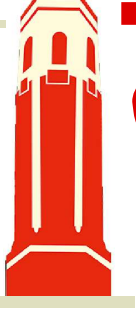


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 35
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

बर्फ में दबे 57 मजदूर

बद्रीनाथ में ग्लेशियर टूटने से दबे मजदूर, 16 लोगों का रेस्क्यू, 41 अभी भी दबे हुए हैं

विशेष संवाददाता

चमोली। खराब मौसम के दौरान चमोली के बद्रीनाथ से आई बड़ी दुर्घटना की खबर से शासन-प्रशासन में हड़कंप मचा हुआ है। बद्रीनाथ धाम के पास माणा-घस्तौली से जोड़ने वाले नेशनल हाईवे पर सड़क निर्माण कार्य करने वाले मजदूरों के अस्थाई कैंप पर ग्लेशियर गिरने से 57 लोग बर्फ में दब गए। जिनमें से 16 लोगों को किसी तरह से बीआरओ के कर्मचारियों द्वारा बाहर निकाल लिया गया जबकि अन्य 41 लोग अभी भी कई फीट नीचे बर्फ में दबे हुए हैं।

प्राप्त जानकारी के अनुसार यह दुर्घटना आज सुबह किसी समय की है जब यह सभी मजदूर कैंप के अंदर थे। ऊपर से ग्लेशियर का

□ रास्ते बंद, राहत व बचाव में मुश्किलें
□ खराब मौसम राहत कार्य में बड़ी बाधा

एक बड़ा हिस्सा टूटा और वह इस कैंप पर आकर गिर गया। बीती रात से इस क्षेत्र में बारिश और भारी बर्फबारी हो रही है तथा पूरे क्षेत्र में तीन से चार फीट तक बर्फ जमी हुई है जिसका सिलसिला अभी भी जारी है। दुर्घटना की सूचना बीआरओ कर्मचारियों द्वारा चमोली मुख्यालय को दी गई। जिसके बाद एनडीआरएफ और एसडीआरएफ की टीमों मौके के लिए रवाना की गई। मुश्किलें उस वक्त और भी बढ़ गई जब क्षेत्र में हो रही भारी बर्फबारी के कारण सभी रास्ते बंद मिले। दुर्घटना स्थल से 20-25 किलोमीटर पहले तक दो से तीन फीट तक बर्फ रास्तों पर जमी हुई है। हनुमान चट्टी से आगे जाने के रास्ते पूरी तरह बंद हैं वहीं बर्फबारी अभी भी लगातार जारी है। राहत व बचाव टीमों का दुर्घटना स्थल तक पहुंच पाना भी मुश्किल हो रहा है ऐसी स्थिति में धाम में तैनात आईटीबीपी के जवान और बीआरओ के कर्मचारी ही बचाव राहत कार्य में जुटे हैं। आपदा में फंसे लोगों का प्रशासन से भी संपर्क नहीं हो पा रहा है तथा मौसम में भी सुधार की कोई उम्मीद दिखाई नहीं दे रही है।

इस हादसे के बाद बचाव राहत कार्य की प्रगति के बारे में कोई अधिकारी कुछ नहीं बता पा रहा है लेकिन हादसे की पुष्टि जरूर की जा रही है।



दून वैली मेल

संपादकीय

समस्याएं जस की तस

उत्तराखंड राज्य को बने 25 साल हो चुके हैं। इन 25 सालों में राज्य की मूलभूत समस्याओं का कितना समाधान हो सका है यह सवाल आज भी सवाल ही बना हुआ है। राज्य से होने वाला पलायन रोकने के लिए सरकार द्वारा पलायन आयोग तो बनाया गया लेकिन पलायन की स्थिति में अब तक रती भर सुधार नहीं हो सका है। भुतहा होते गांव इसकी सच्चाई बयां कर रहे हैं। बात अगर राज्य की शिक्षा क्षेत्र की करें तो राज्य के सरकारी स्कूलों में लटकते ताले यह बताने के लिए काफी है कि 25 सालों में उनकी स्थिति और भी अधिक खराब हो चुकी है। राज्य में हजारों स्कूल ऐसे हैं जहां गिनती के 2-4-6 छात्र ही हैं वही ऐसे स्कूलों की संख्या भी कम नहीं है जहां यह स्कूल एकल शिक्षक के भरोसे ही चल रहे हैं अगर गुरुजी आ गए तो स्कूल खुल गया और अगर नहीं आए तो स्कूल की छुट्टी। राज्य बनने के बाद राज्य के स्कूलों में शिक्षकों की फर्जी भर्तियों के समाचारों को लेकर तमाम तरह की अनियमितताएं समय-समय पर सामने आती रही हैं। फर्जी कागजात से शिक्षक बनने और बिना स्कूल जाए हाजिरी रजिस्टर भरकर वेतन लेने वाले शिक्षकों से भला क्या उम्मीद की जा सकती है कि वह राज्य में बच्चों की शिक्षा की बेहतर नर्सरी तैयार कर सकते हैं। राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं में कितना सुधार इन 25 सालों में उत्तराखंड की सरकारों द्वारा किया जा सका है इसका सच भी किसी से छुपा नहीं है भले ही केंद्र सरकार द्वारा यहां कई मेडिकल कॉलेज तथा एम्स तक बनवा दिए गए हो लेकिन जिला अस्पतालों में अभी तक न विशेषज्ञ डॉक्टर हैं और न दवाएं और संसाधन हैं। एयर एंबुलेंस से लैस हो चुके इस राज्य में अभी भी आए दिन गंभीर रूप से बीमार व गर्भवती महिलाओं को लोग डोलियों से कई कई किलोमीटर ढोकर ले जाते हैं, जिसकी तस्वीर अखबारों में आती रहती हैं। अभी बीते दिनों अल्मोड़ा में एक बस खाई में गिर गई जिसमें घायल लोगों को नजदीकी अस्पताल ले जाया गया जहां इलाज करने के लिए न डॉक्टर मिले न दवाएं, और तो और इन घायलों का प्राथमिक इलाज भी मोबाइल की रोशनी में करना पड़ा था। इन्हें दूसरे अस्पताल रेफर करना पड़ा जिसके कारण कई लोगों ने रास्ते में ही दम तोड़ दिया 25 सालों से राज्य में निरंतर एक से बढ़कर एक घपले-घोटाले हो रहे हैं। इन घोटालों की फेरिश्त इतनी लंबी हो चुकी है कि इन्हें गिना पाना भी संभव नहीं है कोई क्षेत्र और विभाग इससे अछूता नहीं है। गरीबों को मिलने वाले राशन से लेकर भर्तियों और जमीनों के बड़े-बड़े तमाम घोटालों के सामने आने के बाद भी राज्य में अभी तक एक अद्द लोकायुक्त का गठन नहीं किया जा सका है। जबकि इसके लिए एक दशक से कवायत जारी है। उत्तराखंड में कभी लोकायुक्त गठन हो पाएगा हाईकोर्ट के जवाब-तलब के बाद भी नतीजा शून्य है। सूबे के माननीय राज्य की किसी भी गंभीर समस्या को लेकर गंभीर नहीं है उनके लिए अभी भी देसी-पहाड़ी और गढ़वाली-कुमाऊनी तथा हिंदू-मुस्लिम के मुद्दे ही सबसे अधिक जरूरी बन चुके हैं। जाति-धर्म व क्षेत्रवाद की राजनीति ही उनके लिए राजनीति का मकसद बन चुका है और अगर इससे आगे भी जरूरत पड़े तो राजधानी गैरसैंण का मुद्दा भी उनकी प्राथमिकता हो जाता है। 25 सालों में अब तक की सरकारों ने जैसा काम किया है वैसे ही नतीजा भी सामने हैं।

मकान खाली करने के लिए मांगें दो करोड़ रुपये

संवाददाता

देहरादून। मकान खाली करने के लिए दो करोड़ रुपये की मांग करने व ना देने पर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कैनाल रोड किशनपुर निवासी तरूण चोपड़ा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके किरायेदार विकास राणा पुत्र मदन सिंह राणा, निवासी शास्त्री नगर, मेरठ, एवं नीरज शर्मा द्वारा उसके एवं उसके परिवार को जान से मारने की धमकी दी जा रही है और उसके मकान पर अवैध रूप से कब्जा करने का प्रयास किया जा रहा है। उपरोक्त किरायेदारों ने कुछ समय तक किराया दिया, लेकिन उसके बाद उन्होंने किराया देना बंद कर दिया। जब उसने उनसे किराया देने की बात कही तो उन्होंने उसके और उसके पिता के साथ बदतमीजी की और जान से मारने की धमकी दी। विकास राणा करीब 10 लोगों को साथ लेकर वाहन में आया और जबरन उसके घर के ताले तोड़ दिए तथा संपत्ति को नुकसान पहुँचाया। उनके इस कृत्य से उसके पिता की तबीयत बिगड़ गई और उन्हें अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। इसके अतिरिक्त, विकास राणा एवं नीरज शर्मा आपराधिक प्रवृत्ति के व्यक्ति हैं। हाल ही में नीरज शर्मा मेरठ में गोलीकांड की घटना में शामिल था। नीरज शर्मा ने उसको फोन पर धमकी देते हुए कहा कि तुम उसको जानते नहीं हो। वह पच्चीस हजार का इनामी बदमाश है। वह अभी जेल में रहकर आया है या तो उसको दो करोड़ रुपये दो वरना वह उसके घर का कब्जा खाली नहीं करेंगा। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सीएम की आदर्श राज्य की परिकल्पना को धरातल पर उतारता प्रशासन

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री की आदर्श राज्य की परिकल्पना को धरातल पर जिला प्रशासन उतार रहा है।

जिलाधिकारी सविन बंसल के नेतृत्व में संचालित प्रोजेक्ट उत्कर्ष के तहत देहरादून जिले के दूरस्थ सरकारी स्कूलों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण पहल की गई है। ओएनजीसी, तेल भवन, देहरादून के सहयोग से इन स्कूलों में नया फर्नीचर उपलब्ध कराया गया है, जिससे विद्यार्थियों को अब बेहतर एवं सुविधाजनक शैक्षिक माहौल मिलेगा। अब तक राजकीय इंटर कॉलेज कुन्ना डागुरा (कालसी), पीएम श्री अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज (कालसी), अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज (चकराता) एवं राजकीय इंटर कॉलेज सावड़ा (चकराता), देहरादून में कुल 335 टेबल एवं कुर्सियां वितरित की जा चुकी हैं।

इस पहल से सैकड़ों विद्यार्थियों को आरामदायक और अनुकूल शैक्षिक वातावरण प्राप्त होगा, जिससे उनकी शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार होगा। इस महत्वपूर्ण पहल को ओएनजीसी, तेल भवन, देहरादून एवं मुमकिन है डेवलपमेंट फाउंडेशन, देहरादून के संयुक्त प्रयासों



से साकार किया जा रहा है। इन संस्थानों का सहयोग यह सुनिश्चित कर रहा है कि सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराए जाएं, जिससे वे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त कर सकें। जिलाधिकारी के इस महत्वाकांक्षी प्राजेक्ट में हुडको द्वारा स्कूलों में पठनपाठन व्यवस्था हेतु आधुनिक उपकरण एलईडी के लिए 2.5 के कार्य प्रोसेस में हैं, जबकि ओएनजीसी 1.5 करोड़ के फर्नीचर एवं उपकरण में सहयोग कर रही है। सीएम के निर्देश डीएम की योजना बच्चों को पढ़ाई के साथ आधुनिक, स्पर्धात्मक की है, जिसके लिए प्रशासन अपने स्तर पर निरंतर प्रयासरत हैं। जल्द ही स्कूलों में एलईडी स्क्रीन के माध्यम ऑनलाइन पढ़ाई हो सकेगी हुडको

