बुधवार
05 अप्रैल 2023

पृष्ठ 4

कहीं आप पर भारी ना पड़ जाए ओवरस्लीपिंग की आदत

पृष्ठ 5

गेम चेंजर में रामचरण के साथ नजर आएगी कियारा आडवाणी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 67
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

स्वतंत्र वही हो सकता है जो अपना काम अपने आप कर लेता है।

– विनोबा

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई.- 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

उत्तराखंड भ्रमण पर रवाना हुई मानसखंड झांकी

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के गौरवमई इतिहास और संस्कृति को प्रदर्शित करने वाली मानस खंड झांकी जिसने विगत 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस परेड (दिल्ली) में प्रथम स्थान प्राप्त किया था, को आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा उत्तराखंड भ्रमण के लिए हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड के लिए यह गौरव की बात है कि हमारे राज्य के योग-अध्यात्म तथा जल-जंगल तथा जमीन की संस्कृति को प्रदर्शित करने वाली मानस खण्ड झांकी को पहला पुरस्कार मिला। उन्होंने कहा कि मैं इस झांकी को बनाने वाले कलाकारों को

●मुख्यमंत्री धामी ने दिखाई हरी झंडी

●डेढ़ माह बाद 18 मई को लौटेगी देहरादून

धन्यवाद देता हूं जिन्होंने हमारी संस्कृति सभ्यता और प्राकृतिक सौंदर्य को देश और दुनिया तक पहुंचाने का काम किया। इस झांकी को अब प्रदेश के सभी लोग देख सके और उस पर गर्व कर सके इसी उद्देश्य से इस झांकी को पूरे प्रदेश में प्रदर्शन करने का निर्णय लिया गया है।

आज अपनी डेढ़ माह की यात्रा पर निकली यह झांकी प्रदेश के सभी जिला मुख्यालयों और ब्लॉक तक जाएगी। इस दौरान प्रदेश के क्षेत्रीय प्रतिनिधि, विधायक भी मौजूद रहेंगे इसके दिशा निर्देश सभी जिलाधिकारियों को दिए गए हैं। यह झांकी जहां-जहां जाएगी वहां क्षेत्रीय कलाकारों द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जाएगा। इसके साथ ही क्षेत्रवासियों को मानस खंड के बारे में भी जानकारी दी जाएगी।

उल्लेखनीय है कि अभी 2 दिन पूर्व सीएम धामी ने दिल्ली में जब प्रधानमंत्री मोदी से मुलाकात की थी तब मानस खंड झांकी की एक तस्वीर भी उन्हें भेंट की गई तथा उनसे इस पर चर्चा भी की गई थी। सीएम ने प्रधानमंत्री को कैलाश और माया आश्रम यात्रा पर आने का न्योता भी दिया गया था। आज यह मानस खंड झांकी चकराता क्षेत्र की ओर रवाना हुई है जो डेढ़ माह के प्रदेश भ्रमण के बाद 18 मई को दून लौटेगी।

मुर्दे से उत्तराखण्ड पुलिस को शांतिभंग का खतरा

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड पुलिस को मुर्दे से शांतिभंग का खतरा सताने लगा और दो साल पहले मरे व्यक्ति का चालान कर उसके घर भेज दिया। जिससे उसके परिवार वाले भी हैरान हैं कि उनके पूर्वज इतने खतरनाक थे कि मरने के बाद भी वह पुलिस को सता रहे हैं।

उत्तराखण्ड पुलिस समय-समय पर चर्चाओं में रहती हैं। कभी दरोगा भर्ती प्रकरण हो या फिर कोई अन्य कारण रहे हों। यहां यह भी साबित होता है कि कुछ पुलिस कर्मी तो जैसे नकल करके पास हुए हैं? देखने वाली बात है कि इनके चर्चा में रहने के शगल ने कई बार इनको शर्मसार भी किया लेकिन यह है कि मानने को तैयार ही नहीं। इनके इसी चर्चाओं में रहने के शगल ने एक परिवार को परेशान कर दिया जब उनके दो साल पहले मरे पूर्वज के नाम एक नोटिस रानीपोखरी थाने से पहुंचा तो वह हैरान रह गये कि दिखने में इतने शांतिप्रिया व्यक्ति थे लेकिन पुलिस उनके मरने के बाद भी इतनी खौफजदा है कि उनसे शांतिभंग का खतरा सता रहा है और

उनके नाम नोटिस तक दे दिया। घटना का तब पता चला कि जब नेहरू कालोनी निवासी व्यक्ति ने एसएसपी शिकायत प्रकोष्ठ में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसके पिता स्व. संदीप शर्मा पुत्र श्री एसके शर्मा निवासी ए 150 नेहरू कालोनी के नाम न्यायालय सहायक क्लैक्टर ऋषिकेश के यहां से समन/नोटिस प्राप्त हुआ जिसमें उनको आदेशित किया गया कि पुलिस आख्या 22 जनवरी 2023 के अनुसार उसके स्वर्गीय पिता से शांतिभंग होने का अंदेशा है जिस कारण उनको 50 हजार रूपये का व्यक्तिगत बंधनामा व इतनी ही राशी के दो प्रतिभूतियां प्रस्तुत करने हेतु आदेश दिया गया है। जबकि उसके पिता का स्वर्गवास 30 अक्टूबर 2021 को हो गया था। अब देखने वाली बात यह है कि जिस व्यक्ति

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

धार्मिक अनुष्ठान के दौरान तालाब में डूबने से 5 पुजारियों की मौत

चेन्नई। चेन्नई में बुधवार को बड़ा हादसा हो गया। यहां धर्मलिंगेश्वर मंदिर के तालाब में डूबने से 5 पुजारियों की मौत हो गई। किसी की भी उम्र 24 साल से ज्यादा नहीं है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, मूवरासमपेट में यह मंदिर है। जहां मंदिर

में बने टैंकनुमा तालाब में पूजा कराने उतरे पांच पुजारियों की डूबने से दर्दनाक मौत हो गई। इनमें से एक डूबते हुए पुजारी को बचाने के फेर में सभी डूबते चले और सभी की जान चली गई। पुलिस ने सभी पुजारियों के शव बरामद कर लिए हैं। मारे गए सभी पुजारी युवा थे। रिपोर्ट्स के मुताबिक यह मंदिर चेंन्नई के मूवरासमपेट में स्थित है यहां सुबह 10:30 बजे तालाब में एक धार्मिक अनुष्ठान चल रहा था। यहां 25 पुजारी तालाब में थे। इसी दौरान 3 पुजारी गहरे पानी में डूबने लगे। 2 पुजारी इन्हें बचाने के लिए गए। सभी की मौत हो गई। और उनकी मौत हो गई। मृतकों के नाम जी सूर्या (24), राघवन (22), राघवन (18), योगेश्वरन (23) और वनेश (20) हैं। इनकी बॉडी बरामद कर ली गई है।

कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच कोर्ट में ऑनलाइन पेश हो सकेंगे वकील !

नई दिल्ली। भारत के प्रधान न्यायाधीश (सीजेआई) डी. वाई. चंद्रचूड़ ने देश में कोरोना वायरस संक्रमण के मामलों की बढ़ती संख्या पर गौर करते हुए बुधवार को कहा कि उच्चतम न्यायालय वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए वकीलों की दलीलें सुनने का इच्छुक है। प्रधान न्यायाधीश चंद्रचूड़ और न्यायमूर्ति जे. बी. पारदीवाला की एक पीठ ने कहा कि अदालत वकीलों को 'हाईब्रिड मोड' (परिसर में या ऑनलाइन माध्यम से) से पेश होने की अनुमति देने को तैयार है। प्रधान न्यायाधीश ने कहा, हम आपकी दलीलें वीडिया कॉन्फ्रेंस के जरिए सुन सकते हैं।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से बुधवार को सुबह आठ बजे जारी अद्यतन आंकड़ों के अनुसार, भारत में एक दिन में कोरोना वायरस संक्रमण के 4,435 नए मामले आने के बाद देश में अभी तक संक्रमित हुए लोगों की संख्या बढ़कर 4,47,33,719 हो गई है. पिछले 163 दिन में सामने आए ये सर्वाधिक दैनिक मामले हैं। वहीं, उपचाराधीन मरीजों की संख्या बढ़कर 23,091 पर पहुंच गई है. मृतक संख्या भी बढ़कर 5,30,916 हो गई है। दिल्ली में बीते 24 घंटे में कोरोना वायरस संक्रमण के 521 नए मामले सामने आए, जो पिछले साल 27 अगस्त के बाद एक दिन में सामने आए संक्रमण के सर्वाधिक मामले हैं। संक्रमण से एक मरीज की मौत भी हो गई। स्वास्थ्य विभाग द्वारा मंगलवार को साझा किए गए आंकड़ों से यह जानकारी मिली। स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों के मुताबिक, संक्रमण से एक और मरीज की मौत के साथ मृतकों की कुल संख्या बढ़कर 26,533 हो गई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

भर्ती घोटालों की कथा अनंत

उत्तराखंड में सरकारी नौकरियों के लिए होने वाली भर्ती परीक्षाओं में कितने व्यापक स्तर पर भ्रष्टाचार और धांधली हुई है इसका कोई आदि और अंत समझ नहीं आ रहा है। सरकार द्वारा इन भर्ती घोटालों की जांच हाईकोर्ट के सिटिंग जज की निगरानी में कराने का अनुरोध किया गया था जिसे हाईकोर्ट द्वारा ठुकरा दिया गया। हाईकोर्ट का मानना है कि यह साबित करना असंभव है कि इसके लिए कौन दोषी है। एसआईटी की जांच के बाद अब राज्य की 6 भर्तियों के लिए हुई परीक्षाओं को रद्द किया जा चुका है। और तो और उत्तराखंड अधीनस्थ चयन सेवा आयोग द्वारा कराई गई भर्तियों में घोटाले उजागर होने के बाद सरकार ने लोक सेवा आयोग पर यह भरोसा जताते हुए कि शायद लोक सेवा आयोग नकल विहीन भर्ती परीक्षाएं संपन्न करा सकेगा उसे भर्ती परीक्षाओं की जिम्मेवारी सौंपी गई लेकिन उसके द्वारा कराई गई तीन परीक्षाओं, पटवारी लेखपाल भर्ती व जेई भर्ती परीक्षाओं के बाद एई भर्ती परीक्षा में भी धांधली की पुष्टि होने के बाद उसे भी रद्द किया जा चुका है। खास बात यह है कि 6 भर्ती परीक्षाओं के रद्द होने के बाद भी अभी यह सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। अभी तीन अन्य भर्ती परीक्षाएं संदेह के घेरे में आ चुकी हैं। धामी सरकार जिसके द्वारा इन भर्ती परीक्षाओं की जांच शुरू कराई गई वह भले ही इसे अपने बड़े कामों और उपलब्धियों में शुमार करते हुए यह कहा जा रहा हो कि उसने 80 से अधिक घोटाले बाजों को जेल की सलाखों के पीछे भेजा है तथा आरोपियों की संपत्तियों पर बुलडोजर चलाने से लेकर उनकी संपत्तियों के जब्तीकरण का रास्ता साफ किया और एक ऐसा सख्त नकल विरोधी कानून लेकर आए कि कोई भी इस तरह का भ्रष्टाचार करने से पहले सौ बार सोचेगा। यही नहीं पेपर लीक मामलों में नकल कराने वाले और करने वाले दोनों पर कार्यवाही हो रही है। लेकिन सवाल आज भी यही बना हुआ है कि बीते 10-15 सालों में हुई भर्तियों में इस धांधली के कारण प्रदेश के जिन लाखों युवाओं का जीवन और कैरियर बर्बाद हुआ है क्या सरकार का कोई प्रयास उसकी भरपाई कर सकता है? एक दूसरा सवाल यह है कि क्या इन नकल माफियाओं को इसकी सजा मिल पाएगी? तीसरा सवाल यह है कि इस लाखों करोड़ के भ्रष्टाचार के लिए आखिर जिम्मेदार कौन है? विपक्षी दलों के नेता भर्ती घोटालों की सीबीआई जांच की मांग करते रहे हैं लेकिन क्या सीबीआई भी इन मामलों की जांच ठीक से कर पाएगी क्योंकि इनके दायरे का कोई ओर छोर ही नहीं है। राज्य गठन से लेकर अब तक यूं तो राज्य में घपले घोटालों का लंबा इतिहास है अगर चंद नेताओं और अफसरों को छोड़ दें तो अधिकांश नेता व अफसर इन में संलिप्त रहे हैं। तमाम मुख्यमंत्रियों, मंत्रियों और विधायकों के नाम घोटालों से जुड़े हैं जिनके खिलाफ आज तक न तो कोई कार्रवाई हुई है न होने की संभावना है। सचिवालय और विधानसभा की बैकडोर भर्तियां इसका प्रमाण है। फिर वर्तमान में सरकार द्वारा एसआईटी से जो जांच कराई जा रही है वह क्या कभी किसी मुकाम तक पहुंच पाएगी। सच यही है कि अगर अगले 20 साल तक भी यह जांच चलती रही तब भी इसका अंत नहीं हो सकता है, एक लकीर है जिसे सांप निकल जाने के बाद पीटा जा रहा है। हां एक बात जरूर है अगर सरकार द्वारा यह सुनिश्चित कर दिया गया कि आने वाली भर्तियों में धांधली नहीं होगी तो यह सरकार के लिए एक बड़ी उपलब्धि और प्रदेश के युवाओं पर एक बड़ा एहसान होगा।

