शनिवार
17 जून 2023

पृष्ठ 4

घर पर जमाये बाजार जैसा दही, स्वाद बेमिसाल

पृष्ठ 5

अभिषेक बच्चन ने फिर मिलाया सुजॉय घोष से हाथ

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 134
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

एकता का किला सबसे सुरक्षित होता है। न वह टूटता है और न उसमें रहने वाला कभी दुखी होता है।

– अज्ञात

दूनवैलीमेल

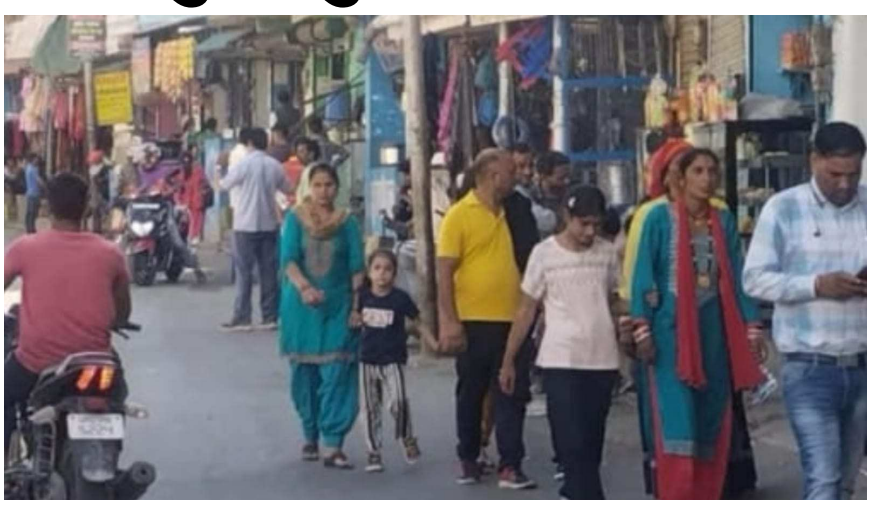
सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पुरोला: सामान्य हालात के बीच 21 दिन बाद खुली मुस्लिम व्यापारियों की दुकानें



हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। पुरोला में लव जिहाद के विरोध में मुस्लिम व्यापारियों से दुकानें खाली कराने को लेकर 21 दिन पहले उपजे विवाद के बाद अब इस मामले में गतिरोध समाप्त होता दिख रहा है। पुरोला में आज 21 दिन बाद मुस्लिम व्यापारियों की सात दुकानें खुल गई हैं और हालात सामान्य होते जा रहे है।

बताया जा रहा है कि आज सुबह पुरोला में सात मुस्लिम व्यापारियों की दुकानें खुल गई हैं। इनमें से तीन नाई, तीन गारमेंटस और एक कबाड़ी की दुकान खुल गयी है। बता दें कि 26 मई को पुरोला में नाबालिग लड़की भगाने की घटना के बाद से यहां साम्प्रदायिक तनाव फैल गया था। जिसके बाद से अब तक मुस्लिम व्यापारियों की दुकाने बंद थी। मामला इतना गम्भीर हो चुका था कि करीब 14 व्यापारियों ने पुरोला से दुकानें खाली कर दी।

इससे पूर्व बीते रोज पुरोला सहित यमुना घाटी के सभी बाजार खोले गये थे। जिसमें पहले की तरह खूब चहल पहल रही। हालांकि, 25 जून को बड़कोट में प्रस्तावित महापंचायत को लेकर पुलिस-प्रशासन की चिंता बरकरार है। महापंचायत रोकने के लिए प्रशासन ने यमुना घाटी हिंदू जागृति संगठन की बैठक बुलाई थी, जो किन्हीं कारणों से नहीं हो पाई। लव जिहाद और लैंड जिहाद को लेकर 18 जून को धौंतरी व्यापार मंडल ने भी बाजार बंद रखने और रैली निकालने का एलान किया है। बड़कोट के उप जिलाधिकारी जितेंद्र कुमार ने बताया कि इस मामले में यमुना घाटी हिन्दू जागृति संगठन साथ एक बैठक एक-दो दिनों में बुलायी जायेगी।

लव जिहादः मौहम्मद सालिक बना लक्की राणा, युवती का किया शोषण

संवाददाता

देहरादून। मौहम्मद सालिक ने अपना नाम लक्की राणा रखकर युवती का शोषण कर उसको धोखे में रख उसके जेवरात भी गिरवी रखवा दिये। फर्जी आधार कार्ड भी बनवा लिया था। पुलिस ने उसको गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

❑हाथ में बांधता था कलावा

प्राप्त जानकारी के अनुसार पंडितवाडी निवासी युवती ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी इस्टाग्राम में लक्की राणा नाम के युवक से दोस्ती हुई तथा दोनों में प्रेम प्रसंग शुरू हो गया। लक्की राणा उससे यहां आकर मिलता था तथा उसके साथ सम्बन्ध भी बनाये। युवती ने बताया कि वह अपने आपको अधिवक्ता बताता था तथा उसके पिता भी बिजनौर में वकील हैं। उसने बताया कि लक्की राणा के पिता भी उनसे मिलने दून आये थे तथा उसके साथ सगाई तय हो गयी थी। अक्टूबर माह में उसकी लक्की से सगाई होना तय हो गया था। यही नहीं इस दौरान उसने उसके जेवरात तक एक लाख रूपये में गिरवी रख दिये थे। गत दिवस उसको पता चला कि लक्की राणा का असली नाम मौहम्मद सालिक है तथा वह एक मुस्लिम युवक है। जबकि वह उसको धोखा देने के लिए

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

हमने भी हाथों में चूड़ियां नहीं पहनीं, एक्शन पर करेंगे रिएक्शनः मौलाना तौकीर रजा

लखनऊ। उत्तराखंड से मुसलमानों के पलायन का मुद्दा गरमाता जा रहा है। आइएमसी अध्यक्ष मौलाना तौकीर रजा ने उत्तराखंड की धामी सरकार की धमकी देते हुए कहा की हमने भी चूड़ियां नहीं पहन रखी हैं। हमें मजबूर मत करो कि हम किसी एक्शन पर रिएक्शन करने का मजबूर हो जाएं । हम किसी भी हद तक

जाएंगे। उत्तराखंड सरकार का घेराव करने देहरादून तक जाएंगे। दरगाह आला हजरत से जुड़े इत्तेहाद ए मिल्लत काउंसिल के राष्ट्रीय अध्यक्ष मौलाना तौकीर रजा खान के इस बयान से सियासत में हलचल हो गई है। विवादित बयानों से सुर्खियों में रहने वाले मौलाना तौकीर रजा खां ने उत्तराखंड में मुस्लिमों के मुद्दे पर शुक्रवार को प्रेस कान्फ्रेंस बुलाई थी। उन्होंने कहा की यूसीसी की मुसलमानों को मुखालफत करने की जरूरत नहीं है। इससे हिंदुओ को नुकसान होगा। हिंदू राष्ट्र पर बोलते हुए कहा कि वो तमाम संगठन जो हिंदू राष्ट्र की बात करते है। ये लोग देशद्रोही है। इन लोगो का इलाज सरकार को करना चाहिए। वरना हम अपनी मजारों और मदरसे की रक्षा खुद करेंगे। मजार वैध है सरकार अवैध है। बुलडोजर हमारे सीना पर चलेगा।

मणिपुरः भीड़ ने बीजेपी नेताओं के घरों में की आग लगाने की कोशिश

इंफाल। मणिपुर में हिंसा का दौर अभी तक थमा नहीं है। इंफाल शहर में रातभर भीड़ और सुरक्षा बलों के बीच संघर्ष होने की खबर है। इसमें दो नागरिक घायल हो गए। बिष्णुपुर जिले के क्वाकटा और चुराचंदपुर जिले के कंगवई में पूरी रात गोलीबारी हुई है। वहीं, कथित भीड़ ने बीजेपी नेताओं के घरों में आग लगाने की कोशिश भी की है। भीड़ ने इंफाल वेस्ट के इरिंगबाम थाने पर हमला बोल दिया और हथियार लूटने की कोशिश की। हालांकि, कोई हथियार लेकर नहीं जा सके। ताजा घटनाक्रमों के बाद नए सिरे से रणनीति बनाकर उपद्रवियों से निपटा जा रहा है। भीड़ को एकत्र होने से रोकने के लिए सेना, असम राइफल्स और मणिपुर रैपिड एक्शन फोर्स ने मोर्चा

संभाल लिया है और राजधानी में आधी रात तक संयुक्त मार्च किया।

बताते हैं कि इंफाल में महल परिसर के पास इमारतों को जलाने के लिए अचानक 1,000 लोगों की भीड़ पहुंच गई। भीड़ ने विधायक बिस्वजीत के घर में आग लगाने की कोशिश की। हालांकि, आरएएफ ने भीड़ को तितर-बितर कर दिया। वहीं, सिंजेमाई में आधी रात के बाद भीड़ ने बीजेपी कार्यालय को घेर लिया, लेकिन कोई नुकसान नहीं पहुंचा सकी। यहां सेना के एक दस्ते ने तितर-बितर कर दिया। इसी तरह, इंफाल में पोरमपेट के पास आधी रात में बीजेपी (महिला विंग) की अध्यक्ष शारदा देवी के घर में भीड़ ने तोड़फोड़ करने की कोशिश की। सुरक्षाबलों ने युवकों को खदेड़ दिया। इससे पहले दिन में भीड़ ने शुक्रवार को इंफाल शहर के बीचोबीच सड़कों को जाम कर दिया और संपत्तियों में आग लगा दी। गुरुवार रात भीड़ ने इंफाल पूर्वी इलाके में केंद्रीय मंत्री आरके रंजन सिंह के घर पर हमला बोल दिया था। सुरक्षा गार्डों और दमकलकर्मियों ने भीड़ को नियंत्रित करने की कोशिश की। हमलावर भीड़ पेट्रोल बम लेकर आई थी और मंत्री के आवास को चारों तरफ से घेरकर हमला किया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

