शुक्रवार

01 अगस्त 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 176
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

जीत का ढोल- इधर भी बजा और उधर भी

विशेष संवाददाता

देहरादून। त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव के नतीजे लगभग आ चुके हैं। सूबे के लोगों ने इस चुनाव में जिस तरह की सूझबूझ का परिचय दिया है और पढ़े लिखे युवाओं पर अपना भरोसा जताया है वह सूबे की भावी राजनीति को नई दिशा देगा।

यह अलग बात है कि भाजपा के नेता इस चुनाव परिणामों पर जश्न मना रहे हैं और खूब ढोल भी बजा रहे हैं लेकिन चुनाव परिणाम उनकी सोच के अनुकूल नहीं रहे हैं। यही कारण है कि अब भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट कह रहे हैं कि जिला पंचायत अध्यक्ष व ब्लाक प्रमुखों के अधिकांश पदों पर भाजपा प्रत्याशी जीतेंगे क्योंकि अधिकांश निर्दलीय जो चुनाव जीते हैं वह भाजपा के साथी हैं। उधर जश्न कांग्रेस मुख्यालय में भी मनाया जा रहा है। प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा का कहना है कि जो नतीजे आए हैं वह अत्यंत ही सुखद है। सरकार और चुनाव आयोग की तमाम कोशिशों के बाद भी कांग्रेस का प्रदर्शन अत्यंत ही बेहतर रहा है। तथा इन नतीजो से साफ हो चुका है कि जनता भाजपा के पक्ष में नहीं है और 2027 के चुनाव में सूबे में कांग्रेस की सरकार बनेगी।

बात अगर जिला पंचायत की 358 सीटों की, की जाए तो भाजपा ने 320 सीटों पर अपने प्रत्याशी चुनाव में उतारे थे जिनमें से केवल 115 प्रत्याशी ही जीत पाए हैं जबकि कांग्रेस ने सिर्फ 200 सीटों पर अपने प्रत्याशी उतारे थे जिनमें

❑भाजपा के सूरमा अपने परिजनों को नहीं जिता सके चुनाव

से 72 प्रत्याशी जीते हैं। यही कारण है कि जिला पंचायत अध्यक्ष के चुनाव में 120 निर्दलीय विजयी प्रत्याशियों की भूमिका अत्यंत ही महत्वपूर्ण होने वाली है। जिसके पाले में अधिक निर्दलीय खड़े होंगे जिला पंचायत अध्यक्षों की कुर्सी पर उस दल का दबदबा रहेगा। ठीक वैसे ही स्थिति क्षेत्र पंचायत सदस्यों की रही है जिसके लिए अब तक 2977 में से 2934 सीटों पर परिणाम आ चुके हैं। भले ही भाजपा अध्यक्ष भट्ट का दावा हो कि प्रधान पदों पर भाजपा के 80 फ़ीसदी उम्मीदवार जीते हो लेकिन इस चुनाव में भाजपा समर्थित प्रत्याशियों को आशातीत सफलता नहीं मिल सकी है। भाजपा के तमाम दिग्गज प्रत्याशी और भाजपा नेताओं के परिजन जो जिला पंचायत अध्यक्ष और ब्लॉक पदों के लिए चुनाव से पूर्व अपनी दावेदारी ठोक रहे थे वह जिला पंचायत सदस्य का चुनाव भी नहीं जीत पाए हैं। भाजपा के वरिष्ठ नेताओं की ऐसी लंबी सूची है जो अपने परिजनों को छोटी सरकार का भी चुनाव नहीं जिता सके। जिसमें पूर्व विधायक राजेंद्र भंडारी की पत्नी रजनी भंडारी, विधायक सरिता आर्य के बेटे राहुल आर्य, विधायक महंत दिलीप की पत्नी, राम सिंह कैड़ा के भाई की पत्नी पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष बेला भी इस चुनाव में हार गई जो फिर अध्यक्ष बनने का सपना संजोय बैठी थी। हां बिशन सिंह चुफाल की बेटी जरूर चुनाव जीत गई। जबकि कांग्रेस नेता प्रीतम सिंह अपने बेटे को चुनाव जिताने में सफल रहे। मुख्यमंत्री धामी ने सभी विजयी प्रत्याशियों को जीत की शुभकामनाएं दी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

चुनाव परिणामों से मची खलबली

पंचायतों के चुनावी नतीजों ने सूबे के सियासी हलकों में खलबली मचा दी है। लोकसभा, विधानसभा और शहरी निकायों के चुनावों में लगातार जीत दर्ज करने वाली भाजपा इन चुनावी नतीजों को लेकर ज्यादा हैरान परेशान है वही लगातार पराजय का दंश झेल रही कांग्रेस के लिए यह नतीजे एक नई उम्मीद जगाते दिख रहे हैं। सियासी हलकों में खलबली के पीछे दो अहम कारण है। पहला कारण है राजनीतिक दलों के उन समर्थित प्रत्याशियों का हार जाना जिनके जीतने की संभावनाएं थी और उन प्रत्याशियों का चुनाव जीत जाना जिनके हारने की संभावनाएं जताई जा रही थी। दूसरा कारण है इस छोटी सरकार के चुनाव में पढ़े लिखे और युवा लड़के लड़कियों का चुनाव जीतकर आना जो पहली बार सार्वजनिक सेवा के इस मैदान में उतरे हैं। खास तौर पर बहुतायत में महिला प्रत्याशियों की जीत ने सियासी समीकरण बदल दिए हैं। इस संदर्भ में एक बात साफ है कि उत्तराखंड अब युवा सियासत की ओर अग्रसर होता दिख रहा है और खांटी पुराने और बुजुर्ग नेताओं से मुक्ति चाहता है। इस चुनाव में जीत दर्ज करने वाले इन युवाओं ने प्रदेश की राजनीति को एक नई दिशा देने की उम्मीद जगाई है। ऐसे कुछ चेहरों की बात की जाए तो इसे सूबे की ग्रीष्मकालीन राजधानी गैरसैंण से ही करना ठीक होगा जिस पर जन भावनाओं की राजनीति हावी रही है। गैरसैंण के क्षेत्र के गांव आदर्श गांव सरकोट की प्रियंका नेगी (22) जो सबसे कम उम्र की महिला प्रत्याशी है प्रधान पद का चुनाव जीत गई हैं। खास बात यह है कि इस गांव को मुख्यमंत्री धामी ने गोद लिया था। नैनीताल से एक बड़ी खबर आई है पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष बेला तौलिया जिला पंचायत सदस्य तक का चुनाव भी हार गई। नैनीताल से एक और खास खबर है कि विधायक राम सिंह कैड़ा जो वर्तमान में भीमताल से भाजपा के विधायक हैं उनकी बहू की भी हार हुई है वही सल्ट से भाजपा के विधायक महेश जीना का पुत्र भी बीडीसी का चुनाव हार गया है। टिहरी क्षेत्र की एक सीट से सीता देवी जिनका नामांकन पत्र रद्द कर दिया गया था जिसे लेकर वह हाईकोर्ट तक गई और आयोग सुप्रीम कोर्ट तक गया था, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने भी हाईकोर्ट के फैसले को बदलने से मना कर दिया था अब वह चुनाव जीत गई हैं। उन्होंने भाजपा समर्थित प्रत्याशी सरिता देवी को हराया है। उधर कांग्रेस नेता प्रीतम सिंह के बेटे जिला पंचायत सदस्य का चुनाव जीत गए हैं उधर एक और कांग्रेस नेता शूरवीर सजवाण के बेटे ने भी इस चुनाव में जीत दर्ज की है। युवा नेत्रियों में सबसे कम उम्र की प्रियंका नेगी ही ग्राम प्रधान नहीं चुनी गई है उनके अलावा पिथौरागढ़ के मुंसियारी में ईशा जिन्होंने बीएड तक पढ़ाई की इसके अलावा साक्षी (23) का नाम चर्चाओं में है। चमोली के नितिन जो टॉस से हार जीत का फैसला होने पर प्रधानी का चुनाव जीते हैं महज 23 साल के है तथा पढ़े-लिखे युवा हैं। इस युवा जोश और युवा उम्मीदों के साथ राजनीति की सीढ़ियां चढ़ने को तैयार सूबे का यह युवा शक्ति सूबे की राजनीति में कितना सकारात्मक बदलाव लाएगा यह तो आने वाला समय ही बताएगा। अब असल महासंग्राम तो जिला पंचायत अध्यक्ष व ब्लाक प्रमुख के होने वाले चुनावों में होना है जिनमें इन जीते हुए प्रत्याशियों को मत देना है। देखना होगा कि भाजपा जिसका पिछले चुनावों में दबदबा रहा था इस बार उसे बरकरार रख पाती है या नहीं। क्योंकि यह चुनाव कांग्रेस के लिए एक नई उम्मीद लेकर आए हैं इस छोटी सरकार के चयन में वह मजबूती से आगे बढ़ती दिख रही है। लेकिन यह चुनाव सूबे की भावी राजनीति में बड़े बदलाव का संकेत जरूर दे रहे हैं।

कृषि मंत्री ने दो अगस्त को होने वाले कार्यक्रम स्थल का किया निरीक्षण

संवाददाता

देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने दो अगस्त तक होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लिया।

आज यहां प्रदेश के कृषि मंत्री गणेश जोशी ने गढ़ी कैंट स्थित हरवंश कपूर मेमोरियल हॉल का दौरा कर आगामी 02 अगस्त को आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लिया।

यह कार्यक्रम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा पीएम किसान सम्मान निधि की 20वीं किश्त के वितरण के उपलक्ष्य में आयोजित किया जाएगा। निरीक्षण के दौरान मंत्री जोशी ने कार्यक्रम से संबंधित सभी व्यवस्थाएं समय पर पूर्ण करने के निर्देश अधिकारियों को दिए। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री मोदी उत्तर प्रदेश के बनारस स्थित बनोली गांव से इस किस्त का वितरण करेंगे, जिसे देशभर में लाइव प्रसारित किया जाएगा।

कृषि मंत्री ने बताया कि गढ़ी कैंट में स्थित हरवंश कपूर मेमोरियल हॉल में राज्य स्तरीय कार्यक्रम आयोजित होगा, जबकि जिला, ब्लॉक, ग्राम पंचायत स्तर एवं कृषि विज्ञान केंद्रों सहित केंद्रीय कृषि संस्थानों में भी यह कार्यक्रम एक साथ आयोजित किया जाएगा। सभी आयोजन स्थलों को टू वे वीडियो कनेक्शन से जोड़ा जाएगा, जिससे किसान सीधे प्रधानमंत्री से संवाद भी कर सकेंगे। मंत्री जोशी ने प्रदेश के किसानों से अपील की कि वे इस महत्वपूर्ण कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेकर अपनी सहभागिता दर्ज कराएं। इस अवसर पर अपर निदेशक कृषि परमाराम सहित कृषि विभाग के अधिकारी एवं पार्टी कई कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

