शुक्रवार
19 दिसम्बर 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 315
● 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

खड़ी कार में फायरिंग

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क किनारे खड़ी कार में अचानक हुई फायरिंग से हड़कंप मच गया। मामले में अज्ञात युवक फायरिंग कर फरार होने में कामयाब रहा। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर पड़ताल शुरू कर दी है। वहीं पुलिस को मौके से 12 बोर का एक खाली कारतूस भी बरामद हुआ है।

मामला कालाडूंगी क्षेत्र के कोटाबाग क्षेत्रांतर्गत ग्राम सभा पतलिया-गाजा का है। जानकारी के अनुसार आज सुबह यहां एक सड़क किनारे खड़ी कार पर एक अज्ञात युवक द्वारा अचानक फायरिंग की गयी। जिससे पूरे क्षेत्र में हड़कंप मच गया। घटना के बाद आरोपी युवक फरार होने में कामयाब रहा। मामले की सूचना कालाडूंगी थाना पुलिस को दी गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर क्षेत्र की घेराबंदी कर पड़ताल शुरू कर दी गयी। पुलिस को मौके पर एक 12 बोर का खाली कारतूस भी बरामद हुआ है। जिसके बाद पुलिस ने घटना स्थल का बारीकी से निरीक्षण किया और कार पर लगे फायरिंग की निशानों की जांच की जा रही है। पुलिस यह भी जांच कर रही है कि घटना के पीछे कोई पुरानी रंजिश तो नही है साथ ही यह किसी अन्य अपराध से जुड़ा मामला तो नही है।

❑घटना स्थल से 12 बोर का खाली कारतूस बरामद

पुलिस अधिकारियों का कहना है कि जल्द ही आरोपी की पहचान कर उसे गिरफ्तार कर लिया जायेगा।

राष्ट्रीय राजमार्ग निर्माण प्रस्ताव केन्द्र को ना भेजने पर मुख्य सचिव नाराज

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने शुक्रवार को सचिवालय में प्रदेश के अंतर्गत राष्ट्रीय राजमार्ग के नयी एवं गतिमान परियोजनाओं की समीक्षा की। बैठक के दौरान मुख्य सचिव ने विभिन्न राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने प्रोजेक्ट की धीमी प्रगति पर गहरी नाराजगी व्यक्त की है।

मुख्य सचिव ने 2022-23 में स्वीकृत पिथौरागढ़ - बागेश्वर एनएच 309 ए राष्ट्रीय राजमार्ग निर्माण का प्रस्ताव अभी तक भारत सरकार को ना भेजे जाने पर नाराजगी व्यक्त की है। उन्होंने लापरवाही पर जिम्मेदारी तय करते हुए जिम्मेदार अधिकारियों को प्रतिकूल प्रविष्टि दिए जाने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने मार्च 2024 में स्वीकृत काठगोदाम - नैनीताल राष्ट्रीय राजमार्ग निर्माण हेतु वन एवं वन्यजीव स्वीकृतियों के लिए डेटा अपलोड में लापरवाही पर अधिशासी अभियंता को विशेष प्रतिकूल प्रविष्टि दिए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने सभी प्रोजेक्ट्स की विभिन्न स्तरों में नियमित निगरानी करते हुए कार्यों में तेजी लाए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने जिलाधिकारी की अध्यक्षता में होने वाली पेंडिंग प्रोजेक्ट्स की समीक्षा बैठकों को नियमित रूप से आयोजित की जाएं।

मुख्य सचिव ने विभिन्न सड़कों की 3(जी) और 3(डी) की कार्यवाही में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने विभिन्न सड़कों के निर्माण में पेड़ कटिंग के लिए छपान और कटान की कार्यवाही में देरी पर भी नाराजगी व्यक्त करते हुए 31 दिसम्बर तक कार्यवाही शुरू किए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय से भी लगातार सम्पर्क कर नियमित प्रोजेक्ट्स का फॉला अप किया जाए। मुख्य सचिव ने गतिमान प्रोजेक्ट्स में भी तेजी लाने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने एनएचएआई के कोटद्वार बाईपास, झाझरा - आशारोड़ी, हरिद्वार - नजीबाबाद एवं देहरादून-दिल्ली एक्सप्रेस वे की प्रगति की भी जानकारी ली। उन्होंने सभी प्रोजेक्ट्स में तेजी लाते हुए निर्धारित समय में कार्य पूर्ण किए जाने के निर्देश दिए हैं। इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के. सुधांशु, सचिव डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, सी. रवि शंकर, अपर सचिव विनीत कुमार एवं पीसीसीएफ एस.पी. सुबुद्धि सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

लो मर गई मनरेगा

जी हां! देश की तत्कालीन कांग्रेस सरकार द्वारा सन 2005 में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के नाम से भारत के गरीब गांव वासियों को रोजगार की गारंटी वाली जो मनरेगा योजना लाई गई थी जो ग्रामीण मजदूरों को साल में 100 दिन मजदूरी का काम देने की गारंटी देती थी और काम न दे पाने पर मजदूरों को बेरोजगारी भत्ता देती थी उस योजना का वर्तमान सरकार द्वारा नाम ही नहीं बदल गया है बल्कि एक तरह से समाप्त ही करने का इंतजाम कर दिया गया है। बहुमत के दम पर केंद्र सरकार ने विपक्ष के घोर विरोध और तमाम आपत्तियों के बावजूद इस योजना का नाम अब मनरेगा की जगह जी राम जी करने का काम कर दिया गया है विपक्ष के सभी दल कई दिनों से इसके प्रस्ताव का विरोध कर रहे थे तथा उन्होंने इस पर लंबी बहस भी की और इसे संसद की स्थाई समिति के पास भेजने की मांग भी की लेकिन सरकार ने विपक्ष की कोई बात नहीं सुनी नाराज विपक्ष बेल में हंगामा करता रह गया बिल का प्रस्ताव फाड़कर कृषि मंत्री शिवराज सिंह पर उछालता रहा और लोकसभा अध्यक्ष ने संसद की कार्यवाही 19 दिसंबर तक के लिए स्थगित कर दी गई। देश के 12 करोड़ मजदूरों की आजीविका से जुड़ी इस सरकार की अति महत्वकांक्षी योजना से सिर्फ गरीबों के जीवन यापन में ही सहारा नहीं मिलता था बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों में होने वाले काम भी आसानी से पूरा करने में मदद मिलती थी। केंद्र सरकार द्वारा इस योजना का नाम तो सिर्फ विपक्ष को एक बहस में उलझाने के लिए किया गया है सही मायने में सरकार इस योजना को समाप्त करना चाहती है और इसके पीछे अहम कारण है सरकार की खस्ता हाल आर्थिक स्थिति। झूठ और गलत आंकड़े पेश करके सरकार भले ही डंका पीट रही हो कि भारत की अर्थव्यवस्था कुलांचें भर रही है लेकिन इसका स्याह सच यह है कि बीते 10 सालों में सरकार ने अर्थव्यवस्था को ऐसे गंभीर संकट में लाकर खड़ा कर दिया है कि उसे इससे बाहर आने का कोई रास्ता नहीं सूझ रहा है और वह अब मनरेगा जैसी महत्वपूर्ण योजनाओं से पल्ला झाड़ने पर आमादा है। इस योजना के तहत इस पर खर्च होने वाले धन को 90 फीसदी केंद्र सरकार देती थी और 10 फीसदी राज्य सरकारें वहन करती थी लेकिन अब केंद्र सरकार ने इसके नए नियम बदलकर केंद्र का 90 फीसदी भागीदारी से घटाकर 60 फीसदी कर दिया गया है तथा राज्य सरकारों पर 10 से बढ़ाकर 40 फीसदी खर्च लाद दिया गया है। केंद्र सरकार ने दूसरी होशियारी यह दिखाई है कि इसके कार्य दिवस 100 से बढ़कर 125 करने की बात कही गई है लेकिन सच यह है कि यह सरकार 100 दिन काम भी नहीं दे पा रही थी सिर्फ 50-60 दिन ही काम दे पा रही थी। केंद्र राज्यों को इस योजना का पैसा समय से नहीं दे रहा था इसलिए भी काम ठप हो गया था इन तमाम झमेलों से बचने के लिए कानून बदल दिए गए। राज्यों से जब उनकी आय के सभी साधन छीने जा चुके हैं तो वह 40 फीसदी कहां से देंगे। इसलिए भी अब मनरेगा का मरना तय कर दिया गया है। यह देश के मजदूरों के पेट पर लात मारने जैसा ही है। इसके खिलाफ अब नरेगा जैसे संगठन सड़कों पर उतरने का ऐलान कर रहे हैं। जी राम जी का गुणगान करने वाले भाजपा सांसदों को अब राम नाम का ही सहारा शेष बचा है। क्योंकि देश की जनता इनके एक-एक काम को लेकर आग बबूला है तथा पानी पी-पीकर इन्हें कोस रही है। और विपक्ष सरकार को तानाशाही करने से रोक नहीं पा रहा है ऐसी स्थितियों में देश की जनता को अब एक बड़े बदलाव का इंतजार है।

पार्षद के साथ मारपीट

संवाददाता

देहरादून। पार्षद के साथ मारपीट में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नगर निगम वार्ड-7 के पार्षद अजय दास ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह तहसील में किसी काम से गया था तभी वहां पर आवास विकास कालोनी निवासी महेन्द्र आ गया और उसके साथ गाली गलौच करने लगा। उसने जब उसका विरोध किया तो उसने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो वह उसको जान से मारने की धमकी देकर चला गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दुकान का ताला तोड मोबाइल व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मोबाइल की दुकान का ताला तोड वहां से मोबाइल व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रेश्वर नगर निवासी राजू उर्फ राजकुमार ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी सरिया मार्केट में मोबाइल की दुकान है। आज सुबह जब वह अपनी दुकान पर पहुंचा तो उसने देखा कि दुकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से एप्पल, सैमसंग के मोबाइल फोन व नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

रेंजर्स ग्राउंड में 20 से 28 दिसंबर तक सजेगा सहकारिता मेला

संवाददाता

देहरादून। 20 से 28 दिसम्बर तक रेंजर्स ग्राउंड में सहकारिता मेला का आयोजन किया जायेगा।

आज यहां मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने बताया कि जिलाधिकारी सविन बंसल ने मेले के सफल आयोजन के लिए जिला स्तर पर जिला स्तरीय कार्यान्वयन समिति का गठन किया गया है। देहरादून में 20 से 28 दिसंबर 2025 तक रेंजर्स ग्राउंड में सहकारिता मेले का भव्य आयोजन किया जाएगा। मेला प्रतिदिन प्रातः 11 बजे से रात्रि 09 बजे तक आमजन के लिए खुला रहेगा। इस मेले की थीम "सहकारिता से शहरी ग्रामीण एकता" निर्धारित की गई है। मेले को लेकर रेंजर्स ग्राउंड में तैयारियां पूरी हो गई है। समिति द्वारा विभिन्न विभागों को उनके दायित्व सौंपे गए हैं, ताकि मेला सुव्यवस्थित एवं प्रभावी ढंग से आयोजित किया जा सके।

मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने बताया कि संयुक्त राष्ट्र महासंघ द्वारा वर्ष 2025 को अंतरराष्ट्रीय सहकारिता वर्ष घोषित किए जाने के उपलक्ष्य में उत्तराखंड सरकार के सहकारिता विभाग द्वारा राज्य के सभी जनपदों में थीम आधारित सहकारिता मेलों के आयोजन का निर्णय लिया गया है। इन मेलों का उद्देश्य सहकारिता की मूल भावना को स्थानीय स्तर पर साकार करना, राज्य की अर्थव्यवस्था में सहकारिता विभाग के योगदान को रेखांकित करना तथा सहकारिता से जुड़े सभी संस्थानों को एक साझा मंच प्रदान करना है। सहकारिता मेले में विभिन्न विभागों, सहकारी समितियों एवं स्वयं सहायता समूहों द्वारा स्थानीय उत्पादों के आकर्षक एवं विशिष्ट स्टॉल लगाए जाएंगे। मेले में जनपद की सभी स्थानीय सहकारी समितियों, संस्थाओं, स्वयं सहायता समूहों, किसानों एवं काश्तकारों को प्रतिभाग के लिए आमंत्रित किया गया है। मेले के दौरान प्रत्येक दिवस विषय विशेषज्ञों द्वारा पैनल चर्चाएं, तकनीकी सत्र, निर्यात परामर्श, उत्पाद पैकेजिंग एवं ब्रांडिंग, प्रशिक्षण सत्र, युवा उद्यमिता संवाद, स्टार्टअप एवं तकनीकी समाधान, किसान गोष्ठी, श्वेत क्रांति एवं दुग्ध क्रांति, डिजिटल साक्षरता, फूड स्टॉल, ई-कॉमर्स, वित्तीय समावेशन तथा महिला सशक्तिकरण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विशेष सत्र आयोजित किए जाएंगे। इसके अतिरिक्त विभिन्न प्रतियोगिता, मनोरंजन, झूले एवं मेले में उत्तराखंड की समृद्ध लोक संस्कृति को दर्शाते रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए जाएंगे, जो आगंतुकों के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र रहेंगे। सहकारिता मेला न केवल सहकारिता आंदोलन को नई दिशा देगा, बल्कि शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के बीच आर्थिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक समन्वय को भी मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

वर्क वीजा दिलाने के नाम पर ठगे सवा लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। वर्क वीजा दिलाने के नाम पर सवा लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्रहमपुरी निवासी नवजोत सूरी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको इस्टाग्राम पोस्ट के माध्यम से सम्पर्क कर व्हटसएप पर स्वं को विदेश कम्पनी का कर्मचारी बताकर उसको वर्क वीजा दिलाने के नाम पर प्रलोभन देकर एक लाख 20 हजार रूपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कांस्टेबल ने केन्या में आयाजित वर्ल्ड ताइक्वांडो में ब्रान्ज मेडल जीता

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड पुलिस के आरक्षी नितेश सिंह ने केन्या में आयोजित वर्ल्ड ताइक्वांडो अंडर -21 में 63 किग्रा वर्ग में ब्रॉन्ज मेडल जीतकर देश का नाम रोशन किया। नीलेश आनन्द भरणे, पुलिस महानिरीक्षक/सचिव, उत्तराखण्ड पुलिस स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड ने नितेश से भेंट कर उन्हें बधाई दी और भविष्य की प्रतियोगिताओं में स्वर्ण पदक के लक्ष्य हेतु निरंतर अभ्यास, मेहनत और समर्पण बनाए रखने के लिए प्रेरित किया।

उडान फेस्ट- अध्याय 7 का आयोजन 20 व 21 दिसम्बर को

संवाददाता

देहरादून। यूवीबी उडान फेस्ट की संस्थापक ऋचा कर्णवाल ने बताया कि उत्तराखण्ड वर्चुअल बाजार (यूवीबी) द्वारा यूवीबी उडान फेस्ट अध्याय-7 का आयोजन 20 व 21 दिसम्बर को किया जा रहा है।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए यूवीबी उडान फेस्ट की संस्थापक ऋचा कर्णवाल ने बताया कि महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और उनकी रचनात्मक प्रतिभा को पहचान दिलाने के उद्देश्य से उत्तराखण्ड वर्चुअल बाजार (यूवीबी) द्वारा यूवीबी उडान फेस्ट अध्याय-7 का आयोजन 20 व 21 दिसम्बर को देहरादून लीची बाग में किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि यह दो दिवसीय महोत्सव राज्य की महिला उद्यमियों, कारीगरों, कलाकारो और स्टार्टअप से जुडी महिलाओं को एक सशक्त मंच प्रदान करेगा जहां वे अपने उत्पादों, हुनर और नवाचार को सीधे समाज और बाजार से जोड सकेंगी। यह आयोजन महिलाओं को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने की दिशा में एक ठोस पहल है। उन्होंने बताया कि 20 दिसम्बर को दोपहर 12 बजे उद्घाटन समारोह आयोजित किया जायेगा, जिसमें विशिष्ट अतिथियों की उपसिीति में महिला सशक्तिकरण, आत्मनिर्भरता और 'वोकल फॉर लोकल' जैसे विषयों को प्रमुखता दी जायेगी।

उन्होंने बताया कि यूवीबी उडान फेस्ट में हस्तशिल्प, हथकरघा, जैविक उत्पाद, फैशन, लाइफस्टाइल, कला और संस्कृति से जुडे महिला नेतृत्व वाले ब्रांडस की सहभागिता रहेगी। इसके साथ ही सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और संवाद कार्यक्रम आयोजन को और भी प्रेरणादायक बनाऐंगी। प्रेसवार्ता में ज्योति सिंह राठौर, लुबना खानम, नीलू सिंह, सोनल गर्ग, शिखा रस्तोगी, सुशांत गुप्ता व प्रीति राय भी मौजूद रही।

रात में दांत दर्द से हो रही है परेशानी? इन 5 घरेलू नुस्खों को आजमाएं

दांतों में दर्द होने पर व्यक्ति को कई परेशानियों का सामना करना पड़ जाता है, खासकर अगर यह रात में हो तो नींद भी हराम हो जाती है। रात के समय दांत दर्द का कारण कुछ भी हो सकता है, जैसे कैविटी, मसूड़ों में संक्रमण या दांत का टूटना आदि। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिन्हें आजमाकर आप रात में होने वाले दांत के दर्द से राहत पा सकते हैं।

लौंग का तेल लगाएं- लौंग का तेल दांत के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद खास गुण सूजन को कम करते हैं और दर्द से राहत दिलाते हैं। इसके लिए सबसे पहले रूई के टुकड़े पर कुछ बूंदें लौंग का तेल डालें, फिर इसे दर्द वाले दांत पर लगाकर कुछ मिनट छोड़ दें। इसके बाद मुंह को पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को दिन में दो बार दोहराएं।

नमक और पानी का घोल बनाकर करें गरारे- नमक और पानी का घोल एक प्राकृतिक उपाय की तरह काम करता है, जो बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद कर सकता है। इसके लिए एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच नमक मिलाकर घोल तैयार करें, फिर इससे गरारे करें। इससे सूजन कम होगी और दर्द में राहत मिलेगी। इसे दिन में दो बार इस्तेमाल करें। यह तरीका दांत की सफाई के साथ-साथ मसूड़ों को भी मजबूत बनाता है और बैक्टीरिया के प्रभाव को कम करता है।

अदरक का रस लगाएं- अदरक का रस प्राकृतिक दर्द निवारक की तरह काम करता है। इसमें खास गुण होते हैं, जो सूजन कम करने और बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करते हैं। इसके लिए अदरक को कद्दूकस करके उसका रस निकाल लें, फिर इसे दर्द वाले दांत पर लगाकर कुछ मिनट छोड़ दें। इसके बाद मुंह को पानी से धो लें। इसे दिन में दो बार दोहराएं। यह तरीका दांत की सफाई के साथ-साथ मसूड़ों को भी मजबूत बनाता है।

तुलसी की पत्ती चबाएं- तुलसी की पत्तियां विशेष गुणों से भरपूर होती हैं, जो दांतों की सफाई और बैक्टीरिया को खत्म करने में सहायक होती हैं। इसके लिए तुलसी की कुछ पत्तियां लें और उन्हें अच्छे से चबाएं ताकि उनका रस निकल जाए। इसे कुछ समय तक चबाते रहें, फिर पानी से धो लें। इससे न केवल दर्द कम होगा बल्कि मसूड़े भी मजबूत होंगे। यह तरीका दांतों की सफाई के साथ-साथ मसूड़ों को भी स्वस्थ रखता है।

नीम की छाल चबाएं- नीम की छाल प्राकृतिक उपाय होती है, जो बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करती है। इसके लिए नीम की छाल लें और उसे अच्छे से चबाएं ताकि उसका रस निकल जाए। इसे कुछ समय तक चबाते रहें, फिर पानी से धो लें। इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप रात में होने वाले दांत के दर्द से राहत पा सकते हैं। अगर दर्द लगातार बना रहे तो डॉक्टर से संपर्क करें।

एक महीने में कुछ किलो कम हो जाएगा वजन, इन बातों का रखें ध्यान

आजकल हर कोई फिट और स्वस्थ रहना चाहता है। इसके लिए सबसे जरूरी है वजन कम करना। अगर आप भी अपने वजन को लेकर परेशान हैं और एक महीने में कुछ किलो वजन घटाना चाहते हैं तो यह लेख आपके लिए है। इसमें हम आपको कुछ आसान और असरदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने लक्ष्य को आसानी से पा सकते हैं। इन तरीकों से आप न केवल वजन घटा सकते हैं बल्कि सेहत भी बेहतर कर सकते हैं।

वजन घटाने के लिए सबसे पहले खाने-पीने पर ध्यान देना जरूरी है। बाहर के खाने, मीठे और तैलीय चीजों का सेवन कम करें। इसके बजाय फल, सब्जियां, दालें और साबुत अनाज खाएं। पानी का सेवन बढ़ाएं ताकि आपका शरीर पानी की कमी से बच सके। इसके अलावा अपने खाने को संतुलित और जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर रखें ताकि आपको जरूरी विटामिन और मिनरल्स मिल सकें।

वजन घटाने के लिए रोजाना एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। सुबह-सुबह टहलना, दौड़ना या फिर जिम जाकर वजन उठाना अच्छा रहता है। अगर जिम नहीं जा सकते तो घर पर ही योग या एरोबिक्स करें। इसके अलावा साइकिल चलाना, रस्सी कूदना या फिर कोई खेल खेलना भी फायदेमंद हो सकता है। रोजाना कम से कम 30 मिनट तक एक्सरसाइज करें ताकि आपकी कैलोरी बर्न हो सके और शरीर सक्रिय रहे।

अच्छी नींद लेना भी वजन घटाने में मदद करता है। रात को कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेनी चाहिए, ताकि शरीर पूरी तरह आराम कर सके। अच्छी नींद लेने से मानसिक तनाव कम होता है जिससे आप सही निर्णय ले पाते हैं और अस्वास्थ्यकर खाने से बचते हैं। इसके अलावा अच्छी नींद लेने से आपका पाचन भी बेहतर होता है जिससे कैलोरी बर्न करने की क्षमता बढ़ती है। इसलिए नियमित रूप से पूरी नींद लेना जरूरी है। पानी का सेवन बढ़ाना भी वजन घटाने में अहम भूमिका निभाता है। दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और शरीर से गंदगी बाहर निकल सके। पानी पीने से पेट भरा रहता है जिससे भूख कम लगती है और आप ज्यादा खाने से बचते हैं। इसके अलावा पानी पीने से पाचन भी बेहतर रहता है जिससे कैलोरी बर्न करने की क्षमता बढ़ती है।

