बुधवार

11 जून 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 129
- 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

5 बांग्लादेशी किए डिपोर्ट

हमारे संवाददाता

देहरादून। पटेलनगर क्षेत्र में अवैध रूप से रह रहे पांच बांग्लादेशी नागरिकों को पुलिस ने बीएसएफ के साथ मिलकर बांग्लादेशी ऐजेसिंयों को सौंप दिया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि दून पुलिस ने एक अहम कार्रवाई करते हुए भारत में अवैध रूप से रह रहे पांच बांग्लादेशी नागरिकों को नियमानुसार उनके देश डिपोर्ट कर दिया है। इस कार्रवाई को पुलिस और बीएसएफ के आपसी समन्वय और कुशल रणनीति के तहत अंजाम दिया गया है। बताया कि पुलिस और उत्तराखण्ड एसटीएफ द्वारा बीती 20-21 मई को पटेलनगर थाना क्षेत्र में सत्यापन अभियान के दौरान पांच संदिग्ध नागरिक (चार महिलाएं व एक पुरुष) हिरासत में लिए गए थे। पूछताछ के दौरान उनके पास से ऐसा कोई वैध दस्तावेज नहीं मिला जिससे वे भारतीय नागरिक सिद्ध हो सकें। सघन पूछताछ और जांच के बाद यह पुष्टि हो गई कि ये सभी व्यक्ति बांग्लादेशी नागरिक हैं और बिना किसी वैध दस्तावेज के भारत में रह रहे थे।

उन्होने बताया कि भारत सरकार के स्पष्ट निर्देशों के क्रम में अवैध रूप से देश में रह रहे विदेशी नागरिकों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई करते हुए दून पुलिस ने इन्हें नियमानुसार डिपोर्ट करने की प्रक्रिया शुरू की। जिसके लिए एक विशेष पुलिस टीम का गठन किया गया, जिसने बीएसएफ के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ लगातार संपर्क और समन्वय बनाए रखा। इस त्वरित और सफल अभियान के अंतर्गत बीते रोज देहरादून पुलिस ने बीएसएफ के माध्यम से इन पांचों बांग्लादेशी नागरिकों को भारत-बांग्लादेश सीमा पर ले जाकर संबंधित बांग्लादेशी एजेंसी को सुपुर्द कर दिया गया।

इस प्रकार दून पुलिस ने एक बार फिर साबित कर दिया कि अवैध नागरिकों के खिलाफ उनकी नीति स्पष्ट और सख्त है।

उन्होने बताया कि इस कार्रवाई को देश की आंतरिक सुरक्षा और सामाजिक संतुलन की दृष्टि से बेहद आवश्यक माना जा रहा है। वहीं, आम नागरिकों से भी यह अपील की गई है कि वे अपने आस-पास रहने वाले संदिग्ध व्यक्तियों की जानकारी पुलिस को अवश्य दें, ताकि सुरक्षा व्यवस्था को और सुदृढ़ किया जा सके।

दून वैली मेल

संपादकीय

संवाद हीन राजनीति

भाजपा के नेता सिर्फ अपने मन की बात करते हैं, जन मन की बात सुनने की उनकी आदत नहीं है। उनका मानना है कि लोगों को कुछ न कुछ तो कहना ही है। क्योंकि लोगों का काम ही कुछ न कुछ कहना है लोगों को कहने दीजिए हम सिर्फ अपनी ही बात सुनते हैं और किसी की भी नहीं इसलिए किसी की भी बात का कोई जवाब न दिया जाए ऐसी स्थिति में हर बात महत्वहीन हो जाती है। उन्हें पता है कि एक चुप सौ को हराने के लिए काफी होता है। इसलिए चुप रहना ही श्रेष्ठ है। केंद्र की सरकार इन दिनों 11 साल का जश्न मना रही है भाजपा नेताओं के हाथों में इन 11 सालों की कई सौ उपलब्धियों की सूची है इस सूची में ऑपरेशन सिंदूर की कामयाबी की बहुत सारी उपलब्धियां हैं। गोली के जवाब में नेताओं द्वारा खूब गोले दागे जा रहे हैं। कराची और इस्लामाबाद तक जीतने से लेकर पीओके को जीत लेने तक न जाने क्या-क्या है। जिसका डंका बजाकर हमारे सांसद और मंत्री विदेश की सैर से लौट आए हैं। तथा वह पीएम के साथ फोटो सेशन का हिस्सा बने हुए हैं। सरकार भी खुश है कि उन्होंने पूरे विश्व को बता दिया है कि पाकिस्तान कितना बड़ा आतंकवादी देश है। लेकिन इनमें से कोई भी इस बात का जवाब नहीं दे रहा है कि आतंकवादियों को घर में घुसकर मारने में भारतीय सेना को कितने जान माल का नुकसान हुआ जब भारत के हमले से पाकिस्तान थर-थर कांप रहा था तो फिर इन हमलों को अचानक क्यों रोक दिया गया। सीज फायर का ऐलान अमेरिका के राष्ट्रपति ने क्यों किया। संवाद सही मायने में द्विपक्षीय ही होता है लेकिन वर्तमान सरकार ने संवाद को एक पक्षीय बना दिया है। अगर कोई पूछने लगे कि आपके शौर्य का डंका कहां-कहां बज रहा है? तो इसका कोई जवाब दूसरे पक्ष से नहीं आएगा। अगर कोई पूछने लगें की पहलगाम और पुलवामा के आतंकियों का क्या हुआ वह कहां गए तो इसका जवाब देने वाला कोई नहीं है। भाजपा के नेताओं द्वारा जनसभाओं में कहा जा रहा है कि गुनहगार अगर पाताल में भी जाकर छिपे होंगे तो हम उन्हें ढूंढ कर ला तो सकते हैं ही साथ ही साथ उन्हें ऐसी सजा भी देंगे जो आज तक किसी ने भी किसी को नहीं दी होगी। भले ही भाजपा के नेता पूर्व पीएम मनमोहन सिंह को मौन मोहन बताकर उनका उपहास उड़ाते रहे हो लेकिन वह भी साल में दो-चार बार तो पत्रकारों से वार्ता कर ही लेते थे। लेकिन वर्तमान पीएम मोदी ने तो 11 सालों में एक भी बार पत्रकार वार्ता नहीं की और न पत्रकारों के सवालों का जवाब ही दिया है। संवाद हीनता का कारण क्या है इसका भी कोई जवाब नहीं देता है। प्रधानमंत्री जो स्वयं को डिसिप्लिंड सोल्जर बताते हैं क्या इसका मतलब चुप रहना है। ऐसा नहीं है कि उन्हें बोलना नहीं आता है और अगर ऐसा होता तो वह जनसभाओं में इतना ज्यादा नहीं बोल रहे होते कि लोग उन्हें पीएम से भी बड़ा पीएम होने की बात कहते हुए उन्हें प्रचार मंत्री न बता रहे होते। सरकार ने अपने प्रचार में अब भाजपा ही नहीं अन्य सभी दलों की फौज को मैदान में उतार कर यह सिद्ध कर दिया है कि अब लोकतंत्र में संवाद नहीं सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण प्रचार हो गया है। वह भी इस स्तर पर कि भय और भ्रम की एक ऐसी स्थिति पैदा कर दी गई है कि लोगों का यह समझना भी मुश्किल हो चुका है कि सच क्या है और झूठ क्या है।

ज्येष्ठ माह के पांचवें बड़े मंगल पर डांडीपुर में श्री हनुमान सेना समिति ने किया हनुमान चालीसा का पाठ एवं विशाल भंडारा का आयोजन।

भाजपा जनता को धर्म व जाति के नाम पर लडा रही हैः माहरा

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि आज देश एवं प्रदेश में जिस प्रकार के हालात चल रहे हैं तथा आम जनता को धर्म एवं जाति के नाम पर लड़ाया जा रहा है।

आज यहां कांग्रेस की वरिष्ठ कार्यकर्ता रेहाना परवीन द्वारा शांति विहार कारगी में कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा, प्रदेश महामंत्री नवीन जोशी सहित अनेक कांग्रेस नेताओं ने प्रतिभाग किया। बैठक में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि आज देश एवं प्रदेश में जिस प्रकार के हालात चल रहे हैं तथा आम जनता को धर्म एवं जाति के नाम पर लड़ाया जा रहा है यह स्थिति आने वाले समय उचित नहीं है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार में महिलाओं, बेरोजगारों, अल्पसंख्यकों, गरीबों और किसानों पर अत्याचार बढ़ते जा रहे हैं। राज्य में रोज बलात्कार की जघन्य घटनायें घटित हो रही हैं परन्तु राज्य सरकार और भाजपा का महिला मोर्चा मूक दर्शक बने हुए हैं। उन्होंने

कहा कि कांग्रेस पार्टी ही एक ऐसी पार्टी है जिसमें सभी धर्म, जाति वर्ग के लोगों के विकास की सोच है भाजपा केवल जनता को धर्म के नाम पर बरगला रही है परन्तु अब राज्य एवं देश की जनता भाजपा की इस कुनीति को पूरी तरह समझ चुकी है तथा आने वाले समय में उसे सत्ता से उखाड़ने का मन बना चुकी है। प्रदेश महामंत्री नवीन जोशी ने कहा कि प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ता काफी उत्साहित हैं तथा आम जनता की लड़ाई सड़कों पर उतर कर लड़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि विगत 7 सालों में राज्य की जनता भाजपा का विकास विरोधी चेहरा जनता के सामने बेनकाब हो चुका है तथा आने वाले 2027 के विधानसभा चुनाव में एकबार फिर से राज्य की जनता कांग्रेस पार्टी को सत्ता सौंप कर विकास के ऐजेंडे पर मोहर लगाने वाली है। बैठक में प्रदेश महामंत्री नवीन जोशी, प्रदेश प्रवक्ता आशीष नौटियाल, रेहाना परवीन, नीरू, सिरा, गोपी, अनुसूचित जाति विभाग अध्यक्ष मदन लाल, डॉ. अश्विन रतूडी, डॉ. प्रेम सिंह, संजय शर्मा, आजाद अली, सलीम आदि उपस्थित थे।

पर्वतीय गांधी इन्द्रमणि बडोनी को मिले भारत रत्न पुरस्कारःसमिति

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने सरकार से पर्वतीय गांधी इन्द्रमणि बडोनी को मरणोपरांत भारत रत्न की उपाधि सुशोभित किया जाये।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के पदाधिकारी और राज्य आंदोलनकारी प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए केंद्र और प्रदेश सरकार से मांग की है कि वह पर्वतीय गांधी स्वर्गीय इंद्रमणि बडोनी को मरणोपरांत भारत रत्न से सुशोभित करें। स्मरण रहे कि स्वर्गीय बडोनी के कुशल नेतृत्व में राज्य प्राप्ति का आंदोलन पूरे छः वर्ष अहिंसक रूप से चला जो कि अपने आप में एक मिसाल है उनके कुशल नेतृत्व से ही राज्य की प्राप्ति हुई। उन्होंने केंद्र सरकार और प्रदेश सरकार से उम्मीद जताई कि वह पर्वतीय गांधी इंद्रमणि बडोनी जी को मरणोपरांत भारत रत्न की महान उपाधि प्रदान करेंगे।

गंगा में बह रही 2 महिलाओं को पुलिस टीम ने किया रेस्क्यू

संवाददाता

टिहरी। गंगा में बह रही दो महिलाओं को पुलिस टीम ने रेस्क्यू कर बचाया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गत दिवस समय लगभग साढे तीन बजे एक परिवार कोटद्वार पौड़ी गढ़वाल से नीम बीच/पांडव पत्थर के पास गंगा स्नान करने आया था। गंगा स्नान करते हुए एक महिला का पैर फिसलने के कारण दूसरी महिला उसे बचाने गई। जिसे वह गंगा के तेज बहाव में बहने लगी तथा घबराकर शोर मचाने लगी।

