बुधवार
04 अक्टूबर 2023

पृष्ठ 4

क्या आलू को अपनी डाइट से पूरी तरह हटा देना सही है?

पृष्ठ 5

प्रभास और नयनतारा 16 साल बाद फिर आए साथ

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 236
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पीड़ा से दृष्टि मिलती है, इसलिए आत्मपीड़न ही आत्मदर्शन का माध्यम है!

— महावीर

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

चाकू की नोंक पर महिला से लाखों के जेवरात व नगदी लूटने वाला गिरफ्तार

❑आरोपी शातिर बदमाश, गैंगस्टर एक्ट सहित कई मुकदमें है दर्ज

हमारे संवाददाता

देहरादून। शहर के पाश इलाके मोहित नगर में एक बदमाश द्वारा घर में घुस कर महिला से चाकू की नोक पर नगदी व गहने लूटने के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने मात्र 24 घंटो में ही उक्त बदमाश को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से लूटी गयी हजारों की नगदी व लाखों के जेवरात बरामद किये गये है। आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है जो अभी कुछ दिन पहले ही जेल से छूट कर आया था। जिस पर जनपद के कई थानों में गैंगस्टर एक्ट सहित कई अपराध भी दर्ज है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि बीते सोमवार की रात तकरीबन दो बजे मोहित नगर, थाना बसन्त विहार निवासी नम्रता बोहरा पत्नी सुनील कुमार बोहरा के घर पर एक व्यक्ति द्वारा जबरदस्ती घुसकर चाकू की नोक पर नगदी व ज्वैलरी लूट ली गयी थी। सूचना मिलने पर पुलिस ने तत्काल

मौके पर पहुंच कर मुकदमा दर्ज करते हुए उक्त लुटेरे की तलाश शुरू कर दी गयी। मामले की गम्भीरता को देखते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा थानाध्यक्ष बसन्त विहार को 48 घंटे के अन्दर घटना का अनावरण करने के निर्देश दिये गये थे। मामले में पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए क्षेत्र में मौजूद सीसी टीवी कैमरे खंगाले गये साथ ही अन्य संदिग्धों से भी पूछताछ की गयी। इस बीच पुलिस को जानकारी मिली कि उक्त लूट की घटना में शामिल बदमाश अंकित ठाकुर है जो पूर्व में चोरी व लूट की कई घटनाओं में जेल जा चुका है तथा कुछ दिन पूर्व ही जेल से छूट कर बाहर आया है। जिस पर पुलिस ने उसकी तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी के सम्बन्ध में जब उसके चाचा से पूछताछ हुई तो उन्होने बताया कि अंकित दो अक्टूबर को उनकी गैर मौजूदगी में उनके घर आया था तथा घर में नहाने के बाद अपने कपडे बदलकर चला गया, जाते समय उसने अपने चचेरे भाई को पैसों की तंगी के सम्बन्ध में बताते हुए किसी घटना को अजांम देने की बात कही थी। जिस पर पुलिस ने उसकी जोर शोर से तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे देर रात काली मन्दिर के पास टी स्टेट जाने वाले रास्ते से गिरफ्तार किया गया। जिसके पास से लूटे गए जेवरात, नगदी व घटना में प्रयुक्त चाकू भी बरामद किया गया।

अंकित ठाकुर द्वारा पूछताछ में बताया गया कि वह चार-पांच दिन पहले जेल से जमानत पर छूटा था, उसके चाचा द्वारा उसे घर से बेदखल करा दिया गया था, जिस कारण उसके पास रहने व खाने पीने का कोई ठिकाना नहीं था,

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

गैंगस्टर कपिल देव की 50 लाख की संपत्ति हुई सील

हमारे संवाददाता

देहरादून। गैंगस्टर एक्ट के आरोपी एक बदमाश की 50 लाख की सम्पत्ति (आवासीय भवन) को पुलिस ने कल देर रात कुर्क कर लिया है। आरोपी के खिलाफ लूट, चोरी, मारपीट व नशा तस्करी के विभिन्न थानों में मुकदमे दर्ज है।

आदतन अपराधियों द्वारा अवैध रूप से अर्जित की गई संपत्ति को जब्त कर उनकी आर्थिक कमर तोड़ने के एसएसपी देहरादून ने अधिनस्त अधिकारियों को निर्देश दिये गये थे। इस क्रम में बीती रात थाना रायपुर पुलिस द्वारा गैंगस्टर कपिलदेव के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए उसकी 50 लाख रूपये कीमत की सम्पति (मकान) को गैंगस्टर एक्ट के तहत सीज कर दिया गया है। गैंगलीडर कपिलदेव ने संगठित गिरोह बनाकर मादक प्रदार्थ की बिक्री, लूटपाट, बंद मकानो में चोरी व अन्य आपराधिक घटनाओं से अवैध लाभ अर्जित कर उक्त संपति को जोड़ा गया था।

बता दें कि 7 जनवरी 2022 को थानाध्यक्ष रायपुर द्धारा उत्तर प्रदेश गिरोह

❑मारपीट, लूट, चोरी व नशा तस्करी के विभिन्न थानों में है मुकदमें दर्ज

बन्द एवं समाज विरोधी क्रिया कलाप निवारण अधिनियम 1986 के अन्तर्गत गैंगलीडर कपिलदेव पुत्र कमल सिंह निवासी राजीव नगर तरली कंडौली थाना रायपुर देहरादून उम्र 29 वर्ष व उसके सहआरोपी गैंग सदस्य प्रखर द्विवेदी पुत्र विनय द्विवेदी निवासी राजीव नगर तरली

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दिल्ली शराब नीति मामले में आप सांसद संजय सिंह के घर ईडी ने की छापेमारी

नई दिल्ली। दिल्ली शराब नीति मामले में आम आदमी पार्टी (आप) नेता संजय सिंह के घर पर तलाशी चल रही है। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के अधिकारी सुबह-सुबह राज्यसभा सांसद के दिल्ली स्थित घर पहुंचे। दिल्ली में आप

सरकार के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया को फरवरी में केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) द्वारा गिरफ्तार किए जाने के बाद शराब नीति मामले में केंद्रीय एजेंसियों की जांच के दायरे में आने वाले सिंह नए आप नेता हैं। उत्पाद शुल्क नीति मामला दिल्ली सरकार की 2021 की शराब नीति के संबंध में दायर किया गया था जिसे बाद में रद्द कर दिया गया था। इसी मामले में अप्रैल में मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल से भी करीब नौ घंटे तक पूछताछ की गई थी। सीबीआई का तर्क है कि शराब कंपनियां उत्पाद शुल्क नीति तैयार करने में शामिल थीं, जिससे कंपनियों को 12 प्रतिशत का लाभ होता। एजेंसी ने आरोप लगाया कि साउथ ग्रुप नाम की एक शराब लॉबी ने इसके लिए रिश्वत दी थी। एजेंसी ने दावा किया कि प्रस्तावित 12 प्रतिशत लाभ में से छह प्रतिशत बिचौलियों के माध्यम से लोक सेवकों को दिया गया।

करोड़ो की सम्पत्ति हड़पने का प्रयास करने वाला शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

गाजियाबाद। यूपी पुलिस ने एक ऐसे शातिर को गिरफ्तार किया है जो अपने साथियों के साथ मिलकर फिल्मी अंदाज में लोगों की संपत्ति हड़प कर लेता था। यह शातिर ऐसे लोगों की तलाश करता था जिनके पास करोड़ों की संपत्ति हो और जिनकी देखरेख करने वाला कोई ना हो।

मामला गाजियाबाद के मुरादनगर थाना क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार यहां सुधा सिंह नामक एक महिला अपने दो निजी कॉलेज चलाती हैं। साथ ही उनके पास करोड़ों की प्रॉपर्टी भी है। बताया जा रहा है कि कुछ साल पहले ही उनके पति की मौत हो गई थी जिसके बाद उनकी एक बेटी और बेटा उनके साथ

❑मामले में महिला साथी फरार, तलाश जारी

घर में रहा करते थे। सुधा सिंह की बेटी की शादी भी कई साल पहले हो गई थी और वह दिल्ली रहा करती थी वहीं दूसरी ओर सुधा सिंह का बेटा जो कि मंदबुद्धि है, उसके केयरटेकर के रूप में सचिन नामक व्यक्ति ने जो की सुधा सिंह का परिचित था, उसने बीती फरवरी 2023 में प्रीति नामक युवति को सुधा सिंह के घर मे नौकरी दिलवा दी।

सचिन इस बात को जानता था कि सुधा सिंह को कैंसर है और उनके बाद पूरी प्रॉपर्टी का मालिक उनका बेटा ही होगा। इसी दौरान सुधा सिंह अपने इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती हुई और इलाज के दौरान अगस्त माह में उनका देहान्त हो गया। बताया जा रहा है कि सचिन के प्लान के मुताबिक प्रीति ने सुधा सिंह के बेटे से फौरी तौर पर फर्जी शादी का ढोंग रचा, जिसके कुछ फोटो भी उसने साझा किए. प्रीति ने खुद को सुधा सिंह की बहू बताते हुए प्रीति और उसके साथी घर पर काबिज हो गए और अपना मालिकाना हक जमाने लगे। वहीं दूसरी ओर सुधा सिंह ने मारने से पहले ही अपनी वसीयत अपनी बेटी के नाम

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

शिक्षा में बेहतरी के दावे

बीते कल केंद्रीय मंत्री अर्जुन मुंडा ने देहरादून में एक स्कूलीय सांस्कृतिक कार्यक्रम में घोषणा की कि देश में बहुत जल्द ही 401 नए एकलव्य स्कूल और खोले जाएंगे तथा इन स्कूलों में 38 हजार शिक्षकों की भर्ती की जाएगी। अभी चंद दिन पूर्व ही केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान भी देहरादून आए थे जहां नूनुरखेड़ा स्थित शिक्षा निदेशालय में आयोजित एक कार्यक्रम में उनके द्वारा राज्य में 141 पीएम श्री विद्यालय खोलने की घोषणा की गई थी। उनका कहना था कि विद्यालयी शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए राज्य के हर एक ब्लॉक में दो यह स्कूल खोले जाएंगे। भले ही उन्होंने इस बात की घोषणा नहीं की कि इन स्कूलों में कितने शिक्षकों की भर्ती होगी लेकिन स्वाभाविक है कि जब 141 स्कूल खुलेंगे तो उनके लिए शिक्षक भी चाहिए होंगे। उत्तराखंड में मौजूदा समय में चार एकलव्य मॉडल रेजिडेंशियल स्कूल चल रहे हैं राज्य में और नए कितने एकलव्य स्कूल खोले जाएंगे अभी इसका पता नहीं है। अभी कुछ दिन पहले खबर आई थी कि राज्य सरकार राज्य में चल रहे 189 अटल उत्कृष्ट विद्यालयों को बंद करने जा रही है या इन्हें फिर उत्तराखंड बोर्ड से सबद्ध करने जा रही है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि 2021-22 में सरकार द्वारा राज्य के 189 स्कूलों को अटल उत्कृष्ट विद्यालयो में तब्दील कर इन स्कूलों में सीबीएसई सिलेबस लागू किया गया था। लेकिन परिणाम यह रहा कि इन स्कूलों के छात्र सीबीएसई बोर्ड के अनुकूल बेहतर रिजल्ट नहीं दे पा रहे हैं। अत: सरकार अब इन्हें फिर उत्तराखंड बोर्ड के अधीन लाने वाली है। इस खबर के प्रकाश में आने पर कुछ हंगामा खड़ा हुआ तो राज्य के शिक्षा मंत्री धन सिंह रावत ने अटल उत्कृष्ट स्कूलों को खत्म न करने की घोषणा की थी। बात सिर्फ स्कूलों के खोलने और उन्हें उत्कृष्ट बनाने की या इन स्कूलों में रोजगार देने तक ही सीमित नहीं है राज्य के मदरसों को भी मॉडर्न मदरसे बनाने और उनमें सीबीएसई बोर्ड का सिलेबस लागू करने की भी हो रही है। मदरसे में पढ़ने वाले छात्रों के एक हाथ में कुरान और दूसरे हाथ में लैपटॉप होने के सुनहरे भविष्य के सपने की भी हो रही है। शिक्षा क्षेत्र में बेहतरीन हो इससे ज्यादा अच्छी बात भला और क्या हो सकती है लेकिन सवाल यह है कि क्या वास्तव में शिक्षा क्षेत्र वैसी बेहतरीन हो भी रही है या सिर्फ बेहतरीन होने का ढोल ही पीटा जा रहा है। राज्य में 2003 में सभी राज्य के 13 जिलों में नवोदय विद्यालय स्थापित करे गए थे। लेकिन 2003 से लेकर 2023 तक सिर्फ 5 नवोदय विद्यालय ऐसे हैं जिनके पास अपने भवन हैं शेष आठ नवोदय विद्यालय आज तक किराए के भवनों में चल रहे हैं। राज्य के सैकड़ो स्कूल ऐसे हैं जिनमें न पेयजल की व्यवस्था है और न शौचालय की सुविधा। राज्य गठन के बाद भी राज्य में सरकारी स्कूलों के भवनों की जर्जर स्थिति है। सैकड़ो स्कूलों में ताले पड़ चुके हैं और सैकड़ो स्कूल छात्र-छात्राओं विहीन व शिक्षक विभिन्न हो चुके हैं अथवा एक शिक्षक के भरोसे ही चल रहे हैं। हर बार चुनाव आने से पहले तमाम स्कूलों के खोले जाने और सैकड़ो और हजारों शिक्षकों की भर्ती की घोषणाएं की जाती हैं लेकिन राज्य गठन के 23 साल बाद भी राज्य की शिक्षा व्यवस्था जिस बदहाल स्थिति में है उसके लिए सिर्फ नाम बड़े और दर्शन छोटे की कहावत ही कहीं जा सकती है। अर्जी-फर्जी दस्तावेजों पर शिक्षकों की भर्ती से लेकर तमाम तरह के व्यापक स्तर पर अनिमितताओं के बीच यह बेहतरी के दावे कितने विश्वसनीय हैं? यह बड़ा सवाल है।

