मंगलवार
07 नवम्बर 2023

पृष्ठ 4
रोजाना खाली पेट एक सेब खाना शुरू कर दें, फायदे देख नहीं कर पाएंगे विश्वास

पृष्ठ 5
सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए एकदम तैयार टाइगर 3!

- देहरादून
- वर्ष 31
- अंक 266
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

सर्वसाधारण जनता की उपेक्षा एक बड़ा राष्ट्रीय अपराध है।

– स्वामी विवेकानंद

छात्र संघ चुनाव में धांधली पर हंगामा

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में आज हो रहे छात्र संघ चुनाव के दौरान राजधानी दून के सबसे बड़े कॉलेज डीएवी में मतदान के दौरान भारी हंगामा देखने को मिला। चुनाव में धांधली का आरोप लगाते हुए एनएसयूआई के छात्र नेताओं ने कालेज प्रशासन और पुलिस पर सत्ताधारी दल और एबीवीपी को समर्थन करने का आरोप लगाते हुए जमकर नारेबाजी की। इस दौरान दोनों गुटों के छात्रों के बीच कई बार विवाद भी हुआ लेकिन पुलिस ने इसे हस्तक्षेप कर शांत कराया।

विवाद उसे समय शुरू हुआ जब कुछ छात्रों को फर्जी आई कार्ड के जरिए वोटिंग करने की बात सामने आई। चेकिंग के दौरान कुछ छात्रों के आई कार्ड फर्जी बताकर उन्हें वोटिंग करने से रोका गया और उनके आई कार्ड ऑनलाइन

❑एनएसयूआई के छात्रों ने की नारेबाजी
❑14 सालों से एबीवीपी का है दबदबा

चेक किए जाने के बाद ही वोटिंग करने की बात कही गई। जिसे लेकर एनएसयूआई के कुछ छात्र नेताओं ने विरोध जताया। उनका कहना था कि जब 14 सालों से छात्र संघ अध्यक्ष व अन्य पदों पर एबीवीपी का कब्जा है तो उसे पहले ही इस बात की व्यवस्था करनी चाहिए थी कि कोई छात्र बिना ऑनलाइन कार्ड चेकिंग के वोट डालने नहीं जाएगा। छात्र नेताओं का आरोप था कि छात्र संघ पदाधिकारियों को यह जिम्मेदारी इसलिए दी गई थी कि वह व्यवस्थाओं में सुधार करें लेकिन 14 सालों से वह काम क्या कर रहे हैं। इन छात्रों ने पुलिस व कॉलेज प्रबंधन पर सत्ता की दबाव में एबीवीपी को संरक्षण व समर्थन में काम करने का आरोप लगाया। वही एबीवीपी के छात्र नेताओं का कहना था कि साल दर साल मिल रही हार के कारण विरोधी संगठनों के छात्र नेता बौखलाये हुए है। क्योंकि उन्हें इस बार भी अपनी हार सुनिश्चित दिख रही है।

राज्य में आज हो रहे छात्र संघ चुनावों के लिए पूरे राज्य के महाविद्यालयों में शांतिपूर्ण मतदान होने की खबरें हैं। कहीं से भी किसी तरह के झगड़े या हिंसा की बात सामने नहीं आई है। सभी कॉलेजों में दोपहर 3 बजे तक शांतिपूर्ण मतदान संपन्न हो चुका है। सभी चुनाव परिणाम आज देर शाम तक आ जाएंगे।

हत्या का खुलासा बेटे सहित अन्य परिजन निकले कातिल, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अज्ञात जले हुए शव की शिनाख्त करते हुए पुलिस ने उसके बेटे सहित अन्य परिजनों को हत्या के आरोप में गिरफ्तार कर लिया है। मृतक दून का रहने वाला था जो अपने पुत्री की ससुराल हरिद्वार (लक्सर)आया हुआ था।

जानकारी के अनुसार बीती एक नवम्बर को कोतवाली लक्सर को सूचना मिली कि एक व्यक्ति का शव ग्राम हुसैनपुर के निकट गन्ने के खेतो मे पड़ा है जिसका चेहरा बुरी तरह जलाया हुआ है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर पहुंच कर देखा तो एक व्यक्ति का शव अर्द्धनग्न अवस्था में गन्ने के खेतो के पास पडा हुआ था। जिसका चेहरा जलाया

❑दून निवासी एक बुर्जुग का जला हुआ शव हरिद्वार में हुआ था बरामद

गया था। जिस कारण मृतक की पहचान करना सम्भव नहीं हो पा रहा था। जिस पर पुलिस ने प्रकरण की गम्भीरता को देखते हुए उसकी शिनाख्त के प्रयास शुरू कर दिये। पुलिस के अथक प्रयासों के बाद मृतक की शिनाख्त नन्दकिशोर (65) पुत्र मुन्नालाल निवासी नई बस्ती चन्द्र रोड थाना डालनवाला जनपद देहरादून के रूप में हुई। इस बीच पुलिस को जानकारी मिली कि ग्राम मखियाली कलां में विजयपाल पुत्र रामपाल

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

अलीगढ़ अब होगा हरिगढ़

अलीगढ़ (हसं)। यूपी के कई जिलों का नाम बदल चुकी योगी सरकार अब अलीगढ़ जिले का नाम भी बदलने जा रही है। अब अलीगढ़ का नाम सरकार हरिगढ़ करने जा रही है जिसकी रूपरेखा तैयार कर ली गयी है। जिसके लिए नगर निगम से शहर का नाम बदलने के लिए प्रस्ताव भी पास करा लिया गया है। यूपी के काफी प्रसिद्ध पुराने जिले अलीगढ़ का नाम बदलने का प्रस्ताव नगर निगम से पास हो चुका है। अब अलीगढ का नाम बदलकर हरिगढ़ किये जाने के प्रस्ताव पर मुहर लगा दी गयी है। अलीगढ़ के मेयर प्रशांत सिंघल ने बताया कि एक मीटिंग में अलीगढ़ का नाम बदलकर हरिगढ़ किये जाने का प्रस्ताव पेश किया गया था। बैठक में सभी पार्षदों ने सर्वसम्मति से इसका समर्थन कर दिया। अब इस प्रस्ताव को प्रशासन को भेजा जाएगा, माना जा रहा है कि प्रशासन इस प्रस्ताव का संज्ञान लेकर अलीगढ़ का नाम हरिगढ़ करने की अनुमति दे देगा। उन्होने बताया कि अलीगढ़ को हरिगढ़ करने की मांग लंबे समय से की जा रही थी। भाजपा पार्षद संजय पंडित के सुझाव पर इस प्रस्ताव को पेश किया गया, बाद में सबके समर्थन से जिसको पास कर दिया गया है। नगर निगम की इस बैठक में विपक्षी पार्षदों ने काफी हंमागा किया। हंगामे के बीच ही भाजपा पार्षद ने जिले का नया नाम हरिगढ़ करने का प्रस्ताव पेश किया गया।

आईएसआई एजेंट के घर एनआईए की छापेमारी, मकान सील

हमारे संवाददाता

शामली। आईएसआई एजेंट कलीम मामले में एनआईए की टीम ने स्थानीय पुलिस और प्रशासन के साथ मोहल्ला नौ कुआं रोड पर छापेमारी की। कलीम के माता-पिता और अन्य परिजनों से एनआईए की टीम ने करीब चार घंटे तक पूछताछ की। इस दौरान कुछ सामान भी टीम ने अपने कब्जे में लिया है। माना जा रहा है कि मामले में अभी बड़ा खुलासा हो सकता है। एनआईए टीम ने कलीम के एक मकान को भी सील कर दिया है।

विदित हो कि एसटीएफ और पुलिस ने बीती 17 अगस्त को शामली के नौ कुआं रोड के रहने वाले कलीम को पकड़ा था। दावा किया गया था कि कलीम आईएसआई एजेंट है और

पाकिस्तान में बैठे आईएसआई एजेंट दिलशाद मिर्जा के संपर्क में था। कलीम का भाई तहसीम भी आईएसआई के संपर्क में है। व्हाटस्एप पर भारत के सैन्य क्षेत्रों और अन्य स्थानों के फोटो भी भेजे थे। जांच में सामने आया था कि सहारनपुर का रहने वाला युसुफ शम्सी भी दोनों के संपर्क में रहकर फर्जी सिम उपलब्ध करा रहा था।

इस मामले में आज सुबह करीब 3.30 बजे एनआईए की टीम ने कोतवाली में आमद दर्ज कराई। इसके बाद कलीम के घर पर मोहल्ला नौ कुआं रोड पर दबिश दी गई। यहां पर टीम के सदस्यों ने करीब 4 घंटे तक कलीम के माता-पिता और अन्य परिजनों से पूछताछ की। इस दौरान एक बैग और अन्य सामान को भी टीम ने कब्जे में ले लिया। साथ ही फरार चल रहे आरोपी तहसीम के बारे में भी जानकारी हासिल की। इसके बाद टीम दिल्ली के लिए लौट गई। कोतवाली प्रभारी ने बताया कि एनआईए ने दबिश दी थी। कलीम के बारे में उसके परिजनों से जानकारी हासिल की। सुबह 4 बजे ही मोहल्ला नौ कुआं में दबिश से लोगों में खलबली मच गई। लोग एक दूसरे से टीम के बारे में जानकारी लेते नजर आए। कुछ लोगों से भी टीम ने कलीम और उसके भाई के बारे में जानकारी हासिल की है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अनिवार्य आरक्षण चुनावी फंडा

उत्तराखंड की धामी सरकार द्वारा आउटसोर्स भर्तियों में आरक्षण अनिवार्य रूप से लागू करने का जो फरमान जारी किया गया है वह इस बात की पुष्टि करता है कि बीते दो दशकों से सरकारी और अर्ध सरकारी विभागों में जो भी भर्तियां हुई वह चाहे किसी भर्ती एजेंसी या उपनल के माध्यम से हुई हो उनमें आरक्षण के नियमों की अनदेखी की गई है। आउटसोर्स माध्यम से होने वाली भर्तियों में आरक्षण नियमावली का पालन पहले भी अनिवार्य रूप से किया जाना चाहिए था। लेकिन ऐसा नहीं किया गया तब अब इसका अनुपालन के लिए यह ताजा फरमान सुनिश्चित कर सकेगा, यह पहला सवाल है दूसरा सवाल यह है कि सरकार में बैठे लोगों को यह समझने में दो दशक का समय क्यों लगा कि आउटसोर्स भर्तियों में आरक्षण नियमों का पालन नहीं हो रहा है। जबकि यह राज्य गठन के समय से ही है। आउटसोर्स भर्तियों में व्यापक स्तर पर धांधली होती आ रही है राज्य गठन के बाद जिस तरह से नौकरियों की लूटमार हुई है वह अब किसी से भी छिपा नहीं रहा है। सिर्फ आउटसोर्स भर्तियों में ही नहीं उत्तराखंड लोक सेवा आयोग और अधीनस्थ सेवा आयोग के माध्यम से होने वाली भर्तियों में नकल माफिया राज्य गठन से ही सक्रिय रहे हैं। भर्तियों के लिए होने वाली लिखित परीक्षाओं के पेपर लीक होते रहे हैं और इसका सिलसिला आयोगों को बंद करने और उन्हें बदले जाने के बाद भी नहीं थमा, इस बात को दर्शाता है कि भर्तियों में गड़बड़ी करने वालों का नेटवर्क कितना मजबूत है। बात चाहे उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग की हो या फिर लोक सेवा आयोग की। आयोगों के कर्मचारी से लेकर अधिकारियों तक की संलिप्ता के सबूत अब सामने आ गए हैं। जहां तक बात आउटसोर्स भर्तियों में धांधली की है तो वर्तमान धामी सरकार ने कुछ कर्मचारियों को बर्खास्त कर यह तो जरूर संदेश दिया है कि इस तरह की अनियमितताओं को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा लेकिन क्या वह पूर्व विधानसभा अध्यक्ष गोविंद सिंह कुंजवाल जिन्होंने अपने बहू और बेटे तक की नियम विरुद्ध भर्ती कराई है, के खिलाफ क्या कुछ किया या फिर कबीना मंत्री और पूर्व विधानसभा अध्यक्ष प्रेमचंद अग्रवाल के खिलाफ कुछ किया? ऐसे सवाल हमेशा ही पूछे जाते रहेंगे क्योंकि नौकरियों की लूटपाट के मात्र इस गंभीर मामले में अब तक जो भी कार्रवाई की गई है वह आधी अधूरी है। आउटसोर्स भर्तियों में आरक्षण नियमों का पालन कराने की जो याद अब सरकार को दो दशक बाद आई है उसके पीछे भी सरकार की मंशा सिर्फ धांधली रोकने का संदेश देने की है। क्योंकि नौकरियों में धांधली का यह मुद्दा ही चुनावी मुद्दा नहीं है ओबीसी आरक्षण का मुद्दा भी बड़ा चुनावी मुद्दा है। देश में जातिगत जनगणना का जो मामला तूल पकड़ता जा रहा है वह आरक्षण से जुड़ा हुआ ही मुद्दा है जिसे लेकर भाजपा पहले विपक्ष पर आरोप लगा रही थी कि वह जातियों के आधार पर देश को बांटने की कोशिश कर रही है लेकिन अब भाजपा के नेता भी इसके राजनीतिक नुकसान की संभावना को भांपकर देश में जातीय मतगणना का न सिर्फ समर्थन कर रहे हैं अपितु अपनी चुनावी सभा में जातीय मतगणना कराने का वायदा भी कर रहे हैं। उत्तराखंड सरकार अगर आउटसोर्स भर्तियों में आरक्षण को अनिवार्य करने की व्यवस्था कर रही है तो इसके पीछे चुनावी नफा नुकसान ही अहम कारण है ऐसा नहीं होता तो इस पर बहुत पहले ध्यान दिया गया होता।