पर 3.5 करोड़ का प्रोजेक्ट अंतिम चरण पर है। मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने कहा, 'ओएनजीसी' और मुमकिन है डेवलपमेंट फाउंडेशन का यह प्रयास सरकारी स्कूलों के विकास और छात्रों के उज्ज्वल भविष्य के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। इस पहल के अंतर्गत आगे भी जरूरतमंद स्कूलों को फर्नीचर एवं अन्य आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराए जाने की योजना है। इस योजना का उद्देश्य न केवल विद्यार्थियों को सुविधाजनक बैठने की व्यवस्था प्रदान करना है, बल्कि उनके समग्र विकास को भी सुनिश्चित करना है। यह पहल सरकारी स्कूलों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के लिए शिक्षा के प्रति एक सकारात्मक बदलाव लाने में सहायक सिद्ध होगी।

जमीन के नाम पर 8 लाख रुपये की ठगी

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर आठ लाख रुपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मौहम्मद दानिश निवासी नामदेव एन्क्लेव पंजाबी कालोनी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह वर्ष 2020 में अपनी विधवा मां के साथ दिल्ली से देहरादून आ गया था तथा देहरादून में अपना व्यवसाय शुरू करने के लिए जमीन की तलाश कर रहा था तब उसकी मुलाकात नीरज शर्मा व उसकी सहयोगी ज्योति पंवार से हुई उन दोनों ने

उसको अपनी मीठी-मीठी बातों में फंसाकर सम्पत्ति स्थित पछवादन तहसील डोईवाला, देहरादून का विक्रय अनुबन्ध पत्र सम्पत्ति स्थित ग्राम सिरोन निकट थानो चौक, का हस्ताक्षरित किया जिसमें 10 हजार रुपये प्रति वर्गगज के हिसाब से सम्पत्ति क्रय करने का सौदा हुआ तत्समय उसकी मां ने अपने खाते से 8 लाख रुपये बतौर बयाना राशि अदा की तथा विभिन्न तिथियों पर कुल 17 लाख रुपये उसकी मां ने नीरज शर्मा व ज्योति पंवार के खातों में उनके कहे अनुसार अदा किए उसकी मां द्वारा अपने पति की समस्त जमापूजी जो कि उनके बुढ़ापे का सहारा था दी उसने जब वास्तविक

भूमि पर जाकर पैमाईश आदि की तो भूमि का क्षेत्रफल कम निकला तो पुनः नीरज शर्मा, ज्योति पंवार व उसके भाई विकास पंवार ने कहा कि वे खाले की तरफ जमीन दे देगे परन्तु गांव वालों के अनुसार उसमें चीड के पेड़ लगे हुए हैं तथा वह भूमि जंगलात विभाग की है। उसने पुनः नीरज शर्मा, ज्योति पंवार से निवेदन किया कि उसे कोई ओर जमीन दे दे फिर उन्होंने झूठा आश्वासन दिया कि आपको कही ओर जमीन दिला देगे परन्तु वह आश्वासन भी झूठा ही निकला। जिसके बाद उसको अहसास हो गया कि उक्त लोगों ने उसके साथ धोखाधड़ी की है।

क्षेत्रवाद पर मुख्यमंत्री की चेतावनी हास्यास्पद: धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि क्षेत्रवाद पर मुख्यमंत्री की चेतावनी हास्यास्पद है।

आज यहां उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि प्रदेश की भारतीय जनता पार्टी सरकार के वरिष्ठतम मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल द्वारा बजट सत्र में अपने वक्तव्य में असभ्य भाषा के प्रयोग मामले में राज्य भर में जनता में फैले असंतोष को दबाने के लिए अब भाजपा सरकार व भाजपा पार्टी प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष धमकियों का सहारा ले रही है जिससे राज्य में जनता का आक्रोश बजाय कम होने के और भड़क रहा है और अब मुख्यमंत्री की क्षेत्रवाद के नाम पर दी गई चेतावनी तो हास्यास्पद व हैरान करने वाली है।



धस्माना ने कहा कि बजाय अपने मंत्री को अमर्यादित व गाली गलौज करने के लिए माफी मांगने या उनको मंत्रिमंडल से बर्खास्त करने के मुख्यमंत्री अब यह नसीहत दे रहे हैं कि भविष्य में प्रदेश में क्षेत्रवाद व समाज को बांटने वाले बयान देने वालों पर सख्त कार्यवाही की जाएगी जबकि वास्तविकता मुख्यमंत्री जानते हैं कि क्षेत्रीय आधार पर लोगों को बांटने वाला अमर्यादित बयान प्रदेश की सबसे बड़ी पंचायत विधानसभा में उनके

मंत्रिमंडल के सबसे वरिष्ठ मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने दिया जिससे पूरे राज्य में उनके द्वारा उगला गया विष फैल गया और उसकी प्रतिक्रियाएं आ रही हैं। धस्माना ने कहा कि अगर इस क्षेत्रवाद के विष को फैलने से रोकने के प्रति मुख्यमंत्री गंभीर हैं तो उनको सबसे पहले कार्यवाही अपने मंत्री के खिलाफ कर के एक उदाहरण पेश करना चाहिए और फिर चेतावनी देनी चाहिए किंतु इतने दिन बीत जाने के बाद भी ना तो मंत्री ने जनता से माफी मांगी और ना भाजपा या सरकार ने उनके खिलाफ कोई कार्यवाही की। धस्माना ने कहा कि इसके विपरीत जिस प्रकार से भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष इस मसले पर बयान बाजी कर रहे हैं उससे स्पष्ट हो रहा है कि भाजपा इस मुद्दे को गरमाए रखना चाहती है और इसीलिए अपने मंत्री के खिलाफ बजाय कार्यवाही करने के पूरी पार्टी उनके बचाव में खड़ी दिखाई पड़ रही है।

क्या केला खाने से सच में बढ़ता है वजन? जाने इसकी सच्चाई

केला एक ऐसा फल है, जो हर उम्र के लोगों को पसंद आता है और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। कई लोग यह सोचते हैं कि केला खाने से उनका वजन बढ़ सकता है। इस लेख में हम इसी सवाल का जवाब ढूंढने की कोशिश करेंगे और जानेंगे कि केले का सेवन हमारे शरीर पर कैसे असर डालता है। साथ ही, हम यह भी समझेंगे कि केले के पोषक तत्व स्वास्थ्य के लिए कितने अहम होते हैं।

क्या केले में होती हैं बहुत अधिक कैलोरी?

केले को लेकर सबसे आम धारणा यह है कि इसमें बहुत ज्यादा कैलोरी होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। हालांकि, हकीकत यह है कि एक मध्यम आकार के केले में लगभग 100-120 कैलोरी ही होती हैं। यह मात्रा किसी भी अन्य स्नैक या मिठाई की तुलना में काफी कम होती है। इसके अलावा, केले में फाइबर भी होता है, जो पेट को भरा हुआ महसूस कराता है और भूख को नियंत्रित करता है।

किस समय खाना चाहिए केला?

केला खाने का सही समय सुबह का होता है। सुबह-सुबह केला खाने से शरीर को तुरंत ऊर्जा मिलती है, जिससे दिनभर सक्रिय रहने में मदद मिलती है। अगर आप एक्सरसाइज करते हैं, तो उससे पहले या बाद में केला खाना बेहद फायदेमंद हो सकता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि इससे शरीर की ताकत बढ़ जाती है और थकान भी कम हो जाती है। इसके अलावा, केले में मौजूद पोषक तत्व शरीर को जरूरी विटामिन और मिनरल भी प्रदान करते हैं।

केले में पाए जाने वाले पोषक तत्वों का महत्व

केले में पोटैशियम, विटामिन बी6, विटामिन सी और मैग्नीशियम जैसे कई जरूरी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। ये तत्व शरीर के लिए बेहद अहम होते हैं और इन्हें नियमित रूप से लेना चाहिए। पोटैशियम दिल की धड़कन को सामान्य रखने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। वहीं, विटामिन बी6 मस्तिष्क के विकास के लिए जरूरी होता है और विटामिन सी प्रतिरक्षा को मजबूत बनाता है। मैग्नीशियम हड्डियों की मजबूती के लिए फायदेमंद होता है।

वजन घटाने वालों के लिए केला कैसे फायदेमंद हो सकता है?

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो केले को बिना किसी चिंता के खान-पान में जोड़ें। इसमें फाइबर होता है, जो भूख को कम करता है और पेट को देर तक भरा हुआ रखता है। केले का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे ब्लड शुगर का स्तर स्थिर रहता है और अचानक भूख नहीं लगती। संतुलित डाइट और नियमित एक्सरसाइज के साथ केला आपके आहार का हिस्सा बन सकता है।

रोजाना खाली पेट करें वर्कआउट, मिल सकते हैं ये फायदे

खाली पेट वर्कआउट करना एक ऐसा विषय है, जिस पर अक्सर चर्चा होती है। कुछ लोग इसे सेहत के लिए फायदेमंद मानते हैं, जबकि कुछ इसे नुकसानदायक समझते हैं। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि खाली पेट वर्कआउट करने के क्या फायदे हो सकते हैं और यह कैसे आपके फिटनेस लक्ष्यों को पूरा करने में मदद कर सकता है। यह जानकारी उन लोगों के लिए उपयोगी हो सकती है, जो अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर गंभीर हैं।

वजन घटाने में है मददगार

खाली पेट वर्कआउट करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह वजन घटाने में मदद करता है। जब आप बिना खाए एक्सरसाइज करते हैं तो शरीर ऊर्जा के लिए जमा चर्बी का उपयोग करता है। इससे कैलोरी बर्न होती है और वजन कम होता है। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आप बहुत ज्यादा थकान महसूस करते हैं तो तुरंत कुछ हल्का खा लें ताकि आपकी ऊर्जा बनी रहे।

मेटाबॉलिज्म को दे सकता है बढ़ावा

खाली पेट वर्कआउट करने से मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा मिलता है। जब आप सुबह बिना खाए एक्सरसाइज करते हैं तो आपका शरीर जमा चर्बी का उपयोग कर अधिक कैलोरी बर्न करता है। इससे न केवल मेटाबॉलिज्म तेज होता है, बल्कि ऊर्जा का स्तर भी ऊंचा रहता है। इस कारण से आप दिनभर सक्रिय और तरोताजा महसूस करते हैं, जिससे आपकी दैनिक गतिविधियों में सुधार होता है और फिटनेस लक्ष्यों को तेजी से पाने में मदद मिलती है।

इंसुलिन संवेदनशीलता में हो सकता है सुधार

खाली पेट एक्सरसाइज करने से इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार होता है, जिससे शरीर शर्करा को बेहतर तरीके से प्रोसेस कर पाता है और ब्लड शुगर लेवल संतुलित रहता है। यह मधुमेह के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है क्योंकि यह ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसके अलावा यह ऊर्जा स्तर को भी ऊंचा बनाए रखता है, जिससे आप दिनभर तरोताजा महसूस करते हैं और आपकी सेहत पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मानसिक स्पष्टता और ध्यान केंद्रित करना होगा आसान

खाली पेट एक्सरसाइज करने से दिमाग की कार्यक्षमता बढ़ती है, जिससे मानसिक स्पष्टता आती है और ध्यान केंद्रित करना आसान हो जाता है। सुबह-सुबह बिना खाए एक्सरसाइज करने से दिमाग को ताजगी मिलती है, जिससे सोचने-समझने की क्षमता बेहतर होती है। इस प्रक्रिया में शरीर को ऊर्जा का सही उपयोग करना आता है।

स्कर्वी की समस्या से राहत दिलाने में सहायक हैं ये घरेलू नुस्खे

स्कर्वी की समस्या होने का मुख्य कारण शरीर में विटामिन-सी की कमी को माना जाता है। इससे ग्रस्त व्यक्ति को मसूड़ों में सूजन, मसूड़ों से खून निकलना और दांतों का कमजोर होना आदि दिक्कतें भी होने लगती हैं। अगर समय रहते इसका इलाज न किया जाए तो यह गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। आइए आज कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में जानते हैं, जिन्हें अपनाकर आप इस समस्या से कुछ हद तक राहत पा सकते हैं।

