शुक्रवार

11 अप्रैल 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 72
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

उत्तराखण्डियों को बिजली का झटका

विशेष संवाददाता

देहरादून। राज्य विद्युत नियामक आयोग ने उत्तराखंड में बिजली की दरों में भारी वृद्धि करने की घोषणा की है। पहले से ही महंगाई की मार झेल रहे आम नागरिकों को बिजली दरो की यह बढ़ोतरी अब उनकी जेब पर बड़ा बोझ डालने वाली है। नई दरों के अनुसार यह बढ़ोतरी 25 पैसे प्रति यूनिट से लेकर 50 पैसे प्रति यूनिट तक होगी तथा इस वृद्धि का असर बीपीएल परिवारों पर भी पड़ने वाला है क्योंकि उनको भी अब 10 पैसे प्रति यूनिट अधिक बिल चुकाना होगा। नई दरे 1 अप्रैल से लागू होगी।

नियामक आयोग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार वर्तमान समय में की गई है वृद्धि अलग-अलग स्लैब और क्षेत्रों के लिए अलग-अलग तय की गई है जो 25 पैसे यूनिट से लेकर 50 पैसे यूनिट तक की वृद्धि की गई है। घरेलू उपभोक्ताओं के लिए शुन्य से 100 यूनिट तक 25 पैसे प्रति यूनिट की बढ़ोतरी की गई है। पहले यह दर 3.40 प्रति यूनिट थी जिसे बढ़ाकर 3.65 कर दिया गया है। 101 यूनिट से 200 यूनिट तक अब 4.90 की जगह 5.25 रुपए प्रति यूनिट देना पड़ेगा। वहीं 201 से

●बिजली की दरों में 25 से 50 पैसे यूनिट तक वृद्धि, बीपीएल परिवारों को 10 पैसे यूनिट अधिक देना पड़ेगा

400 यूनिट तक 7.35 की जगह अब 7.80 रुपए प्रति यूनिट देना पड़ेगा। तथा 400 यूनिट से अधिक खर्च करने वालों को 7.35 से बढ़ाकर 7.80 रुपए प्रति यूनिट देना होगा।

नए टैरिफ में फिक्स चार्ज में कोई बदलाव नहीं किया गया है। नई दरों के अनुसार सरकारी संस्थाओं व शैक्षणिक संस्थाओं तथा अस्पतालों के लिए 25 किलो वाट तक 30 पैसे प्रति यूनिट तथा 25 किलोवाट से अधिक पर 35 पैसे प्रति यूनिट बिजली दरें बढ़ाई गई है। खास बात यह है कि राज्य के बीपीएल परिवार भी इस बढ़ोतरी से बाहर नहीं रखे गए हैं। राज्य के 4.64 लाख बीपीएल परिवारों को भी अब 10 पैसे प्रति यूनिट अधिक बिजली बिल भुगतान करना पड़ेगा। उल्लेखनीय है कि बीते साल घरेलू उपभोक्ताओं के लिए 33 पैसे प्रति यूनिट बिजली दरें बढ़ाई गई थी तथा व्यावसायिक उपभोक्ताओं के लिए 42 पैसे प्रति यूनिट की बढ़ोतरी की गई थी जबकि छोटे उद्योगों के लिए 36 पैसे प्रति यूनिट व बड़े उद्योगों के लिए 40 पैसे प्रति यूनिट की बढ़ोतरी की गई थी। इलेक्ट्रिक वाहनों के चार्जिंग स्टेशनों के लिए 66 पैसे प्रति यूनिट दरें बढ़ाई गई थी।

दून वैली मेल

संपादकीय

धामी की दहाड़

आज यहां हम मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की नहीं बल्कि राज्य के सीमांत जिले पिथौरागढ़ के कांग्रेस नेता और विधायक हरीश धामी की बात आपसे करने जा रहे हैं। अभी-अभी गुजरात में में साबरमती किनारे कांग्रेस की सीडब्ल्यूसी के महाअधिवेशन में यूं तो उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस के तमाम बड़े नेताओं ने भाग लिया था लेकिन इसमें उत्तराखंड से एकमात्र नेता हरीश धामी को ही मंच से संबोधन करने का अवसर दिया गया। जो राजनीतिक गलियारों में चर्चा का विषय बना हुआ है। इसकी चर्चा के दो प्रमुख कारण है पहला कारण है तमाम शीर्ष नेताओं की मौजूदगी के बावजूद भी हरीश धामी को ही बोलने का मौका क्यों दिया गया? इसके पीछे क्या-क्या कारण हो सकते हैं दूसरा कारण है इस मंच से धामी की उसे दहाड़ को जो उनके इस अति संक्षिप्त से संबोधन में दिखाई दी। यहां यह उल्लेखनीय है कि हरीश धामी अपने क्षेत्र में काम करने के लिए एक जुझारू नेता के रूप में जाने जाते हैं। हक की किसी भी लड़ाई में उनकी आक्रमकता उन्हे दूसरे नेताओं से अलग पंक्ति में खड़ा करती है वही वह आम जनता के बीच रहकर काम करते हैं जिससे उनकी लोकप्रियता उनकी राजनीतिक सफलता का कारण बन चुकी है। अभी मानसून काल में उनके विधानसभा क्षेत्र में अतिवृष्टि से नुकसान की खबर आई तो वह खुद निकल पड़े प्रभावित क्षेत्र के दौरे पर एक गदेरे के तेज बहाव की जद में आ गए थे लेकिन उनके साथियों ने उन्हें किसी तरह बचा लिया। इस घटना का एक वीडियो भी वायरल हुआ था। तीन बार कांग्रेस के विधायक चुने जा चुके धामी ने गुजरात में मिले बड़े मंच पर संबोधन के मौके पर अपने संक्षिप्त संबोधन में कई बड़ी बातें कही जो उनके जुझारूपन और पार्टी के प्रति समर्पण को दर्शाती है। कांग्रेस को लगातार मिल रही चुनावी असफलता पर उन्होंने कहा कि भाजपा जिसके नेताओं ने स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान गद्दारी की वह कांग्रेस को कभी नहीं हरा सकती है अगर कांग्रेस के नेता एक जुट होकर लड़े। उन्होंने भले ही किसी का नाम नहीं लिया हो लेकिन कांग्रेस की हार का कारण एक वाक्य में सामने रख दिया जो बहुत बड़ा सच है कांग्रेस नेताओं के बीच आपसी मतभेद और अंतरकलह उस हद तक व्याप्त है कि कांग्रेस नेताओं ने अपनी सारी एनर्जी अपने नेताओं को नीचा दिखाने और उन्हे हराने में लगा देते हैं। अभी निकाय चुनाव में पिथौरागढ़ में मेयर चुनाव के दौरान मामूली अंतर से हुई हार इसका ताजा उदाहरण है। हरीश धामी ने एक अन्य बात जो सबसे महत्वपूर्ण कही वह थी युवाओं को राहुल गांधी के नेतृत्व में काम करने और उनके नेतृत्व पर भरोसा करने की। धामी ने खुद अपना उदाहरण देते हुए कहा कि 2012 में राहुल गांधी ने युवा नेताओं की तलाश अभियान में उन्हें यूथ कांग्रेस में पदाधिकारी चुने जाने का मौका दिया गया आज वह तीन बार के विधायक है वह भी उस सीमांत क्षेत्र से जहां कांग्रेस का कोई नेता था ही नहीं। उन्होंने युवाओं से अपील की है कि वह राहुल गांधी और उनकी नीतियों पर भरोसा रखें और अपने पूर्ण समर्पण के साथ कांग्रेस के लिए काम करें। आपको प्रदेश ही नहीं देश का बड़ा नेता बनने से कोई नहीं रोक सकता है। हरीश धामी के 7-8 मिनट के इस संबोधन से यह कयास लगाये जा रहे है कि पार्टी अब युवा नेतृत्व तैयार करने की जुगत में जुट चुकी है और पार्टी पर बोझ बन चुके तथा सिर्फ बातों की राजनीति करने वाले नेताओं को पार्टी और आगे ढोते रहने के मूड में नहीं है। खास तौर पर ऐसे नेताओं को पार्टी ढोते रहने के मूड में नहीं है जो पार्टी के अंदर गुटबाजी और धड़ेबाजी के जरिए अपनी पकड़ बनाएं रखना चाहते हैं। राहुल गांधी पार्टी संगठन में बड़े बदलाव के मूड में है और इसमें कोई दो राय भी नहीं है कि कांग्रेस में बिना बड़े बदलाव के वह अपना पुराना रुतबा वापस नहीं कर सकती है।

गोर्खाली सुधार सभा के प्रतिनिधि मंडल ने की सांसद महेन्द्र भट्ट से शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। गोर्खाली सुधार सभा के प्रतिनिधि मण्डल ने सांसद व भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट से शिष्टाचार भेंट कर गोर्खाली कल्याण परिषद के गठन की मांग की। आज यहां गोर्खाली सुधार सभा के अध्यक्ष पदम सिंह थापा के नेतृत्व में गोर्खा समुदाय की संघ संस्थाओं के प्रतिनिधि मण्डल ने राज्य सभा सांसद एवं भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट से शिष्टाचार भेंट वार्ता की और गोर्खा कल्याण परिषद गठन हेतु माँग रखी। इस अवसर पर उपस्थित गोर्खा समुदाय की सभी संघ - संस्थाओं के अध्यक्ष / प्रतिनिधियों ने गोर्खा कल्याण परिषद के अध्यक्ष पद हेतु भाजपा की कर्मठ नेत्री श्रीमती ज्योति कोटिया के नाम पर अपना समर्थन पत्र भी सौंपा। प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने उपस्थित प्रतिनिधि मण्डल को शीघ्र ही गोर्खा कल्याण परिषद के गठन का आश्वासन देते ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

कैबिनेट मंत्री जोशी ने 11वें दून योग महोत्सव का किया शुभारंभ

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने बीएस नेगी महिला प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थान में आयोजित 11वें योग महोत्सव का शुभारम्भ किया।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने बी.एस. नेगी महिला प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थान, ओ.एन.जी.सी. कोलागढ़ में आयोजित 11वें दून योग महोत्सव 2025 का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने योग महोत्सव में भाग लेने वाले प्रतिभागियों एवं योगाचार्यों को सम्मानित भी किया।

उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि योग भारत की प्राचीन धरोहर है, जो तन और मन दोनों को स्वस्थ रखने में सहायक है। उन्होंने योग के लाभ गिनाते हुए कहा कि योग से मनोबल, एकाग्रता और सीखने की क्षमता बढ़ती है, साथ ही यह व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। मंत्री जोशी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि उन्होंने योग को वैश्विक पहचान दिलाई है। उन्होंने कहा कि "योग न केवल हमें स्वस्थ रखता है, बल्कि जीवन में संतुलन बनाए रखने की प्रेरणा भी देता है। उन्होंने कहा कि आज के समय में योग को अपनी जीवन पद्धति में शामिल करना अत्यंत आवश्यक है।

