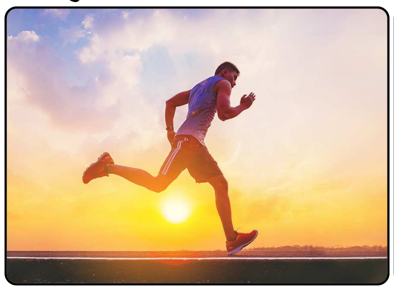
बृहस्पतिवार
13 जुलाई 2023



पृष्ठ 4
सुबह दौड़ने से पहले रखें इन बातों का ख्याल, शरीर को नहीं होगा नुकसान

पृष्ठ 5
भारत के लिए परफॉर्म करना गर्व की बात : वाणी कपूर

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 158
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

विद्वत्ता अच्छे दिनों में आभूषण, विपत्ति में सहायक और बुढ़ापे में संचित धन है।

– हितोपदेश

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

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

भारी बारिश से बिगड़े हालात, सेना की लेंगे मदद: धामी

दून व दिल्ली के बीच रेल यातायात बंद

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीते 5 दिनों से उत्तराखंड में हो रही भारी बारिश से जहां जान माल का बड़ा नुकसान हो रहा है वहीं सड़क और रेल मार्ग के बाधित होने से आम आदमी की मुश्किलें बढ़ती ही जा रही है। राज्य की तमाम प्रमुख सड़कों से लेकर संपर्क मार्गों तक के बंद होने से हजारों यात्री फंसे हुए हैं वही हरिद्वार लक्सर और रुड़की क्षेत्र में बाढ़ के हालात पैदा हो गए। लक्सर में रेलवे ट्रैक के जलमग्न होने से रेल यातायात ठप हो गया है तथा दिल्ली से देहरादून आने वाली सभी ट्रेनों को रद्द कर दिया गया है। सीएम धामी आज हरिद्वार क्षेत्र का स्थलीय सर्वेक्षण कर रहे हैं।

उत्तराखंड में अभी इस मानसूनी आपदा का कहर थमता नहीं दिख रहा है राज्य में 19 जुलाई तक भारी बारिश के अलर्ट के बाद शासन-प्रशासन हालात की समीक्षा करने में जुटा हुआ है। वही आपदा प्रभावितों तक मदद कैसे पहुंचे इसके प्रयास तेज कर दिए गए हैं। राज्य की साढ़े 400 से अधिक सड़कें भूस्खलन व तेज बारिश के कारण तबाह हो चुकी हैं। दर्जनों पुल व पुलिया टूट गए हैं राज्य में इस आपदा के कारण अब तक 17 लोगों की मौत हो चुकी है वही 2 दर्जन से अधिक लोग घायल हो गए तथा 27 घरों के जमींदोज होने की बात सामने आई है।

❑हरिद्वार, लक्सर व रुड़की में बाढ़ के हालात

राज्य में फिलहाल चार धाम यात्रा को रोक दिया गया है लेकिन यात्रा कर लौट रहे हजारों यात्री व कावड़िए जगह-जगह मलबा आने से बंद हुई सड़कों के कारण यात्रा मार्गों पर फंसे हुए हैं। खास बात यह है कि कई क्षेत्रों में बिजली व पानी का संकट पैदा होने से लोगों की परेशानी और अधिक बढ़ गई है। केदारनाथ राजमार्ग पर गौरीकुंड के पास भूस्खलन से मार्ग बाधित हो गया वहीं पौड़ी सतपुली मार्ग पर भूस्खलन के कारण यातायात ठप हो गया है।

चमोली में पातालगंगा के पास हुए भारी भूस्खलन से क्षेत्र में धूल का गुबार देखा गया तथा 90 मीटर सड़क मलबे व बोल्डरों से दब गई है। उधर पौडी राजमार्ग पर बड़े भूस्खलन से मार्ग बाधित होने की खबर है।

राज्य में हो रही भारी बारिश के कारण हमैली, काला पिंडर, मंदाकिनी और गंगा-यमुना सहित तमाम नदियां उफान पर है जिसके कारण हरिद्वार रुड़की और लक्सर क्षेत्र में भारी बाढ़ का खतरा बना हुआ है। रुड़की के कई आवासीय क्षेत्रों में जलभराव हो चुका है वहीं हरिद्वार नगर व ग्रामीण क्षेत्रों में भारी

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

अधिकारियों के दावे फुस्स: दुपहिया वाहनों से पटाखें छोड़ते घूम रहे हैं कांवड़िये

संवाददाता

देहरादून। कांवड यात्रा शुरू होने से पूर्व दून पुलिस ने दावा किया था कि शहर के अन्दर कांवडियों को घुसने नहीं दिया जायेगा लेकिन अधिकारियों के दावे फुस्स होते दिखायी दे रहे हैं यहां धडल्ले से कांवडिये मोटरसाईकिलों से पटाखे छोडते घुमते दिखायी दे रहे हैं और पुलिस प्रशासन उनके सामने मौन दिखायी दिया।

उल्लेखनीय है कि प्रत्येक वर्ष कांवड यात्रा शुरू होने से पूर्व देहरादून के पुलिस अधिकारी दावे करते दिखायी देते हैं कि कांवडियों को शहर के अन्दर प्रवेश नहीं करने देंगे तथा मसूरी की तरफ तो उनका जाना ही नामुमकिन होगा। लेकिन अधिकारी दावे करते हैं और उनको दावों को कांवड यात्री झूठा साबित करते हुए धडल्ले से शहर व मसूरी में दिखायी देते हैं। अब पुलिस अधिकारी इस बात से इंकार भी कर सकते क्योंकि कई बार कांवड यात्रियों की मसूरी में स्थानीय लोगों से मारपीट के मामले भी सामने आये तथा मुकदमें भी दर्ज हुए इसलिए पुलिस अधिकारी इस बात को नकार नहीं सकते की कांवड यात्री इस दौरान दून में नहीं आये और न ही वह कभी

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

मेक्सिको: आतंकी हमले में चार सुरक्षाकर्मी समेत 6 लोगों की मौत

नई दिल्ली। पश्चिमी मेक्सिको मे संदिग्ध गिरोह ने बम ब्लास्ट कर 6 लोगों की जान ले ली। मरने वालों में 4 सुरक्षा अधिकारी और दो नागरिक शामिल हैं। इसके साथ ही एक दर्जन से ज्यादा लोग इस हमले में घायल हो गए हैं। इस अटैक को स्थानीय सरकार ने आतंकी हमला करार दिया है। अधिकारियों ने कहा कि यह एक ड्रग कार्टेल द्वारा घात लगाकर किया गया हमला था। राज्य के गवर्नर एनरिक अल्फारो ने कहा कि जलिस्को के अटॉर्नी जनरल के ऑफिस मे काम करने वाले पुलिस और अधिकारियों पर यह अटैक हुआ है। ये ब्लास्ट काफी डरावना था। इससे साफ पता चलता है कि ये संगठित अपराध समूह की करतूत है। अल्फारो ने बताया कि राज्य की राजधानी ग्वाडलाजारा के दक्षिण में त्लाजोमुल्को नगर पालिका में हुए विस्फोट में मरने वालों की संख्या 6 हो गई है। जबकि 12 लोग घायल हो गए हैं। गवर्नर ने कहा कि विस्फोट अपराधियों द्वारा बिछाए गए जाल के कारण हुआ। जिन्होंने फोन पर एक अज्ञात सूचना दी थी कि घटनास्थल पर मानव अवशेष दबे हुए हैं।

महिला ने विधायक को मारा थप्पड़

कैथल। हरियाणा के कैथल जिले में जननायक जनता पार्टी के विधायक ईश्वर सिंह को एक महिला ने थप्पड़ मार दिया। घटना के समय विधायक घोघा में बाढ़ की स्थिति का जायजा लेने पहुंचे थे। तभी बाढ़ से प्रभावित एक नाराज महिला ने विधायक ईश्वर सिंह को थप्पड़ मार दिया। वो घग्गर नदी के उफान के कारण इलाके में आई बाढ़ की स्थिति को लेकर प्रशासन की लापरवाही से बेहद नाराज थी। विधायक ईश्वर सिंह ने कहा है कि उन्होंने थप्पड़ मारने वाली महिला को माफ कर दिया है। वे महिला के खिलाफ कोई कानूनी कार्रवाई नहीं करेंगे।

वायरल हो रहे इस वीडियो में यह दिखा कि विधायक बाढ़ पीड़ित लोगों से बात कर रहे हैं। उनके साथ स्थानी पुलिस और कुछ अधिकारी भी वहां मौजूद थे। इस बीच विधायक के पास एक महिला आती है और कुछ कहती है और फिर उस पर हमला कर देती है। महिला ने विधायक को थप्पड़ मारा और फिर वहां मौजूद पुलिस वाले बीच में आ गए और महिला को आवाज देकर वहां से हटाया है। विधायक के मुताबिक, महिला ने कहा कि अगर मैं चाहता तो बांध नहीं टूटता। मैंने उसे समझाया कि यह एक प्राकृतिक आपदा थी। उन्होंने कहा कि मैंने महिला को उसके कृत्य के लिए 'माफ' कर दिया है और मैं उसके खिलाफ कोई कानूनी कार्रवाई नहीं करूंगा।

घटना के दौरान विधायक बाढ़ प्रभावित घुला में हालात का जायजा ले रहे थे। बता दें कि घग्गर नदी के उफान के कारण इलाके में बाढ़ की स्थिति को लेकर यहां के लोग प्रभावित हुए हैं। प्रशासन की ओर से खास इंतजाम न होने से लोगों में काफी नाराजगी है। विधायक को थप्पड़ मारने वाला वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल है। वीडियो में महिला विधायक को थप्पड़ मारती दिख रही है। साथ ही पूछती है कि तुम अब क्यों आए हो? बताया जा रहा है कि महिला एक छोटा बांध के टूटने से नाराज थीं, जिसके कारण क्षेत्र में पानी घुस गया और बाढ़ आ गई।

दून वैली मेल

संपादकीय

कांग्रेस का मौन प्रदर्शन

कहा जाता है कि राजनीति और प्रेम में कुछ भी नाजायज नहीं होता है सत्ता राजनीति का एकमात्र उद्देश्य है तथा जिसकी लाठी उसकी भैंस सत्ता का एक नैसर्गिक गुण है। मोदी उपनाम को लेकर कांग्रेस के शीर्ष नेता राहुल गांधी के साथ जो कुछ हुआ है या हो रहा है वह कितना उचित या अनुचित है इस मुद्दे पर आज देश में चर्चा हो रही है। कल देशभर के कांग्रेसी नेताओं ने मुंह पर पट्टी बांधकर इसके खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया। सत्तापक्ष और राहुल गांधी तथा कांग्रेस का विरोध करने वाले लोग इसे लेकर खुश भले ही हो रहे हो या फिर इसे उचित और संवैधानिक रूप से सही ठहरा रहे हो लेकिन उनकी यह सोच इसलिए सही नहीं हो सकती है कि आने वाले दिनों में यह एक नजीर के तौर पर देखा जाएगा और राजनीति में एक ऐसी परिपाटी की शुरुआत हो जाएगी जो नेताओं के लिए बड़ा सरदर्द बन सकती है। क्योंकि मोदी के उपनाम को लेकर जिस तरह की टिप्पणी राहुल गांधी द्वारा 2019 में की गई थी वैसी टीका-टिप्पणी या उससे भी अधिक जहरीले बयान देना आज देश के नेताओं की रिवायत बन चुका है। भारतीय राजनीति में प्रधानमंत्री से लेकर मंत्री, सांसद और विधायक कोई भी इस भाषाई अभद्रता के रोग से अछूता नहीं है किस नेता की जुबान से कब कुछ ऐसा निकल जाए जिसे सुनकर कानों पर हाथ रखना पड़े इसका कोई भरोसा नहीं रह गया है अगर राहुल गांधी जिनकी लोकसभा सदस्यता इस मामले को लेकर छीनी जा चुकी तथा उनका सरकारी बंगला खाली कराया जा चुका है अगर उन्हें सुप्रीम कोर्ट से भी सजा को बरकरार रखने का फैसला सुनाया जाता है तो राहुल गांधी को न सिर्फ जेल जाना पड़ेगा बल्कि उन्हें चुनाव लड़ने के लिए भी अयोग्य घोषित कर दिया जाएगा। सवाल यह है कि सत्ता पक्ष या उनके समर्थक जो राहुल गांधी के खिलाफ यह स्वाभिमान की जंग लड़ रहे हैं क्या वह नहीं जानते कि आज राजनीति में हर दूसरा नेता आए दिन ऐसा अपराध करता है जिसकी सजा वह राहुल गांधी को दिलवाने की कोशिश कर रहे हैं। आज से पहले देश के इतिहास में किसी और के खिलाफ ऐसी कार्रवाई क्यों नहीं की गई है। लेकिन इन लोगों को यह जरूर समझ लेना चाहिए कि अगर राहुल गांधी के साथ ऐसा हुआ तो आने वाले समय में इस तरह के अपराध करने के मामले में सजा भोगने वाले अकेले राहुल गांधी नहीं होंगे इनकी फेहरिस्त बहुत लंबी होगी। देश की राजनीति में संवैधानिक मर्यादाओं को लांघने वाले और संसदीय तथा शिष्ट भाषा को खूंटी पर टांग देने वालों की कोई कमी नहीं है। उसके लिए किसी उदाहरण की जरूरत नहीं है। अच्छा होता कि देश के नेता इससे सबक लेते और शिष्टआचरण का संकल्प लेते जिससे राजनीति में सहिष्णुता का एक नया अध्याय शुरू होता। लेकिन सत्ता में बैठे लोगों की ऐसी कोई मंशा दिखाई नहीं दे रही है। रही बात कांग्रेस के मौन प्रदर्शन की तो अब न दांडी मार्च का और न सत्याग्रह करने का दौर रहा है तथा न मौन प्रदर्शनों का। क्योंकि देश की राजनीति असंवेदनशीलता की सारी हदें लांघ चुकी है किसी भी आंदोलन प्रदर्शन का कोई असर आज के सियासतदानों पर नहीं होता है। महिला रेसलर और किसान आंदोलन इसके प्रमाण हैं। इसलिए कांग्रेस अगर इस छीछालेदरी से बचना चाहती है तो उसका एकमात्र रास्ता सुप्रीम कोर्ट में मजबूती से अपना पक्ष रखना ही शेष बचा है।