उक्त महिलाओं को बहता हुआ देखकर नीम बीच पर नियुक्त 40 वाहिनी हरिद्वार/आपदा राहत दल के कर्मचारियों द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए उक्त बहने वाली महिलाओं को रेस्क्यू किया गया। परिवार के सदस्यों के द्वारा पुलिस टीम का धन्यवाद किया गया। रेस्क्यू किये गए महिलाओं का नाम प्रीति रावत पुत्री पदम सिंह रावत निवासी कोटद्वार पौड़ी गढ़वाल, सुनीता देवी पत्नी पुत्री पदम सिंह रावत निवासी कोटद्वार पौड़ी गढ़वाल बताया।

झाड़ियों में फंसे व्यक्ति को गंगा में गिरने से बचाया

संवाददाता

टिहरी। गंगा के ऊपर झाडियों में फंसे व्यक्ति को पुलिस व एसडीआरएफ ने काफी मशक्कत के बाद बचा लिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गत दिवस जरिए 112 समय रात्रि लगभग 8 बजे थाना मुनि की रेती पर सूचना प्राप्त हुई कि होटल डिवाइन के बगल में एक बुजुर्ग व्यक्ति पहाड़ियों के बीच में बुरी तरह फंस गया है तथा नीचे गंगा में गिरने की संभावना है। इस सूचना पर चौकी तपोवन पुलिस मौके पर पहुंची। अंधेरा होने के कारण पुलिस द्वारा टॉर्च की रोशनी मे देखा तो बुजुर्ग खड़ी पहाडी के बीच में झाड़ियों में बुरी तरह से फंसा हुआ था।

मौके पर फँसे बुजुर्ग व्यक्ति को संयम बरतने तथा पूरी मदद का आश्वासन

देकर शांत रहने हेतु बताया गया। मौके पर एसडीआरएफ की टीम को बुलाया गया एसडीआरएफ की मदद से पहाड़ियों में रस्सा बांधकर बुजुर्ग व्यक्ति को बड़े मशक्कत के उपरांत कुशलता पूर्वक बाहर निकाला गया।

नाम पता पूछा तो उस व्यक्ति ने अपना नाम माधव पुत्र धनपत उम्र 65 वर्ष निवासी नई तालाब हनुमान मंदिर नागपुर महाराष्ट्र बताया एवं गलती से जंगल में झाड़ियों के मध्य रास्ता भटक कर पहुँचना बताया।

उक्त व्यक्ति के सकुशल हालत में बाहर निकलने पर मौके पर मौजूद लोगों ने पुलिस तथा एसडीआरएफ की भूरी भूरी प्रशंसा की।

मधुमेह व हृदय रोग के मरीजों में वृद्धि

देश में मधुमेह और हृदय धमनी रोग (एन्जाइना, हार्ट-अटैक) दोनों का प्रकोप तेजी से बढ़ रहा है। कुछ समय पूर्व धारणा थी कि ये दोनों रोग उच्च वर्ग एवं प्रौढ़ावस्था के हैं। किन्तु भारतीयों के जीवन में बदलाव, गलत खान-पान, बढ़ते मोटापे, तनाव, साढियता में कमी, ब ढते तम्बाकू सेवन इत्यादि कारणों से ये रोग महामारी का रूप ले रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार आगामी कुछ वर्षो में इन रोगों के सबसे ज्यादा मरीज भारतीय होंगे।

मधुमेह रोग अग्नाशय से इन्सूलिन हामोंन का कम स्रव होने या इसके ऊतकों पर निप्रभावी होने के कारण होता है। रक्त ग्लूकोज स्तर बढ़ जाता है, साथ ही इन मरीजों में रक्त कोलेस्ट्रॉल, वसा के अवयव भी असामान्य हो जाते हैं। धमनियों में बदलाव होते हैं। इन मरीजों में आंखों, गुर्दो, स्नायु, मस्तिष्क, हृदय के क्षतिग्रस्त होने से इनके गंभीर, जटिल, घातक रोग का खतरा बढ़ जाता है।

हृदय-धमनी रोग विश्व में मौत का नंबर वन कारण है। यह रोग हृदय की पेशियों को रक्त आपूर्ति करने वाली कारोनरी धमनी की अन्दरूनी सतह में कोलेस्ट्रल जमा होने के कारण इनके संकरे होने, लचक कम होने और अन्दरूनी सतह असमतल होने के कारण होता है। यह दशा 'एथ्रोमो स्कोलोरोसिस' कहलाती है। हृदय पेशियों को श्रम करने पर संकरी कारोनरी धमनी से पर्याप्त रक्त की आपूर्ति न होने के कारण 'एन्जाइना' छाती में दर्द हो सकता है। यदि रक्त का थक्का बनकर रक्त प्रवाह को रोक देता है तो पेशियों के नष्ट होने से हार्ट-अटैक हो सकता है। हृदय-रोग का भी घनिष्ठ संबंध जीवन-शैली व खानपान से होता है। यह रोग भी मोटे, तनावग्रस्त, आलसी, अत्यधिक वसा का सेवन करने वालों, सिगरेट, तम्बाकू का सेवन करने वालों में होने की ज्यादा संभावना होती है। मधुमेह रोगियों में हृदय-धमनी रोगों की संभावना अत्यधिक बढ जाती है। यह गंभीर और घातक होता है।

मधुमेह व हृदय-धमनी रोग में संबंध

मधुमेह रोगियों में हृदय-रोग अपेक्षाकृत कम आयु में हो सकते हैं। दूसरा अटैक होने का खतरा सदैव बना रहता है।

रजोनिवृत्ति के पूर्व महिलाओं में एस्ट्रोजन हार्मोन के कारण हृदय रोगों का खतरा पुरुषों की अपेक्षा कम होता है। पर मधुमेह ग्रसित महिलाओं में यह सुरक्षा कवच निप्रभावी हो जाता है और इनके हृदय-रोग का खतरा पुरुषों के समकक्ष हो जाता है।

मधुमेह रोगियों में हृदय-धमनी रोग मौत का प्रमुख कारण है।

मधुमेह रोगियों में हृदय-रोग का खतरा मधुमेह की अवधि के साथ ब ढता जाता है। इनमें हार्ट-अटैक ज्यादा गंभीर और घातक होता है।

मधुमेह मरीजों में हार्ट-अटैक होने पर भी छाती में दर्द नहीं होता, क्योंकि दर्द का अहसास दिलाने वाला इनका स्नायु क्षतिग्रस्त हो सकता है। यह 'शांत हार्ट-अटैक' कहलाता है। मधुमेह रोगियों को एन्जाइना होने पर श्वास फूलने, चक्कर आने, हृदय गति अनियमित होने का खतरा रहता है। मधुमेह रोगियों में यदि रक्त का ग्लूकोज स्तर अत्यधिक बढ़ जाता है और रक्त में किरोन का स्तर भी बढ़ता है तो अचानक रक्त संचार की प्रणाली कार्य करना बंद कर देती है और उससे मौत हो सकती है।

मधुमेह रोगियों में विभिन्न कारणों से रक्त वाहिनियों में एथ्रीमो स्कोरोसिस के बदलाव कम आयु में शुरू होकर तेजी से होते हैं।

समाधान

मधुमेह, हृदय धमनी रोग व उच्च रक्तचाप गंभीर, घातक व जटिल रोग हैं। कुछ हद तक ये वंशानुगत होते हैं, पर साथ ही इन रोगों का घनिष्ठ संबंध जीवन-शैली, आदतों, सोच, खानपान से भी होता है। इन रोगों से बचाव के लिये अपने वजन को नियंत्रित रखना अति आवश्यक है। यदि वजन ज्यादा है तो भोजन में बदलाव के साथ व्यायाम कर कम करें और मानक वजन पर नियंत्रित करें।

भोजन संतुलित करें, जिसमें जटिल शर्करा और प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में हो तथा वसा व कोलेस्ट्रॉल सीमित मात्रा में हो। प्रचुर मात्रा में फ्लों, सब्जियों का सेवन करें। साढिय रहें, गृहकार्य करें, नियमित व्यायाम जैसे घूमना, जॉगिंग, तैराकी, साइक्लिंग, एरोबिक्स इत्यादि करें। मनपसंद खेलों में भागीदारी करें।

तनाव मुक्त रहें, चिंता कम करें। जीवन को नीरस न बनायें, समय-समय पर मनोरंजन के लिये भी समय निकालें। अभिरुचि विकसित करें। जीवन सहज, सरल ढंग से जीयें। प्राणायाम, योग, ध्यान का नियमित अभ्यास करें। सिगरेट, तम्बाकू, गुटखा एवं अन्य नशीले तत्वों का सेवन न करें। शराब का सेवन न करें या फिर यदाकदा सीमित मात्रा सेवन करें।

मधुमेह रोग को 'शांत हत्यारा' रोग कहा जाता है, क्योंकि रोग की शुरुआत में कोई कष्ट, लक्षण नहीं होते, पर धीरे-धीरे रोग घुन की तरह ज्यादातर अंगों को क्षति पहुंचाता है और गंभीर जटिलताएं होने पर ही ज्यादातर व्यक्ति रोग पर नियंत्रण का प्रयास करते हैं, लेकिन तब तक देर हो चुकी होती है। अधिकांश मधुमेह मरीज रोग के प्रति शुरुआत में लापरवाह रहते हैं और जटिलताएं होने पर ही सचेत होते हैं। मधुमेह मरीजों को लापरवाही कतई नहीं करनी चाहिए। जीवन-शैली, भोजन, आवश्यकता होने पर नियमित दवाइयों का सेवन रक्त ग्लूकोज, रक्त कोलेस्टॉल अवयवों पर क डाई से नियंत्रण रखना चाहिए, जिससे मधुमेह के कारण होने वाले हृदय-रोगों एवं अन्य जटिलताओं से बचाव हो या देरी से धीमी गति से हो।

शोधों से ज्ञात हुआ है कि यदि मधुमेह रोगी इन्सूलिन इन्जेक्शन नियमित लगाकर रक्त ग्लूकोज स्तर नियंत्रित करते हैं, तो हृदय-धमनी रोगों की संभावना कम हो जाती है। मधुमेह रोगियों को जीवन-शैली में बदलाव, दवाओं के सेवन के साथ ही नियमित अंतराल पर चिकित्सक से परीक्षण और जाँचें करवानी चाहिए, जिससे मधुमेह रोग पर नियंत्रण तथा इसके कारण होने वाली जटिलताओं की शुरुआत में ही जानकारी प्राप्त हो सके, जिससे सावधानी, परहेज, उपचार द्वारा इनके घातक परिणामों से बचाव हो।

पथरी रोगियों के लिए घातक साबित हो सकता हैं चुकंदर का सेवन

सुपरफूड की बात करें तो इसमें चुकंदर का नाम भी शामिल किया जाता हैं जो कई पोषक तत्वों से भरपूर होता हैं। ज्यादातर लोग इसे थाली में सलाद, सब्जी या फिर जूस के रूप में अपने डाइट में शामिल करते हैं। चुकंदर कई तरह के फायदे पहुंचाने का काम करता है और बीमारियों से बचाता है। लेकिन ऐसा नहीं है कि चुकंदर हमेशा फायदा ही पहुंचाता हैं बल्कि कई लोग ऐसे होते हैं जिनके लिए चुकंदर का सेवन घातक साबित होता हैं। आज इस कड़ी में हम आपको ऐसे लोगों की जानकारी देने जा रहे है जिन्हें चुकंदर का सेवन करने से परहेज करना चाहिए। आइये जानते हैं इनके बारे में...

