शुक्रवार
06 दिसम्बर 2024
● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 295
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

32 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

एक नजर

राज्यसभा में कांग्रेस सांसद की सीट के नीचे से नोटों की गड्डी मिलने का दावा

नई दिल्ली। राज्यसभा में कांग्रेस सांसद की सीट के नीचे नोटों की गड्डी मिलने का दावा किया गया है। इसको लेकर सदन में जोरदार हंगामा हुआ। राज्यसभा के सभापति जगदीप धनखड़ ने कांग्रेस सासंद अभिषेक मनु सिंघवी की सीट के नीचे से नोटों की गड्डी मिलने का दावा किया। उन्होंने कहा कि कल सिक्योंरिटी चेक के दौरान सिंघवी की सीट के नीचे से कैश मिला। धनखड़ ने कहा कि सीट नंबर 222 से नोटों की गड्डी बरामद हुई। नोट मिलने का मामला बेहद गंभीर है। राज्यसभा कक्ष में 500 रुपये के नोट की गड्डी मिलने के मामले की जांच की जा रही है। नेता प्रतिपक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने नोट की गड्डी मिलने के मामले में धनखड़ से कहा कि अगर मामले की जांच चल रही है तो सभापति को जांच पूरी होने तक सदस्य का नाम नहीं लेना चाहिए था। जेपी नड्डा ने कहा कि यह घटना सदन की गरिमा पर चोट है।

कांग्रेस सांसद और अधिवक्ता अभिषेक मनु सिंघवी ने कहा कि उनके लिए यह गंभीर और हास्यास्पद दोनों ही तरह का मामला है। सिंघवी ने बताया कि गुरुवार को वह सिर्फ तीन मिनट के लिए सदन में गए थे। दोपहर 12 बजकर 57 मिनट पर सदन में दाखिल हुए और एक बजे भोजनावकाश हो गया। सिर्फ तीन मिनट सदन में रहे और फिर डेढ़ बजे तक सांसद अयोध्या प्रसाद रेड्डी के साथ संगम भोजनालय में भोजन किया। फिर वो सुप्रीम कोर्ट लौट आए थे क्योंकि एक आवश्यक मामले कि सुनवाई थी। यानी वो तीन मिनट के लिए सदन में गए और फिर अगले आधे घंटे तक ही संसद परिसर में रहे। सिंघवी ने कहा कि सदन में सबकी सीट तय होनी चाहिए। सीट पर ग्लास से घिरा ऐसा लॉक सिस्टम होना चाहिए जिसकी चाभी सिर्फ उसी सदस्य के पास हो। ताकि सभी सदस्य सिर्फ अपनी तय सीट पर ही बैठें। सिंघवी ने कहा कि अब सीटें भी खतरनाक हो गई है। बेशक इस बात की जांच होनी चाहिए कि लोग कैसे कहीं भी किसी भी सीट पर कुछ भी रख सकते हैं।

- हर्बल फैक्ट्री की आड़ मे बना रहे थे नशीली दवाइयां -

फैक्ट्री मालिक सहित 3 गिरफ्तार, नशीली दवाएं व सिरप बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। हर्बल फैक्ट्री की आड़ में नशीली दवाए बनाने के मामले का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने फैक्ट्री मालिक सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से भारी मात्रा में नशीली दवाएं व सिरप बरामद किये गये है। मामले में दो आरोपी फरार है जिनकी तलाश जारी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि उन्हे सहसपुर क्षेत्र में स्थित ग्रीन हर्बल फैक्ट्री की आड़ मे अवैध नशीली दवाईयो एवं सिरप बनाये जाने की सूचना प्राप्त हुई थी। जिस पर उनके द्वारा थाना सहसपुर पुलिस तथा एएनटीएफ देहरादून की संयुक्त टीम गठित कर तत्काल प्रभावी कार्यवाही करने के निर्देश दिए गए। पुलिस टीम द्वारा औषधि /एफडीए विजिलेन्स टीम को साथ मे लेकर बीती शाम लांघा रोड स्थित काया साईकिल गोदाम के पास ग्रीन हर्बल नाम की फैक्ट्री की बिल्डिंग में छापेमारी की गयी।

छापेमारी के दौरान टीम द्वारा फैक्ट्री से भारी मात्रा मे अवैध रुप से तैयार की जा रही नशीली दवाइयां तथा सिरप बरामद की गई। मौके से पुलिस द्वारा फैक्ट्री के मालिक संजय कुमार सहित 2 अन्य आरोपियों शिवकुमार तथा रहमान को गिरफ्तार किया गया, जिनसे पूछताछ के उनके द्वारा 2 अन्य आरोपियों ऋषभ जैन व कन्हैया लाल के भी उनके साथ अवैध नशीली दवाइयों के निर्माण में शामिल होने की जानकारी मिली, जिनकी गिरफ्तारी हेतु प्रयास किये जा रहे है।

पूछताछ में फैक्ट्री मालिक संजय कुमार द्वारा बताया गया कि वह पूर्व में सेलाकुई क्षेत्र में एक फैक्ट्री में कार्य करता था, जिसके मालिक द्वारा उक्त फैक्ट्री में अवैध रूप से नशीली दवाइयां बनाई जाती थी, जिस कारण उसको उक्त दवाइयों की सप्लाई तथा डिमांड की पूरी जानकारी थी। 3 वर्ष पूर्व उक्त फैक्ट्री के मालिक उस्मान को पंजाब पुलिस द्वारा गिरफ्तार किया गया था। उसके बाद आरोपी द्वारा वर्ष 2023 में ग्रीन हर्बल कंपनी के नाम से फूड लाइसेंस लिया गया था, जहाँ वह फूड लाइसेन्स की आड़ में नशीली दवाइयां बनाने का काम करता था।

पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का अपराधी है, जो डिमांड के हिसाब से उक्त दवाइयां का निर्माण कर तत्काल उन्हें आगे सप्लाई कर देता था तथा पकड़े जाने के डर से कभी भी अपने पास किसी प्रकार की नशीली दवाइयां का स्टॉक नहीं रखता था। आरोपी द्वारा नशे की सामग्री बनाने में प्रतिबंधित केमिकल और साल्ट का प्रयोग किया जा रहा था।

दून वैली मेल

संपादकीय

मंदिर मस्जिद व मजार: कब तक?

इन दिनों एक बार फिर हिंदू-मुस्लिम और मंदिर-मस्जिद के मुद्दों पर देश की सियासत में उफान आया हुआ है। संसद से लेकर सड़कों तक नेताओं के तीखे और भड़काऊ बयानों से यह साफ है कि स्थिति अत्यंत ही गंभीर रूप ले चुकी है। सपा सुप्रीमो अखिलेश यादव और नेता विपक्ष को संभल जाने से शासन-प्रशासन द्वारा बलपूर्वक रोका जाना और मीडिया की खबरों में इसे यादव और गांधी को एक और झटका बता कर परोसे जाने वाली खबरें यह बताने के लिए काफी है कि देश की राजनीति और देश का लोकतंत्र किस दिशा में जा रहा है। सालों से मणिपुर सांप्रदायिक हिंसा की आग में जल रहा है तथा महिलाओं के साथ ऐसे शर्मनाक अपराधों को अंजाम दिया जा रहा है जिन्हें लेकर देश-विदेश तक में देश की सभ्यता और संस्कृति के साथ लोकतंत्र पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं लेकिन प्रधानमंत्री मोदी इतने लंबे समय में एक बार भी मणिपुर के पीड़ितों का हाल जानने के लिए मणिपुर नहीं गए हैं। अभी 12 दिन पहले मस्जिद विवाद को लेकर यूपी के संभल में व्यापक हिंसा और आगजनी हुई। उत्तर प्रदेश की सरकार जो कानून व्यवस्था को लेकर बड़े-बड़े दावे करती है वह संभल में हुई दुखद घटना को रोकने में तो नाकाम रही लेकिन अब वह किसी को भी संभल तक जाने से रोकने में अपनी पूरी ताकत झोंक रही है। अखिलेश यादव द्वारा संसद में इस मुद्दे पर बोलते हुए जो कहा गया वह काबिले गौर है उनका कहना है कि जो लोग संभल में मस्जिद की खुदाई की बात कर रहे हैं या कहीं भी मस्जिद और मजारों पर बुलडोजर चलवाने की बात कर रहे हैं वह देश की गंगा-जमुनी संस्कृति और सभ्यता की जड़ों और देश के लोकतंत्र की बुनियाद को खोदने का काम कर रहे हैं जिसके गंभीर परिणाम देश की आने वाली पीढियों को भोगने पड़ेंगे देश में नफरत की जो राजनीति उफान पर है तथा जिसे अपने राजनीतिक हितों के लिए साधा जा रहा है वह सत्ता में बैठे लोगों के अंदर के डर को दर्शाती है। यह कोई एक अकेला वाक्या नहीं है अभी हैदराबाद से चलकर भाजपा के विधायक टी राजा उत्तराखंड के उत्तरकाशी पहुंचे। उन्होंने उत्तराखंड के लोगों को अपने यहां आने का मकसद बताते हुए साफ कहा कि वह सूबे के मुख्यमंत्री धामी से यह अपील करने आए हैं कि वह राज्य की सभी मस्जिदों और मजारों की जांच करायें और उन पर बुलडोजर की कार्यवाही करें। यह अलग बात है कि उत्तराखंड के किसी भी मीडिया प्रतिष्ठान या पत्रकार द्वारा उनसे यह सवाल नहीं पूछा गया कि जब सुप्रीम कोर्ट द्वारा बुलडोजर की कार्यवाही पर रोक लगा दी गई है तो वह सीएम धामी से इस तरह की मांग क्यों और कैसे कर सकते हैं? ठीक वैसे ही राहुल गांधी को संभल जाने से रोके जाने पर मीडिया ने यह नहीं पूछा की घटना के 12 दिन बाद भी नेता विपक्ष को संभल जाने से क्यों रोका जा रहा है। देश में कहीं भी अगर मंदिर या मस्जिद की बात हो रही है या खुदाई कराई जा रही है तो यह वास्तव में किसी धर्म संस्कृति की रक्षा या उसकी तलाश नहीं है बल्कि यह सीधे-सीधे तौर पर वोट की खुदाई है। जो सत्ता में बने रहने के लिए की जा रही है। लोकसभा चुनाव से पूर्व भाजपा ने जिस तरह से अयोध्या में राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा के जरिए हवा देने की कोशिश की थी और वह इस प्रयास में विफल साबित हुई थी उसके बाद यह माना जा रहा था कि अब ऐसे मुद्दों पर होने वाली राजनीति हतोत्साहित होगी लेकिन यह सोच अब गलत साबित हो चुकी है। इसके उलट सत्ता पक्ष ने अब इसे और अधिक मजबूती और जोरदार तरीके से आगे बढ़ाने के लिए कमर कस ली है। परिणाम क्या होंगे? उनके बारे में कोई कुछ भी सोचे लेकिन यह हालात देश और समाज हित में कदाचित भी नहीं ठीक हो सकता है।

राज्य सरकार ने शुरू की अन्तर्राष्ट्रीय प्रवासी उत्तराखण्डी सम्मेलन की तैयारियां

संवाददाता

देहरादून। सीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने 12 जनवरी 2025 को देहरादून में प्रस्तावित अन्तर्राष्ट्रीय प्रवासी उत्तराखण्डी सम्मेलन के विभिन्न सत्रों की जिम्मेदारी सम्बन्धित सचिवों को दी।

