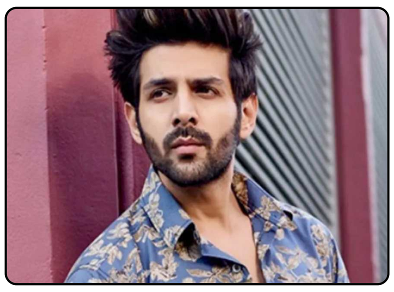
सोमवार
01 अगस्त 2022

पृष्ठ 4

त्वचा से लेकर कैंसर तक के लिए फायदेमंद है नागफनी

पृष्ठ 5

कार्तिक की शहजादा की रिलीज डेट टली



- देहरादून
- वर्ष 30
- अंक 176
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पिता की सेवा करना जिस प्रकार कल्याणकारी माना गया है वैसा प्रबल साधन न सत्य है, न दान है और न यज्ञ हैं।

– वाल्मीकि

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पेपर लीक मामले में एक न्यायालय कर्मी गिरफ्तार

विशेष संवाददाता

देहरादून। यूकेएसएसएससी परीक्षा के पेपर लीक मामले में एसटीएफ द्वारा लगातार छापेमारी और गिरफ्तारियों का सिलसिला जारी है। बीती रात एसटीएफ ने काशीपुर में छापेमारी कर एक और युवक को गिरफ्तार किया गया है। इसके बाद अब इस मामले में गिरफ्तार लोगों की संख्या अब 12 हो चुकी है।

बीती रात काशीपुर से गिरफ्तार किये गये महेन्द्र चौहान को न्यायालय सीजीएम कोर्ट नैनीताल में कनिष्ठ सहायक बताया जा रहा है। एसटीएफ द्वारा सबसे पहले जिन लोगों की गिरफ्तारी की गयी थी उनसे पूछताछ में एसटीएफ को एक के बाद एक नये सुराग मिलने शुरू हुए जिनके आधार पर एसटीएफ लगातार आरोपियों की गिरफ्तारी और उनसे पूछताछ करने में जुटी हुई है तथा दर्जन भर लोगों की गिरफ्तारी की जा चुकी है। जो इस पेपर लीक मामले में आरोपी है।

❑बड़ी मछलियों पर कब होगी कार्यवाही
❑पर्चे बना, रट्टा मारकर पास होने वाले भी होंगें गिरफ्तार

पेपर लीक करने वाले और पेपर बेचने वालों के साथ-साथ नकल माफिया और छात्रों के बीच के बिचौलियों की भूमिका निभाने वालों को एसटीएफ द्वारा गिरफ्तार किया गया है। अभी एसटीएफ द्वारा आयोग के किसी कर्मचारी या अधिकारी तथा पेपर लीक के जरिए परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले किसी भी व्यक्ति को गिरफ्तार नहीं किया गया। एसएसपी एसटीएफ अजय सिंह के अनुसार अब तक ऐसे 40 के आस-पास परीक्षार्थियों का पता चल सका है जो पेपर लीक का फायदा उठाकर उत्तीर्ण हुए है। उनकी गिरफ्तारी भी तय है। उन्हे किसने पेपर उपलब्ध कराया और कितने पैसों में कराया इसकी जानकारी इन छात्रों से ही मिल सकेगी। इस मामले की पूरी जानकारी तभी मिल सकेगी। कुल मिलाकर अभी इस मामले में बड़ी संख्या में गिरफ्तारियां तय मानी जा रही है। जो इस भर्ती घोटाले को और बड़ा बना सकती है।

दूसरा सवाल यह है कि इस पेपर लीक मामले में इसके मुख्य कर्ताओं पर कार्यवाही कब होगी। होगी भी या नहीं यह एक बड़ा सवाल है।

उस्ताद की हत्या करने वाला हेल्पर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। उस्ताद को शराब पिलाकर भागीरथी नदी में फेंककर उसकी हत्या करने वाले आरोपी को पुलिस ने मात्र कुछ घंटो बाद ही गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज शिवराज गुसांई पुत्र मदन सिंह निवासी लदाड़ी द्वारा कोतवाली उत्तरकाशी में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी विश्वनाथ स्वीट शाप में काम करने वाला सोबन सिंह पंवार लापता हो गया है। मामले में पुलिस ने गुमशुदगी की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान सामने आया कि गुमशुदा सोबन सिंह पंवार को उसके साथ ही होटल में हेल्पर का काम करने वाले महादेव नौटियाल द्वारा 30 तारीख की रात को भागीरथी नदी में फेंक कर मार दिया गया है। जिस पर पुलिस ने आरोपी महादेव को देर रात हिरासत में ले लिया। पूछताछ में महादेव ने बताया कि दुकान में काम करने के दौरान अक्सर सोबन सिंह पंवार उसे काम के लिए डांटता व टार्चर करता रहता था। जिस कारण मैने उसे जान से मारने की ठान ली। योजना के तहत हम दोनों ने शराब पी। जिसके बाद बहाने से मैं उसे लेकर अंग्रेजी शराब के ठेके उत्तरकाशी लाया वहां पर हमने और शराब पी जिसके बाद मैं उसे अपने साथ केदारघाट ले गया और उसे नदी में धक्का देकर मार दिया। बताया कि वहां से मैं अपने घर चला गया और दूसरे दिन मालिक के साथ कोतवाली आकर सोबन सिंह पंवार की गुमशुदगी दर्ज करवा दी। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

गुजरात में ड्रग-शराब माफिया को संरक्षण देने वाले कौन : राहुल गांधी

नई दिल्ली। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी लगातार केंद्र सरकार पर निशाना साध रहे हैं। आज भी राहुल गांधी ने गुजरात में पिछले कुछ महीनों में की गई मादक पदार्थों की जब्ती को लेकर केंद्र एवं राज्य सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने सवाल किया कि डबल इंजन सरकार में कौन लोग हैं जो राज्य में मादक पदार्थ माफिया और शराब माफिया को संरक्षण दे रहे हैं। उन्होंने यह भी कहा कि गुजरात में कानून व्यवस्था है या फिर माफिया की सरकार है? ट्वीट करते हुए राहुल गांधी ने कहा कि, श्शगुजरात के मुंद्रा बंदरगाह पर पिछले साल 21 सितंबर को 21,000 करोड़ रुपये के 3000 किलोग्राम मादक पदार्थ बरामद किए गए। गत 22 मई को 500 करोड़ रुपये के 56 किलोग्राम और 22 जुलाई को 375 करोड़ रुपये के 75 किलोग्राम मादक पदार्थ बरामद किए गए। कांग्रेस नेता ने सवाल किया, श्श डबल इंजन सरकार में बैठे कौन लोग हैं जो लगातार मादक पदार्थ माफिया और शराब माफिया को संरक्षण दे रहे हैं? गुजरात के युवाओं को नशे में क्यों धकेला जा रहा है? उन्होंने यह भी पूछा, एक ही बंदरगाह पर तीन-तीन बार मादक पदार्थ बरामद होने के बावजूद, उसी बंदरगाह पर लगातार मादक पदार्थ की खेप कैसे उतर रही है? क्या गुजरात में कानून व्यवस्था खत्म हो गई है? माफिया को कानून का कोई डर नहीं? या ये माफिया की सरकार है?

भारत में एक दिन में कोरोना के 16 हजार से ज्यादा नए केस दर्ज, 24 मरीजों की मौत

नई दिल्ली । भारत में कोरोना वायरस के दैनिक मामलों में उतार-चढ़ाव का दौर जारी है। देश में बीते 24 घंटे में कोविड-19 के 16 हजार से ज्यादा केस दर्ज हुए हैं। इसके साथ ही देश में कोरोना संक्रमण के एक्टिव केस की संख्या घटकर 1,43,989 रह गयी है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, पिछले 24 घंटे में कोरोना वायरस के 16,464 नए केस दर्ज होने के बाद देश में संक्रमितों का अब तक का कुल आंकड़ा बढ़कर 4,40,36,275 हो गया है। वहीं इस दौरान हुई 24 मरीजों की मौत के बाद मृतकों का आंकड़ा बढ़कर 5,26,396 पहुंच गया है।

मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, देश में एक्टिव केस की संख्या में गिरावट हो रही है। मौजूदा समय में एक्टिव केस घटकर 1,43,989 रह गए हैं। वहीं अब तक कोरोना संक्रमण से ठीक हो चुके लोगों की संख्या 4,33,65,890 हो गई है। बात करें देशव्यापी टीकाकरण कि तो देश में अब तक एंटी कोविड वैक्सीन की 2,04,34,03,676 डोज दी जा चुकी हैं।

गौरतलब है कि देश में अब तक 5,26,396 मरीजों की कोरोना संक्रमण से मौत हो चुकी है। देश में कोरोना का कुल रिकवरी रेट 98.48 फीसदी दर्ज किया गया है। वहीं दैनिक पॉजिटिविटी रेट 6.01 फीसदी और साप्ताहिक पॉजिटिविटी रेट 4.80 फीसदी पहुंच गई है। कोरोना से मरने वाले मरीजों का दर 1.20 प्रतिशत है।

भारत में कोरोना के खिलाफ शुरू किए टीकाकरण अभियान के तहत अब तक कोरोना वैक्सीन की 204. 34 करोड़ से डोज लोगों को लगाई जा चुकी है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार बीते एक दिन में 8 लाख 34 हजार 167 वैक्सीन की खुराक लोगों को दी चुकी हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

कोरोना के बाद अब मंकीपॉक्स

कोरोना का खतरा अभी भी सर पर सवार है। भले ही इसे लेकर लोग अब लापरवाह होते दिख रहे हों लेकिन यह लापरवाही कब जान पर भारी पड़ जाये कुछ नहीं कहा जा सकता बेहद कम टेस्टिंग की स्थिति में कोरोना संक्रमण की दर लगातार बढ़ती जा रही है। बात उत्तराखण्ड की करें तो यहां बीते कल 24 घंटे में 224 नये संक्रमित मिले है। राज्य में सक्रिय मरीजों की संख्या 1645 है तथा दून इसमें सर्वाधिक प्रभावित है जहां एक हजार से अधिक सक्रिय केस है। कुंभ मेले के समापन के बाद जैसे कोरोना का विस्फोट हुआ वैसा अब अगर कांवड़ मेले के समापन के बाद होता है तो स्थिति गम्भीर हो सकती है। उधर देश में आ चुकी मंकी पाक्स की बीमारी ने सरकार और लोगों की चिंताओं को बढ़ा दिया है। भले ही अभी देश भर में इसके चार ही मरीज हो लेकिन इसमें से एक मरीज की मौत से खतरे की घंटी बज चुकी है। केरल में हुई इस मौत के बाद केन्द्र सरकार ने डा. पाल के नेतृत्व में एक टास्क फोर्स का गठन कर दिया गया है। वहीं सूबे के स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत ने भी अधिकारियों को सर्तक रहने के निर्देश दिये गये है। भले ही अभी मंकी पाक्स जैसी बीमारी ने पैर न पसारे हों लेकिन स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार इसका संक्रमण इतनी तेजी से फैलता है की उनकी रोकथाम संभव नहीं होती है दुनिया के लगभग 80 देशों तक पहुंच चुके इस संक्रमण से पीड़ितों की संख्या 22000 से ऊपर जा चुकी है तथा अफ्रीका में 75 लोगों की मौत हो चुकी है। अफ्रीका इस बीमारी से सर्वाधिक प्रभावित देश है। स्पेन-ब्राजील और अमेरिका में भी इसे लेकर हंगामा मचा हुआ है। न्यूयार्क में मंकी पाक्स के 1350 मामले अब तक सामने आ चुके है तथा वहां आपातकाल की घोषणा की जा चुकी है। संभावना जताई जा रही है कि अब पूरा न्यूर्याक इसकी चपेट में आने से नहीं बच सकेगा। कोरोना के बाद अब न्यूर्याक और कैलीफोर्निया में इसे सबसे बड़ी आपदा माना जा रहा है। उधर विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी मंकी पाक्स के बढ़ते दायरे को देखते हुए विश्व समुदाय से सावधान होने को कहा गया है तथा मंकी पाक्स को वैश्विक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित कर दिया गया है। भारत में बीते कल मंकी पाक्स से पहली मौत को अभी संदिग्ध बताया जा रहा है तथा जांच की रिपोर्ट आने का इंतजार किया जा रहा है लेकिन इसे छिपाया नहीं जाना चाहिए। किसी भी संक्रमण के रोक के पीछे सफाई का सबसे बड़ा रोल होता है। यह एक ऐसा संक्रमण है जो पीड़ित के सम्पर्क में आने से फैलता है। खास बात यह है कि देश और दुनिया के पास अभी मंकी पाक्स का कोई इलाज या टीका नहीं है। कोरोना और अब मंकी पाक्स आम आदमी के जीवन पर बड़ा संकट है जिससे निपटने के लिए जागरूकता और सावधानी जरूरी है।

क्या पाकिस्तान फिर टूट जाएगा ?

