शनिवार

32 साल से देहरादून का विश्वास

07 दिसम्बर 2024

- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 296
- 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

मुख्यमंत्री धामी ने रैन बसेरों में पर्याप्त सुविधाओं के निर्देश दिए

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश के सभी जिलाधिकारियों को रैन बसेरों में पर्याप्त सुविधाओं के निर्देश दिये।

आज यहां प्रदेश में मौसम विभाग की ओर से बारिश के साथ ही ठंड बढ़ने की चेतावनी दिए जाने को देखते हुए, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी जिलाधिकारियों को रैनबसेरों में पर्याप्त सुविधा जुटाने के साथ ही जरूरतमंद लोगों को रजाई, कंबल वितरित करने के निर्देश दिए हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि तहसील स्तर पर ठंड से बचाव के लिए पर्याप्त इंतजाम कर लिए जाएं। जरूरत के अनुसार रैन बसेरे शुरू करने के साथ ही रैनबसेरा में आवासहीन लोगों ओर परिवारों को शिफ्ट किया जाए, खासकर बच्चों, महिलाओं और बीमार लोगों को तत्काल रैनबसेरा की सुविधा दी जाए। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि कंबल, रजाई भी वितरित किए जाएं, इसके अलावा प्रमुख स्थानों पर अलाव का भी इंतजाम किया जाएं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अधिक उंचाई वाले स्थानों पर बर्फवारी से निचले स्थानों पर भी ठंड बढ़ने के चलते जिला प्रशासन अपने स्तर से सावधानी बरतते हुए, जरूरतमंद लोगों को हर तरह की सुविधाएं उपलब्ध कराएं।

डिजिटल अरेस्ट कर 45 लाख की ठगी करने का आरोपी गिरफ्तार

❑पीड़ित को डराकर रखा गया था 36 घंटे डिजीटल अरेस्ट

हमारे संवाददाता

देहरादून। ट्राई डिपार्टमेंट व मुंबई पुलिस क्राईम ब्रांच का अधिकारी बन कर व्हाटसप के माध्यम से पीड़ित को डिजिटल अरेस्ट कर उससे 45 लाख 40 हजार की धोखधड़ी करने वाले एक शातिर को एसटीएफ की साइबर थाना पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से घटना में प्रयुक्त मोबाइल फोन, 2 सिम कार्ड, 1 चैक बुक बरामद की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एस.टी.एफ. नवनीत सिंह द्वारा जानकारी देते हुये बताया गया कि काशीपुर जनपद उधम सिंह नगर निवासी एक व्यक्ति द्वारा माह जुलाई 2024 में एक मुकदमा दर्ज कराया गया। जिसमें बताया गया कि दिनांक 9 जुलाई 2024 को मेरे मोबाईल नम्बर पर अज्ञात मो.न. से नार्मल/व्हाटसअप कॉल आया कि मैं ट्राई डिपार्टमेन्ट का अधिकारी बोल रहा हूँ, मुंबई काईम ब्रांच पुलिस ने आपके आधार नम्बर व रजिस्टर्ड मोबाईल नम्बर पर 17 केस पंजीकृत होने की सूचना दी है, अत: आपका सिम बन्द किया जा रहा है, यह सूचना हमें मुम्बई पुलिस काईम ब्रांच तिलकनगर के पुलिस अधिकारी हेमराज कोहली द्वारा दी गयी है, मैं आपकी बात उनसे करा रहा हूँ, आप उनको अपना स्पष्टीकरण देकर क्लियरेंन्स ले लें। तभी वीडियो कॉल के माध्यम से मेरी वार्ता शुरू हो गयी जिसमें मुझे एक व्यक्ति पुलिस अधिकारी की वर्दी पहने नजर आया जिसने मेरे नाम से एक एफआईआर की कॉपी भेजकर बताया कि आपका नम्बर व आधार कार्ड कैनरा बैंक मुबई में 20 करोड़ के हवाला घोटाले में संलिप्त पाये गये हैं, कहा कि आप हमारे आरोपी हैं जब तक हमारी जाँच पूरी नही होती आप कॉल नहीं करेगें, क्योंकि आपसे पूछताछ होगी तब तक आप हमारी कस्टडी में रहेंगे आप अपने अकेले कमरे में रहे तथा हमारे निर्देशो का पालन करेंगे। वरना आपको पुलिस द्वारा जाँच में सहयोग नही करने पर तुरन्त अरेस्ट कर लिया जायेगा । जिससे मैं घबरा गया व उनकी बातों का उत्तर देने हेतु अकेले कमरे में चला गया व उनके कहे अनुसार कार्य करने लगा, उनके द्वारा कुछ देर बाद मेरे बैंक अकाउण्ट की डिटेल पूछनी शुरू की गयी तथा मेरे खाते में जमा धनराशि की जानकारी ली व कहा कि आपके खाते की धनराशि रिफाईन होगी, अगर आप जाँच में निर्दोष पाये जायेगें तो आपका पैसा वापस कर दिया जायेगा, डरकर व इस मामले से बचने हेतु मेरे द्वारा उनके कहे अनुसार अपने बैंक खाते की धनराशि रिफाईनरी हेतु उनके कहे अनुसार बताये गये बैंक खाते में दिनांक 10.07.2024 में 45,40,000/- (पैतालीस लाख चालीस हजार रू०) ट्रान्सफर कर दिये । जिसके बाद पीड़ित को अहसास हुआ कि उसके साथ कोई बहुत बड़ी धोखाधड़ी हुयी है। मामले मे साइबर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी।

साईबर क्राईम पुलिस द्वारा घटना में प्रयुक्त बैंक खातों/मोबाइल नम्बरों आदि

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

संविधान, लोकतंत्र व चुनाव आयोग

इन दिनों देश की राजनीति में संविधान लोकतंत्र और चुनाव आयोग इन्हीं तीनों मुद्दों की गूंज संसद से लेकर सड़कों तक सुनाई दे रही है देश का राजकाज संवैधानिक व्यवस्थाओं के अनुरूप चलना चाहिए और अगर ऐसा नहीं होता है तो इसका मतलब है कि देश के लोकतंत्र के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है। एक मजबूत और स्वस्थ लोकतंत्र के लिए निष्पक्ष चुनाव पहली संवैधानिक जरूरत है और अगर चुनाव निष्पक्षता के साथ नहीं हो रहे हैं तो यह संविधान और लोकतंत्र दोनों को ही समाप्त करने की एक बड़ी साजिश है। हरियाणा और महाराष्ट्र के चुनावी नतीजो के बाद चुनाव की निष्पक्षता पर सबसे अधिक सवाल उठाए जा रहे हैं जिसका कारण देश का निर्वाचन आयोग जिम्मेदार है। हालांकि चुनावी धांधलियों के इस क्रम के लंबे समय से जारी होने की बात कही जा रही है और इसकी जद में 2019 का लोकसभा चुनाव तक आ गया है लेकिन फिलहाल हरियाणा और महाराष्ट्र के चुनाव को लेकर ही जांच पड़ताल सीमित है। बीते कल दिल्ली के पूर्व सीएम अरविंद केजरीवाल ने सदन में खुले तौर पर इस बात की घोषणा कर दी कि वह दो दिन बाद चुनाव आयोग के इस पूरे खेल का पर्दाफाश करेंगे। उन्होंने इसके साथ यह भी कहा कि मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार का पूरा खेल उन्होंने पकड़ लिया है उनके पास इसके पुख्ता प्रमाण है तथा गवाह और सबूतों के साथ वह इसका भंडाफोड़ करेंगे। चुनावी धांधलियों को लेकर ईवीएम से छेड़छाड़, वोटिंग समाप्त होने के कई कई दिनों तक निर्वाचन आयोग द्वारा मतदान प्रतिशत में किए जाने वाली भारी बढ़ोतरी और मतदाताओं की गणना के अंतर से लेकर तमाम मुद्दों की बात अब तक होती रही है। कुल मतदान से अधिक या कम वोटो की गिनती के बाद अब मतदान से पूर्व चुनाव आयोग द्वारा मतदाता सूची में विपक्षी दलों के वोटरों के नाम काटे जाने तक यह मामला पहुंच चुका है। देखना यह है कि एक दिन बाद अरविंद केजरीवाल विपक्ष के अन्य नेताओं के साथ जब इस मामले का खुलासा करने के लिए मीडिया के सामने आते हैं तो कैसी गड़बड़ियां पकड़ने के साक्ष्य प्रस्तुत करते हैं और उनके तथ्यों में कितनी सच्चाई होती है। क्या वह अपने गवाह और सबूतों के आधार पर न्यायालय तक जाकर इन सच्चाइयों को साबित कर पाएंगे? बात जहां तक चुनावी धांधलियों की है तो अब इस सत्य को देश की आम जनता भी जान चुकी है कि कुछ न कुछ तो गड़बड़ है और देश में निष्पक्ष चुनाव नहीं हो रहे हैं। निर्वाचन आयुक्तों की नियुक्ति प्रक्रिया में सरकार द्वारा जो फेरबदल किया गया है उसके साथ ही इसकी पटकथा लिखी जा चुकी थी। यह अलग बात है कि अब इसकी पटकथा संदिग्ध नजर आने लगी है क्योंकि सिर्फ राजनीतिक दल ही नहीं अधिवक्ताओं से लेकर आम आवाम तक इसके विरोध में न्यायपालिका का दरवाजा खटखटा रहे हैं। इसलिए इस बात की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता है कि अब इस खेल का अंत होना सुनिश्चित हो चुका है तथा निर्वाचन आयोग और सरकार का इस मुद्दे को लेकर नया इतिहास लिखा ही जाएगा। इसकी जद में कौन-कौन आएगा यह तो आने वाला समय ही बताएगा लेकिन एक बात तय है कि जो लोग देश के संविधान लोकतंत्र और चुनाव आयोग की व्यवस्था को समाप्त करना चाहते हैं वह अपनी कोशिशों में सफल नहीं हो सकते हैं क्योंकि अब तक इस देश का लोकतंत्र बहुत मजबूत हो चुका है।

