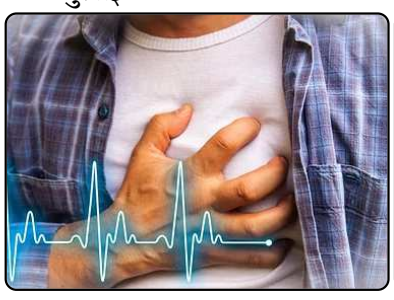
सोमवार

24 जुलाई 2023



पृष्ठ 4

क्या महिला और पुरुष में अलग-अलग होते हैं हार्ट अटैक के लक्षण ?

पृष्ठ 5

फिल्म चंदू चैंपियन में नजर आ सकती हैं श्रद्धा कपूर

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 168
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

एकता का किला सबसे सुदृढ़ होता है। उसके भीतर रह कर कोई भी प्राणी असुरक्षा अनुभव नहीं करता।

– अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई.- 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

यूकेडी का विवाद कार्यालय से पहुंचा सड़क पर

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड क्रांति दल के दो फाड हो गये जोकि खुलकर जनता के सामने आया और दोनों गुट कार्यालय से सडक पर आ गये और एक दूसरे पर आरोप प्रत्यारोप लगाने लगे। हंगामे की सूचना मिलते ही भारी संख्या में पुलिस बल मौके पर पहुंचा और दोनों को अलग कर दिया।

आज यहां उत्तराखण्ड क्रांति दल के शिवप्रसाद सेमवाल गुट का प्रस्तावित अधिवेशन कचहरी रोड स्थित प्रदेश कार्यालय में होना तय था तथा इसके लिए शिवप्रसाद सेमवाल व उनके समर्थक वहां पर एकत्रित होने शुरू हो गये। इसी दौरान काशीसिंह ऐरी गुट के लोग भी वहां पर पहुंच गये। उनका कहना था कि अधिवेशन नवम्बर दिसम्बर में किया जायेगा और वह फर्जी तरीके से अधिवेशन कर रहे हो जिसका वह विरोध करते हैं। जिसके बाद दोनों गुट आमने सामने आ गये और एक दूसरे के खिलाफ नारेबाजी

❑दोनों गुट आमने-सामने, पुलिस बल तैनात

करते हुए धक्का मुक्की शुरू हो गयी। हंगामे की सूचना मिलते ही काफी संख्या में पुलिस बल मौके पर पहुंच गया। वहीं दूसरी तरफ शिवप्रसाद सेमवाल गुट का कहना था कि 24, 25 जुलाई को दल का स्थापना दिवस है और प्रत्येक वर्ष इस दिन उक्रांद का अधिवेशन इसी दिन होता है जिसके चलते उन्होंने 24 व 25 जुलाई को अधिवेशन की घोषणा पूर्व में ही कर दी थी, इनको उस दिन विरोध करना चाहिए था आज जब उनको अधिवेशन करना था तो इन्होंने हंगामा करना शुरू कर दिया। इस दौरान पुलिस ने दोनों गुटों को अलग-अलग कर दिया। देर सांय तक हंगामा चलता रहा तथा काफी संख्या में लोग उक्रांद कार्यालय के बाहर खडे दिखायी दिये।

उत्तरखण्ड क्रांति दल में दो फाड हो चुके हैं। इसकी सुगबुगाहट तो काफी समय से चली आ रही थी। स्थानीय दल होने के चलते जिस तरह से इसको आगे बढना चाहिए था वह इसका नेतृत्व करने वाले नहीं कर सके। लेकिन आज जब यह अंदर की कलह बाहर सडकों पर दिखायी दी तो लोगों को विश्वास हो गया कि उक्रांद में गुटबाजी पूरी तरह से हावी हो चुकी है। सडक पर जिस तरह से उक्रांद नेता एक दूसरे पर आरोप प्रत्यारोप लगाते दिखायी दिये जिससे आम जनता को भी इनके कलह के बारे में सच्चाई का पता चल गया है। देर सांय तक काशीसिंह ऐरी गुट कार्यालय के अन्दर बैठा था तथा शिवकुमार सेमवाल अपने समर्थकों के साथ कार्यालय के बाहर खडे थे तथा एक दूसरे पर आरोप लगाते हुए दिखायी दिये।

पहाड़ पर बारिश से भारी तबाही

विशेष संवाददाता

❑बदरीनाथ हाईवे का 50 मीटर हिस्सा बहा
❑हजारों यात्री फंसे, वाहनों की लंबी कतारें
❑अगस्तमुनि बाजार में पानी और मलबा घुसा

देहरादून। उत्तराखंड में बीते 5 दिनों से हो रही ताबड़तोड़ बारिश से भारी तबाही हो रही है बीती रात रूद्रप्रयाग चमोली और उत्तरकाशी में भारी बारिश से सड़कों को भारी नुकसान हुआ है भूस्खलन के कारण केदारनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री हाईवे जगह-जगह बंद हो गए हैं, बदरीनाथ हाईवे का एक बड़ा हिस्सा बह जाने के कारण मार्ग बंद हो गया है और वाहनों की लंबी कतारें लगी हुई है हजारों की संख्या में लोग फंसे हुए हैं। वहीं अगस्त्यमुनि बाजार में पानी भर गया है।

उल्लेखनीय है कि मौसम विभाग द्वारा राज्य में 25 जुलाई तक बारिश का येलो अलर्ट जारी किया गया है। बीती रात रूद्रप्रयाग और गौचर बॉर्डर पर अगस्त मुनि व नगरासू के बीच हाईवे का 50 मीटर से अधिक हिस्सा बह जाने से बद्रीनाथ हाईवे बंद हो गया है। कर्णप्रयाग से बद्रीनाथ तक हाईवे पर कई नए भूस्खलन जोन विकसित हो गए हैं जो बड़ी मुश्किल का सबब बने हुए हैं। जिसके कारण हजारों यात्री फंस गए हैं। और मार्ग पर दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लगी हुई है। गौचर में भारी बारिश

के कारण पहाड़ से आए मलबे में पार्किंग में खड़े पांच वाहन दब गए हैं। उत्तरकाशी में भी बीती रात से भारी बारिश के कारण गंगोत्री-यमुनोत्री तथा केदारनाथ राजमार्गों पर कई स्थानों पर मलबा आने से आवागमन बाधित हो गया है।

उधर 2 दिन पूर्व पुरोला में भारी बारिश से हुई तबाही का जायजा लेने पहुंचे आपदा सचिव विनय शंकर ने आज प्रभावित लोगों से मुलाकात कर उनकी समस्याओं को सुना और हर संभव मदद का भरोसा दिलाया। राज्य में अभी 25 तक कहीं भारी तो कहीं सामान्य बारिश होने की संभावना के मद्देनजर सतर्कता बरतने के निर्देश दिए गए हैं।

हेड कांस्टेबल ने थाने में 16 साल की बच्ची का किया रेप, गिरफ्तार

कुरुक्षेत्र। हरियाणा के धर्मनगरी कुरुक्षेत्र के बाबैन थाने में कार्यरत हेड कांस्टेबल श्याम लाल ने पुलिस के सेवा सुरक्षा सहयोग के स्लोगन को तार-तार कर दिया है। आरोपी पर रेप का आरोप लगा है। फिलहाल, आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। जानकारी के अनुसार, 16 वर्षीय लड़की कुछ दिन पहले घर से कहीं चली गई थी, जिसके बाद वह खुद ही घर पर लौट आई। उसके केस को खत्म करने की एवज में हेड कांस्टेबल श्याम लाल ने साड़े 16 साल की लड़की का थाने में ही रेप कर दिया। जब लडकी थाने से बाहर आई तो उसने सारी आपबीती परिजनों को बताई और परिजनों ने पुलिस में शिकायत दी। आरोपी हेड कांस्टेबल को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। हेड कांस्टेबल द्वारा नाबालिग से बलात्कार मामले पर पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र भोरिया ने कड़ा संज्ञान लेते हुए आरोपी पुलिसकर्मी को डिस्मिस करने के आदेश दिए है। उनका कहना है कि ये घटना बर्दाश्त के लायक कतई नहीं है। पीड़िता का मेडिकल करवाया गया। उन्होंने कहा कि मामले की विस्तृत जांच डीएसपी शाहबाद रणधीर सिंह कर रहे हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने 26 जुलाई तक ज्ञानवापी मस्जिद परिसर के एएसआई सर्वेक्षण पर लगाई रोक

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को वाराणसी के ज्ञानवापी मस्जिद परिसर में भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (एएसआई) के 'विस्तृत वैज्ञानिक सर्वेक्षण' पर 26 जुलाई को शाम पांच बजे तक रोक लगा दी। शीर्ष अदालत ने इलाहाबाद उच्च न्यायालय से कहा कि वह उसके आदेश की समाप्ति से पहले मस्जिद समिति की ओर से दायर याचिका पर सुनवाई करे। इस बीच, मस्जिद समिति उच्च न्यायालय का रुख करेगी।

वाराणसी की एक अदालत ने गत शुक्रवार को एएसआई को यह पता लगाने के लिए ज्ञानवापी परिसर का वैज्ञानिक सर्वेक्षण करने का निर्देश दिया

था कि मस्जिद का निर्माण वहां पहले मौजूद मंदिर पर किया गया था या नहीं। प्रधान न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पीठ ने मस्जिद समिति की ओर से अदालत में पेश हुए वरिष्ठ वकील हुजेफा अहमदी की दलील का संज्ञान लिया कि मामले में तत्काल सुनवाई की जानी चाहिए। इस पीठ में न्यायमूर्ति जे बी पारदीवाला और न्यायमूर्ति मनोज मिश्रा भी शामिल थे। पीठ ने परिसर में वैज्ञानिक सर्वेक्षण पर बुधवार शाम तक रोक लगा दी और मस्जिद समिति से इस अवधि में उच्च न्यायालय में याचिका दाखिल करने को कहा। उसने कहा, श्हमारी राय है कि मस्जिद समिति को कुछ समय दिया जाना चाहिए। हम याचिकाकर्ता (मस्जिद समिति) को इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए अनुच्छेद-227 (उच्च न्यायालयों के रिट क्षेत्राधिकार) के तहत वाराणसी के जिला न्यायाधीश के आदेश को हाई कोर्ट में चुनौती देने की अनुमति देते हैं कि आदेश 21 जुलाई को शाम 4.30 बजे पारित किया गया था और एएसआई सर्वेक्षण सोमवार को शुरू किया जा रहा था।

दून वैली मेल

संपादकीय

बदहाल सड़कें मुसीबत का सबब

अभी बीते दिनों सूबे के मुखिया पुष्कर सिंह धामी ने सड़कों की खराब स्थिति को लेकर मिल रही भारी शिकायतों पर संज्ञान लेते हुए एक ऐप लांच की गई थी, इस मौके पर उन्होंने कहा था कि अगर आपके क्षेत्र की कोई सड़क खराब है तो इस ऐप पर शिकायत दर्ज करा सकते हैं और 15 दिन के अंदर आपकी सड़क बन जाएगी। आज प्रदेश की राजधानी दून सहित राज्य की लगभग 350 सड़कों के हालात ऐसे हैं जिन पर यातायात पूरी तरह से ठप पड़ा है। एक स्टेट हाईवे सहित 41 सड़कों पर तो बीते 15 दिनों से आवागमन बंद पड़ा है ऐसी स्थिति में यह सहज समझा जा सकता है कि लोगों को क्या क्या परेशानियां उठानी पड़ रही होगी। जो लोग कहीं आ-जा नहीं सकते और जिन तक कोई आपदा राहत सामग्री या जरूरी आवश्यकताओं का सामान भी नहीं पहुंच पा रहा है वह लोग किस तरह जीवन यापन कर रहे होंगे। इसमें कोई संदेह नहीं है कि इस साल राज्य में भारी बारिश हो रही है लेकिन जिस तरह के गंभीर हालात बने हुए हैं वह अत्यंत ही चिंताजनक है। सत्ता में बैठे लोग अगर इसका ठीकरा मानसून पर फोड़े या यह कहे कि अब बारिश हो रही है तो हम क्या करें ? तो इससे न तो प्रभावितों की समस्या का कोई समाधान हो सकता है और न ही वह अपनी जिम्मेदारी से बच सकते हैं। राजधानी दून का हाल राज्य के किसी भी दूसरे शहर से ज्यादा खराब और चिंताजनक है। सड़कों का यहां जो हाल है वो तो है ही इसके साथ ही पूरे शहर में जो भारी जलभराव की स्थिति बनी हुई है वह नगर निगम की लापरवाही का ही नतीजा है। शहर के तमाम हिस्सों में जल निकासी की व्यवस्था डांवाडोल हो चुकी है। नदियों और नालों तथा नालियों की सफाई समय से न हो पाने के कारण अब लोग भारी गंदगी और बदबूदार पानी के बीच रहने को मजबूर हैं। राज्य में इस मानसूनी सीजन में इन खराब सड़कों के कारण क्या हाल हो गया है? बीते कल चमोली में हुए बिजली करंट हादसे के पीड़ितों को राशन किट पहुंचाने के लिए भारी बोझ पीठ पर लादकर पैदल जाना पड़ा। इस बरसात में न सिर्फ सड़कें बह गई और पुल ढह गये तथा पुलिया तेज बहाव में धराशाई हो गई बल्कि अब लोगों को पैदल चलना भी आसान नहीं रह गया है और वह अपनी जान हथेली पर रखकर इधर उधर आ जा रहे हैं। जहां तक स्थितियों के सामान्य होने की बात है उसके बारे में कोई भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है। अभी तो इस मानसूनी आपदा से ही छुटकारा मिलता नहीं दिख रहा है बारिश थमेगी तो इस बारे में सोचा जाएगा। इन सड़कों की मरम्मत और निर्माण के लिए सिर्फ लंबा समय ही नहीं भारी-भरकम रकम भी चाहिए होगी, जो पुल इस दौरान टूट गए हैं उनको बनाने में सालों का समय लगेगा। भले ही मुख्यमंत्री की एप पर 15 दिन में सड़कों की समस्या का समाधान किए जाने का दावा किया गया हो लेकिन यह नाम बड़े और दर्शन छोटे वाली कहावत जैसा ही है। बातें कम काम ज्यादा का नारा तो बहुत अच्छा लगता है लेकिन धरातल पर संभव नहीं है।

