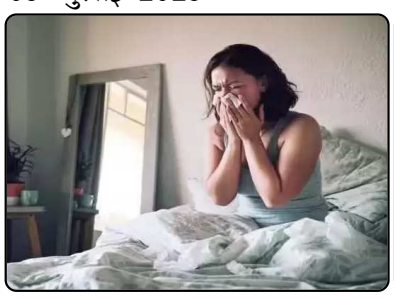
सोमवार
03 जुलाई 2023



पृष्ठ 4

क्या आपको भी सुबह उठते ही छींकें आती हैं?

पृष्ठ 5

निम्रत कौर ने किया दसवीं का सीक्वल आने की खबरों का खंडन

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 149
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मुहब्बत त्याग की माँ है। वह जहाँ जाती है अपने बेटे को साथ ले जाती है।

– सुदर्शन

दूनवैलीमेल

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

उत्तराखंड, बिहार जैसे कई राज्यों में महाराष्ट्र जैसे हालात संभव

कई कांग्रेसी भाजपा में आने को आतुरः भट्ट

●धामी बोले पीएम मोदी व देश के विकास से प्रभावित
●जो भाजपा में जाएगा भर्ती घोटाले व अंकिता मर्डर का समर्थक होगाः माहरा

विशेष संवाददाता

देहरादून। क्या महाराष्ट्र के बाद अन्य तमाम राज्यों में राजनीतिक दलों का विघटन होने वाला है? भाजपा नेताओं के बयानों पर गौर करें तो आने वाले दिनों में उत्तराखंड और बिहार सहित अन्य कुछ राज्यों में भी ऐसा ही होने वाला है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष और मुख्यमंत्री का कहना है कि पीएम नरेंद्र मोदी की नीतियों और विकास से प्रभावित होकर तमाम पार्टियों के नेता भाजपा से जुड़ना चाहते हैं।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट के इस बयान ने एक बार फिर सूबे की राजनीति में हलचल पैदा कर दी है कि सूबे के कई बड़े कांग्रेसी नेता उनके संपर्क में हैं, जो कांग्रेस छोड़ कर भाजपा में आना चाहते हैं। उनका कहना है कि महाराष्ट्र में एनसीपी में हुए विभाजन की तर्ज पर उत्तराखंड, बिहार और राजस्थान सहित कई ऐसे राज्य हैं जहां इस तरह का विभाजन देखने को मिलेगा। भले ही प्रदेश कांग्रेस में एक और विभाजन का भाजपा नेताओं का यह शगुफा कोई नया न सही लेकिन महाराष्ट्र में शिवसेना के बाद एनसीपी के एक गुट द्वारा सरकार में शामिल होने की घटना ने उत्तराखंड सहित कई राज्यों में इन चर्चाओं को हवा दे दी है। उत्तराखंड कांग्रेस व बिहार जेडीयू के कुछ नेताओं के पार्टी छोड़कर भाजपा में जाने की खबरों ने सियासी पारे को इसलिए भी चढ़ा दिया है क्योंकि महाराष्ट्र की सियासत में हुई उठापटक का गंभीर असर विपक्षी दलों की राष्ट्रीय एकता की कोशिशों पर भी पड़ता दिख रहा है।

मुख्यमंत्री धामी का कहना है कि पीएम मोदी के नाम और काम से प्रभावित अन्य दलों के नेताओं को अब भाजपा के साथ आने में ही अपनी भलाई दिख रही है। वही भट्ट का कहना है कि अब हमें यह देखना है कि किसको पार्टी में रखना है और किसको नहीं। वहीं कुछ कांग्रेसी नेताओं का कहना है कि भाजपा महाराष्ट्र की घटना को जिस तरह से प्रचारित कर रही है वह भाजपा का एक प्रोपेगेंडा है। इसे लेकर कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा का कहना है कि भाजपा का तो काम ही यही है भाजपा अब तक 10 राज्यों में निर्वाचित सरकारों को सत्ता से हटा चुकी है। भाजपा विकास के दम पर नहीं तोड़फोड़ के जरिए सत्ता में बने रहने का काम करती आई है लेकिन उसके इस तरह के प्रयास कब तक कारगर रहते हैं यह समय और देश के लोग तय करेंगे?

जब उनसे प्रदेश कांग्रेस में एक और टूट के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

सैन्य धाम में रखी गई अमर जवान ज्योति की आधारशिला

❑राज्यपाल गुरमीत सिंह और सीडीएस अनिल चौहान रहे मौजूद

विशेष संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून में बनने वाले सैन्य धाम में आयोजित एक भव्य कार्यक्रम में आज राज्यपाल गुरमीत सिंह और सीडीएस अनिल चौहान ने अमर जवान ज्योति की आधारशिला रखी। इस अवसर पर अनेक शहीदों के परिजन और मंत्री गणेश जोशी भी मौजूद रहे।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की परिकल्पना को साकार रूप देने में जुटी उत्तराखंड की धामी सरकार राज्य में सैन्य धाम के निर्माण कार्य को 2024 से पहले पूर्ण करने के प्रयास में जुटी हुई है। पीएम मोदी ने अपनी चुनावी सभा में कहा था कि उत्तराखंड में चार धाम नहीं 5 धाम है और पांचवा धाम है सैन्य धाम। उनका कहना था कि देश की हिफाजत के लिए उत्तराखंड ने जो असाधारण योगदान किया है वह किसी दूसरे प्रदेश ने नहीं किया। बस यही से दून में सैन्य धाम ने आकार लेना शुरू किया जिसके निर्माण का काम निरंतर जारी है।

सैन्य धाम के निर्माण के लिए उत्तराखंड के 1734 शहीदों के आंगन की मिट्टी एकत्रित करने का काम करने से लेकर प्रमुख नदियों का जल संग्रहित किया गया है। सैन्य धाम कैसा हो इसे लेकर भी सरकार पूरी तरह से गंभीर है सैन्य धाम को अन्य धामों की तरह ही भव्य व दिव्य बनाने की योजना पर काम हो रहा है इसी क्रम में आज सैन्य धाम में एक बड़ा कार्यक्रम आयोजित किया

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

पहले भ्रष्टाचारियों पर हमला करो और फिर उन्हें गले लगाओः कपिल सिब्बल

नई दिल्ली। कपिल सिब्बल ने राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी नेता अजित पवार और आठ अन्य को एकनाथ शिंदे नीत महाराष्ट्र सरकार में शामिल किए जाने को लेकर सोमवार को भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर कटाक्ष करते ट्वीट किया, पहले भ्रष्टाचारियों पर हमला करो, फिर भ्रष्टाचारियों को गले लगाओ। पहले उनकी जांच की गारंटी लें, फिर उनके समर्थन की वारंटी लें। जांच भी स्थगित। अब से ईडी (प्रवर्तन निदेशालय), सीबीआई (केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो) का कोई तनाव नहीं। कुछ सुनी सुनाई सी बात लगती है? लोकतंत्र की जननी अपना काम कर रही है। गौरतलब है कि राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) के वरिष्ठ नेता अजित पवार ने एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली महाराष्ट्र सरकार में रविवार को उपमुख्यमंत्री पद की शपथ ली, वहीं पार्टी के आठ अन्य नेताओं ने मंत्री पद की शपथ ली थी। सिब्बल ने रविवार को राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) के वरिष्ठ नेता अजित पवार के महाराष्ट्र सरकार में शामिल होने को लेकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर कटाक्ष करते हुए कहा था कि शायद इसी लोकतंत्र की जननी का उन्होंने (मोदी ने) अमेरिकी संसद में अपने संबोधन में उल्लेख किया था।

प्रधानमंत्री के सरकारी आवास के करीब दिखा 'संदिग्ध ड्रोन'!

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आधिकारिक आवास 7, लोककल्याण मार्ग के उपर पर आज सुबह एक संदिग्ध ड्रोन देखे जाने की खबर सामने आ रही है। जानकारी के अनुसार ड्रोन देखे जाने के बाद पीएम आवास में लगे सुरक्षाकर्मी चौकन्ने हो गये और मामले की सूचना फौरन सुरक्षा के आला अधिकारियों को दी गई। मामले की जानकारी होने पर दिल्ली पुलिस एवं अन्य सुरक्षा एजेंसियों ने तुरंत मामले में पड़ताल शुरू कर दी है।

बताया जा रहा है कि पीएम आवास के करीब आज सुबह में करीब 5 बजे संदिग्ध ड्रोन को देखा गया। चूंकि प्रधानमंत्री का सरकारी आवास नो-फ्लाई जोन में आता है। इस कारण आवास पर तैनात सुरक्षा जवान फौरन मुस्तैद हो गये और फौरन सुरक्षा अलर्ट जारी कर दिया। इस संबंध में मिली आखिरी जानकारी के अनुसार दिल्ली पुलिस ड्रोन को ट्रैक करने के लिए सर्च ऑपरेशन चला रही है। दिल्ली पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि इस बाबत एयर ट्रैफिक कंट्रोल (एटीसी) से भी मदद ली गई लेकिन उन्हें भी ऐसी कोई संदिग्ध वस्तु नहीं मिली, जिसके आधार पर पक्के तौर पर कुछ कहा जा सके। दिल्ली पुलिस के आधिकारिक बयान के अनुसार प्रधानमंत्री आवास के ऊपर नो-फ्लाइंग जोन में संदिग्ध ड्रोन उड़ाने की सूचना प्राप्त हुई। पीएम सुरक्षा में लगे स्पेशल प्रोटेक्श ग्रुप की ओर से सुबह 5:30 बजे दिल्ली पुलिस से संपर्क किया गया। मामले में जांच अब भी जारी है।श घटना के संबंध में विस्तृत जानकारी की प्रतिक्षा है।

दून वैली मेल

संपादकीय

नए भारत की यह कैसी नई राजनीति

कल महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई में घटित राजनीतिक घटनाक्रम पर शायद किसी को आश्चर्य नहीं होना चाहिए। क्योंकि यह नए दौर का नया भारत है और नए दौर के इस नए भारत की राजनीति का यह नया चेहरा है, जो केंद्रीय सत्ता पर काबिज भाजपा की देन है। वर्तमान दौर की राजनीति को समझने के लिए किसी किताब को पढ़ने की जरूरत नहीं है सिर्फ महाराष्ट्र विधानसभा के कार्यकाल के 4 सालों में घटित होने वाली घटनाओं की जानकारी ही काफी है। भाजपा का शिवसेना से गठबंधन टूटने के बाद भाजपा का सत्ता में आने का सपना क्या टूटा महाराष्ट्र की राजनीति और राजनीतिक दलों पर मानो कहर ही टूट पड़ा। गैर संवैधानिक तरीके से राज्य में राष्ट्रपति शासन लागू किए जाने से लेकर रात के अंधेरे में देवेंद्र फर्नांडिस के नेतृत्व में नई सरकार के शपथ ग्रहण से लेकर महज 80 घंटे के अंदर इस सरकार का पतन होने जैसी घटनाओं के बाद भी महाराष्ट्र का सियासी संक्रमण नहीं थमा। एनसीपी के सहयोग से महाराष्ट्र की सत्ता पर काबिज हुई शिवसेना और मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे भले ही भाजपा के पहले वार को नाकाम करने में सफल रहे और 28 नवंबर 2019 में दोबारा मुख्यमंत्री की कुर्सी पर पहुंच गए लेकिन 2022 में शिवसेना के ही एकनाथ शिंदे ने उन्हें ऐसी पटखनी दी, न सिर्फ उनको सत्ता से बाहर होना पड़ा बल्कि पार्टी के चुनाव चिन्ह तक से भी हाथ धोना पड़ा और वह अभी तक असली नकली शिवसेना की न्यायिक लड़ाई लड़ रहे हैं। शिवसेना के दो फाड़ होने के बाद अब राजनीति के चाणक्य माने जाने वाले शरद पवार की एनसीपी में भी बीते कल विभाजन हो चुका है। उनके भतीजे अजीत पवार अपने समर्थक विधायकों के साथ एकनाथ शिंदे सरकार में शामिल हो चुके हैं सरकार में अब वह एक बार फिर उपमुख्यमंत्री की कुर्सी पर आसीन हो चुके हैं तथा उनके साथ गए विधायकों में 8 को मंत्री बनाया जा चुका है। सत्ता की अवसरवादी का की इंतहा यह है कि अजित पवार देवेंद्र फडणवीस के नेतृत्व वाली सरकार में भी उप मुख्यमंत्री थे और अब शिंदे सरकार में भी उपमुख्यमंत्री बन गए यही नहीं देश की राजनीति में 5 बार उप मुख्यमंत्री बनने वाले अजीत पवार पहले नेता है। कल एनसीपी में जो बड़ा विभाजन हुआ है उससे पूर्व मुख्यमंत्री शिंदे व देवेंद्र फडणवीस कि केंद्रीय गृह मंत्री के साथ कई घंटे लंबी वार्ता दिल्ली में हुई और शाह की मंजूरी के बाद ही राज भवन में यह शपथ ग्रहण हुआ। पहले शिवसेना और अब एनसीपी में बड़े विभाजन के बाद महाराष्ट्र के राजनीतिक भविष्य पर कुछ कहने के लिए शेष नहीं बचा है भले ही शिवसेना और एनसीपी का जो हश्र हुआ है उनकी मुख्य वजह इन राजनीतिक दलों के नेताओं की महत्वाकांशाओं के कारण हुआ हो लेकिन उनका यह हाल किया किसने और क्यों किया यह किसी से भी छिपा नहीं है एक साल बाद होने वाले विधानसभा और लोकसभा चुनावों में अब इनकी क्या गति होने वाली है यह भी साफ दिखाई दे रहा है। नए दौर के इस नए भारत में भाजपा और उसके नेताओं की यह नई राजनीति देश को कहां लेकर जा रही है इसकी तस्वीर 2024 के लोकसभा चुनाव परिणामों के बाद ही पता चलेगी लेकिन एक के बाद एक राज्य में जिस तरह सत्ता के चीरहरण और राजनीतिक दलों के श्ररण की जो घटनाएं सामने आ रही हैं वह देश के लोकतंत्र के लिए गंभीर खतरा है। सिर्फ सत्ता के लिए राजनीति व नेताओं का समर्पण अत्यंत ही चिंताजनक है।

