सोमवार
05 जून 2023

पृष्ठ 4

खाना खाने के बाद भी लगती है भूख!

पृष्ठ 5

रणबीर कपूर नहीं होंगे किशोर कुमार की बायोपिक का हिस्सा?

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 123
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जैसे उल्लू को सूर्य नहीं दिखाई देता वैसे ही दुष्ट को सौजन्य दिखाई नहीं देता।

– स्वामी भजनानंद

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

लव जिहादियों की अब खैर नहीं

विशेष संवाददाता

देहरादून। राज्य में बढ़ते लव जिहाद के मामलों के मद्देनजर अब पुलिस ने सख्ती से निपटने का मन बना लिया है। अपनी जाति और धर्म छुपाकर लड़कियों को प्रेम के जाल में फंसाने उनका शारीरिक शोषण करने और धर्म बदलने के लिए दबाव डालने, बालिग तथा नाबालिग लड़कियों को बहला-फुसलाकर भगाकर ले जाने वालों पर पुलिस अब धर्म स्वतंत्रता कानून के तहत कार्रवाई करेगी।

एडीजी लॉ एंड ऑर्डर डॉ. वी. मुरुगेशन का कहना है कि राज्य में लव जिहाद के बढ़ते मामलों को देखते हुए पुलिस ने अब इस तरह के अपराधों से निपटने के लिए सख्त कार्रवाई करने का निर्णय लिया है। यहां यह उल्लेखनीय है कि बीते एक माह में राज्य भर में एक दर्जन से अधिक मामले प्रकाश में आ चुके हैं।

❑धर्म स्वतंत्रता कानून के तहत होगी कार्रवाई
❑राज्य में बढ़ते लव जिहाद मामले में पुलिस सख्त

खास बात यह है कि पछुवा दून इस तरह की घटनाओं का केंद्र बनता जा रहा है। जहां 15 दिनों में राज्य में सामने आए 9 मामलों में से 5 मामले पछुवा दून क्षेत्र में सामने आए हैं।

बीते दिनों चकराता क्षेत्र में एक नाबालिग लड़की को बहला-फुसलाकर अपने साथ ले जाने वाले दो मुस्लिम युवकों को पकड़ा गया था तथा इस तरह की घटनाएं रामपुर, जीवन गढ़ और प्रेम नगर क्षेत्र में सामने आई थी।

एक सप्ताह पूर्व उत्तरकाशी के पुरोला की घटना को लेकर तो अभी तक क्षेत्र में भारी तनाव और आक्रोश देखा जा रहा है। पुरोला में गैर हिंदू समुदाय के लोगों की दुकानों पर 15 जून तक दुकानें खाली करने की चेतावनी वाले पोस्टर लगा दिए गए हैं जिन्हें भले ही पुलिस ने हटा दिया हो लेकिन इसे लेकर लोगों में भारी गुस्सा है और वह बाहरी लोगों के सत्यापन तथा उन्हें क्षेत्र से बाहर करने की जिद पर अड़े हुए हैं। पुलिस का कहना है कि नाबालिग लड़कियों को प्रेम जाल में फंसा कर उन्हें ब्लैकमेल करने उनका शारीरिक शोषण करने तथा धर्मांतरण के लिए मजबूर करने वालों से अब पुलिस सख्ती से निपटेगी और ऐसे मामलों में धर्म स्वतंत्रता कानून के तहत सख्त कार्रवाई होगी।

हार्डवेयर की दुकान में लाखों की चोरी

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून में चोरों के हौसले कितने बुलंद है इसकी बानगी ऋषिकेश स्थित श्यामपुर क्षेत्र में सामने आयी है यहां पुलिस चौकी के समीप ही मुख्य हाईवे पर स्थित एक हार्डवेयर की दुकान में चोरों द्वारा लोहे का दरवाजा तोड़कर लाखों रुपए की चोरी की घटना को अजांम दिया गया है। चोर दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे का डीवीआर भी चुरा ले गए हैं। घटना का पता तब चला जब आज सुबह दुकानदार दुकान खोलने आया। पुलिस अब मामले की जांच में जुट गई है।

जानकारी के अनुसार श्यामपुर में एमडीएस स्कूल के समीप देवेंद्र बेलवाल की उमा हार्डवेयर के नाम से दुकान है। दुकान में हार्डवेयर, सेनेटरी तथा पेंट का सामान बिक्री किया जाता है। बीती रात देवेंद्र बेलवाल दुकान बंद करके अपने घर चले गए थे। आज सुबह जब उन्होंने दुकान का शटर खोलकर देखा तो दुकान सामान इधर-उधर बिखरा पाया। बताया जा रहा है कि चोरों ने दुकान के पिछले हिस्से में बने लोहे के दरवाजे को तोड़कर दुकान में प्रवेश किया था। जांच करने पर पता चला कि चोर दुकान से करीब 7-8 लाख रुपए कीमत की महंगी टोंटियां तथा अन्य सामान चुरा ले गए हैं। दुकान के गल्ले में रखे करीब 8000 रुपए भी चोर उड़ा ले गए। दुकान में सीसीटीवी कैमरे भी लगे थे। जब उन्होंने जांच करने की कोशिश की तो पता चला कि चोर सीसीटीवी का डीवीआर भी चुरा ले गए हैं। जिससे दुकान में हुई चोरी के संबंध में कुछ पता नहीं चल पाया।

मामले की सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर जांच शुरू कर दी। साथ ही आसपास की दुकानों में लगे सीसीटीवी कैमरों की मदद से मामले की छानबीन करने की कोशिश की जा रही है। श्यामपुर में मुख्य हाईवे पर हुई चोरी की इस घटना से व्यापारियों में रोष व्याप्त है। हैरत की बात यह है कि घटनास्थल से महज 100 मीटर की दूरी पर पुलिस चौकी स्थित है। ऐसे में चोरी की इस घटना ने पुलिस गश्त की भी पोल खोल कर रख दी है।

अफगानिस्तान में कक्षा 1 से 6 तक की 80 छात्राओं को दिया जहर !

काबुल। तालिबान राज में अफगानिस्तान में लड़कियों पर एक बार फिर जुल्म ढाया गया है. अफगानिस्तान में लड़कियों को जहर देने से हड़कंप मच गया है। दरअसल, उत्तरी अफगानिस्तान में दो अलग-अलग घटनाओं में प्राथमिक विद्यालयों की 80 लड़कियों को जहर दे दिया गया, जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। एक स्थानीय शिक्षा अधिकारी ने रविवार को यह जानकारी दी। शिक्षा अधिकारी ने विस्तृत जानकारी नहीं देते हुए कहा कि जहर देने वाले व्यक्ति की निजी रंजिश थी। ये घटनाएं सर-ए-पुल प्रांत में शनिवार और रविवार को हुईं। प्रांतीय शिक्षा विभाग के प्रमुख मोहम्मद रहमानी ने एसोसिएटेड प्रेस को बताया कि संगचरक जिले में कक्षा 1 से 6 तक की छात्राओं को जहर दिया गया। उन्होंने कहा कि नसवान-ए-कबोद आब स्कूल में 60 छात्रों को जहर दिया गया और नसवान-ए-फैजाबाद स्कूल में 17 अन्य को जहर दिया गया। उन्होंने प्रेस को बताया कि दोनों प्राथमिक स्कूल एक-दूसरे के करीब हैं और एक के बाद एक उन्हें निशाना बनाया गया।हमने छात्रों को अस्पताल में शिफ्ट कर दिया है और अब वे सभी ठीक हैं।

माफिया मुख्तार अंसारी को अवधेश राय हत्याकांड में उम्रकैद की सजा

वाराणसी। उत्तर प्रदेश के वाराणसी की एमपी एमएलए कोर्ट ने अवधेश राय हत्याकांड मामले में जेल में बंद माफिया मुख्तार अंसारी को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। इसके साथ ही मुख्तार अंसारी पर 1 लाख रुपए का जुर्माना भी लगाया। वाराणसी में अवधेश राय हत्याकांड मामले में मुख्तार की पेशी थी जो कि वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से कराई गई।

बता दें, कांग्रेस नेता अजय राय केभाई अवधेश राय की वाराणसी शहर के चेतगंज में 3 अगस्त 1991 को गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। अवधेश राय की हत्या के मामले में आरोप मुख्तार अंसारी पर लगा था। करीब 32 साल पुराने इस हत्याकांड पर आज यानी सोमवार को वाराणसी की एमपी एमएलए

कोर्ट ने अपना फैसला सुनाया है।

कांग्रेस नेता अवधेश राय 3 अगस्त 1991 को अपने भाई अजय राय के साथ घर के बाहर खड़े थे। इसी बीच वैन से पहुंचे बदमाशों ने अवधेश को निशाना बनाकर अंधाधुंध फायरिंग शुरू कर दी थी। वैन सवार बदमाशों ने अवधेश राय की गोली मारकर हत्या कर दी थी। अवधेश राय के भाई और पूर्व विधायक अजय राय ने इस घटना को लेकर वाराणसी के चेतगंज थाने में मामला दर्ज कराया था। अजय राय ने अपने भाई की हत्या का आरोप मुख्तार अंसारी पर लगाया था। अवधेश राय हत्याकांड में पूर्व विधायक अब्दुल कलाम, भीम सिंह, कमलेश सिंह और राकेश श्रीवास्तव उर्फ राकेश न्यायिक को भी आरोपी बनाया गया। मुख्तार अंसारी इस समय बांदा जेल में बंद है। भीम सिंह गैंगस्टर के केस में सजा सुनाए जाने के बाद गाजीपुर जेल में बंद है। पूर्व विधायक अब्दुल कलाम और कमलेश सिंह की मौत हो चुकी है। राकेश न्यायिक ने इस मामले में अपना केस अलग कर ट्रायल शुरू करवाया है जो प्रयागराज सेशन कोर्ट में चल रहा है। वहीं, इस मामले में एमपी एमएलए कोर्ट वाराणसी का फैसला सोमवार को आया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

तुष्टीकरण की राजनीति

बीते कुछ समय से उत्तराखंड में लैंड जेहाद तथा लव जेहाद के मुद्दों पर खासी चर्चा हो रही है। राज्य की धामी सरकार के द्वारा राज्य में धार्मिक संरचनाओं की आड़ में किए गए अतिक्रमण पर बुलडोजर की जो कार्यवाही की जा रही है उसे लेकर सूबे के नेताओं द्वारा जिस तरह की बयानबाजी की जा रही है उससे यह साफ हो चुका है कि 2024 के चुनाव में यह अब बड़ा चुनावी मुद्दा रहने वाला है। राज्य सरकार द्वारा अब तक चार-छह मंदिरों सहित लगभग 400 धार्मिक संरचनाओं को तोड़ा जा चुका है। सूबे के नेता ही नहीं साधु-संत भी इस मुद्दे पर छिड़े वाक युद्ध का हिस्सा बन चुके हैं। बीते 2 दिन पूर्व भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट द्वारा एक बयान में कहा गया था कि राज्य में लव जेहाद की जो घटनाएं और लैंड जेहाद को लेकर जो समस्याएं पैदा हुई है उसके लिए कांग्रेस जिम्मेवार है यह सब कांग्रेस की देन है। जिसका खामियाजा राज्य के लोगों को भोगना पड़ रहा है। वहीं कांग्रेस के नेताओं द्वारा धामी सरकार की इस कार्यवाही को एकतरफा बताकर संविधान की मूल भावना के खिलाफ काम करने का आरोप लगाए जा रहा है। जहां तक धार्मिक आधार पर तुष्टीकरण की राजनीति करने का आरोप लगाने की बात है तो इसमें न कांग्रेस पीछे हैं और न भाजपा पीछे है। जहां कांग्रेस अल्पसंख्यक व मुस्लिम समुदाय के हित संरक्षण के पक्ष में खड़े होकर इस समुदाय विशेष के वोट बैंक को अपनी ओर आकर्षित करने का प्रयास कर रही है तो वहीं भाजपा अपने हिंदुत्व के एजेंडे पर काम करके हिंदू वोटों के ध्रुवीकरण का रास्ता तैयार कर रही है। राज्य में बात अगर लव जेहाद की की जाए तो अभी हाल में ही पुरोला और चकराता क्षेत्र में दो घटनाएं सामने आई है उन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है लेकिन घटनाओं को लेकर जो बयान बाजी नेताओं द्वारा की जा रही है वह इस मुद्दे पर की जाने वाली राजनीति ही है। मुद्दा उतना ही असरकारक होगा जितना अधिक जनाक्रोश भड़केगा इसलिए इसका समाधान निकालने से अधिक जोर अब जनाक्रोश को भड़काने पर किया जा रहा है। आज उत्तरकाशी में यह मुद्दा इस कदर हावी हो चुका है कि न तो आंदोलन प्रदर्शन थमने का नाम ले रहा है और न विरोध प्रदर्शन। अब पुरोला में गैर हिंदू समुदाय की सभी दुकानों पर लगे पोस्टर जिसमें 15 दिन में दुकानें खाली करने का अल्टीमेटम दिया गया है यह बताने के लिए काफी है कि मामला अब शांत होने वाला नहीं है। भले ही भाजपा के नेताओं द्वारा इस समस्या का ठीकरा कांग्रेस की पूर्ववर्ती सरकारों के सर फोड़ा जा रहा हो लेकिन राज्य में कांग्रेस से ज्यादा लंबे समय तक भाजपा सूबे की सत्ता पर काबिज रही है। अगर कांग्रेस ने अपने कार्यकाल में इस समस्या को पैदा किया तो सवाल यह भी है कि इससे पहले भाजपा ने भी कभी इस समस्या के समाधान पर कोई काम क्यों नहीं किया। अब 2024 के चुनाव से पूर्व ही उसे राज्य में धर्मांतरण, लैंड जेहाद, लव जेहाद जनसांख्यिकीय असंतुलन जैसी कई समस्याएं एक साथ भला क्यों याद आ गई? कहा जा रहा है कि भाजपा किसी को भी राज्य की संस्कृति और मूल स्वरूप को बिगाड़ने नहीं देगी। लेकिन इन तमाम मुद्दों को लेकर प्रदेश में धार्मिक और सांप्रदायिक तनाव व टकराव की जो स्थितियां बन रही है जिसके लिए कौन जिम्मेदार है या होगा इस पर कोई विचार करने को तैयार नहीं है। सभी नेता और राजनीतिक दल इन मुद्दों पर अपने अपने राजनीतिक हित साधने की कोशिशें कर रहे हैं जो समाज व राज्य के हित में नहीं है।

