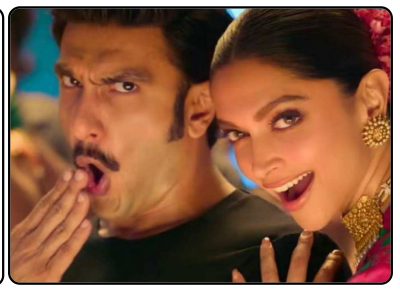
शुक्रवार
28 जुलाई 2023

पृष्ठ 4

बच्चों को चाय पिलाने की गलती कभी न करें!

पृष्ठ 5

दीपिका और रणवीर एक प्रोजेक्ट के लिए साथ आए



● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 172
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

केवल अंग्रेजी सीखने में जितना श्रम करना पड़ता है उतने श्रम में भारत की सभी भाषाएँ सीखी जा सकती हैं।

– विनोबा भावे

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष ने भाजपा सरकार पर किया बड़ा हमला

खुलासा: एक साल में 4 दलित लड़कियों से रेप

विशेष संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने आज प्रदेश भाजपा सरकार पर भाजपा के ही बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ के नारे को माध्यम बनाते हुए बड़ा हमला बोला। माहरा का कहना है कि हम तो सिर्फ अंकिता भंडारी को न्याय दिलाने की लड़ाई लड़ते रहे हमें यह पता ही नहीं चल सका कि हमारी अन्य कई बेटियां भी हैं जो दरिंदगी का शिकार हुई है। जिनके मामले में शासन का घोर उपेक्षा पूर्ण रवैया रहा है। उन्होंने उत्तरकाशी जनपद की 4 दलित बेटियों के साथ दरिंदगी होने की बात कहते हुए कहा कि इन बेटियों को न्याय तो दूर सरकार से मिलने वाली आर्थिक मदद भी 3 साल बाद भी नहीं मिल सकी है।

उन्होंने सवाल उठाते हुए कहा कि भाजपा का क्या यही 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, का नारा है। उन्होंने उत्तरकाशी

●रेप की घटनाओं की आज तक नहीं लगी खबर
●सरकार ने पीड़ित दलितों को नहीं दी सहायता राशि
●सभी मामले 2021-22 के, रिपोर्ट भी हो चुकी है दर्ज

की इन चारों रेप पीड़िताओं के नाम तो उजागर नहीं किए लेकिन पुरोला, धरासू, और डुण्डा व चिन्यालीसौड़ की एससी-एसटी वर्ग की लड़कियों के पते और घटनाओं की जानकारी जरूर मीडिया से साझा की। उन्होंने कहा कि यह सभी घटनाएं एक साल के अंदर ही घटित हुई और सभी मामलों में एफआईआर भी दर्ज हुई है। उनका कहना था कि उनके संज्ञान में यह मामला तब आ सका है जब उत्तरकाशी जिला प्रशासन द्वारा सरकार से मुआवजा राशि अवमुक्त करने के संदर्भ में पत्र लिखा गया। माहरा ने कहा कि एससी-एसटी की रेप पीड़ितों को सामान्य वर्ग से दोहोरी आर्थिक सहायता दी जाती है लेकिन 3 साल बाद भी इन पीड़ितों को आर्थिक मदद नहीं दी गई है। जबकि उक्त मामले मुख्यमंत्री धामी के भी संज्ञान में हैं।

उन्होंने भाजपा सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि आज अगर अंकिता भंडारी केस का मुख्य आरोपी अपनी जमानत के लिए पुन: अर्जी लगा रहा है और अंकिता के परिजनों को कोर्ट रूम में यह सुनने को मिल रहा है कि उन्होंने क्या उखाड़ लिया, तो इसका मतलब साफ है कि उन्हें

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

जमीनी फर्जीवाडे में फरार 10 हजार का ईनामी गिरफ्तार

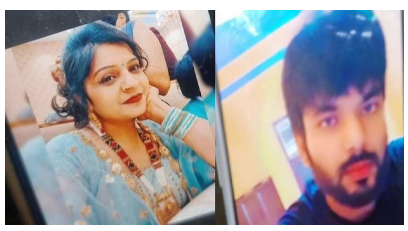
संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने जमीनी फर्जीवाडे में फरार चल रहे दस हजार के ईनामी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए एसपी सिटी श्रीमती सरिता डोभाल ने बताया किं श्रीमती चंद्रकांता सिधवानी पत्नी स्वर्गीय ठाकुर दास परमानंद सिध वानी निवासी इंजीनियरिंग एनक्लेव कावली देहरादून द्वारा 11 जनवरी 23 को प्रार्थना पत्र दिया कि आशिमा भंडारी व अशोक कुमार द्वारा अन्य साथियों के साथ मिलकर उसके मृत पति को जीवित दिखाकर धोखाधड़ी करते हुए फर्जी दस्तावेज तैयार कर भूमि अपने नाम कर किसी अन्य को बेच दी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। मुकदमे की प्रमुख आशिमा भंडारी को 14 मई 23 को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया तथा उक्त मुकदमे में एक अन्य अशोक कुमार के मकान पर काफी दबिश दी गई जो तभी से फरार चल रहा था तथा अपनी गिरफ्तारी से बच रहा था, आरोपी के लगातार फरार चलने एवं गिरफ्तारी से बचने के दृष्टिगत पुलिस उपमहानिरीक्षक/ वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद द्वारा 16 मई 23 को 10 हजार रूपये ईनाम घोषित किया गया। फरार चल रहे ईनामी आरोपी की गिरफ्तारी हेतु लगातार उसके सम्भावित स्थानों पर दबिश दी जा रही थी गत दिवस अशोक कुमार को फव्वारा चौक नेहरू कॉलोनी के पास से गिरफ्तार किया गया।

बिल्डर की पत्नी की गोली मारकर हत्या, हमलावर ने भी खुद को मारी गोली

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली में एक बिल्डर की पत्नी की गोली मारकर हत्या कर दी गई वहीं हमलावर ने भी बाद में सुसाइड कर लिया। जानकारी के मुताबिक, आरोपी और महिला पहले से एक दूसरे को जानते थे। महिला के तीन बच्चे हैं। दिल्ली के डाबरी पुलिस थाना पुलिस को जानकारी मिली थी कि महिला की गोली मारकर हत्या कर दी गई है। मौके पर पहुंची



पुलिस ने मृतका की पहचान 42 साल की रेनू गोयल के रूप में की जिसके कनपटी पर गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। रेनू को घर के पास ही गोली मारी गई थी। चश्मदीदों के मुताबिक, हमलावर पैदल ही आया था और गोली मारने के बाद वह मौके से भाग गया। जांच के दौरान पुलिस ने आरोपी की पहचान आशीष के तौर पर की। पुलिस जब उसके घर पहुंची तो उसकी भी लाश छत पर पड़ी मिली। उसने देसी तमंचे से गोली मारकर सुसाइड कर लिया था। आशीष की उम्र 23 साल थी। पुलिस के मुताबिक, आशीष और रेनू एक-दूसरे को पहले से जानते थे, दोनों एक ही जिम में जाया करते थे।

मानसून सत्र: कार्यवाही 31 लोकसभा व राज्यसभा की जुलाई तक के लिए स्थगित

नई दिल्ली। मानसून सत्र का सातवां दिन भी हंगामे की भेंट चढ़ गया। हालांकि इस दौरान लोकसभा में एक विधेयक और दो बिल पास किये गए। राज्यसभा की कार्यवाही शुरू होते ही सोमवार, 11 बजे तक के लिए स्थगित कर दिया गया। वहीं लोकसभा की कार्यवाही दोपहर 12 बजे के स्थगन के बाद फिर शुरू हुई। लेकिन विपक्ष का हंगामा जारी रहा, इसके चलते लोकसभा को भी सोमवार, सुबह 11 बजे तक के लिए स्थगित कर दिया गया।

आज संसद की कार्यवाही शुरू होते ही विपक्ष ने जमकर हंगामा शुरू कर दिया। जिसके चलते लोकसभा को आज दोपहर 12 बजे तक के लिए स्थगित कर

दिया गया। वहीं राज्यसभा को सोमवार सुबह 11 बजे तक के लिए राज्यसभा को स्थगित कर दिया गया है। केंद्र सरकार ने सूचना दी है कि दिल्ली सेवा विधेयक को सोमवार को लोकसभा में पेश किया जाएगा।

संसद का मानसून सत्र गत 20 जुलाई से शुरू है। लेकिन पिछले 6 दिनों से दोनों सदनों में कोई कामकाज नहीं हो सका है और सत्र हंगामे की भेंट चढ़ता रहा है। मणिपुर के मुद्दे पर विपक्ष के हंगामे के कारण लोकसभा और राज्यसभा को बार-बार स्थगित करना पड़ रहा है। वहीं केंद्र सरकार का कहना है कि वह विपक्ष की मणिपुर पर चर्चा की मांग को लेकर राजी है। लेकिन विपक्ष संसद में मणिपुर हिंसा पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बयान की मांग कर रहा है। विपक्ष द्वारा लोकसभा में मोदी सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लाया गया है। लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने इस नो ट्रस्ट मोशन पर चर्चा की मंजूरी दे दी है। हालांकि, चर्चा की तारीख अभी तय नहीं की गई है। गुरुवार को भी दोनों सदनों में विपक्ष ने जमकर नारेबाजी की, जिसके चलते लोकसभा और राज्यसभा को बार-बार स्थगित करना पड़ा।

दून वैली मेल

संपादकीय

जमीनों की सुरक्षा का सवाल

उत्तराखंड राज्य गठन के बाद अगर किसी चीज की लूट-खसोट हुई है तो वह जमीन ही है। राज्य के विभिन्न क्षेत्रों में छिपी भविष्य की संभावनाओं पर नजरें गड़ाए बैठे भू-माफियाओं ने इसे अपनी कमाई का स्रोत समझ लिया और उसे ओने पौने दाम में जहां भी जितनी भी जमीन मिली उसे खरीद लिया या फिर उस पर कब्जा कर लिया। उत्तराखंड में जमीनों का धंधा इस कदर मुफीद हो गया कि राज्य का हर तीसरा व्यक्ति प्रॉपर्टी डीलर बन गया। जिसने जमीनों की खरीद-फरोख्त की उसकी तो चांदी हो ही गई जिसने जमीनों की खरीद-फरोख्त में दलाली की उसके भी बल्ले-बल्ले हो गए। समय के साथ-साथ जमीनों के धंधे में फर्जीवाड़ा भी इसका एक हिस्सा बन गया। जमीनों के दस्तावेजों में हेरफेर करने या कराने के तमाम मामले अब तक सामने आ चुके हैं इन भू-माफियाओं की स्थिति यह है कि वह किसी की भी जमीन के फर्जी दस्तावेज बनवा कर बेच डालें। यही नहीं एक ही जमीन को कई अलग-अलग लोगों को बेच दे। अभी बीते दिनों सीएम धामी ने धार्मिक संरचनाओं की आड़ में कब्जाई गई जमीनों पर बुलडोजर की कार्यवाही शुरू की गई थी यह एक अलग पहलू है लेकिन राज्य में निजी भूमि ही नहीं सरकारी और वन भूमि पर व्यापक स्तर पर अवैध कब्जे हुए हैं। राज्य की तमाम नदियों और नालों-खालों के किनारे हजारों अवैध बस्तियां बस चुकी है जिनसे अब जमीनों को मुक्त कराना सरकार के लिए भी चुनौती ही नहीं बना है बल्कि अत्यंत ही मुश्किल दिख रहा है। अब जब शासन-प्रशासन द्वारा इस पर कार्यवाही शुरू की गई है तो राज्य में हड़कंप मचा हुआ है। अभी ऋषिकेश आईडीपीएल का मामला सामने आया, इससे पूर्व हल्द्वानी में रेलवे की जमीन पर अतिक्रमण का मुद्दा सुर्खियों में रहा था। उससे पहले स्ट्रेटेजिया भूमि घोटाले की गूंज रही थी। कहां-कहां किस-किस तरह जमीनों की लूट खसोट हुई है इसका हिसाब किताब इतना लंबा है कि उसे लिखा जाना भी संभव नहीं है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का कहना है कि हर नागरिक की संपत्ति सुरक्षित रहेगी? सीएम की इस बात पर आज भरोसा कर सकते हैं लेकिन सरकार पहले अपनी जमीनों की सुरक्षा तो कर ले। सच यह है कि सरकारी और वन भूमि की जमीनों पर ही सबसे अधिक अवैध कब्जे है। माफिया ने शहरों की तो बात ही छोड़ दीजिए पहाड़ो तक को बेच डाला है। सरकार ने गैरसैंण में राजधानी के लिए भूमि पूजन भी नहीं किया था उससे पहले ही यहां माफिया ने तमाम आसपास की जमीनों को खरीद लिया था और सरकार ने जब यहां खरीद-फरोख्त पर रोक लगाई तब तक खेला हो चुका था। यह एक उदाहरण भर है खास बात यह है कि इस जमीनों के खेला में नेताओं और अधिकारियों की अहम भूमिका रही है। कई नेताओं और अधि कारियों पर जमीनों के फर्जीवाड़े के बाद न्यायालयों में मामले विचाराधीन हैं। इस खेला में अधिकारियों और नेताओं ने भी खूब बहती गंगा में हाथ धोए हैं। अभी जब पेपर लीक का मामला सामने आया था तो भाजपा के नेता हाकम सिंह की संपत्ति पर बुलडोजर की कार्रवाई हुई थी जो अतिक्रमण कर वन भूमि की जमीन पर बनी थी। हाकम सिंह तो एक उदाहरण भर है सूबे में न जाने ऐसे कितने हाकम होंगे। सवाल यह है कि सीएम धामी किस-किस जमीन की सुरक्षा करेंगे और किस-किस से सुरक्षा करेंगे।