उन्होंने सभी नागरिकों से आह्वान किया कि वे योग को अपने दैनिक जीवन में अपनाएं और निरोगी जीवन की ओर कदम बढ़ाएं। इस दौरान महायोगी जीतानन्द महाराज ने कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी को पुस्तक भी भेंट की।

इस अवसर पर राज्यमंत्री डॉ. जे.एन. नौटियाल, योगाचार्य विपिन जोशी, चेयरमैन बी.एस.नेगी महिला पॉलिटेक्निक हर्षमणि व्यास, महायोगी जीतानन्द महाराज, ऋषि राज भगत, प्रधानाचार्य नमिता ममगई, डॉ.मथुरा दत्त जोशी, विजय जुयाल, अक्षय गौड आदि उपस्थित रहे।

कक्षाओं में विद्यार्थियों की संख्या में वृद्धि

कार्यालय संवाददाता

रुद्रपुर। विगत एक अप्रैल से विद्यार्थियों की 75 प्रतिशत अनिवार्य उपस्थित को लेकर महाविद्यालय द्वारा किए जा रहे प्रयासों का असर दिखने लगा है । धीरे-धीरे कक्षाओं में विद्यार्थियों की संख्या में वृद्धि हो रही है ।

विद्यार्थियों की कक्षाओं में उपस्थिति के सन्दर्भ में निर्गत नवीनतम शासनादेश के अनुसार कक्षाओं में 75 प्रतिशत उपस्थिति अनिवार्य कर दिया गया है । किसी भी दशा में 75 प्रतिशत से कम उपस्थिति वाले विद्यार्थियों को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं प्रदान की जाएगी। यह व्यवस्था इसी सत्र में 01 अप्रैल के पश्चात होने वाली परीक्षाओं पर लागू होगी।

सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर में भी इस शासनादेश के बारे में विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए कक्षाओं में आने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है । शासनादेश के अनुसार शिक्षकों द्वारा नियमित तौर पर न सिर्फ विद्यार्थियों की उपस्थिति ली जा रही है, बल्कि जीपीएस कैमरा ऐप से अपने लेक्चर की विद्यार्थियों को फ्रेम में लेते हुए फोटो भी खींची जा रही है । विद्यार्थियों की दैनिक उपस्थिति और जीपीएस टैग की तस्वीरें समर्थ पोर्टल के क्लासरूम मॉड्यूल में अपडेट भी की जाएंगी।

25 लाख रुपये लेकर दम्पत्ति फरार

संवाददाता

देहरादून। 25 लाख रूपये उधार लेकर दम्पत्ति फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नयागांव हाथीबडकला निवासी अधिवक्ता अंशिता प्रियदर्शनी ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह दिल्ली हाई कोर्ट में एडवोकेट है। उसका स्थायी निवास नयागांव, हाथीबड़कला, देहरादून है। उनके घर पर असलम सद्दीक राणा व उसकी पत्नी सायरा बानो का विगत लगभग 12 वर्षों से आना जाना था। उनका उनके परिवार से अच्छे सम्बन्ध थे। एक वर्ष से उनके साथ भूपेन्द्र नामक लडका भी आ रहा था।

पिछले वर्ष फरवरी-2023 में असलम व उसकी पत्नी सायरा बानो तथा भूपेन्द्र उनके घर पर आये और उन्होंने कहा कि उन्होंने अपना काम बहुत बड़ा कर लिया है तथा दो प्राइवेट लिमिटेड कम्पनी खोल ली है, तथा पूरे भारत वर्ष में उनकी शाखाए है तथा सैकडों व्यक्ति उनके यहां काम कर रहे है और अब वह एक पानी की फैक्ट्री भी लगा रहे है, जिसका पानी वह निःशुल्क वितरित करेंगे। अब वह एक साल में करोड़ो रुपये लाभ कमाऐंगे । इन्होंने देहरादून में उन्हें अपने दो कार्यालय एक बंगाली मौहल्ला, देहरादून एवं एक ईसी रोड, प्रथम तल, देहरादून में दिखाया तथा एक कुआंवाला में बहुत बडा गोदाम दिखाया, सभी में सैकड़ो कर्मचारी काम कर रहे थे, फिर अप्रैल-2023 उपरोक्त तीनो व्यक्ति उनके घर आये। इन्होंने उससे कहा कि उन्हें एक वर्ष के लिए 25 लाख रुपये की जरुरत है। इन्होंने कहा कि अगर वह इनको 25 लाख रूपये उधार देगी तो एक वर्ष बाद 50 लाख रुपये वापस कर देगें। इसी सम्बन्ध में इन्होंने अपने कार्यालय ईसी रोड, प्रथम तल, में उन्हें बुलाया, वहां पर असलम सद्दीक राणा, उसकी पत्नी सायरा बानो, भूपेन्द्र व उसके पिताजी जय सिंह, सभी की उपस्थिति में उसके व असलम सद्दीक राणा के मध्य एक लोन एग्रीमेन्ट तैयार हुआ, जिसके अनुसार उसने उसको 25 लाख रुपये उसके खाते से ट्रांसफर हुए।

अनुबन्ध में यह तय हुआ व तीनों व्यक्तियों ने विश्वास दिलाया कि यह 25 लाख रुपये एक वर्ष बाद उसको दोगुना यानि 50 लाख रुपये वापस करेंगे। अगर एक वर्ष के अन्दर उन्हें जरुरत पड़ती है तो उसके लिए उन्हें इनको 15 दिन का नोटिस देना होगा, तब उपरोक्त व्यक्ति उसका मूल यानि 25 लाख ही वापस करेंगे। दोनो शर्तो के एवज में उपरोक्त व्यक्तियों ने उन्हें दो चैक दिये थे तथा कहा था कि उसके खाते में धनराशि अन्तरित कर अपने चारो चैक वापस ले लेगें, परन्तु यह तब से झांसा देते आ रहे है। उसने एक दिन सायरो बानो को फोन

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

सुबह के नाश्ते में केवल पोहा ही नहीं बनाएं ये टेस्टी कटलेट

गर्मी का मौसम हो या फिर कोई और मौसम हर कोई नाश्ते में पोहा खाना पसंद करते है। रात का हल्का खाना खाने के बाद सुबह हल्का नाश्ता लेना जरूरी होता है ताकि शरीर में दिनभर एनर्जी बनी रहें।

पोहा, सबसे बेस्ट नाश्ते के तौर पर होता है इसे कोई भी आसानी से बना सकते है और ज्यादा मेहनत भी नहीं करनी होती है। पोहा, फ्राई करके तो आप खाते ही है क्या आपने कभी पोहे का कटलेट टेस्ट किया है। यह भी जल्दी बनने वाली डिशेज में एक होता है। इसे हर उम्र के लोग बड़े चाव से टेस्ट करते है। चलिए जानते है यहां पर पोहा बनाने की आसान रेसिपी के बारे मेंज

जानिए पोहा कटलेट बनाने की रेसिपी

यहां पर कुछ खास सामग्रियों और आसान रेसिपी की सहायता से यह पोहा कटलेट रेसिपी तैयार कर सकते है जो इस प्रकार हैज

सामग्री

पोहा - 1 कप (धोकर नरम किया हुआ)
उबले आलू - 2 (मैश किए हुए)
गाजर - द कप (कद्दूकस की हुई)
शिमला मिर्च - द कप (बारीक कटी)
प्याज - 1 (बारीक कटा)
हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी)
धनिया पत्ती - 2 टेबलस्पून (बारीक कटी)
जीरा पाउडर - ड्ड टीस्पून
धनिया पाउडर - ड्ड टीस्पून
गरम मसाला - द टीस्पून
लाल मिर्च पाउडर - ड्ड टीस्पून
नींबू रस - 1 टीस्पून
बेसन या ब्रेड क्रम्ब्स - 2 टेबलस्पून (बाइंडिंग के लिए)
नमक - स्वादानुसार
तेल - शेलो फ्राई करने के लिए

जानिए बनाने की विधि

इसे बनाने के लिए सबसे पहले पोहा को पानी से धोकर 5 मिनट के लिए ढककर रख दें, जिससे वह नरम हो जाए।

अब एक बड़े बाउल में मैश किए हुए आलू, नरम पोहा और कटी हुई सब्जियां (गाजर, शिमला मिर्च, प्याज, हरी मिर्च, धनिया पत्ती) डालें।

इसके बाद अब इसमें जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर, नमक और नींबू रस डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

अब मिक्सचर को अच्छे से मिक्स कर लें और यदि जरूरत हो, तो बेसन या ब्रेड क्रम्ब्स डालकर बाइंडिंग करें, जिससे आपकी टिक्की अच्छी बन सके।

इससे छोटे-छोटे कटलेट या टिक्की का आकार दें।

लाइफस्टाइल की खबरें जानने के लिए क्लिक करें

इसके बाद एक नॉन-स्टिक पैन में थोड़ा सा तेल गर्म करें और कटलेट को दोनों तरफ से सुनहरा और क्रिस्पी होने तक मीडियम फ्लेम आंच पर सेकें और फिर गरमा-गरम कटलेट को हरी चटनी या टमाटर सॉस के साथ सर्व करें और हेल्दी ब्रेकफास्ट का मजा लें।

केसरी- चैप्टर 2: सी शंकरन नायर बन छाए अक्षय कुमार

अक्षय कुमार बॉलीवुड के उन अभिनेताओं में शुमार हैं, जो एक साल में कई फिल्में करते हैं। पिछली बार उन्हें फिल्म स्काई फोर्स में देखा गया था। अब जल्द ही अक्षय फिल्म केसरी- चैप्टर 2 में नजर आएंगे, जिसके निर्देशन की कमान करण सिंह त्यागी ने संभाली है।

आर माधवन और अनन्या पांडे भी फिल्म का हिस्सा हैं। दोनों की झलक पहले ही सामने आ चुकी है।

अब निर्माताओं ने केसरी- चैप्टर 2 अक्षय का लुक जारी कर दिया है।

केसरी- चैप्टर 2 में अक्षय वरिष्ठ वकील सी शंकरन नायर की भूमिका में नजर आएंगे। पोस्टर में उनका धांसू अवतार दिख रहा है।

अक्षय ने पोस्टर साझा करते हुए लिखा, एक आदमी... पूरे साम्राज्य के खिलाफ। करण जौहर फिल्म के निर्माता हैं।

केसरी- चैप्टर 2 18 अप्रैल, 2025 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है।

बता दें कि फिल्म का टीजर पहले ही सामने आ चुका है, जिसमें जलियांवाला बाग हत्याकांड की कहानी दिखाई गई।

