बुधवार
13 मार्च 2024

पृष्ठ 4
साथ-साथ चलते हैं स्ट्रेस और मोटापा

पृष्ठ 5
मेरे लिए किरदार से प्यार करना ज़रूरी है:राशि खन्ना

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 46
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

फल के आने से वृक्ष झुक जाते हैं, वर्षा के समय बादल झुक जाते हैं, संपत्ति के समय सज्जन भी नम्र होते हैं। परोपकारियों का स्वभाव ही ऐसा है।
तुलसीदास

दून वैली मेल

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

राष्ट्रपति ने यूसीसी विधेयक को दी मंजूरी

❑उत्तराखण्ड यूसीसी लागू करने वाला होगा देश का पहला राज्य

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली। राष्ट्रपति ने यूसीसी विधेयक पर अपनी मंजूरी की मोहर लगा दी है। अब नियमावली बनने के बाद इसे राज्य में लागू कर दिया जाएगा। यूनिफॉर्म सिविल कोड विधेयक को राष्ट्रपति की मंजूरी की पुष्टि सचिव गृह शैलेश बगोली ने दी। जिसके बाद समान नागरिक संहिता लागू करने वाला उत्तराखंड पहला राज्य बन गया है।

उत्तराखंड सरकार के समान नागरिक संहिता बिल को राष्ट्रपति से मंजूरी मिल गई है। इस मंजूरी को उत्तराखंड की बीजेपी सरकार को एक बड़ी उपलब्धि माना जा रहा है। महज 18 माह के भीतर ही सत्ता संभालने के बाद सीएम पुष्कर सिंह धामी ने इस मामले में पहल करते हुए कमेटी गठित कर दी थी।

समिति द्वारा दिए गए समान नागरिक संहिता मसौदे को सरकार ने उत्तराखंड विधानसभा में पिछले माह 6 फरवरी को रखा था, जिसे पास कर दिया गया था। राज्यपाल की मंजूरी के बाद इस बिल को स्वीकृत होने के लिए राष्ट्रपति को भेजा गया था। जिसे आज मंजूर कर लिया गया। जिसके बाद समान नागरिक संहिता कानून लागू करने वाला उत्तराखंड देश में पहला राज्य बन गया है।

Pushkar Singh Dhami (Modi Ka Parivar)
@pushkardhami · Follow

हम सभी प्रदेशवासियों के लिए यह अत्यंत हर्ष और गौरव का क्षण है कि हमारी सरकार द्वारा उत्तराखण्ड विधानसभा में पारित समान नागरिक संहिता विधेयक को आदरणीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु जी ने अपनी मंजूरी प्रदान की है।

निश्चित तौर पर प्रदेश में समान नागरिक संहिता कानून लागू होने से... Show more

Last edited 1:46 PM · Mar 13, 2024

183 Reply Share

Read 11 replies

बता दें कि समान नागरिक संहिता का मतलब है कि देश में रहने वाले सभी नागरिकों (हर धर्म, जाति, लिंग के लोग) के लिए एक ही कानून होना। अगर किसी राज्य में सिविल कोड लागू होता है तो विवाह, तलाक, बच्चा गोद लेना और संपत्ति के बंटवारे जैसे तमाम विषयों में हर नागरिकों के लिए एक ही कानून होगा। संविधान के चौथे भाग में राज्य के नीति निदेशक तत्व का विस्तृत ब्यौरा है, जिसके अनुच्छेद 44 में कहा गया है कि सभी नागरिकों के लिए समान नागरिक संहिता लागू करना सरकार का दायित्व हो गया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राष्ट्रपति द्वारा समान नागरिक संहिता को मंजूरी दिए जाने का स्वागत और आभार प्रकट किया है।

दुस्साहस: तलवार से हमला व तमंचे से किया फायर, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। मामुली विवाद में गुंडई करने वाले दो लोगों को पुलिस ने मात्र कुछ घंटो में ही गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से एक तमंचा व कारतूस भी बरामद हुआ है। आरोप है कि गिरफ्तार लोगों ने अपने साथियों सहित एक व्यक्ति पर तलवार से हमला करने के साथ ही उस पर फायर झौंक दिया था।

मामला क्लेमनटाउन थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीते रोज क्लेमनटाउन क्षेत्रान्तर्गत चीता ड्यूटी में नियुक्त पुलिसकर्मियों को सूचना मिली कि मोहब्बेवाला आरिफ फ्लैट के पास दो पक्षों के मध्य झगड़ा हो रहा है इस सूचना पर थाने से पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुंचा, मौके से पुलिस ने आरोपियों द्वारा घटना में प्रयुक्त तलवार को बरामद किया गया। घटना के सम्बन्ध में विकास कुमार निवासी मोहब्बेवाला ने थाने में तहरीर देकर बताया गया कि बीते रोज दोपहर के समय वह

अपने घर के पीछे अपनी लोडिंग गाड़ी स्टार्ट कर रहा था तो आसिफ मलिक, हमाद ,परवेज व एक अन्य व्यक्ति द्वारा तलवार से उन पर जानलेवा हमला करते हुए देशी तमंचे से फायर भी किया गया। फायर की आवाज सुनकर ग्रामीणों के इकट्ठा होने पर आरोपी ग्रामीणों पर फायर करते हुए मौके से फरार हो गये। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस ने देर

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

कैंसर की नकली दवाइयां बनाने और बेचने वाले सिंडिकेट का भंडाफोड़

4 करोड़ रुपये कैश और 2 भारतीय ब्रांड की दवाएं भी बरामद

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस की क्राइम ब्रांच को कैंसर उपचार से संबंधित नकली जीवन रक्षक दवा बनाने और बेचने वाले बड़े सिंडिकेट का भंडाफोड़ करने में सफलता हासिल मिली है। दो दिन पहले यानी सोमवार को क्राइम ब्रांच ने जिस गिरोह का भंडाफोड़ किया, उससे जुड़े लोग कैंसर कीमोथेरेपी की नकली दवा बनाने और बेचने के अवैध कारोबार में संलिप्त थे। क्राइम ब्रांच ने गुप्त सूचना के आधार पर सिंडिकेट के फर्जी फैक्ट्री से 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया। दिल्ली पुलिस ने आरोपियों के पास से करीब 4 करोड़ रुपये कैश और 2 भारतीय ब्रांड की दवाएं भी बरामद की है। दिल्ली पुलिस की टीम ने सोमवार को पर्ल नगर, गुरुग्राम और यमुना विहार सहित 4 स्थानों पर स्टॉक कर रखे गए नकली कीमोथेरेपी की दवाओं कब्जे में लेने के साथ सात आरोपियों को गिरफ्तार किया है। रेड के दौरान टीम ने 89 लाख रुपये और 19 हजार अमेरिकी डॉलर भी जब्त किए हैं। अब दिल्ली की टीम इस बात की जांच में जुटी है कि अवैध दवाओं के इस सिंडिकेट में कितने लोग काम कर रहे हैं। अब तक कितने लोगों को ये सलाह दी गई है। कहां-कहां दवाओं की आपूर्ति सिंडिकेट के लोगों ने की है।

'एक अप्रैल 2019 से 15 फरवरी 2024 तक राजनीतिक दलों ने कुल 22217 चुनावी बॉण्ड खरीदे और 22030 बॉण्ड भुनाए'

नई दिल्ली। भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ने बुधवार को उच्चतम न्यायालय को बताया कि एक अप्रैल 2019 से इस साल 15 फरवरी के बीच राजनीतिक दलों ने कुल 22,217 चुनावी बॉण्ड खरीदे और 22,030 बॉण्ड भुनाए गए।

शीर्ष अदालत में दायर एक अनुपालन हलफनामे में, एसबीआई ने कहा कि न्यायालय के निर्देश के अनुसार, उसने 12 मार्च को कामकाजी समय खत्म होने से पहले भारत निर्वाचन आयोग को चुनावी बॉण्ड का विवरण उपलब्ध करा दिया। इसमें कहा गया है कि प्रत्येक चुनावी बॉण्ड की खरीद की तारीख, खरीदार के नाम और खरीदे गए बॉण्ड

का मूल्य आदि विवरण प्रस्तुत किए गए हैं।

एसबीआई के अध्यक्ष दिनेश कुमार खारा द्वारा दायर हलफनामे में कहा गया है कि बैंक ने निर्वाचन आयोग को चुनावी बॉण्ड को भुनाने की तारीख, चंदा प्राप्त करने वाले राजनीतिक दलों के नाम और बॉण्ड के मूल्य जैसे विवरण भी दिए हैं। प्रधान न्यायाधीश डी.वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पांच-न्यायाधीशों की संविधान पीठ ने उक्त जानकारी देने के लिए समय बढ़ाने का अनुरोध करने वाली एसबीआई की याचिका को 11 मार्च को खारिज कर दिया था और उसे 12 मार्च को कामकाजी समय समाप्त होने से पहले आयोग को चुनावी बॉन्ड का विवरण देने का आदेश दिया था। आदेश के मुताबिक, निर्वाचन आयोग को 15 मार्च शाम पांच बजे तक बैंक द्वारा साझा की गई जानकारी अपनी आधिकारिक वेबसाइट पर प्रकाशित करनी होगी। उच्चतम न्यायालय ने 15 फरवरी को एक ऐतिहासिक फैसला सुनाते हुए केंद्र की चुनावी बॉण्ड योजना को रद्द कर दिया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

गरीबों का उपहास कब तक?

क्या आप इस बात पर यकीन कर सकते हैं कि अब देश से गरीबी समाप्त होने वाली है? आपको यकीन हो न हो लेकिन केंद्र सरकार को इसका पूरा यकीन है उसका दावा है कि बीते कुछ सालों में उसने देश के 25 करोड लोगों को गरीबी से बाहर निकाल दिया है और अब देश में सिर्फ 7 करोड़ (5 फीसदी) लोग ही गरीब बचे हैं। यह दवा अर्जी फर्जी नहीं है। ऐसा दावा एनएसएसओ की सर्वे रिपोर्ट में किया गया है। इस सर्वे रिपोर्ट में कहा गया है कि इन पांच फीसदी गरीबों में से जो गांवों में रहने वाले गरीब है वह सिर्फ 46 रूपये प्रतिदिन में अपना गुजारा करने वाले हैं और जो शहरों में रहने वाले हैं वह 76 रुपए रोज खर्च कर पाते हैं। आप सहज ही सोच सकते हैं कि 46 और 76 रुपए रोज में एक आदमी अपनी रोटी, कपड़ा, दवाई, पढ़ाई और आवागमन की जरूरतों को भला कैसे पूरा कर पाता होगा। क्या सरकार द्वारा उसे जो 5 किलो मुफ्त का महीने में राशन दिया जा रहा है वह उसको जिंदा रखने के लिए काफी है। एक सवाल आपके मन में यह भी उठ रहा होगा कि अगर देश की 140 करोड़ की आबादी में सिर्फ पांच फीसदी यानी 7 करोड़ लोग ही शेष बचे हैं जो गरीब है तो सरकार 80 करोड़ लोगों को गरीब बताकर उन्हें मुफ्त का राशन क्यों दे रही है। 73 करोड़ वह कौन से लोग हैं जो गरीबों के हिस्से के मुफ्त राशन को खा रहे हैं क्यों सरकार इनके राशन कार्डों को रद्द नहीं कर देती? क्या सरकार को इस बात का डर है कि मुफ्त का राशन खाने वालों का राशन बंद किया तो 73 करोड़ वोट हाथ से फिसल जाएंगे सच और झूठ क्या है इसका फैसला आप खुद कीजिए। सरकार अगर 25 करोड़ लोगों को गरीबी से बाहर निकाल चुकी है तो क्यों देश के 35 करोड लोगों के पास एक टू व्हीलर तक नहीं है और क्यों 45 करोड़ लोगों के पास एक टीवी तक नहीं है? यह सवाल हम नहीं कर रहे हैं एनएसएसओ की इस रिपोर्ट में ही यह बात भी की गई है। आदमी के पास अगर पैसा होता है तो सुविधाओं पर खर्च करता है सुविधा विहीन रहकर जीवन नहीं काटता है यह सभी जानते हैं। बीते कुछ सालों में लोगों की सेविंग दर 11 फीसदी से पांच फीसदी पर आ गई है जो यह बताता है कि लोग बचत कर तो नहीं पा रहे हैं बचत जो कर भी रखी थी उसे भी खा रहे हैं। बेरोजगार युवा और किसानों की आत्महत्याओं में इजाफा क्यों हो रहा है क्यों देश में करोड़ों महिलाएं व बच्चे कुपोषण के कारण मर रहे हैं। हंगर इंडेक्स में भारत क्यों आगे जा रहा है? अनेक सवाल हैं जो आपके मन को मथते दिखेंगे। अगर देश में सब कुछ ठीक ही चल रहा है और चंगा है तो ऐसी स्थिति क्यों है समाज की वास्तविक स्थिति और जमीनी स्थिति के इस फर्क को समझना जरूरी इसलिए भी है क्योंकि अब अच्छे दिनों के बाद हम विकसित भारत के नागरिक बनने जा रहे हैं जहां सब कुछ आंकड़ों में शाइनिंग होता है धरातल पर नहीं। 25 करोड़ की गरीबी मिटा दी तो 7 करोड़ तो कुछ भी नहीं आने वाले एक-दो साल में देश से वैसे ही गरीबी मिट जाएगी जैसे 1970 के दशक में कांग्रेस ने मिटा दी थी और 2004 में भाजपा ने शाइनिंग इंडिया का नक्शा बना दिया। खुश रहो क्योंकि अब हम विकसित भारत के नागरिक बनने जा रहे हैं।