फाइटोकेमिस्ट्री से रोजगार के खुलेंगे द्वारः जोशी

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि फाइटोकेमिस्ट्री से रोजगार के द्वार खुलेंगे।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने इंदर रोड़ में फाइटोकेमिस्ट्री और आयुर्वेद क्षमता एवं संभावनाओं पर संगोष्ठी कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि प्रतिभाग किया। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने संस्थान द्वारा विभिन्न आयुर्वेदिक औषधियों पर किए गए शोध ों का अवलोकन और संस्थान की स्मारिका का अनावरण भी किया। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि आयुर्वेद एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है, जो प्राकृतिक और पारंपरिक तरीकों से स्वास्थ्य और सुखद जीवन को बढ़ावा देने पर केंद्रित है। आयुर्वेद रोग प्रबंधन के तहत प्राकृतिक उपचार, व्यक्तिगत उपचार, स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन एवं मानसिक संतुलन के लिए अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में आयुर्वेद की सम्भावनाएं बहुत व्यापक हैं। प्रदेश में आयुर्वेद की पारंपरिक ज्ञान को संरक्षित करने की आवश्यकता है, जो कि स्थानीय समुदायों में पीढ़ियों से चला आया है। उन्होंने कहा कि समृद्ध वनस्पति और जैव विविधता का उपयोग नई दवाओं की खोज में किया जा सकता है। सरकार, राज्यवासियों के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति को प्रसारित करने का काम कर रही है ताकि प्राकृतिक और सुरक्षित चिकित्सा विकल्प प्राप्त हो सकें। उन्होंने कहा कि आर्थिक विकास के दृष्टिकोण से भी यह अत्यधिक लाभदायक है, जहां एक ओर रोजगार के अवसर पैदा होंगे, वहीं पर्यटन को भी बढ़ावा मिलेगा और स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलेगी। उन्होंने कहा कि आगामी 12 दिसम्बर से देहरादून में होने वाले आयुर्वेदिक उत्सव और समारोह से लोगों को आयुर्वेदिक ज्ञान और संस्कृति के बारे में जानने का अवसर मिलेगा। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा था कि 21वीं सदी का तीसरा दशक उत्तराखण्ड का दशक होगा। इसी वाक्य को साकार रुप देते हुए राज्य सरकार को 10वें विश्व आयुर्वेद कांग्रेस एवं आरोग्य एक्पो आयोजित करने का अवसर प्रदान हुआ है, जो इसी माह में देहरादून में आयोजित होना है। यह हम सभी के लिए अत्यंत हर्ष का विषय है। उन्होंने इसके लिए मुख्यमंत्री धामी आभार भी जताया। उन्होंने कहा कि आयुर्वेदिक और यूनानी चिकित्सा पद्धति में उपयोग में लाकर भी फाइटोकेमिस्ट्री की तरफ कार्य किया जा सकता है। फाइटोकेमिकल्स का निर्माण करने से रोजगार के अवसर पैदा हो सकते हैं और इसके निर्यात से राज्य की अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलेगी। नई फाइटोकेमिकल्स की खोज करने से नए चिकित्सीय और औद्योगिक अनुप्रयोगों को विकसित करने में मदद मिलेगी। फाइटोकेमिस्ट्री पौध ों में पाए जाने वाले रासायनिक यौगिकों का अध्ययन है। यह विज्ञान की एक शाखा है जो पौधों में पाए जाने वाले यौगिकों की रचना, गुणों और कार्यों का अध्ययन करती है। इनमें दवाओं का विकास, पोषण एवं स्वास्थ्य, कृषि एवं पौध संरक्षण सहित पर्यावरण संरक्षण जैसी अहम विषयों का अध्ययन किया जाता है। इस अवसर पर चेयरमैन, डॉ. एस फारुक, डॉ. आई.पी सक्सेना, डॉ. शिवानी पाठक, डॉ.शिखा सक्सेना, हिम्मत सिंह सहित छात्र छात्राएं उपस्थित रही।

स्कूल का ताला तोड कम्प्यूटर व एलसीडी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने स्कूल का ताला तोड वहां से कम्प्यूटर व एलसीडी चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजकीय प्राइमरी विद्यालय की प्रधानाचार्य बीना चौधरी ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि रात्रि में चोरों ने स्कूल का ताला तोड वहां से कम्प्यूटर, एलसीडी व बर्तन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अध ीक्षक के आदेशानुसार व अपर पुलिस अधीक्षक के निर्देशन में तथा क्षेत्राधिकारी के पर्यवेक्षण में थाना घनसाली क्षेत्र में मादक पदार्थों और अवैध शराब के खिलाफ चेकिंग अभियान चलाए जा रहे है रात्रि को पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान सूचना मिलने परे 55 पव्वे अंग्रेजी शराब के साथ कस्बा घनसाली से एक को गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम उत्तम सिंह पुत्र ज्ञान सिंह निवासी बमौली कोठी पट्टी नेलचामी थाना घनसाली टिहरी गढ़वाल बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

विधायक उपाध्याय ने लिखा सीएम व वन मंत्री को पत्र

संवाददाता

देहरादून। विधायक किशोर उपाध्याय ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व वन मंत्री सुबोध उनियाल को पत्र लिखकर संयुक्त राष्ट्र संघ के समक्ष क्लेम प्रस्तुत करने को कहा।

आज यहां विधायक किशोर उपाध्याय ने मुख्यमंत्री पुष्कर धामी, वन मंत्री सुबोध उनियाल से आग्रह किया है कि संयुक्त राष्ट्र संघ की नई नीति के अनुसार टिहरी बांध निर्माण के कारण भागीरथी भिलंगना घाटी को पर्यावरण, पारिस्थितिकी तथा अन्य क्षति के आलोक में अपना क्लेम उचित माध्यम से संयुक्त राष्ट्र संघ के समक्ष प्रस्तुत करना चाहिये। उत्तराखण्ड को लगभग 12000 करोड़ रूपये की राशि मिल सकती है। उपाध्याय ने राज्य की मुख्य सचिव से भी इस पर कार्रवाई हेतु अपेक्षा की है।

हजारा अरोडा वंश बिरादरी का 20वां वैवाहिक परिचय सम्मेलन 22 को

संवाददाता

देहरादून। हजार अरोडा वंश बिरादीर वेलफेयर सोसायटी के प्रधान दिनेश अरोडा ने बताया कि बिरादरी का 20वां वैवाहिक परिचय सम्मेलन 22 दिसम्बर को मनभावन पैलेस में आयोजित किया जा रहा है।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए दिनेश अरोडा ने बताया कि संस्था कई वर्षो से वैवाहिक परिचय सम्मेलन कराती आ रही है इस वर्ष भी संस्था द्वारा आयोजित किया जाने वाला 20वां वैवाहिक परिचय सम्मेलन 22 दिसम्बर को मनभावन पैलेस गुरू रोड में आयोजित किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सम्मेलन में भाग लेने हेतु व्यस्क प्रत्याशी को अपनी अभिभावक के साथ आना आवश्यक है। फार्म का मूल्य 600 रूपये रखा गया है तथा फार्म सीमित संख्या में हैं। एक फार्म पर तीन व्यक्तियों हेतु भेजन की व्यवस्था भी संस्था द्वारा की गयी है। उन्होंने बताया कि सम्मेलन में देहरादून से बाहर के भी प्रत्याशियों के आने की सम्भावना है। जैसे हरिद्वार, विकासनगर, ऋषिकेश, रूडकी, दिल्ली, उत्तरकाशी, हल्द्वानी, श्रीनगर से प्रत्याशी आ सकते हैं। फार्म वितरण हेतु 21 स्थानों का चयन किया गया है जहां से फार्म प्राप्त किये जा सकते है। गत वैवाहिक परिचय सम्मेलन मे 322 प्रत्याशियों ने भाग लिया था जिसमें से कई युवक युवतियों के विवाह बन्धन में बंधने की जानकारी प्राप्त हुई। उन्होंने बताया कि इस वर्ष सम्मेलन में भी लगभग 350 से अधिक प्रत्याशियों के भाग लेने की सम्भावना है। प्रेसवार्ता में उप प्रधान बाबूराम सहगल जतिन सडाना, दीपक ग्रोवर, राजेश अरोडा, वीना मुगलानी, श्याम सुन्दर, किरण बाला, रमन सडाना अरूण अरोडा उपस्थित रहे।

ड्रग्स का कारोबार बिना रोक टोक जारी

विनीत नारायण

आए दिन देश में ऐसी अनेकों खबरें आती रहती हैं कि करोड़ों के मूल्य के नशीले पदार्थ पकड़े जाते हैं। इन पकड़ी गई ड्रग्स की मात्रा इतनी ज़्यादा होती है कि इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि ये ड्रग्स देश भर में वितरण के लिये ही आई हैं। पर ये कारोबार बिना रोक टोक जारी है। जबकि सिंगापुर में ड्रग्स के विरुद्ध इतना सख़्त क़ानून है कि वहाँ ड्रग्स को छूने से भी ये लोग डरते हैं। कुछ वर्ष पहले एक फ़िल्म आई थी उड़ता पंजाब', जिसमें दिखाया गया था कि प्रदेश सरकार की लापरवाही से पंजाब के घर-घर में मादक दवाओं का प्रयोग फैल गया है। जिसके चलते पंजाब कि पूरी युवा पीढ़ी तबाह हो रही है। जिनमें हर वर्ग के युवा शामिल हैं। ग़रीब-अमीर का कोई भेद नहीं। उस वक्त पंजाब में अकाली दल की सरकार थी, तो आम आदमी पार्टी ने सरकार को इस तबाही के लिए ज़िम्मेदार ठहराकर अपना चुनाव अभियान चलाया। इधर पिछले दस वर्षों से दिल्ली में आम आदमी पार्टी की सरकार है, पर क्या ये सरकार दावे से कह सकती है कि दिल्ली में मादक पदार्थों की बिक्री सारे आम नहीं हो रही?

कुछ महीने पहले हरियाणा के सोनीपत में एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी स्थानीय डिग्री कॉलेज के छात्रों को नशीली दवाओं के सेवन के विरुद्ध भाषण दे रहे थे। तभी एक छात्र ने उनसे पूछा कि हमारे कॉलेज के बाहर पान की दुकान पर नशीली दवाएँ रात-दिन बिकती हैं तो आपकी पुलिस क्या कर रही है? जब हर युवा को पता है कि उनके शहर में कहाँ-कहाँ नशीली दवाएँ बिकती हैं तो आपका पुलिस विभाग इतना नकारा कैसे है कि वो इन बेचनेवालों को पकड़ नहीं पाता। पुलिस अधिकारी निरुत्तर हो गये। मेरे एक पत्रकार मित्र ने 1996 में मुझे बताया था कि देश के एक प्रतिष्ठित औद्योगिक घराने के मुखिया के विरुद्ध मादक दवाएँ अवैध रूप से उत्पादन करने और अफ़ग़ानिस्तान भेजने के आरोप पर उनकी जनहित याचिका सारे सबूतों के बावजूद दो दशकों से ठंडे बस्ते में पड़ी है। क्योंकि उस घराने के गहरे संबंध हर प्रमुख दल के बड़े नेताओं से हैं। सबको इस कांड का पता भी है। पर कोई कुछ नहीं करता।

उधर पिछले कुछ वर्षों से गुजरात के एक पोर्ट से बार-बार भारी मात्रा में नशीली दवाएँ पकड़ी जा रही हैं। पर इसके पीछे कौन है वो सामने नहीं आ रहा। आए दिन देश में ऐसी अनेकों खबरें आती रहती हैं कि करोड़ों के मूल्य के नशीले पदार्थ पकड़े जाते हैं। इन पकड़ी गई ड्रग्स की मात्रा इतनी ज़्यादा होती है कि इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि ये ड्रग्स देश भर में वितरण के लिये ही आई हैं। पर ये कारोबार बिना रोक टोक जारी है। जबकि सिंगापुर में ड्रग्स के विरुद्ध इतना सख़्त क़ानून है कि वहाँ ड्रग्स को छूने से भी ये लोग डरते हैं। क्योंकि पकड़े जाने पर सज़ा-ए-मौत मिलती है, बचने का कोई रास्ता नहीं।

गृह मंत्रालय के आँकड़ों के अनुसार दिल्ली-एनसीआर, मुंबई, भोपाल, अमृतसर और चेन्नई, यूपी के हापुड़ और गुजरात के अंकलेश्वर तक ड्रग्स तस्करों का नेटवर्क का भांडाफोड़ हुआ है। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल ने 13 दिनों में 13,००० करोड़ रुपये कीमत की कोकीन और 4० किलो हाइड्रोपोनिक थाईलैंड मारिजुआना जब्त की। इतना ही नहीं 2००4 से 2०14 के बीच जब्त की गई ड्रग्स का मूल्य 5,9०० करोड़ रुपए था, जबकि 2०14 से 2०24 के बीच जब्त की गई ड्रग्स का मूल्य 22,००० करोड़ रुपये है।

