

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 346
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

होटल मालिक के घर लाखों की लूट

मां को बंधक बनाकर बदमाशों ने घटना को दिया अंजाम

संवाददाता

देहरादून। होटल मालिक के घर बदमाशों ने धावा बोलकर मां को बंधक बनाकर लाखों के जेवरात व नगदी लूट ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। वहीं मामले में एसएसपी अजय सिंह का कहना है कि बदमाश घर के अन्दर कैसे घुसे इस पर पुलिस जांच कर रही है।

मिली जानकारी के अनुसार शहर के जाने पहचाने अजन्ता होटल के मालिक के घर बदमाशों ने लूट की घटना को अंजाम दिया है। राजधानी के पाश इलाके राजपुर रोड ढाकपट्टी में शनिवार रात होटल मालिक भुवन गांधी के घर उनकी 76 वर्षीय मां अकेली थी। तभी वहां पर दो बदमाश पहुंचे और महिला को बंधक बनाकर ढाई लाख की नगदी और लाखों के जेवर लेकर फरार हो गए। बताया जा रहा है कि बदमाश एक घंटे से ज्यादा समय तक घर में रहे।

घटना से मिली जानकारी के अनुसार होटल के मालिक अपने बेटे को छोड़ने गुरुग्राम गए थे ये घटना शनिवार रात करीब 12 साढ़े बाहर बजे की बताई जा रही है। वहीं पुलिस जांच में यह बात भी सामने आयी है कि जिस वक्त ये घटना



हुई है बदमाशों को पता था कि मालिक घर पर नहीं है इसलिए पुलिस सभी एंगल से जांच में जुट गई है बदमाशों की संख्या 2 बताई जा रही है। बदमाशों ने किसी प्रकार के मास्क नहीं पहने थे जिससे यह भी साफ हो रहा है कि बदमाश आसपास के नहीं थे। आसपास के होते तो वह अपना चेहरा छुपाकर

रखते जिससे कि उनकी पहचान न हो सके। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि घटना के खुलासे के लिए एसओजी, राजपुर थाने में साथ साथ अन्य थानों की पुलिस फोर्स को भी लगाया गया है साथ ही सभी पहलुओं की जांच पुलिस कर रही है। पुलिस का

दावा है कि जल्द ही घटना का खुलासा कर दिया जाएगा।

अब देखने वाली बात है कि राजपुर रोड जैसे पाश इलाके में लूट की घटना को अंजाम देकर बदमाश वहां से चले गये जिससे साफ होता है कि बदमाशों के अन्दर पुलिस के नाम का कोई खौफ नहीं था।

वहीं जब मामले में एसएसपी अजय सिंह से सम्पर्क किया गया तो उनका कहना था कि बदमाश घर में कैसे घुसे इसकी पुलिस जांच कर रही है। साथ ही बताया गया कि इस मामले में किसी बाहरी गैंग का हाथ नहीं है। पुलिस द्वारा मामले का शीघ्र खुलासा कर दिया जायेगा।

विधायक तिलकराज बेहड़ के बेटे पर जानलेवा हमला

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। किच्छा विधायक तिलकराज बेहड़ के पार्षद पुत्र पर देर शाम बाइक सवार दो नकाबपोश बदमाशों ने जानलेवा हमला कर दिया। जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर बदमाशों की धरपकड़ के प्रयास शुरू कर दिये गये हैं।

जानकारी के अनुसार बीती शाम किच्छा क्षेत्र के विधायक और पूर्व कैबिनेट मंत्री तिलकराज बेहड़ के छोटे पुत्र तथा आवास विकास क्षेत्र के पार्षद सौरभ बेहड़ पर दो बाइक सवार नकाबपोश बदमाशों ने अचानक हमला कर दिया। घटना आवास विकास चौकी के पास हुई, जहां सौरभ किसी पुराने विवाद से जुड़े मामले को लेकर पंचायत के लिए जा रहे थे। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार सौरभ बेहड़ जैसे ही आवास विकास चौकी के समीप पहुंचे, उसी समय बाइक पर पहुंचे दो नकाबपोश बदमाशों ने उनकी स्कूटी को जोरदार लात मारकर गिरा दिया। सौरभ के सड़क पर गिरते



ही हमलावरों ने उन पर बेरहमी से प्रहार शुरू कर दिए। हमले में सौरभ को गंभीर चोटें आईं और वे सड़क पर तड़पते रहे। आवाज सुनकर आसपास के लोग मौके पर दौड़े, जिसे देखते ही हमलावर अंधेरे का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गए। वहीं सूचना मिलते ही ट्रॉजिट कैम्प थाना प्रभारी मोहन

पांडे पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंच गए। थोड़ी ही देर में किच्छा विधायक तिलकराज बेहड़, पूर्व विधायक राजकुमार टुकराल और क्षेत्र के अन्य लोग भी घटनास्थल पर आ गए। घायल सौरभ को तुरंत नजदीकी निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां उनका इलाज जारी है।

सुरक्षा व्यवस्था पर फिर सवाल ?

उधमसिंहनगर। दिनदहाड़े विधायक के पार्षद पुत्र पर हुए हमले से स्थानीय लोगों में रोष और भय का माहौल है। लोगों का कहना है कि अगर जनप्रतिनिधि सुरक्षित नहीं हैं, तो आम नागरिकों की सुरक्षा पर सवाल खड़े होना स्वाभाविक है। पुलिस ने आश्वासन दिया है कि हमलावर जल्द पकड़ लिए जाएंगे और उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

एसपी सिटी उत्तम सिंह नेगी का कहना है कि बदमाशों को जल्द गिरफ्तार कर लिया जायेगा। वहीं पुलिस ने घटनास्थल और आसपास की गलियों में लगे सीसीटीवी कैमरों की रिकॉर्डिंग कब्जे में लेकर हमलावरों की पहचान शुरू कर दी है। प्राथमिक जांच में यह भी संकेत मिले हैं कि घटना किसी पुराने विवाद से जुड़े तनाव का परिणाम हो सकती है। हालांकि पुलिस सभी पहलुओं पर गंभीरता से जांच कर रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

क्या हो सकेगा नशा मुक्त उत्तराखण्ड?

उत्तराखण्ड सरकार द्वारा पिछले कई सालों से यही दावे करती आ रही थी कि राज्य को 2025 तक नशा मुक्त राज्य बना दिया जायेगा। राज्य सरकार अपने दावों में कितनी सफल हुई है यह राज्य की आम जनता जानती है। राज्य के तकरीबन सभी जिलों में नशे का कारोबार लगातार जारी है। जिसे समाप्त कराने में शासन-प्रशासन बुरी तरह नाकामयाब रहा है। सोचनीय सवाल यह है कि अपनी लाख कोशिशों के बावजूद शासन-प्रशासन नशे पर लगाम लगाने में कामयाब क्यों नहीं हो सका। इसका सीधा सा मतलब है कि नशा कारोबारी राज्य के हर जिलों में अपना सिंडीकेड पूरी तरह से खड़ा करने में कामयाब हो चुके हैं। बीते वर्ष कुमाऊँ रेंज में यूपी का एक पुलिसकर्मी भारी मात्रा में स्मैक सहित गिरफ्तार किया गया था। जिसने पूछताछ में बताया था कि बरेली में तैनाती के दौरान उसे पता चला था कि उत्तराखण्ड राज्य में स्मैक की भारी खपत है जिसके चलते वह भी नशा तस्करी के सिंडीकेट से जुड़ गया। बात अगर उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून की करें तो यहां भी तकरीबन हर गली मोहल्लों में नशे का कारोबार पुलिस प्रशासन की नाक के नीचे किया जा रहा है। इसका उदाहरण कुछ रोज पहले रायपुर क्षेत्र के शांति विहार में सामने आया है। जहां रायपुर थाने से मात्र कुछ मीटर पहले एक बस्ती में नशे के खुलेआम चल रहे कारोबार को बंद कराने क्षेत्र की जनता पहुंच गयी। जिसके बाद पुलिस व प्रशासन के अधि कारी भी जाग उठे और उन्होंने नशा कारोबार में शामिल लोगों के घरों के आगे बने पुलों को तुड़वा दिया और नशा कारोबारियों को दोबारा ऐसा न करने की सलाह दी। राजधानी में अकेले उस बस्ती में ही नशे का कारोबार नहीं हो रहा है यहां तकरीबन हर इलाके में नशा सिंडीकेड सक्रिय है। जो युवाओं को अपनी चपेट में ले चुका है। इसी नशावृत्ति के चलते राजधानी देहरादून में आपराधिक मामले बढ़ने की बात कही जा रही है। जिसे रोकने में पुलिस प्रशासन नाकाम साबित हो रहा है। राज्य व राज्य की राजधानी देहरादून में अगर पुलिस प्रशासन को नशावृत्ति रोकनी है तो उसे इस मामले में गहराई से सोचने की जरूरत है। क्योंकि पुलिस जब किसी छुटभैय्ये नशा तस्कर को दबोचती है तो वह अपनी पीठ थपथपाती है जबकि पुलिस को उस छुटभैय्ये नशा तस्कर दबोच कर उसके द्वारा नशा तस्करी के उस सिंडीकेट तक पहुंचने की जरूरत है जिसमें बड़े-बड़े मगरमच्छ छिपे हुए हैं तभी राज्य को नशामुक्त बनाया जाना संभव हो सकेगा।

विवाहिता को घर से निकालने पर मां बेटे के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। विवाहिता को मारपीट कर घर से निकालने के मामले में पुलिस ने मां बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शास्त्रीनगर निवासी तनुजा ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह खटीमा निवासी मौहम्मद शौफ के साथ हुआ था। विवाह के बाद से उसका पति व सास अफसाना उसको दहेज के लिए प्रताड़ित करने लगे थे। आये दिन उसके साथ गाली गलौच मारपीट की जाती थी। जब उनकी मांग पूरी नहीं हुई तो उन्होंने उसको मारपीट कर घर से निकाल दिया।

मोटरसाइकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। मेला देखने आये व्यक्ति की मोटरसाइकिल चोरी हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।प्राप्त जानकारी के अनुसार फतेहपुर सहारनपुर निवासी राजवीर ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां मुस्कान होटल के पास ग्राउण्ड में मेला देखने आया था। उसने अपनी मोटरसाइकिल एक स्थान पर खड़ी की थी। लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाइकिल अपने स्थान से गायब थी।

मकान के नाम पर ठगे साढ़े चार लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। मकान के नाम पर साढ़े चार लाख रुपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार तपोवन एन्क्लेव आमवाला निवासी मीना हलधर ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति बाबूराम की मुलाकात अम्बेडकर कालोनी निवासी अशोक कुमार से हुई। जिसने उसको डीएल रोड पर एक भूखण्ड दिखाया। जिसे उसने अपना बताते हुए उसको बेचने की बात कही। उसके पति ने उसके बयाने के तोर पर साढ़े चार लाख रुपये दे दिये। लेकिन उसके बाद ना तो उसने वह भूखण्ड उनको दिया और न ही पैसे वापस मांगे। उसके पति ने जब अपने रूपये वापस मांगे तो उसने उनके साथ गाली गलौच करते हुए मारपीट करनी शुरू कर दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

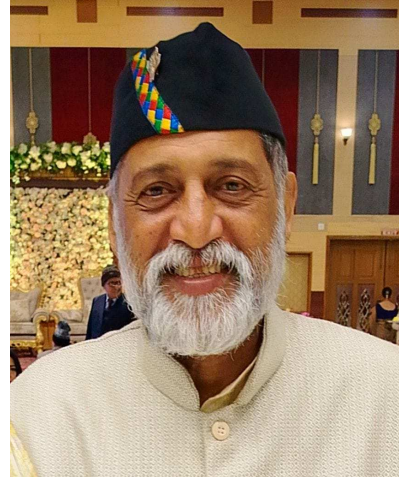
परीक्षा का बुखार: हर कोई 'जिंदी' को लेकर चिंतित!

