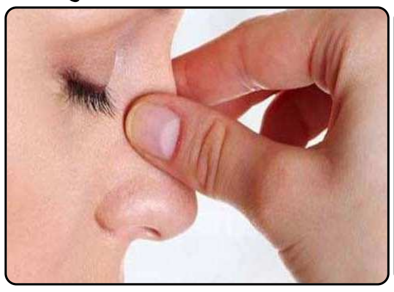
शनिवार
15 जुलाई 2023



पृष्ठ 4
सेहत के बारे में काफी कुछ बताती है नाक

पृष्ठ 5
इंदिरा गाँधी से पहले चन्द्रमुखी के रूप में दर्शकों के सामने आएंगी कंगना रनौत

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 160
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

खातिरदारी जैसी चीज में मिठास जरूर है, पर उसका ढकोसला करने में न तो मिठास है और न स्वाद।

— शरतचंद्र

दूनवैली मेल

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

लक्सर के लोगों की लहरों से लड़ाई

विशेष संवाददाता

हरिद्वार। भले ही बीते एक सप्ताह से राज्य में हो रही भारी बारिश का असर पहाड़ पर कम दिखाई दे रहा हो लेकिन इस आफत की बारिश ने हरिद्वार जनपद में जो भारी तबाही मचाई है वह दिल दहला देने वाली है। सैकड़ों गांव और लाखों हेक्टेयर भूमि जलमग्न हो गई है। लोगों की फसलें खत्म हो गई है तथा घरों और दुकानों में पानी भरा है जो लोगों की जान के लिए संकट बना हुआ है। वही लोगों व मवेशियों की सुरक्षा सबसे बड़ा सवाल बना हुआ है।

पहाड़ का पानी जब हरिद्वार आता है तो वह रुड़की, लक्सर और खानपुर तथा भगवानपुर क्षेत्र में बड़ी तबाही का कारण बन जाता है। सोलानी नदी का तटबंध टूटने से इस क्षेत्र में जल प्रलय की जो स्थिति पैदा हो गई उसका कोई समाधान किसी के पास नहीं है। प्रशासन टूटे तटबंध को ठीक करने में जुटा है लेकिन जिन क्षेत्रों में 8 से 10 फुट तक पानी भरा हुआ है वहां अब आम आदमी अपनी जान और अपने मवेशियों की जान बचाने के लिए लहरों से लड़ रहा है एनडीआरएफ की टीमें लोगों को रेस्क्यू करने में जुटी है लेकिन इतने बड़े क्षेत्र में आई इस आपदा में वह नाकाम साबित हो रही है। उनके मोटर वोटों के मोटर भी इस पानी में फेल हो गए हैं और वह उन्हें धक्का मार-मार कर धकेल रहे हैं।

❑लाखों हेक्टेयर कृषि भूमि जलमग्न
❑संकट में लोगों व मवेशियों की जान
❑मुख्य बाजार में 5-6 फिट पानी भरा

खास बात यह है कि मौसम विभाग द्वारा आज दिन 3 जिलों के लिए रेड अलर्ट जारी किया गया उनमें नैनीताल, उधमसिंह नगर और चम्पावत में भारी बारिश हो रही है। आने वाले 17-18 जुलाई के लिए आज फिर 5 जिलों के लिए रेड व बाकी जिलों के लिए ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। अगर यह मौसम विभाग की भविष्यवाणी सच साबित होती है तो फिर हरिद्वार में भारी तबाही को रोक पाना संभव नहीं होगा।

हरिद्वार के प्रभारी मंत्री लापता

हरिद्वार। राज्य में मानसूनी आफत से निपटने में जुटी धामी सरकार ने आज अपने सभी प्रभारी मंत्रियों को अपने प्रभार वाले जिलों में जाने और बचाव राहत कामों की मॉनिटरिंग करने के निर्देश दिए हैं लेकिन हरिद्वार जो बीते तीन-चार दिनों से इस आपदा की मार झेल रहा है और चारों ओर त्राहि-त्राहि मची हुई है, हरिद्वार के प्रभारी मंत्री सतपाल महाराज का बीते 3 दिनों से कुछ अता पता हीं नहीं है। धामी के हरिद्वार दौरे के समय में वह कहीं दिखाई नहीं दिए और न अब तक उनका कुछ अता पता है।

स्टिंग मामले में अधिवक्ताओं ने उठाए सवाल

सीबीआई इतनी जल्दबाजी में क्यों?

●हरीश रावत व मदन सिंह बिष्ट के अधिवक्ताओं ने किया जवाब दाखिल

विशेष संवाददाता

देहरादून। जिस 2016 के स्टिंग मामले ने सूबे की राजनीति में तूफान खड़ा कर दिया था अब उस मामले में वादी और प्रतिवादियों के वॉइस सैंपल लेने को लेकर चल रही कानूनी लड़ाई में आज पूर्व सीएम हरीश रावत और मदन बिष्ट के अधिवक्ताओं ने सीबीआई कोर्ट में नोटिस का जवाब दाखिल कर दिया है। जिसमें अधिवक्ताओं द्वारा सवाल उठाया गया है कि जब इस मामले की सुनवाई हाईकोर्ट में चल रही है तो सीबीआई इतनी जल्दबाजी में क्यों है?

हरीश रावत और मदन सिंह बिष्ट के अधिवक्ताओं ने अपने जवाब में कहा है कि उक्त स्टिंग मामले में जब मुकदमा वापस लेने का शासनादेश आ चुका है और वॉयस सैंपल देना है या नहीं देना इसे लेकर हाई कोर्ट में मामला विचाराधीन है जिस पर 27 जुलाई को फैसला आना है, सीबीआई द्वारा वॉइस सैंपल लेने के काम में इतना उतावलापन और जल्दबाजी क्यों दिखाई जा रही है। 2016 के इस मामले को लेकर सीबीआई द्वारा चुनाव से पूर्व फिर उखाड़े जाने पर सवाल उठाते हुए अधिवक्ताओं ने कहा है कि सीबीआई को हाईकोर्ट के आदेश का इंतजार करना चाहिए।

यहां यह भी उल्लेखनीय है कि इस केस को वापस लेने के लिए सरकार पहले शासनादेश भी जारी कर चुकी है वादी पक्ष का कहना है कि सीबीआई की कार्यवाही राजनीति से प्रेरित है। सीबीआई

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

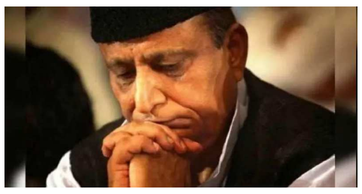
दिल्ली को जानबूझकर डुबोया गया: सौरभ भारद्वाज

नई दिल्ली । दिल्ली में यमुना नदी ने भारी तबाही मचाई। दिल्ली के कई इलाकों में अभी भी बाढ़ का पानी भरा हुआ है। लोग परेशन हैं जबकि बाढ़ को लेकर सियासत शुरू हो गई है। आम आदमी पार्टी के नेता सौरव भारद्वाज ने बीजेपी पर आरोप लगाते हुए कहा कि दिल्ली को जानबूझकर डुबाई गई। सौरभ भारद्वाज ने कहा कि ने कहा, दिल्ली को जानबूझकर डुबाया गया, हथिनीकुंड बैराज से अतिरिक्त पानी केवल दिल्ली भेजा गया। सौरभ भारद्वाज ने कहा कि हथिनीकुंड बैराज से तीन तरफ को पानी निकलता है। मुख्य यमुना दी के साथ वेस्टर्न और ईस्टर्न कैनाल से भी हथिनीकुंड का पानी निकलता है।

यमुना का पानी सीधे दिल्ली के बीचों बीच से होकर निकलता है। इस बार सारा पानी षड्यंत्र के तहत दिल्ली की तरफ छोड़ा गया।सौरभ भारद्वाज ने कहा कि अधिकारी फोन नहीं उठाते। उन्होंने कहा कि राहत शिविरों की हालत खराब है, खाना नहीं है क्योंकि अधिकारी कार्रवाई नहीं कर रहे हैं। आज हमारी मंत्री को उपराज्यपाल को पत्र लिखकर कहना पड़ रहा है कि अधिकारी फोन नहीं उठा रहे हैं। अगर इतनी बड़ी आपदा में भी आप फोन नहीं उठा पा रहे हैं तो फिर नौकरी से इस्तीफा दे देना चाहिए। बाढ़ में फंसे लोगों को खाना, पानी देने में भी अधिकारियों को परेशानी हो रही है।

भड़काऊ भाषण मामले में आजम खान को कोर्ट ने सुनाई 2 साल की सजा

लखनऊ। समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता आजम खान की मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। भड़काऊ भाषण मामले में रामपुर एमपी/एमएलए कोर्ट ने शनिवार आजम खान को दोषी करार देते हुए दो साल की सजा और एक हजार रुपये का जुर्माना लगाया है। गौरतलब है कि साल 2019 में लोकसभा चुनाव के दौरान रामपुर में सपा नेता का नफरती भाषणा का वीडियो वायरल हुआ था। जिसके बाद एडीओ पंचायत अनिल चौहान ने आजम खान के खिलाफ शाहजादनगर थाने में शिकायत दर्ज कराई थी। मामले में बहस की प्रक्रिया पूरी होने के बाद 15 जुलाई को फैसले की तारीख



तय की गई थी।

उल्लेखनीय है कि आजम खान एक अन्य भड़काऊ भाषण के मामले में राहत मिली थी। हालांकि इस बार सपा नेता दोषी करार दिए गए। दो दिन पहले आजम खान की वाई श्रेणी की सुरक्षा हटा लिए जाने से यूपी की सियासत काफी गरमाई थी। सपा ने भाजपा सरकार पर उनके नेताओं को जानबूझकर परेशान करने का आरोप लगाया था। जिसके जवाब में प्रशासन ने कहा था कि आजम खान के खिलाफ जो भी कार्रवाई की गई वह सब नियमों को तोड़े जाने और कानून का उल्लंघन करने के मद्देनजर हुआ। मालूम हो पिछले साल मई में आजम खान 27 महीने बाद जेल से बाहर आए थे। आजम खान भ्रष्टाचार, जमीन कब्जा और फर्जी कागजात समेत कई मामलों में फरवरी 2020 से सीतापुर की जेल में बंद थे। उन्हें मई 2022 में सुप्रीम कोर्ट ने संविधान के अनुच्छेद 142 के तहत अपनी शक्ति का प्रयोग करते हुए अंतरिम जमानत दी थी। आजम को 88 मुकदमों में जमानत मिली थी।

दून वैली मेल

संपादकीय

गरीबों पर भारी पड़ती महंगाई

सरकारी आंकड़ों में थोक महंगाई दर 8 साल के निचले स्तर पर चली गई है 2015 में थोक महंगाई दर 4.76 फीसदी थी जो ताजा रिपोर्ट के अनुसार 4.12 फीसदी पर आ गई है इस रिपोर्ट में खुदरा महंगाई दर के आधा फीसदी की बढ़ोतरी की बात कही गई है। महंगाई और मुद्रास्फीति के इन आंकड़ों को आम आदमी समझ पाए यह उसके लिए संभव नहीं है। उसके लिए दाल, आटा, तेल और नमक मिर्च का क्या भाव है और सब्जी किस भाव से मिल रही है उसके आधार पर महंगाई और महंगाई से राहत की बात को समझा जा सकता है। अभी बीते दिनों टमाटर के दामों को लेकर सबसे अधिक चर्चा रही। एक महीने पहले बाजार में टमाटर के दाम 15 से 20 रूपये प्रति किलो थे जो अब 100 रूपये किलो के आसपास हैं। बात अगर दिल्ली और देहरादून की ही की जाए तो यहां टमाटर के भाव 260 रूपये तक पहुंच गए। 40 फीसदी लोग टमाटर का प्रयोग आंशिक रूप से कर रहे हैं जबकि 35 फीसदी लोगों ने टमाटर खरीदना ही बंद कर दिया। भले ही इसका कारण देश के कुछ राज्यों में हो रही अत्याधिक बारिश रही हो जिसके कारण किसानों की फसलें खराब हो गई या फिर उन्हें मंडी तक पहुंचाना मुश्किल हो गया हो लेकिन बीते एक माह से न सिर्फ दाल और सब्जियों के भाव आसमान छू रहे हैं अपितु घी, तेल, मसाले सभी के दामों में अप्रत्याशित वृद्धि हो गई है यह बढ़ोतरी मामूली नहीं है। यह वृद्धि 10 से 40 फीसदी तक हुई है जिसका सबसे अधिक प्रभाव आम आदमी और गरीबों पर पड़ा है। दालों के दाम 20 से 25 फीसदी बढ़े हैं तो आटा और चावल के दामों में भी 5 से 10 फीसदी तक का इजाफा हुआ है। दूध, तेल और घी तथा सब्जियों के दामों ने आम आदमी की कमर तोड़ कर रख दी है। सरकारी आंकड़ों में यह बढ़ोतरी भले ही आधा फीसदी की बताई जा रही हो लेकिन आम आदमी के लिए इस समय जीवन यापन मुश्किल हो गया है। उसकी समझ में ही नहीं आता कि क्या खाय और क्या खाना छोड़ दे। इसमें कोई संदेह नहीं है कि बाजार में किसी भी वस्तु की कीमत उसकी मांग और आपूर्ति से ही तय होती है। लेकिन इस आपूर्ति को सिर्फ उसकी पैदावार ही निर्धारित नहीं करती है बाजार में जमाखोरी जैसी प्रवृतियां भी बाजार की कीमतों में अहम भूमिका निभाती हैं और मौसम की मार का प्रभाव भी कीमतों पर पड़ता है। जैसा कि इन दिनों देखा जा रहा है। फसलें कोई रातों-रात तो तैयार हो नहीं सकती है अगर किसी एक सीजन की फसलें खराब हो जाए तो इसका प्रभाव अगली फसल आने तक जारी रहता है आज खाद्य वस्तुओं और फल तथा सब्जियों की कीमतें आसमान छू रही है वह बहुत जल्द सामान्य स्थिति में आ जाएगी इसकी उम्मीद करना भी बेकार है। मानसून आने से पूर्व देश में अच्छे मानसून और अच्छी पैदावार की उम्मीदें जताई जा रही थी लेकिन अब इन उम्मीदों पर पानी फिर चुका है। इसका प्रभाव उस किसान पर भी पड़ेगा जिसकी आमदनी दोगुना करने की बात सरकार करती आई है तथा आम आदमी और गरीब आदमी पर तो पड़ना तय ही है। सरकार चाहे जो दावे करें या फिर कुछ भी कहे आम आदमी को आने वाले समय में भारी महंगाई की मार झेलने को तैयार रहना चाहिए।