गैस सिलेण्डर चोरी करते पकडा, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। घर से गैस सिलेण्डर चोरी करके भाग रहे युवक को पकडकर पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार छबील बाग निवासी लक्ष्मण सिंह ने कोतवाली पुलिस को सूचना दी कि वह घर के अन्दर था तभी उसने देखा कि उसकी रसोई से गैस सिलेण्डर चोरी करके एक युवक भाग रहा था। उसके शोर मचाने पर आसपास के लोगों ने उसको पकड लिया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और सिलेण्डर चोरी करके भाग रहे युवक को हिरासत में लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम लक्की सिंह उर्फ शिब्बू पुत्र बपन्दिर सिंह निवासी छबिल बाग बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

पवस्व देववीरति पवित्रं सोम रंह्या।
इन्द्रमिन्दो वृषा विश॥

(ऋग्वेद ९-२-१)

दिव्य सोम से हमारा मन और इंद्रियां शुद्ध होती है। हे परमेश्वर ! आप शीघ्र ही हमारे हृदय में प्रकट हो और हमारे हृदय और आत्मा को पवित्र करें।

प्रदेश सरकार व जे एस डब्ल्यू नियो एनर्जी के मध्य 15 हजार करोड़ का एमओयू

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड सरकार और जे एस डब्लयू नियो एनर्जी लिमिटेड के मध्य 15 हजार करोड़ का एमओयू किया गया। एमओयू के तहत अल्मोड़ा में 1500 मेगावाट के 2 पम्प स्टोरेज का विकास किया जाएगा तथा योजना में एक हजार लोगों को रोजगार के अवसर मिलेंगे।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की उपस्थिति में नई दिल्ली में ग्लोबल इन्वेस्टर समिट 2023 के रोड शो के अवसर पर उत्तराखण्ड सरकार और जे एस डब्लयू नियो एनर्जी लिमिटेड के मध्य 15 हजार करोड़ का एमओयू किया गया। एमओयू के तहत अल्मोड़ा में 1500 मेगावाट के 2 पम्प स्टोरेज का विकास किया जाएगा। इसके साथ ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखण्ड में पंप स्टोरेज प्लांट, सीमेंट, स्पोर्ट, ट्रेनिंग सेंटर, पेयजल, कुमाऊ के मंदिरों (मानसखंड मंदिर माला को सीएसआर के तहत) पुन:द्धार व सौंदर्यकरण के क्षेत्र में सहयोग की अपेक्षा की। एमओयू के तहत जे.एस. डब्ल्यू एनर्जी 1500 मेगावाट क्षमता के अल्मोडा में 2 स्व-पहचान वाली पंप स्टोरेज परियोजनाएं स्थापित करने की योजना पर कार्य करेगी, जिसे अगले 5-6 वर्षों में विकसित किया जाएगा। अल्मोडा के जोसकोटे गांव में साइट 1 में यह योजना निचला बांध / जलाशय कोसी नदी से 8-10 किमी की दूरी पर प्रस्तावित है तथा अल्मोड़ा के कुरचौन गांव में साइट 2 में यह ऊपरी जलाशय कोसी नदी से 16 किमी की दूरी पर प्रस्तावित है। इस योजना से एक बड़ी आबादी को पेयजल की आपूर्ति तथा कृषि के लिए सिचाई की सुविधा प्राप्त होगी। इसके साथ ही इस योजना से 1000 लोगो को रोजगार के अवसर मिलेंगे। गौरतलब है कि राज्य सरकार ने राज्य में पीएसपी के विकास को बढ़ावा देने के लिए उत्तराखंड पंप स्टोरेज परियोजना नीति तैयार की है, जो डेवलपर्स को प्रमुख प्रोत्साहन प्रदान करती है। एमओयू के दौरान सचिव डॉ मीनाक्षी सुंदरम, विनय शंकर पाण्डेय, एम डी सिडकुल रोहित मीणा तथा जे एस डबल्यू नियो एनर्जी लिमिटेड के निदेशक ज्ञान बद्र कुमार मौजूद रहे।

❑योजना से 1000 लोगो को रोजगार के अवसर मिलेंगे

निवेश के नाम पर पीएनबी कर्मचारी ने ठगे साढे ग्यारह लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। बेटी की शादी के लिए बैंक में निवेश कराने के नाम पर पीएनबी बैंक कर्मचारी द्वारा ठगे साढे ग्यारह लाख ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डांडी प्रतीतनगर निवासी रामानन्द लस्याल ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह टेलीफोन विभाग मे एक छोटी से अस्थाई नौकरी है मजदूर वर्ग का आदमी है। उसकी पुश्तैनी जमीन जो जिला टिहरी गढवाल मे है के विस्थापन का मुआवजा उसको मिला था जिसमे से साढे ग्यारह लाख रुपये उसने सीमित समय के लिए बैंक की योजना मे निवेश करने का सोचा था क्योकि माह नवम्बर 2023 मे उसकी बेटी की शादी है। उसने इस बारे मे अपने सगे चाचा से बात की तो उन्होने पंजाब नेशनल बैंक मुख्य शाखा रायवाला मे निवेश की सलाह दी क्योकि उनका खुद का पैसा भी इसी बैंक मे निवेश था तथा वह ओर उसके चाचा हुकमा नन्द लस्याल इस बैक के पुराने खाता धारक है। चाचा और वह पीएनबी मुख्य शाखा मे पहुचे तो बैंक कर्मचारी सचिन पुंडीर ने कम समय के लिए निवेश के लिए पीएनबी मीटलाईफ मे निवेश सुझाव दिया। उसने बताया कि उसकी बेटी की शादी अक्टूबर 2023 मे है तो सचिन ने कहा वह जब कहेगे उसके एक हप्ते मे रुपया उसको ब्याज सहित वापस मिल जायेगा, योजना पूरी तरह सुरक्षित है तथा उसको इनकम टैक्स भी नही लगेगा। उसने बैंक की इस योजना मे सचिन पुंडीर के कहने पर साढे ग्याराह लाख 09 फरवरी 2023 को निवेश किया। अब बेटी की शादी करीब आने पर उसने अपने रुपये मांगे तो सचिन पुंडीर आज कल कहते हुए टालने लगा। चूकि बेटी की शादी नजदीक है तथा उसके पास सामान लाने के लिए गहने जेवर तथा शादी मे खर्च के लिए रुपये नही है। हालांकि सचिन पुंडीर ने रुपये देने से कभी मना नही किया बल्कि बार बार इस हप्ते आ जायेगे ऐसा कहकर बार बार टालता रहा। तंग आकर वह चाचा और एक दो परिचितो के साथ बैंक गए बैंक मैनेजर से बात की तो सचिन पुंडीर ने लिखित मे आश्वासन दिया कि उसका पैसा 15 दिन मे दे देंगा। लेकिन दिये गये समय के लगभग डेढ माह बाद गुजरने के बावजूद सचिन पुंडीर ने उसका रुपया नही लौटाया और अब तो उसका मोबाईल भी बंद आता है। सचिन ने उसके रूपये ठग लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

व्हटसएप पर दोस्त की डीपी लगाकर ठगे साढे चार लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। व्हटसएप पर दोस्त की डीपी लगाकर नौकरी लगाने का झांसा देकर साढे चार लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार घंघोडा निवासी पवन कुमार गुरूंग ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह जहाज में कार्य करता है तथा वह प्लेसमेन्ट एजेन्सी का भी कार्य करता है, उसका एक मित्र सचिन सिंह जो कि मर्चेन्ट नेवी में कार्यरत है जिससे उसकी मुलाकात 04 वर्ष पूर्व जहाज में हुयी थी। यह कि उसके पास सचिन के फेसबुक से एक मैसेज आया जिसमें लिखा था कि वह उसको अपना वट्सअप नम्बर दो जब उसके द्वारा अपना व्हट्सअप नम्बर दिया। उसके द्वारा पता लागने पर उक्त मोबाईल पर जो फोटो लगी थी वह सचिन की थी। उपरोक्त नम्बर जो कि सचिन का बताया गया था पर दो ही व्यक्तियों को नौकरी पर लगाने की बात की गयी, तथा विश्वास दिलाया कि दो व्यक्तियों की नौकरी जहाज पर लगा देगा, चूकि वह मर्चेन्ट नेवी में कार्यरत था तब उसने अपने दो व्यक्तियों जिसका नाम सिराज अंसारी, और प्रियुश शर्मा को जहाज पर नौकरी लगाने की बात करी उसके द्वारा दोनो ही व्यक्तियों के शैक्षिक प्रपत्र भेजे गये उसके पश्चात् सचिन ने उससे दोनो व्यक्तियों का मेडिकल कराने के लिये कहा तब उसने दोनो ही व्यक्तियों के मेडिकल बनवाकर व्हट्सअप पर भेज दिये गये और उक्त व्यक्ति द्वारा प्लेस्टमेन्ट की रकम 7,00,000 रूपये दोनो ही व्यक्तियों के बताये गयसचिन द्वारा दोनो ही व्यक्तियों के प्लेस्टमेन्ट लेटर भेज दिये गये। उसने उसके द्वारा बताये गये खाते में चार लाख 20 हजार रूपये जमा करवा दिये। उसे पता लगा कि जिस जहाज में दोनो व्यक्तियों के प्लेस्टमेन्ट की बात हुई थी वह जहाज अपने स्थान से दुबई के लिये जा चुका थी।

उसने सचिन से बात की गई तो सचिन द्वारा इस प्रकार की कोई भी धनराशि नही लेने की बात उससे कहीं गई, और बताया गया कि वह तीनों बैंक खातें भी उसके नहीं है। तब उसको पता चला कि उसके दोस्त की फोटो डीपी में लगाकर उसके साथ ठगी हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

हिंदी क्लास इन इंग्लिश मीडियम

अरुण अर्णव खरे

मैं अचंभित कम सदमे में ज्यादा हूं जब से मैंने अपने छह वर्षीय पोते के साथ पहली कक्षा की ऑनलाइन हिंदी क्लास अटैंड की है। क्लास माइक्रोसॉफ्ट मीट पर आयोजित होनी थी। निर्धारित समय पर लैपटॉप स्क्रीन पर अवतरित होते हुए मैम बोली–'गुड मार्निंग चिल्ड्रेन, आई एम सिंदूरा आचार्य, योर हिंदी क्लास टीचर।'

बच्चों ने अपने-अपने आडियो अनम्यूट करते हुए समवेत स्वर में 'गुडमॉर्निंग टीचर' का राग अलापा। सिंदूरा मैम बोली–'प्लीज म्यूट योर डिवाइसेस, आई विल फ़र्स्ट टेक योर अटेंडेंस एंड देन शो ए स्लाइड ऑफ नेटीकेट्स, सो प्लीज वाच केयरफुली।'

मैम जब तक अटेंडेंस लेती रहीं, मैं नेटीकेट्स शब्द में उलझा रहा। इस शब्द से मेरा पहली बार वास्ता पड़ा था। मुझे इसके शाब्दिक अर्थ का कयास लगाने में ही पसीना आ गया।

'ओके चिल्ड्रेन, टुडे वी विल लर्न हाऊ तो राइट स्माल अ एंड बिग आ'–मैम बोली–'बच्चो मैं आपकी हिंदी टीचर हूं तो कभी-कभी हिंदी में भी बात करूंगी।'

'ओके मैम'–कुछ बच्चे माइक अनम्यूट करके बोले।

'थैंक्स गॉड, हिंदी की कक्षा में हिंदी सुनने को तो मिली।' मैं मन ही मन बुदबुदाया 7

'आई एम शेयरिंग माई स्क्रीन, यू केन सी हिंदी लेटर स्माल अ हेयर'–सिंदूरा मैम ने स्क्रीन शेयर की, जिसमें अ के साथ अनार का चित्र बना था। उन्होंने आगे कहा–'अनघा अनम्यूट योरसेल्फ और बताओ अ से कौन-सा फल होता है।''पॉमग्रेनेट मैम' –अनघा की आवाज सुनाई दी।'वेरी गुड अनघा, नाऊ कीर्तिप्रिया यू टेल द नेम इन हिंदी।'

कुछ पलों का सन्नाटा रहा। कीर्तिप्रिया कोई जवाब नहीं दे सकी। इसके बाद सिंदूरा मैम बोली– 'नाऊ इट्स ओपन फ़ार आल, केन एनीबडी टेल।'

मैंने अपने पोते की ओर देखते हुए धीरे से कहा-अनार। वह सिंदूरा मैम को जवाब देने के स्थान पर मेरी ओर इस तरह देखने लगा जैसे मैंने उसकी बेइज्जती कर दी हो। अंततः हार कर सिंदूरा मैम ही बोली, 'चिल्ड्रेन लिसन केयरफुली, पॉमग्रेनेट इज काल्ड अनार इन हिंदी, रिमेम्बर स्माल अ फार अनार, प्लीज रिपीट विथ मी।'

'नाऊ वी विल लर्न टू राइट बिग आ, फर्स्ट यू राइट स्माल अ एंड देन ड्रा ए स्टैण्डिंग लाइन आफ्टर इट लाइक दिस।' –सिंदूरा मैम ने राइटिंग बोर्ड पर लिखते हुए कहा, 'हेव यू डन।'

'यस मैम।'

मेरा पोता बड़ा आ, नहीं नहीं सॉरी... बिग आ लिखने में व्यस्त था। मैंने अपने बेटे को आवाज दी–'तुम्हीं इसके साथ बैठ कर पढ़ाई कराओ, मुझे नहीं लगता कि मैं पहली कक्षा में भी पढ़ने के योग्य हूं।'(आरएनएस)

ताउम्र शुगर की बीमारी से बचाकर रख सकता है ग्वारपाठा

ग्वारपाठा, घृतकुमारी या एलोवेरा आपकी त्वचा की सुंदरता के लिए जितना उपयोगी है, उतना ही लाभकारी आपकी सेहत के लिए भी है। हम सभी चाहते हैं कि हमारा शरीर हमेशा निरोग रहे। तो प्राकृतिक आयुर्वेदिक औषधियों में एलोवेरा एक ऐसी ही औषधि है, जिसका सेवन नियमित रूप से करने पर किसी भी तरह की बीमारियां शरीर पर हावी नहीं हो पाती हैं। आइए, जानते हैं ग्वारपाठा खाने का सही तरीका और इसके फायदे...