आज यहां सीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने 12 जनवरी 2025 को देहरादून में प्रस्तावित अन्तर्राष्ट्रीय प्रवासी उत्तराखण्डी सम्मेलन के आयोजन के दौरान विभिन्न सत्रों की जिम्मेदारी सम्बन्धित सचिवों को देते हुए एक सप्ताह में कार्ययोजना तय करने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने अन्तर्राष्ट्रीय प्रवासी उत्तराखण्डी सम्मेलन के दौरान आयोजित होने वाले सत्रों में राज्य में विभिन्न क्षेत्रों जैसे मैन्युफेक्चरिंग, पावर जनरेशन, स्टार्ट-अप आदि में निवेश के सम्भावनाओं पर चर्चा करवाने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने विशेषकर पर्यटन, कृषि, बागवानी, ग्राम्य विकास, उच्च शिक्षा, स्किल डेवलपमेण्ट, हेल्थ केयर, आयुष, योगा आदि पर विचार मंथन करवाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने इन सत्रों में विषय विशेषज्ञों एवं अधिकारियों के साथ ही अतिथि प्रवासियों को भी वक्ताओं के रूप में शामिल करने के निर्देश दिए हैं। सचिवालय में आयोजित बैठक में मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने प्रस्तावित अन्तर्राष्ट्रीय प्रवासी उत्तराखण्डी सम्मेलन के आयोजन के दौरान राज्य की लोक संस्कृति, खानपान, स्थानीय हस्तशिल्प, उत्पादों के बेहतरीन प्रदर्शन के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने सम्मेलन के दौरान आयोजित किए जाने वाले प्रत्येक सत्र हेतु सम्बन्धित विभाग के सचिव को नोडल अधिकारी बनाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने जिलाधिकारी एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून को सम्मेलन के आयोजन के दौरान शहर एवं आयोजन स्थल की स्वच्छता, पार्किंग व्यवस्था, विदेश से आने वाले प्रवासी अतिथियों के स्वागत-सत्कार हेतु सम्पर्क अधिकारियों, परिवहन, प्रोटोकॉल, रहने, ट्रैफिक की पुख्ता व्यवस्था हेतु निर्देश दिए हैं। बैठक में अपर मुख्य सचिव आनंद बध'न, प्रमुख सचिव आर के सुधांशु, सचिव मीनाक्षी सुन्दरम, सचिन कुर्वे, विनोद कुमार सुमन सहित सभी विभागों के सचिव, अपर सचिव एवं सम्बन्धित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

गैस डिलीवरी वाहन के चालक से लूट की घटना निकली फर्जी, होगी कार्यवाही

संवाददाता

देहरादून। गैस डिलीवरी वाहन चालक के साथ लूट की झूठी सूचना देने वाले के खिलाफ पुलिस ने कार्यवाही की तैयारी कर ली।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 30 नवम्बर 2024 को नीरज कुमार पुत्र अमर सिंह निवासी ग्राम नंबरपुर जामुनखाता पोस्ट जस्सोवाला थाना सहसपुर द्वारा थाना सहसपुर पर एक लिखित प्रार्थना पत्र दिया कि वह गैस सिलिंडर डिलीवरी का काम करता है तथा उससे कुछ अज्ञात लोगों द्वारा रास्ता रोककर गाली गलौज मारपीट करते हुए उससे 25 हजार रूपये लूट लिये तथा उन्हें जान से मारने की धमकी दी गई। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना की प्रारंभिक जांच में उक्त तथ्यों में संधिक्तता प्रतीत होने पर एसएसपी द्वारा घटना के सभी पहलुओं की गहनता से जांच करने के निर्देश दिए गए, जिस पर पुलिस टीम द्वारा घटना के सभी पहलुओं की गहनता से जांच करते हुए प्रकाश में आए व्यक्तियों कपिल ठाकुर पुत्र राजेंद्र ठाकुर निवासी चंद्रमणी चोयला थाना पटेल नगर, अंशु ठाकुर पुत्र राजेंद्र ठाकुर, मुकेश कुमार पुत्र राजकुमार निवासी छोटा भारूवाला ऑस्ला लाइन थाना क्लेमेंटाउन, रंजन कुमार पुत्र लखविंदर राम निवासी क्लेमनटाउन छोटा भारुवाला, सौरभ थापा पुत्र संजय थापा निवासी चंद्रमणी चोयला, नूर आफताब पुत्र उस्मान अहमद निवासी सी-24 क्लेमटाउन टर्नर रोड पठान मोहल्ला को थाने लाकर पूछताछ की गई तो प्रकाश में आया कि पूर्व मे आरोपी कपिल व अंशु के पिता अमर सिंह के द्वारा गैस सिलेण्डर की सप्लाई के क्षेत्र को लेकर मारपीट की थी, जिस कारण कपिल व अंशु द्वारा अपने पिता की बेइज्जती का बदला लेने के लिए अपने दोस्तो के साथ मिलकर नीरज के साथ मारपीट की गई थी, जिसके चलते नीरज द्वारा उन्हें सबक सिखाने के लिये घटना को बढा चढाकर लूट की झूठी सूचना थाने में दर्ज कराई गई साथ ही जांच के दौरान यह तथ्य भी प्रकाश मे आये कि नीरज ने जिस धनराशि को आरोपियों द्वारा लूटना बताया गया था वह धनराशि उसके द्वारा पूर्व में ही गैस

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

कैबिनेट मंत्री जोशी ने बाबा साहेब की मूर्ति पर किया माल्यार्पण

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने बाबा साहेब डॉ भीमराव अम्बेडकर की पुण्यतिथि पर उनकी मूर्ति पर माल्यार्पण किया।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने गढ़ीकैंट में बाबा साहेब डॉ. भीमराव आम्बेडकर की पुण्यतिथि को महापरिनिर्वाण दिवस के रूप में मनाते हुए बाबा साहेब आम्बेडकर की मूर्ति पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने भारतीय संविधान के शिल्पकार भारत रत्न डॉ बाबा साहब भीमराव अम्बेडकर को नमन करते हुए कहा कि वे एक न्यायविद्, अर्थशास्त्री, समाज सुधारक और राजनीतिज्ञ थे। उन्होंने कहा कि भारतीय संविधान का मसौदा तैयार करने वाली समिति के अध्यक्ष के रूप में डॉ. अंबेडकर ने सभी नागरिकों के लिए न्याय, समानता और सम्मान सुनिश्चित करने के लिए अथक प्रयास किया। उन्होंने कहा कि संविधान सभा में उनके योगदान ने एक लोकतांत्रिक और समावेशी भारत की नींव रखी। उन्होंने कहा कि डॉ.भीम राव अंबेडकर ने अपने विचारों से कभी समझौता नहीं किया। मंत्री जोशी ने कहा कि महापरिनिर्वाण दिवस उनके असाधारण योगदान का सम्मान करने तथा एक न्यायपूर्ण एवं समतामूलक समाज के उनके दृष्टिकोण पर विचार करने का दिन है। कैबिनेट मंत्री ने प्रधानमंत्री मोदी का आभार प्रकट करते हुए कहा कि आज उनके कार्यकाल में बाबा साहेब को जो सम्मान मिला है, वह देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दिया है। उन्होंने सभी से अपील करते हुए उनके पद चिन्हों पर चलना और उनके आदर्शों को अपने जीवन में उतारने का आव्हान भी किया। इस अवसर पर भाजपा मण्डल अध्यक्ष ज्योति कोटिया, महानगर महामंत्री सुरेन्द्र राणा, छावनी परिषद के पूर्व उपाध्यक्ष विष्णु प्रसाद, अतुल गोयल, अनुज कौशल, मनोज क्षेत्री, ओमप्रकाश बावड़ी, भावना चौधरी, अजीत सिंह, जितेन्द्र रावत, युवा मोर्चा अध्यक्ष विनय गुप्ता आदि उपस्थित रहे।

नॉन वेज की दुकान पर मांगे वेज कबाब, हुई मारपीट

संवाददाता

देहरादून। नॉन वेज की दुकान पर मांगे वेज कबाब पर हुई बहस के बाद मारपीट कर घायल करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार खुडबुडा मौहल्ला निवासी मतलूब साबिर ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह जब अपने कारीगरों के साथ अपनी प्रतिष्ठान चिकन पॉइंट स्थित हर्ष काम्प्लेक्स शॉप पर हर रोज की भांति अपना व्यवसाय कर रहा था तो रात करीब 10 बजे उसकी दुकान पर दो महिला ग्राहक आयी और वेज-कबाब का आर्डर दिया और यह सुनकर उसके स्टाफ मासूम अली द्वारा उन्हे कहा गया की मैडम यह दुकान सिर्फ नॉन वेज व्यंजनो की है जिससे सुनकर महिला आकरण भडक गयी और दुकान से देख लेने की धमकी देते हुए चली गयी।

दोनों महिलाओ के जाने के कुछ समय उपरांत के बाद दोनो महिलाओ 15-20 युवको के साथ वापस आयी और सभी लोग उसकी दुकान के अन्दर घुसकर हमारे साथ मारपीट, गली-गलोच करने लग गये उसने और उसके स्टाफ द्वारा हाथ जोडकर समझाने की कोशिश की गयी पर उन्होने ने एक नही सुनी और उसके और उसके स्टाफ के साथ मर-पिटाई शुरू कर दी थप्पड डंडे से मारा गया, दुकान के बर्तन आदि सब फेक दिए और जान से मारने की धमकी दी उक्त व्यक्तियों द्वारा उक्त घटना उनके कारोबार को प्रभावित करने हेतु किया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सर्दियों में अपने गले को साफ रखने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय, नहीं होगी खराश

इन दिनों सर्दी बढ़ रही है और हवाएं अधिक ठंडी होती जा रही हैं। इस मौसम के दौरान ही सबसे अधिक लोग बुखार और जुखाम की चपेट में आते हैंइसके अलावा सर्दियों में ज्यादातर लोगों का गला सूख जाता है, उसमें बलगम जम जाता है और खराश होने लगती है। अगर आप भी इन परेशानियों से जूझ रहे हैं तो यह लेख आपके काम आएगा।आइए गले को साफ रखने और खराश दूर करने के घरेलू नुस्खे जानते हैं।

भाप लें

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, सर्दियों के दौरान चलने वाली हवा सूखी और ठंडी होती है, जो गले को सुखा देती हैइससे निपटने के लिए भाप लेना सबसे प्रभावी नुस्खा हो सकता है। इसके लिए आप हियूमिडिफायर का उपयोग कर सकते हैं या गर्म पानी से भाप ले सकते हैं।एक बर्तन में गर्म पानी लें और अपने चेहरे को तौलिये से ढककर बर्तन की ओर झुकें। इससे आपकी नाक के जरिए भाप गले में जाएगी ओर आपको आराम मिलेगा।

नमक के पानी से गरारे करें

सर्दियों में जब भी आपको लगे की आपके गले में दर्द है, खराश है या गला बैठ गया है, तो गुनगुने पानी से गरारे करें।यह एक सदियों पुराना नुस्खा है, जो गले को साफ करने में मदद करता है।एक गिलास में गर्म पानी लें और उसमें आधा चम्मच नमक मिला दें। अब इस पानी को मुंह में भरें और गरारे करते हुए पी जाएं।ऐसा करने से आपके गले की सिकाई हो जाएगी और आपको दर्द नहीं होगा।

गले को ढककर रखें

सर्दियों के दौरान अगर आप गले की समस्याओं से बचना चाहते हैं तो उसे ढककर रखें। बाहर जाने से पहले गले में मफलर ओढ़ें, बंद गले वाले स्वेटर पहनें या शॉल लपेट लें।इनके जरिए आपके गले में हवा नहीं लगेगी और वह अच्छी तरह से गर्म रहेगा। साथ ही, मफलर आदी पहनने से आपका संपूर्ण लुक भी बेहद आकर्षक बन जाएगा।सर्दियों में गले की सिकाई करने के लिए आप हल्दी वाली कॉफी बनाकर पी सकते हैं।

गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें

सर्दियों में ठंडा पानी या ठंडी चीजों के सेवन से बचना चाहिए, क्योंकि इनके कारण गला खराब हो सकता है। इनके बजाय अपनी डाइट में गर्म पेय पदार्थ शामिल करें।ग्रीन टी, कॉफी, चाय और दूध जैसे गर्म पेय पदार्थों के सेवन से आपके गले की सिकाई होती रहेगी और आप जल्द आराम महसूस करने लगेंगे।इसके अलावा, अपने पास गर्म पानी से भरी बोतल रखें और दिनभर उसका सेवन करते रहें।(आरएनएस)

साइड प्लैंक- जानिए इस एक्सरसाइज का अभ्यास और अन्य जरूरी बातें

साइड प्लैंक एक असरदार एक्सरसाइज है, जो कोर स्थिरता को बढ़ाने में मदद करता है। यह एक्सरसाइज न केवल पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, बल्कि शरीर के संतुलन और मुद्रा में भी सुधार करता है।साइड प्लैंक करने से पीठ दर्द कम होता है और रीढ़ की हड्डी की सुरक्षा होती है।इस लेख में हम साइड प्लैंक के अलग-अलग पहलुओं पर चर्चा करेंगे और जानेंगे कि इसे सही तरीके से कैसे किया जाए।

सही तकनीक अपनाएं

साइड प्लैंक करते समय सही तकनीक का पालन करना बहुत जरूरी है।सबसे पहले अपने शरीर को एक सीधी रेखा में रखें। अपने कंधों को सीधे अपने हाथों के ऊपर रखें और अपनी कमर को ऊपर उठाएं ताकि आपका शरीर एक सीधी रेखा बनाए रखे।ध्यान दें कि आपकी गर्दन और सिर भी इसी रेखा में रहें। इस स्थिति में 20-30 सेकंड तक रहें और फिर धीरे-धीरे नीचे आएं।

सांस लेने का तरीका

सांस लेने का सही तरीका साइड प्लैंक करते समय अहम होता है। जब आप अपनी कमर उठाते हैं तो गहरी सांस लें और इसे कुछ सेकंड तक रोकें।अब धीरे-धीरे सांस छोड़ें जब आप नीचे आएं। यह प्रक्रिया आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ाती है और आपको अधिक ऊर्जा देती है।सही तरीके से सांस लेने से आपका व्यायाम अधिक प्रभावी बनता है और मांसपेशियों को बेहतर तरीके से काम करने में मदद मिलती है।

विविधताएं आजमाएं

साइड प्लैंक के कई प्रकार होते हैं, जिन्हें आप आजमा सकते हैं जैसे कि लेग लिफ्ट्स या आर्म लिफ्ट्स जोडक़र इसे अधिक चुनौतीपूर्ण बना सकते हैं।इससे आपकी मांसपेशियों पर अलग-अलग दबाव पड़ता है, जिससे वे अधिक मजबूत होती हैं।इसके अलावा आप हिप डिप्स या रोटेशनल साइड प्लैंक भी कर सकते हैं, जो आपके कोर को और भी मजबूती प्रदान करते हैं।

एक्सरसाइज करते समय बरतें ये सावधानियां

साइड प्लैंक करते समय कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है ताकि चोट से बचा जा सके।अगर आपको पीठ या कंधे में कोई समस्या हो तो पहले डॉक्टर से सलाह लें। इसके अलावा, हमेशा वार्म अप करें ताकि आपकी मांसपेशियां तैयार हों।सही तकनीक का पालन करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। इससे न केवल चोट का खतरा कम होता है बल्कि व्यायाम का प्रभाव भी बढ़ता है।इस प्रकार साइड प्लैंक एक सरल लेकिन प्रभावी एक्सरसाइज है। (आरएनएस)

गर्मियों में करें इन स्वास्थ्यवर्धक जूस का सेवन

मौसम का मिजाज बदलने लगा है और गर्मियां जल्द ही दस्तक देने वाली है। ऐसे में मौसमी और ताजे फलों का जूस पीना बहुत स्वास्थ्यवर्धक और रिफ्रेशिंग होता है। हालांकि, अगर आप गर्मियों में खुद को हाइड्रेट और स्वस्थ रखना चाहते हैं तो मार्केट में मिलने वाले जूस की बजाय घर में ही कुछ स्वादिष्ट जूस बनाकर पिएं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे जूस रेसिपी बताते हैं, जिनका गर्मियों में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

संतरे और तुलसी का जूस

संतरे और तुलसी के मिश्रण से बनने वाला यह जूस न सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देने में सक्षम है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले दो से तीन संतरे छिल लें, फिर इन्हें एक जूसर में कुछ तुलसी की पत्तियों, शहद और बर्फ के टुकड़े के साथ ब्लेंड करें। इसके बाद इस जूस को छानकर गिलास में डालें, फिर इसका सेवन करें। आप चाहें तो इस जूस में नींबू का रस भी मिला सकते हैं। कीवी और खीरे का जूस

चुभनभरी गर्मी से बचाने में कीवी और खीरे के जूस का सेवन मदद कर सकता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक खीरे और दो कीवी को धोकर छिलें, फिर इन्हें छोटे-छोटे टुकड़े में काटकर एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। अब एक जूसर में बर्फ के टुकड़े, ठंडा खीरा, ठंडी कीवी, थोड़ा पानी, एक चुटकी काली मिर्च, थोड़ा नमक और कद्दूकस किया हुए अदरक डालें और इस मिश्रण को पीसने के बाद गिलास में डालकर पिएं।

तरबूज और अदरक का जूस

तरबूज और अदरक का जूस बनाने के लिए, सबसे पहले एक जूसर में तीन चौथाई गिलास तरबूज का रस, दो चम्मच नींबू का रस, एक चौथाई चम्मच कद्दूकस की हुई अदरक और चुटकी भर कुटी काली मिर्च डालकर अच्छे से ब्लेंड करें। अगर आपको ये कम मीठा लग रहा है तो आप इसमें शहद भी मिला सकते हैं। अंत में इस जूस में बर्फ के कुछ टुकड़े डालकर इसका सेवन करें।

मैंगो लाइम जूस

मैंगो लाइम जूस बनाने के लिए सबसे पहले दो कप कटे हुए आम को आधा कप नींबू के रस और एक कप ठंडे पानी के साथ मिक्सी में पीस लें। अब एक सॉस पैन में आधा कप चीनी और एक कप पानी को उबालें और जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसे आम वाले मिश्रण के साथ मिलाएं। इसके बाद इस तैयार मैंगो लाइम जूस को गिलास में भरे और इस पर कुछ पुदीने की पत्तियां डालकर इसे पिएं।

ईयरफोन या हेडफोन्स, किससे होता है ज्यादा नुकसान?

वक्त के साथ-साथ इंसान के लाइफस्टाइल में ढेरों बदलाव आएं हैं। बढते के टेक्नोलॉजी ने काम को आसान बना दिया है, लेकिन इसके कई नुकसान भी देखने को मिले हैं।

आजकल ट्रैवलिंग में या कोई काम कर रहे हो तो गाना सुनने की अलग ही दीवानगी देखने को मिलती है। युवा घंटो-घंटो कान में इसे लगाकर रखते हैंहेडफोन्स या ईयरफोन का ज्यादा समय तक इस्तेमाल करने से कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

सुनने पर हो सकता है असर

हेडफोन्स या ईयरफोन का ज्यादा इस्तेमाल आपके सुनने की क्षमता पर असर डालता है। जबकि हेडफोन कान से चिपके होते हैं इसमें से कोई भी हिस्सा काम अंदर नहीं पहुचंता है। इसका परिणाम यह है कि इसका नेगेटिव असर सुनने पर होता है।रिपोर्ट के मुताबिक, ईयरफोन का ईयरपीस कान के अंदर डालने से गंदगी कान के अंदर और गहरे जा सकती है, जिससे सुनने में रुकावट आती है।

कम करें इस्तेमाल

अगर कोई इंसान इसका कभी-कमार इस्तेमाल करता है तब तो ठीक है। लेकिन अगर कोई लंबे समय तक मीटिंग्स, म्यूजिक सुनने या फिल्म देखने के लिए ज्यादा इयरफोन का इस्तेमाल करता है। तो उसे इस्तेमाल कम कर देना चाहिए। लगातार और लंबे समय तक ईयरफोन का इस्तेमाल जब आप हाय वॉल्यूम पर सुनते हैं तो ऐसे में सुनाई देने की क्षमता को घटा सकती है। कभी-कभी कान में दर्द होने लगते हैं। डॉक्टर भी फोन को कान में ज्यादा देर तक लगाकर बात करने से मना करते हैं। ऐसे में अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए उन्हें काफी चीजों का ध्यान रखना होगा।

पीरियड्स के दौरान मीठा खाने की क्रेविंग प्रेग्नेंसी के लक्षण तो नहीं? जानें क्या है पूरा सच

मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा मासिक धर्म के दौरान आम है और वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है कि यह हार्मोनल परिवर्तनों के कारण होता है। ओव्यूलेशन के बाद ल्यूटियल चरण के दौरान, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उच्च स्तर मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा पैदा कर सकते हैं। आपके पीरियड्स के दौरान मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा पीएमएस का एक सामान्य हिस्सा है और यह जैविक और मनोवैज्ञानिक कारकों के संयोजन के कारण होता है।

आपके मासिक धर्म चक्र के ल्यूटियल चरण के दौरान, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उच्च स्तर मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा को बढ़ा सकते हैं।जब आप मिठाई और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ खाते हैं तो आपका शरीर सेरोटोनिन छोड़ता है, जो आपके मूड को बढ़ा सकता है।मिठाई खाने से आपको पीएमएस के साथ आने वाली भावनाओं से निपटने में मदद मिल सकती है।

हाइड्रेटेड रहें

हमेशा पानी पीते रहें। शरीर में पानी की कमी नहीं होनी चाहिए। क्योंकि पानी की कमी के कारण हार्मोनल चेंजेज हो सकते हैं।

अपना ध्यान भटकाएं

व्यायाम करें, टहलें, डीआईवाई गतिविधियाँ करें, दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत करें, या गेम या पहेलियां खेलें।

एक्टिव रहें

प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट या प्रति सप्ताह 150 मिनट शारीरिक गतिविधि करने का प्रयास करें।आइसक्रीम कोन के बजाय, आप दही के कटोरे में प्राकृतिक रूप से मीठी स्ट्रॉबेरी मिला कर खा सकते हैं।

डार्क चॉकलेट खाएं

डार्क चॉकलेट आपकी मीठा खाने की इच्छा को संतुष्ट कर सकती है और इसमें पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है, जो ऐंठन में मदद कर सकती है।यदि आप किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं और इससे निपटने का सबसे अच्छा तरीका जानना चाहते हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। ऐसे प्रमाण मौजूद हैं जो बताते हैं कि जिन लोगों में ल्यूटियल चरण (मासिक धर्म चक्र के दौरान अण्डोत्सर्ग के बाद) के दौरान कुछ हार्मोनों का स्तर अधिक होता है, उनमें मिठाई खाने की अधिक संभावना होती है।

बंदिशों से मुक्त हो आकाश की तलाश

शमीम शर्मा

आदमी ने धरती, आकाश, पाताल, समुद्र, नदी, खेत-खलिहान, विज्ञान सब जीत लिये। यह काम उसने अपनी ताकत, तकनीक और तोप-बमों के बलबूते पर किया। साधनों के तो अम्बार लगा दिये पर संतानों के संस्कार और अपनी संस्कृति के लिये कहीं जगह नहीं छोड़ी। साथ ही तनाव और भय के जाल बिछा दिये और दुनिया जीतने की उसकी भूख अभी खत्म नहीं हुई है। इसका एक मात्र कारण है कि मारकाट व खून-खराबा उसे विचलित नहीं करते। किसी के आंसुओं के झरने का जल भी उसकी आत्मा को प्रभावित नहीं करता। चीखों की मर्मांतक आहें उसके जिगर को स्पर्श ही नहीं कर पातीं। मौत पर तांडव करने वालों की यह मर्दानगी निंदा लायक है।