दूसरी तरफ़ दुनियाँ भर में दादागिरी दिखाने वाला अमेरिका जो खुद को बहुत ताकतवर मानता है वहाँ ड्रग्स का खूब प्रचलन है।

ज़ाहिर है ड्रग माफिया की पकड़ बहुत ऊँची है। यही हाल दुनियाँ के तमाम दूसरे देशों का है जहां इस कार्टल के विरुद्ध आवाज़ उठाने वालों को दबा दिया जाता है या ख़त्म कर दिया जाता है। चाहे वो व्यक्ति न्यायपालिका या सरकार के बड़े पद पर ही क्यों न हो। सब जानते हैं कि इन नशीली दवाओं के सेवन से लाखों घर तबाह हो जाते है। औरतें विधवा और बच्चे अनाथ हो जाते हैं। बड़े-बड़े घर के चिराग़ बुझ जाते हैं। पर कोई सरकार चाहें केंद्र की हो या प्रांतों की इसके ख़िलाफ़ कोई ठोस और प्रभावी कदम नहीं उठाती। सनातन धर्म का बड़े तीर्थ श्री जगन्नाथ पुरी हो या पश्चिमी सैलानियों के आकर्षण का केंद्र गोवा, हिमाचल प्रदेश के पर्यटक स्थल कुल्लू, मनाली हो या धर्मशाला, भोलेनाथ की नगरी काशी हो या केरल का प्रसिद्ध समुद्र तटीय नगर त्रिवेंद्रम, राजधानी दिल्ली का पहाड़गंज इलाक़ा हो या मुंबई के फार्म हाउसों में होने वाली रेव पार्टियाँ, हर ओर मादक दवाओं का प्रचलन खुले आम हो रहा है। आज से नहीं दशकों से। हर आम और ख़ास को पता है कि ये दवाएँ कहाँ बिकती हैं, तो क्या स्थानीय पुलिस और नेताओं को नहीं पता होगा। फिर ये सब कारोबार कैसे चल रहा है? जिसमें करोड़ों रुपये के वारे न्यारे होते हैं।

नशीली दवाओं में प्रमुख हैं- अफ़ीम, पोस्त और इनसे बनने वाली मॉर्फिन, कोडीन, हेरोइन या सिंथेटिक विकल्प मेपरिडीन, मेथाडोन। इनकी भारी लोकप्रियता का कारण है कि इनके सेवन से भय, तनाव और चिंता से मुक्ति मिलती है। सदा असुरक्षा की भावना से ग्रस्त रहने वाले कलाकार और फ़िल्मी सितारों में ये इसीलिए जल्दी पैठ बना लेती हैं। इनमें से कुछ उत्पाद मेडिकल साइंस में भी चिकित्सा के लिये उपयोग किए जाते हैं। जैसे दर्द निवारक दवा बनाने के लिए।

पर इस छूट का ग़लत फ़ायदा उठाकर प्राय- दवा कंपनियाँ नशीली दवाओं के नेटवर्क का हिस्सा बन जाती हैं और अरबों रुपया कमाती हैं। ऐसे में यह कहना ग़लत नहीं होगा कि इस व्यापार को करने वाले न सिर्फ़ क़ानून का उल्लंघन कर रहे हैं बल्कि एक सामाजिक और नैतिक संकट को भी जन्म दे रहे हैं। ऐसे में यदि सरकार और संबंधित एजेंसियाँ सख़्ती नहीं दिखाएँगी तो ऐसे अपराध और अपराधी बढ़ते ही जाएँगे। ये सब बंद हो सकता है अगर केंद्रीय और प्रांतीय सरकारें अपने क़ानून कड़े बनायें और उन्हें सख़्ती से लागू करें। अगर हर ज़िले के पुलिस अधीक्षक को ये आदेश मिले कि उसके ज़िले में ड्रग्स की बिक्री होती पायी गयी तो उसे सेवा से बर्खास्त कर दिया जाएगा।फिर देखिए कैसे नशीली दवाओं का व्यापार बंद होता है। पर देश के जनता के हित में ऐसा सोचने वाले नेता हैं ही कहाँ? अगर होते तो तपोभूमि भारत उड़ता भारत कैसे बनती ? (ये लेखक के अपने विचार हैं)

माइग्रेन होने पर भूल से भी नहीं खानी चाहिए ये चीजें

आज के समय में कई लोग माइग्रेन की समस्या से परेशान हैं। जी दरअसल यह एक न्यूरोलॉजिकल समस्या है और इसकी वजह से सिर के एक हिस्से में झनझनाहट तेज दर्द होता है। आप सभी को बता दें कि यह दर्द कुछ घंटों से लेकर 2 या 3 दिन तक असर छोड़ जाता है और इस सिरदर्द के साथ-साथ गैस्ट्रिक, मितली, उल्टी जैसी समस्याएं भी हैं। जी दरअसल हमारे रोज के खाने में ऐसी बहुत सारी चीजें हैं जिन्हें खाने से माइग्रेन अटैक हो सकता है। हालाँकि कुछ हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार अगर आप काफी लंबे समय से माइग्रेन की समस्या से परेशान हैं तो आपको अपने खाने में इन चीज़ों को शामिल नहीं करना चाहिए। आइए जानते हैं किन चीजों को।

चॉकलेट- जानकारों के मुताबिक माइग्रेन अटैक से बचने के लिए चॉकलेट से दूर रहना चाहिए। जी दरअसल कुछ रिपोर्ट्स के मुताबिक अमेरिकन माइग्रेन फाउंडेशन की स्टडी में चॉकलेट की वजह से 22 फीसदी लोगों में माइग्रेन की समस्या बढ़ जाती है।

कैफीन- ज्यादा मात्रा में कैफीन लेने से माइग्रेन का खतरा बढ़ जाता है। जी हाँ और चॉकलेट, कॉफी चाय में कैफीन की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसे में यह ध्यान रहे कि चाय या कॉफ़ी का सेवन कम हो या सीमित मात्रा में हो तो अच्छा होगा।

आर्टिफिशियल शुगर- ज्यादातर प्रोसेस्ड फूड में आर्टिफिशियल शुगर एस्पार्टेम होती है। एस्पार्टेम की वजह से माइग्रेन हो जाता है।

प्रिजर्व्ड मीट- हैम बर्गर, हॉट डॉग सॉसेज में कलर टेस्ट को प्रिजर्व करने के लिए नाइट्रेट का इस्तेमाल किया जाता है। आपको शादी नहीं पता होगा कि नाइट्रेट खून के संपर्क में आने के बाद नाइट्रिक ऑक्साइड बनाता है, जिससे खून की नसों को नुकसान पहुँचता है।

स्ट्रीट फूड- खाने में ज्यादा स्ट्रीट फूड नहीं खाना चाहिए क्योंकि उसमे मौजूद तेल, मसालें माइग्रेन के दर्द को ट्रिग्गर करते हैं जो नसों को तकलीफ पहुंचाता है। इस वजह से ज्यादा से ज्यादा कोशिश करें कि सीमित मात्रा में ही स्ट्रीट फूड खाएं।

सर्दियां शुरू होते ही आपको भी होने लगी है ड्राइनेस की दिक्कत ? ये घरेलू नुस्खे आएंगे काम

मौसम बदलने के साथ स्किन से जुड़ी कई तरह की समस्या भी बढ़ जाती है। अक्सर लोग ड्राई स्किन की समस्या से काफी ज्यादा परेशान रहते हैं। मौसम में जैसे-जैसे नमी बढ़ती है शरीर में नमी की कमी होने लगती है। स्किन में नमी बनाए रखने के लिए लोग अक्सर कई सारे क्रीम का इस्तोल करते हैं। जिनकी स्किन काफी ज्यादा ड्राई हो रही है वैसे लोगों को अक्सर नहाते वक्त गर्म पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। ज्यादा गर्म पानी से नहाने से स्किन काफी ज्यादा ड्राई होती है। इसलिए गुनगुने पानी से नहाएं।

खुद को हाइड्रेट रखें - हर दिन कम से कम आठ गिलास तरल पदार्थ पिएं, जिसमें चाय, दूध और कॉफ़ी शामिल हैं। विटामिन ए, सी और ई जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर आहार लें।

लगातार मॉइस्चराइज़ करें- अपनी त्वचा को धोने के तुरंत बाद मॉइस्चराइज़र लगाए। आप लोशन की जगह मलहम या क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं।

नारियल का तेल- इसमें संतृप्त वसा अम्ल होते हैं जो शुष्क त्वचा में मौजूद दरारों को भरने के लिए एक एमोलिएंट के रूप में काम करते हैं।

शहद- इसमें सूजन-रोधी और रोगाणुरोधी गुण होते हैं।

एलोवेरा- इसमें पॉलीसेकेराइड होते हैं जो त्वचा के विकास को प्रोत्साहित करने और शुष्क, चिड़चिड़ी त्वचा को ठीक करने में मदद कर सकते हैं।

दलिया- नहाने में डालने या क्रीम में इस्तेमाल करने पर शुष्क त्वचा से राहत दिलाने में मदद कर सकता है।लंबे समय तक गर्म पानी से नहाने से आपकी त्वचा से तेल निकल सकता है। अपने नहाने के समय को 5-1० मिनट तक सीमित रखें और गर्म पानी का इस्तेमाल करें।

ह्यूमिडिफ़ायर का इस्तेमाल करें- ह्यूमिडिफ़ायर आपके घर के अंदर की हवा में नमी जोड़ सकता है। नमी का स्तर 3०ब से ऊपर रखें।

दस्ताने पहनें- दस्ताने आपके हाथों को पर्यावरणीय कारकों से बचा सकते हैं जो आपकी त्वचा को शुष्क कर सकते हैं।

कोमल त्वचा देखभाल उत्पादों का उपयोग करें

कठोर, शुष्क करने वाले साबुन, डिओडोरेंट, जीवाणुरोधी डिटर्जेंट, सुगंध और अल्कोहल से बचें।

शादी के लिए महिलाएं इस तरह से चुनें फुटवियर, मिलेगा आरामदायक और स्टाइलिश लुक

शादी का दिन हर महिला के जीवन का सबसे खास दिन होता है। इस दिन की तैयारी में कपड़े, गहने और मेकअप के साथ-साथ फुटवियर की भी अहम भूमिका होती है।सही फुटवियर न केवल आपके लुक को पूरा करता है, बल्कि आपको आराम भी देता है।इसलिए यहां हम कुछ ऐसे टिप्स दे रहे हैं, जो आपकी शादी के दिन को और भी खास बना सकते हैं।

आरामदायक चप्पलें चुनें

शादी के दौरान आपको लंबे समय तक खड़ा रहना पड़ता है और कई बार चलना भी पड़ता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप ऐसी चप्पलें चुनें जो आरामदायक हों।हील्स पहनने से पहले यह सुनिश्चित करें कि वे बहुत ऊंची न हों और उनमें कुशनिंग हो ताकि आपके पैर दर्द न करें।फ्लैट सैंडल या ब्लॉक हील्स एक अच्छा विकल्प हो सकता है। ये पहनने में अच्छे लगते हैं।

मौसम को ध्यान में रखें

फुटवियर चुनते समय मौसम का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।अगर आपकी शादी गर्मियों में हो रही है तो हल्के और सांस लेने वाले मटेरियल की चप्पलें चुनें ताकि आपके पैर पसीने से बच सकें।वहीं सर्दियों में बंद जूते या मोजड़ी पहनना बेहतर रहेगा ताकि आपके पैर ठंड से बचे रहें। बरसात के मौसम में फिसलन से बचने के लिए रबर सोल वाली चप्पलें चुनें।इस तरह आप हर मौसम में आरामदायक और सुरक्षित महसूस करेंगी।

