मंगलवार
32 साल से देहरादून का विश्वास
12 नवम्बर 2024
● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 271
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

एक नजर

दुकान की खिड़की तोडकर 70 मोबाइल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दुकान की खिडकी तोडकर वहां से 70 मोबाइल चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सौधोवाली निवासी विश्म्बर दत्त खण्डूरी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका मोबाइल फोन क्रय-विक्रय करने का व्यवसाय है। उसकी एक दुकान वीशू टेलीकॉम के नाम से आईटी पार्क चौक के पास सहस्त्रधारा रोड पर स्थित है।

आज वह दुकान पहुंचा और दुकान का शटर खोला तो देखा कि किसी के द्वारा दुकान के पीछे की दीवार पर स्थित खिडकी को तोडकर दुकान पर रखे लगभग 60-70 मोबाइल फोन व कुछ केश चोरी कर लिया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ई-रिक्शा से गिरकर युवक की मौत

संवाददाता

देहरादून। ई-रिक्शा से गिरकर युवक की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आजमगढ निवासी शारदी देवी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा सन्तोष ई-रिक्शा से नटराज चौक की ओर जा रहा था इस आटो को सरोज साहनी पुत्र महंत साहनी निवासी मोतिहारी चम्पारन विहर तेजी व लाहपरवाही से चला रहा था। जिस कारण उसके बेटे को लापरवाही से ओटो चलाने से आटो के नीचे गिरने से आयी चोटो के कारण मुत्यु हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

कटेनर से टकराने के बाद पेड़ में घुसी कार, छह युवक-युवतियों की मौत

संवाददाता

देहरादून। ओवरस्पीड कार के कंटेनर से टकराने से छह लोगों की मौत हो गयी जबकि एक गम्भीर रूप से घायल हो गया जिसको पास के ही अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

आज रात करीब डेढ बजे ओएनजीसी चौक के पास वाहन दुर्घटना की सूचना थाना कैंट को प्राप्त होने पर तुरंत ही मौके पर पुलिस बल पहुंचा। मौके पर एक कंटेनर व एक इनोवा गाड़ी दुर्घटनाग्रस्त स्थिति में मिली। कार कंटेनर के पिछली हिस्से में टकराई हुई थी। मौके पर इनोवा कार पूरी तरह से क्षतिग्रस्त मिली, जिसमें कुल 7 लोग सवार थे,

जिनमें से 6 लोगों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि एक व्यक्ति घायल अवस्था में मौके पर मिला। मौके पर सभी मृत 6 व्यक्तियों को 108 के माध्यम से कोरोनेशन, दून अस्पताल तथा इंद्रेश अस्पताल मोर्चरी भेजा गया, जबकि गंभीर स्थिति में घायल व्यक्ति को सिनर्जी अस्पताल में उपचार के लिए भर्ती किया गया है। घटना के संबंध में जानकारी करने पर ज्ञात हुआ कि उक्त कंटेनर किशन नगर चौक की ओर से आ रहा था तथा इनोवा बल्लूपुर चौक की ओर से देहरादून की ओर आ रही थी। किशन नगर चौक के पास कंटेनर की क्रासिंग के दौरान इनोवा वाहन चालक स्पीड से अंदाजा नहीं लगा पाया तथा उन्हें लगा कि कंटेनर पूरा निकलने के बाद वे आराम से क्रॉस हो जायेंगे, इसी जल्दबाजी में इंनोवा वाहन क्रासिंग के दौरान कंटेनर के पिछले हिस्से से टकरा गया। प्रथमदृष्ट्या ओवरस्पीडिंग के कारण उक्त हादसा होना प्रतीत हो रहा है। मृतकों की पहचान गुनीत पुत्री तेज प्रकाश सिंह, उम्र 19 वर्ष निवासी साई लोक जीएमएस रोड, देहरादून, कुणाल कुकरेजा पुत्र जसवीर कुकरेजा, उम्र 23 वर्ष, निवासी गली नंबर 11 राजेंद्र नगर देहरादून, मूल निवासी चंबा हिमाचल प्रदेश, ऋषभ जैन पुत्र तरुण जैन, उम्र 24 वर्ष, निवासी राजपुर रोड., नव्या गोयल पुत्री पल्लव गोयल निवासी 11 आनंद चौक तिलक रोड, उम्र 23 वर्ष, अतुल अग्रवाल पुत्र सुनील अग्रवाल निवासी कालिदास रोड, उम्र 24 वर्ष, कामाक्षी पुत्री तुषार सिंघल निवासी कावली रोड, देहरादून, उम्र 20 वर्ष के रूप में हुई जबकि घायल की पहचान सिद्धेश अग्रवाल पुत्र विपिन कुमार

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

हादसों की रोकथाम जरूरी

राजधानी देहरादून में बीती देर रात हुए भीषण सड़क हादसे में छह छात्र-छात्राओं की मौत हो गई तथा एक को गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा है। इन सभी छात्र-छात्राओं की उम्र 20 से 25 साल के बीच है तथा सभी दून के ही एक कॉलेज के हैं। रात के 2 बजे के आसपास इनकी इनोवा कार एक कंटेनर से टकराते हुए 200 मीटर आगे जाकर एक पेड़ से टकरा गई। कार की अनियंत्रित गति इस हादसे का कारण बताई जा रही है। यह कोई पहला ऐसा हादसा नहीं है जब किसी युवा या छात्र ने इस तरह से दुर्घटना में अपनी जान गंवाई हो। अभी मई 2024 में मसूरी रोड पर हुए एक ऐसे ही हादसे में पांच युवा लड़के-लड़कियों की जान चली गई थी जब उनकी कार देर रात अनियंत्रित होकर खाई में गिर गई थी। देर रात होने वाले इस तरह के हादसों के पीछे खाली सड़के और उन पर सरपट दौड़ती यह गाड़ियां और बढ़ती नशा वृत्ति अहम कारण है। जहां एक ओर उत्तराखंड के पड़ोसी राज्यों से युवा मौज मस्ती के लिए पहाड़ पर आते हैं वहीं स्थानीय स्कूल और कॉलेज में पढ़ने वाले छात्र-छात्राओं द्वारा छुट्टी के दिन घूमने फिरने के प्रोग्राम बना लिए जाते हैं बदलते परिवेश में युवाओं की जीवन शैली में आए बड़े बदलाव से जोड़कर भी इन हादसों को देखा जा सकता है। पृथक राज्य बनने के बाद उत्तराखंड खास तौर से देहरादून और उसके आसपास के क्षेत्रों में बड़े पैमाने पर स्कूल-कॉलेज कोचिंग सेंटर और प्रौद्योगिकी के प्रशिक्षण देने वाले संस्थानों की बाढ़ जैसी आ गई है। देशभर से छात्र-छात्राओं का उत्तराखंड जाकर शिक्षा ग्रहण करना एक सपना जैसा बन गया है। उत्तराखंड का शैक्षणिक माहौल कैसा है उसे यहां रहने वाले लोग अच्छी तरह जानते समझते हैं लेकिन समय के साथ एक मिनी गोवा का रूप लेते दून में शिक्षा के साथ-साथ ड्रिंक और डांस तथा ड्राइविंग का जो आधुनिक माहौल तैयार हो चुका है उसमें अन्य राज्यों से आने वाले छात्र-छात्राएं दिशा भ्रमित होकर रह जाते हैं। इन युवाओं को न तो यह याद रहता है कि उनके परिजनों ने उन्हें यहां किस उद्देश्य के साथ भेजा है। और न इस बात की उन्हें परवाह होती है कि किसी वैसी अनहोनी जैसी बीती रात में इस हादसे के कारण हुई उनके परिजनों का क्या हाल होगा। सवाल इस बात का नहीं है कि किसने अपना बेटा खोया या बेटी को खो दिया। सवाल इस बात का है कि गलती क्या हुई जिसके कारण इस पहाड़ जैसे दुख का उन्हें सामना करना पड़ता है संतान किसी की भी हो और कैसी भी हो हर एक माता-पिता अपनी संतान और परिवार की सुरक्षा की कामना करता है और जब एक छोटी सी चूक परिवार पर भारी पड़ जाती है तो इसका प्रभाव पूरे परिवार पर पड़ता है। इस तरह की हादसों को कैसे रोका जा सकता है इस पर सूबे के शासन व प्रशासन को भी गंभीरता से विचार करने की जरूरत है।

विष्णुजी व तुलसी विवाह का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। भगवान् शालिग्राम विवाह विष्णु जी व माँ तुलसी की सुंदर स्वर्ण आभूषणों से सुसज्जित स्वरूप के साथ विष्णु जी एवं तुलसी विवाह का आयोजन किया गया। आज आनन्द विहार कलोनी में भगवान् शालिग्राम विवाह विष्णु जी व माँ तुलसी की सुंदर स्वर्ण आभूषणों से सुसज्जित स्वरूप के साथ विष्णु जी एवं तुलसी विवाह का आयोजन किया गया। मंदिर आचार्य विजय नौटियाल ने उत्तराखण्ड विद्वत् सभा सभाध्यक्ष आचार्य विजेंद्र प्रसाद ममगांई, अध्यक्ष उतराखंड विद्वत् सभा को इस अवसर पर सादर आमंत्रित किया। आयोजनकर्ताओं में सुनीता ग्रोवर, शिवानी अग्रवाल, स्नेहा आनन्द, स्वप्ना मागो, गीता अरोडा, राज शर्मा श्रीमती भुवनेश्वर नौटियाल मंजू सिंह, राजेन्द्र प्रसाद गोदियाल नीलम शर्मा आदि उपस्थित रहे।

ऋतु खण्डूडी ने की यूपी के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से भेंट

संवाददाता

लखनऊ। विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खण्डरी भूषण ने उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से मुलाकात कर लोकपर्व इगास बग्वाल की शुभकामनाएं दी।

आज यहां इगास बग्वाल के शुभ अवसर पर उत्तराखंड विधानसभा की अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खण्डूडी भूषण ने उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से उनके लखनऊ स्थित आवास पर मुलाकात की और उत्तराखंड के प्रसिद्ध लोकपर्व इगास बग्वाल की शुभकामनाएं एवं बधाई दी। इस दौरान दोनों नेताओं के बीच कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर विस्तार से चर्चा हुई।

भेंट के दौरान विधानसभा अध्यक्ष ने उत्तराखंड की ऐपण कला से बनी शॉल योगी आदित्यनाथ को भेंट की। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इस मौके पर उत्तराखंड के पौड़ी जिले स्थित अपने पैतृक गांव पंचुर के बारे में जानकारी ली। इसके बाद ऋतु खण्डूडी भूषण ने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को कोटद्वार में चल रहे विकास कार्यों से अवगत कराया साथ ही उन्हें अपने विधानसभा क्षेत्र में भविष्य के विकास योजनाओं की भी जानकारी दी।