नींबू पानी में शहद मिलाकर पिएं

नींबू पानी का सेवन न सिर्फ शरीर को ठंडक प्रदान करता है बल्कि यह स्कर्वी के प्रभाव को कम करने में भी सहायक है। इसका मुख्य कारण यह है कि नींबू पानी में विटामिन-सी और कई ऐसे गुण मौजूद होते हैं, जो विटामिन-सी की कमी को दूर करके स्कर्वी की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। समस्या से राहत के लिए रोजाना एक गिलास नींबू पानी में शहद मिलाकर पिएं।

डाइट में शामिल करें कीवी

स्कर्वी से राहत दिलाने में कीवी का सेवन भी फायदेमंद हो सकता है क्योंकि

रोजाना पपीते का सेवन हार्ट समेत इन समस्याओं में हो सकता है फायदेमंद

पपीता एक ऐसा फल है जिसकी डिमांड हर मौसम में रहती है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपके पूरे शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। पपीता कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी9, पोटैशियम और मैग्नीशियम एक बेहतरीन स्रोत है। जो शरीर को अंदर से मजबूत और पाचन तंत्र को हेल्दी रखता है। आइए जानते हैं कि रोजाना सुबह खाली पेट पपीता खाने से पाचन तंत्र समेत किन-किन समस्याओं से राहत दिला सकता है आइए जानते हैं पपीता खाने के फायदे के बारे में।

ये हैं रोजाना खाली पेट पपीता खाने के फायदे-

होंठों से लेकर एडियों तक में चमक लाएगा खरबूजा

खरबूजा एक ऐसा फल है जो गर्मी के दिनों में खूब पसंद किया जाता है। खरबूजा उन फलों में से है, जो टेस्टी होने के साथ शरीर को हाइड्रेट रखने का काम करता है। ऐसे में आप खरबूजे को कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। जी दरअसल इसमें शरीर को हेल्दी रखने वाले पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, बी 6, सी व अन्य कई पाए जाते हैं। हालांकि क्या आप जानते हैं कि इसके कई ब्यूटी बेनिफिट्स भी हैं। आज हम आपको उन्ही के बारे में बताने जा रहे हैं।

क्लींजर के रूप में- गर्मी हो या सर्दी

अगर बॉडी में विटामिन सी की कमी हो, तो स्किन पर डार्कनेस आने लगती है। ऐसे में आप इसकी कमी खरबूजे से पूरी कर सकते हैं। खरबूजे को क्लींजर की तरह यूज करें। इसके लिए एक बर्तन लें और इसमें खरबूजे को मैश कर लें। अब इसे हाथों से चेहरे पर अप्लाई करें और धीरे-धीरे इसकी मसाज करें। आप हफ्ते में करीब दो बार ऐसा करें।

फेस टोनर- आप खरबूजे और गुलाब



यह भी विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है। इसके अलावा, यह कई अन्य औषधीय गुणों से भी समृद्ध होती है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-हाइपरटेंसिव और एंटी-थ्रोम्बोटिक गुणों के साथ-साथ पोटैशियम, कैल्शियम और फाइबर आदि पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसलिए स्कर्वी से ग्रस्त लोग अपनी डाइट में कीवी को जरूर शामिल करें। यकीनन इससे आपको फायदा होगा।

खाने में थाइम का करें इस्तेमाल

थाइम एक तरह की हर्ब है, जिसका इस्तेमाल न सिर्फ खाने में बल्कि स्कर्वी के प्रभाव को कम करने समेत ब्लड प्रेशर को

बेहतर तरीके से संचालित करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाए रखने के लिए किया जा सकता है। इसका मुख्य कारण यह है कि थाइम विटामिन-सी समेत कैल्शियम, आयरन, फाइबर और मैग्नीशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होती है। बता दें कि 100 ग्राम थाइम में लगभग 160.1 मिलीग्राम विटामिन-सी मौजूद होता है।

टमाटर के जूस का करें सेवन

टमाटर में अच्छी खासी मात्रा में विटामिन-सी मौजूद होती है, इसलिए इसके जूस का सेवन भी शरीर में विटामिन-सी की कमी को दूर करके स्कर्वी से राहत दिला सकता है।

बाल और स्किन के लिए फायदेमंद पपीता कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, पोटैशियम और मैग्नीशियम एक बेहतरीन स्रोत है। जो आपके बाल



और त्वचा की चमक को बढ़ाने में मदद करता है। साथ ही रोजाना पपीता खाने से कोलेजन (प्रोटीन) का उत्पादन भी शरीर में बढ़ता है। इसके अलावा यह इन्फ्लेमेशन को मजबूत करता है।

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है

पपीते में पाया जाने वाला पोटैशियम एक खनिज है, जो ब्लड प्रेशर, मांसपेशियों की इन्फ्लेमेशन को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है। साथ ही पपीते में पाया जाने वाले विटामिन बी कोशिका विभाजन, डीएनए संश्लेषण, और भ्रूण के विकास में अहम भूमिका निभाता है।

हार्ट हेल्थ के लिए बेहद लाभकारी

पपीता कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी9, पोटैशियम और मैग्नीशियम एक बेहतरीन स्रोत है, जो हार्ट हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। साथ ही ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में भी सहायक साबित हो सकता है।



जल से बनने वाले टोनर को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं हैं। जी हाँ और इसके लिए एक बर्तन में खरबूजे का रस निकालें और इसमें थोड़ा गुलाब जल मिला लें। रात में सोने से पहले इसे स्किन पर स्प्रे करें।

लिप स्क्रब- खरबूजा होंठों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए अच्छा है। इसके लिए एक बर्तन लें और इसमें खरबूजा

मैश कर लें और अब इसमें थोड़ा सा ग्लिसरीन मिलाएं और इसे होंठों पर लगाएं। कुछ देर इसकी मसाज करने के बाद इसे सूखने के लिए छोड़ दें। अब कॉटन की मदद से होंठों को साफकर लें।

एडियां- फटी हुई एडियों को सॉफ्ट एवं चमकदार बनाने के लिए खरबूजे को मैश करें और इसमें पीसा हुआ ओट्स डालें। अब हल्के हाथों से इसकी एडियों पर स्क्रब करें।

पैरों की खूबसूरती बढ़ा सकते हैं स्क्रब

चेहरे को निखारने के लिए लोग न जाने क्या कुछ नहीं करते हैं, लेकिन वे शरीर के अन्य अंगों पर ध्यान देना भूल जाते हैं, खासकर पैरों की सफाई को नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसे में पैरों पर डेड स्किन सेल्स जमने या फिर कालेपन की समस्या हो सकती है। हालांकि, आप चाहें तो कुछ होममेड स्क्रब का इस्तेमाल करके अपने पैरों को खूबसूरत बना सकते हैं। चलिए फिर इन्हें बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका जानते हैं।

एप्सम सॉल्ट और नारियल के तेल का फुट स्क्रब : एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर नारियल का तेल पैरों को मॉइश्चराइज और पोषण प्रदान करने में सहायक है, जबकि एप्सम सॉल्ट डेड स्किन सेल्स को हटाता है। बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका सबसे पहले एक कटोरी में एप्सम सॉल्ट और नारियल का तेल मिलाएं, फिर इसमें किसी भी एसेंशियल ऑयल की तीन-चार बूंदें और विटामिन-श्व ऑयल मिलाएं। इसके बाद गीले पैरों पर इस मिश्रण से 20 मिनट तक स्क्रब करने के बाद उन्हें पानी से धो लें।

काँफी और ब्राउन शुगर का फुट स्क्रब : काँफी और ब्राउन शुगर का फुट स्क्रब पैरों को डेड स्किन सेल्स और कालेपन से छुटकारा दिलाने के साथ-साथ इन्हें कोमल और मुलायम बनाने में काफी मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, यह आपके पैरों के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मदद करता है। बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका थोड़ा नारियल तेल गर्म करें, फिर उसमें पिसी हुई काँफी और ब्राउन शुगर मिलाएं। अब इस मिश्रण का इस्तेमाल पैरों पर बतौर स्क्रब करें।

शहद और नींबू का फुट स्क्रब : यह शहद और नींबू का फुट स्क्रब आपके पैरों को एक्सफोलिएट और मॉइश्चराइज करेगा और कुछ ही समय में इनकी समान रंगत को भी ठीक कर देगा। बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका सबसे पहले एक कटोरी में एप्सम सॉल्ट, नारियल का तेल और चीनी मिलाएं, फिर इसमें थोड़ा शहद और ताजा नींबू का रस मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने पैरों पर लगाएं और धोने से पहले कुछ मिनट के लिए हल्के हाथों से पैरों की मसाज करें।

आलू से बनाएं ये लजीज व्यंजन, आसान है रेसिपी

अगर आपको आलू से बने व्यंजनों का सेवन करना पसंद है तो यकीनन आप इससे तरह-तरह की रेसिपी को ट्राई करना भी काफी पसंद करेंगे। आइए आज हम आपको आलू से बनाए जाने वाले कुछ व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप सिर्फ 30 से 45 मिनट में इन्हें तैयार कर सकते हैं। वहीं, इन्हें आप अपने मेहमानों के लिए चाय-काँफी या फिर सॉफ्ट ड्रिंक के साथ परोस सकते हैं।

स्पाइरल आलू : सबसे पहले आलू को एक बड़ी तीली में डालें, फिर आली को गोल-गोल करके स्पाइरल के आकार में पतला काटें। इसी तरह तीन से चार आलू को तैयार कर लें। इसके बाद सभी स्पाइरल आलू को कढ़ाई में गोल्डन ब्राउन होने तक तल लें। इसके बाद एक कटोरी में लाल मिर्च का पाउडर, थोड़ा सा औरिगैनो और स्वादानुसार नमक डालकर अच्छे से मिलाएं, फिर इस मसाले को स्पाइरल आलूओं के ऊपर छिड़ककर उनका स्वाद लें।

ट्वाइस बेकड पोटेटो कैसरोल
घर पर ट्वाइस बेकड पोटेटो कैसरोल बनाने के लिए सबसे पहले आवश्यकतानुसार आलू लें, फिर उन्हें साफपानी में अच्छे से धो लें। अब सभी आलूओं को एक मिनट के लिए माइक्रोवेव में गर्म कर लें ताकि आलू थोड़े नरम हो जाएंगे, फिर आलूओं को माइक्रोवेव से निकालकर छीलें। इसके बाद एक कटोरी में आलू को मैश करके डालें, फिर इसमें मक्खन, चीज, दूध, हरी प्याज और सॉर क्रोम मिलाकर इस मिश्रण को बेक करें, फिर इसका सेवन करें।

फ्रिड मैश पोटेटो बॉल्स
फ्रिड मैश पोटेटो बॉल्स बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में उबले हुए आलू को मैश करके डालें, फिर इसमें पका हुआ बेकन और चeddar चिक्स मिलाएं। इसके बाद कटोरी में थोड़ा गार्लिक पाउडर, स्वादानुसार नमक और एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाएं। अब इस मिश्रण की छोटी-छोटी बॉल्स बनाकर उन्हें कढ़ाई में गोल्डन ब्राउन करने तक तल लें, फिर तैयार फ्रिड मैश पोटेटो बॉल्स को हरी चटनी के साथ खाएं।