इन्द्रश्चिद्घा तदब्रवीत्स्त्रिया अशास्यं मनः।
उतो अह क्रतुं रघुम्।। ऋग्वेद ८-३३-१७।।

सप्ती चिद्घा मदच्युता मिथुना वहतो रथम्।
एवेद्धूर्वृष्ण उत्तरा।।
(ऋग्वेद ८-३३-१८)

पति को कभी भी पत्नी को हीन समझकर उसके मन पर शासन नहीं करना चाहिए। पत्नी की बुद्धि क्रियात्मक होती है वह पति की अपेक्षा समस्या का कोई न कोई हल किसी न किसी प्रकार से निकाल लेती है। पति का शारीरिक बल अधिक होता है। पति पत्नी ग्रहस्थ जीवन के रथ के दो बराबर के पहिए हैं जिन्हें परस्पर सहयोग से आगे बढ़ाना चाहिए।

The husband should never rule the mind of the wife, considering her inferior. The wife's intelligence is more practical; she finds some solution to the problem in some way or another than the husband. The husband's physical strength is greater. Husband and wife are two equal wheels of the chariot of household life, which should be taken forward with mutual cooperation. (Rig Veda 8-33-17 and 18)

नागथली मणि के बाजार में मिठाई के काउंटर पर सजी कोदा, झंगोरा, लौकी व चुकंदर की बर्फी

उत्तरकाशी (लोकेंद्र सिंह बिष्ट)। कोदा झंगोरा की बर्फी/ मिठाई! जी हां आज बात करते हैं कोदा,झंगोरा, मंडुवा, चुकंदर और लौकी की बर्फी और मिठाई की। आज तक सभी ने झंगोरा की खीर के बारे में ही सुना होगा। लेकिन अपना उत्तरकाशी इससे दो कदम आगे निकल चुका है।

इधर अलग राज्य उत्तराखण्ड के आंदोलन में कोदा झंगोरा खायेंगे उत्तराखण्ड बनाएंगे का नारा भी साकार हो गया। राज्य भी मिल गया और कोदा झंगोरा को राष्ट्रीय के साथ साथ अंतर्राष्ट्रीय पहचान भी मिल गई।

बात करते हैं फिर से मोटे अनाज की मिठाइयों की।

नागथली मणि, जी हां उत्तरकाशी से चिन्यालीसौड़ से मणि कुमराड़ा होते हुए देहरादून के लिए जाते हुए एक छोटा सा स्टेशन है नागथली मणि। इसी छोटे से बाजार में मिठाई चाय की एक दुकान में जब मैं चाय पीने के लिए रुका तो मिठाई के काउंटर पर सजी मिठाइयों पर उनके नाम के बोर्ड लगे थे। गौर से देखा तो कोदा की बर्फी, झंगोरा की बर्फी, लौकी की बर्फी, चुकंदर की बर्फी के साइन बोर्ड देखकर मैं हतप्रभ था। लेकिन दुकान इन्ही मोटे अनाज से बनी मिठाइयों से सजी थी। लोग भी आ रहे थे और इन मोटे अनाज से बनी मिठाइयों को खरीद भी रहे थे और मौके पर खा भी रहे थे।

उत्सुकता बस मैंने भी इन मोटे अनाज से बनी मिठाई के बारे में दुकान के मालिक श्री दयाल सिंह कोतवाल जी ने इनके बारे में विस्तार से बताया।

देश में ज्वार, बाजरा, रागी (मडुआ), जौ, कोदो, झंगोरा, कौणी, मार्शा, चीणा, सामा, बाजरा, सांवा, लघु धान्य या कुटकी, कांगनी और चीना फसलों को मोटे अनाज के तौर पर जाना जाता है।

आदिकाल से अपने पहाड़ में मोटे अनाज की भरमार हुवा करती थी। लेकिन तब मोटे अनाज को खाने वालों को लोग दूसरे दर्जे का मानते थे ये धारणा थी समाज की। मोटे अनाज की उपयोगिता और इसके गुणों से ज्यादा विज्ञ नही थे लोग। जानकारी का अभाव भी था। समय के साथ साथ मोटे अनाज की पैदावार भी कम होने लगी क्योंकि लोगों ने मोटे अनाज की जगह दूसरी फसलों को तवज्जो देना शुरू कर दिया और समाज की धारणा के अनुसार लोग चावल धान की फसल की ओर बढ़ गए।

समय फिर लौट के आया और स्वस्थ स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज के भरपूर गुणों से लोग परिचित हुए। फिर से बाजार में इस पहाड़ी मोटे अनाज की भारी मांग होने लगी। लेकिन इस दौर के आते आते मोटा अनाज बाजार से भी गायब था और खेतों से भी। बाजार में मोटे अनाज की डिमांड मांग ज्यादा होने लगी तो मोटा अनाज फिर से खेतों में लौटने लगा। ग्रामीण भी मोटे अनाज की फसलों को उगाने में रुचि दिखाने लगे।। आज पहाड़ों के बाजार से मोटा अनाज प्राप्त करना भी अपनेआप में एक चमत्कार है। बाजार में मोटा अनाज कम

और मांग ज्यादा है। इधर मोटे अनाज ने समूचे देश में जगह बना ली है।

दुनियाभर में आज मोटे अनाज में स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक फायदेमंद होने के प्रमाणों से इसके प्रति लोगों का भारी आकर्षण बढ़ा है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों से अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर वर्ष 2023 को संयुक्त राष्ट्र संघ ने मोटे अनाज का वर्ष घोषित किया है।

दरअसल मार्च 2021 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा भारत की ओर से पेश एक प्रस्ताव को सर्वसम्मति से स्वीकार कर लिया गया था जिसके तहत वर्ष 2023 को 'अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष' (International Year of Millets) घोषित किया गया है। इस प्रस्ताव का 70 से अधिक देशों ने समर्थन किया था।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एक बार फिर सभी का ध्यान मोटा अनाज की तरफ आकर्षित किया। प्रधानमंत्री ने बीजेपी की संसदीय दल की बैठक में सभी सांसदों को मोटा अनाज खाने की सलाह दी। इतना ही नहीं इस दौरान उन्होंने यह भी कहा कि जी20 की बैठकों में भी मोटा अनाज के व्यंजन ही परोसे जाएंगे। यह पहली बार नहीं है जब प्रधानमंत्री ने मोटा अनाज की तारीफ की हो। इससे पहले भी उन्होंने अपने कार्यक्रम 'मन की बात' के जरिए मोटा अनाजों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए लोगों से अपील की थी।

मोटा अनाज तासीर में गर्म होते हैं। ऐसे में सर्दियों में इसके सेवन से शरीर को गर्माहट मिलती है, जिससे हम ठंड से बचे रहते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद कई पोषक तत्व भी शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं।

मिलेट्स यानी मोटा अनाज खाने से हमारे पाचन तंत्र को भी काफी फायदा मिलता है। दरअसल, इसके सेवन से पेट दुरुस्त रहता है, जिससे कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं दूर रहती हैं।

इन दिनों डायबिटीज की समस्या काफी आम हो चुकी है। कई लोग इस गंभीर समस्या से परेशान है। ऐसे में मोटा अनाज का सेवन कई तरह के मधुमेह में फायदामंद है। डायबिटीज के मरीजों के लिए गेहूं हानिकारक माना जाता है। ऐसे में बाजरा, रागी, ज्वार आदि ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में काफी अहम भूमिका निभाते हैं।।

इधर उत्तरकाशी के ग्रामीण ने दो कदम आगे बढ़कर इस मोटे अनाज से मिठाई बनाकर नई क्रांति ला दी है। इस मोटे अनाज से बनी मिठाई ने बाजार में बनी दूसरी मिठाइयों यानी नकली मावे से बनी मिठाई को चुनौती दे डाली। आज हम सभी का प्रयास होना चाहिए कि दयाल सिंह कोतवाल द्वारा मोटे अनाज द्वारा बनी मिठाई को बड़े स्तर पर बाजार में उतारा जाए ताकि लोगों को जहरीली और नकली मावे से बनी मिठाई से निजात मिल सके और लोगों का स्वास्थ्य भी ठीक रहे।

यानी कि मोटे अनाज का मोटा अनाज और मिठाई की मिठाई। इस मोटे अनाज की बनी मिठाई को सरकार द्वारा जी 20 की उत्तराखण्ड में प्रस्तावित बैठकों में आमंत्रित विदेशी मेहमानों की थाली में परोसने की पहल करनी होगी।

इधर मोटे अनाज के खाने पकाने के परंपरागत तरीकों में भी बदलाव आने लगा। झंगोरा को सामान्य चावल की तरह खाने की बजाय। झंगोरा की खीर लोकप्रिय और प्रचलित हो गई। झंगोरा की खीर गांव की थाली से होकर बाजार के होटलों से होते हुए फाइव स्टार तक पहुंच गई।

शादी समारोह और पार्टियों में मोटे अनाज से बने खाद्य महत्वपूर्ण डिश हो गए। कंडाली की सब्जी, कोदे की रोटी, गहत का गहतवाणी/सूप, गहत का फाणू किसी भी समारोह में स्टेटस सिंबल बन गया है।

गरीब पहाड़ी ग्रामीण की थाली से मोटा अनाज आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की थाली तक जा पहुंचा।

अधिक कंडीशनिंग से बाल हो सकते हैं खराब, जानिए इससे बचने का तरीका

शैंपू के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल करना बालों की देखभाल की दिनचर्या का अहम हिस्सा है। हालांकि, बालों को जरूरत से ज्यादा कंडीशन करने से ये शुष्क, बेजान व चिकने हो सकते हैं और इन्हें संवारने में भी दिक्कत हो सकती है। आइए, आज हम आपको बालों को ठीक से कंडीशन करने का तरीका और अधिक कंडीशनिंग के कारण होने वाले किसी भी नुकसान को ठीक करने के लिए कुछ उपयोगी सुझाव बताते हैं।

कंडीशनर का इस्तेमाल करना क्यों जरूरी है?: कंडीशनर का इस्तेमाल मुख्य रूप से बालों की सुरक्षा और इन्हें नमी देने के लिए किया जाता है। यह बालों पर एक परत बनाता है और स्कैल्प को पोषण देने और हाइड्रेट करने में मदद करता है। हालांकि, जब आप अधिक कंडीशनर का इस्तेमाल करने लगते हैं तो इससे बालों में अधिक नमी जुड़ जाती है, जिसके कारण बाल बहुत नरम हो जाते हैं और इनके टूटने की संभावना भी काफी बढ़ जाती है।

अधिक कंडीशनिंग से जुड़े संकेत: बालों का चिपचिपा दिखना अधिक कंडीशनिंग का सबसे आम संकेत है। दरअसल, जब आप अपने बालों पर जरूरत से ज्यादा कंडीशनर का इस्तेमाल करते हैं तो यह बालों और उसकी जड़ों को तैलीय बना देता है। ऐसे में बाल काफी चिपचिपे दिखने लगते हैं और बहुत जल्दी गंदे हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त, जरूरत से ज्यादा बालों का चमकना, बालों को संवारने में परेशानी होना और बालों के वॉल्यूम में कमी आना भी अधिक कंडीशनिंग की ओर इशारा करते हैं।

अधिक कंडीशनर से कैसे बचा सकता है?: बालों को अधिक कंडीशनिंग से बचाने के लिए सही मात्रा में कंडीशनर का इस्तेमाल करें और इसे अच्छी तरह से बालों से निकालना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त लगातार कंडीशनिंग से बचने की कोशिश करें और इसे लंबे समय तक अपने बालों पर न रहने दें। बालों से कंडीशनर को ठंडे पानी से साफ करें। रिंस-ऑफ कंडीशनर का इस्तेमाल करने के बाद लीव-इन हेयर कंडीशनर का इस्तेमाल करने से बचें।

अधिक कंडीशनिंग वाले बालों को ठीक करने के तरीके: बालों से अतिरिक्त कंडीशनर को हटाने के लिए अपने बालों को ठीक से शैंपू करना या ड्राई शैंपू का इस्तेमाल करें। वहीं महीने में एक बार अपने बालों को सेब के सिरके और पानी के मिश्रण से धोएं। अधिक कंडीशनिंग बाल कम दिखते हैं। ऐसे में प्रोटीन ट्रीटमेंट का इस्तेमाल करके बालों की मात्रा वापस आ सकती है और जड़े मजबूत हो सकतीहैं। साथ ही हेयर स्टाइलिंग और लीव-इन हेयर उत्पादों के इस्तेमाल को भी सीमित करें।

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 रायपुर थाना पुलिस ने क्षेत्र में 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 9 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सैफी पुत्र गुलजार निवासी औखला गांव बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सास पर हमला करने पर दामाद के खिलाफ केस दर्ज

