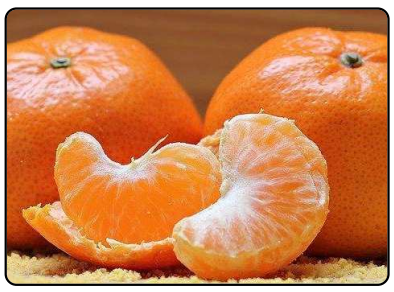
सोमवार
24 अप्रैल 2023



पृष्ठ 4

गर्मियों में संतरे का सेवन आपकी सेहत बना सकता हैं

पृष्ठ 5

स्नेहल राय ने दो महीने में कम किया 15 किलो वजन

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 84
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जिस मनुष्य में आत्मविश्वास नहीं है वह शक्तिमान हो कर भी कायर है और पंडित होकर भी मूर्ख है।

– राम प्रताप त्रिपाठी

दूनवैलीमेल

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

बर्फबारी के बीच कपाट खुलने की तैयारी जारी

धाम पहुंची केदार बाबा की डोली

विशेष संवाददाता

रुद्रप्रयाग। केदारघाटी में मौसम का मिजाज बदला हुआ है आसमान पर बादल छाए हुए हैं, रुक-रुक कर बर्फबारी हो रही है। घाटी में चारों ओर मोटी बर्फ की सफेद चादर बिछी हुई है। खराब मौसम के बीच भी श्रद्धालुओं का धाम पहुंचने का सिलसिला जारी है वहीं आज सुबह अपने अंतिम विश्राम स्थल गौरीकुंड से रवाना होकर केदार बाबा की पंचमुखी चल विग्रह डोली आज अपराह धाम पहुंच चुकी है, कल सुबह 6:20 बजे केदारनाथ मंदिर के कपाट विधि विधान के साथ खोले जाएंगे।

मौसम की बेरुखी के कारण धाम के कपाट खोलने की तैयारियां भी देरी से चल रही है आज तैयारियों का अंतिम दिन है, आज भी मंदिर को फूलों से सजाने और बर्फ हटाने व टेंट लगाने का काम ही शाम तक जारी रहा। धाम में पहुंचे श्रद्धालु भी बाबा का धाम सजाने की तैयारियों में जुटे हुए हैं। धाम में लगातार बर्फबारी के कारण तापमान शून्य

●कल सुबह 6:20 पर खुलेंगे कपाट
●मुश्किल सफर पर आस्था का रंग भारी
●डीएम-एसपी ने लिया व्यवस्थाओं का जायजा

से भी नीचे पहुंच गया है कड़ाके की सर्दी के बीच आज दिनभर कपाट खोलने की तैयारियां जारी रही वहीं श्रद्धालुओं का उत्साह और आस्था राह की मुश्किलों पर भारी पड़ती देखी गई। देर शाम तक श्रद्धालुओं का धाम पहुंचने का सिलसिला जारी रहा। इन श्रद्धालुओं में देश ही नहीं विदेशों से भी आए श्रद्धालु मौजूद हैं। खराब मौसम के कारण हालांकि इस बार

गौरीकुंड व सोनप्रयाग मे रोके श्रद्धालु

रुद्रप्रयाग। केदार धाम में हो रही बर्फबारी के कारण धाम में पर्याप्त यात्री व्यवस्था नहीं हो पाई है। जिसके कारण जिला प्रशासन द्वारा बड़ी संख्या में यात्रियों को गौरीकुंड और सोनप्रयाग के विश्राम स्थलों पर ही रोक दिया गया है। हालांकि इन सभी श्रद्धालुओं की इच्छा थी कि वह कपाट खुलने के समय बाबा के प्रथम दर्शन व अखंड ज्योति दर्शन के साक्षी बने। लेकिन मौसम की विसंगतियों और प्रशासन की एहतियाती सख्ती के कारण उनकी यह मनोकामना पूरी नहीं हो सकेगी। श्रद्धालुओं ने इस रुकावट पर मलाल जताते हुए कहा कि हमने तो बहुत प्रयास किए लेकिन शायद बाबा की यही इच्छा रही होगी। देखते हैं कि बाबा कब उन्हें दर्शन देंगे।

कपाट खुलने के समय धाम में श्रद्धालुओं की संख्या उतनी नहीं देखी जा रही है

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

स्कूलों की छुट्टी के समय दून में हर तरफ जाम

●प्रशासन के नियम नहीं मानते स्कूल
●सड़कों पर अतिक्रमण, फुटपाथ गायब

विशेष संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून की सड़कों पर जाम अब आम नागरिकों के लिए बड़ी समस्या बन चुका है। खास बात यह है कि दून की यातायात पुलिस जिला प्रशासन और नगर निगम इस जाम से लोगों को निजात दिलाने के लिये जितने भी प्रयास कर रहा है समस्या उतनी ही अधिक और गंभीर होती जा रही है। शहर में इस जाम का कारण वीकेंड पर आने वाले पर्यटकों की भीड़ और खराब सड़कें तथा सड़कों पर अतिक्रमण ही अकेली वजह नहीं है राजधानी के स्कूलों की भी इसमें अहम भूमिका है। जिसका कोई निदान आज तक स्थानीय प्रशासन नहीं ढूंढ सका है।

आमतौर पर इन स्कूलों के खुलने और बंद होने का एक ही समय होता है। सुबह स्कूल खुलने के समय भले ही स्कूलों के कारण जाम से राहत रहती हो क्योंकि यह समय ड्यूटी आवर शुरू होने से पहले व बाजार खुलने से पहले का होता है लेकिन इन स्कूलों की छुट्टी जो 1बजे से 3 बजे के बीच होती है उस दौरान राजधानी की सभी प्रमुख सड़कों पर जाम की स्थिति पैदा हो जाती है। स्कूल वैन और निजी वाहनों से आने जाने वाले बच्चों की इतनी अधिक भीड़

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

जंतर-मंतर पर पहलवानों का प्रदर्शनः विनेश फोगट ने कहा, हम न्याय मिलने तक यहीं खाएंगे और सोएंगे

नई दिल्ली। भारतीय पहलवानों ने इस साल की शुरुआत में भारतीय कुश्ती महासंघ के प्रमुख और अन्य प्रशिक्षकों पर महिला पहलवानों के यौन शोषण का आरोप लगाया था। मामले में पुलिस शिकायत भी दर्ज कराई गई है। इसके बाद रविवार को पहलवान दिल्ली के जंतर-मंतर पर विरोध प्रदर्शन के लिए जमा हो गए हैं। बता दें कि 7 महिला पहलवानों ने महासंघ के प्रमुख बृजभूषण शरण सिंह के खिलाफ मध्य दिल्ली के कनॉट प्लेस पुलिस थाने में यौन उत्पीड़न की शिकायत दर्ज कराई है। पहलवान बजरंग पुनिया ने कहा कि जब तक बृजभूषण को गिरफ्तार नहीं किया जाता, तब तक हम यहां से नहीं जाएंगे। वहीं, विनेश फोगट ने कहा, बार-बार कोशिश करने के बावजूद सरकार की तरफ से कोई प्रतिक्रिया नहीं मिल रही है। हम न्याय मिलने तक यहीं खाएंगे और सोएंगे। हम तीन महीने से खेल मंत्री अनुराग ठाकुर और अन्य संबंधित प्राधिकरण से संपर्क करने की कोशिश कर रहे हैं। समिति के सदस्य हमें जवाब नहीं दे रहे हैं, खेल मंत्रालय ने भी हमें कुछ नहीं कहा, वे हमारा फोन भी नहीं उठाते। हमने देश के लिए पदक जीते हैं और इसके लिए अपना करियर दांव पर लगा दिया है। पहलवान साक्षी मलिक ने कहा कि वे इस बात से निराश हैं कि इस मुद्दे पर एक सरकारी पैनल की रिपोर्ट अभी तक सार्वजनिक नहीं की गई है।

अतीक-अशरफ हत्या मामले में दायर याचिका पर सुप्रीम कोर्ट 28 अप्रैल को करेगा सुनवाई

नई दिल्ली। माफिया से राजनेता बने अतीक अहमद और उसके भाई अशरफ की पुलिस की मौजदूगी में हत्या मामले को लेकर दायर याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने सुनवाई करने का फैसला किया है। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को अतीक-अशरफ हत्या की जांच की मांग को लेकर दायर याचिका पर 28 अप्रैल को सुनवाई करने का फैसला किया है। गौरतलब है कि गैंगस्टर से राजनेता बने अतीक और उसके भाई अशरफ की 15 अप्रैल को पुलिस टीम की मौजूदगी में ही तीन हमलावरों द्वारा हत्या कर दी गई। ये घटना तब हुई जब आरोपी अतीक और उसके भाई को पुलिस अस्पताल में

मेडिकल जांच के लिए लेकर जा रही थी। इसी दौरान मीडियाकर्मी बनकर आए तीनों हमलावरों ने ताबड़तोड़ फायरिंग कर सारी गोलियां अतीक और अशरफ के शरीर में दाग दी। प्रयागराज में पुलिस के सामने हुई हत्या को लेकर ही विपक्ष समेत अधिवक्ता विशाल तिवारी मामले में जांच की मांग कर रहे हैं। विशाल तिवारी ने भारत के मुख्य न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पीठ के समक्ष अपनी याचिका की तत्काल सुनवाई की मांग की और अदालत को अवगत कराया कि मामले को आज सूचीबद्ध किया जाना था। अदालत में सुनवाई करते हुए सीजेआई चंद्रचूड़ ने कहा कि कई मामले सूचीबद्ध नहीं हो सके क्योंकि पांच न्यायाधीश उपलब्ध नहीं थे क्योंकि वे अस्वस्थ थे। इस पर अधिवक्ता तिवारी ने कहा कि उनकी याचिका में उत्तर प्रदेश में न्यायेतर हत्याओं की जांच की मांग की गई है। याचिकाकर्ता ने कहा कि उनकी जनहित याचिका कानून के शासन के उल्लंघन और उत्तर प्रदेश द्वारा दमनकारी पुलिस क्रूरता के खिलाफ है।

दून वैली मेल

संपादकीय

मौसम की खलनायकी

चार धाम यात्रा का अभी ठीक से आगाज भी नहीं हुआ है कि मौसम की बेरुखी और अव्यवस्थाओं ने श्रद्धालुओं को मुश्किल में डाल दिया है। केदारनाथ घाटी में पिछले 15 दिनों से मौसम खराब है लेकिन धाम के कपाट खुलने से एक दिन पूर्व धाम में हुई बर्फबारी के कारण स्थिति और अधिक बिगड़ चुकी है। बीते 2 दिनों से 3 फुट बर्फ पड़ने से तैयारियों का काम प्रभावित हुआ है। मंदिर परिसर से लगातार बर्फ हटाने का काम किया जा रहा है लेकिन पैदल मार्ग पर अभी भी बर्फ का डेरा है। यात्रियों को ठहरने के लिए जो टेंट लगाए जाने थे वह अभी तक नहीं लग सके हैं और जो लगा दिए गए थे वह भी बर्फबारी से टूट गए हैं। पेयजल, शौचालय, पथ-प्रकाश व्यवस्था से लेकर धाम को फूलों से सजाने का काम भी अभी तक पूरा नहीं हो सका है जबकि बाबा केदार की पंचमुखी डोली धाम पहुंच चुकी है और कल सुबह कपाट खोले जाने हैं। धाम में जो भी श्रद्धालु पहुंच पाए हैं उनका कहना है कि कैसे पहुंचे? यह वह जानते हैं या बाबा जानते हैं। धाम में तापमान शून्य से भी नीचे है खास बात यह है कि शासन-प्रशासन द्वारा केदारधाम के लिए पंजीकरण तो बंद कर ही दिए हैं साथ ही लोगों से अपील की जा रही है कि वह मौसम साफ होने का इंतजार करें? मौसम विभाग द्वारा धाम में 25 से 29 अप्रैल तक बारिश व बर्फबारी का अलर्ट जारी करने के बाद एसडीआरएफ तथा अन्य एजेंसियों को भी अलर्ट कर दिया गया है। राज्य में होली के बाद से ही लगातार मौसम खराब चल रहा है। 15 मार्च से लेकर 15 अप्रैल तक जो 1 माह का समय यात्रा की तैयारियों के लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण था उस दौरान मौसम बार-बार यात्रा की तैयारियों में खलल डालता रहा है भले ही शासन-प्रशासन के स्तर पर सभी तैयारियों के पूर्ण कर लेने तथा पूर्ववर्ती साल से बेहतर इंतजाम और सुगम तथा सरल, सुरक्षित यात्रा कराने के दावे किए जाते रहे हो लेकिन अब यात्रा के शुरू होने पर इन दावों की हकीकत सामने आने लगी है। चार धाम यात्रा मार्गों पर जन सुविधाओं की उपलब्धता की बात हो या फिर सड़कों की स्थिति की और धामों में सुविधाओं की हर जगह अव्यवस्थाओं का बोलबाला है। केदार धाम के कपाट खुलने से 2 दिन पूर्व हेलीकॉप्टर हादसे में एक यूकाडा अधिकारी की मौत की बात हो या गंगोत्री यमुनोत्री धाम में हृदय गति रुकने से यात्री की मौत का मामला हो चार धाम यात्रा की व्यवस्थाओं और स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति बताने के लिए काफी है। यह सच है कि चार धाम यात्रा को लेकर श्रद्धालुओं में भारी उत्साह है 17 लाख के करीब रजिस्ट्रेशन अब तक हो चुके हैं अकेले केदारनाथ के लिए 6 लाख से अधिक यात्री रजिस्ट्रेशन करा चुके हैं लेकिन जिस तरह के हालात है उसमें यह यात्री कैसे धामों तक पहुंच सकेंगे यह एक बड़ा सवाल है। सरकार ने धामों में एक दिन में सीमित संख्या में ही श्रद्धालुओं के पहुंचने की व्यवस्था को तो समाप्त कर दिया है लेकिन इन असीमित संख्या में श्रद्धालुओं के पहुंचने पर उनके रहने खाने और आने-जाने की व्यवस्थाएं कैसे सुचारू रहेंगी? यह सवाल अभी भी बना हुआ है। उसके ऊपर से बेमौसम बारिश और बर्फबारी की मार भी श्रद्धालुओं पर पड़ना तय है जो उनकी मुश्किलें बढ़ाता दिख रहा है।