2019 में रिलीज हुई केसरी सारागढ़ी के युद्ध पर आधारित थी जिसे लोगों ने खूब पसंद किया था इसके साथ ही इसके म्यूजिक को भी फैंस ने सराहा था। वहीं अब केसरी 2 की पहली झलक में जलियांवाला हत्याकांड की झलक दिखाई गई है। जिसमें अंग्रेजों द्वारा कई भारतीयों की गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। इस हत्याकांड की गुत्थी सुलझाने अक्षय कुमार केसरी 2 के साथ सिनेमाघरों में दस्तक देंगे।

भिंडी का सेवन करना सेहत के लिए है लाभकारी

भिंडी में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है अगर आप रोजाना 100 ग्राम भिंडी का सेवन करेंगे तो आपकी बॉडी के लिए आवश्यक विटामिन सी की मात्रा का 38 त्न इससे पूरा हो जाता है विटामिन सी कई बीमारियों और संक्रमण से सुरक्षित रखने में सहायता करता है भिंडी से न केवल बॉडी को पोषक तत्व मिलते है बल्कि इसके सेवन से वजन भी कंट्रोल होता है यह एक ऐसी हरी सब्जी है जिससे कई बीमारियां भी दूर रहती है यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने में काफी सहायक है डायबिटीज के मरीजों के लिए भिंडी किसी वरदान से कम नहीं है

वजन कम करने के लिए

भिंडी वजन घटाने में काफी लाभकारी है इस सब्जी में फाइबर की प्रचुर मात्रा पाई जाती है ऐसे में इसके सेवन से वेट कम करने में सहायता मिलती है यानि इस सब्जी से आपको बिल्कुल भी कैलोरी नहीं मिलेगी जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है

कैंसर में भी मिलेगी सहायता

कैंसर में भी भिंडी काफी लाभकारी होती है अगर आप इसे डाइट में शामिल करेंगे तो इससे आपकी आंतों में मौजूद विषैले तत्व दूर हो जाते है यानि यह सब्जी आंतों के लिए बहुत लाभकारी है

डायबिटीज के मरीजों के लिए लाभकारी

डायबिटीज के मरीजों के लिए भिंडी किसी वरदान से कम नहीं है अगर आप भिंडी को अपनी डाइट में शामिल करते है तो यह किसी वरदान से कम नहीं है गंभीर मरीजों को इसे खाने से पहले डॉक्टर से राय लेनी चाहिए भिंडी में फाइबर की प्रचुर मात्रा में पाया जाता है इसकी इस खासियत के कारण न केवल पेट देर तक भरा रहता है बल्कि पाचन भी दुरस्त बना रहता है इसके सेवन से फाइट इकट्ठा नहीं होता है तोड़े से व्यायाम की सहायता से फैट को तेजी से बर्न करने में सहायता मिलती है

आइब्रो में हो गए हैं दाने तो अपनाए घरेलू नुस्खे

भौहों में बालों के बीच होने वाले दानों से कई लोग परेशान रहते हैं। जी हाँ, दुनिया में कई लोग हैं जो भौहों में बालों के बीच होने वाले दानों को लेकर परेशान रहते हैं और कुछ कर नहीं पाते। कई बार ये दाने दर्द करते हैं और इनसे निजात पाना आसान नहीं होता। हालाँकि अगर आप भी अक्सर इस समस्या को झेलते हैं, तो इससे छुटकारा पाने के लिए आप इन घरेलू नुस्खों को आजमा सकते हैं जिनके बारे में हम आपको बताने जा रहे हैं।

हल्दी का लेप- अगर आप चाहे तो, आइब्रो में होने वाले दानों से राहत के लिए हल्दी का लेप लगा सकते हैं। जी दरअसलहल्दी के एंटीसेप्टिक गुण दानों को कुछ ही समय में कम कर देंगे और इनसे होने वाले दर्द से भी आपको राहत मिल सकती है।

बर्फ की सिकाई- अगर आपको आंखों के आसपास और आइब्रो में पिंपल या दाने के होने पर इसका तुरंत इलाज करना है तो ऐसी स्थिति में आपको आइब्रो पर बर्फ की सिकाई करनी है। इसके लिए एक कॉटन के कपड़े में बर्फ लें और इसे दाने पर कुछ मिनटों के लिए लगाए रखें।

खीरे का रस- आप खीरे के रस से आइब्रो में हुए दानों का इलाज कर सकते हैं। इसके अलावा इसमें गुलाब जल मिलाकर आइब्रो पर लगाएं। इससे दाने तो कम होंगे ही, साथ ही ठंडक भी मिलेगा।

दालचीनी पाउडर- मसाले के रूप में किचन में इस्तेमाल होने वाली दालचीनी को दानों के इलाज में भी बेस्ट माना जाता है। आप दालचीनी पाउडर में शहद मिलाकर इसे भौह में दाने पर लगाएं और रात भर के लिए छोड़ दें और कुछ समय में आप फर्क पाएंगे।

गर्मियों में रोजाना शामिल करें अदरक, दाग-धब्बों को कम करने के साथ स्किन बनाता है ग्लोइंग

गर्मियों का मौसम चल रहा है वहीं पर इस मौसम में बढ़ते तापमान का असर सेहत और चेहरे पर देखने के लिए मिलता है। गर्मी और धूप की चपेट में आने से चेहरे पर जलन और लालिमा की शिकायत रहती है इसके लिए बचाव रखना काफी जरूरी होता है। वैसे तो चेहरे को सही रखने के लिए हम कई महंगे प्रॉडक्ट्स और स्किन केयर का ख्याल रखते है लेकिन इसके साइड इफेक्ट्स भी देखने के लिए मिलते है।

अगर आप नेचुरली अपनी स्किन को हेल्दी रखना चाहते है तो घरेलू नुस्खों का सहारा ले सकते है। यहां पर अदरक के फायदों के बारे में जानकारी दे रहे है इसका प्रयोग वैसे तो चाय में किया जाता है लेकिन अगर स्किन की बात आती है तो अदरक, चेहरे की नेचुरली केयर करता है। जानिए अदरक का सेवन करने से सेहत को कैसे फायदा मिलता है-

अद्भुत गुणों से भरपूर होता है अदरक

आपको बताते चलें कि, गर्मियों में अदरक के कई फायदे होते है इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स और इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने के साथ ही स्किन को हर दम चमकदार और खूबसूरत बनाती है। सर्दियों में वैसे यह कई बीमारियों का तोड़ है लेकिन गर्मियों में भी इसके फायदे मिलते है।

जानिए स्किन के लिए अदरक के फायदे

आपको बताते चलें कि, अदरक का सेवन करने से स्किन को कई तरह के फायदे मिलते है जो इस प्रकार है-

1- बढ़ती उम्र के साथ त्वचा का अच्छी तरह ख्याल रखना जरूरी होता है इसके लिए अदरक में एंटी-एजिंग गुण पाए जाते है जो त्वचा को बूढ़ा होने से बचाती है। दरअसल अदरक में फ्री रेडिकल्स से लड़ने की क्षमता होती है जो झुर्रियों और दाग-धब्बों को बढ़ने नहीं देता। इसके अलावा अदरक में एक खास प्रकार का तत्व जिंजरोल पाया जाता है जो कोलेजन को बढ़ावा देने का काम करता है।

2- अदरक में एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते है जो त्वचा पर होने वाले पिंपल्स और काले धब्बों से छुटकारा दिलाते है। यहां पर आप अदरक का पेस्ट चेहरे पर लगा सकते है।

3- चेहरे की सूजन को भी कम करने के लिए अदरक के फायदे होते है। अदरक के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन को कम करने में मदद करते हैं। यहां पर आप रोजाना सीमित मात्रा में अदरक का सेवन करते है तो चेहरे को इससे फायदा मिलता है।

4-अदरक से नेचुरली निखार पाने के लिए इसका नियमित प्रयोग या सेवन जरूर करें। इसमें विटामिन सी और जिंक तत्व पाए जाते है जो चेहरे की रंगत निखारते है। आप कील- मुंहासों की समस्या से ज्यादा परेशान नहीं होते है।

नोट- वैसे अदरक की तासीर गर्म होती है इसलिए आप कम ही ग्राम में इसका सेवन करें नहीं तो आपके पाचन तंत्र पर इसका असर देखने के लिए मिल सकता है।

गर्भावस्था के दौरान महिलाएं न करें यह काम

अधिकांश महिलाएं गर्भावस्था के दौरान अपनी रोजमर्रा की एक्टिविटी को ही जारी रख सकती हैं, बस उन्हें अपने लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होते हैं और कुछ खाने की चीजों से बचना होता है। अगर महिलाएं ऐसा नहीं करती हैं तो उनकी और भ्रूण की सेहत पर गलत असर पड़ सकता है। आज इस आर्टिकल में कुछ ऐसी चीजों के बारे में बता रहे हैं जिनका कंसीव करने के बाद सेवन नहीं करना चाहिए।

अल्कोहल का सेवन

जब एक गर्भवती महिला शराब पीती है तो शराब प्लैसेंटा पार कर जाती है और भ्रूण को प्रभावित कर सकती है। इससे भ्रूण अल्कोहल सिंड्रोम भी हो सकता है। गर्भ में शराब के संपर्क में आने से भ्रूण अल्कोहल सिंड्रोम संबंधित कई समस्याएं हो सकती हैं।

ज्यादा कैफीन

जिस तरह शराब प्लैसेंटा को पार कर जाती है, उसी तरह कैफीन भी प्लेसेंटा को पार कर सकती है और भ्रूण को प्रभावित कर सकती है। कुछ रिसर्च बताती हैं कि रोजाना 300 मिलीग्राम से अधिक कैफीन का सेवन नहीं करना चाहिए। कुछ एक्सपर्ट का मानना है कि इससे अधिक मात्रा भ्रूण के लिए हानिकारक हो सकती है और बच्चे को नुकसान हो सकता है।

हॉट बॉथ और ओवरहीटिंग

अमेरिकन प्रेग्नेंसी एसोसिएशन के अनुसार, हॉट टब हाइपरथर्मिया या असामान्य रूप से शरीर का तापमान बढ़ा देते हैं। इससे बच्चे में कई असामान्यताएं हो सकती हैं इसलिए नीचे बताई हुई एक्टिविटी प्रेग्नेंसी के दौरान करने से बचें-

हॉट योग या पिलाटीज

देर तक धूप में बैठना

अधिक गर्म जगह पर बैठना

डिहाइड्रेशन

कुछ प्रकार की एक्सरसाइज

गर्भावस्था के दौरान चलना, तैरना और स्क्रॉट करना फायदेमंद हो सकता है। लेकिन इससे पहले भी डॉक्टर की सलाह लें। लेकिन गर्भवती महिलाओं को नीचे बताई हुई एक्सरसाइज को करने से बचना चाहिए-

