शुक्रवार
28 अक्टूबर 2022

पृष्ठ 4

आंखों को सुदंर और सही रखने के कुछ खास उपाय

पृष्ठ 5

हाउसफुल 5 में दिखेंगे अक्षय कुमार और जॉन अब्राहम समेत कई बड़े अभिनेता

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 258
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

फूल चुन कर एकत्र करने के लिए मत ठहरो। आगे बढ़े चलो, तुम्हारे पथ में फूल निरंतर खिलते रहेंगे।

– रवींद्रनाथ ठाकुर

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

प्रधानमंत्री मोदी ने दिया राज्यों को सुझाव

वन नेशन वन पुलिस यूनिफॉर्म

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज राज्यों के गृह मंत्रियों को डिजिटल संबोधित करते हुए कहा कि सभी लोग विकसित भारत के लिए काम करें। उन्होंने कहा कि जब हमारा देश एक है और हमारी पहचान एक है तो पुलिस यूनिफॉर्म को भी एक होना चाहिए।

प्रधानमंत्री ने कहा कि सभी राज्यों ने अपनी-अपनी पुलिस की अलग-अलग यूनिफॉर्म तय कर रखी है। काम सभी पुलिसकर्मी एक ही कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि जब सभी राज्यों की पुलिस का एक ही काम है कानून व्यवस्था की हिफाजत तो फिर अगर पूरे देश की पुलिस की वर्दी एक जैसी हो तो इसमें क्या बुराई है। उन्होंने कहा कि देश की पुलिस की एक ही वर्दी हो तो यह अच्छा होगा।

प्रधानमंत्री ने राज्यों के गृह मंत्रियों को संबोधित करते हुए कहा कि कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए सिर्फ पुलिस ही जरूरी नहीं है देश के हर नागरिक की जिम्मेवारी है कि वह अपने आसपास

●विकसित भारत के लिए काम करें: पीएम

के लोगों की गतिविधियों पर भी नजर रखें। प्रधानमंत्री ने कहा कि हम सभी को मिलकर अब विकसित भारत के लिए काम करना है। उन्होंने कानून व्यवस्था को दुरुस्त रखने के लिए 5 मंत्र दिए। प्रधानमंत्री ने एक बार फिर से दोहराया कि हमें गुलामी की सोच से बाहर निकलना होगा। गुलामी से जुड़े प्रतीकों को हटाने से लेकर अपनी विरासत पर गर्व करना सीखना होगा और उनके संरक्षण का काम भी करना होगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि देश की सीमाओं की हिफाजत के साथ देश की आंतरिक सुरक्षा भी उतनी ही जरूरी है। हम अकेले पुलिस पर यह काम सौंप कर इससे पल्ला नहीं झाड़ सकते हैं।

पुलिस का काम कानून व्यवस्था को बनाए रखना है जो कानूनों का उल्लंघन करें उनके खिलाफ पुलिस काम करें। कानून से सामाजिक हितों की रक्षा कैसे हो उनमें क्या सुधार की जरूरत है यह काम गृह मंत्रालय को ही करना होता है। उन्होंने कहा कि बिना आपसी सहयोग और समन्वय के कुछ भी नहीं किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि देश और समाज का संतुलित विकास तभी संभव है जब सभी विभाग सभी सरकारें और प्रशासन में बैठे अधिकारियों के बीच बेहतर तालमेल होगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि यह तकनीक का युग है हर दिन नई तकनीक विकसित हो रही है। देश की पुलिस को भी नई तकनीक अपनाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि समय परिवर्तन के साथ व्यवस्थाओं में परिवर्तन किया जाना जरूरी है। हम अगर पुरानी व्यवस्थाओं को बनाए रखेंगे तो विकास की दौड़ में पिछड़ना तय हैं। इसलिए आपसी सहयोग और समन्वय के साथ विकसित भारत के लिए काम करें।

मिनी बैंक संचालक से लूट मामले में चार बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मिनी बैंक संचालक से लूट मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने चार बदमाशों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने लूटी गयी नगदी, दो तमंचे, कारतूस व घटना में प्रयुक्त दो बाइक भी बरामद की है।

जानकारी के अनुसार बीती 15 अक्टूबर को विनोद कुमार पुत्र स्व. हुकुम सिंह चौहान निवासी अत्मलपुर बौगला हरिद्वार द्वारा थाना बहादराबाद में तहरीर देकर बताया गया कि 14 अक्टूबर की शाम जब वह अपने पंजाब नेशनल बैंक के मिनी बैंक से अपने घर जा रहे थे। इस दौरान जब वह पुराना बिजली घर कावड पटरी के पास पहुंचे तो दो बाइक सवार चार बदमाशों ने मुझे तमंचे से आंतककित कर रोक लिया गया और वह पैसों व दस्तावेजों से भरा बैग छीनकर फरार हो गये। जिसमें कुल 1,22,530 रूपये व दस्तावेज थे।

मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर बदमाशों की तलाश शुरू कर दी गयी। विवेचना के दौरान पीड़ित द्वारा अपने दस्तावेजो को चेक करने पर पता चला कि उक्त घटना में 55 हजार की लूट हुई है। लूट के इस मामले का खुलासा करने में जुटी पुलिस को बीते रोज सूचना मिली कि उक्त लूट में शामिल बदमाश दो मोटर साईकिलो में सवार होकर कलियर की ओर से बहादराबाद आने वाले है। जो आज फिर किसी घटना को अंजाम देने की फिराक में है।

सूचना पर तुरन्त संज्ञान लेते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पॉवर हॉउस

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

मुठभेड़ में गोली लगने के बाद गौ तस्कर बोला 'गाय हमारी माता है'

नई दिल्ली। गौ तस्कर इरशाद उर्फ सोनू से गाजियाबाद पुलिस की गुरुवार देर रात मुठभेड़ हो गई। मुठभेड़ के दौरान पुलिस की गोली इरशाद के पैर में लगी, जिसके बाद पुलिस ने उसे पकड़ लिया। पुलिस की गिरफ्त में आया इरशाद बोलने लगा श्गाय हमारी माता हैश, जिसका वीडियो अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। सीओ लोनी ने मीडिया को जानकारी देते हुए बताया, 27 अक्टूबर की देर शाम लोनी पुलिस द्वारा चिरोड़ी रोड पर चौकिंग की जा रही थी। इस दौरान काले रंग की बाइक पर एक युवक आता हुआ दिखाई दिया, जिसे पुलिस ने रोकने का प्रयास किया। बताया कि आरोपी बाइक सवार तेजी से लिंक रोड पर भागने लगा। जिसके बाद पुलिस ने घेराबंदी कर उसे परड़न की कोशिश की तो उसने पुलिस पर फायर कर दिया। जिसके जवाब में लोनी पुलिस ने भी फायरिंग की। इस दौरान पुलिस की गोली बदमाश के पैर में लग गई। जिसके बाद पुलिस ने उसे पकड़ लिया। सीओ लोनी ने बताया कि इरशाद पर 302, गोवंश तस्करी के छह से ज्यादा मुकदमे दर्ज है। इसके पास से पुलिस को 01 मोटरसाइकिल, 01 अवैध तमंचा मय 01 खोखा व 02 जिंदा कारतूस बरामद हुआ है। मुठभेड़ के बाद पुलिस गिरफ्त में आया गौ तस्कर इरशाद का एक वीडियो भी सामने आया है। जिसमें वो पुलिस के सामने गिड़गिड़ते हुए बोल रहा है गाय हमारी माता है।

परिवहन विभाग को राजस्व वृद्धि की ओर भी ध्यान देना होगा: सीएस

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने शुक्रवार को सचिवालय में परिवहन विभाग की समीक्षा बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिये कि जन सुविधा, परिवहन सेवाओं एवं सड़क सुरक्षा की दृष्टि से आधुनिकतम तकनीक का इस्तेमाल कर उत्तराखण्ड की भौगोलिक परिस्थितियों के हिसाब से कुछ बेस्ट प्रैक्टिस को राज्य में शुरू किया जाए। आउटकम बेस्ट अप्रोच पर विशेष ध्यान दिया जाए। परिवहन विभाग एवं परिवहन निगम में जो लोग कार्य कर रहे हैं, उन्हें पर्फोमेंस बेस इन्सेंटिव की व्यवस्था की जाए। अच्छा कार्य करने वालों का मनोबल बढ़ाना जरूरी है।

मुख्य सचिव ने कहा कि परिवहन विभाग को राजस्व वृद्धि की ओर भी

ध्यान देना होगा। जनता को ऑनलाईन सुविधाएं सुलभता से मिले इस दिशा में अधिक प्रयास किये जाएं।

मुख्य सचिव ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए विशेष प्रयासों की जरूरत है। जिन कारणों से सड़क दुर्घटनाएं अधिक हो रही हैं, उन्हें रोकने के लिए विभाग स्तर पर क्या कार्यवाही की जा रही है, इसकी पूरी रूपरेखा बनाई जाए। ड्राइविंग लाइसेंस जारी करने से पहले सभी मानकों का भली भांति परीक्षण किया जाए। पर्वतीय क्षेत्रों के हिसाब से भी ड्राइविंग टेस्ट पैरामीटर में कोई व्यवस्था की जाए। कार्यों में बेहतर प्रगति के लिए सिर्फ पिछले एक साल से तुलना न की जाए बल्कि सुधार करने के लिए आदर्श क्या है, इस पर अधिक ध्यान दिया जाए। यह सुनिश्चित किया जाए कि परिवहन विभाग द्वारा जन सुविधा के दृष्टिगत जो भी कार्य किये जा रहे हैं, उनकी उच्चाधिकारियों द्वारा नियमित मॉनिटरिंग की जाए।

मुख्य सचिव ने कहा कि चारधाम यात्रा मार्गों में आवश्यकतानुसार कुछ

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

आंतरिक सुरक्षा पर चिंतन

फरीदाबाद के सूरजकुंड में केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह द्वारा देशभर के सभी राज्यों के गृह मंत्रियों का सम्मेलन बुलाया गया जिसमें देश की आंतरिक सुरक्षा जैसे अति संवेदनशील मुद्दे पर चिंतन मंथन किया जा रहा है। सवाल यह है कि केंद्र सरकार को इसकी जरूरत क्यों महसूस हुई। इस सवाल का सीधा जवाब यह है कि देश में सत्ता विरोधी और देश विरोधी ताकतों की बढ़ती सक्रियता। बीते कुछ सालों से जिस तरह कुछ अराजक तत्वों द्वारा सरकार और समाज विरोधी गतिविधियों का संचालन किया जा रहा है वह किसी से भी छिपा नहीं है। बात सिर्फ किसी व्यक्ति या संगठन के आतंकी गतिविधियों से जुड़े होने तक सीमित नहीं है अराजक तत्वों द्वारा पूरे देश में असामाजिक गतिविधियां चलाई जा रही है जिसका उद्देश्य सामाजिक अशांति फैलाना है। बीते कुछ सालों में जगह-जगह से देश विरोधी नारों की गूंज सुनाई पड़ती है वह बेवजह नहीं है। बाहरी देशों से संरक्षण प्राप्त कुछ संगठन और व्यक्तियों द्वारा एक सोची-समझी रणनीति और षड्यंत्र के तहत यह काम किए जा रहे हैं। बात चाहे सीएए के विरोध की हो या किसानों के आंदोलन की अथवा दिल्ली और कानपुर के दंगों की यह राष्ट्र विरोधी ताकतें हर जगह घुस जाती हैं। अभी बीते दिनों हिजाब को लेकर जो विवाद खड़ा हुआ था या फिर भाजपा प्रवक्ता के बयान के बाद सर तन से जुदा का जो नारा प्रचलन में आया या फिर विश्वविद्यालयों तक में पाकिस्तान जिंदाबाद के नारे सुनाई दिए वह आम भारतीय लोगों द्वारा नहीं लगाए जा रहे हैं। यह सब जो कुछ हो रहा है वह देश और समाज के खिलाफ एक बड़े षड्यंत्र का हिस्सा है। अब अगर कोई रहे हिंदुस्तान में, खाये हिंदुस्तान में और नारे लगाए पाकिस्तान के तो इसे क्या बर्दाश्त किया जाना चाहिए? देश की सीमाओं की सुरक्षा हमारी सेनाएं कर रही है लेकिन देश की जो आंतरिक सुरक्षा की जो जिम्मेवारी है वह सिर्फ केंद्रीय गृह मंत्रालय की नहीं है। राज्यों की पुलिस और राज्यों के गृह मंत्रालयों की भी उतनी ही जिम्मेदारी है जितनी केंद्र सरकार की है। गृह मंत्री अमित शाह का स्पष्ट कहना है कि कानून व्यवस्था को तभी बेहतर तरीके से संभाला जा सकता है जब सभी राज्य सरकारों और उनकी पुलिस के बीच बेहतर समन्वय होगा। राष्ट्रीय विरोधी तत्व और अपराधियों का एक राष्ट्रीय डाटा तैयार किया जा रहा है। जिससे इन अराजक तत्वों को पहचाना जा सके वह भले ही देश के किसी भी हिस्से में चले जाएं। आपराधिक गतिविधियों को रोकने के लिए अत्याधुनिक तकनीक का इस्तेमाल भी जरूरी है तथा सूचनाओं का आदान-प्रदान भी। इसके अलावा जो सबसे जरूरी है वह है सामाजिक जागरूकता। नागरिक सुरक्षा संगठनों और खुफिया तंत्र को मजबूत बनाना भी जरूरी है। यह विडंबना ही है कुछ राज्यों द्वारा इस आंतरिक सुरक्षा के मुद्दे को तवज्जो नहीं दी गई है उदाहरण के तौर पर पश्चिमी बंगाल सरकार और बिहार सरकार द्वारा इस सम्मेलन में अपने गृह मंत्रियों को न भेजकर प्रतिनिधियों को भेजा जाना तो यही दर्शाता है। गृह मंत्रालय का काम कितना महत्वपूर्ण है इसे इससे भी समझा जा सकता है कि राज्यों के मुख्यमंत्री आमतौर पर गृह मंत्रालय अपने पास रखते हैं। इस सम्मेलन में जो चिंतन मंथन हो रहा है उसके कुछ ठोस निष्कर्ष निकलने चाहिए।