अशोक मिश्रा

बीते दिनों श्रीलंका के दिवालिया होने के बाद विश्व विरादरी को पाकिस्तान के दिवालिया होने की चिंता सताने लगी हैं। अभी विश्व कोरोना महामारी से उबरा भी नही था कि तमाम देश आर्थिक मंदी व भीषण महंगाई का सामना कर रहें हैं।पहले से खस्ता हाल पाकिस्तान के लिए यह समय बहुत मुश्किल भरा हैं, हाल ही में इमरान सरकार को गिराकर सत्ता में आये शाहबाज शरीफ के लिए बिकल्प बहुत सीमित हैं।पाकिस्तानी सरकार ने आईएमएफ से 6० बिलियन डॉलर की थी जिसको आईएमएफ ने मना कर दिया।अब आईएमएफ अगर पाकिस्तान की मदद भी करता हैं तो पाकिस्तान को चीन से पैसा न लेने की शर्त माननी होगी।बीते दिनों पाकिस्तानी सेना के एक अफसर को बलोचिस्तान से अगवाकर उनकी हत्या कर दी जाती हैं ,हत्या की जिम्मेदारी बलोच लिबरेशन आर्मी ने ली हैं।दुनिया जानती हैं कि पाकिस्तान ने बंदूक के दम पर बलोचिस्तान पर कब्जा कर रखा हैं।बलोचिस्तान सरकार की निर्वासित प्रधानमंत्री नायला कादरी ने एक कार्यक्रम में जयपुर में बोलते हुए कहा कि बलोचो का जीना अब पाकिस्तानी सेना ने मुश्किल कर दिया है।और और नवजवानों को अगवाकर या तो हत्या कर दी जा रही हैं या फिर गायब कर दिया जा रहा हैं।नायला कहती हैं कि 15 साल में 2लाख बलोच शहीद हुए हैं,व 5० हजार गायब हैं।डेनमार्क के एक सामाजिक कार्यकर्ता जिनको बहुत दिनों तक पाकिस्तानी हिरासत में रखा गया व यातनाएं दी गई बताते हैं कि बलोच महिलाओं के शरीर मे ड्रिल मशीन से छेद किया जाता हैं यातना इस दर्जे की हैं कि जल्लाद को भी शर्म जाए।अनैतिक पाकिस्तान जब से वजूद में आया हैं तब से अपने पड़ोसियों के लिए तो नासूर बना ही हैं साथ ही वह अपने नागरिकों के हुक़ूक़ को भी रौंद रहा हैं।अगर पाकिस्तान दिवालिया होता हैं। जिसके बहुत ज्यादा आसार हैं, तो पाकिस्तान से अलहदगी की तहरीकें और जोर पकड़ेगी।197० से लगातार गृहयुद्ध झेल रहा बलोचिस्तान ,अकेला नही हैं पाकिस्तान के 3 जिले पंजाब,पस्तो,सिंधु इन जगहों पर दबी ही सही आग सुलग रही हैं।परमाणु सम्पन्न राष्ट्र का इस हालत में होना पड़ोसियों के लिए निश्चित ही चिंता का विषय हैं।जिन शर्तों के साथ आईयमएफ ने 7 बिलियन डॉलर देने के लिए हामी भरी हैं उसका पाकिस्तान के सरकार पर विपरीत असर पड़ने वाला हैं।राहत पैकेज से फौरी राहत तो मिलती दिखती हैं ,पर भविष्य में विदेशी निवेश न आने से संकट बना रह सकता हैं।पाकिस्तान का विदेशी मुद्रा भंडार हिचकोले खा रहा हैं।पाकिस्तान के लिए अब चीनी मदद लेना भी आसान नही रहेगा।डेढ़ महीने के अंदर पाकिस्तान में पेट्रोल 11० रुपये महंगा हुआ हैं।पाकिस्तानी जनता के पास महंगाई से त्रस्त होने के अलावा कोई विकल्प नही।बढ़ती महंगाई अस्थिर ,अफगानिस्तान,बेरोजगारी ने पाकिस्तान में जातीय संघर्ष को जन्म दिया हैं।ताज़ा मामला पसतूनों व सिंधियों का संघर्ष हैं।राजनीतिक अस्थिरता के चलते पाकिस्तान आने वाले दिनों में कई आज़ादी की तहरीक़ों का सामना करेगा।पाकिस्तान के अस्थिर व असफल देश होने से मलबा भारत पर भी आएगा इसलिए भारतीय नीति नियंताओं को अपने चक्षु पाकिस्तान के मामले में तो खोलकर ही रखना होगा।उधर पदच्युत प्रधानमंत्री इमरान खान अलग आंदोलन की धमकी दे रहे हैं।दुनिया के लिए आतंकवाद निर्यात करने वाला पाकिस्तान आज खुद समर्पण की मुद्रा में खड़ा हैं।पाकिस्तान से अलग हुए बंगला देश ने आज विश्व मानचित्र पर जिस तरह अपने आपको स्थापित किया हैं वो पाकिस्तान के लिए सीखने वाली बात हैं।पाकिस्तानी सरकार संकट में आये ऐसा पाकिस्तान में बहुत से लोग चाहते हैं।सेना कभी भी पाकिस्तान में मजबूत सरकार नही चाहेगी।अब बलोचों, पसतूनों,सिंधियों की आज़ादी की लड़ाई जोर पकड़ने के आसार हैं।जिस तरह से बलोचियों,व अफगानियों का भारत के प्रति प्यार हैं उसी तरह भारतीयों का दिल भी इनके लिए धड़कता हैं।

करंट की चपेट में आने से पिकअप वैन में सवार 10 लोगों की मौत

कूच बिहार। पश्चिम बंगाल के कूच बिहार में रविवार देर रात करंट की चपेट में आने से एक पिकअप वैन में सवार 10 लोगों की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार, वैन में सवार यात्री जलपेश जा रहे थे। घटना के तुरंत बाद, यात्रियों को अस्पताल

ले जाया गया, जहां वैन में सवार 27 में से 16 लोगों को इलाज के लिए जलपाईगुड़ी अस्पताल रेफर कर दिया गया, क्योंकि घटना में उन्हें मामूली चोटें आई थीं।

माथाभांगा के अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक अमित वर्मा ने बताया कि प्रारंभिक जांच से पता चलता है कि यह जनरेटर की वायरिंग के कारण हो सकता है जो वाहन के पिछले हिस्से में लगाया गया था। पुलिस ने कहा, आज सुबह करीब 12 बजे मेखलीगंज थाना क्षेत्र के धरला पुल पर घटना हुई, जहां जलपेश जा रहे यात्रियों को ले जा रही एक पिकअप वैन में करंट लग गया।

पुलिस अधिकारी ने बताया- ष्उन्हें चंगरबंधा बीपीएचसी लाया गया। उपस्थित चिकित्सा अधिकारी ने 27 में से 16 व्यक्तियों को बेहतर इलाज के लिए जलपाईगुड़ी जिला अस्पताल रेफर किया। उन्हें मामूली चोटें आई हैं, लेकिन पूरी तरह से जांच की आवश्यकता है। अधिकारी ने कहा, उपस्थित चिकित्सा अधिकारी ने 10 लोगों को मृत घोषित कर दिया है। उन्होंने बताया कि सभी यात्री सीतलकुची थाना क्षेत्र के रहने वाले हैं और उनके परिवारों को इस दुखद घटना के बारे में सूचित कर दिया गया है।

रक्तदान शिविर में 31 लोगों ने किया रक्तदान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। यूथ रेडक्रास कमेटी द्वारा नैनीताल बैंक, क्षेत्रीय कार्यालय इंदिरा नगर में ष्नैनीताल बैंक शताब्दी समारोहष के उपलक्ष में आयोजित रक्तदान शिविर में श्री महन्त इंद्रेश हॉस्पिटल ब्लड बैंक के सहयोग से कुल 31 यूनिट रक्त एकत्र किया गया।

इस अवसर पर रिकॉर्ड 140 बार रक्तदान कर चुके यूथ रेडक्रास के चेयरमैन अनिल वर्मा को रक्तदान के क्षेत्र में अतुलनीय सेवाओं के लिए नैनीताल बैंक के एम० डी० एवं सी० ई० ओ० निखिल मोहन द्वारा नैनीताल बैंक जन्म शताब्दी ष्रक्तदान परम सेवा अवॉर्डष प्रशस्ति पत्र एवं पुरस्कार प्रदान करके सम्मानित किया गया।

रक्तदान शिविर का उद्घाटन मुख्य अतिथि राज्य रेडक्रास सोसायटी के महासचिव डॉ० एम एस अंसारी तथा यूथ रेडक्रास के चेयरमैन अनिल वर्मा तथा डॉ० प्रीति मिश्रा द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के उपरांत नैनीताल बैंक के रीजनल हैंड अजय सेठ द्वारा स्वयं रक्तदान करके किया गया।

रक्तदाताओं को सम्बोधित करते हुए मुख्य अतिथि डॉ० एम एस अंसारी ने नैनीताल बैंक के समस्त अधिकारियों व कर्मचारियों को शताब्दी वर्ष की बधाई दी। उन्होंने कहा कि रक्तदान निःस्वार्थ समाज सेवा का सरलतम व सर्वोत्तम माध्यम है। रक्तदान करके हम अपने शरीर का थोड़ा सा रक्त और अपने समय में से थोड़ा सा वक्त देकर एक व्यक्ति का जीवन ही नहीं बचाते , बल्कि उसके परिवार के आंसू पोंछकर उनकी खुशियां लौटाते हैं।

नैनीताल बैंक के रीजनल हैंड अजय सेठ ने समस्त अधिकारियों व कर्मचारियों कहा कि अपना जन्मदिन हो या विवाह की वर्षगांठ आदि हमें अपनी खुशियां दूसरों के साथ मौज - मस्ती में नहीं बल्कि दूसरों का दुख- दर्द दूर करके बांटनी चाहिए। यही सोचकर हमने नैनीताल बैंक के जन्म शताब्दी वर्ष की विशेष खुशी के मौके पर रक्तदान शिविर आयोजित करने के साथ ही रक्तदान के क्षेत्र में अति विशिष्ट योगदान करने वाले 140 बार रक्तदानी डॉ० कार्ल लैंडस्टीनर ‘अवॉर्डी अनिल वर्मा को नैनीताल बैंक शताब्दी ष्रक्तदान परम सेवा अवॉर्ड ष से सम्मानित करने का फैसला लिया जिसका समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने हार्दिक स्वागत किया। हम भविष्य में भी इसे जारी रखने का प्रयास करेंगे।

इससे पूर्व रक्तदाता प्रेरक यूथ रेडक्रास के चेयरमैन अनिल वर्मा ने नैनीताल बैंक के शताब्दी वर्ष के ऐतिहासिक अवसर पर उन्हें ष्रक्तदान परम सेवा अवार्डष से सम्मानित किये जाने पर हार्दिक धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया। उन्होंने रक्तदाताओं को प्रेरित करते हुए कहा कि भारत विश्व में सबसे युवा राष्ट्र होते हुए भी यहां लोगों में रक्तदान के प्रति अनेक भ्रांतियां हैं। जबकि वास्तविकता यह है कि रक्त प्राप्त करने वाले मरीज के साथ ही रक्तदान करने वाले व्यक्ति को भी अनेक फायदे होते हैं। ब्लड प्रेशर , कोलेस्ट्रॉल तथा मोटापा कंट्रोल में रहता है। प्रत्येक तीन माह बाद रक्तदान करने से रक्त में आयरन का स्तर उचित बना रहता है , जिससे हार्ट अटैक की सम्भावना बहुत कम रहती है। रक्तदान करने के उपरांत नए ब्लड सैल्स बनने से शरीर में अधिक उत्साह, स्फूर्ति एवं ऊर्जा का संचार होता है।

वर्मा ने थैलीसीमिया के प्रति जागरूक करते हुए युवाओं का आह्वान किया कि प्रत्येक युवक व युवती आपस में विवाह से पूर्व अपनी रक्त की थैलीसीमिया जांच अवश्य करवा लें।

यजन्ते अस्य सख्यं वयश्च नमस्विनः स्व ऋतस्य धामन।’

वि पृक्षो बाबधे नृभि स्तवान इदं नमो रुद्राय प्रेष्ठम्।

(ऋग्वेद ७-३६-५)

ऐसा शासक जो अपने न्याय व्यवस्था से दुष्ट लोगों को रुलाता है। जब न्याय प्राप्त करने के लिए लोग उसके न्यायालय पहुंचे तो शासक को चाहिए कि वह उनके लिए वहां पर उचित सुविधाएं प्रदान करें। उनके लिए खाद्यान्न आदि की भी व्यवस्था करे।

A ruler who makes wicked people cry with his judicial system When people reach his court to get justice, the ruler should provide proper facilities for them there. He should also arrange food, etc. for them.