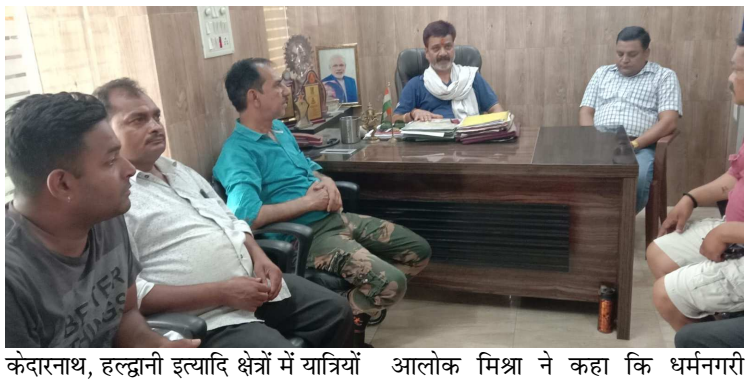
खिलाड़ियों की लड़ाई आर-पार पर आई

सत्ता शीर्ष पर बैठे लोग सिर्फ अपने मन की बात देशवासियों को सुनाते रहे और देश के लोगों की बात सुनने को तैयार न हो अथवा अपनी बात सत्ता के कानों तक पहुंचाने की कोई कोशिश लोकतांत्रिक तरीके से करें भी तो उसके उत्पीड़न से उनका आंदोलन खत्म कराने की कोशिश की जाए या फिर उन लोगों को आंदोलन कराते-कराते थका दिया जाए तो इसे सिर्फ सत्ता की मदहोशी ही कहा जा सकता है। देश की महिला पहलवानों का आंदोलन इसकी ताजा मिसाल है। कुश्ती महासंघ के निवर्तमान अध्यक्ष बृजभूषण सिंह पर अपने शारीरिक और मानसिक उत्पीड़न का आरोप लगाने वाली इन महिला पहलवानों को उनके खिलाफ एक एफआईआर दर्ज कराने में न सिर्फ 6 महीने का समय लग गया अपितु हाई कोर्ट और सुप्रीम कोर्ट के दखल और जंतर-मंतर आंदोलन के बाद वह इस मुकाम तक पहुंच सके। फिर भी कार्यवाही आगे बढ़ती नहीं दिखी तो यह खिलाड़ी संसद कूच तक पहुंच गई जहां इन्हें सुरक्षा बलों द्वारा सड़कों पर घसीटे जाने और रोने बिलखने की तस्वीरें देश ही नहीं दुनिया भर के लोगों ने देखी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत की छवि को सातवें आसमान तक ले जाने का श्रेय लेने और ढोल पीटने वालों के कानों पर फिर भी जूं तक नहीं रेंगी जो यह सोच पाते की जिस मुद्दे पर उनकी देश और दुनिया भर में इस कदर किरकिरी हो रही है उस पर वह कुछ तो बोले। देश और दुनिया भर से मन की बात करने वाले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी न जाने कहां कहां से उदाहरण ढूंढ कर लाते और सुनाते हैं लेकिन इतने दिनों में इन महिलाओं के इस आंदोलन पर क्यों उन्होंने एक शब्द भी बोलने या उन्हें बुलाकर खुद उनकी बात सुनने की जरूरत नहीं समझी यह बात हर किसी को हैरान करने वाली है। अपनी बात न सुने जाने और इंसाफ के लिए लड़ने वाली इन महिला पहलवानों का उत्पीड़न किए जाने से वह इतनी अधिक आहत है कि गंगा में अपने मेडल विसर्जित करने का फैसला करने से लेकर उनके द्वारा एशियाई खेलों में भाग न लेने तक की चेतावनी दी जा चुकी है। यही नहीं यह रेसलर अब अपनी नौकरी छोड़ने की बात कर रही हैं। जिस देश में महिला सशक्तिकरण के हर रोज नए नारे गढ़े जाते हो और बेटी बचाओ और बेटी पढ़ाओ की बात की जाती हो उस देश में अगर देश का नाम रोशन करने वाली बेटियों की बात भी न सुनी जाए तो यह सत्ता की कैसी निष्ठुरता है। पूरा देश जानता है कि बृजभूषण सिंह ने इतने समय तक अपना पद भी नहीं छोड़ा या अभी तक उनके खिलाफ अगर कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है तो इसके पीछे सत्ता का संरक्षण ही है। इस मुद्दे को लेकर देशभर के खिलाड़ी और खेल प्रेमी सरकार के रवैए से नाखुश हैं वहीं तमाम खाप पंचायतों और भाकियू सहित तमाम राजनीतिक दल इन महिला पहलवानों के समर्थन में खड़े हैं लेकिन सत्तापक्ष किसानों के साल भर लंबे चले आंदोलन की तरह इन खिलाड़ियों के आंदोलन को दबाने पर आमादा है। आए दिन इस प्रकरण में एक नया शगुफा छोड़ दिया जाता है और थोड़ी शांति के बाद फिर आग भड़क उठती है। निसंदेह इस स्थिति को देखकर आम आदमी भी यह सोचने पर विवश है कि यह कैसा लोकतंत्र है जो किसी की भी बात मानना तो दूर सुनना भी पसंद नहीं करता है।

कांवडियों के पंजीकरण किये जाने की मांग को लेकर बैठक

संवाददाता

हरिद्वार। कांवड मेले को ध्यान में रखते हुए कांवडियों का पंजीकरण किये जाने की मांग को लेकर विभिन्न सामाजिक संगठनों ने बैठक रख मुख्यमंत्री को मेल के माध्यम से अपनी मांग से अवगत कराया।



आज यहां आगामी कांवड़ मेले दृष्टिगत मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशन में निर्विघ्न संपन्न होने की उद्देश्यों की पूर्ति के लिए गैर राजनीतिक सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने भाजपा नेता संजय चोपड़ा की अध्यक्षता में पुरानी सब्जी मंडी स्थित कार्यालय पर एक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक का संचालन वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता संजय बंसल ने किया। बैठक के माध्यम से ईमेल द्वारा मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, शहरी विकास मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल को संयुक्त रूप से पत्र भेजकर आगामी कांवड़ मेले के दौरान अन्य राज्यों से आने वाले कांवड़ियों के सुविधा शुल्क के साथ पंजीकरण किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर भाजपा नेता संजय चोपड़ा ने कहा कि लगातार जिस प्रकार से पुरोला, उत्तरकाशी, केदारनाथ, हल्द्वानी इत्यादि क्षेत्रों में यात्रियों के साथ मार पिटाई की घटनाएं हो रही हैं वह निंदनीय है। उन्होंने कहा उत्तराखंड सरकार की और से आगामी कांवड़ मेला 2023 में आने वाले कांवड़ियों का सफाई शुल्क के साथ पंजीकरण किया जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने कहा कि कांवड़ मेले के दौरान जो बाजार नगर निगम प्रशासन द्वारा बनाए जाते हैं उसमें उत्तराखंड के निवासियों को ही प्राथमिकता दी जानी चाहिए। उन्होंने कहा अंग्रेजी हुकूमत के दौरान महामना पंडित मदन मोहन मालवीय द्वारा किए गए अनुबंध का धर्मनगरी हरिद्वार में जिला प्रशासन की और से कड़ी सच्चाई के साथ लागू किया जाना चाहिए। इस अवसर पर केंद्रीय फिल्म सेंसर बोर्ड के पूर्व सदस्य आलोक मिश्रा ने कहा कि धर्मनगरी हरिद्वार का स्वरूप बाहर से आने वाले व्यवसाय की वजह से बिगड़ता जा रहा है जोकि चिंता का विषय है अन्य राज्यों से आकर उत्तराखंड राज्य में अपनी व्यवसाय गतिविधि चलाने वाले बाहरी व्यक्तियों का पुलिस प्रशासन द्वारा सत्यापन के उपरांत नगर निगम द्वारा पंजीकरण किया जाना चाहिए। बैठक में विचार व्यक्त करते व्यापारी नेता राजेश खुराना, कुंवर सिंह मंडवाल, सुंदरलाल राजपूत, डॉ. तारकेश्वर सिंह, राजकुमार एंथनी, संजीव कुमार गुप्ता, श्याम सुंदर रतूड़ी, आदित्य कोठारी, चंदन सिंह रावत, जय सिंह बिष्ट, राजेश अरोड़ा, रवि सभरवाल, हंसराज दुआ, मुकेश कुमार, मोहनलाल, डॉ. अनिल शर्मा आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

304 ग्राम चरस के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार थानाध्यक्ष क्लेमेंट टाउन द्वारा अवैध मादक पदार्थों की बिक्री पर अंकुश लगाए जाने एवं तस्करी करने वालों के विरुद्ध कार्यवाही करने संबंधी उचित दिशा/ निर्देश देकर थाना स्तर पर पुलिस टीम का गठन कर रवाना किया गया है, गठित पुलिस टीम द्वारा साय के समय चेकिंग के दौरान पिपलेश्वर मंदिर से नई बस्ती की तरफ जाने वाली सड़क के किनारे जंगल की तरफ एक व्यक्ति को मोटरसाइकिल सहित चेकिंग के लिए रोका तो उक्त व्यक्ति द्वारा एकदम से मोटरसाइकिल मोड़ने का प्रयास कर भागने लगा जिस पर पुलिस टीम द्वारा एकदम से घेरकर इस व्यक्ति को मोटरसाइकिल सहित पकड़ लिया जिसके कब्जे से 304 ग्राम चरस एक छोटा इलेक्ट्रॉनिक तराजू बरामद हुआ।

पूछताछ में उसने अपना नाम पारस पुत्र ललित शाह निवासी लेन नंबर 10 पोस्ट ऑफिस रोड क्लेमेंट टाउन बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मोटरसाईकिल की टक्कर से दो युवतियां घायल

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल की टक्कर से दो युवतियां गम्भीर रूप से घायल हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार खैरी छदमीवाला निवासी गुरदीप सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी बेटी दलजीत कौर अपनी सहेली बलजीत कौर के साथ घर की तरफ आ रही थी जब वह फाटक के पास पहुंची तभी गांव के ही रणदीप सिंह उर्फ गोल्डी अपनी मोटरसाईकिल से तेज गति व लापरवाही से चलाते हुए वहां पर आया और दोनों युवतियों को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ऋज्राविन्द्रोत आ ददे हरी ऋक्षस्य सूनवि।
आश्वमेधस्य रोहिता॥

(ऋग्वेद ८-६८-१५)

अपने लक्ष्य को देखने के लिए प्रभु ने मुझे दो इंद्रिय अश्व प्रदान किये है। सुनने के लिए मुझे दो इंद्रिय अश्व प्रदान किये हैं। गंध और स्वाद के लिए दो इंद्रिय अश्व प्रदान किए हैं। प्रभु के साथ मेल करने वाला मनुष्य इन इंद्रिय अश्वों को तेजस्वी बनाता है।

The Lord has given me two sense horses to see my goal. To hear, I have been given two sense horses. Two sense horses are provided: smell and taste. A man for the union with the Lord makes these sense horses brilliant. (Rig Veda 8-78-15)

कैबिनेट मंत्री ने वुशु खिलाड़ी आयशा को साइकिल भेंट की

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने वुशु खिलाडी आयशा चौहान को साईकिल भेंट की।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने वुशु की उदीयमान खिलाड़ी आयशा चौहान पुत्री संजु चौहान, निवासी विजय कॉलोनी, हाथीबड़कला देहरादून को साइकिल भेंट की।

गौरतलब है कि हाथीबड़खला के जीआईसी में कक्षा 9 की छात्रा आयशा ने खेलो इंडिया गेम्स में वुशु में सिल्वर मेडल जीता है और अब आगे के लिए वो झारखण्ड में होने वाली चौम्पियनशिप की तैयारी परेड ग्राउंड में कर रही हैं। आयशा तैयारी के लिए उन्हें हर रोज करीब 4.5 किमी पैदल चलना पड़ता है। आयशा की माता घरेलू सहायिका के तौर पर काम करती हैं तो पिता फल विक्रेता हैं।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने सेना में जाने की चाहत रखने वाली बिटिया को साइकिल भेंट कर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। मंत्री गणेश जोशी ने कहा देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत सरकार का खेल मंत्रालय राष्ट्रव्यापी खेलो इंडिया अभियान चला रही है, जिसमें ग्राम्यांचलों से लेकर मेट्रोपोलिटन शहरों तक वंचित वर्ग के बच्चों को भी अपनी खेल कला का प्रदर्शन करने का न सिर्फ मौका मिल रहा है, बल्कि वो मेडल जीतकर आगे भी बढ़ रहे हैं। भारत सरकार ने देश भर में सैकड़ों खेलो इंडिया सेंटर की शुरुआत की है, जिसमें विभिन्न आयु वर्ग के बच्चे बेहतर ट्रेनिंग पा रहे हैं। मंत्री ने कहा उत्तराखंड में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में खेलो को बढ़ावा देने और खिलाड़ियों के प्रोत्साहन के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे है।

अधिक मात्रा में पानी कर सकता है किडनी डैमेज

रोजाना के खाने में हम ऐसी कई चीजों के सेवन करते हैं जो हमारी किडनी के लिए सही नहीं होतीं या जो हमारी किडनी पर बुरा असर डाल सकती हैं। अक्सर ऐसी चीजों के असर हमें एक या दो दिन में दिखाई नहीं देते और हमें लगता है कि हमें कोई नुकसान नहीं हो रहा है। लेकिन आप क्या खा रहे हैं, यह आपके स्वास्थ्य पर लंबा और गहरा असर डालता है। इसलिए अपनी डाइट पर ध्यान देना और ज्यादा से ज्यादा हेल्दी भोजन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है। अपनी किडनी के स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहते हैं तो इन बातों पर ध्यान देना न भूलें, क्योंकि इन खाने की चीजों से आपकी किडनी की सेहत पर असर पड़ता है, जो शायद आप जानते भी नहीं होंगे:

नमक: अधिक नमक खाने से कुछ लोगों का ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और इससे किडनी खराब होने की गति भी बढ़ सकती है। इससे किडनी स्टोन भी होने की संभावना होती है।

अधिक प्रोटीन नहीं लाभकारी : प्रोटीन हेल्दी डाइट के लिए काफी अच्छा होता है, लेकिन अगर आपकी किडनी ठीक से काम नहीं कर पाती है तो ज्यादा प्रोटीन आपके लिए हानिकारक हो सकता है। इसके लिए आप डॉक्टर से भी पूछ सकते हैं। किडनी से सम्बंधित समस्या होने पर छोटे पोरशन में प्रोटीन लेना होता है। अंडा, मछली, नट्स आदि में प्रोटीन की अधिक मात्रा पाई जाती है।

केम्पा/सोडा : अगर आप एक दिन में दो या उससे अधिक सोडा या केम्पा के ग्लास पी जाते हैं तो आपको किडनी से जुडी बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के अनुसार, डाइट सोडा पीने वाली महिला की किडनी २० साल बाद आम महिला की किडनी से ३० प्रतिशत कम काम कर रही थी।

डिहाइड्रेशन: यह तो सभी को पता है कि हमारा शरीर अधिकतर पानी से बना है। इसलिए हमारे शरीर में ठीक मात्रा में पानी होना जरूरी है। अगर आप सही मात्रा में रोज पानी नहीं पी रहे हैं तो किडनी डैमेज होने की संभावना बढ़ जाती है। अब आप यह कैसे पता लगाएं कि आप ठीक मात्रा में पानी पी रहे हैं? इसका जवाब है कि अगर आपके मूत्र का रंग हल्का पीला है तो समझ लें कि आप ठीक मात्रा में पानी पी रहे हैं।

अधिक एक्सरसाइज : काफी लम्बे समय तक बहुत अधिक वर्क-आउट करना भी परेशानी का सबब बन सकता है। इससे रेब्डोमाईओलाइसिस नामक बीमारी होने का खतरा रहता है। इस बीमारी में डैमेज हुए मसल टिश्यू बहुत जल्दी टूटने लगते हैं। आपके खून में इसके टूटे हुए पदार्थ किडनी फेल करने तक में सक्षम होते हैं। इसलिए अगर आप बॉडी बना रहे हैं या वर्क आउट कर रहे हैं तो धीरे-धीरे इसे अपने रूटीन में लाएं। अगर आपको गाढ़े पीले रंग का यूरिन आता है और मसल में दर्द भी हो तो डॉक्टर को दिखाएं।

स्किन को 2 दिन में बना देगा बेदाग, जानें गुलाब जल लगाने का तरीका

गर्मी के मौसम में स्किन से जुड़ी तमाम समस्याएं पैदा होने लगती है। खासतौर पर वो लोग जिनकी स्किन ऑयली है, उन्हें तो और भी ज्यादा मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। मगर गुलाब जल आपकी चेहरे से डलनेस, एक्ने, सनबर्न के निशान और ऑयल को कंट्रोल करने में बेहद मदद करेगा।

ऑयली स्किन वालों को गर्मी में गुलाब जल जरूर प्रयोग करना चाहिए। यह एक टोनर की तरह काम किया जा सकता है। यह पोर्स को अंदर से साफ करता है और स्किन में प्राकृतिक चमक भरता है। आज हम आपको बताएंगे कि इसे अपनी स्किन केयर रूटीन में क्यों शामिल करना चाहिए और इससे डीआईवाई फेस पैक बनाने की विधि...