भैरव सेना ने प्रदर्शन कर स्मैक व लव जिहाद का पुतला फूंका

संवाददाता

देहरादून। भैरव सेना के कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन कर स्मैक व लव जिहाद का पुतला दहन किया।

आज यहां भैरव सेना के कार्यकर्ता देहरादून में बढ़ रहे रासायनिक नशा तथा लव जिहाद के खिलाफ शास्त्री नगर आनंदा हॉस्पिटल के निकट प्रदेश अध्यक्षा अनिता थापा के नेतृत्व में एकत्रित हुए तथा जोरदार नारेबाजी करते हुए विधानसभा चौक तक रैली के रूप में प्रदर्शन करते हुए पहुंचे और उग्र नारेबाजी के साथ स्मैक तथा लव-जिहाद का पुतला दहन किया। साथ ही कार्यक्रम संयोजिका महिला मोर्चा जिलाध्यक्षा देहरादून सुजाता रावत के द्वारा जिलाधिकारी देहरादून को ज्ञापन भी प्रेषित किया गया।

कार्यक्रम में पहुंचे भैरव सेना के केंद्रीय अध्यक्ष संदीप खत्री ने कहा कि इस समय उत्तराखंड राज्य की डेमोग्राफी तेजी से बदल रही है एक खास मिशन के अंतर्गत युवतियों को लव जिहाद तथा युवकों को स्मेक तथा अन्य व्यापारिक मादक पदार्थों जिसे की नशा जिहाद के नाम से भी संबोधित किया जाता है में धकेला जा रहा है, अत: इन सभी संदिग्ध कुख्यात तस्करों को राष्ट्र के भविष्य के साथ खिलवाड़ करने के मामलों को लेकर रासुका सहित कड़ी से कड़ी धाराओं में मुकदमा दर्ज तथा जिला बदर की कार्रवाई होनी चाहिए।

त्वं हि विश्वतोमुख विश्वत: परिभूरसि ।
अपन: शोशुचदाम् ॥

(ऋ० १.९७.६)

भावार्थ- हे विश्वतोमुख सर्वद्रष्टा परमात्मन्! आप सम्पूर्ण जगत् में व्याप्त हैं, अतएव आपका नाम विश्वतोमुख है। आप अपनी सर्वज्ञता से, सब जीवों के हृदय के भावों को और उनके कर्मों को जानते हैं, कोई बात आपसे छिपी नहीं। इसलिए हमारी ऐसी प्रार्थना है कि, हमारे सब पाप और पापों के कारण दुष्ट संकल्पों को नष्ट करें। जिससे हम आपके सच्चे ज्ञानी और भक्त बन सकें।

बॉक्सिंग के चार नेशनल चैम्पियनों को किया सम्मानित

संवाददाता

पिथौरागढ़। जोहर सांस्कृतिक संगठन ने बॉक्सिंग में तीन स्वर्ण पदक व एक रजत पदक विजेताओं को सम्मानित किया।

आज यहां जोहार सांस्कृतिक संगठन द्वारा आयोजित अभिनंदन एवं सम्मान समारोह में पिथौरागढ़ जनपद के तीन स्वर्ण पदक विजेता निकिता चंद,काजल फर्स्वाण, दीपा मेहता तथा एक रजत पदक विजेता कर्निका कठायत को सम्मानित किया गया। जिलाधिकारी रीना जोशी सहित संगठन के पदाधिकारियों ने इन विजेताओ को प्रतीक चिन्ह तथा उपहार देकर सम्मानित करने की रस्म पूरी की गई। सम्मान समारोह में कहा गया कि इन चारों बालिकाओं ने पिथौरागढ़ का मस्तक पूरे देश में ऊंचा किया है। जोहार सांस्कृतिक संगठन की स्थानीय इकाई ने पूर्व घोषित कार्यक्रम अनुसार जिलाधिकारी कार्यालय कक्ष में आयोजित कार्यक्रम में संगठन के अध्यक्ष भूपाल सिंह बरफाल ने विजेताओ के साथ उपस्थित जनो का स्वागत किया। जिलाधिकारी रीना जोशी ने संगठन के पदाधिकारियों के साथ मध्यप्रदेश के भोपाल में आयोजित 6वीं महिला राष्ट्रीय बॉक्सिंग चौंपियनशिप मे विकासखंड मूनाकोट ग्राम पंचायत बडालू निवासी निकिता चंद, विकासखंड मुनस्यारी के ग्राम पंचायत चौना के भदेली तोक निवासी काजल फरस्वान, विकासखंड मुनस्यारी के ग्राम पंचायत होकरा निवासी दीपा मेहता ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया था। विकासखंड कनालीछीना के ग्राम पंचायत डौड़ा निवासी कर्निका कठायत ने रजत पदक प्राप्त किया था, इन चारों प्रतिभाओं को आज जिलाधिकारी कक्ष में फूल मालाओं से लाद कर इनका स्वागत किया गया।

डीएम रीना जोशी ने संगठन की ओर से प्रशस्ति पत्र, सम्मान पत्र तथा उपहार भेंट कर प्रतिभाओं को सम्मानित करते हुए उनका अभिनंदन किया।

इस अवसर पर नेशनल चौम्पियन निकिता चंदन ने जिला स्तर पर नियमित रूप से बॉक्सिंग प्रतियोगिताएं आयोजित किए जाने का सुझाव दिया। नेशनल चौम्पियन दीपा मेहता ने ग्रामीण क्षेत्र की प्रतिभाओं को आगे लाने के लिए ठोस प्रयास किए जाने की बात कही।

चारों पदक विजेताओं के परिजनों श्रीमती मीना मल, चंद्र सिंह कठायत, श्रीमती आशा देवी कठायत, श्रीमती कमला मेहता को भी संगठन के द्वारा इस अवसर पर सम्मान दिया गया। जिला क्रीड़ा अधिकारी प्रताप सिंह, बॉक्सिंग कोच एशियन मेडलिस्ट कैप्टन देवीचंद ,बाल कल्याण समिति के अध्यक्ष लक्ष्मी भट्ट का स्वागत किया गया। इस अवसर पर संगठन के अध्यक्ष भूपाल सिंह बरफाल,उत्तराखंड पेयजल निगम के अधीक्षण अभियंता संरक्षक रंजीत सिंह धर्मशक्तु, जिला उद्योग केंद्र के महाप्रबंधक कविता भगत, संगठन के सचिव गणेश सिंह मर्तोलिया, कोषाध्यक्ष सुंदर सिंह मर्तोलिया, जानकी मेहता, कप्तान शेर सिंह कोरंगा, केदार सिंह लस्पाल, खुशाल सिंह मर्तोलिया, भावना मर्तोलिया, प्रेमा बृजवाल, महेंद्र सिंह क्वीरीयाल, त्रिलोक सिंह टोलिया, कल्याण सिंह राणा, गिरधारी लाल, धीरज सिंह परिहार, शशि टोलिया, पुष्पा तिवारी, गंगोत्री धपवाल ,राम सिंह टोलिया,बहादुर सिंह मर्तोलिया, भोपाल सिंह लसपाल आदि मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने किया।इस अवसर पर महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग पिथौरागढ की मिशन शक्ति टीम भी उपस्थित रही।

भाजपा नेता चोपड़ा ने किया पशुपतिनाथ मंदिर में जलाभिषेक

संवाददाता

हरिद्वार। कांवड मेला सम्पन्न होने पर भाजपा नेता संजय चोपडा ने पशुपतिनाथ मन्दिर में जाकर जलाभिषेक किया।

आज यहां कावड् मेला संपन्न होने पर सावन माह की प्रथम शिवरात्रि के अवसर पर पूर्व मंडी अध्यक्ष, भाजपा नेता संजय चोपड़ा ने भगवान सदाशिव मोती बाजार श्रवण नाथ मठ में स्थित पशुपतिनाथ की विशेष पूजा- अर्चना के साथ जल अभिषेक कर विशेष पंच मुखी बेलपत्री शिवजी को अर्पित कर देश में हरियाली व खुशहाली की कामना की। श्रवण नाथ मठ में स्थित प्राचीन पशुपतिनाथ शिव मंदिर की मान्यता बताई जाती है केदारनाथ के दर्शन के उपरांत नेपाल नरेश द्वारा कई वर्षों पूर्व मां गंगा के किनारे भव्य दिव्य मंदिर की स्थापना इसलिए की गई थी जो लोग नेपाल नहीं जा सकते वह शिवभक्त इस स्थान पर पशुपतिनाथ की विशेष पूजा-अर्चना अभिषेक कर पुण्य के भागी बन सकें। इस अवसर पर भाजपा नेता संजय चोपड़ा ने कहा भगवान सदाशिव मां गंगा के आशीर्वाद से कावड मेला वर्ष 2023 संपन्न हुआ है जिसमें उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशन में हरिद्वार के जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह संयुक्त प्रबंधन में करोड़ों की तादात में शिवभक्त कावड़िए मां गंगा का पवित्र गंगाजल अपने राज्यों, शहरो, गंतव्यों में उत्साह के साथ लेकर गए हैं श्रवण नाथ मठ स्थित पशुपतिनाथ महादेव की अनुकंपा से उत्तराखंड राज्य सहित देश खुशहाल हो यह हमारी कामना भगवान सदाशिव पशुपतिनाथ से है।

शिवरात्रि पर कांवड़ियों का तिलक, पुष्प वर्षा व जलपान कराकर किया स्वागत

नगर संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड द्वारा आज कावड़ियों का तिलक, पुष्प वर्षा और जलपान कराकर स्वागत किया गया है।

अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड के अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने बताया कि हरिद्वार रोड आकाशवाणी भवन केंद्र के पास सुबह 10 बजे से कावड़ियों का शिवरात्रि के अवसर पर तिलक लगाकर पुष्प वर्षा कर और दूध केला सेब खिलाकर स्वागत किया गया साथ ही भक्तों को प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर कथावाचक सुभाष जोशी, लालचंद शर्मा ,मनमोहन शर्मा, कैलाश डोभाल, प्रमोद मेहता, शशि शर्मा, वीरेंद्र दास, मुकेश गैरोला, आनंद पवार व राजेश मुख्य रूप से उपस्थित रहे और सभी ने भक्तों का स्वागत किया और प्रसाद वितरण करके कार्यक्रम का समापन किया गया।

इस मौके पर पर्यावरण को ध्यान में रखते हुए प्लास्टिक के गिलासों का इस्तेमाल न करके कागज के गिलासों का इस्तेमाल किया गया।

आंखों के नीचे काले घेरों से हैं परेशान? ये पोषक तत्व करेंगे मदद

आजकल की खराब जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण आंखों के नीचे काले घेरे, महीन रेखाएं और सुस्त त्वचा जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। खासतौर पर महिलाएं इन्हें छिपाने के लिए मेकअप का सहारा लेती हैं, लेकिन लंबे समय में यह त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। इसकी बजाय हमें अपने खान-पान पर ध्यान देना चाहिए और ऐसे पोषक तत्वों से भरपूर सामग्रियों को डाइट में शामिल करना चाहिए, जिससे त्वचा की देखभाल हो सकें।