जनवरी आते ही कक्षा दसवीं और बारहवीं की बोर्ड परीक्षाओं के नजदीक आते ही पूरा देश मानो परीक्षा-बुखार की चपेट में आ जाता है। वर्षों से फरवरी और मार्च भय, चिंता और भावनात्मक तनाव के चरम महीने बन गए हैं-और यह तनाव केवल विद्यार्थियों तक सीमित नहीं रहता, बल्कि परिवारों और पूरे समाज को अपनी गिरफ्त में ले लेता है।

हर कोई जिंदी को लेकर चिंतित है, जो इस वर्ष कक्षा बारहवीं की बोर्ड परीक्षा दे रहा है। उसकी माँ, बड़ा भाई, दादी, ताऊजी, ताईजी, उनके बच्चे और यहाँ तक कि उनके जीवनसाथी भी पूरी तरह सतर्क हैं। यह सामूहिक चिंता भारतीय संयुक्त परिवार व्यवस्था की उस निकटता को दर्शाती है, जहाँ किसी एक व्यक्ति की शैक्षणिक यात्रा पूरे परिवार की साझा जिम्मेदारी बन जाती है। जिंदी के आसपास के लोग लगातार उसकी पढ़ाई की समय-सारिणी, पुनरावृत्ति की योजना और यह कि उसने परीक्षा के लिए कितना याद कर लिया है-इन्हें विषयों पर चर्चा करते रहते हैं।

यह चिंता केवल कमजोर छात्रों तक सीमित नहीं है। मेधावी और बुद्धिमान छात्र-और उनके माता-पिता-भी इस बुखार से अछूते नहीं हैं। "परीक्षा वायरस" सर्वव्यापी है। निकट परिवार और रिश्तेदारों से आगे बढ़कर पड़ोसी तक इससे संक्रमित हो जाते हैं। कई वयस्कों के लिए यह समय उनकी अपनी परीक्षा-संबंधी पीड़ादायक स्मृतियों को फिर से जीवित कर देता है। जाने-अनजाने हममें से अनेक लोग इस अंधरे तनाव को आज भी ढोते रहते हैं, जो हमारी मानसिक सेहत पर असर डालता है और यह भी तय करता है कि आज हम बच्चों पर पड़ने वाले ऐसे दबावों पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

भारत में शिक्षा नीति में कई सुधार हुए हैं, जिनमें नवीनतम सुधार व्यापक और महत्वाकांक्षी है। फिर भी, इन सुधारों के बावजूद शिक्षा व्यवस्था अब भी



●देवेन्द्र कुमार बुडाकोटी

मुख्यतः परीक्षा-केंद्रित बनी हुई है। दशकों से स्कूली शिक्षा परीक्षाओं, रैंकिंग और सफलता की एक संकीर्ण परिभाषा के इर्द-गिर्द घूमती रही है। यह व्यवस्था रटत विद्या और पाठ्यपुस्तकों व उत्तरों की यांत्रिक याददाश्त को बढ़ावा देती है, जबकि आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समग्र विकास की उपेक्षा करती है।

हालाँकि नई शिक्षा नीति व्यावसायिक शिक्षा और कौशल विकास पर जोर देती है, लेकिन ये विचार अभी तक विद्यालयी पाठ्यक्रमों और व्यावहारिक प्रशिक्षण ढाँचों में ठोस रूप नहीं ले पाए हैं। नृत्य, नाटक, रंगमंच, संगीत, कला और खेल जैसी गतिविधियाँ आज भी गैर-शैक्षणिक या सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों के रूप में देखी जाती हैं-जिन्हें मानसिक और बौद्धिक विकास में सार्थक योगदान देने के बजाय केवल मनोरंजन माना जाता है। दुर्भाग्य से, नई पीढ़ी के माता-पिता भी तेजी से शिक्षा की इसी सीमित समझ को अपनाते जा रहे हैं।

कुछ दशक पहले ट्यूशन कक्षाएँ मुख्यतः कमजोर प्रदर्शन करने वाले छात्रों के लिए होती थीं। आज ट्यूशन और कोचिंग सामान्य चलन बन चुकी हैं, जिनका उद्देश्य केवल अधिकतम अंक और ग्रेड हासिल करना है। छात्रों को

एक के बाद एक परीक्षाओं का सामना करना पड़ता है-पहले स्कूल में और फिर प्रतिष्ठित संस्थानों में व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में प्रवेश पाने के लिए। राहत की कोई गुंजाइश नहीं रहती। जो छुट्टियाँ ट्रेकिंग, कैंपिंग, साइक्लिंग, यात्रा या ग्रामीण इलाकों की खोज में बिताई जा सकती थीं, वे अब कोचिंग कक्षाओं और पुनरावृत्ति कार्यक्रमों में खप जाती हैं। प्रतिस्पर्धी दबावों के कारण बचपन और किशोरावस्था धीरे-धीरे केवल तैयारी का समय बनकर रह जाते हैं।

नई शिक्षा नीति के आलोक में सरकार को गुरुकुल आधारित शिक्षा और होमस्कूलिंग जैसे वैकल्पिक शिक्षण मॉडलों को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित करना चाहिए। ऐसी व्यवस्था होनी चाहिए कि सत्रह वर्ष की आयु पूर्ण कर चुका कोई भी व्यक्ति किसी भी राज्य या केंद्रीय बोर्ड के अंतर्गत सीधे कक्षा बारहवीं की बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित हो सके। छात्रों को नृत्य, नाटक, रंगमंच, संगीत, कला, खेल और व्यावसायिक पाठ्यक्रम जैसे विषय चुनने का विकल्प मिलना चाहिए, जिनका समुचित मूल्यांकन और ग्रेडिंग हो, ताकि वे सार्थक करियर मार्ग अपना सकें।

यह अत्यंत चिंताजनक है कि ज्ञान और कौशल प्रदान करने के लिए बनाई गई शिक्षा और शिक्षण-पद्धति छात्रों में भय, चिंता और अवसाद पैदा कर रही है, जो अक्सर आजीवन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती हैं। भारत में बढ़ते मानसिक स्वास्थ्य संकट के मूल कारणों को कौन संबोधित करेगा? नीति-निर्माताओं और निर्णयकर्ताओं को इस मुद्दे पर गंभीरता से आत्ममंथन करना चाहिए, ताकि हम ऐसे नागरिकों का निर्माण कर सकें जो बिना भय के सीखें और एक प्रगतिशील व विकसित राष्ट्र की मजबूत नींव रखें।

'लेखक एक समाजशास्त्री हैं और चार दशकों से विकास क्षेत्र में कार्यरत रहे हैं।)

गंगा घाट पर स्वच्छता अभियान, 'वार्ड सेग्रिगेशन लीग' का हुआ शुभारंभ

हमारे संवाददाता

टिहरी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों के क्रम में आज जनपद टिहरी गढ़वाल अंतर्गत तहसील नरेंद्रनगर के मुनि की रेती स्थित जानकी सेतु के समीप गंगा आरती घाट पर अध्यक्ष नगर पालिका परिषद मुनि की रेती नीलम बिजलवाण एवं जिलाधिकारी नितिका खण्डेलवाल के नेतृत्व में व्यापक स्वच्छता अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान घाट परिसर में फैले कूड़े-कचरे को एकत्र कर उसका समुचित निस्तारण किया गया तथा झाड़ी कटान कर क्षेत्र को स्वच्छ एवं सुव्यवस्थित बनाया गया।

इस अवसर पर जिलाधिकारी एवं नगर पालिका परिषद अध्यक्ष द्वारा 'वार्ड सेग्रिगेशन लीग' नामक एक अभिनव अभियान का शुभारंभ किया गया, जिसके अंतर्गत नगर क्षेत्र के सभी वार्डों में गीले एवं सूखे कचरे के पृथकीकरण को लेकर प्रतियोगिता प्रारंभ की गई है। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले वार्डों को जिलाधिकारी एवं नगर पालिका अध्यक्ष



द्वारा पुरस्कृत किया जाएगा, जिससे स्वच्छता के प्रति जनजागरूकता और सहभागिता को बढ़ावा मिलेगा।

स्वच्छता अभियान के उपरांत, श्री पूर्णानंद विद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा घाट के आसपास पत्थरों पर सुंदर रंगों से रंग कर स्थल का सौंदर्यीकरण किया गया। साथ ही, सफाई के दौरान प्राप्त पुराने दीपकों को पुनः उपयोग में लाकर घाट की सजावट में सम्मिलित किया गया, जो 'रिड्यूस, रीयूज, रीसायकल' की भावना को साकार करता है। इसी क्रम

में नगर पालिका सभागार, मुनि की रेती में आयोजित कराटे प्रतियोगिता में प्रतिभाग करने वाले देहरादून, टिहरी एवं पौड़ी जनपदों के बच्चों को ग्रीन, येलो एवं ब्राउन बेल्ट प्रदर्शन के आधार पर प्रमाण पत्र प्रदान कर पुरस्कृत किया गया। इस मौके पर सभासद विनोद खंडूरी, बृजेश गिरी, स्वाति पोखरियाल, लक्ष्मण भंडारी, एसडीएम नरेंद्रनगर आशीष धिल्लियाल, ईओ मुनिकीरेती अंकिता जोशी, सफाई निरीक्षक कमल चौहान सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।



खुद को रखें स्ट्रेस फ्री, नियमित करें एक्सरसाइज

लोगों को नियमित रूप से एक्सरसाइज करते रहना चाहिए। लोगों को घर पर ही कुछ हल्की एक्सरसाइज की मदद लेनी चाहिए। एक्सरसाइज करने से स्ट्रेस व तनाव से आसानी से दूर रहा जा सकता है। स्ट्रेस को दूर करने के लिए हेल्दी डाइट का सेवन भी बहुत जरूरी है।

खानपान का असर शरीर के साथ-साथ दिमाग पर भी पड़ता है। ऐसे में हेल्दी डाइट लेने से तनाव को दूर किया जा सकता है। अपनी डाइट में ऐसी चीजों का इस्तेमाल करें जिनसे आपका शरीर भी स्वस्थ रहे और दिमाग भी। जो लोग अभी भी वर्क फॉर्म होम कर रहे हैं उनके लिए समय-समय पर ब्रेक लेना बेहद जरूरी होता है। काम के बीच में स्ट्रेचिंग करें, अच्छा खाना खाएं, बातचीत करें, कुछ अच्छा पढ़ें। ऐसा करने से शरीर तो फ्रेश रहता ही है साथ ही दिमाग भी रिफ्रेश फील करता है।

काम के स्ट्रेस को दूर करने के लिए ब्रेक जरूर लें। स्ट्रेस को दूर करने के लिए आराम करना भी बहुत जरूरी होता है। शरीर को आराम तभी मिलता है जब नींद पूरी होती है।

घर पर झाड़ू-पोछा लगाने से शरीर को मिलते हैं लाभ

क्या आपको पता है कि झाड़ू पोछा करने से न सिर्फ आपका घर साफ होता है बल्कि घर के अंदर से सभी बैक्टीरिया और वायरस को साफ करता है जो आपको बीमार कर सकते हैं। इस तरह से आप किसी भी इंफेक्शन से दूर रहते हैं। क्या आपको मालूम है कि बैठकर झाड़ू-पोछा लगाने से पूरी बाँडी की एक्सरसाइज हो जाती है जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है। आइए आपको बताते हैं झाड़ू-पोछा लगाने से शरीर को क्या क्या फायदे होते हैं।

फर्श पर बैठकर पोछा लगाने से शरीर की कैलोरी बर्न होती है। आपको बता दें कि कैलोरी बर्न करने के लिए जिम में काफी मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे में झाड़ू-पोछा करने से घर भी साफ हो जाता है और बाँडी की एक्सरसाइज भी हो जाती है। फर्श को साफ करना वर्कआउट करने जैसा है और यह जिम की तरह ही आपको कैलोरी बर्न करने में हेल्प करता है। अभी आप जिम नहीं जा पा रहे हैं, तो अपने घर की सफाई में लग जाइए और अपना वजन कम कीजिए।

