सोमवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

03 मार्च 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 37
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

# दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

# धर्मस्थलों के पास नहीं बिकेगी शराब

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड सरकार ने आज हुई कैबिनेट बैठक में नई शराब नीति को मंजूरी दे दी है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में शिक्षा विभाग से जुड़े कई अन्य फैसले भी लिए गए हैं। सरकार द्वारा आज गन्ने के समर्थन मूल्य की भी घोषणा कर दी गई है। बैठक में कुल 17 मामलों पर चर्चा की गई।

सरकार ने अपनी नई शराब नीति में धार्मिक स्थलों और उसके आसपास शराब बिक्री पर पूर्ण प्रतिबंध लगा दिया है तथा अब तक चली आ रही उप दुकानों की व्यवस्था को समाप्त कर दिया गया और ओवर रेटिंग में पकड़े जाने पर लाइसेंस को रद्द करने का निर्णय लिया गया है। अगर अब कोई शराब की ओवर रेटिंग करता पाया गया तो उसका लाइसेंस तत्काल निरस्त कर दिया जाएगा। डिपार्टमेंटल स्टोर पर भी एमआरपी की दर से ही शराब बेचने की व्यवस्था होगी स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए वायनरी संचालकों को 15 साल तक शुल्क मुक्त किया गया है। नई शराब नीति में केवल स्थाई व मूल निवासियों को ही एफ एल-2 लाइसेंस की व्यवस्था की गई है। दुकानों का आवंटन 2 वर्ष के लिए होगा। रिन्यूअल न होने की स्थिति में दुकानों का आवंटन लॉटरी से किया जाएगा।

## - कैबिनेट के अहम फैसले-

- ओवर रेटिंग पर लाइसेंस होगा रद्द
- एफएल टू लाईसेंस मूल निवासियों को ही
- गन्ने का समर्थन मूल्य 375 व 365 घोषित
- बच्चों को पढ़ाया जायेगा राज्य आंदोलन का इतिहास
- राज्यकर्मियों को पेंशन स्कीम चुनने का अधिकार
- राज्य की महिलाओं को लाभ सब्सिडी देने का फैसला

बैठक में हुए फसलों की जानकारी देते हुए सचिव कार्मिक शैलेश बगोली ने बताया कि शिक्षा विभाग में लोक संस्कृति व राज्य आंदोलन की कहानी कक्षा 6 से 8 तक पढ़ाई जाएगी तथा दसवीं क्लास के बाद पॉलिटेक्निक करने को अब +12 के समक्ष माना जाएगा। कैबिनेट की बैठक में आज गन्नों का समर्थन मूल्य भी तय कर दिया गया है जिसके अनुसार अगेती के लिए 375 तथा सामान्य के लिए 365 रुपए प्रति क्विंटल भाव तय कर दिए गए हैं। इसके अलावा आज वरिष्ठ अधीक्षक कारागार की नियमावली को सरकार ने हरी झंडी दी गई है। आज की बैठक में व्यवस्था अधिकारी राज्य संपत्ति की नियमावली को भी मंजूरी दे दी गई है।

कैबिनेट में एक अन्य महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए राज्य यूपीएस पेंशन स्कीम को भी मंजूरी दे दी गई जिसके अनुसार कर्मचारी खुद अपने लिए पेंशन स्कीम का चयन कर सकेगा। बैठक में मुख्यमंत्री महिला स्वरोजगार योजना के तहत महिलाओं को लाभ पर सब्सिडी सुविधा भी दी जाएगी। उधर मिनिस्ट्रियल सेवा में 13 कनिष्ठ सहायकों के पदों के सर्जन को मंजूरी दी गई है तथा 240 पद स्टाम्प तथा 29 निबंधन विभाग में पद सृजन को स्वीकृति दी गई है। बैठक में अपर पुलिस अधीक्षक के वेतनमान को भी नियमावली बना दी गई है। इसके अलावा बैठक में पराग फॉर्म की भूमि सिडकुल को देने सहित अन्य कई अहम फैसले किए गए हैं।

दून वैली मेल

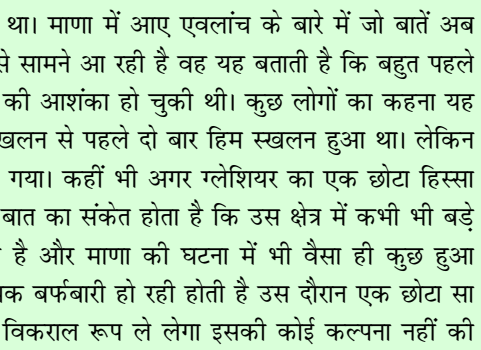
## संपादकीय

# हिम आपदा से सुरक्षा जरूरी

भूस्खलन और हिमस्खलन ऐसी प्राकृतिक आपदाएं हैं जिनके बारे में कोई पूर्वानुमान या भविष्यवाणी किया जाना संभव नहीं है। अभी दो दिन पूर्व चमोली के माणा में हुई हिमस्खलन की घटना ने आठ लोगों की जिंदगी लील ली। गनीमत इस बात की है कि इस हिम स्खलन की चपेट में आए 54 में से 46 मजदूरों को युद्ध स्तर पर चलाएं गए रेस्क्यू अभियान की कामयाब कोशिशों से बचा लिया गया। इसके लिए राज्य तथा केंद्र सरकार द्वारा किए गए सामूहिक प्रयासों की सराहना की जानी चाहिए। एक अच्छी बात यह भी रही कि यह हादसा सुबह 7 बजे के आसपास हुआ जिस समय कुछ लोग जागे हुए थे अगर यह घटना देर शाम और रात में हुई होती तो इस घटना की सूचना मिलने तथा रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू होने में 10 से 12 घंटे तक अधिक समय लगता क्योंकि रात में रेस्क्यू का काम नहीं किया जा सकता था। क्योंकि किसी भी बचाव व राहत के काम में सबसे प्रभावी फैक्टर रिस्पांस टाइम का ही होता है। बीते साल चमोली के जोशीमठ में हुई भूधसाव कि जिस घटना से इस ऐतिहासिक शहर के अस्तित्व पर ही खतरा मंडरा रहा है यह दोनों घटनाएं ऐसी घटनाएं हैं जिनकी कोई पूर्व जानकारी संभव नहीं थी। लेकिन इसके साथ ही उन तथ्यों को भी नकारा नहीं जा सकता है जो मानवीय लापरवाही के कारण बड़ी दुर्घटनाओं के रूप में सामने आती हैं। हिमालयी राज्यों में होने वाले भौगोलिक परिवर्तनों पर बारीकी से नजर बनाए रखकर इस तरह के हादसों में होने वाले नुकसान से बचा जा सकता है। पहाड़ों के ढलानों पर होने वाली बर्फबारी तथा बनने वाली कृत्रिम झीलो पर समय रहते ध्यान देने की जरूरत है। 2013 में केदारनाथ में भीषण आपदा का कारण पहाड़ों के ऊपर बनी झीले ही था जिसके नीचे आने पर अत्यंत रौद्र रूप धारण कर लिया था। माणा में आए एवलांच के बारे में जो बातें अब भुक्त भोगियों के माध्यम से सामने आ रही है वह यह बताती है कि बहुत पहले उन्हें किसी बड़ी अनहोनी की आशंका हो चुकी थी। कुछ लोगों का कहना यह भी है कि इस बड़े हिम स्खलन से पहले दो बार हिम स्खलन हुआ था। लेकिन इसे गंभीरता से नहीं लिया गया। कहीं भी अगर ग्लेशियर का एक छोटा हिस्सा अगर टूटता है तो वह इस बात का संकेत होता है कि उस क्षेत्र में कभी भी बड़े हिम स्खलन की संभावना है और माणा की घटना में भी वैसा ही कुछ हुआ था। पहाड़ों में जब अत्यधिक बर्फबारी हो रही होती है उस दौरान एक छोटा सा हिम स्खलन कब कितना विकराल रूप ले लेगा इसकी कोई कल्पना नहीं की जा सकती है। यह ठीक है कि सीमांत क्षेत्रों की सड़कों को सुचारू और सुदृढ़ बनाए रखने की जिम्मेदारी बीआरओ पर होती है और उन्हें खराब मौसम में अपना काम करना होता है क्योंकि यह मुद्दा राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा हुआ है लेकिन इसका मतलब यह भी कतई नहीं है कि बाकी सभी मुद्दों को नजर अंदाज कर काम करने वालों की जिंदगियों को दांव पर लगा दिया जाए। माणा जैसी घटनाओं को हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए तथा भविष्य में सीमांत क्षेत्रों में काम करने वाले इन लोगों की और अधिक सुरक्षा कैसे निश्चित की जा सकती है इसके लिए ठोस नियम बनाए जाने की जरूरत है। हर एक साइड पर एक इमरजेंसी हेल्प यूनिट और आपदा प्रबंधन की टीम का तैनाती करके भी इस तरह के हादसों में होने वाले जान माल के नुकसान को कम किया जा सकता है। सीमांत क्षेत्रों में क्योंकि यह काम न कभी समाप्त हुआ है और न होने वाला है इसलिए स्थाई सुरक्षा व्यवस्था किया जाना आवश्यक है।

# 23 साल से फरार दो ईनामी टप्पेबाज गिरफ्तार

हमारे संवाददाता



हरिद्वार। 23 साल से फरार चल रहे पांच-पांच हजार के दो ईनामी टप्पेबाजों को पुलिस ने उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार 15 अगस्त 2002 को कोतवाली नगर पुलिस द्वारा आत्माराम आदि 6 आरोपियों के खिलाफ घाटों से उठाईगिरी जैसे अपराधो को करने के लिए गिरोह बनाकर टप्पेबाजी करने पर गैंगस्टर एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कराया गया था। मामले में आरोपी दीनानाथ, आत्माराम जमानत पर रिहा होने के बाद 23 वर्षो से लगातार फरार चल रहे थे। जिनकी गिरफ्तारी हेतु दोनो के ऊपर 5000-5000 रुपये का ईनाम घोषित किया गया था। दोनो अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिये बार-बार अपना स्थान व वेश भूषा बदलकर जगह-जगह निवास कर रहे थे। दोनो की गिरफ्तारी हेतु न्यायालय हरिद्वार द्वारा गैरजमानती वारंट जारी किया गया था। जिसकी तामील कराने हेतू पुलिस ने लगातार सुरागरसी पतारसी कर बीते रोज वारण्टी दीनानाथ एवं आत्माराम को उनके-उनके घरों (उत्तर प्रदेश) से गिरफ्तार कर लिया है। दोनो ईनामी लुधियाना पंजाब में पुलिस से छिपकर उठाईगिरी सहित अन्य काम कर रहे थे।

# विश्व वन्यजीव दिवसः इतिहास, थीम और महत्व

नई दिल्ली। पूरी दुनिया में हर साल 3 मार्च को वन्यजीव दिवस मनाया जाता है। इसका मकसद दुनिया भर में जानवरों और पौधों के संरक्षण के लिए काम करना है। इस दिन वनस्पतियों और जीवों के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाई जाती है। यह दिन हमें याद दिलाता है कि हम सभी पृथ्वी और यहां रहने वाले जानवरों से कैसे जुड़े हुए हैं। पर्यावरण संतुलन बनाए रखने, वन्यजीवों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और उनके संरक्षण की दिशा में वैश्विक प्रयासों को बढ़ावा देना है। विश्व वन्यजीव दिवस हमें इस बात की याद दिलाता है कि वन्यजीव सिर्फ प्रकृति का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि हमारे जीवन के लिए भी अनमोल हैं। विश्व वन्यजीव दिवस वन्यजीवों और उनके प्राकृतिक आवासों के संरक्षण के महत्व को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है। यह दिन हमें वन्यजीवों के लिए सुरक्षित वातावरण बनाने और उनके अस्तित्व को बचाने की आवश्यकता की याद दिलाता है। यह जागरूकता फैलाने और संरक्षण प्रयासों को बढ़ावा देने में मदद करता है।

