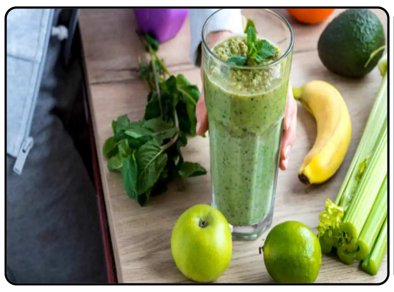
सोमवार
01 अप्रैल 2024



पृष्ठ 4
बॉडी डिटॉक्स करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

पृष्ठ 5
अक्षय-टाइगर की बड़े मियां छोटे मियां से टकराएगी अजय देवगन की फिल्म

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 64
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दुख और वेदना के अथाह सागर वाले इस संसार में प्रेम की अत्यधिक आवश्यकता है।
– डॉ. रामकुमार वर्मा

दूनवैलीमेल

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

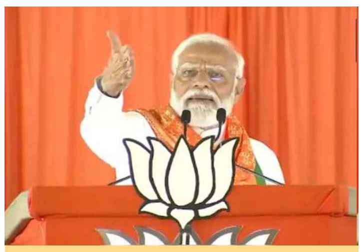
मोदी रुद्रपुर से कल करेंगे चुनावी शंखनाद

विशेष संवाददाता

रुद्रपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की कल रुद्रपुर में होने वाली रैली को ऐतिहासिक बनाने में भाजपा ने अपनी पूरी ताकत झोंक दी है। आज रैली स्थल पर भाजपा कार्यकर्ताओं ने हवन पूजन किया। भाजपा नेताओं का कहना है कि रैली में एक लाख से अधिक लोगों की भीड़ जुटने वाली है। जिसके लिए सभी तरह के इंतजाम किए जा रहे हैं।

रुद्रपुर के जिस सरकारी मैदान में इस रैली का आयोजन किया जा रहा है उसे लोग अब मोदी मैदान के नाम से जानने लगे हैं। क्योंकि वह अब तक यहां चार बड़ी रैली कर चुके है। 2019 के लोकसभा चुनाव प्रचार की शुरुआत भी उन्होंने इसी मैदान से की थी। जिसमे उनके द्वारा उत्तराखंड में पांचवें धाम सैन्य धाम की घोषणा की गई थी।

रुद्रपुर में कल होने वाली प्रधानमंत्री की इस रैली की तैयारियों की जानकारी देते हुए भाजपा नेताओं ने बताया कि इस लोकसभा सीट के अंतर्गत आने वाली सभी 14 विधानसभा क्षेत्रों से भारी संख्या में लोग रैली में आएंगे। पार्टी ने हर एक विधानसभा क्षेत्र के लिए 50-50 बसों का इंतजाम किया गया है। रैली में एक लाख से अधिक लोगों के आने की संभावना है। भाजपा नेताओं का कहना है कि रैली की सभी तैयारी आज शाम तक पूरी कर ली जाएगी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कल की रैली में क्या बोलते हैं उन्हें सुनने के लिए लोग बेताबी से इंतजार कर रहे हैं।



❑भाजपा नेता भीड़ जुटाने में जुटे
❑एक लाख से अधिक रखा है लक्ष्य

पुलिस प्रशासन द्वारा प्रधानमंत्री की रैली में भारी भीड़ जुटने की संभावना के मद्देनजर कड़े सुरक्षा प्रबंध किए गए हैं तथा यातायात व्यवस्था में भी कई बदलाव किए गए हैं। रुद्रपुर की इस रैली के माध्यम से पीएम मोदी उत्तराखंड में चुनाव प्रचार का आगाज करेंगे। उम्मीद है कि वह 10 सालों में किये अपने कामों को जनता के सामने रखकर उत्तराखंड के विकास के लिए एक बार फिर सभी पांचो सीटों पर भाजपा को जिताने की अपील करेंगे। नैनीताल की इस सीट से 2019 के चुनाव में अजय भट्ट भारी मतों से चुनाव जीते थे। मुख्यमंत्री धामी चाहते हैं कि इस सीट पर रिकार्ड मतों वाली जीत बीजेपी को मिले कल सीएम धामी खुद मोदी की रैली की तैयारियों का जायजा लेने यहां पहुंचे थे।

नगर परिक्रमा में गूंजे दरबार साहिब के जयकारे

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में एतिहासिक श्री झंडा मेले का शुभारम्भ हो चुका है। झंडारोहण के तीसरे दिन आज नगर परिक्रमा का आयोजन किया गया। नगर परिक्रमा में श्री गुरु राम राय जी महाराज, श्रीमहंत देवेंद्र दास जी महाराज के जयकारे लगाये गये। साथ ही नगर परिक्रमा का आयोजन किया गया। श्रीमहंत देवेंद्र दास जी महाराज की अगुआई में संगतों ने दून नगर की परिक्रमा की गयी।

श्री दरबार साहिब परिसर से नगर परिक्रमा आरंभ हुई जो तिलक रोड, टैगोर.विला, घंटाघर व घंटाघर से पलटन बाजार होते हुए लक्खीबाग पुलिस चौकी से रीठा मंडी, श्री गुरु राम राय पब्लिक स्कूल बॉम्बे बाग पहुंची। श्री दरबार साहिब के झंडा महोत्सव के सह व्यवस्थापक विजय गुलाटी ने बताया कि परंपरानुसार श्री झंडे जी आरोहण के तीसरे दिन नगर परिक्रमा का आयोजन किया जाता है। नगर परिक्रमा में श्रीमहंत देवेंद्र दास जी महाराज की अगुआई में संगत दून नगर की परिक्रमा करती हैं।

नगर परिक्रमा में 25 हजार से अधिक संगत शामिल हुई। नगर परिक्रमा श्री दरबार साहिब से प्रारंभ होकर सहारनपुर चौक, कांवली रोड होते हुए श्री गुरु राम राय पब्लिक स्कूल, बिंदाल पहुंची। इसके बाद ब्रह्मलीन श्रीमहंत साहिबान के समाधि स्थल पर मत्था टेकने के बाद सहारनपुर चौक होते हुए दोपहर 12 बजे नगर परिक्रमा श्री दरबार साहिब वापिस पहुंचकर संपन्न हुई। श्री झंडे जी के आरोहण के बाद रविवार को भी श्री ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

कोर्ट ने दिल्ली के मुख्यमंत्री केजरीवाल को 15 अप्रैल तक जेल भेजा

नई दिल्ली। शराब घोटाले से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को आज 15 दिनों की न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। केजरीवाल को दिल्ली की राउज एवेन्यू कोर्ट की स्पेशल जज कावेरी बावेजा की कोर्ट में पेश किया गया। इस दौरान इडी ने कोर्ट को बताया कि केजरीवाल ने डिजिटल डिवाइस के पासवर्ड नहीं दिए। पूछताछ में केजरीवाल गोल मोल जवाब दे रहे हैं। ज्यादातर सवालों का जवाब नहीं दे रहे। इडी ने ये भी बताया कि पूछताछ में केजरीवाल आतिशी और सौरभ भारद्वाज के नामों का भी जिक्र किया। केजरीवाल ने कहा कि विजय नायर उन्हें रिपोर्ट नहीं करता था वो आतिशी और सौरभ भारद्वाज को करता था। केजरीवाल ने न्यायिक हिरासत में 3 किताबें (भगवद गीता, रामायण और हाउ प्राइम मिनिस्टर्स डिसाइड) रखने की अनुमति मांगी है। कोर्ट ने जेल भेजने से पहले केजरीवाल की पत्नी सुनीता केजरीवाल, मंत्री आतिशी और सौरभ भारद्वाज को केजरीवाल से मिलने की इजाजत दी। इससे पहले कोर्ट ने गुरुवार यानी 28 मार्च को दिल्ली के मुख्यमंत्री की रिमांड चार दिनों के लिए बढ़ा दी थी।

कांग्रेस को आयकर नोटिस मामले में सुप्रीम कोर्ट से फिलहाल राहत

नई दिल्ली। कांग्रेस को सुप्रीम कोर्ट से बड़ी राहत मिली है। 3500 करोड़ के डिमांड नोटिस लेकर इनकम टैक्स डिपार्टमेंट फिलहाल कोई कार्रवाई नहीं करेगी। इनकम टैक्स विभाग के खिलाफ कांग्रेस पार्टी की ओर से दाखिल याचिका पर सोमवार को सुनवाई हुई। इस दौरान सभी पक्षों के वकीलों ने अपनी-अपनी दलीलें पेश कीं। सभी पक्षों की दलीलें सुनने के बाद शीर्ष अदालत ने इनकम टैक्स विभाग को जून के महीने में अपना जवाब दाखिल करने के लिए कहा है। 24 जुलाई को मामले की अगली सुनवाई होगी।

सुनवाई के दौरान इनकम टैक्स ने कहा हमने 1700 करोड़ का नोटिस भेजा है। इनकम टैक्स ने कोर्ट को भरोसा दिया की अभी चुनाव का समय चल रहा है। लिहाजा हम इन पैसों की रिकवरी को लेकर कोई कार्रवाई नहीं करेंगे। वहीं, सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने कहा की मामले की सुनवाई जून महीने में की जाए। तब तक कोई करवाई नहीं होगी। सुप्रीम कोर्ट ने पूछा कि क्या आपने जो डिमांड की है उसे स्थगित कर रहे हैं? इस पर सॉलिसिटर जनरल ने कहा कि नहीं हम बस ये कह रहे है कि हम चुनाव तक कोई कार्रवाई नहीं करेंगे। मामले की सुनवाई जून के दूसरे हफ्ते में की जाए।

❑24 जुलाई को होगी मामले की अगली सुनवाई

उधर, कांग्रेस की तरफ से पेश अभिषेक मनु सिंघवी ने कहा कि 1995-96 से अब तक 3500 का डिमांड हो गया है जबकि याचिका पहले से अदालत में लंबित है। मामले की सुनवाई अगस्त महीने में की जाए। तब तक इनकम टैक्स विभाग कोई कार्रवाई न करे। इस पर सॉलिसिटर जनरल ने कहा जब तक लोकसभा चुनाव खत्म नहीं हो जाते तब तक हम कोई करवाई नहीं करेंगे। 1700 करोड़ को लेकर कोई कार्रवाई नहीं करेंगे।

दून वैली मेल

संपादकीय

लोकतंत्र और चुनाव

क्या वर्तमान लोकसभा चुनाव मैच फिक्सिंग का चुनाव है यह सवाल हम नहीं उठा रहे हैं। सात चरणों में होने वाले इस लोकसभा चुनाव के लिए 19 अप्रैल को प्रथम चरण की 101 लोकसभा सीटों के लिए मतदान होना है लेकिन महीनों पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी लाल किले के प्राचीन से अपने तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने की घोषणा कर चुके हैं। यही नहीं उन्होंने बहुत पहले यह भी बता दिया है कि इस बार 400 से अधिक सीटें उनके गठबंधन को मिलेगी और भाजपा को 370 से अधिक सीटों पर जीत मिलेगी। बीते कल उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह जो जौनसार बाबर क्षेत्र में चुनावी दौरे पर थे जहां उन्होंने कहा कि वर्तमान लोकसभा चुनाव देश का पहला ऐसा चुनाव है जिसका चुनाव परिणाम पहले से ही सभी को पता है। अगर देश के प्रधानमंत्री और उत्तराखंड के मुख्यमंत्री को चुनाव से पहले ही चुनाव परिणाम का पता है तो फिर बीते कल दिल्ली के रामलीला मैदान में विपक्ष के नेताओं द्वारा इस चुनाव को मैच फिक्सिंग का चुनाव होने के जो आरोप लगाए गए हैं उन्हें भी बुनियाद नहीं कहा जा सकता है। देश के संसदीय इतिहास में तमाम चुनाव ऐसे हुए हैं जिनके परिणाम चौंकाने वाले रहे हैं। 1970 के दशक में इमरजेंसी के बाद होने वाले दो लोकसभा चुनाव जिनमें कांग्रेस को एक चुनाव में करारी हार का सामना करना पड़ा था और दूसरे चुनाव में उसे प्रचंड जीत मिली थी इसका उदाहरण है। 2004 के लोकसभा चुनाव के दौरान भी जब इंडिया साइनिंग के बैनर पोस्टर और होल्डिंग से पूरा देश पटा हुआ था चुनाव परिणाम ने राजनीतिक दल और नेताओं को चौंका दिया था। अगर किसी देश में चुनाव परिणाम पहले ही घोषित कर दिए जाए इसका सीधा-सीधा मतलब है कि उसे देश में लोकतंत्र है ही नहीं। निष्पक्ष चुनावी प्रक्रिया के बिना लोकतंत्र का जीवन संभव नहीं है भले ही इस सत्य को कोई राजनीतिक दल और उसके नेता स्वीकार करें या न करें। अभी एक बहुत ही छोटे से चुनाव के दौरान घटित हुई एक छोटी घटना को लेकर विवाद इतना बड़ा हो गया था कि मामला देश की सर्वोच्च अदालत तक पहुंच गया था। चंडीगढ़ के मेयर चुनाव में हुई धांधली पर सुप्रीम कोर्ट की वह टिप्पणी जिसमें कहा गया था कि यह तो लोकतंत्र की हत्या है। यह बताने के लिए काफी है कि लोकतंत्र में चुनाव की क्या महत्ता है कल लोकसभा चुनाव के महासंग्राम में दो बड़ी रैलियां की गई। जिसमें एक रैली प्रधानमंत्री द्वारा मेरठ में की गई वहीं दूसरी रैली दिल्ली के रामलीला मैदान में हुई जिसमें इंडिया गठबंधन के सभी दलों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इंडिया गठबंधन की इस रैली में बोलने वाले 16 नेताओं द्वारा महंगाई बेरोजगारी जैसे मुद्दों के साथ-साथ तमाम संवैधानिक संस्थाओं के दुरुपयोग का मुद्दा जोर-जोर से उठाया गया और देश के लोगों को इसे लेकर सतर्क किया गया कि सत्ता में बैठे लोग किस तरह से लोकसभा चुनाव में मैच फिक्सिंग कर चुके हैं और अगर उन्होंने 2024 के इस चुनाव में अपने वोट का सही इस्तेमाल ही नहीं किया तो देश से लोकतंत्र का खत्मा हो जाएगा। पक्ष और विपक्ष अगर चुनाव के दौरान आरोप-प्रत्यारोप न लगाए तो फिर चुनाव ही क्या? लेकिन इसमें कोई दो राय नहीं है कि बिखराव के बीच विपक्ष की एकजुटता और उसका जनता के साथ सामाजिक सरोकार के मुद्दे पर जिस तरह से सीधा संवाद चुनाव से पूर्व स्थापित हो चुका है वह सत्ता पक्ष को कड़ी चुनौती देता दिख रहा है भले ही भाजपा के नेता चुनाव से पहले ही परिणाम घोषित कर रहे हो लेकिन 2024 का लोकसभा चुनाव किसी के लिए भी आसान रहने वाला नहीं है।

