मंगलवार
01 अगस्त 2023

पृष्ठ 4
शरीर के अंदर भी होती है एक घड़ी!

पृष्ठ 5
कंगना की तेजस 20 अक्टूबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 176
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

जिस मनुष्य में आत्मविश्वास नहीं है वह शक्तिमान होकर भी कायर है और पंडित होकर भी मूर्ख है।

– राम प्रताप त्रिपाठी

पहाड़ की बेटी ने पीएम को लिखा खत
राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं की खोली कलई

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राज्य को बने दो दशक का समय हो चुका है, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का कहना है कि 2025 तक उत्तराखंड को देश का सर्वोत्तम राज्य बनाना है। लेकिन इस सर्वोत्तम राज्य में जन सेवाओं और सुविधाओं की क्या स्थिति है? इसकी जमीनी तस्वीर हमें आए दिन टीवी चैनलों और अखबारों में आने वाली खबरों से मिलती रहती है जब हम किसी बीमार को डोली में ले जाते लोगों और लकड़ी से बनाए गये खतरनाक पुलों से स्कूली बच्चों को उफनती नदियों को पार करते देखते हैं। राज्य की स्वास्थ्य व्यवस्थाओं को लेकर पौड़ी की एक बेटी ने प्रधानमंत्री मोदी को एक खुला पत्र लिखकर सरकारी दावों की धज्जियां उड़ा दी है। देखना यह है कि सबको मन की बात सुनाने वाले प्रधानमंत्री मोदी अब इस पहाड़ की बेटी के दर्द पर कितना मरहम लगा पाते हैं।

❑पूछा ऐसे एम्स का क्या करें जहां सीटी स्कैन तक की सुविधा न मिले

जनपद पौड़ी के गांव चोपड़ा की 15 वर्षीय आयुषी सिंह ने प्रधानमंत्री मोदी को लिखे खत में कहा है कि 31 जुलाई को उसके भाई अर्पित को पिता की लाइसेंसी बंदूक से गोली लग गई जिसे उपचार के लिए पहले पौड़ी जिला अस्पताल ले जाया गया। जहां से प्राथमिक उपचार के बाद उसे श्रीनगर मेडिकल कॉलेज जो 30 किलोमीटर दूर है की बजाय 130 किलोमीटर दूर ऋषिकेश एम्स रेफर कर दिया गया। परिजन रात 8:30 बजे उसे लेकर ऋषिकेश ऐम्स पहुंचे तो डॉक्टरों ने उन्हें सीटी स्कैन मशीन खराब होने का हवाला देकर एक निजी अस्पताल भेज दिया। जहां अस्पताल के डॉक्टरों ने बिना एमएलसी के सीटी स्कैन करने से इंकार कर दिया गया। थक हार कर परिजन अर्पित को लेकर फिर ऋषिकेश एम्स पहुंचे और अब अल्ट्रासाउंड तथा एक्स-रे के सहारे ही उसके भाई का उपचार किया जा रहा है।

इस बेटी ने प्रधानमंत्री से पूछा है कि आपने एम्स तो बना दिए लेकिन जब इन मेडिकल कॉलेजों में सिटी स्कैन तक की सुविधा नहीं है तो ऐसी स्वास्थ्य सेवाओं व एम्स का क्या फायदा है। जब निजी अस्पतालों से ही इलाज कराना मजबूरी हो। पीएम को लिखे खत पर स्वास्थ्य मंत्री को भी गौर करने की जरूरत है।

केन्द्र ने उत्तराखण्ड के लिए 951 करोड़ रूपये की विशेष सहायता स्वीकृत की

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। वित्त मंत्रालय भारत सरकार द्वारा पूंजीगत निवेश 2023-24 के अन्तर्गत उत्तराखण्ड को विशेष सहायता (ऋण) के लिए 951 करोड़ रूपये की स्वीकृति प्रदान की गई है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राज्य को प्रदान की गई इस विशेष सहायता के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण का आभार व्यक्त किया गया है।

❑सीएम धामी ने प्रधानमंत्री का किया आभार व्यक्त
❑48 योजनाओं के लिए स्वीकृत हुई विशेष सहायता

वित्त मंत्रालय भारत सरकार द्वारा जिन महत्वपूर्ण योजनाओं के लिए 2023-24 के लिए राज्य को विशेष सहायता स्वीकृत की गई है, उनमें जल जीवन मिशन के तहत ग्रामीण क्षेत्र में पेयजल की सुविधा के लिए 110 करोड़ रूपये, नैनीताल में मॉडल कॉलेज अपग्रेडेशन के लिए 61 करोड़ रूपये, 500 बेड के दून मेडिकल कॉलेज के लिए 60 करोड़ एवं दून मेडिकल कॉलेज कैम्पस के लिए 33.98 करोड़ रूपये की विशेष सहायता प्रदान की गई है। पीएमजीएसवाई स्टेट शेयर के लिए 56 करोड़ रूपये, रूड़की-देवबंद रेल लाईन के लिए 55 करोड़ रूपये, सहसपुर में स्किल हब के लिए 25.91 करोड़ रूपये, फार्म मशीनरी बैंक के लिए 25 करोड़ रूपये, टनकपुर आईएसबीटी के लिए 25 करोड़ रूपये, देहरादून में बस डिपो/वर्कशाप के लिए 25 करोड़ रूपये एवं अल्मोड़ा सीवरेज स्कीम के लिए 20.16 करोड़ की विशेष सहायता प्रदान की गई है। इसके अतिरिक्त अन्य योजनाओं में भी विशेष सहायता के तहत भारत सरकार द्वारा धनराशि स्वीकृत की गई है।

ऑनलाइन हत्या का तरीका सीखकर नाबालिग ने की सहपाठी की हत्या

हमारे संवाददाता

कानपुर। सोशल मीडिया के दुष्परिणाम भी आये दिन सामने आते रहते है। इसका एक ताजा उदाहरण कानपुर में सामने आया है। जहां एक 10वी में पढ़ने वाले नाबालिग छात्र द्वारा आनलाइन हत्या का तरीका सीखकर अपने ही सहपाठी की हत्या चाकू से गला रेतकर कर दी। बीते रोज 10वीं के छात्र की उसके सहपाठी ने गर्दन पर चाकू मारकर हत्या कर दी थी। गर्दन पर ही चाकू से छह बार वार किया, जिसके बाद गला रेत दिया गया था। महज 13 वर्ष की उम्र के बच्चे ने हत्याकांड को प्रोफेशनल हत्यारे की तरह अंजाम देने पर पुलिस महकमा भी हैरान हो गया। पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट के मुताबिक, सांस नली कटने और अधिक खून बहने से मृतक छात्र की मौत हुई। जब पुलिस ने आरोपी बच्चे से पूछताछ की तो उसने बताया कि मैंने ऑनलाइन मर्डर करने का तरीका सीखा। उससे पता चला कि अगर किसी की गर्दन पर वार किया जाए तो उसके बचने का कोई चांस नहीं रहता। आरोपी छात्र ने बताया कि अगर मैं उसे नहीं मारता तो वो मुझे मार डालता। वहीं पुलिस को मामले में पता चला कि आरोपी व मृतक छात्र की वहीं इंटर में पढ़ने वाले एक छात्रा को दोनो पसंद करते थे। जिससे दोनो के बीच अक्सर तनाव बना हुआ रहता था।

संसद में 8 से 10 अगस्त के बीच होगी अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा

नई दिल्ली। मणिपुर मुद्दे पर विपक्ष द्वारा जारी अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा को लेकर तारीखों का ऐलान हो गया है, लोकसभा में 8 अगस्त से 10 अगस्त के बीच विपक्ष के अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा होगी, यहां चर्चा 3 दिन तक चलेगी, इंडिया गठबंधन लगातार मणिपुर मुद्दे को लेकर पीएम मोदी के बयान की मांग कर रहा था, अब इस प्रस्ताव को लेकर प्रधानमंत्री मोदी खुद संसद के अंदर जवाब देंगे।