हर साल संयुक्त राष्ट्र की ओर से इस दिन के लिए एक विशेष थीम तय की जाती है। साल 2025 की थीम ष्वन्यजीव संरक्षण वित्तः लोगों और ग्रह में निवेशष है। यह थीम वन्यजीवों के संरक्षण, जैव विविधता और पर्यावरण से जुड़ी होती है। अगर हम वन्यजीवों की सुरक्षा और संरक्षण के प्रति लापरवाह रहेंगे, तो इससे पूरी पारिस्थितिकी प्रणाली पर गंभीर असर पड़ेगा। हमें वन्यजीवों की रक्षा करने और उनके प्रति जागरूकता फैलाने की जिम्मेदारी उठानी चाहिए, ताकि आने वाली पीढ़ियां भी इस अद्भुत जैव विविध ता का आनंद ले सकें।

विश्व वन्यजीव दिवस की स्थापना संयुक्त राष्ट्र की ओर से साल 2013 में की गई थी। इसके लिए थाईलैंड ने वन्यजीव संरक्षण के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक दिन समर्पित करने का प्रस्ताव रखा था। फिर 20 दिसंबर, 2013 को, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने आधि कारिक तौर पर 3 मार्च को विश्व वन्यजीव दिवस के रूप में घोषित कर दिया है। विश्व वन्य जीव दिवस पहली बार 2014 में मनाया गया था। अब सवाल ये उठता है कि आखिर 3 मार्च को ही यह तारीख क्यों चुनी गई? साल 1973 में, उसी दिन वन्य जीवों और वनस्पतियों की लुप्तप्राय प्रजातियों में अंतर्राष्ट्रीय व्यापार पर कन्वेंशन पर हस्ताक्षर किए गए थे। जिसमें यह सुनिश्चित किया जाता है कि अंतरराष्ट्रीय वन्यजीव व्यापार से जानवरों और पौधों की प्रजातियों के अस्तित्व को खतरा न हो। संयुक्त राष्ट्र के मुताबिक, बढ़ती पर्यावरणीय चुनौतियों की वजह से 10 लाख से ज्यादा वन्यजीव प्रजातियाँ विलुप्त होने के खतरे में हैं।

# सात दिवसीय शिविर के दूसरे दिन पुलिस विभाग ने शिविरार्थियों को नशा उन्मूलन के प्रति किया जागरुक

कार्यालय संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर की राष्ट्रीय सेवा योजना की तीनों इकाइयों का सात दिवसीय विशेष शिविर राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय और राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, पत्थर चट्टा , रुद्रपुर में संचालित हो रहा है।

आज शिविर के दूसरे दिन शिविरार्थियों ने दिन की शुरूआत लक्ष्य गीत , संकल्प गीत और राष्ट्रगान के पश्चात योग क्रियाओं के साथ हुई । सुबह के नाश्ते के पश्चात शिविरार्थियों ने विद्यालय परिसर में उगी झाड़ियों की कटाई कर श्रमदान किया ।

इसके पश्चात कार्यक्रम अधिकारी डॉ.अलंकृता सिंह ने स्वयंसेवियों को एकदूसरे को बेहतर ढंग से समझने में सुविधा के लिए एक सोशियोमेट्रिक टेस्ट के माध्यम से प्रशिक्षित किया ।

जेंडर संवेदीकरण की थीम पर आयोजित इस सात दिवसीय शिविर के बौद्धिक सत्र को संबोधित करते हुए सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर के अर्थशास्त्र विभाग की प्रोफेसर शैलजा जोशी ने शिविरार्थियों को बताया कि लैंगिक आधार पर समाज में कार्यों के विभाजन ने समाज में बहुत सी गलत परंपराओं को जन्म दिया है । किसी भी कार्य को करने की कुशलता अर्जित करने के बाद कोई भी उस कार्य को कर सकता है, कार्य संपादन का कोई लैंगिक आधार आज के समाज में स्वीकार्य नहीं है ।

इसके पश्चात थाना पंतनगर के प्रभारी श्री सुंदरम शर्मा ने 'युवाओं में नशे की बढ़ती प्रवृत्ति' विषय पर अपना व्याख्यान दिया। आपने शिविरार्थियों को बताया कि नशे की गिरफ्त में एक बार आने के बाद इससे निकल पाना बहुत मुश्किल होता है, इसलिए युवाओं को चाहिए कि वे नशीले पदार्थों के सेवन से बचें । आपने शिविरार्थियों के द्वारा पूछे गए प्रश्नों का उत्तर देते हुए मादक पदार्थों से संबंधित उनकी तमाम शंकाओं का समाधान किया। राष्ट्रीय सेवा योजना की वरिष्ठ स्वयंसेवी तनीषा चावला ने स्वयंसेवियों को विकसित भारत यूथ पार्लियामेंट कार्यक्रम के बारे में विस्तार से बताया।

इस बौद्धिक सत्र का संचालन राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अलंकृता सिंह के द्वारा किया गया । डॉ. अलंकृता सिंह ने युवाओं का आह्वान किया कि वे शिविर के दौरान प्राप्त जानकारियों को समाज के लोगों से साझा करें । कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना की कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शिल्पी अग्रवाल , पूर्व स्वयंसेवी कैलाश चौधरी, प्रशांत कुमार तथा कर्मचारी जनार्दन कांडपाल, संदीप सिंह डसीला और वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डॉ. राजेश कुमार सिंह मौजूद रहे।

# थायरॉइड से अन्य कई बीमारियों को खतरा!

एक रिपोर्ट में बताया गया है कि देश में हर 10वां व्यक्ति थायरॉइड के विकार से पीड़ित है। इंडियन थायरॉइड सोसाइटी द्वारा किए गये खुलासे में बताया गया है कि देश में थायराइड के मामले अधिक तेजी से बढ़े हैं। खासतौर से महिलाओं में ज्यादा इसकी शिकायत पाई गई है। शोधकर्ताओं के अनुसार जागरुकता के अभाव में यह बीमारी बढ़ रही है। थाइरॉइड की वजह से अस्थमा, कोलेस्ट्रॉल की समस्या, डिप्रेशन, डायबिटीज, इंसोमनिया (अनिद्रा)और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ा है। चिकित्सकों के अनुसार कुछ खास चीजों को भोजन में शामिल करने से थाइरॉइड बढ़ जाता है। ऐसे में यह जान लेना जरूरी है कि थाइरॉइड के दौरान किन चीजें को खाने से परहेज करना चाहिए।

आयोडीनयुक्त भोजन का सेवन इसके मरीजों के लिए हानिकारक हो सकता है। थायरॉइड ग्रंथि हमारे शरीर से आयोडीन लेकर थायरॉइड हार्मोन पैदा करते हैं, इसलिए हाइपोथायरॉइड है तो आयोडीन की अधिकता वाली खाने-पीने की चीजों से जीवनभर दूरी बनाए रखें। सी फूड और आयोडीन वाले नमक को पूरी तरह नजरअंदाज करें। कैफीन से सामान्यतौर पर सीधे थायरॉइड नहीं बढ़ता, लेकिन यह उन परेशानियों को बढ़ा देता है, जो थायरॉइड की वजह से पैदा होती हैं, जैसे बेचैनी और नींद न आना इत्यादि।

रेड मीट यानी लाल मांस में कोलेस्ट्रॉल और संतृप्त बसा होती है। इससे वजन तेजी से बढ़ता है। थायरॉइड वालों का वजन तो वैसे ही बहुत तेजी से बढ़ता है। इसलिए इससे परहेज करें। इसके अलावा रेड मीट खाने से थायरॉइड वालों को बदन में जलन की शिकायत होने लगती है।

एल्कोहल यानी शराब, बीयर वगैरा शरीर में एनर्जी के लेवल को प्रभावित करता है। इससे थायरॉइड की समस्या वाले लोगों की नींद में दिक्कत की शिकायत और बढ़ जाती है। इसके अलावा इससे ओस्टियोपोरोसिस का खतरा भी बढ़ जाता है।

वनस्पति घी के निर्माण में हाइड्रोजन का इस्तेमाल किया जाता है। यह अच्छे कोलेस्ट्रॉल को खत्म करते हैं और बुरे को बढ़ावा देते हैं। बढ़े थायरॉइड से जो परेशानियां पैदा होती हैं, ये उन्हें और बढ़ा देते हैं। ध्यान रहे इस घी का इस्तेमाल खाने-पीने की दुकानों में जमकर होता है। इसलिए बाहर का तला हुआ भोजन करने से परहेज करें।

# आधुनिक जीवनशैली की देन है अवसाद

अवसाद (डिप्रेशन) एक मानसिक समस्या होती है, जो आजकल की लाइफस्टाइल की वजह से तेजी से लोगों को अपना शिकार बनाती जा रही है। तनाव या अवसाद के कई कारण हो सकते हैं। इनके कारणों के आधार पर इनके तमाम इलाज भी ढूंढे जाते हैं। अवसाद एक मानसिक समस्या होती है, जो आजकल की लाइफस्टाइल की वजह से तेजी से लोगों को अपना शिकार बनाती जा रही है। लोगों के बीच बढ़ती प्रतिस्पर्धा, अपने सपनों को पूरा करने के लिए संघर्ष, किसी तरह का मानसिक आघात या फिर रिश्तों में किसी भी प्रकार का मनमुटाव, इनमें से कुछ भी अवसाद का कारण हो सकता है। हाल ही में हुए एक शोध में तनाव के एक और कारण की खोज की गई है। इस शोध में यह दावा किया गया है कि इम्यून (रोग प्रतिरोधी) प्रणाली में गड़बड़ी की वजह से भी अवसाद की समस्या हो सकती है। इस तरह के अवसाद को एंटी-इन्फ्लेमेट्री यानी कि सूजनरोधी दवाओं के इस्तेमाल से सही किया जा सकता है। अवसाद के इलाज के लिए फिलहाल जिन तरीकों का प्रयोग किया जाता है उनमें दिमाग में मूड-बूस्टर रसायनों तथा सेरोटोनिन की मात्रा को बढ़ाने पर ध्यान दिया जाता है। शोधकारों ने अपने अध्ययन में यह पाया है कि इम्यून सिस्टम के ज्यादा क्रियाशील होने से सारे शरीर में सूजन, निराशा की भावना तथा थकान के लक्षण प्रदर्शित होते हैं। हाल के अध्ययनों से यह बात साफहुई है कि सूजन का इलाज डिप्रेशन का भी इलाज है। रिसर्चर्स का कहना है कि यह बात स्पष्ट रूप से सही है कि सूजन या फिर जलन की वजह से अवसाद हो सकता है। उन्होंने आगे कहा कि सूजन और अवसाद के बीच गहरा संबंध होता है। वैज्ञानिकों को उम्मीद है कि सूजनरोधी दवाओं के इस्तेमाल से डिप्रेशन के दूर होने के दावों का मेडिकल परीक्षण अगले साल से शुरू हो जाएगा। ऐसे में यह बात पूरी तरह से स्पष्ट हो जाएगी कि इन दवाओं के इस्तेमाल से अवसाद का इलाज किया जा सकेगा या नहीं।