विश्व पर्यावरण दिवस पर गंगोत्री में गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड ने चलाया वृहद गंगा स्वच्छता अभियान

कार्यालय संवाददाता

गंगोत्री। आज 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर मां गंगा जी के गांव गंगोत्री में राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन के तहत गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड ने आईटीबीपी महिडांडा की 35 वीं वाहिनी के 50 जवानों, सीमा सड़क संगठन के 20 , वन विभाग गंगोत्री नेशनल पार्क के 31 वन कर्मियों, गंगोत्री नगर पंचायत गंगोत्री के 30 कर्मचारियों , जिला प्रशासन वा मंदिर समिति गंगोत्री के कार्यकर्ताओं के साथ मां गंगा जी के तट पर वृहद स्वच्छता अभियान चलाया गया।

इस अभियान में आज गंगा में विसर्जित किया गए वस्त्रों, पुराने कपड़ों वा प्लास्टिक की खाली बोतलों, चूड़ी बिंदी लिपिस्टिक आदि के 12 बोरे एकत्रित किया गए।। नदी की बीच धारा में फंसे वस्त्रों को लंबे लंबे हुक लगे बांस से किनारे खींचा गया। जो नहीं निकले उन वस्त्रों को काटकर निकाला गया।

पूर्व से ही तय कार्यक्रम के तहत गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड ने 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस के मौके पर मां गंगा जी के उदगम गंगोत्री में संयुक्त वृहद गंगा स्वच्छता अभियान चलाया गया और मां गंगा जी के तट पर गंगा शपथ दिलवाई गई।

गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड के प्रांत संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस के मौके पर मां गंगा जी के उदगम गंगोत्री में संयुक्त वृहद गंगा स्वच्छता अभियान में गंगोत्री मंदिर समिति गंगोत्री, भारतीय तिब्बत सेना पुलिस 35 वीं वाहिनी, जिला प्रशासन, नगर पंचायत गंगोत्री, उत्तरकाशी पुलिस, सीमा सड़क संगठन उत्तरकाशी, गंगोत्री नेशनल पार्क, वन विभाग के अधिकारी कर्मचारी वा जवान, पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवम गंगा प्रहरियों को गंगा विचार मंच के प्रांत संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने गंगा तट पर दिलाई गंगा शपथ दिलवाई। आज के कार्यक्रम में भारतीय तिब्बत सेना पुलिस 35 वीं वाहिनी के डिप्टी कमांडेंट अमित कुमार, असिस्टेंट कमांडेंट राजन कुल्लू, इंस्पेक्टर अमर सिंह रंजीत, राजेश दलाल, सब इंस्पेक्टर केशव प्रसाद, शीसपाल ,कबीर नेगी देवेन्द्र सिंह,वा वन विभाग से गंगोत्री नेशनल पार्क रेंजर प्रताप पंवार, बी आर ओ से एस डी ओ प्रभात कुमार शर्मा , दिनेश, सतीश कुमार, भीकम सिंह, संतोष कुमार, यात्रा मजिस्ट्रेट रमेश नौटियाल, गंगोत्री मंदिर समिति के अध्यक्ष रावल हरीश सेमवाल, सचिव सुरेश सेमवाल, गंगोत्री के गंगा विचार मंच के जिला संयोजक अशोक सेमवाल आदि उपस्थित रहे।

विश्व पर्यावरण दिवस पर मंदिर परिसर में किया गया वृक्षारोपण

देहरादून (कासं)। आज विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष में शिराजनगर बड़ोवाला शिवशक्ति मंदिर परिसर में आर्येंद्र शर्मा द्वारा वृक्षारोपण किया गया तथा सभी ने संकल्प लिया गया कि हम पर्यावरण को स्वच्छ बनाने हेतु अधिक से अधिक पेड़ों को लगाएंगे।

इस मौके पर के एन जोशी, बीएस पुरोहित, मुक्की रावत, कुलदीप काला, नीरज चौहान वा कॉलोनी उपाध्यक्ष सुनीता रावत, गुंजन, अभिषेक मैठानी इत्यादि उपस्थित रहे।

पर्यावरण दिवस पर समिति ने पॉलिथीन के बहिष्कार का निर्णय लिया

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने विश्व पर्यावरण दिवस पर पॉलिथीन को पूर्ण रूप से बहिष्कार का निर्णय लिया। आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर अपने कार्यालय कांवली रोड पर संकल्प लिया है कि हम पॉलिथीन का पूर्ण रूप से बहिष्कार कर जनता को जागृत करेंगे कि पॉलिथीन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। उन्होंने कहा कि इस दिवस को मानने की सार्थकता तभी सिद्ध होगी जब पॉलिथीन युक्त उत्तराखंड राज्य होगा। इस दिवस पर संकल्प लेने वालों में समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डडरियाल प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी, राम सिंह प्रधान ,सुशील विरमानी, अरुण खरबंदा मनोज सिंघल आदि उपस्थित रहे।

इयमु ते अनुष्टुतिश्चकृषे तानि पौंस्या।
प्रावश्चक्रस्य वर्तनिम॥

(ऋग्वेद ८-६३-८)

हे प्रभु ! हमारी स्तुति निश्चित रूप से आप की महिमा के लिए है। आप ही समस्त सृष्टि के रचयिता, पालक और संहारक हो। आपने ही पृथ्वी, चंद्र, बृहस्पति आदि ग्रह और उपग्रह बनाए हैं और उनकी परिक्रमा का मार्ग सुनिश्चित किया है।

O God ! Our worship is definitely for your glory. You are the creator, maintainer, and destroyer of the entire universe. You have created the planets and satellites like Earth, the Moon, Jupiter, etc. and have ensured the path of their orbits. (Rig Ved 8-63-8)

श्रद्धा पूर्वक मनाया गया गुरु हरगोबिन्द साहिब जी का प्रकाश पर्व

संवाददाता

देहरादून। गुरू हरगोविन्द साहिब का प्रकाश पर्व कथा-कीर्तन के रूप में श्रद्धपूर्वक मनाया गया।

आज यहां गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार देहरादून के तत्वावधान में सिख सेवक जत्थे की तरफ से गुरु हरगोबिन्द साहिब जी का प्रकाश पर्व कथा -कीर्तन के रूप में श्रद्धा पूर्वक मनाया गया। प्रात: नितनेम के पश्चात भाई चरणजीत सिंह हजूरी रागी जत्थे ने आसा की वार का शब्द 'जंमिआ पूत भगत गोविंद का, प्रगटिआ सभ महि लिखिआ धुर का' गायन किया,सेवक बावा परिवार की तरफ से रखें हुए श्री अखंड पाठ जी के भोग डाले गऐ। बेबे नानकी सेवक जत्थे ने शब्द 'सतिगुरु होइ दइआलु त सरधा पुरिऐ' गायन किया,भाई गुरदयाल सिंह हजूरी रागी जत्थे ने शब्द 'ऐसे गुर कउ बलि बलि जाईऐ आपि मुकत मोहि तारै' गायन किया,ज्ञानी शमशेर सिंह हैंड ग्रंथि गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा ने कहा गुरु

हरगोबिन्द साहिब जी का जीवन बहुत बड़े यौद्धा और उपकार वाला रहा, मीरी-पीरी की दो किरपान पहन कर धर्म और राजनीति का मेल किया। भाई अमरीश सिंह हजूरी रागी गुरद्वारा गुरु संगत धामा वालो ने शब्द 'अरजन काया पलट कै मुरत हरगोविंद सवारी' का गायन किया,हजूरी रागी जत्थे भाई नरेन्द्र सिंह ने शब्द 'मनि चाउ भइआ प्रभ आगम सुणिआ' का गायन किया। हैंड ग्रंथि गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा भाई शमशेर सिंह ने सरभत के भले की अरदास की। मंच का संचालन सेवा सिंह मठारु जी एवं सतनाम सिंह ने किया।

कार्यक्रम के पश्चात संगत ने गुरु का लंगर मिस्से-प्रशादे-लस्सी- मख्खन व प्रशाद ग्रहण किया। इस अवसर पर सिख सेवक जत्थे के अध्यक्ष सरदार सरदार गुलजार सिहं ने आई हुई संगत को प्रकाश पर्व की बधाई देते हुए बताया कि आने वाली 25 जून को विशेष रूप से गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा में प्रोग्राम होगा जिसमें भाई अमनदीप सिंह हजूरी रागी जत्था दरबार साहिब अमृतसर से आएंगे।

सरदार चरणजीत सिंह, सरदार मंजीत सिंह, सुरजीत सिंह, राजिंद्र सिंह राजा, रमिंदर सिंह राणा, जगमिंदर सिंह छाबड़ा, बलबीर नोटेआल, नवनीत सेठी, इश्वर सिंह गुरप्रीत सिंह जौली, सरदार सतनाम सिंह, सरदार हरचरण सिंह, अरविन्दर सिंह आदि उपस्थित रहे।

ऐसा होता है खाली पेट चाय पीने का असर, पाचन हो जाता है खराब

बेड-टी से दिन की शुरुआत करनेवाले लोगों को कुछ खास तरह की दिक्कतें अपनी सेहत को लेकर अक्सर होती रहती हैं। लेकिन उन्हें पता ही नहीं होता कि आखिर उनकी परेशानी की वजह क्या है... अगर आप भी पेट और पाचन संबंधी कुछ समस्याओं का सामना कर रहे हैं या अक्सर लो फील करते हैं तो यहां जानें क्या हो सकती है आपकी समस्या की वजह...

एनर्जी नहीं उदासी बढ़ती है!