उन लोगों को पोछा जरूर लगाना चाहिए जिनका पेट बाहर निकला हो या फिर कमर के आसपास बहुत ज्यादा फैट हो। एक्सपर्ट मानते हैं कि पोछा लगाते समय जब हम आगे की ओर झुकते हैं तो इससे हमारी पेट और कमर की एक्सरसाइज होती है और इन हिस्सों से मोटापा कम होता है।

झाड़ू-पोछा करने से न सिर्फ आपका घर साफ हो जाता है बल्कि यह सफाई आपको आराम करने में भी मदद करती है। जब घर साफ रहता है तो आपका तनाव भी अपने आप कम होता जाता है। साफ-सफाई स्ट्रेस को कम करने में मदद करती है।

अगर आपके रहने का स्थान गंदा होता है तो आपका ध्यान भटकता रहता है। झाड़ू-पोछा आपको अपने स्थान को साफ करने में मदद करता है और यह आपको जीवन में अन्य चीजों पर बेहतर फोकस करने में भी मदद करता है।

अपने गुस्से को कंट्रोल करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप घर में झाड़ू पोछा करने लें। जब भी आप किसी बात को लेकर गुस्से में हों तो अपने गुस्से से छुटकारा पाने के लिए अपने घर की सफाई शुरू कर दें।

यह वह समय है जब आपको किसी भी हेल्थ प्रॉब्लम से दूर रहने की जरूरत है क्योंकि कोरोना वायरस महामारी के कारण दुनिया पहले ही मुश्किल दौर से गुजर रही है। अपने घर की सफाई करने से आपको अपने घर के आसपास की धूल को कम करने में मदद मिलेगी। इससे आप सांस संबंधित बीमारियों, आंखों और नाक में जलन से भी बच सकते हैं। साथ ही घर साफ रहने से आप किसी भी प्रकार के एलर्जी और इंफेक्शन से भी बच सकते हैं।

विटामिन सी का खजाना है ये 10 आहार

विटामिन सी जो न केवल उनकी इम्युनिटी को मजबूत रखता है, बल्कि स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद है। विटामिन-सी प्रमुख रूप से हमारी शरीर में मौजूद कोशिकाओं के विकास में सक्रिय भूमिका निभाती है। यह शरीर को मजबूत बनाने, बढ़ती उम्र को रोकने और शरीर को संक्रमण के खतरे से बचाने का काम करते हैं। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसे आहार की जानकारी देने जा रहे हैं जो विटामिन सी से भरपूर हैं। इन आहार का सेवन आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद रहेगा। आइये जानते हैं इन आहार के बारे में...



ब्रोकोली

हरी सब्जियों में भी विटामिन सी पाया जाता है। ब्रोकोली विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। ब्रोकोली में विटामिन सी के अलावा फोलेट, आयरन और विटामिन ए भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। जितना अधिक मात्रा में आप ब्रोकोली खाएंगे उतना अधिक आपको विटामिन सी प्राप्त होगा। ब्रोकोली को पकाने से विटामिन सी की मात्रा कम हो जाती है, इसलिए इसे अधिक पकाकर न खाएं।

अमरुद

अमरुद कई लोगों का पसंदीदा फल होता है। जो सामान्यतः लोगों के घरों और ग्रामीण क्षेत्रों में मिल जाता है। इस फल से विटामिन सी भरपूर मात्रा में मिलता है। 100 ग्राम अमरुद का सेवन करने से हमारे शरीर को करीब 212 मिलीग्राम विटामिन सी मिलती है।

आंवला

विटामिन सी की मांग को पूरा करने के लिए आंवले का इस्तेमाल करना एक बेहतर विकल्प हो सकता है। इसमें विटामिन सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है। 100 ग्राम आंवला से करीब 600 मिलीग्राम विटामिन सी मिलता है। इसका इस्तेमाल कई तरह से किया जाता है। आंवले का इस्तेमाल अचार, मुरब्बा, आइसक्रीम व अन्य तरह से किया जा सकता है।

पपीता

पपीता अपने नैचुरल लैक्सेटिव गुणों की वजह से जाना जाता है, जो पाचन

शक्ति को मजबूत बनाता है। इसके साथ ही पपीता विटामिन-सी का भी बड़ा स्रोत माना जाता है। पपीते में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करते हैं। इसके अलावा पपीता खाने से पेट संबंधी बीमारियों दूर रहती हैं।

चकोतरा

चकोतरा संतरे की श्रेणी में आता है और इस वजह से यह विटामिन सी से समृद्ध होता है। आधे चकोतरे में 45 मिलीग्राम विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम और अधिक मात्रा में विटामिन ए होता है।

चकोतरे में कैलोरी की मात्रा कम होती है। यह खाने में थोड़ा खट्टा होता है, इसलिए इसे खाने से पहले आपको इसके ऊपर चीनी डालनी पड़ेगी या फिर कुछ मीठा खाद्य पदार्थ अपने साथ में रखना होगा। आप चकोतरे को नाश्ते में खा सकते हैं या उस का जूस भी निकालकर पी सकते हैं।

पालक

पालक इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए भी काफी अहम रोल निभाती है। वहीं, जब बात हो रही हो विटामिन-सी की, तो वहां पर भी पालक का जिक्र जरूर होता है। दरअसल, पालक भी विटामिन-सी के उत्तम खाद्य पदार्थों में से एक गिना जाता है। यही वजह है कि कई लोगों के द्वारा इस हरी पत्तेदार सब्जी को खाने के लिए जरूर इस्तेमाल किया जाता है।

शिमला मिर्च

शिमला मिर्च विटामिन-सी, ई और ए, फाइबर और फोलेट व पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। फोलेट हीमोग्लोबिन को बढ़ाने में मदद करता है और साथ ही पाचन शक्ति को भी बढ़ावा देता है। यह इम्यून सिस्टम को भी स्ट्रॉन्ग करता है।

फूल गोभी

फूल गोभी खाने में स्वादिष्ट होती है और यह विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है। एक कप कटी हुई फूल गोभी में 50 मिलीग्राम विटामिन सी मौजूद होता है। फूल गोभी फाइबर, कैल्शियम, पोटेशियम, फोलेट और विटामिन के से समृद्ध होती है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स के भी गुण पाए जाते हैं। गोभी को आप सलाद में मिलाकर खा सकते हैं या फिर इसकी सब्जी भी तैयार कर सकते हैं। पकी हुई गोभी भी आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छी है, एक कप पकी हुई फूल गोभी में 30 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

अनानास

विटामिन सी के लिए आप अनानास भी खा सकते हैं। इससे इम्युनिटी मजबूत होती है। साथ ही हड्डियों को मजबूत बनाता है। अनानास में मैंगनीज भी पाया जाता है जो फलों में काफी कम होता है। 1 कप अनानास में करीब 79 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

सर्दी में हो गई खांसी, इन उपायों से करें दूर

आजकल लोगों को खांसी, जुकाम जैसी समस्याएं आ रही हैं। सूखी खांसी वाले लोग तो परेशान नहीं हो रहे हैं, लेकिन जिन लोगों को बलगम वाली खांसी आ रही है उन्हें बार-बार कफ बन रहा है, जिसके कारण वो परेशान हो रहे हैं। ऐसे में क्या करना चाहिए आइए जानते हैं इसके बारे में...

बलगम वाली खांसी के कारण

सिर्फ मौसम बदलने से नहीं बल्कि कई बार गले में इंफेक्शन के कारण भी बलगम वाली खांसी हो सकती है। ऐसा माना जाता है कि नियमित तौर पर बलगम वाली खांसी का इलाज नहीं किया जाता तो ये कई बीमारियों की वजह बन सकता है। आइए जानते हैं कैसे खत्म की जा सकती है बलगम वाली खांसी। बलगम वाली खांसी को ठीक करने के लिए लोग कुछ खास तरह की दवाओं का सेवन करने लगते हैं। दवाइयों के अलावा आप घर पर ही



कुछ प्राकृतिक चीजों को अपनाकर बलगम वाली खांसी को ठीक कर सकते हैं।

शहद

किसी भी प्रकार की बीमारी में शहद सबसे स्टीक दवा है। रात को सोने से लगभग आधे घंटे पहले 15 चम्मच शहद को पिएं। ऐसा करने से नींद भी अच्छी आएगी और गले का कफ भी कम हो जाएगा।

विटामिन सी

शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने के लिए विटामिन सी बहुत

जरूरी माना जाता है। विटामिन सी का इस्तेमाल करने से यह शरीर के वायरस से तेजी से लड़ने में सक्षम हो पाता है। बलगम वाली खांसी में विटामिन सी युक्त फल जैसे की संतरा खा सकते हैं। संतरा खाते वक्त ध्यान रहे कि यह ठंडा न हो।

अदरक की चाय

एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर अदरक की चाय पीना हर किसी को बहुत पसंद होता है। दिन में 2 बार अदरक की चाय पीने से गले को आराम मिल सकता है और बलगम वाली खांसी खत्म हो सकती है।

भाप

भाप को देसी इलाज माना जाता है। नियमित तौर पर भाप लेने से चेस्ट में जमा हुए म्यूकस टूट जाते हैं। जिन लोगों को बलगम वाली खांसी होती है उन्हें दिन में कम से कम 5 मिनट तक भाप लेने की सलाह दी जाती है।

तांबे के बर्तन में का पानी बचाता है गंभीर बीमारियों से

तांबा एक प्रकार का माइक्रोन्यूट्रिएंट है। यह शरीर में मिनरल्स और जरूरी पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है। तांबे के बर्तन में पानी पीने से रोग प्रतिरोधी सिस्टम मजबूत होता है, हाजमा बेहतर होता है। साथ ही कैंसर जैसी घातक बीमारी से बचाव भी होता है। तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से शरीर को ठंडक भी मिलती है। तांबे के बर्तन में पानी रखने से पानी में मौजूद सभी प्रकार के बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। इसके लिए रातभर तांबे के बर्तन में पानी भरकर रख दें। सुबह उठकर पी लें। ऐसा करने से शरीर में मौजूद टॉक्सिंस न्यूट्रलाइज हो जाते हैं।

तांबे के बर्तन में पानी पीने के लाभ

विशेषज्ञों के अनुसार तांबे के बर्तन में पानी पीने से पेट का संक्रमण समाप्त होता है। पाचनतंत्र बेहतर होता है। साथ ही लिवर और किडनी बेहतर तरीके से काम करती है। आप अगर अपने चेहरे पर पड़ रही झुर्रियों से परेशान हैं तो तांबे के बर्तन में पानी पीना शुरू कर दें। तांबे में भारी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं, जो त्वचा को जवां बनाए रखने में मदद करते हैं। साथ ही इसमें झुर्रियों के लिए जिम्मेदार फ्री रेडिकल्स को नष्ट करने की क्षमता भी होती है।

आजकल अधिकतर लोग दिल की बीमारी से जूझ रहे हैं। ऐसे में तांबे के बर्तन में पानी पीना बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। तांबे के बर्तन में पानी पीने से दिल की बीमारी होने का खतरा काफी कम हो जाता है। तांबे के बर्तन में पानी पीने से ब्लड प्रेशर नॉर्मल रहता है, साथ ही शरीर में बेड कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है।

तांबे के बर्तन में पानी पीकर प्राकृति तरीके से भी वजन कम किया जा सकता है। तेजी से बढ़ रही कैंसर की बीमारी का खतरा भी तांबे के बर्तन में पानी पीकर कम किया जा सकता है। तांबे में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स गुण शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स के असर को न्यूट्रलाइज करते हैं, जो कैंसर का एक मुख्य कारण माना जाता है।