# रोजाना रात को सोने से पहले करें ये ब्रीथिंग एक्सरसाइज, आएगी बेहतर नींद

नींद हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि चौन की नींद सोने से शरीर तरोताजा महसूस करता है और इससे कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं। इसके विपरीत अगर किसी कारणवश नींद ठीक से पूरी न हो पाए तो शरीर कई बीमारियों से घिर सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी ब्रीथिंग एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिन्हें रात को सोने से पहले कुछ मिनट करने से आपको बेहतर नींद मिल सकती है।

लिप ब्रीथिंग एक्सरसाइज

इस एक्सरसाइज को अगर आप रात को सोने से पहले कुछ मिनट अपने बिस्तर पर किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठकर करते हैं तो यकीनन यह जल्दी असर करेगी और आपको बेहतर नींद आएगी। लिप ब्रीथिंग करने के लिए नाक से सामान्य तरीके से सांस लें। इसके बाद होंठों से सांस को इस तरह धीरे-धीरे छोड़ें जैसे केक पर लगी मोमबत्तियों को बुझाने के लिए फूंक मारी जाती है। इस क्रम को आप पांच से छह बार दोहरा सकते हैं।

डायाफ्रामिक ब्रीथिंग

इस एक्सरसाइज के लिए किसी समतल और शांत जगह पर सीधे बैठ जाएं या फिर बिस्तर पर पीठ के बल लेट जाएं। अब अपना एक हाथ सीने पर और दूसरा पेट पर रखें। इसके बाद नाक से सामान्य तरीके से ऐसे सांस लें कि पेट ज्यादा से ज्यादा अंदर की ओर सिकुड़े और फिर धीरे-धीरे नाक से सांस छोड़ें। इस एक्सरसाइज को एक से दो मिनट दोहराने के बाद सामान्य हो जाएं।

4-7-8 ब्रीथिंग एक्सरसाइज

इस ब्रीथिंग एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले अपने बिस्तरे पर बैठें या लेटें। इसके बाद अपने मुंह से सांस छोड़ते हुए एक तेज ध्वनी के साथ आवाज निकालें, फिर मुंह बंद करें और नाक से सांस को अंदर लेते हुए मन ही मन चार तक की गिनती पूरी करें। अब सात सेकंड तक सांस रोककर रखें और फिर से इसे मुंह खोलकर सांस छोड़ें। इस प्रक्रिया को चार बार दोहराएं।

भ्रामरी ब्रीथ एक्सरसाइज

इस एक्सरसाइज के लिए सबसे पहले अपने बिस्तरे पर किसी आरामदायक मुद्रा में बैठें। अब अपने दोनों हाथों को कोहनियों से मोडक़र अपने कानों के पास लाएं और अंगूठों से अपने दोनों कानो को बंद करें। अब हाथों की तर्जनी उंगलियों को माथे पर और मध्यमा, अनामिका और कनिष्का उंगली को बंद आंखों के ऊपर रखें। अब मुंह बंद करके नाक से सांस लेते हुए ओम का उच्चारण करें। कुछ मिनट बाद धीरे-धीरे आंखे खोलें और एक्सरसाइज को छोड़ दें।

# बढ़ते बच्चों के सवाल का कुछ यूं दें जवाब

यह तो हम सभी जानते हैं कि बच्चों के लिए उनके आसपास की दुनिया भी किसी रहस्योद्घाटन करने से कम नहीं होती। इसलिए उसकी जानकारी हासिल करने के लिए बच्चों में कौतुहल होता है। हर रोज नए अनुभव और उनसे जुड़े नए सवालों से दोचार होना पड़ता है। ये सवाल किसी पहेली से कम नहीं होते हैं। छोटी उम्र में ज्यादा जान लेने की इच्छा बच्चों में होती ही है। ऐसे में आपके बच्चे के मन में कई सवाल उठते ही हैं। कई बार तो ऐसा होता है कि बच्चा सवाल करता है और आप इन्हें सुन कर अपनी हंसी नहीं रोक पाते हैं। वहीं कई बार ऐसा भी होता है कि उसकी कल्पना की उड़ान से निकले सवाल को सुनकर आप हैरान रह जाते हैं।

बच्चे के सवालों के साथ ही उसकी बढ़ती उम्र के अनुरूप कुछ न कुछ नया होता ही है। ऐसे में कुछ नाजुक और गंभीर विषय भी सामने आते हैं। बच्चे की सुरक्षा से जुड़े सवाल भी हो सकते हैं। इन्हें नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। इसके बारे में उसे समझाना और बताना भी बेहद जरूरी होता है। ऐसे में बच्चा यदि दो से चार साल की उम्र का है तो उसे आसान भाषा में समझाएं क्योंकि उसके पास शब्दों का भंडार अभी बढ़ रहा होता है। वे नई-नई चीजों को देखते हुए सीखने की प्रक्रिया में होते हैं। स्कूल जाने की बच्चे की शुरुआत होती है, ऐसे में उसका जिज्ञासु मन घर से बाहर की दुनिया के बारे में जानना चाहता है। अतरू उसे समझें और कहानी जेसी रोचकता लाते हुए उसके सवालों का जवाब दें। नए परिवेश से जुड़ते बच्चों के मन में अनेक प्रकार की जिज्ञासाएं पलती हैं, ढेरों अनसुलझे सवाल भी अपना डेरा जमाने लगते हैं। उनके लिए तो आसान बात भी पहेलियां जैसी होती हैं।

# टमाटर किसे नहीं खाने चाहिए ?

सब्जी से लेकर पिज्जा तक हर चीज में टमाटर का इस्तेमाल होता है। इससे न केवल सब्जी की ग्रेवी का स्वाद दोगुना हो जाता है बल्कि अलग ही फ्लेवर मिलता है। कुछ लोग सलाद में भी टमाटर खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आपको पता है टमाटर कुछ लोगों की सेहत कि लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। टमाटर एक एसिडिक फल है। आयुर्वेद के अनुसार किसे टमाटर नहीं खाने चाहिए? आइए जानते हैं इसके बारे में।

पथरी के मरीज

किडनी स्टोन (पथरी) के मरीजों को टमाटर नहीं खाने चाहिए। टमाटर में ऑक्सलेट होते हैं। इसकी वजह से पथरी का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको किडनी स्टोन है, तो टमाटरों को बिल्कुल न खाएं। अगर आपको पथरी के लक्षण भी नजर आ रहे हैं तो इसे खान से बचें। अगर आपको पहले कभी यह समस्या रह चुकी है, तो भी टमाटर कम खाएं।

गैस की समस्या

जिन लोगों को गैस की समस्या रहती है, उन्हें भी टमाटर खाने से बचना चाहिए। टमाटर ज्यादा खाने से इन लोगों में गैस की परेशानी बढ़ सकती है, जिसके कारण पेट में दर्द और पेट फूलने की समस्या भी होने लगती है। इसलिए जिन लोगों को गैस बनती है, उन्हें टमाटर नहीं खाना चाहिए।

हार्ट बर्न

जिन लोगों को एसिडिटी या हार्ट बर्न की समस्या रहती है, तो उसे टमाटर नहीं खाना चाहिए। टमाटर का नेचर एसिडिक होता है। इसलिए इसे खाने से एसिडिटी की समस्या और बढ़ सकती है। खासकर उन व्यक्तियों को जिन्हें जीईआरडी (गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स रोग) या आईबीएस (चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम) है, उन्हें भी टमाटर नहीं खाना चाहिए।

जोड़ों का दर्द

जिन लोगों को जोड़ों में दर्द रहता है या गठिया की समस्या है, उन्हें सीमित मात्रा में ही टमाटर खाना चाहिए। टमाटर ज्यादा मात्रा में खाने से जोड़ों में सूजन बढ़ सकती है, जिसके कारण दर्द और तेज हो जाता है। इसलिए गठिया के मरीजों को टमाटर का सोच-समझकर ही सेवन करना चाहिए।

एलर्जी

जिन लोगों को स्किन एलर्जी कि दिक्कत रहती है उन्हें टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। टमाटर स्किन एलर्जी और रैशेज को और बढ़ा सकता है। साथ ही, अगर स्किन डिसकलरेशन, यानी स्किन का रंग बदलने की समस्या हो, तो भी टमाटर नहीं खाना चाहिए। इसलिए एलर्जी जब तक नहीं होती, तब तक इसे बिल्कुल न खाएं। (आरएनएस)

# महिलाओं के बीच फिर से प्रचिलित हो रही है स्किनी जींस, जानिए स्टाइल करने के तरीके

पिछले कुछ सालों से महिलाओं के बीच वाइड लेग जींस और बेल बॉटम जैसी पैंट का चलन है।

इस दौरान महिलाएं स्किनी जींस पहनना नहीं पसंद करती थीं और यह परिधान फैशन से बाहर हो गया था। हालांकि, इस साल यह परिधान एक बार फिर चलन में आ रहा है।

आज के फैशन टिप्स में हम आपको स्किनी जींस स्टाइल करने के 4 तरीके बताएंगे, जिन्हें आजमाकर आप बेहद खूबसूरत और स्टाइलिश लगेंगी।

ब्लेजर और बूट के साथ पहनें

इस साल महिलाएं एक औपचारिक लुक पाने के लिए स्किनी जींस का चुनाव कर सकती हैं।

इस परिधान को स्टाइल करने के लिए सबसे पहले एक हाई नेक टॉप या स्वेटर पहनें। अब इसके ऊपर एक अच्छी फिटिंग वाला ब्लेजर लेयर करें और पैरों में बूट पहनें।

आपको ऐसे बूट चुनने चाहिए, जो लंबे हों और जिनमें पेंसिल हील लगी हों। अपनी जींस को बूट के अंदर टक करें और बालों में स्लीक पोनी बना लें।

ढीली शर्ट के साथ स्टाइल करें

अगर आप दिन के समय घूमने जा रही हैं तो आप स्किनी जींस के साथ शर्ट पहन सकती हैं। आप सफेद, हरे, गुलाबी, काले जैसे पसंदीदा रंग की शर्ट चुन सकती हैं।

शर्ट को पूरी तरह जींस में टक करें या आधे हिस्से को टक करके आधा बाहर ही रहने दें। इसके साथ हील वाली सैंडल पहनें और एक सुंदर-सा स्लिंग बैग स्टाइल करें।

इस लुक के साथ आप बालों को खुला रख सकती हैं या जूड़ा बना सकती हैं।

हॉल्टर नेक टॉप के साथ लगेंगी शानदार

स्किनी जींस के साथ हॉल्टर नेक वाला टॉप भी बेहद शानदार लगता है। हॉल्टर टॉप एक प्रकार का स्लीवलेस टॉप होता है, जिसकी पट्टियां गले के पास बंधी होती हैं।

स्किनी जींस के साथ पहनने के लिए ऐसा हॉल्टर टॉप चुनें, जो हल्का क्रॉप हो और जिसकी फिटिंग अच्छी हो।

अपने लुक को पूरा करने के लिए कानों में हूप इयररिंग, आखों में धूप का चश्मा, पैरों में पेंसिल हील सैंडल और कलाई में घड़ी पहनें।