गुरु का महत्व

●संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

हिंदी कैलेंडर के आषाढ़ (जुलाई-अगस्त) माह की पूर्णि मा को 'गुरु पूर्णिमा' के पर्व के रूप में मनाया जाता है। इस दिन हम अपने षैक्षिक व आध्यात्मिक गुरुओं का सम्मान करते हैं, उनके प्रति अपनी श्रद्धा व आभार प्रकट करते हैं।

इस संसार में जब भी हम कोई विषय सीखना चाहते हैं, तो हम ऐसे इंसान के पास जाते ह ैं जो उसमें निपुण हो और हमें भी वो विषय पढ़ा सकता हो। इसी प्रकार एक प ूर्ण सत्गुरु अध्यात्म के विषय में निपुण होता है, और यदि हम अपना आध्यात्मिक विकास करना चाहते हैं, तो हमें सत्गुरु के पास जाना होता है। इस धरती पर हर समय कोई न कोई पूर्ण सत्गुरु अवष्य मौजूद होते हैं, जो हमें अपने अंतर में मौजूद प्रभु-सत्ता के साथ जुड़ने में मदद करते हैं। प्रत्येक युग में ऐसे संत-महाप ुरुष आते ह ैं जो हमारी आत्मा को आ ंतरिक यात्रा पर ले जाने में समर्थ होते हैं।

संत मत के महापुरुषों ने हमें यही बताया है कि प्रभु की सत्ता किसी न किसी मानव शरीर के माध्यम से कार्य करती है। मनुष्य दूसरे मनुष्य से ही सीखता है। स ंत-महापुरुष इस दुनिया में इसलिए आते हैं ताकि हमारे स्तर पर आकर हमसे बातचीत कर सकें, आंतरिक अनुभव पाने की विधि के बारे में हमारी भाषा में हमें समझाएँ, तथा व्यक्तिगत स्तर पर हमें उसका अनुभव भी दे सकें।

केवल बातें करने से या पढ़ने से हम

अध्यात्म नहीं सीख सकते। यह केवल व्यक्तिगत अनुभव से ही सीखा जा सकता है, और वो अनुभव हमें केवल एक पूर्ण सत्गुरु ही प्रदान कर सकता है। नामदान के बाद सत्गुरु हर क्षण शिष्य के साथ रहते हैं और उसे हर प्रकार से सुरक्षित रखते हैं। सत्गुरु का संरक्षण शिष्य के साथ न केवल इस दुनिया में रहता है, बल्कि इससे आगे भी बना रहता है। सत्गुरु शिष्य के कर्मों के भार को अपने ऊपर ले लेते हैं, और हमेषा उसके अंग-संग बने रहते हैं। जब शिष्य के जीवन का अंत होता है, तब भी वे उसके साथ होते हैं और आगे के मंडलों में भी उसके मार्ग दर्शक बनते हैं। इस वक्त सत्गुरु हमारे अंतर में प्रकट होते हैं और हमें प्रेम से गले लगा कर रोशनी के मध्य में ले जाते हैं।

सत्गुरु दया से भरपूर होते हैं, वे हमें तकलीफ में नहीं देख सकते। सत्गुरु हमें कर्मों के कीचड से दूर रहने की शिक्षा देने के लिए इस संसार में आते हैं। वे चाहते हैं कि हम कर्मों के चक्र से बाहर निकलें, जिसमें उलझकर हम बार-बार इस संसार में आते हैं। वे चाहते हैं कि हम अपने सच्चे पिता के घर वापस लौटें, जहाँ किसी प्रकार की तकलीफ या मृत्यु नहीं है। हमारे जीवनकाल के दौरान भी सत्गुरु हमें कई प्रकार के खतरों से बचाते हैं। हम उनके द्वारा दी गई हर मदद स ेअवगत भी नहीं होते। हमारी हर तरह से मदद करने के लिए सत्गुरु सदा हमारे अंग-संग रहते हैं, जब तक कि हम परमात्मा में जाकर लीन नहीं हो जाते। एक बार जब हमें पूर्ण सत्गुरु के द्वारा नामदान मिल जाता है, तो वे हमारे दिव्य चक्षु या तीसरे नेत्र पर विराजमान हो जाते हैं और फिर जीवन के प्रत्येक पहलू में हमें सहायता प्रदान करते हैं।

सत्गुरु हमारे सच्चे नि:स्वार्थ सहाई होते हैं, और हमारी मदद करने के बदले में अपने लिए कोई भी ईनाम, या किसी भी प्रकार का नाम या यश नहीं चाहते। वे हमारी मदद करते हैं क्योंकि वे हमसे प्रेम करते हैं और उनका अपना हृदय प्रभु-प्रेम से भरपूर होता है। यदि हम इस मानव चोले के उद्देष्य को पूरा करना चाहते हैं और अपनी आत्मा का मिलाप परमात्मा में करवाना चाहते हैं, तो हमें एक पूर्ण सत्गुरु के चरणकमलों में आना ही होगा। हमें प्रभु से यही प्रार्थना करनी चाहिए कि वे हमें शीघ्रतिशीघ्र वक्त के पूर्ण सत्गुरु की शरण में पहुँचा दें, ताकि उनके समर्थ मार्गदर्ष न में हम जल्द से जल्द अपनी रूहानी यात्रा पूरी कर लें और अपने निजधाम वापस पहुँचकर सदा-सदा के लिए प्रभु में लीन हो जाएँ।

श्री टपकेश्वर महादेव सेवा समिति ने पूजा अर्चना के साथ किया ध्वाजारोहण

संवाददाता

देहरादून। गुरू पूर्णिमा के पावन अवसर पर श्री टपकेश्वर महादेव मन्दिर प्रांगण में श्री टपकेश्वर महादेव सेवा समिति के कार्यकर्ताओं ने पूजा अर्चना के साथ ही ध्वजारोहण किया।

आज प्रात: गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर श्री टपकेश्वर महादेव मंदिर प्रांगण में ब्रह्मलीन महंत 108 माया गिरी की सिद्ध समाधि में गुरु पूर्णिमा पूजन किया। एवं ध्वजारोहण किया गया जो महंत कृष्णागिरी एवं दिगंबर भरत गिरी महाराज एवं समस्त ब्राह्मण तथा अध्यक्ष गोपाल गुप्ता, सचिव महेश खंडेलवाल, दिनेश कुमार शर्मा, लालचंद शर्मा, टीटू चौरसिया एवं श्री टपकेश्वर महादेव सेवादल द्वारा संपन्न किया गया।

पंचायत प्रतिनिधियों ने सीएम धामी से की स्थाई हेलीकॉप्टर की मांग

मुनस्यारी (कासं)। जिले के चीन व नेपाल से लगे सीमांत क्षेत्र स्थित विकास खंड मुनस्यारी तथा धारचूला में इस बीच हुई भीषण बारिश से पूरा क्षेत्र आपदाग्रस्त है। अभी तक राज्य सरकार द्वारा स्थाई हेलीकॉप्टर नहीं भेजने पर पर पंचायत प्रतिनिधियों ने नाराजगी व्यक्त कर सीएम पुष्कर सिंह धामी को ईमेल भेजकर एक सप्ताह में हेलीकॉप्टर नहीं आने पर आंदोलन की धमकी दी है। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने बताया कि आपदाग्रस्त दोनों विकास खंडो में अत्यधिक बारिश होने के कारण आंतरिक सड़के बंद है। पैदल मार्गो के बंद होने तथा गाड़ व गध ेरे में पानी की मात्रा खतरे की सीमा लांघ चुकी है। अधिकांश पैदल रास्तो में सुरक्षित पुल नहीं बने है। आपदाग्रस्त क्षेत्र में लोगों की जान खतरे में है। जिपंस मर्तोलिया ने कहा कि बारिश एवं भूस्खलन के कारण स्थिति और भी गंभीर हो सकती है। उन्होंने मुख्यमंत्री से तत्काल प्रभाव से हस्तक्षेप करने की मांग की।

वायवा यांहि दशतेमे सोमा अरिकृता: ।
तेषुं पाहि श्रुधी हवंम्॥

(ऋ० १.२.१)

हे अनन्त बल-युक्त जीवनदाता दर्शनीय परमात्मन! आप अपनी कृपा से हमारे हृदय में प्रकाशित होवें और जो उत्तमउत्तम पदार्थ आपने रचे और हमको दिये हैं, उनकी रक्षा भी आप करें। हमारी इस नम्रतायुक्त प्रार्थना को कृपा करके सुनें और स्वीकार करें ।

एक महीने तक चली गुरमुखी एवं कीर्तन सिखलाई कक्षाओं का हुआ समापन

संवाददाता

देहरादून। गुरूद्वारा श्री गुरू सिंह सभा द्वारा आयोजित एक महीने तक गुरमुखी व कीर्तन सिखलाई कक्षाओं के समापन में ग्रुप एक में सनी सिंह व ग्रुप बी में गुरजीत सिंह प्रथम रहे।

आज यहां गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार के तत्ववाधान में गुरमुखी एवं कीर्तन सिखलाई की कक्षायें एक जून 2023 से आरम्भ हुई थी उनका समापन होने पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले बच्चों को सम्मानित किया गया। गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा प्रति वर्ष ग्रीष्म कालीन की छुटियों में करीब एक महीने के लिए बच्चों को गुरमुखी लिखना - पढना, कीर्तन सिखलाई एवं गुरमत ज्ञान की शिक्षा देने का कार्य करता है। बच्चों को कॉपी, गुरमुखी ज्ञान की किताबें, पेन्सिल, रबड़ आदि गुरद्वारा उपलब्ध कराता है। प्रात:कथा-कीर्तन के पश्चात बच्ची दमनंप्रीत कौर ने शब्द 'किरपा प्रभ दीन दयाला' का शब्द गायन किया,

सजना कौर एवं रजनी कौर ने गुरु साहिबान के नाम, पंज बाणीयों के नाम, भगतों के नाम सुनाये। पंजाबी परीक्षा के

❑ग्रुप ए में सनी सिंह एवं ग्रुप बी में गुरजीत सिंह रहे प्रथम

ग्रुप ए में सनी सिंह प्रथम, संजना कौर द्वितीय एवं प्रीती कौर ने तीसरा स्थान प्राप्त किया, जबकि ग्रुप बी में गुरजीत सिंह प्रथम, दमन प्रीत कौर को दूसरा एवं गुरप्रीत को तीसरा स्थान मिला। विजेताओं को प्रधान गुरबक्श सिंह राजन, महासचिव गुलजार सिंह, सतनाम सिंह, हैड ग्रंथी भाई शमशेर सिंह, मैनेजर अरविन्दर सिंह आदि ने पुरस्कार दे कर सम्मानित किया। बच्चों ज्ञान देने वाली शिक्षिकाओं रजनीत कौर, सोनिया कौर एवं सोनी कौर तथा अन्य 30 बच्चों को भी सम्मानित किया गया। मंच का संचालन सेवा सिंह मठारु ने किया। इस अवसर पर प्रध ान गुरबक्श सिंह राजन एवं महासचिव गुलजार सिंह ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वालों को वधाई दी एवं बच्चों को हर प्रकार के सहयोग का आश्वासन दिया।

भूलकर भी ना करें किसी और की कंघी का इस्तेमाल

ऐसा शायद आपके साथ भी कभी ना कभी हुआ हो कि आप किसी पार्टी या फंक्शन में गईं हो और अपने बालों को संवारना हो लेकिन आप अपनी कंघी ले जाना भूल गई. ऐसे में आप अपनी सहेली से कंघी मांगती हैं और उसकी इस्तेमाल की हुई कंघी अपने बालों में इस्तेमाल करती हैं. आप ऐसा करके खुश तो हो जाती हैं कि आपके बालों की स्टाइलिंग हो गई अब आप वापस से खूबसूरत दिखने लगीं. लेकिन आपको बता दें कि ऐसा करना बिलकुल भी सही नहीं होता है.