पथरी रोगियों के लिए

क्लिनिकल न्यूट्रिशन रिसर्च के अनुसार, चुकंदर ऑक्सालेट से भरपूर होता है जिसका अधिक सेवन किडनी में पथरी बनने का खतरा बढ़ा सकता है। यदि आपको पहले से पथरी है तो इसे खाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर ले लेनी चाहिए। अध्ययनों से पता चलता है कि चुकंदर यूरिन ऑक्सालेट के उत्सर्जन को भी बढ़ा देता है, जिससे कैल्शियम ऑक्सालेट के कारण किडनी में स्टोन का खतरा अधिक हो सकता है।

लिवर के मरीजों के लिए

स्टडीज से पता चलता है कि चुकंदर का अत्यधिक सेवन करने से लिवर की भी समस्या हो सकती है। चुकंदर में कॉपर, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम होते हैं। ज्यादा मात्रा में ये मिनरल्स लिवर में जाकर जमा होने लगते हैं और इसे नुकसान पहुंचाते है। चुकंदर ज्यादा खाने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम होने लगती है जिससे हड्डियों की समस्या बढ़ जाती है।

डायबिटीज रोगियों के लिए

चुकंदर का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 61 होता है, ऐसे में डायबिटीज में चिकित्सक इसे बहुत कम मात्रा में ही खाने की सलाह देते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि डायबिटीज के रोगियों को 55 से अधिक ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली चीजों से परहेज करना चाहिए, ये तेजी से ब्लड शुगर के लेवल को बढ़ा देती हैं। डायबिटीज रोगियों में अक्सर हीमोग्लोबिन की समस्या देखने को मिलती है, चुकंदर इस कमी के लिए तो फायदेमंद हो सकता है पर इसके सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह जरूरी है।

लो ब्लड प्रेशर वाले मरीजों के लिए

जिन लोगों का ब्लड प्रेशर अक्सर लो रहता है उनके लिए चुकंदर खाना हानिकारक हो सकता है, चुकंदर के सेवन से ब्लड प्रेशर और भी कम हो जाता है। चुकंदर में मौजूद नाइट्रेट शरीर के भीतर नाइट्रिक ऑक्साइड में परिवर्तित हो जाते हैं। नाइट्रिक ऑक्साइड रक्त वाहिकाओं को आराम देने और रक्त को पतला करने में मदद करता है, जिससे रक्तचाप कम होता है। ऐसे में पहले से ही लो ब्लड प्रेशर के शिकार लोगों की इससे समस्या बढ़ सकती है।

एलर्जी वाले मरीजों के लिए

चुकंदर की वजह से एनाफिलेक्सिस की भी समस्या हो सकती है। हालांकि इसके मामले बहुत कम ही देखने को को मिलते हैं। ये एक तरह की एलर्जी की समस्या होती है जिसकी वजह से स्किन पर चकत्ते, खुजली, सूजन या फिर अस्थमा के भी लक्षण आने लगते हैं। ऐसी स्थिति में चुकंदर का सेवन ना करने की सलाह दी जाती है।

गर्भवती महिलाओं के लिए

चुकंदर में नाइट्रेट की मात्रा गर्भवती महिलाओं के लिए भी समस्या बढ़ा सकता है, गर्भवती महिलाएं नाइट्रेट के प्रभाव के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं। यह गर्भावस्था के बाद के चरण के दौरान रक्त में मेथेमोग्लोबिन के स्तर में वृद्धि का कारण बन सकता है। इसके कारण ऊर्जा की कमी, सिरदर्द, चक्कर आना, आंखों, मुंह, होंठ, हाथ और पैरों के आसपास की त्वचा का नीला-ग्रे पड़ जाने जैसी समस्या हो सकती है। गर्भावस्था के दौरान आहार को लेकर विशेषज्ञों की सलाह लेते रहना आवश्यक हो जाता है।

बच्चों में टॉन्सिल की समस्या

बच्चों में रोगप्रतिरोधक क्षमता कम होने से टॉन्सिल संक्रमण होता रहता है पर कुछ घरेलु उपचार से इसे आसानी से ठीक किया जा सकता है। टॉन्सिल में सूजन होने से गले में बहुत दर्द होता है विशेषकर जब हम कुछ खाते हैं। टॉन्सिल होने पर आहार का स्वाद भी पता नहीं चलता है।

टॉन्सिल की समस्या मुख्यता ठंडे पदार्थों चावल, मैदा और खट्टी वस्तुओं के अत्यधिक सेवन के कारण होती है। मौसम के अचानक बदलने से, दूषित वातावरण के संपर्क में आने से और कई बार बुखार की वजह से भी टॉन्सिल हो जाता है।

अगर आपके बच्चे के गले के दोनों तरफसूजन जैसा प्रतीत हो। उसके गले में दोनों तरफदर्द महसूस हो रहा हो। तथा दर्द की वजह से अगर उसे बार-बार बुखार भी हो रहा है। तो इसका मतलब आपके बच्चे को टॉन्सिल की समस्या हो सकती है। बच्चे में टॉन्सिल के आम लक्षण दिखने पर आप उसे डॉक्टर के पास ले जाने के साथ ही कुछ घरेलू उपचार भी कर सकते हैं। अपने बच्चे को ना तो कोई ठंडा आहार दें और ना ही उसे कुछ भी ठंडा पीने के लिए दें। बच्चे को दही और मलाई वाला दूध ना दे। बच्चे को धुंए, प्रदूषण और धूल वाली जगह से दूर रखें। उसे मसालेदार खाना और तली हुई चीजों से दूर रखें। हल्के गर्म पानी में एक चम्मच नमक घोल कर उससे गार्गल कराएं। इससे आपके बच्चे को गले की सूजन में बहुत राहत मिलेगा।

नाखून टूटते हैं तो करें ये उपाय

नाखून भी हाथों की सुंदरता बढ़ाने में अहम होते हैं। लड़कियों को अक्सर ये शिकायत होती है कि उनके नाखून बढ़ने के साथ ही टूट जाते हैं। आखिर ऐसा क्यों होता है इस बारे में आपने कभी सोचा है? नाखून जब बढ़ते नहीं है या फिर उनमें चमक नहीं रहती, तो हमें उन्हें देखकर अच्छा नहीं लगता। ऐसे में हम नेल केयर प्रॉडक्ट्स की ओर जाते हैं। मगर कई बार इनके ज्यादा इस्तेमाल से नाखून और कमजोर और बेरंग हो जाते हैं। अगर आप भी अपने नाखून से ऐसे ही परेशान हैं तो इन नुस्खों को आजमाकर देखिए।

हर्बल मास्क: आप ार पर ही अपने नाखून के लिए एक मास्क तैयार कर सकती हैं। इसके इस्तेमाल से कुछ दिनों में ही आपको अंतर पता चलने लगेगा। इसके लिए एक कप गरम पानी में एक छोटा चम्मच कैलमाइन और पुदीने की पत्तियों

को एक टि के लिए भिगो दें और कुछ समय के बाद पुदीने की पत्तियों को छानकर अलग कर दें। इसमें कुछ बूंद ऑलिव ऑयल, अलमंड ऑयल और दो चम्मच गेहूं का आटा मिला लें। इन सब को अच्छे से मिलाकर एक मिश्रण बना लें। इस मिक्सचर को नाखून पर लगाएं। इससे आपके नाखून चमकदार होने के साथ-साथ हेल्दी भी हो जाएंगे।

नींबू और नमक: अगर आपके नाखून अपने आप ही कमजोर होकर टूट रहे हैं तो आप नमक और नींबू का प्रयोग करना शुरू कर दें। दो चम्मच नमक में नींबू का रस और गेहूं के बीज के तेल की कुछ बूंदें डालें। आप इसमें ऑलिव ऑयल भी डाल सकती हैं। इस मिश्रण को गुनगुने पानी में डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इस मिश्रण को अपने नाखून पर 1 से 15 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। हफ्ते में कम से कम दो-तीन बार यह प्रयोग करें। आपको फायदा नजर आयेगा।

हर मौके पर आकर्षक दिखाने में मदद कर सकती हैं ये हेयर एक्सेसरीज

हेयर एक्सेसरीज न केवल आपके बालों को सजाने का काम करती हैं, बल्कि आपके पूरे लुक को भी खास बना देती हैं। चाहे वह किसी पार्टी के लिए हो या किसी शादी-ब्याह के लिए, सही हेयर एक्सेसरी आपके स्टाइल को और भी निखार सकती है।

इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी हेयर एक्सेसरीज से जुड़ी टिप्स देंगे, जो हर मौके पर आपके लुक को खास बनाएंगी और आपको आकर्षक दिखाएंगी।

पार्टी के लिए चमकदार हेयरबैंड्स चुनें

पार्टी के लिए चमकदार हेयरबैंड्स एक बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। ये न केवल आपके सिर को सजाते हैं, बल्कि आपके पूरे लुक को भी खास बना देते हैं।

आप इनहेयरबैंड्स को किसी भी पार्टी पोशाक के साथ पहन सकती हैं और ये आपको एक आकर्षक और ग्लैमरस लुक देंगे।

इसके अलावा ये आपके बालों को भी सही तरीके से सेट रखने में मदद करते हैं, जिससे आपका लुक और भी निखरता है।

शादी-ब्याह के लिए मोतियों वाले क्लिप्स आजमाएं

शादी-ब्याह के मौके पर मोतियों वाले क्लिप्स बहुत ही सुंदर लगते हैं। ये क्लिप्स आपके सिर को सजाने के साथ-साथ आपकी पूरी पोशाक को भी खास बनाते हैं।

आप इन्हें किसी भी पारंपरिक पोशाक के साथ पहन सकती हैं और ये आपको एक शाही अंदाज देंगे।

इसके अलावा ये क्लिप्स आपके बालों को भी सही तरीके से सेट रखने में मदद करते हैं, जिससे आपका लुक और भी निखरता है।

रोजमर्रा के उपयोग के लिए साधारण हेयरपिन्स चुनें

रोजमर्रा के उपयोग के लिए साधारण हेयरपिन्स एक अच्छा विकल्प हो सकते हैं। ये न केवल आपके बालों को सेट रखने में मदद करते हैं, बल्कि आपके लुक को भी साफ-सुथरा दिखाते हैं।

आप इन्हें किसी भी प्रकार के बालों पर इस्तेमाल कर सकती हैं और ये बहुत ही आरामदायक होते हैं।

इसके अलावा इनहेयरपिन्स की मदद से आप अपने बालों को अलग-अलग स्टाइल में सेट कर सकती हैं, जिससे आपका लुक और भी खास लगता है।

त्योहारों पर फूलों वाले हेयर एक्सेसरीज आजमाएं

त्योहारों के मौकों पर फूलों वाले हेयर एक्सेसरीज बहुत ही आकर्षक लगते हैं। ये न केवल आपके सिर को सजाते हैं, बल्कि आपके पूरे लुक को भी खास बना देते हैं।

आप इन्हें किसी भी पारंपरिक पोशाक के साथ पहन सकती हैं और ये आपको एक ताजगी भरा और मनोहर लुक देंगे।

इसके अलावा ये हेयर एक्सेसरीज आपके बालों को भी सही तरीके से सेट रखने में मदद करते हैं, जिससे आपका लुक और भी निखरता है।

ऑफिस के लिए स्टाइलिश हेयरबैंड्स चुनें

ऑफिस के लिए स्टाइलिश हेयरबैंड्स एक बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं।

ये न केवल आपके सिर को सजाते हैं, बल्कि आपके पूरे लुक को भी पेशेवर दिखाते हैं।

आप इन्हें किसी भी ऑफिस वियर के साथ पहन सकती हैं और ये आपको एक आत्मविश्वास भरा और स्मार्ट लुक देंगे।

इसके अलावा ये हेयर एक्सेसरीज आपके बालों को भी सही तरीके से सेट रखने में मदद करती हैं, जिससे आपका लुक और भी निखरता है।

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

करेले का कड़वा स्वाद बदलना चाहते हैं? इन तरीकों को अपनाएं

करेले का कड़वा स्वाद कई लोगों को पसंद नहीं आता। हालांकि, इसके कई सेहतमंद फायदे हैं, जैसे कि यह खून में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है और पाचन के लिए भी अच्छा है।

अगर आप इस सब्जी की कड़वाहट को दूर करना चाहते हैं तो आइए आज हम आपको कुछ आसान और असरदार टिप्स देते हैं, जिनसे करेले की कड़वाहट को कम किया जा सकता है।

करेले को छिलकर करें इस्तेमाल

करेले का छिलका भी कड़वा होता है इसलिए इसे छिलकर ही इस्तेमाल करें। इससे न केवल कड़वाहट कम होगी, बल्कि इसका स्वाद भी बेहतर होगा।

करेले को छिलने से पहले धो लें ताकि उसकी सतह पर मौजूद गंदगी और कीटाणु हट जाएं।

इसके बाद करेले को लंबाई में काटें और बीज निकाल दें। अब इन टुकड़ों को पानी में कुछ मिनट भिगोकर रखें। इससे भी कड़वाहट कम होगी और करेले का स्वाद भी बेहतर होगा।