सर्दियों में फटी एड़ियां ठीक करने अपनाये ये तरीके

सर्दियों के मौसम में फटी एड़ियां सबसे ज्यादा परेशान करती हैं। शुष्क मौसम की वजह से त्वचा अपनी नमी खोने लगती है जिसकी वजह से हॉट और एड़ियां सख्त होकर फटनी शुरू हो जाती है। ऐसा पानी की कमी से भी होता है इसलिए सर्दियों के मौसम में भी 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं। इसके अलावा सर्दियों में जितना हो सके जुराबे पहनें ताकि इन्हें फटने से बचाया जा सके। अगर आप भी सर्दियों में अपनी फटी एड़ियों की वजह से परेशान हैं तो आज हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताते हैं जो आपके बहुत काम आएंगे। इससे एड़ियां एक दम मुलायम हो जाएंगी।

रोज लगाएँ ग्लिसरीन- फटी एड़ियों के लिए ग्लिसरीन किसी वरदान से कम नहीं। आप इसे हर रात सोने से पहले एड़ियों पर लगाएं। ऐसा नियमित करते रहने से एड़ी जल्दी ठीक हो जाएगी।

नारियल तेल- फटी और बेजान एड़ियों के लिए नारियल तेल एक अच्छा घरेलू उपाय है। ये एड़ी में नमी को बनाए रखता है। इसके अलावा ये फंगस जैसे बैक्टीरिया संक्रमण से भी एड़ी को सुरक्षित रखता है।

स्क्रबिंग- फटी एड़ियों को स्क्रबिंग की मदद से मुलायम बनाया जा सकता है। ऐसा करने से डेड स्किन हट जाती है और एड़ियां मुलायम हो जाती हैं। स्क्रबिंग करने से पहले अपने पैर को थोड़ी देर के लिए गुनगुने पानी में डुबोकर रखें।

लगभग 10-15 मिनट तक पैरों को गर्म पानी में भिगो कर कपड़े से अच्छी तरह सूखा लें। इसके बाद वैसलीन में नींबू का रस मिलाकर पैरों की हल्सी मसाज करें। इससे 2 दिन में आपको फटी एड़ियों से राहत मिल जाएगी। एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर शहद को एक बाल्टी गर्म पानी में मिलाकर 15-20 मिनट तक पैरों को उसमें भिगोएं। इसके बाद क्रॉम से मसाज करें। इससे फटी हुई एड़ियां कुछ दिन में ही ठीक हो जाएगी। टेबलस्पून पैराफिन वैक्स में 2-3 बूंदें सरसों के तेल की डालकर इसे पिघला लें। इसके बाद इसे गुनगुना करके रात को पैरों में लगाकर जुराबें डाल लें। इसके बाद सुबह इसे पानी से साफ करें। एक चम्मच चावल का आटे 1 चम्मच शहद और 2-3 बूंदें एप्पल साइडर सिरके को मिला करके मोटा पेस्ट बना लें। इसके बाद 15 मिनट गर्म पानी में पैर भिगो कर इस पेस्ट से स्क्रब करें। इससे त्वचा की डेड स्किन निकल जाएगी।

विटामिन ई

कैप्सूल में से तेल निकाल कर 15-20 मिनट तक पैरों की मसाज करें। 3-4 दिन इससे मसाज करने से आपकी फटी एड़ियों की समस्या दूर हो जाएगी।

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 आवस्त 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

रोजाना एक चम्मच सौंफ का सेवन सेहत के लिए लाभकारी

सौंफ का इस्तेमाल हर भारतीय घर में किया जाता है। चाहे खाना बनाना हो या भोजन करने के बाद मुखवास खाना हो दोनों जगह सौंफ को शामिल किया जाता है। सौंफ का सेवन मुख्यतया मुंह की दुर्गंध को दूर करने के लिए किया जाता है। लेकिन इसी के साथ ही औषधि के तौर पर भी सौंफ का सेवन किया जाता है। सौंफ जरूरी विटामिन, पोषक तत्वों और खनिजों जैसे विटामिन सी, विटामिन ए, फाइबर, पोटेशियम, मैंगनीज, जिंक, आयरन और कैल्शियम का भंडार है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और जीवाणुरोधी गुण होते हैं जो सेहत की कई समस्याओं को दूर करते हैं। आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि रोजाना एक चम्मच सौंफ का सेवन करने से आपकी सेहत को क्या फायदे मिलेंगे। आइये जानें इसके बारे में...

सौंफ के बीज को कब्ज, पेट के सूजन और अपच को ठीक करने के लिए वर्षों से प्रयोग में लाया जाता रहा है। गर्मियों में सौंफ की ठंडाई पेट को ठंडक देने के साथ पेट फूलने और अपच की समस्या में काफी लाभदायक मानी जाती है। अध्ययनों से पता चलता है कि सौंफ में एनेथोल, फेनचोन और एस्ट्रगोल जैसे आवश्यक तत्व होते हैं जो एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीस्पास्मोडिक गुणों के लिए जाने जाते हैं। पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने के लिए भोजन के बाद एक चुटकी सौंफ का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है।

सौंफ में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। फाइबर रिच फूड्स खाने से कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स का भी कहना है कि फाइबर युक्त चीजों के सेवन से वेट और कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रह सकता है। फाइबर, रक्त में कोलेस्ट्रॉल को घुलने नहीं देता है। इससे हृदय भी स्वस्थ रहता है।

एक हेल्दी डाइट के अलावा आप वजन कम करने के लिए सौंफ के बीज का उपयोग कर सकते हैं। सबसे पहले पाचन प्रक्रिया को सुगम बनाकर, सौंफ के बीज शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं जो फैट बर्न



करने की प्रक्रिया को बढ़ावा देने के लिए सबसे जरूरी है। फाइबर का एक समृद्ध स्रोत होने के कारण सौंफ के बीज तृप्ति प्रदान करते हैं और भूख को कम करते हैं। सौंफ के बीज विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त तरल पदार्थ को बाहर निकालने में आपकी मदद करते हैं।

आंखों की छोटी-मोटी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में भी सौंफ काफी कारगर साबित हो सकती है। अगर किसी की आंखों में जलन या फिर खुजली हो रही है, तो सौंफ की भाप आंखों पर लेने से राहत मिल सकती है। इसके लिए सौंफ को सूती कपड़े में लपेटकर हल्का गर्म करके आंखों को सेंक सकते हैं। ध्यान रहे कि यह अधिक गर्म न हो। आंखों की रोशनी बढ़ाने में विटामिन-ए और विटामिन-सी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सौंफ में विटामिन-ए पाया जाता है। इस प्रकार सौंफ के सेवन से बढ़ती उम्र में भी आपकी आंखों की रोशनी प्रभावित होने से बच सकती है।

सौंफ में पोटेशियम भरपूर होता है जो रक्तप्रवाह में फ्लूइड की मात्रा को नियंत्रित करता है। यही आपकी हृदय गति और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। एक अध्ययन के अनुसार सौंफ लार में नाइट्राइट के स्तर को बढ़ाती है। नाइट्राइट एक नेचुरल इंग्रेडिएंट्स है जो ब्लड प्रेशर के लेवल को कंट्रोल में रखता है। सौंफ के सेवन से महिलाओं में हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम हो सकता है।

सौंफ में गैलेक्टोजेनिक गुण पाए जाते

हैं, जिसका अर्थ है कि यह दूध के स्त्राव को बढ़ाने में मदद करता है। शोध से पता चलता है कि सौंफ का सेवन रक्त में प्रोलैक्टिन के स्तर को बढ़ाने में सहायक है। यह हार्मोन शरीर को स्तन के दूध का उत्पादन करने का संकेत देता है। यही कारण है कि प्रसव के बाद अक्सर माताओं को सौंफ चबाने को दिया जाता रहा है।

अपने एंटी-माइक्रोबियल गुणों के कारण, सौंफ का उपयोग प्राचीन काल से त्वचा की विभिन्न समस्याओं के इलाज के लिए किया जाता रहा है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण हेल्दी स्किन पर हमला करने वाले मुक्त कणों से लड़ने में मदद करते हैं। सौंफ में एंटी-एजिंग गुण भी होते हैं जो झुर्रियों और फाइन लाइन्स को कम करने में मदद करते हैं।

सौंफ में मौजूद फाइटोन्यूट्रिएंट्स की अधिक मात्रा साइंस में को खत्म करने में मदद करती है। सौंफ ब्रॉन्कियल में राहत देती है जो अस्थमा और ब्रॉकाइटिस के लक्षणों को कम करने में मदद करता है। सौंफ में पाए जाने वाले पाइथोन्यूट्रिएंट्स गुण अस्थमा में लाभदायक हो सकते हैं।

सर्दी में कफ की समस्या आम हो जाती है और आमतौर पर छोटे बच्चों को इससे कुछ ज्यादा ही परेशानी होती है। ऐसे में किचन में रखी सौंफ इस समस्या से आसानी से छुटकारा दिला सकती है। सौंफ में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो कफ जैसी छोटी-मोटी समस्याओं से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -013

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकूल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मकखन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक

20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का

एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

1		2		3		4		5	
		6						7	8
9								10	
		11				12			
		13				14			
15		16							17
						18		19	
						20		21	
						22		23	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 12 का हल

ज	ल	आ	वा	जा	ही		
मा		खू	ब	दू	र	स्थ	
ना	दा	न	सा	ग	ल	क्ष्य	
		न	ख	त	र	ल	
		वी	रा	न		च	ट
		र	ब	आ	ज	क	ल
				आ	ग	दा	ना
		अ	ग	र	म	ग	र
भा	भी		ती	न			व

विराट कर्ण, नाभा नतेश नागबंधम की हाई-वोल्टेज क्लाइमेक्स सीक्वेंस की शूटिंग की

युवा नायक विराट कर्ण की आगामी अखिल भारतीय फिल्म नागबंधम एक और बड़ी उपलब्धि के साथ सुर्खियाँ बटोर रही है। दूरदर्शी फिल्म निर्माता अभिषेक नामा द्वारा निर्देशित और किशोर अन्नापुरेड्डी और निशिता नागिरेड्डी द्वारा भव्य पैमाने पर निर्मित, यह फिल्म हाल के समय की सबसे महत्वाकांक्षी पौराणिक एक्शन मनोरंजक फिल्मों में से एक बनने की ओर अग्रसर है। इस बीच, टीम नानकरामगुडा स्थित रामानायडू स्टूडियो में रोंगटे खड़े कर देने वाले क्लाइमेक्स सीक्वेंस की शूटिंग कर रही है। निर्माताओं ने एक बेजोड़ दृश्य अनुभव देने में कोई कसर नहीं छोड़ी है—सिर्फ क्लाइमेक्स पर ही 20 करोड़ रुपये खर्च किए गए हैं, जिससे यह इस पैमाने की किसी भी अखिल भारतीय फिल्म में अब तक के सबसे महंगे सीक्वेंस में से एक बन गया है। क्लाइमेक्स एक विशाल द्वार के चारों ओर बने एक विशाल सेट पर घटित होता है—प्रतीकात्मक, प्रभावशाली, और अंतिम भाग की भावनात्मक और नाटकीय तीव्रता को बढ़ाने के लिए तैयार किया गया। प्रोडक्शन डिजाइनर अशोक कुमार और उनकी टीम ने इस विशाल सेट का निर्माण बहुत ही बारीकी से किया है, यह सुनिश्चित करते हुए कि हर विवरण कहानी के पैमाने और रहस्य को बढ़ाए। क्लाइमेक्स के जबरदस्त विजुन को जीवंत करने के लिए, टीम ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसित थाई स्टंट मास्टर केचा खम्फाकडी को चुना, जो वैश्विक ब्लॉकबस्टर फिल्मों में अपनी अद्भुत गतिशील एक्शन कोरियोग्राफी के लिए जाने जाते हैं। उनकी विशेषज्ञता दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देने वाले स्टंट और युद्ध के दृश्यों को सुनिश्चित करती है, जिससे फिल्म की तीव्रता और भी बढ़ जाती है और ऐसा एक्शन जो जितना रोमांचक है उतना ही शानदार भी। नागबंधम में एक शानदार कलाकार भी है, जिसमें नाभा नतेश और ईश्वर्या मेनन मुख्य भूमिका में हैं, जबकि जगपति बाबू, जयप्रकाश, मुरली शर्मा और बीएस अविनाश महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। भारत के प्राचीन विष्णु मंदिरों की पृष्ठभूमि पर आधारित यह फिल्म, सदियों पुराने रीति-रिवाजों पर आधारित एक पवित्र और गुप्त परंपरा, नागबंधम से जुड़े रहस्य को उजागर करती है। पद्मनाभस्वामी और पुरी जगन्नाथ जैसे मंदिरों में हाल ही में हुई प्रमुख खोजों की खोज से प्रेरित होकर, यह कथा मिथक, रहस्य और दैवीय संरक्षण की एक मनोरंजक कहानी बुनती है। समकालीन दृष्टिकोण से, यह कहानी लंबे समय से भूले-बिसरे रीति-रिवाजों और आध्यात्मिक विरासतों की पुनर्कल्पना करती है, और पौराणिक कथाओं को रहस्य के साथ मिश्रित करती है। दृश्यात्मक रूप से समृद्ध और बारीकी से तैयार की गई इस फिल्म की छायांकन का जिम्मा सौंदर राजन एस ने संभाला है, जबकि संपादन का काम आरसी। प्रणव ने संभाला है। नागबंधम तेलुगु, हिंदी, तमिल, कन्नड़ और मलयालम में बहु-भाषा रिलीज के लिए तैयार है। जैसे-जैसे उत्साह बढ़ रहा है, नागबंधम टीम जल्द ही प्रमोशनल गतिविधियों की शुरुआत करने की तैयारी कर रही है। रोमांचक टीजर, पर्दे के पीछे की झलकियाँ और प्रशंसकों की इंटरैक्टिव बातचीत देखने के लिए तैयार हो जाइए, जो इस भव्य रिलीज के लिए उत्सुकता को और बढ़ा देंगी। अभिषेक नामा की रचनात्मक प्रतिभा और दमदार कलाकारों के साथ, नागबंधम एक ऐतिहासिक फिल्म बनने के लिए तैयार है, जिसमें रोमांचकारी एक्शन के साथ गहरी भावनात्मक गहराई का मिश्रण है। यह एक ऐसा अनुभव है जिसे आप मिस नहीं करना चाहेंगे। अपने कैलेंडर पर निशान लगाएँ और नागबंधम पर नज़र बनाए रखें। यह सिनेमाई सफ़र अविस्मरणीय होने का वादा करता है।