दोनों नेताओं के बीच यह वार्ता उत्तराखंड (विशेष तौर पर कोटद्वार) और उत्तर प्रदेश के बीच समन्वय बढ़ाने और आपसी सहयोग के उद्देश्य से भी हुई। लखनऊ में पत्रकारों द्वारा पूछे सवाल के जवाब में विधानसभा अध्यक्ष ने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सदैव हमें उत्तराखंड की समृद्ध सांस्कृतिक ध रोहर को संरक्षित और सहेजने की प्रेरणा प्रदान करते हैं। उनका नेतृत्व न केवल हमें अपनी सांस्कृतिक पहचान को गर्व से आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करता है, बल्कि यह भी सुनिश्चित करता है कि आने वाली पीढ़ियां इस धरोहर को संजोए और उसे दुनिया भर में सम्मानित करें। उनके दृष्टिकोण ने हमें यह समझने का अवसर दिया है कि सांस्कृतिक विविधता और परंपराएं हमारी अस्मिता का अभिन्न हिस्सा हैं, जिनका संरक्षण हर नागरिक का कर्तव्य है।

तमंचे व कारतूस सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। वारदात की फिराक में घूम रहे एक बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक तमंचा व कारतूस भी बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली हल्द्वानी पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस मुक्त विश्वविद्यालय के समीप पहुंची तो उसे वहां एक संदिग्ध व्यक्ति घूमता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक तमंचा मय कारतूस बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम आकाश रस्तोगी पुत्र राम अवतार रस्तोगी निवासी हरिपुर शिवदत्त कॉलोनी पोस्ट अर्जुनपुर जिला नैनीताल बताया। पुलिस ने उसे आर्म्स एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर लिया है।

धार्मिक भावनाओं को आहत पहुंचाने के मामले के आरोपी दोषमुक्त

हमारे संवाददाता

डोईवाला। न्यायिक मजिस्ट्रेट डोईवाला विशाल वशिष्ठ की कोर्ट ने धार्मिक भावनाओं को आहत पहुंचाने व जान से मारने की धमकी के साढ़े सात साल पुराने मामले के दो अरोपी को दोषमुक्त किया। आरोपियों की ओर से अधिवक्ता मनीष कुमार धीमान ने पक्ष रखा। विदित हो कि शिकायतकर्ता की ओर से 27 मार्च 2014 को कोतवाली डोईवाला में दी गई शिकायत के अनुसार आरोपी रमेश जायसवाल व अभिषेक जायसवाल के विरूद्ध धार्मिक भावनाओं को आहत पहुंचाने व जान से मारने की धमकी का मामला दर्ज किया गया। साथ ही विवेचक दारा मामले की विवेचना कर आरोपियों के खिलाफ धारा 295क एवं 506 भारतीय दण्ड संहिता में न्यायालय न्यायिक मजिस्ट्रेट डोईवाला में आरोप पत्र दाखिल किया।

अभियोजन पक्ष की ओर से कुल आठ गवाह न्यायालय में प्रस्तुत किये गये जिन्होंने घटना से जुड़े तथ्य प्रस्तुत किये। न्यायालय द्वारा आरोप पत्र पर संज्ञान लेते हुए आरोपी रमेश जायसवाल व अभिषेक जायसवाल को तलब किया गया। न्यायिक मजिस्ट्रेट विशाल वशिष्ठ के समक्ष आरोपियों की ओर से अधिवक्ता मनीष कुमार धीमान ने वाद पत्रावली पर उपलब्ध दस्तावेजी व मौखिक साक्ष्यों के आधार पर बहस तर्क प्रस्तुत किया जिसके आधार पर आरोपियों को साक्ष्य के अभाव में दोषमुक्त किया गया। अधिवक्ता मनीष कुमार धीमान ने कहा कि न्यायालय में प्रस्तुत दलीलों के आधार पर मामले में दर्शित आरोपितों को दोषमुक्त किये जाने से लोगों में न्यायालय पालिका के प्रति विश्वास बढ़ा है।

हरियाणा से गुमशुदा बालक को पुलिस ने परिजनों से मिलवाया

हमारे संवाददाता

टिहरी। हरियाणा से एक वर्ष से गायब, गुमशुदा बालक को पुलिस ने ढूंढकर उसके परिजनों से मिलवाया। पुलिस के इस सराहनीय कार्य का परिजनो व आम जनता ने आभार व्यक्त किया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज शिवपुरी चौकी पर राजेंद्र सिंह चौहान निवासी कर्थ गाँव ने सूचना दी कि एक लड़का जो कि कुछ दिन से मेरे ढाबे पर काम कर रहा है। संभवत: अपने घर से भाग कर आया है और हमे कुछ जानकारी नहीं दे रहा है। सूचना पर उक्त बालक को चौकी लाया गया तो पूछताछ करने पर बालक का नाम हनु पुत्र राजेश कुमार उम्र करीब 16 वर्ष निवासी न्यू गोगामाडी कालका पचंकुला हरियाणा बताया। बालक के पिता से संपर्क कर

वार्ता की गई तो पता चला कि उक्त बालक करीब 1 वर्ष पूर्व घर से बिना बताए चला गया था। जिसके संबंध में थाना कालका में गुमशुदगी दर्ज है। उक्त सम्बन्ध में उसके परिजनों को सूचित कर दिया गया है।

उक्त सूचना के क्रम में आज गुमशुदा के सम्बन्ध में उसकी माता रीना देवी व पिता राजेश कुमार कालका से चौकी शिवपुरी आये जिस पर गुमशुदा को उसके परिजनों के सुपुर्द किया गया है। जिनके द्वारा उत्तराखंड पुलिस की प्रशंसा की गई तथा आभार व्यक्त किया गया।

कांग्रेस फिर एक बार अपनी हार का ठीकरा ईवीएम पर फोड़ने को तैयार

अनिल चतुर्वेदी

कांग्रेस फिर एक बार अपनी हार का ठीकरा ईवीएम पर फोड़ने को तैयार होती दिख रही है। हरियाणा विधानसभा चुनावों में हार की बजह टटोलने के लिए पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खडगे जो तीन सदस्यीय टीम बनाई उसमें शामिल नेता शायद ऐसा ही जबाव अपने नेता को देने की तैयारी में हैं। यह अलग बात है कि इस फ़ैक्ट्री फ़ाइंडिंग कमेटी में हरियाणा के पूर्व सीएम और इस चुनाव का सारा दारोमदार संभालने वाले भूपेन्द्र सिंह हुड्डा शामिल नहीं किए गए हैं पर जिन्हें ज़िम्मेदारी दी गई है उनके नाम उजागर भले नहीं किए गए हैं पर कांग्रेसी सूत्र बता रहे हैं कि राजस्थान और छत्तीसगढ़ के जो दो नेता जाँच के लिए हरियाणा भेजे गए उन्हें ज़मीनी स्तर पर लोगों से इस हार के कारणों को टटोलने के निर्देश दिए गए हैं।

पर भला हार की इस निराशा में नेताओं की कितनी हिम्मत रहेगी घर-घर घूम कर हार की बाबत लोगों से पूछने की और सवाल उम्र का भी है सो आराम भी ज़रूरी होगा ही। तभी अगर दिल्ली के कांग्रेसी ही यह कहने लगें कि फ़ैक्ट्री पता करने गए ये दो नेता होटल में ठहर मोबाइल या फिर फ़ोन पर लोगों से बात कुछ पूछने के नाम पर यह पूछ रहे हों कि कि क्या हम ईवीएम की बजह से हारे हैं। तो नेता पर शक तो कोई भी कर ही सकता है ना! तब भला फ़ैक्ट्री फ़ाइंडिंग का मतलब भी क्या रह जाता है। अब भला हरियाणा हार का घूँट तो कांग्रेसी पाकर रह जाएंगे पर चिंता तो बाक़ी उन सूबों की सता रही है जहां हरियाणा हार का असर पड़ता कांग्रेसियों को दिख रहा है। भला होता कि गुटबाज़ी छोड़ कांग्रेसी हरिया जीतते और फिर बाक़ी सूबों में सीना तान कर चुनाव लड़ रहे होते।

हरियाणा में जीत और जम्मू-कश्मीर में बेहतर प्रदर्शन से भाजपा ही नहीं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ उत्साहित हैं। और तभी अब संघ महाराष्ट्र या झारखंड के चुनाव के लिए ही नहीं दिल्ली चुनाव को जीतने की तैयारी में लगा बताया जा रहा है। पिछले दिनों संघ की रणथंभोर में हुई दो दिन की बैठक हुई बैठक से दिल्ली के नेता खुश हैं। यह अलग बात है कि भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जे पी नड्डा की लोकसभा चुनावों के दौरान संघ को लेकर बयानबाज़ी से संघ के नेता नाराज़ बताए जा रहे थे पर हरियाणा की जीत ने इस नाखुशी को ख़त्म कर दिया (चर्चा तो यह भी बताई जा रही है कि भाजपा के नए राष्ट्रीय अध्यक्ष बनाने को लेकर भी संघ अब दखल देने की जगह खुद को अलग रखे हुए हैं।

भाजपा के ही कुछ नेतो यहाँ कह रहे हैं कि पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जे पी नड्डा की संघ को लेकर बयानबाज़ी के बाद संघ के मोहन भागवत की नाराजग़ी के बावजूद जानते थे कि उनकी यह नाराजग़ी हरियाणा चुनाव में जीत के बाद ख़त्म हो जाएगी ,और हुआ भी ऐसा ही। संघ के ही एक अदने क़द के नेता तो यह भी कहने नहीं चूके कि संघ जानता है कि मोदी है तो मुमकिन है। ज़ाहिर है कि 2025 में विभिन्न राज्यों में होने जा रहे विधानसभा चुनावों को लेकर संघ तैयारी में लग गया है। बताया तो यह भी जा रहा है कि रणथंभोर में हुईसंघ की मीटिंग में ही दिल्ली चुनाव को लेकर भाजपा विधायकों,सांसदों और प्रांत व विभाग प्रमुखों को चुनावों की तैयारी में लग जाने को कह दिया है। दिल्ली के वरिष्ठ भाजपा विधायक की मानो तो संघ और पार्टी इस बार किसी भी शर्त पर दिल्ली का अपना वनबास ख़त्म करना चाहती है। अब संघ के बूते भाजपा क्या कर गुजरती है देखना बाक़ी है।