स्वेटर के साथ भी लगेंगी सुंदर

अगर आप अपने लुक को एफर्टलेस रखना चाहती हैं तो स्किनी जींस और स्वेटर का चुनाव करें। हल्का ढीला स्वेटर चुनें और उसके साथ नीले या काले रंग की स्किनी जींस पहनें।

अपने स्वेटर को आगे से जींस में टक करें और पीछे की ओर से बाहर ही रहने दें। ऐसा करने से आप पतली और लंबी नजर आएंगी। इसके साथ एक सुंदर-सा लॉकेट पहनें, टोट बैग टांगें और स्नीकर्स स्टाइल करें। (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


# एक्सरसाइज की आवृत्ति से जुड़े आम मिथक, जिनकी सच्चाई जानना है बेहद जरूरी

एक्सरसाइज सभी के जीवन का अहम हिस्सा है, लेकिन इसके बारे में कई मिथक भी प्रचलित हैं। इन मिथकों के कारण लोग अक्सर भ्रमित हो जाते हैं और सही दिशा में कदम नहीं उठा पाते।

इस लेख में हम एक्सरसाइज से जुड़े कुछ आम मिथकों को समझेंगे और उनकी सच्चाई जानेंगे।

यह जानकारी सभी के लिए उपयोगी होगी, चाहे आप पुरुष हों या महिला, क्योंकि सही जानकारी ही आपको स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर सकती है।

रोजाना एक्सरसाइज करना होता है जरूरी

बहुत से लोग मानते हैं कि रोजाना एक्सरसाइज करना जरूरी होता है, लेकिन यह पूरी तरह सच नहीं है। शरीर को आराम की भी जरूरत होती है, ताकि मांसपेशियां ठीक से विकसित हो सकें और थकान दूर हो सके।

अगर आप इसे नियमित रूप से करते हैं और अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार करते हैं तो हफ्ते में 3 से 4 दिन की एक्सरसाइज भी पर्याप्त होती है।

इससे शरीर को आराम करने का समय मिलता है।

जितना ज्यादा पसीना, उतनी अच्छी कसरत

लोगों का मानना है कि जितना ज्यादा पसीना निकलता है, कसरत उतनी ही अच्छी होती है। हालांकि, यह धारणा गलतफहमी पैदा करती है। पसीना आना केवल शरीर के तापमान को नियंत्रित करने का तरीका है, न कि आपकी मेहनत का मापदंड। हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना अलग होती है, इसलिए कुछ लोगों को कम पसीना आता है, जबकि कुछ को ज्यादा। कसरत की गुणवत्ता आपके प्रयास और तकनीक पर निर्भर करती है, न कि पसीने पर।

वजन घटाने के लिए घंटों करनी चाहिए एक्सरसाइज

लोग अक्सर सोचते हैं कि वजन घटाने के लिए घंटों तक जिम में रहना पड़ेगा, लेकिन ऐसा नहीं होता।

30 मिनट का वर्कआउट भी बेहद प्रभावी हो सकता है, अगर आप इसे नियमित रूप से कर रहे हों और साथ ही संतुलित डाइट ले रहे हों।

लंबे समय तक कसरत करने के बजाय छोटे-छोटे अंतरालों में उच्च तीव्रता वाले वर्कआउट अधिक फायदेमंद होते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि ये चयापचय को बढ़ाते हैं और कैलोरी जलाने में मदद करते हैं।

केवल कार्डियो एक्सरसाइज करना होता है पर्याप्त

दौड़ लगाना या साइकिल चलाने जैसी कार्डियो एक्सरसाइज वजन घटाने के लिए अच्छी मानी जाती हैं। हालांकि, केवल इनपर निर्भर रहना सही नहीं होता है।

वेट लिफ्टिंग या बॉडीवेट जैसी ताकत बढ़ाने वाली एक्सरसाइज भी बहुत जरूरी होते हैं, क्योंकि ये मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं और चर्बी जलाने में मदद करती हैं।

एक संतुलित फिटनेस रूटीन में कार्डियो के साथ-साथ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी शामिल होनी चाहिए, ताकि आपका शरीर पूरी तरह फिट रहे सके।(आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -088

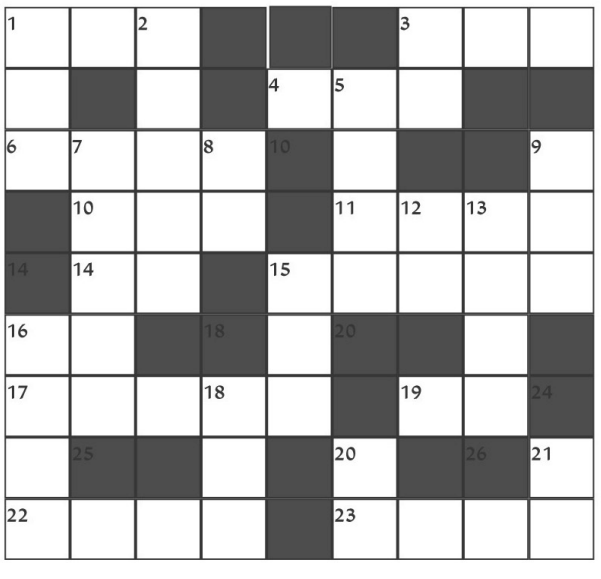
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं :**

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, 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, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 087 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| अ | भि | षे | क | ■ | प | स | ■ | ■ |
| जा | त | ■ | थ | प | 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 | रा |
| बा | ■ | बे | स | हा | रा | ■ | ग | म |
| ब | गु | ला | ■ | रा | ज | दू | त | ■ |

# मिथिला पालकर ने अपनी पहली तमिल फिल्म यात्रा को वास्तव में विशेष बताया

अभिनेत्री मिथिला पालकर ने अपनी बहुप्रतीक्षित पहली तमिल फिल्म ओहो एंथन बेबी की शूटिंग पूरी कर ली है और अभिनेत्री खुशी और उत्साह से अभिभूत हैं।

अपनी खुशी व्यक्त करते हुए, मिथिला ने कहा, मैंने अपनी पहली तमिल फिल्म पूरी कर ली है और मैं हर किसी के इसे देखने का इंतजार नहीं कर सकती! ऐसा लगता है जैसे कल ही हमने मुहूर्त शॉट शूट किया था और अब, हमने शूटिंग पूरी कर ली है - यह एक अद्भुत एहसास है। यह यात्रा वास्तव में खास रही है, न केवल इसलिए कि यह मेरी पहली तमिल फिल्म है, बल्कि इसलिए भी कि मुझे उन अविश्वसनीय लोगों के साथ काम करने का मौका मिला।

उन्होंने आगे कहा तमिल में अपनी लाइनें सीखना निश्चित रूप से एक चुनौती थी, लेकिन मैंने इसका पूरा आनंद लिया। मेरे सह-कलाकार रुद्र, मेरे निर्देशक कृष्णकुमार रामकुमार और पूरी कास्ट और क्रू ने मुझे बहुत स्वागत और घर जैसा महसूस कराया, भले ही मैं तमिल भाषा नहीं बोल पाता। उनके निरंतर समर्थन और गर्मजोशी ने इस प्रक्रिया को बहुत आसान और और भी मज़ेदार बना दिया. मिथिला ने आगे कहा, सिर्फ फिल्मांकन के अनुभव से परे, मुझे संस्कृति में डूबने का मौका मिला, मैंने अपना ज्यादातर समय यहाँ बिताया और इस दौरान बहुत कुछ सीखा। यह फिल्म सीखने और विकास की यात्रा रही है, और मैं अपने दर्शकों को इस नए अवतार में देखने के लिए बेताब हूँ!

ओहो एंथन बेबी' का निर्देशन कृष्णकुमार रामकुमार ने किया है और इसका निर्माण रोमियो पिक्चर्स, विष्णु विशाल और डी कंपनी ने किया है।

इस बीच, मिथिला पालकर हाल ही में फिल्म 'स्वीट ड्रीम्स' में नजऱ आईं, जहाँ उन्होंने गीतकार दीया का किरदार निभाया। विक्टर मुखर्जी के निर्देशन में बनी इस फिल्म में सपनों की असली दुनिया से जुड़े दो अजनबियों की कहानी है। इस फिल्म में अमोल पाराशर, मेयांग चांग और सौरसेनी मैत्रा भी थे।

'स्वीट ड्रीम्स' 24 जनवरी को डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज़ हुई।

फिल्म के बारे में बात करते हुए मिथिला ने कहा, दीया की कहानी ऐसी है जिससे हममें से कई लोग खुद को जोड़ पाएंगे क्योंकि वह भ्रमित है, महत्वाकांक्षी है और कुछ और पाने की चाहत रखती है। केनी के साथ उसके जो सपने हैं, वे सिर्फ़ रोमांस के बारे में नहीं हैं; वे यह समझने के बारे में हैं कि वास्तव में क्या मायने रखता है। इस फिल्म की शूटिंग करना एक भावनात्मक यात्रा की तरह लगा। (आरएनएस)

# राजकुमार राव की फिल्म मालिक की रिलीज तारीख का हुआ ऐलान

अभिनेता राजकुमार राव अब तक कई फिल्मों में अपने अभिनय का जौहर दिखा चुके हैं। पिछली बार उन्हें फिल्म विक्की विद्या का वो वाला वीडियो में देखा गया था।

अब राजकुमार जल्द ही फिल्म मालिक में नजर आएंगे। इस फिल्म से उनका दमदार पोस्टर सामने आने के बाद से ही इसकी रिलीज तारीख का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे थे।

अब आखिरकार ये इंतजार खत्म हो गया है। फिल्म का पोस्टर साझा कर राजकुमार ने सोशल मीडिया पर लिखा, पूरे प्रदेश और देश पर राज करने आ रहे हैं मालिक। मिलते हैं 20 जून, 2025 को सिर्फ सिनेमाघरों में।

राजकुमार का यह पोस्ट देख उनके प्रशंसक उत्साहित हो गए हैं। एक फैन ने लिखा, आग लगा दोंगे भाई आप। एक लिखते हैं, मालिक बॉक्स ऑफिस पर भी राज करेगा। एक लिखते हैं, आइए ना आपका इंतजार है। एक ने लिखा, बिल्कुल मिलते हैं भैया पूरी पलटन के साथ।

मालिक का निर्देशन पुलकित ने किया है। वह डेढ़ बीघा जमीन, बोस- डेड/अलाइव और भक्त जैसी फिल्मों का निर्देशन कर चुके हैं। फिल्म का निर्माण कुमार तौरानी ने टिप्स फिल्म्स के बैनर तले किया जा रहा है।

यह एक गैंगस्टर ड्रामा फिल्म होगी, जिसमें राजकुमार एक खूंखार गैंगस्टर की भूमिका में दिखने वाले हैं। फिल्म में उनका अनदेखा अवतार देखने को मिलेगा।

इस एक्शन थ्रिलर फिल्म का पहला पोस्टर पिछले साल राजकुमार के 40वें जन्मदिन पर रिलीज किया गया था।

राजकुमार ने साल 2010 में आई फिल्म लव सेक्स और धोखा से बॉलीवुड में अपने अभिनय करियर की शुरुआत की थी।

उन्होंने अब तक कई सफल फिल्मों में काम किया है।

राजकुमार गैंग्स ऑफ वासेपुर 2, काई पो चे, शाहिद, क्वीन, अलीगढ़, बरेली की बर्फी, न्यूटन, द व्हाइट टाइगर, लूडो, मोनिका ओ माई डार्लिंग, बधाई दो, स्त्री और स्त्री 2 जैसी फिल्मों में अपने शानदार अभिनय से दर्शकों का दिल जीत चुके हैं।