(Rig Veda 7-36-5)

शहीद उधम सिंह कंबोज को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। शहीद उधम सिंह कंबोज की 82 वी पुण्यतिथि पर मोथरोवाला स्थित शहीद स्मारक पर इन की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर शहीद को श्रद्धांजलि दी गई।

कंबोज सभा ट्रस्ट द्वारा आयोजित कार्यक्रम में वक्ताओं ने आजादी के योद्धा द्वारा अपनाए गए देश प्रेम और त्याग के मार्ग का अनुसरण करने का संकल्प लिया। वक्ताओं में अशोक कंबोज, चौधरी ओमवीर सिंह, सुरेंद्र सिंह कंबोज, सुशील त्यागी, रविंद्र कंबोज, कमलदीप कंबोज,सुमित कंबोज? ज्ञान प्रकाश कंबोज, राजेश तथा मोहित कंबोज आदि शामिल थे।

क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी ने किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीप एण्ड ग्रीन इंन्वायरमेंट सोसायटी ने तिरूपति एन्क्लेव में वृहद वृक्षारोपण किया।

आज यहां क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी ने मेहूंवाला के तिरूपति एन्क्लेव में वृहद वृक्षारोपण किया। इस अवसर पर 70 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। जिसमें बहेडा, निम्बू, कनेर, लीची, तेजपात, अमलतास, गुलमोहर, आंवला, अमरूद आदि वृक्ष शामिल किए गए। वर्ष 2022 में सोसायटी द्वारा किया गया यह दूसरा वृक्षारोपण अभियान है। वृक्षारोपण अभियान में समिति के साथ ही कालोनीवासियों व बच्चों ने बढ चढकर प्रतिभाग किया। समिति द्वारा इस वर्ष 1500 से अधिक वृक्ष लगाने का लक्ष्य रखा है। समिति द्वारा तिरूपति एन्क्लेव के निवासियों को वृक्षों की रक्षा का प्रण दिलाने के साथ साथ उनसे ये आश्वासन भी लिया गया कि यदि भविष्य में कोई भी व्यक्ति लगाए गए वृक्षों या अन्य किन्ही भी वृक्षों को नुकसान पहुंचायेगा तो इसकी सूचना समिति के सदस्यों को पहुंचायी जाए ताकि कथित व्यक्तिके विरूद्ध कार्यवाही की जा सके। वृक्षारोपण अभियान में समिति के राम कपूर, शम्भू शुक्ला, जेपी किमोठी, रंदीप अहलुवालिया, हर्षवर्धन जमलोकी, नितिन कुमार, अमित चौधरी, दीपक वासुदेव, संदीप मेहंदीरत्ता, सनी कुमार, मंजुला रावत, सोनिया,लोहित पांडेय, सुमित खन्ना, रविन्दर खालसा, रविन्द्र जुनियर, युसुफ राव आदि मौजूद थे।

सुरकंडा मंदिर पथरी बाग में लगाये फलदार वृक्ष

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पर्यावरण संरक्षण अभियान के अंतर्गत सौ पेड़ों के वृक्षारोपण लक्ष्य के साथ शुरू किये गये प्रयास मे आज सुरकंडामंदिर, पथरी बाग में 10 फलदार वृक्षों को लगाया गया।

बिगुल सामाजिक संस्था तथा संयुक्त नागरिक संगठन के इस अभियान में महिपाल सिंह भंडारी, मंजू तिवारी, बीना पांडे, सरला थपलियाल, डॉक्टर मुकुल शर्मा आदि शामिल थे।

डॉक्टर शर्मा ने कहा कि पेड़ों को लगाया जाना ही काफी नहीं है इनके संरक्षण को सुनिश्चित किया जाना भी जरूरी है।

बेरीनाग पौषा पोस्तला मोटर मार्ग मलबा आने से बंद

संवाददाता

बेरीनाग। बेरीनाग से पौषा पोस्तला दौलीगाड मोटर मार्ग में बारिश के कारण जगह जगह मलबा आने से मार्ग बंद हो गया है जिससे क्षेत्र के दर्जनों गांवों का सम्पर्क सडक मार्ग से छूट गया है क्षेत्र में जगह कई वाहन फंस गये हैं वही क्षेत्र के सामाजिक कार्यकर्ता भगवान सिंह महरा ने लोक निर्माण विभाग से शीघ्र मार्ग खोलने की करते हुए इसकी शिकायत सीएम हैल्प में भी की है भगवान सिंह महरा ने बताया लोनिवि के द्वारा प्रतिवर्ष लाखों की धनराशि खर्च की जा चुकी है लेकिन उसके बाद भी मार्ग के हालात ठीक नही है थोडी बारिश होने पर यह मार्ग बंद हो जाता है इस मार्ग से होकर प्रतिदिन बच्चे बेरीनाग तहसील मुख्यालय के स्कूलों में पडने जाते हैं पूर्व इस मार्ग में कई लोगों की जान जा चुकी है उसके बाद मार्ग के हालात ठीक नही है इधर एसडीएम ने बताया की मार्ग खोलने के लिए जेसीबी मशीन भेज दी है शीघ्र मार्ग को खोल दिया जायेगा।

स्मैक के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने बाईपास के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसके रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 6 ग्राम स्मैक व 11 हजार रूपये नगद बरामद कर लिये।

पूछताछ में उसने अपना नाम रेखा पत्नी महेश निवासी ब्रहामणवाला बताया। वहीं सहसपुर थाना पुलिस ने आसनपुल फतेहपुर से एक युवक को 9 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया।

पूछताछ में उसने अपना नाम आरिफ पुत्र शकील निवासी सहारनपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस ने पुराने हवाई अडडा तिराहा पर एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया तो वह भाग खडा हुआ।

पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 50 पव्वे शराब के बरामद कर लिये।

पूछताछ में उसने अपना नाम प्रवीण पुत्र वेद सिंह निवासी झुग्गी झोपडी गोविन्द नगर बताया। वहीं रायवाला थाना पुलिस ने साहब नगर पुलिया के पास से एक व्यक्ति को 52 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम पवन प्रीत निवासी श्यामपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

कांग्रेस की 3 अगस्त को रुद्रप्रयाग बैठकः धीरेंद्र प्रताप

देहरादून। उत्तराखण्ड कांग्रेस उपाध्यक्ष धीरेन्द्र प्रताप ने बताया कि भारत जोडो तिरंगा यात्रा के सफल संचालन के लिए तीन अगस्त को रूद्रप्रयाग में सभी घटकों के साथ बैठक का आयोजन किया गया है।

आज यहां उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष और रुद्रप्रयाग जनपद में 9 अगस्त 2022 से शुरू होने वाली पार्टी की भारत जोड़ो तिरंगा यात्रा के सह पर्यवेक्षक धीरेंद्र प्रताप ने बताया कि जिला कांग्रेस 3 अगस्त को रुद्रप्रयाग में भारत जोड़ो तिरंगा यात्रा के सफल संचालन के लिए रुद्रप्रयाग में ही पार्टी के तमाम फ्रंटल संगठनों और विभागों को लेकर इस यात्रा की समीक्षा हेतु बैठक करेगी जिसकी अध्यक्षता जिला कांग्रेस अध्यक्ष ईश्वर सिंह बिष्ट करेंगें।

धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि पार्टी की 30 जुलाई की बैठक में इस महत्वपूर्ण यात्रा के रूट और पड़ा वो को लेकर पहले व्यापक चर्चा हो चुकी है जैसे अब 3 अगस्त की बैठक में अंतिम रूप दिया जाएगा धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि 9 अगस्त से भारत छोड़ो दिवस के दिन से शुरू होने वाली और 15 अगस्त को स्वतंत्रता दिवस की 75वी वर्षगांठ पर समाप्त होने वाली इस यात्रा पर पार्टी की पूरी नजर है और यह यात्रा न केवल रुद्रप्रयाग जनपद में आयोजित हो रही है बल्कि उत्तराखंड के तमाम 13 जनपदों और देश के 450 से ज्यादा जनपदों में भी इन यात्राओं का आयोजन किया जा रहा है।

प्रताप ने बताया इस यात्रा का लक्ष्य जहां देशभर के जनमत को लामबंद करना है वही 2024 के लोकसभा चुनाव के लिए कांग्रेस की जमीन को मजबूत करना है। धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि इस यात्रा के पर्यवेक्षक पूर्व विधायक जीतराम और उन्होंने राज्य के तमाम संगठनों से व्यक्तिगत बातचीत की है और सभी संगठनों बढ़-चढ़कर यात्रा में भाग लेने का उत्साह दिखाया है। धीरेंद्र प्रताप ने बताया 9 अगस्त ,2022 को प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करण मेहरा स्वयं इस यात्रा को संबोधित करने रुद्रप्रयाग पहुंच रहे हैं।

चॉकलेट बैठकों से बच्चों की प्रतिभा को निखारा जा रहा हैःमर्तोलिया

संवाददाता

मुनस्यारी। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि चॉकलेट बैठकों से बच्चों की प्रतिभा में निखार लाया जा रहा है जिसमें बच्चे बढचढ कर हिस्सा ले रहे हैं।

आज यहां जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया द्वारा आयोजित चाकलेट बैठक दिन प्रतिदिन क्षेत्र में चर्चित होती जा रही है। बैठक में बच्चों की प्रतिभा निखारी जा रही है तो अभिभावकों के पेंच भी कसे जा रहे हैं। इन बैठकों में बच्चों ने अपने भीतर छुपी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कुछ बच्चों ने कविता सुनाई तो कुछ ने गीत। बच्चों ने नृत्य कर धमाल ही मचा दिया। अनुशासित तथा संस्कारवान समाज के लिए बच्चों को इन बैठकों में तैयार किया जा रहा है। जिला पंचायत सदस्य वार्ड सरमोली के 25 ग्राम पंचायतों के सरकारी स्कूलों में इन बैठकों को आयोजित किया जा रहा है। दूसरे चरण में राजकीय प्राथमिक विद्यालय बूंगा, मल्ला घोरपट्टा, दरकोट, दरांती, हरकोट, जैंती सहित कन्या जूनियर हाईस्कूल जैंती,दरकोट में चौकलेट बैठक हुई। बैठक में बच्चों ने हाव भाव के साथ कविता मंचन कर अपने भीतर छुपी हुई प्रतिभा को प्रदर्शित किया। लोक नृत्य, गीत गायन के साथ बच्चों से उनके नित्य कर्म के बारे में बातचीत की जाती है। जिपंस जगत मर्तोलिया ने बच्चों से नियमित एवं अनुशासित जीवन को अपनाने के लिए खुलकर बहस की। स्वास्थ्य तथा नशे से दूर रहने की आवश्यकता पर कहानियां सुनाकर बातचीत को रोचक बनाया। मर्तोलिया ने कहा कि बच्चों को अनुशासित तथा संस्कार वान बनाना चुनौती पूर्ण जरुर है, लेकिन इसके अलावा कोई आसान रास्ता भी नहीं है। अभिभावकों की भी बैठक में जिम्मेदारी तय की गई है। कहा गया है कि अगर उनके पक्ष से लापरवाही होगी,तो फिर उनको भी जबाब देना पड़ेगा। बैठक में राप्रावि के प्रधानाध्यापक हेमा पांगती, कुंवर सिंह भण्डारी, मनोज कुमार, पुष्कर राम,रोशनी बरफाल, कन्या जूनियर हाईस्कूल की प्रधानाध्यापिका बिमला दिवेढ्ढी, बिमला रावत आदि शिक्षकगण मौजूद रहे।

वीगन डाइट फॉलो कर रहे हैं तो बनाकर पीएं ये पेय, आसान हैं रेसिपी

वीगन एक ऐसी डाइट है, जो पूरी तरह से पत्तेदार चीजों पर आधारित होती है और इसमें जानवर या जानवरों से उत्पादित खाद्य पदार्थों को शामिल नहीं किया जाता है। इसलिए वीगन डाइट फॉलो करने वाले लोगों को अक्सर लगता है कि उनके पास तरह-तरह के पेय के विकल्प नहीं है। हालांकि ये बात सच नहीं है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे पेय की रेसिपी बताते हैं, जिनका सेवन वीगन डाइट वाले बेझिझक कर सकते हैं।

खजूर और बादाम के दूध का मिल्कशेक

यह वीगन मिल्कशेक ब्रेकफास्ट के लिए एकदम सही है क्योंकि यह आपको तुरंत ऊर्जा प्रदान करेगा और आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ रखेगा। यह स्वस्थ और पौष्टिक पेय फाइबर, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध है। इसे बनाने के लिए आधा कप खजूर और बादाम के दूध को ब्लेंडर में डालकर अच्छे से ब्लेंड करें, फिर इस पेय को एक गिलास में डालें और इसके ऊपर कटे हुए सूखे मेवे गार्निश करके इसका सेवन करें।