क्यों खाना चाहिए एलोवेरा?

-एलोवेरा को एक सर्वगुण संपन्न पौधा भी कहा जाता है। क्योंकि आपकी सेहत से जुड़ी कोई समस्या हो या सौंदर्य से जुड़ी समस्या, हर पीड़ा को हरने के गुण इस पौधे में मौजूद होते हैं। शायद यही वजह है कि मिश्र की प्राचीन सभ्यता में घृतकुमारी को अमरता प्रदान करनेवाला पौधा कहा जाता था।

-एलोवेरा में ऐंटिबैक्टीरियल, ऐंटिफंगल और ऐंटिमाइक्रोबियल तत्व पाए जाते हैं। यही कारण है कि कोई बीमारी आपकी त्वचा से जुड़ी हो या शरीर के अंदरूनी हिस्सों से, एलोवेरा खाने का फायदा शरीर के हर अंग को मिलता है।

-अपने दैनिक जीवन में आप खान-पान और लाइफस्टाइल से संबंधित कई भूल कर जाते हैं। जिस कारण कभी दांत दर्द, पेट दर्द, कब्ज, अपच, उल्टी, लूजमोशन, सिर दर्द जैसी समस्या हो जाती है। लेकिन अगर आप हर दिन एलोवेरा जूस या इसके गूदे का सेवन करेंगे तो आपको इन समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ेगा।

-नियमित रूप से सीमित मात्रा में एलोवेरा का सेवन करने से रोगी को कभी भी डायबिटीज, हाई कॉलेस्ट्रोल, हाइपरटेंशन जैसी गंभीर बीमारियों का सामना नहीं करना पड़ता है। क्योंकि एलोवेरा का सही प्रकार से सेवन करने पर आपके शरीर में कोई विकार पनप ही नहीं पाता है। इस कारण आप हर तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

-पेट में तेज जलन हो रही हो या सीने पर जलन की समस्या तब आप एलोवेरा की एक पत्ती को छीलकर उसके गूदे में धोड़ा-सा शहद मिलाएं और इस मिश्रण का सेवन धीरे-धीरे चाटकर करें। आपको सीने और पेट की जलन से छुटकारा मिलेगा।

-ग्वारपाठा छीलकर उसके गूदे में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर रोगी को पिला दें। कैसा भी पेट दर्द हो उसे कुछ ही मिनटों में आराम मिल जाएगा।(आरएनएस)

गाजर के जूस से मुंहासों का उपचार

चेहरे पर मुंहासे हमें गंभीर रूप से परेशान कर सकते हैं। हमें एहसास भी नहीं होता है और यह धीरे-धीरे हमारे चेहरे को पूरा बर्बाद कर देते हैं। इनकी वजह से कई लोगों के अंदर का कॉन्फिडेंस कम होने लगता है। हम में से बहुत से लोग मुंहासों को छिपाने के लिए मेकअप का सहारा लेते हैं। हालांकि, यह सिर्फ स्थिति को बदतर बनाता है। मेकअप से स्किन पोर्स बंद हो जाते हैं, जिससे मुंहासे और ज्यादा फैलने लगते हैं। इससे पहले की बहुत देर हो जाए आपको इसका उपचार करना चाहिए।

आज हम आपको गाजर के जूस से मुंहासों का इलाज करना बताएंगे, जिससे कुछ ही दिनों में आपकी स्किन फिर से चमकदार और बेदाग नजर आने लगेगी। यदि आप सोच रही हैं कि गाजर का रस मुंहासे दूर करने में कैसे मदद करता है और इसका उपयोग कैसे करना है, तो आइए जानते हैं...

मुंहासों के लिए गाजर के रस का फायदा

गाजर का रस विटामिन-ए और सी का एक समृद्ध स्रोत है। विटामिन-ए एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंटहै, जो स्वस्थ त्वचा कोशिकाओं के उत्पादन को प्रोत्साहित करता है और आपके चेहरे पर एक प्राकृतिक चमक लाता है। यह आपकी त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से भी बचाता है और त्वचा की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है। लेकिन, सबसे महत्वपूर्ण बात, यह त्वचा को ठीक करने और मुंहासे को साफ करने में मदद करता है। गाजर के रस में मौजूद विटामिन सी त्वचा में कोलेजन उत्पादन को बढ़ाता है। कोलेजन त्वचा की लोच में सुधार करने में मदद करता है, जिससे आपकी त्वचा नरम और चिकनी होती है।

गाजर के रस का मास्क

आप अपनी त्वचा को निखारने और मुहांसों को साफ करने के लिए सीधे अपने चेहरे पर गाजर के रस का उपयोग कर सकती हैं।

चेहरे पर लगाने का तरीका

*आपको 2 बड़े चम्मच ताजे गाजर के रस की आवश्यकता होगी।

*इसे रूई की मददे से अपने साफ चेहरे पर लगाएं।

*जब यह सूख जाए तब चेहरे को धो लें।

*अच्छा रिजल्ट पाने के लिए इसे रोज लगाएं।

2. गाजर का रस और समुद्री नमक

समुद्री नमक में जीवाणुरोधी गुण होते हैं, जो हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करते हैं और आपकी त्वचा को साफ रखते हैं। यह त्वचा में तेल के उत्पादन को संतुलित करने में मदद करता है और इस तरह मुंहासे का सफाया करता है।

चेहरे पर लगाने का तरीका

*1 टीस्पून गाजर के रस में 1 टीस्पून समुद्री नमक मिलाएं।

*एक कॉटन पैड के उपयोग से इसे चेहरे पर लगाएं।

*जब यह सूख जाए तब चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें।

3. गाजर का रस और जैतून का तेल

जैतून के तेल में आवश्यक फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो स्किन में जान डालने का काम करते हैं। यह तेल स्किन के पोर्स को बंद किए बिना गहराई से मॉइस्चराइज करता है और त्वचा को पोषण देता है।

चेहरे पर लगाने का तरीका

*2 टेबलस्पून गाजर के रस में 1 टीस्पून जैतून का तेल मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

*इसे 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में इसे अच्छी तरह से धो लें।

*ऐसा सप्ताह में दो बार करें।

गाजर का रस और मुल्तानी मिट्टी

ऑयली स्किन वालों को मुंहासों की सबसे ज्यादा समस्या होती है। मुल्तानी मिट्टी चेहरे से अतिरिक्त तेल को सोखने का काम करती है। यह न केवल आपकी त्वचा से तेल और गंदगी को अवशोषित करती है, बल्कि ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स और झाइयों को मिटाती है।

चेहरे पर लगाने का तरीका

*गाजर का रस निकालें और इसे कटोरे में इकट्ठा करें।

*एक चिकना पेस्ट बनाने के लिए इसमें पर्याप्त मुल्तानी मिट्टी मिलाएं।

*पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। इसे 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें।

*गुनगुने पानी का उपयोग करके इसे अच्छी तरह से धो लें।बेहतर परिणाम के लिए सप्ताह में एक बार इस उपाय को अपनाएं।(आरएनएस)

टूथब्रश खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान

टूथब्रश मौखिक स्वच्छता का आधार है, लेकिन इसका चयन अधिकतर लोग गलत तरीके से करते हैं। दरअसल, टूथब्रश खरीदने से पहले उसकी सामग्री, डिजाइन और सुविधाओं को ध्यान में रखना जरूरी है ताकि उसके इस्तेमाल से दांतों और मसूड़ो को किसी तरह का नुकसान न पहुंचे। आइए आज हम आपको पांच ऐसी बातें बताते हैं, जिन्हें ध्यान में रखकर टूथब्रश करना ही मुंह के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

टूथब्रश के ब्रिसल्स की सामग्री और बनावट पर दें ध्यान

अधिकतर टूथब्रश नायलॉन से बने होते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि उनके ब्रिसल्स सॉफ्ट हों क्योंकि टाइट ब्रिसल्स से मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है। वहीं, आकार की बात करें तो क्रिस-क्रॉस एक्शन और स्ट्रेट डिजाइन जैसे विकल्पों को चुनें। वैसे आजकल टूथब्रश बिसल्स में एक्टिवेटिड चारकोल जैसी सामग्री भी आ रही है, लेकिन आप वहीं टूथब्रश चुनें, जो सॉफ्ट हों। विशेषज्ञों के मुताबिक,

टूथब्रश खरीदते समय उसके हेड पर भी ध्यान देना चाहिए। हमेशा ऐसा टूथब्रश खरीदना चाहिए, जिसका हेड छोटा और चिकना हो। अगर ब्रश का हेड छोटा होगा तो ये आसानी से आपके पीछे के दांतों को साफ करेगा। इसके अलावा, ब्रश खरीदते समय ध्यान रखें कि ब्रश का हैंडल भी देंखे और यह अच्छी पकड़ वाला होना चाहिए ताकि ब्रश करते समय यह हाथ से न फिसलें।

अतिरिक्त सुविधाएं भी हैं जरूरी

आजकल मार्केट कई ऐसे टूथब्रश आ गए हैं, जिनसे आपको अतिरिक्त सुविधाएं मिल सकती हैं, इसलिए उन पर भी थोड़ा ध्यान दें। इन दिनों ऐसे टूथब्रश आसानी से उपलब्ध हैं, जो आपके मसूड़ों और जीभ को साफ करने में मदद करते हैं। वहीं, संवेदनशील दांतों के लिए, मुलायम ब्रिसल्स वाला ब्रश चुनना सुनिश्चित करें और ब्रश को दांतों पर बहुत कम या अधिक दबाव के साथ न रखें।

ब्रश करने का सही तरीका

अक्सर लोग इस बात से वाकिफ नहीं होते कि टूथब्रश करने का सही तरीका क्या है और समस्या की शुरुआत यहीं से होती है। सही तरीके से ब्रश करने के लिए अपने मुंह को चार हिस्सों में विभाजित करें और प्रत्येक हिस्से के हर कोने में कम से कम 30 सेकंड तक ब्रश करें। इसके अलावा, अपनी जीभ को भी जरूर साफ करें क्योंकि जीभ के कोनों और दरारों में कीटाणु पनप सकते हैं।

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद होता है हरा प्याज, जानें इसका कैसे करें इस्तेमाल

हरा प्याज एक ऐसी सब्जी है जो किसी भी सब्जी में मिला देने पर उसको टेस्टी और स्वादिष्ट बना देता है। इसका उपयोग अक्सर सब्जियों के साथ मिलाकर या फिर अकेले ही भी किया जाता है। हरा प्याज खाने में क्रंची और टेस्टी लगता है। इसलिए इसका उपयोग सब्जियों को गार्निश करने के लिए भी करते हैं। क्योंकि यह सब्जियों को देखने में और आकर्षक बना देता है। हरा प्याज किसी भी उम्र के लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है। जिसे हम सभी को अपने रोजाना भोजन में शामिल करना चाहिए। विशेषकर इसका सेवन हृदय रोगियों और उम्रदराज लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। हरे प्याज में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से दिल की बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है। आइए जानते हैं कि हरा प्याज हमारे हार्ट के लिए क्यों इतना उपयोगी है।

हरा प्याज हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद

* प्याज में मौजूद क्वर्सेटिन एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है जो फ्री रेडिकल्स से लड?र हृदय रोगों से बचाता है।

* इसमें विटामिन सी, फोलिक एसिड, फाइबर और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं जो धमनियों को स्वस्थ रखते हैं। * प्याज का सेवन खून में कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है। * इसमें सल्फर की मात्रा अधिक होती है जो ब्लड प्रेशर को कम करता है। * प्याज में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो सूजन को कम करते हैं। * प्याज के नियमित सेवन से धमनियां लचीली और टच्ची बनी रहती हैं।

हरा प्याज का जानें कैसे करें इस्तेमाल

* सलाद के रूप में - हरे प्याज को पतला काटकर सलाद में डालें। इसमें टमाटर, ककड़ी, नींबू का रस मिलाएं।

* संडविच में - ब्रेड पर हरा प्याज, टमाटर और अन्य सब्जियां डालकर संडविच बनाएं। * चटनी में - हरे प्याज को बारीक काटकर चटनी में मिलाएं। * भुनकर - प्याज को कम तेल में भूनकर भी खा सकते हैं। * सूप में - प्याज और अन्य सब्जियों का सूप बनाकर पी सकते हैं। * जूस में - हरे प्याज का जूस निकालकर पीना फायदेमंद है।(आरएनएस)