राजकुमार भूल चूक माफ नाम की भी एक फिल्म लेकर आ रहे हैं, जिसमें उनके साथ वामिका गब्बी नजर आने वाली हैं, जो पिछली बार वरुण धवन के साथ फिल्म बेबी जॉन में दिखी थीं।

ये फिल्म 10 अप्रैल को रिलीज होने वाली है। सनी देओल की फिल्म जाट भी इसी तारीख को पर्दे पर आने वाली है।

भूल चूक माफ के निर्माता दिनेश विजान हैं। यह रोमांटिक ड्रामा फिल्म करण शर्मा के निर्देशन में बन रही है।(आरएनएस)

# एथनिक लुक में नेहा शर्मा ने इंटरनेट पारा किया गर्म, एक्ट्रेस की अदाएं देख मंत्रमुग्ध हुए फैंस

बी-टाउन की ग्लैमरस हसीना नेहा शर्मा अपनी फिल्मों से ज्यादा हॉटनेस और बोल्डनेस को लेकर चर्चाओं में रहती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस नेहा शर्मा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका स्टनिंग अवतार देखकर फैंस मंत्रमुग्ध हो गए हैं।

एक्ट्रेस नेहा शर्मा अपनी फिल्मों से ज्यादा बोल्ड ड्रेसिंग सेंस और फिगर के चलते लोगों के बीच मशहूर रही हैं। उन्होंने अपनी हॉटनेस से फैंस को इस कदर दीवाना बनाया हुआ है कि लोग तारीफ करते नहीं थकते हैं।

अब हाल ही में एक्ट्रेस नेहा शर्मा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर लुक देखकर फैंस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं।

बता दें कि नेहा शर्मा जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस नेहा शर्मा ने रेड कलर का इंडो-वेस्टर्न आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो कैमरे सामने एक से बढक़र एक किलर पोज देते हुए अपना फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं।

मिनिमल मेकअप, गले में नेकलेस, कानो में इयररिंग्स और खुले बालों को वेवी लुक में स्टाइल कर कर के एक्ट्रेस नेहा शर्मा ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। उनका यह अंदाज फैंस को भी काफी पसंद आ रहा है।

नेहा शर्मा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं।

इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही फैंस के बीच बवाल मचाने लगता है।

# खुशी कपूर और इब्राहिम अली खान की नादानियां का 'गलतफहमी' गाना रिलीज

अभिनेता इब्राहिम अली खान और खुशी कपूर की फिल्म 'नादानियां' के निर्माताओं ने इसका दूसरा ट्रैक 'गलतफहमी' रिलीज कर दिया है। फिल्म का नया गाना प्यार के बीच आने वाली मुश्किलों को दिखाता है।

इंस्टाग्राम हैंडल पर गाना शेयर करते हुए निर्माताओं ने लिखा, उन लोगों के लिए जिन्होंने प्यार किया, खोया और कभी समझा नहीं पाए! 'गलतफहमी' गाना रिलीज हो चुका है।

'गलतफहमी' गाने को सचिन-जिगर ने कंपोज किया है और गीतकार अमिताभ भट्टाचार्य ने गाने के बोल लिखे हैं। ट्रैक को आवाज तुषार जोशी और मधुबंती बागची ने दी है।

इब्राहिम ने कहा, 'गलतफहमी' में कुछ ऐसा है जिससे आप जुड़ सकेंगे। यह वास्तविक है और दिल टूटने के दर्द को दिखाता है। मैं यह देखने के लिए उत्साहित हूं कि दर्शक इससे कैसे जुड़ते हैं। यह प्यार और नुकसान का एक ऐसा पहलू है जो भरोसेमंद है।

खुशी ने कहा, 'गलतफहमी' ने मुझे व्यक्तिगत रूप से प्रभावित किया और यह 'नादानियां' एल्बम के मेरे पसंदीदा ट्रैक में से एक है। मुझे विश्वास है कि दर्शक गलतफहमी के साथ जुड़ाव महसूस करेंगे। मैं लोगों के बीच इसे पेश करके काफी खुश हूं।

संगीतकार जोड़ी सचिन-जिगर ने कहा, हम दर्शकों से मिले प्यार के लिए आभारी हैं और इस प्यार भरे ट्रैक के बाद गलतफहमी को लेकर आए हैं, जहां खूबसूरती के साथ इमोशंस भरे पड़े हैं। हम एक ऐसा ट्रैक बनाना चाहते थे, जो आपको अपनी ओर खींचे, जो आपको अपनी भावनाओं के साथ थोड़ी देर बैठने पर मजबूर करे। मुझे उम्मीद है कि वे इससे उतना ही जुड़ेंगे जितना हमने इसे बनाते समय जुड़ाव महसूस किया था।

शौना गौतम के निर्देशन में बनी 'नादानियां' को धर्मा एंटरटेनमेंट के तहत करण जौहर, अपूर्व मेहता और सोमेन मिश्रा ने तैयार किया है। यह फिल्म प्यार के कॉन्सेप्ट को एक नए मोड़ के साथ पेश करती है।

'नादानियां' में इब्राहिम अली, खुशी कपूर के साथ दीया मिर्जा और सुनील शेट्टी भी हैं। खुशी कपूर की यह तीसरी फिल्म है।

वहीं, सैफ अली खान और अमृता सिंह के बेटे इब्राहिम अली खान इस फिल्म के साथ डेब्यू करने को तैयार हैं।

# इजरायल को विनाश तांडव जारी रखने की हरी झंडी

डॉ. दिलीप चौबे

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने फिलिस्तीन में तबाही का शिकार गाजा के पुनर्निर्माण का जो प्रस्ताव रखा है, उसने दुनिया के विभिन्न देशों को चौंका दिया है।

पिछले पंद्रह महीनों से गाजा में जारी विनाश लीला में इन दिनों कुछ दिनों के लिए विराम लगा है तथा कुछ बंधकों की रिहाई का क्रम जारी है। आशा की जा रही थी कि शांति का यह सीमित समय एक दूरगामी संघर्ष विराम का रूप ले सकता है। इसी समय ट्रंप ने गाजा का अधिग्रहण कर वहां तथाकथित पुनर्निर्माण का प्रस्ताव पेश किया है।

उन्होंने इजरायल के युद्ध पीपासु प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू को पहले विदेशी नेता के रूप में व्हाइट हाउस आमंत्रित किया। इस मुलाकात के दौरान ही उन्होंने कहा कि अमेरिका चाहता है कि वह गाजा को अपने नियंत्रण लेकर उसे एक %पर्यटन स्थल' के रूप में विकसित करे। पचास हजार लोगों की मौत और लाखों लोगों के घायल होने वाले क्षेत्र को पर्यटन स्थल बनाने की बात कितनी मानवीय और अव्यावहारिक है, इसे लेकर सभी लोग स्तब्ध हैं। पूरा गाजा क्षेत्र खंडहर में तब्दील हो चुका है। सीमित संघर्ष विराम के दौरान लाखों लोग उत्तरी गाजा में अपने खंडहर बने मकानों को संजोने की कोशिश कर रहे हैं। ऐसे समय किसी भी विश्व नेता से यह आशा थी कि वह मानवीय दृष्टिकोण अपनाते हुए पीड़ित लोगों को नई शुरुआत करने का संदेश दे तथा यथासंभव मदद करे। लेकिन ट्रंप ने ठीक इसके विपरीत काम किया। अंतरराष्ट्रीय अपराध न्यायालय के वारंट के बावजूद नेतन्याहू अमेरिका के सम्मानित अतिथि बने। अपने मेजबान से उन्होंने गाजा के बारे में जो कुछ सुना वैसा कहने का दुस्साहस वह खुद नहीं पर पाए। वास्तव में गाजा में पुनर्निर्माण का सुझाव पिछले वर्ष ट्रंप के दामाद जरेड कुशनर ने दिया था। उस समय गाजा में नरसंहार अपने प्रारंभिक दौर में था। धीरे-धीरे तबाही बढ़ती गयी। आज जब गाजा कई मायनों में कब्रिस्तान का रूप ले चुका है, उस समय गाजा को पर्यटन स्थल बनाने का सुझाव कोई जिम्मेदार राजनेता नहीं दे सकता। आश्चर्य की बात यह है कि चुनाव प्रचार के दौरान ट्रंप और उनके समर्थकों ने ऐसे बयान दिये थे कि नया प्रशासन दुनिया में संघर्ष शुरू करने की बजाय युद्ध का अंत करने को प्राथमिकता देगा। यह आशा बनी थी कि ट्रंप प्रशासन रूस और यूक्रेन पर दबाव डालकर वहां तीन साल से जारी युद्ध समाप्त कराने की कोशिश करेगा। इसी तरह फिलिस्तीन में इजरायल और हमास को भी संघर्ष समाप्त करने के लिए बाध्य किया जाएगा। लेकिन अब लगता है कि ट्रंप ने इजरायल को विनाश तांडव जारी रखने की हरी झंडी दिखा दी है। इतना ही नहीं, वह गाजा में सीधे रूप से अमेरिका की दखलंदाजी की भूमिका तैयार कर रहे हैं। ट्रंप की योजना यह है कि गाजा के लाखों लोगों को वहां से बेदखल कर पड़ोसी देशों मिस्र और जॉर्डन भेजा जाए।

गाजा क्षेत्र में मलवे की सफाई की जाए तथा दुनिया भर से निवेश आकर्षित कर वहां नये भवनों का निर्माण किया जाए। डोनाल्ड ट्रंप मूलत: रियल एस्टेट कारोबारी रहे हैं। लगता है कि वह दुनिया के सबसे शक्तिशाली देश के नेता की बजाय अपने पुराने कारोबार की मानसिकता से काम कर रहे हैं। गाजा के पुनर्निर्माण में करीब एक दशक का समय लगेगा। क्या इतने समय तक कोई देश लाखों शरणार्थियों को अपने यहां आश्रय देने का बोझ उठाने के लिए तैयार होगा। फिलहाल तो मिस्र और जॉर्डन, दोनों ने फिलिस्तीनियों को अपने यहां आश्रय देने का प्रस्ताव स्वीकार नहीं किया है। चिंताजनक पहलू यह भी है कि ट्रंप ने खुल कर यह नहीं कहा है कि पुनर्निर्माण के बाद सभी फिलिस्तीनी लोगों को उनके अपने मूल स्थान पर बसाया जाएगा। ट्रंप का कहना है कि गाजा एक ऐसा मुख्य स्थल बन जाएगा जहां दुनिया भर के लोग आकर रहेंगे। अमेरिका और इजरायल के पुराने रवैये को देखते हुए अनुमान लगाया जा सकता है कि नये गाजा में वास्तव में इजरायल के नागरिकों का ही बोलबाला हो जाएगा। पुनर्निर्माण की योजना बिना सैनिक मौजूदगी के संभव नहीं लगती। आशंका इस बात की है कि फिलिस्तीन कहीं अमेरिका के लिए नया वियतनाम न बन जाए।