बच्चों ने कैनवास पर उकेरे कल्पना के रंग

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मित्रा फाउंडेशन द्वारा करनपुर स्थित एक सरकारी स्कूल में प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें 170 बच्चों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया और सुंदर चित्रकारी से अपने सपनों का भारत विषय को दर्शाया।

मित्रा फाउंडेशन की अध्यक्ष ऋतु मित्रा ने बताया कि बच्चों को एक स्फूर्ति का और अपने विषय में प्रतिभा दर्शाने का मौका देती है। बच्चों ने बहुत ही सुंदर चित्र बनाकर अपने सपनों का भारत विषय पर अपनी अपनी प्रतिभा को बड़ी खूबसूरती से दर्शाया है। बच्चों को पुरस्कृत किया गया और सभी को उपहार देकर उनका उत्साह बढ़ाया।

इस प्रतियोगिता में मुख्य अतिथि के रूप में देहरादून के मशहूर इन्फ्लुएंस मयंक राणा, अभिनव चटवाल, एवं ऋषिता उपस्थित रहे, जिन्होंने बच्चों को अपने जीवन में आगे बढ़ाने के लिए उनके समक्ष उत्साह वर्धन विचार रखे।

> द्विता व्यूर्णवन्नमृतस्य धाम स्वर्विदे भुवनानि प्रथन्त।
> धिय: पिन्वाना: स्वसरे न गाव ऋतायन्तीरभि वावश्र इन्दुम्।।
> (ऋग्वेद ९-९४-२)
>
> दिव्य दृष्टि वाला मनुष्य इस संसार से आगे की सोच रखता है उसे भौतिक और आध्यात्मिक दोनों खजाने को खोजना होता है। उसकी इंद्रियां यज्ञ की इच्छा करती हैं। ऐसा जिज्ञासु मनुष्य परमेश्वर को पाने की इच्छा करता है।

अब बुंग-बुंग ग्राम सभा ने की लोकसभा चुनाव बहिष्कार की घोषणा

कार्यालय संवाददाता

धारचूला। सीमांत तहसील के चीन सीमा से लगे ग्राम पंचायत बुंग- बुंग (सिमखोला) के ग्राम वासियों ने मलवा आने के कारण बंद मोटर मार्ग को सुचारू नहीं किए जाने पर लोकसभा चुनाव के बहिष्कार की घोषणा कर दी है। इसकी सूचना जिलाधिकारी तथा उप जिलाधिकारी को भेजी गई है। सरकारी महकमों की घोर लापरवाही के कारण इस ग्राम पंचायत के 545 परिवार मोटर मार्ग की सुविधा से वंचित हो गए है।

ग्राम पंचायत बुंग-बुंग के लिए बना मोटर मार्ग बंद चल रहा है। इस मोटर को खोले जाने की लगातार मांग की जा रही है, लेकिन प्रधानमंत्री सड़क योजना की कार्यदायी संस्था लोक निर्माण विभाग पीएमजीएसवाई चुप्पी साधे हुई है। इस विभाग को इस मोटर मार्ग की 5 साल के लिए रखरखाव की जिम्मेदारी भी सौपी गयी है। जिस पर वह खरा नहीं उतर पा रही है। वर्तमान में एनपीसीसी डिपार्टमेंट की लापरवाही के कारण मोटर मार्ग बंद पड़ा हुआ है। दोनों डिपामेंट एक दूसरे के ऊपर जिम्मेदारी डाल कर उलझन

पैदा कर रह है। एक भी डिपार्टमेंट मोटर मार्ग को खोलने के लिए सकारात्मक भूमिका नहीं निभा रही है। एनपीसीसी

❑मोटर मार्ग से मलवा नहीं हटाने से है नाराज
❑एसडीएम तथा डीएम को भेज दी सूचना

डिपार्टमेंट का तो बुलडोजर यहां पर खड़ा है और चांद समय में मोटर मार्ग को खोल सकता है, लेकिन निवेदन करने के बाद भी वह टस से मस नहीं हो रहा है। इस कारण ग्राम पंचायत के 545 परिवारों को मोटर मार्ग की सुविधा से वंचित रहना पड़ रहा है।

बुंग-बुंग के पूर्व प्रधान कुंदन सिंह भंडारी ने बताया कि मोटर मार्ग में आए बरसाती मलवे को साफ किए जाने की मांग को लेकर दस माह से लगातार विभाग से निवेदन किया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि आज-कल कर दिया जाएगा करके इस कार्य को करने का झूठा आश्वासन दिया जा रहा है। उन्होंने बताया कि अगर विभाग ने ग्राम वासियों की इस पुकार को नहीं सुना ते आगामी लोकसभा चुनाव में इस गांव का एक भी नागरिक अपने मताधिकार का प्रयोग नहीं करेगा। उन्होंने बताया कि इसकी सूचना प्रशासन को भेज दी गई है। उन्होंने कहा कि मोटर मार्ग की सुचारु नहीं होने के कारण ग्राम वासियों को पैदल यातत्रा करनी पड़ रही है। आवश्यक सामानों को पीठ में ढोकर लाना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि दोनों विभाग लापरवाह बने हुए है। इसका शिकार आम जनता को होना पड़ा है।

पुरोला में भाजपा ने किया चुनाव कार्यालय का उद्घाटन

कार्यालय संवाददाता

पुरोला। आगामी लोकसभा चुनावों की घोषणा से पूर्व ही बीजेपी चुनावी मोड़ में हैं। इसी कार्यक्रम के तहत लोकसभा टिहरी के पुरोला विधानसभा के पुरोला में चुनाव कार्यालय का उद्घाटन किया गया।

चुनाव कार्यालय के उद्घाटन में सतेंद्र सिंह राणा, जिलाध्यक्ष भाजपा नीरु देवी- जिला प्रभारी लोकेंद्र सिंह बिष्ट प्रभारी पुरोला विधानसभा, दुर्गेश्वर लाल जी - विधायक वा संयोजक पुरोला विधानसभा की उपस्थिति में हुआ। कार्यालय उद्घाटन पूजा पाठ वा हवन के साथ वैदिक मंत्रोचार के साथ हुआ।

कार्यक्रम में नारायण सिंह चौहान -

पूर्व जिलाध्यक्ष पंचायत अध्यक्ष, पवन नौटियाल - जिला महामंत्री, जगमोहन चंद - प्रदेश मीडिया प्रभारी किसान मोर्चा, बलदेव रावत - संस्थापक सदस्य भाजपा, अम्मीचंद शाह - पूर्व जिलाध्यक्ष, जगमोहन पंवार - मण्डल अध्यक्ष पुरोला, दिनेश नौटियाल - मण्डल अध्यक्ष, ईश्वन पंवार - मण्डल अध्यक्ष, हरी मोहन चंद - जिला मंत्री, जयचंद रावत - जिला मंत्री, रामचंद्र पंवार, बचन पंवार ब्लॉक प्रमुख मोरी. बृजमोहन चौहान, राजेश भंडारी आदि शामिल रहे।

इधर टिहरी लोकसभा के यमुनोत्री विधानसभा के बड़कोट में भी बीजेपी ने अपना चुनाव कार्यालय खोला।

मेनका गुंज्याल ने ओली में आयोजित स्कीइंग नेशनल चैम्पियनशिप में जीता रजत पदक

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। विंटर गेम्स एसोसिएशन द्वारा आयोजित ओपन नेशनल स्कीइंग और स्कीइंग माउंटेनियरिंग प्रतियोगिता में धारचूला की बेटी मेनका गुंज्याल ने रजत पदक प्राप्त किया है। मेनका की उपलब्धि पर एक बार फिर सीमांत में खुशी की लहर दौड़ रही है। मेनका की के क्षेत्र में आने पर उनका जोरदार स्वागत की जाने की तैयारी शुरू कर दी गई है।

उत्तराखंड के जोशीमठ स्थित ओली के स्क्रीन ग्राउंड में आयोजित विंटर गेम्स एसोसिएशन के बैनर तले हुए ओपन नेशनल स्कीइंग तथा स्कीइंग माउंटिंग प्रतियोगिता में नेशनल स्तर पर मेनका ने रजत पदक प्राप्त कर अपनी झोली में एक और खिताब प्राप्त कर लिया है।

भारत सरकार द्वारा आयोजित खेलो इंडिया के तहत कश्मीर की गुलमर्ग में हुई नेशनल चैंपियनशिप में स्वर्ण तथा रजत प्राप्त कर सुर्खियों में आई मेनका ने ओली में आयोजित नेशनल चैंपियनशिप में रजत पदक प्राप्त कर अपने पदकों को प्राप्त करने के लक्ष्य को आगे बढ़कर क्षेत्र के युवाओं को प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत किया है।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने बताया कि मेनका की इस उपलब्धि पर सीमांत क्षेत्र को अपनी इस बेटी पर नाज है। उन्होंने कहा कि मेनका के आगमन पर उसका क्षेत्र में जोरदार स्वागत किया जाएगा। युवा पीढ़ी मेनका से प्रेरणा लेकर अपने-अपने लक्षण को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करके आगे बढ़े इसके लिए युवा पीढ़ी के साथ उनके प्रस्तावित संवाद कार्यक्रम को भी आयोजित किया जाएगा।

बच्चों को लालच न दें

अभिभावक कई बार बेहतर प्रदर्शन के लिए बच्चों को लालच देते हैं जो सही नहीं हैं। अगर आप भी अपने बच्चों को इस प्रकार की बातें कहते हैं कि अगर तुम समय पर अपनी पढ़ाई पूरी कर लोगे यह अच्छे नंबर लाओगे या फिर अपनी हॉबी क्लास में अच्छे से सीखोगे, तो तुम्हें तुम्हारा पसंदीदा खिलौना देंगे। कभीकभार के लिए तो यह ठीक है, लेकिन जब यह रोज की आदत बन जाए, तो ऐसे में बच्चे के लिए अपने काम को सही तरीके से कर पाना कठिन होता है। काम की बजाय उसका पूरा ध्यान काम खत्म होने पर मिलने वाली चीजों में ही लगा रह जाता है, जिसकी वजह से वो अपना काम निपटाने वाले अंदाज में करता है। बच्चे में पनपती यह आदत धीरेधीरे उसकी रचनात्मकता को भी कम कर सकती है।

अपने बच्चे को ऑलराउंडर बनाने के फेर में उस पर जरुरत से ज्यादा दबाव ना बनाएं। आपका बच्चा सारी चीजों में पारंगत हो जाए, इसकी अपेक्षा ना करें। यह जरूरी नहीं है कि आपका बच्चा पढ़ाई में अच्छा है, अच्छी ड्रॉइंग करता है, खेल में अच्छा है, तो वो अच्छा गाना भी गाएगा और डांस भी कर लेगा। अपने बच्चे को उतना ही करने दें, जितना वो सहजता से कर पाए। बहुत सारे के चक्कर में वो कोई भी काम ठीक से नहीं कर पाएगा।