पारंपरिक डिजाइन पर ध्यान दें

भारतीय शादियों में पारंपरिक डिज़ाइन की चप्पलों का चलन हमेशा रहता है। जूतियां, मोजड़ी या कढ़ाई वाली सैंडल्स आपके लुक को और भी खूबसूरत बना सकती हैं।ये न केवल सुंदर दिखती हैं बल्कि पारंपरिक पोशाकों जैसे लहंगा-चोली या साड़ी के साथ अच्छी तरह मेल खाती हैं।इसके अलावा ये चप्पलें आरामदायक भी होती हैं, जिससे आप पूरे दिन बिना किसी परेशानी के शादी के समारोह का आनंद ले सकती हैं।

रंगों का सही चयन करें

फुटवियर का रंग आपकी पोशाक से मेल खाना चाहिए ताकि आपका पूरा लुक एकसार लगे। अगर आपकी पोशाक लाल रंग की है तो गोल्डन या सिल्वर रंग की चप्पलें अच्छी लग सकती हैं।वहीं अगर आप किसी हल्के रंग की पोशाक पहन रही हैं तो न्यूड टोन या पेस्टल शेड्स वाली चप्पलों को प्राथमिकता दें।इसके अलावा अगर आपकी पोशाक में कई रंग हैं तो एक न्यूट्रल रंग की चप्पलें चुनें जो सभी रंगों के साथ मेल खाएं।

अक्सर महिलाएं अपनी शादी के दिन ज्यादा चमक-धमक वाली चीजों को पसंद करती हैं, लेकिन फुटवियर में ज्यादा सजावट होने से वे असुविधाजनक हो सकते हैं।इसलिए कोशिश करें कि साधारण लेकिन स्टाइलिश डिजाइन वाली चप्पलों को चुने, जिनमें ज्यादा मोती, सितारे आदि न लगे हों।इन टिप्स को ध्यान में रखते हुए आप अपनी शादी के दिन ना सिर्फ खूबसूरत दिख सकती हैं बल्कि पूरे समय आरामदायक महसूस कर सकती हैं।

ठंड में घुटने के दर्द से परेशान हैं? राहत पाने के लिए रोजाना 15 मिनट करें ये एक्सरसाइज

घुटनों में दर्द एक आम समस्या है. जो गलत जूते पहनने और उबड़-खाबड़ रास्तों पर चलने समेत कई कारणों से बढने लगती है. घुटनों में समस्या उम्र बढने के कारण भी हो सकती है. घुटने में दर्द चलने, उठने और बैठने में दिक्कत का सामना करना पड़ सकता है. अक्सर लोग दवाइयों का सेवन कर मांसपेशियों में बढ़ती ऐंठन और सूजन से छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं. लेकिन कुछ आसान व्यायाम इस समस्या को दूर करने में मददगार साबित हो सकते हैं.

आइए जानते हैं घुटनों के दर्द से राहत दिलाने वाले आसान सी एक्सरसाइज करना चाहिए. जर्नल ऑफ अमेरिकन फैमिली फिजिशियन की एक रिपोर्ट के अनुसार, लगभग 25 प्रतिशत लोग घुटनों में दर्द का अनुभव करते हैं. रिपोर्ट के अनुसार, पिछले 2० सालों में घुटनों के दर्द के मामलों में 65 प्रतिशत की वृद्धि हुई है.

घुटनों के दर्द को कम करने के लिए ये एक्सरसाइज करें

1. क्लैम शेल एक्सरसाइज

क्लैमशेल एक्सरसाइज करने से हिप्स और ग्लूट्स मजबूत होते हैं, चलने और बैठने में मदद मिलती है. नियमित अभ्यास से घुटनों की मांसपेशियां लचीली बनी रहती हैं, जिससे दर्द की समस्या दूर होती है.

इस एक्सरसाइज को करने के लिए मैट पर सीधे लेट जाएं और अपनी दाईं ओर मुड़ें. अपने दाहिने हाथ को ऊपर की ओर उठाएं.अब अपने घुटनों को 9० डिग्री पर मोडक़र अपने बाएं घुटने को जितना हो सके उतना खोलें और फिर दूसरे घुटने पर रखें.

इस एक्सरसाइज को 2 सेट में 2० बार करें. इससे घुटनों में होने वाले दर्द को कम किया जा सकता है.

2. साइड लेग रेज एक्सरसाइज

साइड लेग रेज एक बॉडीवेट एक्सरसाइज है जिसे लेटकर और खड़े होकर दोनों तरह से किया जा सकता है. इसे करने से ग्लूट्स, कोर और हैमस्ट्रिंग मजबूत होते हैं। इससे पेट के निचले हिस्से की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है.

इस एक्सरसाइज को करने के लिए अपनी बाईं ओर लेट जाएं और अपने दोनों घुटनों को मोडक़र रखें.अब अपने दाहिने पैर को सीधा करें और जितना हो सके उतना ऊपर उठाएं और फिर नीचे लाएं. इस व्यायाम का अभ्यास अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें। इससे कूल्हे की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है, जिससे शरीर का लचीलापन बनाए रखने में मदद मिलती है.

3. स्टैटिक क्वाड स्ट्रेच

जांघों के सामने की तरफ मौजूद मांसपेशियों को क्वाड्रिसेप्स मांसपेशियां कहते हैं. इस व्यायाम को करने से इन मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे रक्त संचार बढ़ता है. इसे लेटकर या खड़े होकर किया जा सकता है. इससे घुटने का दर्द कम हो सकता है.

इस व्यायाम को करने के लिए मैट पर पेट के बल लेट जाएं और फिर दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी बनाए रखें. अब अपने दाहिने पैर को घुटने से मोडक़र अपने कूल्हों के पास लाएं और ऊपर की ओर खींचें. इस दौरान गहरी सांस लें.इसके बाद दाहिने पैर को जमीन पर रखें और बाएं पैर को ऊपर की ओर लाएं. इस व्यायाम का अभ्यास 1० से 15 बार करें.

4. हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच

हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए इस व्यायाम का अभ्यास करें. इससे शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को आराम मिलता है, जिससे दर्द और सूजन कम हो सकती है.

इस व्यायाम को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और अपने दाहिने पैर को ऊपर की ओर उठाएं. इस दौरान गहरी सांस लें.अब तौलिया लें और उसे अपने दाहिने पैर से घुमाएं और नीचे की ओर खींचें। इससे आपके घुटनों की मांसपेशियों को आराम मिलेगा. शरीर की क्षमता के अनुसार इस व्यायाम का अभ्यास करें. इसके बाद दोनों पैरों को सीधा कर लें.(आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

क्या आपके बच्चों को भी है मीठा खाने की लत? छुड़वाने के लिए अपनाएं ये तरीके

बड़ों के लिए मीठे की लत को दूर करना मुश्किल होता है। हालांकि, जब बात बच्चों में मीठे की लालसा को कम करने की आती है, तो यह और भी चुनौतीपूर्ण हो जाता है।बच्चों को टॉफी, चॉकलेट, बिस्कुट और केक जैसे व्यंजन पसंद होते हैं, जिनके सेवन से दांत खराब हो सकते हैं और बच्चे बीमार भी पड़ सकते हैं।अपने बच्चों की देखभाल करने के लिए ये 5 टिप्स अपनाएं, जिनसे उनकी मीठे की लालसा कम हो जाएगी।

प्राकृतिक रूप से मीठे खाद्य पदार्थ खिलाएं

बच्चों के लिए अचानक मीठा खाना बंद कर देना बेहद मुश्किल हो सकता है।ऐसे में आपको पहले उन्हें टॉफी और चॉकलेट आदि की जगह पर ऐसे खाद्य पदार्थ खिलाने चाहिए, जिनमें रिफाइंड चीनी की जगह प्राकृतिक चीनी मौजूद होती हो।आप उन्हें संतरे, बेरी और अनानास आदि जैसे मीठे फल खिला सकते हैं। इन फलों के जरिए उन्हें फाइबर समेत अन्य पोषक तत्व भी मिलेंगे और उनकी मीठा खाने की लालसा भी पूरी हो जाएगी।

जूस जैसे मीठे पेय पदार्थों से दूर रखें

सभी मां-बाप अपने बच्चों को बाजार में मिलने वाले जूस और अन्य पेय पिला देते हैं, क्योंकि ब्रांड इन्हें स्वस्थ बताते हैं। हालांकि, इनमें अधिक मात्रा में चीनी शामिल होती है और ये बच्चों के स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।आपको अपने बच्चे की मीठे की लत छुड़वाने के लिए उसे पैकेट वाले जूस और चॉकलेट पाउडर वाला दूध आदि नहीं पिलाना चाहिए।इनके बजाय उन्हें ताजे फलों का जूस निकालकर पिलाएं या बिना चीनी वाला दूध दें।

इनाम के रूप में टॉफी देना बंद करें

मां-बाप बच्चों से अपनी बात मनवाने के लिए उन्हें टॉफी-चॉकलेट का लालच देते हैं। जब बच्चे कोई अच्छा काम करते हैं या उनकी बात मान लेते हैं, तो वे उन्हें मीठे व्यंजन खिलाकर खुश करने की कोशिश करते हैं।हालांकि, ऐसा करने से बच्चों की आदत बिगड़ती है और वे मीठा खाने के आदी हो जाते हैं। अगर आप अपने बच्चे की डाइट से मीठे व्यंजन कम करना चाहते हैं तो उन्हें इनाम के रूप में टॉफी-चॉकलेट देना बंद करें।

धीरे-धीरे चीनी खिलाना कम करें

अगर आप अचानक अपने बच्चों को मीठे व्यंजन देना बंद कर देंगे, तो वे चिड़चिड़े हो जाएंगे और जिद करने लगेंगे। ऐसे में उनके खान-पान में छोटे-छोटे बदलाव करें और धीरे-धीरे उन्हें चीनी खिलाना कम करें।सबसे पहले उन व्यंजनों में चीनी डालना बंद करें, जिन्हें आपके बच्चे रोज खाते हैं, जैसे दूध, दही या स्मूदी आदी। इसके बाद उन्हें टॉफी या चॉकलेट की जगह पर सूखे मेवे या फल खिलाना शुरू करें।

प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन भी रोकें

आज कल के बच्चे लगभग रोजाना चिप्स, बिस्कुट और इंस्टेंट नूडल्स जैसे व्यंजन खाते हैं। ये खाद्य पदार्थ अधिक प्रोसेस्ड होते हैं और इनमें कोई पोषक तत्व नहीं मौजूद होते हैं।यह सभी व्यंजन चीनी से समृद्ध होते हैं और मीठे की लालसा को बढ़ाने में योगदान दे सकते हैं। ऐसे में आपको बच्चों के खान-पान से ये प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ भी निकाल देने चाहिए।आप मीठे की लालसा को कम करने के लिए ये खाद्य पदार्थ खा सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य - 69