आशा फैसिलिटेटर का जिला मुख्यालय पर 26 को प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। आशा फैसिलिटेटर संघ की प्रदेश महामंत्री रेनू नेगी ने कहा कि बारिश हो ओले पडे या फिर महामारी क्यों ना फैली हो लेकिन उनका समूह तमाम मुश्किलों लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराता है लेकिन सरकार द्वारा उनकी मांगों पर ध्यान नहीं दिया जाता है जिसके लिए 26 अप्रैल को संघ अपनी मांगों को लेकर जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन करेगा।

आज यहां प्रैस क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए रेनू नेगी ने कहा कि उनका समूह तमाम मुश्किलों व चुनौती भरे हालातों के बावजूद ग्रामीण स्वास्थ्य की रीढ बन लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराता है। उनका मेहनताना भले कम हो लेकिन मेहनत में कोई कसर नहीं रखती है अधिकतर काम की चर्चा भी नहीं होती है। उन्होंने कहा कि इतना सब कुछ करने के बाद भी सरकारों के द्वारा उनके मांगों पर विचार नहीं किया जा रहा है। आशा फैसिलिटेटर एवं कार्यकर्ता संगठन की जिला अध्यक्ष लक्ष्मी शर्मा ने बताया कि दवाएं, टीके, प्राथमिक चिकित्सा देने के अलावा ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को स्वास्थ्य सलाह देने के अलावा कई अन्य सेवाएं भी देती हैं। लेकिन कम भुगतान, सुविधाओं की कमी और अनियमित काम के समय के खिलाफ उनका संघर्ष जारी है। उन्होंने कहा कि क्योंकि व महिलाएं है ऐसे में घर और नौकरी दोनों के बीच संतुलन साधना भी उनके लिए अहम है। उन्होंने बताया कि इसी मांगों को लेकर आगामी 26 अप्रैल को पंडित दीनदयाल उपाध्याय पार्क से रैली निकाल कर जिला मुख्यालय पर विशाल विरोध प्रदर्शन किया जायेगा और जिलाधिकारी के माध्यम से प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा जायेगा।

उन्होंने कहा कि अगर रैली निकालने के बाद भी उनकी मांगों पर सरकार के द्वारा विचार नहीं किया गया तो वह धरना प्रदर्शन, भूख हडताल और बडे आंदोलन के लिए विवश हो जाएंगे। पत्रकार वार्ता में संगीता रानी व अन्य कार्यकर्ता मौजूद थे।

हथियारों के बल पर आतंक फैलाने वाले चार बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। धमकी देकर आतंक फैलाने वाले चार बदमाशों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके पास से तीन पिस्टल व एक तमंचा बरामद किया है।

मामला उधमसिंहनगर के ट्रांजिट कैंप क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार बीती 22 अप्रैल को शुभ शर्मा पुत्र सतीश शर्मा निवासी जगतपुरा थाना ट्रांजिट कैंप द्वारा थाना ट्रांजिट कैंप में तहरीर देकर बताया गया था कि किच्छा निवासी गगन रतनपुरिया व उसके अन्य साथियों ने उसके पिता राजेश शर्मा के साथ गाली गलौज हाथापाई करते हुए उन्हे जान से मारने की धमकी दी गयी। साथ ही बताया कि उन लोगों द्वारा उन्हे तमंचा दिखाकर उनके उपर फायर भी झोंका गया है। मामले में पुलिस ने सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा एक सूचना के आधार पर

❑3 पिस्टल, एक तमंचा व कारतूस बरामद

आरोपी गगनदीप सिंह पुत्र स्वर्ण सिंह निवासी वीरू नगरा थाना किच्छा, जगदीश सिंह पुत्र विनोद कुमार निवासी माधवपुर थाना बहेड़ी, जिला बरेली, विजय यादव पुत्र होरीलाल निवासी गैस एजेंसी के पास थाना किच्छा, व कौशल शर्मा पुत्र राकेश शर्मा निवासी जगतपुरा ट्रांजिट कैम्प को आरोपी गगनदीप सिंह के घर ग्राम वीरूनगला कोतवाली किच्छा से मय घटना में प्रयुक्त 3 पिस्टल, एक तंमचा व गोलियों सहित गिरफ्तार कर लिया गया है।

मंडी चौक को परशुराम के नाम पर करने की मांग

संवाददाता

देहरादून। ब्राहमण समाज महासंघ ने निरंजनपुर मंडी चौक का नाम परशुराम चौक करने की मांग को लेकर मेयर को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां ब्राहमण समाज महासंघ के पदाधिकारी नगर निगम पहुंचे जहां पर उन्होंने मेयर सुनील उनियाल गामा को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने कहा कि महासंघ का कार्य असहाय ब्राहमण की मदद और गरीब बच्चां को शिक्षा प्रदान करने को प्रयासरत रहा है। उन्होंने मांग की है कि निरंजनपुर मंडी चौक का नाम परशुराम चौक घोषित किया जाये।

उत त्वा भृगुवच्छुचे मनुष्वदग्न आहुत।
अङ्गिरस्वद्धवामहे॥

(ऋग्वेद ८-४३-१३)

हे परमेश्वर ! हम आप की आराधना उस प्रकार करते हैं जिस प्रकार एक भृगु अर्थात तपस्वी करता है, जिस प्रकार एक मनु अर्थात विचारशील व्यक्ति करता है, या जिस प्रकार अंगिरस अर्थात जो अंग- प्रत्यंग को रसमय (स्वस्थ) बनाता है, वह करता है।

O God ! We worship you the way a Bhrigu (meaning ascetic) does, the way a Manu (meaning thoughtful person) does, or the way Angiras (meaning the one who makes the organs healthy) does. (Rig Ved 8-43-13)

तीन दिवसीय रिवर्स पलायन संवाद एवं दून योग महोत्सव का समापन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राज्य की संस्कृति, रीति रिवाज, खानपान के संरक्षण-संवर्धन के संकल्प के साथ दून में तीन दिवसीय रिवर्स पलायन संवाद एवं दून योग महोत्सव का समापन हुआ। संस्कार परिवार देव भूमि ट्रस्ट देहरादून और दून योग पीठ द्वारा बीएस नेगी महिला पॉलीटेक्निक में मुख्य अतिथि वित्त मंत्री डॉ.प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि उत्तराखंड में जो पवित्रता और सादगी है, हिमालय का प्राकृतिक वैभव, चारों धाम सहित पुरातत्व महत्व के मंदिर, गंगा जमुना जैसी पावन नदियां उसका आधार हैं। ये सभी मिलकर राज्य के महत्व को कई गुना बढ़ा देते हैं।

कार्यक्रम के सूत्रधार आचार्य बिपिन जोशी ने कहा कि एक मई से रिवर्स पलायन संवाद अभियान का तीसरा चरण चारधाम सहित गढ़वाल मंडल में चलाया जाएगा। पद्श्री डॉ. माधुरी बड़थ्वाल ने लोकगीतों को अंतर आत्मा की आवाज और और वसुधैव कुटुंबकम की भावना से ओतप्रोत बताया।

वित्त मंत्री ने लोकगीतों के संरक्षण के लिए पदमश्री डॉ. माधुरी बड़थ्वाल, संस्कृति के सरंक्षण के लिए डॉ. मथुरा दत्त जोशी, योग के सरंक्षण के लिए जीतानंद महाराज, पतंजलि महिला योग समिति की प्रदेश अध्यक्ष सीमा जौहर, पर्यावरण सरंक्षण के लिए चंदन नयाल, रकदान के लिए रोशन राणा, समाज सेवा के लिए मुकुल गौड़, विजय जुयाल, जितेंद्र मलिक को स्मृति चिह्न और अंगवस्त्र देकर सम्मानित किया। योग प्रतियोगिताओं और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने वाले छात्र-छात्राओं और कलाकारों को प्रशस्ति पत्र दिए गए। कार्यक्रम में नंदा शक्ति दल की पुष्पा डुकरान, लक्ष्मी मलासी, सुषमा नैथानी, वंदना कोटनाला, रजनी खंतवाल, अमिता नौडियाल, आराधना रावत, स्नेही उनियाल, मानवेंद्र मनु बड़थ्वाल, मेरी पहचान रंगमंच की लीला पयाल, गीता भंडारी, मीरा जोशी, पुष्पा जोशी, नंदा बिष्ट आदि का विशेष सहयोग रहा।

काले, घने और शाइनी हो जाएंगे बाल

हर लड़की चाहती है कि उसके बाल हमेशा घने, मुलायम और चमकदार बने रहें। मगर स्ट्रेस और प्रदूषण की वजह से बाल कम उम्र में ही डैमेज होना शुरू हो जाते हैं। अगर आप भी इस तरह की समस्याओं से परेशान हैं तो सबसे पहले अपना शैंपू बदलें। इसके लिए आपको किसी भी तरह के बाजारू प्रोडक्ट्स खरीदने की आवश्यकता नहीं बल्कि होमेड हर्बल शैंपू बना कर ही इन परेशानियों का हल निकाला जा सकता है। आज हम आपको एक नेचुरल शैम्पू बनाना सिखाएंगे जिससे बालों की कई समस्याओं से छुटकारा मिलता है। अगर इसे नियमित इस्तेमाल किया जाए तो यह बालों का असमय सफेद होना भी रोक सकता है। यहां जानें इसे बनाने का तरीका...

सामग्री 1 बड़ा चम्मच शिकाकाई, 1 बड़ा चम्मच रीठा पावडर, 3/4 बड़ा चम्मच पिसा हुआ आंवला, 1/2 बड़ा चम्मच नीम पाउडर, शैंपू बनाने का तरीका, एक पैन में 3 कप पानी डालें और गैस जलाएं। गैस को मीडियम रखें और पानी में चारों चीजों को एक एक कर के डालें।

घोल को अच्छी तरह से 10 मिनट के लिए उबालना है। अच्छे से उबलने के बाद इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। इसके बाद इसे छान लीजिए। इसे किसी एयर टाइट बॉटल में डालकर रख दीजिए। ये आसानी से हफ्ते भर तक चल जाएगा। आप चाहें तो इस हर्बल शैंपू में अपने मनपसंद का एसेंशियल ऑयल डाल सकती हैं। इससे शैंपू में अच्छी खुशबू आने लगेगी।

बालों में शैंपू लगाने से पहले उन्हें गीला न करें बल्कि इस हर्बल शैंपू को थोड़ा सा डाल कर पहले सिर की मसाज करें। सिर की मसाज करते हुए शैंपू को पूरे बालों में लगाएं। उसके बाद बाल धो लें। याद रखें कि इस शैंपू में झाग नहीं बनेगा बल्कि यह वैसे का वैसा ही रहेगा। अब बालों में बाकी का और बचा हुआ शैंपू लगाएं और मसाज करने के बाद सिर को अच्छी तरह से धो लें।

रीठा

इससे बाल सुंदर, मजबूत और चमकदार बनते हैं। इसमें किसी तरह का केमिकल नहीं होता इसलिए इससे बाल भी नहीं झड़ते हैं। मार्केट में उपलब्ध शैंपू और कंडिशनर में भी रीठे का ही प्रयोग किया जाता है। ये बालों को उलझने से बचाता है।

शिकाकाई

शिकाकाई में ढेर सारा विटामिन डी और सी पाया जाता है जिससे रूखे बालों में नमी आती है। यह आपके बालों को आवश्यक पोषण देता है और उसे घना करने में मदद करता है। इसे लगाने से सिर की खुजली से राहत मिलती है।

बालों में आंवला के फायदे

इस होम मेड शैंपू में आंवला बेहद जरूरी सामग्री है क्योंकि यह बालों को पतला और कमजोर होने से बचाता है। यह फैटी ऐसिड्स से भरपूर होने की वजह से बालों की ग्रोथ में तेजी लाता है। साथ ही यह डैंड्रफ से भी छुटकारा दिलाता है।

दिनभर बने रहना चाहते हैं एनर्जेटिक तो आजमाएं ये ड्रिंक

दिनभर काम करते रहने के कारण अगर आप शाम को बहुत थके हुए से फील करते हैं तो आप अपने आपको एनर्जेटिक बनाने के लिए कुछ ऐसी ड्रिंक का सेवन कर सकते हैं जो आपको थोड़ी ही देर में पर्याप्त ऊर्जा की पूर्ति करके एक्टिव कर देगी और आप अपने बाकी बचे हुए ऑफिस या घर के काम को भी बड़ी आसानी से पूरा कर सकेंगे।