स. संतोख सिंह नागपाल बन्नू बिरादरी दशहरा कमेटी के प्रधान नियुक्त

देहरादून (कासं)। कालिका मंदिर मार्ग स्थित अद्वैत आश्रम में बन्नू बिरादरी कमेटी की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई जिसमें बन्नू बिरादरी के प्रधान हरीश विरमानी द्वारा सरदार संतोख सिंह नागपाल को पुन:15 बार बन्नू बिरादरी दशहरा कमेटी का प्रधान नियुक्त किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता बन्नू बिरादरी के अध्यक्ष हरीश विरमानी द्वारा की गई।

हरीश विरमानी ने बताया कि अबकी बार रावण के पुतले की लंबाई 111 फीट की रखी जाएगी जो अपने आप में एक देखने लायक होगा और विशेष रूप से हनुमान जी का स्वरूप अबकी बार थोड़ा सा हटके बनाया जाएगा जिसको भव्य रुप दिया जाएगा।

बैठक में मुख्य रुप से बिरादरी के मनीष गेरा, हरीश गुलाटी, हरीश डोरा, अशोक वर्मा, तिलक चांदना, कृष्ण गांधी, गोश ग्रोवर, तरनदीप सिंह मनी, इशांत शर्मा, सतीश साहनी ,प्रवेश कुमार, अंश मल्होत्रा, ऋषि अरोड़ा, जसविंदर सिंह जस्सी, चंदन दुआ, ईशान शर्मा ,मोहित नंदा, राजकुमार शर्मा कुलदीप चेतन, अमित गुलाटी, मनोज साहनी, संजय कुकरेजा, दलजीत सिंह जी ,हरजीत सिंह,टोनी वीर जी, एवं क्षेत्र के समस्त गणमान्य व्यक्ति एवं युवा कार्यकर्ता भारी संख्या में उपस्थित हुए ।

ओ३म् स न: पितेव सूनवेऽग्ने सूपायनो भव।
सचस्वा न: स्वसतये ।

(ऋग्वेद १।१।९)

हे ज्ञानस्वरूप परमेश्वर ! जैसे पुत्र के लिए पिता वैसे आप हमारे लिए उत्तम् ज्ञान और सुख देने वाले हैं । आप हम लोगों को कल्याण के लिए सदा युक्त करें ।

'प्रमाण पत्रों में शपथ पत्र लगाना करें बंद'

❑जिलाधिकारी को दिया शिकायती पत्र
❑शपथ पत्र से गरीबों को हो रहा है नुकसान

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने आज जिलाधिकारी रीना जोशी को सोमवार को शिकायती पत्र देकर सीमांत की चार तहसीलों में प्रमाण पत्र बनाने के नाम पर जबरन शपथ पत्र बनाने के लिए दबाव डालने पर रोक लगाने की मांग की। उन्होंने कहा कि अब किसी भी प्रमाण पत्र पर शपथ पत्र लगाने की आवश्यकता नहीं है। जबरन शपथ पत्र लगाने से पंचायत प्रतिनिधि बेहद नाराज है। उन्होंने कहा कि उसके बावजूद भी अपने हितलाभ को देखते हुए इस व्यवस्था को जारी रखा जा रहा है।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने जिलाधिकारी को भेजे शिकायती पत्र में बताया कि तहसील तेजम, मुनस्यारी,बंगापानी तथा धारचूला में जाति, चरित्र,स्थाई, आय प्रमाण पत्र सहित अन्य प्रमाण पत्रों को बनाने के लिए शपथ पत्र की मांग की जाती है। आलम यह है कि आय प्रमाण पत्र सहित अन्य प्रमाण पत्रों में भी शपथ पत्र की मांग की जा रही है। जिससे आम जनता दुखी है। आम जनता की जेब काटी जारी है। उन्होंने बताया कि राज्य सरकार द्वारा बनाए गए पोर्टल में कहीं पर भी नोटरी एडवोकेट या अन्य शपथ अधिवक्ताओं द्वारा निर्मित शपथ पत्र लगाने की कोई व्यवस्था नहीं है। जाति प्रमाण पत्र सहित कुछ प्रमाण पत्रों को बनाने के लिए केवल स्व: घोषणा का शपथ पत्र लगाए जाने की व्यवस्था है। इसका लाभ उठाते हुए कुछ तहसीलों में जबरन शपथ पत्र लगाया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि एक शपथ पत्र बनाने में आम जनता को रकम चुकानी पड़ रही है। जबकि हर प्रमाण पर राजस्व निरीक्षक की रिपोर्ट लगाई जाती है। इसके आधार पर ही प्रमाण पत्र को स्वीकार किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि नियम विरुद्ध शपथ पत्र लगाने की परंपरा को बंद करने के लिए जिलाधिकारी से जिले के तहसीलों के लिए एक आदेश पत्र जारी किए जाने की मांग की गई है। उन्होंने कहा कि सरकार के नियम के विरुद्ध शपथ पत्र लगाना भी कानूनी अपराध की श्रेणी में आता है।

उन्होंने कहा कि इस अपराध को करने वाले अधिकारियों तथा सीएससी सेंटरों के खिलाफ तत्काल कार्रवाई अमल में लाई जानी चाहिए। उन्होने कहा कि इस नियम विरुद्ध कार्य को करने में भूमिका निभाने वाले सीएससी सेंटरों के खिलाफ भी कार्रवाई की जानी चाहिए।

उन्होंने कहा कि अगर एक सप्ताह के भीतर शपथ पत्र लगाने की प्रथा को बंद नहीं किया गया तो वह राज्य के मुख्य सचिव से दोषी अधिकारियों तथा सीएससी सेंटरों के खिलाफ के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग का पत्र भी भेजेंगे। उन्होंने इसके लिए सीएससी सेंटरों पर तत्काल प्रभाव से अंकुश लगाए जाने की भी मांग की। उन्होंने कहा कि इसी के साथ अधिकारियों के खिलाफ आंदोलन भी किया जाएगा।

टाइगर की खाल बरामदगी का मामला: मुख्य शिकारी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। कुमांऊ रेंज में 22 जुलाई की रात हुई टाइगर की खाल बरामदगी के मामले में एसटीएफ द्वारा बड़ी कार्यवाही करते हुए उक्त टाइगर के मुख्य शिकारी को गिरफ्तार कर लिया गया है। मामले में खाल की तस्करी करने वाले चार आरोपियों को एसटीएफ पूर्व में ही टाइगर की खाल व हड्डियों सहित गिरफ्तार कर चुकी है।

एसटीएफ कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार बीती 22 जुलाई की रात एसटीएफ, वाइल्ड लाइफ क्राइम कंट्रोल ब्यूरो दिल्ली व तराई पूर्वी वन प्रभाग हल्द्वानी एसओजी की संयुक्त टीम ने एक सूचना के तहत खटीमा क्षेत्र में कार्यवाही करते हुए 4 शातिर वन्यजीव तस्करों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से एक टाइगर(बाघ) की खाल व करीब 15 किग्रा बाघ की हड्डियां बरामद की

थी। गिरफ्तार चारों तस्कर जनपद पिथौरागढ़ स्थित धारचूला के रहने वाले थे। चारों तस्करों ने पूछताछ में बताया था कि उक्त खाल व हड्डियाँ वह लोग काशीपुर से एक व्यक्ति से लाये हैं जो कि देहरादून का रहने वाला है वो ही मुख्य शिकारी है उसने ही टाइगर को मारा है।

सूचना पर त्वरित कार्यवाही करते हुए एसटीएफ व तराई पूर्वी वन प्रभाग, हल्द्वानी की एक संयुक्त टीम का द्वारा मुख्य शिकारी की तलाश में छापेमारी की गयी। संयुक्त टीम द्वारा जिसे कल रात काशीपुर मण्डी चौकी क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसने पूछताछ में अपना नाम अर्जुन सिंह निवासी रिस्पना, नेहरु कालोनी जनपद देहरादून बताया। बताया कि उसने ही बड़ापुर रेंज बिजनौर के जंगल में 2 माह पहले इस टाइगर को जहर देकर मारा था, फिर उसकी खाल व हड्डियों को निकालकर रख लिया था। उन्हीं खाल-हड्डियों को मैने गिरफ्तार चार लोगों को बेचने के लिए दिया था। जो कल खटीमा में माल के साथ पकड़ गये थे।

एसटीएफ के अनुसार गिरफ्तार शिकारी अर्जुन सिंह एक शातिर वन्यजीव पोचर है, जिसके खिलाफ पूर्व में भी वाइल्ड लाइफ एक्ट के कई मुकदमें विभिन्न जगहों में दर्ज हैं।

स्वर्ग आश्रम, प्रेमनगर में किया गया वृहद वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन इनवायरमेंट सोसाइटी द्वारा प्रेमनगर के स्वर्ग आश्रम में वृहद वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। इस अवसर पर केवल बांस के 100 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। स्वर्ग आश्रम में नदी का किनारा होने के कारण केवल बांस के वृक्ष लगाने का निर्णय किया गया।

वर्ष 2023 में क्लीन एण्ड ग्रीन इनवायरमेंट सोसाइटी द्वारा किया गया यह दूसरा वृक्षारोपण अभियान है। स्वर्ग आश्रम समिति प्रेम नगर द्वारा हमारी समिति क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट से निवेदन किया गया कि स्वर्ग आश्रम में केवल बांस के वृक्ष लगाए जाएं क्योंकि यहां पर नदी के तट का किनारा है और बांसों की अच्छी वृद्धि होगी।

प्रेम नगर शमशान घाट में समिति द्वारा दिया गया यह प्रथम चरण का

वृक्षारोपण अभियान है। दूसरे चरण में यहां पर दूसरी प्रजातियों के लगभग 100 से अधिक वृक्ष लगाए जाएंगे। श्मशान घाट समिति द्वारा उक्त कार्यक्रम में चकराता विधायक, श्री प्रीतम सिंह को आमंत्रित किया गया जिन्होंने समिति के साथ मिलकर वृक्षारोपण किया और समिति के कार्यों की सराहना की। इस अवसर पर प्रेम नगर व्यापार मंडल के अध्यक्ष श्री राजीव पुंज भी उपस्थित रहे और समिति के साथ मिलकर वृक्षारोपण भी किया।

इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रंदीप अहलूवालिया, कोषाध्यक्ष शम्भू शुक्ला, सचिव जेपी किमोठी, संयोजक अमित चौधरी एवं नितिन कुमार, राकेश दुबे, हर्षवर्धन जमलोकी, प्रभजीत सिंह, सुभाष नागपाल, संदीप मेंहदीरत्ता, अमर जैन, सुमित खन्ना, सोनू वीर जी, विश्वास दत्ता, नामित चौधरी तथा शिवम शुक्ला उपस्थित थे।

चिड़चिड़े बच्चों को संभालने के लिए क्या करें

आजकल मां और बाप दोनों ही वर्किंग होते हैं और ऐसे में बच्चा अधिकतर समय दादा-दादी या डे-केयर में बिताता है। बच्चे की जो परवरिश मां-बाप कर सकते हैं, वो कोई और नहीं कर सकता है। वर्किंग पैरेंट्स को अपने बच्चों की परवरिश को लेकर कई तरह की समस्याएं आती हैं जिनमें से एक है बच्चे का चिड़चिड़ा व्यवहार।

जहां मां और बाप दोनों काम करते हों, वहां अक्सर पैरेंट्स बच्चों के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं और इसका असर कुछ यूं निकलता है कि बच्चे जिद्दी और चिड़चिड़े हो जाते हैं।