मौजूदा केंद्र सरकार के कार्यकाल का आखिरी मानसून संसद सत्र 18 जुलाई से शुरू हुआ था। विपक्षी पार्टियों ने सत्तारूढ़ एनडीए गठबंधन की सरकार को कई मुद्दों पर घेरते हुए अविश्वास का प्रस्ताव रखा। लोकसभा अध्यक्ष ने इसे स्वीकार कर लिया है और अब 20 जुलाई को इस पर संसद में चर्चा होगी।

अब सवाल यह उठ रहा है कि जब भाजपा बहुमत के साथ एनडीए गठबंधन के रूप में सरकार चला रही है तो क्या यह अविश्वास प्रस्ताव किसी भी तरह से उसके लिए परेशानी का सबब बन सकता है। तो इसका जवाब है, नहीं। फिलहाल लोकसभा में एनडीए का संख्या बल 311 है। वहीं इंडिया गठबंधन की संख्या एनडीए के मुकाबले कम है। लोकसभा में विपक्षी दलों की तरफ से सरकार के खिलाफ लाया जाने वाला प्रस्ताव, अविश्वास प्रस्ताव कहलाता है। सरकार को लोकसभा में बहुमत साबित करने की चुनौती के लिए इसे लाया जाता है। नियम 1998 के तहत, कोई भी सदस्य सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव का नोटिस दे सकता है।

लोकसभा अध्यक्ष जब प्रस्ताव को कार्यवाही का हिस्सा बनाए। समर्थन में 50 सदस्यों का होना बेहद जरूरी है।लोकसभा के सेक्रेटरी जनरल को 10 बजे से पूर्व लिखित में नोटिस देना होता है।

दून वैली मेल

संपादकीय

मणिपुर का समाधान तलाशे

मणिपुर में पिछले तीन-चार महीने से जो कुछ हो रहा है या फिर 4 मई को महिलाओं के साथ जो कुछ हुआ उसके लिए आखिर कौन जिम्मेदार है। बीते कल सुप्रीम कोर्ट ने अगर यह केंद्र सरकार और राज्य सरकार के सामने सवाल रखा है तो यह स्वाभाविक ही है। महिलाओं की सुरक्षा के इस सवाल से कोई भी सरकार या व्यक्ति यह कहकर पल्ला नहीं झाड़ सकता है कि जो कुछ हुआ वह शर्मसार करने वाला या निंदनीय है। सत्ता में बैठे लोगों को इसकी जिम्मेदारी लेनी ही पड़ेगी। अब अगर सुप्रीम कोर्ट द्वारा यह कहा गया है कि मणिपुर की घटना की तुलना निर्भया कांड या अन्य किसी राज्य में घटित घटनाओं से नहीं की जा सकती है और इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए एक तंत्र विकसित करना ही होगा तो इसका सीधा मतलब है कि सरकार कुछ ऐसे ठोस कदम उठाए जो यह सुनिश्चित करें कि देश में इस तरह की घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो। अदालत का कहना है कि बात सिर्फ उन महिलाओं तक सीमित नहीं है जिनके वीडियो सामने आए उन तमाम अन्य महिलाओं की भी है जो हिंसा शोषण और अपमान की शिकार हुई। कोर्ट ने 3 मई के बाद की घटनाओं का ब्यौरा मांगते हुए कहा कि अन्य तमाम मामलों में अब तक क्या कार्रवाई की गई है। इस बात में कोई संदेह नहीं है कि मणिपुर की घटनाओं ने देश को झकझोर कर रख दिया है। लेकिन इन शर्मनाक घटनाओं पर राजनीति का जो रवैया देखने को मिला है वह उससे भी बड़ी शर्म की बात है। सुप्रीम कोर्ट के सख्त रुख के बाद अब यह उम्मीद की जानी चाहिए कि सरकारी तंत्र की भी नींद टूटेगी तथा महिलाओं की सुरक्षा के सवाल पर न सिर्फ नए सिरे से विचार मंथन होगा अपितु सख्त कानून भी बन पाएंगे। इस मुद्दे को लेकर संसद में आठ दिनों से हंगामा हो रहा है विपक्ष प्रधानमंत्री को सदन में आने और इस पर बयान देने की जिद पर अड़ा है वहीं विपक्ष का यह भी आरोप है कि सरकार अपनी जवाबदेही से बचने के लिए उस पर सदन की कार्यवाही न चलने देने का आरोप लगा रही है। सवाल यह है कि सत्ता पक्ष और विपक्ष भले ही मणिपुर जैसे शर्मनाक वाक्यों और सामाजिक असुरक्षा के मुद्दे पर राजनीति कर रहे हो। मणिपुर की जातीय हिंसा और महिलाओं पर अत्याचार की पराकाष्ठा पर सरकार की संवेदनहीनता को पूरा देश देख रहा है। सत्ता पक्ष के नेताओं द्वारा कांग्रेस को यह कहकर चुप कराने की कोशिशें की जा रही है कि उसके शासन काल में भी मणिपुर में ऐसा ही होता रहा है। कांग्रेस को उसे याद रखने की जरूरत है, जैसी बातें उसकी संवेदनहीनता को ही दर्शाती हैं। आज अगर जरूरत है तो इस बात की है कि मणिपुर में किस तरह से शांति बहाल हो और लोगों का शासन-प्रशासन में भरोसा कायम किया जाए? महीनों से राहत शिविरों में रह रहे लोग अपने घरों में लौट सके? जिसने अपने इस हिंसा के शिकार हुए लोगों को देखा है उनके दुख दर्द को कैसे बांटा जाए? जो बेघर हो गए हैं, उनके रहने और आजीविका की क्या व्यवस्था हो। लेकिन इन सब सवालों पर कहीं भी कोई ठोस पहल नहीं की जा रही है। इस बारे में सिर्फ बयान बाजी ही की जा रही है। अभी विपक्षी दलों के नेताओं ने मणिपुर का दौरा किया और वापस लौट कर कहा कि मणिपुर कराह रहा है? निसंदेह मणिपुर में जो भी घटित हुआ वह देश के लोकतंत्र और संविधान पर गंभीर सवाल खड़े करने वाला है इस तरह की अराजकता स्थिति में कोई समाज और राष्ट्र सुरक्षित महसूस नहीं कर सकता है।

पर्वतीय विकलांग सेवा संस्थान ने दिव्यांगों को बांटी ट्राई साईकल

देहरादून (सं)। पर्वतीय विकलांग सेवा संस्थान ने जरूरतमंद दिव्यांगों को दो ट्राई साईकिल, वाकर व राशन की कीट वितरित की। आज यहां एक इन्दर रोड स्थित कार्यालय पर आयोजित कार्यक्रम में पर्वतीय विकलांग सेवा संस्थान ने जरुरतमंद दिव्यांगों को 2 ट्राई साईकिल, वाकर, 2 राशन किट,2 बैसखियां वितरित की ताकि अपने जीवन को अच्छी तरह व्यतीत कर सकें। संस्थान के अध्यक्ष गुलशन बाहरी ने बताया कि शत प्रतिशत दिव्यांग कुमार को ट्राई साइकल एवं आर्थिक सहयोग भी किया गया ताकि अपना गुजर बसर पेन, पेन्सिल आदि बेच कर करे न कि किसी के आगे हाथ फैलाने पड़े। मुख्य अतिथि समाजसेवी डॉ. एस फारूक ने संस्थान द्वारा किये जा रहे समाज सेवा के कार्यों की भूरि भूरि प्रशंसा की। इस अवसर पर आर के बक्शी, तारा दुग्गल, रविंदर आनंद, श्रीमति रौशनी, अनिता शर्मा, अरुण भाटिया एवं सलमान आदि उपस्थित थे।

