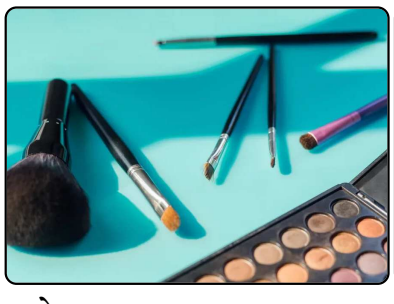
सोमवार
04 मार्च 2024



पृष्ठ 4

मेकअप करने के बाद आप भी छोड़ देती हैं अपने ब्रशेज ?

पृष्ठ 5

बोल्ड ड्रेस पहने शमा सिकंदर ने दिखाई शोख अदाएं

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 38
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

खातिरदारी जैसी चीज में मिठास जरूर है, पर उसका ढकोसला करने में न तो मिठास है और न स्वाद।

– शरतचंद्र

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

दंगाइयों से वसूला जाएगा नुकसान

विशेष संवाददाता

देहरादून। धरना प्रदर्शन और आंदोलन तथा दंगों के दौरान सरकारी और निजी संपत्तियों को नुकसान पहुंचाने वालों से ही नुकसान की वसूली की जाएगी। उत्तराखंड सरकार ने अब इसका पुख्ता बंदोबस्त कर दिया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता वाली आज सचिवालय में हुई कैबिनेट बैठक में सरकार द्वारा इस आशय के अध्यादेश को अपनी मंजूरी दे दी गई है।

❑सरकार ने लोक व निजी संपत्ति अध्यादेश 2024 को दी मंजूरी, कैबिनेट की बैठक में आठ फैसलों पर मोहर

आज हुई कैबिनेट बैठक में लिए गए फैसलों की जानकारी देते हुए मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने बताया कि कैबिनेट की बैठक में उत्तराखंड लोक एवं निजी संपत्ति अध्यादेश 2024 को मंजूरी प्रदान कर दी गई है। उन्होंने बताया कि प्रदर्शन आंदोलनों या फिर दंगों तथा उपद्रव के दौरान सरकारी व निजी संपत्ति को अगर नुकसान पहुंचाया जाता है तो इसकी वसूली दंगाइयों से ही की जाएगी। उन्होंने कहा कि इसके लिए एक ट्रिब्यूनल का गठन किया जाएगा जो संपत्तियों को हुई क्षति व आर्थिक नुकसान का आकलन करेगा। जिसके अनुसार क्षति की वसूली कर सरकार या जिसका नुकसान हुआ है उसे दी जाएगी।

सरकार द्वारा इस अध्यादेश को राज्यपाल की मंजूरी के लिए भेजा जाएगा। राज्यपाल के हस्ताक्षर होते ही यह अध्यादेश लागू हो जाएगा। तथा सरकार को इसे 6 महीने के अंदर राज्य विधानसभा से भी पारित कराया जाएगा। हल्द्वानी हिंसा को लेकर मुख्यमंत्री धामी ने यह घोषणा की थी कि इसमें जो भी संपत्तियों को नुकसान हुआ है उसकी वसूली दंगाइयों से ही की जाएगी। जो इस अध्यादेश के आने से सुनिश्चित हो गया है।

आज लाये गये इस अध्यादेश का भाजपा और कांग्रेस दोनों ही दलों के नेताओं द्वारा समर्थन किया गया है। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कहना है कि यह बहुत पहले हो जाना चाहिए था सरकार ने इस तरह की व्यवस्था करके अच्छा काम किया है। तोड़फोड़ और आगजनी करने वाले अराजक तत्वों पर लगाम कसा जाना जरूरी है। उधर कांग्रेस

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दीप्ति रावत से ईडी ने की पूछताछ, हरक सिंह अभी तक नहीं हुए पेश

विशेष संवाददाता

देहरादून। पूर्व काबीना मंत्री डा. हरक सिंह रावत और उनके परिवार की मुश्किलें लगातार बढ़ती ही जा रही है। सीबीआई और ईडी का कसता शिकंजा उनके राजनीतिक कैरियर को प्रभावित कर रहा है। करोड़ों रुपए के पाखरो सफारी घोटाले में आज उनकी पत्नी दीप्ति रावत को ईडी के सामने पेश होना ही पड़ा। जबकि डा. हरक सिंह रावत जिन्हे ईडी नोटिस दे चुकी है अभी तक ईडी के सामने पेश नहीं हुए हैं।

सीबीआई की जांच के बीच ईडी द्वारा हरक सिंह रावत और उनके कई सगे संबंधियों और वन विभाग के अधिकारियों के यहां बीते दिनों जो छापे मारे गए थे उसमें ईडी को करोड़ों की नगदी और जेवरात के साथ-साथ करोड़ों की जमीन की खरीद फरोख्त के कागजात और कुछ विदेशी मुद्रा भी हाथ लगी थी। ईडी को इस छापेमारी में जो भी बरामदगी हुई थी वह अब ईडी के लिए पूछताछ का मुद्दा बन गई है। डा. हरक सिंह के घर से जो जेवर और जायदाद के कागजात आदि मिले थे अब उनकी आय के स्रोत के बारे में पूछताछ की जा रही है। ईडी द्वारा इस मामले में डा. हरक सिंह को ही नहीं बल्कि उनकी पत्नी दीप्ति रावत और पुत्रवधू को भी नोटिस जारी कर पूछताछ के लिए ईडी ऑफिस बुलाया गया था। लेकिन हरक सिंह ईडी के ऑफिस नहीं गए हैं अभी 2 दिन पूर्व ही दीप्ति रावत भी के समय पर ईडी ऑफिस नहीं गई थी लेकिन आज वह ईडी ऑफिस पहुंची है जहां उनसे पूछताछ की जा रही है।

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

चंडीगढ़ नगर निगम में सीनियर डिप्टी मेयर और डिप्टी मेयर पद पर बीजेपी की जीत

चंडीगढ़। चंडीगढ़ नगर निगम में सोमवार को हुए पुनर्मतदान में भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवारों ने सीनियर डिप्टी मेयर और डिप्टी मेयर पद पर जीत हासिल की। बीजेपी के कुलजीत सिंह संधू वरिष्ठ उपमहापौर पद के लिए चुने गए और राजेंद्र शर्मा उपमहापौर चुने गए। सीनियर डिप्टी मेयर के चुनाव में बीजेपी के संधू को 19 वोट मिले जबकि कांग्रेस के गुरप्रीत गाबी को 16 वोट मिले। एक वोट अवैध घोषित किया गया। महापौर ने परिणाम की घोषणा की। कुल 35 सदस्यीय नगर निगम सदन में बीजेपी के 17 पार्षद हैं। तीन आम आदमी पार्टी (आप) पार्षदों के 19 फरवरी को भाजपा में शामिल होने के बाद भाजपा की संख्या 14 से बढ़कर 17 हो गई थी। आप के 10 सदस्य हैं जबकि कांग्रेस के सात सदस्य हैं। शिरोमणि अकाली दल का एक पार्षद है। बीजेपी नेता एवं चंडीगढ़ से सांसद किरण खेर को भी निगम के पदेन सदस्य के रूप में मतदान का अधिकार है। वहीं डिप्टी मेयर चुनाव में बीजेपी उम्मीदवार शर्मा को 19 वोट, कांग्रेस+आप को 17 वोट मिले।

बीजेपी नेताओं ने अपनी सोशल मीडिया प्रोफाइल में लिखा 'मोदी का परिवार'

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव 2024 से ठीक पहले भाजपा के सभी दिग्गजों ने अपने एक्स हैंडल का प्रोफाइल बदल लिया है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने अपने एक्स हैंडल पर अपने नाम के साथ श्मोदी का परिवारश लिख लिया है। अमित शाह के अलावा जेपी नड्डा, अनुराग ठाकुर, पीयूष गोयल, नितिन गडकरी ने भी अपने प्रोफाइल में बदलाव किया है। उत्तर प्रदेश में योगी सरकार में कई मंत्रियों ने भी सोशल मीडिया साइट एक्स पर प्रोफाइल बदल ली है। सभी ने अपने नाम के आगे 'मोदी का परिवार' लिख लिया है। विदित हो कि साल 2019 में भी लोकसभा चुनाव के पहले सभी नेताओं ने अपने नाम के आगे मैं भी चौकीदार लिखा था। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, यूपी के डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य ने अपनी प्रोफाइल में मोदी का परिवार लिखा। इसके अलावा बीजेपी के विधायकों में शलभ मणि त्रिपाठी ने भी नाम के आगे मोदी का परिवार लिखा।

पीएम मोदी ने आज तेलंगाना के आदिलाबाद में जनसभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि पूरा देश उनका परिवार है। इसके बाद अचानक भाजपा के सभी नेताओं ने एक्स हैंडल पर अपने नाम के साथ मोदी का परिवार लिखना शुरू कर दिया है। तेलंगाना रैली में प्रधानमंत्री मोदी द्वारा दिए गए नारे श्मोदी का परिवारश का कनेक्शन लालू प्रसाद यादव से बताया जा रहा है।

बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव ने रविवार को पटना के गांधी मैदान में जन विश्वास रैली की थी। इस रैली में उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी के परिवार पर सवाल उठाए थे। उन्होंने कहा था कि मोदी क्या है, कुछ नहीं है। कोई चीज नहीं है। उसके पास तो परिवार भी नहीं है। मोदी बताए कि उनकी कोई संतान क्यों नहीं है? जिनके बच्चे हैं और वे राजनीति में आते हैं तो कहता है कि परिवारवाद है। पीएम मोदी ने इन्हीं सवालों पर पलटवार करते हुए आज तेलंगाना में नारा दिया कि पूरा देश उनका परिवार है।

दून वैली मेल

संपादकीय

महा मुकाबले की तैयारी

भले ही अभी निर्वाचन आयोग द्वारा लोकसभा चुनाव की तिथियों का ऐलान न किया गया हो लेकिन राजनीतिक दलों ने चुनावी विसात पर मोर्चा संभाल लिया है। भाजपा ने 195 प्रत्याशियों की जो सूची जारी की है वह यह बताने के लिए काफी है कि वह चुनावी तैयारियों में दूसरे दलों से अव्वल है अबकी बार 400 पार के नारे की तरह यह भी विपक्षी दलों पर एक मनोवैज्ञानिक तौर पर बढ़त हासिल करने का तरीका ही है। उधर विपक्षी गठबंधन ने भी बीते कल पटना के उस ऐतिहासिक गांधी मैदान से जहां से अब तक बदलाव के तमाम आंदोलनों की शुरुआत होती रही है जन विश्वास रैली के आयोजन के साथ चुनावी बिगुल फूंक दिया गया है। इस रैली में उमड़ी रिकॉर्ड भीड़ से यह स्पष्ट हो गया है कि जो लोग इस 2024 के मुकाबले को पूरी तरह से एक तरफा माने बैठे थे उनकी सोच गलत थी। 2024 में एक ऐसा महा मुकाबला इंडिया गठबंधन और सत्तारूढ़ एनडीए के बीच होने वाला है जिसमें अच्छे-अच्छे राजनीतिक विशेषज्ञों के दावे गलत साबित हो जाएंगे। कल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने मंत्री परिषद के सदस्यों के साथ जो आखिरी बैठक की उसमें भले ही अपनी सत्ता में वापसी का भरोसा और 2047 तक विकसित भारत का खाका खींचा गया हो लेकिन विपक्ष भाजपा सरकार के उन तमाम वादों को लेकर जनता के सामने है जो सिर्फ और सिर्फ झूठ ही साबित हुए हैं अच्छे दिन लाने का वायदा कर सत्ता मे आयी सरकार के बारे में विपक्ष जनता से पूछ रहा है कि क्या उनके अच्छे दिन आए? क्या उन्हें महंगाई से निजात मिल गई जो गैस सिलेंडर 450 रूपये का खरीदते थे वह कितने में मिल रहा है दाल आटे और सब्जियों के भाव क्या है और पेट्रोल डीजल कितने रुपए लीटर है वह युवाओं से पूछ रहा है कि नौकरी मिली क्या? या पकोड़े ही चल रहे हो गरीबों से विपक्ष पूछ रहा है क्या मोदी ने तुम्हारे खाते में 10 लाख डाले? विपक्ष व्यापारियों से पूछ रहा है कि अब तक क्या जीएसटी का मतलब उनकी समझ में आया क्या। वह मीडिया से भी पूछ रहा है कि विपक्ष का समाचार दिखाना है या नहीं क्या उन्होंने मोदी से पूछ लिया है? विपक्ष किसानों से भी सवाल कर रहा है कि क्या आपकी आय दो गुना हो गई? अगर हो गई है तो क्यों सड़कों पर पड़े हो। विपक्ष के यह सवाल शायद अब जनता की समझ में आने लगे हैं राहुल गांधी की सामाजिक न्याय यात्रा और अब इंडिया गठबंधन की पटना महारैली में उमड़ने वाली भीड़ तो यही संकेत दे रही है। विपक्ष की सोच जनता की समस्याओं के इर्द-गिर्द घूम रही है जबकि सत्तारूढ़ दल मंदिर मस्जिद और सांस्कृतिक विरासतों के संरक्षण विकसित भारत और राष्ट्र वाद के एजेंडे के चारों ओर चक्कर काटता दिख रहा है। हालत कुछ-कुछ 2004 के साइनिंग इंडिया के दौर जैसा ही दिखाई दे रहा है। जब अटल बिहारी और आडवाणी के नेतृत्व वाली भाजपा को इंडिया चमचमाता दिख रहा था। 2024 में भी भाजपा के विकसित भारत को जनता कैसे देखती है और वह अपना कितना विकास महसूस कर रही है बीते 10 साल में। इसका फैसला 2024 के चुनाव परिणाम के रूप में अब जनता को ही करना है।