परिवहन विभाग को राजस्व वृद्धि की...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

महत्वपूर्ण स्थान चिन्हित किये जाएं, जहां पर वाहन चालकों के लिए सोने, खाने एवं नहाने की उचित व्यवस्थाएं की जा सके। यह सुनिश्चित किया जाए कि श्रद्धालुओं एवं संवारियों की सुरक्षा के दृष्टिगत परिवहन विभाग की ओर से कोई कमी न रहे। वाहन चालकों को भी इसके लिए नियत स्थानों पर समुचित सुविधाएं मिलनी जरूरी हैं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिये कि वाहनों की फिटनेस पर भी विशेष ध्यान दिया जाए। जहां पर वाहनों के फिटनेस टेस्ट हो रही है, उन स्थानों पर सी.सी.टी.वी कैमरों की पूरी व्यवस्था हो।

बैठक में सचिव परिवहन अरविन्द सिंह ह्यांकी, एमडी परिवहन निगम रोहित मीणा, अपर सचिव परिवहन नरेन्द्र जोशी, संयुक्त परिवहन आयुक्त सनत कुमार सिंह एवं परिवहन विभाग के अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

आत्मा ते वातो रज आ नवीनोत्पशुर्न भूर्णिर्यवसे ससवान्।
अन्तर्महो बृहती रोदसीमे विश्वा ते धाम वरुण प्रियाणि॥

(ऋग्वेद ७-८७-२)

वरुण (वायु) विश्व का सांस है। यह ऊर्जा की तरंगों द्वारा ब्रह्मांडीय कणों को नए सिरे से सक्रिय करता है। यह आकाश से वृष्टि के जलों को लाता है। यह सभी जीवो का पोषक होता है। पृथ्वी और द्युलोक के मध्य में इसका स्थान है। यह सभी जीवो को अति प्रिय है।

Varun (air) is the breath of the world. It re-energizes the cosmic particles with currents of energy. It brings the water of rain from the sky. It nurtures all living beings. It is situated between Dulok and the earth. It is very dear to all living beings. (Rig Ved 7-87-2)

मिथक से रहे दूर, होम्योपैथिक दवाएं करेगी मधुमेह रोगियों को तंदुरुस्त

डॉ. पायल लिल्हारे
होम्योपैथी चिकित्सक (बीएचएमएस)

मधुमेह क्या है? जब भी खाना खाते हैं तो वह अंदर जाकर टूटना शुरू करता हैं और इस दौरान उसमे मौजूद ग्लुगोज यानि मीठा या चीनी और शर्करा निकलना शुरू करता है। इसी दौरान दूसरी तरफ अग्न्याशय यानि पैंक्रियास इन्सुलिन (एक प्रकार का हार्मोन) छोड़ना शुरू करता है ताकि ग्लूकोज को शर्करा (ग्लुगोज) रक्त के माध्यम से पुरे शरीर में जाती है और पुरे शरीर में उर्जा का संचार कर सके जो कि वह बिना इन्सुलिन के नहीं कर सकता। लेकिन जब पैंक्रियास से इन्सुलिन उचित मात्रा में या ठीक तरह से सक्रिय इंसुलिन न निकले तो इसकी वजह से रक्त में ग्लुगोज का स्तर बढ़ने लग जाता है और फिर इसी स्थिति को मधुमेह कहा जाता है।

होम्योपैथ रोगी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर काम करके रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है।शरीर में ब्लड शुगर का असंतुलित स्तर भी मोटापा, हाई बीपी, नींद की कमी, शारीरिक गतिविधि का कारण बनता है। खराब लाइफस्टाइल से होने वाली इस बीमारी पर काबू पाने के लिए लोगों को जीवन भर दवाओं पर निर्भर रहना पड़ता है। जिनके अपने साइड इफेक्ट होते हैं। अधिकांश लोगों में यह भ्रांति है कि मधुमेह को केवल एलोपैथिक दवाओं से ही नियंत्रित किया जा सकता है। जबकि होम्योपैथ में ऐसे कई उपाय हैं, जो ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

भारत में तेजी से बढ़ रहे मधुमेह के मरीज आंकड़ों पर नजर डालें तो अकेले साल 2019 में भारत के 77 मिलियन लोग मधुमेह से प्रभावित हुए थे। 2045 तक यह आंकड़ा बढ़कर 134 मित्रियन से अधिक होने की उम्मीद है। इसीलिए भारत को मधुमेह राजधानी भी कहा जाता है। क्योंकि दुनिया के 49% डायबिटीज के मरीज भारत में हैं। इतनी बड़ी संख्या में मधुमेह के रोगियों के साथ, यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि 57 प्रतिशत लोगों को जीवन भर मधुमेह का पता नहीं चलता है। इसका मतलब यह है कि मधुमेह होने के बावजूद वे किसी भी प्रकार की दवा नहीं लेते हैं। मधुमेह को ठीक करने के लिए जीवनशैली में बदलाव जरूरी है। मधुमेह आज दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ने वाली बीमारी है। इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन (107) के अनुसार, पिछले साल दुनिया भर में मधुमेह के कारण 6.7 मिलियन से अधिक मौतें हुईं । ये मौतें 20 से 79 साल की उम्र के लोगों में हुईं। 2021 तक दुनिया भर में 12.11 लाख से ज्यादा बच्चे टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित होंगे। इनमें से आधे से ज्यादा 15 साल से कम उम्र के हैं। इसमें बड़ी संख्या में भारतीय भी हैं। भारत में 2.29 लाख से अधिक किशोरों को टाइप 1 मधुमेह है। मधुमेह न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। पबमेड सेंट्रल के एक लेख में मानसिक स्वास्थ्य पर मधुमेह के प्रभाव के बारे में बताया गया है। इस लेख के अनुसार, टाइप 1 मधुमेह या टाइप 2 मधुमेह दोनों में ही अवसाद और चिंता से ग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है। दूसरी ओर, मधुमेह के कारण घाव भरने में अधिक समय लगता है। रक्त शर्करा के स्तर में उतार-चढ़ाव, निर्जलीकरण और कुछ कारणों से वजन कम होने की भी संभावना है। होम्योपैथिक दवाएं और डायबिटीज होम्योपैथ की दवाएं ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में कामयाब है या नहीं यह जानने के लिए डॉ. पायल लिल्हारे कहती हैं, होम्योपैथी में भी ऐसी कुछ दवाएं हैं, जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में कामयाब हैं। इसमें रोगी के लाइफस्टाइल पैटर्न के साथ-साथ उसके स्ट्रेस लेवल को मापकर ही दवा दी जाती है।

डॉ. पायल लिल्हारे का मानना है कि मधुमेह मुख्य रूप से एक जीवन शैली की बीमारी है। यह मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कारकों के कारण होता है। जिसमें तनाव और चिंता दोनों शामिल हैं। मधुमेह का यह मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कारकों के कारण होता है। जिसमें तनाव और चिंता दोनों शामिल हैं। मधुमेह का इलाज होम्योपैथ से किया जा सकता है। सबसे अच्छी बात यह है कि यदि आप इंसुलिन सहित पारंपरिक या फार्मास्युटिकल दवाएं ले रहे हैं, तो इसके साथ एक होम्योपैथिक दवा भी ली जा सकती है। इसका कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है। संतुलित आहार लेने और नियमित रूप से व्यायाम करने के बावजूद कुछ लोगों में रक्त शर्करा का स्तर बढ़ता और गिरता रहता है। ऐसे मामलों में होम्योपैथिक उपचार रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करने में मदद करता है। एबरोमा ऑगस्टा और एस. जीरा अक्सर रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए दवाएं दी जाती हैं। लेकिन बिना डॉक्टर की सलाह के कभी भी होम्योपैथिक दवाएं न लें। मिठास रहित लिक्विड फॉर्म में होम्योपैथ दवाएं उपलब्ध होती हैं यह एक मिथक है कि मधुमेह के रोगियों को होम्योपैथिक दवाएं नहीं लेनी चाहिए, क्योंकि वे मीठी होती हैं। डॉ. पायल लिल्हारे का मानना है, सच्चाई यह है कि होम्योपैथिक दवाओं में ग्लूकोज नहीं होता है। इसमें जटिल शर्करा लैक्टोज होता है, जो हानिकारक नहीं है। जरूरत पड़ने पर डिस्टिल्ड वॉटर में भी दवाएं दी जा सकती हैं। होम्योपैथिक दवाएं गैर-मीठे तरल रूप में भी उपलब्ध हैं। अगर होम्योपैथिक दवाओं से लंबे समय तक इलाज किया जाए तो यह असरदार होता है। यह मधुमेह रोगी के मानसिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर कार्य करता है और उसे ठीक करता है।

मिनी बैंक संचालक से...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

के पास से दो बाइकों में सवार चार लोगों को हिरासत में ले लिया। पुलिस द्वारा की गयी पूछताछ में आरोपियों ने बताया कि अक्षय और अंकित पुर्व मे सदर कोतवाली सहारनपुर से जेल जा चुके है वही पर इन दोनो द्वारा बडी घटना अंजाम देने की योजना बनाई थी।

बताया कि अंकित की सहारनपुर मे मोटर साईकिल ठीक करने की दुकान है , और अक्षय की इंदिरा नगर मे चाय समौसे की दुकान है। जिनके साथ अक्षय के मोहल्ले में ही रहने वाले मोनू और सूरज भी इस वारदात में शामिल हो गये। जिनके पास से पुलिस ने घटना में प्रयुक्त दो बाइक, दो तमंचे व लूटी गयी 44200 की नगदी भी बरामद की है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय मे पेश कर जेल भेज दिया गया है।

राज्य में लोकायुक्त का गठन जल्द करे सरकार: लालचंद

नगर संवाददाता

देहरादून। प्रदेश में भ्रष्टाचार पर नकेल कसने का दावा करने वाली भाजपा सरकार आखिर उत्तराखंड में लोकायुक्त के गठन को लेकर क्यों चुप है। यह सवाल अब जनता भी पूछ रही है। कांग्रेस चाहती है कि भाजपा सरकार तत्काल प्रदेश में लोकायुक्त का गठन करें ताकि भ्रष्टाचार पर पूरी तरह से काबू पाया जा सके।

मीडिया को जारी बयान के माध्यम से यह बात आज कांग्रेस देहरादून महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि 2017 में सीएम की कुर्सी संभालने वाले त्रिवेंद्र सिंह रावत ने बड़े जोर शोर के साथ भ्रष्टाचार पर जीरो टॉलरेंस की बात करते हुए लोकायुक्त के गठन का प्रस्ताव विधानसभा में रखा गया था। लेकिन नाटकीय अंदाज में खुद सरकार द्वारा ही इसे विधानसभा की प्रवर समिति के हवाले कर दिया गया और आज तक उक्त प्रस्ताव प्रवर समिति के पास धूल फांक रहा है। ऐसे में अब भाजपा नेता राज्य में नए लोकायुक्त गठन की बात कर रहे हैं। उन्होने कहा कि भाजपा की पूर्ववर्ती सरकार ने 100 दिन में लोकायुक्त गठन का वायदा जनता से किया था। लेकिन अब भाजपा की दूसरी बार सरकार आ गई है। इसके बावजूद लोकायुक्त का गठन नहीं किया जा रहा है। पहले भाजपा नेता प्रवर समिति की रिपोर्ट तो तलाश ले। 6 साल में जो रिपोर्ट नहीं देखी गई। उस पर यह लोकायुक्त गठन की बात कर रहे हैं। उन्होने कहा कि कांग्रेस प्रदेश की भाजपा सरकार से मांग करती है कि जल्द से जल्द राज्य में लोकायुक्त का गठन किया जाए ताकि भ्रष्टाचार के खिलाफ ठीक से लड़ा जा सके।

बदलते मौसम में कभी न पीएं फ्रिज का ठंडा पानी, हो सकती है बीमारी

गर्मियों के दौरान एक ग्लास ठंडे पानी की जरूरत सबको होती है. गर्मी में हर कोई ठंडे पानी से प्यार करता है. ठंडा पानी शरीर की गर्मी को कम करता है और थकान को भी दूर करता है लेकिन अब मौसम बदल रहा है. रात में तापमान काफी कम हो जाता है और सर्दी बढ़ने लगती है. ऐसे में अगर आप फ्रिज का ठंडा पानी पीएंगे तो आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ सकती है.

सर्दियों में ठंडा पानी पीना न सिर्फ आपका गला खराब कर सकता है, बल्कि यह आपको कई स्वास्थ्य समस्याओं से भी ग्रसित करता है. जब मौसम बदलता है तो हमें ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत होती है क्योंकि इस मौसम में संक्रमण तेजी से फैलता है. अगर आप अभी भी फ्रिज का पानी पी रहे हैं तो आज ही सावधान हो जाइए. ऐसा करने से आप कई गंभीर बीमारियों से घिर जाएंगे. आइए आपको बताते हैं इस समय ठंडा पानी पीने आपको किन समस्याओं से गुजरना पड़ सकता है.

सांस संबंधी समस्या

यदि आप नियमित रूप से फ्रिज का ठंडा पानी पीते हैं, तो आपको सांस संबंधी समस्या हो सकती है. इसका सीधा असर आपकी नाक पर पड़ेगा. इसके अलावा यह सांस लेने की प्रक्रिया को भी प्रभावित करता है. फेफड़ों में भी जलन की समस्या हो सकती है.

माइग्रेन का दर्द बढ़ता है

अगर आप माइग्रेन या गंभीर साइनस की बीमारी से पीड़ित हैं तो आपको इस समय फ्रिज का ठंडा पानी बिल्कुल नहीं पीना चाहिए. नियमित रूप से फ्रिज का ठंडा पानी पीने से सिर दर्द या माइग्रेन की समस्या बढ़ती है. जब आप ठंडा पानी पीते हैं, तो यह आपके नाक और सांस लेने के मार्ग को अवरुद्ध कर देता है जो स्वचालित रूप से माइग्रेन औक साइनस को बढ़ा देता है.