विटामिन ए : विटामिन- ए को एंटी-एजिंग विटामिन माना जाता है, जो ढीली त्वचा पर कसाव लाने में मदद करता है। यह पोषक तत्व सूरज की हानिकारक किरणों से त्वचा की देखभाल और सुरक्षा के लिए भी जाना जाता है। इसके अलावा यह झुर्रियों और काले घेरों से राहत दिलाने में मददगार है। इस कारण अपनी डाइट प्लान में लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च, आम, पपीता, टमाटर, गाजर और पालक को शामिल करें, क्योंकि ये विटामिन- ए के सबसे अच्छे स्रोत माने जाते हैं।

विटामिन- सी : विटामिन- सी एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो त्वचा में कोलेजन के उत्पादन को बढ़ावा देने में मदद करता है। इससे कोशिकाओं में रक्त और ऑक्सीजन का संचार बेहतर होता है, जिससे त्वचा प्राकृतिक रूप से चमकती है। इससे आंखों के नीचे काले घेरे भी कम हो जाते हैं। इस कारण अपनी डाइट में नींबू, संतरा, आंवला और जामुन जैसे विटामिन-ष्ट युक्त खाद्य पदार्थों को अधिक-से-अधिक शामिल करें। विटामिन-ष्ट की कमी को पूरा करने के लिए इन पेय पदार्थों का सेवन करें।

विटामिन- ई : आंखों के नीचे लालिमा, झुर्रियां और सूजन से राहत दिलाने के लिए विटामिन- ई एक उत्कृष्ट पोषक तत्व है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर है, जो किसी भी प्रकार के ऑक्सीडेटिव तनाव को रोकने में मदद करता है, जिससे काले घेरे होते हैं। इस कारण बादाम, अखरोट, चिया के बीज, अलसी के बीज, सूरजमुखी के बीज और मूंगफली जैसे विटामिन-श्व से समृद्ध खाद्य पदार्थों का सेवन करें। विटामिन-श्व युक्त अलसी का तेल भी स्वास्थ्य के लिए गुणकारी होता है।

विटामिन- के : विटामिन- के को एंटी-ऑक्सीडेंट का एक शक्तिशाली स्रोत माना जाता है, जो ऊतक नवीकरण में मदद करता है। इसके अलावा यह त्वचा के पिगमेंटेशन और काले धब्बों को कम करने के लिए भी जाना जाता है। इस पोषक तत्व के लिए अपनी डाइट में पालक, धनिया पत्ती और पुदीने की पत्ती जैसे पत्तेदार सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। आप इन्हें सलाद, स्मूदी, सब्जी या चटनी के रूप में ले सकते हैं।

आयरन : आंखों के नीचे काले घेरों का मुख्य कारण एनीमिया है। ऐसा तब होता है, जब शरीर में आयरन की कमी हो जाती है और खून का उत्पादन कम होता है। इसके कारण कोशिकाओं में ऑक्सीजन की आपूर्ति धीमी हो जाती है, जिससे आंखों के नीचे की कोमल त्वचा प्रभावित होती है। इस पोषक तत्व के लिए डाइट में दाल, गुड़ और चुकंदर, पालक, मेथी के पत्ते जैसी सब्जियों को शामिल करें। (आरएनएस)

फिल्म सत्यप्रेम की कथा बनी 100 करोड़ी, कार्तिक-कियारा

फिल्म सत्यप्रेम की कथा जब से रिलीज हुई है, लगातार सुर्खियों में है। फिल्म की कहानी के साथ-साथ इसके किरदारों को भी दर्शकों ने सराहा है। समीक्षकों से भी फिल्म को भरपूर प्यार मिला है। बॉक्स ऑफिस पर पहले ही दिन फिल्म ने अपना कमाल दिखा दिया था। अब जो खबर आ रही है, उससे बेशक इस फिल्म के प्रशंसक खुशी से झूम उठेंगे। दरअसल, फिल्म ने दुनियाभर में १०० करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। फिल्म में कार्तिक आर्यन और कियारा आडवाणी की जोड़ी बनी है और उनकी केमिस्ट्री पर दर्शकों ने जमकर प्यार बरसाया है। कियारा-कार्तिक ने फिल्म को प्यार देने के लिए सोशल मीडिया पर दर्शकों का शुक्रिया अदा किया है। कियारा ने फिल्म का पोस्टर साझा कर लिखा, फिल्म को ढेर सारा प्यार देने के लिए शुक्रिया, वहीं कार्तिक ने लिखा, १०० करोड़ के प्यार के लिए धन्यवाद। इस पर एक फैन ने लिखा, सत्तू (कार्तिक) से सत्यप्रेम हो गया है सबको।

समीर विद्वांस के निर्देशन में बनी यह फिल्म 29 जून को सिनेमाघरों में आई थी।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म ने भारत में लगभग ७० करोड़ रुपये कमा लिए हैं और दुनियाभर में १०० करोड़ रुपये के क्लब में एंट्री ले ली है। इसकी कहानी बेरोजगार सत्तू (कार्तिक) और कथा (कियारा) की प्रेम कहानी पर आधारित है। सत्तू को कथा से प्यार हो जाता है, लेकिन कथा अपने मन में कोई राज रखती है, जिसका पर्दाफाश शादी के बाद होता है। कार्तिक-कियारा की पिछली फिल्म भूल भुलैया 2 ने बॉक्स ऑफिस पर 266 करोड़ रुपये कमाए थे। कार्तिक के करियर की पहली १०० करोड़ी फिल्म सोनू के टीटू की स्वीटी और कियारा के करियर की एमएस धोनी: द अनटोल्ड स्टोरी थी। कियारा की भारत आने नेनु, कबीर सिंह और गुड न्यूज ने भी १०० करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की थी, वहीं कार्तिक की लुका छिपी और पति-पत्नी और वो जैसी फिल्मों ने इस जादुई आंकड़े को छुआ था। कार्तिक फिल्म भूल भुलैया 3 में दिखेंगे। हंसल मेहता की फिल्म कैप्टन इंडिया में भी वह मुख्य भूमिका निभाएंगे। इसके जरिए कार्तिक अपने करियर में पहली बार पायलट की भूमिका निभाने वाले हैं। कार्तिक फिल्म आशिकी 3 में भी नजर आएंगे। (आरएनएस)

नवजात शिशु की मालिश करने का तरीका

शिशु की मालिश करने के कई लाभ होते हैं। इससे बच्चे को आपका दुलार महसूस होता है और आप दोनों के बीच एक मजबूत रिश्ता बन जाता है। मालिश से शिशु को आराम भी मिलता है जिससे उसे अच्छी नींद आती है।

कुछ अध्ययनों की मानें तो बेबी मसाज से शिशु का सही विकास होने में भी मदद मिल सकती है। हालांकि, अभी इस दिशा में और रिसर्च किए जाने की जरूरत है।

हम सभी जानते हैं कि नवजात शिशु के लिए मालिश कितनी जरूरी है लेकिन बहुत कम लोग ही इस बात से वाकिफ होते हैं कि शिशु के मालिश कब शुरू करनी चाहिए और मालिश करने की विधि क्या है।

शिशु की मालिश करने के फायदे

इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ इंफैंट मसाज के अनुसार मालिश करने से शिशु का परिसंचरण और पाचन तंत्र उत्तेजित करने में मदद मिल सकती है। इससे बच्चों में गैस, ऐंठन, कोलिक, कब्ज जैसी समस्याओं का इलाज हो सकता है।

मालिश से मांसपेशियों में तनाव भी कम होता है और दर्द एवं दांत निकलने पर होने वाली दिक्कतों से भी राहत मिलती है। जिन बच्चों को जन्म नौ महीने से पहले हो जाता है, उनका भी मालिश से अच्छा विकास होने में मदद मिल सकती है।

अगर आपके शिशु को कोई स्वास्थ्य समस्या है तो मालिश करने से पहले एक बार बाल चिकित्सक से बात जरूर कर लें।

नवजात शिशु की मालिश कब करें

शिशु के जन्म के कुछ हफ्तों बाद आप मालिश करना शुरू कर सकते हैं लेकिन इसके लिए आपको बच्चे के मूड का भी खास ख्याल रखना है। मसाज के समय पर शिशु शांत और सचेत होना चाहिए। मालिश करने का तरीका ऐसा न अपनाएं जो बच्चे को सहज महसूस करवाए।

मायो क्लीनिक के अनुसार अगर बच्चा मालिश करने के दौरान बांह को सख्त कर लेता है या सिर को पीछे खींचता है तो इसका मतलब है कि वो मालिश करवाने के लिए तैयार नहीं है। शिशु को मसाज देने का सही समय स्तनपान करवाने के कम से कम 45 मिनट बाद होता है। स्तनपान करवाने के तुरंत बाद मालिश करने से शिशु को उल्टी हो सकती है।

नवजात शिशु की मालिश कितनी बार करनी चाहिए

कितनी बार मालिश करनी है, ये निर्णय आप पर और आपके शिशु पर निर्भर करता है। कुछ माता-पिता रोज बच्चे की मालिश करते हैं जबकि कुछ पैरेंट्स हफ्ते में तीन दिन बेबी मसाज करते हैं।

दिन की अच्छी शुरुआत के लिए आप सबुह के समय मालिश कर सकते हैं। वहीं रात को मसाज करने से बच्चे को अच्छी नींद आती है।

नवजात शिशु की मालिश करने का तरीका

शिशु मालिश करने के लिए आपको सही तरीका पता होना चाहिए। 6 महीने के बच्चे की मालिश बहुत ही हल्के हाथों से करनी चाहिए। अगर आपको नवजात शिशु की मालिश करना नहीं आता है तो घर में किसी बुजुर्ग महिला या सदस्य से पूछ सकते हैं।

1.मसाज के लिए घर के भीतर या छत या बालकनी में शांत वातावरण होना चाहिए।

2.नाखूनों को काटकर रखें और ज्वेलरी न पहनें। मालिश से पहले हाथों को अच्छी तरह से धो लें।

3.अब बच्चे को पीठ के बल लिटाएं और उसके कपड़े उतार लें। मालिश के दौरान शिशु की आंखों में देखना जरूरी होता है।

4.मालिश करते हुए उससे बात करते रहें। अब अपने हाथों पर तेल डालें और उसे बच्चे के कानों पर मसलें। इससे शिशु को मालिश के लिए तैयार होने में मदद मिलेगी।

5.मालिश टांगों से शुरू करें और फिर एड़ी तक आएं। अब कंधों, बांह और सीने पर हाथों को गोल-गोल घुमाते हुए मालिश करें।

6.छाती की मालिश करते समय हाथों को जरा नरम रखें। अब शिशु को पेट के बल लिटाकर पीठ और कूल्हों आदि की मसाज करें। पैरों के तलवों और हथेलियों पर भी मसाज देना न भूलें।

7.आखिर में बच्चे की सिर की मालिश करें।

8.बेबी मसाज एक बहुत ही बढ़िया थेरेपी है जिससे बच्चे को आराम मिलता है। अगर पहली बार में बच्चा मालिश से खुश नहीं होता है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप भी धीरे-धीरे नवजात शिशु की मालिश करना सीख जाएंगें और बच्चा भी मसाज को लेकर सहज जाएगा।

कुछ लोगों को होती है दूध पीने से एलर्जी

अगर आप पेट से जुड़ी इस तरह की समस्याओं से परेशान हैं तो सबसे पहला इलाज तो यही है कि आप डॉक्टर से संपर्क करें। यदि दवाइयां लेने के बाद केवल तब तक आराम रहता है, जब तक दवाई का असर रहता है तो आपको सिर्फ दवाओं की नहीं बल्कि अपनी डायट पर नजर डालने की भी जरूरत है।

इस स्थिति में आपके डॉक्टर आपके डायटीशियन के पास जाने की सलाह दे सकते हैं या फिर खुद ही आपको कुछ चीजें खाने और कुछ चीजों का सेवन ना करने की सलाह दे सकते हैं। यहां जानें डायट से जुड़ी बातें...