हिम ज्योति स्कूल ने न्यू दून ब्लासम स्कूल को हरा कर उद्घाटन वॉलीबॉल मैच जीता

देहरादून (कासं)। द हैरिटेज स्कूल में द्वितीय जॉन जे सूकिया मेमौरियल अंतर विद्यालय वरिष्ठ गर्ल्स वालबॉल टूर्नामेंट 2023-24 का आयोजन किया गया। हिम ज्योति स्कूल ने न्यू दून ब्लासम स्कूल को हरा कर उदघाटन वॉलीबॉल मैच जीत लिया। यहां द हैरिटेज स्कूल के परिसर में आयोजित किये गये मैच में हिम ज्योति स्कूल एवं दून ब्लॉसम स्कूल के बीच उदघाटन मैच खेला गया और हिम ज्योति स्कूल की टीम ने टॉस जीता और पहला सर्व न्यू दून ब्लॉसम स्कूल ने किया। हिम ज्योति स्कूल ने यह मैच 2-0 से जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया। एक अन्य मैच श्री गुरू राम राय पब्लिक स्कूल सहस्त्राधारा रोड एवं श्री गुरू राम राय पब्लिक स्कूल बालावाला के बीच खेला गया और इस मैच में एसजीआरआर बालावाला ने 2-0 से जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया। इससे पूर्व विद्यालय की प्रधानाचार्य डॉक्टर अंजू त्यागी ने खिलाडियों से परिचय प्राप्त कर मुख्य अतिथि के रूप में टूर्नामेंट का शुभारंभ किया। इस अवसर पर विद्यालय की वरिष्ठ समन्वयक हरजीत कौर, कनिष्ठ समन्वयक ऋचा शर्मा के अलावा विभिन्न विद्यालयों के प्रशिक्षक एवं खिलाडी उपस्थित रहे और उन्होंने सभी प्रतिभागियों का उत्साह बढाया और शुभकामनायें दी।

अस्य पीत्वा मदानामिन्द्रो वृत्राण्यप्रति।
जघान जघनच्च नु॥
(ऋग्वेद ९-२३-७)

मनुष्य जब परमेश्वर के आनंद का सोम ग्रहण कर लेता है तो उसके अज्ञानता का अंधकार दूर हो जाता है और उसकी पाप की वृत्तियां स्वयं समाप्त हो जाती है।

गुलजार सिंह प्रधान व मठारु निर्विरोध चुने गए सिख सेवक जत्थे के महासचिव

संवाददाता

देहरादून। सिख सेवा जत्थे की वार्षिक बैठक में गुलजार सिंह को प्रधान व सेवा सिंह मठारू को निर्विरोधमहासचिव चुना गया।

आज यहाँप्रिंस चौक स्थित एक होटल में आयोजित सिख सेवक जत्थे की बार्षिक आम बैठक में सर्वसम्मिति से सरदार गुलजार सिंह को प्रधान एवं सरदार सेवा सिंह मठारु को महासचिव चुना गया। जबकि सरदार गुरदीप सिंह टोनी को लीगल एडवाइजर तथा सरदार सतनाम सिंह को कोषाध्यक्ष चुना गया। बैठक आरम्भ होने से पहले पुरानी कमेटी के सदस्यों ने अपने पदों से इस्तीफा दिया एवं सरदार गुरदीप सिंह टोनी को चुनाव अधिकारी नियुक्त किया गया। चुनाव अधिकारी की देखरेख में हुए चुनाव में सरदार गुलजार सिंह के नाम को प्रधान पद हेतु सरदार सतनाम सिंह ने प्रस्तावित किया एवं सरदार सेवा सिंह मठारु ने अनुमोदन किया जबकि महासचिव के पद हेतु सरदार सेवा सिंह मठारु के नाम को सरदार राजिंदर सिंह राजा ने प्रस्तावित किया एवं देविंदर सिंह भसीन ने अनुमोदन किया जिन्हें सर्वसम्मिति से चुन लिया गया।

चुनाव को आगे बढ़ाते हुए चुनाव अधिकारी ने वरिष्ठ उपाध्यक्ष सरदार राजिंदर सिंह राजा,उपाध्यक्ष पद हेतू स. सुरेंदर सिंह कोहली एवं सरदार मनजीत सिंह चांना, सचिव पद पर सरदार अरविन्दर सिंह, कोषाध्यक्ष पद हेतू सरदार सतनाम सिंह, सह कोषाध्यक्ष सरदार जी एस साहनी,ऑडिटर सरदार आर एस राणा, जत्थेदार पद पर सरदार सोहन सिंह,एवं सरंक्षक के लिये सरदार गुरदियाल सिंह, सरदार गुरप्रीत सिंह जोली एवं सरदार देविंदर सिंह भसीन सर्वसम्मिति से चुने गए। चुनाव अधिकारी ने विधिवत सभी चुने गए अधिकारियों की घोषणा की एबं सर्वसम्मिति से हुए चुनाव सदस्यों का आभार प्रकट किया। प्रधान सरदार गुलजार सिंह ने 27 नवम्बर 2023 को आने वाले श्री गुरु नानक देव जी के प्रकाश पर्व एवं 25 नवम्बर को नगर कीर्तन में बढ़ चढ़ कर हमेशा की तरह सहयोग करने का अनुरोध किया। इस अवसर पर सरदार सुन्दर सिंह एवं सरदार जगमोहन सिंह आदि उपस्थित थे। सेवा सिंह मठारु ने चुनाब अधिकारी सरदार गुरदीप सिंह टोनी एवं सदस्यों का अपना बहुमूल्य समय देने के लिए धन्यवाद किया।

उक्रांद ने पदाधिकारियों की तीसरी सूची जारी की

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड क्रांति दल के केन्द्रीय अध्यक्ष पूरण सिंह कठैत ने अपनी कार्यकारणी का विस्तार करते हुए मनोनित पदाधिकारियों की तीसरी सूची जारी कर दी। आज यहां उत्तराखंड क्रांति दल के केंद्रीय अध्यक्ष पूरणसिंह कठैत द्वारा उत्तराखंड भ्रमण के पश्चात् कार्यकारिणी की तीसरी सूची जारी की। केंद्रीय मिडिया प्रभारी (आई टी), अनूप पंवार देहरादून, मोहित डिमरी रुद्रप्रयाग, केंद्रीय मंत्री जयपाल सिंह पंवार पूर्व प्रमुख जामणी खाल टिहरी, केंद्रीय संगठन मंत्री विपिन रावत पूर्व बीडीसी नरेन्द्र नगर टिहरी, जवाहर लाल भट्ट पौडी, नवीन चंद पांडे गरुड़ बागेश्वर, दकेंद्रीय प्रचार मंत्री विजय सिंह पंवार जामणीखाल टिहरी, विशेष आमंत्रित सदस्य जगत मेहता (पिथौरागढ़), राजेंद्र पंत (बेरीनाग पिथौगढ़), अशोक सिद्धू जसपुर, राजेंद्र ठायत (पूर्व जिला पंचायत सदस्य) बागेश्वर, नवीन मुरारी श्रीनगर पौडी, महिला प्रकोष्ठ केंद्रीय अध्यक्षा श्रीमती कान्ता रावत (जिलापंचायत उपाध्यक्ष) मासी चौखुटिया (अल्मोड़ा), किसान प्रकोष्ठ केंद्रीय अध्यक्ष नन्द लाल कम्बोज (बाजपुर), सांस्कृतिक प्रकोष्ठ केंद्रीय अध्यक्ष राजेश ध्यानी (देहरादून), जनपद रानीखेत जिलाध्यक्ष जगदीश रौतेला (जिलापंचायत सदस्य), द्वाराहाट अल्मोड़ा जनपद रानीखेत प्रभारी गिरीश नाथ गोस्वामी (अल्मोड़ा), प्रभारी सैनिक प्रकोष्ठ प्रभारी प्रमोद काला (पौडी) को मनोनित किया गया।

लैपटॉप व दस हजार रूपये नगद चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर से एक लैपटॉप व दस हजार रूपये नगद चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हिल व्यू कालोनी बसंत विहार निवासी अंशुल अग्रवाल ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपने घर में ही आफिस खोल रखा है। आज जब वह आफिस में गया तो उसने देखा कि वहां से उसका लैपटॉप व दस हजार रूपये नगद गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान से जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नीलकंठ एन्क्लेव चक तुनवाला निवासी शिवानी राणा ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चार नवम्बर को वह परिवार के साथ बाहर गये थे। आज जब वह वापस आये तो उन्होंने देखा कि मकान का ताला टूटा हुआ था तथा घर की अलमारी से जेवरात गायब थे।

अलग-अलग स्थानों से 6 जुआरी गिरफ्तार, नगदी व जुआ सामग्री बरामद

हमारे संवाददाता

नैनीताल। आगामी दिवाली पर्व के आगाज में हार-जीत की बाजी लगाकर जुआ खेलने व खिलवाने वाले 6 व्यक्तियों को पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से जुआ सामग्री के साथ नगदी भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली रामनगर पुलिस व थाना लालकुंआ पुलिस को सूचना मिली कि उनके क्षेत्रों में कुछ लोग जुआ खेल रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए कोतवाली रामनगर व थाना लालकुंआ पुलिस ने बताये गये स्थानों पर छापेमारी कर जुआ खेलते 6 लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से ताश की गड्डी व 57,400 रूपये बरामद किये गये है। कोतवाली रामनगर पुलिस द्वारा गिरफ्तार किये गये लोगों में राजीव कुमार पुत्र ओमप्रकाश निवासी बम्बाघेर रामनगर व किशन पुत्र विशन राम निवासी गेबुआ कालाढूंगी शामिल है। वहीं थाना लालकुंआ पुलिस द्वारा पकड़े गये लोगों के नाम विनोद सिंह पुत्र भूषण सिंह निवासी इन्द्रा नगर लालकुआ, महिपाल पुत्र पान सिंह निवासी पुराना खत्ता लालकुआं, नन्दन सिंह पुत्र मोहन निवासी तिवारी नगर लालकुआं व संजय पुत्र कुन्दन सिंह निवासी बिन्दुखत्ता बताये जा रहे है। बहरहाल पुलिस ने उनके खिलाफ सम्बन्धित थानों में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

दूध वाली चाय के नुकसान

सभी लोग चाय पीना पसंद करते हैं। कइयों की तो नींद ही चाय की प्याली खत्म करने के बाद खुलती है। ये भारतीय समाज का एक अभिन्न अंग बन चुकी है, जिसे हम चाह कर भी नज़र अंदाज नहीं कर सकते। बहुत सारे लोग ऑफिस में दिन भर चाय लेते रहते है, यहां तक की उपवास में भी चाय लेते रहते है। चाय के सेवन करने से शरीर में मौजूद विटामिन्स बहुत जल्द खत्म होते हैं। इसके सेवन से स्मरण शक्ति में भी बहुत दुर्बलता आती है। आइएं इसके बुरे प्रभावों के बारे में जानें।