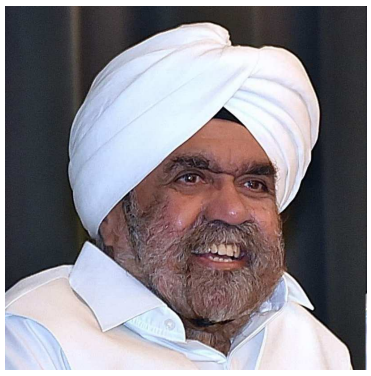
अपने लक्ष्य पर नज़र रखें

● संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

हम जीवन को जितना समझते हैं जीवन उससे कहीं अधिक है। हमें यह मनुष्य जन्म अपनी आत्मा को जानने और उसका मिलाप परमात्मा से कराने के लिए मिला है। जब यह जानकारी होगी कि हमें हमारी आत्मा को परमात्मा में लीन कराना है तब हम आंतरिक आध्यात्मिक यात्रा शुरू करेंगे, जिसके द्वारा हम अपने अंतर में परमात्मा का अनुभव कर सकते हैं। परमात्मा हमारे अंतर में मौजूद है इसके लिए हमें अपने ध्यान को बाहरी दुनिया से हटाकर अंतर में ध्यान टिकाने की सही तकनीक को सीखने की ज़रूरत है। इस प्रक्रिया को हम ध्यान-अभ्यास कहते हैं। जब हम अपना ध्यान बाहर की दुनिया से हटाकर अंतर में केन्द्रित करते हैं, तब हमारे लिए आंतरिक आध्यात्मिक दुनिया खुल जाती है और हम परमात्मा की ज्योति और प्रेम से जुड़ सकते हैं।

शांत होकर बैठने की प्रक्रिया दिखने में आसान लगती है लेकिन जब हम ध्यान-अभ्यास के लिए बैठते हैं, तब हम पाते हैं कि कई रूकावटें हमारे रास्ते में आती हैं। इससे पहले हम अपने ध्यान-अभ्यास की क्षमता पर सवाल उठाएं, हम अपने जीवन की जिम्मदारियों, कत्तव्यों, कार्यों और ऐसे कई विचारों से धिर जाते हैं।

जैसे ही हम अपने अंतर में कुछ अनुभव होता है, तब हमें यह भ्रम होता है कि हमने अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लिया है, जबकि हम केवल रास्ते के एक मोड़ तक ही पहुँचे होते हैं। हमें लक्ष्य में आने वाले मोड़ को समझने की ज़रूरत है। हमें मोड़ को मंज़िल समझकर रूकना नहीं चाहिए बल्कि अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते



रहना चाहिए। जैसे ही हम परमात्मा की ओर जाने वाले रास्ते पर कदम बढ़ाते हैं तो हमारा मन हमें अंतर में कई मुसीबतों और बाधाओं में डाल देता है। मन से उत्पन्न होने वाले विचार और इच्छाएँ हमें विचलित कर हमारा ध्यान अपने लक्ष्य से भटका कर दूर कर देते हैं।

ध्यान-अभ्यास के दौरान हममें से बहुत से लोग शरीर या मन को स्थिर नहीं कर पाते। हम एक या दो दिन की कोशिश के बाद शायद हार मान जाते हैं क्योंकि हम लंबे समय तक स्थिर नहीं रह सकते हैं। हालाँकि जब हम अपने आपको भौतिक दुनिया में देखते हैं तो हम पाते हैं कि हम एक फ़िल्म, एक गीत, एक संगीतमय प्रस्तुति और यहाँ तक कि एक कविता को सुनने में घंटों तक स्थिर और लीन रह सकते हैं। ऐसा क्यों होता है? अक्सर इस प्रकार की कलाएं हमारी इंद्रियों जैसे कि सुनने की इन्द्री और देखने की इन्द्री को लुभाती हैं और हमें शारीरिक स्तर पर खुशी देती हैं।

जब हम ध्यान-अभ्यास के लिए बैठते हैं तो हम अपने आपको आंतरिक आध्यात्मिक दुनिया के नज़ारों और आवाज़ों का आनंद लेते हैं। हम इस दुनिया की किसी भी वस्तु से जो अनुभव प्राप्त करते हैं, आंतरिक दिव्य-नज़ारे और ध्वनि उससे कई अधिक लुभावने होते हैं। हम अपनी भौतिक इंद्रियों के माध्यम से जिस सुंदरता का आनंद लेते हैं, वह आंतरिक दुनिया की केवल एक परछाई है, जो हमारा अंतर में इंतजार कर रही है।

ध्यान-अभ्यास के लिए हमें धैर्य, दृढ़ता और कठिन परिश्रम की ज़रूरत है। इसमें हमें अपने ध्यान को अपने भीतर केन्द्रित कर भटकने नहीं देना चाहिए। समय के साथ-साथ मेहनत करके हम अपने मन और शरीर को स्थिर करने में समक्ष हो जाते हैं और आंतरिक दुनिया हमारे लिए खुल जाती है। जिसके फ़लस्वरूप हम परमात्मा के प्रेम और ज्योति के साथ जुड़ने पर असीम आनंद का अनुभव कर सकते हैं, जो इस शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता।

हमें रोज़ाना ध्यान-अभ्यास करने की आदत को विकसित करने की ज़रूरत है, तभी हम अपना ध्यान अंतर की ओर केन्द्रित कर सकते हैं और लंबे समय तक प्रभु की मीठी याद में बैठ सकते हैं। जैसे ही हम अपने शरीर और मन को स्थिर करते हैं तो हम प्रभु की ज्योति और प्रेम का अनुभव करने लगते हैं। कदम दर कदम जैसे ही हम अपनी तकनीक में सुधार कर अपने लक्ष्य की ओर ध्यान रखते हैं तो हम उस उद्देश्य को पूरा कर सकते हैं, जिसके लिए हमें यह मानव शरीर मिला है।

हममें से प्रत्येक आंतरिक यात्रा कर सकता है। प्रश्न केवल यही है कि हम अपने लक्ष्य की तरफकितना ध्यान केन्द्रित करते हैं और उसकी प्राप्ति के लिए कितनी लगन और दृढ़ निश्चय से प्रयास करते हैं?

संस्था के खिलाफ कार्यवाही की मांग को लेकर रक्षा मंच का प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। संस्था द्वारा कृषि भूमि को आवासीय भूमि बताकर बेचने व आईएमए की सुरक्षा पर खतरा उत्पन्न करने का आरोप लगाते हुए देवभूमि रक्षा मंच ने जिलाधिकारी कार्यालय पर प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा। आज यहां देवभूमि रक्षा मंत्र के कार्यकर्ता संयोजक हरिकिशन किमोठी के नेतृत्व में जिलाधिकारी कार्यालय पर एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने वर्ष 2004 को शेख उल हिन्द एजुकेशन चेरिटेबल ट्रस्ट को बीस एकड भूमि क्रय करने की अनुमति विशेष प्रयोजन से प्रदान की थी। अनुमति के बाद संस्था ने धौरन खास में 16 एकड भूमि क्रय की उक्त भूमि पर 2006 में निर्माण के उपरान्त सुरक्षा चिंताओं से संबंधित एक आख्या भारतीय सैन्य अकादमी द्वारा केन्द्रीय गृह विभाग को भेजी गयी जिस पर गृह विभाग की अनुशंसा पर वर्ष 2004 में दी गयी भूमि क्रय की अनुमति निरस्त कर उक्त भूमि वर्ष 2006 में शासन के आदेश पर जिलाधिकारी द्वारा सरकार में निहित कर ली गयी। उन्होंने कहा कि 2016 में उच्च न्यायालय के आदेश के अनुपालन में उत्तराखण्ड शासन द्वारा उक्त भूमि को विक्रय करने की अनुमति इस प्रतिबन्ध के साथ दे दी कि उक्त भूमि का उपयोग कृषि ही रहेगा। संस्था ने उक्त भूमि कई लोगों विक्रय कर दी। उन्होंने कहा कि उक्त संस्था देश भर में 10 सिविल अधिकारों के वाद व 264 दंगईयों की पैरवी के मुकदमों के पैरोकारों को प्रत्यक्ष रूप से आर्थिक पोषण कर रहा है। इसके अलावा देशभर में अतिक्रमणकारियों की पैरवी करने हेतु भी धन उपलब्ध करा रही है। उन्होंने चेतावनी दी है कि उपरोक्त भूमि विक्रय करने पर रोक व सीलिंग तत्काल प्रभाव से नहीं की गयी तो दो दिन के बाद देवभूमि रक्षा मंच पूरे देश में विरोध प्रदर्शन, पुतला दहन, घेराव आदि के लिए बाध्य होगा।

अयं सोम इन्द्र तुभ्यं सुन्वे तुभ्यं पवते त्वमस्य पाहि।
त्वं ह यं चकृषे त्वं ववृषे इन्दुं मदाय युज्याय सोमम्।।

(ऋग्वेद ९-८८-१)

हे मनुष्य ! यह परमात्मा का सोम तुम्हारे लिए है। यह तुम्हें पवित्र करता है। यह तुम्हारे वरण करने के लिए है तुम इसके अनुसार चलो। तुम अपनी स्वयं की सहायता के लिए परमेश्वर की उपासना करो।

एक किलो 270 ग्राम चरस सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। नशे के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए एसओजी चमोली ने दो तस्करों को एक किलो 270 ग्राम चरस सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह एसओजी चमोली को सूचना मिली कि कुछ नशा तस्कर क्षेत्र में नशीले पदार्थो की बड़ी खेप सहित आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसओजी चमोली क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान एसओजी टीम को ग्रिफ तिराहा जोशीमठ के पास दो संदिग्ध लोग आते हुए दिखायी दिया। एसओजी टीम ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उनके पास से एक किलो 270 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम कुलदीप कुमार पुत्र शंकर लाल निवासी ग्राम करछी जोशीमठ व राकेश कुमार पुत्र फती लाल निवासी ग्राम निजमूला बताया। गिरफ्तारी व बरामदगी के आधार पर दोनो तस्करों के खिलाफ कोतवाली जोशीमठ पर एनडीपीएस एक्ट के तहत मुकदमा मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया गया। जहां से उन्हे जेल भेजा गया है।

फैक्ट्री से चोरी का खुलासा, दो गिरफ्तार, माल बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने फैक्ट्री में हुई चोरी का खुलासा करते हुए चोरी के सामान के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 02 मार्च को कोतवाली ऋषिकेश पर अशोक माथुर पुत्र त्रिलोकी नाथ माथुर निवासी भट्टोवाला गुमानीवाला ऋषिकेश देहरादून द्वारा उनकी फैक्ट्री यूनिस्टार इंडस्ट्री में चोरों के द्वारा लोहे का सामान (डाई) व अन्य सामान चोरी कर लेने के संबंध में एक प्रार्थना पत्र दिया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे व आरोपियों की गिरफ्तारी तथा

माल बरामदगी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा पुलिस टीम गठित कर कडे निर्देश निर्गत किये गये। निर्गत निर्देशों के क्रम में गठित टीम द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण कर आस-पास के लोगों से घटना के सम्बन्ध में जानकारी एकत्रित की गयी। घटनास्थल के आस-पास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों का अवलोकन करते हुए पूर्व में इस प्रकार की घटनाओं को अजांम देने वालो का सत्यापन करते हुए उनकी वर्तमान स्थिती के विषय मे सूचनाएं एकत्रित की गयी। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों के परिणाम स्वरूप पुलिस टीम द्वारा चलाये जा रहे चौकिंग अभियान के दौरान गत दिवस देर रात्रि श्यामपुर के पास से चोरी की घटना को अंजाम देने वाले 02 आरोपियों को चोरी के माल सहित चोरी की घटना में प्रयुक्त टेंपो के साथ गिरफ्तार किया गया।

पूछताछ में उन्होंने अपने नाम महेश कुमार उर्फ धारी पुत्र रामधारी निवासी स्वामी नारायण घाट थाना ऋषिकेश, सोनू कुमार पुत्र त्रिभुवन सिंह श्रीवास्तव निवासी चंद्रेश्वर नगर ऋषिकेश बताये। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

पैसिव स्मोकिंग से शरीर को होती हैं कई हानियां, सिगरेट पीने वालों से बनाएं दूरी

सभी जानते हैं कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। इसके साथ ही पैसिव स्मोकिंग (धूम्रपान करने वालों के बीच रहकर न चाहते हुए भी धुएं का सेवन करना) भी आपको नुकसान पहुंचा सकती हैपैसिव स्मोकिंग तब होती है, जब धूम्रपान न करने वाले लोग धूम्रपान करने वालों द्वारा छोड़े गए धुएं को सांस लेते वक्त अंदर लेते हैं। इस कारण शरीर को इन परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

फेफड़े का कैंसर

अध्ययनों से पता चलता है कि पैसिव स्मोकिंग करने वालों में फेफड़ों के कैंसर का खतरा अधिक होता है।दूसरों के धूम्रपान करते वक्त नाक में गए धुएं में बेंजीन और फॉर्मेल्डिहाइड सहित कई पदार्थ होते हैं, जो फेफड़ों की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं।ये फेफड़ों की कार्यप्रणाली को भी बिगाड़ सकते हैं। पैसिव स्मोकिंग से फेफड़ों की कार्यक्षमता खराब हो सकती है, जिससे सांस लेने में परेशानी होती है।

