बृहस्पतिवार
06 जुलाई 2023

पृष्ठ 4
ज्यादा एवोकाडो खाने से शरीर को नुकसान हो सकता हैं

पृष्ठ 5
ऋतिक रोशन के साथ फिर धमाल मचाएंगी वाणी कपूर

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 152
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मेहनत करने से दरिद्रता नहीं रहती, धर्म करने से पाप नहीं रहता, मौन रहने से कलह नहीं होती और जागते रहने से भय नहीं होता। — चाणक्य

दून वैली मेल

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

दरोगा पर बाइक चढ़ाने वाला बदमाश पुलिस हिरासत से फरार, हड़कंप

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। चेन स्नैचिंग की घटनाओं के बाद दारोगा पर बाइक चढ़ाकर उन्हे जान से मारने की कोशिश करने वाला एक बदमाश पुलिस हिरासत से फरार हो गया। फरार बदमाश का जिला अस्पताल में पुलिस अभिरक्षा में उपचार चल रहा था। जिसके फरार होने से पुलिस महकमें में हड़कंप मच गया। पुलिस सीसीटीवी व अन्य माध्यमों से उसकी तलाश में जुट गई है।

विदित हो कि बीते मंगलवार रात चेन स्नेचिंक की दो घटनाओं के बाद पुलिस ने बाइकर्स गिरोह की ध र पकड़ के लिए सिडकुल चौक के पास घेराबंदी कर दी थी। पुलिस घेराबंदी देख कर बेखौफ बदमाशों ने दरोगा मोहन भट्ट पर बाइक चढ़ा जान से मारने का प्रयास किया गया । तेज रफ्तार बाइक चढ़ने से दरोगा मोहन भट्ट गंभीर रूप से घायल हो गये जिनके दोनो पैर फैक्चर होना बताया जा रहा है तथा उनका निजी अस्पताल में उपचार चल रहा है। हालांकि दारोगा पर बाइक चढ़ाने की घटना के दौरान दो बदमाश भी बाइक गिर जाने से घायल हुए थे। जिन्हे पुलिस ने जिला अस्पताल में भर्ती करवाया था और उनका पुलिस अभिरक्षा में उपचार चल रहा था।

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार आज सुबह बदमाशों की निगरानी में लगे एक पुलिसकर्मी को नींद आ गयी और दूसरा बाथरूम में ब्रश करने के लिए गया था। बताया जा रहा है कि इस दौरान मौका पाकर इलाज करा रहा बदमाश संजू पुत्र प्रेम सिंह निवासी ट्रांजिट कैम्प हथकड़ी से हाथ निकाल कर फरार हो गया। जिसके फरार होने पर हड़कंप मच गया। आनन-फानन में पुलिस अधिकारी मौके पर पहुंचे और उन्होंने सीसीटीवी फुटेज खंगाल कर बदमाश का भागने का रूट तलाशना शुरू कर दिया। साथ ही रुद्रपुर में लगे सीसीटीवी भी पुलिस की अलग अलग टीम ने खंगालने शुरू कर दिये है। बता दें कि राज्य में पुलिस हिरासत से बदमाशों का भागने का यह पहला मामला नहीं है। इससे पूर्व भी राज्य पुलिस की अभिरक्षा से कई बदमाश भाग चुके है। अभी कुछ दिनों पहले कुमांऊ मण्डल से एक एनडीपीएस एक्ट के एक आरोपी को जब पुलिस बिजनौर में पेशी के लिए ले जा रही थी तो वह रास्ते में वह पुलिस को चकमा देकर फरार हो गया था।

पर्स लूट में एमबीए पास युवक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने पर्स लूट में एमबीए पास युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से लूट का मोबाइल बरामद कर लिया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुवर ने बताया कि तीन जुलाई को थाना डालनवाला पर रजनी जोशी पत्नी अभय जोशी निवासी जागृति एन्क्लेव, सहस्त्रधारा रोड, जनपद देहरादून द्वारा प्रार्थना पत्र दिया गया कि स्कूटी पर सवार एक अज्ञात व्यक्ति द्वारा उसको धक्का देकर उसका पर्स, जिसमें 40,000 नगद, मोबाइल फोन, आधार कार्ड, एटीएम कार्ड एसबीआई, पीएनबी, ऑफिस आईडी कार्ड, घर की चाबी, हेल्थ कार्ड व डीएल छीन लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्रभारी निरीक्षक डालनवाला द्वारा थाना स्तर पर टीम गठित की गयी। गठित टीम द्वारा घटनास्थल के आस पास के सीसीटीवी कैमरों व संकलित साक्ष्यों का निरीक्षण किया गया। सीसीटीवी फुटेजो के अवलोकन से पुलिस को संदिग्ध व्यक्ति के हुलिये के संबंध में जानकारी प्राप्त हुई। जानकारी करने पर एक नाम प्रकाश में आया, जिसकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस द्वारा सभी संभावित स्थानों पर दबिश दी गई तथा गत रात्रि में पुलिस टीम द्वारा सूचना पर चैकिंग के दौरान दिलाराम से आगे न्यू कैन्ट रोड पर स्कूटी के साथ उक्त संदिग्ध व्यक्ति को पकड़ लिया। पकडे गये व्यक्ति से उसका नाम पता पूछा तो उसके द्वारा अपना नाम मयंक आहूजा पुत्र सुभाष चन्द आहूजा निवासी-राजेन्द्र नगर, थाना कैन्ट, जनपद देहरादून। उक्त व्यक्ति की तलाशी लेने पर उसके पास से तीन मोबाइल फोन अलग-अलग कम्पनी के तथा एक पर्स, जिसके अन्दर आरसी, पेनकार्ड, आधार कार्ड, एटीएम कार्ड व 870 रुपये नगद बरामद हुये। सख्ती से पूछताछ करने पर उसके द्वारा

◄◄ शेष पृष्ठ 7 पर

हरकीपैड़ी में कावड़ियों पर हुई हेलीकाप्टर से पुष्पवर्षा

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। अपर पुलिस महानिदेशक अपराध एवं कानून-व्यवस्था वी0 मुरूगेशन, जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल एवं पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बृहस्पतिवार को रूड़की से होते हुये हरकीपैड़ी पर श्रद्धालु कावंड़ियों पर हेलीकाप्टर से पुष्पवर्षा की । हेलीकाप्टर से पुष्पवर्षा के दौरान जैसे ही हेलीकाप्टर हरकीपैड़ी पर पहुंचा, श्रद्धालु कांवड़ियों की हर-हर महादेव, बम-बम भोले की गूंज से पूरी हरकीपैड़ी गुजायमान हो रही थी तथा श्रद्धालु कावंड़िये आपस में सरकार द्वारा कांवड़ियों पर पुष्प वर्षा किये जाने की प्रशंसा कर रहे थे। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व बीर सिंह बुदियाल, एसडीएम पूरण सिंह राणा, एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार सिंह, सीओ सुश्री निहारिका सेमवाल आपदा प्रबन्धन अधिकारी सुश्री मीरा रावत सहित सम्बन्धित अधिकारीगण उपस्थित थे।

सीधी पेशाब कांडः मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने पीड़ित के पैर धेकर माफी मांगी

सीधी। मध्य प्रदेश के सीधी जिले में हुआ पेशाब कांड पिछले कुछ दिनों से चर्चा में बना हुआ है। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने गुरुवार को पीड़ित दशमत से अपने आवास पर मुलाकात की और उनके पैर धोकर माफी भी मांगी। अब इस मुलाकात का वीडियो सामने आया है, जिसमें शिवराज पीड़ित के साथ ही खाना खा रहे हैं, साथ ही उसे अपना सुदामा बता रहे हैं। शिवराज ने दशमत से कहा कि वह अपनी बेटी को भी जरूर पढ़ाएं, साथ ही पूछा कि वह कितनी कमाई कर लेते हैं। जवाब में दशमत ने बताया कि वह 400-500 रुपये तक कमा पाते हैं। मुख्यमंत्री ने दशमत की पत्नी से भी बात की। सीएम

ने कहा कि मैं तुम्हारा मकान बनवा रहा हूं, साथ ही काम के लिए पैसों की व्यवस्था भी करवा रहा हूं। पीड़ित की पत्नी ने सीएम से बातचीत में कहा कि उन्हें पैसे नहीं चाहिए, बस आदमी ही चाहिए। दशमत की पत्नी ने सीधी से भाजपा विधायक केदार शुक्ला से अपनी पति को जल्द घर भेजने की अपील की। पत्नी का कहना है कि कल से हमारे पति घर नहीं आए हैं, हम बस अपने आदमी को देखना चाहते हैं।

बता दें कि सीधी जिले में प्रवेश शुक्ला नाम के आरोपी ने आदिवासी दशमत पर पेशाब किया था, जिसके बाद काफी बवाल हुआ था। आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है, जबकि उसके घर पर मौजूद अतिक्रमण पर बुल्डोजर चलाया गया है।

विपक्ष द्वारा इस मामले में शिवराज सरकार को घेरा गया था, क्योंकि प्रवेश शुक्ला का भाजपा से संबंध रहा है। हालांकि, शिवराज ने बिना किसी भेदभाव के इस मामले में एक्शन लेने की बात कही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

दून की दुर्दशा का जिम्मेदार कौन?

राजधानी दून में हो रही ताबड़तोड़ बारिश ने शहर के ड्रेनेज सिस्टम की हकीकत खोल कर रख दी है। पूरे शहर में जलभराव के कारण आम आदमी को क्या-क्या दिक्कतें और परेशानियां हो रही है इसे सिर्फ आम आदमी ही नहीं जानता है कल भारी बारिश में राजधानी की सड़कों पर उतरी जिलाधिकारी सोनिका सिंह ने भी खुद अपनी आंखों से देखा और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी अगर इसका संज्ञान लेते हुए यह बात कही है कि स्मार्ट सिटी के कामों में तेजी लाई जाएगी, तो इसका मतलब भी साफ है कि पूरे हालात से वह स्वयं भी अवगत हैं। राजधानी दून की इस बदहाल स्थिति के लिए नगर निगम ही जिम्मेदार है या स्मार्ट सिटी के लिए काम करने वाली कार्यदाई संस्थाएं, यह एक अलग विषय है। जिलाधिकारी सोनिका सिंह जो खुद स्मार्ट सिटी की सीईओ हैं और मेयर सुनील गामा भले ही इस हालात के लिए इसका ठीकरा किसी के भी सर फोड़े लेकिन शहर की दुर्दशा के लिए स्मार्ट सिटी के काम जो समय पर पूरे नहीं किए गए और नगर निगम की लापरवाही, किसी को भी कम जिम्मेदार नहीं माना जा सकता है। वर्तमान समय में राजधानी दून की सड़कों की जो हालत है तथा जल निकासी की जो व्यवस्था है उसे रातों-रात दुरुस्त नहीं किया जा सकता है। अब भले ही खुद मुख्यमंत्री धामी जो चाहे वह प्रयास कर ले और जिलाधिकारी भी जो चाहे कोशिशे कर लें। जो कुछ होगा वह मानसून की विदाई के बाद ही किया जाना संभव है इस बारिश के मौसम में किसी भी तरह का निर्माण कार्य संभव नहीं है। हां यह जरूर है कि शहर की इस दुर्दशा के लिए जिम्मेदार हर अधिकारी और हर विभाग की जिम्मेदारी जरूर तय होनी चाहिए। ऐसे क्या कारण रहे जिनकी वजह से राजधानी के लोगों के सामने यह संकट खड़ा हुआ और कौन-कौन लोग हैं जिनकी लापरवाही के कारण स्मार्ट सिटी के काम समय पर पूरे नहीं हो सके। सरकारी विभागों के बीच तालमेल का अभाव भी इसकी एक बड़ी वजह रहा है। स्मार्ट सिटी के कामों के कारण सड़कों, गलियों तथा बाजारों की सड़कों को खोदकर तो रख दिया गया लेकिन उनकी मरम्मत का काम क्यों नहीं किया गया, क्यों इसको स्मार्ट सिटी की कार्रवाई संस्थाओं द्वारा इस काम को पीडब्ल्यूडी के ऊपर छोड़ दिया गया। स्मार्ट सिटी के लिए क्यों बार-बार इन सड़कों को खोदा जाता रहा एक ही बार में एक काम ठीक से क्यों नहीं किया जा सका? ऐसे अनेक सवाल है जिनकी जवाबदेही से बचने के लिए सभी एक दूसरे पर इसका ठीकरा फोड़ रहे हैं। स्मार्ट सिटी के कामों के समय पर पूरा न होने के पीछे नाकाबिल इंजीनियर और कार्यदायी संस्थाएं ही है। जिनकी लापरवाही के कारण काम सिर्फ समय पर पूरे ही नहीं हो सके अपितु इनकी लागत कीमत में कई गुना अधिक की वृद्धि हुई है। अब जब सारा खेल खराब हो चुका है और लोगों की जान मुसीबत में फंस चुकी है तो शासन-प्रशासन में हड़कंप मचा हुआ है। जिन लोगों के घरों और दुकानों में पानी घुस रहा है और जो लोग सड़कों पर दुर्घटनाओं में घायल हो रहे हैं उनके इस नुकसान की भरपाई कौन करेगा और उनकी परेशानी के लिए कौन जिम्मेदार है? खास बात यह है कि यह समस्या एक दिन की नहीं है अभी पूरे मानसूनी सीजन से लोगों को दो-चार होना है। देखना होगा कि इससे अभी आने वाले समय में और कितनी अधिक दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