भाजपा दिल्ली की सत्ता के लिए बेताब हैं। अगले साल होने वाले विधानसभा चुनावों में भाजपा को सत्ता में बैठी आप पार्टी के अलावा कांग्रेस से चुनौती मिलनी है। दिल्ली के बदलते हालातों को देख भाजपा को आप पार्टी कमजोर होती दिख रही है। पार्टी के कई नेता मान बैठे हैं कि आप का मुस्लिम और दलित वोट आप से खिसक कर कांग्रेस की ओर जा सकता है ऐसे में इन दोनों पार्टियों के बीच वोटों की खींचातानी से भाजपा को राजनीतिक तौर पर फ़ायदा हो सकेगा। और तभी भाजपा इस चुनाव में कोई कोर कसर नहीं छोड़ना चाहती है। अब अगर कोई यह मान रहा हो कि भाजपा की यह रणनीति लोकसभा चुनाव के बाद बनी है तो ऐसा भी नहीं है।

भाजपाई सूत्र मानते हैं कि लोकसभा चुनावों में टिकट बँटवारे के पहले ही भाजपा दिल्ली को लेकर चिंतित थी। और तभी उसने अपने सात में से छह सांसदों के टिकट काट नए चेहरे मैदान में उतारे। और सभी जीते भी। पर इनमें से तीन सांसदों को विधानसभा चुनावों उतारे जाना तय माना जा रहा है इनमें रमेश बिधूडी ,प्रवेश वर्मा,और मीनाक्षी लेखी शामिल बताए जा रहे हैं। अब भले बाक़ी पूर्व सांसदों पर पार्टी दांव लगती है या नहीं यह अलग बात है पर चर्चा तो है कि इन तीनों को चुनाव की तैयारी शुरू करने के लिए भी कह दिया गया है। दिल्ली विधानसभा का कार्यकाल फ़रवरी 2025 तक है। यानी चुनाव इसके बाद ही होने हैं।

सत्ता में बैठी आप पार्टी ने चुनावी तैयारी एक हफ़्ते पहले ही से की हुई है। कांग्रेस ने ब्लाक और ज़िला स्तर पर संगठन को मज़बूत करना शुरू कर दिया है। तो भाजपा पीछे भी कैसे रहती सो उसने भी जिताऊ नेताओं से तैयारी का इशारा किया है। 2024 के लोकसभा चुनाव में भाजपा ने दिल्ली की सातों सीटें बेख़ौफ़ जीती हैं सो हौसला उसका भी कोई कम बुलंद नहीं है। मुक़ाबला तिकोना होना है। तीनों पार्टियों में इस बार घमासान है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

स्ट्रॉबेरी को इन तरीकों से करें अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल, मिलेंगे कई फायदे

जिस तरह से स्ट्रॉबेरी का सेवन स्वास्थ्य को कई तरह लाभ प्रदान कर सकता है, ठीक उसी तरह से इसका इस्तेमाल त्वचा के लिए भी फायदेमंद हैं। स्ट्रॉबेरी कई विटामिन्स, एंटी-ऑक्सिडेंट और आवश्यक फैटी एसिड से भरपूर होता है, इसलिए यह त्वचा को निखारने के साथ पोषित करने का काम कर सकता है। आइए आज आपको बताते हैं कि स्ट्रॉबेरी को किन-किन तरीकों से अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल करके आप इसका भरपूर फायदा पा सकते हैं।

फेस टोनर के तौर पर करें इस्तेमाल

त्वचा को हाइड्रेटेड और ताजा रखने के लिए स्ट्रॉबेरी का इस्तेमाल बतौर फेस टोनर किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले दो से तीन स्ट्रॉबेरी को ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें, फिर इस मिश्रण का जूस छानकर किसी स्प्रे बोतल में डालें। अब इस बोतल में ठंडा गुलाब जल मिलाएं। जरूरत पड़ने पर इस मिश्रण को अपने चेहरे पर छिड़कें और 15 मिनट बाद अपने चेहरे को साफ पानी से धोकर मॉइश्चराइजर लगा लें।

स्ट्रॉबेरी से मॉइश्चर बनाकर करें इस्तेमाल

इसके लिए सबसे पहले एक बोतल में तीन चम्मच शुद्ध गुलाब जल, एक चम्मच ग्लिसरीन और दो चम्मच स्ट्रॉबेरी का गूदा डालें, फिर बोतल को तब तक हिलाएं जब तक कि सभी सामग्रियां आपस में अच्छे मिल न जाएं। अब इसमें से थोड़ा-सा मिश्रण लेकर रोजाना अपनी त्वचा पर मॉइश्चर के तौर पर लगाएं। अगर आप अपनी त्वचा को हाइड्रेट और मॉश्चराइज रखना चाहते हैं तो इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता।

स्ट्रॉबेरी से बनाएं स्किन स्क्रब

स्क्रब त्वचा की गहराई से सफाई करने में मदद करता है और इसे बनाने के लिए आप स्ट्रॉबेरी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में एक बड़ी चम्मच स्ट्रॉबेरी के गूदे के साथ एक बड़ी चम्मच ब्राउन शुगर या सफेद चीनी मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने चेहरे, हाथों और पैरों पर सर्कुलर मोशन में धीरे-धीरे से कुछ मिनट रगड़ें और अंत में इन सभी को साफ पानी से धो लें।

आप चाहें तो क्लींजर के तौर पर स्ट्रॉबेरी को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक स्प्रे बोतल को मिनरल वॉटर से भरकर इसमें स्ट्रॉबेरी का जूस मिलाएं, फिर इससे चेहरे को गीला करें। इसके बाद इसे करीब 20-30 सेकंड तक चेहरे पर ऐसे ही रहने दें, फिर टिशू पेपर से चेहरे को साफ कर लें। इससे आपका चेहरा खिला-खिला नजर आएगा।

होंठों पर ज्यादा न लगायें लिप बाम

सर्दियों में आम तौर पर महिलाएं होंठों को नर्म और मुलायम बनाए रखने के लिए बार-बार लिप बाम लगाती हैं पर क्या आप जानती हैं कि होंठों की खूबसूरती बढ़ाने वाले लिप बाम असल में होंठों को बड़ा नुकसान पहुंचा सकते हैं।

बार-बार लिप बाम लगाने से होंठ और भी खराब हो जाते हैं। लिप बाम में खुश्बू के लिए जिन रसायनों का इस्तेमाल किया जाता है दरअसल, उससे भी होंठों को नुकसान पहुंचता है।

लिप बाम यदि मेंथॉल युक्त है तो उससे और भी अधिक्क नुकसान होगा। नियमित रूप से लिप बाम लगाने वाले लोगों में होंठ फ्टने की समस्या और अधिक्क पाई जाती है।

एक अध्ययन में यह बात भी कही गई है कि लिप बाम में हालांकि एडिक्शन वाला कोई तत्व नहीं होता, पर इसे बार-बार लगाने से इसकी आदत जरूर पड़ जाती है।

कई मामलों में लिप बाम से एलर्जी होता भी देखा गया है। दरअसल, खुशबू के लिए लिप बाम में जो केमिकल इस्तेमाल किए जाते हैं, उसकी वजह से होंठों पर एलर्जी हो सकती है ।

सर्दियों में पैरों की देखभाल करते समय न करें ये गलतियां

सर्दियों में पैरों की अतिरिक्त देखभाल करना बहुत जरूरी है क्योंकि ऐसा न करने पर पैरों को फटी एड़ियों समेत अन्य कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हालांकि लोगों से सर्दियों में पैरों की देखभाल करते समय अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां हो जाती हैं जो पैरों के लिए मुसीबत बन सकती हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी ही गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे आपको बचना चाहिए।

इस मौसम में ठंड से बचने के लिए कई लोग अधिक मोटे कपड़े और जुराब पहनने लगते हैं। हो सकता है कि आपको भी ऐसा लगता हो कि मोटी जुराब आपके पैरों को ठंड से बचाएंगी, जबकि ऐसा नहीं है। बेहतर होगा कि आप मोटी जुराब पहनने की जगह ऊन की बनी हुई पतली जुराब पहनें क्योंकि ये अधिक गर्मी प्रदान करते हैं और पैरों को अधिक कंफर्टेबल महसूस कराते हैं।

अब सर्दियों का मौसम है तो इस दौरान जूते जल्दी नहीं सूख पाते हैं और कई बार ऐसा होता है कि जब कहीं पर जल्दी जाना होता है तो लोग हल्के गीले जूते ही पहन लेते हैं और यह सोचते हैं कि यह जल्द सूख जाएंगे। हालांकि आप ऐसी गलती न करें क्योंकि इससे ट्रेंच फुट नामक समस्या पैदा हो सकती है, जो न सिर्फ आपको अनकंफर्टेबल महसूस करा सकती है बल्कि संक्रमण का कारण भी बन सकती है।

सर्दियों के दौरान लोग अधिक समय तक मोजे और जूते पहनकर रखते हैं, इसलिए वह पैरों में मॉइश्चराजर लगाना छोड़ देते हैं, लेकिन ऐसा करना गलत हैं। भले ही आप इस मौसम में जूते पहने या सैंडल्स, इसका अर्थ यह नहीं है कि आप अपने पैरों की सही तरह से देखभाल न करें। इसलिए रोजाना मोजे पहनने से पहले अपने पैरों पर मॉइश्चराइजर लगाएं। यह आपके पैरों में नमी बनाए रखेगा और फटी एड़ियों की समस्या भी दूर हो जाएगी।

भले ही मौसम कोई भी हो, खराब फिटिंग वाले जूते पहनना गलत है। यह एक ऐसा मौसम है जब आपको ऐसे जूते पहनने चाहिए जो पूरी तरह से कंफर्टेबल हों। ध्यान रखें कि बाहर ठंड है और अगर आपके फुटवियर सही नहीं होंगे तो इससे न केवल आपको असहज महसूस होगा, बल्कि पैरों में छालों से लेकर दर्द तक कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

तेज दिमाग के लिए बच्चों को खिलाएं ये फूड्स

सही भोजन आपकी याददाश्त, एकाग्रता और मस्तिष्क के कार्य को बेहतर बनाने में आपकी मदद कर सकता है। मस्तिष्क, शरीर के बाकी हिस्सों की तरह, हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से पोषक तत्वों को अवशोषित करता है। इसलिए, बच्चों के लिए अधिक पौष्टिक भोजन का सेवन करना बहुत महत्वपूर्ण है। आइए जानें किन आहार को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

अंडे

अपने बच्चे की नाश्ते की प्लेट में कार्ब्स, प्रोटीन और थोड़ी मात्रा में हेल्थी फैट देने से उन्हें पूरे दिन ऊर्जावान रहने में मदद मिलती है। अंडे में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कोलीन होता है। ये स्मृति बढ़ने में सहायता करता है।