सबसे पहले बात करते हैं दूध की। दूध एक पौष्टिक आहार है और शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करता है। साथ ही हमें मेंटली हेल्दी रखने में भी सहायक है। लेकिन कुछ लोगों को दूध से एलर्जी होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि दूध में पाया जानेवाला लैक्टॉस या लैक्टिक एसिड इन लोगों के शरीर में डायजेस्ट नहीं हो पाता है।

इस स्थिति में अगर ये लोग दूध पीते हैं तो या तो इनका पेट गड़बड़ हो जाता है, गैस की समस्या हो सकती है या फिर पॉटी लूज होने लगती है। अगर आपको भी इस तरह की दिक्कतें हो रही हैं तो आप कुछ दिन के लिए अपनी डायट से दूध और दूध से बनी चीजों को हटाकर देखें। आपको पता चल जाएगा कि आपकी परेशानी की वजह दूध ही है या कुछ और है।

हरी फलियां हमारी सेहत के लिए बहुत जरूरी होती हैं। क्योंक इनसे हमारे शरीर को फाइबर और मिनरल्स की प्राप्ति होती है। लेकिन जिन लोगों को प्रोटीन डायट से एलर्जी होती है, उन्हें खाने में फलियां खाने के बाद समस्या हो जाती है। क्योंकि आमतौर पर फलियां भी प्रोटीन रिच होती हैं। इस स्थिति में आपको फलियों का सेवन बहुत सीमित कर देना चाहिए।

जिन लोगों को दालों और फलियों को खाने से दिक्कत होती है, वे अपनी समस्या को इस तरह पहचान सकते हैं कि खाना खाने के तुरंत बाद इन्हें महसूस होता है कि इनका पेट फूल गया है...या ये अचानक मोटे हो गए हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि प्रोटीन डायट लेने के बाद इन लोगों को बॉडी ब्लॉटिंग करने लगती है।

हमारे शरीर के लिए दूध भी जरूरी है, दालें भी और फलियां भी। अगर आपको इनमें से किसी भी चीज से एलर्जी है तो बेहतर रहेगा कि आप अपने डॉक्टर की मदद से इस बात का पता लगाने का प्रयास करें कि आपको होनेवाली इस समस्या की मुख्य वजह क्या है?

डॉक्टर के साथ-साथ आप डायटीशियन की सहायता भी ले सकते हैं। डायटीशियन आपकी समस्याओं को सुनने के बाद आपके हिसाब से डायट चार्ट बनाकर आपको दे देंगे।

म्यूजिक कॉन्सर्ट के लिए महिलाएं चुन सकती हैं ये आउटफिट

म्यूजिक कॉन्सर्ट दर्शकों को मंत्रमुग्ध करते हैं। यहीं वजह है कि कई लोग बड़े उत्साह के साथ इन कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए उत्सुक रहते हैं। हालांकि, अवसर चाहें जो भी महिलाएं अपने आउटफिट को लेकर सबसे ज्यादा असमंजस में रहती हैं। अगर आप भी इसे लेकर सोच-विचार कर रही हैं तो आइए आज हम आपको कॉन्सर्ट के लिए 5 आउटफिट आइडिया और उन्हें स्टाइल करने के तरीके बताते हैं।

मिनी स्कर्ट के साथ मोटो जैकेट

यह सदाबहार आउटफिट कभी भी फैशन से बाहर नहीं होता है और कॉन्सर्ट के लिए एकदम बेहतरीन है। अपने लुक में ग्लैम जोड़ने के लिए एक क्लासिक ब्लैक मोटो जैकेट चुनें और इसे एक बेसिक सफेद टी-शर्ट या फिर न्यूड रंग की टी-शर्ट और एक मिनी स्कर्ट के साथ पहनें। इसके साथ ही कानों में बड़े सिल्वर हुप्स पहनें और एक स्टाइलिश बैकपैक समेत हिल्स बूट्स से लुक को पूरा करें।

क्रॉप टॉप के साथ कार्गो पैंट

कार्गो पैंट न केवल स्टाइलिश और कूल दिखती हैं बल्कि आरामदायक भी होती हैं। अपने लुक को निखारने के लिए गहरे हरे, नेवी ब्लू या काले रंग की हाई वेस्ट कार्गो पैंट का चयन करना अच्छा हो सकता है। ध्यान रखें कि कार्गो पैंट ओवरसाइज्ड होती हैं, इसलिए पहनावे को संतुलित करने के लिए इसे एक अच्छी तरह से फिट हल्के रंग के क्रॉप टॉप के साथ पहनें। कूल कैप और सफेद स्नीकर्स के साथ अपने लुक को पूरा करें।

ओवरसाइज्ड डेनिम जैकेट के साथ बॉडीकॉन ड्रेस

क्लासिक बॉडीकॉन ड्रेस का चयन करना कभी भी गलत नहीं हो सकता है। यह म्यूजिक कॉन्सर्ट और पार्टियों के लिए एकदम उपयुक्त आउटफिट है। हालांकि, इस बार ग्लैमर और दिवा लुक को छोड़कर अपनी बॉडीकॉन ड्रेस को कूल और कैजुअल तरीके से स्टाइल करें। एक फंकी रंग की ड्रेस चुनें और इसे एक बड़े आकार की डेनिम जैकेट के साथ पहनें। हाई-टॉप स्नीकर्स, एक घड़ी और एक अनोखे दिखने वाले फैनी पैक के साथ अपने लुक को पूरा करें।

सीक्वेंस फ्लेयर्ड पैंट के साथ क्रॉप टॉप

अगर आप कुछ हटकर और ट्रेंडी ट्राई करना चाहती हैं तो पेल ग्रीन या पाउडर पिंक जैसे न्यूट्रल रंग का क्रॉप टॉप और सीक्वेंस वर्क वाली हाई-वेस्ट फ्लेयर्ड पैंट चुनें। आप सर्कल नेकलाइन, शॉर्ट पफ स्लीव्स और रुच्ड डिटेल वाली क्रॉप टॉप का विकल्प भी चुन सकती हैं। बोल्ड और ग्लैम लुक के लिए रेड या रॉयल ब्लू रंग के सीक्वेंस क्रॉप टॉप को भी ट्राई किया जा सकता है। बड़े हुप्स और सफेद स्नीकर्स से लुक को पूरा करें।

मेश टॉप के साथ पेंसिल स्कर्ट

पेंसिल स्कर्ट आपको एक अच्छा आकार देने में मदद करती है। इसके साथ काले रंग का मैश टॉप पेयर करें और इसके अंदर काले रंग की ब्रालेट पहनें। यह आउटफिट आपकी खूबसूरती को निखारता है और आप इसे दिन के शो के दौरान भी पहन सकती हैं। अपने इसे लुक को पूरा करने के लिए कानों में स्टड्स पहनें और फुटवियर्स के तौर पर हाई हील्स को चुनें। इसके साथ में वेस्ट बैग को अपने स्टाइल का हिस्सा बनाएं। (आरएनएस)

वरुण धवन की फिल्म बवाल का गाना तुम्हें कितना प्यार करते जारी

वरुण धवन और जान्हवी कपूर अभिनीत फिल्म बवाल का रोमांटिक ट्रैक का ऑडियो मेकर्स ने रिलीज किया है। फिल्म के ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज की जानकारी के बाद मेकर्स ने 5 जुलाई को बवाल का टीजर रिलीज किया था, जिसमें रोमांस के साथ-साथ भरपूर सस्पेंस भी दर्शकों को देखने को मिला। अब टीजर के बाद मेकर्स ने फिल्म का पहला रोमांटिक ट्रैक आउट कर दिया हैं, जिसके बोल मनोज मुंतशिर ने लिखे हैं। वरुण धवन और जाह्नवी कपूर की बवाल का पहले गाने तुम्हें कितना प्यार करते मेकर्स ने आउट कर दिया है। हालांकि, उन्होंने अभी सिर्फ इसका ऑडियो रिलीज किया है। बवाल के इस रोमांटिक ट्रैक में अरिजीत सिंह और मिथुन ने अपनी आवाज दी है। गाने का म्यूजिक मिथुन ने कम्पोज किया है। बवाल के निर्देशन की कमान नितेश तिवारी ने संभाली है, जो इससे पहले आमिर खान के साथ दंगल जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्म दे चुके हैं। वरुण धवन और जाह्नवी कपूर स्टारर ये फिल्म पहले 7 अप्रैल 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन मेकर्स ने फिर अपना इरादा बदल दिया।अब ये फिल्म थिएटर की जगह ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर 21 जुलाई को दस्तक देगी। ये पहली ऐसी भारतीय फिल्म है, जिसका प्रीमियर पेरिस के एफिल टॉवर पर होगा।

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

सेहत के बारे में काफी कुछ बताती है नाक

नाक सांस के लिए हवा प्रदान करने और सूंघने की क्षमता तक ही सीमित नहीं है, बल्कि सेहत के बारे में भी बहुत कुछ बताती हैं। यह अपनी स्थितियों के जरिए हमारे स्वास्थ्य का हाल बता सकती है। आपकी नाक मधुमेह से लेकर कोरोना वायरस जैसी महामारी तक विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती चेतावनी संकेत दे सकती है। आइए आज हम आपको बताते हैं कि नाक किन-किन स्वास्थ्य जोखिमों की ओर इशारा करती है।

बहती नाक

लगातार बहती नाक का मतलब यह हो सकता है कि आपको सर्दी या फ्लू हुआ है। फ्लू होने पर आपको छींकें, नाक बंद होना और गले में खराश जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इनसे राहत पाने के लिए हर्बल चाय, शहद और अदरक का मिश्रण, हल्दी और तुलसी का पानी पीने जैसे घरेलू नुस्खों को अपनाना लाभदायक हो सकता है। फ्लू के अलावा कोविड-19 होने पर भी बहती नाक का सामना करना पड़ सकता है।

नाक से खून निकलना

नाक से खून आना विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों का संकेत दे सकता है। ऐसा साइनस होने पर भी हो सकता है। यह खोपड़ी में भरी हुई हवा होती है और यह माथे, नाक की हड्डी, गाल समेत आंखों के पीछे होती है। जब साइनस में सूजन या म्यूकस यानी बलगम जम जाती है तो इसमें कीटाणु पनपने लगते हैं, जो स्थिति को बिगाड़ सकता है। इसके अलावा एलर्जी, हीमोफीलिया जैसी समस्याओं के कारण भी नाक से खून आ सकता है।

सूंघने की क्षमता कम होना

सूंघने की क्षमता कमजोर होना विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकता है। नेजल पॉलीप्स होने पर नाक की सूंघने की क्षमता कमजोर हो सकती है। कोविड-19, सर्दी या साइनस के कारण भी सूंघना मुश्किल हो सकता है। मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति में हाई ब्लड शुगर होने पर भी सूंघने की क्षमता को नुकसान हो सकता है। इसके अतिरिक्त यह मल्टीपल स्केलेरोसिस या मोटर न्यूरॉन रोग जैसी न्यूरोलॉजिकल स्थितियों का प्रारंभिक संकेत भी हो सकता है।

असामान्य गंध महसूस करना

असामान्य गंध को फैंटोस्मिया भी कहा जाता है। यह एक गंध से संबंधित विकार है। इससे ग्रस्त व्यक्ति को अजीबोगरीब गंध महसूस होने लगता है। यह अमूमन दौरे, सिर में चोट, मस्तिष्क ट्यूमर या पार्किंसंस रोग जैसी स्थितियों के कारण हो सकता है। इसके अलावा साइनस होने पर भी आपको फैंटोस्मिया हो सकता है, जिससे चीजों की महक और स्वाद में बदलाव महसूस हो सकता है।

लाल नाक

लाल नाक रोसैसिया नामक स्वास्थ्य स्थिति का संकेत दे सकती है। इस स्थिति के कारण चेहरे का मध्य भाग लाल हो जाता है और समय के साथ, विशेष रूप से पुरुषों में नाक की त्वचा मोटी और लाल हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप राइनोफिमा नामक स्थिति होती है। गंभीर मामलों में यह नाक के आकार को भी प्रभावित कर सकता है और इससे सांस लेना मुश्किल हो सकता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -084

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 83 का हल

ज	ल	■	आ	वा	जा	ही	■	■
मा	■	खू	ब	■	दू	र	स्थ	■
ना	दा	न	■	सा	ग	■	ल	क्ष्य
■	न	ख	■	त	र	ल	■	■
■	वी	रा	न	■	■	च	ट	क
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध

वरुण धवन की बवाल का नया पोस्टर जारी

वरुण धवन की बवाल साल 2023 की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। इसमें उनकी जोड़ी पहली बार जाह्नवी कपूर के साथ बनी है, जिसे देखने के लिए दर्शक काफी उत्साहित हैं। अब निर्माताओं ने बवाल का नया पोस्टर जारी किया है, जिसमें वरुण और जाह्नवी बेहद रोमांटिक अंदाज में नजर आ रहे हैं।

वरुण ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर बवाल का नया पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, तुम प्यार करने देते तो तुम्हें कितना प्यार करते। यह फिल्म 21 जुलाई को ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक देने के लिए तैयार है।

इसका निर्देशन नितेश तिवारी द्वारा किया जा रहा है, जबकि इसका निर्माण साजिद नाडियाडवाला ने किया है। गौरतलब है कि बवाल एफिल टावर पर दिखाई जाने वाली पहली भारतीय फिल्म बनने वाली है।

मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो बवाल का प्रीमियर इफल टावर पर किया जाएगा, जो ऐसा करने वाली पहली इंडियन फिल्म होगी। फिल्म का निर्माण साजिद नाडियावाला ने किया है।