नमक का करें इस्तेमाल

नमक का इस्तेमाल करके भी करेले की कड़वाहट कम की जा सकती है।

इसके लिए सबसे पहले करेले को छिलकर और बीज निकालकर पतले-

पतले टुकड़ों में काट लें, फिर इन टुकड़ों पर थोड़ा नमक छिड़ककर उन्हें 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। इससे करेले से पानी निकल आएगा, जो कड़वाहट को दूर करेगा।

इसके बाद पानी को फेंक दें और करेले के टुकड़ों को धो लें। अब इन टुकड़ों को किसी भी तरीके से पकाएं।

दही का करें प्रयोग

दही भी करेले की कड़वाहट कम करने में मदद कर सकता है।

इसके लिए सबसे पहले करेले को छिलकर और बीज निकालकर पतले-पतले टुकड़ों में काट लें, फिर इन टुकड़ों को दही में कुछ मिनट के लिए भिगो दें।

दही का खट्टा स्वाद करेले की कड़वाहट को दूर करेगा और इसका स्वाद भी बढ़ाएगा। अब दही को फेंक दें और करेले को किसी भी तरीके से पकाकर खाएं।

प्याज आएगी काम

प्याज भी करेले की कड़वाहट कम करने में सहायक हो सकता है।

इसके लिए सबसे पहले प्याज को बारीक काट लें, फिर इन टुकड़ों को थोड़े से तेल में भून लें जब तक कि वे सुनहरे भूरे रंग के न हो जाएं।

अब इन भूने हुए प्याज को करेले के टुकड़ों पर डालकर अच्छी तरह मिलाएं और कुछ मिनट के लिए छोड़ दें ताकि उनका स्वाद एक-दूसरे में मिल जाए। इससे करेले की कड़वाहट भी कम होगी।

हल्दी का करें इस्तेमाल

हल्दी भी करेले की कड़वाहट कम करने में मदद कर सकती है।

इसके लिए सबसे पहले करेले को छिलकर और बीज निकालकर पतले-पतले टुकड़ों में काट लें, फिर इन टुकड़ों पर हल्दी पाउडर छिड़ककर उन्हें अच्छी तरह मिलाएं।

अब इन टुकड़ों को कुछ मिनट के लिए छोड़ दें ताकि हल्दी का स्वाद अच्छे से मिल जाए। इसके बाद करेले को किसी भी तरीके से पकाकर खाएं।

शब्द सामर्थ्य -58

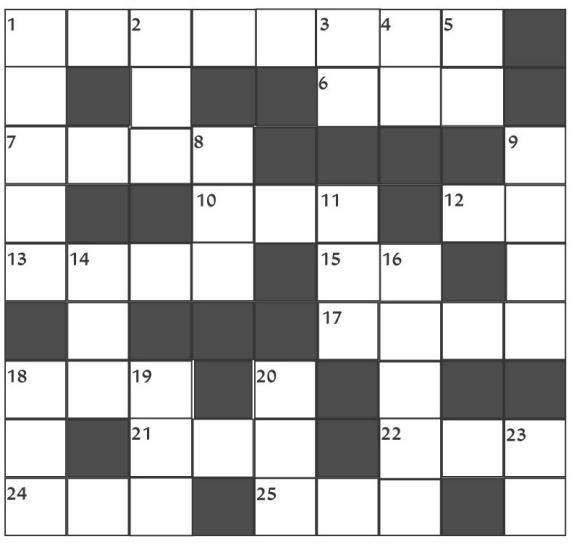
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 57 का हल

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

परम सुंदरी का टीज़र रिलीज़, प्यार में डूबे सिद्धार्थ-जाह्नवी

निर्देशक तुषार जलोटा की फिल्म परम सुंदरी का टीजर रिलीज हो चुका है। फिल्म में नॉर्थ और साउथ की लव स्टोरी दिखाई गई है। सिद्धार्थ मल्होत्रा और जान्हवी कपूर की फिल्म की छोटी झलक में लव, एक्शन, ड्रामा सब कुछ देखने को मिला। मैडॉक फिल्म्स अनोखी लव स्टोरी लेकर आ रहा है, जिसमें नॉर्थ और साउथ का मेल दिखाया जाएगा। आज दिनेश विजन की रोमांटिक ड्रामा फिल्म परम सुंदरी का फर्स्ट लुक टीजर रिलीज हो चुका है, जिसमें सिद्धार्थ मल्होत्रा और जाह्नवी कपूर की प्रेम कहानी नजर आ रही है। सिद्धार्थ मल्होत्रा और जाह्नवी कपूर की फिल्म परम सुंदरी का पहला पोस्टर पहले ही रिलीज किया जा चुका है। फिल्म का टीजर रिलीज किया गया है। इस फिल्म में सिद्धार्थ नॉर्थ इंडिया के परम बने हुए हैं, वहीं जान्हवी साउथ इंडिया की सुंदरी बनी हैं। मैडॉक्स फिल्म्स ने आज इंस्टाग्राम पर फिल्म परम सुंदरी का टीजर रिलीज किया और कैप्शन में लिखा, जहां उत्तर की आग दक्षिण की कृपा से मिलती है, वहाँ साल की सबसे बड़ी प्रेम कहानी बनती है। दिनेश विजान प्रस्तुत करते हैं परम सुंदरी, तुषार जलोटा द्वारा निर्देशित एक प्रेम कहानी, जो 25 जुलाई 2025 को सिनेमाघरों में आ रही है। परमसुंदरी का पहला लुक अभी जारी हुआ है।

मैडॉक फिल्म्स ने अपनी नई फिल्म परम सुंदरी का टीजर जारी कर फैंस को खुश कर दिया हैय् टीजर से साफ पता तल रहा है कि यह परम (सिद्धार्थ मल्होत्रा) और सुंदरी (जान्हवी कपूर) की लव स्टोरी है। टीजर की शुरुआत में सिद्धार्थ का परम के नाम से इंट्रोडक्शनकिया जाता है, जो नॉर्थ के गुरुग्राम शहर में काम करता है। इसके बाद जान्हवी का इंट्रोडक्शन सुंदरी के नाम से होता है। दोनों की लव स्टोरी में कई ट्विस्ट देखने को मिले। बीच में मामला थोड़ा बिगड़ा नजर आता है क्योंकि एक सीन में सिद्धार्थ यानी परम के पीछे गांव के कुछ लोग चाकू, छुरी लेकर दोड़ते दिखाई देते हैं, जिससे वो बचकर भागते नजर आते हैं। आगे कि लव स्टोरी क्या होगी, यह तो फिल्म रिलीज के बाद ही पता चलेगा। यह फिल्म 25 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। इस फिल्म को तुषार जलोटा ने निर्देशित किया है और दिनेश विजन ने इसका निर्माण किया है। फिल्म के टीजर के बैकग्राउंड में चल रहे गाने के सोनू निगम ने गाया है।

रवि किशन की मामला लीगल है 2 से जुड़ीं कुशा कपिला

अभिनेता रवि किशन की लोकप्रिय वेब सीरीज मामला लीगल है के दूसरे सीजन का ऐलान हो चुका है। इस सीरीज का निर्देशन राहुल पांडे कर रहे हैं। पहले भाग का निर्देशन भी उन्होंने ही किया था। इस कोर्ट रूम ड्रामा के पहले भाग को दर्शकों का काफी प्यार मिला था। अब दर्शक इसके दूसरे सीजन का इंतजार कर रहे हैं, जो जल्द खत्म होने वाला है। मामला लीगल है 2 भी पहले भाग की तरह नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी। फिलहाल इसकी रिलीज तारीख का ऐलान नहीं हुआ है। ओटीटी प्लेटफॉर्म ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर मामला लीगल है 2 का पहला पोस्टर साझा किया है, जिसमें रवि समेत तमाम सितारों की झलक दिख रही है। उन्होंने कैप्शन में लिखा, ऑर्डर ऑर्डर... तारीख मिलने वाली है... हंसी की। मामला लीगल है 2 की स्टार कास्ट में कॉमेडियन और अभिनेत्री कुशा कपिला की एंट्री हो चुकी है।

राम कपूर की मिस्त्री 27 जून से जिओहॉटस्टार पर स्ट्रीम होगी

टीवी की सबसे पसंदीदा डिटेक्टिव ड्रामाओं में से एक का देसी ट्विस्ट देखने को मिलेगा! राम कपूर और मोना सिंह फिर से साथ आए हैं मिस्त्री में, जोएम्मी अवॉर्ड विजेता सीरीज मोंक का आधिकारिक भारतीय रूपांतरण है। यह सीरीज 27 जून 2025 से केवल जिओहॉटस्टार पर स्ट्रीम होगी औरपुलिस प्रोसिजरल कॉमेडी-ड्रामा के जॉनर में एक नया भारतीय स्वाद लेकर आएगी। राम कपूर निभा रहे हैं अरमान मिस्त्री का किरदार, जो एक प्रतिभाशाली लेकिन मानसिक रूप से परेशान डिटेक्टिव है और ऑब्सेसिव-कंपल्सिवडिसऑर्डर से जूझ रहा है – भारत का जवाब एड्रियन मोंक के रूप में, जिसे अमेरिकी हिट शो में टोनी शालहूब ने निभाया था। मिस्त्री एक जीनियस हैंजिनकी आदतें उनकी डिटेक्टिव स्किल्स को कभी चुनौती देती हैं तो कभी बढ़ा भी देती हैं, जिससे वह अपराध की दुनिया में एक अनोखे और जटिलरहस्य बने रहते हैं। मोना सिंह, जो अपनी यादगार भूमिका जस्सी जैसी कोई नहीं के लिए जानी जाती हैं, सीरीज में एसीपी सेहमत सिद्दीकी का किरदार निभा रही हैं – एक मजबूत और व्यावहारिक ऑफिसर जो मिस्त्री के साथ मिलकर काम करती हैं। शो में शिखा तालसानिया (वेक अप सिड) और क्षितीष डेट (मुलशीपैटर्न) भी हैं, जो इस जोशीले और विविध कलाकारों के समूह को पूरा करते हैं। निर्देशक ऋषभ सेठ की यह सीरीज दक्षिण एशिया में मोंक का पहला आधिकारिक रूपांतरण है, जिसे बनिजे एशिया और एनबीसीयूनिवर्सल फॉर्मेट्सके बीच लाइसेंसिंग डील के तहत बनाया गया है। मिस्टी में मूल शो की आत्मा तो बनी रहेगी, लेकिन इसे भारतीय सांस्कृतिक रंग और स्थानीयकहानियों के साथ पेश किया जाएगा। अपनी अनोखी शैली, जटिल मामलों, भावनात्मक गहराई और हास्य के साथ, मिस्टी भारतीय दर्शकों को जरूरलुभाएगा। अपनी कैलेंडर मार्क करें –27 जून से, केवल जिओहॉटस्टार पर!