55वें जन्मदिवस पर मकवाना ने किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। पूर्व राज्यमंत्री व बाल्मीकि क्रांतिकारी मोर्चा के अध्यक्ष भगवत प्रसाद मकवाना ने अपने 55वें जन्मदिवस पर वृक्षारोपण किया। आज यहां पूर्व राज्यमंत्री (उत्तराखंड सरकार) एवं राष्ट्रीय बाल्मिकी क्रांतिकारी मोर्चा के अध्यक्ष भगवत प्रसाद मकवाना ने अपने 55 वे जन्मदिवस के अवसर पर इस बार भी फलदार वृक्ष आरोपण किया। साथ ही उन्होंने सभी से अपील की कि पर्यावरण की रक्षा के लिए वृक्षों के आरोपण के साथ संरक्षण पर भी जागरूक रहना चाहिए।

भूरिदा ह्यसि श्रुतः पुरुत्रा शूर वृत्रहन् ।
आ नो भजस्व राधसि।।
(ऋ० ४.३२.२१)

हे अज्ञाननाशक महा पराक्रमी प्रभो! वेदादि शास्त्रों के ज्ञाता महानुभाव महात्मा लोग, आपको सदा सर्वदा देनेवाले बता रहे हैं। यह निश्चित है कि जो-जो पदार्थ आपने हमें दिये हैं और दे रहे हैं वे अनन्त हैं। हम याचक हैं आप महादानी हैं, अतएव हम आपसे वारंवार माँगते हैं। भगवन्! आप हमें धन दो, बल दो, आयु दो, सुबुद्धि दो, शान्ति दो, सुख दो, मुक्ति दो ।

कांग्रेसियों ने घरों में पानी घुसने की शिकायत एडीएम से की

संवाददाता

देहरादून। ऑगलभटटा क्षेत्र में घरों में पानी भरने की शिकायत कांग्रेसियों ने एडीएम से कर समस्या के निस्तारण की मांग की।

आज यहां पार्षद रमेश कुमार मंगू ने पूर्व विधायक राजकुमार, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा और क्षेत्रवासियों के साथ ऑगलभट्टा क्षेत्र में भारी जलभराव को लेकर जिलाधिकारी के व्यस्तता के चलते एडीएम शालनी सिंह को ज्ञापन सौंपा।

पूर्व विधायक राजकुमार ने बताया कि स्मार्ट सिटी के नाम पर शहर की हालत बदहाल है, सड़कों में पानी से भरे गड्ढे है, लोग चोटिल हो रहे है, नगर निगम को बरसात से पूर्व ही सारी व्यवस्थाओं को सही करना चाहिए था, ताकि शहर में जलभराव कम होता। पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने बताया कि हर जगह भारी जलभराव से जनता परेशान है, क्लेमेंट टाउन, राजपुर, नवादा से भी लोग ज्ञापन देने आये हैं, उन्होंने बरसात पूर्व भी प्रशासन को अवगत कराया था, समय पर व्यवस्थाएं पूर्ण हो जाती तो शहर यू जलमग्न नही होता। पार्षद रमेश कुमार मंगू ने कहा कि इस बस्ती में हर बार बरसात में लोगों के घरों में पानी घुस जाता है, जिससे हर बार भारी नुकसान का सामना

क्षेत्रवासियों को करना पड़ता है, यहाँ जलभराव का मुख्य कारण बस्ती के अंदर एक पुराने नाले का है, जिसके ओवर फ्लो होने से हर बार घरों में पानी घुसता है, कई बार हम प्रशासन से नाले को बस्ती से बाहर कराने को लेकर प्रार्थना पत्र दिया, विधायक को भी अवगत कराया, उन्होंने 2017 में वादा किया था कि जल्द ही नाले को बस्ती से बाहर कर दिया जाएगा, पर अभी तक कुछ भी कार्य नही हुआ, अब धीरे धीरे पानी का स्तर बढ़ता जा रहा है, इस बार अभी तक सबसे ज्यादा इसी प्रकार पानी का वेग बढ़ता रहा तो सामान के साथ जान का भी खतरा ऑगलभट्टा क्षेत्र की बस्ती वासियों को होगा।

ज्ञापन देने वालो में मानवेन्द्र बिष्ट, सिद्धार्थ वर्मा, शिक्षा देवी, उर्मिला देवी, सुनीता बिष्ट,बिंद्रा प्रसाद, अरुण,विमल, गणेश थापा, राजकुमार, मन सिंह, पारेश्वर, माधवी दत्त, रामदीन, हरि राम सहित महिलाएं उपस्थित है।

भारी मात्रा में शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने भारी मात्रा में शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमें दर्ज कर वाहनों को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने कैनाल गेट हरिद्वार रोड पर चैकिंग के दौरान एक आल्टो कार को रूकने का इशारा किया तो कार चालक कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने कार से 13 पेटी शराब की बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम अनीश गैरोला पुत्र मनोहर लाल निवासी खदरी श्यामपुर बताया। वहीं रायपुर थाना पुलिस ने गढवाली कालोनी के पास से आई-10 कार को रोक उसकी तलाशी ली तो कार से 15 पेटी शराब की बरामद कर ली। पूछताछ में कार चालक ने अपना नाम राकेश पुत्र चिंटू निवासी गांधी ग्राम बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहनों को सीज कर दिया।

युवक की मौत पर दोस्तों पर लिखाया हत्या का मुकदमा

देहरादून (सं)। युवक की मौत पर उसके दोस्तों पर हत्या का मुकदमा दर्ज कराया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार होरावाला निवासी शब्बीर अहमद ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका पुत्र अरबाज अहमद दिनांक 11 जुलाई को रात्री 08 बजे सांय काम से घर लौटा लगभग साढे आठ बजे पर किसी व्यक्ति का फोन कॉल आया तदोपरान्त उसका लडका घर से बाहर निकल गया। रात को उसने अपने पुत्र के फोन पर कॉल किया तो उसके द्वारा फोन नहीं उठाया गया। आज सुबह पौने बारह पर उसको नौशाद अली पुत्र स्व. जान मौहम्मद निवासी होरावाला द्वारा बताया गया कि उसको सहसपुर पुलिस द्वारा बताया गया कि किसी अज्ञात व्यक्ति का शव मृत अवस्था में बिरसनी गांव के आम के बगीचे में मिला है और वहां पर पुलिस पहुंच चुकी है। सूचना के बाद वह मौके पर पहुंचा, उसके पहुंचने से पहले ही उसके पुत्र की बॉडी को किसी वाहन में पुलिस के द्वारा उचित कार्यवाही रख दिया था। उसने कहा कि उसका पुत्र जिन दोस्तों के साथ रहता था उन्होंने ही उसकी हत्या की है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

युवक ने गले में फंदा डालकर की आत्महत्या

देहरादून (सं)। मुर्गी फार्म में काम करने वाले युवक ने गले में फंदा डालकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज यहां थाना त्यूणी को सूचना मिली कि गैस गोदाम त्यूणी के पास सुरवीर सिंह निवासी ग्राम सेंज त्यूणी के कस्बा त्यूणी स्थित मकान में एक व्यक्ति द्वारा गले में फंदा डालकर आत्महत्या कर ली है। सूचना पर थाना त्यूनी पुलिस मौके पर पर पहुंची तो किराए के मकान पर रह रहे वीरेंद्र सिंह पुत्र धन सिंह त्यूणी के पास मुर्गी फार्म में काम करता था द्वारा अपने कमरे में गले में फंदा डालकर आत्महत्या कर ली गई है। मृतक को फंदे से निकालकर अस्पताल त्यूणी पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों द्वारा उसे मृत घोषित किया गया। मृतक की पत्नी व माता-पिता मौके पर मौजूद है।

बकाया भवन कर हुआ माफ, मोर्चा को मिली सफलताः नेगी

नगर संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने बताया कि नगर पालिका परिषद, विकास नगर के वित्तीय वर्ष 2005-06 से 2015-16 तक कालातीत भवन कर में (2.5 प्रतिशत अतिरिक्त) छूट प्रदान किए जाने को लेकर मोर्चा द्वारा लगभग 3 वर्ष कड़ा संघर्ष किया गया, जिसके उपरांत शासन ने 30 मार्च 2022 को निदेशक, शहरी विकास को कार्रवाई के निर्देश दिए एवं उक्त क्रम में निदेशक ने 7 अप्रैल 2022 को अधिशासी अधिकारी, नगर पालिका, विकासनगर को प्रकरण निस्तारित करने के निर्देश दिए। उक्त मामले में मोर्चा को सफलता हाथ लगी, लेकिन विभागीय लापरवाही की वजह से काफी विलंब हुआ। नेगी ने कहा कि विभागीय लापरवाही का आलम यह है कि आदेश निर्गत होने के उपरांत इन एक- डेढ़ वर्षों में नगरपालिका लगभग 80 फीसदी भवन स्वामियों से अतिरिक्त भवन कर वसूल चुका है। उक्त वसूली के मामले में मोर्चा भवन स्वामियों से ली गई अतिरिक्त धनराशि वापस कराने हेतु फिर से प्रयास करेगा।

द केरल स्टोरी की टीम फिर साथ आई, नई फिल्म बस्तर का ऐलान

निर्देशक सुदीप्तो सेन मौजूदा वक्त में अपनी फिल्म द केरल स्टोरी की सफलता का आनंद उठा रहे हैं। तमाम विवादों से घिरी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 25० करोड़ रुपये से अधिक की कमाई कर ली है। यह फिल्म 5 मई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इस बीच अब सुदीप्तो ने अपनी आने वाली नई फिल्म बस्तर का ऐलान कर दिया है। इस फिल्म के लिए द केरल स्टोरी की टीम एक बार फिर से साथ आई है। बस्तर का निर्माण विपुल अमृतलाल शाह द्वारा किया जा रहा है। निर्माताओं ने फिल्म बस्तर की रिलीज तारीख का भी ऐलान कर दिया है। यह फिल्म अगले साल 5 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसके अलावा बस्तर का पहला आधिकारिक पोस्टर भी सामने आ चुका है, जिसे सोशल मीडिया पर काफी पसंद किया जा रहा है। इस फिल्म की कहानी सच्ची घटना पर आधारित होगी।

विपुल अमृतलाल शाह एक पॉपुलर फिल्ममेकर, प्रोड्यूसर और डायरेक्टर हैं, उन्होंने कई हिट और ब्लॉकबस्टर फिल्में बनाई हैं और भारतीय फिल्मों में एक नया ट्विस्ट दिया है। इस साल उनकी रियल लाइफ स्टोरी पर बेस्ड फिल्म द केरल स्टोरी रिलीज हुई है। इस फिल्म को सुदीप्तो सेन ने डायरेक्ट किया हैं और फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर अपनी शानदार सफलता के साथ भारत में 256 करोड़ की कमाई की है। अब ये जोड़ी फिर एक रियल लाइफ पर बेस्ड स्टोरी लेकर आ रही है।