अगर आपका बच्चा भी जिद्दी और चिड़चिड़ा हो गया है तो यहां बताए गए टिप्स की मदद से आप उसे ठीक तरह से हैंडल कर सकते हैं। यदि आप सच में चाहते हैं कि आपका बच्चा संस्कारी और आज्ञाकारी बने तो उसकी हर जिद पूरी करने की जरूरत नहीं है। हर बच्चा जिद करता है और अगर उसकी सारी मांगों को पूरा कर दिया जाए तो इससे बच्चे में अपनी बात मनवाने के लिए जिद करने और गुस्सा करने की प्रवृत्ति पैदा होने लगती है। दोनों पैरेंट्स मिलकर बच्चे को समझाएं कि क्या सही और गलत है। आप दोनों के एकसाथ बात करने से यकीनन उसे आपकी बात समझ आ जाएगी। बच्चे तो होते ही शैतान हैं और उनके लिए अपनी बात मनवाने का एक ही रास्ता होता है गुस्सा करना, जिद करना या चिड़चिड़ा व्यवहार करना। अगर आपका बच्चा गुस्सा करता है या कोई गलत हरकत करता है तो उसे डांटे या मारे नहीं। इससे उसका व्यवहार और गलत होता चला जाएगा। बच्चों के साथ संयम और धैर्य के साथ पेश आना चाहिए वरना उनका व्यवहार और खराब होता चला जाएगा। अक्सर पैरेंट्स पढ़ाई, खेल या किसी भी अन्य चीज को लेकर दूसरे बच्चों से अपने बच्चों की तुलना करने लगते हैं। बच्चों के चिड़चिड़ा और जिद्दी बनने का एक कारण यह भी हो सकता है। अगर आपको लग रहा है कि आपका बच्चा इस वजह से चिड़चिड़ा व्यवहार करने लगा है तो ऐसा करना बंद कर दें।

जब भी आपका बच्चा कुछ अच्छा करता है तो उसकी तारीफ करें और उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। पैरेंट्स का ये फर्ज बनता है कि अपने बाकी कामों की तरह बच्चों के लिए भी समय जरूर निकालें। दिनभर बच्चा आपके बिना रहता है तो कम से कम रात को सोने से पहले उससे बात जरूर करें। बच्चे से उसके स्कूल और पढ़ाई के बारे में पूछें। समय निकालकर बच्चों के साथ खेलें। जब आप उसके साथ उसके खेलों में शामिल होंगे तो उसे आप अपने दोस्त जैसे लगेंगे जिससे वो अपने दिल की हर बात कह सकता है। इस तरह आपका साथ और प्यार बच्चों को जिद्दी और चिड़चिड़ा होने से रोक सकता है। पैरेंट्स ही हैं जो बच्चे को जिद्दी और चिड़चिड़ा होने से रोक सकते हैं। अब अगर आप अपने बच्चे के चिड़चिड़े व्यवहार से परेशान हैं तो ऊपर बताई गई बातों पर गौर जरूर करें।

पेट और जांघों की चर्बी को खत्म करेंगे ये आसन, थकान हटाने में करेगा मदद

शरीर में खोई हुई एनर्जी को वापस पाने और पेट व जांघों के फैट को कम करने के लिए उष्ट्रासन या कैमल पोज को करने की विधि और उसके फायदे बता रहे हैं। अगर आप हमेशा सुस्त महसूस करते हैं और आपको लगता है जैसे कि शरीर में एनर्जी ही नहीं है तो इसके लिए आपको अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करने की जरूरत है। थकान बहुत-सी शारीरिक परिस्थियों जैसे तनाव, खराब खान-पान, आलस और ठीक से नींद न आने की वजह से होती है।

तो इसमें योग आसन उष्ट्रासन या कैमल पोज आदि के जरिए हम एनर्जी को बढ़ा सकते हैं, स्पाइन में लचीलापन बेहतर कर सकते हैं, स्ट्रेस को कम कर सकते हैं, पाचन क्रिया को बेहतर कर सकते हैं और पेट व जांघों को टोन कर सकते हैं। उष्ट्रासन पूरी फ्रंट बॉडी को खोलता है जो कि पूरे शरीर के लिए बहुत ज्यादा ताकतवर साबित होता है। अगर आप थकान महसूस करते हैं तो इस योग आसन का रोजाना अभ्यास करके एनर्जी को वापस पा सकते हैं और पूरे जीवन को अच्छे से जी सकते हैं।

उष्ट्रासन कैसे करें:

- अपने योग मैट पर अपने घुटने टेक कर बैठें।
- हाथों को अपने कूल्हों पर रखें।
- यह ध्यान रहे कि आपके घुटने आपके कंधों की कतार में होने चाहिए।
- पीछे की ओर झुक जाएं और अपने हाथों को पीछे ले जाकर अपनी एड़ी को पकड़ लीजिए।
- इसी के साथ, अपनी गर्दन को झुकाएं और अपनी कमर के हिस्से को धक्का देने के लिए अपनी गर्दन और सिर को पीछे ले जाएं।
- कुछ सांस लेने तक इसी आसन में बने रहिए।
- सांस छोड़िए, धीरे-धीरे अपने हाथों को एड़ियों से अलग कीजिए और उन्हें कूल्हों की ओर वापस ले जाएं और वापस शुरुआती मुद्रा में आ जाएं।
- कुछ देर रुकिए और फिर से उसी प्रक्रिया को दोहराइए। जब तक आपको आराम मिलता है तो आप इसे कई बार कर सकते हैं।

उष्ट्रासन करने के फायदे:

- यह शरीर को पूरा खोलता है और स्ट्रेच करता है।
- यह पेट को टोन करता है और फैट कम करने में मदद करता है।
- यह पाचन में सुधार करता है और कब्ज खत्म करता है। (आरएनएस)

देसी नुस्खे से जड़ से मिटायें कमर दर्द को

आजकल के युवा कमर दर्द से खासे परेशान रहते हैं। इनमें लड़के और लड़कियां दोनों ही शामिल हैं। हर किसी के पास इस कमर दर्द की वजह अलग हो सकती है। लेकिन जरूरत सभी की एक है कि कैसे जल्दी से जल्दी इस कमर दर्द से मुक्ति मिले।

करीब एक दशक पहले तक कमर दर्द केवल बुजुर्गों की बीमारी मानी जाती थी या महिलाओं में पीरियड्स के दौरान यह समस्या अधिक देखने को मिलती थी। जबकि आज टीनेजर से लेकर 26 साल के युवा तक, हर कोई अक्सर इस समस्या का सामना करता है। कारण है युवाओं की बदलता हुआ हुआ वर्क कल्चर और जॉब डिमांड्स। साथ ही पोषण की कमी।

कमर दर्द की मुख्य वजहें

-कमर दर्द की मुख्य वजहों में लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ खास बातें शामिल हैं। जैसे...

-बहुत नर्म गद्दे पर सोना

-अधिक समय तक हाई हील पहने रहना

-बहुत अधिक वजन बढ़ जाना

- शरीर में कैल्शियम की कमी

-घंटों एक ही जगह पर बैठे रहना

-शारीरिक गतिविधियों की कमी

-एक्सर्साइज ना करना

-सिटिंग पॉजिशन सही ना होना

दर्द से मुक्ति पाने के घरेलू तरीके

-एक बड़ा स्पून सरसों या नारियल का तेल लें। इसमें लहसुन 5 से 6 छिली हुई कलियां डालकर पका लें। जब तेल ठंडा हो जाए तो इस तेल से नहाने से पहले शरीर की मालिश करें। खास तौर पर कमर के हिस्से की।

-लहसुन नैचरल पेनकिलर की तरह

काम करता है। यह आपको जल्द राहत देगा। इस बात का ध्यान रखें मालिश करने के कम से कम 30 मिनट बाद नहाने जाएं। ताकि आपका शरीर इस तेल को अच्छी तरह सोख ले।

तौलिया से करें सिकाई

-जब कमर में तेज दर्द हो और कोई मसाज करनेवाला भी आपके पास ना हो तब गर्म पानी में नमक मिला लें और इसमें एक तौलिया भिगोकर निचड़ लें। अब इस भाप निकलती हुई तौलिया से अपनी कमर पर हल्की-हल्की सिकाी करें।

-ध्यान रखें इस दौरान आपने प्योर कॉटन के कपड़े पहने हों। साथ ही इस बात का ध्यान भी रखें कि सिकाई कभी भी सीधे त्वचा पर नहीं करते बल्कि आपकी स्किन के ऊपर कॉटन के कपड़े की एक लेयर जरूर होनी चाहिए।

सीट से ब्रेक लें

-आजकल वर्क फ्रॉम होम के कारण ज्यादातर महिलाएं घर में काम में व्यस्त रहती हैं और फिर एक ही जगह पर घंटों बैठकर काम करती रहती हैं। इससे भी कमर दर्द की समस्या बढ़ रही है। इससे बचने का तरीका यह है कि बीच-बीच में ब्रेक लें।

-घर और ऑफिस की जिम्मेदारियों के बीच अपने फ्री-टाइम या मी-टाइम के साथ समझौता ना करें। खुद को फिजिकली और मेंटली स्वस्थ रखने के लिए अपने आपको समय देना बहुत जरूरी है। वैसे तो अभी कहीं भी सफर पर जाने की स्थिति नहीं है। लेकिन अगर आप खुद से ड्राइविंग करके ऑफिस जाने लगे हैं तो आपको इस बात पर गौर करना चाहिए कि आपकी गाड़ी की सीट बहुत अधिक सॉफ्ट तो नहीं है।

-कार की सीट सही होने के साथ ही आपका सिटिंग पॉश्चर यानी बैठने का तरीका भी सही होना चाहिए। इससे शरीर में ब्लड का फ्लो सुचारू रूप से बना रहता है। ना दर्द सताता है और ना ही जल्दी से थकान होती है। महिलाओं के शरीर में 30 के बाद तो पुरुषों के शरीर में 45 के बाद कैल्शियम की कमी होने लगती है। इसलिए जरूरी है कि आप अपनी डायट में कैल्शियम रिच फूड शामिल करें। आप चाहें तो कैल्शियम सप्लिमेंट्स भी ले सकते हैं। इससे आपको कमरदर्द दूर रखने में सहायता मिलेगी।

वजन घटाने के लिए ऐसा डाइट प्लान बनाएं जो आपको सूट करता हो

अपनी बॉडी को हेल्दी रखने के लिए हमें उसकी लगातार केयर करने की आवश्यकता होती है। यदि आप उसकी अच्छी देखभाल नहीं करेंगे, तो शरीर बीमारियों तथा मोटापे की चपेट में आसानी से आ जाएगा। इसलिए हेल्दी रहने के लिए हमें अपनी बॉडी पर काम करते रहना चाहिए।

इन दिनों लोगों में मोटापा काफी तेजी से बढ़ रहा है, जो किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकता है। इसका मुकाबला करने का एक लोकप्रिय तरीका परहेज है। डायटीशियन, आहार में बदलाव या परहेज करने की सलाह देते हैं, क्योंकि यह वजन कम करने और का एक हेल्दी तरीका है। हालांकि, डाइटिंग के साथ, भारी जिम्मेदारियां भी आती हैं। डाइटिंग करना कई लोगों को निराश भी कर देता है। इससे पहले कि आप अपना वजन कम करने की जर्नी पर निकल जाएं, आप इन काम की बातों का ध्यान रखना न भूलें...

मोटापा बढ़ने के कुछ कारण-

*हाइपोथायरायडिज्म

*उम्र बढ़ने के कारण मेटाबॉलिज्म का धीमा होना

*मधुमेह का इलाज

*तनाव या थकान

*गलत कैलोरी का सेवन

*व्यायाम न करना

ऐसा डाइट प्लान बनाएं जो आपको सूट करता हो

काम में बिजी रहने वाले व्यक्ति के लिए एक ऐसा डाइट प्लान बनना चाहिए, जिसको वह ऑफिस के काम के साथ-साथ आराम से फॉलो कर सके। इस तरह, आहार के लिए प्रतिबद्ध रहना आसान होगा।

वजन घटाना एक स्लो प्रोसेस है। तेजी से वजन घटाया जाना बिल्कुल भी असंभव नहीं है। अगर आप जल्दी-जल्दी वजन घटा भी लेते हैं, वह अचानक से बाउंस बैक कर सकता है। इसलिए वेट लॉस करते समय हमेशा अपना धैर्य बनाए रखें और साथ ही नियमित डाइटिंग और एक्सरसाइज भी करें।

समय बीतने के साथ कई बार डाइटिंग करते रहना मुश्किल हो सकता है। यह थका देने वाला हो सकता है, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि आपको इसे बिल्कुल भी ब्रेक नहीं करना है। अगर आपसे डाइटिंग नहीं हो पा रही है, तो याद रखें कि यह काम आप सिर्फ खुद को फिट रखने के लिए कर रहे हैं, न कि समाज को दिखाने के लिए। वजन कम करने में आपकी मदद करने के लिए अकेला आहार पर्याप्त नहीं है। वजन कम करने की कोशिश करते समय शारीरिक गतिविधियां भी महत्वपूर्ण और बहुत प्रभावी मानी जाती हैं। योग और ध्यान भी आपके शरीर और दिमाग दोनों के लिए फायदेमंद साबित होते हैं।