कांवड मेले में ड्रोन से पकड़ी शराब तस्करी, तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कांवड़ मेले के दौरान ड्रोन की मदद से पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से तीन शराब तस्करों को गिरफ्तार कर उनके पास से 170 पव्वे देशी शराब बरामद की है।

कांवड़ मेले को सकुशल संपन्न कराने हेतु हरिद्वार पुलिस द्वारा पूरे जिले में सुरक्षा के नजरिए से सीसीटीवी कैमरे और ड्रोन से विशेष निगरानी रखी जा रही है। इस क्रम में पुलिस को ड्रोन शूट के दौरान कैमरे में कैद 3 शराब तस्करों को अलग अलग जगहों से दबोचने में सफलता हाथ लगी। जिनके पास से पुलिस ने 170 पव्वे देशी शराब बरामद की है। जिन्होने पूछताछ में अपना नाम निर्देश पुत्र सतीश निवासी ग्राम जल्लाबाद थाना भवन जिला शामली उत्तर प्रदेश हाल किरायेदार लटू का मकान मायापुर कोतवाली नगर, रिकू शर्मा पुत्र सत्यनारायण शर्मा निवासी ग्राम कसेरकला थाना डिवाई जिला बुलंदशहर उत्तर प्रदेश हाल झुग्गी झोपड़ी पावन धाम के सामने कोतवाली नगर व सौरभ पुत्र बन्टी निवासी गुसाई वाली गली भीमगोड़ा कोतवाली नगर बताया। पुलिस ने उन्हे आबकारी अधिनियम के तहत गिरफ्तार कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

सविता पश्चातात्सविता पुरस्तात्सवितोत्तरात्तात्सविताधरात्तात्।
सविता नः सुवतु सर्वतातं सविता नौ रासां दीर्घमायुः॥
(ऋ० १०.३६.१४)

जगत् पिता परमात्मा, पूर्वादि सब दिशाओं में हमारी रक्षा करे और हमें मनोवांछित पदार्थ देता हुआ दीर्घ आयुवाला बनावे। जिससे हम धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, इन चार पुरुषार्थों को प्राप्त होकर सदा सुखी हों।

एक सूत्री मांग को लेकर नगर आयुक्त का किया घेराव

संवाददाता

हरिद्वार। रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने अपनी एक सूत्री मांग को लेकर नगर आयुक्त का घेराव किया।

आज यहां कांवड़ मेले के दौरान हरिद्वार के स्थाई नागरिक रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को शोषण व उत्पीड़न से छुटकारा दिलाने के उद्देश्य की पूर्ति के लिए लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की नेतृत्व में लघु व्यापारियों ने सहायक नगर आयुक्त फेरी समिति प्रभारी अधिकारी श्याम सुंदर प्रसाद, कर अधीक्षक सुनीता सक्सेना से संयुक्त रूप से नगर निगम पहुंचकर सामूहिक रूप से रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने अपनी एक सूत्रीय मांग को दोहराते हुए उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली 2016 के नियम अनुसार पूर्व वर्ष 2018 के सर्वे सूची के पंजीकृत रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को नगर निगम की और से स्थाई लाइसेंस व विक्रय प्रमाण पत्र दिए जाने की मांग को प्रमुखता से उठाया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा कांवड़ मेले के दौरान रेडी पटरी के लघु व्यापारियों से

सफाई शुल्क के नाम से वसूली किया जाना उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली का घोर उल्लंघन है।

उन्होंने कहा कि शासन के आदेश के निर्देश अनुसार नगर निगम के पंजीकृत सभी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को स्थाई लाइसेंस व विक्रय प्रमाण पत्र दिया जाना न्याय पूर्ण है। संजय चोपड़ा ने यह भी कहा यदि जिस (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारी का नगर निगम में पंजीकरण है और सर्वे कार्ड परिचय पत्र है यदि ऐसे किसी भी (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारी से अवैध वसूली की जाएगी तो उसकी शिकायत प्रमुख सचिव शहरी विकास को तत्वों के साथ प्रेषित की जाएगी।

नगर निगम पहुंचे पंजीकृत लघु व्यापारियों को आश्वासित करते हुए सहायक नगर आयुक्त श्याम सुंदर प्रसाद, कर अधीक्षक सुनीता सक्सेना ने संबंधित विभाग को सभी पंजीकृत (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को लाइसेंस व विक्रय प्रमाण पत्र दिए जाने के निर्देश दिए। नगर निगम की और से लाइसेंस व विक्रय प्रमाण पत्र के आवेदन करते लघु व्यापारियों में एचएल भारत, पंडित साध शरण, नंदकिशोर गोस्वामी, कुंदन कश्यप, शुभम सैनी, बुरा प्रकाश, हेमंत कुमार, चंदन दास, राजकुमार, अनिल शर्मा, चंदन रावत, हरिकिशन, राजू जैन आदि सैकड़ों की संख्या में लघु व्यापारी शामिल रहे।

अल्पसंख्यक मोर्चा ने बांटे मोदी मित्र सर्टिफिकेट

संवाददाता

देहरादून। महासंपर्क अभियान के दौरान भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा ने मोदी मित्र सर्टिफिकेट बांटे।

आज यहां भारतीय जनता पार्टी द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व में केंद्र की भाजपा सरकार के 9 साल सेवा सुशासन गरीब कल्याण के पूर्ण होने पर महा जनसंपर्क अभियान घर घर सम्पर्क के लिए भाजपा कार्यकर्ता आम जनता के बीच 9 वर्ष के कार्य और योजनाओं का पत्रांक पत्र लेकर जनता के बीच सम्पर्क कर जन समर्थन जुटा रहे हैं। आगामी लोकसभा चुनाव के दृष्टिकोण यह भाजपा का प्रशिक्षण के तौर पर सफल महा जनसंपर्क हुआ है। कार्यकर्ता के साथ आमजन में भी काफी उत्साह

देखने को मिला। लाभार्थी सम्मेलनों, बुद्धजीवि सम्मेलन, मोदी मित्र, बाइक रैली, व्यापारी सम्मेलन, महिला सम्मेलन के द्वारा हर तबके तक कार्यकर्ताओं ने सम्पर्क किया।

आज हरिद्वार लोकसभा धर्मपुर, ब्रहमणवाला में अल्पसंख्यक मोर्चा द्वारा भाजपा के कार्यों से संतुष्ट ऐसे लोगों से सम्पर्क किया सब्जी विक्रेता, वेंडिंग, मोबाइल शॉप ,कबाड़ी, का कार्य करते हैं ठेली लगाते हैं और मोदी को पसंद करते है। अल्पसंख्यक मोर्चा ने उनको मोदी मित्र पत्रांक सर्टिफिकेट दिया। राज्य में एक लाख मोदी मित्र बनाने का लक्ष्य मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष इंतजार हुसैन ने रखा है। कार्यक्रम में सह सोशल मीडिया प्रभारी इसरार कुरेशी,प्रदेश उपाध्यक्ष अंकुर जैन, प्रदेश मंत्री शामिना सिद्दीकी ,कार्यालय सचिव अमीर कुरेशी,वरिष्ट भाजपा नेता रईस खान, असलम खान, सुल्तान, असलम खान, सलमान कुरेशी, मोहम्मद सलीम, सोहेल, शहजाद, मोहिननदीम, फरीद, मोहित, मोहिन, मोनिस, अयान, अल्तमस, आतिफ, राजीव, समीर, सलाउद्दीन ओर बड़ी संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने हेतु भारत सरकार देगा पूरा सहयोगः पंत

संवाददाता

देहरादून। चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के ओएसडी सुधांशु पंत ने कहा कि उत्तराखण्ड में स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ करने हेतु भारत सरकार पूरा सहयोग देगी।

आज यहां सुधांशु पंत ओ.एस.डी. चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार की अध्यक्षता में एक बैठक हुई। जिसमें सुधांशु पंत ने कहा कि उत्तराखंड के स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने हेतु भारत सरकार देगा। सचिवालय में आयोजित स्वास्थ्य अधिकारियों की समीक्षा बैठक में सुधांशु पंत ने राज्य के सुदरवर्ती क्षेत्रों में स्पेशलिस्ट डॉक्टर्स की तैनाती हेतु स्वास्थ्य विभाग के यू कोट वी पे मॉडल की प्रशंसा करते हुए स्पेशलिस्ट डॉक्टर्स के मनोबल को बढ़ाने के लिए उच्चतम वेतन प्रदान

करने के कार्य को अत्यधिक सराहा। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की भौगोलिक परिस्थितियों को देखते हुए स्पेशलिस्ट डॉक्टर्स क्षेत्र के लोगों को आवश्यक चिकित्सा सुविधा देने का काम करेंगे जो कि सराहनीय है।

बैठक में ओ.एस.डी. सुधांशु पंत ने प्रधानमंत्री आयुष्मान भारत हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर मिशन (पीएम-अभीम) योजना के यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज से उत्तराखंड के अधिक से अधिक लोगों को मिल रहे लाभ की भी सराहना की।

उन्होंने कहा कि प्रदेश के हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर जिनमें क्रिटिकल केयर ब्लॉक, मेडिकल कॉलेज व अन्य निर्माणाधीन कार्य में तेजी लाएं। उन्होंने चिकित्सा इकाइयों के निर्माण कार्य में तेजी लाने व दिसंबर 2023 तक निर्माण कार्यों को पूरा करने हेतु संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया। इस दौरान सुधांशु पंत द्वारा उत्तराखंड के स्वास्थ्य विभाग द्वारा कोविड महामारी के दौरान कोविड की रोकथाम हेतु किये गए प्रबंधन की सराहना

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

मॉनसून में क्यों बढ़ जाती है गालों पर खुजली होने की समस्या!

बहुत बार ऐसा होता है कि गालों पर खुजली शुरु हो जाती है और बंद होने का नाम ही नहीं लेती है। ये समस्या आपको काफी हद तक परेशान कर सकती है। कई बार ये खुजली अपने आप ठीक हो जाती है लेकिन कई बार ये इतनी ज्यादा हो जाती है कि आपको इससे असहजता भी हो सकती है। गालों पर खुजली किसी भी मौसम में हो सकती है लेकिन ये समस्या मॉनसून के समय ज्यादा देखी जाती है। गालों पर लगातार खुजली होने के कारण आपको कई बीमारी भी हो सकती है। इसलिए इसे नजरअंदाज करना बिलकुल भी सही नहीं है। आइए जानते हैं गालों पर खुजली होने का क्या कारण हो सकता है।

धूप

गालों पर लगातार खुजली की समस्या का कारण धूप भी हो सकता है। अक्सर धूप में जाने की वजह से या ज्यादा देर धूप में रहने की वजह से सनबर्न हो जाता है जो खुजली का कारण हो सकता है। तो अगर आपकी स्किन सेंसटिव है तो कोशिश करें कि गालों को सीधा धूप के कॉनटैक्ट में ना लाएं।

गलत प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल

गालों पर खुजली का सबसे बड़ा कारण हो सकता है गलत स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना। बहुत बार ऐसा होता है कि लोग बिना सोचे समझे मेकअप प्रोडक्ट खरीद लेते हैं जो उनके लिए एलर्जी का कारण बन सकता है जिसकी वजह से गालों पर खुजली शुरु हो सकती है। इसलिए कोई भी नया प्रोडक्ट ट्राई करने से पहले उसका पैच टेस्ट जरूर करें ताकी आप होने वाले एलर्जी से बच सकें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि गालों पर ज्यादा कैमिकल वाले प्रोडक्ट का इस्तेमाल ना करें और अपने स्किन के मुताबिक ही प्रोडक्ट को चुने।

गंदगी

कई बार चेहरे की ठीक से सफाई ना होने के कारण भी खुजली की समस्या हो सकती है। खासकर पुरुषों में अगर वो दाढ़ी बड़ी रखते हैं और ठीक से सफाई नहीं करते हैं तो खुजली होनी शुरु हो जाती है। ऐसे में कोशिश करें कि चेहरे की सफाई के लिए फेस वॉश का इस्तेमाल करें। महिलाएं अपना मेकअप हटाने के लिए डायरेक्ट फेस वॉश के इस्तेमाल से बचें क्योंकि मेकअप के छोटे कण त्वचा में अंदर जाने पर इंफेक्शन का कारण बन सकते हैं। फेस वॉश की जगह आप गुलाब जल या टोनर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

सोरायसिस बीमारी

कई बार गालों पर खुजली होने की समस्या को हम सामान्य समझकर छोड़ देते हैं लेकिन ये सोरायसिस जैसे स्किन इंफेक्शन के लक्षण हो सकते हैं। ऐसे में अगर लगातार गालों पर खुजली की समस्या के साथ लाल चकत्ते भी दिखाई दें तो डॉक्टर को तुरंत दिखाएं क्योंकि इस बीमारी को टालने से ये बढ़ भी सकती है।

पित्ती

पित्ती की समस्या के बारे में आपने जरूर सुना होगा। यह एक प्रकार की स्किन एलर्जी है जिसमें त्वचा पर चकत्ते उभर आते हैं और बहुत तेज खुजली होनी शुरु हो जाती है। वैसे तो यह बीमारी कुछ दिन में अपने आप ठीक हो जाती है लेकिन ऐसी समस्या होने पर डॉक्टर को जरूर दिखाएं और कोशिश करें कि पित्ती हो जाने पर खुजली करने से बचें।