-आपको थोड़ा अजीब जरूर लग सकता है लेकिन अगर आप सुबह के समय खाली पेट चाय लेते हैं तो नोजिया, उनिंदापन, रोने की इच्छा होना और उदासी बढ़ने जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

-हालांकि आपको अभी तक यही पता होगा कि कैफीन हमें तुरंत एनर्जी देता है। लेकिन अगर आप सुबह के वक्त खाली पेट कैफीन लेंगे तो इससे तो इसके साइड इफेक्ट मानसिक समस्याओं के रूप में भी सामने आ सकते हैं।

गट बैक्टीरिया को हानि

-हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में गट बैक्टीरिया का बहुत बड़ा रोल होता है। ये ऐसे बैक्टीरिया हैं, जो सेहत को दुरुस्त रखने के लिए भोजन के पाचन और जरूरी एंजाइम्स के उत्पादन में सहायता करते हैं।

-लेकिन खाली पेट चाय पीने से इन्हें हानि पहुंचती है। साथ ही हमारे मुंह में बने अच्छे बैक्टीरिया भी चाय में मिली शुगर को तोड़ने में जुट जाते हैं, जिससे ओरल हेल्थ को हानि होती है। इससे मुंह से स्मेल आने की दिक्कत बढ़ जाती है।

यूरिन अधिक आना

-चाय के साथ दिन की शुरुआत करनेवाले लोगों को सबसे पहले समस्या यूरिन अधिक आने की होती है। इससे इनके शरीर में पानी की कमी होने लगती है। क्योंकि चाय में मौजूद कैफीन और दूसरे डियूरेटिक एलिमेंट्स शरीर से पानी के बाहर करने का काम करते हैं।

-इस कारण बार-बार प्यास लगना और बार-बार यूरिन आने की समस्या अक्सर हो जाती है। इस कारण पेट भी ठीक से साफ नहीं होता। पेट में भारीपन और टफनेस की दिक्कत हो सकती है।

पेट साफ नहीं होता

-अगर आपको पेट ठीक से साफ ना होने की शिकायत रहती है तो इसका एक कारण आपकी बेड-टी लेने की आदत भी हो सकती है। क्योंकि दिन की शुरुआत चाय के साथ करने से पेट में एसिडिटी की समस्या हो जाती है।

-कैफीन से दिन की शुरुआत करना पाचन तंत्र को डिस्टर्ब करता है और चाय में बड़ी मात्रा में कैफीन होता है। खासतौर पर जिन लोगों को मोशन से जुड़ी दिक्कत होती है, उन्हें दिन की शुरुआत चाय के साथ नहीं करनी चाहिए।

शॉपिंग के दौरान बचाने हैं पैसे तो फॉलो करें ये आसान टिप्स

शॉपिंग के दौरान अक्सर लोग अपने तय बजट से ज्यादा खर्च कर देते हैं, जो उनके बजट पर बुरा असर डालता है। इस स्थिति में उनके लिए महीने को मैनेज करना बड़ा टास्क बन जाता है। आपके साथ ऐसा न हो इसके लिए हम लाए हैं कुछ बेहद काम के टिप्स।

सबसे पहले तो इसकी लिस्ट बनाएं कि आपको क्या लेना है। लिस्ट का तरीका सिर्फ किराना लाने के लिए बल्कि कपड़ों आदि की शॉपिंग के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। बस आपको अपने कपड़ों को एक बार अच्छे से देखना है और यह लिखना है कि आपके पास क्या नहीं है या किस तरह के कपड़ों की आपको सबसे ज्यादा जरूरत है। यह फिल्टर उन चीजों पर बिना मतलब के खर्चे से बचने में मदद करेगा।

लोग डिजिटल पैमेंट की ओर जा रहे हैं और हम कैश कैरी करें? जी हां, अगर आपको अपने बजट में रहते हुए शॉपिंग करना है तो इससे अच्छा और कोई तरीका नहीं हो सकता। जब खर्च करने के लिए एक्सट्रा पैसे ही नहीं होंगे तो भला आप दूसरी चीजों पर खर्च ही कैसे कर सकेंगे और यही चीज आपको फालतू के खर्चों से बचा लेगी।

चाहे कपड़े लेने हों या फिर किराना, किसी एक जगह न अटकें और दूसरी जगहों पर भी इन चीजों को देखे। उदाहरण के लिए कपड़ों पर एक जगह जो जींस आपको 4000 की मिल रही है, वैसी ही जींस दूसरी जगह डिस्काउंट के साथ मिल सकती है या फिर दूसरे ब्रैंड में कम कीमत पर खरीदी जा सकती है। इसी तरह मान लीजिए अगर एक ब्रैंड का लोशन 340 रुपये का मिल रहा है तो हो सकता है दूसरे ब्रैंड के लोशन पर इसी कीमत में एक के साथ एक फ्री मिल रहा है। इसलिए जितना हो सके पहले एक्सप्लोर जरूर करें।

बोरियत होने पर गेम्स खेलें, मूवी देखें, कुकिंग करें... कुछ भी करें लेकिन शॉपिंग नहीं। सबसे खतरनाक होती है इमोशनल शॉपिंग जो सबसे ज्यादा बिना मतलब का खर्चा करवाती है। इस तरह की शॉपिंग का एक और नुकसान यह भी होता है कि इस दौरान ली गईं ज्यादातर चीजें ऐसी होती है जिनका आप कभी यूज भी नहीं करेंगे। आजकल ज्यादातर ब्रैंड्स की वेबसाइट्स भी होती हैं जहां से कपड़ों को ऑनलाइन ऑर्डर किया जा सकता है।

डकार बंद करने का घरेलू नुस्खा है पुदीना

पेट में बनी गैस डकार के जरिए शरीर से बाहर निकलती है। डकार से बदबू आ भी सकती है और नहीं भी। डकार के जरिए शरीर पेट में जमा अत्यधिक गैस को बाहर निकालता है। वैसे तो डकार का कोई नुकसान नहीं होता है लेकिन अगर बार-बार डकार आए तो ये आपके लिए शर्मिंदगी की वजह बन सकता है।

अगर आप भी उन लोगों में से एक हैं जिन्हें बार-बार डकार आने की प्रॉब्लम है तो कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप इस परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

पुदीने में मासंपेशियों को आराम देने वाले गुण होते हैं जो पाचन मार्ग को राहत देता है और पेट में बनने वाली गैस को कम करता है। ये पित्त के प्रवाह में भी सुधार लाता है और पाचन को बेहतर करता है जिससे डकार कम आती है। एक चम्मच पुदीने की सूखी पत्तियां लें और उसे एक कप गर्म पानी में डालें। इसे 10 मिनट तक उबालें और फिर छानकर दिन में दो से तीन बार पिएं।

डकार पैदा करने वाली गैस से संबंधित समस्याओं का असरकारी रूप से इलाज करने में अदरक बुहत फायदेमंद है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लामेट्री और दर्द-निवारक गुण होते हैं। ताजी का अदरक का एक छोटा-सा टुकड़ा लेकर चबाएं।

पपीते में एक ऐसा एंजाइम होता है जो बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है और पाचन में सुधार लाता है। पपीता डकार और सीने में जलन का बेहद असरकारी घरेलू उपचार है। आप पका पपीता रोज खाएं या इसकी स्मूदी बनाकर पिएं।

केले में फाइबर उच्च मात्रा में होता है जिससे पाचन में सुधार आता है और डकार कम आती है। अगर आपका बार-बार डकार आ रही है तो केला खा लें लेकिन एक दिन में एक से ज्यादा केला न खाएं।

खट्टी डकार को सौंफ से ठीक किया जा सकता है। पेट दर्द के साथ-साथ खट्टी डकारें आ रही हैं तो एक या आधा चम्मच सौंफ चबा लें। आप गुनगुने पानी में भी इसे मिलाकर पी सकते हैं।

हींग डकार पैदा करने वाली गैस से राहत पाने में मदद करती है। एक गिलास गुनगुने पानी में एक चुटकी हींग, अदरक पाउडर और नमक डालकर मिक्स करें। अब इस पानी को पी लें।

इलायची पाचक रस का अधिक उत्पादन करने में मदद करती है और गैस को बनने से रोकती है। एक इलायची को मुंह में रखकर चबाएं, आप चाहें को पानी में दो तीन इलायची कूटकर डालने के बाद उबाल भी सकते हैं। इस पानी को छानकर पी लें। दही पाचन में मदद करता है और गट बैक्टीरिया को संतुलित कर गैस बनने से रोकता है। यहां तक कि इससे हर प्रकार के पाचन विकार को ठीक करने में मदद मिल सकती है। दही में एक चुटकी नमक मिलाकर खाएं या छाछ पीना भी फायदेमंद रहता है। खाना खाने के बाद छाछ पिएं। उपरोक्त घरेलू नुस्खों की मदद से आप बार-बार डकार आने की परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

आएगी अच्छी नींद, अपनाएं यह तरीका

हमारी यंग जनरेशन थकान शारीरिक थकान के बजाय मानसिक थकान से अधिक परेशान रहती है। इसकी बड़ी वजह है उनका वर्क प्रोफाइल, जिनमें वे मानसिक रूप से पस्त हो जाते हैं लेकिन शारीरिक रूप से एक कैलोरी भी कंज्यूम नहीं होती... ऐसी स्थिति में रोज की थकान, स्ट्रेस, चिड़चिड़ापन आदि होना आम बात है। स्ट्रेस भी लोगों को चैन से सोने नहीं दे रहा है। अगर आप भी इस तरह की समस्या से जूझ रहें हैं तो यहां बताए गए तरीके से किसी भी एक तेल से रात को मसाज करें। आपकी थकान मिट जाएगी, दर्द दूर होगा और मासिक शांति मिलेगी...

सबसे पहले इसे समझें

सबसे पहले आप यह बात जान लें कि आपको इन तेलों का उपयोग कैसे करना है। ये सभी तेल असेंशियल होते हैं इसलिए बहुत महंगे होते हैं। इस कारण और इनकी खूबियां शरीर में सही तरीके से सोखी जा सकें, इस कारण भी इन तेलों को ऑलिव ऑइल या नारियल तेल के साथ मिलाकर डायल्यूट कर लेना चाहिए। इसके बाद इनसे शरीर की अच्छी तरह मसाज करनी चाहिए।

रोजमेरी ऑइल

रोजमेरी असेंशियल ऑइल को पुराने वक्त में यादाश्त बढ़ाने की औषधि के रूप में भी उपयोग किया जाता था। इस बात से आप समझ सकते हैं कि कितना उपयोगी है यह तेल। रोजमेरी ऑइल की भाप लेने से सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है। यह जोड़ों के दर्द में राहत देने का काम भी करता है। यानी ऑफिस की पूरी थकान एक पल में गायब।

लैवंडर ऑइल

लैवंडर ऑइल की खुशबू मन को शांत करती है। इससे हमारा मेंटल स्ट्रेस लूज होता है। इसकी स्वीट स्मेल सूदिंग और बेहद रिलैक्सिंग होती है। इससे मसाज करने के लिए आप दो चम्मच कैस्टर ऑइल लें और उसमें असेंशियल लैवंडर ऑइल की कुछ बूंदे मिला लें। तैयार मिक्स ऑइल से पूरी बॉडी की मसाज लें। सिर्फ तनाव और थकान ही नहीं बल्कि स्किन से एक्ने की समस्या भी दूर हो जाएगी।

पिपरमिंट ऑइल

मेंथॉल की उपस्थिति के कारण पिपरमिंट ऑइल की स्मेल दिमाग को तुरंत शांति देती है। यह ऑइल थकान उतारने के साथ ही पेट दर्द, पेट में ऐंठन, महिलाओं में पीरियड्स पेन, सिर दर्द, कमर के निचले हिस्से में दर्द आदि से तुरंत राहत देता है।

यूके लिपटिस ऑइल

पिपरमिंट ऑइल की तरह ही यूके लिपटिस ऑइल भी दिमाग और शरीर की थकान, दर्द और ऐंठन में राहत दिलानेवाला होता है। यह शरीर की सूजन को कम करता है और अपनी ऐंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज के कारण स्किन को हेल्दी बनाए रखता है। अगर शरीर में कहीं दर्द हो तब इस तेल को लगाने पर बहुत राहत मिलती है।

सेक्स, लाइक्स एंड स्टोरीजः सोशल मीडिया यूजर्स के ऑनलाइन प्यार, सत्यापन और असुरक्षा की कहानी

पुरस्कार विजेता निर्देशक कीथ गोम्स सेक्स, लाइक्स और स्टोरीज के साथ वापस आ गए हैं। आईफोन पर शूट की गई, महत्वाकांक्षी लघु फिल्म सोशल मीडिया के अंधेरे पक्ष को सबसे अलग तरीके से खोजती है, जिसमें अभिषेक बनर्जी, मोक्षदा जेलखानी और श्रुति मेनन मुख्य भूमिकाओं में हैं। शॉर्ट फिल्म के बहुप्रतीक्षित ट्रेलर ने दर्शकों के बीच उत्सुकता पैदा कर दी है। निर्देशक कीथ का मानना है कि लघु फिल्म अधिकांश सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं के साथ जुड़ जाएगी। सामाजिक संदेश के साथ एक तेज-तर्रार थ्रिलर दर्शकों को अपनी सीट से बांधे रखेगा। सेक्स, लाइक्स एंड स्टोरीज के ट्रेलर में मान्यता का पीछा करते हुए, ऑनलाइन प्यार की तलाश करते हुए और पहले एक कहानी साझा करने की जरूरत की तिकड़ी को दिखाया गया है। कीथ गोम्स की लीक से हटकर विषयों की पसंद तीन जिंदगियों की इस कहानी और वर्तमान में हम जिस मीन वर्ल्ड इंडेक्स में रह रहे हैं, उसके माध्यम से सामाजिक वास्तविकता को चुनौती देती है। ट्रेलर एक अनूठा होने का दावा करता है क्योंकि यह सोशल मीडिया, बॉडी शेमिंग के कारण होने वाले मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर प्रकाश डालता है। , और हमें गोरी चमड़ी वाले होने की आवश्यकता है।

इस पर बात करते हुए, निर्देशक कीथ ने कहा, सेक्स, लाइक्स एंड स्टोरीज सोशल मीडिया की घुमावदार गहराई के माध्यम से एक रोलरकोस्टर की सवारी है, जो अंधेरे हास्य और मनोरंजक कहानी कहने का सम्मिश्रण है। अपने आप को एक जंगली यात्रा के लिए तैयार करें जो आपको उस सब कुछ पर सवाल उठाएगी जो आपने सोचा था कि आप उस आभासी दुनिया के बारे में जानते थे जिसमें हम रहते हैं। एक अपरंपरागत सवारी शुरू करने के लिए तैयार हो जाएं जो सोशल मीडिया के अंडरबेली को विचित्रता और बहुत सारे आश्चर्य के साथ उजागर करती है। ! कीथ ने अपने ऑस्कर-पात्र बेशर्म के बाद इस परियोजना में खुद को डुबो दिया। उन्होंने आईफोन पर शूट करके सेक्स, लाइक्स और स्टोरीज के सार को कैप्चर किया। सिनेमैटोग्राफर तपन बसु द्वारा शूट किए गए, अभिनेताओं ने भी वास्तविक उपयोगकर्ताओं की तरह अपने हिस्से को शूट किया।