द केरल स्टोरी की ये मशहूर डायरेक्टर-प्रोड्यूसर जोड़ी अब एक बार फिर से साथ आ रही है जिसका टाइटल बस्तर है। निर्माताओं ने एक अनाउंसमेंट पोस्टर के साथ अपने दूसरे कोलाइब्रेशन की घोषणा की है। जिसमें हम देख सकते हैं कि शांतिपूर्ण माहौल के बीच, फिल्म का टाइटल लाल रंग से रंगा हुआ दिखाई दे रहा है। फिल्म का ये अनाउंसमेंट पोस्टर आशाजनक लग रहा है। साथ ही इसने लोगों के अंदर एक उत्सुकता भी पैदा कर दी है। अब इस फिल्म के बारे में दर्शक और भी अधिक जानना चाहते हैं। हालांकि फिल्म के बारे में ज्यादा कुछ जानकारी सामने नहीं आई है, कहा जा रहा है कि विपुल अमृतलाल शाह की आगामी फिल्म एक और चौंकाने वाली और आंखें खोलने वाली फिल्म होगी, जो एक और सच्ची घटना से प्रेरित होगी। फिल्म का टाइटल अनाउंसमेंट पोस्टर भी इस बात की गवाही देता है जिसपर लिखा है, एक और सच्चाई जो देश को चौंका देगी। जैसा कि हम टाइटल अनाउंसमेंट पोस्टर में पढ़ सकते हैं जिसमें लिखा है, छिपा हुआ सच जो देश में तूफान लेकर आएगा।

विपुल अमृतलाल शाह, आंखें, हॉलिडे, फोर्स, कमांडो, वक्त, नमस्ते लंदन, सिंह इज किंग, द केरल स्टोरी, सनक, ब्लॉकबस्टर वेब शो ह्यूमन जैसी फिल्मों के साथ अपनी फिल्मोग्राफी के लिए लोकप्रिय हैं। यही नहीं विपुल अमृतलाल शाह एक दूरदर्शी हैं और जो उनकी फिल्मोग्राफी से भी साफ झलकता है। बस्तर का विकास और निर्माण लास्ट मॉन्क मीडिया के सहयोग से सनशाइन पिक्चर्स प्राइवेट लिमिटेड द्वारा किया जा रहा है। ये फिल्म 5 अप्रैल 2०24 को रिलीज होगी, लोग इस फिल्म की स्टारकास्ट के बारे में जानने के लिए काफी एक्साइटेड हैं।(आरएनएस)

आमने-सामने होंगी द वैक्सीन वॉर और सालार

प्रभास इन दिनों फिल्म सालार को लेकर सुर्खियों में हैं। हालांकि, जिस तरह से उनकी इस फिल्म को लेकर हो-हल्ला मचा हुआ है, ऐसा ही शोरगुल आदिपुरुष को लेकर भी था, जो बॉक्स ऑफिस पर फेल हो गई। बहरहाल, नई खबर है कि प्रभास और विवेक अग्निहोत्री दोबारा बॉक्स ऑफिस पर आमने-सामने होंगे। जहां प्रभास की सालार 28 सितंबर को आ रही है, वहीं अग्निहोत्री भी अपनी फिल्म द वैक्सीन वॉर के लिए इसी तारीख पर नजरें गड़ाए बैठे हैं।

फिल्म समीक्षक तरण आदर्श ने ट्विटर पर यह जानकारी दी है कि द वैक्सीन वॉर और सालार के बीच बॉक्स ऑफिस पर टकराव हो सकता है। दरअसल, अग्निहोत्री पिछले काफी समय से अपनी फिल्म के लिए रिलीज तारीख तय करने को लेकर असमंजस में थे, लेकिन अब उनकी यह उलझन खत्म हो गई है। उन्होंने अपनी फिल्म की रिलीज के लिए 28 सितंबर का दिन चुना है, जिस दिन प्रभास सालार लेकर सिनेमाघरों में आ रहे हैं। बता दें कि इससे पहले भी अग्निहोत्री और प्रभास के बीच बॉक्स ऑफिस पर मुकाबला देखने को मिल चुका है। पिछले साल 11 मार्च को जहां अग्निहोत्री की फिल्म द कश्मीर फाइल्स सिनेमाघरों में आई थी, वहीं प्रभास राधे श्याम लेकर आए थे। तब किसी ने नहीं सोचा था कि द कश्मीर फाइल्स, राधे श्याम का पत्ता साफ कर देगी। हैरानी तब हुई, जब राधे श्याम ने बड़ी ओपनिंग के बावजूद द कश्मीर फाइल्स के आगे घुटने टेक दिए।

देश के अनकहे गंभीर मुद्दों को बड़े पर्दे पर बेहतरीन ढंग से पेश करने वाले अग्निहोत्री की द वैक्सीन वॉर एक और सच्ची कहानी से प्रेरित है। इस फिल्म में असल कोविड योद्धा नजर आ सकते हैं, जिन्होंने खुद को जोखिम में डालकर कोरोना से मृत लोगों के अंतिम संस्कार में मदद की थी। फिल्म की कहानी देश के लिए महामारी की वैक्सीन तैयार करने वाले लोगों पर आधारित होगी। यह फिल्म पहले 15 अगस्त को रिलीज होने वाली थी। सालार का हाल ही में टीजर रिलीज हुआ था, जिसमें प्रभास अपने दमदार एक्शन से गर्दा उड़ाते दिख रहे थे। जिस तरह से वह दुश्मनों को धूल चटा रहे थे, वो देखने लायक था। इस फिल्म का निर्देशन केजीएफ के निर्देशक प्रशांत नील ने किया है। यह फिल्म एक साथ कई भाषाओं में रिलीज होगी। प्रभास के लुक को भी लोगों ने सराहा है। अब देखना यह है कि उनकी यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर क्या कमाल करती है। (आरएनएस)

कृषि मंत्री गणेश जोशी से मिले पर्यावरणविद् डा. अनिल जोशी

संवाददाता

नई दिल्ली। कृषि मंत्री गणेश जोशी से हेस्को के संस्थापक डा. अनिल प्रकाश जोशी ने भेंट कर औद्योनिक क्षेत्र में नई दिशा तैयार करने को लेकर आग्रह किया और अपने सुझाव दिए।

आज यहां प्रदेश के कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी से नई दिल्ली में हिमालयी पर्यावरण अध्ययन एवं संरक्षण संगठन (हेस्को) के संस्थापक पद्मभूषण डा. अनिल प्रकाश जोशी ने मुलाकात की। इस अवसर पर पर्यावरणविद् डा. जोशी ने कृषि मंत्री गणेश जोशी से औद्योनिक क्षेत्र में नई दिशा तैयार करने को लेकर आग्रह किया और अपने सुझाव दिए। पर्यावरणविद् अनिल जोशी ने कृषि मंत्री से 10 हजार फल वृक्षों की मांग की ताकि गांव के संगठनों का नेटवर्क बनाते हुए कार्य को आगे बढ़ाया जा सके। पर्यावरणविद् अनिल जोशी ने मिलेट्स (श्री अन्न) को मंदिरों में प्रसाद के रूप में प्रारंभ किए जाने का सुझाव भी दिया। अनिल जोशी ने कहा उत्तराखंड के विकास में मंदिर, मिट्टी, मां गंगा, महिला और श्रीअन्न अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते है। पर्यावरणविद् ने कहा कि जो अच्छे और स्थाई किसान हैं, जिन्होंने खेती-बाड़ी में नए प्रयोग किए हैं, उनके साथ एक बैठक की जाए। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने पर्यावरणविद् अनिल जोशी के सभी बिंदुओं को स्वीकारते हुए कहा कि उत्तराखंड के विकास में महिलाओं का बहुत बड़ा योगदान रहा है। उन्होंने कहा सरकार हेस्को के साथ समन्वय बनाकर हेस्को के अनुभवों का लाभ भी लेगी। उन्होंने कहा कि शीघ्र ही इस संबंध में मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में एक बैठक आहूत की जाएगी। जिसमे प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, पंडा समाज संत समाज, बुद्धिजीवियों के सुझाव उसमे लिए जायेंगे। उन्होंने कहा कि सरकार का प्रयास है कि श्री अन्न को कैसे अधिक से अधिक बढ़ावा दिया जाय। उसके लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृव में निरंतर प्रयास कर रही है। मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों को टेलिफोनिक माध्यम से निर्देश देते हुए कार्ययोजना को तैयार कर शीघ्र ही कार्यान्वित किया जाए। कृषि मंत्री ने बताया कि मिलेट्स श्रीअन्न स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहद लाभदायक है। उन्होंने कहा कि हेस्को द्वारा प्रदेश के 70 गांव में कार्य किया जा रहा है। मंत्री ने बताया कि शीघ्र ही देहरादून में हॉर्टिकल्चर एग्रीकल्चर मिलेट्स के क्षेत्र में अभिनव प्रयोग तथा नई तकनीक का इस्तेमाल करने वाले किसानों के साथ एक बैठक की जाएगी। मंत्री ने कहा प्राकृतिक खेती के लिए 1950 हेक्टेयर भूमि जो चिन्हित की गई है, उसमें हेस्को का अनुभवों का लाभ भी लिया जाएगा। उन्होंने कहा श्रीअन्न को बढ़ावा देने तथा इसके अधिक उत्पादन के लिए राज्य सरकार सरकार संकल्पबद्ध है।

चिकित्सक के साथ मारपीट प्रकरण में 4 आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। चिकित्सक के साथ हुए मारपीट प्रकरण में फरार चल रहे चार आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उन्हे जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 10 जुलाई को डा. रोहित चौहान चिकित्सक सीएचसी नन्दानगर के साथ ड्यूटी के दौरान 6 युवकों द्वारा मारपीट, गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी दी गयी थी। जिस पर पुलिस ने नन्दानगर पर मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी थी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों द्वारा अथक प्रयास करते हुए दो आरोपियों को सीएचसी घाट के पास से गिरफ्तार किया था। चिकित्सक पर हमला करने सम्बन्धी प्रकरण में शेष बचे आरोपियों की तलाश में जुटी थाना नन्दानगर पुलिस टीम ने घटनाक्रम में फरार चल रहे 4 आरोपियों चरण सिंह नेगी पुत्र स्व. कमल सिंह नेगी, प्रेम सिंह भंडारी पुत्र आनन्द सिंह, गोविन्द सिंह भंडारी पुत्र कलम सिंह व प्रदीप सिंह भंडारी पुत्र सबर सिंह को ग्राम मोख तल्ला नन्दानगर घाट चमोली को आज दानू हार्डवेयर की दुकान के पास से गिरफ्तार कर लिए गया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

नौकरी लगवाने के नाम पर ठगे 99 लाख रुपए

संवाददाता

देहरादून। संघ लोक सेवा आयोग के माध्यम से नौकरी लगवाने के नाम पर 99 लाख रूपये की ठगी करने पर दो भाईयों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सिद्धेश्वर एन्क्लेव केदारपुरम निवासी धर्मेन्द्र सिंह रावत ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह 2015 में दिल्ली सिविल सेवा की तैयारी करने गया था। जहां पर उसने वर्ष 2017 तक दृष्टि संस्थान, दिल्ली से सिविल सेवा की कोचिंग ली। उसकी जान-पहचान राजीव प्रताप पुत्र मुरारी लाल से हुई। जल्द ही हम इतने अच्छे दोस्त बन गये। एक दिन राजीव ने मुझे बताया कि उसने उत्तराखण्ड पीसीएस की प्रारम्भिक व मुख्य परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है। उसने मुझे / प्रार्थी को बताया कि मेरे मामा जयदेव शाह, जो आयोग में रह चुके है और न्यायिक सेवा में भी रह चुके है और उसने उन्हें पैसे देकर परीक्षा उत्तीर्ण की है। एक दिन राजीव ने उसकी मुलाकात अपने भाई आलोक प्रताप से कराई तो उसने भी इन सभी बातों की पुष्टि की। इस बीच दोनो भाईयो (राजीव व आलोक प्रताप) ने उसको कहा कि अधिनस्थ सेवा आयोग, उत्तराखण्ड में कनिष्ठ अभियन्ता एवं सिविल लोक सेवा आयोग, उत्तराखण्ड में सहायक वन संरक्षक की भर्ती में पैसे देकर अपना चयन करवाना चाहते हो तो बताओ। उसके द्वारा उनको पैसे देने हेतु अपने मित्रों राघवेन्द्र मरुडा (उत्तरकाशी), राजीव राणा, (बडकोट), अंकित (पुरौला), आलोक चौहान (बडकोट) आदि से एक बड़ी रकम उधार में ली। उसके द्वारा राजीव प्रताप, आलोक प्रताप, लोकेन्द्र राजपाल, राजेन्द्र सिंह आदि के खातो में कुल चौरासी लाख रूपये एवं 15,00,000 रूपये जहां-जहां राजीव व आलोक प्रताप के द्वारा बोला गया वहां-वहां उनके खातो में जमा किये। फिर इन लोगो द्वारा बार-बार 2 वर्षो तक प्रार्थी को भ्रम में रखा गया और कहा गया कि वह चिन्ता न करे उसकी नौकरी लग जायेगी। जब उसने अपने रूपये वापस मांगे तो उक्त लोगों ने उसके साथ गाली गलौच करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सुबह खाली पेट सबसे पहले ठंडा या गर्म पानी, कौन सा पानी सेहत के लिए है बेस्ट