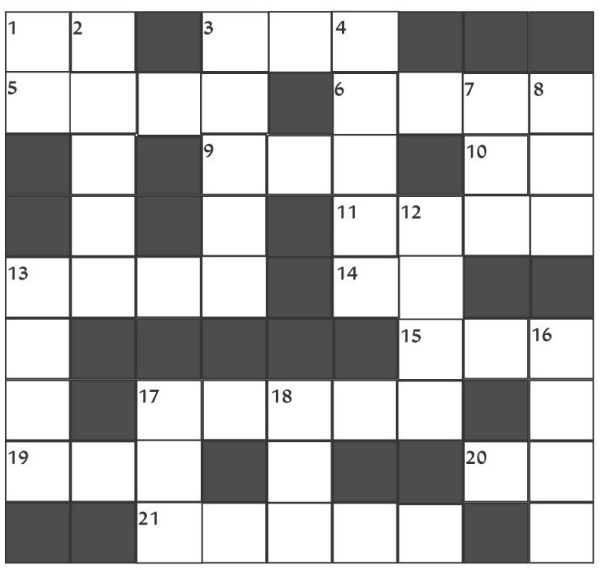
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 68 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

मोहनलाल की फिल्म बैरोज अलग दुनिया की सैर कराएगी

मलयालम फिल्म बैरोज-गार्डियन ऑफ ट्रेजर के मेकर्स ने फिल्म का मोस्ट अवेटेड ट्रेलर रिलीज कर दिया है। मोहनलाल एक फ्रेंडली घोस्ट की भूमिका में हैं। सबसे खास बात यह है कि मोहनलाल ने इसे खुद निर्देशित किया है। ट्रेलर में एक महल के प्रोटेक्टिव भूत के किरदार में मोहनलाल कभी ना देखे गए अवतार में नजर आ रहे हैं। ट्रेलर में दिखाया गया है कि महल में कई दिलचस्प कहानियां हैं और एक खजाना छिपा है जिसे केवल एक लडक़ी ही निकाल सकती है फिर पता चलता है कि केवल वह लडक़ी ही भूत को देख सकती है और वह उससे बात भी कर सकती है। बैरोज का ट्रेलर काफी खूबसूरत लग रहा है जो कि 3डी में और भी शानदार लग रहा है और यह आपको डिज्नी की फेयरीटेल दुनिया में ले जाता है। इसमें जादू, ड्रामा, फीलिंग्स और बहुत सारे सीक्रेट्स हैं। साथ ही वह सबकुछ है जो डिज्नी लवर्स को पसंद आए। फिल्म में सारे सीन शानदार है और 3डी में होने की वजह से यह जादुई दुनिया का बेहतरीन एक्सपीरियंस करवाता है। बैरोज-गार्डियन ऑफ ट्रेजर का निर्माण आशीर्वाद सिनेमा के तहत एंटनी पेरुंबवूर ने किया है। जबकि सिनेमैटोग्राफी संतोष सिवन ने की है। फिल्म का म्यूजिक लिडियन नादस्वरम ने तैयार किया है और यह 25 दिसंबर को केरल में क्रिसमस के मौके पर बड़े पैमाने पर रिलीज होने वाली है। लेकिन फिल्म के लिए यहां तक का सफर आसान नहीं रहा बल्कि इसमें भी कॉन्ट्रोवर्सी हुई है। अगस्त की शुरुआत में, फिल्म की टीम को जर्मनी के मलयाली लेखक जॉर्ज थुंडीपरम्बिल ने कॉपीराइट का आरोप लगाते हुए कानूनी नोटिस भेजा था। यह कथित तौर पर फिल्म निर्माता जीजो पुन्नूस द्वारा लिखी गई किताब पर आधारित है। अपने कानूनी नोटिस में, जॉर्ज ने आरोप लगाया है कि जीजो की किताब और उनके अपने उपन्यास माया के बीच समानता है। मोहनलाल समेत निर्माताओं ने कभी भी कॉपीराइट के आरोपों पर कोई टिप्पणी नहीं की है।

जूनियर एनटीआर की देवरा ने ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर दी दस्तक

जूनियर एनटीआर की फिल्म देवरा को 27 सितंबर, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था, जिसमें उनकी अदाकारी की खूब तारीफ हुईइस फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 300 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था, वहीं दुनियाभर में यह 403.83 करोड़ रुपये कमाने में सफल रही।अब देवरा ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर दस्तक दे चुकी है। ऐसे में जो दर्शक इस फिल्म को सिनेमाघरों में नहीं देख पाए, वह अब इसे ओटीटी पर देख सकते हैं। देवरा को अब आप घर बैठ नेटफ्लिक्स पर देख सकते हैं। यह फिल्म हिंदी समेत तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ भाषाओं में उपलब्ध हैनेटफ्लिक्स इंडिया ने इसकी घोषणा करते हुए लिखा, सभी ज्वार-भाटे प्रशंसा के लायक नहीं होते, कुछ से डरना भी पड़ता है। देखिए देवरा अब हिंदी में केवल नेटफ्लिक्स पर। तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में भी उपलब्ध हैइस फिल्म एनटीआर के साथ सैफ अली खान और जाह्नवी कपूर ने भी अभिनय किया था।

ना सिंगल ना रिलेशन में हैं मलाइका अरोड़ा!

फिल्म इंडस्ट्री की ग्लैमरस कलाकार मलाइका अरोड़ा का अभिनेता अर्जुन कपूर से ब्रेकअप हो चुका है। ऐसे में उनके फैंस यह जानने के लिए बेकरार हैं कि उनका वर्तमान में स्टेटस क्या है। एक पोस्ट शेयर कर 'छैया छैया गर्ल' ने खुलासा कर बताया है कि अभी उनका रिलेशनशिप स्टेटस कैसा है।

मलाइका अरोड़ा ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम के स्टोरी सेक्शन पर एक मजेदार पोस्ट शेयर किया, जिस पर लिखा है, 卐अभी मेरा रिलेशनशिप स्टेटस, इस लाइन के नीचे तीन ऑप्शन भी हैं, जिनमें पहला रिलेशनशिप में, दूसरा सिंगल और तीसरे पर हेहेहे लिखा है।

मजेदार बात है कि अरोड़ा ने अपने स्टेटस के लिए 'हेहेहे' पर टिक किया। यह पोस्ट मलाइका और उनके पूर्व प्रेमी अर्जुन कपूर के अलग होने के फैसले के बाद आया है।

अर्जुन कपूर और मलाइका अरोड़ा ने साल 2018 में डेटिंग शुरू की थी। हालांकि, उन्होंने कभी भी अपने रिश्ते के बारे में खुलकर बात नहीं की। सोशल मीडिया पर यह जोड़ा अक्सर अपने खूबसूरत पलों की तस्वीरें और पोस्ट शेयर करता नजर आता था। रोमांटिक हो या फनी दोनों के एक-दूजे के साथ में कई तस्वीरें हैं।

मलाइका और अर्जुन कई इवेंट और पार्टियों में भी साथ नजर आते थे।

इस बीच बता दें कि अभी हाल ही में मलाइका अरोड़ा ने खुलासा कर बताया था कि वह अपने कुछ खास काम करने जा रही हैं, जो कि उनके दिवंगत पिता अनिल कुलदीप मेहता को समर्पित होगी। मलाइका के पिता का इसी साल सितंबर में निधन हो गया था।

इस बीच मलाइका अरोड़ा के वर्कफ्रंट की बात करें तो छैया छैया गर्ल कई प्रोजेक्ट्स में व्यस्त हैं और यात्रा के साथ कई ब्रांड्स के लिए शूटिंग कर रही हैं। इसके अलावा, वह एक डांस रियलिटी शो में जज की भूमिका में भी नजर आएंगी।

इसके साथ ही 'मुन्नी बदनाम हुई' फेम मलाइका स्टार्टअप-बेस्ड सीरीज में एक बिजनेस इन्वेस्टर के रूप में भी दिखाई देंगी।

पलक तिवारी ने किलर अंदाज से सोशल मीडिया पर बरपाया कहर

पलक तिवारी हमेशा अपनी हॉट अदाओं से सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौरती रहती हैं। उनका बोल्डनेस भरा अंदाज इंटरनेट पर आते ही छा जाता है। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर साझा करती हैं तो फैंस उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थकते हैं। हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

एक्ट्रेस पलक तिवारी आज किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उन्होंने बेहद ही कम उम्र में लोगों के बीच अपनी अच्छी खासी पहचान बना ली है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस पलक तिवारी ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन फोटोज में उनका कातिलाना हुस्न देखकर फैंस बेकाबू हो गए हैं।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं पलक तिवारी ने व्हाइट कलर का कोर्ड-सेट पहना हुआ है, जिसमें वो बेहद ही शानदार नजर आ रही हैं।

हाई हील्स, खुले बाल और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस पलक तिवारी ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हुए नहीं थकते हैं।

हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है। पलक तिवारी की इन फोटोज को अपलोड हुए कुछ ही घंटे हुए हैं और अब तक 1 लाख 48 हजार से भी ज्यादा यूजर्स ने तस्वीरों पर लाइक कर दिया है।

यहूदी विरोधी हमला भयानक, वीभत्स राक्षस बना मानव

बलबीर पुंज

सोशल मीडिया के वीडियो में दिखा है कि लोग यहूदियों को पीटते, उनका चाकुओं से पीछा करते और सार्वजनिक-निजी संपत्ति को तोडफ़ोड़ करते हुए देखा जा सकता है। कुछ यहूदी अपनी जान बचाने के लिए स्थानीय इमारतों में घुसते और नहर में कूदते भी नजर आए। मामले में 62 लोगों की गिरफ्तारी हुई है, जबकि दस घायल है। नीदरलैंड के प्रधानमंत्री ने कहा, यह एक भयानक यहूदी विरोधी हमला है। हम इसे बर्दाश्त नहीं करेंगे। मैं बेहद शर्मिंदा हूं कि 2024 में नीदरलैंड में ऐसा हो सकता है।

बीते दिनों यूरोपीय देश नीदरलैंड की राजधानी एम्सटर्डम में यहूदियों को फिलीस्तीन समर्थकों द्वारा निशाना बनाया गया। सदियों से यहूदी मजहबी कारणों से ईसाइयत और इस्लाम के निशाने पर है। इसी तरह हिंदुओं के उत्पीडऩ का भी काला इतिहास है। इन सबके सैंकड़ों नहीं, बल्कि हजारों उदाहरण और प्रमाण मौजूद है। आखिर मजहब के नाम पर व्यक्ति द्वारा अन्य इंसानों को प्रताड़ित करने के पीछे कौन-सी मानसिकता या विचारधारा है?