संवाददाता

देहरादून। सास पर हमला कर उसको घायल करने के मामले में पुलिस ने दामाद के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पशुलोक कालोनी निवासी प्रभुनाथ ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज दोपहर करीब दो बजे ओमप्रकाश पुत्र विश्वनाथ निवासी पशुलोक, विस्थापित गली नं0 02. ब्लोक बी ऋषिकेश जिला देहरादून जो कि उसका दामाद भी है उसकी दुकान पर आया और उसको बोला की आपकी लडकी जीने से नीचे गिर गयी है अस्पताल लेके जाना है तो उसने पहले अपनी धर्मपत्नी को ओमप्रकाश के साथ भेज दिया व खुद वह दुकान बन्द करने लग गया था जब वह अपनी दुकान बन्द करके ओमप्रकाश के घर जा रहा था तो रास्ते में उसको उसकी पत्नी बदहवास तथा खून से लथपथ मिली तथा पूछने पर किसी तरह से उसको उसकी पत्नी ने बताया कि ओमप्रकाश उसे जान से मारना चाहता था व दुकान से झूठ बोलकर वो उसे बुलाकर ले गया तथा कमरे में ले जाकर उसकी पत्नी के मुंह में कपड़ा डालकर उसे किसी लोहे की रोड से मारा और दीवार में पटक पटक कर मारा तथा प्राथी की पत्नी के गले में रस्सी डालकर खींच कर जान से मारने की कोशिश करी तथा उसकी पत्नी किसी तरह से बचकर आ पायी जिसको उसने ले जाकर अस्पताल में दिखाया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जन प्रतिनिधियों से समन्वय स्थापित करते हुए विकास कार्यों के प्रस्ताव तैयार करें: डीएम

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। वर्ष 2023-24 में जिला योजना से विकास कार्यों के लिए तैयार की जाने वाली संरचना के प्रस्ताव के संबंध में जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में जिला कार्यालय सभागार में जिला स्तरीय अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित की गई ।

बैठक में जिलाधिकारी ने जिला स्तरीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि वर्ष 2023-24 में जिला योजना से जो भी विकास कार्य किए जाने है उसके लिए सभी जन प्रतिनिधियों से समन्वय स्थापित करते हुए विकास कार्यों के प्रस्ताव तैयार करने के निर्देश दिए । उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए है कि रोजगार परख योजनाओं को प्रमुखता से शामिल किए जाए । उन्होंने निर्देश दिए है कि योजनाओं का चयन इस तरह से किया जाए कि योजना का कार्य उसी वित्तीय वर्ष या अधिकतम दो वर्ष में पूर्ण कर लिया जा सकें तथा 3 लाख से कम लागत की योजनाओं के प्रस्ताव को किसी भी दशा में शामिल न किया जाए । उन्होंने यह निर्देश भी दिए हैं कि किसी क्षेत्र विशेष हेतु अधिकतम योजनाओं का चयन न किया जाए । यदि किसी कारण से विशेष क्षेत्र हेतु योजनाओं का चयन किया जाता है तो उसका कारण सहित स्पष्ट उल्लेख किया जाए । उन्होंने कहा कि स्वरोजगार तथा आत्मनिर्भरता को बढ़ाव देने हेतु उद्यान,पशुपालन,कृषि,मत्स्यपालन,दुग्ध विकास आदि विभागों तथा आजीविका से संबंधित कार्यों के प्रस्ताव को प्राथमिकता से सम्मिलित किए जाए । उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए है कि विकास योजनाओं का चयन करना संबंधित अधिकारियों की नैतिक जिम्मेदारी है तथा योजनाओं के प्रस्ताव इस तरह से तैयार किए जाए कि जिससे आम जन मानस को इसका लाभ मिल सके । उन्होंने निर्देश दिए है कि विकास कार्यों में किसी प्रकार की लापरवाही एवं शिथिलता न बरती जाए । उन्होंने सभी विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए है कि अपने अपने विभागों से संबंधित जन कल्याणकारी एवं विकास योजनाओं के प्रस्ताव यथा शीघ्र तैयार करते हुए जिला अर्थ एवं संख्या अधिकारी कार्यालय को उपलब्ध कराना सुनिश्चित करे ताकि प्राप्त प्रस्ताव को जिला योजना समिति के समुख स्वीकृत हेतु प्रस्तुत किया जा सके ।

बैठक में प्रभागीय वनाधिकारी अभिमन्यु , मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार , जिला विकास अधिकारी मनवेंद्र कौर , परियोजना निदेशक डी आर डी ए के के पंत, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा.एच सी एस मर्तोलिया, मुख्य पशु चिकित्सा अधिकारी आशीष रावत, जिला पर्यटन विकास अधिकारी राहुल चौबे , मुख्य कृषि अधिकारी लोकेंद्र बिष्ट , अधिशासी अभियन्ता लो.नि.वि जी एस रावत ,मनोज भट्ट सहित संबंधित अधिकारी मौजूद रहे ।

जमीन के नाम पर धोखाधडी करने पर मां बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर लाखों रूपये की धोखाधडी करने के मामले में पुलिस ने मां बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार श्यामपुर आर्केडिया ग्रान्ट निवासी कृष्णा देवी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि मनदीप सिंह चौधरी निवासी कुआवाला, निकट फरेस्ट चौकी से उसकी भेट हुई मनदीप सिंह चौधरी ने बताया कि उसकी मां सरला देवी की कुआवाला में 626 वर्गमीटर भूमि है। उसने और उसके सहयोगी मनदीप सिंह के साथ उसके घर जाकर उनकी माता सरला देवी से भूमि सम्बन्धित लेन-देन की बात हुई। भूमि का सौदा 9,000 रूपये प्रति वर्ग गज के हिसाब से तय पाया गया, उसी दिन बयाने के तौर पर मनदीप सिंह चौधरी के पंजाब नैशनल बैंक के खाता 20 हजार रूपये दे दिये गये। जिसके बाद समय-समय पर मनदीप सिंह व सरला देवी को 15 लाख रूपये दे दिये गये तथा बाकी के 51 लाख रूपये रजिस्ट्री के समय देना तय हुआ। जिसके बाद उसको पता चला कि उक्त भूमि सरला देवी के नाम है ही नही। जिसके बाद उन्होंने मां बेटे से मुलाकात कर अपने पैसे वापस मांगे तो उन्होंने उसके साथ गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जोशी ने गड़करी से की किमाडी मोटरमार्ग के सुधारीकरण की मांग

संवाददाता

नई दिल्ली। कृषि एवं ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय सडक परिवहन एवं राजमार्ग मंत्र नितिन गडकरी से नई दिल्ली में मुलाकात कर किमाडी मोटर मार्ग के सुधारीकरण की मांग की।

आज यहां प्रदेश के कृषि एवं ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने नई दिल्ली में केंद्रीय सड़क, परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गड़करी से भेंट की। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय मंत्री नितिन गड़करी से देहरादून से किमाड़ी मोटर मार्ग का चौड़ीकरण एवम् सुधारीकरण किये जाने का अनुरोध किया। जोशी ने केंद्रीय मंत्री गड़करी को अवगत कराया कि देहरादून से किमाडी मोटर मार्ग, जो देहरादून- मसूरी मोटर मार्ग के वैकल्पिक मार्ग के तौर पर प्रयोग किया जाता है।

चूँकि पहाड़ों की रानी मसूरी में वर्ष भर सैलानियों का आवागमन होता है और अप्रैल से नवम्बर तक गंगोत्री व यमुनोत्री के लिए भी यह मार्ग यात्रा रूट के तौर पर प्रयोग किया जाता है। मंत्री ने कहा देहरादून से किमाडी मोटर मार्ग का चौड़ीकरण किए जाने से देहरादून मसूरी मार्ग पर लगने वाले जाम से भी निजात मिलेगी और सैलानियों एवं श्रद्धालुओं सहित स्थानीय लोगों को भी लाभ होगा। जिसपर केंद्रीय सड़क, परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गड़करी ने सकारात्मक आश्वासन देते हुए शीघ्र मामले में कार्रवाई की जायेगी। इसके अतिरिक्त मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी के लिए स्वीकृत लगभग 03 किलोमीटर लम्बी टनल के शिलान्यास करने हेतु केंद्रीय सड़क, परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गड़करी को उत्तराखंड आने का निमंत्रण भी दिया। जिसपर केंद्रीय मंत्री नितिन गड़करी ने शीघ्र ही टनल के शिलान्यास के लिए उत्तराखंड आने का भरोसा दिलाया।

संकट में इजराइली लोकतंत्र

खुद को बचाने की कोशिश में प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने इजराइली लोकतंत्र को स्थायी क्षति पहुंचा दी है। अब देखने की बात होगी कि इजराइली जनमत प्रधानमंत्री को इस मनमानी से रोकने में किस हद तक कामयाब होता है।

इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने खुद पर चल रहे मुकदमों के असर अपने को बचाने की कोशिश की। इजराइल के इतिहास में सबसे अधिक धुर दक्षिणपंथी सरकार का फिलहाल नेतृत्व रहे नेतन्याहू ने ऐसा कानून पारित कराया, जिससे न्यायपालिका को पंगु बनाने की कोशिश समझा गया है। इस कानून में ऐसा प्रावधान भी है, जिससे सुप्रीम कोर्ट के किसी फैसले को संसद साधारण बहुमत से प्रस्ताव पारित कर निष्प्रभावी बना सकती है।

बहरहाल, इजराइली समाज ने इस कोशिश को स्वीकार नहीं किया है। जब से नेतन्याहू की यह मंशा सामने आई, विरोध जताने के लिए वहां की सड़कों पर हजारों लोग लगभग रोजमर्रा के स्तर पर उतरे हैं। कहा जा रहा है कि इस मुद्दे पर इजराइली समाज में जैसा मत-विभाजन हुआ है, वैसा पहले कभी नहीं देखा गया। विधेयक गुरुवार को संसद में पास हुआ। रात भर की तीखी बहस के बाद विधेयक के समर्थन में 61 वोट पड़े और विरोध में 47 मत। विधेयक के जरिए इजराइल में बेसिक लॉ कहे जाने वाले अलिखित संविधान में संशोधन कर दिया गया है।

चूंकि इजराइल में लिखित संविधान मौजूद नहीं है, इसलिए वहां लोकतांत्रिक परंपराओं और कानून के राज को सुनिश्चित कराने में सुप्रीम कोर्ट की बहुत बड़ी भूमिका रही है। लोगों में गुस्सा इस कारण ही भड़का है कि इस कानून के जरिए सुप्रीम कोर्ट के अधिकार को संकुचित किया गया है। इसका अर्थ यह निकाला गया है कि एक वोट के बहुमत से भी सत्ता में आने वाली सरकार अब मनमाने ढंग से राज करने में सक्षम हो जाएगी। यह इस संशोधन का दूरगामी असर होगा। फौरी तौर पर विपक्ष ने इसे नेतन्याहू की मदद करने वाला निजी कानून करार दिया है। दिसंबर 2022 में धुर दक्षिणपंथी पार्टियों के समर्थन से तीसरी बार प्रधानमंत्री बने नेतन्याहू को डर था कि भ्रष्टाचार के मुकदमों के कारण उन्हें पद के लिए अक्षम करार दिया जा सकता है। मगर खुद को बचाने की कोशिश में उन्होंने इजराइली लोकतंत्र को स्थायी क्षति पहुंचा दी है। अब देखने की बात होगी कि इजराइली जनमत प्रधानमंत्री को इस मनमानी से रोकने में किस हद तक कामयाब होता है। (आरएनएस)

विपक्ष की कितनी बैठक होगी ?