चंदन और गुलाब जल फेस मास्क

सामग्री: *चंदन - 2 बड़ा चम्मच*गुलाब जल - 2 बड़ा चम्मच

पैक बनाने की विधि- गुलाब जल और चंदन पाउडर मिक्स करें। इसे चेहरे पर 25 मिनट के लिए लगाए रखें। अगर आप चाहें तो चंदन की जगह मुल्तानी मिट्टी का उपयोग कर सकते हैं। सर्वोत्तम परिणामों के लिए सप्ताह में 2-3 बार इसे लगाएं। यह ऑयली स्किन टाइप के लिए सबसे अच्छे फेस मास्क में से एक है। यह तेल उत्पादन को कम करता है और मुंहासों को आने से रोकता है।

बेसन और गुलाब जल फेस मास्क

सामग्री:*बेसन - 1 बड़ा चम्मच *गुलाब जल - 2 बड़ा चम्मच

पैक बनाने की विधि: 1 टीस्पून बेसन और 2 टीस्पून गुलाब जल को मिलाकर एक बेहतरीन फेस मास्क बनाया जाता है। फेस मास्क बनाएं। यह ऑयली स्किन के लिए सबसे अच्छा फेस मास्क है।

त्वचा में निखार लाने के लिए शहद और गुलाब जल

सामग्री: *शहद - 2 बड़े चम्मच *गुलाब जल - 2 बड़े चम्मच

पैक बनाने की विधि- शहद में त्वचा को चमकाने वाले गुण होते हैं जो पिगमेंटेशन, निशान और टैन को कम करते हैं। गुलाब जल और शहद मिलाएं। अपने चेहरे और गर्दन पर पैक की एक समान परत लगाएं। 15 मिनट के बाद गर्म पानी से धो लें। एक महीने के लिए नियमित रूप से उपयोग करें और खुद ही अंतर देखें।

ब्लैक टी दूर कर सकती है त्वचा की हर परेशानी

ग्रीन टी के साथ-साथ ब्लैक टी को भी खूब पसंद किया जाता है क्योंकि ये भी स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है। आपको जानकर हैरानी होगी कि ब्लैक टी सेहत के लिए ही नहीं बल्कि स्किन के लिए भी बहुत लाभकारी होती है। इसके ब्यूटी बेनेफिट्स पाने के लिए आप इसे लगा भी सकते हैं और पी भी सकते हैं।

चाय की पत्ती या टी बैग को फेंकने की बजाय आप उससे अपने बालों और त्वचा की चमक को बढ़ा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं कि ब्लैक टी किस तरह सौंदर्य को निखारने का काम करती है।

पैडीक्योर

अगर आप पार्लर जाकर पैडीक्योर नहीं करवाना चाहती हैं तो ब्लैक टी से घर पर ही पैरों को साफ कर सकती हैं। एक टब में गर्म पानी भरें और उसमें पकाई गई ब्लैक टी डाल दें। इस पानी में कुछ देर तक पैरों को डुबोकर रखें। इससे पैरों की बदबू दूर होगी और कीटाणु भी नष्ट होंगे। ब्लैक टी में टैनिक एसिड होता है।

टूटते बाल

ब्लैक टी से बालों को धोने से उनमें चमक आती है। शैंपू के बाद और कंडीशनर लगाने से पहले प्लेन ब्लैक टी से बालों को धोएं। कुछ दिनों के अंदर ही आपको फर्क दिखने लगेगा।

पफी आइज

आई केयर प्रोडक्ट्स में कैफीन युक्त उत्पादों का प्रयोग करने का बहुत चलन है। कैफीन आंखों के आसपास जमा फ्लूइड को कम करने में मदद कर सकती है। इस प्रकार आंखों की पफीनेस और अंडर आई बैग की समस्या दूर होती है।

ठंडे और गीले टी गैग को दोनों आंखों पर कुछ मिनट के लिए लगाकर रखें। ब्लैक टी को उबालकर पानी को छान लें और उसे आईस ट्रे में डालकर जमा लें। इन बर्फ के टुकड़ों को आंखों पर रखें।

सनबर्न और रेजर बर्न

अगर शेविंग करते समय कट लग गया है या आप लंबे समय तक धूप में रहते हैं तो फ्रिज में रखे ठंडे ब्लैक टी बैग को प्रभावित हिस्से पर लगाएं। इससे त्वचा को ठंडक मिलेगी। आप ब्लैक टी से बने बर्फ के टुकड़े भी लगा सकते हैं।

स्किन टोनर

ब्लैक टी एंटीऑक्सीडेंट से युक्त होती है और इसमें ऐसे पोषक तत्व भी होते हैं जो फोटो एजिंग के लक्षणों से लड़ने में मदद करते हैं। प्लेन ब्लैक टी एस्ट्रिंजेंट भी है जो स्किन से अतिरिक्त तेल को हटाती है और इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण भी हैं।

ब्लैक टी त्वचा के संक्रमण और दाग-धब्बों से लड़ने में मदद करती है। ये एजिंग को भी रोकती है और इसमें मौजूद पॉलीफेनोल और टैनिन त्वचा की कोशिकाओं को रेजुनवेट करने के लिए बढ़ावा देती हैं।

ब्लैक टी स्किन प्रॉब्लम्स का बेहद आसान और असरदारी तरीका है। अगर आपको भी स्किन इंफेक्शन है या त्वचा पर दाग-धब्बे पड़ गए हैं तो ब्लैक टी का इस्तेमाल आपके लिए सुरक्षित है। इसके अलावा बढ़ती उम्र के निशान को रोकने के लिए भी इनका इस्तेमाल किया जा सकता है।

वजन घटाने के लिए पिएं गुलाब की चाय

गुलाब एक ऐसा फूल है जिसका इस्तेमाल मिठाइयों को सजाने के साथ ही गुलकंद और पेय पदार्थों में किया जाता है। सिर्फ यही नहीं गुलाब का उपयोग कॉस्मेटिक प्रोडक्ट, ऑर्गेनिक क्रीम से लेकर कई तरह के मलहम में भी किया जाता है। गुलाब न सिर्फ चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाता है बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है।

आमतौर पर वजन घटाने के लिए ज्यादातर लोग गुलाब की चाय को अपने दैनिक आहार में शामिल करते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो पाचन को बेहतर बनाता है और वजन को नियंत्रित रखता है। आइये जानते हैं वजन घटाने के लिए गुलाब की चाय के कुछ खास फायदे।

इम्युनिटी बढ़ाए

वजन बढ़ने से व्यक्ति विभिन्न बीमारियों से ग्रसित हो सकता है। दरअसल इम्युनिटी मजबूत होने पर बीमारियों का खतरा कम होता है। गुलाब में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो इंफेक्शन से लड़ने में मदद करता है। इसके अलावा यह प्रतिरक्षा तंत्र को भी मजबूत रखता है। जिससे वजन नियंत्रित रहता है।

टॉक्सिन को बाहर निकाले

शरीर में विषाक्त पदार्थों के जमा होने से वजन बढ़ना आम बात है। गुलाब की चाय का नियमित रुप से सेवन करने से टॉक्सिन शरीर से बाहर निकल जाते हैं और वजन नियंत्रित रहता है। रोज हर्बल टी यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन को भी दूर करने में फायदेमंद है। इसके अलावा यह शरीर को डिटॉक्स करने में भी मदद करता है।

पाचन शक्ति बढ़ाए

गुलाब में पाचन शक्ति बढ़ाने की क्षमता मौजूद होती है। पाचन क्रिया मजबूत होने से वजन घटता है और शरीर पर अतिरिक्त चर्बी जमा नहीं होती है। दरअसल रोजाना रोज़ टी का सेवन करने से पेट में अच्छे बैक्टीरिया बनते हैं। इससे कब्ज और डायरिया की समस्या भी दूर होती है।

भूख कंट्रोल करे

गुलाब के चाय (रोज़ टी) में कैफीन की मात्रा नहीं होती है। इसके कारण यह सेहत के लिए फायदेमंद होता है। चाय या कॉफी की जगह रोज हर्बल टी का सेवन किया जा सकता है। यह भूख को नियंत्रित रखता है और जिससे वजन नहीं बढ़ता है।

सूजन दूर करे

गुलाब में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। इसके साथ ही यह एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भी भरपूर होता है। रोजाना रोज़ टी (ऋशह्वद्द ञ्द्वड्ड) का सेवन करने से शरीर की सूजन दूर होती है और वजन नियंत्रित रहता है। कम समय में वजन घटाने के लिए दिन में दो बार रोज़ टी का सेवन करना फायदेमंद होता है।

घर पर गुलाब की चाय बनाने का तरीका

*गुलाब की सूखी या ताजी पंखुड़ियों को पानी से अच्छी तरह साफ करें।

*एक सॉसपैन में तीन कप पानी डालें और इसमें गुलाब की पंखुड़ियों को 5 मिनट तक उबालें।

*इसके बाद पानी को कप में छान लें और जरुरत के अनुसार शक्कर मिलाएं।

*गुलाब की चाय को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए अदरक या दालचीनी मिलाएं।

*वजन घटाने के लिए दिन में दो बार गुलाब की चाय का सेवन करें।

इस तरह गुलाब की चाय सेहत के लिए फायदेमंद है। इसका नियमित सेवन करने से वजन घटता है और व्यक्ति बीमारियों से दूर रहता है।

वर्कआउट के बाद सिर दर्द होना नहीं है सामान्य! हो जाएं सतर्क

वर्कआउट एक हेल्थी लाइफ स्टाइल का बहुत ही इंपॉर्टेंट हिस्सा है। जो शरीर और मन को कई सारे फायदे पहुंचता है। हालांकि कुछ लोगों को इसका दुष्प्रभाव भी महसूस होता है। इनमें से एक है शारीरिक गतिविधि के बाद सिर दर्द। हमारे आसपास ऐसे कई लोग हैं जो अक्सर यह शिकायत करते हैं कि वर्कआउट करने के तुरंत बाद ही उन्हें सिर दर्द होने लगता है। ऐसा क्यों होता है? क्या है इसके पीछे का कारण? जानेंगे इस आर्टिकल में विस्तार से, ताकि आप वर्कआउट के दौरान जो भी गलतियां करते हैं उसे सुधार लें और आपके वर्कआउट में रुकावट ना आए। बीपी-वर्कआउट के बाद सिरदर्द के प्रमुख कारणों में से एक वर्कआउट के दौरान रक्तचाप में वृद्धि है। जोरदार शारीरिक परिश्रम से रक्त वाहिकाओं का विस्तार होता है, रक्तचाप बढ़ जाता है।रक्त के प्रवाह में तेजी से वृद्धि से धमनिया धधकती हैं,जो सिर दर्द का कारण बनता है।अचानक से बीपी में स्पाइक होने से सिर में दर्द हो सकता है। डिहाइड्रेशन-इसके अलावा जब शरीर पर्याप्त रूप से हाइड्रेट नहीं होता है तब भी सर दर्द की समस्या होती है। जब आप वर्कआउट करते हैं तो आपको पसीना आता है। इस वजह से आप डिहाइड्रेट हो जाते हैं। तरल पदार्थ के कमी के कारण मस्तिष्क थोड़ा सा सिकुड़ जाता है। इससे दर्द और परेशानी हो सकती है ।इसलिए एक्सरसाइज करने से पहले और एक्सरसाइज करने के बाद अपने आप को ठीक से हाइड्रेट करें।

ऑक्सीनज की कमी-वर्कआउट के दौरान सांस लेने की खराब तकनीक सर दर्द का कारण बन सकती है। इंटेंस फिजिकल एक्टिविटी के दौरान सांस को रोक कर रखते हैं या फिर शैलो ब्रेथ करते हैं। ऐसे में मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन न मिलने के कारण भी सिर दर्द होने लगता है। कोशिश करें कि जब भी आप एक्सरसाइज करें सांस ठीक से लेने की कोशिश करें। ब्लड शुगर लेवल-हाई इंटेंसिटी वाले वर्कआउट से आपका ब्लड शुगर लेवल कम हो सकता है जिसे हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है इससे भी सिर दर्द हो सकता है। नींद की कमी-अगर आपकी नींद ठीक से पूरी नहीं होती है और आप वर्कआउट के लिए चले जाते हैं तो ये आपको काफी थकाने वाला होता है, इससे सिर दर्द की समस्या हो सकती है। अगर आप जिम जाते हैं रोज एक्सरसाइज करते हैं तो सोने का सही पैटर्न सेट करें।

इन टिप्स से करें बचाव

एक्सरसाइज करने से पहले खुद को पूरी तरह से हाइड्रेट कर लें। वर्कआउट के दौरान ब्रेक लेकर पानी पीते रहें और वर्कआउट कंप्लीट करने के बाद भी पानी पिए। ज्यादा वर्कआउट करने से भी आपके सिर दर्द की समस्या हो सकती है इसलिए सीमित मात्रा में ही एक्सरसाइज करें। एक्सरसाइज करने के दौरान सांस रोकने की बजाय लंबी और गहरी सांस लें, इससे मस्तिष्क में ऑक्सीजन की पूर्ति होगी और आपके सिर दर्द की समस्या नहीं होगी।

दस्त और कब्ज दोनों का इलाज है सेब!