पोषक तत्वों के काम को प्रभावित करता है

आमतौर पर मानव शरीर का तापमान 37 डिग्री होता है. जब आप इस तापमान से कम पानी पीते हैं तो आपके शरीर को इस तापमान को नियंत्रित करने के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है. इसके अलावा, यदि आप किसी भी भोजन का सेवन करते समय ठंडा पानी पीते हैं, तो आपका शरीर पानी को नियंत्रित करने की दिशा में काम करना शुरू कर देता है. इस समय ठंडा पानी पीने से शरीर पोषक तत्वों पर काम नहीं कर पाता है क्योंकि उसने पानी को विनियमित करने के लिए अपनी ऊर्जा बर्बाद कर दी है. ऐसे में शरीर को पोषक तत्व नहीं मिल पाते.

हृदय गति को कम करता है

जब आप फ्रिज का ठंडा पानी पीते हैं, तो इससे आपकी वेगस नर्व उत्तेजित हो जाते हैं. जब वेगस नर्व उत्तेजित और सुपर सक्रिय हो जाते हैं तो यह आपके हार्ट रेट को तेजी से चलाता है जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है.

जॉन अब्राहम की तारा वर्सेज बिलाल 28 अक्टूबर को रुपहले पर्दे पर आएगी

अभिनेता जॉन अब्राहम ने अपने प्रोडक्शन बैनर जेए एंटरटेनमेंट के तले फिल्म तारा वर्सेज बिलाल का निर्माण किया है। फिल्म के निर्माण में भूषण कुमार की टी-सीरीज ने भी योगदान दिया है। अब इसकी रिलीज टल गई है। अब फिल्म नई तारीख को 28 अक्टूबर को रूपहले पर्दे पर आएगी। इस फिल्म का निर्देशन फिल्ममेकर समर इकबाल ने किया है।

जॉन की प्रोडक्शन कंपनी जेए एंटरटेनमेंट ने ट्विटर पर फिल्म की नई रिलीज डेट का ऐलान किया है। इस प्रोडक्शन कंपनी ने फिल्म का पोस्टर शेयर करते हुए अपने पोस्ट में लिखा, थोड़े प्यार और ढेर सारे नोंक-झोक से भरी है इनकी कहानी। हम आपको पेश करते हैं, तारा और बिलाल की असाधारण जोड़ी से। तारा वर्सेज बिलाल का ट्रेलर कल जारी होगा। फिल्म 28 अक्टूबर को सिनेमाघरों में आएगी।

यह एक रोमांटिक ड्रामा फिल्म है, जो सच्ची घटना को केंद्र में रखकर बनाई गई है। इस फिल्म की शूटिंग पिछले साल लंदन में शुरू हुई थी। फिल्म में दो लोगों की कहानी दिखाई जाएगी, जो एक-दूसरे से विपरीत सोच रखते हैं। फिल्म में अभिनेता हर्षवर्धन राणे और सोनिया राठी मुख्य भूमिकाओं में हैं। जहां हर्षवर्धन बिलाल की भूमिका निभाएंगे, वहीं सोनिया को तारा के किरदार में पर्दे पर देखा जाएगा। इस फिल्म के जरिए अभिनेत्री सोनिया बॉलीवुड में कदम रखने जा रही हैं। वेब सीरीज ब्रोकन बट ब्यूटीफुल 3 से उन्हें काफी शोहरत मिली। उनका जन्म हरियाणा के हिसार में हुआ है। एक प्रोडक्शन डिजाइनर के रूप में भी उन्हें पहचान मिली हुई है। सोनिया ने हैलो मिनी, मिशन ओवर मार और मेड इन हेवन जैसी वेब सीरीज में भी अपना जलवा दिखाया है। इस अभिनेत्री को डांसिंग और सिंगिंग का भी शौक है। अभिनेता के अलावा एक प्रोड्यूसर के रूप में भी जॉन अपनी पहचान बना रहे हैं। उन्होंने अपने प्रोडक्शन में अब तक विक्की डोनर, मद्रास कैफे, बाटला हाउस और परमाणु: द स्टोरी ऑफ पोखरण जैसी फिल्मों निर्माण किया है। तारा वर्सेज बिलाल की टक्कर अक्षय कुमार की बहुप्रतीक्षित फिल्म राम सेतु से होगी। राम सेतु 24 अक्टूबर को रिलीज होगी। राम सेतु के एक दिन बाद 25 अक्टूबर को अजय देवगन की थैंक गॉड आ रही है। इस महीने के मध्य में 14 अक्टूबर को आयुष्मान खुराना की डॉक्टर जी रिलीज होगी। अब देखना दिलचस्प होगा कि इन बड़ी फिल्मों के बीच जॉन की तारा वर्सेज बिलाल क्या कमाल दिखा पाती है।

सुप्रीम कोर्ट की पहल

अजय दीक्षित

भारत कानूनी रूप से महिला अधिकारों को लेकर दुनिया के तमाम देशों से आगे रहा है, जिसे समय समय पर आने वाले शीर्ष अदालत के फैसलों ने संबल दिया। एक हालिया फैसले में सुप्रीम कोर्ट ने महिलाओं के अपने शरीर पर अधिकार की अवधारणा को एक बार फिर स्थापित ही किया है। निश्चय ही इस फैसले के आलोक में भविष्य में महिला अधिकारों को पुख्ता करने में मदद मिलेगी। दरअसल, सुप्रीम कोर्ट ने गर्भ का चिकित्सीय समापन यानि एमटीपी अधिनियम के तहत विवाहिताओं के साथ ही अविवाहित महिलाओं को गर्भावस्था के 24 माह तक सुरक्षित व कानूनी रूप से गर्भपात का अधिकार दिया है। कोर्ट की दलील थी कि महिलाओं के साथ विवाहित व अविवाहित होने के आधार पर किसी तरह का भेदभाव संवैधानिक रूप से तार्किक नहीं कहा जा सकता। वहीं इसके अलावा कोर्ट ने यह भी कहा कि बलात्कार के अपराध की व्याख्या में वैवाहिक बलात्कार को भी शामिल किया जाये जिससे एमटीपी अधिनियम का मकसद पूरा हो सके। दरअसल, बदलते वक्त के साथ भारतीय समाज में रिश्तों के स्वरूप में आ रहे बदलावों व महिला अधिकारों के विस्तार के नजरिये से कोर्ट ने अधिनियम के मकसद को परिभाषित किया है। निस्संदेह, जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़, जस्टिस जेबी पारदीवाला तथा जस्टिस एएस बोपन्ना की पीठ के ताजा फैसले ने महिला सशक्तीकरण की अवधारणा को ही संबल दिया है। साथ हो स्पष्ट किया कि महिला के शरीर पर पहला हक स्त्री का है, जिसको विवाहित व अविवाहित होने के चलते किसी अधिकार से वंचित नहीं किया जा सकता। उल्लेखनीय है कि एमटीपी अधिनियम के तहत गर्भपात के जिन नियमों का उल्लेख है शीर्ष अदालत ने उन्हें अधिक स्पष्टता दी है। जिसका संदेश यह भी कि नये दौर के भारत में स्त्री को अपनी देह से जुड़े फैसलों को लेने का पूरा हक है। वह बात अलग है कि देश के एक बड़े तबके में अभी यह प्रगतिशील सोच विकसित नहीं हो पायी है। निस्संदेह, पुरुष वर्चस्व वाले समाज में स्थितियां आज भी काफी जटिल हैं जिसके मूल में अशिक्षा व गरीबी की बड़ी भूमिका रही है।

यह वजह है कि शीर्ष अदालत के तमाम प्रगतिशील फैसले व्यवहार में उतने प्रभावकारी नहीं हो पाते। यदि देश में पुख्ता कानून सामाजिक बदलाव के वाहक नहीं बनते तो उन्हें क्रियान्वित करने वाली एजेन्सियों की कारगुजारियों का मूल्यांकन करना समय की जरूरत है। साथ ही लोगों की सोच बदलने के लिये रचनात्मक पहल करने की जरूरत भी। जिससे महिलाओं से जुड़े कानूनों का वास्तविक लाभ उन्हें मिल सके।

तभी महिलाओं की सुरक्षा को हकीकत बनाया जा सकेगा। उन्हें बताना होगा कि उनकी सहमति के विशिष्ट मायने हैं ताकि वे किसी भी तरह की ज्यादती का प्रतिरोध कर सकें। उल्लेखनीय है कि शीर्ष अदालत का हालिया फैसला एक पच्चीस वर्षीय अविवाहिता की याचिका पर आया, जिसे उच्च न्यायालय में याचिका दायर करने पर राहत नहीं मिल सकी थी। जिसके बाद वह शीर्ष अदालत पहुंची, इस मामले के आलोक में कोर्ट की नयी व्याख्या सामने आई। जिसके बारे में तीन सदस्यीय पीठ की स्पष्ट राय थी कि किसी महिला को यह अधिकार न देना उसकी अस्मिता से खिलवाड़ ही है। निस्संदेह, जब अमेरिका समेत तमाम विकसित देशों में भी महिलाओं को गर्भपात से जुड़े पर्याप्त अधिकार नहीं मिल पाये हैं, भारतीय न्यायिक व्यवस्था की प्रगतिशीलता हमें शेष दुनिया से आगे रखती है। दुनिया में सौ देश भी ऐसे नहीं हैं जहां गर्भपात को लेकर स्पष्ट कानूनी दृष्टि हो। ऐसे में शीर्ष अदालत की हालिया व्याख्या महिलाओं के अधिकारों को मजबूती देती है। जो एक तरफ स्त्री की व्यक्तिगत स्वायत्तता को स्थापित करती है। वहीं उसको प्रजनन विकल्पों को चुनने की आजादी देती है। अदालत ने इस हक से लिव-इन रिलेशन में रहने वाली महिलाओं को भी अधिकार संपन्न बनाया है। अब वे गर्भावस्था के 24 सप्ताह तक सुरक्षित व कानूनी गर्भपात की हकदार हो सकेंगी।

दरअसल, यूं तो देश में गर्भपात कानून पिछले पांच दशक से प्रभावी हैं लेकिन लड़के की प्राथमिकता और कन्या भ्रूण के गर्भपात के मद्देनजर गर्भावस्था को समाप्त करने के कानूनों में कुछ कड़े प्रावधानों को शामिल किया गया था।

पर्ल वी पुरी करेंगे बॉलीवुड डेब्यू

टीवी इंडस्ट्री के पॉपुलर एक्टर पर्ल वी पुरी नागिन 3 और ब्रह्मराक्षस 2 जैसे सीरियल में अपनी एक्टिंग का जलवा बिखेरा है।

अब पर्ल वी पुरी छोटे पर्दे से बड़े पर्दे की तरफ बढ़ गए हैं। दरअसल, वह बॉलीवुड डेब्यू करने जा रहे हैं। पर्ल वी पुरी की डेब्यू फिल्म का अनाउंसमेंट हो गया है और उसकी रिलीज डेट भी सामने आ गई है। वह फिल्म यारियां 2 में लीड एक्टर के तौर पर बड़े पर्दे पर नजर आने वाले हैं। बताते चलें इस फिल्म का पहला पार्ट यारियां साल 2014 में रिलीज हुआ था और इसमें लीड एक्टर के तौर पर हिमांश कोहली नजर आए थे।

फिल्म यारियां 2 में पर्ल वी पुरी के अलावा यश दासगुप्ता, दिव्या खोसला कुमार और मीजान जाफरी भी नजर आएंगे। इस फिल्म का डायरेक्शन राधिका राव और विनय सप्रू करने वाले हैं। ये फिल्म 12 मई, 2023 को रिलीज होगी।

बताते चलें कि फिल्म यारियां का डायरेक्शन दिव्या खोसला कुमार ने किया था।

फिल्म यारियां में हिमांश कोहली के साथ रकुल प्रीत सिंह और निकोल फारिया नजर आई थीं। बता दें कि पर्ल वी पुरी और दिव्या खोसला कुमार का साथ में दूसरा प्रोजेक्ट होगा। इससे पहले दोनों ने म्यूजिक वीडियो तेरी आंखों में काम किया था। ये म्यूजिक वीडियो साल 2020 में रिलीज हुई था।

आचार्य बालकृष्ण: वैश्विक शोधकर्त्ता वैज्ञानिक!

वेद प्रताप वैदिक

कैसी विडंबना है कि विश्व की भुखमरी सूची में भारत का स्थान 107 वां है याने दुनिया के 106 देशों से भी ज्यादा भुखमरी भारत में है और दूसरी तरफ हमें गर्व करने की यह खबर आई है कि विश्व की चिकित्सा पद्धतियों में भारत के आयुर्वेद को पहली बार अग्रणी सम्मान मिला है। यह सम्मान दिया है, अमेरिका की स्टेनफोर्ड युनिवर्सिटी और यूरोपीय पब्लिशर्स एल्सेवियर ने! यह सम्मान मिला है, पंतजलि आयुर्वेद के आचार्य बालकृष्ण को! विश्व के प्रतिष्ठित शोधकर्त्ता वैज्ञानिकों की श्रेणी में अब उनकी गणना हो गई है।

यह अकेले आचार्य बालकृष्ण का ही सम्मान नहीं है। यह भारत की प्राचीन और परिणाम सिद्ध चिकित्सा-प्रणाली को मिली वैश्विक मान्यता है। स्वामी रामदेव और आचार्य बालकृष्ण ने देश के करोड़ों लोगों के लिए उत्तम और सुलभ औषधियों का बड़े पैमाने पर निर्माण ही नहीं किया है बल्कि उन्होंने ऐसे बुनियादी अनुसंधान भी किए हैं, जो आयुर्वेद को एलोपेथी से भी अधिक प्रभावशाली और उपयोगी बना देते हैं।

ऐसे कुछ शोध-ग्रंथों का विमोचन कुछ वर्ष पहले मैंने और श्री नितीन गडकरी ने हरिद्वार के एक बड़े समारोह में किया था। अपने भाषण में उस समय मैंने कहा था कि शंहशाहों द्वारा बनाए गए महल और किले तो 5-7 सौ साल में ढेर हो जाएंगे लेकिन बालकृष्णजी के ये ग्रंथ चरक, सुश्रुत, वाग्भट आदि के ग्रंथों की तरह हजारों साल तक मानवता की सेवा करते रहेंगे। यदि भारत पर विदेशी आक्रमण नहीं होते तो हमारा आयुर्वेद आज दुनिया का सर्वश्रेष्ठ उपचार तंत्र बन जाता।