कांग्रेस पार्टी की ओर से विपक्षी नेताओं को एक करने के लिए उनकी बैठक करने की पहल हुई है। अप्रैल में यह बैठक हो सकती है। लेकिन सवाल है कि विपक्ष की कितनी बैठकें होंगी? कितने नेता विपक्ष की एकता की पहल करेंगे और किसकी पहल को केंद्रीय पहल माना जाएगा? ध्यान रहे तृणमूल कांग्रेस की प्रमुख और पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी दिल्ली में हैं और केंद्र सरकार के खिलाफ प्रदर्शन कर रही हैं। उनकी पार्टी के सांसद विपक्षी पार्टियों को एकजुट करने में लगे हैं। उनके दो दिन के प्रदर्शन में ज्यादा से ज्यादा विपक्षी पार्टियों को शामिल करने का प्रयास हो रहा है। वे खुद सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव, बीजू जनता दल के प्रमुख और ओड़िशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक और जेडीएस के नेता एचडी कुमारस्वामी से मिली हैं।

भारत राष्ट्र समिति के नेता और तेलंगाना के मुख्यमंत्री के चंद्रशेखर राव अलग विपक्षी नेताओं की बैठक की तैयारी कर रहे हैं। उन्होंने तमाम विपक्षी पार्टियों को न्योता भेजा है। बताया जा रहा है कि 14 अप्रैल को भीमराव अंबेडकर की जयंती पर इन नेताओं की मुलाकात हो सकती है। वे काफी समय से इसकी तैयारी कर रहे हैं। इस मौके पर एक बड़ी रैली भी हो सकती है। तीसरे नेता दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल हैं। उन्होंने भी सभी विपक्षी पार्टियों को चिट्ठी लिखी है। केजरीवाल ने तमाम विपक्षी मुख्यमंत्रियों को चिट्ठी लिखी थी, जिसमें से आठ मुख्यमंत्री उनके साथ बैठक के लिए तैयार हैं। उन्होंने कहा है कि यह राजनीतिक नहीं, बल्कि गवर्नेंस की बैठक होगी। लेकिन सबको पता है कि चाहे किसी नाम से मिलें लेकिन अंतिम मकसद राजनीतिक तालमेल बनाना है। इस तरह कांग्रेस के अलावा तृणमूल कांग्रेस, भारत राष्ट्र समिति और आम आदमी पार्टी भी विपक्षी बैठक की तैयारी में हैं। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

कहीं आप पर भारी ना पड़ जाए ओवरस्लीपिंग की आदत

सोना हमारी दैनिक दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन 7 से 8 घंटे सोना हर किसी के लिए जरूरी है। सुबह जब आप भरपूर नींद लेकर जागते हैं, तो आप एनर्जी से भरपूर रहते हैं। लेकिन, कुछ लोग होते हैं जो ओवरस्लीपिंग करते हैं और लिमिट से कई घंटे अधिक सो जाते हैं। देर तक सोना आपके लिए तब तक ही अच्छा है जब तक आपको इसकी आदत ना हो। अगर आप ओवरस्लीपिंग की आदत बना लेते हैं, तो यह आपकी सेहत के लिए बेहद नुकसानदायक स्थिति पैदा करता हैं। आवश्यकता से अधिक सोना सेहत को हानि पहुंचाने का काम करता हैं। आज इस कड़ी में हम आपको इसी से जुड़ी जानकारी देने जा रहे हैं। आइये जानते हैं इसके बारे में...

मोटापे की समस्या

नींद और मोटापे के बीच सीधा संबंध है। शरीर की जरूरत से बहुत कम या बहुत अधिक नींद लेने से व्यक्ति को मोटापा हो सकता है। दरअसल, जब आप बहुत अधिक सोते हैं तो इसका अर्थ है कि आपका शरीर लंबे समय के लिए शारीरिक रूप से निष्क्रिय हैं। कम शारीरिक गतिविधि के कारण आपका शरीर कम कैलोरी बर्न करता है, जिससे वजन बढ़ सकता है। 2010 में सोशल साइंस एंड मेडिसिन में प्रकाशित के एक अध्ययन में यह पाया गया कि एक दिन में 8 घंटे से अधिक नींद लेने से व्यक्ति को मोटापे, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग के जोखिम का सामना करना पड़ सकता है।

दिल की बीमारी

एक स्टडी में खुलासा हुआ है कि ज्यादा नींद लेने से दिल की समस्याएं हो सकती हैं। ज्यादा सोना आपके दिल को नुकसान पहुंचा सकता है। जर्नल पीएलओएस में प्रकाशित इस स्टडी में ये भी दावा किया गया है कि यदि आप 9 से 11 घंटे की नींद लेते हैं तो आपको दिल का रोग होने की संभावनाएं 38 प्रतिशत तक बढ़ जाती हैं।

पीठ दर्द

ऑफिस में डेस्क वर्क करने वाले लोग अपना ज्यादातर समय कुर्सी पर बैठकर गुज़ारते हैं जिससे उन्हें काफ़ी थकान हो जाती है और वे लंबे समय तक सोते हैं। लंबे समय तक सोने के चलते उन्हें पीठ दर्द , गर्दन और कंधों में दर्द की समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

डायबिटीज का रिस्क

जरूरत से ज्यादा सोना आपके ब्लड शुगर लेवल के लिए बिल्कुल भी उचित नहीं है। दरअसल, जब आप अधिक नींद लेते हैं तो इससे आपकी बॉडी की शुगर को प्रोसेस करने की क्षमता प्रभावित होती है। जिसके कारण व्यक्ति को टाइप 2 मधुमेह होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसके अलावा, बहुत अधिक नींद का मतलब है कि आप कम शारीरिक रूप से सक्रिय हैं और यह भी मधुमेह के जोखिम को बढ़ाता है। 2009 में स्लीप मेडिसिन के एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग बहुत अधिक या कम सोते हैं, उन्हें टाइप 2 मधुमेह विकसित होने का अधिक खतरा काफी अधिक होता है।

सिर दर्द

सुबह देर तक सोकर उठने के बाद या फिर 7-8 घंटे से ज्यादा सोने से अक्सर कई लोगों को सिर दर्द की समस्या शुरू हो जाती है। इसके अलावा अगर आप ज्यादा देर तक सोकर उठते हैं तो अचानक भूख और प्यास लग जाती है, इससे भी सिर दर्द की समस्या हो सकती है। इसलिए समय पर सोना और समय पर उठना ही सेहत के लिए लाभदायक होता है।

डिप्रेशन

आपको सुनने में शायद अजीब लगे, लेकिन लगातार जरूरत से ज्यादा सोने से आपके मूड पर असर पड़ता है। यहां तक कि इससे व्यक्ति को डिप्रेशन भी हो सकता है। दरअसल, नींद मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर को प्रभावित करती है। बहुत अधिक नींद लेने से व्यक्ति की शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है। न्यूरोट्रांसमीटर डोपामाइन और सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाने के लिए व्यक्ति का फिजिकल रूप से एक्टिव होना बेहद आवश्यक है। इससे आपके मूड भी बेहतर होता है।

थकान

बहुत ज्यादा सोने का सबसे बड़ा साइड इफेक्ट यह भी हो सकता है कि आपको हर समय सोने का मन करे। ऐसा थकान के कारण हो सकता है। दरअसल, ज्यादा सोने से बॉडी क्लॉक बिगड़ जाता है, जिसका प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है और ऐसे में थकान महसूस होने लगती है, कुछ करने का मन ही नहीं करता।

शब्द सामर्थ्य -078

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. ठुड्डी पर के बाल, ठुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला, विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 77 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्ब			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		र्दा		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

शाकुंतलम : सामंथा की खूबसूरती देख दीवाने हुए फैंस

साउथ इंजस्ट्री की मोस्ट पॉपुलर एक्ट्रेस समांथा रूथ प्रभु को कौन नहीं जानता. सामंथा रुथ प्रभु प्रेजेंट में अपनी अगली फिल्म शाकुंतलम के प्रमोशन में बिजी हैं, जो 14 अप्रैल, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है. जब से एक्ट्रेस ने फिल्म से अपना पहला लुक शेयर किया है, फैंस बड़े पर्दे पर उनको देखने के लिए बेहद एक्साईटेड हैं. इन सबके बीच समांथा रूथ प्रभु ने हाल ही में शाकुंतलम का एक और पोस्टर पोस्ट किया है, जिसमें वह बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं. ऑन अप्रिलवी लिक्निबिओ ट्रेलर आफ शाकुंतलम

आपको बता दें कि, सामंथा रुथ प्रभु ने इंस्टाग्राम पर अपनी फिल्म के नए पोस्टर को शेयर किया और लिखा हम तैयार हैं. वास्तव में इस बार वास्तव में तैयार हैं! और सिनेमाघरों में आप सभी से मिलने और शाकुंतलम ऑन अप्रिलवी लिक्निबिओ ट्रेलर आफ शाकुंतलम की दुनिया में आपका स्वागत करने के लिए बहुत उत्साहित हैं. बता दें कि, तस्वीर में सामंथा सफेद साडी पहने घास पर लेटी नजर आ रही हैं.

दिलचस्प बात यह है कि शाकुंतलम का नया पोस्टर अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है, और सामंथा रुथ प्रभु के फैंस उनके खूबसूरत लुक को देखकर खुद को रोक नहीं पा रहे हैं. एक यूजर ने एक्ट्रेस की फोटो पर कमेंट किया, सैम के सभी फैंस के लिए एक विजुअल ट्रीट इंतजार कर रहा है.एक अन्य फैन ने लिखा, आप इतनी खूबसूरत लग रही हो सैम फिल्म देखने का इंतजार कर रहे हैं. फिर भी एक अन्य फैन ने कहा, इंतजार नहीं कर सकता.

फिल्म शाकुंतलम की बात करें तो इस फिल्म का निर्देशन गुनशेखर ने किया है. सामंथा रुथ प्रभु के अलावा, शाकुंतलम में देव मोहन, सचिन खेडेकर, मोहन बाबू, अदिति बालन, अनन्या नागल्ला, प्रकाश राज, मधु, गौतमी आदी जैसे कई कलाकार शामिल हैं. शाकुंतलम तेलुगु, हिंदी, मलयालम, तमिल और कन्नड़ में रिलीज होने जा रही है.

कोटा फैक्ट्री 3 का 17 जुलाई को होगी रिलीज

अभिनेता जितेंद्र कुमार की वेब सीरीज कोटा फैक्ट्री और कोटा फैक्ट्री 2 को दर्शकों द्वारा खूब प्यार मिला था। ऐसे में जब से कोटा फैक्ट्री 3 का ऐलान हुआ है, तब से प्रशंसक इसकी रिलीज का ब्रेसबी से इंतजार कर रहे हैं। इसमें मयूर मोरे, रंजन राज, आलम खान, अहसास चन्ना सहित अन्य कलाकार भी अभिनय करते नजर आएंगे। अब नेटफ्लिक्स ने कोटा फैक्ट्री 3 का टीजर जारी किया है, जिसे देख लोगों की उत्सुकता काफी बढ़ गई है।

टीजर जारी कर नेटफ्लिक्स ने कैप्शन में लिखा, रिजल्ट्स आ गए हैं। अपने कैलेंडर को मार्क कर लें, क्योंकि कोटा फैक्ट्री का तीसरा सीजन जल्द आने वाला है। नेटफ्लिक्स पर कोटा फैक्ट्री का तीसरा सीजन लौट रहा है। हालांकि, निर्माताओं ने अभी इसकी रिलीज तारीख का ऐलान नहीं किया है, लेकिन मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक यह सीरीज 17 जुलाई को रिलीज होगी। खास बात ये है कि रंगीन जमाने में ये शो ब्लैक एंड व्हाइट में है।

कोटा फैक्ट्री पहली बार साल 2019 में टीवीएफ ऐप और टीवीएफ यूट्यूब चैनल पर लॉन्च किया गया था। 2021 में मेकर्स ने कोटा फैक्ट्री सीजन 2 को नेटफ्लिक्स पर रिलीज किया था। और अब, सीजन 3 भी नेटफ्लिक्स पर ही स्ट्रीम होगा। कोटा फैक्ट्री राजस्थान के कोटा में स्थित है, जो अपने कोचिंग सेंटरों के लिए प्रसिद्ध एक शिक्षा केंद्र है। यह शो उन छात्रों के इर्द गिर्द बुना गया है जो आईआईटी प्रवेश परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं।

नाटू-नाटू सुनकर ही खाना खाता है जेहः करीना कपूर

बॉलीवुड एक्ट्रेस करीना कपूर खान के स्ट्रीमिंग टॉक शो व्हाट वीमेन वांट का चौथा सीजन रिलीज हुआ। उन्होंने खुलासा किया कि उनके छोटे बेटे जहांगीर को ऑस्कर विनिंग सॉन्ग नाटू नाटू पर डांस करना बहुत पसंद है और वह तब तक नहीं खाता, जब तक कि उसके लिए वह गाना नहीं बजाया जाता। एक्ट्रेस ने बताया, जब हम नाटू नाटू प्ले करते हैं तो जेह अपना रात का खाना खाता है और वह गाने का ओरिजनल वर्जन चाहता है न कि हिंदी डब वर्जन। गाना 2 साल के बच्चे के दिल को छू गया है, जो यह दिखाता है कि उन्होंने फिल्म और गाने में काफी काम किया है। 95वें एकेडमी अवॉर्ड में भारत के दो ऑस्कर जीतने के साथ, यह हर भारतीय के लिए गर्व की भावना लेकर आया है। करीना को उस इंडस्ट्री का हिस्सा बनने पर गर्व महसूस होता है, जो अंतरराष्ट्रीय मंच पर देश का नाम रोशन कर रहा है। उन्होंने कहा, मुझे यह देखकर बहुत गर्व होता है कि दर्शक अधिक फिल्में देख रहे हैं, चाहे वह हिंदी फिल्में हों, क्षेत्रीय फिल्में हों, समानांतर फिल्में हों या डॉक्यूमेंट्री हों। लोग भारतीय सिनेमा को अधिक गंभीरता से ले रहे हैं और इंडस्ट्री का हिस्सा होने के रूप में यह मेरे दिल को हमारे दर्शकों के प्रति गर्व और आभार से भर देता है। व्हाट वीमेन वांट का चौथा सीजन मिर्ची प्लस के यूट्यूब चैनल पर स्ट्रीम करने के लिए उपलब्ध है।

गेम चेंजर में रामचरण के साथ नजर आएगी कियारा आडवाणी

साउथ के सुपरस्टार राम चरण पिछले काफी समय से फिल्म आरसी 15 को लेकर सुर्खियों में थे। यह वही फिल्म है, जिसमें अभिनेत्री कियारा आडवाणी उनकी जोड़ीदार होंगी। काफी समय से प्रशंसकों को इस फिल्म के नाम का इंतजार था और अब आखिरकार राम चरण ने सोशल मीडिया पर ऐलान कर दिया है कि उनकी फिल्म का नाम गेम चेंजर होगा। आइए जानते हैं और क्या कुछ जानकारी मिली है।