विपरीत शलभासन से स्वास्थ्य को मिल सकते हैं कई लाभ

योग एक ऐसी क्रिया है, जिसमें एक ही आसन के कई स्वरूप होते हैं। ऐसा ही एक आसन है शलभासन, जिसका दूसरा स्वरूप विपरीत शलभासन है।इस स्थिति में शरीर पीठ की तरफ से उठाना होता है, जबकि दोनों हाथ जमीन से सटे होते हैं। अगर आप रोजाना इस आसन का अभ्यास करेंगे तो इससे आपको कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।चलिए फिर आज आपको विपरीत शलभासन के अभ्यास का तरीका और अन्य महत्वपूर्ण बातें बताते हैं।

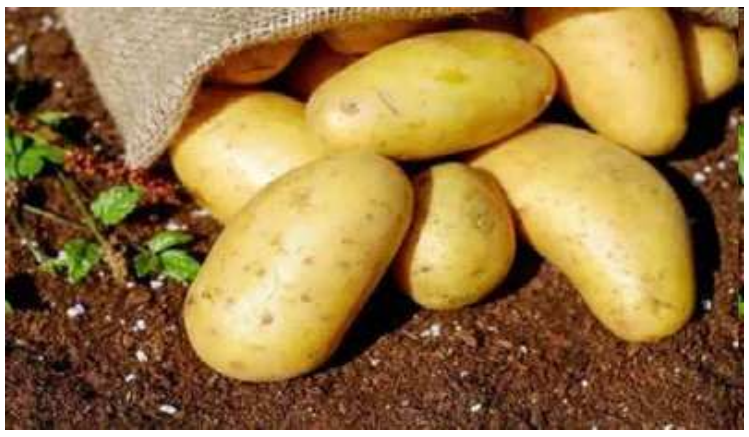
सबसे पहले योगा मैट पर पेट के बल सीधे लेट जाएं। इसके दौरान अपनी ठोड़ी को जमीन पर रखें। इसके साथ ही हाथों को पेट के किनारे से सटा लें।अब पैर की उंगलियों को बाहर की ओर रखें, फिर पैरों के शीर्ष को धीरे से फर्श पर दबाएं। इसके बाद धीरे-धीरे से पैरों को उठाएं और थोड़ा-सा पीठ की ओर झुकाएं।आप चाहें तो इस स्थिति में अपने चेहरे के नीचे एक सॉफ्ट तकिया भी रख सकते हैं। अगर रीढ़ की हड्डी, गर्दन और सिर में दर्द हो तो इस योगासन को करने का प्रयास न करें।गर्भवती महिलाएं इस योगासन का अभ्यास बिल्कुल भी न करें।पीठ, पेट और घुटने में दर्द होने पर इस योगासन का अभ्यास करने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और स्लिप डिस्क आदि समस्याओं से पीड़ित लोगों को भी इस आसन के अभ्यास से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। इस योगासन से साइटिका की समस्या से राहत मिल सकती है।यह योगासन शरीर के आंतरिक अंगों पर भी सकारात्मक असर डालता है। इसके अलावा यह आसन न सिर्फ कमर और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है, बल्कि आकर्षक एब्स बनाने में भी लाभदायक है।इसके साथ ही यह योगासन पाचन क्रिया की कार्यक्षमता को भी बेहतर कर सकता है और मानसिक विकारों से भी कुछ हद तक राहत दिला सकता है। हमेशा खाली पेट इस आसन का अभ्यास करें। अगर आप पहली बार इस योगासन का अभ्यास करने वाले हैं तो ऐसा किसी प्रशिक्षक की निगरानी में ही करें।अगर इसका अभ्यास करते समय आप शरीर का संतुलन नहीं बना पा रहे हैं तो अपने पैरों को चिपकाकर रखने की जगह कुछ दूरी पर फैला लें। इससे संतुलन बनाने में मदद मिलेगी।इस मुद्रा से सामान्य अवस्था में धीरे-धीरे आएं ताकि कमर या गर्दन में झटका न लगे।(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

क्या आलू को अपनी डाइट से पूरी तरह हटा देना सही है?



आलू हमारी डाइट का अहम हिस्सा है। यह इंडियन किचन में इस्तेमाल में आने वाला सबसे महत्वपूर्ण सब्जी है। आलू के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि इसे आप किसी भी हरी सब्जी के साथ मिलाकर बना सकते हैं। तो वहीं आप इसके पकौड़े से लेकर कटलेट और पराठे तक में इस्तेमाल कर सकते हैं। साफ भाषा में समझे तो आलू से आप कई तरह की डिश बना सकते हैं। इसे आराम से बेक किया जा सकता है। उबालने के साथ तला भी जा सकता है। जिन्हें आलू खाना खूब पसंद है वह इसका इस्तेमाल कई तरह से करते हैं। वहीं कई लोग ऐसे हैं जो अपने डाइट प्लान से आलू को एकदम से हटाना चाहते हैं तो कुछ ऐसे हैं जो कम से कम आलू का इस्तेमाल करना चाहते हैं। ऐसे में सबसे बड़ा और अहम सवाल यह है कि क्या आलू को अपनी डाइट से पूरी तरह हटा देना सही है? दूसरा और सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह है कि अगर एक महीने के लिए आलू खाना छोड़ देते हैं तो शरीर पर क्या बदलाव हो सकते हैं?

रिपोर्ट के मुताबिक आलू में स्टार्च होता है और इसे एनर्जी का सोर्स भी माना गया है। आलू में अच्छी खासी कैलोरी होती है। अगर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करते हैं तो आपको पूरे दिन एनर्जी फिल होगा। लेकिन इसके साथ दिक्कत यह है कि लोग इसे पकाने के लिए काफी ज्यादा तेल का इस्तेमाल करते हैं। यदि कोई व्यक्ति आलू खाने से परहेज करता है तो वह अपनी डाइट से कैलोरी कट करने की कोशिश करता है ताकि उसका वजन न बढ़े।

डाइटिशियन विशेषज्ञ शिवानी अरोड़ा ने सहमति व्यक्त करते हुए कहा कि एक महीने के लिए अगर आप अपनी डाइट से आलू को हटाते हैं तो इसका शरीर में कई पॉजिटिव असर पड़ता है। यह आपके ऊपर डिपेंड करता है कि आप कि आप अपनी डाइट से इस कैसे हटाते हैं यह किस तरह से खाते हैं। क्योंकि अगर आप आलू खाना बंद कर देंगे तो इसका सीधा असर आपके वजन पर पड़ता है। अगर आलू की जगह कम कैलोरी वाली फूड आइटम खाते हैं तो इससे आपका वजन कंट्रोल में रहेगा। आलू में भरपूर मात्रा में स्टार्च होता है जो ब्लड में शुगर लेवल को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए उन्हें छोड़ने से रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। खासकर डायबिटीज वाले व्यक्तियों को कम से कम आलू खाना चाहिए। आलू जब आप खाना बंद कर देते हैं तो इसी बहाने आप कार्बोहाइड्रेट कम खाते हैं। जिससे आपकी पाचन में भी सुधार आ सकती है। आलू से बने प्रोडक्ट्स जो मार्केट मिलते हैं उन्हें नहीं खाना चाहिए। जैसे- चिप्स और फ्रेंच फ्राइज॥क्योंकि इसमें सोडियम काफी अधिक होती है। और इसे खाने से हाई बीपी और दिल की बीमारी हो सकती है।(आरएनएस)

बॉलीवुड मेरी जिंदगी में अहम भूमिका निभाता है : विभव रॉय

पद्मावत, लष्टम पश्तम और रेड्रम- ए टेल ऑफ मर्डर जैसी बॉलीवुड फिल्मों में एक्टिंग के लिए पहचान बनाने वाले एक्टर विभव रॉय खुद को बॉलीवुड प्रेमी कहते हैं।

एक्टर ने कहा, बॉलीवुड मेरे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और मैं बॉलीवुड का बहुत बड़ा फैन हूं। यह कोई नया प्यार नहीं है लेकिन तब से मैंने जीवन में चीजों को समझना शुरू कर दिया है।

वैभव ने कहा, उदाहरण के लिए, जब भी मेरे जीवन में कोई घटना घटती है, तो मेरे दिमाग में एक बॉलीवुड संदर्भ होता है और इसे किसी न किसी बॉलीवुड सीन से जोड़ दिया जाता है। जब मैं अपने दोस्तों के आसपास होता हूं, तो मुझे इसे साझा करने में मजा आता है, अन्यथा मैं इसे अपने दिमाग में, अपने तक ही सीमित रखता हूं।

गुस्ताख दिल, कुछ तो है तेरे मेरे दरमियां, मेरी सास भूत है जैसे कई टीवी धारावाहिकों में हीरो की भूमिका निभा चुके अभिनेता को लगता है कि बॉलीवुड एक कला के मूल्य को समझता है और एक कलाकार को उचित श्रेय देता है।

वैभव ने कहा, हमारे पास पोस्टर से लेकर फोटो कार्ड, बुकलेट और हैंड-पेंटिंग होर्डिंग तक भारतीय सिनेमा कला के उल्लेखनीय उदाहरण हैं। बॉलीवुड ने हमेशा कला का सम्मान किया है चाहे वह अभिनय, निर्देशन, डांस, पेंटिंग, राइटिंग, सिंगिंग आदि का कोई भी रूप हो और एक कलाकार को उचित श्रेय दिया जाता है।

बॉलीवुड ने हमारे समाज को कई चीजें सीखने में मदद की है और बॉलीवुड फिल्में देखने के बाद ही पुरानी विचारधारा से बाहर आने में मदद मिली है।

शब्द सामर्थ्य -062

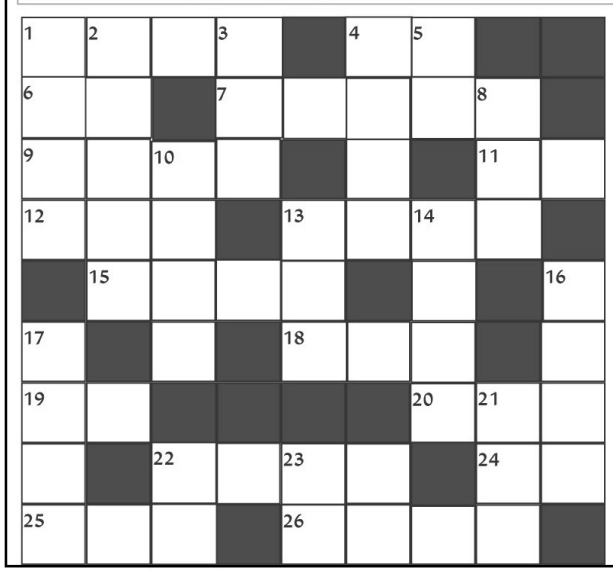
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

मोहित रैना की मुंबई डायरीज 2 की रिलीज तारीख से उठा पर्दा

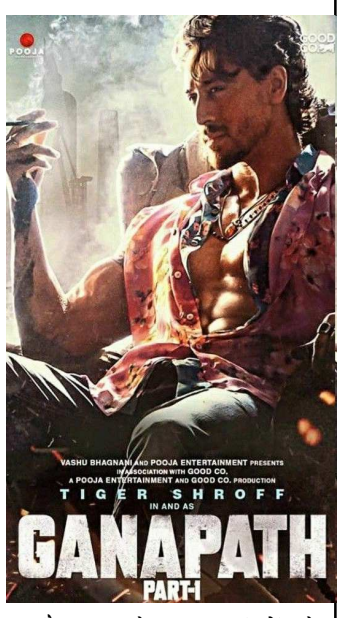
बॉलीवुड अभिनेता मौहित रैना ने कुछ दिन पहले मुंबई डायरीज 26/11 के दूसरे भाग मुंबई डायरीज 2 का ऐलान किया था।यह वेब सीरीज साल 2०19 अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई मुंबई डायरीज 26/11 का सीक्वल है।अब इसकी रिलीज की तारीख सामने आ चुकी है। मुंबई डायरीज 2 का प्रीमियर 6 अक्टूबर को अमेजन प्राइम वीडियो पर किया जाएगा।इसके साथ निर्माताओं ने मुंबई डायरीज 2 का टीजर पर रिलीज कर दिया है, जो काफी शानदार है।

अमेजन प्राइम वीडियो ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर मुंबई डायरीज 2 का टीजर जारी किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, मुंबई ऐसे हीरो बनाती है जो तूफानों से भी ज्यादा ताकतवर होते हैं।मुंबई डायरीज 2 में कोंकणा सेन शर्मा, मृण्मयी देशपांडे, सत्यजीत दुबे, श्रेया धनवंतरी, नताशा भारद्वाज और टीना देसाई भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।इसका निर्देशन निखिल अडवाणी ने किया है तो वहीं मोनिशा आडवाणी और मधु भोजवानी फिल्म के निर्माता हैं।

मुंबई डायरीज़ 26/11 एक तेज़ रफ़्तार और बांधकर रखने वाली थ्रिलर सीरीज़ होने के साथ-साथ कई विमर्श भी लेकर चलती है, जिन्हें सरकारी अस्पताल के विभिन्न कर्मचारियों की कहानियों के सब प्लॉट्स के ज़रिए दिखाया गया है। मुस्लिम समुदाय को लेकर पूर्वाग्रह, जातिगत व्यवस्था का दंश और दंभ, अपने नामी डॉक्टर माता-पिता से अलग अपनी पहचान बनाने को तत्पर बेटी, सरकारी अस्पताल में भर्ती गरीब मरीज़ों की सस्ती सांसों पर भारी पांच सितारा होटल में मौजूद अमीरों की ज़िंदगी, ब्रेकिंग न्यूज़ की आपाधापी में मीडिया की बेपरवाही, कॉरपोरेट अस्पताल की लग्ज़ूरियस नौकरी छोडकर असुविधाओं से भरे अस्पताल को चुनने वाला डॉक्टर... ऐसे कई विमर्श हैं, जो मुंबई डायरीज़ 26/11 वेब सीरीज़ के असर को गहरा करते हैं।