हम सभी जानते हैं कि सेब स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है और इसके सेवन से कई बीमारियों से बचा जा सकता है। इसी तरह सेब दो विपरीत स्वास्थ्य समस्याओं यानी कब्ज और दस्त का इलाज भी करता है।

अलग-अलग तरीके से सेब खाने से कब्ज या दस्त दोनों को ठीक किया जा सकता है, आइए जानते हैं कैसे।

सेब के गुण

सेब घुलनशील और अघुलनशील फाइबर से बना होता है। इसमें 64 फीसदी अघुलनशील फाइबर और 32 फीसदी घुलनशील फाइबर होता है।

सेब से कैसे करें दस्त का इलाज

घुलनशील फाइबर पाचन को धीमा कर देते हैं जिससे दस्त की समस्या कम होती है। सेब के अंदरूनी भाग यानी पल्प और गूदे में घुलनशील फाइबर मौजूद होते हैं। तो अगर आपको दस्त हैं तो बेहतर होगा कि आप सेब का छिलका उतार कर खाएं।

सेब में मौजूद अघुलनशील फाइबर मल की मात्रा को बढ़ाते हैं और आंतों को साफ करने का रास्ता बनाने में मदद करते हैं। इस वजह से सेब कब्ज में लाभकारी होता है। सेब के छिलके में अघुलनशील फाइबर पाए जाते हैं इसलिए अगर आपको कब्ज की समस्या है तो इससे राहत पाने के लिए छिलके के साथ सेब खाएं।

एक रिसर्च में पाया गया कि जो महिलाएं रोज सेब खाती थीं उनमें सेब न खाने वाली महिलाओं की तुलना में कब्ज की समस्या 13 से 22 फीसदी कम पाई गई। सेब में पेक्टिन फाइबर भी होता है जो कि एंफोटेरिक प्रभाव देता है। इस प्रकार एक ही फल पेट से जुड़ी दो विपरीत समस्याओं यानी दस्त और कब्ज से छुटकारा पाने में मदद करता 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

घर पर जमाये बाजार जैसा दही, स्वाद बेमिसाल

गर्मी के मौसम में आहार में ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए जो शरीर को ठंडक प्रदान करती हों। आप घर पर अपने परिजनों को कई प्रकार के ठंडे पेय पदार्थ पिला सकती हैं। इन पेय पदार्थों में आपको ठंडी लस्सी को शामिल करना चाहिए। लस्सी वो भी घर की जमी हुई दही की। अक्सर महिलाओं को शिकायत रहती है कि घर पर दही बाजार जैसा नहीं जमता है। कई लोगों के वैसा गाढ़ा दही नहीं जम पाता है जैसा बाजार में हलवाई के पास मिलता है। कुछ लोगों के दही जमाने में कुछ ना कुछ कमी रह जाती है। कभी इसमें खटास ज्यादा आती है तो कभी पानी ज्यादा रह जाता है। लेकिन रोज बाजार से तो दही लाने से रहे। आज हम अपने पाठकों को कुछ ऐसे उपाय बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप घर पर भी बाजार जैसा गाढ़ा दही जमा सकेंगे। आइए डालते हैं एक नजर इन उपायों पर– जोरन का करें इस्तेमाल

सबसे पहले दूध को अच्छी तरह से उबाल लें और ठंडा करें। जब दूध गुनगुना हो तो इसमें थोड़ा सा दही यानी कि जोरन डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। अब इसे ढक दें और रातभर छोड़ दें। सुबह दही जम जाएगा तो इसे एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।

मिल्क पाउडर का करें इस्तेमाल

सबसे पहले दूध को उबालकर थोड़ा सा ठंडा करें। अब एक बाउल में चार पांच चम्मच मिल्क पाउडर लें और उसमें दही मिलाएं। उसे दो बर्तन की मदद से अच्छी तरह से फेटें। ऐसा करने से दही बिल्कुल भी खट्टा नहीं होता है और दही में मौजूद पानी सूख हो जाता है। इसे किसी कपड़े से ढक कर रातभर छोड़ दें।

माइक्रोवेव ओवन का करें इस्तेमाल

अगर आप कम समय में दही जमाना चाहते हैं तो आप माइक्रोवेव ओवन का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। पहले माइक्रोवेव को 180 डिग्री पर दो मिनट के लिए प्री हीट करें और बंद कर दें। अब गुनगुने दूध में जोरन या जामन डालकर ढकें और माइक्रोवेव में उस बर्तन को रखें। ओवन चलाने की जरूरत नहीं है। ऐसा तीन से चार घंटे तक रहने दें। दही जम जाएगा। इसे आप फ्रिज में रख सकते हैं।

मिर्च का करें इस्तेमाल

जी हां, आप दही जमाने के लिए मिर्च का प्रयोग कर सकते हैं। सबसे पहले दूध उबालें और उसे ठंडा करें। गुनगुना दूध हो तो उसमें कुछ सूखी साबुत लाल मिर्च बिना तोड़े दूध में डालें। दरअसल, सूखी लाल मिर्च में लैक्टोबैसिल्ली नाम का एक प्रकार का बैक्टीरिया होता जो दूध जमने में मदद करता है। आप इस दूध से थोड़ा सा दही बनाएं और अब इस दही से और दही बनाएं। दूसरा दही इससे बहुत थिक बनेगा। यह जोरन के रूप में बहुत बढ़िया काम करता है। (आरएनएस)

हद से ज्यादा बोल्ड हैं टीवी की संस्कारी बहू शिवांगी जोशी

टीवी की नायरा उर्फ शिवांगी जोशी ने ये रिश्ता क्या कहलाता है में अपनी दमदार एक्टिंग से दर्शकों के दिलों पर राज किया है। वहीं, इन दिनों एक्ट्रेस अपने बोल्ड और ग्लैमरस लुक्स से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ाने में लगी हुई हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ खूबसूरत तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर साझा की है। इन फोटोज में एक्ट्रेस की हुस्न की बेबाकी थमनें का नाम नहीं ले रही हैं। छोटे पर्दे से करियर की शुरुआत करने वाली एक्ट्रेस शिवांगी जोशी आज टीवी की जानी-मानी स्टार बन चुकी हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो अक्सर सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौरने लग जाती हैं।

एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट हॉटनेस भरे अंदाज में फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में शिवांगी जोशी ने ग्रीन कलर का थाई स्लिट ड्रेस पहना हुआ है। एक्ट्रेस की इन फोटोज को देखकर फैंस तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। दरअसल, शिवांगी जोशी की ये तस्वीरें अवॉर्ड फंक्शन की हैं। इस इवेंट के दौरान एक्ट्रेस के लुक पर फैंस की निगाहें टिकी की टिकी रह गईं। कानों में इयररिंग्स, बालों को बांध कर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस शिवांगी जोशी ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। शिवांगी जोशी अपनी इन फोटोज में प्यारी सी स्माइल देते हुए फैंस को अपना दीवाना बनाती नजर आ रही हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी तगड़ी है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -050

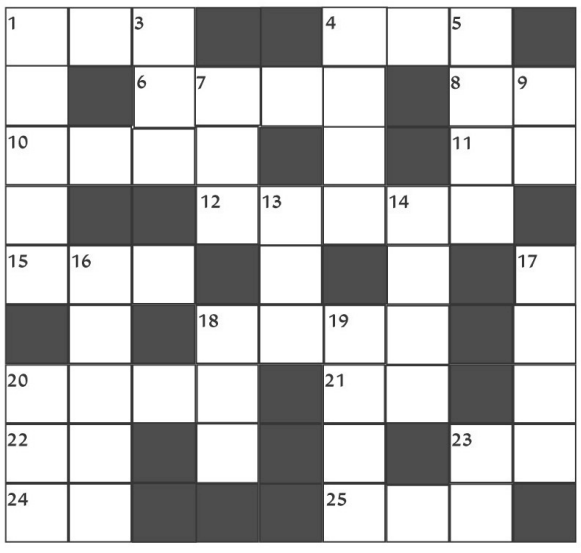
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



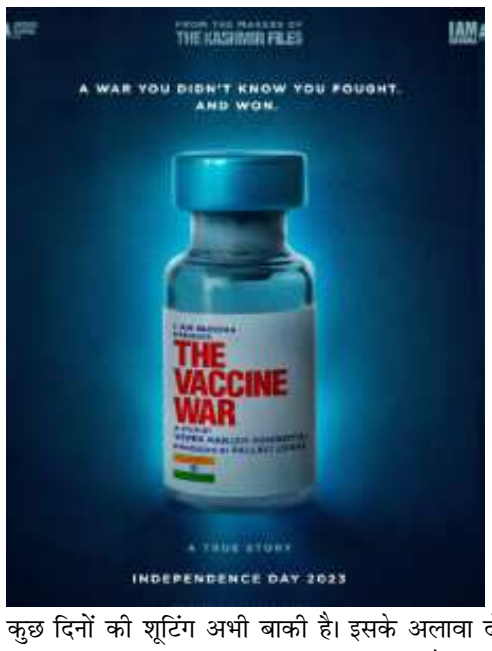
शब्द सामर्थ्य क्रमांक 49 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

वैक्सीन वॉर की रिलीज डेट टली, अब दशहरे पर प्रदर्शित होगी

अपने पिछले निर्देशन, द कश्मीर फाइल्स की भारी सफलता के बाद, निर्देशक विवेक अग्निहोत्री ने अपनी अगली परियोजना, द वैक्सीन वॉर की घोषणा की। यह फिल्म पहले स्वतंत्रता दिवस, 15 अगस्त, 2023 को 11 भाषाओं में रिलीज होने वाली थी। अब पता चला है कि फिल्म की रिलीज डेट आगे बढ़ा दी गई है। द वैक्सीन वॉर अब इस दशहरे पर सिनेमाघरों में उतरेगी।

निर्देशक विवेक रंजन अग्निहोत्री ने पुष्टि की है कि नाना पाटेकर द वैक्सीन वॉर में मुख्य भूमिका निभाएंगे। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने खबर शेयर करते हुए बताया कि फिल्म की रिलीज डेट टाल दी गई है। उन्होंने ट्वीट किया, विवेक अग्निहोत्री ने वैक्सीन वॉर को दशहरा 2023 में शिफ्ट किया है। तरण ने कहा, द कश्मीर फाइल्स के ब्लॉकबस्टर होने के बाद विवेक रंजन अग्निहोत्री और उनकी निर्माता-पत्नी पल्लवी जोशी वर्तमान में द वैक्सीन वार को अंतिम रूप दे रहे हैं। कुछ दिनों की शूटिंग अभी बाकी है। इसके अलावा दोनों की योजना भारत में प्रदर्शित होने से पूर्व यूएसए में प्रदर्शित करने की है।