गीता बसरा ने बताया, क्यों बनाई बॉलीवुड से दूरी

अभिनेत्री गीता बसरा ने फिल्म इंडस्ट्री से दूर जाने के अपने फैसले के बारे में खुलकर बात की। उन्होंने बॉलीवुड से दूरी बनाने के पीछे क्या वजह थी। अपने फिल्मी करियर पर रोशनी डालते हुए गीता बसरा ने बॉलीवुड में एक बाहरी व्यक्ति के रूप में अपने सामने आने वाली चुनौतियों पर भी प्रकाश डाला।

उन्होंने खुलासा किया कि उन्हें सपोर्ट नहीं मिला, जिस वजह से चार बड़ी फिल्में उनके हाथ से निकल गई। उन्होंने बताया कि पति, क्रिकेटर हरभजन सिंह से मिलने के बाद इंडस्ट्री की उनको लेकर धारणाएं बदल गईं, जिस वजह से कई फिल्में उनके हाथ से निकल गईं।

फिल्म निर्माताओं ने मन में यह विचार कर लिया कि अब वह शादी करने जा रही हैं और उन्हें कई प्रोजेक्ट से दूर करना शुरू कर दिया था। गीता से पूछा गया कि जब उनका करियर आगे की ओर बढ़ रहा था, तब उन्होंने फिल्म इंडस्ट्री से दूर जाने का फैसला क्यों लिया, तो गीता बसरा ने बताया कि जब वह हरभजन से मिलीं, तब उन्होंने अपना करियर शुरू ही किया था।

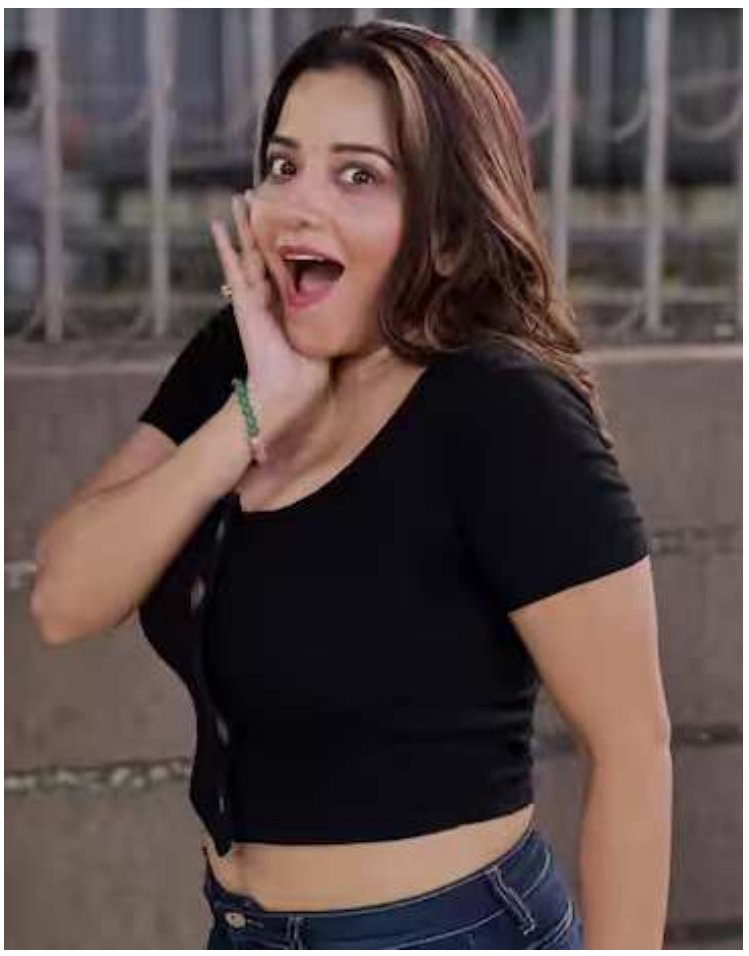
बसरा ने बताया, जब मैं भज्जी से मिली, तब मैंने अपना करियर शुरू ही किया था। मैं इंडस्ट्री में नई थी। उस समय लोगों की मानसिकता अलग थी- आप किसी व्यक्ति के साथ सार्वजनिक रूप से दिख जाएं तो अफवाहें फैलने लगती थीं। यह सोच केवल दर्शकों तक ही सीमित नहीं थी, बल्कि निर्माताओं, निर्देशकों और अभिनेताओं की भी ऐसी सोच थी।

मेरी भज्जी से मुलाकात हुई और इसके बाद मेरे हाथ से चार फिल्में केवल इसलिए निकल गईं क्योंकि लोगों को लगा कि मैं शादी करने जा रही हूं। इंडस्ट्री में मेरा कोई गॉडफादर नहीं था, जिस वजह से मैं लोगों को समझा भी नहीं सकती थी। गीता ने राहत भरी सांस लेते हुए बताया, शुक्र है कि समय बदल चुका है।

आज, कोई भी परवाह नहीं करता कि आप शादीशुदा हैं या आपके बच्चे हैं। जो मायने रखता है वह है स्क्रीन पर आपका काम। जब गीता के पति और पूर्व क्रिकेटर हरभजन सिंह से पूछा गया कि उन्होंने कभी गीता बसरा को शादी के बाद फिल्मों में वापसी के लिए प्रोत्साहित किया, तो क्रिकेटर ने बताया कि यह फैसला पूरी तरह से उनका था। उन्होंने कभी भी उन पर कोई बंदिश नहीं लगाई और लाइमलाइट से दूर रहने के उनके फैसले का सम्मान किया। हरभजन ने कहा, जब भी उसे जीवन में कोई विकल्प चुनना पड़ा, मैंने हमेशा उसका साथ दिया और उसका समर्थन किया। लेकिन, सब कुछ भगवान की योजना के अनुसार होता है – हम कब, कहां और कितना कर सकते हैं, यह सब भगवान पर निर्भर करता है।

मेरा काम उसे सपोर्ट और प्रोत्साहित करना है। गीता बसरा कई फिल्मों में काम कर चुकी हैं उन्हें दिल दिया है', द ट्रेन', जिला गाजियाबाद' जैसी फिल्मों में अपने अभिनय के लिए पहचान मिली। साल 2016 में वह पंजाबी फिल्म लॉक' में नजर आई थीं।

ब्लैक फिटेड टॉप और डेनिम जींस में मोनालिसा ने ढाया कहर



भोजपुरी स्टार मोनालिसा ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि वो सिर्फ बेहतरीन एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि स्टाइल आइकन भी हैं। हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वो ब्लैक फिटेड टॉप और डेनिम जींस में नजर आ रही हैं। उनका यह कैजुअल लेकिन गॉर्जियस लुक फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। मोनालिसा ने इन तस्वीरों के साथ कैप्शन में लिखा, खुशियाँ घर पर ही बनती हैं।।। इसे हर दिन बनाएँ। इस कैप्शन के साथ उनकी स्माइल और आत्मविश्वास भरी अदाएं इंटरनेट पर धूम मचा रही हैं। तस्वीरों में वह बालों को साइड से संभालती नजर आ रही हैं और उनका नेचुरल एक्सप्रेशन फैंस को इंप्रेस कर रहा है। मोनालिसा के इस लुक पर फैंस का जबरदस्त रिएक्शन देखने को मिल रहा है। किसी ने उन्हें काला सौंदर्य कहा तो किसी ने खूबसूरत और बहुत खूब जैसे कमेंट्स किए हैं। कुछ ही घंटों में उनकी इस पोस्ट पर हजारों लाइक्स और सैकड़ों कमेंट्स आ चुके हैं।

मोनालिसा की यह तस्वीरें उनके फैशन सेंस की मिसाल हैं। ब्लैक टॉप के यूनिक बटन स्टाइल और हाई वेस्ट जींस ने उनके लुक को और भी ट्रेंडी बना दिया है। फैंस न सिर्फ उनके लुक्स की तारीफ कर रहे हैं, बल्कि उनकी पॉजिटिव वाइब्स और कैप्शन को भी खूब पसंद कर रहे हैं। मोनालिसा की ये तस्वीरें एक बार फिर यह साबित करती हैं कि वो हर लुक को पूरे कॉन्फिडेंस और ग्रेस के साथ कैरी करती हैं।

तंबाकू- मीठा ज़हर और धीमी मौत

डॉ. केशव पाण्डेय

तंबाकू का सेवन चाहे सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान मसाला या किसी अन्य रूप में किया जाए, यह शरीर के लिए धीमा ज़हर है। इसके सेवन से सबसे अधिक प्रभावित होता है हमारा श्वसन तंत्र और हृदय। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, हर साल दुनियाभर में 8० लाख से ज्यादा लोगों की मौत तंबाकू जनित बीमारियों के कारण होती है। इन मौतों में से लगभग 12 लाख लोग वे होते हैं जो स्वयं तंबाकू का सेवन नहीं करते, बल्कि परोक्ष रूप से यानी पैसिव स्मोकिंग से प्रभावित होते हैं।

तंबाकू के सेवन से लाखां लोग अनेक बीमारियों के शिकार हो रहे हैं, इनमें फेफड़ों का कैंसर, मुँह का कैंसर, दिल का दौरा, स्ट्रोक, दमा, ब्रोंकाइटिस, उच्च रक्तचाप हार्ट फेल्योर, क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज, अस्थमा, दाँत गिरना, मसूड़ों में संक्रमण, सफेद धब्बे जो कैंसर का कारण बन सकते हैं। इनके अलावा गर्भवती महिलाओं में भ्रूण की वृद्धि में बाधा, समय से पहले प्रसव, नवजात की मृत्यु जैसी जानलेवा बीमारियां शामिल हैं।

भारत में भी तंबाकू एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट है। देश में हर साल लगभग 13 लाख लोग तंबाकू के कारण असमय काल के गाल में समा जाते हैं। यह कुल मृत्यु दर का लगभग 9.5 प्रतिशत है। इनमें से लगभग 1०-12 लाख मौतें धूम्रपान से होती हैं, और शेष गुटखा, पान मसाला, हुक्का जैसे चबाने वाले तंबाकू उत्पादों से।

जबकि मध्य प्रदेश में हर साल लगभग 9० हजार से एक 1 लाख लोगों की मौत तंबाकू सेवन के कारण होती है। राज्य में पुरुषों के बीच तंबाकू सेवन की दर 4० प्रतिशत से अधिक है, जबकि महिलाएं की लगभग 1०से12 प्रतिशत। ग्रामीण क्षेत्रों में यह समस्या ज्यादा गंभीर है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, अगर तंबाकू पर सख्ती से नियंत्रण न लगाया गया, तो आने वाले दशकों में तंबाकू से हर साल 1 करोड़ मौतें हो सकती हैं, जिनमें से 7० प्रतिशत विकासशील देशों में होंगी, उनमें भारत सबसे प्रमुख है।

इस दिवस के इतिहास की बात करें तो विश्व तंबाकू निषेध दिवस की शुरुआत 1987 में हुई थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे पहली बार 7 अप्रैल 1988 को मनाने की घोषणा की थी, लेकिन बाद में इसकी तारीख बदलकर 31 मई कर दी गई। इसका उद्देश्य तंबाकू के हानिकारक प्रभावों के बारे में लोगों को जागरूक करना और सरकारों को तंबाकू नियंत्रण नीतियाँ लागू करने के लिए प्रेरित करना था। यह दिवस तंबाकू नियंत्रण नीतियों और कानूनों के समर्थन को एक वैश्विक मंच प्रदान करता है। जिससे तंबाकू के सेवन को लेकर समाज में सकारात्मक बदलाव हो और लोग इससे दूर हटने का प्रयास करें।

प्रति वर्ष यह दिवस एक खास थीम पर मनाया जाता है। जो विशेष रूप से किसी एक पहलू पर केंद्रित होती है- जैसे कि युवाओं को तंबाकू से बचाना, पर्यावरण पर तंबाकू का प्रभाव, या तंबाकू उद्योग की रणनीतियों को उजागर करना। तंबाकू उद्योग जानबूझकर अपनी नीतियों और विज्ञापनों के माध्यम से किशोरों और युवाओं को निशाना बनाता है। चमकीले पैकेट, आकर्षक विज्ञापन और फिल्मों में ग्लैमराइज्ड तंबाकू सेवन दृश्य, ये सब युवा मन को भ्रमित करते हैं। एक बार यह लत लग गई, तो इससे निकलना कठिन हो जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि ये रणनीतियाँ तंबाकू के सेवन को आकर्षक बनाती हैं, जिससे युवाओं में इसकी शुरुआत होती है और उसे छोड़ना मुश्किल हो जाता है। कंपनियां के इस भ्रमजाल से युवाओं बचाना है। तंबाकू के भी सामाजिक और आर्थिक दुष्परिणाम होते हैं। तंबाकू न केवल स्वास्थ्य को बर्बाद करता है, बल्कि यह सामाजिक और आर्थिक दृष्टिकोण से भी विनाशकारी है। गरीब और निम्न आय वर्ग के लोग तंबाकू सेवन के सबसे बड़े शिकार होते हैं, क्योंकि वे अक्सर जागरूकता और स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित होते हैं। जब ये लोग बीमार पड़ते हैं, तो उनकी कमाई रुक जाती है और इलाज पर भारी खर्च आता है। इससे परिवार गरीबी के दुष्चक्र में फँस जाता है।

