सोमवार
20 नवम्बर 2023

पृष्ठ 4
बॉइल्ड एग या फिर ऑमलेट, आपकी हेल्थ के लिए क्या फायदेमंद है?

पृष्ठ 5
विक्की कौशल की सैम बहादुर का पहला गाना बढ़ते चलो जारी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 278
● 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

थोड़े दिन रहने वाली विपत्ति अच्छी है क्यों कि उसी से मित्र और शत्रु की पहचान होती है।
– रहीम

नौ दिन में भी नहीं चल पाए अढ़ाई कोस

विशेष संवाददाता

उत्तरकाशी। सिलक्यारा सुरंग हादसे को आज 9 दिन हो गए हैं। 230 घंटे से सुंरग में फंसे हुए 41 श्रमिकों की जिंदगी बचाने के लिए अब पीएमओ की निगरानी में छह विकल्पों पर एक साथ काम किया जा रहा है। केंद्र सरकार के अधिकारियों की टीम भी मौके पर मौजूद है तथा देश की 6 बड़ी कंपनियों और संस्थाओं द्वारा विशेषज्ञों की राय पर अलग-अलग प्लान पर मिलकर काम किया जा रहा है। देश ही नहीं विदेश तक के विशेषज्ञ दुर्घटना स्थल पर पहुंच चुके हैं जिनके नेतृत्व में दिन-रात युद्ध स्तर पर काम किया जा रहा है लेकिन नतीजे की बात की जाए तो वह अभी 9 दिन चले अढ़ाई कोस ही है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि सिलक्यारा में श्रमिकों की जिंदगी बचाने के लिए अब केंद्र सरकार ने अपनी पूरी ताकत और संसाधनों को झोंक दिया गया है। पहले एक सप्ताह तक जो रेस्क्यू अभियान चला और उसके प्लान ए और बी के फेल होने के बाद जो स्थितियां बनी उसका संदेश अच्छा नहीं गया। सरकार

❑सरकार ने सभी संसाधन और ताकत झौंकी
❑50 घंटे बाद फिर सुरंग में ड्रिलिंग का काम शुरु
❑सभी 6 विकल्पों पर एक साथ हो रहा है काम

और सरकारी मशीनरी की असफलता को लेकर श्रमिक और उनके परिजन ही नहीं आम आदमी के मन में भी भारी नाराजगी देखी गई है। इसके बाद प्रधानमंत्री और केंद्र सरकार ने जिम्मेवारी संभाल तो ली है लेकिन जिन 6 विकल्पों पर एक साथ काम किया जा रहा है उनमें से किसी भी विकल्प के सफल होने तक पहुंचने में चार-पांच दिन से कम का समय लगने की संभावना दिखाई नहीं दे रही है। अभी तक प्लान बी यानी सुरंग में आगर मशीन के जरिए 400 एमएम के पाइप ड्रिलिंग के जरिए को ही सबसे सरल और सुविधाजनक माना जा रहा है क्योंकि इसके लिए सिर्फ 40-45 मीटर पाइप स्टॉल किये जाने की जरूरत है जबकि बाकी विकल्पों से मजदूरों तक पहुंचने के लिए बहुत लंबा रास्ता तय करना है।

यही कारण है कि 50 घंटे बाद एक बार फिर सुरंग में आगर मशीन से ड्रिलिंग का काम शुरू कर दिया गया है। खास बात यह है कि अब आगर मशीन को आगे बढ़ने में कोई दिक्कत आती है तो उसके लिए रोबोट की मदद लेने की व्यवस्था भी की गई है जिससे यह पता लगाया जा सकेगा कि किस कारण से रुकावट पैदा हो रही है। आज रेस्क्यू ऑपरेशन की दूसरी एक बड़ी प्रगति यह रही कि सुंरग में फंसे मजदूर तक जरूरी सामान और रसद पहुंचाने के लिए 6 इंच के एक दूसरे पाइप को डालने का काम भी पूरा हो गया है जिससे अब सुरंग में दाल, चावल, रोटी और अन्य जरूरी सामान भेजने का रास्ता बन गया है। पहले 4 इंच के पाइप से ही ऑक्सीजन

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

परिजनों का धैर्य-संयम दे चुका है जवाब

विशेष संवाददाता

उत्तरकाशी। सिलक्यारा सुरंग में फंसे 41 श्रमिकों के परिजनों का धैर्य संयम भीं अब लगातार बढ़ते इंतजार के बाद जवाब देता जा रहा है। बिहार और उत्तर प्रदेश तथा झारखंड से आए कई मजदूरों के परिजनों से जब मीडिया कर्मियों ने बात की तो उनके आंसू झलक आए।

उनका साफ कहना है कि आज 9 दिन हो गए उन लोगों को अंदर फंसे। सरकार ने अगर सही कोशिश की होती तो वह उन्हें पताल से भी निकाल कर बाहर ले आई होती। उन्होंने इस बात पर अफसोस जताया है कि बीते तीन दिनों से कोई काम नहीं हो रहा है सिर्फ अब इस प्लान पर काम किया जाए और उस प्लान पर काम किया जाए यही सब बातें हो रही है। जबकि जो अंदर फंसे हैं उनकी जान पर बनी हुई है। उनका कहना है कि हर बार उन्हें यही कहा जा रहा है कि दो-तीन दिन में सभी को बाहर निकाल लिया जाएगा। कुछ लोगों ने कहा कि वह चार दिन से यहां पड़े हैं उनके तीन-चार दिन कब पूरे होंगे पता नहीं। कल गडकरी आए थे वह भी 3 दिन की बात कह रहे थे एक दिन तो

❑रेस्क्यू में लापरवाही पर जताई नाराजगी
❑बोले गरीबों के आंसुओं की क्या कीमत

बीत गया देखते हैं 2 दिन में क्या होता है?

इनमें से कुछ महिलाएं भी है जो पति और अपने देवर की तलाश में अपने मासूम बच्चों को गोद में लेकर यहां पहुंची हैं उनका कहना है कि अब तो बस आंखों से आंसू बहने के अलावा कुछ नहीं है। सरकार को सोचना चाहिए कि अगर उनका कोई अपना फंसा होता तो वह क्या करती लेकिन गरीबों के आंसुओं की कीमत क्या है। अगर कोई मर जाता है तो कुछ समय रोना पड़ता है लेकिन हमारे तो अपने जिंदा है फिर भी हमारे आंसू नहीं रूक रहे हैं। यहां अनुसंधान कार्य चल रहा है रेस्क्यू नहीं। उन्होंने कहा कि कंपनी और सरकार की लापरवाही का नतीजा है जो 9 दिन बाद भी इन लोगों को नहीं निकाला जा सका है और यह भी नहीं पता कि कब तक निकाल पाएंगे।

अंतरराष्ट्रीय स्तर के टनल विशेषज्ञ अर्नोल्ड डिक्स ने सुरंग के अंदर और बाहर का निरीक्षण किया

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

उत्तरकाशी। सिलक्यारा सुरंग में फंसे श्रमिकों को सुरक्षित निकालने के लिये चलाये जा रहे रेस्क्यू अभियान में सहयोग करने के भारत सरकार के आग्रह पर

अंतरराष्ट्रीय स्तर के टनल विशेषज्ञ अर्नोल्ड डिक्स भी सिलक्यारा पहुँच गए। अर्नोल्ड डिक्स इंटरनेशनल टनलिंग एंड अंडरग्राउंड स्पेस एशोसिएशन (आईटीए) के अध्यक्ष है। दुनियाभर में भूमिगत सुरंगों के निर्माण और जोखिम से निपटने की काबलियत रखने वाले अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञ प्रो अर्नोल्ड डिक्स ने सिलक्यारा पहुंचकर सुरंग के अंदर और बाहर का निरीक्षण, बचाव कार्य मे जुटी एजेंसियों से बातचीत की है। डिक्स ने भरोसा दिया कि श्रमिकों को जल्द सुरक्षित बचा लिया जाएगा। उत्तराखंड सरकार के केंद्रीय संगठनों से रेस्क्यू अभियान में समन्वय के नोडल अधिकारी और सचिव डॉ. नीरज खैरवाल, एनएचएआईडीसीएल के एमडी महमूद अहमद, निदेशक अंशु मनीष खलखो, जिलाधिकारी अभिषेक रूहेला ने टनल विशेषज्ञ अर्नोल्ड डिक्स के साथ विचार विमर्श कर रेस्क्यू अभियान की रणनीति पर चर्चा की।

सरकारी नौकरी व मुआवजे के लिए बेटे ने सुपारी देकर पिता पर चलवा दी गोली

नई दिल्ली। झारखंड में एक कलयुगी बेटे ने रिश्तों को तार-तार करते हुए, सरकारी नौकरी और मुआवजे की राशि हड़पने के लिए अपने ही पिता की सुपारी दे दी। बेटे ने पिता की हत्या की साजिश रची और उन पर दनादन गोलियां चलावा दीं। हालांकि, इस साजिश में वो कामयाब नहीं हो सका। फिलहाल घायल पिता अस्पताल में मौत से जंग लड़ रहे हैं। घटना झारखंड के रामगढ़ जिला की है। 16 नवंबर को सेंट्रल कोलफील्ड लिमिटेड (सीसीएल) के कर्मचारी रामजी मुंडा पर रामगढ़ के भदानीनगर में दिनदहाड़े हुई गोलीबारी मामले में जांच करते हुए झारखंड पुलिस ने कई चौंकाने वाले खुलासे किए हैं। पुलिस ने बताया कि

घटना में घायल सीसीएल कर्मी रामजी मुंडा के बेटे अमित मुंडा ने ही पूरे कांड की साजिश रची थी।

अमित मुंडा को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। साथ ही गोलीबारी की घंटना में संलिप्त अन्य अपराधियों की धरपकड़ के लिए छापेमारी कर रही है। रामगढ़ एसपी के द्वारा गठित इस मामले की जांच कर रही एसआईटी ने खुलासा करते हुए बताया कि कलयुगी बेटे अमित मुंडा ने सुनियोजित षड्यंत्र के तहत सीसीएल की सरकारी नौकरी पाने के लिए और मुआवजे की राशि हड़पने के लिए पिता की सुपारी दी और गोलीबारी करवाई थी। बेटा अमित मुंडा पिता रामजी मुंडा की हत्या कर अनुकंपा के आधार पर सीसीएल में सरकारी नौकरी पाना चाहता था। स्थानीय लोगों के मुताबिक, सीसीएल कर्मी रामजी मुंडा का अपने बेटे अमित मुंडा और पत्नी से विवाद चल रहा था। इसी पारिवारिक विवाद के बाद बेटे अमित मुंडा ने पिता राम जी मुंडा की हत्या करवाकर अनुकंपा के आधार पर उनकी नौकरी पाने के लिए पूरे षडयंत्र को रचा था।