दूध वाली चाय के नुकसान

-चाय से भूख मर जाती है, दिमाग सूखने लगता है और नींद भी बहुत कम हो जाती है।

-चाय पीने से कैंसर तक होने की संभावना भी बहुत ज्यादा रहती है।

-जो लोग चाय बहुत पीते है उनकी आंतें बहुत जल्द खराब हो जाती है और कब्ज घर कर जाती है। 4-चाय पीने से खून गन्दा हो जाता है और चेहरे पर लाल फुंसियां भी निकल आती है

-चाय में कैफीन और टैनिन होते हैं जो कि शरीर में ऊर्जा भर देते हैंय लेकिन ये खून को दूषित करने के साथ शरीर को बहुत कमजोर भी करता है।

-दूध से बनी चाय का सेवन पाचन क्रिया पर बहुत बुरा प्रभाव डालता है और यदि आप इसके साथ कुछ नमकीन खा रहे हैं तो उससे बुरा और कुछ भी नहीं। इससे त्वचा रोग भी होते है।

-चाय के हर कप के साथ एक या अधिक चम्मच शक्कर ली जाती है जो बहुत ज्यादा वजन बढाती है।

-रेलवे स्टेशनों या टी स्टालों पर बिकने वाली चाय का सेवन यदि न करें तो यह बेहतर होगा क्योंकि ये बर्तन को साफ किए बिना कई बार इसी में चाय बनाते रहते हैं जिस कारण कई बार चाय बहुत ज्यादा विषैली हो जाती है।

-भूलकर भी ज्यादा देर तक थर्मस में रखी चाय का सेवन कभी भी न करें।

-चायपत्ती को कम उबालें तथा एक बार चाय बन जाने पर इस्तेमाल की गई चायपत्ती को जरूर फेंक दें।

फैशन के दौर में खूबसूरत दिखने के लिए स्किन के अनुसार करें सनग्लासेस का इस्तेमाल

फैशन के दौर में लोग अपने पहनावे पर अधिक ध्यान देते हैऐसे में एक चीज और होती है, जो कि आपको आकर्षक दिखाने में मदद करती हैयह आपका सनग्लास है, जिसका इस्तेमाल आप आंखों का धूप से बचाने के लिए करते हैलेकिन आप यदि अपनी स्किन के अनुसान सनग्लासेज का इस्तेमाल करते है, तो आपकी खूबसूरती में चार चांद लग सकते है।

लेंस का रंग-

आपके धूप के चश्मे का आपकी त्वचा की टोन से सही मिलान होना आवश्यक हैइसके लिए चश्में का फ्रेम और लेंस के रंग आपकी त्वचा की टोन से मैच करेंऐसी नहीं करने से आपका पूरा लुक संभावित रूप से खराब हो सकता हैधूप में निकलते समय अधिकत्तर लोग सनग्लास का इस्तेमाल करते हैइसलिए आप खुद को स्टाइलिश दिखाने के लिए धूप के चश्मे का इस्तेमाल करते समय इस बात का खास ध्यान रखें कि यह आपकी स्किन से मेल खाता हुआ दिखाई दें।

चश्में का फ्रेम-

इससे आपके चेहरे की खूबसूरती बढ़ती है और आप आकर्षक दिखाई देते है। याद रखें, आपकी त्वचा टोन आपके चेहरे के लिए कैनवास सेट करती है, और आपके धूप के चश्मे के रंग विपरीत या पूरक होना आपके लुक को बिगड सकता हैयदि आपकी त्वचा सांवली है, तो आप धूप के चश्में को सुनहरा-आधारित फ्रेम चुनकर अपनी त्वचा को अनुसार चेहरे की खूबसरूती को बढ़ सकते हैइसके लिए आप पीला, भूरा, लाल, नारंगी रंग का चश्में के फ्रेम का इस्तेमाल कर सकते है क्योंकि यह रंग सांवली त्वचा को आकर्षक दिखाने में मदद करते है। अगर आपकी स्किन टोन अच्छी है तो ब्लू-बेस्ड फ्रेम वाले सनग्लासेस सबसे अच्छे हैंआप अपनी खूबसूरती को बढ़ाने के लिए हरा, काला, ग्रे, गुलाबी, चांदी और बैंगनी रंग के फ्रेम वाले धूप के चश्में का इस्तेमाल कर सकते है।

हानिकारक हो सकते हैं बाजार में मिलने वाले प्रोटीन पाउडर!

स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए दिनचर्या को व्यवस्थित बनाना जरूरी है। हमारी दिनचर्या में पोषक तत्वों से भरपूर डाइट का शामिल होना बहुत जरूरी है, जिसमें विटामिन, प्रोटीन और अन्य प्रमुख तत्व होते हैं। ये शरीर के हर अंग के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। यदि शरीर में कोई समस्या होती है, तो वह किसी विशेष तत्व की कमी की वजह से होती है। अच्छे स्वास्थ्य में प्रोटीन पाउडर अहम भूमिका निभाते हैं। अच्छी बात यह है कि प्रोटीन पाउडर घर पर भी बनाए जा सकते हैं। जानिए इसी बारे में।

हानिकारक हो सकते हैं बाजार में मिलने वाले प्रोटीन पाउडर

इन दिनों सेहत बनाने के लिए प्रोटीन पाउडर के सेवन का चलन बढ़ गया है। नियमित व्यायाम के साथ फिटनेस ट्रेनर प्रोटीन पाउडर या प्रोटीन युक्त पदार्थ खाने की सलाह देते हैं। बाजार में तमाम कंपनियों के प्रोटीन पाउडर की भरमार है, लेकिन कई बार ये सेहतमंद बताए जाने वाले शरीर के लिए घातक भी साबित हो जाते हैं। कई बार प्रोटीन पाउडर में मिलावट होने के कारण फायदा नहीं मिल पाता। इसके अलावा ये काफी महंगे भी होते हैं।

कई बार प्रोटीन पाउडर नुकसानदायक हो जाते हैं। इनके कारण पेट में गड़बड़ी, गैस, हॉर्मोनल असंतुलन जैसे साइड इफेक्टर सामने आ सकते हैं। ऐसे में घर पर ही बढ़िया प्रोटीन पाउडर तैयार किया जा सकता है।

ऐसे तैयार करें प्रोटीन पाउडर

बहुत कम समय में प्रोटीन पाउडर तैयार किया जा सकता है। इसके लिए 100-100 ग्राम बादाम, सोयाबीन, मूंगफली और मिल्क पाउडर ले लें और इन्हें मिक्सर में अच्छी तरह पीस लें। इसमें चाहें तो थोड़ी अलसी भी मिला सकते हैं। इससे जोड़ मजबूत होते हैं। इस पाउडर से 120 से 130 कैलोरी मिल सकती है।

ऐसे करें प्रोटीन पाउडर का इस्तेमाल

*प्रोटीन पाउडर को सुबह और शाम एक गिलास दूध मे डालकर पीने से फायदा होता है। दूध में प्रोटीन पाउडर 5 से 6 चम्मच डाल सकते हैं।

*बच्चों के लिए प्रोटीन पाउडर बहुत जरूरी होता है, क्योंकि उनका शरीर विकासशील अवस्था में होता है। उनकी कोशिकाएं बनना शुरू होती हैं। ऐसे में प्रोटीन उनकी काफी मदद करता है। बच्चों को सुबह दूध में तीन से चार चम्मच प्रोटीन पाउडर डालकर दिया जा सकता है।

*बुजुर्ग लोगों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, इसलिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। बुजुर्ग तीन से चार चम्मच प्रोटीन पाउडर दूध के साथ सेवन करें तो कमजोरी दूर होगी।

*जिन महिलाओं के पीरियड्स अनियंत्रित होते हैं, उनके लिए भी प्रोटीन पाउडर काफी लाभदायक होता है। उन्हें भी नियमित रूप से प्रोटीन पाउडर लेते रहना चाहिए। महिलाओं को प्रोटीन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है क्योंकि माहवारी में उनका शरीर कमजोर हो जाता है।

*40 की उम्र के बाद शरीर में कमजोरी आना शुरू हो जाती है। मांसपेशियां भी कमजोर होना शुरू हो जाती है। ऐसे में युवाओं को भी प्रतिदिन प्रोटीन पाउडर का सेवन जरूर करना चाहिए। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। इसलिए शरीर के लिए जरूरी है प्रोटीन : हमारे शरीर में कोशिकाओं के निर्माण के लिए रोज 50 एमजी प्रोटीन की आवश्यकता होती है। रोज के क्रियाकलापों में शरीर की कई कोशिकाओं का विघटन होता रहता है, ऐसे में नई कोशिकाओं के निर्माण में प्रोटीन की आवश्यकता ज्यादा रहती है। यदि शरीर में प्रोटीन की कमी है तो इसे खाद्य पदार्थों से भी दूर किया जा सकता है जैसे - डेयरी उत्पाद, मीट, नट, बीन्स आदि।

40 की उम्र के बाद महिलाएं ऐसे रखें अपनी सेहत का ख्याल

घर परिवार का ध्यान रखने के दौरान महिलाएं अपनी सेहत की ओर ध्यान नहीं देतीं, ऐसे में 40 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते वे बिमारियों की गिरफ्त में आने आने लगती हैं। महिलाओं को सुबह शाम उठते बैठते जोड़ों और घुटनों में दर्द होने लगता है। महिलाओं में आर्थराइटिस (जोड़ों के दर्द) का कारण पोषक तत्वों की कमी और मोटापा है।

आम तौर पर महिलाएं इसे उम्र बढ़ने का संकेत मानकर नजरअंदाज कर देती हैं। ऐसे में विशेषज्ञ से संपर्क कर शुरुआत में ही इलाज करा लें। घुटनों में सुबह-सुबह दर्द, अकड़न, लॉकिंग एवं पॉपिंग से शुरुआत होने से लेकर जोड़ों में सूजन होने तक, यह आर्थराइटिस के संकेत हो सकते हैं जोकि एक प्रगतिशील ज्वाइंट स्थिति है और अधिकतर भारतीय महिलाएं इन संकेतों को नजरअंदाज करती हैं।

वहीं महिलाएं तभी डॉक्टर के पास जाती हैं जब यह स्थिति ऐसे स्टेज में पहुंच जाती है जब दर्द असहनीय हो जाता है। याद रखें कि देरी होने से जोड़ों को होने वाला नुकसान कई गुणा बढ़ा सकता है। यदि इसका शुरुआती चरणों में इलाज हो जाए, तो पारंपरिक उपचारों की मदद से इस स्थिति को बढ़ने में विलंब किया जा सकता है।

मोटापा बढ़ना महिलाओं में जोड़ों की बिमारी का बड़ा कारण है। हमारे जोड़ कुछ हद तक ही वजन उठा सकते हैं। प्रत्येक एक किलो अतिरिक्त वजन घुटनों पर चार गुना दबाव डाल सकता है। क्षमता से अधिक वजन जोड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है, इसलिए सही वजन का मतलब है स्वस्थ जोड़।

हर दिन 30 मिनट की वॉक हड्डियों एवं जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकती है।

छोटी-मोटी चोटों को गंभीरता से लें रू हम जोड़ों के आसपास लगी छोटी-मोटी चोटों को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। इससे हानिकारक स्थितियां पैदा हो सकती हैं, जैसे भविष्य में आर्थराइटिस हो सकता है। यदि दर्द बार-बार हो रहा है तो विशेषज्ञ की सलाह लें। हम अक्सर ऐसे मरीजों को देखते हैं जहां ज्वाइंट इंजरी ज्वाइंट डिजनरेशन का कारण बन जाती हैं।

गलत पॉश्चर से जोड़ों, खासतौर से घुटने पर अतिरिक्त बोझ पड़ता है। घुटने शरीर में सबसे अधिक भार सहन करने वाले जोड़ हैं। इससे घुटने में दर्द हो सकता है। सही पॉश्चर रखना, काम के दौरान बीच-बीच में ब्रेक लेना, नियमित रूप से स्ट्रेचिंग करना और अपने पॉश्चर को बीच-बीच में ठीक करने से घुटने के दर्द को कम करने में मदद मिलती है।

आमतौर पर, हम अक्सर शरीर में दर्द होने पर डॉक्टर से सलाह लिए बिना दर्दनिवारक दवाओं का सहारा लेते हैं। दर्दनिवारक दवाओं से भले ही हमें दर्द से फौरन राहत मिल जाती है पर वह सही इलाज नहीं है। इससे और परेशानियां उभर सकती हैं। इसलिए दवा देने की जगह विशेषज्ञ डॉक्टर के पास दिखाएं।

सोशल मीडिया से...!