वीगन हॉट चॉकलेट

यह वीगन हॉट चॉकलेट फाइबर में उच्च और कैलोरी में कम होता है। इसे बनाने के लिए एक कटोरी में चीनी, स्टार्च, नमक और कोको पाउडर को मिलाएं, फिर एक सॉस पैन में सोया दूध को गर्म करके उसमें कुछ बूंद वनिला एसेंस की डालें। अब कोको मिश्रण में थोड़ा गर्म दूध मिलाएं, फिर कोको मिश्रण को दूध के पैन में डालें और पांच मिनट तक उबालें और इसे 1०-15 मिनट के बाद गिलास में डालकर पीएं।

तुलसी और मिक्स फ्रूट का जूस

अगर आप वीगन डाइट पर हैं तो यह आपके लिए एक रिफ्रेशिंग पेय साबित होगा क्योंकि यह पेय पानी की मात्रा से भरपूर है और हर मौसम में आपको हाइड्रेटेड और तरोताजा रखेगा। इसे बनाने के लिए लेमनग्रास की पत्तियां, अनार के दाने, तुलसी की पत्तियां, तरबूज का गूदा, दालचीनी, नमक और संतरे का जूस ब्लेंडर में डालकर अच्छे से ब्लेंड करें। अब इस पेय को एक गिलास में बर्फ के टुकड़ों के साथ डालें और इसका सेवन करें।

वीगन आम की लस्सी

वीगन आम की लस्सी गर्मियों के मौसम में एक बेहतरीन पेय है क्योंकि यह पौष्टिक, ताजा, कोलेस्ट्रॉल में कम और वजन घटाने में मदद कर सकता है। इसे बनाने के लिए ताजे पके आमों को काट लें, फिर इसे वीगन दही, अदरक, नींबू का रस, हल्दी और ठंडे बादाम के दूध के साथ ब्लेंड करें। इसके बाद इस पेय को एक गिलास में डालकर इसमें शहद मिलाएं और इसका सेवन करें। (आरएनएस)

सफेद प्याज के आश्चर्यजनक फायदे

सफेद प्याज एक बेहतरीन कूलिंग एजेंट माना जाता है। यह शरीर के तापमान को कम करने में मदद करता है और इसे प्राकृतिक रूप से ठंडा रखता है। इसके अलावा, सफेद प्याज सनबर्न के कारण होने वाली सूजन को रोकने में भी मदद करता है।

हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

इसके एंटी इंफ्लेमेटरी गुण शरीर में रक्तचाप के स्तर को प्रबंधित करते हैं। यह आगे धमनी में सजीले टुकड़े के गठन को रोकता है और सुनने से संबंधित बीमारियों के जोखिम को कम करता है।

फाइबर का बेहतर स्रोत

सफेद प्याज स्वस्थ घुलनशील फाइबर से समृद्ध होता है जिसे फरुक्टेन कहा जाता है। ये फाइबर पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और आंत-स्वस्थ बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं, जो मल त्याग को नियमित करते हैं और आंत से संबंधित कई बीमारियों का इलाज करते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर

सफेद प्याज एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो इसे डिटॉक्सीफिकेशन के लिए एक बेहतरीन घटक बनाता है। उचित विषहरण समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और हमें भीतर से पोषण देने में मदद करता है। इसके अलावा नसों और धमनियों में भी रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने में मदद करता है।

एंटी बैक्टीरियल गुण

सफेद प्याज में जीवाणुरोधी गुण इसे हमारे गर्मियों के आहार में शामिल करने और कई मौसमी बीमारियों को दूर रखने के लिए एक बेहतरीन सामग्री बनाते हैं। कई अध्ययनों से यह भी पता चला है कि सफेद प्याज हैजा और ऐसे कई संक्रमणों के विकास को रोकने के लिए भी प्रभावी हो सकता है।(आरएनएस)

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 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

त्वचा से लेकर कैंसर तक के लिए फायदेमंद है नागफनी

कैक्टस के बारे में आपने पढ़ा और सुना होगा। जी दरअसल यह जितना कांटेदार होता है, उतना ही रोगों को दूर भी करता है। केवल यही नहीं बल्कि इस पौधे में कुछ खास पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो कई बीमारियों को दूर करने का काम करते हैं। इसको नागफनी भी कहा जाता है और इसका काम औषधि बनाने के लिए भी किया जाता है। आज हम आपको बताते हैं नागफनी के कुछ फायदे।

1. त्वचा के लिए लाभकारी- त्वचा संक्रमण का इलाज करने में नागफनी का तेल फायदेमंद होता है। जी हाँ और इसके अलावा यह त्वचा की चमक को बढ़ाने में भी सहायक होता है। जी दरअसल नागफनी में विटामिन ए भरपूर होता है जो त्वचा को हेल्दी रखता है।

2. डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए- नागफनी में फाइबर मौजूद होता है जो डायबिटीज की समस्या से बचाव के लिए भी फायदेमंद होता है। जी हाँ और यह ब्लड शुगर लेवल को काबू में रखता है, इसलिए नागफनी डायबिटीज रोगियों के लिए उपयुक्त है।

3. कैंसर से बचाव के लिए- अगर समय रहते नियमित रूप से नागफनी का सेवन किया जाए तो यह कैंसर रोगी और सामान्य लोगों को कैंसर से बचाने में मदद करता है। कहा जाता है इसमें एंटी-कैंसर गुण होते हैं। केवल यही नहीं बल्कि इसके अलावा इसमें विटामिन सी भी होता है जो इम्युनिटी बढ़ाता है।

4. वज़न घटने में मददगार- नागफनी का इस्तेमाल लोग सलाद के तौर पर करते हैं और इसे खाने से वजन कम होता है। जी दरअसल अधिक वजन होने पर आप नागफनी का सेवन करना चाहिए, हालाँकि आपको इसके कांटे हटाने होंगे और ऊपरी परत को छीलना होगा।

5. हड्डियां होगी मज़बूत- कैक्टस पौधे में एक ऐसा तत्व होता है जो शरीर की हड्डियों को मजबूत करता है। जी दरअसल इसमें कैल्शियम अधिक मात्रा में होता है, इस वजह से अपनी हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैक्टस पौधे को खाया जाता है।(आरएनएस)

ब्रेस्टफीडिंग महिलाओं के लिए जरुरी आसन

ब्रेस्टफीडिंग मदर को अपनी सेहत का बहुत ख्याल रखना पड़ता है क्योंकि कुछ महीनों तक बेबी के लिए पोषण और आहार का एकमात्र जरिया मां का दूध ही होता है। ब्रेस्टफीडिंग मदर जितनी हेल्दी होगी, उनका मिल्क भी बच्चे को उतना ही ज्यादा फायदा पहुंचा पाएगा। ब्रेस्टफीडिंग करवाने वाली महिलाओं के लिए योग बहुत ज्यादा लाभकारी होता है। दिनभर शिशु को गोद में उठाए रखने की वजह से पीठ पर दबाव पड सकता है इसलिए योग की मदद से पोस्चर को सुधारा जा सकता है और शरीर को लचीला बनाने के साथ-साथ संपूर्ण सेहत में सुधार लाने का काम किया जा सकता है। ऐसे कई योगासन हैं जो ब्रेस्टफीडिंग करवाने के पीरियड में आपकी सेहत का ख्याल रख सकते हैं। हालांकि, डिलीवरी के बाद कोई भी एक्टिविटी शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से जरूर पूछ लें।

मार्जरी आसन

डिलीवरी के बाद और ब्रेस्टफीडिंग के समय मार्जरी आसन करने से रीढ़ की हड्डी को आराम मिलता है, कलाई मजबूत होती है, पेट के अंग जैसे कि किडनी और एड्रेनल ग्लैंड उत्तेजित होते हैं, गर्दन स्ट्रेच होती है और मासिक धर्म की ऐंठन से राहत मिलती है।

अधोमुख श्वानासन

इस आसन को करने से शरीर के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियां टोन होती हैं, छाती की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और फेफड़ों की क्षमता बेहतर होती है, बांह, कंधों, टांगों और पैरों को मजबूती मिलती है।

सेतुबंधासन

इस आसन से पीठ की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है, पीठ को आराम मिलता है, छाती, गर्दन और रीढ़ की हड्डी में स्ट्रेच आता है, मस्तिष्क को आराम मिलता है जिससे एंग्जायटी, स्ट्रेस और डिप्रेशन दूर होता है, फेफड़ें खुलते हैं, थायराइड की प्रॉब्लम नहीं होती, पाचन में सुधार होता है।

ताड़ासन

यह आसन ब्रेस्टफीडिंग मदर्स के कूल्हों, जांघों, कंधों और पीठ के ऊपरी हिस्से को स्ट्रेच करता है। इससे शरीर में संतुलन आता है, पिंडलियों को मजबूती मिलती है, साइटिका और रूमेटिज्म का दर्द कम होता है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -012

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, 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 11 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	क
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध

एल्नाज नोरौजी अपने अनटाइटल्ड ट्रैक के साथ बनीं गायिका

ओटीटी सीरीज सेक्रेड गेम्स में जोया के रूप में अपने काम के लिए जानी जाने वाली अभिनेत्री एल्नाज नोरौजी एमी विजेता सीरीज तेहरान के दूसरे सीजन में अभिनय करने के लिए तैयार हैं। वह अपने पहले ट्रैक के साथ एक गायिका बन रही हैं, जिसका शीर्षक अभी बाकी है। विकास पर टिप्पणी करते हुए, अभिनेत्री ने कहा, मैं अब अपने उत्साह को नियंत्रित नहीं कर सकती। मैं 2 साल से अधिक समय से इस गाने पर काम कर रही हूं। यह मेरे लिए एक बड़ी बात है क्योंकि यह सब कुछ नया है। लेकिन मैंने इस पर बहुत मेहनत की है और अब मैं इसे दुनिया को दिखा सकती हूं। यह इस महीने होगा और मुझे उम्मीद है कि एक गायिका के रूप में मेरी यात्रा में हर कोई मेरा समर्थन करेगा।

गीत कैसे अस्तित्व में आया, इस बारे में बात करते हुए, वह कहतीं हैं, इस गीत की यात्रा मेरे साथ मुखर प्रशिक्षण लेने के साथ शुरू हुई क्योंकि मैं अपने अभिनय के लिए अपनी आवाज पर काम करना चाहती थी। तभी मेरे शिक्षक और मुखर प्रशिक्षक ने संगीत सीखने के लिए मेरा पीछे पड़े रहे और कहा कि तुम्हारी आवाज अच्छी है। शुरू में, मैं ऐसा था, ठीक है, यह मेरे रडार पर बिल्कुल नहीं है। यह गाना, उन्होंने आगे कहा, हालांकि, कोविड की पहली लहर के दौरान, जब मैं जर्मनी में फंस गयी थी, मैं एक संगीत प्रबंधक से मिली, जिसने मेरी आवाज को भी पसंद किया और मुझे गाने की पेशकश की। इस तरह यह सब शुरू हुआ। आखिरकार, मैं कुछ जर्मन गीत निर्माताओं से मिली, जिन्होंने मुझे अमल में लाने में मदद की।(आरएनएस)

मृणाल ठाकुर हैदराबाद में सीता रामम के सह-कलाकार, दुलकर सलमान के साथ रीयूनाइट हुई

मृणाल ठाकुर बैक टू बैक प्रोजेक्ट्स की शूटिंग में व्यस्त हैं जो पिछली तिमाही से चल रही हैं। अभिनेत्री ने गुमराह की शूटिंग आदित्य रॉय कपूर के साथ समाप्त कर दी है और तुरंत दिल्ली में एक और अघोषित प्रोजेक्ट की शूटिंग शुरू कर दी है। उनकी अगली फिल्म, जो उनकी आधिकारिक रूप से दक्षिण फिल्म इंडस्ट्री में सीता रमाम से शुरुआत होगी, जो 5 अगस्त को रिलीज़ होने के लिए तैयार है और मृणाल को दक्षिण फिल्म इंडस्ट्री कि दिल की धड़कन, दुलकर सलमान के साथ देखा जाएगा। मृणाल फिल्म की प्रमोशन के लिए एक दिन की यात्रा करके अपने शूटिंग शेड्यूल के बीच कल शाम को वह हैदराबाद में अपने सह-कलाकार दुलकर के साथ फिर से रीयूनाइट हुई, जहां दोनों ने कानुन्ना कल्याणम गीत लॉन्च किया।

विजय देवरकोंडा की फिल्म लाइगर का ट्रेलर रिलीज

साउथ सुपरस्टार विजय देवरकोंडा की फिल्म लाइगर के ट्रेलर का लंबा इंतजार आखिरकार खत्म हो गया। गुरुवार को मेकर्स ने फिल्म के ट्रेलर को रिलीज कर दिया। लाइगर में विजय देवरकोंडा एक पेशेवर एमएमए फाइटर के रूप में नजर आ रहे हैं। एक्शन से लेकर रोमांस, दमदार म्यूजिक और जबरदस्त डायलॉग आपका दिल छू लेंगी।