इंस्टेंट पॉट पोटेटो सूप
घर पर इंस्टेंट पॉट पोटेटो सूप बनाना काफी आसान है। इसके लिए पहले एक इंस्टेंट पॉट में मक्खन डालें, फिर इसमें बारीक प्याज, लहसुन और कुछ करी पत्ते डालें। इसके बाद इंस्टेंट पॉट में थोड़े उबले आलू और चिकन शोरबा डालकर इसे 8-10 मिनट के लिए पकाएं। अब दूध, मलाई और कॉर्नस्टार्च का घोल बनाएं, फिर इसे इंस्टेंट पॉट में डालकर पांच मिनट पकाएं, फिर सूप में स्वादानुसार नमक और एक चुटकी काली मिर्च का पाउडर मिलाकर इसका सेवन 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 दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

दिमाग को तेज करने के लिए करें ये एक्सरसाइज

दिमाग को तेज करने और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में एक्सरसाइज एक अहम भूमिका निभाती है। नियमित शारीरिक गतिविधि न केवल शरीर को फिट रखती है, बल्कि मस्तिष्क की कार्यक्षमता को भी बढ़ाती है।

दिमाग वाली एक्सरसाइज करना तनाव को कम करने, ध्यान केंद्रित करने और याददाश्त को सुधारने में मदद करता है।

आज हम आपको 5 ऐसी एक्सरसाइज बताने वाले हैं, जिनके जरिए आपका दिमाग तेज हो सकता है।

योगासन से दिमाग को करें सक्रिय शीर्षसन और सर्वांगसन जैसे योगासन मस्तिष्क में रक्त प्रवाह को बढ़ाते हैं। इनके जरिए मानसिक सतर्कता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होता है।

ये आसन तनाव को कम करने में मदद करते हैं, जिससे मन शांत रहता है। इन्हें सुबह के समय खाली पेट करना सबसे अच्छा रहता है।

शुरुआत में किसी प्रशिक्षक की देख-रेख में इनका अभ्यास करना चाहिए, ताकि सही तकनीक सीखी जा सके और किसी भी प्रकार की चोट से बचा जा सके।

एरोबिक एक्सरसाइज से पाएँ मानसिक लाभ

दौड़ना, साइकिल चलाना या तैराकी जैसी एरोबिक एक्सरसाइज दिमाग के लिए बेहद फायदेमंद होती हैं। ये एक्सरसाइज



हृदय गति को बढ़ाती हैं, जिससे मस्तिष्क तक ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है। इससे याददाश्त और सीखने की क्षमता भी सुधर जाती है। इसके अलावा, एरोबिक एक्सरसाइज करने से तनाव कम होता है और मूड भी बेहतर होता है।

नियमित रूप से इनका अभ्यास करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आता है और व्यक्ति अधिक सतर्क महसूस करता है।

ध्यान लगाने से मन को मिलेगी शांति ध्यान या मेडिटेशन मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। यह तनाव कम करके मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता को बढ़ाता है।

रोजाना 10-15 मिनट ध्यान लगाने से दिमाग को शांत रखने में मदद मिलती है, जिससे आप दिनभर तरो-ताजा महसूस कर सकते हैं।



इसे करने के लिए एक शांत जगह चुनें और आरामदायक स्थिति में बैठें। धीरे-धीरे गहरी सांस लें और अपने विचारों को नियंत्रित करने की कोशिश करें।

इसके नियमित अभ्यास से जल्दी असर दिखने लगता है।

दिमाग वाले खेल भी होंगे मददगार पहेलियां हल करना या शतरंज खेलना दिमागी कसरत के बेहतरीन तरीके हो सकते हैं। ये खेल समस्या समाधान के कौशल और सोच को विकसित करते हैं, जिससे मस्तिष्क हमेशा सक्रिय रहता है।

पहेलियों को सुलझाने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है और शतरंज खेलने से रणनीतिक सोच में सुधार होता है। इन खेलों के माध्यम से आप अपनी याददाश्त को भी मजबूत बना सकते हैं। नियमित रूप से इनका अभ्यास करने से मानसिक सतर्कता बढ़ती है।

संतुलित आहार से करें समर्थन संतुलित डाइट भी मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। अखरोट और अलसी के बीज जैसे ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थ मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

साथ ही, अपने खान-पान में हरी सब्जियां और फल भी शामिल करें, जो विटामिन और मिनरल प्रदान करते हैं।

इन सभी उपायों का पालन करके आप अपने दिमाग को तेज बनाए रख सकते हैं और जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -084

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो
3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ
4. हल्की-नींद, चकमा, धोखा
6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल
10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना
11. चरमसीमा, सीमांत
14. पानी, आंसू
15. बैठा हुआ, विराजित
16. नृत्य
- 17.

मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

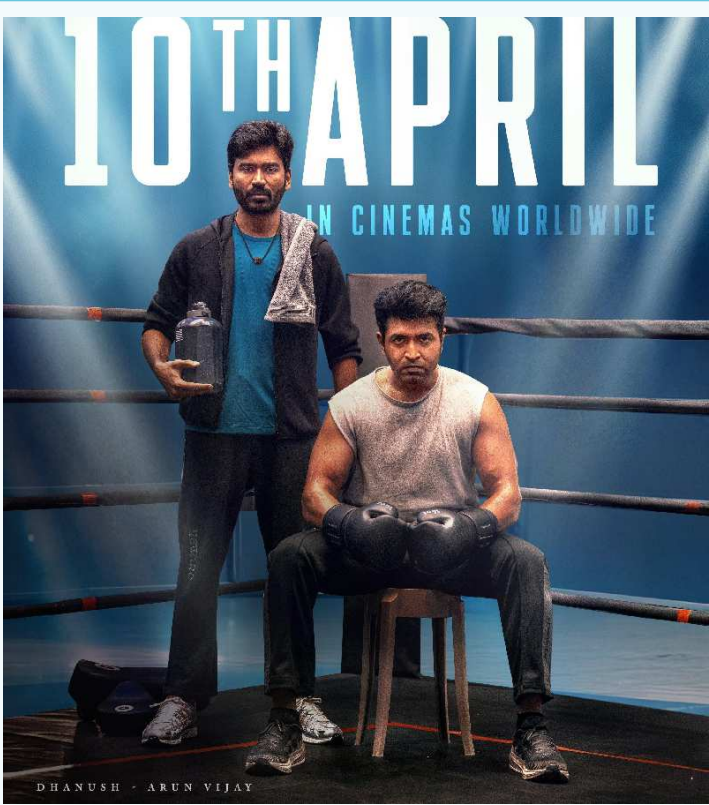
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला
3. मिट्टी के रंग का, मटमैला
5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज,
7. निशाचर, रात में विचरण करने

वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभाग्य 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नजदीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 083 का हल

अ	भि	षे	क	प	स		
जा	त		थ	थ	पा	ना	
य	र	का	नी	भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द
	त	ना	त	नी		र्व	ब
अ		मा		ज	मा	त	ल
स	जा					क	ज
बा		बे	स	हा	रा		ग
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त



इडली कड़ाई का नया पोस्टर जारी, बॉक्सर बने अरुण विजय, धनुष का भी दिखा दमदार अंदाज

धनुष अभिनीत इडली कड़ाई के निर्माताओं ने फिल्म से एक नया लुक जारी किया है, जिसमें अभिनेता अरुण विजय मुख्य भूमिका में हैं। हालांकि, इस बात की अटकलें लगाई जा रही थीं कि अभिनेता अरुण विजय फिल्म में एक किरदार निभाएंगे, लेकिन अब यह पुष्टि हो गई है। अब निर्माताओं ने फिल्म में अरुण विजय की मौजूदगी की पुष्टि की है, नए पोस्टर में उन्हें एक मुक्केबाज की भूमिका में दिखाया गया है। इसके अलावा, उसी लुक में धनुष को उनके कोच के रूप में भी दिखाया गया है, जो फिल्म के पिछले सभी पोस्टर से अलग है।

सोशल मीडिया पर नया लुक साझा करते हुए निर्माताओं ने लिखा, यहां हम चलते हैं, घर में एक साथ अरुण विजय। इडली कड़ाई। निर्माताओं ने एक बार फिर फिल्म की रिलीज की तारीख 10 अप्रैल, 2025 की पुष्टि की। फिल्म इडली कड़ाई धनुष की चौथी निर्देशित फिल्म है, इससे पहले वे पा पांडी, रेयान और नीक जैसी फिल्मों में बना चुके हैं। इस फिल्म में धनुष भी मुख्य भूमिका में हैं और इसे एक फील-गुड ड्रामा बताया जा रहा है।

इससे पहले निर्माताओं ने फिल्म के आधिकारिक लुक का अनावरण किया था, जिसमें धनुष और नित्या मेनन की जोड़ी को दिखाया गया था, जहां पहले के लुक में फिल्म को गांव की पृष्ठभूमि में दिखाया गया था, वहीं नए पोस्टर में फिल्म का अलग रूप देखने को मिला है। नित्या मेनन और अरुण विजय के अलावा फिल्म में शालिनी पांडे, प्रकाश राज, राज किरण और कई अन्य कलाकार भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं।

अक्टूबर में नित्या मेनन ने घोषणा की थी कि वह इस फिल्म में धनुष के साथ अभिनय करेंगी। थ्रिचित्रम्बलम के बाद यह उनका दूसरा सहयोग है। इडली कड़ाई 10 अप्रैल, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। वहीं, धनुष के वर्कफ्रंट की बात करें तो अभिनेता को आखिरी बार रायन में दिखा गया था। अब अभिनेता के पास कई परियोजनाएं हैं। धनुष के पास शेखर कम्मला की कुबेर है, जिसमें रश्मिका मंदाना और अकिनेनी नागार्जुन शामिल हैं।

राम गोपाल वर्मा की पैन इंडिया फिल्म साड़ी का दूसरा गाना येगिरे गुव्वालागा रिलीज

राम गोपाल वर्मा की नवीनतम फिल्म सारी की लॉगलाइन-टू मच लव कैन वी स्केरी। गिरि कृष्णकमल द्वारा निर्देशित, प्रमुख व्यवसायी रविशंकर वर्मा आरवी-आरवी प्रोडक्शंस के एलएलपी बैनर द्वारा निर्मित है। यह फिल्म तेलुगु, हिंदी, तमिल और मलयालम में पैन इंडिया मूवी के रूप में रिलीज होगी। सारी फिल्म एक मनोवैज्ञानिक थ्रिलर के रूप में बनाई जा रही है, जिसमें सत्य यदु और आराध्या देवी की नायिकाओं के रूप में कई वास्तविक जीवन की घटनाओं का साक्ष्य है। आरजीवी डेन में सारी का दूसरा गीतात्मक वीडियो गीत आज जारी किया गया है।

राम गोपाल वर्मा ने बताया कि आरजीवी डेन म्यूजिक का दूसरा गीत आज रिलीज हो गया है। उन्होंने बताया कि इस गीत को राकेश के काम की धुन पर तैयार किया गया है और उन्हें गीत के बोल दिए गए हैं। गीत के बोल ही गीत का मुख्य आकर्षण हैं और इस गीत को गायक साई चरण ने गाया है।

निर्माता रविशंकर वर्मा फिल्म मा शारी का पहला गीत आई वांट लव को शानदार प्रतिक्रिया मिली थी। यह दूसरा गीत येगिरे गुव्वालागा तेलुगु, हिंदी, तमिल और मलयालम भाषाओं में रिलीज होगा। उन्होंने बताया कि फिलहाल सेंसर प्रोग्राम चल रहे हैं, कुछ अपरिहार्य कारणों से फिल्म रिलीज में देरी हुई है, हम जल्द ही रिलीज की तारीख की घोषणा करेंगे।

शालिनी पांडे बोलीं- शबाना आजमी स्टारर वेब सीरीज डब्बा कार्टेल का हिस्सा होना खास

अभिनेत्री शबाना आजमी और ज्योतिका स्टारर वेब सीरीज 'डब्बा कार्टेल' क्राइम-थ्रिलर सीरीज में अभिनेत्री शालिनी पांडे इमोशंस के साथ अपनी भूमिका में मनोरंजन को एक अलग मोड़ देती नजर आएंगी। शालिनी ने कहा कि वह इस सीरीज का हिस्सा बनकर खुश हैं।