टाइगर श्रॉफ की गणपत का नया पोस्टर जारी

टाइगर श्रॉफ बीते कुछ समय से अपनी आगामी फिल्म गणपतः ए हीरो इज बॉर्न को लेकर सुर्खियों में हैं। फिल्म में अभिनेता अपने पावर-पैक अवतार से फैंस को आश्चर्यचकित करने के लिए तैयार हैं। कृति सेनन और अमिताभ बच्चन अभिनीत यह फिल्म एक डिस्टोपियन दुनिया पर आधारित एक्शन थ्रिलर है। अब हाल ही में, फिल्म का एक और पोस्टर जारी हुआ है, जो तेजी से वायरल हो रहा है।



टाइगर श्रॉफ पिछले काफी समय अपनी आगामी फिल्म गणपत को लेकर चर्चा में हैं। यह फिल्म साल 2०23 की मोस्ट अवेटेड फिल्मों में शुमार है। गणपत में टाइगर की जोड़ी कृति सैनन के साथ बनी है। इससे पहले कृति और टाइगर की जोड़ी साल 2०14 में आई फिल्म हीरोपंती में नजर आ चुकी है, जो बॉक्स ऑफिस पर काफी सफल रही थी। आज निर्माताओं ने गणपत का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें टाइगर और कृति की झलक देखने को मिल रही है।

टाइगर ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल पर फिल्म का नया पोस्टर साझा किया है। उन्होंने कैप्शन में लिखा, हमसे मिलने के लिए करना होगा थोड़ा और इंतजार क्योंकि हम लेकर आ रहे हैं आपके लिए कुछ खास। गणपत का टीजर 29 सितंबर, 2०23 को आ रहा है। टाइगर के इस अनाउंसमेंट के बाद फैंस में खुशी की लहर दौड़ पड़ी है।

इससे पहले टाइगर ने गणपतः ए हीरो इज बॉर्न की झलक साझा करते हुए कैप्शन के माध्यम से बताया है कि इसका टीजर 27 सितंबर को रिलीज किया जाएगा। वाशु भगनानी, जैकी भगनानी, दीपशिखा देशमुख और विकास बहल द्वारा निर्मित और विकास बहल के जरिए निर्देशित यह फिल्म 2० अक्टूबर, 2०23 को हिंदी, तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ भाषाओं में दुनिया भर में रिलीज के लिए तैयार है।

बता दें कि फिल्म गणपतः ए हीरो इज बॉर्न को बॉक्स ऑफिस पर ट्रिपल क्लैश का सामना करना पड़ेगा। दरअसल, मीजान जाफरी, दिव्या खोसला कुमार, पर्ल वी पुरी और यश दासगुप्ता जैसे कलाकारों से सजी फिल्म यारियां 2 और कंगना रणौत की बहुप्रतीक्षित फिल्म तेजस भी उसी दिन सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

प्रभास और नयनतारा 16 साल बाद फिर आए साथ

दक्षिण भारतीय सिनेमा की लेडी सुपरस्टार कही जाने वाली अभिनेत्री नयनतारा इन दिनों अपनी फिल्म जवान को लेकर खूब सुर्खियां बटोर रही हैं।फिल्म बॉक्स ऑफिस पर पहले दिन से ही राज कर रही है तो दुनियाभर में इसका डंका बज रहा है।अब खबर आ रही है कि नयनतारा 16 साल बाद प्रभास के साथ फिल्मी पर्दे पर वापसी करने के लिए तैयार हैं।कहा जा रहा है कि दोनों सितारे मांचू विष्णु की फिल्म कन्नप्पा का हिस्सा बनेंगे।

बीते दिनों आई रिपोर्ट्स के अनुसार, प्रभास विष्णु की फिल्म कन्नप्पा में अहम भूमिका निभाने वाले हैं।विष्णु ने एक्स (पहले ट्विटर) पर प्रभास के उनके साथ काम करने वाली खबर को साझा करते हुए इस ओर इशारा किया था।अब कहा जा रहा है कि फिल्म में प्रभास के साथ मुख्य भूमिका निभाने के लिए नयनतारा से संपर्क किया गया है। ओटीटी प्ले की रिपोर्ट के अनुसार, अभी अभिनेत्री ने इस प्रस्ताव पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है।

प्रभास के साथ पहले इस फिल्म में नुपुर सैनन नजर आने वाली थीं, लेकिन अब शुक्रवार को विष्णु ने घोषणा की कि शेड्यूल संबंधी दिक्कतों के कारण नुपुर ने फिल्म से किनारा कर लिया है।विष्णु ने कहा था कि अब उनकी टीम नई अभिनेत्री की तलाश में जुटी हुई है।अब नयनतारा के नाम को लेकर चर्चा जोरों पर हैं। कहा जा रहा है कि फिल्म में प्रभास भगवान शिव और नयनतारा देवी पार्वती के किरदार में नजर आएंगी।

प्रभास कन्नप्पा में भगवान शिव से फिल्म आदिपुरुष में भगवान राम का किरदार निभा चुके हैं, जिसके लिए उन्हें आलोचनाओं का सामना करना पड़ा था। इसके अलावा वह फिल्म कल्कि 2898 एडी में भगवान विष्णु के 1०वें अवतार कल्कि से प्रेरित किरदार निभाने वाले हैं।

प्रभास और नयनतारा 16 साल पहले वीवी विनायकन द्वारा निर्देशित तेलुगु फिल्म योगी में साथ काम कर चुके हैं। यह फिल्म 2००7 में रिलीज हुई थी, जिसे लोगों ने काफी पसंद किया था।अब एक बार फिर प्रभास और नयनतारा के साथ में बड़े पर्दे पर लौटने की खबर ने प्रशंसकों को खुश कर दिया है। हालांकि, अभी इस सिलसिले में निर्माताओं की ओर से कोई बयान सामने नहीं आया है। ऐसे में आधिकारिक पुष्टि का इंतजार है। कन्नप्पा विष्णु का ड्रीम प्रोजेक्ट है, जिसे अगस्त में एक भव्य कार्यक्रम के साथ लॉन्च किया गया था।अभी फिल्म का प्री-प्रोडक्शन चल रहा है, जिसका का निर्माण संयुक्त रूप से मोहन बाबू करेंगे।21 अगस्त को फिल्म पर काम शुरू करने से पहले श्री कालहस्ती मंदिर में पूजा का आयोजन भी किया गया था।रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह फिल्म भगवान शिव के भक्त कन्नप्पा के जीवन पर आधारित होगी और अब जल्द ही इसकी शूटिंग भी शुरू हो जाएगी।प्रभास फिल्म सालार में नजर आएंगे, जो पहले 28 सितंबर को रिलीज होने वाली थी। हालांकि, पोस्ट-प्रोडक्शन का काम पूरा न होने के चलते अब यह नवंबर में रिलीज होगी।(आरएनएस)

मिशन रानीगंज का मोशन पोस्टर रिलीज

अक्षय कुमार स्टारर अपकमिंग फिल्म मिशन रानीगंज का मोशन पोस्टर शनिवार को जारी किया गया। यह रियल लाइफ हीरो जसवंत गिल की कहानी को दिखाता है, जिन्होंने रानीगंज की कोयला खदान के अंदर फंसे खनिकों को बचाने के मिशन को अंजाम दिया। मोशन पोस्टर की शुरुआत बचाव दल के मिड क्लोज-अप शॉट्स से होती है, जिसमें अभिनेता कुमुद मिश्रा, पवन मल्होत्रा, दिब्येंदु भट्टाचार्य, मुकेश भट्ट, अक्षय वर्मा, इश्तियाक खान, दिनेश लांबा और वीरेंद्र सक्सेना शामिल हैं और खत्म बॉलीवुड सुपरस्टार अक्षय कुमार के निभाए गए मुख्य किरदार जसवंत गिल के साथ होता है।

देश और दुनिया को हिलाकर रख देने वाली कोयला खदान दुर्घटना और जसवंत सिंह गिल के नेतृत्व में बचाव दल के अथक प्रयासों पर आधारित, मिशन रानीगंज मानवीय भावना, दृढ़ संकल्प और वीरता का एक प्रतीक है।

फुकरे 3 के लिए पंकज त्रिपाठी को मिली सबसे ज्यादा रकम

बॉलीवुड की सफल कॉमेडी फ्रैंचाइजी में शुमार फुकरे की तीसरी किस्त रिलीज हुई। इस फ्रैंचाइजी की पिछली दोनों फिल्में अपना कमाल दिखाने में सफल रही थीं और अब इससे भी सभी को काफी उम्मीदें हैं। आइए जानते हैं फिल्म के लिए सितारों को कितनी फीस मिली है।

पुलकित सम्राट पहली किस्त से ही फिल्म का हिस्सा हैं और हनी के किरदार में लोगों को काफी पसंद आ रहे हैं।हनी चूचा का सबसे खास दोस्त है और दोनों एक ही स्कूल में साथ पढ़े हैं।इस बार दोनों एक बार फिर भोली पंजाबन के सामने खड़े और चुनाव में उसे मात देने की कोशिश में जुटे हुए हैं।रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म के लिए पुलकित को 2 करोड़ रुपये फीस मिली है।

फुकरे फ्रैंचाइजी की कहानी में वरुण शर्मा का किरदार बेहद खास और जरूरी है। वह चूचा की भूमिका निभा रहे हैं, जिसके सपने सच हो जाते हैं।हालांकि, उसके ये सपने फुकरे गैंग को कभी फायदा दिला देते हैं तो उन्हें मुसीबत में भी फंसा देते हैं।अब फुकरे 3 में भी ऐसा ही कुछ देखने को मिलेगा।रिपोर्ट्स के मुताबिक, वरुण को फिल्म के लिए पुलकित की तरह ही 2 करोड़ रुपये फीस दी गई है।

ऋचा चड्ढा फिल्म में भोली पंजाबन का किरदार निभा रही हैं, जिसका फुकरे गैंग से हर बार किसी न किसी बात को लेकर पंगा हो जाता है।इस बार भोली पंजाबन राजनीति में कदम रख चुनाव लडने् को तैयारी कर रही हैं, जिसमें फुकरे गैंग रुकावट डालना चाहता है।इसके साथ ही चूचा के साथ भोली की प्यार भरी कहानी भी काफी बढि?ा लगती है। रिपोर्ट्स की मानें तो ऋचा को फिल्म के लिए 1 करोड़ रुपये दिए गए हैं।

पंकज त्रिपाठी हाल ही में ओह माय गॉड 2 के जरिए लोगों को यौन शिक्षा का पाठ पढ़ाते दिखे थे तो अब फुकरे 3 से वह सभी को हंसाने आ रहे हैं।मृगदीप सिंह लांबा के निर्देशन में बनी फुकरे 3 में पंकज पंडित जी का किरदार निभा रहे हैं, जो काफी मजेदार है।रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म के लिए पंकज को सबसे ज्यादा फीस मिली है। दरअसल, उन्हें पंडित जी बनने के लिए 3 करोड़ रुपये दिए गए हैं।

मनजोत सिंह 2०13 में आई पहली किस्त से ही इस फिल्म का हिस्सा हैं और लाली का किरदार निभा रहे हैं।इस फिल्म से पहले अभिनेता ने कई फिल्मों में काम किया, लेकिन पहचान उन्हें लाली बनकर ही मिली।रिपोर्ट्स के मुताबिक, मनजोत को फिल्म के लिए सभी सितारों के मुकाबले सबसे कम 6० लाख रुपये फीस मिली हैं।हालांकि, अभी निर्माताओं की ओर से किसी भी सितारे की फीस की आधिकारिक पुष्टि नहीं की गई है।

विपक्षी गठबंधन का तालमेल बिगड़ा है

अजीत द्विवेदी

विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' में अभी तक सब कुछ तय योजना के तहत होता दिख रहा था। एकदम परफेक्ट कोऑर्डिनेशन था और अगर थोड़ी-बहुत खींचतान थी तो पार्टियां उसे सामने नहीं आने देती थीं। जैसे बेंगलुरू में हुई दूसरी बैठक में गठबंधन के नाम को लेकर और संयोजक पर फैसला नहीं होने से नीतीश कुमार नाराज थे लेकिन पटना पहुंच कर उन्होंने स्थिति स्पष्ट कर दी थी, नाराजगी पर परदा डाल दिया था। मुंबई की बैठक में भी कई चीजों पर असहमति थी लेकिन विपक्षी पार्टियों ने इसे जाहिर नहीं होने दिया। परंतु उसके बाद से ही पार्टियों का तालमेल बिगड़ा है। नई दिल्ली में शरद पवार के घर पर हुई 'इंडिया' की समन्वय समिति की पहली बैठक में परफेक्ट कोऑर्डिनेशन नहीं दिखा। ऐसा लगा कि पार्टियां तैयार होकर बैठक में नहीं पहुंची थीं। ज्यादातर नेताओं ने यह कहते हुए फैसला टाला कि उनको अपनी पार्टी में बात करनी होगी। कांग्रेस के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल इस समन्वय समिति के सदस्य हैं और शरद पवार के बराबर में बैठे थे लेकिन वे भी कोई फैसला करने की स्थिति में नहीं थे। समन्वय समिति के ज्यादातर सदस्य ऐसे हैं, जो अपनी पार्टी के सर्वोच्च नेता नहीं हैं। इसलिए वे संदेशवाहक की तरह वहां बैठे थे।