बवाल के अलावा जाह्नवी कपूर और वरुण धवन के पास कई और फिल्में भी लाइन में हैं। जाह्नवी जहां देवरा से साउथ इंडस्ट्री में डेब्यू कर रही हैं। इसके साथ ही वह मिस्टर एंड मिसेज माही और बड़े मियां छोटे मियां में भी दिखाई देंगी।

वहीं, वरुण धवन के पास सिटाडेल की हिंदी रीमेक सिटाडेल इंडिया है। इस सीरीज में वह साउथ की सुपरस्टार सामंथा रुथ प्रभु के साथ नजर आएंगे। (आरएनएस)

कपिल शर्मा की फिरंगी ने सोनी लिव पर दी दस्तक

कॉमेडियन और अभिनेता कपिल शर्मा की फिरंगी साल 2017 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, लेकिन यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी। अब फिरंगी ने ओटीटी प्लेटफॉर्म सोनी लिव पर दस्तक दे दी है। अगर आपने अभी तक इस फिल्म को नहीं देखा है तो अब घर बैठे इसे देख सकते हैं। 25 करोड़ रुपये की लागत में बनी फिरंगी ने टिकट खिड़की पर महज 10.27 करोड़ रुपये का कारोबार किया था।

फिरंगी का निर्देशन राजीव ढींगरा ने किया था। फिल्म की कहानी भी उन्होंने ही लिखी थी। इसमें इशिता दत्ता और मोनिका गिल भी अहम भूमिकाओं में नजर आए थे। वर्कफ्रंट की बात करें तो कपिल को पिछली बार ज्विगाटो में देखा गया था, लेकिन यह फिल्म भी बॉक्स ऑफिस बुरी तरह पिटी थी। आने वाले दिनों में कपिल अभिनेत्री करीना कपूर की फिल्म द क्रू में अभिनय करते दिखाई देंगे। यह फिल्म 22 मार्च, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। (आरएनएस)

टाइगर 3 में द डार्क नाइट के स्टंटमैन रिचर्ड बर्डन शामिल

हॉलीवुड के टॉप स्टंट प्रोफेशनल रिचर्ड बर्डन को सलमान खान और कैटरीना कैफ अभिनीत टाइगर 3 के लिए चुना गया है। इसमें सलमान जासूस टाइगर और कैटरीना जोया की भूमिका में हैं।

रिचर्ड ने पहले बैटमैन वर्सेज सुपरमैनः डॉन ऑफ जस्टिस, क्रिस्टोफर नोलन की द डार्क नाइट, मार्टिन स्कॉर्सेस की बैटमैन वर्सेस सुपरमैन, लियोनार्डो डि कैप्रियो अभिनीत किलर्स ऑफ द फ्लावर मून और ब्रैड पिट स्टारर एक्शन एंटरटेनर बुलेट ट्रेन! जैसी हिट हॉलीवुड फिल्मों में काम किया है।

टाइगर 3 में जबरदस्त एक्शन सीक्वेंस है। यह वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स का हिस्सा है और इसमें शाहरुख खान भी होंगे, जो अपने पठान अवतार को दोहराएंगे।

फिल्म में फ्रांज स्पिलहौस (वॉर), परवेज शेख (टाइगर जिंदा है, वॉर) और से-योंग ओह (वॉर) जैसे बेस्ट एक्शन निर्देशक हैं, जो विजुअल स्टनिंग एक्शन सेट-पीस को कोरियोग्राफ कर रहे हैं।

लेटेस्ट बज यह है कि टीम ने टॉप हॉलीवुड एक्शन क्रिस बार्न्स को भी शामिल किया है, जिन्होंने मार्वल की ऐतिहासिक हिट एवेंजर्स एंडगेम के साथ-साथ द बॉर्न अल्टीमेटम, आई एम लीजेंड, जोकर, डॉक्टर स्ट्रेंज, स्पाइडर-मैनः फार फ्रॉम होम, एवेंजर्स इन्फिनिटी वॉर समेत अन्य फिल्मों में काम किया है। यह फिल्म इस दिवाली पर रिलीज होने वाली है। (आरएनएस)

इंदिरा गाँधी से पहले चन्द्रमुखी के रूप में दर्शकों के सामने आएंगी कंगना रनौत

इस वर्ष की बाकी बची छमाही में कंगना रनोट वापसी की तैयारियों में हैं। वे अपनी फिल्म इमरजेंसी में इंदिरा गांधी के साथ-साथ इस बार दर्शकों को चंद्रमुखी के रूप में भी दिखाई देंगी। कंगना रनोट चंद्रमुखी 2 की रिलीज डेट का एलान कर सबको चौंका दिया। कंगना ने इंस्टाग्राम पर रिलीज की घोषणा के साथ राघव लॉरेंस का फर्स्ट-लुक पोस्टर शेयर किया। पोस्टर में, राघव लॉरेंस को एक इंटेंस लुक में देखा गया। वो एक बड़े से दरवाजे के की होल से झांकते हुए नजर आए। चन्द्रमुखी-2 के पोस्टर को साझा करते हुए कंगना ने पुष्टि की कि चंद्रमुखी इस गणेश चतुर्थी पर रिलीज हो रही है। उन्होंने लिखा, इस सितंबर वह वापस आ रही है।।। क्या आप तैयार हैं चंद्रमुखी 2 लाइका प्रोडक्शंस फिल्म गणेश चतुर्थी पर रिलीज होने वाली है, जो 19 सितंबर को मनाई जाएगी। पी वासु निर्देशित, चंद्रमुखी 2 ब्लॉकबस्टर हिट तमिल हॉरर कॉमेडी फिल्म चंद्रमुखी की अगली कड़ी है, जिसमें रजनीकांत और ज्योतिका ने मुख्य भूमिका निभाई थी। पोस्टर रिलीज होते ही प्रशंसकों ने अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। एक इंटरनेट यूजर ने लिखा, चिन फॉर ए रीजन। एक दूसरे इंटरनेट यूजर ने लिखा, हे भगवान, मैं आपको देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकता।।ब्लॉकबस्टर लोड हो रहा है। एक फैन ने लिखा, बेसब्री से इंतजार कर रहा हूं। एक इंटरनेट यूजर ने लिखा, हे भगवान, मैं सचंद्रमुखी2 के लिए बहुत उत्साहित हूं। एक अन्य इंटरनेट यूजर ने लिखा, देखने का इंतजार है। चंद्रमुखी 2 में कंगना, राजा के दरबार में एक नर्तकी की भूमिका निभाएंगी, जो अपनी सुंदरता और नृत्य कौशल के लिए जानी जाती थी। फिल्म में कंगना के साथ तमिल अभिनेता राघव लॉरेंस मुख्य भूमिका निभाएंगे। लाइका प्रोडक्शन और सुबास्करण की निर्मित यह फिल्म सितंबर में तमिल, तेलुगु, हिंदी, मलयालम और कन्नड़ में रिलीज होगी। कंगना की पीरियड ड्रामा फिल्म इमरजेंसी की बात करें तो, यह फिल्म पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के जीवन के इर्द-गिर्द घूमती है और इसमें कंगना दिवंगत राजनेता की मुख्य भूमिका में हैं, जो 24 नवंबर, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। (आरएनएस)

ओह माय गॉड 2 में वकील की भूमिका में नजर आई यामी गौतम

अक्षय कुमार की फिल्म ओएमजी 2 का फैंस को बेसब्री से इंतजार है। फिल्म में अक्षय भगवान शिव के रोल में नजर आने वाले हैं। अक्षय का लुक सामने आने के बाद से फिल्म को लेकर एक्साइटमेंट बहुत बढ़ गई थी। अक्षय और पंकज त्रिपाठी के बाद फिल्म से यामी गौतम का लुक सामने आ गया है। यामी गौतम फिल्म में वकील का किरदार निभाती नजर आने वाली हैं। ये फिल्म 11 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है।

यामी गौतम के लुक की बात करें तो वह वकील के लुक में नजर आ रही हैं। उन्होंने ब्लैक कोर्ट और व्हाइट शर्ट पहना हुआ है। यामी के चेहरे पर इंटेंस एक्सप्रेशन हैं। उनके किरदार का नाम कामिनि माहेश्वरी है। यामी ने फिल्म से अपना लुक शेयर करते हुए लिखा- मिलिए कामिनी माहेश्वरी से। 11 अगस्त को ओएमजी 2 सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अक्षय कुमार ने भी यामी गौतम का लुक शेयर किया है। उन्होंने लिखा- सच वही है जो साबित किया जा सके। सच की लड़ाई शुरू होने जा रही है।

अक्षय कुमार की ओमएमजी 2 रिलीज होने के लिए तैयार है। इस फिल्म का क्लैश सनी देओल और अमीषा पटेल की गदर 2 से होने जा रहा है। ओएमजी 2 और गदर 2 दोनों ही फिल्में मोस्ट अवेटिड हैं। अब देखना होगा बॉक्स ऑफिस पर दोनों में से कौन सी फिल्म बाजी मारने वाली है। ये पहली बार नहीं है जब अक्षय कुमार और सनी देओल की भिड़ंत होने वाली है। इससे पहले भी दोनों की फिल्में एक साथ रिलीज हुई थीं और दोनों ने ही अच्छा बिजनेस किया था।

ओएमजी 2 की बात करें तो ये इसी नाम से आई फिल्म की सीक्वल है। ओएमजी में अक्षय कुमार ने भगवान कृष्ण का किरदार निभाया था और उनके साथ परेश रावल अहम किरदार निभाते नजर आए थे। इस बार अक्षय के साथ यामी गौतम और पंकज त्रिपाठी लीड रोल निभाने वाले हैं।

खतरों के खिलाड़ी मेरे जीवन का सबसे यादगार अनुभव हैः नायरा बनर्जी

नायरा बनर्जी, जो खतरों के खिलाड़ी सीजन 13 की प्रतियोगी के रूप में अपने कार्यकाल के बाद दक्षिण अफ्रीका से वापस आ गई हैं, उन्हें लगता है कि शो की शूटिंग उनके जीवन के सबसे यादगार अनुभवों में से एक है। टीम हाल ही में दक्षिण अफ्रीका में शूटिंग खत्म करके वापस आई है।

शो की शूटिंग के अपने अनुभव को साझा करते हुए, अभिनेत्री ने कहा यह एक पागलपन भरा अनुभव था। इस बार मौसम बहुत खराब था। सभी मौसमों में से, इस मौसम में सबसे खराब मौसम था। बहुत ठंड और हवा थी। यह बहुत था ऐसे तेज़ हवा वाले मौसम में हमारे लिए खड़ा होना और स्टंट करना मुश्किल है। लेकिन यह अनुभव हमेशा मेरे जीवन के सबसे यादगार अनुभवों में से एक रहेगा। रोहित शेट्टी के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, रोहित सर बहुत प्रेरक हैं। अगर वह देखते हैं कि आप स्टंट करने के लिए वास्तव में कड़ी मेहनत कर रहे हैं तो वह आपको बेहतर करने के लिए प्रेरित करेंगे। लेकिन अगर वह देखते हैं, तो आप कोशिश भी नहीं कर रहे हैं जो वास्तव में परेशान करेगा। हालाँकि, इस बार सभी प्रतियोगी बहुत साहसी थे। इस बार शायद ही कोई गर्भपात हुआ हो। जब नायरा से पूछा गया कि क्या उन्होंने शूटिंग के दौरान कोई दोस्त बनाया तो उन्होंने कहा, अर्चना और ऐश्वर्या मेरी सबसे अच्छी दोस्त हैं। यहां तक कि शिव और अरिजीत भी मेरे बहुत अच्छे दोस्त बन गए हैं। फियर फैक्टरः खतरों के खिलाड़ी सीजन 13 का प्रीमियर 15 जुलाई आज शाम कलर्स पर और डिजिटल रूप से जियो सिनेमा पर स्ट्रीम होने वाला है।

मैक्रों से फ्रांस में उबाल !