दून वैली मेल

संपादकीय

लापरवाही अब जान पर भारी

सिलक्यारा टनल में बीते 200 घंटे से फंसे श्रमिकों को बचाने के लिए चलाए जा रहे मिशन जिंदगी अभियान की कमान पीएमओ द्वारा संभाले जाने के बाद अब युद्ध स्तर पर काम जारी है। इस अभियान के प्रथम एक सप्ताह में किए गए कई प्रयोगों के फेल हो जाने के बाद अब एक साथ पांच प्लान पर काम किया जा रहा है। इससे पूर्व सुरंग की निर्माणदायी कंपनी तथा बचाव और राहत टीमों द्वारा प्लान ए, प्लान बी और प्लांट सी एक के बाद एक नए प्रयोग किए जाने के कारण पूरे एक सप्ताह का समय जिस तरह से बर्बाद किया गया उसके परिणाम स्वरुप अब इन श्रमिकों की जान का खतरा लगातार बढ़ता गया है। खास बात यह है कि इस अभियान की सही जानकारी को छिपाये जाने और हर रोज यह भरोसा दिलाये जाने कि वह कामयाबी की तरफ बढ़ रहे हैं, इस संकट को अधिक बढ़ा दिया गया है। किसी भी आपदा राहत कार्य में इस तरह की लापरवाही अत्यंत ही नुकसानदायक हो सकती है। इन मजदूरों ने बीते 9 दिन किस तरह से गुजारे हैं इसकी कोई कल्पना नहीं कर सकता है। मुख्यमंत्री और केंद्रीय मंत्रियों की आवाजाही के बीच एक सप्ताह तक जिस तरह से यह रेस्क्यू अभियान चलाया गया वह बेहद ही लापरवाही भरा रहा है। ऐसा करते हैं, वैसा करते हैं अगर ऐसा नहीं होगा तो फिर वैसा करेंगे के बीच इस अभियान के दौरान कई बार एक-एक दिन या दो-दो दिन तक काम का रुके रहना अत्यंत ही अफसोस जनक है। ऐसे मुश्किल और चुनौती पूर्ण अभियानों में सभी संभावित विकल्पों पर एक साथ काम किए जाने की जरूरत होती है। फिलहाल जिन पांच प्लान पर एक साथ अलग-अलग टीमें काम कर रही हैं उनमें से कोई भी टीम सबसे पहले कामयाब हो सकती है इसमें भले ही अब चार दिन का समय लगे या 6 दिन का लेकिन काम रूकेगा एक दिन भी नहीं अगर यही प्रयास पहले दिन से किए गए होते तो अब तक कब के यह मजदूर सकुशल बाहर आ गए होते जिनकी अब जान पर बन चुकी है। इस हादसे का जो प्रथम दृष्टया कारण सामने आया है वह निर्माण कार्य में कंपनी द्वारा कर्मचारियों की सुरक्षा में की जाने वाली लापरवाही और घटिया निर्माण व तय मानकों के अंतर्गत काम न किया जाना ही माना जा रहा है लेकिन पहाड़ की संवेदनशीलता और उसकी वहन क्षमता को जांचे परखे बिना किए जाने वाले निर्माण कार्य भी इसका एक अहम कारण है। उत्तराखंड राज्य बनने के बाद पहाड़ पर जिस तरह से विकास कार्यों के नाम पर पेड़ों के कटान और पहाड़ का सीना चीरने के लिए विस्फोटको का इस्तेमाल किया जा रहा है उसने पहाड़ के मूल स्वरूप को ही बिगाड़ कर रख दिया है। विकास की इस अंधी दौड़ में प्रकृति और पहाड़ का संतुलन लगातार बिगड़ता जा रहा है जिसके परिणाम स्वरुप कहीं पहाड़ धसने की तो कहीं पहाड़ों के दरकने की घटनाएं अब विकास पर भारी पड़ती जा रही हैं वहीं मानव जीवन की सुरक्षा पर भी सवाल खड़े कर रही हैं। चार धाम ऑल वेदर रोड की बात हो या फिर अन्य किसी भी विकास परियोजना की। पहाड़ों की कटिंग और अन्य कारणों से जो मलवा निकल रहा है उसका निस्तारण तक समुचित तरीके से नहीं किया जा रहा है इस मलवे को नदी के प्रवाह क्षेत्र में धकेला जा रहा है जिससे उनकी प्रवाह गति तथा दिशा बदल रही है। जहां तक सुरंग में फंसे लोगों के जीवन रक्षा की बात है उसका सही पता इस मिशन जिंदगी के पूरा होने पर ही चल सकेगा कि हम कितने सफल हो सके और कितने असफल रहे लेकिन सरकारों को इससे सबक लेने की जरूरत जरूर है।

श्रमिकों के सकुशल निकालने की ईश्वर से प्रार्थना की

देहरादून (सं)। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने उत्तरकाशी में टनल में फंसे 41 श्रमिकों के सकुशल निकालने की ईश्वर से प्रार्थना की। आज यहां उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के तत्वावधान में कचहरी परिसर में स्थित मंदिर में उत्तरकाशी में 41 लोग जो टनल में फंसे हुए हैं उनकी जीवन की सकुशल से बाहर निकालने की ईश्वर से कामना की है। इस मौके पर परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार व प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने कहा कि इस संकट की घड़ी में हमें आपसी मतभेद भुला कर उन 41 लोगों की जिंदगी की कामना ईश्वर से करनी चाहिए। देखा जा रहा है कि लोग इस पर भी राजनीति कर रहे हैं जो की यह सोचनीय व विचारणीय विषय है तथा उन्होंने कहा कि टनल में जो कार्य हो रहा है वह शीघ्र से शीघ्र ही पूरा हो ताकि जनता को व सभी प्रदेशवासियों को भी इसका लाभ मिल सके। इन 41 लोगों की दुआ करने वालों में उत्तराखंड राष्ट्रीय पार्टी के अध्यक्ष नवनीत गुसाई व उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के केंद्रीय अध्यक्ष विपुल नौटियाल, जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल व धर्मानंद भट्ट आदि मौजूद रहे।

असर्जि रथ्यो यथा पवित्रे चम्वोः सुतः।
कार्ष्मन्वाजी न्यक्रमीत्॥

(ऋग्वेद ९-३६-१)

जिस प्रकार रथ में जुड़ा हुआ घोड़ा रथ को उसके गंतव्य तक पहुंचाता है, उसी प्रकार ज्ञान-कर्म-उपासना से उत्पन्न सोम हमें परमेश्वर तक पहुंचाता है, अर्थात परमेश्वर तो हमारे हृदय में विद्यमान है ही, परंतु उसके ऊपर हमारी अज्ञानता का जो आवरण पड़ा हुआ है उसको यह सोम हटाता है और परमात्मा से हमारा साक्षात्कार कराता है।

देश की मजबूती के लिए पंजाबी समुदाय ने हमेशा बढ़-चढ़कर योगदान किया हैः सेठ

संवाददाता

हरिद्वार। पूरे भारतवर्ष में पंजाबी समाज को संगठित करने के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए राष्ट्रीय पंजाबी महासंघ की 54 वीं बैठक अटल बिहारी वाजपेई भवन में आयोजित की गई। बैठक के संयोजक उत्तरांचल पंजाबी महासभा के उपाध्यक्ष जगदीश लाल पाहवा रहे। बैठक की अध्यक्षता राष्ट्रीय अध्यक्ष नरेश सेठ ने की। बैठक में निर्णय लिया गया आगामी लोकसभा चुनाव के दृष्टिगत राजनीतिक पार्टियों द्वारा पंजाबी समुदाय के व्यक्तियों को टिकटों में आरक्षण के साथ पंजाबी समाज को मुख्य धारा में लाकर पंजाबी सनातन आयोग गठित किए जाने की मांग प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से शीघ्र मुलाकात कर दोहराई जाएगी। बैठक में 24 राज्यों के पंजाबी समुदाय के प्रतिनिधियों ने अपने-अपने क्षेत्र की उपलब्धि के साथ राष्ट्रीय संगठन की मजबूती के लिए प्रतिवेदन प्रस्तुत किया।

इस अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष नरेश सेठ ने कहा देश की मजबूती के लिए पंजाबी समुदाय ने हमेशा बढ़-चढ़कर योगदान किया है आज देश की आबादी के पांच प्रतिशत पंजाबी समुदाय के व्यक्तित्व हैं लेकिन राजनीतिक पार्टियों की अपेक्षा के चलते सामाजिक रूप से मुख्य धारा से बाहर है। उन्होंने कहा कि शीघ्र ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात कर पंजाबी समाज की समस्याएं व अन्य विषयों पर चर्चा कर देश को आगे बढ़ाने के लिए भगीरथ प्रयास किए जाएंगे।

इस अवसर पर राष्ट्रीय पंजाबी महासंघ के संरक्षक वी.के. कपूर ने कहा पंजाबी समाज ने हमेशा देश की अखंडता के लिए हर संभव कुर्बानियां दी है लेकिन राजनीतिक पार्टियों की अपेक्षा के चलते पंजाबी समाज के साथ सौतेला व्यवहार जैसा प्रतीत होता है जो कि अन्याय पूर्ण है। उन्होंने कहा कि पूरे भारतवर्ष में पंजाबी समुदाय को संगठित करने के लिए मुहिम जारी रहेगी।

इस अवसर पर उत्तरांचल पंजाबी सभा के प्रदेश अध्यक्ष राजीव घई, उपाध्यक्ष जगदीश लाल पाहवा ने संयुक्त रूप से कहा उत्तराखंड बनने के उपरांत सभी राजनीतिक पार्टियों द्वारा पंजाबी समुदाय के विधायक को मंत्रिमंडल में सम्मलित किया जाता रहा है लेकिन वर्तमान सरकार द्वारा पंजाबी विधायक को मंत्रिमंडल में सम्मलित ना किया जाना न्याय संगत नहीं है।

उन्होंने कहा शीघ्र ही एक प्रतिनिधि मंडल भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा से मुलाकात कर उत्तराखंड में मंत्रिमंडल में पंजाबी विधायक को सम्मलित किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराएगा।

इस अवसर पर उत्तराखंड पंजाबी सहायक सभा के अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा पंजाबी समुदाय ने हमेशा सनातन धर्म हिंदुत्व को बढ़ावा देने के लिए बढ़ चढ़कर खुले विचारों के साथ योगदान किए हैं। उन्होंने यह भी कहा सनातन की रक्षा के लिए भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा पंजाबी सनातन आयोग का गठन किया जाना चाहिए ताकि देश की आबादी के पांच प्रतिशत पंजाबी समुदाय के व्यक्तित्व समय-समय पर अपनी समस्याओं के निदान कर सकें।

राष्ट्रीय पंजाबी महासंघ की 54 वीं बैठक में अपने विचार व्यक्त करते पंजाबी समाज महासभा से राधिका नागरथ, सुभाष सरीन, रमेश भटेजा, पूजा नंदा ,पंकज नंदा , जगदीश विरमानी, उद्योगपति हिमेश कपूर, अविनाश ओहरी ,प्रमोद जोहर, जोगिंदर तनेजा, राजकुमार सुनेजा आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

चोरी की बाइक सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। बाइक चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को चुरायी गयी बाइक व मोबाइल सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती 18 नवम्बर को हरीश नेगी पुत्र स्व. गोपाल सिंह नेगी, निवासी ग्रास्टनगंज, पोस्ट कुम्भीचौड कोटद्वार पौडी गढवाल द्वारा कोतवाली कोटद्वार पर तहरीर देकर बताया गया कि 22 अक्टूबर को किसी अज्ञात चोर द्वारा मेरी बाइक चोरी कर ली गयी है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसके क्रम में गठित पुलिस टीम द्वारा सुरागरसी पतारसी करते हुये अथक प्रयासों से एक सूचना के बाद ग्रास्टनगंज पुल के समीप एक व्यक्ति को चुरायी गयी बाइक व मोबाइल सहित गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम दिव्यम ठाकुर (उम्र-26 वर्ष) पुत्र स्व. जगत राम, निवासी ग्राम म्योडा, तहसील चकराता, जनपद देहरादून, हाल पता बडोला गली थाना कोटद्वार जनपद पौडी गढवाल बताया। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

स्व. वर्मा की चतुर्थ पुण्यतिथि पर किए फल वितरित

संवाददाता

देहरादून। स्वर्गीय रमेश कुमार वर्मा की चतुर्थ पुण्यतिथि प राज्य आंदोलनकारी मोहन खत्री व उनकी टीम ने केरोनेशन अस्पताल में फल वितरित किये।

स्वर्गीय रमेश कुमार वर्मा की चतुर्थ पुण्यतिथि पर राज्य आंदोलनकारी मोहन खत्री और उनकी टीम ने कोरोनेशन अस्पताल में फल वितरित किए। मोहन खत्री के नेतृत्व में उनकी टीम के सदस्य कर्जन रोड स्थित कोरोनेशन अस्पताल पहुंचे। उन्होंने अस्पताल में जरूरतमंद लोगों को फल वितरित किए। इस अवसर पर वरिष्ठ राज्य आंदोलनकारी खत्री ने कहा स्वर्गीय रमेश कुमार वर्मा ने अपने

व्यवसाय के साथ-साथ समाज सेवा के क्षेत्र में भी खूब काम किया। उन्होंने कहा स्वर्गीय रमेश कुमार वर्मा की कमी को पूरा नहीं किया जा सकता लेकिन उनके बताए हुए मार्ग पर उनके पुत्र नितिन कुमार वर्मा भी उनके व्यवसाय को आगे बढ़ते हुए अपनी टीम के साथ काम कर रहे हैं।

कोरोनेशन अस्पताल में फल वितरण कार्यक्रम में राजेंद्र सिंह मखलोगा, देवकी नंदन पांडेय, वीर सिंह चौहान, सुमित थापा, राहुल भंडारी, मनीष पासवान, प्रणव सिंह, गौरव भंडारी आदि उपस्थित रहे।

सलाद खाने से होते हैं जबरदस्त फायदे, आज से ही आजमा कर देखें

आमतौर पर हम कभी खाने के साथ सलाद खाते हैं लेकिन रोजाना नहीं खा पाते। कई बार तो हफ्ते गुजर जाते हैं और हम सलाद नहीं खा पाते। लेकिन आप सलाद खाने के फायदे जान जाएंगे तो रोजाना सलाद खाएंगे।

– सलाद में एंजाइम्स होते हैं जो हाजमा ठीक करते हैं। खाने को पकाने से एंजाइम्स नष्ट हो जाते हैं क्योंकि 37 डिग्री पर कोई भी एंजाइम बच नहीं पाते। इसलिए

फल और सलाद में ही ये एंजाइम्स बरकरार रहते हैं। ऐसे में हर मील के साथ सलाद जरूर खाएं। कम से कम सप्ताह में तीन बार सलाद जरूर खाएं।