आखिर एम्सटर्डम में क्या हुआ था? बीते 7 नवंबर को यहां खेले में एक फुटबॉल मैच में इजराइली टीम भारी अंतर से हार गई थी। जब निराश इजराइली प्रशंसक स्टेडियम से बाहर निकले, तब फिलीस्तीन समर्थकों ने अपनी गाडियों में सवार होकर उन्हें दौड़ा-दौडक़र मारना-पीटना शुरू कर दिया। सोशल मीडिया पर इसकी कई वीडियो वायरल है, जिसमें यहूदियों को पीटते, उनका चाकुओं से पीछा करते और सार्वजनिक-निजी संपत्ति को तोडफ़ोड़ करते हुए देखा जा सकता है। कुछ यहूदी अपनी जान बचाने के लिए स्थानीय इमारतों में घुसते और नहर में कूदते भी नजर आए। मामले में 62 लोगों की गिरफ्तारी हुई है, जबकि दस घायल है। नीदरलैंड के प्रधानमंत्री ने कहा, यह एक भयानक यहूदी विरोधी हमला है। हम इसे बर्दाश्त नहीं करेंगे। मैं बेहद शर्मिंदा हूं कि 2024 में नीदरलैंड में ऐसा हो सकता है। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने भी यहूदियों पर हमले को शर्मनाक और घृणित बताया है।

यूरोप में यहूदी-विरोधी हिंसा में काफी वृद्धि हुई है। अकेले नीदरलैंड में वर्ष 2022-23 के बीच यहूदियों पर हमलों में 245 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई है। हमास के हमले के बाद ब्रिटेन में 550 यहूदी-विरोधी घटनाएं दर्ज हुई है। फ्रांस भी इससे अछूता नहीं है। क्या इस बवाल की जड़ें केवल 7 अक्टूबर 2023 को फिलीस्तीन समर्थक हमास जिहादियों द्वारा इजराइल पर घातक आतंकवादी हमले के बाद इजराइल की अबतक जारी जवाबी सैन्य कार्रवाई (बहुपक्षीय), जिसमें 40 हजार से अधिक लोगों की मौत का दावा किया जा रहा है- उसमें ही मिलती है? सच तो यह है कि यहूदियों को हालिया कारणों से ही नहीं, बल्कि मजहबी कारणों से भी उन्हें सतत उत्पीडऩ का सामना करना पड़ रहा है।

विश्व विख्यात इनसाइक्लोपीडिया %ब्रिटानिका' में अनुसार, पहली शताब्दी में ईसाइयत के विस्तार के बावजूद अधिकांश यहूदी उसे मजहब के रूप में अस्वीकार करते रहे। इसके परिणामस्वरूप, चौथी शताब्दी तक ईसाइयों ने ईसा मसीह और चर्च को अस्वीकार करने के कारण यहूदियों को अलग समुदाय मानना शुरू कर दिया। जब ईसाई चर्च रोमन साम्राज्य में प्रभावशाली हुआ, तब उसने रोमन सम्राटों को यहूदी विरोधी कानून बनाने के लिए प्रेरित किया। इनका उद्देश्य ईसाई प्रभुत्व को चुनौती देने वाले किसी भी खतरे को समाप्त करना था। इस कारण यहूदी यूरोपीय समाज में हाशिये पर धकेल दिए गए।

इस चिंतन का भयावह रूप मध्यकाल में भी दिखा। वर्ष 1466 में तत्कालीन पोप पॉल-2 के निर्देश पर क्रिसमस के दिन रोम में यहूदियों को सरेआम निवस्त्र करके घुमाया गया था। कालांतर में यहूदी पुजारियों (रब्बी) को जोकर के कपड़े पहनाकर उनका जुलूस निकाले जाने लगा। 25 दिसंबर 1881 को पोलैंड के वारसॉ में 12 यहूदियों को उन्मादी ईसाइयों ने निर्ममता के साथ मौत के घाट उतार दिया, तो कई महिलाओं का बलात्कार तक किया गया। इस प्रकार की प्रताडऩा के असंख्य उदाहरण है। यहूदी-विरोधी अभियानों ने सदियों तक यूरोप में यहूदियों के लिए असुरक्षा, उत्पीडऩ और हिंसा का माहौल बनाया, जो चर्च के समर्थन से यूरोपीय समाज और संस्कृति में गहराई तक समा गई, जिसने आगे चलकर 20वीं शताब्दी में तानाशाह एडोल्फ हिटलर जनित %होलोकॉस्ट' का रूप लिया।

हिटलर की अगुवाई में ईसाई बहुल जर्मनी ने 1933-1945 के बीच यहूदियों पर भयंकर अत्याचार हुआ था। इसे प्रारंभ में चर्च का मुखर समर्थन प्राप्त था। एक आंकड़े के अनुसार, तब लगभग 60 लाख यहूदियों (15 लाख बच्चे सहित) की हत्या कर दी गई थी। यहूदियों को जड़ से मिटाने के अपने मकसद को हिटलर ने इतने प्रभावी ढंग से अंजाम दिया कि दुनिया की एक तिहाई यहूदी आबादी खत्म हो गई। चूंकि हिटलर का जन्म एक ईसाई परिवार में हुआ था, तो क्या उसे नरपिशाची रूप से यहूदियों के नरसंहार की प्रेरणा सदियों तक चले यहूदी-विरोधी अभियानों से मिली थी?

बात यदि भारतीय उपमहाद्वीप की करें, तो वर्ष 712 में अरब आक्रांता मोहम्मद बिन कासिम ने सिंध पर हमला करके भारत में इस्लाम के नाम मजहबी दमन का सूत्रपात किया था। उसी मानस से प्रेरित होकर कालांतर में गजनी, गौरी, खिलजी, तैमूर, तुगलक, बाबर, औरंगजेब, टीपू सुल्तान आदि ने यहां की मूल सनातन संस्कृति और प्रतीकों को क्षत-विक्षत किया और ऐसा उनके मानसपुत्रों द्वारा आज भी हो रहा है। इन्हीं जिहादियों से प्रेरणा से भारत के एक तिहाई क्षेत्र पर इस्लाम का कब्जा (पाकिस्तान-बांग्लादेश) है, जहां इस्लाम-पूर्व संस्कृति के ध्वजावाहकों (हिंदू, सिख और बौद्ध) के लिए कोई स्थान नहीं है।

यही नहीं, जब उत्तर-भारत में इस्लामी प्रचार-प्रसार के नाम पर मजहबी शासकों का आतंकवाद चरम पर था, तब 16वीं शताब्दी में दक्षिण-भारत में जेसुइट मिशनरी फ्रांसिस ज़ेवियर ईसाइयत के प्रचार के लिए भारत पहुंचे थे। उस समय जेवियर ने %गोवा इंक्विजीशन' के जरिये से गैर-ईसाइयों के साथ उन सीरियाई और मतांतरित ईसाइयों के खिलाफ भी हिंसक मजहबी अभियान चलाया था, जो रोमन कैथोलिक चर्च का अनुसरण नहीं कर रहे थे। मजहबी मतांतरण का यह कुचक्र अब भी जारी है। क्या कारण है कि स्वघोषित सभ्य-सुसंस्कृत लोग बड़ी बेशर्मी के साथ घृणा के नायकों को गौरवान्वित करते है? यह उपयुक्त ही है कि कोई भी हिटलर का नाम नहीं रखता और उसे गाली का पर्याय माना जाता है। लेकिन क्या स्टालिन-लेनिन जैसे नामों के प्रति भी वैसा तिरस्कार का भाव नहीं होना चाहिए, जिन्होंने अपने शासन के दौरान लाखों मासूमों को उनसे असहमति रखने के कारण मौत के घाट उतार दिया था? देश में एक प्रसिद्ध फिल्मी घराने ने अपने बेटे का नाम तैमूर रखा है। वर्ष 1398 में तैमूर ने भारत पर हमला इसलिए किया था, क्योंकि उसकी शिकायत थी कि तत्कालीन इस्लामी आक्रांता स्थानीय हिंदुओं का वैसा दमन नहीं कर रहे है, जैसा एक काफिर के लिए आपेक्षित है। आखिर यह कौन सी विचारधारा है, जो एक मानव को वीभत्स राक्षस बना देती है?(ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र.69

		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.68 का हल

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

स्माग का खतरनाक रूप

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र सहित देश के कई इलाकों में स्माग ने खतरनाक रूप अपना रखा है। अब यह हर साल की कहानी हो गई है- इस सीजन में धुंध और हवा में मौजूद प्रदूषक तत्वों से बना स्मॉग वातावरण पर छा जाता है।

जब यह हो जाता (या होने लगता) है, तब सरकारें और न्यायपालिका सब सक्रिय होती हैं। जब माहौल गुजर जाता है, तो सब भूल जाते हैं। इस सीजन में खासकर पंजाब के किसानों को खूब कोसा जाता है।

उनके पराली जलाने को राजधानी वासियों की मुसीबत का मुख्य कारण बताकर समस्या की असल वजहों को चर्चा से बाहर रखने में कामयाबी पा ली जाती है।

मगर अजरबैजान के बाकू में चल रहे संयुक्त राष्ट्र जलवायु सम्मेलन के मौके पर जारी दो रिपोर्टों पर ध्यान दीजिए। एक रिपोर्ट ग्लोबल कार्बन बजट प्रोजेक्ट नाम की संस्था है और दूसरी अमेरिका के ऊर्जा सूचना प्रशासन (ईआईए) की।

दोनों में शामिल आंकड़ों का निष्कर्ष है कि भारत अब दुनिया प्रति वर्ष सबसे ज्यादा कार्बन उत्सर्जन करने वाला देश बन गया है। भारत का उत्सर्जन चीन की तुलना में 22 गुना तेजी से बढ़ रहा है। इस वर्ष भारत के उत्सर्जन में 4.6 प्रतिशत की बढ़ोतरी का अनुमान लगाया गया है।

चीन में वृद्धि महज 0.2 प्रतिशत रहेगी, जबकि अमेरिका में 0.6 प्रतिशत की गिरावट आएगी। पूरे विश्व के उत्सर्जन में 1.1 फीसदी बढ़ोतरी होगी।

सकल घरेलू उत्पाद की तुलना में भारत में बढ़ोतरी 6.5 प्रतिशत और चीन में 4.5 प्रतिशत रहेगी। भारत में इस साल पेट्रोलियम की मांग 280 प्रतिशत बढऩे का अनुमान है। चीन के लिए यह आंकड़ा 90 प्रतिशत और अमेरिका के लिए 40 प्रतिशत है।

तात्पर्य यह कि भारत में जलवायु का बिना कोई ख्याल किए कार्बन उत्सर्जन को अनियंत्रित बनाए रखा जा रहा है। पिछले दस साल में पर्यावरण मानदंडों के पालन संबंधी नियमों में जिस तेजी से ढील दी गई है, उस पर गौर करें, तो ये बात और साफ हो जाती है।

स्पष्टत: अपने देश में यह समझ बनाने का कोई प्रयास नहीं है कि पर्यावरण रक्षा अपने लिए है, ना कि यह दुनिया पर कोई एहसान है।

चेरी में हैल्थ के कई लाभ

अक्सर व्यक्ति बैड पर तभी जाता है, जब उसे रैस्ट या सोना हो। अच्छी सेहत के लिए सुकूनभरी नींद बहुत जरूरी है। आधुनिक दौर में जिस तरह की बिजी लाइफ स्टाइल, वर्क लोड के बीच प्रॉपर नींद लेना हर इंसाल के लिए बहुत ही दिक्कत होती जा रही है। चेरी खट्टा-मीठा फल है, जो बहुत टेस्टी है। इसमें प्रोटीन और विटामिन से भरपूर है। चेरी खाने से अच्छी नींद के साथ हर उम्र के ग्रुप के लोगों के लिए फायदेमंद होती है। एक रिसर्च के अनुसार हर चार में से एक व्यक्ति या 25 प्रतिशत लोग इंसोनमिया के शिकार हैं और हर पांचवें व्यक्ति को रात में पांच घंटे से ज्यादा नींद न आने की परेशानी हो रही है। रिसर्च में यह तथ्य भी सामने आए है कि चेरी खाने या जूस पीने व्यक्तियों को अच्छी नींद आती है। चेरी या उसका जूस इनटेक करने वाले व्यक्ति को लगभग 17 मिनट ज्यादा नींद आती है। जो कि सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। चेरी प्राकृतिक ऑप्शन है। इसका कोई नुकसान भी नहीं है।

प्रथम वेंडिंग जोन के चुनाव संपन्नः सुमन गुप्ता अध्यक्ष व वीरेंद्र कुमार महामंत्री चुने गए