सौ साल पहले तक ऐलोपेथी के डाक्टरों को यह पता ही नहीं था कि आपरेशन के पहले मरीजों को बेहोश कैसे किया जाए? हमारे यहां हजारों साल पहले से चरक-संहिता में इसका विस्तृत विधान है। ऐलोपेथी कुछ वर्षों तक सिर्फ शरीर का इलाज करती थी लेकिन आयुर्वेद का वैद्य जब दवाई देता है तो वह मरीज़ के शरीर, मन, मस्तिष्क और आत्मा का भी ख्याल करता है।

अब ऐलोपेथी भी धीरे-धीरे इस रास्ते पर आ रही है। आयुर्वेद का नाड़ी-विज्ञान आज भी इतना गजब का है कि दिल्ली के स्व. बृहस्पतिदेव त्रिगुणा जैसे वैद्य मरीज़ की सिर्फ नाड़ी देखकर ऐसा विलक्षण रोग-विश्लेषण कर देते थे कि जैसा ऐलोपेथी के आठ यंत्र भी एक साथ नहीं कर सकते हैं। आज सारी दुनिया में ऐलोपेथी लोगों का जितना भला कर रही है, उससे ज्यादा वह उनकी ठगी कर रही है।

भारत के करोड़ों गरीब लोगों को उसकी सुविधा नसीब ही नहीं है। भारत में आयुर्वेद, यूनानी, तिब्बती और होम्योपेथी (घरेलू इलाज) का अनुसंधान बढ़ जाए और आधुनिकीकरण हो जाए तो देश के निर्धन और वंचित लोगों का सबसे अधिक लाभ होगा। हमारे पड़ौसी देशों के लोग भी भारत दौड़े चले आएंगे। भारत के पड़ौसी देशों के लोगों को भारत से जोड़ने का यह सर्वोत्तम साधन है। भारत के वैद्य जिसकी जान बचा देंगे, वह भारत का भक्त हुए बिना नहीं रहेगा।

शरीर में हो रही है खुजली तो नीम के तेल के साथ लगाए यह चीज

आजकल कई लोग खुजली से परेशान रहते हैं। जी हाँ, खुजली होने की समस्या ऐसी है कि किसी के सामने अगर एक बार व्यक्ति शरीर खुजाने लगे तो उसे शर्म से लाल होना पड़ता है। जी हाँ, लेकिन इस शर्मिंदगी से बचने के लिए लोग खुजाए बिना दर्द सहने पर भी मजबूर हो जाते हैं। आपको बता दें कि खुजली छोटे जीवाणुओं के कारण हो सकती है जो शरीर पर खुजली के साथ-साथ जलन और फुंसी जैसे रैशेज की भी वजह बनते हैं। इसके अलावा कई बार खुजली फैलने वाली भी होती है जिसके चलते घर में किसी एक को हुई खुजली सब में फैल जाती है। जी दरअसल ज्यादातर उंगलियों, गर्दन, कलाई, पैरों और कमर के निचले हिस्से से खुजली शुरु होती है, इस वजह से इसे रोकने के लिए कुछ घरेलू उपायों को आजमा लेना चाहिए। आइए बताते हैं उन घरेलू उपायों के बारे में।

नीम - नीम को खुजली पर बेहद असरदार माना जाता है। जी हाँ और आप शरीर पर नीम की पत्तियों को पीस कर भी लगा सकते हैं या इसके तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। जी दरअसल नीम के एंटी बैक्टीरियल गुण खुजली को कम करते हैं।

हल्दी - हल्दी को नीम के तेल में मिलाकर पेस्ट तैयार करें और इस पेस्ट को खुजली वाली जगह पर लगाएं।

एलोवेरा - खुजली वाली जगह पर एलोवेरा लगाने पर राहत महसूस होती है। जी दरअसल यह खुजली को फैलने से रोकता है। एलोवेरा को स्किन पर लगभग आधा घंटा लगाए रखने के बाद धो लें।

लौंग का तेल - लौंग खुजली के दानों को कम करने में मदद करते हैं। हालाँकि इसको लगाते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

नारियल का तेल - शरीर पर नारियल का तेल लगाने पर खुजली में आराम मिलता है। जी हाँ और इसी के साथ ही नारियल का तेल लगाने पर आपको ठंडक भी महसूस होगी।

क्या करें जब प्रेग्नेंसी में हीमोग्लोबिन कम हो जाए, जानें बढ़ाने के टिप्स

मां बनने के दौरान शरीर में कई तरह की जटिलताएं आती हैं. जब आप प्रेग्नेंट होती हैं तो इस बात की आशंका हमेशा बनी रहती है कि आपमें खून की कमी या एनीमिया हो सकता है। दरअसल, जब एनीमिया होती है तो हेल्दी ब्लड सेल्स नहीं बनते. यानी ब्लड सेल्स में हीमोग्लोबिन की मात्रा बहुत कम हो जाती है. चूंकि हीमोग्लोबिन ही ऑक्सीजन को शरीर के सभी अंगों तक पहुंचाता है, इसलिए ऑक्सीजन को आपके शरीर के विभिन्न अंगों और बच्चे तक पहुंचने में दिक्कत होती है. प्रेग्नेंसी के दौरान बॉडी खून को ज्यादा बनाती है ताकि बच्चे का विकास हो सके.

रिपोर्ट के मुताबिक जब शरीर में आइरन या अन्य पोषक तत्वों की कमी हो जाती है तो खून का बनना भी कम हो जाता है. प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं में हीमोग्लोबिन का लेवल ज्यादा होना चाहिए. प्रेग्नेंट महिलाओं में हीमोग्लोबिन का लेवल 12 से कम नहीं होना चाहिए. अगर 11 से कम हो तो इसका मतलब है कि आपको एनीमिया है. अगर समय पर ध्यान न दिया जाए तो मां और बच्चे दोनों की सेहत को खतरा हो सकता है.

प्रेग्नेंसी के दौरान अगर शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाए तो सबसे ज्यादा थकान रहती है.

घबराहट और कमजोरी महसूस होती है. .

त्वचा, होंठ और नाखून पीले पड़ने लगते हैं.

कभी-कभी चक्कर भी आने लगता है.

सांस लेने में कभी-कभी दिक्कत हो सकती है, सांस फूलने लगता है.

दिल की धड़कन तेज हो सकती है.

किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत होती है.

प्रेग्नेंसी के दौरान खून के लेवल को मैंटेन रखना बहुत जरूरी है. इसके लिए अच्छी डाइट जरूरी है. विटामिन बी 12 की कमी के कारण हीमोग्लोबिन में कमी होती है. इसके लिए विटामिन बी 12 वाली डाइट लेनी चाहिए. डॉक्टर आपको मीट, अंडा और डेयरी प्रोडक्ट लेने की सलाह दे सकते हैं. इसके अलावा आयरन की कमी के कारण भी एनीमिया हो सकता है. आयरन की कमी को पूरा करने के लिए हरी पत्तीदार सब्जियां, मछली, पालक का साग, साबुत अनाज, बींस, मसूर की दाल, ड्राई फ्रूट्स, सीड्स आदि का सेवन करें. विशेषज्ञों के मुताबिक जब शरीर में विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा होती है तो यह आयरन को बॉडी में एब्जोर्ब रखता है. इसलिए विटामिन सी से युक्त डाइट को लेना चाहिए. इसके लिए साइट्रस फ्रूट, स्ट्रॉबेरी, कीवी, टमाटर आदि का पर्याप्त सेवन करें. (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 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

आंखों को सुदंर और सही रखने के कुछ खास उपाय

आंखें बहुत कुछ बयां करती हैं। वह बिन बोले ही बहुत कुछ समझा देती हैं। आंखें हमारे शरीर का सबसे खूबसूरत और नाजुक हिस्सा हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आंखों की सही देखभाल के साथ साथ आंखों को आकर्षक और सुंदर रखना भी बेहद जरूरी है। दरअसल चेहरे पर सबसे खूबसूरत और आकर्षक आंखें होती हैं। शरीर के अन्य अंगों की तरह आंखों की देखभाल भी जरूरी है। ऐसे में आंखों की देखभाल करने और उसे सुदंर बनाने का तरीका भी कुछ खास होना चाहिए। आइए आपको बताते हैं आंखों को सुदंर और सही रखने के कुछ खास उपाय-

गुलाब जल का करें इस्तेमाल : रात को सोने से पहले गुलाब जल की 2 बूंदे आंखों में डाल लें। इससे सुबह आंखें एकदम फ्रेश लगेंगी। साथ ही आंखों से सबकुछ साफ साफ नजर आएगा।

मेकअप रिमूव करना न भूलें : रात को सोने से पहले आंखों का मेकअप रिमूव करना न भूलें। क्लींजिंग मिल्क आंखों के आसपास की जगह पर लगाएं और उसे रुई से पोंछ लें।

बादाम तेल से करें मालिश : अगर आपकी आंखों के नीचे काले धब्बे (डार्क सर्कल्स) हैं तो आप रोज आंखों के आसपास बादाम के तेल से हल्की मालिश करें। मालिश के बाद तेल को 15 मिनट तक लगा रहने दें। फिर भीगी रुई से उसे पोंछ लें। इससे आपकी आंखें आकर्षक दिखने लगेंगी।

पका हुआ पपीता लगाएं : आंखों पर पका हुआ पपीता लगाने से भी वह सुदंर दिखती हैं। पके पपीते को मैश कर लें। फिर इसमें एक बूंद शहद मिलाएं। इसे आंखों के आसपास लगाकर 10 मिनट तक रखें, फिर आंखो को धो लें। इसके अलावा आंखों पर खीरे के टुकड़े रखने से भी आंखें फ्रेश होती हैं।

दूध का करें इस्तेमाल : इसके अलावा आंखों को सुंदर बनाने के लिए आप बादाम और दूध का पेस्ट तैयार करें और इसे 20 मिनट तक आंखों के नीचे लगाकर रखें। इसके बाद इसे ठंडे पानी से धो लें। ऐसा करने से आंखों के नीचे पड़ने वाले डार्क सर्कल्स गायब हो जाते हैं।

शहद और अंडे का करें इस्तेमाल : वहीं थोड़े से शहद में अंडे का सफेद हिस्सा मिला कर आंखों के चारों ओर लगाएं और 20 मिनट बाद इसे धो लें। इससे आंखों के आसपास की त्वचा का रंग साफ होने लगता है और आंखें सुंदर दिखने लगती हैं।

केसर का करें प्रयोग : आपको बता दें कि केसर का सेवन करने से भी आंखें सुंदर दिखने लगती हैं। इसके अलावा आप उसे आंखों पर लगा भी सकते हैं। केसर के कुछ रेशे गुलाब जल में एक घंटे के लिए भिगोएं। इसके बाद रुई भिगोकर बंद आंखों पर रख दें। 5 मिनट बाद इसे उठा लें। ऐसा करने से आंखों के नीचे काले घेरे कम हो जाते हैं।

अजय देवगन का धांसू लुक आया सामने, रिलीज किया नया पोस्टर

क्या हमें हमेशा वही देखना चाहिए जो हम देखते हैं? यदि आप भी इस प्रश्न पर अक्सर ये सोचते हैं, तो अजय देवगन की नई फिल्म की अपडेट आपको इस बारे में सोचने पर मजबूर करेगी। एक्टर ने अपनी अपकमिंग फिल्म दृश्यम 2 के बारे में एक अपडेट शेयर किया है। अजय देवगन ने अभिषेक पाठक द्वारा निर्देशित फिल्म से अपने लुक का एक नया पोस्टर इंस्टाग्राम पर पोस्ट किया है। अजय देवगन ने 2015 के दृश्यम में विजय सलगांवकर की भूमिका निभाई थी। वहीं अजय अब इसके सीक्वल में अपनी भूमिका दोहराएंगे। अजय देवगन ने जो पिक्स शेयर की है, उसमें एक्टर देवगन एक हाथ में फावड़ा लिए काफी इंटेंस नजर आ रहे हैं। उन्होंने कैप्शन दिया ह्वसवाल ये नहीं की आपकी आंखों के सामने क्या है, सवाल ये है कि कि आप देख क्या रहे हैं। अजय देवगन ने फिल्म की रिलीज की तारीख को इसमें जोड़ा है, दृश्यम 2, 18 नवंबर, 2022 को ओपन। 2015 और 2022 की दृश्यम फिल्में मोहनलाल की हिट मलयालम फिल्मों की हिंदी रीमेक हैं। पहले भाग में विजय सालगांवकर की बेटी को गलती से एक पुलिस अधिकारी (तब्बू) के विलेन बेटे को मारते हुए दिखाया गया है। विजय बेटी को बचाने के लिए एक नकली कहानी सुनाकर और अपने दावे का सपोर्ट करने के लिए कुछ सबूत पेश करता है। ये सबूत उसने बड़ी चालाकी से तैयार किए हैं। यदि आपको दृश्यम की कहानी याद नहीं आरही है, तो इस रिकॉल टीजर पर एक निगाह डाल सकते हैं। इसे शेयर करते हुए, अजय देवगन ने लिखा- विजय और उसके परिवार की कहानी तो याद होगी ना आपको? की याद दिलाए। इसके सीक्वल में अक्षय खन्ना दृश्यम के कलाकारों में शामिल हो गए हैं। फिल्म में तब्बू, श्रिया सरन और इशिता दत्ता भी हैं।

शब्द सामर्थ्य -16

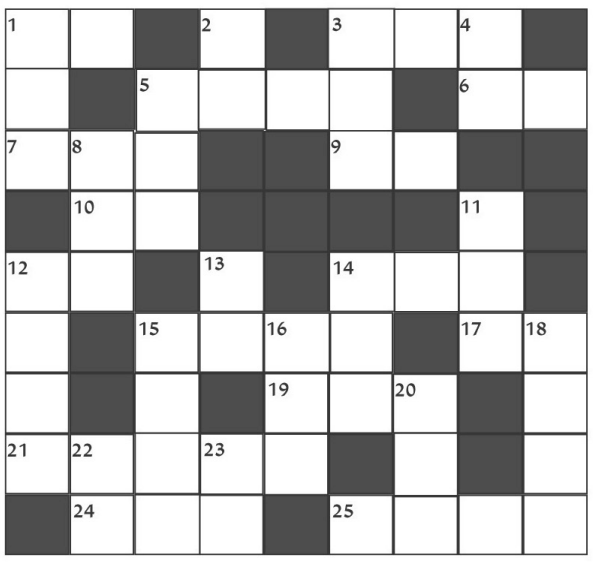
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 15 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