– जैसे आप बॉडी की एक्सरसाइज करते हैं वैसे ही सलाद खाने से मसूड़े और दांतों की एक्सरसाइज होती हैं जिससे ये स्वस्थ रहते हैं। जो लोग बिल्कुल भी सलाद नहीं खाते हैं उनके गम्स बिल्कुल भी मजबूत नहीं होते हैं।

– सलाद में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। जब हम सलाद खाते हैं तो प्राकृतिक रूप से फाइबर खाते हैं जिससे शरीर में फाइबर की कमी नहीं होती।

– पाचन तंत्र के लिए भी सलाद बहुत अच्छा होता है।

–इसके अलावा वजन कम करना हो तो भी सलाद खाना चाहिए। यदि आप काफी समय से हेल्दी डायट प्लान कर रहे हैं तो खाने से पहले सलाद खाएं इससे आप खुद ही फूड कम खाएंगे।

–जो लोग नॉनवेज खाते हैं उनके लिए सलाद बहुत फायदेमंद हैं। दरअसल, नॉनवेज में बिल्कुल भी फाइबर नहीं होता और साथ ही नॉनवेज से एसिडिटी होती हैं। ऐसे में नॉनवेज डायट को संतुलित करने के लिए भी सलाद खाना चाहिए।

– सलाद में कैल्शियम, मिनरल्स जैसी चीजें भी पाईं जाती हैं जो शरीर के लिए बहुत जरूरी हैं। रोजाना सलाद खाने से आप हेल्दी और फिट रहेंगे।

नाखून चबाने की आदत कर सकती है बीमार, ऐसे पाएं इससे छुटकारा

अक्सर छोटे बच्चे नाखून चबाना काफी पसंद करते हैं और आप उनकी इस हरकत पर उन्हें डांटते भी होंगे। वैसे सिर्फ बच्चे ही नहीं, कुछ बड़े लोग भी इस गलत आदत का शिकार होते हैं। नाखून चबाने में आपको भले ही कोई कमी नजर न आए लेकिन यही आदत कई बीमारियों को बुलावा देती है। इसलिए जितना जल्दी हो सके, इस आदत से किनारा कर लें। तो चलिए जानते हैं कि नाखून चबाने की आदत से कैसे पाएं छुटकारा...

छोटे रखें नाखून

यह नाखून चबाने की आदत को छुड़ाने का एक आसान व कारगर उपाय है। जिन लोगों को भी नाखून चबाने की आदत होती है, उन्हें हमेशा अपने नाखून छोटे ही रखने चाहिए। जब आपके नाखून बड़े होंगे ही नहीं, तो फिर आप चबाओगे किसे। वहीं अगर आपको बड़े नाखून रखने का शौक है तो समय-समय पर मेनीक्योर करवाते रहें। जब आपके नाखून देखने में बेहद सुंदर लगेंगे तो आपका नाखून चबाने का मन ही नहीं करेगा।

डाइट पर दें ध्यान

व्यस्क लोगों में नाखून चबाने की आदत की एक मुख्य वजह उनके शरीर में कैल्शियम की कमी भी होती है। इसलिए डाइट में बदलाव आपकी आदत को बदलने में मदद करेगी। आप अपनी डाइट में ऐसी कुछ चीजों जैसे दूध, दही, चीज़, बादाम, बीन्स, हरी पत्तेदार सब्जियों को अवश्य जगह दें।

पहचानें वजह

जहां कुछ लोग कैल्शियम की कमी के चलते नाखून चबाते हैं तो कुछ लोग अत्यधिक तनाव के कारण ऐसा करते हैं। इसलिए यह बेहद आवश्यक है कि आप अपनी इस आदत के पीछे की वजह को पहचानें। अगर इसके पीछे की वजह तनाव है तो स्टेस मैनेजमेंट के उपाय करिए। आदत खुद ब खुद छूट जाएगी।

यह तरीका भी आएगा काम

नाखून चबाने की आदत को छुड़ाने के लिए आपको खुद को कंट्रोल करना सीखना होगा। आप चाहें तो अपनी टेबल के सामने नोट लगाएं या फिर आप मोबाइल में रिमाइंडर लगाएं। इससे आपको खुद को कंट्रोल करने में मदद मिलेगी। वहीं नेल बाइटिंग की इच्छा होने पर आप अपने हाथों को किसी अन्य कामों में लगाएं, जिससे आपको ऐसा करने का मौका ही न मिले।

कड़वी चीजों का प्रयोग

अगर ऊपर लिखे किसी उपाय से आपको फायदा न मिलें तो अंत में आप इस तरीके को अपना सकते हैं। इसके लिए आप अपने नाखूनों पर नेलपेंट, नीम का पेस्ट या फिर किसी अन्य कड़वी चीज लगाएं। ऐसा करने से आप जब भी नेल बाइट करेंगे तो उसका कड़वा टेस्ट आपके मुंह में जाएगा और फिर आपकी यह आदत आसानी से छूट जाएगी।

पाचन सही करने में भी मददगार होता है बादाम

भीगे हुए बादाम हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन ई और ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर होता है लेकिन यह जानना जरूरी है कि भीगे हुए बादाम में ही यह सब मिल पाएगा। बादाम के भूरे रंग के छिलके में टैनीन होता है जो पोषक तत्वों के अवशोषण को रोकता है। भीगा हुआ बादाम पाचन सही करने में भी मददगार होता है। एक नजर इसके फायदों पर–

ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाते हैं

जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक, बादाम एक बहुत ही शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट एजेंट है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकने में मदद करता है। बादाम के ये गुण दिल को स्वस्थ रखने और पूरी हृदय प्रणाली को नुकसान व ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाने में मदद करता है। अगर आप दिल की बीमारी के किसी भी रूप से पीड़ित हैं तो स्वस्थ रहने के लिए अपने आहार में भीगे हुए बादाम को शामिल करें।

वजन घटाने में मददगार

भीगे हुए बादाम वजन घटाने में भी मददगार होते हैं। इसमें मौजूद मोनोसेच्युरेटेड फैट आपकी भूख को रोकने और पूरा महसूस करने में मदद करता है। भीगा हुआ बादाम एंटीऑक्सीडेंट का भी अच्छा स्रोत होता है।

कोलेस्ट्रॉल ठीक करता है

उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या आज भारत में आम बीमारियों में से एक होती जा रही है। उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग और दिल की धमनियों में रुकावट सहित कई तरह के रोगों का एक कारक है। इस समस्या के लिए बादाम आपकी मदद कर सकता है। बादाम शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाने में और खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मददगार होता है।

हाई बीपी सुधारे

बादाम ब्लड प्रेशर के लिए भी अच्छे होते हैं। जर्नल फ्री रेडिकल रिसर्च में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, रिसर्चर्स ने पाया कि बादाम का सेवन करने से ब्लड में अल्फा टोकोफेरॉल की मात्रा बढ़ जाती है, जो किसी के भी रक्तचाप को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण होता है। स्टडी से यह भी पता चला कि नियमित रूप से बादाम खाने से एक व्यक्ति का बीपी नीचे लाया जाता है।

डॉ. डी हिमांशु के मुताबिक, बादाम सर्दियों के मौसम में काफी फायदेमंद होता है। रात में भीगोकर सुबह छीलकर बादाम खाने से बीपी, हार्ट, कोलेस्ट्रॉल सभी में फायदा मिलता है।

अश्वगंधा आपको रोगों से बचाता है!

अश्वगंधा एक झाड़ीदार पौधा होता है। इसकी जड़ों में बहुत से पौष्टिक तत्व होते हैं। अश्वगंधा के बीज, फल एवं छाल का विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है। यह मधुमेह से पीड़ित लोगों में मोतियाबिंद जैसी समस्या पर भी लगाम लगाता है। आइए जाने अश्वगंधा के फायदे:-

कैंसर की दवाएं बीमार कोशिकाओं के साथ-साथ सामान्य कोशिकाओं को भी नुकसान पहुंचाती है, जिससे अन्य रोगों के बढ़ने की आशंका हो जाती है। लेकिन कैंसर की दवाओं के साथ अश्वगंधा का सेवन करने से अद्भुत फायदा देखा गया है। अश्वगंधा के प्रयोग से केवल कैंसर ग्रस्त कोशिकाएं व न्यूरान्स ही नष्ट हुए, जबकि अन्य कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं हुआ।

यदि किसी को चर्म रोग है तो उसके लिए भी अश्वगंधा बहुत लाभकारी है। इसका चूर्ण बनाकर तेल से साथ लगाने से चर्म रोग से निजात पाई जा सकती है। नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ अडवांस साइंस ऐंड टेक्नॉलजी के वैज्ञानिकों के अनुसार अश्वगंधा के सेवन से त्वचा पर पड़ने वाली झुर्रियों से भी बचा जा सकता है।

अश्वगंधा की पत्तियां त्वचा रोग, शरीर की सूजन एवं शरीर पर पड़े घाव और जख्म भरने जैसी समस्या में भी बहुत उपयोगी हैं। अश्वगंधा के पौधे को पीसकर लेप बनाकर लगाने से शरीर की सूजन, शरीर की किसी विकृत ग्रंथि और किसी भी तरह के फुंसी-फोड़े में लगाने से आराम मिलता है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से पीड़ित लोग यदि अश्वगंधा के चूर्ण का दूध के साथ नियमित सेवन करेंगे तो निश्चित तौर पर उनका प्रेशन नॉर्मल हो जाएगा। इसके अलावा शरीर में कमजोरी या दुर्बलता को भी अश्वगंधा तेल से मालिश कर दूर किया जा सकता है।

चेहरे की खूबसूरती बिगाड़ रही हैं झुर्रियां तो ना हों परेशान, फेस पर इस ऑयल को लगाते ही दूर हो जाएंगे सारे निशान

खूबसूरत चेहरे पर झुर्रियां दाग लगाने का काम करती हैं। स्किन की ड्राईनेस, डार्क स्पॉट्स और झुर्रियां चेहरे को भद्दा बना देती हैं। स्किन में नमी कम होने की वजह से फाइन लाइंस भी दिखाई पडने़ लगती है, जिससे त्वचा सिकुडने़ और ढीली होने लगती है। जिससे चेहरे पर उम्र का असर दिखाई देने लगता है। स्किन की इन समस्याओं को दूर करने में नेचुरल ऑयल मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे अच्छा नारियल का तेल माना जाता है। यह काफी शुद्ध होता है और स्किन के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। नारियल का तेल लगाने से झुर्रियां गायब हो सकती हैं और स्किन लंबे समय तक टाइट रहती है, जिससे उम्र का असर नजर नहीं आता है।

स्किन के लिए नारियल तेल क्यों फायदेमंद

नारियल का तेल स्किन की समस्याओं को दूर करने का काम करता है। चेहरे पर मसाज करने से ही इसके फायदे नजर आने

लगते हैं।

नारियल तेल लगाने से स्किन की ड्राईनेस कम होती है और सर्दियों में त्वचा पर व्हाइट पैच नहीं दिखते हैं।

सर्दियों में स्किन को हाइड्रेटेड रखने में नारियल तेल अच्छा माना जाता है।

कोकोनट ऑयल स्किन कोलेजन को बेहतर बनाने का काम करता है।

नारियल तेल स्किन सेल्स को रिन्यू कर स्किन में निखार लाता है। झुर्यिां कम करने कैसे इस्तेमाल करें नारियल तेल

सबसे पहले अपने चेहरे को क्लिंजर या फेस वॉश से अच्छी तरह साफ करें।

इसके बाद टॉवेल से फेस को थपथपाकर अच्छी तरह सुखाएं।

अब शुद्ध नारियल तेल की कुछ बूंदें लेकर चेहरे पर लगाएं।

नारियल तेल से गर्दन से मसाज से लेकर चेहरे और माथे पर अच्छी तरह मसाज करें।

करीब 5-10 मिनट तक मसाज करने के बाद इसे यूं ही रहने दें और कुछ घंटे बाद साफ कर लें। झुर्रियां तेजी से कम करनी हो तो रात में सोने से पहले नारियल तेल फेस पर लगाकर मसाज करें।

फाउंडेशन लगाने के बाद भी नहीं आता परफेक्ट ग्लो

कहते हैं कि मेकअप करना भी एक कला है। आप मेकअप प्रोडक्ट खरीद तो लाते हैं लेकिन चेहरे पर उनका इस्तेमाल करने का तरीका नहीं जानते तो ये प्रोडक्ट आपके चेहरे तो सुंदर नहीं बना पाते। इसलिए जरूरी है कि मेकअप का तरीका आना चाहिए। इन्हीं में से एक है फाउंडेशन लगाने की कला। चेहरे का रंग निखारने और कलर कॉम्प्लेक्शन को सही करने के लिए फाउंडेशन को यूज किया जाता है लेकिन अधिकतर लोग फाउंडेशन लगाना नहीं जानते। चलिए जानते हैं कि चेहरे पर फाउंडेशन अप्लाई करने का सही तरीका क्या है।

चेहरे पर फाउंडेशन लगाने का सही तरीका

प्राइमर लगाने की जरूरत को समझें

पहले ये समझना चाहिए कि चेहरे पर मेकअप अप्लाई करने से पहले फाउंडेशन यानी प्राइमर को लगाना कितना जरूरी है। ये रंग को एकसार करता है और चेहरे के ओपन पोर्स को भर देता है। इससे चेहरा स्मूद नजर आता है और चेहरे पर मेकअप के लिए एक स्मूद बेस बन जाता है।

कंसीलर के बाद लगाएं फाउंडेशन

कई लोग पहले फाउंडेशन लगा लेते हैं और इसक बाद आंख के नीचे और दूसरी जगहों पर कंसीलर का उपयोग करते हैं। ये गलत है। पहले फाउंडेशन लगाना चाहिए और उसके बाद कंसीलर अप्लाई करना चाहिए। इससे चेहरे पर दाग धब्बे नजर नहीं आएंगे और चेहरे का रंग भी एकसार नजर आएगा।

कंसीलर को सेट होने के लिए समय दें

कंसीलर को चेहरे पर अप्लाई करने के बाद कुछ समय के लिए छोड़ देना चाहिए। आपको ये पता होना चाहिए कि कंसीलर को सेट होने में कुछ समय लगता है। इससे ये अच्छी तरह चेहरे पर ब्लैंड भी हो जाएगा।

जॉलाइन और नोज टिप पर करें फोकस

जब आप फाउंडेशन यूज करें तो जॉलाइन और नोज टिप यानी नाक की टिप को खूबसूरत और उभरा बनाने के लिए वहां फोकस करना नहीं भूलना चाहिए। कंसीलर और फाउंडेशन को यहां अच्छी तरह शीयर होने तक ब्लैंड करेंगे तो ज्यादा खूबसूरत रिजल्ट मिलेगा।

मटर के चमत्कारी लाभ!