हार के बाद भी भाजपा कर रही है मिष्ठान वितरितः माहरा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा ने जनता का आभार जताते हुए कहा कि पंचायत चुनाव में हार के बाद भी भाजपा मिष्ठान वितरित कर रही है।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा की प्रेस वार्ता में मतदान के लिए राज्य की जनता का जताया आभार जताते हुए कहा कि जनता ने कांग्रेस के पक्ष में किया भारी मतदान किया है। कांग्रेस को जनता ने स्पष्ट बहुमत दिया जिसके लिए उन्होंने कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं का भी आभार जताया। उन्होंने कहा कि भाजपा की चुनौतियों और निर्वाचन आयोग की कुरीतियों के विरोध में जनता ने मतदान किया। उन्होंने कहा कि हाईकोर्ट से सरकार और निर्वाचन आयोग की हो

चुकी किरकिरी के बाद भी भाजपा के वरिष्ठ नेता अपने ही बूथ पर हारे हैं। उन्होनं कहा कि हार के बावजूद भी भाजपा मिष्ठान वितरण कर रही है। उन्होंने कहा कि चुनाव में आए परिणाम से कांग्रेस उत्साहित है तथा चुनाव में भाजपा ने हर हथकंडे अपनाये लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। उन्होंने कहा कि 2027 में कांग्रेस की सरकार आयेगी और किसी को किसी से डरने की जरूरत नहीं हैं। माहरा ने कहा कि धन बल और छल बल के आधार पर भाजपा ब्लॉक प्रमुख और जिला पंचायत अध्यक्ष बनाने में कामयाब होती है तो सीधा लोकतंत्र की हत्या होगी भाजपा की नीतियों से जनता त्रस्त हो गयी है।

कांग्रेस समर्थित विजयी प्रत्याशियों ने किये विजय प्रमाण पत्र प्राप्त

हमारे संवाददाता

देहरादून। त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव मे कांग्रेस पार्टी समर्थित जिला पंचायत के विजयी प्रत्याशी अभिषेक सिंह, श्याम सिंह चौहान आदि ने आज देहरादून जिला पंचायत कार्यालय पहुंचकर विजय प्रमाण पत्र प्राप्त किये।

इस अवसर पर जिला पंचायत क्षेत्र बास्तिल बृनाड से नव निर्वाचित जिला पंचायत सदस्य अभिषेक सिंह ने कहा कि जनता ने हमें जिस आशा और विश्वास के साथ अपना बहुमूल्य समर्थन देकर जिला पंचायत के सदन में पहुंचाया है हम उस पर खरा उतरने की चेष्टा करेंगे तथा अपने क्षेत्र एवं जिले के विकास के लिए प्रयासरत रहेंगे। इस अवसर पर महानगर कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, पूर्व मंत्री अजय सिंह, प्रदेश कांग्रेस प्रवक्ता दीप बोहरा सहित अनेक कांग्रेस नेता उपस्थित रहे।

एसपी ने की अधिकारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग

आरक्षी भर्ती परीक्षा नकल विहीन कराने के निर्देश

हमारे संवाददाता

चमोली। 3 अगस्त 2025 को आयोजित होने वाली उत्तराखण्ड पुलिस आरक्षी भर्ती लिखित परीक्षा 2025 को शांतिपूर्ण, पारदर्शी और नकलमुक्त वातावरण में सम्पन्न कराने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक चमोली सर्वेश पंवार द्वारा समस्त क्षेत्राधिकारी, थाना प्रभारियों एवं परीक्षा से जुड़े पुलिस अधिकारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से विस्तृत बैठक आयोजित की गई।

बैठक के दौरान परीक्षा को निष्पक्षता और पूर्ण पारदर्शिता के साथ संचालित कराने हेतु निर्देश व व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गईं। उन्होने कहा कि जनपद में 7 परीक्षा केन्द्र बनाए गए है सभी संबंधित थाना प्रभारी और क्षेत्राधिकारी परीक्षा केन्द्रों का पूर्व निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्था को पूर्ण रूप से सुनिश्चित करेंगे। परीक्षा केंद्रों में प्रवेश के समय सभी अभ्यर्थियों की हैंड हेल्ड मेटल डिटेक्टर से सघन चेकिंग की जाएगी। साथ ही फ्रिस्किंग के दौरान यह सुनिश्चित किया जाएगा कि

कोई भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, मोबाइल, ब्लूटूथ डिवाइस या अन्य कोई गैजेट परीक्षा केंद्र में न ले जाया जा सके। परीक्षा के दौरान सभी थाना प्रभारी एवं क्षेत्राधिकारी भ्रमणशील रहेंगे ताकि परीक्षा केंद्र के आसपास किसी प्रकार की असामाजिक गतिविधि या अनुचित संसाधन उपयोग करने की संभावना को रोका जा सके। सभी परीक्षा केन्द्रों पर पर्याप्त संख्या में पुलिस बल की तैनाती सुनिश्चित की गई है। यदि किसी अभ्यर्थी या व्यक्ति द्वारा परीक्षा में अनुचित साधनों का प्रयोग या प्रयास करते पाया गया तो उसके विरुद्ध कठोर कानूनी कार्यवाही की जाएगी। परीक्षा केंद्रों के आसपास स्थित कोचिंग सेंटर, पुस्तक विक्रेता, स्टेशनरी व फोटो स्टेट की दुकानें परीक्षा दिवस पर बंद रहेंगी। उन्होने सभी थाना प्रभारी को निर्देशित किया कि परीक्षा से पूर्व अपने-अपने थाना क्षेत्रों में स्थित होटलों, लॉज, गेस्ट हाउस व धर्मशालाओं की सघन चेकिंग सुनिश्चित करें। यह चेकिंग विशेष रूप से ऐसे संदिग्ध व्यक्तियों या गतिविधियों पर केंद्रित हो जो परीक्षा में अनुचित साधनों का प्रयोग करने या सॉल्वर गैंग जैसे गिरोह से जुड़े हो सकते हैं।

ये सब्जियां कच्ची की बजाय पकाकर खाएं, सेहत के लिए हैं बेहतर

कई ऐसे फल और सब्जियां हैं, जिन्हें लोग कच्चा खाना ज्यादा पसंद करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि कच्ची चीजें ज्यादा फायदेमंद होती हैं। हालांकि, कुछ फल और सब्जियां ऐसी भी होती हैं, जिन्हें पकाकर खाना सेहत के लिए ज्यादा अच्छा होता है। आइए आज हम आपको उन पांच चीजों के बारे में बताते हैं, जिन्हें कच्चा खाने की बजाय पका कर खाना बेहतर है क्योंकि इससे इनकी पौष्टिकता बढ़ जाती है।

गाजर : गाजर में विटामिन-ए की भरपूर मात्रा होती है, जो आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। हालांकि, कच्ची गाजर खाने से शरीर इसे पूरी तरह से नहीं ले पाता है। इसके लिए गाजर को हल्का पकाकर या जूस बनाकर पीना बेहतर है। गाजर को पकाने से इसमें मौजूद एक खास तत्व की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे शरीर को ज्यादा फायदा होता है। इसके अलावा पकी गाजर का स्वाद भी अच्छा होता है।

पालक : पालक में आयरन और कैल्शियम की अच्छी खासी मात्रा होती है, लेकिन इसके कच्चे रूप में एक ऐसा तत्व होता है, जो इन पोषक तत्वों को शरीर में जाने से रोकता है। इसके अलावा कच्चा पालक खाने से शरीर में पथरी बनने की संभावना भी बढ़ जाती है। ऐसे में पालक को हल्का पकाकर या सूप के रूप में पीने से ये समस्याएं नहीं होती और शरीर को पालक से मिलने वाले पोषक तत्व मिलते हैं।

टमाटर : टमाटर में एक विशेष तत्व होता है, जो शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले कणों से लड़ने में मदद कर सकता है। हालांकि, कच्चे टमाटर में यह तत्व पूरी तरह से नहीं होता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप टमाटर को सलाद के तौर पर खाने की बजाय सब्जी या फिर सूप के तौर पर खाएं। टमाटर को पकाने से न सिर्फ इसका स्वाद बढ़ता है, बल्कि यह शरीर में पहुंचने पर कैंसर से लड़ने वाला भी हो सकता है।

मशरूम : मशरूम को कच्चा खाने से शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया पनप सकते हैं, जो कई तरह की बीमारियों का कारण बन सकते हैं। इसके अतिरिक्त कच्चे मशरूम में एक ऐसा तत्व होता है, जो पाचन पर बुरा असर डाल सकता है। इसलिए मशरूम को हमेशा पकाकर ही खाएं। साथ ही सलाद या अन्य व्यंजनों में इसका इस्तेमाल करने से पहले इसे कुछ मिनट पानी में भिगो लें।

सोयाबीन : सोयाबीन में प्रोटीन, फाइबर और कैल्शियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, लेकिन कच्चे सोयाबीन में एक प्रकार का एंजाइम इन पोषक तत्वों को शरीर में जाने से रोक सकता है। इसके अतिरिक्त कच्चे सोयाबीन में एक और तत्व भी होता है, जो शरीर में आयरन समेत अन्य खनिजों को अवशोषित करने से रोकता है। इन कारणों से सोयाबीन को कच्चा खाने से नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप सोयाबीन को पका कर खाएं।(आरएनएस)

पानी की गहराईयों में अपना जीवन जीते हैं ये 5 जीव, जानिए इनके बारे में

पानी के नीचे कई जीव पाए जाते हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी हैं, जो ज्यादा पानी के ऊपर नहीं आते। ये जीव पानी के नीचे जितने अनोखे दिखते हैं, उतने ही अनोखी इनकी आदतें हैं। ऐसे जीव पानी की गहराईयों में रहने वाले जीव कहलाते हैं। ये जीव पानी के नीचे ही अपना जीवन जीते हैं और बहुत कम पानी के ऊपर आते हैं तो आइए आज हम आपको उन पानी के जीवों के बारे में बताते हैं।

गोब्लिन शार्क : गोब्लिन शार्क एक ऐसी मछली है, जो नुकीले दांतों वाली शार्क की तरह दिखती है। यह शार्क की एक दुर्लभ प्रजाति है। यह आमतौर पर प्रशांत महासागर, अटलांटिक महासागर और हिंद महासागर के गहरे पानी में पाई जाती है। यह मछली लगभग 3 मीटर लंबी होती है और इसका वजन 450 किलोग्राम तक होता है। इसका शरीर काफी अनोखा है और इसकी त्वचा पर गुलाबी रंगत होती है, जिससे यह अन्य मछलियों से अलग दिखती है।

डंबो ऑक्टोपस : डंबो ऑक्टोपस एक अनोखा ऑक्टोपस है, जो अपने बड़े कानों के कारण जाना जाता है। यह अंधेरे और ठंडे समुद्री गहराइयों में पाया जाता है। इसकी खासियत है कि यह अपने बड़े कानों की मदद से तैरता है। डंबो ऑक्टोपस का शरीर मुलायम होता है और यह किसी भी कठोर संरचना पर निर्भर नहीं करता। यह अपने छोटे आकार और मुलायम शरीर के कारण समुद्री गहराइयों में आसानी से तैरता है।