11 पेटी शराब सहित तीन तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। शराब तस्करी में लिप्त तीन लोगों को पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से 11 पेटी अग्रेजी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली पौड़ी पुलिस द्वारा जिले में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस ने नितिन कुमार थपलियाल पुत्र स्व. प्रेमकुमार थपलियाल, ग्राम खूनीबड़ बेल, कोटद्वार जनपद पौड़ी गढ़वाल को तीन पेटी अंग्रेजी शराब व तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी सहित गिरफ्तार कर लिया गया।

वहीं थाना सतपुली पुलिस ने चैकिंग के दौरान अंकित सिंह नेगी पुत्र मकान सिंह नेगी, निवासी ग्राम चौपड़ा, पोस्ट बाडियूं, तहसील व जिला पौड़ी गढ़वाल को 2 पेटी अंग्रेजी शराब व तस्करी में प्रयुक्त वाहन सहित गिरफ्तार कर लिया गया है। इसके अतिरिक्त कोतवाली कोटद्वार पुलिस ने चैकिंग के दौरान राकेश पुत्र वीर सिंह, निवासी पदमपुर, थाना कोटद्वार जनपद पौड़ी गढ़वाल को गुलर पुल के पास से 6 पेटी अंग्रेजी शराब के साथ गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने सभी आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

परि सुवानश्चक्षसे देवमादन: क्रतुरिन्दुर्विचक्षण:।।
(ऋग्वेद ९-१०७-३)

शरीर को सभी ओर से प्रेरित करने वाला सोम ज्ञान का ईंधन होता है। यह हमारी शक्ति का साधन बनता है। हम प्रार्थना करते हैं कि यह हमें देववृति की ओर प्रेरित करें।

आदर्श आचार संहिता सभी दलों के लिए समान:मीना

संवाददाता

देहरादून। सामान्य प्रेक्षक कुंजी लाल मीना ने कहा कि आदर्श आचार संहिता की गाईडलाईन सभी अभ्यर्थियों एवं राजनैतिक दलों के लिए समान है।

आज यहां सामान्य प्रेक्षक, 01-टिहरी गढवाल संसदीय क्षेत्र कुंजी लाल मीना की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट मे टिहरी संसदीय क्षेत्र से निर्वाचन लड़ रहे अभ्यर्थी एवं अभ्यर्थियों के अभिकर्ताओं के साथ बैठक आयोजित की गई। इस दौरान प्रेक्षक द्वारा निर्वाचन लड़ रहे अभ्यर्थी एवं अभ्यर्थियों के अभिकर्ताओं के सवालों का जवाब देते हुए उनकी शंकाओं का भी समाधान किया। बैठक में लोकसभा सामान्य निर्वाचन-2024 हेतु रिटर्निंग अधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती सोनिका ने निर्वाचन सम्बन्धी विभिन्न व्यवस्था एवं तैयारियों की जानकारी दी गई। नियुक्त नोडल अधिकारियों द्वारा प्रेक्षक की उपस्थिति में निर्वाचन लड़ रहे अभ्यर्थी एवं अभ्यर्थियों के अभिकर्ताओं को निर्वाचन के दौरान की जाने वाले गतिविधि एवं कार्यवाही के सम्बन्ध में विस्तार से जानकारी दी गई। सामान्य प्रेक्षक कुंजी लाल मीना ने कहा कि आदर्श आचार संहिता की गाईडलाईन सभी अभ्यर्थियों एवं राजनैतिक दलों के लिए समान है, उन्होंने कहा कि निर्वाचन में जो कार्यक्रम/गतिविधि आयोजित की जाएंगी उनका निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुरूप किया जाएगा। उन्होंने निर्वाचन लड़ रहे अभ्यर्थी एवं अभ्यर्थियों के अभिकर्ताओं से कहा कि यदि किसी अभ्यर्थी/अभिकर्ता राजनैतिक दल को कोई क्षेत्र अथवा बूथ ऐसा लग रहा है जहां मतदान प्रभावित होने की संभावना है तो उसकी सूचना दे सकते हैं ताकि ऐसे स्थान पर अतिरिक्त सुरक्षा व्यवस्था पहले की जा सके। उन्होंने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग की गाईडलाइन के अनुसार निर्वाचन में प्रतिभाग कर रहे अभ्यर्थियों को अपराधिक इतिहास सम्बन्धी सूचना इलैक्ट्रानिक एवं प्रिंट मीडिया प्रकाशित करना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि निर्वाचन आयोग के गाईडलाईन के अनुसार निर्वाचन लड़ रहे अभ्यर्थी अपने अभिकर्ताओं को नियुक्त करेंगे। बैठक में रिटर्निंग अधिकारी 01-टिहरी गढवाल संसदीय क्षेत्र/जिला निर्वाचन अधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह, नोडल अधिकारी आदर्श आचार संहिता गौरव कुमार, अपर जिलाधिकारी प्रशासन /उप जिला निर्वाचन अधिकारी जयभारत सिंह, अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व रामजीशरण शर्मा, नगर मजिस्ट्रेट प्रत्युष सिंह, नोडल अधिकारी व्यय अनुवीक्षण नीतू भण्डारी, सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी पी.सी त्रिपाठी सहित सहायक रिटर्निंग अधिकारी उपस्थित रहे।

माफिया मुख्तार के समर्थन में कॉन्स्टेबल ने लगाया स्टेटस

हमारे संवाददाता

लखनऊ। मुख्तार अंसारी के लिए सिपाही फयाज खान ने अपना स्टेटस लगाया जिसमें गैंगस्टर की तारीफ हुई थी और उन लोगों का मजाक उड़ाया हुआ था जिन पर अत्याचार हुआ।

❑लिखा- अलविदा शेर-ए-पूर्वांचल

लखनऊ में यूपी पुलिस के एक सिपाही ने गैंगस्टर मुख्तार अंसारी को आखिरी विदाई देने के लिए दो पोस्ट स्टेटस पर लगाए। इन पोस्ट में उसने गैंगस्टर की तो तारीफ की हुई थी और दूसरी तरफ उसने उन लोगों का मखौल उड़ाया हुआ था जिन्हें कभी मुख्तार द्वारा प्रताड़ित किया जाता था। सिपाही का नाम फयाज खान है। उसने मुख्तार अंसारी को अपने स्टेटस में शेर-ए-पूर्वांचल कहा था। साथ ही ये भी कहा था कि जिन लोगों के बाप-दादा मुख्तार से डरते थे वो आज योगी सरकार के दम पर उछल रहे हैं।

सामने आई जानकारी के अनुसार, फयाज खान ने मुख्तार अंसारी के लिए दो स्टेटस लगाए थे। एक स्टेटस में उसने अलविदा कहते हुए लिखा था- "जिंदा रहेगा वो तो दिलों में आवाम के, ऐ दिन ना उसकी मौत पे रंजो मलाल कर। हिम्मत नहीं थी सामने आकर लड़े कोई धोखे से मारा शेर को पिंजरे में डालकर। अलविदा शेर-ए-पूर्वांचल मुख्तार अंसारी। जबकि दूसरे स्टेटस में उसने लिखा था- "शेर की खुराहट से जिनके आका बाप दादा की पैंट गीली हो जाती थी, वो आज बाबा की माया के नारे लगा रहे हैं।

उसके इन दोनों स्टेटस देखने के बाद स्क्रीनशॉट लेकर उसकी शिकायत डीसीपी को दी और डीसीपी ने तुरंत एक्शन में आकर फयाज खान की बर्खास्तगी की रिपोर्ट चुनाव आयोग को भेजी। डीसीपी ने बताया कि कॉन्स्टेबल द्वारा पुलिस नियमावली का उल्लंघन किया गया है। उन्होंने कहा कि उन्हें बीकेटी के एसएचओ ने जो आख्या भेजी थी उससे स्पष्ट हो रहा है कि फयान खान ने उत्तर प्रदेश पुलिस सोशल मीडिया पॉलिसी और 1991 नियमों का उल्लंघन किया गया है। ऐसे में कॉन्स्टेबल फयाज खान के सस्पेंड की परमिशन के लिए चुनाव आयोग को पत्र भेज दिया गया। बता दें कि फयाज खान के द्वारा अपडेट किए गए दोनों स्टेटस के स्क्रीनशॉट सोशल मीडिया पर वायरल हैं। डीसीपी अभिजीत आर शंकर ने इस मामले में कार्रवाई को लेकर कहा है हमने सबूतों के साथ रिपोर्ट चुनाव आयोग को भेज दी है। अगर वे इसे स्वीकार करते हैं तो हम कॉन्स्टेबल के खिलाफ कार्रवाई करेंगे।

लोकसभा चुनावः सहसपुर विधानसभा में किया जनसम्पर्क अभियान

संवाददाता

देहरादून। भाजपा ने लोकसभा चुनाव के लिए टिहरी से प्रत्याशी माला राज्य लक्ष्मी शाह के लिए सहसपुर विधानसभा में जनसम्पर्क अभियान चलाया।

भाजपा नेत्री लक्ष्मी कपरुवान अग्रवाल ने जानकारी देते हुए बताया की आज सहसपुर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत समस्त मंडलों में लोकसभा चुनाव 2024 के दृष्टिगत श्रीमती माला राज्य लक्ष्मी शाह द्वारा जनसम्पर्क अभियान के तहत क्षेत्र की जनता को केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं से अवगत कराया और 10 साल में केंद्र की मोदी सरकार की ओर से कराए गये विकास कार्यो की जानकारी देते हुए भाजपा को वोट करने की अपील करी। क्षेत्रवासियों को संबोधित करते हुए लोकसभा प्रत्याशी टिहरी गढ़वाल माला राज्य लक्ष्मी शाह ने कहा की गरीब कल्याण के लिए सरकार ने आयुष्मान भारत, पीएम आवास, पीएम अन्न योजना, किसान सम्मान निधि, उज्ज्वला योजना, पीएम फसल बीमा योजना चलाई है, कोरोना काल में प्रत्येक नागरिक को फ्री वैक्सीन, स्वास्थ्य बचाव उपकरण, खाद्यान दिलाया गया।

सहसपुर विधायक सहदेव पुंडीर ने कहा की केंद्र और राज्य सरकार ने आम जनता के हित में अनेक कार्य किये है। ऐसे में भाजपा उम्मीदवार को इस क्षेत्र से अधिकाधिक वोट देने के लिए सभी मिलकर कार्य करे। जनसम्पर्क अभियान के दौरान जिलाध्यक्ष मीता सिंह, सहसपुर विधायक सहदेव पुंडीर, सुखवीर बुटोला, दर्शन सिंह रावत, विना रतूड़ी, दयानंद जोशी, रवि कश्यप, सतीश कुमार, नरेश कुमार, प्रवीण सैनी,विनोद सुयाल सत्यवीर चौहान भगवती बेलवाल, यशपाल नेगी आदि उपस्थित रहे।