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार नगर निगम प्रशासन द्वारा विकसित किए गए प्रथम वेंडिंग जोन के सभी लघु व्यापारियों के वार्षिक चुनाव संपन्न कर प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने निर्विरोध चुने गए अध्यक्ष श्रीमती सुमन गुप्ता, महामंत्री वीरेंद्र कुमार सहित अन्य पदाधिकारियों को संयुक्त रूप से अंग वस्त्र देकर फूलमाला पहनकर स्वागत किया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने सभी निर्विरोध चुने गए पदाधिकारियों को शुभकामना देते हुए संगठन की मजबूती के लिए संकल्पित करते हुए कहा कि नगर निगम प्रशासन द्वारा सभी विकसित किए गए तीन वेंडिंग जोन के सौंदर्य करण के साथ आगामी कॉरिडोर योजना में सम्मलित किये जाने की माँग को लेकर 9 दिसंबर को विशाल जन चेतना रैली निकालकर हरिद्वार रुड़की विकास प्राधिकरण नगर निगम प्रशासन का घेराव कर रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों की न्याय संगत मांगों को दोहराया जाएगा। प्रथम वेंडिंग जोन के प्रांगण में चुनावी बैठक का संचालन जिला अध्यक्ष राजकुमार ने किया बैठक में स्थानीय लाभार्थी वेंडिंग जोन के लघु व्यापारियों में राम बहादुर, बलवीर गुप्ता ,कैलाश सिंह ,श्याम , वीरेंद्र कुमार, सतीश ,लक्ष्यपाल ,मुन्नी देवी, नानक ,विवेक, विकी, भूपेंद्र ,प्रमोद, रमेश आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

ज्वाइंट मजिस्ट्रेट ने किया राजकीय उच्चतर प्राथमिक विद्यालय का निरीक्षण

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। संयुक्त मजिस्ट्रेट रुड़की, आशीष मिश्रा (आईएएस) ने आज राजकीय उच्चतर प्राथमिक विद्यालय, गोपालपुर का दौरा किया। इस अवसर पर उन्होंने विद्यार्थियों और शिक्षकों से संवाद स्थापित किया और विद्यालय में संचालित शैक्षणिक गतिविधियों का अवलोकन किया।

संयुक्त मजिस्ट्रेट आशीष मिश्रा ने छात्रों के साथ घुल-मिलकर उनकी पढ़ाई, रुचियों और सपनों के बारे में चर्चा की। उन्होंने बच्चों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि शिक्षा एक ऐसा माध्यम है जो उनके भविष्य को उज्ज्वल बना सकता है। साथ ही, उन्होंने छात्रों को अनुशासन, नियमितता और स्वच्छता के महत्व को समझाया। विद्यालय के शिक्षकों से बातचीत के दौरान, संयुक्त मजिस्ट्रेट ने शैक्षिक गुणवत्ता को और बेहतर बनाने के लिए सुझाव मांगे और उन्हें प्रेरित किया कि वे छात्रों को समर्पित होकर पढ़ाएं।

आशीष मिश्रा ने यह भी सुनिश्चित किया कि बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध हों। यह दौरा विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए उत्साहवर्धक और प्रेरणादायक रहा। विद्यालय परिवार ने संयुक्त मजिस्ट्रेट के प्रयासों की सराहना की और उनके द्वारा दिए गए सुझावों को अमल में लाने का आश्वासन दिया।

डिजिटल अरेस्ट कर 45 लाख की ठगी... ◂◂ पृष्ठ 1 का शेष

की जानकारी हेतु सम्बन्धित बैंकों, सर्विस प्रदाता कम्पनी, तथा मेटा एवं गूगल आदि से पत्राचार कर डेटा प्राप्त किया गया और इस घटना में शामिल मुख्य आरोपी पंकज कुमार (उम्र-29 वर्ष) पुत्र राजेन्द्र प्रसाद निवासी चमनपुरा पो0ओ0 रामपुर अवस्थी थाना बरियारपुर जिला देवरिया उत्तर प्रदेश को लखनऊ, उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार किया गया जिसके कब्जे से घटना में प्रयुक्त मोबाइल हैण्डसेट, जिसमें वादी से 45 लाख 40 हजार की धनराशि स्थानान्तरित करवाये गयी, 2 सिम कार्ड तथा 01 बैंक की चैक बुक बरामद हुआ।

बंद दुकानों में हुई चोरियों का खुलासा, एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। कोतवाली क्षेत्र की बंद दुकानो में हुई चोरियो का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को गिरफ्तार कर लिया है जिसके पास से हजारों की नगदी व अन्य सामान बरामद हुआ है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि बीते 5 दिसम्बर को मनोज कुमार गोयल पुत्र प्रेमचन्द गोयल निवासी पल्टन बाजार द्वारा शहर कोतवाली में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी दुकान का शटर तोड़कर अज्ञात चोरो शादी का सामान, नोटो की माला व हजारों की नगदी चोरी कर ली गयी है। वहीं 6 दिसम्बर को नौशाद निवासी मच्छी बाजार द्वारा कोतवाली में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी मच्छी बाजार स्थित कपड़ों की दुकान से किसी चोर द्वारा शटर का ताला तोड़कर नगदी, शेरवानी सहित अन्य सामान चोरी कर लिया गया है। मामलों में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरो की तलाश शुरू कर दी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद आज सुबह चकराता रोड स्थित एक स्थान से आरोपी शादाब पुत्र मोहम्मद इद्रीश निवासी जैन प्लाट रायपुर को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके पास से चुराया गया माल भी बरामद हुआ है।

चोरी की गई लाखों रुपये की नगदी के साथ पति पत्नी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की लाखों रूपये की नगदी के साथ पति पत्नी को गिरफ्तार कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि 24 नवम्बर को सारथी विहार निवासी भगत सिंह रावत में चोरों ने खिडकी तोडकर नगदी व जेवरात चोरी कर लिये थे। घटना का खुलासा करने के लिए पुलिस की टीम गठित की गयी। पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज खंगाली तो एक संदिग्ध हुलिये के सम्बन्ध में जानकारी मिली। जिसके तहत एक व्यक्ति प्रमोद पाल पुत्र नेक लाल पाल निवासी रहतुलिया थाना अंबाला बरेली के रूप पहचान हुई। जिसकी तलाश शुरू की गयी। पुलिस ने प्रमोद पाल व उसकी पत्नी विमलेश को रेलवे फाटक अबांला बरेली से गिरफ्तार किया। पूछताछ में प्रमोद पाल ने बताया कि वह पूर्व में देहरादून में बसंत विहार क्षेत्र में किराये पर रहता था तथा मजदूरी इत्यादि का कार्य करता था। वर्ष 2017 व 2020 में कैण्ट थाना क्षेत्र में अलग-अलग चोरी की घटनाओं में जेल जा चुका है। जेल से छुटने के बाद वापस अपने घर चचला गया था तथा वहीं रह रहा था। वहां कोई काम धंधा न मिलने के कारण पैसों की आर्थिक तंगी से गुजर रहा था। 26 अक्टूबर को घर से काम की तलाश में पुनः देहरादून आ गया। इस दौरान उसके द्वारा विजय पार्क बसंत विहार क्षेत्र में रात में एक बंद घर में ताला तोडकर वहां सेचोरी की घटना को अंजाम दिया तथा उसके बाद वापस अपने गांव चला गया। 22 नवम्बर को वह पूर्व के मुकदमों में न्यायालय में तारिख पर वापस दून आया था किन्तु पैसे खत्म हो जाने के कारण वह तारिख पर उपस्थित नहीं हुआ। रेलवे स्टेशन पर उतरकर बसंत विहार क्षेत्र में घुमते हुए बल्लूपुर से घंटाघर उसके बाद रिस्पना पुल तक गया इस दौरान उसके द्वारा सारथी विहार में एक बन्द को चिन्हित किया तथा रात्रि में उक्त घर में चोरी की घटना को अंजाम दिया गया। घटना को अंजाम देने के बाद वह घटना से प्राप्त नगदी व अन्य सामान लेकर वापस अपने गांव चला गया। जहा उसके द्वारा घटना के बारे में अपनी पत्नी को बताते हुए नगदी व सामान उसके पास रख दिया। पुलिस ने दोनों पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आत्महत्या के लिए उकसाने व पोक्सो मामले में फरार आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आत्महत्या के लिए उकसाने व पोक्सो एक्ट मामले में फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार कोतवाली मंगलौर पर दिनांक 4.12.2024 को मंगलौर निवासी एक व्यक्ति द्वारा स्वयं की पुत्री का घर से स्कूल के लिए जाना व घर वापस न आना के संबंध में बनाम अज्ञात के खिलाफ गुमशुदगी दर्ज करायी गयी थी। गुमशुदा की तलाश हेतु एसएसपी हरिद्वार के निर्देश पर प्रभारी निरीक्षक

कोतवाली मंगलौर द्वारा टीम का गठन किया गया। टीम द्वारा गुमशुदा का कॉल डिटेल अन्य की जानकारी की गई तो ज्ञात हुआ कि ग्राम दहियाकी निवासी एक युवक के साथ उक्त गमशुदा बात करती थी ग्राम दहियाकी के उक्त व्यक्ति से जब पूछताछ की गई तो जानकारी मिली कि उक्त नाबालिक के साथ रवि जो कि शादीशुदा था पिछले वर्ष से प्रेम प्रसंग था रवि शादीशुदा है जिसकी जानकारी पूर्व में गुमशुदा को नहीं थी। दिनांक 27.11.2024 को जब गुमशुदा द्वारा रवि के साथ शादी करने की बात कही तो आरोपी रवि द्वारा बताया गया कि मैं पूर्व से ही शादी शुदा हूं इस पर गुमशुदा द्वारा नहर में छलांग लगा दी और अपनी जान दे दी गयी। इस पर पुलिस ने आरोपी को आज सुबह गिरफ्तार कर लिया है।

राष्ट्रीय लोक दल ने कांग्रेस का पुतला फूंक कर विरोध जताया

हमारे संवाददाता

देहरादून। पुलिस लाइन में पत्रकारों के साथ अभद्रता करने वाले कांग्रेसियों के खिलाफ विरोध जताते हुए राष्ट्रीय लोक दल के कार्यकर्ताओं द्वारा उनका पुतला दहन किया गया।

राष्ट्रीय लोक दल के प्रदेश अध्यक्ष राजेंद्र पन्त ने कहा कि कांग्रेस द्वारा पत्रकारों के साथ की गई अभद्रता माफ करने योग्य नहीं है,एक तरफ कांग्रेस के राष्ट्रीय नेता राहुल गांधी देशभर में संविधान बचाओ की गुहार लगा रहे हैं और वही उत्तराखंड में कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं के सम्मुख लोकतंत्र के सबसे बड़े स्तंभ पत्रकार जगत के साथ अभद्रताएं की जा रही है यह बर्दाश्त करने योग्य नहीं है। उन्होने कहा कि कांग्रेस के किसी वरिष्ठ नेता ने सार्वजनिक मंच से माफी नहीं मांगी है। प्रदेश महासचिव व मुख्य प्रवक्ता अनुपम खत्री ने बताया कि राष्ट्रीय लोकदल

उत्तराखंड के सभी ज्वलंत मुद्दों के साथ मुखर होकर कार्य कर रहा है और आगे भी करता रहेगा दल पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय चौधरी चरण सिंह जी की विचारधारा से चलने वाला दल है अन्याय किसी के साथ भी बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