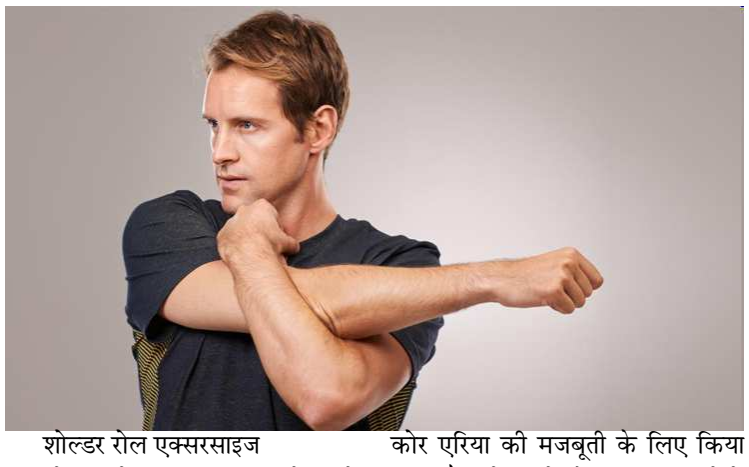
एंग्लेरफिश : एंग्लेरफिश एक विचित्र दिखने वाली मछली है, जो अपने सिर पर लगे छोटे से प्रकाश स्तंभ के लिए जानी जाती है। यह प्रकाश स्तंभ उसे अंधेरे समुद्री गहराइयों में भोजन खोजने में मदद करता है। एंग्लेरफिश का शरीर चपटा और चौड़ा होता है, जिससे यह समुद्री गहराइयों में आसानी से तैर सकती है। इस मछली की आंखें बड़ी होती हैं और यह अपने अनोखे शारीरिक ढांचे के कारण अन्य मछलियों से अलग दिखती है।

गहरे समुद्र की हैचेटफिश : गहरे समुद्र की हैचेटफिश एक छोटी मछली है, जो अंधेरे समुद्री गहराइयों में पाई जाती है। इसकी खासियत है कि इसके शरीर पर नीली रोशनी चमकती है, जो इसे रात के समय पहचानने में मदद करती है। गहरे समुद्र की हैचेटफिश का शरीर पतला और लंबा होता है, जिससे यह समुद्री गहराइयों में आसानी से तैर सकती है। इस मछली की आंखें बड़ी होती हैं और यह अपने अनोखे चमकदार शरीर के कारण अन्य मछलियों से अलग दिखती है।

विशाल स्क्विड : विशाल स्क्विड एक बड़ी जीवित प्रजाति है, जो समुद्री गहराइयों में पाई जाती है। यह आमतौर पर प्रशांत महासागर और अटलांटिक महासागर दोनों में पाया जाता है। विशाल स्क्विड अपने लंबे टेंटेकल्स और बड़ी आंखों के लिए जाना जाता है, जिनकी मदद से वह अपने शिकार को पकड़ता है। इन सभी जीवों ने यह साबित कर दिया कि प्रकृति कितनी विचित्र हो सकती है और पानी के नीचे रहने वाले जीव कितने अनोखे हो सकते हैं।(आरएनएस)

एक्सरसाइज से दूर करें कंधों का दर्द

कई लोगों को सुबह सोकर उठने के बाद कंधे में दर्द महसूस करते है। अगर यह दर्द लंबे समय तक रहता हैं तो पूरा दिन किसी भी काम को करने में परेशानी होती हैं। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग पेनकिलर का इस्तेमाल करते हैं जो सही तरीका नहीं हैं। कंधे के दर्द की मुख्य वजह स्टिफनेस होती है और ऐसे में अगर कुछ एक्सरसाइज की जाए तो इससे स्टिफनेस को दूर करते हुए दर्द से राहत पाई जा सकती है। ये एक्सरसाइज आप घर पर ही बिना किसी उपकरणों की मदद से कर सकते हैं। प्रतिदिन 15-20 मिनट के लिए ये एक्सरसाइज करने से काफी लाभ मिल सकता है। आइये जानते हैं इन एक्सरसाइज के बारे में...



आर्म क्रॉस एंड स्ट्रेच एक्सरसाइज

इस एक्सराइज को करने के लिए सबसे पहले आप कुर्सी पर बैठ जाएं। इस दौरान अपनी रीढ़ को बिल्कुल सीधा रखें। अब अपने बाएं हाथ को अपनी कोहनी से अपने दाहिने हाथ से पकड़ें और इसे अपने शरीर पर अपनी छाती की ओर खींचें। जब आप ऐसा करते हैं तो इससे आपको अपने बाएं कंधे में खिंचाव महसूस होगा। इस पोजिशन में करीबन 5-10 सेकंड के लिए होल्ड करें। इसके बाद हाथों को सामान्य स्थिति में ले जाएं। अब आप दूसरे हाथ से भी यही प्रक्रिया दोहराएं।

अराउंड द वर्ल्ड एक्सरसाइज

इससे कंधे की हड्डी से लेकर हाथ की मांसपेशियों तक की कसरत हो जाती है। साथ ही चर्बी और मोटापा भी कम होता है। इस करने के लिए आप पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। दोनों बांहें सामने की ओर और पैर पीछे की ओर तने रहेंगे। अब अपने दोनों हाथ, पैरों, सिर और सीने को फर्श से ऊपर उठाएं। अब अपने दोनों हाथों को इस तरह घुमाएं कि अपने सामने से पीछे की ओर एक बड़ा गोला बना रहे हो। ऐसा करते हुए कंधे की हड्डी को घुमाना है। अब हाथ को उलटी दिशा से गोला बनाते हुए चलाएं। एक ओर से यह एक्सरसाइज 15 बार करनी है। यह एक्सरसाइज करते समय अपने शरीर को पेट के बल ही रखें।

शोल्डर रोल एक्सरसाइज

शोल्डर रोल एक्सरसाइज को कंधों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इसके लिए, आप अपने पैरों को एक दूसरे से थोड़ा अलग करके सीधे खड़े हो जाएं। सांस अंदर लें और इसके साथ ही अपने कंधों को अपने कानों की तरफ उठाएं। अपने कंधों को पीछे की ओर ले जाएं और अपने कंधे को हल्का पीछे की तरफ स्ट्रेच करें। सांस छोड़ते हुए कंधे को छोड़ दें और सामान्य स्थिति में आ जाएं। अब आप अपने कंधों को पहले क्लॉकवाइज और फिर एंटी-क्लॉकवाइज घुमाएं।

चेस्ट स्ट्रेच एक्सरसाइज

यह एक ऐसी एक्सरसाइज है, जिससे आपकी चेस्ट और कंधों दोनों का ही तनाव दूर होता है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए जमीन पर सीधे खड़े हो जाएं और पैरों को एक दूसरे से थोड़ा अलग रखें। साथ ही, अपने हाथों को बगल में रखें। अब आप अपने दोनों हाथों को पीछे की तरफ लेकर ताली बजाएं। अगर आप ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो एक छोटे तौलिये का इस्तेमाल करें और इसे अपने दोनों हाथों से पकड़ लें। इस दौरान अपनी चेस्ट को ओपनअप करने का प्रयास करें। इससे आपको कंधों में भी खिंचाव महसूस होगा, जैसे कि आप उन्हें पीछे की ओर खींच रहे हैं। अब इस अवस्था में 4-5 सेकंड के लिए रुकें और फिर छोड़ दें। आप इसे यथाशक्ति दोहराएं।

प्लांक राइज टैप क्रंच एक्सरसाइज

इसे कंधों की स्थिरता और शरीर के कोर एरिया की मजबूती के लिए किया जाता है। इसे करने के लिए आप दोनों हाथ और पैरों के बल लेट जाएं। दोनों पैर हिप्स से ज्यादा चौड़ाई में खोलें। अब इसी पोजिशन में अपने राइट हैंड को उठाकर आगे ले जाएं। फिर वापस प्लांक में ले जाएं। अब अपने राइट हैंड को एक ओर उठाते हुए वापस प्लांक पोजिशन में जमीन पर रखें। इस क्रिया के दौरान आपको अपना शरीर एक सीधी रेखा में रखे और अब अपने लेफ्ट हैंड को शरीर के नीचे लेकर जाएं। इसी दौरान अपने दाहिने पैर को शरीर के मुख्य हिस्से की ओर धकेल और बायें हाथ से दायें पैर को छुएं। फिर प्लांक में लौटें। अब दूसरी ओर से इस एक्सरसाइज को करें।

नैक रिलीज एक्सरसाइज

नैक रिलीज एक्सरसाइज से आपके गर्दन और कंधे की मांसपेशियों को काफी आराम मिलता है एवं अकड़न दूर हो सकती है। इससे दर्द और सूजन में काफी राहत मिल सकती है। आप इसे सोने से पहले या सोकर उठने पर भी कर सकते हैं। इसके लिए आप जमीन पर खड़े हो जाएं। फिर सिर को नीचे की ओर झुकाएं। इससे आपको गर्दन के पिछले हिस्से में खिंचाव महसूस होता है। उसके बाद अपनी गर्दन को बाएं कंधे की ओर ले जाएं। इससे आपको गर्दन के दाहिने ओर खिंचाव महसूस होता है। इस मुद्रा में 5 सेकेंड के लिए रूकें। फिर इसी प्रकार गर्दन को दाएं कंधे की ओर ले जाएं। इससे कंधे और गर्दन में खिंचाव आता है और आराम मिलता है।

कई प्रकार के रोगों से दूर रखेगा एक छोटा सा नींबू

एक छोटा सा नींबू कितने सारे सेहत लाभ दे सकता है, ये जानकर आप हैरान रह जाएंगे। आइए, आपको बताते हैं नींबू के 10 बेहतरीन सेहत लाभ -

1 रोजाना भोजन में नींबू का सेवन करने से विटामिन सी प्राप्त होता है, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ ही हर प्रकार के रोगों से आपको दूर रखने में मदद करता है।

2 नींबू को दो भागों में काटकर उसे तवे पर रखकर सेंक लें। अब इस सिके भाग पर सेंधा नमक डालकर चूसें। इससे पित्त की दिक्कत खत्म होती है।

3 सुबह-शाम एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर पीने से मोटापा दूर होता है।

4 गर्म पानी में नींबू निचोड़कर शहद के साथ पीने से न केवल पाचन शक्ति बढ़ती है, बल्कि मोटापा भी कम होता है। इसके अलावा यह भूख बढ़ाने और गैस से राहत दिलाने में भी लाभकारी है।

5 आधे नींबू का रस और दो चम्मच शहद मिलाकर चाटने से तेज खांसी, श्वास व जुकाम में लाभ होता है।

6 नींबू ज्ञान तंतुओं की उत्तेजना को शांत करता है। इससे हृदय की अधिक धड़कन सामान्य हो जाती है। उच्च रक्तचाप के रोगियों की रक्तवाहिनियों को यह शक्ति देता है।

7 एक नींबू के रस में तीन चम्मच शकर, दो चम्मच पानी मिलाकर, घोलकर बालों की जड़ों में लगाकर एक घंटे बाद अच्छे से सिर धोने से रूसी दूर हो जाती है व बाल गिरना बंद हो जाते हैं।

8 जी मचलाना सा उल्टी आने की समस्या में कटे हुए नींबू पर काला नमक डालकर चूसें, या फिर नींबू पानी में काला नमक का प्रयोग करें।