घरेलू उपायों से निखरेगी खूबसूरती

खूबसूरती निखारने के लिए महंगे क्रीम पाउडरों की जगह घरेलू उपाय भी बेहद कारगर होते हैं। इन घरेलू उपायों में किसी प्रकार की परेशानी भी नहीं होती और न ही किसी प्रकार का खर्च होता है। इनमें प्रयोग होने वाला सारा सामान रसोईघर में ही मिल जाता है।

चेहरे से ब्लैकहैड्स हटाने में धनिया पत्ती और हल्दी पाउडर का पैक बहुत काम आएगा। धनिया गंदगी को साफकरने का काम करता है, जबकि हल्दी आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल निकालने में मदद करती है। धनिया पत्ती और दो चम्मच हल्दी पाउडर को एक साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने पूरे चेहरे पर लगाकर, रात भर रखें। अगले दिन सुबह ठंडे पानी से इसे धो लें।

ब्लैकहैड से छुटकारा पाने के लिए, इस घरेलू ब्यूटी टिप्स को सप्ताह में कम से कम दो बार जरूर इस्तेमाल करें।

एक कप पानी में एक चौथाई कप सेब का सिरका मिलाएं और इस मिश्रण को अपने बाल धोने के लिए शैम्पू के रूप में उपयोग करें। बालों को पोषण मिलने के साथ-साथ चमक भी आएगी।

आप प्राकृतिक हेयर कंडीशनर तैयार करने के लिए एवाकाडो का उपयोग कर सकते हैं। एक अंडे की जर्दी, एक बड़ा चम्मच शहद और एक बड़ा चम्मच एवोकैडो तेल, एक पिसे हुए एवोकैडो के साथ मिलाएं। इसे अपने बालों में लगाएं और 15 मिनट तक छोड़ दें। अंत में इसे सादे पानी से धो लें। बालों की खूबसूरती बढ़ने के साथ-साथ निखार भी आएगा।

आधा चम्मच चंदन पाउडर, एक चम्मच हल्दी पाउडर और दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी अच्छी तरह मिलाएं। पेस्ट बनाने के लिए इसमें थोड़ा नींबू का रस डालें और इसे अपने चेहरे पर लगाएं और इसे सूखने दें। अंत में इसे ठंडे पानी से धो लें। मुल्तानी मिट्टी त्वचा को साफकर मुंहासे के निशान को कम करने में मदद करता है, जबकि, हल्दी में मौजूद एंटीसेप्टिक आपकी त्वचा के पीएच स्तर को बनाए रखता है।

धूप में आंखों का रखें खास ख्याल

इन दिनों पड़ रही गर्मी का असर आंखों पर भी काफी पड़ता है। बाहर उड़ने वाली धूल आंखों पर बुरा प्रभाव डालती है। ऐसे में गर्मी के दिनों में लोगों को अपनी आंखों का खास ख्याल रखना चाहिए। गर्मी में सबसे अधिक लोगों को आंखों के ड्राई होने की परेशानी सामने आती है।

इन दिनों सड़कों पर उड़ती धूल से अपनी आंखों को बचाकर रखना चाहिए। गर्मी में आंखों के ड्राई होने पर इसमें खुजली या जलन होने लगती है। आंखों का संक्रमण होने पर साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। इसके अलावा इस मौसम में वायरल इंफेक्शन बढ़ जाता है। इसके चलते आई फ्लू और फोटो फोबिया बहुत कॉमन है। ऐसे में इन परेशानियों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

आंखों पर वायरस के संक्रमण को आई फ्लू कहते हैं। यह गंदगी, गंदे पानी, गंदी उगलियों, मक्खियों, धूल-धुंआ के जरिए तेजी से फैलता है। आई फ्लू होने पर आंखों से पानी जैसा द्रव निकलता है। आखों में दर्द और जलन होती है। पलकों में सूजन आ जाती है।

यह बीमारी भी आई फ्लू का ही एक रूप है। पीड़ित को तेज धूप और रोशनी चुभती है। इससे पीड़ित आंखों को पूरी तरह से नहीं खोल पाता। आंखों में दर्द और थकान रहती है। आंखों को बार-बार हाथ से नहीं छूना चाहिए। इसके अलावा रगड़ने से भी बचना चाहिए। आंखों को छूने से पहले हाथों को धोना चाहिए।

तेज धूप में अल्ट्रावॉयलेट किरणें आंखों पर सीधे तौर से असर डालती है। धूप में जाते समय छाते का प्रयोग करें या धूप का चश्मा लगाएं। यह चश्मा दूसरे को नहीं पहनने दें। लेंस लगाने वाले व्यक्ति को भी धूप का चश्मा लगाना चाहिए ताकि अल्ट्रावॉयलेट किरणें आंखों को नुकसान नहीं पहुंचा सकें। दिन में कई बार ठंडे पानी के छींटे मारने चाहिए। इसके अलावा आंखों को राहत देने के लिए खीरे के टुकड़े भी लगा सकते हैं।

नियमित योग से सँवारे अपना जीवन

तेजबहादुर सिंह भुवाल

इस जीवन में हर मनुष्य चाहता कि वह स्वस्थ्य रहे निरोग रहे। पर वर्तमान समय में मनुष्य निरंतर भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में उलझकर रह गया है। मनुष्य अपने दैनिक दिनचर्या में सही वक्त में वो हर काम नहीं कर पाता जो उसे करना चाहिए। वह केवल अपने जीविका के लिए निरंतर दिन रात दौड़ते भागते रहते हैं। पर क्या उसकी जीवनशैली में परिवर्तन आते है और उसका जीवन खुशमय हो जाता है। नहीं वे धनोपार्जन करते-करते वह अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं। आज के समय में किसी के पास स्वयं के लिए वक्त नहीं है। आप अधिकतर लोगों से सुनते है कि मेरे पास वक्त नहीं है। वक्त तो किसी के पास नहीं होता पर वक्त निकालना पड़ता है। व्यक्तियों ने अपने आप को सीमित कर लिया है।

निरोगी लिए एक श्लोक प्रचलित है-

व्यायामात् लभते स्वास्थ्यं दीर्घायुष्यं बलं सुखं।

आरोग्यं परमं भाग्यं स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम्ङ्क

इसका भावार्थ है-

व्यायाम से स्वास्थ्य, लम्बी आयु, बल और सुख की प्राप्ति होती है। निरोगी होना परम भाग्य है और स्वास्थ्य से अन्य सभी कार्य सिद्ध होते हैंङ्क

गलत जीवनशैली से लोगों के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर हो रहा है। सेहत बिगड़ने का एक बड़ा कारण हैं बदलती जीवनशैली। अच्छी सेहत के लिए जीवनशैली का संतुलन होना बहुत जरूरी है। खानपान से भी सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है। इस प्रकार पूरे दिन और रात गलत दिनचर्या होने से सेहत बिगड़ती है। तभी तो आज अधिकतर लोगों को कुछ ना कुछ बीमारी घेरे रहती है। जिससे लोगों की जमा पूंजी भी ईलाज में खत्म हो जाती है।

जरा सोचिए हमारे बड़े बुजुर्ग अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत कैसे रहते थे? वे अपने खानपान, रहन-सहन पर विशेष ध्यान रखते थे। वे सही समय पर भोजन और शारीरिक व्यायाम, योग एवं रोजाना पैदल चलने की अपनी दिनचर्या में शामिल करके चलते थे। वे सुबह सूर्योदय से पहले उठना, रात को जल्दी सोना, पन्खे और कूलर का उपयोग बहुत कम करना, मिट्टी के बर्तनों का उपयोग अधिक करना, सर्दी, बुखार होने पर दवाई का उपयोग नहीं करना। इस प्रकार वे अपने जीवन में कुछ नियमों का पालन अवश्य करते थे। यहीं कारण हैं कि वह लंबी आयु तक स्वस्थ जीवन व्यतीत करते थे। तभी तो पहले बड़े बुजुर्ग अधिक उम्र तक जीवित रह पाते थे पर अब मनुष्य की उम्र कम होती जा रही है, इसका मुख्य कारण भौतिक सुविधायुक्त असंतुलित जीवनशैली है।

वर्तमान समय में लोग आराम प्रिय, अधिक भौतिक सुख सुविधा उपभोगी हो गए है। लोगों में तनाव और चिंता भरी जिंदगी हो गयी है। आजकल डिम्प्रेशन के मामले बहुत बढ़ रहे हैं। अधिकतर लोग डिम्प्रेशन के शिकार हो रहे हैं।

तनाव से बचने के लिए अपने आप को किसी ना किसी काम में लगाकर रखना चाहिए। सुबह जल्दी उठने का प्रयास करें। खुली हवा में निकलकर टहलने से तनाव मुक्ति में बहुत फायदा होता है। संतुलित खान-पान और समय पर किये गये कार्य से सेहत अच्छी रहती है।

जब से कोरोना संक्रमण आया है तब से लोग और भी सीमित हो गए है। घर के बाहर निकलना नहीं, किसी के घर जाना नहीं। दूर-दूर रहना, बातें कम करना। सुरक्षा के लिहाज से कुछ हद तक तो जरूरी है पर अपने आप को दूसरों से दूर ना करें। प्रेम, भावनाओं, विचारों और अपनापन बनाये रखना चाहिए।

इस दौरान लाखों लोगों ने अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए योग को अपनाया हैं। वे नियमित तौर पर कोरोना काल मे योग अभ्यास कर अपने शरीर को आंतरिक शक्ति से मजबूत किया और कोरोना संक्रमण से बचाव भी किया। कोरोना संक्रमण की रोकथाम के लिए योग और व्यायाम बहुत की लाभदायक सिद्ध हुआ। इससे शरीर मे रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है एवम शरीर स्वस्थ भी रहता है।

इस संक्रमण से लोगों की आंखे खुल गई , जिससे कई चीजें सीखने को मिली। अपने जीवन में साफ सफाई का विशेष ध्यान रखना, वृक्षारोपण को बढ़ावा देना, संकट की घड़ी के लिए तैयारी रखना, सहयोग की भावना रखना, देश और राज्य के प्रति समर्पित होना शामिल है। हम सभी ने इस महामारी में बहुत कुछ खोया है। जो हमारे लिए अपूर्णीय क्षति है। हमें भूलना नहीं चाहिए कि अभी खतरा टला नहीं है। यह संक्रमण सबके लिए एक सीख है। आगे आने वाले चुनौती के लिए हमें तैयार रहना चाहिए। जिसके लिए सबसे ज्यादा जरूरी है अपने शरीर को मजबूत बनाकर स्वस्थ रखने की। हम अपने जीवन मे थोड़े से सुधार लाकर बेहतर जिंदगी जी सकते हैं।

योग दिवस के अवसर पर संयुक्त राष्ट्रमहासभा में भारत देश के प्रधानमंत्री जी ने कहा था-

योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है; विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवन- शैली में यह चेतना बनकर, हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। तो आयें एक अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में काम करते हैं।

इसे पूरे देश ने माना और तभी से पूरे विश्व मे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। तो आइए अपने जीवन को खुशहाल, ऊर्जावान और तनावमुक्त रखने के लिए प्रतिज्ञा ले कि दिनचर्या से कुछ समय निकाल कर योग, ध्यान और व्यायाम को शामिल कर हमेशा प्रसन्नचित व स्वस्थ्य रहेंगे।

स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है सेम की सब्जी

सेम की सब्जी हर घर में बनाई और पसंद भी खूब की जाती है। यह खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है। इसके बीज में ढेर सारा प्रोटीन होता है इसलिये यह इतनी पौष्टिक होती है।

वैद्यक में सेम मधुर, शीतल, भारी, बलकारी, वातकारक, दाहजनक, दीपन तथा पित्त और कफ का नाश करने वाली कही गई हैं। यह सब्जी मंडियों में आराम से मिल जाएगी। अगर आप इन्हें खरीद रहे हैं, तो कोशिश करें कि हरी, ताजी, चमकदार सेम ही खरीदें। अगर वह सिकुड़ी हुई है या फिर पीली हो चुकी है तो इसका मतलब है कि वह पुरानी है, इसलिये उसे ना खरीदें। सेम में कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाले फाइबर होते हैं।