तनाव भी वजन बढ़ाने का बड़ा कारण होता है इसलिए खुद को तनाव मुक्त रखना बहुत जरूरी है। ध्यान लगाएं या फिर कोई ऐसा शौक अपनाएं जिससे आपका मन खुश रहे जैसे गाना गाना, चित्रकारी करना या किताबें पढ़ना आदि। इन सभी तरीकों से आप आसानी से एक महीने में 5 किलो वजन घटा सकते हैं। इन सरल तरीकों का पालन करके आप न केवल फिट रहेंगे बल्कि स्वस्थ भी रहेंगे।

खेती से कारोबार तकः मालदेवता की रेखा चौहान बनीं आत्मनिर्भर की पहचान

संवाददाता

देहरादून। मालदेवता की रेखा चौहान खेती से कारोबार तक आत्मनिर्भर की पहचान बनी।

राजधानी देहरादून के विकासखंड रायपुर अंतर्गत ग्राम पंचायत मालदेवता की रेखा चौहान ने यह साबित कर दिया है कि यदि हौसला, कौशल और सही मार्गदर्शन मिले तो महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं रहतीं। खेती के साथ आधुनिक युग के अवसरों को अपनाकर रेखा चौहान आज न केवल आत्मनिर्भर बनी हैं, बल्कि अन्य महिलाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत भी बन गई हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से जुड़कर रेखा चौहान ने अपने जीवन को नई दिशा दी। उन्होंने खेती से अपने पारंपरिक जुड़ाव को बनाए रखते हुए राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एनआरएलएम) की योजनाओं का लाभ उठाया और "प्रज्ञा ब्यूटी पार्लर, कॉस्मेटिक एवं गिफ्ट शॉप" की शुरुआत की। रेखा चौहान की यह पहल केवल स्वरोजगार तक सीमित नहीं रही। उन्होंने अपने साथ गांव की एक अन्य महिला को भी रोजगार प्रदान किया है, जिससे वे अब जॉब सीकर से जॉब गिवर की भूमिका में आ चुकी हैं। उनका यह कदम ग्रामीण क्षेत्र में महिला उद्यमिता और रोजगार सृजन का सशक्त उदाहरण है।

रेखा का कहना है कि सरकारी योजनाओं, स्वयं सहायता समूहों और प्रशिक्षण कार्यक्रमों ने उन्हें आत्मविश्वास और आर्थिक मजबूती दी। आज व अपने परिवार की आय में योगदान देने के साथ-साथ अन्य महिलाओं को भी आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर रही हैं। राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन की ओर से रेखा को ब्यूटी पार्लर व कॉस्मेटिक की दुकान के लिए प्रगति स्वयं सहायता समूह के माध्यम से 2024-25 में प्रत्येक वर्ष एक लाख का बैंक ऋण प्राप्त किया। वर्ष 2025 में रेखा को कम्युनिटी इन्वेस्टमेंट फंड (सीआईएफ) से 50 हजार की सहायता मिली। इससे रेखा ने अपने सपने को हकीकत में बदला है। आज रेखा ब्यूटी पार्लर कॉस्मेटिक की दुकान से प्रतिमाह 20-25 हजार की आय कमा रही है और त्यौहारों के सीजन में 25-30 हजार प्रतिमाह कमा लेती है। उन्होंने कॉस्मेटिक की दुकान में पार्ट टाइम के लिए एक महिला को भी जॉब भी दी है। जिला मिशन प्रबंधक सोनम गुप्ता ने बताया बताया की रेखा चौहान हमारे प्रगति स्वयं सहायता समूह की महिला है। जिन्होंने पिछले वर्ष से ही कॉस्मेटिक और गिफ्ट शॉप की दुकान का संचालन शुरू किया है। उन्होंने बताया कि रेखा खेती के साथ कॉस्मेटिक की दुकान से 25 से 30 हजार रुपए की आय अर्जित कर अपने आप को सशक्त बनाया है। साथ ही लखपति दीदी की दौड़ में भी अग्रसर है।

ऐच्छिक ब्यूरो की काउंसलिंग से 2 परिवारों में लौटी खुशियां

संवाददाता

उत्तरकाशी। ऐच्छिक ब्यूरों ने काउंसलिंग में पारिवारिक मतभेद/कलह सुलझाकर दो परिवारों को खुशियां बसायी वही दो को सोचने का समय दिया।

मिली जानकारी के अनुसार गलत फहमियां अक्सर परिवारों को तोड़ देती हैं, क्योंकि वे संवाद में रुकावट डालती हैं, शक पैदा करती हैं और रिश्तों में दूरी और कड़वाहट लाती हैं। खुलकर बात करके, एक-दूसरे के भाव-विचार/नजरिया समझकर, धैर्यशाली और क्षमाशील बनकर इन्हें सुलझाया जा सकता है। क्योंकि रिश्ते बनाना मुश्किल है, पर तोड़ना आसान है। कई बार गलतफहमियाँ, छोटी-छोटी बातों पर झगड़ा, परिवारों को तोड़ देती हैं ऐसे मामलों को संवेदनशीलता से सुलझाने तथा टूटते हुए परिवारों को दोबारा जोड़ने के उद्देश्य से जनपद में पुलिस महिला काउंसलिंग सैल को प्राप्त पारिवारिक मामलो में काउन्सलिंग कर उनको समझाया जाता है।

पारवारिक कलह से जुडे संवेदनशील मामलों को सुलझाने हेतु पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी की अध्यक्षता में गठित ऐच्छिक ब्यूरो कमेटी द्वारा समय-समय पर काउन्सलिंग सत्र का आयोजन कर टूटते हुए परिवारो को दोबारा जोडने हेतु उनको समझाया जाता है। एसपी उत्तरकाशी,श्रीमती कमलेश उपाध्याय की अध्यक्षता में पुलिस कार्यालय उत्तरकाशी मे ऐच्छिक ब्यूरो कमेटी द्वारा एक काउन्सलिंग सत्र का आयोजन किया गया। जिसमें महिला काउंसलिंग सैल के पास पारिवारिक विवादों/कलह के कुल 4 मामलों मे कमेटी के सदस्यों द्वारा धैर्यपूर्वक काउंसलिंग कर इन परिवारों को समझाते हुये 2 परिवारों का समझौता करवाया गया तथा 2 को सोचने समझने हेतु अग्रिम तिथि दी गयी। काउंसलिंग के परिणामस्वरूप 2 दम्पति आपसी सहमति बनाकर खुशी-खुशी अपने घर लौट गये। काउंसलिंग सत्र में पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी जनक सिंह पंवार, डॉ. प्रिया त्यागी(मनोचिकित्सक जि.चि. उत्तराकाशी), डॉ. अनामिका क्षेत्री(प्रवक्ता, राउपीजीकॉ उत्तरकाशी), श्रीमती राजकुमारी रमोला(अधिवक्ता) श्रीमती नीतू राज(प्रवक्ता, रा.उ.पी.जीकॉ. उत्तरकाशी) एवं श्रीमती गीता(प्रभारी महिला काउंसलिग सैल) उपस्थित रहे।

पुलिस ने किया आबकारी अधिनियम के आठ निर्णीत अभियोगों से संबंधित मालों का नष्टीकरण

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने आबकारी अधिनियम के आठ निर्णीत अभियोगों से सम्बन्धित आठ मालों का नष्टीकरण किया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, जनपद टिहरी गढ़वाल के निर्देशन में थाना मालखानों में लंबित एवं निर्णीत मालों के शीघ्र निस्तारण हेतु विशेष अभियान चलाया जा रहा है। उक्त अभियान के अनुपालन में अपर पुलिस अधीक्षक के निर्देशन एवं क्षेत्राधिकारी चम्बा के पर्यवेक्षण में जनपद के समस्त थानों को लंबित मालों के त्वरित एवं विधिसम्मत निस्तारण हेतु आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश प्रदान किए गए हैं।

इसी क्रम में कोतवाली चम्बा पुलिस द्वारा प्रभारी निरीक्षक के नेतृत्व में थाना मालखाने में लंबित निर्णीत मालों के निस्तारण हेतु न्यायालय से निरंतर पत्राचार एवं प्रभावी पैरवी की गई। उक्त पैरवी के फलस्वरूप न्यायालय से नष्टीकरण संबंधि आदेश प्राप्त हुए। न्यायालय अपर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट / अपर सिविल जज (सीडी), नई टिहरी के आदेशानुसार कोतवाली चम्बा पुलिस द्वारा बीएनएस के 01 मुकदमें एवं आबकारी अधिनियम के 07 मुकदमें, इस प्रकार कुल 08 निर्णीत मुकदमों से संबंधित 08 मालों का विधिवत नष्टीकरण किया गया। नष्टीकरण की संपूर्ण प्रक्रिया न्यायालय के आदेशों एवं प्रचलित विधिक मानकों के अनुरूप संपन्न की गई।

माल निस्तारण की कार्यवाही के दौरान पर्यावरण संरक्षण का पूर्ण ध्यान रखा गया तथा नष्टीकरण प्रक्रिया को सुरक्षित, पारदर्शी एवं नियमों के अनुरूप संपन्न किया गया। जनपद टिहरी गढ़वाल पुलिस द्वारा थाना मालखानों में लंबित निर्णीत मालों के निस्तारण की प्रक्रिया को आगे भी इसी प्रकार निरंतर एवं प्रभावी ढंग से जारी रखा जाएगा, जिससे मालखानों का सुव्यवस्थित संचालन सुनिश्चित हो सके एवं विधिक प्रक्रियाओं का समयबद्ध अनुपालन किया जा सके।

लेदर स्कर्ट के साथ इन 5 स्टाइल को आजमाएं, लगेंगी सबसे ज्यादा आकर्षक

लेदर स्कर्ट एक ऐसा फैशन आइटम है, जो हर मौसम में चलन में रहता है। इसे आप अलग-अलग तरीकों से पहन सकती हैं। चाहे आप इसे पार्टी में पहनें या ऑफिस में, लेदर स्कर्ट हर जगह जचती है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान और असरदार स्टाइलिंग टिप्स देंगे, जिनसे आप अपनी लेदर स्कर्ट को और भी खास बना सकती हैं और उसे अपने अलग-अलग लुक्स में शामिल कर सकती हैं।

बुने हुए स्वेटर्स- लेदर स्कर्ट के साथ एक नरम और आरामदायक बुना हुआ स्वेटर पहनें। यह मेल न केवल आपको गर्म रखेगा, बल्कि आपको एक खास लुक भी देगा। अगर आपकी लेदर स्कर्ट काली है तो ग्रे या बेज रंग का स्वेटर चुनें। इससे आपका लुक साधारण होते हुए भी खास लगेगा। इसके अलावा आप स्वेटर को टक करके पहन सकती हैं ताकि आपकी कमर का हिस्सा भी दिखे और लुक पूरा लगे।

टर्टलनेक स्वेटर्स- अगर आप सर्दियों में लेदर स्कर्ट पहनना चाहती हैं तो इसके साथ एक या दो परतदार टर्टलनेक शर्ट्स पहनें। यह न केवल आपको गर्म रखेगा, बल्कि आपके लुक को भी खास बनाएगा। आप अलग-अलग रंगों की टर्टलनेक्स का उपयोग कर सकती हैं ताकि आपका लुक और भी आकर्षक लगे। इसके अलावा आप टर्टलनेक्स की लंबाई और डिजाइन पर भी ध्यान दे सकती हैं ताकि वे आपकी लेदर स्कर्ट के साथ अच्छी जचें।

ओवरसाइज्ड ब्लेजर- ओवरसाइज्ड ब्लेजर के साथ लेदर स्कर्ट एक शानदार मेल बनाता है। यह मेल न केवल आपको स्टाइलिश दिखाएगा, बल्कि आरामदायक भी रहेगा। आप किसी भी रंग के ओवरसाइज्ड ब्लेजर का चयन कर सकती हैं, लेकिन काले या ग्रे रंग के ब्लेजर सबसे ज्यादा अच्छे लगते हैं। इसके अलावा आप ब्लेजर की लंबाई और फिटिंग पर भी ध्यान दें ताकि आपका लुक और भी खास लगे और आपको आरामदायक महसूस हो।