थिएटर अभिनेता के जासूस बनने की बात से सरदार में दिलचस्पी हुई : कार्ति

अभिनेता कार्थी, जो निर्देशक पी. एस. मिथ्रान की आगामी जासूसी थ्रिलर, सरदार में मुख्य भूमिका निभा रहे हैं, ने खुलासा किया है कि यह निर्देशक पी. एस. मिथ्रान का एकल-पंक्ति कथन था कि कैसे सेना ने एक थिएटर कलाकार की भर्ती करने और उसे एक जासूस में बदलने के लिए चुना, जिसने उन्हें इस प्रोजेक्ट से जोड़ा। फिल्म के ट्रेलर लॉन्च इवेंट में बोलते हुए अभिनेता कार्थी ने कहा, जब निर्माता लक्ष्मण ने मुझे निर्देशक पी.एस. मिथ्रान से मिलवाया, तो बाद वाले ने लापरवाही से मुझे वन-लाइनर सुनाया। मिथ्रान ने मुझे बताया कि अस्सी के दशक में जब भारत सरकार जासूसों की एक टीम स्थापित करना चाह रहे थे, उन्होंने सेना में कुछ लोगों को कार्य करने के लिए प्रशिक्षित करने का प्रयास किया। हालांकि, बहुत प्रयास के बावजूद, सेना में मौजूद लोग कार्रवाई नहीं कर सके। तभी थिंक टैंक ने सोचा, हमें इतना तनाव क्यों लेना चाहिए? हमें एक थिएटर अभिनेता को लेकर उसे सेना में क्यों नहीं रखना चाहिए? इसलिए, एक थिएटर कलाकार की भर्ती की गई और एक टीम ने उसे प्रशिक्षित किया और उसे पाकिस्तान भेज दिया गया। वह विचार अपने आप में आश्चर्यजनक था। एक थिएटर कलाकार को जासूस में परिवर्तित किया जा रहा था। इसके बारे में जानने पर, मैंने मिथरन को स्क्रिप्ट लिखने के लिए कहा। कुछ संशोधनों के बाद, मिथ्रन वापस आया। मिथ्रान ने कहा, इस कहानी को डबल एक्शन की आवश्यकता है। (आरएनएस)

फॉर योर आइज़ ओनली में नजर आयेंगी कृतिका कामरा

टीवी की जानीमानी अभिनेत्री कृतिका कामरा, प्रतीक गांधी के साथ फिल्म फॉर योर आइज़ ओनली में नजर आयेंगी। कृतिका कामरा हाल ही में रिलीज़ हुई हश हश की सफलता को एन्जॉय कर रही हैं। कृतिका अब जासूसी थ्रिलर फॉर योर आइज़ ओनली में नजर आयेगी। इस फिल्म में कृतिका, प्रतीक गांधी के साथ नजर आयेगी।नेटफ्लिक्स इंडिया ओरिजिनल ,सुमित पुरोहित निर्देशित फॉर योर आइज़ ओनली को बॉम्बे फेबल्स मोशन पिक्चर्स के बैनर तले बनाया जा रहा है। इस फिल्म को तीन देशों में शूट किया जायेगा। बताया जा रहा है कि कृतिका ,फॉर योर आइज़ ओनली में कृतिका का किरदार बेहद महत्वपूर्ण है। यह फिल्म ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम होगी। (आरएनएस)

ग्रामीण पृष्ठभूमि पर बनी यमकाथाघी एक सुपरनैचुरल थ्रिलर होगी

निर्देशक पेपिन जॉर्ज जयसीलन की यमकाथाघी, जिसका पहला लुक हाल ही में अभिनेत्री रश्मिका मंदाना द्वारा जारी किया गया था, एक ग्रामीण पृष्ठभूमि में स्थापित एक सुपरनैचुरल थ्रिलर होगी। दिलचस्प बात यह है कि इस फिल्म के निर्माण के लिए अभिनेता वेंकट राहुल, छायाकार सुजीत सारंग और संपादक श्रीजीत सारंग एक साथ आए हैं। फिल्म की शूटिंग पूरी हो चुकी है। फिल्म से जुड़े सूत्रों का कहना है कि, फिल्म के पोस्ट प्रोडक्शन का काम अब तेज गति से आगे बढ़ रहा है। सूत्रों का कहना है, ये दोस्त निर्देशक पेपिन जॉर्ज जयसीलन द्वारा इस फिल्म की पटकथा के वर्णन में तल्लीन हो गए और उन्होंने अपनी रुचि से फिल्म का निर्माण करने का फैसला किया। नए कलाकारों को शामिल करते हुए फिल्म को रचनात्मक प्रक्रिया में बिना किसी समझौता के जुनून के साथ बनाया गया है। यमकाथाघी में रूपा कोडुवयूर मुख्य भूमिका निभा रही हैं। अन्य सदस्यों में नरेंद्र प्रसाद, गीता कैलासम, आर राजू, सुभाष रामासामी, हरिथा, पोकोर्डी, जय, प्रदीप और रामासामी शामिल हैं। यमकाथाघी की पूरी शूटिंग तंजौर के आसपास के गांवों में हुई। फिल्म नाइसत मीडिया वर्क्स और सारंग ब्रदर्स प्रोडक्शंस द्वारा निर्मित है और पेपिन जॉर्ज जयसीलन द्वारा निर्देशित है। (आरएनएस)

हुमा ने 'डबल एक्सएल', 'मोनिका, ओ माई डार्लिंग' के साथ सौंदर्य मानकों को तोड़ा

अभिनेत्री हुमा कुरैशी, जिनकी आगामी दो फिल्में रिलीज होने वाली हैं-'डबल एक्सएल' और स्ट्रीमिंग फिल्म 'मोनिका, ओ माई डार्लिंग', ने दोनों में अपने काम से सौंदर्य मानकों की धारणा को तोड़ने का फैसला किया है। साथ ही उनकी फिल्में चर्चा का विषय बनी हुई है। जहां 'डबल एक्स्ट्रा लार्ज' में अभिनेत्री को एक ऐसी लड़की के दिमाग में आने की जरूरत थी, जो अपने वजन के कारण भेदभाव और अस्वीकृति का सामना करती है, वहीं 'मोनिका, ओ माई डार्लिंग' के लिए आवश्यक है कि अभिनेत्री का चैनल ओम्फ भागफल हो। अभिनेत्री ने दोनों फिल्मों के लिए बैक-टू-बैक शूटिंग की और उन्हें एक दुविधा का भी सामना करना पड़ा। 'डबल एक्सएल' में अपने हिस्से के लिए, हुमा ने अतिरिक्त किलो वजन बढ़ाया था और शुरूआत में 'मोनिका, ओ माई डार्लिंग' के लिए वजन कम करने के लिए एक आहार और वर्कआउट करने की योजना बनाई थी। अभिनेत्री का मानना है कि ऐसी दुनिया में जहां सुंदरता के मानक पितृसत्ता द्वारा निर्धारित किए जाते हैं, आत्मविश्वास की कुंजी है। (आरएनएस)

हाउसफुल 5 में दिखेंगे अक्षय कुमार और जॉन अब्राहम समेत कई बड़े अभिनेता

काफी समय से हाउसफुल 5 बनने की चर्चा चल रही है। खबरों की मानें तो फिल्ममेकर साजिद नाडियाडवाला ने फिल्म की प्लॉट फाइनल कर ली है। वह फिल्म के लिए पांच अभिनेताओं की तलाश में जुटे थे। अब सुनने में आ रहा है कि इस फिल्म में एक बार फिर अक्षय कुमार, जॉन अब्राहम, अभिषेक बच्चन, रितेश देशमुख और बॉबी देओल नजर आ सकते हैं। इस फिल्म को बड़े पैमाने पर बनाया जाएगा।

रिपोर्ट के मुताबिक, हाउसफुल 5 के लिए अक्षय, जॉन, अभिषेक, रितेश और बॉबी साथ आ रहे हैं। साजिद की योजना हाउसफुल फ्रेंचाइजी की पूरी स्टारकास्ट को पांचवीं फिल्म में एक साथ लाने की है। एक सूत्र ने कहा, वह एक ऐसे प्लॉट को बनाने की कोशिश कर रहे हैं, जो सभी कैरेक्टर्स की उपस्थिति को सही ठहराए। खबरों की मानें तो साजिद हाउसफुल 5 की स्क्रिप्ट में व्यक्तिगत रूप में अपनी दिलचस्पी दिखा रहे हैं। फिल्म की स्क्रिप्ट पूरी होने के बाद निर्देशक की कास्टिंग की जाएगी।

हाउसफुल फ्रेंचाइजी की फिल्मों का बॉक्स ऑफिस पर जलवा रहा है। अक्षय से लेकर दीपिका पादुकोण, चंकी पांडे, रितेश देशमुख, बॉबी, दिवंगत जिया खान, बोमन ईरानी और जैकलीन फर्नांडिस जैसे सितारे इस फ्रेंचाइजी का हिस्सा रहे हैं। हाउसफुल और हाउसफुल 2 का निर्देशन साजिद खान ने किया था। हाउसफुल 3 का निर्देशन फरहाद सामजी और साजिद ने मिलकर किया था। हाउसफुल 4 को फिल्ममेकर फरहाद ने निर्देशित किया था।

हाउसफुल फ्रेंचाइजी की पहली फिल्म 2010 में आई थी। इसकी दूसरी किस्त 2012 में रिलीज हुई थी, जबकि हाउसफुल 3 2016 में सिनेमाघरों में आई थी। इसकी चौथी किस्त 2019 में दर्शकों के बीच आई थी। (आरएनएस)

दिल्ली क्राइम 2 के बाद रसिका दुग्गल मिजार्पुर के सीजन 3 में व्यस्त

स्ट्रीमिंग शो दिल्ली क्राइम 2 में अपने काम के लिए काफी सकारात्मक प्रतिक्रिया पाने वाली अभिनेत्री रसिका दुग्गल का फिलहाल व्यस्त कार्यक्रम चल रहा है, क्योंकि वह कई परियोजनाओं की शूटिंग एक साथ कर रही हैं।

दिल्ली क्राइम 2 के प्रमोशन और रिलीज को पूरा करने के बाद, अभिनेत्री ने लखनऊ में क्राइम-ड्रामा मिजार्पुर के सीजन 3 की शूटिंग फिर से शुरू कर दी है। इसके बाद वह एक नई फिल्म पर काम करना शुरू करने के लिए मुंबई लौट आईं, जहां वह नायिका की भूमिका निभाती नजर आएंगी और साथ ही साथ स्ट्रीमिंग फिल्म अधूरा के आखिरी शेड्यूल की शूटिंग भी कर रही हैं।

अभिनेत्री फिल्म की शूटिंग के लिए गोवा भी जाएंगी। उसी पर टिप्पणी करते हुए, रसिका ने कहा, कई परियोजनाओं और शहरों के बीच बाजीगरी करना थोड़ा पागल हो सकता है। आदर्श रूप से, एक व्यक्ति अगले काम पर जाने से पहले एक समय में एक परियोजना को पूरा करना चाहेगा।

लेकिन इस तरह की चीजों की योजना बनाने की कोशिश करने के बावजूद, शेड्यूल कभी इस तरह से नहीं निकलता! लेकिन, मुझे लगता है, ये अच्छी समस्याएं हैं। उन्होंने आगे कहा, कभी-कभी मुझे लगता है कि अथक ऑडिशन करने और परियोजनाओं के बीच कई महीनों / वर्षों तक इंतजार करने के दिनों में .. और यह एक और जीवन जैसा लगता है।

इन परियोजनाओं में मैं जो भूमिका निभा रही हूं वह एक दूसरे से बहुत अलग हैं यह एक अभिनेत्री के लिए बहुत खुशी की बात है। इसलिए व्यस्त कार्यक्रम के बावजूद.. मैं हर पल का स्वाद चखने की कोशिश कर रही हूंरसिका की आने वाली परियोजनाओं में मिजार्पुर 3, अधूरा, स्पाइक, लॉर्ड कर्जन की हवेली और फेयरी फोक शामिल हैं। (आरएनएस)

सलमान खान की टाइगर 3 अगले साल दिवाली पर आएगी फिल्म

सलमान खान और कैटरीना कैफ टाइगर 3 के साथ एक बार फिर दर्शकों के बीच आने वाले हैं। अब इस फिल्म की रिलीज डेट आगे बढ़ गई है। मेकर्स ने घोषणा की है कि टाइगर 3 अगले साल दिवाली के मौके पर सिनेमाघरों में दस्तक देगी। फिल्म अगले साल 21 अप्रैल को आने वाली थी, लेकिन अब फैंस को फिल्म देखने के लिए और इंतजार करना पड़ेगा। यशराज फिल्म्स के बैनर तले इसका निर्माण किया गया है।

यशराज फिल्म्स ने आज यानी शनिवार को ट्विटर पर फिल्म की नई रिलीज डेट घोषित की है। यशराज फिल्म्स ने एक पोस्टर शेयर करते हुए अपने ट्वीट में लिखा, दिवाली 2023 में दहाड़ेंगे टाइगर! यशराज फिल्म्स के साथ केवल अपने नजदीकी सिनेमाघरों में टाइगर 3 का जश्न मनाएं। फिल्म हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज हो रही है। अब यह फिल्म ईद के मौके पर ना आकर, दिवाली के खास अवसर पर बड़े पर्दे पर आएगी।

फिल्म से सलमान का लुक शेयर किया गया है, जिसमें वह गंभीर मुद्रा में दिखे हैं। फिल्म में उनकी जोड़ी कैटरीना कैफ के साथ जमेगी। इस फ्रेंजाइजी की फिल्मों में दोनों को दर्शकों ने खूब प्यार दिया है। सलमान फिल्म में रॉ एजेंट अविनाश सिंह राठौर की भूमिका में दिखेंगे। वहीं, कैटरीना को फिल्म में फिर से जोया की भूमिका में देखा जाएगा। इन दोनों को 2019 में रिलीज हुई फिल्म भारत में भी एक साथ देखा गया था।