9 एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम दो बार नित्य एक महीना पीने से पथरी पिघलकर निकल जाती है।

10 बवासीर (पाइल्स) में रक्त आता हो तो नींबू की फांक में सेंधा नमक भरकर चूसने से रक्तस्राव बंद हो जाता है।

रोजाना नींबू पानी पीते हैं? हो सकती हैं ये 5 समस्याएं

नींबू पानी में विटामिन-सी और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और त्वचा को नमी देने के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। हालांकि, क्या आप जानते हैं कि नींबू पानी कुछ लोगों के लिए हानिकारक भी हो सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी समस्याओं के बारे में बताते हैं, जो नींबू पानी पीने के बाद हो सकती हैं और फिर इसे पीने से बचना चाहिए।

दांतों का खराब होना

नींबू की तासीर काफी खट्टी होती है और इसमें मौजूद खट्टा एसिड दांतों की ऊपरी परत को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके कारण दांत संवेदनशील हो सकते हैं और दांतों में दर्द और दांतों का खराब होना जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। अगर आपके दांत पहले से ही संवेदनशील हैं तो नींबू पानी पीने से बचें क्योंकि इससे दांतों में दर्द बढ़ सकता है।

पेट में जलन और एसिडिटी की समस्या

अगर आपको पहले से ही पेट में जलन या एसिडिटी की समस्या है तो नींबू पानी का सेवन करने से इन समस्याओं के लक्षण बढ़ सकते हैं। एसिडिटी के कारण सीने में जलन और बेचैनी हो सकती है। अगर आपको सीने में जलन होती है तो इसका कारण नींबू पानी का सेवन हो सकता है। इसलिए इन समस्याओं से ग्रस्त लोग नींबू पानी का सेवन न करें।

त्वचा की संवेदनशीलता बढ़ना

नींबू पानी में खट्टा एसिड और अन्य तत्व होते हैं, जो त्वचा को संवेदनशील बना सकते हैं। खासतौर से अगर आप नींबू पानी को अपने चेहरे पर लगाते हैं तो इससे त्वचा में जलन या रैशेज हो सकते हैं। इसके अलावा नींबू पानी के अधिक सेवन से त्वचा पर चकत्ते भी हो सकते हैं। इसलिए नींबू पानी का सेवन कम करें और नींबू पानी को चेहरे से दूर रखें।

पेट में गैस बनना

नींबू पानी का सेवन पाचन क्रिया पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और इससे पेट में गैस बन सकती है। दरअसल, नींबू पानी में खट्टा एसिड होता है, जो पाचन क्रिया में जलन पैदा कर सकता है। इसके कारण आपको पेट फूलना, पेट में दर्द, पेट में जलन और पेट में गैस बनने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए गैस की समस्या वाले लोग नींबू पानी का सेवन न करें।

गर्भवती महिलाएं और बच्चे भी न पिएं नींबू पानी

गर्भवती महिलाओं और छोटे बच्चों के लिए भी नींबू पानी का सेवन करना सुरक्षित नहीं माना जाता है। गर्भवती महिलाओं को नींबू के रस का सेवन करने से बचना चाहिए क्योंकि इससे गर्भाशय में संकुचन हो सकते हैं। वहीं बच्चों की नाजुक त्वचा पर नींबू पानी से रैशेज हो सकते हैं। इसलिए इन दोनों को नींबू पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। ध्यान दें कि स्वास्थ्य के लिए सही खानपान का चयन जरूरी 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

स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है शतावरी, आज ही बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा

शतावरी एक हरी सब्जी होती है, जिसे अंग्रेजी में ऐस्पैरागस भी कहा जाता है। यह लंबे हरे या सफेद तने वाला पौधा होता है, जिसे सब्जी के रूप में पकाकर खाया जा सकता है। इसे आम तौर पर एशियाई या पश्चिमी खान-पान में शामिल किया जाता है। हालांकि, इसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं, जिनके कारण इसे डाइट में शामिल करना सही निर्णय हो सकता है। आइए इस सब्जी के मुख्य स्वास्थ्य संबंधी फायदे जानते हैं।

वजन घटाने में मददगार

शतावरी में न केवल कम वसा होती है, बल्कि इसके एक कप में सिर्फ 32 कैलोरी होती हैं। साथ ही इसमें घुलनशील और अघुलनशील फाइबर भी ज्यादा होता है, जिस कारण यह वजन घटाने में मददगार साबित हो सकता है। फाइबर को पचने में थोड़ा समय लगता है, इसलिए इसके सेवन के बाद पेट देर तक भरा रहता है और ज्यादा खाने की संभावना भी कम हो जाती है। ज्यादा लाभ पाने के लिए इसे केवल थोड़े तेल में भूनें।

विटामिन-ई से भरपूर

शतावरी विटामिन-ई का एक अच्छा स्रोत है, जो शरीर के लिए महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह तत्व प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करता है और कोशिकाओं को मुक्त कणों के हानिकारक प्रभावों से बचाता है। विटामिन-ई पाने के लिए शतावरी को थोड़े से जैतून के तेल में पकाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि अगर इसे थोड़ी वसा के साथ खाया जाए तो शरीर विटामिन-ई को बेहतर तरीके से अवशोषित कर पाता है।

चिड़चिड़ापन दूर करने में सहायक

शतावरी में फोलेट मौजूद होता है, जो एक तरह का विटामिन-बी है। यह आपके मनोबल को बढ़ा सकता है और चिड़चिड़ापन दूर करने में भी सहायता कर सकता है। अगर आपको अवसाद है या आपके शरीर में फोलेट और विटामिन-बी12 की कमी है, तो शतावरी खाना आपके लिए फायदेमंद होगा। इस सब्जी में ट्रिप्टोफैन नामक एमिनो एसिड भी पाया जाता है, जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है।

पाचन स्वास्थ्य को दुरुस्त करने में मददगार

अगर आप रोजाना की डाइट में शतावरी शामिल करते हैं तो आपका पाचन स्वास्थ्य दुरुस्त हो सकता है। आधा कप शतावरी में 1.8 ग्राम फाइबर होता है, जो दैनिक जरूरत का 7 प्रतिशत होता है। इसके अलावा, यह सब्जी सभी आवश्यक खनिजों, एंटीऑक्सीडेंट और इनुलिन जैसे प्राकृतिक प्रोबायोटिक्स से भरपूर होती है। ये स्वस्थ आंत बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, जिससे पाचन सुधरता है और पेट ठीक रहता है।

ब्लड प्रेशर हो सकता है कम

शोध बताते हैं कि शतावरी पाचन के दौरान पित्त अम्लों की बंधन क्षमता में सुधार करके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। इस सब्जी में बैंगन, गाजर और ब्रोकली जैसी अन्य सब्जियों की तुलना में ज्यादा पित्त अम्ल-बंधन क्षमता होती है। शतावरी लिपिड चयापचय को विनियमित करके, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके, रक्तचाप को कम करके और वजन घटाकर आपको स्वस्थ रख सकता है। हालांकि, इस संबंध में और शोध की जरूरत है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -31

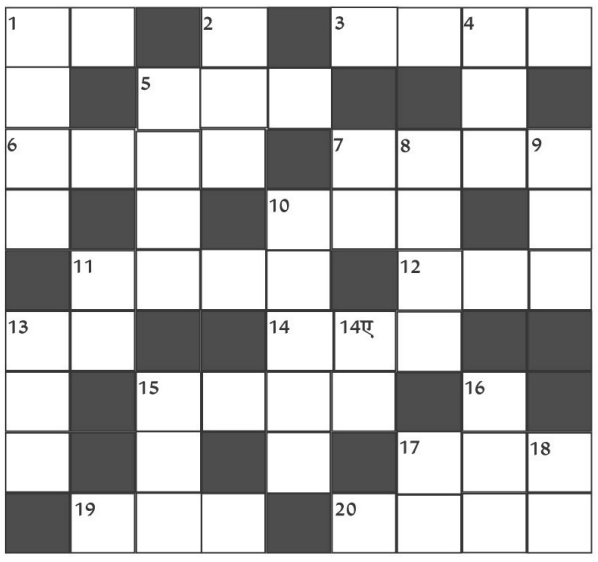
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. ठुड्डी पर के बाल, ठुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 30 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्ब			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		र्दा		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

सेट पर ही क्रिकेट खेलना सीखा: नियति फतनानी

अभिनेत्री नियति फतनानी ने खुलासा किया है कि वेब सीरीज रोज गार्डन में सिमरन के चरित्र को चित्रित करने ने उनके कलात्मक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। अभिनेत्री ने बताया कि इस भूमिका ने उन्हें नए तरीके से चुनौती दी और अपने हुनर की गहराई में उतरने में मदद की। सीरीज़ में अपनी भूमिका के बारे में बात करते हुए, फतनानी ने कहा, मैंने कभी क्रिकेट नहीं खेला, लेकिन मैं क्रिकेट मैच देखती हूँ। मैंने हमारे टेक से पहले सेट पर ही क्रिकेट खेलना सीखा। सिमरन का किरदार निभाने के लिए मुझे जो बात सबसे ज़्यादा आकर्षित करती थी, वह थी उसकी जटिल भूमिका। मैंने पहले कभी इतना जटिल किरदार नहीं निभाया और न ही कभी किसी हत्यारे का किरदार निभाया। इसलिए, यह एक चुनौती की तरह था, और सिमरन का किरदार निभाने से मुझे एक कलाकार के रूप में और अधिक सीखने और आगे बढ़ने में मदद मिली। वेब सीरीज़ रोज़ गार्डन पंजाब के एक अनोखे गाँव की पृष्ठभूमि पर आधारित है। इस शो में मानिनी डे, आकांक्षा पुरी, नियति फतनानी और नील समर्थ भी हैं। बहू हमारी रजनीकांत, कुंडली भाग्य, वारिस और सपनों की छलांग जैसे टेलीविजन शो में अपने अभिनय के लिए मशहूर, समर्थ एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभाते नजर आएं। द रोज़ गार्डन का प्रीमियर 17 जुलाई को हंगामा ओटीटी पर हुआ था। नियति फतनानी की बात करें तो, वह ये मोह मोह के धागे, नज़र, चन्ना मेरेया और रियलिटी शो फियर फैक्टर खतरों के खिलाड़ी 14 जैसे शोज़ में नज़र आ चुकी हैं। उन्होंने 2016 में डी4 - गेट अप एंड डांस से अपने अभिनय करियर की शुरुआत की, जहाँ उन्होंने निहारिका सिन्हा की भूमिका निभाई थी। बाद में, वह लोकप्रिय सुपरनैचुरल ड्रामा नज़र में पिया राठौड़ के रूप में अपने अभिनय से प्रसिद्ध हुईं। (आरएनएस)