एक दूसरे की कंघी इस्तेमाल करने से क्या होता है

एक दूसरे की कंघी इस्तेमाल करने से सबसे बड़ा खतरा जो उतपन्न होता है वो है जूं का. अगर एक ही हेयरब्रश या कंघी का इस्तेमाल 2-3 लोग करते हैं तो उससे दाद, फंगस, खुजली और कभी-कभी एक स्टाफ संक्रमण फैल सकता है. दाद से स्कैल्प को नुकसान पहुंच सकता है. इसलिए अगर आप किसी ऐसी सहेली की कंघी इस्तेमाल कर रहीं हैं जिसे दाद जैसी समस्या है तो आप अब सावधान हो जाएं क्योंकि ऐसा करने से आपको रैशेज हो सकता है, आप गंजेपन की शिकार हो सकती हैं, स्कैल्प की त्वचा पर रूखापन आ सकता है और बाल टूटने जैसी समस्या हो सकती है. इसलिए कहीं पर भी किसी की भी कंघी इस्तेमाल करने से बचें या फिर अगर कहीं इस्तेमाल करना ही पड़ जाए तो इस बात को ध्यान जरूर दें कि उस कंघी की सफाई की गई है कि नहीं.

बल्ड सर्कुलेशन को ठीक करता है सही तरीके से कंघी करना

एक्सपर्ट का कहना है कि सही तरह से कंघी का इस्तेमाल सिर्फ उलझे बालों को सुलझाने या फिर बालों को स्टाइल देने के लिए ही नहीं किया जाता है, बल्कि कंघी अगर सही तरीके से की जाए तो इससे बालों का टेक्सचर बनता है. इसलिए कंघी करने से पहले इसके सही तरीके को जानना बहुत जरूरी है. दिन में दो से तीन बार कंघी करनी चाहिए. इससे बाल चमकदार और मुलायम बनते हैं.

हेयर केयर के बारे में जाने कुछ जरूरी टिप्स

1. गीले बालों में ना करें कंघी

हेयर एक्सपर्ट सुवर्णा त्रिपाठी के अनुसार, इस बात का ध्यान देना सबसे ज्यादा जरूरी है कि कभी भी गीले बालों में कंघी ना करें, क्योंकि बाल जब गीले होते हैं तो वह बहुत नाजुक होते हैं ऐसे में अगर कंघी का इस्तेमाल किया जाए तो वह टूटने लगते हैं.

2. हेयर सीरम का इस्तेमाल होता है फायदेमंद

हेयर सीरम आपके बालों को मजबूती देता है और उसे सपोर्ट करता है, इसीलिए बालों की कंघी करने से पहले सीरम का इस्तेमाल जरूर करें. सीरम को हाथों में लें और अच्छी तरह अपने बालों में लगाए खासकर बाल के मध्य और निचले हिंस्सो पर.

3. बाल को बीच से डिवाइड करके कंघी करें

अपने बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें और फिर चौड़े दांत वाली कंघी से बाल को झाड़े. इससे आपको कंघी करने में भी आसानी होगी और बाल टूटेंगे भी नहीं.

4. बालों के साथ जबरदस्ती ना करें

बालों में कंघी करने का सही तरीका तब होता है जब बाल पूरी तरीके से सूख जाएं. अगर बाल रूखें हैं तो पहले सीरम लगाएं और हलके हाथ से मसाज करें फिर बाल में पड़ी गांठ को धीरे-धीरे कंघी या उंगलियों से सुलझाएं. इसके बाद बालों में टॉप टू बॉटम कंघी करें. (आरएनएस)

माइग्रेन के कारण पेटदर्द की हो सकती है समस्या

क्या आपको पता है कि माइग्रेन के कारण पेट दर्द की समस्या भी हो सकती है। जी हां, माइग्रेन सिर्फसिर में ही नहीं, बल्कि पेट में भी हो सकता है। पेट में होने वाले माइग्रेन को ऐब्डॉमिनल माइग्रेन कहते हैं और इसकी वजह से आपको तेज दर्द, मरोड़, थकान और उल्टी हो सकती है। पेट का माइग्रेन आमतौर पर अनुवांशिक होता है और छोटे बच्चों को होता है। इसका सबसे ज्यादा खतरा उन बच्चों को होता है जिनके माता-पिता पहले से माइग्रेन के शिकार हैं।

बच्चों में भी इस तरह के माइग्रेन के मामले सबसे ज्यादा लड़कियों में देखे गए हैं। जिन बच्चों को बचपन में एब्डॉमिनल माइग्रेन की शिकायत होती है, बड़े होकर उन्हें सिर का माइग्रेन होने की संभावना भी बहुत ज्यादा होती है। ऐब्डॉमिनल माइग्रेन के सही-सही कारण का अब तक पता नहीं लगा है, लेकिन डॉक्टर मानते हैं कि शरीर में बनने वाले दो कंपाउंड हिस्टामाइन और सेरोटोनिन इस तरह के दर्द के जिम्मेदार होते हैं। शरीर में ये दोनों ही कंपाउंड ज्यादा चिंता करने और अवसाद के कारण बनते हैं। चाइनीज फूड्स और इंस्टैंट नूडल्स में इस्तेमाल होने वाला मोनोसोडियम ग्लूटामेट या एमएसजी, प्रोसेस्ड मीट और चॉकलेट के ज्यादा सेवन से भी शरीर में ये कंपाउंड बनते हैं।

ऑनलाइन काम करते हैं तो आंखों की सेफ्टी का रखें ध्यान

जब हम ऑनलाइन काम करते हैं तो लाख कोशिश के बाद भी हम पलके कम झपकते हैं। पलकें कम झपकाने (आई ब्लिंकिंग) की वजह से हमारी आंखों की ऑइल ग्लैंड काम करना बंद कर देती हैं। ये ग्लैंड्स या महीन धमनियां हमारी आखों में नैचरली गीलापन बनाए रखने का काम करती हैं। लेकिन पलकें ना झपके के चलते हमारी आंखों में ड्राईनेस बढ़ जाती है।

आंखों में आ जाता है रुखापन

-आंखों में जब ड्राईनेस की समस्या होती है तो व्यक्ति को बार-बार ऐसा लगता है कि आंख में कुछ गिर गया है, जबकि ऐसा होता नहीं है। आंख में किरकिराहट की यह दिक्कत ड्राईनेस की वजह से होती है। इस स्थिति में आंखों तो तुरंत मिनरल वॉटर से धोना चाहिए। आंखों को रगड़ने से बचें नहीं तो आंखों को अधिक नुकसान हो सकता है।

इन कारणों से भी बढ़ती है ड्राईनेस

-स्क्रीन पर अधिक वक्त बिताने के साथ ही एसी कमरों में घंटों बैठना या सर्दी के मौसम में हीटर में अधिक बैठना भी आंखों में बढ़ती ड्राईनेस की एक वजह होता है। स्क्रीन पर अधिक समय देना, पलकें कम झपकना और आर्टिफिशल एटमॉसफेयर में रहने के कारण हमारी आंखों में बननेवाले आंसू जल्दी सूख जाते हैं और आंखे ड्राई होने लगती हैं।

-दूसरी कई ऐसी वजहें होती हैं, जिनसे आंखों में ड्राईनेस होती है। जैसे, कोई एलर्जी, किसी दवाई का साइडइफेक्ट, किसी तरह के इंफेक्शन की चपेट में आना या बढ़ती उम्र के कारण होनेवाली समस्याएं। जैसे, महिलाओं में मेनॉपॉज और पुरुषों में हॉर्मोनल इंबैलंस।

-आंखों में ड्राईनेस के कारण किरकिराहट के साथ ही बार-बार ऐसा अहसास हो सकता है कि आंख में मिट्टी गिर गई है, आंखों में भारीपन हो सकता है, यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहे और आप लापरवाही बरतें तो आंखों में एलर्जी भी हो सकती है।

आंखों को हेल्दी रखने के घरेलू तरीके

-अगर आपका काम ही ऐसा कि लंबा वक्त स्क्रीन पर बिताना पड़ता है तो पलकें झपकने पर ध्यान दें। हर 45 मिनट बाद स्क्रीन से कुछ देर का ब्रेक लें। लुब्रिकेंटिंग आई ड्रॉप का यूज करें, गर्म पानी से आंखों की सिकाई करें, आंखों की मसाज करें।

-चाय और कॉफी पीने के दौरान गर्म कप से आपकी उंगलियां गर्म हो जाती हैं, उन गर्म उंगलियों से आंखों को हल्का प्रेस करें मसाज करें।

-आंखों की देखभाल के लिए जरूरी है कि आप आंखों को मिनरल वॉटर से धोएं, टंकी में सप्लाई होनेवाले पानी से नहीं। खासतौर पर उस स्थिति में जब आप अपने एरिया में सप्लाई होनेवाली पानी की क्वालिटी को लेकर श्योर ना हों। कई बार लो क्वालिटी वॉटर भी आंखों में दिक्कत की वजह बन जाता है।

-हर दिन और लगातार कई घंटें स्क्रीन पर काम करने वाले युवाओं को अपनी आंखों की सेहत और सेफ्टी को ध्यान में रखते हुए रुटीन आई चेकअप कराना चाहिए। अगर आपको पहले से डायबीटीज है या इसकी हिस्ट्री है तो ऐसे में और अधिक सतर्क रहना चाहिए।

-एक बात हमेशा याद रखें कि एलर्जी ट्रीटेबल होती है क्यॉरेबल नहीं। यानी जब तक आप इससे बचाव करते रहेंगे, बचे रहेंगे। जरा-सी असावधानी बरतेंगे तो फिर से समस्या हो सकती है। किसी भी परेशानी में डॉक्टर की सलाह के बिना दवाई ना खरीदें।

-आंखों की देखभाल के लिए पेशंट्स को कुछ खास बातों का ध्यान रखना चाहिए। जैसे, अगर आप कॉन्टेक्ट लैंस का यूज करते हैं तो कभी भी इन्हें लगाकर ना सोएं।

- कॉन्टेक्ट लैंस का सलूशन रोज बदलें। नहीं तो यह भी आपकी परेशानी की वजह बन सकता है।

-परिवार में अगर किसी की आंखों का इलाज चल रहा है तो आप भी उन्हीं की दवाइयां इस्तेमाल करना ना शुरू करें। जब तक कि डॉक्टर आपको सजेस्ट ना करे। अगर डॉक्टर ने आपको कोई दवाई एक आंख में डालने के लिए बोला है तो सिर्फ उसी आंख में डालें, दोनों आंखों में नहीं। ऐसे केस अक्सर देखने को मिलते हैं।

-परिवार में एक-दूसरे की दवाइयों का उपयोग ना करें। यदि आंखों में एक जैसी समस्या हो तब भी बिना डॉक्टर की सलाह के किसी अन्य व्यक्ति की आई ड्रॉप का उपयोग ना करें।

बिना मेहनत अपने आशियाने को रखे नीट एंड क्लीन

घर में साफ सफाई की ज़िम्मेदारी मुख्यता घर की औरतों पर होती है। उन्हें ही घर को सजाने, उसे साफ रखने के लिए ज़िम्मेदार माना जाता है। हालाकि, इन दिनों ज्यादातर महिलाएं हाउस हेल्प या काम वाली लगाती है। हालाकि, मुश्किल तब बढ़ जाती है जब आपके पास कोई काम वाली नहीं हो और आप आलसी हो। खुद कुछ काम करना नहीं पसंद करती हो। ऐसे में घर को साफ कैसे रखा जाए ये एक बड़ी चुनौती बन जाता है। ऐसे में हम आपकी मदद कर देते है। आज हम आपको 6 कारगर तरीके बताने जा रहे है जिनकी मदद से आप बड़ी आसानी से आपने घर की सफाई कर सकती है। तो चलिए जानते है इनके बारे में...