उस बैठक में सिर्फ एक फैसला हुआ, जिसे कांग्रेस ने एकतरफा तरीके से पलट दिया। शरद पवार के घर पर हुई बैठक में तय किया गया था कि 'इंडिया' की पहली साझा रैली अक्टूबर में भोपाल में होगी। लेकिन कांग्रेस ने अपनी ओर से वह रैली रद्द कर दी। कहा जा रहा है कि कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ ने रैली रद्द कराई क्योंकि वे नहीं चाहते थे कि सनातन धर्म पर डीएमके नेताओं की टिप्पणियों के बाद कोई ऐसी रैली उनके वहां हो, जिसमें डीएमके और सनातन की परंपराओं व मान्यताओं का विरोध करने वाली कुछ अन्य पार्टियों के नेता शामिल हों। कायदे से यह बात मीटिंग में शामिल वेणुगोपाल के दिमाग में आनी चाहिए थी। लेकिन उन्होंने यह सवाल नहीं उठाया। भोपाल रैली रद्द किए जाने से कई पार्टियों के नेता हैरान थे क्योंकि उनको भरोसे में नहीं लिया गया था। उसके बाद नागपुर में रैली की बात हो रही है तो वेणुगोपाल कह रहे हैं कि उनको पार्टी के अंदर बात करनी होगी। यह पहला मामला है, जिस पर विपक्षी पार्टियों की फॉल्टलाइन सामने आई।

दूसरा और सबसे बड़ा मामला सीटों के बंटवारे का है। शरद पवार के घर पर हुई बैठक में नेशनल कांफ्रेंस के नेता और जम्मू कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने कह दिया कि पार्टियां की जीती हुई सीटों पर कोई बात नहीं होनी चाहिए। यानी जो सीटें हारी हुई हैं उन्हीं के बंटवारे के बारे में बात होनी चाहिए। यह फॉर्मूला कई पार्टियों के गले नहीं उतर रहा है। बिहार में जदयू 16 सांसदों वाली पार्टी है, जबकि राजद का एक भी सांसद नहीं है। ममता बनर्जी भी 20 सीटें हारी हुई हैं। सो, पार्टियों को दूसरा फॉर्मूला तैयार करना है, जिसके बारे में ममता बनर्जी ने अक्टूबर के अंत तक की टाइमलाइन दी है। इस बीच कम्युनिस्ट पार्टियों ने तालमेल से इनकार कर दिया है। इसका अंदाजा 13 सितंबर को शरद पवार के घर पर हुई बैठक में ही लग गया था, जब वहां सीपीएम ने अपना प्रतिनिधि नहीं भेजा। मुंबई की बैठक में 13 सदस्यों की समन्वय समिति बनी थी और कहा गया था कि 14वां सदस्य सीपीएम का होगा, जिसका नाम पार्टी की ओर से बाद में बताया जाएगा।

अब सीपीएम ने तय किया है कि समन्वय समिति में उसका सदस्य नहीं होगा। इस तरह 'इंडिया' की समन्वय समिति 13 सदस्यों की ही रहने वाली है। बताया जा रहा है कि सीपीएम ने यह फैसला इसलिए किया है क्योंकि उसे केरल में कांग्रेस से और पश्चिम बंगाल व त्रिपुरा में तृणमूल कांग्रेस से तालमेल नहीं करना है। बाकी राज्यों में वह किसी भी पार्टी के साथ तालमेल के लिए तैयार है। उसे बिहार में राजद-जदयू और तमिलनाडु में डीएमके-कांग्रेस और तेलंगाना में कांग्रेस के साथ तालमेल करना है लेकिन केरल, बंगाल और त्रिपुरा में नहीं करना है। असल में इन्हीं तीन राज्यों में उसका वजूद है इसलिए इन तीनों राज्यों में उसे तालमेल नहीं करना है। इसका रणनीतिक कारण है। इन तीनों राज्यों में उसके तालमेल का फायदा भाजपा को हो सकता है। इसलिए उसका अलग लडने की बात करना समझ में आता है लेकिन यह काम आपसी तालमेल और समझदारी के साथ किया जा सकता है। ध्यान रहे इससे पहले कम्युनिस्ट नेता विपक्षी एकता बनाते रहे हैं लेकिन इस बार वे तालमेल बिगाडने का काम कर रहे हैं।

सैद्धांतिक मसलों पर भी विपक्षी पार्टियों के गठबंधन में विभाजन दिखाई दिया है। विपक्षी गठबंधन के लिए चुनाव का सबसे बड़ा एजेंडा जातीय जनगणना और आरक्षण का होने वाला है। तभी सोनिया और राहुल गांधी तक जाति जनगणना कराने की मांग कर रहे हैं और आबादी क अनुपात में आरक्षण की सीमा बढ़ाने की मांग भी कर रहे हैं। मंडल की राजनीति करने वाली तमाम पार्टियां इसका समर्थन कर रही हैं लेकिन ममता बनर्जी की तृणमूल कांग्रेस की इस पर अलग राय है। उनकी पार्टी जाति जनगणना के पक्ष में नहीं है। इस मसले पर उनका विरोध भी खुल कर सामने आ गया। इसी तरह 'इंडिया' की समन्वय समिति की पहली बैठक के बाद उसकी मीडिया कमेटी ने एक राय से फैसला किया कि गठबंधन की पार्टियां 14 न्यूज एंकर्स के कार्यक्रम में अपने प्रवक्ता नहीं भेजेंगी। लेकिन बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार इस आइडिया के सहमत नहीं थे तो उन्होंने मीडिया के सवाल के जवाब में कह दिया कि उनको इस बारे में पता नहीं है। सोचें, उनके नेता समन्वय समिति की बैठक में शामिल हुए थे और मीडिया कमेटी में भी हैं फिर भी उन्होंने कहा कि उनको इस फैसले के बारे में पता नहीं है। ध्यान रहे ममता बनर्जी और नीतीश कुमार उन चंद विपक्षी मुख्यमंत्रियों में थे, जो जी-20 शिखर सम्मेलन के दौरान राष्ट्रपति की ओर से दिए गए रात्रिभोज में शामिल हुए थे। ये दोनों नेता अपने विरोध को सार्वजनिक करने की बजाय 'इंडिया' के प्लेटफॉर्म पर कह सकते थे।

सो, पिछले तीन महीने में हुई विपक्षी गठबंधन की तीन बैठकों में जहां सब कुछ तय लाइन पर आगे बढ़ता दिख रहा था वहीं तीसरी बैठक के बाद फॉल्टलाइन्स उभर कर सामने आने लगी हैं। पार्टियां अपनी अपनी पोजिशनिंग में लग गई हैं। अरविंद केजरीवाल जैसे नेता चुनावी राज्यों में प्रचार तेज कर रहे हैं ताकि कांग्रेस पर दबाव बने तो एनडीए के साथ रह चुकी पार्टियां अलग तरह से दबाव बना रही हैं। इस समय किसी बड़े नेता की जरूरत है, जो अपना हित छोड़ कर पार्टियों को एकजुट रखने का काम करे। पार्टी में टूट से शरद पवार का मनोबल गिरा हुआ है और लालू प्रसाद की सेहत अच्छी नहीं है। ऐसे में मल्लिकार्जुन खड़े? और नीतीश कुमार ये दो नेता हैं, जिनको इस काम की जिम्मेदारी दी जा सकती है।

सू- दोकू क्र.062

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

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 61 का हल

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

वैश्विकी: 'सीमा पार दमन' का घेरा

डॉ. दिलीप चौबे

अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन ने कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो की हां में हां मिलाते हुए एक नया जुमला गढ़ा है-'सीमा पार दमन'।

अब तक भारत पाकिस्तान के खिलाफ सीमा पार आतंकवाद शब्दावली का प्रयोग करता रहा है, लेकिन अब ब्लिंकन ने भारत को कठघरे में खड़ा करते हुए सीमा पार दमन शब्दावली का ईजाद किया है। जाहिर है कि वह कनाडा में खालिस्तानी आतंकवादी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या को सीमा पार दमन की श्रेणी में रखते हैं। प्रधानमंत्री ट्रूडो की तरह ब्लिंकन ने निज्जर की हत्या के लिए भारत पर सीधे दोषारोपण नहीं किया, लेकिन उनका इशारा स्पष्ट था कि वह इस हत्या के लिए भारतीय एजेंसियों पर संदेह जाहिर कर रहे हैं। अमेरिका की यात्रा पर गए विदेश मंत्री एस. जयशंकर भारत के खिलाफ ब्लिंकन के इस पलाप का जवाब किस भाषा में देते हैं, यह देखना दिलचस्प होगा। इस बीच अमेरिका और पश्चिमी देशों की मीडिया में भारत विरोधी दुष्प्रचार का नया दौर शुरू हो गया है। द न्यूयार्क टाइम्स, द इकोनॉमिस्ट और टाइम मैगजीन जैसे पत्र-पत्रिकाएं निज्जर की हत्या के लिए भारतीय एजेंसियों को दोषी ठहरा रही हैं। आश्चर्य की बात है कि इनमें से बहुत से लेख भारतीय या भारतीय मूल के लोगों के द्वारा लिखे गए हैं। भारत की मीडिया में आतंकवादी निज्जर की हत्या को लेकर प्राय-एक जैसी राय है कि ट्रूडो के आरोप निराधार और शरारतपूर्ण हैं। मोदी सरकार का विरोध करने वाले समीक्षक भी ट्रूडो के आरोपों को खारिज करते हैं।

भारतीय मीडिया में पश्चिमी देशों के पाखंड और दोहरी नीति की तीखी आलोचना की जा रही है। इतना ही नहीं बल्कि अमेरिकी खुफिया एजेंसी सीआईए के साथ ही ब्रिटेन और कनाडा की एजेंसियों के काले-कारनामों की बखिया उधेड़ी जा रही है। इन एजेंसियों को खालिस्तानी आंदोलन, तमिल टाइगर के खूनी संघर्ष और पूर्वोत्तर भारत में पृथकतावादी आंदोलनों से जोड़ा जा रहा है। एक प्रमुख समाचारपत्र की रिपोर्ट के अनुसार भारत के शीर्ष खुफिया अधिकारी (अजित डोभाल?) ने सीआईए प्रमुख को आतंकवादी पैरोकार गुरपतवंत सिंह पन्नू को बढ़ावा देने का आरोप लगाया। यह भी संदेह व्यक्त किया गया कि पन्नू सीआईए का एजेंट हो सकता है।

इस पूरे विवाद में अमेरिका के सामने धर्मसंकट की स्थिति है। उसके वास्तविक चेहरे और चरित्र का पर्दाफाश हो सकता है। फिलहाल, पश्चिमी देशों में इस बात को लेकर बहस हो रही है कि भारत और कनाडा में से यदि एक का चुनाव करना हो तो अमेरिका किसका पक्ष लेगा। दुनिया में पांच देशों (फाइव आइज) का एक मजबूत लेकिन अघोषित गठबंधन है। ये देश हैं- अमेरिका, कनाडा, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड। इन देशों को 'व्हाइट एंग्लो सेक्सन प्रोटेस्टेंट' (वास्प देश) माना जाता है। यह रक्त संबंधी भाईचारा है, जिसे आलोचक नस्लवादी गठबंधन करार देते हैं। इन देशों के रणनीतिक और सुरक्षा हित एक जैसे हैं। यही कारण है कि प्रधानमंत्री ट्रूडो के आरोप कितने भी हास्यास्पद क्यों न हों, अमेरिका कनाडा का ही साथ देगा। हालांकि समीक्षकों का एक छोटा वर्ग मानता है कि चीन का मुकाबला करने के लिए अमेरिका को भारत की आवश्यकता है। वह भारत की नाराजगी मोल नहीं लेना चाहेगा। इन हालात में संभावना यही है कि अमेरिका दोनों देशों के बीच मेल-मिलाप की कोशिश करेगा।बहुत कुछ इस बात पर निर्भर है कि कनाडा आने वाले दिनों में अपने यहां खालिस्तानी तत्वों के बारे में कैसा रवैया अपनाता है। खालिस्तानी तत्वों ने अगले कुछ दिनों में भारतीय उच्चायोग और वाणिज्य दूतावासों के समक्ष विरोध प्रदर्शन करने की घोषणा की है। कनाडा सरकार इन भारत विरोधी गतिविधियों को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता मानती है। मोदी सरकार के तेवरों से स्पष्ट है कि भारत अब इन शरारतपूर्ण कार्रवाइयों को बर्दाश्त नहीं करेगा। विदेश मंत्रालय ने कनाडा को आतंकवादियों के लिए सुरक्षित पनाहगाह की संज्ञा दी है। अब तक यह तमगा पाकिस्तान को हासिल था। कनाडा ही नहीं बल्कि अमेरिका को भी अब यह तय करना होगा कि क्या वे अपने भौगोलिक क्षेत्र में एक पाकिस्तान का निर्माण करने का जोखिम उठा सकते हैं।

मन्दिर से जेवरात चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने मन्दिर के गर्भगृह का ताला तोड वहां से जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सिद्धेश्वर महादेव पशुपति आश्रम केदारपुर के अध्यक्ष एसपी थापा ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने मन्दिर परिसर के गर्भगृह में स्थित दुर्गा माता से लॉक तोडकर वहां से माता की सोने की नथ व सोने का मंगलसूत्र चोरी कर लिया है।