● एलोपैथी एक बिमारी खत्म करती है तो दस बिमारी देकर भी जाती है।
● खाने की वस्तु में कभी भी ऊपर से नमक नहीं डालना चाहिए , ब्लड-प्रेशर बढ़ता है।
७ रंगों द्वारा चिकित्सा करने के लिए इंद्रधनुष को समझ लें , पहले जामुनी , फिर नीला ..... अंत में लाल रंग ।
● छोटे बच्चों को सबसे अधिक सोना चाहिए , क्योंकि उनमें वह कफ प्रवृति होती है , स्त्री को भी पुरुष से अधिक विश्राम करना चाहिए
● जो सूर्य निकलने के बाद उठते हैं , उन्हें पेट की भयंकर बीमारियां होती है , क्योंकि बड़ी आँत मल को चूसने लगती है ।
● बिना शरीर की गंदगी निकाले स्वास्थ्य शरीर की कल्पना निरर्थक है , मल-मूत्र से 5% , कार्बन डाई ऑक्साइड छोड़ने से 22 %, तथा पसीना निकलने लगभग 70 % शरीर से विजातीय तत्व निकलते हैं ।
● चिंता , क्रोध , ईर्ष्या करने से गलत हार्मोन्स का निर्माण होता है जिससे कब्ज , बबासीर , अजीर्ण , अपच , रक्तचाप , थायरायड की समस्या उतपन्न होती है ।
● गर्मियों में बेल , गुलकंद , तरबूजा , खरबूजा व सर्दियों में सफेद मूसली , सोंठ का प्रयोग करें ।
● प्रसव के बाद माँ का पीला दूध बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को 10 गुना बढ़ा देता है ।
● दुनिया में कोई चीज व्यर्थ नहीं , हमें उपयोग करना आना चाहिए।
● जो अपने दुखों को दूर करके दूसरों के भी दु:खों को दूर करता है , वही मोक्ष का अधिकारी है ।
● सोने से आधे घंटे पूर्व जल का सेवन करने से वायु नियंत्रित होती है , लकवा , हार्ट-अटैक का खतरा कम होता है ।
● स्नान से पूर्व और भोजन के बाद पेशाब जाने से रक्तचाप नियंत्रित होता है।
● तेज धूप में चलने के बाद , शारीरिक श्रम करने के बाद , शौच से आने के तुरंत बाद जल का सेवन निषिद्ध है
● त्रिफला अमृत है जिससे वात, पित्त , कफ तीनो शांत होते हैं । इसके अतिरिक्त भोजन के बाद पान व चूना ।
● इस विश्व की सबसे मँहगी दवा लार है, जो प्रकृति ने तुम्हें अनमोल दी है, इसे ना थूके।

लंबे, घने बाल इस प्रकार पायें

बाल हमारी खूबसूरती का सबसे अहम हिस्सा होते हैं। यही कारण है कि लंबे, घने और चमकदार बाल पाने की चाहत हर महिला की होती है।

लेकिन कई बार तमाम कोशिशों के बाद भी लंबे बाल पाना एक सपना बन ही रह जाता है पर आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है, कुछ खास टिप्स अपना कर आप भी लंबे बाल पा सकेंगी।

बालों की देखभाल इस प्रकार करें -

ट्रिमिंग- आप अगर लंबे बाल चाहती हैं तो कम से कम 8 से १० हफ्तों के बाद ट्रिमिंग जरूर कराएं। ट्रिमिंग कराने से बाल जल्दी बढ़ते हैं। प्रदूषण और सूरज की किरणों से बाल डैमेज हो जाते हैं, जिससे स्प्लिट एंड्स हो जाते हैं। ये स्प्लिट एंड्स बालों को बढ़ने से रोकते हैं। इसलिए ट्रिम कराते रहना चाहिए। ट्रिम कराने से स्प्लिट एंड्स कट जाते हैं और बाल बढ़ने लगते हैं।

कंडीशनिंग- आपने अक्सर देखा होगा कि बालों की जड़ों के मुकाबले नीचे के बाल ज्यादा रूखे और बेजान होते हैं। इसका मुख्य कारण यह कि बालों के निचले हिस्से को ठीक तरह से पोषण नहीं मिल पाता है। इसलिए बालों को कंडीशन करना बेहद जरूरी होता है, क्योंकि इससे बाल डैमेज होने से बच जाते हैं। साथ ही बाल हेल्दी भी बनते हैं।

गर्म तेल से मसाज करें- बालों में गर्म तेल से मसाज करना अच्छा रहता है। हेल्दी बालों के लिए हफ्ते में एक बार गर्म तेल से मसाज करना बहुत जरूरी होता है। तेल की मसाज करने से झड़ते बालों की समस्या से भी राहत मिलती है। आप अगर अपने बालों को जल्दी लंबा बनाना चाहती हैं तो बेहतर होगा कि बालों में नारियल या जैतुन के तेल की मसाज करें।

बालों में कंघी करें- बालों में कंघी करना उतना ही जरूरी है, जितना की तेल की मसाज लेकिन इसके लिए सही कंघी का इस्तेमाल करना भी बेहद जरूरी है। कंघी करने से स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन ठीक तरह से होता है। सोने से पहले कंघी जरूर करें। इससे जड़े मजबूत होती हैं और बाल भी जल्दी लंबे होते हैं।

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

रोजाना खाली पेट एक सेब खाना शुरू कर दें, फायदे देख नहीं कर पाएंगे विश्वास

सेब को लेकर यह बहुत पुरानी कहावत है और सच भी है। हमारे घर के बड़े- बुजुर्ग हमेशा कहते हैं कि हर रोज एक सेब खाएं। इससे आपकी हेल्थ संबंधी दिक्कत खत्म हो जाएगी। यह फल पोषक तत्व से भरपूर है। पाचन से लेकर स्किन, बाल तक के लिए यह काफी ज्यादा फायदेमंद है। आजकल तो डाइटिशियन हेल्थ एक्सपर्ट तो आपको खाली पेट कई सारी चीजें खाने की सलाह देते हैं। रोजाना खाली पेट एक सेब खाएं यह काफी पुरानी सलाह है। जिसे हमेशा घर के बड़े-बुजुर्ग कहते आए हैं।

सेब खाने के क्या फायदे हैं

पेट के लिए बहुत ही अच्छा है सेब

सेब फाइबर का एक बहुत अच्छा सोर्स है साथ ही यह जल्दी डायजेस्ट हो जाता है। सेब आपको कब्ज की बीमारी से छुटकारा दिलाता है और पाचन को दुरुस्त करता है।

हार्ट हेल्थ के लिए अच्छा है सेब

हाई कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए सेब बहुत अच्छा होता है। यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को काफी हद तक कंट्रोल करता है। इसका मतलब है कि यह किसी भी हार्ट की बीमारी के जोखिम को कम कर सकता है।

सेब फ्री रेडिकल्स को दूर करता है

पोषक तत्व से भरपूर सेब क्वेरसेटिन और विटामिन सी से भरपूर होते हैं। जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से लड़ने में काफी ज्यादा मदद करते हैं। शरीर के पुरानी बीमारियों को ठीक भी करते हैं।

वजन को कंट्रोल में रखता है

सेब में काफी ज्यादा हाई फाइबर होता है जिसे खाने के बाद पेट भरा-भरा लगता है। साथ ही वजन कंट्रोल में रहता है।

हड्डियों के लिए फायदेमंद

सेब में विटामिन डी भी होता है जो हड्डियों के लिए काफी अच्छा होता है। इसे खाने के बाद हड्डी मजबूत होती है।

डायबिटीज में मददगार

सेब खाने से डायबिटीज कंट्रोल में रहता है। इसमें फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। डायबिटीज के मरीजों के लिए सेब काफी ज्यादा अच्छा होता है।

स्किन और बाल के लिए अच्छा होता है सेब

सेब में पाए जाने वाले विटामिन सी हेल्दी कोलेजन को शरीर में बढ़ावा देता है। इससे स्किन की इलास्टिसिटी और ऑलओवर हेल्थ के लिए काफी ज्यादा अच्छा होता है। (आरएनएस)

शुगर के मरीज हैं तो नाइट शिफ्ट करने से कर लीजिए तौबा!

डायबिटीज सबसे तेजी से बढ़ती बीमारी में से एक है। आजकल कम उम्र के लोग भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। कुछ सालों में दुनिया में डायबिटीज तेजी से अपना पैर पसार रही है।

भारत में भी डायबिटीज मरीजों की संख्या में तेजी से इजाफा हो रहा है। इसका सबसे बड़ा कारण अनहेल्दी लाइफस्टाइल और खराब खानपान है। रात में देर तक काम करने वालों यानी नाइट शिफ्ट वालों में भी डायबिटीज बहुत ज्यादा देखने को मिलती है। ऐसे लोग जिन्हें डायबिटीज की समस्या है, उन्हें तो रात में काम करने से तौबा करना चाहिए। क्योंकि उनका ब्लड शुगर लेवल बिगड़ सकता है। आइए जानते हैं इसे मैनेज करने क्या करना चाहिए।।।

एक स्टडी में पाया गया है कि आईटी जैसी फील्ड्स में नाइट शिफ्ट आजकल आम हो गया है। यहां काम करने वाले यंग प्रोफेशनल्स में डायबिटीज का खतरा सबसे ज्यादा देखने को मिलता है। ज्यादा देर तक एक जगह बैठे रहने की आदत की वजह से यह बीमारी तेजी से बढ़ती है। चूंकि रात में जागकर काम करना होता है तो ऐसे लोग एक्सरसाइज और वर्कआउट भी नहीं कर पाते हैं, जिससे मोटापा भई तेजी से बढ़ जाता है। इस वजह से प्रीडायबिटीज का खतरा और टाइप 2 डायबिटीज का जोखिम ज्यादा बढ़ जाता है।

रात में काम करने वालों के शरीर का क्लॉक प्रभावित हो सकता है। इससे मेटाबॉलिज्म पूरी तरह बिगड़ जाता है। इसकी वजह से इंसुलिन रेजिस्टेंस की समस्या पैदा हो सकती है। शरीर जब इंसुलिन को सही तरह से इस्तेमाल नहीं कर पाता है तो डायबिटीज की समस्या हो सकती है। काम के बीच थोड़ी-थोड़ी देर में ब्रेक लें और टहलें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -081

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।

1		3			4		5	
		6	7				8	9
10							11	
			12	13		14		
15	16							17
			18		19			
20					21			
22							23	
24					25			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 80 का हल

स्मृ	ति		पा	व	क		बे	ल
	र	ज	नी	च	र			ट्टू
मु	स्का	न		न	म	की	न	
सा	र		स			ट	ख	ना
फि		अ	जा	य	ब		रा	जा
र	च	ना		था	ल			य
		धि		र्थ		स	मा	ज
उ	प	कृ	त		आ	वा	ज	
ल्लू		त			ब	ल	रा	म

दुनियाभर में धूम मचा रही विजय थलापति की फिल्म!

बॉक्स ऑफिस पर लियो का जलवा कायम है. फिल्म अपनी रिलीज के पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है. फिल्म न सिर्फ घरेलू बॉक्स ऑफिस पर शानदार कमाई कर रही है बल्कि वर्ल्डवाइड भी धांसू कलेक्शन कर रही है. बता दें कि विजय थलापति की फिल्म दुनियाभर में 540 करोड़ से ज्यादा का कलेक्शन कर चुकी है.

घरेलू बॉक्स ऑफिस पर लियो 300 करोड़ का आंकड़ा पार कर चुकी है. फिल्म ने 12 दिनों में 307.95 करोड़ रुपए कमाए हैं. वहीं दूसरी तरफ फिल्म ने वर्लडवाइड भी 543.35 करोड़ रुपए का कलेक्शन कर लिया है. इस बात की जानकारी खुद फिल्म के प्रोडक्शन हाउस सेवन स्क्रीन स्टूडियो ने एक्स अकाउंट पर पोस्ट करते हुए दी है.