गालों पर खुजली से बचने के लिए स्किन को हाइड्रेट रखें। रूखी स्किन के कारण भी खुजली की समस्या होती है। स्किन प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल बहुत सावधानी से चुनें। मेकअप ब्रश को नियमित तौर पर साफ करें। गालों पर खुजली की समस्या ज्यादा बढ़ने पर डॉक्टर को अवश्य दिखाएं।

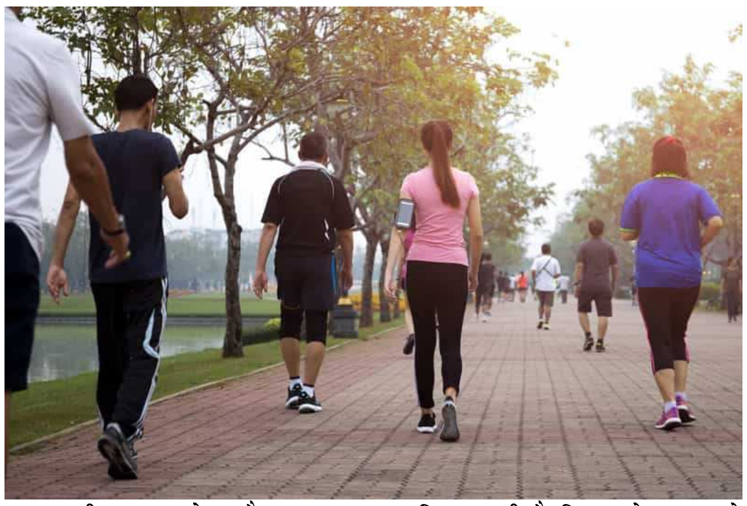
सनी देओल की गदर 2 का पहला गाना उड़ जा काले कावा हुआ रिलीज

गदर 2 फिल्म के पहले गाने और सबसे फेमस गाने उड़ जा काले कावा रिलीज हो गया है। इस गाने ने रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर रोमांस की ऐसी आग लगाई है जिसमें तारा सिंह की लेडी लव सकीना डूबी नजर आ रही हैं। इस चंद मिनट के गाने ने तारा और सकीना की लव स्टोरी को फिर से जिंदा कर दिया है। इस गाने में तारा सिंह म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाते नजर आ रहे हैं तो वहीं सकीना उन्हें प्यार भरी नजरों से निहारती हुई दिख रही हैं।

22 साल बाद गदर 2 फिल्म के लिए दोबारा रिक्रिएट किए गए गाने में तारा सिंह और सकीना का फिर वही प्यार नजर आ रहा है। गाने में दिखाया गया है कि तारा सिंह, सकीना के लिए गाना गा रहे हैं तो वहीं सकीना तारा की आवाज सुनकर खो हुई नजर आ रही हैं।

उड़ जा काले कावा गाने का टीजर एक दिन पहले रिलीज किया था जिसे फैंस का भरपूर प्यार मिला था। इस गाने के टीजर को रिलीज करते हुए कैप्शन में लिखा था– एक बार फिर से तैयार हो जाइए इस जबरदस्त लव स्टोरी के लिए। उड़ जा काले कावा गाना कल रिलीज हो रहा है। गदर 2 फिल्म 11 अगस्त को थियेटर में रिलीज होगी। इस फिल्म को लेकर फैंस काफी ज्यादा एक्साइटेड हैं। इसके साथ ही एक बार फिर से तारा और सकीना की लव स्टोरी को पर्दे पर देखने के लिए काफी बेताब हैं। फिल्म के बने बज को और भी ज्यादा भुनाने के लिए मेकर्स तारा और सकीना को प्रमोशन के लिए उतार दिया है। ये दोनों सितारे आए दिन किसी ना किसी इवेंट में गदर 2 को प्रमोट करते नजर आते हैं।

सुबह-शाम पैदल चलना स्वास्थ्य के लिए अच्छा



स्वस्थ बने रहने के लिए हमें कई प्रकार की आदतों का विशेष ध्यान देना पड़ता है। जरा-सी लापरवाही हमें कई प्रकार की बीमारियों की चपेट में ला देती है। कहा जाता है कि रोज सुबह उठने के बाद हमें पैदल जरूर चलना चाहिए, यह आदत हमें कई प्रकार की बीमारियों से बचाए रखने में मदद करती है। हाल ही में हुए एक वैज्ञानिक शोध में इस बात की पुष्टि भी की गई कि पैदल चलना कैसे सेहत पर प्रभाव डालता है।

इसके बारे में आपको नीचे विस्तारपूर्वक बताया जाएगा। साथ ही आपको इस बारे में भी जानकारी दी जाएगी कि पैदल चलना सेहत को किस प्रकार मेंटेन बनाए रखता है।

दिल को स्वस्थ बनाए रखने में

दिल को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आपको कार्डियोप्रोटेक्टिव फूड का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा पैदल चलने का भी सकारात्मक फायदा दिल को मिलता है। पैदल चलने के कारण ब्लड सर्कुलेशन में होने वाले अच्छे प्रभाव का नतीजा ही हृदय रोगों से बचाए रखने के लिए मददगार साबित होता है। इसलिए नियमित रूप से पैदल चलने की आदत अपने जीवन में जरूर शामिल करें।

हड्डियों को मजबूत बनाने में

हड्डियों को मजबूती प्रदान करने के लिए कैल्शियम नामक पोषक तत्व की बहुत जरूरत होती है। हालांकि पैदल चलना भी हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए काफी मददगार साबित होता है। इसके वैज्ञानिक कारण को समझने की कोशिश करें तो यह काफी आसान होगा। पैदल चलना हड्डियों को इसलिए मजबूती प्रदान कर सकता है, क्योंकि पैदल चलने के कारण शरीर की लगभग सभी हड्डियों की एक्सरसाइज हो जाती है और हड्डियों में मौजूद एक विशेष प्रकार का द्रव इन्हें मजबूती प्रदान करने में सक्रिय भूमिका निभाता है।

मूड

लॉकडाउन के दौरान आप डिप्रेशन और स्ट्रेस का भी शिकार हो सकते हैं। इसलिए बंद कमरे से बाहर निकल कर आपको 15 से 20 मिनट रोज पैदल चलना चाहिए। खुले वातावरण में टहलने के कारण आप फ्रेश फील करेंगे और आपका मूड भी काफी अच्छा होगा। नेगेटिविटी को दूर करने के लिए पैदल चलना प्रभावी रूप से मददगार साबित होता है।

वजन कम करने म

बढ़ा हुआ वजन टाइप टू डायबिटीज और कैंसर का कारण माना जाता है। इसलिए जरूरी है कि अपने वजन को नियंत्रित करने के लिए आप खान-पान पर विशेष ध्यान दें। इसके अलावा नियमित रूप से 20 से 25 मिनट तक पैदल चलने की आदत डालें। यह ना केवल आपकी पेट को कम करेगा, बल्कि वजन को नियंत्रित बनाए रखने में भी काफी मददगार साबित होगा।

दिमाग

दिमाग को दुरुस्त बनाए रखने के लिए पैदल चलना बहुत जरूरी है और यह सकारात्मक रूप से हमें प्रभावित करता है। पैदल चलने के कारण ब्लड सर्कुलेशन बहुत अच्छी तरह से होता है और यह दिमाग को भी पर्याप्त मात्रा में ब्लड की आपूर्ति करने में सक्षम हो जाता है। इसके कारण ब्रेन स्ट्रोक का खतरा भी कई गुना तक कम हो सकता है। इसलिए रोज सुबह और शाम को नियमित रूप से पैदल चलने की आदत को अपनी दिनचर्या में जरूर अपनाएं।

दूध पीने में आनाकारी तो नहीं करता आपका बच्चा...

बच्चों को दूध का स्वाद बिल्कुल पसंद नहीं होता है। हालांकि, हम सभी जानते हैं कि बच्चों के विकास और सेहत के लिए दूध पीना कितना जरूरी है। अगर आपका बच्चा भी दूध पीने में आनाकानी करता है तो उसे दूध पिलाने के आपके पास और भी कई तरीके हैं। जी हां, ऐसी कई चीजें हैं जिन्हें दूध में मिलाया जाए तो दूध का स्वाद और पोषण दोनों बढ़ जाता है। तो चलिए जानते हैं कि बच्चों में दूध में क्या मिलाकर देना चाहिए और बच्चों के लिए दूध को टेस्टी बनाने के क्या तरीके हैं।

बादाम मिल्क

बादाम मिलाने से दूध का पोषण बढ़ जाता है। इसके लिए 5 से 6 बादाम लें और उन्हें रातभर भीगने के लिए रख दें। सुबह बादाम के छिल्के उतार कर उन्हें पीस लें और इस पेस्ट को दूध में मिलाकर पिएं। बच्चे को हमेशा गुनगुना दूध ही दें। आप चाहें तो दूध में बादाम पाउडर भी मिलाकर दे सकती हैं।

चॉकलेट मिल्क

इस बात में तो कोई शक नहीं है कि बच्चों को चॉकलेट बहुत पसंद होती है। दूध में भी चॉकलेट का टेस्ट डालकर आप बच्चों को खुश कर सकती हैं। दूध में चॉकलेट सिरप या चॉकलेट पाउडर डालकर दें। चॉकलेट मिल्क के नाम से आपका बच्चा खुशी-खुशी दूध को पी लेगा।

दूध के साथ खजूर

100 ग्राम खजूर में 277 कैलोरी, 75 ग्राम कार्ब, 7 ग्राम फाइबर, 2 ग्राम प्रोटीन, रोजाना की जरूरत का 20 फीसदी पोटैशियम, 14 फीसदी मैग्नीशियम, 18 फीसदी कॉपर, 15 फीसदी मैंगनीज, 5 फीसदी आयरन और 12 फीसदी विटामिन बी6 होता है।

खुजर का दूध बनाने के लिए कुछ देर के लिए खजूर को पानी में भिगोकर रख दें और फिर खजूर के बीज निकाल कर उसे पीस लें। अब जो खजूर का पेस्ट बना है, उसे दूध में मिलाकर बच्चे को दें।

केसर वाला दूध

प्रेग्नेंसी में तो आपने केसर वाला दूध खूब पीया होगा। अब अगर आपका बच्चा दूध के स्वाद से भागता है तो उसे दूध में केसर मिलाकर दें। दूध उबालते समय उसमें केसर डाल दें।

ड्राई फ्रूट मिल्क

सूखे मेवे कई पोषक तत्वों से युक्त होते हैं। ये आपके बच्चे के सही विकास और स्वस्थ रहने में मदद करते हैं। ड्राई फ्रूट मिल्क बनाने के लिए एक समान मात्रा में सूखे मेवे लें और उन्हें पीसकर पाउडर बना लें। बच्चे को दूध में दो चम्मच ड्राई फ्रूट पाउडर मिलाकर दें। इससे दूध का स्वाद भी बदल जाएगा और ये बच्चे के लिए ज्यादा पौष्टिक भी होगा।

इसके अलावा आप दूध की शक्ति बढ़ाने के लिए दूध में हल्दी मिलाकर भी दे सकती हैं। हल्दी में करक्यूमिन होता है जो बच्चों की इम्यूनिटी को बढ़ाने का काम करता है। इस प्रकार इन आसान तरीकों से आप दूध की शक्ति बढ़ाकर अपने बच्चों को दे सकते हैं।

ध्यान रखें कि बच्चों की हड्डियों के विकास के लिए कैल्शियम बहुत जरूरी होता है और कैल्शियम पाने का सबसे आसान तरीका दूध ही है। इसलिए अपने बच्चे की डायट से दूध को दूर न करें।

प्रेगनेंसी में हाई हील्स पहनना हो सकता है खतरनाक !