हृदय रोग

पैसिव स्मोकिंग हृदय को भी हानि पहुंचा सकती है। यह हृदय रोग, दिल के दौरे और स्ट्रोक जैसी हृदय संबंधी परेशानियों के जोखिम को बढ़ावा देती है।सिगरेट के धुएं में मौजूद रसायन की वजह से रक्त वाहिकाएं सिकुड़ सकती हैं। साथ ही यह रक्तचाप बढ़ाकर रक्त के थक्कों के निर्माण में योगदान दे सकते हैं, जो हृदय रोग का कारण बनता है।अपने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए धूम्रपान कर रहे लोगों से दूर खड़े रहें।

श्वसन संबंधी समस्याएं

पैसिव स्मोकिंग से खांसी, घरघराहट और सांस की तकलीफ सहित कई प्रकार की श्वसन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। धूम्रपान के संपर्क में आए धूम्रपान न करने वालों में अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और निमोनिया जैसी बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है।इसके अलावा पैसिव स्मोकिंग से एलर्जी और साइनस की समस्या होती हैं। धुएं में मौजूद प्रदूषक तत्व एलर्जी प्रतिक्रियाओं, साइनस कंजेशन और सूजन को बढ़ा सकते हैं।

स्ट्रोक का खतरा

पैसिव स्मोकिंग स्ट्रोक के लिए एक बड़ा जोखिम कारक है। इससे धूम्रपान में मौजूद विषाक्त पदार्थ रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं।ये मस्तिष्क में रक्त के सामान्य प्रवाह को बाधित कर सकते हैं, जिससे धूम्रपान न करने वालों में स्ट्रोक होने की आशंका बढ़ जाती है।इस बात का ध्यान रखें कि जब भी आपके करीब कोई व्यक्ति धूम्रपान कर रहा हो तो तुरंत उस जगह से दूर जाकर खड़े हो जाएं।

मानसिक स्वास्थ्य को हो सकता है नुकसान

कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि पैसिव स्मोकिंग मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। धूम्रपान न करने वालों को सिगरेट के धुंए के कारण तनाव और चिंता होती है।धूम्रपान में मौजूद पदार्थों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों के कारण अवसाद भी हो सकता है। बच्चों और किशोरों को याददाश्त, ध्यान लगाने और चीजें सीखने की क्षमताओं में कठिनाइयों का अनुभव हो सकता है।धूम्रपान छोडने़ के लिए आपको इन खाद्य-पदार्थों को भी छोडना़ होगा। (आरएनएस)

ऊनी कपड़े रखते समय जरूर रखें इन बातों का ध्यान, हमेशा दिखेंगे नए जैसे

जैसे ही सर्दियां खत्म होने वाली होती हैं, हम लोग अब अपने गर्म कपड़े, खासकर ऊनी कपड़े, संभाल कर रखने की सोचते हैं। ये ऊनी कपड़े जो सर्दियों में हमें गर्म रखते हैं, उन्हें अब अगले साल तक के लिए अलमारी में जगह देनी होती है। लेकिन, इन्हें बस यूं ही कहीं भी रख देने से पहले, कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। ऊनी कपड़े की देखभाल में थोड़ी सी लापरवाही इन्हें खराब कर सकती है। ऊनी कपड़ों को लम्बे समय तक नए जैसा बनाए रखने के लिए आइए देखें कि इन कपड़ों को सहेजते समय हमें किन बातों का खास ध्यान रखना चाहिए।

साफ सफाई

जब भी आप ऊनी कपड़े पहनकर उतारें, तो पहले उन्हें अच्छे से झटक कर साफ कर लें ताकि उनमें फंसी धूल और मिट्टी बाहर निकल जाए। ये एक छोटा सा काम लग सकता है, लेकिन इससे आपके कपड़े ज्यादा समय तक अच्छे और साफ रहते हैं। फिर, जब सर्दी का मौसम खत्म हो जाए, तो एक बार सभी ऊनी कपड़ों को ड्राई क्लीन करवा लेना चाहिए। ड्राई क्लीनिंग से न सिर्फ गंदगी और दाग धुल जाते हैं, बल्कि ये कपड़े फिर से नए जैसे चमकने लगते हैं।इस तरह से आपके कपड़े अगले सर्दियों तक सुरक्षित और ताजे रहेंगे।

सही तरीके से तह

अपने ऊनी कपड़ों को सही तरीके से रखने के लिए, उन्हें हमेशा तह करके रखें, हैंगर पर नहीं। तह करने से कपड़ों में खिंचाव नहीं आता और वो अपने असली आकार में बने रहते हैं। इस सिंपल ट्रिक से आपके कपड़े लंबे समय तक नए जैसे दिखते रहेंगे।

ऊनी कपड़ों को मोथ और अन्य कीड़ों से बचाने के लिए, उनके साथ मोथ बॉल्स रखना बहुत जरूरी है। मोथ बॉल्स कपड़ों को सुरक्षित रखते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि वे साफ और अच्छी स्थिति में बने रहें।

ऊनी कपड़ों को अगर आप वायुरोधी बैग्स में रखते हैं, तो इससे उनमें नमी नहीं आती और वे लंबे समय तक बिल्कुल नए जैसे बने रहते हैं। ये बैग्स आपके कपड़ों को ताजा और साफ सुथरा रखते हैं।(आरएनएस)

समर सुपरफूड है सफेद प्याज, गर्मियों में कई प्रॉब्लम से आपको रखता है दूर

प्याज का प्रयोग रोज के खाने में दुनियाभर में किया जाता है. भारतीय रसोई में भी प्याज एक स्टेपल फूड है. हालांकि भारत में अधिकतर जगहों पर गुलाबी रंग वाले प्याज अधिक मिलते हैं. सफेद प्याज की बात करें तो यह गर्मियों में सेहत से जुड़ी कई समस्याओं से हमें बचाता है. इसका प्रयोग सलाद के रूप में अगर किया जाए तो यह सबसे गुणकारी है. इसके अलावा, हम इसे सब्जियों के साथ पकाकर भी खा सकते हैं. कहा जाता है कि इसका प्रयोग दुनियाभर में करीब 5000 ईसापूर्व से किया जा रहा है. यहां तक कि 16वीं सदी में महिलाओं में फर्टीलिटी बढ़ाने के लिए डॉक्टर उन्हें सफेद प्याज खाने की सलाह देते थे. रिपोर्ट के मुताबिक, शोध में पाया गया है कि यह अन्य उपायों की तुलना में ब्लड शुगर लेवल को बेहतर तरीके से बैलेंस करता है.

1.डाइजेशन के लिए बेहतर

सफेद प्याज में प्रीबायोटिक और हाई फाइबर होते हैं जो हमारी आंतों की सेहत को ठीक रखते हैं. यह प्रीबायोटिक इंश्यूलीन और फ्रैक्टोलिगोसाकैरिड्स रिच भी होता है जिस वजह से इसके रेग्युलर सेवन से

आंतों में गुड बैक्टीरिया हेल्दी बने रहते हैं.

2.ब्लड थिनिंग प्रॉपर्टी

सफेद प्याज में खून को पतला रखने का गुण भी होता है. इसमें सल्फर जैसे तत्व होते हैं जो ब्लड को पतला करते हैं. जिससे वेन्स और आर्टरीज में ब्लड का फ्लो अच्छा बना रहता है. इसके रोजाना सेवन से ब्लड क्लॉटिंग की समस्या नहीं होती.

3.हार्ट हेल्थ को ठीक रखता है

इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट पाया जाता है. यही नहीं, इसमें इन्फ्लामेशन को कम करने वाले तत्व भी होते हैं. यह कॉलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम कर सकता है जिससे हार्ट हेल्दी रहता है. जिन लोगों को हाई ब्लडप्रेशर की समस्या रहती है उनके लिए यह बहुत ही फायदेमंद है. इसके सेवन से ब्लड प्रेशर को कम किया जा सकता है और ब्लड क्लॉटिंग को रोका जा सकता है.

4.नींद के लिए बेहतर

शोध में पाया गया है कि सफेद प्याज में एल ट्राइप्टोफेन पाया जाता है जो बेहतर नींद के लिए फायदेमंद है. इसके सेवन से स्लीप क्वालिटी इम्प्रूव होती है और आप स्ट्रेस से दूर रह पाते हैं. ऐसे में अगर आप इसे रोज के भोजन में शामिल करें तो स्ट्रेस फ्री होकर सो पाएंगे और आपका मेंटल हेल्थ भी ठीक रहेगा.(आरएनएस)

आलू पकाने का कौन-सा तरीका सेहत के लिए है फायदेमंद?

आलू दुनिया में सबसे अधिक उगाई जाने वाली और लोकप्रिय सब्जियों में से एक है. सीरिया और मिस्र समेत खाड़ी देशों में आलू हर जगह खाया जाता है. यह अपने कई पोषक तत्वों के कारण भी महत्वपूर्ण है, लेकिन स्वास्थ्य विशेषज्ञ आलू के खतरों से भी आगाह करते हैं. आलू में भूख मिटाने का गुण होता है. आलू मानव शरीर की जरूरतों को पूरा करता है. हालांकि हृदय रोग और मोटापे सहित अन्य बीमारियों में आलू की भूमिका पर कुछ असहमति है. वहीं वैज्ञानिकों के मुताबिक यह आलू पकाने के तरीके पर निर्भर करता है. इसे पकाने का तरीका इसमें कैलोरी जोड़ता है. तले हुए आलू में कैलोरी ज्यादा होती है, जबकि भुने हुए आलू खाने में ज्यादा फायदेमंद होते हैं.

भुने हुए आलू के फायदे

एक रिपोर्ट के मुताबिक आलू को भूनने के लिए गैस का इस्तेमाल किया जाता है. चाहे वह पारंपरिक गैस या इलेक्ट्रिक ओवन में भूना गया हो. इस विधि में कोई तेल या ऐसी चीज का उपयोग नहीं किया जाता, जिससे आलू में कैलोरी बढ़ जाए. इसलिए भुने हुए आलू सेहत के लिए सबसे अच्छे होते हैं. आलू में वनस्पति स्टार्च होता है. यह पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है.

प्रोटीन: आलू में बहुत सारा प्रोटीन होता है, जो अच्छी गुणवत्ता वाले अमीनो एसिड से भरपूर होता है.

खनिज: आलू में सोडियम और पोटेशियम का संतुलित अनुपात होता है. इसमें केले से ज्यादा पोटैशियम भी होता है.

फाइबर: भुने हुए आलू में फाइबर आंतों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है.

कैल्शियम: आलू के छिलके में मिनरल और कैल्शियम भी होता है.

कम कार्बोहाइड्रेट: कम कार्बोहाइड्रेट और वसा रहित पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए पूरी दुनिया में आलू का उपयोग किया जाता है.

स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक

आलू रक्त शर्करा के स्तर को बहुत तेजी से बढ़ाता है. इसलिए मधुमेह रोगियों के लिए आलू खाना ठीक नहीं है. इनसे बचना सबसे अच्छा है. विशेषज्ञ फ्रेंच फ्राइज़ न खाने की सलाह देते हैं, क्योंकि कड़ाही में तलने के बाद उन्हें वसा वाले तत्वों से बचाना मुश्किल होता है. हालांकि आलू को उबालकर या तला हुआ खाया जा सकता है. (आरएनएस)

क्या आपने एक गर्म तौलिया से स्क्रब करने की है?

बदलते पर्यावरण, बढ़ते प्रदूषण, गलत खान-पान का हमारी त्वचा और स्वास्थ्य पर सीधा असर पड़ता है। नतीजतन, मृत त्वचा, ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स या त्वचा पर छिद्र कई के चेहरे पर खुल जाते हैं। इसलिए हम पार्लर जाते हैं या घर पर कई तरह के स्क्रब ट्राई करते हैं। लेकिन, स्क्रब करने पर यह केवल अस्थायी अंतर बनाता है। फिर कुछ दिनों में समस्या फिर से सामने आ जाती है। हालाँकि, क्या आपने कभी हॉट तौलिया स्क्रब की कोशिश की है? यह स्क्रब डेडस्किन, ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स केसाथ-साथ चेहरे की थकान और तनाव की समस्या को भी दूर करता है। तो आइए जानें इस स्क्रब को करने का सही तरीका।

हॉट टॉवल स्क्रब करने के लिए आपको हर बार पार्लर या सैलून नहीं जाना पड़ता है। इसलिए, इसे घर पर भी स्क्रब किया जा सकता है। तो आइये देखते हैं कि यह सस्ता कूल स्क्रब कैसे किया जाता है।

वास्तव में एक गर्म तौलिया स्क्रब क्या है?

हॉट टॉवल स्क्रब एक प्रकार का उपचार है। गर्म पानी में एक तौलिया भिगोएँ। फिर इस गीले तौलिये से शरीर की धीरे-धीरे मालिश करें। यह स्क्रब शरीर पर सर्कुलर मोशन में किया जाता है। जो शरीर पर छिद्रों, मांसपेशियों और छिद्रों को ढीला करता है। इसके अलावा, गर्म तौलिये को रगड़ते समय हमेशा एक सूती तौलिया लें।

त्वचा पर झुर्रियों को कम करता है-

गर्म तौलिया स्क्रब हाथों, चेहरे या शरीर की त्वचा पर झुर्रियों को कम करता है। इस स्क्रब से मांसपेशियों को आराम मिलता है। साथ ही इससे ब्लड सर्कुलेशन भी ठीक रहता है। मृत्यु भी दूर हो जाती है।

सर्कुलेशन सुचारू था-

यह स्क्रब संचार प्रणाली को बेहतर बनाता है। जो शरीर को ऊर्जा बनाए रखने में मदद करता है।

तनाव दूर करता है-

यह स्क्रब शारीरिक और मानसिक थकान से राहत दिलाता है। यह शरीर को विश्राम भी देता है।

विपक्ष के गढ़ में क्या खिलेगा कमल ?