छोटे से बच्चे पर अपनी पसंद ना थोपें। उसे वो काम करने दें, जो करना उसे पसंद है। अगर वो डांस क्लास या वॉलीबॉल की क्लास में नहीं जाना चाहता है, तो उसके दोस्त ऐसा कर रहे हैं, यह सोचकर आप उसे भी ऐसा करने के लिए मजबूर ना करें। अगर उसका मन घर में बैठकर कलरिंग करने का है या फिर वह टीवी पर थोड़ी देर के लिए अपना पसंदीदा कार्टून देखना चाहता है, तो इसके लिए आप उसे मना ना करें। अगर आपके पास समय है, तो उसके साथ बैठकर वो काम करें, जिसमें उसे मजा आ रहा हो। उसे बातोंबातों में जिंदगी के बारे में अच्छी बातें बताएं।

बच्चे में किसी भी काम को रचनात्मक तरीके से करने की भावना तभी आएगी, जब उसके अंदर हार का डर नहीं होगा। अभिभावक के तौर पर यह आपका दायित्व है कि अपने बच्चे के अंदर सफलता और असफलता को लेकर सही सोच विकसित करें। अपने बच्चे के अंदर असफलता से भी सीखने का भाव भरें।

अपने बच्चे को पूरा समय दें। भले ही आप कितनी भी व्यस्त क्यों ना हों, दिन का कुछ समय सिर्फअपने बच्चे के लिए रखें। इस समय में आप उसके मन में उठने वाली जिज्ञासाओं को शांत करें। उसके छोटेछोटे सवालों का धैर्यपूर्वक जवाब दें। उसे अच्छी कहानियां सुनाएं, इससे आपके बच्चे की रचनात्मकता बढ़ेगी।

अपने बच्चे से इस बात की उम्मीद न करें कि वो किसी भी काम को एक ही समय में पूरा कर लेगा। उसे काम पूरा करने के लिए वक्त दें। अपने बच्चे के किसी काम की अवहेलना न करें। तुमने तो सारा खराब कर दिया जैसी बातें भूलकर भी ना करें।

आत्मनिर्भर बनाएं: यदि वे अपना पूरा होमवर्क करते हैं, समयानुसार सभी कार्य करते हैं, तो उन्हें दोस्तों के साथ खेलने, टीवी देखने का समय दें। उनके रोज़मर्रा के कार्य, जैसे स्कूल के लिए स्वयं तैयार होना, जूते पॉलिश करना, अपने किताबोंकॉपियों पर कवर चढ़ाना, स्कूल जाने से पूर्व व आने के बाद अपनी ड्रेस, बुक्स, बैग को ठीक स्थान पर रखना, अपने कमरे, टेबल को साफ़सुथरा रखना आदि आदतें उन्हें बचपन से ही सिखाएं। बच्चों को खेलखेल में बहुत कुछ सिखाया जा सकता है।

उपेक्षा न करें: कभी भी उनके दोस्तों व मेहमानों के सामने उनकी उपेक्षा न करें। वरना वे आक्रामक और ज़िद्दी हो जाएंगे। अपने बच्चों की तुलना अन्य बच्चों से न करें, क्योंकि हर बच्चे का अपना अलग अस्तित्व होता है। बच्चों के दोस्तों से नफ़रत न करें। न ही आप उन पर उन बच्चों से दोस्ती करने का दबाव डालें, जिन्हें आप पसंद करते हैं। उन्हें समझाएं कि उन्हें बड़े भाईबहन, मम्मीपापा, दादादादी व बड़ेबुजुर्गों की इज़्ज़त करना, मानसम्मान करना चाहिए। इसके लिए ज़रूरी है कि आप भी अपने बड़ों का आदर करें। अपने बच्चों को समझाएं कि किस व्यक्ति से उनका क्या रिश्ता है। बच्चों को समयानुसार उन लोगों से मिलवाएं व उन रिश्तेदारों के संबंध में जानकारियां दें। इससे वह उन रिश्तों के प्रति आकर्षित होंगे, प्रेम रखेंगे व उनके लिए ज़िंदगी में हर रिश्ते की अलग अहमियत होगी। उन्हें हर रिश्ते की मर्यादाएं सिखाएं व समझाएं।

कॉरपोरेट दिग्गजों के बुरे दिन!

इस बार लोकसभा चुनाव में राजनीति के कई दिग्गजों की किस्मत दांव पर लगी है और कई लोगों को बुरे दिन आने वाले हैं लेकिन राजनीति से अलग कॉरपोरेट के कई दिग्गजों के इन दिनो बुरे दिन चल रहे हैं। हालांकि सबके बुरे दिन आने के अलग अलग कारण हैं लेकिन खोजने पर कोई कॉमन कारण भी मिल ही जाएगा। बहरहाल, पिछले कुछ दिनों में कई बड़े कॉरपोरेट दिग्गज मुश्किल में आए हैं।

ताजा नाम विजय शेखर शर्मा का है, जिनको पेटीएम के चेयरमैन पद से इस्तीफा देना पड़ा है। कंपनी पर रिजर्व बैंक की पाबंदियों और शेयर बाजार में भारी नुकसान के बाद उनको पद छोड़ना पड़ा है। उनसे कुछ ही दिन पहले ऑनलाइन एजुकेशन की कंपनी बायजू के संस्थापक बायजू रविंद्रन और उनके परिवार को कंपनी के बोर्ड से ही हटा दिया गया। निवेशकों ने यह फैसला किया। इस बीच खबर है कि जी समूह और सोनी के बीच विलय की योजना के पटरी से उतरने के बाद सेबी को दो हजार करोड़ रुपए की गड़बड़ी का पता चला है और इस सिलसिले में जी एंटरटेनमेंट के पुनीत गोयनका को पूछताछ के लिए बुलाया जा सकता है। जेल में बंद जेट एयरवेज के संस्थापक नरेश गोयल के बारे में पिछले दिनों खबर आई थी कि वे कैंसर से पीड़ित हैं और इलाज के लिए अदालत में आवेदन लगाया हुआ है। आईसीआईसीआई समूह की चंदा कोचर और उनके पति को जमानत मिल गई है लेकिन मुश्किलें खत्म नहीं हुई हैं। (आरएनएस)

जोशी ने किया विभिन्न विभागों के विकास कार्यो का किया शिलान्यास

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने 269.99 लाख रूपये की लागत से विभिन्न विभागों के विकास कार्यो का शिलान्यास किया।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत देहरादून ग्राम पंचायत सेरकी में विभिन्न विभागों से स्वीकृत विकास कार्यो का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया गया। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने 269.99 लाख की लागत से विभिन्न विकास योजनाओं का शिलान्यास तथा रू.15.00 लाख की लागत से विकास योजनाओं का लोकार्पण किया।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि सरोना नयायपंचायत क्षेत्र में मंडी परिषद के माध्यम से 360 लाख रूपये, सीड्स द्वारा 90 लाख रूपये और विधायक निधि द्वारा 28 लाख की लागत से वर्ष 2023–24 में करवाये गये। उन्होंने बताया कि क्षेत्र में बिजली, पानी की समस्या को प्राथमिकता पर निस्तारित किया गया है। उन्होंने कहा ग्राम पंचायत में अभी कई विकास कार्य पूर्ण हो चुके और कई कार्य गतिमान है। उन्होंने कहा पीएमजीएसवाई के अंतर्गत मालदेवता – सेरकी में 16.97 करोड़ रूपये की लागत

से 16 किलोमीटर की सड़क निर्माण कार्य।सहस्त्रधारा – सरोना में 9.91 करोड़ रूपये की लागत से 12 किलोमीटर की सड़क निर्माण कार्य। सुवाखोली – सरोना में 10.94 करोड़ रूपये की लागत से 12 किलोमीटर की सड़क निर्माण कार्य। सिंचाई विभाग द्वारा सरखेत में .04 करोड रूपये की लागत से सुरक्षात्मक कार्य। सहस्त्रधारा में लगभग 2.30 करोड़ रूपये से सुरक्षात्मक कार्य। उन्होंने कहा सभी गांवों को आपस में जोड़ना और सभी गांवों तक मुख्यालय से जोड़ने के लिए विभिन्न सड़कों का निर्माण किया जा रहा है।

मंत्री गणेश जोशी ने कार्यदायी संस्था के अधिकारियों को समयबद्ध तरीके से पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने निर्माण कार्यों में इस्तेमाल सामग्री का गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखने के निर्देश दिए। मंत्री गणेश जोशी ने कहा केंद्र एवं राज्य सरकार मिलकर प्रदेश के चौमुखी विकास के लिए निरंतर अग्रसर होकर कार्य कर रही है। इस अवसर पर स्वामी वेदानंद, अनुज कौशल, वीर सिंह चौहान, दिनेश ग्राम प्रधान, बालम बिष्ट, इतवार सिंह रमोला, राजपाल मेलवान, ग्राम प्रधान नरेंद्र रावत, रोशन लाल डबराल, सुंदर सिंह पयाल, घनश्याम नेगी, जगदीश पयाल, शैलेंद्र, ब्रह्म दत्त जोशी, महावीर सहित कई लोग उपस्थित रहे।

घर के बाहर से स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर से स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार महारानी बाग बल्लुपुर निवासी ब्रदर सिंह ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी दूर बाद वहां पर पहुंचे तो उन्होंने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बिजनेस में पार्टनर छोटे भाई ने बडे भाई पर हमला कर किया घायल

देहरादून (सं)। बिजनेस में पार्टनर छोटे भाई ने बडे भाई पर हमला कर उसको घायल कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजेन्द्र नगर निवासी राकेश गांधी ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह सीनियर सिटीजन है तथा बिमार रहता है। जिनका कारोबार स्पेट्रम मेटल कारोबार है आज उसका छोटे भाई विनय गांधी आया और एकांउटेंट सेक्शन में एकाउंटेट को एकाउंट में करीब दो करोड़ रूपयो की फर्जी एन्ट्री करने के लिए दबाव डाला तब एकाउंटेंट को धमकाया तथा एकाउंटेंट ने उसको बुलाया उसने भी फर्जी एन्ट्री (2 करोड़ के लगभग) का विरोध किया तो अचानक ही उसके भाई विनय ने उसपर ताबड़तोड़ वार कि जिससे उसको घोर क्षति शारीरिक पहुंची तथा उसकी नाक हाथ से काफी खून निकला तथा उसकी छाती में निरंतर दर्द बना हुआ है जिससे अंदरूनी क्षति हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सीएए लागू होने पर भाजपा एनजीओ प्रकोष्ठ ने बांटी मिठाई

संवाददाता

देहरादून। नागरिक संशोधन कानून लागू होने पर भाजपा एनजीओ प्रकोष्ठ ने मिष्ठान वितरण किया।

आज यहां भारतीय जनता पार्टी (एन जी ओ) प्रकोष्ठ प्रदेश सह-संयोजक श्रीमती मधु जैन ने भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा नागरिकता संशोधन कानून लागू करने पर श्रीदेव सुमन नगर में अल्पसंख्यक महिलाओं के साथ मिष्ठान वितरण किया। सभी महिलाओं को संबोधित करते हुए मधु जैन ने कहा कि केंद्र सरकार ने नागरिकता संशोधन कानून का नोटिफिकेशन जारी कर दिया है. इसके तहत अब तीन पड़ोसी देशों (पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश) के अल्पसंख्यकों को भारत की नागरिकता मिल सकेगी। मोदी ने जो गारंटी दी थी उसको पूरा करते हुए उनके इस फैसले पर खुशी जाहिर करते हुए सभी महिलाओं के साथ मोदी का ध

न्यवाद दिया।

कार्यक्रम संयोजक अल्पसंख्यक प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य परवीन खान ने कहा कि ने सीएए लागू किया है। इसकी हमें बहुत खुशी है। इसके लिए हम मोदी को बहुत–बहुत बधाई। वास्तव में मोदी ने जो कहा है वो करके दिखाया है। इस मौके पर भारतीय जनता पार्टी कैंट विधानसभा के मंडल उपाध्यक्ष राजकुमार तिवारी, युवा मोर्चा प्रदेश मंत्री राजेश रावत, प्रदेश सहसंयोजक सुशील बहुगुणा, युवा मोर्चा मंडल अध्यक्ष चंदा सागर उनियाल, रीता विशाल, बीना उनियाल, मुक्ता वर्मा, रेखा निगम, पुनीत बग्गा, राखी यादव, कविता चौहान आदि क्षेत्र की महिलाएं उपस्थित रही।