सच्ची घटनाओं से प्रेरित सुपरनैचुरल थ्रिलर वैतरणी का फर्स्ट पोस्टर रिलीज

वैतरणी का पहला पोस्टर रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर चर्चा में आ गया है। सच्ची घटनाओं से प्रेरित इस सुपरनैचुरल थ्रिलर को निर्देशक अखिल बाबू ने बनाया है और फिल्म हिंदी और तेलुगु दोनों भाषाओं में रिलीज होगी। पोस्टर में रश्मि गौतम, रुद्र प्रदीप, रामाराव जाधव और संतोश नंदिवाडा जैसे कलाकारों को एक रहस्यमयी और डरावने माहौल में दिखाया गया है, जो फिल्म की थीम को और रोमांचक बनाता है। टैगलाइन कैमरों ने जो देखा।।। इस साल आप भी देखेंगे' दर्शकों में और भी जिज्ञासा पैदा करती है। फिल्म का निर्माण एआर कांतलक्ष्मी और आर रमेश बाबू ने किया है। पहली झलक से साफ है कि वैतरणी' एक इंटेंस और रहस्य से भरी कहानी पेश करने वाली है, जो दर्शकों को अंत तक बांधे रखेगी। फिलहाल, निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज डेट की घोषणा नहीं की है, लेकिन सोशल मीडिया पर मिले जबरदस्त रिस्पॉन्स से लगता है कि यह फिल्म डर और थ्रिल के शौकीनों के लिए खास होने वाली है।

ई नागरानिकी एमैनडी की सीक्वल की घोषणा

ई नागरानिकी एमैनडी एक सनसनीखेज सफलता थी जिसने सभी वर्गों, खासकर युवा दर्शकों को प्रभावित किया। समय के साथ, यह फिल्म एक कल्ट क्लासिक बन गई, खासकर इसके पुन- रिलीज़ होने के बाद, जिसे अपार उत्साह मिला। अपने सहज पात्रों, सहज हास्य और जीवन के कुछ अंशों को समेटे हुए कहानी कहने के लिए जानी जाने वाली इस फिल्म ने एक निष्ठावान प्रशंसक वर्ग प्राप्त किया। अब, प्रशंसकों की खुशी के लिए, बहुप्रतीक्षित सीक्वल की आधिकारिक घोषणा कर दी गई है। ईएनई रिपीट शीर्षक से, यह परियोजना उसी तरह के उन्मादी, युवा मनोरंजन को वापस लाने का वादा करती है जिसने मूल फिल्म को अपार सफलता दिलाई थी। मूल कलाकार और क्रू के अधिकांश सदस्य वापस आ रहे हैं, जिससे निरंतरता और पुरानी यादें बनी रहेंगी। पहले भाग के बेलवेड गैंग के सदस्य विश्वक सेन, साई सुशांत रेड्डी, अभिनव गोमातम और वेंकटेश काकुमानु एक बार फिर पागलपन के लिए एक साथ आ रहे हैं। सीक्वल का निर्देशन मूल फिल्म के रचनात्मक सूत्रधार थरुन भास्कर ने किया है और इसका निर्माण एस ओरिजिनल्स और सुरेश प्रोडक्शंस के बैनर तले डी. सुरेश बाबू, सृजन यारबोलू और संदीप नागिरेड्डी ने किया है।

शीर्षक की घोषणा अपने आप में एक अनोखा अनुभव है। फिल्म का नाम, ईएनई रिपीट, एक हास्यपूर्ण और आकर्षक पोस्टर के माध्यम से प्रकट किया गया है। शीर्षक लोगो में चतुराई से तेलुगु लिपि का प्रयोग किया गया है, जहाँ ईएनई के पहले और आखिरी अक्षर तेलुगु में हैं, जबकि आखिरी अक्षर उल्टा है, जो फिल्म के अनोखे अंदाज़ को दर्शाता है। टैगलाइन, एलिनाति शनि अय्यिपोयिंदी, कन्यारासी टाइम ओचिंडी, आगे के मज़ेदार और अराजक सफ़र का संकेत देती है।

घोषणा पोस्टर पूरी तरह से माहौल तैयार करता है, जिसमें विचित्र तत्व जैसे हवा में फटता हुआ एक ब्रीफ़केस और उसके कपड़े उड़ते हुए, साथ में बीयर की बोतलें, धूप के चश्मे, एक हवाई जहाज़ का टिकट, और भी बहुत कुछ, पृथ्वी से बहुत ऊपर तैरते हुए, हास्य और आश्चर्यों से भरे एक आकाश-ऊँचे रोमांच का संकेत देते हैं। यह न केवल एक निरंतरता का वादा करता है, बल्कि पागलपन को और भी बढ़ाता है, जो अपने पूर्ववर्ती के मज़े और ऊर्जा को दोगुना कर देता है।(आरएनएस)

रानी का किरदार मेरे करियर का सबसे मुश्किल रोल था : राधिका मदान

अक्षय कुमार की फिल्म सरफिरा को रिलीज हुए एक साल पूरा हो गया है। इस खास मौके पर अभिनेत्री राधिका मदान ने अपने किरदार रानी के बारे में बात की और बताया कि यह रोल उनके लिए अब तक का सबसे चुनौतीपूर्ण अनुभव रहा।

उन्होंने कहा, सरफिरा को एक साल पूरा हो गया है। समय कितनी जल्दी बीतता है। ऐसा लग रहा है, जैसे अक्षय और मैं अभी कुछ दिन पहले ही शूटिंग कर रहे हों। रानी का किरदार मेरे करियर का सबसे मुश्किल रोल था।

बता दें कि फिल्म सरफिरा में राधिका ने अक्षय कुमार की ऑन-स्क्रीन पत्नी का रोल अदा किया था। वह एक महाराष्ट्रीयन महिला बनी थीं। उन्होंने बोलने के तरीके, पहनावे और व्यवहार में मराठी लोगों की संस्कृति और अंदाज को बेहतरीन तरीके से पर्दे पर दिखाया।

राधिका ने कहा, मैं दिल्ली की लड़की हूं और हर प्रोजेक्ट में अलग-अलग बोलियों के साथ खुद को चुनौती देती रही हूं, जैसे उत्तर प्रदेश की बोली, जयपुरी लहजा और अब मराठी। ये सब करना मेरे लिए बहुत रोमांचक था। मुंबई में बहुत लोग मराठी बोलते हैं, इसलिए मैं लोकल लोगों के साथ समय बिताती थी ताकि मैं असली मराठी ढंग को समझ सकूं और अपनी मराठी को बेहतर बना सकूं।

अभिनेत्री ने कहा कि अक्षय कुमार, परेश रावल और फिल्म के निर्माता विक्रम मल्होत्रा जैसे मशहूर और अनुभवी कलाकारों के साथ काम करना मेरे लिए गर्व की बात है।

राधिका ने आगे कहा, सरफिरा में अक्षय कुमार के साथ काम करने के बाद, अब मैं हमारे अगले प्रोजेक्ट सूबेदार के लिए बहुत उत्साहित हूं।

राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता सुधा कोंगरा के निर्देशन में बनी फिल्म सरफिरा एक ऐसी दिलचस्प कहानी दिखाती है, जो भारत की तेजी से बढ़ती स्टार्टअप दुनिया और एविएशन इंडस्ट्री के इर्द-गिर्द घूमती है।

वर्कफ्रंट की बात करें तो, राधिका जल्द ही फिल्म सूबेदार में नजर आएंगी। इसमें वह अनिल कपूर की बेटी की भूमिका में हैं। फिल्म की कहानी एक सूबेदार अर्जुन मौर्य की है, जो पहले फौज में थे, लेकिन अब वह सामान्य जिंदगी में वापस आ गए हैं। इस दौरान उन्हें नई चुनौतियों और परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

पलक तिवारी ने ब्लैक मिनी ड्रेस में ढाया कहर

पलक तिवारी ने एक बार फिर अपने लेटेस्ट फोटोशूट से सोशल मीडिया का पारा बढ़ा दिया है। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी नई तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह स्ट्रैपलेस ब्लैक मिनी ड्रेस में बेहद स्टाइलिश और ग्लैमरस अवतार में नजर आ रही हैं। पलक की इस ड्रेस पर लगा बड़ा फ्लोरल डिटेल उनके लुक को और भी खास बना रहा है। इस तस्वीर में पलक खुले बालों और मिनिमल मेकअप में पोज़ देती दिख रही हैं। उन्होंने अपने लुक को मैचिंग स्ट्रैपी हील्स के साथ पूरा किया है, जो उनके ओवरऑल स्टाइल को परफेक्ट टच देता है। इस पोस्ट पर कुछ ही घंटों में हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं। फैंस ने उन्हें सो प्रिटी, हॉट और स्टनिंग जैसे कॉम्प्लिमेंट्स दिए हैं।

पलक तिवारी का ये बोल्ड और कॉन्फिडेंट लुक एक बार फिर साबित करता है कि वह सिर्फ एक उभरती हुई एक्ट्रेस ही नहीं बल्कि फैशन आइकन भी हैं। उनकी हर तस्वीर पर फैंस का प्यार और तारीफें लगातार बरस रही हैं।

पलक तिवारी ने इस पोस्ट से ये दिखा दिया कि उनका स्टाइल सेंस कमाल का है और वह हर बार अपने फैशन से फैंस को इंप्रेस करना बखूबी जानती हैं। अब फैंस को उनके अगले फोटोशूट और प्रोजेक्ट्स का बेसब्री से इंतजार है।

अनपेक्षित कतई नहीं मतदाता सूची पुनरीक्षण

अवधेश कुमार

बिहार में विशेष मतदाता सूची पुनरीक्षण या इंटेंसिव रिवीजन का इलेक्टरल रोल जिस तरह विरोध और हंगामा का विषय बना है वह अनपेक्षित कतई नहीं है।

कांग्रेस पार्टी और अनेक भाजपा विरोधी दल, एक्टिविस्ट, पत्रकार, एनजीओ आदि काफी समय से चुनाव आयोग विरोधी तीखा अभियान चला रहे हैं। राहुल गांधी तो पुनरीक्षण आरंभ होने के पहले से ही आरोप लगा रहे हैं कि हेर-फेर कर भाजपा को जिताने का काम चुनाव आयोग करेगा। विरोधी बार-बार आयोग के विरु द्ध उच्चतम न्यायालय जाते और निराश वापस आते हैं।

उच्चतम न्यायालय ने इस बार भी पुनरीक्षण प्रक्रिया रोकने की उनकी अपील खारिज कर दिया। हालांकि आगे वह सुनवाई के लिए सहमत हुआ है। सुनवाई के एक दिन पहले इंडिया गठबंधन की ओर से राहुल गांधी और तेजस्वी यादव के नेतृत्व में बिहार की राजधानी पटना में चुनाव आयोग के कार्यालय तक मार्च किया गया। चुनाव आयोग का विज्ञापन कहता है कि गणना प्रपत्र भरने की अवधि 25 जून से 26 जुलाई है और मतदाता सूची का प्रारूप प्रकाशन 1 अगस्त , 2025 को होगा। दावे और आपत्तियों की अवधि 1 अगस्त से 1 सितम्बर, 2025 है और अंतिम मतदाता सूची का प्रकाशन 30 सितम्बर, 2025 को किया जाएगा। इसका अर्थ हुआ कि किसी का नाम छूट गया तो दावा करने के लिए एक महीने का समय है।