ऑयली फिश

ऑयली फिश में ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा अधिक होती है। ये मस्तिष्क के विकास और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। ओमेगा -3 फैटी एसिड कोशिका के निर्माण के लिए आवश्यक होते हैं। सैल्मन, मैकेरल, ताज़ी टूना, ट्राउट, सार्डिन और हेरिंग जैसी मछलियों में ओमेगा -3 फैटी एसिड अधिक होता है और इसका सेवन सप्ताह में एक बार कर सकते हैं।

ओट्स/ओटमील

दलिया और ओट्स मस्तिष्क के लिए ऊर्जा के अच्छे स्रोत होते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो बच्चों को भरा हुआ महसूस करने में मदद करता है और उन्हें जंक फूड खाने से रोकता है। ये विटामिन ई, बी कॉम्प्लेक्स और जिंक से भी भरपूर होते हैं, जो बच्चों के दिमाग को तेज करने में मदद करते हैं। किसी भी टॉपिंग जैसे सेब, केला, ब्लूबेरी और बादाम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

दूध, दही और पनीर

दूध, दही और पनीर में प्रोटीन और बी विटामिन की मात्रा अधिक होती है, जो मस्तिष्क के टिश्यू, न्यूरोट्रांसमीटर और एंजाइम के विकास के लिए आवश्यक हैं, ये सभी मस्तिष्क में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन फूड्स में कैल्शियम भी अधिक होता है, जो मजबूत और स्वस्थ दांतों और हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक हैं। बच्चों में कैल्शियम की आवश्यकता उनकी उम्र के आधार पर अलग-अलग होती है, लेकिन उन्हें हर दिन दो से तीन कैल्शियम युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए।

मिक्सी में भूल से भी न पीसें ये चीजें, हो सकती हैं खराब

रसोई में कुछ अप्लाइंसेस ऐसे होते है जिनकी मदद से खाना बनाना काफी आसान हो जाता है। ऐसा ही एक अप्लाइंस है मिक्सी जिसमें कई तरह की चीजों को कुछ सेकंड में ही अच्छे से पीसा जा सकता है। हालांकि कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिन्हें मिक्सी में पीसने से मिक्सी के जल्द खराब होने की संभावना बढ़ जाती है। आइए आज ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में जानते हैं।

साबूत खड़े मसाले

साबूत खड़े मसालों को कभी भी मिक्सी में नहीं पीसना चाहिए। दरअसल, मिक्सी के ब्लेड्स इतने तेज और मजबूत नहीं होते जिससे वे खड़े मसालों को अच्छी तरह पीस सके। अगर मसालों का पाउडर बन भी जाता है तो वह इतना महीन नहीं बन पाता। इसलिए बेहतर है कि आप साबूत खड़े मसालों को मिक्सी की बजाय स्पाइस ब्लेंडर में पीसें। स्पाइस ब्लेंडर खासतौर से साबूत मसालों को पीसने के लिए बनाए जाते हैं।

कॉफी बीन्स

कॉफी बीन्स को भी मिक्सी में नहीं पीसना चाहिए क्योंकि ये इसके ब्लेड्स में फंसकर इसे जाम कर सकते हैं। अगर कॉफी बीन्स पिस भी जाते हैं तो ये काफी दरदरे टेक्सचर के होंगे। बेहतर होगा कि आप कॉफी बीन्स को पीसने के लिए कॉफी ग्राइंडर का इस्तेमाल करें। इसमें काफी अच्छे से कॉफी बीन्स पिसते हैं। हालांकि अगर आपके पास कॉफी बीन्स नहीं हैं तो सामान्य मिक्सी में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में इन्हें पीसें।

बहुत ज्यादा ठंडी चीजें

कई लोग स्मूदी आदि बनाते समय फ्रोजन फ्रूट्स या फिर बर्फ को मिक्सी में डाल देते हैं, लेकिन आप ऐसा करने से बचें। ये चीजें मिक्सी के ब्लेड्स को तोड़ सकती हैं और इसके कंटेनर को भी नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप फ्रोजन फ्रूट्स को पहले थोड़ी देर के लिए कमरे के तापमान पर रख दें और फिर इन्हें मिक्सी में डालें। वहीं बर्फ को बिल्कुल भी मिक्सी में न डालें।

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

बदलते मौसम में बार-बार सर्दी-जुकाम होना शरीर में होती है इस चीज की कमी!

इस बदलते मौसम में अगर किसी व्यक्ति को बार- बार सर्दी, खांसी, फ्लू और वायरल बुखार जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, तो इसका मतलब आपके शरीर में एस्कॉर्बिक एसिड पोषक तत्व की कमी है। अगर आप इस बदलते मौसम सर्दी, खांसी की समस्याओं से बचना चाहते हैं, तो अपनी डाइट में इन एस्कॉर्बिक एसिड से भरपूर फूड आइटम शामिल करें। एस्कॉर्बिक एसिड को विटामिन सी कहा जाता है। यह आपके पाचन यानी पेट और संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। आइए जानते हैं शरीर की इम्युनिटी मजबूत करने के लिए किन-किन चीजों को खाना चाहिए।

इम्युनिटी मजबूत करने के लिए खाएं ये चीजें-

संतरा

संतरे में विटामिन सी की मात्रा भरपूर मात्रा में पायी जाती है। इसका रोजाना सेवन करने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी बढ़ती है। अगर आप रोजाना एक मध्यम आकार के संतरे का सेवन करते हैं, तो आपके शरीर में 83 मिलीग्राम विटामिन सी मात्रा जाती है। जो कि दैनिक जीवन में आवश्यकता है। इससे आपके शरीर में एस्कॉर्बिक एसिड पोषक तत्व की कमी नहीं होगी।

कीवी

कीवी फल को विटामिन सी कई पोषक तत्व पाये जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है। कीवी में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जो शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा कीवी का सेवन करने से हमारे शरीर की इम्युनिटी मजबूत होती है। जिससे सर्दी, खांसी और वायरल फ्लू की समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

नींबू

नींबू का सेवन हम कई तरह से करते हैं। नींबू को विटामिन सी का सबसे बड़ा स्रोत माना जाता है। नींबू का सेवन सबसे ज्यादा पानी के साथ रस और सलाद के रूप में किया जाता है। नींबू का रोजाना सेवन करने से उच्च रक्तचाप से छुटकारा मिलता है। साथ इससे शरीर का इम्युनिटी मजबूत रहता है।

हर्पीज एक ऐसा चर्म रोग है जो संक्रमण से होता है

हर्पीज एक ऐसा चर्म रोग है जो काफी है परेशान करता है। हर्पीज का इन्फेक्शन हर्पीज सिंप्लेक्स की वजह से होता है। इसका परिणाम ये होता है कि आपको बार-बार ब्रेकआउट्स की समस्या होती है हालांकि ब्रेकआउट्स की समस्या धीरे-धीरे कम हो जाती है। इस संक्रमण से आमतौर पर मुंह और जननांग का हिस्सा प्रभावित होता है। हर्पीज दो तरह से आपको प्रभावित करता है। पहला, ये मुंह वाले हिस्से यानि मुंह, आंख, चेहरे, होंठ और दूसरा आपके जननांग वाले हिस्से पर होता होता है। कई मामलों में हर्पीज संक्रमण से पीड़ित लोगों में कोई खास लक्षण नहीं देखे जाते हैं। लेकिन कुछ मामलों में कई लक्षण देखे जा सकते हैं। इस संक्रमण से व्यक्ति के चेहरे या जननांग हिस्से में घाव हो सकते हैं, जो कुछ दिनों या हफ्तों का रह सकते हैं। इसके आलावा होंठ, चेहरे औए यहां तक की मुंह के अंदर भी घाव हो सकते हैं। इनमें मवाद या फफ़ोले पड़ सकते हैं।

घावों के कारण आमतौर पर मांसपेशियों में दर्द और सिर दर्द के साथ-साथ बुखार भी हो सकता है। ये दोनों तरह के हर्पीज के आम लक्षण हैं।

अक्सर घाव या फफ़ोले होने से पहले रोगी को खुजली या जलन का अनुभव हो सकता है। चाहे वो जननांग हर्पीज हो या चेहरे के।

कई बार हर्पीज सिंप्लेक्स वायरस की वजह से आंखों में भी संक्रमण हो जाता है। इससे आपको धुंधला दिखना, आंखों से पानी आना, दर्द या जलन होना शामिल हैं। इस तरह के इन्फेक्शन से लसीका ग्रंथि बढ़ सकती है। इससे गर्दन की लसीका ग्रंथि में सूजन हो सकती है, जो दर्द और बेचैनी का कारण बन सकता है।

ऐसा कोई इलाज नहीं है जिससे कि त्वचा रोग का उपचार किया जा सके, किंतु एन्टी वायरस दवाईयों के प्रयोग से दवाई प्रयोग की अवधि के दौरान इसे फैलने से रोका जा सकता है। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन निरोधात्मक उपाय करने से लाक्षणिक त्वचा रोग से साथी को बचाया जा सकता है।

शब्द सामर्थ्य -125

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 124 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

हाउसफुल 5 में दिखेंगी अभिनेत्री सौंदर्या शर्मा, बोलीं-शानदार अनुभव

बिग बॉस 16 में शानदार परफॉर्मेंस देकर चर्चा में आईं अभिनेत्री सौंदर्या शर्मा अब फिल्मों की दुनिया में धमाल मचाने के लिए तैयार हैं। उन्होंने अपने अनुभवों के साथ आगामी प्रोजेक्ट के बारे में खुलकर बात की। उन्होंने बताया कि हाउसफुल 5 में काम करने को लेकर वह बेहद एक्साइटेड हैं।

अभिनेत्री ने बताया कि उन्हें अक्षय कुमार के साथ फिल्मों में काम करना बेहद अद्भुत लगता है। उन्होंने कहा, इतनी बड़ी फ्रेंचाइजी का हिस्सा बनना और अक्षय सर के साथ काम करना अद्भुत है। ईमानदारी से कहूं तो इस पर विश्वास नहीं होता है।

डेंटिस्ट रहीं अभिनेत्री ने अपने सफर के बारे में बताया कि वह वास्तव में उन्हें संतुलित नहीं कर पा रही हैं। उन्होंने कहा, मैंने अपनी पढ़ाई पूरी की और मुंबई आने का फैसला किया। यहीं से अभिनय के प्रति मेरा जुनून शुरू हुआ। मैंने ऑडिशन देना शुरू किया और बाद में न्यूयॉर्क फिल्म एकेडमी और ली स्ट्रेसबर्ग थिएटर ग्रुप में अभिनय का कोर्स पूरा करने के लिए लॉस एंजिल्स चली गई। जब मैं वापस लौटी तो मुझे काम मिलना शुरू हो गया और इस तरह से बिग बॉस और शाहरुख सर के साथ मेरे विज्ञापन और अब हाउसफुल 5 के साथ मेरा सफर शुरू हो चुका है।