बूट्स- बूट्स के साथ लेदर स्कर्ट एक बेहतरीन स्टाइल स्टेटमेंट बनाता है। ये बूट्स आपके लुक को एक अलग ही अंदाज देते हैं और आपको आरामदायक महसूस करवाते हैं। आप काले या भूरे रंग के बूट्स चुन सकती हैं, जो आपकी स्कर्ट के साथ अच्छी जचें। इसके अलावा इन बूट्स को पहनकर आप कहीं भी जा सकती हैं, चाहे वह पार्टी हो या कैजुअल आउटिंग। यह मेल आपको हर जगह स्टाइलिश दिखाएगा।

स्टेटमेंट स्कार्फ- स्टेटमेंट स्कार्फ आपके लेदर स्कर्ट लुक को और भी खास बना सकता है। आप किसी भी रंग या डिजाइन का स्टेटमेंट स्कार्फ चुन सकती हैं, जो आपकी स्कर्ट के साथ अच्छे लगे। यह न केवल आपको गर्म रखेगा, बल्कि आपके पूरे कपड़ों में चार चांद लगा देगा। इन सरल लेकिन असरदार स्टाइलिंग टिप्स को अपनाकर आप अपनी लेदर स्कर्ट को नए अंदाज में पहन सकती हैं और हर मौके पर अलग-अलग लुक पा सकती हैं।

प्रतिभा रांटा, सान्या मल्होत्रा की छुट्टी कर बनीं कार्तिक आर्यन की हीरोइन

सिनेमाई दुनिया में नए सितारे तेजी से चमक रहे हैं और उनमें से एक हैं प्रतिभा रांटा। अपनी पहली ही फिल्म लापता लेडीज से उन्होंने दर्शकों का ध्यान खींचा और अब उन्हें कार्तिक आर्यन की आने वाली क्रिएचर कॉमेडी नागजिला में लीड हीरोइन बनने का मौका मिल गया है। लापता लेडीज में अपने शानदार प्रदर्शन के लिए बेस्ट लीड एक्ट्रेस क्रिटिक्स का फिल्मफेयर पुरस्कार जीतने वाली प्रतिभा के लिए बेशक ये बड़ा मौका है।

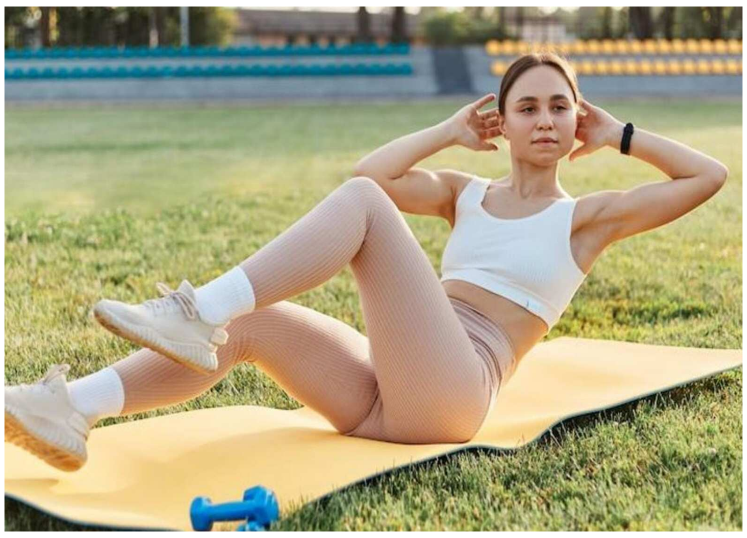
रिपोर्ट्स के मुताबिक, लापता लेडीज में धूम मचाने वाली प्रतिभा अब कार्तिक आर्यन की फिल्म नागजिला- नाग लोक का पहला कांड में लीड रोल में नजर आने वाली हैं। निर्देशक मृगदीप सिंह लाम्बा की इस क्रिएचर कॉमेडी फिल्म की शूटिंग इसी हफ्ते शुरू हुई है। इसके लिए निर्माता-निर्देशक ने पहले अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा का नाम फाइनल किया था, लेकिन आखिरकार प्रतिभा ने बाजी मारते हुए फिल्म अपने नाम कर ली। प्रतिभा के पास मैडॉक फिल्म्स के साथ एक फिल्म है, जिसकी शूटिंग 2026 की शुरुआत में शुरू होगी। अगर तारीखों पर पेंच नहीं फंसा तो वो कार्तिक के साथ नागजिला में मुख्य भूमिका निभाएंगी। मृगदीप और निर्माता उन्हें फिल्म में लेने को उत्सुक हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि वो अभी पर्दे पर ज्यादा उभरकर सामने नहीं आई हैं। लापता लेडीज में जया के किरदार के लिए सुर्खियां बटोरने वाली प्रतिभा का जन्म शिमला में हुआ था। पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने मॉडलिंग की ओर फिर मुंबई आ गईं। इसके बाद उनके अभिनय करियर की शुरुआत टीवी शो कुर्बान हुआ से हुई। हालांकि, किरण राव की लापता लेडीज से उनकी किस्मत चमकी। इसके बाद प्रतिभा को संजय लीला भंसाली की हीरामंडी भी मिली, जिसने उनके करियर में चार-चांद लगा दिए। इंस्टाग्राम पर प्रतिभा के 13 लाख फॉलोअर्स हैं।

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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

क्रंच बनाम सिट-अप्सः किस एक्सरसाइज का चयन करना रहेगा ज्यादा बेहतर



शरीर को फिट एंड फाइन बनाए रखने में कई तरह की एक्सरसाइज हैं। वर्तमान में लोगों के बीच क्रंच काफी मशहूर है, वहीं सिट-अप्स का बोलबाला भी कुछ कम नहीं है। हालांकि, कई लोग क्रंच और सिट-अप्स के बीच चयन करने में भ्रमित होते हैं। इसका कारण है कि दोनों की मुद्रा एक जैसी है, लेकिन इनकी तकनीक अलग-अलग है। आइए आज हम आपको दोनों एक्सरसाइज करने का तरीका और इनके फायदे बताते हैं।

कैसे की जाती है क्रंच एक्सरसाइज?

सबसे पहले जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। अब दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए तलवों (पगतलियों) को फर्श पर रखें। इसके बाद दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में मिलाएं और उन्हें सिर के पीछे के हिस्से पर रखें। इस दौरान गर्दन को सीधा रखें और फिर सांस छोड़ते हुए कंधों को फर्श से थोड़ा ऊपर उठाएं। इसके बाद सांस लेते हुए सिर और कंधों को नीचे फर्श पर रखें। ऐसा 15-20 बार करें।

सिट-अप्स एक्सरसाइज कैसे की जाती है?

सिट-अप्स के लिए सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं। अब दोनों हाथों को सीधा फर्श पर रखें और दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ कर जमीन पर रखें। इसके बाद दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर सिर के पीछे रख लें और सांस छोड़ते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाकर घुटनों के करीब लाएं। अब सांस लेते हुए फिर से लेट जाएं। ऐसा 10-12 बार करें।

क्रंच के फायदे

रोजाना क्रंच एक्सरसाइज करने से पेट की अतिरिक्त चर्बी कम करने के साथ आकर्षक एब्स बनाने में भी मदद मिल सकती है। पाचन क्रिया को मजबूत करने के लिए भी क्रंच एक्सरसाइज अच्छी मानी जाती है। इसी तरह शरीर को लचीला बनाने, कैलोरी को जलाने, वजन कम करने, पीठ और गर्दन पर सकारात्मक प्रभाव डालने में भी यह काफी मददगार है। इसका नियमित अभ्यास आपको दिनभर तरोताजा रखने के साथ सक्रिय भी रखता है।

सिट-अप्स करने से मिलने वाले लाभ

सिट-अप एक्सरसाइज पेट की मांसपेशियों को मजबूती देने में मदद कर सकती है। यह दर्द और तनाव को कम करके ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और शरीर की मुद्रा को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। सिट-अप रीढ़ की हड्डी में खिंचाव और जकड़न से राहत दिलाकर गतिशीलता और लचीलेपन बढ़ाने में भी सहायक है। यह एक्सरसाइज पल्मोनरी फंक्शन में सुधार करने में भी मदद कर सकती है।

दोनों एक्सरसाइज में से किसका चयन करना है ज्यादा बेहतर?

अगर आपका लक्ष्य वजन घटाना है तो क्रंच एक्सरसाइज आपके लिए एक बेहतर विकल्प है। इसका कारण है कि यह हृदय गति बढ़ाती हैं, जिससे आप अधिक से अधिक कैलोरी बर्न कर सकते हैं। वहीं कोर स्ट्रेंथ और मसल टोन को बेहतर बनाने के लिए सिट-अप्स बेहतर विकल्प है। धीमी गति वाली इस एक्सरसाइज यह सुनिश्चित होता है कि शरीर के सभी अंग प्रभावित हों, जिससे मांसपेशियों को बेहतर मजबूती मिले।

शब्द सामर्थ्य -079

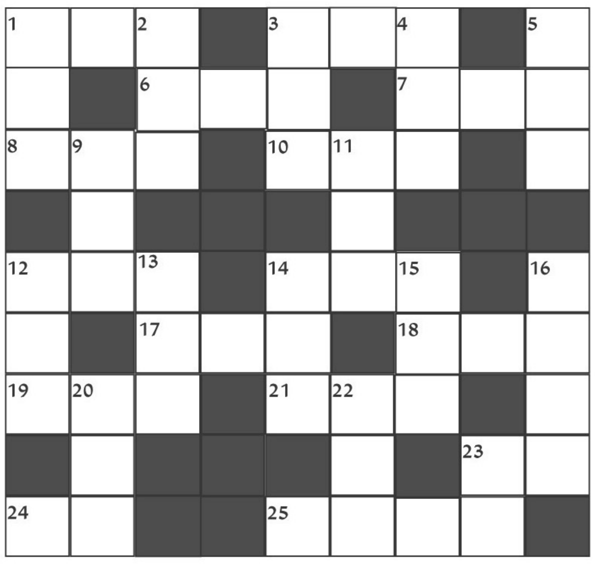
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 78 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

राहु केतु का नया पोस्टर जारी, पुलकित सम्राट और वरुण शर्मा का दिखा मजेदार अंदाज

फिल्म फुकरे वाली जोड़ी एक बार फिर दर्शकों के बीच लौटने के लिए बिल्कुल तैयार है। अभिनेता पुलकित सम्राट और वरुण शर्मा अपनी आगामी कॉमेडी-ड्रामा फिल्म राहु केतु लेकर आ रहे हैं। फिल्म का टीजर कुछ दिन पहले जारी किया गया था, जिसे देखने के बाद से लोग फिल्म के लिए उतावले हो गए हैं। अब निर्माताओं ने फिल्म राहु केतु से दिलचस्प और मजेदार पोस्टर साझा किया है जो लोगों की उत्सुकता को और बढ़ा देगा। फिल्म राहु केतु का पोस्टर साझा करते हुए हुए निर्माताओं ने लिखा, पापियों बचके रहना, क्योंकि सबकी दशा और दिशा बदलने आ रहे हैं राहु केतु! इस पोस्टर में पुलकित और वरुण को राहु और केतु के अवतार में दिखाया गया है, जो देखने में बेहद दिलचस्प है। फिल्म में शालिनी पांडे, अमित सियाल और चंकी पांडे भी अहम किरदार