टॉक्सिक राया बनकर यश ने कब्रिस्तान में मचाया गदर

साउथ सुपरस्टार यश आज अपना 40वां बर्थडे मना रहे हैं। इस मौके पर एक्टर को फैंस और सेलेब्स से बधाइयों का तांता लग चुका है। यश ने भी अपने फैंस को रिटर्न गिफ्ट दे दिया है। यश की मोस्ट अवेटेड फिल्म टॉक्सिक से आज एक्टर के 40वें बर्थडे पर बड़ा तोहफा मिल ही गया। यश के फैंस को इस तोहफे का बेसब्री से इंतजार था, फिल्म टॉक्सिक से बड़ा अपडेट आएगा और आज यश की इस मास फिल्म के बड़े अपडेट से पर्दा हट गया है। टॉक्सिक का खतरनाक टीजर रिलीज हो गया है। 2.51 मिनट के टॉक्सिक के टीजर ने कहर ढा दिया है। टीजर यश की एंट्री को लेकर तैयार किया है, जो बहुत ही धमाकेदार है। टीजर इतना खतरनाक और बवालिया है कि अब बॉक्स ऑफिस पर तबाही होने से कोई नहीं रोक सकता है। टीजर की शुरुआत कब्रिस्तान से होती है, जहाँ कुछ नामी-ग्रामी लोग किसी अपने को दफनाने आते हैं और कब्रिस्तान पर ताला लगा देते हैं, ताकि कोई अंदर ना घुसे। इसके बाद जो धमाका होता है, वो देखने के बाद किसी के भी रोंगटे खड़े हो सकते हैं। गीतू मोहनदास ने यश को बतौर राया इंटरव्यू किया है कि बताया भी नहीं जा सकता है, लेकिन यश ने भी दिखा दिया कि वो भी किसी धुरंधर से कम नहीं हैं। टॉक्सिक का टीजर देखने के बाद यकीनन किसी के लिए भी फिल्म की रिलीज डेट का इंतजार करना मुश्किल हो जाएगा। यश का डायलॉग डेडीस होम बवाल मचाने वाला है। बता दें, यश स्टारर फिल्म टॉक्सिक से अभी तक पांच एक्ट्रेस नयनतारा, कियारा आडवाणी, रुक्मिणी वसंत, तारा सुतारिया और हुमा कुरैशी का फर्स्ट लुक पोस्टर जारी हो चुका है। गीतू मोहनदास के निर्देशन में बनी फिल्म टॉक्सिक साल 2026 की सबसे बड़ी फिल्मों में से एक है। यश के फैंस को इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार है, क्योंकि यश पूरे चार साल बाद फिल्मी पर्दे पर लौट रहे हैं। यश ने साल 2022 में फिल्म केजीएफ 2 दी थी, इंडियन सिनेमा की चौथी सबसे कमाऊ फिल्म है। अब यश अपनी फिल्म टॉक्सिक से भी यही धमाका करने की फिराक में हैं। वहीं, 19 मार्च को थिएटर में टॉक्सिक और रणवीर सिंह की धुरंधर 2 एक साथ भिड़ने जा रही है।

मुंबई के प्रदूषण से हिना खान की सेहत पर पड़ा बुरा असर!

भारत की आर्थिक राजधानी मुंबई हमेशा अपने तेज रफ्तार जीवन और चमक-दमक के लिए जानी जाती है। हाल के वर्षों में मुंबई में हवा की गुणवत्ता लगातार गिरती जा रही है और लोगों के लिए दिन-प्रतिदिन की जिंदगी मुश्किल बनती जा रही है। प्रदूषण ने ना सिर्फ आम लोगों की सेहत पर असर डाला है, बल्कि सेलिब्रिटी भी इससे अछूते नहीं हैं। टीवी की लोकप्रिय अभिनेत्री हिना खान ने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए बताया कि वह बढ़ते प्रदूषण की समस्या से परेशान हैं और इससे उनके स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ रहा है। हिना खान ने कहा, मुंबई की बिगड़ती हवा के कारण मुझे सांस लेने में मुश्किल हो रही है। प्रदूषण की वजह से लगातार खांसी है और यह सेहत पर बुरा असर डाल रहा है। ब्रेस्ट कैंसर से जूझने के कारण यह मेरे लिए और भी चुनौतीपूर्ण है।



हिना खान ने कहा, प्रदूषित हवा की वजह से मेरा बाहर निकलना और शारीरिक तौर पर कोई काम करना भी सीमित हो गया है। यह मेरे दैनिक जीवन की सामान्य गतिविधियों पर भी असर डाल रहा है।

अपने अनुभव को और स्पष्ट करने के लिए हिना ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज पर मुंबई के एयर क्वालिटी इंडेक्स (एक्यूआई) का स्क्रीनशॉट साझा किया। इस स्क्रीनशॉट में शहर का एक्यूआई 209 दर्ज किया गया, जो बताता है कि हवा की गुणवत्ता खराब स्तर पर है। हिना ने कैप्शन में लिखा, क्या हो रहा है? सांस नहीं ले पा रही हूँ। बाहर जाना कम कर दिया है। लगातार खांसी हो रही है। सुबह से ही हालत बहुत खराब है।

इससे पहले हिना खान ने अभिनेत्री सोहा अली खान के पॉडकास्ट ऑल अबाउट हर में अपने कैंसर से जूझने की चुनौतीपूर्ण यात्रा के बारे में भी खुलकर बात की थी। उन्होंने बताया कि उनका इलाज कठिन रहा और इस दौरान उन्हें अच्छे और बुरे दोनों दिन देखने को मिले।

हिना ने कहा कि उन्होंने हर तीन हफ्ते में कीमोथेरेपी ली, और कीमो के पहले हफ्ते में उन्हें बहुत दर्द होता था। लेकिन बाकी के दो हफ्ते, वह सामान्य जीवन जीने की कोशिश करती थीं और अपने परिवार

और प्रियजनों के साथ वक्त बिताती थीं।

हिना ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा, देखने का नजरिया बहुत महत्वपूर्ण है। लोग जैसे ही किसी गंभीर बीमारी का पता लगाते हैं, सोचते हैं कि उनकी जिंदगी खत्म हो गई। मैं भी पहले ऐसा ही सोचती थी। लेकिन अनुभव करने के बाद मैंने समझा कि जीवन में बुरे और दर्दनाक दिन जरूर होते हैं, लेकिन अच्छे दिन भी आते हैं, जब आप अपने परिवार और प्यार के बीच सामान्य जीवन जीते हैं। यह संतुलन ही जीवन की खूबसूरती है।

शोभिता कराएंगी अपराध की दुनिया से रुबरु, चिकाटीलो का पोस्टर जारी



ओटीटी प्लेटफॉर्म के दर्शकों को क्राइम-थ्रिलर फिल्मों का बेसब्री से इंतजार रहता है। पिछले कुछ साल में ऐसी बहुत सी फिल्में आई हैं, जिन्हें लोगों ने खूब पसंद किया। अब एक नई फिल्म चिकाटीलो दस्तक देने के लिए तैयार है जो क्राइम-ड्रामा से भरपूर होगी। फिल्म में शोभिता धुलिपाला मुख्य किरदार निभाते नजर आएंगी जिनकी पहली झलक सामने आ चुकी है। इसका निर्देशन शरण कोपिसेट्टी ने किया है, जबकि निर्माण सुरेश प्रोडक्शन प्राइवेट लिमिटेड के बैनर तले किया गया है।

अमेजन प्राइम वीडियो ने चिकाटीलो का ऐलान करते हुए लिखा, रात के छाने से पहले, संध्या आ रही है, एक जोरदार धमाके के लिए तैयार हो जाइए। फिल्म के पोस्टर में शोभिता का गंभीर लुक दिखाई दिया है। वह सच्ची अपराध कहानियों की पॉडकास्ट संख्या के किरदार में नजर आएंगी। फिल्म की कहानी हैदराबाद की पृष्ठभूमि पर आधारित है जो जघन्य अपराधों की भयावह कड़ी का खुलासा करेगी। चिकाटीलो 23 जनवरी को तेलुगु, तमिल और हिंदी भाषा में रिलीज होगी।

कौन संभालेगा बांग्लादेश की बागडोर ?