हरिशंकर व्यास

यह भी अहम सवाल है कि क्या भाजपा किसी ऐसे राज्य में चुनाव जीत पाएगी, जहां इससे पहले वह कभी नहीं जीती है? क्या वह आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और केरल में खाता खोल पाएगी? ध्यान रहे दक्षिण भारत के पांच बड़े राज्यों में कर्नाटक में उसका वर्चस्व रहा है और तेलंगाना में उसने तेजी से अपना आधार बनाया है। फिर भी इन दोनों राज्यों में कांग्रेस की सरकार बनने के बाद भाजपा के लिए स्थितियां पहले जैसी अनुकूल नहीं रह गई हैं। तेलंगाना में पिछली बार भाजपा ने चार सीटें जीती थीं और कांग्रेस को तीन सीट मिली थी। एक सीट ओवैसी पार्टी ने जीती थी। बाकी नौ सीटें केसीआर की पार्टी को मिली थी। विधानसभा चुनाव हारने के बाद केसीआर की जगह कांग्रेस आ गई है। यह देखना दिलचस्प होगा कि वह भाजपा को रोक पाती है या नहीं।

आंध्र प्रदेश में भाजपा अकेले चुनाव लड़ी थी और उसे एक फीसदी से भी कम वोट मिले थे। लेकिन इस बार वह पवन कल्याण की जन सेना पार्टी और चंद्रबाबू नायडू की टीडीपी से तालमेल की संभावना तलाश रही है। वैसे मुख्यमंत्री जगन मोहन रेड्डी के साथ भी भाजपा के दोस्ताना संबंध हैं। माना जा रहा है कि किसी न किसी गठबंधन में जाकर वह खाता खोलने का प्रयास करेगी। इससे ज्यादा कोई संभावना उसके लिए नहीं है। यही हाल तमिलनाडु और केरल में भी है। केरल में उसे 10 फीसदी से कुछ ज्यादा वोट मिले थे लेकिन वह कोई सीट जीतने की स्थिति में पहले भी नहीं थी और अब भी नहीं दिख रही है। तमिलनाडु में अन्नाडीएमके के अलग होने के बाद भाजपा के पास अकेले लडने के सिवा कोई चारा नहीं है। अकेले लड़ कर वह बहुत अच्छा प्रदर्शन करेगी तब भी उसका वोट प्रतिशत दहाई में नहीं पहुंचेगा। इसलिए दक्षिण में विपक्ष के गढ़ में सिर्फ तेलंगाना है, जहां भाजपा को कुछ उम्मीद है।

उत्तर भारत में विपक्ष का गढ़ पंजाब को मान सकते हैं, जहां अकाली दल के साथ लड़ कर भाजपा ने पिछली बार दो सीटें जीती थीं। अकाली दल को भी दो सीट मिली थी। आम आदमी पार्टी को एक और बाकी आठ सीटें कांग्रेस के खाते में गई थी। इस बार भी अकाली दल के साथ भाजपा की वार्ता हो रही है लेकिन किसान आंदोलन ने सारी संभावना बिगाड़ी है। किसान आंदोलन के बाद ऐसा लग रहा है कि तालमेल हुआ तब भी भाजपा अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाएगी।

यह अच्छा संकेत नहीं

स्वस्थ आर्थिक वृद्धि वह होती है, जिसमें वृद्धि दर के अनुरूप रोजगार के अवसर भी पैदा हों। वैसी आर्थिक वृद्धि समाज की समृद्धि में योगदान करती है। जबकि अभी बहुसंख्यक श्रमिक नियमित वेतन वाले रोजगार से बाहर होती जा रहे हैं।

वैसे तो नियमित वेतनभोगी कर्मचारियों की संख्या में आम तौर पर गिरावट आई है, लेकिन यह गिरावट अल्पसंख्यक समुदायों के मामले में कहीं ज्यादा हुई है। वार्षिक पीरियॉडिक लेबर फोर्स सर्वे (पीएलएफएस) के आंकड़ों के एक ताजा विश्लेषण से सामने आया यह तथ्य भारत में आम खुशहाली के लिहाज से चिंताजनक है। जिस समय वर्तमान राजनीतिक रुझानों के कारण अल्पसंख्यक समुदाय फिक्रमंद हैं, अगर रोजी-रोटी के क्षेत्र में भी उनके भेदभाव का शिकार होने की धारणा बनने लगे, तो सामाजिक सद्भाव पर उसका खराब असर पड़ सकता है। ताजा विश्लेषण में 2018-19 के आंकड़ों की तुलना 2022-23 में उभरी सूरत से की गई है। इस दौरान नियमित वेतनभोगी कर्मचारियों में हिंदुओं की भी गिरी। 2018-19 में हिंदू श्रम शक्ति का 23.7 प्रतिशत हिस्सा नियमित वेतनभोगी था। जबकि 2022-23 में यह संख्या 21.4 फीसदी रह गई। लेकिन इस दौरान मुसलमानों में यह संख्या 22.1 प्रतिशत से गिर कर 15.3 प्रतिशत पर आ गई। ईसाइयों में ये तादाद 31.2 फीसदी से गिरकर 28 प्रतिशत रह गई। जबकि सिखों के बीच यह संख्या 28.5 प्रतिशत से 26 फीसदी तक आ गिरी। ये आंकड़े दो तथ्यों को स्पष्ट करते हैं। पहला तो यह कि भारत में नियमित वेतनभोगी रोजगार के अवसर सिकुड़ते चले जा रहे हैं। अगर सकल श्रम शक्ति की स्थिति पर गौर करें, तो 2018-19 में भारत में 23.8 प्रतिशत श्रमिक नियमित वेतनभोगी थे, जबकि 2022-23 में यह संख्या 20.9 प्रतिशत रह गई। उच्च आर्थिक वृद्धि के दौर में यह रुझान घोर चिंता का विषय है। इसका अर्थ यह है कि देश में हो रही आर्थिक वृद्धि के लाभों- यानी निर्मित धन का बंटवारा लगातार असमान होता जा रहा है। स्वस्थ आर्थिक वृद्धि वह होती है, जिसमें वृद्धि दर के अनुरूप रोजगार के अवसर भी पैदा हों। उस स्थिति में आर्थिक वृद्धि व्यापक रूप से समाज की समृद्धि में योगदान करती है। जबकि वर्तमान स्थिति में अधिकांश लाभ कुछ हाथों में सिमट रहे हैं, जबकि बहुसंख्यक जनता कथित स्वरोजगार के लिए मजबूर होती जा रही है। बहरहाल, इस आम दरिद्रीकरण में मजहबी आधार पर भी अगर विषमता बढ़ रही है, तो और भी ज्यादा चिंता का पहलू है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

मेकअप करने के बाद आप भी छोड़ देती हैं अपने ब्रशेज ? तो आज ही बदल दीजिए ये आदत

ज्यादातर लड़कियां इस बात से इत्तेफाक रखती होंगी कि मेकअप करना जितना सुखद महसूस होता है, उनके किट्स को साफ करना उतना ही सरदर्द देता है. नतीजतन हम उन्हें साफ करने में आलस कर जाते हैं और अगली बार फिर मेकअप ब्रश, स्पंज या दूसरे एक्सेसरीज को बिना साफ किए ही इस्तेमाल करने लग जाते हैं. अगर आप में भी यह आदत है, तो समय आ गया है कि इसे तुरंत बदल लिया जाए. हेल्दी स्किन को बढ़ावा देने के लिए मेकअप किट की साफ-सफाई रखना बेहद जरूरी है क्योंकि इनमें बैक्टीरिया और कीटाणुओं का खतरा बढ़ सकता है. आइये जानते हैं मेकअप किट्स और ब्रशेज को साफ करने का सही तरीका.

1. मेकअप ब्रश नियमित रूप से साफ करें

स्किन प्रॉब्लम्स से बचने के लिए ब्रश को नियमित रूप से साफ़ करें. इसके लिए हल्के ब्रश क्लीनर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं. अगर आपके पास ये नहीं है, तो हल्के साबुन और गर्म पानी का घोल भी बना सकते हैं. ब्रशेज को इस मिक्स्चर में घुमाएं और अच्छी तरह से धोने के बाद हवा में सूखने दें.

2. क्रीम और लिक्विड प्रोडक्ट को साफ करें

क्रीम या लिक्विड बेस्ड वाले प्रोडक्ट बैक्टीरिया के खतरे के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं. खासतौर से स्पंज को साफ करने के लिए अल्कोहल स्प्रे या विशेष मेकअप सैनिटाइजिंग स्प्रे का इस्तेमाल करें.

3. डिस्पोजेबल एप्लिकेटर

मस्कारा और लिप ग्लॉस जैसे प्रोडक्ट्स के लिए, जब भी संभव हो डिस्पोजेबल एप्लिकेटर का इस्तेमाल करें. खासकर पार्लर में इन बातों का ध्यान रखें, इससे दूसरे व्यक्ति में इंफेक्शन को रोकने में मदद मिलेगी.

4. पाउडर प्रोडक्ट की सफाई

पाउडर-बेस्ड प्रोडक्ट, जैसे आईशैडो और ब्लश, को अल्कोहल बेस्ड टोनर से भी साफ किया जा सकता है. उत्पाद की सतह पर हल्के से अल्कोहल बेस्ड टोनर छिडकें और इसे हवा में सूखने दें. ध्यान रखें कि ज्यादा स्प्रे न करें इससे प्रोडक्ट खराब हो सकता है.

5. मेकअप बैग साफ रखें

मेकअप बैग में धूल और गंदगी न जमा होने दें. बैग को खाली करें और अंदर बाहर दोनों ओर एक नम कपड़े से पोंछ लें. मेकअप प्रोडक्ट्स को वापस रखने से पहले खुली हवा में पूरी तरह से सुखा लें.

6. हाथ जरूर धोएं

मेकअप अप्लाई करने से पहले हाथ जरूर साफ कर लें. ऐसा करने से चेहरे और मेकअप प्रोडक्ट्स पर बैक्टीरिया के खतरे को रोकने में मदद मिलती है.

7. एक्सपायरी डेट चेक करें

कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स की शेल्फ लाइफ कुछ समय के लिए ही होती है. इसलिए एक्सपायर्ड प्रोडक्ट के इस्तेमाल से बचें इससे डिहाइड्रेशन या इंफेक्शन का खतरा हो सकता है. (आरएनएस)

पोचर ने रिलीज होते ही ओटीटी पर बनाया रिकॉर्ड

आलिया भट्ट आज के समय में बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस में से एक मानी जाती हैं. आलिया ने कड़ी मेहनत से अपने करियर में एक के बाद एक उपलब्धियां हासिल की हैं. आलिया एक शानदार एक्ट्रेस तो हैं ही अब उन्होंने अपने प्रोडक्शन हाउस के जरिए करियर में एक और माइलस्टोन पार लिया है. हाल ही में एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर पोचर से जुड़ा एक पोस्ट शेयर किया है जो काफी वायरल हो रहा है.

एमी अवॉर्ड विनर रिची मेहता द्वारा निर्देशित सीरीज पोचर को 23 फरवरी को अमेजॉन प्राइम वीडियो पर रिलीज किया गया था. सीरीज की कहानी हाथी के दांत के लिए हो रही हाथियों की गैर-कानूनी हत्या पर आधारित है. पहले ही दिन पोचर ने ओटीटी पर इतिहास रच दिया, जिसने आलिया को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया है. सीरीज को ओटीटी प्लैटफॉर्म पर दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है.

एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर अपने चाहने वालों के साथ खुशी बांटी और एक पोस्ट शेयर किया. एक्ट्रेस ने पोचर को देखते हुए टीवी के सामने अपनी पेट कैट के साथ फोटो खिंचवाई है. फोटे में आलिया भट्ट ने नंबर 1 पर ट्रेंड कर रही पोचर को हाइलाइट किया है. पोस्ट शेयर करते हुए एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा, रिलीज होने के सिर्फ एक दिन के अंदर पोचर भारत में नंबर 1 की पॉजिशन पर है. जो प्यार इसे मिल रहा है, उसके लिए बहुत खुशी और उत्साहित हूं. जिसने भी अभी तक यह नहीं देखी है, अभी प्राइम वीडियो पर देखिए.