टाइगर 3 के निर्देशन की जिम्मेदारी मनीष शर्मा को दी गई है। आदित्य चोपड़ा और मशहूर लेखक श्रीराम राघवन ने इसकी पटकथा लिखी है। फिल्म की कहानी में दिखाया जाएगा कि कैसे फिल्म के अहम पात्र टाइगर और जोया अलग-अलग देशों की यात्रा करते हैं। इस फ्रेंचाइजी की तीसरी किस्त में सलमान के साथ कैटरीना भी एक्शन सीन करने वाली हैं। अभिनेता इमरान हाशमी इस फिल्म में विलेन बने हैं।

टाइगर फ्रेंचाइजी की बात करें तो फिल्म एक था टाइगर इसका पहला भाग था, जो 2012 में कबीर खान के निर्देशन में रिलीज हुआ था। फिल्म को दर्शकों ने काफी सराहा था और इसे बॉक्स ऑफिस पर बिजनेस के मामले में भी काफी सफलता मिली थी। इसकी फिल्म सीक्वल टाइगर जिंदा है 2017 में देशभर में रिलीज की गई थी। इसका निर्देशन अली अब्बास जफर ने किया था। उम्मीद है कि इसके तीसरे भाग को भी जबरदस्त प्रतिक्रिया मिलेगी।

यशराज बैनर की फिल्म पठान अगले साल 25 जनवरी को रिलीज होगी। खबरों की मानें तो पठान में सलमान की टाइगर 3 के साथ एक क्रॉसओवर भी होने जा रहा है, जिसमें शाहरुख खान और सलमान दोनों एक-दूसरे की फिल्मों में कैमियो करेंगे।

टाइगर 3 के अलावा सलमान की एक फिल्म किसी का भाई किसी की जान की रिलीज टल सकती है। रिपोर्ट के अनुसार, अब सलमान की यह फिल्म 30 दिसंबर को नहीं रिलीज होगी। एक सूत्र ने बताया कि इस फिल्म को ईद के मौके पर 21 अप्रैल को रिलीज किया जाएगा। इसका निर्देशन फरहाद सामजी ने किया है। इसमें सलमान के साथ अभिनेत्री पूजा हेगड़े मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। (आरएनएस)

दुनिया का तीसरे महायुद्ध की दिशा में बढ़ना शुरू!

हरिशंकर व्यास

अक्टूबर 2022 मानव इतिहास में यादगार महीना होगा। खासकर यह सप्ताह। इसलिए क्योंकि बीजिंग में शी जिनफिंग के उस तीसरे कार्यकाल पर ठप्पा लग रहा है, जिसकी गूंज महासंग्राम का बिगुल है। चीन अगले पांच वर्षों में नई विश्व व्यवस्था बना कर दुनिया को अपनी ऊंगलियों पर नचाएगा। राष्ट्रपति शी जिनफिंग ने अपने को जिस अंदाज में, जिन तौर-तरीकों से माओत्से तुंग, देंग शियाओ पिंग से भी बड़ा सुपर इतिहास नेता बनाया है वह विश्व संग्राम का लांच है। चीन और उसकी कम्युनिस्ट पार्टी, पीएलए याकि चाइनीज सेना, उसके आर्थिक पॉवर व 145 करोड़ लोगों की मानव ताकत उनका अंहकार है। ऊपर से दुनिया के कोई एक-तिहाई से ज्यादा गरीब, कर्जदार देशों को भी अपना पीछलग्गू बना लिया है। तभी अगला और अल्टीमेट मिशन सिर्फ और सिर्फ चीन की धुरी पर पृथ्वी को घूमाना है। शी जिन पिंग एक ऐसी नई विश्व व्यवस्था बनाएंगे, जिससे उसका वह प्राचीन वैभव बने जो कभी हान व मिंग वंश का था। जब चाइनीज सभ्यता-संस्कृति दुनिया का मिडिल किंगडम माना जाता था। याद करें ऐसे ही तो हिटलर के सपने हुआ करते थे। हिटलर ने भी विकास के रथ की बुलेट ताकत बना लेने के बाद फिर अहंकार में सेना को दौड़ाया था ताकि जर्मनी की दुनिया पर एकछत्रता बने। दुश्मन नस्ल व धर्म के लोग खत्म हों।

किसी भी कोण, किसी भी पहलू से सोचें, वर्ष 2022 का अक्टूबर महीना भयावह दिशा बना रहा है। तीसरे महायुद्ध की वैश्विक खाइयां बनते हुए हैं। चाइनीज सभ्यता के बाशिंदों ने बीजिंग के पीपुल्स हॉल की कम्युनिस्ट पार्टी की बैठक में विश्वयुद्ध के कमांडर-इन-चीफ के रूतबे जैसे अंदाज में शी जिन पिंग की शान में तालियां बजाई। एक तरह से शी जिनफिंग के विजन और मकसद में देश की कुर्बानी तक पर ठप्पा। उधर रूस की राजधानी मॉस्को के क्रेमलिन में राष्ट्रपति पुतिन ने सेना के उस जनरल को यूक्रेन में लड़ाई की कमान दी है, जिसकी कुख्याती है कि लड़ाई को लड़ाई की तरह नहीं, बल्कि नरसंहार और विध्वंस के मकसद में लड़ो। नतीजतन पिछले सप्ताह मिसाइलों से यूक्रेन बुरी तरह दहला। तुरंत नाटो देशों के रक्षामंत्रियों, सेनापतियों ने ब्रूसेल्स में आपात बैठक की। बैठक के बाद सार्वजनिक ऐलान हुआ कि यूक्रेन को, आकाश में ही मिसाइल को भेद कर खत्म करने के नए हथियार देंगे। यूक्रेन को खत्म नहीं होने देंगे, हारने नहीं देंगे। हम अंधेरे में रह लेंगे, आर्थिक बरबादी सह लेंगे लेकिन रूस से गैस-तेल नहीं खरीदेंगे। उससे न तो कूटनीति होगी और न ही उसका यूक्रेन पर कब्जा होने देंगे!

आंकड़ें हैं, आखों से, कैमरे में रिकॉर्डेड विजुअल और वीडियो हैं कि यूक्रेन, रूस, यूरोप कैसे बरबाद होते हुए हैं मगर बावजूद इसके कोई कुछ नहीं कर सकता है। संयुक्त राष्ट्र में बहस और वोटिंग हो रही है मगर कूटनीति की तनिक भी हलचल नहीं। भला कैसे हो सकती है? क्या रावण प्रवृत्ति के लोगों से कूटनीति संभव है? कोई 85 साल पहले ब्रिटेन के प्रधानमंत्री चेंबरलिन ने हिटलर के साथ कूटनीति करके लड़ाई टलने का विश्वास पाला था। रामजी का संदेश लेकर हनुमानजी भी श्रीलंका के अधिपति रावण को समझाने, उससे कूटनीति करने गए थे। महाभारत में कौरवों, दुर्योधन को समझाने की भी कूटनीति हुई थी लेकिन रावण हो, दुर्योधन हो या इक्कीसवीं सदी के आधुनिक व्लादिमीर पुतिन और शी जिनफिंग, ये जब अपने को अहंकार व सर्वज्ञता में भगवान मान बैठते हैं, महादेव के आशीर्वाद से छप्पन इंची छाती का अधिपति समझने लगते हैं तो ऐसे में बेचारी कूटनीति, सरस्वती की वीणा-वाणी, समझने-समझाने की बुद्धि के लिए खोपड़ी में जगह कैसे होगी।

रावण और उसका अहंकार, फिर उससे पैदा रसायन की प्रवृत्तियों का यह इतिहास सत्य है जो हर काल, हर स्थान, हर इंसान लाल रंग का खूनी सैलाब बनता है। इसलिए कूटनीति से सफेद कबूतर उड़ाने, सफेद झंडा लेकर तानशाह अहंकारियों के आगे खड़ा होना हमेशा बेतमलब साबित हुआ है!

तभी तीसरे महायुद्ध की घड़ी आते हुए है। इसकी कालावधि का हिसाब वैसे ही लगाएं जैसे हिटलर और मुसोलिनी के उन्माद के चढ़ाव और उतार की अवधि थी। मोटा मोटी कह सकते हैं कि जब तक शी जिनफिंग और पुतिन जिंदा रहेंगे तब तक खून बहेगा। मानवता बेहाली, बरबादी और लड़ाई की खंदकों में मारी जाती रहेगी। भले इसके रूप अलग-अलग हो।

मतलब पहले और दूसरे महायुद्ध से कुछ अलग तरह का मगर ज्यादा घातक तीसरा महायुद्ध। क्यों? पहली बात, परमाणु हथियार की उपलब्धता। दूसरी बात, साइबर अटैक के नए हथियार। तीसरी बात, आर्थिक ताकत याकि महायुद्ध में पैसे की ताकत से खरीद-फरोख्त गुलाम बनाने के नए गुर। हां, शी जिनफिंग ने इसी हथियार से देशों को कर्जदार बना कर उन्हें अपने पर निर्भर बना कर लगभग अघोषित गुलाम-आश्रित बना दिया है। चौथी बात, मीडिया-सोशल मीडिया में प्रोपेगेंडा वॉर नया आकार-नए आयाम लिए हुए है। पांचवी बात, राष्ट्र सीमाओं के बजाय सभ्यताओं की लड़ाई। छठी बात, अहंकारी राजाओं, नस्ल, कौम व धर्म के धर्मयुद्ध तथा जेहादी भभकों के अलग-अलग इलाकों में अलग-अलग तड़के बनेंगे। कह सकते हैं पिछले महायुद्ध के वक्त विचारधाराओं, साम्यवाद-पूंजीवाद-नात्सी विचारों की जो आग थी वह तीसरे महायुद्ध में नस्ल, धर्म, जेहाद से घी पाते हुए होगी। सातवीं बात, दुनिया क्योंकि भूमंडलीकृत हो गई है तो रणक्षेत्र का सेंटर केवल अकेले यूरोप का या दूसरे महायुद्ध जितना ही नहीं होगा, बल्कि एशिया और प्रशांत क्षेत्र में ज्यादा घमासान होगा। आठवीं बात, ऐसा होने की मुख्य वजह चीन और शी जिनफिंग का कमांडर-इन-चीफ होना हैं। चीन एशिया को जीत कर प्रशांत क्षेत्र में जापान, आस्ट्रेलिया को पार करके अमेरिका की और टारगेट बनाता होगा।

संभव है जो मेरा यह सिनेरियो कपोल कल्पित समझ आए। लेकिन इस बात को नोट रखें कि शी जिनफिंग अगले पांच वर्षों में पुतिन को जहां यूक्रेन के जरिए यूरोप से भिड़ांएंगे और उलझाए रखेंगे तो वहीं वे अपनी सैनिक ताकत से पहले ताइवान बनाम भारत के विकल्प में फैसला लेंगे। यों दोनों उसके आसान और पुराने टारगेट हैं। मगर ताइवान के पीछे क्योंकि अमेरिका और जापान है तो ताइवान में पीएलए सैनिकों को उतारने से तुरंत-सीधे विश्वयुद्ध की घोषणा का पंगा सभंव है जबकि भारत के अरुणाचल से ले कर भूटान, सिक्किम, नेपाल, उत्तराखंड, लद्दाख के हिमालयी इलाकों में यदि शी जिनफिंग अपने सैनिक बढ़ाएं तो अमेरिका और यूरोप चिंता करते हुए नहीं होंगे। नेपाल में सैनिक छावनी बना कर चीन अयोध्या के रामजी और काशी के बाबा विश्वनाथ के छोर तक पहुंच कर हिंदुओं और उनके मौजूदा भगवान नरेंद्र मोदी को बीजिंग बुलाकर दस्तखत करने के लिए कहे तो उसका पूरे एशिया पर जबरदस्त असर होगा। चीन की बेसिक-पहली रणनीति हिंदू-इस्लामी-अफ्रीकी आबादी को अपने अंगूठे के नीचे लेना है। तब अपने आप अमेरिका, यूरोप, जापान, ऑस्ट्रेलिया लाचार होंगे। उन्हें समझ नहीं आएगा कि करें तो क्या करें।

आप सोच रहे होंगे कि मैं कैसी बकवास लिख रहा हूं। हमारे छप्पन इंची छाती के नरेंद्र मोदी, हमारी महाशक्ति, हमारा परमाणु हथियारों का जखीरा, मोदीजी की विश्वगुरूता, रूस और अमेरिका में मोदीजी, डोवालजी, जयशंकरजी की जब डुगडुगी है तो शी जिनफिंग की तो आंख खोल कर भारत की तरफ देखने की हिम्मत भी नहीं है। फोटो में आपने देखा नहीं कि शी जिनफिंग अपने मोदीजी के सामने आंख नहीं खोलते। बेचारे की आंखें बंद रहती हैं।

मैं लिखते-लिखते व्यंग्य के मोड में आ गया हूं। दूसरे महायुद्ध का एक उदारहण बताता हूं। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री अमन की उम्मीद में हिटलर से मिलने बर्लिन गए थे तो दोनों की मुलाकात के बाद ब्रितानी मीडिया तक में चेंबरलिन की तारीफों के पुल बंधे थे। लोगों ने माना हिटलर हमें छोड़े रखेगा। लेकिन हुआ क्या? तभी कोई माने या न माने पिछले 75 वर्षों में बीजिंग के सभी हुक्मरानों ने, माओ से लेकर शी जिनफिंग लगातार भारत के प्रति हिकारत लिए हुए हैं। ये चीनी नेता भारत को दुहने और खाने वाली गाय मानते हैं।

सू- दोकू क्र.16

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

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.15 का हल

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

शिवराज का मूल मंत्र सामाजिक समरसता

अजय दीक्षित

रामराज की संकल्पना के लिये सामाजिक समरसता भी आवश्यक मंत्र है, जिसको लोकप्रिय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने प्रदेश में मूर्त रूप दिया है । वास्तविकता के धरातल पर अवतरित किया है । वह महान संत रविदास के दोहे को मंत्र मानते हैं और कहते हैं कि -