राम चरण ने एक वीडियो ट्विटर पर साझा किया और इसके साथ लिखा, फिल्म का नाम है गेम चेंजर। फिल्म के निर्देशक एस शंकर ने अभिनेता को जन्मदिन की बधाई देते हुए अपनी इस फिल्म के नाम से पर्दा हटाया। उन्होंने लिखा, रील लाइफ में उग्र और साहसी और रियल लाइफ में बहुत प्यारे और आकर्षक राम चरण को जन्मदिन मुबारक हो। गेम चेंजर में राम चरण और कियारा के अलावा अंजलि, समुथिरकानी, एसजे सूर्या और श्रीकांत भी शामिल हैं।

ऑस्कर जीत के बाद, राम चरण ने भारत में आरसी 15 की शूटिंग फिर से शुरू की। उन्होंने प्रभुदेवा द्वारा कोरियोग्राफ किए गए एक गाने के लिए शूटिंग की। शूटिंग से पूर्व उनकी टीम ने नातू नातू के हुक स्टेप का प्रदर्शन किया और उनका स्वागत किया।

राम चरण के जन्मदिन पर, आरसी 15 के निर्माताओं ने फिल्म के शीर्षक की घोषणा की। फिल्म का शीर्षक गेम चेंजर रखा गया है और निर्माताओं ने फिल्म के शीर्षक का खुलासा करने के बाद अब राम चरण ने गेम चेंजर से अपना फर्स्ट लुक जारी किया है, जिसमें वह दमदार अवतार में दिखाई दे रहे हैं। राम चरण ने इसको अपने जन्मदिन का बेहतरीन तोहफा बताया है। राम ने अपने ट्विटर पर गेम चेंजर का पहला पोस्टर साझा करते हुए कैप्शन में लिखा, मैं इससे बेहतर जन्मदिन का तोहफा नहीं मांग सकता। गेमचेंजर। धन्यवाद एस शंकर सर।

सिनेमैटोग्राफर टिरू, संपादक शमीर मुहम्मद और संगीतकार थमन तकनीकी दल का हिस्सा हैं। गेम चेंजर इस साल के आखिर में या अगले साल की शुरुआत में रिलीज होने की संभावना है।

सलमान खान के किसी का भाई किसी की जान का प्लॉट हुआ लीक

सलमान खान की फिल्म किसी का भाई किसी की जान काफी समय से चर्चा में है। सलमान के प्रशंसक इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। खासकर, फिल्म से सलमान का लुक सामने आने के बाद उनके प्रशंसकों की बेसब्री और बढ़ गई। अब तक रिलीज हुए फिल्म के गानों को भी अच्छी प्रतिक्रिया मिली है। फिल्म को लेकर तरह-तरह की बातें सामने आती रहती हैं। अब फिल्म के प्लॉट के बारे में नई जानकारी सामने आई है।

रिपोर्ट के अनुसार फिल्म के प्लॉट का खुलासा हो गया है। रिपोर्ट्स के अनुसार फिल्म उत्तर भारत और दक्षिण भारत की पृष्ठभूमि पर आधारित है। फिल्म में दोनों ही क्षेत्रों के आधुनिक और पारंपरिक रंगों को दिखाया जाएगा। फिल्म 4 भाइयों की कहानी है, जिनमें सलमान का किरदार सबसे बड़ा भाई है। यह किरदार अपने परिवार को सुरक्षित रखने के साथ ही समाज को अपराध मुक्त बनाने के लिए समर्पित है।

फिल्म का रोमांटिक गाना नइयो लगदा प्रशंसकों ने काफी पसंद किया है, लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि फिल्म में सलमान का किरदार प्यार में विश्वास नहीं करता है। इसी कारण उसके भाई उसके पास एक ऐसी लड़की को भेज देते हैं, जो उसके पुराने प्यार के जैसी लगती है। इसके बाद किरदारों के बारे में दिलचस्प खुलासे होते हैं और ऐसी घटनाएं होती हैं कि फिल्म भारत के अलग-अलग हिस्सों में ले चलती है।

फिल्म अपनी स्टारकास्ट के कारण चर्चा में है। फिल्म में सलमान के साथ अभिनेत्री पूजा हेगड़े नजर आएंगी। बिग बॉस फेम शहनाज गिल इस फिल्म से बॉलीवुड में डेब्यू करने जा रही हैं। अब्दु रोजिक के भी इस फिल्म में होने की चर्चा है। यह अभिनेत्री श्वेता तिवारी की बेटी पलक तिवारी की भी डेब्यू फिल्म है। फिल्म में भूमिका चावला और भाग्यश्री के होने की भी चर्चा है। टीवी अभिनेता सिद्धार्थ निगम भी इस फिल्म का हिस्सा हैं।

फिल्म बार-बार हो रहे बदलावों के कारण भी चर्चा में रही। इस फिल्म की शुरुआत कभी ईद कभी दिवाली नाम से हुई थी। इसके बाद इसे भाइजान नाम से बुलाया गया। आखिर में निर्माताओं ने किसी का भाई किसी की जान नाम से इसकी आधिकारिक घोषणा की। फिल्म में पहले अरशद वारसी और श्रेयस तलपड़े थे। इनको आयुष शर्मा और जहीर इकबाल ने रिप्लेस किया। बाद में इन अभिनेताओं ने भी फिल्म छोड़ दी। फिल्म 21 अप्रैल को रिलीज होगी।

मृणाल ठाकुर के बॉडीकॉन ड्रेस ने खींचा फैंस का ध्यान

बॉलीवुड एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर इन दिनों अपने बोल्ड और स्टाइलिश लुक्स के चलते सोशल मीडिया पर लाइमलाइट में बनी हुई हैं।

टीवी करियर से बॉलीवुड तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस का जल्द ही एक अलग अंदाज देखने को मिलेगा मर्डर मिस्ट्री फिल्म गुमराह में। हाल ही में ट्रेलर लॉन्च इवेंट के दौरान एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर ने बेहद ही स्टाइलिश आउटफिट पहना हुआ था जिसकी फोटोज उन्होंने इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं।

एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर बॉलीवुड इंडस्ट्री की उन एक्ट्रेसेस में से एक हैं जिन्होंने बेहद ही कम समय में अपने नाम एक बड़ा मुकाम हासिल किया है। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो हमेशा इंटरनेट का पारा गर्म कर देती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर ने अपने लेटेस्ट ब्लैक एंड व्हाइट कलर के लॉन्ग बॉडीकॉन आउटफिट में फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस कैमरे के सामने अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करती हुई बेहद ही किलर लुक्स में पोज देती हुई दिखाई दे रही हैं।

ओपन हेयर और न्यूड मेकअप कर के एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर ने अपने इस आउटलुक को कंप्लीट किया है। बता दें कि एक्ट्रेस जल्दी ही अपनी अपकमिंग फिल्म गुमराह में एक पुलिस अफसर के रोल में मर्डर मिस्ट्री को सुलझाती नजर आएंगी। ये फिल्म 7 अप्रैल को रिलिज होने जा रही है। एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर इन फोटोज में अपना डीपनेक क्लीवेज फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं। मृणाल ठाकुर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी तगड़ी है।

बढ़ता कोरोना : जल्द तलाशना होगा उपाय

अनिरुद्ध गौड़

मौसम बदला तो तमाम बच्चे, बूढ़े हों या नौजवान हर कोई सर्दी, खांसी, जुखाम, सिरदर्द और बुखार आदि रोगों की चपेट में आ रहे हैं। इसके पीछे एच3एन2 वायरस का प्रकोप बताया जा रहा है। अब भारतीय सार्स-कोव-2 जीनोमिक्स कंसोर्टयिम (आईएनएसएसीओजी) के आंकड़ों में यह दावा करना कि देश में 76 नमूनों में कोरोना वायरस के नए स्वरूप एक्सबीबी 1.16 स्वरूप से लोग संक्रमित है। यह थोड़ी चिंता की बात तो जरूर है। विशेषज्ञों का मानना है कि इस वजह से भी देश में कोरोना के मामलों में इजाफा हो सकता है, क्योंकि पिछले दिनों एक दिन में 3 हजार से ज्यादा मामले सामने आए हैं।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय एकीकृत रोग निगरानी कार्यक्रम (आईडीएसपी) नेटवर्क के माध्यम से देश में बढ़ रहे कोरोना और एच3एन2 वायरस से जनित इनफ्लुएंजा के सभी मामलों पर कड़ी निगरानी रखे हुए हैं। हाल ही में एन3एन2 वायरस के कारण हरियाणा और कर्नाटक में दो लोगों की मौत की पुष्टि ने भी लोगों को अधिक सावधानी बरतने की आवश्यकता के प्रति सचेत किया है। हालांकि यह मौसमी इनफ्लुएंजा वायरस का ही एक रूप है। लेकिन फिर भी जब मामले बढ़ते हैं तो चिंता की बातें तो वाजिब ही हैं। भारत ही नहीं पूरा विश्व कोविड वायरस से उबरा है और अब धीरे-धीरे लोग इस वायरस से मुक्ति महसूस कर रहे हैं। लेकिन दिसम्बर में सर्दी के बाद मौसम क्या बदला कि एकाएक सर्दी जुखाम, खांसी, गले में खराश, नाक बहना, बदन दर्द और बुखार जैसे लक्षण वाले रोगों ने लोगों को अपनी गिरफ्त में लेना शुरू कर दिया।

अमूमन देखा गया है कि जब मौसम का जॉइंट आता है यानि कि जब सर्दी से गर्मी या गर्मी से सर्दी में मौसम बदलता है तो लोगों की थोड़ी सी लापरवाही से सर्दी, जुखाम, गला खराब, छुटपुट सिरदर्द, नाक बहना और बुखार जैसी बीमारियां हो जाती हैं। लेकिन कुछ ही दिन में आम दवाओं से थोड़ी सी सावधानी बरतकर लोग ठीक हो जाया करते हैं, लेकिन इस बार मौसम बदला तो लोग सर्दी, जुकाम, खांसी, गला खराब, बुखार जैसे मौसमी रोगों से ग्रसित हुए। चिंता की बात तब बनी जब तमाम प्रयासों के बावजूद लोगों में ये रोग काफी दिन तक चल रहे हैं। किसी को कोविड जैसे लक्षण भी दिखाई दे रहे हैं। लेकिन राहत की बात है कि भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) ने पुष्टि की है एनफ्लुएंजा सबटाइप एच3एन2 की वजह से यह बीमारी फैल रही है।

स्वास्थ्य मंत्रालय ने मौसम एनफ्लुएंजा अपडेट में बताया गया है कि मौसमी एनफ्लूएंजा एक तीव्र सन संक्रमण रोग है। जो एनफ्लुएंजा वायरस के कारण होता है। भारत में हर साल यह दो बार सबसे अधिक दर्ज होते हैं। पहला जनवरी से मार्च और दूसरा, मानसून के बाद के मौसम में। मार्च के बाद मौसमी एनफ्लूएंजा के मामलों में कमी आने की उम्मीद केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय भी सजग हो गया है और मौसमी एनफ्लुएंजा एच3एन2 सबटाइप के मामलों की कड़ी निगरानी की जा रही है। रोकथाम के लिए सावधानियों पर आईसीएमआर द्वारा एडवाइजरी भी जारी की गई है। हाल ही में जारी आईसीएमआर नेटवर्क के आंकड़े बताते हैं कि साल 2023 के पहले 9 सप्ताह की अवधि के दौरान मामले बढ़े हैं।

भर्ती रोगियों में एच3एन2 वायरस की वजह से 92 प्रतिशत को बुखार, 86 प्रतिशत को खांसी, 27 प्रतिशत को सांस लेने में तकलीफ, 16 प्रतिशत को सांस में घरघराहट और 6 प्रतिशत को निमोनिया आदि के लक्षण मिले। भारत में मानव एनफ्लुएंजा वायरस और सार्स-सीओवी वायरस का पता लगाने के लिए एनफ्लूएंजा जैसे रोग (आईएलआई) और गंभीर तीव्र सन बीमारी (एसएआरआई) की एक एकीकृत निगरानी 28 स्थलों से निर्मित आईएलआई या निगरानी नेटवर्क के माध्यम से हो रही है। इस वायरस के प्रति एडवाइजरी भी जारी की गई है। एम्स दिल्ली के पूर्व निदेशक डॉ. रणदीप गुलेरिया ने भी हाल ही में कहा है की इन दिनों एनफ्लुएंजा के केस बढ़ रहे हैं। इसमें बुखार आना, खांसी, कफ, बदन दर्द और नाक बहने की शिकायत रहती है।