मा नः समस्य दूढ्यः परिद्वेषसो अंहतिः।
ऊर्मिर्न नावमा वधीत्।।
(ऋग्वेद ८-७५-९)

दुर्बुद्धि, द्वेष करने वाले मनुष्यों से दूर रहें। द्वेष की भावना अपने अंदर ना पनपने दें। जिस प्रकार समुद्र की विकराल लहरें नाव को नष्ट कर देती हैं उसी प्रकार द्वेष हमारे जीवन को हानि पहुंचाता है।

दून फिल्म स्कूल में एक दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यक्रम का शुभारम्भ

संवाददाता

देहरादून। दून फिल्म स्कूल में एक दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यक्रम का शुभारम्भ में नये बैच के छात्रों को विभिन्न बारीकियों की जानकारी दी।

आज यहां धर्मपुर चौक स्थित दून फिल्म स्कूल में छात्रों के पंजीकरण के साथ एक दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यक्रम की शुरुआत हुई। इस मौके पर फिल्म स्कूल के विजन और मिशन को छात्रों के साथ साझा किया गया। वक्ताओं ने बताया कि ये उत्तराखंड का पहला ऐसा फिल्म स्कूल है जो श्री देव सुमन विश्वविद्यालय से सम्बद्ध है। दून फिल्म स्कूल ने फिल्म निर्माण और अभिनय में डिप्लोमा का एक नया बैच शुरू किया। इस स्कूल में फिल्म निर्माण की विभिन्न धाराओं, निर्देशन, संपादन, छायांकन, ध्वनि डिजाइनिंग और अभिनय में एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम के लिए एक ओरिएंटेशन कार्यक्रम शुरू हुआ। दीप प्रज्ज्वलन के पश्चात स्कूल के सीएमडी सिद्धार्थ ने फिल्म स्कूल के विजन और मिशन को छात्रों के साथ साझा किया। सिद्धार्थ ने बताया कि फिल्म स्कूल श्री देव सुमन विश्वविद्यालय से सम्बद्ध है, जिस से आने वाले समय में छात्र यहां से कोर्स करने के बाद किसी भी संस्थान में अध्यापन या उच्च शिक्षा प्राप्त कर सकते है,सिद्धार्थ खुद भी एक फिल्ममेकर एवम प्रोड्यूसर है। उन्होंने कहा कि यहां से कोर्स करने के पश्चात छात्र डीएफएस एलुमनी नेटवर्क का मेंबर होगा,जिसके अंतर्गत वह लाइफ मेंबरशिप का हकदार हो जायेगा एवम निकट भविष्य में यदि उसे फिल्म निर्माण या अन्य किसी तरह की मदद की आवश्यकता महसूस होगी तो डीएफएस उसकी हर निश्चित मदद के लिए प्रतिबद्ध है।

इस मौके पर प्रिंसिपल देवीदत्त के साथ सत्र और अविजीत नंदी, एचओडी सिनेमेटोग्राफी विनय विक्रांत, एचओडी अभिनय, सुदर्शन जुयाल के साथ मेंटर सत्र शामिल रहे। इंडस्ट्री मेंटर के बाद फिल्म निर्देशक संतोष सिंह रावत के साथ बातचीत सत्र और उनकी पुरस्कार विजेता फिल्म ष्पाताल-तीष की स्क्रीनिंग की गई। ओरिएंटेशन कार्यक्रम श्डीएफएस के सुपरस्टारश सत्र के साथ आगे बढ़ा, जिसमें सिनेमेटोग्राफी कार्यक्रम के पूर्व छात्र आकर्ष श्रीवास्तव, निर्देशन में डिप्लोमा के छात्र प्रज्ञेश गढ़वाल और अभिनय में डिप्लोमा के छात्र नितीश रावत और अर्पित ने नृत्य प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का समापन दून फिल्म स्कूल के डीन मुकेश कुमार के धन्यवाद सत्र के साथ हुआ।

स्मैक के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने स्मैक के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर थाना पुलिस ने शिमला बाईपास रोड रामगढ तिराहे के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 22 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम हरजाना पत्नी फैजान निवासी खुशहालपुर बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने मंसा देवी रोड से एक युवक को 5 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया जिसने अपना नाम कुलदीप पुत्र सावधान निवासी गुमानीवाला बताया।

व्यापार मंडल ने आशारोडी चैक पोस्ट बंद करने की मांग की

संवाददाता

देहरादून। दून उद्योग व्यापार मंडल के पदाधिकारियों ने वित्त मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल से मुलाकात कर आशारोडी जीएसटी चेक पोस्ट को बंद करने की मांग की। आज यहां दून उद्योग व्यापार मंडल के एक प्रतिनिधि मंडल ने वित्त मंत्री उत्तराखंड प्रेमचंद अग्रवाल से शिष्टाचार मुलाकात कर आशारोड़ी-मोहब्बेवाला जी. एस.टी. चेक पोस्ट पर तैनात अधिकारियों द्वारा व्यापारियों का नाजायज उत्पीड़न करने के संबंध में गहनता से बातचीत कर एक ज्ञापन सौंपा। प्रांतीय उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल उत्तराखण्ड के चेयरमैन ने बताया की जी.एस.टी. कानून के अर्न्तगत पूरे देश में चेकिंग पोस्ट खत्म कर दी गई थी तथा मोबाइल दस्ते फलाईंग स्क्वेड बना दी गई थी लेकिन हमारे देहरादून में देखने में आ रहा है कि यह मोबाइल वेन ना होकर पूरी चौक पोस्ट के रूप में चल रही है। इनके द्वारा प्रत्येक गाडी को चेक पोस्ट में बुलाकर चेक किया जाता है जिससे देहरादून का व्यापारी व ट्रांसपोटर बहुत परेशान है उनकी मांग है कि इनकी यह चैक पोस्ट बंद होनी चाहिए। दून उद्योग व्यापार मंडल के अध्यक्ष विपिन नागलिया ने बताया कि व्यापरियों का जो माल प्रदेश के बहार से आ रहा है उसमें जबरदस्ती कोई ना कोई छोटी मोटी मानवीय गलती या क्लेरिकल मिस्टेक या ई.वे.बिल इत्यादि की गलती निकलकर जबरदस्ती माल को रोक लिया जाता है तथा जी.एस.टी कानून का भय दिखाकर व्यापारी से भारी जुर्माना वसूला जाता है।

पार्षद ने की राष्ट्रीय पदाधिकारियों से मुलाकात, बतायी समस्याएं

संवाददाता

देहरादून। तरला आमवाला की पार्षद ने राष्ट्रीय पदाधिकारियों से मुलाकात कर स्वच्छता कर्मचारियों की समस्याओं से अवगत कराया।

आज यहां वार्ड संख्या 61 तरला आमवाला की पार्षद नीतू बाल्मिकी एवं भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा के पूर्व महानगर अध्यक्ष ने भाजपा प्रदेश कार्यालय में पार्टी के राष्ट्रीय एवं प्रदेश के पदाधिकारियों से मुलाकात की। उत्तराखंड दौरे पर पहुंचे भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री संगठन बी एल संतोष, राष्ट्रीय महामंत्री एवं उतराखंड प्रभारी दुष्यंत गौतम, कैबिनेट मंत्री सौरभ बहुगुणा, प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट, प्रदेश महामंत्री संगठन अजेय एवं प्रदेश महामंत्री राजेंद्र सिंह बिष्ट को बुके सौंपकर आभार जताया साथ ही निकायों में स्वच्छता कर्मचारियों की भर्ती मानक के अनुसार करने की मांग की। स्वच्छता कर्मचारी जान जोखिम में डालकर कार्य करते हैं इसलिए उनको राज्य कर्मचारी की भांति सुविधाएं दी जाएं। इस अवसर पर भाजपा अनुसूचित जाति मोर्चा के महानगर मंत्री गौरव कुमार, जीतू राजौरी, बलराम, संयम कुमार आदि भी थे।