कुछ लोग सुबह-सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू डालकर पीते हैं। तो कुछ लोग खाली पेट एकदम गर्म पानी या नॉर्मल पानी पीते हैं। आइए जानते हैं ठंडा-गर्म पानी पीने से शरीर पर इसका पॉजिटिव और नेगेटिव असर डालता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि गर्म या ठंडा पानी पीने से आपका शरीर स्वस्थ और हाइड्रेटेड रहता है। कुछ लोग दावा करते हैं कि ठंडा पानी पीने की तुलना में गर्म पानी विशेष रूप से पाचन में सुधार, कंजेशन से राहत और यहां तक कि आराम को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।

रिपोर्ट के मुताबिक सुबह खाने से पहले या रात को सोने से पहले गर्म या ठंडा पानी पीना चाहिए। गर्म पेय पदार्थ पीते समय, शोध 130 और 160ए एफ (54 और 71ए सी) के बीच इष्टतम तापमान की सिफारिश करता है। इससे ऊपर का तापमान जलने या झुलसने का कारण बन सकता है। स्वास्थ्य वृद्धि और कुछ विटामिन सी के लिए, नींबू पानी बनाने के लिए गर्म पानी में थोड़ा नींबू मिलाने का प्रयास करें।

नाक साफ रहता है

गुनगुना पानी पीने से साइनस ठीक होने में मदद मिलती है। साइनस सिरदर्द से भी राहत मिल सकती है। चूंकि आपके साइनस और गले में श्लेष्मा झिल्ली होती है, इसलिए गर्म पानी पीने से उस क्षेत्र को गर्म करने में मदद मिल सकती है और बलगम बनने के कारण होने वाली गले की खराश से राहत मिल सकती है। 2008 के एक पुराने रिसर्च के मुताबिक चाय जैसे गर्म पेय से बहती नाक, खांसी, गले में खराश और थकान से त्वरित, स्थायी राहत मिलती है। गर्म पेय कमरे के तापमान पर उसी पेय की तुलना में अधिक प्रभावी था।

पाचन में सहायता मिलती है

पानी पीने से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। जैसे ही पानी आपके पेट और आंतों से होकर गुजरता है। शरीर का पाचन तंत्र ठीक से काम करता है। कुछ लोगों का मानना है कि गर्म पानी पीना पाचन तंत्र को एक्टिव रखता है। गर्म पानी आपके द्वारा खाए गए भोजन को भी घोल सकता है और नष्ट कर सकता है जिसे पचाने में आपके शरीर को परेशानी हो सकती है। इस लाभ को साबित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

हालांकि साल 2016 के एक अध्ययन से पता चला है कि गर्म पानी सर्जरी के बाद आंतों की गतिविधियों और गैस सही से निकलता है। यदि आपको ऐसा लगता है कि गर्म पानी पीने से आपके पाचन में मदद मिलती है, तो इसे एक उपाय के रूप में उपयोग करने में कोई नुकसान नहीं है। गर्म हो या ठंडा, आपके तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। अंततः मूड और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकता है। साल 2019 ट्रस्टेड सोर्स के शोध से पता चला है कि पीने का पानी केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की गतिविधि के साथ-साथ मूड में भी सुधार कर सकता है।

जेनेलिया देशमुख की ट्रायल पीरियड का ट्रेलर जारी

जेनेलिया डिसूजा देशमुख और मानव कौल की अपकमिंग वेब सीरीज ट्रायल पीरियड का दिलचस्प ट्रेलर आज रिलीज हो गया है। ये वेब सीरीज 21 जुलाई से स्ट्रीम होगी। बॉलीवुड अभिनेत्री जेनेलिया डिसूजा और मानव कौल की अपकमिंग वेब सीरीज का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है। ट्रेलर देखकर ही ऐसा प्रतीत हो रहा है कि वेब सीरीज की कहानी काफी दिलचस्प होगी। ट्रेलर की शुरुआत एक कंपनी के ट्रायल पीरियड ऑफर से होती है। जिसे देखकर जेनेलिया का बेटा ऑफर में कंपनी से पिता मंगाने की बात करता है और कहता है कि पसंद ना आने पर 30 दिन में वापस भेज देगा। बेटे की बात सुनकर पहले तो जेनेलिया हैरान रह जाती है, लेकिन बाद में बेटे के ज़िद के आगे मजबूर होकर उसके लिए 'किराए पर पापा' ढूंढने निकल जाती है। काफी तलाश के बाद वो मानव कौल को अपने बेटे के 'किराए के पिता' के रूप में चुनती हैं। इस वेब सीरीज का ट्रेलर काफी एक्साइटमेंट पैदा करने वाला है। वेब सीरीज अलेया सेन के निर्देशन में बनी है, जिसे ज्योति देशपांडे ने प्रोड्यूस किया है। वेब सीरीज के निर्माता की लिस्ट में हेमंत भंडारी, अमित रविंद्रनाथ शर्मा और अलेया सेन का नाम भी शामिल है। जेनेलिया डिसूजा और मानव कौल की वेब सीरीज ट्रायल पीरियड का ट्रेलर दर्शकों बेहद पसंद आ रहा है। सोशल मीडिया पर भी इसे लेकर कमेंट की बौछार आई है। जहां एक यूजर ने कमेंट में लिखा है कि 'यह काफी दिलचस्प लग रही' है वहीं एक अन्य ने ट्रेलर की तारीफ करते हुए लिखा है कि 'यह बहुत प्यारा' है। इस वेब सीरीज को आप 21 जुलाई से ओटीटी प्लेटफॉर्म जियो सिनेमा पर देख सकेंगे।

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

सुबह दौड़ने से पहले रखें इन बातों का ख्याल, शरीर को नहीं होगा नुकसान

प्रतिदिन व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। यह न केवल शरीर को तंदरुस्त बनाये रखता है बल्कि मानसिक रूप से भी आपको क्रियाशील बनाता है। सेहत को अच्छा रखने के लिए कई लोग सुबह दौड़ना पसंद करते हैं। दौड़ने से कई तरह की शारीरिक समस्याओं से हम बचे रह सकते हैं। सुबह दौड़ना हमारी सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। लेकिन दौड़ते समय हमें कुछ बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए। क्योंकि कई बार हम दौड़ने तो निकल जाते हैं, लेकिन इससे कुछ समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। दौड़ने से सर्वाधिक कैलोरी बर्न होती है जो हमारे शरीर की कई सारी बीमारियों को बहा देती है। अक्सर हम दौड़ते से पहले कुछ गलतियाँ कर बैठते हैं, जो हमें नुकसान पहुँचाती हैं।

वॉर्मअप से करें शुरुआत : सुबह अगर आपको भी दौड़ना पसंद है, तो सबसे पहले वार्म अप करें। इसको करने से हमारा शरीर एक्सरसाइज के लिए तैयार हो जाता है। वॉर्मअप करने से हमारी मांसपेशियां खिचती है, जिससे क्रैंप होने से आप खुद को बचा सकते हैं। इतना ही नहीं हड्डियों के लिए भी वॉर्मअप बेहद ही जरूरी होता है। इससे हड्डियों में फ्रैक्चर होने से बचा जा सकता है।

बॉडी को हाइड्रेट रखें : अक्सर लोगों का मानना होता है कि दौड़ते समय पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। लेकिन आपको बता दें कि, इस दौरान ये बहुत जरूरी होता है कि हम अपनी बॉडी को पूरी तरह से हाइड्रेटेड रखें। ऐसा करने से शरीर डिहाइड्रेशन का शिकार नहीं होता और आप अच्छे से एक्सरसाइज कर सकते हैं।

दौड़ते समय रखें बॉडी पोस्चर का ध्यान: कई बार लोग दौड़ते जरूर हैं लेकिन सही तरीके से नहीं दौड़ते। यदि आप गलत तरीके से दौड़ेंगे, तो आपको बहुत सी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इस बात का ध्यान जरूर रखें की दौड़ने के साथ साथ सही पोस्चर होना भी जरूरी होता है।

रनिंग जूते पहने: दौड़ने से पहले इस बात का ध्यान भी जरूर रखें कि आप रनिंग जूते पहनकर ही दौड़ रहे हैं। यदि आप किसी भी तरह के जूते या चप्पल पहनकर दौड़ेंगे, तो आप खुद के घुटनों को डैमेज कर सकते हैं। इसलिए ये भी जरूरी होता है कि आप सही जूतों का चयन करें।

समय को ध्यान में रखते हुए दौड़े: अगर आपको भी सुबह दौड़ना पसंद है, तो इस बात का ध्यान रखें कि सुबह सूरज उगने के पहले अपनी दौड़ को खत्म कर लें। वो इसलिए क्योंकि जब सूरज निकलने लगता है, तो उसके कारण हमें बहुत ज्यादा पसीना आना शुरू हो जाता है, जिससे शरीर का पानी बहुत जल्दी खत्म होने लगता है। इसलिए सूरज उगने के पहले दौड़ने की सलाह दी जाती है।

सही नहीं है खाने के बाद दौड़ना: ज्यादा खाने के बाद दौड़ाना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। खाने के तुरन्त बाद किसी भी प्रकार की एक्सरसाइज न करें और ना ही एक्सरसाइज के तुरन्त बाद खाना खाएं।

नजरअंदाज न करें लघुशंका: एक्सरसाइज करते समय अगर आपको यूरीनेशन (लघुशंका)की आवश्यकता महसूस होती है तो इसे नजरअंदाज न करें। नजरअंदाज करने पर आपको चक्कर आने, पेट सम्बन्धी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

पानी जरूर पीयें : रनिंग करते समय अगर आपका गला सूख जाता है तो पानी अवश्य पीएं ऐसा न करने पर डिहाइड्रैशन की समस्या हो सकती है। आपको बहुत अधिक थकान भी महसूस होगी।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -075

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

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				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 74 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

बैकलेस क्रॉप टॉप और ट्राउजर में काफी ग्लैमरस नजर आई अवनीत कौर

टीवी की दुनिया से लेकर बॉलीवुड तक 21 वर्षीय अवनीत कौर ने अपने हॉट एंड ब्यूटीफुल लुक से सोशल मीडिया पर खलबली मचा दी है। टीकू वेड्स शेरू से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली अवनीत कौर ने हाल ही में कुछ तस्वीरें शेयर की है, जिसमें उनका लुक देखने के बाद फैंस के भी होश उड़ गए है। अवनीत ने बैकलेस क्रॉप टॉप और ट्राउजर में खुली जुल्फों के फैंस के दिलों पर बिजलियां गिराते हुए रातों की नींदे तक उड़ा दी है। टीकू वेड्स शेरु फिल्म से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपनी एक्टिंग के दम पर फैंस का दिल जीत लिया हैं। 21 वर्षीय अवनीत कौर एक्टिंग के साथ-साथ अपने स्टाइलिश लुक्स और हॉट एंड बोल्ड लुक को लेकर भी सुर्खियों में बनी रहती हैं। एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने लेटेस्ट ग्लैमरस फोटोशूट से सोशल मीडिया पर एक बार फिर खलबली मचा दी है। हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर ने सोशल मीडिया पर अपनी कुछ खूबसूरत लुक और अदाओं के साथ तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों को देखने के बाद फैंस भी उनकी तरीफ करते नहीं थक रहे हैं और तारीफों की झड़ी लगा दी है। अवनीत कौर ने जो लेटेस्ट फोटोशूट कराया है उसमें वह ग्रे एंड ब्लू चेक्ड प्रिंट वाले बैकलेस क्रॉप टॉप और ट्राउजर में बला की खूबसूरत नजर आ रही हैं। ग्रे एंड ब्लू चेक्ड प्रिंट वाले बैकलेस क्रॉप टॉप और ट्राउजर अवनीत कौर कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक किलर पोज देती हुई नजर आई। अवनीत कौर के एक से बढ़कर एक हॉट एंव किलर पोज ने फैंस के दिलों की धड़कने बढ़ा दी हैं। अवनीत के चेहरे पर लहराती लटें, दिलकश अदाएं और ब्यूटीफुल अंदाज वाली ये तस्वीरें कुछ देर में सोशल मीडिया पर वायरल हो गईं। इन तस्वीरों में अवनीत कौर अपनी कर्वी फिगर और पतली कमर जमकर फ्लॉन्ट करती नजर आईं। परफेक्ट आउटफिट के साथ ही एक्ट्रेस ने स्मोकी एंड ग्लॉसी मेकअपर के साथ अपनी खुली जुल्फो से फैंस के दिलों पर बिजलियां गिराती नजर आई। एक्ट्रेस ने लुक को स्टाइलिश टच देने के लिए लेटेस्ट आउटफिट के साथ ब्लैक बूट्स कैरी किए हैं। महज 21 साल की उम्र में ही अवनीत कौर को इंस्टाग्राम पर 3.3 के लोग फॉलो करते हैं।