शालिनी ने कहा, मैं राजी का किरदार निभा रही हूँ। वह एक प्यारी, सरल और घरेलू लड़की है, लेकिन फिर वह उथल-पुथल से गुजरती है। इस किरदार को निभाने के लिए मैंने उसकी गहराई की खोज की और यह मेरे लिए एक शानदार अनुभव था। साधारण राजी पूरी तरह से बदल जाती है। यह शालिनी के लिए एक खोज थी और मेरे लिए राजी की भूमिका निभाना बहुत दिलचस्प था।

अभिनेत्री ने शबाना आजमी और ज्योतिका जैसे सितारों के साथ अपने काम करने के अनुभव को भी शेयर किया। अभिनेत्री ने कहा, मेरे माता-पिता शबाना आजमी को पसंद करते हैं। मैंने उनके बारे में उनसे सुना है। मैंने उनकी कई फिल्म देखी है और मैं शबाना जी की फैन हूँ। इस तरह के कलाकारों के साथ काम करना मेरे लिए सौभाग्य की बात है। इसकी शूटिंग करते हुए हमें बहुत मजा आया। हमारे पास एक साथ सीन नहीं हैं, मैं उनके काम की प्रशंसा करती हूँ, ज्योतिका और अन्य सभी के साथ काम करना काफी मजेदार रहा। डब्बा कार्टेल का ट्रेलर पिछले दिनों रिलीज हुआ था, जिसमें शबाना आजमी, ज्योतिका और अन्य पांच मध्यमवर्गीय महिलाओं की यात्रा की एक मनोरंजक झलक पेश की

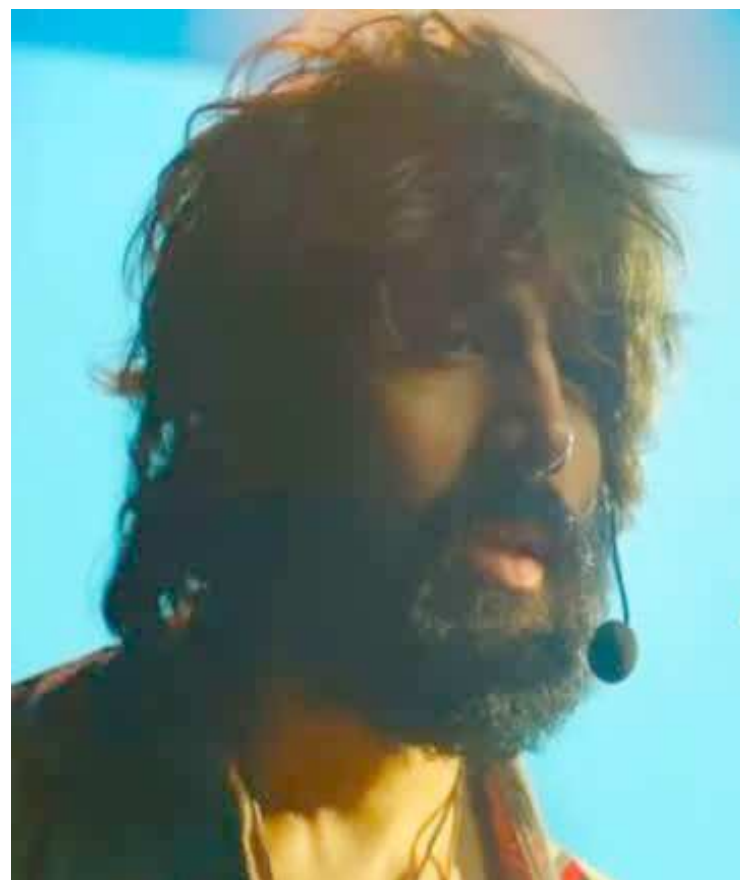


गई, जिनका मासूम सा दिखने वाला डब्बा व्यवसाय ड्रग कार्टेल की खतरनाक दुनिया में पहुंच जाता है। पांच आम महिलाओं के जीवन की एक रोमांचक झलक दिखाई गई है, जैसे-जैसे कहानी आगे बढ़ती है, महिलाएं और उनके पति एक अंडरवर्ल्ड में उलझ जाते हैं।

हितेश भाटिया के निर्देशन में तैयार सीरीज की स्टोरी को विष्णु मेनन और भावना खेर ने लिखा है।

सीरीज का निर्माण एक्सेल एंटरटेनमेंट के तहत शिबानी अख्तर, विष्णु मेनन, गौरव कपूर और आकांक्षा सेडा ने किया है। टाणे के व्यस्त उपनगरों में शुरू होने वाले इस शो में शबाना आजमी, गजराज राव, ज्योतिका, निमिषा सजयन, शालिनी पांडे, अंजलि आनंद, साई ताम्हणकर, जीशु सेनगुप्ता, लिलेट दुबे और भूपेंद्र सिंह जाड़ावत हैं।

दिल टूटे आशिक बने कार्तिक आर्यन, फिल्म आशिकी 3 का फर्स्ट लुक रिवील



आशिकी और आशिकी 2 की अपार सफलता के बाद दर्शक इस म्यूजिकल रोमांटिक फिल्म की तीसरी कड़ी आशिकी 3 का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। वहीं पिछले कुछ दिनों से चर्चा थी कि आशिकी 3 के लिए कार्तिक आर्यन को चुना गया है। अब लगता है कि मेकर्स ने इंतजार

खत्म कर दिया है लेकिन छोटे से सस्पेंस के साथ। टी सीरीज के भूषण कुमार ने कार्तिक आर्यन स्टारर म्यूजिकल रोमांटिक फिल्म का फर्स्ट लुक रिवील कर दिया है लेकिन आशिकी 3 कहीं भी मेशन नहीं किया। लेकिन टीजर देखकर लोग कह रहे हैं कि यही आशिकी 3 है।

कार्तिक आर्यन ने अपने ऑफिशियल सोशल मीडिया अकाउंट पर फर्स्ट लुक शेयर किया, जिसमें कार्तिक काफी इंटेंस लुक में नजर आ रहे हैं। वे गिटार लेकर मंच पर आते हैं और गाना शुरू करते हैं। कार्तिक आर्यन की अपकमिंग म्यूजिकल रोमांटिक फिल्म का फर्स्ट लुक और रिलीज डेट सामने आ गई है। तू मेरी आशिकी है, गाते हुए कार्तिक एकदम दिल टूटे आशिक की तरह लग रहे हैं। टीजर रिलीज करते हुए कार्तिक ने लिखा, इस दिवाली। उन्होंने अनुराग बासु, भूषण कुमार, प्रीतम को टैग भी किया है।

मेकर्स ने म्यूजिकल रोमांटिक फिल्म की हीरोइन को भी इस फर्स्ट लुक में रिवील कर दिया है। इस फिल्म में कार्तिक आर्यन कोई और नहीं बल्कि साउथ एक्टेस श्रीलीला संग रोमांस करते दिखेंगे। फिल्म दिवाली 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

मेकर्स ने फर्स्ट लुक के साथ फिल्म का नाम मेशन तो नहीं किया लेकिन लोग यही कह रहे हैं कि यही आशिकी 3 है। क्योंकि काफी टाइम से कार्तिक इस फिल्म को लेकर चर्चा बटोर रहे थे। वहीं जब वे गाने में भी तू ही आशिकी है। जैसे लिрикस से भी पता चलता है कि ये रोमांटिक म्यूजिकल फिल्म आशिकी 3 है। जो भी हो लेकिन दर्शक इसे लेकर काफी एक्साइटेड हो गए हैं।

देश में सूचना क्रांति की महत्व बढ़ा

बाबा निराला बनकर लौट रहे बाँबी देओल

विनीत नारायण
एक बार लॉस एंजेलिस में उद्योगपतियों के एक सम्मेलन को संबोधित करते समय मैंने श्रम आधारित तकनीकी के समर्थन और औद्योगिकरण के विरोध में काफी जोर से भाषण दिया।

तब वहाँ मौजूद एक धनाढ्य उद्योगपति गणपत पटेल ने मुझे एक पुस्तक भेंट की जिसमें बताया गया था कि 1920 में अमेरिका में जिन क्षेत्रों में रोजगार काफी मात्रा में उपलब्ध था, वे क्षेत्र 1960 के दशक में गायब हो गए। पर इससे बेरोजगारी नहीं बढ़ी क्योंकि अनेक नये रोजगार क्षेत्र विकसित हो गए। उदाहरण के तौर पर 1920 के दशक में हाथ की मशीन पर टाइप करने वालों की भारी मांग थी पर कंप्यूटर आने के बाद यह मांग समाप्त हो गई। 1920 में हवाई जहाज के पायलटों की कोई मांग नहीं थी। पर बाद में हजारों पायलटों की मांग पैदा हो गई।

पटेल ने मुझसे जोर देकर कहा कि तकनीकी आने से बेरोजगारी नहीं बढ़ती। ऐसा ही अनुभव आज देश में सूचना क्रांति को देख कर हो रहा है। सूचना क्रांति ने हर क्षेत्र को बहुत व्यापक रूप में प्रभावित किया है। कुछ वर्ष पहले तक व्यापारी के बही-खातों में आमदनी-खर्च का जो हिसाब रखा जाता था वो इतना माकूल होता था कि उसमें एक पैसे की भी गलती नहीं होती थी। सदियों से भारत में यही प्रथा चल रही थी पर कंप्यूटर क्रांति ने सब बदल कर रख दिया। अब व्यापार के आंकड़े केवल आमदनी खर्च तक सीमित नहीं हैं। अब तो व्यापारी यह जानना चाहता है कि उसका कौन सा उत्पादन किस इलाके में ज्यादा

बिक रहा है। उसके ग्राहक किस वर्ग के हैं।

साल के किस महीने में उसकी बिक्री बढ़ जाती है। कौन सी राजनैतिक या सामाजिक घटनाओं के बाद किस वस्तु की मांग अचानक बढ़ जाती है। जैसे-जैसे यह जानकारी उत्पादक या वितरक कंपनी के पास आती-जाती है, वैसे-वैसे उसका नजरिया और नीति बदलने लगती है। जबकि बही-खाते में केवल आमदनी-खर्च या लाभ-घाटे का हिसाब रखा जाता था। सांप्रदायिक दंगों का अंदेशा हो तो अचानक शहर में डबल रोटी, दूध, चाय, कॉफी के पैकेट, दाल-चावल, चीनी, मोमबत्ती, टॉच, शस्त्रों की मांग बढ़ जाती है। जाहिर है कि इन वस्तुओं के निर्माताओं को देश की नाड़ी पर इस नजरिए से निगाह रखनी पड़ती है। जिस इलाके में सांप्रदायिक तनाव बढ़े वहाँ इन वस्तुओं की आपूर्ति तेजी से बढ़ा दी जाए। इसी तरह बरसात से पहले छते और बरसाती की मांग, गर्मी से पहले कूलर और एसी की मांग, जाड़े से पहले हीटर और गीजर की मांग बढ़ जाना सामान्य सी बात है। पर एसी बीस हजार रु पये वाला बिकेगा या पचास हजार रु पये वाला, यह जानने के लिए उसे ग्राहकों का मनोविज्ञान और उनकी हैसियत जानना जरूरी है। अगर निम्न वर्गीय रिहायशी क्षेत्र में लिफ्टन की ग्रीन लेबल चाय के डिब्बे दुकानों पर सजा दिए जाएं तो शायद एक डिब्बा भी न बिके पर रेड लेबल चाय धड़ल्ले से बिकती है। धनी बस्ती में पांच रु पये वाला ग्लूकोज

बिस्कुट का पैकेट खरीदने कोई नहीं आया पर पांच सौ रु पये किलो की कूकीज के पैकेट धड़ल्ले से बिकते हैं।