कई सितारों से सजी फिल्म में रितेश, जेनेलिया, जैकलीन और अभिषेक जैसे एक्टर्स के साथ काम करने के अनुभव के बारे में अभिनेत्री ने खुलकर बात की। सौंदर्या शर्मा ने कहा कि यह अद्भुत था! रितेश सर बहुत प्यारे हैं। मैं उनमें से कुछ को पहले से जानती हूं। बिग बॉस के जरिए हम कॉमन फ्रेंड थे। जैकलीन बहुत प्यारी हैं और अभिषेक सर भी।

अभिनेत्री ने हाउसफुल 5 के सेट यादगार पल को याद करते हुए बताया कि उन्होंने पहले भाग की शूटिंग पूरी कर ली है और फिलहाल दूसरे भाग पर काम कर रही हैं। उन्होंने कहा, अक्षय सर वाकई बहुत शरारती हैं। अगर सेट पर कोई शरारत होती है, तो वह आमतौर पर मुझ पर होती है! एक बार मुझे रैंडम मैसेज मिले तो पता चला कि अक्षय सर ने मेरा फोन लिया और उन्हें भेज दिया। लेकिन सबसे यादगार पहलुओं में से एक वर्धा नाडियाडवाला से मिलना रहा। वह मेरी गॉड सिस्टर की तरह हैं और उन्होंने मुझ पर तब विश्वास किया जब किसी और ने नहीं किया।

अभिनेत्री ने यह भी बताया कि बिग बॉस 16 के बाद से मनोरंजन इंडस्ट्री में उनका सफर शानदार रहा है। उन्होंने कहा, बिग बॉस कुछ ऐसा नहीं था जिसे मैंने शुरू में करने की योजना बनाई थी, लेकिन मेरे माता-पिता ने मुझे इसके लिए प्रोत्साहित किया। कहीं न कहीं मैं आज हाउसफुल 5 से उसकी वजह से ही जुड़ सकी हूं।

उन्होंने कहा कि बिग बॉस के बाद उन्हें इंडस्ट्री में काफी अच्छा रिस्पॉन्स मिला है। उनका कहना है कि यह अवसर देने में वर्धा नाडियाडवाला की बड़ी भूमिका रही है।

अभिनेत्री ने बिग बॉस को लेकर भी खुलकर बात की। उन्होंने कहा कि बिग बॉस में लोकप्रियता नहीं बल्कि प्रतिभा के कारण जा पाते हैं। यह आपको एक मंच देता है और मैं इसके लिए वास्तव में आभारी हूं। इसने मुझे पहचान दिलाई। लेकिन यह सब कड़ी मेहनत और प्रतिभा की वजह से ही संभव हो पाता है।

अभिनेत्री से पूछा गया कि ऐसी अफवाहें हैं कि हाउसफुल जैसी फिल्मों में नए कलाकार कभी-कभी बड़े सितारों के सामने खुद को कमतर महसूस करते हैं। क्या आपको कभी ऐसा महसूस होता है? इस पर उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि यह मेरी खासियत है। मैं एक्टर्स में सबसे नई हूं और मैं इसे अपनी ताकत के रूप में देखती हूं। शानदार अनुभव है और ऐसा महसूस नहीं होता कि आप कमतर हैं।

हाउसफुल फिल्मों में महिलाओं को लेकर अभिनेत्री ने कहा मुझे लगता है कि हमें इन फिल्मों को बहुत गंभीरता से नहीं लेना चाहिए। हाउसफुल एक हल्की-फुल्की कॉमेडी है जो सिर्फ मनोरंजन के लिए बनाई गई है। हाउसफुल 5 में अपनी भूमिका के बारे में सौंदर्या शर्मा ने कहा कि वह बहुत ज्यादा नहीं बता सकतीं, किन मैं आपको आश्वस्त कर सकती हूं कि यह पिछली हाउसफुल फिल्मों से बिल्कुल अलग है। मेरा किरदार एक सरप्राइज पैकेज है। आपको इंतजार करना होगा और देखना होगा। लेकिन यह मजेदार होने वाला है। सलमान खान के बारे में बात करते हुए अभिनेत्री ने कहा कि उनकी साहस और प्रतिबद्धता को सलाम। वह पूरी तरह से पेशेवर व्यक्ति हैं। मुझे लगता है कि सलमान खान जैसा कोई नहीं है।

श्वेता तिवारी ने डीपनेक बॉडीकॉन ड्रेस में दिए किलर पोज

टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस श्वेता तिवारी हमेशा अपने फैशन स्टेटमेंट्स के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटौरती रहती हैं। उनका बोल्ड और स्टनिंग अंदाज देखकर फैंस अक्सर उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। अब हाल ही में उन्होंने अपनी लेटेस्ट फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर दी हैं। इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने 44 साल की उम्र में भी खुद को 22 साल की लडक़ी जैसा मेंटेन कर के रखा हुआ है।

श्वेता तिवारी ने एक बार फिर अपने ग्लैमरस अंदाज से फैंस को दीवाना बना दिया है. श्वेता ने अपने इंस्टाग्राम पर हाल ही में कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह मैरून डीपनेक बॉडीकॉन ड्रेस में नजर आ रही हैं. एक्ट्रेस की किलर पोज और उनकी जबरदस्त हॉटनेस ने फैंस को घायल कर दिया है. इन तस्वीरों में श्वेता ने लाइट मेकअप किया है, जो उनकी नेचुरल ब्यूटी को और भी निखार रहा है. खुले बालों के साथ उनके लुक ने चार चांद लगा दिए हैं. 44 साल की उम्र में भी श्वेता तिवारी का यह स्टाइलिश और फिटनेस अवतार फैंस के बीच चर्चा का विषय बन गया है.

एक्ट्रेस श्वेता तिवारी आए दिन अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं। उनका बोल्ड लुक इंटरनेट पर आते ही वायरल होने लगता है।

एक्ट्रेस की उम्र का उन पर कोई असर नजर नहीं आता, और उनके फैंस भी उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं. श्वेता तिवारी का हर एक अंदाज काफी हटके होता है। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो उनका का हर एक लुक फैंस के बीच काफी ट्रेंड करने लगता है।

कंगना शर्मा ने शेयर की अपनी हॉट फोटोशूट की तस्वीरें, फैंस हुए दीवाने

बॉलीवुड फिल्म ग्रेट ग्रैंड मस्ती और टीवी सीरियल से घर-घर में फेमस हो चुकीं कंगना शर्मा एक बार फिर चर्चा में हैं। कंगना शर्मा अपनी फिटनेस और हॉट लुक को लेकर सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। हाल ही में उन्होंने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जिसमें उनका बोल्ड लुक देखने को मिल रहा है।

कंगना शर्मा ने अपने इंस्टाग्राम पर अपनी हॉट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं, जिससे उनके फैंस दीवाने हो गए हैं. इन तस्वीरों में कंगना ने एक वाइट रिलेक्स फिट शर्ट पहना है और लाइट मेकअप के साथ ओपन हेयर में पोज दे रही हैं. उनकी बोल्डनेस और अदाकारी ने फैंस का दिल जीत लिया है. कंगना शर्मा उल्लू ऐप की वेब सीरीज मोनिका में नजर आ चुकी हैं, जिसमें उन्होंने एक बोल्ड किरदार निभाया था. उनकी अदाकारी और बोल्डनेस ने सीरीज को काफी लोकप्रिय बना दिया.

कंगना के फैंस उनके इस फोटोशूट को काफी पसंद कर रहे हैं और उनके कमेंट्स से यह साफ है कि वे उनकी बोल्डनेस और खूबसूरती के दीवाने हैं.

बॉलीवुड डिवा कंगना शर्मा का अपने फिटनेस के पीछे छिपे राज को लेकर कहती हैं कि वह अच्छी और हेल्थी डाइट फॉलो करती हैं।

कंगना सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय रहती हैं और अक्सर अपनी तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं. उनके फैंस उनके पोस्ट का बेसब्री से इंतजार करते रहते हैं.

बता दें कि कंगना शर्मा ने अपने करियर की शुरुआत साल 2012 में एक मॉडल के रूप में की थी। कंगना शर्मा हार्डी संधू का यार नी मइला, पूजा सिंह के परदें में फिर से, नछत्तर गिल का जान लेन तक, जॉनी सेठ का ब्यूटी ओवरलोड और इक्का के निंद्रा जैसे म्यूजिक वीडियोज में भी नजर आ चुकी हैं।

मारे गए अधिकांश लोग रूसी बुद्धिजीवी ही थे

शंकर शरण

स्तालिन द्वारा देहातों पर इस उत्पीड़न में कुल मिलाकर एक करोड़ से अधिक जानें गईं! यह सब यूरोपीय बुद्धिजीवियों को बिलकुल पता न था। वे केवल 1930 के दशक में रूस में दिखावटी मुकदमों के द्वारा मारे गये नेताओं, लेखकों, आदि %द ग्रेट पर्ज' वाली कुख्यात बातें ही जानते थे। क्योंकि उन में मारे गए अधिकांश लोग रूसी बुद्धिजीवी ही थे।(यह लेख प्रोफेसर गैरी साउल मॉरसन द्वारा जून 2024 में लिखी गई समीक्षा द मास्टरपीस ऑफ अवर टाइम' पर आधारित है।)

आज से पचास वर्ष पहले, रूसी लेखक अलेक्सांद्र सोल्झेनित्सिन का महान ग्रंथ गुलाग आर्किपेलाग 1918 - 1956= साहित्यिक पड़ताल का एक प्रयोग' का अंग्रेजी अनुवाद छपना एक सनसनीखेज घटना थी। गु.लाग. यानी सोवियत रूस में %सुधार श्रम शिविरों का मुख्य निदेशालय' के नाम का संक्षिप्त नाम रूप। आर्किपेलाग यानी पूरे सोवियत संघ में बिखरे, मगर छिपे द्वीपों जैसे उन श्रम-यातना शिविरों का एक पूरा जाल। %गुलाग आर्किपेलाग' उन्हीं शिविरों की सच्चाई का एक विराट विवरण था।

उस ग्रंथ ने सोवियत समाजवाद की छवि को मानो एक विस्फोट से ध्वस्त कर दिया। बल्कि एक ऐसी लोमहर्षक सच्चाई दिखाई कि सारी दुनिया में लोग सिहर उठे! उस के बाद किसी वामपंथी बुद्धिजीवी के लिए भी समाजवाद और सोवियत संघ के प्रति पहले जैसा भावुक लगाव रखना संभव न रहा। फ्रांस में संपूर्ण विमर्श की धारा बदल गई, जहाँ समाजवाद सब से अधिक प्रभावी बौद्धिकता थी। अमेरिका में भी वियतनाम युद्ध की छाया में माओ, हो ची मिन्ह, फिडेल कास्त्रो, आदि के प्रति बढ़ता नव-वामपंथी ज्वार एकाएक थम गया।