जानलेवा है हेपेटाइटिस की बीमारीः डॉ. सुजाता संजय

संवाददाता

देहरादून। डॉ. सुजाता संजय ने बताया कि हेपटाइटिस वायरस के गंभीर रूप लेने का इंतजार न करें, बल्कि समय पर बीमारी का उपचार करें।

आज यहां वर्ल्ड हेपेटाईटिस डे के अवसर पर सोसायटी फॉर हैल्थ एजुकेशन एंड वूमैन इमपावरमेन्ट ऐवेरनेस द्वारा संजय ऑर्थोपीडिक, स्पाइन एवं मैटरनिटी सेन्टर में गर्भावस्था के दौरान हेपेटाइटिस रोग के बारे में लोगों को जागरूक किया गया। इस कार्यक्रम की मुख्य वक्ता अचीवर्स ऑफ इंडिया से सम्मानित डॉ. सुजाता संजय स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ, ने महत्वपूर्ण जानकारी दी। हेपेटाइटिस जानलेवा बीमारी है। जिसमें हेपटाइटिस बी सबसे अधिक प्रभावित करने वाली बीमारी है। इस वर्ष विश्व हेपेटाइटिस दिवस 2023 की थीम वी आर नॉट वेटिंग है यानी हेपटाइटिस वायरस के गंभीर रूप लेने का इंतजार न करें, बल्कि समय पर बीमारी का उपचार करें। विश्व भर में लगभग 500 मिलियन व्यक्ति हेपेटाइटिस 'बी' अथवा हेपेटाइटिस 'सी'(प्रत्येक 12 व्यक्ति में 1) नामक वायरस से प्रभावित हैं एवं वर्ष भर में

❑गर्भावस्था में हेपेटाइटिस का टीका लगाना जरुरी

लगभग 1 मिलियन व्यक्ति इसके कारण मौत का शिकार हो रहे है। ज्यादातर व्यक्तियों को इस प्रकार के पुराने वायरस से प्रभावित होने का पता ही नही चल पाता। विश्व हेपेटाटिस दिवस (28 जुलाई) को मनाने के पीछे इसका उद्देश्य लोगों को इस प्रकार के हेपेटाइटिस बी व सी के बारे में जागरूक करना, रोकथाम करना, निदान एवं उपचार करना है। हर साल भारत में लगभग ढ़ाई लाख लोग इस बीमारी से मौत का शिकार बनते हैं। 70 से 80 फीसदी लोगों में हेपेटाइटिस के लक्षण नहीं दिखाई देते, इसलिए इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। लीवर या जिगर शरीर के सबसे बड़े आंतरिक अंगों में से एक है और यह शरीर को विषाक्त पदार्थो से छुटकारा दिलाने सहित 500 से अधिक तरह के कार्य करता है। आदर्श रूप से, लीवर को खुद को सवत साफ करना चाहिए। हालांकि, ज्यादातर लोगों में, लीवर बेहतर तरीके से कार्य नहीं करता है क्योंकि यह पर्यावरण और आहार दोनों तरह के विषाक्त पदार्थो से बुरी तरह से घिरा हुआ है।

'रैपीडो' का दून राइड टैक्सी यूनियन ने जताया विरोध

संवाददाता

देहरादून। दून राइड टैक्सी यूनियन ने आरटीओ से मुलाकात कर रैपीडो द्वारा संचालित गाडियों पर विरोध जताया और इनपर रोक की मांग की।

आज दून राइड टैक्सी यूनियन के पदाधिकारियों एवं कार्यकारिणी के सदस्यों ने ड्राइवरों के साथ यूनियन अध्यक्ष रविंद्र आनंद के नेतृत्व में आरटीओ प्रवर्तन शैलेश तिवारी से मिलकर रैपीडो द्वारा अवैध रूप से चलाई जा रही स्कूटर, बाइक के विरोध में कड़ा विरोध दर्ज कराया।

दून राइड टैक्सी यूनियन के अध्यक्ष रविंद्र आनंद ने बताया कि देहरादून सहित उत्तराखंड के कई अन्य जिलों में रैपीडो कंपनी द्वारा अवैध रूप से स्कूटर, बाइक का संचालन किया जा रहा है जिससे टैक्सी ड्राइवरों को सीधा नुकसान पहुंचता है। उन्होंने कहा क्योंकि कंपनी द्वारा सैकड़ों ऐसी गाड़ियां चलाई जा रही है जिसका ना तो परमिट है और ना ही कमर्शियल रजिस्ट्रेशन। उन्होंने कहा देहरादून में ही सैकड़ों गाड़ियां प्राइवेट नंबर की चल रही है जिनमें ना सिर्फ देहरादून की बल्कि राजस्थान, दिल्ली हरियाणा, पंजाब, हिमाचल आदि क्षेत्रों की गाड़ियां अवैध रूप से चल रही है जिससे ना सिर्फ आरटीओ को राजस्व का नुकसान होता है बल्कि परमिट में चल रही टैक्सी सीधे रूप से प्रभावित होती हैं। उन्होंने कहा कि यदि सुरक्षा के दृष्टिकोण से भी देखा जाए तो यह सुरक्षित नहीं है। उन्होंने कहा कि यदि जल्द ही यह कंपनी बंद ना हुई तो मजबूरन यूनियन द्वारा मजबूरन उग्र आंदोलन किया जाएगा। इस मौके पर सलमान, रोशन थापा, नवीन सिंह चौहान, युवराज ,दीपक जगजीत ,बग्गा, विपुल ,रोहित, राहुल, जितेंद्र ,अमित ,नसीम ,सहित सैकड़ों लोग मौजूद रहे।

महाकाल के भक्त 13 अगस्त को करेंगे 13वां रक्तदान शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था 13 अगस्त को 13वां महारक्त दान शिविर का आयोजन करेगी।

आगामी हर 3 महीने के उपरांत रक्तदान शिविर का आयोजन करने वाले ऐसे महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था करेगे अब 13वा महारक्तदान शिविर का आयोजन 13 अगस्त 2023 दिन रविवार स्थान श्री शिर्डी साई श्रद्धा धाम तिलक रोड समय सुबज नौ बजे से महाकाल की इच्छा तक आप सभी से संस्था के कार्यकारी अध्यक्ष सभी से अनुरोध करते हे की अपने साथ 2 डोनर अवश्य लाए साथ ही संस्था के अध्यक्ष अंकुर जैन संरक्षक के एम अग्रवाल संस्था के सक्रिय कोषाध्यक्ष गुरप्रीत सिंह आप सभी रक्तवीरो का आभार धन्यवाद करते है की समय समय पर रक्त की कमी को देखते हुए सभी रक्तवीर उनके साथ मिलकर रक्तदान करने हेतु आगे बरते है साथ ही श्री शिरडी श्रद्धा धाम तिलक रोड मंदिर के संस्थापक शरद नागलिया का भरपूर सहयोग संस्था को प्राप्त होता रहता है ओर उनकी संस्था का हिस्सा युवा सेवा दल भी तन मन धन से महाकाल के भक्त समाजिक संस्था के साथ कंधे से कंधा मिलाकर साथ रहते है।

आगन्म वृत्रहन्तमं ज्येष्ठमग्निमानवम्।
यस्य श्रुतर्वा बृहन्नाक्षो अनीक एधते॥
(ऋग्वेद ८-७४-४)

हमारा प्रयास दिव्य शक्ति अग्नि के समीप पहुंचने का होना चाहिए जो पाप के अंधकार की विनाशक है। वही हमारी वासनाओं को नष्ट करेगी। उसके आशीर्वाद से ही महान जन उन्नति कर रहे हैं।

सफाई कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर मेयर को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। सफाई कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर राष्ट्रीय बाल्मीकि क्रांतिकारी मोर्चा ने मेयर को ज्ञापन सौंप समस्याओं का निस्तारण करने की मांग की।

आज यहां राष्ट्रीय बाल्मीकि क्रांतिकारी मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष भगवत प्रसाद मकवाना के नेतृत्व में मोर्चा के पदाधिकारी व कार्यकर्ता नगर निगम में एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने मेयर सुनील उनियाल गामा से मुलाकात कर उनको ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि नगर निगम के क्षेत्रफल एवं आबादी में बढोतरी के साथ वार्डो की संख्या भी बढकर 100 हो गयी है किन्तु मानको के अनुसार 10000 की आबादी पर 28 सफाई कर्मचरारी के प्रावधान के अनुसार सफाई कर्मचारियों के पदो में बढोतर अथवा पद सृजित नहीं हो पाए हैं। उन्होंने कहा कि सफाई कर्मचारियों के पद जो पूर्व कांग्रेस सरकार द्वारा मृत संवर्ग घोषित किये गए थे उनको बहाल कराया जाय ताकि वर्षो से संविदा, नाला गैंग, रात्रिकालीन सफाई कर्मचारी एवं मौहल्ला स्वच्छता समिति में वर्षो से कार्य करने वाले सफाई कर्मचारियों को नियमित किया जा सके उक्त श्रेणी के सभी सफाई कर्मचारियों को नियमित किया जाए। उन्होंने कहा कि सफाई कर्मचारियो का कई वर्षो से एलआईसी द्वारा बीमा बंद किया हुआ है उनका दो लाख का बीमा शासन से हुए समझौते के अनुसार लागू किया जाये। उन्होंने कहा कि मृतक आश्रित की लम्बित नियुक्तियों को शीघ्र किया जाए। उन्होंने कहा कि डोर टू डोर कलेक्शन हेतु अनुर्बधित कम्पनियों के आउट सोर्स सफाई कर्मचारियों को शासनादेश अनुसार 15 हजार वेतन दिया जाए तथा ड्राइवरों के वेतन में भी बढोतरी की जाए। ज्ञापन देने वालों में राजेन्द्र केसला, विनोद घाघट, राजनी राजौरी, सतीश आजाद, नीरज नागलिया, सुधीर कुमार, अरूण चौहान, नीतू बाल्मीकि, परविन्दर बाल्मीकि आदि लोग शामिल थे।

चेहरे की झुर्रियों को दूर करता है आलू, जानें कैसे करें इस्तेमाल

आलू की सब्जी खाना अधिकतर लोगों को पसंद होता है और कई लोग आलू के कई पकवान बनाकर खाना पसंद करते हैं. आलू खाने में जितना स्वादिष्ट होता है, उतना ही पौष्टिक भी होता है. आलू में पाए जाने वाले पोषक तत्व त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं, यही कारण है कि महिलाएं त्वचा के निखार के लिए भी इसका उपयोग करती हैं. आलू चेहरे के निशान मिटाता है, त्वचा के रंग को हल्का करता है, दाग धब्बे मिटाता है, यहां तक कि सनबर्न का भी इलाज करता है. आइए जानते हैं कि आलू का इस्तेमाल किस प्रकार किया जाए, जिससे त्वचा की समस्याएं दूर करने के साथ ही त्वचा की सुंदरता बढ़ाई जा सके.

चेहरे की झुर्रियां दूर करता है आलू

आलू से चेहरे की झुर्रियां दूर हो जाती हैं. आलू में विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है. विटामिन सी त्वचा के लिए फायदेमंद होता है. विटामिन सी कोलाज का निर्माण करने में सहायक होता है, जिससे चेहरे पर झुर्रियां नहीं बनती हैं. आलू में कॉपर और जिंक भी होता है, इससे भी चेहरे की छोटी-छोटी झुर्रियां दूर होती हैं और चेहरे की स्किन सॉफ्ट भी होती है.

चेहरे पर ऐसे लगाएं आलू

चेहरे की झुर्रियों को दूर करने के लिए दो चम्मच आलू का स्टार्च और थोड़ा सा पानी लें. दोनों को मिलाकर पूरे चेहरे पर लगाएं और इसके बाद इसे 20 मिनट तक लगे रहने दें, फिर गुनगुने पानी से धो लें. रोज ऐसा करने से चेहरे की झुर्रियां कुछ ही दिनों में दूर हो जाएंगी.