जंपिंग एक्सरसाइज

झटका लगने वाली एक्सरसाइज

पहले तीन महीने के बाद सिटअप, क्रंचेज जैसी एक्सरसाइज

हैवी लिफ्टिंग

धूम्रपान

गर्भावस्था के दौरान सिगरेट पीने से महिला और बच्चे दोनों को नुकसान हो सकता है। इससे हार्ट डिसीज और फेफड़े के कैंसर का जोखिम तो बढ़ता ही है साथ ही साथ गर्भवस्था के दौरान स्मोकिंग करने से नीचे बताई हुई समस्याएं भी हो सकती हैं-

समय से पहले जन्म

जन्मजात असामान्यताएं

अचानक से बच्चे की डेथ होना

प्लेसेंटा की समस्याएं

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

हैंगिंग लेग रेजः जानिए एक्सरसाइज करने का तरीका और इसके फायदे

कोर स्ट्रेंथ हमारे शरीर की मजबूती और संतुलन के लिए बहुत अहम है। इसे मजबूत बनाने के लिए कई एक्सरसाइज हैं, जिनमें से एक है हैंगिंग लेग रेज। ये एक्सरसाइज मांसपेशियों को मजबूती देने में काफी मदद कर सकती है। यह एक्सरसाइज पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए फायदेमंद है। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे आप इस सरल लेकिन प्रभावी एक्सरसाइज को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं।

एक्सरसाइज करने का तरीका

हैंगिंग लेग रेज करते समय सही तकनीक का पालन करना जरूरी है।

सबसे पहले एक मजबूत बार पर लटक जाएं और अपने हाथों को कंधे की चौड़ाई पर रखें। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को ऊपर उठाएं ताकि वे आपके शरीर के साथ 90 डिग्री का कोण बना लें।

ध्यान रखें कि आपकी पीठ सीधी रहे और पेट की मांसपेशियों पर जोर पड़े। इस स्थिति में कुछ सेकंड रुकें और फिर धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएं।

सांस लेने का तरीका समझें

सही तरीके से सांस लेना इस व्यायाम का अहम हिस्सा है, जो आपकी मांसपेशियों को ताकत देने में मदद करता है। जब आप अपने पैरों को ऊपर उठा रहे हों तब गहरी सांस लें और जब उन्हें नीचे ला रहे हों तब धीरे-धीरे सांस छोड़ें।

यह प्रक्रिया आपकी मांसपेशियों में ऑक्सीजन की पूर्ति करती रहती है, जिससे थकान कम होती है और आप ज्यादा देर तक व्यायाम कर पाते हैं।

नियमितता बनाए रखें

कोई भी एक्सरसाइज तभी असरदार होता है जब उसे नियमित रूप से किया जाए। शुरुआत में हफ्ते में तीन बार इस एक्सरसाइज को करें और धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर पांच बार तक ले जाएं। हर सत्र में 10-15 बार करने की कोशिश करें और जैसे-जैसे आपकी क्षमता बढ़ेगी, वैसे-वैसे

बार की संख्या भी बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा अपनी प्रगति को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर अपने एक्सरसाइज करने के तरीके को बदलते रहें।

एक्सरसाइज करने से मिलने वाले लाभ

हैंगिंग लेग रेज आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने के साथ-साथ पूरे शरीर को फायदा पहुंचाता है। इस एक्सरसाइज से आपके कंधों, पीठ और हाथों की ताकत भी बढ़ती है क्योंकि आपको खुद को बार पर लटकाए रखना होता है। यह आपकी मुद्रा सुधारने में मदद करता है, जिससे आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज आपके शरीर की सहनशक्ति और संतुलन को बेहतर बनाता है, जिससे आप दिनभर ऊर्जावान महसूस करते हैं।

एक्सरसाइज करते समय बरतें ये सावधानियां

इस एक्सरसाइज के दौरान कुछ सावधानियां बरतना जरूरी होता है ताकि चोट लगने का खतरा न हो।

अगर आपको पीठ या कंधे में कोई समस्या हो तो पहले डॉक्टर से सलाह लें। इसके अलावा शुरुआत धीमी गति से करें ताकि आपका शरीर इसकी आदत डाल सके।

इस तरह आप आसानी से अपनी दिनचर्या में हैंगिंग लेग रेज शामिल करके अपनी कोर स्ट्रेंथ बढ़ा सकते हैं, जो आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगा।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -87

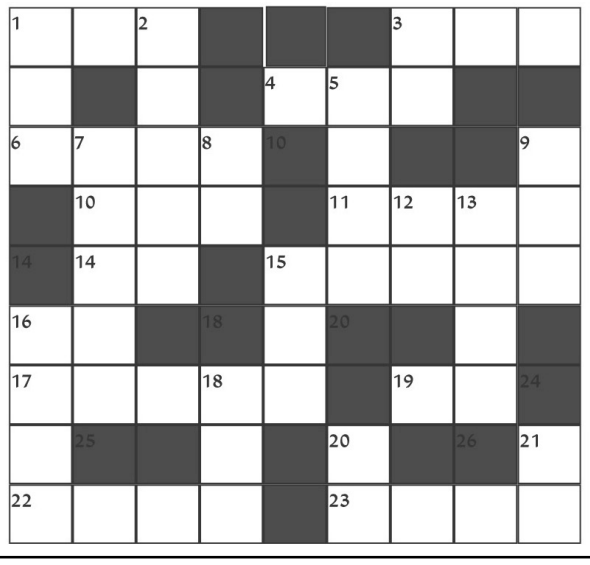
(भागवत साहू)

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 86 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	■

देश को बड़े खतरे से बचाने निकले अभिनेता कार्थी

साउथ स्टार कार्ति की मच अवेटेड फिल्म 'सरदार 2' के मेकर्स ने ईद के मौके पर फैंस को बड़ा तोहफा दिया है। इस फिल्म के जरिए कार्ति एक बार फिर बड़े पर्दे पर तहलका मचाने आ रहे हैं। लगभग तीन मिनट लंबे इस वीडियो में कार्ति जबरदस्त एक्शन अवतार में नजर आ रहे हैं। शुरूआत में चीनी सेना दिखती है। चीनी सेना एक व्यक्ति से पूछती है कि क्या डेलीगेट अभी भी अंदर है? व्यक्ति कहता है हां, दरवाजा बंद हुए एक घंटा हो चुका है। जिसके बाद सेना दरवाजे को तोडने़ का प्रयास करने लगती है। वहीं दरवाजे के अंदर तलवारों से युद्ध चल रहा है। जिसमें एक तलवार पर सबसे पहले कार्ति की झलक दिखती है।

उसके बाद कार्ति दरवाजे के अंदर तलवार लेकर एक्शन करते नजर आते हैं। काफी एक्शन के बाद एक व्यक्ति कार्ति से पूछता है तुम कौन शैतान हो और मुझसे क्या चाहते हो? इसके बाद वो व्यक्ति कार्ति के ऊपर हमला करता है, लेकिन वो उससे बच जाते हैं। इसके बाद कार्ति का पूरा लुक सामने आता है और वो व्यक्ति कार्ति को देखकर कहता है सरदार। बाद में वो व्यक्ति सरदार से कहता है कि तुम्हारे देश की ओर एक बड़ी प्रलय आ रही है। जिसे कोई नहीं रोक पाया है। पूरी दुनिया की खुफिया एजेंसियां उसके पीछे पड़ी हैं। ब्लैक डैगर आ रहा है। इसके साथ ही एसजे सूर्या के किरदार की दमदार तरीके से एंट्री होती है। वहीं सरदार उस व्यक्ति से कहता है कि हमारे देश में एक कहावत है कि 'जब युद्ध हम पर हावी होता है, हम जीवन की परवाह नहीं करते।' इसके बाद कार्ति उस व्यक्ति को मार देता है। फिल्म में एसजे सूर्या खूंखार विलेन ब्लैक डैगर के किरदार में हैं।

दूल्हा बन हंसाने को तैयार कॉमेडी किंग

कॉमेडियन से एक्टर बने कपिल शर्मा ने आज ईद के मौके पर अपने फैंस को बड़ा तोहफा दिया है। कपिल शर्मा ने अपनी मोस्ट अवेटेड कॉमेडी ड्रामा फिल्म किस किस को प्यार करूं 2 से अपना लुक शेयर कर दिया है। फिल्म के नए पोस्टर में कपिल शर्मा दूल्हेराजा बने दिख रहे हैं। दूल्हे के लुक में कपिल शर्मा हैरान-परेशान दिख रहे हैं। वहीं, कपिल घूंघट ओढ़े अपनी दुल्हनिया के साथ दिख रहे हैं। किस किस को प्यार करूं 2 में कपिल की दुल्हनिया कौन बनने जा रही है, यह तो घूंघट उठने के बाद ही पता चलेगा। कपिल शर्मा और मनजोत सिंह स्टारर फिल्म किस किस को प्यार करूं 2 एक शानदार कॉमेडी फिल्म होने जा रही है। फिल्म के पहले भाग में कपिल ने अपने दर्शकों को खूब हंसाया था। अब फिल्म के दूसरे पार्ट में उनके फर्स्ट लुक ने शोर मचा दिया है। अब फैंस को उम्मीद है कि कपिल धीरे-धीरे फिल्म से जुड़ी अपडेट दे सकते हैं। फिल्म का निर्देशन अनुकल्प गोस्वामी कर रहे हैं। रतन जैन, गणेश जैन, अब्बास-मस्तान वीनस वर्ल्डवाइड एंटरटेनमेंट के तहत अब्बास-मस्तान फिल्म प्रोडक्शन के कोलैब से फिल्म किस किस को प्यार करूं 2 को प्रोड्यूस कर रहे हैं। किस किस को प्यार करूं 2 से आए कपिल शर्मा के फर्स्ट लुक पर उनके फैंस के रिएक्शन आने शुरू हो गए हैं। एक फैन ने लिखा है, क्या इस फिल्म में कपिल की एक ही पत्नी होगी?। दूसरा फैन लिखता है, आपकी फिल्म का बेसब्री से इंतजार है कपिल पाजी। तीसरा फैन लिखता है, वाह अब और भी मजा आने वाला है। एक फैन ने पूछा है, कपिल जी इस फिल्म में आप कितनी शादियां करने जा रहे हैं। कपिल के एक नटखट फैन ने पूछा है- घूंघट में कौन हैं? फिलहाल फिल्म की रिलीज डेट का एलान नहीं किया है।