वर्क फ्रॉम होम में त्वचा और हेल्थ का ऐसे रखें ध्यान

जो लोग घर से काम करते हैं उनके लिए खुद की देखभाल पर ध्यान देना चैलेंजिंग हो जाता है। क्योंकि आप ऑफिस का भी काम करते हैं और आपको घर का भी काम करना पड़ता है। ऐसे में दोनों ही काम आपके सेहत और आपकी खूबसूरती को प्रभावित करने लगते हैं। कुछ लोग तो ऐसे भी होते हैं जो आंख खुलते ही सीधे लैपटॉप खोलते हैं और पूरे दिन काम ही करते रहते हैं। ऐसा करना आपके लिए सही नहीं है।आइए जानते हैं कुछ टिप्स जिनकी मदद से आप खुद को स्वस्थ बनाए रख सकते हैं

घर से काम करने का मतलब ये बिल्कुल भी नहीं है कि आप थक नहीं रहे हैं तो लिक्विड नहीं लेंगे। आपको पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। ये आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने में मदद करता है, जो आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। साथ ही ओवरऑल हेल्थ के लिए भी नुकसानदायक है।कम पानी पीने से पाचन खराब हो सकता है। शरीर और त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए तरल पदार्थों का सेवन जरूर करें।

बहुत अधिक चीनी, कार्ब्स और वसा आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे पिंपल सहित दाने निकलने का खतरा हो सकता है। वहीं यह सारे फूड आपके सेहत को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।इससे आपका वजन बढ़ सकता है। डायबिटीज जैसी समस्या भी जन्म ले सकती है। ऐसे में आप इन फास्ट फूड और मीठे फूड को खाने की बजाय फलों और जूस का सेवन करें। इससे आपकी त्वचा को भी फायदा होगा और आपके शरीर को भी फायदा मिलेगा।

घर से काम कर रहे हैं तो एक्सरसाइज को नियमित रूप से करें। व्यायाम ब्लड सरकुलेशन में सुधार करता है और आपको हल्दी बनाता है। इससे आपको स्वस्थ और चमकदार त्वचा भी मिलती है। पसीना आपकी बॉडी को डिटॉक्स करता है। त्वचा की गंदगी निकालकर रोम छिद्र को खोलने में मदद करता है। मुंहासे को रोकता है। एक्सरसाइज करने से आपका वेट भी सही रहता है और आपको किसी तरह के जॉइंट पेन, अकड़न जैसी समस्या भी नहीं होती है।

लंबे समय तक आप स्क्रीन पर काम कर रहे हैं तो इससे आपकी आंखों को भी नुकसान हो सकता है। ऐसे में आप टाइम टू टाइम ब्रेक लीजिए आंखों को आराम दीजिए आंखों पर पानी के छींटे मारिए। भले ही आप घर पर हो सुनिश्चित करें कि आप अपने सीटीएम यानी कि क्लींजर, टोनर और मॉइश्चराइजर का सख्ती से पालन करें। सनस्क्रीन भी जरूरी से लगाएं। इससे आपकी त्वचा सही बनी रहेगी। (आरएनएस)

निर्णय कम, बातें ज्यादा

अमेरिकी रणनीतिकार अक्सर कहते सुने जाते हैं कि रूस मौसम में बदलाव है, जबकि चीन जलवायु परिवर्तन है। यानी चीन अमेरिकी वर्चस्व के लिए वास्तविक चुनौती पेश कर रहा है। इसलिए चीन के आसपास घेरा डालना उनकी आज प्रमुख रणनीति है। उत्तर अटलांटिक संधि संगठन (नाटो) के लिथुआनिया में हुए शिखर सम्मेलन में उग्र बातें तो खूब हुईं, लेकिन जिन दो फैसलों पर नजर थी, उन पर आखिर में ठोस फैसले को टाल दिया गया। निगाहें इस पर थीं कि क्या नाटो नेतृत्व जापान में अपना दफ्तर खोलने के एलान पर मुहर लगाता है और क्या यूक्रेन को नाटो की सदस्यता देने का फैसला होता है? यूक्रेन के लिए फैसला ऐसा हुआ, जिसकी दोनों तरह से व्याख्या हो सकती है। ऊपर से लगता है कि नाटो की सदस्यता को हरी झंडी दे दी गई, लेकिन इसमें सभी सदस्य देशों सहमति और अन्य कसौटियों के पूरा होने की शर्त लगा दी गई। ये शर्तें जल्द भी पूरी हो सकती हैं, लेकिन इनके जरिए इस निर्णय को अनिश्चितकाल तक या फिर हमेशा के लिए टाला जा सकता है। इसलिए यह अकारण नहीं है कि यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदीमीर जेलेन्स्की शिखर सम्मेलन से निराश हुए। उधर टोक्यो में यूक्रेन का दफ्तर खोलने का पहले से घोषित इरादा भी टाल दिया गया। स्पष्टत: ऐसा फ्रांस के विरोध के कारण हुआ। जापान में कार्यालय खुलने का मतलब नाटो का एशिया में औपचारिक रूप से विस्तार है। अमेरिकी रणनीतिकार अक्सर कहते सुने जाते हैं कि रूस मौसम में बदलाव है, जबकि चीन जलवायु परिवर्तन है। यानी चीन अमेरिकी वर्चस्व के लिए वास्तविक चुनौती पेश कर रहा है। इसलिए चीन के आसपास घेरा डालना उनकी आज प्रमुख रणनीति है। इसीलिए उन्होंने नाटो प्लस का प्रस्ताव रखा है। दो बार से नाटो शिखर सम्मेलन में जापान, दक्षिण कोरिया, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड को आमंत्रित करने के पीछे भी यही सोच है। इसलिए टोक्यो कार्यालय का मसला एक प्रमुख एजेंडा था। लेकिन संकेत हैं कि इस मुद्दे पर फ्रांस सहित कई यूरोपीय देशों की अलग सोच है, जिनकी चिंता यूरोपीय सुरक्षा तक सीमित है। वैसे अनुभव यह है कि अमेरिका जो चाहता है, वह देर-सबेर अपने सहयोगी देशों से मनवा लेता है। इसलिए यह प्रस्ताव हमेशा के लिए टल गया है, यह मानना भूल होगी। आखिर, गौरतलब यह है कि इस बार भी नाटो घोषणापत्र में चीन आलोचना का एक प्रमुख निशाना बना रहा।(आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

क्या महिला और पुरुष में अलग-अलग होते हैं हार्ट अटैक के लक्षण ?

दुनियाभर में हार्ट की बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है. यह एक जानलेवा बीमारी है. इससे पुरुष और महिलाएं दोनों प्रभावित हैं.

हेल्थ एक्सपर्ट ने पाया है कि कोरोना के बाद दिल से जुड़ी बीमारियां और भी गंभीर हुई हैं. इसके अलावा फिजिकल एक्टिविटी न होना, खानपान में गड़बड़ी, स्ट्रेस का बढ़ना हार्ट की दिक्कतें बढ़ा सकती हैं. इससे भी बड़ी चिंता की बात यह है कि महिलाओं और पुरुषों में इसके लक्षणों में भी अंतर देखा गया है.

कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में हार्ट अटैक ज्यादा खतरनाक और जानलेवा हो सकता है. समय पर इलाज न हो पाना इस खतरे का सबसे बड़ा कारण माना जाता है. आइए जानते हैं महिलाओं और पुरुषों में हार्ट अटैक के मामले किस तरह अलग हो सकते हैं और इनका क्या इलाज है...

पुरुषों-महिलाओं में हार्ट अटैक के अलग-अलग लक्षण

कोलंबिया के जॉन्स हॉपकिन्स में मेडिकल डायरेक्टर डॉ. लिली बारोच का कहना है कि महिलाओं में हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा होता है. सीने में दर्द-जकड़न और सांस की परेशानी पुरुष और महिलाओं दोनों में देखने को मिलती है. इसके कुछ लक्षण बी अलग-अलग देखने को मिले हैं.

क्या महिलाओं में हार्ट अटैक जानलेवा

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की रिपोर्ट के मुताबिक, हार्ट अटैक के एक साल के अंतर पुरुषों की तुलना में महिलाओं की जान का खतरा ज्यादा रहता है. हार्ट अटैक के कारण अस्पताल में भर्ती 65 साल या उससे ज्यादा उम्र के 50 हजार मरीजों पर अध्ययन करने के बाद इन चीजों को समझा गया है. इस रिपोर्ट के अनुसार, पहले हार्ट अटैक के 5 साल के अंदर मौत, हार्ट फेलियर या स्ट्रो का रिस्क 47त्न पाया गया है, जबकि पुरुषों में यह करीब 36त्न तक हो सकता है.

महिलाओं-पुरुषों में हार्ट अटैक के लक्षण

रिसर्चर का मानना है कि महिला और पुरुष में हार्ट अटैक के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं. हार्ट अटैक का सबसे सामान्य लक्षण सीने में दर्द है. पुरुषों में यह लक्षण ज्यादा देखने को मिलता है. हार्ट अटैक वाली 50 प्रतिशत महिलाओं में ही यह परेशानी देखी गई है.

पुरुषों में हार्ट अटैक के लक्षण

*सीने में दर्द या बेचैनी
*सांस लेने में दिक्कत
*बाएं हाथ-जबड़े में दर्द
*जी मिचलाना

महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षण

*महिलाओं ने पीठ
*गर्दन या जबड़े में दर्द
*सीने में जलन-बेचैनी
*चक्कर आने, जी मिचलाने की समस्या
*सांस लेने में परेशानी और पसीना आने की समस्या (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -089

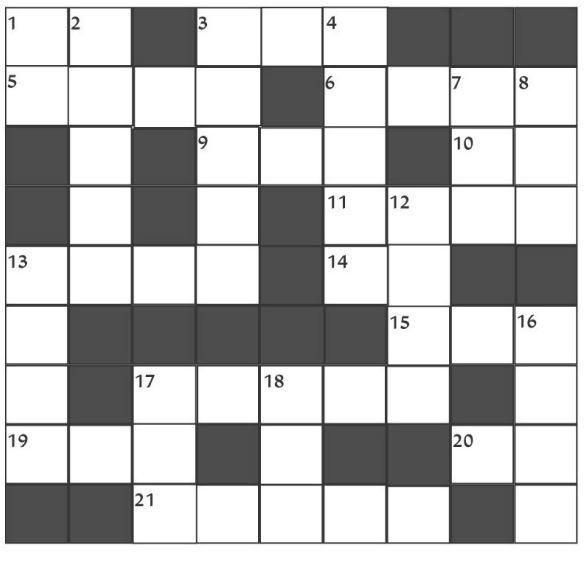
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 88 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

राम चरण की गेम चेंजर का निर्देशन नहीं करेंगे शंकर शनमुघम ?

राजामौली की आरआरआर के बाद अभिनेता रामचरण की अगली फिल्म निर्देशक शंकर की गेमचेंजर है, जो पिछले काफी लम्बे समय से बन रही है। यह फिल्म आगामी वर्ष संक्रांति के अवसर पर प्रदर्शित होने वाली है। इस फिल्म की शूटिंग में देरी होते हुए देख निर्माता दिल राजू ने बड़ा कदम उठाते हुए एक अन्य निर्देशक की सेवाएँ ली हैं। बताया जा रहा है कि अब फिल्म के निर्देशन की जिम्मेदारी शैलेश कोलानु को दी गई है। गौरतलब है कि रामचरण की यह फिल्म लगातार कई वजहों से देरी का सामना कर रही है। जिस वजह से फिल्म को तय वक्त पर रिलीज करना थोड़ा मुश्किल नजर आ रहा था। ऐसे में फिल्म के निर्माता दिल राजू ने एक बड़ा कदम उठाया और फिल्म को एक नया निर्देशक मिल गया है। एंटरटेनमेंट पोर्ट्ल फिल्मीबीट की एक रिपोर्ट की मानें तो रामचरण और कियारा आडवाणी स्टारर फिल्म गेमचेंजर को पूरा करने के लिए मेकर्स ने हिट निर्देशक शैलेश कोलानु को टीम में शामिल किया है। मिली जानकारी के मुताबिक शैलेश कोलानु को निर्माताओं ने फिल्म के कुछ अहम फाइट सीक्वेंस शूट करने के लिए चुना है। जो निर्देशक शंकर की गैर मौजूदगी में फिल्म के दूसरे हिस्से के कुछ एक्शन सीन्स शूट करेंगे। बाकी फिल्म के सभी मुख्य सीन्स निर्देशक शंकर ने ही निर्देशित किए हैं। ये कदम निर्माताओं ने फिल्म की शूटिंग में हो रही देरी को खत्म करने और फिल्म को तय वक्त तक पूरा करने के लिए उठाया है।

राम चरण और निर्देशक शंकर की ये फिल्म अगले साल संक्रांति पर रिलीज होने की तैयारी में हैं। ऐसे में जरूरी है कि फिल्म तय वक्त तक पूरी हो सके। निर्देशक शंकर और राम चरण दोनों के ही दूसरे प्रोफेशनल कमिटमेंट्स और निजी वजहों से भी इस फिल्म की शूटिंग में देर हुई है। इस फिल्म के अलावा निर्देशक शंकर कमल हासन स्टारर फिल्म इंडियन 2 में भी बिजी हैं। ये भी एक पैन इंडिया रिलीज फिल्म है। जबकि, राम चरण गेम चेंजर के अलावा आरसी 16 भी पूरी करने वाले हैं। जिसे निर्देशक बुची बाबू साना बना रहे हैं।