ठंड के आते ही हरी सब्जियों का मौसम शुरू हो जाता है। जो पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती है। हरी फलियों और हरी मटर की पैदावार सर्दियों में सबसे ज्यादा होती है। कई लोगों को भ्रम होता है कि मटर में पोषक तत्व नहीं होते हैं लेकिन यह गलत है। हरी मटर पौष्टिक तत्वचों से भरपूर होती है।

आपको बता दें कि कई डायटीशियन भी फूड चार्ट में हरी मटर को शामिल करने की सलाह देते हैं। एक शोध के अनुसार हरी मटर में काउमेस्ट्रोल होता है जो

कि एक प्रकार का फाइटोन्यूट्रीयन्ट होता है, अगर शरीर में इसकी संतुलित मात्रा होती है तो कैंसर से लडने में मदद मिलती है। इसके अलावा, यह भी पता चला है कि अगर आप हर दिन हरी मटर का सेवन करें तो पेट का कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। हरी मटर में सल्फर, फास्फोरस, क्लोरीन और पर्याप्त मात्रा में आयरन होता है। मटर ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।

हर दिन हरी मटर का सेवन, शरीर से विषैल और कैंसर एलीमेंट को दूर भगाता है। अब जब प्रकृति ही हमें स्वास्थ्यवर्धक दवाएं प्रदान करती है। हरी मटर में ऐसे गुण पाएं जाते हैं जिनमें कैंसर से लडने की क्षमता होती है। यदि इसे अनाज और दालों के साथ खाया जाए, तो इसके बेहतरीन परिणाम देखने को मिलते हैं। यदि केवल मटर को अधिक मात्रा में खाया जाए तो यह पाचन के लिए अच्छा नही होता। लिपिड को कम करने के लिए मटर एक अच्छी सब्जी है। इसे खाने से ओवेरियन कैंसर नहीं होता है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

बॉइल्ड एग या फिर ऑमलेट, आपकी हेल्थ के लिए क्या फायदेमंद है?

काफी समय पहले से ही लोग अपने ब्रेकफास्ट में अंडा खाना काफी ज्यादा पसंद करते हैं। अंडा स्वादिस्ट होने के साथ-साथ हेल्दी भी है। यह विटामिन, आयरन और प्रोटीन का एक शानदार सोर्स है। लेकिन आजतक इस सवाल पर बहस चल रही है कि ऑमलेट या उबले हुए अंडे दोनों में सबसे ज्यादा हेल्दी क्या है? जबकि कुछ का तर्क है कि ऑमलेट ज्यादा हेल्दी होता है वहीं दूसरों का कहना है कि उबले हुए अंडे ज्यादा हेल्दी है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए इसी बात की पता लगाने की कोशिश करेंगे।

उबले अंडे

उबले अंडे एक सिंपल सा नाश्ता है जिसमें कुछ खास तैयारी की जरूरत नहीं पड़ती है। यह अंडे खाने के सबसे हेल्दी तरीकों में से एक है। उबले अंडे में पाए जाने वाले कुछ प्रमुख पोषक तत्व इस प्रकार हैं।

प्रोटीन- अंडे को प्रोटीन का बहुत अच्छा सोर्स माना जाता है। एक बड़े उबले अंडे में लगभग 6 ग्राम उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन होता है, जो उन लोगों के लिए बहुत अच्छा है जिन्हें अपनी डाइट में ज्यादा प्रोटीन खाना चाहिए।

विटामिन डी- विटामिन डी कई सोर्स में से एक अंडे में पाया जाता है। एक उबले अंडे में विटामिन डी मात्रा का लगभग 6ब होता है।

कोलीन- अंडे कोलीन का एक शानदार स्रोत हैं, एक पोषक तत्व जो मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के कार्य के लिए आवश्यक है।

ल्यूटिन और ज़ेक्सैंथिन- ये दो मजबूत एंटीऑक्सिडेंट अंडे की जर्दी में पाए जाते हैं और आंखों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। यह आंख की रोशनी भी बढ़ाती है।

ऑमलेट खाने के फायदे और इसमें पाए जाने वाले जरुरी पोषक तत्व

नाश्ते में ऑमलेट खाना काफी फेमस है। लोग अक्सर नाश्ते में ऑमलेट खाना पसंद करते हैं। यह टेस्ट में बेस्ट होने के साथ हेल्दी भी होता है। आप ऑमलेट अलग तरीके से भी बना सकते हैं जैसे- इसमें ढेर सारी सब्जियां, मीट और दूसरी चीजें डालकर भी बनाई जा सकती है।

ऑमलेट में पाए जाने वाले कुछ प्रमुख पोषक तत्व।

फाइबर- सब्जियों से भरे ऑमलेट फाइबर का एक बड़ा स्रोत हैं। फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मदद कर सकता है।

आयरन- आयरन एक आवश्यक खनिज है जो रेड ब्लड सेल्स बनाने के साथ-साथ पूरे शरीर में ऑक्सीजन का फ्लो ठीक ढंग से करता है। पालक से भरे आमलेट, जो आयरन का एक अच्छा स्रोत है, आपके आयरन के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

विटामिन सी- सब्जियों का ऑमलेट भी विटामिन सी का एक बड़ा स्रोत है, जो इम्युनिटी को मजबूत करने के लिए काफी ज्यादा महत्वपूर्ण है। विटामिन सी एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में भी कार्य करता है, जो हमारी कोशिकाओं को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाता है।

हेल्दी फैट

अंडे में हेल्दी फैट होते हैं, जिसमें मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड फैट शामिल हैं, जो दिल को हेल्दी रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऑमलेट में पाए जाने वाले ये हेल्दी फैट हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

आपके स्वास्थ्य के लिए कौन सा बेहतर है?

उबले अंडे और ऑमलेट दोनों के पोषण संबंधी फायदो का एक शानदार सोर्स है। उबले अंडे प्रोटीन, विटामिन डी और कोलीन का एक बड़ा स्रोत हैं, जबकि ऑमलेट फाइबर, आयरन, विटामिन सी और हेल्दी फैट से भरपूर होते हैं। यदि आप अपने डाइट में प्रोटीन का लेवल बढ़ाना चाहते हैं तो यह आपके ब्रेकफास्ट के लिए सबसे बेस्ट ऑप्शन है। उबले हुए अंडे शानदार ऑप्शन है। यदि आप विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर और अधिक पौष्टिक नाश्ता चाहते हैं, तो ऑमलेट खा सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -093

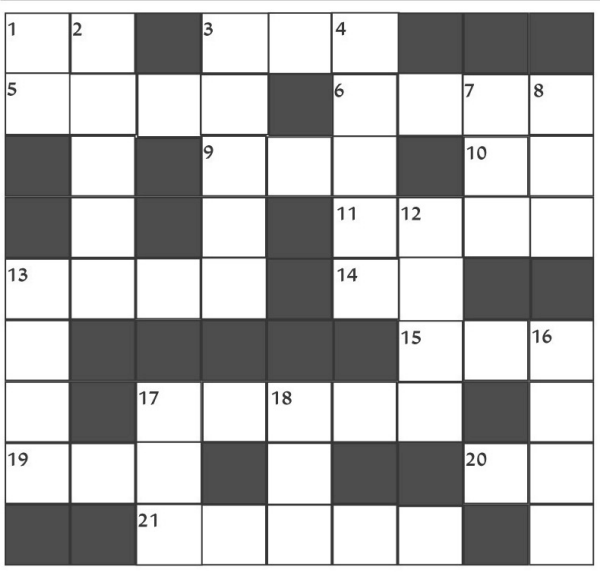
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 92 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

रणबीर की फिल्म एनिमल का नया गाना पापा मेरी जान जारी

बॉलीवुड अभिनेता रणबीर कपूर पिछले लंबे वक्त से अपनी आने वाली फिल्म एनिमल को लेकर चर्चा में हैं, जो साल 2023 की सबसे चर्चित फिल्मों में से एक है।इसमें उनकी जोड़ी पहली बार साउथ की अभिनेत्री रश्मिका मंदाना के साथ बनी है, जिसे देखने के लिए दर्शक बेताब हैं।अब एनिमल का तीसरा गाना पापा मेरी जान रिलीज हो चुका है, जिसे सोनू निगम ने अपनी आवाज दी है।इस गाने के बोल राज शेखर ने लिखे हैं।

गाने में एक भारतीय पिता और उसके बेटे के बीच साझा किए गए बंधन के सार को खूबसूरती से बयां करता है, जो रणबीर और अनिल कपूर के पात्रों की जटिल परतों की एक झलक पेश करता है. शुरुआत से ही, टीजर् में उनके रिश्ते की जटिलता की ओर संकेत किया गया है. हिंदी संस्करण के अलावा, पापा मेरी जान तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ भाषा में भी रिलीज़ किया गया है. एनिमल में संगीत ने एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, हुआ मैं और सतरंगा इन गानों की भी लोग काफी सराहना कर रहे हैं.

एनिमल का निर्देशन संदीप रेड्डी वांगा ने किया है, इसकी कहानी भी इन्होंने ही लिखी है। भूषण कुमार फिल्म के निर्माता है।इसमें बॉबी देओल, अनिल कपूर और तृप्ति डिमरी भी हैं।एनिमल 1 दिसंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। यह फिल्म हिंदी के अलावा तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और मलयालम भाषा में रिलीज होगी।अब टिकट खिड?ी पर इस फिल्म का सामना विक्की कौशल, फातिम सना शेख और सान्या मल्होत्रा की फिल्म सैम बहादुर से होगा। एनिमल पहले 11 अगस्त को सनी देओल की गदर- 2 और अक्षय कुमार की कॉमेडी फिल्म ओएमजी- 2 के साथ रिलीज हो रही थी. फिर इसकी रिलीज डेट आगे बढ़ाकर 1 दिसंबर कर दी गई.