डॉ. सुधीर सक्सेना
बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री और बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी की चेयरपर्सन बेगम खालिदा जिया नहीं रहीं। पिछले माह 30 दिसंबर को फज़ की नमाज के बाद उन्होंने ढाका के एवर केयर हास्पिटल में अंतिम सांस ली। वह 23 नवंबर से अस्पताल में भर्ती थीं और दिल, जिगर और गुर्दे के अनेक विकारों के अलावा मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीड़ित थीं। रात दो बजे के करीब अस्पताल के डॉक्टर प्रो. एजेडएम हुसैन ने पत्रकारों को यह कहकर ब्रीफ किया कि बेगम जिया गंभीर संकट से गुज़र रही हैं, लेकिन करीब चार घंटों के बाद उन्होंने ऐलान किया कि 80 वर्षीया बेगम नहीं रहीं। गौरतलब है कि बेगम शेख हसीना वाजेद के भारत में शरण लेने के बाद बेगम जिया बांग्लादेश में सबसे शक्तिशाली नेता के तौर पर चिन्हित थीं और आगामी 12 फरवरी को आसन्न चुनाव में उनकी पार्टी बीएनपी की सत्ता में वापसी का कयास लगाया जा रहा था।

बेगम जिया ने जब आंखें मूंदी, तब उनका भरपूर कुनबा वहां मौजूद था। उनके बेटे तारिक रहमान, बहू जुबैदा रहमान, बेटा जैमा के अलावा दिवंगत पुत्र अराफत रहमान कोके की बेवा सैयदा शमीला रहमान और बेटियां जाहिया एवं जाफिया, छोटा भाई शमीर इस्कंदर उसकी पत्नी कनीज फातिमा, दिवंगत भाई सईद की पत्नी नसरीन और बहन सेलिना इस्लाम उनके आखिरी लम्हों में उनकी नज़रों के सामने थे। बेगम जिया का जन्म 12 फरवरी, सन 1945 को भारत में जलपाईगुड़ी में हुआ था। उनका लाड़प्यार का नाम पुतुल था। विभाजन पर उनका परिवार पूर्वी पाकिस्तान चला गया। उनकी प्रारंभिक शिक्षा दीक्षा दिनाजपुर में मिशनरी एवं गर्ल्स स्कूल में हुई। सन 1965 में कैप्टेन जिया उर रहमान से शादी के बाद वह पाकिस्तान चली गयीं। बाद में कैप्टेन जिया बांग्लादेश के राष्ट्रपति रहे और खालिदा सन 1977-81 में देश की प्रथम महिला। कैप्टेन जिया ने सन 1978 में बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) की स्थापना की। 30 मई, 1981 को कैप्टेन जिया की हत्या के बाद जनवरी, सन 82 में बेगम ने बीएनपी ज्वाइन की और 10 मई सन 84 को वह पार्टी की चेयरपर्सन चुनी गयीं। जीवन के आखिरी पल तक वह इस पद पर बनी रहीं। सन 1991 से 1996 और फिर सन 2001 से 2006 तक प्रधानमंत्री रहकर उन्होंने इतिहास रच दिया। सन 2008 से 2014 के दरम्यान वह शेख हसीना वाजेद के प्रधानमंत्रित्व काल में नेता प्रतिपक्ष रहीं।

दरअसल, बांग्लादेश की राजनीति में खालिदा जिया और शेख हसीना को प्रतिद्वंद्वी और विरोधी विचारधारा के प्रतिनिधि के तौर पर देखा जाता रहा है। शेख हसीना को जहां भारत के साथ अच्छे संबंधों और अल्पसंख्यकों के प्रति सदाशयता की हिमायती के तौर पर देखा जाता है, वहीं खालिदा जिया भारत-विरोधी बांग्ला राष्ट्रवाद का प्रतिनिधित्व करती रहीं। वह मजहबी ताकतों को पोसने के लिये जानी जाती हैं। तीस्ता तीरे जनमी खालिदा की चर्चा आमोखास में रही है। उन्हें कमर मुरादावादी का शेर अब मैं समझा तिरें



रूख़ार पे तिल का मतलब। दौलते-हुस्र पे दरबान बिठा रखा है निहायत पसंद था। माना जा रहा था कि वह बीएनपी के पुनर्सत्तारोहण की वाहिका बनेंगी, लेकिन उनके निधन से सियासत की मुंडेर पर अटकलों का सब्जे उग आये हैं। यह सौ फीसदी तय है कि अब उनका बेटा तारिक उनका उत्तराधिकार संभालेगा और अवामी लीग पर पाबंदी के साथे में चुनाव के बाद वही बतौर पीएम देश की बागडोर संभालेंगे। यूं तो बांग्लादेश की सियासत बंगबंधु मुजीबुर्रहमान की हत्या के बाद ही बेपटरी हो गयी थी, किंतु शेख हसीना के पलायन के बाद कट्टरपंथी इस्लामी तत्वों की बन आई है। हिंदुओं की नृशंस हत्याएं और दमन इसका प्रमाण है। बांग्लादेश में भारत विरोधी भावना को पाकिस्तान और चीन शह दे रहे हैं और उनकी गुप्तचर एजेंसियां वहां सक्रिय हैं। ढाका-इस्लामाबाद-वीजिंग नयी धुरी के तौर पर उभर रहे हैं और भारतीय सीमा के मात्र 12-15 किमी दूर लालमोनिरहाट एयरबेस को फिर से शुरू करने की चीन को अनुमति मिल गई है। अचरज की बात है कि इस्त्रायल बांग्ला फौज को प्रशिक्षण व उपकरण दे रहा है। हालात संकेत करते हैं कि आगामी समय में दिल्ली और ढाका के रिश्तों में खटास बढ़ेगी।

सब कुछ आईने की मानिंद साफ है। कहीं कुछ भी कुहरिल या गोपन नहीं। वेनेजुएला में तीन जनवरी शनिवार की स्याह सर्द रात में जो कुछ हुआ वह अमेरिकी नव उपनिवेशवाद का ऐसा खूंखार आक्रामक चेहरा है जिस पर निर्लज्ता का लेप नजर आता है। भूमिका बरसों से बन रही थी, किंतु यह अदेशा कतई नहीं था कि राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के निर्देश पर अमेरिकी डेल्टा फोर्स काराकास में ऑपरेशन एक्सोस्यूट रिजॉल्व को इस तरह अंजाम देंगे। अमेरिकी सेना ने मुहिम को इस खूबी से संचालित किया कि किसी को पेशगी भनक भी न लगी। वेनेजुएला के सुरक्षा-बल कोई प्रतिरोध नहीं कर सके और राष्ट्रपति निकोलस मादुरो अपनी पत्नी सिलिया फ्लोरेंस के साथ-डेल्टा फोर्स के हथ्ये चढ़ गये। वह राजधानी काराकास में सैनिक अड्डे में पत्नी के साथ निश्चिंत सो रहे थे कि अमेरिका के फौजी जवानों ने उन्हें दबोच लिया। मादुरो ने नजदीकी इस्पाती

कक्ष में भागने की कोशिश की, किंतु असफल रहे। उन्हें बलात खींचते हुये बाहर ले जाया गया। उन्हें हथकड़िया पहनाई गयी और आँखों पर पट्टी बाँध दी गई। कुछ ही घंटों बाद वह अमेरिका में थे। इस दशा में वह लोअर मैनहट्टन में थे और उपस्थित जनों को गुडनाइट और हैप्पी न्यू इयर कहते पाये गये। अमेरिकी डिटेंशन सेंटर में रखे गये मादुरो पर अब मादक पदार्थों की तस्करी व अन्य अपराधों के लिये अमेरिकी कानून के तहत मुकदा चलेगा। इस मुकदमें के फैसले का अनुमान लगाना कठिन नहीं है।

अमेरिकी सेना को इस आक्रामक कारवाई के पूरा करने में बमुश्किल तीस मिनट लगे। जिस टुकड़ी ने इसे संपन्न किया, उसे फौज की एलीट टुकड़ी माना जाता है। इस कथित भद्र टुकड़ी ने पिछली लगभग एक छमाही में खूब तैयारी और अभ्यास किया। मादुरो क्या खाते हैं कहां जाते हैं और क्या पहनते हैं, यहाँ तक कि उनके पेटस (कुत्तों) की गतिविधियों की राई रत्ती जानकारी जुटाई गयी। रिहर्सल के लिये उनके ठिकाने की अनुकृति तैयार की गयी और चाक-चौबंद इंतजाम के बाद मिशन को अंजाम दिया गया। इस अभियान में अमेरिका ने आधुनिकतम अपाचे हेलीकाप्टरों का भी इस्तेमाल किया। गौरतलब है कि अपाचे के साथ प्रतिरोध का ऐतिहासिक जनजातीय संदर्भ जुड़ा हुआ है।

यह जिज्ञासा स्वाभाविक है कि अमेरिका को अपनी आक्रामक सैन्य कार्रवाई में किसी प्रतिरोध का सामना क्यों नहीं करना पड़ा? अमेरिकी पाबंदियों और ट्रंप की चेतावनियों के परिप्रेक्ष्य में मादुरो को सजग और सन्नद्ध रहना था। क्या वह ट्रंप के अंतिमेलथम को घड़की मान रहे थे? वह अपनी सुरक्षित मांद में होते तो उन्हें दबोचना मुश्किल था, लेकिन ऐसा हुआ नहीं। मादुरो ने सन 2013 में शावेज के उत्तराधिकारी के तौर पर सत्ता संभाली थी, घरेलू और वैदेशिक नीति में वह शावेज के नक्शे पर चले। उन्होंने खुद तेल भंडारों का दोहन करना चाहा, जिन पर वाशिंगटन की असें से गिद्ध दृष्टि है। सन 2018 और सन 2024 के आम चुनावों में उन पर वोट चोरी के गंभीर आरोप लगे। अमेरिका और योरोपीय देशों समेत घरेलू विपक्ष ने माना कि मादुरो चुनावी धांधली से फिर से सत्ता में आये हैं। अमेरिका ने उन पर खुल्लमखुल्ला नारको-टेरिज्म का आरोप लगाया और कहा कि मादुरो ड्रग कार्टेल का संचालन कर रहे हैं। कार्टेल डेलॉस सोल्स के संचालन और अन्य आरोपों से बिंधे मादुरो को असफल कू-दे-ता, विरोध प्रदर्शनों, धांधली के आरोपों, आर्थिक पाबंदियों आदि का सामना करना पड़ा। इस बीच वेनेजुएला में मुद्रा स्फीति की दर, मंहगाई और गरीबी बढ़ती गयी। जब-तब तेल निर्यात से उसे राहत मिली। वह तेल की बंदौलत भयावह संकट से उबर भी जाता, लेकिन ट्रंप ने मादुरो की मुश्कें कसने की कसम खा रखी

थी। अमेरिका ने रणनीति के तहत एंटी-ड्रग्स मुहिम छेड़ी, शैडो-फ्लूट पर पाबंदी लगा दी, तीस नौकायें नष्ट कर दीं और बंदरगाहों की नाकाबंदी कर दी। मादुरो पर पहले 15 मिलियन डालर का इनाम था, जो ट्रंप के पुन-सत्ता में आने पर 25 मिलियन डॉलर और हाल में बढ़ाकर 50 मिलियन डॉलर कर दिया गया। यह एक बड़ी रकम है। इसके लोभ में लगता है कि मादुरो के प्रहरी और अंगरक्षक उनका साथ छोड़ गये। अंततः उनका हथ्र भी कर्नल गद्दफो और सद्दाम हुसैन सरीखा हुआ। वह जीते जी दुश्मन के हाथ लग गये।

दो करोड़ 85 लाख की आबादी का वेनेजुएला खनिज और तेल समृद्ध लातिनी अमेरिकी राष्ट्र है। तेल के अथाह भंडार के अलावा वहां लोहा, कोयले, सोने, हीरे और निकिल के बड़े भंडार हैं। पूर्व गुआना, ब्राजील और कोलंबिया से घिरे वेनेजुएला एंजेल समेत असंख्य सुंदर प्रपातों, वर्षा वन, सुरम्य उद्यानों, कदादुंबा में बिजली उत्पादन और मेरिडा में सर्वोच्च केबल कार के लिये जाना जाता है। सन 2025 के लिये शांति का नोबेल पुरस्कार भी यहां की मारिया कोरिना मचाडो को मिला। ट्रंप इस पुरस्कार के प्रबल दावेदार थे, लेकिन मचाडो ने उन्हें पछाड़कर बाजी मार ली। मचाडो मादुरो की प्रबल विरोधी हैं और उन्होंने अमेरिका से सैन्य हस्तक्षेप की बात भी की थी। नोबेल पुरस्कार के लिये वह बाहरी मदद से चुपचाप चोरी छिपे वेनेजुएला से निकलकर ओस्लो पहुंच गयी बताई जाती है।