हाथों को गोरा और मुलायम बनाता है आलू

हाथों को नरम और गोरा बनाने के लिए भी आलू का हैंड मास्क बना सकते हैं. इसके लिए एक आलू को अच्छे से धोकर पीस लें, फिर इसमें तीन से चार चम्मच दूध डालें. जितना दूध लिया है, उतना ही पानी मिलाएं. फिर इन सबको मिलाकर एक अच्छा पेस्ट तैयार हो जाएगा, इसे हाथों पर आधे घंटे के लिए लगाएं. इससे हाथों की त्वचा मुलायम होगी.

ऑयली स्किन की समस्या दूर करता है आलू

जिन लोगों की स्किन ऑयली रहती है, उन्हें पिंपल्स होने लगते हैं. स्किन से ऑयल हटाने के लिए एक-चौथाई आलू के रस में एक चौथाई टमाटर का रस मिला लें और इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर अच्छी तरह साफ कर लें. चेहरे से ऑयल हट जाएगा.

बालों के झड़ने की समस्या दूर करता है आलू

आलू का विटामिन सी कोशिकाओं को संगठित व मजबूत करने में मदद करता है. ऐसे में जो लोग बाल झड़ने की समस्या से जूझ रहे हैं, उनके लिए भी आलू काफी लाभदायक होता है. आलू के रस में शहद और अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर बालों की जड़ों में लगाने से बाल झड़ने की समस्या दूर हो जाती है.

क्यों आती है जूतों से स्मेल और कैसे करें इसे दूर?

गर्मी और बरसात के मौसम में कई लोगों को जूते पहनने पर एक अलग ही समस्या का सामना करना पड़ता है। वह है पैरों से आनेवाली स्मेल। खासतौर पर जब ये लोग अपने जूते उतारते हैं तो जूतों की ये स्मेल मूड खराब कर देती है। आइए, यहां जानते हैं इस बदबू के कारण और इसे दूर करने के तरीके...

क्यों आती है पैरों से स्मेल?

-पैरों से स्मेल आने की वजह होती है पैरों में पसेब का आना। आप पसेब को पैरों में होनेवाली स्वेटिंग की तरह समझ सकते हैं लेकिन वास्तव में पसीने और पसेब में टेक्निकल डिफरेंस होता है।

-पसीना हमारे शरीर के उन हिस्सों में आता है जहां स्किन में रोम छिद्र या पोर्स होते हैं, स्किन पर बाल होते हैं। लेकिन पसेब हथेली और तलुओं पर ही आता है और यहां की त्वचा पर रोए या महीन बाल नहीं होते हैं। साथ ही तलुओं और हथेलियों की त्वचा शरीर के बाकी हिस्सों की त्वचा के मुकाबले काफी सख्त और सपाट होती है।

हालांकि कुछ स्थितियों में सामान्य है

-प्राकृतिक तौर पर जो पसीना आता है वो हमें रोम छिद्रों से आता है। जब यह प्राकृतिक कारणों से आता है तो यह सेहत के लिए अच्छा होता है। प्राकृतिक कारणों से मतलब उन स्थितियों से है, जब किसी व्यक्ति को घबराहट, तनाव, बुखार, हाई बीपी जैसी समस्या नहीं होती है। बल्कि गर्मी और उमस के कारण पसीना आता है या एक्सर्साइज और रनिंग के बाद पसीना आता है तो यह सामान्य होता है।

जो लोग सोचते बहुत अधिक हैं लेकिन जितना सोचते और प्लानिंग करते हैं अगर उतना परफॉर्म नहीं कर पाते हैं तब भी वे मानसिक दबाव महसूस करते हैं। यह मानसिक दबाव लगातार बना रहता है तो पैरों से स्मेल आने की समस्या हो सकती है।

क्या है इस समस्या का समाधान?

-आपकी समस्या का कारण मौसम है तो आप इसके लिए पैरों की स्वच्छता पर अधिक ध्यान देना प्रारंभ कर दें। यदि इससे आपको आराम नहीं मिल रहा है तो आप डॉक्टर से संपर्क करें। कई बार स्ट्रेस, एंग्जाइटी या पेट की कुछ समस्याओं के चलते भी पैरों से तेज स्मेल आने की दिक्कत होती है।

दूध के साथ भी खा सकते हैं डार्क चॉकलेट

हमारे दैनिक जीवन में कई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें हम नियमित रूप से भी बिना उसके फायदे जानते हुए भी खाते हैं। इसका फायदा हमारे शरीर को भी होता है लेकिन हम इससे अनजान रहते हैं। ऐसे ही एक खास खाद्य पदार्थ का नाम डार्क चॉकलेट है जो ज्यादातर लोगों के द्वारा खाया जाता है। कुछ लोग इसे प्रोटीन शेक के रूप में इस्तेमाल करते हैं तो कुछ लोग स्मूदी बनाते समय इसका प्रयोग करते हैं।

डार्क चॉकलेट हमारी सेहत को कई सकारात्मक फायदे पहुंचाती है। यह ब्लड शुगर और हृदय रोग जैसी अन्य पांच बीमारियों को शरीर से दूर रखती है जिसके बारे में आपको नीचे पूरी जानकारी दी जा रही है।

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में

ब्लड शुगर लेवल अगर बढ़ जाता है तो यह हमारे शरीर में कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ा देता है। सबसे पहले इसका सीधा असर डायबिटीज की चपेट में आपको लाता है। जबकि डार्क चॉकलेट में ऐसे गुण मौजूद होते हैं जो शरीर में ब्लड शुगर लेवल के स्तर को मेंटेन बनाए रख सकता है। जिसके कारण ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखकर आप डायबिटीज जैसी बीमारी की चपेट में आने से भी बचे रह सकते हैं।

हृदय रोग का खतरा

भारत में आज हजारों लोग हृदय रोग की चपेट में हैं और हर साल कई लोगों की मौत का मुख्य कारण हृदय रोग ही माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि डार्क चॉकलेट में कार्डियोप्रोटेक्टिव गुण पाया जाता है। यह हमारे हृदय को कई प्रकार के गंभीर रोगों से सुरक्षित रखने का कार्य कर सकता है। इसलिए जो लोग हृदय रोग से बचे रहना चाहते हैं वह डार्क चॉकलेट का सेवन कर सकते हैं।

एंटी एंजिग प्रभाव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग रेस्टोरेंट या कैफे में जाकर डार्क चॉकलेट से बनी कॉफी को ऑर्डर करते हैं। इसका एक कारण यह भी है कि डार्क चॉकलेट में बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने का विशेष गुण पाया जाता है। इसलिए जो लोग बढ़ती हुई उम्र के असर को कम करना चाहते हैं, वे डार्क चॉकलेट को खा सकते हैं।

स्ट्रेस कम करने में

स्ट्रेस एक ऐसी चीज है जो इंसान को कभी न कभी उसकी जिंदगी में जरूर परेशान करती है। कई गंभीर बीमारियों की मुख्य वजह से उसको ही माना जाता है। इससे बचे रहने के लिए डार्क चॉकलेट काफी मददगार साबित होगा। ऐसा इसलिए भी मुमकिन हो सकता है क्योंकि डार्क चॉकलेट में स्ट्रेस को कम करने का विशेष गुण पाया जाता है।

ब्लड प्रेशर को कम करे

ब्लड प्रेशर की बढ़ी हुई स्थिति को हाइपरटेंशन भी कहा जाता है। पूरी दुनिया में हर साल लाखों लोग की मौत का कारण हाइपरटेंशन ही है। इसलिए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है वह डार्क चॉकलेट का सेवन कर सकते हैं। वैज्ञानिक अध्ययन इस बात का दावा करते हैं कि डार्क चॉकलेट में मैग्नीशियम की मात्रा पाई जाती है जो ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए सकारात्मक रूप से मदद कर सकती है।

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग के फायदे और नुकसान

सभी माता-पिता अपने बच्चों को खुश देखना चाहते हैं और उनकी परवरिश में कोई कमी नहीं छोड़ना चाहते हैं। वहीं, शायद ही ऐसे कोई पैरेंट्स होंगे होंगें जो अपने बच्चे की जिंदगी को आसान नहीं बनाना चाहते हों।

इसके लिए उन्हें जब भी मौका मिलता है, वो सबसे आगे खड़े होते हैं और अपने बच्चे को सपोर्ट करते हैं। लेकिन इस मामले में कुछ माता-पिता एक अलग ही लेवल पर पहुंच जाते हैं और बच्चे के सिर पर हेलिकॉप्टर की तरह मंडराने लगते हैं। बस यहीं से हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग की शुरुआत होती है।

क्या है हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग

पैरेंट्स की बच्चों की जिंदगी में बहुत ज्यादा दखलअंदाजी को ही हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग कहते हैं। इसके विपरीत वो पैरेंट्स होते हैं जो अपने बच्चों को अपने फैसले खुद लेने और आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करते हैं।

पिछले कुछ सालों में हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग का चलन बहुत बढ़ गया है। सबसे पहले डॉ. हेम गिनोट ने 1969 में अपनी किताब बीटवीन पेरेंट एंड टीएनजर में हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग' टर्म का इस्तेमाल किया था।

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग के कारण

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि:

*कुछ माता-पिता को अपने बच्चों के भविष्य की चिंता बहुत रहती है। ये अपने बच्चे की हर काम में मदद करते हैं और उसे प्रोटेक्ट करते हैं और हमेशा ऐसा रास्ता ढूंढने की कोशिश करते हैं जिससे बच्चे को आगे अपने जीवन में ज्यादा मेहनत न करनी पड़े।

*कम नंबर आने, स्पोर्ट्स टीम से निकलने या मनचाहे कॉलेज में एडमिशन न मिलने पर बच्चे को अपने भविष्य की चिंता होने लगती है।

*बच्चों को हताश और दुखी देखकर मां-बाप चिंतित या भावुक हो जाते हैं। इसलिए वो अपने बच्चे को हर तकलीफ से बचाने के लिए सब कुछ अपने कंट्रोल में लेना चाहते हैं।

*जब बच्चों की सफलता या उपलब्धि में मां-बाप अपनी सफलता महसूस करने लगें, तब भी हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग की शुरुआत होती है।

*कई पैरेंट्स को ये चिंता रहती है कि कोई और उनकी पेरेंटिंग पर उंगली न उठा दे। इस दबाव के कारण भी कुछ माता-पिता हेलिकॉप्टर पैरेंट्स की तरह बर्ताव करने लगते हैं।

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग के फायदे

कुछ हद तक हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग का फायदा होता है लेकिन ये फायदा सिर्फ पैरेंट्स तक ही सीमित है। जो पैरेंट्स अपने बच्चों की जिंदगी में बहुत ज्यादा दखल देते हैं, वो कम से कम खुद तो अपनी इस आदत से खुद रहते हैं।

हालांकि, इस तरह की पेरेंटिंग का बच्चों को कोई फायदा नहीं होता है। कुछ रिसर्च में बताया गया है कि पैरेंट्स की दखलअंदाजी से बच्चों को स्कूल में और आगे चलकर परेशानी आती है।

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग के नुकसान

हेलिकॉप्टर पेरेंटिंग से बच्चों के आत्मविश्वास और आत्मसम्मान में कमी आ सकती है। इससे बच्चे अपनी क्षमता पर भरोसा नहीं करते हैं और कभी ये जान ही नहीं पाते हैं कि वो खुद से क्या कर सकते हैं।

बच्चों को लगने लगता है कि वो अपने आप कोई निर्णय नहीं ले सकते हैं और खुद से अपनी जिंदगी को संभालने का भरोसा उनमें नहीं रहता है।

साल 2014 में हुई एक स्टडी में सामने आया कि जिन बच्चें को के हेलिकॉप्टर पैरेंट्स थे, उनमें चिंता और ड्रिपेशन की दवाएं लेने का खतरा अधिक था। हालांकि, इस स्टडी में ज्यादा लोगों को शामिल नहीं किया गया था इसलिए इसके परिणाम को सही नहीं कहा जा सकता है।