शब्द सामर्थ्य - 91

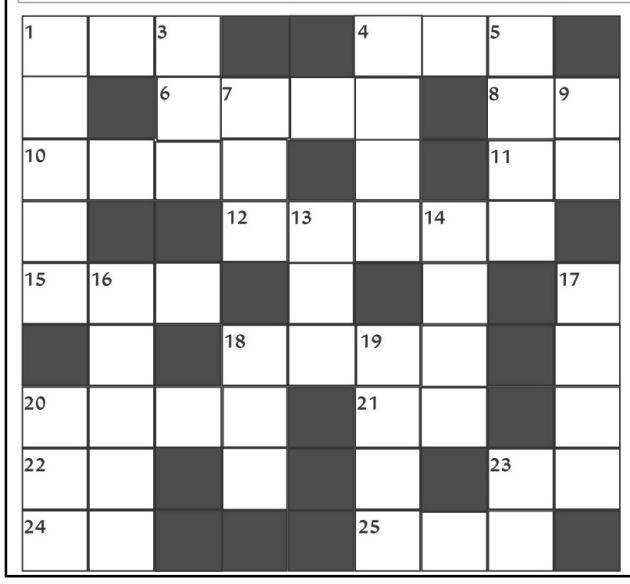
(भागवत साहू)

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।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 90 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

आर्टिकल 370 ने दुनिया भर में लहराया परचम

यामी गौतम स्टारर फिल्म आर्टिकल 370 को रिलीज हुए चार दिन हो चुके हैं. फिल्म 23 फरवरी को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज की गई थी और पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर ताबड़तोड़ कमाई कर रही है. फिल्म को ना सिर्फ भारत के दर्शक सराह रहे हैं बल्कि दुनियाभर में फिल्म को भरपूर प्यार मिल रहा है. यही वजह है कि आर्टिकल 370 अपने तीन दिनों के कलेक्शन के साथ ही बजट निकालने में कामयाब रही है. आर्टिकल 370 दुनियाभर में शानदार परफॉर्मेंस दे रही है. फिल्म ने महज 3 दिनों में तीस करोड़ से ज्यादा की कमाई कर ली है. यामी गौतम ने खुद आर्टिकल 370 का वर्ल्डवाइड कलेक्शन पोस्टर शेयर किया है जिसके मुताबिक फिल्म ने तीन दिनों में कुल 34.71 करोड़ रुपए का बिजनेस कर लिया है.

यामी गौतम ने आर्टिकल 370 का वर्ल्डवाइड कलेक्शन शेयर करते हुए लिखा- जब हम आर्टिकल 370 बना रहे थे, तो कई लोगों ने हमसे कहा कि यह फिल्म दर्शकों के बीच काम नहीं करेगी. यह बहुत टेक्निकल है, बहुत सारे राजनीतिक शब्दजाल हैं वगैरह वगैरह. लेकिन हम बहादुरी के साथ आगे बढ़े क्योंकि हम जानते थे कि विरोध करने वाले हमारे दर्शकों को कम आंक रहे थे. उन्हें बिल्कुल गलत साबित करने के लिए आप सभी का शुक्रिया.

आर्टिकल 370 एक्ट्रेस ने पोस्ट में आगे लिखा- हमारी छोटी सी फिल्म को इतना प्यार देने के लिए बड़े दिल से बहुत-बहुत धन्यवाद. हम पोलाइट हैं और आप सभी के हमेशा शुक्रगुजार रहेंगे. शुक्रिया! जय हिन्द. बता दें कि आर्टिकल 370 ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर भी अच्छा कारोबार किया है. 20 से 25 करोड़ के बजट में बनी इस फिल्म ने तीन दिनों में 22.89 करोड़ रुपए कमा लिए हैं.

अब 112 रुपये में देखें शाहिद कपूर की फिल्म

अमित जोशी और आराधना साह के निर्देशन में बनी फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया में पहली बार शाहिद कपूर और कृति सैनन की जोड़ी बनी है, जिसे काफी पसंद किया जा रहा है।रोमांस और कॉमेडी से भरपूर इस फिल्म की कमाई रिलीज के पांचवें सप्ताह में भी जारी है।अब इस बीच निर्माताओं ने दर्शकों को खास तोहफा दिया है।दरअसल, अब आप तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया को महज 112 रुपये में देख सकते हैं।

मैडॉक फिल्म्स ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया का पोस्टर साझा करते हुए लिखा, हमने आपके दिन को और भी खास और ब्लॉकबस्टर बनान का एक सही तरीका ढूंढ लिया है। चयनित सिनेमाघरों में केवल 112 रुपये में रोमांस, कॉमेडी और पारिवारिक ड्रामा देखें।

फिल्म की कमाई की बात करें तो तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया ने 6.7 करोड़ से ओपनिंग की थी. इसके बाद फिल्म का पहले हफ्ते का कलेक्शन 44.35 करोड़ रुपये रहा. दूसरे हफ्ते में फिल्म ने 21.65 करोड़ की कमाई की. वहीं अब तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया रिलीज के तीसरे हफ्ते में पहुंच चुकी है. फिल्म ने जहां तीसरे फ्राइडे 2.5 करोड़ कमाए थे तो वहीं तीसरे शनिवार फिल्म का कलेक्शन 2.4 करोड़ रुपये रहा. अब तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया की रिलीज के तीसरे संडे यानी 17वें दिन की कमाई के शुरुआती आंकड़े आ गए हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया ने रिलीज के 17वें दिन यानी तीसरे संडे को 2.65 करोड़ का कारोबार किया है. इसी के साथ फिल्म का 17 दिनों का कुल कलेक्शन अब तक 73.55 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार कर लिया है।इस फिल्म में डिंपल कपाडि?ा और धर्मेंद्र जैसे दिग्गज सितारे भी हैं।

बॉक्स ऑफिस पर विद्युत जामवाल की क्रैक की कमाई में मामूली बढ़त

विद्युत जामवाल की फिल्म क्रैक जीतेगा तो जिएगा आखिरकार सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है।एक्सर के रोमांस के तड? से भरपूर इस फिल्म में विद्युत की जोड़ी पहली बार नोरा फतेही के साथ बनी है।बॉक्स ऑफिस पर क्रैक ने उम्मीद के मुताबिक अधिक कमाई की, लेकिन दूसरे दिन फिल्म की कमाई में गिरावट दर्ज की गई।अब क्रैक की कमाई के तीसरे दिन के आंकड़े सामने आ गए हैं, जिसमें मामूली बढ़त देखने को मिली है।

रिपोर्ट के मुताबिक, क्रैक ने अपनी रिलीज के तीसर दिन (रविवार) 2.40 करोड़ रुपये का कारोबार किया। इसी के साथ फिल्म का कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 8.80 करोड़ रुपये हो गया है।क्रैक ने पहले दिन बॉक्स ऑफिस पर 4.25 करोड़ रुपये के साथ अपनी शुरुआत की थी।दूसरे दिन फिल्म की कमाई को झटका लगा है और इसने 2.15 करोड़ रुपये कमाए।बॉक्स ऑफिस पर क्रैक का सामना विद्युत जामवाल की फिल्म आर्टिकल 370 से है। क्रैक में अर्जुन रामपाल और एमी जैक्सन जैसे सितारे हैं। इस फिल्म के निर्देशन की कमान आदित्य दत्त ने संभाली है।फिल्म का निर्माण विद्युत ने अपने होम प्रोडक्शन एक्शन हीरो फिल्म्स के तहत किया है। ओटीटी प्ले की एक रिपोर्ट के मुताबिक, क्रैक सिनेमाघरों में कमाई करने के बाद ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी+ हॉटस्टार पर दस्तक देगी।इसका प्रीमियर अप्रैल के अंत तक किया जा सकता है। फिलहाल इस खबर की आधिकारिक पुष्टि होना बाकी है।(आरएनएस)

बोल्ड ड्रेस पहने शमा सिकंदर ने दिखाई शोख अदाएं

एक्ट्रेस शमा सिकंदर अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपने बोल्ड ड्रेसिंग सेंस और हॉट लुक्स के लिए फेमस हैं। उनका हर एक फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही सोशल मीडिया पर बवाल मचा देता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें उनकी कातिलाना अदाएं देखकर फैंस अपने होश खो बैठे हैं। बता दें कि एक्ट्रेस आए दिन सोशल मीडिया पर अपनी तस्वीरें पोस्ट करती रहती हैं।

एक्ट्रेस शमा सिकंदर ने अपने हालिया फोटोशूट की बेहद ही स्टनिंग और बोल्ड फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका लुक देखकर लोग उन पर से अपनी नजरें नहीं हटा पा रहे हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। हालांकि फैंस भी उनकी तस्वीरों का बेसब्री से इंतजार करते हैं।

शमा सिकंदर ने हाल ही में अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर एक बार फिर से इंटरनेट पर सनसनी मचा दी है। इन तस्वीरों में उनकी कातिलाना अदाएं थमने का नाम नहीं ले रही हैं।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस शमा सिकंदर ने व्हाइट कलर का नेट लुक में ब्रालेट टॉप पहना हुआ है, जिसमें वो काफी बोल्ड नजर आ रही हैं।

बालों को वेवी लुक में स्टाइल कर के और साथ ही लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस शमा सिकंदर ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

शमा सिकंदर अपनी इन फोटोज में कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करती हुई कैमरे के सामने एक से बढकर एक पोज देते हुए हॉट फोटोशूट करवाया है।

बता दें कि एक्ट्रेस शमा सिकंदर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी तगड़ी है।(आरएनएस)

दिलजीत दोसांझ की फिल्म अमर सिंह चमकीला का टीजर रिलीज, 12 अप्रैल को नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी फिल्म

दिलजीत दोसांझ और परिणीति चोपड़ा की मच अवेटेड फिल्म अमर सिंह चमकीला का धमाकेदार टीजर रिलीज हो गया है। वहीं टीजर में दिलजीत पंजाबी म्यूजिक इंडस्ट्री के मशहूर म्यूजिशियन अमर सिंह चमकीला के किरादर में नजर आ रहे हैं।

बता दें कि अमर सिंह चमकीला पंजाबा इंडस्ट्री का एक बहुत बड़ा नाम थे। एक दौर जब इंडस्ट्री पर उनके नाम का डंका बजता था। वे पंजाब के हाईएस्ट पेड आर्टिस्ट थे। वहीं इस फिल्म में पंजाब के इस सुपरस्टार की दर्दनाक कहानी दिखाई जाएगी। बता दें कि ये फिल्म ओटीटी प्लेटफॉर्म पर नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी। नेटफ्लिक्स की इस फिल्म को इम्तियाज अली ने डायरेक्ट किया है, जो 12 अप्रैल को रिलीज हो रही है।

बता दें कि अमर सिंह चमकीला पंजाब के लोगों के दिलों पर राज करते थे। उनका म्यूजिक पंजाब के लोगों के बीच बेहद लोकप्रिय था। उनके स्टारडम से इंडस्ट्री के बड़े-बड़े कलाकार घबड़ा जाया करते थे। उन्होंने पहले ललकारे नाल, भक्ति गीत बाबा तेरा ननकाना, जैसे कई मशहूर गाने बनाए हैं। इन गानों को फैंस आज भी बड़े चाव से सुना करते हैं।

वहीं सब कुछ सही चल रहा था कि एक दिन ऐसा आया जब सब तहस-नहस हो गया। कुछ लोगों ने गोलियां से अमर सिंह चमकीला की हत्या कर दी। ये किस्सा है साल 1988 का जब अमर सिंग अपनी बीवी अमरजोत के साथ स्टेज परफॉर्मेंस के लिए जा रहे थे। इस दौरान बाईक पर सवार कुछ लोग आए और उनपर ताबड़तोड़ गोलियों की बौधार कर दी।

इस हादसे में उनकी पत्नी की भी जान तली गई। वहीं सालों गुजर गए लेकिन आज तक हमलावारों का पता नहीं चल पाया। हांलाकि, पंजाब के कुछ लोगों का कहना है कि इसके पीछे सिख मिलिटेंट्स ने अंजाम का हाथ था। वहीं दिलजीत के वर्कफ्रंट की बात करे तो वे बहुत जल्द बॉलीवुड की अपकमिंग कॉमेडी फिल्म क्रू में भी नजर आने वाले हैं। इस फिल्म में वे करीना कपूर खान, कृति सेनन और तब्बू के साथ धमाल मचाते हुए नजर आएंगे। बता दें कि ये फिल्म 29 मार्च को सिनेमाघरो में रिलीज होगी।

पेपर लीक पर सख्त कानून

अजय दीक्षित

पिछले दिनों लोकसभा में डॉ. जितेन्द्र ने परीक्षाओं में पेपर लीक पर एक सख्त कानून बनाने का विधेयक पेश किया था। वह विधेयक अब दोनों सदनों से पास होकर राष्ट्रपति के पास स्वीकृति के लिए भेजा गया है। मंत्री जी ने राजस्थान, बंगाल और अन्य विपक्षी दलों की सरकारों के दौरान पेपर लीक के उदाहरण तो गिनवाये, परन्तु मध्य प्रदेश का नाम नहीं लिया जहां प्रतियोगी परीक्षाओं में हुए धांधली का मामला कई साल से चल रहा है। महाराष्ट्र समेत अनेक भाजपा शासित राज्यों में भी प्रतियोगी परीक्षाओं के पेपर लीक हुए हैं। इससे उन युवाओं के केरियर पर प्रभाव पड़ता है जो इसमें सम्मिलित होने के लिए कठिन परिश्रम करते हैं। यह नहीं है कि यदि भाजपा की सरकार होगी तो लोग ईमानदार हो जायेंगे और यदि तथाकथित विपक्ष की सरकारें होंगी तो लड? बेईमान हो जायेंगे। भारतीय स्वभाव ही कुछ ऐसा है कि हम कठिन परिश्रम से बचना चाहते हैं। प्रधानमंत्री श्री मोदी जी ने पिछले कार्यकाल के प्रधानमंत्रियों के काल में हुए भ्रष्टाचार की चर्चा की वह तो सही है। यह भी सत्य है की ताजा उदाहरणों में मनमोहन सरकार के दूसरे कार्यकाल में तो घोर भ्रष्टाचार हुआ है। कॉमनवेल्थ गेम्स, खदानों का आवंटन और अन्य क्षेत्रों में तत्कालीन मंत्रियों ने जमकर घपलेबाजी की थी। परन्तु यह भी सत्य है कि भाजपा में आने के बाद उनके पाप उजागर नहीं होते, नहीं तो अजित पंवार, असम के मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र के कई मंत्री जो बाद में भाजपा में शामिल हुए हैं, उनके खिलाफ ई.डी., सी.बी.आई. की कार्रवाई के बाद ऐसी कार्रवाई को रोक दिया गया जब वे भाजपा में शामिल हुए थे। यह भी सत्य है कि हमारे शास्त्र में वर्णित है कि भारत के लोग एक धीमे चलने वाले संसार में रहते हैं। वैसे भी किसी को धक्का देकर आगे बढना पाश्चाल सभ्यता है, हमारे यहां कहा जाता है-- %पहले आप% विदेश में कहा जाता है %आफ्टर यू% यदि मैं का महत्त्व है, जबकि भारतीय दृष्टिकोण में %आप% यानि दूसरे का महत्त्व है।

परन्तु असली सत्य यह है कि नौकरियां कम हैं और आवेदक ज्यादा। यदि नौकरियां भरपूर होंगी, तो फिर कोई क्यों लाखों रुपये रिश्वत देकर अपने लिए नौकरी सुरक्षित करेगा !