सोशल मैसेजिंग के साथ विचित्र भूमिकाओं के बारे में बात करते हुए, अभिनेता अभिषेक बनर्जी ने कहा, मैंने फिल्म की क्योंकि जब भी कीथ मुझे किसी भी चीज के लिए बुलाएगा तो मैं वहां रहूंगा। वह मुंबई में मेरे करियर के स्तंभों में से एक हैं! जिसने मुझे कास्टिंग डायरेक्टर के रूप में मेरा पहला काम दिया, लेकिन यह कहते हुए कि मुझे यह भी लगता है कि भले ही कीथ कई व्यावसायिक फिल्मों में सहयोगी निर्देशक रहे हों, लेकिन उनकी संवेदनाएं हमारी फिल्म की तरह पूरी तरह से मौलिक और विचित्र हैं, जो मुझे लगता है कि काफी मौलिक है। सोशल मीडिया पागलपन पर ले लो। मोक्षदा ने खुद बॉडी शेमिंग का सामना किया, डांस रियलिटी टीवी किया। उन्होंने कहा, स्पॉटलाइट में इतने सारे प्रदर्शन करने वाले कलाकारों की तरह, मुझे भी सोशल मीडिया पर बहुत नकारात्मकता, गाली-गलौज और ट्रोलिंग का शिकार होना पड़ा है। प्रारंभ में, यह मुझे वास्तव में निराश कर गया, लेकिन धीरे-धीरे मैंने यह समझना सीख लिया कि वास्तव में क्या मायने रखता है बनाम क्षणिक क्या है। संख्याएं, लोकप्रियता और टिप्पणियां यह परिभाषित नहीं करती हैं कि आप कौन हैं, आपका काम करता है। जैसा कि ब्रह्मांड के पास होगा, कीथ सर अहसास के इस चरण के दौरान मेरे पास पहुंचे और मुझे हमारी फिल्म के रूप में समाज के लिए इस बिल्कुल शुद्ध, मिलावट रहित और बहुत जरूरी दर्पण का हिस्सा बनने का अवसर दिया, और मैं हर किसी के इसे देखने और इसे जीने का इंतजार नहीं कर सकता, जैसा कि हम सभी ने इसे बनाते समय किया है। गिरीश बॉबी तलवार से जब पूछा गया, सोशल मीडिया एक प्रभावशाली शक्ति बन गया है जो हमारे जीवन और मानसिक कल्याण को गहराई से प्रभावित करता है। हमारी फिल्म के साथ, हम सोशल मीडिया के दायरे में अक्सर देखे जाने वाले व्यक्तिगत संघर्षों पर प्रकाश डालने का प्रयास करते हैं। हमारा इरादा सार्थक बातचीत को प्रज्वलित करना, सहानुभूति को बढ़ावा देना और लोगों को हमारे समाज में एक दूसरे के प्रति और खुद के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना है। कीथ गोम्स द्वारा लिखित और निर्देशित, सेक्स, लाइफ एंड स्टोरीज़ में अभिषेक बनर्जी, मोक्षदा जेलखानी और श्रुति मेनन हैं। फिल्म का निर्माण एमी-नामांकित गिरीश बॉबी तलवार (ओएमएल के सह-संस्थापक और रिबेलियन मैनेजमेंट के संस्थापक), ऑस्कर अकादमी के सदस्य संदीप कमल, कीथ गोम्स और सुरेश जगासिया द्वारा किया गया था। क्रिएटिव डायरेक्टर हुज़ेफ़ा लोखंडवाला (प्राइम फोकस के सह-संस्थापक), साउंड डिज़ाइनर ऑस्कर विजेता रेसुल पुकुट्टी और जगदीश नचकेकर, बॉलीवुड संगीतकार क्लिंटन सेरेजो द्वारा स्कोर, यश कपूर, ज़ैन बॉक्सवाला, एसएफएक्स और प्रोडक्शन डिज़ाइन सुरेश सेल्वराजन और गार्गी मुखर्जी।

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

खाना खाने के बाद भी लगती है भूख!

क्या आपको भी खाना खाने के बाद बार-बार भूख लगती है। क्या पेट भरा होने के बाद भी कुछ खाने का मन करता है तो सावधान हो जाना चाहिए। क्योंकि यह नॉर्मल नहीं कई तरह की बीमारियों के संकेत हैं। बार-बार भूख लगने और खाने से वजन बढ़ सकता है। कई दूसरी प्रॉब्लम्स भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती हैं। आइए जानते हैं खाना खाने के बाद भूख लगने का क्या कारण हो सकता है।

अधूरी नींद : हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, बार-बार भूख लगने की वजह नींद पूरी न होना भी हो सकता है। हर किसी को कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। यह दिमाग और इम्यून सिस्टम को सही रखने में मदद करता है। अच्छी नींद से पाचन तंत्र भी दुरुस्त होता है। जब नींद पूरी नहीं होती, तब भूख का संकेत देने वाला घ्रेलिन हार्मोन बढ़ जाता है। इससे बार-बार भूख लगती है। इसलिए अच्छी तरह सोएं और नींद पूरी करें।

डायबिटीज : ज्यादा भूख लगने की वजह डायबिटीज भी हो सकती है। डायबिटीज मरीज में ग्लूकोज सेल्स तक नहीं पहुंच पाता, जिसकी वजह से एनर्जी बनने की बजाए यूरीन के रास्ते बाहर निकल जाती है। कई बार शुगर लेवल हाई होने पर भी भूख ज्यादा लगती है। ऐसे में एक बार शुगर लेवल चेक कराना चाहिए।

थायरॉइड: थायरॉइड के मरीजों को भी बार-बार भूख लगती है। थायरॉइड हॉर्मोन का लेवल बढ़ने पर हाइपरथाइरॉयडिज्म हो जाता है। यह ग्रेव्स बीमारी होती है। ऐसे में व्यक्ति को लगता है कि उसका पेट खाली-खाली है और कुछ खाने का मन कर रहा है।

प्रोटीन की कमी: अगर आप अपनी डाइट में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन नहीं ले रहे हैं तो आपको बार-बार भूख लग सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि प्रोटीन की मदद से ही वह हार्मोन बनता है, जो भूख पूरी होने का संकेत देता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिसर्च के अनुसार, खाने में प्रोटीन का पर्याप्त होना, लंबे समय तक आपको पेट भरे होने का एहसास करवाता है। ऐसे में खाना खाने के बाद भी अगर भूख लगती है तो डाइट में प्रोटीन युक्त चीजों को ज्यादा शामिल करना चाहिए।

स्ट्रेस: ज्यादा स्ट्रेस भी भूख लगने की वजह होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, ज्यादा स्ट्रेस लेने पर शरीर में कार्टिसोल हार्मोन बढ़ जाता है। इसका सीधा असर भूख पर पड़ता है। डिप्रेशन, एंग्जायटी डिसऑर्डर में भी भूख लगने की समस्या ज्यादा होती है।

लगाएं मिल्क पाउडर से बना फेस पैक...

हम सभी जानते हैं कि दूध न केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए बल्कि हमारी त्वचा के लिए भी बेहद असरदार है। इसमें पाए जाने वाले मॉइस्चराइजिंग गुण त्वचा को कोमल और चमकदार बनाने में मदद करते हैं।

आम लोगों से लेकर बॉलीवुड के कुछ सेलिब्रिटी भी अपनी त्वचा को जवान बनाए रखने के लिए दूध से तैयार फेस पैक लगाते हैं।

यदि आप किसी कारणवश दूध का प्रयोग नहीं कर सकती, तो मिल्क पाउडर का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। यह आपकी स्किन को दो टोन गोरा करके उसमें चमक भर सकता है। यहां जानें इसे किस तरह से फेस पैक के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

1. स्किन टोन को करे लाइट

सामग्री-

1 चम्मच मिल्क पाउडर

1 चम्मच ओटमील पाउडर

2 चम्मच संतरे का रस

बनाने की विधि-

1.सबसे पहले सभी सामग्रियों को एक कटोरे में मिलाएं और एक पेस्ट बनाएं।

2.अपने चेहरे को क्लीन करें और इस फेस पैक को लगाएं।

3.इसे लगभग 20 मिनट तक रखें और फिर इसे धो लें।

4.ऐसा नियमित रूप से करने से आपकी स्किन ग्लो करने लगेगी।

चेहरे से हटाए झाईं

सामग्री:

2 चम्मच मिल्क पाउडर

2 चम्मच दही

1 चम्मच नींबू का रस

बनाने की विधि-

1.सभी सामग्री को एक साथ मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बनाएं।

2.अपने चेहरे को भाप दें। उसके लिए गर्म पानी में एक तौलिया भिगोएं। इससे त्वचा के पोर्स खुल जाएंगे।

3.फेस पैक अप्लाई करें और इसे लगभग 20 मिनट तक छोड़ दें।

4.फिर पानी से चेहरे को धो लें।

शब्द सामर्थ्य -038

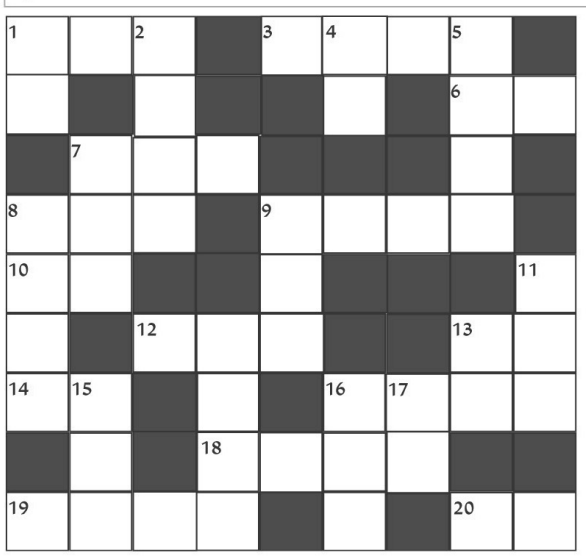
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 37 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

शाहिद के हाथ लगी एक और एक्शन फिल्म, रोमांस से हो रहे दूर

शाहिद कपूर की फिल्म ब्लडी डैडी का बीते दिन ट्रेलर रिलीज किया गया था। फिल्म ब्लडी डैडी के ट्रेलर में शाहिद कपूर काफी एक्शन अवतार में नजर आ रहे हैं, जिसे खूब पसंद किया जा रहा है। वह अपनी इस फिल्म को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। शाहिद कपूर ने अब एक और एक्शन फिल्म के लिए दक्षिण के नामचीन निर्देशक रोशन एंड्रयूज से हाथ मिलाया, जो मलयालम भाषा के जाने माने व्यक्ति हैं। इस फिल्म का निर्माण सिद्धार्थ रॉय कपूर और जी स्टूडियो मिलकर करेंगे। हालांकि अभी फिल्म का नाम सामने नहीं आया है। फिल्म ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने अपने ट्विटर हैंडल पर जानकारी दी है कि शाहिद कपूर ने एक एक्शन-थ्रिलर फिल्म साइन की है। शाहिद कपूर की इस फिल्म को रोशन एंड्रयूज डायरेक्ट करेंगे। वहीं, यह पहला मौका है जब सिद्धार्थ रॉय कपूर और जी स्टूडियो किसी प्रोजेक्ट के लिए साथ आए हों। हालांकि, शाहिद कपूर की इस फिल्म का नाम सामने नहीं आया है। इस फिल्म की शूटिंग साल 2023 के सेकेंड हॉफ में शुरू होगी। शाहिद कपूर की इस फिल्म का कहानी एक पुलिस अधिकारी के इर्द-गिर्द घूमती है जो एक हाई-प्रोफाइल केस की जांच कर रहा है। जहाँ तक शाहिद कपूर के काम की बात है तो उनकी ब्लडी डैडी 9 जून को प्रदर्शित होने जा रही है। यह सीधे ओटीटी प्लेटफार्म जियो सिनेमा पर रिलीज होगी। इस फिल्म के ट्रेलर को देखने के बाद दर्शकों का कहना है कि अब शाहिद कपूर के पास एक्शन पैक्ड सीरीज और फिल्मों की लाइन लगना शुरू हो जाएगी। इसके बाद इस वर्ष शाहिद कपूर की अक्टूबर बार में एक फिल्म प्रदर्शित होगी जिसमें में एक बार फिर से कियारा आडवाणी के साथ दिखाई देंगे। इससे पहले यह जोड़ी कबीर सिंह नजर आई थी। इस फिल्म का एक पोस्टर रिलीज हो चुका है। ये फिल्म अक्टूबर, 2023 में रिलीज होगी। शाहिद कपूर पिछली बार वेब सीरीज फर्जी में नजर आए थे। फरवरी, 2023 में आई इस वेब सीरीज को काफी अच्छा रिस्पॉन्स मिला था। वेब सीरीज फर्जी से शाहिद कपूर ने डिजिटल डेब्यू किया था।