सावन आने के अहसासों की तलाश

ओम वर्मा

सावन का महीना तो हर साल की तरह आ गया है मगर इस बार उससे जुड़े सारे उपकरण पंद्रह लाख का जुमला बनकर रह गए हैं। पवन है कि शोर करने से बाज नहीं आ रही है। शोर को 'सोर' में बदलने की सारी कोशिशें भी ढाक के तीन पात साबित हो रही हैं। बैरी बलमवा बिदेसवा तो पहले भी जाते रहे हैं और सावन में भी गए हैं, लेकिन काली से लेकर मतवाली तक कोई भी घटा उनके प्यार का संदेसवा देश में नहीं फैला सकी है। कोई बलमवा को ही प्यार के संदेश का बैरी बता रहा है तो कोई घटा में ही कालेपन की कमी बता रहा है और किसी को घटा के मतवालेपन में ही कमी नज़र आ रही है। नैया डगमगाने लगी है और खिवैया मौजों का इशारा समझने को तैयार नहीं हैं। मेरे मोहल्ले में सामने मोड़ पर एक शिव मंदिर है जहां दोनों वक्त तीन-चार घंटे भजन चल रहे हैं। मैं 'सावन में झूले पड़े' टाइप के गाने के दौर का बंदा हूं, इसलिए दिनोदिन सिकुड़ती जा रही हरियाली मुझे सावन जैसा कुछ अहसास होने नहीं देती। आज पेड़ों की डालियों पर बंधने वाले झूलों का नहीं बल्कि 'मेरी गो राउंड' टाइप के झूलों का दौर है जो किसी सावन के मोहताज नहीं हैं। । मगर फिर भी भजनों का यह कार्यक्रम पूरे माह जारी रहकर मुझे सावन के होने का जबरन अहसास दिलाने पर तुला रहता है। पुजारी जी और तमाम भक्तों का यह दृढ़ विश्वास है कि स्वयं तांडव करने व डमरू बजाने वाले भोले बाबा को अगर डमरू की ध्वनि से कम डेसिबल की ध्वनि में भजन सुनाए गए तो उन तक बात नहीं पहुंच सकेगी। हे भोलेनाथ! अगर तुम सृष्टि के संहारक हो तो हम भी ध्वनि के विस्तारक हैं। इसलिए अपने 'मन की बात' तुम तक पहुंचाने के लिए हम ध्वनि के विस्तारक को हृदय विदारक बनाने में कोई कसर बाकी क्यों छोड़ें सावन मास है शिव की उपासना का। शिव यानी कल्याण, शिव यानी तांडव, और शिव यानी संहार भी। और शिव से हमने क्या लिया तांडव नृत्य में से सिर्फ़ तांडव, त्रिशूल से सिर्फ़ शूल चुभाने की 'कला' ले ली है। और कुछ लोग कल्याण का मतलब सिर्फ आत्मकल्याण समझ बैठे हैं इसलिए नंदियों का सारा चारा भी हड़प लिया है। गीत में सावन महीने में पवन की जिस ध्वनि का संकेत है, वह सृजन व रागात्मकता का संदेश देती है। यह अर्थ सिर्फ देशज शब्द 'सोर' से ही ध्वनित होता है जहां हिंसा का कोई स्थान नहीं है। जबकि 'शोर' के अर्थ में हिंसा व विध्वंस दोनों निहित हैं। लोग धर्मस्थलों व केसर की क्यारियों में सिर्फ़ सावन में ही नहीं बल्कि बारहों महीने पवन का 'सोर' सुनना चाहते हैं मगर कुछ सिरफिरों की वज़ह से देश आज 'शोर' में डूबा है।

क्या आइसक्रीम खाने के बाद आपको भी हो जाता है सिर दर्द।।।?

आइसक्रीम खाने का एक अपना अलग ही मजा है। यह दिलों दिमाग को ठंडा रखने का सबसे बेहतरीन तरीका है। लेकिन कुछ लोगों के लिए आइसक्रीम परेशानी की वजह बन जाता है दरअसल आइसक्रीम खाने के बाद कुछ लोगों को सिर में बहुत तेज दर्द महसूस होने लगता है। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो जान लीजिए कि इसके पीछे की वजह क्या है।

आइसक्रीम खाने के बाद सिर में दर्द क्यों होता है?

रिपोर्ट के मुताबिक जब आप बहुत ज्यादा ठंडी चीज का सेवन कर लेते हैं तो इसकी तासीर के कारण नर्व में एक दर्द पैदा होता है जिसके कारण इंसान के दिमाग तक सनसनी का एहसास होता है। इसे ब्रेन फ्रीज के नाम से जानते हैं। आइसक्रीम से होने वाला सिरदर्द आमतौर पर अचानक और बहुत तेज महसूस होता है। जो कुछ सेकंड से 1 मिनट तक रह सकता है।आपको माथे या कनपटी में तेज चुभन वाला दर्द महसूस करा सकता है।हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग के मुताबिक ठंड उत्तेजक दर्द काफी आम है। क्योंकि यह 30 से 40 फ़ीसदी लोगों में होता है। यह लक्षण हनीरहित माने जाते हैं और इससे किसी भी बीमारी का खतरा नहीं होता है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

ब्रेन फ्रीज को लेकर हुई रिसर्च कहती है कि ऐसा तब होता है जब ब्रेन के सेरेब्रल आर्टरी में अचानक से ब्लड का फ्लो बढ़ता है और कुछ समय बाद जैसे-जैसे धमनियां वापस अपने पुराने स्थिति में वापस आने लगती है वैसे वैसे दर्द ठीक हो जाता है। जिन लोगों में यह समस्या देखी गई है उसे गर्म पानी पिलाया जाता है। एक्सपर्ट के मुताबिक ब्रेन फ्रीज होने पर गर्म पानी से गरारे किए जाते हैं। मुंह में हर हिस्से तक गर्म पानी पहुंचने के बाद शरीर में गर्म हवा का सरकुलेशन बढ़ता है। इससे ब्रेन फ्रीज होने से राहत मिलती है।एक्सपोर्ट का मानना है कि जो लोग पहले से माइग्रेन से जूझ रहे हैं, वह अगर ठंडी चीज का सेवन करते हैं तो ब्रेन फ्रीज होने का खतरा और भी ज्यादा रहता है। अगर आप इस समस्या से बचना चाहते हैं तो ठंडी चीजों के सेवन से बचें। (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

बच्चों को चाय पिलाने की गलती कभी न करें!

भारत में अधिकतर लोग अपने दिन की शुरुआत चाय पीकर करते हैं। चाय के बिना सुबह की कल्पना कर पाना भी उनके लिए मुश्किल होता है। कुछ लोग तो ऐसे भी हैं, जिन्हें सुबह उठते ही बेड पर चाय चाहिए होती है। बड़े तो बड़े आजकल छोटे-छोटे बच्चों को भी चाय पीने की आदत लग गई है। उन्हें भी वयस्कों की तरह दो से तीन टाइम चाय चाहिए होती है। कई बार तो माएं भी अपने बच्चों को चाय बिस्किट खिलाती हैं, ताकि उनका पेट भर जाए। हालांकि वह इस बात से अनजान है कि छोटी उम्र में बच्चों को चाय पीलाना कितनी खतरनाक साबित हो सकता है।

अगर आपका बच्चा भी चाय पीने की जिद करता है और आप उसकी यह जिद पूरी कर देते हैं तो यह जान लीजिए कि आप अपने बच्चे की सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। दरअसल चाय हो या कॉफी, इन हॉट ड्रिंक्स में ज्यादा मात्रा में कैफीन और शुगर पाया जाता है। कैफीन और शुगर ये दोनों ही चीजें स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने का काम करती हैं। इसका असर न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ेगा, बल्कि बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य भी बुरी तरह से प्रभावित होगा।

12 साल से कम उम्र के बच्चों को नहीं पिलानी चाहिए चाय

डाक्टर्स का मानना है कि कैफीन वाली मीठी चीजों का सेवन करने से बच्चों के दांतों में सड़न की समस्या पैदा हो सकती है अर्थात कैविटी हो सकती है। सिर्फ इतना ही नहीं, इनका ज्यादा सेवन करने से ज्यादा बार-बार पेशाब जाने की दिक्कत हो सकती है।

रिपोर्ट के मुताबिक, 12 साल से कम उम्र वाले बच्चों को कैफीन वाली चीजों का सेवन नहीं करने दिया जाना चाहिए। उन्हें न तो चाय दी जानी चाहिए और ना ही कॉफी।

कैफीन का बच्चों पर पड़ता है बुरा प्रभाव, जबकि 12-18 एजग्रुप के लोगों को रोजाना 100 मिलीग्राम से ज्यादा कैफीन नहीं लेना चाहिए। अगर आपने बच्चों को ज्यादा मात्रा में चाय या कॉफी देना जारी रखा तो उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं घेर सकती हैं। उनकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। नींद की कमी हो सकती है। चिड़चिड़ापन, डायबिटीज, डिहाइड्रेशन और कैविटी की प्रॉब्लम हो सकती है। (आरएनएस)

बारबाड गाने की शूटिंग के दौरान लगातार रोती रहीं संदीपा धर

अभिनेत्री संदीपा धर ने खुलासा किया है कि कैसे वह बारबाड गाने के लिए अपने किरदार की दुखद यात्रा में पूरी तरह से डूब गई थीं और शूटिंग के दो दिन लगातार रोते हुए बिताए थे। एक भावनात्मक यात्रा का वादा करते हुए, जो दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देगी, यह मधुर ट्रैक संदीपा का अब तक का सबसे दिल छू लेने वाला प्रदर्शन प्रस्तुत करता है। अपने अनुभव को साझा करते हुए, संदीपा ने साझा किया: बारबाड वास्तव में मेरे लिए एक विशेष गीत है। एक अभिनेता के रूप में, मैंने तीव्र भावनाओं को व्यक्त करने में असुरक्षित महसूस किया है, लेकिन साथ ही इसने चुनौतीपूर्ण पात्रों में ढलने के लिए मेरे आत्मविश्वास को बढ़ाया है। खुद को पूरी तरह से ढूंढना अपने किरदार की दुखद यात्रा में डूबे हुए, मैंने शूटिंग के दो दिन लगातार रोते हुए बिताए।

दिल्ली में दो दिनों तक फिल्माई गई बारबाड में संदीपा के साथ अभिषेक बजाज और अक्षय चौहान भी हैं। यह गाना एक लड़की की कहानी बताता है जब वह अपने शारीरिक रूप से दुर्व्यवहार करने वाले प्रेमी के दिल दहला देने वाले विश्वासघात को सहती है। बारबाड उन लड़कियों के अनुभवों को उजागर करता है जो प्यार से बुरी तरह टूट गई हैं, कभी-कभी उन्हें अपनी जान लेने के बारे में सोचने पर मजबूर कर देती हैं। उसने कहा। संदीपा ने कहा, हालांकि, गाना एक महत्वपूर्ण संदेश देता है, जो इन लड़कियों को अपने सबसे बुरे क्षणों में ताकत और आशा खोजने और इस तरह के कठोर कार्यों से बचने का आग्रह करता है। साक्षी होल्कर द्वारा गाया गया, संगीत मनदीप पंघाल द्वारा रचित है और एमके फिल्म प्रोडक्शन के तहत मनीष खारी द्वारा निर्मित है।

शब्द सामर्थ्य -093

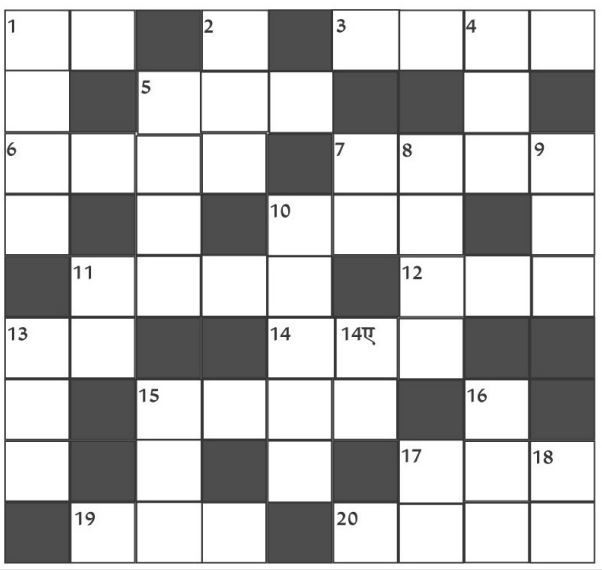
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. ठुड्डी पर के बाल, ठुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 92 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्ब			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		र्दा		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

प्रोजेक्ट के से प्रभास की पहली झलक आई सामने

सालार न सिर्फ प्रभास, बल्कि 2023 की भी बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार है। आए दिन इस फिल्म से जुड़ी तरह-तरह की जानकारियां सामने आ रही है। जहां कुछ दिनों पहले निर्माताओं ने प्रोजेक्ट के से दीपिका पादुकोण का फर्स्ट लुक जारी किया था, वहीं अब फिल्म से प्रभास की पहली झलक सामने आ चुकी है, जिसमें सुपरस्टार का धांसू अवतार देखने को मिल रहा है। तस्वीर साझा करते हुए प्रभास ने लिखा, हीरो उठ गया। अब खेल बदल गया।