ग्राउंड जीरो के टीजर में दिखी कश्मीर पर जंग, इमरान हाशमी ने संभाला मोर्चा

बॉलीवुड के सीरियल किसर इमरान हाशमी की नई वार ड्रामा फिल्म ग्राउंड जीरो का टीजर रिलीज हो गया है। ग्राउंड जीरो के टीजर में इमरान हाशमी को आर्मी की वर्दी में देखा जा रहा है। इमरान हाशमी के बर्थडे को फिल्म का एलान कर एक पोस्टर जारी किया गया था और साथ ही टीजर की भी जानकारी दी गई थी। फिल्म ग्राउंड जीरो को तेजस डियोस्कर ने डायरेक्ट किया है। यह फिल्म कश्मीर पर बेस्ड है, जिसमें सच्ची घटनाओं के दिखाया जाएगा। फिल्म ग्राउंड जीरो अप्रैल 25 में रिलीज होने जा रही है। फिल्म ग्राउंड जीरो के टीजर की बात करें तो यह इसकी शुरुआत आतंकी ग्रुप जैश-ए-मोहम्मद के सीन से शुरू होती है, जो देश के प्रधानमंत्री को कश्मीर को स्वतंत्र करने की धमकी दे रहा है। इसके बाद वीडियो में भारतीय वीर जवानों पर हमला होते दिखाया जा रहा है, जिसमें 7० जवानों को घुटने के बल देखा जा रहा है। इसके बाद टीजर में इमरान हाशमी की बतौर बीएसएफ डिप्टी कमांडेंट नरेंद्र नाथ दुबे एंट्री होती है। दुबे ने 2००3 में आतंकवादी सरगना गाजी बाबा को मार गिराने वाले अभियान का नेतृत्व किया था और उन्हें 2००5 में राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम द्वारा कीर्ति चक्र से सम्मानित किया गया था। टीजर का अंत इमरान हाशमी के रोल से होता है, ज पूछता है, सिर्फ कश्मीर की जमीन हमारी है या यहां के लोग भी? इमरान ने भी खुद अपनी अपकमिंग फिल्म का टीजर सोशल मीडिया पर शेयर किया है और कैप्शन में लिखा है, बहादुरी, त्याग, एक ऐसा मिशन जिसने सबकुछ बदलकर रख दिया, ग्राउंड जीरो टीजर रिलीज हो चुका है, अब प्रहार होगा।

साड़ी पहन श्रद्धा दास ने तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की

बॉलीवुड एक्ट्रेस श्रद्धा दास हमेशा अपने बोल्ड और हॉट लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस को दीवाना बनाए रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अवतार देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं।

साउथ की खूबसूरत एक्ट्रेस श्रद्धा दास हमेशा हॉट और ग्लैमरस लुक्स से फैंस के बीच सुर्खियां बटौरती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर लुक देखकर फैंस एक बार फिर से उनके हुस्न के कायल हो गए हैं।

अपनी एक्टिंग से ज्यादा बोल्ड लुक्स को लेकर चर्चाओं में रहने वाली एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने लोगों के बीच अपनी खास पहचान बनाई है। उनका ये ग्लैमर अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से अपना दिल हार गए हैं।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने ग्रीन कलर की बेहद ही स्टाइलिश साड़ी पहनी हुई है, जिसमें वो एक से बढक़र एक स्टनिंग अंदाज में पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

बालों का बन बनाकर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। उनका ये किलर लुक देखकर फैंस उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थक रहे हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है।

एथनिक लुक में कहर बरपाती दिखीं मौनी रॉय

बॉलीवुड एक्ट्रेस मौनी रॉय आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैंस का सारा अटेंशन अपनी ओर खींचती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर अवतार देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं।

एक्ट्रेस मौनी रॉय अक्सर अपनी ग्लैमरस अदाओं से फैंस को अपने हुस्न का कायल बनाती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से छा जाता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस मौनी रॉय ने बेहद ही खूबसूरत तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर अवतार देखकर फैंस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं।

फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस मौनी रॉय ने व्हाइट कलर का बेहद ही खूबसूरत सूट पहना हुआ था, जिसमें वो एक से बढक़र एक कातिलाना अंदाज में पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

बालों में गजरा, फूल वाला मांगटीका, कानों में इयररिंग्स और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस मौनी रॉय ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। उनका ये कातिलाना अवतार देखकर फैंस मंत्रमुग्ध हो गए हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है। मौनी रॉय सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है।

पर्वत पुरुष ने जीवन-भर अपने दिल से दूसरों के हित को ऊपर समझा

भारत डोगरा

दशरथ मांझी ने जीवन जीने की ऐसी राह दिखाई जो अपने त्याग के बल पर आसपास के सभी लोगों, अपने और अनेक गांवों के लोगों की भलाई पर आधारित थी। पर्वत पुरुष के रूप से पहचान बनाने वाले इस महादलित समुदाय के महापुरुष ने सबसे निर्धन भूमिहीन परिवार में जन्म लेने के बावजूद ऐसे कार्य किए जिनसे आज तक अनेक जाने-माने व्यक्ति तो उनका सम्मान करते ही हैं, राज्य के वर्तमान मुख्यमंत्री और देश के पूर्व प्रधानमंत्री तक उनकी प्रशंसा कर चुके हैं। गांव के मौजूदा मुखिया कहते हैं कि दशरथ मांझी ने वि के मानचित्र पर इस उपेक्षित क्षेत्र की उपस्थिति दर्ज करवा दी।

दशरथ ऐसे व्यक्ति थे जिन्होंने जीवन-भर अपने दिल से दूसरों के हित को ऊपर समझा और व्यापक जन-हित के लिए कुछ करने की ठान ली तो फिर उसके लिए आश्चर्यजनक दृढ़-निश्चय से कार्य किया। गया जिले (बिहार) में स्थित उनके गेहलौर गांव (प्रखंड मोहरा) में एक ऊंचा, विकट पहाड़ है, जिसके कारण सबसे नजदीक के शहर की सुविधाओं, अस्पताल, स्कूल, रोजगार-स्थल से संपर्क नहीं हो पाता था और कोई 15 किमी. की दूरी 55 किमी. के लंबे रास्ते से पार करनी पड़ती थी। इसी पहाड़ पर किसी आजीविका अर्जन के लिए गए दशरथ को खाना-पानी देने उनकी पत्नी फाल्गुनी देवी गई तो विकट पहाड़ पर गिर कर घायल हो गई।

अपने स्वभाव के अनुकूल सबके दर्द को अपनाने वाले दशरथ पत्नी की पीड़ा से कैसे आहत न होते और इसी स्थिति में उन्होंने दृढ़ निश्चय किया कि पहाड़ को तोड़ कर ऐसी राह निकालेंगे जिससे गांववासी दूसरी पार की सुविधाओं तक पंहुच सकें। तभी से हथौड़ा-छेनी लेकर पहाड़ तोडने में लग गए और 22 वर्षो तक 1960 से 1982 तक इस काम में लगे रहे और अंत में सफलता प्राप्त की। 26 वर्ष में यह कार्य आरंभ कर 48 वर्ष की आयु में पूर्ण किया। पहले तो आसपास के लोगों ने उनका मजाक उड़ाया पर जैसे-जैसे वे सफलता के नजदीक पहुंचे तो उन्होंने कुछ सहायता भी की। सफलता मिलने के बाद दशरथ मांझी के बनाए रास्ते को सरकार ने कुछ और चौड़ा कर दिया और धीरे-धीरे यह सामान्य सडक़ बन गई।

दशरथ मांझी के कार्य को समझने के लिए जरूरी है कि वे संत कबीर के प्रति बहुत आस्थावान थे। उनके विचारों से प्रेरित वे दूसरों की भलाई के लिए प्रयासरत रहे। जब यह लेखक उन्हें जानने-पहचानने वाले कुछ आसपास के गांववासियों से मिला, तो उन्होंने बताया कि वे मीठी भाषा बोलते थे पर इसमें कभी-कभी कठोर सच्चाई भी कह जाते थे। इन लोगों ने बताया कि वे जब वहां से गुजरते तो हथौड़े-छेनी से पहाड़ तोडने के काम में मांझी को तल्लीन देखते। इसके साथ-साथ वे मजदूरी कर अपने चार सदस्यों के परिवार का भरण-पोषण भी करते थे। अपनी जरूरतों को न्यूनतम रखते थे। भूख-प्यास दूर रखने के लिए खिचड़ी और सत्तू उन्हें प्रिय थे। सत्तू तथा पानी साथ रखते थे। पहाड़ में राह निकालने की सफलता प्राप्त करने के बाद भी वे गांववासियों की भलाई के लिए सक्रिय रहे और रेल पटरी के किनारे चल कर दिल्ली पहुंच गए।

उस समय की प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी से मिले, और बाद में बिहार के मुख्यमंत्री

नीतीश कुमार से मिले। बहुत बड़े नेताओं का सम्मान उन्हें मिला। वर्ष 2007 में दिल्ली के एम्स अस्पताल में मृत्यु होने पर उनके गांव में उनका अंतिम संस्कार राजकीय सम्मान से हुआ, उनकी समाधि बनाई गई, उनकी याद में प्रवेश द्वार बनाए गए। पर हाल में यह लेखक जब गेहलौर पंचायत की सबसे निर्धन बस्तियों में गया और मांझी समुदाय के अनेक परिवारों से बातचीत की तो उसने देखा-सुना कि ये परिवार दूर-दूर की ईट-भट्ठों में प्रवासी मजदूर के रूप में जाते हैं।

शोषण की स्थिति में प्रवासी मजदूरी करने को मजबूर हैं क्योंकि स्थानीय स्तर पर रोजगार बहुत ही कम हैं। पेयजल का घोर संकट भी उनकी बस्तियों में है। कुछ बस्तियों के लोगों को पुराने जमींदारों के वंशज यह कह कर धमकाते हैं कि यह उनकी जमीन है। यहां से हट जाओ और उनसे पैसा वसूलते हैं। ऐसे अनेक महादलित परिवारों को वन-विभाग हटने को कहता है। हाईवे चौड़ा होने से विस्थापन का खतरा है और सबसे निर्धन परिवारों को डर है कि सभी कागज-पत्र न होने पर उन्हें ठीक से अन्य स्थान पर बसाया नहीं जाएगा। बिजली के भारी बिल कुछ परिवारों को भेजे गए हैं। कुल मिला कर ऐसे अनेक परिवारों, जो नाती-रिश्तेदारी में दशरथ मांझी से जुड़े हैं, से बातचीत करने पर स्पष्ट हुआ कि वे बहुत कठिन स्थिति में जी रहे हैं और यह स्थिति आगे और भी विकट हो सकती है।