में हैं। विपुल विग द्वारा लिखित और निर्देशित इस फिल्म को 16 जनवरी, 2026 में सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। फिल्म राहु केतु का पोस्टर साझा करते हुए हुए निर्माताओं ने लिखा, पापियों बचके रहना, क्योंकि सबकी दशा और दिशा बदलने आ रहे हैं राहु केतु! इस पोस्टर में पुलकित और वरुण को राहु और केतु के अवतार में दिखाया गया है, जो देखने में बेहद दिलचस्प है। फिल्म में शालिनी पांडे, अमित सियाल और चंकी पांडे भी अहम किरदार में हैं। विपुल विग द्वारा लिखित और निर्देशित इस फिल्म को 16 जनवरी, 2026 में सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा।

आदि साई कुमार फिल्म शम्भाला-ए मिस्टिकल वर्ल्ड 25 दिसंबर को होगी रिलीज़

आदि साई कुमार एक दिलचस्प और रोमांचक एंटरटेनर शम्भाला- ए मिस्टिकल वर्ल्ड लेकर आ रहे हैं। उगंधर मुनि द्वारा डायरेक्ट की गई यह फिल्म 25 दिसंबर 2025 को क्रिसमस स्पेशल के तौर पर रिलीज़ हो रही है। मेकर्स ने फिल्म का ट्रेलर रिलीज़ किया। पैन इंडिया स्टार प्रभास ने ट्रेलर रिलीज़ किया और मेकर्स को शुभकामनाएं दीं। ट्रेलर एक वॉइस ओवर से शुरू होता है और फिर दर्शकों को हज़ारों साल पहले भगवान शिव और एक खतरनाक राक्षस के बीच हुई एक भयानक लड़ाई की जड़ों में ले जाया जाता है। इस कॉस्मिक लड़ाई के दौरान, शिव का पसीना धरती पर गिरने से एक भयानक धमाका होता है, जिससे एक रहस्यमयी आसमानी घटना पैदा होती है। अग्नि पुराण के अनुसार, ऐसी कॉस्मिक लड़ाइयाँ जानवरों के ज़रिए भी दिखने वाली अंधेरी ताकतों को जगा सकती हैं। आदि साई कुमार एक ऐसे नौजवान के रोल में दिख रहे हैं जो एक दूर-दराज के गांव में हो रही रहस्यमयी घटनाओं को सुलझाने निकला है। सिनेमैटोग्राफी और बैकग्राउंड म्यूज़िक ने सीन को और भी दिलचस्प बना दिया है। साई कुमार ने वॉइस ओवर दिया है और इससे ज़बरदस्त असर पड़ा है। अर्चना अय्यर, स्वासिका, रवि वर्मा, मधुनंदन, और शिवा कार्तिक और दूसरों को ट्रेलर में दिखाया गया है। श्रीचरण पकाला ने म्यूज़िक ट्यून किया है जबकि सिनेमैटोग्राफी प्रवीण के बंगारी ने की है। महिधर रेड्डी और राजशेखर अन्नाभिमोजू शाइनिंग पिक्चर्स बैनर पर फिल्म को प्रोड्यूस कर रहे हैं।

प्राइम वीडियो की ओरिजिनल सीरीज द पिरामिड स्कीम का ऐलान!

प्राइम वीडियो ने अपनी ओरिजिनल सीरीज, द पिरामिड स्कीम का ऐलान किया है। द वायरल फीवर ने इसे प्रोड्यूस किया है। श्रेयांश पांडे इसके क्रिएटर हैं। आशीष शुक्ला और श्रेयांश पांडे ने इसे डायरेक्ट किया है। यह ड्रामा सीरीज महत्वाकांक्षा और उसके परिणामों पर एक मजेदार लेकिन सोचने पर मजबूर करने वाला नजरिया पेश करती है। द पिरामिड स्कीम एक बेचैन युवक गोल्डी की कहानी है, जिसकी मल्टी-लेवल मार्केटिंग बिजनेस के जरिए अमीर बनने की चाहत, परेशानी से भरे एक रोलरकोस्टर में बदल जाती है। इस तरह से यह न सिर्फ उसका भविष्य, बल्कि उसकी जॉइंट फैमिली का प्यार और विश्वास भी दांव पर लग जाता है। इस सीरीज में परमवीर चीमा, रणवीर शौरी, शेखर सुमन, अंजन श्रीवास्तव, स्मिता बंसल और अल्फिया जाफरी सहित कई कलाकारों ने महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभाई हैं। 2026 में प्राइम वीडियो पर प्रीमियर होने जा रही द पिरामिड स्कीम में हैं अचानक से आने वाले ट्विस्ट, हंसी के पल, दिल टूटने की भावनाएं और हसल कल्चर की असली झलक है, जो दिखाती है कि बड़े सपनों के पीछे लोग कितनी दूर तक जाते हैं और इस सफर में एक इंसान अपनी कौन सी दौलत खो सकता है। मेकर्स ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट भी जारी किया है और अपनी सीरीज के सभी कलाकारों के चेहरे दिखाए हैं। इसमें एक्टर शेखर सुमन भी नजर आ रहे हैं। सीरीज के शूटिंग सेट पर सभी कलाकार अपने-अपने अंदाज में नजर आ रहे हैं।

काशिका कपूर ने हाथ से कढ़े गाउन में बिखेरी ओल्ड-हॉलीवुड ग्लैमर की चमक

कभी-कभी फैशन कपड़े और कढ़ाई से आगे बढ़कर एक कहानी बन जाता है - और काशिका कपूर का यह लुक बिल्कुल वैसा ही एक पल है। काले रंग के दिलकश गाउन में, जिस पर बारीकी से की गई चांदी की कढ़ाई सितारों की तरह चमक रही थी, काशिका ने ओल्ड-हॉलीवुड की एलिगेंस और आधुनिक जादू का ऐसा मिश्रण रचा कि नज़रें ठहर जाएँ। उनका गाउन, पूरी तरह तराशा हुआ, उनके व्यक्तित्व के साथ ऐसे बहता है जैसे उनके इर्द-गिर्द रोशनी की नदी बह रही हो। हर पैटर्न, हर चमक उनके हर कदम के साथ जीवंत हो उठती है। हर तस्वीर मानो किसी सदाबहार फिल्म का स्थिर फ्रेम लगती है - संजीदा, खूबसूरत और बेमिसाल शालीनता से भरा हुआ। लेकिन इस लुक की असली खूबसूरती काशिका की मौजूदगी है। वह सिर्फ गाउन नहीं पहनतीं - वह उसे जीवन दे देती हैं। जब उनके हाथ नरम, बैले-सी मुद्रा में ऊपर उठते हैं और ठोड़ी हल्के-से प्रकाश की ओर झुकती है, तो पूरा माहौल एक मंच की तरह महसूस होने लगता है। उनके मुलायम कर्ल्स, नाजुक और सुरुचिपूर्ण ज्वेलरी, और मेकअप की हल्की, चमकती आभा - सब मिलकर एक ऐसा रूप रचते हैं जो एक साथ क्लासिक भी है और खगोलीय भी।

और फिर आता है सबसे दिल पिघला देने वाला पल - वह तस्वीर जहाँ क्रीम-रंग के नन्हे पप्पीज़ का घेरा उन्हें ऐसे घेरे हुए है मानो वह उनकी चाँद हों। वैभव और मासूमियत का ऐसा संगम दुर्लभ है, लेकिन है, वही इस तस्वीर को आइकॉनिक बनाती है - ऐसा दृश्य जो आपकी स्क्रोलिंग रुकने के बाद भी मन में बसा रहता है।

काशिका हमेशा से ही अपने फैशन पलों में भावना घोल देने के लिए जानी जाती हैं, लेकिन यह शूट उनकी विकसित होती पहचान का जश्न सा लगता है - सिर्फ एक कूट्यूर स्टेटमेंट नहीं; यह उस जादू की याद दिलाता है जो उनके हर कदम में होता है - असलियत को छोड़े बिना चमक बिखेरने का हुनर। हर प्रोजेक्ट, हर अपीयरेंस और हर फ्रेम के साथ, काशिका कपूर अपनी कहानी लिखती जा रही हैं - एक चमकते गाउन और एक अविस्मरणीय पल के साथ।

मोनालिसा ने समंदर किनारे दिखाया हुस्न का जलवा

पॉपुलर एक्ट्रेस मोनालिसा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन खुद से जुड़े पोस्ट शेयर करती रहती हैं। उनके फोटोज और वीडियोज आते ही तेजी से वायरल हो जाते हैं। मोनालिसा का प्यारा अंदाज उनके फैंस को खूब पसंद आता है और प्यारे कमेंट की बौछार कर देते हैं। अब उन्होंने अपनी कुछ फोटोज फैंस का ध्यान खींचा है। मोनालिसा समंदर किनारे एक से बढ़कर पोज देते हुए नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस इस दौरान अपनी बोल्ड अदाएं दिखाने का मौका नहीं चूकीं। यहां पर मोनालिसा की नई तस्वीरें देख सकते हैं।

मोनालिसा इंस्टाग्राम पर अपने फोटोज और वीडियोज से फैंस का ध्यान खींचती हैं। मोनालिसा ने एक बार फिर अपने फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं।

मोनालिसा ने फोटोशूट के दौरान एक से बढ़कर पोज देकर फैंस को दीवाना बनाया है। समंदर किनारे मोनालिसा ने अपने हुस्न का जलवा दिखाया है।

मोनालिसा ने एक बार फिर डीपनेक ड्रेस पहनकर अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट किया है। मोनालिसा का ग्लैमरस अंदाज उनके तमाम चाहने वाले फैंस को पसंद आ रहा है।

मोनालिसा के फैंस अपनी पसंदीदा एक्ट्रेस की तस्वीरों को पसंद करने के साथ ही प्यारे रिएक्शन दे रहे हैं। एक फैन ने लिखा है, बहुत खूब। एक फैन ने लिखा है, वाह।

मोनालिसा के लिए ये पहला मौका नहीं जब वह इस तरह का ग्लैमरस पोज देती हैं। मोनालिसा कई बार छोटी ड्रेस में फोटोशूट करवाकर फैंस को झलक दिखाती हैं।

मोनालिसा को फैंस से तो काफी प्यार मिलता है लेकिन वह ट्रोल भी होती हैं। दरअसल, मोनालिसा का बोल्ड अंदाज कई लोगों को पसंद नहीं आता है।

भोजपुरी इंडस्ट्री से करियर शुरू करने वाली मोनालिसा ने टीवी की दुनिया में भी काफी नाम कमा लिया। मोनालिसा ने कई टीवी शोज में काम किया है।

मोनालिसा की पर्सनल लाइफ की बात की जाए तो उन्होंने एक्टर विक्रांत सिंह राजपूत के साथ शादी की है। इस कपल ने साल 2017 में सात फेरे लिए थे।

मैकाले के बच्चे ही आज भी भारत के बिल भर रहे

सतीश झा

भारत की एकमात्र अनलूटेबल संपत्ति वह पतली परत है–अंग्रेज़ी-फ्लुएंट, विश्लेषणात्मक रूप से प्रशिक्षित दिमाग़ों की–जिसे मैकाले ने जन्म दिया था। बाकी कोयला, खनिज, नदियाँ–हमने ही चुरा लिए, बर्बाद किए, या लाल फ़ीते में कसकर बांध दिए। इतना सब होने के बावजूद हमने इसके साथ क्या किया? लगभग कुछ नहीं–बल्कि उल्टा किया।