कार्यक्रम में प्रदेश महासचिव अनुपम खत्री, अशोक चौधरी, उदय वीर सिंह, पप्पू मेजर,प्रदेश सचिव यशोदा रावत, महानगर अध्यक्ष गोविंद बाधवा, महानगर अध्यक्ष महिला सुनीता साहिनी, सुंदर रावत, अनिल देवरानी सहित कई लोग मौजूद थे।

एक नजर

'85 नए केंद्रीय विद्यालयों की मंजूरी से छात्रों को मिलेगा बड़ा लाभ'

नई दिल्ली। कैबिनेट द्वारा 85 नए केंद्रीय विद्यालय खोलने की मंजूरी दिए जाने के बाद, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कहा कि इस फैसले से बड़ी संख्या में छात्रों को लाभ होगा और रोजगार के कई अवसर पैदा होंगे। सोशल मीडिया एक्स से बात करते हुए पीएम मोदी ने लिखा, हमारी सरकार ने स्कूली शिक्षा को यथासंभव सुलभ बनाने के लिए एक और बड़ा फैसला लिया है। इसके तहत देशभर में 85 नए केंद्रीय विद्यालय खोले जाएंगे। इस कदम से जहां बड़ी संख्या में छात्रों को लाभ होगा, वहीं इससे रोजगार के कई नए अवसर भी पैदा होंगे। शुक्रवार को पीएम मोदी की अध्यक्षता में आर्थिक मामलों की कैबिनेट समिति ने देशभर में सिविल/रक्षा क्षेत्र के तहत 85 नए केंद्रीय विद्यालय खोलने को मंजूरी दी। केंद्रीय विद्यालय योजना के तहत सभी कक्षाओं में दो अतिरिक्त अनुभाग जोड़कर केंद्र सरकार के कर्मचारियों की संख्या बढ़ाने के लिए कर्नाटक में केवी शिवमोग्गा का विस्तार करने का भी निर्णय लिया गया। 85 नए केवी की स्थापना और पास के एक मौजूदा केवी के विस्तार के लिए 2025-26 से आठ वर्षों की अवधि में निधियों की कुल अनुमानित आवश्यकता 5872.08 करोड़ रुपये (लगभग) है। एक आधिकारिक विज्ञप्ति के अनुसार, इसमें 2862.71 करोड़ रुपये (लगभग) का पूंजीगत व्यय घटक और 3009.37 करोड़ रुपये (लगभग) का परिचालन व्यय शामिल है। आज की तारीख में, 1256 कार्यात्मक केवी हैं, जिनमें 03 विदेश में हैं। मास्को, काठमांडू और तेहरान और कुल 13.56 लाख (लगभग) छात्र इन केवी में पढ़ रहे हैं।

'प्लेसेज ऑफवर्शिप एक्ट' पर सुप्रीम कोर्ट 12 दिसंबर को करेगा सुनवाई

नई दिल्ली । सुप्रीम कोर्ट 12 दिसंबर को पूजा स्थल (विशेष प्रावधान) अधि नियम, 1991 (प्लेसेज ऑफ वर्शिप एक्ट) के कुछ प्रावधानों को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनवाई करेगा, जो किसी पूजा स्थल को पुन: प्राप्त करने या 15 अगस्त, 1947 को प्रचलित स्वरूप से उसके स्वरूप में बदलाव की मांग करने के लिए मुकदमा दायर करने पर रोक लगाते हैं। भारत के मुख्य न्यायाधीश संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति पीवी संजय कुमार और केवी विश्वनाथन की विशेष पीठ दोपहर 3.30 बजे मामले की सुनवाई करेगी। यह अधिनियम किसी भी पूजा स्थल के धर्मांतरण पर रोक लगाता है और किसी भी पूजा स्थल के धार्मिक चरित्र को 15 अगस्त, 1947 के समय के अनुसार बनाए रखने का प्रावधान करता है।ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन (एआईएमआईएम) के प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी ने भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार पर तीखा हमला किया, जिसमें दावा किया गया कि मस्जिदों के नीचे मंदिर हैं और आरोप लगाया कि सत्तारूढ़ पार्टी का हर वाहिनी, परिषद और सेना के पीछे अदृश्य हाथ है। ष्भारत के लोगों को इतिहास को लेकर लड़ाई में धकेला जा रहा है, जहां कोई इतिहास नहीं था।

बदमाशों ने मॉर्निंग वॉक पर निकले बर्तन कारोबारी को मारी गोली

नई दिल्ली। दिल्ली के शाहदरा में एक बार फिर फायरिंग की घटना सामने आई है। यहां मॉर्निंग वॉक पर निकले एक शख्स पर गोली चली। बताया जा रहा है कि 7-8 राउंड फायरिंग हुई और कम से कम चार गोलियां लगी है। बाइक पर आए दो हमलवारों ने हमला किया। पीड़ित बर्तन व्यापारी है और इस हमले में उनकी मौत हो गई। दिल्ली पुलिस मामले की जांच कर रही है। शाहदरा डीसीपी ने बताया कि थाना फर्श बाजार में गोलीबारी की घटना के बारे में एक पीसीआर कॉल आई थी। पुलिस कर्मचारी मौके पर पहुंचे और पाया कि 52 वर्षीय सुनील जैन को गोली लगी थी, जिसमें वह घायल हो गए थे। डीसीपी ने बताया कि वह यमुना स्पोर्ट कॉम्प्लेक्स में सुबह की सैर के बाद अपने घर लौट रहे थे। उन्हें बताया गया कि एक बाइक पर आए दो शख्स ने उन्हें गोली मार दी। घटना की जानकारी पुलिस को 8।36 पर मिली और फिर पुलिस टीम मौके पर पहुंची। डीसीपी ने बताया कि किसी आपसी रंजिश और लड़ाई के बारे में परिवार ने इनकार किया है, और पुलिस को फिलहाल हमले को कारणों की जानकारी नहीं है। इसका पता लगाया जा रहा है।

जिला सैनिक कल्याण अधिकारी ने डीएम को सशस्त्र सेना झंडा भेंट किया

संवाददाता

देहरादून। सशस्त्र सेना झंडा दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी सविन बंसल को जिला सैनिक कल्याण अधिकारी द्वारा सशस्त्र सेवा झंडा भेंट किया।

आज यहां सशस्त्र सेना झंडा दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी सविन बंसल को जिला सैनिक कल्याण अधिकारी द्वारा सशस्त्र सेवा झंडा भेंट किया। जिलाधिकारी ने कहा कि हमारे सैनिक अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते हुए देश की रक्षा के लिए असाधारण त्याग करते हैं। यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम उनकी भलाई के लिए योगदान दें। सशस्त्र सेना झंडा दिवस इसी कड़ी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

उन्होंने सभी नागरिकों, संगठनों और शिक्षण संस्थानों से अपील की है कि वे इस महान उद्देश्य के लिए उदारतापूर्वक दान दें। प्रत्येक दान, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, हमारे सैनिकों और उनके परिवारों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करेगा। ज्ञातव्य है कि यह निधि भूतपूर्व सैनिकों, युद्ध विधवाओं और उनके परिवारों के कल्याण के लिए उपयोग की जाती है। इसका मुख्य उद्देश्य सशस्त्र बलों और उनके परिवारों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना। झंडा निधि के माध्यम से जरूरतमंद सैनिकों और उनके परिवारों की सहायता करना तथा युवाओं में देशभक्ति और बलिदान की भावना को बढ़ावा देना। इस अवसर पर जिला सैनिक कल्याण अधिकारी वीरेंद्र प्रसाद भट्ट सहित अन्य कार्मिक उपस्थित रहे।

बंद घर में हुई चोरी मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। बंद घर में हुई चोरी मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चुराया गया माल भी बरामद हुआ है। आरोपी के एक साथी को पुलिस ने दो दिन गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था।

बता दें कि जसपुर उत्तरकाशी निवासी संजय भट्ट के घर पर दिनांक 28-29 नवम्बर की रात में अज्ञात चोरों द्वारा घर का ताला तोडकर घर के अन्दर से समान चोरी कर लिया गया था। जिसका मुकदमा कोतवाली उत्तरकाशी में दर्ज कराया गया था। मामले में पुलिस ने कार्यवाही करते हुए बीते चार दिसम्बर को एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया था, पूछताछ मे आरोपी द्वारा अपने एक अन्य साथी के साथ उक्त घटना को अंजाम देने के सम्बन्ध में बताया गया था, जिसके उपरांत पुलिस टीम द्वारा दूसरे आरोपी की तलाश जारी रखी गयी, ठोस सुरागरसी-पतारसी करते हुये पुलिस टीम द्वारा प्रकरण से सम्बन्धित दूसरे आरोपी कृष्ण प्रसाद भट्ट उर्फ कान्ता प्रसाद को बीती शाम तेखला बाईपास बडेथी से गिरफ्तार किया गया है। जिसके कब्जे से चोरी किया गया सामान बरामद किया गया है।

जिलाधिकारी ने किया वेयरहाउस में रखे ईवीएम व वीवीपैट मशीन का निरीक्षण

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कलेक्ट्रेट स्थित वेयरहाउस में रखे ईवीएम व वीवीपैट मशीन का जिला निर्वाचन अधिकारी/ जिलाधिकारी कर्मेंद्र सिंह ने आज निरीक्षण किया। वेयरहाउस के त्रैमासिक आंतरिक निरीक्षण के दौरान मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि भी उपस्थित रहे।

इस दौरान जिलाधिकारी ने ईवीएम और वीवीपैट की अद्यतन स्थिति की जानकारी ली और सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा जारी ईवीएम वीवीपैट मैनुअल के अनुसार ईवीएम वीवीपैट के भंडारण, रखरखाव और सुरक्षा के संबंध में सभी निर्देशों का पालन सुनिश्चित करने के लिए जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने वेयरहाउस के प्रभारी पदाधिकारी को आवश्यक निर्देश दिए।

इस दौरान अपर जिलाधिकारी पीएल शाह, बिन्दर पाल भाजपा मंडल उपाध्यक्ष, राजीव गर्ग सीपीआई (एम), ई. अनिल चौधरी जिला अध्यक्ष बीएसपी, तुलसी राज बीएसपी, धनराज प्रभारी बीएसपी आदि उपस्थित थे।

पडोसी पर मारपीट कर घायल करने का आरोप

संवाददाता

देहरादून। पडोसी पर मारपीट कर घायल करने के आरोप में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चूना भटटा रायपुर रोड निवासी दीपा कुमारी ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज 12 बजे दोपहर के करीब उसकी मां ने रंजीत साहनी जो कि पडोसी है, तथा जो अनाप शनाप बक रहा था तथा गाली दे रहा था को रोका तो गुडिया देवी, रंजीत साहनी ,अजय साहनी (उनका पुत्र) ने रोड, पाठल व डंडे से हमला किया। उसकी मां तो उन्हे गाली देने से रोक रही थी परन्तु इन तीनो ने उसको व उसकी मां व उसकी बहन जो कि प्रेगनेन्ट है उसको चोट आयी है। उसकी मां के सिर व कान फाड दिया। इस प्रकरण मे वह अपनी मां को बचाने आयी तो उसको भी चोट आयी है।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अस्पताल से मोटरसाईकिल व मोबाइल फोन चोरी

संवाददाता

देहरादून। अस्पताल से मोटरसाईकिल व मोबाइल चोरी होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला निवासी अरूण सैनी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि गत रात्रि समय लगभग साढे बारह बजे के कुछ अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनकी आर्यन हॉस्पिटल से एक मोबाईल व एक मोटरसाइकिल स्पेलडर प्लस चोरी करके ले गए है। 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 सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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