खूबसूरत दिखने के लिए महिलाएं हाई हील्स पहनना पसंद करती हैं। कुछ महिलाएं तो प्रेग्नेंसी में भी हाई हील्स पहन लेती हैं। यह बेहद खतरनाक होता है। महिलाओं को ऐसा करने से बचना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, हील्स सैंडल्स या शूज प्रेग्नेंसी को काफी मुश्किल बना सकते हैं। इसके पीछे कई साइंटिफिक कारण भी है। आइए जानते हैं प्रेग्नेंसी में हील्स पहनने से क्यों मना किया जाता है।।।

प्रेग्नेंसी में हील्स पहनने से क्या-क्या नुकसान हैं

पीठ दर्द की समस्या

हाई हील्स पहनकर चलने से पोश्चर गड़बड़ हो जाता है। ज्यादा देर तक इसे पहनने से पैल्विक मांसपेशियां झुक जाती हैं। इसकी वजह से पीठ भी झुकी सी रहती है। अब चूंकि प्रेग्नेंसी में बॉडी वेट काफी तेजी से बढ़ता है, ऐसे में पोश्चर पर ज्यादा असर पड़ता है और पीठ में दर्द की समस्या शुरू हो सकती है। गर्भावस्था में हाई हील्स पहनने से पीठ के निचले हिस्से और पैरों के लिगामेंट में भी समस्याएं आ सकती हैं।

पैरों में ऐंठन की प्रॉब्लम

ज्यादा देर तक हाई हील्स पहने रहने से पैरों की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं और मांसपेशियों में ऐंठन शुरू होने लगती है। प्रेग्नेंसी के दौरान यह समस्या और भी ज्यादा बढ़ सकती है।

पैरों का बैलेंस खराब हो सकता है

प्रेग्नेंसी में ज्यादा वजन बढ़ने की वजह से कई तरह के हार्मोनल बदलाव भी होते हैं। इस वजह से टखने कमजोर हो जाते हैं और बैलेंस करने में दिक्कत आती है। हील्स पहनने से यह समस्या बढ़ सकती है और खड़े-खड़े गिरने का खतरा भी बढ़ सकता है, जो मां और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है।

पैरों में सूजन की परेशानी

जब कोई महिला प्रेग्नेंट होती है, तब उसके पैरों, टखनों और पैरों में सूजन काफी सामान्य होता है। कंफर्टेबल जूते और चप्पल न पहनने की वजह से ऐसा ज्यादातर होता है। टाइट जूते और हील्स बनने से यह समस्या और भी बढ़ती है।

गर्भपात का खतरा

हाई हील्स पहनना और लंबे समय तक पहनकर रखना प्रेग्नेंसी में खतरनाक हो सकता हैइसकी वजह से गर्भवती महिलाओं में अबॉर्शन का रिस्क काफी बढ़ जाता है। इसलिए प्रेग्नेंसी में महिलाओं को हाई हील्स पहनने से बचना चाहिए।

आयुर्वेद में बताए गए हैं केला खाने के सही नियम

केला सदाबहार फल है और लोग इसे शौक से खाते हैं। लेकिन जिस तरह कई फूड कॉम्बिनेशन शरीर के लिए गलत होते हैं, ठीक उसी तरह केले के साथ भी कुछ चीजों का सेवन आयुर्वेद में सेहत के लिए बुरा बताया गया है। आयुर्वेद में काफी विस्तार से इस बारे में बात की गई है कि केले के साथ और इसे खाने के तुरंत बाद किन चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

केले खाने के बाद पानी पीने के खतरे

आयुर्वेद में कोई भी फल खाने के बाद पानी पीने की मनाही की जाती है और यही बात केले पर भी लागू होती है। दरअसल केला तासीर में भारी होता है और इसे खाने के बाद इसके पाचन में काफी समय लगता है। अगर आप इसे खाने के तुरंत बाद पानी पिएंगे तो आपको अपच, गैस, अफारा,एसिडिटी और यहां तक कि कब्ज की भी दिक्कत हो सकती है। पानी ही नहीं केला खाने के एक घंटे बाद किसी भी तरह का लिक्विड नहीं पीना चाहिए।

कफ आता है तो नुकसान करेगा बनाना शेक

आयुर्वेद कहता है कि जिन लोगों को कफ दोष होता है उनको दूध के साथ केले का सेवन नहीं करना चाहिए। बनाना शेक भी इसी में आता है क्योंकि इसमें दूध और केला मिलाते हैं। अगर आपको कफ दोष है तो आप केले के साथ किसी भी तरह का डेयरी प्रोडक्ट ना ले। इससे आपका डाइजेशन बिगड़ सकता है। आयुर्वेद में केले और दूध का सेवन करने से त्वचा संबंधी एलर्जी के उभरने की भी बात की गई है।

रात में केला खाने से बचिए

केला सेहतमंद फल है लेकिन इसके भारीपन के चलते इसे रात में नहीं खाने की सलाह दी जाती है। इसकी ठंडी तासीर भी आपको खांसी, बलगम और छाती में जकड़न कर सकती है। रात में केला खाने पर इसके पचने में दिक्कत होगी जिससे नींद भी इफेक्ट हो सकती है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

ज्यादा एवोकाडो खाने से शरीर को नुकसान हो सकता हैं

रैप्स से लेकर टोस्ट तक, सलाद से लेकर स्मूदी तक, एवोकैडो एक लोकप्रिय सुपरफूड के रूप में दुनिया भर में धूम मचा रहा है। एवोकाडो या बटर फ्रूट कई पोषक तत्वों का भंडार होता है। यह एक स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है जिसे हम हेल्दी स्नैक, साइड डिश और सालाद के तौर पर खा सकते हैं। एवोकाडो हमारे बाल और स्किन के सेहत में सुधार करता है। इसके साथ ही यह डायबिटीज़, कैंसर, इनडायजेशन, और डायरिया जैसी समस्याओं और बीमारियों से राहत दिलाने में मदद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दिन में अधिक एवोकाडो खाने से नुसकान भी हो सकते हैं। एक्सपर्ट्स दिन में आधा एवोकाडो खाने की सलाह देते हैं। विभिन्न हेल्थ प्रॉब्लम, लाइफस्टाइल और उम्र के आधार पर भी डायट में एवोकाडो की मात्रा में बदलाव किए जा सकते हैं। एवोकाडो खाने से इस तरह के नुकसान हो सकते हैं।

वजन बढ़ना

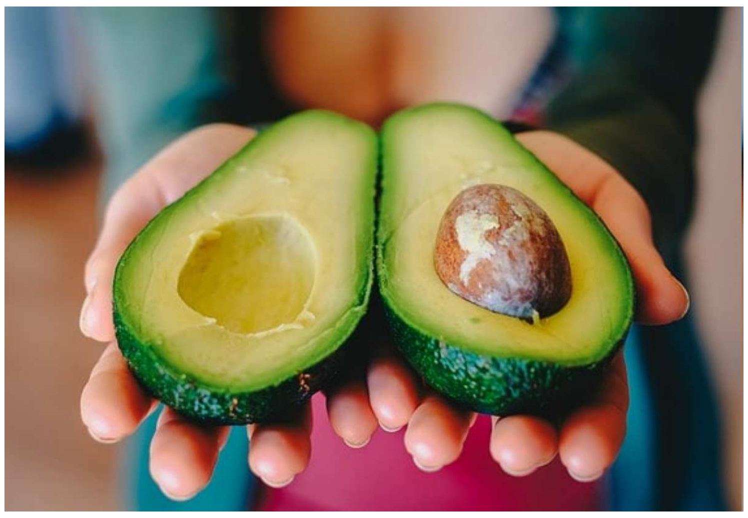
एवोकाडो में कैलोरी और हेल्दी फैट्स की अच्छी मात्रा होती है। अगर आप बहुत ज्यादा एवोकाडो खाते हैं, तो आपका वजन बढ़ सकता है। एवोकाडो को सेहत के लिए एक सही मात्रा में खाने की सलाह दी जाती है।

पाचन संबंधित समस्या

अगर आपको पाचन संबंधित समस्या है, जैसे कि गैस, पेट में दर्द या कब्ज, तो बहुत ज्यादा एवोकाडो खाने से इसकी तकलीफ बढ़ सकती है। एवोकाडो में डायटरी फाइबर होता है, जो अत्यधिक मात्रा में लिया गया तो पेट संबंधित तकलीफों का कारण बन सकता है।

एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ

कुछ लोगों को एवोकाडो के प्रति एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। एवोकाडो एलर्जी में जलन, खुजली, मुंह के अंदर सूजन या खुजलाहट, चिढ़चिढ़ाहट, या सांस लेने में तकलीफ हो सकती है। अगर आपको एवोकाडो से किसी तरह की एलर्जिक प्रतिक्रिया हैं तो उसे अवॉइड करना चाहिए।



खून पतला होने की संभावना

एवोकाडो में विटामिन- के की कमी होती है जो खून को जमने से रोकती है। अगर आप ब्लड थिनर्स जैसे दवाइयों का इस्तेमाल कर रहें हैं तो ज्यादा एवोकाडो खाना आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है।

पीनट एलर्जी

कुछ लोगों को पीनट एलर्जी होती है और वो एवोकाडो से क्रॉस रिएक्ट कर सकती है। ऐसे में अगर आपको पीनट एलर्जी है तो आपको एवाकाडो के सेवन से बचना चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो सकता है

एवोकैडो का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो सकता है। यदि आप इसे अधिक मात्रा में लेते हैं, तो यह आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके साथ ही एवोकाडो का सेवन प्रेग्नेंट और ब्रेस्ट फीडिंग कराने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं माना जाता है।

हमेशा सामान्य मात्रा में एवोकाडो का सेवन करें। अगर आपको इसको खाने से किसी भी प्रकार की एलर्जी का आभास होता है तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें। हर व्यक्ति की शारीरिक अवस्था और प्रतिरोध प्रणाली अलग होती है। इलसिए एवोकाडो के सेवन से पहले अपने स्वास्थ पर ध्यान दें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -068

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1		2	3	4		■	■	5
	■	6			■	7		
8	9	■	■	10	11		■	
■		■	12	■	13			
14		■	15				■	■
■	16			■	■	■	17	18
19	■	■	20	21	22	■	23	
	■	24	■	25		26		■
27					■	28		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 67 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

एकता कपूर के नए शो में जल्द ही नजर आएगी शिवांगी जोशी

एकता कपूर के नए शो बरसातें-मौसम प्यार का में जल्द ही एक्ट्रेस शिवांगी जोशी नजर आएगी। एक्ट्रेस ने शो की निर्माता एकता कपूर की प्रशंसा करते हुए कहा कि एकता इस शो के साथ कुछ अलग करने की कोशिश कर रही हैं, वह उम्मीद कर रही है, कि यह शो दर्शकों को जरूर पसंद आएगा। एक्ट्रेस शिवांगी को हाल ही में मुंबई में आयोजित गोल्डन ग्लोरी अवार्ड्स में देखा गया था, जहां उन्होंने अपने नए शो के बारे में बात की थी। एक्ट्रेस ने कहा कि यह हमारे नए शो बरसातें मौसम प्यार का को लाने का बिल्कुल सही समय है। यह एक बहुत ही खूबसूरत शो है। टेलीविजन की रानी एकता, जिन्होंने टेलीविजन की दुनिया को बदल दिया है, इस शो के साथ कुछ अलग करने की कोशिश कर रही हैं। उम्मीद है कि हम ऐसा करने में कामयाब होंगे। शो में अपनी भूमिका के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा कि मैं इस शो में एक पत्रकार की भूमिका निभा रही हूं। इसको लेकर मैं पत्रकार के जीवन के बारे कई चीजें सीख रही हूं। शो में शिवांगी कुशाल टंडन के साथ नजर आएंगी। इस फ्रेश जोड़ी के बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस ने कहा कि अब तक हमें जो रिस्पॉन्स मिल रहा है, वह बहुत अच्छा है, यह एक अलग जोड़ी है और लोग इसे पसंद कर रहे हैं, मुझे उम्मीद है कि दर्शक भी हमें पसंद करेंगे। बरसातें मौसम प्यार का १० जुलाई से सोनी टीवी पर प्रसारित होगा।

शॉर्ट के बटन खोलकर नेहा सिंह ने फ्लॉन्ट किया फिगर

सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर नेहा सिंह आए दिन अपनी बोल्ड और सेक्सी फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट कर इंटरनेट पर सनसनी मचा देती हैं। उनके हर एक पोस्ट का फैंस बेसब्री से इंतजार करते हैं। ये ही नहीं उनका हर एक फोटोज और वीडियोज आते ही इंस्टाग्राम पर तेजी से वायरल होने लगता है। हाल ही में नेहा सिंह ने बेहद सिजलिंग और हॉट फोटोशूट करवाया है, जिसमें उनका फिगर देख लोग आहें भरते नजर आ रहे हैं। इंटरनेट सेंसेशन नेहा सिंह की तस्वीरें आते ही सोशल मीडिया पर धड़ल्ले से वायरल होने लगती हैं। उनकी हर एक तस्वीरों में हॉट लुक देखकर फैंस अक्सर अपने होश खो बैठते हैं। हाल ही में नेहा सिंह ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से फैंस के बीच हलचल मचा दी है। इन तस्वीरों में नेहा सिंह ने डेनिम शॉर्ट पहना हुआ है। साथ ही शॉर्ट्स के बटन को ओपन किया हुआ है। नेहा सिंह ने इसके साथ व्हाइट कलर की मोनोकनी पहन कर शॉर्ट्स से टकइन किया है। आप देख सकते हैं नेहा सिंह ने अपनी इन फोटोज में बिन ब्रा पहने हुए बेहद ही बोल्ड पोज देते हुए अपना फिगर फ्लॉन्ट किया है। बताते चलें कि नेहा सिंह जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। हालांकि उनका ये बोल्ड अवतार उनके लिए कभी भारी भी पड़ जाता है। नेहा सिंह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और इंस्टाग्राम पर उन्हें ४० लाख से भी ज्यादा यूजर्स फॉलो करते हैं।

अनन्या पांडे ने साझा किया बचपन का वीडियो, पायलट के कपड़ों में दिखीं अभिनेत्री

बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता चंकी पांडे की बेटी और अभिनेत्री अनन्या पांडे ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर अपने बचपन का एक वीडियो साझा किया है, जिसमें वह पायलट के कपड़ों में नजर आ रही हैं। वीडियो में अनन्या के पिता चंकी की भी आवाज सुनाई दे रही हैं। वह अनन्या का वीडियो शूट करते हुए उनसे कुछ सवाल भी पूछ रहे हैं। इस वीडियो को साझा करते हुए अनन्या ने लिखा, आपको छुट्टियों की कितनी जरूरत है?। वर्क फ्रंट की बात करें तो अनन्या पिछली बार विजय देवरकोंडा के साथ फिल्म लाइगर में नजर आई थीं। हालांकि, यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह फ्लॉप साबित हुई थी। अब अनन्या बहुत जल्द आयुष्मान खुराना के साथ ड्रीम गर्ल 2 में अभिनय करती नजर आएंगी। यह फिल्म 7 जुलाई को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए एकदम तैयार है। इसके अलावा फिल्म खो गए हम कहां भी अनन्या के खाते से जुड़ी है। इसमें सिद्धांत चतुर्वेदी भी हैं।