दूसरी ओर, इस विकट स्थिति के बीच राहत दिलवाने का कार्य इस पंचायत में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की सम्मान परियोजना के अंतर्गत किया गया है। इसका क्रियान्वयन सहभागी शिक्षण केंद्र के कर्मठ कार्यकर्ताओं की सहायता से किया गया है। इसके अंतर्गत बकरी-पालन और सिलाई प्रशिक्षण देकर रोजगारों को बढ़ाने, मातृत्व सुरक्षा, स्कूलों और आंगनवाड़ी के सुधार, स्कूल-पूर्व शिक्षा के विस्तार, प्रकाश और पानी की कुछ स्थानों पर बेहतर व्यवस्था, पोषण और स्वास्थ्य सुधार के महत्त्वपूर्ण कार्य किए गए हैं। दशरथ मांझी स्वास्थ्य और शिक्षा सुधार के लिए और बेहतर आजीविकाओं के लिए प्रतिबद्ध रहे और यह कार्य उनकी चाह के अनुसार है। कम समय में ही इस परियोजना ने उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की और निर्धन परिवारों सहित गांव समुदाय का विास भी प्राप्त किया। यह 18 महीने की परियोजना है और इसे और इसके कायरे को बढ़ाने, समुदाय से और व्यापक और दीर्घकालीन संबंध बनाने की जरूरत है। जहां इन सभी सहायता-कायरे की सफलता को और बढ़ाना चाहिए वहां निर्धन परिवारों, दलित और महादलित परिवारों की कुछ अधिक गंभीर समस्याओं पर अधिक ध्यान देने और विशेषकर उनके आवास भूमि-अधिकारों को अधिक सुरक्षित करने की आवश्यकता है। जहां एक ओर ये परिवार कृषि भूमि से वंचित हैं, वहां दूसरी ओर यदि इनके आवास-भूमि अधिकार भी पक्के नहीं किए जाएंगे, तो इससे परिवारों का दुख-दर्द बहुत बढ़ जाएगा और यह दशरथ मांझी के विचारों और विरासत के बहुत प्रतिकूल होगा।

दशरथ ने पूरे गांव की भलाई के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया, उनकी समाधि बनाई गई और मुख्यमंत्री, प्रधानमंत्री स्तर पर उनके कार्य को मान्यता मिली। इस सबके बावजूद उनके मांझी समुदाय को आज भी दूर-दूर के ईट-भट्ठों में शोषण सहना पड़ता है और उनके आवास भूमि अधिकार तक पूरी तरह सुरक्षित नहीं हैं तो यह सभी की चिंता का विषय होना चाहिए। दशरथ मांझी को अपने सभी गांववासियों और आसपास के गांवों के लोगों के हितों की चिंता थी और उन्होंने पर्वत काट कर भी उनके लिए रास्ता बना दिया। आज समाज की व्यापक जिम्मेदारी है कि उनके जैसे निर्धन परिवारों की रक्षा करे। सम्मान परियोजना ने इस सोच को आगे बढ़ाया है-शिक्षा, स्वास्थ्य और आजीविका रक्षा के कायरे को आगे बढ़ा कर। अब इस पहल को और व्यापक करना जरूरी है ताकि यहां के निर्धन परिवारों को अधिक व्यापक और दीर्घकालीन सहायता और राहत मिल सके।

सू- दोकू क्र.87

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.86 का हल

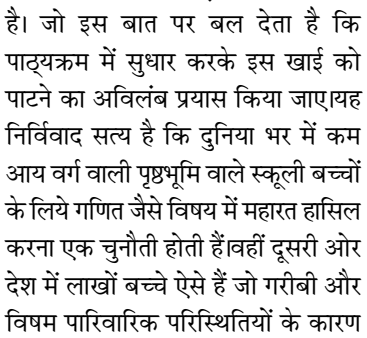
8	9	5	1	6	3	2	4	7
3	2	1	9	7	4	8	6	5
4	7	6	2	5	8	3	9	1
7	6	9	5	2	1	4	3	8
1	8	3	4	9	7	6	5	2
2	5	4	8	3	6	1	7	9
5	3	8	7	4	2	9	1	6
6	1	7	3	8	9	5	2	4
9	4	2	6	1	5	7	8	3

देश में समान शिक्षा नीति की जरूरत

वसी जैदी

देश में इस बात को लेकर गंभीर विमर्श होता रहा है कि स्कूल-कालेजों में शिक्षा का स्वरूप जीवन के व्यावहारिक ज्ञान पर आधारित होना चाहिए,राजनीतिक कारणों से पाठ्यक्रम एक समान नहीं हो सकेजिससे हम शैक्षिक पाठ्यक्रम के विभिन्न विषयों में जिन गूढ़ सिद्धांतों को रटते रहते हैं उसका हमारे जीवन व रोजगार से कोई व्यावहारिक सरोकार नहीं दिखता।यही वजह है कि नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति में इस बात पर विशेष बल दिया गया कि शिक्षा पद्धति रटने वाली होने के बजाय संवादात्मक शिक्षण पर आधरित हो,जो वास्तविक ज्ञान सीखने पर बल दे।पढ़ाई पूरी करने के बाद छात्र स्कूल-कालेजों में अर्जित ज्ञान को वास्तविक जीवन स्थितियों में उपयोग कर सकें। जिससे छात्र अपने जीवन में आत्मविश्वास के साथ दुनिया का सामना करने के लिये तैयार हो सकें।

नोबेल पुरस्कार विजेता अभिजीत बनर्जी और एस्थर डुफ्लो द्वारा तैयार किए गए और हाल ही में चर्चा में आए एक अध्ययन का निष्कर्ष बताता है कि छात्रों को दैनिक जीवन में काम आने वाले व्यावहारिक गणित के ज्ञान में पारंगत होना चाहिए। जैसा गुण बाजार में काम करने वाले भारतीय बच्चों में देखने में आता है।अकसर महसूस किया जाता है कि कक्षाओं में पढ़ाया जाने वाला गणित जीवन व्यवहार में काम नहीं आता।दूसरे शब्दों में कहें तो सीखने की सहज और औपचारिक



शैलियों के बीच एक बड़ा अंतर पाया जाता है। जो इस बात पर बल देता है कि पाठ्यक्रम में सुधार करके इस खाई को पाटने का अविलंब प्रयास किया जाए।यह निर्विवाद सत्य है कि दुनिया भर में कम आय वर्ग वाली पृष्ठभूमि वाले स्कूली बच्चों के लिये गणित जैसे विषय में महारत हासिल करना एक चुनौती होती हैं।वहीं दूसरी ओर देश में लाखों बच्चे ऐसे हैं जो गरीबी और विषम पारिवारिक परिस्थितियों के कारण स्कूलों का मुंह नहीं देख पाए, जिसके चलते पारिवारिक मजबूरियों के कारण उन्हें छोटे-मोटे काम करने के लिये बाध्य होना पड़ता है। मसलन फेरी लगाना या सडक़ों के किनारे छोटा-मोटा सामान बेचने का कार्य उन्हें करना पड़ता है। अध्ययन बताता है कि वे बिना किसी सहायता के पलभर में जटिल गणितीय गणनाएं कर सकते हैं।

दरअसल, स्कूलों में पढ़ाए जाने वाले अमूर्त गणित को समझना छात्रों के लिये खासा कठिन होता है।वहीं दूसरी ओर विरोधाभास यह है कि इन छात्रों के स्कूल जाने वाले, जो साथी गणित में उत्कृष्ट होते हैं, वे व्यावहारिक जीवन में बुनियादी गणनाओं को करने में अकसर विफल ही साबित होते हैं। देश में शिक्षा की वार्षिक स्थिति वाली रिपोर्ट यानी एएसईआर-2024 से पता चलता है कि सरकारी और निजी स्कूलों में छह से चौदह वर्ष की आयु के बच्चों में अंकगणित के स्तर में सुधार हुआ है। निस्संदेह, इसे एक अच्छा संकेत माना जाना चाहिए, लेकिन वास्तव में जरूरत इस बात की है कि छात्रों को पाठ्य पुस्तकों से आगे बढने और जीवन की गणनाओं में उनके व्यावहारिक कौशल को निखारने के लिये प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

निश्चित रूप से ऐसा कोई भी प्रयास नई शिक्षा नीति के सफल क्रियान्वयन को सुनिश्चित करने में मददगार हो सकता है, जो व्यावहारिक शिक्षा दिए जाने की जरूरत पर बल देती है।वास्तव में ऐसा कोई भी प्रयास छात्रों को किताबी कीड़ा या परीक्षा योद्धा बनाने के बजाय स्ट्रीट-स्मार्ट बनाकर उनकी रोजगार पाने की क्षमता और योग्यता में सुधार करने में मददगार साबित हो सकता है।शिद्दत से महसूस किया जा रहा है कि भारत के सामाजिक और आर्थिक विकास को तेज गति देने के लिये एक कुशल कार्यबल की नितांत आवश्यकता है।यह तभी संभव है जब हमारी शिक्षा पद्धति समय के साथ कदमताल करेगी। दरअसल,देश को आत्मनिर्भर और विकसित बनाने के लिये रोजगारपरक शिक्षा अनिवार्य शर्त है।जिसका आधार व्यावसायिक व गुणात्मक शिक्षा ही हो सकती है। कुल मिलाकर देश को समान शिक्षा नीति की जरूरत है।

प्राचार्य ने आयोजन समिति के सदस्यों को प्रशस्ति पत्र देकर किया सम्मानित

कार्यालय संवाददाता

रुद्रपुर। भारत सरकार युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर में दिनाँक 24 मार्च को विकसित भारत युवा संसद प्रतियोगिता का आयोजन हुआ । इस कार्यक्रम हेतु जनपद ऊधम सिंह नगर को चम्पावत और ऊधम सिंह नगर जनपद के लिए नोडल जनपद के रूप में तथा प्राचार्य सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर प्रोफेसर राजेश कुमार उभान को इस नोडल अधिकारी के रूप में चुना गया था । इस कार्यक्रम में राज्य स्तर पर प्रतिभाग के लिए कुल 10 प्रतिभागियों का चयन किया गया था ।

प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान ने इस कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए आयोजन समिति के सभी सदस्यों का आभार व्यक्त करते हुए अपने कार्यालय में प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

पुलिस ने 628 ग्राम चरस के किया गिरफ्तार

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस ने 628 ग्राम चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ड्रग्स फ्री देवभूमि मिशन के अन्तर्गत पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती सरिता डोबाल के दिशा-निर्देशन में उत्तरकाशी पुलिस द्वारा चलाये जा रहे नशामुक्त अभियान के क्रम में पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी, जनक सिंह पंवार के निकट पर्यवेक्षण तथा प्रभारी निरीक्षक मनेरी मनोज असवाल के नेतृत्व में कोतवाली मनेरी पुलिस टीम द्वारा नशे पर कार्रवाई करते हुये रात्रि में गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग से सालंग गांव जाने वाले पैदल रास्ते से हृदय राणा नाम के एक युवक को 628 ग्राम अवैध चरस के साथ गिरफ्तार किया गया। आरोपी चरस को इकट्ठा कर मुनाफे के लिए यात्रा सीजन के दौरान घोडा-खच्चर संचालकों/श्रमिकों को बेचने की फिराक में था। पुलिस के अनुसार पकडी गयी चरस की कीमत लगभग 12 लाख रूपये है। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