हल्के में ना लें सिरदर्द, हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां, जानें राहत पाने के उपाय

सिरदर्द एक आम समस्या मानी जाती है लेकिन अगर इससे ज्यादा दिन से परेशान हैं तो सावधान हो जाइए, क्योंकि जब कई दिनों तक सिरदर्द ठीक न हो तो वह गंभीर रूप भी ले सकती है। इसका कारण कई खतरनाक बीमारी भी हो सकती है। ऐसे में डॉक्टर के पास जाने की नौबत आ सकती है। इसलिए सिरदर्द को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। आइए जानते हैं सिरदर्द के क्या कारण हो सकते हैं और इससे बचने के लिए क्या करना चाहिए।।।

सिरदर्द का गंभीर कारण

बुखार के साथ सिरदर्द

कई बार बुखार के साथ सिरदर्द या गर्दन में अकडऩ की वजह से भी होती है। यह इंसेफेलाइटिस या मेनिन्जाइटिस के संकेत भी हो सकते हैं। जिसे दिमागी बुखार या मस्तिष्क ज्वर भी कहा जाता है।

यह एक संक्रामक बीमारी है, जिसमें मेनिन्जेस में सूजन आ जाती है। इस तरह का सिरदर्द खतरनाक भी हो सकता है। ऐसे लोग जिन्हें डायबिटीज या उनकी इम्यूनिटी कमजोर है, उनके लिए यह जानलेवा भी हो सकती है। इसलिए समय रहते इसका इलाज करवाना चाहिए।

माइग्रेन या क्लस्टर हेडेक

क्लस्टर हेडेक या माइग्रेन से होने वाला सिरदर्द अलग होता है। माइग्रेन की वजह से सिर के किसी एक हिस्से में काफी तेज दर्द होता है। इसमें उल्टी या मिचली भी आती है। कई बार यह दर्द इतना ज्यादा होता है कि नींद खुल जाती है। यह समस्या 20 से 50 साल की उम्र वालों में ज्यादा देखने को मिलता है। कई बार ब्रेन ट्यूमर, स्लीप एपनिया और हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों की वजह से भी सिरदर्द होता है।

स्ट्रेस की वजह से सिरदर्द

स्ट्रेस यानी तनाव की वजह से भी सिरदर्द की समस्या होती है। इसमें सिरदर्द अचानक से होता है और फिर खुद से ही ठीक हो जाता है। हालांकि, तनाव से होने वाले दर्द में कोई दूसरा लक्षण नहीं दिखाई देता लेकिन इसे भी हल्के में नहीं लेना चाहिए।

थंडर क्लैप सिरदर्द

थंडरक्लैप सिरदर्द काफी गंभीर बीमारी है। इसमें कुछ ही सेकेंडस में ही तेज दर्द होने लगता है। कई बार स्ट्रोक, आर्टरीज के डैमेज होने या सिर में चोट की वजह से भी दर्द हो सकता है। कई बार ये दर्द सिर से पीठ की तरफ बढ़ जाता है और कई-कई घंटों तक बना रहता है। थंडर क्लैप सिरदर्द की वजह से मिचली, बेहोशी और चक्कर आने की समस्याएं हो सकती हैं। हाई ब्लड प्रेशर वालों को यह दर्द ज्यादा परेशान कर सकता है।

साइनस सिरदर्द

सिर में साइनस या कैविटी में सूजन आने के कारण भी कई बार सिर में तेज दर्द होता है। यह दर्द लगातार होता रहता है। इसमें सिरदर्द के अलावा नाक के ऊपरी हिस्से या गाल की हड्डी पर भी दर्द हो सकता है। इसकी वजह से चेहरे पर सूजन, कान बंद होना, बुखार और नाक बहने जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

आंखों की बीमारी से सिरदर्द

आंखों का धुंधलापन, रेटिना की प्रॉब्लम्स या आंखों की दूसरी समस्याओं की वजह से भी सिर दर्द बहुत तेज होता है। अगर आंखों की रोशनी कम है तो भी सिरदर्द की समस्या हो सकती है। ऐसे में डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

सिरदर्द के ये कारण भी

50 साल या उससे ज्यादा उम्र वालों में शारीरिक बदलाव की वजह से कमजोरी होती है और इससे भी सिरदर्द हो सकता है।

कुछ महिलाओं को मेनोपॉज के दौरान सिरदर्द होता है।

चाय-कॉफी पीने की आदत है तो कैफीन की लत पड़ जाती है, जब ये न मिले तो सिरदर्द होने लगता है।

ज्यादा शराब पीने या डिहाइड्रेशन से भी सिरदर्द हो सकता है।

नींद पूरी न होने से से भी सिर दर्द करता रहता है।

सिरदर्द से राहत पाने के उपाय

1 सीडीसी की रिसर्च के अनुसार, डिहाइड्रेशन की वजह से भी सिरदर्द या माइग्रेन की समस्या हो सकती है। इसलिए तेज सिरदर्द करने पर पानी पीना चाहिए।

2 एक्सपर्ट्स के मुताबिक, मैग्नीशियम की कमी से भी सिरदर्द हो सकता है, इसलिए खानपान में इसे शामिल करें।

3 अच्छी और पूरी नींद लेकर भी सिरदर्द से राहत पा सकते हैं।

4 एसेंशियल ऑयल से भी सिरदर्द में फायदा मिल सकता है।

5 सिर दर्द होने पर हर्बल उपाय अपना सकते हैं।

6 लगातार और तेज सिरदर्द होने पर डॉक्टर को दिखाएं।

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

साथ-साथ चलते हैं स्ट्रेस और मोटापा, जानें किस तरह बॉडी में स्टोर करता है फैट

क्या आप जानते हैं कि आप जितना ज्यादा स्ट्रेस लेते हैं, मोटापा भी उतना ही बढ़ता है। दरअसल, स्ट्रेस और मोटापा एक तरह से लाइफस्टाइल डिसऑर्डर और एक-दूसरे से कनेक्टेड हैं। बिजी लाइफस्टाइल में आजकल जितना तेजी से स्ट्रेस बढ़ रहा है, मोटापा भी उतनी ही तेजी से आ रहा है। कई रिसर्च में भी यह बात साबित हुआ है। ऐसे में आइए जानते हैं स्ट्रेस और मोटापे (स्ह्लह्म्द्गह्यह्य ड्डठ्ठस्र ह्लड्ढद्गह्य-ह्यद्बह्ल4) में क्या कनेक्शन है और इससे क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं।।।

तनाव से मोटापे का खतरा, कैसे

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी में बताया गया है कि मोटापा तनाव का कारण बनता है और तनाव मोटापे की। तनाव यानी स्ट्रेस कॉग्निटिव प्रोसेस जैसे सेल्फ रेगुलेशन प्रभावित करने का काम कर सकता है। इसकी वजह से कैलोरी, फैट और शुगर जैसे फूड्स की क्रेविंग बढ़ती है, जिससे शरीर सामान्य तरीके से काम नहीं कर पाता है। स्ट्रेस होने पर लेप्टिन और घ्रेलिन जैसे हार्मोन का उत्पादन बढ़ जाता है, जो भूख बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होते हैं। ऐसे में बस खाने का मन करता है और ज्यादा खा लिया जाता है। इस ओवरईटिंग की वजह से मोटापा तेजी से बढ़ता है। ज्यादा समय तक स्ट्रेस में रहने से फिजिकल एक्टिविटीज भी कम होती है और बॉडी में फैट स्टोर हो जाता है। इससे नींद में भी कमी आती है, जो मोटापा बढ़ाने का कारण है।

स्ट्रेस लेने पर बढ़ती हैं अनहेल्दी हैबिट्स

1. स्ट्रेस में बॉडी में कॉर्टिसोल का लेवल बढ़ जाता है। जिसकी वजह से अनहेल्दी फूड्स की क्रेविंग बढ़ती है। ऐसे में इमोशनल ईटिंग होती है, जिससे वजन बढ़ सकता है।

2. जब भी हम तनाव में होते हैं तो असंतुलित चीजें खाने लगते हैं। ऐसे ही तनाव में खाना न खाने की आदत भी डेवलप होती है, इससे अचानक से भूख बढ़ती है और ज्यादा खा लेते हैं।

3. स्ट्रेस में रहने पर नींद प्रभावित होती है। सही तरह नींद पूरी न हो पाने के कारण बॉडी हार्मोंस असंतुलित होने का डर रहता है, जिससे कई हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं।

स्ट्रेस और मोटापा को रोकना है तो क्या करें

1. क्रॉनिक स्ट्रेस जैसी समस्याओं को अनदेखा करने की गलती न करें।

2. स्ट्रेस से बचने के लिए योग, मेडिटेशन पर ध्यान दें। वर्कआउट-एक्सरसाइज को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

3. स्ट्रेस ईटिंग अवॉइड करें। अपने आसपास हेल्दी चीजों को रखें, जिससे जरूरत पडऩे पर जंक फूड्स की बजाय सीड्स, नट्स जैसी चीजें खा सकें।

4. स्ट्रेस ईटिंग को अवॉइड करने के लिए फुट मसाज ले सकते हैं, जो बेहद फायदेमंद है।

5. स्ट्रेस ईटिंग से बचने के लिए रिलैक्स होना और ध्यान भटकाना जरूरी होता है। इसमें ब्लैक टी आपकी मदद कर सकता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -99

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरेया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.

1		■	2		3	4	■	■
	■	5		■	6		7	■
8	9		■	10		■	11	
■	12		■	13		14	■	■
■	15			■	■	16	17	
■	18		■	19				■
■	■	■	20		■	21		■
■	22						■	23
24		■	25		■	■	26	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 98 का हल

स्वा	द	■	सा	म	ना	■	कै	दी
व	■	ख	ल	ना	य	क	■	वा
लं	प	ट	■	ना	क	क	ट	ना
बी	■	प	■	■	■	ड़ी	■	प
■	अ	ट	प	टा	■	■	शा	न
स	ह	■	यो	■	■	र	ति	■
ह	म	■	द	र	ब	द	र	■
म	क	र	■	सी	ल	■	■	■
त	■	क्षा	■	द	वा	खा	ना	■

एक्शन से भरपूर योद्धा का बिहाइंड द सीन वीडियो आया सामने, स्टंट करते दिखे सिद्धार्थ मल्होत्रा

बॉलीवुड एक्टर सिद्धार्थ मल्होत्रा इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'योद्धा' को लेकर खबरों में हैं। पुष्कर ओझा और सागर अंब्रे के निर्देशन में बनी एक्शन थ्रिलर फिल्म 'योद्धा' मच अवेटेड फिल्मों में से एक है। ये फिल्म जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। अब सिद्धार्थ मल्होत्रा ने इस फिल्म से एक बिहाइंड द सीन वीडियो शेयर किया है। वीडियो में सिद्धार्थ एक्शन करते हुए नजर आ रहें हैं। साथ ही उन्होंने योद्धा में अपने किरदार की तैयारी पर भी चर्चा की है।

आपको बता दें कि एक्टर सिद्धार्थ मल्होत्रा ने अपने सोशल मीडिया इंस्टाग्राम पर अपनी आने वाली फिल्म योद्धा का एक बीटीएस वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में सिद्धार्थ ने अपने किरदार के लिए की गई कठोर तैयारी को दिखाया है, जिसमें कई मुश्किल स्टंट करते नजर आ रहें हैं। योद्धा के बिहाइंड द सीन वीडियो में सिद्धार्थ ने यह बताया है उन्होंने अपने किरदार में फिट होने के लिए अपना वजन भी कम किया है।

इस वीडियो में एक्शन से भरपूर थ्रिलर फिल्म में अपनी भूमिका के लिए अनूठी तैयारी से गुजरने के बारे में बताया है। सिद्धार्थ ने इस वीडियो को शेयर करने के साथ कैप्शन भी दिया है, जिसमें उन्होंने लिखा, लाइट्स, कैमरा और बिहाइंड द एक्शन। अरुण कात्याल और बाकी सब 'योद्धा' बनना।

बता दें कि यह फिल्म एक विमान अपहरण और उसके बाद बचाव अभियान की कहानी बताती है। दरअसल, कुछ दिनों पहले करण जौहर ने भी अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया था, जिसमें फ्लाइट में ट्रेलर देखने के लिए यात्रियों को टैबलेट और हेडफोन दिए गए। इसके बाद यात्री उसे देख कर काफी खुश भी हुए।

योद्धा में सिद्धार्थ मल्होत्रा के अलावा एक्ट्रेस दिशा पटानी और राशि खन्ना भी अहम भूमिकाओं में दिखाई देने वाली हैं। हाल ही में इसका पहला गाना 'जिंदगी तेरे नाम' भी रिलीज कर दिया गया है। इस गाने में सिद्धार्थ और राशि के बीच की केमिस्ट्री देखने को मिल रही है। ये फिल्म 15 मार्च, 2०24 को सिनेमाघरों में रिलीज होने को तैयार है।

आखिर बाल और नाखून काटते वक्त क्यों नहीं होता दर्द!