इस बात में शक नहीं कि शेखीखोर ट्रंप के तेवर तीखे हैं। मादुरो को सबक सिखाने के बाद उनकी घुड़कियों का महत्व बढ़ गया है। उन्होंने स्पष्ट कर दिया है कि वेनेजुएला में वही होगा, जो वह चाहेंगे। वेनेजुएला की सुप्रीम कोर्ट के मुताबिक उपराष्ट्रपति सुश्री डेलसी रोड्रिगेज अंतरिम राष्ट्रपति होंगी, लेकिन ट्रंप ने सुरक्षित, सही और न्यायपूर्ण सत्ता हस्तांतरण तक सत्ता हाथ में रखने की बात कही है। यानि अब संसाधन समृद्ध वेनेजुएला संयुक्त राज्य अमेरिका का उपनिवेश है। अमेरिका की विराट तेल कंपनियां वेनेजुएला में तेल उलीचेंगी और अनापशनाप मुनाफा बटोरेंगी। ट्रंप ने सेक्रेट्री ऑफ स्टेट मार्को रूबियो की डेलसी रोड्रिगेज से बातचीत पर संतोष व्यक्त किया है। ट्रंप की दिक्कत यह है कि उनके देश में ही उनका विरोध हो रहा है। न्यूयार्क के मेयर ममदानी ने इस आक्रामक कार्रवाई का खुला विरोध किया है। रूस, चीन, ब्राजील, ईरान, वयूबा, स्पेन, बेलिविया, चीले और कोलंबिया ने ट्रंप की निंदा की है, जबकि भारत ने पक्ष-विपक्ष में कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की है। समूचे विश्व में इसे दादागिरी और अंतरराष्ट्रीय नियमों और राष्ट्रीय संप्रभुता का उल्लंघन माना जा रहा है। इसमें शक नहीं कि चीले, बोलीविया, डोमीनिकन रिपब्लिकन, इक्रेडोर, ग्वाटेमाला, हैती, मेक्सिको, पनामा और निकारागुआ में हस्तक्षेप और तख्तापलट के बाद उसकी दाढ़ से खून लग गया है। अब सबकी नजर यूं तो पांच जनवरी को सुरक्षा परिषद की बैठक पर है, अलबत्ता यह सच है कि वेनेजुएला का प्रसंग खूंखार अमेरिकी नव-उपनिवेशवाद की ताजा कड़ी है।

सू- दोकू क्र.013										
	9		2						1	
		5	1						3	
7				9			8		5	
	8		3		7				5	
2		7					1		3	
	4			1					8	
6		2			9					
	5		7				3			
		8		5				6	7	
नियम		सू-दोकू क्र.12 का हल								
<p>1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।</p> <p>2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।</p> <p>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।</p>		7	8	2	6	3	1	4	5	9
		6	4	1	8	5	9	2	7	3
		9	3	5	4	7	2		1	8
		2	6	3	1	9	7	8	8	4
		5	7	8	3	6	4	1	9	2
		1	9	4	5	2	8	7	3	6
		4	5	7	2	8	3	9	6	1
3	1	6	9	4	5	8	2	7		
8	2	9	7	1	6	3	4	5		

अपहरण: डेढ़ साल की मासूम को घर से उठा ले जाने का आरोप

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कलियर क्षेत्र से एक बेहद गंभीर मामला सामने आया है, यहां डेढ़ साल की मासूम बच्ची को घर से उठा कर ले जाने का आरोप लगाया गया है। पीड़िता की मां की तहरीर पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

जानकारी के अनुसार कलियर थाना क्षेत्र निवासी मोसिना ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि मुरादाबाद का रहने वाला एक व्यक्ति पिछले कुछ महीनों से उनके पड़ोस में अकेले रह रहा था। 17 जनवरी की शाम करीब 5 बजे वह उनकी डेढ़ साल की पुत्री को उनके घर से चोरी कर ले गया। घटना के बाद से परिजन बेहद परेशान हैं और बच्ची की तलाश में जुटे हुए हैं। पीड़िता ने पुलिस से मामले की रिपोर्ट दर्ज कर आरोपी के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए बच्ची को सकुशल बरामद करने की गुहार लगाई है। पुलिस द्वारा तहरीर के आधार पर मामले की जांच शुरू कर दी गई है। क्षेत्र में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है तथा संदिग्ध व्यक्ति की तलाश के प्रयास तेज कर दिए गए हैं। मामले में थाना प्रभारी रविन्द्र कुमार का कहना है कि मामले को गम्भीरता से लिया गया है तथा बच्ची को जल्द सकुशल बरामद कर लिया जायेगा।

स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने चन्द्रेश्वर नगर के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 23.39 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम मुकेश कुमार पुत्र सरोज सिंह निवासी चन्द्रेश्वर नगर बताया। वहीं सहसपुर थाना पुलिस ने तिमली के पास से एक युवक को 7.73 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम जावेद उर्फ शालू पुत्र जहद हसन निवासी बडा रामपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमें दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

जमीन के नाम पर ठगे पांच लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर पांच लाख रुपये ठगने के मामले में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार तुनवाला निवासी दीपक कुकरेती ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान अनुराग चौक बसंत विहार निवासी एमपी सुन्दरियाल से हुई। एपी सुन्दरियाल ने उसको माधव प्रसाद व उसकी मां कृष्णा सुन्दरियाल से मिलवाया और बताया कि इनकी रानीपोखरी में जमीन है। उसने जमीन देखी और उसको पसंद आ गयी जिसके बाद उसने उनको पांच लाख रुपये बयाना दिया। लेकिन उसके बाद से ना तो उन्होंने जमीन की रजिस्ट्री उसके नाम करायी और न ही उसके रुपये वापस किया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शान्ति भंग में दो के खिलाफ कार्यवाही

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पीठ बाजार में टेली लगाने को लेकर चौकीदार से झगडा करने वाले दो लोगों के खिलाफ पुलिस ने शान्ति भंग में चालानी कार्यवाही की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज शाम को कोतवाली रानीपुर को सेक्टर-4 पीठ

बाजार में लडाईं झगडे की सूचना मिली, जिस पर तत्काल पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जानकारी की गयी, तो दो व्यक्ति अयान पुत्र इकबाल निवासी मौहल्ला पाँवधोई थाना ज्वालापुर हरिद्वार व सुल्तान पुत्र शकील बी.एच.ई.एल. के सिक्वोरिटी गार्ड के साथ पीठ में



टेली लगाने को लेकर लडाईं झगडा व आमदा फौजदारी रहे थे, पुलिस ने मौके पर दोनो व्यक्तियों को काफी समझाया गया, लेकिन दोनो व्यक्ति उत्तेजित होकर हुडदंग एवं गाली गलौच कर मारपीट एवं आमादा फौजदारी होने लगे। जिस पर पुलिस द्वारा शान्ति व्यवस्था के दृष्टिगत उक्त दोनो अयान व सुल्तान को अन्तर्गत धारा 170 बी.एन.एस.एस के तहत कार्रवाई की गई है।

सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के लिए व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जाए: दीक्षित

संवाददाता

हरिद्वार। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने कहा कि सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के लिए व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जाये।

आज यहां जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के अध्यक्षता में जिला कार्यालय सभागार में जिला टास्क फोर्स की बैठक आयोजित की गई, जिसमें जिलाधिकारी द्वारा सर्वाइकल कैंसर के संबंध में जानकारी चाही गई। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. आर के सिंह ने अवगत कराया है कि सर्वाइकल कैंसर का संक्रमण महिलाओं में बढ़ रहा है, यह संक्रमण गर्भाशय गिरवा का कैंसर है, जिसकी रोकथाम के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार द्वारा इसके लिए वैक्सीन तैयार किया गया है, जो कि 14 वर्ष तक की लड़कियों को यह टीका अनिवार्य रूप से लगाया जाना है, जो कि नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में लगाया जायेगा। इस टीके को लगने के लिए सभी संबंधित विभागों जिसमें, बाल विकास, समाज कल्याण, शिक्षा विभाग, श्रम विभाग, पंचायती राज विभाग, आपदा प्रबंधन विभाग के सहयोग से व्यापक जागरूकता अभियान चलाया जाना है, जिसे की महिलाओं एवं आमजन को



वैक्सीन के बारे में जागरूक किया जा सकें। उन्होंने यह भी अवगत कराया है कि जनपद में 22471 लड़कियों को वैक्सीन लगाए जाने का लक्ष्य रखा गया है।

उन्होंने कहा कि परिवार कल्याण विभाग भारत सरकार द्वारा जल्द ही वैक्सीन लगाए जाने का कार्यक्रम प्रस्तावित है। बैठक की समीक्षा करते हुए जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने स्वास्थ्य विभाग एवं संबंधित विभागीय अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए, सर्वाइकल कैंसर के बारे में सभी जनपद वासियों को जागरूक करने के निर्देश दिए हैं, जिससे कि महिलाओं में बढ़ रहे संक्रमण की रोकथाम के लिए सभी महिलाओं को जागरूक किया जाए, इसके लिए उन्होंने शिक्षा विभाग, जिला कार्यक्रम अधिकारी बाल विकास, जिला

पंचायती राज अधिकारी, समाज कल्याण, श्रम विभाग, आपदा विभाग आदि अपने अपने स्तर से बैठके एवं कार्यशाला आयोजित कर सर्वाइकल कैंसर के बारे में लोगों को जागरूक करने के निर्देश दिए गए हैं।

बैठक में सर्वाइकल कैंसर के बारे में जिला प्रतिरक्षण ऑफिसर डॉ. कोमल ने पीपीटी के माध्यम से विस्तार से जानकारी दी गई।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी ललित नारायण मिश्रा, अपर जिलाधिकारी दीपेंद्र सिंह नेगी, पूर्व अध्यक्ष आईएमए डॉ. विकास दीक्षित, अधिशासी अभियंता सिंचाई ओमजी गुप्ता, सहायक परियोजना निर्देशक नलिनीत धिल्लियाल, मुख्य शिक्षा अधिकारी आशुतोष भंडारी सहित संबंधित विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

शराब के साथ महिला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने परशुराम चौक के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 15 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम संतोष देवी पत्नी राजेश कुमार निवासी गोविन्द नगर झुग्गी झोपडी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

स्मैक सहित तरकर दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 6.25 ग्राम स्मैक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली लक्सर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को बाइक सवार एक संदिग्ध व्यक्ति 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 6.25 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम प्रवीण पुत्र रमेश निवासी बुक्कनपुर, थाना पथरी, जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



झील में मिला अज्ञात शव

संवाददाता

टिहरी गढवाल। अलकनन्दा नदी जीविके डैम झील में अज्ञात शव मिलने से सनसनी फैल गयी। पुलिस ने शव की शिनाख्त कराने का प्रयास किया लेकिन उसकी शिनाख्त नहीं हो सकी।

आज उमेश नौडियाल, लाइसनिंग अधिकारी द्वारा थाना पर सूचना दी कि अलकनन्दा नदी जीविके डैम झील में एक अज्ञात शव तैरता दिखाई दे रहा है। सूचना प्राप्त होने पर उपनिरीक्षक बीरेन्द्र सिंह बिष्ट चौकी चौरास से मय फोर्स के मौके पर पहुंचे तथा उपरोक्त शव को निकालने हेतु एसडीआरएफ टीम व जल पुलिस टीम श्रीनगर की मदद से शव को झील से बाहर निकाला गया। शव की पहचान



लगभग 5 फुट 7 इंच, सिर के पीछे की तरफ चोट का निशान है जिस पर टाके लगे हुये है, दाहिने उंगलियों की खाल निकली हुयी है तथा दोनों पैरो की खाल निकली हुयी है। कारगो कलर की पैन्ट, आर्मी कलर की सलवार, मैरून कलर का अण्डरवियर, लाल रंग की हॉफ टी-शर्ट जिसमे नेपाल झण्डे का निशान है तथा ग्रीन कलर है, सफेद

हेतु भरसक प्रयास किये गये किन्तु शव की पहचान नहीं हो पायी शव शिनाख्त हेतु नियमानुसार बेस अस्पताल श्रीकोट मोर्चरी में 72 घण्टे हेतु रखा गया है। शव करीब 15-20 दिन पुराना, उम्र 25 से 30 वर्ष, चेहरा गोल, चेहरा व सर पर कोई बाल नहीं है, रंग गोरा, लम्बाई