लोकेश कनगराज के डायरेक्शन में बनी फिल्म लियो ने दो दिनों में ही वर्ल्डवाइड 100 करोड़ कमा लिए थे. यह विजय थलापति के करियर की ब्लॉकबस्टर मूवीज में से एक है. इसके साथ ही लियो विजय की अब तक की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म का रिकॉर्ड भी बना चुकी है.

विजय थलापति की फिल्म लियो हिमाचल प्रदेश के एक छोटे से कस्बे के रहने वाले एक शख्स की कहानी है. वह एक कैफे चलाता है और अपनी वाइफ के साथ रहता है. वह बचपन से ही अनाथ है और वह जंगली जानवरों को मुश्किलों से बचाता है. वह अपने इलाके में किसा हीरो से कम नहीं समझा जाता. हालांकि वह ड्रग कार्टेल के निशाने पर फंस जाता है.

लियो में विजय थलापति ने लीड रोल अदा किया है. उनके साथ एक्ट्रेस तृषा कृष्णन दिखाई दी हैं जिन्होंने उनकी पत्नी का किरदार अदा किया है. वहीं फिल्म में संजय दत्त विलेन की भूमिका अदा करते दिखे हैं.

सुप्रिया पाठक की खिचड़ी 2 का ट्रेलर जारी, कॉमेडी से भरपूर है कहानी

आतिश कपाडिया के निर्देशन में बनी खिचड़ी को दर्शकों द्वारा काफी सराहा गया था। कॉमेडी से भरपूर यह फिल्म 2010 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और इसने बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन किया था। अब 13 बाद खिचड़ी का सीक्वल आ रहा है, जिसके जरिए एक बार फिर प्रफुल की हंसा धमाल मचाने को लौट रही है।खैर, खिचड़ी 2 का ट्रेलर सामने आ चुका है, जो कॉमेडी से भरपूर है।

सामने आए ट्रेलर में हिमांशु के हंसाने वाले चुटकुलों और पारेख परिवार के गुप्त मिशन की झलक दिखाई गई है। खिचड़ी 2 12 नवंबर को दिवाली के खास मौके पर सिनेमाघरों में दस्तक देगी और फिल्म का सामना सलमान खान की टाइगर 3 से होने वाला है। इसमें सुप्रिया पाठक, अनंग देसाई, राजीव मेहता, जमनादास मजेठिया और निमिषा वखारिया जैसे कलाकार मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। खिचड़ी 2 का निर्माण जमनादास मजेठिया ने किया है।

ट्रेलर में दिखाया गया है कि किस तरह से फिल्म के कैरेक्टर प्रफुल्ल पारेख के साथ एक्स्प्लोरेशन का काम किया गया है. उनके कैरेक्टर के साथ क्रिएटिविटी की गई है और ये क्रिएटिविटी ऐसी है कि उन्हीं के कैरेक्टर के इर्द-गिर्द कहानी को रोचक बनाने की कोशिश की गई है. ट्रेलर देख कर लग रहा है कि फिल्म में परिवर्तन के चक्कर में उसका तहस-नहस नहीं किया गया है बल्कि जबरदस्त ह्यूमर के साथ इसे संवारने की कोशिश की गई है.

बड़े पर्दे पर नहीं सीधे ओटीटी पर रिलीज होगी ईशान खट्टर की पिप्पा!

बॉलीवुड एक्टर ईशान खट्टर अपने 28वां जन्मदिन सेलिब्रेट कर रहे हैं। इस मौके पर एक्टर ने फैंस को तोहफा दिया है। ईशान खट्टर की अपकमिंग फिल्म पिप्पा का ट्रेलर रिलीज हो गया है। फिल्म के इस ट्रेलर में ईशान खट्टर एकदम अलग अंदाज में दिखाई दिए। ईशान खट्टर की फिल्म पिप्पा के ट्रेलर में एक्शन के साथ-साथ दमदार डायलॉग्स भी है, जो आपको काफी पसंद आने वाले हैं। ट्रेलर के साथ-साथ मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट की भी घोषणा कर दी है और साथ ही साथ पिप्पा कहां रिलीज होने वाली है, इसका भी खुलासा हो गया है।

ईशान खट्टर की मूवी पिप्पा का ट्रेलर आते ही छा गया है। फिल्म में ईशान खट्टर के साथ-साथ मृणाल ठाकुर, सोनी राजदान और प्रियांशु पेन्युली भी अहम रोल में है। फिल्म ट्रेलर में आपको 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध देखने को मिलने वाला है। ईशान खट्टर इस फिल्म में फौजी के रोल में नजर आ रहे हैं। फिल्म में आपको युद्ध के कई सीन्स देखने को मिलने वाले हैं। आपको बता दें कि फिल्म की कहानी ब्रिगेडियर बलराम सिंह मेहता की द बर्निंग चाफीज पर आधारित है। फिल्म के ट्रेलर से मृणाल ठाकुर का जो लुक सामने आया है वो बेहद प्यारा है। इस फिल्म ट्रेलर म्यूजिक भी दिल छू लेने वाला है। फिल्म का म्यूजिक एआर रहमान ने दिया है।

ईशान खट्टर और मृणाल ठाकुर की लीड रोल वाली फिल्म पिप्पा बड़े पर्दे पर नहीं बल्कि ओटीटी पर रिलीज होने वाली है। फिल्म पिप्पा को प्राइम वीडियो पर रिलीज किया जाएगा। फिल्म 10 नवंबर को रिलीज की जाएगी।

सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए एकदम तैयार टाइगर 3!

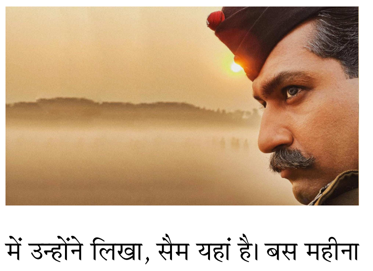
यशराज फिल्म्स के स्पाई यूनिवर्स की आगामी फिल्म टाइगर 3 का दर्शक को बेसब्री से इंतजार है।सलमान खान, कैटरीना कैफ और इमरान हाशमी अभिनीत यह फिल्म 12 नवंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए एकदम तैयरा है।ताजा खबर यह है कि फिल्म का पहला शो दुनियाभर में सुबह 7 बजे से शुरू होगा, वहीं भारत में टाइगर 3 की एडवांस बुकिंग 5 नवंबर से शुरू हो जाएगी।उम्मीद है कि यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचाएगी।

टाइगर 3 का नया पोस्टर भी सामने आ चुका है, जिसमें सलमान, कैटरीना और इमरान की तिगड़ी देखने को मिल रही है।सामने आए पोस्टर में तीनों का एक्शन अवतार देखने को मिल रहा है।टाइगर 3 को हिंदी सहित तमिल और तेलुगु भाषा में रिलीज किया जाएगा।इसमें शाहरुख खान मेहमान की भूमिका में नजर आएंगे।फिल्म का निर्देशन मनीष शर्मा ने किया है तो वहीं आदित्य चोपड़ा इस फिल्म के निर्माता हैं।

दरअसल, यह फिल्म दिवाली की छुट्टी के दौरान रिलीज हो रही है, ऐसे में सिनेमा मालिकों ने मेकर्स से शो जल्दी शुरू करने का अनुरोध किया है। वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स के प्रशंसक भी सुबह जल्दी शो शुरू करने की मांग कर रहे हैं।

बता दें कि टाइगर 3 वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स की पांचवीं फिल्म है। इससे पहले एक था टाइगर, टाइगर जिंदा है, वॉर और पठान जैसी फिल्में रिलीज हो चुकी हैं। टाइगर 3 का निर्देशन मनीष शर्मा ने किया है। यह फिल्म दर्शकों के लिए 2डी, आईमैक्स 2डी, 4डीएक्स 2डी, पीवीआर, डीबॉक्स, आईसीई और 4डीई मोशन समेत मल्टीपल प्रीमियम फॉर्मेट में उपलब्ध रहेगी। इस फिल्म में यूं तो सलमान खान का एक्शन ही अपने आप में खास हैं। मगर, इस फिल्म को एक और चीज खास बनाने वाली है और वह है शाहरुख खान का कैमियो। फिल्म में शाहरुख खान और सलमान खान एक साथ नजर आएंगे। इस स्पेशल सीक्वेंस के लिए मेकर्स ने खूब पैसा बहाया है।

फिल्म सैम बहादुर से विक्की कौशल की नई झलक आई सामने



मेघना गुलजार के निर्देशन में बनी फिल्म सैम बहादुर पिछले लंबे समय से सुर्खियों में है।इसमें विक्की कौशल मुख्य भूमिका में नजर आएंगे, जो भारत के महानतम युद्ध नायकों में से एक सैम मानेकशॉ का जीवन पर्दे पर उतारने वाले हैं।राजी के बाद मेघना और विक्की के बीच यह दूसरी फिल्म है।अब विक्की ने सैम बहादुर से अपनी नई झलक दिखाई है, जिसमें वह दमदार अवतार में नजर आ रहे हैं।

विक्की ने इंस्टाग्राम पर सैम बहादुर से अपना लुक साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, सैम यहां है। बस महीना और।सैम बहादुर 1 दिसंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। टिकट खिडडी पर इस फिल्म का मुकाबला रणबीर कपूर की एनिमल से होगा।सैम बहादुर में सान्या मल्होत्रा मानेकशॉ की पत्नी सिल्लू मानेकशॉ की भूमिका में नजर आएंगी।फातिमा सना शेख को श्रीमती इंदिरा गांधी के रूप में देखा जाएगा।

सैम बहादुर में विक्की भारत के महानतम युद्ध नायकों में से एक सैम मानेकशॉ का जीवन पर्दे पर उतारने वाले हैं।1971 के भारत-पाक युद्ध में उनकी सैन्य जीत के कारण बांग्लादेश का निर्माण हुआ। 1972 में भारत सरकार ने उन्हें पद्म विभूषण से भी सम्मानित किया।1973 में मानेकशॉ को फील्ड मार्शल की उपाधि से नवाजा गया।1973 में सेना प्रमुख के पद से रिटायर होने के बाद वह वेलिंगटन चले गए, जहां 2008 में उनका निधन हो गया।

रकुल प्रीत सिंह ने किलर लुक से फैंस के बीच लूटी लाइमलाइट

बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपना लेटेस्ट लुक फैंस के बीच शेयर कर इंटरनेट पर तबाही मचा दी है। इन तस्वीरों में उनका किलर लुक देख लोगों की नजरें हटना मुश्किल हो गया है। हाल ही में अभिनेत्री ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान पिंक कलर का गाउन पहना हुआ था। इन तस्वीरों में उनकी ग्लैमरस अदाएं फैंस के दिलों पर खंजर चलाने काम कर रही थीं।

एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह अपनी एक्टिंग और लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर अक्सर लाइमलाइट लूट लेती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनके हर एक अंदाज पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से फैंस का दिल मचल दिया है। इन तस्वीरों में उनका स्टनिंग अवतार देखकर फैंस अपने होश खो बैठे हैं। साथ ही उनके ग्लैमरस लुक को देखकर तारीफों के पुल बांध रहे हैं।

रकुल प्रीत सिंह ने अपनी लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान पिंक कलर का बेहद ही खूबसूरत गाउन पहना हुआ है, जिसमें वो बॉर्बी डॉल जैसी नजर आ रही हैं। बालों का हाई बन बनाकर और साथ ही न्यूड मेकअप कर के एक्ट्रेस रकुल प्रीत ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय रहती हैं।

उनकी तस्वीरें जब भी इंस्टाग्राम पर पोस्ट होती हैं तो फैंस लगातार लाइक्स और कॉमेंट्स करने लग जाते हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस इन दिनों अजय देवगन के साथ फिल्म 'दे दे प्यार दे 2' की शूटिंग में बीजी हैं।