विवेक अग्निहोत्री ने पिछले साल वैक्सीन वॉर की घोषणा की थी और इस प्रोजेक्ट को लेकर अपना उत्साह साझा किया था। फर्स्ट लुक पोस्टर में टैगलाइन एक युद्ध जिसे आप नहीं जानते कि आप लड़े और जीत गए को चित्रित किया। यह जल्द ही लखनऊ में फ्लोर पर चला गया। हालांकि फिल्म के बारे में ज्यादा खुलासा नहीं किया गया है, नाम उस विषय के बारे में बहुत कुछ बताता है जिस पर फिल्म आधारित है। यह दर्शाता है कि यह भारतीय जैव-वैज्ञानिकों और स्वदेशी टीकों के बारे में कुछ अध्याय खोलेगा। यह फिल्म कोविड-19 महामारी के अनिश्चित समय के दौरान चिकित्सा बिरादरी और वैज्ञानिकों के समर्पण को श्रद्धांजलि देगी। यह फिल्म इस दशहरे पर हिंदी, अंग्रेजी, बांग्ला, पंजाबी, भोजपुरी, कन्नड़, तमिल, तेलुगु, मलयालम, गुजराती और मराठी में रिलीज होगी।

रणबीर कपूर की एनिमल की इन फिल्मों से होगी टक्कर

अभिनेता रणबीर कपूर की आगामी फिल्म एनिमल की लंबे समय से चर्चा हो रही है। यह फिल्म 11 अगस्त में रिलीज होगी। हालांकि, पिछले कुछ वक्त से ऐसी चर्चा थी कि एनिमल की रिलीज तारीख को आगे बढ़ा दिया है, लेकिन इन खबरों में कोई सच्चाई नहीं है। इस खबर की पुष्टि खुद जाने-माने समीक्षक तरण आर्दश ने की है। बता दें, 11 अगस्त को ही ओह माय गॉड 2 और गदर 2 भी रिलीज हो रही हैं।

फिल्म एनिमल का निर्माण भूषण कुमार की टी-सीरीज और इसका लेखन और निर्देशन संदीप रेड्डी वांगा ने किया है। निर्माताओं का दावा है कि इसमें रणबीर ऐसे अंदाज में दिखेंगे, जैसे उन्हें पहले कभी नहीं देखा गया। एनिमल में रणबीर के साथ अनिल कपूर नजर आएंगे। इनके अलावा फिल्म में बॉबी देओल, रश्मिका मंदाना और तृप्ति डिमरी भी महत्वपूर्ण किरदार निभाते दिखेंगे।

रिपोर्ट के अनुसार, यह फिल्म एक बाप-बेटे के रिश्ते पर आधारित है।

जूनियर एनटीआर के साथ काम करेंगी प्रियंका चोपड़ा

बॉलीवुड अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा दक्षिण भारतीय स्टार जूनियर एनटीआर के साथ काम करती नजर आ सकती हैं।

प्रियंका चोपड़ा ने बॉलीवुड के अलावा हॉलीवुड फिल्मों में भी कामयाबी का परचम लहराया है। हाल ही में प्रियंका चोपड़ा हॉलीवुड की वेब सीरीज सिटाडेल में नजर आई थीं। चर्चा है कि प्रियंका चोपड़ा निर्देशक प्रशांत नील की फिल्म में जूनियर एनटीआर के साथ नजर आने वाली है। यह फिल्म इंडिया-पाकिस्तान वॉर पर बेस्ड होने वाली है।

बताया जा रहा है कि इस फिल्म के लिए दीपिका पादुकोण और मृणाल ठाकुर से भी बात की गई थी लेकिन बात नहीं बनी। यदि सबकुछ सही रहा तो प्रियंका, जूनियर एनटीआर के साथ काम करती नजर आ सकती हैं। जूनियर एनटीआर इस फिल्म के अलावा 'देवरा' को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। जूनियर एनटीआर की फिल्म 'देवरा' में उनके साथ सैफ अली खान और जाह्नवी कपूर भी नजर आने वाली है। (आरएनएस)

अभिषेक बच्चन ने फिर मिलाया सुजॉय घोष से हाथ

बॉलीवुड अभिनेता अभिषेक बच्चन अपने शानदार अभिनय से दर्शकों का दिल जीतने में सफल रहे हैं। अभिनेता को दसवीं में उनकी अदाकारी के लिए सराहा गया तो ब्रीद इंटू द शैडो के दूसरे सीजन में भी वह कमाल के लगे। इन दिनों अभिनेता रेमो डिसूजा के साथ डांसिंग डैड की शूटिंग में व्यस्त चल रहे है। इसके बीच अब खबर आ रही है कि वह फिल्म निर्माता सुजॉय घोष के साथ एक फिल्म के लिए फिर हाथ मिला रहे हैं।

सूत्र से मिली जानकारी के अनुसार, उन्होंने हाल ही में इस परियोजना पर बातचीत करना शुरू कर दिया है। दोनों ही इस थ्रिलर फिल्म के लिए साथ आना चाहते हैं। अगर सब कुछ योजना के मुताबिक रहा तो इस साल के अंत तक इसकी शूटिंग भी शुरू हो जाएगी। सूत्र के मुताबिक, अंतिम स्क्रिप्ट पर अभी काम किया जा रहा है, जबकि सुजॉय बाकी चीजों पर भी साथ में ही काम कर रहे हैं।

दिलचस्प बात यह है कि अभिषेक और सुजॉय दोनों पहले भी साथ में काम कर चुके हैं और ऐसे में दोबारा साथ आने के लिए उत्सुक हैं। उन्होंने 2021 में आई क्राइम-थ्रिलर बॉब बिस्वास में साथ काम किया था। दीया अन्नपूर्णा घोष के निर्देशन में बनी इस फिल्म में अभिषेक ने मुख्य भूमिका निभाई थी। सुजॉय ने इसकी कहानी और पटकथा लिखने के साथ फिल्म का निर्माण किया था, वहीं शाहरुख खान भी इस फिल्म के निर्माता थे।

बीते साल आई दसवीं का भी सीक्वल लाने की तैयारी है और इसका नाम बारहवीं बताया जा रहा है।

रिपोर्ट के मुताबिक, सीक्वल पर काम चल रहा है और जल्द ही फिल्म की शूटिंग भी शुरू हो जाएगी। निर्देशक तुषार जलोटा फिल्म की पटकथा पर काम कर रहे हैं। बता दें कि दसवीं में अभिषेक के साथ यामी गौतम और निम्रत कौर मुख्य भूमिका में नजर आई थीं, लेकिन सीक्वल में कौन होगा इसके बारे में जानकारी नहीं है।

अभिषेक आर बाल्की की घूमर की शूटिंग पूरी कर चुके हैं, जिसमें वह सैयमी खेर के साथ नजर आएंगे। इसके बाद वह डांसिंग डैड में नोरा फतेही के साथ दिखाई देंगे। इसके अलावा वह अजय देवगन की भोला के दूसरे भाग और साजिद नाडियावाला की हाउसफुल 5 में नजर आ सकते हैं। उन्होंने निर्देशक शूजित सरकार के साथ भी उनकी अगली फिल्म के लिए सहयोग किया है, जिसके अगस्त में शुरू होने की उम्मीद की जा रही है।

कबीर खान की अगली फिल्म में कार्तिक आर्यन के साथ नजर आएंगे भुवन अरोड़ा

हिट स्ट्रीमिंग शो फर्जी में अपने काम से दर्शकों का जीत वाले एक्टर भुवन अरोड़ा स्टार निर्देशक कबीर खान की अगली फिल्म में नजर आएंगे। इस फिल्म में वह बॉलीवुड स्टार कार्तिक आर्यन के साथ काम करेंगे।

कबीर बजरंगी भाईजान, एक था टाइगर और 83 जैसी फिल्मों का निर्देशन करने के लिए जाने जाते हैं। एक्टर कार्तिक आर्यन के साथ भुवन को-स्टार के रूप में एक अलग अवतार में नजर आएंगे।

अपकमिंग प्रोजेक्ट के लिए अपने उत्साह को व्यक्त करते हुए, भुवन ने साझा किया: मैं कबीर सर के साथ काम करने के लिए बहुत उत्साहित और खुश हूं। मैंने हमेशा उनकी फिल्मों और उनके द्वारा बताई जाने वाली कहानियों के चयन की प्रशंसा की है।

उन्होंने आगे कहा: यह बहुत ही चुनौतीपूर्ण फिल्म है जिसके लिए बहुत सारी तैयारी की आवश्यकता होती है। यह फिल्म एक सच्ची कहानी पर आधारित है, जिसमें जीवन से भी बड़ा कैनवास है। मुझे एक नई भूमिका में भी देखा जाएगा जिसे मैंने पहले कभी नहीं निभाया है।

बड़े बजट की इस फिल्म का निर्माण साजिद नाडियाडवाला कर रहे हैं, जिन्होंने कार्तिक की आने वाली फिल्म सत्यप्रेम की कथा का भी निर्माण किया है, जो कार्तिक को भूल भुलैया 2 की उनकी सह-कलाकार कियारा आडवाणी के साथ फिर से जोड़ती है।

फिल्म ओह माय गॉड 2 की रिलीज 11 अगस्त को

अक्षय कुमार की पिछली फिल्में भले ही फ्लॉप रहीं, लेकिन कोई शक नहीं कि वह एक बेहतरीन अभिनेता हैं और कई फिल्मों में अपने उम्दा अभिनय का सबूत दे चुके हैं। आने वाले दिनों में अक्षय कई फिल्मों में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। ओह माय गॉड का सीक्वल ओह माय गॉड 2 भी उनकी आने वाली चर्चित फिल्मों में शुमार है। अब इस फिल्म की रिलीज डेट भी सामने आ गई है। आइए जानते हैं पर्दे पर कब आएगी फिल्म।

अक्षय ने फिल्म से अपना नया पोस्टर प्रशंसकों के साथ साझा किया और लिखा, आ रहे हैं हम, आइएगा आप भी। 11 अगस्त को मिलते हैं सिनेमाघरों में। नए पोस्टर में भी अक्षय भगवान शिव के अवतार में नजर आ रहे हैं। भोले बाबा की भस्म लपेटे हुए लंबे बाल, गले में रुद्राक्ष की माला और हाथ में डमरू लिए खड़े अक्षय का यह लुक देखते ही बनता है। अक्षय को देख प्रशंसकों का दिल खुश हो गया है।

बता दें कि 11 अगस्त को सिनेमाघरों में केवल ओह माय गॉड 2 ही नहीं आएगी, बल्कि इससे पहले से ही 2 फिल्में इसी दिन दर्शकों के बीच आने वाली हैं। एक है एनिमल, जिसमें रणबीर कपूर मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। दूसरी है गदर 2, जिसमें एक बार फिर सनी देओल और अमीषा पटेल की जोड़ी पर्दे पर धमाल मचाएगी। अब ओह माय गाडॅ 2 भी 11 अगस्त को ही आएगी, ऐसे में यह महाटकराव देखने लायक होगा।

ओह माय गॉड 2 का निर्देशन अमित राय कर रहे हैं। अश्विन वर्दे और अक्षय इसके निर्माता हैं। फिल्म में पंकज त्रिपाठी, अरुण गोविल और यामी गौतम जैसे कलाकार नजर आने वाले हैं। सीक्वल में पंकज ने परेश रावल की जगह ली है।

2012 में रिलीज हुई ओह माय गॉड एक गुजराती नाटक पर आधारित है, जिसका नाम है कांजी वर्सेस कांजी। फिल्म अंग्रेजी फिल्म द मैन हू स्यूड गॉड से भी प्रेरित थी। यह एक गुजराती व्यवसायी की कहानी है, जो नास्तिक होता है। कहानी में ट्विस्ट तब आता है, जब वह भगवान के अस्तित्व को साबित करने के लिए दरबार में जाता है। फिल्म ने इस बात पर प्रकाश डाला कि धर्म, जाति और अन्य भेदभाव इंसान ने ही बनाए हैं।

सुपरस्टार सूर्या की सुपरहिट तमिल फिल्म सोरारई पोटरु के हिंदी रीमेक में भी अक्षय मुख्य भूमिका में हैं। हेरा फेरी 3 अक्षय के खाते से जुड़ी है। इसके अलावा फिल्म द ग्रेट इंडियन रेस्क्यू में वह काम कर रहे हैं। धर्मा प्रोडक्शंस की सी शंकरन नायक की बायोपिक के हीरो भी अक्षय ही हैं। अक्षय को फिल्म स्काई फोर्स में देखा जाएगा। इसके अलावा जॉली एलएलबी 3 में उन्हें अरशद वारसी के साथ देखा जाएगा।

स्वतंत्र भारत का सपना हो रहा साकार

श्री श्री रवि शंकर

दुनिया की सबसे प्राचीन मानव सभ्यता और सबसे पुराने, सबसे बड़े एवं सबसे जीवंत भारतीय लोकतंत्र का सपना था सर्वे भवंतु सुखिन: आर्थात इस धरती पर सब सुखी हों, सब समृद्ध हों। पिछले 9 वर्षों में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने इस दिशा में उल्लेखनीय प्रगति की है। निर्णायक प्रशासनिक कौशल, अपार जन-समर्थन और आधुनिक तकनीक के साथ एक संकल्पवान प्रधानमंत्री ने इसे संभव कर दिखाया है। इससे युवाओं, महिलाओं, किसानों, शोषितों, वंचितों और सबसे गरीब लोगों में आशा जगी है और विश्वास बना है कि केंद्र में उनकी सरकार है जो उनके जीवन उत्थान के लिए अहर्निश काम कर रही है।