नए गाने यार का सताया हुआ है में शहनाज़ के साथ नजर आएंगे नवाजुद्दीन

एक्टर नवाजुद्दीन सिद्दीकी और शहनाज गिल ने अपकमिंग ट्रैक यार का सताया हुआ है का पोस्टर रविवार को लॉन्च किया है। उन्होंने पोस्टर को लॉन्च करते हुए जो कैप्शन दिया है उससे लगता है कि गाना प्यार और धोखे के बारे में है। पोस्टर में एक्टर नवाजुद्दीन को नए लुक में देखा जा सकता है। यह पहली बार होगा जब दोनों स्क्रीन शेयर करते नजर आएंगे। एक्टर नवाजुद्दीन ने अपने सोशल मीडिया पर पोस्टर शेयर करते हुए इसे कैप्शन दिया, मैं पागल हूं, और बहुत पागल, पर ये भी बात है कि दिल सच्चा है, छीन तो लेता तुझे सरेआम मैं, पर मसला ये है कि शौहर तेरा आदमी अच्छा है। नवाजुद्दीन का यार का सताया हुआ है जोहराजबीं एल्बम का गाना है और इसे बी प्राक ने गाया है। गाना 3 जुलाई को रिलीज होगा। इससे पहले नवाजुद्दीन का पहला म्यूजिकल एल्बम बारिश की जाए गाना भी धमाल मचा चुका था और उसे दर्शकों का खूब प्यार मिला था।

ऋतिक रोशन के साथ फिर धमाल मचाएंगी वाणी कपूर

ऋतिक रोशन और वाणी कपूर को आपने फिल्म वॉर में देखा होगा और पसंद भी किया होगा। अब एक बार फिर दोनों साथ आ रहे हैं और वे इसे लेकर बेहद उत्साहित हैं। खासकर वाणी की खुशी का ठिकाना नहीं है। उन्होंने हाल ही में इस खबर की पुष्टि करते हुए कहा कि वह ऋतिक के साथ फिर धमाल मचाने को तैयार हैं।

ऋतिक और वाणी यूके टूर के लिए साथ रहे हैं। वाणी का यह पहला टूर है और इसलिए वह सातवें आसमान पर हैं। सबसे ज्यादा उत्साह उन्हें ऋतिक संग परफॉर्म करने का है। उन्होंने मीडिया से कहा, ऋतिक के साथ मंच साझा करना एक खास पल और सुखद अहसास है। वह बेहद प्रतिभाशाली और असाधारण कलाकार हैं और मैं इस अवसर को पाकर बहुत खुश हूं। मैं उन कभी न भूलने वाले पलों को जीने के लिए बहुत उत्साहित हूं।

वाणी ने आगे कहा, मैं सौभाग्य से कई सुपर-डुपरहिट गानों का हिस्सा रही हूं। फिर चाहे वो सुशांत सिंह राजपूत के साथ गुलाबी हो, रणवीर सिंह के साथ नशे सी चढ़ गई हो या फिर ऋतिक के साथ घुंघरू हो। इन सभी गानों की दीवानगी लोगों के सिर चढ़कर बोली है। इन गानों की दुनियाभर में जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली है। अब घुंघरू के बाद वाणी फिर ऋतिक के साथ कदम से कदम मिलाने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं।

ऋतिक और वाणी के इस टूर को स्टार्स ऑन फायर नाम दिया गया है, जिसमें दोनों अपने धमाकेदार डांस से मंच पर आग लगाएंगे। इसका आयोजन 1 सितंबर को लंदन के ओवीओ एरिना में और 2 सितंबर को लीड्स के फर्स्ट डायरेक्ट एरिना में होगा।

फिल्म वॉर के लिए ऋतिक और वाणी पहली बार साथ आए थे। यह ब्लॉकबस्टर रही थी। फिल्म में टाइगर श्रॉफ भी थे और दोनों सितारों का एक्शन देख हर कोई उनका फैन बन गया था। इसके साथ ही यह फिल्म भारत ही नहीं, विदेशो में भी खूब पसंद की गई थी। वॉर का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद ने किया था। १७० करोड़ रुपये के बजट में बनी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर ४५० करोड़ रुपये कमाए थे।

वाणी जल्द ही यशराज फिल्म्स की सीरीज मंडाला ब्रदर्स में नजर आएंगी। यह एक क्राइम थ्रिलर सीरीज है, जिसका निर्देशन गोपी पुथरन ने किया है। इसके अलावा वह फिल्म सर्वगुण संपन्न में नजर आएंगी। इसके उनके साथ अभिनेता इश्वाक सिंह हैं। इसमें ९० के दशक में सेट की गई एक अनोखी कहानी देखने को मिलेगी। यह एक सोशल कॉमेडी फिल्म है। दूसरी तरफ ऋतिक को दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर के साथ फिल्म फाइटर में देखा जाएगा।

तमिल निर्देशक एटली की पहली हिंदी फिल्म है जवान

वर्ष 2023 के बीते 6 माह में बॉक्स ऑफिस पर एकमात्र धमाका शाहरुख खान की फिल्म पठान ने किया। उसके बाद ऐसी कोई फिल्म नहीं आई जिसने बॉक्स् ऑफिस पर तहलका मचाने में कामयाब हुई हो। अपवाद स्वरूप द केरला स्टोरी रही, जिसने २०० करोड़ से ज्यादा का कारोबार करने में सफलता प्राप्त की। लेकिन इस फिल्म को प्रोपेगेंडा फिल्म बताया गया। अब सबकी नजरें शाहरुख खान की दूसरी प्रदर्शित होने वाली फिल्म जवान पर लगी हुई हैं।

इस फिल्म के बारे में कहा जा रहा है कि यह बॉक्स ऑफिस पर सुनामी लाने में कामयाब होगी। शाहरुख खान की जवान भारतीय सिनेमा की सबसे बहुप्रतीक्षित फिल्म है।

यह फिल्म ब्लॉकबस्टर तमिल निर्देशक एटली की पहली हिंदी फिल्म है और इसमें नयनतारा और विजय सेतुपति मुख्य भूमिका में हैं। डिजिटल दुनिया पर फिल्म के टीज़र और रिलीज की तारीख को लेकर काफी चर्चा हो रही है।

रिपोर्ट के अनुसार जवान का आधिकारिक टीज़र 7 जुलाई या 15 जुलाई को पूरे धूमधाम के साथ लॉन्च किया जाएगा।

शाहरुख खान और एटली जवान टीज़र को भव्य तरीके से लॉन्च करेंगे। यह सभी का सबसे बड़ा डिजिटल लॉन्च होगा। समय, और टीज़र हर किसी के होश उड़ा देगा। इसमें शाहरुख खान को पहले कभी नहीं दिखाया गया है। निर्माता चेन्नई में जवान के टीज़र को लॉन्च करने के लिए एक विशेष अतिथि की तलाश कर रहे हैं, और एक बार यह तय हो जाने के बाद तारीख भी तय हो जाएगी। इसलिए, फिलहाल इस बात पर संशय है कि इसे कब रिलीज़ किया जाएगा 7 या 15 जुलाई।

थ्रिलर से भरपूर है सोनम कपूर की ब्लाइंड

बॉलीवुड की मशहूर एक्ट्रेस सोनम कपूर एक्टिंग की दुनिया में वापसी के लिए तैयार हैं। वह जल्द ही फिल्म ब्लाइंड में नजर आने वाली हैं जो कि थ्रिलर और सस्पेंस से भरपूर है। सोनम कपूर की यह फिल्म सिनेमाघर में न रिलीज होकर ओटीटी प्लेटफॉर्म पर आएगी। हाल ही में सोनम कपूर की ब्लाइंड का टीजर भी रिलीज हुआ है, जो किसी को भी हैरान कर दे। टीजर को देखकर कहा जा सकता है कि यह फिल्म थ्रिलर से भरपूर होगी। इसके साथ ही सोनम कपूर का रोल भी दिलचस्प होने वाला है, जिसने फैंस को भी एक्साइटेड कर दिया है।

सोनम कपूर ब्लाइंड के टीजर में सीरियल किलर से पंगा लेती नजर आएंगी, जिसका किरदार एक्टर पूरब कोहली अदा करेंगे। ब्लाइंड के टीजर में देखने को मिला कि सोनम कपूर एक टैक्सी में बैठती हैं। वहां टैक्सी ड्राइवर सोनम कपूर से पानी के लिए पूछता है। तभी उन्हें एहसास होता है कि टैक्सी में किसी को बंदी बनाकर रखा गया है।

ऐसे में सोनम कपूर सवाल करती हैं, लेकिन वह ड्राइवर उन्हीं पर हमला कर देता है। दृष्टिहीन होने के बाद भी सोनम कपूर उस शख्स को पहचान लेती हैं और उसके बारे में जांच पड़ताल करने का फैसला करती हैं। हालांकि कई बार उन्हें सीरियल किलर की ओर से धमकी भी मिलती है, लेकिन वह जरा भी पीछे नहीं हटती हैं।

सोनम कपूर की अपकमिंग फिल्म ब्लाइंड के टीजर ने फैंस की एक्साइटमेंट बढ़ा दी है। एक यूजर ने लिखा, सोनम कपूर को 3 साल बाद वापस देखने के लिए बेताब हूं। वहीं दूसरे यूजर ने लिखा, टीजर जबरदस्त लग रहा है। बेहद एक्साइटेड हूं मैं इस मूवी के लिए। बता दें कि सोनम कपूर की ब्लाइंड 7 जुलाई को जियो सिनेमा पर प्रीमियर होगी। खास बात तो यह है कि दर्शक मुफ्त में इसका लुत्फ उठा सकते हैं। टीजर ने तो दर्शकों को इंप्रेस करने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। लेकिन अब यह देखना होगा कि फिल्म दर्शकों का दिल जीत पाती है या नहीं।

उफ! भयभीत पुतिन के 36 घंटे!

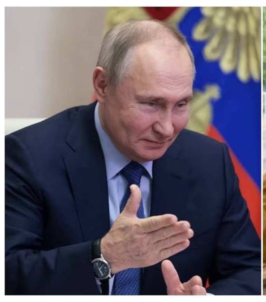
हरिशंकर व्यास

सब कुछ कितना भयावह है! सोचे, छह हजार एटमी हथियारों के विशाल जखीरे वाले रूस पर। यह देश, इसके राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन और इनके साथ दुनिया की महाशक्तियों ने शुक्रवार-शनिवार के 36 घंटे कैसे गुजारे होंगे? निश्चित ही हम भारतीयों के बस में इसकी कल्पना संभव नहीं है। लेकिन पुतिन हो या अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन और उनके संकट प्रबंधक सबकी सांसे निश्चित ही 36 घंटे अटकी व बैचेन रही होगी। सब चिंता में थे कि मास्को के करीब पहुंचते बागी सैनिक किसी एटमी हथियार के ठिकाने न पहुंच जाए। यह भी तय माने कि पुतिन के 36 घंटे आंतक तथा भय में गुजरे होंगे। तभी आश्चर्य नहीं जो पुतिन ने प्राईवेट सेना वैगनर के प्रमुख येवगेनी प्रिगोज़िन को जैसे-तैसे पटाया और उसके पीठ में छुरा घोंपने की अनदेखी करके उसे शांति से बेलारूस जाने दिया। कहने को कहा जा रहा है कि बेलारूस के तानाशाह ने रूस की प्राइवेट सेना के बागी सेनापति प्रिगोज़िन को मनाया। लेकिन नामुमकिन नहीं जो पुतिन ने घबरा कर यह सब खुद कराया हो। प्रिगोज़िन को बेइंतहा पैसा दे कर पटाया हो।

पुतिन ने बगावत की खबर के बाद टीवी पर आ कर कहा था कि प्रिगोज़िन ने 'देश की पीठ में छुरा घोंपा है। लेकिन इस बयान के ठिक 12 घंटे बाद पुतिन ने प्रिगोज़िन से सौदा किया। वादा किया कि बागी सैनिकों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं होगी। वे पड़ौसी देश बेलारूस में जा कर रहे। प्रिगोज़िन ने भी गर्व के साथ बेलारूस जाने की घोषणा की। मतलब प्रिगोज़िन घायल हो कर, भगौड़े के रूप में बेलारूस नहीं जा रहे है बल्कि वे विजेता की तरह, पुतिन व रूसी सेना पर कृपा करते हुए अपनी शर्तों पर अपने सैनिकों के साथ मास्कों के रास्ते से वापिस हुए है।

इसका अर्थ क्या है? पहली बात पुतिन ने 16 महिने पहले हल्ला किया था कि यूक्रेन खतरा है रूस के लिए। लेकिन जरा गौर करें कि मास्कों को खतरा किससे हुआ? उसके दरवाजे हथियार ले कर कौन पहुंचा? खुद पुतिन की बनवाई सेना। इतना ही नहीं वैगनर नाम की भाड़े की रूसी प्राइवेट सेना और उसके प्रमुख प्रिगोज़िन ने पुतिन और उनके रक्षा मंत्री व सेनाध्यक्ष को पहले नाकाबिल, मूर्ख और कायर करार दिया, फिर उन्हे डरा कर पूरे दबदबे से रूस छोड़ा। इसलिए पश्चिमी देशों का यह निष्कर्ष गलत नहीं है कि वैगनर सेना ने पुतिन की धमक, उनके खौफ और उनकी पकड की जगहंसाई कराई।