चंदे का स्रोत नागरिकों को जरूर बताया जाए

अजीत द्विवेदी

यह कमाल की बात है, जो सरकार भ्रष्टाचार विरोधी आंदोलन की लहर पर चुनाव जीती और जिसने सार्वजनिक जीवन में सम्पूर्ण पारदर्शिता सुनिश्चित करने का वादा किया वह सुप्रीम कोर्ट में कह रही है कि देश के नागरिकों को यह जानने का अधिकार नहीं है कि राजनीतिक दलों को कहां से चंदा मिलता है और कौन कितना चंदा देता है! प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने को फकीर बताते हैं, उन्होंने 'न खाऊंगा, न खाने दूंगा' का नारा दिया और हर राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय मंच से बताते हैं कि भारत 'मदर ऑफ डेमोक्रेसी' है लेकिन उनके सबसे बड़े कानूनी अधिकारी ने सुप्रीम कोर्ट में कहा कि नागरिकों को राजनीतिक दलों के चंदे के बारे में जानने का कोई मौलिक अधिकार नहीं है। सोचें, जब यही अधिकार नहीं है तो बाकी किसी अधिकार का क्या मतलब हैड देश के नंबर एक कानूनी अधिकारी यानी अटॉर्नी जनरल को पता था कि जब वे कहेंगे कि नागरिकों को चंदे के बारे में जानने का मौलिक अधिकार नहीं है तो सूचना के अधिकार का मुद्दा उठेगा। तभी उन्होंने लगे हाथ यह भी कह दिया कि सूचना का अधिकार सीमित है। यानी राजनीतिक दलों के चंदों के मामले में सूचना का अधिकार लागू नहीं होता है।

सोचें, यह कितनी हैरानी की बात है। राजनीतिक दलों का चंदा कौन सा राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा मामला है, जो उसके बारे में सूचना के अधिकार के तहत जानकारी नहीं मिल सकती हैड जब देश के नागरिकों को यह अधिकार दिया गया है कि वे हर राजनीतिक दल के उम्मीदवारों के बारे में यह जान सकें कि उसके ऊपर कितने आपराधिक मुकदमे चल रहे हैं, उसकी संपत्ति कितनी है, उसके ऊपर कितना कर्ज है, वह कितना पढ़ा-लिखा है तो राजनीतिक दलों के चंदे के बारे में जानने से उसे कैसे रोका जा सकता हैड किस राजनीतिक दल के पास कितनी संपत्ति है, उसके खाते में कितना पैसा जमा है, किस साल उसे कितना चंदा मिला और किस चुनाव में उसने कितना खर्च किया यह सारी जानकारी दी जाती है फिर यह बताने में क्या दिक्कत है कि वह चंदा उसे किसने दियाड

यह भी हैरानी की बात है कि 2017 में राजनीतिक दलों को चंदा देने के लिए चुनावी बॉन्ड की व्यवस्था लागू करने का कानून बना तो कहा गया कि इससे राजनीतिक चंदे में पारदर्शिता आएगी। लेकिन असल में जो थोड़ी बहुत पारदर्शिता पहले से थी उसे भी इस कानून के जरिए समाप्त कर दिया गया। असल में यह कानून इसलिए बनाया गया ताकि लोगों को पता नहीं चल सके कि सत्तारूढ़ दल को कौन कितना चंदा दे रहा है। यह हकीकत है कि सिर्फ सत्तारूढ़ दल के चंदे का ही पता नहीं चल पाता है। विपक्षी पार्टियों को किसने चंदा दिया यह सरकार को पता होता है तो जाहिर है कि सत्तारूढ़ दल को भी पता चल ही जाता होगा। ध्यान रहे चुनावी बॉन्ड की बिक्री सिर्फ एक सरकारी बैंक के जरिए होती है और कंपनियों के आयकर रिटर्न में भी इस बात की जानकारी होती है कि उन्होंने कितने का चुनावी बॉन्ड खरीदा और उसे किस पार्टी को दिया। इसलिए सरकार को यह पता होता है कि कौन कारोबारी या निजी व्यक्ति किसी विपक्षी पार्टी को कितना चंदा देता है।

सोचें, यह बहुदलीय लोकतांत्रिक प्रणाली के लिए कितनी खतरनाक स्थिति हैड जब सब कुछ खुला था तब की बात अलग थी। लेकिन जब सरकार ने कानून बना कर सुनिश्चित किया है कि सिर्फ उसे पता चले कि कौन व्यक्ति किस पार्टी को कितना चंदा दे रहा है तो फिर कोई कारोबारी या निजी व्यक्ति क्यों किसी विपक्षी पार्टी को चंदा देगाड उसे इस बात का खतरा हमेशा रहेगा कि सरकार उसके प्रति पूर्वाग्रह पाल सकती है। तभी यह अनायास नहीं है कि चुनावी बॉन्ड के जरिए जो चंदा दिया जा रहा है उसका बड़ा हिस्सा सत्तारूढ़ दल यानी भाजपा के खाते में जा रहा है। बचा-खुचा जो चंदा विपक्षी पार्टियों को जाता है वह भी निश्चित रूप से सरकार की सहमति से जाता होगा ताकि लोकतंत्र का भ्रम बना रहे। चंदे की इस व्यवस्था में दो खतरे और हैं। पहला तो यह कि चुनावी बॉन्ड के कानून से यह सीमा हटा दी गई है कि कोई भी कंपनी अपने तीन साल के औसत शुद्ध लाभ के साढ़े सात फीसदी से ज्यादा राजनीतिक चंदा नहीं दे सकती है। इसका मतलब है कि कोई कंपनी सरकारी दल को खुश करने के लिए कितना भी चंदा दे सकती है। दूसरा खतरा यह है कि शेल यानी फर्जी कंपनियों के जरिए पार्टियों को भारी-भरकम चंदा दिया जा सकता है। इससे चुनावी प्रक्रिया और सरकार की शुचिता दोनों प्रभावित हो सकते हैं।

असल में पहले दिन से चुनावी बॉन्ड का मामला संदिग्ध था और तभी सरकार ने इसे धन विधेयक के तौर पर पास करके कानून बनाया। ध्यान रहे 2017 में केंद्र की भाजपा सरकार के पास राज्यसभा में बहुमत नहीं था। अब तो वह बहुमत के काफी करीब पहुंच गई है लेकिन उस समय भाजपा और एनडीए दोनों बहुमत से बहुत दूर थे। तभी चुनावी बॉन्ड को धन विधेयक के तौर पर लोकसभा में पेश किया गया और वहां से पास करा कर इसे कानून बना दिया गया। इस मसले पर भी सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई होनी है। राजनीतिक चंदे की पारदर्शिता खत्म करने की बात चली है तो यह बताना भी जरूरी है कि केंद्र की इसी सरकार ने विदेशी चंदे के मामले में पहले से चले आ रहे कानून को बदल कर यह सुनिश्चित किया कि किसी भी राजनीतिक दल को विदेश से मिलने वाले चंदे की जांच नहीं हो सकती है। इस तरह दिल्ली हाई कोर्ट के एक फैसले को केंद्र सरकार ने निरस्त कर दिया। अगर ऐसा नहीं होता तो भाजपा और कांग्रेस दोनों को 1976 से अब तक मिले विदेशी चंदे का हिसाब देना होता।

बहरहाल, देश की बहुदलीय लोकतांत्रिक व्यवस्था को बनाए रखने के लिए और इसके बेहतर संचालन के लिए जरूरी है कि राजनीतिक दलों के बीच बराबरी का मैदान हो। भारत में और दुनिया के अनेक विकसित देशों में भी पार्टियों के बीच बराबरी का मैदान नहीं रहता है। हर जगह सत्तारूढ़ दल को विपक्ष के मुकाबले ज्यादा चंदा मिलता है। तभी भारत में और कई यूरोपीय देशों में भी चुनाव लड़ने के लिए सरकारी फंडिंग की मांग होती रहती है। लेकिन चुनावी बॉन्ड की व्यवस्था ने तो भारत में विपक्षी पार्टियों के लिए सत्तारूढ़ दल का मुकाबला और मुश्किल बना दिया है। इसलिए जरूरी है कि यह व्यवस्था बदली जाए। यह सुनिश्चित किया जाए कि आम नागरिकों को यह पता चले कि किसी पार्टी को कौन कारोबारी कितना चंदा देता है। नागरिकों का यह जानना इसलिए जरूरी है ताकि वे स्वतंत्र रूप से आकलन कर सकें कि जिस कारोबारी ने सत्तारूढ़ दल को ज्यादा चंदा दिया उसको सरकार की ओर से कोई अतिरिक्त लाभ तो नहीं दिया जा रहा है। यह सार्वजनिक जीवन में शुचिता की बहाली, ईमानदारी और जनता के पैसे का सदुपयोग सुनिश्चित करने के लिए बेहद जरूरी है। ध्यान रहे सरकार यह फैसला करती है कि जनता का पैसा कैसे और कहां खर्च होना है। इसलिए जनता को यह पता होना चाहिए कहीं ऐसा तो नहीं है कि उसका पैसा उस कारोबारी पर खर्च हो रहा है, जो सत्तारूढ़ दल को ज्यादा चंदा दे रहा है।

सू- दोकू क्र.081

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

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.80का हल

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

हरियाणा में गैर जाट राजनीति ही करेगी भाजपा

भारतीय जनता पार्टी ने भले झारखंड में गैर आदिवासी राजनीति की अपनी करीब 10 साल पुरानी रणनीति बदल दी है लेकिन हरियाणा में वह गैर जाट राजनीति नहीं छोड़ने जा रही है। उलटे भाजपा गैर जाट राजनीति को और मजबूत करने के उपाय कर रही है। इस उपाय के तहत ही जाट नेता ओमप्रकाश धनखड़ को हटा कर उनकी जगह पिछड़ी जाति के नायब सिंह सैनी को प्रदेश अध्यक्ष बनाया गया है। वे कुरूक्षेत्र सीट से लोकसभा के सांसद हैं। ध्यान रहे भाजपा ने 2014 में चुनाव जीतने के बाद जाट की बजाय पंजाबी नेता मनोहर लाल खट्टर को मुख्यमंत्री बनाया था। वे लगातार दूसरी बार मुख्यमंत्री बने हैं। अगले साल के चुनाव से पहले भाजपा पंजाबी, पिछड़ा, दलित और ब्राह्मण वोट यानी गैर जाट वोट पर फोकस किए रहेगी।

असल में हरियाणा में कांग्रेस की पूरी राजनीति जाट वोट के ईर्द-गिर्द घूम रही है। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंदर सिंह हुड्डा को पार्टी ने लगभग पूरी कमान दे रखी है। उनके अलावा भी जो नेता हैं उनमें सबसे महत्वपूर्ण रणदीप सुरजेवाला हैं और वे भी जाट समुदाय के हैं। कुमारी शैलजा जरूर दलित हैं लेकिन सुरजेवाला की तरह वे भी प्रदेश से बाहर की राजनीति कर रही हैं। हुड्डा ने अपनी पसंद से उदयभान को प्रदेश अध्यक्ष बनवाया है, जो दलित समुदाय के हैं। लेकिन जाट और दलित का समीकरण कितना काम करेगा यह नहीं कहा जा सकता है। दूसरी ओर भाजपा ने अपनी पार्टी के सभी जाट नेताओं को किनारे कर दिया है। कैप्टेन अभिमन्यु कहां हैं और क्या कर रहे हैं, यह किसी को पता नहीं है और चौधरी बीरेंद्र सिंह व उनके बेटे बृजेंद्र सिंह का भविष्य भी मुश्किल में दिख रहा है।

जब से भाजपा ने कांग्रेस के नेता कुलदीप बिश्नोई को अपनी पार्टी में शामिल कराया है तब से बीरेंद्र सिंह परेशान हैं। कुलदीप के बेटे भव्य बिश्नोई आदमपुर सीट से भाजपा के विधायक हो गए हैं और कहा जा रहा है कि हिसार लोकसभा सीट पार्टी ने कुलदीप को देने का वादा किया है। पूर्व आईएएस अधिकारी बृजेंद्र सिंह वहां से ही सांसद हैं। भाजपा की सहयोगी जननायक जनता पार्टी के नेता और राज्य के उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला हिसार से ही लोकसभा का चुनाव लड़े थे।

उनकी विधानसभा सीट उचानाकलां है, जहां से बीरेंद्र सिंह की पत्नी प्रेमलता विधायक होती थीं। बहरहाल, भाजपा जल्दी ही दुष्यंत चौटाला से भी पीछा छुड़ाएगी। उनको अकेले लड़ने को कहा जाएगा ताकि वे कांग्रेस और हुड्डा को नुकसान पहुंचा सकें। भाजपा की राजनीति में खट्टर पंजाबी, कुलदीप, सैनी और रामबिलास शर्मा चार बड़े वोट बैंक यानी पंजाबी, बिश्नोई, पिछड़ा और ब्राह्मण वोट का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं।(आरएनएस)