अतीत में देश प्रधानमंत्रियों ने स्वयं स्वीकार किया है कि अंतिम लाभार्थी तक सरकार द्वारा उनके लिए आवंटित राशि का लगभग 14-15 प्रतिशत हिस्सा ही उन्हें मिल पाता है। वर्तमान प्रधानमंत्री ने लास्ट माइल डिलीवरी सुनिश्चित की है। लगभग 48 करोड़ लोगों के बैंक एकाउंट खोले गए ताकि लाभार्थियों को उनका हक बिना किसी लीकेज के सीधे उनके बैंक एकाउंट में मिले। हालांकि बेरोजगारी दुनिया भर में एक बड़ा मुद्दा है लेकिन इससे बेहतर तरीके से निपटने के लिए नरेन्द्र मोदी सरकार ने सकारात्मक और प्रभावी कदम उठाये हैं। न केवल शहरों में बल्कि देश के दूरदराज के इलाकों में भी अधिक कौशल केंद्र स्थापित किए गए हैं।

वर्तमान केंद्र सरकार ने श्रम एवं श्रमिकों के गरिमापूर्ण जीवन के लिए कई कदम उठाये। श्रमिकों के लिए श्रम योगी मानधन योजना बनाई गई। कई अवसरों पर स्वयं प्रधानमंत्री ने स्वयं श्रमवीरों को सम्मानित किया है। भरत की श्रम शक्ति ने देश के विकास में अभूतपूर्व योगदान दिया है। उनका सम्मान निश्चित रूप से एक सराहनीय कदम है। देश ने बीते 9 वर्षों में इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट में अभूतपूर्व प्रगति हुई है। अतीत में यूरोप की यात्रा के दौरान मैं कई लोगों की टिप्पणियां सुनता था कि यूरोप जैसा बुनियादी ढांचा और यात्रा में आसानी भारत में कभी नहीं हो सकती लेकिन इतने कम समय में वे सभी गलत साबित हुए हैं।

बीते सालों में दुनिया सदी की सबसे विनाशकारी कोविड महामारी, रूस-यूक्रेन युद्ध, बढ़ती जलवायु संबंधी चिंताएं, सप्लाई चेन में अवरोध, दुनिया भर में लगातार बढ़ती मुद्रास्फीति, दुनिया के कई हिस्सों में ध्रुवीकरण, देशों के बीच घटते विश्वास एवं सहयोग तथा मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे विश्व स्तर पर पारिस्थितिकी तंत्र को प्रभावित कर रहे हैं। इस आलोक में जहाँ एशिया में कई सरकारें विफल सिद्ध हो रही हैं, भारत बीते 9 साल में अपने साहसिक निर्णयों और बुद्धिमत्ता पूर्ण उठाये गए क़दमों के बल पर एक मजबूत और तेज गति से आगे बढ़ती हुई अर्थव्यवस्था के रूप में प्रतिष्ठित हुआ है।

देश की विदेश नीति ने वैश्विक पटल में भारत की अग्रणी भूमिका की दिशा में काफी सम्मान अर्जित किया है। ये सच है कि भारत में दुनिया की आबादी का छठा हिस्सा रहता है लेकिन भारत की आवाज़ कभी भी उस तरह से नहीं सुनी गई जैसे अब सुनी जा रही है। आज भारत बोलता है तो दुनिया सुनती है। कुल मिलाकर, अंतर्राष्ट्रीय जगत में भारत की धाक जमी है और भारत अपना सही स्थान पा रहा है। इसका श्रेय केवल और केवल वर्तमान सरकार एवं उसकी सही नीतियों को जाता है। रूस-यूक्रेन संघर्ष के दौरान किसी का पक्ष नहीं लेने की कुशल नीति और दुनिया को तर्कपूर्ण जवाब तथा अन्य वैश्विक मुद्दों पर भारत की सार्थक पहल ने भारत को एक मजबूत वैश्विक शक्ति, एक परिपक्व मध्यस्थ और दुनिया के पेसमेकर के रूप में स्थापित किया है। जहाँ दुनिया की बड़ी-बड़ी अर्थव्यवस्थाएं धराशायी हो रही हैं और दुनिया भर के कई देशों में मुद्रास्फीति एक बड़ा मुद्दा है, वहां भारतीय अर्थव्यवस्था ने शानदार प्रदर्शन जारी रखा है। मोदी सरकार ने कोविड महामारी के दौरान गरीब कल्याण अन्न योजना जैसा क्रांतिकारी कदम उठाया यह सुनिश्चित करने के लिए ताकि देश में कोई भूखा न सोने पाए। यह एक लोक-कल्याणकारी सरकार की संवेदनशीलता को दिखाता है जिसकी सर्वत्र सराहना हुई।

भारत में घरेलू एवं अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन की अपार संभावनाएं मौजूद होने के बावजूद देश के तीर्थस्थलों का विकास आजादी के 70 सालों में भी न हो पाया था। तीर्थस्थलों में गंदगी का अंबार था और बुनियादी ढाँचे जर्जर थे। पिछली केंद्र सरकारों ने इसकी पूरी तरीके से अनदेखी की थी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सभी तीर्थस्थलों और आष्ठ के केंद्रों के जीर्णोद्धार एवं वहां विकास का बीड़ा उठाया। पिछले कुछ वर्षों में काशी, उज्जैन, सोमनाथ, अंबाजी, ऋषिकेश, केदारनाथ, बदरीनाथ जैसे महान तीर्थस्थलों का जो स्वरूप बदला है, उसने श्रद्धालुओं के मन में आशा, विश्वास एवं आकांक्षाओं की नई बुनियाद रखी है।

हालांकि सभी राजनीतिक नेताओं और पार्टियों की धार्मिक अनुष्ठानों और प्रथाओं में आस्था है, लेकिन वे इसके बारे में कभी खुले नहीं थे। ये प्रधानमंत्री मोदी ही हैं जिन्होंने इसे स्वीकार करने में कभी हिचक नहीं दिखाई और अपने कर्तव्यों का अक्षरश: पालन करने के साथ-साथ इसके गौरव को भी फिर से स्थापित किया। उन्होंने विश्व के अन्य नेताओं को भारतवर्ष की इन अमूल्य विरासतों से परिचित कराया। किसी भी समाज की प्रगति लोगों के विश्वास और आत्म-सम्मान पर निर्भर करती है। अपनी जड़ों और अपनी संस्कृति का सम्मान करने से समाज में आत्म-सम्मान पैदा होता है और यह बिना किसी हिचकिचाहट और पूर्वाग्रह के बहुत अच्छी तरह से किया गया है।

कला और संस्कृति को नरेन्द्र मोदी सरकार ने बहुत महत्व और प्रोत्साहन दिया है। कई नए संग्रहालय खोले गए हैं और कला के सभी रूपों को जगह मिली है। इससे पता चलता है कि हमारे पास क्या संभावनाएं हैं और कैसे हम 'स्लीपिंग जायंट्स' के रूप में उसाँसे ले रहे थे जिसे अपनी वास्तविक क्षमता का एहसास ही नहीं था। भारत ने शिक्षा क्षेत्र में भी क्रांतिकारी कदम उठाये हैं। पुरानी औपनिवेशिक शिक्षा प्रणाली की तुलना में नई शिक्षा नीति एक ऐसी क्रांति है जो पुरातनता के साथ-साथ आधुनिक सभ्यता की बुद्धिमत्ता पर आधारित है। भारतीय प्रतिभा का पूरी दुनिया में सम्मान होता है। अब उन्हें अपनी रचनात्मकता को व्यक्त करने के लिए एक खुला मैदान मिला है। शिक्षा में सुधार की पहल ने देश में शिक्षा की गुणवत्ता में वृद्धि की है और इसे सर्व-सुलभ बनाया है।

जिस पूर्वोत्तर को लंबे समय तक नजरअंदाज किया गया, वह अपनी कई संभावनाओं के प्रति जागृत हो उठा है। जम्मू-कश्मीर में विकास के एक नए युग का उदय और महिलाओं को दिया गया न्याय 'न्यू इंडिया' की अवधारणा को रेखांकित करता है। यह दर्शाता है कि अपने ही लोगों के साथ की गई गलती को कैसे सुधारा जा सकता है। यह तथाकथित निंदकों और आलोचकों के लिए एक बड़ी चुनौती है। बहुत से लोग इस बात से वाकिफ नहीं हैं कि प्रधानमंत्री मोदी ने अफगानिस्तान को एक नया संसद भवन उपहार में दिया है। नाइजीरिया में राष्ट्रपति भवन भी कुछ साल पहले भारत ने बनाया था। और अब, प्रधान मंत्री मोदी ने हमारे संविधान और परंपरा का सम्मान करते हुए गुलामी की दासता से मुक्त भारतीय संस्कृति एवं विरासत के आधार पर एक सुंदर संसद भवन हमारे देश को समर्पित किया है। इतने कम समय में निर्मित एक अद्भुत संरचना - हर देशवासी को इस पर गर्व होना चाहिए।

हालांकि कई जगह त्रुटियां हैं, कई गलतियां भी की गई जिन्हें टाला जा सकता था, और अभी हमें बेरोजगारी, बढ़ती कीमतों तथा अन्य सामाजिक मुद्दों पर एक लंबा सफर तय करना है। वर्तमान सरकार जिस गति से चुनौतियों का समाधान कर रही है वह वास्तव में प्रशंसनीय है और यह देश के उज्जवल भविष्य की उम्मीद जगाती है। निश्चित रूप से, टीम मोदी को देशवासियों के सभी सपनों को पूरा करने के लिए और अधिक समय की आवश्यकता है।

लेखक आध्यात्मिक गुरु हैं

सू- दोकू क्र.050

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.49 का हल

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

रेल दुर्घटना: जवाबदेही है ही नहीं!

बालासोर ट्रेन हादसे के लिए आखिर कोई तो उत्तरदायी होगा? लेकिन वर्तमान सरकार के तहत उत्तरदायित्व एक अप्रचलित शब्द है। सरकार ने जो किया है, भले के लिए किया होगा- यह इस बात को मान कर चलने का दौर है!

ओडिशा के बालासोर में हुई भीषण ट्रेन दुर्घटना की जांच सीबीआई को सौंपने की खबर अगर बहुत से लोगों के गले नहीं उतरी है, तो उसका कारण है। सीबीआई अपराधों की जांच करने वाली एजेंसी है। तो क्या सरकार को कहीं से इस बात के संकेत मिले हैं कि इस दुर्घटना के पीछे तोड़फोड़ हुई हो सकती है? जबकि रेलवे के सूत्र कह चुके हैं कि हादसा संभवत: सिग्नल सिस्टम की गड़बड़ी से हुआ।

इसके अलावा हादसा होने के बाद से गुजरे वर्षों में रेल सुरक्षा की हुई अनदेखी की चर्चा सुर्खियों में आई है। किस तरह सुरक्षा से जुड़े हजारों पद खाली पड़े हैं और कैसे बजट आवंटन में सुरक्षा का मद घटता चला गया है, ये तमाम बातें मीडिया में आई हैँ। ये बातें सीएजी की रिपोर्ट के हवाले से भी कही गई हैँ। विशेषज्ञों ने बताया है कि वर्तमान सरकार के सत्ता में आने के बाद ध्यान आम रेल सेवा को सुधारने और दुरुस्त करने पर नहीं, बल्कि उच्च आय वर्गों के लिए सुविधाजनक और सुर्खियां बटोरने वाली कुछ हाई स्पीड ट्रेनों पर टिका रहा है।

पूर्व यूपीए सरकार के कार्यकाल में रेल सुरक्षा पर अनिल काकोडकर कमेटी बनी थी। उसने विस्तृत रिपोर्ट दी थी और उस समय कहा था कि भारत में रेल यात्रा को पूर्ण सुरक्षित बनाने के लिए एक लाख करोड़ रुपए के बजट की जरूरत होगी। उससे पहले रेलवे के आधुनिकीकरण के लिए सैम पित्रोदा समिति बनी थी। उसने भी एक विस्तृत खाका पेश किया था। गुजरे नौ वर्षों में इन समितियों की सिफारिशों के बारे में कहीं कुछ नहीं सुना गया। जबकि ट्रेन हादसे बदस्तूर जारी रहे हैं। अब चूंकि पूरी दुनिया में चर्चित हुई दुर्घटना हुई है, तो इन सारे प्रश्नों की तरफ ध्यान गया है। इसके साथ ही जवाबदेही का सवाल उठा है।

आखिर जो लगभग तीन सौ जानें गईं और आठ सौ से अधिक घायल हुए, उनके परिजनों और उनकी पीड़ा के लिए कोई तो उत्तरदायी होगा? लेकिन वर्तमान सरकार के तहत उत्तरदायित्व एक अप्रचलित शब्द है। सरकार ने जो किया है, भले के लिए किया होगा- यह इस बात को मान कर चलने का दौर है!(आरएनएस)