गुजरात में तो सन् 2019 में पेपर लीक के कारण जो परीक्षा रद्द की गई थी वह दोबारा सन् 2022 में हुई। उसे परीक्षा में 4000 क्लर्कों के पद के लिए छ: लाख बच्चों ने फॉर्म भरा था।

असल में परीक्षा से सम्बन्धित अधिकारियों का ऊंचे अधिकारियों तक सम्पर्क होता है। आरोप तो यह भी लगाया जाता है कि पेपर लीक से सम्बन्धित पैसा ऊपर तक पहुंचता है। आजकल कहा जा रहा है कि ऐसा पैसा कुछ उदाहरण में यदि स्वयं इस्तेमाल नहीं होता तो पार्टी फण्ड के लिए लिया जाता है। आमतौर पर पेपर खुलने पर वह व्हाट्सएप पर मिल जाता है।

कुल प्रश्न हमारी अपनी अस्मिता और ईमानदारी से जुड़ा है। लोग सरकारी नौकरी चाहते हैं। उसमें आय निश्चित है, बाद में पेंशन है, छुट्टियां हैं और सबसे बढ?र काहिली है,। काम मत करो फिर भी वेतन मिलता रहेगा। अंग्रेज भी अजब समय कार्यालयों का निश्चित कर गये हैं। वहां दफ्तर 10 बजे खुलते हैं। स्वयं इंग्लैण्ड में जहां सख्त सर्दी है और बर्फ पड़ती है, वहां सभी दफ्तर, डाकघर, बैंक आदि सुबह आठ बजे खुल जाते हैं। भारत में अंग्रेज देर रात तक जश्न मनाते थे। इसी से देर में सोकर उठते थे। इसी कारण 10 बजे का दफ्तर का समय निश्चित किया गया। वैसे भी कौन सरकारी कर्मचारी या अफसर 10 बजे आता है। दोपहर 12 बजे तक मेजें खाली पड़ी रहती थीं।

असल कारण है बेरोजगारी और गरीबी। यदि सभी के लिए रोजगार या नौकरी सुलभ होंगी तो क्यों कोई बेईमानी करके लाखों रुपया खर्च करके नौकरी पाना चाहेगा।

फिर यदि पेपर ऐसे बने की नकल की संभावना ही न हो तो पेपर लीक का मामला स्वत: ही शांत हो जायेगा। यह एक नई प्रथा शुरू हुई है-- मल्टीपल च्वाईस क्वैशजन। आपको चार विकल्प दिये जाते हैं। एक पर निशान लगाओ। साइंस का एक सिद्धांत है -- प्रोबेबिलिटी। आप विषय न भी जानते हो, और रैंबडम निशान लगाते जायें तो भी सम्भावना है कि आप एक तिहाई प्रश्नों पर सही निशान लगा लेंगे।

कुल मामला हमारी ईमानदारी पर निर्भर करता है। अब सुदामा कहां मिलते हैं। हमें देश से काहिली और गरीबी दोनों मिटानी होगी।

सू- दोकू क्र. 91

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

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.90 का हल

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

मृणाल ठाकुर ने सोशल मीडिया पर शेयर की स्टनिंग तस्वीरें

बॉलीवुड अभिनेत्री मृणाल ठाकुर फिल्मों के साथ साथ सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अक्सर अपनी तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह बेहद स्टाइलिश ब्लैक आउटफिट में नजर आ रही हैं। इन तस्वीरों ने सोशल मीडिया का तापमान भी हाई कर दिया है।

तस्वीरों में मृणाल ने ब्लैक कलर की डीपनेक क्रॉप टॉप और मैचिंग पैंट पहनी हुई है साथ ही उन्होंने एक जैकेट कैरी किया है। उन्होंने अपने लुक को न्यूड मेकअप, स्लीक हेयरस्टाइल और स्टेटमेंट इयररिंग्स से कंप्लीट किया है। मृणाल इन तस्वीरों में बेहद खूबसूरत और आत्मविश्वास से भरी हुई लग रही हैं।

मृणाल की इन तस्वीरों को उनके फैंस खूब पसंद कर रहे हैं। कुछ ही घंटों में इन तस्वीरों को लाखों लाइक्स और हजारों कमेंट्स मिल चुके हैं। फैंस मृणाल की खूबसूरत की तारीफ करते हुए कमेंट्स में गॉर्जियस, स्टनिंग, क्यूट जैसे शब्द लिख रहे हैं। मृणाल ठाकुर को फिल्म सीता रमम के साथ काफी लोकप्रियता हासिल हुई है। साथ ही वे शाहिद कपूर के साथ जर्सी में भी नजर आई थीं।

समय के सर्वश्रेष्ठ उपयोग

डॉ. नन्दकिशोर साह

हमारे शरीर में एक घड़ी होती है, जिससे बायोलॉजिकल क्लॉक कहा जाता है। यदि आप निश्चित समय पर निश्चित काम करने की आदत डाल लेते हैं, तो उस समय आपका शरीर और मन दोनों ही उस काम को करने के लिए पूरी तरह तैयार होते हैं। सूरज उगने से दो घंटे पहले उठें और सूरज डूबने के दो घंटे बाद सो जाएँ। जल्दी सोने से जब आप सुबह चार बजे उठते हैं, तो आपके पास समय ही समय रहेगा। यदि आपका पड़ोसी जल्दी उठना है तो आप उससे भी ज्यादा जल्दी उठे। क्योकि सुबह के एक घंटे में आप जितना काम कर लेते हैं, उतना दोपहर में तीन घंटों में हो पाता है। समय के सर्वश्रेष्ठ उपयोग में सबसे बड़ी दिक्क़त दूसरों की तरफ़ से आती है और सुबह में यह दिक्क़त सबसे कम होती है। सुबह मोबाइल का टेंशन भी नहीं रहता है। अख़बार भी देर से आता है। बच्चे भी प्राय: देर से उठते हैं। इसलिए आप पूरी एकाग्रता से काम कर सकते हैं। सुबह 10 बजे तक खुश रहेंगे, तो बाकी का दिन आपकी परवाह स्वयं कर लेगा।

समय बचाने के लिए आपको काम का सही समय चुनना होगा। जैसे ही आप कोई महत्वपूर्ण काम शुरू करते हैं, वैसे ही बाधाओं की गुरुत्वाकर्षण शक्ति सक्रिय हो जाती है और आपको नीचे धकेलने लगती है। दूसरे लोग आकर आपके काम में विघ्न डालते हैं। हर अच्छे काम में बाधाएं हमेशा आती है। मेरी सलाह यह है कि अपने जीवन को 10 मिनट की इकाइयों में बांट दें ताकि निरर्थक गतिविधियों में न्यूनतम समय बर्बाद हो। आप अपने मिनट का ध्यान रखेंगे, तो घंटे अपनी परवाह खुद कर लेंगे। आप 10 मिनट में बहुत कुछ कर सकते हैं। यह 10 मिनट अगर चले गए तो हमेशा के लिए चले जाएंगे।

हमारे पूर्वजों की जीवनशैली ज्यादा स्वस्थ थी, क्योंकि वे प्रकृति के क़रीब थे। प्रकृति की लय में कार्य करते थे। सुबह का वातावरण इतना पवित्र और शांत रहता था कि ऋषि-मुनि ब्रह्म मुहूर्त में भजन-पूजन करते थे। वे मुर्गे की बाँग के साथ उठते थे और चाँद निकलने पर सो जाते थे। इस तरह वे अपने शरीर को प्रकृति के सामंजस्य में रख रहे थे। आज आधुनिकता की होड़ में कृत्रिमता का माहौल इतना बढ़ चुका है कि प्रकृति से मनुष्य का सारा संपर्क ही टूट चुका है। रात को देर तक जागने से मनुष्य की प्राकृतिक लय ख़त्म हो जाती है और वह सुबह देर से उठता है। नतीजा यह होता है कि उसका हाज़मा खराब होता है, क़ब्ज़ की शिकायत रहती है, ताजकी और स्फूर्ति का अभाव होता है और दिन भर उसके शरीर में आलस भरा रहता है। व्यक्ति का मिजाज चिड़चिड़ा हो जाता है। छोटी-छोटी बात पर क्रोध व गुस्सा करता है।

जो लोग सोचते हैं कि उनके पास शरीर के व्यायाम के लिए समय नहीं है। उन्हें देर-सबेर बीमारी के लिए समय निकालना पड़ता है। व्यायाम तो एक निवेश है, जिसका आपको समय प्रबंधन के संदर्भ में कई गुना फल मिलेगा। एक तो इससे आपका स्वास्थ्य अच्छा रहता है, जिससे बीमारी के कारण आपका कीमती समय नष्ट नहीं होता। दूसरे, इससे आपके शरीर के साथ-साथ दिमाग में भी स्फूर्ति और चुस्ती आ जाती है। तीसरे आपका आलस दूर हो जाता है।

यदि आप पैदल चलकर व्यायाम कर रहे हैं, तो इसके लिए आपको दूरी और समय का सही सामंजस्य करना होगा। पचास मिनट में पाँच किलोमीटर घूमना आदर्श होता है। तीस मिनट में तीन किलोमीटर पैदल चलें और तीस मिनट में बाक़ी व्यायाम करें। पैदल चलने के लिए सही समय सूर्योदय के पहले रहता है, क्योंकि उस समय वातावरण में प्रदूषण नहीं होता है और ताज़ा ऑक्सीजन आपके फेफड़ों व दिमाग में पहुँचकर आपको ताजकी से भर देती है। रात को वातावरण में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है, इसलिए आपका दिमाग़ कम चल पाता है। दिमागी काम के लिए रात का समय आदर्श नहीं होता है। आदर्श समय तो सुबह का ही रहता है, जब वातावरण में ऑक्सीजन से भरपूर रहता है। यकीन न हो, तो सुबह छह बजे और शाम को छह बजे उसी सडक पर घूमकर देख लें।

हम सुबह सबसे अच्छी तरह काम क्यों कर सकते हैंक एक कारण तो यह है कि उसे समय आराम कर लेने के बाद शरीर थका हुआ नहीं रहता है। दूसरा कारण यह है कि सुबह ऑक्सीजन ज्यादा रहती है। तीसरा कारण यह है कि उस वक्त हमारा पेट खाली होता है। पेट खाली रहने से दिमाग ज्यादा तेज चलता है। इसलिए हमें एक बार में ज्यादा भोजन करने से बचना चाहिए, ताकि हम पर आलस सवार नहीं हो सके। आलस वह मृत सागर है, जो सभी सद्गुणों को लील लेता है। जरूरत से ज्यादा भोजन करना, ज्यादा तला-भुना भोजन करने से आपकी ऊर्जा में कमी आ जाती है और आपकी एकाग्रता में बाधा आती है। आलस आप पर सवार हो जाता है। आलस मीठा होता है, लेकिन इसके परिणाम बेहद बेरहम होता हैं।

जो जल्दी सोता है, जल्दी उठता है। उसके पास स्वास्थ्य, पैसा और बुद्धि रहती है। सुबह देर से उठने पर आपके पास दूसरे कामों के लिए तो समय रहता है, लेकिन अपने लिए समय नहीं रहता। सुबह का पहला घंटा पूरे दिन की दिशा तय करता है। यह समय के सर्वश्रेष्ठ उपयोग की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है। इसलिए सुंबह जल्दी विस्तर छोडकर लक्ष्य की अग्रसर होना चाहिए।

पौने दो साल से जांच के नाम पर फाइल को घुमाया जा रहाः नेगी

संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि सहकारी बैंक भर्ती घोटाले की फाईल को पौने दो साल से जांच के नाम पर घुमाया जा रहा है। आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि सहकारी बैंक भर्ती घोटाले की जांच रिपोर्ट को लगभग पौने दो साल से सार्वजनिक न किए जाने का मामले बहुत ही चिंता जनक है। उक्त घोटाला को जिन दो- तीन बड़े नेताओं की सरपरस्ती में अंजाम दिया गया, वही दोनों- तीनों घोटाले की फाइल को जांच के नाम पर एक पाले से दूसरे पाले में सरका रहे हैं, जिससे मामला शांत पड़ जाए। नेगी ने कहा कि उक्त घोटाले की गूंज पूरे प्रदेश को सुनाई दे रही है।