डिलीवरी के बाद सता रहा है कमर दर्द तो इन घरेलू नुस्खों को आजमाएं

प्रेगनेंसी के दौरान ही नहीं बल्कि डिलीवरी के बाद भी महिलाओं को कमर दर्द सताता है। डिलीवरी के बाद कई कारणों से कमर दर्द की शिकायत हो सकती है। इसकी वजह से महिलाओं को अपने नवजात शिशु की देखभाल और अन्य काम करने में भी दिक्कतें आ सकती हैं। प्रसव के बाद कमर दर्द से छुटकारा पाने के आप घरेलू नुस्खे और घरेलू तरीके इस्तेमाल कर सकती हैं। यहां हम आपको डिलीवरी के बाद कमर दर्द दूर करने के घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं। आमतौर पर डिलीवरी के बाद 6 महीने के अंदर कमर दर्द चला जाता है। इतने समय में रिलैक्सिन हार्मोन का स्तर सामान्य हो सकता है और शरीर अपनी सामान्य अवस्था में आ जाता है। मांसपेशियों के टोन, जोड़ों के टाइट और शरीर के दोबारा मजबूत होने पर कमर दर्द चला जाता है। हालांकि, कुछ मामलों में मां के ज्यादा भारी शारीरिक काम करने की वजह से 12 महीने तक दर्द रह सकता है। महिलाओं को इतने लंबे समय तक दर्द सहने की जरूरत नहीं है क्योंकि वे कमर दर्द के घरेलू इलाज अपनाकर इस दर्द से छुटकारा पा सकती हैं। दिन में थोड़ी-थोड़ी देर में कमर की तेल से मालिश करें। मालिश से शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ता है और मांसपेशियों में दर्द से राहत मिलती है।

कमर दर्द से राहत पाने के लिए गर्म या ठंडी सिकाई भी कर सकती हैं। गर्म या ठंडा वॉग्र बैग कमर के ऊपर लगाने से दर्द से आराम मिलेगा।

आप दर्द निवारक ऑइंटमेंट भी कमर पर लगा सकती हैं। इससे तुरंत आराम मिलेगा। डिलीवरी के बाद शिशु को लंबे समय तक गोद में उठाने से कूल्हों पर दबाव पड़ता है इसलिए ऐसा करने से बचें। हाई हील के फुटवियर न पहनें।

डिलीवरी के तुरंत बाद कोई शारीरिक गतिविध न करें। नौ महीने के प्रेगनेंसी के बाद मांसपेशियों और जोड़ों को आराम की जरूरत होती है। ज्यादा भारी चीजें उठाने से बचें और वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज न करें क्योंकि इनकी वजह से मांसपेशियों और जोड़ों पर दबाव पड़ सकता है। आरामदायक पोजीशन में सोएं और सपोर्ट के लिए तकिए का इस्तेमाल करें। वैसे तो डिलीवरी के कुछ महीनों बाद ही कमर दर्द दूर हो जाता है लेकिन निम्न स्थितियों में डॉक्टर को दिखाने की जरूरत होती है -

यदि दर्द तेज हो और धीरे-धीरे बढ़ रहा हो, कमर दर्द के साथ बुखार भी हो

किसी चोट जैसे कि गिरने की वजह से कमर में दर्द हो एक या दोनों पैर सुन्न हों

डिलीवरी के 6 महीने बाद भी कमर दर्द ठीक न हो रहा हो

डिलीवरी के बाद पहले से ही शरीर कई तरह की परेशानियों से गुजर रहा होता है, ऐसे में कमर दर्द सहन करना आसान नहीं होता। शिशु और खुद की देखभाल भी इस समय जरूरी होती है लेकिन अगर आपको बहुत ज्यादा कमर दर्द हो रहा है और ऊपर बताए गए घरेलू तरीके भी काम नहीं आ रहे हैं तो डॉक्टर से परामर्श जरूर करें।

सेब खाकर नहीं लगाकर बढ़ाएं स्किन की ब्यूटी!

आपने शायद गौर किया होगा कि आपकी स्किन पहले से कहीं ज्यादा हेल्दी दिख रही होगी, मगर वहीं स्किन से चमक गायब होगी। घर से बाहर न निकलने की वजह से हमारी स्किन प्रदूषण और धूल-धूप से बची हुई है, इसलिए स्किन खुद को आसानी से रिपेयर कर रही है। लेकिन कई लोग इस बात को लेकर भी परेशान हैं कि उनकी स्किन अब पहले से कहीं ज्यादा डल दिखने लगी है। तो इसके पीछे एक यह कारण हो सकता है कि आप अपना ज्यादा से ज्यादा समय लैपटॉप और स्क्रीन के सामने बिताती हों। जी हां, स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट हमारी स्किन को डल बना देती हैं, जिससे स्किन की रंगत गायब होने लगती है। यदि आप घर पर ही इसका समाधान चाहती हैं, तो सप्ताह में एक बार चेहरे पर सेब से बना फेस पैक लगा सकती हैं। सेब से बना हुआ फेस पैक आपके चेहरे से खोई हुई रंगत को दोबारा वापस लाने में मदद करेगा। तो चलिए जानते हैं इसे बनाने का तरीका...

अगर आपकी स्किन टोन थोड़ी असमान्य है, तो आप आप एक कटोरे में 1 बड़े चम्मच सेब की प्यूरी, 2 चम्मच दही और 1 चम्मच संतरे या नींबू का रस मिलाएं। फिर अपने चेहरे को साफ करें और उस पर यह पैक लगाएं। 20 मिनट के बाद इसे धो लें। दही में लैक्टिक एसिड होता है, जो स्किन को एक्सफोलिएट करता है और नींबू का रस झाइयों को मिटाकर ग्लो पैदा करता है।

एक कटोरे में सेब की प्यूरी का 1 बड़ा चम्मच डालें और उसमें 3 टी स्पून ओटमील पाउडर और 1 बड़ा चम्मच गर्म दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिक्स करें और देखें कि उसमें किसी प्रकार की गांठ न पड़े। फिर इसे चेहरे पर लगाएं। इस पेस्ट को जितना गाढा लगा सकें, उतना गाढा लगाएं। 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें और धो लें। 1 बड़ा चम्मच पके हुए चावल लें और उन्हें अच्छी तरह से मैश करें। फिर उसमें सेब की प्यूरी 2 चम्मच नारियल तेल मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर लगभग 20 मिनट के लिए छोड़ दें। यदि मास्क सूखना शुरू हो जाता है, जिसका अर्थ है कि आपकी त्वचा इसे सोख रही है, तो एक और परत लगा लें। यह एक प्राचीन एशियन ब्यूटी सीक्रेट है। चावल त्वचा को कोमल, मुलायम और युवा बनाए रखते हैं, जबकि तेल त्वचा को हाइड्रेशन प्रदान करता है।

हार्ट रोगियों की बढ़ती संख्या चिंता की बात: डॉ.चंदोला

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। स्वामी विवेकानंद हैल्थ मिशन सोसाइटी द्वारा संचालित स्वामी रामप्रकाश चौरिटेबल हास्पिटल, जरूरतमंदों के लिये वरदान साबित हो रहा है। प्रतिदिन जहां बड़ी संख्या में जरूरतमंद चिकित्सा सुविध ा के लिये पहुंच रहे हैं।

सुपर स्पेशलिटी कैंप की जानकारी देते हुये चिकित्सालय के मेडिकल डायरेक्टर डा. संजय शाह ने बताया कैंप में अन्य दिनों की अपेक्षा स्वास्थ्य परीक्षण कराने के लिये आने वाले लोगों की संख्या अधिक होती है चूंकि कैंप में विशेषज्ञ चिकित्सकों को आमंत्रित किया जाता है। उन्होंने बताया कि सुपर स्पेशलिटी मेडिकल कैंप का शुभारंभ डा-ए-के- जैन (वरिष्ठ हड्डी एवं जोड़ रोग विशेषज्ञ) द्वारा दीप प्रज्वलन करके किया गया।