दूसरी तरफ तोप और बंदूकों की नाल को पिघला कर औरतों ने थाली-कटोरी बना लिये होंगे और अपने परिजनों को स्वादिष्ट भोजन का थाल परोसा होगा। औरत ने जान लिया है कि लाशों को जलाने के लिये लकड़ी की उतनी जरूरत नहीं है, जितनी कि चूल्हों की आग के लिये। उसके लिये बड़े-बड़े शोरूम-मॉल के बनने से चावल-दाल का पकना ज्यादा जरूरी है। उसने परिवार के दिलों को जीत लिया और स्वयं को काम के बोझ के पहाड़ के नीचे दबने के लिये छोड़ दिया पर उफ्फ नहीं की। वह बार-बार स्वयं को बताती है :-

बंदिशों ने बांध रखा है जमीन पर,
मैं वो शख्स हूं जिसे आसमान पसन्द है।

सच बात तो यह है कि हर कदम पर स्त्री योद्धा है पर उसके योद्धा होने में किसी तीर-तलवार की जरूरत नहीं है। न ही वह किसी का खून बहाती है। वह परिश्रम की सिपाही है जो जिंदगियों की रक्षा करने में स्वयं को हर पल तैनात रखती है। अपने दमन और शोषण को पल्लू से झाड़कर वह मुकाबला करने को फिर-फिर उठ खड़ी होती है। पांव तले की खिसकती जमीन को तलाश कर फिर ध्वज लहराती है और खिले फूल की तरह मुस्कराती है।

सर्वेश्वर दयाल सक्सेना की काव्य पंक्तियां हैं :-

तुम धूल हो
पैरों से रौंदी हुई धूल
बेचैन हवा के साथ उठो
आंधी बन
उनकी आंखों में पड़ो
जिनके पैरों के नीचे हो।
ऐसी कोई जगह नहीं
जहां तुम पहुंच न सको।

शरीर को मजबूती प्रदान करने में सहायक हैं ये हस्त मुद्राएं, ऐसे करें अभ्यास

अममून लोग शरीर को मजबूत बनाने के लिए जिम का सहारा लेते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह काम घर में ही कुछ आसान योग हस्त मुद्राओं का अभ्यास करके भी पूरा किया जा सकता है? कई ऐसी हस्त मुद्राएं हैं, जो न सिर्फ प्राकृतिक रूप से मजबूती प्रदान कर सकती हैं बल्कि शरीर में लचीलापन भी ला सकती हैं। आइए आज आपको कुछ ऐसी हस्त मुद्राओं के अभ्यास का तरीका बताते हैं।

गणेश मुद्रा

सबसे पहले योगा मैट पर पद्मासन या फिर किसी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को छाती के सामने लाकर हथेलियों को एक-दूसरे के ऊपर रखें। इसके बाद दोनों हथेलियों की उंगलियों को मोड़कर एक टाइट ग्रिप बनाएं, फिर हाथों की अवस्था को बदलें यानि जो हाथ ऊपर था उसे नीचे और नीचे वाले हाथ को ऊपर की ओर लाएं। हाथों के स्थान को 15 मिनट तक ऐसे ही बदलते रहें।

वरूण मुद्रा

वरूण मुद्रा के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पद्मासन की मुद्रा में बैठ जाएं और फिर अपने दोनों हाथों को इस तरह से घुटनों पर रखें कि हथेलियां आकाश की तरफ हों। इसके बाद अपनी कनिष्ठ उंगली को अपने अंगूठे की नोंक से मिलाएं और बाकि उंगलियों को सीधा रखें। अब अपनी दोनों आंखों को बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। रोजाना 20 से 25 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करें।

प्राण मुद्रा

प्राण मुद्रा करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पद्मासन की मुद्रा में बैठें। अब अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रखें। इस दौरान हथेलियां आकाश की तरफ होनी चाहिए। इसके बाद अपने हाथों की सबसे छोटी उंगली और अनामिका उंगली को अंगूठे के नोक से छूएं। बाकी उंगलियों को सीधा रखें। फिर अपनी दोनों आंखों को बंद करें और इस मुद्रा में 20-25 मिनट तक रहने की कोशिश करें।

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

वॉशिंग मशीन की सफाई पर नहीं दिया ध्यान तो हो सकते हैं बीमार

वॉशिंग मशीन हम सभी के घरों में होती है। इससे गंदे कपड़े साफ करने में मदद मिलती है। हालांकि, अगर वॉशिंग मशीन का सिर्फ इस्तेमाल ही होता रहता है और उसकी साफ-सफाई पर ध्यान न दिया जाए तो इसमें हानिकारक बैक्टीरिया और फंगस पनप सकते हैं।

फ्रंट लोडिंग वॉशिंग मशीन के गर्म और नम वातावरण की वजह से बैक्टीरिया पैदा हो सकते हैं, जो सेहत (ढ्ढद्गड्डद्यह्लद्ध) के लिए खतरनाक हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि कम से कम महीने में एक बार वॉशिंग मशीन की सफाई जरूर की जाए। आइए जानते हैं वॉशिंग मशीन की वजह से कौन-कौन से इंफेक्शन शरीर में हो सकते हैं।

वॉशिंग मशीन में पनपने वाले बैक्टीरिया

1 ई कोलाई

ई कोली जर्म्स हैं जो बैक्टीरिया कहलाते हैं। यह कई जगहों पर पाए जाते हैं जिसमें वातावरण, खाना-पानी, इंसान और जानवर शामिल हैं। ये गंदे कपड़े जैसे अंडरवियर और डायपर से फैल सकते हैं। इनसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इंफेक्शन का खतरा ज्यादा रहता है। इससे बचने के लिए अंडरगारमेंट्स, कपड़े और किचन टॉवल को अलग से गर्म पानी से धोएं।

2 स्टैफिलोकोकस ऑरियस

स्टैफिलोकोकस बैक्टीरिया गर्म और नम वातावरण में रहते हैं, जैसे वॉशिंग मशीन। इससे कई तरह के स्किन इन्फेक्शन हो सकते हैं। अगर किसी चोट यह कट से बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश कर जाए तो गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। इससे बचाव के लिए आप गर्म पानी और रेगुलर इस्तेमाल किए जाने वाले ब्लीच का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह बैक्टीरिया का खात्मा कर सकता है। महीने में एक बार आप गर्म पानी में ब्लीच डालकर वॉशिंग मशीन को डिसइनफेक्ट जरूर करें।

3 स्यूडोमोनास इंफेक्शन

स्यूडोमोनास एरुगिनोसा एक ऐसा बैक्टीरिया है, जो पानी और मिट्टी में मिलता है। इससे स्किन रैशेज और इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। यह नम वातावरण में जन्म लेता है, जिसमें वॉशिंग मशीन भी शामिल है। इससे बचने के लिए मशीन को यूज करने के बाद उसके डोर को खुला छोड़ दें, जिससे मॉइश्चर बिल्डअप न हो।

4 फंगल इंफेक्शन

कैंडिडा और मोल्ड जैसे फंगस वॉशिंग मशीन के नम पार्ट्स में पाए जाते हैं। खासतौर पर फ्रंट लोडिंग वॉशिंग मशीन से स्किन इंफेक्शन और खुजली के साथ सांस से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। इससे बचाव के लिए मशीन की सफाई करें। महीने में एक बार वॉशर क्लीनर और गर्म पानी, विनेगर के से सफाई करें।

5 माइकोबैक्टीरियम इंफेक्शन

नॉन ट्यूबरकुलस माइकोबैक्टीरिया भी वॉशिंग मशीन में पाए जाते हैं, जिनकी वजह से स्किन और रेस्पिरेट्री इंफेक्शन हो सकता है। इससे बचने के लिए टॉवेल, जिम वाले कपड़े और स्किन से संपर्क में रहने वाले अन्य सामान की सफाई गर्म पानी में करें। इसके लिए समय-समय पर वॉशिंग मशीन में गर्म पानी डालकर चलाएं और उसकी सफाई का ध्यान रखें।

शब्द सामर्थ्य - 66

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।

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			■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 65 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

शादी के बाद सेट पर पहुंचीं सुरभि ज्योति

न्यूली वेड टीवी जगत की स्टाइलिश और खूबसूरत अभिनेत्री सुरभि ज्योति ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो मोंटाज शेयर किया, जो शूटिंग सेट का है। इसमें 'नागिन' स्टार काफी खुश नजर आ रही हैं।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर सुरभि ज्योति ने लिखा सेट पर सबसे खुश। वीडियो मोंटाज में अभिनेत्री कई खूबसूरत लिबास में सादगी के साथ पोज देती नजर आ रही हैं। प्रशंसक उनकी पोस्ट को काफी पसंद कर रहे हैं।

एक प्रशंसक ने कैप्शन में लिखा 'माशाअल्लाह मेरी प्रिंसेज, एक अन्य ने लिखा अब आपकी वापसी हो गई, हम इसका बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। दूसरे ने लिखा आप हर लुक में कमाल की लगती हैं।

बता दें कि अभिनेत्री पिछले महीने 27 अक्टूबर को बॉयफ्रेंड सुमित सूरी संग शादी के बंधन में बंधी थीं। अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर शादी की तस्वीरें प्रशंसकों के साथ शेयर की थी। इस विवाह के गवाह दोनों के करीबी रिश्तेदार और दोस्त बने थे।

अभिनेत्री ने शादी की तस्वीरों के साथ हल्दी, मेंहदी, म्यूजिक नाइट्स समेत कई रस्मों की तस्वीरें भी शेयर की थीं, जिसमें पहली रसोई की तस्वीरें भी शामिल हैं। अभिनेत्री ने पहली रसोई में हलवा बनाया था।

सुरभि ने पंजाबी फिल्मों 'इक कुड़ी पंजाब दी', 'रौला पै गया' और 'मुंडे पटियाला दे' के साथ-साथ पंजाबी टीवी सीरीज 'अखियां ते दूर जाए ना' में भी काम किया है। सुरभि रोमांटिक-ड्रामा 'कुबूल है' में जोया फारूकी की भूमिका निभाने के बाद घर-घर लोकप्रिय हो गई थीं, जिसके लिए उन्हें कई पुरस्कार भी मिले। 'नागिन 3' में उन्होंने नागिन का किरदार निभाया था, जिसमें उनका नाम 'बेला' था।

सुरभि ज्योति सोशल मीडिया पर सक्रिय रहती हैं और इसी कड़ी में उन्होंने शादी के बाद उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी संग मुलाकात की तस्वीरें भी शेयर कीं। उनके साथ पति सुमित सूरी भी थे। अभिनेत्री ने तस्वीरों संग कैप्शन में सीएम को धन्यवाद देते हुए लिखा, उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आपके बहुमूल्य समय, समर्थन और शुभकामनाओं के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद।

शेयर की गई तस्वीर में सुरभि के साथ उनके पति खड़े हैं और वह हंसते हुए धामी संग तस्वीरें खिंचवाते नजर आ रहे हैं। इस दौरान न्यूली वेड कपल ने खूबसूरत पोज दिए। धामी सुरभि और सुमित को फ्लावर बुके देते नजर आ रहे हैं। तस्वीर में सुरभि और सुमित दोनों ऑफ व्हाइट रंग की पोशाक पहने नजर आ रहे हैं।