ऑफ शोल्डर गाउन में रकुल प्रीत का दिखा खूबसूरत अंदाज

बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह हमेशा अपने बोल्ड और ग्लैमरस लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट में रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट कर के फैंस के बीच धमाल मचा दिया है। बी-टाउन की जानी-मानी एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह इन दिनों अपने अपने स्टाइलिश लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं। हाल ही में रकुल प्रीत सिंह ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस की हॉटनेस देखकर यूजर्स का दिल तेजी से धड़कनें लगा है। रकुल प्रीत सिंह ने अपनी इन तस्वीरों में व्हाइट कलर का ऑफ शोल्डर गाउन पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपनी इन तस्वीरों में किलर लुक्स में पोज देती हुई नजर आ रही हैं। उनकी ये हॉट अदाएं देख लोग उनके हुस्न के कायल हो गए हैं। कानों में सिल्वर इयररिंग्स, बालों को खुले छोड़कर और ग्लैम मेकअप कर के एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

सभासद नीतू बाल्मीकि ने किया पुलिस कर्मियों को सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। वार्ड संख्या 61 की सभासद नीतू बाल्मीकि ने नशे के खिलाफ कार्यवाही करने व यातायात व्यवस्था सुचारू करने सहित अन्य मामलों में सराहनीय कार्य करने वाले पुलिस कर्मियों को सम्मानित किया।

आज यहां वार्ड संख्या 61 की सभासद नीतू बाल्मीकि ने नशे के खिलाफ कार्य करने, मिशन मर्यादा, यातायात व्यवस्था एवं कानून व्यवस्था के क्षेत्र में सराहनीय कार्य करने पर रायपुर थाना पुलिस कर्मियों को सम्मानित किया। सहस्त्रधारा रोड स्थित टीवोलि होटल में आयोजित सम्मान समारोह में रायपुर थाना प्रभारी कुंदन राम, एसआई प्रेम नेगी, एसआई राजकुमार बमौला, एसआई विजय प्राप्त सिंह व चीता पुलिस कर्मियों को बुके एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि सभासद एवं रायपुर क्षेत्र विधायक के प्रतिनिधि संजीव मल्होत्रा एवं कार्यक्रम आयोजक नीतू बाल्मीकि ने कहा कि पुलिस विपरीत परिस्थिति में जनता की रक्षा करती है और हम तभी चैन से सोते हैं जब पुलिस जागती है। रायपुर क्षेत्र में नशे के खिलाफ एवं अपराधों पर अंकुश लगाकर पुलिस ने सुरक्षा का वातावरण पैदा किया है। कार्यक्रम का संचालन भाजपा महानगर मोर्चा के उपाध्यक्ष मदन बाल्मीकि ने किया। इस अवसर पर तपोवन मंडल महामंत्री विजय गिरी, राकेश सिलेलान, विनोद घाघट, राजीव राजौरी, राजेंद्र मंचल, गौरव कुमार, संयम कुमार आदि मौजूद थे।

लेफ्टिनेंट जनरल केएच गवास ने की गणेश जोशी से शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। लेफ्टिनेट जनरल केएच गवास ने सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी से शिष्टाचार भेंट की।

आज यहां लेफ्टिनेंट जनरल केएच गवास, वीएसएम, कमांडेंट, मिलिट्री कॉलेज ऑफ टेलीकम्युनिकेशन इंजीनियरिंग (एमसीटीई) मऊ ने सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने उनके कार्यालय में शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर लेफ्टिनेंट जनरल के.एच.गवास ओर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने सैनिकों से संबंधित कई महत्त्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से चर्चा की।

सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने लेफ्टिनेंट जनरल केएच गवास को देहरादून में बन रहे सैन्य धाम की भी जानकारी दी। जिसपर लेफ्टिनेंट जनरल केएच गवास ने प्रशंसा व्यक्त की।

लव जिहादः मौहम्मद सालिक बना लक्की राणा..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

हाथ में कलावा भी पहनता था जिससे किसी को उसके मुस्लिम होने का शक ना हो। उसने धोखाधडी से उसको अपना नाम लक्की राणा बताकर उसका शोषण किया था। यही नहीं इसके छोटे भाई ने हैप्पी राणा बनकर उसकी छोटी बहन से दोस्ती की थी। जबकि इनके पिता को भी सबकुछ पता था लेकिन उन्होंने भी इनका साथ दिया।

पुलिस ने युवक को गिरफ्तार कर उसकी तलाशी ली तो उसके पास से लक्की राणा पुत्र दिनेश राणा के नाम का आधार कार्ड भी बरामद हो गया। यह देखकर पुलिस अधिकारी भी अचम्भे में पड गयें। यह एक सुनियोजित तरह का षडयंत्र है कि हिन्दू युवतियों को फंसाने के लिए यह किस तरह से तैयारी करके आया था। इसने पहले ही सुनियोजित तरीके से अपना आधार कार्ड हिन्दू नाम से बनवाया और फिर युवती से दोस्ती कर उसको शोषण किया। इस प्रकार के मामले अब आये दिन सुनने को मिल रहे हैं। जिसका उदाहरण पुरोला, उत्तरकाशी, मसूरी, चकराता में देखने को मिले है। जिससे कई शहरों में स्थिति तनावपूर्ण हो रखी है। उसके बाद भी यह लव जैहाद के मामले थमने का नाम नहीं ले रहे हैं। पुलिस ने युवक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

जनपद में किसी भी प्रकार से मादक पदार्थ की बिक्री न होः डीएम

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में जिला कार्यालय के एनआईसी कक्ष में जनपद स्तरीय नारकोटिक्स को-आर्डिनेशन की गोष्ठी का आयोजन किया गया।

गोष्ठी की अध्यक्षता करते हुए जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने उपस्थित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि जनपद में किसी भी प्रकार से मादक पदार्थ की बिक्री न हो तथा सभी मेडिकल स्टोरों में सीसीटीवी कैमरे लगाने के निर्देश दिए गए। उन्होंने पुलिस एवं सभी उप जिलाधिकारियों को इसकी निरंतर निगरानी करने के भी निर्देश दिए। उन्होंने मुख्य शिक्षा अधिकारी को निर्देश दिए है कि विद्यालयों, कॉलेजों व शिक्षण संस्थानों के 100 मीटर की परिधि में तम्बाकू, सिगरेट, गुटखा जैसे पदार्थों की बिक्री होने के सम्बन्ध में संयुक्त छापेमारी की जाए व ऐसा करने वालों के विरुद्ध आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित कराने के निर्देश दिए।

उन्होंने ड्रग्स निरीक्षक की उपलब्धता सुनिश्चित कराते हुए स्वास्थ्य विभाग व पुलिस विभाग द्वारा जनपद में स्थित मेडिकल स्टोर इत्यादि पर छापेमारी व चेकिंग करते हुए कहीं किसी के द्वारा दवाईयों की आड़ में ड्रग्स अथवा नशीले पदार्थों की बिक्री तो नहीं की जा रही है। उन्होंने जनपद स्तर पर अवैध ढंग से हो रही खेती के सम्बन्ध में सूचना गोपनीय तरीके से जनपद की स्थानीय अभिसूचना इकाई से कराए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने जनपद मे प्रचलित चारधाम यात्रा अवधि में नशे का परिवहन होने के दृष्टिगत रैण्डम चेकिंग कराए जाने के भी निर्देश दिए। साथ ही जिला समाज कल्याण अधिकारी को निर्देश दिए हैं कि मादक पदार्थ के नियंत्रण के लिए व्यापक स्तर पर जन जागरूकता अभियान एवं गोष्ठी का आयोजन करते हुए लोगों को जागरूक करने के निर्देश दिए।

6 माह से फरार 25 हजार का ईनामी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। लाखों रूपये की धोखाधड़ी मामले में 6 माह से फरार 25 हजार के ईनामी को एसटीएफ द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी फरारी के दिनों में उत्तरप्रदेश व उत्तराखण्ड के अन्य जिलों में निवास कर रहा था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया कि एसटीएफ टीम द्वारा 3 दिन तक चले ऑपरेशन के बाद थाना ट्रॉंजिट कैम्प, जनपद ऊधम सिंह नगर से फरार 25 हजार रूपये के ईनामी अपराधी निहाल सुमन पुत्र स्व. रविशंकर निवासी तराई विहार, रुद्रपुर को थाना रुद्रपुर स्थित प्रीत विहार कालोनी से गिरफ्तार किया है। बताया कि 22 नवम्बर, 2022 को शैलेन्द्र कुमार निवासी भदईपुरा ,रुद्रपुर द्वारा एक मुकदमा थाना ट्रॉंजिट कैम्प में निहाल सुमन के खिलाफ फर्जी तरीके से उसके अभिलेखों की कूटरचना व इस्तेमाल कर एक्सिस बैंक रुद्रपुर से 6 लाख का लोन लेने सम्बन्धी पंजीकृत करवाया गया था, तभी से आरोपी फरार चल रहा था, जिस पर 25 हजार का ईनामी भी घोषित किया गया था।

बताया कि पिछले 6 माह में फरारी के दौरान आरोपी उत्तराखण्ड व यूपी के कई स्थानों में छिपकर रह रहा था,और कभी-कभी चोरी छिपे घर आता था। बताया कि हमारी एक टीम पिछले 3 दिनों से ईनामी निहाल सुमन पर काम कर रही थी, निहाल सुमन पर उत्तराखण्ड व उ.प्र. में धोखाधड़ी, मारपीट व गालीगलौच के कुल 3 मुकदमें दर्ज हैं। कल शाम टीम को एक सूचना मिली कि ईनामी निहाल उत्तराखण्ड- यूपी बार्डर पर आने वाला है जिस पर टीम द्वारा मौके पर पहुँचकर घेराबन्दी कर कल देर रात आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है।

दस दिवसीय कौशल विकास प्रशिक्षण शिविर का समापन

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय खटीक समाज द्वारा आयोजित दस दिवसीय कौशल विकास प्रशिक्षण शिविर का सांस्कृति कार्यक्रम के साथ समापन हुआ।

अखिल भारतीय खटीक समाज समिति उत्तराखण्ड द्वारा दस दिवसीय 'कौशल विकास प्रशिक्षण शिविर' का आयोजन प्राचीन खेड़ा काली माता मंदिर,कांवली रोड देहरादून में किया गया। शिविर के अंतर्गत नुक्कड़ नाटक ,डांडिया नृत्य, एरोबिक्स, सामाजिक न्याय एवं संविधान से सम्बंधित विषयो पर बालक बालिकाओ को रचना सोनकर, राजेश कुमार एवं संजीव कुमार द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। दस दिवसीय कौशल विकास प्रशिक्षण शिविर में प्रत्येक दिन अलग अलग वक्ताओं ने अलग अलग विषयों पर अपने विचार रखे। जगदीश बाबला ने पर्यावरण संरक्षण पर अपने विचार सांझा किये साथ ही श्रीमती दीपा कौशल ने बालक बालिकाओं को समाजवाद व नारी सशक्तिकरण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर जानकारी दी। संविधान एवं समानता विषय पर जबर सिंह वर्मा ने अपने विचार सभी के साथ सांझा किए। कौशल विकास प्रशिक्षण शिविर का समापन सांस्कृतिक कार्यक्रम के द्वारा किया गया जिसमें शिविर में प्रशिक्षण ले रहे बालक बालिकाओ ने मनमोहक प्रस्तुतियों के साथ समाज में विकास के नए आयाम जोड़ने का भी काम किया। समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि डॉ रतन कुमार सोनकर (संयुक्त निदेशक, हॉर्टिकल्चर उत्तराखण्ड) ने कार्यक्रम की प्रशंसा करते हुए कहा कि इस तरह के कौशल विकास प्रशिक्षण शिविर सिर्फ बच्चो के सम्पूर्ण विकास में योगदान नही देते बल्कि भविष्य की बेहतर नींव भी डालते हैं। कार्यक्रम में अखिल भारतीय खटीक समाज उत्तराखण्ड के प्रदेश अध्यक्ष रूपचन्द गुरु, अजय सोनकर (वरिष्ठ उपाध्यक्ष राष्ट्रीय कार्यकारणी), अमीचंद सोनकर (अध्यक्ष जिला कार्यकारणी), अनिल सोनकर (उपाध्यक्ष जिला कार्यकारणी), राजन सोनकर (महासचिव जिला कार्यकारणी, देहरादून), सुरेंद्र सोनकर(सह सचिव जिला कार्यकारणी), पप्पू सोनकर (कार्यक्रम संयोजक), महेश सोनकर (सह कार्यक्रम संयोजक) अर्जुन सोनकर पार्षद, अनिल सोनकर, विष्णु सोनकर, मनोज सोनकर प्रवीण सोनकर, माठु सोनकर, अश्वनी सोनकर एडवोकेट, अनी, ज्योति प्रसाद संदीप सोनकर, मनीष सोनकर ,सिकंदर सोनकर, नरेश सोनकर सुनील शिवनाथ भोटू सोनकर, समेत अनेक खटीक समाज के समस्त सदस्य मौजूद रहे।