कार की टक्कर से स्कूटी सवार महिला घायल

देहरादून (सं)। कार की टक्कर से स्कूटी सवार महिला के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नागल हटनाला निवासी भिगोदित्ता ओलख ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपनी स्कूटी से सेलाकुई की तरफ से आ रही थी जब वह सुद्धोवाला के पास पहुंची तभी तेज गति से आ रही कार ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसके सिर पैर व हाथों में गम्भीर चोटें आयी तथा कार चालक मौके से फरार हो गया।

नाबालिग से काम कराने पर दो दुकानदारों पर मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। नाबालिगों से दुकान पर काम कराने पर उपश्रम आयुक्त ने दो दुकानदारों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार श्रम प्रवर्तन कार्यालय अजबपुर के उपश्रम आयुक्त अश्विनी कुमार ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उन्होंने आजाद कालोनी स्थित अब्दुल कादिर की शटर एण्ड फैब्रिकेशन की दुकान व सुहेब के न्यू मुस्कान होटल पर छापा मारा तो वहां पर नाबालिग बच्चों से काम कराते हुए पकडा।

घर के बाहर से एक्टिवा चोरी

देहरादून ((सं))। चोरों ने घर के बाहर से एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्राहमण गली निवासी सरिता कन्नौजिया ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी एक्टिवा घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह बाहर आयी तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चाकू की नोंक पर महिला से लाखों के..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पूर्व में उसके द्वारा मोहित नगर व उसके आस-पास के क्षेत्रों में चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया गया था तथा वह उस क्षेत्र से भली प्रकार से वाकिफ था इसलिये अपनी पैसों की किल्लत को दूर करने के लिये उसने उस क्षेत्र में दोबारा चोरी करने की योजना बनाई। जिसके लिये उसने मोहितनगर में एक घर को चिन्हित कर 3 अक्टूबर की देर रात उक्त घर में घुसकर चाकू की नोक पर घर में रहने वाली महिला से नगदी करीब 35 हजार रूपये, गले में पहनी एक सोने की चैन तथा अलमारी में रखे जेवर लूट लिये थे। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

करोड़ो की सम्पत्ति हड़पने का प्रयास करने...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

कर दी थी और जब इस बारे में सुधा सिंह की बेटी को पता चला कि प्रीति घर पर कब्जा जमाए हुए है और प्रॉपेर्टी पर भी काबिज होना चाहती है तो उसने इसकी शिकायत पुलिस को दी। पुलिस जांच में पूरा मामला सामने आया कि करोड़ों की प्रॉपर्टी को हड़पने के लिए सचिन ने साथियों सहित इस षडयंत्र को रचा था। जिसके बाद पुलिस ने सचिन को गिरफ्तार कर लिया। जिसने पूछताछ में बताया कि वह लोग इस तरह के लोगों को झांसे में लेते हैं ताकि उनकी करोड़ों की प्रॉपर्टी पर कब्जा किया जा सके। हालांकि मामले में आरोपी प्रीति घर छोड़कर फरार हो गयी है, जिसकी तलाश जारी है।

गैंगस्टर कपिल देव की 50 लाख की...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

कंडौली थाना रायपुर उम्र 23 वर्ष के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया था। जिसमे गैंगलीडर कपिलदेव द्धारा अपने गैंग सदस्य प्रखर द्धिवेदी के साथ मिलकर एक सुसंगठित गिरोह बनाकर क्षेत्र मे लूटपाट, मारपीट, मादक पदार्थो की अवैध बिक्री एंव बंद मकानो की रैकी कर चोरी के माल से अवैध लाभ लेना अंकित किया गया था। दोनो आरोपियों को पूर्व में ही गैंगस्टर एक्ट मे गिरफ्तार किया गया था। वर्तमान मे वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून के निर्देशन मे गैंगस्टर के आरोपियों द्धारा अर्जित की गयी अवैध सम्पत्ती के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही हेतु चलाये जा रहे अभियान के क्रम मे गैंगस्टर एक्ट के प्रावधानो के अन्तर्गत गैंग लीडर कपिलदेव द्धारा अर्जित की गई अवैध सम्पत्ती को चिन्हित करने पर कपिलदेव की थाना रायपुर क्षेत्रान्तर्गत चीडोवाली मे एक 50 लाख कीमत का आवसीय भवन का होना पाया गया, जिसकी रिपोर्ट न्यायालय जिला मजिस्ट्रेट देहरादून को प्रेषित की गयी। पुलिस द्वारा की गयी कुशल पैरवी के परिणाम स्वरुप जिला मजिस्ट्रेट देहरादून द्वारा कपिलदेव के उक्त मकान को कुर्क करने के आदेश दिये गये थे। जिसे पुलिस ने कल देर रात कुर्क कर लिया है।

नेत्र चिकित्सा शिविर में 509 मरीजों की हुई जाँच

संवाददाता

देहरादून। दून सिख वेलफेयर सोसायटी के नेत्र चिकित्सा शिविर में 509 मरीजों ने अपने जांच करायी।

दून सिख वेलफेयर सोसाइटी (रजि.) देहरादून एवं

दून सिख वेलफेयर सोसायटी अपने गठन के 43 वर्षो से प्रति वर्ष 1981 से विशाल नि:शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर लगाता है जो सोसायटी के अन्य सेवा कार्यो के अतिरिक्त एक विशेष उपलब्धि है। इस वर्ष पहला ओपीडी कैम्प एक अक्टूबर 2023 को डोईवाला एवँ 3 अक्टूबर दूसरी और आज तीसरी ओपीडी गुरु नानक निवास, सुभाष रोड में समाप्ति हुई। तीनो ओपीडी में कुल 509 मरीजों की गहनता से जांच हुई जिसमे 85 मरीजो को मोतिया बिंद के ऑपरेशन हेतु एवँ 12 को उच्च जाँच के लिये पाया गया। अब तक 58 मरीजो को श्री महन्त इन्द्रेश हॉस्पिटल हेतु भेजा जा चुका है एवँ 14 के सफल ऑपरेशन होकर घर भेज दिये गये है। शेष को ऑपेरशन के लिये आवश्यकता अनुसार ऑपेरशन के लिये भेजा जायेगा। आज श्री महन्त इन्द्रेश हॉस्पिटल से आये डॉ आशीष कुंडू एवँ डॉ अमनजोत सिंह ने मरीजो की जाँच की।

हॉस्पिटल से आये अन्य तकनिशियनो ने श्रीमती पूजा के नेतृत्व में आंखों, शुगर आदि की जाँच की। सचिव के के अरोड़ा ने बताया कि 42वे नि:शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर का समापन समारोह 8 अक्टूबर 2023 को प्रात: साढे ग्यारह बजे होगा जिसमें ऑपेरशन मरीजो को सावधनियो को बताया जायेगा एवं श्री महन्त इंदिरेश के डॉक्टरों को सम्मनित किया जायेगा। आज शिविर में संस्थापक अध्यक्ष कृपाल सिंह चावला, अध्यक्ष जसबीर सिंह मदान, जी एस जसस्ल, अमरजीत सिंह भाटिया एवं अन्य सदस्यों ने सहयोग दिया।

भाषण प्रतियोगिता में बिहार के रणजीत प्रथम व झारखंड के सुखराम द्वितीय स्थान पर

संवाददाता

देहरादून। नेहरू युवा केन्द्र द्वारा आयोजित भाषण प्रतियोगिता में बिहार गया के रणजीत कुमार प्रथम व झारखण्ड के पश्चिम सिंघम जिला के सुखराम बकीरा द्वितीय स्थान पर रहे।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए नेहरू युवा केन्द्र के जिला युवा अधिकारी अविनाश कुमार सिंह ने बताया कि संगठन द्वारा रामतीर्थ कृष्ण आश्रम कोठाल गेट में 15वां आदिवासी युवा आदान प्रदान कार्यक्रम का संचालन किया जा रहा है। कार्यक्रम में चार राज्यों झारखण्ड, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र व बिहार के दस जिलों से आये 200 आदिवासी युवा प्रतिभाग कर रहे हैं। प्रथम सत्र सेवानिवृत्त कर्नल ललित चमोला द्वारा राष्ट्र भक्ति एवं देश निर्माण के विषय पर लिया गया। उन्होंने सभी युवाओं को सम्बोधित करते हुए अपने अनुभव युवाओं के बीच रखे। उन्होंने युवाओं को आदिवासी शब्द का अर्थ इसे कब और क्यों अपनाया गया और कैसे इनको मुख्यधारा में जोडा जा सकता है से सम्बन्धित जानकारी दी। उन्होंने युवाओं से अपने अध्यन विषय पर चर्चा की क्यो हमारे आदिवासी गांव में नक्सलवाद गरीबी आदि समस्या रहती है और कैसे हम इन समस्याओं के बावजूद अपने जीवन में आगे बढ सकते है और कैसे समस्याओं का अन्त कर सकते हैं।

कार्यक्रम के दूसरे सत्र में देश भक्ति एवं राष्ट्रनिर्माण के विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें सभी राज्यों के लगभग 31 प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया। जिसमें निर्णायक के रूप में डीआईटी विश्वविद्यालय के डीन डा. नवीन सिघंल, सोरब मिश्रा सहायक डीन, डा. सुहील पौरवाल उपस्थित रहे। प्रतियोगिता में प्रथम पुरूस्कार राज्य विहार के जिला गया के रणजीत कुमार रहे, दूसरे स्थान पर राज्य झारखण्ड के जिला पश्चिम सिंघम से सुखराम बकीरा और तीसरे स्थान पर राज्य झारखण्ड के जिला छतरा के चन्दन पासवान रहे।

सरकारी संस्थानों में भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे रही है भाजपा सरकार: माहरा

हमारे संवाददाता

देहरादून। भाजपा सरकार सरकारी संस्थानों में भ्रष्टाचार को बढ़ावा देने का काम कर रही है। भाजपा की राज्य सरकार द्वारा जिस प्रकार एम्स ऋषिकेश में गुजरात के गांधीनगर बेस राजदीप इंटरप्राइस को मानव संसाधन की जिम्मेदारी सौंपी गई है वह सरकारी संस्थाओं में भ्रष्टाचार को बढ़ावा देने का जीता जागता उदाहरण है।

प्रदेश कांग्रेस कार्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान यह बात आज प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि राजदीप इंटरप्राइजेस नामक जिस कम्पनी को ऋषिकेश जैसे विश्व स्तरीय चिकित्सा संस्थान में मुख्य काम सौंपा गया है वह कम्पनी न्यायालय के आदेश पर तीन राज्यों गुजरात, मध्य प्रदेश एवं राजस्थान में ब्लैक लिस्टेड है। इसके बावजूद इस फर्म को एम्स जैसे चिकित्सा संस्थान में बडी जिम्मेदारी दी गई जहां पर कम्पनी ने आते ही अपना रंग दिखाना शुरू भी कर दिया जब 1200 नर्सिंग स्टाफ में से 600 पदों पर केवल राजस्थान के लोगों को ही भर दिया गया तथा एक ही परिवार के 6 लोगों को रोजगार दे दिया गया। यह न केवल भ्रष्टाचार की बानगी है अपितु उत्तराखण्ड राज्य के प्रशिक्षित बेरोजगार नौजवानों के साथ भी छल किया गया है। कहा कि इससे पूर्व भी एम्स में वेसल सीलिंग उपकरणों की खरीद में भारी वित्तीय अनियमितता के चलते अपराध निरोधक शाखा में मुकदमा दर्ज किया गया था तथा सीबीआई, अपराध निरोधक शाखा द्वारा इसकी जांच भी की गई थी परन्तु उसकी जांच कहां तक पहुंची किसी को पता नहीं है। उन्होंने यह भी कहा कि 2018 में एम्स में कंकाल और हड्डियों की खरीद तथा मेडिकल उपकरणों की खरीद में भी भारी घोटाले के चलते संस्थान को करोड़ों रूपये का चूना लगाया गया इसकी जांच भी सीबीआई द्वारा की गई परन्तु उसकी जांच का भी अता-पता नहीं है।

पत्रकार वार्ता में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने राज्य में बिगडती कानून व्यवस्था पर भी सवाल उठाते हुए कहा कि उत्तराखण्ड राज्य में बढ रही अपराध की घटनाओं से ऐसा प्रतीत होता है कि राज्य की कानून व्यवस्था पूर्ण रूप से चरमरा चुकी है तथा अपराधियों के मन से कानून का भय समाप्त हो गया है। उत्तराखण्ड राज्य में पिछले डेढ वर्ष में घटी अपराध की घटनाओं से अंदाजा लगाया जा सकता है कि उत्तराखंड में महिला अपराध तथा अन्य अपराधों का स्तर कहां पहुंच गया है। उन्होंने कहा कि अंकिता भण्डारी हत्याकाण्ड की जांच में सरकार एक भी कदम आगे नहीं बढ़ पाई है।