कैंप में डा- राहुल चंदोला (हार्ट एवं लंग ट्रांसप्लांट सर्जन), डा- ऊषा (दंत रोग विशेषज्ञ), डा- सचिन गोयल (न्यूरो सर्जन), डा- संदीप बंसल (लेप्रोस्कोपिक सर्जन), डा- विजय त्यागी वरिष्ठ एनेस्थेटिस्ट, डा-तिस्ता शाह, डा-अशोक कुमार शर्मा (आयुर्वेदिक विशेषज्ञ) व डा- राहुल आहार (त्वचा रोग विशेषज्ञ) ने अपनी सेवाएं दी। कैंप में डा- संदीप बंसल व टीम द्वारा दो मेजर सर्जरी भी की गई।

सुपर स्पेशलिटी कैंप में विशेष रूप से भाग लेने पहुंचे डा-राहुल चंदोला फाउंडर चेयरमैन एवं चीफ कार्डियोथोरेसिक सर्जरी, इंस्टीट्यूट आफॅफ हार्ट लंग्स डिजीज रिसर्च सैंटर (आईएचएलडी), नई दिल्ली ने बताया कि दिनों-दिन बदलती दिनचर्या व खानपान की वजह से दिल से संबंधित रोगियों की संख्या में तेजी से बढ़ोत्तरी होती जा रही है। हम लोग अपनी सेहत की ओर ध्यान कम दे पा रहे हैं, जो कि चिंता की बात है।

चिकित्सालय के निदेशक कर्नल (डॉ) प्रवीण रेड्डी ने जानकारी देते हुये बताया कि हाल ही हरिद्वार में सम्पन्न कांवड़ यात्र में भी चिकित्सालय द्वारा कांवड़ियों की सुविधार्थ सचल चिकित्सा टीम तैनात की गयी थी, पूरे यात्रकाल के दौरान प्रतिदिन लगभग चार हजार कांवड़ियों को प्राथमिक चिकित्सा सेवाएं प्रदान की गयी जिसकी कांवड़ियों के साथ ही विभिन्न सामाजिक संगठनों द्वारा प्रशंसा की गयी।

चिकित्सालय की महाप्रबंधक सुश्री निधी धीमान ने बताया कि कैंप के दौरान दंत रोग विशेषज्ञ, आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट ने प्रतिदिन की भांति अपनी सेवाएं प्रदान की। कैंप में कुल 242 मरीजों ने अपना स्वास्थ्य परीक्षण कराया।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने खुले स्थान से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी निवासी विनय रतूड़ी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से बंजारावाला आया था तथा उसने स्कूटी टीकाराम चौक पर खडी कर दी थी। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब है। वहीं मिश्रा फार्म गीता नगर निवासी समृद्ध गुसांई ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह गुमानीवाला किसी काम से गया था तथा उसने अपनी बुलेट मोटरसाईकि गली नम्बर 13 में खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी।

दो किलो गांजे के साथ महिला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने दो किलो गांजे के साथ महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेलाकुई थाना पुलिस ने सिडकुल गेट के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से दो किलो गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम इंदू देवी पत्नी नवल साहनी निवासी शिवनगर बस्ती सेलाकुई बताया।

दूसरे के नाम का क्रेडिट कार्ड बनाकर एक लाख की लगायी चपत

संवाददाता

देहरादून। पडोसी के नाम पर क्रेडिट कार्ड बनाकर एक लाख रूपये की चपत लगाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भल्ला फार्म श्यामपुर निवासी शुभम चौहान ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने सितंबर 2022 को 02 क्रैडिट कार्ड के लिये आवेदक किया था। जो उसके पडोस के लडके सुनील लसियाल पुत्र आशाराम लसियालनिवासी श्यामपुर नियर एनडीएस स्कूल की बातो में आके किया। उस समय उसने बोला की क्रैडिट कार्ड बना ले। उसने उसको वहट्सऐप में लिंक भेजा जिसमें कुछ डिटेल पहले से ही भरी थी। जब उसने बोला की इसमें कुछ डिटेल जैसे फोन नम्बर, ई-मेल आदी उसकी नही है तो उसने बोला की वह बाद में चेंज कर देगा। फिर दिसंबर 2022 में क्रैडिट कार्ड वाले आए और तब उसें पता चला की उसके नाम से 2 कार्ड बने है। जिनकी राशी मिलाकर 1,35,000 रूपये के लगभग ब्याज सहित हो रखी है। फिर वह श्यामपुर पुलिस स्टेशन रिपोर्ट लिखाने गये तब पुलिस ने उनके घरवालो को बुलाया। तब उन्होने पुलिस वालो से बात करके 1,20,000 रूपये जमा कराये और बाकी 15,000 रूपये उसने भरे। उस समय सुनील लसियाल नें दोनो कार्ड बन्द करा दिये। लेकिन फिर फरवरा 2023 को उसने एसबीआई का क्रैडिट कार्ड को रिन्यू करा दिया और उसमें से भी 85,000 रूपये निकाल दिये जो आज ब्याज मिलाकर 1,00,000 के लगभग हो गया है। इसकी वजह से उसकी सिविल में भी फर्क पड रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्रेमपूर्वक कार्य

एक युवक ने विद्वान से पूछा 'अपने काम के दौरान कुछ लोग अत्यंत प्रसन्न नजर आते हैं कुछ लोग गंभीर नजर आते हैं जो कुछ लोग उदास और दुखी नजर आते हैं मानो उन पर जबरन कोई काम का बोझ डाल दिया गया हो?' विद्वान ने जवाब दिया, 'अगर आप बिना प्रेम के काम करते हैं तो आप एक गुलाम की तरह काम कर रहे हैं। जब आप प्रेम के साथ काम करते हैं, तब आप एक राजा की तरह काम करते हैं।

आपका काम आपकी खुशी है, आपका काम आपका नृत्य है। अपने काम को अपना शौक समझकर पूरा कीजिए, अपने काम के प्रति पूरी लगन ईमानदारी और निष्ठा भर आती है तभी आप एक सफल व्यक्ति बन सकेंगे अन्यथा रोते-चीखते हुए किए गए काम के परिणाम जहां खराब आएंगे, वहीं आपके नियोक्ता या आपके ग्राहक आपसे नाराज होकर दूर हो जाएंगे। याद रखिए आपका काम ही आपके व आपके परिवार के जीवन का आधार है, खुशहाली का स्तंभ है, सुख-शांति का स्रोत है।'

अक्षय कुमार की ओह माय गॉड 2 का दूसरा गाना हर हर महादेव हुआ जारी

अक्षय कुमार की आगामी फिल्म ओह माय गॉड-2 का फैंस को बेसब्री से इंतजार है। इस फिल्म में खिलाड़ी कुमार के साथ-साथ पंकज त्रिपाठी और यामी गौतम भी अहम भूमिका में नजर आएंगे।

पोस्टर्स के बाद मेकर्स ने कुछ दिनों पहले फिल्म का टीजर और पहला गाना रिलीज किया था, जिसे दर्शक भी अपना भरपूर प्यार देने से पीछे नहीं हटे। अब हाल ही में ओह माय गॉड 2 का शिव की भक्ति को दर्शाता हुआ दूसरा गाना हर-हर महादेव रिलीज हो चुका है। इस गाने में अक्षय कुमार शिव तांडव करते हुए नजर आ रहे हैं।

अक्षय कुमार ने फिल्म ओह माय गॉड-2 के दूसरे गाने का एक मोशन पोस्टर रिलीज किया था, जिसकी जानकारी देते हुए अक्षय ने बताया था कि उनका गाना 27 तारीख को हर-हर महादेव गाना रिलीज होगा। अब ये गाना फाइनली ऑडियंस के सामने है।