इसलिए इन कंपनियों को हर पल बाजार और ग्राहक के मूड पर निगाह रखनी होती है। इससे ये कंपनियां कई अहम फैसले ले पाती हैं। मसलन, उत्पादन कब, कैसा और कितना किया जाए। वितरण कहाँ, कब और कितना किया जाए। विज्ञापन का स्वरूप कैसा हो। उसमें किस वर्ग का प्रतिनिधित्व किया जाए और क्या कहा जाए जो ग्राहक का ध्यान आकर्षित कर सके।



इसी सूचना संकलन का असर था कि 10 वर्ष पहले सभी बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने अपने विज्ञापन अंग्रेजी की बजाय क्षेत्रीय भाषाओं में देने शुरू कर दिए। वरना हमारे बचपन में तो लक्स साबुन का विज्ञापन हिन्दी के अखबार में भी अंग्रेजी भाषा में आता था। जब सूचना का इतना महत्व बढ़ गया है तो जाहिर है कि इस सूचना को एकत्र करने वाले, प्रोसेस करने वाले और उसका विश्लेषण करने वाले सभी की मांग बाजार में बेहद बढ़ गई है। यहाँ तक कि केवल इसी किस्म की सेवाएँ देने वाली कंपनियों की बाढ़ आ गई है। जैसे पहले शेयर मार्केट

को चलाने वाले बड़े-बड़े दलाल और बड़ी कंपनियां होती थीं पर आज इंटरनेट की मदद से देश के हर कस्बे और शहर में शेयर मार्केट में खेलने वाली हजारों कंपनियां खड़ी हो गई हैं।

अर्थव्यवस्था ही नहीं, कानून की स्थिति को बनाए रखने के लिए भी इस सूचना क्रांति ने भारी मदद की है। आज अपराधियों या आतंकवादियों के बारे में सूचना का भंडार पुलिस विभाग के पास उपलब्ध है, और आवश्यकता पड़ने पर मिनटों में देश में इधर से उधर भेज दिया जाता है। इसी तरह शिक्षा के क्षेत्र में भी इस सूचना क्रांति ने शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए ज्ञान के सैकड़ों दरवाजे खोल दिए हैं। आज देश के लगभग सभी शहरों, गांवों और कस्बों में इंटरनेट की मदद से बच्चों के पास दुनिया भर की जानकारी बड़ी आसानी से पहुंच रही है।

जब 1985 में देश के तत्कालीन प्रधानमंत्री राजीव गांधी ने कंप्यूटराइजेशन की बात की थी तो विपक्षी दलों और उनसे जुड़े पत्रकारों ने श्री गांधी का खूब मखौल बनाया था। उन पर कार्टून बनाए गए थे जिनमें दिखाया गया कि भूखे लोगों को राजीव गांधी कंप्यूटर सिखा रहे हैं। उस वक्त हमला करने वाले सभी राजनैतिक दल आज सबसे ज्यादा कंप्यूटर का प्रयोग कर रहे हैं। यह अनुभव यही बताता है कि हम राजनीति में हों या मीडिया में, तथ्यों का विवेकपूर्ण मूल्यांकन करें तो देश का लाभ होगा। विरोध के लिए विरोध करना सनसनीखेज तो हो सकता है पर इससे जनहित नहीं सधता। क्या यह बात हमारे देश के सभी सांसद सोचेंगे?

हिट वेब सीरीज आश्रम ने दर्शकों का खूब मनोरंजन किया। इस सीरीज ने बाँबी देओल को नई पहचान दिलाई। उन्होंने तीन सीजन के जरिए फैंस का मनोरंजन किया, जिसके बाद फैंस इसके अगले भाग का इंतजार कर रहे थे। हाल ही में निर्माताओं ने आश्रम 3 के दूसरे भाग का एलान किया था। वहीं, अब निर्माताओं ने इस सीजन के तीसरे सीजन के दूसरे भाग का दमदार टीजर जारी कर दिया है।

आश्रम 3 पार्ट 2 के टीजर में एक बार फिर बाँबी देओल का बाबा निराला वाला अंदाज देखने को मिल रहा है, जो बेहद चालाकी भरा है। हालांकि, टीजर को देखकर कहा जा सकता है कि पार्ट 2 में पम्मी का अहम रोल देखने को मिलेगा। बाबा निराला की सत्ता में वापसी, निष्ठावान अनुयायियों का अटूट विश्वास और अंदरूनी साजिशों की गूँज एक बदनाम आश्रम सीजन 3 पार्ट 2 का टीजर हैरान कर देने वाला है। इस बार कहानी और भी ज्यादा सस्पेंस और रोमांच से भरी होगी।

टीजर में देखने को मिला कि पम्मी एक बार फिर दमदार अंदाज में लौट आई हैं। इसके साथ ही बाबा निराला की भी खोई हुई ताकत वापस आ गई हैं और वे पहले से भी ज्यादा खतरनाक हो चुके हैं। साथ ही उनके अंधभक्त भी उनके एक इशारे पर कुछ भी कर गुजरने के लिए तैयार हैं, लेकिन उनके करीबियों के बीच तनातनी भी साफ नजर आ रही है। पुराने राज अब बाहर आने वाले हैं और पुराने गद्दार फिर से बाहर आने की तैयारी में हैं।

सेहत बनाने के दावे के साथ मुनाफे का कारोबार करती कम्पनियां

रानू राजपूत
यह विडंबना है कि भारत में नियामक कानून न होने की वजह से अनेक राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय कंपनियां बच्चों की सेहत से खिलवाड़ कर रही हैं। बच्चों की सेहत बनाने के दावे के साथ ये मुनाफे का कारोबार करती आ रही हैं। इनमें बोर्नविटा और इसी तरह के बहुराष्ट्रीय कंपनियों के पेय पदार्थ भी शामिल रहे हैं। वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने ई-कॉमर्स प्लेटफार्मों को हाल ही में निर्देश दिया है कि बोर्नविटा और इसी तरह के पेय पदार्थों को स्वास्थ्य पेय श्रेणी से हटाया जाए। इस कदम से ऐसे उत्पादों को लेकर पारदर्शिता सुनिश्चित करने और उपभोक्ता जागरूकता बढ़ाने की दिशा में सार्थक पहल हुई है। हुआ यूँ कि, राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग की जांच के बाद सामने आया था कि खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के तहत स्वास्थ्य पेय की कोई आधिकारिक परिभाषा नहीं है। जिसका फायदा कारोबारी कंपनियां अपने उत्पादों को स्वास्थ्यवर्धक बताकर उठाती रही हैं। कैसी विडंबना है कि जिस उत्पाद को कंपनियां स्वास्थ्यवर्धक बताकर वर्षों तक अभिभावकों से मुनाफा कमाती रही, वही उत्पाद बच्चों के लिये स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियां भी पेश करता रहा है।

महीने की शुरुआत में, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण ने भी खुलासा किया था कि डेयरी, अनाज या माल्ट आधारित पेय पदार्थों को स्वास्थ्य या ऊर्जा

बढ़ाने वाले पेय के रूप में लेबल नहीं किया जाना चाहिए। स्वास्थ्यवर्धक व ऊर्जा बढ़ाने वाले पेय के नाम पर बड़ा गोरखधंधा होता रहा है। साथ ही स्वास्थ्यवर्धक पेय के नाम पर अतिरिक्त कीमत वसूली जा रही है। विश्वास किया जाना चाहिए कि भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण की सार्थक पहल के सकारात्मक परिणाम सामने आएंगे तथा उपभोक्ताओं के दोहन की प्रवृत्ति पर अंकुश लगेगा। निश्चित रूप से तंत्र की निगरानी करने वाले विभागों की मिलीभगत से यह खेल दशकों से बदस्तूर जारी था। देर से ही सही, तंत्र ने उपभोक्ता के हितों की रक्षा के लिये पहल की और विश्वास किया जाना चाहिए कि अन्य मामलों में भी उपभोक्ता हितों को बढ़ावा दिया जाएगा।

स्वास्थ्यवर्धक बताकर बेचा जा रहा बोर्नविटा तो तब विवादों में घिर गया था जब इसके पोषण संबंधी दावों, खासकर इसमें मौजूद चीनी की मात्रा के बाबत सवाल पूछे गए थे। इस विवाद ने ही कालांतर में ऐसे एनर्जी ड्रिंक्स की हकीकत का पुनर्मूल्यांकन करने की जरूरत बतायी। सवाल उठे कि कैसे ऐसे उत्पादों की बिक्री और लेबलिंग की जा रही है। हालांकि, बोर्नविटा ने इस प्रतिक्रिया और विवाद के बाद अपने उत्पाद में चीनी की मात्रा को घटाया था। लेकिन भ्रामक आधार पर स्वास्थ्यवर्धक की लेबलिंग के मुद्दे ने पूरे उद्योग जगत को अपने निशाने पर ले लिया।

उल्लेखनीय है कि बाजार में 'एनर्जी ड्रिंक' शब्द विशेष रूप से कार्बोनेटेड और गैर-कार्बोनेटेड दोनों तरह के स्वाद वाले पानी आधारित पेय पदार्थों को संदर्भित करता है। विडंबना यह है कि इन पेय पदार्थों को अकसर स्वास्थ्य पेय के नाम पर बाजार में उतारा जाता है और सामान्य पेय पदार्थों की तुलना में इनकी कीमत अधिक रखी जाती है। जबकि इन पेय पदार्थों में चीनी की अधिक मात्रा स्वास्थ्य के लिये गंभीर चुनौती पैदा करती है। खासकर बच्चों के स्वास्थ्य को लेकर चुनौतियां पैदा हो सकती हैं। जिसमें छोटी उम्र में मोटापा, मधुमेह और दांतों से जुड़े कई रोग पैदा हो सकते हैं। दरअसल, देश में इन उत्पादों को लेकर नियामक दिशानिर्देश के अभाव से इस समस्या को विस्तार मिला है। जिसके चलते उपभोक्ता भ्रामक विज्ञापनों के जाल में फंस जाते हैं। निश्चित रूप से नये स्पष्टीकरण निर्देशों से उपभोक्ताओं को अपने उत्पादों को चुनने के लिये नये विकल्प मिल सकेंगे। निस्संदेह, भविष्य में सरकार व अन्य हितधारकों को खाद्य उत्पादों की लेबलिंग और वर्गीकरण के लिये व्यापक मानक स्थापित करने होंगे। निश्चित रूप से नियामक संस्थाएँ लेबलिंग के लिये निर्माताओं, खुदरा विक्रेताओं और ई-कॉमर्स प्लेटफार्मों को जिम्मेदार ठहराकर नागरिकों के स्वास्थ्य की रक्षा की दिशा में सार्थक पहल कर सकती हैं। यह पहल जितनी जल्दी संभव हो, जनहित में की ही जानी चाहिए।

सू-दोकू क्र.084													
	9			2					1				
		5	1						3				
7				9			8		5				
	8		3		7				5				
2		7				1			3				
	4			1					8				
6		2			9								
	5		7				3						
		8		5				6	7				
नियम					सू-दोकू क्र.083 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।					7	8	2	6	3	1	4	5	9
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।					6	4	1	8	5	9	2	7	3
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।					9	3	5	4	7	2		1	8
					2	6	3	1	9	7	8	4	
					5	7	8	3	6	4	1	9	2
					1	9	4	5	2	8	7	3	6
					4	5	7	2	8	3	9	6	1
					3	1	6	9	4	5	8	2	7
					8	2	9	7	1	6	3	4	5