रंग की अण्डर बनियान, दाहिने हाथ पर सफेद धातु का कडा जिस पर महाकाल लिखा है व लाल रंग का बैंड जिस पर जय केंदार लिखा हुआ है, दाहिने हाथ पर कलावा पहना हुआ है तथा शव की पेन्ट की दाहिनी जेब में लिप गार्ड व गोल्डन खैनी का पाउच प्राप्त हुआ।

डीएम की अध्यक्षता में जन सुनवाई कार्यक्रम संपन्न



हमारे संवाददाता हरिद्वार। जनपदवासियों की समस्याओं का त्वरित निराकरण करने के उद्देश्य से जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में जिला कार्यालय सभागार में जन सुनवाई कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें विभिन्न विभागों से संबंधित 81 शिकायत/समस्याएं दर्ज कराई गईं जिसमें से 36 समस्याओं का मौके पर निराकरण किया गया शेष समस्याओं को निस्तारण हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया। जनसुनवाई कार्यक्रम में राजस्व, भूमि, विवाद, विद्युत, राशन अतिक्रमण, पेयजल आदि से संबंधित समस्या दर्ज कराई गई। जनसुनवाई कार्यक्रम में शिकायतकर्ता जयपालसिंह पुत्र ईसम सिंह ने रुड़की के वार्ड नंबर 23 के ज्ञान विहार कॉलोनी एवं पंचायती बस्ती में जगह जगह कूड़े के ढेर लगे हुए हैं, जिस कारण क्षेत्र में बीमारी फैलने का खतरा है, कूड़ा उठवाने एव साफ सफाई

कारने के लिए प्रार्थना पत्र दिया। समस्त ग्रामवासी रावली महदूद बहादुराबाद की ग्राम पंचायत रावली महदूद में डॉ. भीम राव अंबेडकर भवन बना हुआ है, जो कुछ वर्ष पहले भारी वर्षा के कारण क्षतिग्रस्त हो गया था, जिसके कारण भवन की भूमि पर भू माफियाओं ने कब्जा कर लिया है, जिसको कब्जा मुक्त कराने के लिए प्रार्थना पत्र दिया। शिकायतकर्ता मदन निवासी ग्राम औरंगाबाद ने उत्तराखंड पेयजल संस्थान को काफी टाइम पहले पेयजल लाइन का नया कनेक्शन के लिए अप्लाई किया था, लेकिन अभी पेयजल लाइन का कनेक्शन नहीं हुआ है, जिस कारण उन्हें बहुत दिक्कत हो रही है तथा उन्होंने पेयजल का नया कनेक्शन शीघ्र करवाने के लिए प्रार्थना पत्र दिया। प्रार्थी तिलकराम पुत्र मंगतराम ने मोहल्ला तेलियान ज्वालापुर में स्टेट बैंक के सामने वाली गली वक्फ बोर्ड की पार्किंग से होते हुए

बाँबी चिकन की दुकान तक सीसी रोड बन रही है, लेकिन सड़क के दोनों नलियों पर अतिक्रमण कर कब्जा कर लिया है, सड़क और नलियों को कब्जा मुक्त कर्मराने को लेकर प्रार्थना पत्र दिया। सवेश कुमार पुत्र सियाराम निवासी आनेकी कला की कृषि भूमि जिसका खसरा नंबर 29 मौजा पुरनपुर शालहपुर परगना रुड़की में है। उक्त भूमि की पैमाईश पुलिस बल की मौजूदगी में करवाने को लेकर प्रार्थना पत्र दिया। जाहिद पुत्र साबर अली निवासी ग्राम इक्कड़ खुर्द हरिद्वार की भूमि चक्र 350 जो स्थित ग्राम भगतनपुर आबिदपुर उर्फ इक्कड़ परगना ज्वालापुर को भूमिदार सहखातेदार मालिक चला आता है, प्रार्थी की भूमि मौके पर राजस्व अभिलेखों अनुसार काफी कम है, तथा पड़ोस के लोगों द्वारा प्रार्थी की भूमि की मेड को तोड़कर अपनी भूमि में मिला लिया है, उक्त भूमि की पैमाईश कराने को लेकर प्रार्थना पत्र दिया।

जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि जनसुनवाई में जनता द्वारा जो भी समस्याएं दर्ज कराई जा रही हैं उन समस्याओं को त्वरित एवं समयबद्धता के साथ निराकरण करना सुनिश्चित करें। इसमें किसी भी प्रकार की कोई लापरवाही एवं शिथिलता नहीं बरती जानी चाहिए।

मुख्यमंत्री आवास कूच कर रहे नर्सिंग बेराजगार गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। वर्षवार भर्ती की मांग को लेकर नर्सिंग बेरोजगारों ने मुख्यमंत्री आवास कूच किया। जिनको पुलिस ने गिरफ्तार कर पुलिस लाइन पहुंचाया।

आज यहाँ काफी संख्या में बेरोजगार परेड ग्राउण्ड में एकत्रित हुए। जिनमें बाहर जनपदों से भी काफी संख्या में बेरोजगार पहुंचे। जहाँ से उन्होंने मुख्यमंत्री आवास कूच किया। वह परेड ग्राउण्ड से राजपुर रोड से दिलाराम चौक से

मुख्यमंत्री आवास के लिए पहुंचे जहाँ पर पुलिस ने हाथीबडकला चौकी के पास बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। जिसके बाद बेरोजगारों व पुलिस के बीच तीखी नोकझोंक हुई। उनका कहना था कि उनका



एकता विहार में धरना 45वें दिन भी जारी है। मंच के अध्यक्ष नवल पुंडीर ने कहा कि लम्बे समय तक आंदोलनरत होने के बाद भी उनकी मांगों को अनदेखा किया जा रहा है। इस दौरान विधायक भुवन कापडी व प्रीतम सिंह से मुलाकात कर नर्सिंग से जुड़ी समस्या बतायी। जिस पर दोनों ने कहा कि सरकार को इस दिशा में शीघ्र निर्णय लेना चाहिए। लेकिन उनकी मांगों को सरकार के द्वारा अनदेखा किया जा रहा है जिससे मजबूर होकर उनको मुख्यमंत्री आवास कूच करने का निर्णय लेना पड़ा। पुलिस ने सभी को गिरफ्तार कर पुलिस लाइन पहुंचाया। मुख्यमंत्री आवास कूच करने वालों में विकास पुंडीर, प्रवेश रावत, पपेंद्र, उपेंद्र, मुकेश रमोला, कुलदीप, पवन, प्रेरणा, सोनिया, नीमा, प्रीति, श्वेता, सीरा आदि लोग शामिल थे।

कार खाई में गिरी, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

गोपेश्वर। सड़क दुर्घटना में देर रात एक कार के खाई में गिर जाने से चालक की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार चमोली के नंदप्रयाग घाट मोटर मार्ग पर सेरा गांव के पास एक कार खाई में गिर गई। इस दुर्घटना में चालक की मौके पर ही मौत हो गई। स्थानीय ग्रामीणों और पुलिस ने मिलकर शव को खाई से बाहर निकाला। मृतक की पहचान सेरा गांव निवासी सुरेंद्र सिंह के रूप में हुई है, जो नंदानगर से घर लौट रहा था। घटना से क्षेत्र में शोक का माहौल है। बताया जा रहा है कि बीती देर रात अल्टो कार चालक नंदानगर से नंदप्रयाग की ओर आ रहा था। नंदप्रयाग घाट मोटर मार्ग पर सेरा गांव के पास चालक कार से नियंत्रण खो बैठा और वाहन समेत खाई में जा गिरा। सूचना के बाद स्थानीय लोग और पुलिस की टीम मौके पर पहुंची। पुलिस जब तक मौके पर पहुंची युवक दम तोड़ चुका था। बहरहाल पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।



विधायक के बेटे पर जानलेवा हमले के मामले में सीएम धामी ने लिया संज्ञान

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। किच्छा में कांग्रेस विधायक तिलक राज बेहड़ के बेटे सौरभ राज बेहड़ पर नकाबपोश बदमाशों के जानलेवा हमला किये जाने के मामले में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने घटना का संज्ञान लेते हुए जांच के आदेश दिए हैं।

किच्छा क्षेत्र में रविवार शाम उस समय सनसनी फैल गई जब कांग्रेस विधायक एवं पूर्व मंत्री तिलक राज बेहड़ के बेटे सौरभ राज बेहड़ पर नकाबपोश हमलावरों ने जानलेवा हमला कर दिया। हमले में सौरभ गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसे तत्काल अस्पताल में भर्ती



चौकी की ओर जा रहा था। इसी दौरान मोटरसाइकिल सवार तीन नकाबपोश बदमाशों ने उस पर लाठियों और लोहे की रॉड से हमला कर दिया और मौके से फरार हो गए। हमले के बाद स्थानीय लोगों ने पुलिस को सूचना दी और घायल सौरभ को अस्पताल पहुंचाया गया।

दिये उच्चस्तरीय जांच के आदेश

कराया गया, जहां उसकी हालत नाजुक बनी हुई है और उसे आईसीयू में रखा गया है।

पुलिस के अनुसार, सौरभ रविवार शाम आवास विकास क्षेत्र में स्थित पुलिस

घटना की जानकारी मिलते ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विधायक तिलक राज बेहड़ से फोन पर बातचीत की और पूरे मामले की गहन जांच के आदेश दिए। मुख्यमंत्री ने आश्वस्त किया कि दोषियों को किसी भी सूत्र में बख्शा नहीं जाएगा।

कोहरे का कहर: हाईवे पर भिड़ी तीन रोडवेज बसें, 16 यात्री घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल/मुरादाबाद। दिल्ली और मेरठ के लिए रवाना हुई परिवहन निगम से जुड़ी तीन अनुबंधित बसें हाईवे पर हादसे का शिकार हो गई। जिससे 16 यात्री चोटिल हो गए। इसके बाद दूसरी बसों की व्यवस्था कर 90 से अधिक सवारियों को उनमें शिफ्ट किया गया। सूचना मिलने पर रुद्रपुर डिपो की टीएस इंदिरा भट्ट टीम के साथ मौके पर पहुंच गई। रोडवेज अधिकारियों का कहना है कि कोहरे के कारण तीनों बसें भिड़ी थीं।

जानकारी के अनुसार हल्द्वानी डिपो की अनुबंधित बस सुबह 6 बजे मेरठ के लिए रवाना हुई थी, गाड़ी में 40 यात्री सवार थे। जबकि काठगोदाम डिपो की



बस 25 सवारियों को लेकर स्टेशन से दिल्ली के लिए निकली थी। सुबह 8:30 बजे मुरादाबाद के पास दलपतपुर पहुंचने पर उत्तर प्रदेश की एक बस हादसे का शिकार हो गई थी। वाहन को सड़क से

हटाने के लिए स्थानीय पुलिस ने ट्रैफिक रोका था। लेकिन कोहरे की वजह से हाईवे पर दृश्यता कम थी। इसलिए पीछे से आ रही गाड़ियां एक के बाद एक भिड़ती चली गईं। जिस वजह से मेरठ

और दिल्ली जाने वाली बसें भी हादसे का शिकार हो गईं। एआरएम हल्द्वानी संजय पांडे ने बताया कि एक यात्री को चोट आई थी। जबकि काठगोदाम एआरएम गणेश पंत ने बताया कि केवल यात्री चोटिल हुआ था। वहीं, तीसरी बस सुबह 9:30 बजे करीब गजरीला के पास सड़क पर गलत तरीके से खड़े ट्राले के पीछे भिड़ी थी। सूचना मिलने पर चेकिंग में जुटी यातायात अधीक्षक इंदिरा भट्ट भी मौके पर पहुंच गईं। रुद्रपुर डिपो की यह गाड़ी 27 यात्री लेकर रवाना हुई थी। 15 लोगों को चोट पहुंची है। जबकि सीएनजी बस का अगला हिस्सा पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो चुका है। हादसों के कुछ देर बाद सवारियों को दूसरी बसों से आगे भेजा गया।

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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।