सरकार को भी तंबाकू जनित बीमारियों के इलाज पर हर साल करोड़ों रुपए खर्च करने पड़ते हैं, जो कि यदि तंबाकू नियंत्रण प्रभावी हो तो शिक्षा, पोषण और स्वास्थ्य सुधार में लगाए जा सकते हैं। यह आर्थिक बोझ केवल व्यक्तिगत नहीं, राष्ट्रीय स्तर पर भी विनाशकारी होता है। इसीलिए आज इस दिवस की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है युवाओं को जागरूक करना, उन्हें सशक्त बनाना और उन्हें विकल्प देना।

हालांकि भारत सरकार ने तंबाकू नियंत्रण के लिए कई कदम उठाए हैं। इसके लिए केवल सरकार नहीं, समाज के हर वर्ग को आगे आना होगा। शिक्षक, डॉक्टर, धर्मगुरु, माता-पिता, और मीडिया सभी को इस जन आंदोलन का हिस्सा बनना होगा।

हर व्यक्ति जो तंबाकू छोड़ना चाहता है, वह एक नायक है। यह आसान नहीं है, लेकिन असंभव भी नहीं। आज निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी, काउंसलिंग, हेल्पलाइन नंबर और डिजिटल ऐप्स के ज़रिए लोग इस लत से बाहर निकल रहे हैं। सबसे महत्वपूर्ण है- इच्छाशक्ति और परिवार का समर्थन।

यदि हम एक व्यक्ति को तंबाकू छोड़ने के लिए प्रेरित करते हैं, तो हम न केवल उसका जीवन बचाते हैं, बल्कि उसके परिवार, समाज और देश को भी एक स्वस्थ दिशा में आगे बढ़ाते हैं।

विश्व तंबाकू निषेध दिवस हमें एक अवसर देता है, यह सोचने का कि हम कैसी दुनिया छोड़ना चाहते हैं आने वाली पीढ़ियों के लिए। क्या हम उन्हें एक ऐसी दुनिया देंगे जहाँ साँस लेना कठिन हो, या एक ऐसी दुनिया जिसमें हर व्यक्ति स्वच्छ हवा में जी सके?

आज जरूरत है केवल नारों की नहीं, व्यवहारिक बदलावों की। यदि हम अपने घर, अपने मोहल्ले, अपने कार्यस्थल से इसकी शुरुआत करें, तो यह आंदोलन एक जनक्रांति बन सकता है। क्योंकि तंबाकू केवल एक आदत नहीं, एक सामाजिक बुराई है, इससे लड़ाई हमें मिलकर लड़नी है। आज यह संकल्प लें दृ तंबाकू नहीं, स्वास्थ्य चुनें। स्वस्थ रहें, जागरूक रहें, और दूसरों को भी तंबाकू मुक्त जीवन की ओर प्रेरित करें। (लेखक स्वतंत्र पत्रकार हैं)

सोनाक्षी सिन्हा की निकिता रॉय की नई रिलीज डेट घोषित

सोनाक्षी सिन्हा की बहुप्रतीक्षित थ्रिलर फिल्म निकिता रॉय की नई रिलीज डेट सामने आ गई है। इस खुशखबरी को खुद सोनाक्षी सिन्हा ने सोशल मीडिया पर शेयर किया है। सोनाक्षी सिन्हा ने इंस्टाग्राम पर पोस्ट के जरिए फिल्म की नई रिलीज डेट का एलान किया है। सोनाक्षी ने फिल्म के पोस्टर के साथ कैप्शन में लिखा, अपने कैलेंडर पर निशान लगा लें! हमारी रोमांचक थ्रिलर निकिता रॉय की अब नई रिलीज डेट आ गई है! 27 जून 2०25 को बड़े पर्दे पर रहस्य का पर्दाफाश होते देखें!

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा इस फिल्म में मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। यह एक मनोवैज्ञानिक थ्रिलर फिल्म है। सोनाक्षी के भाई कुश सिन्हा इस फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। पहले यह फिल्म 3० मई, 2०25 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी। लेकिन अब यह फिल्म 27 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस फिल्म में सोनाक्षी के अलावा परेश रावल, सुहैल नय्यर और अर्जुन कपूर नजर आएंगे। फिल्म का निर्माण निकी भगनानी, विक्की भगनानी और अंकुर टकरानी कर रहे हैं।

निकिता रॉय के अलावा सोनाक्षी फिल्म जटाधारा के साथ टॉलीवुड में अपना डेब्यू करने वाली हैं। वेंकट कल्याण के निर्देशन में बनी इस ड्रामा सुपरनैचुरल फैंटेसी थ्रिलर में सुधीर बाबू मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। सुधीर और सोनाक्षी के अलावा फिल्म में शिल्पा शिरोडकर, रेन अंजलि और दिव्या विज भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में नजर आएंगे।

डिजिटल युग में सामाजिक रिश्तों की नई परिभाषा

हर्ष शुक्ला

एक समय था जब रिश्तों की बुनियाद मोहल्ले की गलियों, आंगन की बैठकों और चिट्ठियों में लिखे शब्दों से जुड़ी होती थी। आज, हम उस मोड़ पर खड़े हैं जहाँ तकनीक ने संवाद की दिशा ही नहीं, उसकी आत्मा को भी बदल दिया है। डिजिटल युग ने रिश्तों को भौगोलिक सीमाओं से मुक्त किया है, लेकिन भावनात्मक दूरी का एक नया संसार भी रच दिया है।

वर्तमान समय में स्मार्टफोन, सोशल मीडिया और मैसेजिंग ऐप्स ने संवाद को पहले से कहीं अधिक सुलभ बना दिया है। हम हजारों किलोमीटर दूर बैठे अपनों से पलक झपकते जुड़ सकते हैं, वीडियो कॉल्स से चेहरों को देख सकते हैं और इंस्टेंट मैसेजिंग से संवाद कर सकते हैं। लेकिन इसी सहजता में एक विडंबना भी छिपी है- हम डिजिटल रूप से जितना जुड़ते जा रहे हैं, भावनात्मक रूप से उतना ही अलग होते जा रहे हैं। परिवार में सदस्य एक ही छत के नीचे रहकर भी अपने-अपने स्क्रीन में खोए रहते हैं। लाइक और शेयर की दुनिया में कैसे हो? और सब ठीक है? जैसे आत्मीय सवाल कहीं खो जाते हैं।

पुराने समय में रिश्ते समय, धैर्य और समझ से मजबूत होते थे। आज, सोशल मीडिया पर फ्रेंड रिक्वेस्ट से शुरू होकर ब्लॉक तक का सफर चंद मिनटों में तय हो जाता है। डिजिटल रिश्ते अक्सर तात्कालिक होते हैं और उनमें वास्तविक जीवन जैसी आत्मीयता, विश्वास और निरंतरता की कमी दिखाई देती है।

ऑनलाइन संवाद की सबसे बड़ी चुनौती यह है कि वह गैर-मौखिक संकेतों से विहीन होता है-न चेहरे का भाव, न स्वर की ऊष्मा। इमोजी से भावना जताई जाती है, पर वह भावनाओं को पूरी तरह व्यक्त नहीं कर पाती।

डिजिटल माध्यमों ने रिश्तों में नए आयाम भी जोड़े हैं। लंबे समय से दूर रहने वाले रिश्तेदारों से संपर्क बनाए रखना अब पहले से कहीं अधिक आसान है। समान सोच वाले लोग विभिन्न ऑनलाइन मंचों पर एक-दूसरे से जुड़कर समाज के प्रति जागरूकता फैला सकते हैं। आपात स्थितियों में त्वरित संवाद और सहायता देना भी संभव हो सका है। लेकिन इन सुविधाओं के साथ कई खतरे भी जुड़े हैं- साइबरबुलिंग, गोपनीयता का हनन, और ऑनलाइन धोखाधड़ी जैसे जोखिम। सोशल मीडिया पर दूसरों की आर्दश जिंदगी देखकर अपनी वास्तविकता से असंतोष उत्पन्न होना भी आम हो गया है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है। यह आवश्यक है कि हम डिजिटल युग को कोसने के बजाय इसके सकारात्मक उपयोग की दिशा में कदम बढ़ाएं। तकनीक को रिश्तों का विकल्प नहीं, सहयोगी बनाएं। परदे की दुनिया से बाहर निकलकर आमने-सामने बैठकर बातचीत की परंपरा को पुनर्जीवित करें। साप्ताहिक डिजिटल डिटॉक्स' जैसी पहलें अपनाकर परिवार के साथ समय बिताने की आदत डालें। बच्चों को सिखाएं कि तकनीक जरूरी है, लेकिन इंसानी जुड़ाव उससे कहीं ज्यादा मूल्यवान है।

पाकिस्तान से युद्ध भारत के लिए मिसाइलों का अंतरास्ट्रीय बाजार खोलेगा

अजय दीक्षित

रक्षा विशेषज्ञों का मत है कि अब भारत मिसाइलों के लिए अंतराष्ट्रीय मार्केट खुलेगा क्योंकि पाकिस्तान से हुए युद्ध में ब्रह्मोस,आकाश, मिसाइलों ने नौ और दस की दरम्यानी रात पाकिस्तान के एयर वेज नूर खान,आदि निशाना बना कर बहुत नुकसान पहुंचाया इतना ही नहीं आकाश ने पाकिस्तान की शाहीन मिसाइल को हवा में मार गिराया। स्वदेशी तकनीकी से जुड़े जीपीएस नेविक ने भी अमेरिका के जीपीएस को पीछे छोड़ दिया। लेकिन रूस में बने एस 4००की मांग भी बढ़ने वाली है क्योंकि इस एयर डिफेंस सिस्टम ने तुर्की से पाकिस्तान द्वारा आयात ड्रोन को भी नेस्तानाबूद कर दिया।

पाकिस्तान इस युद्ध में चीनी टेक्नोलॉजी के एयर डिफेंस सिस्टम की बजह से फैल हुआ जबकि उसने पंजाब, राजस्थान, गुजरात की सीमा पर 4० हमले किए लेकिन सब विफल रहे। दरअसल भारत की मिसाइल तकनीकी पर अपने वैज्ञानिकों ने बहुत शोध किया और इसरो ने उपग्रह और मिसाइल बनाने का कार्य 1964 में आरंभ किया था तत्कालीन समय में अब्दुल कलाम ने पहले एप्पल, रोहणी, सेटेलाइट अंतरिक्ष में छोड़े फिर श्री हरिकोटा सेटेलाइट स्टेशनों का कार्य शुरू किया।ये सब स्वदेशी थे ।

सेटेलाइट के दिशा में क्रायोजेनिक इंजन एक रुकावट बनी

कई देशों से अनुरोध किया लेकिन किसी ने नहीं दिया तब कस्तूरीरंगन ने अपना क्रायोजेनिक इंजन बनाया।

उसके बाद भारत ने पीछे मड़कर नहीं देखा आज हम मिसाइलों के क्षेत्र में आत्मनिर्भर हो नहीं बल्कि विषय विशेषज्ञ है। बहुत सी मिसाइलों का जखीरा है जिसमें ब्रह्मोस, अग्नि,आकाश, निर्भय हल्प, और जाने कितनी ।5००० किलोमीटर तक मार करने वाली मिसाइल है।

इन मिसाइलों का एक अंतराष्ट्रीय बाजार भी है जिसका मनमाना मूल्य होता है। फ्रांस जर्मनी, इटली, ब्राजील, ऑस्ट्रेलिया, साउथ अफ्रीका, न्यूजीलैंड, इंग्लैंड, डेनमार्क, नॉर्वे, फिनलैंड, आइसलैंड, स्विट्जरलैंड, पोलैंड, चेकोस्लोवाकिया, इनके खरीददार हैं। पाकिस्तान के साथ हुए युद्ध में भारत की मिसाइल ने जलवा दिखाया है और इसकी जानकारी विश्व बिरादरी को हुई है।