सालार का निर्देशन प्रशांत नील ने किया है, जबकि इसके निर्माण का जिम्मा विजय किरगंदुर ने संभाला है। इसमें प्रभास के अलावा पृथ्वीराज सुकुमारन, श्रुति हासन और जगपति बाबू भी अहम भूमिकाओं में नजर आने वाले हैं। यह फिल्म 28 सितंबर, 2023 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। सालार को हिंदी समेत तमिल, तेलुगू, कन्नड़ और मलयालम भाषाओं में रिलीज किया जाएगा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, सालार में केजीएफ अभिनेता यश कैमियो में नजर आएंगे। प्रभास की यह फिल्म बड़े बजट में तो तैयार हो ही रही है।

इन सबसे इतर हाल ही में प्रभास ने प्रोजेक्ट के का एक पोस्टर शेयर किया था, जिसने फैंस को भी हैरान कर दिया था। साथ ही प्रभास ने इस बात से भी पर्दा उठाया है कि टीजर और टाइटल कब सामने आने वाला है।

प्रभास की अपकमिंग मूवी प्रोजेक्ट के का यह पोस्टर देखकर कहा जा सकता है कि मूवी साइंस-फिक्शन पर आधारित होगी। फिल्म के पोस्टर को साझा करते हुए एक्टर ने कैप्शन में लिखा, प्रोजेक्ट के की झलक पाने के लिए खुद को तैयार कर लें।

जापान में रंगस्थलम का तहलका, बनी पहले दिन सबसे ज्यादा कमाई करने वाली भारतीय फिल्म

दक्षिण भारतीय सिनेमा के मशहूर अभिनेता राम चरण और सामंथा रुथ प्रभु की रंगस्थलम को 14 जुलाई को जापान में रिलीज किया गया था और यह फिल्म जपानी बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा रही है। रंगस्थलम ने पहले दिन टिकट खिड़की पर 25 लाख येन (करीब 14.8 लाख रुपये) का कारोबार किया, जिसके बाद यह जापान में पहले दिन सबसे ज्यादा कमाई करने वाली भारतीय फिल्म बन गई है। बता दें, रंगस्थलम को 70 स्क्रीन पर रिलीज किया गया था।

राम की रंगस्थलम को 30 मार्च, 2018 को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था। 60 करोड़ रुपये की लागत में बनी रंगस्थलम ने बॉक्स ऑफिस पर 216 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था। इसका निर्देशन सुकुमार ने किया है। इसमें सामंथा और राम के अलावा आधी पिनिसेट्टी नजर आए थे। वर्कफ्रंट की बात करें तो राम को पिछली बार सुपरहिट फिल्म आरआरआर में देखा गया था। आने वाले दिनों में वह गेम चेंजर में नजर आएंगे।

आउटसाइडर के लिए बॉलीवुड में काम करना आसान नहीं हैः तापसी

प्रियंका चोपड़ा के बाद अब तापसी पन्नू ने बॉलीवुड में आउटसाइडर लोगों के स्ट्रगल पर बात की है। तापसी पन्नू ने कहा कि बॉलीवुड में ऐसे कई कैंप्स हैं जिनसे डील करना आउटसाइर्स के लिए काफी मुश्किल होता है। तापसी ने ये भी बताया कि उन्होंने खुद को किस तरह तैयार किया कि किसी भी तरह के भेदभाव का उनपर कम से कम असर पड़े।

तापसी ने कहा कि कुछ लोग इंडस्ट्री में एक खास सर्किल का हिस्सा हैं। इस वजह से उन्हें आसानी से काम मिल जाता है जबकि बाहरी लोगों को काफी स्ट्रगल करना पड़ता है। उन्होंने कहा- बॉलीवुड कैंप्स के बारे में हर कोई जानता है। ये हमेशा से बॉलीवुड का हिस्सा रहा है। अगर कोई एक्टर इस कैंप से जुड़े किसी भी व्यक्ति के क्लोज कांटेक्ट में हो, दोस्त हो या किसी ऐसी एजेंसी से जुड़ा हो जो इस कैंप का हिस्सा हो तो उसके लिए चीजें आसान हो जाती हैं। आप क्या हैं और आपके कॉन्टेक्ट्स किन लोगों से हैं इस चीज को आपके काम से कहीं ज्यादा तरजीह दी जाती है।

तापसी ने ये भी कहा कि वो अच्छी तरह से इस बात को समझती हैं कि इंडस्ट्री में कुछ लोग पार्शियल हैं और पक्षपात करते हैं लेकिन उनके मन में किसी के लिए भी कोई हार्ड फीलिंग नहीं है। उन्होंने कहा- मैं ये समझती हूं कि हर किसी को ये चुनने का हक है कि वो किसके साथ काम करना चाहते हैं, अपनी फिल्म में किसको कास्ट करना चाहते हैं। हर किसी को अपने करियर के लिए सही फैसला लेने का पूरा हक है।

दीपिका और रणवीर एक प्रोजेक्ट के लिए साथ आए

दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह की जोड़ी को प्रशंसक फिल्मी पर्दे पर ही नहीं असल जिंदगी में भी बेहद पसंद करते हैं। दोनों जब भी बड़े पर्दे पर साथ नजर आए हैं, कमाल ही किया है। अब एक बार फिर से दीपिका और रणवीर एक प्रोजेक्ट के लिए साथ आए हैं, जिसमें उनके साथ राम चरण और तृषा कृष्णन भी नजर आएंगे। अभी प्रोजेक्ट से जुड़ी ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन प्रशंसक टीजर देखकर खुश हो गए हैं।

दरअसल, रणवीर ने इंस्टाग्राम पर अपने नए प्रोजेक्ट का एक टीजर साझा किया है। इसकी शुरुआत दीपिका से होती है, जो अपने लापता पति की तलाश के लिए पुलिस स्टेशन में शिकायत करने पहुंची हैं। रणवीर एक एजेंट के किरदार में हैं, जो कुछ जानकारी मिलने के बाद एक्शन मोड में आते हैं और एक आदमी के साथ मारपीट करते नजर आते हैं। इनके अलावा राम एक आदमी का पीछा कर रहे हैं तो तृषा पुलिस स्टेशन के बाहर हैं।

वीडियो के साथ लिखा है कि उल्टी गिनती शुरू हो गई है क्योंकि 5 जुलाई को सीक्रेट सामने आएगा। ऐसे में प्रशंसक भी अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। कोई दीपिका और रणवीर को फिर से साथ देखने के लिए खुश है तो किसी ने पूछा कि दोनों फिल्म के लिए ही साथ आए हैं? एक ने लिखा, प्लीज, ये कोई ऐड नहीं होना चाहिए तो दूसरे ने लिखा, साथ में सीन नहीं होने के बाद भी आपकी केमिस्ट्री कमाल है।

रणवीर और दीपिका कई फिल्मों और विज्ञापनों में साथ नजर आ चुके हैं। दोनों पहली बार गोलियों की रासलीला: राम-लीला में दिखाई दिए थे। इसके बाद संजय लीला भंसाली की ही बाजीराव मस्तानी और पद्मावती में दोनों मुख्य भूमिका में नजर आए। आखिरी बार 2021 में 83 में दोनों साथ दिखे थे और ऐसे में अब ये वीडियो देखने के बाद प्रशंसक काफी खुश हो गए हैं। हालांकि, अभी ये प्रोजेक्ट किस बारे में है इसकी जानकारी नहीं मिली है।

रणवीर अब रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में नजर आने वाले हैं। इसके अलावा खबरें हैं कि जल्द ही आधिकारिक तौर पर अभिनेता के डॉन 3 का हिस्सा होने का ऐलान किया जाएगा। दीपिका प्रोजेक्ट के की शूटिंग में व्यस्त चल रही हैं, जिसके बाद वह द इंटर्न की हिंदी रीमेक और फाइटर में नजर आएंगी। राम कियारा आडवाणी के साथ गेम चेंजर में दिखाई देंगे तो तृषा थलापति विजय के साथ लियो का हिस्सा हैं।

रॉकी और रानी एक-दूसरे के प्यार में डूबे दिखे

मशहूर निर्माता और निर्देशक करण जौहर की फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी जल्द ही सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। इस फिल्म के साथ करण 7 साल बात बतौर निर्देशक वापसी कर रहे हैं तो आलिया भट्ट और रणवीर सिंह दूसरी बार बड़े पर्दे पर नजर आने वाले हैं। अब निर्माताओं ने फिल्म का नया गाना वे कमलेया रिलीज कर दिया गया, जिसमें रॉकी और रानी के एक-दूसरे के प्यार में डूबे नजर आ रहे हैं।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के 2 गाने व्हाट झुमका और तुम क्या मिले पहले ही रिलीज हो चुके हैं, जिन्हें दर्शकों ने काफी पसंद किया है। अब वे कमलिया आज जारी हो गया है, जिसमें रणवीर और आलिया के बीच जबरदस्त केमिस्ट्री देखने को मिल रही है। अरिजीत सिंह और श्रेया घोषाल की आवाज से सजे इस रोमांटिक गाने को प्रशंसक भी काफी पसंद कर रहे हैं।

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

धर्मा प्रोडक्शंस फिल्म के लिए वो करने वाला है, जो यशराज फिल्म्स पठान के लिए नहीं कर सका। पठान को दुनियाभर में 8,000 स्क्रीन्स पर रिलीज किया गया था।

रिपोर्ट के मुताबिक रॉकी और रानी... को करीब 9,000 स्क्रीन्स पर रिलीज किया जाएगा। रिपोर्ट के मुताबिक करण फिल्म को अपनी सुपरहिट फिल्म कभी खुशी कभी गम के स्तर पर रिलीज करना चाहते हैं। पटना के एक एग्जिबिटर रोशन सिंह इस फिल्म के लिए अपना मल्टीप्लेक्स खोलने वाले हैं।

धर्मा प्रोडक्शंस के बैनर तले फिल्म योद्धा आ रही है, जो करण की पहली एक्शन फ्रैंचाइजी है। वह सिंघम अगेन से भी जुड़े हैं और बेधड़क भी लेकर आ रहे हैं, जिसके जरिए करण, संजय कपूर की बेटी शनाया बॉलीवुड में लॉन्च करेंगी। सारा अली खान को लेकर फिल्म ऐ वतन मेरे वतन करण ने ही बनाई है। विक्की कौशल की फिल्म मेरे महबूब मेरे सनम, सी शंकरन नायर की बायोपिक और सरजमीं जैसी फिल्में भी करण के पास हैं।

अंजुम फकीह कुंडली भाग्य में वापसी करने के लिए तैयार

भारतीय टीवी मनोरंजन की दुनिया अब इस खबर से गुलजार है कि लोकप्रिय टीवी अभिनेत्री अंजुम फकीह प्रिय ड्रामा सीरीज कुंडली भाग्य में वापसी करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। शो के प्रशंसक इस पल का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं, क्योंकि यह न केवल शो की कहानी में नई ऊर्जा भरने का वादा करता है, बल्कि अधिक रोमांच और रहस्य भी जोड़ता है। अपनी वापसी के बारे में बात करते हुए, अंजुम ने कहा, सृष्टि की भूमिका में फिर से वापस आना मेरे लिए घर आने जैसा है। मुझे खुशी है कि मुझे अपने किरदार के साथ उन लोगों के साथ शो के दूसरे चरण का पता लगाने का मौका मिला, जिन्हें मैं अपना परिवार कह सकती हूं। ।

साथ ही, मेरे प्रशंसकों ने मुझे सृष्टि के रूप में वर्षों से प्यार किया है और मेरी वापसी सिर्फ मेरे लिए नहीं है, यह उनके लिए भी है। शो मेरे बहुत करीब है और मैं वापस आकर बेहद खुश हूं। मुझे उम्मीद है कि लोग ऐसा करेंगे वे मुझे हमेशा की तरह प्यार करते हैं। कुंडली भाग्य में सृष्टि के रूप में वापसी करते हुए, दर्शक एक दिलचस्प कहानी, सह-कलाकारों के साथ बेहतर केमिस्ट्री और एक नई गतिशीलता की आशा कर सकते हैं जो दर्शकों को आकर्षित करने के साथ-साथ चीजों को मसालेदार भी बनाएगी। अंजुम अपने बेहतरीन अभिनय कौशल, करिश्मा और ऑन-स्क्रीन उपस्थिति के लिए जानी जाती हैं।

अपने पिछले प्रदर्शन से दर्शकों का दिल जीतने वाली, सृष्टि के रूप में उनकी भूमिका को दर्शकों द्वारा बहुत पसंद किया गया है। कुंडली भाग्य में अपनी भूमिका के अलावा, अंजुम को मूल कुमकुम भाग्य, नागिन, तेरे शहर में, टाइम मशीन और कशमकश जैसे कई अन्य लोकप्रिय टीवी धारावाहिकों में उनकी भूमिका के लिए भी जाना जाता है। कई अन्य शो के बीच क्या सही क्या गलत।

वैसे तो अंजुम का करियर विविधतापूर्ण रहा है, क्योंकि उन्होंने पारिवारिक नाटकों, सामाजिक टिप्पणियों, रोमांस, विज्ञान-फाई, अपराध थ्रिलर और कई शैलियों में कदम रखा है, जिससे उन्हें बहुत प्रशंसा मिली है। लेकिन उनकी सूची यहीं नहीं रुकती है क्योंकि अभिनेत्री ने रियलिटी टीवी में भी अपनी पहचान बनाने का फैसला किया है। फिलहाल एक्ट्रेस खतरों के खिलाड़ी शो के हालिया सीजन में अपने डर से लड़ती नजर आ रही हैं।

ऐसा वक्त पृथ्वी के जीवन में पहले नहीं?