सनी लियोनी नए फिल्म प्रोजेक्ट के लिए तैयार, इस्टाग्राम पर शेयर की तस्वीर

इन दिनों बॉलीवुड एक्ट्रेस सनी लियोनी बैक-टू-बैक फिल्मों में व्यस्त हैं। सनी अब अपने अगले प्रोजेक्ट की ओर बढ़ चुकी हैं, जिसकी झलक उन्होंने शनिवार को अपने सोशल मीडिया पर दिखाई है। जिससे उनके फैंस के बीच खुशी की लहर दौड़ गई।

सनी लियोनी ने इंस्टाग्राम पर अगले प्रोजेक्ट की स्क्रिप्ट को पढ़ते हुए अपनी एक फोटो शेयर की है। जिसमें वह काले और सफेद धारीदार टॉप पहने हुए नजर आ रही हैं। सनी ने फोटो के कैप्शन में लिखा, दैट इज वन ह्यूज स्क्रिप्ट.. गोइंग टू बी ग्रेट..।

सनी के पोस्ट को दो लाख से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं। सनी को फिल्म 'कैनेडी' में उनकी परफॉरमेंस के लिए काफी सराहना मिल रही है। यही नहीं कान्स फिल्म फेस्टिवल में ग्लोबल ऑडियंस ने फिल्म के सम्मान में सात मिनट का लंबा स्टैंडिंग ओवेशन भी दिया।

'कैनेडी' के अलावा, एक्ट्रेस के पास कई प्रोजेक्ट लाइन में हैं, जो इस साल के अंत तक रिलीज़ होंगे।

हर साल सिर्फ 2 ही फिल्में करूंगी: सोनम कपूर

मैटरनिटी ब्रेक से लौटी बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनम कपूर आहूजा ने कहा है कि वह फिल्मों को लेकर बहुत सेलेक्टिव रहेंगी और हर साल दो ही प्रोजेक्ट करेगी।

एक्ट्रेस अपने परिवार के साथ चलिटी टाइम बिताना चाहती हैं और साल में दो फिल्में करने से वह बेहतर तरीके से टाइम को मैनेज कर सकती हैं।

उसी के बारे में बात करते हुए, सोनम ने कहा, मैंने दो साल की छुट्टी ले ली क्योंकि मैं प्रेग्नेंट थी और फिर अपने बेटे के साथ कुछ समय बिताना चाहती थी। अभी दो साल पूरे नहीं हुए हैं और मैंने दो प्रोजेक्ट पर साइन किए हैं, एक शो और एक फिल्म, जिस पर मैं काम करना शुरू करूंगी। यह अगले साल रिलीज होगी, क्योंकि फिल्में इसी तरह चलती हैं। फिर मेरा आइडिया हर साल दो कंटेंट बनाने का है, बस इतना ही, इससे ज्यादा नहीं क्योंकि मैं अपने परिवार के साथ भी समय बिताना चाहती हूं।

एक्ट्रेस, जो जल्द ही स्ट्रीमिंग प्रोजेक्ट ब्लाइंड में लीड रोल में नजर आएंगी, को हाल ही में भारत और विश्व स्तर पर सांस्कृतिक प्रभाव का प्रतिनिधित्व करने के लिए 10 डाउनिंग स्ट्रीट में ब्रिटिश प्रधानमंत्री के स्वागत समारोह में आमंत्रित किया गया था। एक्ट्रेस को यह भी लगता है कि भारत इंटरनेशनल प्लेटफॉर्म पर आगे बढ़ रहा है क्योंकि भारतीय हस्तियों के पास जबरदस्त सॉफ्ट पावर है।

उन्होंने कहा, इंटरनेशनल ब्रांड भारतीय अभिनेताओं को ब्रांड एंबेसडर के रूप में ले रहे हैं और वे उन्हें अधिक प्रदर्शित कर रहे हैं।

यह देखना दिलचस्प है कि अब सोशल मीडिया और ओटीटी आदि के कारण दुनिया छोटी होती जा रही है, इसलिए पहचान आसान हो रही है। (आरएनएस)

साजिद नाडियाडवाला सलमान के साथ जल्द शुरू करेंगे किक 2 शूटिंग

सलमान खान की सुपरहिट फिल्म किक के सीक्वल किक 2 का दर्शक लंबे समय से इंतजार कर रहे हैं। इसे लेकर सोशल मीडिया पर भी खूब अटकलें लगाई जा चुकी हैं। कभी इससे किसी कलाकार का नाम जुड़ता है तो कभी खबर आती है कि यह ठंडे बस्ते में डाल दी गई है। हाल ही में इस फिल्म के निर्माता-निर्देशक साजिद नाडियाडवाला ने सीक्वल से जुड़ीं अहम जानकारियां दीं।

साजिद ने कहा, किक मेरे दिल के बेहद करीब है, क्योंकि इसी के जरिए मैंने खुद को एक निर्देशक के रूप में इंडस्ट्री में स्थापित किया था। यह पहली फिल्म थी, जो मैंने निर्देशित की थी। उन्होंने कहा, जैसे ही मैं किक के बारे में बोलता हूं, मुझे बॉलीवुड से जुड़े लोगों के मैसेज आने लगते हैं और यहां तक कि सोशल मीडिया पर भी सवालों की झड़ी लग जाती है कि किक 2 कब शुरू होगी।

साजिद ने आगे कहा, अब मैं वादा करता हूं कि किक का विस्तार जरूर होगा। कहानी लिखी जा चुकी है। बस इसकी रिलीज के लिए बेहतर समय चाहिए। उन्होंने कहा, एक बार फिर सबकुछ सामान्य हो जाने दीजिए, किक 2 की शूटिंग शुरू हो जाएगी। कोरोना काल के बाद सिनेमाघरों का हाल ठीक नहीं रहा, इसलिए हमें इतनी शानदार फिल्म बनानी होगी कि दर्शक सिनेमाघरों का रुख करने पर मजबूर हो जाएं। बस हमें उस सही समय का इंतजार है।

साजिद बातचीत में आगे बोले, सलमान फिल्म की कहानी सुन चुके हैं। बस आपके प्यार और समर्थन की जरूरत है ताकि हमें इस दिशा में अगला कदम बढ़ा सके। हमें दर्शकों को एक बेहतरीन सिनेमाई अनुभव देना होगा। हमें न केवल उनके पैसे, बल्कि उनके समय को भी अहमियत देनी होगी और इसके लिए हमें बहुत कड़ी मेहनत करने की जरूरत है। उन्होंने कहा, दर्शक ठीक-ठाक या अच्छी कहानी के लिए नहीं, बल्कि सर्वश्रेष्ठ कंटेंट के लिए सिनेमाघर आएंगे।

किक 2014 में रिलीज हुई थी। इसमें डेविल के किरदार में नजर आए सलमान को दर्शकों ने काफी पसंद किया था। 140 करोड़ रुपये के बजट में बनी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 402 करोड़ रुपये की कमाई की थी। फिल्म में सलमान के साथ जैकलीन फर्नांडिस की जोड़ी बनी थी। उनके अलावा नवाजुद्दीन सिद्दीकी, रणदीप हुड्डा, मिथुन चक्रवर्ती, संजय मिश्रा, सौरभ शुक्ला, सुनील पाल, रजित कपूर भी फिल्म में अहम भूमिका में थे।

समुद्र किनारे बाहों में बाहें डालकर पोज दे रहे विक्की-कैटरीना, तस्वीरें वायरल

बॉलीवुड एक्ट्रेस कटरीना कैफ ने पिछले दिनों अपना 40वां बर्थडे सेलिब्रेट किया। इस मौके पर विक्की कौशल ने एक पोस्ट शेयर की और लिखा कि वह हर दिन उनके जादू से आश्चर्यचकित हैं।

विक्की ने इंस्टाग्राम पर अपनी पत्नी कैटरीना को बर्थडे विश किया और तस्वीरें साझा कीं, जहां उन्हें और कैटरीना को समुद्र के किनारे रोमांटिक पल बिताते देखा जा सकता है।

दोनों एक-दूसरे की आंखों में देखते हुए पोज देते नजर आए।

एक्टर ने कैप्शन दिया, तुम्हारे जादू से आश्चर्यचकित हूं...हर दिन। जन्मदिन मुबारक हो माइ लव!

विक्की के भाई सनी कौशल ने उनके जन्मदिन की खूबसूरत तस्वीरें देखने के बाद कमेंट में तीन हार्ट इमोजी भेजे।

विक्की और कैटरीना ने दिसंबर 2021 में राजस्थान में शादी की और बाद में मुंबई में एक रिसेप्शन का आयोजन किया।

काम के मोर्चे पर, कैटरीना टाइगर फ्रेंचाइजी की तीसरी इस्टॉलमेंट की तैयारी कर रही हैं, जो इस साल दीवाली पर रिलीज होने वाली है। वह श्रीराम राघवन की मैरी क्रिसमस और जी ले जरा में भी दिखाई देंगी।

विक्की मेघना गुलजार द्वारा निर्देशित सैम बहादुर में नजर आएंगे।(आरएनएस)

फिल्म चंदू चैंपियन में नजर आ सकती हैं श्रद्धा कपूर

जहां एक तरफ कार्तिक आर्यन इन दिनों अपनी हाल ही में रिलीज हुई फिल्म सत्यप्रेम की कथा की सफलता का आनंद उठा रहे हैं, वहीं दूसरी ओर बीते दिन उन्होंने अपनी नई स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म चंदू चैंपियन का ऐलान किया था। इस फिल्म का निर्देशन कबीर खान कर रहे हैं, जबकि इसका निर्माण साजिद नाडियाडवाला द्वारा किया जा रहा है। अब खबर है कि कार्तिक की चंदू चैंपियन में अभिनेत्री श्रद्धा कपूर मुख्य भूमिका में नजर आ सकती हैं।

सूत्र ने बताया, साजिद नाडियाडवाला और कबीर खान एक प्रमुख महिला की तलाश कर रहे हैं और वो श्रद्धा कपूर से बातचीत कर रहे हैं। अभिनेत्री भी इस फिल्म को लेकर काफी उत्साहित हैं। अगर सब ठीक-ठाक रहा तो जल्द आधिकारिक घोषणा होगी। यह फिल्म अगले साल ईद के मौके पर 14 जून 2024 को रिलीज होगी। वर्कफ्रंट की बात करें तो कार्तिक आने वाले दिनों में भूल भुलैया 3 और आशिकी 3 में नजर आएंगे।

कार्तिक ने फिल्म का पहला पोस्टर सोशल मीडया पर साझा किया और लिखा, चंदू नहीं, चैंपियन है मैं। पोस्टर में लिखा हुआ है, वो शख्स, जिसने आत्मसमर्पण करने से इनकार कर दिया। इसमें फिल्म के नाम के अलावा निर्माता-निर्देशक का नाम और रिलीज डेट भी बताई गई है। फिल्म के निर्देशन की कमान जहां कबीर संभाल रहे हैं, वहीं साजिद नाडियाडवाला इसके निर्माता हैं। यह फिल्म अगले साल ईद के मौके पर 14 जून 2024 को दर्शकों के बीच आएगी।

यह फिल्म एक खिलाड़ी के जीवन की कहानी बयां करती है, जो कभी हार नहीं मानता। उस खिलाड़ी का नाम चंदू है, जिसका किरदार कार्तिक पर्दे पर साकार करने वाले हैं। बताया जा रहा है कि इस सच्ची कहानी से जुड़कर कार्तिक बहुत खुश हैं। वह जानते हैं कि किरदार चुनौतीपूर्ण है, लेकिन वह इसे जीवंत करने को उत्साहित हैं। दूसरी तरफ साजिद और कबीर को यकीन है कि ये फिल्म उनके करियर की दशा और दिशा दोनों बदल देगी।

राजनीति की 'छोटी-छोटी दुकानों' के फायदे

अजीत द्विवेदी

बिहार में पिछले दिनों सत्तारूढ़ गठबंधन की एक पार्टी हिंदुस्तान आवाम मोर्चा अलग हुई और एनडीए में शामिल हो गई। पार्टी के नेता और बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी ने कहा कि जनता दल यू के नेता चाहते थे कि वे अपनी पार्टी का विलय उसमें कर दें। जनता दल यू के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजीव रंजन उर्फ ललन सिंह ने इस बात को स्वीकार किया कि उन्होंने मांझी से कहा था कि 'छोटी छोटी दुकान चलाने का क्या फायदा, जदयू में विलय कर लीजिए। इसमें क्या बुराई है'। लेकिन मांझी अपनी 'छोटी दुकान' का विलय जनता दल यू में करने को राजी नहीं हुए और भाजपा के साथ चले गए। वैसे उन्होंने अपनी पार्टी का गठन जदयू से अलग होकर ही किया था। 2014 के लोकसभा चुनाव में मिली हार के बाद नीतीश कुमार ने मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा दे दिया था और मांझी को मुख्यमंत्री बनाया था। बाद में जब नीतीश ने मांझी को हटाया तो उन्होंने अलग पार्टी बना ली। उनकी पार्टी के चार विधायक हैं और नीतीश की सरकार में एक मंत्री पद भी मिला हुआ था। ललन सिंह ने मांझी की जिस पार्टी को 'छोटी दुकान' कहा उसका फायदा यह है कि पिछले लोकसभा चुनाव में राष्ट्रीय जनता दल ने उसे लोकसभा की तीन सीटें दी थीं और कहा जा रहा है कि इस बार भारतीय जनता पार्टी भी उसे एक लोकसभा सीट देगी।