25 लाख रुपये लेकर दम्पति..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

किया, उसने असलम से बात करायी तो उसने साफ मना कर दिया वह उसको रुपया वापस नहीं करेगा, उसको जो करना है, कर लो, ज्यादा कुछ किया तो वह उसके परिवार को जान से मार देगां और उसने अमर्यादित भाषा का प्रयोग किया और अब तो ये लोग उसका फोन भी नहीं उठाते है। पिछले माह में वह इनके दोनो कार्यालयों व गोदाम गयी तो वहां से पता चला कि यह लोग यहां से सब कामकाज समेटकर भाग गये है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गोर्खाली सुधार सभा के प्रतिनिधि मंडल...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

हुए यह भी कहा कि समुदाय की सभी समस्याओं को भी प्रमुखता से निराकरण हेतु उत्तराखण्ड सरकार कार्य करेगी। आज इस अवसर पर गोर्खाली सुधार सभा के अध्यक्ष. पदम सिंह थापा, पूर्व राज्यमंत्री टी डी भूटिया, अखिल भारतीय ब्राहमण समिति के अध्यक्ष पंण्डित राम प्रसाद उपाध्याय, पंडित आर एस गौतम, गोर्खाली महिला हरितालिका तीज समिति अध्यक्षा कमला थापा, संयोजिका उपासना थापा, नेपाली भाषा समिति के अध्य्यक्ष मधुसूदन शर्मा, सचिव श्याम राना, बलभद्र खलंगा विकास समिति की सचिव प्रभा शाह, गोर्खा डैमोक्रेटिक फ्रंट के अध्यक्ष सूर्य विक्रम शाही , वीर गोर्खा कल्याण समिति के सचिव देविन शाही , अखिल भारतीय पूर्व सैनिक वेलफेयर एसोसियेशन के महासचिव कै. दिनेश प्रधान, किराँत राई संस्था के कै. उदय, कै. मीन बहादुर अधिकारी, राजेश भण्डारी, भाजपा के पदाधिकारी श्रीमती निर्मला थापा, मनोज क्षेत्री, राजेश भण्डारी, इंद्रा अम्मा कैंटीन की सीमा शर्मा एवं समाजसेवी कविता क्षेत्री आदि उपस्थित थे।

उक्रांद ने दिया डीएम को ज्ञापन, पुलिस पर लगाये गम्भीर आरोप

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड क्रांति दल ने जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंप पुलिस प्रशासन पर गम्भीर आरोप लगाये।

आज शांति प्रसाद भट्ट केंद्रीय उपाध्यक्ष के नेतृत्व में झूठे मुकदमे के विषय पर जिलाधिकारी देहरादून को ज्ञापन प्रेषित किया गया। शांति प्रसाद भट्ट ने कहा कि 8 अप्रैल को हुई आक्रोश रैली की सूचना 5 अप्रैल को सिटी मजिस्ट्रेट कार्यालय, देहरादून को विधिवत सौंपी गई। उसके बावजूद भी पुलिस प्रशासन द्वारा दल के कार्यकर्ताओं पर झूठे मुकदमे दर्ज किए जा रहे है। उन्होंने कहा कि रैली के दौरान कार्यकर्ताओं द्वारा पूर्ण संयम रखा गया और किसी भी सरकारी संपति को उक्रांद कार्यकर्ताओं द्वारा हानि नहीं पहुंचाई गयी।

कार्यालय प्रभारी ने कहा रैली को असफल करने के लिए कई असामाजिक तत्व भी बीच में घुसने का प्रयास कर रहे थे। समीर मुंडेपी केंद्रीय महामंत्री ने कहा कि रैली रूटमैप की जानकारी होते हुए भी पुलिस द्वारा बैरीकेड स्कूल के सामने लगने से बच्चे और अभिवाहक परेशान हुए। बैरीकेड का स्थान आगे या पीछे किया जा सकता था। उक्रांद नेताओं ने पुलिस प्रशासन से कहकर छात्रों को बैरीकेड से रास्ता बनवाकर आवाजाही करवाई।

केंद्रीय महामंत्री किरण रावत ने कहा कि बैरीकेड वाले स्थान पर उक्रांद की महिला कार्यकर्ताओं से पुरुष पुलिस द्वारा धक्का मुक्की में कई महिलाएं चोटिल हुई। कई महिलाओं को 108 एम्बुलेंस द्वारा कोरोनेशन अस्पताल उपचार हेतु ले जाया गया जिसका संपूर्ण विवरण 108 वहां के उपचार पुस्तिका में दर्ज है। उक्रांद महिला अध्यक्ष के पांव में मल्टीपल फ्रैक्चर हुआ, जिसकी मेडिकल रिपोर्ट जिलाधिकारी देहरादून को सौंप दी गई है। उक्रांद ने जिलाधिकारी से मांग करते हुए कहा कि उक्रांद महिलाओं के साथ पुरुष पुलिस द्वारा अभद्रता की जांच हो तथा दोषी पर मुकदमा दर्ज किया जाए। समाचार पत्रों पर भी उक्रांद की छवि खराब करने के लिए कार्यवाही की जाए। उक्रांद कार्यकर्ताओं पर लगाए गए झूठे मुकदमे को अभिलंब निरस्त किया जाए।

ज्ञापन प्रेषित करने वालों में केंद्रीय कोषाध्यक्ष कुंवर प्रताप सिंह, केंद्र संगठन मंत्री अशोक सिंह नेगी, वीरेंद्र रावत, जितेंद्र सिंह आदि उपस्थित थे।

जमीन के नाम पर ठगे 15 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर 15 लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर निवासी सुनील पाल ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका एव उसके भाई सुनील पाल का बबली पुत्री इन्द्र सिंह पत्नी करम लिह पाल निवासी अम्बेडकर कॉलोनी डीएल रोड थाना के मध्य भूमि स्थित मौजा कान्हरवाला, परगना, तहसील डोईवाला, के बाबत विक्रय अनुबन्ध पत्र (बिना कब्जा) उपनिबन्धक ऋषिकेश में पंजीकृत हुआ था।

उक्त विक्रय अनुबन्ध पत्र के अनुसार उनके द्वारा बबली को बयाने के तौर पर कुल 15 लाख रूपये दिये थे। उक्त विक्रय अनुबन्ध पत्र में विक्रय विलेख अंकित व निष्पादित करने की समयवधि 29.अक्टूबर 2021 तक के लिये निर्धारित की गयी थी एव यह भी तय हुआ था की समय सीमा पक्षकारो की परस्पर सहमति से घटाई व बढ़ाई जा सकती है। उनके द्वारा बबली को विक्रय अनुबन्ध पत्र निष्पादित करने हेतु कई बार अनुरोध किया परन्तु वह टाल मटोल करने लगी एवं उन्हें कहा की अनुबन्ध पत्र में वर्णित भूमि की दुरूस्ती करनी है जिसमे समय लग रहा है जैसे ही दुरूस्ती हो जायेगी तो वह उनके पक्ष में विक्रय अनुबन्ध पत्र निष्पादित करा देंगे। जिस पर विश्वास करके वह विक्रय अनुबन्ध पत्र निष्पादित करने की प्रतिक्षा करते रहा परन्तु कुछ समय बाद मे उन्हें पता चला की बबली द्वारा उन्हें बिना सूचित किये उक्त भूमि की आधी भूमि अन्य व्यक्तियों को विक्रय कर दी है। तत्पश्चात उनके द्वारा अन्य व्यक्तियों के पक्ष में विक्क्रय अनुबन्ध पत्र करने के बाबत पूछा गया तो बबली ने उनसे कहा की वह 15 लाख रूपये वापस कर देगी परन्तु अभी तक उन्हें पैसे वापस नहीं किये गये है। उसके द्वारा बबली से बार-बार अनुरोध किया गया एवं पुलिस में शिकायत करने पर बबली द्वारा लिखित समझौता किया गया की वह 3 लाख रूपये अदा करेंगी एवं शेष धनराशि कुछ समय बाद अदा करेंगी लेकिन उसके बाद भी बबली उनके साथ टाल मटोल करती रही जिस कारण हमे मानसिक पीडा पहुंची रही है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पूर्व सैनिक पुलिसकर्मियों के प्रतिनिधि मंडल ने की मंत्री से मुलाकात

संवाददाता

देहरादून। पूर्व सैनिक पुलिसकर्मियों के प्रतिनिधि मंडल ने सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी से मुलाकात कर समस्याओं को लेकर ज्ञापन सौंपा।

आज यहां सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी से उनके कैंप कार्यालय में उत्तराखंड पूर्व सैनिक पुलिसकर्मियों के एक प्रतिनिधिमंडल ने मुलाकात की। इस दौरान प्रतिनिधि मंडल द्वारा सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी को अपनी विभिन्न समस्याओं से संबंधित विषयों पर ज्ञापन सौंपा।

पूर्व सैनिकों ने बताया कि उन्होंने वर्ष 2001 से राज्य पुलिस विभाग में सेवा देना प्रारंभ किया था, किंतु उन्हें वर्ष 2008 में ही आरक्षी पद पर नियमित किया गया। इस देरी के चलते उन्हें न केवल वरिष्ठता से वंचित रहना पड़ा, बल्कि उन्हें पुरानी पेंशन योजना तथा अन्य विभागीय लाभ भी नहीं दिए गए।

पूर्व सैनिकों ने मांग की कि 2001 से सेवा दे रहे सभी पूर्व सैनिक पुलिसकर्मियों को न केवल पुरानी पेंशन योजना का लाभ दिया जाए, बल्कि उनकी सेवा की गणना प्रारंभिक नियुक्ति तिथि से की जाए, जिससे उन्हें वरिष्ठता, पदोन्नति और अन्य वित्तीय लाभों का समुचित लाभ मिल सके। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने प्रतिनिधिमंडल की बातों को गंभीरता से सुना और मामले पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करने का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि पूर्व सैनिकों की सेवाएं राष्ट्र के प्रति समर्पण का प्रतीक हैं, और राज्य सरकार उनके हितों की रक्षा के लिए हरसंभव प्रयास करेगी। इस अवसर पर सौरव असवाल, सरूप सिंह चौधरी, रमेश चंद जुयाल, बदर सिंह नेगी, महावीर सिंह मेहर, तेज सिंह धामी, ललित बहादुर क्षेत्री सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