तभी रूस में 23-24 जून के 36 घंटों में जो हुआ है उसका अर्थ हैकि राष्ट्रपति पुतिन का रूतबा और आंतक दरकता हुआ है। 16 महिने पुराने यूक्रेन युद्ध में रूस की हिंसक-जंगली वैगनर सेना भी हताशा-निराशा में क्या से क्या करते दिखी। अंत में उसने अपने उस राष्ट्रपति के खिलाफ बगावत की जिसकी बदौलत प्रिगोज़िनकी निजी सेना बनी। हैरानी की बात यह भी कि भला ऐसा कैसे संभव हुआ जो रूसी सेना, रक्षा मंत्री, उसके कमांडर, उसकी छावनी ने एक निजी सेना के भाड़े के सैनिकों के आगे सरेंडर किया। वैगनर की सेना ने दक्षिणी रूस के सैनिक मुख्यालय तथा यूक्रेन के खिलाफ सैनिक अभियान के कमांडिंग हेडक्वाटर और शहर रोस्तोव-ऑन-डॉन पर चुटकियों में कब्जा बना लिया। इतना ही नहीं वैगनर के सैनिक रोस्तोव-ऑन-डॉन से एम 4एक्सप्रेसवे में टैंक दौड़ाते हुए उत्तर की तरफ के शहर वोरोनिश तक पंहुच गए, जो मास्को से सिर्फ दो सौ किलोमीटर दूर है। इन बागियों को रोकने के लिए रूसी सेना की ओर से कही भी बाधा पैदा नहीं की गई! आखिरी बात कि ऐसे फोटो व वीडियों क्योंकर है कि वैगनर के बागी सैनिकों और प्रिगोज़िन के काफिले का रूसी लोग सड़कों पर स्वागत करते हुए दिखे। प्रिगोज़िन की कार का तालियों से स्वागत और लोग उनसे हाथ मिलाते हुए दिखे!



सवाल सच्चे है तो जमीनी हकीकत भी दो टूक। विशाल परमाणु शक्ति वाला रूस अब ऐसे अराजक मोड पर है कि पहले तो उसनेयूक्रेन से लड़ने के लिए प्राईवेट सेना उतारी। इस प्राईवेट सेना ने साल भर से रूसियों के दिल-दिमाग में रक्षा मंत्री तथा सेनाध्यक्ष और सेना कमांडरों को निकम्मा, भ्रष्ट व अफसरी ढर्रे में काम करने वाला बतलाया। मतलब वैगनर सेना ने यूक्रेन की लड़ाई में रूस की तमाम तरह की नाकामी के लिए रूसी सेना के टॉप से बॉटम तक को बदनाम किया। बावजूद इसके पुतिन और उनका सेना तंत्र उसे बरदास्त करता रहा। और फिर खुन्नस व हताशा या अंहकार में प्रिगोज़िन ने बगावत की तो उसे रोकने के लिए न तो रूसी सेना में हिम्मत हुई और न प्राईवेट सेना को मास्कों की ओर बढ़ने में संकोच हुआ।

खबरों के अनुसार बेलारूस के दो टके के राष्ट्रपति एलेक्जेंडर लुकाशेंको ने येवगेनी प्रिगोज़िन से बात करके उन्हे मास्कों की तरफ बढ़ने से रोका। समझौता कराया। प्रिगोज़िन ने कहा है कि हम रूसियों का ही खून और बहता इसकी चिंता में उन्होने अभियान खत्म किया है। वे बेलारूस जा रहे है। मतलब अहसान करते हुए।

समझ नहीं आ रहा है कि प्रिगोज़िन अपने तीस हजार सैनिकों के साथ बेलारूस जा कर वहा कैसे अपनी छावनी बना सकते है। लेकिन बिना ऐसा किए प्रिगोज़िन बेलारूस में सुरक्षित रह पाएं, यह भी संभव नहीं। राष्ट्रपति पुतिन और उनके सेनाधिकारी पीठ पीछे छुरा घोंपने वाले प्रिगोज़िन की बगावत व अंहकार को भूल नहीं सकते। जिस पुतिन ने विदेश तक में अपने राजनैतिक विरोधियों को जहर दे कर मरवाया हो वह अपने विश्वासघाती सैनिक विद्रोहियों को कैसे जिंदा रहने दे सकता है? उसके भाड़े के सैनिकों को यदि रूसी सेना में शामिल किया गया तो सेनाधिकारी क्या उन्हे मोर्चे पर झौंक कर मौत के मुंह में नहीं डालेंगे? ध्यान रहे रूसी सेना का नंबर एक संकट है कि उसके पास पुराने, अनुभवी, जल्लाद सैनिकों की कमी है। यूक्रेन की सीमा पर उसके सैनिकों में नए-नए भर्ती हुए रंगरूटों की अधिक संख्या है। इसीलिए पुतिन ने वैगनर सेना को सिर पर बैठाया था। उनसे यूक्रेन पर कहर बरपाया।

अब ये सैनिक भरोसे लायक नहीं रहे। सेना इन्हे (मतलब 25-3० हजार सैनिक) देशद्रोही मान खत्म करेगी।

सवाल है प्रिगोज़िन और उनके खास सैनिकों को क्या यह खतरा नहीं दिखलाई दे रहा होगा? प्रिगोज़िनक्या नहीं जानते कि बेलारूस में वे अपना कितना ही सुरक्षित अड्डा बना ले, पुतिन उन्हे खत्म करके चैन लेंगे।

इसलिए 36 घंटों की कहानी खत्म हुई नहीं मानी जाए। रूसी प्राईवेट सेना बनाम रूसी सेना और राष्ट्रपति पुतिन तीनों में आगे, एक-दूसरे की पीठ पर छुरा घोंपने की नई-नई वारदाते होगी। रक्षा मंत्री और रूसी सेनाध्यक्ष निकम्मे साबित हुए है वे देश के भीतर सैनिक छावनी, मुख्यालय भी सुरक्षित नही रख सकें तो मास्कों या क्रेमलिन और खुद अपनी सुरक्षा को ले कर पुतिन आगे कैसे आश्वस्त रह सकते है? रूसी सेना में फेरबदल संभव है। अफसर एक-दूसरे पर ठिकरा फोड़ेंगे तो मास्को के सत्ता प्रभु वर्ग में पुतिन को लेकर मन ही मन विद्रोह बनेगा। निश्चित ही पुतिन पतन की ओर बढते हुए है। यूक्रेन पर हमले की गलती, प्राईवेट सेना बनाना और उसे सिर पर बैठाना तथा आर्थिकी, भूराजनीति, सामरिक, सैनिक तमाम तरह के नुकसानों के बाद अब बागियों को कुचलने की बजाय उन्हे बेलारूस में छावनी बनाने देना पुतिन और रूस को उस मोड पर ले जाने वाला है जिसमें आगे कुछ भी मुमकिन है। नोट करे रूस का आगे ढहना, सोवियत संघ के ढहने से भी अधिक घातक होगा।

सू- दोकू क्र.068

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

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.67 का हल

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

कटिंग-एज तो नहीं

रणनीतिक क्षेत्र में भारत में अमेरिकी नौसैनिक बेड़ों को मरम्मत की सुविधा देने पर बनी सहमति को एक अहम घटना समझा जाएगा। इसका अर्थ है कि भारत ने अमेरिकी सेना के अभियानों में अपनी जमीन का इस्तेमाल करने की इजाजत देने की शुरुआत कर दी है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अमेरिका दौरे का प्रतीकात्मक या मोदी के लिए राजनीतिक महत्त्व चाहे जो हो, लेकिन इससे भारत को तकनीक या आर्थिक क्षेत्र में कोई लाभ हुआ, यह कहने का कोई ठोस आधार नहीं है। रणनीतिक क्षेत्र में भारत में अमेरिकी नौसैनिक बेड़ों को मरम्मत की सुविधा देने पर सहमति बनी, उसे जरूर एक अहम घटना समझा जाएगा। इसका अर्थ यह है कि भारत ने अमेरिकी सेना के अभियानों में अपनी जमीन का इस्तेमाल करने की इजाजत देने की शुरुआत कर दी है। लेकिन जीई और एचएएल कंपनियों के बीच हलके लड़ाकू विमानों के इंजन को साझा तौर पर बनाने का करार उतनी बड़ी बात नहीं है, जितना भारतीय मीडिया में बताया गया है। हलके लड़ाकू विमान के इंजनों को बनाने के लिए करार के साथ जीई कंपनी ने जो बयान जारी किया, खुद उसमें उल्लेख है कि इन दोनों कंपनियों के बीच साझा उत्पादन 1986 से चल रहा है। इसके तहत जीई-4०4 इंजनों का निर्माण एक दशक से पहले ही किया जा चुका था। इस बार ये कंपनी बौद्धिक संपदा भी साझा करेगी, इसका कोई जिक्र उस बयान में नहीं है। तो इस समझौते को अधिक से अधिक पहले से जारी व्यापारिक सहयोग में एक प्रगति भर कहा जा सकता है।

तीन बिलियन डॉलर के खर्च से भारत ने जिन एमक्यू रीपर ड्रोन्स को खरीदने का फैसला किया है, उनके बारे में रक्षा विशेषज्ञों ने कहा है कि उनमें मौजूद तकनीक पुरानी पड़ चुकी है। यानी भारत को जो तकनीक मिलने जा रही है, उसे अति-आधुनिक (कटिंग-एज) नहीं कहा जा सकता। इनके अलावा आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस, क्वांटम कंप्यूटिंग, 5-जी/6-जी, बायोटेक, अंतरिक्ष और सेमीकंडक्टर्स के क्षेत्र में सहयोग के बारे में जो बातें कही गई हैं, फिलहाल वे एक अच्छा इरादा से ज्यादा कुछ नहीं हैं। 2००8 में परमाणु करार होने के समय भी बहुत ऊंची उम्मीदें जताई गई थीँ। लेकिन आज 15 साल बाद हकीकत यह है कि उसके तहत एक भी रिएक्टर चालू नहीं हुआ है। बेशक इस यात्रा से प्रधानमंत्री को अपनी बड़ी छवि पेश करने का मौका मिला है- खासकर यह देखते हुए कि इस कार्य में भारत का मेनस्ट्रीम मीडिया पूरे मनोयोग से लगा हुआ था। (आरएनएस)

फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का पहला गाना तुम क्या मिले रिलीज

करण जौहर निर्देशित फिल्म 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' का टीजर हाल ही में लॉन्च होने के बाद अब इसका पहला गाना 'तुम क्या मिले' रिलीज हो गया है। फिल्म के टीजर में प्रोड्यूसर करण जौहर ने बिना किसी डायलॉग के इस गाने को बैकग्राउंड में जोड़ दिया है। 3 मिनट 21 सेकंड का गाना पूरी तरह से बर्फीले इलाके में शूट किया गया है और आलिया की शिफॉन साड़ियों ने ध्यान खींचा है। इस गाने को प्रीतम ने कंपोज किया है और इसके बोल अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे हैं।

ऐसा कहा जाता है कि बॉलीवुड का कोई भी फिल्मी गाना मशहूर गायक अरिजीत सिंह के बिना पूरा नहीं होता। फिल्म 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' को अरिजीत की जादुई आवाज का साथ मिला है। युगल गीत तुम क्या मिलेज्को लोकप्रिय गायक अरिजीत सिंह और गायिका श्रेया घोषाल ने गाया है। गाने के रिलीज होने के बाद नेटिजन्स फिल्म के एक्टर्स से ज्यादा अरिजीत और श्रेया की आवाज की तारीफ कर रहे हैं।

फिल्म में रणवीर सिंह (रॉकी रंधावा) और आलिया भट्ट (रानी चटर्जी) का किरदार निभाएंगी। टीजर में आलिया ज्यादातर सीन्स में साड़ी पहने नजर आ रही हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरुवार को डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की जयंती पर उनके चित्र पर श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने कहा कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी एकता एवं अखंडता के लिए अपने जीवन को समर्पित करने वाले प्रखर राष्ट्रवादी विचारक एवं जनसंघ के संस्थापक थे। मातृभूमि के प्रति समर्पित उनकी जीवन गाथा सदैव हम सभी को प्रेरित करती रहेगी।

उत्कृष्ट कार्य करने वाले 11 पुलिसकर्मी सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। एडीजी लॉ एण्ड आर्डर डॉ. वी मुरूगेशन ने कांवड मेले में उत्कृष्ट कार्य करने वाले 11 पुलिस कर्मियों को सम्मानित किया।

आज सीसीआर भवन पहुंचे एडीजी कानून व्यवस्था डॉ. वी. मुरुगेशन द्वारा एसएसपी अजय सिंह व अन्य ऑफिसर्स की मौजूदगी में कावड़ मेला प्रारंभ होने से उत्कृष्ट कार्य करने वाले 11 पुलिसकर्मियों को सम्मानित किया गया। उन्होंने सेक्टर प्रभारी, कांस्टेबल वीरेंद्र चौहान (चेतक बहादराबाद), कांस्टेबल वीर सिंह (चेतक बहादराबाद) को तीन जुलाई को बहादराबाद नहर पटरी मार्ग पर अन्य समुदाय के व्यक्ति द्वारा कार से टक्कर मार कर कांवड़ियों की कांवड़ खंडित करने व कांवड़ियों द्वारा कार चालक के साथ मारपीट कर कार छतिग्रस्त कर हंगामा करने पर तुरंत मौके पर पहुंचकर सूझबूझ से कांवड़ियों को शांत कराते हुए मौके पर शांति व्यवस्था कायम की गई। इसके साथ ही देवांग चौहान, अमित नाथ, अजय सिंह, दीपक कुमार को शिव पुल पर लगातार सतर्क ड्यूटी कर उक्त स्थल को अतिक्रमण विहीन रखते हुए शिव पुल पर सुचारू आवाजाही व्यवस्था बनाई गई व किसी भी विक्रेता या भिखारी को पुल पर नही रहने दिया गया। वहीं सन्नी कुमार (गोताखोर), विक्रांत (गोताखोर), गौरव शर्मा (गोताखोर), हैड कांस्टेबल आशिक अली एसडीआरएफ उक्त दल द्वारा कांवड़ मेला प्रारंभ से 05 जुलाई 2023 तक 06 कांवड़ियों को कांगड़ा घाट एवं अन्य घाटों पर डूबने से सकुशल बचाया गया।

राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़..