सुबह उठने के साथ ही करें बिस्तर ठीक

सुबह उठने के बाद सबसे पहला काम करे बिस्तर को ठीक करना। केवल बेड के व्यवस्थित रहने से ही आधा बेडरूम अपने आप ही साफ नजर आने लगता है।

घर में कम सामान रखें

घर में जितना ज्यादा सामान होता है उतना ही साफ सफाई का झंझट होता है

ऐसे में आप उन चीजों को खरीदें जो कम जगह घेरता हो और एक साथ 2 से ज्यादा काम में आए। ऐसा करने से आपका पैसा भी बचेगा और सफाई की टेंशन से भी छुटकारा मिलेगा।

डोरमेट का इस्तेमाल करें

डोरमेट बाहर की गंदगी को घर में प्रवेश करने से रोकने का कारगर तरीका है। इसे आपको महीने में सिर्फ एक बार धोने की जरूरत होती है। हमेशा घर में कम से कम तीन डोरमेट रखें। इससे सफाई लंबे समय तक टिकी रहेगी और डोरमेट भी जल्दी गंदा नहीं होगा।

डस्ट मोब स्लिपर का करे इस्तेमाल

यदि आपको रोज झाड़ू लगाने के आलस आता है तो आप घर के फ्लोर को साफ करने के लिए डस्ट मोब स्लीपर का इस्तेमाल करें। इससे आप बिना एक्सट्रा मेहनत के आसानी से घर की सारी डस्ट साफ कर सकता हैं।

खाना बनाने के साथ-साथ करें सफाई

खाना बनाते समय ही किचन की सफाई कर लेने से समय की बचत होती है। साथ ही आपको अलग से काम करने की आवश्यकता भी नहीं पड़ती है।

फ्रिज मेट यूज करें

फ्रिज को साफ करना एक बोरियत भरा काम होता है ऐसे में आप फ्रिज मेट का इस्तेमाल करें। यह वाटरप्रूफ और ऑयल प्रूफ तो होते ही हैं साथ ही इनको साफ करना भी बेहद आसान होता है। (आरएनएस)

गर्दन की अकड़न और दर्द से जल्द राहत दिलाएंगे ये नुस्खे, जानिए इस्तेमाल करने का तरीका

ऑफिस में लंबे समय तक लैपटॉप के सामने बैठे रहने या लेटकर कई घंटों तक मोबाइल का इस्तेमाल करने की वजह से गर्दन का दर्द एक आम समस्या बन गई है। तनाव और सोने की गलत पोजीशन गर्दन में अकड़न और दर्द के प्रमुख कारण हैं, जो दर्दनाक और असहज होते हैं। इस दर्द से जल्द राहत पाने के लिए कुछ प्राकृतिक और घरेलू उपचार अपनाए जा सकते हैं। चलिए आज इसी से जुड़े 5 नुस्खे जानते हैं।

ठंडा या गर्म सिकाई करें

अगर आप गर्दन के दर्द से जल्दी राहत पाना चाहते हैं तो ठंडा या गर्म सिकाई करें। इससे मांसपेशियों को आराम मिलेगा और यह गर्दन में रक्त के प्रवाह को तेज करके दर्द से निजात दिलाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए प्रभावित हिस्से पर 2० मिनट के लिए हीटिंग पैड या आइस पैक लगाएं। गर्मी सख्त मांसपेशियों को आराम देगी, जबकि ठंडी सिकाई सूजन को कम करने में मददगार है। इसे दिन में 2-3 बार दोहराएं।

सेब का सिरका है उपयोगी

सेब का सिरका एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। यह गर्दन और मांसपेशियों के दर्द और तनाव को दूर करने के लिए एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। लाभ के लिए एक मुलायम रुमाल को थोड़े से सेब के सिरके में भिगोएं और फिर इसे गर्दन पर करीब 1 घंटे के लिए रखें। बेहतर परिणाम के लिए ऐसा दिन में 2 बार करें। सेब के सिरके से जुड़े इन हैक्स को भी आजमाएं।

एप्सम सॉल्ट से नहाएं

एप्सम सॉल्ट एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से समृद्ध होता है, इसलिए यह मांसपेशियों को आराम और दर्द और सूजन ने राहत दिलाने में मददगार है। लाभ के लिए गुनगुने पानी में 1-2 कप एप्सम सॉल्ट मिलाएं और दिन में कम से कम एक बार अपने शरीर विशेषकर गर्दन के हिस्से को 15-2० मिनट के लिए इसमें भिगोएं। नहाते समय भी आप इसी पानी का इस्तेमाल करें। यह सख्त मांसपेशियों को शांत और सूजन को कम करेगा।

एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल करें

एसेंशियल ऑयल की सुखदायक महक सख्त और तंग गले की मांसपेशियों को आराम और दर्द और सूजन से राहत देने में मदद कर सकती है। इसके अलावा यह थकान को दूर करके दिमाग को शांत करने और तनाव और चिंता को कम करने में भी मदद करता है। इसके लिए पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल को लैवेंडर ऑयल, गर्म जैतून के तेल और तुलसी के तेल के साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण से गर्दन पर कुछ देर तक मालिश करें।

अदरक का तेल भी आएगा काम

अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी, औषधीय और एंटी-सेप्टिक गुण होते हैं, जो गर्दन और पीठ दर्द को कम करने में मदद करते हैं। यह रूमेटाइड आर्थराइटिस और ऑस्टियोआर्थराइटिस से जुड़े दर्द को कम करने में भी मदद करता है। दर्द और सूजन को कम करने के लिए आप रोजाना 2-3 कप अदरक की चाय में शहद मिलाकर पी सकते हैं। इसके अलावा गर्दन के प्रभावित हिस्से के दर्द को शांत करने के लिए रोजाना इस पर 2-3 बार अदरक का तेल लगाएं।

स्वामीभक्ति की परीक्षा

एक बादशाह को अपने लिए एक निजी ख़िदमतगार की जरूरत थी। दरबार में ढेरों दास-दासियां थीं, मगर सब चापलूसी से भरे थे। बादशाह का उनसे रोज वास्ता पड़ता था, अत: वह कोई नया और मनमाफ़िक ख़िदमतगार चाहता था। उसने वज़ीर से कहकर मुनादी करवा दी और निश्चित समय पर इस पद के लिए युवा उम्मीदवारों की भीड़ लग गई।

बादशाह ने एक-एक को बुलाकर परीक्षा शुरू की। पहले उम्मीदवार से कहा- सामने रखा फूलदान उठा लाओ। वह ले आया तो हुक्म हुआ, अब इसे फेंक दो। उसने आज्ञा पर अमल करते हुए फूलदान वहीं फेंक दिया। बादशाह ने पूछा-फूलदान क्यों तोड़ा युवक बोला-हुज़ूर, आपने ही आज्ञा दी थी, सो पालन तो करना ही था। ऐसे ही बादशाह ने अन्य युवकों से भी कई बर्तन तुड़वा डाले, सबने इसे बादशाह की आज्ञा का पालन बताया। अब अंतिम युवक आया और बादशाह ने उससे भी फूलदान तोड़ने का कारण पूछा तो वह बोला-हुज़ूर, मुझसे ग़लती हो गई। माफ़ी चाहता हूं। बादशाह ने उसे तुरंत रख लिया। वज़ीर ने कारण पूछा-इन सबमें यही अकेला शख्स था, जिसने मालिक की गलती भी स्वयं पर ले ली। स्वामीभक्त सेवक से यही अपेक्षा की जाती 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

क्या आपको भी सुबह उठते ही छींकें आती हैं?

हर इंसान एक खुशगवार और सुहानी सुबह की कल्पना करता है। लेकिन सबका ये सपना पूरा नहीं हो पाता। इसके पीछे छींक भी एक वजह हो सकती है। दरअसल कई लोग शिकायत करते हैं कि सुबह उठते ही उनको छींक आना शुरू हो जाती है जो रुकती नहीं है। सुबह बिस्तर से उठते ही एक के बाद एक छींक आने लगती है और पूरा मूड खराब हो जाता है। कई बार छींक के अलावा नाक और गले में खुजली भी होती है। अगर आप या आपका कोई करीबी इस परेशानी का शिकार है तो आपको इस बीमारी के बारे में जानना जरूरी हो जाता है। चलिए जानते हैं कुछ लोगों को सुबह उठते ही छींकें क्यों आती हैं।

एलर्जिक राइनाइटिस है वजह

सुबह उठते ही अगर छीकें आ रही हैं तो इसे एलर्जिक राइनाइटिस कहा जाता है। ये एक तरह की एलर्जी है जो कुछ लोगों को खासा परेशान कर डालती है। जिन लोगों को ये एलर्जी होती है, उन्हें सुबह उठते ही छींक आती हैं और गला खुजलाने लगता है। इसकी वजह है कि सुबह उठते ही नाक के जरिए धूल और आस पास के हानिकारक कण शरीर में घुस जाते हैं। यूं तो नाक धूल के कणों को रोकने की कोशिश करती है लेकिन फिर भी एक साथ कई सारे धूल के कण शरीर में घुस जाते हैं और उनके ही रिएक्शन से गले में खुजली के साथ छींकें आने लगती हैं। एलर्जिक राइनाइटिस अगर ज्यादा गंभीर हो जाए तो नाक और गले में खुजली के साथ फेस पर सूजन भी आ सकती है।

तापमान में बदलाव के चलते भी आती हैं छींके

एलर्जिक राइनाइटिस की वजह केवल धूल के कण ही नहीं होते। कई बार तापमान में बदलावा के चलते भी एलर्जिक राइनाइटिस हो जाता है और व्यक्ति छींकने लगता है। जब व्यक्ति सोता है तो उसके शरीर का तापमान कम हो जाता है और उसके उठते ही तापमान बढ़ने लगता है। इस तापमान में बदलाव के चलते ही नासिका तंत्र असंतुलित होता है और छींके आने लगती है।

इस तरह पाएं छुटकारा

एलर्जिक राइनाइटिस की परेशानी हो जाने पर हल्का खाना खाने की आदत डालें। खाने में सेंधा नमक का इस्तेमाल करें। हमेशा गुनगुना पानी पीने की कोशिश करें।

1०-12 तुलसी के पत्ते, 1/4 चम्मच काली मिर्च पाउडर, डेढ़ चम्मच कसा हुआ अदरक, और आधा चम्मच वाइन रूट पाउडर को एक कप पानी के साथ धीमी आंच पर उबालें। जब पानी उबलने के बाद करीब आधा रह जाएं तब इसे छानकर पी लें। रोजाना सुबह और शाम के वक्त गुनगुने पानी के साथ पीने से इस समस्या में तेजी से आराम मिलने लगता है।

आधा चम्मच हल्दी और स्वाद के हिसाब से सेंधा नमक को एक कप गुनगुने पानी में मिलाकर पीने से भी इस दिक्कत में तेजी से आराम मिलने लगता है। हल्दी में मौजूद एंटी एलर्जिक, एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल गुण वाले तत्व राइनाइटिस से छुटकारा दिलाने में मददगार हो सकते हैं। एक चम्मच शहद में थोड़ा सा आंवला पाउडर मिलाकर दिन में दो टाइम लें। इसके अलावा, पुदीने की पत्ती से बनी चाय पीने से भी इस समस्या में काफी आराम मिलेगा। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -065

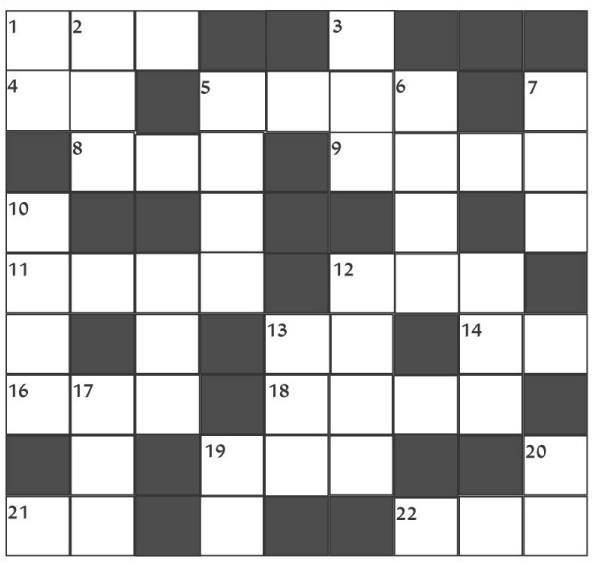
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 64 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

द ट्रायल-प्यार, कानून, धोखा को लेकर रोमांचित है काजोल

बॉलीवुड अभिनेत्री काजोल अपनी आने वाली वेबसीरीज द ट्रायल- प्यार, कानून, धोखा को लेकर रोमांचित है। काजोल ने कोर्टरूम वेब ड्रामा सीरीज द ट्रायल- प्यार, कानून, धोखा में नोयोनिका सेनगुप्ता का किरदार निभाया है। काजोल द ट्रायल- प्यार, कानून, धोखा को लेकर रोमांचित है। काजोल ने बताया कि द ट्रायल- प्यार, कानून, धोखा में उनका जो किरदार है उन्होंने ऐसा किरदार अपने करियर में पहले कभी नहीं निभाया था। काजोल ने कहा, नोयोनिका का किरदार एक महत्वाकांक्षी महिला का है जो अपने और अपने बच्चों के भविष्य को बचाने के लिए कुछ भी कर सकती है। मुझे लगता है कि हर जगह ज्यादातर महिलाएं यही करती हैं।गृहणियां दुनिया में सबसे अधिक अनपेड काम करती हैं। मेरा किरदार भी यही है। यही उसका मूल है, मुझे लगता है कि यही हर महिला का मूल है। द ट्रायल- प्यार, कानून, धोखा सीरीज अमेरिकी लीगल ड्रामा द गुड वाइफ का भारतीय रूपांतरण है।द ट्रायल- प्यार, कानून, धोखा सुपर्ण एस. वर्मा द्वारा निर्देशित है। इस वेबसीरज में काजोल के अलावा शीबा चड्ढा, जिशु सेनगुप्ता, एली खान, कुब्रा सैत और गौरव पांडे भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं।

20वें भारतीय फिल्म महोत्सव स्टटगार्ट की गुलमोहर से होगी शुरूआत

शर्मिला टैगोर और मनोज बाजपेयी अभिनीत पारिवारिक ड्रामा फिल्म गुलमोहर जुलाई, 2023 में जर्मनी में 20वें भारतीय फिल्म महोत्सव स्टटगार्ट की शुरूआत करने के लिए पूरी तरह तैयार है। स्टटगार्ट में फिल्म के उद्घाटन के बारे में अपनी खुशी व्यक्त करते हुए, निर्देशक राहुल वी. चित्तेला ने कहा: मैं बहुत उत्साहित हूं कि गुलमोहर को स्टटगार्ट के प्रतिष्ठित भारतीय फिल्म महोत्सव के उद्घाटन के लिए चुना गया है, जो जर्मनी में दुनिया के हमारे हिस्से की भावपूर्ण कहानियों को चैंपियन बनाने का 20वां वर्ष है। मेरी पिछली फिल्म आजाद ने 2017 में फेस्टिवल में बेस्ट शॉर्ट का पुरस्कार जीता था, और गुलमोहर जैसी खास फिल्म के साथ फेस्टिवल में वापस जाना बहुत अच्छा लग रहा है।