ट्रेलर की अवधि 2 मिनट और 2 सेकेंड की है। ट्रेलर की शुरूआत रिंग में विजय देवरकोंडा की एंट्री से होती है। इस दौरान बैकग्राउंड में उनकी मां का रोल निभा रही राम्या कृष्णन बताती है कि उसने अपने बेटे का नाम लाइगर क्यों रखा है। वह क हती है, एक लायन और टाइगर की औलाद है ये। क्रॉसब्रीड है मेरा बेटा। फिल्म में विजय का लुक काफी शानदार है। परफेक्ट एब्स और लंबे बालों के साथ विजय काफी हैंडसम लग रहे हैं। फिल्म में एक्टर क्रॉसब्रीड के तौर पर काफी मशहूर है। वह एक फाइटर के रूप में दमदार एक्शन करते हुए नजर आएंगे। फिल्म लाइगर 25 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होंगी। पुरी जगन्नाथ निर्देशित इस फिल्म में राम्या कृष्णन और अनन्या पांडे भी लीड रोल में नजर आएंगी।

मीनाक्षी चौधरी ने विजय एंटनी-स्टारर कोलाई में लीला की भूमिका निभाई

अभिनेत्री मीनाक्षी चौधरी ने निर्देशक बालाजी के. कुमार की आने वाली इन्वेस्टिगेटिव थ्रिलर फिल्म कोलाई में लीला की केंद्रीय भूमिका निभाई है, जिसका खुलासा इसके निर्माताओं ने किया।

मनोरंजक खोजी थ्रिलर, जिसमें अभिनेता विजय एंटनी मुख्य भूमिका निभा रहे हैं, में अभिनेता रितिका सिंह, मुरली शर्मा और राधिका भी शामिल हैं।

फिल्म से मीनाक्षी चौधरी के एक पोस्टर को ट्वीट करते हुए, जिसमें उनके चरित्र का नाम था, निर्देशक बालाजी कुमार ने कहा, कोई भी हमेशा के लिए नहीं रहता है, लेकिन कोई ऐसा जीवन जी सकता है जो मरने लायक हो।

ट्वीट में हैशटैग भी था, हू किल्ड लीला, जिससे यह स्पष्ट होता है कि कोलाई (जिसका अंग्रेजी में अर्थ है मर्डर) की कहानी लीला की मौत के इर्द-गिर्द घूमती है। इंडस्ट्री में चल रही अफवाहें बताती हैं कि मर्डर मिस्ट्री में विजय एंटनी एक जासूस की भूमिका निभाते हैं। सूत्रों का कहना है कि, फिल्म की कहानी, जिसने बड़ी उम्मीदों को जन्म दिया है, को निर्देशक द्वारा पांच साल में इसके 40 से अधिक ड्राफ्ट लिखने के बाद अंतिम रूप दिया गया था। फिल्म की सिनेमैटोग्राफी शिवकुमार विजयन ने की है और संगीत गिरीश गोपालकृष्णन का है।(आरएनएस)

मोनिका चौधरी ने सॉल्ट सिटी के लिए 20 किलो वजन बढ़ाया

अभिनेत्री मोनिका चौधरी वेब सीरीज सॉल्ट सिटी में अपनी भूमिका के लिए 20 किलो वजन बढ़ाने की बात कर रही हैं, जिसमें पीयूष मिश्रा, गौहर खान, दिव्येंदु शर्मा और ईशा चोपड़ा भी हैं।

वह इला बाजपेयी के रूप में अपनी भूमिका के बारे में बात करती हैं और कहती हैं, यह मेरे पूरे जीवन में सबसे कठिन निर्णयों में से एक था। इला की भूमिका निभाने के लिए मेरे लिए पहली और सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता 20 किलो अधिक वजन रखना था।

अपहरण, डार्क 7 व्हाइट और रुद्रकाल में नजर आ चुकी अभिनेत्री ने कहा, एला पूरी श्रृंखला में रूढ़िवादी और मोटी-शर्मिंदा है। ऐसे दृश्य हैं जहां वह अपनी शादी के लिए उन अतिरिक्त पाउंड को खोने के लिए ट्रेडमिल पर दौड़ रही हैं ताकि वह पारंपरिक सुंदर दुल्हन की तरह दिख सकें। श्रृंखला में, हम दिखाते हैं कि कैसे समाज की कठोर निर्णय उसे प्रभावित करता है और उसे आघात पहुंचाता है।

वह आगे कहती है, मेरे लिए अपने करियर के इस पड़ाव पर, 20 किलो वजन बढ़ाने का मतलब मेरे रास्ते में आने वाले बहुत से अन्य कामों को खोना था। लेकिन मैंने आगे बढ़ने का फैसला किया, भले ही मुझे इला के चरित्र से प्यार हो गया। निर्देशक ऋषभ मुझसे कहा कि वे उसके वजन बढ़ाने और वजन घटाने की यात्रा में अलग-अलग चरण दिखाएंगे और मुझे इसकी तैयारी करनी होगी।

मैंने महसूस किया कि यह आसान नहीं है क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और आप सुस्त हो जाते हैं। अब मैं अपने सामान्य फिट होने के लिए वापस आ गया हूं लेकिन जीवन के लिए खिंचाव के निशान मिल गए हैं।

इस भूमिका को लेने के लिए उन्हें प्रेरित करने के बारे में बताते हुए, वह बताती हैं, यह कलाकारों की टुकड़ी थी क्योंकि मैं पीयूष सर की फिल्में देखकर बड़ी हुई हूं। जब मैं उनसे मिली, तो मैंने उन्हें बताया कि मैंने उनके प्रदर्शन को देखकर कितना सीखा है।

पूरी कास्ट के साथ अपने काम के अनुभव के बारे में बात करते हुए, वह कहती हैं, एक कलाकारों की टुकड़ी के साथ काम करने से आपको हमेशा बहुत कुछ सीखने को मिलता है क्योंकि हर अभिनेता अपनी उल्लेखनीय शैली और पद्धति का उपयोग करके काम करता है। और मैं वह जिज्ञासु छात्रा हूं जो सीखना चाहती है। हर कोई। मैं बेहद भाग्यशाली रहा हूं कि मैंने कुछ शानदार कलाकारों के साथ अभिनय किया है।

तारा सुतारिया ने एक विलेन रिटर्न्स में रिकॉर्ड किया अपना पहला हिंदी गाना

अभिनेत्री तारा सुतारिया अंकित तिवारी के साथ फिल्म एक विलेन रिटर्न्स के शामत गाने से अपना गायन शुरू करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। तारा कहती हैं, यह मेरे जीवन का एक ऐसा अद्भुत क्षण है और एक अतुलनीय एहसास है क्योंकि शामत पहला हिंदी गाना था जिसे मैंने रिकॉर्ड किया था और इस फिल्म में मेरा रिलीज होने वाला पहला ट्रैक भी था।

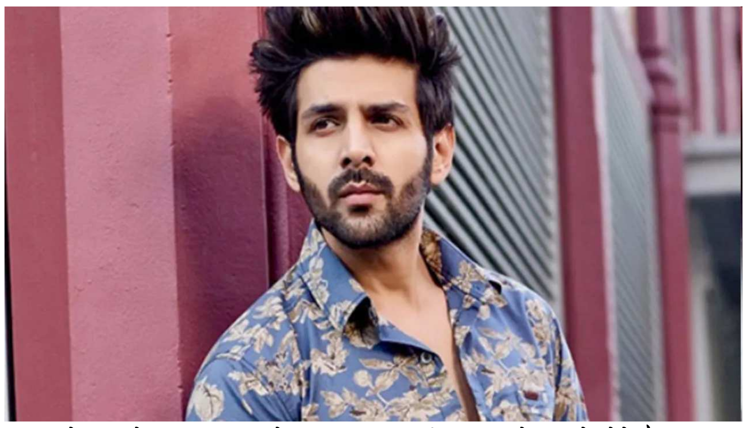
इससे बहुत सारी भावनाएं और यादें जुड़ी हुई हैंगाने के बोल प्रिंस दुबे ने लिखे हैं। स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2 की अभिनेत्री ने फिल्म में अपने चरित्र के बारे में और अपने पहले ट्रैक के बारे में क्या पसंद किया, इसके बारे में साझा किया।

तारा ने कहा, फिल्म में मेरा किरदार वास्तव में मुझे इसका हिस्सा बनने के लिए उत्साहित करता है लेकिन संगीत निश्चित रूप से एक प्रेरक शक्ति था। मैं अंकित तिवारी के साथ सहयोग करने के लिए भी बहुत खुश हूं और दर्शकों की प्रतिक्रिया देखने के लिए बहुत उत्सुक हूं।

अंकित तिवारी ने कहा, शामत गाना मेरे दिल के बहुत करीब है और मुझे खुशी है कि लोग अब इसे सुनेंगे। इस पर तारा के साथ काम करना बहुत अच्छा था और उन्होंने इस गीत के दर्शन के लिए अपनी कला को पूर्ण बनाने में अपना सारा प्रयास लगा दिया। यह देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकता कि दर्शक इस पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

एक विलेन रिटर्न्स में जॉन अब्राहम, अर्जुन कपूर, दिशा पटानी और तारा सुतारिया हैं। मोहित सूरी द्वारा निर्देशित और टी-सीरीज और बालाजी टेलीफिल्म्स द्वारा संयुक्त रूप से निर्मित यह फिल्म 29 जुलाई को रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है।

कार्तिक की शहजादा की रिलीज डेट टली



साउथ फिल्म अला वैकुंठपुरमलो की हिंदी रीमेक को लेकर चर्चाओं का बाजार गर्म है। इसकी हिंदी रीमेक में बॉलीवुड अभिनेता कार्तिक आर्यन मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। इसकी हिंदी रीमेक का नाम शहजादा रखा गया है। फिल्म इस साल 4 नवंबर को बड़े पर्दे पर आने वाली थी। अब मेकर्स ने फिल्म की रिलीज को टाल दिया है। यह फिल्म अगले साल 10 फरवरी को सिनेमाघरों में दर्शकों के बीच आएगी।

फिल्म समीक्षक तरण आदर्श ने अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल पर इस संबंध में जानकारी दी है। उन्होंने अपने ट्वीट में लिखा, फिल्म शहजादा जो 4 नवंबर, 2022 को पर्दे पर आने वाली थी, अब यह फिल्म अगले साल 10 फरवरी को सिनेमाघरों में आएगी। इसमें कार्तिक और कृति सैनन अभिनय करते दिखेंगे। इसका निर्देशन रोहित धवन ने किया है। वैलेंटाइन वीकेंड में फिल्म को सिनेमाघरों में लाने की तैयारी है।

खबरों की मानें तो फिल्म में अभिनेता परेश रावल कार्तिक के पिता की भूमिका निभाएंगे। ऑरिजनल फिल्म में जयराम ने त्रिविक्रम श्रीनिवास के निर्देशन में यह रोल निभाया था। मनीषा कोइराला कार्तिक की मां की भूमिका में दिखेंगी। ऑरिजनल फिल्म में तब्बू ने इस किरदार को निभाया था। इस फिल्म का निर्माण भूषण कुमार, कृष्ण कुमार, अल्लू अरविंद, एस राधा कृष्ण और अमन गिल ने किया है। अला वैकुंठपुरमलो में साउथ स्टार अल्लू अर्जुन मुख्य भूमिका में दिखे थे।

त्रिविक्रम के निर्देशन में बनी एक्शन ड्रामा फिल्म अला वैकुंठपुरमलो ने रिलीज होकर बड़ा धमाका किया था। फिल्म की कहानी अल्लू के किरदार बंटू के इर्दगिर्द घूमती है, जो लगातार अपने पिता द्वारा तिरस्कृत होते हुए बड़ा होता है और अपने असली माता-पिता की खोज में लगा रहता है। अंत में बंटू को पता चल जाता है कि उसके असली पिता एक बहुत बड़े व्यापारी हैं, जो वैकुंठपुरमलो नाम के एक आलीशान घर में रह रहे होते हैं।

कृति और कार्तिक इससे पहले लुका छिपी में साथ काम कर चुके हैं। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट हिट साबित हुई थी। ऐसे में इन दोनों कलाकारों की केमिस्ट्री फिर से देखने को मिलेगी। रिपोर्ट्स के अनुसार, करण जौहर की रॉकी और रानी की प्रेम कहानी की रिलीज डेट पोस्टपोन हो गई है। कहा जा रहा है कि आलिया भट्ट की प्रेग्नेंसी के कारण फिल्म में देरी होगी। एक सूत्र ने बताया कि फरवरी तक इस फिल्म की शूटिंग पूरी नहीं हो पाएगी। फिल्म की रिलीज डेट 10 फरवरी को निर्धारित की गई है। यह एक रोमांटिक फिल्म है, जिसमें रणवीर सिंह के साथ आलिया रोमांस करती हुई दिखेंगी।

पृथ्वी और हम कण जितने!