सलमान ने जारी किया भांजी की फिल्म फर्रे का दूसरा गाना

बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान की भांजी अलीजेह अग्निहोत्री मौजूदा वक्त में अपनी पहली फिल्म फर्रे को लेकर चर्चा में हैं।इसका निर्माण सलमान अपने प्रोडक्शन हाउस सलमान खान फिल्म्स के बैनर तले कर रहे हैं।अब फर्रे का दूसरा गाना मचादे तबाही रिलीज हो चुका है, जिसे सुनिधि चौहान ने अपनी आवाज दी है। इस गाने के बोल अभिषेक दुबे ने लिखे हैं।फिल्म का पहला गाना घर पे पार्टी है पहले ही रिलीज हो चुका है।

सलमान ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर मचादे तबाही गाना साझा किया है, जिसमें अलीजेह अपनी गैंग के साथ जबरदस्त डांस करती नजर आ रही हैं। उन्होंने कैप्शन में लिखा, मच गई है तबाही। आप भी पार्टी में शामिल हो जाइए।यह फिल्म 24 नवंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।इस फिल्म में अलीजेह के अलावा सौमेंद्र पाधी, साहिल मेहता, जेन शॉ, प्रसन्ना बिष्ट और रोनित बोस रॉय भी नजर आएंगे।इसका निर्देशन सौमेन्द्र पाढ़ी द्वारा किया जा रहा है।

विक्रांत की 12वीं फेल ने फिर पकड़ी रफ्तार

5 करोड़ रुपये की लागत में बनी विक्रांत मैसी की 12वीं फेल का बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन जारी है। इसका निर्देशन विधु विनोद चोपड़ा ने किया है।फिल्म देखने के बाद दर्शक इसकी कहानी और विक्रांत की अदाकारी की जमकर तारीफ कर रहे है, जिसका सीधा असर फिल्म की कमाई पर दिख रहा है।जहां 17वें दिन 12वीं फेल की कमाई लाखों में सिमट गई थी तो वहीं 18वें दिन एक बार फिर फिल्म ने रफ्तार पकड़ी है।

12वीं फेल को सिनेमाघरों में रिलीज का यह तीसरा सप्ताह चल रहा है और यह फिल्म अपनी पकड़ बनाए हुए है।अब फिल्म की कमाई के 18वें दिन के आंकड़े सामने आ चुके हैं, जो सलमान खान की टाइगर 3 के सिनेमाघरों में दस्तक देने के बावजूद शानदार हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म ने 18वें दिन को 1.85 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 33.०० करोड़ रुपये हो गया है।

विक्रांत ने साल 2013 में आई फिल्म लुटेरा के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था, जो हिट साबित हुई।इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड?र नहीं देखा और हिंदी सिनेमा को एक से बढ?र एक फिल्में दीं।दिल धड?ने दो, हाफ गर्लफ्रेंड, छपाक, गिन्नी वेड्स सनी, हसीन दिलरुबा, 14 फेरे और रामप्रसाद की तेहरवी विक्रांत की चर्चित फिल्मों में शामिल हैं।आने वाले दिनों में विक्रांत यार जिगरी, फिर आई हसीन दिलरूबा और सेक्टर 36 जैसी फिल्मों में नजर आएंगे।

विक्की कौशल की सैम बहादुर का पहला गाना बढ़ते चलो जारी

बॉलीवुड के जाने-माने अभिनेता विक्की कौशल पिछले लंबे वक्त से अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म सैम बहादुर को लेकर चर्चा में हैं। 7 नवंबर को फिल्म का ट्रेलर जारी किया गया था, जिसमें उनके अभिनय की खासी तारीफ हुई।फिल्म में विक्की भारत के महानतम युद्ध नायकों में से एक सैम मानेकशॉ का जीवन पर्दे पर उतारने वाले हैं।अब सैम बहादुर का पहला गाना बढ़ते चलो सामने आ चुका है, जिसमें विक्की का दमदार अवतार देखने को मिल रहा है।

बढ़ते चलो को शंकर महादेवन, विशाल ददलानी और दिव्य कुमार ने आवाज दी है तो वहीं गाने के बोल गुलजार ने लिखे हैं। सैम बहादुर 1 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसका मुकाबला एनिमल से होगा।इसमें सान्या मल्होत्रा भी हैं, जो मानेकशॉ की पत्नी सिल्लू मानेकशॉ की भूमिका निभाएंगी। फातिमा सना शेख भी फिल्म का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। फिल्म का निर्देशन मेघना गुलजार ने किया है। राजी के बाद मेघना और विक्की के बीच यह दूसरी फिल्म है।

फिल्म सैम बहादुर ने अपने ट्रेलर जारी होने के बाद दर्शकों को अपने साथ जोडने में सफलता प्राप्त कर ली है। इस फिल्म के ट्रेलर इस बात का संकेत दे दिया है कि यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर रणबीर कपूर की एनिमल को जबरदस्त टक्कर देने में सफल होगी। यह भारतीय सेना अधिकारी सैम मानेकशॉ की कहानी है। इसमें भारत के पहले फील्ड मार्शल की भूमिका विक्की कौशल ने निभाई है।

गौरतलब है कि फिल्म में अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा सैम मानेकशॉ की पत्नी की भूमिका निभा रही हैं और फातिमा सना शेख पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी का रोल अदा करेंगी। यह रॉनी स्क्रूवाला द्वारा निर्मित है।

हालांकि रॉनी स्क्रूवाला की पिछली फिल्म तेजस, जिसमें कंगना रनौत ने मुख्य भूमिका निभाई थी, वह असफल हो गई है। इस फिल्म की असफलता ने रॉनी स्क्रूवाला को थोड़ा चिंतित कर दिया है, लेकिन कहा जा रहा है कि वे सैमबहादुर की सफलता को लेकर पूरी तरह से आश्वस्त हैं।

ऐश्वर्या रजनीकांत निर्देशित लाल सलाम का टीजर् रिलीज़

पिछले दिनों लाइका प्रोडक्शंस के तहत ऐश्वर्या रजनीकांत के निर्देशन में बनी फिल्म लाल सलाम की टीम ने एक गहन और मनमोहक टीजर् का अनावरण किया। यह भारतीय तमिल भाषा का खेल नाटक, ऐश्वर्या रजनीकांत द्वारा लिखित और निर्देशित और सुबास्करन अल्लिराजाह के बैनर लाइका प्रोडक्शंस द्वारा निर्मित है, जिसमें विष्णु विशाल और विक्रांत मुख्य भूमिकाओं में हैं, जिसमें खुद रजनीकांत द्वारा एक उल्लेखनीय विस्तारित कैमियो है।

सुपरस्टार रजनीकांत ने अपने प्रशंसकों और फिल्म प्रेमियों को रोमांचित करते हुए फिल्म के टीजर् का अनावरण करने से पहले दिवाली की हार्दिक शुभकामनाएं दीं। टीजर् मुंबई में होने वाली घटनाओं को स्पष्ट रूप से चित्रित करता है, जो क्रिकेट-केंद्रित सेटिंग में हिंदुओं और मुसलमानों के बीच झड़पों के नतीजों पर प्रकाश डालता है। यह दो उत्साही क्रिकेट प्रेमियों की कहानी बताती है - एक हिंदू, दूसरा मुस्लिम - जो अपनी धार्मिक असमानताओं से प्रेरित होकर क्रिकेट के मैदान पर दुश्मनी और ईर्ष्या को बढ़ावा देते हैं। कहानी का सार रजनीकांत द्वारा चित्रित मोइनुद्दीन भाई और बढ़ते तनाव को हल करने की उनकी खोज के इर्द-गिर्द घूमती है। टीजर् में परस्पर विरोधी समुदायों के बीच संवाद और सुलह प्रयासों में शामिल होकर क्षेत्र में शांति बहाल करने के लिए मोइनुद्दीन भाई के संघर्ष को दिखाया गया है।

निर्माता दर्शकों को मोइनुद्दीन भाई के प्रयासों को देखने के लिए लाल सलाम के बारे में गहराई से जानने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जिसका उद्देश्य दोनों समुदायों में निहित स्वार्थों और राजनीतिक उद्देश्यों से प्रेरित धार्मिक शत्रुता के साथ युवा दिमागों में जहर भरने से रोकना है। यह फिल्म पोंगल 2024 के लिए स्क्रीन पर रिलीज होने के लिए तैयार है, जिसमें विष्णु विशाल और विक्रांत युवा क्रिकेटरों की भूमिका निभाएंगे। आकर्षण को बढ़ाते हुए, फिल्म में महान क्रिकेटर और विश्व कप विजेता कप्तान कपिल देव का एक कैमियो है। लाल सलाम तमिल, तेलुगु, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम में एक भव्य बहुभाषी रिलीज के लिए तैयार है।

टाइगर 3 की कमाई 100 करोड़ रुपये के पार

सलमान खान की फिल्म टाइगर 3 को भले ही समीक्षकों से कुछ खास प्रतिक्रिया नहीं मिली, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर यह बढिया प्रदर्शन कर रही है।जहां पहले दिन इसने जबरदस्त कमाई के साथ अपना खाता खोला, वहीं दूसरे दिन फिल्म ने जवान तक को धूल चटा दी। जवान को पीछे छोड़ते हुऐ टाइगर 3 अब तक की दूसरे दिन सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी फिल्म बन गई है। शाहरुख खान की जवान ने दूसरे दिन 53.23 करोड़ रुपये कमाए थे, वहीं भारत में टाइगर 3 की कमाई 2 दिन में लगभग 102 करोड़ रुपये हो गई है और दुनियाभर में इसने 150 करोड़ रुपये कमा लिए हैं।

देश में नहीं, बल्कि विदेशों में भी टाइगर 3 का डंका बज रहा है।यशराज फिल्म्स ने बीते दिन सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा करते हुए टाइगर 3 के वर्ल्डवाइड कलेक्शन की जानकारी दी, जिसमें लिखा गया, दिवाली के दिन रचा गया इतिहास। दुनियाभर से प्यार मिल रहा है।टाइगर 3 ने दुनियाभर में 94 करोड़ रुपये का कारोबार किया और यह पहली हिंदी फिल्म बन गई, जिसने दिवाली के दिन सबसे ज्यादा कमाई की है।

टाइगर 3 से पहले अब तक 2019 में आई भारत सलमान की पहले दिन सबसे ज्यादा कलेक्शन करने वाली फिल्म थी। भारत की पहले दिन की कमाई 42.30 करोड़ रुपये थी। खास बात यह है कि भारत में भी उनके साथ कैटरीना कैफ ही थीं।

टाइगर 3 में शाहरुख और ऋतिक रोशन ने कैमियो किया है। इसमें इमरान हाशमी के किरदार को भी जमकर वाहवाही मिल रही है। वह फिल्म में विलेन बने हैं।टाइगर 3 यशराज फिल्म्स के स्पाई यूनिवर्स की पांचवीं फिल्म है।इससे पहले फ्रैंचाइजी की एक था टाइगर, टाइगर जिंदा है, वॉर और पठान जैसी फिल्में रिलीज हुई थीं और कमाल की बात यह है कि इन सभी फिल्मों ने बॉक्स ऑफिस पर ताबड़तोड़ कमाई की थी।

टाइगर 3 ने बॉक्स ऑफिस पर गर्दा उड़ा दिया है। ट्रेड पंडितों की मानें तो अगर यह इसी रफ्तार से आगे बढ़ती रही तो बेशक ये सलमान और कटरीना के फिल्मी करियर की अब तक की सबसे बड़ी फिल्म बन सकती है। सलमान-कैटरीना की फिल्म का जश्न प्रशंसक त्योहार की तरह मना रहे हैं। सिनेमाघरों में जश्न जैसा माहौल बन चुका है। टाइगर 3 देखने पहुंचे सलमान के प्रशंसकों ने खचाखच भरे सिनेमाघरों में ही आतिशबाजी शुरू कर दी थी।

राजनीति : ये क्या कह गए

प्रेम कुमार मणि

बिहार में कुछ हो, न हो, राजनीतिक गतिविधियां, चर्चा, और कुछ नहीं तो हंगामा तो होता ही रहता है। देश के पांच प्रांतों में विधानसभाओं के चुनाव हो रहे हैं, लेकिन बिहार की राजनीतिक खबरों ने सबको पीछे छोड़ दिया।

पूरा देश आज दिल थाम कर बिहार के समाचार पर केंद्रित है। वहां दो सदनों वाले विधानमंडल में शीतकालीन सत्र चल रहा था। इसी सत्र में जाति-सर्वेक्षण का आर्थिक पहलू प्रस्तुत किया गया और सरकारी सेवाओं में पहले से चले आ रहे आरक्षण को पंद्रह फीसद बढ़ा कर 75 फीसद कर दिया गया।

यह बिल सर्वसम्मत से स्वीकार लिया गया, लेकिन सत्तापक्ष के लिए दुर्भाग्यपूर्ण यह रहा कि आरक्षण संबंधी यह बिल आमचर्चा में नहीं रहा, बल्कि इसकी जगह मुख्यमंत्री नीतीश कुमार द्वारा दिए गए दो वक्तव्य इतने विवादित हो गए कि अनायास वह चर्चा के केंद्र में आ गए। इसे लेकर देशव्यापी हंगामा हुआ। तमाम चैनलों का आकषर्ण नीतीश कुमार के वे दो बयान हो गए जो दूसरे विश्व युद्ध की समाप्ति पर अमेरिका द्वारा जापान के दो नगरों पर गिराए गए एटम बम की तरह अप्रत्याशित थे। चूंकि नीतीश कुमार की छवि एक गंभीर और मर्यादित नेता की रही है इसलिए लोगों को आश्चर्य अधिक हुआ। हालांकि बिहार के लोग नीतीश कुमार के बिगड़े बोल से परिचित हो चुके हैं। उनकी जुबान पिछले कुछ वर्षो में कई बार फिसली है और वे कुछ की जगह कुछ और बोल जाते हैं।