आज हम आपको एक ऐसी ही खास ड्रिंक के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे बनाना बेहद आसान है और इसको बनाने के लिए आपको केवल फूड शॉप और ग्रॉसरी शॉप पर जाने की जरूरत पड़ेगी। तो चलिए बिना देर किए हुए इस ड्रिंक की खासियत के बारे में जानते हैं और फिर उसे बनाने की विधि के बारे में भी आपको विस्तारपूर्वक बताया जाएगा।

केला और चॉकलेट पाउडर से तैयार होगी ये ड्रिंक

इस ड्रिंक को तैयार करने के लिए केला और चॉकलेट पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है। इन दोनों ही खाद्य पदार्थों में भरपूर मात्रा में कैलोरी पाई जाती है जो आपको एनर्जेटिक बनाने के लिए सक्रिय रूप से कार्य कर सकती है। अगर बात की जाए केले की तो 100 ग्राम केले में लगभग 89 कैलोरी, वहीं 100 ग्राम चॉकलेट पाउडर में 228 कैलोरी मौजूद होती है। यह मात्रा आपके शरीर को पर्याप्त ऊर्जा देने के लिए काफी मानी जाती है। इतना ही नहीं, आप इसे सुबह ऑफिस जाने से पहले या फिर वर्क फ्रॉम होम पर बैठने से पहले भी पी सकते हैं। साथ ही साथ शाम को ड्रिंक के रूप में भी आप इसका सेवन कर सकते हैं। चलिए अब इसे बनाने की विधि के बारे में जानते हैं।

सामग्री - 1 गिलास ड्रिंक के लिए

1 केला

1 कप दूध

1 चम्मच चॉकलेट पाउडर

बनाने की विधि

सबसे पहले एक केला लें। उसके छिलके को साफ कर इसे छोटे-छोटे भागों में काट लें। अब इसे एक ग्राइंडर में डालें और ऊपर से दूध और चॉकलेट पाउडर को मिलाएं। अब ग्राइंडर को करीब 5 मिनट तक चलाएं। जब आपकी ड्रिंक तैयार हो जाए तो इसे एक गिलास में निकाल लें और इसका सेवन करें।

टॉवल में भी होते हैं कई तरह के वायरस!

टॉवल एक ऐसी चीज है जिसका इस्तेमाल सभी लोग नहाने के समय करते हैं। दिन की शुरुआत में नहाने से लेकर रात को सोते समय मुंह धोने तक लोग दिन में कई बार टॉवल का इस्तेमाल करते हैं। आपको बता दें कि हर बार इसको यूज करने के साथ ही टॉवल के सरफेस पर कई प्रकार के कीटाणु आ जाते हैं। क्या आपको पता है कि एक गंदा टॉवल यूज करने से आपके शरीर में एकसाथ कई प्रकार के खतरनाक जर्म्स प्रवेश कर सकते हैं। टॉवल को रोज धोना-सुखाना मुश्किल होता है तो ऐसे में इसे साफ करना और जर्म्स फ्री रखने के टिप्स के बारे में जरूर जानना चाहिए। आइए आपको बताते हैं कि कैसे आप कुछ स्टेप्स को फॉलो करके टॉवल को क्लीन और हाइजीनिक बना सकते हैं।

नियमित रूप से करें साफ

लोग हर रोज नियमित रूप से टॉवल का इस्तेमाल करते हैं। इसलिए जरूरी हो जाता है कि इसकी सफाई भी नियमित रूप से ही की जाए। ध्यान रखें कि टॉवल को हर 5 से 7 बार यूज करने के बाद अच्छे से धो दिया जाए। इसको जर्म्स फ्री बनाने के लिए इसे गर्म पानी में धोएं। टॉवल को माइक्रोब्स फ्री बनाने के लिए ऑक्सीजन ब्लीच वाले किसी भी डिटर्जेंट का इस्तेमाल किया जा सकता है। सादे पानी से हर रोज धोने की कोशिश करें।

खुली हवा और धूप में सुखाएं

ज्यादातर लोग टॉवल का इस्तेमाल करने के बाद उसको बेड, चेयर या बाथरूम में ही छोड़ देते हैं जिससे उसमें अधिक मात्रा में जर्म्स और बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं। टॉवल को क्लीन बनाए रखने के लिए इसको धुप में जरूर सुखाएं या किसी ऐसे स्थान पर डालें जहां हवा आ रही हो। जिन जगहों पर वेंटिलेशन रहता है वहां इसको सुखाने से बैक्टीरिया और सीलन की बदबू पैदा नहीं होगी।

विनेगर मिलाकर धोएं

टॉवल को अच्छे से साफ करने के लिए धोने वाले पानी में डिटर्जेंट के साथ साथ विनेगर भी मिला सकते हैं। दरअसल हार्ड वॉटर के कुछ रिमेंस जो टॉवल के रेशों में जम जाते हैं वह विनेगर की मदद से आसानी से साफ हो जाते हैं। इस तरह आपका टॉवल पूरी तरह क्लीन हो जाएगा।

ज्यादा पुरानी टॉवल का न करें इस्तेमाल

एक टॉवल को लम्बे समय तक इस्तेमाल करने से उसके धागे कमजोर पड़ जाते हैं जिससे वह अच्छी तरह आपकी बॉडी को क्लीन नहीं कर पाता है। जैसे ही आपको लगे कि आपका टॉवल हल्का हो गया है या काफी पुराना हो गया है तो उसे तुरंत बदल दें।

अपना टॉवल शेयर न करें

माइक्रोब्स और जर्म्स से बचने के लिए टॉवल को साफ रखना तो जरूरी होता ही है साथ ही इसे घर के किसी और सदस्य के साथ शेयर नहीं करना चाहिए। कुछ घरों में कई लोग एक ही टॉवल को शेयर करते हैं। ऐसा करने से उनको कई प्रकार के इन्फेक्शन और स्किन एलर्जी हो सकती है। इसलिए हमेशा अपने टॉवल को किसी भी फैमिली मेंबर या पार्टनर के साथ शेयर बिल्कुल न करें।

ये खास टिप्स, गर्दन और कंधे के दर्द से मिलेगा आराम

गर्दन और कंधों के दर्द से निजात पाने के लिए वो अब तक कई स्टेप्स उठा चुके हैं, लेकिन कुछ आराम नहीं मिल पा रहा है। अगर, आप भी ऐसा ही महसूस कर रहे हैं तो हम आपके लिए लेकर आए हैं कुछ खास टिप्स, जिन्हें फॉलो करके आप दर्द से छुटकारा पा सकते हैं और दिनभर एक्टिव फील कर सकते हैं।

चिनटक्स:

इसे करने के लिए घर की किसी भी दीवार के सहारे खड़े हो जाइए। इसके बाद अपनी ठोढ़ी को चेस्ट की तरफ लेकर जाने की कोशिश करें। हाथों का सहारा लेते हुए सिर को नीचे करें। इस वक्त ध्यान रहे कि आपके घुटने न मुड़े हों। थोड़ी देर इस पोजिशन में रहने से आपको गर्दन में खिंचाव महसूस होगा। इस स्थिति में कुछ देर रहने के बाद वापस से ठीक तरीके से खड़े हो जाएं। रोजाना इसे 10 बार करें। ऐसा करने से आपको गर्दन के दर्द से जल्द राहत मिल सकती है।

डोर-वे पेक्टोरल:

इसे करने के लिए कमरे के दरवाजे में दोनों हाथों को फैलाकर सीधे खड़े हो जाएं। इसके बाद सीधे पैर को आगे करें। अपने हाथों को घुमाएं ताकि आप हथेलियों को दरवाजे के आसपास की दीवार पर रख सकें। इसके बाद शरीर को आगे की ओर फैलाते हुए दरवाजे की ओर झुक जाएं। ऐसा करने से आपको चेस्ट और कंधों में खिंचाव महसूस होगा। 20 सेकेंड तक इस पोजिशन में रहने के बाद वापस से सही तरीके से खड़े हो जाएं। नियमित तौर पर डोर वे पेक्टोरल का अभ्यास करने से आपको कंधों और गर्दन में होने वाले दर्द से छुटकारा मिल सकता है।

ब्लोटिंग की समस्या से हैं परेशान तो डाइट में इन 5 खाद्य पदार्थों को करें शामिल

ब्लोटिंग गैस, अपच और कब्ज से जुड़ एक ऐसी समस्या है जो आपके पेट में दर्द और परेशानी पैदा कर सकती है। इस कारण कहा जाता है कि खान-पान की आदतों पर ध्यान दें और आहार में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जो आंत के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होने के साथ पेट की सूजन को रोकने में भी मददगार हो। आइए आज आपको ब्लोटिंग यानी सूजन से राहत दिलाने में मदद करने वाले 5 खाद्य पदार्थ बताते हैं।

केले का सेवन हो सकता है मददगार

केला फाइबर और पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह नमक से प्रेरित सूजन और कब्ज की समस्या को रोकने में मदद करता है। एक अध्ययन के अनुसार, जिन महिलाओं ने प्रतिदिन 2 बार एक केला खाया, उन्हें ऐसा ना करने वाली महिलाओं की तुलना में कम सूजन और ब्लोटिंग का अनुभव हुआ। इसके अलावा रोजाना एक केला खाने से अच्छे बैक्टीरिया के विकास को भी बढ़ावा मिल सकता है।

योगर्ट से मिल सकता है लाभ

योगर्ट प्रोबायोटिक्स से भरपूर होता है जो आंत को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है और मल की आवृत्ति में सुधार करता है। एक शोध के अनुसार, योगर्ट का सेवन बड़ी आंत को प्रभावित करने वाली समस्या, इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम जैसी स्थितियों के कारण होने वाली सूजन और पेट की गड़बड़ी को कम करने में मदद करता है। इसके लिए आप ग्रीक योगर्ट का सेवन कर सकते हैं।

अनानास

अनानास फाइबर, एंटी-डायरियल गुणों और लगभग 85 प्रतिशत पानी की मात्रा से भरपूर है। इस कारण यह ब्लोटिंग से होने वाले पेट दर्द से निपटने और पाचन स्वास्थ्य को ठीक रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा इन रसीले फलों में ब्रोमेलैन नामक एक अत्यधिक अवशोषित करने योग्य एंजाइम होता है। यह उचित पाचन को प्रोत्साहित करके और शरीर में प्रोटीन को तोड़कर सूजन को कम करने में मदद करता है।

ओट्स

सुबह नाश्ते में एक कटोरी ओट्स का सेवन ब्लोटिंग से छुटकारा पाने के सबसे आसान और प्रभावी तरीकों में से एक है। ओट्स में फाइबर और बीटा-ग्लुकन होते हैं जो स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देते हैं और मल को पास करना आसान बनाते हैं। 40 ग्राम ओट्स में 4 ग्राम फाइबर होता है। ओट्स में बीटा-ग्लूकन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं जो पाचन संबंधी समस्याओं को रोकते हैं।

खीरा

खीरा 95 प्रतिशत पानी से भरपूर होता है। यह पेट फूलने की समस्या से राहत दिलाने के लिए बहुत अच्छा माना गया है। यह आपको हाइड्रेटेड और पोषित रहने में भी मदद करने के साथ आपको तुरंत ऊर्जावन महसूस कराता है। इसके अलावा यह पेट को ठंडा रखता है और डिहाइड्रेशन-प्रेरित सूजन को रोकता है। खीरे में उच्च पानी की मात्रा मल को नरम बनाकर कब्ज से बचाती है और मल त्याग को नियमित भी रखती है।

क्रिकेट के बाद सिने निर्माण में उतरे धोनी

कैप्टन कूल के नाम से ख्यात टीम इंडिया के पूर्व कप्तान महेन्द्र सिंह धोनी इन दिनों अपने आईपीएल के चलते चर्चाओं में हैं। बताया जा रहा है कि आईपीएल का यह सीजन उनका क्रिकेट करियर का आखिरी सीजन होने जा रहा है। टी-20, वनडे और टेस्ट से संन्यास ले चुके धोनी आईपीएल के लिए यह आखिरी सीजन खेल रहे हैं। अपने क्रिकेट करियर को पूरी तरह से समाप्त करने से पूर्व ही उन्होंने अपने लिए दूसरा करियर चुन लिया। धोनी ने फिल्म निर्माण का कार्य शुरू कर दिया है। आज उन्होंने अपनी पहली तमिल फिल्म एलजीएम का पहला पोस्टर जारी किया।

महेंद्र सिंह धोनी और साक्षी धोनी ने उनके प्रोडक्शन हाउस की पहली फिल्म एलजीएम का लुक पोस्टर रिलीज किया है। जनवरी में क्रिकेटर महेंद्र सिंह धोनी और उनकी पत्नी साक्षी धोनी ने बताया था कि वो जल्द ही अपने होम बैनर धोनी एंटरटेनमेंट के साथ फिल्म प्रोड्यूस करने वाले हैं। प्रोडक्शन के अंडर बनी पहली फीचर फिल्म का टाइटल एलजीएम है। एलजीएम का मतलब- लेट्स गेट मैरिड! ये एक तमिल फिल्म है।

महेंद्र सिंह धोनी ने सोशल मीडिया पर फिल्म का फर्स्ट लुक पोस्टर शेयर किया। पोस्टर शेयर करते हुए उन्होंने लिखा- मुझे एलजीएम का फर्स्ट लुक पोस्टर शेयर करते हुए खुशी हो रही है। एक फील गुड फैमिली एंटरटेनर फिल्म के लिए तैयार हो जाईए! ये फिल्म आप सब के चेहरे पर मुस्कान लेकर आएगी। धोनी एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड की तरफ से पूरी टीम को फिल्म के लिए ऑल द बेस्ट!