'ऐसा चाहूं राज मैं, जहां मिले सबन को अन्न ।

छोट- बड़ो सब सम बसे, रविदास रहे प्रसन्न ।'

शिवराज के शासन का मूल मंत्र भी सामाजिक समरसता है। जिसमें सब लोग प्रसन्न रहें, मिलजुल कर रहे। शिवराज सरकार, केन्द्र एवं राज्य की 300 से अधिक जन हितैषी योजनाओं को धरातल पर उतार कर सभी पात्र हितग्राहियों लाभ दे रही है। समावेशी समाज का निर्माण हो रहा है । सभी वर्ग के पात्र लाभार्थियों को लगभग 43 लाख आधुनिक सुविधाओं से परिपूर्ण प्रधानमंत्री आवास दिए गये हैं । 43 लाख से अधिक लाड़ली लक्ष्मी बेटियाँ मध्यप्रदेश में रजिस्टर्ड हो गई है । मुख्यमंत्री कन्यादान योजना द्वारा 5 लाख से अधिक जोड़ों का विवाह, निकाह, परिणय उत्सवपूर्ण वातावरण में संपन्न किया गया है। ग्रामीण क्षेत्रों में लाखों बालिकाओं को शिक्षार्जन करने विद्यालय जाने हेतु साइकिल प्रदान की गई हैं। इन योजनाओं से प्रदेश में महिला पुरुष लिंगानुपात में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। वर्तमान में लिंगानुपात 927 से बढ़कर के 956 हो गया है जो स्वस्थ समाज के निर्माण में आवश्यक है। शिवराज सिंह चौहान, सभी धर्मों के लाखों वरिष्ठ नागरिकों को तीर्थ दर्शन योजना के माध्यम से तीर्थ यात्रा संपन्न करा श्रवण कुमार बन गए हैं। अगले चरण में वायुमार्ग द्वारा हवाईजहाज़ से तीर्थ यात्रा कराएँगे। लाखों छात्रों को मेधावी छात्रवृत्ति योजना के द्वारा एवं अन्य योजनाओं से लाभान्वित किया है। पिछड़ा वर्ग, अनुसूचित जाति वर्ग एवं अनुसूचित जनजाति वर्ग के लिए भी अनेक कल्याणकारी कार्य किए हैं जो सामाजिक समरसता का आधार है।

शिवराज सरकार में लगभग ढाई लाख करोड़ रुपये से अधिक का निवेश मध्यप्रदेश में हुआ है । प्रदेश में उद्योग धन्धों का जाल स्थापित हुआ है । 6 लाख से अधिक व्यावसायिक इकाईयां प्रदेश में स्थापित हुई हैं । विगत कुछ माह में ही 28 लाख से अधिक लाभार्थियों को 14 हजार करोड़ रुपये से अधिक की सहायता से रोजगार के अवसर उपलब्ध कराए गये हैं । उद्यमशीलता को दुरुत गति से बढ़या है । आने वाले वर्ष में एक लाख से अधिक शासकीय पदों पर नौकरियां में भर्ती की जा रही है । यह सब शिवराज के रामराज का द्योतक है ।

राम काज कीन्हें बिनु, मोहि कहां विश्राम! आपकी यह भावना और प्रबल हो !!

गांगुली क्या राज्यसभा में जाएंगे ?

भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड के अध्यक्ष और भारत के सर्वकालिक महान कप्तान सौरव गांगुली क्या अब राजनीति में उतरेंगे? उनको लेकर एक दशक से ज्यादा समय से इस तरह की अटकलें लगाई जा रही हैं। एक जमाने में कम्युनिस्ट पार्टियों के साथ परिवार की करीबी की वजह से उनके सीपीएम के साथ जाने की चर्चा थी। बाद में ममता बनर्जी के साथ तृणमूल कांग्रेस में जाने की चर्चा हुई। पिछले करीब तीन साल से भाजपा से नजदीकी की चर्चा रही। पिछले विधानसभा चुनाव में उनके भाजपा की ओर से मुख्यमंत्री का चेहरा बनने की चर्चा थी। लेकिन सौरव राजनीति से दूरी बनाए। रहे अब जब उनको अपमानित करके बीसीसीआई के अध्यक्ष पद से हटाया जा रहा है और आईसीसी का चुनाव नहीं लड़ने दिया जा रहा है तो चर्चा है कि वे तृणमूल के साथ राजनीति शुरू कर सकते हैं। ममता बनर्जी ने उनके पक्ष में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से अपील की है। उन्होंने कहा है कि सौरव गांगुली को आईसीसी के अध्यक्ष पद का चुनाव लड़ने दिया जाए। हालांकि इसकी संभावना कम है। तभी कहा जा रहा है कि ममता बनर्जी उनको राज्यसभा का प्रस्ताव दे सकती है। पश्चिम बंगाल में अगले साल राज्यसभा की कई सीटों के चुनाव होने वाले हैं। (आरएनएस)

भारतीय संस्कृति से ओत प्रोत प्यार और विश्वास के अटूट रिश्ते की मिसाल भाई दूज का पवित्र त्योहार है, जिसके लिए हर बहन पूरे वर्ष इंतजार करती है। प्रत्यक्ष को परमाण की आवश्यकता नहीं होती, झण्डा बाजार देहरादून निवासी रोशन राणा, दीपक राणा जी की छोटी बहन रेखा प्रत्येक वर्ष अपने पति के साथ विदेश (केनेडा) से उत्तराखंड अपने भाईयों को भाई दूज का टिका करने आती हैं। इस बार भी उन्होंने ने यह पवित्र त्योहार को अपने पैत्रिक निवास झण्डा बाजार देहरादून में मनाया है।

धूमधाम से मनाया श्रीचित्रगुप्त महोत्सव

संवाददाता

देहरादून। कलम दवात की पूजा के साथ धूमधाम से श्री चित्रगुप्त महोत्सव मनाया गया।

आज यहां कलम दवात पूजा के अवसर पर धूमधाम से श्री चित्रगुप्त महोत्सव का आयोजन हुआ। पूर्व आई जी पुष्पक ज्योति ने कहाँ की जाति धर्म से ऊपर उठ कर समाज के लिए कार्य करने की जरूरत है। उन्होंने याद दिलाया की करोना काल के दौरान सामाजिक संगठनों ने जिस तन्मयता से सहयोग किया वह केवल हिंदुस्तान में ही दिखता है। उन्होंने इस पावन पर्व पर एक साथ भगवान श्री चित्रगुप्त जी के जन्मोत्सव को मानने पर सभी को बधाई दी।

अखिल भारतीय कायस्थ महासभा द्वारा देहरादून स्थित राम मंदिर में कलम दवात पूजा के अवसर पर भगवान श्री चित्रगुप्त महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सभी समाज के लोगों ने सिरकत किया। वरिष्ठ पत्रकार प्रखर मिश्रा ने भगवान श्री चित्रगुप्त जी के विषय में सभी लोगों को विस्तृत रूप से बताया।

कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए प्रदेश अध्यक्ष संजय श्रीवास्तव ने बताया की यमदेव के मुख्य सहायक भगवान श्री चित्रगुप्त जी के वंशज कायस्थ समाज में कलम दवात का आज विशेष पूजन

होता है। पौराणिक मान्यता के अनुसार भगवान श्री चित्रगुप्त सभी के कर्मो का लेखा-जोखा रखने का कार्य करते हैं। इसलिए इनका मुख्य कार्य लेखनी से जोड़कर देखा जाता है, यही कारण है कि भाई दूज के दिन चित्रगुप्त के प्रतिरूप के तौर पर कलम या लेखनी का पूजन भी किया जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, चित्रगुप्त जी का पूजन करने से बुद्धि, वाणी और लेखनी का आशीर्वाद प्राप्त होता है। कार्यक्रम की शुरुआत स्थानीय पार्षद संगीता गुप्ता और एबीकेएम के पदाधिकारियों के द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम में मशहूर भजन गायिका रेखा शर्मा और पीयूष निगम के द्वारा भगवान श्री चित्रगुप्त जी के भाजनों ने समा बाधा।

कार्यक्रम में मुख्य रूप से प्रदेश महासचिव सर्वेश माथुर, बिधि प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष विवेक मोहन श्रीवास्तव, रवि सरन, अनिता सक्सेना, हितेंद्र सक्सेना, सौरभ सक्सेना, सुशील सक्सेना, जितेंद्र श्रीवास्तव, अभय श्रीवास्तव, डी के निगम, डा ज्योति श्रीवास्तव, ए एस वर्मा, गोविंद बाधवा, गिरीश चौतन्य यादव, विशाल वर्मा, शालिनी सक्सेना, सोनी सक्सेना, कीर्ति निगम, रीता श्रीवास्तव, सुनीता श्रीवास्तव,सीमा माथुर, दिव्या सक्सेना, राम अवतार, हिमांशु सक्सेना, ब्रिजेश शुक्ला, दिनेश शर्मा, श्रीमति अंजु श्रीवास्तव सहित सैकड़ों लोगों ने सिरकत किया। कार्यक्रम में भजन गायन के उपरांत विधि विधान के साथ पूजा सम्पन्न हुआ जिसमें हवन में उपस्थित लोगों के साथ साथ स्थानीय लोगों ने भी बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया।

थालसेवा और पत्रकारिता के लिए सम्मानित किया दिनेश मानसेरा टीम को

हमारे संवाददाता

देहरादून। वरिष्ठ पत्रकार और थाल सेवा के संस्थापक दिनेश मानसेरा को मुंबई राज भवन में राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी द्वारा सम्मानित किया गया। इस दौरान अभिनेत्री मनीषा कोइराला,फिल्म निर्देशक विशाल भारद्वाज, उत्तराखंड के केबिनेट मंत्री डा धन सिंह रावत और गढ़वाल पोस्ट के संपादक सतीश शर्मा भी उपस्थित रहे।

वरिष्ठ पत्रकार मानसेरा को तीस साल की निर्भीक और ईमानदार पत्रकारिता के साथ-साथ थाल सेवा जैसी समाजसेवी संस्था की सेवा संचालन के लिए गढ़वाल पोस्ट रजत जयंती सम्मान दिया गया। उनके साथ ही करीब तीस अन्य लोगो को भी सम्मानित किया गया। जिनमे फिल्म निर्देशक रमेश सिप्पी, विशाल भारद्वाज, अनिल शर्मा, अभिनेत्री दिव्या दत्ता, मनीषा कोइराला, कबीर बेदी, जैसी हस्तियां शामिल रही। थाल सेवा के महामंत्री उमंग वासुदेवा ने बताया कि इस सम्मान से टीम थाल सेवा का हौंसला और बढ़ गया है। राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी ने टीम थलसेवा के सेवा कार्यों की सराहना की और मानसेरा से सेवा कार्यों की विस्तृत जानकारी भी ली है। बता दें कि टीम थाल सेवा हल्द्वानी मेडिकल कॉलेज के पास पांच रूपये में रोजाना बारह सौ से ज्यादा जरूरतमंदों को भोजन उपलब्ध करवा रही है, साथ ही थाल सेवा द्वारा वस्त्र सेवा,उपचार सेवा, पेड़ सेवा में भी अपना योगदान दिया जा रहा है।

नाबालिग को भगाने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। नाबालिग को भगाने के मामले में पुलिस ने एक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सपेरा बस्ती निवासी व्यक्ति ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चण्डीघाट पुल के पास हरिद्वार निवासी विनय पुत्र मेवानाथ उसकी नाबालिग बेटी को बहला फुसलाकर भगा ले गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी है।

छात्र से मोबाइल लूटकर भागे बदमाश

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून में कानून व्यवस्था का आलम क्या है इस बात की बानगी कल देर शाम ओल्ड सर्वे रोड पर सामने आयी है। यहां स्कूटी सवार दो बदमाश एक छात्र से सरेराह मोबाइल लूटकर फरार हो गये।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम लगभग सात बजे जिला बस्ती उत्तर प्रदेश निवासी एक छात्र जो देहरादून में रहकर आर्मी की तैयारी कर रहा है, ओल्ड सर्वे रोड से क्रास रोड माल की तरफ आ रहा था। बताया जा रहा है कि जब वह इस दौरान सड़क किनारे चल रहा था तो पीछे से स्कूटी सवार दो बदमाश आये और उसका मोबाइल लूटकर फरार हो गये। सरेराह मोबाइल लूट लिये जाने से छात्र हक्का बक्का रह गया और उसने अपने परिचितों व पुलिस को इस बात की जानकारी दी।

बता दें कि त्यौहारी सीजन होने की वजह से इन दिनों राजधानी दून की हर सड़क चौराहों पर पुलिस तैनात है। लेकिन बदमाशों के हौसले इतने बुलंद है कि वह पुलिस का भी खौफ मानने को तैयार नही है।

उत्तराखंड में पीसीसी का पुनर्गठन शीघ्रः धीरेंद्र

नगर संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष और प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने कहा है कि राज्य कांग्रेस का पुनर्गठन शीघ्र हो जाएगा और जल्द ही राज्य में प्रदेश से लेकर ब्लॉक स्तर तक की कमेटियां सांगठनिक स्वरूप ले लेंगी।

उन्होने कहा कि कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा और प्रतिपक्ष के नेता यशपाल आर्य के नेतृत्व में राज्य कांग्रेस एक संगठित और शक्तिशाली विपक्षी दल के रूप में अपना कार्य तत्परता से कर रही है और राज्य की जनता के हितों से जुड़ा वैसा कोई सवाल नहीं है जिस पर राज्य कांग्रेस के नेता अपनी आवाज बुलंद न कर रहे हो।

उन्होंने कहा कि अंकिता हत्याकांड से लेकर भ्रष्टाचार के तमाम मामलों भर्तियों के घोटालों, महंगाई, सड़क, बिजली-पानी की खराब हालत व सरकार की जनविरोधी नीतियां सभी कांग्रेस के निशाने पर हैं और राज्य की विधानसभा में भी कांग्रेस यशपाल आर्य के नेतृत्व में विधायक दल पूरी तत्परता से अपना काम कर रहा है। उन्होने कहा कि कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा के नेतृत्व में पार्टी की नई कमेटी की घोषणा अब नए राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खडगे के चुने जाने के बाद कांग्रेस के प्राथमिक एजेंडे पर है और इसकी घोषणा कभी भी हो सकती है। उन्होंने बताया कि कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने संगठन के लिए नई रणनीति बना ली है और यह तय है की जनता के सवालों को लेकर कांग्रेस सड़क से लेकर विधानसभा तक मुखर रहने वाली है।