एक नजर

एचएएल ने आईएएफ को सौंपा पहला लाइट कॉम्बैट ट्विन-सीटर ट्रेनर एयरक्राफ्ट

बेंगलुरु। हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड (एचएएल) ने बुधवार को रक्षा राज्य मंत्री अजय भट्ट और एयर चीफ मार्शल विवेक राम चौधरी की मौजूदगी में बेंगलुरु में भारतीय वायु सेना (आईएएफ) को पहला लाइट कॉम्बैट एयरक्राफ्ट (एलसीए) ट्विन-सीटर ट्रेनर संस्करण विमान सौंप दिया। ऐसे आठ एयरक्राफ्ट सेना को सौंपे जाएंगे। रक्षा विशेषज्ञों की मानें तो इसके बाद वायुसेना की ताकत काफी मजबूत हो जाएगी। रक्षा राज्य मंत्री अजय भट्ट ने कहा, एचएएल ने आज एक बार फिर इतिहास रचा है। इन 9 वर्षों में, हम कदम दर कदम शीर्ष पर जा रहे हैं। आज, ट्विन-सीटर एलसीए तेजस राष्ट्र को समर्पित किया गया है। यह एक अविस्मरणीय है। रक्षा राज्य मंत्री ने कहा यह भी ऐतिहासिक है कि इनका निर्माण एचएएल द्वारा स्वदेशी रूप से किया गया है। हम आत्मनिर्भर के मंत्र के साथ आगे बढ़ रहे हैं, और हम सभी क्षेत्रों में आगे बढ़ रहे हैं। विमान को उभरते पायलटों को ट्विन सीटर वेरिएंट से लड़ाकू पायलटों में परिवर्तित करने के रणनीतिक इरादे से डिजाइन किया गया है। एचएएल के पास आईएएफ से 18 ट्विन सीटर का ऑर्डर है और वह वित्त वर्ष 2023-24 में आठ ट्विन सीटर डिलीवर करने की योजना है। इसके अलावा, 2026-27 तक 10 ट्विन सीटर की आपूर्ति क्रमिक रूप से की जाएगी। आगे भी ऑर्डर मिलने की उम्मीद है। एलसीए-तेजस भारत में शुरू किया गया अब तक का सबसे बड़ा आर-डी कार्यक्रम है जिसने 2001 में अपनी पहली उड़ान भरी और तब से कई उपलब्धियां हासिल की हैं।

फर्जी फेसबुक आईडी बनाकर अश्लील फोटो पोस्ट करने पर मुकदमा

देहरादून (सं)। युवती की फर्जी फेसबुक आईडी बनाकर उसपर उसकी अश्लील व अर्ध नग्न फोटो पोस्ट करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार करनपुर निवासी युवती ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह होटल रॉयल मंसूरी देहरादून, हाल निवासी करनपुर, देहरादून में कार्य करती है एवं वहीं निवास करती है। उसके पास वर्ष 2020 में शिवा राजपूत के नाम से एक फ्रेंड रिक्वेस्ट आयी थी जिसको उसके द्वार एक्सेपट कर लिया गया था। दोनो के बीच बातचीत हुई और साथ में फोन नम्बर भी एक-दूसरे को दिये गए परन्तु थोड़े दिन बात करने के बाद वह उसको ब्लैकमेल करने लगा था तो उसके द्वारा वो सिम बंद कर दिया गया और उसे कभी भी दुबारा इस्तेमाल नहीं किया गया। वर्ष 2021 माह जून-जुलाई में उसके द्वारा फोन नम्बर भी बंद कर दिया। उस वक्त शिवा राजपूत उर्फ प्रतीक राजपूत के नाम के लडके द्वारा उसकी फेसबुक की फोटो को अश्लील व अर्ध नग्न फोटो को एडिट करके उसके नम्बर के साथ नई आईडी उसके नाम से बनाकर वहां पर पोस्ट कर दी गयी जिसके बाद उसने सिम व फोन बंद कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

वर्ल्ड कप के मैच से पहले धर्मशाला में दीवार पर लिखे खालिस्तान के नारे

नई दिल्ली। खालिस्तानी आतंकी निज्जर की हत्या और उसके बाद भारत-कनाडा के बढ़ते तनाव के बीच सोमवार को खालिस्तान समर्थकों ने लंदन में भारतीय उच्चायोग के सामने विरोध प्रदर्शन किया। वहीं अब हिमाचल प्रदेश में भी खालिस्तानी के समर्थक सक्रिय हो गए हैं। हिमाचल के धर्मशाला में क्रिकेट वर्ल्ड कप मैच से पहले दीवारों पर खालिस्तान के नारे लिखे मिले। यहां एक सरकारी दफ्तर की दीवार पर बीती रात अज्ञात लोगों ने खालिस्तान जिंदाबाद का नारा लिख दिया। यह घटना ऐसे वक्त सामने आई है, जब तीन बाद धर्मशाला में क्रिकेट विश्व कप मैच शुरू होने वाला है। जानकारी के मुताबिक कांगड़ा जिले के धर्मशाला में सरकारी कार्यालय के बाहर दीवारों पर श्खालिस्तान जिंदाबादश के नारे लिखे गए हैं। पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए नारे को हटाने के लिए दीवार पर पेंट करा दिया। धर्मशाला पुलिस मामले की जांच कर रही है। हिमाचल प्रदेश डीजीपी मुख्यालय के अनुसार 3 सितंबर की रात को धर्मशाला के जल शक्ति विभाग के सर्कल दफ्तर की दीवार पर खालिस्तान जिंदाबाद के स्लोगन लिखा दिए थे। इस संबंध में धर्मशाला पुलिस थाने में केस दर्ज किया गया है। पुलिस ने भारत विरोधी नारे के साथ सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने के लिए जिम्मेदार आरोपियों की पहचान करने के लिए तफ्तीश शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज के आधार पर दो संदिग्ध युवकों को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया है।

रोने में सुख मिलता है प्रेमी को: ममगाई

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। अनादि काल से मन मन को विषयों का चिंतन करने की आदत पड़ी हुयी है। मां श्री कृष्ण कथा का चिंतन करें। कान श्रवण करें। दो विषय चिंतन की आदत छूटेगी। इंद्रिय रूपी गोपियाँ का प्रेम के साथ परिणय करो ग्रस्त भक्ति में बाधक नहीं साधक है। ग्रस्त विभक्ति में सबसे बड़ी बाधक है ।

नकरौंदा रोड में सेमवाल बन्धुओं के द्वरा आयोजित श्रीमद्भागवत कथा के छटवें दिन ज्योतिष पीठ व्यास पदालकृत आचार्य शिवप्रसाद ममगांई ने भक्तों को संबोधित करते हुए कहा, भगवान का साक्षात्कार के लिए जो गोकुल में प्रकट हुई वे श्रुति रूपा गोपी हैं। ब्रह्म के द्वारा परोक्ष ज्ञान भले ही हो जाए पर आत्म साक्षात्कार नहीं होता। इसमें देव भी हारे हैं। ईश्वर वाणी का विषय नहीं है। वाणी से थके देव गोपी बनकर आये।

प्रख्यात कथावाचक महंगाई ने कहा मनुष्य से मिलान इच्छा ही काम है परमात्मा से मिलान इच्छा ही भक्ति है। परमात्मा से मिलन इच्छा काम सुख भोगने के लिए नहीं, काम सुख से छूटने के लिए है। ब्रजभक्त अर्थात जिस साधन भक्ति जिनके पास साधन तो है पर साधन का अभिमान नहीं है वह निष्काम भक्त है। इसके लिए भगवान श्री कृष्ण लीला का मनोरथ करते रहे जो मार्ग चलते-चलते प्रभु का स्मरण नहीं करते

उनकी आंखों में काम का प्रवेश होता है। मां परमात्मा का चिंतन ना करें दो संसार के चिंतन में पडता है जिसका परमात्मा के साथ संबंध हो गया, वह वंदनीय है। सब अभियान था वह छोड़कर जीव परमात्मा की शरण में जाता है तो ठाकुर जी उसकी तरफ देखते हैं। आचार्य ममगांई ने मथुरा और ब्रज की विशेषताओं पर मथुरा में ऐश्वर्या पर प्रेम नहीं है जिसके स्मरण से आंखें भीग जाती है। प्रेम का स्वभाव है यदि मनुष्य रोता है तो उसे रुदन में भी सुख मिलता है। उद्धव जी भगवान की सेवा में थे। उद्धव जी विचार करते हैं कि जब प्रभु केले बैठते हैं तब उनकी आंखों में आंसू आ जाते हैं। क्या मेरी सेवा में कोई भूल है। पूछना जरुरी है। साइकिल प्रभु का हृदय पिछला प्रेम को प्रकट होना प्रेम का प्रकट होना अच्छा नहीं है। उधर से प्रभु कहते हैं मथुरा के लोग मुझे राजा मानकर दूसरे प्रणाम करते हैं। देवकी माता की थाल परोसने पर यशोदा माता का प्रेम याद आता है।

यशोदा बुलाती थी, मथुरा में छपन्न भोग लोग देते, मगर प्रेम से नही बुलाते। प्रभु को प्रेम की चाहना होती है। इस प्रसंग से लोग भाव विभोर हो गये।

उत्तराखंड के चारधाम गंगा यमुना केदार बदरी की भूमि है। जहां हमें भी अपना देवत्व बनाये रखने आवश्यक्ता है। हमारा सत्कर्म तो भाग्य को भी बदल देता है इसलिए स्वच्छ मन स्वच्छ दून आपके द्वारा हो सकती है तब डेंगू आदि विमारियों से निजात पा सकते हैं।

इस अवसर पर मूलचन्द सिरसवाल, संजय चौहान पूर्व प्रमुख अर्जुन सिंह गहरवार मंजुला तिवारी त्रिपुरा जुगराण सतीश भट्ट जगदीश पंत सुनिता भट्ट अमिता शर्मा अश्वनी टिकाराम मैठानी अजय सिंह ठाकुर रेखा बिजोला जगदीश मैठानी आचार्य राजेन्द्र मैठानी पूर्व प्रधानाचार्य राजेन्द्र सेमवाल भाजपा सदस्य संजय चौहान प्रमोद कपरवाण शास्त्री डाक्टर बबिता रावत मंजुला तिवारी सतीश मैठानी दिनेश मैठानी सर्वेश मैठानी दर्शनी देवी पार्वती देवी मुकेश राजेश चन्द्रप्रकाश ओमप्रकाश सम्पति उर्मिला सुशीला सुनिता विजया संजाता लक्ष्मी मंजू भट्ट विनिता आरती ज्योति शैली क्षेत्र पंचायत सदस्य पुनिता सेमवाल डाक्टर सत्येश्वरी सत्येन्द्र भट्ट संजय अनिल शैलेश आमन्त्रित अभिषेक आयुष अतुल आदि उपस्थित थे ।

कार खाई में गिरी एक शिक्षक की मौत, दूसरा गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। उत्तराखंड में सड़क हादसे थमने का नाम नहीं ले रहे है। इस क्रम में बीती शाम एक कार के खाई में गिर जाने से एक शिक्षक की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं एक शिक्षक गम्भीर रूप से घायल हुआ है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ ने मौके पर पहुंच कर मृतक व घायल को बाहर निकाला और घायल को अस्पताल पहुंचाया। जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार जखोल सांकरी मोटर मार्ग पर एक कार के खाई में गिर जाने से जहां एक शिक्षक की मौके पर ही मौत हो गई जबकि दूसरा गम्भीर रूप से घायल हो गया। घायल शिक्षक को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती करा दिया गया है। दोनों शिक्षक स्कूल से अपने घर वापस आ थे। बताया जा रहा है कि मंगलवार शाम करीब छह बजे जखोल सांकरी मोटर मार्ग पर एक कार अनियंत्रित होकर सड़क से खाई में गिर गई, जिसमें सवार राजकीय इंटर कॉलेज सांकरी के शिक्षक दफ्तर सिंह (28) पुत्र हाकम सिंह निवासी जखोल की मौके पर ही मौत हो गई, और जखोल गांव के ही शिक्षक राजेंद्र (30) पुत्र युद्धवीर सिंह इस हादसे में गम्भीर रूप से घायल हो गए हैं। घायल को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती किया गया है। बताया जा रहा है कि दोनो शिक्षक अपने गांव से प्रतिदिन 18 किमी सफर तय कर स्कूल जाते थे।

दून अस्पताल में बच्ची की मौत पर परिजनों का हंगामा, जांच के आदेश

संवाददाता

देहरादून। दून अस्पताल में एक बच्ची की मौत पर परिजनों द्वारा हंगामा कर दिया गया। आरोप है कि बच्ची की मौत गलत इंजेक्शन लगाने के चलते हुई है। मामले में प्राचार्य दून द्वारा जांच के आदेश दिये गये है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बीते रोज जौनसार क्षेत्र की एक 14 वर्षीय बालिका निशा को डेंगू की शिकायत होने पर परिजनों ने सहिया के प्राथमिक उपचार केन्द्र में भर्ती कराया। जहां उसकी हालत बिगडने पर चिकित्सकों ने उसको हायर सेंटर रेफर कर दिया। परिजन उसको लेकर ग्राफिक ऐरा अस्पताल पहुंचे जहां पर गत दिवस देर सांय ग्राफिक ऐरा के चिकित्सकों ने भी उसको दून चिकित्सालय के लिए रैफर कर दिया। दून अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जिसकी उपचार के दौरान मौत हो गयी। परिजनों का आरोप है कि बच्ची की मौत गलत इंजेक्शन लगाने के चलते हुई है। जिसके बाद परिजनों ने दून चिकित्सालय के डाक्टरों पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए हंगामा शुरू कर दिया। इधर दून अस्पताल में हंगामे की सूचना मिलते ही पुलिस ने मौके पर पहुंच कर हंगामा शांत कराया और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। हंगामे की सूचना मिलते हीं प्राचार्य दून

आशुतोष सयाना मौके पर पहुंचे और परिजनों की शिकायत सुनने के बादमामले की जांच के लिए सीएमएस दून को निर्देशित किया गया है। जांच के बाद ही बच्ची की मौत का सही कारणों के पता चल सकेगा।

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।