हमारी बॉडी के किसी हिस्से में चोट लग जाए या खरोंच आ जाए तो कितना दर्द होता है। कई बार तो ये दर्द इतना ज्यादा होता है कि पेन किलर तक लेनी पड़ जाती है। त्वचा कटने फटने पर भी दर्द होना लाजमी है लेकिन वहीं अपने ही शरीर का हिस्सा होने के बावजूद बाल और नाखूनों के साथ ऐसा नहीं होता। नाखून और बाल काटते वक्त दर्द नहीं होता। लोग इस बात को लेकर अचरज करते हैं लेकिन ये वाकई अजीब बात है। चलिए जानते हैं कि नाखून और बाल काटते वक्त दर्द का अहसास क्यों नहीं होता।

नाखून और बाल काटने पर पेन क्यों नहीं होता

नाखून और् बाल काटते वक्त दर्द ना होने के पीछे की वजह डेड सेल्स यानी मृत कोशिकाएं हैं। दरअसल नाखून और बाल दोनों में ही मृत कोशिकाएं मौजूद होती हैं और इनकी वजह से इनको काटते समय दर्द का अहसास नहीं होता। नाखूनों और बालों के डेड सेल्स में किरेटिन नाम का प्रोटीन पाया जाता है जो बिलकुल निर्जीव होता है। इसी कारण जब हम नाखून काटते हैं तो दर्द नहीं होता। लेकिन त्वचा से सटे नाखून के हिस्से में ये प्रोटीन नहीं होता बल्कि यहां पर लाइव सेल्स होते हैं। इसलिए जब हम त्वचा से बिलकुल सटा कर नाखून काटते हैं तो दर्द का एहसास होता है।

यहां है वजह

ठीक यही वजह बालों के साथ है। बाल मृत कोशिकाओं यानी डेड सेल्स से बनते हैं। इसलिए इनकी कटाई छंटाई के वक्त दर्द का एहसास नहीं होता। दूसरी तरफ बालों के लिए किरेटिन प्रोटीन जरूरी माना जाता है। अगर शरीर में किरेटिन प्रोटीन की कमी हो जाए तो बालों का झड़ना, रूखा होना और सफेद होना शुरू हो जाता है। इसलिए डॉक्टर सलाह देते हैं कि नाखून और बालों के विकास के लिए पर्याप्त प्रोटीन का सेवन करना चाहिए। जब शरीर में किरेटिन प्रोटीन होता है तो नाखूनों पर भी असर होता है और नाखून जरा सा काम करने पर कमजोर होकर टूटने लगते हैं।

गाउन में सारा ने दिखाया अपना किलर लुक

सारा अली खान का शुमार हिन्दी फिल्म इंडस्ट्री की खूबसूरत और काबिल अदाकाराओं में किया जाता है। एक तरफ जहां लोग उनकी खूबसूरती पर मर मिटते हैं, वहीं उनकी बोल्डनेस और ग्लैम लुक के भी दीवाने हैं। सारा ने अपने फैंस को विजुअली ट्रीट किया है।

सारा अली खान ने ग्रीन थाई हाई स्लिट कट ड्रेस में फोटोज शेयर किए हैं। वो लाइम ग्रीन कलर की गाउन ड्रेस में बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

एक्ट्रेस थाई-हाई कट ऑफ शोल्डर गाउन में बेहद बोल्ड अवतार में नजर आ रही हैं। जितनी हसीन वो हैं, उतना ही मस्त उनका अंदाज है।

एक्ट्रेस ने लेटेस्ट फोटोशूट में मिनिमम मेकअप, बेहद स्टाइलिश ईयररिंग्स के साथ अपने लुक को पूरा किया है। देखने वालों की नजरें उन पर टिक गई हैं।

सारा अली खान स्टाइलिश क्वीन कही जाती हैं। उनका स्टाइलिश लुक देखकर हर किसी की आंखें खुली की खुली की खुली रह गईं। उनका जादू फैंस के सर चढ?र बोल रहा है।

फोटोशूट के दौरान सारा के फेस पर कमाल का ग्लो नजर आ रहा है। वो कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करके दिलों का करार छीन रही हैं। फैंस को उनकी तस्वीरें बेहद पसंद आ रही हैं।

सारा अली खान जल्द ही फिल्म मर्डर मुबारक में नजर आएंगी। इसमें पंकज त्रिपाठी, विजय वर्मा, डिंपल कपाडि?ा, करिश्मा कपूर और टिस्का चोपड़ा उनके साथ स्क्रीन शेयर करेंगी। एक्ट्रेस की ऐ वतन मेरे वतन और मेट्रो। इन दिनो भी रिलीज के लिए तैयार है।

फिल्म क्रू का हॉटेस्ट ट्रैक नैना हुआ रिलीज

फिल्म क्रू के निर्माताओं ने अपना वादा पूरा किया है। उन्होंने एक धमाकेदार गाना देने का वादा किया था और नैना नामक फिल्म का पहला ट्रैक पेश किया। यह गाना रिलीज़ हो चुका है। आपको बता दें कि इस वीडियो की शुरुआत तब्बू के फ्यूशिया आउटफिट में पोज देने से होती है। इसके बाद कृति सेनन एक नारंगी गाने में थिरकती नजर आती हैं। करीना कपूर खान एक नीयन हरे रंग की पोशाक में अपने अनोखे स्वैग के साथ प्रवेश करें। गाने में अभिनेत्रियाँ एक हवाई जहाज के शीर्ष पर नृत्य करती हैं। साथ ही इस वीडियो के कुछ हिस्सों में दिलजीत और बादशाह भी उनके साथ नजर आ रहें हैं। बता दें कि फिल्म क्रू के गाने नैना को राज रंजोध ने कंपोज किया है और इस गाने के बोल राज रंजोध और बादशाह ने दिए हैं। करीना कपूर ने इस गाने को शेयर करने के साथ कैप्शन में लिखा, साल के सबसे सिज़लिंग ट्रैक पर जोश और थिरकने के लिए तैयार हो जाइए! नैना सॉन्ग, अभी रिलीज। गाने के रिलीज़ होने से पहले, करीना कपूर ने इस क्लिप को सोशल मीडिया पर साझा किया, साथ ही कैप्शन में लिखा, सभी यात्री ध्यान दें। साल का सबसे हॉट ट्रैक लगभग यहाँ है। सनैनासॉन्ग, कल रिलीज़ होगा।

फिल्म क्रू के बारे में बात करें तो इसमें करीना कपूर, तब्बू, कृति सेनन के अलावा दिलजीत दोसांझ भी हैं। कॉमेडियन-अभिनेता कपिल शर्मा भी फिल्म में एक कैमियो भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म का निर्देशन राजेश कृष्णन ने किया है और यह इसी साल 29 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

मेरे लिए किरदार से प्यार करना ज़रूरी है:राशि खन्ना

यंग पैन-इंडिया स्टार राशि खन्ना अपनी आगामी एक्शन फिल्म योद्धा से अपने फैंस को धमाकेदार एंटरटेनमेंट परोसने के लिए पूरी तैयार हैं। एक्ट्रेस ने सिद्धार्थ मल्होत्रा अभिनीत फिल्म के बारे में बात की और फिल्म के ट्रेलर लॉन्च के दौरान उन्हें एक न्यूकमर की तरह कैसा महसूस हुआ पर खुलकर अपने विचार व्यक्त किये। इस बारे में बात करते हुए कि एक हिंदी फिल्म करने में उन्हें इतना समय क्यों लगा पर उन्होंने कहा कि वह एक ऐसी स्क्रिप्ट चाहती थीं जो अच्छी हो।

वर्सेटाइल पावरहाउस ने कहा, मैं सिर्फ एक अच्छी और सेंसिबल स्क्रिप्ट का इंतज़ार कर रहीं थी। मेरे लिए किरदार से प्यार करना ज़रूरी है। फ़िल्म करने के लिए एक अच्छा पैकेज होना चाहिए और यह फिल्म एक फुल पैकेज की तरह थी।

राशी ने योद्धा के बारे में कहा, मुझे लगता है कि यह एक पैसा वसूल फिल्म है। उन्होंने कहा कि फिल्म में थ्रिल, रोमांस और एज ऑफ द सीट वाला जायका है। राशि ने बताया कि जब ट्रेलर लॉन्च किया गया था, वह बहुत नर्वस थीं। क्योंकि वह श्योर नहीं थी कि हिंदी फिल्मों में उनका स्वागत कैसे किया जाएगा। उन्होंने बताया, फ़िल्म को लेकर बहुत ज़्यादा एक्साईटमेंट और नर्वसनेस थी।योद्धा में राशि खन्ना और सिद्धार्थ मल्होत्रा मुख्य भूमिका में हैं, जिसमें दिशा पटानी भी अहम भूमिका निभा रहीं हैं। सागर अंब्रे और पुष्कर ओझा द्वारा निर्देशित, योद्धा 15 मार्च, 2०24 को थिएट्रिकल रिलीज के लिए पूरी तरह तैयार है।

बाइडन, ट्रंप भाई-भाई !

श्रुति व्यास

इस हफ्ते की शुरुआत में जो बाइडन ने उम्मीदें जगाईं। या शायद उनका मानना है कि उन्होंने उम्मीदें जगाईं ! एनबीसी के लेट नाईट विथ सेट बेयर्स कार्यक्रम की रिर्काडिंग के लिए न्यूयार्क पहुंचे बाइडन ने एक आशाजनक खबर दी। वे बोले, मुझे उम्मीद है कि अगले सोमवार तक युद्धविराम हो जाएगा।बेयर्स के साथ साक्षात्कार के दौरान बाइडन ने यह भी कहा कि इजराइल, रमजान के दौरान अस्थाई युद्धविराम लागू करने के लिए राजी हो जाएगा, बशर्ते कुछ बंधकों को रिहा करने पर सहमति हो जाए।

पर इसके कुछ ही समय बाद इजराइल और हमास के प्रवक्ताओं ने सारी उम्मीदों पर पानी फेर दिया। उन्होंने कहा कि इस मामले में अभी कुछ भी तय नहीं है। गाजा में हमास की राजनैतिक शाखा के प्रमुख बेसेम नईम ने कहा कि फिलिस्तीनी इस्लामिक आंदोलन को पिछले हफ्ते पेरिस में अमेरिका, मिस्त्र और कतर की मध्यस्थता में हुई परोक्ष वार्ताओं के बाद से अभी तक पर युद्धविराम संबंधी कोई नया औपचारिक प्रस्ताव नहीं मिला है। इस बीच इजरायली अधिकारियों ने रायटर्स को बताया कि बाइडन की टिप्पणी सुनकर उन्हें आश्चर्य हुआ और यह भी कि यह टिप्पणी इजराइल के नेतृत्व के साथ चर्चा के बाद नहीं की गई है।

युद्धविराम की संभाव्यता के संबंध में दोनों पक्षों के इस एहतियात भरे रवैये से उस बात की पुष्टि होती है जो बार-बार कही जा रही है - और वह यह कि अमेरिका मध्यपूर्व के हालात पर अपनी पकड़ खो चुका है। लेकिन यह चुनावी मौसम है जिसमें झूठी उम्मीदें जगाई जाती हैं। और जो बाइडन सबसे पहले एक राजनीतिज्ञ हैं जो चुनाव जीतकर दुबारा राष्ट्रपति बनने की जीतोड़ कोशिश कर रहे हैं।

मंगलवार को देर रात बाइडन ने मिशिगन के डेमोक्रेटिक प्रायमरीज में जीत हासिल क। मिशिगन एक महत्वपूर्ण स्विंग स्टेटमाना जाता है। पिछले दो चुनावों में यहां जीतने वाला ही राष्ट्रपति बना। मिशिगन की आबादी में अरब मूल की अमेरीकियों का प्रतिशत किसी भी अन्य राज्य से ज्यादा है और इस समुदाय ने 2०2० के चुनाव में बाइडन का जबरदस्त समर्थन किया था।