एक असहज सच है, जिसे बोलते ही या लिखते ही कथित देशभक्त व्हाट्सऐप ग्रुप का दरवाज़ा बंद हो जाएगा। पर सच से आँख चुराने का कोई फ़ायदा नहीं है। आधुनिक भारत आज भी उसी ईंधन पर चल रहा है, जिसे 1835 में थॉमस बैबिंगटन मैकाले ने हमारी नसों में उतारा था। यह कोई अकादमिक तर्क नहीं, यह जमीन की वह कठोर हकीकत है।

और यह हकीकत बताती है कि आईटी एक्सपोर्ट से लेकर फार्मा पेटेंट तक, रिज़र्व बैंक से लेकर सुप्रीम कोर्ट तक, वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं से लेकर वैश्विक स्टार्ट-अप बोर्डरूम तक–भारत की जो भी आधुनिक मशीनरी चल रही है, उसका अस्सी फ़ीसदी इंजन उसी अंग्रेज़ी शिक्षा और विश्लेषणात्मक प्रशिक्षण से पनपा जिसे मैकाले ने अपने मिनटया कि नोट में दर्ज किया था।

मैकाले तब महज़ 34 साल का था, भारत में चार साल भी पूरा नहीं काट पाया, फिर भी उसने कॉलोनी को बदल देने वाली वह अवधारणा गढ़ दी जिसने आगे चलकर पूरे राष्ट्र, भारतीयों के के बौद्धिक खाके को आकार दिया।

मैकाले ने साफ कहा था कि उसे ऐसी प्रशासकीय जाति चाहिए जो खून और रंग से भारतीय भले हो पर स्वाद, विचार, चरित्र और बुद्धि से अंग्रेज़। उसने जो माँगा, इतिहास ने वैसा ही बना दिया। आज हमारे बौद्धिक पिरामिड की ऊपर की 15-20 प्रतिशत परत–जिसे आप चाहें तो मैकाले के बच्चे कह लें वह भारत का सबसे ज़्यादा टैक्स उत्पन्न करती है, ज़्यादातर फ़ॉरेन एक्सचेंज कमाती है, विज्ञान और प्रौद्योगिकी की लगभग सारी उपलब्धियों को आकार देती है, और दुनिया में भारत की साख का सबसे बड़ा जनक है।

बाकी 80 प्रतिशत मेहनतकश भारत पर इसका कोई मान नहीं; यह उस आर्थिक सच्चाई का नाम है जिसमें हम अभी भी रहते हैं। वह सच्चाई यह है कि भारत की प्रति व्यक्ति आय आज भी बोत्सवाना और गैबन जैसे देशों से कम है–वे देश जो तेल, हीरों और प्राकृतिक संपदा के महासागरों पर टिके हैं, जबकि हम दुनिया की सबसे कम उपयोग की गई मानवीय प्रतिभा पर टिके हैं।

मैकाले के आलोचक सदैव रहे–गांधी की पीढ़ी से लेकर आज की सत्ता तक। और वे एक बिंदु बिल्कुल ठीक उठाते हैं- यह शिक्षा-प्रणाली नवोन्मेषी दिमाग़ नहीं बनाती, बल्कि एक क्लर्की जाति बनाती थी और है। यह भारतीय भाषाओं की प्रतिभा को दबा गई; इसने शिक्षा को ज्ञान की बजाय सामाजिक प्रतिष्ठा का टोकन बना दिया; और पीढ़ियों को पश्चिमी मान्यता के लिए लालायित कर दिया।

यह सब सच है। लेकिन आलोचक यहीं रुक जाते हैं, जबकि वाक्य अधूरा इसी वजह से रह जाता है कि वे यह नहीं कहते कि–यदि यह ढांचा न होता तो क्या होता? सचाई यह है कि यदि मैकाले की वह प्रशासनिक रीढ़ न होती, तो 1947 में 28 रियासतों और 565 जागीरों वाला यह उपमहाद्वीप एक गणराज्य के रूप में एकसाथ खड़ा ही नहीं हो पाता। हमारे पास बॉम्बे प्लान जैसी औद्योगिक कल्पना लिखने वाले अभियंता नहीं होते, 1974 में परमाणु परीक्षण करने वाले वैज्ञानिक नहीं होते, और 1991 में अपने ही संकट से जूझते हुए आईएमएफ को ठोस अंग्रेज़ी तर्कों के साथ यह मनाने वाले अर्थशास्त्री नहीं होते कि भारत को सांस लेने दीजिए, हम अपनी अर्थव्यवस्था को खोलेंगे।

गणतंत्र दिवस पर जिस भी उपलब्धि का हम झंडा उठाते हैं, उसकी कहानी को ध्यान से पढ़िए–आप पाएँगे कि उसके लेखक, उसके तकनीकी दिमाग, उसके मुख्य संचालक, वे ही थे जिन्हें मैकाले ने कभी अपनी प्रशासकीय जाति के लिए कल्पना किया था।

ज़रा दुनिया के नक्शे में एक और उदाहरण देखिए। अफ्रीका में भारत के मुकाबले दस गुना अधिक खनिज-संपदा है, दो गुना ज़मीन है, और वहाँ उपनिवेशी भाषाई दखल भी भारत जितना गहरा नहीं था। फिर भी उप-सहारा अफ्रीका की प्रति व्यक्ति आय भारत से अधिक है। क्यों? क्योंकि खनिज और प्राकृतिक संपदा को तानाशाह और ताकतवर लूट सकते हैं; मानव पूंजी को कोई नहीं लूट सकता।

भारत की एकमात्र अनलूटेबल संपत्ति वह पतली परत है–अंग्रेज़ी-फ्लुएंट, विश्लेषणात्मक रूप से प्रशिक्षित दिमाग़ों की–जिसे मैकाले ने जन्म दिया था। बाकी कोयला, खनिज, नदियाँ–हमने ही चुरा लिए, बर्बाद किए, या लाल फ़ीते में कसकर बांध दिए।

इतना सब होने के बावजूद हमने इसके साथ क्या किया? लगभग कुछ नहीं–बल्कि उल्टा किया। पिछले अठ्ठहत्तर वर्षों में हमारा शिक्षा बजट 4.6 प्रतिशत जीडीपी के आसपास मँडराता है; उसमें से भी ज़्यादातर पैसा इमारतों और वेतनों में डूब जाता है, सीखने-सिखाने में नहीं। देश के पाँच प्रतिशत बच्चों को भी दुनिया-स्तरीय शिक्षा नहीं मिलती।

हमारे पास गुणवत्तापूर्ण विश्वविद्यालयों से ज्यादा विश्वविद्यालय नियामक हैं। और हर कुछ साल में एक नया नेता राजनीतिक लाभ के लिए घोषणा करता है–हम मैकाले की आत्मा को दफ़ना देंगे। लेकिन कोई यह नहीं पूछता कि–क्या हमने वह वैकल्पिक ढांचा बनाया है जो मैकाले की जगह ले सके?

यदि प्रधानमंत्री मोदी सचमुच मैकाले को दफ़नाना चाहते हैं, तो पहले यह साबित करना होगा कि जो प्रणाली वह नापसंद करते हैं, उससे बेहतर प्रणाली वे गढ़ सकते हैं। मैकाले की मशीनरी–जिसे 180 साल से अवमानना, कम फंडिंग, और राजनीतिक बाधाओं का सामना करना पड़ा–फिर भी चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर पहुँचने वाला देश बना गई, और दुनिया के आधे सिलिकॉन वैली को चलाने वाला भारतीय दिमाग़ पैदा कर गई। लेकिन हम स्वतंत्र भारत में 78 साल में यह भी सुनिश्चित नहीं कर पाए कि हमारे आधे बच्चे कक्षा 5 तक सामान्य स्तर की साक्षरता हासिल कर लें।

इसलिए जारी रही नाम बदलने की रस्में, इतिहास-पुस्तकों को दुबारा लिखने की कवायदें, और राष्ट्रवादी सीने ठोकने की परंपरा। पर हर बार याद रखिए–जब कोई भारतीय कंपनी ब्रिटेन का फ़ुटबॉल क्लब खरीदती है, जब कोई भारतीय-अमेरिकी किसी अमेरिकी राज्य का गवर्नर बनता है, जब कोई भारतीय वैक्सीन अफ्रीका के बच्चे को बचाती है–तब मैकाले कब्र में हँस रहा होता है। और जब हम एक भी विश्वविद्यालय को वैश्विक शीर्ष 100 में नहीं पहुँचा पाते, जब हर वर्ष एक नई आईआईटी की प्रतिभा कैलिफोर्निया उड़ जाती है क्योंकि अपने देश में उसके दिमाग़ की भूमि नहीं–तब मैकाले जीत रहा होता है।

असल चुनाव मैकाले बनाम किसी खोई हुई पवित्र भारतीय शिक्षा प्रणाली का नहीं है। चुनाव यह है कि क्या भारत अब वह साहस जुटाएगा कि मैकाले को उसकी ही जमीन पर मात दे–उत्कृष्टता को लोकतांत्रिक बनाकर, विश्व-स्तरीय शिक्षा को कश्मीर से कन्याकुमारी और किबिथू तक हर बच्चे का अधिकार बनाकर, या फिर सदियों तक उसके पुतले जलाते हुए और अपने बच्चों को उन्हीं कोचिंग फैक्टरियों में भेजते हुए जहाँ वही सिखाया जाता है जो मैकाले चाहता था–दुनिया से बेहतर सोचना, उसी भाषा में जो उसने दी।

जब तक हम यह चुनाव नहीं करते, तब तक कृपया एंटी-मैकाले प्रवचन किसी और के लिए बचा कर रखिए। हकीकत यह है कि मैकाले के बच्चे ही आज भी भारत के बिल भर रहे हैं–और हम सब, चाहे वाम हों या दक्षिण, भगवा हों या तिरंगा, उस बौद्धिक पूंजी पर जिंदा हैं जिसे हमने कभी फिर से भरा ही नहीं। यह दोष मैकाले का नहीं। यह दोष हमारा है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र.079

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.78का हल

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

राहुल गांधी के नेतृत्व में कांग्रेस जटिलताओं से घिर गई है

अजय दीक्षित

संसद में जिस प्रकार से चुनाव आयोग, चुनाव परिणामों और रिफॉर्म्स पर कांग्रेस और उनके नेता बहस करते नजर आये उससे यह लगता है कि राहुल गांधी के नेतृत्व वाली कांग्रेस जटिलताओं से घिर गई है। राहुल गांधी को अभी भी समझ में नहीं आ रहा है कि पहले हरियाणा, महाराष्ट्र, दिल्ली,अब बिहार विधानसभा चुनावों में अपने साथी दलों में समन्वय में कमी और मुद्दों के दिवालिया पन हारी है और उसके बाद भी राहुल गांधी चुनाव आयोग को दोषी मानते हैं और वोट चोरी जैसे आंदोलन करते हैं। इतना ही नहीं वर्तमान सत्र में कांग्रेस इन्हीं मुद्दों पर सरकार को घेरना चाहती है और भारतीय जनता पार्टी जैसी चतुर पार्टी कांग्रेस को बंदे मातरम् जैसे अपने एजेंडा पर ले आती है और कांग्रेस के पुरखो को भी घसीट रही है।