वनवास का गाना यादों के झरोखों से जारी, सोनू निगम और श्रेया घोषाल ने लगाए सुर

पिछले लंबे समय से दिग्गज अभिनेता नाना पाटेकर अपनी आगामी फिल्म वनवास को लेकर चर्चा में हैं, जिसके निर्देशन की कमान गदर और गदर 2 के निर्देशक अनिल शर्मा ने संभाली है।इस फिल्म में उत्कर्ष शर्मा और सिमरत कौर भी अभिनय करते हुए नजर आएंगे।अब निर्माताओं ने वनवास का पहला गाना यादों के झरोखों से जारी कर दिया है, जिसे सोनू निगम और श्रेया घोषाल ने मिलकर गाया है। मिथुन ने भी उनका खूब साथ दिया है।

वनवास इस साल क्रिसमस के खास मौके पर यानी 20 दिसंबर, 2024 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है।बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म का सामना वरुण धवन और एटली की फिल्म बेबी जॉन से होगा, जो इस साल 25 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।वनवास में पाटेकर और उत्कर्ष के अलावा खुशबू सुंदर, राजपाल यादव, सिमरत कौर रंधावा, मनीष वाधवा और अश्विनी कालसेकर समेत कई और कलाकार भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे।

5 भाषाओं में रिलीज होगी अनुष्का शेट्टी की फिल्म घाटी

बाहुबली एक्ट्रेस अनुष्का शेट्टी 43 साल की हो गई हैं। इस खास दिन पर फैंस से लेकर फिल्म इंडस्ट्री तक के लोगों ने अपने-अपने अंदाज में क्वीन को जन्मदिन की शुभकामनाएं दी।

यूवी क्रिएशन ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर अपनी आगामी फिल्म घाटी से अनुष्का शेट्टी की झलक शेयर की है और उन्हें जन्मदिन की शुभकामनाएं दी हैं। खास झलक में बर्थडे गर्ल के खूंखार अवतार ने उनके फैंस की उत्सुकता बढ़ा दी है। फिल्म की झलक साझा करते हुए मेकर्स ने कैप्शन में लिखा है, खूंखार और खतरनाक। द क्वीन अनुष्का शेट्टी की सांस लेती आग। घाटी झलक आउट। तेलुगू, तमिल, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम में घाटी।

घाटी की स्टोरी की बात करें तो यह एक ऐसी महिला की स्टोरी हैजो एक पीड़ित, एक अपराधी और एक लीजेंड है। घाटी भारत की घाटियों की एक रॉ स्टोरी है। फिल्म में अनुष्का शेट्टी और अन्य कलाकार हैं। कृष जगरलामुदी द्वारा लिखित और निर्देशित है। नागवेल्ली विद्या सागर ने संगीत दिया है। इससे पहले अनुष्का शर्मा की आगामी फिल्म कथानार से उनकी झलक दिखाई गई थी। मेकर्स ने एक्ट्रेस के किरदार के नाम का भी खुलासा किया है। वह कथानार में नीला की भूमिका निभाएंगी।

अपने सपनों के आशियाने की तलाश में हैं गायिका आस्था गिल

'कमरिया', 'डीजे वाले बाबू' और अन्य जैसे गानों के लिए मशहूर गायिका-गीतकार आस्था गिल अपने सपनों के आशियाने की तलाश में हैं। गायिका स्ट्रीमिंग शो 'मिलियन डॉलर लिस्टिंग इंडिया' पर अपने सपनों का घर चुनने के लिए दर्शकों को अपने साथ ले जा रही हैं।

गायिका-गीतकार अपने सपनों का घर खोजने के लिए लग्जरी रियल एस्टेट की दुनिया में डूबी हुई हैं। इस बारे में बात करते हुए आस्था ने कहा, एक घर छत को सहारा देने वाली चार दीवारों से कहीं ज?यादा होता है, यह वो जगह होती है, जहां हमारी स?मृत?यां बनती हैं और प्यार और आराम का ठिकाना होता है। मैं उस सही जगह, अपने सपनों के घर की तलाश में हूं, और मिलियन डॉलर लिस्टिंग इंडिया ने पूरे अनुभव को अविश्वसनीय रूप से व्यक्तिगत और स्वागत योग्य बना दिया है।

गायिका ने बताया, मुझे ऐसा बिल?कुल नहीं लगा कि मैं किसी शो में हूं, ऐसा लगा कि मैं वास्तव में अपने लिए घर देख रही हूं। मैं अपनी मां को ये अविश्वसनीय घर दिखाने और उनकी प्रतिक्रिया देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकती।

यह शो मिलियन डॉलर लिस्टिंग का भारतीय रूपांतरण है और इसमें भारत के सबसे डिमांड वाले घरों की एक झलक दिखाई गई है, इसके साथ लग?जरी रियल एस्टेट की हाई-स्टेक दुनिया की झलक दिखाई गई है।

शो में अंकुश सयाल, हेम बत्रा, नवदीप खानूजा, करुणा गिडवानी, दीप्ति मलिक और प्रजेश भाटिया जैसे रियलटर्स शामिल हैं।

उन्होंने आगे बताया, शो के जरिए नवदीप के काम को व्यक्तिगत रूप से देखना प्रेरणादायक रहा है, मैं पहले से भी ज्यादा प्रभावित हूं।

बनिजय एशिया द्वारा निर्मित और यूनिवर्सल स्टूडियो ग्रुप के हिस्से यूनिवर्सल इंटरनेशनल स्टूडियो के एक डिवीजन एनबीसी यूनिवर्सल फॉर्मेट्स द्वारा लाइसेंस प्राप्त, मिलियन डॉलर लिस्टिंग इंडिया सोनी लिव पर स्ट्रीम होता है।

कांतारा: चैप्टर 1 फिल्म 2 अक्टूबर 2025 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी

ऋषभ शेट्टी की मोस्ट अवेटेड फिल्म कांतारा का प्रीक्वल कांतारा चैप्टर 1 की रिलीज डेट सामने आ चुकी है। मेकर्स ने हाल ही में ये बड़ी अनाउंसमेंट की और फैंस को खुश कर दिया। इस फिल्म का दर्शक लंबे समय से इंतजार कर रहे हैं। साल 2022 में कम बजट में बनी फिल्म कांतारा ने 400 करोड़ रुपये का कारोबार करके बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा दिया था।

ऋषभ शेट्टी की एक्टिंग से लेकर उनके डायरेक्शन, फिल्म की कहानी, कास्ट, सबकुछ कमाल का था। दर्शकों के साथ ही क्रिटिक्स ने भी फिल्म की सराहना की थी।

कांतारा की कहानी ने पूरे इंडियन सिनेमा को हिलाकर रख दिया था। जिसके बाद मेकर्स ने इसके प्रीक्वल का अनाउंसमेंट किया और अब इसकी रिलीज डेट भी सामने अनाउंस कर दी गई है।

ऋषभ शेट्टी की कांतारा चैप्टर 1 दुनियाभर के सिनेमाघरों में साल 2025 में 2 अक्टूबर को रिलीज होगी। हाल ही में होम्बले फिल्म्स ने इसकी घोषणा करते हुए फैंस का दिल खुश कर दिया। फिल्म का धांसू पोस्टर रिलीज करते हुए मेकर्स ने लिखा, अब वक्त आ चुका है, कांतारा वर्ल्डवाइड 2 अक्टूबर 2025 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इस अनाउंसमेंट ने दर्शकों को खुश कर दिया है। फिल्म की रिलीज डेट अनाउंस करते ही दर्शकों ने कमेंट सेक्शन में अपने रिएक्शन देना शुरू कर दिया।

जैसे होम्बले फिल्म्स ने ये ऐलान किया दर्शकों ने कमेंट सेक्शन में मैसेज की बाढ़ ला दी। एक ने लिखा, ये बहुत लंबा इंतजार है ऋषभ शेट्टी प्लीज इसे प्रीपोन कर दीजिए। एक ने लिखा, जल्दी सिनेमाघरों में आओ और फिर से कमाई के रिकॉर्ड तोड़ो। एक ने कमेंट किया, फाइनली, रिलीज डेट, लेकिन ये बहुत लंबा इंतजार है।

ऋषभ शेट्टी को कांतारा में उनकी बेहतरीन परफॉर्मेंस के लिए बेस्ट फिल्म का नेशनल अवार्ड भी मिला है और इसके लीड एक्टर ऋषभ शेट्टी को बेस्ट एक्टर के नेशनल अवार्ड से नवाजा गया। तभी से फैंस इसके प्रीक्वल का इंतजार कर रहे हैं। फिल्म की शूटिंग तटीय कर्नाटक में की जा रही है क्योंकि इसकी कहानी यहीं पर आधारित है।

अमेरिकी इतिहास में एक नए दौर की शुरुआत ट्रंप की जीत

अवधेश कुमार

डोनाल्ड ट्रंप की अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव जीतने का विश्लेषण अभी लंबे समय तक जारी रहेगा। डोनाल्ड ट्रंप और उनके साथ अमेरिका ने भी इतिहास रच दिया। हर चुनाव में एक पक्ष जीतता और दूसरा हारता है लेकिन इसके मायने होते हैं।

अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव में डोनाल्ड ट्रंप की विजय और डेमोक्रेट कमला हैरिस की पराजय के साथ अमेरिकी इतिहास में एक नए दौर की शुरु आत हुई है।

जिस डोनाल्ड ट्रंप को अमेरिका में केवल डेमोक्रेट ही नहीं उनकी अपनी पार्टी, मीडिया, पूंजीपतियों, थिंक टैंक, विविद्यालयों आदि का एक बड़ा समूह समाप्त करने के लिए पूरी शक्ति लगा चुका हो, वह वापस आकर इन सबको चुनौती दे और जीत का झंडा गाड़ दे तो इसे किसी दृष्टि से साधारण घटना नहीं माना जा सकता। मतदान समाप्त होने के साथ ही ट्रंप ने लिखा कि आज रात अमेरिका के लोगों ने बदलाव के लिए स्पष्ट जनादेश दिया।

ट्रंप और कमला हैरिस के बीच माना जा रहा था कि कांटे की टक्कर है। परिणाम ने इसे गलत साबित कर दिया। ट्रंप ने अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाया और कमला हैरिस पिछले चुनाव में बिडेन के मत की भी बराबरी नहीं कर पाई। 2०2० में जिस जॉर्जिया से ट्रंप अत्यंत कम अंतर से हारे थे जब वहां का परिणाम उसके पक्ष में गया, फिर नॉर्थ कैरोलिना से उनके समर्थन का परिणाम आया तो लग गया कि अमेरिकी जनता का राजनीति और देश को लेकर मनोविज्ञान बदला है।

स्विंग माने जाने वाले अन्य राज्यों पेंसिलवेनिया, एरीजोना, मिशीगन, विस्कांसिन और नेवाडा में भी हैरिस को अपेक्षित समर्थन नहीं मिला। ट्रंप ने इलेक्टरल के अलावा पॉपुलर मतों के मामले में भी सफलता पाई जो उनके 2०16 की जीत से अलग कहानी बताती है।

अमेरिका में रिपब्लिकन पार्टी ने 1992 के बाद ऐसा प्रदर्शन कभी नहीं किया था। अमेरिकी इतिहास में केवल 1892 में ग्रोवर क्लब्लैंड ही ऐसे राष्ट्रपति हुए जो 4 वर्ष के बाद फिर से चुने गए। इस तरह ट्रंप अमेरिकी इतिहास के ऐसे दूसरे व्यक्ति बन गए हैं। वास्तव में अनेक दृष्टि से यह असाधारण परिणाम है। ट्रंप को लोकतंत्र विरोधी, फासिस्ट साबित करने के लिए विरोधियों ने कोई कसर नहीं छोड़ी।

आपराधिक आरोप के मुकदमे भी चले। अमेरिकी इतिहास में यह पहली बार हुआ जब डेमोक्रेटिक ने अंतिम दौर में जो बाइडेन को उम्मीदवारी के दौर से हटाकर कमला हैरिस को सामने लाया। धन के मामले में भी कमला हैरिस ट्रंप से बहुत आगे निकल गई। मीडिया ने ऐसा वातावरण बनाया मानो ट्रंप पिछड़ चुके हैं।