लोकसभा सीट का फैसला तो बाद में होगा लेकिन 18 जुलाई को भाजपा के नेतृत्व वाली एनडीए की बैठक दिल्ली में होने वाली है, जिसमें जीतन राम मांझी भी शामिल होंगे। वे जब महागठबंधन से अलग हुए तो दिल्ली में अमित शाह से उनकी मुलाकात हुई और वे एनडीए में शामिल हुए। इसके तुरंत बाद उनके बेटे संतोष मांझी को केंद्र सरकार ने वाई प्लस श्रेणी की सुरक्षा मुहैया करा दी। सोचें, इस 'छोटी दुकान' के कितने फायदे हैं? बिहार में ऐसी कई 'छोटी दुकानें' हैं और उन्हें चलाने वाले कहीं न कहीं से बड़ा फायदा ले रहे हैं। बिहार के सत्तारूढ़ गठबंधन से अलग होकर उपेंद्र कुशवाहा ने राष्ट्रीय लोक जनता दल बना लिया है। वे भी 18 जुलाई को एनडीए की बैठक में शामिल होंगे और उनको लोकसभा की दो सीटें मिलने की चर्चा है। गठबंधन से अलग होते ही केंद्र सरकार ने उनको जेड श्रेणी की सुरक्षा दे दी थी। रामविलास पासवान की छोटी सी पार्टी दो अलग अलग पार्टियों में बंट गई है। एक पार्टी के नेता पशुपति पारस केंद्र सरकार में मंत्री हैं और दूसरे के नेता चिराग पासवान जल्दी ही केंद्र में मंत्री बनने वाले हैं। बिहार की एक और 'छोटी दुकान' मुकेश सहनी की है। हालांकि उनकी विकासशील इंसान पार्टी के तीनों विधायकों को भाजपा ने अपने में मिला कर उनकी दुकान पर ताला लगा दिया था लेकिन अब फिर भाजपा ही उनका ताला खोलने वाली है। बताया जा रहा है कि वे भी एनडीए में शामिल हो रहे हैं और उनको भी लोकसभा की एक सीट मिलेगी।

ऐसी 'छोटी छोटी दुकानों' की कहानी सिर्फ बिहार की नहीं है। उत्तर प्रदेश में जितनी भी छोटी पार्टियां हैं सबके दिन फिरने वाले हैं। अपना दल का पहले से भाजपा से तालमेल है और उसके दो सांसद हैं, जिनमें से एक अनुप्रिया पटेल केंद्र में मंत्री हैं। संजय निषाद की पार्टी भी भाजपा के साथ है और उनके बेटे प्रवीण निषाद सांसद हैं। सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी के साथ भी भाजपा का तालमेल होने वाला है और कहा जा रहा है कि उसके नेता ओमप्रकाश राजभर के बेटे को भाजपा लोकसभा की टिकट दे सकती है। राष्ट्रीय लोकदल अभी समाजवादी पार्टी के साथ है लेकिन उसके साथ भी भाजपा का तालमेल होने की चर्चा है। झारखंड में पिछले चुनाव में भाजपा ने सुदेश महतो की आजसू को लोकसभा की एक सीट दी थी तो राजस्थान में हनुमान बेनीवाल की राष्ट्रीय लोकतांत्रिक पार्टी को भी एक सीट दी थी। इस तरह से अगर देश भर की ऐसी छोटी छोटी पार्टियों की सूची बनाई जाए, जिनके साथ भाजपा, कांग्रेस या प्रदेश की बड़ी पार्टियों ने तालमेल किया था या आगे करेंगी तो वह सूची बहुत लंबी हो जाएगी।

बिहार, उत्तर प्रदेश, झारखंड और राजस्थान की मिसाल देने का मकसद यह बताना है कि छोटी छोटी पार्टियां, जिनको ललन सिंह ने दुकान कहा था वो कितने फायदे में हैं। हर बड़ी पार्टी उनसे संपर्क कर रही है और अपने गठबंधन में शामिल होने का न्योता दे रही है। बड़ी पार्टियों के बड़े नेता उनसे मिल रहे हैं और उनकी ओर से की जाने वाली अनाप-शनाप मांगों पर विचार कर रहे हैं। पार्टियों में होड़ मची है कि किसकी गिनती ज्यादा होती है। पिछले दिनों संसद की नई इमारत का उद्घाटन हुआ तो 20 पार्टियों ने उस समारोह का बहिष्कार किया। इसके जवाब में कहा गया कि 30 से ज्यादा पार्टियों ने इसका समर्थन किया। सो, गठबंधन की ताकत दिखाने के लिए पार्टियों की गिनती कराई जा रही है। विपक्षी पार्टियों के एकजुट होने की कवायद से आशंकित भाजपा भी उसी तरह की कोशिश में जुट गई है। सारी प्रादेशिक पार्टियों के खत्म हो जाने की भविष्यवाणी करने वाली भाजपा हर राज्य में छोटी छोटी पार्टियों को साथ लेकर उनको जीवनदान दे रही है।

छोटी पार्टियों को सिर्फ इतना फायदा नहीं है कि उनकी पूछ बढ़ी है और किसी न किसी गठबंधन की ओर से उनको न्योता मिल रहा है और उनके नेताओं को वाई या जेड श्रेणी की सुरक्षा मिल रही है। उनको और भी कई फायदे हैं। अगर वे भाजपा के नेतृत्व वाले गठबंधन में चली जाती हैं तो तमाम केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई से राहत मिल सकती है। अगर पहले से कार्रवाई नहीं चल रही है तो आगे कार्रवाई नहीं होने की गारंटी होगी और अगर चल रही है तो राहत की गारंटी होगी। अभी महाराष्ट्र में एनसीपी के नेता अजित पवार और उनके साथ राज्य सरकार में मंत्री बने नेता इसकी मिसाल हैं। अजित पवार सहित नौ मंत्रियों में से कम से कम चार के खिलाफ मामले चल रहे हैं। छोटी दुकान चलाने का एक फायदा यह भी है कि उसको मिलने वाले चंदे पर आयकर नहीं लगता है। यहां तक कि विदेश से मिलने वाले चंदे का भी हिसाब नहीं देना होता है। सो, चंदा देकर काले धन को सफेद बनाने का खेल भी चलता रहता है। भारत में इस समय छह राष्ट्रीय पार्टियां हैं और 54 राज्यस्तरीय मान्यता प्राप्त पार्टियां हैं। इनके अलावा 2,597 बिना मान्यता वाली पंजीकृत पार्टियां हैं। इनमें से 90 फीसदी के करीब पार्टियां ऐसी हैं, जिनका कोई सांसद या विधायक नहीं जीता है। बहुत सी पार्टियां ऐसी हैं, जो कभी चुनाव नहीं लड़ती हैं। फिर भी ये पार्टियां हैं, इनके नाम हैं, झंडे हैं, कार्यालय है और चंदा भी मिलता है तो वह बिना मतलब के तो नहीं होगा!

अक्षय कुमार की फिल्म ओह माय गॉड का गाना ऊंची ऊंची वादी जारी

अक्षय कुमार की फिल्म ओह माय गॉड 2 का हाल ही में टीजर आउट हुआ था, जिसे लोगों ने काफी पसंद किया। वहीं आज यानी 18 जुलाई को फिल्म का पहला गाना ऊंची ऊंची वादी रिलीज हुआ है, जो इंटरनेट पर लोगों के बीच चर्चा का विषय बन गया है।

फिल्म मेकर्स ने सोमवार को इस गाने का पहला पोस्टर रिलीज किया था और आज यह गाना रिलीज हो गया। इस गाने में में पंकज त्रिपाठी भगवान शिव की भक्ति में लीन नजर आ रहे हैं। वहीं अक्षय कुमार शिव के रूप में दिखाई दे रहे हैं। इस गाने को सुनकर सभी लोग मंत्रमुग्ध हो गए हैं। इस सॉन्ग को फेमस सिंगर हंसराज रघुवंशी ने गाया है।

इस फिल्म में अक्षय कुमार भगवान शिव की भूमिका में नजर आ रहे हैं। हाल ही में, इस फिल्म का टीजर और पोस्टर जारी किए थे। कई लोग इस बात के कयास लगा रहे हैं कि फिल्म का विषय समलैंगिकता पर आधारित है। ओएमजी 2 का निर्देशन अमित राय ने किया है। वह भी इस फिल्म की रिलीज की प्रतीक्षा कर रहे है।

ओएमजी 2 में पंकज त्रिपाठी और यामी गौतम भी अहम किरदार में नजर आएंगे है। एक्ट्रेस वकील के रूप में दिखाई देंगी। मूवी 11 अगस्त 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। बता दें, ये फिल्म साल 2012 में आई ओएमजी का रिमेक है। उस फिल्म में परेश रावल ने भगवान (अक्षय कुमार) पर कोर्ट में केस किया था और उनके खिलाफ वकालत की थी। अब देखना होगा इसमें क्या होता है।

सू- दोकू क्र.089

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.88 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

जीवन का गणित

एक राजा सुबह सैर करने के लिए महल से अकेला ही निकला। रास्ते में उसने एक किसान को पसीने में तर-ब-तर अपने खेत में काम करते हुए देखा। राजा ने पूछा, 'भाई आप इतनी मेहनत करते हो, दिन में कितना कमा लेते हो' किसान ने उत्तर दिया, 'एक सोने का सिक्का।' राजा ने पूछा 'उस सोने के सिक्के का क्या करते हो'

किसान ने कहा, 'राजन! एक-चौथाई भाग मैं खुद खाता हूं। दूसरा-चौथाई भाग उधार देता हूं। तीसरे-चौथाई भाग से ब्याज चुकाता हूं और बाकी चौथाई हिस्सा कुएं में डाल देता हूं।' किसान की बात राजा की समझ में न आई। वह बोले, 'भाई, पहेली मत बुझाओ। साफ़-साफ़ बताओ।

किसान ने मंद-मंद मुस्कुराकर कहा, 'महाराज, पहले चौथाई भाग में से मैं अपना और अपनी पत्नी का पेट पालता हूं। दूसरे-चौथाई हिस्से में अपने बाल-बच्चों को खिलाता हूं, क्योंकि बुढ़ापे में वे ही हमें पालने वाले हैं। तीसरे-चौथाई भाग से मैं अपने बूढ़े मां-बाप को खिलाता हूं, क्योंकि उन्होंने मुझे पाल-पोसकर बड़ा किया है। इसलिए मैं उनका ऋणी हूं।

इस प्रकार उनका ब्याज चुकाता हूं। बाकी चौथाई हिस्से को मैं दान-पुण्य में लगा देता हूं, जिससे मृत्यु के बाद परलोक सुधर जाए। राजा किसान की ईमानदारी पर बहुत खुश हुआ।

चिराग की शर्त क्या भाजपा मानेगी?

भारतीय जनता पार्टी ने लोक जनशक्ति पार्टी रामविलास के नेता चिराग पासवान का भाव बढ़ाया है। बिहार भाजपा के पूर्व अध्यक्ष और केंद्रीय गृह राज्यमंत्री नित्यानंद राय ने चिराग पासवान से मुलाकात की और गठबंधन में उनको औपचारिक रूप से शामिल करने के बारे में बात की। इस बातचीत के बीच चिराग ने मीडिया में कहा कि दो तीन और मीटिंग के बाद गठबंधन में शामिल होने का फैसला है। सवाल है कि जब उनको एनडीए में शामिल होना है तो फिर दो तीन और बैठकों की क्या जरूरत है? यह जरूरत इसलिए है क्योंकि चिराग पासवान बड़ी बड़ी शर्तें रख रहे हैं। वे अपने को नरेंद्र मोदी का हनुमान बताते रहे हैं और वे पिछले कुछ समय से भाजपा के लिए प्रचार भी कर रहे लेकिन उन्होंने गठबंधन में शामिल होने की कुछ शर्तें भाजपा के सामने रखी हैं।

बताया जा रहा है कि वे अपनी पार्टी के लिए लोकसभा की पांच सीटें मांग रहे हैं। उनके पिता दिवंगत रामविलास पासवान के साथ भाजपा ने सात सीटों का ही समझौता किया था। 2014 में उनको सात सीट मिली थी। 2019 में जब उनको छह सीट दी गई तो एक राज्यसभा की सीट दी गई थी। अब पार्टी दो हिस्सों में बंट गई है। पर चिराग अपने को असली नेता मानते हुए पांच सीट मांग रहे हैं। वे चाहते हैं कि उनके चाचा को दो सीट मिले। दूसरी ओर भाजपा चिराग को तीन सीट देना चाहती है। इसके अलावा दो सीट पशुपति पारस को मिलेगी और उनके तीन सांसदों को भाजपा अपने चुनाव चिन्ह पर लड़ा सकती है।