तो बिना देखे कि किसका नाम जुड़ा, नहीं जुड़ा इस तरह के विरोध का औचित्य क्या है? आयोग पर पहला आरोप है कि वह इतनी जल्दी बड़े प्रदेश के मतदाताओं की सूची कैसे बना लेगा? जब 2002 में मतदाता सूची का बिहार में पुनरीक्षण हुआ था तब 15 जुलाई से 14 अगस्त यानी वर्तमान के अनुसार ही 31 दिन का समय था। क्या 22- 23 वर्ष के बाद मतदाता सूची की गहनता से जांच-परख नहीं होनी चाहिए? अगर चुनाव आयोग ने इसके लिए आवश्यक जनसंपर्क और आधार कार्य नहीं किया तो आलोचना होगी। मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा है कि पिछले 4 महीने में प्रत्येक विधानसभा, जिला में सर्वदलीय बैठक की गई और लगभग 5 हजार ऐसी बैठकों में 28 हजार लोगों ने भाग लिया।

आयोग ने लगभग 80 हजार बीएलओ या बूथ लेवल ऑफिसर नियुक्त किए हैं जो मतदाताओं के घर पहुंच रहे हैं। राजनीतिक दलों ने भी 1.54 लाख बूथ लेवल एजेंट बनाए हैं। भारी संख्या में स्वयंसेवक भी सक्रिय हैं। कुल 16 करोड़ इन्यूमरेशन फॉर्म प्रकाशित किए गए। एक फॉर्म रिसिप्ट के रूप में मतदाता के पास रहेगा और दूसरा बीएलओ रखेंगे। ऑनलाइन पोर्टल पर भी फॉर्म जमा करने की व्यवस्था है। इसलिए यह नहीं कह सकते कि ड्राइव बिल्कुल अव्यावहारिक है। पहचान सुनिश्चित करने पर चुनाव आयोग के जोर का सबसे तीखा विरोध हो रहा है। पहले कुछ तथ्य पर बात करें। 1 जनवरी, 2003 की सूची में मतदाताओं की संख्या 4 करोड़ 96 लाख थी। वर्तमान में यह संख्या 7 करोड़ 89 लाख है। तो लगभग 2 करोड़ 93 लाख मतदाताओं को ही पहचान सुनिश्चित करनी होगी। जिन मतदाताओं के नाम 2003 में है उसके अलावा जिनका नाम आया उनको ही जन्मतिथि, जन्म स्थान आदि साबित करने वाले दस्तावेज देने होंगे।

उनमें भी माता-पिता का नाम 2003 मतदाता सूची में है तो माता-पिता की पहचान साबित करने के लिए दस्तावेज देने की आवश्यकता नहीं। केवल 2003 वाली मतदाता सूची के उस हिस्से की कॉपी बीएलओ को देनी होगी जिसमें उनके माता-पिता का नाम लिखा है। जिनके नाम 2003 में हैं उन्हें केवल उसकी फोटो कॉपी बीएलओ को फॉर्म जमा करते समय देनी है जिसमें उनका नाम है। क्या 2003 की मतदाता सूची में नाम न होने वाले के पास अगर जन्मतिथि तथा जन्म स्थान साबित करने के प्रमाण नहीं हो तो नाम मतदाता सूची में शामिल नहीं होगा?

इसकी आशंका है। पर आयोग का कहना है कि दस्तावेजविहीन व्यक्ति की भारतीय पहचान को सुनिश्चित करने का काम क्षेत्र के एसडीम करेंगे और उनके कागजात का पता लगाने के लिए वालंटियर नियुक्त किए गए हैं। बिहार में चुनाव आयोग ने यह डरावनी जानकारी दी है कि पुनरीक्षण में ऐसे विदेशी नागरिक मिले जो मतदाता बन चुके हैं। उनकी जानकारी गृह मंत्रालय को दी जा रही है और नागरिकता सुनिश्चित होने के बाद ही तय होगा कि वे मतदाता रहेंगे या नहीं। राजनीतिक दलों ने इस पर भी तूफान खड़ा कर दिया। निस्संदेह, आधार कार्ड या राशन कार्ड बनवाना आसान नहीं होता। इसलिए चिंता का विषय है कि यह हमारी नागरिकता का प्रमाण पत्र नहीं है। बिहार के भारी मुसलमान जनसंख्या वाले चार सीमांचल जिलों में आधार कार्ड के आंकड़े हैरत में डालते हैं।

बिहार में औसत आधार कार्ड आबादी के 94 फीसद है। किशनगंज में 68 प्रतिशत मुस्लिम आबादी है और आधार सैचुरेशन 126 प्रतिशत है, कटिहार (44त्न) में 123त्न, अररिया (43त्न) में 123त्न, और पूर्णिया (38त्न) में 121त्न आधार सैचुरेशन है। आबादी से अधिक आधार कार्ड कैसे बने हुए हैं? पिछले वर्ष अररिया में एक बंगलादेशी घुसपैठियों पकड़ा गया जिसके पास पश्चिम बंगाल के 24 परगना से बना आधार कार्ड और मतदाता पहचान पत्र था। बांग्लादेशी घुसपैठियों की लड़ाई केवल असम और बंगाल में नहीं बिहार के इन सीमांचल जिलों में भी रही है। क्या विरोधियों के दबाव में उन सबकी जांच नहीं होनी चाहिए? संविधान की धारा 326 चुनाव आयोग को भारतीय नागरिकों को मतदाता के रूप में अंकित करने का अधिकार देता है। हालांकि नागरिकता की पहचान चुनाव आयोग की जिम्मेवारी नहीं है। इसीलिए उसने गृह मंत्रालय को मामला स्थानांतरित किया है।विरोधी चाहे इसे एनआरसी यानी राष्ट्रीय नागरिकता रजिस्टर को परोक्ष रूप से लागू करना माने या कुछ और किंतु भारतीय नागरिकों तक ही मतदान की व्यवस्था और पूरी मतदान प्रणाली की शुचिता तथा भारतीय सुरक्षा व्यवस्था की दृष्टि से सतर्कता आवश्यक है। एक बार मतदाता सूची का प्रारूप आ जाने दीजिए और देखिए कि कितने लोग पात्र लोग इससे वंचित होते हैं। अगर संख्या बहुत ज्यादा होती है तो उसके लिए आवश्यक कदम उठाए जाने चाहिए। जहां एक भी पात्र नागरिक सूची में स्थान पाने से वंचित नहीं हो वही एक भी अपात्र उसमें शामिल नहीं हो यह भी आयोग, राजनीतिक दलों, प्रशासन और हम सबका दायित्व है।

(लेख में विचार निजी हैं)

स्मार्टफोन से बच्चों के मानसिक सेहत पर गंभीर असर!

एक वैश्विक अध्ययन के अनुसार जिन बच्चों को 12 वर्ष या उससे कम उम्र में स्मार्टफोन मिला, उनमें 18 से 24 साल की उम्र तक आते-आते आत्मघाती विचार, आक्रामकता, भावनात्मक अस्थिरता और आत्मसम्मान की कमी जैसी मानसिक समस्याएं अधिक देखी गईं। इसमें दुनिया भर के एक लाख से अधिक युवाओं का डेटा शामिल है। अध्ययन के मुताबिक, कम उम्र में स्मार्टफोन मिलने से बच्चे जल्दी ही सोशल मीडिया से जुड़ जाते हैं, जिससे साइबरबुलिंग, नींद की गड़बड़ी और पारिवारिक रिश्तों में दूरी जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। अमेरिका स्थित सैपियन लैब्स की संस्थापक और न्यूरोसाइंटिस्ट डॉ. तारा थियागराजन ने बताया कि डेटा स्पष्ट रूप से संकेत करता है कि कम उम्र में सोशल मीडिया और स्मार्टफोन का उपयोग युवावस्था में मानसिक असंतुलन का बड़ा कारण बन सकता है। शोधकर्ताओं ने स्मार्टफोन को शराब और तंबाकू की तरह नियंत्रित करने की वकालत की है और सुझाव दिया है कि 13 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए इसके उपयोग पर सख्त प्रतिबंध लगाए जाने चाहिए।

इस अध्ययन में 'माइंड हेल्थ कोशेंट' नामक टूल के जरिए युवाओं के सामाजिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन किया गया। नतीजों से यह स्पष्ट हुआ कि कम उम्र में स्मार्टफोन पाने वाली लड़कियों में अविश्वास और भावनात्मक अस्थिरता अधिक देखी गई, जबकि लड़के अधिक असंतुलित, क्रोधित या उदासीन व्यवहार करने लगे।

सू- दोकू क्र.31

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

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.30का हल

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

मराठी मानुष को लेकर फिर से मैदान सजाना चाहते हैं ठाकरे परिवार

अजय दीक्षित

अभी कुछ दिनों पहले ही खबर आई थी कि उद्धव और राज ठाकरे ने आपस में समझौता कर राजनीति की एक राह पकड़ली है। एक सप्ताह में ही राज ठाकरे की पार्टी ने वही बात आंदोलित कर दी कि मुंबई मराठी भाषा बोलने वालों की है और हम महाराष्ट्र में तीसरी या दूसरी भाषा हिंदी को नहीं चलने देंगे।यह कहना ही था कि भारतीय जनता पार्टी के मुखर सांसद निशिकांत दुबे ने कह दिया कि हम बिहार, झारखंड, उत्तर प्रदेश में मराठी भाषा बोलने वालों को पटक पटक कर मारेंगे। बस मुंबई में मीरा रोड पर एम एन एस के कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया बदले में मुंबई पुलिस ने लाठी चार्ज कर भीड़ को खदेड़ दिया।

1966 में तत्कालीन एक कार्टूनिस्ट बाल ठाकरे ने मुंबई में शिवसेना नामक एक राजनीतिक दल की स्थापना की थी और उनका उद्देश्य भी यही था कि भाषा के आधार पर मुंबई में राजनीत की जाय तब स्व बाल ठाकरे मुंबई महा पालिका में सक्रिय थे। लेकिन महाराष्ट्र विधानसभा में उसका कोई विशेष बर्चस्व नहीं था। महाराष्ट्र में कांग्रेस के सामने कुछ हलकों में पहले जनसंघ और बाद में भारतीय जनता पार्टी का बजूद था।1989 में शिवसेना और भारतीय जनता पार्टी का राजनीतिक गठबंधन बना और बीएमसी में एक साथ चुनाव लड़े । उसके बाद 1995 में यह गठबन्धन सत्ता में आया। शिव सेना बड़े भाई की भूमिका में थी क्योंकि उसके

अधिक विधायक लड़े भी और जीत कर भी आए । मनोहर जोशी राजग के पहले मुख्यमंत्री बने। लेकिन 2014 के चुनावों में भारतीय जनता पार्टी ने महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में 121 सीट जीती और देवेंद्र फडणवीस भारतीय जनता पार्टी के मुख्यमंत्री बने लेकिन 2019 के विधानसभा चुनावों में 107 भारतीय जनता पार्टी ने जीती और 63 पर शिवसेना। शिव सेना ने मुख्यमंत्री पद मांगा तो भारतीय जनता पार्टी ने इनकार कर दिया। उद्धव ठाकरे ने कांग्रेस, हृष्टक्र, से मिलकर सरकार बना ली।यही से भारतीय जनता पार्टी और शिवसेना के रास्ते अलग हो गए।2022 में 10 अक्तूबर को शिव सेना में एक नाथ शिंदे के नेतृत्व में विद्रोह हो गया और लगभग सभी विधायक शिंदे के साथ चले गए और शिंदे भारतीय जनता पार्टी के समर्थन से मुख्यमंत्री बने। शिंदे ने अपनी अलग शिव सेना बनाली।2024 के चुनाव में अजीत पवार एनसीपी,शिंदे शिव सेना और भारतीय जनता पार्टी ने 288 में से दो तिहाई 238 जीत दर्ज कर सरकार बनाई और देवेंद्र फडणवीस पुन: मुख्यमंत्री बने।