# रेवड़ी कल्चर : सुप्रीम कोर्ट की नाराजगी

सुमन चौधरी

एक जनहित याचिका की सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने जिस तरह से रेवड़ी कल्चर पर नाराजगी जाहिर की उसका सभी राजनीतिक दलों को संज्ञान लेना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने अपनी टिप्पणियों में अनेक गंभीर बातें कही हैं। सुप्रीम कोर्ट का कहना है कि मुफ्त सुविधाएं एवं सीधे धन देने वाली योजनाएं लोगों को अकर्मण्य बना रही हैं और लोग काम करने से बच रहे हैं। सुप्रीम कोर्ट ने यह विचारोत्तेजक प्रश्न भी किया कि क्या ऐसा करके हम लोगों को परजीवी नहीं बना रहे हैं ? निस्संदेह ऐसा ही किया जा रहा है और इसकी पुष्टि इससे होती है कि कई राज्यों में उद्योगों को दूसरे राज्यों से श्रमिक लाने पड़ रहे हैं। तथ्य यह भी है कि कुछ उद्योग श्रमिकों की कमी की शिकायत करते रहे हैं। दरअसल,इस सच से मुंह नहीं मोड़ा जा सकता कि मुफ्त की योजनाओं के कारण लोगों में श्रम का महत्व कम हो रहा है। यदि बैठे ठाले नगदी रुपए, मुफ्त अनाज, मुफ्त बिजली, मुफ्त पानी, मुफ्त मकान,मुफ्त सिलेंडर मिलेगा तो कोई काम करने क्यों जाएगा ? किसी जन कल्याणकारी राज्य में मुफ्त चिकित्सा और मुफ्त शिक्षा देना समझ में आता है लेकिन पर्यावरण के नुकसान की कीमत पर तैयार की गई बिजली, पानी इत्यादि मुफ्त में क्यों मिलना चाहिए ? सुप्रीम कोर्ट की टिप्पणी के आधार पर ऐसा कोई निष्कर्ष निकालना अनुचित होगा कि शीर्ष अदालत जन कल्याणकारी योजनाओं की उपयोगिता पर सवाल खड़े कर रही है, क्योंकि अपेक्स कोर्ट ने यह भी कहा है कि रेवडियां बांटने से बेहतर है लोगों को मुख्यधारा का हिस्सा बनाना। कमजोर लोगों के आर्थिक उत्थान के लिए योजनाएं चलाई ही जानी चाहिए, लेकिन इस तरह कि ऐसे लोग अपनी आय बढ़ाने और स्वावलंबी बनने के लिए तत्पर हों। इससे ही वे अपने और देश के आर्थिक उत्थान में सहायक बन पाएंगे। अभी जनकल्याण और निर्धनता निवारण के नाम पर ऐसी कई योजनाएं चलाई जा रही हैं, जो लोगों को आर्थिक रूप से अपने पैरों पर खड़ा करने के लिए प्रेरित नहीं कर पा रही हैं। ऐसी योजनाएं कमजोर तबकों के आर्थिक उन्नयन में सहायक बनने के बजाय उन्हें पराश्रित ही बनाती हैं। लोगों को सदा के लिए सरकारी योजनाओं पर निर्भर बनाए रखना उन्हें एक तरह से पंगु करना ही है। अच्छा हो कि हमारे नीति-नियंता यह समझें कि किसी गरीब मछुआरे को मछली देने से बेहतर होता है उसे मछली पकडने में समर्थ बनाना। बहरहाल,हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि भारत पर जीडीपी का 81 प्रतिशत कर्ज है। जाहिर है यदि राजनीतिक दल इसी तरह रेवड़ी योजनाएं लाते रहे तो फिर अर्थव्यवस्था का भगवान ही मालिक है ! अर्थशास्त्री कहते हैं कि यदि किसी सरकार को कर्ज लेना हो तो उसका निवेश इंफ्रास्ट्रक्चर योजनाओं में करना चाहिए जिससे देश की तरक्की हो और आर्थिक विकास बढ़े, लेकिन यदि मुफ्त अनाज या रेवडियां बांटने के लिए कर्ज लिया जाएगा, तो भारत भी रसातल में पहुंच सकता है। बेहतर तो यह होगा कि सभी राजनीतिक दल मुफ्त की योजनाएं बंद करे और युवाओं को रोजगार या स्वरोजगार उपलब्ध करवाए। अगर सभी के हाथों में पैसा होगा तो आवश्यक वस्तुएं तो बाजार से खरीदी जा सकती हैं। दरअसल,देश की समस्याओं का हल युवाओं को रोजगार के अवसर देने में है ना कि मुफ्त अनाज या मुफ्त बिजली देने में !

## सू- दोकू क्र.088

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | | | | 1 | | 3 | |
| 1 | | 9 | | | | 5 | | |
| | | | 3 | | | | 1 | |
| | | 5 | | | | | | 3 |
| 3 | | | | | 2 | | 5 | |
| | | | | 3 | | | | 2 |
| | 4 | | | | | | 7 | |
| 7 | | 8 | | 1 | | 6 | | |
| | 6 | | 7 | | 9 | | | 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.087 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 |

# स्वास्थ्यगत ढांचे को मजबूत करना जरूरी

अनुराग

केंद्रीय बजट में इस बार हेल्थ सेक्टर को पहले से ज्यादा बजट मिला है। सरकार मेडिकल सीटें बढ़ा रही है। आयुष्मान कार्ड के दायरे को व्यापक किया जा रहा है। मेडिकल कॉलेज खोले जा रहे हैं। लेकिन इनमें सबसे महत्वपूर्ण है बुनियादी ढांचागत स्वास्थ्य सुविधाओं का विकास। खासतौर पर ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य सुविधाएं बढ़ें इस ओर ध्यान दिया जाना चाहिए।

अभी भारत में औसतन 10,000 लोगों पर मात्र 2-3 डॉक्टर ही हैं। देश में डॉक्टरों की किल्लत है,जो नए एम्स खड़े किए जा रहे हैं, उनमें डॉक्टरों के आधे से अधिक पद खाली पड़े हैं, क्योंकि योग्य और विशेषज्ञ डॉक्टरों का बहुत अभाव है। ऐसे में आगामी 5 सालों में 75,000 मेडिकल सीटों का सृजन एक महत्वपूर्ण घोषणा है। उनमें से 10,000 सीटें आगामी एक साल में ही सृजित करने का लक्ष्य तय किया गया है। फिलहाल देश में 1। 16 लाख मेडिकल सीटें हैं। नए बजट में 200 जिला अस्पतालों में कैंसर के डे-केयर सेंटर स्थापित करने की घोषणा भी बेहद जरूरी है, क्योंकि महानगरों को छोड़ दें, तो दूरदराज और कस्बाई इलाकों में कैंसर जैसी घातक बीमारी की जांच और उसके इलाज की बुनियादी सुविधाएं ही नहीं हैं। कैंसर के विशेषज्ञ डॉक्टर भी बहुत कम हैं। राजधानी दिल्ली में ही कैंसर अस्पताल में न तो नियमित डॉक्टर हैं और न ही जांच करने वाली मशीनें कार्यरत हैं। औसतन मरीज को 7-8 महीने बाद की तारीख दी जाती है। इतने अंतराल में मरीज की मौत भी संभावित है, लिहाजा 200 केंद्र खोलने की घोषणा महत्वपूर्ण है, लेकिन यह चरणबद्ध होनी चाहिए कि कब, कितने केंद्र खुलेंगे और बाकायदा सुचारू रूप से काम करना शुरू कर देंगे ? यह भी गौरतलब सवाल है कि कैंसर केंद्रों का संचालन कैसे किया जाएगा ? क्या उनका संचालन निजी भागीदारी के साथ होगा अथवा सरकार के स्तर पर ही तमाम बंदोबस्त किए जाएंगे?

निजी अस्पतालों में कैंसर के इलाज की सुविधाएं तो हैं, लेकिन इलाज बेहद महंगा है। औसत व्यक्ति इतना पैसा खर्च करने में असमर्थ है। कुछ साल पहले इसी तर्ज पर जिला अस्पतालों में गुर्दा मरीजों के लिए डायलिसिस की सुविधा शुरू की गई थी। उसका फायदा काफी लोगों को मिला था। इसी तरह कैंसर के खिलाफ लड़ाई लड़ी जा सकती है। स्वास्थ्य बजट के राजनीतिक आयाम भी हैं

मोदी सरकार ने 'आयुष्मान भारत' योजना लागू तो कर रखी है, लेकिन उसका भी अर्धसत्य यह है कि सिर्फ सर्जरी के मामले में ही वह कार्ड मान्य है। यदि आप अन्य गंभीर बीमारियों से ग्रस्त हैं, तो 'आयुष्मान' के जरिए इलाज नहीं करा सकते। 'आयुष्मान' की पात्रता के लिए भी कई शर्तें हैं, लिहाजा उन्हीं को यह सेवा उपलब्ध है, जो बिल्कुल वंचित जमात के हैं। विश्व बैंक के अनुसार, भारत में सरकार 50। 2 प्रतिशत इलाज का ही खर्च उठाती है। शेष 49। 8 प्रतिशत लोग अपनी जेब से ही इलाज कराने को विवश हैं। दिल्ली की सरकार 'मुफ्त स्वास्थ्य' के जुमले का शोर मचाती रही है, लेकिन सरकारी अस्पतालों में आम आदमी की स्थिति कीड़े-मकौड़े जैसी है। डॉक्टरों का व्यवहार बेहद रूखा है। शायद ही कोई अपवाद होगा, जिसका इलाज दिल्ली सरकार ने अपने खर्च पर निजी अस्पताल में कराया होगा! वैसे भी इन समस्याओं का बजट में अक्सर उल्लेख नहीं होता। बजट तो भारत सरकार की 'बैलेंस शीट' होती है। 2025-26 में स्वास्थ्य बजट 99,858 करोड़ रुपए आवंटित किया गया है। बीते वित्त वर्ष की तुलना में यह 8-9 हजार करोड़ रुपए अधिक है। यह पर्याप्त नहीं है। बजट में अनुसंधान पर भी विशेष फोकस किया गया है। चालू वित्त वर्ष में अनुसंधान विभाग का बजट 3301 करोड़ रुपए था। उसे बढ़ाकर 3900 करोड़ किया गया है। कुछ गंभीर बीमारियों की जीवनरक्षक दवाएं सस्ती करने की घोषणा की गई है। दरअसल, शिक्षा और स्वास्थ्य के बजट कमोबेश 6 फीसदी होने चाहिए। चूंकि मुद्रास्फीति बढ़ती रही है, लिहाजा बजट का कमोबेश 10 प्रतिशत स्वास्थ्य पर खर्च करना चाहिए। कुल मिलाकर स्वास्थ्य सेवाओं का बुनियादी ढांचा मजबूत करने की सख्त जरूरत है।

# आकस्मिक मृत्यु पर अनुग्रह राशि बढ़ाने पर मंत्री का जताया आभार

संवाददाता

देहरादून। उपनल कर्मियों ने आकस्मिक मृत्यु पर अनुग्रह राशि बढाये जाने पर कैबिनेट मंत्री का आभार जताया।

आज यहां सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी से उनके कैंप कार्यालय में उपनल कर्मचारी संयुक्त मोर्चा उत्तराखंड के संयोजक विनोद गोदियाल के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने भेंट की। प्रतिनिधिमंडल ने उपनल कर्मचारियों की आकस्मिक मृत्यु पर दी जाने वाली तात्कालिक सहायता राशि को एक लाख से बढ़ाकर 1.50 लाख रुपये करने के निर्णय पर सैनिक मंत्री गणेश जोशी का आभार व्यक्त किया। गौरतलब है कि उत्तराखंड पूर्व सैनिक कल्याण निगम लिमिटेड (उपनल) के 21वें स्थापना दिवस के अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने यह घोषणा की थी। इस फैसले के लिए उपनल कर्मचारियों ने मंत्री जोशी का धन्यवाद किया और इसे कर्मचारियों के हित में एक महत्वपूर्ण कदम बताया।

## मशाल जुलूस निकालने पर पूर्व नगर अध्यक्ष के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मशाल जुलूस निकालने पर पूर्व नगर अध्यक्ष के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार उपजिलाधिकारी ऋषिकेश स्मृता परमार ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि सोशल मीडिया में एक वीडियों वायरल हो रहा है कि तहसील ऋषिकेश में एक मशाल जुलूस पेट्रोल पम्प के पास से गुजर रहा था। जिस दौरान एक ज्वलनशील पदार्थ बड़ी आग की लपटों में फूट जाता है और दो व्यक्तियों के कपड़े आग पकड़ लेते है। इस घटना से निकट में स्थित पेट्रोल पम्प में भी आग लग सकती थी। जिस कारण जन-सामान्य को बड़े स्तर की हानि से भी इन्कार नहीं किया जा सकता। यह भी प्रकाश में आया है कि उक्त मशाल रैली हेतु आयोजकों द्वारा कोई भी अनुमति सक्षम स्तर से नहीं ली गई थी।अ जन सामान्य एवं जन सम्पत्ति की सुरक्षा को खतरे में डालने एवं बिना अनुमति मशाल-जलूस निकालने एवं जुलूस के दौरान खतरनाक ज्वलनशील पदार्थ के प्रयोग करने के कारण सम्बन्धितों पूर्व नगर अध्यक्ष सुधीर राय व अन्य के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया जाये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## कौन हड़प गया कुपोषितों के 438 करोड़ ?