फिल्म को प्रोड्यूस करने के अलावा धोनी ने इस फिल्म का कांसेप्ट भी तैयार किया है। ये कॉमेडी ड्रामा फिल्म एक मां और एक कपल के बीच के ड्रामा पर बेस्ड होगी। 27 जनवरी को फिल्म लॉन्च हुई थी। इस मौके पर साक्षी ने कहा था कि वो ऐसी ही और स्टोरी फिल्माने की तैयारी में हैं, जिनमें कोई मीनिंग भी हो।

इस तमिल मूवी में प्यार प्रेम कढहल और बिग बॉस तमिल फेम हरीश कल्याण लीड रोल प्ले करेंगे। वहीं फिल्म में फीमेल लीड के तौर पर लव टुडे की इवाना नजर आएंगी। यस्टरडे की स्टार नादिया फिल्म में एक इम्पोर्टेन्ट रोल प्ले करेंगी। इस फिल्म को रमेश तामिलमणि ने निर्देशित किया है। निर्देशक के तौर पर उनकी पहली फिल्म होगी।

हिंदी फिल्मों के गोल्डन एरा से भरी हुई है फिल्म जुबली

कई बार लोगों को इंडियन सिनेमा के सुनहरे दौर की बात करते सुन लिया है। खासकर तब जब आमने-सामने दो सिनेमा लवर्स हों। कई बार ये बातें सुनकर सिनेमा को तकरीबन से जानने की चाह होती है। मन में आज के सिनेमा और गोल्डन एरा को लेकर कई प्रश्न भी उठ गए है। अगर ऐसा है, तो आपके सवालों के जवाब जुबली की कहानी में छिपे हुए है। जुबली अमेजन प्राइम की नई सीरीज है। सीरीज की कहानी 1940ह्य के सिनेमा की जादुई दुनिया को भी पेश कर रही है।

गोल्डन एरा को दिखाती जुबली: जुबली की कहानी हिंदी सिनेमा के गोल्डन एरा के साथ-साथ बंटवारे के मंजर को बयां कर रही है। ये कहानी है टॉकीज के दौर की बताई जा रही है। श्रीकांत रॉय (प्रोसेनजित चटर्जी), रॉय टॉकीज को ऊंचाई पर ले जाना चाहते हैं। इसके लिए उन्हें एक नए चेहरे मदन कुमार की तलाश है। ये तलाश जमशेद खान (नंदीश संधू) पर आकर समाप्त हो चुकी है। कई ऑडिशन के उपरांत श्रीकांत रॉय को जमशेद खान के तौर पर हिंदी सिनेमा का मदन कुमार को मिल जाता है।

जमशेद खान एक थिएटर आर्टिस्ट, स्ट्रगलिंग और टैलेंटेड अभिनेता है, जिसे मदन कुमार के तौर पर लॉन्च करने की घोषणा की है। पर जमशेद कशमकश में है। उसे श्रीकांत की पत्नी और रॉय टॉकीज की आधी मालकिन सुमित्रा कुमार (अदिति राव हैदरी) से प्यार भी हो ही जाता है। सुमित्रा अपनी शादीशुदा लाइफ में बिलकुल भी खुश नहीं है। श्रीकांत रॉय को पता है कि सुमित्रा और जमशेद एक-दूसरे से प्यार करते हैं। श्रीकांत रॉय अपने वफादार स्टूडियो कर्मी बिनोद दास (अपारशक्ति खुराना) को जमशेद और सुमित्रा को साथ लाने के लिए बोलते है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

-प्रबंधक विज्ञापन

गर्मियों में संतरे का सेवन आपकी सेहत बना सकता हैं

गर्मियों की शुरुआत हो चुकी हैं जहां शरीर में पानी और पोषक तत्वों की कमी होने का डर हमेशा बना रहता हैं और इसकी वजह से बिमारियों को शरीर में प्रवेश करने का मौका मिल जाता हैं। ऐसे में गर्मियां आते ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार के साथ ही जूस का सेवन करने की भी जरूरत पड़ती हैं। ऐसे में संतरे का सेवन आपकी सेहत बना सकता हैं। संतरा स्वादिष्ट होने के साथ शरीर के लिए भी काफी लाभदायक होता है। इसमें कई तरह के विटामिन, सोडियम, फाइबर, पोटैशियम, आयरन, मैग्निशियम और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आपको दिनभर ऊर्जा दे सकते हैं। हम आपको यहां संतरे के सेवन से शरीर को मिलने वाले फायदों की जानकारी देने जा रहे हैं। आइये जानते हैं इसके बारे में...

हाइड्रेटेड रहने में मिलेगी मदद

गर्मियों में गर्मी अधिक होने के कारण हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिससे लू लगने जैसी कई समस्याएं हो जाती हैं। कभी-कभी सिर्फ पानी पीने से आपके शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन नहीं मिल पाता है। इसलिए हमें पानी से भरपूर भोजन करना चाहिए। एक संतरे में आधा गिलास पानी पाया जाता है।

वजन घटाने में मददगार

वजन घटाने में भी संतरे का जूस काफी मददगार साबित हो सकता है। इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है।इसे पीने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इस वजह से आपको भूख का एहसास नहीं होता है, खाने की क्रेविंग नहीं होती है इसमें कैलरी भी बहुत कम होता है।

डायटरी फाइबर है फायदेमंद

हेल्दी डाइट टिप्स में सबसे ज्यादा बात की जाती है डायटरी फाइबर के बारे में जो हेल्थ के लिए सबसे अधिक जरूरी होता है। संतरे में डायटरी फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। डायटरी फाइबर की खास बात यह होती है कि यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाने के साथ भोजन से मिलने वाले पोषक तत्वों का ठीक से अवशोषण करने में मदद करता है। इसलिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में डायटरी फाइबर के लिए संतरे का सेवन करना चाहिए।

हार्ट रहेगा हेल्दी

गर्मियों में संतरा खाने से हार्ट लंबे समय तक हेल्दी रहता है और हार्ट संबंधी बीमारियां होने का खतरा कम होता हैं। संतरे के जूस में मौजूद विटामिन सी और पोटैशियम हार्ट को स्वस्थ रखता है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

आंखों की रोशनी बढ़ाए

संतरा खाने से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है, आंखों की रोशनी को हमेशा ठीक रखना है तो संतरा खाना चाहिए। संतरे में विटामिन ए की भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आंखों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसलिए गर्मियों में लगातार लेपटॉप और कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों को दिन में एक संतरा खाने की सलाह दी जाती है। क्योंकि इससे शरीर को विटामिन मिलता है और अपनी आंखों की हेल्थ को अच्छा रखा जा सकता है।

इम्यूनिटी बूस्ट करे

संतरे के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो आपके इम्यूनिटी को बढ़ाने का काम करते हैं। गर्मियों में अक्सर संक्रमण की शिकायत होती रहती है।ऐसे में ये जूस पीकर आप अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करेगा और सर्दी जुखाम बुखार और अन्य बीमारियों से बचाव होगा।

ब्लड प्रेशर होगा दूर

संतरे में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी भी पाया जाता है जिससे शरीर में हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है, ऐसे में संतरे का सेवन करने से ब्लड प्रेशर की बीमारी भी कंट्रोल रहती है। जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या होती है उनके लिए संतरा खाने की सलाह दी जाती है। तो देखा दोस्तों एक संतरा आपको कितनी बीमारियों से बचाकर रखता है। इसलिए गर्मियों में एक संतरा जरूर खाना चाहिए।

खून की कमी दूर करे

संतरे के जूस में विटामिन सी के अलावा विटामिन ए और आयरन भी मौजूद होता है। ये सभी पोषक तत्व हिमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। अगर आप खून की समस्या से जूझ रहे हैं और आपको एनिमिया की शिकायत है, तो आपको रोजाना नाश्ते में संतरे का जूस पीना चाहिए,इससे खून की कमी दूर होगी।

त्वचा और बाल रहेंगे हेल्दी

गर्मियों में कई बार ज्यादा देर धूप में रहने की वजह से त्वचा टैन हो जाती है। ऐसे में संतरा खाने से टैनिंग दूर होने के साथ यूवी रेज से बचाव होता है। संतरा खाने से झुर्रियों की समस्या आसानी से दूर होती है और इसमें पाए जाने वाला साइट्रिक एसिड डेड स्किन को हटाता है। वहीं इसमें मौजूद विटामिन ई से बाल झड़ने की समस्या दूर होती है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -095

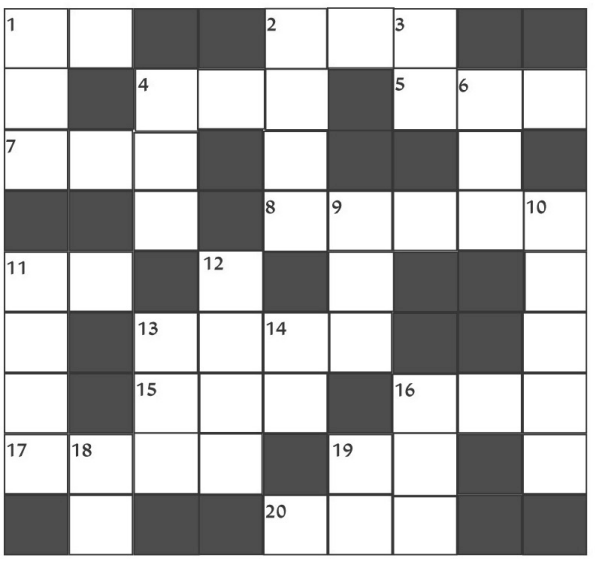
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 94 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्री
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

ब्लडी डैडी में एक्शन अवतार में नजर आए अभिनेता शाहिद कपूर

बॉलीवुड स्टार शाहिद कपूर ने हाल ही में अपनी एक्टिंग का जलवा बिखेरा था। उनकी सीरीज फर्जी अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई थी। इस वेब सीरीज को लोगों ने दिल खोलकर प्यार दिया है। इतना ही नहीं फैंस तो अब इस सीरीज के दूसरे पार्ट का डिमांड कर रहे हैं। इस बीच शाहिद कपूर की अपकमिंग फिल्म ब्लडी डैडी का पोस्टर आउट हो गया है जो कि इंटरनेट पर ताबड़तोड़ वायरल हो रहा है। इस नए पोस्टर में शाहिद कपूर का लुक देखने लायक है। बताया जा रहा है कि फिल्म का टीजर भी जल्द रिलीज होने वाला है।

शाहिद कपूर की मोस्ट अवेटेड फिल्म ब्लडी डैडी का पोस्टर इंटरनेट पर लोगों के बीच चर्चा का विषय बन गया। इसमें शाहिद बेहद इंटेंस लुक में नजर आ रहे हैं। शाहिद का ये अंदाज सभी को खूब पसंद आ रहा है। इस मूवी का निर्देशन अली अब्बास जफर ने किया है। फिल्म में मुख्य भूमिका में शाहिद कपूर के साथ अंकुर भाटिया भी हैं। शाहिद कपूर ने अपने इंस्टाग्राम पर इस पोस्टर को शेयर करते हुए बताया है कि इसका टीजर जल्द ही रिलीज होने वाला है। रिपोर्ट्स की मानें तो ये फिल्म ओटीटी पर रिलीज होगी। फैंस को इस मूवी का बेसब्री से इंतजार है।

बताते चलें कि शाहिद कपूर इन दिनों ओटीटी प्लेटफॉर्म पर ज्यादा ध्यान दे रहे हैं। उनकी सीरीज फर्जी ने सभी का दिल जीत लिया है। ऐसे में अब शाहिद को ये एहसास हो गया है कि ओटीटी पर वो और भी बेहतर परफॉर्म कर सकते हैं। शाहिद कपूर अपनी एक्टिंग के लिए जाने जाते हैं। उनकी फिल्म कबीर सिंह इस बात की गवाही देती है। मूवी में शाहिद कपूर के साथ कियारा आडवाणी भी थी। इन दोनों की जोड़ी ने बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा दिया था। मालूम हो कि शाहिद कपूर की कई फिल्में पाइपलाइन में है।

श्रीदेवी ने मुझे हमेशा प्रेरित किया : अमरीन कुरैशी

फिल्म निर्माता और निर्माता साजिद कुरैशी की बेटी अमरीन कुरैशी, जो राजकुमार संतोषी की 'बैड बॉय' से बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं, ने कहा कि दिवंगत बॉलीवुड अभिनेत्री श्रीदेवी हमेशा से एक अभिनेत्री के रूप में उनकी सबसे बड़ी प्रेरणा रही हैं। अमरीन ने कहा : हैदराबाद से आने के बाद मैं श्रीदेवी मैम की बहुत सारी फिल्में देखा करती थी। मैं हमेशा उनके करिश्मे और विविध भावों से प्रभावित रही हूं।