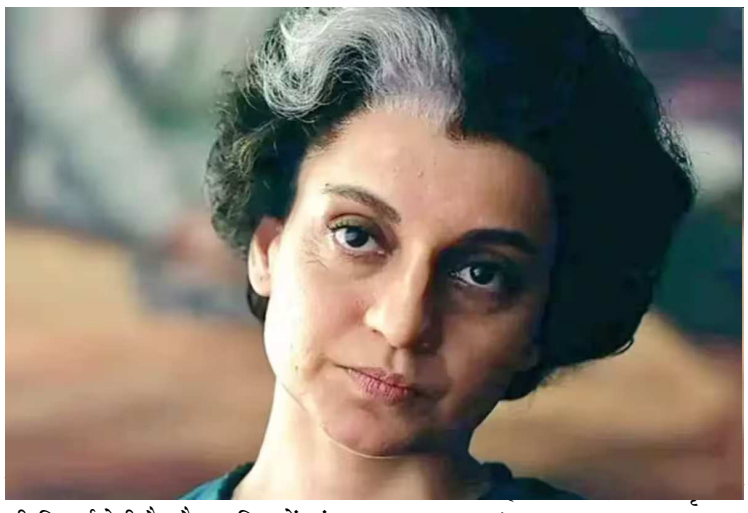
उन्होंने आगे कहा, दुनिया के हर कोने से मिल रहे प्यार और सराहना को देखना और परिवार और घर के बारे में इस विशेष फिल्म को दुनिया भर के दर्शकों के बीच इतनी गहराई से जुड़ते देखना वाकई बहुत खुशी की बात है। हमने पिछले महीने न्यूयॉर्क में रोमांचक स्क्रीनिंग की थी। जुलाई में स्टटगार्ट और बर्लिन और इस साल बाकी दुनिया की यात्रा करेंगे। गुलमोहर एक स्टार स्टूडियो प्रोडक्शन है, जो चॉकबोर्ड एंटरटेनमेंट और ऑटोनॉमस वर्क्स के सहयोग से बनाई गई है। राहुल चित्तेला और अर्पिता मुखर्जी द्वारा सह-लिखित, गुलमोहर वर्तमान में डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीम हो रही है।

दर्शन रावल ने एल्बम दर्द का पहला गाना किया रिलीज

हाल ही में गायक-संगीतकार दर्शन रावल ने अपने दूसरे एल्बम दर्द के पहले गाने माहिया जिन्ना सोहना का वीडियो जारी किया है। उन्होंने कहा कि यह एल्बम उनके दिल के करीब है। एल्बम के बारे में बताते हुए दर्शन ने कहा, मैं अपने दूसरे एल्बम दर्द की रिलीज की घोषणा करते हुए रोमांचित हूं। यह एल्बम मेरे दिल के बहुत करीब है क्योंकि यह मेरे व्यक्तिगत अनुभवों और भावनाओं को खूबसूरती से व्यक्त करता है। उन्होंने कहा, मुझे उम्मीद है कि मेरे प्रशंसक इन गानों से गहराई से जुड़ेंगे और मेरे गीतों और मधुर धुनों से खुश होगें।

माहिया जिन्ना सोहना गाना एक शांत और मधुर धुन को लेकर बनाया गया है। यह ट्रैक सिंथ-पॉप, इलेक्ट्रॉनिक्स और भक्ति संगीत का मिश्रण है। इसके साथ ही दर्शन ने ट्रैक में थोड़ा रोमांटिक स्वाद भी जोड़ा है। एल्बम का निर्माण करने वाले इंडी म्यूजिक लेबल के प्रबंध निदेशक नौशाद खान ने कहा, दर्शन की प्रतिभा और समर्पण वास्तव में सराहनीय है और हमें विश्वास है कि यह एल्बम संगीत उद्योग में नई सीमाएं तोड़ देगा। बता दें दर्शन की डेब्यू जुदाईयां विभिन्न चार्ट बस्टर्स में काफी लोकप्रिय हुई थीं। आने वाले बाकी गानों के साथ नया ट्रैक इंडी म्यूजिक लेबल के आधिकारिक यूट्यूब चैनल पर जारी किया जाएगा।

कंगना ने किया इमरजेंसी की रिलीज डेट का ऐलान



कंगना रनौत पिछले काफी समय से अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म इमरजेंसी को लेकर सुर्खियों में बनी हुई थीं। अब आखिरकार अभिनेत्री की फिल्म इमरजेंसी की रिलीज डेट का ऐलान हो गया है। अभिनेत्री ने रिलीज डेट के साथ फिल्म का टीजर भी जारी किया है, जिसे दर्शक काफी पसंद कर रहे हैं। फिल्म में कंगना न सिर्फ पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की भूमिका में नजर आएंगी बल्कि उन्होंने इसके निर्देशन की कमान भी संभाली है।

कंगना ने इंस्टाग्राम पर फिल्म का टीजर साझा करते हुए लिखा, एक रक्षक या एक तानाशाह? हमारे इतिहास के सबसे काले दौर का गवाह बनें, जब हमारे राष्ट्र के नेता ने अपने लोगों पर युद्ध की घोषणा की। इमरजेंसी 24 नवंबर को दुनियाभर में रिलीज होगी। टीजर में अभिनेत्री का पूर्व प्रधानमंत्री के रूप में ट्रांसफॉर्मेशन देख प्रशंसक उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं और उनके अभिनय को भी पसंद कर रहे हैं।

इमरजेंसी के टीजर में दिखाया गया है कि देश में 25 जून 1975 को इमरजेंसी लगने के बाद क्या हालात थे। लोग सड़क पर निकलकर विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं और पुलिस उन्हें रोकने के लिए उनके ऊपर गोलियां चला रही है। बीच में जेल की भी दिखाई देती है और आखिर में कंगना गांधी की दमदार आवाज में कहती हैं- इंदिरा इज इंडिया, इंडिया इज इंदिरा।

कंगना का कहना है कि इमरजेंसी हमारे इतिहास के सबसे महत्वपूर्ण और काले अध्यायों के बारे में बताती है, जिसके बारे में युवाओं को जानना चाहिए। उन्होंने कहा, मैं भारत के इस असाधारण घटनाक्रम को बड़े पर्दे पर लाने के लिए उत्साहित हूं।

कंगना के अलावा फिल्म में कई बेहतरीन सितारे नजर आने वाले हैं। अनुपम राजनेता जयप्रकाश नारायण का किरदार निभाएंगे तो श्रेयस तलपड़े अटल बिहारी वाजपेयी की भूमिका में नजर आएंगे। इनके कार्यकर्ता और लेखिका पुपुल जयकर, मिलिंद सोमन फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ, विशाक नायर संजय गांधी और दिवंगत अभिनेता सतीश कौशिक राजनेता जगजीवन राम का किरदार निभाएंगे। फिल्म की निर्माता-निर्देशक कंगना हैं तो इसकी पटकथा रितेश शाह ने लिखी है। कंगना सर्वेश मेवारा की तेजस में पायलट की भूमिका निभाते हुए नजर आएंगी। फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान अभी नहीं हुआ है, लेकिन यह इसी साल सिनेमाघरों में दस्तक देगी। वह पी वासु द्वारा निर्देशित चंद्रमुखी 2 का भी हिस्सा हैं, जो 15 सितंबर को रिलीज होगी। (आरएनएस)

रणदीप हुड्डा ने स्वातंत्र्य वीर सावरकर की शूटिंग की पूरी

बॉलीवुड अभिनेता रणदीप हुड्डा ने अपनी आगामी फिल्म स्वातंत्र्य वीर सावरकर की शूटिंग पूरी कर ली है। अभिनेता ने अपने इंस्टाग्राम पर फिल्म के समापन के अवसर पर एक वीडियो पोस्ट किया।

वीडियो में फिल्म के निर्माण के कई खास पल शामिल हैं। वीडियो के साथ अभिनेता ने लिखा, वीर सावरकर फिल्म की शूटिंग का समापन हो चुका है। इस फिल्म के लिए मैं मर चुका हूं और वापस भी आ चुका हूं। अभी के लिए, मेरी टीम, कलाकारों और क्रू को हार्दिक धन्यवाद, जिन्होंने अच्छे और बुरे समय में मेरे साथ दिन-रात काम किया और इसे संभव बनाया।

अभिनेता ने कहा कि आखिरकार अब मैं ठीक से खा सकता हूं, इसलिए स्वादिष्ट भोजन की प्रतीक्षा कर रहा हूं। वैसे, शूटिंग की इस लंबी अवधि के दौरान मैंने क्या खाया और क्या नहीं खाया, इसे लेकर बहुत सारी गलतफहमियां हैं और मैं इसे जल्द ही स्पष्ट करूंगा। इससे पहले फिल्म के फर्स्ट लुक ने काफी चर्चा बटोरी थी। नेताजी सुभाष चंद्र बोस के पोते चंद्र कुमार बोस ने कहा था कि नेताजी सावरकर से प्रेरित नहीं थे क्योंकि वे विपरीत विचारधारा के थे। बता दें कि स्वातंत्र्य वीर सावरकर रणदीप के निर्देशन की पहली फिल्म है।

निम्रत कौर ने किया दसवीं का सीक्वल आने की खबरों का खंडन

बीते साल ओटीटी प्लेटफॉर्म पर आई फिल्म दसवीं को दर्शकों ने काफी पसंद किया था। फिल्म की न सिर्फ कहानी को सराहा गया था बल्कि सितारों के प्रदर्शन की भी तारीफ हुई थी। अब कुछ समय पहले खबर आई थी कि फिल्म के सीच्ल को मंजूरी मिल गई है और इसकी पटकथा पर काम चल रहा है, जिसके बाद दर्शक भी उत्सुक हो गए थे। हालांकि, अब अभिनेत्री निम्रत कौर ने सीच्ल की इन खबरों का खंडन कर दिया है।

जब निम्रत से दसवीं के सीक्वल आने की खबरों के बारे में पूछा गया तो उन्होंने इन अटकलों को सिरे से खारिज कर दिया। उन्होंने कहा, नहीं, यह सच नहीं है। यह बिल्कुल अफवाह है। मैंने इसके बारे में नहीं सुना है और इसलिए मेरे पास कहने के लिए कुछ भी नहीं है। अगर यह सच होता तो मैं इसे किसी और के जानने से पहले ही जान चुकी होती।

रिपोर्ट के अनुसार, दसवीं के सीक्वल पर काम चल रहा था और जल्द इसकी शूटिंग भी शुरू की जानी थी। निर्देशक तुषार जलोटा ने पटकथा पर काम करना शुरू कर दिया है, जिसकी मंजूरी वह निर्माता दिनेश विजान से भी ले चुके थे। साथ ही कहा गया था कि फिल्म को साल के अंत तक लाने की तैयारी की जा रही थी। ज्ञात हो कि दसवीं में निम्रत के साथ अभिषेक बच्चन और यामी गौतम नजर आए थे।

हाल ही में निम्रत डिज्नी+ हॉटस्टार पर आए शो स्कूल ऑफ लाइज में नजर आई हैं। इसमें निम्रत एक बोर्डिंग स्कूल में करियर काउंसलर की भूमिका अदा कर रही हैं, जहां से एक बच्चा गायब हो जाता है। निम्रत ने कहा, यह जानकर बहुत खुशी हुई कि न केवल फिल्म बिरादरी बल्कि हर कोई जो भी शो देख रहा है, उसे पसंद आया है। यह एक ऐसा शो है, जिसमें दिखाई गई कहानी से हर कोई वाकिफ है।

निम्रत का कहना है कि ओटीटी के बाद से ही उनके पास आने वाली स्क्रिप्ट में भी काफी बदलाव आया है। उन्होंने कहा, अब चीजें एक हजार गुना बेहतर हुई हैं। ओटीटी के साथ कंटेंट की बाढ़ सी आ गई और एक अभिनेता के रूप में मुझे बहुत विकल्प मिल गए हैं, जिनसे मैं चुन सकती हूं। उन्होंने कहा, अब हम केवल टीवी या फिल्मों से प्रेरित नहीं हैं। हमारे बीच में ओटीटी नाम का यह विशाल पुल है। निम्रत अब जल्द ही फाउंडेशन सीजन 2 में नजर आने वाली हैं। इसके अलावा वह शिक्षकों के संघर्षों को दिखाती दिनेश विजान की फिल्म हैप्पी टीचर्स डे का भी हिस्सा हैं। इसके अलावा वह सेक्शन 84 में भी दिखाई देंगे।(आरएनएस)

भाजपा की कहानियों का क्या जवाब है!