यह ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से भी रोकती है इसलिये मधुमेह रोगियों को इसे अपने आहार में जरुर शामिल करना चाहिये। अगर इसे चावल के साथ खाया जाए तो यह हाई चालिटी प्रोटीन भी देती है। साथ ही इसमें लौह तत्व, केल्शियम, मेग्नेशियम, फोस्फोरस विटामिन ए आदि होते है।

खून साफ करे सेम की सब्जी खून साफ़ करती है और इससे होने वाले त्वचा के रोग ठीक करती है।

फाइबर से भरी सेम अच्छी पाचन क्रिया के लिये फाइबर खाने के अंदर होना बहुत जरुरी है। सेम खाने से ना केवल फाइबर मिलता है बल्कि कोलेस्ट्रॉल भी कम होता है, जिससे दिल सुरक्षित बनता है। हृदय रोग से बचाए एक स्टडी में पाया गया कि जिन लोगों ने सेम का सेवन लंबे समय तक किया, उन्हें हृदय रोग का रिस्क कम हुआ क्योंकि इसमें मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है, जो हार्ट ब्लॉकेज नहीं होने देता।

ऊर्जा का भंडार यह खून में ब्लड शुगर लेवल को बैलेंस करती है तथा शरीर को ढेर सारी ऊर्जा भी प्रदान करती है। यह मधुमेह रोगियों के लिये काफी अच्छी है।

आयरन से भरपूर्ण यह ना केवल ऊर्जा और कार्बोहाइड्रेट से भरी है बल्कि इसे खाने से शरीर को ढेर सारा आयरन भी मिलता है। यह महिलाओं के लिये अच्छी है , खासतौर पर उस समय जब उन्हें पीरियड्स हो रहे हों और उनके शरीर में हीमोग्लोबिन कम हो गया हो। अगर आप डायटिंग कर रहे हैं तो आपको सेम खाने की जरुरत है क्योंकि यह प्रोटीन युक्त है और फैट फ्री भी है।

छात्र संघ चुनाव में जेएनयू में लाल सलाम

जवाहरलाल यूनिवर्सिटी में हुए छात्र संघ चुनाव में वाम ने जेएनयूएसयू में जीत हासिल की। गया (बिहार) के छात्र धनंजय को अध्यक्ष चुना गया जो विविद्यालय से पीएचडी कर रहे हैं। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद को सभी चार केंद्रीय सीटों पर हार का सामना करना पड़ा। खास बात यह है कि 28 साल बाद जेएनयू छात्र संघ को दलित अध्यक्ष मिला है। धनंजय ने एबीवीपी के उमेशचंद्र को 922 मतों से हराया। स्टूडेंट फेडरेशन ऑफ इंडिया के अविजीत घोष उपाध्यक्ष पद पर जीते। इस बार 73प्रति. मतदान हुआ, जो बीते बारह वर्षों में सबसे अधिक है। इस जनमत को नफरत और हिंसा की राजनीति को खारिज करने वाला ठहराते हुए नवनिर्वाचित अध्यक्ष ने महिलाओं की सुरक्षा, कोष में कटौती, छात्रवृत्ति वृद्धि, बुनियादी ढांचा और जल संकट को अपनी प्राथमिकताओं में गिनाया। देश को अनेक प्रसिद्ध शिक्षाविद्, इतिहासकार, अर्थशास्त्री और राजनीतिज्ञ देने वाला जेएनयू एनआईआरएफ की रैंकिंग में लगातार सर्वश्रेष्ठ तीन विविद्यालयों में शामिल रहता है। शुरुआत से ही यहां सेक्युलर होने का दावा करने के पीछे वामपंथी रुझान होने के आरोप लगते रहे हैं। इस पर वामपंथ द्वारा उकसाई हिंसा का लंबा इतिहास होने का आरोप भी है। कहना गलत नहीं है कि यह कैम्पस अपनी प्रसिद्धि के साथ-साथ विवादों में भी घिरा रहता है। बीते दिनों महिषासुर की पूजा से लेकर भारत तेरे टुकड़े होंगे तथा दीवारों पर लिखे गए जातिसूचक नारों के लिए यह यूनिवर्सिटी खासी विवादित रही। विश्वविद्यालय का शैक्षणिक स्तर गिरने से बचाने और माहौल को हिंसा से बचाने के प्रयासों के वायदों के बावजूद स्थिति सामान्य नहीं कही जा सकती। यहां देश भर से आने वाले छात्र स्वर्णिम भविष्य के सपने लेकर आते हैं जिन्हें इन विवादों और लड़ाई-झगड़ों से बिलावजह खासा व्यवधान झेलना पड़ता है। देशविरोधी गतिविधियों में छात्र संघ की भूमिका के कारण जो छवि धूमिल हुई है, वह धनंजय के समक्ष चुनौती होगी। उन्हें जाति विरोधी मसलों को भी गंभीरता से लेना होगा। ऐसे वक्त में जब लोक सभा चुनाव का माहौल चरम पर है, जेएनयू के चुनाव पर सब की नजरें टिकी थीं। दक्षिणपंथी रुझानों के प्रति युवाओं की नीरसता काफी विरोधाभाषी मानी जा सकती है। कैम्पस की चारदिवारी के भीतर और बाहर की विचारधाराओं तथा रुझानों को अलग कर पाना मुश्किल हो सकता है।(आरएनएस)

उत्तर प्रदेश- पूर्वांचल की 27 सीटें तय करेंगी राज्य में राजनीति की दशा-दिशा

डॉ. संजीव मिश्र

देश और प्रदेश की राजनीति के दो बड़े चेहरे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ उत्तर प्रदेश के पूर्वांचल का प्रतिनिधित्व करते हैं। ऐसे में मोदी-योगी की पुरवइया बयार की चपेट में पूरे प्रदेश की राजनीति है। पूर्वांचल की 27 लोकसभा सीटें ही यूपी की राजनीति की दशा-दिशा भी तय करेंगी। पूर्वांचल की सीटों पर चुनाव में स्वास्थ्य और शिक्षा बड़े मुद्दे हैं। गोरखपुर में एम्स बन गया है पर विशेषज्ञ चिकित्सकों का अभाव है। महंगी होती खेती के बदले किसानों को उपज का सही मूल्य न मिलना भी बड़ा मुद्दा बना हुआ है। उत्तर प्रदेश में पूर्वांचल के दो बड़े केंद्र हैं द्द वाराणसी व गोरखपुर। वाराणसी संसदीय क्षेत्र का प्रतिनिधित्व स्वयं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी करते हैं, तो गोरखपुर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की कर्मभूमि है। इस समय पूर्वांचल के 27 लोकसभा क्षेत्रों में से सिर्फ लालगंज, जौनपुर, गाजीपुर व घोसी में ही विपक्ष काबिज है। अब विपक्ष के सामने सबसे बड़ी चुनौती मोदी-योगी के आभामंडल से बचकर यहां वापसी करने की है। समाजवादी पार्टी के साथ गठबंधन में कांग्रेस को 27 में से छह सीटें अमेठी, बांसगांव, प्रयागराज, महाराजगंज, वाराणसी व देवरिया मिली हैं, पर अनेक कांग्रेसी दिग्गज पार्टी छोड़ चुके हैं। कभी कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष और एक दिन के मुख्यमंत्री रहे जगदंबिका पाल हों या राहुल गांधी के नजदीकी कहे जाने वाले आरपीएन सिंह, दोनों अब भाजपा में हैं। मुंबई में यूपी वालों की आवाज कहे जाने वाले कांग्रेसी कृपा शंकर सिंह इस बार जौनपुर से भाजपा के टिकट पर चुनाव लड़ रहे हैं। समाजवादी दिग्गज व देश के पूर्व प्रधानमंत्री चंद्रशेखर के पुत्र नीरज पहले ही भाजपा में शामिल हो चुके हैं। पूर्वांचल में सपा की प्रतिष्ठा भी दांव पर लगी है। अखिलेश यादव के चचेरे भाई धर्मेंद्र यादव आजमगढ़ से मैदान में हैं। विपक्ष के लिए गठबंधन संभालना भी चुनौती बन गया है। 2022 के विधानसभा चुनाव में ओम प्रकाश राजभर की सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी (सुभासपा) सपा संग थी, पर अब भाजपा संग है। सुभासपा घोसी से चुनाव लड़ेगी। भाजपा ने सोनभद्र व मिर्जापुर की सीटें अनुप्रिया पटेल के नेतृत्व वाले अपना दल को दी हैं, वहीं अनुप्रिया की मां कृष्णा पटेल के नेतृत्व वाले अपना दल कमेरावादी ने सपा से गठजोड़ टूटने पर फूलपुर, मिर्जापुर व कौशांबी से चुनाव लड़ने का ऐलान कर दिया है।

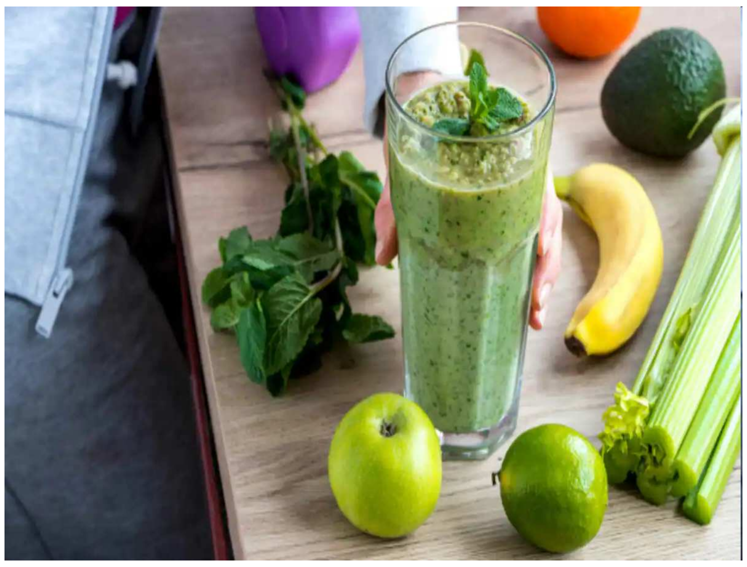
वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

बॉडी डिटॉक्स करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

त्योहार के सीजन का खान-पान टेस्टी तो होता है, लेकिन इससे हमारी बॉडी में टॉक्सिक एलीमेंट्स जमा हो जाते हैं। ऐसे में फेस्टिव सीजन के बाद लोगों को अपनी बॉडी डिटॉक्स करने की कोशिश करनी चाहिए। इससे बॉडी नेचुरल तरीके से क्लीन हो जाएगी और बीमारियों का खतरा टल जाएगा।



क्यों जरूरी है बॉडी डिटॉक्स

बॉडी डिटॉक्सीफिकेशन में शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालना, वजन कम करना या गंदगी को बाहर निकालना है। हम सभी को समय-समय पर अपने शरीर को डिटॉक्स करना चाहिए। शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इंटरनेट पर बहुत सारी ड्रिंक्स और तरीके हैं, जिन्हें लोग अपनाते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि नेचुरल तरीक से बॉडी को डिटॉक्स करने के लिए हमें अपने खानपान में भी कुछ बदलाव करने की जरूरत है। पसीना बहाने के लिए सही खानपान के अलावा आपके शरीर को डिटॉक्स करने और भी तरीके हैं।

खूब सारा पानी पीएं

फेस्टिव सीजन के बाद लोगों को कुछ दिनों तक डाइट में बदलाव करने चाहिए। होली पर लोग काफी मीठा, तला-भुना और जंक फूड खा लेते हैं, जिसकी वजह से बॉडी को डिटॉक्स करना जरूरी होता है। शरीर में जमा टॉक्सिन्स को निकालने के लिए लोगों को दिन की शुरुआत जीरा वॉटर, सौंफ का पानी, दालचीनी का पानी या गर्म पानी के साथ करनी चाहिए। लोगों को सुबह-सुबह चाय या कॉफी नहीं पीनी चाहिए। अगर चाय पिएं तो उसमें दूध और चीनी बेहद कम डालनी चाहिए।

ये भी अपनाएं

डाइटिशियन कहती हैं कि बॉडी डिटॉक्स करने के लिए मॉर्निंग में लोगों को वॉक और एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके बाद ब्रेकफास्ट में ज्यादा से ज्यादा फल खाने चाहिए।फलों में जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को एनर्जी से भरपूर रखेंगे और डिटॉक्स करने में मददगार होंगे। नाश्ते में फ्रूट चाट और ओट्स भी खा सकते हैं। ओट्स खाने से भी शरीर को फायदा ही होगा। इसके अलावा आपको दिनभर खूब पानी पीना होगा। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आपके शरीर से टॉक्सिन बाहर निकलने लगेंगे। आप चाहें, तो सिंपल पानी के बजाय बीच-बीच में नींबू पानी ले सकते हैं।

इस तरह बनाएं डाइट चार्ट

ब्रेकफास्ट हल्का लेने के बाद लोगों को लंच में हरी सब्जियां, हल्की दालें और रोटी लेनी चाहिए। लंच भी हल्का ही होना चाहिए और यह बहुत हैवी नही होना चाहिए। आप लंच के बाद दिन में 2-3 बार ग्रीन टी ले सकते हैं। ग्रीन टी बॉडी को डिटॉक्स करने में मदद कर सकती है। आप लंच के बाद अनहेल्दी स्नैक्स को अवॉइड करें। इसके बाद डिनर में आप सिर्फ दलिया खाएं। दलिया में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जिससे बॉडी क्लीन होती है। हाई फाइबर और लो कैलोरी वाले फूड्स लेने से बॉडी डिटॉक्स हो जाती है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -120

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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

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 119 का हल

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

स्वातंर्त्य वीर सावरकर का बॉक्स ऑफिस पर बुरा हाल

रणदीप हुडा के निर्देशन में बनी पहली फिल्म 'स्वातंर्त्य वीर सावरकर' का रिलीज से पहले काफी बज था. स्वतंत्रता सेनानी विनायक दामोदर सावरकर की लाइफ पर बेस्ड इस फिल्म के लिए रणदीप हुड्डा ने खूब मेहनत की यहां तक कि अपना 26 किलो वजन भी कम किया. फिल्म का खूब प्रमोशन भी किया गया था. हालांकि सिनेमाघरों में रिलीज के बाद इस बायोग्राफिकल फिल्म को दर्शकों से खास रिस्पॉन्स नहीं मिला और इसकी बॉक्स ऑफिस पर काफी धीमी शुरुआत हुई. फिलहाल ये फिल्म टिकट खिडकी पर टिके रहने के लिए खूब संघर्ष कर रही है. चलिए यहां जानते हैं रणदीप हुड्डा की फिल्म रिलीज के छठे दिन कितनी कमाई की?