अमरीन ने कहा कि उन्होंने 'नगीना' की अभिनेत्री से उनके अभिनय कौशल, उनकी पसंद की परियोजनाओं और एक व्यक्ति के रूप में भी बहुत कुछ सीखा है।

अमरीन ने कहा, उन्होंने हमेशा अपनी फिल्मों के विकल्पों और अपने सभी प्रतिष्ठित गीतों में अपने प्रदर्शन के माध्यम से मुझे प्रेरित किया है। मैंने सुना है कि वह ऑफ स्क्रीन कितनी रिजर्व रहती थीं और एक व्यक्ति के रूप में मैं ऐसी ही हूं, इसलिए मैं उनसे व्यक्तिगत स्तर पर भी जुड़ी रही हूं। इस फिल्म से मिथुन चक्रवर्ती के बेटे नमाशी चक्रवर्ती भी डेब्यू कर रहे हैं। निर्देशक राजकुमार संतोषी द्वारा निर्देशित और साजिद कुरैशी व अंजुम कुरैशी द्वारा निर्मित 'बैड बॉय' 28 अप्रैल को रिलीज होने के लिए तैयार है।

ब्रेकअप के बाद और भी ज्यादा खूबसूरत हो गई तारा सुतरिया

बॉलीवुड अभिनेत्री तारा सुतारिया अपनी फिल्मों के अलावा अपने ग्लैमरस लुक्स के लिए भी पहचानी जाती है। तारा की सिजलिंग अदाएं फैंस को उनका दीवाना भी बना लेती है। अभिनेत्री अपने ब्रेकअप के उपरांत से ही निरंतर सोशल मीडिया पर एक्टिव हैं। सोशल मीडिया यूजर्स का तो ये भी कहना है कि तारा ब्रेकअप के उपरांत और भी अधिक ग्लैमरस हो गई हैं। उनकी खूबसूरती का मुकाबला कर पाना हर किसी के बस की बात नहीं।

तारा ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरों के माध्यम से इस बात को साबित भी कर दिया है। तस्वीर में तारा ग्रीन फ्लोरल प्रिंट कलर की बिकिनी पहने हुए दिखाई दे रही है। इस तस्वीर में तारा का फिट फिगर साफ-साफ फ्लॉन्ट हो रहा है। अभिनेत्री का डीपनेक श्रृग फैंस को दिल घायल करने का काम कर रहे है। एक्ट्रेस की फोटो ने यूजर्स को कमेंट करने पर मजबूर कर दिया है। तारा की बिकिनी वाली ये तस्वीर सोशल मीडिया पर हंगामा मचा दिया है।

इस फोटो पर यूजर्स कमेंट करते हुए तारा की तारीफ के पुल बांध कर रहे हैं। वहीं कुछ यूजर्स तारा का कातिलाना अंदाज देख उन्हें सोशल मीडिया सेंसेशन उर्फी जावेद से कंपेयर करने लगे है। एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा है कि, उर्फी को तो यूं ही बदनाम किया जा रहा है। उर्फी जावेद भी अपने ग्लैमरस लुक्स के लिए कापी मशहूर हैं। उनका फैशन सेंस तो सभी ने देखा है। हालांकि अधिकतर यूजर्स ने तारा की तारीफ में ब्यूटीफुल, स्टनिंग, सिजलिंग जैसे शब्दों का उपयोग किया है।

स्नेहल राय ने दो महीने में कम किया 15 किलो वजन

इश्क का रंग सफेद, इच्छाप्यारी नागिन, विश और कई अन्य टीवी शो का हिस्सा रह चुकीं स्नेहल राय ने दो महीनों में 15 किलो वजन कम करने के बारे में बात की और फिटनेस और हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए टिप्स शेयर किए।

स्नेहल ने कहा: मैं अपने शरीर को अपना मंदिर मानती हूं। मेरा दृढ़ विश्वास है कि अधिक खाना एक लत है जो धूम्रपान या शराब के सेवन जितना ही खतरनाक हो सकता है।

वह इस बात पर जोर देती हैं कि इन अस्वास्थ्यकर आदतों से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, और इसलिए, हम क्या खाते हैं, इस पर ध्यान देना जरूरी है।

उन्होंने कहा कि उनके लिए खूबसूरत होने का मतलब है फिट और स्वस्थ रहना, भले ही उनका वजन कुछ भी हो।

मेरा मानना है कि अपने शरीर की देखभाल करना पूजा का एक रूप है, और मुझे अपने शरीर के हर इंच पर गर्व है। मेरे स्वास्थ्य और फिटनेस को बनाए रखने की मेरी प्रतिबद्धता एक स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करने के लिए मेरे समर्पण को दर्शाती है।

एक्ट्रेस ने कहा कि वह कभी भी अपने शरीर के वजन या दिखने की आलोचना को नकारात्मक तरीके से नहीं लेती हैं, बल्कि वह इसे फिट और स्वस्थ रहने के लिए प्रेरणा के रूप में लेती हैं।

उन्होंने कहा, मैंने हमेशा कड़ी मेहनत करने और अपने आलोचकों को गलत साबित करने के लिए प्रेरणा के रूप में ताने और नकारात्मक टिप्पणियों का उपयोग करना सीखा है। मेरे दृढ़ निश्चय और आत्म-विश्वास ने मुझे चुनौतियों से उबरने और 2 महीने में 15 किलोग्राम वजन कम करने के अपने लक्ष्य पर केंद्रित रहने में मदद की है और इस यात्रा में मेरा मार्गदर्शन करने के लिए मैं अपने ट्रेनर राज सर की बहुत आभारी हूं।

वॉर 2 के लिए आदित्य चोपड़ा की पहली पसंद हैं जूनियर एनटीआर!

यशराज फिल्म्स इन दिनों अपने स्पाई यूनिवर्स को लेकर काफी चर्चा में है। पठान के बाद अब प्रोडक्शन हाउस ने वॉर 2 की भी अनाउंसमेंट कर दी है, जिसको लेकर फैंस काफी एक्साइटेड हैं। अब इसी बीच वॉर 2 को लेकर एक बड़ी खबर सामने आ रही है। ऋतिक रोशन स्टारर इस फिल्म को लेकर हाल ही में रिपोर्ट्स सामने आई थी कि वॉर 2 में एक्टर जूनियर एनटीआर ऋतिक रोशन के साथ भिड़ते नजर आएंगे। लेकिन बाद में रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि जूनियर एनटीआर ने आदित्य चोपड़ा द्वारा प्रोड्यूस की जा रही इस फिल्म को करने से साफ मना कर दिया है और अब मेकर्स फिल्म में जूनियर एनटीआर की जगह प्रभास और विजय देवरकोंडा को अप्रोच कर सकते हैं। लेकन नई रिपोर्ट्स के मुताबिक वॉर 2 के लिए मेकर्स की पहली पसंद केवल जूनियर एनटीआर ही हैं।

रिपोर्ट के अनुसार सूत्रों ने बताया, एनटीआर जूनियर वॉर 2 के लिए आदित्य चोपड़ा की पहली और एकमात्र पसंद हैं। वास्तव में यह किरदार जूनियर एनटीआर को ध्यान में रखकर लिखा गया है। वॉर 2 को दो सुपरस्टार्स - ऋतिक रोशन और एनटीआर जूनियर - के बीच की लड़ाई के रूप में डिजाइन किया गया है और यह विचार उन दोनों के व्यक्तित्व का जश्न मनाने के लिए है। जूनियर एनटीआर के साथ पिछले चार महीने से बातचीत चल रही है और यह चीजें मार्च तक पेपर पर उतर जाएंगी।

केवल इतना ही नहीं सूत्र ने यह भी बताया कि अगर जूनियर एनटीआर ने वॉर 2 को रिजेक्ट कर दिया होता तो टीम फिर से उस कैरेक्टर पर काम करती और किसी दूसरी एक्टर के लिए वह किरदार लिखती। लेकिन ऐसा कुछ नहीं है। वॉर 2 में एक-दूसरे से फैस ऑफ करने के लिए ऋतिक और जूनियर एनटीआर काफी एक्साइटेड हैं। बता दें कि साल 2019 में ऋतिक रोशन और टाइगर श्रॉफ स्टारर फिल्म वॉर बॉक्स ऑफिस पर रिलीज हुई थी। यह फिल्म ब्लॉकबस्टर साबित हुई थी। अब इस फिल्म का सीक्वल वॉर 2 इसी साल नवंबर में बड़े पर्दे पर रिलीज होगा। बता दें कि सलमान खान की एक था टाइगर, टाइगर जिंदा है, 2019 में रिलीज हुई ऋतिक रोशन की वॉर, 2022 में रिलीज हुई शाहरुख खान की पठान और जल्द ही रिलीज होने वाली सलमान खान की टाइगर 3 के बाद ऋतिक रोशन की वॉर 2 इस स्पाई यूनिवर्स की छठी फिल्म है।

टाइगर वर्सेज पठान बॉलीवुड की सबसे महंगी फिल्मों में से एक होगी

पठान बॉक्स ऑफिस पर हुई शाहरुख खान की वापसी ने धमाल मचा दिया और फिल्म ने कमाई के मामले में कई रिकॉर्ड तोड़े। अब इस फिल्म की सफलता को देखते हुए यशराज फिल्म्स ने अपनी अगली स्पाई फिल्म टाइगर वर्सेज पठान का ऐलान कर दिया है, जिसमें सलमान खान और शाहरुख आमने-सामने नजर आएंगे। इस फिल्म को करोड़ों के बजट के साथ बड़े पैमाने पर बनाया जाएगा। आइए इस फिल्म से जुड़ी जरूरी बातों के बारे में जानते हैं।

पठान में सलमान के कैमियो को दर्शकों ने काफी पसंद किया था। ऐसे में जब दोनों साथ में एक पूरी फिल्म में नजर आएंगे तो यह उनके लिए किसी जश्न से कम नहीं होगा। पठान का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद ने किया था और टाइगर वर्सेज पठान की कमान भी उन्हें ही सौंपी गई है। ऐसे में अब आनंद फिल्म के एक्शन और वीएफएक्स को और भी बेहतर करने पर जोर देंगे ताकि यह दर्शकों की उम्मीदों पर खरा उतर सकें।

रिपोर्ट के अनुसार, यह फिल्म अनुमानित 300 करोड़ रुपये के बजट में बनने वाली बॉलीवुड की सबसे महंगी फिल्मों में से एक होने वाली है। हालांकि, इस आंकड़े में अभिनेताओं की फीस शामिल नहीं है।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, सलमान और शाहरुख कथित तौर पर फीस न लेकर फिल्म के प्रॉफिट शेयर से हिस्सा लेने वाले हैं। अगर इन बातों में सच्चाई है तो फिल्म की लागत पठान और टाइगर 3 दोनों को पार कर जाएगी।

खबरों के मुताबिक, फिल्म में कैटरीना कैफ और दीपिका पादुकोण भी नजर आ सकती हैं। दोनों ही फिल्म में पाकिस्तानी एजेंट का किरदार निभाएंगे, जैसा कि उन्होंने टाइगर जिंदा है और पठान में निभाया है। इसके अलावा यह भी कहा जा रहा है कि हॉलीवुड अभिनेता जेसन मामोआ फिल्म में विलेन की भूमिका में नजर आ सकते हैं। हालांकि, सलमान और शाहरुख के अलावा किसी भी सितारे के फिल्म का हिस्से होने की पुष्टि नहीं हुई है।

टाइगर वर्सेज पठान की खबरें सामने आने के बाद से ही प्रशंसक फिल्म को लेकर काफी उत्सुक हैं। निर्देशक आनंद ऋतिक रोशन के साथ फाइटर लेकर आ रहे हैं और ऐसे में टाइगर वर्सेज पठान पर काम बाद में शुरू होगा और यह 2025 में रिलीज हो सकती है। इससे पहले शाहरुख और सलमान टाइगर 3 में एक साथ नजर आने वाले हैं, जो 10 नवंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

यशराज फिल्म्स के स्पाई यूनिवर्स को बनाने की योजना आदित्य चोपड़ा की थी। इसका विचार उनके मन में वॉर के दौरान आया था और उन्होंने सभी रॉ एजेंट को साथ लाने की योजना पर काम शुरू कर दिया। इस यूनिवर्स की शुरुआत 2012 में आई एक था टाइगर से मानी गई और बाद में टाइगर जिंदा है, वॉर, पठान, वॉर 2 और टाइगर 3 भी इसका हिस्सा बन गई। अब टाइगर वर्सेज पठान इस स्पाई यूनिवर्स की अगली फिल्म होगी।(आरएनएस)

सावधान! हीट वेव को हल्के में न ले

श्रुति व्यास

गर्मियों का मौसम शुरू है और इस वर्ष यह कतई नार्मल नहीं होगा। तैयार हो जाए हीट वेव के लिए। पिछले सप्ताह तक बारिश, ओलावृष्टि और आंधी के बेमौसम दौर से तापमान ठिकठाक रहा। लेकिन अब दिन-प्रतिदिन तापमान बढ़ता हुआ है। मौसम विभाग की चेतावनी है कि अगले पांच दिनों में गर्मी और बढ़ेगी। मौसम संबंधी एप्स की माने तो अगले एक हफ्ते में तापमान 40 डिग्री तक जा सकता है। बताया जा रहा है कि इस साल गर्मी ज्यादा पड़ेगी, बहुत ज्यादा।हमें ग्लोबल वार्मिंग के खतरनाक दुष्परिणाम भोगने होंगे।इसी गर्मी में पूत के पांव पालने में दिखलाई पड़ेंगे।