पिछले विधानसभा चुनाव प्रचार में भी कई बार वह अमर्यादित हुए, लेकिन लोगों ने समझा शायद यह वोटरों को चार्ज करने का उनका अपना तरीका हो। विधान सभा में वह तत्कालीन नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव पर भी भड? गए और कुछ ज्यादा बोल गए। हालांकि कुछ महीने बाद ही दोनों की दोस्ती हुई और बिहार के महागठबंधन में नीतीश शामिल हुए। इसी दौर में भाजपा के विरु द्ध एक राष्ट्रीय स्तर का प्रतिपक्ष गठन का संकल्प उन्होंने लिया और सार्थक पहल भी की। कुछ समय तक प्रधानमंत्री के भावी उम्मीदवार के तौर पर भी उनके समर्थक पेश करते रहे, लेकिन बस दो रोज में किसी और ने नहीं स्वयं नीतीश कुमार ने ही अपनी छवि तार-तार कर ली।

कोई सोच भी नहीं सकता था कि मुख्यमंत्री के आसन पर बैठा कोई नेता इस तरह की गलती कर सकता है। विधानसभा में उनका वक्तव्य वाकई चौंकाने वाला था। वह जनसंख्या नियंत्रण में शिक्षा की भूमिका बतला रहे थे, लेकिन वह ऐसे प्रसंगों को उठाने लगे, जो कहीं से मर्यादित नहीं थे। शिक्षित विवाहिताएं जनसंख्या नियंत्रण में भूमिका निभाती हैं। वह परिवार नियोजन के महत्त्व को समझती हैं। इसलिए जनसंख्या नियंत्रण में वृद्धि हुई है। मुख्यमंत्री यही कहना चाहते थे, लेकिन उन्होंने यौन क्रिया को समझाते हुए यौनांगों का इतने अश्लील और खुले रूप में चर्चा की कि विधानसभा में बैठी महिला सदस्य झेंप गई।

अमूमन ऐसी चर्चा मूर्ख से मूर्ख व्यक्ति भी सार्वजानिक तौर पर नहीं करता है। इतना ही नहीं कि गलती से उनके मुंह से बात निकल गई। वह उसी रोज विधानपरिषद में भी पहुंचे और वहां भी इस वक्तव्य को इसी रूप में दुहराया।

इसे लेकर जब देशव्यापी हंगामा हुआ और प्रधानमंत्री तक ने उनके इस आचरण की निंदा की तब अगले रोज उन्होंने सार्वजानिक तौर से मुआफी मांगी। कहा, मैं स्वयं अपनी निंदा करता हूं। एक मुख्यमंत्री को इतना विवश शायद ही कभी देखा गया हो, मगर अभी यह मामला थमा भी नहीं था कि उसी रोज मुख्यमंत्री ने विवाद का दूसरा मोर्चा खोल दिया। आरक्षण बिल पर पूर्व मुख्यमंत्री जीतनराम मांझी बोल रहे थे। मांझी के वक्तव्य में नीतीश कुमार या उनके दल का कोई उल्लेख भी नहीं था। उनका वक्तव्य चल ही रहा था कि बिना अध्यक्ष की अनुमति के अचानक से मुख्यमंत्री उठ खड़े हुए और पूरे गुस्से के साथ मांझी को तुम-तड़ाक करने लगे। पूरा वक्तव्य उद्धृत करने लायक नहीं है, लेकिन इसने बिहार का राजनीतिक पारा बढ़ा दिया। मांझी दलित तबके के सबसे निचली कतार से आते हैं, जिनकी न केवल उम्र बल्कि संसदीय राजनीतिक जीवन भी नीतीश से अधिक है। मुसहर समाज से आने वाले वह सक्षम राजनेता हैं, जो पहली दफा जब मंत्री बने थे, तब नीतीश कुमार का संसदीय जीवन शुरू भी नहीं हुआ था।

ऐसे बुजुर्ग नेता को तुम-तड? करके नीतीश कुमार ने अपनी ही मर्यादा तार-तार की है, ऐसा कहा जा रहा है। बिहार में दलितों की आबादी पूरी आबादी का बीस फीसद है। नीतीश कुमार पर पहले से दलित विरोधी होने का कलंक लगा हुआ है। बिहार के दलित नेताओं यथा रामविलास पासवान, छेदी पासवान और जीतनराम मांझी को एक-एक कर अपमानित करने के इन पर आरोप लगते रहे हैं। ऐसे में जीतनराम के लिए भरी विधानसभा में उनका तुम-तड़ाक करना भारी पड़ सकता है। इसकी राजनीतिक कीमत चुकानी पड़ सकती है।

पहले दिन स्त्री जाति के लिए अमर्यादित जुबान का प्रयोग और अगले रोज एक बुजुर्ग दलित राजनेता की हुई तौहीन ने नीतीश कुमार की राजनीति के लिए एकबारगी संकट ला दिया है। राजद नेता और उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने एक बार मुख्यमंत्री का पक्ष जरूर लिया, लेकिन उसके बाद वह चुप लगा गए। नीतीश कुमार की अपनी पार्टी के नेता मामले की गंभीरता को नहीं समझ रहे हैं। मुख्यमंत्री ने जिस मामले में अपनी निंदा स्वयं कर के सार्वजानिक तौर पर मुआफी मांगी है,उस पर भी कुछ नेता थेथरई वाली दलील पेश कर रहे हैं।

ताज्जुब तो यह कि कुछ लोग इसे कामशास्त्र की शिक्षा बता रहे हैं, मानो विधानसभा कोई पाठशाला हो और नीतीश कामशास्त्र के प्रशिक्षित शिक्षक हों। तमाम स्थितियों के अध्ययन से यही बात स्पष्ट होती है कि नीतीश मानसिक तौर पर रु ग्ण हैं।

इस रूप में वह दया के पात्र हैं। परिस्थितियां ऐसी है कि दलों में आंतरिक जनतंत्र रह नहीं गया है। नेताओं ने अपने अपने दलों को कार्यकर्ताओं की जगह चापलूसों से भर रखा है। अस्वस्थ-बीमार मुख्यमंत्री को भी लोग अपने स्वार्थ में बिजूके की तरह इस्तेमाल करते रहेंगे। ऐसे में राजनीति का नफा-नुकसान किसे होगा, अनुमान लगाना मुश्किल नहीं है।

केट शर्मा ने डीपनेक साड़ी पहन कैमरे के सामने दिए सिजलिंग पोज

भोजपुरी और टीवी एक्ट्रेस केट शर्मा हमेशा अपने स्टाइलिश और ग्लैमरस तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर कर फैंस के बीच लाइमलाइट लूट लेती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट बोल्ड फोटोज फैंस के बीच शेयर कर लोगों को अपने हुस्न का कायल कर दिया है।

इन तस्वीरों में उनकी सेक्सी अदाएं लोगों को दीवाना बना रही हैं। एक्ट्रेस केट शर्मा ने अपने लुक्स से लाखों फैंस को दीवाना बनाया हुआ है। इन तस्वीरों में उनका लेटेस्ट लुक देखकर आप भी इस बात का अंदाजा लगा सकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस केट शर्मा ने अपनी ग्लैमरस फोटोशूट की कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनकी रिवीलिंग साड़ी लुक देखकर फैंस एक बार फिर से आहें भरने लगे हैं।

केट शर्मा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। वो आए दिन अपनी हॉट लुक्स की तस्वीरें इंस्टा पर पोस्ट करती रहती हैं। एक्ट्रेस केट शर्मा जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उन पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं।

केट शर्मा के इंस्टाग्राम अकाउंट पर देखकर आप उनकी हॉटनेस का अंदाजा लगा सकते हैं। ब्लू कलर की साड़ी, डीपनेक ब्रालेट टॉप पहन एक्ट्रेस ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। ओपन हेयर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस केट शर्मा ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

सू- दोकू क्र.093

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.92 का हल

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

भूकंप से कैसे कम हो जोखिम

योगेश कुमार गोयल

नवम्बर 3 को आधी रात से ठीक पहले पश्चिमी नेपाल में आए 6.4 तीव्रता के विनाशकारी भूकंप से 157 से ज्यादा लोग मारे गए और सैकड़ों घायल हुए थे। दरअसल, विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों के मुताबिक पश्चिमी नेपाल की सतह के नीचे 5०० वर्षो से भूकंपीय ऊर्जा जमा हो रही है, और यह शक्ति इतनी ज्यादा है कि इससे रिक्टर स्केल पर 8 या उससे भी अधिक तीव्रता वाला भूकंप आ सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि नेपाल में 15०5 में आया भूकंप इतना शक्तिशाली था कि उससे जमीन 2० मीटर तक खिसक गई थी। वह भूकंप 8.5-8.7 तीव्रता का था। उसी से दिल्ली की कुतुबमीनार से लेकर ल्हासा तक काफी नुकसान हुआ था। 15०5 के भूकंप के बाद सबसे भयावह भूकंप 1934 के भूकंप को माना जाता है, जिससे काठमांडू से लेकर बिहार तक भारी नुकसान हुआ था। जहां तक भारत में भूकंप के खतरों की बात है तो नेशनल सेंटर ऑफ सिस्मोलॉजी (ह्यष्टस्) के एक अध्ययन में बताया जा चुका है कि 2० भारतीय शहरों तथा कस्बों में भूकंप का खतरा सर्वाधिक है, जिनमें दिल्ली सहित नौ राज्यों की राजधानियां भी शामिल हैं। हिमालयी पर्वत श्रृंखला क्षेत्र को दुनिया में भूकंप को लेकर सर्वाधिक संवेदनशील क्षेत्र माना जाता है, और एनसीएस के एक अध्ययन के अनुसार भूकंप के लिहाज से सर्वाधिक संवदेनशील शहर इसी क्षेत्र में बसे हैं।

कई भूगर्भ वैज्ञानिक आशंका जता चुके हैं कि भूकंप के छोटे-छोटे झटके बड़े भूकंप के संकेत हो सकते हैं। कई विशेषज्ञ दिल्ली से बिहार के बीच 7.5-8.5 तीव्रता के बड़े भूकंप की आशंका जता चुके हैं। दिल्ली-एनसीआर में तो भूकंप के झटके बार-बार लगते रहे हैं। हालांकि एनसीएस की ओर से कहा गया है कि दिल्ली एनसीआर क्षेत्र में आने वाले भूकंप के झटकों से घबराने की जरूरत नहीं है, बल्कि जोखिम कम करने के उपायों पर जोर देने की जरूरत है। यह भी कहा गया है कि ऐसी कोई तकनीक नहीं है, जिससे भूकंप आने के समय, स्थिति और तीव्रता की सटीक भविष्यवाणी की जा सके। भूगर्भ वैज्ञानिकों के मुताबिक दिल्ली-हरिद्वार रिज में खिंचाव के कारण धरती बार-बार हिल रही है।

यहां रह-रहकर भूकंप के झटकों से पता चल रहा है कि यहां कई भू-गर्भीय फॉल्ट सक्रिय हैं, जिनकी वजह से बड़ा भूकंप भी आ सकता है, लेकिन उसका कोई पूर्वानुमान नहीं लगाया जा सकता। इंडियन प्लेट हिमालय से लेकर अंटार्कटिक तक फैली है, जो हिमालय के दक्षिण में जबकि यूरेशियन प्लेट हिमालय के उत्तर में है। भूकंप वैज्ञानिकों के अनुसार 8.5 तीव्रता वाला भूकंप 7.5 तीव्रता के भूकंप के मुकाबले करीब 3० गुना ज्यादा शक्तिशाली होता है। रिक्टर स्केल पर 5 तक की तीव्रता वाले भूकंप को खतरनाक नहीं माना जाता लेकिन यह भी क्षेत्र की संरचना पर निर्भर करता है।

भूकंप के लिहाज से दिल्ली एनसीआर को काफी संवेदनशील इलाका माना जाता है, जो दूसरे नंबर के सबसे खतरनाक सिस्मिक जोन-4 में आता है। एक अध्ययन के मुताबिक, दिल्ली में करीब 9० फीसद मकान क्रंकीट और सरिये से बने हैं, जिनमें से 9० फीसद इमारतें रिक्टर स्केल पर छह तीव्रता से तेज भूकंप को झेलने में समर्थ नहीं हैं। एनसीएस के एक अध्ययन के अनुसार दिल्ली का करीब 3० फीसद हिस्सा जोन-5 में आता है, जो भूकंप की दृष्टि से सर्वाधिक संवेदनशील है। पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय की एक रिपोर्ट में भी बताया जा चुका है कि दिल्ली में बनी नई इमारतें 6-6.6 तीव्रता का भूकंप झेल सकती हैं जबकि पुरानी इमारतें 5-5.5 तीव्रता का भूकंप ही सह सकती हैं। विशेषज्ञ बड़ा भूकंप आने पर दिल्ली में जान-माल का ज्यादा नुकसान होने का अनुमान इसलिए भी लगा रहे हैं क्योंकि दिल्ली में प्रति वर्ग किलोमीटर में करीब दस हजार लोग रहते हैं, और कोई भी बड़ा भूकंप 3००-4०० किलोमीटर की रेंज तक असर दिखाता है। बहरहाल, बार-बार लग रहे भूकंप के झटकों को देखते हुए अधिकांश विशेषज्ञों का कहना है कि भूकंप के लिहाज से संवेदनशील इलाकों में इमारतों को भूकंप के लिए तैयार करना शुरू कर देना चाहिए ताकि बड़े भूकंप के नुकसान को न्यूनतम किया जा सके।