फ्लोरल आउटफिट में रश्मि देसाई ने गिराई हुस्न की बिजलियां

एक्ट्रेस रश्मि देसाई आज किसी पहचान को मोहताज नहीं हैं। उनकी स्टाइलिश तस्वीरें सोशल मीडिया का पारा हाई किए रहती हैं। वहीं, उनकी लेटेस्ट फ्लोरल आउटफिट में तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। फ्लोरल आउटफिट में एक्ट्रेस रश्मि देसाई अपनी वन ऑफ शोल्डर और टोंड लेग्स फ्लॉन्ट कर रही हैं। ओपन हेयर स्टाइल और सोख अदाओं के साथ एक्ट्रेस रश्मि देसाई गजब की बला लग रही हैं। मदमस्त अंदाज और कातिलाना फिगर देखकर फैंस आहें भरने को मजबूर हैं। रश्मि देसाई के चाहनेवालों को उनका अंदाज पसंद आता है। एथनिक से लेकर वेस्टर्न तक रश्मि हर आउटफिट में गजब ढाहती हैं। एक्ट्रेस रश्मि देसाई इस बोल्ड आउटफिट में बेहद ही कातिलाना नजर आ रही हैं। रश्मि देसाई टेलीविजन पर अपने अभिनय और किरदार के दम पर घर घर पहचान बनाने में कामयाब रहीं। रश्मि देसाई सोशल मीडिया पर भी काफी पॉपुलर हैं। उनके इंस्टाग्राम अकाउंट पर 6 मिलियन फॉलोवर्स हैं। रश्मि देसाई ने अपने करियर की शुरुआत भोजपुरी फिल्मों से की। इसके साथ ही एक्ट्रेस साल २००९ में हिंदी टीवी सीरियल उतरन में मुख्य भूमिका में नजर आ चुकी हैं। (आरएनएस)

बरुन सोबती की कोहरा 15 जुलाई को नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी सीरीज

एक के बाद एक टीवी स्टार्स बड़े पर्दे या फिर ओटीटी की ओर बढ़ते नजर आ रहे हैं। इसी बीच अब एक्टर बरुण सोबती भी अपना ओटीटी डेब्यू कर चुके हैं। बरुण हाल ही में सीरीज असुर में नजर आए थे। वहीं अब वेब सीरीज कोहरा में नजर आने वाले हैं, जिसका ट्रेलर रिलीज हो चुका है।

1 मिनट 51 सेकंड के इस ट्रेलर की शुरुआत एनआरआई की हत्या से शुरू होता है। पुलिस वाले एनआरआई की मौत की गुत्थी सुलझाते नजर आ रहे हैं। कोहरा' एक एनआरआई की मौत के खोज पर आधारित है। इस वेब सीरीज में सुविंदर विक्की, बरुण सोबती, वरुण बडोला और हरलीन सेठी सहित अन्य कलाकार मुख्य भूमिका में हैं। सुविंदर विक्की और बरुण सोबती की इस सीरीज में दो पुलिसकर्मी हत्यारे को पकडने के लिए अपनी तलाश शुरू करते हैं और अपने प्यार और रिश्तों को भी आगे बढ़ाते हैं। रणदीप झा द्वारा निर्देशित कोहरा' एक एनआरआई की मौत की जांच पर आधारित है। दर्शकों को वेब सीरीज का ट्रेलर पसंद आ रहा है। कोहरा को गुंजित चोपड़ा और दिग्गी सिसोदिया ने लिखा है, जिसमें कर्णेश शर्मा कार्यकारी निर्माता के रूप में जुड़े हुए हैं। ये सीरीज 15 जुलाई को नेटफ्लिक्स पर रिलीज होने जा रही है। बरुण सोबती और सुविंदर विक्की के अलावा हरलीन सेठी भी इस सीरीज में अहम रोल में हैं। बरुण सोबती और पश्मीन मनचंदा अप्रैल में दूसरी बार पेरेंट्स बने हैं। बरुण ने बच्चे के स्वागत की खबर की पुष्टि की थी। वर्कफ्रंट की बात करें तो बरुण सोबती टीवी सीरियल इस प्यार को क्या नाम दूं से पॉपुलर हुए थे। हालांकि साल २००९ में श्रद्धा शो से उन्होंने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत की थी।

भारत के लिए परफॉर्म करना गर्व की बात : वाणी कपूर

बॉलीवुड अभिनेत्री वाणी कपूर दो ग्लोबल टूर की तैयारी कर रही हैं। इसमें तीन हफ्ते की अमेरिकी ट्रिप और यूके में कॉन्सर्ट शामिल हैं, जहां वह ऋतिक रोशन के साथ परफॉर्म करेंगी।

उन्होंने कहा, यह मेरे लिए बेहतरीन साल रहा है क्योंकि मैंने इस साल की शुरुआत में अपना पहला यूएसए दौरा किया था, अब मैं अपने को-स्टार ऋतिक रोशन के साथ यूके टूर कर रही हूं।

उन्होंने आगे कहा, मैं इंडियन आर्टिस्ट कम्युनिटी की प्राउड मेंबर हूं। मैं दुनिया के सामने भारत के लिए बेस्ट परफॉर्म करने की इच्छा रखती हूं। इसलिए, मैं हमेशा ग्लोबल टूर के लिए तैयार रहती हूं, जहां मैं अपनी पसंदीदा हिंदी फिल्मों और उनके म्यूजिक को ऑडियंस तक पहुंचा सकूं।

एक्ट्रेस के अलावा वाणी कपूर डांसर भी हैं, उन्होंने घुंघरू, नशे सी चढ़ गई, उड़े, दिल बेफिक्रे जैसे अपने चार्ट-बस्टिंग सॉन्स के माध्यम से बॉलीवुड के बेस्ट डांसर्स में से एक के रूप में अपनी स्थिति मजबूत की है।

के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, मुझे हमेशा अपनी फिल्मों के जरिए या स्टेज इवेंट्स के जरिए परफॉर्म करना और दर्शकों का मनोरंजन करना पसंद है। मैं हमेशा स्क्रीन पर या स्टेज पर अपना १०० प्रतिशत देना चाहती हूं और मैं भाग्यशाली हूं कि मुझे अपने प्रयासों के लिए बहुत सारा प्यार मिला।

एक्ट्रेस-डांसर ने कहा कि वह भाग्यशाली रही हैं कि उन्हें अपने करियर में अच्छे गाने मिले। उन्होंने कहा कि उन्हें लगता है कि उनके दुनिया भर में वायरल हिट उन्हें दर्शकों के साथ जल्दी जुड़ने में मदद करते हैं क्योंकि उनके कई गाने आमतौर पर भारतीय और दक्षिण एशिया में हिट हैं।

उन्होंने कहा, ये गाने ग्लोबल लेवल पर वायरल हुए, ये तब फायदेमंद होता है जब आप इंटरनेशनल टूर करते हैं, क्योंकि इन गानों के बोल लोगों को याद होते है और लोग दिल खोलकर नाचने लगते हैं।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का नया पोस्टर आया सामने

करण जौहर अपनी आगामी फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी को लेकर सुर्खियों में हैं। इस फिल्म के जरिए वो लगभग 7 साल के लंबे अंतराल के बाद निर्देशन की दुनिया में वापसी कर रहे हैं। अब निर्माताओं ने रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें फिल्म के सभी कलाकारों की झलक देखने को मिल रही है। बता दें, रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का ट्रेलर भी रिलीज हो चुका है।

धर्मा प्रोडक्शंस ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का नया पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, मनोरंजन के साथ ड्रामा और इमोशंस की बहार। आलिया भट्ट और रणवीर सिंह अभिनीत रॉकी और रानी की प्रेम कहानी 28 जुलाई को रिलीज होने वाली है। इसमें धर्मेंद्र, जया बच्चन और शबाना आजमी भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। फिल्म में लोकप्रिय कॉमेडियन भारती सिंह और उनके पति हर्ष लिंबाचिया का कैमियो भी होगा।

इस फिल्म के जरिए आलिया और रणवीर ने दूसरी बार साथ काम किया है। इससे पहले दोनों फिल्म गली बॉय के लिए साथ आए थे। फिल्म में धर्मेंद्र, जया बच्चन और शबाना आजमी भी हैं। धर्मेंद्र सालों बाद इसके जरिए बड़े पर्दे पर वापसी कर रहे हैं। करण फिल्म में अपने चहिते निर्देशक यश चोपड़ा को श्रद्धांजलि देंगे। आलिया-रणवीर पर एक गाना फिल्माया गया है, जिसके जरिए यश को श्रद्धांजलि दी जाएगी। फिल्म 28 जुलाई को रिलीज हो रही है।

धर्मा प्रोडक्शंस फिल्म के लिए वो करने वाला है, जो यशराज फिल्म्स पठान के लिए नहीं कर सका। पठान को दुनियाभर में ८,००० स्क्रीन्स पर रिलीज किया गया था।

रिपोर्ट के मुताबिक रॉकी और रानी... को करीब ९,००० स्क्रीन्स पर रिलीज किया जाएगा। रिपोर्ट के मुताबिक करण फिल्म को अपनी सुपरहिट फिल्म कभी खुशी कभी गम के स्तर पर रिलीज करना चाहते हैं। पटना के एक एग्जिबिटर रोशन सिंह इस फिल्म के लिए अपना मल्टीप्लेक्स खोलने वाले हैं।

धर्मा प्रोडक्शंस के बैनर तले फिल्म योद्धा आ रही है, जो करण की पहली एक्शन फ्रेंचाइजी है।

ग्रीन ट्रांसपेरेंट साड़ी में अपने लुक से मौनी रॉय ने मचाई खलबली

37 वर्षीय एक्ट्रेस मौनी रॉय अपने लेटेस्ट लुक को लेकर इन दिनों सुर्खियां बटोर रही हैं। हाल ही में मौनी रॉय ने अपनी कुछ लेटेस्ट तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की है, जिसमें वह ग्रीन ट्रांसपेरेंट साड़ी में नजर आ रही है। साड़ी लुक में हॉट एंड ब्यूटीफुल एक्ट्रेस मौनी रॉय ने खलबली मचा दी है। हालिया तस्वीरों में मौनी रॉय ने अपनी खुली जुल्फों से फैंस की नींदें तक उड़ा दी है और उनकी ये तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आ रहा है। 37 वर्षीय एक्ट्रेस मौनी रॉय एक्टिंग के साथ-साथ अपने स्टाइलिश लुक्स को लेकर भी सुर्खियों में बनी रहती हैं। टीवी की दुनिया से लेकर बॉलीवुड तक मौनी रॉय ने अपने हॉट एंड ब्यूटीफुल लुक से एक बार फिर खलबली मचा दी है। हाल ही में एक्ट्रेस मौनी रॉय ने सोशल मीडिया पर अपनी कुछ खूबसूरत लुक के साथ तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्में देखकर फैंस के होश तक उड़ गए। इन तस्वीरों में फैंस को मौनी रॉय का अंदाज बेहद पसंद आ रहा है और वो उनके लुक की जमकर तारीफ करते नजर आ रहे हैं। मौनी रॉय ने जो लेटेस्ट फोटोशूट कराया है उसमें वो ग्रीन एम्ब्रॉयडी वर्क की ट्रांसपेरेंट साड़ी में बला की खूबसूरत नजर आ रहीं हैं। ग्रीन साड़ी मे अप्सरा सी खूबसूरत लग रही मौनी रॉय कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक किलर पोज देती हुई नजर आईं। एक्ट्रेस इन तस्वीरों में आंखें बंद करके अपनी जुल्फें संवार रही हैं, मौनी की इस ब्यूटी को देखकर फैंस अपना दिल हार बैठे। कजरारी आंखें...साड़ी का लहराता पल्लू के साथ सिंपल लुक्स में मौनी रॉय ने कुछ यूं लूटी ली महफिल। मौनी रॉय ने स्लीवलेस ब्लाउज, खुली जुल्फें और मिनिमल मेकअप में बेहद ह किलर लुक दे रही हैं। मौनी रॉय ग्रीम शिमरी साड़ी में इतनी हसीन लग रही हैं, उनकी तस्वीरों को देखकर आप भी अपना दिल हार जाएंगे।

घाटे का सौदा हैं अजित पवार!