भाजपा को उपेंद्र कुशवाहा, जीतन राम मांझी और मुकेश सहनी की पार्टियों को भी टिकट देना है इसलिए लोजपा के दोनों धड़ों को सात टिकट देना मुश्किल है। चिराग की दूसरी शर्त केंद्र में कैबिनेट मंत्री बनाने की है। बताया जा रहा है कि भाजपा राज्यमंत्री बनाने को तैयार है। उनके चाचा पशुपति पारस कैबिनेट मंत्री हैं। इसके अलावा चिराग की एक शर्त यह भी है कि भाजपा किसी भी स्थिति में नीतीश कुमार को वापस गठबंधन में नहीं लेगी। ध्यान रहे पिछले विधानसभा चुनाव में चिराग ने अपने उम्मीदवार उतार कर नीतीश को नुकसान पहुंचाया था और बाद में नीतीश ने उनको एनडीए से दूर रखा था। (आरएनएस)

टिहरी झील के समीप बालक डूबा, एसडीआरएफ जुटी तलाश में

हमारे संवाददाता

नई टिहरी। दोस्तो के साथ नहाने आया एक बालक टिहरी झील के समीप छाम क्षेत्र में डूब गया। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ ने उसकी खोजबीन शुरू की लेकिन बालक को कोई पता नहीं चल सका।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एसडीआरएफ को सूचना प्राप्त हुई कि टिहरी झील के पास छाम क्षेत्र में एक बालक डूब गया है, जिसमे सर्चिंग हेतु एसडीआरएफ टीम कि आवश्यकता है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसडीआरएफ टीम मौके पर पहुंची और बालक की खोजबीन शुरू कर दी गयी। घटनास्थल व आसपास के संभावित सभी स्थानों पर गहन सर्चिंग की गई व डीप डाइवर्स द्वारा भी झील के तल तक जाकर सर्चिंग की गई, परन्तु बालक का कोई पता नही मिल पाया। रेस्क्यू टीम इंचार्ज निरीक्षक कविंद्र सजवाण द्वारा बताया गया कि उक्त बालक अपने अन्य दोस्तों के साथ झील में नहाने आया था। नहाते समय अचानक ही वह तेज बहाव की चपेट में आकर बहने लगा और कुछ देर बाद नजरों से ओझल हो गया। इसकी सूचना तुरन्त ही साथियों द्वारा पुलिस को दी गई। लगातार हो रही बारिश के कारण टिहरी झील का जल स्तर बहुत बढ़ गया है। ऐसे में बालक के घटनास्थल से से काफी दूर तक बहने की संभावना को नकारा नही जा सकता। झील में लापता हुए बालक का नाम आशीष, उम्र 9 वर्ष,पुत्र अमृत पाल निवासी धरवाल गांव कांडीसोड़ टिहरी गढ़वाल बताया जा रहा है।

घर का ताला तोड़ उड़ाई नगदी व ज्वैलरी

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून में चोरों के हौंसले किस कदर बुलंद हो चुके है कि वह अब रात होने का भी इंतजार नहीं करते है। बीती शाम चोरो ने एक मकान का ताला तोड़ वहां से नगदी व ज्वैलरी चोरी की घटना को अंजाम दिया है।

मामला डोईवाला कोतवाली क्षेत्रांर्तगत हर्रावाला स्थित दून इन्क्लेव केशव विहार का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती शाम यहां रहने वाली अशुंल मिश्रा पत्नी अमरदीप मिश्रा करीब 7 बजे अपने घर में ताला लगाकर बाजार गई थी। बताया जा रहा है कि जब वह रात दस बजे घर लौटी तो ताला टूटा देख उसके होश फाख्ता हो गये। अंदर जाकर देखने पर सारा सामान अस्त व्यस्त मिला और आलमारी टूटी हुई पायी गयी। जिसमें रखा सारा जेवर व नगदी चोरी हो चुकी थी। मामले की जानकारी मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर पड़ताल शुरू कर दी है। पुलिस का कहना है कि घटना का जल्द खुलासा कर दिया जायेगा।

पर्वतीय विकलांग सेवा संस्थान ने दिव्यांगों को बांटी 25 राशन किट

हमारे संवाददाता

देहरादून। पर्वतीय विकलांग सेवा संस्थान ने जरूरतमंद गरीब दिव्यांगों को 25 राशन की किटे बांटी जिससे कि वह अपनी खाने पीने की व्यवस्था कर सकें।

कार्यक्रम का आयोजन संस्था के प्रदेश अध्यक्ष गुलशन बाहरी के कार्यालय चन्द्र नगर में किया गया। अध्यक्ष ने बताया कि राशन किट में करीब एक महीने के सामान में आटा, चावल, दाल, रिफाइंड, नमक, हल्दी, मिर्च मसाले आदि शामिल हैँ। उन्होने बताया कि राशन का बहुत बड़ा योगदान दून इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन स. दविंदर सिंह मान का है जो समय समय पर समाज के निर्धनों का सहयोग करते रहते हैँ। उन्होंने दिव्यांगों एवं जरूरतमंदों के हित में संस्था द्वारा किये जा रहे कार्यो की सराहना की। राशन पाने वालों में आजाद अली, सुनीता, प्रताप थापा, सुमित, अरुण, सचिन, रमेश आदि शामिल है। इस अवसर ऐडवोकेट तारा, सुनीता, सलमान खान आदि उपस्थित रहे।

महाकाल सेवा समिति ने पेडों को किया ट्रिगार्ड मुक्त

संवाददाता

देहरादून। महाकाल सेवा समिति ने कौलागढ में पेडों को ट्रिगार्ड से मुक्त कराया। आज यहां वन संरक्षण के प्रति जागरूकता 'ट्रिगार्ड मुक्त ट्रि' अभियान के तहत महाकाल सेवा समिति (रजि) द्वारा रचनात्मक कार्यों के तहत कौलागढ़ रोड राजेंद्र नगर में स्थित एक एक पेड़ को ट्रिगार्ड से मुक्ति दिलाई, संस्था के अध्यक्ष श्री रोशन राणा जी ने बताया की उनकी संस्था श्री महाकाल सेवा समिति प्रत्येक सप्ताह अलग-अलग क्षेत्रों में यह अभियान चलायेंगे और आमजन मानस से भी इस मुहिम में जुड़ने के लिए अपील भी कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि जितना जरूरी पेड़ लगाना है उससे कहीं अधिक जरूरी है एक बड़े पेड़ को बचाना। इस कार्य में आलोक जैन, बालकिशन शर्मा, संजीव गुप्ता, हेमराज अरोड़ा, सचिन आनंद, राहुल माटा, रजनी राणा, कृतिका राणा, अनुष्का राणा सभी सदस्यों का सहयोग प्राप्त हो रहा है इस दौरान संस्था के अन्य सदस्य भी मौजूद रहे।

दो अतर्राज्यीय वाहन चोर दबोचे, चुराये गये वाहन बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। वाहन चोरी की कई घटनाओं का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को चुराये गये तीन वाहनों सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से चुराये गये वाहन भी बरामद किये गये है। आरोपी अर्तराज्यीय बदमाश है जो चोरी लूट हत्या जैसे मामलों में पूर्व में भी जेल जा चुके है। आरोपियों का एक साथी फरार है जिसकी तलाश में छापेमारी जारी है।

एसपी देहात कमलेश उपाध्याय, सीओ ऋषिकेश संदीप नेगी व सहायक पुलिस अधीक्षक/थाना प्रभारी रायवाला जितेन्द्र मेहरा ने संयुक्त रूप से पत्रकारो को जानकारी देते हुए बताया कि 5 जुलाई को विपिन कुमार बैरवाण पुत्र सुरेश बैरवाण निवासी छिद्दरवाला द्वारा रायवाला थाने में अज्ञात चोरो के खिलाफ अपाचे बाइक चोरी करने का मामला दर्ज कराया गया था। वहीं आशीष गैरोला निवासी खदरी श्यामपुर के द्वारा 19 जून को उनकी बाइक को अज्ञात चोरों द्वारा नेपाली फार्म से चोरी किया जाना बताया गया था। साथ ही अशोक कुमार पुत्र विलाश सुन्दरियाल निवासी सत्येश्वर कालोनी हरिपुर कला द्वारा 9 जुलाई को रायवाला थाने में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी दुकान में किसी अज्ञात चोर द्वारा ताला तोड़ने की कोशिश की गयी है। थाना क्षेत्र में चोरी की बढ़ती वारदातों को देखते हुए पुलिस द्वारा चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरो की तलाश में जुटी पुलिस टीम को इस दौरान सूचना मिली कि जिन बाइक चोरों की तलाश की जा रही है वह रावली महदूद में रहते है और वह चुरायी गयी बाइक बेचने के लिए बहादराबाद बाईपास पर आये हुए है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर दबिश देकर दो लोगों को चुरायी गयी बाइक सहित दबोच लिया गया। पूछताछ के दौरान उन्होने अपना नाम संदीप पाल व मोनू बताया। बताया कि वह 3 जुलाई को अपने दोस्त अंकित के साथ सेलाकुई गये थे और चार तारीख को वापस आते हुए हमने लाल तप्पड़ के पास से एक अपाचे बाइक चोरी कर ली थी। बताया कि हमे गाजियाबाद में एक लूट की वारदात को अंजाम देना था इसलिए हमे अपाचे बाइक की जरूरत थी। आज हम चुरायी गयी बाइकों को बेचने के लिए आये थे। जिस पर हमें पुलिस ने पकड़ लिया है। बताया कि मेरे व मोनू के खिलाफ मुजफ्फर नगर में चोरी, लूट डकैती व मर्डर के कई मुकदमें है हमारी गैगस्टर भी खुली है। बताया कि मैने पिछले साल श्यामपुर ऋषिकेश में अपने साथी कपिल, विक्रांत त्यागी व अजय के साथ मिलकर चैन स्नैचिंग करी थी और विक्रांत ने वहां गोली भी चलाई थी। मैने, मोनू व अंकित लम्बू ने पिछले महीने नेपाली फार्म रायवाला से दिन में एक स्पलेण्डर मोटरसाइकिल चोरी की थी। तथा 8-9 जुलाई की रात हरिपुर कला में एक दुकान में चोरी करने का प्रयास किया था। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। वहीं फरार अंकित की तलाश में छापेमारी जारी है।

तीन पीपीएस अफसर बने आईपीएस

देहरादून (सं)। शासन ने तीन पीपीएस अधिकारियों के आईपीएस बनाये जाने के आदेश जारी कर दिये।

आज यहां राज्य के पुलिस महकमे से इस वक्त की बड़ी खबर सामने आ रही है 3 पीपीएस अफसर आईपीएस अधिकारी बन गए हैं केंद्र से अधिसूचना के साथ ही आदेश जारी हो गए हैं। चमोली जिले के कप्तान प्रमेंद्र सिंह डोभाल, राजधानी दून की एसपी देहात कमलेश उपाध्याय और एएसपी ममता बोहरा को आईपीएस संवर्ग में प्रमोशन मिल गया है। इस आदेश के साथ ही राज्य में जल्द ही पुलिस महकमे में तबादले होना भी तय हो गया है।

धोखाधड़ी के मामले में फरार चल रहा 20 हजार का ईनामी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। धोखाधडी के मामले में फरार चल रहे बीस हजार के ईनामी को एसओजी व पुलिस की संयुक्त टीम ने गिरफ्तार कर लिया। शातिर ने नजीबाबाद में 42 लाख व सहारनपुर में भी ठगी की घटना को अंजाम दिया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए पुलिस अधीक्षक नगर श्रीमती सरिता डोभाल ने बताया कि वांछित/इनामी लोगों की गिरफ्तारी हेतु प्राप्त आदेश-निर्देशों से सभी अधिनस्थों को अवगत कराते हुए प्रभारी निरीक्षक थाना बसन्त विहार के नेतृत्व में टीम का गठन किया गया। उन्होंने बताया कि 13 जनवरी 23 को श्रीमती उषा शर्मा द्वारा बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि अब्दुल सत्तार एवं रईस आदि द्वारा बैंक लोन दिलाने के नाम पर उनके पति की भूमि की पावर ऑफ अटॉर्नी अपने नाम कराकर उसे अन्य लोगों के साथ मिलकर फर्जी कागजात बनाकर धोखाधड़ी से किसी अन्य व्यक्ति को बेच दी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस ने अब्दुल सत्तार 20 हजार रूपये का इनामी वांछित चल रहा था को पूर्व में गिरफ्तार कर जेल भेजा जा चुका है। उक्त मुकदमे में रईस लगातार फरार चल रहा थ जिस पर 20 हजार रूपये का इनाम रखा गया था। वांछित चल रहे रईस की गिरफ्तारी हेतु पुलिस व एसओजी की संयुक्त टीम द्वारा लगातार उसके सम्भावित स्थानों पर दबिश दी जा रही थी तथा इलेक्ट्रानिक सर्विलांस के माध्यम से भी उसके सम्भावित स्थानों पर लगातार सतर्क दृष्टि रखी हुई थी। 23 जुलाई 23 को द्वारा रईस के आईएसबीटी क्षेत्र में होने के सम्बन्ध में सूचना प्रदान की गयी। जिस पर बसन्त विहार पुलिस एवं एसओजी की संयुक्त टीम द्वारा आईएसबीटी के पास से चैकिंग के दौरान रईस को गिरफ्तार किया गया। उन्होंने बताया कि फरारी के दौरान रईस नजीबाबाद व सहारनपुर आदि शहरों में रहा। उन्होंने बताया कि रईस ने नजीबाबाद में 42 लाख रूपये की ठगी को अंजाम दिया तथा सहारनपुर में इसने लाखों की धोखाधडी की है। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