▶▶ पृष्ठ 2 का शेष

की गई। उन्होंने कहा कि प्रदेश के स्वास्थ्य विभाग द्वारा पर्वतीय क्षेत्रों व मैदानी इलाकों में कोविड टीकाकरण सहित अन्य मैनेजमेंट में अच्छा कार्य किया गया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य संबंधित सरकारी योजनाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए यह आवश्यक है कि स्वास्थ्य संबंधित परियोजनाएं जो गतिमान है उसका विभाग द्वारा स्तत अनुसरण एवं अनुपालन किया जाये ताकि इन योजनाओं का लाभ राज्य के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे। बैठक में डॉ आर राजेश कुमार सचिव स्वास्थ्य, रोहित मीणा मिशन निदेशक राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, अमनदीप कौर अपर सचिव स्वास्थ्य, डॉ विनीता शाह महानिदेशक स्वास्थ्य, डॉ आशुतोष सयाना निदेशक चिकित्सा शिक्षा आदि अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

पर्स लूट में एमबीए पास युवक..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

राजपुर रोड़ पर एक महिला से पर्स छिनना तथा मोबाइल फोन का उक्त घटना से सम्बन्धित होना बताया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि उसके द्वारा सिक्किम मनीपाल यूनिवर्सिटी से ऑनलाइन एमबीए किया गया है। उसके पिताजी का देहांत वर्ष 2006 में हो गया था वर्तमान में उसके घर में वह और उसकी माता रहती हैं। वर्ष 2021 उसकी शादी हुई थी पर शादी के 04 माह बाद से ही परिवारिक मतभेद के कारण उसकी पत्नी अपने मायके में रह रही है तथा उसपर तलाक का केस कर दिया है। आर्थिक तंगी के चलते उसने पर्स लूट की घटना को अंजाम दिया था। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

दो चेन लूटेरे गिरफ्तार, चेन बरामद

संवाददाता

देहरादून। महिला से चेन लूट कर फरार हुए लूटेरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके कब्जे से लूटी गयी चेन बरामद कर ली।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुवर ने बताया कि तीन जुलाई को समय लगभग साढे छह बजे सायं को अपर बद्रीश कॉलोनी में एक वृद्ध महिला इवनिंग वॉक पर अपने मोहल्ले की सड़क में घूम रही थी। इसी दौरान एक सफेद रंग की स्कूटी में पीछे से आए दो लड़कों द्वारा वृद्ध महिला की चेन को झपट्टा मारकर लूट कर ले गए। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। थानाध्यक्ष नेहरू कॉलोनी लोकेंद्र बहुगुणा द्वारा अलग-अलग टीमों का गठन किया गया। गठित टीमों द्वारा घटनास्थल के आसपास व आने जाने वाले मार्गों के लगभग 75 सीसीटीवी कैमरों का गहनता से निरीक्षण किया गया। आज पुलिस टीम को सूचना मिली जिसके बाद पुलिस टीम ने बद्रीश कॉलोनी मोड़ से दो युवकों अनमोल तथा विरेन्द्र थापा को घटना में प्रयुक्त सफेद रंग की स्कूटी के साथ गिरफ्तार किया गया तथा स्कूटी की डिक्की के अंदर से उक्त घटना से संबंधित सोने की चेन बरामद की गई। उन्होंने बताया कि अनमोल पूर्व में भी वर्ष 2022 में चेन स्नैचिंग की घटना में थाना नेहरू कॉलोनी से जेल जा चुका है।

पूछताछ में उनके द्वारा बताया गया कि वह दोनों नशा करने के आदी हैं। अपने नशे की लत को पूरा करने के लिए उनके पास पैसे नहीं थे। उनको जानकारी थी की बद्रीश कॉलोनी के पास सुनसान जगह पर महिलाएं अक्सर घूमती रहती है, इसलिए उन्होंने उक्त स्थान पर महिलाओं से चेन लूटने की योजना बनाई। योजना के मुताबिक वह बद्रीश कॉलोनी में सुनसान जगह पर ऐसी महिलाओं की तलाश करने लगे जिनके गले में सोने की चैन हो। वह दोनों तलाश करते हुए अपनी स्कूटी से घूम रहे थे तभी उनको अपर बद्रीश कॉलोनी रोड पर एक वृद्ध महिला दिखी जिस गले में सोने की चैन थी। मौका पाकर उन्होंने उस महिला के गले से चेन छीन ली और वहां से भाग गए। दोनों पूर्व में वाहन चोरी की घटना में भी जेल जा चुके हैं।

पुलिस ने दोनों को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

वन्य जीव तस्करी में एक गिरफ्तार दो फरार, 42 कछुए बरामद

हमारे संवाददाता

नैनीताल। वन्य जीव तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को वन विभाग द्वारा गिरफ्तार कर उसके पास से 42 कछुए बरामद किये गये है। हालांकि इस दौरान उसके दो साथी फरार होने में सफल रहे जिनकी तलाश जारी है। जानकारी के अनुसार कल देर रात टांडा रेंज के रेंजर रूप नारायण गौतम ने वन कर्मियों के दल के साथ कालीनगर क्षेत्र में तीन दर्जन से अधिक जिन्दा कछुओ को वन्य जीव तस्कर सहित दबोचा गया हालांकि इस दौरान दो वन्य जीव तस्कर फरार हो गये जिनकी तलाश जारी है। बताया जा रहा है कि कल देर रात वन कर्मियों के दल के साथ गस्त की जा रही थी। इस दौरान एक सूचना पर वनकर्मियों द्वारा कालीनगर क्षेत्र में छापेमारी कर एक वन्य जीव तस्कर को 42 जिन्दा कछुओ के साथ गिरफ्तार कर लिया गया है। हालांकि इस दौरान दो वन्य जीव तस्कर फरार हो गये है, जिनकी तलाश में दबिश दी जा रही है।

जारी रहेगा भारी बारिश का सिलसिला

भूस्खलन से सड़कें बंद, जगह-जगह फंसे यात्री

❑शासन-प्रशासन की अपील, नदी-नालों से रहें दूर

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 10 जुलाई तक इसी तरह की बारिश का सिलसिला जारी रहेगा। 9 जुलाई के आसपास प्रदेश के 4 जिलों में भारी से भी भारी बारिश हो सकती है। बीते 24 घंटों में राज्य में कहीं भारी तो कहीं मध्यम बारिश के कारण जनजीवन प्रभावित हुआ है। बारिश के कारण सबसे नुकसान सड़कों को हुआ है। राज्य की 106 से अधिक सड़कों पर अभी भी आवाजाही बंद है तथा तमाम जिलों से आ रही भूस्खलन की खबरें और नदियों तथा नालों में उफान के कारण लोगों से यात्रा न करने और नदी-नालों से दूर रहने की अपील की गई है।

चमोली से प्राप्त समाचारों के अनुसार यहां लगातार बारिश जारी है तथा छिनका के पास पहाड़ से मलवा आना जारी है जिस से बद्रीनाथ यात्रा रोक दी गई है वहीं उत्तरकाशी और रुद्रप्रयाग में भी बारिश होने तथा भूस्खलन से कई स्थानों पर गंगोत्री व यमुनोत्री मार्ग के बंद होने से यात्रियों को परेशानी हो रही है। मनेरी के पास यमुनोत्री मार्ग बंद हो गया। उधर नैनीताल और हल्द्वानी में भी भारी बारिश से नुकसान की खबरें है। मल्लीताल जाने वाली सड़क का आधा हिस्सा धसने से इस मार्ग पर यातायात को रोक दिया गया है। गोला नदी, शेर नाला और सूखी नदी का जलस्तर बढ़ गया है प्रशासन ने लोगों से नदियों से दूर रहने की अपील की है।

हरिद्वार में भी बीती रात से भारी बारिश के कारण चौक-चौराहे जलमग्न हो गए हैं। लक्सर क्षेत्र में भारी बारिश से फसलों को भारी नुकसान हुआ है। अल्मोड़ा हाईवे पर मलवा आने से यातायात ठप हो गया है। राज्य की 106 सड़कें बारिश के कारण बंद हो गई है रामनगर में धनगढ़ी नाले को लेकर प्रशासन ने अलर्ट जारी किया है।

बिना प्रतिस्थानी के शिक्षकों की कार्यमुक्ति पर पंचायत प्रतिनिधि भड़के

संवाददाता

पिथौरागढ़। मुनस्यारी व धारचूला से बिना प्रतिस्थानी के शिक्षकों को कार्यमुक्त किये जाने से सीमांत के पंचायत प्रतिनिधि भड़क गये।

आज यहां विकासखंड मुनस्यारी व धारचूला से बिना प्रतिस्थानी के शिक्षकों को कार्यमुक्त किए जाने पर सीमांत के पंचायत प्रतिनिधि भड़क गए है। पंचायत प्रतिनिधियों ने मुख्य शिक्षा अधिकारी कार्यालय की भूमिका पर सवाल उठाते हुए कहा कि जिलाधिकारी तथा निदेशक माध्यमिक शिक्षा के आदेशों का भी अनुपालन नहीं हुआ। उन्होंने कहा कि सीमा क्षेत्र से शिक्षकों को कार्यमुक्त करने के लिए विभाग ज्यादा उतावला दिख रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि जो शिक्षा मंत्री सीमांत क्षेत्र में शिक्षकों के रिक्त पदों को भरने में नाकाम रहे है, उन्हें तत्काल अपने पद से इस्तीफा देकर सीमांत के शिक्षक अभिभावकों एवं विद्यार्थियों से माफी भी मांगनी चाहिए। सीमांत क्षेत्र में पिछले वर्ष 93 शिक्षकों का स्थानांतरण हुआ था। तब भी मुख्य शिक्षा अधिकारी कार्यालय ने जिलाधि कारी के आदेश को दबा दिया गया था। शिक्षकों के कार्य मुक्त होने के बाद बिना परेशानी के कार्यमुक्त नहीं किए जाने का आदेश खंड शिक्षा अधिकारियों को भेजा गया। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया की पत्र का संज्ञान लेते हुए जिलाधिकारी रीना जोशी ने मुख्य शिक्षा अधिकारी को तत्काल प्रभाव से कदम उठाने के निर्देश दिए थे। मुख्य शिक्षा अधिकारी कार्यालय में चालाकी दिखाते हुए जिलाधिकारी के पत्र को निदेशक माध्यमिक शिक्षा को भेजकर अपना पल्लू झाड़ लिया। उसके बाद फिर जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने जिलाधिकारी को दूसरा पत्र लिखा। मुख्य शिक्षा अधिकारी कार्यालय सोता रहा और शिक्षकों के स्थानांतरण का फरमान विद्यालय तक पहुंच गया। विद्यालयों ने फटाफट दर्जनों शिक्षकों को बिना प्रतिष्ठान के कार्य मुक्त कर दिया है। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने बताया कि बीते वर्ष जिन 93 शिक्षकों का स्थानांतरण हुआ था उनके सापेक्ष मात्र 37 नये अध्यापक सीमा क्षेत्र में स्थित विकासखंड मुनस्यारी तथा ध रचूला में पहुंचे है। उन्होंने यह भी कहा कि सीमा के पंचायत प्रतिनिध मुख्य शिक्षा अधिकारी कार्यालय के खिलाफ आंदोलन करेंगे।

एक नजर

हत्याओं की कई वारदातों में शामिल अपराधी को एनकाउंटर में लगी गोली

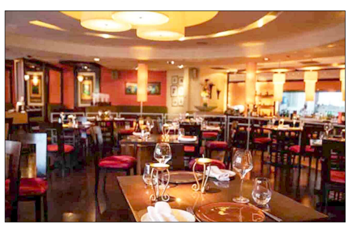
नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के रोहिणी इलाके में स्पेशल सेल और एक कुख्यात अपराधी के बीच एनकाउंटर हुआ है। यह अपराधी दिल्ली में कई हत्याओं की वारदात में शामिल हो चुका है। एनकाउंटर में बदमाश को गोली लगी है, जिसके बाद इलाज के लिए उसे अस्पताल लाया गया। जानकारी के मुताबिक, जब पुलिस का इस अपराधी से आमना-सामना हुआ, तो इसने फायरिंग शुरू कर दी। पुलिस ने कामिल को सरेंडर करने के लिए कहा, लेकिन उसने गोलीबारी शुरू कर दी। इसके जवाब में पुलिस के जवानों द्वारा भी गोली चलाई गई, जिससे कामिल घायल हो गया। उसके पैर में गोली लगी है। कुख्यात कामिल एक कॉन्ट्रेक्ट किलर भी है। वह दिल्ली में हत्याओं की कई वारदातों में शामिल रह चुका है। पुलिस ने बताया कि अपराधी के खिलाफ 12 से अधिक केस दर्ज हैं। वह हाल ही में दिल्ली के जामा मस्जिद इलाके में एक व्यक्ति की हत्या के मामले में भी शामिल था। पुलिस ने कामिल के पास से तुर्किए में बनी हुई जिगाना पिस्टल भी बरामद की है। गौरतलब है कि जिगाना पिस्टल का इस्तेमाल अप्रैल में यूपी के डॉन अतीक अहमद की हत्या में किया गया था। जिगाना पिस्टल को भारत में खरीदना और रखना अवैध है। ब्लैक मार्केट में इसकी कीमत 6-7 लाख रुपए है।

खेत से चोरी हुए 2.5 लाख रुपए के टमाटर !