अजीत द्विवेदी

भाजपा के नेता खुश हैं कि महाराष्ट्र में शरद पवार की एनसीपी टूट गई। खुशी जाहिर करने वाले कई तरह के तर्क दे रहे हैं, जिसमें सबसे महत्वपूर्ण राजनीतिक तर्क यह है कि विपक्षी गठबंधन बनाने के प्रयासों को इससे झटका लगेगा और महाराष्ट्र में लोकसभा चुनाव में भाजपा की सीटें बढ़ेंगी। हो सकता है कि ऐसा सोचने का कोई आधार हो लेकिन राजनीति सिर्फ ऐसे हिसाब किताब से नहीं चलती है। राजनीति आज भी बुनियादी रूप से धारणा का खेल है और भाजपा इस खेल में माहिर है। तभी हैरानी हो रही है कि जिस अजित पवार के बारे में पिछले ढाई दशक से भाजपा यह धारणा बना रही थी कि वे भ्रष्टाचार का प्रतीक हैं उनको अपनी पार्टी के साथ जोड़ कर और सरकार में उप मुख्यमंत्री बना कर उसने क्या मैसेज दिया है? एनसीपी के टूटने और अजित पवार के एनडीए के साथ आने के राजनीतिक महत्व को रेखांकित कर रहे लोगों के अलावा भाजपा समर्थकों का एक बड़ा वर्ग है, जो इसके खतरों को भी रेखांकित कर रहा है। उनको लग रहा है कि भाजपा ने यह अच्छा नहीं किया।

भाजपा के विरोधियों या एनसीपी और कांग्रेस के नेताओं से ज्यादा भाजपा समर्थक पत्रकारों और सामाजिक कार्यकर्ताओं ने किरीट सोमैया का वीडियो शेयर किया है, जिसमें वे हसन मुशरिफ के ऊपर डेढ़ हजार करोड़ रुपए के घोटाले का आरोप लगा रहे थे। पिछले महीने मुशरिफ के चीनी मिल सहित कई परिसरों पर प्रवर्तन निदेशालय यानी ईडी का छापा पड़ा था, जिसके बाद से वे अदालत से मिली अंतरिम जमानत पर बाहर हैं। अंतरिम जमानत पर चल रहे हसन मुशरिफ को भाजपा की सरकार में मंत्री बना दिया गया है! विमानन घोटाले के आरोपी प्रफुल्ल पटेल भी केंद्र में मंत्री बन जाएं तो हैरानी नहीं होगी। इसी तरह भाजपा विरोधियों से ज्यादा उसके समर्थक देवेंद्र फड़नवीस का वह वीडियो वायरल कर रहे हैं, जिसमें उन्होंने 'शोले' फिल्म का मशहूर डायलॉग दोहराते हुए कहा था कि अजित पवार जेल जाएंगे और 'जेल में चक्की पीसिंग एंड पीसिंग'। उन्हीं अजित पवार को रविवार को राजभवन में उप मुख्यमंत्री पद की शपथ दिलाई गई और देवेंद्र फड़नवीस उनका स्वागत कर रहे थे। ध्यान रहे भाजपा अजित पवार के भ्रष्ट होने की धारणा पिछले करीब ढाई दशक से बना रही है। जब पहली बार 1999 में कांग्रेस और एनसीपी की सरकार बनी थी तब से उनको भ्रष्ट ठहराया जा रहा है। किसी और पार्टी ने उन पर भ्रष्टाचार के आरोप कभी नहीं लगाए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी पिछले दिनों भोपाल में जब कहा कि एनसीपी ने 70 हजार करोड़ रुपए का घोटाला किया है तो वे असल में अजित पवार की ही बात कर रहे थे।

अजित पवार के ऊपर ही 70 हजार करोड़ रुपए के सिंचाई घोटाले का आरोप लगा था और 2014 में जब देवेंद्र फड़नवीस के नेतृत्व में भाजपा की सरकार बनी तो राज्य के भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो ने मुकदमा दर्ज किया था। नवंबर 2019 में जब फड़नवीस के साथ अजित पवार 80 घंटे के लिए उप मुख्यमंत्री बने थे तब पहले 24 घंटे के भीतर ही भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो ने सिंचाई घोटाले में क्लोजर रिपोर्ट लगा दी थी। हालांकि अदालत ने उसे अभी तक स्वीकार नहीं किया है। यह मामला अजित पवार के जल संसाधन मंत्री रहने के समय का है। जब अजित पवार ने जल संसाधन मंत्रालय छोड़ा तो उनके करीबी सुनील तटकरे इस विभाग के मंत्री बने थे। सो, पूरे सिंचाई घोटाले का आरोप अजित पवार और सुनील तटकरे के ऊपर है। अब अजित पवार उप मुख्यमंत्री बन गए हैं और सुनील तटकरे की बेटी अदिति तटकरे को भी शिंदे सरकार में मंत्री बना दिया गया है।

भाजपा ने अगर किसी आपात स्थिति में अजित पवार का समर्थन लिया होता तब भी सवाल उठते लेकिन उसका इतना गहरा दाग भाजपा के ऊपर नहीं लगता, जितना अभी लगा है। भाजपा के सामने कोई आपात स्थिति नहीं थी। राज्य सरकार को पूर्ण बहुमत है और आने वाले दिनों में भी कोई खतरा उत्पन्न नहीं होना है। मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे सहित जिन 16 विधायकों के अयोग्य ठहराए जाने की संभावना जताई जा रही है वह भी हकीकत नहीं है क्योंकि उसमें फैसला स्पीकर को करना है, जो भाजपा के ही नेता हैं। सो, सदस्यता जाने वाली बात भी एक काल्पनिक खतरे की तरह है। तभी बिना किसी आपात स्थिति के भाजपा ने एक ऐसे नेता और एक ऐसी पार्टी को अपने साथ लिया है, जिसके बारे में उसने खुद भ्रष्टाचार की धारणा बनवाई है। प्रधानमंत्री नेशनलिस्ट कांग्रेस पार्टी को नेशनलिस्ट करप्ट पार्टी कहते रहे हैं।

इस घटनाक्रम से भाजपा के सामने नैतिक, विचारधारात्मक और राजनीतिक तीनों तरह से सवाल खड़े हुए हैं। प्रधानमंत्री ने पटना में जुटी सभी विपक्षी पार्टियों के ऊपर सामूहिक रूप से 20 लाख करोड़ रुपए के घोटाले का आरोप लगाया था, जिसमें 70 हजार करोड़ रुपए का घोटाला उनके हिसाब से एनसीपी का था। इस घोटाले के प्राथमिक आरोपी अब भाजपा के साथ हैं। सो, एक बड़ा नैतिक सवाल यह है कि भाजपा अब कैसे भ्रष्टाचार का मुद्दा उठाएगी? प्रधानमंत्री कैसे यह गारंटी देंगे कि वे हर भ्रष्टाचारी पर कार्रवाई करेंगे? अगर वे गारंटी दे भी दें तो इस बात की क्या गारंटी होगी कि लोग उस पर यकीन करेंगे? हो सकता है कि भ्रष्टाचार को खत्म करने के भाजपा के वादे पर यकीन नहीं करने वाले भी उसको वोट दे दें लेकिन इससे इनकार नहीं किया जा सकता है कि इससे भाजपा की नैतिक शक्ति का कुछ और क्षरण हुआ है। उसे वोट देने वाले भी अब नहीं मानेंगे कि वह भ्रष्टाचार से लड़ रही है। इस तरह भाजपा ने खुद ही अपना और दूसरी पार्टियों का फर्क समाप्त कर लिया है। यह बात स्थायी रूप से लोगों को दिल दिमाग में दर्ज होगी।

दूसरा सवाल विचारधारात्मक है। भाजपा के नेता शिव सेना और उद्धव ठाकरे पर यही आरोप लगाते थे कि वह हिंदुत्व की राजनीति करने वाली पार्टी थी, जिसने कांग्रेस और एनसीपी से तालमेल करके अपने को वैचारिक रूप से भ्रष्ट बना लिया है। इसी आधार पर शिव सेना टूटी भी थी। एकनाथ शिंदे गुट की ओर से कहा गया था कि वे एनसीपी और कांग्रेस के साथ सहज नहीं महसूस कर रहे थे इसलिए पार्टी तोड़ दी। अब सवाल है कि शिंदे गुट और भाजपा कैसे एनसीपी के साथ सहज महसूस करेंगे? जिस पार्टी के साथ विचारधारा का टकराव रहा हो उसके साथ सरकार चलाना और फिर साथ मिल कर चुनाव लड़ना क्या आसान होगा? क्या जनता बहुत सहज रूप से इस बात को स्वीकार कर लेगी कि राजनीति में कोई स्थायी दोस्त या दुश्मन नहीं होता है? अगर ऐसा है तो फिर जनता भाजपा और दूसरी पार्टियों में फर्क भी तो महसूस नहीं करेगी? तब क्या इससे कांग्रेस और दूसरी पार्टियों को वैधता नहीं मिलेगी?

जहां तक राजनीतिक सवाल है तो भाजपा को समझना चाहिए कि एनसीपी का वोट अजित पवार, छगन भुजबल या प्रफुल्ल पटेल के पास नहीं है, बल्कि शरद पवार के पास है। शिव सेना के मामले में भाजपा के नेता खुद ही इस बात को महसूस कर रहे हैं कि शिव सैनिक एकनाथ शिंदे के साथ नहीं हैं, बल्कि उद्धव ठाकरे के साथ हैं। तभी राजनीतिक रूप से शिंदे भाजपा के लिए बहुत महत्वपूर्ण नहीं रह गए हैं। एनसीपी के मामले में भी यह बात सही है कि शरद पवार के रहते अजित पवार पार्टी का वोट अपने साथ नहीं ला सकते हैं और न भाजपा को ट्रांसफर करा सकते हैं। तभी भाजपा के लिए यह सौदा घाटे का लग रहा है। एक खतरा यह भी है कि अगर पहले की तरह इस बार भी सारा खेल शरद पवार ने रचा हो तो घटनाएं ऐसी होंगी, जिनसे अगले साल के चुनाव तक भाजपा पूरी तरह से एक्सपोज होकर बैकफुट पर होगी। अगर यह उनका खेल नहीं है तो अजित पवार के साथ साथ शरद पवार और उनकी पार्टी भी पाक दामन हो गए हैं। वे शहीद की तरह मराठा लोगों के बीच जाएंगे और वोट मांगेंगे।

सू- दोकू क्र.075

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.74 का हल

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

दाल की खेती क्यों घटी?

दाल की खेती के इलाके अगर सिकुड़ रहे हैं, तो यह सवाल बहुत गंभीर हो जाता है। यह और भी चिंताजनक कि जिन किसानों को पहले बाजार से दाल नहीं खरीदनी पड़ती थी, वे भी अब ऐसा करने पर मजबूर हैं।

यह खबर चिंताजनक है कि बीते साल के मुकाबले भारत में धान और अरहर की खेती वाले इलाके इस साल घट गए हैं। कृषि मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक धान की खेती वाले इलाके 34 फीसदी और अरहर की खेती वाले इलाके 65 फीसदी कम हो गए हैं। खरीफ के सीजन में सोयाबीन की खेती वाले इलाके भी बीते साल के मुकाबले 34 फीसदी घट गए। यहां यह बात ध्यान में रखने की है कि दालों का सबसे बड़ा उत्पादक, उपभोक्ता और आयातक तीनों है। यानी भारत इस मामले में आत्मनिर्भर नहीं है। ऐसी हालत में दाल की खेती के इलाके अगर सिकुड़ रहे हैं, तो यह सवाल बहुत गंभीर हो जाता है। यह और भी चिंताजनक कि जिन किसानों को पहले बाजार से दाल नहीं खरीदनी पड़ती थी, वे भी अब ऐसा करने पर मजबूर हैं। यह हालत क्यों पैदा हुई?