विशेष संवाददाता

देहरादून। सूबे की महिलाओं और बच्चों को कुपोषण से मुक्ति दिलाने के लिए केंद्र और राज्य सरकार द्वारा चलाई जाने वाली पुष्टाहार योजना में व्यापक स्तर पर गड़बड़ी होने आरोप लगाते हुए कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से इस मामले की जांच करने की मांग की है।

उनका कहना है कि सरकार ने चालू वित्तीय वर्ष में 438 करोड़ का खर्च किया है फिर भी राज्य में अति कुपोषित बच्चों की संख्या ढाई गुना अधिक बढ़ गई है। उन्होंने सरकार से सीधा सवाल किया है कि इस मद में खर्च की गई 438 करोड़ की रकम को कौन डकार गया, इसकी जांच होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि वह इसे लेकर मुख्यमंत्री को पत्र भी लिखेंगे, अच्छा हो कि मुख्यमंत्री खुद ही इस पर संज्ञान ले।

**❑माहरा ने की सीएम से जांच की मांग**
**❑अति कुपोषितों की संख्या ढाई गुना बढ़ी**

अभी बजट सत्र के दौरान पटल पर रखी गई आर्थिक सर्वेक्षण की रिपोर्ट में इस बात का खुलासा हुआ है कि वर्ष 2020-21 में प्रदेश में अति कुपोषित बच्चों की संख्या 1129 थी जो 2024-25 में बढ़कर 2983 हो गई। करन माहरा का कहना है कि सरकार ने इस मद पर चालू वित्त वर्ष में 438 करोड रुपए खर्च किए हैं। उनका कहना है कि गरीबों के पुष्टाहार के लिए चलाई जाने वाली इस योजना का लाभ अगर कुपोषितों को मिल रहा होता तो उनकी स्थिति में सुधार आना चाहिए, लेकिन इसके विपरीत उनकी संख्या का ढाई गुना बढ़ जाना यह बताता है कि इस योजना का लाभ उन तक नहीं पहुंच पा रहा है।

# मिलावटखोरों पर 5 लाख जुर्माना और 6 साल की कैद

हमारे संवाददाता

देहरादून। होली पर आम जनता तक शुद्ध और सुरक्षित खाद्य उत्पाद उपलब्ध कराने के लिए खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन ने प्रदेशभर में मिलावटखोरों के खिलाफ सख्त अभियान छेड़ दिया है। खासतौर पर दूध, मावा, पनीर और खोया जैसे उत्पादों की जांच की जा रही है। देहरादून, हरिद्वार और ऊधमसिंह नगर जैसे संवेदनशील जिलों में विशेष सतर्कता बरती जा रही है।

खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन के आयुक्त डा. आर. राजेश कुमार ने कहा कि इसको लेकर एक विस्तृत एसओपी जारी कर दी गई है। सम्बंधित अधिकारियों को मिलावटखोरों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई के निर्देश जारी किए गए हैं। उन्होंने बताया कि खाद्य सैम्पलों की प्राथमिकता से जांच होगी और दोषी पाए जाने वाले मिलावटखोरों और विक्रेताओं

**❑होली से पहले मिलावटखोरों पर शिकंजा**
**❑फूड सेफ्टी विभाग ने जारी की एसओपी**

के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी। इसके लिए 5 लाख तक जुर्माना और 6 साल तक की कैद हो सकती है। आयुक्त डा. आर. राजेश कुमार ने बताया कि खाद्य सुंरक्षा एवं औषधि प्रशासन प्रदेश भर में मिलावटखोरी को रोकने के लिए लगातार अभियान चलाता है। यह अभियान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और स्वास्थ्य मंत्री डा. धन सिंह रावत के मार्गदर्शन में चल रहा है। इसके तहत अब होली के मद्देनजर विभाग ने व्यापक कार्ययोजना तैयार की है। डॉ आर राजेश कुमार ने कहा एसओपी में खाद्य सुरक्षा मानक अधिनियम-2006 एवं नियम 2011 के प्राविधानों के अंतर्गत मिलावटी खाद्य पदार्थ निर्माताओं/ थोक विक्रेता/आपूर्तिकर्ता/ फुटकर विक्रेताओं के विरूद्ध सख्त कार्यवाही के लिए कहा गया है।

डॉ. आर. राजेश कुमार ने कहा आदेशों का तत्काल कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करते हुए प्रत्येक कार्य दिवस की गयी कार्यवाही ई-मेल के माध्यम से कार्यालय खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन उत्तराखण्ड को अवगत कराई जाएगी। इस विस्तृत एसओपी में हर पहलू का ध्यान रखा गया है।

# रंगदारी ना देने पर की मारपीट- लूटपाट का आरोप,दोनों तरफ से मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। 50 हजार रूपये की रंगदारी ना देने पर मारपीट लूटपाट करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सर्वहारा नगर काले की ढाल निवासी रंजीत सिंह ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज समय लगभग 12 या साढे बारह दोपहर में वीरपाल जो कि दो माह से पचास हजार रूपये महिने के देने की मांग करता आ रहा था उसके द्वारा पचास हजार रंगदारी के नहीं दिये तो अपने साथियो के साथ गाली गलोच की गयी तथा उसके साथ मारपीट करते हुए समस्त स्टाफ व उसके पुत्रों के साथ मारपीट की गयी एवं महिला स्टाफ किरण नेगी के साथ छेड़खानी करते हुए जबरदस्ती करने की कोशिश की गयी तथा उसके बाद उनके द्वारा मारपीट भी की गयी तथा वीरपाल तथा उनके साथियो को उससे लूटपाट भी गयी जिसमे उसके पुत्र उस्तक से सोने की चैन तथा दुकान से डेढ लाख रूपये लूट लिए तथा शोरूम मे तोडफोड की गयी तथा उसके भाई रघुवीर सिंह तथा भतीजे हरदीप की पगड़ी उतारकर फेक दी गयी। इनके द्वारा यही पर ही नही रूके। समस्त स्टाफ एवं उसके परिवार मे लोगो को मारने लगे तथा जान से मारने की धमकी देते हुए शो रूम पर आग लगाने की धमकी देते हुए उसको अधमरा करके चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। वहीं दूसरी तरफ से वीरपाल ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह वार्ड नं0 23 सर्वहारा नगर से पार्षद है।

आज वह काले की ढाल स्थित रणजीत मोटर्स शोरूम के मालिक के शोरूम पर जनता के आवेदन पर की शोरूम मालिक द्वारा अवैध रूप से रोड पर पार्किंग की जाती है जिससे जनता को आने व जाने में बहुत समस्या होती है पूर्व में भी जनता द्वारा उनसे बहुत बार आग्रह किया है लेकिन आज उसके द्वारा उनके शोरूम पर आग्रह करने पर रणजीत सिंह, बेटों व कर्मचारियों द्वारा उसके साथ मारपीट लोहे की रोड से की गई जिस पर उस पर चोट आई है और शोरूम मालिक द्वारा उसको जाति सूचक शब्द कहे गये। पुलिस ने दोनों के मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# 2020 से फरार 25 हजार का ईनामी हिमाचल से गिरफ्तार

हमारे संवादाता

देहरादून। वर्ष 2020 से फरार 25 हजार के ईनामी अपराधी को एसटीएफ ने हिमाचल प्रदेश के ऊना से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी वर्ष 2020 में रुद्रपुर में की थी लाखो की ठगी व धोखाधड़ी में वांछित था। जो फर्जी नाम व आधारकार्ड से परिवार सहित छिपकर रह रहा था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर ने बताया कि एसटीएफ की कुमायूँ युनिट द्वारा कल थाना रुद्रपुर के 25 हजार रुपये के ईनामी अपराधी गुरदीप सिंह उर्फ गुरप्रीत पुत्र सुरेन्द्र सिंह निवासी सिंह हाईटेक इंजीनियर्स रुद्रपुर जनपद ऊधमसिंह नगर को सुदूर हिमाचल प्रदेश के थाना सदर, ऊना क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया है। उन्होने बताया कि एसटीएफ की गठित टीम द्वारा इस अपराधी की सुरागरसी हेतू पिछले एक माह से एसटीएफ टीम जुटी हुई थी जिसे अथक प्रयास के बाद हिमाचल प्रदेश से गिरफ्तार किया गया है। बताया कि आरोपी गुरदीप सिंह द्वारा अपने साथी के साथ मिलकर मेरठ निवासी ले.कर्नल से.नि. रक्षित कुमार से मकान व प्लाट दिखाने के नाम पर जालसाजी व धोखाधड़ी करके कुल 2737000 रुपये की ठगी की गयी थी जिस सम्बन्ध में दिनाँक 22 नवम्बर 2020 को कोतवाली रुद्रपुर में मुकदमा दर्ज किया गया था। जिसके बाद से ही आरोपी अपने परिवार के साथ फरार हो गया था और पिछले 4 वर्ष से उसका कहीं कोई पता नही चल सका था।बताया कि फरार अपराध ी गुरदीप सिंह से सम्बन्धित पुर्व में किये गये तकनीकी एवं भौतिक सूचनाओं जैसे अपराधी का फिंगर प्रिन्ट, वाईस सैम्पल व अन्य दस्तावेजो का पुन: बारीकी से विशलेषण किया गया। विशलेषण से प्राप्त नए तथ्यों का डिजीटल एवं भौतिक सत्यापन हेतु टीम को हिमाचल प्रदेश भेजा गया। टीम द्वारा एक संदिग्ध व्यक्ति को चिन्हित किया गया जिसके पास बॉबी ठाकुर पुत्र सुरेन्द्र ठाकुर निवासी म.न. 81, वार्ड न. 6 ,मेन रोड हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश का आधार पहचान पत्र था। अपराधी के चेहरे के मिलान हेतु भी विभिन्न साफ्टवेयर का प्रयोग किया, टीम द्वारा पहचान को स्थापित हो जाने पर आरोपी को हिमाचल प्रदेश के ऊना से गिरफ्तार कर न्यायालय के समक्ष पेश किया गया है।