बेंगलुरु। देश के अलग-अलग हिस्सों में टमाटर 100 रुपए से लेकर 200 रुपए प्रति किलो बिक रहे हैं, कर्नाटक में एक किसान के खेत से 2.5 लाख रुपए के टमाटर चोरी हो गए। मामला कर्नाटक के हसन जिले का है। पीड़ित किसान का आरोप है कि 4 जुलाई की रात चोरों ने उसके खेत से 2.5 लाख रुपए के टमाटर चोरी कर गए। किसान दंपति के मुताबिक, उन्होंने 2 एकड़ जमीन पर टमाटर की खेती की थी। टमाटर लेने के लिए उन्होंने कर्ज भी लिया था। टमाटर के भाव में आए उछाल से उन्हें कुछ कमाई की उम्मीद थी। क्योंकि बेंगलुरु में टमाटर 120 रुपए प्रति किलो बिक रहे हैं। लेकिन इस घटना से वे काफी आहत हैं। पीड़ित महिला किसान धरानी ने कहा कि वे फसल को काटने और इसे बाजार में ले जाने की योजना बना रहे थे क्योंकि बेंगलुरु में कीमत 120 रुपये प्रति किलोग्राम से अधिक पहुंच गई थी। महिला किसान धरानी ने कहा कि हमें सेम की फसल में भारी घाटा हुआ और टमाटर उगाने के लिए कर्ज लेना पड़ा। हमारी फसल अच्छी हुई और कीमतें भी ऊंची थीं। चोरों ने ना सिर्फ टमाटर की चोरी की बल्कि खेतों में उगी खड़ी फसल भी नष्ट कर दिए। बकौल धरानी, चोरों ने 50-60 बोरी टमाटर लेने के अलावा बाकी खड़ी फसल भी नष्ट कर दी। महिला की शिकायत पर हलेबीडु पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है।

हरियाणा में चौबीसों घंटे रेस्तरां के संचालन को सरकार ने दी मंजूरी

नई दिल्ली। हरियाणा सरकार ने राज्य में चौबीसों घंटे रेस्तरां के संचालन को मंजूरी दे दी है। सरकार के इस फैसले से गुरुग्राम के रेस्तरां मालिक बहुत खुश हैं और उन्हें उम्मीद है वे स्थानीय निवासियों और देर रात तक बहुराष्ट्रीय कंपनी (एमएनसी) में काम करने वाले कर्मचारियों को खाद्य पदार्थ मुहैया कराकर धन कमाने में सफल होंगे। हरियाणा के उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने मंगलवार को राज्य भर के सभी रेस्तरां को चौबीसों घंटे खुले रहने की अनुमति दी। हरियाणा ऐसा करने वाला उत्तर भारत का एकमात्र राज्य बन गया। श्साइबर हब एंड वर्ल्डमार्कश् में स्थित विइटनोम रेस्तरां के मालिक साहिल सांभी ने कहा ष्मैं राज्य में रेस्तरां को चौबीसों घंटों संचालित करने की अनुमति देने के सरकार के फैसले से बहुत खुश हूं। इससे कॉर्पोरेट कार्यालय में पूरे दिन काम करने वाले कर्मचारी और जिनकी शिफ्ट अंतरराष्ट्रीय समय के अनुसार होती है, उन्हें लाभ हो सकता है। वे लोग डिब्बा बंद खाना खाने या ऑनलाइन ऑर्डर करने के बजाय देर रात रेस्तरां में खाना खा सकते हैं। इससे रोजगार सृजन होगा और राज्य सरकार के निर्णय से ग्राहकों और रेस्तरां मालिकों दोनों को फायदा होगा। चौबीसों घंटे रेस्तरां खुले रखने के इच्छुक भोजनालयों को श्रम विभाग में पंजीकरण करवाना होगा। पंजाब दुकान तथा वाणिज्यिक प्रतिष्ठान अधिनियम, 1958 के अन्य नियमों और शर्तों का पालन करना होगा। पिछले साल दिसंबर में, दिल्ली सरकार ने पांच और चार सितारा होटलों में रेस्तरां और बार को 24 घंटे संचालित करने की अनुमति दी थी।



अधिकारी स्थानीय उत्पादों को बढावा दें: धामी

संवाददाता

देहरादून । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि अधिकारी स्थानीय उत्पादों को बढावा देने का काम करें ।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय में सशक्त उत्तराखण्ड 25 के लक्ष्यों की प्राप्ति के संबंध में ग्राम्य विकास एवं पंचायतीराज विभाग की समीक्षा की। मुख्यमंत्री ने इन विभागों द्वारा तैयार की गई अल्प, मध्य एवं दीर्घकालिक रोडमैप की समीक्षा के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिये कि जिन योजनाओं के तहत केन्द्रांश एवं राज्यांश क्रमश: 90 और 10 के अनुपात में हैं, उनकी यूटिलाइजेशन सर्टिफिकेट एवं अन्य आवश्यक प्रक्रियाएं पूर्ण कर प्रस्ताव केन्द्र सरकार को जल्द भेजने की व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिये। केन्द्रीय प्रायोजित योजनाओं में शासन स्तर पर अनावश्यक विलंब न हो। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि केन्द्रांश एवं राज्यांश क्रमश: 90 और 10 के अनुपात की यदि कोई योजनाएं 2020 से पूर्व की लंबित हैं, तो इनका पूरा ब्यौरा दिया जाए।

ग्राम्य विकास विभाग की समीक्षा के दौरान मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि उत्तराखण्ड के स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के साथ ही उत्पादों की मार्केटिंग की बेहतर व्यवस्थाएं की जाएं, ऑनलाईन मार्केटिंग की भी समुचित व्यवस्थाएं की जाएं। उत्तराखण्ड के जिन उत्पादों की अधिक मांग है, उनकी पूर्ति के लिए भी सभी आवश्यक व्यवस्थाएं की जाएं। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि बैठकों में जो निर्णय लिये जा रहे हैं, अगली बैठक में सबसे पहले उन निर्णय के क्रियान्वयन में की गई कार्यवाही की जानकारी दी जाए। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये गांवों में जो भी विकास के कार्य किये जा रहे हैं, उसमें स्थानीय लोगों को प्राथमिकता मिले।

पंचायतीराज विभाग की समीक्षा के दौरान मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि सभी ग्राम पचायतों को ओडीएफ प्लस करने की कार्यवाही में और तेजी लाई जाए। गावों में सोलर लाईट को बढ़ावा दिया जाए। कम्प्यूटर विहीन ग्राम पंचायतों में कम्प्यूटरीकरण करने की दिशा में तेजी से कार्य किये जाए।

बैठक में जानकारी दी गई कि मनरेगा के तहत वित्तीय वर्ष 2023-24 में 150 लाख मानव दिवस के सृजन का लक्ष्य रखा गया है। मनरेगा के तहत अमृत सरोवर एवं जल संरक्षण व संवर्द्धन की दिशा में अच्छा कार्य हो रहा है। मनरेगा, दीनदयाल अन्तयोदय- राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन एवं रूरल बिजनेस इन्क्यूबेटर में वित्तीय प्रगति गत वर्ष की तुलना में क्रमश: 44, 59 एवं 42 प्रतिशत अधिक रही। ग्रामीण विकास के माध्यम से आर्थिकी को दुगुना करने के लिए मनरेगा के तहत विभिन्न रेखीय विभागों के कनवर्जेन्स की कार्ययोजना पर कार्य किया जा रहा है। दीनदयाल अन्तयोदय- राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन वैल्यू चौन आधारित विपणन सुविधाओं के विकास पर कार्य किया जा रहा है। 2025 तक सवा लाख लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य रखा गया है। अब तक प्रदेश में 40 हजार लखपति दीदी बन चुकी हैं।

बैठक में ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी, अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव आर. मीनाक्षी सुदंरम, नितेश झा, डॉ. आर. राजेश कुमार, अपर सचिव आनंद स्वरूप, श्रीमती नितिका खण्डेलवाल एवं संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

गंगनहर में गिरकर दो कांवड़िये लापता

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गंगनहर में गिरकर दो कांवड़िए लापता हो गए। पुलिस ने जल पुलिस के मदद से लापता कांवड़ियों को तलाश करने का प्रयास किया लेकिन उनका कोई सुराग नहीं मिला।

जानकारी के अनुसार 18 वर्षीय लक्की निवासी मीठापुर बदरपुर दिल्ली जो अपने दोस्त नितिन पुत्र अजय के साथ हरिद्वार से कावड़ लेकर रूड़की नगर निगम पुल के आगे नहर के किनारे बनी पटरी पर सो रहा था जो अचानक नीचे लुढ़क कर नहर में डूब गया। जल पुलिस व आस पास के लोगों द्वारा उसको बचाने की काफी कोशिश की गई लेकिन नहीं उसका कोई सुराग नहीं मिला। वहीं शिवम पुत्र चंद्र बहादुर निवासी कालका गोविंदपुरी नवजीवन कैंप दिल्ली जो अपने दोस्त दीपक पुत्र अमर सिंह, संन्नी पुत्र रामदयाल, संजय पुत्र वेदराम, वरुण पुत्र विकी, अर्जुन पुत्र जंग बहादुर के साथ हरिद्वार से कावड़ लेकर रुड़की पहुंचे तो रूड़की नगर निगम पुल के आगे नहर के किनारे बनी पटरी पर बैठकर चाय पी रहा था जो अचानक चाये पीते नीचे गिरकर नहर में डूब गया। जल पुलिस व आस पास के लोगों द्वारा उसे बचाने की काफी कोशिश की गई लेकिन नहीं बचा पाए। बहरहाल जल पुलिस दोनो कांवडियों की तलाश में जुटी हुई है। वहीं दोनो लापता हुए कांवड़ियों के परिजनों को मामले की जानकारी दे दी गयी है।

सहस्त्रधारा में पहाड़ी से गिरा बोल्डर, दुकान क्षतिग्रस्त

हमारे संवाददाता

देहरादून/हरिद्वार। उत्तराखंड में भारी बारिश का कहर लगातार जारी है। बारिश के चलते प्रदेश में हादसे भी हो रहे हैं। बुधवार को हुई बारिश के कारण जहां सहस्त्रधारा बस स्टैंड के निकट दुकान के ऊपर एक बड़ा बोल्डर गिर गया। जिससे एक दुकान पूरी तरह क्षतिग्रस्त हुई है। वहीं हरिद्वार के कनखल थाना क्षेत्र में एक मकान की दीवार भरभरा कर गिरने से एक कार क्षतिग्रस्त होने के समाचार है। हालांकि दोनो की दुर्घटनाओं में किसी तरह की कोई जनहानि नहीं हुई।

राजपुर थानाध्यक्ष जितेंद्र चौहान ने बताया कि घटना बुधवार रात 9.20 बजे की है। सहस्त्रधारा बस स्टैंड के पास मनोज गुप्ता की दुकान के ऊपर पहाड़ी से एक बड़ा बोल्डर गिर गया, जोकि मनोज गुप्ता की छत पर गिरा। दुकान को पूरी तरह से क्षतिग्रस्त करते हुए पत्थर सड़क पर गिर गया। सूचना पर चौकी आईटी पार्क से चौकी प्रभारी पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे तो मौके पर पहुंचे तो पता चला कि उक्त स्थान पर कोई जनहानि नहीं हुई है। दुकान पत्थर गिरने की वजह से पूरी तरह से खत्म हो गई है। सहस्त्रधारा बस स्टैंड पर निवासरत सभी लोगों को वहां से अन्य स्थान पर शिफ्ट किया गया है तथा सभी लोगों को बरसात के मद्देनजर सतर्क रहने के लिए सूचित किया गया है। वहीं दूसरी ओर हरिद्वार के कनखल थानाक्षेत्रांर्तगत लाटोवाली में बारिश से एक पुराने मकान की दीवार भरभरा कर कार पर गिर गई। मकान के मलबे में कार पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई है। हालांकि इसमें भी कोई हताहत नहीं हुआ 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।