बड़ी जटाओं और चेहरे पर राख लगाए, हाथ में डमरू लिए शिव की तरह कभी मंद-मंद मुस्काते तो कभी रौद्र रूप को दर्शाते हुए अक्षय कुमार ने खुद को इसमें खुद को रम दिया है।

भोलेनाथ को समर्पित इस गाने के लिरिक्स तो कैची हैं ही, लेकिन इसी के साथ जिस तरह से अक्षय ने गाने में शिव तांडव करते हुए भगवान शंकर के रूप को दर्शाया है, वह भी काबिले तारीफ हैं।

अक्षय कुमार की फिल्म ओह माय गॉड 2 के गाने हर-हर महादेव के लिरिक्स के साथ-साथ इस गाने के विजुअल भी काफी शानदार तरह से फिल्माए गए हैं। हर-हर महादेव सावन के महीने में भगवान भोलेनाथ को समर्पित किया गया सबसे बेहतरीन गानों में से एक है।

इस गाने का म्यूजिक भी बहुत ही शानदार है, जिसे सुनकर आप सिर्फ हर-हर महादेव ही नहीं बोलेंगे, बल्कि गाने को बंद आंखों से सुनकर भक्ति में लीन हो जाएंगे।

हर-हर महादेव गाने का म्यूजिक विक्रम मोंट्रोज ने दिया है, गाने को उन्होंने ने ही गाया है। इस गाने के लिरिक्स शेखर अस्तित्व ने लिखे हैं। अक्षय कुमार और पंकज त्रिपाठी स्टारर ओह माय गॉड 2 11 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है।

फिल्म दोनों का पोस्टर रिलीज, राजवीर देओल की दिखी झलक

सनी देओल के बेटे राजवीर देओल अभिनय की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार हैं।मौजूद वक्त में अपनी डेब्यू फिल्म दोनों को लेकर चर्चा में हैं। इसमें उनकी जोड़ी अभिनेत्री पूनम ढिल्लों की बेटी पालोमा ढिल्लों के साथ बनी है, जिसे देखने के लिए दर्शक काफी उत्साहित हैदोनों के जरिए पालोमा भी बॉलीवुड डेब्यू करने वाली हैं।अब निर्माताओं ने फिल्म का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें राजवीर की झलक देखने को मिल रही है।

जियो स्टूडियो ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर दोनों का पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, राजश्री परिवार में राजवीर देओल का स्वागत। देव से मिलें। दुल्हन के दोस्त।फिल्म दोनों के जरिए बॉलीवुड के जाने-माने निर्देशक सूरज बड़जात्या के बेटे अवनीश एस बड़जात्या निर्देशन की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार हैं।यह फिल्म एक रोमांटिक ड्रामा होगी।बता दें, बीते दिनों निर्माताओं ने दोनों का टीजर जारी किया था।

गौरतलब है कि इन दोनों के माता-पिता भी पहले फिल्म में नायक-नायिका के तौर पर नजर आ चुके हैं। सनी देओल और पूनम ढिल्लों ने साल 1984 में आई लव स्टोरी फिल्म सोहनी महिवाल में लीड रोल प्ले किया था। अब दोनों के बच्चे एक साथ फिल्म करने जा रहे हैं। मेकर्स ने सोमवार को राजवीर देओल और पलोमा ठकेरिया की डेब्यू फिल्म दोनों का पोस्टर रिलीज कर दिया है। इस पोस्टर में राजवीर देओल और पलोमा ठकेरिया बीच पर बैठे और उनकी पीठ कैमरे की तरफ है। फिल्म दोनों के पोस्टर से अंदाजा लगाया जा सकता है कि ये रोमांटिक फिल्म होगी। राजवीर देओल और पलोमा ठकेरिया की डेब्यू फिल्म दोनों के डायरेक्शन की जिम्मेदारी सूरज बडज़ात्या के बेटे अवनीश एस बडज़ात्या के कंधे पर है। फिल्म दोनों से अवनीश एस बडज़ात्या निर्देशन की दुनिया में कदम रखने जा रहे हैं। फिल्म दोनों राजश्री प्रोडक्शन की 59वीं फिल्म है। बताते चलें कि अवनीश एस बडज़ात्या ने इससे पहले साल 2015 में रिलीज हुई फिल्म प्रेम रतन धन पायो में असिस्टेंट डायरेक्टर और फिल्म ऊंचाई में एसोसिएट डायरेक्टर के तौर पर काम किया है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

शरीर के अंदर भी होती है एक घड़ी!

क्या आप जानते हैं कि हम सभी के बॉडी में एक इंटरनल क्लॉक होता है, जो समय पर खाना पचाता है, पोषक तत्वों को अवशोषित करता है, सोने-जागने का समय निश्चित करता है और बहुत कुछ जो हमारा शरीर करता है उसे कंट्रोल करता है। अगर यह खराब हो जाए या इसमें कोई गड़बड़ी आ जाए तो हेल्थ से जुड़ी कई तरह की समस्याएं पैदा हो सकती हैं। दरअसल, हम बात कर रहे हैं सर्केडियन रिदम की। जिसे शरीर की आंतरिक घड़ी कहते हैं। कई रिसर्च में पाया गया है कि सर्केडियन रिदम में खराबी से मूड और मस्तिष्क से जुड़े डिसऑर्डर का जोखिम हो सकता है। आइए जानते हैं क्या है सर्केडियन रिदम और इससे कौन-कौन सी समस्याएं हो सकती हैं।।।

सर्केडियन रिदम क्या है

सर्केडियन रिदम जागने के समय, शरीर के तापमान, मेटाबॉलिज्म, पाचन और भूख को कंट्रोल करने के लिए जरूरी होता है। यह ब्रेन में 24 घंटे की आंतरिक घड़ी है, जिससे काफी कुछ बेहतर बनता है। यह वातावरण में परिवर्तनों से भी अलर्ट करती रहती है। जब तक बाहर धूप रहती है बॉडी एक्टिव रहती है और रात होने पर दिमाग को मेलाटोनिन हार्मोन का उत्पादन करने का संकेत भेजती है, जिससे नींद आती है। अगर यह घड़ी खराब हो जाए तो कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

सर्केडियन रिदम खराब हो जाए तो क्या होगा

अगर सर्केडियन रिदम अनियमित है तो सोने और ठीक से काम करने की क्षमता प्रभावित होती है। जिसका असर हेल्थ पर पड़ सकता है और कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं। इसमें डिप्रेशन, टेंशन,बाइपोलर डिसऑर्डर और कई इमोशनल, मूड डिसऑर्डर भी शामिल है। अध्ययन में पता चला है कि रात में ज्यादा एक्टिव रहने वालों में मानसिक समस्याएं ज्यादा हो सकती हैं। इससे डिप्रेशन और स्ट्रेस डिसऑर्डर से जुड़े खतरे भी बढ़ सकते हैं।

सर्केडियन रिदम का हेल्थ पर असर

ब्लड प्रेशर सर्केडियन रिदम के हिसाब से ही काम करता है। इसी वजह से सुबह जब हम उठते हैं तब यह बढ़ा हुआ रहता है और रात में सोते समय कम हो जाता है। स्टडी में पाया गया है कि सर्केडियन रिदम का असर मेटाबॉलिज्म पर भी हो सकता है। इस वजह से वजन बढ़ना, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशन जैसी समस्याओं का खतरा ज्यादा रहता है।

सर्केडियन रिदम को ठीक रखने का तरीका :सोने का सही शेड्यूल बनाएं। हर रात एक ही वक्त पर सोएं। सोते समय कमरा अंधेरा और शांत हो। एक्सरसाइज, वर्कआउट करें। कैफीन-शराब के ज्यादा सेवन से बचें।

साड़ी में एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती की खूबसूरती पर फैंस ने लुटाए दिल

एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती अपनी ग्लैमरस अदाओं और खूबसूरती से किसी को भी अपना बनाने का हुनर बखूबी जानती हैं। वहीं, उनकी पिंक साड़ी में स्टाइलिश तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती ने पिंक कलर की शिमरी साड़ी में बेहद ही स्टनिंग और ग्लैमरस तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। ओपन हेयर स्टाइल के साथ एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती गजब की बला लग रही हैं। उनकी तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। डीपनेक स्टाइलिश ब्लाउज के साथ अपनी बैक फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं। उनकी तस्वीरों पर फैंस बेशुमार प्यार लुटा रहे हैं। फिल्मी करियर से ज्यादा सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने वाली रिया चक्रवर्ती अपने बोल्ड अंदाज से फैंस के दिलों पर बिजलियां गिराए रहती हैं। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती की हसीन अदाएं, कमसिन अंदाज और कातिलाना आंखे किसी का भी दिल चुरा लें। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती ने ओपन हेयर स्टाइल और मेकअप में अपने हुस्न के जलवे दिखाए, जिन्हें देखकर फैंस आहें भर रहे हैं। एक्ट्रेस इस आउटलुक में अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट कर रही हैं। एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं।

शब्द सामर्थ्य -097

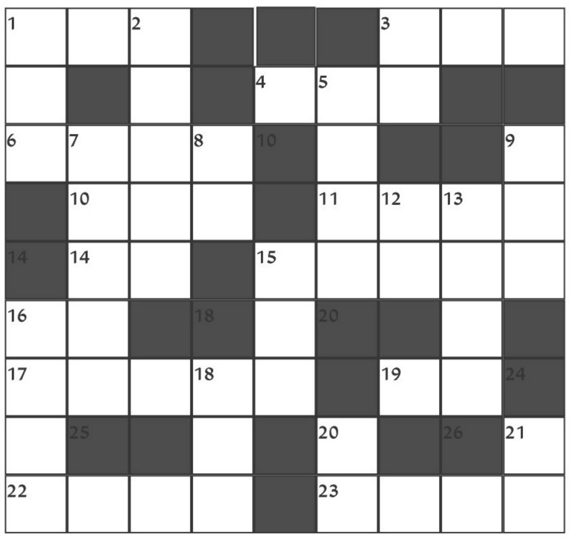
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 96 का हल

अ	भि	षे	क		प	स		
जा	त		थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी		भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी		र्व		ब
अ		मा		ज	मा	त		ल
स	जा					क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा		ग	म
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त	

सेक्स और लस्ट पर खुलकर बातचीत करना जरूरीः मृणाल ठाकुर

एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर, जिन्हें स्ट्रीमिंग एंथोलॉजी लस्ट स्टोरिज 2' में अपने शानदार परफॉर्मेंस के चलते काफी सराहना मिल रही है, का मानना है कि सेक्स और लस्ट पर खुलकर बात करना सबसे महत्वपूर्ण है।

एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर, जिन्हें स्ट्रीमिंग एंथोलॉजी लस्ट स्टोरिज 2' में अपने शानदार परफॉर्मेंस के चलते काफी सराहना मिल रही है, का मानना है कि सेक्स और लस्ट पर खुलकर बात करना सबसे महत्वपूर्ण है।

लस्ट स्टोरीज् 2' सफल रिश्तों में लस्ट और सेक्स के महत्व पर प्रकाश डालती है, जिसमें मृणाल की ऑन-स्क्रीन दादी के रूप में नीना गुप्ता का किरदार आर. बाल्की द्वारा निर्देशित फिल्म के नैरेटिव को उजागर करता है। एक्ट्रेस ने कहा, मेरा दृढ़ विश्वास है कि सेक्स और लस्ट पर खुलकर बात करना महत्वपूर्ण है, खासकर जब कोई उम्र में बड़ा हो रहा हो। जब कोई युवा वयस्क होता है, तो उसके पास एक आदर्श होता है जो एक युवा व्यक्ति को सही ज्ञान और जानकारी प्रदान करता है। उन्होंने आगे कहा, अगर परिवार के बच्चों सहित सभी युवा के पास कम से कम एक व्यक्ति हो, जिसके साथ वे इन विषयों पर ईमानदारी से चर्चा कर सकें, तो उन्हें बाहरी दुनिया से बहुत सारी गलत जानकारी प्राप्त करने की संभावना कम होगी।

लस्ट स्टोरीज् 2' में मृणाल ठाकुर ने जल्द ही शादी करने वाली एक महिला का किरदार निभाया है, जो अपने फ्यूचर पार्टनर के साथ कथित लस्ट कोशिएंट के बारे में अपनी दादी से मज़ाकिया तरीके से बात करती है। लस्ट स्टोरीज् 2' नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम हो रही है। (आरएनएस)

जॉन अब्राहम की फिल्म पाप ने अमेजन प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

साल 2003 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई फिल्म पाप को दर्शकों द्वारा काफी प्यार मिला था। इसमें जॉन अब्राहम, उदिता गोस्वामी और गुलशन ग्रोवर जैसे कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आए थे। अब 21 जुलाई को पाप ने ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक दे दी है। इसका निर्देशन पूजा भट्ट ने किया था, वहीं इसका निर्माण भी इन्होंने ही किया था। पाप की कहानी महेश भट्ट, जेपी दीक्षित और निरंजन अयंगर ने लिखी थी।

वर्कफ्रंट की बात करें तो जॉन को पिछली बार फिल्म पठान में देखा गया था। इसमें वह शाहरुख खान और दीपिका पादुकोण के साथ अभिनय करते नजर आए थे। फिल्म ने दुनियाभर में 1,050 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था, जबकि भारत में पठान 525 करोड़ रुपये बटोरने में सफल रही। यह फिल्म अमेजन प्राइम वीडियो पर उपलब्ध है। आने वाले दिनों में जॉन तेहरान, तारिक और वेद जैसी फिल्मों में नजर आएंगे।(आरएनएस)

जैकलीन फर्नांडिस के फोटोशूट ने इंस्टाग्राम पर लगाई आग

बॉलीवुड फिल्मों की जानी मानी मशहूर अभिनेत्री जैकलीन फर्नांडिस इंडस्ट्री की जान मानी एक्ट्रेस हैं। अपने करियर में जैकलीन ने कई हिट फिल्में दी हैं। पिछले दिनों अभिनेत्री का नाम सुकेश चंद्रशेखर के साथ जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले को लेकर खूब खबरों में रहा था। सुकेश संग नाम जुड़ने के पश्चात् सोशल मीडिया पर जैकलीन को जमकर ट्रोल भी किया गया। वहीं, अब जैकलीन की लेटेस्ट बोल्ड फोटोज सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। इन फोटोज में उनका सुपर बोल्ड अवतार देखकर प्रशंसकों की धड़कनें बढ़ी हुई हैं। इन फोटोज को देखने से पहले आप भी अपना दिल थाम लें।

जैकलीन फर्नांडिस अभिनय के साथ सोशल मीडिया पर भी जमकर एक्टिव रहती हैं। हाल ही में जैकलीन ने अपना बोल्ड फोटोशूट कराया है, जिनकी फोटोज उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट की हैं। इन फोटोज में उनकी हॉटनेस बस देखते ही बन रही है। फोटोज में आप देख सकते हैं कि जैकलीन ने ब्लैक कलर का डिजाइन ब्रालेट पहना हुआ है। फ्रंट से इस ब्रालेट का डिजाइन बहुत यूनिक है। इसके साथ उन्होंने ब्लू डेनिम जींस कैरी की है। वहीं, अपने लुक को और भी खूबसूरत बनाने के लिए जैकलीन फर्नांडिस ने अपने बालों को खुला रखा है।