उद्धव ठाकरे को इन विधानसभा चुनावों में मात्र 23 सीट मिली ।इस प्रकार ठाकरे परिवार का मुंबई और महाराष्ट्र से बाजूद समाप्त हो गया।अब निकट भविष्य में 76000 करोड़ सलीना बजट बाली बीएमसी के चुनाव होने हैं और ठाकरे परिवार पुन: प्रति स्थापित होना चाहता है तो उद्धव ठाकरे ने राज ठाकरे को मनाया है और वहीं मुद्दा मराठी मानुष का बोलबाला उठाया है। केंदीय सरकार की शिक्षा नीति में हिंदी,एक स्थानीय भाषा और अंग्रेजी भाषा पढ़ाने की बात है उस नीति को भी निशाना बनाना था मगर मुख्यमंत्री श्री देवेंद फडणवीस ने उससे पहले ही हिंदी न पढ़ाने की घोषणा कर दी। ठाकरे परिवार अब पुन: मराठी मानुष के प्रमुख मुद्दे पर उतर कर पुन: राजनीतिक जमीन तलाश रहा है।

चोरी की केबल के साथ नाबालिग गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की केबल के साथ एक नाबालिग को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिनगर सहस्त्रधारा रोड निवासी नरेश सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि यहां ब्राहमणवाला में कम्पनी का टावर है। आज जब वह वहां पर पहुंचा तो उसने देखा कि एक लडका उनके टावर से केबल चोरी करके भाग रहा है। जिसको उसने पकड लिया। पुलिस के अनुसार पकडा गया चोर नाबालिग है तथा वह कबाडी बस्ती ब्रहामणवाला का निवासी है। जिसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने खुले स्थान से स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेशविला रोड निवासी कमल सिंह रावत ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से यूनिवर्सल पेट्रोल पम्प के पास गली में किसी काम से गया था। उसने अपनी स्कूटी गली में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दुकान से नगदी व मोबाइल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दुकान से नगदी व मोबाइल फोन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गांधी ग्राम निवासी दीपक सिंह ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरो ने उसकी दुकान का ताला तोड वहां से दस हजार रूपये नगद व तीस मोबाइल फोन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पति पर मारपीट करने का आरोप

संवाददाता

देहरादून। पति पर मारपीट कर दहेज मांगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ईदगाह निवासी ज्योति प्रजापति ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह हरेन्द्र बेदी के साथ हुआ था। विवाह से कुछ दिनों बाद से ही उसका पति उसको दहेज के लिए प्रताडित करने लगा और उसके साथ मारपीट गाली गलौच करने लगा। जब उसकी मांग पूरी नहीं हुई तो उसने उसके साथ मारपीट कर उसको घर से निकाल दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

महिला से लूटा मोबाइल फोन

संवाददाता

देहरादून। महिला के हाथ से मोबाइल फोन लूट के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एकता विहार अजबपुर खुर्द निवासी शकुन्तला देवी ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह घर की तरफ फोन पर बात करते हुए जा रही थी। जब वह सरस्वती विहार के पास पहुंची तभी पीछे से एक युवक वहां पर आया और उसके हाथ से मोबाइल फोन छीनकर फरार हो गया। उसने शोर मचाया तो आसपास के लोग वहां पर एकत्रित हुए लेकिन तब तक बदमाश आंखों से ओझल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घंटाघर की बंद पड़ी घडियों को ठीक कराने की मांग

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने घंटाघर की घडियों को ठीक कराने की प्रशासन से मांग की।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और महासचिव आरिफ़ वारसी ने आज एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए घंटाघर में लगी घड़ियां जो काफी समय से बंद पड़ी हैं उसके विषय में उन्होंने कहा कि घंटाघर देहरादून की शान है लेकिन उस पर लगी घड़ियां काफी समय से बंद हैं। घंटाघर का सौंदर्य करण तो प्रशासन कर रहा है लेकिन घड़ियों को ठीक करने पर उसका ध्यान नहीं है यह भी एक सोचने का विषय है। डंडरियाल और वारसी ने उम्मीद जताई के प्रशासन घंटाघर की घड़ियों को जल्द ठीक कराएगा।

पंचायत चुनावों के नतीजों से प्रदेश कांग्रेस में जश्न का माहौल

हमारे संवाददाता

देहरादून। पंचायत चुनावों में राजधानी देहरादून सहित प्रदेश भर में कांग्रेस उम्मीदवारों की जिला पंचायत सदस्य, क्षेत्र पंचायत सदस्य व ग्राम प्रधानों पर मिली बड़ी जीत से उत्साहित कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने आज प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में जम कर नारेबाजी की व मिष्ठान वितरण कर एक दूसरे का मुंह मीठा कराया।

इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना व महानगर कांग्रेस अध्यक्ष डा. जसविंदर सिंह गोगी ने एक दूसरे को व कार्यकर्ताओं को तथा बड़ी संख्या में उपस्थित मीडिया कर्मियों को मिठाई खिलाई। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने प्रदेश की जनता व पार्टी के समस्त कार्यकर्ताओं को बधाई देते हुए कहा कि प्रदेश की जनता ने पंचायत चुनावों में सत्ताधारी भाजपा के नेताओं का घमंड व गुरूर तोड़ दिया, उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ने इन चुनावों में सारी मर्यादाएं तोड़ कर राज्य निर्वाचन आयोग के कंधों पर बंदूक रख कर चुनाव जीतने का प्रयास किया किन्तु राज्य की जनता ने बैलेट पेपर पर उनके खिलाफ अपनी नाराजगी प्रकट कर उनको सबक सिखा दिया। प्रदेश अध्यक्ष ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं को आगामी विधानसभा चुनावों में पार्टी को सत्ता में वापस लाने के लिए एकजुट होकर संघर्ष करने का आह्वान किया।

प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि आज पूरा प्रदेश कांग्रेस की तरफ उम्मीद भरी नजरों से देख रही है और पंचायत चुनावों में कांग्रेस को पूरे प्रदेश में वोट दे कर यह संदेश दिया है कि अगर कांग्रेस कार्यकर्ता और नेता एक जुट हो कर लड़ाई लड़ेंगे तो आने वाले विधानसभा चुनावों में प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनेगी। महानगर कांग्रेस अध्यक्ष डा. जसविंदर सिंह गोगी ने कहा कि आज जिस प्रकार से पूरे प्रदेश में कांग्रेस का परचम लहराया है उसमें पार्टी के निष्ठावान कार्यकर्ताओं का योगदान है। इस अवसर पर पार्टी के प्रदेश महासचिव नवीन जोशी, प्रदेश महामंत्री जगदीश धीमान, प्रदेश श्रम प्रकोष्ठ अध्यक्ष दिनेश कौशल, प्रदेश अध्यक्ष के मीडिया सलाहकार सरदार अमरजीत सिंह, प्रवक्ता गिरिराज किशोर हिंदवाण , प्रवक्ता डॉ. प्रतिमा सिंह, आनंद सिंह पुंडीर सहित कई लोग मौजूद रहे।

कम्प्यूटर एवं सिलाई कढ़ाई प्रशिक्षुओं को किया प्रशिक्षण प्रमाण पत्र वितरित

संवाददाता

देहरादून। गोर्खाली सुधार सभा द्वारा कम्प्यूटर एवं सिलाई कढाई प्रशिक्षुओं को त्रैमासिक प्रशिक्षण प्रमाण पत्र वितरित किये।

आज यहां गोर्खाली सुधार सभा द्वारा युवाओं को नि:शुल्क कम्प्यूटर प्रशिक्षण एवं महिलाओं को स्वरोजगार हेतु नि:शुल्क सिलाई कढ़ाई प्रशिक्षण संचालित किया जाता है और प्रशिक्षण समापन पर प्रमाण पत्र भी प्रदान किये जाते है ताकि वे अपने उज्जवल भविष्य के उन्नति पथ पर अग्रसर हों।

इन प्रशिक्षणों के फलस्वरूप अबतक सैकड़ों युवा, युवतियां और महिलाएँ लाभान्वित हुई हैं। आज गोर्खाली सुधार सभा के सम्मानित अध्यक्ष पदम सिंह थापा ने कम्प्यूटर एवं सिलाईण्कढ़ाई प्रशिक्षण केंद्र के इन प्रशिक्षुओं को 'त्रैमासिक बैसिक प्रशिक्षण प्रमाण पत्र प्रदान किये। प्रमाण पत्र पाने वालों में अमृता बोहरा, मुन्नी देवी, प्रिया गुरूंग, पायल थापा, दीक्ष सेन, ममता देवी, रजनीश बिष्ट, देव कुमार ठाकुर, अभिलाषा अग्री, खुशबू आचार्य, निशा थापा, सोनिया मगर, मोहित थापा, अंजली क्षेत्री, विवेक थापा, सोनी भारद्वाज, अभिषेक रावत, अंजली शामिल हैं। अध्यक्ष ने सभी प्रशिक्षुओं को बधाई एवं उज्जवल भविष्यकी शुभकामनाएं भी दीं। उन्होंने कम्प्यूटर प्रशिक्षिका श्रीमती सुनीता सैनी एवं सिलाईण् कढ़ाई प्रशिक्षिका श्रीमती अनिता सोनी की प्रशिक्षण कार्यण कुशलता की सराहना भी की। इस अवसर पर सभा के अध्यक्ष पदम सिंह थापा, एमहामंत्री गोपाल क्षेत्री, मीडिया प्रभारी प्रभा शाह एवं एवं नये सत्र के प्रशिक्षु भी उपस्थित थे।

पुलिस आरक्षी भर्ती लिखित परीक्षा की पुलिस ने की तैयारी पूरी

संवाददाता

टिहरी। रविवार को होने वाली पुलिस आरक्षी भर्ती लिखित परीक्षा के लिए पुलिस ने पूरी तैयारी कर ली है।