रेड लहंगा-चोली पहन नेहा मलिक ने कातिलाना अदाओं से ढाया कहर

भोजपुरी क्वीन नेहा मलिक आए दिन अपनी बोल्ड और ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर फैंस का दिल मचल देती हैं। बता दें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। हाल ही में नेहा मलिक ने अपना रिवीलिंग लहंगा पहनकर बेहद ही हॉट फोटज क्लिक करवाई हैं। इन तस्वीरों में उनके स्टाइलिश ब्लाउज ने सभी फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। एक्ट्रेस नेहा मलिक का नाम भोजपुरी इंडस्ट्री की बोल्ड अभिनेत्रियों की लिस्ट में शामिल है। उनकी हर एक सिजलिंग और हॉट लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही तेजी से वायरल होने लगती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर सोशल मीडिया पर बीच तबाही मचा दी है। नेहा मलिक ने अपनी लेटेस्ट फोटोज क्लिक करवाते समय एक से बढकर एक किलर किलर पोज दिए हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक कैमरे के सामने अपनी बलखाती हुई कमर फ्लॉन्ट करते हुए लोगों को अपना दीवाना बना रही हैं। अभिनेत्री ने चमचमाता हुआ रेड लहंगा पहना हुआ है और साथ ही डीपनेक ब्लाउज से अपने इस लुक को टीम अप किया है। सिर पर मांगटिका, माथे पर बिंदी, कानों मे झुकमें, गले में नेकलेस, खुले बाल और मिनिमल मेकअप करे के एक्ट्रेस ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

धामी ने योग व सूर्य नमस्कार किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुम्बई दौरे के दौरान प्रातः मुबंई वासियों के साथ योग एवं सूर्य नमस्कार किया। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने तीन दिवसीय मुम्बई दौरे पर प्रातः काल भ्रमण के दौरान उत्साह एवं उमंग से भरे हुए मुम्बई वासियों के साथ योग व सूर्य नमस्कार किया। मुख्यमंत्री धामी ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 'स्वस्थ भारत-सशक्त भारत' के विजन को साकार करने हेतु सभी को नियमित दिनचर्या में योग एवं प्रातः काल भ्रमण को शामिल करने का संदेश दिया। इस दौरान मुम्बईवासियों ने देवभूमि उत्तराखण्ड भ्रमण के अपने अनुभव को सांझा करते हुए प्रदेश सरकार द्वारा की गयी व्यवस्थाओं एवं प्रदेशवासियों के सरल व्यवहार एवं सत्कार की प्रशंसा की।

मुख्यमंत्री ने श्री सिद्धि विनायक मन्दिर में दर्शन किये

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुम्बई में श्री सिद्धिविनायक मन्दिर में दर्शन किये। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने मुम्बई दौरे के दौरान श्री सिद्धिविनायम मन्दिर में भगवान श्री गणपति के दर्शन किए व पूजा अर्चना की। उन्होंने इस अवसर पर प्रभु श्री गणेश जी से समस्त प्रदेशवासियों के सुख-समृद्धि एवं प्रदेश की उन्नति की प्रार्थना की।

हत्या का खुलासा बेटे सहित अन्य...

◄◄ पृष्ठ 1 का शेष

के घर पर उक्त हुलिये का व्यक्ति 31 अक्टूबर की शाम को देखा गया था जिसके पश्चात विजयपाल एवं उसके परिवार वालो से गहनता से पूछताछ की गयी। पूछताछ में यह तथ्य प्रकाश में आया कि मृतक नन्दकिशोर पुत्र मुन्नालाल देहरादून का निवासी था जिसके दो पुत्र व दो पुत्रिया थी। मृतक की एक पुत्री पूजा की शादी विजयपाल के बडे लडके राहुल से हो रखी थी। मृतक शराब पीने के आदी व अपने परिवार के प्रति गैरजिम्मेदार था तथा जादू-टोने का काम करता था। मृतक से परेशान होकर उसकी पत्नी अपनी बेटी पूजा के ससुराल ग्राम मखियाली कलां में में रहने लग गयी थी। मृतक का बडा बेटा रविन्द्र उर्फ बिट्टू भी अपने पिता नन्दकिशोर के व्यवहार से काफी आहत था। पुलिस को पता चला कि 28 अक्टूबर को मृतक नन्दकिशोर अपनी पत्नी से मिलने ग्राम मखियाली कलां में अपनी बेटी के ससुराल में आ गया था जहां उसके द्वारा अपनी बेटी के ससुराल में भी शराब पीकर गाली गलौच व जादू टोने के कार्य प्रारम्भ कर दिये। जिसे विजयपाल व उसके लडके राहुल व विकास द्वारा समझाया गया लेकिन वह अपनी हरकतो से बाज नही आया जिस कारण 31 अक्टूबर को राहुल द्वारा मृतक के बडे पुत्र रविन्द्र उर्फ बिट्टू को रात्रि में अपने यहां देहरादून से बुलाया गया और फिर ग्राम मखियाली में चारो आरोपियों द्वारा नन्दकिशोर की हत्या कर शव को ठिकाने लगाने व उसकी पहचान छिपाने का षडयन्त्र रचा गया। जिसके चलते 31 अक्टूबर की रात 12 बजे घर के आंगन पर खाट में सो रहे नन्दकिशोर का गला रस्सी से घोटकर उससे शव को खेत में फेंककर चेहरे को जला दिया गया। पुलिस ने आरोपियों की निशानदेही पर मृतक के कपडे व अन्य सामान बरामद किये गये है। आरोपियों के नाम रविन्द्र कुमार उर्फ बिट्टू पुत्र नन्दकिशोर निवासी नई बस्ती चन्द्र रोड थाना डालनवाला देहरादून, विजयपाल पुत्र रामपाल निवासी ग्राम मखियाली कलां थाना कोतवाली लक्सर, राहुल पुत्र विजयपाल निवासी ग्राम मखियाली कलां व विकास पुत्र विजयपाल बताये जा रहे है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

नगदी व लाखों के जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से नौ हजार रूपये नगद व लाखों रूपये के जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार लच्छीवाला निवासी बुद्ध बहादुर ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ पांच नवम्बर को शहर से बाहर गये थे। आज जब वह वापस आये तो उन्होंने देखा कि उनके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से नौ हजार रूपये नगद, व लाखों रूपये के जेवरात चोरी करके ले गये हैं।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

राष्ट्रपति कल जाएगीं बद्रीनाथ धाम

❑9 नवंबर को अमित शाह आएगें दून
❑वीवीआईपी और वीआईपी के दौरे जारी

विशेष संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रपति अपने तीन दिवसीय दौरे पर आज देहरादून पहुंच रही है आज दून में रात्रि विश्राम के बाद वह कल सुबह बद्रीनाथ धाम जाकर श्री हरि के दर्शन और पूजा अर्चना करेगी और वहां से वापस लौटकर गढ़वाल विश्वविद्यालय श्रीनगर के दीक्षांत समारोह में शिरकत करेंगी, अगले दिन उनका केदारनाथ जाने का कार्यक्रम है। राष्ट्रपति तीन दिन उत्तराखंड में रहेगी। उनके स्वागत और सुरक्षा की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है।

इन दिनों देवभूमि में विशिष्ट और अति विशिष्ट लोगों के आने का तांता लगा हुआ है। रविवार को कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी केदारनाथ धाम में आए थे वहीं अखिलेश यादव की पत्नी सपा सांसद डिंपल यादव बद्रीनाथ केदार नाथ के दौरे पर थी। भाजपा नेता वरुण गांधी भी कल बद्रीनाथ धाम दर्शन के लिए गए हुए थे। इससे पूर्व भी तमाम नेता अभिनेता व अभिनेत्रियों का केदार और बद्रीनाथ में देखा जा चुका है। उद्योगपति अनिल अंबानी का पूरा परिवार भी दर्शन करने आया था। बीते 15 दिनों से विशिष्ट और अति विशिष्ट लोगों के धाम आने का जो तांता लगा हुआ है उसमें पुलिस प्रशासन भी व्यस्त है।

गृहमंत्री अमित शाह भी 9 नवंबर को देहरादून आ रहे हैं। जानकारी के अनुसार यह उनका दो दिवसीय दौरा होगा वह रात 9 व 10 बजे के बीच दूनं पहुंचेंगे तथा अगले दिन आईटीबीपी के स्थापना दिवस समारोह में बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित रहेंगे। इसके बाद दून मेडिकल कॉलेज में आयोजित एक कार्यक्रम में वह है एमबीबीएस के लिए हिंदी पाठ्यक्रम का शुभारंभ करेंगे।

राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मु के कार्यक्रम के अनुसार 9 नवंबर को वह राज्य स्थापना दिवस के कार्यक्रम में भी शामिल होंगी तथा पुलिस परेड की सलामी लेंगी। हालांकि अभी प्रधानमंत्री के उत्तराखंड दौरे को लेकर शासन प्रशासन ने कोई औपचारिक जानकारी नहीं दी है लेकिन लंबे समय से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दीपावली पर उत्तराखंड आने और इस बार बाबा केदार के धाम में दीपावली मनाने की खबरें भी आती रही है।

भारी मात्रा में कच्ची शराब बरामद, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कच्ची शराब के कारोबार में लिप्त दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से 25 लीटर कच्ची शराब मय भट्टी उपकरण भी बरामद किये गये है। पुलिस ने मौके पर ही 25 सौ लीटर लाहन भी नष्ट किया है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना पथरी पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ लोग कच्ची शराब बनाने का कारोबार कर रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये

स्थान ग्राम दीनारपुर में दबिश दी तो मौके पर ही दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके कब्जे से 25 लीटर कच्ची शराब मय भट्टी उपकरण बरामद हुआ। पुलिस ने मौके पर ही 25 सौ लीटर लाहन भी नष्ट किया है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम राजकुमार पुत्र जोगेन्द्र व रामकुमार पुत्र रामवचन निवासी ग्राम दीनारपुर थाना पथरी हरिद्वार बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

संस्कार परिवार द्वारा राज्य स्थापना दिवस पर तीन दिवसीय कार्यक्रम का शुभाराम्भ किया

संवाददाता

देहरादून। संस्कार परिवार देवभूमि ट्रस्ट द्वारा राज्य स्थापना दिवस के पावन अवसर पर तीन दिवसीय कार्यक्रमों का शुभाराम्भ किया।

आज यहां संस्कार परिवार देवभूमि ट्रस्ट देहरादून द्वारा उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस के पावन अवसर पर तीन दिवसीय कार्यक्रमों का शुभारम्भ ओ एन जी सी महिला पॉलिटेक्निक में सांस्कृतिक कार्यक्रमों, शौर्य स्थल में अमर शहीदों को श्रद्धांजलि और दून योग पीठ में तीन दिवसीय विशेष योग शिविर के साथ हुई। मुख्य कार्यक्रम बी एस नेगी महिला पॉलिटेक्निक ओ एन जी सी राजेन्द्र नगर में आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर महिला आयोग उत्तराखंड की अध्यक्ष कुसुम कंडवाल, पदमश्री डा. माधुरी बड़थ्वाल, पॉलिटेक्निक कॉलेज की प्रधानाचार्य नमिता ममगाई, आध्यत्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी, नायक राजेश सेमवाल

आदि ने संयुक्त रूप से किया। पद्मश्री डा. माधुरी बड़थ्वाल ने कम ना समझना हमें, यों ना झिरकना हमें हम हैं नारी उत्तराखंड की...... गाकर सबको वीर रस से ओत प्रोत कर दिया, बंदे मातरम ट्रेनिंग सेंटर और एजुकेशन फाउंडेशन पुरोला में सम्पूर्ण उत्तराखंड से प्रशिक्षण ले रहे बच्चो ने उत्तराखंडी गीतों के साथ शारीरिक दक्षता की एक से एक प्रेरक प्रस्तुति दी।

आज सुबह शौर्य स्थल चीड़बाग देहरादून में शहीदों को श्रद्धांजलि दी गई और दून योग पीठ हाथीबड़कला शाखा में तीन दिवसीय विशेष योग शिविर का शुभारम्भ भी किया गया। कल शहीद स्थल कचहरी में श्रद्धांजलि सहित गांधी पार्क और घन्टाघर में महापुरुषों की प्रतिमाओं के आस पास सफाई अभियान चलाया जाएगा साथ और माल्यार्पण किया जाएगा। आज के कार्यक्रम में विजय जुयाल, अनुपमा उनियाल, योग शिक्षक विनय कुमार, योग शिक्षिका विमला देशवाल, अनिल डोभाल आदि का विशेष सहयोग रहा।

एक नजर

ईरानी नोबेल प्राइज विनर महिला ने जेल से शुरू किया भूख हड़ताल !