इस साल की फरवरी,1901 के बाद की सबसे गर्म फरवरी थी। वही मार्च में जितनी बारिश हुई, उतनी पिछले सौ सालों में कभी नहीं हुई।अब अप्रैल से भारत के मौसम विभाग के महानिदेशक मृत्युंजय महापात्र की चेतावनी है कि तीन महीने का गर्मी का मौसम बहुत कष्टदायी होगा। पिछले साल भी हीट वेव तकलीफदेह रही थी। उसने दुनिया भर में गेंहू की आपूर्ति को प्रभावित किया था। इस बार भारत के मौसम के पूर्वानुमान की ओर ज्यादा ध्यान दिया जा रहा है। छह मार्च को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में गर्मी से निपटने की तैयारियों की समीक्षा बैठक आयोजित हुई। ऊर्जा मंत्रालय भी जरूरी कदम उठा रहा है। उसने बिजलीघरों को कोयले का आयात करने का निर्देश दिया है। कोयला भारत में बिजली उत्पादन का प्रमुख साधन है और कोयले का घरेलू उत्पादन संभवत: मांग की पूर्ति नहीं कर पाएगा।

परन्तु सारी तैयारियों के बावजूद आने वाले दिन कष्टकारी होने वाले हैं।

विश्व बैंक द्वारा नवंबर में जारी एक रपट में चेतावनी दी गई थी कि भारत दुनिया के उन पहले देशों में से एक बन सकता है जहां वेट बल्ब टेम्परेचर 35 डिग्री सेल्सियस (जो मनुष्य की सहन करने योग्य तापमान की उच्चतम सीमा है) से ऊपर होगा। वेट बल्ब टेम्परेचर क्या है? वह धूप में खड़े होने पर मनुष्य के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को मापने का एक तरीका है। वेट बल्ब टेम्परेचर की गणना हवा के तापमान और गति, वातावरण में नमी, सूर्य के कोण और बादलों की मौजूदगी आदि को ध्यान में रख कर की जाती है। जब वेट बल्ब टेम्परेचर 35 डिग्री सेल्सियस हो जाता है तो मनुष्यों के लिए पसीने से अपने शरीर को ठंडा रखना असंभव होता है। इस तरह यह वह अधिकतम तापमान है जिस पर मनुष्य जीवित रह सकता है। कुछ घंटों तक इस तापमान का सामना करने पर स्वस्थ से स्वस्थ व्यक्ति को भी लू लगने एवं मृत्यु होने का खतरा रहता है। सन् 2010 से 2019 के बीच भारत में उसके पिछले दशक की तुलना में ग्रीष्म लहर की घटनाओं में 25 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

सन् 2019 में प्रकाशित मैसाचुसेट्स इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी के प्रोफेसर एल्फातिह एल्ताहिर एवं उनके सहयोगियों के एक शोधप्रबंध में चेतावनी दी गई है कि भले ही विश्व ग्रीन हाउस गैसों के उर्त्सजन में कमी की दिशा में प्रगति करे किंतु दक्षिण एशिया के बड़े इलाकों को 31 डिग्री तक के वेट बल्ब टेम्परेचर का सामना करना पड़ेगा, जो कि अधिकांश मनुष्यों के लिए बहुत खतरनाक माना जाता है। एल्ताहिर का यह भी अनुमान कि पूरी दुनिया में फारस की खाड़ी ग्रीष्म लहर की दृष्टि से सबसे ख़राब क्षेत्र होगा। इसके बाद उत्तर भारत और फिर घनी आबादी वाले पूर्वी चीन का नंबर होगा। अगर कार्बन उत्सर्जन में कमी नहीं लाई गई और दुनिया वैसी ही चलती रही जैसे चल रही है तो 2071 से 2100 के बीच, करीब चार प्रतिशत आबादी को कम से एक बार छह घंटे की अवधि की मनुष्यों के लिए जानलेवा 35 डिग्री वेट बल्ब टेम्परेचर की हीट वेव का सामना करना पड़ेगा। जो शहर इस तरह की हीट वेव में जलेंगे उनमें लखनऊ और पटना जैसे बड़ी आबादी वाले नगर शामिल हैं।

भारत ने हालात से निपटने के लिए तैयारी शुरू कर दी है। एक राष्ट्रव्यापी हीट एक्शन प्लान बनाया गया है। यह अहमदाबाद में सन 2013 में लागू की गई योजना पर आधारित है। ऐसा कहा जाता है कि इस योजना के अंतर्गत टेक्स्ट मैसेज भेजकर, बड़ी संख्या में पानी के प्याऊ खोल कर और लोगों को धूप में निकलने से बचने की सलाह देकर कम से कम 2000 जानें बचाई गईं थीं। इस साल यह योजना 23 राज्यों में लागू की जाएगी। सन 2017 से ही नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी (राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण) राज्य सरकारों के प्रतिनिधियों के साथ कार्यशालाएं आयोजित कर उन्हें गर्मी से निपटने की समग्र योजना लागू करने के लिए कह रहा है और उन्हें यह भी बता रहा है कि इससे कैसे जानें बचाई जा सकेंगी।

इसमें कोई शक नहीं कि साल-दर-साल स्थिति और ख़राब होती जाएगी। साल-दर-साल सिन्धु-गंगा के मैदान में रहने वाली विशाल गरीब आबादी के लिए कई दिनों या कई सप्ताहों तक गर्मी के कारण जीना और मुहाल होता जायेगा। प्रो। एल्फातिह एल्ताहिर ने लिखा है कि भारत के लिए वैश्विक जलवायु परिवर्तन अब केवल अकादमिक चर्चा का विषय नहीं है, केवल एक अमूर्त खतरा नहीं है, वरन जीवन-मृत्यु का प्रश्न बन गया है।

ग्लोबल वार्मिंग अब एक वैज्ञानिक अवधारणा नहीं रह गई है। वह एक भयावह सच्चाई बन कर हमारे सामने उपस्थित है और अत्यंत कार्यकुशल और साधन-संपन्न सरकारों के लिए भी इसे आपदा में बदलने से रोकना एक चुनौती होगा। जो हो, फिलहाल तैयारी कीजिए बहुत गर्म और बहुत परेशान करने वाली गर्मियों की। खूब पानी पिएं, अपने आप को ठंडा रखें और यदि बहुत ज़रूरी न हो तो दोपहर को बाहर न निकलें। यह ज़िन्दगी का सवाल है।

डीनो डेनिस की एक्शन एंटरटेनर बाजूका में नजर आएंगे ममूटी

सुपरस्टार ममूटी निर्देशक डीनो डेनिस की मलयालम एक्शन एंटरटेनर फिल्म बाजूका में नजर आएंगे, जिसमें गौतम मेनन और गायत्री अय्यर भी हैं। मम्मूटी ने कहा: मैं इस बहुत ही रोमांचक कहानी पर डीनो के साथ काम कर वास्तव में खुश हूं। युवा पेशेवरों के साथ काम करना हमेशा उत्साहजनक होता है, जो सिनेमा और दुनिया को नई आंखों से देखते हैं।

वह जोखिम लेने को हमेशा तैयार हैं और ऐसी कहानियां बताना चाहते हैं जो पहले कभी नहीं बताई गई। मुझे यकीन है कि यह फिल्म हम सभी के लिए मील का पत्थर साबित होगी और दर्शकों को भी रोमांचित करेगी। अनुभवी स्क्रिप्ट राइटर कलूर डेनिस के बेटे व डायरेक्टर डीनो डेनिस ने कहा: मेरी पहली फिल्म में ममूटी सर के जैसा स्टार होना एक सपने के सच होने जैसा है और उनके साथ काम करना जीवन भर का अनुभव है।

सारेगामा इंडिया लिमिटेड के फिल्म स्टूडियो यूडली फिल्म्स ने यह घोषणा की। सारेगामा इंडिया लिमिटेड में फिल्म्स एंड इवेंट्स के सीनियर वाइस प्रेसिडेंट सिद्धार्थ आनंद ने कहा: बाजूका एक बहुत ही खास प्रोजेक्ट है क्योंकि इसमें ममूटी सर जैसे लेजेंड को पहले कभी न देखे गए अवतार में दिखाया गया है जो उनके प्रशंसकों को पूरी तरह से हैरान कर देगा। को-प्रोड्यूसर जिनू वी. अब्राहम ने कहा: इस फिल्म का निर्माण एक ऐसी यात्रा होने जा रही है जो बिल्कुल अलग है और हमें यकीन है कि दर्शक इस अविश्वसनीय कहानी को देखेंगे। फिल्म का सह-निर्माण भी डोल्विन कुरियाकोस ने किया है।

सू- दोकू क्र.095

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.94 का हल

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

विपक्षी पार्टियों के दो खेमे

कांग्रेस पार्टी के नेता विपक्ष को एकजुट करने की कोशिश में लगे हैं लेकिन विपक्षी पार्टियों के बीच आपसी अविश्वास की वजह से बात आगे नहीं बढ़ रही है। विपक्षी पार्टियां दो खेमों में बंट गई हैं। एक खेमा उन पार्टियों का है, जो हार्डकोर भाजपा विरोधी हैं और कभी भाजपा के साथ नहीं रही हैं। दूसरा खेमा उन विपक्षी पार्टियों का है, जो पहले भाजपा के साथ रही हैं। भाजपा के साथ रही पार्टियों के भी दो खेमे हैं। एक ऐसी पार्टियां हैं, जिनकी राजनीतिक विचारधारा और सामाजिक समीकरण एक जैसा है और दूसरी पार्टियां ऐसी हैं, जिनका जमीनी स्तर पर भाजपा के साथ वोट की लड़ाई है और जिनका साथ आना मुश्किल है। इस तरह विपक्षी पार्टियों के तीन खेमे हो गए। एक हार्डकोर भाजपा विरोधी, दूसरे प्रदेश की राजनीति में भाजपा की चुनौती से विरोधी हुई पार्टियां और तीसरी निजी खुन्नस में भाजपा से अलग होने वाली ऐसी पार्टियां, जिनको फिर भाजपा के साथ जाने में दिक्कत नहीं है।

ऐसी तीन पार्टियों के नेताओं से मल्लिकार्जुन खड़गे ने बात की है। बिहार में नीतीश कुमार का भाजपा से अलग होना कोई वैचारिक मामला नहीं है। वे पहले भी भाजपा से अलग हुए थे और फिर उसके साथ चले गए थे। आगे भी वे भाजपा के साथ जा सकते हैं। इसी तरह उद्धव ठाकरे का मामला भी है। वे भी निजी खुन्नस में भाजपा से अलग हुए। उनकी विचारधारा पूरी तरह से भाजपा वाली है। डीएमके की विचारधारा का टकराव है लेकिन जमीनी राजनीति में भाजपा से कोई लड़ाई नहीं है। इन तीन पार्टियों के अलावा नेशनल कांफ्रेंस, अकाली दल, इंडियन नेशनल लोकदल, टीडीपी आदि ऐसी पार्टियां हैं, जिनके बारे में माना जा रहा है कि ये भाजपा के साथ जा सकती हैं।

तृणमूल कांग्रेस और झारखंड मुक्ति मोर्चा पहले भाजपा के साथ रहे हैं लेकिन जमीनी स्तर पर वोट की राजनीति ऐसी है कि ये दोनों भाजपा के साथ नहीं जा सकते हैं। एक हार्डकोर विरोधियों का खेमा है, जिसमें राष्ट्रीय जनता दल, भारत राष्ट्र समिति, आम आदमी पार्टी, सीपीएम, सीपीआई, मुस्लिम लीग आदि पार्टियां हैं।(आरएनएस)

सिल्वर कट आउटफिट में दिशा पाटनी ने दिखाया हुस्न का जलवा

बॉलीवुड एक्ट्रेस दिशा पाटनी सोशल मीडिया पर अपनी अदाओं से फैंस के दिलों को बेकरार करने का हुनर बखूबी जानती हैं। उनकी स्टाइलिश तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आती हैं। एक्ट्रेस दिशा पाटनी अपने फैंस को इंप्रेस करने का कोई मौका नहीं छोड़ती हैं। कट आउट शिमरी आउटफिट में एक्ट्रेस दिशा पाटनी गजब की बला लग रही हैं। उनकी ग्लैमरस तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। डीपनेक आउटफिट में एक्ट्रेस दिशा पाटनी की तस्वीरों ने सोशल मीडिया का टेम्पेरेचर हाई कर रखा है, उनकी तस्वीरें फैंस को बेताब कर रही हैं। एक्ट्रेस भले ही फिल्मों में कम धमाल कर रही हों लेकिन, सोशल मीडिया पर वो फैंस के दिलों की धड़कनें बढ़ाना बखूबी जानती हैं। एक्ट्रेस दिशा पाटनी अपने बिकिनी लुक्स अक्सर शेयर करती रहती हैं। उनकी तस्वीरें पल भर में सोशल मीडिया की सुर्खियां बन जाती हैं। दिशा का बोल्ड स्टाईल चाहे वो साड़ी में हो या फिर बिकनी में सोशल मीडिया पर आते ही वायरल हो जाता है। दिशा पाटनी का जन्म 13 जून 1993 को देहरादून में हुआ था। साथ ही दिशा पाटनी ने एक्टिंग की दुनिया में डेब्यू साल 2015 में आई फिल्म लोफर से किया था। बॉलीवुड में दिशा को पहचान फिल्म एमएस धोनी: अनटोल्ड स्टोरी से मिली। इ