अजीत द्विवेदी

देश की लगभग सभी विपक्षी पार्टियों के नेता पटना में मिले। अगले साल के लोकसभा चुनाव के लिए इन पार्टियों के बीच एक मोटी सहमति हो गई है कि भाजपा के खिलाफ सबको मिल कर लड़ना है। उसकी बारीकियों, खासतौर से सीटों के बंटवारे या रणनीतिक एडजस्टमेंट के बारे में आगे बात होगी। लेकिन इस राजनीतिक सहमति के आगे क्या? यह यक्ष प्रश्न है कि विपक्षी पार्टियों के पास आम जनता को सुनाने के लिए क्या कहानी है? भारतीय जनता पार्टी के पास ढेर सारी कहानियां हैं- कुछ सच्ची, कुछ झूठी और कुछ अधूरी। अभी 19 जून को महाराष्ट्र की एक सभा में राज्य के उप मुख्यमंत्री देवेंद्र फड़नवीस ने कहा कि दुनिया के 12० देशों के राष्ट्रध्यक्षों और प्रधानमंत्रियों ने एक साथ मिल कर नरेंद्र मोदी को अपना नेता चुना है और कहा है कि वे विश्व मंच पर उनकी बात उठाएं। इस कहानी का क्या जवाब विपक्ष के पास है? क्या विपक्ष के नेता भाजपा की ओर से गढ़े जा रहे नैरेटिव के बरक्स अपना कोई काउंटर नैरेटिव गढ़ सकते हैं?

फड़नवीस का बयान भाजपा की ओर से सुनाई जाने वाली सैकड़ों कहानियों में से एक कहानी है, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अमेरिका की राजकीय यात्रा और उसके बाद सितंबर में होने वाले जी-2० देशों के नई दिल्ली में होने वाले सम्मेलन से और बल मिलेगा। लेकिन इसके अलावा भाजपा के पास और भी कहानियां हैं। भाजपा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सबसे पसंदीदा कहानियों में से एक विपक्ष के भ्रष्टाचार और परिवारवाद की है। केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई से विपक्ष के हर नेता को भ्रष्ट साबित किया गया है। तमिलनाडु में एमके स्टालिन सरकार के मंत्री सेंथिल बालाजी भ्रष्टाचार के मामले में गिरफ्तार होकर जेल गए तो पश्चिम बंगाल में ममता बनर्जी सरकार के मंत्री पार्थो चटर्जी जेल भेजे गए। दिल्ली में अरविंद केजरीवाल सरकार के उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया और मंत्री सत्येंद्र जैन जेल भेजे गए। झारखंड में मुख्यमंत्री और कई मंत्रियों पर तलवार लटकी है तो तेलंगाना में मुख्यमंत्री की बेटी केंद्रीय एजेंसियों की जांच के दायरे में हैं। लालू प्रसाद का पूरा परिवार किसी न किसी मामले में उलझा है, तभी सेंथिल बालाजी की गिरफ्तारी के बाद तेजस्वी यादव ने कहा कि गिरफ्तारी का अगला नंबर उनका हो सकता है। बसपा प्रमुख मायावती के भाई और भाभी के खिलाफ जमीन आवंटन के बदले 261 फ्लैट लेने का एक नया मामला आ गया है। जदयू सांसद के बेटे की कंपनी को 16 सौ करोड़ रुपए का ठेका दिए जाने का मामला सबसे ताजा है। समाजवादी पार्टी से लेकर एनसीपी और शिव सेना तक कोई भी पार्टी भ्रष्टाचार के आरोपों से बची नहीं है।

इसी तरह परिवारवाद प्रधानमंत्री मोदी और भाजपा का पसंदीदा विषय हैं। पिछले दिनों अमित शाह तमिलनाडु के दौरे पर गए तो उन्होंने 2जी, 3जी, 4जी का जुमला बोला और इसका मतलब समझाते हुए कहा कि मारन परिवार 2जी है यानी दो पीढ़ी से राज कर रहा है, करुणानिधि परिवार 3जी है या तीन पीढ़ी से राज कर रहा है और गांधी परिवार 4जी है, जो चार पीढ़ी से राज कर रहा है। यह जुमला पूरे देश में विपक्षी पार्टियों की साख खराब करने के लिए इस्तेमाल किया जाएगा। पहले भी इसका इस्तेमाल हुआ है और हर बार ऐसा लगता है कि परिवारवाद का जुमला काठ की हांडी है, जो आगे फिर चूल्हे पर नहीं चढ़ पाएगी। लेकिन हर बार भारी भरकम प्रचार के जरिए इस मुद्दे पर आम जनता को भाजपा और अन्य पार्टियों का फर्क समझा दिया जाता है। इस बार भी ऐसा होगा। चुनाव में भ्रष्टाचार और परिवारवाद ये दो मुद्दे ऐसे होंगे, जिन पर भाजपा विपक्ष की एकजुटता को काउंटर करने का अपना नैरेटिव गढ़ेगी।

इन दो अहम मुद्दों के बाद विकास और विश्वगुरू का नैरेटिव है। देवेंद्र फड़नवीस ने जो कहानी सुनाई है वह विश्वगुरू वाले नैरेटिव का हिस्सा है। पिछले कुछ समय से भाजपा इसका प्रचार कर रही है कि नरेंद्र मोदी की कमान में दुनिया में भारत का मान बढ़ा है और दुनिया भारत की बात ज्यादा ध्यान से सुनने लगी है। अमित शाह ने एक बार कहा था कि दुनिया में कोई भी बड़ा फैसला अब नरेंद्र मोदी की राय के बगैर नहीं होता है। भाजपा ने इस बात का प्रचार किया कि मोदी ने यूक्रेन में फंसे भारतीयों को निकालने के लिए रूस-यूक्रेन युद्ध रूकवा दिया था। अमेरिका की एक संस्था 'मॉर्निंग कंसल्ट' के सर्वेक्षण के आधार पर मोदी को साल में दो बार दुनिया का सबसे लोकप्रिय नेता ठहराया जाता है। उस सर्वे के मुताबिक मोदी को 76 फीसदी से ऊपर की एप्रूवल रेटिंग हासिल होती है। भले तमाम अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के सूचकांक में भारत की रेटिंग गिर रही है लेकिन मीडिया में मोदी की रेटिंग बढ़ रही है और उसके प्रचार के जरिए जनता को यह भरोसा दिलाया जाता है कि उन्होंने बिल्कुल ठीक नेता चुना है और इससे बेहतर नेता देश में क्या दुनिया में नहीं है। इसका बड़ा मनोवैज्ञानिक असर होता है।

विकास का नैरेटिव जितने बेहतर तरीके से नरेंद्र मोदी बेच सकते हैं, वैसा कोई और नहीं बेच सकता है। सबको पता है कि कैसे गुजरात मॉडल देश में बेचा गया था। उसी तरह अब भारत के विकास की कहानियां बेची जा रही हैं। देश में महंगाई कम हो रही है और थोक महंगाई दर माइनस में पहुंच गई है। विकास दर दुनिया में सर्वाधिक है। दुनिया में आ रही आर्थिक मंदी का शून्य असर भारत पर होगा। भारत से 1० हजार करोड़ रुपए का आईफोन का निर्यात हुआ है। भारत का विदेशी मुद्रा भंडार बढ़ रहा है। देश में 8० करोड़ से ज्यादा लोगों को मुफ्त का अनाज दिया जा रहा है। भारत की विमानन कंपनियां एक बार में पांच-पांच सौ विमान खरीदने के ऑर्डर दे रही हैं। कुल मिला कर यह नैरेटिव बनाया गया है कि जब सारी दुनिया आर्थिक मंदी की चपेट में जा रही है तो एकमात्र चमकदार उदाहरण भारत है और वह नरेंद्र मोदी के चमत्कारिक नेतृत्व की वजह से है।

अंत में हिंदुत्व, राष्ट्रवाद और सीमा की सुरक्षा का नैरेटिव है, जो पहले दिन से चला आ रहा है। चीन की घुसपैठ पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कह दिया कि न कोई घुसा है और न कोई घुस आया है। उनके इस बयान की वजह से भारत कहीं भी चीन की आक्रामकता का बहुत विरोध करने की स्थिति में नहीं है। लेकिन यह बयान यह साबित करने के लिए है कि सीमा सुरक्षित है और जरूरत पड़ने पर भारत बालाकोट या उरी की तरह सर्जिकल स्ट्राइक करने से पीछे नहीं हटेगा। अगला चुनाव आने तक अयोध्या में राममंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा हो जाएगी और साथ ही कई अन्य मंदिरों के जीर्णोद्धार का काम पूरा हो जाएगा। तभी सवाल है कि भाजपा की इन हजार कहानियों का मुकाबला करने के लिए विपक्ष के पास क्या कहानी है? विपक्ष भाजपा के गढ़े नैरेटिव पर प्रतिक्रिया देता रहेगा या अपना कोई नया नैरेटिव बनाएगा, जिस पर भाजपा प्रतिक्रिया दे? कर्नाटक के चुनाव का जो सबक है क्या विपक्ष उसे लोकसभा चुनाव में लागू कर पाएगा? इस सवाल पर कल विचार करेंगे।

सू- दोकू क्र.065

	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. 64 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

हर सिगरेट खतरनाक है

विश्व स्वास्थ्य संगठन की तरफ से जारी ताजा चेतावनी को सामयिक और सही दिशा में कहा जाएगा। संगठन ने कहा है कि ई-सिगरेट का सेवन भी सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी एक प्रमुख चिंता है।

समाज में यह गलत धारणा बनाई गई है कि ई-सिगरेट खतरनाक नहीं है। इस भ्रम के कारण कई लोग सिगरेट छोड़ने की कोशिश में इसे अपना लेते हैं। उधर नौजवान भी यह सोच कर इसकी लत पाल लेते हैं कि इसमें वह खतरा नहीं है, जो तंबाकू वाली सिगरेट में होता है। इसलिए इस सिलसिले में विश्व स्वास्थ्य संगठन की तरफ से जारी ताजा चेतावनी को सामयिक और सही दिशा में कहा जाएगा। संगठन ने कहा है कि ई-सिगरेट का सेवन भी सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी एक प्रमुख चिंता है। डब्लूएचो के मुताबिक भारत में 15 से 3० साल की उम्र के करीब 61 फीसदी ऐसे युवा हैं, जिन्होंने ई-सिगरेट का इस्तेमाल नहीं किया है। लेकिन भविष्य में इसकी चपेट में आ सकते हैं। देश और विदेश में हुए एक अध्ययन ई-सिगरेट संबंधी खतरों पर रोशनी पड़ी है। डब्लूएचओ के अनुसार मस्तिष्क के विकास पर निकोटीन के प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावों और उपकरणों में मौजूद अन्य रसायनों से संभावित खतरों के कारण नौजवान ई-सिगरेट की तरफ खिंच रहे हैं। यह अब एक प्रमुख चिंता बन गया है। खास कर भारत में देखा गया है कि युवा ई-सिगरेट के खतरों से लापरवाह होते जा रहे हैं। स्पष्ट है, इन खतरों के बारे में जागरूकता लाने के लिए बड़े पैमाने पर मुहिम चलाने की जरूरत है। अध्ययन से सामने आया कि भारत में 51 प्रतिशत लोग, जिन्होंने पहले कभी ई-सिगरेट का इस्तेमाल नहीं किया है, वे इसके भविष्य में इस्तेमाल को लेकर उत्सुक हैं। 47 प्रतिशत भारतीयों ने ई-सिगरेट का विज्ञापन देखा है। अध्ययन में शामिल अधिकांश भारतीय पढ़े-लिखे और अमीर परिवारों से थे। इसलिए शोधकर्ताओं ने ई-सिगरेट के विज्ञापनों पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने की मांग की है। भारत दनिया में तंबाकू के सबसे बड़े बाजारों में एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक लगभग 27 प्रतिशत भारतीय आबादी किसी न किसी रूप में तंबाकू का इस्तेमाल करती है। इन लोगों की इस लत को छुड़ाना एक बड़ी चुनौती है। लेकिन इस लत को छोड़ने को कोशिश में लोग दूसरी खतरनाक लत अपना लें, तो बात जस की तस रहेगी। इसलिए असल चुनौती हर प्रकार के सिगरेट के खतरों से समाज को अवगत कराने की है। (आरएनएस)

रेतीले भ्रम

तपते रेगिस्तान की गर्म हवाओं के बीच एक मुसाफ़िर अपनी मंज़िल की ओर चला जा रहा था। सैकड़ों मील तक फैले हुए रेत के सागर पर वह अकेला ही सफ़र कर रहा था। रेगिस्तान में भूख इतना नहीं सताती जितना कि प्यास। दूर-दूर तक पानी का कोई स्रोत नहीं दिखाई दे रहा था। ज्यों ज्यों सूरज सिर पर चढ़ रहा था, गर्मी भी प्राणलेवा होती जा रही थी। धूप बढ़ते-बढ़ते उसे ऐसा आभास होने लगा जैसे कि सामने पानी का सागर लहरा रहा हो।