मगर अभी तो यह राज्य गुस्से से उबल रहा है। वहां कार्यकर्ता कई हफ्तों से इजरायइल द्वारा गाजा में छेड़े गए युद्ध का बाइडन द्वारा समर्थन किये जाने के प्रति विरोध प्रदर्शित करने के लिए डेमोक्रेट मतदाताओं से 'अनकमिटेड' (बिना प्रतिबद्धता के) मतदान करने का आव्हान कर रहे थे। मतदाताओं का वह समूह, जो बिना किसी प्रतिबद्धता के अपना वोट देने की बात कह रहा है, अपने आपको लिसिन टू मिशिगन कहता है।

इसने प्रायमरी में 1०,००० 'अनकमिटिड' वोटों का लक्ष्य रखा था। मंगलवार की रात तक करीब आधे वोट गिन लिए गए थे। इन 5.8० लाख वोटों में से 'अनकमिटिड' को 74,००० वोट मिले अर्थात करीब 13 फीसदी। इससे पता चलता है कि अरब-अमेरिकी एवं राज्य के युवा मतदाताओं में बाइडन के प्रति कितना गुस्सा है।

उन्हें लगता है कि बाइडन ने उनके साथ विश्वासघात किया है।' लिसिन टू मिशिगन' का उद्देश्य है बाइडन को यह चेतावनी देना कि वे गाजा में इजराइल के सैनिक अभियान को पूर्ण समर्थन न दें। इस अभियान में अभी तक लगभग 3०,००० फिलिस्तीनी मारे जा चुके हैं।

शायद यही कारण था कि मिशिगन में प्रायमरीज की एक रात पहले बाइडन ने युद्धविराम की उम्मीद जगाई। उन्हें उम्मीद थी कि यह उम्मीद जगाने से उन्हें उतने वोट मिल सकेंगे जितने कि वे उम्मीद कर रहे थे। मगर उनकी उम्मीदें धूल में मिल गईं।

डेमोक्रेट पार्टी में जो बाइडन का कोई प्रतिद्वंदी नहीं है। ऐसे में मुकाबला जो बाइडन बनाम जो बाइडन बन गया है। एक ओर वह जो बाइडन है जिसने देश की श्रम शक्ति को एक मजबूत बाजार दिया, जिसने बेरोजगारी की दर को घटाया और यह सुनिश्चित किया कि आय के सबसे निचले स्तर पर आय में सबसे ज्यादा दर से बढ़ोत्तरी हो। महंगाई, जो मतदाताओं को लंबे समय से सता रही थी, कम हो रही है और वह भी बिना आर्थिक मंदी के।

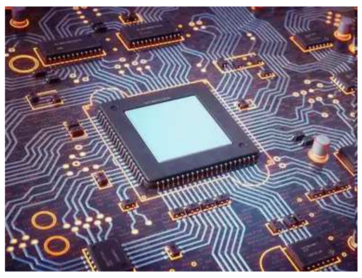
दूसरी ओर वह जो बाइडन है जो परले दर्जे का पाखंडी है, जो एक युद्ध पर हमलावर है मगर दूसरे युद्ध का समर्थन करता है।हिसाब से रोनाल्ड रीगन की तरह जो बाइडन को बेंजामिन नेतन्याहू को एक फोन भर करना है और गाजा में नरसंहार रूक जाएगा। अमेरिका के राष्ट्रपति इतना ताकतवर तो अब भी है ! मगर बाइडन ने यह कहने के लिए नेतन्याहू को फोन नहीं मिलाया। क्यों? इस विषय पर चर्चा बाद में। फिलहाल जो बाइडन और जो बाइडन के बीच कड़ा मुकाबला है। या, जैसा कि मिशिगन डेटलाईन से जारी बीबीसी की एक रपट में कहा गया है, जो बाइडन और जेनोसाईड जो एक-दूसरे से कुश्ती लड़ रहे हैं। इजराइल-फिलिस्तीन युद्ध ने बाइडन को बहुत अलोकप्रिय बना दिया है। बड़ी संख्या में अमेरिकी उनसे नाखुश हैं, उनसे नफरत करते हैं और उन्हें मैदान से खदेड़ देना चाहते हैं।

बाइडन की पीढ़ी जब जवान हो रही थी तब होलोकास्ट को हुए बहुत समय नहीं बीता था। शायद इस कारण वे यहूदियों के प्रति सहानुभूति रखते हैं और उन्हें यह विश्वास है कि यहूदीवादी राष्ट्रवाद ही यहूदियों की रक्षा कर सकता है। युवा इस मुद्दे पर बाइडन से अलग मत रखते हैं। परंतु फिर भी बाइडन, बीबी को वह फोन नहीं कर रहे हैं जो गाजा पट्टी में खून-खराबे का अंत कर सकता है।

कुछ रपटों के अनुसार कई अमेरीकियों को जो बाइडन और डोनाल्ड ट्रंप कुम्भ के मेले में बिछड़े हुए भाई लगने लगे हैं। कई अमेरीकी मानते हैं कि दोनों अक्षम और अनाड़ी बुजुर्ग हैं जो सत्यानाश करने और युद्ध शुरू करवाने में माहिर हैं। दोनों के बारे में यह कहा जा रहा है कि वे मानवता के भक्षक हैं, किसी की सुनते नहीं हैं और अमेरिका और उसके हितों और पूरी दुनिया के शक्ति-संतुलन को नुकसान पहुंचा रहे हैं।8० पार के नेताओं के बारे में कुछ लोगों का ख्याल है कि वे लगभग विक्षिप्त हैं और हकीकत से उनका कोई वास्ता नहीं है। पर हकीकत कब बहुत साफ-सुथरी और चमकदार होती है?

जो बाइडन की व्हाईट हाऊस में वापसी की राह जितनी ऊबड़-खाबड़ है, उतने ही कांटे ट्रंप की राह में भी बिछे हुए हैं। पक्का जानिए कि अमेरिका का आने वाला चुनाव देखने लायक होगा।

सतर्कता की उचित सलाह



आशंका है कि अगले 3-4 वर्षों में चिप के अति उत्पादन के कारण चिप कारोबार में मुनाफा घट सकता है। ऐसे में वे उद्यम ही टिकाऊ होंगे, जो कम लागत में उन्नत चिप का उत्पादन करेंगे। क्रिस मिलर ने इसी संदर्भ में अपनी सलाह पेश की है।

भारत सरकार ने बीते हफ्ते एक लाख 26 हजार करोड़ रुपये निवेश की तीन चिप परियोजनाओं को मंजूरी दी। बताया गया है कि इनके लिए भारत सरकार 48,००० करोड़ रुपये की सब्सिडी देगी। इनमें भारत का पहला सेमीकंडक्टर फैब्रिकेशन प्लांट भी है, जो टाटा ग्रुप एक ताइवानी कंपनी के साथ मिलकर लगाएगा। इसके पहले पिछले साल केंद्र ने अमेरिकी कंपनी माइक्रॉन टेक्नोलॉजी के साथ मिलकर लगाए जाने वाले संयंत्र को मंजूरी दी थी, जिसमें कुल 2.75 बिलियन डॉलर का निवेश होगा।

केंद्र सरकार ने सेमीकंडक्टर उद्योग के लिए 1० बिलियन डॉलर (76००० करोड़ रुपये) की विशाल सब्सिडी का प्रावधान कर रखा है। इसे भारत की महत्त्वाकांक्षी पहल बताया गया है। लेकिन इस बड़ी योजना को लेकर कुछ सवाल भी उठे हैं। मसलन, विशेषज्ञ और बहुचर्चित किताब चिप वॉर के लेखक क्रिस मिलर ने भारत सरकार को यह सुनिश्चित करने की सलाह दी है कि भारत में लग रहे चिप कारखाने मुनाफा कमा सकने की स्थिति में हों।

साथ ही ये उद्यम चिप विकास में भी योगदान करें। गौरतलब है कि भारत में फैब्रिकेशन यानी चिप उत्पादन के कारखाने लगाए जा रहे हैं। विकास से मतलब चिप तकनीक को उन्नत करने से है, जिसके लिए बहुत बड़े निवेश और महारत की जरूरत पड़ती है। कारखानों के मुनाफे को लेकर प्रश्न इसलिए उठे हैं, क्योंकि कोरोना काल में सप्लाई शृंखला भंग होने से चिप की हुई किल्लत झेलने के बाद दुनिया भर में नए ट्रेंड चिप कारखानों के लिए बड़े पैमाने पर निवेश का है। इसमें सबसे आगे अमेरिका है, लेकिन यूरोप ने भी अपनी महत्त्वाकांक्षी योजना बनाई है।

चीन के खिलाफ अमेरिका के चिप युद्ध शुरू कर देने के कारण भी इस क्षेत्र में निवेश को उच्च प्राथमिकता मिली हुई है। नतीजतन, आशंका है कि अगले तीन से चार वर्षों में चिप के अति उत्पादन के कारण दुनिया में इस कारोबार में मुनाफा घट सकता है।

ऐसे में वे उद्यम ही टिकाऊ होंगे, जो कम लागत की वजह से अपेक्षाकृत सस्ते एवं उन्नत चिप का उत्पादन करेंगे। मिलर ने इसी संदर्भ में अपनी सलाह पेश की है। इस पर समग्रता से विचार किया जाना चाहिए।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र. 99

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.98का हल

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

सिर्फ नकारात्मक एजेंडे पर ?

साझा न्यूनतम कार्यक्रम के अभाव में इंडिया गठबंधन महज सीटों का एक तालमेल है- जिसका मकसद भाजपा विरोधी वोटों का बिखराव रोकना है। यह अपने-आप में अच्छी पहल है, लेकिन इसे 'कुछ नहीं से कुछ बेहतर' से ज्यादा की रणनीति नहीं माना जाएगा। आखिरकार जब विपक्षी दलों के इंडिया गठबंधन की पहली रैली हुई। पटना में हुई रैली में गठबंधन के कई बड़े चेहरे मौजूद रहे और वहां जुटे लोगों में जीवंतता भी नजर आई। उम्मीद की जा सकती है कि इस रैली की सफलता से विपक्षी दलों में उत्साह एक हद तक लौटेगा, जो हाल में लगातार सियासी झटकों से आहत रहे हैं। इसके बावजूद यह तथ्य अपनी जगह बना हुआ है कि यह गठबंधन उद्देश्य की एकता दिखाने और सत्ता पक्ष के खिलाफ संघर्ष के लिए संकल्पबद्ध होने का संदेश देने में बहुत देर कर चुका है।

पटना रैली में दिए गए भाषणों पर भी गौर करें, तो साफ होता है कि विपक्षी नेता वहां भी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और उनके नेतृत्व वाले एनडीए गठबंधन पर बरसने से आगे नहीं बढ़ सके। इससे यही जाहिर होता है कि इंडिया गठबंधन के पास भाजपा विरोधी स्वाभाविक मतदाताओं और एनडीए के दस साल के शासनकाल से असंतुष्ट वोटों को जुटाने के अलावा कोई और रणनीति नहीं है। अपना कोई सकारात्मक एजेंडा जनता के सामने रखने की जरूरत तक इन दलों ने महसूस नहीं की है। इस बीच गठबंधन में शामिल पार्टियां अपना-अपना घोषणापत्र जरूर तैयार कर रही हैं, लेकिन जब एनडीए का

मुकाबला वे इंडिया एलायंस के तौर पर करने जा रही हैं, तो उन अलग घोषणापत्रों की क्या साख होगी? वायदों और प्रस्तावित कार्यक्रमों पर कोई न्यूनतम सहमति भी है या नहीं, आखिर यह जानने का मतदाताओं के पास क्या जरिया होगा? मसलन, मतदाता यह कैसे भरोसा करेंगे कि किसानों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य लागू करने और सेना में अग्निपथ योजना खत्म करने के कांग्रेस के वादे पर गठबंधन में शामिल अन्य दल भी सहमत हैं या नहीं?