कोरोना से डरे नहीं
सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

एक नजर

कोरोनाः वुहान में लगा लॉकडाउन, 8 लाख लोग हुए घरों में कैद

बीजिंग। चीन में एक बार फिर से कोरोना वायरस की वापसी हो चुकी है। कथित पर तौर पर चीन के शहर वुहान से कोरोना की शुरुआत हुई थी। अब तीन साल बाद शहर में एक बार फिर से वायरस कहर बरपाने लगा है। कोरोना की वजह से हालात इतने खराब हो चुके हैं कि प्रशासन को एक बार फिर से पूरे शहर में लॉकडाउन लगाना पड़ा है। इसकी वजह से तकरीबन 8 लाख लोग घरों में कैद होकर रह गए हैं। चीन में गुरुवार को कोरोना वायरस के 1000 से अधिक ने मामले सामने आए। ये लगातार तीसरा दिन रहा, जब देशभर में एक हजार से अधिक नए मामले सामने आए। वुहान से उत्तर पश्चिम में कई शहरों में कोरोना के मामले एक बार फिर सामने आने के बाद लॉकडाउन लगा दिया गया है। इन इलाकों में इमारतों को सील किया जा रहा है। वुहान में बीते 14 दिनों में कोरोना के 240 मामले सामने आए। जिसके चलते प्रशासन ने 30 अक्टूबर तक लॉकडाउन लागू कर दिया है। लोगों को घरों में ही रहने के आदेश जारी किए गए हैं। इससे 8 लाख लोग घरों में कैद हो गए हैं। चीन के चौथे सबसे बड़े शहर ग्वांगझोउ और उसकी राजधानी गुआंग्डोंग में कई इलाकों को सील कर दिया गया है। पिछले साल कोरोना ने पूरी दुनिया में तबाही मचाई थी। हालांकि उस वक्त चीन ने वायरस पर काबू पा रखा था। लेकिन इस साल ओमिक्रॉन वैरिएट के खिलाफ अधिक सख्ती बरतने के उपायों ने दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था और वित्तीय बाजारों को प्रभावित किया है। फिलहाल स्थानीय अधिकारियों ने एक जिले में 8 लाख से अधिक लोगों को 30 अक्टूबर तक घर पर रहने का आदेश दिया है।

मस्क ने ट्विटर के सीईओ पराग अग्रवाल सहित तीन को किया कंपनी से टर्मिनेट!

नई दिल्ली। दुनिया के सबसे अमीर शख्स और टेस्ला कंपनी के मालिक एलन मस्क ने ट्विटर खरीद लिया है। ट्विटर टेक ओवर करते ही एलन मस्क ने ट्विटर के सीईओ पराग अग्रवाल , सीईओ नेड सेगल और लीगल अफेयर्स एंड पॉलिसी चीफ विजया गड्डे को कंपनी से टर्मिनेट कर दिया है। मीडिया रिपॉर्ट के मुताबिक, एलन मस्क ने ट्विटर की कमान संभालते ही चार शीर्ष कार्यकारी अधिकारियों को हटा दिया है, जिनमें भारतीय मूल के सीईओ (मुख्य कार्यकारी) पराग अग्रवाल और लीगल अफेयर्स एंड पॉलिसी चीफ विजय गड्डे भी शामिल हैं। श्न्यूयॉर्क टाइम्सश ने अपनी खबर में कहा कि मस्क ने गुरुवार को ट्विटर को खरीदने के 44 अरब अमेरिकी डॉलर के करार को अमलीजामा पहना दिया। खबर में इस मामले की जानकारी रखने वाले लोगों के हवाले से कहा गया है कि मस्क ने कम से कम चार शीर्ष कार्यकारी अधिकारियों को हटाने के साथ ही ट्विटर से अधिकारियों की छुट्टी का सिलसिला शुरू कर दिया है। खबर के मुताबिक, ट्विटर के जिन कार्यकारी अधिकारियों को हटाया गया है, उनमें अग्रवाल और गड्डे के अलावा मुख्य वित्तीय अधिकारी नेड सेगल और जनरल काउंसिल सियान एजेट शामिल हैं। न्यूयॉर्क टाइम्स की खबर के अनुसार, पिछले साल ट्विटर के सीईओ नियुक्त किए गए अग्रवाल की मस्क के साथ सार्वजनिक और निजी रूप से कहासुनी हो गई थी। मस्क ने श्कंटेंट मॉडरेशनश (ऑनलाइन सामग्री की निगरानी और छंटनी की प्रक्रिया) के मामले में गड्डे की भूमिका की भी सार्वजनिक तौर पर आलोचना की थी।

टॉप 10 टीवी शो में तारक मेहता का उल्टा चश्मा पहले व बिग बॉस 10वें नंबर पर

मुंबई। ऑरमैक्स मीडिया ने पिछले हफ्ते (15-21 अक्टूबर) की टॉप 10 टीवी शो की लिस्ट जारी कर दी है। टीआरपी के आधार पर सबसे पॉपुलर 10 शो की लिस्ट में पिछले कई बार की तरह एक बार फिर कॉमेडी शो तारक मेहता का उल्टा चश्मा पहले नंबर पर बना हुआ है। इस लिस्ट से कई नाम गायब हैं तो वहीं कई ने अपनी पकड़ बनाई हुई है। ये रिश्ता क्या कहलाता है, कुमकुम भाग्य, कुंडली भाग्य, द कपिल शर्मा शो और अनुपमा जैसे शो भी अब टॉप 10 में जगह बनाए हुए हैं। जेठालाल का जादू बरकरार है और सीरियल तारक मेहता का उल्टा चश्मा अपनी नंबर 1 की जगह बनाए हुए है। रुपाली गांगुली और गौरव खन्ना स्टारर सीरियल श्अनुपमाश भी अपनी जगह पर बना हुआ है, लंबे समय से चल रहा ये शो दूसरे पायदान से नीचे नहीं आ रहा और न ही आगे ही खिसक रहा है। अमिताभ बच्चन का शो कौन बनेगा करोड़पति 14 इस हफ्ते भी तीसरे पायदान पर बना हुआ है। सीरियल कुमकुम भाग्य 8 से छलांग लगा कर चौथे नंबर पर पहुंच गया है. सीरियल ये रिश्ता क्या कहलाता है सातवें नंबर से आगे आते हुए पांचवें नंबर पर काबिज हो गया है। कपिल शर्मा का शो, द कपिल शर्मा शो 7वें नंबर पर पहुंच गया है। वहीं इंडियन आइडल 13 की रेंटिंग कुछ बेहतर हुई है ये शो 9वें ये खिसक कर 8वें स्थान पर पहुंच गया है। सीरियल गुम है किसी के प्यार में की रेटिंग काफी गिर गई और ये शो पांच से गिरते हुए सीधे नौ नंबर पर पहुंच गया है। सलमान खान का शो बिग बॉस 16 एक बार फिर दसवें नंबर पर ही अटका हुआ है।

आंतरिक सुरक्षा को स्मार्ट पुलिसिंग जरूरीः धामी

विशेष संवाददाता

फरीदाबाद सूरजकुंड। दो दिवसीय गृह मंत्रियों के सम्मेलन के दूसरे दिन आज उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राज्य की तमाम आंतरिक और कानून व्यवस्था से जुड़ी समस्यायें केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के सामने रखते हुए केंद्र सरकार से 750 सौ करोड़ रुपए की मदद की मांग की गई।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने संबोधन में कहा कि उनकी सरकार द्वारा अंग्रेजों के समय से चली आ रही राजस्व पुलिस की व्यवस्था को समाप्त कर रेगुलर पुलिस की तैनाती पर काम शुरू कर दिया गया है। जिसके लिए तमाम नए थाने और चौकियों को खोले जाने का काम किया जाना है। वही स्मार्ट पुलिसिंग के लिए पुलिस कर्मियों को मिलने वाली सुविधाओं और संसाधनों पर अत्यधिक खर्च किए जाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा

❑सीमावर्ती गांवों से पलायन रोकने की जरूरत

आंतरिक सुरक्षा को मजबूत बनाने के लिए हिम प्रहरी योजना की शुरुआत की गई है। जिसके लिए हर माह 5 करोड़ रूपया चाहिए, साथ ही उन्होंने कहा कि नेपाल और चीन से राज्य की अंतरराष्ट्रीय सीमाओं के लगने के कारण उत्तराखंड के लिए उसकी आंतरिक सुरक्षा का मुद्दा अत्यंत की जरूरी है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने राज्य से पलायन का मुद्दा भी उठाया उन्होंने कहा कि हमारे सीमावर्ती गांवों से पलायन के कारण राज्य की आंतरिक सुरक्षा कमजोर हो रही है। सीमावर्ती गांवों के लोग एक सजग प्रहरी का काम करते थे। उन्होंने सीमावर्ती क्षेत्र में विकास की बात करते हुए कहा कि जब विकास होगा तभी पलायन भी रुकेगा और हमारी सुरक्षा पंक्ति मजबूत होगी। मुख्यमंत्री ने राज्य की आंतरिक सुरक्षा के मुद्दे पर बोलते हुए कहा कि एक पर्यटन प्रदेश होने के कारण किसी भी व्यक्ति का उत्तराखंड पहुंचना मुश्किल नहीं है लेकिन कौन किस उद्देश्य से आया और कहां कहां गया और किसने क्या किया उसके बारे में बिना स्मार्ट पुलिसिंग के नजर रख पाना संभव नहीं है। उन्होंने कहा कि पुलिस को स्मार्ट बनाने के लिए उच्च तकनीक और बेहतर हथियारों की जरूरत होती है। इसके लिए राज्य सरकार को 750 करोड़ रुपए की जरूरत है। उन्होंने कहा कि पर्यटन राज्य होने के कारण राज्य में अलग पर्यटन पुलिस की व्यवस्था एक बेहतर विकल्प है। इससे पूर्व उन्होंने आज सुबह चिंतन शिविर में योगाभ्यास भी किया।

शांतिभंग में पांच गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब पीकर मारपीट गाली गलौच करने पर पांच लोगो को शांतिभंग में गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर निवासी रीना देवी ने पुलिस कंट्रोल रूम 112 नम्बर पर सूचना दी कि क्षेत्र के पांच लोग शराब के नशे में धुत्त होकर उसके व उसके बेटों पीयूष व आयुष के साथ मारपीट व गाली गलौच कर रहे हैं। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने हंगामा कर रहे सभी को समझाने का प्रयास किया लेकिन वह हंगामा करने पर उतारू हो रखे थे जिनको पुलिस तत्काल थाने ले आयी तथा उनके खिलाफ शांतिभंग का मुकदमा दर्ज कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम मौहम्मद शाकिर पुत्र मौहम्मद इब्राहिम निवासी भगत सिंह कालोनी, संजय कुमार पुत्र जीत सिंह निवासी लालतप्पड रेशम माजरी डोईवाला, सांगर पुत्र महादेव निवासी ब्रहमावाला खाला, सनी पुत्र जगदीश प्रसाद निवासी ब्रहमावाला खाला व भोला शुक्ला पुत्र देवता दीन शुक्ला निवासी ब्रहमावाला खाना रायपुर बताया।

घर में घुसकर मारपीट अभद्रता करने के मामले में मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर युवती से छेडछाड करने के मामले में पुलिस ने आधा दर्जन से अधिक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्रहमावाला खाला निवासी महिला ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले सन्नी, सागर, पुष्पा, शाकिर, विमल, कमल, पुष्पा का पति, पुष्पा की बहनों व विमल की मां के द्वारा उसके घर में घुसकर परिवार वालों के साथ मारपीट करते हुए उसकी पुत्री के साथ छेडछाड की गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जुआ हारने पर रखे गहने गिरवी, नाराज पत्नी ने लगाई फांसी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दीपावली पर जुआ खेलने के दौरान लाखों रूपये हारे पति ने पत्नी के गहने गिरवी रख दिये। इस बात से गुस्साई पत्नी ने फांसी लगाकर जान दे दी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार सिडकुल क्षेत्र में राजेन्द्र निवासी अल्मोड़ा सिडकुल की आइटीसी कम्पनी में नौकरी करता है। बताया जा रहा है कि दीपावली को राजेन्द्र जुए में डेढ़ लाख रुपए हार गया। इसकी भरपाई के लिए उसने पत्नी के गहने भी गिरवी रख दिए। गहने गिरवी रखने का पता चलते ही पति-पत्नी में झगड़ा हो गया और पत्नी ने फांसी लगाकर जान दे दी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार राजेन्द्र हरिद्वार के सिडकुल की आइटीसी कंपनी में नौकरी करता है। वह अपनी पत्नी प्रभा के साथ किराए के मकान में रहता था। जिनका एक बच्चा भी है। ड्यूटी से आने के बाद राजेंद्र चाइनीज फूड का ठेला भी लगाता था और इस काम में उसकी पत्नी उसकी मदद करती थी। राजेंद्र को जुआ खेलने की लत थी और जुआ हारने के बाद उसने पत्नी के गहने गिरवी रख दिए थे। जिसका पता चलने पर दोनों के बीच झगड़ा हो रहा था। इसी बीच गुस्साई पत्नी प्रभा ने फांसी लगाकर खुदकुशी कर ली है। बहरहाल पुलिस शव को कब्जे मे लेकर जांच में जुट गयी है।

दुकान में आग लगाने के मामले पिता पुत्र सहित तीन पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर दुकान में आग लगाने के मामले में पुलिस ने पति पत्नी व बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पौंधा निवासी सतीश कुमार ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी क्षेत्र में दुकान है। गत रात्रि गांव के ही तुषार प्रजापति उसके पिता बलबीर प्रजापति व उसकी मां मधुबाला उसकी दुकान पर आये और उसके साथ गाली गलौच करते हुए मारपीट शुरू कर दी। मारपीट के दौरान ही तीनों ने उसकी दुकान में आग लगा दी। जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो तीनों उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।