उसने अपने कदमों की चाल तेज कर दी, मगर पानी पास होने के बजाय दूर होता जा रहा था। तभी सामने से उसे एक और व्यक्ति आता दिखाई दिया। उसे देखकर उसका साहस दुगुना हो गया। सामने वाला व्यक्ति जब बिल्कुल पास आ गया तब वह उससे हांफते हुए पूछने लगा-भाई, तुम जहां से आ रहे हो, वहां पीछे पानी का अथाह सागर लहरा रहा है। वह अभी कितनी दूर है। सामने वाला व्यक्ति हैरत से बोला-आपको दिखने वाला पानी उतनी ही दूर है जितना कि यहां से तुम्हारे पीछे दिखने वाला पानी। मेरे पीछे रेत का ही सागर है पानी का नहीं। लगता है हम दोनों ही भ्रम के शिकार हो रहे है और शायद इसी का नाम मृगतृष्णा है।

प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन

गुरु व्यक्ति नहीं परम तत्व हैः जोशी

संवाददाता

देहरादून। आध्यात्मिक गुरू आचार्य विपिन जोशी ने कहा कि गुरू कोई व्यक्ति नहीं गुरू वह परम तत्व है जो अपने आपमें परम सत्य और परिपूर्ण है।

आज यहां माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव देहरादून में विशेष सत्संग प्रवचनों में आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी ने कहा कि गुरु पूजा व्यक्ति पूजा नहीं है, गुरु कोई व्यक्ति नहीं गुरु वह परम तत्व है जो अपने आप में परम सत्य और परिपूर्ण है, अपूर्ण रहने वाला व्यक्ति गुरु नहीं है बल्कि जीव में विद्यमान गुरुत्व ही गुरु है जिसकी हम गुरु पूर्णिमा में पूजा करते है। उन्होने अच्छाई को अपने शत्रुओं से भी ग्रहण करने का आह्वान किया और बुराई अपनी सबसे प्रिय व्यक्ति से भी ना ग्रहण करने का संदेश दिया। माता वैष्णो देवी गुफा मंदिर में प्रातः श्री हनुमान जी महाराज को सिन्दूर का चोला धारण करवाकर नए वस्त्र,आभूषण, फूल माला धारण कराई गई, पंडित कमल जोशी और मंडली ने संगीतमई सुंदरकांड पाठ, श्री हनुमान चालीसा पाठ, गुरु महिमा के भजन कीर्तन प्रस्तुत किए, विशेष पूजा अर्चना के साथ यज्ञ, आरती और प्रसाद वितरण किया गया। कार्यक्रम में राम सेवक शर्मा, गीता जोशी, महेश ढोढ़ीयाल, बिट्टू नेगी,गणेश विजलवान, अरविंद बडोनी, सन्तोष ढोढीयाल लक्ष्मण राणा आदि का विशेष सहयोग रहा।

विष्णु घाट पर निकला अजगर, श्रद्धालुओं में मची अफरा-तफरी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हर की पैड़ी के नजदीक विष्णु घाट पर की जा रही साफ-सफाई के दौरान अचानक गंगा जी से एक अजगर के बाहर घाट पर निकलने से आम जनता व श्रद्धालुओं के बीच अफरातफरी का माहौल बन गया। मौके पर मौजूद

पुलिस ने अजगर को सुरक्षित वन विभाग तक पहुंचा दिया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह हर की पैड़ी के समीप विष्णु घाट पर हो रही साफ सफाई के दौरान अचानक गंगा जी से एक अजगर तैर कर बाहर निकला। अजगर को सामने देखते ही श्रद्धालुओं में अफरा तफरी फैल गयी। मौके पर मौजूद एसपी देहात स्वप्न किशोर सिंह द्वारा अन्य पुलिस कर्मचारियों के सहयोग से अजगर को दबोचकर थैले में पैक किया और वन विभाग से सम्पर्क स्थापित कर पकड़े गए अजगर को सुरक्षित स्थान पर भेजा गया। निर्भिकता से अजगर पकड़कर अफरातफरी को शांत करने पर मौके पर मौजूद सभी लोगों ने तालियां बजाकर पुलिस टीम का उत्साहवर्धन किया।

सैन्य धाम में रखी गई अमर ..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

गया जिसमें राज्यपाल और सीडीएस अनिल चौहान भी मौजूद रहे। जिन्होंने अमर जवान ज्योति की आधारशिला रखी। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि भाजपा ने सेना और शहीदों को जो सम्मान दिया है वह किसी अन्य सरकार ने नहीं दिया। इस अवसर पर सेना के बैंड की धुनों ने कार्यक्रम में समा बांधा व शहीदों के परिजनों को भी भावुक कर दिया।

कई कांग्रेसी भाजपा में आने को आतुर

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

कि उनकी जानकारी में तो ऐसा कुछ नहीं है लेकिन अगर कोई कांग्रेसी ऐसा करता है तो वह भर्ती घोटालों और अंकिता मर्डर केस का समर्थक ही होगा और ऐसे लोगों का पार्टी से जाना ही बेहतर होगा। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि देश में सिर्फ भाजपा ही ऐसी पार्टी है जिसके पास ऐसा डिटर्जेंट पाउडर है जो सभी तरह की गंदगी के दागों को साफ कर सकता है।

आज से शुरु हो गयी कांवड़ यात्रा

हमारे संवाददाता

देहरादून। श्रावण मास की कांवड़ यात्रा आज से शुरू हो गयी है। यात्रा की तैयारियों को लेकर पुलिस ने सुरक्षा के पुख्ता बंदोबस्त किये है। नीलकंठ मेला क्षेत्र में 894 पुलिसकर्मियों की सुरक्षा में शिवभक्त महादेव के दर्शन और जलाभिषेक करेंगे। मेला क्षेत्र की पलपल की गतिविधियों पर 74 सीसीटीवी कैमरे और तीन ड्रोन से नजर रखी जायेगी। हालांकि किसी भी आतंकी घटना की आशंका के मद्देजनर एंटी टेरेरिस्ट स्क्वाड की तैनाती भी इस बार की गई है।

मेला क्षेत्र में पुलिस ने 7 खोया-पाया केंद्र स्थापित किए हैं। केंद्रों में तैनात पुलिसकर्मियों को डिजिटल सिस्टम से भी जोड़ा गया है, जिससे तत्काल किसी भी शिवभक्त के खोने की जानकारी जल्द पहुंच सके। बीन नदी में बरसात के दौरान बाढ़ की स्थिति में ट्रैक्टर और जेसीबी की व्यवस्था की जा रही है। एसडीआरएफ और क्यूआरटी की दो-दो टीमों के साथ जल पुलिस के गोताखोरों को भी कांवड़ियों की सुरक्षा में लगाया गया है।

जानकारी के अनुसार सुपर जोन में एएसपी, सात जोन में सीओ स्तर के अधिकारी और सेक्टर में निरीक्षक व उपनिरीक्षक पर सुरक्षा का जिम्मा होगा। पुलिस के आलाधिकारियों ने कांवड़ यात्रा ड्यूटी में तैनात पुलिसकर्मियों को खासकर व्यवहार संयमित रखने के निर्देश दिए हैं। औचक निरीक्षण में तैनाती स्थल से किसी के भी गायब मिलने पर सख्त कार्रवाई की चेतावनी भी दी है।

वहीं राजाजी टाइगर रिजर्व पार्क से होकर गुजरने वाले नीलकंठ धाम के पैदल मार्ग पर यात्रा में शाम 6 बजे से लेकर सुबह 5 बजे तक आवाजाही को प्रतिबंधित कर दिया गया है। वन्यजीवों के खतरे के मद्देनजर कांवड़ियों की सुरक्षा के लिए यह फैसला लिया गया है। दिन में पुलिस और राजाजी टाइगर रिजर्व पार्क के वनकर्मियों की टीम मार्ग पर नियमित पेट्रोलिंग करेगी।

ब्लैकमेल करने व तोडफोड के मामले में छह के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। ब्लैकमेल करने व रूपया ना मिलने पर अस्पताल में तोडफोड करने के मामले में पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डा. पूजा वर्मा ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह माँ शाकुम्भरी हॉस्पिटल की संस्थापक है। उसने अपने अस्पताल मे कुछ समय पहले शिवानी नाम की लडकी को अपने अस्पताल मे लगभग 7 मई को इंटरव्यू लेने के बाद की जॉब पर रखा था। जो कि (ज्वालापुर हरिद्वार) की रहने वाली है।

वह स्वय ही जॉब मांगने के लिये आई थी। उसने बताया था कि उसकी स्थिति ठीक नही है। लेकिन कुछ समय बाद ही शिवानी का व्यवहार और चाल चलन सामने आने लगा। जिस बात को लेकर कई बार उसने फटकार लगाई थी। यह लडकी लिव इन रिलेशनशिप मे भी आकाश नाम के लडके के साथ रहती है जो इसको अस्पताल मे भी मिलने आता था। उसने इस बात पर आपत्ति जताई थी। जिसको लेकर वो नाराज थी। और 23 जून को हमेशा की तरह अपनी ड्यूटी आती है। उसके पश्चात सर के केबिन मे जाती है जिसमे आधा दरवाजा खोलकर ही बात करती है कि सर उसका वेतनभी बढा दो आपने ओर स्टॉफ की भी बढाई है। जिसमे रवि ने बोला कि देखते है बेटा अभी आपको डेढ माह ही हुआ है। आये हुये अच्छे से काम करो। उसके बाद वो अदर आकर बैठ जाती है और रोना शुरु करती है उसके बाद स्टॉफ की लडकी मीनू उसको फोन करती है कि शिवानी के पेट मे दर्द है वो रो रही है और उसके बाद उसके पास आती है और रोने लगती है कि रवि सर ने उसको अभी अपनी ऑफिस मे छेडा है जिसमे वो आधा गेट खोल कर बात करती है। उसने कैमरे की रिकार्डिग चेक की थी। उसके बाद वो माफी मांगती है कि आज के बाद वो ऐसा नही करेगी और नीचे चली जाती है। उसके बाद वो अगले दिन 24 रनदम 023 को भी डयूटी आती है। उसके बाद वो बोलती है कि मुझे 1 लाख रूपये दो नही तो मे ड्रामा कर दूँगी। उसने कहा कि जाओ यहाँ से और ये फालतू की बाते ना करो। उसके बाद वो चली जाती है और एक जुलाई 023 को राधा सेमवाल धोनी, मदन सिह बिष्ट, गोविन्द शिवानी, आकाश व अन्य सदस्य हिन्दू रक्षवाहिनी दल आदि लोगो को लेकर आती है और उसके अस्पताल परिसर मे आकर तोड फोड की हंगामा किया। जिससे उसके मान सम्मान को हानि हुई नुकसान हुआ और उसके अस्पताल की छवि खराब हुई। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सीएम रोजगार योजना के तहत 25 को मिल रहा जापानी भाषा का प्रशिक्षण

संवाददाता

देहरादून। उपनिदेशक सेवायोजन विभाग चंद्रकांता ने जानकारी देते हुए बताया कि मुख्यमंत्री कौशल उन्नयन एवं वैश्विक रोजगार योजना के तहत 25 लोगों को जापानी भाषा का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

उप निदेशक सेवायोजन विभाग चन्द्रकांता ने जानकारी दी कि मुख्यमंत्री कौशल उन्नयन एवं वैश्विक रोजगार योजना के अन्तर्गत विदेश में रोजगार के अवसर से जुड़ने के लिए नर्सिंग, एल्डरली केयर, हॉस्पिटैलिटी आदि क्षेत्रों में अवसर उपलब्ध हैं। इसके लिए कुल प्रशिक्षण लागत का 20 प्रतिशत राज्य सरकार द्वारा वहन किया जाएगा एवं स्किल लोन की सुविधा भी उपलब्ध है। उन्होंने जानकारी दी विभिन्न क्षेत्रों में कुशल / प्रशिक्षित युवा विदेश रोजगार से जुड़ने हेतु अपणि

सरकार पोर्टल पर अपना पंजीकरण करा सकते हैं एवं अधिक जानकारी के लिये निकटतम जिला सेवा योजना कार्यालय एवं विभागीय कॉल सेंटर 155267 पर सम्पर्क कर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। नोडल अधिकारी विदेश रोजगार प्रकोष्ठ प्रवीण गोस्वामी ने जानकारी दी कि विदेश रोजगार प्रकोष्ठ, सहसपुर में 26 जून 2023 से 25 प्रशिक्षणार्थियों को जापानी भाषा का प्रशिक्षण जापानी प्रशिक्षक शिमिजू सेन द्वारा दिया जा रहा है। उन्होंने जानकारी दी कि द्वितीय बैच का प्रशिक्षण संचालित किये जाने के लिये प्रक्रिया गतिमान है।

एक नजर

सुप्रीम कोर्ट ने मणिपुर हिंसा को लेकर राज्य और केंद्र सरकार से मांगी विस्तृत रिपोर्ट

नई दिल्ली। मणिपुर में महीनों से हो रही हिंसा से प्रभावित लोगों का संज्ञान लेते हुए सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र और राज्य सरकार ने एख विस्तृत रिपोर्ट मांगी है। मणिपुर में कानून-व्यवस्था की स्थिति पर चिंता व्यक्त करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने सरकार द्वारा जतीय हिंसा को रोकने के लिए किए गए कामों पर रिपोर्ट जल्द पेश करने का आदेश दिया है। केंद्र और मणिपुर सरकार की ओर से कोर्ट में पेश हुए

सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने बताया कि राज्य में स्थिति में धीरे-धीरे सुधार हो रहा है। उन्होंने कहा कि रहा है। उन्होंने कहा कि सिविल पुलिस के अलावा मणिपुर राइफल्स, सीएपीएफ की कंपनियां, सेना की 114 टुकड़ियां और मणिपुर कमांडो मौजूद हैं। गौरतलब है कि सुप्रीम कोर्ट मणिपुर हिंसा के बारे में उन याचिकाओं पर सुनवाई कर रहा है जिसे एक गैर सरकारी संगठन द्वारा दायर याचिका भी शामिल थी, जिसमें अल्पसंख्यक कुकी आदिवासियों के लिए सेना सुरक्षा और उन पर कथित रूप से हमला करने वाले समूहों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई थी। मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली सुप्रीम कोर्ट की पीठ ने मणिपुर सरकार को 10 जुलाई तक रिपोर्ट सौंपने को कहा, जब मामले की अगली सुनवाई होगी। बता दें कि मणिपुर में मैतेई और कुकी समुदायों के बीच 3 मई से शुरू हुई जतीय हिंसा में कई लोग बेघर हो गए हैं। इस जतीय हिंसा में लगभग 120 लोग मारे गए हैं और 3,000 से अधिक घायल हुए हैं। मैतेई लोग मणिपुर की आबादी का लगभग 53 प्रतिशत हैं और ज्यादातर इंफाल घाटी में रहते हैं।

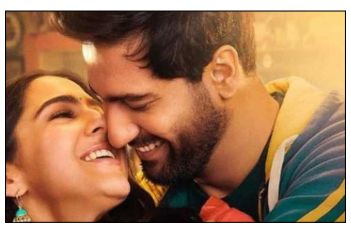
दिल्ली हाईकोर्ट ने खारिज की मनीष सिसोदिया की जमानत याचिका

नई दिल्ली। दिल्ली के पूर्व डिप्टी सीएम मनीष सिसोदिया को दिल्ली हाईकोर्ट से राहत नहीं मिली है। कोर्ट ने एक्साइज पॉलिसी मामले से जुड़े प्रवर्तन निदेशालय मामले में मनीष सिसोदिया की जमानत याचिका खारिज कर दी। अदालत ने आम आदमी पार्टी के पूर्व संचार प्रभारी विजय नायर, अभिषेक बोइनपल्ली (हैदराबाद के व्यवसायी), बिनॉय बाबू बिनॉय, (शराब कंपनी एम/एस पेरनोड रिकार्ड के प्रबंधक) की जमानत याचिकाओं को भी खारिज कर दिया है। मई में जस्टिस दिनेश कुमार शर्मा की बेंच ने बहस पूरी करने के बाद मनीष सिसोदिया और विजय नायर की नियमित जमानत याचिका पर फैसला सुरक्षित रख लिया था। इसी बेंच

ने इसी मामले के संबंध में अभिषेक बोइनपल्ली, हैदराबाद के व्यवसायी बिनॉय बाबू बिनॉय, (शराब कंपनी एम/एस पेरनोड रिकार्ड के प्रबंधक) पर भी आदेश सुरक्षित रखा था। ट्रायल कोर्ट ने पहले उन्हें जमानत देने से इनकार कर दिया था। इससे पहले दिल्ली उच्च न्यायालय ने राष्ट्रीय राजधानी में पिछली शराब नीति के कार्यान्वयन में भ्रष्टाचार का आरोप लगाने वाले सीबीआई मामले में मनीष सिसोदिया की जमानत याचिका खारिज कर दी थी।

'जरा हटके जरा बचके' फिल्म जल्द 100 करोड़ के क्लब में शामिल हो जाएगी

मुंबई। विक्की कौशल और सारा अली खान की फिल्म जरा हटके जरा बचके 2 जून को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म में पहली बार विक्की और सारा की ऑनस्क्रीन जोड़ी नजर आई थी और इनकी केमिस्ट्री दर्शकों के दिल को छू गई। फिल्म टिकट खिड़की पर पिछले पांच हफ्तों से जमी हुई है। इस दौरान इसके सामने बड़े बजट की 'आदिपुरुष' भी कब गायब हुई किसी को पता नहीं चला। वहीं 2 जून को सिनेमाघरों में पहुंची विक्की-सारा की फिल्म पांच हफ्ते बाद भी



बॉक्स ऑफिस पर शानदार परफॉर्म कर रही है। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने फिल्म के 31वें दिन की कमाई के आकंड़े शेयर किए हैं जिसके मुताबिक फिल्म ने 31वें दिन यानी 5वें संडे को 90 लाख रुपये का कलेक्शन किया। इसी के साथ 'जरा हटके जरा बचके' की कुल कमआई अब 84.66 करोड़ रुपये हो गई है। 'जरा हटके जरा बचके' अपनी कमाई के आंकड़ों से हैरान कर रही है। महज 40 करोड़ के बजट में बनी ये फिल्म अपनी लागत से दोगुने से भी ज्यादा कमा चुकी है। फिल्म की कमाई के ये आंकड़े मेकर्स को खुश कर रहे हैं। वहीं कयास लगाए जा रहे हैं कि अगर फिल्म इसी रफ्तार से कलेक्शन करती रही तो ये जल्द ही 100 करोड़ के क्लब में शामिल हो जाएगी।

सीएम ने केन्द्रीय वित्त मंत्री से पेयजल परियोजनाओं के लिए मांगी सहायता

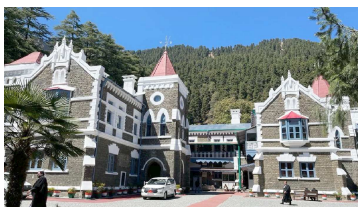
संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने केन्द्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण से मुलाकात कर उनसे सौंग बांध पेयजल परियोजना के लिए 1774 करोड़ की धनराशि का वित्त पोषण भारत सरकार से विशेष सहायता के अन्तर्गत कराने का अनुरोध किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में केंद्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण से भेंट कर उत्तराखंड राज्य से संबंधित विषयों पर चर्चा की। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय मंत्री से सौंग बांध पेयजल परियोजना के लिए 1774 करोड़ की धनराशि का वित्त पोषण भारत सरकार से विशेष सहायता के अन्तर्गत कराने का अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय वित्त मंत्री से उत्तराखंड की विशेष परिस्थितियों और सीमित वित्तीय संसाधनों को देखते हुए बाह्य सहायतित परियोजनाओं की ऋण राशि पर लगाई गई सीलिंग को हटाए जाने का भी अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि देहरादून की बढ़ती हुई आबादी के कारण पेयजल की मांग निरन्तर तेजी से बढ़ती जा रही है। इसके दृष्टिगत व भविष्य में सतत् पेयजल की सुविधा प्रदान करने के लिए गंगा नदी की सहायक नदी सौंग नदी पर 'सौंग बांध पेयजल परियोजना' प्रस्तावित है। प्रस्तावित परियोजना की कुल लागत 2021 करोड़ रूपये है परियोजना के निर्माण से 150 एम.एल.डी. पेयजल 'गुरुत्व' के माध्यम से देहरादून नगर व इसके उपनगरीय क्षेत्रों की लगभग 10 लाख आबादी को पेयजल उपलब्ध होगा। परियोजना के निर्माण उपरान्त पेयजल व्यवस्था की नलकूपों पर निर्भरता लगभग समाप्त हो जाएगी। इसके अतिरिक्त परियोजना के निर्माण से लगभग 3.50 कि.मी. लम्बी झील का निर्माण होगा जोकि क्षेत्र में पर्यटन को बढ़ावा देगा, जिससे रोजगार सृजन होगा एवं स्थानीय नागरिकों के आय में वृद्धि होगी। झील निर्माण से पर्यावरण को भी लाभ होगा। इस परियोजना का एक अन्य मुख्य लाभ बाढ़ नियंत्रण है। परियोजना के निर्माण के फलस्वरूप देहरादून जनपद के 10 ग्रामों की लगभग 15000 आबादी को सौंग नदी में प्रतिवर्ष आने वाली बाढ़ से सुरक्षा प्रदान होगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि परियोजना से सम्बन्धित सभी आवश्यक तकनीकी, वन भूमि हस्तान्तरण स्टेज-1 एवं अन्य आवश्यक स्वीकृतियाँ सम्बन्धित विभागों / मंत्रालयों से प्राप्त की जा चुकी हैं। परियोजना से प्रभावित होने वाले कुटुम्बों के पुनर्वास एवं पुनर्व्यवस्थापन हेतु 247 करोड़ रूपए का व्ययभार राज्य सरकार द्वारा वहन किया जायेगा। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय वित्त मंत्री से राज्य सरकार की सीमित वित्तीय संसाधनों के दृष्टिगत परियोजना के लिए 1774 करोड़ रूपए की अवशेष धनराशि का वित्त पोषण भारत सरकार से विशेष सहायता के अन्तर्गत कराने का अनुरोध किया।

मुख्यमंत्री ने केंद्रीय वित्त मंत्री से उत्तराखंड की विशेष परिस्थितियों और सीमित वित्तीय संसाधनों को देखते हुए बाह्य सहायतित परियोजनाओं की ऋण राशि पर लगाई गई सीलिंग को हटाए जाने का भी अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि एडीबी के तहत देहरादून के मुख्य मार्गों में विद्युत लाईनों को भूमिगत करने के साथ ही राज्य की पोषण प्रणाली के सुदृढीकरण के कार्य, जिसमें विद्युत उपस्थानों एवं लाईनों का निमार्ण कार्य सम्मिलित है का कार्य शीघ्र किया जाना है। केंद्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण ने मुख्यमत्री पुष्कर सिंह धामी को हर संभव सहयोग के प्रति आश्वस्त किया।

संबद्धता समाप्त होने का मामला, हाईकोर्ट ने लगायी रोक



हमारे संवाददाता

नैनीताल। हेमंती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय की कार्यकारी परिषद ने कुछ दिनों पूर्व एक बड़ा निर्णय लेते हुए डीएवी सहित दस अशासकीय महाविद्यालयों की संबद्धता समाप्त कर देने का निर्णय लिया गया था। जिस पर हाईकोर्ट ने कार्यकारी परिषद के इस फैसले पर तत्कालिक रोक लगा दी गई है। बता दें कि गढ़वाल विश्वविद्यालय की कार्यकारी परिषद में 20 जून को हुई शिक्षा मंत्रालय राज्य सरकार व यूजीसी की संयुक्त बैठक में इन कालेजों की संबद्धता को अगले साल से समाप्त करने का निर्णय लिया गया था। विश्वविद्यालय के इस निर्णय पर महाविद्यालयों द्वारा विरोध जताया गया था। इन महाविद्यालयों का कहना था कि वर्ष 2009 में गढ़वाल विश्वविद्यालय को केंद्रीय विश्वविद्यालय का दर्जा मिला था। उस समय जो एक्ट लागू हुआ था उसमें प्रावधान किया गया था कि जो कालेज विश्वविद्यालय से संबद्ध है उनका स्टेटस वैसा ही रहेगा इसलिए इस एक्ट के तहत उन्हें अंसबद्ध नहीं किया जाना चाहिए।

ट्रक खाई में गिरा, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

देहरादून। सड़क दुर्घटना में आज तड़के एक ट्रक के गहरी खाई में गिर जाने से चालक की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ की टीम द्वारा मौके पर पहुंच कर चालक शव बाहर निकालकर स्थानीय पुलिस को सौंप दिया गया। मृतक उत्तरकाशी में नमकीन सप्लाई के लिए गया था जिसका ट्रक वापसी में दुर्घटना का शिकार हो गया।

जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना कालसी द्वारा एसडीआरएफ टीम को सूचित किया गया कि एक ट्रक खाई में गिर गया है, जिसमे रेस्क्यू हेतु टीम की आवश्यकता है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए हुए एसडीआरएफ टीम मय उपकरणों के मौके पर रवाना हुई। टीम द्वारा घटनास्थल पर पहुँचकर देखा गया कि वाहन मुख्य मार्ग से लगभग 200 मीटर नीचे खाई में गिरा हुआ है। जिस पर टीम द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुये तत्काल खाई में गिरे वाहन तक पहुँच बनायी, बताया जा रहा है कि उक्त वाहन में एक ही व्यक्ति सवार था जिसकी मौके पर ही मौत हो चुकी थी। जिस पर टीम द्वारा कड़ी मशक्कत कर वैकल्पिक मार्ग से होते हुये शव को खाई से बाहर निकालकर मुख्य मार्ग तक पहुँचाया व जिला पुलिस के सुपुर्द किया गया। पुलिस के अनुसार मृतक का नाम मीन बहादुर (42) पुत्र तेग बहादुर निवासी ज्वालापुर हरिद्वार है जो जिला उत्तरकाशी में नमकीन की सप्लाई के लिए गया था व वापसी के दौरान जुडो लोहारी डैम के पास उसका वाहन अनियंत्रित होकर अचानक खाई में जा गिरा। बहरहाल पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी 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।