श्रुति व्यास

हम सभी एक नाव पर सवार हैं। यूरोप, अमरीका, भारत और चीन - सभी एक साथ बेइंतहा पसीना बहा रहे हैं। विडंबना है कि धरती के इतना ज्यादा गर्म होने के लिए बहुत हद तक हम खुद ही जिम्मेदार भी हैंदुनिया को इस साल वसंत का अहसास ही नहीं हुआ! अप्रैल में हमें लू के थपेड़े झेलने पड़े। अल्जीरिया, मोरक्को, पुर्तगाल और स्पेन में तापमान सामान्य से कहीं ज्यादा है। इस बीच, समय से पहले आई बरसात ने भारत में आम के मौसम में खलल डाली। जहां दूसरी जगहों जुलाई गर्म है वही हमारे यहाँ गर्मी और उमस दोनों हैं जो कि एक जानलेवा जुगलबंदी है।

इतना ही नहीं भविष्यवाणी है कि हर दिन, पिछले दिन से ज्यादा गर्म होगा। टेक्सास से लेकर ग्रीस तक रेड अलर्ट है; क्रोएशिया, एड्रियाटिक तट और स्पेन के नवारा के जंगलों में आग लगी हुई है। पर्यटन स्थल बंद कर दिए गए हैं क्योंकि तापमान 40 डिग्री के ऊपर चला गया है। बहुत अधिक तापमान के कारण सड़कें पिघल रही हैं, रेल पटरियां ऐंठ रही हैं और खुले में काम करना खतरे से खाली नहीं है। वियतनाम में किसान खेतों में काम करने के लिए सुबह तीन बजे सोकर उठ रहे हैं।

कोई संदेह नहीं कि हमने अपने जीवन में कभी इतनी झुलसाने वाली गर्मी नहीं देखी। विश्व जलवायु संगठन (डब्लूएमओ) ने पिछले हफ्ते बताया कि 1850 के दशक में टेम्परेचर नापने के उपकरणों का उपयोग प्रारंभ होने के बाद से धरती पर भी कभी ऐसा नहीं देखा गया। डब्लूएमओ के जलवायु सेवाओं के निदेशक प्रोफेसर क्रिस्टोफर हेविट ने कहा, ''हम एक ऐसे दौर से गुजर रहे हैं जिससे हम पहले कभी नहीं गुज़रे और यह हमारी पृथ्वी के लिए एक चिंता पैदा करने वाली खबर है।

वैज्ञानिक अब बिना झिझके कह रहे हैं कि अब से लेकर हर आने वाला साल और घातक रूप से गर्म होगा। यह चेतावनी भी दी जा रही है कि इस साल या अगले साल दुनिया का तापमान 1.5 डिग्री सेंटीग्रेड की उस सीमा को पार कर लेगा जो आईपीसीसी द्वारा ग्लोबल वार्मिंग की अपर लिमिट बतौर तय किया गया था।

इसलिए सरकारों और वैज्ञानिकों के सामने न सिर्फ धरती के और गर्म होने को रोकने की चुनौती है बल्कि लोगों को ठंडा रखने की चुनौती भी है। दुनिया के कई इलाकों में गर्मी का मुकाबला करने के साधन हैं ही नहीं क्योंकि वहां के लोगों ने आज तक कभी इसका सामना किया ही नहीं। अध्ययनों के अनुसार जिन जगहों पर झुलसाने वाली गर्मी होने का ज्यादा खतरा है उनमें अफगानिस्तान, पापुआ न्यू गिनी और मध्य अमेरिका शामिल हैं। इन इलाकों में तापमान का रिकार्ड टूटने की स्थिति बन सकती है और संभव है कि स्थानीय समुदाय इस हालात का मुकाबला करने में सक्षम ही न हों। इसी तरह, यूरोप एक ऐसा महाद्वीप है जहां मकान की डिजाईन में सदियों से कोई बदलाव नहीं आया है जबकि वहां के लोगों को अब अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में गर्मी के भीषण प्रकोप का सामना करना पड़ रहा है। यह महाद्वीप हर साल दुनिया के औसत से कहीं अधिक तेजी से गर्म हो रहा है। हर साल इसका मुकाबला करने में और अक्षम होता जा रहा है। मुझे याद है कि जब मैं स्काटलैंड में रहती थी तब भी गर्मी का मौसम गर्म होता था (हालाँकि आज की तुलना में बहुत कम) और घरों में इसका मुकाबला करने का एकमात्र साधन टेबिल फैन हुआ करता था।

विशेषज्ञों का कहना है यूरोपीय देशों की सरकारें करीब 20 साल पहले बजी खतरे की घंटी पर ध्यान में असफल रहीं जब सन् 2003 (जो महाद्वीप का सबसे गर्म साल था) की ग्रीष्म लहर में कुछ अनुमानों के अनुसार करीब 70,000 लोगों की मौत हुई थी। इसी सप्ताह प्रकाशित एक रपट के अनुसार पिछले साल गर्मियों में यूरोप में हुई 61,000 मौतों के लिए झुलसाने वाली गर्मी को जिम्मेदार माना जा सकता है। इस साल भी दुबारा यही विपदा आएगी। दक्षिण यूरोप के कुछ हिस्सों में मई से ही हीट वेव शुरू हो गई। सबसे ताजी ग्रीष्म लहर - जिसे अंडरवर्ल्ड के दरवाजों पर पहरा देने वाले कई सिरों वाले कुत्ते के नाम पर केरबेरस नाम दिया गया था - के दौरान फ्लोरेंस, रोम और सर्डेनिया और सिसली के कुछ हिस्सों में इस हफ्ते तापमान 37 डिग्री सेल्सियस से भी ज्यादा हो गया था। आने वाले हफ्तों में यह 48 डिग्री तक पहुंच सकता है। हम भारतीय हमेशा से गर्मी का सामना करते रहे हैं और उसका मुकाबला करना जानते हैं। लेकिन अब समय बदल गया है। कूलर, एसी, आईस्क्रीम, आम का पना, घर से न निकलना, शार्ट्स और सूती कपड़े सिर्फ अस्थायी राहत देने वाली चीजें हैं। ज्यादा बड़ी चुनौती है कार्बन उर्त्सजन के लक्ष्य को हासिल करना।

यूरोप को प्रकोप का सामना करना पड़ रहा है। सन् 2003 की झुलसा देने वाली गर्मी के बाद से यूरोप के देशों की सरकारों ने राष्ट्रीय अनुकूलन (एडाप्टेशन) स्ट्रेटेजी लागू कीं। गर्मी की चेतावनी और उसके लिए नागरिकों को दिशानिर्देश जारी करने शुरू किये। लेकिन वे भी कार्बन एमिशन के लक्ष्यों को हासिल करने में लगातार असफल रहे जिसका उद्देश्य क्लाइमेट चेंज की गति को धीमा करना था। ना ही उन्होंने इसके लिए उठाए जाने वाले ठोस कदमों में निवेश किया। लक्ष्य को प्राप्त न कर पाने के साथ-साथ वे अपने शहरों में बदलाव लाने में भी असफल रहे। विशेषज्ञों का मानना है कि सभी क्षेत्रों में आमूलचूल बदलाव की जरूरत है। इनमें परिवहन से लेकर स्वास्थ्य और कृषि से लेकर उत्पादकता तक सब शामिल है। इसके लिए बहुत बड़ी रकम का निवेश करना ही होगा। पर दुविधा भी है। कार्बन एमिशन घटाने के लिए वैकल्पिक साधनों में निवेश की जरूरत है लेकिन पंरपरागत रेनासां शैली के भवनों और शहरों में बदलाव के लिए भी रकम की जरूरत होगी। और ऐसा भी नहीं है कि अकेला यूरोप ही समस्या से जूझ रहा है। भूमध्य सागर के आसपास के देश, मध्य पूर्व और एशिया गर्मी के आदी हैं लेकिन उनके लिए भी गर्मी असहनीय होती जा रही हैतभी आने वाले सालों में मुश्किलें और बढ़ने वाली हैं।

मोदी एडवांटेज की जगह भाजपा चिराग, राजभर भरोसे?

चुनावी राजनीति में भाजपा का सबसे बड़े एडवांटेज नरेंद्र मोदी हैं। इसके अलावा हर मामले में विपक्षी पार्टियां भारी हैं।

राज्यों में भाजपा नेताओं से ज्यादा मजबूत नेता कांग्रेस या दूसरी प्रादेशिक पार्टियों में हैं। उत्तर प्रदेश, असम जैसे एक दो राज्य छोड़ दिए जाएं तो हर राज्य में भाजपा के मुख्यमंत्री या प्रदेश के दूसरे नेताओं के मुकाबले ज्यादा बड़ा नेता विपक्ष का है। तभी केंद्र सरकार से लेकर भाजपा तक का पूरा प्रचार सिर्फ मोदी के चेहरे पर केंद्रित रहता है। लेकिन अब ऐसा लग रहा है कि पार्टी यह एडवांटेज गंवा रही है। जिस तरह विपक्षी पार्टियों के गठबंधन का मुकाबला करने के लिए भाजपा ने 38 पार्टियां जुटाईं और उसके लिए जिस तरह के समझौते किए जाने की खबरें आईं उससे यह मैसेज गया कि भाजपा कमजोर हुई है और मोदी को भी अपने करिश्मे पर भरोसा नहीं रह गया है।

कुछ समय पहले ही संसद में नरेंद्र मोदी ने कहा था कि वे अकेले ही सब पर भारी हैं। भाजपा के नेता उनको शेर बता कर विपक्षी पार्टियों के गठबंधन का मजाक उड़ाते थे।

शेर बनाम गीदड़ों की फौज का नैरेटिव बनाया जाता था। लेकिन अब तस्वीर उलट गई है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.093

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.92 का हल

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

पत्थर की कीमत

संत सुमति दास की लोकप्रियता देखते हुए तत्कालीन नरेश ने भी उन्हें सत्संग करने के लिए अपने महल में निमंत्रित किया। उद्देश्य अपना वैभव और लोकप्रियता दिखाना भी था। अगले दिन संत महल में पहुंच गए। प्रवचन के पश्चात उन्हें पूरा महल घुमाया गया। नरेश ने उन्हें अपने ख़ज़ाने में जमा बहुमूल्य पदार्थ, बेशकीमती रत्न और पत्थर आदि दिखाए। संत निर्लिप्त भाव से सब देखते रहे। महल से चलते हुए उन्होंने भी राजा को अपनी कुटिया पर आकर सत्संग लाभ लेने के लिए आमंत्रित किया। अगले दिन राजा उनकी कुटिया पर पहुंचे तो उन्होंने भी राजा को अपना सामान दिखाना प्रारम्भ किया, जिनमें कुछ जरूरी बर्तन, दो-चार कपड़े और एक पत्थर की चक्की रखी थी।

नरेश अरुचि से सब देखते रहे। जब संत चक्की के बारे में बताने लगे तब नरेश बोले, 'इसमें विशेष बात क्या है। हर घर में होती है और चंद रुपयों में कहीं भी मिल जाती है।' इस पर संत ने गम्भीरता से समझाया, 'आपके ख़ज़ाने के रत्न भी तो पत्थर ही हैं, मगर वह किसी के काम आने के बजाय अपनी सुरक्षा पर ही अपना धन व्यय करवाते हैं। यह चक्की भी पत्थर की होते हुए भी सदा लोगों का उपकार करते हुए उनका पेट भरती है। आप ही बताएं कि कौन से पत्थर अधिक उपयोगी हैं।'

डगमगाती विकासशील अर्थव्यवस्थाएं

जिन देशों की अर्थव्यवस्थाओं में निर्यात का बड़ा योगदान रहा है, उनकी मुश्किलें बढ़ गई हैं। कारण है पश्चिम- खासकर यूरोपीय अर्थव्यवस्था में मंदी। यूरोप में आम लोगों की मुश्किलें बढ़ी हैं। उस स्थिति उनके बीच उपभोग और मांग घटना स्वाभाविक परिघटना है।