हरिशंकर व्यास

शायद कण जितने भी नहीं! पृथ्वी और उसके आठ अरब लोगों की ब्रह्मांड में औकात क्या है? इस बात को रंग-बिरंगे अंदाज में पिछले सप्ताह जेम्स वेब स्पेस टेलीस्कोप से जैसे मालूम हुआ वह मानों अद्भुत देवलोक के अकल्पनीय दर्शन। रोंगटे खड़े करने वाला इसलिए कि उन्हें देख लगा पृथ्वी, हम आठ अरब लोग ब्रह्मांड की धूल के कण जितने भी नहीं! कैसी है यह ब्रह्मांड लीला! 10 अरब डॉलर के जेम्स वेब स्पेस टेलीस्कोप ने पृथ्वीवासियों को ब्रह्मांड के जो दर्शन कराए हैं वे मानव इतिहास की इस कौतुहलता का अल्टीमेट हैं कि ग्रह-नक्षत्र क्या हैं, क्या बोलते हुए हैं, उनसे पृथ्वी की जैविक रचना पर किस तरह के कैसे-कैसे प्रभाव हैं? पृथ्वी पर लाखों साल से सूर्य और तारों-सितारों को लेकर मनुष्य का दिमाग जितना सोचता-खदबदाता रहा है उसके आगे ब्रह्मांड की रंग-बिरंगी तस्वीरों के बाद क्या सोचें? कोई ईश्वर नहीं, बल्कि ईश्वर से भी परे की वह माया है, जिसका ओर-छोर मायावी कल्पनाओं से भी आगे का अनंत।

क्या इस अनंत को, अनंत में उपस्थित कोई जीव रचना याकि मनुष्य भेद सकता है? विज्ञान को निश्चित पता है कि अनंत बेहिसाब है। जेम्स वेब स्पेस टेलीस्कोप की तस्वीरों से प्रामाणिक तौर पर लग रहा है कि ब्रह्मांड का नक्शा नहीं बन सकता। वह कोई गोला नहीं है, कोई आकार नहीं है जिसमें दूरिया माप कर पहले तो खरबों आकाशगंगाओं का हिसाब लगे और फिर एक-एक आकाशगंगा के भीतर के तारों की संख्याओं की गिनती, उनकी आपसी दूरियों का लेखा-जोखा बने। निश्चित ही वैज्ञानिक अपने सौर मंडल की दूरियों का हिसाब लगाए हुए हैं लेकिन अनंत का हिसाब बने, यह असंभव है। इसलिए अमेरिका और उसके राष्ट्रपति जो बाइडेन की टेलीस्कोप की लाजवाब सफलता पर यह गर्वोक्ति वाजिब होते हुए भी बेमतलब है कि, 'ये तस्वीरें पूरी दुनिया को यह संदेश देने वाली हैं कि अमेरिका बड़े काम कर सकता है। और अमेरिकी लोगों मेंं खासकर हमारे बच्चों में ये विश्वास भरने वाला है कि ऐसी कोई चीज नहीं जो हमारी सीमा से बाहर हो'!

नहीं, मनुष्य की सीमा में ब्रह्मांड का एटलस भी बना सकना संभव नहीं है। उलटे ब्रह्मांड की ताजा तस्वीरों से लगता है कि पृथ्वी और सौर मंडल आग का गोला कब बन जाए, गैस और धूल के टुकड़ों में कब बदले इसका कोई ठिकाना नहीं है। पृथ्वी जैसे तप और गल रही है, गरम गैसों से जलवायु परिवर्तन का जो सिलसिला बना है उसे मनुष्य रोक ले या पृथ्वी के खत्म होने से पहले दूसरे ग्रह में अपनी प्रजाति को बसा ले वहीं बहुत बड़ी बात होगी। वैसा हो सकना मनुष्य का सचमुच भगवान बनना होगा। हालांकि वह भगवान भी अनंत ब्रह्मांड के सत्य में मात्र कण!

रंग-बिरंगी तस्वीरों से प्रकट ब्रह्मांड के अनंत की कल्पना करें? मुझे तस्वीरों में नेबुला तारकीय यानी स्टेलर नर्सरीज फोटो दर्शनीय लगा। यह पृथ्वी से करीब याकि कोई 76 सौ प्रकाश वर्ष की दूरी पर गैस और धूल का एक भीमकाय बादल है। करीबी आसमान में सबसे बड़ा और चमकीला नेबुला (फोटो आखिरी पेज पर)। फोटो में पहाड़ जैसे और उसके पीछे अनंत ब्रह्मांड के सितारे कल्पनाओं को पंख लगाते हैं! ऐसे कितने नेबुला होंगे? इन्हीं की गैसों के बादलों और धूल से नए तारों का जन्म होता है। पता नहीं इस स्टेलर नर्सरीज से आगे कितने तारे बनें? ध्यान रहे अंतरिक्ष में छोड़ी गई जेम्स वेब टेलीस्कोप से यह भी मालूम होगा कि तारे कैसे बनते हैं।

इस टेलीस्कोप के दो लक्ष्य हैं। एक ब्रह्मांड में 13.5 अरब साल से भी पहले से चमकने वाले सबसे पहले सितारों की तस्वीरें लेना और दूसरा लक्ष्य ऐसे ग्रहों की तलाश करना है, जहां जीवन की उम्मीद हो।

हिसाब से जीवन जीने लायक ग्रह जल्दी मिलना चाहिए। अनंत ब्रह्मांड की गैलेक्सियों और तारों की खरबों की संख्या में कितने लाख या करोड़ ग्रहों में बायोमॉस याकि जीवन होगा इसकी जितनी कल्पना की जाए वह अब कम होगी। तथ्य नोट रखें कि खगोलविज्ञानियों का अनुमान है कि ब्रह्मांड में दो खरब गैलेक्सियां (2,000,000,000,000) है। इनके भीतर, एक-एक गैलेक्सी में कितने-कितने तारे और कुल तारों की संख्या कितनी है? इसका आंकडा कोई दो सौ अरब खरब तारों का है। मतलब ब्रह्मांड में 200,000,000,000,000,000,000,000 तारे! इस संख्या को एक जानकार ने पृथ्वी के सभी महासागरों के पानी से दस गुना अधिक पानी से भरे कपों की संख्या के बराबर सोचा है।

बहरहाल, सवाल है जेम्स वेब टेलीस्कोप की सफलता क्या मनुष्य की आंखों के आगे ब्रह्मांड को साकार बनाते-बनाते उसका क्या लाजवाब नया पर्यटन नहीं बनवा देगी? वैज्ञानिकों द्वारा अंतरिक्ष में भेजी पहली टेलीस्कोप हबल नाम की थी। उसे जिस तस्वीर को कैद करने में एक सप्ताह लगता था वह तस्वीर नया टेलीस्कोप 12 घंटों में ले रहा है। भविष्य में संभव है जो अंतरिक्ष में लाइव वीडियो कैमरा भी बतौर टेलीस्कोप घूमते हुए हों। मनुष्य के अंतरिक्ष दर्शन, अंतरिक्ष यात्रा की ट्रैवलिंग का काम बढ़ ही रहा है। सो, आगे संभव है कि अंतरिक्ष सफर करते हुए लोगों को ब्रह्मांड की आकाशगंगाओं को दिखाने का लाइव टूरिज्म भी हो। याकि ब्रह्मांड से कमाई का खेला!

विज्ञान ने ब्रह्मांड के सफर को प्रकाश की गति से मापा हुआ है। मतलब यह कि पृथ्वी सौर मंडल का एक ग्रह है। सूर्य केंद्र है, धुरी है और वहां से प्रकाश आता है। पृथ्वी पर सूर्य की किरण के पहुंचने का वक्त है आठ मिनट। जबकि सौर मंडल से बाहर के तारों से किरणें चार वर्षों में पहुंचेंगी। इसी अनुसार सितारों के बीच दूरी का हिसाब है। ध्यान रहे सौर मंडल के बाहर का निकटतम तारा है अल्फा सेंटौरी। उसके बाद के अनंत विस्तार में खरबों गैलेक्सियां और तारे हैं। नासा के अधिकारी बिल नेल्सन ने फोटो रिलीज करते हुए एक फोटो का खुलासा करते हुए बताया है कि 'प्रकाश 1,86,000 मील प्रति सेकंड की गति से यात्रा करता है। और वो प्रकाश जो आप उन छोटे धब्बों में से एक पर देख रहे हैं, वह 13 अरब वर्षों से अधिक समय से यात्रा कर रहा है। प्रकाश, किरण, ऊर्जा का एक से दूसरी ओर पहुंचना ही वह आकाशीय दूरी है, जिसके मूल में इस टेलीस्कोप को जहां ब्रह्मांड में 13.5 अरब साल से भी पहले से चमकने वाले सबसे पहले सितारों की तस्वीरें लेनी है तो दूरियों का बोध भी करवाना है। ध्यान रहे ब्रह्मांड निर्माण का बिंग बैंग 13.8 अरब वर्ष पहले था। फिर अंधकार युग 13.5 अरब वर्ष पहले। उसके बाद आकाशगंगाओं व तारों का निर्माण। 13 अरब वर्ष पहले से चला आ रहा आधुनिक काल।

संभव है टेलीस्कोप से ब्रह्मांड के लाइव दर्शन के साथ जल्दी ही अंतरिक्ष के डार्क मैटर का राज भी समझ आ जाए। स्विट्जरलैंड के सर्न में यूरोपियन ऑर्गेनाइजेशन ऑफ न्यूक्लियर रिसर्च में लार्ज हैड्रॉन कोलाइडर ने पांच जुलाई से काम करना शुरू कर दिया है। इसने ही पहले हिग्स बोसोन का पता लगाया था। हिग्स बोसोन कण को खोजे जाने के दस साल पूरे हो रहे हैं और अब डार्क मैटर की तलाश है। ध्यान रहे ब्रह्मांड का तीन चौथाई से ज्यादा हिस्सा डार्क मैटर से बना है। यह है क्या? किससे और कैसे बना हुआ है? इसे समझना अनंत ब्रह्मांड के कैनवस को जानना होगा। ब्रह्मांड का 80 से 85 फीसदी हिस्से का नाम डार्क मैटर इसलिए है क्योंकि यह प्रकाश से संपर्क नहीं करता है। इसलिए हम इसे देख नहीं सकते हैं।

तभी डार्क मैटर की पहेली फिलहाल मानव सभ्यता के वैज्ञानिकों के लिए नंबर एक चुनौती है। मैंने पिछले दिनों मानव सभ्यता पर लिखा था। उसमें मेसोपोटामिया में सभ्यता की शुरुआत के साथ सूर्य की पूजा, चांद-सितारों के हवाले अलौकिक शक्ति याकि ईश्वर और धर्म के निर्माण की जो कहानी जानी तो गुत्थी समझ नहीं आई कि उस सभ्यता और उसके बाद मिस्र में सूर्य की धुरी पर ज्योतिष की जो कल्पनाएं हुई हैं तो कल्पना होना भी क्यों कर था? तब सौर मंडल और अब अनंत ब्रह्मांड की बुद्धि का विस्तार गजब है। कुछ भी कहें चंद देवर्षि लोगों ने ज्ञान-विज्ञान और सत्य खोज से इस ग्रह के लोगों को जो अनुभव कराया है वह कण मात्र होते हुए भी, मनुष्य का कण अस्तित्व होते हुए भी जैविक रचना का उतना ही अद्भुत और लाजवाब मामला है जितना अद्भुत ब्रह्मांड की रंगीनी का है!

सू- दोकू क्र.012

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

नियम

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

सू-दोकू क्र 11 का हल

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

महंगाई पर बेसुधी, जीएसटी पर जश्न!