## एक नजर

# चोरी की कार के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार संजय मित्तल निवासी इंजिनियर्स एनक्लेव, जाखन, देहरादून द्वारा थाने पर प्रार्थना पत्र दिया कि चोर द्वारा उनकी मारुति अल्टो कार को द्वारा उनके घर के बाहर से चोरी कर लिया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे तथा चोर की गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा दिए गए निर्देशों 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 का अवलोकन करते हुए संदिग्धों के सम्बन्ध में जानकारी एकत्रित की गयी तथा सीसीटीवी फुटेजों से प्राप्त संदिग्धों के हुलिये से स्थानीय तंत्र को भी अवगत कराते हुए सक्रिय किया गया साथ ही सुरागरसी पतारसी करते हुए पूर्व में इस प्रकार की घटनाओं में जेल में गये लोगों की वर्तमान स्थिती का भौतिक सत्यापन किया गया। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों के परिणामस्वरूप सूचना पर दिनांक रात्रि चेकिंग के दौरान जोहड़ी रोड के पास से एक युवक को उक्त चोरी कि गई मारुति अल्टो कार के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम सिद्धार्थ थापा पुत्र कमल थापा निवासी निकट दुर्गा मंदिर, बापू नगर जाखन बताया। 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। उसका पूर्व में भी एनडीपीएस एक्ट के अभियोग में जेल जाना प्रकाश में आया है, जिसके सम्बन्ध में जानकारी की जा रही है। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

# मोटरसाईकिल की टक्कर से यातायात ड्यूटी कर रहा पुलिसकर्मी घायल

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल की चपेट में आकर डयूटी कर रहा हैड कांस्टेबल घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार हैड कांस्टेबल सचिन मलिक शांतिनगर कट नागाधेर पर यातायात डयूटी पर तैनात था तभी सामने से तेज गति से आ रही मोटरसाईकिल चालक ने उसको टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसको स्थानीय लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

# 'अनोरा' ने ऑस्कर सेरेमनी में पांच अवॉर्ड जीतकर अपनी धाक जमाई

मुंबई। 97वीं ऑस्कर अवॉर्ड सेरेमनी में फिल्म 'अनोरा' ने इतिहास रच दिया है। इस प्रतिष्ठित पुरस्कार समारोह में 23 कैटेगरी में विजेताओं की घोषणा की गई, जिसमें 'अनोरा' ने सबसे ज्यादा 5 अवॉर्ड जीतकर अपनी धाक जमाई। फिल्म ने बेस्ट पिक्चर, बेस्ट डायरेक्शन, बेस्ट स्क्रीनप्ले, बेस्ट एडिटिंग और बेस्ट एक्ट्रेस जैसी प्रमुख श्रेणियों में पुरस्कार अपने नाम किए। मिकी मेडिसन बनीं बेस्ट एक्ट्रेस 'अनोरा' में अपनी दमदार अदाकारी के लिए मिकी मेडिसन ने बेस्ट एक्ट्रेस का ऑस्कर जीता। उनकी शानदार परफॉर्मेंस को दर्शकों और समीक्षकों ने समान रूप से सराहा। यह उनके करियर का एक बड़ा माइलस्टोन साबित हुआ। दूसरे नंबर पर रही 'द ब्रूटलिस्ट' फिल्म 'द ब्रूटलिस्ट' ने भी शानदार प्रदर्शन किया और इस साल के ऑस्कर में 3 अवॉर्ड अपने नाम किए। बेस्ट एक्टर सहित अन्य कैटेगरी में भी यह फिल्म चर्चाओं में रही। इस साल के ऑस्कर अवॉर्ड्स ने दुनिया भर में सिनेमा प्रेमियों के बीच उत्साह और रोमांच भर दिया। अब देखना दिलचस्प होगा कि 'अनोरा' की यह सफलता बॉक्स ऑफिस पर किस तरह का असर डालती है।

# सैक्स रैकेट का खुलासा, पांच महिलाओं सहित 9 गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कलियर के एक बड़े होटल में चल रहे सैक्स रैकेट का खुलासा करते हुए पुलिस व एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग सेल ने पांच महिलाओं सहित नौ लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। हालांकि होटल मालिक व मैनेजर फरार होने मे सफल रहे जिनकी तलाश जारी है। पुलिस ने होटल से तीन नाबालिगों को भी मुक्त कराया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कलियर पुलिस व एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग सेल को सूचना मिली कि क्षेत्र के एक होटल में सैक्स रैकेट चलाया जा रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग सेल की संयुक्त टीम द्वारा बताये गये होटल रहमत साबरी गेस्ट हाउस सोहलपुर रोड कलियर पर छापेमारी की गयी। इस दौरान 5 महिलाओं व 4 पुरुषों को आपत्तिजनक सामग्री के साथ गिरफ्तार किया गया। आरोपियों के खिलाफ थाना पिरान कलियर पर अनैतिक देह व्यापार एक्ट व पोक्सो अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया। पुलिस के अनुसार मुख्य आरोपी मुस्तफा

पुत्र रसीद काफी समय से गिरोह बनाकर देह व्यापार का धंधा चल रहा था तथा अपने गेस्ट हाउस पर बाहर से गरीब महिलाओं-लड़कियों को काम दिलाने

### ❑होटल संचालक और मैनेजर फरार, तलाश जारी

के नाम पर ग्राहकों का इंतजाम कर देह व्यापार करवाया जाता था, जिसके खिलाफ पहले भी मुकदमे दर्ज हैं। पकड़े गए आरोपियों के नाम रवि कुमार पुत्र नाथीराम निवासी ग्राम तेलपूरा थाना बुग्गावाला हरिद्वार, फरमान पुत्र इलियास निवासी ग्राम तेलपूरा थाना बुग्गावाला हरिद्वार, अजय पुत्र श्याम प्रसाद निवासी पूर्वीनाथ नगर मद्रासी मोहल्ला ज्वालापुर हरिद्वार और सागर पुत्र जोगेंद्र निवासी बागराणा थाना लोनी गाजियाबाद बताए गए हैं। जबकि मुस्तफा पुत्र रसीद निवासी ग्राम महमूदपुर थाना पिरान कलियर जनपद हरिद्वार (गेस्ट हाउस संचालक) और आदिल अर्फी पुत्र मोहम्मद इस्लाम निवासी पहाड़गंज नबी करीम सेंट्रल दिल्ली हाल (गेस्ट हाउस मेनेजर) फरार हैं। जिनकी तलाश में छापेमारी जारी है। पुलिस टीम में थानाध्यक्ष दिलबर नेगी, उप निरीक्षक मनोज रावत वीरेंद्र नेगी, हेमदत्त भारद्वाज,महिला उप निरीक्षक एकता ममगाई, राखी रावत, हैड कांस्टेबल, जमशेद अली, सोनू चौधरी, कांस्टेबल जितेंद्र सिंह इमरान अली, मुकेश, सरिता राणा और चालक नीरज राणा शामिल रहे।

# आगामी 2 दिवस तक नाग टिब्बा ट्रैकिंग रूट पर ना जाएं पर्यटकः पुलिस

संवाददाता

टिहरी। टिहरी पुलिस ने जनसाधारण को सूचित किया है कि आगामी दो दिवस तक नाग टिब्ब रूट पर ना जाएं।

आज यहां जनसाधारण को सूचित किया जाता है कि आगामी 02 दिवस में हिमस्खलन होने की प्रबल सम्भावना के दृष्टिगत किसी भी प्रकार की जनहानि रोकने हेतु उत्तरकाशी, टिहरी हाइवे पर स्थित नागटिब्बा ट्रैकिंग रूट को दो दिवस के लिए बंद कर दिया गया है। मौसम विभाग की भारी वर्षा की चेतावनी के चलते स्थानीय पुलिस, टैक्सी यूनियन के पदाधिकारियों, वन विभाग, ट्रैकिंग गाईडों, स्थानीय लोगों आदि ने सर्वसम्मति से यह निर्णय लिया है।

# नाबालिग से दुष्कर्म व उसका वीडियो वायरल करने वाला आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। नाबालिग से दुष्कर्म कर उसका वीडियो वायरल करने वाले आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 6 फरवरी को तहसील बेरीनाग के राजस्व क्षेत्र में एक नाबालिग से शारीरिक शोषण कर अश्लील वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल करने के संबंध में आरोपी विजय कोहली के विरुद्ध पोक्सो एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज किया गया था। आरोपी मामले में फरार चल रहा था। उक्त मामले की विवेचना राजस्व क्षेत्र से जनपद पुलिस को प्राप्त हुई। पुलिस अधीक्षक

पिथौरागढ़, रेखा यादव के आदेश पर प्रभारी निरीक्षक थाना जौलजीबी संजीव कुमार द्वारा मामले की जांच की जा रही थी। सीओ गोविन्द बल्लभ जोशी के पर्यवेक्षण में आरोपी की गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम गठित की गई थी। पुलिस टीम ने सुरागरसी पतारसी और सर्विलांस की मदद से आरोपी विजय कोहली पुत्र ठाकुर राम, बलियापानी, तहसील गंगोलीहाट को बीती शाम शक्ति विहार, रूद्रपुर से गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

# एसएसपी ने स्वयं बॉल थ्रो कर बढ़ाया अभ्यर्थियों का मनोबल

संवाददाता

देहरादून। आरक्षी की शारीरिक दक्षता परीक्षा में एससपी अजय सिंह ने स्वयं बॉल थ्रो कर अभ्यार्थियों का मनोबल बढाया। आज से पुलिस लाइन देहरादून में आरक्षी (नागरिक पुलिस/पीएसी/आईआरबी) की शारीरिक दक्षता परीक्षा शुरू हुई, शारीरिक्त परीक्षा के दौरान वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा भर्ती प्रक्रिया का जायजा लिया गया, इस दौरान एसएससी देहरादून द्वारा शारीरिक दक्षता परीक्षा में सम्मिलित अभ्यर्थियों को मोटिवेट करते हुए उन्हें दक्षता परीक्षा अच्छा प्रदर्शन करने के लिए अपने शुभकामनाएं दी, साथ ही अभ्यर्थियों के समक्ष स्वयं बॉल थ्रो कर उनका मनोबल बढ़ाया।

# विधायक के कैंप कार्यालय में फायरिंग मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। विधायक के कैंप कार्यालय में फायरिंग मामले में पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। इस प्रकरण में पुलिस पूर्व में ही पांच लोगों को गिरफ्तार कर चुकी है।

विदित को कि विधायक के कैंप कार्यालय में हुई फायरिंग मामले में जुबैर काजमी की लिखित तहरीर पर पुलिस ने कोतवाली रूडकी पर दर्ज मुकदमे में पुलिस ने एक और आरोपी बिरेन्द्र को सिविल लाईन क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। इस मुकदमें में कोतवाली रुड़की पुलिस 5 आरोपियों को पूर्व मे ही गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है। जबकि अन्य आरोपियों की तलाश में लगातार टीमें दबिश दे रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

*प्रधान संपादक*
**कांति कुमार**
*संपादक*
**पुष्पा कांति कुमार**
*समाचार संपादक*
**आनंद कांति कुमार**
**कानूनी सलाहकारः**
**वी के अरोड़ा, *एडवोकेट***
**बैजनाथ, *एडवोकेट***
**कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**
*नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।*