'स्वातंर्त्य वीर सावरकर' बॉक्स ऑफिस पर खास परफॉर्म नहीं कर पाई है. ये फिल्म सिनेमाघरों में ऑडियंस को खींचने में असफल साबित हो रही है और इसी के साथ ये कमाई के मामले में भी काफी पिछड़ गई है.फिल्म की ओपनिंग काफी निराशाजनक रही और इसके बाद भी ये टिकट खिड़?ी पर अपनी पकड़ मजबूत नहीं कर पाई.

फिल्म को रिलीज हुए महज 6 दिन हुए हैं और ये बॉक्स ऑफिस पर दम तोड़ती हुई नजर आ रही है. फिल्म की कमाई की बात करें तो रिलीज के पहले दिन 'स्वातंर्त्य वीर सावरकर' ने 1.05 करोड़ का कलेक्शन किया था. इसके बाद फिल्म ने 114.29 फीसदी की तेजी के साथ दूसरे दिन 2.25 करोड़ की कमाई की. वहीं तीसरे दिन फिल्म ने 20 फीसदी के उछाल के साथ 2.7 करोड़ रुपए कमाए.

वहीं चौथे दिन फिल्म की कमाई में 20.37 फीसदी की गिरावट आई और इसने 2.15 करोड़ का कारोबार किया. इसके बाद पांचवें दिन फिल्म के कलेक्शन में एक बार फिर 51.16 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई और इसने 1.05 करोड़ रुपए कमाए. वहीं अब 'स्वातंर्त्य वीर सावरकर' की रिलीज के छठे दिन यानी बुधवार की कमाई के शुरुआती आंकड़े आ गए हैं.

सैकनिल्क की अर्ली ट्रेंड रिपोर्ट के मुताबिक 'स्वातंर्त्य वीर सावरकर' ने रिलीज के छठे दिन महज 86 लाख का बिजनेस किया है. इसके बाद 'स्वातंर्त्य वीर सावरकर' का 6 दिनो की कुल कलेक्शन अब 10.06 करोड़ रुपए हो गया है.

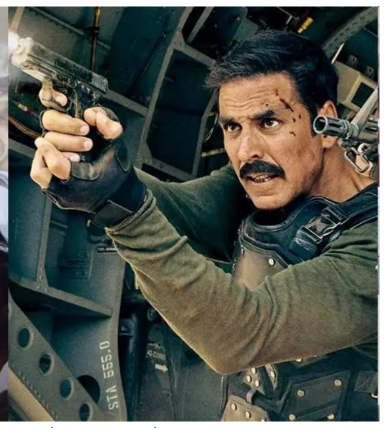
शैतान की कमाई दुनियाभर में 200 करोड़ रुपये की ओर

विकास बहल के निर्देशन में बनी फिल्म शैतान में अजय देवगन और आर माधवन आमने-सामने हैं। दोनों दिग्गज कलाकारों ने अपनी उम्दा अदाकारी का लोहा मनवाया है।हॉरर के साथ सस्पेंस के तड़? से भरपूर इस फिल्म को सिनेमाघरों में रिलीज का तीसरा सप्ताह चल रहा है और यह अपनी पकड़ मजबूत बनाए हुए है।कामकाजी दिनों में यह बॉक्स ऑफिस पर ठीक-ठाक नोट छाप रही है।आइए जानते हैं शैतान ने 20वें दिन कितने करोड़ रुपये कमाए।

बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क के मुताबिक, शैतान ने अपनी रिलीज के 20वें दिन यानी तीसरे बुधवार 1.55 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 132.5 करोड़ रुपये हो गया है।शैतान का डंका दुनियाभर में खूब बज रहा है। यह फिल्म अब तक 187.82 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार कर चुकी है।फिल्म में दक्षिण भारतीय सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री ज्योतिका और बाल अदाकारा जानकी बोदीवाला भी मुख्य भूमिका में हैं।

शैतान के बाद अजय मैदान में नजर आएंगे। यह फिल्म 11 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देगी।इसके निर्देशन की कमान अमित शर्मा ने संभाली है तो वहीं बोनी कपूर इस फिल्म के निर्माता हैं।इसके बाद अजय फिल्म औरों में कहां दम था में दिखाई देंगे। इसमें एक बार फिर तब्बू उनकी जोड़ीदार होंगी। यह फिल्म 26 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देगी।इसके अलावा अजय सिंघम अगेन और रेड 2 जैसी फिल्मों में भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे।

अक्षय-टाइगर की बड़े मियां छोटे मियां से टकराएगी अजय देवगन की फिल्म



अजय देवगन इन दिनों अपनी आने वाली बहुप्रतीक्षित फिल्म मैदान को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। फैंस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। कुछ दिनों पहले निर्माताओं ने फिल्म का ट्रेलर जारी किया था, जिसे देख फैंस उत्साहित हो गए थे। वहीं अब आखिरकार निर्माताओं ने फिल्म की आधिकारिक रिलीज की तारीख से भी पर्दा उठा दिया है। यह फिल्म ईद के मौके पर सिनेमाघरों में धमाल मचाने के लिए तैयार है।

अजय देवगन ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर फिल्म का नया पोस्टर जारी किया, जिसमें वे फुटबॉल खेलते नजर आ रहे हैं। पोस्टर के साथ ही अजय ने फिल्म की रिलीज की तारीख का भी खुलासा किया है। मैदान ईद के मौके पर 10 अप्रैल, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। अजय ने पोस्ट साझा करते हुए कैप्शन में लिखा, असली खिलाड़ी दिखेंगे, असली मैदान में। आइए, खुश होइए और हमारे साथ 10 अप्रैल को सिनेमाघरों में ही जश्न मनाइए।

यह फिल्म गुमनाम नायक सैयद अब्दुल रहीम की सच्ची कहानी की झलक पेश करेगी, जिन्होंने अपना जीवन फुटबॉल के लिए समर्पित कर दिया और भारत को बहुत गौरव दिलाया। उनकी जीवनी पर आधारित स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म कोच सैयद अब्दुल रहीम के नेतृत्व में भारतीय फुटबॉल के स्वर्ण युग को श्रद्धांजलि है, जिसमें 1951 और 1962 के एशियाई खेलों में टीम की जीत को दर्शाया गया है।

वहीं फिल्म के कलाकारों के बारे में बात करें तो अजय देवगन के अलावा मैदान में प्रियामणि, गजराज राव और बंगाली अभिनेता रुद्रनील घोष प्रमुख भूमिकाओं में हैं। फ्रेश लाइम फिल्म्स, जी स्टूडियोज और बेव्यू प्रोजेक्ट्स द्वारा प्रस्तुत इस फिल्म का निर्देशन अमित रविंदरनाथ शर्मा ने किया है। फिल्म का संगीत एआर रहमान ने तैयार किया है, वहीं गीत मनोज मुंतशिर शुक्ला ने लिखे हैं। जी स्टूडियोज, बोनी कपूर, अरुणव जॉय सेनगुप्ता और आकाश चावला द्वारा निर्मित मैदान 10 अप्रैल 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। दिलचस्प बात यह है कि मैदान की भिड़ंत बॉक्स ऑफिस पर दूसरे मेगा बजट की फिल्म से होगी। अजय देवगन की फिल्म बड़े पर्दे पर अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की बड़े मियां छोटे मियां से टकराएगी। यह फिल्म भी 10 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अली अब्बास जफर के निर्देशन में बनी एक्शन-थ्रिलर फिल्म का भी क्रेज दर्शकों के बीच खूब छाया हुआ है।

उर्फी जावेद की सीरीज फॉलो कर लो यार का ऐलान, अमेजन प्राइम वीडियो से मिलाया हाथ

छोटे पर्दे की जानी-मानी अभिनेत्री, मॉडल और सोशल मीडिया स्टार उर्फी जावेद अक्सर अपने अतरंगी कपड़ों और अजीबो-गरीब फैशन के चलते चर्चा में रहती हैं।अब उर्फी ओटीटी की दुनिया में धमाल मचाने जा रही हैं। उन्होंने अपनी पहली वेब सीरीज फॉलो कर लो यार का ऐलान कर दिया है, जिसके निर्देशन की कमान संदीप कुकरेजा ने संभाली है।फॉलो कर लो यार का प्रीमियर अमेजन प्राइम वीडियो पर होगा। फिलहाल सीरीज की रिलीज तारीख सामने नहीं आई है। उर्फी जावेद भारत की वायरल सेलेब्रिटीज में से एक हैं। अब उर्फी फिल्मों में भी नजर आने वाली हैं। अमेजन प्राइम वीडियो ने अपनी नई फिल्म सुपरमैन ऑफ मालेगांव का

ऐलान भी किया है। इसमें आदर्श गौरव, विनीत कुमार सिंह और शशांक अरोड़ा जैसे सितारे मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे।रीमा कागती इसका निर्देशन करने वाली हैं तो वहीं फिल्म की कहानी रामी ने वरुण ग्रोवर के साथ मिलकर लिखी हैइसके अलावा अलाना पांडे ने भी अपनी सीरीज द ट्राइब की घोषणा कर दी है। फिलहाल किसी भी फिल्म या सीरीज की रिलीज तारीख नहीं आई है। प्राइम वीडियो ने ऑफिशियल सोशल मीडिया पेज पर कई फिल्म और वेब सीरीज का अनाउंसमेंट किया है। इन फिल्मों और सीरीज में कई बड़े एक्टर और एक्ट्रेसेस के प्रोजेक्ट शामिल हैं। जिनके साथ प्राइम वीडियो बड़ा एंटरटेनमेंट पैकेज लाने के लिए तैयार है।

अदा शर्मा ने सनफ्लॉवर 2 में भूमिका के लिए डांस बार में बिताईं रातें

एक्ट्रेस अदा शर्मा ने सनफ्लॉवर 2 में अपनी भूमिका को लेकर खुलासा किया है। एक्ट्रेस का कहना है कि उन्होंने अपनी भूमिका के लिए एक डांस बार में रातें बिताईं। वह स्क्रीन पर प्रभावकारी दिखना चाहती थीं।

एक्ट्रेस अदा शर्मा ने कहा कि मैं प्रभावकारी दिखना चाहती थी। यह सिर्फ इस बारे में नहीं है कि आप डांस कब कर रहे हैं बल्कि यह इस बारे में है कि आप कैसे बैठते और खड़े होते हैं और परफॉर्मेंस नहीं करने के दौरान आप अपने शरीर के साथ कितने सहज हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि वह कभी-कभी ध्यान देने के लिए डांस बार में सुबह 5 बजे तक रुकती थीं।

एक्ट्रेस ने आगे कहा, वे इतने अच्छे थे कि उन्होंने मुझे बार में रुकने और चीजों को देखने की इजाजत दी। कस्टमर्स से बात करते समय उनके आत्मविश्वास को मैंने देखने की कोशिश की। मैं रात को 9 बजे जाती थी, कभी-कभी सुबह 4 से 5 बजे तक रुकती थी।

वेब सीरीज सनफ्लॉवर सीरीज एक हाउसिंग सोसाइटी के निवासियों के जीवन पर आधारित है। वे एक हत्या के रहस्य में उलझ जाते हैं। इसमें सुनील ग्रोवर और मुकुल चड्ढा मुख्य भूमिका में हैं।

गूंगी आस्थाओं के नमन हर ओर हैं...!