आज यहां 3 अगस्त को जनपद मुख्यालय टिहरी में होने वाली पुलिस आरक्षी (नागरिक, पीएसी, आई आर बी) भती लिखित परीक्षा की तैयारियां पुरी की जा चुकी है। जनपद में कुल 04 परीक्षा केंद्र बनाए गए है। जो इस प्रकार हैं। जीआईसी बोराडी, पीआईसी बोराडी, नई टिहरी इंटर नेशनल स्कूल पेनुला एवं सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज नई टिहरी। आज नोडल पुलिस परीक्षा अधिकारी जेआर जोशी अपर पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी गढ़वाल के द्वारा मुख्यालय के चारों परीक्षा केंद्रों का भौतिक निरीक्षण किया गया एवं सीटिंग अरेंजमेंट का जायजा लिया गया। उक्त परीक्षा में कुल 893 परीक्षार्थी अपनी किस्मत आजमाएंगे। परीक्षा केंद्रों पर 04 सेक्टर पुलिस अधिकारी एवं 04 सेक्टर मजिस्ट्रेट भी नियुक्त किए गए हैं। यह परीक्षा 11 बजे से प्रारंभ होगी। उक्त परीक्षा ड्यूटी में पुलिस की पैनी नजर रहेगी। स्थानीय अभिसूचना इकाई(एलआईयू)एको भी वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के द्वारा परीक्षा केंद्रों पर सतर्क दृष्टि रखने के निर्देश दिए गए हैं। एसएसपी टिहरी आयुष अग्रवाल ने साफ शब्दों में बताया है कि किसी भी संदिग्ध-अनैतिक गतिविधि को सख्ती से निपटा जाएगा, और उचित कानूनी कारवाही की जाएगी। पुलिस निष्पक्ष एवं पारदशी परीक्षा कराने के लिए दृढ़ संकल्पित है।

मुख्यमंत्री ने सारकोट की नव निर्वाचित युवा प्रधान प्रियंका नेगी को दी बधाई

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने चमोली जिले में गैरसैंण के निकट सारकोट ग्राम पंचायत की नवनिर्वाचित प्रधान 21 वर्षीय प्रियंका नेगी को बधाई दी है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सरकार सारकोट को आदर्श ग्राम के रूप में विकसित कर रही है, अन्य जिलों में भी इसी तरह आदर्श ग्राम बनाए जाएंगे। जल्द ही सभी मुख्य विकास अधिकारी सारकोट का अध्ययन करने के लिए आएंगे।

मुख्यमंत्री ने शुक्रवार को फोन पर प्रियंका नेगी को बधाई देते हुए कहा कि, जिस तरह सारकोट के ग्रामीणों ने एक पढ़ी लिखी युवा लड़की को अपना प्रधान चुना है, उसके लिए सभी ग्रामीण बधाई के पात्र हैं।

मुख्यमंत्री ने प्रियंका से कहा कि

आदर्श ग्राम सारकोट का अध्ययन करने आएंगे सभी मुख्य विकास अधिकारी

अब हमें सारकोट को और विकसित करना है, गांव में कृषि, पशुपालन के साथ ही महिला स्वरोजगार से जुड़े सभी कार्य तेजी से आगे बढ़ाए जाएंगे। सरकार सारकोट को आदर्श ग्राम के रूप में विकसित कर रही है। इसी की तर्ज पर अन्य जिलों में भी आदर्श ग्राम विकसित किए जाएंगे। जल्द सभी सीडीओ सारकोट के दौरे पर आएंगे। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रियंका को देहरादून आने का भी निमंत्रण देते हुए, गांव के विकास पर मंथन करने का भी आश्वासन दिया। प्रियंका नेगी ने सारकोट को गोद लिए जाने के लिए का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि, आदर्श ग्राम सारकोट में पहले के मुकाबले अब सभी जनसुविधाएं उपलब्ध हैं, गांव में कई विकास कार्य सम्पन्न हुए हैं। वो सरकार के सहयोग से गांव के विकास में योगदान देंगी।

मुख्यमंत्री ने कहा सारकोट को आदर्श ग्राम के रूप में विकसित किया जा रहा है। हम सभी जिलों में ऐसे आदर्श ग्राम विकसित करेंगे। जहां रोजगार, स्वरोजगार के अवसरों साथ ही सभी बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध हों। इस बार के पंचायत चुनाव में कई युवा और पढ़े लिखे प्रतिनिधि निर्वाचित हुए हैं, जो त्रिस्तरीय पंचायतों के लिए एक शुभ संकेत है, सरकार पंचायतों को पूरा सहयोग प्रदान करेगी।

जिलाधिकारी के आदेश पर रिहान की फीस हुई माफ

संवाददाता

देहरादून। पिता की मौत के बाद आर्थिकी संकट के चलते रिहान की पढाई बाधित होने पर जिलाधिकारी से गुहार लगाने पर जिलाधिकारी ने रिहान की पढाई पुनर्जीवित कर उसको राहत पहुंचायी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बीते सप्ताह शहीद भगत सिंह कालोनी निवासी दुखियारी मॉ गजाला जिनके पति की हाल ही में मृत्यु हुई है। डीएम सविन बंसल से मिल अपनी फरियाद लगाई बच्चे की स्कूल

फीस न दे पाने से बेटे रिहान की पढाई बाधित होने की बात कहकर पढाई जारी रखने का अनुरोध किया। जिलाधिकारी सविन बसंल ने संकटग्रस्त रिहान की पढाई पुनर्जीवित रखने हेतु एसजीआरआर एजुकेशन मिशन से अनुरोध किया जिस पर मिशन द्वारा स्कूल के प्रधानाध्यापक को रिहान की शतप्रतिशत फीस माफी का पत्र जारी कर दिया। विगत 25 जुलाई को रिहान की मा गजाला ने डीएम से मिलकर अपना दुखड़ा सुनाया रिहान के पिता की हॉल ही मृत्यु हो गई है। परिवार का आर्थिकी का कोई साधन नही है परिवार के भरणपोषण की जिम्मेदारी रिहान पर आ गई है। रिहान को शाम को कैमिस्ट की दुकान पर कार्य कर परिवार और अपनी पढाई का खर्ची उठाता है। जिस पर जिलाधिकारी ने एसजीआरआर एजुकेशन मिशन को रिहान की फीस माफी का अनुरोध किया। जिला प्रशासन के इस समय इस प्रकार के बहुत से प्रकरण आ रहे हैं। जिनमें बच्चों की फीस माफी या बुजुर्ग, दिव्यांग, महिलाए विधवा महिला के रोजगार और आर्थिक सहायता से सम्बन्धित प्रकारण आते है जिस पर जिला प्रशासन त्वरित कार्यवाही कर रहा है। बच्चों की शिक्षा, महिलाओं को रोजगार, आर्थिक सहायता, बुजुर्गो को न्याय के लिए त्वरित कार्यवाही की जा रही है जिससे जिला प्रशासन एवं सरकार के प्रति लोगों का विश्वास बढा है।

अंतर्राज्यीय बाइक चोर गैंग के तीन सदस्य गिरफ्तार, 11 बाइक बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अंतर्राज्जीय बाइक चोर गैंग का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन चोरों को गिरफ्तार कर लिया हैं। जिनके पास से चुरायी गयी 11 मोटरसाइकले बरामद हुई है। आरोपी शातिर किस्म के चोर है जिन्होने हरिद्वार, मुजफ्फरनगर व सहारनपुर के कई क्षेत्रों में बाइक चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने जानकारी देते हुए बताया कि बीते दिनों कोतवाली रूड़की में आर्यन पुत्र राजीवन कुमार निवासी सिसोना थाना भगवानपुर द्वारा चोपाटी बाजार से तथा रितिक पुत्र रमेश निवासी खानपुर द्वारा रविदास घाट से बाइक चोरी होने के मुकदमें दर्ज कराये गये थे। मामले मे

पुलिस ने चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद कल देर रात एक सूचना के तहत कार्यवाही करते हुए सोनालीपुल के पास नहर पटरी पर चेकिंग के दौरान तीन संदिग्ध व्यक्तियों को हिरासत में लिया गया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम दिनेश कुमार पुत्र बुद्धालाल निवासी ग्राम कीरतपुर कुईया थाना कुँवाये, जिला शाहजहांपुर उत्तरप्रदेश, प्रदीप कुमार पुत्र सुगना निवासी ग्राम मुण्डलाना थाना कोतवाली मंगलौर, जिला हरिद्वार व नदीम पुत्र आरिफ निवासी ग्राम सफरपुर कोतवाली गंगनहर, रुड़की बताया। जिनकी निशानदेही पर कोतवाली रूड़की क्षेत्र से चुरायी गयी दो मोटरसाइकिले बरामद की गयी। पुलिस द्वारा जब उनसे सख्ती से पूछताछ की गयी तो उन्होने बताया कि उन्होंने हरिद्वार के अलावा मुजफ्फरनगर और सहारनपुर से भी मोटरसाइकिलें चोरी की हैं, जिन्हें नहर पटरी के पास एक बाग में छिपाकर रखा गया है।

बताया कि हम चुरायी गयी मोटरसाइकिलों को नंबर प्लेट बदलकर औने पौने दाम पर बेच देते थे और अपना शौक पूरा करते थे। जिनकी निशानदेही पर वहां से 9 बाइक और बरामद की गयी है। बताया कि दिनेश हमारा टीम लीडर है जो गोशाला में काम करता है, नदीम शटरिंग का काम करता है जो कि हाई स्कूल पास है तथा प्रदीप अनपढ़ है जो खेती का काम करता है दिनेश के नेतृत्व में इन्होंने चोरी के प्लान बनाए और इन्हें अंजाम दिया।

जिला एवं उपजिला अस्पतालों को सुविधाओं से संतृप्त किया जाये: बर्द्धन

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने प्रदेश के सभी जिला एवं उपजिला अस्पतालों को आवश्यक सुविधाओं से संतृप्त किए जाने के निर्देश दिए हैं।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में प्रदेश के अस्पतालों के सुदृढ़ीकरण के सम्बन्ध में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक ली। मुख्य सचिव ने प्रदेश के सभी जिला एवं उपजिला अस्पतालों को आवश्यक सुविधाओं से संतृप्त किए जाने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने कहा कि जिला एवं उपजिला अस्पतालों में चिकित्सक, शल्य चिकित्सक, स्त्री रोग विशेषज्ञ, हड्डी रोग विशेषज्ञ एवं बाल रोग विशेषज्ञ

सहित रेडियोलॉजिस्ट उपलब्ध कराया जाए। उन्होंने कहा कि जिला एवं उपजिला अस्पतालों में एनआईसीयू, एसएनसीयू और पीआईसीयू जैसी आवश्यक सुविधाएं में अनिवार्य रूप से उपलब्ध करायी जाएं। मुख्य सचिव ने कहा कि प्रदेशभर के ऐसे सीएचसी, जिनमें मरीजों की संख्या अधिक है या जो प्रदेश के दूरस्थ क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं के लिए अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हैं, को भी फिजिशियनए सर्जन, स्त्री रोग विशेषज्ञ, हड्डी रोग विशेषज्ञ एवं बाल रोग विशेषज्ञ जैसी न्यूनतम आवश्यक मेडिकल सुविधाओं से संतृप्त किया जाए। साथ हीए रेडियोलॉजिस्ट एवं टेक्नीशियन की उपलब्धता भी सुनिश्चित की जाए। सचिव स्वास्थ्य डॉण् आर. राजेश कुमार ने प्रदेश के जिला एवं उपजिला अस्पतालों के चिकित्सकोंए विशेषज्ञ चिकित्सकों, रेडियोलॉजिस्ट एवं उपकरणों की उपलब्धता पर विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। इस अवसर पर महानिदेशक स्वास्थ्य डा. सुनीता टम्टा एवं निदेशक चिकित्सा शिक्षा डॉ. आशुतोष सयाना भी उपस्थित थे।

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।