%गुलाग आर्किपेलाग' की गवाही इतनी विस्तृत, प्रमाणिक और सशक्त थी। तीन खंडों, सात भागों, बयालीस अध्यायों, और लगभग दो हजार पृष्ठों में लिखा यह ग्रंथ सोवियत कम्युनिज्म के अड़तीस वर्षों, 1918 से 1956 का हृदयविदारक चित्र है। इस महागाथा को सोल्झेनित्सिन ने एक-एक शब्द और चिन्ह तक मानो नाप-तौल कर लिखा है। वस्तुतः गत शताब्दी बीतने पर %टाइम' मैगजीन ने उसे पूरे विश्व में बीसवीं शताब्दी की सब से महत्वपूर्ण साहित्येतर (नॉन-फिक्शन) पुस्तक माना था।

तब उसे %साहित्यिक' कहने से सोल्झेनित्सिन का क्या आशय था? इस के उत्तर में उस की क्लासिक महानता का रहस्य छिपा है। साथ ही, उस ग्रंथ को पढ़े बिना सोवियत कम्युनिज्म की पूरी सच्चाई नहीं समझी जा सकती। उस के प्रकाशन से पहले भी यूरोपीय बुद्धिजीवियों को सोवियत संघ में दमन, उत्पीड़न की जानकारी थी। पर वे उसे दशकों पहले की बात, स्तालिन युग की बीती चीज समझते थे। इस ग्रंथ के आने पर वे जानकर स्तब्ध रह गये कि विकट गोपनीयता से ही उसे लिखा जा सका, जिसे टुकड़े-टुकड़े अलग-अलग व्यक्तियों, स्थानों पर छिपा कर रखा जाता था ताकि सोवियत पुलिस के छापे में पूरी पांडुलिपि न चली जाए।

उसे किसी तरह तस्करी से बाहर भेज कर, विदेश में ही छपाया जा सका - यह पश्चिमी बुद्धिजीवियों के लिए हैरत की बात थी। बल्कि लेखक भी कभी उस की पूरी पांडुलिपि इकट्ठा सामने रखकर पूर्ण परिष्कृत रूप नहीं दे सका, जिस के लिए उस ने पाठकों से क्षमा भी माँगी थी। सोल्झेनित्सिन के शब्दों में, उस में जहाँ-तहाँ आकस्मिक शुरुआत, अधूरापन, हमारे साहित्य के उत्पीड़न के ही चिन्ह हैं। पर अंततः उस कमी ने भी उस पुस्तक के सौंदर्य में वृद्धि ही की। उस का संप्रेषण मौलिक बना दिया।

उस से पहले, 1965 ई. में सोल्झेनित्सिन की एक अन्य पांडुलिपि तथा बहुत से अभिलेख एक छापे में जा चुके थे। इसलिए %गुलाग' की पांडुलिपि पर सोल्झेनित्सिन ने अत्यधिक सावधानी रखी थी। इसलिए और भी, क्योंकि उस में असंख्य लोगों के असली नाम और स्थान दर्ज थे जिन्होंने अपनी बीती और? देखी सोल्झेनित्सिन को बताई थी। तब रूस में साहित्य का दमन ही नहीं था, लिखना मात्र एक खतरनाक गतिविधि थी। न केवल लेखकों के लिए, बल्कि किसी के लिए भी। किसी को लिखी गई चिट्ठी, उस में कोई संदिग्ध मुहावरा, मामूली शिकायत भी किसी को दस-बीस साल के लिए यातना शिविर में भेज दिए जाने का आधार बन सकता था।

यह सब पश्चिमी बुद्धिजीवियों के लिए अविश्वसनीय बात थी। वे समझते थे कि जैसे जारशाही रूस में किसी लेखक को दंड मिलता था, साइबेरिया भेज दिया जाता था, आदि, वैसा ही कुछ होता होगा। उन के लिए स्थाई उत्पीड़न का अधिकतम मॉडल जारशाही था। इसीलिए, अपनी पुस्तक में सोल्झेनित्सिन ने जारशाही की जेलों, कानूनों और सोवियत संघ के सामान्य जनजीवन, कानूनों की तुलना को भी काफी स्थान दिया है। जिसे पढ़ने के बाद जार को उत्पीडक़ कहने पर हँसी आ जाती है।

संख्या को ही लीजिए- सन् 1876 से 1904 तक रूस में आम हड़ताल, किसान विद्रोह, और आतंकवाद का दौर था, जिस में जार अलेक्सांद्र द्वितीय और अन्य उच्चाधिकारियों की हत्या भी हुई थी। तब इस दौरान कुल 486 लोगों को फाँसी दी गई। यानी पूरे रूस में प्रति वर्ष सत्रह लोग फाँसी पर चढ़ाए गये थे। जिन में सामान्य, गैर-राजनीतिक अपराधी भी शामिल थे। सन् 1905 के विद्रोह में यह पराकाष्ठा पर पहुँचा, जिस पर लेव टॉल्स्टॉय और कोरोलेन्को जैसे महान रूसी लेखकों ने आँसू बहाए और शासन को कोसा था। सो, 1905 से 1908 के बीच 2200लोगों को फाँसी दी गई। जिसे उस समय के लोगों ने फाँसी की महामारी जैसी माना था। उस की तुलना में, सोवियत न्यायिक हत्याओं - चाहे गोली मार कर, जबरन भुखमरी थोप कर, या शून्य से नीचे तापमान पर कठोर काम करवाने के परिणामस्वरूप - शासन के हाथों ऐसी हत्याओं के आँकड़े करोड़ों में जाते हैं।

इन हत्याओं में सब से भयावह बात यह थी कि उन दंडित मृतकों में किसी का स्वयं कोई भूल या अपराध करना भी जरूरी न था। सन् 1918 में ही, यानी कम्युनिस्ट शासन के पहले ही वर्ष में चेका (खुफिया पुलिस) के नेता मार्तिन इवानोविच लात्सिस ने क्रांतिकारी अदालतों को सरसरी फैसले देने का निर्देश दिया था, जिस में हर अभियुक्त पर अलग-अलग सुनवाई कर दोषी या निर्दोष देखने की कोई जरूरत नहीं थी। केवल उस का वर्ग देखना काफी था, अर्थात यदि कोई पकड़ा गया व्यक्ति कुलक (भूस्वामी) या व्यापारी वर्ग का है तो उसे अपराधी मानने के लिए यही पर्याप्त है। लात्सिस ने गर्व से बताया था, यही लाल आतंक का अर्थ है। इस आधार पर, पचास लाख से अधिक लोगों को बिना रसद या औजार के बंजर, शून्य से बहुत नीचे तापमान वाले बर्फीले इलाकों में अपनी मौत मरने भेज दिया गया।। यह सब कोई मार्क्स-लेनिन के सिद्धांतों से विचलन भी नहीं था। नई कम्युनिस्ट सत्ता के प्रमुख लेनिन ने ही कहा था, किसी वयापारी को उदाहरण के लिए फाँसी देकर लटका दो क्योंकि व्यापारी और बदमाश एक ही चीज है।

सो, स्तालिन और दूसरे लेनिनपंथी बोल्शेविकों ने इसी सिद्धांत को पूरे विस्तार से लागू किया था। कुलकों के बाद यही दंड कई समुदायों को भी मिला, केवल इसलिए क्योंकि वे रूसी होते हुए भी जर्मन, क्रीमीयाई तातार, पोलिश, कोरियाई, यहूदी, आदि मूल से आते थे। उन्हें थोक में उजाड़ कर दूर भेज दिया गया था। इस नाम पर कि वे? कभी विदेशियों से सहायता लेकर गड़बड़ी कर सकते हैं। इसी तरह, %कुलकों के सफाए' के बाद मामूली किसानों को भी जबरन अकाल में डाला गया। उक्रेन जैसे अनाज उत्पादक इलाकों में सारा अनाज सरकार ने जबरन ले लिया, नदियों में मछली मारने पर भी पाबंदी लगाई गयी।

जिस से अगले कुछ महीनों में स्थानीय आबादी का खासा हिस्सा भूख से मर गया। शहरों से आए आदर्शवादी बोल्शेविक युवकों ने आकर देहातों में इस जबरिया अकाल को लागू किया। वे समझते थे कि नये वर्गहीन समाज के निर्माण के लिए कई वर्गों का खात्मा करना ठीक है। स्तालिन द्वारा देहातों पर इस उत्पीड़न में कुल मिलाकर एक करोड़ से अधिक जानें गईं! यह सब यूरोपीय बुद्धिजीवियों को बिलकुल पता न था। वे केवल 1930 के दशक में रूस में दिखावटी मुकदमों के द्वारा मारे गये नेताओं, लेखकों, आदि %द ग्रेट पर्ज' वाली कुख्यात बातें ही जानते थे। क्योंकि उन में मारे गए अधिकांश लोग रूसी बुद्धिजीवी ही थे।

सू- दोकू क्र.125

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.124का हल

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

प्रेग्नेंसी में नमक ज्यादा खाने से हो सकते हैं हाई बीपी के शिकार, जानें क्या है पूरा सच

गर्भवती महिला को अक्सर सलाह दी जाती है कि यह न करें वो न करें। डाइट में इन चीजों को शामिल करें। ऐसी लाइफस्टाइल रखें। प्रेग्नेंसी के दौरान अक्सर चीनी और नमक का ज्यादा इस्तेमाल से मना किया जाता है। क्योंकि इससे कई तरह की गंभीर समस्याएं हो सकती है। प्रेग्नेंसी को दौरान हद से ज्यादा नमक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। आइए एबीपी लाइव हिंदी के स्पेशल सीरीज मिथ और फैक्ट में जानें इस बात में कितनी सच्चाई है।

प्रेग्नेंसी में कितना नमक खाना चाहिए?