एच3एन2 एनफ्लुएंजा वायरस का ही एक प्रकार है। हर साल इन दिनों उभरता है। यह वायरस अपना रूप भी बदलता रहता है, जिसे एंटीजनिक बहाव भी कहते हैं। कोविड की तरह ड्रॉपलेट्स से फैलता है। वहीं कोरोना के मामलों में वृद्धि की वजह कोरोना के नए स्वरूप एक्सबीबी 1.16 भी हो सकती है। भीड़ में हम कोविड प्रोटोकॉल का पालन नहीं कर रहे हैं। इस वजह से रोगियों की संख्या बढ़ रही है। ज्यादा घबराएं नहीं। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार एकीकृत रोग निगरानी कार्यक्रम (आईडीएसपी) के एकीकृत स्वास्थ्य सूचना प्लेटफार्म (आईएचआईपी) पर मौजूद आंकड़ों के अनुसार राज्यों द्वारा मार्च 2023 तक एच3एन2 सहित इनफ्लुएंजा के विभिन्न सबटाइप के 3038 मामलों की पुष्टि की गई है। विशेषज्ञों का कहना है कि घबराने की बात नहीं लेकिन सावधानी बरतने की जरूरत है।

पाकिस्तान का हाल खस्ताहाल और भारत

अजय दीक्षित

पाकिस्तान सबसे खराब आर्थिक संकट का सामना कर रहा है। पिछले 25 वर्षों में पाकिस्तान पर कर्ज 3 लाख करोड़ रुपये पाकिस्तानी रुपए से बढ़कर 2022 तक 62.5 लाख करोड़ पाकिस्तानी रुपये तक पहुंच चुका है। पिछले 25 वर्षों में एक तरफ सरकारी कर्ज 14 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से बढ़ा, जबकि पाकिस्तान की जीडीपी मात्र 3 प्रतिशत की दर से ही बढ़ पाई। इसके चलते सरकारी कर्ज देश की क्षमता से कहीं ज्यादा पहुंच गया है क्योंकि कर्ज पर ब्याज और वापसी की देनदारी 5.2 लाख करोड़ पाकिस्तानी रुपये तक पहुंच गई है, जो कि सरकार की कुल आमदनी से भी कहीं ज्यादा है। हालांकि इमरान खान की सरकार इसी राजकोषीय कुप्रबंधन के चलते गिर गई थी, लेकिन देश की वर्तमान सरकार भी स्थिति को संभालने में पूरी तरह से नाकामयाब रही है। 18 फरवरी 2023 को पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ने बयान दिया है कि पाकिस्तान की सरकार अपनी देनदारी से पहले ही कोताही कर चुकी है। इस बारे में आर्थिक विशेषज्ञ एक मत हैं कि पाकिस्तान के आर्थिक संकट के लिए कोई और नहीं, पाकिस्तान के हुक्मरान ही जिम्मेदार हैं।

अर्थशास्त्री पाकिस्तान की दीर्घकालिक और अल्पकालिक दोनों तरह की कई नीतियों के आलोचक रहे हैं, और उन्हें भारत के पड़ोसी देश पाकिस्तान की वर्तमान दुर्दशा के लिए जिम्मेदार ठहराते हैं। सेना में आवश्यकता से अधिक निवेश करने से लेकर मुफ्त उपहार देने और अस्थिर राजनीतिक वातावरण होने तक कई मुद्दों का जिक्र आता है। पाकिस्तान हुक्मरानों के निर्णयों की बात करें तो ध्यान में आता है कि उनके द्वारा कई नीतिगत फैसले लिये गये जो उसके राजनीतिक हित में थे न कि पाकिस्तान के आर्थिक हित में। सरकारों ने सिर्फ लोगों को खुश करने के लिए मुफ्तखोरी का रास्ता लिया। वस्तुओं की कीमतों को कम रखने के लिए लोक लुभावन उपायों का उपयोग किया जिससे खजाने पर बोझ बढ़ा, सरकारी सब्सिडी का अंधाधुंध इस्तेमाल हुआ।

भारत सरकार ने पेट्रोलियम उत्पादों के माध्यम से जो राजस्व जुटाया, उसका उपयोग उसने अपने स्वयं के धन से अधिक बुनियादी ढांचे के निर्माण के लिए किया। दूसरी तरफ पाकिस्तान ने विदेशी ऋणों पर सवार बुनियादी ढांचे का निर्माण किया। पाकिस्तान धनाभाव के चलते अपनी जरूरतों के अनुसार नहीं बल्कि किसी विदेशी शक्ति (चीन) के इशारे पर बुनियादी ढांचे का निर्माण कर रहा है, जिससे उसको फायदा तो कम हो रहा लेकिन कर्ज का बोझ इतना बढ़ गया है कि उसको चुकाना पाकिस्तान के बूते से बाहर हो गया। चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारा (सीपीईसी) इसका जीता जागता उदाहरण है। यह चीन के बेल्ट एंड रोड इनिशिएटिव का हिस्सा है। कुछ बिजली संयंत्र भी इस परियोजना के हिस्से हैं। पाकिस्तान की समस्या उन ऋणों के कारण है जो उनके उस बुनियादी ढांचे के निर्माण के लिए हैं जो पाकिस्तानियों के लिए किसी काम के नहीं थे। वास्तविकता यह है कि पाकिस्तान के पास पर्याप्त ग्रिड कनेक्टिविटी ही नहीं है, इसलिए सीपीईसी की बिजली परियोजना पाकिस्तान के किसी काम की नहीं। उसी तरह से अन्य प्रकार का इंफ्रास्ट्रक्चर भी पाकिस्तान के लिए पर्याप्त धन जुटाने में अपर्याप्त है। इस ऋण ने केवल पाकिस्तान के लिए भुगतान संतुलन की समस्याएं पैदा की और पाकिस्तानी मुद्रा का अभूतपूर्व मूल्यह्रास हुआ।

सू- दोकू क्र.078

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.77 का हल

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

इरादा तो सही है

संदेश यह है कि प्राइवेट अस्पताल स्वास्थ्य सेवा के नाम पर सरकार से तमाम तरह की रियायतें जरूर हासिल करते हैं, लेकिन वे अपने मुनाफे का कोई हिस्सा समाज हित में साझा नहीं करना चाहते।

राजस्थान सरकार का स्वास्थ्य अधिकार का विधेयक सही दिशा में पहल है। इसमें कुछ पहलू ऐसे हो सकते हैं, जिनके आधार पर कहा जाए कि इतनी बड़ी पहल करने के पहले राज्य सरकार ने पूरी तैयारी नहीं की। मसलन, यह कि (जैसाकि आलोचक कह रहे हैं) इसमें किस मरीज को 'आपातकालीन' स्थिति में माना जाएगा, इसे परिभाषित नहीं किया गया है। लेकिन ऐसी कमियों को दूर करने की गुंजाइश हमेशा ही रहती है। इसलिए ऐसी बातें पूरी पहल के विरोध का आधार नहीं हो सकतीं। फिर भी अगर राज्य के डॉक्टरों का एक हिस्सा विरोध पर उतरा है, तो साफ उसका कारण स्वार्थों का टकराव है। संदेश यह है कि प्राइवेट अस्पताल स्वास्थ्य सेवा के नाम पर सरकार से तमाम तरह की रियायतें जरूर हासिल करते हैं, लेकिन वे अपने मुनाफे का कोई हिस्सा समाज हित में साझा नहीं करना चाहते।

बहरहाल, इस सिलसिले इस पहलू की चर्चा भी अवश्य होनी चाहिए कि सरकारें पिछले साढ़े तीन दशक से जिस रास्ते पर चली हैं, अचानक अगर वे उसकी उलटी दिशा में जाने की शुरुआत करेंगी, तो उन्हें उन निहित स्वार्थों का विरोध झेलना होगा, जिन्हें मजबूती देने में खुद उनकी नीतियों का योगदान रहा है। भारत की संवैधानिक व्यवस्था के तहत निहित स्वार्थों पर झटके से नियंत्रण संभव नहीं है। ऐसे में स्वास्थ्य का अधिकार सुनिश्चित करने का व्यावहारिक रास्ता यही बचता है कि सरकार सार्वजनिक क्षेत्र में प्राथमिक से उच्च स्तर तक चिकित्सा का ढांचा खड़ा करे। इसकी शुरुआत सरकारी क्षेत्र में मेडिकल कॉलेजों का जाल बिछाने और उनमें उम्दा किस्म की पढ़ाई की व्यवस्था करने से करनी होगी। इसके साथ ही स्वास्थ्य सेवा के नाम पर निजी क्षेत्र को दी जाने वाली तमाम रियायतों पर तुरंत रोक लगाई जाए। प्राइवेट अस्पतालों के साथ मुनाफे के सिद्धांत पर चलने वाले किसी भी अन्य उद्योग की तरह व्यवहार किया जाना चाहिए। उससे प्राप्त होने वाले राजस्व का इस्तेमाल सार्वजनिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में किया जा सकता है।

वरना, अचानक कोई एक बड़ी पहल कर देने पर उससे प्रभावित होने वाले मजबूत निहित स्वार्थों का विरोध पर उतरेंगे ही, जिनसे निपटने का कोई प्रभावी तरीका फिलहाल मौजूद नहीं है।(आरएनएस)

शिमरी ब्लैक आउटफिट में निक्की तंबोली लगीं बला की खूबसूरत

बिग बॉस फेम निक्की तंबोली हमेशा सोशल मीडिया पर अपनी ग्लैमरस और स्टाइलिश लुक्स से फैंस को अपने हुस्न का कायल कर देती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट सुपबोल्ड फोटोज फैंस के बीच शेयर की हैं जिसमें उनकी हॉटनेस देख कर फैंस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं। एक्ट्रेस निक्की तंबोली आए दिन अपनी बोल्ड अदाओं से इंटरनेट का तापमान बढ़ाने में लगी रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस निक्की तंबोली ने अपने शिमरी आउटफिट लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं जो तेजी से वायरल हो रही हैं। निक्की तंबोली ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान ब्लैक कलर की सिजलिंग ड्रेस पहनी हुई है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस ने काफी डीपनेक ब्लैक ब्लाउज पहना हुआ है और साथ ही थाई स्लिट स्कर्ट पहनी हुई है। ओपन हेयर और न्यूड मेकअप लुक कर के निक्की तंबोली ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। हाई हील्स पहन कर एक्ट्रेस ने कैमरे के सामने अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करते हुए एक से बढ़कर एक सेक्सी पोज दिए हैं। निक्की तंबोली जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं। बता दें कि एक्ट्रेस की इन तस्वीरों पर भी यूजर्स अमेजिंग, हॉट, टू हॉट टू हेंडल, सुपर गॉर्जियस जैसे कॉमेंट्स कर रहे हैं।

चोरी के सामान के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की घटनाओं का खुलासा करते हुए एक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से चोरी का सामान बरामद कर लिया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार महिमा एन्कलेव प्रेमनगर निवासी जितेन्द्र नेगी ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि महिमा एन्कलेव केहरी गांव के कई घरों में चोर द्वारा कीमती सामान चोरी कर लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। थानाध्यक्ष थाना प्रेमनगर पीडी भट्ट के नेतृत्व में टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा जनपद के सम्भावित स्थानों पर सुरागरसी की गयी। सी.सी.टी.वी. फुटेज के माध्यम से ज्ञात हुआ कि आरोपी गिरफ्तारी से बचने के लिए अपना ठिकाना लगातार बदल रहा है जो थाना क्षेत्र से बाहर भाग जाने की फिराक में है । पुलिस ने चोरी की घटना से मात्र 24 घण्टे के अन्दर ही चोरी के चोर को न्यू मिट्टी बेरी शमशान घाट जाने वाले रास्ता थाना प्रेमनगर देहरादून से मय चोरी किया गया सामान के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम हेमन्त जसोरिया पुत्र भूपेन्द्र सिंह जसोरिया निवासी प्रेमनगर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

दस सटोरिये दबोचे, हजारों की नगदी बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सट्टेबाजी के धंधे पर औचक कार्यवाही करते हुए पुलिस ने दस सटोरियों को हजारों की नगदी सहित दबोच लिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली रूड़की पुलिस को सूचना मिली कि ढण्डेरा रूड़की में कुछ लोग अवैध सट्टे का कारोबार कर रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर दबिश देकर दस सटोरियों को दबोच लिया गया। जिनके पास से पुलिस ने सट्टा पर्चा व 19620 रूपये बरामद हुए। कोतवाली लाकर की गयी पूछताछ में उन्होने अपना नाम ओमप्रकाश पुत्र सुमेरु निवासी ग्राम ढण्डेरा, जिलेदार पुत्र खलील निवासी समस्तपुर थाना सरसावा जिला सहारनपुर, रतन लाल पुत्र रुलाराम निवासी समस्तपुर थाना सरसावा जिला सहारनपुर, राजू पुत्र चमेल सिह निवासी सहारनपुर, कपिल पुत्र विजयपाल निवासी सहारनपुर, प्रवीन पुत्र दयाराम निवासी सहारनपुर, अनिल पुत्र सुन्दर लाल निवासी भक्तो वाली झबरेड़ा, नीटू पुत्र नकली राम निवासी भगवानपुर, गयूर पुत्र दिलशाद निवासी पुरकाजी जिला मु.नगर व मुरसलीन पुत्र निसार निवासी ढण्डेरा हरिद्वार बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ जुआ अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है।