वजह यह है कि किसानों को अब दाल की खेती करना फायदेमंद नहीं लगता। महाराष्ट्र जैसे दाल उत्पादक राज्य में अब रबी और खरीफ के सीजन के बीच के समय में उगाई जाने वाली मूंग और उड़द की जगह सोयाबीन ने ले ली है। जबकि अरहर की खेती वाले इलाकों क्षेत्र में दशकों से विस्तार नहीं हुआ है। जाहिर है, सोयाबीन का बेहतर भाव और तत्काल नकदी मिलने से किसानों में इसकी खेती के प्रति आकर्षण बढ़ा है। किसानों ने मीडियाकर्मियों को बताया है कि सोयाबीन की फसल सिर्फ 110 दिन में तैयार हो जाती है। उपज भी प्रति एकड़ 7-8 क्विंटल तक होती है। लेकिन अरहर की फसल 152 से 183 दिनों में तैयार होती है और उपज औसतन तीन क्विंटल प्रति एकड़ तक ही रहती है। लेकिन दालों का संबंध खाद्य सुरक्षा और लोगों को प्रोटीन उपलब्ध कराने से है। इसलिए सरकार को इस समस्या की तरफ ध्यान देना चाहिए। फिलहाल, सूचना यह है कि न्यूनतम समर्थन मूल्य के दायरे में चना, अरहर, उड़द, मूंग और मसूर जैसे पांच दलहन शामिल हैं, लेकिन, अक्सर किसानों को यह मूल्य नहीं मिलता। इस ट्रेंड को तुरंत पलटे जाने की जरूरत है, ताकि देश की खाद्य सुरक्षा खतरे में ना पड़े। (आरएनएस)

मुंह के छालों से राहत पाने के लिए अपनाएं ये नुस्खें

आजकल मुंह में छाले होना एक आम समस्या हो गई है। पुरूषों के मुकाबले यह समस्या ज्यादातर महिलाओं में अधिक होती है। इसका मुख्य कारण उनके हारमोन्स में अधिक उतार-चढाव आना है। यह छाले अपने आप ही कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं। इनके निकलने के कई कारण हो सकते हैं। पेट के साफ न होने और खाना खाते समय अचानक दांतों से मुंह के अंदर की झिल्ली के कट जाने से छाले हो जाते हैं।

उपाय:

(1) नींबू को आधा काटें, इसे छाले पर लगाएं, इससे थोडी जलन तो होगी, परंतु यह सुन्न हो जाएगा, जो अच्छा है। आखिर में थोडा शहद छाले पर लगाएं।

(2) शरीर की सफाई, संतुलित भोजन और पीने के साफ पानी पर भी विशेष ध्यान देना जरूरी है।

(3) कुछ दिनों तक लगातर विटामिन सी और विटामिन बी12 की गोलियां खाएं।

(4) माउथवाश का प्रयोग करें-कई बार कुल्ला करने से यह आपके मुख में बढने वाले जीवाणुओं को साफ करता है और इसके साथ-साथ कई मामलों में छाले में दर्द से राहत देता है। किसी बिना नुस्खा घोल का उपयोग करें, कोई भी माउथवाश इस प्रयोजन के लिए कार्यकारी है। सुबह और शाम कुल्ला करें और हो सके तो दिन के खाने के बाद भी कुल्ला करें।

ब्लैड से जानलेवा हमला करने पर दो लोगों के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। ब्लैड से जानलेवा हमला करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भगत सिंह कालोनी निवासी आरिफ ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज समय करीब एक बजे दिन में वह वाणी विहार से अपने घर जा रहा था तभी अचानक मनजीत साईबर कैफे से थोडा आगे ही उसको अशीष सोनकर, करन एवं उनके अन्य साथीयों ने घेर लिया और गाली गलौच करते हुए उसके ऊपर जान से मारने की नियत से ब्लेड से हमला कर दिया जिससे उसके कान गले व सिर पर गम्भीर चोटें आई है आशीष सोनकर के द्वारा उसके विरूद्ध पूर्व में थाना रायपुर पर रिपोर्ट दर्ज करवाई थी जिस करण ये लोग उससे रंजीश रखते है और कई दिन से उसको मारने के फिराक में थे जैसे ही उसकी मम्मी व भाई मौके पर आये तो ये लोग उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चट्टान टूटने से मलबा कार पर गिरा, चालक घायल

संवाददाता

रूद्रप्रयाग। गौरीकुंड भटवाडीसैन के समीप चट्टान टूटने से कार पर मलबा गिरने से चालक घायल हो गया। आज यहां जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने अवगत कराया कि राष्ट्रीय राजमार्ग रूद्रप्रयाग गौरीकुंड स्थान भटवाड़ीसैन के समीप चट्टान टूटने से मलवा आने के कारण मार्ग यातायात हेतु अवरूद्ध हो गया है।

इस दौरान मलवा मे एक कार दबने से कार चालक घायल हुआ है जिसे उपचार हेतु प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अगस्त्यमुनि भेज दिया गया है। उन्होंने यह भी अवगत कि सोनप्रयाग से आगे मुनकटिया मे मलवा आने से सड़क मार्ग अवरूद्ध हो गया है जिस कारण यात्रा को सोनप्रयाग मे रोक दिया गया है। अवरूद्ध सड़क मार्ग को जेसीबी मशीन से मार्ग खोलने का कार्य गतिमान है तथा यात्रियों को भारी वर्षा के कारण सुरक्षित स्थानों में रूकने तथा मौसम ठीक होने पर ही यात्रा को शुरू करने की अपील की जा रही है।

चाईल्ड पोर्नग्रापी पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। सोशल मीडिया पर बच्चे की पोर्न फोटो डालने के मामले में पुलिस ने चाईल्ड पोर्नग्राफी का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सर्किट हाउस चौकी में तैनात दरोगा सचिन त्यागी ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको एक बन्द लिफाफा जांच हेतु प्राप्त हुआ है जिसमे उपमहानिरीक्षक/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक व वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एस.टी.एफ. उत्तराखण्ड देहरादून के आदेश मई 29 के माध्यम से गृह मंत्रालय भारत सरकार द्वारा संचालित नेशनल साईबर क्राईम रिपोटिंग पोर्टल अन्तर्गत टीपलाइन के माध्यम से गूगल पर चाईल्ड पोर्नग्राफी विडियो अपलोड किए जाने सोशल मीडिया यूजर के विरुद्ध अभियोग पंजीकृत करने के उद्देय से यूजर का विवरण पत्र के माध्यम से प्राप्त हुआ है व उपरोक्त पत्र के साथ एक सीडी प्राप्त हुई है जिसका अपने निजी लेपटाप मे अवलोकन किया गया उपरोक्त विडीयो मे चाईल्ड पोर्न वीडियो का होना पाया गया है जिसमे सोशल मीडिया यूजर राकेश निवासी नियर शिव मन्दिर चाँदमारी घंगोडा चकराता का सलिप्त होना पाया गया है जिसके द्वारा इंटरनेट सोशल मीडिया को माध्यम से चाईल्ड पोर्नग्राफी के साक्ष्य प्राप्त हुए है राकेश द्वारा किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अधिकारियों के दावे फुस्सः दुपहिया वाहनों से पटाखें.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

मसूरी गये। वहीं पुराने दावे इस बार भी किये गये। दून पुलिस के द्वारा कांवड यात्रा शुरू होने से पूर्व दावा किया गया कि यहां पर कांवडियों को प्रवेश नहीं होने दिया जायेगा तथा बगैर साईलेंसर वाली मोटरसाईकिलों पर अगर कोई कांवडियां दून में आया तो उसके खिलाफ कार्यवाही की जायेगी। लेकिन पुलिस अधिकारियों के दावों को पलीता लगाते दून के दिल घंटाघर से सुबह से दर्जनों कांवडिये जानबूझ कर पटाखे छोडते हुए निकल रहे हैं लेकिन यहां पर पुलिस अधिकारियों व यातायात पुलिस के किसी भी जवान को नहीं देखा गया कि उसने इनके खिलाफ कोई कार्यवाही तो छोडो इनको रोकने का प्रयास भी किया हो। जबकि यातायात पुलिस के कई जवान जिनमें से सीपीयू कर्मी घंटाघर पर खडे होकर अपने कर्तव्य को इस प्रकार निभाते हैं जैसे इनसे ज्यादा यातायात के नियमों का पालन कराने वाला कोई नहीं होगा। लेकिन कांवडियों के सामने यह भी 'बोने' साबित होते दिखायी दिये। अब देखने वाली बात है कि आज भी दून का पुलिस प्रशासन वहीं पुराना रिकार्ड बजाता दिखायी दिया जो कि इससे पूर्व बजता रहा कि कांवडियों को शहर में घुसने नहीं दिया जायेगा।

डीएम ने आपदा प्रबंधन केन्द्र का किया औचक निरीक्षण

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने आपदा प्रबंधन केन्द्र का औचक निरीक्षण कर अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने आपदा प्रबंधन केंद्र का औचक निरीक्षण कर संचालन का जायजा लिया। उन्होंने जनपद में अतिवृष्टि से हुई क्षति की जानकारी लेते हुए अद्यतन कार्यवाही की भी जानकारी प्राप्त की। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि मार्ग बंद होने की दशा में संबंधित अधिकारी को त्वरित कार्यवाही करते हुए सड़क शुचारु किया जाए। जिलाधिकारी ने समस्त विभागों के अधिकारियों को निर्देशित किया कि आपदा सम्बन्धी सूचना पर त्वरित प्रक्रिया करते हुए आपसी समन्वय से कार्य करते हुए अपने-अपने दायित्वों का निर्वहन करें। इसके उपरांत जिलाधिकारी ने उपजिलाधिकारियों एवं संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ वीडियो कांफ्रेंसिग के माध्यम से बैठक लेते हुए आपदा के दृष्टिगत सड़क शुचारु करने तथा राहत एवं बचाव कार्य त्वरित सक्रियता से संपादन करने के आवश्यक दिशा निर्देश दिया।

उन्होंने सड़क से संबंधित अधिकारी को निर्देश दिया कि अपने अपने क्षेत्र से संबंधित सड़क अवरुद्ध होने पर उसकी सूचना तत्काल आपदा प्रबंधन केंद्र, के कंट्रोलरूम एवं पुलिस को देना सुनिश्चित करेंगे ताकि सड़क अधिक समय तक बंद होने की दशा में मार्ग के दोनों ओर फँसे लोगों की वैकल्पिक रूट से आवागमन अथवा ठहराने की समुचित व्यवस्था की जा सके। उन्होंने समस्त उप जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि क्षेत्र कि वस्तुस्थिति के दृष्टिगत अधिक वर्षा अथवा भूस्खलन की संभावना को ध्यान में रखते हुए, विद्यालयों की छुट्टी का निर्णय अपने स्तर से लेना सुनिश्चित करेगें। जिस हेतु उन्होंने अपर जिलाधिकारी (वित्त एवं राजस्व) को जिलाधिकारी की ओर से आदेश जारी करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने आईआरएस से जुड़े सभी अधिकारियों/ कर्मचारियों को अपने-अपने क्षेत्र में तैनात रहते हुए, सौपे गये दायित्व का सक्रियता से निर्वहन करने के निर्देश दिए। इस मौके पर अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व राम जी शरण शर्मा, सहायक निदेशक सूचना बद्री चंद नेगी, आपदा प्रबंधन अधिकारी दीपशिखा रावत आदि उपस्थित थे तथा उप जिलाधिकारी एवं अन्य विभागों के अधिकारी वीडियो कान्फ्रेंसिंग के माध्यम से जुड़े रहे।

महाकाल के भक्त करेंगे भण्डारे का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। श्रावण मास के पावन अवसर पर महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था द्वारा कांवड यात्रियों के लिए भण्डारे का आयोजन किया जायेगा।

आज यहां श्रावण मास के पावन अवसर पर आए हुए श्रद्धालु शिव कावड़ यात्रा में महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था परिवार द्वारा रुड़की, हरिद्वार बायपास जाकर भंडारा वितरण किया। जिसमें संस्था के अध्यक्ष अंकुर जैन द्वारा बताया गया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी शिव कावड़ यात्रा पर महाकाल क भक्त सामाजिक संस्था परिवार कावड़ियों को पटका पहना कर सम्मानित एवं उनका आशीर्वाद प्राप्त करेगा और साथ ही भंडारा वितरण का भी कार्यक्रम रखा जाएगा। इस कार्यक्रम में उपस्थित संस्था के संरक्षक केएम अग्रवाल, अध्यक्ष अंकुर जैन, कार्यकारी अध्यक्ष दीपक जूठी, गुरप्रीत सिंह छाबड़ा, एकांश गर्ग, किशन गुलाटी, साथ ही अंबेडकर नगर मंडल के सम्मानित अध्यक्ष पंकज शर्मा, महामंत्री वैभव अग्रवाल, शुभम जैन, सोशल मीडिया संयोजक हरदेश लूथरा भी उपस्थित रहे।