चीन की इस वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही के आर्थिक आंकड़े अपेक्षा से कमजोर रहे। हालांकि अप्रैल-जून की अवधि में चीनी अर्थव्यवस्था 6.3 प्रतिशत बढ़ी, लेकिन यह वृद्धि पिछले साल के कमजोर आधार पर है। चीन में पिछला पूरा साल कोरोना प्रभावित रहा था, जिसका उसकी अर्थव्यवस्था पर बहुत बुरा असर पड़ा। इस वर्ष सुधार के संकेत हैं, लेकिन उतना नहीं, जिसकी उम्मीद की गई थी। कुल मिला कर इस वर्ष के पहले छह महीनों चीनी अर्थव्यवस्था की वृद्धि 5.5 प्रतिशत रही। इसके पहले पिछले हफ्ते भारत के आयात-निर्यात के आंकड़े जारी हुए थे। सामने आया कि जून में भारत के निर्यात में 22 प्रतिशत की गिरावट आई। यह लगातार आठवां महीना रहा, जब भारत का निर्यात घटा। दूसरी तरफ आयात में 17 प्रतिशत की गिरावट आई। यह भारत की अंदरूनी अर्थव्यवस्था की धीमी होती रफ्ता का एक संकेत है। दरअसल, बात चीन या भारत जैसी बड़ी अर्थव्यवस्थाओं तक सीमित नहीं है। बल्कि बांग्लादेश जैसी अपेक्षाकृत छोटी अर्थव्यवस्था से आ रही खबरें भी चिंताजनक है। गुजरे दो दशकों में आर्थिक चमत्कार की मिसाल बताए गए इस देश में आज हाल यह है कि उसका बहुचर्चित कपड़ा उद्योग संकटग्रस्त हो गया है। साइकिल के कई कारखाने बंद हो गए हैं।

स्पष्ट है, जिन देशों की अर्थव्यवस्थाओं में निर्यात का बड़ा योगदान रहा है, उनकी मुश्किलें बढ़ गई हैं। कारण है पश्चिमी- खासकर यूरोपीय अर्थव्यवस्था में मंदी। यूरोप में महंगाई और उद्योग धंधों के कारण आम जन का जीवन इतना मुश्किल हुआ है कि ताजा खबरों के मुताबिक लगभग सभी यूरोपीय देशों में आम लोगों को भोजन की मात्रा या गुणवत्ता में कटौती करनी पड़ रही है। उस स्थिति उनके बीच उपभोग और मांग घटना स्वाभाविक परिघटना है। इसका असर विकासशील देशों पर पड़ा है, जिन्होंने भूमंडलीकरण के तहत बने सप्लाई चेन में आम उपभोग की वस्तुओं के उत्पादन और निर्यात की भूमिका लेकर अपनी अर्थव्यवस्था को खड़ा किया था। इस क्रम में चीन एक विशाल अर्थव्यवस्था बन गया। लेकिन अब बदले माहौल में उसके लिए अपनी वृद्धि दर को बरकरार रखना संभव नहीं पा रहा है। यह असल में विश्व अर्थव्यवस्था के संकटग्रस्त होने का सूचक है। (आरएनएस)

उद्धव ठाकरे का 63वां जन्मदिवस दिवस धूमधाम से मनाया

देहरादून (कासं)। शिवसेना उत्तराखंड ने आज शिवसेना पक्ष प्रमुख एवं महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव साहेब ठाकरे ६३वां जन्मदिवस दिवस धूमधाम से मनाया गया। आज दोपहर शिव सेना मुख्यालय पर शिवसेना कार्यकर्ता एकत्रित हुए एवं नन्हे मुन्ने स्कूल के बच्चों के साथ मिलकर पक्षप्रमुख के जन्मदिवस पर केक काटकर शुभकामनाएं दी। छोटे छोटे बच्चों ने उद्धव साहिब हैप्पी बर्थडे का गीत गाया। उसके उपरांत बच्चों को खाद्य सामग्री वितरित की गई।

इस अवसर पर शिव सेना उत्तराखंड प्रमुख गौरव कुमार ने कहा कि आज सभी शिवसैनिकों के लिए बड़ा दिन है क्योंकि आज हमारे पक्ष प्रमुख एवं सभी शिवसैनिकों के दिलों में राज करने वाले उद्धव साहिब का जन्मदिन है। महाराष्ट्र ही नहीं पूरे देश मे शिवसैनिक आपकी प्रेरणा से सामाजिक एवं जनहित कार्य रहते हैं। गौरव कुमार ने उद्धव जी की दीर्घायु की कामना की।

इस अवसर पर शिव सेना उपप्रमुख पंकज तायल, विकास मल्होत्रा, शिवम् गोयल, रोहित बेदी, रवीश नेगी, अमित डिमरी , जितेंद्र निर्वाल, मनमोहन साहनी, अक्षय महेंद्रू, विकास सिंह, सुरेंद्र पुंडीर आदि मौजूद रहे।

डकैती की योजना बना रहे 8 बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। डकैती की योजना बना रहे आठ बदमाशों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से तमंचे व चाकुओं सहित अन्य हथियार भी बरामद किये गये है। जानकारी के अनुसार कल देर रात थाना सितारगंज पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान पुलिस को सूचना मिली कि जैल कैम्प पुराने प्राइमरी स्कूल शक्ति फार्म के नजदीक कुछ बदमाश अंधेरे में डकैती की योजना बना रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर दबिश दी गयी तो वहां अफरा तफरी फैल गयी। इस दौरान पुलिस ने आठ लोगों को दबोच लिया। जिनके पास से तमंचे, कारतूस व चाकू सहित अन्य हथियार बरामद किये गये। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम राज मिर्धा पुत्र सुशील मिर्धा निवासी गुरूग्राम शक्तिफार्म, देवाशीष विश्वास पुत्र सुनील विश्वास, गोकुल विश्वास पुत्र निमाई विश्वास, आकाश मण्डल पुत्र तारक मण्डल, दीपक विश्वास पुत्र फूलमोहन विश्वास, सुमन सरकार पुत्र माखन लाल सरकार, संजीत बढई व सुभम सिकदार पुत्र सुधान्य सिकदार बताया। पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

मासूम के अपहरण व दुष्कर्म मामले में कोर्ट ने सुनाई 20 साल की सजा

हरिद्वार (हसं)। रुड़की में दो साल पहले छह साल की मासूम का अपहरण कर दुष्कर्म करने के मामले में न्यायालय ने आरोपी को 20 साल कठोर कारावास की सजा सुनाई है। साथ ही 75 हजार का अर्थदंड भी लगाया गया है। बता दें कि कलियर थाना क्षेत्र निवासी एक ग्रामीण की छह साल की बच्ची 23 अक्टूबर 2021 को एक डेयरी पर दूध लेने गई थी। इस दौरान वह संदिग्ध हालात में लापता हो गई थी। इसके बाद परिजनों ने बच्ची की घंटों तक तलाश की तब परिजनों ने देखा कि पास के गांव का एक व्यक्ति बच्ची को बाइक से नीचे उतारकर भागने का प्रयास कर रहा है। जिसे पकड़ कर पुलिस के हवाले किया गया। इस मामले में न्यायालय द्वारा आरोपी को 20 साल कठोर कारावास की सजा सुनाई गयी है साथ ही 75 हजार रूपये का अर्थदंड भी लगाया गया है।

खुलासाः एक साल में 4 दलित लड़कियों..

सत्ता का संरक्षण प्राप्त है। ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

उन्होंने आज एक बार फिर दोहराया कि इस केस में वीआईपी के नाम की चर्चा से लेकर सबूत मिटाए जाने का संदेश यूं ही नहीं जताया जा रहा है। माहरा ने भाजपा महिला संगठन की उस नेत्री का भी जिक्र किया जिसे इस मामले में बोलने पर पार्टी से निकाल दिया गया। उन्होंने कहा कि प्रदेश के लोग और जनता भाजपा के इस दोहरे चरित्र को अब समझ चुकी है। पत्रकार वार्ता में गरिमा दसौनी, नवीन जोशी सहित कई लोग मौजूद थे।

चोरियों का हुआ खुलासा, दो गिरफ्तार

संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस ने दो चोरियों का खुलासा करते हुए दो चोरों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चोरी का सामान बरामद कर लिया। पुलिस ने दोनों को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार वहीद पुत्र सदिक निवासी खड़ंजा कुतुबपुर कोतवाली लक्सर जिला हरिद्वार द्वारा गत दिवस अपने घर से चोर द्वारा बैल चोरी किए जाने के संबंध में दी गई तहरीर के आधार पर कोतवाली लक्सर में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। मुकदमा में घटना का खुलासा करने हेतु पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित की गयी पुलिस टीम द्वारा गहन पतारसी सुरागरसी कर संदिग्धो से पूछताछ की गयी। पुलिस टीम द्वारा किये गये अथक प्रयासो के फलस्वरूप गत दिवस जुल्फिकार पुत्र खलील निवासी खड़ंजा कुतुबपुर थाना कोतवाली लक्सर जिला हरिद्वार को मुकदमा उपरोक्त में चोरी के बैल के साथ गिरफ्तार किया गया। दूसरा मुकदमा अंकित कुमार पुत्र रामकुमार निवासी रायसी कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार द्वारा 26 जुलाई 2023 को उसके गैस गोदाम ग्राम हबीबपुर पुरी से गैस सिलेंडर चोरी करने के सम्बन्ध में कोतवाली लक्सर में मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर खुलासे के लिए पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित की गयी पुलिस टीम द्वारा घटनास्थल के आसपास के सीसीटीवी कैमरे चैक किये गये व पूर्व में बाईक चोरी में जेल गये संदिग्धो से पूछताछ की गयी व सुरागरसी पतारसी जारी रखते हुए गठित की गयी पुलिस टीम द्वारा किये गये अथक प्रयासो के फलस्वरूप गत दिवस सचिन पुत्र हुकम सिंह निवासी खड़ंजा कुतुबपुर कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार को चोरी के गैस सिलेंडर के साथ सैदाबाद के पास से गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने दोनों को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

3 मोबाइल झपटमार दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मोबाइल लूट का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन झपटमारों को लूटे गये मोबाइल व लूट में प्रयुक्त बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

मामला सिडकुल थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार महिला से मोबाइल लूटने के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने दवा चौक से तीन झपटमारों को लूटे गये मोबाइल व लूट में प्रयुक्त बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम रोहित कुमार पुत्र तिलक राज, गलोब पुत्र बालकृष्ण व अक्षय पुत्र धूम सिंह बताया। पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

18 नशीले इंजेक्शन सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नशीले इंजेक्शनों की तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने 18 नशीले इंजेक्शनों सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी शातिर किस्म का नशा तस्कर है जो पहले भी नशा तस्करी के कई मुकदमों में जेल की हवा खा चुका है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना बनभूलपुरा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को गौला पार्किंग नियर रेलवे पटरी बनभूलपुरा पर एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उसके पास से 18 नशीले इंजेक्शन बरामद किये। पूछताछ में उसने अपना नाम शमशाद पुत्र सरफराज उर्फ जाट निवासी नई बस्ती ठोकर वार्ड बताया। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है। पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का नशा तस्कर है जिस पर पहले भी नशा तस्करी के कई मुकदमें दर्ज है।

गवर्नमेंट पेंशनर संगठन का प्रतिनिधिमंडल राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण के निदेशक से मिला

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण के निदेशक बीएस टोलिया से गवर्नमेंट पेंशनर संगठन का प्रतिनिधिमंडल प्राधिकरण के कार्यालय आईटीआई पार्क में मिला।

संगठन की ओर से नवनियुक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी आनंद श्रीवास्तव को संबोधित ज्ञापन में गोल्डन कार्ड योजना के अंतर्गत पेंशनरों को शामिल होने के लिए उन्हें पुनः विकल्प भरने का अवसर प्रदान करने, योजना में ओपीडी को पूरा कैशलेस किए जाने, राज्य के सभी प्राइवेट अस्पतालों को योजना से संबंधित किए जाने योजना में मासिक अंशदान को कार्यरत कर्मचारियों की अपेक्षा पेंशनरों से 50% किए जाने से आदि विषयो से संबंधित मांगे शामिल की गई।

इस अवसर पर टोलिया ने बताया कि शासन स्तर पर उपरोक्त मांगों के संबंध में सकारात्मक कार्रवाई की जा रही है तथा प्राधिकरण के स्तर पर जो भी मांगे लंबित हैं उन पर शीघ्र कार्रवाई की जाएगी।

निदेशक ने प्राधिकरण की समन्वय समिति में संगठन के प्रतिनिधित्व को शामिल किए जाने पर भी सहमति प्रकट की और आशा व्यक्त की कि आगामी बैठकों में संगठन को औपचारिक रूप से शामिल किया जाएगा।

प्रतिनिधिमंडल में चौधरी ओमवीर सिंह,महिधर सिंह तोमर, वीआर सिंह, सुशील त्यागी, दिनेश जोशी, पंचम सिंह बिष्ट, दीपचंद शर्मा,अनिल कुमार पैन्यूली आदि शामिल थे।

एक नजर

कचरा बिनने वाली महिलाओं ने जीता 10 करोड़ रुपये का जैकपॉट !