रोहिताश सिंह मैमोरियल इंटर स्कूल फुटबाल टूर्नामेंट

जीएनए, एनडीएसएस, द हैरिटेज स्कूल, व डीआईएस रहे विजयी

संवाददाता

देहरादून। श्री रोहिताश सिंह मैमोरियल इंटर स्कूट फुटबाल टूर्नामेंट के तीसरे दिन द हैरिटज स्कूल, जीएनए, एनडीएसएस व डीआईएस स्कूलों की टीमें विजयी रहीं।आज यहां श्री रोहिताश सिंह मैमोरियल इंटर स्कूल फुटबाल टूर्नामेंट के तीसरे दिन द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस के खिलाड़ियों ने अपने विजयी पताका को फहराने में कोई कोर कसर नहीं छोडी है और टीम ने बेहतरीन खेल दिखाते हुए एनडीबीस की टीम पर 2-0 से जीत दर्ज कर पूरे अंक अर्जित किये। सहस्त्रधारा रोड स्थित द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस के मैदान में खेली जा रही श्री रोहिताश सिंह मैमोरियल इंटर स्कूल फुटबाल टूर्नामेंट के तीसरे दिन मेजबान द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस एवं एनडीबीएस की टीम के बीच खेला गया और मैच के पहले हाफ से ही द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस के खिलाड़ियों ने तालमेल दिखाते हुए अच्छे खेल को प्रदर्शित करते हुए हुए विपक्षी टीम पर हावी होकर गोल करते रहे और मैच के दूसरे हाफ में द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस की टीम ने मैच को 2-0 से जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया। एक अन्य मैच जीएनए एवं टीएचएस के बीच खेला गया लेकिन टीएचएस के खिलाडी आज के मैच में बेहतर प्रदर्शन नहीं कर पाये और जीएनए की टीम ने 4-0 से पराजित करते हुए अगले दौर में प्रवेश किया। एक अन्य मैच एनडीएसएस और डब्ल्यूएसएस के बीच खेला गया जिसमें एनडीएसएस ने एकतरफा मुकाबले में 6-0 से पराजित किया। एक अन्य मैच डीआईएस एवं एसटीसी के बीच खेला गया और शुरूआती दौर से ही दोनों टीमों के बीच मैच संघर्षपूर्ण रहा और दोनों टीमों ने एक दूसरे पर गोल दागने का प्रयास कि लेकिन पहले हॉफ में किसी को भी सफलता नहीं मिल पाई और मैच के दूसरे हाफ के शुरूआती दौर से ही एक बार फिर से दोनों टीमों के खिलाडी एक दूसरे पर हावी होते रहे और अंतिम समय में डीआईएस ने मैच को 1-0 से जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया। इस अवसर पर द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस की उप प्रधानाचार्य स्वाति पपनै ने बताया कि टूर्नामेंट चौम्पियन की अंतिम ताजपोशी की प्रत्याशा अपने चरम पर पहुंच गई है और श्री रोहिताश इंटर स्कूल मैमोरियल फुटबाल टूर्नामेंट शिक्षा में खेल के महत्व, स्कूलों को एक साथ लाने और सकारात्मक खेल संस्कृति को बढ़ावा देने का प्रमाण बना हुआ है। इस अवसर पर द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस के निदेशक सिद्धार्थ चौधरी, निदेशक चन्द्रिका चौधरी, प्रधानाचार्य दीपाली सिंह, उप प्रधानाचार्य स्वाति पपनै, आयुष मित्तल, गौतम प्रधान, शुभि थापा, शिक्षक शिक्षिकायें एवं छात्र छात्रायें उपस्थित रहे।

पीआरडी जवानों को वरियता देने की मांग को लेकर निदेशालय में प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। पीआरडी जवानों को वरियता देने की मांग को लेकर प्रांतीय रक्षक दल हित संगठन उत्तराखंड के बैनर तले पीआरडी जवानों ने निदेशायल में प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा। आज यहां पीआरडी जवान प्रांतीय रक्षक दल हित संगठन उत्तराखंड के बैनर तले निदेशायल में एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि कई बार संगठन के माध्यम से विभाग में अवगत कराया गया है कि विभाग द्वारा किसी भी कार्यक्रम जैसे ड्यूटी में तैनात किए जाने 26 जनवरी 15 अगस्त की परेड स्थापना दिवस परेड ब्लॉक कमांडर हल्का सरदारों का चयन संबंधी विभिन्न प्रक्रिया में सबसे पहले 22 दिवसीय प्रशिक्षण प्राप्त पीआरडी जवानों को वरियता दिए जाने का बार-बार अनुरोध किया गया है जबकि 2022-23 में हुई मंत्री के नेतृत्व में समीक्षा बैठक में भी कार्य वृत्त में स्पष्ट आदेश किया गया की पहले 22 दिवसीय प्रशिक्षण प्राप्त जवानों को ही चयन किया जाना चाहिए। फिर भी विभाग में जिला युवा कल्याण अधिकारी एवं क्षेत्रीय युवा कल्याण अधिकारी द्वारा बार-बार 22 दिवसीय पीआरडी जवानों की अनदेखी की जाती है।

नौ दिन भी नहीं चल पाए अढ़ाई...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पानी व ड्राई फूड भेजे जा रहे थे। लेकिन अब ठोस आहार भी इन श्रमिकों तक भेजा जा सकता है।

उधर सुरंग के ऊपर से ड्रिलिंग और वर्टिकल ड्रिलिंग के प्लान के तहत पहाड़ पर रास्ता बनाने का काम भी आज रात तक पूरा होने की संभावना है। जिसके जरिए मशीनों को ऊपर तक लाया जा सके। ड्रिलिंग प्वाइंटों पर पानी और बिजली पहुंचाने की व्यवस्था भी की जा चुकी है। सभी 6 प्लान पर अलग-अलग टीमें और सरकारी विभाग के कर्मचारी काम कर रहे हैं। वही बड़कोट की तरफ से सुरंग की खुदाई का काम भी शुरू कर दिया गया लेकिन 500 मीटर सुरंग को खोदने में बहुत लंबा समय लगना तय माना जा रहा है।

सुरंग में फंसे 41 श्रमिकों के लिए कांग्रेसियों ने किया हवन-पूजन

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तरकाशी के सिलक्यारा में निर्माणाधीन सुरंग में फंसे 41 श्रमिकों की सुरक्षा तथा सुरक्षित निकासी को लेकर महानगर कांग्रेस द्वारा कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा के नेतृत्व में पंचायती मन्दिर में पुजारी शशि बल्लभ शास्त्री के माध्यम से पूजा तथा हवन किया गया।

प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने सुरंग में फंसे श्रमिकों की कुशलता हेतु तथा उनके परिजनों को मानसिक सम्बल हेतु ईश्वर से प्रार्थना की। माहरा ने कहा कि दैवीय शक्तियों से प्रार्थना का अपना स्थान है लेकिन खेद की बात यह है कि सुरंग निर्माण में और दुर्घटना के बाद रेस्क्यू ऑपरेशन में गलतियां की गई हैं। न ह्यूम पाइप ही रखा गया न एस्केप टनल रखी गयी। रेस्क्यू की रणनीति को लेकर भी शासन भ्रमित दिख रहा है।

महानगर अध्यक्ष डॉ जसविंदर सिंह गोगी ने कहा कि इन कठिन परिस्थितियों में कांग्रेस कार्यकर्ता पीड़ित श्रमिकों और उनके परिवारों के साथ हैं। गोगी ने कहा कि संवेदनशील क्षेत्रों में निर्माण कार्य वैज्ञानिक तरीके से और मानक प्रक्रियाओं का अनुपालन करते हुए होने चाहिए। इस मामले में कहीं न कहीं कुछ कमी दिख रही है। अभी समय रेस्क्यू पर ध्यान देने का है लेकिन इसके बाद घटनास्थल पर निर्माण की जांच की जानी आवश्यक है। इस अवसर पर प्रदेश उपाध्यक्ष संगठन मथुरादत्त जोशी, प्रदेश उपाध्यक्ष पूरण सिंह रावत , प्रदेश प्रवक्ता गरिमा दौसोनी, प्रदेश महासचिव नवीन जोशी , शीशपाल बिरा, दर्शन लाल , सुनीता प्रकाश ,अभिषेक तिवारी , अनिल बस्नेत ,प्रमोद गुप्ता,आनंद त्यागी ,राजेश पुंडीर, शिवा वर्मा , डॉक्टर अरुण रतूड़ी,रोबिन त्यागी सहित कई लोग मौजूद रहे।

गांजे के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने एक किलो गांजे के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने गढी महचक श्यामपुर में एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से एक किलो 100 ग्राम गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम विजय सिंह पुत्र राज सिंह निवासी मयूर विहार दिल्ली बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

कैबिनेट मंत्री जोशी ने केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्री से दिल्ली में की भेंट

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली। राज्य के ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने आज नई दिल्ली में केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्री गिरिराज सिंह से शिष्टाचार भेंट की। प्रदेश के ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्री गिरिराज सिंह को अवगत कराते हुए कहा कि प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के अन्तर्गत पर्वतीय क्षेत्रों के 250 से अधिक जनसंख्या की सम्पर्क विहीन पात्र बसावटों को सड़क मार्ग से संयोजित किये जाने का लक्ष्य है। मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि राज्य की विपरीत भौगोलिक परिस्थितियां पर्वतीय क्षेत्रों में भारी वर्षा अत्याधिक ठंड तथा वन पर्यावरण मंत्रालय से स्वीकृतियां मिलने में देरी के कारण सड़कों के निर्माण के लिए कम समय मिल पाता है। जिस कारण कार्य की प्रगति प्रभावित होती है। मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्री गिरिराज सिंह से पी.एम.जी.एस.वाई. स्टेज-1 एवं स्टेज-2 के अवशेष कार्यों को पूर्ण किये जाने की निर्धारित समय-सीमा को मार्च 2024 से बढ़ाकर सितम्बर, 2024 तक करने का अनुरोध किया। जिसपर केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने ग्राम्य विकास मंत्री जोशी को सकारात्मक आश्वासन देते हुए आवश्यक कार्रवाई करने का आश्वासन दिया। जिसपर मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्री गिरिराज सिंह का आभार भी व्यक्त किया।

मारपीट कर एक दूसरे को घायल करने के मामले में मुकदमें दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर एक दूसरे को घायल करने के मामले में पुलिस ने दोनों पक्षों का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार टाइटन रोड मौहब्बेवाला निवासी यम बहरड़ी ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनकी कम्पनी त्रिशूल सिक्योरिटी सर्विस द्वारा बसन्त विहार आवासीय क्षेत्र में सुरक्षा प्रदान की जा रही है। उनके सुरक्षा गार्ड बसन्त विहार आवासीय क्षेत्र के विभिन्न गेट एवं बैरियर पर रात्री ड्यूटी में सायं 7 बजे से सुबह 7 बजे तक तैनात रहते है। 18 नवम्बर रात लगभग 11 बजे के आसपास बैरियर नम्बर 03 में उनका सुरक्षा गार्ड रविन्द्र जुयाल ड्यूटी पर था उस वक्त एक लड़का जिसका नाम मिथलेश है नशे में धुत्त होकर आया और अपने एक और साथी के साथ गार्ड के साथ मारपीट व झगड़ा करने लगा तब उपरोक्त गार्ड ने उनके सुरक्षा सुपरवाइजर प्रेमबहादुर क्षेत्री को सूचित किया।

सूचना मिलने पर सुरक्षा सुपरवाइजर अन्य गार्डो के साथ मौके पर पहुंचे तो मिथलेश कुमार जो कि उसी क्षेत्र में मकान नम्बर 233 में रहता है, उसने फोन कर अपने पिता व अन्य लोगो को बुला लिया जिन्होने मिलकर लाठी व डंडो से उनके सुरक्षा सुपरवाइजर व गार्डो के साथ मारपीट की जिसके कारण उनके सुरक्षा सुपरवाइजर व 03 गार्डो के सर पर गंभीर चोटे आई जिनका उपचार राजकीय संयुक्त चिकित्सालय प्रेमनगर, देहरादून में कराया गया। वहीं दूसरी तरफ सिरोही एन्क्लेव निवासी जोगिन्दर गौड ने मुकदमा दर्ज कराया कि उसका बेटा आयूष गौड़ रात्री लगभग 10 बजे 18 नवम्बर को अपने दोस्त को उनके घर छोड़ कर अपने घर आ रहा था। रास्ते में बंसत विहार गुरूराम राय स्कूल के चौक पर इनके दूसरे दोस्त को बसंत विहार के गार्डों ने पकड रखा था उस दोस्त ने उसके बेटे आयूष को रोका कि भाई ये लोग उसको अन्दर नही जाने दे रहे है और इनको समझा और बात कर इस पर वहां ड्यूटी पर तैनात गार्डो ने आयूष को डंडो से मारना शुरु कर दिया और अपने अन्य साथियो को बुलाकर उसके बेटे को बहुत बुरी तरह डंडो से मारा। पुलिस ने दोनों पक्षों का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक नजर