शिक्षक की हत्या के आरोपी दम्पति गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पूर्व प्रधानाचार्य श्यामलाल की हत्या के आरोपी दम्पति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। जिनको न्यायालय में पेश किया जहाँ से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि सुश्री निधि राठौर पुत्री श्याम लाल निवासी पीठावाला, चंद्रमणी पटेलनगर देहरादून द्वारा थाना कोतवाली पटेलनगर पर गुमशुदगी दर्ज करायी कि उनके पिता श्याम लाल गुरुजी अपनी बाइक से बिना बताए घर से कहीं निकल गये थे, जिन्हें उनके द्वारा अपने सभी रिश्तेदारों के यहाँ व संभावित स्थानों पर तलाशा गया, पर कोई जानकारी नहीं मिल पाई। गुमशुदगी मामले में पुलिस को सीसी कैमरे खंगालने पर पता चला कि गुमशुदा श्यामलाल घर से निकलकर बाइक द्वारा किशन नगर चौक होते हुए एक महिला गीता के घर के पास तक गया जो वापस नहीं आया। पुलिस ने सन्दिग्ध महिला गीता व उसके पति के सम्बंध में जानकारी जुटाई तो दोनों का अपने घर से फरार होना तथा दोनों के मोबाइल नंबरों का बंद होना पाया गया। पुलिस द्वारा सन्दिग्ध महिला गीता के मायके देवबंद सहरानपुर में दबिशा देते हुये उसके भाई अजय कुमार पुत्र रामपाल को हिरासत में लिया गया, जिससे पूछताछ में उसने गीता तथा उसके पति हिमांशु चौधरी द्वारा गुमशुदा श्याम लाल की हत्या करने तथा उसके द्वारा अपने बहनोई धनराज चावला निवासी कैलाशपुर कॉलोनी थाना देवबंद सहरानपुर के साथ शव को ठिकाने लगाने की बात बताई गई। एसएसपी द्वारा दोनो दम्पति पर 25-25 हजार रुपये का ईनाम घोषित किया गया था। पुलिस ने गीता को अमृतसर से गिरफ्तार किया। पूछताछ में गीता द्वारा बताया गया कि मृतक श्याम लाल से विगत 12 वर्षों से उसके अवैध सम्बन्ध थे, जिसके चलते वह पिछले 3 सालों से अपनी पुत्री के साथ अपने पहले पति से अलग रह रही थी। पैसों की तंगी को पूरा करने के लिये दोनो दम्पति ने मृतक श्यामलाल की गीता के साथ अश्लील विडियो बनाकर उसे ब्लैकमेल कर उससे पैसा एंठने की योजना बनाई। 2 फरवरी को गीता द्वारा मृतक श्याम लाल को फोन कर किराये पर लिये गये दूसर कमरे पर बुलाया गया, जहां हिमांशु चौधरी पहले से ही मौजूद था, जो छिपकर दोनो की अश्लील वीडियो बनाने की फिराक में था। कमरे में पहुंचने के बाद मृतक श्यामलाल को दोनो की योजना की भनक लगने पर वो जोर-जोर से हल्ला करने लगा। उन्होंने उसका मुंह बन्द कर दिया तथा गला दबाकर उसकी हत्या कर दी। अगले दिन गीता द्वारा भाई अजय को तथा अपने बहनोई धनराज चावला को देवबंद सहरानपुर से देहरादून बुलाया। हिमांशु चौधरी द्वारा अन्य लोगों के साथ मिलकर मृतक श्यामलाल के शव के अलग-अलग टुकड़े कर उन्हें रस्सी से बांधकर प्लास्टिक के अलग-अलग कट्टों में डाल दिया।



केदारनाथ मंदिर की नकल करने पर तीर्थ मर्यादा रक्षा समिति ने जताया रोष

संवाददाता

हरिद्वार। ज्योतिर्लिंग केदारनाथ की नकल कर मंदिर बनाने पर तीर्थ मर्यादा रक्षा समिति ने रोष व्यक्त किया।

आज यहां उत्तरप्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री सपा सुप्रीमो अखिलेश यादव द्वारा उत्तर प्रदेश इटावा सफारी पार्क के सामने ज्योतिर्लिंग केदारनाथ की नकल कर केदारनाथ मंदिर बनाए जाने के विरोध में तीर्थ मर्यादा रक्षा समिति के अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने आक्रोश प्रकट कर अपनी तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए सपा सुप्रीमो अखिलेश यादव को आंदोलन की चेतावनी देते हुए विश्व भर के हिंदुओं की आस्था का केंद्र भगवान केदारनाथ ज्योतिर्लिंग के नाम की नकल कर हिंदुओं की आस्था से खिलवाड़ किया जा रहा है जो कि घोर आपतितजनक है। संजय चोपड़ा ने कहा पहले दिल्ली बुराड़ी में फिर तमिलनाडु में और अब उत्तर प्रदेश इटावा में ज्योतिर्लिंग केदारनाथ के नाम से मंदिर बनाने कार्य किया जा रहा है इसका पुरजोर विरोध करते हैं और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी बंदी केदार समिति के अध्यक्ष से सयुक्त रूप से मांग करते हैं भगवान केदारनाथ की प्राचीनता पुराणिकता बरकरार रहे इसके लिए शीघ्र ही अखिलेश यादव वह इटावा में केदारनाथ मंदिर निर्माण कर रही समिति के खिलाफ कानूनी कार्रवाई किया जाना विश्व भर के शिव भक्त भगवान केदारनाथ के दर्शनार्थी की आस्था बनी रहे इसके लिए कानूनी कार्रवाई किया जाना नितांत आवश्यक है।



'हनोल' सिर्फ टूरिस्ट डेस्टिनेशन नहीं, हमारी आस्था संस्कृति का प्रतीक

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि हनोल सिर्फ टूरिस्ट डेस्टिनेशन नहीं, हमारी आस्था संस्कृति का प्रतीक है।

आज यहां जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि जौनसार बावर क्षेत्र के हनोल में महासू देवता के धाम को सुनियोजित तरीके से विकसित किया जाएगा। इसके लिए आईएनआई डिजाइन कंपनी के माध्यम से टूरिस्ट डेस्टिनेशन प्लान तैयार किया जा रहा है। मुख्यमंत्री के सुझावों एवं निर्देशों को जिलाधिकारी हनोल मंदिर के मास्टर प्लान में शामिल कर किया है। जिलाधिकारी ने कहा कि पावन हनोल सिर्फ टूरिस्ट डेस्टिनेशन नहीं, हमारी आस्था संस्कृति का प्रतीक है इसकी शैली को सुरक्षित रखने तथा स्थानिकों के हितों को समावेशित करते हुए प्रभावी प्लान बनाया जाए। उन्होंने कहा कि परिसर में पर्यटकों की बढ़ती आमद के दृष्टिगत वाटर सोर्स, सीवर, घाट निर्माण सड़क आदि समुचित आवश्यकताओं को दृष्टिगत रखते हुए प्रॉपर प्लान तैयार किया जाए। डीएम यथाशीघ्र इसी माह मंदिर परिसर में ही स्थानिकों व तीर्थ पुरोहितों के साथ विमर्श कर तय करेंगे कार्य प्रणाली। जिलाधि कारी सविन बंसल ने कलेक्ट्रेट सभागार में आईएनआई डिजाइन कंसलटेंट और



संबंधित विभागीय अधिकारियों की बैठक लेते हुए हनोल टूरिस्ट डेस्टिनेशन प्लान के तहत प्रस्तावित कार्यों की समीक्षा की। उन्होंने निर्देशित किया कि हनोल क्षेत्र में हर दिन बढ़ रही श्रद्धालुओं और पर्यटकों की संख्या और भविष्य की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए मुख्यमंत्री के निर्देशों के अनुरूप सम्पूर्ण टूरिस्ट डेस्टिनेशन प्लान तैयार किया जाए। ताकि यहां आने वाले श्रद्धालुओं और पर्यटकों को अच्छी सुविधा और स्थानीय लोगों को रोजगार के अधिक अवसर मिल सके। जिलाधिकारी ने आईएनआई डिजाइन कंसलटेंट को निर्देशित किया कि हनोल के लिए प्रस्तावित टूरिस्ट डेस्टिनेशन प्लान में सीवरेज और वाटर सप्लाई को भी शामिल किया जाए और प्लोटिंग पॉपुलेशन (अस्थायी आबादी) का विस्तृत सर्वेक्षण करते हुए हनोल क्षेत्र के सुनियोजित विकास हेतु टूरिस्ट डेस्टिनेशन प्लान बनाकर फिर से प्रस्तुत करें। जिलाधिकारी ने कहा कि

हनोल तक आने जाने वाले सभी सहायक सड़क मार्गों का चौड़ीकरण और विस्तारीकरण को भी योजना में जोड़ा जाए। टोंस नदी किनारे घाट तक एप्रोच रोड़ रखी जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि महासू देवता धाम में निर्मित होने वाली दुकानों में से 50 प्रतिशत दुकानें स्थानीय लोगों महिला स्वयं सहायता समूहों के लिए आरक्षित करने के निर्देश दिए हैं। ताकि स्थानीय उत्पादों के विक्रय हेतु स्वयं सहायता समूहों उचित विपणन स्थल मिल सके। बैठक में आईएनआई डिजाइन कंसलटेंट ने हनोल टूरिस्ट डेस्टिनेशन प्लान का प्रेजेंटेशन दिया गया। बताया कि श्रद्धालुओं की सुविधा हेतु महासू देवता धाम में एराइवल प्लाजा, तीर्थ पुरोहित आवास, मंदिर सौंदर्यीकरण, क्यू मैनेजमेंट, पार्किंग, एप्रोच मार्ग, धर्मशाला, पब्लिक यूटिलिटी कॉम्प्लेक्स, रेन सेल्टर, आस्था पथ निर्माण आदि कार्य प्लान में शामिल किए गए हैं।

मंत्री प्रेमचंद के समर्थन में वैश्य समाज ने भेजा मुख्यमंत्री को ज्ञापन

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पहाड़ी व मैदानी विवाद में फंसे कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल के समर्थन में वैश्य समाज के प्रतिनिधियों ने आज ज्वाइंट मजिस्ट्रेट के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन प्रेषित किया।

अग्रवाल सभा के अध्यक्ष सतेंद्र गुप्ता के नेतृत्व में वैश्य समाज के लोगों ने ज्वाइंट मजिस्ट्रेट को ज्ञापन सौंपकर कहा कि वैश्य समाज से उत्तराखंड से एक मात्र कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद्र अग्रवाल को अनुचित रूप से टारगेट किया जा रहा



है। कुछ असामाजिक तत्वों द्वारा सोशल मीडिया पर वैश्य समाज के लिए भी अपशब्द लिखे जा रहे हैं। जो कि गलत है और वैश्य समाज इसकी निंदा करता है। उन्होंने कहा कि वैश्य समाज के लोग सरल सौम्य व्यवहार रखते हैं और सभी वर्गों में सामंजस्य के साथ सामाजिक व धार्मिक

कार्यों में सक्रिय भूमिका निभाते हैं। युवा अग्रवाल सभा के अध्यक्ष पंकज सिंघल ने कहा कि बीते दिनों से देखा गया है कि कुछ असामाजिक तत्वों द्वारा उत्तराखंड को बाँटने का काम किया जा रहा है। इस प्रकार की राजनीति से प्रदेश में गलत भावना उत्पन्न होगी जो प्रदेश के लिए ठीक नहीं होगी। इस मौके पर युवा अग्रवाल सभा के महामंत्री नवनीत गर्ग, अग्रसेन सभा चौक के अध्यक्ष राकेश गर्ग, अंतरराष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन के पूर्व नगर अध्यक्ष नितिन गोयल, पार्षद राजन गोयल आदि कई लोग मौजूद रहे।

ट्रेफिक नियंत्रण में आम जन का सहयोग विषय पर गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। ट्रेफिक नियंत्रण में आम जन का सहयोग विषय पर गोष्ठी का आयोजन किया गया।