एक नजर

तीन दुकानों में लगी आग, लाखों का सामान जलकर स्वाह

संवाददाता

देहरादून। तीन दुकानों में आग लगने से क्षेत्र में अफरा तफरी मच गयी थी। फायर ब्रिगेड ने मौके पर पहुंच काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। लेकिन तब तक लाखों का सामन जलकर स्वाह गया था। प्राप्त जानकारी के अनुसार रात्रि करीब एक बजे सरनिमल बाजार में स्थित राजू चावला की दुकान से लोगों ने धूंआ उठता देखा तो इसकी सूचना पुलिस को दी। लेकिन थोडी देर में ही वहां पर आग की लपटें उठने लगी। जिससे आसपास के लोगों में अफरा तफरी मच गयी। देखते ही देखते आग ने विकराल रूप धारण कर लिया था। सूचना मिलते ही पुलिस व फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंच गयी। देखते ही देखते आग ने आासपास की दो अन्य दुकानों को भी अपने चपेट में ले लिया। जिसके बाद फायर ब्रिगेट व वाटर वर्क से एक पानी का टैंकर मौके पर पहुंचा और एक घंटे की काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पा लिया गया। लेकिन तब तक लाखों रूपये का सामान जलकर स्वाह हो गया था।

दो मोटरसाईकिलों की टक्कर में एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। दो मोटरसाईकिलों की टक्कर से एक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पीतपुर लक्सर हरिद्वार निवासी मेनपाल ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि रात्री में उसका भाई संजीव कुमार अपने मकान ढकरानी विकास नगर से अपनी मोटरसाईकिल से अपने गांव भगवानपुर जा रहा था रात्री के समय वाहन मोटरसाईकिल स्पलेण्डर द्वारा खतरनाक तरीके से व तेज गती से उसके भाई को सामने से टक्कर मार दी जिसमे उसका भाई काफी घायल हो गया था जिसको घटना स्थल सहारनपुर रोड मिलन प्लेस के सामने से स्थानीये लोगो की मदद से लेहमन अस्पताल ले जाया गया अस्पताल में उपचार के दौरान उसके भाई की मृत्यु हो गई। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

4 कुन्तल 34 किलो गांजे के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने झारखण्ड से लायी जा रही नशे की सबसे बडी खेप 4 कुन्तल 34 किलो गांजे के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह भूल्लर ने जानकारी देते हुए बताया कि उत्तराखण्ड में बढते नशे की प्रवृत्ति की रोकथाम हेतु मुख्यमंत्री के उत्तराखण्ड ड्रग्स फ्री देवभूमि अभियान के अन्तर्गत उनके द्वारा ड्रग्स के खिलाफ कार्यवाही करने के आदेश एसटीएफ के अपर पुलिस अधीक्षक स्वप्न किशोर सिंह व पुलिस उपाधीक्षक आरबी चमोला को दिये गये थे। जिसके चलते एसटीएफ की कुमायूं टीम द्वारा गत दिवस थाना पुलभटटा जनपद ऊधम सिंह नगर से राजू अली पुत्र रहमत अली निवासी ग्राम बलवा थाना फरदान लखीमपुर खीरी को यूपी उत्तराखण्ड बार्डर से चाल कुन्तल 34 किलो गांजा के साथ गिरफ्तार किया गया। एसटीएफ द्वारा थाना पुलभटटा पुलिस को साथ लेकर गिरफ्तारी की गयी थी। आरोपी एक अन्तर्राज्यीय तस्कर है जो कि झारखण्ड से एक कैण्टर के जरिये मादक पदार्थ उत्तराखण्ड ला रहा था। जिसकी खपत रूद्रपुर, गदरपुर, बाजपुर आदि क्षेत्रों में की जानी थी। पूछताछ में उसने बताया कि वह पेशे से ड्राइवर है और उत्तराखण्ड से सामान यूपी, बिहार, पश्चिम बंगाल, झारखण्ड और उडीसा आदि राज्यों में ले जाते है और वापसी में कभी-कभी मादक पदार्थ की सप्लाई ले आता है। इस बार वह रूद्रपुर स्थित किसी प्लाई फैक्ट्री से झारखण्ड एसी लेकर गया था वापसी में झारखण्ड से ड्रग भरकर ला रहा था। झारखण्ड में सुरेश गुप्ता नाम के व्यक्ति के कहने पर झारखण्ड से ऊधमसिंह नगर गांजा लाया है ताकि यहां उसे मुनाफे पर बेच सके। पूछताछ में एसटीएफ को अन्य कई ड्रग्स पैडलरों के नाम की जानकारी हुई है जिन पर कार्यवाही की जायेगी।

जनमानस की समस्या का समाधान प्रशासन की प्राथमिकता: जिलाधिकारी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून । वर्षों से शहर के एन्ट्री प्वांईट आईएसबीटी पर मानसून सीजन में नासूर बने आईएसबीटी चौक अब जलमग्न नहीं होगा। मा0 सीएम की प्रेरणा से जिलाधिकारी के प्रयासों से आईएसबीटी में स्मार्ट सिटी से नया ड्रेनेज सिस्टम निर्माण का काम शुरू हो गया है और जल्द ही इसे पूरा किया जाएगा। इसी क्रम में जिलाधिकारी सविन बसंल ने शिमला बाईपास, आईएसबीटी ड्रेनेज कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान डीएम ने कार्य कर रहे कार्यदायी संस्था एवं स्मार्ट सिटी के अधिकारियों को कार्यों की मॉनिटिरिंग करने के निर्देश दिए। साथ ही कार्य कर ठेकेदार को मानवश्रम बढाते हुए दिन-राम की अनुमति के तहत कार्य करयों तथा समयबद्ध कार्यों को पूर्ण करने को निर्देशित किया।

सीएम के निर्देश पर अपनी नवरचित आईएसबीटी ड्रेनेज प्लान को लेकर डीएम सविन गंभीर है इसका ही परिणाम है कि डीएम मौका निरीक्षण और फटकार के बाद ड्रेनेज कार्यों ने तेजी पकड़ ली है। विगत दिवस डीएम ने शहर में संचालित निर्माण कार्यों का निरीक्षण करते हुए सम्बन्धित कार्यदायी संस्था तथा ठेकेदारों को धीमी कार्य प्रगति पर फटकार लगाई थी। डीएम ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि इस वर्ष माननीय सीएम को आईएसबीटी पर जलभराव संकट को लेकर काई विसिट ने करनी पड़े इससे पहले ही वर्षाकाल से पूर्व ड्रेनेज कार्यों को पूर्ण किया जाए। आईएसबीटी पर

ड्रनेज सुधार हेतु अपूर्व माप की खुदाई हुआ ह्यूम पाइप्स प्रवेशन का कार्य

❑डीएम की फील्ड विसिट, फटकार से आईएसबीटी ड्रेनेज कार्य ने पकड़ी रफ्तार
❑वर्षो से मानसून सीजन में नासूर बने आईएसबीटी चौक अब नहीं होगा जलमग्न

गतिमान है। डीएम ने सख्त निर्देश दिए है कि मावश्रम,मटेरियल, मशीनरी को डबल करें, यह कार्य उनको मई से पूर्व मुक्कमल चाहिए। वर्षो से मानसून सीजन में नासूर बने आईएसबीटी चौक अब जलमग्न नहीं होगा इसके लिए युद्धस्तर पर कार्य गतिमान रखने के निर्देश दिए गए हैं। विगत दिवस डीएम एसपी का बुलेट निरीक्षण आईएसबीटी ड्रेनेज, ट्रैफिक कंट्रोल, फ्लाई ओवर सुधार निर्देशित किया गया है, जिसके क्रम में कार्य तेजी पर हैं। डीएम येन केन स्रोत से रिबॉन्ड टाइम में धरातल पर उतारने में जुटे हैं।

जिलाधिकारी ने स्मार्ट सिटी बजट में योजना के निर्माण के साथ ही इसके रखरखाव का प्रावधान भी किया है। आईएसबीटी में जलभराव की समस्या दूर होने से आम जनता एवं यात्रियों को अब परेशानी का सामना नहीं करना पडेगा। राजधानी देहरादून में जनमानस को सुगम सुविधा मुहैया कराने में जिलाधिकारी सविन बंसल हर स्तर के कार्यों को धरातल पर उतार रहे है और मुख्यमंत्री के संकल्प को सिद्वी तक ले जाने का काम कर रहे है। जिलाधिकारी के प्रयासों से जहां देहरादून के पौराणिक धरोहरों की तस्वीर संवरने लगी है वही सुगम और सुरक्षित सड़क सुविधा के लिए अभिनव पहल शुरू की गई है। शहर में नव निर्माण और सौंदर्यीकरण कार्यो के लिए जिलाधिकारी ने स्मार्ट सिटी से बजट 10 करोड़ की धनराशि का प्राविधान किया है।

अफीम की खेती मामले में उप प्रधान गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। अफीम की खेती करने के मामले में बड़ी कार्यवाही करते हुए पुलिस ने एक उप प्रधान को गिरफ्तार कर लिया है। हैरान करने वाला यह मामला रामनगर के पीरुमदारा क्षेत्र में सामने आया है। यहां एक जन प्रतिनिधि उप प्रधान अपने पीपलसाना गांव स्थित खेत पर अफीम की खेती करता पाया गया। सूचना के आधार पर पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार रामनगर के पीरुमदारा स्थित पीपलसाना गांव में उप प्रधान जसवंत सिंह द्वारा अपने खेत में अफीम की खेती किए जाने की सूचना मिलने पर पुलिस ने जब जांच शुरू की तो पुलिस को पता चला कि उप प्रधान द्वारा अपने खेत में अफीम की खेती की जा रही है। जिस पर पुलिस ने बीते रोज न्यायालय से निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार सर्च वारंट लेकर उप प्रधान के ठिकानों में दबिश दी। उप प्रधान द्वारा अफीम की खेती करने की गतिविधि में संलिप्त होना पाया गया। जिस पर पुलिस द्वारा जसवंत सिंह पुत्र भजन सिंह निवासी पीपलसाना हल्दूआ थाना रामनगर जिला नैनीताल को उसके खेत से अफीम के पौधो की अवैध खेती करने पर गिरफ्तार कर लिया है।

भारी मात्रा में नशीले इंजेक्शन के साथ दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। पर्यटन नगरी नैनीताल में नशे का कारोबार कर रहे दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 50 नशीले इंजेक्शन बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली हल्द्वानी पुलिस व एसओजी टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसओजी टीम ने क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान संयुक्त टीम को तीनपानी बाईपास पानी की टंकी के पास दो संदिग्ध व्यक्ति आते हुए दिखायी दिये टीम ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उनके पास से 50 नशीले इंजेक्शन बरामद हुए। पूछताछ में उन्होने अपना नाम अब्दुल शमी पुत्र मौ. यामीन निवासी लाइन नंबर 8सरताज कबाड़ी के पीछे थाना बनभूलपुरा जिला नैनीताल व रिजवान खान उर्फ चीपड़ पुत्र अफसर खान निवासी इंद्रानगर थाना बनभूलपुरा जिला नैनीताल बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया 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 सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।