परिणाम क्या आया? राष्ट्रपति चुनाव ही नहीं सीनेट में भी रिपब्लिकन को बहुमत मिला तथा प्रतिनिधि सभा में बेहतर स्थिति में आए। इसका निष्कर्ष यह है कि अमेरिका के लोगों ने ऐसा जनादेश दिया ताकि ट्रंप अपनी घोषणाओं या एजेंडे में किसी तरह के बड़े अवरोध का सामना करने से बचे रहे। समाज के जिस वर्ग का समर्थन डेमोक्रेट को मिलने की परंपरा रही है उनमें भी ट्रंप प्रवेश कर चुके हैं। सर्वेक्षणों के अनुसार महिलाओं का मत कमला हैरिस के पक्ष में झुका रहा, लेकिन बाइडेन को प्राप्त मतों से वह पीछे ही रही।

अेतों, लैटिन अमेरीकियों, एशियाई समूहों में से भी लगभग एक तिहाई मतदाताओं ने ट्रंप के लिए वोट किया। हां, ेत मतदाताओं के समर्थन में थोड़ी कमी आई। ये सारे तथ्य बताते हैं कि अमेरिकी जनमानस ट्रंप को लेकर कितना बदला है। सच कहें तो ट्रंप ने रिपब्लिकनों के साथ देश की सोच बदलने तथा राजनीति में नए चेहरों को खड़ा करके जीत सुनिश्चित की। डेमोक्रेट स्वयं को अति वामपंथी या लिबरल साबित करने के लिए जो कुछ करते रहे उसे आम लोगों ने सहजता से स्वीकार नहीं किया।

आश्चर्यजनक रूप से शारीरिक श्रम करने वाले श्रमिकों तथा निम्न आय वर्ग के लोगों का समर्थन रिपब्लिकन में बढ़ा है। डेमोक्रेट एलिट व शिक्षित वर्ग के एक समूह तथा हॉलीवुड एवं थिंक टैंक के बीच अपनी पहचान की व नीति के लिए सिमटती गई है। लोगों ने माना कि वे जो आवाज उठा रहे हैं वह अमेरिका की सामूहिक भावना नहीं है। बाइडेन के कार्यकाल में आंतरिक रूप से अमेरिका कमजोर हुआ, वैश्विक स्तर पर भी उसकी छवि धूमिल हुई। हालांकि सर्वेक्षणों में अधिकतर मतदाताओं की चिंता वैश्विक या विदेश नीति नहीं थी। यानी अमेरिकी लोगों की प्राथमिकताएं बदली है। ट्रंप का %मेक अमेरिका ग्रेट अगेन' यानी %मागा' लोगों के दिलों में गया। अवैध घुसपैठ, बढ़ती महंगाई अंतरराष्ट्रीय स्तर पर युद्ध एवं अस्थिरता को उन्होंने बड़ा मुद्दा बनाया और लोगों को अपील कर गया।

वस्तुतः 2०21 में ही दिखा था कि अमेरिका में ट्रंपवाद का नया दौर शुरू हो चुका है जिसका व्यापक समर्थन है, परंपरागत डेमोक्रेट, एलिट, अति लेफ्ट लिबरल राजनीति का समर्थन घट रहा है। अमेरिकी चुनाव अभियान में ट्रंप केंद्रित ठीक वैसे ही परिदृश्य ,आरोप-प्रत्यारोप एवं मुद्दे थे जो हम भारत में देखते हैं। यानी ट्रंप का आना लोकतंत्र के लिए खतरनाक होगा, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता-धार्मिक स्वतंत्रता खत्म हो जाएगी, अल्पसंख्यकों के अधिकार समाप्त कर दिए जाएंगे, संविधान कमजोर होगा और वैश्विक स्तर पर युद्ध एवं तनाव का खतरा ज्यादा बढ़ेगा। अमेरिका के बदले मनोविज्ञान में इनको पहले की तरह समर्थन मिलने की संभावना नहीं है।

ट्रंप ने अपने कार्यकाल में अमेरिकी अर्थव्यवस्था सुधारी, विदेश नीति में आश्चर्यजनक सफलताएं प्राप्त की। पश्चिम एशिया में इस्राइल के साथ सऊदी अरब व संयुक्त अरब अमीरात के राजनीतिक संबंध स्थापित होंगे; इसकी कल्पना नहीं थी जो उन्होंने कर दिखाया। भारत के लिए इससे बेहतर परिणाम अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव में कुछ नहीं आ सकता। बांग्लादेश को लेकर उन्होंने बाइडेन प्रशासन की कड़ी आलोचना की। इसका असर दिखेगा। उन्होंने वोट के लिए ही सही अगर हिन्दुओं के पक्ष में बयान दिए तथा उनकी रक्षा और साथ देने का संकल्प दिखाया तो वह इससे पीछे हटेंगे ऐसा तत्काल मानने का कोई कारण नहीं है। इस तरह मानकर चलना चाहिए कि उनके कार्यकाल में अमेरिका-भारत संबंध सशक्त होंगे।

सू- दोकू क्र. 66

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

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.65 का हल

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

जरूरी चीजें तीन गुना महंगी

पहले आसान भाषा में गौर करें। सितंबर में मुद्रास्फीति दर 5.5 प्रतिशत थी। यानी जो वस्तु अगस्त में 1०० रुपये की थी, वह सितंबर खत्म होते-होते 1०5.5० रुपये की हो गई। अक्टूबर में कीमतों में औसत वृद्धि 6.2 फीसदी की हुई। यानी वही वस्तु लगभग 112 रुपये की हो गई है।

इस खाद्य महंगाई की दर लगभग पौने दो गुना रही है। कोरोना महामारी के बाद से गणना की जाए, तो ये तमाम चीजें दो से तीन गुना तक महंगी हो चुकी हैं। भारत में कितने लोग ऐसे हैं, जिनकी आमदनी इसी अनुपात में बढ़ी हो? मुश्किल से ऐसे 2० फीसदी लोग होंगे। मतलब, 8० प्रतिशत आबादी का जीवन स्तर इस दौर में गिरा है। जो तबके पांच किलोग्राम मुफ्त अनाज और प्रत्यक्ष नकदी हस्तांतरण योजनाओं से लाभान्वित हुए हैं, उनके मामले में यह मार अवश्य कुछ कम होगी।

इसलिए उन रिपोर्टों को आसानी से समझा जा सकता है, जिनके मुताबिक ग्रामीण इलाकों में उपभोग अपेक्षाकृत बढ़ा है, जबकि शहरी इलाकों में गिरावट आई है। इसीलिए गांवों में उपभोग में अपेक्षाकृत वृद्धि भी जीवन स्तर संवरने का सूचक नहीं है।

सार यह कि सीमित तबकों को छोड़ कर बाकी विशाल आबादी की जिंदगी लगातार ऊंची चल रही महंगाई दर से मुहाल है। क्या यह हैरतअंगेज नहीं कि यह देश का सर्व-प्रमुख राजनीतिक मुद्दा नहीं है?

कोरोना महामारी के बाद से गणना की जाए, तो तमाम जरूरी चीजें दो से तीन गुना तक महंगी हो चुकी हैं। कितने लोगों की आमदनी इसी अनुपात में बढ़ी है? मुश्किल से ऐसे 2० फीसदी लोग होंगे। मतलब, 8० प्रतिशत आबादी का जीवन स्तर गिरा है।

आज कोई सरकार से नहीं पूछता कि उसके मूल्य स्थिरीकरण कोष से क्या हासिल हुआ? चालू वित्त वर्ष के बजट में उपभोक्ता मामलों के मंत्रालय के तहत चलने वाले इस कोष के लिए 1० हजार करोड़ रुपये आवंटित हुए थे।

गठन के समय इसका मकसद आवश्यक वस्तुओं के मूल्य पर निगरानी रखना और कीमतों में औचक बढ़ोतरी की स्थिति में दखल देना बताया गया था। अमेरिका से यूरोप तक महंगाई के मुद्दे पर पिछले दो वर्षों में लगातार सरकारें बदली हैं। लेकिन भारतीय राजनीति पर प्रभु वर्ग का शिकंजा इतना कस चुका है कि सत्ता पक्ष और विपक्ष- दोनों के लिए यह मुद्दा ही नहीं है। जज्बाती सवालों में उलझे इन दोनों पक्षों ने लोगों को महंगाई की चक्की पिसने के लिए छोड़ रखा है।(आरएनएस)

पानी पीने के बाद भी लगी रहती है प्यास?

क्या पानी पीने के बावजूद आपकी प्यास नहीं बुझ रही, बार-बार प्यास लगी रहती है, हाइड्रेशन महसूस होता रहता है। अगर ऐसा है, तो ये सामान्य नहीं बल्कि किसी गंभीर बीमारी के संकेत हो सकते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है, प्यास लगना सामान्य होता है, लेकिन अगर यह समस्या लगातार बनी रहती है, तो ये शरीर में कुछ गड़बड़ होने का संकेत हो सकता है। आइए जानते हैं कि पानी पीने के बाद भी प्यास लगने से किन-किन बीमारियों का खतरा होता है।

पानी पीने के बाद बार-बार क्यों लगती है प्यास

1 पॉलीडिप्सिया

पानी हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी है। प्यास लगना एक नॉर्मल प्रक्रिया है लेकिन अगर बार-बार प्यास लग रही है तो ये पॉलीडिप्सिया की कंडीशन हो सकता है।पॉलीडिप्सिया में प्यास कई दिनों, हफ्तों या महीनों तक काफी ज्यादा बनी रह सकती है। इसमें पानी पीने के बावजूद प्यास बुझती नहीं है।

2 डायबिटीज इन्सिपिडस

डायबिटीज इन्सिपिडस की समस्या में भी प्यास बार-बार लगती रहती है। पानी पीने के बावजूद प्यास महसूस होती रहती है। इस बीमारी में किडनी और इससे जुड़ी ग्रंथियों के साथ ही हार्मोन भी प्रभावित होते है। इसकी वजह से यूरीन ज्यादा निकल सकता है। जिसकी वजह से बार-बार प्यास लग सकती है।

3 हाइपोकैलिमिया

जब खून में पोटैशियम की मात्रा सामान्य से कम हो जाती है तो हाइपोकैलिमिया की कंडीशन होती है। इसके मरीजों को बार-बार और ज्यादा प्यास लगती है। उल्टी-दस्त, कुछ दवाओं को खाने से पोटैशियम का लेवल प्रभावित हो सकता है। अगर ये समस्या लंबे समय तक बनी रहती है तो ज्यादा प्यास लग सकती है।

शरीर के इन संकेतों को न करें इग्नोर

प्यास लगने का मतलब शरीर बताता है कि उसमें लिक्विड की कमी हो गई है। सामान्य परिस्थितियों में पानी पीने के बाद प्यास दूर हो जाती है। अगर पानी पीने के बाद भी प्यास महसूस हो रही है तो गंभीर समस्याओं का संकेत है। इसे लेकर तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए। सामान्य तौर पर एक दिन में तीन-चार लीटर पानी तो पीना ही चाहिए। बहुत ज्यादा पानी पीना भी हानिकारक हो सकता है।

मुख्यमंत्री ने बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर को पुण्य तिथि पर दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर को उनकी पुण्य तिथि पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर की पुण्य तिथि पर मुख्यमंत्री आवास में उनके चित्र पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय संविधान के शिल्पकार, महान समाज सुधारक, भारत रत्न से अलंकृत बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर का संपूर्ण जीवन संघर्ष, समानता और सामाजिक न्याय की अद्वितीय मिसाल है। हमें उनके आदर्शों पर चलकर एक समतामूलक समाज के निर्माण का संकल्प लेना होगा।