श्रुति व्यास

फ्रांस में लोग बुरी तरह भड़के हुए हैं और राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों को बहुत ही मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। वहां पांच दिनों से दंगे चल रहे हैं और देश में तनाव इतना ज्यादा बढ़ा है कि राष्ट्रपति को अपनी पहले से तय तीन दिन की जर्मनी की वह यात्रा टालनी पड़ी है, जो पिछले 23 वर्षों में किसी फ्रांसीसी राष्ट्रपति की जर्मनी की पहली यात्रा होती। साफ़ है फ्रांस में हालात कितने ख़राब हैं।

कुछ दिन पहले तक राष्ट्रपति मैक्रों पेंशन पाने की न्यूनतम आयु 62 साल से बढ़ाकर 64 साल करने के अपने फैसले से पैदा हुए राजनैतिक संकट से जूझ रहे थे। इस निर्णय ने उन्हें काफी अलोकप्रिय बना दिया था। यह एक विडंबना ही है कि राष्ट्रपति मैक्रों दुनिया के नेताओं को एक मंच पर लाने में आगे रहे हैं। वे स्वच्छ पर्यावरण वाली पृथ्वी, शांति और आर्थिक स्थिरता की प्राथमिकता लिए हुए हैंलेकिन अपने देश में ही उन्हे अशांति और अस्थिरता का मुकाबला करना पड रहा हैं। यूक्रेन युद्ध प्रारंभ होने से पहले रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से मुलाकात करने वालों में वे सबसे पहले बड़े नेता थे - हालांकि उनके इस कदम की उस समय तीखी प्रतिक्रिया हुई थी। मैक्रों को उम्मीद है कि वे वह अंतर्राष्ट्रीय मेल-मिलाप कायम कर पाएंगे जो युद्ध रोकने और मौजूदा चुनौतियों का मुकाबला करने में उपयोगी होगा' और एक शक्तिशाली यूरोप का निर्माण कर पाएंगे जो बदली हुई दुनिया में एक मज़बूत आवाज़ बन सकेगा और जिसके सिद्धांत दुनिया के लिए उपयोगी होंगे। तभी अपने करिश्माई व्यक्तित्व के कारण वे अपने समकालीन नेताओं के बीच एक हीरो बनकर उभरे हैं।

लेकिन अपने देश में उन्हें हिकारत और नफरत का सामना करना पड़ रहा है। वे जनता में बहुत अलोकप्रिय हो गए हैं। यहां तक कि देश के इतिहास में पहली बार फ्रांसीसियों के एक बड़े क्षेत्र में प्रवेश पर पाबंदी लगा दी गई है जहां 8 मई को मुक्ति दिवस के रूप में मनाया जाता था।

वे फ्रांस के सबसे युवा राष्ट्रपति हैं, जिन्होंने दुनिया में चल रही दक्षिणपंथ और पोपुलिज्म की लहर को शिकस्त दी थी। लोगों को उनसे बहुत उम्मीदें थी। उन्होंने राजनैतिक ढांचे की बांटने वाली दीवारों को ध्वस्त किया था। लेकिन आज वे निंदा और तिरस्कार का सामना कर रहे हैं। सार्वजनिक आयोजनों में उनका मजाक उड़ाया जाता है। उनके साथ धक्का-मुक्की हुई हैउन्हें थप्पड़ मारे गए हैं और उन पर अंडे-टमाटर फेंके जाते हैं। राजनैतिक दृष्टि से भी वे असुरक्षित हैं। उनकी अल्पमत मध्यमार्गी सरकार धुर वामपंथी और राष्ट्रवादी व धुर दक्षिणपंथी समूहों के दो पाटों के बीच फंसी हुई है। पहले पेंशन के मुद्दे और अब इन दंगों के चलते विपक्ष को उन पर कीचड़ उछालने का एक और मौका मिल गया है।

हालांकि इस बार दंगों की प्रकृति अलग है। वे किसी सरकारी नीति के कारण नहीं भड़के हैं बल्कि इनके मूल में है पुलिस द्वारा की गई हिंसा और नस्लवाद। पिछले हफ्ते मोरक्को और अल्जीरियाई मूल के एक 17 साल के युवक को एक ट्रैफिक स्टाप पर एक पुलिस अधिकारी ने गोली मारी,जिससे उसकी मौत हो गई। इस हत्या ने पुलिसिया हिंसा के सबसे अतिवादी स्वरूप को बेनकाब किया जिसमें उन समुदायों को लंबे समय से निशाना बनाया जाता रहा है जो श्वेत नहीं हैं। इस घटना से पूरे देश में असंतोष फैला। यह राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों की सत्ता के लिए एक और झटका है क्योंकि उन्हें एक बार फिर आग की लपटों में घिरे फ्रांस का सामना करना पड़ रहा है। राष्ट्रपति ने पुलिस की कार्यवाही को 'अक्षम्य' और 'गैर-जिम्मेदाराना' बताया। सन् 2017 की शुरूआत में पुलिस द्वारा हथियारों के उपयोग के बारे में नियमों में ढील दी गई थी (यह मैक्रों के पूर्ववर्ती फ्रेंकोइस हॉलैंड ने किया था)।

सन् 2022 में सड़कों पर वाहनों की जांच के दौरान 13 लोग मारे गए, जो एक रिकार्ड है। बॉनल्यु (बड़े शहरों के उपनगरों) में हालात ज्यादा बुरे हैं। वहां रहने वालों का मानना है कि पुलिस अहंकारी है और उनके साथ बुरा व्यवहार करती है। बताया जाता है कि युवकों के आईडी कार्ड देखे जाते हैं और उनके 'इरादों' की पड़ताल की जाती है।30 जून को संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार कार्यालय ने फ्रांस से गुहार की कि वह कानून लागू करने में नस्लवाद और भेदभाव के गंभीर मामलों की ओर ध्यान दे। राष्ट्रपति मैक्रों अत्यंत गंभीर मुश्किल में हैं। सन् 2017 में पद संभालने के बाद से उन्होंने पुलिस पर भरोसा किया जिससे देश की सियासत में पुलिस की भूमिका और महत्वपूर्ण हुई। विभिन्न सामाजिक सुधारों के विरोध के लंबे सिलसिले - जिसमें पेंशन प्रणाली का मुद्दा सबसे ताजा है - का मुकाबला पुलिस ने सख्ती से किया। महामारी के सबसे बुरे दौर में मैक्रों द्वारा लगाए गए लाकडाउन और कर्फ्यू पर अमल करवाने में पुलिस अधिकारी सबसे आगे थे। अब जबकि पुलिस राष्ट्रस्तरीय टकरावों और विवादों के केन्द्र में है, कोई आश्चर्य नहीं कि मैक्रों के हाथ बंधे हुए होंगे।

इसके अलावा राजनीति में भी मुश्किले है। राजनीति में भी मैक्रों की स्थिति अब अच्छी नहीं है। उनकी विरोधी और प्रतिद्वंद्वी नेशनल रैली की मारीन ल्युपेन ने इसे तानशाह सत्ता का नशा बताया और स्थानीय स्तर पर कर्फ़्यू लगाने और जरूरत होने पर आपातकाल लागू करने की बात कही। उन्होंने प्रवासियों से जुड़े कानूनों के 'ढीले-ढाले' होने की बात भी कही हालांकि 17 साल का मृतक नाहेल देश में ही पला-बढ़ा फ्रांस का नागरिक था।

गोलीबारी की यह घटना, ल्युपेन द्वारा बुने जा रहे राजनैतिक नैरेटिव, और हिंसा रोकने में राष्ट्रपति मैक्रों की अक्षमता और पुलिस के अत्यधिक उपयोग - इन सबके मिलेजुले असर के चलते देश की जनता बहुत गुस्सेमें है। इसमें शक नहीं है कि हाल के समय में फ्रांस में हालात दूसरे धर्मों के लोगों और गैर-श्वेतों के विरूद्ध रहे हैं। समय-समय पर फ्रेंच पहचान और राष्ट्रवाद का धुर दक्षिणपंथी नैरेटिव लोगों के मन में बिठाने की कोशिशें होती रही हैं। हाल की गोलीबारी की घटना से समाज का वह तबका भड़क उठा है, जो इस तरह के नैरेटिव से सहमत नहीं है बल्कि चाहता है कि ऐसे विचारों के लिए समाज में कोई जगह न हो।तभी गुस्सा अब सड़कों पर है और फ्रांस वैसे ही सोच रहा है जैसी कि पूरी दुनिया सोच रही है। जहाँ तक राष्ट्रपति मैक्रों का सवाल है, इतिहास उन्हें एक ऐसे राष्ट्रपति के रूप में याद करेगा जिसने फ्रांस के समाज के लम्बे समय से चले आ रहे विभाजनों को ख़त्म करने की कोशिश हुई की लेकिन न केवल उसमें बुरी तरह असफल रहे बल्कि सर्वाधिक अलोकप्रिय भी हुए।

ऑफिस में आती है नींद, तो डाइट से करें ये चीजें डिलीट

जब काम के बीच में हमें उबासी आती है तो पूरा काम तहस-नहस हो जाता है। आपकों ऑफिस में बॉस की डांट खानी पड़ती हैं, लेकिन इसका इलाज है। क्योंकि कुछ चुनिंदा फलों और खाद्य पदार्थों को न खाने से आप अपने आलस को दूर भगा सकते हैं।

कई बार हमें काम करते-करते जब नींद आती है या आलस आता है तो उबासियां आने लगती हैं। अगर आप कहीं किसी सार्वजनिक जगह पर हैं और वहां आपको उबासी आ जाए तो काफी अजीब लगता है। ऐसा कई कारणों से हो सकता है,जैसे नींद पूरी न होना, बॉडी में थकान रहना, स्ट्रेस लेना आदि। जब काम के बीच में हमें उबासी आती है तो पूरा काम तहस-नहस हो जाता है। लेकिन घबराइए मत, क्योंकि कुछ चुनिंदा फलों और खाद्य पदार्थों को न खाने से आप अपने आलस को दूर भगा सकते हैं और फर उबासी जो आपके पास आने से भी डरेगी। डार्क चॉकलेट एक ऐसा खाद्य पदार्थ है, जिसमें कैफीन काफी मात्रा में होता है।

केला एक ऐसा खाद्य पदार्थ होता है,जिसमें पोटैशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। ये आपकी मांसपेशियों को रिलेक्स करते हुए नींद को आपके पास लाता है। कहते हैं चेरी एक ऐसा फ्रूट है, जिसमें भारी मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। अगर आपको आसल आ रहा है तो इसका मतलब चेरी में मौजूद मेलाटोनिन की वजह से ऐसा हो रहा है।

सू- दोकू क्र.084

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

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.83 का हल

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

सरकार और विपक्ष दोनों की परेशानी

संसद का मॉनसून सत्र सरकार और विपक्ष दोनों के लिए परेशानी वाला हो सकता है। 20 जुलाई से शुरू हो रहे सत्र में तीन मुख्य मुद्दे हो सकते हैं। पहला मुद्दा तो स्वाभाविक रूप से दिल्ली सरकार को लेकर जारी केंद्र का अध्यादेश का हो सकता है। सरकार इसे कानून बनाने के लिए विधेयक ला सकती है। दूसरा मुद्दा मणिपुर में चल रही अशांति और हिंसा का है। इसके अलावा तीसरा मुद्दा समान नागरिक संहिता का हो सकता है।

सबसे पहले नागरिक संहिता की बात करें। अगर यह बिल आता है तो सरकार की पहली कोशिश सहमति बनाने की होगी। लेकिन आम सहमति मुश्किल है और ऐसा कांग्रेस या दूसरी विपक्षी पार्टियों की वजह से नहीं होगा, बल्कि सत्तापक्ष यानी एनडीए के घटक दलों की वजह से होगा। पंजाब में एनडीए की पुरानी सहयोगी अकाली दल ने इसका विरोध किया है। अकाली दल के साथ भाजपा की फिर से बातचीत चल रही है। उसका कहना है कि समान नागरिक संहिता सिखों के हितों को नुकसान पहुंचाएगा। इसी तरह मेघालय में सरकार चला रही भाजपा की सहयोगी एनपीपी ने भी इसका विरोध किया है और इसे पूर्वोत्तर की संस्कृति के खिलाफ बताया है।

इसी तरह दिल्ली के अधिकारियों पर नियंत्रण के लिए लाए गए अध्यादेश के मसले पर कांग्रेस पार्टी की दुविधा है। कांग्रेस के लिए आसान नहीं होगा कि वह इस मसले पर आम आदमी पार्टी के साथ खड़ी हो। दूसरी ओर आम आदमी पार्टी सहित तमाम विपक्षी पार्टियां चाहेंगी कि कांग्रेस इस मामले में उनके साथ खड़ी हो और विधेयक का विरोध करे। कांग्रेस अगर खुल कर विरोध नहीं करती है और बिल के खिलाफ वोटिंग नहीं करती है तो विपक्षी गठबंधन को झटका लग सकता है। सो, कांग्रेस को बीच का रास्ता निकालना होगा।

मणिपुर के मसले पर केंद्र सरकार घिरेगी। अगर सत्र से पहले सरकार कुछ कंट्रोल कर लेती है और हिंसा थम जाती है तब तो ठीक है अन्यथा इस मसले पर सरकार को जवाब देना भारी होगा। तभी ऐसा लग रहा है कि सरकार मणिपुर में हिंसा पर नियंत्रण के लिए नई पहल कर रही है।

असम के मुख्यमंत्री और पूर्वोत्तर में एनडीए का काम देख रहे हिमंत बिस्वा सरमा ने कहा है कि सात से 10 दिन में मणिपुर में हिंसा थम जाएगी। अगर 10 दिन में हिंसा थम जाती है तब 20 जुलाई से शुरू हो रहे सत्र में विपक्ष इसका मुद्दा नहीं बना सकेगा। हालांकि तब भी प्रधानमंत्री मोदी के मणिपुर नहीं जाने का मुद्दा होगा लेकिन शांति बहाली के बाद यह मुद्दा भी कमजोर पड़ जाएगा। (आरएनएस)