भारत विकास परिषद के अध्यक्ष कृष्ण कुमार व सचिव सेमवाल बने

संवाददाता

देहरादून। भारत विकास परिषद के चुनाव में कृष्ण कुमार अरोडा अध्यक्ष व डा. जयप्रकाश सेमवाल सचिव चुने गये।

आज यहां सहारनपुर रोड स्थित एक होटल में देहरादून ग्रेटर शाखा वर्ष 2023-24 के शपथ ग्रहण समारोह की मुख्य अतिथि डाली डबराल, कार्यक्रम अध्यक्ष एवँ प्रांतीय अध्यक्ष बी पी गुप्ता रहें। प्रांतीय महासचिव एवँ अधिष्ठापन अधिकारी श्रीमती मनीषा सिंघल ने वर्ष 2023 -24 के अध्यक्ष कृष्ण कुमार अरोरा, सचिव डॉ जय प्रकाश सेमवाल, कोषाध्यक्ष अभय कश्यप, महिला संयोजिका श्रीमती गिन्नी नेगी एवँ अन्य कार्यकारिणी सदस्य को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलायी। उन्होंने शाखा में 15 नए सदस्यों को परिषद की सदस्यता की शपथ दिलवायी। प्रान्तीय अध्यक्ष ने वर्ष 2023-24 के अध्यक्ष एवँ कार्यकारिणी सदस्यों को मालार्पण कर के सम्मानित किया। नवीन सदस्यों को भी मालार्पण, एवं पौधा दे कर सम्मानित किया।

निवर्तमान अध्यक्ष के के अरोरा एवँ सचिव शैलेन्द्र कुमार गुप्ता ने मुख्य अथिति, प्रान्तीय पदाधिकारियों, अतिथियों, मीडिया प्रभारियों एवँ सदस्यों का स्वागत अभिवादन करते हुए विगत वर्ष के शाखा द्वारा सेवा और संस्कार कार्यो से सबको अवगत कराया। कार्यक्रम अध्यक्ष एवँ प्रान्तीय अध्यक्ष ने संबोधन में शाखा द्वारा वर्ष 2022-23 सराहनीय कार्यों की प्रंशसा करते हुए विश्वास जताया कि पुन: निर्वाचित अध्यक्ष के के अरोरा इस बर्ष भी सराहनीय कार्य कर शाखा को नया आयाम देगे। शाखा के वरिष्ठ सदस्य एवं वर्तमान में प्रान्तीय संरक्षक विकास रत्न अर्जुन दास भारद्वाज ने 16000 वर्गफुट भूमि दान दे कर एक अनुकरणीय कार्य किया है जहां पर भारत विकास परिषद का एक अस्पताल खुलेगा।

घर से मंगलसूत्र चोरी, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के अन्दर से मंगलसूत्र चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चंद्रेश्वर नगर निवासी सरस्वती देवी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाजार गयी हुई थी। जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके मकान के अन्दर सामान अस्त व्यस्त पडा था तथा घर से उसका मंगलसूत्र गायब था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

महाकाल सेवा समिति ने बचायी चील की जान

संवाददाता

देहरादून। महाकाल सेवा समिति ने घायल चील को वन विभाग के सुपुर्द कर उसकी जान बचायी।

आज यहां मनुगंज निवासी अजय गुजराल ने महाकाल सेवा समिति के अध्यक्ष रोशन राणा को फोन किया और बताया कि उनके घर के बाहर एक चील घायल अवस्था में पड़ा हुआ है कुत्ते उसे झपटने को तैयार थे। रोशन राणा महाकाल सेवा समिति तत्काल वहां पर पहुंचे और चील को उठाकर उनके द्वारा उसे जंगलात आफिस तिलक रोड में पहुचा दिया। वहां से है डॉक्टरी परीक्षण के बाद मालसी डियर पार्क भेज दिया जाएगा। इस तरह के रेस्क्यू के लिए कोई भी रात्रि सेवा नहीं है अक्सर जंगलात ऑफिस कर्मचारियों के फोन बंद होते हैं, या फिर वह दूर होने का बहाना करके आने से मना कर देते हैं। लेकिन महाकाल सेवा समिति ऐसे कार्यो के लिए हर समय उपलब्ध होगी।

स्कूलों की छुट्टी के समय दून में हर...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

स्कूलों के आसपास वाली सड़कों पर होती है कि लोगों को कई बार तो घंटों में इस जाम से मुक्ति मिल पाती है। खास बात यह है कि यह समस्या किसी एक क्षेत्र विशेष की नहीं है। पूरे दून में स्कूलों की इतनी भीड़ है कि हर सड़क पर जाम आम बात है। स्कूलों से बच्चों को लेने आने वाले अभिभावक स्कूलों के आसपास अपने वाहन पार्क कर देते हैं जिससे जाम लग जाता है।

खासतौर पर वीकेंड पर जहां पर्यटकों की आमद ज्यादा होती है शनिवार व सोमवार को ज्यादा हालत खराब होते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए प्रशासन और स्कूल प्रबंधकों के बीच कई वार्ताओं के बाद कुछ नियम तय किए जाते हैं लेकिन चंद दिन बाद ही इन नियमों को ताक पर रख दिया जाता है।

अभी बीते एक सप्ताह से दून में जिलाधिकारी सोनिका की अगुवाई में सड़कों और फुटपाथों पर कब्जे (अतिक्रमण) करने वालों के खिलाफ अभियान चलाया गया हजारों अतिक्रमणों पर कार्यवाही की गई सैकड़ों की संख्या में चालान किए गए लेकिन इसके बावजूद भी स्थिति में रत्ती भर भी सुधार नहीं आ सका है। डीएम ने दोबारा अतिक्रमण करने वालों को भले ही मुकदमा करने की चेतावनी दी हो लेकिन जो अतिक्रमण दो-चार दिन पहले हटाया गया था वह अब फिर जस का तस दिखाई दे रहा है।

स्कूल में धार्मिक भावनाओं से खिलवाड़ करने वाली प्राचार्य को निकाला

संवाददाता

देहरादून। स्कूल में धार्मिक भावनाओं से खिलवाड करने के मामले में हिन्दू संगठनों ने जमकर बवाल मचाया। जिसके बाद स्कूल प्रबंधन ने प्राचार्य को निकाल दिया जिसके बाद मामला शांत हुआ।

आज यहां बजरंग दल सहित विभिन्न हिन्दू संगठन के कार्यकर्ता बसंत विहार स्थित एक पब्लिक स्कूल पहुंचे जहां पर उन्होंने जमकर बवाल किया। उनका कहना था कि स्कूल की प्राचार्य के द्वारा ईद के दिन बच्चों को सफेद वस्त्र पहनकर स्कूल में बुलाया जहां पर बच्चों को नमाज पढाई गयी। इसके साथ ही स्कूल में मदरसों की तरह पढाई करायी जा रही थी। जिसके बारे में बच्चों ने जब अपने अभिभावकों को बताया तो काफी संख्या में अभिभावक आज स्कूल पहुंचे और उन्होंने वहां पर जमकर बवाल मचाया। इसकी सूचना मिलते ही बजरंग दल सहित विभिन्न हिन्दूवादी संगठनों के कार्यकर्ता वहां पर पहुंच गये और उन्होंने वहां पर प्रदर्शन किया और प्राचार्य के खिलाफ जमकर नारेबाजी की।

घटना का पता चलते ही स्कूल प्रबंधक सहित शिक्षा विभाग के अधिकारी भी मौके पर पहुंच गये और उन्होंने लोगों को समझाने का प्रयास किया लेकिन वह वहीं धरने पर बैठ गये। जिसके बाद स्कूल प्रबंधक के द्वारा प्राचार्य को स्कूल से निकाल दिया जिसके बाद लोगों का गुस्सा शांत हुआ।

प्रधानमंत्री स्वनिधि मंच का हुआ गठन, चोपडा बने अध्यक्ष

संवाददाता

हरिद्वार। प्रधानमंत्री स्वनिधि मंच का गठन कर संजय चोपडा को अध्यक्ष बनाया गया।

आज यहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रेरणा से वरिष्ठ समाजसेवी राधेश्याम रतूड़ी, सुंदरलाल राजपूत द्वारा संयुक्त रूप से प्रधानमंत्री स्वनिधि महा उत्सव की सफलता के उपरांत प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना को असंगठित क्षेत्र के रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स, मजदूर श्रमिक, बैटरी रिक्शा चालक, साइकिल रिक्शा चालक, कूड़ा बीन कर अपनी जीविका चलाने वाले श्रमिकों को ज्यादा से ज्यादा लाभार्थी बनाने के लिए प्रधानमंत्री स्वनिधि मंच का हुआ गठन। जिसमें सर्वसम्मति से प्रधानमंत्री स्वनिधि मंच के अध्यक्ष संजय चोपड़ा को चुना गया। इस अवसर पर प्रधानमंत्री स्वनिधि मंच के अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निर्देशन में उत्तराखंड सरकार की और से हरिद्वार नगर निगम प्रशासन द्वारा 7 हजार असंगठित क्षेत्र के रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर सहित मेहनतकश श्रमिकों को योजनाबद्ध तरीके से प्रधानमंत्री सवनिधि योजना का लाभार्थी बनाने के लिए लक्ष्य निर्धारित किया गया है जोकि हर्ष का विषय है। कंधारी धर्मशाला स्थित प्रधानमंत्री स्वनिधि मंच के अध्यक्ष चुने जाने पर संजय चोपड़ा का फूल- मालाओं के साथ जोरदार स्वागत करते श्रमिक कल्याण परिषद के कुंवर सिंह मंडवाल, सामाजिक कार्यकर्ता. राजेश खुराना, अवधेश कोठियाल, राजेश दुआ, श्रमिक नेता राजकुमार, कुलदीप खन्ना, कमल शर्मा, चंदन सिंह रावत, खुशीराम, चंद्रकांत रावत आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

सर्वे पेंशनर्स फोरम की आमसभा में कई प्रस्ताव पास

संवाददाता

देहरादून। सर्वे पेंशनर्स फोरम की आमसभा में कई प्रस्ताव आम सहमति से पारित किये गये।

आज यहां सर्वे पेंशनर्स फोरम के तत्वावधान में राजकीय इंटर कॉलेज डोभालवाला में आमसभा का आयोजन किया गया जिसमें काफी संख्या में बुजुर्ग सदस्य सम्मिलित हुए सर्वप्रथम मंचासीन फोरम के अध्यक्ष देवेंद्र प्रसाद बहुगुणा, संरक्षक के.एस. बंगारी, माधव सिंह रावत, वरिष्ठ सदस्य एस. डी. डोभाल एवं वासन, सचिव स्वामी एस चंद्रा ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। स्वामी चंद्रा ने सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए कार्यक्रम आयोजन की जानकारी दी।

अध्यक्ष देवेंद्र प्रसाद बहुगुणा ने अतिथियों का पुष्पमाला भेंट कर स्वागत किया, अपने स्वागत भाषण में फोरम के बारे में बताया तत्पश्चात सचिव स्वामी एस. चंद्रा ने कार्यकारिणी द्वारा बैठक में पारित प्रस्ताव को आमसभा के पटल पर रखा तथा विस्तृत जानकारी दी। कार्यक्रम में बंगारी द्वारा फोरम को बनाने के कारण पर चर्चा की। माधो सिंह रावत ने आवश्यकताओं पर प्रकाश डाला, वासन द्वारा संगठन को मजबूत करने तथा सभी से सहयोग करने की अपील की, सबसे वरिष्ठ सदस्य तेजपाल सिंह पुंडीर द्वारा अपने सम्बोधन में संगठन को मजबूत से कार्य करने पर बल दिया, प्रस्ताव पर चर्चा करते हुए सी.जी.एच.एस. डिस्पेंसरी के डॉक्टर एवं डिस्पेंसरिओं को बढ़ाने हेतु प्रयास करना, वरिष्ठ नागरिकों के हित में डिस्पेंसरी में शौचालय, बैठने हेतु स्थान, पीने का पानी आदि की मूलभूत सुविधाएं दिलाने हेतु प्रयास करना, तथा सह कोषाध्यक्ष के रूप में सुबोध सिंह चौधरी को नामित करना किया गया। इस अवसर पर सर्वश्री अमृत सिंह सत्येंद्र बिष्ट, महावीर सिंह, मस्तान सिंह रावत, सी.एम. सिंह, उमेश्वर सिंह रावत, जे.एस. रावत, संपत्ति लाल, ए.के. मेहता, गबर सिंह नेगी, चतर सिंह, आनंद सिंह, लक्ष्मी चन्द, छोटे लाल, जय प्रकाश, गोपाल सिंह बिष्ट, कुकरेती, एस.पी. शर्मा सहित काफी संख्या में वरिष्ठ सदस्य उपस्थित हुये।