दो अंतर्राज्यीय वाहन चोर दबोचे, 9 बाइक बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अंतर्राज्यीय वाहन चोर गिरोह का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुरायी गयी 9 बाइक बरामद हुई है। गिरफ्तार आरोपी बीएससी व आईटीआई के छात्र है जो महंगे शौक पालने के कारण वाहन चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया करते थे। जानकारी के अनुसार बीते 14 नवम्बर को गौरव पुत्र राम निवासी ब्रह्मपुरी रावली महदूद सिडकुल हरिद्वार द्वारा अपनी बाइक चोरी होने के मामले में थाना रानीपुर में मुकदमा दर्ज कराया गया था वहीं बीती 1 दिसम्बर को सतेन्द्र सिंह पुत्र हरि सिंह निवासी मौ. कडच्छ ज्वालापुर हरिद्वार द्वारा अपनी बाइक चोरी होने के मामले में मुकदमा दर्ज कराया गया। लगातार हो रही वाहन चोरी की घटनाओं को देखते हुए पुलिस ने वाहन चोरों की तलाश जोर शोर से शुरू कर दी गयी। जिसका सार्थक परिणाम सामने आया। पुलिस ने एक सूचना के आधार पर पथरी पावर हाउस से 2 आरोपियों हिमान्शु पुत्र मुन्नू व अमित पुत्र राजेन्द्र सिंह को मुकदमे से संबंधित मोटर साइकिल के साथ दबोचा गया। दोनों आरोपी मंडावली बिजनौर के निवासी हैं वर्तमान में दोनों भगवतीपुरम कनखल में किराए पर रहते हैं आरोपी हिमांशु गुरूकुल कांगड़ी कॉलेज से बीएससी फाईनल का छात्र है व आरोपी अमित पाल एमएस कॉलेज श्यामपुर पुर से आईटीआई (द्वितीय वर्ष) कर रहा है जो पूर्व में दुष्कर्म व पोक्सो एक्ट मे जेल जा चुका है। दोनों आरोपियों के घर की आर्थिक स्थिति सही न होने पर घर से पैसा कम मिलने के कारण महंगे शौक, अच्छा रहन सहन की चाहत व नशे की लत पूरी न होने पर दोनों ने बाइक चोरी की घटनाओं को अंजाम देकर चोरी के वाहनों को बेचकर अपनी जरूरतों को पूरा करने का प्लान बनाया। आरोपियों ने हरिद्वार, सहारनपुर, आदि क्षेत्रों से कई मोटर साईकिल चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया था जिनकी निशांदेही पर भाईचारा ढाबे से आगे गंगनहर के किनारे झाडियों से चोरी की अन्य 8 मोटर साइकिलें बरामद की गई है।

अश्लील हरकत का विरोध करने पर की मारपीट

संवाददाता

देहरादून। अश्लील हरकतों का विरोध करने पर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जमनीपुर निवासी व्यक्ति ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके पडोस में रहने वाले अजीम के द्वारा उसके घर में घुसकर उसकी नाबालिग बेटी के साथ अश्लील हरकते की गयी। उसकी बेटी ने जब उसका विरोध किया तो अजीम व उसकी पत्नी निशा ने उसकी बेटी के साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। शोर सुनकर जब आसपास के लोग वहां पर आये तो वह उसको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गैस डिलिवरी वाहन के चालक...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

एजेन्सी कार्यालय मे जमा करा दी गई थी। पुलिस की जांच तथा प्राप्त साक्ष्यों के आधार पर नीरज के साथ किसी भी प्रकार की लूट की घटना का होना नहीं पाया गया। उसके द्वारा झूठी एफआईआर दर्ज करवाने के सम्बन्ध मे उसके के विरूद्ध कानूनी कार्यवाही की जा रही है।

ब्लाइंड मर्डर का खुलासा एक हत्यारा गिरफ्तार, दूसरा फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नवम्बर माह में जंगल में हुई हत्या का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक हत्यारें को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से मृतक के एक लाख से अधिक की नगदी, मृतक का सिम, घटना में प्रयुक्त बाइक व एटीएम कार्ड बरामद हुआ है। आरोपी का एक साथी फरार है जिसकी तलाश जारी है। मृतक की हत्या का कारण पैसा व अय्याशी बतायी जा रही है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि बीती 24 नवम्बर को थाना श्यामपुर क्षेत्रांतर्गत रवासन नदी के किनारे एक अज्ञात व्यक्ति की लाश मिली। शव की स्थिति से स्पष्ट था कि उसकी हत्या की गई है। मौके पर पहुंची पुलिस ने जब मृतक की शिनाख्त के प्रयास किये तो काफी प्रयासों के बाद भी यह संभव नहीं हो सका। इस पर आलाधिकारियो द्वारा थाना श्यामपुर पुलिस व सीआईयू हरिद्वार की संयुक्त टीमो को गठित कर प्रकरण के खुलासे के निर्देश दिए। जिन्होने कड़ी मशक्कत के बाद मृतक की पहचान कर डाली। मृतक की पहचान अभय शर्मा उर्फ हनी निवासी पश्चिमी दिल्ली के रुप में हुई। पुलिस को जानकारी मिली कि मृतक अय्याश किस्म का व्यक्ति था और हाल फिलहाल फ्लैट बिकने से काफी पैसों का मालिक भी हो गया था। जानकारी में सामने आया कि मृतक सट्टा लगाने के साथ साथ दिल्ली क्षेत्र में लड़की सप्लाई करने का काम भी करता था व मृतक हनी पिछले कुछ महीनों से आरोपी नीरज शुक्ला व नागेंद्र (दोनों पेशे से ड्राइवर हैं) से खास दोस्ताना

❑साथ जाम छलकाने वाला ही निकला हत्यारा, पैसा ही बना मौत की वजह

रखता था और तीनों अय्याश थे। मृतक पर अय्याशी व सट्टे के कारण लाखों का कर्जा होने पर उसने नीरज शुक्ला के माध्यम से भी लोगों से लाखों का उधार ले रखा था। जिन्हे वह पैसे होने के बावजूद वापस नहीं कर रहा था और पैसे अय्याशी मे उड़ा रहा था। जिस पर नीरज उससे नाराज था। इस पर नीरज ने अपने साथ नागेंद्र को लिया और दोनों ने एक प्लानिंग के तहत मृतक हनी के साथ दिन-रात उठना बैठना किया और, साथ शराब पीते हुए मृतक के मोबाइल नंबर के पासवर्ड, एटीएम का पासवर्ड, बैंक का अकाउंट नंबर इत्यादि महत्वपूर्ण जानकारी एकत्र कर ली और उसकी हत्या का प्लान बना दिया। प्लान के मुताबिक नीरज द्वारा बताया गया कि हरिद्वार में एक बड़ा तांत्रिक है जो बिल्कुल सही सट्टे का नंबर बताता है इस पर मृतक ने नीरज की बात पर विश्वास कर लिया। जिस पर आरोपी नीरज व नागेंद्र ने मृतक को तांत्रिक के पास ले जाने के बहाने हरिद्वार ले आए और नशा होने के बाद सुनसान इलाके में उसकी गला घोटकर हत्या कर दी। जिस पर पुलिस ने आरोपी नीरज को आज नहर पटरी सोनाली पुल के पास से दबोचकर उसके कब्जे से मृतक के खाते से निकाले गए 104000/- रुपए बरामद किए गए और मृतक के खाते में मौजूद लगभग 800000 को फ्रिज करवाया गया। वहीं दूसरे आरोपी की तलाश जारी है।

निर्माणाधीन मकान से सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने निर्माणधीन मकान से सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार टर्नर रोड निवासी गयासुद्दीन ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका मकान का निर्माण हो रहा है। आज जब वह अपने निर्माणधीन मकान पर पहुंचा तो देखा कि वहां से जैक्वार कम्पनी के डाइवर्टर, वासबेसन व सरिये के कटपीस गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कार की चपेट में आकर वृद्ध की मौत

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आने से वृद्ध की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कुआंवाला निवासी ओम बहादुर क्षेत्री सडक क्रांस कर रहा था तभी तेज गति से आ रही कार ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। कार चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक के बेटे की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मंत्री आवास पर धरना दे रहे प्रीतम को पुलिस उठा ले गयी

विशेष संवाददाता

❑मंत्री मेरी बात नहीं सुनेंगे तो आगे भी आंदोलन जारी रहेगाः प्रीतम

देहरादून। उत्तराखण्ड के मंत्री विधायकों की बात भी सुनने को तैयार नहीं तो वह जनता या आम आदमी की बात क्या सुनेंगे। यह कहना है वरिष्ठ कांग्रेसी नेता प्रीतम सिंह का। जो आज इस मुद्दे को लेकर शिक्षा और स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत के आवास पर धरने पर बैठे थे। जहां से पुलिस उन्हे उठाकर पुलिस लाइन ले गयी। लेकिन इस धरने क बाद भी उनकी मंत्री धन सिंह रावत से न मुलाकात हो पायी और न बात हो सकी।

पूर्व कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष और नेता विपक्ष प्रीतम सिंह ने कल ही एलान कर दिया था कि वह अब मंत्री के आवास पर धरना देंगे और फिर भी उनकी बात नहीं सुनी गयी तो वह इस मामले को सत्र के दौरान भी सदन में उठायेंगे। प्रीतम सिंह का कहना है कि वह राज्य की स्वास्थ्या सेवाओं और शिक्षा व्यवस्थाओं पर बात करने के लिए धन सिंह रावत से कई बार मिलने का समय मांग चुके है। लेकिन उनकी बात नहीं सुनी जा रही है। उन्होने पत्रों के माध्यम से भी विभागीय मंत्री को इन समस्याओं से अवगत कराने का प्रयास किया है। किन्तु कोई कार्यवाही नहीं की गयी। ऐसी स्थिति में उनके आवास पर धरना देने पर उन्हे विवश होना पड़ा। उन्होने कहा कि अगर अभी भी मंत्री उनकी बात नहीं सुनेंगे तो आगे भी उनका संघर्ष जारी रहेगा।

मंत्री आवास पर उनके साथ कुछ कांग्रेस कार्यकर्ता और प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा भी पहुंचे थे। करन माहरा ने कहा कि प्रीतम सिंह जैसे वरिष्ठ नेता और विधायक की बात न सुना जाना और उनका धरने पर बैठना भाजपा सरकार और मंत्री की कार्यप्रणाली पर गम्भीर सवाल खड़े करता है। प्रदेश की सरकार कैसे काम कर रही है यह बताने के लिए यह धरना काफी है। उन्होने कहा कि प्रीतम सिंह सिर्फ विधायक ही नहीं है बल्कि कांग्रेस के वरिष्ठ नेता है। सरकार में बैठे मंत्री अगर उनकी बात नहीं सुन रहे है तो वह आम जनता की बात क्या सुनते होंगे यह सोचनीय सवाल है। पुलिस प्रीतम सिंह को मंत्री धन सिंह रावत के आवास से उठाकर पुलिस लाइन ले गयी जहां से उन्हे छोड़ दिया गया।