क्रोध पर नियंत्रण

खलीफ़ा उमर उम्रभर धर्म और अध्यात्म की राह पर चलते रहे। सबको प्रेम और अहिंसा का पाठ पढ़ाने वाले खलीफ़ा को सद्भाव का पाठ दुनिया को समझाने के लिए जीवन के अंतिम दिनों में तलवार उठानी पड़ गई थी। अपने प्रतिद्वंद्वी के उत्तेजक विचारों के कारण वह उससे भिड़ गए। शारीरिक भिड़ंत के पश्चात वह अपने विरोधी की छाती पर सवार हो गए और सिर कलम करने को तलवार निकाल ली। जैसे ही उन्होंने उसे मारने के लिए तलवार उठाई, विरोधी ने उन्हें भद्दी गाली दे दी।

गाली सुनते ही उमर उठ खड़े हुए और तलवार भी वापस म्यान में रख ली। उनके एक साथी सैनिक ने पूछा-हुजूर, यह क्या किया। आपके पास अच्छा अवसर था इसे मारने के लिए, फिर छोड़ क्यों दिया। खलीफ़ा गम्भीरता से बोले-भाई, जब हमारा युद्ध प्रारंभ हुआ था, तब मैं बिना क्रोध के न्याय के लिए लड़ रहा था। किंतु इसके गाली देते ही मुझे क्रोध आ गया। ऐसी स्थिति में मेरे लिए पहले क्रोध को मारना आवश्यक हो गया। मैं नहीं चाहता कि मेरी मन:स्थितियों और इंद्रियों का नियंत्रण किसी और के हाथ में हो। खलीफ़ा के नि:स्वार्थ भाव से बोले गए वचनों से विरोधी भी पिघलकर उनके चरणों में गिर गया।

प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन

श्रावण महाशिवरात्रि मेला सकुशल सम्पन्न होने पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी, श्वेता चौबे द्वारा कांवड़ मेले में तैनात सम्पूर्ण टीम सहित विधि-विधान के साथ श्री नीलकंठ महादेव का किया गया जलाभिषेक।

व्यापारी के पुत्र का कार में मिला शव, सनसनी

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कार में एक युवक का शव मिलने से सनसनी फैल गयी। युवक शहर के एक व्यापारी पुत्र बताया जा रहा है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

मामला हल्द्वानी के मंडी चौकी क्षेत्र के तीनपानी का है। मृतक की शिनाख्त अंकित चौहान निवासी रामबाग हल्द्वानी के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार स्थानीय लोगों ने तीनपानी बाईपास के पास एक कार में एक युवक के पड़े होने की सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने देखा तो कार का दरवाजा बंद था। पुलिस ने दरवाजा खोलकर देखा तो युवक मृत पड़ा मिला। जिसकी शिनाख्त अंकित चौहान के रूप में हुई। बताया जा रहा है कि अंकित कुमार कल शाम को अपनी कार से घुमने के लिए निकला था। मृतक शहर के एक प्रतिष्ठित व्यापारी का बेटा है। प्रथम दृष्टया प्रथम दृष्टया दम घुटना माना जा रहा है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। घटना के बाद से परिवार में कोहराम मचा हुआ है।

प्रो. उभान ने किया ग्रीन और क्लीन कैंपस बनाने के अभियान का शुभारंभ

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्र नगर । धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेन्द्र नगर को ग्रीन और क्लीन कैंपस बनाने के अभियान का शुभारंभ कॉलेज के प्राचार्य प्रो. राजेश कुमार उभान ने हरेला पर्व के कार्यक्रम के अवसर पर किया। प्रो. उभान ने बताया कि इसके लिए विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से काम किया जा रहा है। इस मौके पर उन्होंने कहा कि जुलाई और अगस्त माह में प्रतिदिन हम सभी को अधिक से अधिक पौधारोपण करना चाहिए। साथ ही रोपे गए पौधों की देखभाल भी करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड के साथ ही पूरे देश में भयानक प्रकृतिक आपदाएं आ रही है, इसका कारण यही है कि अनेक स्थानों पर अंधाधुंद वन काटे जा रहे है लेकिन उतनी मात्रा में पौधारोपण नहीं हो पा रहा है। आज इस बात पर गौर करने की जरूरत है।

इस अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. संजय कुमार ने कहा कि देश के सभी शिक्षण संस्थानों मे प्रत्येक विद्यार्थी के लिए पौधारोपण अनिवार्य किया जाना चाहिए जिससे छात्र/छात्राओं को पर्यावरण के प्रति जागरूक किया जा सकें । साथ ही कहा कि पर्यावरण की समस्या से निजात तभी संभव है जब हम सब मिलकर धरातल पर कार्य करें और अपनी युवा पीढ़ी को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करें ᐧ देश का हर एक युवा पौधारोपण करें और साथ ही रोपित पौधों का संरक्षण भी करें ᐧ इस अवसर पर वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. हिमांशु जोशी, डॉ.सपना कश्यप, डॉ.राजपाल सिंह रावत और डॉ. सृचना सचदेवा और ने अपने विचार व्यक्त किए। कॉलेज परिसर और आस-पास के क्षेत्र में वृहद पौधा रोपण किया गया। इसमें फलदार, औषधीय,फूल एवं सजावटी पौधे रोपे गये। इस मौके पर उपस्थित सभी छात्र/छात्राओं, प्राध्यापकों और नॉन टीचिंग स्टॉफ ने रोपे गए पौधों के संरक्षण का संकल्प लिया। पूरे कार्यक्रम की कवरजे श्री विशाल त्यागी द्वारा की गयी।

लोगों की भागीदारी, देश में तपेदिक के बोझ को करेगी खत्मः मांडविया

संवाददाता

देहरादून। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने कहा, लोगों की भागीदारी, देश में तपेदिक के बोझ को खत्म करने के लिए एक बहुत ही आवश्यक गतिविधि है।

आज यहां केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने स्वास्थ्य चिंतन शिविर को हमें स्वास्थ्य में अंतिम मील कनेक्टिविटी के विचार के करीब लाने में मदद करनी चाहिए। पिछले दो दिनों में, हमने आज भारत में स्वास्थ्य क्षेत्र का विस्तृत अवलोकन देखा है और सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज सुनिश्चित करने के लिए हमें किस दिशा में आगे बढ़ना चाहिए इस पर मंथन हुआ है। उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, सिक्किम के मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग, केंद्रीय स्वास्थ्य राज्य मंत्री डॉ भारती पंवार और प्रोफेसर एसपी सिंह बघेल की उपस्थिति में स्वास्थ्य चिंतन शिविर की अध्यक्षता करते हुए कही। स्वास्थ्य मंत्रियों में धन सिंह रावत (उत्तराखंड), श्रीमती रजनी विदाला (आंध्र प्रदेश), अलो लिबांग (अरुणाचल प्रदेश), केशब महंत (असम), रुशिकेश पटेल (गुजरात), बन्ना गुप्ता (झारखंड), शामिल हैं। दिनेश गुंडू राव (कर्नाटक), सपम रंजन सिंह

(मणिपुर), डॉ. आर. लालथ्यांगलियाना (मिजोरम), थिरु सुब्रमण्यम (तमिलनाडु) विचार-मंथन सम्मेलन में भाग ले रहे हैं। टीएस सिंह देव (उपमुख्यमंत्री, और स्वास्थ्य मंत्री, छत्तीसगढ़), ब्रजेश पाठक (उपमुख्यमंत्री, और स्वास्थ्य मंत्री, उत्तर प्रदेश), बीएस पंत (पर्यटन और नागरिक उड्डयन मंत्री, सिक्किम), विश्वास सारंग (राज्य चिकित्सा शिक्षा मंत्री, मध्य प्रदेश), के लक्ष्मी नारायणन (लोक निर्माण मंत्री, पुडुचेरी) भी इस कार्यक्रम में भाग ले रहे हैं। प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान पर डॉ. मांडविया ने कहा, लोगों की भागीदारी, देश में तपेदिक के बोझ को खत्म करने के लिए एक बहुत ही आवश्यक गतिविधि है। टीबी उन्मूलन के प्रति हमारा दृष्टिकोण स्वास्थ्य देखभाल के प्रति भारतीय दृष्टिकोण को दर्शाता है। मैं लोगों से निक्षय मित्र बनने के लिए आगे आने का आह्वान करता हूं, क्योंकि इससे भारत को टीबी मुक्त बनाने में काफी मदद मिल सकती है।श उन्होंने राज्यों से टीबी उन्मूलन को प्राथमिकता देने और इसे और अधिक गति देने का अनुरोध किया। उन्होंने राज्यों से विकलांगता प्रमाणपत्र जारी करना आसान बनाकर देश की दिव्यांग आबादी का समर्थन करने का भी आग्रह किया। डॉ. मंडाविया ने सभी स्वास्थ्य योजनाओं की व्यापक और संतृप्ति कवरेज सुनिश्चित करने की आवश्यकता पर बल दिया ताकि कोई भी पात्र लाभार्थी पीछे न रह जाए और आशा व्यक्त की कि चिंतन शिविर मौजूदा स्वास्थ्य सुविधाओं को मजबूत करने के साथ-साथ आवश्यक नए हस्तक्षेपों के बारे में सुझाव देगा। इस दौरान राजेश भूषण, सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, सुधांश पंत, ओएसडी , स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष, डॉ. राजीव बहल, सचिव, स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग सहित स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय और राज्यों के वरिष्ठ अधिकारी और उद्योग निकायों के नेता उपस्थित थे।

दूसरे के स्थान पर परीक्षा देने पहुंचा युवक साथी सहित गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। दूसरे के स्थान पर परीक्षा देने पहुंचे युवक को पुलिस ने साथी के साथ गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नींबूवाला निवासी जीतेश सिंह ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज डीडी कालेज गढी कैण्ट देहरादून में एसएससी द्वारा परीक्षा आयोजित कराई जा रही थी जिसमे अभ्यार्थी जिसका नाम महेश चन्द्र मीना पुत्र तेजराम मीना निवासी मनोज करोली राजस्थान है जब परीक्षा देने हेतू सेन्टर आया तथा चौकिग के दौरान जब डाक्यूमेन्ट का मिलान किया गया तो यह पाया गया कि महेश चन्द्र मीना पुत्र राम मीना निवासी कन्नोज करौली राजस्थान के स्थान पर मुकुल आंनद कुमार पुत्र मनोज कुमार सिह ग्राम कशराडी खैरा ओरंगाबाद बिहार धोखाधडी कर परीक्षा देने का प्रयास कर रहा था तथा अन्य पूछताछ करने पर मुकुल आंनद कुमार पुत्र मनोज कुमार सिह निवासी ग्राम केशराडी खैरा ओरगाबाद बिहार ने स्वीकार किया कि वह धोखाध डी कर महेश चन्द्र मीना पुत्र तेजराम मीना निवासी मनोज किरौली राजस्थान कि परीक्षा देने आया था तथा यह भी बताया की उनका एक साथी कालेज के बाहर खडा था जिसका नाम विपुल कुमार पुत्र सकलदीप सिह निवासी लहौर राजबीर नालदा जिसने उसको महेश चन्द्र मीना पुत्र तेजराम मीना मन्नौज करौली राजस्थान से मिलवाया था तथा परीक्षा देने हेतु देहरादून लेकर आया था। उक्त जानकारी मिलने पर उनके द्धारा कालेज के बाहर से जिसका नाम विपुल कुमार पुत्र सकलदीप सिह निवासी लहोर राजवीर नालदा को पकडा गया तथा मुकुल आनद कुमार पुत्र मनोज कुमार सिह ग्राम केशराडी औरगाबाद बिहार तथा जिसका नाम विपुल कुमार पुत्र सकलदीप सिह लहौर राजवीर नांलदा को थाना लाया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सावन की शिवरात्रि पर मन्दिरों में जुटी शिव भक्तों की भीड़

हमारे संवाददाता

देहरादून। सावन की शिवरात्रि के दौरान आज मंदिरों में पूजा, पाठ किए जा रहे हैं। सुबह से ही शिवालयों में भक्तों का जमावड़ा लगना शुरू हो गया। वहीं द्रोणनगरी बम भोले के जयकारों से गुंजायमान है।

बता दें कि देहरादून, हरिद्वार और ऋषिकेश सहित पूरे उत्तराखण्ड में शिवभक्तों की धूम मची हुई है। वहीं कांवड़ के जलाभिषेक के लिए भी अलग से मंदिरों में व्यवस्था बनाई गई है। सावन मास की महाशिवरात्रि पर जलाभिषेक के लिए बड़ी संख्या में हरिद्वार में श्रद्धालु शिव मंदिर पहुंच रहे हैं। कनखल के दक्षेश्वर महादेव मंदिर में जलाभिषेक के लिए रात से ही लंबी लाईने लगी हुई है।