आज यहां 'ट्रेफिक नियंत्रण में आम जन का सहयोग' विषय पर पुलिस अधीक्षक यातायात कार्यालय में पुलिस उपाधीक्षक जगदीश पंत की अध्यक्षता में आयोजित गोष्ठी में वरिष्ठ नागरिकों ने अपने विचार व्यक्त किए। दून में तेजी से बढ़ती आबादी और वाहनों के दबाव से शहर की सांस फूल रही है। शहर की आंतरिक सड़कों को चौड़ा करने पर भी जाम से पूरी राहत नहीं मिली है। सड़कों पर बाटलनेक खुल नहीं पाए हैं। यातायात पुलिस विभाग की क्षमताएं सीमित होने पर भी व्यवस्थाओं को सुचारू बनाए रखने में सफलता मिली है, लेकिन वाहन चालकों को भी ट्रेफिक नियमों का पालन करना इस समस्या के समाधान में महत्वपूर्ण कदम होगा। संचालन निरीक्षक



नरेश चंद्र ने किया। बैठक में सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि, वरिष्ठ नागरिकों समेत सार्वजनिक वाहन सेवाओं की यूनियनों के प्रतिनिधि भी शामिल थे। नागरिकों का यह भी सुझाव था कि शहर की आंतरिक सड़कों के बीच पिलर्स पर भी व्यवस्थाओं को सुचारू बनाए रखने में सफलता मिली है, लेकिन वाहन चालकों को भी ट्रेफिक नियमों का पालन करना इस समस्या के समाधान में महत्वपूर्ण कदम होगा। संचालन निरीक्षक

संस्थाओं के साथ जागरूकता अभियान को विस्तृत बनाए जाने की भी अपील की। बैठक में देवेन्द्र पाल मोंटी, गिरीशचंद्र भट्ट, डॉक्टर टी एन जोहर, चौधरी ओमवीर सिंह, सुशील त्यागी, चंदन सिंह नेगी, उमेश्वर सिंह रावत, विजयवर्धन डंडरियाल, विकेश जुयाल, देवेन्द्र सिंह रावत, प्रमोद दीवान, संजय अरोड़ा, हरिओम चौधरी, रूपेश कुमार, विपिन शर्मा, रामकुमार सैनी, कन्हैया लाल यादव, संदीप सिंह, राजेंद्र कुमार आदि शामिल थे।

एक नजर

मंदिर में चोरी करने वाला गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने मंदिर में चोरी की घटना को अंजाम देने वाले को चोरी के माल सहित गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार श्रीमति उषा रतूडी प्रबन्धक रामानुग्रह आश्रम ट्रस्ट रायवाला द्वारा थाना रायवाला में एक लिखित तहरीर दी कि रात्रि प्रतीतनगर रायवाला रामानुग्रह आश्रम के मन्दिर से चोरी द्वारा अलग-अलग देवी देवताओं की मूर्तियां तथा मन्दिर का पूजा से सम्बन्धित अन्य कीमती सामान चोरी कर लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। मन्दिर में हुई चोरी की घटना के खुलासे हेतु एसएसपी अजय सिंह द्वारा दिए गए निर्देशों पर थाना रायवाला पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटना स्थल के आस-पास आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों की जांच करते हुए सदिग्धों के सम्बन्ध में जानकारी एकत्रित की गयी। पुलिस को मिली सूचना पर मोतीचूर जंगल सफारी जाने वाले मार्ग पर फ्लाईओवर के नीचे से अर्जुन सिंह को गिरफ्तार किया गया, जिसकी निशानदेही पर मोतीचूर फ्लाई ओवर के नीचे रोड किनारे झाड़ियों में से घटना में चोरी किया गया सामान बरामद किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह नशे का आदी है तथा अपने नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। वह चोरी किये गए सामान को बेचने की फिराक में था, पर उससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।



तीन दुपहिया वाहन चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने तीन स्थानों से तीन दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हर्रावाला निवासी सुमित मल्होत्रा ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खड़ी की थी लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं ढकरानी निवासी नूर मोहम्मद ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह नगर पालिका गया था जहां पर उसने पालिका प्रांगण में अपनी मोटरसाईकिल खड़ी की थी लेकिन जब वह वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। इसके साथ ही सिरमौर पांवटा निवासी गुरदीप भीमावाला रिश्तेदार के घर के बाहर से अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा विकासनगर कोतवाली में दर्ज कराया। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

किसी भी विधायक की सुरक्षा में चूक बर्दाश्त नहीं: एसएसपी

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। खानपुर विधायक उमेश शर्मा के कार्यालय के बाहर गोली चलाये जाने के मामले को पुलिस गम्भीरता से ले रही है। इस प्रकरण की जांच आईपीएस अधिकारी से करायी जायेगी। मीडिया से बातचीत के दौरान यह बात वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमोद सिंह डोबाल ने कही। उन्होंने कहा कि बीती रात विधायक



खानपुर विधायक के कार्यालय के बाहर गोली चलाए जाने का मामला

खानपुर उमेश शर्मा के कार्यालय के बाहर अज्ञात व्यक्ति द्वारा गोली चलाए जाने की घटना को बेहद गंभीरता से लिया गया है। इस प्रकरण की जांच जनपद के आईपीएस अधिकारी जितेंद्र मेहरा को दी गई है ताकि घटना की वास्तविकता एवं तत्समय पुलिस की आसपास मौजूदगी आदि की जानकारी हो सके। उन्होंने कहा कि सुरक्षित स्थान में इस प्रकार से कार्यालय को टारगेट करते हुए गोली चलाए जाने की घटना में पुलिस की तरफ से कहीं कोई लैप्स तो नहीं था, इसकी भी जांच की जाएगी। उपरोक्त प्रकरण में कोतवाली रुड़की में मुकदमा दर्ज है। जांच रिपोर्ट को गुण-दोष के आधार पर यथाशीघ्र तैयार किया जाएगा और जांच में जो भी दोषी होगा उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

ऐसे कार्मिको को चिह्नित करें जो अपने दायित्वों का निर्वहन भली भाँति नहीं करते: सीएम धामी

संवाददाता
देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऐसे कार्मिको को चिह्नित किया जाए जो अपने दायित्वों का निर्वहन भली भाँति नहीं करते हैं।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिए कि ऐसे कार्मिको को चिह्नित किया जाए जो अपने दायित्वों का निर्वहन भली भाँति नहीं करते हैं। ऐसे कर्मियों को अनिवार्य सेवानिवृत्ति के लिए नियमानुसार कार्यवाही की जाए। प्रदेश में सरकारी भूमि और कई मामलों में लोगों की व्यक्तिगत भूमि पर कब्जा करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाए। विभिन्न अपराधों में लिप्त वांछित अपराधियों की गिरफ्तारी के लिए विशेष अभियान चलाया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि त्योहारों के सीजन के दृष्टिगत खाद्य पदार्थों में मिलावटखोरों को रोकने और बिजली चोरी को रोकने के लिए सघन अभियान



चलाया जाए। मिलावटखोरों और बिजली चोरी करने वालों पर सख्त कार्रवाई भी की जाय। ड्रग्स फ्री उत्तराखंड के लिए सभी संबंधित विभागों द्वारा निरंतर अभियान चलाए जाय। पुलिस द्वारा राज्य के सीमावर्ती क्षेत्रों में नियमित सघन चैकिंग की जाए। एनडीपीएस एक्ट के तहत अपराधियों की सूची बनाकर नशे के कारोबार में लिप्त लोगों पर कड़ी कार्रवाई की जाय। मुख्यमंत्री ने डीजीपी को निर्देश दिए कि राज्य में यातायात प्रबंधन की दिशा में विशेष प्रयास किए जाएं। यह सुनिश्चित किया जाए कि ट्रैफिक जाम से लोगों को अनावश्यक परेशानी न हो। पुलिस को

रात्रि कालीन गश्त बढ़ाने के निर्देश भी मुख्यमंत्री ने दिए हैं। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि राज्य के युवाओं को रोजगार के साथ स्वरोजगार से जोड़ने की दिशा में और प्रयास किए जाएं। इलेक्ट्रिशियन, कारपेंटर, बार्बर, प्लंबर जैसे क्षेत्रों में स्थानीय लोगों के प्रशिक्षण और कौशल विकास की दिशा में कार्य किए जाएं। बैठक में सचिव गृह शैलेश बगोली, डीजीपी दीपम सेठ, सचिव एवं गढ़वाल कमिश्नर विनय शंकर पांडेय, अपर पुलिस महानिदेशक ए. पी. अंशुमान, उपाध्यक्ष एमडीडीए बंशीधर तिवारी उपस्थित थे।

पब्लिक प्लेस में जाम छलकाने वाले 65 हिरासत में



हमारे संवाददाता
नैनीताल। जनपद में शांति और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस द्वारा ऑपरेशन रोमियो अभियान विशेष रूप से महिलाओं की सुरक्षा को लेकर चलाया जा रहा है। इस क्रम में बीती शाम कार्यवाही करते हुए सार्वजनिक स्थानों पर जाम छलकाने वाले 65 लोगों को हिरासत में लेकर उनसे 19,500 रुपये का जुर्माना वसूला गया है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम अलग-अलग पुलिस टीमों ने हल्द्वानी, आवास विकास कॉलोनी, टीपी नगर, मंडी क्षेत्र, नैनीताल रोड, वर्कशॉप लाइन, टंडी सड़क, सुभाष नगर और मुखानी क्षेत्र, आरटीओ रोड में छापेमारी अभियान चलाया। इस दौरान सार्वजनिक स्थानों, होटल-ढाबों में शराब पीने पिलाने एवं हुड़दंग मचाने वाले 65 अराजक तत्वों को हिरासत में लिया गया और उनके खिलाफ पुलिस अधिनियम के तहत कार्यवाही करते हुए 19,500 रुपये का जुर्माना वसूला गया। पुलिस द्वारा सभी आरोपियों को कड़ी चेतावनी दी गई कि भविष्य में ऐसी पुनरावृत्ति न हो। सभी माफ़ी मांगते नजर आये व भविष्य में मर्यादा का पालन करने हेतु कहा गया।

फैक्ट्री में आग लगने से लाखों का सामान स्वाह



हमारे संवाददाता
हरिद्वार। रामनगर औद्योगिक क्षेत्र स्थित एक रबर फैक्ट्री में आज सुबह अचानक आग लग गई। आग लगने के कारण लाखों का नुकसान हुआ है वही मौके पर पहुंची चार दमकल की गाड़ियों ने बामुश्किल आग पर काबू पाया। जानकारी के अनुसार मनीष जैन निवासी दिल्ली की रामनगर औद्योगिक क्षेत्र में रबड़ की फैक्ट्री है जिसमें टायरों के ऊपर चढ़ने वाली लेयर बनाई जाती है। आज सुबह करीब पांच बजे किसी ने देखा कि फैक्ट्री के अंदर से धुंआ उठ रहा है तो उसके द्वारा अन्य लोगों को

बताया गया और साथ ही सूचना पुलिस और फायर ब्रिगेड को दी गई। मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड ने आग पर काबू पाने का प्रयास किया लेकिन आग विकराल रूप ले चुकी थी। इसके बाद और भी गाड़ियों से पानी मंगवाया गया। फायर ब्रिगेड की चार गाड़ियों ने करीब चार घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। इस संबंध में गंगनहर कोतवाली प्रभारी ऐश्वर्य पाल ने बताया कि आग लगने से कोई जनहानि नहीं हुई है लेकिन फैक्ट्री जलकर राख हो गई आग पर काबू पा लिया गया है।

कॉलेज का ताला तोड़ कीमती सामान चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने राजकीय इंटर कॉलेज का ताला तोड़ वहां से स्पोर्ट्स का सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजकीय इंटर कॉलेज डोभालवाला के प्रधानाचार्य सुरेन्द्र सिंह बिष्ट ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज जब वह कॉलेज पहुंचे तो उन्होंने देखा कि कॉलेज का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान अस्त व्यस्त पड़ा था। चोर कॉलेज से स्पोर्ट्स व भोजन के बर्तन, सिलेण्डर चोरी करके ले गये 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 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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।