कांग्रेस के अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, जयराम रमेश, बेनुगोपाल, मनोज झा, प्रमोद तिवारी,भी हड़प्रभ है कि राहुल गांधी को किस प्रकार समझाए। यद्यपि सरकार के मुद्दों की कमी नहीं परंतु नेताओं में कमी है कि वह जनमानस के मुद्दों पर बहस नहीं करना चाहते हैं। वरना महंगाई, बेरोजगारी, पलायन, कानून व्यवस्था, विकास, पर्यावरण, स्वास्थ्य, शिक्षा,ऐसे मुद्दे हो सकते हैं जिन पर सरकार और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को घेरा जा सकता है। लेकिन कांग्रेस की जटिलताओं का पार नहीं हैवे घूम फिर कर मुस्लिम तुष्टिकरण, मतदाता सूचियों में गहन परीक्षण एसआईआर, ईवीएम पर आ जाते हैं और सरकार भी यही चाहती है क्योंकि उसके वोट बैंक में ये मुद्दे सटीक बैठते हैं। 2024 के आम चुनाव में कांग्रेस 100 सीट जीतकर भारतीय जनता पार्टी के विजय रफ्तार को कुछ विराम लगाया था। केंद्र सरकार जेडीयू और टीडीपी की बैसाखियों पर आ गई थी मगर डेढ़ वर्ष में सब किया धरा समाप्त कर दिया। नौबत यहां तक आ गई कि हरियाणा, महाराष्ट्र, दिल्ली, बिहार विधानसभा चुनावों में हार चुकी है और 2026 में होने वाले पश्चिमी बंगाल, असम, तमिलनाडु,केरल विधानसभा चुनावों में भी कांग्रेस की नैया पार नहीं लगने वाली क्योंकि पश्चिमी उत्तर में तो कांग्रेस से तुड़मूल ने नाता तोड़ लिया है,असम में भारतीय जनता पार्टी से सीधी लड़ाई है, तमिलनाडु में जूनियर पार्टनर की तरफ डीएमके के साथ लड़ेगी केरल में वामपंथियों से मुकाबला है वहीं कांग्रेस को कुछ उम्मीद है।

उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, पंजाब, दिल्ली, आंध्र प्रदेश, त्रिपुरा, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, सिक्किम, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश जम्मू कश्मीर, छत्तीसगढ़,में कांग्रेस कमजोर आलाकमान के चलते अनिर्णय की स्थिति में है और झारखंड में तो बकायदा हेमंत सोरेन के बारे में कहा जा रहा है कि वह कभी भी भारतीय जनता पार्टी के गोद में बैठे मिलें ।

कर्नाटक, डीके शिवकुमार और मुख्यमंत्री सिद्धारमैया की लड़ाई में बदनाम हो चली है और राहुल गांधी कोई फैसला नहीं कर पा रहे हैं।यही हालत हिमाचल प्रदेश के हैं और यह सरकार तो इसलिए टिकी है कि भारतीय जनता पार्टी के शीर्ष नेतृत्व ने प्रदेश को कांग्रेस सरकार गिराने से इंकार कर दिया है।

राजस्थान में अशोक गहलोत और सचिन पायलट खींच तान मचाए है। मप्र में कांग्रेस कमलनाथ, दिग्विजय सिंह,को हाशिए पर डाले हैंजीतू पटवारी की दिग्विजय सिंह से नहीं पटती और दोनों इंदौर से है। पंजाब में नवज्योति सिंह सिद्धू ने आरोप लगाया है कि कि कांग्रेस में मुख्यमंत्री बनने के लिए पांच सौ करोड़ का सूटकेस चाहिए। दिल्ली में कांग्रेस तीसरी पार्टी है, ओडिशा में तो मालूम ही नहीं कि कांग्रेस कहां है। पूर्वोत्तर राज्यों में कांग्रेस खत्म हो गई है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

पुलिसकर्मियों ने वृद्धाश्रम जाकर वृद्ध व्यक्तियों की कुशलक्षेम ली

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार पुलिस द्वारा वृद्ध व्यक्तियों एवं वरिष्ठ नागरिकों की कुशलक्षेम लेने का अभियान निरंतर जारी है। इसी क्रम में थाना सिडकुल पुलिस द्वारा क्षेत्र स्थित वृद्ध आश्रम में जाकर बीट बुक के अनुसार जानकारी प्राप्त की गई तथा वहां निवासरत वृद्धजनों से भेंट कर उनकी कुशलता जानी गई। पुलिस टीम ने वरिष्ठ नागरिकों को किसी भी प्रकार की समस्या अथवा आपात स्थिति में आपातकालीन नंबर 112 अथवा स्थानीय पुलिस से तुरंत संपर्क करने के संबंध में जागरूक किया। पुलिस के संवेदनशील व सम्मानजनक व्यवहार से प्रसन्न होकर वृद्धजनों ने हरिद्वार पुलिस को दिल से दुआएँ दीं।

बैराज कालोनी में पकडे दस विद्युत चोरी के मामले

संवाददाता

देहरादून। बैराज कालोनी में दस घरों में विद्युत चोरी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार केवी उपसंस्थान बैराज के अवर अभियंता श्याम सुन्दर ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके द्वारा बैराज कालोनी में ममता पाण्डेय, संजय ठाकुर, मुकेश, अनुप कुमार, मुन्नी देवी, रेखा, अव तार सिंह, सुरेश पुण्डीर, सा`नू नाथू राम व सुधांशु शेखर के घरों पर छापा मारा तो वहां पर विद्युत चोरी करते हुए पकड लिया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आईएसबीटी से रिस्पना के बीच बस से सोने के जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। आईएसबीटी से रिस्पना के बीच यात्री के बैंग से सोने के जेवरात चोरी हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रभु कालोनी, भारती वाईल्ड लाईफ रोड चन्द्रबनी निवासी रमेश चन्द्र मजेदा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह आईएसबीटी से रोडवेज बस से हरिद्वार के लिए चला था जब वह रिस्पना पुल के पास पहुंचा तो उसने देखा कि उसका सूटकेस खुला हुआ था तथा अन्दर से सोने के जेवरात व नगदी गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक्टिवा की टक्कर से वृद्ध घायल

संवाददाता

देहरादून। एक्टिवा की टक्कर से वृद्ध के घायल होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार लोहियानगर निरंजनपुर निवासी दानिश ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पिता आलम मन्सूरी पैदल पित्थुवाला से मेहूंवाला की तरफ जा रहे थे तभी तेज गति से आ रही एक्टिवा ने उनको टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। एक्टिवा सवार मौके से फरार हो गया।

स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 5.89 ग्राम स्मैक व तस्करी में प्रयुक्त बाइक बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली मंगलौर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को लंढौरा क्षेत्र बाइक सवार एक संदिग्ध आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 5.89 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम गुलजार पुत्र मुर्तजा निवासी भगवानपुर चन्दनपुर कोतवाली मंगलौर बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

मुख्यमंत्री ने 'द ग्रेट हिमालयन रेस्क्यू' के टीजर व पोस्टर का विमोचन किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने निर्देशक ऋषभ कोहली और प्रशांत उपाध्याय के निर्देशन में परिवर्तन पिक्चर के बैनर तले बनी डॉक्यूमेंट्री 'द ग्रेट हिमालयन रेस्क्यू' उत्तराखंड के टीजर और पोस्टर का विमोचन किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने निर्देशक ऋषभ कोहली और प्रशांत उपाध्याय के निर्देशन में परिवर्तन पिक्चर के बैनर तले बनी डॉक्यूमेंट्री 'द ग्रेट हिमालयन रेस्क्यू' उत्तराखंड के टीजर और पोस्टर का विमोचन किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि 'द ग्रेट हिमालयन रेस्क्यू' डॉक्यूमेंट्री में सामूहिक प्रयास और मानवीय संवेदनाओं का जीवंत चित्रण है। उन्होंने कहा कि सिलक्यारा टनल रेस्क्यू ऑपरेशन उत्तराखंड के इतिहास में एक प्रेरणादायक अध्याय बन चुका है, जहाँ सभी एजेंसियों, प्रशासन और स्थानीय लोगों ने अभूतपूर्व समन्वय के साथ कार्य किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस डॉक्यूमेंट्री के माध्यम से लोग इस अभियान में तकनीकी दक्षता राज्य के जज्बे की झलक देखेंगे। उन्होंने कहा कि यह फिल्म उत्तराखंड की 'संकल्प और सेवा' की भावना का प्रतीक है तथा युवा पीढ़ी को कठिन परिस्थितियों में धैर्य और कर्मनिष्ठा का संदेश देगी। निर्देशक ऋषभ कोहली ने कहा कि यह डॉक्यूमेंट्री, सिलक्यारा टनल रेस्क्यू ऑपरेशन पर आधारित है, जिसमें मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी स्वयं इस ऐतिहासिक बचाव अभियान की कहानी को विस्तार से सुनाते हैं। उन्होंने कहा कि यह डॉक्यूमेंट्री न सिर्फ तकनीकी चुनौती और मानव जुझारूपन को दर्शाती है, बल्कि उत्तराखंड की जड़ों, भावनाओं और नेतृत्व की सच्ची तस्वीर भी पेश करती है, फिल्म की शूटिंग उत्तराखंड में हुई है। उन्होंने कहा कि डॉक्यूमेंट्री शीघ्र ही ओटीटी के बड़े प्लेटफार्म पर रिलीज होगी। इस अवसर पर उत्तराखंड फिल्म विकास परिषद के सीईओ बंशीधर तिवारी, वरिष्ठ पत्रकार अनुपम त्रिवेदी,उत्तराखंड वक्फ बोर्ड के चेयरमैन शादाब शम्स, फिल्म के निर्देशक, ऋषभ के पिता एवं वरिष्ठ पत्रकार नीरज कोहली मौजूद रहे।

महिला से मारपीट मामले में फरार चल रहा 2500 का ईनामी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। महिला से मारपीट व गाली गलौज मामले में फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने महाराष्ट्र से गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते 16 अगस्त को एक स्थानीय महिला निवासी यमकेश्वर द्वारा थाना यमकेश्वर पर तहरीद देकर बताया गया था कि संदीप बिष्ट (पूर्व प्रधान किमसार), निवासी ग्राम किमसार द्वारा उनके साथ मारपीट की गई, कपड़े फाड़े गए तथा गाली-गलौच की गई।

मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। पुलिस के अनुसार आरोपी घटना के बाद से गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार फरार चल रहा था व पुलिस को चकमा दे रहा था। जिस पर पुलिस ने 25 हजार का ईनाम घोषित किया गया था। जिसे कड़ी मशक्कत के बाद पुलिस ने बीती रात (महाराष्ट्र) से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

हमारे लिए नारे, उनके वारे न्यारेः गोदियाल

विशेष संवाददाता

देहरादून। भले ही अभी उत्तराखंड विधानसभा के चुनाव में एक साल से भी अधिक समय शेष हो लेकिन भाजपा और कांग्रेस नेताओं ने अभी से अपने-अपने मोर्चे संभाल लिए हैं। भाजपा द्वारा शुरू किए गए जन-जन की सरकार और जन-जन के द्वार पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि भाजपा का यह नारा प्रदेश के लोगों के लिए महज नारा भर है। भाजपा की सरकार जनता के द्वार नहीं धन्ना सेठों के द्वार है। वह कहते हैं कि हमारे लिए तो बस नारा है लेकिन उनके लिए वारा न्यारा है।

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदयाल का कहना है कि भाजपा की नीतियां और नियत सिर्फ अपने लिए काम करना रहा है। खनन के पट्टे बाहर के लोगों को लिए है और हमारे लिए नारे दिए जा रहे हैं। गणेश गोदयाल सरकार में व्याप्त भ्रष्टाचार पर धामी सरकार को हमेशा ही निशाने पर रखते रहे हैं। 2027 के विधानसभा से पूर्व पार्टी ने उन्हें प्रदेश अध्यक्ष की कुर्सी सौंपते हुए उन्हें बड़ी