नई दिल्ली। ईरान की महिला नरगेस मोहम्मदी, ने ईरान की इस्लामिक सरकार के खिलाफ जेल में भूख हड़ताल शुरू कर दिया है। ईरान जैसे देश में, जहां मानवाधिकारों की कोई हैसियत नहीं है, वहां नरगेस मोहम्मदी का भूख हड़ताल करना उनकी हिम्मत को दर्शाता है। 2023 में नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित 51 साल की सामाजिक कार्यकर्ता नरगेस मोहम्मदी ने मेडिकल देखभाल का लाभ नहीं उठा पाने के साथ-साथ देश के सख्त हिजाब नियमों के विरोध में सोमवार को ईरानी जेल में भूख हड़ताल शुरू कर दी है। रिपोर्ट के मुताबिक, नरगेस मोहम्मदी, जो ईरानी जेल में बंद हैं, उनके हिजाब के खिलाफ और महिलाओं के अधिकार के लिए चलाए जा रहे अभियान की वजह से उन्हें जेल

में काफी टॉर्चर किया जा रहा है और इसी के खिलाफ उन्होंने जेल से ही भूख हड़ताल शुरू कर दी है। फ्री नरगेस मोहम्मदी अभियान चलाने वाले एक संगठन के मुताबिक, एविन जेल में बंद नरगेस मोहम्मदी ने संदेश भेजा है, कि उनके हृदय और फेफड़ों में दिक्कत है और उन्हें डॉक्टर की जरूरत है, लेकिन डॉक्टर की सुविधा नहीं मिलने के बाद उन्होंने भूख हड़ताल पर जाने का फैसला किया है। मोहम्मदी के परिवार ने कहा है, कि वह तीन नसों में रुकावट और फेफड़ों के दबाव से पीड़ित है, लेकिन हिजाब पहनने से इनकार करने पर जेल अधिकारियों ने उन्हें अस्पताल ले जाने से इनकार कर दिया। उनके परिवार ने कहा, कि ष्नरगेस मोहम्मदी दो चीजों का विरोध कर रही हैं। वो बीमार कैदियों की देखभाल में होने वाली देरी और हिजाब पहनने की अनिवार्यता का विरोध कर रही हैं।

भोजन और शराब के बिल को लेकर विवाद में नाइट क्लब स्टाफ पर किया तलवारों से हमला

पंचकुला। हरियाणा में एक चौंकाने वाली घटना में, पंचकुला के सेक्टर 20 में एक नाइट क्लब उस समय युद्ध के मैदान में बदल गया जब लोगों के एक समूह ने 23,000 रुपये के भोजन और शराब के बिल के विवाद पर कर्मचारियों पर हमला कर दिया। रविवार तड़के हुए इस विवाद में लाठियां, तलवारें और घूंसे

शामिल थे। विवाद इतना बढ़ गया कि एक 18 वर्षीय वेटर को घटनास्थल से भागने की कोशिश में लगभग 100 मीटर तक कार द्वारा घसीटा गया। यह हिंसक घटना वीडियो में कैद हो गई।

दिवाली से एक हफ्ते पहले दिल्ली में बिकी 19 लाख से ज्यादा शराब की बोतलें

नई दिल्ली। दीपों के त्योहार दिवाली में अब लगभग हफ्ता बचा है। दिल्लीवालों ने दिवाली से एक हफ्ते पहले ही उतनी शराब खरीद ली है, जितनी पिछली दिवाली वाले दिन खरीदी थी। पिछले लगभग 15 दिनों के आंकड़े इस बात की तस्दीक कर रहे हैं कि इस साल दिल्ली में त्योहार का जश्न कुछ ज्यादा ही धमाकेदार होने वाला है। पिछले साल दिवाली के दिन शराब की लगभग 19 लाख 40 हजार बोतलें बिकी थी, लेकिन इस साल दिवाली से आठ दिन पहले ही दिल्ली वालों ने शराब की 19 लाख 38 हजार बोतलें खरीद ली हैं। पिछले साल दिवाली से आठ दिन पहले लोगों ने शराब की महज 13 लाख 38 हजार बोतलें खरीदीं थीं यानी इस साल दिवाली से एक हफ्ते पहले ही शराब की पांच लाख बोतलें ज्यादा बिकी हैं। बता दें कि ये ट्रेंड अभी अभी शुरू नहीं हुआ है बल्कि लगभग 15 दिन

पहले से ही चल रहा है। पिछले साल इन दिनों हर रोज शराब की औसत बिक्री 12 लाख 56 हजार बोतलें थी जो दिवाली की पीक सेल से पहले ही 17 लाख 55 हजार बोतलों तक पहुंच चुकी है। आमतौर पर ये बिक्री दिवाली से तीन दिन पहले खूब जोर पकड़ती है और ट्रेंड के मुताबिक बिक्री का आंकड़ा दिवाली वाले दिन 25 लाख बोतलों के पार जा सकता है। ऐसे में इस बंपर सेल का फायदा सीध-सीधे दिल्ली सरकार को भी हो रहा है। पिछले साल की तुलना में इस साल उसकी कमाई भी लगभग 40 फीसदी तक बढ़ने की उम्मीद है। आबकारी मामले में तमाम आरोपों के मद्देनजर ये बढ़ोतरी दिवाली के मौके पर एक शुभ समाचार की तरह है। बता दें कि आबकारी नीति में गड़बड़ी सामने आने के बाद से सरकार की चार एजेंसियां ही दिल्ली में शराब की दुकानें चला रही हैं। ना सिर्फ प्राइवेट दुकानदार मार्केट से बाहर हैं बल्कि कई प्रीमियम ब्रांड भी दिल्ली में नहीं मिल रहे है। इसके बावजूद शराब की दिवाली की बंपर सेल जारी है, जो आने वाले दिनों में और रफ्तार पकड़ेगी।

एम्बुलेंस में कर रहे थे नशा तस्करी एक गिरफ्तार, लाखों का गांजा बरामद

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। एम्बुलेंस में नशा तस्करी करना तस्करों को भारी पड़ गया। पुलिस ने एक नशा तस्कर को दबोच कर एम्बुलेंस में रखा हुआ दो कुन्तल से अधिक गांजा बरामद किया है। हालांकि इस दौरान उसका एक साथी फरार होने में कामयाब रहा जिसकी तलाश की जा रही है। बरामद गांजे की कीमत 32 लाख से अधिक बतायी गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना भतरौजखान पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थों की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को मोहान बैरियर पर एक एम्बूलेंस मरचूला की तरफ से आती हुई दिखाई दी, जिसका चालक हूटर बजाकर बैरियर से तेजी से निकलना चाह रहा था, पुलिस द्वारा जब उक्त एम्बुलेंस को रोका व मरीज के बारे में पूछा गया तो चालक द्वारा इमरजेंसी में मरीज को रामनगर ले जाना है बताया गया।

एम्बुलेंस की खिड़की के शीशे से अंदर झाककर देखा गया तो कोई मरीज अंदर नही दिखाई दिया। शक होने पर

पुलिस ने एम्बुलेंस चैक कराने को कहा तो चालक के बगल में बैठा व्यक्ति एम्बुलेंस से उतरकर फरार हो गया। इस

❑एक फरार, तलाश में जुटी पुलिस

पर पुलिस ने एम्बुलेंस चालक को उतारकर एम्बुलेंस चैक किया गया तो एम्बुलेंस में मरीज की जगह 16 कट्टों में गांजा भरा हुआ बरामद हुआ। पूछताछ में एम्बुलेंस चालक ने अपना नाम रोशन कुमार निवासी स्यून्सी, थलीसैंण, जिला पौड़ी गढ़वाल बताया।

बताया कि वह सचल चिकित्सा वाहन एम्बुलेंस (जो किसी एनजीओ की है) में ड्राईवरी का कार्य करता है। उक्त वाहन से गांव-गाँव चिकित्सकों ले जाकर मरीजों को उपचार दिया जाता है। बताया कि फरार हुए व्यक्ति का नाम धर्मेन्द्र है जो मेरे गांव का ही रहने वाला है, वह इस वाहन में कन्डक्टरी का कार्य करता है। उक्त गांजा सराईखेत में एक व्यक्ति ने दिया जिसें हमें काशीपुर पहुचाना था, जिसके एवज में हमें पैसे मिलते। बहरहाल पुलिस ने एम्बूलेंस चालक के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है। जबकि उसके फरार हुए साथी धर्मेन्द्र की तलाश जारी है। पुलिस के अनुसार बरामद गांजा दो कुन्तल, 18 किलो 195 ग्राम है जिसकी कीमत 32,72,925/- (बत्तीस लाख, बहत्तर हजार, नौ सौ पच्चीस रुपये) बतायी जा रही है।

होटल संचालक ने की आत्महत्या

संवाददाता

देहरादून। लीज पर होटल लेकर उसका संचालक कर रहे युवक ने गले में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज यहां पुलिस कंट्रोल रूम के माध्यम से थाना रायपुर को सूचना प्राप्त हुई कि फोर सीजन होटल सहस्त्रधारा रोड पर एक व्यक्ति द्वारा आत्महत्या कर ली है।

सूचना पर पुलिस टीम घटनास्थल फोर सीजन होटल विश्वनाथ एनक्लेव सहस्त्रधारा रोड देहरादून पहुंची तो एक व्यक्ति फोर सीजन होटल की छत की रेलिंग पर रस्से के फंदे से फांसी लगाकर बाहर दीवार की तरफ लटका हुआ था, जानकारी करने पर उक्त व्यक्ति की पहचान रवि रावत पुत्र मनीराम सिंह रावत उम्र 24 वर्ष निवासी नवादा नियर पंजाब नेशनल बैंक थाना नेहरू कॉलोनी देहरादून के रूप में हुई।

मृतक रवि रावत उपरोक्त द्वारा अन्य पार्टनर अनुराग रावत व राहुल के साथ मिलकर होटल मालिक आरिफ खान से उक्त होटल अगस्त 2023 में लीज पर लिया था। मौके पर फील्ड यूनिट की टीम को बुलाकर फोटोग्राफी/ वीडियोग्राफी की कार्यवाही की गयी। प्रथमदृष्टया मृतक द्वारा आर्थिक तंगी के कारण आत्महत्या किया जाना प्रकाश में आया है।

शव को पोस्टमार्टम हेतु कोरोनेशन हॉस्पिटल भिजवाया गया है। अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

केदारधाम में मिले राहुल व वरुण गांधी, चढ़ा सियासी पारा

❑बाबा केदार के दर्शन के बाद राहुल गांधी दून के लिए रवाना

हमारे संवाददाता

देहरादून। बाबा केदारनाथ धाम में आज कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी व वरूण गांधी के बीच मुलाकात हुई। राहुल गांधी के तीन दिवसीय दौरे का आज आखिरी दिन था। वहीं वरुण गांधी भी बाबा केदार के दर्शन के लिए पहुंचे है। दोनों भाइयों की मुलाकात से सियासी पारा गरमा गया है।

कांग्रेस नेता राहुल गांधी के तीन दिवसीय दौरे का आज आखिरी दिन था। राहुल गांधी सुबह केदारनाथ धाम पहुंचे। वहां मत्था टेक कर बाबा केदार का आशीर्वाद लिया। इसी के साथ राहुल गांधी का तीन दिवसीय केदारनाथ दौरा समाप्त हो गया। खास बात ये है कि केदारनाथ धाम में मत्था टेकने से पहले राहुल गांधी ने अपने चचेरे भाई और भाजपा नेता वरुण गांधी से मुलाकात की। भाजपा नेता वरुण गांधी भी बाबा केदार के दर्शनों के लिए केदारनाथ धाम पहुंचे हैं। इस दौरान राहुल गांधी ने उनसे भी मुलाकात की। इसी के साथ सियासी माहौल भी गरमा गया है।

मोबाइल फोन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के अन्दर से मोबाइल फोन चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कुंजा ग्रांट निवासी इशफाक ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपना मोबाइल घर के अन्दर रखा हुआ था। जब वह थोडी देर बाद घर पहुंचा तो उसने देखा कि उसका मोबाइल अपने स्थान से गायब था। किसी ने उसके घर में घुसकर मोबाइल चोरी कर लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।