हरिशंकर व्यास

भारत में हर महीने की पहली तारीख को इसका जश्न मनाया जाता है कि पिछले महीने वस्तु व सेवा कर यानी जीएसटी की वसूली में इतनी बढ़ोतरी हो गई। जुलाई के महीने की पहली तारीख को सरकार ने आंकड़ा जारी किया, जिसके बाद सुर्खियां बनीं कि लगातार तीसरे महीने जीएसटी की वसूली एक लाख 40 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा रही। अप्रैल के महीने में तो जीएसटी की वसूली एक लाख 60 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा हो गई थी। जीएसटी राजस्व में हर महीने हो रही बढ़ोतरी के जश्न में किसी को यह पूछना नहीं सूझता है कि आखिर यह पैसा कैसे और कहां से आ रहा है या कौन चुका रहा है? ध्यान रहे जीएसटी वह टैक्स है, जो 140 करोड़ लोगों को भरना होता है। जन्म से लेकर मरने तक शायद ही कोई वस्तु है या शायद ही कोई सेवा बची हुई है, जिस पर सरकार टैक्स नहीं ले रही है।

हर महीने जीएसटी की वसूली इसलिए नहीं बढ़ रही है कि देश में उपभोग बढ़ रहा है या लोग अमीर हो गए हैं और बहुत खर्च कर रहे हैं। इसलिए बढ़ रहा है क्योंकि सरकार एक के बाद एक वस्तुओं और सेवाओं पर टैक्स लगाती जा रही है। इसके अलावा कंपनियां कीमत बढ़ा रही हैं, उसकी वजह से भी टैक्स की वसूली बढ़ रही है।

असंसदीय शब्दः फिजूल की बहस

वेद प्रताप वैदिक

संसद के भाषणों में कौन-से शब्दों का इस्तेमाल सांसद लोग कर सकते हैं और कौन-से का नहीं, यह बहस ही अपने आप में फिजूल है। आपत्तिजनक शब्द कौन-कौन से हो सकते हैं, उनकी सूची 1954 से अब तक कई बार लोकसभा सचिवालय प्रकाशित करता रहा है। इस बार जो सूची छपी है, उसे लेकर कांग्रेस के नेता आरोप लगा रहे हैं कि इस सूची में ऐसे शब्दों की भरमार है, जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा के लिए विपक्षी सांसदों द्वारा इस्तेमाल किए जाते हैं। जैसे जुमलाजीवी, अहंकारी, तानाशाही आदि।

दूसरे शब्दों में संसद तो पूरे भारत की है लेकिन अब उसे भाजपा और मोदी की निजी संस्था का रूप दिया जा रहा है। विरोधी नेताओं का यह आरोप मोटे तौर पर सही-सा लगता है लेकिन वह अतिरंजित है। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला ने साफ़-साफ़ कहा है कि संसद में बोले जाने वाले किसी भी शब्द पर प्रतिबंध नहीं है। सभी शब्द बोले जा सकते हैं लेकिन अध्यक्ष जिन शब्दों और वाक्यों को आपत्तिजनक समझेंगे, उन्हें वे कार्रवाई से हटवा देंगे। यदि ऐसा है तो इन शब्दों की सूची जारी करने की कोई तुक नहीं है, क्योंकि हर शब्द का अर्थ उसके आगे-पीछे के संदर्भ के साथ ही स्पष्ट होता है।

इस मामले में अध्यक्ष का फैसला ही अंतिम होता है। कोई शब्द अपमानजनक या आपत्तिजनक है या नहीं, इसका फैसला न तो कोई कमेटी करती है और न ही यह मतदान से तय होता है। कई शब्दों के एक नहीं, अनेक अर्थ होते हैं। 17 वीं सदी के महाकवि भूषण की कविताओं में ऐसे अनेकार्थक शब्दों का प्रयोग देखने लायक है। भाषण देते समय वक्ता की मन्शा क्या है, इस पर निर्भर करता है कि उस शब्द का अर्थ क्या लगाया जाना चाहिए। इसी बात को अध्यक्ष ओम बिड़ला ने दोहराया है।

ऐसी स्थिति में रोज़ाना प्रयोग होनेवाले सैकड़ों शब्दों को आपत्तिजनक की श्रेणी में डाल देना कहां तक उचित है? जैसे जुमलाजीवी, बालबुद्धि, शकुनि, जयचंद, चांडाल चौकड़ी, पिट्ठू, उचक्का, गुल खिलाए, दलाल, सांड, अंट-संट, तलवे चाटना आदि! यदि संसदीय सचिवालय द्वारा प्रचारित इन तथाकथित 'आपत्तिजनक' शब्दों का प्रयोग न किया जाए तो संसद में कोई भी भाषण पूरा नहीं हो सकता। इसीलिए इतने सारे शब्दों की सूची जारी करना निरर्थक है। हां, सारे सांसदों से यह कहा जा सकता है कि वे अपने भाषणों में मर्यादा और शिष्टता बनाए रखें। किसी के विरुद्ध गाली-गलौज, अपमानजनक और अश्लील शब्दों का प्रयोग न करें। जिन शब्दों को 'असंसदीय' घोषित किया गया है, उनका प्रयोग हमारे दैनंदिन कथनोपकथन, अखबारों और टीवी चैनलों तथा साहित्यिक लेखों में बराबर होता रहता है।

दो अगस्त तक भारी रहेगा बारिश का कहर

विशेष संवाददाता

देहरादून। भले ही आज मौसम ने लोगों को थोड़ी सी राहत दी हो लेकिन राज्य में अभी बारिश का कहर दो अगस्त तक जारी रहेगा।

मौसम विभाग द्वारा आज जारी पूर्वानुमान में कहा गया है कि राज्य में अभी दो अगस्त तक भारी बारिश का सिलसिला जारी रहेगा। मौसम विभाग ने आज यलो अलर्ट जारी करते हुए आगामी दिनों में नैनीताल, उधमसिंहनगर तथा चम्पावत में भारी बारिश का अलर्ट जारी किया है। वहीं उत्तरकाशी, रूद्रप्रयाग, चमोली और पिथौरागढ़ में बारिश होने की सम्भावना जताई गयी है। पौड़ी तथा देहरादून में 3 से 5 के बीच बारिश होने की संभावना है।

●सरयू में बहा युवक, तलाश जारी
●यमुनोत्री पैदल मार्ग पर भूस्खलन
●हरिद्वार-ऋषिकेश में बाढ़ का खतरा

आज भले ही राज्यवासियों को बारिश से थोड़ी राहत मिली हो लेकिन बारिश जनित मुसीबतों का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। भारी बारिश के कारण सड़कों के धंसने और पहाड़ों के दरकने की घटनाओं ने प्रदेश का जनजीवन तबाह कर रखा है। बागेश्वर से प्राप्त जानकारी के अनुसार यहां एक व्यक्ति के सरयू के तेज प्रवाह में बह जाने की खबर है वहीं विकासनगर की टौंस नदी में एक पिकअप के गिरने की खबर है तथा पौड़ी में एक गाय के नदी में फंस जाने पर उसे बामुश्किल रेस्क्यू किया गया। उत्तरकाशी से प्राप्त समाचार के अनुसार यमुनोत्री में पैदल मार्ग के क्षतिग्रस्त होने से लोगों को पैदल आने जाने में मुश्किलें हो रही है। 10 मीटर मार्ग के टूट जाने से लोग अपनी जान हथेली पर रखकर आवागमन कर रहे है। पहाड़ पर भारी बारिश के कारण राज्य की सभी नदियों का जलस्तर बढ़ा हुआ है। जिसके कारण हरिद्वार और ऋषिकेश के निचले इलाकों में बाढ़ का खतरा बढ़ गया है। गंगा का जलस्तर खतरे के निशान तक पहुंच चुका है।

गांजे के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने एक को एक किलो गांजे के साथ गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर थाना पुलिस ने डांडा तिराहे के पास एक युवक 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 थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से एक किलो गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम अमन पुत्र जोखूराम निवासी सपेरा बस्ती राजपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

वन विभाग ने लगाया गुलदार के लिए पिंजड़ा

बागेश्वर (आरएनएस)। तहसील के असों गांव में गुलदार के हमले के बाद वन विभाग ने गांव में पिंजरा लगा दिया है। साथ ही रात्रि गश्त भी बढ़ा दी है। विभाग ने अहैतुक राशि मृतक की बेटी को सौंप दी है। परिजनों ने मृतका का अंतिम संस्कार कर दिया है। गांव में गुलदार की घटना के बाद ग्रामीण सहमे हुए हैं। उन्हें गुलदार के गांव में ही होने की आशंका बनी हुई है। विभाग को अभी पीएम रिपोर्ट का इंतजार है। मालूम हो कि शनिवार की सुबह असों गांव में गांउली देवी को गुलदार ने निवाला बना दिया था। इसके बाद एसडीएम हरगिरी और वन क्षेत्राधिकारी एसएस करायत गांव गए। ग्रामीणों ने जल्द गांव में पिंजरा लगाने की मांग दोनों अधिकारियों से की। रविवार को वन क्षेत्राधिकारी पिंजरा लेकर गांव पहुंचे और पिंजरा लगा दिया है। इसके अलावा वन कर्मी नियमित गश्त कर रहे हैं। रेंजर करायत ने बताया कि मृतका की बेटी को फिलहाल 15 हजार की अहैतुक राशि दी गई है। अभी कुछ कागजात तैयार हो रहे हैं। उसके बाद बाकि राशि भी दी जाएगी। उन्होंने बताया कि अभी पोस्टमार्टम रिपोर्ट भी नहीं आई है। रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्रवाई होगी। इधर, ग्राम प्रधान गणेश असवाल ने वन विभाग से और गश्त बढ़ाने की मांग की है। इधर, जिला पंचायत सदस्य की पहल पर गांव में एक सोलर लाइट भी लगाई गई है। ताकि खतरे को कम किया जा सके। उनका कहना है कि गुलदार के अभी गांव के आसपास होने की आशंका बनी हुई है।

जिलाधिकारी ने जनसुनवायी में 75 शिकायतों का निस्तारण किया

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने जनसुनवायी के दौरान 75 शिकायतों का निस्तारण कर सम्बन्धित अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार में प्रात: 11 बजे से एक बजे तक जन सुनवायी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जनसुनवायी में 75 शिकायतें प्राप्त हुई जिनमें से अधिकतर शिकायतें भूमि विवाद, अतिक्रमण, अवैध निर्माण, पेंशन, पेयजल, सम्पत्ति विवाद, जाति प्रमाण पत्र निर्गत करने, अर्थिक सहायता, बिमा, राशन कार्ड बनाने, पशु हानि में मुआवजा देने, डामटा-चकराता-लाखामण्डल रोडवेज बस सेवा शुरूकरने, अवैध कब्जा, सिंचाई नहर, भूमि प्रदान करने आदि से सम्बन्धित प्राप्त हुई। जिनमें अधिकतर शिकायतों का मौके पर ही निस्तारण किया गया तथा जिन शिकायतों पर जांच, आख्या की आवश्यकता है को सम्बन्धित विभागों को हस्तान्तरित की गयी। जिलाधिकारी ने सर्वप्रथम पिछले सप्ताह आयोजित जनसुनवायी में प्राप्त शिकायतों के निस्तारण की समीक्षा की गयी।

जिलाधिकारी ने निर्देश दिये कि विगत जनसुनवायी में प्राप्त हुई शिकायतो जिनमें मौका मुआवना उपरान्त निस्तारण होना है यदि अभी तक मौका मुआवना नहीं हुआ है तो तत्काल मौका मुआवना कर निस्तारण करना सुनिश्चित करें। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिये कि शिकायतों को लम्बित रखने पर सम्बन्धित की जिम्मेदारी तय करते हुए कार्यवाही अमल में लायी जायेगी।

जिलाधिकारी ने नगर निगम को नालियों की सफायी तथा विद्युत विभाग को झूलते हुए तारों को व्यवस्थित करते हुए आख्या प्रस्तुत करने के निर्देश दिये।

मोटरसाईकिल चोर बागपत से गिरफ्तार, बाईक बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने मोटरसाईकिल चोर को बागपत से गिरफ्तार कर उसके कब्जे से मोटरसाईकिल बरामद कर ली। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बाल्मीकि नगर निवासी नीरज ने ऋषिकेश कोतवाली में 20 जुलाई को मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पुलिस ने जांच के दौरान आसपास के सीसीटीवी कैमरों को खंगाला और पुराने चोरों के बारे में जानकारी एकत्रित कर सत्यापन अभियान चलाया। जिसके बाद पुलिस ने बागपत से चोरी की मोटरसाईकिल के साथ एक को गिरफ्तार कर लिया।

पूछताछ में उसने अपना नाम नीतिश पुत्र किशनपाल निवासी आजाद नगर बडौत बागपत बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष का किया स्वागत

संवाददाता

हरिद्वार। फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के सामूहिक संगठन लघु व्यापार एसो. से जुड़े संगठनों के प्रतिनिधियों ने प्रथम न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन के प्रांगण में स्वागत समारोह आयोजित किया। जिसमें मुख्य अतिथि लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा को नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर ऑफ इंडिया (नासवी) द्वारा नासवी रत्न से सम्मानित किए जाने व नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया (नासवी) की राष्ट्रीय कार्यकारिणी में सातवीं बार चुने जाने के विषय पर हर्ष व्यक्त करते हुए संजय चोपड़ा का जोरदार स्वागत किया गया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा 20 वर्षों से उत्तराखंड राज्य के कोने कोने में रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को संगठित कर लघु व्यापारियों की न्यायसंगत मांगों के लिए उसका संघर्ष जारी रहेंगे। चोपड़ा ने कहा नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर ऑफ इंडिया (नासवी) द्वारा जो मुझ पर विश्वास किया गया है, मैं नासवी के राष्ट्रीय अध्यक्ष चंद्रप्रकाश सिंह राष्ट्रीय, समन्वयक अरविंद सिंह का आभारी हूं। उन्होंने कहा नासवी के नेतृत्व में भारतवर्ष के 11,000 संगठनो के रेड़ी पटरी वालों का प्रतिनिधित्व करते हैं समय-समय पर रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स की समस्याओं के निदान के लिए भारत सरकार के साथ रायशुमारी कर रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को राष्ट्रीय आजीविका मिशन व प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर योजना के क्रियान्वयन को लेकर अहम भूमिका बरसों से निभाते चले आ रहे हैं, आज भारतवर्ष में राज्य सरकारों द्वारा राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधिनियम को लागू कर रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को स्वरोजगार से संरक्षित किए जा रहे हैं। नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया (नासवी) द्वारा नासवी रतन से सम्मानित किए जाने के उपरांत धर्मनगरी हरिद्वार में प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा का स्वागत करते लघु व्यापारियों में लाल चंद गुप्ता, विजय गुप्ता, मनोज कुमार, मोहनलाल, वीरेंद्र कुमार, दिलीप कुमार, श्याम जीत, ओमप्रकाश कल्याण, सचिन राजपूत, श्याम कुमार, महेंद्र सैनी, योगेंद्र कुमार, प्रभात, ओमप्रकाश भाटिया, पंडित मनीष शर्मा, हरपाल सिंह, दीपक कुमार, तस्लीम अहमद, नईम सलमानी, आशा देवी, सुमन गुप्ता, मंजू पाल, श्रीमती सुनीता चौहान आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता श्रीमती आशा देवी ने की, संचालन जिला अध्यक्ष राजेंद्र पाल ने किया, कार्यक्रम के संयोजक मनोज कुमार मंडल रहे।