प्रेग्नेंसी के दौरान ज्यादा नमक खाना स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। नमक खाने से शरीर में कई सारी दिक्कत हो सकती है। भ्रूण विकास में नमक बेहद जरूरी होता है। प्रेग्नेंसी के दौरान एक सीमित मात्रा में नमक खाना चाहिए। गर्भवती महिला को हर दिन 3.8 ग्राम नमक खाना चाहिए। 1 दिन में 5.8 ग्राम से अधिक नमक न खाएं इससे कई तरह की परेशानी हो सकती है।

नमक के बिना कोई भी खाने का स्वाद फीका हो जाता है। देखा जाए तो यह हमारी डाइट का अहम हिस्सा होता है। शरीर में सोडियम की कमी के कारण कई सारी दिक्कतें हो सकती है। अगर आप गर्भ में पल रहे बच्चे को स्वस्थ्य रखना चाहते हैं तो प्रेग्नेंसी के दौरान सीमित मात्रा में नमक खाएं। आइए जानें प्रेग्नेंसी के दौरान नमक खाने के क्या फायदे होते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान भ्रूण के विकास के लिए नमक बेहद जरूरी चीज होती है। आयोडीन शिशु के लिए बेहद जरूरी होता है। आयोडिन से नर्वस सिस्टम और ब्रेन का विकास होता है।

गर्भावस्था के दौरान बहुत ज्यादा नमक खाने से प्रीक्लेम्पसिया, गर्भपात और गर्भावस्था के प्रतिकूल परिणामों जैसी जटिलताओं का जोखिम बढ़ सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि नमक शरीर में पानी को बनाए रखता है। जिससे हाई बीपी और सूजन हो सकती है। प्रीक्लेम्पसिया के कारण समय से पहले प्रसव, कम वजन का जन्म और सांस संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

एनएचएस की सलाह है कि गर्भवती महिलाओं को अपने नमक का सेवन प्रतिदिन 6 ग्राम तक सीमित रखना चाहिए। नमक का सेवन कम करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं। पैक्ड फूड जैसे सोया सॉस, सरसों और मेयोनेज़ जैसे टेबल सॉस का उपयोग सीमित करें खाना बनाते समय या खाना तैयार होने के बाद नमक डालने से बचें घर पर खाना बनाएं।(आरएनएस)

परिषद ने शहीद स्मारक में मनाया ईगास पर्व

देहरादून (सं)। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने ईगास पर्व शहीद स्मारक में मनाया। आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के तत्वावधान में विकास का पावन पर्व गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी कचहरी स्थित शहीद स्मारक में मनाया गया। स्मरण रहे की ईगास का पावन पर्व दीपावली के 11 दिन बाद मनाया जाता है परिषद में दीपावली का पावन पर्व एक नवंबर को मनाया था। इस मौके पर परिषद के उपाध्यक्ष राज्य आंदोलनकारी प्रभात डंडरियाल और जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार ने विकास के पावन पर्व पर प्रदेश के चौमुखी विकास की कामना की। परिषद के कार्यकर्ताओं में विकास के अवसर पर एक दूसरे को मिठाई खिलाई। इस अवसर पर नवनीत गोसाई, प्रभात डंडरियाल, सुरेश कुमार, जगमोहन रावत, परवीन गुसाई, बालेश बवानिया, विनोद पवार आदि अनेक कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

नेताजी संघर्ष समिति ने की शहर में सीसीटीवी कैमरे लगाने की मांग

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने जिलाधिकारी से शहर में सीसीटीवी कैमरे लगाने की मांग की।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति ने जिला अधिकारी के माध्यम से नगर विकास मंत्री उत्तराखंड शासन को एक ज्ञापन प्रेषित कर देहरादून शहर के अंदर गली मोहल्ले और चौराहों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए जाने की मांग को लेकर एक ज्ञापन प्रेषित किया। समिति ने कहा नेताजी संघर्ष समिति जन हित में मांग करती है कि देहरादून शहर के अंदर आए दिन दुर्घटनाएं होती रहती है इस बात को मध्य नजर रखते हुए शहर के प्रत्येक चौराहे गली मोहल्ले में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाए ताकि दुर्घटना का पता चल सके। प्राय देखा गया है किसी सीसीटीवी कैमरे न होने के कारण अपराधी भाग जाता है जिससे परेशानी का सामना करना पड़ता है। समिति चाहती है कि सरकारी विभागों में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाए ताकि प्रशासन को पता चल सके विभाग के अंदर कौन जा रहा है कौन आ रहा है। समिति जनहित में आशा करती है कि इस मांग पर गंभीरता पूर्वक विचार कर कारवाही करेंगे और समिति को भी कार्रवाई से अवगत कराएंगे। ज्ञापन देने वालों में समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल, प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी, प्रदीप कुकरेती, सुशील विरमानी, विपिन नौटियाल, सुरेश कुमार, पारस यादव, जय बिष्ट ,आदि उपस्थित रहे।

भारी मात्रा में चरस सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

चम्पावत। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 672.5 ग्राम चरस व तस्करी में प्रयुक्त बाइक बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना लोहाघाट पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले पदार्थ की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को देवराड़ी बैण्ड क्षेत्र में बाइक सवार एक संदिग्ध आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया तलाशी के दौरान उसके पास से 672.5 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम अरुण प्रकाश विश्वकर्मा पुत्र लक्ष्मण राम निवासी बोरागोठ, थाना टनकपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओ में गिरफ्तार कर उसे जेल भेज दिया गया है।

कटेनर से टकराने के बाद पेड़ में घुसी कार..◄◄ पृष्ठ 1 का शेष

अग्रवाल निवासी आसियाना शोरूम मधुबन के सामने राजपुर रोड उम्र 25 वर्ष के रूप में हुई। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। इस दौरान प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना भी केरोनेशन अस्पताल पहुंचे। वहीं एसएसपी अजय सिंह ने कहा कि किशन नगर चौक पर हुए उक्त दर्दनाक हादसे में 6 युवाओं के मृत्यु हो गई, युवा जो हमारे देश का उज्जवल भविष्य हैं, उनका असमय इस प्रकार के हादसों में चले जाना हम सबके लिए बेहद दुःखद है, दुख की इस घड़ी में दून पुलिस परिवार मृतकों के परिजनों के साथ है।

युवा महोत्सव में पिकलबॉल के आयोजन की जानकारी एसोसिएशन को न देना उनकी अवहेलनाः राना

संवाददाता

देहरादून। पिकलबॉल एसोसिएशन के सचिव अमित कुमार राना ने कहा कि राज्य में युवा महोत्सव में पिकलबॉल के आयोजन की जानकारी एसोसिएशन को न देना उनकी अवहेलना करना है।

आज यहां परेड ग्राउण्ड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए पिकलबॉल एसोसिएशन के सचिव अमित कुमार राना ने कहा कि उत्तराखण्ड राज्य युवा महोत्सव में पिकलबॉल प्रतियोगिता का आयोजन कराया जा रहा है। जिसकी किसी भी प्रकार सूचना व जानकारी खेल विभाग द्वारा एसोसिएशन को नही दी गयी जब कि पिकलबॉल के सन्दर्भ में पूर्व में भी खेल सचिव के साथ पत्राचार व वार्तालाप की गयी थी। इस आयोजन को कराने के लिए यदि प्रदेश पिकलबॉल एसोसिएशन की भागीदारी होना एक सराहनीय कार्य था। उन्होंने कहा कि सचिव के संज्ञान में होने के बावजूद भी अन्य प्रदेश से व्यक्ति विशेष को बुलाकर प्रतियोगिता का आयोजन करने तथा अन्य एसोसिएशन की ओपचारिक घोषणा मंच पर करने से राज्य एसोसिएशन के अधिकारों की अवहेलना होगी साथ ही एसोसिएशन से जुडे सभी खिलाडी व पदाधिकारी भी निराश होंगे।

इस घटना का पिकलबॉल एसोसिएशन ऑफ उत्तराखण्ड के सभी पदाधिकारी व सदस्यों द्वारा विरोध किया जा रहा है। उन्होंने खेल मंत्री से मांग की है कि उक्त घटना का संज्ञान लेकर आवश्यक कार्यवाही की जाये।

चरस के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने नया गांव पेलियो के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ।

पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 140 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम विमलेश पुत्र भगवान चौधरी निवासी चोई बस्ती सेलाकुई बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नाबालिग से दुष्कर्म मामले में आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नाबालिक को भगा ले जाने व दुष्कर्म मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से नाबालिग अपहर्ता भी सकुशल बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 9 नवम्बर को दारानगर गंज पोस्ट नियामतपुर बिल्वा सहमतली बिजनौर उ. प्र. हाल निवासी सिडकुल हरिद्वार द्वारा थाना कनखल में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी नाबालिग पुत्री 8 नवम्बर को घर से बिना बताये कहीं चली गयी है। मामले में पुलिस ने गुमशुदगी दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान अपहृता को सकुशल बरामद कर लिया गया तथा आरोपी पुलिस की भनक लगते ही मौके से फरार हो गया। जिसके बाद पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद आरोपी गौरव जाटव पुत्र प्रताप जाटव निवासी ग्राम पीपलसाना थाना धामपुर जिला बिजनौर को गिरफ्तार कर लिया गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

पृथ्वीनाथ महादेव सेवादल ने कराया निर्धन कन्या का विवाह

संवाददाता

देहरादून। श्री पृथ्वीनाथ महादेव सेवादल ने देवउठनी एकादशी के पावन पर्व पर निर्धन कन्या का विवाह कराया।

आज स्वयंभू शिवलिंग श्री पृथ्वीनाथ महादेव मंदिर में देवउठनी एकादशी के पावन पर्व पर 108 कन्याओं के विवाह के क्रम में तुलसी विवाह की पावन तिथि पर पृथ्वीनाथ महादेव सेवादल द्वारा एक ऐसी कन्या का विवाह कराया गया जिसके शीश पर उसके माता पिता का साया नही है। पृथ्वीनाथ महादेव सेवादल द्वारा कन्यादान पर घर की सभी जरुरत की चीज प्रदान की गई और वर पक्ष को 11 हजार रूपये टीके में दी गई। विवाह

समारोह में सेवादल की तरफ से संजय गर्ग, नवीन गुप्ता व अन्य लोग उपस्थित हुए। लालचंद शर्मा, दिनेश अग्रवाल, गौरव कुमार, गिरधर शर्मा, सुनील अग्रवाल, मनमोहन शर्मा, शमी गोयल, मीनाक्षी त्यागी, प्रीति गुप्ता, संगीता गुप्ता, रोशन राणा, गौरव जैन, संजीव गुप्ता आदि उपस्थित रहे।

एक नजर

अघाड़ी वालों ने केवल विकास पर ब्रेक लगाने में ही पीएचडी की है:पीएम मोदी

मुंबई । प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने महाराष्ट्र के चिमूर में एक चुनावी जनसभा को संबोधित किया, जहां उन्होंने कांग्रेस और महाविकास अघाड़ी पर करारा हमला बोला। उन्होंने कहा कि कांग्रेस और अघाड़ी वाले देश को पीछे करने का, देश को कमजोर करने का कोई मौका नहीं छोड़ते। वहीं, पीएम ने कहा कि महायुति की सरकार किस स्पीड से काम करती है और ये अघाड़ी वालों की जमात कैसे कामों को रोकते हैं, चंद्रपुर के लोगों से बेहतर ये बात और कौन जानेगा। उन्होंने कहा कि यहां के लोग दशकों से रेल कनेक्टिविटी की मांग कर रहे थे, लेकिन कांग्रेस और अघाड़ी वालों ने कभी भी ये काम होने नहीं दिया। महाराष्ट्र का तेज