त्रिदीब रमण

ऐसे दौर में जबकि देश में सबसे बडे चुनावी महासमर की दुंदुभि बज चुकी है, दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी और ईडी रिमांड मिलने से दिल्ली की सियासी फिजाओं में कई अलग-अलग रंग घुल चुके हैं। सूत्रों की मानें तो दिल्ली शराब घोटाले में केजरीवाल को गिरफ्तार करने से पहले केंद्रीय एजेंसियों ने इसके हर पहलू का बारीक मुआयना भी किया था। केजरीवाल की गिरफ्तारी के समय-काल को लेकर बाकायदा देश की खुफिया एजेंसियों के 'इनपुट' को भी खंगाला गया था।

दरअसल, केंद्रनीत सत्ताधारी दल की असली चिंता इस बात को लेकर थी कि ऐन चुनावी माहौल में केजरीवाल की गिरफ्तारी से दिल्ली का जनमानस कितना उद्वेलित होगा। साथ ही दिल्ली की सातों लोकसभा सीटें जो फिलहाल भाजपा के कब्जे में हैं, केजरीवाल की गिरफ्तारी से इनकी चुनावी संभावनाओं पर क्या असर पडेगा। सूत्रों की मानें तो इन खुफिया रिपोर्ट के इनपुट के बाद ही दिल्ली के लोकसभा चुनाव 6वें फेड यानी 25 मई को आहूत किए गए। इसके पीछे यही रणनीति समझी जाती है कि वक्त इन सियासी प्रत्यांचाओं की मार को और मद्दिम कर देगा। सो, केजरीवाल की गिरफ्तारी के बाद मुकाबले को एकतरफा बनाने की सधी कोशिश हुई है। वहीं इस ताडा सियासी घमासान से 'इलेक्टोरल बांड' का मुद्दा भी थोडा दब गया है।

एक ऐसे वक्त जबकि अरविंद को अपने सबसे दुलारे राघव चड्ढा की सबसे ज्यादा जरूरत थी तो राघव चड्ढा ऐन वक्त परिदृश्य से गायब हैं। जब इनकी ढुंढाई शुरू हुई तो पता चला कि चड्ढा ने 8 मार्च को ही लंदन की फ्लाइट पकड ली थी। सूत्र यह भी खुलासा करते हैं कि राघव 'रेटिना डिटेचमेंट प्रॉब्लम' से जूझ रहे हैं और लंदन के 'मूरफील्डस आई हास्पिटल' में इनकी आंखों का ऑपरेशन भी होना है। बावजूद इसके राघव चड्ढा लंदन में यत्र-तत्र घूमते पाए गए। वे लंदन स्कूल ऑफ इकॉनामिक्स गए, वहां के पार्लियामेंट भी गए, घूम-घूम कर कई स्थानों पर स्पीच भी दी और एक-एक कर भारतीय मूल के सांसदों से भी मिल रहे हैं।

अरविंद केजरीवाल को बहुत पहले ही इस बात का इल्म हो गया था कि ऐन चुनाव काल में ईडी उन्हें बख्शने के मूड में नहीं है लिहाजा, उनकी गिरफ्तारी कभी भी हो सकती है। केजरीवाल ने अपने स्थानांपन्न विकल्प की तलाश बहुत पहले शुरू कर दी थी। जो भी पार्टी पदाधिकारी या विधायक उनसे मिलने आता तो केजरीवाल उनका मन टटोलने का प्रयास करने लगते थे। अपने सुप्रीमो की भावनाओं को भांपते हुए ज्यादातर आप विधायकों ने दिल्ली की अगली मुख्यमंत्री के तौर पर उनकी पत्नी सुनीता केजरीवाल का ही नाम आगे किया।

सुनीता केजरीवाल ने भी हिरासत से आए केजरीवाल के संदेश को आमजनों में एक भावुक अपील के तौर पर पहुंचा कर ऐसे कयासों को आकार ही दिए हैं। पर केजरीवाल के अपने मंत्रिमंडल के दो मंत्री ऐसे भी थे जिन्हें यह आइडिया रास नहीं आ रहा था। इनमें से एक मंत्री सिसोदिया के करीबी माने जाते हैं जबकि दूसरे मंत्री अपने बेबाक बोलों के लिए चर्चा में रहते हैं। यह वही मंत्री हैं जिनके आचरण और मंशा को लेकर केजरीवाल भी सशंकित हो गए थे और पिछले काफी समय से उनके पर कुतरने की तैयारियों में जुटे थे।

जाहिर तौर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सियासत के उस्ताद बाजीगरों में शुमार होते हैं और किसी मौके को उत्सव में बदलने की कारीगरी उनसे बेहतर किसी को आती भी नहीं। चूंकि यह 'परीक्षा पर चर्चा' का सातवां आयोजन था सो पीएमओ इसे एक बडे इवेंट में तब्दील करने में जुट गया। इससे पहले पीएम ने जब वर्चुअली स्कूली छात्रों के साथ परीक्षा पर चर्चा की थी तो 38 लाख से ज्यादा बच्चे इससे जुडे थे।

कहते हैं सीबीएसई अधिकारियों ने खुद इस बाबत देश भर के स्कूलों से संपर्क साधा और उन्हें आगाह किया कि 'इस चर्चा के दौरान ज्यादा से ज्यादा बच्चे, शिक्षक और अभिभावक जुटने चाहिए। कोताही बरतने की सूरत में स्कूल की मान्यता के समक्ष संकट उत्पन्न हो सकता है।' आयोजक इस बात से भली-भांति वाकिफ थे कि 12वीं में पडने वाले बच्चे अपनी उम्र के 18वें पडाव में प्रवेश करते हुए पहली बार के वोटर हो सकते हैं और ये प्रथम बार के वोटर पीएम मोदी के आभामंडल के मुरीद हुए बिना नहीं रह सकते। सो, जब पिछले 29 जनवरी को प्रगति मैदान स्थित भारत मंडपम में परीक्षा पर चर्चा का यह आयोजन संपन्न हुआ तो इससे वर्चुअली और फिडिकली 2 करोड से ज्यादा बच्चे शामिल हुए, इसके अलावा 15 लाख शिक्षक और 6 लाख अभिभावक भी इस कार्यक्रम का हिस्सा बने। यानी दूर तक पहुंचा संदेश।

विगत 11 मार्च को लोकसभा स्पीकर ओम बिडला अपने संसदीय क्षेत्र के तकरीबन 15०f वशिष्ट लोगों को लेकर रामलला के दर्शन के लिए अयोध्या धाम पहुंचे। स्पीकर महोदय के साथ जबर्दस्त सिक्यूरिटी भी चल रही थी। उनके साथ आए सुरक्षाकर्मी भी खुश थे कि चलो इस बहाने रामलला के दर्शन तो हो जाएंगे। जब ओम बिडला का यह कारवां राम मंदिर पहुंचा तो वे पहले अपने लोगों को मंदिर परिसर का भ्रमण कराने लगे। इसी दौरान रामलला के दर्शन के लिए आम लोगों की भीड बडने लगी। जब तक स्पीकर महोदय मंदिर की सीडियां चड अंदर जाने लगे तो वहां इतनी धक्का-मुक्की हुई कि उन्हें नजदीक से रामलला के दर्शन ही नहीं हो पाए। उनके साथ आए लोगों का भी बस यही हाल था। स्पीकर महोदय अपने साथ अपना फोटोग्राफर भी लेकर आए थे ताकि रामलला के साथ अपनी फोटो भी क्लिक करा सकें, पर उनकी यह इच्छा भी अधूरी रह गई।

और अंत में

कांग्रेसी नेता मनीष तिवारी के घर जल्द ही शहनाई गूंजने वाली है। उनकी बेटी इनेका तिवारी जल्द ही अपने क्रिकेटर दोस्त हिम्मत सिंह के साथ विवाह बंधन में बंधने जा रही हैं। हिम्मत आईपीएल क्रिकेटर हैं और एक संपन्न जाट परिवार से ताल्लुक रखते हैं। ये दोनों दिल्ली के हिंदू कॉलेज में कभी साथ-साथ पडा करते थे। इनेका ने उसके बाद एक बडे कॉरपोरेट में नौकरी कर ली, हाल में ही उन्होंने अपनी नौकरी से त्यागपत्र दे दिया है ताकि वह अपने पिता के चुनाव प्रबंधन के कार्य को अंजाम दे सकें। परिवार से जुडे सूत्र खुलासा करते हैं कि इनेका और हिम्मत की शादी एक 'डेस्टीनेशन वेडिंग' होगी जो आने वाले दिनों में श्रीलंका के कैंडी में संपन्न होने वाली है।

मोनालिसा ने एक बार फिर अपनी हॉटनेस का बिखेरा जलवा

भोजपुरी स्टार मोनालिसा सोशल मीडिया पर बेहद लोकप्रिय हैं। आए दिन एक्ट्रेस अपने सिजलिंग अवतार से फैंस के दिलों की धड?न तेज करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर बेहद हॉट तस्वीरें शेयर की हैं, जिसे देखने के बाद फैंस का दिल धक धक होने लगा है। मोनालिसा ने ब्राउन कलर का सेक्सी क्रॉप टॉप और रेड शॉर्ट पैंट पहना है। बिना मेकअप के खुले बालों के साथ एक्ट्रेस सेक्सी पोज देते दिखाई दे रही हैं। ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं। भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा अपनी कातिलाना अदाओं के जलवे फैंस के बीच बिखेरना कभी नहीं भूलती हैं।मोनालिसा के ग्लैमरस अंदाज की तस्वीरें इंटरनेट पर आग की तरह वायरल हो रही हैं।एक्ट्रेस अपनी इन तस्वीरों में कैमरे के सामने एक से बढ?र एक पोज देती हुई नजर आ रही हैं।बता दें कि मोनालिसा अब तक 125 भोजपुरी फिल्में कर चुकी हैं और इसके साथ ही हिन्दी, बंगाली, ओडिया, तमिल, कन्नड़ और तेलुगू फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। ये 2०16 में बिग बॉस सीजन 1० की प्रतिभागी भी रह चुकी हैं। साथ ही उनके फैंस प्यार की बारिश कर रहे हैं।

सू- दोकू क्र.120

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

नियम

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

सू-दोकू क्र 119 का हल

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

वैश्विक परिदृश्य: पुतिन की रिकार्ड जीत के मायने क्या हैं?

जुलाई 2०2० में जब रूस में संविधान संशोधन के प्रस्ताव पर वोटिंग हुई उस वक्त ही रूस की 78 फीसदी जनता ने इस बात को स्वीकार कर लिया था कि रूस की बेहतरी के लिए राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन को साल 2०36 तक पद पर बने रहना चाहिए। मौजूदा राष्ट्रपति चुनाव के नतीजे रूसियों की इसी स्वीकारोक्ति की हामी भर रहे हैं। पुतिन इस बार रेकॉर्ड मतों से जीत कर आए हैं। उन्हें 88 फीसदी से ज्यादा वोट मिले है। अब वे 2०36 तक राष्ट्रपति पद पर रह सकते हैं। लेकिन,हाल ही रूस में हुए आतंकी हमले ने राष्ट्रपति पुतिन की चुनौती बढ़ा दी है।