विशाखापत्तनम बंदरगाह पर लगी भीषण आग, 30 नाव जलकर हुई राख

अमरावती। विशाखापत्तनम के बंदरगाह में भीषण आग लग गई। रविवार रात के समय में यह आग एक नाव में लगी, फिर आग ने अपनी चपेट में 40 नावों को ले लिया। आग पर काबू पाने के लिए दमकल की कई गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। अब पुलिस केस दर्ज कर मामले की जांच कर रही है। एडीजीपी लॉ एंड ऑर्डर रविशंकर ने कहा, ष्खड़ी कई नाव में से एक में आग लग गई, जहां कुछ लड़के देर रात वहां थे और शायद वे पार्टी कर रहे थे। उस जहाज में पूरे टैंकर में डीजल और गैस सिलेंडर थे, इसलिए आग का प्रभाव कई गुना बढ़ गया और बंदरगाह पर खड़े अन्य जहाजों तक पहुंच गई। आखिरकार नौसेना ने भी मदद कर सभी को बचा गया। आग पर काबू पा लिया गया। शुरुआत में कोई जानमाल का नुकसान नहीं हुआ है। केवल 25-30 जहाज जले हैं। इसमें लगभग 30 करोड़ का नुकसान हुआ है।ष इस वाक्ये में स्थानीय मछुआरों को संदेह है कि कुछ अपराधियों ने नावों में आग लगा दी है। बंदरगाह से चौंकाने वाले दृश्यों में अग्निशमन से जुड़े जवानों को आग बुझाते हुए देखा जा सकता है, जबकि मछुआरे असहाय होकर आग को देखते रहे और उनकी आजीविका के साधन नष्ट हो गए। विशाखापत्तनम जिला अग्निशमन अधिकारी एस.रेणुकैया ने कहा कि दुर्घटना की सूचना मिलने के बाद दमकलकर्मी मौके पर पहुंचे।

छठ पूजा से लौट रहे परिवार पर दिनदहाड़े गोलीबारी, दो की मौत

पटना। बिहार के लखीसराय में छठ घाट से लौट रहे एक परिवार के सदस्यों पर अंधाधुंध फायरिंग की घटना सामने आई है। बेखौफ बदमाशों द्वारा कबैया थाना क्षेत्र के पंजाबी मोहल्ले में अंधाधुंध फायरिंग की गई, जिसमें एक ही परिवार के 6 लोगों को गोली लगने की सूचना है। इसमें दो सगे भाइयों की मौत हो गई और 4 घायलों का अस्पताल में इलाज चल रहा है। घटना के बाद इलाके में हड़कंप मच गया। गोलीबारी की घटना में घायल परिवार के सभी लोगों को आनन-फानन में सदर अस्पताल में भर्ती कराया गया। यहां डॉक्टरों ने दो युवकों को मृत घोषित कर दिया, जो सगे भाई थे। दोनों भाइयों की पत्नियां, पिता और बहन घायल हैं। डीएम अमरेंद्र कुमार, एसपी पंकज कुमार, एएसपी रौशन कुमार पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे और मामले की जानकारी प्राप्त की। कबैया थाना पुलिस हमलावर की तलाश में जुटी है। लखीसराय एसपी पंकज कुमार ने बताया कि एक ही परिवार के 6 लोग छठ घाट से लौट रहै थे। उनके घर के पास ही उन्हें गोली मारी गयी। गोली मारने वाला आरोपी उनका पड़ोसी है, जिसका नाम अशीष चौधरी है। लगभग 10 दिन पहले हमलावर का इस परिवार संग विवाद हुआ था। लखीसराय के पुलिस अधीक्षक के मुताबिक मामला एक तरफा प्यार का है।

दो मिलियन यूरो में बिकी नेपोलियन बोनापार्ट की टोपी

नई दिल्ली। नेपोलियन बोनापार्ट की की एक हैट ने रिकॉर्ड बनाया है। बोनापार्ट की हैट की रविवार को पेरिस में नीलामी हुई, जिसने लगभग दो मिलियन यूरो यानी 17 करोड़ से ज्यादा रुपये में बिककर एक नया रिकॉर्ड बनाया है। यह टोपी 1.932 मिलियन यूरो में बिकी, जिसने 2014 में नीलामी घर द्वारा रखे गए नेपोलियन टोपी के 1.884 मिलियन यूरो के पुराने रिकॉर्ड को तोड़ दिया। नेपोलियन की टोपी की खासियत ये है कि इसे बाइकोर्न के रूप में जाना जाता है, हैट में नेपोलियन के हस्ताक्षर वाले रंग शामिल हैं - फ्रांसीसी ध्वज के नीले-सफेद-लाल प्रतीक चिन्ह के साथ काला रंग। नीलामीकर्ता ओसेनट ने खरीदार की पहचान या राष्ट्रीयता बताए बिना कहा, नीलामी ने ष्दुनिया भर सेष संग्राहकों को आकर्षित किया। यह टोपी पहले व्यवसायी जीन-लुई नोइसिएज के पास थी, जिनका पिछले साल निधन हो गया था। पेरिस के दक्षिण में फॉनटेनब्लियू स्थित नीलामी घर ने कहा कि अंतिम कीमत 600,000 से 800,000 यूरो के अनुमान से दोगुने से भी अधिक और आरक्षित मूल्य से लगभग चार गुना अधिक थी। माना जाता है कि नेपोलियन के पास ऐसी लगभग 120 टोपियां थीं, लेकिन उनमें से अधिकांश अब खो गई हैं। नीलामी घर के विशेषज्ञ जीन-पियरे ओसेनट ने कहा, टोपी अपने आप में सम्राट की छवि का प्रतिनिधित्व करती है और लोग इस टोपी को हर जगह पहचानते थे।

पीएम मोदी ने फोन पर सीएम धामी से जाना सिल्क्यारा में फंसे श्रमिकों का हाल

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से फोन पर उत्तरकाशी के सिल्क्यारा टनल में फंसे श्रमिकों का हाल जाना व हर प्रकार की मदद का आश्वासन दिया।

आज यहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से फोन कर उत्तरकाशी के सिल्क्यारा के पास टनल में फँसे श्रमिकों को सुरक्षित निकालने के लिए जारी राहत और बचाव कार्यों के बारे में जानकारी ली। प्रधानमंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा आवश्यक बचाव उपकरण व संसाधन उपलब्ध कराए जा रहे हैं। केंद्र और राज्य की एजेंसियों के परस्पर समन्वय से श्रमिकों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया जाएगा। फंसे श्रमिकों का मनोबल बनाए रखने की जरूरत है।

मुख्यमंत्री ने अद्यतन स्थिति की जानकारी देते हुए बताया कि राज्य और केंद्रीय एजेंसियां परस्पर समन्वय और तत्परता के साथ राहत और बचाव कार्य में जुटी हैं। टनल में फंसे श्रमिक सुरक्षित हैं और ऑक्सीजन, पौष्टिक भोजन और पानी उपलब्ध करवाया जा रहा है। राहत और बचाव कार्यों के लिए एक्सपर्ट्स की राय लेकर एजेंसियां काम कर रही हैं। मुख्यमंत्री ने बताया कि उन्होंने स्वयं मौके पर जाकर स्थलीय निरीक्षण किया और बचाव कार्यों पर लगातार नजर रखें हैं। मेडिकल की टीम भी वहाँ पर तैनात कर दी गई है।मुख्यमंत्री ने कहा कि सुरंग के अंदर फंसे सभी मजदूर सुरक्षित हैं और उन्हें जल्द बाहर निकलने की पूरी कोशिश की जा रही है। अब तक प्रधानमंत्री तीन बार मुख्यमंत्री से स्थिति की जानकारी ले चुके हैं। पीएमओ की टीम भी मौके का निरीक्षण कर चुकी और लगातार स्थिति पर नजर बनाये हुए है और समन्वय का कार्य कर रही है।

नाबालिग से छेडछाड, मारपीट में तीन के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। नाबालिग से छेडछाड करने व विरोध करने पर उसके साथ मारपीट कर उसको घायल करने के मामले में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेवला कलां माजरा निवासी व्यक्ति ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी नाबालिग बेटी बाजार से घर की तरफ आ रही थी तभी क्षेत्र के ही रहने वाले गौतम, सुशील उर्फ टीटू व अजय कुमार ने उसकी बेटी का रास्ता रोककर उसके साथ छेडछाड करनी शुरू कर दी।

उसकी बेटी ने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। आसपास के लोगों ने उसकी बेटी को बचाया तो तीनों उसको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

टैम्पों में बैठी महिला की चेन चोरी

संवाददाता

देहरादून। टैम्पों में बैठी महिला की चेन चोरी हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ढालवाला निवासी शत्रुघन सिंह पंवार ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी माता व पिता 6 नवम्बर को ढालवाला बाईपाल से त्रिवेणीघाट चौराहा तक टैम्पो से कथा श्रवण हेतु जा रहे थे।

इस टैम्पो में इनके अतिरिक्त 2 महिला तथा एक बालक भी बैठे थे। इस बीच किसी अज्ञात द्वारा उसकी माता के गले से सोने की चेन निकाल दी गई। उसकी माता 80 वर्ष की वृद्धा है। टैम्पों से उतरने के बाद उसकी माता को चैन निकालने का पता लगा। तब तक टैम्पों वाला कही चला गया था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दो बसों की भिड़ंत, 22 घायल

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सड़क दुर्घटना में आज सुबह दो बसों की आमने सामने टक्कर होने से 22 लोग घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर सभी घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां उनकी उपचार जारी है। जानकारी के अनुसार आज सुबह सतपुली से चौबट्टाखाल जा रही बस की विपरीत दिशा से आ रही बस से भिडंत हो गयी। जिस कारण बसों में सवार 22 सवारियां घायल हो गई। बताया जा रहा कि कोटद्वार चौबट्टाखाल थलीसैंण हिमगिरि बस सेवा सतपुली से 15 किलोमीटर दूर एकेश्वर रोड पर आपस में भिड़ गयी। दोनों बसों के आपस में टकराने से 22 यात्री घायल बतायें जा रहे हैं। घायलों आकस्मिक सेवा 108 की मदद से नजदीक स्वास्थय केन्द्र में पहुंचाया जा रहा है। वहीं पुलिस मामले की जांच में जुट गयी है।

ज्वैलरी डकैती कांडः 11 दिन बाद भी मुख्य डकैत पुलिस गिरफ्त से दूर

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून में दीपावली के पूर्व ज्वैलरी शोरूम में हुई करोड़ो की डकैती में पुलिस के हाथ अब तक खाली है। हालांकि पुलिस डकैतों के सहयोगियों तक तो पहुंच गयी है लेकिन मुख्य डकैत 11 दिन बीत जाने के बाद अब भी पुलिस गिरफ्त से बाहर है।

राज्य स्थापना दिवस यानि नौ नवम्बर के दिन राजधानी दून के ज्वैलरी शोरूम में हुई करोड़ों की डकैती अब दून पुलिस के लिए चुनौती बनी हुई है। क्योकि इसका एक कारण यह भी है कि राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर देश की राष्ट्रपति खुद राजधानी में मौजूद थी। जिसके चलते पुलिस का दावा था कि राजधानी में चप्पे चप्पे पर सुरक्षा व्यवस्था मजबूत है। ऐसे में इन डकैतो द्वारा पुलिस को चुनौती पेश करते हुए दिन दहाड़े करोड़ो की डकैती की इस घटना को अंजाम दिया गया था।

हालांकि इस घटना की सूचना पुलिस को तत्काल दे दी गयी थी। लेकिन इसके बावजूद पुलिस सुरक्षा व्यवस्था पर सेंध लगाते हुए डकैत फरार होने में सफल रहे। इस बात से पुलिस की कार्यशैली पर ही सवाल उठना लाजमी है। क्योंकि वीवीआईपी मूवमेंट के दौरान पुलिस कड़े सुरक्षा प्रबन्धों का दावा कर रही थी। पुलिस द्वारा अब उन डकैतों के सहयोगियों को गिरफ्तार किया गया है लेकिन सवाल वहीं है कि मुख्य डकैत जो 11 दिन बाद भी पुलिस गिरफ्त से बाहर है आखिर कब पकड़े जायेगें?

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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