अब तक यूरोपीय देशों और अमेरिका, चाइना ही रक्षा क्षेत्र में एशियन देशों,अफ्रीकन देशों को गोला बारूद, तोप, लड़ाकू विमानों, मिसाइल, ड्रोन, राइफल, बेचते थे। बताया जाता है कि यह पूरे साल में 5 लाख करोड़ तक का होता है जिसमें भारत तो बहुत बड़ा खरीददार है। आजकल यूरोपीय देश तो इसी आधार पर दोस्ती, दुश्मनी यह करते हैं जैसे यूएसए अपने मार्केट में किसी देश को घुसने नहीं देता। चाइना और अमेरिका का टैरिफ बार भी यही है। सऊदी अरब, कतर यमन, दोहा, कुवैत, सहित खाड़ी के देश अमेरिका से लड़ाकू विमान तथा रक्षा उत्पाद खरीदते हैं जबकि पलेस्टाइन,को चाइना,हमास को रूस हथियार बेचते हैं। यहां तक कि अमेरिका तो बकायदा आईएमएफ, विश्व बैंक से ऋण भी हथियारों की खरीद के लिए दिलवाता है।रूस का इस कारोबार भी कब्ज़ा है उसकी इकोनॉमी इसी हथियारों की मार्केट से चलती है।

भारत भी मिसाइलों से इस बाजार में उतारना चाहता है वह पहले ही अफ्रीकन देशों को गोला बारूद, स्नाइपर्स,बेच रहा है।उसका इस बार रक्षा निर्यात चालीस हजार करोड़ रुपए था ।अब भारत ने अपना मार्केट एफडीआई के लिए रक्षा उत्पादन हेतु खोल दिया है।

रिश्वत का वीडियो वायरल होने पर महिला लेखपाल निलंबित

हमारे संवाददाता

शाहजहांपुर। रिश्वत लेने का वीडियो वायरल होने पर महिला लेखपाल को जिला प्रशासन द्वारा निलंबित क दिया गया है। वहीं मामले की जांच नायब तहसीलदार को जांच सौंप दी गई है।

❑नायाब तहसीलदार को जांच सौंपी

जानकारी के अनुसार तहसील सदर क्षेत्र के गांव कपसेड़ा क्षेत्र में तैनात लेखपाल रंजना सक्सेना का रिश्वत लेने का वीडियो वायरल हो गया। जिसमें वह खसरा बनाने के बाद किसान से 100 रुपये चाय-पानी के नाम पर मांग रही थी। वह कह रही थी कि आप यह मान लो कि यह सौ रुपये आपने अपनी दीदी को चाय पानी के लिए दिए है। इस तरह रिश्वत लेने का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो गया, जिसका संज्ञान लेते हुए डीएम धर्मेंद्र प्रताप सिंह ने एसडीएम सदर संजय कुमार पांडेय को मामले में कार्रवाई के निर्देश दिए। जांच में प्रथम दृष्टतया दोषी पाए जाने पर एसडीएम ने लेखपाल रंजना सक्सेना को निलंबित कर दिया है।

जमीन के नाम पर ठगे एक करोड़ रुपये

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर एक करोड रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जीएमएस रोड निवासी चन्द्रशेखर लटवाल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान सेवला कला चन्द्रबनी निवासी दीपक व राकेश मिश्रा से हुई। उसने उनको कोई जमीन दिलाने के लिए कहा था। जिसके बाद उक्त लोगों ने उसको मौजा चालंग में एक जमीन दिखायी तथा जमीन को अपना बताया। उसको जमीन पसंद आ गयी और जिसके बाद उसने उनके साथ एक अनुबंध किया और अनुबंध के दौरान उसने दोनों लोगों को एक करोड रूपये दिये थे। लेकिन बाद में उक्त दोनों लोग रजिस्ट्री कराने के लिए आना कानी करने लगे। काफी समय बीत जाने के बाद उसने उनसे अपने रूपये वापस मांगे तो उन्होंने रूपये देने से इंकार करते हुए उसके साथ गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी देने लगे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने आरटीओ कार्यालय के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सिरमोह पाउंटा साहिब निवासी विवेक ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से आरटीओ ढालीपुर आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल वहीं पास में खडी कर दी थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नयी बस्ती गुरू रोड निवासी तुषार शर्मा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले आशा, सुधीर कुमार, दीपक कुमार व दीपक की पत्नी ने उसके साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। उसका शोर सुनकर आसपास के लोग उसको बचाने आये तो हमलावर उसको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

82 लाख रुपये की धोखाधडी में एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने अत्यधिक लाभ दिखाकर 82 लाख रूपये की धोखाधडी के मामले में एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एसटीएफ, नवनीत सिंह द्वारा जानकारी देते हुये बताया कि एसटीएफ द्वारा साईबर अपराधियों के विरूद्व चलाये जा रहे आप्रेशन प्रहार के क्रम में जनपद उधम सिंह नगर निवासी को ऑनलाईन ट्रेडिंग करने पर अधिक लाभ कमाने का झांसा देते हुये विभिन्न बैंक खातो में करीब 82 लाख रुपये जमा करवा कर धोखाधडी की गयी। प्रकरण की गम्भीरता को दृष्टिगत रखते हुए, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एस. टी.एफ. उत्तराखण्ड के निर्देशन में मामले का प्रवेक्षण अपर पुलिस अधीक्षक स्वप्न किशोर, पुलिस उपाधीक्षक अंकुश मिश्रा एवं विवेचना निरीक्षक / विवेचक अरूण कुमार निरीक्षक, साईबर क्राईम पुलिस स्टेशन, कुमाऊँ परिक्षेत्र, रूद्रपुर के सुपुर्द कर अभियोग के शीघ्र अनावरण हेतु आवश्यक दिशा निर्देश दिये गये। साईबर क्राईम पुलिस द्वारा घटना में प्रयुक्त बैंक खातों/ रजिस्टर्ड मोबाइल नम्बरों / व्हाट्सअप की जानकारी हेतु सम्बन्धित बैंकों, सर्विस प्रदाता कम्पनियों, मेटा कम्पनी से पत्राचार कर डेटा प्राप्त किया गया। प्राप्त डेटा के विश्लेषण से जानकारी मे आया कि साईबर अपराधियो द्वारा घटना में पीड़ित से शेयर ट्रेडिंग में लाभ कमाने के नाम पर विभिन्न बैंक खातों में धनराशि स्थानान्तरित करवायी गयी। जांच के दौरान साईबर थाना पुलिस टीम द्वारा मुकदमें में प्रकाश में आए बैंक खातों तथा मोबाइल नम्बरों का सत्यापन किया गया। पुलिस टीम द्वारा तकनीकी / डिजिटल साक्ष्य एकत्र कर घटना के आईसीआईसीआई बैक के लाभार्थी खाता धारक वैभव मनोज गाडगे पुत्र मनोज गाडगे निवासी हनुमान मन्दिर के पास शान्तिनगर विदर्भा हाउसिंग बोर्ड कालौनी क्वार्टर नम्बर 69 थाना शान्तिनगर जिला नागपुर महाराष्ट्रा को चिन्हित करते हुये आरोपी की तलाश जारी की। साईबर टीम द्वारा विधिक प्रावधानों के अन्तर्गत प्रकाश में आये वैभव मनोज गाडगे पुत्र मनोज गाडगे की तलाश नागपुर महाराष्ट्र जाकर की गयी तथा वैभव मनोज गाडगे को साईबर क्राईम पुलिस स्टेशन कुमाँयू परिक्षेत्र रूद्रपुर पर उपस्थित कराकर अग्रिम विवेचनात्मक कार्यवाही विधिक प्रावधानों के तहत कार्रवाई की गई। आरोपी व्हाटसप के माध्यम से पीडितों को ट्रेडिंग सम्बन्धी मैसेज भेजा जाता था जिसमें स्वयं को प्रतिष्ठित ट्रेडिंग कम्पनी का प्रतिनिधि बताकर ऑनलाईन ट्रेडिंग में निवेश कर लाभ दिलाये जाने का भरोसा दिलाया जाता था। तत्पश्चात अलग-अलग व्हाटसप ग्रुपों में जोडा जाता था, जिनमें पूर्व से जुडे हुए लोगों द्वारा स्वयं के द्वारा निवेशित धनराशि पर प्राप्त लाभ सम्बन्धी स्क्रीनशॉट शेयर किये जाते थे। जिससे ग्रुप में जुडे अन्य पीड़ित इनके झांसे में आकर ऑनलाईन ट्रेडिंग में कम समय में कम समय में अधिक मुनाफा कमाने के लालच में अपनी ध नराशि निवेश कर देते थे। पीडितों द्वारा निवेश की गयी धनराशि में मुनाफा दिखाने हेतु यह एक फर्जी एप का प्रयोग करते थे तथा उसके डैशबोर्ड पर पीडितों द्वारा इन्वेस्ट की गयी धनराशि को भारी लाभ के साथ दिखाया जाता था। जिससे पीड़ित को अधिक मुनाफा होने का भरोसा हो जाता था। परन्तु स्वयं के साथ हो रही साईबर धोखाधड़ी का अंदेशा नही हो पाता था। आरोपी द्वारा धोखाधडी से प्राप्त धनराशि को विभिन्न बैक खातों में प्राप्त कर उक्त धनराशि को अन्य खातों में स्थानान्तरण कर दिया जाता था। प्रारम्भिक पूछताछ में उसने साईबर अपराध हेतु जिस बैंक खातों का प्रयोग किया गया है उसमें मात्र 4-5 माह में ही करोडो रूपयों का लेन-देन होना प्रकाश में आया है। जाँच में यह भी प्रकाश में आया है कि आरोपियों के बैंक खाते के विरुद्ध देश के कई राज्यों में कुल 08 साईबर अपराधों की शिकायतें निम्नवत दर्ज हैं। जिसके सम्बन्ध में जानकारी हेतु अन्य राज्यों की पुलिस के साथ संपर्क किया जा रहा है। एसटीएफ ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

वाहन क्षतिग्रस्त करने पर मां बेटे पर मुकदमा

देहरादून (सं)। मारपीट कर वाहन को क्षतिग्रस्त करने के मामले में पुलिस ने मां बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आदूवाला निवासी अक्षय ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने भाई के साथ मोटरसाईकिल से घर की तरफ जा रहा था जब वह घर के पास पहुंचा तभी वहां पर रगवीर व उसकी मां अनिता चौहान ने उनको रोक दिया और उनके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। उन्होंने भाग कर अपनी जान बचायी तो दोनों मां बेटे ने डंडों व पत्थरों से मोटरसाईकिल पर हमला कर उसको क्षतिग्रस्त कर दिया।

नाबालिग दुष्कर्म पीड़िता व उनके परिजनों से मिली महिला आयोग की अध्यक्ष

कार्यालय संवाददाता

ऋषिकेश। ऋषिकेश शहर में एक नाबालिग से दुष्कर्म करने का आरोप की जानकारी के बाद राज्य महिला आयोग ने मामले में संज्ञान लिया है। मामले जानकारी मिलने पर महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने पीड़िता के परिजनों से मुलाकात की और पीड़िता का हाल जाना। इस मौके पर उनके साथ पार्षद सुरेन्द्र सिंह नेगी भी उपस्थित रहे।

परिजनों ने बताया कि आरोपी द्वारा बहला फुसलाकर नाबालिग के साथ दुष्कर्म किया गया। जिसे उसने इंस्टाग्राम के माध्यम से अपनी बातों में फसा लिया था। मामले में ऋषिकेश पुलिस ने अपराध में संलिप्त दो आरोपी युवकों को पोक्सो के तहत गिरफ्तार कर कोर्ट के आदेश पर जेल भेज दिया है।

मामले में आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने एसपी देहात जया बलूनी से फोन पर वार्ता करते हुए ऋषिकेश के ग्रामीण क्षेत्रों में रह रहे बाहरी लोगों के सत्यापन व जांच के सघन अभियान चलाने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा ऐसे संदिग्धों पर कड़ी कार्रवाई की जाए जो बाहर से आकर हमारे शहर व समाज का माहौल खराब कर रहे है तथा नाबालिगों को अपनी हवस का शिकार बना रहे है।

वहीं उन्होंने रायवाला थाना क्षेत्र अंतर्गत संदिग्ध परिस्थितियों में घर से लापता हुई नाबालिग के मामले में भी एसपी देहात जया बलूनी व एसओ डोईवाला से आरोपी के विरुद्ध कठोरतम कड़ी कार्रवाई व पीड़िता की सुरक्षा इत्यादि के लिए निर्देश दिए है। मामले में रायवाला निवासी एक युवक डोईवाला क्षेत्र की एक नाबालिग किशोरी को बहला फुसला कर अपने साथ भाग ले गया था। जिसमे पुलिस द्वारा नाबालिग को गाजियाबाद से बरामद कर लिया है तथा से उक्त युवक को गिरफ्तार कर जेल भेजा है।