❑नजीबाबाद व सहारनपुर में भी की लाखों की ठगी

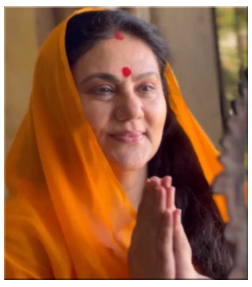
एक नजर

कनाडा में 24 वर्षीय भारतीय छात्र पर कार लुटेरों ने किया हमला

टोरंटो। कनाडा में फूड डिलीवरी पार्टनर के रूप में काम करने वाले एक 24 साल के भारतीय छात्र पर कार चोरों ने जानलेवा हमला करके उसकी हत्या कर दी। मीडिया की खबरों के मुताबिक गुरविंदर नाथ 9 जुलाई को स्थानीय समय के रात करीब 2 बजे मिसिसॉगा के ब्रिटानिया और क्रेडिटव्यू रोड पर पिज्जा डिलीवरी कर रहे थे, तभी अज्ञात संदिग्धों ने उन पर हमला किया और उनकी कार को लूटने की कोशिश की। पुलिस ने हमले से पहले दिए गए पिज्जा ऑर्डर की एक ऑडियो रिकॉर्डिंग हासिल की है। पुलिस ने बताया कि गुरविंदर नाथ के पहुंचने के बाद उन पर 'हिंसक हमला' किया गया और एक संदिग्ध ने उन्हें गंभीर रूप से घायल कर दिया। संदिग्धों ने गुरविंदर नाथ की कार को लूट लिया और वारदात को अंजाम देकर मौके से भाग गए। उनको अस्पताल ले जाया गया, जहां 14 जुलाई को नाथ को मृत घोषित कर दिया गया। पुलिस ने कार की फोरेंसिक जांच की है और 'कई' सबूत बरामद किए गए हैं। पुलिस का कहना है कि नाथ और हमलावरों के बीच किसी रंजिश की जानकारी नहीं है। गुरविंदर नाथ का पार्थिव शरीर टोरंटो में भारतीय महावाणिज्य दूतावास की मदद से 27 जुलाई को भारत लाया जाएगा। टोरंटो में भारत के महावाणिज्यदूत सिद्धार्थ नाथ ने कहा कि गुरविंदर नाथ की मौत एक दिल को दहलाने वाला नुकसान है।

अयोध्या में रामलला के दर्शन करने पहुंची रामायण की सीता

अयोध्या। रामानंद सागर की 'रामायण' में सीता का किरदार निभाकर घर-घर फेम हुईं एक्ट्रेस दीपिका चिखलिया ने हाल ही में राम लला के दर्शन के लिए अयोध्या का दौरा किया था। इस दौरान एक्ट्रेस ने प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के प्रति आभार जताया और कहा कि उन्होंने सत्ता में आने के बाद से सनातनियों के लिए बहुत कुछ किया हैय वह भगवान राम की मूर्ति देखकर दंग रह गईं। दीपिका के लिए रामलला के दर्शन करना इसलिए भी खास था क्योंकि उन्होंने कई साल तक टीवी सीरियल में माता सीता का रोल निभाया है जिसकी वजह से वो 'रामायण' से काफी जुड़ी हुई हैं। रामानंद सागर की 'रामायण' में माता सीता का रोल निभाने वाली दीपिका चिखलिया को लोग आज भी उनके इसी किरदार के रूप में देखते हैं। ऐसे में जब दीपिका जब अयोध्या पहुंचीं तो उसका वीडियो मिनटों में वायरल हो गया। इस वीडियो में एक्ट्रेस श्रीराम के दर्शन करने के बाद काफी खुश नजर आईं और मीडिया से बातचीत करते हुए अपनी खुशी भी जाहिर की। दीपिका ने कहा, श्पीएम मोदी के सत्ता में आने के बाद उन्होंने सनातनियों के लिए बहुत कुछ किया है और यह बहुत पहले ही हो जाना चाहिए था, लेकिन अब भी देर आए दुरुस्त आए। हालांकि, वह स्थान जो भगवान का क्षेत्र है और तीर्थ स्थल है, उसे महत्व दिया जाना चाहिए।"



नाबालिग के अपहरण व दुष्कर्म मामले में दो गिरफ्तार, भेजा जेल

चमोली (हसं)। नाबालिग के अपहरण व दुष्कर्म मामले में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मात्र 12 घंटो के भीतर दो अपहरणकर्ताओं को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से अपहरत की गयी नाबालिग को भी बरामद कर लिया है। जानकारी के अनुसार 22 जुलाई को एक व्यक्ति द्वारा थाना थराली पर सूचना दी गई कि उनकी नाबालिग लड़की शाम को घर से बिना बताए कहीं चली गयी है व काफी ढूँढखोज करने पर भी उसका कोई पता नहीं चल रहा है। मामला नाबालिग एवं महिला संबंधी होने के कारण पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर नाबालिग की तलाश शुरू कर दी गयी। मामले में पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए मात्र 12 घंटों के भीतर ही नाबालिग गुमशुदा को ग्राम थाला से बरामद कर दो अपहरणकर्ताओं को गिरफ्तार कर लिया गया। नाबालिग के बयानों के आधार पर पुलिस ने दोनो आरोपियों के खिलाफ दुष्कर्म, पोक्सो एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। अपरहणकर्ताओं के नाम रोशन पुत्र कुंवर सिंह निवासी मुबारकपुर डबास थाना किराड़ी दिल्ली हाल कंधार गरूड बागेश्वर तथा नीतीश पुत्र किशन चंद निवासी रीठा कंधार तहसील गरूड जिला बागेश्वर बताये जा रहे है।

विशाल भण्डारे के साथ हुआ शिवपुराण का समापन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज अनारवाला भद्रकाली मन्दिर में चल रही कथा में जोहड़ी अनारवाला गूच्चूपानी नाई वाला नयां गांव के लोगों ने पूर्ण आहुति देकर विशाल भण्डारे का आयोजन किया जिसमें बढचढकर लोगों नें भाग लिया। इससे पूर्व कथा के माध्यम से ज्योतिष पीठ व्यास पदालघ्कृत आचार्य शिवप्रसाद ममगांई ने कथा का वाचन करते हुए कहा ब्रह्मदेव सतोगुण विष्णु रजोगुण शंकर तमोगुण के प्रतीक होनें पर शंकर की उपासना करनें वाले को सतोगुण रजोगुण प्राप्त हो जाते और उस भक्त तमोगुण नाश करके उसमें सात्विकता भरने पर उसका कल्याण कर देते हैं। व्याधेश्वर शिव लिंग का वर्णन करते हुए उन्होंने कहा वह मृग को देखने के लिए पेड़ पर चढ़ा पानी और विल्व पत्र उसके हाथ से निचे तब गिरे चार पहर शिवरात्री की रात्री जब ओ मृगों के लिए वाण उठाने लगा और पुनः ज्ञान प्राप्त और शिवदर्शन कहा आपसे यह व्याधेश्वर लिंग होगा।

उन्होंनें कहा जब जीव माया के संसर्ग में आता है तो यदा-कदा वह पाप-कर्म में प्रवृत्त हो जाता है। अपनी इच्छा के विपरीत कर्म कर बैठता है।भगवान् ने अर्जुन को बताया कि इसके पीछे मुख्यतः तीन कारण हैं।

पहला कारण है काम, दूसरा कारण है क्रोध, तथा तीसरा कारण है लोभ और इन सब के मूल में है रजोगुण। प्रकृति त्रिगुणात्मिका है। सत्व गुण रजोगुण और तमो गुण ।सत्व,रज,तम की प्रधानता है । जब भी मनुष्य रजोगुण की अधिकता जायेगा,रजोगुण में जीयेगा तो फिर उसे तमस भी घेर लेगा । तामसिक वृत्ति होते ही पाप कर्मों में,निकृष्ट कर्मों में उतर ही जायेगा बलात् । तमस का अर्थ है विध्वंस नकारात्मकता तोड़नाखण्ड खण्ड करना प्रमाद में जाना अंधकार में जाना ।

यही तामसिक वृत्ति के आधिक्य के कारण व्यक्ति अपने आपे से बाहर हो जाता है, गहन अन्धकार में प्रवेश कर जाता है । फिर उस तमसवृत्ति के दुरूह अंधकार में वह पाप-कर्म में तन मन से लिप्त होकर उसका संपादन करता है ।

परिणाम में दुःख का सृजन होता है। कष्ट और पीड़ा से कराहता है तथा काल को,कर्म को,ईश्वर को उस कर्म के लिए दोषी ठहराता है।

आचार्य ममगांई कहते गीता में भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं जो भी व्यक्ति जीवन में इन तीन गुणों में संतुलन बनाये रखेगा वह पाप-कर्म में न उतरेगा ।कह रहे हैं भगवान् जो रजो गुण की अधिकता में जीयेगा वह बलात् स्वर्ग को जायेगा ही जायेगा ,जो तमस में ही जीवन बितायेगा उसके लिए नरक के द्वार के अतिरिक्त अन्य कोई मार्ग नहीं। और जो सत्व गुण का आश्रय लेकर सत्व में जीवन यापन करता है वह मोक्ष को प्राप्त होता है। इससे स्पष्ट हो गया मनुष्य चुनाव करने में सक्षम है उसे कैसा कर्म करना है। जीवन में अत्यंत सावधानी चाहिए।

आज विशेष रूप से प्रसिद्ध उद्योगपति स्वामी व मुख्य संपादक दून वैली मेल के कांति भाई जी,किशनपुर पार्षद श्रीमती उर्मिला थापा जी, नलिन प्रधान , आचार्य पुष्कर कैंथोला, राहुल सती, तरुण सती,आचार्य दिवाकर भट्ट, आचार्य संदीप बहुगुणा, आचार्य प्रदीप, अनूप राणा, सनूप राणा,अरुण गुरुंग, कमल गुरुंग ,रंजीता गुरुंग, मेघना गुरुंग , जय नारायण खत्री जी,सुजान पुन, संध्या पुन ,सुनैना गुरुंग, कुसुम थापा ,सुनंदा गुरुंग, सरस्वती प्रधान, विशेस्वरी देवी,संतोष संतोष कैंथोला, श्रीमती विजया रौथन,श्रीमती मैथानी ,श्री रमाकांत त्रिपाठी एवं समस्त क्षेत्रवासी उपस्थित थे।

सड़क परिवहन मंत्रालय राज्य को देगा 250 करोड रूपये की परियोजनाएं

संवाददाता

देहरादून। केन्द्रीय संड़क परिवहन मंत्री नीतिन गडकरी ने कहा कि सी.आईआर.एफ में राज्य को 250 करोड़ रूपये की परियोजना की स्वीकृति प्रदान की जायेगी।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में केन्द्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी से भेंट कर उत्तराखण्ड में सड़क कनेक्टीवीटी से संबंधित विभिन्न परियोजनाओं पर विस्तार से चर्चा की। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय मंत्री को कंडाली (बिच्छु घास) से बनी स्टॉल के साथ ही राज्य के अन्य स्थानीय उत्पाद भी भेंट किये। मुख्यमंत्री ने केन्द्रीय सड़क परिवहन मंत्री से सी.आईआर.एफ के प्रस्तावों पर वित्तीय एवं प्रशासकीय अनुमोदन के लिए अनुरोध किया। केन्द्रीय संड़क परिवहन मंत्री ने कहा कि सी.आईआर.एफ में राज्य को 250 करोड़ रूपये की परियोजना की स्वीकृति प्रदान की जायेगी। मुख्यमंत्री ने उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में स्थित आपदा से क्षतिग्रस्त हुये राष्ट्रीय राजमार्गों को सुचारू किये जाने के लिए एफ0डी0आर0 (सी0) के अन्तर्गत धनराशि का भुगतान किये जाने का अनुरोध केन्द्रीय सड़क परिवहन मंत्री से किया। केन्द्रीय मंत्री ने कहा कि इसके लिए बाढ़ क्षति की मरम्मत के तहत पुनः प्रस्ताव भेजा जाय। मुख्यमंत्री ने राष्ट्रीय राजमार्ग -109 के ज्यामितीय सुधार एवं चौड़ीकरण कार्य के लिये उत्तराखण्ड लोक निर्माण विभाग को निर्माण एजेन्सी के रूप में नामित किये जाने की स्वीकृति प्रदान किये जाने का भी अनुरोध किया। इसके लिए केन्द्रीय मंत्री ने सहमति दी। मुख्यमंत्री के अनुरोध पर केन्द्रीय सड़क परिवहन मंत्री ने मसूरी की महत्वपूर्ण 02-लेन टनल परियोजना के कार्य को शीघ्रता से करने के एन.एच.ए.आई के अधिकारियों को निर्देश दिये।

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।