नेगी ने कहा कि सहकारिता विभाग द्वारा पत्रावली को जांच के नाम पर न जाने किन-किन पटलों पर घुमाया जा रहा है, ऐसा इसलिए किया जा रहा है, जिससे सरकार का भ्रष्टाचार उजागर न हो सके। नेगी ने कहा कि इस भ्रष्टाचार के मामले में उच्च न्यायालय के आदेश का सम्मान करना भी सरकार भूल गई। नेगी ने कहा कि सहकारिता विभाग द्वारा प्रदेश के सहकारी बैंकों में 423 चतुर्थ श्रेणी (सहयोगी/ गार्ड) कर्मचारियों की भर्ती कराई गई थी, जिसमें देहरादून, पिथौरागढ़, अल्मोड़ा व उधम सिंह नगर जनपद में बड़े पैमाने पर जालसाजों ने भर्ती घोटाले को अंजाम दिया था ,जिसको लेकर सरकार ने 01अप्रैल 2022 को जांच कमेटी गठित की थी। नेगी ने कहा कि उक्त भर्तियों में एक पद 10 लाख से लेकर 15 लाख रुपए में बेचा गया। पत्रकार वार्ता में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व सुशील भारद्वाज मौजूद थे।

राजीव थपलियाल की माता के निधन पर सीएम ने शोक व्यक्त किया

देहरादून (सं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने वरिष्ठ पत्रकार राजीव थपलियाल की माता के निधन पर शोक व्यक्त किया। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तरांचल प्रेस क्लब के संयुक्त मंत्री वरिष्ठ पत्रकार राजीव थपलियाल की माता के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है। उन्होंने प्रभु से पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देने एवं शोक संतप्त परिजनों को इस दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना की है। सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने भी वरिष्ठ पत्रकार राजीव थपलियाल की माता के निधन पर शोक प्रकट करते हुए शोकाकुल परिवार को यह दुःख सहन करने की प्रार्थना प्रभु से की है।

संयुक्त नागरिक संगठन ने सर्वोच्च न्यायालय के फैसले का स्वागत किया

देहरादून (कासं)। सर्वोच्च न्यायालय द्वारा सांसदों को, संसद में मतदान के लिए रिश्वतखोरी के अभियोजन से, प्राप्त छूट खत्म करने के पुराने फैसले का संयुक्त नागरिक संगठन के जागरूक बुद्धिजीवियों ने किया स्वागत। इन्होंने चुनावी बांड योजना को भी दो सप्ताह पहले रद्द करने के कोर्ट के फैसले को ऐतिहासिक बताएं बताते हुए कहा है कि अब चरित्रवान,आदर्श,नैतिक,देशभक्त,ईमानदार लोगों को ही संसद में भेजने के लिए कठोर कानून बनाए जाने जरूरी है।जागरूकजनों में जगमोहन मेहंदीरता पूरनसिंह रावत, निलेश राठी, दिनेश भंडारी, सुशील त्यागी, अमर एस धुनता, गुलिस्ता खानम; सुशील सैनी, शशांक गुप्ता, नवीन सडाना, जसवीर सिंह रेनोत्रा,आदि शामिल है।

दीप्ति रावत से ईडी ने की पूछताछ...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

अब तक ईडी एक वन विभाग के अधिकारी व लक्ष्मी राणा जो डा. हरक सिंह की करीबी है उनसे पूछताछ कर चुकी है। हरक सिंह कब ईडी के सामने पेश होंगे इसका पता नहीं है। समाचार लिखे जाने तक दीप्ति रावत से पूछताछ जारी थी। 2020-21 के मामले में करोड़ों की वित्तीय घोटाले के आरोप डा. हरक सिंह पर लगे हैं।

दंगाइयों से वसूला जाएगा नुकसान..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा का कहना है कि हम इस फैसले का स्वागत करते हैं क्योंकि सरकारी संपत्तियों को जनता के पैसे से ही बनाया जाता है। सरकारी संपत्तियों को नुकसान पहुंचाने का अधिकार किसी को भी नहीं हो सकता।

आज की कैबिनेट में लिए गए आठ फैंसलों में भारत सरकार द्वारा संचालित अनुसूचित जाति दशमोत्तर छात्रवृत्ति की राशि बढ़ाने तथा लेखाकारों के अधीनस्थ को लेकर भी अहम फैसले किए गए हैं वित्त विभाग के अधीनस्थ लेखा संवर्ग के कर्मचारियों का अधिकार वित्त विभाग के अधीन ही रहेगा तथा एनआईटी सुमड़ी को निशुल्क जमीन उपलब्ध कराने का फैसला भी लिया गया है।

एक दो सीट तो भाजपा निर्विरोध जीत सकती हैः सौरभ

❑प्रीतम बोले अपनी मानसिकता का परिचय दिया
❑कांग्रेस प्रत्याशियों की घोषणा एक-दो दिन मेंः आर्य

विशेष संवाददाता

देहरादून। भाजपा सरकार में मंत्री सौरव बहुगुणा का कहना है कि लोकसभा के चुनाव में एक दो सीट पर भाजपा प्रत्याशी निर्विरोध भी चुनाव जीतकर लोकसभा में पहुंच सकते हैं। उनके इस हस्यापद बयान पर कांग्रेस के नेताओं द्वारा खूब चुटकी ली जा रही है।

पूर्व कांग्रेस नेता और मुख्यमंत्री विजय बहुगुणा के बेटे सौरभ बहुगुणा ने यह बात आज उधमसिंह नगर में कहीं। उनका कहना है कि कांग्रेस के नेताओं का मनोबल इस तरह टूट चुका है कि वह चुनाव लड़ने को तैयार नहीं है। उन्होंने कहा कि अब तक उन्हें कई कांग्रेसी नेता ऐसे मिल चुके हैं जिनका कहना है कि वह चुनाव नहीं लड़ना चाहते लेकिन उन पर चुनाव लड़ने के लिए दबाव डाला जा रहा है या फिर उन्हें चुनाव लड़ने के लिए कहा जा रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा राज्य की सभी पांचो सीटों पर रिकॉर्ड मतांतर से जीत दर्ज करने वाली है। वह यहीं नहीं रुके उनका कहना है कि भाजपा हर सीट पर 3 लाख से अधिक वोटो से जीतेगी और यह भी संभव है कि एक दो सीट पर कांग्रेस अपना कोई प्रत्याशी खड़ा भी न करें ऐसी स्थिति में भाजपा प्रत्याशी निर्विरोध जीतकर लोकसभा पहुंचेंगे। सौरभ बहुगुणा के इस बयान पर कांग्रेस नेता प्रीतम सिंह का कहना है कि नए-नए मंत्री बने और राजनीति में आए सौरभ बहुगुणा को अपना राजनीतिक ज्ञान बढ़ाने की जरूरत है।

राजनीति में कम बोलना भी बड़ी योग्यता होता है। इस तरह का बयान देकर उन्होंने अपनी मानसिकता को उजागर किया है। सत्ता में आने के बाद वह उसके मद में इस कदर मस्त और मदहोश हो चुके हैं कि उन्होंने यह मान लिया है कि वह हमेशा अब सत्ता में ही बने रहेंगे। दरअसल बीते समय में प्रीतम सिंह और यशपाल आर्य जैसे नेताओं द्वारा यह क्या कह दिया गया कि वह लोकसभा चुनाव नहीं लड़ना चाहते उसके बाद भाजपा के नेताओं द्वारा इस बात का प्रचार करना शुरू कर दिया है कि कांग्रेस नेता तो चुनाव से डर रहे हैं या चुनाव से भाग रहे हैं क्योंकि उन्हें अपनी हार सुनिश्चित दिख रही है।

उधर आज यशपाल आर्य ने हल्द्वानी में स्क्रीनिंग कमेटी की बैठक में भाग लेने दिल्ली जाने से पूर्व कहा कि कल की बैठक में नाम तय कर उन्हें ईसीई को सौंप दिया जाएगा तथा एक-दो दिन में सभी सीटों पर प्रत्याशियों के नाम की घोषणा कर दी जाएगी। भाजपा अभी तीन सीटों पर ही प्रत्याशी घोषित कर सकी है गढ़वाल और हरिद्वार सीट पर अभी प्रत्याशी घोषित नहीं किए गए हैं।

उपनल कर्मियों ने कर विभाग मुख्यालय पर दिया धरना

संवाददाता

देहरादून। 113 कार्मिकों की सेवाएं समाप्त करने के विरोध में उपनल कार्मिकों ने कर विभाग मुख्यालय पर प्रदर्शन कर धरना दिया।

आज यहां उपनल कर्मी उपनल कर्मचारी संयुक्त मोर्चा के बैनर तले कर विभाग के रिंग रोड स्थित मुख्यालय पर एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर धरना दिया। जिसके बाद उन्होंने कर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि राज्य कर विभाग में नियमित नियुक्ति उपरान्त पूर्व से कार्यरत 113 डाटा एन्ट्री ऑपरेटरों को बिना किसी कारण के सेवा से पृथक किया गया है। उक्त सम्बन्ध में उक्त 113 डाटा एन्ट्री ऑपरेटरों को पुनः बहाल किया जाये। उन्होंने कहा कि राज्य कर विभाग से विगत 15-16 वर्षो से पूर्ण निष्ठा एवं ईमानदारी के साथ कार्यरत उक्त 113 डाटा एन्ट्री ऑपरेटरों को यह कारण देते हुए पृथक किया गया है कि विभाग में सीधी भर्ती से नियमित नियुक्ति हो गयी है जबकि सीधी भर्ती शब्द का उल्लेख करते हुए पदोन्नति के एवं कनिष्ठ सहायक से अतिरिक्त तृतीय श्रेणी के रिक्त पदों को छिपाया गया। उन्होंने कहा कि विगत कई वर्षो से राज्य कर विभाग में तृतीय श्रेणी के वरिष्ठ सहायक एवं प्रधान सहायक के रिक्त पदों के सापेक्ष उक्त डाटा एन्ट्री ऑपरेटरों से ही सेवा ली जाती रही है जिसके लिए अतिरिक्त वेतन या उच्चीकृत वेतन कभी भी नहीं दिया गया है।

साईबर धोखाधडी का सरगना राजस्थान से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। साईबर धोखाधड़ी मामले में कार्यवाही करते हुए एसटीएफ की साइबर थाना पुलिस द्वारा गैंग के सरगना को राजस्थान से गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके पास से साइबर ठगी में प्रयुक्त सामान भी बरामद किया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि साइबर ठगी से सम्बन्धित एक प्रकरण जनपद अल्मोड़ा में शिक्षा विभाग में नियुक्त पीड़ित द्वारा माह फरवरी 2024 में दर्ज कराया गया था। जिसमें उनके द्वारा बताया गया कि विगत दिनों उन्होनें फेसबुक में एक ट्रैडिंग बिजनेस का मैसेज देखा जिसके लिंक पर क्लिक करने पर उनका सम्पर्क एक विदेशी वाट्सअप नम्बर से हुआ। इस नम्बर पर चैंटिग करने पर उन्होने एक वाट्सअप ग्रुप में जुडने हेतु बताया तथा एक एप्लिकेशन डाउनलोड़ कर इन्वेस्ट करने हेतु बताया गया। इस एप्लिकेशन में ट्रेडिंग करने के लिये उनके द्वारा वाट्सअप के माध्यम से उपलब्ध कराये गये विभिन्न बैंक खातो में लगभग 30 लाख रुपये की धनराशी धोखाधड़ी से जमा करायी गयी। जिसके बाद उन्हे नये जारी होने वाले शेयर में अधिक मुनाफे का लालच दिया गया तथा इसमे निवेश करने पर वादी को कुछ ही दिनों मे 3 गुना मुनाफे सहित लगभग 90 लाख रुपये की धनराशि उनके डेसबोर्ड में प्रर्दशित की गयी। मामले की गम्भीरता को देखते हुए एसटीएफ ने जांच शुरू कर दी गयी। तथा घटना में प्रयुक्त बैंक खातों/मोबाइल नम्बर/जीमेल तथा वाट्सअप की जानकारी हेतु सम्बन्धित बैंकों, सर्विस प्रदाता कम्पनी, मेटा तथा गूगल कम्पनियों से डेटा प्राप्त किया गया। प्राप्त डेटा के विश्लेषण से जानकारी मे आया कि साईबर अपराधियो द्वारा घटना में पीड़ित से प्री-एक्टिवेटेड दूसरे व्यक्तियों के नाम से आवंटित मोबाइल सिम कार्ड बैंक खातों का प्रयोग किया गया है तथा दिल्ली, कर्नाटक, गुजरात, उत्तर प्रदेश आदि राज्यो के विभिन्न बैंक खातो में धोखाधड़ी से धनराशि प्राप्त की गयी है।

विवेचना के दौरान साईबर थाना पुलिस टीम द्वारा बैंक खातो तथा मोबाइल नम्बरों का सत्यापन कार्यवाही के फर्जी आई पर संचोलित होने पाये गये। पुलिस टीम द्वारा तकनीकी/डिजिटल साक्ष्य एकत्र कर घटना के मास्टर मांइड व मुख्य आरोपी चन्दन कुमार यादव पुत्र स्व. रामजीत यादव निवासी ग्राम मानिकपुर, पो. पीरपैंती, पुलिस स्टेशन पीरपैंती, मलिकपुर दियारा जिला भागलपुर बिहार चिन्हित करते हुये आरोपी की तलाश जारी की तथा अथक प्रयासों के बाद उसे जिला जयपुर, राजस्थान से गिरफ्तार किया गया। जिसके पास से घटना में प्रयुक्त तीन मोबाइल, एक लैपटाप, 7 चैकबुक, 7 डेबिट कार्ड व अन्य सामान भी बरामद किया गया है।