❑ जन-जन की सरकार को दिया कांग्रेस ने करारा जवाब

जिम्मेवारी दिए जाने के बाद उनके यह हमले और अधिक तीखे होते जा रहे हैं। अभी बीते दिनों वह भ्रष्टाचार मामलों की लंबी सूची को लेकर भाजपा की घेराबंदी करते दिखे। वहीं आपदा प्रबंधन की खामियों को लेकर भी उन्होंने काफी उग्र बयान दिए थे।

कांग्रेस द्वारा समय पूर्व 2027 के चुनाव के चुनाव प्रबंधन और चुनाव प्रचार समितियों की जिम्मेदारी प्रीतम सिंह और डा. हरक सिंह को सौंपे जाने के बाद सिर्फ गणेश गोदियाल और डा. हरक सिंह ही भाजपा नेताओं और सरकार पर सीधा हमला करते दिख रहे हैं। गणेश गोदियाल अभी धराली पर भाजपा नेताओं के खुलासे के बाद वहां मलबे में अभी 150 से अधिक शव दफन है जिसके ऊपर सरकार ने सड़क बनवा दी है। जोर-शोर से गणेश गोदयाल ने इस मुद्दे को उठाया था।

2027 का चुनाव भाजपा के लिए इसलिए अहम है क्योंकि वह यहां जीत की हैट्रिक लगाकर नया इतिहास रचना चाहती है। अपने चुनाव मैनेजमेंट और साम, दाम, दंड, भेद की नीतियों में महारत रखने वाली भाजपा की सोच है कि वह बिहार की तर्ज पर उत्तराखंड में भी एक तरफा जीत दर्ज कर सकती है लेकिन कांग्रेस नेताओं ने भी भाजपा के हर हथकंडे से निपटने की इस बार बड़ी तैयारी कर ली है। कांग्रेस नेता अभी से भाजपा के हर वार पर पलटवार कर रहे हैं क्योंकि उन्हें पता है कि इस बार उन्हें भाजपा से कैसे निपटना है। जन-जन की सरकार के उसके नारे के जवाब में कांग्रेस जल्द ही अपना कार्यक्रम लॉन्च करने वाली है जिसमें सरकार की नीतियों का जवाब देने की तैयारी की जा रही है।

रिवर्स पलायन को बढ़ावा देने के लिए प्रवासी पंचायतों का राज्यभर में आयोजन किया जाए: मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्यभर में प्रवासी पंचायतों का आयोजन किया जाए, जिनमें देश एवं विदेश में कार्यरत प्रवासियों को आमंत्रित किया जाए।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में ग्राम्य विकास एवं पलायन निवारण आयोग, उत्तराखण्ड की 10वीं बैठक की अध्यक्षता की। उन्होंने कहा कि पलायन की समस्या राज्य के लिए एक बड़ी चुनौती रही है, लेकिन पिछले चार-पाँच वर्षों में रिवर्स पलायन को प्रोत्साहित करने की दिशा में राज्य सरकार ने कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों की आजीविका के साधन बढ़ाने के लिए अनेक योजनाएँ लागू की गई हैं। इन योजनाओं के अंतर्गत ऋण लेने पर पात्र लाभार्थियों को अनुदान (सब्सिडी) भी प्रदान की जा रही है, जिससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था को गति मिल रही है। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि राज्यभर में प्रवासी पंचायतों का आयोजन किया जाए, जिनमें देश एवं विदेश में कार्यरत प्रवासियों को आमंत्रित किया जाए। उन्हें राज्य सरकार

की रिवर्स पलायन से जुड़ी पहलों की जानकारी दी जाए और उनके सुझाव भी प्राप्त किए जाएँ। मुख्यमंत्री ने आयोग के सदस्यों से अन्य राज्यों में जाकर रिवर्स पलायन के लिए राज्य सरकार द्वारा किए गए कार्यों की जानकारी देने के साथ ही पलायन रोकने और रिवर्स पलायन से जुड़े नवाचारों का अध्ययन करने के निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि त्रियुगीनारायण की तर्ज पर राज्य के 25 नए स्थलों को वेडिंग डेस्टिनेशन के रूप में विकसित किया जाए। इन स्थलों में सभी मूलभूत सुविधाओं का विशेष ध्यान रखा जाए। पर्वतीय क्षेत्रों के विकास के लिए लघु उद्योगों के संवर्धन पर भी बल दिया गया। ग्राम्य विकास एवं पलायन निवारण आयोग के उपाध्यक्ष डॉ. एस. एस. नेगी ने बताया कि राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों में अब रिवर्स पलायन का रुझान देखने को मिल रहा है। अब तक लगभग 6282 व्यक्ति वापस अपने गाँवों में लौटे हैं। इनमें देश के भीतर और विदेशों से लौटे लोग भी शामिल हैं। अधिकतर लोग पर्यटन एवं लघु उद्योग के क्षेत्र में कार्यरत हैं और आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। बैठक में आयोग के सदस्यों ने रिवर्स पलायन को और गति देने के लिए कई रचनात्मक सुझाव प्रस्तुत किए।

बैठक में सचिव विनय शंकर पाण्डेय, धीराज गर्ब्याल, डॉ. श्रीधर बाबू अद्दांकी, सी. रविशंकर, अपर सचिव श्रीमती अनुराधा पाल, डॉ. मेहरबान सिंह बिष्ट, चन्द्र सिंह धर्मशक्तू, संतोष बडोनी, सुरेश जोशी, ग्राम्य विकास एवं पलायन निवारण आयोग के सदस्य अनिल सिंह शाही, दिनेश रावत, सुरेश सुयाल, राम प्रकाश पैन्यूली एवं श्रीमती रंजना रावत उपस्थित रहे।

प्रदेश के नए चीफ जस्टिस होंगे जस्टिस मनोज कुमार गुप्ता

❑इलाहाबाद हाईकोर्ट के हैं वरिष्ठ न्यायाधीश

हमारे संवाददाता

देहरादून। इलाहाबाद हाईकोर्ट के वरिष्ठ न्यायाधीश जस्टिस मनोज कुमार गुप्ता को कालेजियम ने उत्तराखंड हाईकोर्ट का नया मुख्य न्यायाधीश नियुक्त करने की सिफारिश की है।

सुप्रीम कोर्ट कॉलेजियम ने देश के पांच उच्च न्यायालयों में नए मुख्य न्यायाधीशों की नियुक्ति के लिए सिफारिशें की हैं। इस सूची में उत्तराखंड हाईकोर्ट का नाम भी शामिल है। कॉलेजियम ने इलाहाबाद हाईकोर्ट के वरिष्ठ न्यायाधीश जस्टिस मनोज कुमार गुप्ता को उत्तराखंड हाईकोर्ट का नया मुख्य न्यायाधीश नियुक्त करने की सिफारिश की है। यह निर्णय 18 दिसंबर 2025 को हुई कॉलेजियम की बैठक में लिया गया।

उत्तराखंड हाईकोर्ट के वर्तमान मुख्य न्यायाधीश जी नरेन्द्र 9 जनवरी 2026 को सेवानिवृत्त हो रहे हैं। उनके पद छोड़ने के बाद जस्टिस मनोज कुमार गुप्ता कार्यभार संभालेंगे। उत्तराखंड के अलावा, कॉलेजियम ने मेघालय, झारखंड, सिक्किम और पटना हाईकोर्ट के लिए भी नए मुख्य न्यायाधीशों के नामों की सिफारिश की है। इनको अंतिम मंजूरी के लिए केंद्र सरकार के पास भेजा जाएगा जिसके बाद राष्ट्रपति द्वारा आधिकारिक नियुक्ति की जाएगी।

धारदार चाकू सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। वारदात की फिराक में घूम रहे एक बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक धारदार चाकू बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार कल देर रात कोतवाली रानीपुर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस विष्णुलोक जाने वाले रास्ते पर पहुंची तो उसे वहां एक संदिग्ध व्यक्ति घूमता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक धारदार चाकू बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम विभोर पुत्र वेदप्रकाश निवासी कस्बा चरथावल जनपद मुजफ्फर नगर उ.प्र. बताया। पुलिस ने उसे आर्म्स एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

शादी का झांसा देकर दुष्कर्म मामले में फरार आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। शादी का झांसा देकर दुष्कर्म मामले में फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते 10 दिसम्बर को पीड़िता निवासी विष्णुलोक कालोनी बी.एच.ई.एल. रानीपुर कोतवाली रानीपुर हरिद्वार द्वारा कोतवाली नगर में तहरीर देकर बताया गया कि शिवम सैनी पुत्र वेदप्रकाश उर्फ लोकेश निवासी ग्राम कवाल जानसठ थाना जानसठ जिला मुजफ्फरनगर उ.प्र. के द्वारा उसको शादी का झाँसा देकर उसके साथ दुष्कर्म और गाली गलौज देने की घटना को अंजाम दिया गया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी

गयी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद आज आरोपी शिवम सैनी पुत्र लोकेश सैनी को जानसठ जिला मुजफ्फरनगर उ.प्र. से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

अमेरिका: विमान हादसे में मशहूर रेसर समेत पूरा परिवार खत्म

कार्यालय संवाददाता

न्यूयार्क। अमेरिका के नॉर्थ कैरोलिना राज्य के स्टेट्सविल शहर के एक क्षेत्रीय हवाई अड्डे पर एक छोटा जेट विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस हादसे में सात लोगों की मौत हो गई, पुलिस ने यह जानकारी दी।

समाचार एजेंसी सिन्हुआ के अनुसार, पुलिस ने बताया कि इस दुर्घटना में मारे गए लोगों में एनएएससीएआर (नेशनल एसोसिएशन फॉर स्टॉक कार ऑटो रेसिंग) के पूर्व चालक ग्रेग बिफल, उनकी पत्नी और उनके दो बच्चे भी शामिल हैं। फेडरल एविएशन एडमिनिस्ट्रेशन (एफएए) के मुताबिक, सेसना सी 550 विमान गुरुवार सुबह करीब 10 बजकर

20 मिनट पर हवाई अड्डे पर उतरते समय दुर्घटनाग्रस्त हो गया। विमान गिरते ही उसमें भीषण आग लग गई। फ्लाइट-ट्रैकिंग वेबसाइट फ्लाइटअवेयर के अनुसार, विमान ने सुबह 10 बजे के थोड़ी देर बाद उड़ान भरी थी, लेकिन कुछ ही समय में वह वापस लौट आया और दोबारा लैंड करने की कोशिश कर रहा था। मृतकों की पहचान की आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है। यह प्रक्रिया मेडिकल जांच कार्यालय द्वारा पूरी की जा रही है। स्टेट्सविल के सिटी मैनेजर रॉन स्मिथ ने कहा कि यह घटना अभी पूरी तरह खत्म नहीं हुई है और कई एजेंसियां मिलकर राहत और जांच का काम कर रही हैं। उन्होंने बताया कि जांच लगातार आगे बढ़ रही है। घटना के वीडियो में देखा गया कि आपातकालीन कर्मचारी तुरंत रनवे पर पहुंचे, जहां विमान का मलबा चारों ओर बिखरा हुआ था और आग की लपटों में घिरा था। स्टेट्सविलरीजनल एयरपोर्ट के मैनेजर जॉन फर्ग्यूसन ने बताया कि अब दुर्घटनास्थल की जिम्मेदारी एफएए ने संभाल ली है। उन्होंने कहा कि अगली सूचना तक हवाई अड्डा बंद रहेगा, क्योंकि रनवे से मलबा हटाने और उसे सुरक्षित बनाने में समय लगेगा।

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।