मंदिर के पुजारी ने बताया कि जलाभिषेक का पुण्य काल रविवार सुबह तक है। चारों तरफ हर.हर महादेव का जयघोष हो रही है और श्रद्धालु बारी.बारी कर दक्षेश्वर महादेव का जलाभिषेक कर रहे हैं।

देहरादून के गढ़ी कैंट स्थित ऐतिहासिक टपकेश्वर महादेव मंदिर के महंत श्री 108 कृष्णा गिरी महाराज ने बताया कि सावन शिवरात्रि पर कांवडिये भी जलाभिषेक करने पहुंचते हैं। ऐसे में व्यवस्था बनाने के लिए सेवादार मुख्य द्वार से लेकर परिसर में तैनात हैं।

सुबह चार बजे अभिषेक के बाद श्रद्धालुओं के लिए द्वार खोल दिए गए। शाम को महादेव का श्रृंगार होगा। साथ ही कांवड व श्रद्धालुओं के लिए भंडारा होगा। सहारनपुर चौक स्थित श्री पृथ्वीनाथ महादेव मंदिर के दिगंबर दिनेश पुरी ने बताया कि सुबह रुद्री पाठ के बाद हरिद्वार से लाए गए गंगाजल से श्रद्धालु दिनभर जलाभिषेक कर सकेंगे। सभी को दर्शन व पूजा का मौका मिले इसके लिए सेवादार तैनात रहेंगे।

एक नजर

मनाली घूमने आए 7 पर्यटक सैलाब में बहे, 4 की मौत

कुल्लू । हिमाचल के कुल्लू में बादल फटने के बाद आए सैलाब में मनाली घूमने गए अजमेर के 7 युवक बह गए। इनमें से 4 की मौत हो गई वहीं 3 की तलाश जारी है। कुल्लू प्रशासन ने मृतकों के परिजनों को इसकी सूचना दे दी है। परिजन शव लेने कुल्लू के लिए रवाना हो गए। बता दें कि 7 जुलाई को ब्यावर के चौत्य सांखला, साहिल तेजी, लालचंद डुलगच, नितेश पंडित, संदीप सांगला, नरेंद्र सिंह और अक्षय कुमावत मनाली के लिए निकले थे। इसमें से साहिल, लालचंद, नरेंद्र और चौत्य की मौत की पुष्टि प्रशासन ने कर दी है। बाकी सभी की तलाश जारी है। परिजनों के मुताबिक आखिरी बार 8 जुलाई को बातचीत हुई थी उस दौरान वे मनाली से कुछ ही दूरी पर चाय पीने के लिए रूके थे। उसके कुछ देर बाद ही वहां बादल फटा और अचानक सैलाब आया जो सभी को बहा कर ले गया। कुल्लू प्रशासन की ओर से युवकों के शव पहले चंडीगढ़ लाए जाएंगे। इसके बाद वहां से एंम्बुलेंस के जरिए ब्यावर तक पहुंचाएं जाएंगे। वहीं ब्यावर विधायक शंकरसिंह रावत ने सीएम को पत्र लिखकर युवकों के शव विशेष विमान से लाने व मृतकों के आश्रितों को 20-20 लाख रुपए की सहायता राशि दिलाने की मांग की। कुल्लू प्रशासन की ओर से परिजन को जो तस्वीरें उपलब्ध कराई गई उनमें से उन्होंने चारों युवकों की चुनाव शिनाख्त की।

ब्रेन स्ट्रोक के बाद राहुल रॉय के अस्पताल के बिल सलमान खान ने किए क्लीयर!

मुंबई। ब्लॉकबस्टर फिल्म 'आशिकी' फेम राहुल रॉय ने सलमान खान को लेकर एक बड़ा खुलासा किया है। एक्टर ने बताया कि वो जब ब्रेन स्ट्रोक के बाद 1.5 महीने तक अस्पताल में रहे थे तो उनका सारा बिल बॉलीवुड के दबंग सलमान खान ने क्लीयर किए । राहुल रॉय ने सलमान को इंडस्ट्री का जेम यानि रत्न भी कहा। दरअसल साल 2020 में राहुल रॉय को ब्रेन स्ट्रोक हुआ था। ये उस दौरान की बात है जब एक्टर 'एलएसी ख़ लिव द बैटल इन कारगिल' की शूटिंग कर रहे थे। तब उन्हें तुरंत वॉकहार्ट अस्पताल ले जाया गया, जहां उनके दिमाग और दिल की एंजियोग्राफी की गई। इसके बाद राहुल को मुंबई के नानावती अस्पताल के आईसीयू में शिफ्ट किया गया था। राहुल रॉय की बहन प्रियंका ने बॉलीवुड हंगामा को दिए इंटरव्यू में सलमान खान की जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा कि, मैं सलमान को थैंक्यू कहना चाहती हूं क्योंकि जो भी बिल पेंडिंग थे वो सभी उन्होंने ही भरे थे। साथ ही ये भी बताया था कि सलमान ने राहुल को फोन किया था और पूछा था कि क्या वो कुछ मदद कर सकते हैं और उन्होंने सचमुच मदद की और अब सभी बिल भरे जा चुके हैं। उन्होंने कहा सलमान की सबसे खूबसूरत बात ये है कि उन्होंने इस बारे में मीडिया के सामने कुछ नहीं कहा। ये बात मेरे दिल को छू गई। वो आदमी एक रत्न है। ये ही स्टार होना होता है, सिर्फ कैमरे के सामने ही स्टार नहीं बनना होता।

दो असिस्टेंट काजू-बादाम से भरे डिब्बे लेकर दारा सिंह के पीछे चला करते थे!

नई दिल्ली। दारा सिंह आज हमारे बीच भले नहीं हैं लेकिन उनसे जुड़े किस्से आज भी खूब सुने और सुनाए जाते हैं। दारा सिंह पहलवान थे और उन्हें कसरत करने और अच्छा खाना खाने का बहुत शौक था। कहते हैं जब वे फिल्मों में आए तब भी अपनी डाइट का विशेष ख्याल रखते थे और इसके लिए उन्होंने दो असिस्टेंट रखे हुए थे जो काजू-बादाम से भरे डिब्बे लेकर दारा सिंह के पीछे चला करते थे और थोड़ी-थोड़ी देर में एक्टर को यह खाने के लिए दिया करते थे। दारा सिंह की डाइट की बात करें तो इसमें डेली दो लीटर दूध, घी, 10-12 रोटियां और आधा किलो तक मटन शामिल था। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्मों में नए-नए आए दारा सिंह के साथ कोई भी एक्ट्रेस काम नहीं करना चाहतीं थीं। असल में करियर की शुरुआत में दारा सिंह की छवि ऐसी थी कि एक्ट्रेस उनके साथ काम करने में डरतीं थीं, वहीं कई एक्ट्रेस को ऐसा भी लगता था कि वे दारा सिंह के सामने हाइट में छोटी लगेंगी और इस वजह से वो फिल्में करने से मना कर देती थीं। हालांकि, कई प्रयासों के बाद डायरेक्टर मोहम्मद हुसैन की फिल्म 'फौलाद' में दारा सिंह और मुमताज की जोड़ी बनी जिसे दर्शकों ने खूब सराहा था।

बुलेरो खाई में गिरी 2 की मौत, आठ घायल

हमारे संवाददाता

चमोली। सड़क दुर्घटना के चलते एक बुलेरो वाहन के खाई में गिर जाने से जहां दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं आठ लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ टीम ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाते हुए मृतकों व घायलों को बाहर निकाला और घायलों को उपचार हेतु अस्पताल पहुंचाया। जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह कर्णप्रयाग ग्वालदम मोटर मार्ग पर घनियाल धार के पास एक बोलेरो वाहन दुर्घटनाग्रस्त होकर खाई में जा गिरा। जिसमें दस लोग सवार बताये जा रहे है। सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस व एसडीआरफ टीम ने रेस्क्यू शुरू किया तो पता चला कि दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी है और आठ गम्भीर रूप से घायल हुए है। इस पर संयुक्त टीमों द्वारा दोनो मृतकों और घायलों को खाई से बाहर निकाला गया तथा घायलों को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र थराली ले जाया गया। जहा चिकित्सको द्वारा चार की हालत गम्भीर देखते हुए उन्हे हायर सेन्टर रैफर कर दिया गया है। वाहन में 10 लोग सवार बताये जा रहे हैं। मृतकों की पहचान राजेंद्र चौधरी पुत्र सुखानी चौधरी उम्र 55 वर्ष निवासी बिहार हाल तलवाडी, दूसरा अज्ञात के रूप में हुई है।

बता दें कि राज्य में सड़क हादसों का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहें है बीते दो माह से तो तकरीबन हर रोज पहाड़ी क्षेत्रों में होने वाले सड़क हादसों में कई लोगों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ा है।

घर में घुसे अजगर को रेस्क्यू कर जंगल में छोड़ा

हमारे संवाददाता

देहरादून। बरसाती सीजन में घरों में घुसे सांपो को वन विभाग द्वारा पकड़ने का सिलसिला लगातार जारी है। आज क्लेमेंटाउन क्षेत्र में श्री पार्श्वनाथ जैन मंदिर के पास एक घर में सांप घुसने की सूचना मिलने पर वन विभाग की टीम मौके पर पहुंची तो पाया वहां एक अजगर घुसा है। जिसे टीम द्वारा रेस्क्यू कर जंगल में छोड़ दिया गया है।

जानकारी के अनुसार आज क्लेमनटाउन क्षेत्र में श्री पार्श्वनाथ जैन मन्दिर के पास एक घर में सॉंप घुसने की सूचना पर पार्षद राजेश परमार द्वारा जंगलात की टीम को बुलाया गया। सूचना मिलने पर वन विभाग की टीम ने मौके पर पहुंच कर अजगर सॉंप को घर से रेस्क्यू कर जंगल में छोड़ दिया गया। रेस्क्यू टीम के एक्सपर्ट सुदर्शन द्वारा बताया गया कि यह 8-9 फीट लंबा अजगर का बच्चा है। उन्होने अंदेशा जताया है कि क्षेत्र में आसपास और भी अजगर हो सकते है।

एक्टिवा चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने कोर्ट के बाहर से एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चोरखाला शंकरपुर निवासी अब्दुल हामिद ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से कोर्ट में आया था। उसने अपनी एक्टिवा सीजेएम कोर्ट के बाहर गेट पर खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी।

सभी मंत्री अपने क्षेत्र में रहकर राहत बचाव कार्य को प्रभावी बनाये: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने सभी मन्त्रियों को अपने-अपने जनपदों में रहकर राहत बचाव कार्य को प्रभावी बनाने के निर्देश दिये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने समस्त मन्त्रियों से अपने-अपने प्रभार के जनपदों में प्रवास कर राहत एवं बचाव के कार्यों को और अधिक प्रभावी बनाने की अपेक्षा की। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने समस्त मन्त्रियों से अपने-अपने प्रभार के जनपदों में प्रवास कर राहत एवं बचाव के कार्यों को और अधिक प्रभावी बनाने की अपेक्षा की है। विदित है कि वर्तमान में राज्य में निरन्तर भारी वर्षा के कारण जगह-जगह आपदा की स्थिति उत्पन्न हुई है और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों के अनुसार शासन व प्रशासन के सम्बन्धित अधिकारी/कर्मचारी राहत व बचाव कार्यों में तत्परता से लगे हैं। इस सम्बन्ध में मुख्यमंत्री धामी द्वारा आपदा के दौरान राहत एवं बचाव कार्यों को और अधिक प्रभावी बनाने के उद्देश्य से सभी मन्त्रियों को अपने-अपने जनपदों में प्रवास कर राहत एवं बचाव कार्यों को अधिक प्रभावी बनाने की अपेक्षा की है।

सीबीआई इतनी जल्दबाजी..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

द्वारा उनका वॉयस सैंपल लेने के लिए ईद की छुट्टी वाले दिन नोटिस भेजा गया था तब भी हरीश रावत ने यही कहा था कि सीबीआई को इतनी जल्दी हो रही है कि सीबीआई अधिकारी यह भी भूल गए कि छुट्टी वाले दिन किसी को नोटिस नहीं दिया जाता है।

आज हरीश रावत और मदन सिंह बिष्ट के अधिवक्ताओं ने सीबीआई के नोटिस के जवाब दाखिल कर दिया है। जबकि समाचार लिखे जाने तक डॉ हरक सिंह और उमेश शर्मा द्वारा नोटिस का जवाब नहीं दिया गया था, कोर्ट को अब उनके जवाब का इंतजार है। इससे पूर्व वादी पक्ष ने जवाब देने के लिए कुछ दिन का समय सीबीआई कोर्ट से मांगा था।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।