9 माह की गुमशुदा बच्ची को पुलिस ने किया परिजनों के सुपुर्द

हमारे संवाददाता

पौड़ी। श्री नीलकंठ मन्दिर में माँ गंगा के पवित्र जल का जलाभिषेक करने आये परिजनों से एक 9 माह की बच्ची बिछड़ गयी। पुलिस ने उसे सकुशल बरामद कर उसे परिजनों की सुपुर्दगी में दिया हैं जिस पर परिजनों द्वारा पुलिस का आभार व्यक्त किया गया है।

बीते रोज डिजीटल खोया पाया केन्द्र पर सूचना प्राप्त हुई कि एक 9 माह की बच्ची जो श्री नीलकंठ मन्दिर क्षेत्र में एक दुकान पर लगातार रो रही है, जिसके साथ कोई भी परिजन मौजूद नहीं है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए अपर पुलिस अधीक्षक शेखर चंद सुयाल द्वारा मामले में स्वयं संज्ञान लेते हुये मौके पर पहुँचकर बच्ची अपनी सुपुर्दगी में लिया गया। साथ ही सुरक्षा की दृष्टि से एटीएस टीम नीलकंठ में तैनात महिला आरक्षी के साथ उक्त नन्हीं बच्ची को खोया पाया केन्द्र श्री नीलकंठ भिजवाया गया। जहां पर पुलिस कर्मियों द्वारा बालिका के सम्बन्ध में अन्य खोया पाया केंद्रों को सूचित करते हुए बच्ची को 3 घण्टे अपने पास रखा। जिसके बाद काफी ढूंढ खोज कर उक्त बालिका के परिजनों को खोजकर बालिका को सकुशल परिजनों के सुपुर्द किया गया। जिस पर परिजनों द्वारा पुलिस का आभार व्यक्त किया गया है।

एक नजर

गौशाला में गिरी आकाशीय बिजली दो पशुओं की मौत, गौशाला खाक

नैनीताल (नसं)। लगातार हो रही बारिश के बीच आज तड़के गौशाला में गिरी आकाशीय बिजली से दो पशुओं की दर्दनाक मौत हो गयी है। जबकि गौशाला भी जलकर खाक हो गयी है। जानकारी के अनुसार नैनीताल से कालाढूंगी मार्ग पर मंगोली स्टेशन के समीप तल्ला मंगोली गांव में थान सिंह का निवास है। थान सिंह गाय पालते हैं जिसके कारण उनके घर के नजदीक एक गौशाला भी बनी हुई है। राज्य में लगातार हो रही बरसात के बीच बादलों की गड़गड़ाहट और आकाशीय बिजली की चमक भी देखने को मिल रही है। थान सिंह के गौशाला में आज तड़के सवेरे आकाशीय बिजली गिरने से सबकुछ जलकर राख हो गया। वहां मौजूद दो गाय भी इस हादसे में शिकार हो गई और उनकी दर्दनाक मौत हो गई। आकाशीय बिजली का प्रहार इतना भयावह था कि गौशाला की धज्जियां उड़ गई। बताया जा रहा है कि गौशाला के भीतर बैठी गाय जस के तस जलकर भस्म हो गई। थान सिंह के घर हुए इस हादसे के बाद आसपास के लोग शोक प्रकट करने पहुंचे है।

14 व 15 जुलाई को बंद रहेंगे उत्तराखंड के स्कूल, 4 दिन की रहेगी छुट्टी

देहरादून (हसं)। उत्तराखंड में अतिवृष्टि के दृष्टिगत दिनांक 14-15 जुलाई, 2023 को समस्त विद्यालयों एवं आँगनबाडी केन्द्रों में (विद्यार्थियों, शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक स्टाफ हेतु) अवकाश घोषित किया गया है। शासन की ओर से जारी आदेशों में कहा गया है कि लगातार अतिवृष्टि के कारण कई घटनाएं घटित हो रही हैं, किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना घटित होने की सम्भावना को देखते हुए उक्त प्रकार की सम्भावित आपदाओं के न्यूनीकरण एवं प्रबन्धन के दृष्टिकोण से दिनांक 14 एवं 15 जुलाई, 2023 को राज्य के समस्त विद्यालयों (निजी एवं सरकारी) एवं आँगनबाडी केन्द्रों में सभी शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक अध्यापकों/कर्मचारियों सहित अवकाश घोषित किये जाने का निर्णय लिया गया है। 14 व 15 जुलाई की छुट्टी के साथ ही इस बार 17 जुलाई तक छुट्टी रहेगी क्योंकि 16 को रविवार व 17 को हरेला के उपलक्ष में पहले ही अवकाश घोषित है।

हाथियों ने की गन्ने की फसल बर्बाद, वन विभाग बना लापरवाह

देहरादून (सं)। डोईवाला क्षेत्र में हाथियों द्वारा गन्ने की फसल को बर्बाद कर दिया गया और वन विभाग के अधिकारी राजा जी नेशनल पार्क व शिवालिक रेंज का हवाला देकर किसानों को भगा रहे हैं। डोईवाला के झबरावाला गांव मे राजा जी नेशनल पार्क से रोजाना हाथियों द्वारा गन्ने की फसल को किया जा रहा है बर्बाद। किसानों को रात भर जाग कर अपने खेतों की रखवाली करनी पड़ रही है इससे उनको अपनी जान हथेली पर रखकर बरसात मे किसानो को बड़ी मशक्कत का सामना करना पड़ रहा है। वन विभाग को कई बार सूचना के बावजूद कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है।ग्राम खैरी निवासी नरेंद्र सिंह ने बताया कि कल रात 12 जुलाई 2023 को भी झबरावाला मे नरेंद्र सिंह, दलजीत सिंह, बीर सिंह, मुकेश थापा, त्रेपन सिंह नेगी, तुलसी सिंह, करीमुद्दीन, तारा चंद, ओम बहादुर गुरुंग, गोपाल तिवारी, हुकम सिंह आदि कई किसानों के खेतों मे हाथियों ने घुस कर गन्ने की फसल को रौंदा और तहस नहस कर दिया। परन्तु वन विभाग हाथ पर हाथ रखकर किसानों की बर्बादी का नजारा देख रहा है। उन्होंने बताया कि जब वह राजा जी नेशनल पार्क वालों के पास जाते है तो बोलते है शिवालिक वालों के पास जाएं और यदि शिवालिक वालों के पास जाते है तो वह राजा जी पार्क वालों के पास भेजते है आखिर हाथी किसके है ये अभी तक किसान नहीं जान पाये। आखिर किसान अपनी शिकायत लेकर जाएं कहां। बस इसी जुस्तजु मे किसान अपनी फसलों को बर्बाद होते देख रहा है।

सीएम धामी ने आपदा राहत कार्यों की समीक्षा की

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय स्थित आपदा प्रबंधन कंट्रोल रूम में वरिष्ठ अधिकारियों के साथ प्रदेश में अतिवृष्टि से उत्पन्न स्थिति और आपदा राहत एवं बचाव कार्यों की समीक्षा की।

मुख्यमंत्री ने स्थिति पर लगातार नजर बनाए रखने और प्रभावितों को तत्काल राहत पहुंचाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ये सुनिश्चित कर लिया जाय कि प्रभावितों को रहने खाने एवं अन्य आवश्यक सामग्री की पूर्ण उपलब्धता हो। फूड पैकेट की पर्याप्त उपलब्धता रखी जाए। पेयजल के साथ ही बच्चों को दूध की पर्याप्त व्यवस्था रखी जाए। आवश्यकता पड़ने पर हेलीकाप्टर से भी खाद्य सामग्री भेजी जाए। जलभराव वाले क्षेत्रों से पानी की निकासी जल्द की जाए। जल जनित रोगों से बचाव के लिए भी सभी आवश्यक व्यस्थाएं की जाय। सभी संबंधित विभाग प्रभावित क्षेत्रों में नुकसान का आकलन कर लें। बारिश से पेयजल, विद्युत, सड़क एवं अन्य व्यवस्थाएं जो प्रभावित हुए हैं, उन्हें शीघ्र सुचारू किया जाय। सभी विभागीय सचिव अपने अपने विभागों से संबंधित व्यवस्थाएं देखें और अपने जिला स्तरीय अधिकारियों के निरंतर संपर्क में रहें। प्रभावित क्षेत्रों से लोगों को सुरक्षित स्थानों पर ले जाने के साथ ही उनके लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं। उत्तर प्रदेश के सिंचाई विभाग से भी लगातार संपर्क में रहें।

प्रभावितों के लिए सभी जरुरी व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए

मुख्यमंत्री ने कहा कि राहत कार्यों के लिए पर्याप्त बजट है। संसाधनों की कमी नहीं आने दी जाएगी।

इस अवसर पर मुख्य सचिव डॉ. एस. एस संधू, अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव श्री आर मीनाक्षी सुंदरम, श्री शैलेश बगोली, सचिव आपदा प्रबन्धन डॉ. रंजीत कुमार सिन्हा, श्री विनय शंकर पांडेय, विभिन्न विभागों के सचिव, अपर सचिव एवं विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं आपदा प्रबंधन विभाग के अधिकारी उपस्थित थे।

मसूरी-धनोल्टी मार्ग पर हुआ लैंडस्लाइड

संवाददाता

देहरादून। मसूरी-धनोल्टी मार्ग पर लैडस्लाइड होने पर रास्ता बंद हो गया पुलिस व वन विभाग की कडी मेहनत के बाद रास्ता खोल यातायात सुचारू किया गया।

आज यहां मसूरी कोतवाली पुलिस को सूचना प्राप्त हुई की मसूरी धनोल्टी राष्ट्रीय राजमार्ग फरकला के पास लैंडस्लाइड होने से रोड बंद हो गया है तथा एक बड़ा पेड़ रोड पर आ गया है जिससे बिजली की लाइनें व पोल टूटकर सड़क पर गिर गए हैं। इस सूचना पर तत्काल थाने से पुलिस बल मौके पर रवाना हुआ साथ ही विद्युत विभाग, एनएच, फायर सर्विस की टीमें आवश्यक आपदा उपकरण सहित मौके पर पहुंचे सभी विभागों के सामंजस्य से मसूरी धनोल्टी राजमार्ग खुलवा दिया गया है यातायात सुचारू रूप से चल रहा है।

मालन नदी का पुल टूटा आवाजाही ठप, कई गांवों का संपर्क टूटा

हमारे संवाददाता

पौड़ी। उत्तराखंड में लगातार हो रही बारिश का कहर लगातार जारी है। कोटद्वार और पर्वतीय क्षेत्रों मे आज सुबह हुई भारी बारिश से जहां एक ओर जनजीवन अस्त-व्यस्त रहा, वहीं कई गांवों को जोड़ने वाला कोटद्वार भाबर क्षेत्र में स्थित मालन पुल नदी के तेज बहाव से टूट गया है। जिससे आवाजाही ठप हो गयी है। मौके पर प्रशासन के आलाधिकारी मौजूद है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह से पहाड़ों व मैदानी क्षेत्रों में हो रही बारिश से कोटद्वार भाबर का एक महत्वपूर्ण मालन पुल अचानक भरभराकर टूट गया। जिसके चलते यहां आवागमन पूरी तरह से ठप है। साथ ही भाबर क्षेत्र का कई गांवों से संपर्क टूट गया है। मौके पर पहुंची प्रशासनिक अधिकारियों की टीमों द्वारा पुलिस प्रशासन की मदद से भीड़ को नियंत्रित किया जा रहा है। बताया जा रहा है कि इस पुल के टूट जाने से करीब 50 हजार की आबादी का मुख्यालय से संपर्क टूट गया है। वहीं बारिश के बाद दुगड्डा, लैंसडौन और बैजरो की 33 सड़कों पर मलबा आने के कारण आवाजाही बाधित हो गयी है। जिससे इन मार्गों से जुड़े दर्जनों गांवों का सड़क संपर्क कट गया है। लोनिवि की ओर से जेसीबी मशीनें लगा बंद मार्गों को खोलने की कवायद शुरू कर दी गई है।

दून व दिल्ली.

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

तबाही की स्थिति बनी हुई है सोनाली नदी के उफान से भारी नुकसान हुआ है। लक्सर, खानपुर और रुड़की हरिद्वार का एक भूभाग बाढ़ की चपेट में आ गया है। लक्सर क्षेत्र में रेलवे ट्रैक पर हुए जलभराव के कारण रेलों की आवाजाही रोक दी गई है इससे पूर्व हरिद्वार में ट्रैक पर मलवा आने व पेड़ गिरने से रेल यातायात बाधित हुआ था। सीएम धामी का कहना है कि राज्य के हालात बिगड़े तो सेना की मदद ली जाएगी सीएम आज हरिद्वार के प्रभावित क्षेत्रों का स्थलीय निरीक्षण कर रहे 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।