देवरा बनकर थियेटर पर हंगामा मचाएंगे जूनियर एनटीआर

आरआरआर फेम टॉलीवुड सुपरस्टार जूनियर एनटीआर (जूनियर एनटीआर) की आने वाली मूवी का दर्शक बेसब्री से प्रतीक्षा कर रहे है। जूनियर एनटीआर अपनी अगली मूवी निर्देशक कोरताला शिवा के साथ लेकर आने जा रहे है, निर्देशक कोरताला शिवा और जूनियर एनटीआर की आने वाली मूवी एनटीआर 30 को लेकर इन दिनों बहुत बज है। दर्शकों के इसी क्रेज को 7वें आसमान पर पहुंचाने के लिए फिल्म मेकर्स ने सुपरस्टार जूनियर एनटीआर के फैंस को बड़ी ट्रीट दी है। निर्माताओं ने अपनी फिल्म के लीड स्टार जूनियर एनटीआर की अपकमिंग मूवी का फर्स्ट लुक भी जारी कर दिया गया है। साथ ही मेकर्स ने सुपरस्टार जूनियर एनटीआर की इस मूवी देवरा की रिलीज डेट की भी घोषणा कर दी है। इस फिल्म को मेकर्स 5 अप्रैल 2024 को सिनेमाघरों में लाने की तैयारियों में लगे हुए है। साथ ही मेकर्स ने बता दिया है कि मूवी का नाम देवरा है। जिसके साथ ही मीडिया में चल रहीं उन रिपोर्ट्स पर भी आधिकारिक मुहर भी लग गई है। इसमें दावा किया जा रहा था कि इस फिल्म का नाम देवरा होने वाल है। जिन्हें जानकारी नहीं हैं उन्हें बता दें कि सुपरस्टार जूनियर एनटीआर स्टारर निर्देशक कोरताला शिवा की इस आने वाली मूवी में बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर लीड रोल में दिखाई देने वाला है। इसका धमाकेदार ऐलान मेकर्स ने कुछ समय पहले ही किया था। ये अदाकारा की पहली साउथ मूवी भी होने वाली है। इसमें वो जूनियर एनटीआर संग स्क्रीन स्पेस शेयर करने वाली हैं। दिलचस्प बात ये है कि जूनियर एनटीआर और निर्देशक कोरताला शिवा की ये फिल्म एक पैन इंडिया रिलीज की जाने वाली है। यही वजह है कि इस मूवी को मेकर्स हिंदी में भी रिलीज करने वाले हैं।

नागेश सर के साथ काम करना मेरे करियर का सबसे अच्छा वक्त रहा : प्रिया बापट

सिटी ऑफ ड्रीम्स के तीसरे सीजन में नजर आने वाली एक्ट्रेस प्रिया बापट ने शो के निर्देशक नागेश कुकुनूर की प्रशंसा करते हुए कहा कि बतौर एक्ट्रेस उनके साथ काम करने से उन पर गहरा प्रभाव पड़ा है। इस बारे में विस्तार से बात करते हुए एक्ट्रेस ने कहा, मैं निश्चित रूप से मानती हूं कि एक एक्ट्रेस के रूप में नागेश सर का मुझ पर बहुत प्रभाव है। उनके साथ काम करना मेरे पूरे करियर की सबसे अच्छी बात है। यह खुद को खोजने जैसी प्रक्रिया है। वह आपको अपने भीतर छिपे प्रतिभा से मिलवाते है। इस सीजन में, ऐसे सीन्स थे जो एक नोट पर शुरू होते हैं और कहीं अप्रत्याशित रूप से समाप्त होते हैं। पात्रों के पास यूनिक ग्राफ हैं और यह पता लगाना सीखने का सबसे रोमांचक हिस्सा था। उन्होंने आगे उल्लेख किया कि निर्देशक वह है जो यह सुनिश्चित करते है कि एक्टर अपना ए-गेम लेकर आएं। उन्हों कहा, आपको आश्वस्त किया जा सकता है कि आप सबसे अच्छे हाथों में हैं और किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा निर्देशित किया जा रहा है जो आपके काम का सही उपयोग करना जानते है। यह एक अद्भुत अनुभव रहा है। कई बार अभिनेताओं को लगता है कि वे बहुत अच्छा कर रहे हैं लेकिन आप जो कर रहे हैं और जो ट्रांसलेट हो रहा हैं वह अलग हो सकता है। कैमरे में जो दिखता है वह अलग हो सकता है। नागेश सर हमेशा रिहर्सल की जांच करते हैं और मॉनिटर पर क्या है इसकी जांच करते हैं और उसी के अनुसार आपका मार्गदर्शन करते हैं। इससे बेहतरीन अनुभव नहीं हो सकता।

रणबीर कपूर नहीं होंगे किशोर कुमार की बायोपिक का हिस्सा ?

किशोर कुमार की बायोपिक को लेकर काफी समय से खबरें सामने आ रही थीं। कुछ समय पहले रणबीर कपूर ने भी साफ कर दिया था वह पिछले 11 साल से इस बायोपिक पर काम कर रहे हैं। रणबीर का कहना था कि फिल्म की स्क्रिप्ट पर काम चल रहा है और वह जल्द ही इस बायोपिक में नजर आएंगे। अब अभिनेता के एक बयान के बाद से माना जा रहा है कि उनकी जगह रणवीर सिंह ने ले ली है।

हाल ही में रणबीर ने एक बयान में कहा कि वह अपनी फिल्म एनिमल के बाद कुछ समय के लिए ब्रेक लेना चाहते हैं। अभिनेता का कहना है कि वह कुछ समय के लिए खुद को वक्त देना चाहते हैं और देखना चाहते हैं कि कोरोना वायरस के बाद इंडस्ट्री कितनी बदल गई है और वह आज कहां पर हैं। अभिनेता के इस बयान के बाद से फिल्म निर्माता नए सितारे को कास्ट करने के बारे में सोच रहे हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, किशोर कुमार की बायोपिक के लिए अब फिल्म निर्माता रणवीर से संपर्क साध रहे हैं, लेकिन अनुराग बसु अभी भी रणबीर के साथ ही फिल्म बनाना चाहते हैं। ऐसे में अब अगस्त तक यह फैसला कर लिया जाएगा कि किस सितारे को फिल्म में कास्ट करना है क्योंकि मेकर्स 2023 के अंत तक फिल्म पर काम शुरू करना चाहते हैं। हालांकि, अभी फिल्म या सितारों को लेकर किसी भी तरह की आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है।

रणबीर ने अपनी फिल्म तू झूठी मैं मक्कार के प्रमोशन के दौरान इस बायोपिक के बारे में बात की थी। उन्होंने कहा था, मैं 11 साल से किशोर कुमार की बायोपिक पर काम कर रहा हूं। हम बसु के साथ फिल्म की कहानी लिख रहे हैं और मुझे लगता है कि यह मेरी अगली बायोपिक होगी। मैंने दादा (सौरव गांगुली) के ऊपर बन रही बायोपिक के बारे में भी कुछ नहीं सुना है। ऐसे में मैं ज्यादा कुछ नहीं जानता।

रणवीर जल्द ही आलिया भट्ट के साथ रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में नजर आने वाले हैं, जो 28 जुलाई को रिलीज होगी। इस फिल्म का निर्देशन करण जौहर ने किया है। इसके अलावा वह संजय लीला भंसाली की बैजू बावरा और कियारा आडवाणी के साथ अन्नियन के हिंदी रीमेक का भी हिस्सा हैं। रणबीर की बात करें तो वह अयान मुखर्जी की फिल्म ब्रह्मास्त्र के दूसरे और तीसरे भाग में नजर आने वाले हैं।

रणबीर की इस साल आई फिल्म तू झूठी मैं मक्कार ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया था तो रणवीर की पिछली 3 रिलीज फिल्में असफल रही हैं। पिछले साल उनकी जयेशभाई जोरदार और सर्कस रिलीज हुई थी, तो 2021 में 83 आई थी।

ओह माय गॉड 2 ओटीटी की जगह सिनेमाघरों में देगी दस्तक

अक्षय कुमार की 2012 में आई फिल्म ओह माय गॉड को लोगों ने काफी पसंद किया था और यह बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई थी। अब फिल्म की सफलता के 11 साल बाद अक्षय एक बार फिर अपनी सोशल कॉमेडी ओह माय गॉड 2 के साथ दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए वापस आ रहे हैं। हाल ही में फिल्म की रिलीज को लेकर आए अपडेट में कहा गया है कि फिल्म ओटीटी नहीं, बल्कि सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

ओह माय गॉड 2 में अक्षय भगवान शिव के किरदार में नजर आएंगे। इसमें पंकज त्रिपाठी और यामी गौतम भी मुख्य भूमिका में हैं और यह भारत में यौन शिक्षा की पृष्ठभूमि के खिलाफ है। फिल्म का निर्देशन अमित राय ने किया है तो अश्विन वर्दे, वायकॉम 18 और जियो स्टूडियो इसके निर्माता हैं। अक्षय की पिछली फिल्मों का बॉक्स ऑफिस पर खराब प्रदर्शन देख इस फिल्म के जियो सिनेमा पर रिलीज होने की बात सामने आ रही थी।

रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने बताया कि अक्षय ने अपने सहयोगियों, अश्विन वर्दे, वायकॉम 18 और जियो स्टूडियोज के साथ ओह माय गॉड 2 को सिनेमाघरों में रिलीज करने का फैसला किया है। फिल्म को लेकर काफी विचार हुआ, लेकिन निर्माताओं ने इसे ओटीटी पर रिलीज करने को लेकर कोई टिप्पणी नहीं की और इसे सिनेमाघर में ही रिलीज करने का फैसला बरकरार रखा। फिल्म की एडिटिंग के बाद रिलीज डेट का ऐलान हो जाएगा।

ओह माय गॉड एक कोर्ट रूम ड्रामा थी, जिसमें अक्षय और परेश रावल मुख्य भूमिका में थे। यह एक नास्तिक कांजी (परेश) की कहानी थी, जिसकी दुकान एक भूकंप में नष्ट हो गई। जब बीमा कंपनी ने भगवान की मर्जी का हवाला देकर उसे भुगतान देने से इनकार कर दिया तो कांजी ने भगवान के खिलाफ मामला दायर कर दिया।

पिछले दिनों अक्षय ने ओह माय गॉड को अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ फिल्मों में से एक बताते हुए कहा था कि निर्माता इस साल सामाजिक कॉमेडी का दूसरा भाग लाने की तैयारी में हैं। रेड सी इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में अक्षय ने फिल्म की कहानी के बारे में कहा था, यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण विषय है।

पैन-इंडिया फिल्म द इंडिया हाउस का हुआ ऐलान

पिछले साल आई मिस्ट्री एक्शन-थ्रिलर कार्तिकेय 2 की बॉक्स ऑफिस पर ब्लॉकबस्टर सफलता के बाद एक बार फिर निखिल सिद्धार्थ और अनुपम खेर बड़े पर्दे पर साथ नजर आने वाले हैं। दोनों सितारे पैन-इंडिया फिल्म द इंडिया हाउस में मुख्य भूमिका निभाएंगे, जिसको लेकर प्रशंसक काफी उत्सुक हैं। राम चरण ने आज टीजर जारी कर फिल्म का ऐलान किया है। दरअसल, चरण राम वामसी कृष्णा के निर्देशन में बन रही इस फिल्म के निर्माता हैं।

चरण ने ट्विटर पर फिल्म का ऐलान करते हुए लिखा, महान स्वतंत्रता सेनानी वीर सावरकर गारू की 140वीं जयंती के अवसर पर हमें अपनी पैन-इंडिया फिल्म द इंडिया हाउस की घोषणा करते हुए गर्व महसूस हो रहा है। इस फिल्म में सिद्धार्थ और खेर मुख्य भूमिका में हैं और कृष्णा बतौर निर्देशक अपनी शुरुआत कर रहे हैं। टीजर में दिखाया गया है कि सिद्धार्थ फिल्म में शिव और खेर स्वतंत्रता सेनानी श्यामजी कृष्ण वर्मा की भूमिका निभाएंगे।

द इंडिया हाउस लंदन में आजादी से पहले (1905) की कहानी है, जिसमें उस दौर की घटनाओं को दिखाया जाएगा। टीजर इंडिया हाउस के आसपास बड़े पैमाने पर राजनीतिक उथल-पुथल के दौरान एक प्रेम कहानी का संकेत दे रहा है। इसमें इंडिया हाउस में भीषण आग लगी हुई दिखाई गई है, जिसके सामने सिद्धार्थ एक बैग लेकर खड़े हुए हैं। टीजर को देखने के बाद से ही प्रशंसक फिल्म की रिलीज को लेकर उत्साहित हो गए हैं।

द इंडिया हाउस का निर्माण नए बैनर वी मेगा पिक्चर्स के तहत चरण, विक्रम रेड्डी और अभिषेक अग्रवाल आर्ट्स द्वारा किया जा रहा है, जिन्होंने द कश्मीर फाइल्स और कार्तिकेय 2 को बनाया था। चरण का कहना है कि वह इस कंपनी के जरिए युवा प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करना चाहते हैं। उन्होंने एक बयान में कहा, वी मेगा पिक्चर्स में हम एक समावेशी और सहयोगी वातावरण को बढ़ावा देने के लिए समर्पित हैं, जो नए दृष्टिकोण का स्वागत करता है।

चरण इन दिनों अपनी फिल्म गेम चेंजर को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं, जिसमें वह कियारा आडवाणी के साथ नजर आएंगे। इसके अलावा वह आचार्य और आरसी16 का भी हिस्सा हैं। खेर जल्द कंगना रनौत के निर्देशन में बनी इमरजेंसी, विवेक अग्निहोत्री की द वैक्सीन वॉर और अनुराग बसु की मेट्रो इन दिनों में दिखाई देने वाले हैं। सिद्धार्थ की बात करें तो वह एक स्पाई थ्रिलर में नजर आने वाले हैं, जिसका नाम स्पाई रखा गया है।

न जेलेंस्की-पुतिन थकेंगे, न युद्ध खत्म होगा!