एक नजर

पूर्व सांसद जयाप्रदा न्यायालय में पेश, न्यायायिक हिरासत में भेजा

रामपुर (हसं)। रामपुर की पूर्व सांसद जयाप्रदा आज कोर्ट में पेश हुई जहां उन्हें फिलहाल न्यायायिक हिरासत में भेजा गया है। आचार संहिता उल्लंघन केस में वह लंबे समय से पेश नहीं हो रही थी। इसके बाद उन्हें फरार घोषित किया गया था। रामपुर की पूर्व सांसद जयाप्रदा आज कोर्ट में पेश हुई। फिलहाल उन्हें न्यायायिक हिरासत में रखा गया है। आचार संहिता उल्लंघन मामले में उन्हें फरार घोषित किया गया था। इसके साथ ही उन्हें गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश करने के आदेश दिए गए थे। बता दें कि 2019 में हुए लोकसभा चुनाव के दौरान पूर्व सांसद जयाप्रदा के खिलाफ केमरी और स्वार थाने में आचार संहिता के उल्लंघन के दो मामले दर्ज किए गए थे। इनमें विवेचना के बाद पुलिस ने चार्जशीट कोर्ट में दाखिल की थी। स्वार में दर्ज एक मामले में गवाही पूरी हो चुकी है, जबकि केमरी के मामले में गवाही होना शेष है। इस मामले में जयाप्रदा के बयान दर्ज होने थे लेकिन पूर्व सांसद जयाप्रदा 16 अक्टूबर 2023 से कोर्ट में हाजिर नहीं हो रही हैं। इसके बाद कोर्ट की ओर से उन्हे सात बार गैर जमानती वारंट जारी किए। एसपी को भी पत्र लिखकर उनकी गिरफ्तारी सुनिश्चित करने को कहा था। कोर्ट ने जमानतियों के खिलाफ भी पत्रावली खोली थी लेकिन पूर्व सांसद कोर्ट में हाजिर नहीं हुई। इसके बाद एमपीएमएलए मजिस्ट्रेट ट्रायल कोर्ट ने पूर्व सांसद जयाप्रदा को कोर्ट में हाजिर नहीं होने पर उनको फरार घोषित कर दिया था।

24 घंटे में दें किसानों को मुआवजा: योगी

अयोध्या। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने शुक्रवार देर रात से प्रदेश में खराब मौसम, तेज हवा और ओलावृष्टि से अन्नदाता किसान की फसलों को हुए नुकसान की क्षतिपूर्ति के लिए सर्वे कराने के निर्देश दिये हैं। सीएम योगी ने सभी जिलाधिकारियों, एसडीएम और तहसीलदारों को मौके पर जाकर तत्काल सर्वे कराकर संबंधित विभाग को डिटेल उपलब्ध कराने के लिए आदेशित किया है, ताकि 24 घंटे में अन्नदाताओं के खाते में क्षतिपूर्ति की धनराशि को भेजा जा सके। इतना ही नहीं, सीएम योगी ने अधिकारियों को क्षतिपूर्ति देने में लापरवाही न करने की हिदायत दी है। बता दें कि 2 मार्च तक 50 जिलों के सात हजार से अधिक किसानों ने क्षतिग्रस्त फसलों के मुआवजे के लिए आवेदन किया है। सर्वे पूरा होने के बाद फसलों के नकुसान का मुआवजा बीमा कंपनियों के साथ राजस्व विभाग से भी दिया जाएगा। वहीं राहत विभाग ने खराब मौसम को देखते हुए अलर्ट जारी किया है और लोगों से अति आवश्यक कार्य पर ही घर से निकलने की अपील की है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के निर्देश पर प्रमुख सचिव राजस्व पी गुरु प्रसाद ने ओलावृष्टि से हुए फसलों के नुकसान की क्षतिपूर्ति का मुआवजा किसानों को देने के लिए प्रदेश के सभी जिलाधिकारियों, एसडीएम और तहसीलदारों को मौके पर जाकर सर्वे करने के निर्देश दिये हैं।

दिग्गज टीएमसी नेता तापस रॉय ने पार्टी से दिया इस्तीफा

कोलकाता। पश्चिम बंगाल के दिग्गज टीएमसी नेता तापस रॉय ने पार्टी से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने पार्टी पर खुद की उपेक्षा का आरोप लगाया और कहा कि 12 जनवरी को ईडी की कार्रवाई का बाद से पार्टी संगठन के किसी नेता ने उनकी सुध नहीं ली। टीएमसी से इस्तीफा देने बाद पश्चिम बंगाल के दिग्गज तापस रॉय ने इसके पीछे पार्टी पर उनकी उपेक्षा का आरो लगाते हुए कहा,मैंने इस्तीफा दिया क्योंकि मुझे लगा कि इस पार्टी में मेरा सम्मान नहीं है, कई बार ऐसी परिस्थितियां आईं जब मुझे ऐसा महसूस हुआ। 12 जनवरी को ईडी की टीम मेरे घर पहुंची, इस घटना को कई दिन हो गए हैं, जगह लेकिन पार्टी से कोई सहानुभूति या सहयोग नहीं मिला...। इस्तीफे के साथ ही तापस रॉय की पार्टी के खिलाफ संदेशखाली मुद्दे पर नाराजगी वक्त की थी। उन्होंने टीएमसी की कार्यप्रणाली और मुद्दे से निपटने के तरीके पर सवाल उठाए। इससे पहले टीएमसी पर लगे आरोपों को लेकर मीडिया के सवालों को जवाब देते हुए तापस रॉय ने बताया ने पार्टी और सरकार पर लगे भ्रष्टाचार के इतने सारे आरोपों से तंग आ चुके थे। वहीं दूसरी ओर रॉय के इस्तीफे के साथ ही पार्टी की ओर से उन्हें मनाने की कोशिशें भी तेज हो गईं। वरिष्ठ टीएमसी नेता कुणाल घोष और ब्रत्य बसु सोमवार को सुबह ही उनके घर पर पहुंचे, लेकिन बात नहीं बन पाई। बता दें कि तापस रॉय का पार्टी में कुछ दिनों से टकराव चल रहा था। उत्तरी कोलकाता से टीएमसी सांसद सुदीप बंदोपाध्याय के साथ विवादों की भी चर्चा है।

चिन्तन को बढ़ाओ और चिंता को मिटाओ: आचार्य ममगाईं

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। स्वर्ग और मोक्ष के सब सुखों को तराजू के एक पलड़े में रखा जाए, तो भी वे सब मिलकर (दूसरे पलड़े पर रखे हुए) उस सुख के बराबर नहीं हो सकते, जो लव (क्षण) मात्र के सत्संग से होता है।

आज नन्द प्रयाग में कनेरी वन्धुओं के द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत के द्वितीय दिवस पर ज्योतिष्पीठ बद्रिकाश्रम व्यासपीठालंकृत आचार्य शिवप्रसाद ममगांई जी ने कहा, चिन्तन को बढ़ाओ और चिंता को मिटाओ, चिन्ता संसार की होती है और चिन्तन परमात्मा का होता है, जब चार बातों को ध्यान में रखकर व्यक्ति चिन्तन को बढ़ायेगा तो ज्यादा से ज्यादा चिन्तन प्रभु का करेगा। धीरे-धीरे मन परमात्मा में लग जायेगा। मन की चंचलता समाप्त हो जायेगी। देहाभ्यास की निवृत्ति हो जायेगी। उसके बाद श्री शुकदेवजी ने परमात्मा का चिंतन किया, उनका दिव्य स्तवन किया। राजा ने कहा, भवन! सारी सृष्टि को परमात्मा कैसे बनाते हैं?

भागवत शब्द की व्याख्या करते हुए आचार्य ममगांई ने कहा भागवत-रस-रसिको! यह श्रीमद्भागवत वेद रूप कल्पवृक्ष का परिपक्व (सुपक्व) फल है। श्रीशुक के मुख से संस्पृष्ट होने के कारण यह आनन्दपूर्ण अनन्त अमृत से भरपूर है। इस फल में छिलका गुठली आदि त्याज्य अंश तनिक भी नहीं है। यह रसस्वरूप परमात्मा का अभिव्यंज्यक, प्रकाशक होने के कारण साक्षात् रस ही है।

इस अवसर पर मुख्य रूप से भाजपा जिला उपाध्यक्ष कुंवर सिंह कनेरी बलवीर सिंह महावीर सिंह कुंवर सिंह संजय सिंह अरविंद सिंह आनंद सिंह पवन सिंह मनवर सिंह जयदीप सिंह रविंद्र सिंह पंकज सिंह दिव्यांशु सिंह रविंद्र सिंह झींक्वान जगत सिंह खत्री आचार्य भगवती प्रसाद जगदम्बा प्रसाद पुरोहित सुभाष सती आचार्य संदीप बहुगुणा आचार्य हिमांशु मैठाणी आचार्य अरुण थपलियाल अनिल चमोली आदि भक्त गण भारी संख्या में उपस्थित रहे।

बेटे की बिमारी का बहाना बनाकर ठगे 30 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। बेटे की बिमारी का बहाना करके 30 हजार रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रेलवे रोड निवासी शाहिदा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि किसी अज्ञात मोबाइल नम्बर द्वारा कॉल करके बोला गया कि उसका बेटा बीमार है बेटे के ईलाज के लिए 40 हजार रूपये चाहिए। उस समय उसके बेटे का फोन भी नहीं मिला तथा उसके पास 30 हजार रूपये थे तो उसने 30 हजार रूपये फोन पे के माध्यम से उसको दे दिया। बाद में उसें पता चला कि उसका बेटा ठीक है उसके साथ धोखाधड़ी हो गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पशु चोरी में तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने पशु चोरी के मामले में तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार तीन मार्च को थाना बसन्त विहार वादी मयंक पुत्र केवल राम निवासी पितांबरपुर थाना बसंत विहार व उनके गांव के कुछ अन्य लोग, कुछ युवकों को पकड कर थाने पर लाए तथा एक लिखित प्रार्थना पत्र दिया कि जयप्रकाश पुत्र मैनेजर मुखिया, सोजल खान, संतोष नामक व्यक्ति द्वारा उनकी भैंस चोरी की गई, जिन्हें गांव वालों द्वारा प्रयास कर मौके से पकड़ लिया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया गया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

लोकसभा चुनाव के दृष्टिगत पुलिस व पैरामिलिट्री फोर्स ने किया फ्लैग मार्च

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। लोकसभा चुनावों के मद्देनजर आज पुलिस व पैरामिलिट्री फोर्स के जवानो द्वारा कोतवाली मंगलौर के कस्बा लंढोरा क्षेत्र में फ्लैग मार्च किया गया।

आगामी लोकसभा चुनाव 2024 की व्यवस्थाओं के लिए जनपद को मिली पैरामिलिट्री फोर्स (एसएसबी) को साथ लेकर कोतवाली मंगलौर पुलिस द्वारा आज एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल के आदेश पर कस्बा लंढौरा क्षेत्रांतर्गत चमनलाल डिग्री कॉलेज, काली माता मंदिर तिराहा, बड़ा मदरसा, लैला मजनू चौक, तेलियान मस्जिद, मातावाला हसन बाग, गाधारोणा रोड़, लक्सर रोड़, पुरानी चौकी, बस अड्डा तिराहा आदि स्थानों पर फ्लैग मार्च निकालकर लोकसभा चुनाव के दौरान आमजन से शांति व्यवस्था बनाए रखने एवं अधिक से अधिक मतदान करने की अपील की गई।

हत्या के प्रयास के आरोपी को तमंचा व कारतूस के साथ दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जान से मारने की नियत से फायर झोंकने वाले एक आरोपी को पुलिस ने तमंचा व कारतूस सहित गिरफ्तार कर लिया है। हालांकि मामले में एक विधि विवादित किशोर भी शामिल था जिसे पुलिस द्वारा संरक्षण में ले लिया गया है। जिन पर अब वैधानिक कार्यवाही की जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीती 5 फरवरी को धर्मवीर पुत्र हुकम निवासी ग्राम आमखेड़ी द्वारा कोतवाली मंगलौर तहरीर देकर बताया गया था कि उन पर बाइक सवार दो युवकों द्वारा जान से मारने की नीयत से फायर किया गया जिसके बाद वह मौके से फरार हो गये। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा देर रात एक सूचना के आधार पर घटना में शामिल एक आरोपित अंकुश उर्फ रांझा पुत्र राजपाल निवासी ग्राम मुण्डलाना को दबोचने के साथ ही एक विधि विवादित किशोर को संरक्षण लिया गया। जिनके पास से एक अवैध तमंचा 315 बोर और दो जिंदा कारतूस बरामद किए गए। पूछताछ में उन्होने बताया कि रंजिश के चलते इन दोनों को किसी और व्यक्ति की सुपारी दी गई थी लेकिन सही पहचान न होने के चलते इन्होंने गलती से दूसरे व्यक्ति (धर्म वीर) पर जान से मारने की नीयत गोली चला दी। बहरहाल पुलिस अब दोनों के खिलाफ वैधानिक कार्यवाही में जुटी है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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