एक नजर

अवैध दरगाह को नोटिस से सुलगा जूनागढ़, भीड़ ने थाने पर किया पथराव व आगजनी

अहमदाबाद। गुजरात में जूनागढ़ में एक दरगाह के अवैध निर्माण को लेकर प्रशासन की ओर से नोटिस चिपकाई गई। जिसके बाद भीड़ सड़कों पर उतर आयी और जमकर बवाल हुआ। इस दौरान उपद्रवियों ने तोड़फोड़ और पुलिस पर पथराव भी किया। इसके साथ मजेवडी चौक स्थित पुलिस चौकी पर तोड़फोड़ के बाद

बाहर खड़ी गाड़ियों को आग के हवाले कर दिया गया। जानकारी के मुताबिक मजेवडी गेट के सामने दरगाह को अवैध निर्माण करार देते हुए डिमोलेशन का नोटिस लगाने महानगर पालिका के अधिकारी पहुंचे थे। चिपकाई गयी नोटिस को पढ़ने के बाद दरगाह के बाहर सैंकड़ों लोग इकट्ठा हो गए और पुलिस प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी करने लगे। वहीं, जब पुलिस ने उन्हें रोकने की कोशिश की तो भीड़ ने उन पर हमला कर दिया। इस हमले में एक डिप्टी एसपी, महिला पीएसआई और एक पुलिसकर्मी घायल घायल बताए जा रहे हैं।

जब नितिन गडकरी ने कहा था, 'कांग्रेस में शामिल होने से अच्छा कुएं में कूद जाऊं'

नई दिल्ली। केंद्रीय मंत्री एवं भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता नितिन गडकरी ने कांग्रेस के दिवंगत नेता श्रीकांत जिचकर द्वारा एक बार उन्हें दी गई सलाह को याद किया। गडकरी ने कहा, जिचकर ने एक बार मुझसे कहा था-आप

एक बहुत अच्छे पार्टी कार्यकर्ता और नेता हैं। यदि आप कांग्रेस में शामिल हो जाते हैं, तो आपका भविष्य बहुत उज्ज्वल रहेगाश, लेकिन मैंने उनसे कहा था कि मैं कांग्रेस में शामिल होने के बजाय कुएं में कूद जाऊंगा, क्योंकि मेरा भाजपा और उसकी विचारधारा में मजबूत भरोसा है तथा मैं इसके लिए काम करना जारी रखूंगा। गडकरी ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अगुवाई वाली सरकार के नौ साल पूरे होने के अवसर पर शुक्रवार को महाराष्ट्र के भंडारा में एक सभा को संबोधित किया।

हीट स्ट्रोक के चलते बलिया जिला अस्पताल में दो दिनों में हुई 34 लोगों की मौत !

बलिया। उत्तर प्रदेश के बलिया जिला अस्पताल में दो दिनों में 34 लोगों की मौत हो गई है। बताया जा रहा है कि 15 जून को इस अस्पताल में 23 मरीजों की जान गई इसके बाद 16 जून को जिला अस्पताल में 11 मरीजों की मौत हो

गई। हीट स्ट्रोक के चलते मरीजों की मौत की आशंका जताई जा रही है, जिसके बाद हड़कंप मचा हुआ है।

बलिया जिला अस्पताल से आई इस खबर के बाद सीएमओ, सीएमएस ने दावा किया है कि ये मरीज वृद्ध और गंभीर बीमारियों से पीड़ित थे। सीएमएस ने दावा किया कि गर्मी बढ़ने से मरीजों की हालत बिगड़ी है। सीएमएस ने दावा किया कि ये मरीज गम्भीर हालत में भर्ती किये गए थे। इलाज के दौरान 2 दिनों में जिला अस्पताल में 34 मरीजों ने दम तोड़ा है, जिसके बाद पूरे जिले में सनसनी फैल गई।

यूगांडा में एक स्कूल पर हुए आतंकी हमले में 25 लोगों की मौत

कंपाला। यूगांडा में इस्लामिक स्टेट से जुड़े आंतकवादियों द्वारा एक स्कूल पर किए गए हमले में कम से 25 लोगों की मौत हो गई और आठ अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस ने शनिवार को यह जानकारी दी। बीबीसी की रिपोर्ट के

मुताबिक, यह हमला शुक्रवार को मपोंडवे के लुबिरिहा सेकेंडरी स्कूल में हुआ। पुलिस ने एक बयान में कहा कि यह हमला कांगो लोकतांत्रिक गणराज्य (डीआरसी) में स्थित एक यूगांडा समूह एलाइड डेमोक्रेटिक फोर्सेस (एडीएफ) द्वारा किया गया था। पुलिस ने कहा कि सैनिक उस समूह का पीछा कर रहे हैं जो डीआरसी में विरुंगा नेशनल पार्क की ओर भाग गया था। बीबीसी ने राष्ट्रीय पुलिस प्रवक्ता फ्रेड एनागा के हवाले से शनिवार को एक बयान में कहा, अभी तक स्कूल से 25 शव बरामद किए गए हैं जिन्हें बवेरा अस्पताल में भेज दिया गया है। शुक्रवार रात के हमले के दौरान स्कूल के एक छात्रावास में आग लगा दी थी।

दिल्ली पुलिस का बर्खास्त सिपाही बांग्लादेश बार्डर से गिरफ्तार

❑आरोपी पर था 50 हजार का ईनाम, लाखों की धोखाधड़ी में था वांछित

हमारे संवाददाता

देहरादून। लाखों रूपये की धोखाधड़ी में वांछित चल रहे पचास हजार के ईनामी को एसटीएफ द्वारा बांग्लादेश बार्डर से गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी दिल्ली पुलिस का बर्खास्त सिपाही है जिसके द्वारा राजधानी देहरादून में अपने साथियों सहित लाखों की धोखाधड़ी की वारदात को अंजाम दिया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि एसटीएफ द्वारा उत्तराखंड के टॉप इनामी अपराधियों की गिरफ्तारी हेतु ठोस कार्ययोजना बनाकर ऑपरेशन इनामी लगातार चलाया जा रहा है जिसमें अब तक 35 इनामी अपराधियों की गिरफ्तारी की जा चुकी है। इस क्रम में थाना रायपुर से गैंगस्टर एक्ट में फरार जोगिन्दर सिंह पुत्र रघबीर सिंह निवासी खेडीसाद थाना सांपला रोहतक हरियाणा जिस पर 50 हजार रूपये का ईनाम घोषित है उसकी गिरफ्तारी के सम्बन्ध मे उसके गृह राज्य हरियाणा, दिल्ली एवं बिहार में टीमो को रवाना

किया गया।

इस दौरान एसटीएफ टीमों को पता चला कि उक्त ईनामी अपराधी पश्चिम बंगाल में कहीं रह रहा है। इस पर एस. टी.एफ. द्वारा कार्यवाही करते हुए उसे बांगलादेश बार्डर, होबरा,पश्चिम बंगाल से गिरफ्तार किया गया। जोगिन्दर, होबरा में अपनी महिला मित्र बलिता दास (काल्पनिक नाम) के साथ रह रहा था जो वहॉ कि मूल निवासी है एवं आन लाइन शेयर व क्रिप्टो करेन्सी की ट्रैडिंग का कार्य कर रहा था। उक्त अपराधी पूर्व में दिल्ली पुलिस में सिपाही था। जिसे लगभग 20-25 वर्ष पूर्व इसके कुकृत्यों के कारण दिल्ली पुलिस से बर्खास्त कर दिया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ ने बताया कि गिरफ्तार अपराधी द्वारा अपने 7 साथियों के साथ मिलकर जनपद देहरादून थाना रायवाला क्षेत्र में एयरवेज इन्टरप्राईजेज नाम की एक फाईनेन्स कम्पनी खोली थी। जिसमें जनता को 15 दिन में किस्तों के आधार पर डेढगुना पैसा वापस करने का लालच देकर कम्पनी में निवेश कराया गया था। बताया कि 10 अगस्त 2019 को थाना रायपुर पुलिस द्वारा कम्पनी पर छापा मारकर 7 व्यक्तियों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ कार्यवाही की गयी थी। जिसके पश्चात् उक्त अपराधी लगातार फरार चल रहा था जिसकी गिरफ्तारी पर उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा 50 हजार रूपये का ईनाम घोषित किया था। जिसे अब न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

डीजीपी ने दिये पीसीएस अधिकारी के खिलाफ जांच के आदेश

हमारे संवाददाता

देहरादून। ऊधमसिंह नगर में तैनात रहीं एक वरिष्ठ पीसीएस महिला अधिकारी पर वसंत विहार निवासी बुजुर्ग महिला से 55 लाख हड़पने का आरोप लगाते हुए पुलिस महानिदेशक से शिकायत की है। बुजुर्ग महिला की शिकायत पर संज्ञान लेते हुए डीजीपी ने देहरादून के एसपी यातायात को मामले की जांच सौंप दी गयी है।

66 वर्षीय अमेरिका एनआरआई अनिता भल्ला कहना है कि मामला 2019 का है। उन्होने कहा कि उनकी एक महिला मित्र के माध्यम से महिला पीसीएस अधिकारी जो उस वक्त उत्तराखंड परिवहन विभाग देहरादून में तैनात थी उनसे मुलाकात हुई। धीरे-धीरे जान-पहचान बढ़ी और एक दूसरे पर विश्वास का रिश्ता बन गया। इसी दौरान एक दिन पीसीएस अधिकारी ने अपने परिवार में रुपयों की बेहद आवश्यकता बताई। उसने मजबूरी को समझते हुए अति-विश्वास में आकर ब्लैंक चेक काट कर पीसीएस अधिकारी को दिया, जिसके बाद अधिकारी ने चेक में 55 लाख रुपए भर अपने भाई के कम्पनी के एकाउंट में पेमेंट करा दी। अनिता भल्ला का कहना है कि पीसीएस अधिकारी पर उनका विश्वास ऐसा चुका था कि उन्होंने बिना गारंटी के ही आँख बंद कर ब्लैंक चेक थमा दिया,यही उनकी सबसे बड़ी गलती रही। जिसका हर्जाना वह 4 साल से 55 लाख जैसी बड़ी रकम वापस न मिलने के रूप में भुगत रही है। बुजुर्ग शिकायतकर्ता महिला ने गुरुवार को डीजीपी से मुलाकात की और फिर उसके बाद देहरादून एसएसपी को भी अपना शिकायती प्रार्थना पत्र दिया। डीजीपी अशोक कुमार ने पूरे मामले की जांच एसपी ट्रैफिक अक्षय कोंडे को सौंपी है।

30 लाख की स्मैक सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत एसटीएफ को भारी सफलता हाथ लगी है। एसटीएफ ने बरेली के एक बड़े नशा तस्कर को दबोचते हुए उसके पास से 30 लाख (300 ग्राम) की स्मैक बरामद की है। जिसकी निशानदेही पर एसटीएफ ने विकासनगर क्षेत्र से भी एक बड़े नशा तस्कर की गिरफ्तारी की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि बीती रात एक सूचना के आधार पर एसटीएफ की ए.एन.टी.एफ टीम (एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स) द्वारा थाना श्यामपुर पुलिस के साथ संयुक्त कार्यवाही करते हुए थाना श्यामपुर, जनपद हरिद्वार स्थित तिरछा पुल के पास से नशा तस्कर शहजाद पुत्र वेदयार खान निवासी विहार कला थाना इज्जतनगर जिला बरेली को हिरासत में लिया गया। जिसके पास से 300 ग्राम स्मैक बरामद की गई। जिसने पूछताछ में बताया कि यह स्मैक मैं शराफत अली पुत्र फईम निवासी कुन्जा ग्रांट विकासनगर के लिए ले जा रहा था।

जिस पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एस. टी. एफ, द्वारा एसटीएफ की एक अलग टीम गठित कर नशा तस्कर शराफत अली की गिरफ्तारी हेतु विकासनगर देहरादून क्षेत्र में भेजी गई, उक्त टीम के द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुऐ कुंजा ग्रांट विकासनगर से शराफत अली को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारी के दौरान पूछताछ में शराफत अली ने बताया कि उसके द्वारा यह स्मैक शहजाद के माध्यम से यहां देहरादून में मंगायी जा रही थी जिसको वह सेलाकुई व विकासनगर क्षेत्र में अपने पैडलरो के माध्यम से बिक्री कराता है।

इस पर एसटीएफ द्वारा की गयी

❑तस्कर की निशानदेही पर एक और तस्कर दबोचा

पूछताछ में अन्य कई ड्रग्स पैडलरो के नाम की जानकारी हुई है। एसटीएफ के अनुसार शहजाद खान बरेली का एक बड़ा नशा तस्कर है जिस पर यूपी में नशा तस्करी व गैंगस्टर एक्ट के मुकदमें कायम है। वहीं देहरादून के शराफत अली पर भी एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज है। बहरहाल दोनो आरोपियों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।