श्रुति व्यास

यूक्रेन-रूस में चल रहे युद्ध का अंत दूर-दूर तक दिखलाई नहीं दे रहा है। रूस का दावा है कि उसने बखमुत शहर पर कब्ज़ा कर लिया है परन्तु वह उसी क्षेत्र में और सैनिक भेज रहा है। इसके उलट यूक्रेन कह रहा है कि इस पूर्वी शहर पर कब्ज़े के लिए एक साल से जारी भीषण युद्ध में दुश्मन को भारी नुकसान पहुंचा है।ऐसा लगता है कि न तो कोई जीत रहा है और ना ही कोई हार रहा है। इसलिए युद्ध चलता जा रहा है। परन्तु दोनों पक्ष कूटनीति की बिसात पर अपनी-अपनी चालें चल रहे हैं। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की समर्थन, आर्थिक मदद और असलहा हासिल करने के लिए दुनिया के एक छोर से दूसरे छोर तक दौड़ लगा रहे हैं।

अभी दस दिन पहले तक वे यूरोप में घूम रहे थे। वे पहले इटली की प्रधानमंत्री जियोर्जिया मेलोनी से मिले, जिन्होंने उनसे वायदा किया कि जब तक ज़रूरी होगा तब तक इटली, रूस से जंग के लिए यूक्रेन को हथियार सप्लाई करता रहेगा। वहां से टाइफून लड़ाकू जेट विमानों की सुरक्षा में वे बर्लिन पहुंचे और जर्मनी के चांसलर ओलाफ शोल्ज़ से मिले। शोल्ज़ ने यूक्रेन के लिए 2।9 अरब डॉलर के सहायता पैकेज की घोषणा की, जिसमें हवाई हमलों से बचने की प्रणाली और टैंक शामिल हैं। बर्लिन से शोल्ज़ के साथ वे जर्मनी के आखेन शहर गए जहाँ उन्हें यूरोप के लोगों में एकता स्थापित करने के लिए शारलेमेन पुरस्कार से नवाज़ा गया। यूरोपियन कमीशन की अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लेयेन ने उनकी तारीफों के पुल बांध दिए। उन्होंने कहा, यूक्रेन तो यूरोप के सभी प्रिय आदर्शों का मूर्त स्वरूप है- उसमें अपने मत पर दृढ रहने का साहस है, वह अपने मूल्यों और अपनी आज़ादी के लिए लड़ना जानता है और वह शांति और एकता के प्रति प्रतिबद्ध है। पुरस्कार प्राप्त करने के बाद जेलेंस्की फ्रांस पहुंचे जहाँ राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने युद्ध जारी रखने के लिए यूक्रेन की हर संभव सहायता देने का वायदा किया।

वायदों से भरी अपनी झोली पीठ पर टांग जेलेंस्की जेड के आगे न जाने कितने प्लस वाली श्रेणी की अपनी सुरक्षा के साए में यूरोप से हिरोशिमा में चल रही जी7 शिखर बैठक में पहुंचे। उनकी यात्रा आकस्मिक और अनापेक्षित बताई गयी। हिरोशिमा में वे पश्चिम से बाहर की दुनिया के सामने अपनी बात रखना चाहते थे।

यूक्रेन के कूटनीतिक मिशन से भारत, चीन, ब्राज़ील और कम से कम 2० अफ्रीकी देश एकदम अप्रभावित हैं। यूक्रेन के विदेश मंत्री दिमित्रो कुलेबा के अनुसार इसका कारण यह है कि ये देश रूस के नैरेटिव पर तो ध्यान दे रहे हैं परन्तु यूक्रेन का सच समझ नहीं पा रहे हैं। कुलेबा ने पिछले साल अक्टूबर में अफ्रीकी देशों सेनेगल, आइवरी कोस्ट, घाना और कीनिया की अपनी यात्रा में रूस के झूठ के मुकाबिल यूक्रेन का सच बताने की कोशिश की थी। उन्होंने कहा था कि पहली बात तो यह है कि 2०14 में रूस ने जब सबसे पहले यूक्रेन पर हमला किया था तब यूक्रेन की नीति तटस्थता की थी और वह नाटो की सदस्यता लेने के बारे में सोच तक नहीं रहा था। दूसरे, रूस का यह दावा एकदम झूठा है कि यूक्रेन और रूस एक देश हैं। कुलेबा ने अफ्रीकी पत्रकारों से बातचीत में कहा, ज़रा सोचिये कि अगर आपका पड़ोसी देश आपसे कहे कि तुम्हारी न तो कोई अलग भाषा है, न संस्कृति और न ही इतिहास। तुम्हारा अलग देश बनना तो एक भूल है। और तीसरे यह कि रूस का यह कहना गलत है कि वह तो केवल शांति चाहता है।

इस साल अप्रैल में यूक्रेन की उप विदेशमंत्री एमीन झापरोवा ने अपनी भारत यात्रा के दौरान भी यही बातें कहीं थी। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि भारत और यूक्रेन दोनों ने औपनिवेशिक शासन के विरुद्ध संघर्ष किया था परन्तु साथ ही आश्चर्य व्यक्त किया कि भारत के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोवाल पिछले कुछ महीनों में तीन बार मास्को हो आये हैं परन्तु उन्होंने एक बार भी कीव का रुख नहीं किया। शायद भारत की इसी बेरुखी का कारण जानने के लिए जेलेंस्की ने यह सुनिश्चित किया कि जी7 शिखर बैठक के दौरान उनकी प्रधानमंत्री मोदी से आमने-सामने बातचीत हो। परन्तु इस बातचीत का कोई नतीजा नहीं निकला। ब्राज़ील के राष्ट्रपति लूला डि सिल्वा ने तो 'समय की कमी' के कारण जेलेंस्की से वन-टू-वन मुलाकात करने से ही इंकार कर दिया। फ्रांस के राष्ट्रपति मैक्रों ने शुरू में ही भविष्यवाणी कर दी थी कि हिरोशिमा में मुलाकातें जेलेंस्की के लिए गेमचेंजर नहीं होंगीं।

राष्ट्रपति जेलेंस्की का दुर्भाग्य था कि हिरोशिमा की यात्रा के बाद भी वे तटस्थ देशों को अपना नहीं बना सके। परन्तु हाँ, वे अमरीका से 375 अरब डॉलर का सैनिक सहायता का आश्वासन लेकर ज़रूर गए। जो बाइडन ने कहा कि इस पैकेज में गोलाबारूद, तोपें, बख्तरबंद गाड़ियाँ और ट्रेनिंग शामिल है। इसके कुछ ही दिन पहले, बाइडन ने इंग्लैंड और अपने अन्य मित्र देशों को अमरीका में बने एफ-16 लड़ाकू विमान यूक्रेन को देने की इज़ाज़त दी थी। बाइडन ने यूरोप को दिए आश्वासन को दोहराते हुए कहा कि पूरे जी7 देशों के साथ हम भी यूक्रेन के साथ हैं और मैं वायदा करता हूँ कि हम डिगेंगे नहीं परन्तु प्रश्न यह है कि जेलेंस्की अपनी निपुण कूटनीति की मदद से क्या तटस्थ देशों को अपने पक्ष में कर सकेंगे, विशेषकर जुलाई से पहले जब वे एक शांति शिखर वार्ता का आयोजन करने की योजना बना रहे हैं। उनकी कोशिश यह भी है कि रूस पर लगे प्रतिबन्ध कमज़ोर न पड़ें।

बहरहाल, आसार तो यही हैं कि युद्ध जारी रहेगा क्योंकि सिर्फ कूटनीतिक कारणों से शायद ही कोई देश अपने आर्थिक हितों पर कुठाराघात होने देगा।

नेहा सिंह की बोल्ड तस्वीरों ने सोशल मीडिया का पारा किया गर्म

सोशल मीडिया सेंसेशन नेहा सिंह आए दिन अपनी बोल्ड और हॉट वीडियोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो अक्सर सोशल मीडिया पर तबाही मच जाती है।

हाल ही में नेहा सिंह के लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रही हैं। इन तस्वीरों में उनकी सिजलिंग अदाएं देखकर फैंस के दिलों की धड़कनें तेजी से बढ़नें लगी हैं। इंटरनेट मीडिया स्टार नेहा सिंह ने टिक टॉक पर अपनी रील वीडियोज बनाकर फैंस के बीच लाइमलाइट लूटी थी।

नेहा सिंह हमेशा अपनी बोल्ड लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर के फैंस के बीच तहलका मचा दिया है। हाल ही में नेहा सिंह के अपनी लेटेस्ट बोल्ड फोटोशूट की तस्वीरों से एक बार फिर से फैंस के होश उड़ा दिए है। इन तस्वीरों में उनका सिजलिंग अवतार देखकर फैंस आहें भरने लगे हैं। साथ ही लोगों की उनकी फोटोज से नजरें हटने का नाम नहीं ले रही हैं। नेहा सिंह जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर रिस्पॉन्स देते हैं।

तस्वीरों में नेहा सिंह ने डेनिम शॉर्ट्स और डीपनेक टॉप पहना हुआ है, जिसमें वो अपना क्लीवेज फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं।

इन फोटोज में नेहा सिंह अपना शॉर्ट्स के बटन खोलकर बेहद ही सेक्सी अंदाज में अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करते हुए हॉट फोटोशूट करवाया है। उनका ये लुक फैंस को काफी पसंद आ रहा है। बता दें कि नेहा सिंह की तस्वीरों की हर एक झलक पाने के लिए फैंस काफी बेताब रहते हैं।

सू- दोकू क्र.038

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

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.37 का हल

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

गोलबंद होते सियासी मूड

यह बात लगभग पूरे भरोसे के साथ कही जा सकती है कि देश में भाजपा और उसके विरोध में जनमत अपेक्षाकृत अधिक सघन रूप ग्रहण कर रहा है। इसमें नई बात भाजपा विरोधी जनमत में भाजपा शासन से मुक्त होने का बढ़ रहा संकल्प है।

साल भर बाद होने वाले आम चुनाव के बारे में अभी कोई अनुमान लगाना पूरी तौर पर कयासबाजी है। यह अब एक मान्य सिद्धांत है कि हर चुनाव नए हालात और नई व्यूहरचना के बीच लड़ा जाता है। इसलिए अगले साल के आरंभ में क्या माहौल बनेगा (अथवा बनाया जाएगा) और सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी चुनाव अभियान में कैसी आक्रामकता दिखाएगी, उसका अनुमान लगाना अभी मुश्किल ही है।

बहरहाल, इस समय जो बात लगभग पूरे भरोसे के साथ कही जा सकती है, वो यह है कि देश में भाजपा और उसके विरोध में जनमत अपेक्षाकृत अधिक सघन रूप ग्रहण कर रहा है। भाजपा के पक्ष का जनमत तो पिछले लगभग दस साल से इसी ठोस रूप में है, लेकिन नई बात उसके विरोधी जनमत में भाजपा शासन से मुक्त होने का बढ़ रहा संकल्प है। कर्नाटक का चुनाव नतीजा भी काफी हद तक इस संकल्प का परिणाम था, जहां अपना वोट प्रतिशत ना खोने के बावजूद भाजपा बुरी तरह हार गई। अब एनडीटीवी-सीएसडीएस लोकनीति के जनमत सर्वेक्षण से संकेत मिला है कि यह परिघटना पूरे देश में हो रही है।