शादी में फोटोग्राफरी के लिए बुलाकर किया सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। शादी में फोटोग्राफरी के बहाने से बुलाकर सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार दूध ली नजीबाबाद निवासी अंकित कुमार ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको एक अप्रैल को दिपेन्द्र उर्फ शिवम कुमार ने हमें प्री-वैडिंग शूट के लिए होटल नाथ गैस्ट हाऊस सैंट ज्यूडस चौक शिमला बाईपास होटल मे बुलाया। जहां वह अपने साथियों को लेकर अनिल कुमार अपना सामान लेकर जिसमे तीन कैमरे चार लैन्स थे व एक गिम्बल क्रेन 2 यह सारा सामान वह होटल में लेकर आए थे तथा दिपेन्द्र उर्फ शिवम कुमार ने होटल बुक किया था तथा वह उनका सामान होटल रुम मे रखकर उन्हें खाने के लिए मण्डी ले गया तथा अपना एक साथी सामान के पास छोड़ गया फिर वहां से वह भी फरार हो गया जब वह वापस आए तो उनका सामान चोरी हो चुका था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मुर्दे से उत्तराखण्ड पुलिस को शांतिभंग..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

की मृत्यु दो साल पहले हो गयी है उसके नाम किस आधार पर पुलिस ने उसको पक्षकार बनाया। यहां यह बात एक बार फिर सिद्ध हो गयी है कि उत्तराखण्ड पुलिस की कार्यशैली ''चलने दो यार'' की हो गयी है। किसी बात को जांचना, पडताल करना यह सहीं नहीं मानते और कागज आगे बढाने से ही इनको मतलब है। यह कार्यशैली जहां एक तरफ पुलिस विभाग का माखौल उडाती है तो दूसरी तरफ इनकी लापरवाही साफ झलकती है। क्योंकि जब यह मुर्दे को ही जिन्दा करने पर उतारू हो गये हैं तो फिर इससे ज्यादा ओर क्या करेंगे इस मामले पर अधि कारियों को संज्ञान लेना होगा। वहीं रानीपोखरी थाना प्रभारी शिशुपाल राणा से फोन पर सम्पर्क किया गया तो उनका कहना है महिला कांस्टेबल ने प्रदीप की जगह संदीप लिख दिया। लेकिन यहां थाना प्रभारी अपनी गलती को छुपा गये कि बिना उनके हस्ताक्षर के कागज कोर्ट नहीं जा सकता जब प्रदीप की जगह संदीप हो गया था तो हस्ताक्षर करते समय तुमने क्यों नहीं ध्यान दिया क्योंकि वह भी चलने दो यार की कार्यशैली पर काम कर रहे थे।

इंश्योरेंस के नाम पर करोड़ो का फर्जीवाड़ा

गैंग के दो और सदस्य दिल्ली से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। मैक्स लाईफ इंश्योरेंस के नाम पर पूरे देश भर में 1.30 करोड़ का फर्जीवाड़ा करने वाले गैंग के दो और सदस्यों को एसटीएफ ने दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से एसटीएफ ने 3 मोबाइल, 7 सिम कार्ड, 3 डेबिट कार्ड व कई फर्जी आधार कार्ड भी बरामद किये गये है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया कि साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन देहरादून में शिकायतकर्ता विनोद कुमारी बंसल द्वारा दर्ज किये गये प्रकरण में अज्ञात लोगों द्वारा स्वंय को मैक्स लाईफ इन्सोरेन्स कम्पनी से बताते हुए उनसे विभिन्न नम्बरों से सम्पर्क कर पोलिसी में समस्या बताते हुए उक्त समस्या को ठीक करने हेतु बैंक डिटेल प्राप्त कर पैसो की मांग की गयी और पॉलिसी के "टेन्डर" में

❑पॉलिसी और निवेश के नाम पर देशभर में की गयी 1.30 करोड़ की ठगी

इन्वेस्ट कर लाभ कमाने का लालच देकर 95,10,900 रुपये की धनराशि धोखा देकर हड़प ली गयी। मामले में साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन देहरादून पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। बताया कि विवेचना के दौरान अब तक इस प्रकरण में मुख्य आरोपी मनीष पाल पुत्र मदन लाल एवं राहुल पाण्डे पुत्र साधु प्रसाद पाण्डे निवासीगण निहाल विहार पश्चिमि दिल्ली को गिरफ्तार किया जा चुका था। मामले में शामिल दो और आरोपियों को एसटीएफ ने दिल्ली से गिरफ्तार कर मुकदमें से सम्बन्धित 3 मोबाईल, 7 सिम कार्ड, 3 डेबिट कार्ड बरामद किये गये है। इसके अलावा पकड़े गये आरोपियों से एसटीएफ द्वारा काफी मात्रा में फर्जी आधार कार्ड और बैंक एकाउन्ट की बरामदगी की गयी, जिनका उपयोग इस गिरोह द्वारा लोगों से ठगी कर प्राप्त रकम को ठिकाने लगाने के लिये किया जाता था। गिरफ्तार आरोपियों के नाम मकसूद आलम पुत्र रोशन अली निवासी निवासी ग्राम मानिकपुर पोस्ट ठाकुरगंज जिला किशनगंज बिहार व जुनैद आलम पुत्र दिल मोहम्मद निवासी ग्राम खेलाबिट्टा पोस्ट ठाकुरगंज जिला किशनगंज बिहार बताया जा रहा है।

विदेश से गिफ्ट के नाम पर ठगे साढे आठ लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। विदेश से गिफ्ट आने के नाम पर जीएसटी अधिकारी बन साढे आठ लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दिनेश स्टोर विकासनगर निवासी सोनल सलमानी ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने दो मार्च को इस्ट्राग्राम मे मैट्रीमोनिय साइट पर लिंक पर क्लिक किया था। क्योंकि उसका कुछ वर्ष पहले तलाक हो गया था तथा शादी के लिए मैरीज ब्यूरो के माध्यम से लडका तलाश कर रही थी लिंक पर क्लिक करने पर उसको उसी दिन एक अज्ञात मोबाइल नम्बर से उसके मोबइल पर व्हटसएप कॉल आई जिसने अपना नाम विकास ठाकुर बताया। उसके द्वारा विकास ठाकुर को बताया कि वह शादी के लिए लडका तलाश कर रही है। जिस पर विकास ठाकुर ने उसका नम्बर मौहम्मद हसनेन नाम के व्यक्ति जिसे वह जानती नही थी उसको दिया कुछ समय पश्चात उसको मौहम्मद हसनेन ने अपने मोबाइल से व्हटसएप मैसेज व उसके बाद व्हटसएप कॉल आई थी तथा उसने अपना नाम हसनेन बताया और कहां की वह यूके इग्लैण्ड का रहने वाला है फिर हम आपस मे एक दोस्ताना व्यवहार कर रहे थे और कहा की वह उससे शादी करने का इच्छुक है। 6 मार्च 2023 को मौहम्मद हसनेन ने बताया की वह यूके इग्लैण्ड से उसके लिए कुछ सामान भेज रहा है।

7 मार्च 2023 को उसको व्हटसएप कॉल आई तथा बताया की वह विनोद खन्ना कस्टम जीएसटी आफिसर बोल रहा है और कहा कि आपका सामान दिल्ली एयरपोर्ट पर पडा है। तुम्हे इसकी जीएसटी देनी पडेगी और उन्होने उसको 10,200 रूपये की जीएसटी जमा करने हेतु कहा फिर उसके द्वारा उसके नम्बर पर 10,200 की जीएसटी जमा की। उसके बाद 25,000 रूपये टैक्स जमा करने के लिए कहां उसके द्वारा दिये गये एकाउंट नम्बर पर 25,000 हजार रूपये पेटीएम किया। कुछ समय पश्चात उसको टीसीएस आफिसर का व्हटसएप काल आया कि आपको 52,000 रूपये जमा करने होगे तभी तुम्हे तुम्हारा सामान मिलेगा उसके बाद टीसीएस आफिसर द्वारा अपना एकाउंट नम्बर राजेश कुमार के नाम से खाता था दिया जिस पर उसके द्वारा उस एकाउंट नम्बर पर 10,000 रूपये उसने पेटीएम किये। इसके बाद उक्त लोगों ने उसको गुमराह कर उससे साढे आठ लाख रूपये ठग लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जिलाधिकारी एवं एसपी ने किया गंगोत्री धाम का स्थलीय निरीक्षण

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। चारधाम यात्रा के मद्देनजर जिलाधिकारी उत्तरकाशी व एसपी द्वारा यात्रा की तैयारियों को लेकर गंगोत्री धाम का स्थलीय निरीक्षण किया गया है। इस दौरान उन्होंने तीर्थ पुरोहितों व मन्दिर समिति के साथ बैठक कर यात्रा तैयारियों की समीक्षा भी की गयी।

जनपद उत्तरकाशी देवभूमि में चारधाम यात्रा के लिये विख्यात है। यहाँ पर चारधाम यात्रा का प्रथम पड़ाव मां यमुना का पवित्र धाम यमुनोत्री एवं मां गंगा की उद्गम स्थली गंगोत्री धाम स्थित है। हर साल लाखों की तादाद में श्रद्धालु दोनों धामों की यात्रा हेतु यहाँ पहुँचते हैं। चारधाम यात्रा-2023 के सुगम व सुचारु संचालन हेतु उत्तरकाशी पुलिस-प्रशासन की तैयारियां जोरों पर हैं। जिलाधिकारी उत्तरकाशी, अभिषेक रुहेला एवं पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, अर्पण यदुवंशी द्वारा उत्तरकाशी मुख्यालय से लेकर गंगोत्री तक गंगोत्री धाम यात्रा रुट पर जुटाई गयी आधारभूत सुविधाओं

(शौचालय, पानी, मेडिकल, एटीएम, विश्राम गृह, धाम पर चेंजिग रुम आदि) व निर्माण कार्यों का स्थलीय निरीक्षण

●तीर्थ पुरोहितों व मन्दिर समिति के साथ की यात्रा तैयारियों की समीक्षा

किया गया। यात्रा रुट पर मुख्य पड़ावों व दुर्घटना सम्भावित/संवेदनशील स्थानों का जायजा लेकर सम्बन्धित विभागों को वहां पर व्यवस्थायें समय से दुरस्थ करने के निर्देश दिये गये। इस दौरान डीएम एवं एसपी द्वारा रुट व धाम पर पडने वाले पर्यटन पुलिस चौकियों, ड्यूटी प्वाइंट, यात्री पंजीकरण केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्रों आदि का भौतिक निरीक्षण कर वहां पर कर्मचारियों की रहने-खाने की प्रोपर व्यवस्था हेतु सम्बन्धित को आवश्यक निर्देश दिये गये। गंगोत्री मे धाम के तीर्थ पुरोहितों व मन्दिर समिति के साथ बैठक कर यात्रा की तैयारियों समीक्षा कर यात्रा के बेहतर संचालन हेतु चर्चा-परिचर्चा की गयी। इस दौरान पुलिस उपाधीक्षक यातायात प्रशान्त कुमार, बीआरओ, लोक निर्माण विभाग, जलसंस्थान, नगरपालिका व यात्रा से जुडे अन्य विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

एक नजर

पॉर्न स्टार केस में गिरफ्तारी के बाद पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप रिहा

मैनहैटन। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप पॉर्न स्टार स्टॉर्मी डेनियल्स से जुड़े आपराधिक मामले में मंगलवार को मैनहैटन की अदालत में पेश होने पहुंचे। इसके बाद ट्रंप को गिरफ्तार कर लिया गया था। इसके तुरंत बाद उन्हें रिहा कर दिया गया। दलीलें सुनने के बाद अदालत ने ट्रंप को करीब 1.22 लाख डॉलर का जुर्माना भरने का आदेश दिया। जुर्माना राशि स्टॉर्मी डेनियल्स को दी जाएगी। सुनवाई के बाद ट्रंप कोर्ट से रवाना हो गए। इस मामले में अगली सुनवाई चार दिसंबर को होगी। वहीं, ट्रंप आपराधिक मामले में गिरफ्तार होने वाले पहले अमेरिकी पूर्व राष्ट्रपति बन गए हैं। बता दें कि ट्रंप के खिलाफ 2016 के राष्ट्रपति चुनाव से पहले पॉर्न स्टार को मुंह बंद रखने के लिए पैसे देने और उसे छिपाने के लिए आर्थिक रिकॉर्ड में हेराफेरी समेत 34 आरोप लगे हैं। कोर्ट में पेशी के दौरान ट्रंप ने सभी आरोपों को गलत बताते हुए खुद को बेकसूर बताया। ट्रंप ने गिरफ्तारी से पहले दावा किया कि वर्ष 2024 में वह फिर सत्ता में लौटेंगे। उन्होंने कहा, विश्वास नहीं हो रहा कि अमेरिका में यह सब हो रहा है। उधर, रिपब्लिकन और डेमोक्रेट सांसदों में वाकयुद्ध बढ़ गया है। वहीं, वरिष्ठ वकीलों के अनुसार, ट्रंप का जेल जाना दूर की कौड़ी है। उनके खिलाफ पहले आरोप तय होना और फिर दोषी साबित करना ही मुश्किल होगा। इससे पहले, न्यूयॉर्क की अदालत ने इस मामले में पूर्व राष्ट्रपति के खिलाफ आपराधिक केस चलाने की मंजूरी दी थी। उसी मामले में वह अदालत में पेश होने पहुंचे थे। बड़ी संख्या में उनके समर्थक मैनहैटन अदालत के बाहर पहुंच गए थे। इसके मद्देनजर अदालत के अंदर और बाहर सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए गए थे। ट्रंप ने पॉर्न स्टार स्टॉर्मी डेनियल्स को पैसे देने के संबंध में कुछ भी गलत करने से इन्कार किया है। मैनहैटन जिला अटॉर्नी के कार्यालय की ओर से मामले की जांच तब शुरू की गई थी जब ट्रंप राष्ट्रपति थे।

❑कोर्ट ने ठोंका 1.22 लाख डॉलर का जुर्माना, स्टॉर्मी डेनियल्स को दी जाएगी जुर्माना राशि

वकीलों ने कहा कि डोनाल्ड ट्रंप पर मुकदमा ही नहीं चलाया जाएगा, लिहाजा उन्हें दोषी ठहराना तो दूर की बात है। विशेषज्ञों के अनुसार, उन्हें सजा हुई तो सीक्रेट सर्विस को जेल में उनकी सुरक्षा का इंतजाम करना होगा। वहीं, एक वकील ने बताया कि इससे पहले पूर्व राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन को उनके बाद बनने वाले राष्ट्रपति जेराल्ड फोर्ड ने माफ कर दिया था। आरोन बूर, जो पूर्व अमेरिकी उपराष्ट्रपति थे, उन्हें भी माफ कर दिया गया था। ट्रंप भी जेल नहीं जाएंगे। ट्रंप के वकील के अनुसार, व्हाइट हाउस की दौड़ में शामिल होने के इच्छुक 74 वर्षीय रिपब्लिकन नेता ट्रंप अदालत के समक्ष आपराधिक मामले में दोषी होने से इन्कार करेंगे।

इजरायली सेना ने येरुशलम में अल अक्सा मस्जिद पर किया हमला!