यह बेहिचक कहा जा सकता है कि साझा न्यूनतम कार्यक्रम के अभाव में इंडिया गठबंधन महज राज्य स्तर पर सीटों का एक तालमेल है- जिसका मकसद भाजपा विरोधी वोटों का बिखराव रोकना है। यह अपने-आप में एक अच्छी पहल है, लेकिन इसे 'कुछ नहीं से कुछ बेहतर' से ज्यादा की रणनीति नहीं माना जाएगा। क्या यह भाजपा की चुनावी मशीन का मुकाबला करने में समर्थ होगा? (आरएनएस)

गोपेश्वर में मुख्यमंत्री धामी के भव्य रोड शो में उमड़ा जन सैलाब

संवाददाता

चमोली। गोपेश्वर में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के रोड शो में जन सैलाब उमड पडा और फूल वर्षा कर सीएम का स्वागत किया गया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, एक दिवसीय चमोली दौरे पर गोपेश्वर पहुंचे। उन्होंने गोपेश्वर बस स्टेशन से पुलिस मैदान तक आयोजित विशाल रोड शो में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री के रोड शो में गोपेश्वर का अपार जन सैलाब उमड़ा। रोड शो जिधर से गुजरता वहीं लोगों के द्वारा पुष्प वर्षा की गयी और पुष्कर सिंह धामी के जय हो के नारे लगाये गये। जगह जगह भारी संख्या में उनके चाहने वालों की भीड़ देखने को मिली। भीड में महिलाएं, बच्चे व युवाओं में काफी सत्साह दिखायी दिया। लोगों ने पुष्प वर्षा करते हुए उनका भव्य स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने रोड शो में शामिल सभी लोगों का आभार जताया। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद महेन्द्र भट्ट, गढवाल सांसद तीरथ सिंह रावत, विधायक अनिल नौटियाल, विधायक भूपाल राम टम्टा सहित बड़ी संख्या स्थानीय लोग मौजूद रहे।

बलात्कार का आरोपी गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने बलात्कार के आरोपी 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 गोविन्द गढ निवासी युवती ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान विकासनगर निवासी अनिल कुमार से हुई। जिसके बाद अनिल ने उसके सामने शादी का प्रस्ताव रखा। जिसको उसने मंजूर कर लिया। जिसके बाद अनिल ने उसके साथ कई बार शारीरिक सम्बन्ध बनाये और बाद में शादी करने से इंकार कर दिया। उसके दबाव डालने पर उसने उसके साथ मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

धर्मनगरी में कर रहा था नशा तस्करी, ढाई किलो गांजे सहित हुआ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार में नशा तस्करी करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने ढाई किलो गांजे सहित गिरफ्तार कर लिया हैं। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली नगर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला हैं सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 2 किलो 556 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम समीर पुत्र मुस्तकीम निवासी बंजारों वाली गली मोहल्ला पांवधोई थाना ज्वालापुर जिला हरिद्वार बताया। जिसे पुलिस ने न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

दुस्साहसः तलवार से हमला व तमंचे...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

रात एक सूचना के बाद घटना में सम्मिलित 2 आरोपियों आसिफ मलिक पुत्र यासीन मलिक निवासी नयानगर मेहूंवाला तथा तबरेज चौधरी पुत्र मुकरीम अली निवासी कैराना शामली को 1 अवैध देसी तंमचे 12 बोर मय 1 जिन्दा कारतूस के साथ गिरफ्तार किया गया। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। मामले में प्रवेश अली उर्फ कबीर भाटी पुत्र इकराम निवासी कैराना शामली जिला शामली, उत्तर प्रदेश व हम्माद निवासी रुड़की, जिला हरिद्वार फरार है जिनकी तलाश में छापेमारी जारी है। पुलिस के अनुसार आसिफ मलिक एक शातिर बदमाश है जिस पर हत्या का प्रयास व आर्म्स एक्ट सहित कई मामले अलग-अलग थानों में दर्ज है।

परमवीर चक्र ले. कर्नल धन सिंह थापा द्वार का जोशी ने किया लोकार्पण

संवाददाता

देहरादून। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने परमवीर चक्र ले. कर्नल धन सिंह थापा द्वार का लोकार्पण किया।

आज यहां सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने गढ़ी कैंट के डाकरा में हंस फाउंडेशन के सहयोग से निर्मित 1/8 गोरखा राइफल्स से परमवीर चक्र ले. कर्नल धन सिंह थापा द्वार का लोकार्पण किया गया। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने हंस फाउंडेशन की संस्थापक माता मंगला का आभार जताया। उन्होंने कहा हंस फाउंडेशन के द्वारा समय-समय पर प्रदेश में कई सामाजिक कार्यों में अहम भूमिका निभाता रहा है। सैनिक कल्याण मंत्री ने कहा शहीदों का सम्मान करना हर देश वासियों का कर्तव्य है। उन्होंने कहा प्रदेश की धामी सरकार शहीदों के सम्मान और उनके आश्रितों के कल्याण के लिए अनेकों कल्याणकारी योजनाएं संचालित की गई है। जिससे सैनिकों के आश्रितों के लाभान्वित किया जा रहा है। गौरतलब है, कि भारत द्वारा अधिकृत विवादित क्षेत्र में बढ़ते चीनी घुसपैठ के जवाब में भारत सरकार ने फॉरवर्ड पॉलिसी को लागू किया। योजना

यह थी कि चीन के सामने कई छोटी-छोटी पोस्टों की स्थापना की जाए। चीन-भारतीय युद्ध अक्टूबर 1962 में शुरू हुआ। 21 अक्तूबर को, चीनी ने पैनगॉन्ग झील के उत्तर में सिरिजैप और यूल पर कब्जा करने के उद्देश्य से घुसपैठ शुरू की थी। सिरिजैप 1, पांगॉन्ग झील के उत्तरी किनारे पर 8 गोरखा राइफल्स की प्रथम बटालियन द्वारा स्थापित एक पोस्ट थी जो मेजर धन सिंह थापा की कमान में थी। जल्द ही यह पोस्ट चीनी सेनाओं द्वारा घेर लिया गया था। मेजर थापा और उनके सैनिकों ने इस पोस्ट पर होने वाले तीन आक्रमणों को असफल कर दिया। मेजर थापा सहित बचे लोगों को युद्ध के कैदियों के रूप में कैद कर लिया गया था। अपने महान कृत्यों और अपने सैनिकों को युद्ध के दौरान प्रेरित करने के उनके प्रयासों के कारण उन्हें परमवीर चक्र से सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर गोरखाली सुधार सभा अध्यक्ष पदम सिंह थापा, हंस फाउंडेशन से योगेश सुंदरियाल, मंडल अध्यक्ष ज्योति कोटिया, संध्या थापा, विष्णु गुप्ता, मीनू क्षेत्री, प्रभा शाह, कमली भट्ट, मनोज क्षेत्री सहित कई लोग उपस्थित रहे।

देवदार की 49 बल्लियों की तस्करी करता एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चम्पावत। देवदार की 49 बल्लियों की तस्करी करते हुए एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से तस्करी में प्रयुक्त वाहन को भी बरामद कर उसे सीज किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना लोहाघाट पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक वन तस्कर प्रतिबन्धित देवदार की बल्लियों की तस्करी हेतू आने वाला है।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस कोलीढेक क्षेत्र में एक संदिग्ध पिकअप वाहन आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वाहन चालक वाहन छोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। वाहन की तलाशी के दौरान उसमें रखी देवदार की 49 बल्लियां बरामद हुई। पूछताछ में वाहन चालक ने अपना नाम दिनेश सिंह मेहरा पुत्र दीवान सिंह, निवासी थुवा मेहरा थाना लोहाघाट बताया। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर माल को कब्जे में लेकर आवश्यक वैधानिक कार्यवाही हेतु उक्त बल्लियों व आरोपी को वन विभाग के सुपुर्द कर दिया गया है।

बीएस नेगी महिला पॉलिटेक्निक में फैशन शोः बेस्ट मॉडल का खिताब नैन्सी ने जीता

संवाददाता

देहरादून। बीएस नेगी महिला पॉलिटेक्निक में हुए फैशन शो में बेस्ट मॉडल का खिताब नैन्सी कोहली ने जीता। वहीं फर्स्ट रनर अप सृष्टि भट्ट व सेकेंड रनर अप अमीशा रही।

महिला दिवस के उपलक्ष्य मे बीएस नेगी महिला पॉलिटेक्निक के प्रांगण में एक समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में उत्तराखण्ड की प्रथम महिला श्रीमति गुरमीत कौर मुख्य अतिथि के रूप उपस्थित रही। विशिष्ट अतिथि के रूप में राज्यमंत्री डा. देवेन्द्र भसीन, डा. गीता खन्ना, मधु भट्ट, विनोद उनियाल, ज्योत्सना शर्मा, सतीश शर्मा, मीनाक्षी मेहता, डा. राजेश उपाध्याय, पेट्रीशिया हिल्टन, डा. आर के बख्शी, एवं हर्षमणि व्यास मौजूद रहे। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण फैशन शो-अभिव्यक्ति 24 प्रस्तुत किया गया। इस फैशन शो की मॉडल एवं ड्रैस डिजाइनर संस्थान की मेधावी छात्राएं ही हैं। बेस्ट मॉडल का

खिताब नैन्सी कोहली को प्रदान किया गया। फर्स्ट रनर अप सृष्टि भटट एवं सेकेंड रनर अप अमीशा रही। इस फैशन शो में प्रत्येक सीक्यूएंस की 5 बैस्ट ड्रैस डिजाइनर्स को भी पुरस्कृत किया गया जिनके नाम संध्या पंवार, खुशी इशा वर्मा, अन्वी लखेडा व कृतिका सेमवाल हैं। फैशन शो की जज नीलम भटट, नीरज प्रकाश बेनेफर एवं आकांक्षा डोबरियाल रही। मुख्य अतिथि श्रीमती गुरमीत कौर ने प्रशंसा करते हुए कहा कि मुझे ऐसा लगा कि मैं बॉलीवुड का फैशन शो देख रही हूं। उन्होंने कहा कि मेरी नजर में सभी प्रतिभागी विनर हैं। उन्होंने कहा कि मुझे अवगत कराया गया है कि यह संस्थान पिछले 37 सालों से उत्तराखण्ड की महिलाओं को स्किल आधारित शिक्षा देकर स्वावलम्बी बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है जो कि सराहनीय है। महिला सशक्तिकरण के उद्देश्य से चलायमान यह संस्थान अपने आप में अमूल्य है। उन्होंने कार्यक्र से प्रभावित होकर 51 हजार का अनुदान राशि की घोषणा की। इस अवसर पर गुरसिख एजुकेशन सोसायटी के अधिकारियों, प्रतिष्ठित विद्यालयों के प्रधानाचार्यों एवं छात्राओ के अभिभावकों ने भी शिकरत की।

एक नजर

जम्मू कश्मीर नेशनल फ्रंट पर लगा 5 साल का बैन

नई दिल्ली। केंद्र ने मंगलवार को कड़े गैरकानूनी गतिविधि रोकथाम अधिनियम (यूएपीए) के तहत जम्मू कश्मीर नेशनल फ्रंट (जेकेएनएफ) पर पांच साल की अवधि के लिए प्रतिबंध लगा दिया। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि मोदी सरकार ने आज जम्मू-कश्मीर नेशनल फ्रंट को गैरकानूनी एसोसिएशन घोषित कर दिया। फ्रंट को जम्मू-कश्मीर को भारत से अलग करने और आतंकवाद का समर्थन करने, राष्ट्र की संप्रभुता, सुरक्षा और अखंडता को चुनौती देने के लिए अलगाववादी गतिविधियों को अंजाम देते हुए पाया गया। हम भारत के लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आतंकवादी

ताकतों को उखाड़ फेंकने के लिए प्रतिबद्ध हैं। सोशल प्लेटफॉर्म गृह मंत्रालय (एमएचए) ने आरोप लगाया कि नईम अहमद खान की अध्यक्षता वाला संगठन ष्गैरकानूनी गतिविधियों में लिप्त है, जो देश की अखंडता, संप्रभुता और सुरक्षा के लिए हानिकारक हैष् इसने जेकेएनएफ के सदस्यों पर ष्जम्मू-कश्मीर में अलगाववाद को बढ़ावा देने और जम्मू-कश्मीर में आतंकवादियों को रसद सहायता प्रदान करनेष के लिए आतंकवादी गतिविधियों और भारत विरोधी प्रचार का समर्थन करने में शामिल होने का आरोप लगाया। जेकेएनएफ के प्रमुख नईम खान 2017 में तब चर्चा में आए थे, जब उन्हें हुर्रियत कॉन्फ्रेंस के गिलानी गुट की सदस्यता से निलंबित कर दिया गया था। खान को एक टीवी चौनल के स्टिंग ऑपरेशन के बाद निलंबित कर दिया गया था, जिसमें उन्हें कथित तौर पर 2016 की अशांति के वित्तपोषण के लिए पाकिस्तानी फंड के इस्तेमाल की बात स्वीकार करते हुए दिखाया गया था। कश्मीर घाटी में विरोध प्रदर्शनों को बढ़ावा देने के लिए पाकिस्तान से धन प्राप्त करने के आरोपों पर राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने भी उनसे पूछताछ की थी ।