जीत के बाद अपने पहले संबोधन में पुतिन ने कहा कि अब रूस पहले से भी ज्यादा ताकतवर और प्रभावशाली बनेगा। रूस-नाटो विवाद पर पुतिन ने कहा कि अगर अमरीकी नेतृत्व वाला सैन्य संगठन नाटो और रूस आमने-सामने हुए तो दुनिया तीसरे विश्व युद्ध से बस एक कदम दूर होगी। हालांकि उन्होंने यह भी कहा कि उन्हें नहीं लगता है कि ऐसा कुछ होगा। सवाल यह है कि इस रेकॉर्ड जीत को पुतिन किस तरह से लेगे। क्या वह ओर अधिक आक्रामक होंगे? ऐतिहासिक जीत से उत्साहित पुतिन कि प्रतिक्रिया के बाद यह सवाल और अधिक बड़ा हो जाता है कि अब यूक्रेन युद्ध किस दिशा में जाएगा। कहीं ऐसा तो नहीं कि यूक्रेन का भाग्य पुतिन की इस जीत पर पर ही टिका हो। पिछले ढाई दशक से रूस की सत्ता पर काबिज पुतिन के लिए यह चुनाव पिछले सभी चुनावों से अलग था। अर्थव्यवस्था और यूक्रेन युद्ध के मोर्चे पर विपक्ष लगातार उन पर हमलावर था, लेकिन पुतिन राजनीति के पुराने खिलाड़ी हैं। उन्होंने जिस चुतराई से अपने प्रतिद्वंद्वियों को शांत किया है, उससे साफ है कि 2०36 तक उन्हें चुनौती देने वाला कोई नहीं है। हालांकि, पुतिन के अलावा कम्युनिस्ट पार्टी के निकोल खारितोनोव, लिबरल डेमोक्रेटिक पार्टी के लियोनिद स्लटस्की और न्यू पीपल पार्टी के व्लादिस्लाव दावानकोव भी चुनाव मैदान थे। प्रसिद्ध विपक्षी नेता एलेक्सी नवालनी और बोरिस नादेजदीन प्रमुख चुनौती थे। चरमपंथी गतिविधियों और धोखाधड़ी के कथित आरोप में सजा काट रहे नवालनी की पिछले दिनों जेल में मृत्यु हो गई । दूसरे मुख्य प्रतिद्वंद्वी बोरिस नादेजदीन की दावेदारी को निवार्चन आयोग द्वारा खारिज कर दिया गया था। उन्होंने यूक्रेन युद्ध को लेकर पुतिन के खिलाफ बड़ा अभियान छेड़ रखा था।

साल 1952 में सेंट पीटसबर्ग में पैदा हुए व्लादिमीर पुतिन ने अपने ढाई दशक के कालखंड में रूस की एक ऐसी छवि गढ़ने में कामयाब हुए जिसमें रूस न केवल मजबूत हुआ है, बल्कि वैश्विक परिस्थितियों को मनचाहा रूप देने की हैसियत रखने लगा है। सीरियाई युद्ध में पुतिन ने जिस तरह से पश्चिमी शक्तियों का विरोध करते हुए राष्ट्रपति बशर अल असद का साथ दिया, इससे न केवल सीरिया में बल्कि पूरे मध्य पूर्व में रूस का प्रभाव बढ़ा। इन वर्षों में पुतिन ने चीन के साथ भी संबंध मजबूत बनाए। 2०14 में पुतिन ने पड़ोसी देश क्रीमिया को रूस में मिलाकर पश्चिमी शक्तियों को बड़ा झटका दिया। अभी वे यूक्रेन युद्ध में उलझे हुए हैं। कुल मिलाकर कहें तो आज रूस एक हद तक अमरीकी नेतृत्व वाली दुनिया को सीधे चुनौती देने की स्थिति में आ गया है।

दिसंबर 1999 में बोरिस येल्तसिन के इस्तीफे के बाद पुतिन पहली बार राष्ट्रपति बने। 2००8 और 2०12 के बीच वे देश के प्रधानमंत्री रहे। इससे पहले वे 2००० से 2००8 तक दो बार राष्ट्रपति रह चुके हैं। संवैधानिक बाध्यता के चलते बाद में उन्होंने अपने नजदीकी मेदवेदेव को राष्ट्रपति पद सौंप दिया और खुद प्रधानमंत्री बन गए। इस बीच संविधान में संशोधन कर राष्ट्रपति का कार्यकाल चार साल से बढ़ाकर छह साल किया। 2०12 में वे फिर राष्ट्रपति बने। 2०18 के आम चुनाव में भी उनकी शानदार जीत हुई और वे चौथी बार रूस के राष्ट्रपति निर्वाचित हुए। संवैधानिक प्रावधानों के चलते 2०24 के बाद पुतिन का राष्ट्रपति पद पर बने रहना मुश्किल था। लेकिन अब संविधान संशोधन की मदद से वह छह-छह साल के दो कार्यकाल (2०36) तक रूस की सत्ता में रह सकते हैं। (आरएनएस)

यूडीआरएफएफ पर हुई उच्च स्तरीय बैठक

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने यूडीआरएफएफ की उच्चाधिकार प्राप्त समिति की बैठक ली।

आज यहां मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी की अध्यक्षता में विश्व बैंक द्वारा सहायता प्राप्त उत्तराखण्ड डिजास्टर रिकवरी प्रोजेक्ट अतिरिक्त वित्तपोषण (यूडीआरएफ एफ) की उच्चाधिकार प्राप्त समिति (एचपीसी) की बैठक सम्पन्न हुई। विश्व बैंक द्वारा सहायता प्राप्त उत्तराखण्ड डिजास्टर रिकवरी प्रोजेक्ट अतिरिक्त वित्तपोषण (यूडीआरएफ एफ) का उद्देश्य उत्तराखण्ड में आवास, ग्रामीण सम्पर्क बहाल करना तथा सामुदायिक क्षमता निर्माण करने के साथ किसी भी आपदा या आपातकाल की स्थिति में राज्य की संस्थाओं की त्वरित प्रतिक्रिया हेतु तकनीकी क्षमता बढ़ाना है। बैठक में उक्त प्रोजेक्ट के तहत किये गये सभी कार्यों, ऋण अदायगी तथा प्रगति रिपोर्ट आदि सभी एजेन्डा बिन्दुओं पर विस्तृत चर्चा की गई। बैठक में सचिव शैलेश बगौली, दिलीप जावलकर, डा. रंजीत कुमार सिन्हा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

3 लाख की स्मैक सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 3 लाख की स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना श्यामपुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को श्यामपुर क्षेत्रान्तर्गत चण्डीघाट पर शमशान घाट के समीप 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 रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 10 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम जितेन्द्र कश्यप पुत्र स्व. गंगा प्रसाद निवासी दूबे बिल्डिग ललतारा पुल कोतवाली नगर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है। बरामद स्मैक की कीमत तीन लाख रूपये बतायी जा रही है।

पिकअप की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। पिकअप की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी जबकि दूसरा गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार त्यूनी निवासी विक्रम सिंह चौहान अपनी जीजा नवीन के साथ मोटरसाईकिल से त्यूनी से दून की तरफ आ रहे थे जब वह हरबर्टपुर चौराहे के पास पहुंचे तभी पीछे से आ रहे पिकअप वाहन ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे दोनों गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिनको स्थानीय लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया। जहां पर चिकित्सकों ने विक्रम सिंह को मृत घोषित कर दिया।

नगर परिक्रमा में गूंजे दरबार..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

दरबार साहिब परिसर में संगत की चहल पहल रही।

देश विदेश से आई संगत के साथ रविवार को भारी संख्या में देहरादून नगरवासियों ने भी श्री झंडे जी पर शीश नवाया। संगत ने श्री झंडा साहिब और श्री दरबार साहिब में माथा टेका और मनौतियां मांगी गयी। सुबह से ही श्री दरबार साहिब के सज्जादे गद्दी नशीन श्रीमहंत देवेंद्र दास महाराज के दर्शनों के लिए संगत कतारें लगाए खड़ी रहीं। श्री महाराज जी ने संगत को दर्शन दिए व आशीर्वाद दिया। परंपरा के अनुसार श्री झंडे जी आरोहण के तीसरे दिन नगर परिक्रमा के लिए संगत पहुंचती हैं।

नगर परिक्रमा देहरादून के नगरवासियों के लिए भी ऐतिहासिक क्षण होता है, जब देश विदेश की संगत उनके बीच होती हैं। श्री महाराज जी ने श्रद्धालुओं को आदर्श जीवन जीने के लिए गुरु की वाणी का अमृतपान करवाया। उन्होंने जन्म-मृत्यु के बंधन से मुक्ति व मोक्ष के रहस्य का ज्ञान भी दिया। श्री महाराज जी ने आह्वान किया कि सभी नागरिकों को आदर्श व्यक्ति आदर्श परिवार का संकल्प लेकर श्रेष्ठ राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका सुनिश्चित करनी चाहिए। उन्होंने सुख शांति का संदेश एवं गुरु मंत्र देते हुए गुरु महिमा के महत्व से आत्मसात करवाया। रविवार सुबह से ही श्री दरबार साहिब परिसर में गुरु महिमा व गुरु के भजन गूंजते रहे। श्री दरबार साहिब परिसर में श्री महंत इंदिरेश अस्पताल के ब्लड बैंक और महाकाल सेवा समिति के सहयोग से स्वैच्छिक रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 105 यूनिट रक्तदान हुआ।

शिक्षक होते हैं पीढ़ियों के निर्माता: धस्माना

मंगला देवी इंटर कालेज में दी गयी प्रधानाचार्य गायत्री रावत को भावपूर्ण विदाई

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस वरिष्ठ उपाध्यक्ष व मंगला देवी इंटर कालेज प्रबंध समिति के अध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि शिक्षक पीढ़ियों के निर्माता होते हैं।

आज यहां मंगला देवी इंटर कालेज प्रबंध समिति के अध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि अगर बिल्डिंग को बनाने वाला राज मिस्त्री बिल्डिंग खराब बना दे तो वह बिल्डिंग तोड़ कर नई बिल्डिंग बनाई जा सकती है, कंल कारखाने में बनने वाली कोई वस्तु खराब बन जाये तो वह वस्तु दोबारा बनाई जा सकती है किंतु अगर आने वाली पीढ़ी खराब बन जाए तो वह पीढ़ी दोबारा नहीं बन सकती और पीढ़ी के निर्माता शिक्षक होते हैं इसलिए समाज में शिक्षक की जिम्मेदारी सबसे बड़ी होती है। मंगला देवी इंटर कालेज प्रबंध समिति के अध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना पैंतीस वर्षों तक प्रवक्ता व प्रधानाचार्य के रूप में शिक्षा विभाग में अपना अमूल्य योगदान देने वाली मंगला देवी इंटर कालेज की प्रधानाचार्या श्रीमती गायत्री रावत व 30 वर्षों तक मंगला देवी जूनियर हाई स्कूल की सह अध्यापिका श्रीमती ज्योत्सना जोशी के सेवानिवृत्त होने पर मंगला देवी इंटर कालेज प्रबंध समिति व स्कूल के टीचिंग व नॉन टीचिंग स्टाफ द्वारा आयोजित सम्मान व विदाई समारोह का आयोजन में प्रतिभाग किया। उन्होंने कहा कि एक शिक्षिका के व प्रधानाचार्य के रूप में जो सेवाएं श्रीमती गायत्री रावत ने स्कूल को दी हैं वो बहुत सराहनीय हैं व उनकी सेवानिवृत्त होने के बाद भी स्कूल हमेशा न केवल उनके प्रति कृतज्ञ रहेगा बल्कि उनकी सेवाएं एक मार्गदर्शक के रूप में लेता रहेगा।

जूनियर है स्कूल की सह अध्यापिका श्रीमती जोशी को शुभकामनाएं देते हुए उन्होंने कहा कि स्कूल में प्रबंध समिति की विशेष आमंत्रित सदस्य के रूप में उनकी सेवाएं ली जाएंगी। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में देहरादून के मुख्य शिक्षा अधिकारी प्रदीप रावत ने श्रीमती गायत्री रावत को व श्रीमती ज्योत्स्ना जोशी को नई पारी शुरू करने के लिए शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर स्कूल के प्रबंधक लोकेश बहुगुणा, समिति के उपाध्यक्ष सुनील अग्रवाल ने भी सेवानिवृत्त श्रीमती गायत्री रावत व श्रीमती ज्योत्स्ना जोशी को बधाई व शुभकामनाएं दीं। सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य गायत्री रावत व श्रीमती ज्योत्सना जोशी ने अपने संबोधन में स्कूल प्रबंधन समिति के अध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना, प्रबंधक लोकेश बहुगुणा, उपाध्यक्ष सुनील अग्रवाल व सभी स्टाफ के सहयोगियों व कर्मचारियों का सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया।

कांग्रेस ने लोकसभा चुनाव के मद्देनजर बनाये मीडिया कोऑर्डिनेटर

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस ने लोकसभा चुनाव को ध्यान में रखते हुए मीडिया कोऑर्डिनेटर नियुक्त किये गये।