नई दिल्ली। येरूशलम में मुसलमानों की तीसरी सबसे पवित्र अल अक्सा मस्जिद पर इजरायली सेना ने बुधवार तड़के यरुशलम के पुराने शहर में अल-अक्सा मस्जिद पर छापा मारा और फिलिस्तीनी नमाजियों पर हमला किया है। फिलिस्तीनी मीडिया रिपोर्ट्स में बताया गया है, कि इस्लामिक और यहूदी छुट्टियों के ओवरलैप होने के कारण व्यापक तनाव की आशंका बढ़ गई है। पूर्वी यरुशलम और वेस्ट बैंक में महीनों से तनाव बढ़ा हुआ है और ये तनाव और भी काफी बढ़ गया है। वहीं, माना जा रहा है, कि इजरायली सेना के घुसने के बाद माना जा रहा है, कि इजरायल और फिलीस्तीन के बीच का तनाव और बढ़ सकता है।

आपको बता दें, कि अतीत में इजरायल और गाजा के हमास शासकों के बीच अल अक्सा मस्जिद विवाद की वजह से घातक युद्ध हो चुके हैं। सबसे आखिरी लड़ाई 2021 में लड़ी गई थी, जिसमें फिलिस्तीन आतंकी संगठन हमास को काफी नुकसान पहुंचा था। हालांकि, इस छापेमारी के बाद इजरायली पुलिस ने दावा किया है, कि उन्होंने दंगा रोकने के लिए ये कार्रवाई की है। अलजजीरा के मुताबिक, फिलीस्तीनी रेड क्रीसेंट ने कई लोगों के घायल होने की जानकारी दी है, लेकिन अभी तक कितने लोग घायल हुए हैं, इसकी सटीक जानकारी नहीं दी है। इसने एक बयान में कहा है, कि इजरायली सेना मेडिकल टीम को अल-अक्सा तक पहुंचने से रोक रही थी। एक बुजुर्ग महिला ने रॉयटर्स समाचार एजेंसी को मस्जिद के बाहर रोते हुए बताया, कि ष्मैं एक कुर्सी पर बैठी (कुरान) पढ़ रही थी और उस वक्त उन्होंने स्टन ग्रेनेड फेंके, उनमें से एक मेरी छाती पर लगा।ष् वहीं, इजरायली पुलिस ने एक बयान में कहा, कि ष्नकाबपोश हमलावरोंष् ने पहले बम फोड़े थे और उनके पास लाठी और पत्थर थे, जिसे वो बरसा रहे थे। इजरायली पुलिस के मुताबिक, हमलावरों मस्जिद के अंदर से धमाके कर रहे थे और हमला कर रहे थे, जिसके बाद उन्हें विवादित मस्जिद में प्रवेश करने के लिए मजबूर होना पड़ा। इजरायली पुलिस ने बयान में कहा, कि ष्जब पुलिस ने प्रवेश किया, तो उन पर पत्थर फेंके गए और हमलावरों के एक बड़े समूह ने मस्जिद के अंदर से आतिशबाजी की।

चारधाम यात्रा तैयारियों पर अधिकारियों की ली बैठक

महाराज ने 10 दिन में सभी काम पूरा करने को कहा

विशेष संवाददाता

देहरादून। पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने आज कछुआ चाल से चल रही चार धाम यात्रा तैयारियों को लेकर नाराजगी जताते हुए अधिकारियों को 10 दिनों में सभी अधूरे पड़े कामों को पूरा करने के निर्देश दिए।

22 अप्रैल से शुरू होने वाली चार धाम यात्रा का आगाज 20 अप्रैल को ऋषिकेश से रवाना होने वाले पहले जत्थे के साथ ही हो जाएगा। यात्रा शुरू होने में अब 15 दिन का समय ही शेष बचा है लेकिन चारधाम यात्रा की तैयारियां अभी भी आधी अधूरी ही पड़ी है। चार धाम यात्रा की तैयारियों को लेकर आज एक बार फिर पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने सचिवालय में अधिकारियों के साथ बैठक की। कई घंटे लंबी चली इस बैठक में एक-एक मुद्दे पर चर्चा की गई। पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने विभागों के बीच तालमेल की कमी के कारण तैयारी कार्यों में हो रही देरी को लेकर सख्त नाराजगी जताते हुए 10 दिन में सभी जरूरी कामों को निपटाने के आदेश दिए।

चारधाम यात्रा को लेकर सड़कों की मरम्मत और सुरक्षा पुश्तों के निर्माण तक का काम अभी तक पूरा नहीं हो सका है। इन सड़कों पर चिन्हित डेंजर जोन में जो सुरक्षा के काम होने थे वह भी नहीं हो सके हैं। कई स्थानों पर सड़कों की स्थिति अत्यंत खराब है यही नहीं इन यात्रा मार्गों पर पथ-प्रकाश और शौचालय के अलावा पड़ाव स्थलों पर यात्री निवासों सहित तमाम अन्य व्यवस्थाएं भी अभी तक दुरुस्त नहीं है। वही सभी धामों में पहुंचने वाले यात्रियों के ठहरने और खाने पीने की व्यवस्था भी की जानी है। बैठक में कई विभाग के अधिकारियों द्वारा खराब मौसम के कारण कामों में देरी होने की बात कही गई लेकिन सवाल यह है कि जब यात्रा को एक तय तिथि पर शुरू किया जाना है तब इस तरह के कारण बताकर अधिकारी अपनी जिम्मेवारी से नहीं बच सकते हैं। यात्रा मार्गो पर पेयजल-शौचालय और स्वास्थ्य जैसी आवश्यक जरूरतों को दुरुस्थ किया जाना जरूरी है।

कुछ अधिकारियों द्वारा यात्रा के लिए जाने वाली स्लाट व्यवस्था पर सवाल उठाते हुए कहा गया कि इससे यात्रा की व्यवस्थाएं गड़बड़ा सकती है। इस बैठक में उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग और चमोली के जिलाधिकारियों द्वारा भी डिजिटली हिस्सा लिया गया तथा यात्रा की तैयारियों का ब्यौरा दिया गया। डीएम उत्तरकाशी अभिषेक रोहिल्ला ने यात्रा मार्ग का खुद निरीक्षण कर अपनी तैयारियों की जानकारी देते हुए सभी काम समय पर पूरा करने की बात कही। बैठक में जीएमवीएन-केएमवीएन के अध्यक्ष तथा बद्री केदार मंदिर समिति के अध्यक्ष कमिश्नर गढ़वाल मंडल, पर्यटन सचिव के अलावा अन्य तमाम विभागों के अधिकारियों ने भाग लिया।

●विभागों के बीच तालमेल न होने पर जताई नाराजगी ●जिलाधिकारियों से तलब की स्थलीय रिपोर्ट ●15 दिन शेष तैयारियां अभी भी आधी अधूरी

दस लाख की नशीली दवाओं सहित यूपी का ड्रग्स तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून/हरिद्वार। ड्रग्स-फ्री देवभूमि अभियान के तहत बड़ी कार्यवाही करते हुए एसटीएफ की ए.एन.टी.एफ. टीम द्वारा ने कोतवाली मंगलौर क्षेत्र से यूपी के एक ड्रग्स तस्कर को 10 लाख रूपये की नशीली दवाओं के साथ गिरफ्तार कर लिया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि बीती शाम एसटीएफ की ए.एन.टी.एफ टीम (एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स) को सूचना मिली कि मंगलौर कोतवाली क्षेत्र में यूपी का एक बड़ा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर संयुक्त कार्यवाही करते हुए एसटीएफ की एएनटीएफ टीम व कोतवाली मंगलौर पुलिस द्वारा ड्रग्स तस्कर रविन्द्र कुमार पुत्र मोहर सिंह निवासी जनकपुरी मुजफ्फरनगर उत्तरप्रदेश को 74400 नशीली दवाओं के साथ गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके खिलाफ कोतवाली मंगलौर में एनडीपीएस एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज करा कर उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। बरामद नशीली दवाओं में एल्प्राजोलम की टेबलेट्स और ट्रामाडोल के कैप्सूल बताये जा रहे है। जिनकी कीमत दस लाख रूपये बतायी जा रही है। वहीं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एस. टी. एफ, उत्तराखंड द्वारा आज पुन: जनता से अपील की है कि नशे से दूर रहे। किसी भी प्रकार के लालच में आकर नशा तस्करी न करें। नशा तस्करी करने वालों के खिलाफ कार्यवाही हेतु तत्काल निकटतम पुलिस स्टेशन या एस. टी. एफ उत्तराखंड से संपर्क करें।

एसटीएफ की बड़ी कार्यवाही: 50 लाख की रंगदारी मांगने वाला सुनील राठी गैंग का गुर्गा गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने व्यापारी से 50 लाख की रंगदारी मांगने वाले सुनील राठी गैंग के कुख्याल को गिरफ्तार कर लिया है।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया कि 13 फरवरी 2023 को थाना सिडकुल पर रविकांत मलिक निवासी कनखल हरिद्वार द्वारा नवोदय नगर रोशनाबाद में स्थित अपने प्लाट पर अवैध कब्जा करने एवं उसके बडे भाई अमरकांत मलिक को जान से मारने की धमकी देते हुये 50 लाख रूपये की मांग करने के सम्बन्ध में रंगदारी का मुकदमा सुनील राठी, नीरज मलिक, प्रदीप राठी, रोहताश, विपिन राठी, सुशील गुर्जर के विरूद्ध दर्ज करवाया गया था। इसकी जांच एसटीएफ को सुपुर्द की गयी थी, इस मुकदमें में पूर्व में सुशील गुर्जर पुत्र ज्ञान सिंह को अवैध अस्लाह 01 पिस्टल 45.बोर, 02 मैंगजीन, 10 जिन्दा कारतूस व एक बुलेट प्रूफ स्कॉर्पियो गाडी व घटना में प्रयुक्त मोबाईल सिम के साथ गिरफ्तार किया गया था। अब इस प्रकरण में जांच से प्रकाश में आया कि सुनील राठी गैंग का एक सदस्य अजीत खोखर भी रंगदारी मांगे जाने के प्रकरण में संलिप्त है। जो कि एक पेशेवर अपराधी है, जिनके विरूद्व पूर्व में भी हत्या, बल्वा, लूट, धमकी, हत्या का प्रयास, गैंगस्टर एक्ट, आर्म्स एक्ट आदि के कई संगीन मुकदमें दर्ज है। अजीत द्वारा ही उक्त मुकदमें व्यापारी व उसके भाई को धमकी भरे मैसेज भेजने और कॉल करने के लिये प्रयुक्त सिम को अन्य आरोपियों को उपलब्ध कराया गया था और स्वयं इस पूरे मामले की निगरानी कर गवाहों को ध मकाया जा रहा था, जिस पर एसटीएफ की टीम द्वारा गत दिवस सांय को अजीत खोखर को मुज्जफरनगर, उ0प्र0 से गिरफ्तार किया गया है। अजीत खोखर पर थाना गंगनहर, हरिद्वार, थाना नई मण्डी मुजफ्फरनगर के साथ साथ नई दिल्ली के कई थानों में रंगदारी, गैंगस्टर एक्ट और हत्या के प्रयास के कई मुकदमें दर्ज हुये है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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