विकास, अघाड़ी वालों के बस की बात नहीं है। अघाड़ी वालों ने केवल विकास पर ब्रेक लगाने में ही पीएचडी की है। कामों को अटकाने, लटकाने और भटकाने में कांग्रेस वाले तो डबल पीएचडी हैं। 2.5 साल में इन्होने मेट्रो से लेकर, वधावन पोर्ट और समृद्धि महामार्ग तक हर विकास परियोजना को रोकने का काम किया इसलिए याद रखिए अघाड़ी यानी भ्रष्टाचार के सबसे बड़े खिलाडी। प्रधानमंत्री ने अनुच्छेद 370 का जिक्र करते हुए कहा कि हमारा जम्मू-कश्मीर दशकों तक अलगाववाद और आतंकवाद में जलता रहा। महाराष्ट्र के कितने ही वीर जवान मातृभूमि की रक्षा करते करते जम्मू-कश्मीर की धरती पर शहीद हो गए। जिस कानून की आड़ में, जिस धारा की आड़ में ये सब हुआ, वो धारा थी 370। ये धारा 370 कांग्रेस की देन थी। हमने 370 को खत्म किया।

अवैध घुसपैठ मामले में झारखंड और बंगाल में ईडी ने की छापेमारी

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने झारखंड और पश्चिम बंगाल में छापेमारी की एक बड़ी कार्रवाई की। ईडी की ओर से मंगलवार को की गई इस कार्रवाई में भारत में बांग्लादेशी नागरिकों के अवैध घुसपैठ और मनी लॉन्ड्रिंग गतिविधियों की व्यापक जांच पर ध्यान केंद्रित किया गया। झारखंड और बंगाल में कुल 17 स्थानों पर छापेमारी की गई। ईडी ने यह कार्रवाई सितंबर में धन

शोधन निवारण अधिनियम के तहत दर्ज एक मामले के बाद की। यह मामला अवैध रूप से भारत में प्रवेश करने वाले बांग्लादेशी नागरिकों खासकर महिलाओं की तस्करी पर आधारित है। इस मामले की शुरुआत एक शिकायत से हुई थी। जिसमें एक बांग्लादेशी महिला ने भारत-बांग्लादेश सीमा के माध्यम से भारत में घुसने के लिए दलालों की मदद लेने का उल्लेख किया था। स्थानीय रिसॉर्ट में छापेमारी के दौरान पांच से छह महिलाओं को हिरासत में लिया गया। जिनमें से एक के पास फर्जी आधार कार्ड भी पाया गया। यह कार्रवाई झारखंड विधानसभा चुनाव के पहले दौर से ठीक पहले की गई है।

खुदाई करते समय ढही मिट्टी, हादसे में 4 महिलाओं की मौत

कासगंज। उत्तर प्रदेश के कासगंज जनपद में मंगलवार की सुबह मिट्टी की खुदाई करते समय एक दर्दनाक हादसा हो गया। हादसे में चार महिलाओं की मौत हो गई है। हादसे की जानकारी मिलने के बाद अधिकारी मौके पर पहुंच गए हैं, राहत एवं बचाव कार्य जारी है। बताया जा रहा है कि अभी भी मिट्टी में कई लोग दबे हुए हैं और जेसीबी तथा मजदूरों की मदद से मिट्टी हटाई जा रही है। मिट्टी में दबे हुए 5 लोगों को बाहर निकाल कर अस्पताल पहुंचाया गया जिसमें दो लोगों की हालत गंभीर बताई जा रही है। दरअसल, कासगंज जनपद के मोहनपुरा में कस्बा अंतर्गत कतौर और रामपुर गांव के बीच में मिट्टी लेने के लिए गांव से

महिलाएं और बच्चे गए हुए थे। महिलाएं और बच्चे ढाय में मिट्टी खुदाई कर रहे थे, इसी दौरान अचानक ढाय गिर गई। इस दौरान उसके अंदर मिट्टी खुदाई कर रही महिलाएं और बच्चे दब गए। हादसे के बाद घटनास्थल पर चीख पुकार मच गई। गांव के लोग तत्काल मिट्टी में दबे लोगों को निकालने में जुट गए। सूचना मिलने के बाद स्थानीय पुलिस भी मौके पर पहुंची। लोगों ने फावडे़ से मिट्टी हटाकर करीब 9 महिलाओं और बच्चों को बाहर निकाला। इस दौरान तीन महिलाओं और एक बालिका की मौत हो गई थी। जबकी घायल पांच महिलाओं को एंबुलेंस से अस्पताल भेजा गया। घायलों में दो महिलाओं की हालत गंभीर बताई जा रही है।

सीएम ने की सांस्कृतिक विकास समारोह के आयोजन के लिए पांच लाख की घोषणा

संवाददाता

उत्तरकाशी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने डामटा में आयोजित यमुनाघाटी क्रीडा एवं सांस्कृतिक विकास समारोह के आयोजन के लिए पांच लाख रूपये देने की घोषणा की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तरकाशी जिले के डामटा में आयोजित यमुनाघाटी क्रीड़ा एवं सांस्कृतिक विकास समारोह के आयोजन के लिए पांच लाख रूपये की धनराशि देने के साथ ही मुगरसंती पट्टी के पैंसठ गांव के आराध्य रूद्रेश्वर महाराज के डांडा देवराणा मेला को राजकीय मेले के कैलेण्डर में सम्मिलित करने और टीकरा टॉप में खेल मैदान व हेलीपैड का निर्माण कराने की घोषणा की है। मुख्यमंत्री ने कहा कि डामटा क्षेत्र में पॉलीटेक्नीक संस्थान की आवश्यकता का आकलन कर उचित निर्णय लिया जाएगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी यमुनाघाटी क्रीड़ा एवं सांस्कृतिक विकास समारोह में प्रतिभाग करने डामटा पहुँचे थे। सूरत स्टेडियम डामटा कांडी में आयोजित इस समारोह

में हजारों की संख्या में जुटे स्थानीय लोगों ने पारंपरिक ढंग से मुख्यमंत्री का भव्य स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने मेले में जुटे ग्रामीणों के साथ रवांई-जौनसार-जौनपुर क्षेत्र के पारंपरिक लोक नृत्य में भी हिस्सा लिया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उपस्थित जन समुदाय को इस समारोह के आयोजन एवं लोक पर्व इगास बग्वाल की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि इस क्षेत्र के लोगों ने अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को सहेजने तथा खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने के लिए इस समारोह के जरिए महत्वपूर्ण एवं सराहनीय प्रयास किया है। राज्य सरकार इस तरह के प्रयासों को निरंतर प्रोत्साहन देगी। मुख्यमंत्री ने इस समारोह के आयोजन हेतु पॉच लाख रूपये देने की घोषणा करते हुए कहा कि राज्य सरकार खेलकूद व सांस्कृतिक गतिविधि यों को प्रोत्साहित करने तथा राज्य की समृद्ध परंपराओं के संरक्षण व संवर्द्धन पर विशेष ध्यान दे रही है।

मकान का ताला तोड लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेलाकुई निवासी संजय शर्मा ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह दीपावली मे 10दिन के लिए घर गया था। 9 नवम्बर को घर मे रात को चोरी हो गयी। उसके मकान मालिक को उसके कमरे की और देख रेख करने आये तो उन्होने देखा की मैन गेट का ताला लगा है एवं दरवाजे का ताला खुला है। तो उन्हे शक हुआ उन्होने इसकी जानकारी तुरन्त पुलिस को ओर उसको दी। सूचना मिलने के वाद वह भी घर पहुचा तो देखा की सामान अस्त व्यस्त अवस्था मे था अलमारी खुली थी जिसमे से सोने के जेवर एवं 9 हजार नगद एक लेपटाप, एक गुल्लक थी सोने के जेवर मे सोने की चैन, सोने का मंगलसूत्र, अगूठी सोने की, तीन जोडी सोने की कान की बाली एक सोने का पेनडल ,पाँच-6 साडी आदि सामान गायब है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ गिरफ्तार

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने माया मार्केट गुमानीवाला के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 52 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम धर्मेन्द्र सिंह पुत्र प्रताप सिंह निवासी गुमानीवाला बताया।

मारपीट कर की युवक हत्या

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर युवक की हत्या के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार त्यूनी निवासी अमन जोशी ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह दिल्ली मे रहकर शिक्षणरत है। उसका भाई रोहन जोशी वर्तमान में देहरादून में दशमेश बिहार में रहता हैं आज रात्रि पर उसके मोबाइल पर मकान मालिक अभिषेक द्वारा अपने मोबाइल से फोन आया कि डैनी रावत व उसके साथियों ने उसके भाई को पकड़कर मारपीट रहें है, उसके साथ कोई भी अनहोनी हो सकती है, उसने अपने भाई के मोबाइल पर बात करनी चाही तो उसके फोन को ये बदमाश अपने कब्जे में ले चुके थे। फोन पर उसके भाई की रोने चीखने की

आवाज उसको साफ सुनाई दे रही थी। उसके मोबाइल से उसके नम्बर पर कॉल आया कि उसका भाई कोरोनेशन अस्पताल मृत दशा में है, वह तुरंत दिल्ली से देहरादून आया और अपने परिजनों व रिश्तेदारों को भी सुचित किया। उसने अस्पताल मे देखा कि उसका भाई मृत अवस्था में पडा है जिसके सिर पर गंभीर चोटे तथा कपडे फटे थे। उसको यकीन है, कि इन्ही लोगों के द्वारा पहुँचाई गयी चोटों से उसके भाई की मृत्यु हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

मकान का ताला तोड डेढ लाख की नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से डेढ लाख रूपये की नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जमनीपुर निवासी शेर सिंह यादव ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने हार्निया के इलाज हेतु सहारनपुर अपनी सुसराल गया था। आज वह शाम को घर जमनीपुर वापस आया और अपने मैन गेट का ताला खोलकर गया तो पाया कि दरवाजे का ताला टूटा हुआ है तथा अन्दर जाने पर बैड का सारा सामान तथा अलमारी खुली हुई मिली व सारा सामान विखरा पडा है । अलमारी में रखे एक लाख 60 हजार रूपये चोरी पाये गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।