आज यहां उत्तराखंड कांग्रेस मीडिया विभाग ने प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा की संस्तुति पर और अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी द्वारा उत्तराखण्ड मीडिया विभाग की नवनियुक्त प्रभारी डॉ. चयनिका उनियाल के मार्गदर्शन से लोकसभा चुनाव के मद्देनजर हर स्तर पर मीडिया कोऑर्डिनेटर नियुक्त किए हैं। यह जानकारी देते हुए उत्तराखंड कांग्रेस की मुख्य प्रवक्ता गरिमा माहरा दसौनी ने बताया कि गतिमान लोकसभा चुनाव में विभिन्न मुद्दों पर पार्टी की विचारधारा को प्रचारित प्रसारित करने हेतु मण्डलवार, लोकसभा और जिलेवार मीडिया कोऑर्डिनेटर बनाए गये हैं। दसौनी ने जानकारी देते हुए कहा कि पार्टी की रीति नीति जमीनी स्तर तक पहुंचाने के लिए और मीडिया विभाग में बेहतर समन्वय के लिए ऐसा किया गया है। दसौनी ने कहा कि गढ़वाल मंडल मीडिया प्रभारी के रूप में लखपत बुटोला को जिम्मेदारी मिली है, कुमाऊँ मण्डल मीडिया प्रभारी की जिम्मेदारी नीरज तिवारी को दी गयी है। इसी क्रम में लोकसभा मीडिया समन्वयक के रूप में अल्मोड़ा में तारू तिवारी, नैनीताल में एडवोकेट कमलेश तिवारी, हरिद्वार में महेश प्रताप राणा, टिहरी में शांति प्रसाद भट्ट एवं पौड़ी में अद्वैत बहुगुणा को जिम्मेदारी दी गयी है। दसौनी ने बताया कि विकेन्द्रीकरण को ध्यान में रखते हुए जिले स्तर पर भी समन्वयक बनाये गये हैं। जिनमें अल्मोड़ा से दिनेष पिलखवाल, पिथौरागढ़ से खीमराज जोशी, चम्पावत से अशोक वर्मा, बागेश्वर से हरीश ऐठानी, नैनीताल से मनोज शर्मा, उधम सिंह नगर से अरविन्द आर्य, हरिद्वार से शुभम जोशी, टिहरी से जयवीर सिंह रावत, उत्तरकाशी से पवित्रा राणा, रुद्रप्रयाग से नरेन्द्र सिंह बिष्ट, पौड़ी से लाल सिंह नेगी, चमोली से मनोज रावत एवं देहरादून से शीशपाल सिंह बिष्ट को जिम्मेदारी दी गयी हैं।

लाखों की शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने लाखों रूपये की शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहनों को सीज कर दिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आगामी लोक सभा निर्वाचन 2024 के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा सभी अधीनस्थों को अपने-अपने क्षेत्र में अवैध नशा/मादक पदार्थों की तस्करी तथा अवैध धन की रोकथाम हेतु प्रभावी कार्यवाही सुनिश्चित करने के निर्देश दिये गये है, जिसके क्रम में जनपद के नगर तथा देहात क्षेत्रों में पुलिस द्वारा लगातार सघन चैकिंग अभियान चलाते हुए शराब/नशा तस्करों के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही सुनिश्चित की जा रही है, इसी क्रम में आज थाना राजपुर पुलिस द्वारा थाना क्षेत्रान्तर्गत चलाये जा रहे सघन चैकिंग अभियान के दौरान अंशल ग्रीन वैली में एक खाली प्लॉट के पास से पवन राघव पुत्र नरेंद्र सिंह राघव निवासी बापू नगर विवेक विहार थाना राजपुर को 37 पेटी अवैध अंग्रेजी शराब तथा दयानंद शर्मा पुत्र सियाराम शर्मा निवासी बापू नगर विवेक विहार, थाना राजपुर को 14 पेटी अवैध अंग्रेजी शराब, कुल 51 पेटी अवैध अंग्रेजी शराब के साथ गिरफ्तार किया गया तथा मौके से तस्करी में प्रयुक्त किये जा रहे 02 वाहनो को सीज किया गया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

एक नजर

व्यास जी तहखाने में पूजा जारी रहेगी

नई दिल्ली। ज्ञानवापी मामले में मुस्लिम पक्ष को बड़ा झटका लगा है। शीर्ष अदालत ने कहा है कि व्यास जी तहखाने में पूजा जारी रहेगी। सुप्रीम कोर्ट ने पूजा पर रोक लगाने से इनकार कर दिया है। मस्जिद कमेटी की पूजा पर रोक लगाने की मांग नामंजूर कर दिया गया। मुस्लिम पक्ष की याचिका पर हिंदू पक्ष को नोटिस भी जारी किया गया। साथ ही सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि हमारी दखल के बिना यथास्थिति में कोई बदलाव नहीं किया जाएगा। सल मुस्लिम पक्ष ने इलाहाबाद हाई कोर्ट के फैसले को चुनौती देते हुए पूजा पर तत्काल रोक लगाने की मांग की। इस साल 31 जनवरी को वाराणसी जिला अदालत के फैसले के बाद व्यासजी तहखाने में पूजा पाठ शुरू कर दिया गया था। मुस्लिम पक्ष ने तब हाईकोर्ट से गुहार लगाई पर अदालत ने पूजा पर रोक लगाने से इंकार कर दिया। सीजेआई ने कहा कि अब क्या वहां पूजा हो रही है ? जिस पर मुस्लिम पक्ष की तरफ से हुजैफा अहमदी ने हामी भरते हुए कहा कि 31 जनवरी से हो रही है। इस पर रोक लगाई जाए वरना बाद में बोला जाएगा कि लंबे समय से पूजा हो रही है। अगर पूजा को इजाजत दी गई तो ये समस्या पैदा करेगा। सुप्रीम कोर्ट ने मस्जिद कमेटी की याचिका पर नोटिस जारी किया।

इस्लाम धर्म अपनाने की घोषणा के तुरंत बाद युवती की मौत!

नई दिल्ली। रमजान के महीने में दुबई में हुई एक ऐसी घटना ने लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचा है। दरअसल, यहां 29 साल की एक महिला ने जैसे ही इस्लाम धर्म कबूल किया, उसका दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। बताया जा रहा है कि यक महिला यूक्रेन से तीन साल पहले नौकरी की तलाश में दुबई आई थी। जानकारों की मानें तो पिछले कुछ महीनों से महिला इस्लाम धर्म कबूल करना चाह रही थी। इस रमजान उसने रोजे रखने भी शुरू कर दिए थे। घटना के बाद महिला के जनाजे में सैकड़ों का हुजूम उमड़ पड़ा। यह घटना सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रही है। एक खबर के मुताबिक, संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) में 29 साल की डारिया कोत्सोरेंको की रमजान के दौरान रोजा रखते हुए इस्लाम धर्म अपनाने की घोषणा के तुरंत बाद मौत हो गई। डॉक्टरों ने जब शव का परीक्षण किया तो पाया कि महिला की मौत दिल का दौरा पड़ने से हुई है। डारिया एक ईसाई थी जो नौकरी की तलाश में तीन साल पहले यूक्रेन से दुबई पहुंची थी। सोशल मीडिया प्लेट फॉर्म एक्स पर महिला के दस्तावेज सार्वजनिक किए गए, जिसने पता लगता है कि महिला ने 25 मार्च को इस्लाम धर्म कबूल किया था और इस्लाम धर्म अपनाने के बाद वसीयतनामा शाहदाह लेते वक्त अचानक दिल का दौरा पड़ने से मौत हो गई।

मोदी ने किया उत्तराखंड का विकासः निशंक

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राज्य में पिछले 10 सालों में विकास का जो इतिहास लिखा गया है उसका श्रेय पीएम नरेंद्र मोदी को ही जाता है। राज्य के सीमान्त क्षेत्रों तक बढ़ा सड़कों का जाल और हवाई सेवा का जो विस्तार हुआ है उसे उत्तराखंड का आम आदमी विकास की दौड़ में सिर्फ शामिल ही नहीं हुआ है अपितु सहभागी बन चुका है।

यह बात आज पूर्व केंद्रीय मंत्री और पूर्व सीएम डॉ.रमेश पोखरियाल निशंक द्वारा राजधानी में आयोजित एक पत्रकार वार्ता के दौरान कही गई। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में आलवेदर चार धाम रोड से लेकर ऋषिकेश टनकपुर रेलवे लाइन से पूरे राज्य में जिस तरह बीते 10 सालों में कनेक्टिविटी बढ़ी है तथा आवागमन की सुविधाओं में सुधार हुआ

❑विदेश में बढ़ा भारत का सम्मान, तीसरी बार भाजपा की सरकार बनेगी

है वह साधारण बात नहीं है इससे राज्य में विकास के नए दरवाजे खुले हैं। जिन सीमांत क्षेत्रों तक आम लोगों का पहुंचना मुश्किल था आज वह आसानी से आ जा सकते हैं। आज की जैसी सड़के पहले कभी नहीं थी और न किसी ने ऐसा सोचा था।

डॉ निशंक ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहां कि 2014 से पहले विश्व भारत को एक बीमारू देश और भ्रष्टाचारी देश के रूप में देखता था। अमेरिका, फ्रांस, ब्रिटेन और जापान तथा चीन जैसे देश भारत को कोई तवज्जो नहीं देते थे लेकिन आज पीएम मोदी के नेतृत्व में पूरे विश्व में भारत का डंका बज रहा है। विश्व भर के देश अब भारत को सम्मान की दृष्टि से देखते हैं और उसकी बातों को पूरी गंभीरता से सुनते हैं। प्रधानमंत्री मोदी के शासनकाल में देश की छवि बदलने का काम हुआ है आज भारत की टेक्नोलॉजी और मैनीफैक्चरिंग ही नहीं योग और आयुर्वेद के क्षेत्र में भी नई पहचान बनी है। उन्होंने कहा कि अब हम विकसित भारत के संकल्प के साथ आगे बढ़ रहे हैं। हमारे देश की अर्थव्यवस्था मजबूती के साथ आगे बढ़ रही है उन्होंने कहा कि भाजपा तीसरी बार लोकसभा चुनाव जीतकर फिर मोदी के नेतृत्व में सरकार बनाने जा रही है।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गुमानीवाला निवासी राजेश कुमार राजभर ने रायवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल नेपाली फार्म फ्लाई ओवर ब्रिज के नीचे खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं विवेक विहार विकासनगर निवासी जितेन्द्र सिंह ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से धर्मावाला आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल धर्मावाला चौक पर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

महिला पर फेंका गर्म तेल, स्थिति गंभीर

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। खेड़ा बस्ती में उस वक्त अफरातफरी का माहौल पैदा हो गया, जब दो दुकानदारों के बीच मामूली विवाद के चलते पहले कहासुनी शुरू हुई और उसके बाद लाठी डंडे चलने लगे। जब एक दुकानदार की पत्नी बीच बचाव को आई तो आवेश में आकर दूसरे पक्ष के दुकानदार ने खौलता हुआ तेल महिला के ऊपर फेंक दिया और लोहे का बट सिर पर मार दिया। जिससे महिला लहुलूहान होकर नीचे गिर गई। आनन-फानन में महिला को जिला अस्पताल ले जाया गया। जहां उसकी हालत स्थिर बनी हुई है। वहीं घटना की वीडियो वायरल होने के बाद पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार खेड़ा बस्ती स्थित ईदगाह के समीप रफीक और सद्दाम की आमने सामने दुकान है। शनिवार की देर शाम किसी बात को लेकर दोनों दुकानदार में विवाद शुरू हुआ। देखते ही देखते कहासुनी के बाद दोनों पक्षों में जमकर लाठी डंडे चलने लगे। जब रफीक की पत्नी फिरोजा बीच बचाव को आई तो दूसरे पक्ष के दुकानदार ने तराजू का लोहे का बाट सिर पर मार दिया और उसके बाद कढ़ाई में खौलता हुआ तेल महिला के ऊपर फेंक दिया। इससे महिला घायल होने के साथ ही झुलस गई और लहूलुहान होकर जमीन पर गिर गई, जबकि नजदीक खड़ी एक युवती भी उसकी चपेट में आ गई। आनन-फानन में महिला को जिला अस्पताल ले जाया गया। जहां महिला की हालत स्थिर बनी हुई है। पुलिस ने तहरीर और वीडियो वायरल होने के बाद घटना की जांच शुरू कर दी है।

जन सूचना

आपके आस पास फैला कचरा व जानलेवा दिखने वाले स्पॉट की फोटो खींच कर – लोकेशन के साथ Whatsapp पर सांझा करें और अपनी समस्या का मुफ्त निवारण पाएं।

सफाई हेल्पलाइन नम्बर 892 394 0001

कृपया हमारे स्वयंसेवको को कोई पैसा न दें।

www.doonsmartcity.com www.facebook.com/doonsmartcity

मंदिर से चोरी करता दबोचा, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मन्दिर से चोरी कर भाग रहे व्यक्ति को लोगों ने पकडकर पुलिस को सौंपा। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार इन्द्रा कालोनी निवासी अतुल पाण्डेय शास्त्री ने कोतवाली पुलिस को जानकारी दी कि क्षेत्र के शिव मन्दिर का ताला तोडकर वहां से दानपात्र व सामान चोरी कर एक व्यक्ति को भागते देखा तो शोर मचाया तो आसपास के लोगों ने एकत्रित होकर उसको दबोच लिया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची।

पुलिस ने उसको गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम विक्की पुत्र श्यामदास निवासी इन्द्रा कालोनी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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

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।