इस सर्वे से सामने आया कि राष्ट्रीय स्तर पर 43 प्रतिशत मतदाता भाजपा के पक्ष में बने हुए हैं। जबकि 38 प्रतिशत मतदाता उसके खिलाफ गोलबंद हैं। सबसे चौंकाने वाला नतीजा राहुल गांधी के प्रति लोगों के नजरिए में आया बदलाव है। 29 प्रतिशत लोग अब उन्हें नरेंद्र मोदी के विकल्प के रूप में देख रहे हैं, जिन्हें 43 प्रतिशत लोगों की एप्रूवल रेटिंग मिली हुई है।

बेशक, भारत में चुनाव की सेटिंग्स राज्यों के स्तर पर होती है। इसलिए राष्ट्रीय जनमत अक्सर चुनाव नतीजों में व्यक्त नहीं होता। मगर इस मुकाम पर भी भाजपा की चुनौतियां कम नहीं हैं। महाराष्ट्र और बिहार दो ऐसे राज्य हैं, जिन्होंने पिछले दो बार उसे भारी समर्थन दिया, लेकिन अब वहां समीकरण बदलने के संकेत हैँ। इसके अलावा जिन राज्यों में उसने अधिकतम समर्थन हासिल कियाथा, वहां उसी स्तर का समर्थन सिर्फ किसी भावनात्मक मुद्दे पर आंधी चला कर ही फिर हासिल किया जा सकता है। स्पष्टत:, 2०24 के चुनाव की फिलहाल नई सेटिंग तैयार होती दिख रही है। (आरएनएस)

स्वदेशी का जज्बा

मिखाइल गोर्बाचेव ने अपनी बायोग्राफी में लिखा है कि यूरोप में अध्ययन के दौरान उनके साथ कुछ जापानी भी पढ़ते थे। द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद जापान का पतन हो चुका था। उस पर आर्थिक प्रतिबंध लगे हुए थे।

जब क्लास चल रही होती थी तो दो जापानी छात्र बारी-बारी से लिखते थे। एक लिखता था तो दूसरा पेंसिल छील कर तैयार करता था। चूंकि जापानी पेंसिल उस समय तक अच्छी गुणवत्ता की नहीं थी इसलिये पेंसिल बार-बार टूट जाती थी। दूसरे छात्रों ने उन जापानी छात्रों को एक बार कहा कि तुम अच्छी पेंसिल (इंग्लैंड/अमेरिका वाली) क्यों नहीं काम में लेते जो इतनी महंगी भी नहीं हैं।

जापानी छात्रों की आंखों में आंसू आ गए और वे बोले कि जब हमारी चीज को हम ही नहीं खरीदेंगे तो दूसरा क्यों खरीदेगा? भले ही आज हमारी चीजों की गुणवत्ता अच्छी नहीं, फिर भी हम एक दिन ऐसी पेंसिल बनाएंगे कि दुनिया सिर्फ़ हमारी ही उपयोग करेगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से सोमवार को मुख्यमंत्री आवास में उत्तराखंड के क्रिकेटर आकाश मधवाल ने भेंट की। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर उन्हें सम्मानित किया एवं उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उत्तराखंड के क्रिकेटर आकाश मधवाल ने आईपीएल 2023 में मुंबई इंडियंस की टीम से खेलते हुए गेंदबाजी में शानदार प्रदर्शन किया। इस अवसर पर उत्तराखंड एथलेटिक्स एसोसिएशन के उपाध्यक्ष जितेन्द्र नेगी एवं संजय सिंह भी उपस्थित थे।

विधानसभा अध्यक्ष ने किये बद्रीनाथ धाम के दर्शन

संवाददाता

देहरादून। विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण ने बद्रीनाथ धाम के दर्शन कर प्रदेश की खुशहाली की प्रार्थना की।

आज यहां उत्तराखंड की ग्रीष्मकालीन राजधानी गैरसैंण में 5-6 जून को बाल विधानसभा का आयोजन होना है इसी कार्यक्रम के लिए विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खण्डूडी भूषण को बाल विधानसभा में बतौर मुख्य अतिथि कार्यक्रम में शामिल होना है। गैरसैंण से पूर्व विधानसभा अध्यक्ष ने प्रातः बद्रीनाथ धाम के दर्शन किए और उनका आर्शीवाद प्राप्त किया। इस अवसर पर उन्होंने विशेष पूजा अर्चना कर बद्रीविशाल से प्रदेशवासियों की सुख समृद्धि उन्नति और शांति की कामना की। इससे पूर्व विधानसभा अध्यक्ष ने जोशीमठ स्थित नरसिंह मंदिर में दर्शन कर पूजा अर्चना भी की। विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खण्डूडी भूषण ने कहा की सरकार और समिति द्वारा मंदिर में अच्छी व्यवस्था को गई है और सभी श्रद्धालुओं को मंदिर के अच्छे और शांति से दर्शन हो रहे है। उन्होंने कहा की बद्रीनाथ धाम हिमालय की गोद में स्थित होने के कारण एक अद्वितीय और प्राकृतिक स्थान है। इस पवित्र स्थान के दर्शन से हमें आत्मा की शांति, प्रकाश और सच्ची सुखी जीवन की प्राप्ति होती है। हम यहाँ आकर स्वयं को पुनर्जीवित करते हैं, अपने अस्तित्व की महत्ता को अनुभव करते हैं और भगवान की कृपा और आशीर्वाद को अनुभव करते हैं। उन्होंने कहा की बद्रीनाथ धाम की यात्रा धार्मिक और आध्यात्मिक उद्देश्यों के साथ-साथ प्राकृतिक सौंदर्य का भी एक अद्वितीय संगम है। यहां के चारों ओर पहाड़ों की गोद में स्थित होने से यह स्थान अत्यंत प्रशांत और सकारात्मक ऊर्जा से भरा हुआ है। यह ध्यान और मेधा की ऊर्जा को बढ़ाता है और आपको शांति, स्थिरता और प्रभु के साथ एकीकृत होने की अनुभूति कराता है। बद्रीनाथ धाम में पर्यटन व्यवसाय बड़ी मात्रा में रोजगार का स्रोत है और यहां के स्थानीय लोगों को इससे लाभ मिलता है।पर्यटन से स्थानीय लोगों को रोजगार का एक महत्वपूर्ण स्रोत प्राप्त होता है। यह पर्यटन व्यवसाय स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देता है और स्थानीय लोगों को आर्थिक रूप से सुविधा प्रदान करता है।

कटी फटी जींस पहन कर आए युवकों को समझाते हुए दिगंबर श्री भरत गिरी महाराज।

अव्यवस्थाओं के खिलाफ महानगर कांग्रेस का डीएम कार्यालय पर प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। शहर में सडक, नालियों, बिजली की लाइनों सहित अव्यवस्थाओं के खिलाफ महानगर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां देहरादून नगर क्षेत्र में सड़क, नालियों, बिजली की लाइनों, सीवर लाइन कार्य आदि में व्याप्त अव्यवस्थाओं को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने महानगर अध्यक्ष डॉ जसविन्दर सिंह गोगी की अध्यक्षता में जिलाधिकारी कार्यालय का घेराव किया। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने यहाँ प्रशासन, निगम, और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। गोगी ने कहा कि पूरे शहर की सड़कें खोद दी गयी हैं, लेकिन सरकार युद्धस्तर पर सड़कों को बनाने के बजाय गड्ढे भरने वाला ऐप जैसी बातों से जनता को भ्रमित कर रही है। ये गड्ढे भरने वाला ऐप भी जुमला ही है। दरअसल भाजपा सरकारें ही जुमलेबाज सरकारें हैं। लोग, विशेषकर दोपहिया वाहन सड़कों पर गिरकर चोटिल हो रहे हैं। अब मानसून सीजन में सड़कों की समस्या तो बढ़ेगी ही साथ ही नालियां भी अवरुद्ध पड़ीं हैं। ये सब कार्य स्मार्ट सिटी के नाम पर हो रहे है। स्मार्ट सिटी का काम के नाम पर लोगों की आंख में धूल झोंकी जा रही है जो परेड ग्राउंड के कामों में जनता ने देख ही लिया है।

प्रदर्शन के बाद कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने जिलाधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को संबोधित ज्ञापन भी सौंपा। ज्ञापन में शहर की समस्याओं, तथा स्मार्ट सिटी के कार्यों को तत्काल पूरा करने आदि के प्रति मुख्यमंत्री का ध्यान आकर्षित कराया गया।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने चेतावनी दी कि यदि समस्याओं का शीघ्र समाधान नहीं होता है तो महानगर कांग्रेस कमेटी सड़कों पर उतर के प्रदर्शन करेगा जिसकी पूर्ण जिम्मेवारी शासन व प्रशासन की होगी।

इस मौके पर प्रदेश उपाध्यक्ष पूरन सिंह रावत,प्रदेश महामंत्री मनीष नागपाल, महानगर महिला कांग्रेस अध्यक्ष उर्मिला थापा विकास ठाकुर,अभिषेक तिवारी, मुनिक अहमद, पूनम कंडारी, राजेश पुंडीर, रोबिन त्यागी, लकी राणा, अमित भंडारी, सज्जाद अंसारी, फारूक, अरुण बलूनी, हेमंत उप्रेती, रामबाबू, नरेश बंगवाल, सुभाष धीमान, रोहित शर्मा, अमनदीप सिंह, वीरेंद्र पंवार, शमीम मंसूरी, आदर्श, सलमान, संजय भारती, शुभम सैनी, मुकीम अहमद, आलोक मेहता, प्रेम सिंह, अंजू भारती आदि मौजूद थे।

प्रकृति को सहेज कर रखना हमारी परम्परा हैः अग्रवाल

संवाददाता

देहरादून। वित्त संसदीय कार्यमंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि प्रकृति को सहेज कर रखना हमारी गौरवशाली परम्परा है, जिसका प्रमाण वृक्षों की पूजा से मिलता है।

आज यहां वित्त, संसदीय कार्यमंत्री, शहरी विकास एवं आवास, पुनगर्ठन, जनगणना मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल ने 'विश्व पर्यावरण दिवस' के अवसर पर शुभकामनाएं देते हुए प्रदेशवासियों से पर्यावरण को संरक्षित रखने और उत्तराखंड को हरा-भरा बनाये रखने की अपील की है। इस अवसर पर डॉ अग्रवाल ने देहरादून स्थित शासकीय आवास पर सपरिवार औषधीय, फलदार पौधे रोपे। इस मौके पर उन्होंने कहा कि प्रकृति को सहेज कर रखना हमारी गौरवशाली परम्परा है, जिसका प्रमाण वृक्षों की पूजा से मिलता है। उन्होंने अपने संदेश में कहा कि यह दिवस हमें मानव और प्रकृति के मध्य बेहतर सामंजस्य की आवश्यकता को रेखांकित करता है। यह दिवस साथ ही यह याद भी दिलाता है कि हम पर्यावरण को संरक्षित रखें। उन्होंने कहा कि कोरोना जैसी महामारी से बचने एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए पर्यावरण संरक्षण बहुत जरूरी हो गया है। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संतुलन बिगड़ने से आज जल, वायु, भूमि सभी क्षेत्रों में प्रदूषण एक बड़ी चुनौती के रूप में हमारे सामने है। उन्होंने कहा है कि पर्यावरण प्रदूषण से बचाव के लिए हमें अधिक से अधिक सामाजिक वानिकी-कृषि वानिकी को अपनाना होगा।

नगर निगम के कमर्शियल कर बढ़ाने के विरोध में किया पुतला दहन

हमारे संवाददाता

देहरादून। महानगर व्यापार प्रकोष्ठ के व्यापारियों ने डिस्पेंसरी रोड चौक पर नगर निगम द्वारा कमर्शियल कर बढ़ाने के विरोध में पुतला दहन किया गया। जिसमें उन्होंने नगर निगम से कमर्शियल कर पुराने रेट पर लेने के लिए और करोना के समय में कर को माफ करने के नारे लगाएं।

इस अवसर पर पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि नगर निगम लूट पर लूट किये जा रहा है। उन्होने कहा कि कमर्शियल कर को पुराने रेट पर लेना चाहिए। पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि पहले ही जनता और व्यापारी पुराना टैक्स देने में परेशानियों से गुजर रहे हैं ऐसे में टैक्स बढ़ाना जनता को परेशान करना है।

महानगर कांग्रेस व्यापार प्रकोष्ठ अध्यक्ष सुनील कुमार बांगा ने कहा कि नगर निगम को व्यापारियों का ध्यान रखना चाहिए लेकिन नगर निगम व्यापारियों का उत्पीड़न कर रही है जो कि बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और इसके लिए हमें धरना प्रदर्शन करना पड़े हम सब व्यापारी करेंगे।

इस मौके पर नीनू सहगल, सोम प्रकाश बाल्मीकि, अर्जुन सोनकर, बिट्टू भाई, हरेंद्र चौधरी, सुरेश कुमार, जाकिर खान, अजीत सिंह, राजेश मित्तल, नदीम बेग, तीरथ सचदेवा, नरेश कुमार, इरफान, आमिर खान, राजू, सनी सोनकर, भगत, राजेंद्र सिंह घई प्रवीण बांगा, चमन लाल व बाजार के बहुत सारे व्यापारी मौजूद रहे।