आयोग अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने समाज के लोगो से भी अपील की है कि वो अपने बच्चों की मॉनिटरिंग अवश्य करें क्योंकि माइनर बच्चे नासमझ होते है, कभी कभी उनका किसी के बहकावे में आने का खतरा होता है जिसका फायदा आपराधिक प्रवत्ति का व्यक्ति उठाता है, ऐसे में हमारी जिम्मेदारी है कि अपने बच्चों की मॉनिटरिंग की जाए उनका सोशियल मीडिया कनेक्शन, उनके दोस्त, सम्पर्क इत्यादि की जानकारी लेनी चाहिए साथ ही उन्हें गुड टच व बेड टच की जानकारी अवश्य दें, ताकि वो किसी अपराध का शिकार होने से बच सकें।

नदियों के प्रवाह क्षेत्र में निर्माण को मंजूरी

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में आज सचिवालय में संपन्न हुई कैबिनेट बैठक में कृषि, खनन, पर्यावरण, महिला एवं बाल विकास तथा स्वास्थ्य विभाग से जुड़े 6 प्रस्तावों को चर्चा के बाद कैबिनेट ने अपनी मंजूरी दे दी गई।

आज कैबिनेट की बैठक में लिए गए फैसलों की जानकारी देते हुए सचिव शैलेश बगौली ने बताया कि जैव प्रौद्योगिकी से जुड़े मामले में अहम फैसला लेते हुए परिषद के दो केंद्रो में पहले से सृजित 46 पदों के संचालन को मंजूरी प्रदान कर दी गई है। वही हाई कोर्ट के निर्देशों पर खनन विभाग में 18 नये पदों के सृजन को भी कैबिनेट से हरी झंडी दे दी गई। उल्लेखनीय है कि बागेश्वर में खड़िया खनन में तमाम अनियमितताओं को लेकर हाईकोर्ट ने पट्टो की निगरानी को और बढ़ाने के निर्देश जारी किए गए थे जिस पर अमल करते हुए सरकार ने निगरानी

❑कैबिनेट की बैठक में 6 प्रस्तावों को मंजूरी, जैव प्रौद्योगिकी व खनन में नए पद सृजित होंगे

के लिए 18 नए पद सृजित करने को मंजूरी दी गई है।

एक अन्य पर्यावरण से जुड़े मुद्दे पर फैसला लेते हुए आसन बैराज के दोनों ओर वेट लैंड जोन घोषित करने पर कैबिनेट ने अपनी मंजूरी की मोहर लगा दी है। आसन नदी के इस क्षेत्र की कुल लंबाई 53 किलोमीटर है। उल्लेखनीय है कि पहले इस पर कुछ आपत्तियां सामने आई थी जिन्हें दूर कर लिए जाने के बाद आज कैबिनेट ने इस पर फैसला लिया है। आज की कैबिनेट बैठक में लिए गए एक अन्य अहम फैसले में रिस्पना और बिंदाल नदियों के फ्लड जोन क्षेत्र में सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट, मोबाइल टावर रोपवे टावर तथा एलिवेटेड रोड निर्माण से जुड़े कार्यों के निर्माण को मंजूरी प्रदान कर दी गई है। बारिश के कारण इन क्षेत्रों में मानसूनी काल में निर्माण कार्यों पर रोक लगी रहती है लेकिन ढांचागत सुधार से जुड़े कार्यों पर रोक नहीं रहेगी तथा यह काम जारी रखने का निर्णय लिया गया है।

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला 12 जून को पहुंचेंगे मसूरी

संवाददाता

देहरादून। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला 12 जून को मसरी स्थित लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासनिक अकादमी पहुंचेगे।

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला 12 जून को मसूरी स्थित लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी में भारतीय प्रशासनिक सेवा के प्रशिक्षण ले रहे अधि कारियों को संबोधित करेंगे। वह सुबह पौने दस बजे जौलीग्रांट एयरपोर्ट पहुंचेंगे और इसके बाद 11 बजकर 30 मिनट पर मसूरी पहुंचेंगे। लोकसभा अध्यक्ष उसी दिन दिल्ली वापस लौट जाएंगे।

गौरतलब है कि मसूरी स्थित प्रशासनिक अकादमी में 127वां इंडक्शन ट्रेनिंग प्रोग्राम राज्य सिविल सेवाओं से भारतीय प्रशासनिक सेवा में प्रोन्नत अधिकारियों के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया है। इस पाठ्यक्रम में 19 राज्यों की सेवाओं से प्रोन्नत 97 अधिकारी शामिल हैं, जिनमें 73 पुरुष अधिकारी और 24 महिला अधिकारी हैं।

यह कार्यक्रम 'विकसित भारत /2047 की राष्ट्रीय दृष्टि और 'मिशन कर्मयोगी' के रूपांतरणीय लक्ष्यों से प्रेरित होकर अधिकारियों को राज्य-स्तरीय प्रशासनिक भूमिकाओं से राष्ट्रीय-स्तर की नेतृत्वकारी जिम्मेदारियों में सुगम रूपांतरण के एक सुव्यवस्थित मंच प्रदान करता है। इसका उद्देश्य नीति निर्माण, अंतर-क्षेत्रीय समन्वय और संस्थागत नेतृत्व के लिए नैतिक, सक्षम और भविष्य के लिए तैयार सिविल सेवकों का निर्माण करना है। यह कार्यक्रम सात प्रमुख विषयगत स्तंभों सुशासन, व्यक्तित्व विकास, सहयोगात्मक अधिगम, प्रौद्योगिकी, नेतृत्व अंतर्दृष्टि, उद्यमिता, और क्षेत्रीय अवगाहन पर आधारित है।

हादसा: दूल्हा-दुल्हन सहित 5 की मौत, 6 घायल

हमारे संवाददाता

जयपुर। दौसा- मनोहरपुर हाईवे पर आज सुबह एक ट्रक और टैंपो में जोरदार टक्कर हो गई, जिससे टैंपों में सवार दूल्हा-दुल्हन सहित 5 लोगों की मौत हो गई, जबकि 6 बाराती घायल हैं। घायलों अस्पताल पहुंचाया गया जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है। हादसा आज सुबह रायसर (जयपुर ग्रामीण) इलाके के भटकाबास गांव के समीप दौसा-मनोहरपुर हाईवे पर हुआ। जानकारी के अनुसार यह सवारी गाड़ी दौसा से मनोहरपुर की तरफ जा रही थी, तभी सामने से आ रहे कैंटर से उसकी टक्कर हो गई। हादसे के बाद हाईवे पर लंबा जाम लग गया और अफरा-तफरी मच गई। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुच कर राहत और बचाव कार्य शुरू किया गया साथ ही मृतकों और घायलों को एंबुलेंस की सहायता से अस्पताल भेजा गया। पुलिस द्वारा मृतकों की शिनाख्त की जा रही है।

सड़क हादसों में 2 मरे, 7 घायल

विशेष संवाददाता

देहरादून। रुद्रप्रयाग के ऊखीमठ में आज एक बाइक गहरी खाई में जा गिरी। जिस पर सवार दो युवकों की घटनास्थल पर ही मौत हो गई जबकि एक अन्य सड़क दुर्घटना में यात्रियों से भरी बस के पलटने से सात लोग घायल हो गए जिनमें से तीन की हालत गंभीर बनी हुई है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह ऊखीमठ मार्ग पर एक बाइक अनियंत्रित होकर गहरी खाई में गिर गई। इस हादसे में बाइक सवार दो युवकों की घटना स्थल पर ही मौत हो गई।

सूचना पर पहुंची पुलिस और आपदा राहत टीम ने युवकों को खाई से बाहर निकाला लेकिन दोनों ही युवकों की मौत हो चुकी थी। युवकों के शव पोस्टमार्टम के लिए भेज दिए गए हैं। दुर्घटना का कारण तेज स्पीड

❑ऊखीमठ में बाइक खाई में गिरी, टिहरी में अनियंत्रित बस पलटी

बताया गया है।

उधर आज ऋषिकेश से तीर्थ यात्रियों को लेकर बद्रीनाथ जा रही बस में अचानक खराबी आने से बस अनियंत्रित हो गई लेकिन ड्राइवर ने सूझबूझ का परिचय देते हुए बस को पहाड़ी से टकरा दिया गया जिससे बस सड़क पर ही पलट गई यदि बस खाई की ओर गिरती तो इस हादसे में कई लोगों की जान जा सकती थी। बस में कुल 40 यात्री सवार थे जो ऋषिकेश से बद्रीनाथ जा रहे थे। यह हादसा टिहरी के टिपरी के पास हुआ है।

बस पलटते ही दुर्घटना स्थल पर चीख पुकार मच गई। जैसे-तैसे लोगों को बस से बाहर निकाला गया। इस हादसे में सात लोगों को चोट आई है जिनमें से तीन की हालत गंभीर बताई की जा रही है।

घायलों को प्राथमिक उपचार के लिए नंदगांव अस्पताल लाया गया जहां इनका इलाज चल रहा है। गंभीर रूप से घायलों को हायर सेंटर रेफर कर दिया गया है।

मारपीट कर हत्या करने पर 4 लोगों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर हत्या करने के मामले में पुलिस ने एक ही परिवार के चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रामबाग हरर्बटपुर निवासी नगमा ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आसनबाग निवासी नुसरत प्रवीन, महफूज, हाजरा बेगम, व आसिफ ने उसके बडे भाई इसरार अहमद को घर के अंदर पीटकर गहरी चौंटे पहुंचायी जिससे उसको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान उसकी मृत्यु हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

राजस्व उप निरीक्षकों के तबादले

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में राजस्व विभाग के तहत कार्यरत लेखपालों और पटवारियों के तबादले किए गए हैं। यह स्थानांतरण राजस्व परिषद के के तहत स्वीकृत प्राधिकरण के आदेश पर किया गया है। जिला प्रशासन द्वारा जारी सूची में कुल 22 राजस्व उप निरीक्षकों (लेखपाल/पटवारी) को एक तहसील से दूसरी तहसील में भेजा गया है।

जिन राजस्व उपनिरीक्षकों के तबादले हुए है उनमें अमित कुमार को विकासनगर से ऋषिकेश, अजय कुमार को विकासनगर से देहरादून, अफजल कुरैशी को देहरादून से डोईवाला, मनोज टाकुली को ऋषिकेश से डोईवाला, राजकुमार वर्मा को विकासनगर से देहरादून, कुंदन गोसाई को देहरादून से ऋषिकेश, चंद्रप्रकाश को देहरादून से डोईवाला, विक्रम सिंह को डोईवाला से ऋषिकेश,संजीव धानिया को ऋषिकेश से डोईवाला, गोपाल सिंह चौहान को देहरादून से विकासनगर, रोहित कुमार शाह को डोईवाला से विकासनगर, वीरेन्द्र कुमार को डोईवाला से विकासनगर, प्रवीण राणा को डोईवाला से ऋषिकेश, पंकज कुमार को डोईवाला से देहरादून, प्रदीप सिंह को डोईवाला से ऋषिकेश, सुनील रावत को ऋषिकेश से विकासनगर, सुरेन्द्र सिंह रावत को ऋषिकेश से विकासनगर व रियाज अहमद को ऋषिकेश से देहरादून भेजा गया है। वहीं पटवारी संवर्ग (राजस्व उप निरीक्षक) को जिनमें उदय सिंह को कालसी सेचकराता, जयकुमार को चकराता से कालसी, शिखा राणा को चकराता से कालसी व अनिल ग्राम्य को चकराता से कालसी भेजा गया है। साथ ही सभी संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे तत्काल अपने नवीन तैनाती स्थल पर कार्यभार ग्रहण करें। आदेश में यह भी स्पष्ट किया गया है कि यह स्थानांतरण प्रशासनिक दृष्टिकोण से अत्यंत आवश्यक है, जिससे राजस्व कार्यों में तेजी, पारदर्शिता और निष्पक्षता लाई जा सके।

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।