मलप्पुरम। स्थानीय नगर पालिका की प्लास्टिक कचरा बीनने वाली इकाई में काम कर रही ग्यारह महिला कामगारों को कभी यह सपने में भी उम्मीद नहीं रही होगी जिस लाटरी टिकट को उनमें से प्रत्येक ने 25 रुपये से भी कम धन देकर खरीदा था, वह उन्हें 10 करोड़ रुपये का जैकपॉट दिलवा देगी। इन 11 महिलाओं ने कुल 250 रुपये देकर लाटरी का टिकट खरीदा था। केरल लॉटरी विभाग ने घोषणा की कि महिलाओं द्वारा पैसे इकट्ठा करने के बाद खरीदे गए टिकट पर उन्हें मानसून बंपर के रूप में 10 करोड़ रुपये का पुरस्कार दिया जाएगा।

इन महिलाओं के पास इतनी सामर्थ्य नहीं थी कि उनमें से कोई अकेले ही 250 रुपये का लाटरी का टिकट खरीद सके। विजेताओं में से एक राधा ने कहा, जब हमें अंततः पता चला कि हमने जैकपॉट हासिल कर लिया है तो हमारे उत्साह और खुशी का कोई ठिकाना नहीं रहा। हम सभी जीवन में कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं और यह पैसा कुछ हद तक हमारी समस्याओं को हल करने में मदद करेगा।

इन महिलाओं को उनके काम के अनुसार 7,500 रुपये से 14,000 रुपये के बीच वेतन मिलता है। हरित कर्म सेना घरों और प्रतिष्ठानों से जैविक रूप से अपघटित नहीं होने वाले कचरे को इकट्ठा करती हैं जिसे बाद में पुनर्चक्रण के लिए विभिन्न इकाइयों में भेजा जाता है।

'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी': आलिया और रणबीर की जोड़ी ने फिर जीता लोगों का दिल

मुंबई। फिल्म मेकर करण जौहर की मोस्ट अवेटेड फिल्म श्रॉकी और रानी की प्रेम कहानीश फाइनली आज सिनेमाघरों में रिलीज हो गई है। आज फिल्म का फर्स्ट डे फर्स्ट शो देखने के लिए सिनेमाघरों में ऑडियंस की काफी भीड़ उमड़ पड़ी। अब सोशल मीडिया पर लोगों ने फिल्म का रिव्यू शेयर करना भी शुरू कर दिया है। एक यूजर ने फिल्म की तारीफ करते हुए लिखा, "ओल्ड बॉलीवुड युग मॉर्डन कॉन्सेप्ट के साथ वापस आ गया है। क्या फिल्म है, लगभग सभी मिक्स्ड फीलिंग्स का अमेजिंग एक्सपीरियंस।"

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का निर्देशन करण जौहर ने किया है। इसे इशिता मोइत्रा, शशांक खेतान और सुमित रॉय ने लिखा है. धर्मा प्रोडक्शंस और वायाकॉम18 स्टूडियोज द्वारा निर्मित, यह फिल्म एक ऐसे कपल की कहाना है जिनकी पर्सनैलिटी अलग-अलग है, फिर भी उन्हें प्यार हो जाता है और वे शादी करने से पहले तीन महीने तक एक-दूसरे के परिवारों के साथ रहने का फैसला करते हैं। फिल्म में रणवीर सिंह ने एक तेजतर्रार पंजाबी लड़के रॉकी रंधावा की भूमिका निभी है. वहीं आलिया भट्ट एक बंगाली टीवी पत्रकार रानी चटर्जी की भूमिका में हैं।

फ्लाइट में महिला डॉक्टर से छेड़छाड़ के आरोप में प्रोफेसर गिरफ्तार

नई दिल्ली। इंडिगो की फ्लाइट में एक महिला यात्री को कथित तौर पर गलत तरीके से छूने के आरोप में एक प्रोफेसर को गिरफ्तार किया गया है। जानकारी के मुताबिक दिल्ली से मुंबई जा रही फ्लाइट में 24 साल की डॉक्टर ने क्रू मेंबर ने एक पुरुष यात्री पर उसके साथ छेड़छाड़ करने का आरोप लगाया है। इसके बाद आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी ही पहचान 47 वर्षीय प्रोफेसर रोहित श्रीवास्तव के रूप में हुई है। पुलिस अधिकारी ने बताया कि यह घटना बुध वार को हुई थी।

फ्लाइट ने दिल्ली से सुबह 5:30 बजे उड़ान भरी थी। पीड़िता और आरोपी फ्लाइट में एक-दूसरे के बगल में बैठे थे। उन्होंने बताया कि महिला डॉक्टर ने अपनी शिकायत में कहा कि मुंबई एयरपोर्ट पर विमान से उतरने से कुछ समय पहले आरोपी ने उन्हें गलत तरीके से छुआ। इसके बाद दोनों यात्रियों के बीच बहस छिड़ हो गई, जिसके बाद पीड़िता ने विमान के क्र मेंबर को घटना की सूचना दी, जिन्होंने हस्तक्षेप किया।

उन्होंने बताया कि फ्लाइट के मुंबई एयरपोर्ट पर उतरने के बाद वह पुलिस स्टेशन गई। पुलिस ने बताया कि आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे जमानत मिल गई। फिलहाल पुलिस मामले की जांच कर रही है।

सर्राफा व्यापारी से लाखों की लूट

हमारे संवाददाता

देहरादून/सहारनपुर। देहरादून के बॉर्डर से सटे सहारनपुर (यूपी) के मोहंड स्थित मुख्य मार्ग पर सर्राफा व्यापारी पर चाकुओं से हमला कर लाखों के जेवरात लूट का मामला सामने आया है। हथियारबंद बदमाशों ने अमृतसर से देहरादून आ रहे सर्राफा व्यापारियों से लगभग 40 लाख से अधिक का सोना लूट लिया और मौके से फरार हो गए। मामला उत्तर प्रदेश के सहारनपुर जनपद से जुड़ा है, लेकिन मामले में यूपी पुलिस से कोई मदद न मिलने पर पीड़ित सहित अन्य सर्राफा व्यापारियों ने देहरादून एसएसपी से मुलाकात कर मामले की शिकायत की। घटना की गंभीरता को देखते हुए डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुँवर ने थाना क्लेमेंनटाउन पुलिस को पूरे घटनाक्रम का संज्ञान लेकर लुटेरों की धरपकड़ के निर्देश दिए हैं। साथ ही सहारनपुर एसएसपी से भी वार्ता कर इस मामले का संज्ञान लेकर उचित कार्रवाई करने की बात कही गयी।

देहरादून सर्राफा व्यापारियों द्वारा दी गयी जानकारी के अनुसार लूटपाट का यह मामला 27 जुलाई गुरुवार प्रातः 4:00 बजे के आसपास का है। बताया जा रहा है कि एक सर्राफा व्यापारी अमृतसर से चंडीगढ़ होकर अपनी कार से देहरादून प्रेमनगर में सोने के आभूषण सप्लाई देने आ रहे थे। जब वह मोहंड की ओर लोहे का पुल पार कर रहे थे तो इस दौरान सड़क पर एक व्यक्ति ने हाथ देकर मदद की गुहार लगाई। जिस पर सर्राफा व्यापारी ने अपने ड्राइवर को गाड़ी रोकने के लिए कहा और अज्ञात व्यक्ति से परेशानी का कारण पूछा। इस बीच उस व्यक्ति ने ड्राइवर को झपट कर पकड़ लिया। इस दौरान उसके तीन चार अन्य साथी भी झाड़ियों से निकल आये और सभी ने मिलकर व्यापारी और उसके ड्राइवर पर चाकुओं से हमला कर दिया और कार में रखी सोने के आभूषणों से भरी अटैची लूट कर फरार हो गए। लूटे गये जेवरात लाखों रूपये की बताये जा रहे है। लूट के इस घटनाक्रम के बाद घायल पीड़ित सर्राफा व्यापारी ने आशारोड़ी चौकी पहुंचकर पुलिस को शिकायत की तो पुलिस ने मामला उत्तर प्रदेश का होने के कारण उन्हें बिहारीगढ़ थाने जाने को कहा, लेकिन यूपी पुलिस की तरफ से कोई सुनवाई न होने पर पीड़ित व्यापारी देहरादून के सर्राफा व्यापारियों के साथ देहरादून एसएसपी दलीप सिंह कुँवर से मिलने पहुंचे।

मामले की गंभीरता को देखते हुए डीआईजी/एसएसपी ने तत्काल थाना क्लेमेंनटाउन और पटेल नगर सहित सभी को अलर्ट कर कार्यवाही के निर्देश दिए। वही डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने सहारनपुर एसएसपी को भी फोन करके मामले का संज्ञान लेकर उचित कार्रवाई करने के लिए कहा गया।

बीस दरोगाओं के तबादले

संवाददाता

देहरादून। डीआईजी/एसएसपी ने बीस दरोगाओं के तबादले करते हुए सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये।

आज यहां एसएसपी कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार एसएसपी ने पुलिस लाईन में तैनात कुलदीप शाह को कोतवाली पटेलनगर, पुलिस लाईन में तैनाम अमन चढडा को एसएसआई प्रेमनगर, कोतवाली नगर से कृष्ण कुमार को कोतवाली विकासनगर, कमलेश सिंह गौड को चौकी प्रभारी हाथीबडकला से चौकी प्रभारी हर्रावाला, नीरज त्यागी को पुलिस लाईन से चौकी प्रभारी लक्ष्मण चौक, प्रवीण सिंह पुण्डीर को एसएसआई प्रेमनगर से चौकी प्रभारी लक्खीबाग, राकेश पुण्डीर को चौकी प्रभारी बालावाला से थाना बसंत विहार, सुनील नेगी को थाना बसंत विहार से चौकी प्रभारी बालावाला, सनोज कुमार को थाना सहसपुर से चौकी प्रभारी बाजार पटेलनगर, ओमप्रकाश चौकी प्रभारी बाजार पटेलनगर से चौकी प्रभारी हाथीबडकला, कविन्द्र राणा को चौकी प्रभारी लक्ष्मणचौक से चौकी प्रभारी आईडीपीएल ऋषिकेश, चिन्तामणी मैठाणी को चौकी प्रभारी आईडीपीएल से चौकी प्रभारी खुडबुडा, मुकेश नेगी को थाना सेलाकुई से कोतवाली डोईवाला, अमित कुमार को पुलिस लाईन से थाना सहसपुर, संदीप कुमार को थाना प्रेमनगर से कोतवाली पटेलनगर, जगदम्बा प्रसाद को कोतवाली ऋषिकेश से कोतवाली नगर, बुद्धि सिंह पंवार को पुलिस लाईन से थाना रायपुर, कान्ता प्रसाद डंडरियाल को पुलिस लाईन से थाना प्रेमनगर, सर्वेश कुमार को पुलिस लाईन से थाना राजपुर व ललिता प्रसाद जोशी को बसंत विहार से हाईकोर्ट/सम्मन सेल में भेजा गया है।

सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये गये हैं।

दून के पांच युवक बागेश्वर में नशा तस्करी करते हुए गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। नशा तस्करी में लिप्त राजधानी दून के पांच युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से भारी मात्रा में चरस व तस्करी में प्रयुक्त कार भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कपकोट पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को खाईबगड़ नया सरयू पुल के समीप एक संदिग्ध इनोवा कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो कार सवार पांच युवक निकल कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया।

तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से करीब एक किलो (963 ग्राम) चरस बरामद की। पूछताछ में उन्होने अपना नाम कुलदीप सिंह राय पुत्र बहादुर सिंह राय, निवासी कुरौली देहरादून, हाल पता 25 आर के पुरम लोवर अधोईवाला, प्रिंस त्यागी उर्फ मोन्टी पुत्र स्व. अवनीश त्यागी निवासी एमडीडीए कालोनी डालनवाला, मनीष जोशी पुत्र हरीश चन्द्र जोशी निवासी भगत सिंह कालोनी अध ोईवाला, पंकज कुमार पुत्र सत्येन्द्र कुमार निवासी वाणी विहार जैन प्लॉट अध ोईवाला व कृष्ण सिंह बल्दिया उर्फ किशन पुत्र बसन्त सिंह बल्दिया निवासी एमडीडीए कॉलोनी डालनवाला बताया।

पुलिस ने सभी तस्करों को एनडीपीएस एक्ट के तहत गिरफ्तार कर उन्हे

❑भारी मात्रा में चरस व तस्करी में प्रयुक्त कार बरामद

न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है तथा तस्करी में प्रयुक्त इनोवा कार को सीज किया गया है। आरोपियों आपराधिक इतिहास की जानकारी करने पर संज्ञान में आया है कि उनके खिलाफ जनपद देहरादून में भी आपराधिक मामले दर्ज है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।