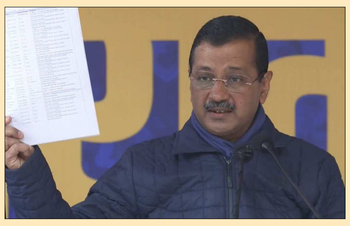
एक नजर

हाशिमपुरा नरसंहार मामले के 8 दोषियों को सुप्रीम कोर्ट से मिली जमानत

नई दिल्ली। हाशिमपुरा नरसंहार मामले के 8 दोषियों को देश की शीर्ष अदालत से जमानत मिल गई है। सुप्रीम कोर्ट ने 1987 में प्रादेशिक आर्म्ड कान्स्टेबुलरी (पीएसी) के कर्मियों द्वारा 38 लोगों की कथित हत्या से जुड़े हाशिमपुरा नरसंहार मामले में आठ दोषियों को शुक्रवार को जमानत दे दी। हाशिमपुरा नरसंहार 22 मई 1987 को हुआ था, जब पीएसी की 41वीं बटालियन की सी-कंपनी के जवानों ने सांप्रदायिक तनाव के दौरान उत्तर प्रदेश में मेरठ के हाशिमपुरा इलाके से एक ही समुदाय के लगभग 50 पुरुषों को कथित तौर पर घेर लिया था। पीड़ितों को शहर के बाहरी इलाके में ले जाया गया, जहां उन्हें गोली मार दी गई और उनके शवों को एक नहर में फेंक दिया गया। इस घटना में 38 लोगों की मौत हो गई थी। केवल पांच लोग ही इस भयावह घटना को बयां करने के लिए बचे। याचिकाकर्ताओं - समी उल्लाह, निरंजन लाल, महेश प्रसाद और जयपाल सिंह - का प्रतिनिधित्व कर रहे वरिष्ठ अधिवक्ता तिवारी ने शुक्रवार को तर्क दिया कि अपीलकर्ता हाईकोर्ट के फैसले के बाद से छह साल से अधिक समय से जेल में हैं। उन्होंने कहा कि अपीलकर्ताओं को पहले अधीनस्थ अदालत द्वारा बरी किया जा चुका है तथा अधीनस्थ अदालत में सुनवाई और अपील प्रक्रिया के दौरान उनका आचरण अच्छा रहा है।

वोटर लिस्ट से बड़ी संख्या में मतदाताओं के नाम कटवा रही बीजेपीः केजरीवाल

नई दिल्ली। दिल्ली विधानसभा चुनावों से पहले आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने शुक्रवार को आरोप लगाया कि बड़ी संख्या में मतदाताओं के नाम दिल्ली के मतदाता सूची से हटा दिए गए हैं। एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में केजरीवाल ने बताया कि भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) ने चुनाव आयोग में आवेदन दायर कर शाहदरा, जनकपुरी, लक्ष्मी नगर और अन्य क्षेत्रों में हजारों मतदाताओं के नाम हटाने की कोशिश की है। केजरीवाल ने खासतौर पर बताया कि बीजेपी ने शाहदरा क्षेत्र से 11,018 मतदाताओं के नाम हटाने का आवेदन दिया है। उन्होंने कहा कि जब इन नामों में से 500 नामों की छानबीन की गई, तो पता चला कि 75 प्रतिशत लोग अभी भी वहां रह रहे हैं, लेकिन उनके नाम मतदाता सूची से हटाए दिए गए हैं। केजरीवाल ने इसी का उदाहरण देते हुए बताया कि, क्योंकि आप ने पिछली विधानसभा चुनावों में शाहदरा से लगभग 5,000 वोटों की बढ़ोतरी से जीत हासिल की थी, और अब इस क्षेत्र में लगभग 11,000 मतदाताओं के नाम हटाए जा रहे हैं। केजरीवाल का दावा है कि इन हटाए गए मतदाताओं में अधिकांश आम आदमी पार्टी के समर्थक हैं।



पुलिस ने दिल्ली में दाखिल हो रहे कई किसानों को हिरासत में ले लिया!

नोएडा। जाब-हरियाणा बॉर्डर पर नौ महीने से कैंप लगाकर बैठे किसानों का जत्था आज दिल्ली के लिए कूच किया। किसान नोएडा के रास्ते दिल्ली में घुसने वाले थे। इस दौरान ग्रेटर नोएडा के परी चौक पर कई किसानों को पुलिस ने हिरासत में ले लिया। इससे पहले अंबाला में किसानों ने बैरिकेड और कंटीली तारें उखाड़ दी थीं। हरियाणा पुलिस के जवानों से झड़प भी हुई थी। भाजपा नेता अनिल विज ने कहा कि किसान पहले पुलिस-प्रशासन से इजाजत लें, उसके बाद दिल्ली आएं। विज ने आरोप लगाया कि आम आदमी पार्टी की सरकार ने एक साल से किसानों को धरना पर बैठाकर रखा है। रियाणा की गृह सचिव सुमिता मिश्रा ने अंबाला के 11 गांवों में इंटरनेट सेवा बंद करा दी है। गांव डांगदेहरी, लोहगढ़, मानकपुर, डडियाना, हरी घेल, लहारसा, कालू माजरा, देवी नगर, सद्दोपुर, सुल्तानपुर, काकड़ा में इंटरनेट सुविधा नहीं मिल रही है। यहां केवल वॉयस कॉल हो रही। बल्क एसएमएस भी बंद हैं। सरकार का कहना है कि किसानों के दिल्ली कूच के दौरान अंबाला में भड़काऊ सामग्री और झूठी अफवाहों फैलने का प्रयास किया जा सकता है। ऐसे में इंटरनेट सेवा का गलत इस्तेमाल किया जा सकता है। यह आदेश 9 दिसंबर की रात 11:59 बजे तक लागू रहेगा। वही केंद्रीय कृषि मंत्री एवं मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि एमएसपी तब दी जाती है, जब फसल एमएसपी से कम दरों पर बेची जाती है। मैं आश्वस्त करता हूं कि किसानों का कल्याण हमारी प्रतिबद्धता है। हमने एमएसपी बढ़ाने और उस पर फसल खरीदे हैं।

राज्य में आठ स्थानों पर हैलीपोर्ट बनकर तैयार

संवाददाता

देहरादून। भौगोलिक रूप से चुनौतीपूर्ण राज्य में दूरस्थ क्षेत्रों तक पहुंच आसान बनाने के लिए सरकार राज्य में हवाई सेवाओं के लिए मजबूत बुनियादी सेवाएं जुटा रही है। इसी क्रम में बीते दो साल में राज्य में आठ स्थानों पर हैलीपोर्ट बनकर तैयार हो चुके हैं। जबकि छह अन्य स्थानों पर हैलीपोर्ट का निर्माण प्रगति पर है।

उत्तराखंड नागरिक उड्डयन विकास प्राधिकरण (यूकाडा) बीते दो साल में सहस्रधारा, श्रीनगर, गौचर, चिन्यालीसौड़, हल्द्वानी, अल्मोड़ा, पिथौरागढ़ और मुनस्यारी में हैलीपोर्ट तैयार कर चुका है, जो अब यात्रियों को अपनी नियमित सेवाएं दे रहे हैं। इसके बाद यूकाडा त्रिजुगीनारायण, जोशीमठ, मसूरी, रामनगर, बागेश्वर, हरिद्वार में हैलीपोर्ट पर काम प्रारंभ कर चुका है। इन सभी जगह अगले एक साल में काम पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। यूकाडा के अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी दयानंद सरस्वती के मुताबिक इसके साथ ही राज्य में अब 100 से अधिक हैलीपैड बनकर तैयार हो चुके हैं जो किसी भी यात्री सेवा या आपातकालीन स्थिति में ऑपरेशन के लिए उपलब्ध हैं। इस तरह राज्य में अब दूर दराज तक एयर कनेक्टिविटी के लिए बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध हो चुकी हैं।

❑ 100 से अधिक स्थानों पर मौजूद हैलीपैड के जरिए हवाई यातायात का मजबूत नेटवर्क तैयार

राज्य सरकार पंतनगर और जौलीग्रांट एयरपोर्ट का विस्तार कर रही है। इसके लिए जमीन अधिगृहण की कार्यवाई की जा रही है। पंतनगर एयरपोर्ट का विकास ग्रीन फील्ड एयरपोर्ट की तर्ज पर जबकि जौलीग्रांट का विकास इंटरनेशनल मानकों के अनुसार किया जा रहा है।

हैलीपोर्ट पर एक साथ कई हैलीकॉप्टर की पार्किंग, मेंटीनेंस (हैंगर) सुविधा के साथ ही यात्रियों के लिए विश्राम करने, कैंटीन, शौचालय जैसी बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध होती हैं। हैलीपोर्ट का निर्माण एयरपोर्ट की तर्ज पर किया जाता है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सपना है कि देश का आम आदमी भी हवाई सफर कर सके। इसके लिए उत्तराखंड में उड़ान योजना के साथ ही मुख्यमंत्री उड़नखटौला योजना के जरिए, हवाई सेवाओं का विकास किया जा रहा है। इसका लाभ तीर्थाटन और पर्यटन गतिविधियां बढ़ने के रूप में भी मिलेगा।

स्कूल में हुई चोरी के मामले में पूर्व छात्र गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। स्कूल में हुई चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चुराया गया माल भी बरामद हुआ है। आरोपी स्कूल का पूर्व छात्र है जिसने नशे की लत के चलते चोरी की इस वारदात को अंजाम दिया था।

जानकारी के अनुसार बीते रोज अनिल कुमार शर्मा, जो कि राजकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय पहाड़पानी के अध्यापक हैं, ने थाना मुक्तेश्वर में एक तहरीर देकर बताया गया था कि 30 नवम्बर से 1 दिसम्बर की रात के बीत अज्ञात चोरों द्वारा विद्यालय से सीपीयू,, माउस, कीबोर्ड आदि सामान चोरी कर लिया गया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान पुलिस को पता चला कि उक्त चोरी की वारदात को जीवन दुमका पुत्र ललित दुमका, निवासी मल्ली दीनी, थाना मुक्तेश्वर द्वारा अंजाम दिया गया है। जिसको पुलिस ने बीती शाम पहाड़पानी क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया गया जिसके पास से चुराया गया माल भी बरामद हुआ है। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि वह विद्यालय का पूर्व छात्र है। जिसने नशीले इंजेक्शन और स्मैक की लत को पूरा करने के लिए चोरी की वारदात को अंजाम दिया था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

बंद मकान का ताला तोड़ लाखों के जेवरात व हजारों की नगदी चोरी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बंद मकान का ताला तोड़कर चोरों ने लाखों के जेवरात व नगदी पर हाथ साफ कर दिया। मामले की जानकारी मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर पड़ताल शुरू कर दी है।

मामला कोतवाली क्षेत्र के डिफेंस कॉलोनी में कुछ दिनों से बंद पड़े मकान का है। जानकारी के अनुसार रुड़की कोतवाली क्षेत्र के डिफेंस कॉलोनी के रहने वाले बबलू कुमार ने बताया कि वह अपने परिवार के साथ 4 दिसंबर को लक्सर के नजदीक अपने गांव भट्टीपुर गए थे। बीती रात उन्होंने घर आने पर देखा तो घर के ताले टूटे मिले और घर में रखी अलमारी से लगभग 4 से 5 लाख रुपए की कीमत के सोने व चांदी के जेवरात एवं लगभग 45 हजार रुपए की नगदी एवं कीमती कपड़े चोरी हो गए। इसकी सूचना उन्होंने पुलिस को दी। मौके पर पहुंचकर पुलिस ने घटना की जानकारी ली। वहीं घटना के संबंध में रुड़की कोतवाली प्रभारी निरीक्षक नरेंद्र सिंह बिष्ट ने बताया कि चोरी की घटना की जानकारी उन्हें रात्रि में प्राप्त हुई तभी मौके पर पुलिस पहुंची थी। अभी मामले की जांच की जा रही है साथ ही आसपास में लगे सीसीटीवी कैमरे भी देखे जा रहे हैं जल्दी घटना खुलासा कर दिया जाएगा।

बैंक में मिले जाली नोट

संवाददाता

देहरादून। बैंक में जाली नोट मिलने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रबन्धक दावा अनुभाग भारतीय रिजर्व बैंक के आईपीएस गहलौत ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि एसबीआई देहरादून में भारतीय मुद्रा के 2000 के 16 व 500 के पांच जाली नोट मिले हैं। 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।