एक नजर

नहीं रहे महाभारत के 'शकुनी मामा' गूफी पेंटल

मुंबई। प्रसिद्ध महाभारत सीरियल में शकुनी मामा का किरदार निभाने वाले अभिनेता गूफी पेंटल नहीं रहे। बीमारी के चलते वे अस्पताल में भर्ती थे। उनकी हालत बेहद गंभीर थी। डॉक्टरों ने बहुत कोशिश की लेकिन उन्हें बचाया नहीं जा सका। उनकी मौत से पूरे सिनेमा जगत में शोक का माहौल है। बीआर चोपड़ा के मशहूर ऐतिहासिक शो महाभारत को दर्शकों का खूब प्यार मिला था। इस शो

के हर किरदार ने फैंस के दिल में अपनी बेहद अहम जगह बनाई थी। इन कलाकारों में गूफी पेंटल का नाम भी शामिल है। गूफी पेंटल ने शो में शकुनि मामा का किरदार निभाया था। आज भी जब भी शकुनि मामा के अभिनय की बात की जाती है, उसमें गूफी पेंटल का नाम जरूर लिया जाता है, लेकिन अफसोस के साथ यह कहना पड़ रहा है कि अब अभिनेता हमारे बीच नहीं रहे। पिछले काफी टाइम से उनकी सेहत खराब चल रही थी। अब इसी बीच गूफी पेंटल के भतीजे हितेन ने एक मीडिया संस्थान को जानकारी देते हुए बताया कि उम्र संबंधी कई बीमारियों जूझ रहे गूफी पेंटल का हृदय गति रुक जाने से हुआ निधन हुआ है।

नकली अमूल घी व मक्खन बनाने वाली फैक्ट्री का भंडाफोड़, 65 लाख रु. का नकली घी बरामद

नोएडा। नोएडा में पुलिस ने नकली अमूल घी व मक्खन बनाने वाली फैक्ट्री का भंडाफोड़ किया है. साथ ही 65 लाख रुपये का नकली घी भी बरामद किया गया है. मामले में पुलिस ने पांच लोगों को गिरफ्तार किया है, जबकि छह आरोपी अब भी फरार हैं। ये लोग करीब पांच महीने से यह गोरखधंधा चला रहे थे। इसके संबंध में खाद्य विभाग को कोई खबर नहीं थी और अवैध फैक्ट्री की बात सामने आने पर खाद्य विभाग सफाई देने में लगा रहा। पुलिस ने भिन्न-भिन्न ब्रांडों के नकली घी व मक्खन से अमूल ब्रांड का नकली मक्खन और घी तथा अमूल ब्रांड के नकली पैकिंग पेपर भी बरामद किया. ।इनके बारे में लोकल इंटेलिजेंस व बीट

पुलिसिंग के माध्यम से गोपनीय सूचना प्राप्त हुई थी कि कुछ लोग सेक्टर 70 में नकली घी व मक्खन बनाकर बेच रहे हैं. सूचना पर तत्काल कार्रवाई करते हुए मौके से आरोपी संजय पुत्र श्याम सिंह, राजकुमार (पुत्र किशोर सिंह), आसिफ (पुत्र अंसार अली), साजिद (पुत्र कामिल) और दीपक मल्होत्रा (पुत्र नारायणदास) को एक मकान से गिरफ्तार किया गया। इस बारे में डीसीपी सेंट्रल जोन राम बदन सिंह ने बताया कि थाना फेस 3 पुलिस को लोकल इंटेलिजेंस से नकली घी बनाने वाली फैक्ट्री को लेकर जानकारी मिली।इसके बाद मौके पर फूड सेफ्टी ऑफिसर को बुलाया गया और घी की जांच कराई गई। आरोपियों के छह साथी रजनीश उर्फ मोनू (पुत्र श्याम सिंह), धनंजय, मुजाहिद, मुल्ला जी, फरियाद, आजाद अभी फरार हैं, जिनकी तलाश की जा रही है। वहीं, खाद्य विभाग से आईं फूड इंस्पेक्टर शमसुल नेहा से इस बारे में जानकारी होने की बात पूछी गई तो उन्होंने कोई जवाब नहीं दिया।

बॉलीवुड की 'प्यारी मा' का निधन

मुंबई। फिल्म इंडस्ट्री से एक दुखद खबर सामने आई है। एक से बढ़कर कई एक कई बेहतरीन बॉलीवुड और मराठी फिल्मों में नजर आ चुकीं दिग्गज पद्मश्री एक्ट्रेस सुलोचना लाटकर अब इस दुनिया में नहीं रहीं। वो लंबे वक्त से बीमार चल रही थीं। रविवार को उन्होंने अंतिम सांस ली है। वह आयु से संबंधित बीमारियों से जूझ रही थी और अब उनका निधन हो गया है. पद्मश्री एक्ट्रेस सुलोचना को आपने कई फिल्मों में देखा होगा। उनकी शादी सिर्फ 14 साल की उम्र में हो गई थी। उनकी एक बेटी हैं, जिनका नाम कंचन घाणेकर हैं। सुलोचना लाटकर 40 और 50 की दशक की बेहद ही पॉपुलर एक्ट्रेस थीं। उन्होंने फिल्मों में कई तरह के रोल निभाए थे, लेकिन वो मशहूर हुईं मां का किरदार निभाकर। वो फिल्मों में

अमिताभ बच्चन, राजेश खन्ना और धर्मेंद्र जैसे कई दूसरे बड़े सितारों की मां के रोल में दिखी थीं। साल 1978 में आई अमिताभ और विनोद खन्ना की फिल्म मुकद्दर का सिकंदर में सुलोचना विनोद खन्ना की मां के किरदार में दिखी थीं। इतना ही नहीं वो दिलीप कुमार और देवानंद जैसे स्टार्स के साथ भी परदे पर नजर आई थीं। सुलोचना लाटकर ने 1946 में आई फिल्म से डेब्यू किया था, उन्हें पद्मश्री पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया है। सुलोचना ने अब दिल्ली दूर नहीं, बंदिनी, देवर, कटी पतंग जैसी फिल्मों में काम किया है। वहीं साल 2004 में फिल्मफेयर ने भी लाइफटाइम अर्चीवमेंट अवॉर्ड से उन्हें पुरस्कृत किया था। इतना ही नहीं, महाराष्ट्र सरकार ने भी उन्हें भूषण अवॉर्ड से नवाजा था। पीएम मोदी से लेकर तमाम सेलेब्स और फैंस ने एक्ट्रेस के निधन पर शोक जाहिर किया है।

तकनीकी शिक्षा की गुणवत्ता से बदलेगा युवाओं का भविष्यः धामी

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री आवास पर आयोजित होने वाले रोजगार मेले में पुष्कर सिंह धामी ने टेक्निकल एजुकेशन को बढ़ावा देने की अपनी प्रतिबद्धता को दोहराते हुए टेक्निकल विभागों में खाली पड़े रिक्त पदों के लिए प्रतियोगी परीक्षा पास करने वाले अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र वितरित किए, इस अवसर पर काबीना मंत्री सुबोध उनियाल भी उनके साथ मौजूद रहे।

❑रोजगार मेले में युवाओं को बांटे नियुक्ति पत्र

उन्होंने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि राज्य स्थापना दिवस के 25 साल पूरे होने पर उनकी सरकार द्वारा 25 संकल्पों को पूर्ण करने का लक्ष्य रखा गया है जिसमें टेक्निकल शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार भी शामिल है। उन्होंने कहा कि सरकार राज्य के युवाओं के बेहतर भविष्य के लिए प्रयासरत है। उन्होंने कहा कि क्वालिटी एजुकेशन के जरिए प्रदेश के युवा सिर्फ एक बेहतर नौकरी ही नहीं पा सकते हैं अपितु स्वरोजगार के जरिए दूसरों को नौकरी देने वाले भी बन सकते हैं। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि यह राज्य में लगने वाला दूसरा रोजगार मिला था। भाजपा द्वारा केंद्रीय स्तर पर रोजगार मेले के आयोजन का एक नया अध्याय शुरू किया गया है।

मुख्यमंत्री ने राज्य में तकनीकी शिक्षा को बेहतर बनाने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को दोहराते हुए कहा कि इससे राज्य के युवाओं को एक नई दिशा मिलेगी। मुख्यमंत्री ने युवाओं को भरोसा दिलाया कि राज्य में विकास की और रोजगार की अपार संभावनाएं हैं। युवाओं को बेहतर भविष्य मिल सके इसके प्रति सरकार पूरी गंभीरता के साथ काम कर रही है।

वही सीएम आवास में ही आयोजित एक अन्य कार्यक्रम में मुख्यमंत्री धामी ने विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण कर लोगों से पर्यावरण सुरक्षा और संरक्षण में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करने की अपील की। उन्होंने कहा कि भले ही उत्तराखंड की आबोहवा कितनी भी बेहतर क्यों न हो तथा हमारे पास हरे भरे जंगल क्यों न हो लेकिन पर्यावरण को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखने की हम सभी की जिम्मेवारी है।

ग्लेशियर टूटने से लापता हुई महिला श्रद्धालु का शव बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। हेमकुण्ड साहिब यात्रा के दौरान ग्लेशियर टूटने से लापता हुई महिला के शव को एसडीआरएफ द्वारा आज सुबह बरामद कर लिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज हेमकुण्ड साहिब गुरुद्वारे से 1 किमी पूर्व अटलाकोटि में ग्लेशियर टूटने से कुछ श्रद्धालु फंस गए थे। यात्रा मार्ग पर पूर्व से ही तैनात एसडीआरएफ टीम द्वारा त्वरित रेस्क्यू करते हुए तत्काल मौके पर पहुँचकर स्थानीय पुलिस व अन्य बचाव इकाइयों के साथ संयुक्त रेस्क्यू ऑपरेशन चलाते हुए 5 श्रद्धालुओं को (3 महिलाएं व 2 पुरुष) सकुशल रेस्क्यू कर सुरक्षित घांघरिया पहुँचाया गया था तथा एक महिला श्रद्धालु की तलाश में देर रात तक सर्चिंग जारी थी परन्तु रात्रि में अंधकार बढ़ने व पुनः ग्लेशियर टूटने के सम्भावना के चलते रेस्क्यू ऑपरेशन को रात्रि में रोकना पड़ा।

आज सुबह एसडीआरएफ द्वारा पुनः सर्चिंग आरम्भ की गई। गहन सर्चिंग के दौरान टीम द्वारा उक्त महिला श्रद्धालु (कमलजीत कौर उम्र 37 वर्ष पत्नी जसप्रीत सिंह निवासी अमृतसर पंजाब)के शव को बर्फ की मोटी चादर के नीचे क्रेवास में ढूंढ निकाला व कड़ी मशक्कत से शव को रिकवर कर आवश्यक अग्रिम कार्यवाही हेतु जिला पुलिस के सुपुर्द किया गया।

किच्छा विधायक ने समर्थकों सहित किया कलेक्ट्रेट में जोरदार प्रदर्शन

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। जिला प्रशासन द्वारा चलाये जा रहे अतिक्रमण हटाओ अभियान के खिलाफ किच्छा विधायक तिलक राज बेहड़ अपने समर्थकों के साथ कलेक्ट्रेट पहुंचे और प्रशासन की कार्रवाई पर विरोध प्रदर्शन किया। इस दौरान उनके समर्थकों ने जिला प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की। बाद में प्रभारी डीएम के आश्वासन पर धरना समाप्त किया गया।

पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के तहत आज किच्छा विधायक तिलक राज बेहड़ के नेतृत्व में सैकड़ों लोग कलेक्ट्रेट पहुंचे और उन्होंने प्रदर्शन कर धरना दिया। इस दौरान विधायक बेहड़ ने कहा कि प्रदेश सरकार अधिकारियों के सहारे अतिक्रमण हटाने का खेल खेल रही है। उन्होने कहा कि लंबे समय से बसे लोगों के आशियानें तोड़े जा रहे हैं और जनप्रतिनिधि मौन बैठे हुए हैं। गरीबों की हक की लड़ाई सबको मिलकर लडनी चाहिए। अतिक्रमण हटाने के नाम पर राजनीति हो रही है। उन्होंने कहा कि लोगों को उजडने नहीं दिया जाएगा और प्रशासन की कार्रवाई का विरोध किया जाएगा। मौके पर पहुंचे प्रभारी डीएम विशाल मिश्रा ने आश्वासन दिये जाने पर विधायक ने धरना समाप्त कर दिया। इस दौरान किच्छा चेयरमैन दर्शन कोली, सुमित्तर भुल्लर, प्रेमानंद महाजन, निर्मल हंसपाल, इंद्रजीत सिंह,मीना शर्मा,विजय यादव,पवन गाबा पल्ली, सचिन मुंजाल, मोनू निषाद, निशांत शाही,बबलू चौधरी, जगदीश कर्मकार आदि शामिल रहे।

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।