एक नजर

ट्रैफिक मैनेज नहीं हुआ तो लखनऊ व कानपुर के पुलिस कमिश्नर पर गिरी गाज

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की कानून व्यवस्था को लेकर मुख्यमंत्री योगी ने बड़ा कदम उठाया है। लखनऊ और कानपुर के पुलिस कमिश्नर को हटा दिया गया है। लखनऊ के पुलिस कमिश्नर डीके ठाकुर और कानपुर के पुलिस आयुक्त विजय सिंह वीणा को हटा दिया है। दोनों वरिष्ठ आइपीएस अधिकारियों को वेटिंग लिस्ट में रखा गया है। एसबी शिरोडकर को लखनऊ का नया पुलिस कमिश्नर बनाया गया है, जबकि बीपी जोगदंड को कानपुर के पुलिस कमिश्नर की जिम्मेदारी सौंपी गई है। अब तक लखनऊ के पुलिस कमिश्नर रहे डीके ठाकुर को वेटिंग लिस्ट में डाला गया है। फिलहाल वह बतौर अपर पुलिस महानिदेशक (प्रतीक्षारत), पुलिस मुख्यालय लखनऊ में रहेंगे। कानपुर के पुलिस कमिश्नर विजय कुमार मीना को भी वेटिंग लिस्ट में डाला गया है। वह भी अपर पुलिस महानिदेशक (प्रतीक्षारत) के तौर पर पुलिस मुख्यालय भेजे गए हैं। इसके अलावा सरकार ने तीन अन्य आइपीएस अफसरों को भी नई तैनाती दी गई है। होमगार्डस के पुलिस महानिदेशक विजय कुमार को पुलिस महानिदेशक सीबीसीआईडी बनाया गया है। सीबीसीआईडी पुलिस महानिदेशक गोपाल लाल मीना कोऑपरेटिव सेल के पुलिस महानिदेशक बनाए गए हैं। पुलिस महानिदेशक लॉजिस्टक विजय कुमार मौर्य को पुलिस महानिदेशक होमगार्ड का भी जिम्मा दिया गया है। वह पुलिस महानिदेशक लॉजिस्टिक का भी काम संभालते रहेंगे। सूत्रों की मानें तो लखनऊ के पुलिस आयुक्त ड. के ठाकुर को ट्रैफिक मैनेजमेंट और कानून व्यवस्था में लापरवाही की सजा मिली है। वहीं, कानपुर के पुलिस कमिश्नर विजय सिंह मीणा को पिछले माह तीन जून को नई सड़क पर भड़की हिंसा और पुलिस विभाग में भ्रष्टाचार के बाद हटाने की बात कही जा रही है।

स्कूल में बच्चों को पढ़ाया जा रहा था कलमा, अभिभावकों ने किया हंगामा!

लखनऊ । कानपुर के एक निजी स्कूल में हिंदू छात्रों से प्रार्थना में कलमा पढ़ाए जाने का मामला सामने आया है। अभिभावकों के विरोध करने पर स्कूल ने कहा है कि अब प्रार्थना में केवल राष्ट्रगान गाया जाएगा। स्कूल ने अपनी सफाई में कहा है कि स्कूल में चार धर्मों-हिंदू, मस्लिम, सिख, इसाई की प्रार्थना होती आई है। दरअसल, स्कूल में गाई जाने वाली प्रार्थना को कुछ हिंदू छात्र अपने घर पर दोहराते पाए गए। तब जाकर अभिभावकों के सामने यह मामला सामने आया। अभिभावकों की आपत्ति के बाद स्कूल ने कलमा पढ़े जाने पर रोक लगा दी है। एक अभिभावक ने कहा, मेरी पत्नी ने बताया कि बच्चा इस्लाम के कलमे को फर्राटे के साथ दोहरा रहा है। बच्चे से यह पूछे जाने पर उसने यह कलमा कहां सीखा तो उसने बताया कि इस कलमे को उसने स्कूल में याद किया। इसके बाद मैं स्कूल गया और इसकी शिकायत की। लेकिन स्कूल ने इस्लामी प्रार्थना हटाने से इंकार किया। फिर मैंने एक वाट्सएप ग्रुप बनाया। इस ग्रुप के जरिए मैंने अभिभावकों और भाजपा से जुड़े लोगों को इस बारे में जानकारी दी। वहीं, इस मामले पर कानपुर के एसीपी निशांक शर्मा ने बताया कि स्कूल की प्रार्थना में कलमा पढ़ाए जाने का मामला उनकी संज्ञान में आया। हमने इस बारे में स्कूल प्रशासन से बात की है। उन्होंने बताया कि स्कूल में सभी धर्मों की प्रार्थना शामिल की जाती है। चूंकि अभिभावकों ने आपत्ति जताई है तो स्कूल ने कलमे को प्रार्थना से बाहर कर दिया है।

सलमान खान को मिली आत्मरक्षा के लिए हथियार रखने की अनुमति !

मुंबई । मुंबई पुलिस ने अभिनेता सलमान खान को आत्मरक्षा के लिए हथियार रखने की अनुमति दे दी है। दबंग अभिनेता ने बीते दिनों धमकी भरा पत्र मिलने के बाद शस्त्र लाइसेंस के लिए अप्लाई किया था, जिसे मंजूर कर लिया गया है। बता दें कि 29 मई को पंजाब के मनसा के पास मशहूर गायक सिद्धू मूसेवाला की गोली मारकर हत्या करने के कुछ ही दिन बाद ही सलमान और उनके पिता सलीम खान को अज्ञात शख्स ने पत्र लिखकर जान से मारने की धमकी दी थी। रिपोर्ट के मुताबिक पत्र तिहाड़ जेल में बंद गैंग्स्टर लॉरेंस बिश्नोई गैंग के इशारे पर लिखा गया था। धमकियों के बाद खबर आई थी कि सलमान के लैंड क्रूजर को अपग्रेड किया गया है। उनकी कार में सेफ्टी गार्ड्स और बुलेटप्रूफ ग्लासेज लगाए गए हैं। यह पहली बार नहीं है जब टाइगर 3 के अभिनेता को उनसे जान से मारने की धमकी मिली है। काला हिरण शिकार मामले के दौरान, लॉरेंस बिश्नोई ने कथित तौर पर दबंग अभिनेता को इसी तरह की धमकी दी थी।

उत्तराखण्ड के 20 लाख घरों पर फहरायेगा तिरंगाः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में आजादी के अमृत महोत्सव के तहत 'हर घर तिरंगा' कार्यक्रम के संबंध में विभिन्न गैर सरकारी संस्थाओं के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की। इस अवसर पर भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता डॉ. संबित पात्रा ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी एवं भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट को तिरंगा सौंपा। मुख्यमंत्री ने उत्तराखण्ड में आज से 'हर घर तिरंगा' अभियान का शुभारंभ किया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने देश की जनता से 'हर घर तिरंगा' अभियान को व्यापक स्तर पर चलाने की अपील की है। प्रदेश में 20 लाख घरों में तिरंगा फहराया जाएगा। इस अभियान में प्रदेश के गैर सरकारी संगठनों व संस्थाओं को भी साथ लिया जा रहा है। उत्तराखण्ड देवभूमि के साथ वीर भूमि भी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत की आजादी के लिए जिन वीर सेनानियों ने अपना सर्वस्व अर्पित किया, उनका सदैव स्मरण रहे। हमारी नई पीढ़ी को ऐसे बलिदानियों के बारे में अधिक से अधिक जानकारी हो। आजादी के अमृत महोत्सव में देश के इन वीर बलिदानियों का देश स्मरण कर रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश में नई कार्य संस्कृति आई है। राज्य में 1250 अमृत सरोवर बनाये जायेंगे। मुख्यमंत्री ने सभी प्रदेशवासियों से आह्वाहन किया कि 02 अगस्त से सोशल मीडिया एकाउण्ट्स पर तिरंगा की डीपी एवं 13 अगस्त से 15 अगस्त तक सभी अपने घरों में तिरंगा लगायें। 09 अगस्त को देहरादून में तिरंगा यात्रा निकाली जायेगी।

भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता डॉ. संबित पात्रा ने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव के तहत जो हर घर तिरंगा अभियान संचालित किया जा रहा है। यह देशभक्ति की भावना का कार्यक्रम है। इसमें 13 अगस्त से 15 अगस्त तक सभी देशवासियों से अपने-अपने घरों में तिरंगा फहराने का अनुरोध किया गया है। यह केवल सरकारी कार्यक्रम नहीं है। यह एक जन आंदोलन है जिसमें सभी की भागीदारी जरूरी है। उन्होंने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव के तहत देश की आजादी के लिए शहीद हुए क्रान्तिकारियों की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण एवं स्वच्छता अभियान भी चलाया जायेगा। अधिक से अधिक लोग इससे जुड़ें इसके लिये व्यापक स्तर पर प्रचार प्रसार किया जाए। प्रधानमंत्री जी ने अपने मन की बात कार्यक्रम में राष्ट्रीय ध्वज तिरंगे को सोशल मीडिया अकाउंट में डीपी और प्रोफाइल पिक लगाने की अपील की है। सभी संगठनों को साथ लिया जाए। स्कूली बच्चों और युवाओं को देश की आजादी से जुड़ी गौरवगाथाएं बताई जाएं।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट, संगठन महामंत्री अजेय कुमार, भाजपा के प्रदेश महामंत्री कुलदीप कुमार, विभिन्न गैर सरकारी संस्थाओं के प्रतिनिधि एवं अन्य गणमान्य उपस्थित थे।

मन्दिर में चोरी करने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने मन्दिर के दानपात्र से चोरी करने वाले को गिरफ्तार कर दस हजार रूपये बरामद कर लिये। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार अशोक विहार नेहरू कालोनी निवासी दिनेश सकलानी ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने रात्रि में शिव मन्दिर के दानपात्र से रूपये चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आज एक व्यक्ति को चोंरी के दस हजार रूपये के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम अनुज पुत्र गोपाल निवासी शीतला विहार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

जान से मारने की धमकी में मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। फोन पर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार वीरभद्र मार्ग निवासी विपिन ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि एक व्यक्ति ने उसको फोन कर जान से मारने की धमकी दी है तथा अपने मोबाइल से एसएमएस करके भी मारने की धमकी दी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

रम्पुरा क्षेत्र में फायरिंग कर दहशत फैलाने वाले पांच आरोपी गिरफ्तार

❑एकनाली बंदूक व खोखा कारतूस बरामद

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। रम्पुरा क्षेत्र में फायरिंग कर दहशत फैलाने वाले पांच बदमाशों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों की फायरिंग से एक महिला सहित पांच लोग घायल हुए थे।

जानकारी के अनुसार रम्पुरा क्षेत्र में अनिल कोली व उसके साथियों पर विकास गुप्ता ने अपने साथियों सहित हमला बोल दिया गया था। हमले के दौरान आरोपियों द्वारा जान से मारने की नियत से बंदूक व ईंट पत्थरों से हमला बोला गया था। जिसमें अनिल कोली, संजू, रिंकू, शकरं लाल व कुन्ती देवी बंदूक के छर्रे लगने से घायल हुए थे। मामले में पुलिस ने पप्पू कोली की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी थी। जिन्हे पुलिस ने कल देर रात एक सूचना के बाद शैल भवन गंगापुर रोड से गिरफ्तार कर लिया है। जिनकी निशानदेही पर पुलिस ने आरोपी विकास गुप्ता के घर से एक नाली बंदूक एक खोखा कारतूस बरामद किया गया है। गिरफ्तार आरोपियों के नाम विकास गुप्ता पुत्र स्व. राकेश गुप्ता, अजय गुप्ता पुत्र महेन्द्र गुप्ता, विवेक गुप्ता उर्फ वान्टेड पुत्र पप्पू गुप्ता, अरूण गुप्ता पुत्र सुभाष गुप्ता व चंचल कश्यप पुत्र राजू कश्यप बताये जा रहे है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।
प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।