भाजपा हमारे बच्चों को नौकरी नहीं दे सकती लेकिन वे पाकिस्तान के बच्चों को नौकरी देना चाहते हैं:केजरीवाल

नई दिल्ली। दिल्ली के सीएम अरविंद केजरीवाल ने नागरिकता संशोधन अधिनियम के लागू होने पर कहा, ये सीएए क्या है? केंद्र की बीजेपी सरकार का कहना है कि अगर तीन देशों यानी बांग्लादेश, पाकिस्तान और अफगानिस्तान के अल्पसंख्यक भारतीय नागरिकता लेना चाहते हैं, तो उन्हें दी जाएगी। उन्होंने कहा

कि इसका मतलब है कि बड़ी संख्या में अल्पसंख्यकों को हमारे देश में लाया जाएगा। उन्हें नौकरियां दी जाएंगी और उनके लिए घर बनाए जाएंगे। भाजपा हमारे बच्चों को नौकरी नहीं दे सकती लेकिन वे पाकिस्तान के बच्चों को नौकरी देना चाहते हैं। हमारे कई लोग बेघर हैं लेकिन बीजेपी पाकिस्तान से आए लोगों को यहां बसाना चाहती है। वे हमारी रोजगार उनके बच्चों को देना चाहते हैं। वे पाकिस्तानियों को हमारे घरों में बसाना चाहते हैं। भारत सरकार का जो पैसा हमारे परिवारों और देश के विकास के लिए इस्तेमाल होना चाहिए वह पाकिस्तानियों को भारत में बसाने के लिए इस्तेमाल किया जाएगा।

सिद्धू मूसेवाला की मां की प्रेग्नेंसी की खबर के बीच सामने आया पिता का बयान!

नई दिल्ली। कुछ दिनों से सोशल मीडिया पर ये खबर जमकर वायरल हो रही है कि सिद्धू मूसेवाला की मां प्रेग्नेंट है, साथ ही सोशल मीडिया पर कहा जा रहा है कि प्रेग्नेंसी के लिए आईवीएफ प्रोसेस का इस्तेमाल किया है। अब सोशल मीडिया पर चरण कौर के अस्पताल में भर्ती होने की खबर सुर्खियां बटोर रही है। मूसेवाला के फैन्स को उम्मीद है कि, जल्द ही गुडन्यूज सुनने को मिलेगी। हालांकि मूसेवाला के पिता बलकौर सिंह ने इस मामले में नया खुलासा किया है। दरअसल सोशल मीडिया पर सिंगर की मां ने जुड़वा बच्चों को जन्म दिया है,

ऐसी कई खबरें आ रही है, जिसके बाद पिता बलकौर सिंह ने चुप्पी तोड़ी है। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म फेसबुक पर पोस्ट करके पत्नी के जुड़वा बच्चों को जन्म देने का सच बताया है। सिद्धू के पिता बलकौर सिंह ने पोस्ट में लिखा कि, पिता ने फेसबुक पर पंजाबी में लिखा, हम सिद्धू के प्रशंसकों के आभारी हैं, जो हमारे परिवार के बारे में चिंतित हैं। लेकिन हम अपील करते हैं कि परिवार के बारे में कुछ अफवाहें चल रही हैं, उन पर यकीन न करें। जो भी जानकारी होगी, हम आपके साथ शेयर करेंगे। इस पोस्ट के बाद फैंस कन्फ्यूज हैं। ऐसे में अब सवाल उठने लगे हैं कि सिद्धू की मां प्रेग्नेंट हैं भी या नहीं।

उत्तराखंड का नैसर्गिक सौंदर्य दुनिया के लिए आर्कषण का केन्द्रः सीएम

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में आज कैम्प कार्यालय सभागार में डेस्टिनेशन वेडिंग पर उत्तरी भारत के प्रमुख वेडिंग प्लानर्स के साथ वर्चुअल बैठक आयोजित की गयी।

बैठक में उत्तरी भारत के 75 से अधिक प्रमुख वेडिंग प्लानर्स ने प्रतिभाग किया, जिसमें वैडिंग प्लानर सौरभ व सुश्री सीता ने अपने अनुभव साझा करते हुये बताया कि आज कल के युवाओं को वेडिंग के लिये नेचुरल व्यू चाहिये, जिसके लिये उत्तराखण्ड बेस्ट वेडिंग डेस्टिनेशन है तथा यहां का मौसम भी काफी अच्छा है। उन्होंने बताया कि वह अब तक 60 से अधिक शादियों की व्यवस्था कर चुके हैं। इसी प्रकार वेडिंग प्लानर शैलजा व आयुष ने बताया कि हम देवभूमि उत्तराखण्ड के ऋषिकेश, त्रियुगीनारायण, चकराता आदि में वेडिंग करा चुके हैं। उन्होंने कहा कि यहां का वातावरण, मौसम, प्रकृति की विविधता आदि को देखते हुये देवभूमि उत्तराखण्ड के प्रति लोगों का जबरदस्त आकर्षण है। सीजेवाई गुड़गांव से वेडिंग प्लानर सुश्री रेनू ने अपने अनुभव बताते हुये कहा कि हम अभी तक 200 से अधिक विवाह करा चुके हैं। इसी तरह अपने-अपने सुझाव बैठक में वेडिंग प्लानर्स ने साझा किये।

मुख्यमंत्री ने बैठक में वर्चुवल रूप से जुड़े हुये देश के प्रमुख वेडिंग प्लानर्स का हार्दिक स्वागत व अभिनन्दन करते हुये कहा कि आप वेडिंग के क्षेत्र में पहले से जुड़े हुये हैं तथा आप लोगों ने काफी अच्छे-अच्छे सुझाव वेडिंग डेस्टिनेशन के सम्बन्ध में दिये हैं, जिन्हें जल्दी ही अमल में लाया जायेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में कई ऐसे धार्मिक और प्राकृतिक सुंदरता

❑प्रमुख वेडिंग प्लानर्स के साथ मुख्यमंत्री की बैठक

से परिपूर्ण स्थल है, जिन्हें फिल्मों की शूटिंग के साथ-साथ प्री-वेडिंग शूट के लिए भी प्राथमिकता दी जा रही है। उन्होंने कहा कि चारधाम के अलावा उत्तराखंड का नैसर्गिक सौंदर्य हमेशा से देश-दुनिया के लोगों को आकर्षित करता रहा है तथा अब वेडिंग डेस्टिनेशन के रूप में भी प्रदेश खास पहचान बनाएगा।

मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का जिक्र करते हुये कहा कि उत्तराखंड ग्लोबल समिट के उद्घाटन सत्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों से शादियों के लिए विदेश जाने के बजाय वेडिंग के लिये उत्तराखंड आने का आह्वान किया था, जिस पर हम लगातार कार्य कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यहां त्रियुगीनारायण है, जहां शिव-पार्वती विवाह संपन्न हुआ था, यहां जागेश्वर धाम है, यहां बदरीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री जैसे मंदिर हैं, यहां रामनगर जैसा वृहद वन क्षेत्र है। यहां आदि कैलाश है, यहां क्या नहीं है। उन्होंने कहा कि हम भविष्य में आप सभी के सुझावों को लेकर पॉलिसी बनाने के साथ ही हमारा हर प्रकार का सहयोग आप सभी को प्राप्त होगा। बैठक में सचिव नियोजन आर. मीनाक्षी सुन्दरम ने कहा कि देवभूमि उत्तराखण्ड में चारधाम के अलावा अनेकों स्थल हैं तथा त्रियुगीनारायण तो शिव-पार्वती विवाह के लिये ही प्रमुख रूप से जाना जाता है। कार्यकम का संचालन गिरिजा शंकर जोशी ने किया।

इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के. सुधांशु, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते, गिरिजा शंकर जोशी, गौरव, तरूण सहित संबंधित पदाधिकारी एवं अधिकारी उपस्थित थे।

कार पेड़ से टकराई बुआ-भतीजे की मौत, तीन घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कालाढूंगी-बाजपुर रोड पर गड्प्पू के जंगल में हल्द्वानी से उत्तर प्रदेश के रामपुर दढ़ियाल टांडा जा रही एक कार के पेड़ से जा टकराने से जहां एक महिला और उनके भतीजे की मौत हो गई। वहीं इस हादसे में एक बच्चे समेत तीन लोग घायल हुए हैं।

जानकारी के अनुसार यूपी के रामपुर जिले के टांडा बादली मोहल्ला मनिहारन जिला रामपुर निवासी 24 वर्षीय फिरासत अली, 35 वर्षीय जुबेर हिलाल, 35 वर्षीय शाहनाज, 36 वर्षीय मुसब्बिहा और चार वर्षीय शाकिर हल्द्वानी में अपने रिश्तेदार की मृत्यु पर शोक जताने के बाद कार में सवार होकर अपने घर जा रहे थे।

बताया जा रहा है कि गड़प्पू के जंगल में पहुंच कर उनके कार चालक का नियंत्रण कार से खो गया और कार सड़क किनारे खड़े एक पेड़ से जा टकराई। पुलिस के अनुसार हादसे में मुसब्बिहा और फिरासत की मौके पर ही मौत हो गई और वाहन सवार तीन अन्य घायल हो गए। कालाढूंगी थानाध्यक्ष भगवान सिंह महर ने घायलों को राहगीरों की मदद से कालाढूंगी अस्पताल पहुंचाया जहां से सभी को हल्द्वानी रेफर कर दिया गया।

मृतकों के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है।

सड़क हादसे में भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा जिलाध्यक्ष की मौत,पत्नी व दो बच्चे भी गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। ट्रक व कार की आमने सामने टक्कर हो जाने से जहां भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा जिलाध्यक्ष की मौके पर ही मौत हो गई वहीं हादसे में उनकी पत्नी व दो बच्चे गंभीर रूप से घायल हुए है। जिन्हें नजदीकी अस्पताल में भर्ती किया गया है, जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार बहादराबाद से धनोरी की ओर जा रहे ट्रक एवं धनोरी की ओर से आ रही भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा जिलाध्यक्ष संजय कुमार की कार की आमने-सामने की टक्कर हो गई। हादसे में कार सवार भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा जिलाध्यक्ष की मौके पर ही मौत हो गई। जबकि पत्नी समेत तीन लोग घायल हुए हैं। सूचना पर पहुंची हरिद्वार की बहादराबाद पुलिस ने घायलों को एंबुलेंस की मदद से जिला अस्पताल और बहादराबाद के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया है। बताया जा रहा है कि हादसे में घायल तीनों लोगों की हालत गंभीर बनी हुई है। वहीं घटना के बाद ट्रक चालक ट्रक छोड़ मौके से फरार हो गया। पुलिस ने ट्रक को कब्जे में लेकर चालक की तलाश शुरू कर दी है। बहादराबाद बाजार चौकी प्रभारी प्रदीप राठौर ने बताया कि हादसे में भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा जिलाध्यक्ष संजय कुमार 45 वर्ष की मौत हुई है, पत्नी सुमन देवी और बेटा अभिजीत सिंह 12 वर्ष व बेटी तनुश्री अस्पताल में उपचार चल रहा है। जिनमें से सुमन देवी की

हालत फिलहाल गंभीर बताई जा रही हैं। उन्होंने बताया कि फिलहाल एक्सीडेंट किस कारण से हुआ है यह कहना अभी मुश्किल है क्योंकि ट्रक ड्राइवर मौके से फरार हो गया है और घायलो में से भी कोई घटना की जानकारी सही से देने में सक्षम नहीं हैं। इसलिए पुलिस द्वारा ट्रक ड्राइवर की तलाश की जा रही है, जिसे जल्द ही पकड़ लिया जाएगा।

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।