एक नजर

आजादी के बाद की सरकारों ने पंचायती राज व्यवस्था को ध्वस्त किया: पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पंचायती राज सम्मेलन में कांग्रेस पर जमकर निशाना साधा। प्रधानमंत्री ने कहा कि 2014 के पहले ग्राम पंचायतों को 70 हजार करोड़ रुपये का बजट मिलता है। हमारी सरकार आने के बाद हमने 2 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा बजट दिया। इसके अलावा 2014 से पहले 10 साल की सरकार ने छह हजार के आसपास पंचायत भवन बनवाए थे, हमारी सरकार ने आठ साल में ही 30 हजार से ज्यादा पंचायत भवन बनवा दिए हैं। मध्य प्रदेश के रीवा में नरेंद्र मोदी ने कहा कि पंचायती राज संस्थाएं लोकतंत्र की भावना को बढ़ावा देने के साथ हमारे नागरिकों के विकास की आकांक्षाओं को पूरा करती हैं। हम देश को विकसित बनाने का काम कर रहे हैं। हम गांव के लिए समर्पित हैं। पीएम मोदी ने कहा कि पहले की सरकार ने पंचायतों तक ऑप्टिकल फाइबर योजना शुरू की थी। उसमें देश की 70 से भी कम ग्राम पंचायतों को जोड़ा गया था। वो भी शहरों के पास वाली थीं, हमने देश की 2 लाख से ज्यादा पंचायतों तक पहुंचाया है। इस दौरान पीएम मोदी ने 17 हजार करोड़ की परियोजनाओं की सौगात दी। साथ ही चार लाख से ज्यादा लोगों का गृह प्रवेश कराया गया।

हम पंचायतों की मदद से गांव-शहरों के बीच की खाई को कम कर रहे हैं। डिजिटल क्रांति के दौर में पंचायतों को भी स्मार्ट बनाया जा रहा है। आज पंचायत स्तर पर योजनाओं से लेकर लागू करने तक में टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल हो रहा है। अमृत सरोवरों के लिए जगह चुनने या फिर काम पूरा करने में टेक्नोलॉजी का ही इस्तेमाल हुआ। आज ई-ग्राम स्वराज-जेम इंटीग्रेटेड पोर्टल का शुभारंभ किया गया है। इससे पंचायतों के माध्यम से होने वाली खरीद प्रक्रिया सरल और पारदर्शी बनेगी। पीएम ने कहा कि देश के गांवों को जब बैंकों की ताकत मिली है, तो खेती-किसानी से लेकर व्यापार कारोबार तक, सब में गांव के लोगों की मदद हो रही है। हमने जनधन योजना चलाकर गांव के 40 करोड़े से ज्यादा लोगों के बैंक खाते खुलवाए। हमने इंडिया पोस्ट पेमेंट बैंक के माध्यम से गांवों तक बैंकों की पहुंच बढ़ाई। डिजिटल क्रांति के इस दौर में अब पंचायतों को भी स्मार्ट बनाया जा रहा है।

छापे में बीबीएमपी अधिकारी के घर से मिले लाखों के गहने और नकदी

बेंगलुरु । कर्नाटक में सोमवार को लोकायुक्त विभाग ने आय अधिक संपत्ति के मामले में बीबीएमपी अधिकारी के घर पर छापा मारा है। जानकारी के अनुसार, लोकायुक्त अधिकारियों ने आज सुबह बृहत बेंगलुरु महानगर पालिके के सहायक निदेशक नगर नियोजन (एडीटीपी) गंगाधरैया के घर पहुंचे और तलाशी ली। छापेमारी के दौरान अधिकारियों ने गंगाधरैया के घर से गोपनीय दस्तावेज और आभूषण प्राप्त किए हैं। गौरतलब है कि घर से लाखों रुपये कैश और गहने बरामद हुए है जिनका कोई हिसाब नहीं है। जानकारी के अनुसार, दावणगेरे, बेल्लारी, बीदर, कोलार और अन्य जिलों में भी छापेमारी की जा रही है। यह छापेमारी कथित तौर पर आय से अधिक संपत्ति के मामले में की जा रही है जिसमें बेंगलुरु में येलहंका इलाके में बृहत बेंगलुरु महानगर पालिके से जुड़े निकाय अधिकारी के घर पर भी किया जा रहा है। लोकायुक्त विभाग की ये कार्रवाई ऐसे वक्त में हो रही है। जब आने वाले मई महीने की 10 तारीख को राज्य में विधानसभा चुनाव है। इस विधानसभा चुनाव को लेकर सभी पार्टियां प्रचार में जुटी हुई है और इस बीच लोकायुक्त द्वारा ये छापेमारी काफी अहम है।

वहीं, दूसरी ओर आयकर विभाग ने दक्षिण कन्नड़ के बेलथांगडी में कांग्रेस के पूर्व नेता गंगाधर गौड़ा के दो आवासीय परिसरों और एक शैक्षणिक संस्थान पर छापेमारी की गई है। यह शिक्षा संस्थान गंगाधर गौड़ा के बेटे रंजन गौड़ा का है। गंगाधर गौड़ा ने 2018 में भाजपा छोड़ दी थी और कांग्रेस में शामिल हो गए थे। उन्होंने हाल ही में कर्नाटक विधानसभा चुनाव के लिए टिकट से इनकार के बाद राजनीति से वापसी की घोषणा की थी।

धाम पहुंची केदार बाबा की डोली

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

जितनी हर साल रहती थी।

उधर आज अपने शीतकालीन प्रवास स्थल ओमकारेश्वर मंदिर से 3 दिन पूर्व रवाना हुई बाबा केदार की पंचमुखी डोली अपने अंतिम विश्राम स्थल गौरीकुंड से रवाना होकर दोपहर 3:00 बजे के करीब केदारधाम पहुंच चुकी है। इस बीच जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग और एसपी ने धाम जाकर धाम की व्यवस्थाओं का जायजा भी लिया। उल्लेखनीय है कि बीते कल से धाम में 2 से 3 फुट तक बर्फबारी हुई तथा अभी बर्फबारी का क्रम जारी है। जिसके कारण श्रद्धालुओं को तथा मंदिर समिति और जिला प्रशासन को कई तरह की मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है।

मौसम विभाग की चेतावनी है कि 25 से 29 अप्रैल तक धाम में इसी तरह का मौसम रहेगा जिसके मद्देनजर प्रशासन द्वारा पहले ही सुरक्षा एजेंसियों को अलर्ट पर रखा गया है।

एसडीआरएफ के जवानों को मिलेगा जोखिम भत्ता: सीएम

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि अर्द्धसैनिक बलों की तर्ज पर एस.डी.आर.एफ में कार्य करने वाले राजपत्रित अधिकारियों को 1500 रुपए एवं अराजपत्रित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को 1000 रुपए प्रतिदिन जोखिम भत्ता प्रदान किया जाएगा।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जौलीग्रान्ट में नवनिर्मित एस.डी.आर.एफ मुख्यालय एवं फायर स्टेशन का लोकार्पण किया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर एसडीआरएफ के जवानों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित भी किया। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि एस.डी.आर.एफ. द्वारा 11 हजार फीट से अधिक ऊँचाई पर किये जाने वाले रेस्क्यू कार्यों के लिए अन्य अध सैनिक बलों की तर्ज पर एस.डी.आर.एफ में कार्य करने वाले राजपत्रित अधिकारियों को 1500 रुपए एवं अराजपत्रित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को 1000 रुपए प्रतिदिन जोखिम भत्ता प्रदान किया जाएगा। आपदा प्रबन्धन में महिलाओं की भागीदारी को बढ़ाए जाने के उद्देश्य से एस.डी.आर.एफ की छठी कम्पनी गठित की जाएगी, जिसमें प्राथमिकता के आधार पर एक-तिहाई महिला कार्मिकों की नियुक्ति की जाएगी। एस.डी.आर.एफ. में प्रतिनियुक्ति की समयावधि 07 वर्ष से बढ़ाकर 10 वर्ष की जाएगी। उन्होंने कहा कि एस.डी.आर.एफ के जवानों और अधिकारियों द्वारा अपने कर्तव्यों का निर्वहन साहस, वीरता, सेवा और समर्पण भाव को से किया जा रहा है। इनका त्याग और कार्यकुशलता अनुकरणीय है। विषम परिस्थितियों में इनके द्वारा जिस साहस से कार्य किया जाता है, वह सराहनीय है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्राकृतिक आपदा की स्थिति में हमारे पुलिस के जवान मोर्चा संभालते हैं और लोगों की जान बचाने के लिए आगे आते हैं। राज्य में 2013 में एस.डी.आर.एफ के गठन से ही एस.डी.आर.एफ ने आपदा के समय देवभूमि में समय-समय पर अनुकरणीय एवं प्रभावी कार्य किए है। गठन से अब तक एसडीआरएफ द्वारा तीन हजार से अधिक रेस्क्यू ऑपरेशनों में बारह हजार से अधिक घायलों का सफल रेस्क्यू किया गया एवं विषम परिस्थितियों में करीब दो हजार शवों को रिकवर भी किया गया। मुख्यमंत्री ने कहा कि कुछ माह पूर्व जोशीमठ में आई प्राकृतिक भूधंसाव की घटना के पश्चात राहत एवं बचाव कार्य के साथ-साथ लोगों को जागरूक करने का कार्य भी एसडीआरएफ के हमारे जवानों और अधिकारियों ने बड़ी ही कुशलता के साथ किया। इस अवसर पर हरिद्वार सांसद रमेश पोखरियाल निशंक, विधायक बृज भूषण गैरोला, सचिव आपदा प्रबंधन डॉ. रंजीत कुमार सिन्हा, अपर पुलिस महानिदेशक डॉ. पी.वी.के. प्रसाद, आई.जी.एस.डी.आर.एफ श्रीमती रिद्धिम अग्रवाल, सेनानायक एस.डी.आर.एफ मणिकांत मिश्रा एवं पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

दो दुपहिया वाहन चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने दो स्थानों से दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्रहमपुरी निवासी रामकुमार शर्मा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह विशाल मेगामार्ट में गया था तथा उसने अपनी एक्टिवा बाहर गली में खडी कर दी थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। वहीं जैन मन्दिर वाली गली विकासनगर निवासी सरोज ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने उसके घर के बाहर से उसकी मोटरसाईकिल चोरी कर ली है।

दो वाहन चोर दबोचे, तीन दुपहिया बरामद

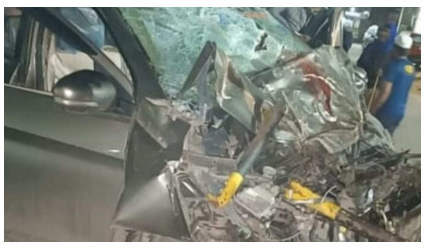
हरिद्वार (हसं)। दुपहिया वाहन चोरी मामलों का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरो को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने चोरी के तीन दुपहिया वाहन भी बरामद किये है।

जानकारी के अनुसार 22 व 23 अप्रैल को अज्ञात चोरों द्वारा कोतवाली गंगनहर क्षेत्र से तीन दुपहिया वाहन चोरी कर लिये गये थे। घटनाओं के खुलासे हेतु एसएसपी हरिद्वार अजय सिंह द्वारा दिए गए कड़े दिशा निर्देशों के क्रम में पुलिस टीम द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए 24 घंटे के भीतर ही ईदगाह रोड गंदे नाले के पास से दो शातिरों अजय धीमान उर्फ फिल्टर व अमन उर्फ मच्छी को चोरी की बाइक के साथ दबोचा गया। जिनकी निशांदेही पर पुलिस ने चोरी की दो अन्य मोटर साइकिले भी बरामद की है।

कार खाई में गिरी दो की मौत, दो घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। उत्तराखंड में सड़क हादसों के सिलसिले थमने का नाम नहीं ले रहे है। इस क्रम में आज एक कार के खाई में गिर जाने से जहां दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं दो लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ टीम ने मृतकों व घायलों को बाहर निकाला और घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां उनकी भी हालत चिंताजनक बनी हुई है।



जानकारी के अनुसार आज तड़के मुनि की रेती क्षेत्र में एक कार अनियंत्रित होकर 200 मीटर गहरी खाई में गिर गई। जिसमें 2 लोगों की मौत और 2 लोगों के घायल होने की खबर सामने आ रही है। हादसा थाना मुनिकीरेती क्षेत्रान्तर्गत गूलर से एक किमी आगे पावकीदेवी के समीप हुआ जहां कार अनियंत्रित होकर दो सौ मीटर नीचे गहरी खाई में जा गिरी। बताया जा रहा है कि वाहन में चार लोग सवार थे, जिनमें से दो लोगों की मौत की खबर सामने आ रही है। हादसे में घायल हुए दो लोगों को 108 के माध्यम से ऋषिकेश एम्स में भर्ती कराया गया जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

तीन इंस्पेक्टरों के तबादले, बिष्ट बने मसूरी कोतवाल

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी ने तीन इंस्पेक्टरों के तबादले करते हुए शंकर सिंह बिष्ट को मसूरी कोतवाल बनाया।

आज यहां डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने तीन इंस्पेक्टरों के तबादले करते हुए विकासनगर कोतवाली शंकर सिंह बिष्ट को मसूरी का कोतवाल बनाया वहीं मसूरी कोतवाल दिगपाल सिंह कोहली को पुलिस कार्यालय में भेज दिया। इसके साथ ही पुलिस लाईन में तैनात संजय कुमार को विकासनगर कोतवाली का प्रभार सौंप दिया है। तीनों को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये हैं।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।