इन फोटोज में जैकलीन फर्नांडिस अलग-अलग अंदाज में पोज देती नजर आ रही हैं। इस फोटो में उनका जलवा बस देखते ही बन रहा है। जैकलीन फर्नांडिस की ये तस्वीरें बहुत वायरल हो रही हैं। इन पर कमेंट कर यूजर्स निरंतर प्रतिक्रिया देते दिखाई दे रहे हैं। इस पर कमेंट कर एक शख्स ने जैकलीन को ट्रोल करते हुए लिखा, वो जो सुकेश है उस पर डॉक्यूमेंट्री मूवी बनने वाली है, तो आप अपने किरदार में किसको देखना चाहती है। इसी तरह कई लोगों ने तरह तरह के कमेंट किए है।(आरएनएस)

कंगना की तेजस 20 अक्टूबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी

कंगना रनौत बीते दिनों अपनी अपनी फिल्म टीकू वेड्स शेरू के लिए चर्चा में थीं। इसके बाद उन्होंने अपनी आने वाली फिल्म इमरजेंसी का टीजर जारी किया जिसमें वह पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के किरदार में नजर आईं। इंदिरा के रूप में उन्होंने खूब सुर्खियां बटोरीं। अब उन्होंने अपनी एक और फिल्म तेजस से अपना लुक जारी किया है। इसके साथ ही फिल्म के रिलीज की तारीख का भी ऐलान कर दिया गया है।

तेजस 20 अक्टूबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। कंगना ने ट्विटर पर फिल्म से अपनी तस्वीरें शेयर कीं। इन तस्वीरों में वह वायुसेना के पायलट के रूप में नजर आ रही हैं। इसके साथ उन्होंने लिखा, वायुसेना के बहादुर पायलट के सम्मान में। फिल्म 20 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। रॉनी स्क्रूवाला के आरएसवीपी मूवीज के बैनर के तहत बनी इस फिल्म का निर्देशन सर्वेश मेवाड़ा ने किया है।

पहले इस फिल्म के 5 अक्टूबर को रिलीज होने की खबर थी। अब इसकी रिलीज की नई तारीख का ऐलान किया गया है। फिल्म फिल्म तेजस का नाम भारत में बनने वाली हल्के लड़ाकू विमान तेजस के नाम पर रखा गया है। भारतीय वायु सेना ने 2016 में महिलाओं को युद्ध बल में शामिल किया था। रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म इसी ऐतिहासिक घटना से प्रेरित है। इस किरदार के लिए कंगना ने कड़ी ट्रेनिंग भी ली है।

इस फिल्म की घोषणा 2020 में हुई थी। इस फिल्म से जुड़कर कंगना खुद को सम्मानित महसूस कर रही थीं। उन्होंने कहा था कि इस फिल्म में एक कहानी को विस्तार से बताया जाएगा। इस वर्दी के जरिए हर बहादुर पुरुष और महिला को सलाम किया जाएगा, जो अपनी ड्यूटी करते हुए बलिदान देते हैं। फिल्म में उनका एक्शन अंदाज दिखेगा। इससे पहले धाकड़ में भी वह एक्शन करती दिखी थीं। 20 अक्टूबर को तेजस के बाद 24 नवंबर को कंगना की इमरजेंसी रिलीज होगी। यह फिल्म 1975 में इंदिरा गांधी द्वारा लगाए गए आपातकाल की घटना पर आधारित है। इस फिल्म में राजनेताओं की भूमिका में कई कलाकार शामिल हैं। अनुपम खेर ने जयप्रकाश नारायण; श्रेयस तलपड़े ने अटल बिहारी वाजपेयी; महिमा चौधरी ने पुपुल जयकर और सतीश कौशिक ने बाबू जगजीवन राम का किरदार निभाया है। मिलिंद सोमन इसमें फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ के किरदार में नजर आएंगे।(आरएनएस)

कैरी ऑन जट्टा 3 पंजाबी फिल्म उद्योग की पहली 100 करोड़ी फिल्म

पिछले माह रिलीज हुई फिल्म कैरी ऑन जट्टा 3 दर्शकों को यह फिल्म खूब पसंद आ रही है। फैंस से मिल रहे भरपूर प्यार की बदौलत फिल्म का बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 100 करोड़ रुपए को पार कर गया है। यह पहली पंजाबी फिल्म है जो 100 करोड़ी क्लब में शामिल हुई है।

मशहूर ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने कैरी ऑन जट्टा 3 के बॉक्स ऑफिस कलेक्शन की जानकारी दी है। उन्होंने ट्वीट करते हुए लिखा कि कैरी ऑन जट्टा 3 ने इतिहास रच दिया है। दुनियाभर के बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म ने बेंचमार्क सेट कर दिया है। फिल्म ने 100 करोड़ रुपए का कलेक्शन कर लिया है। स्मीप कांग द्वारा निर्देशित, यह फिल्म भारत में 560 स्क्रीन और 30 से अधिक देशों में 500 स्थानों पर रिलीज की गई।

फिल्म को इसके हल्के-फुल्के, मजेदार कंटेंट के लिए पॉजिटिव प्रतिक्रिया मिली है। आपको बता दें कि कैरी ऑन जट्टा सीरीज की ये तीसरी फिल्म है। फिल्म का पहला भाग साल 2012 में आया था। दूसरा साल 2018 में और अब तीसरा 29 जून 2023 को रिलीज हुआ है। फिल्म को रिलीज हुए अभी एक महीना भी पूरा नहीं हुआ। लोगों को एक्टर गिप्पी ग्रेवाल और एक्ट्रेस सोनम बाजवा की जोड़ी बहुत पसंद आई। फिल्म में कविता कौशिक, गुरपीत घुग्गी, जसविंदर भल्ला, करमजीत अनमोल की भी खास भूमिकाएं हैं। इस फिल्म की यूएसपी पागलपन और हंसना है, जो हर पंजाबी परिवार में देखा जाता है। पिछले दिनों सलमान खान ने भी फिल्म की तारीफकी थी।(आरएनएस)

कल्कि 2898 एडी रखा गया प्रोजेक्ट के का नाम!

प्रभास और दीपिका पादुकोण की फिल्म प्रोजेक्ट के खूब सुर्खियों में है। यह फिल्म कई मायनों में खास है। एक तो इसके जरिए दीपिका पादुकोण और प्रभास की जोड़ी पहली बार दर्शकों के बीच आ रही है, वहीं इसके लिए दीपिका और अमिताभ बच्चन फिर साथ आए हैं, जो पहले पीकू में काम कर चुके हैं। सैन डिएगो में चल रहे कॉमिक-कॉन इवेंट में इस फिल्म का नाम और टीजर जारी होने से कई अहम जानकारियों से पर्दा उठ गया।

प्रोजेक्ट के का नाम कल्कि 2898 एडी रखा गया है। इसका पहला टीजर रिलीज किया गया है, जिसे निर्माताओं ने साथ ही साथ सोशल मीडिया पर भी पोस्ट किया। कल्कि 2898 एडी की पहली झलक देख पता चलता है कि इस फिल्म को देख दर्शकों को पहले कभी न देखा गया अनुभव महसूस होगा। दीपिका जहां इसमें योद्धा की तरह लड़ रही हैं, वहीं बुराई के खिलाफ लड़ता प्रभास का किरदार भगवान विष्णु के 10वें अवतार कल्कि से प्रेरित है।

जब दुनिया में अंधकार छा जाएगा तो एक शक्ति का उदय होगा, टीजर में यही कहा गया है। फिल्म की कहानी एक अंधेरी और विनाशकारी दुनिया के इर्द-गिर्द घूमेगी। यह अब से 800 साल बाद के भविष्य पर आधारित है। प्रभास-दीपिका अपनी दुनिया बचाने के लिए कड़ी मशक्कत करते दिखेंगे। टीजर इंफिनिटी वॉर और एवेंजर्स की याद दिलाता है। कल्कि भारतीय सिनेमा के स्तर को और आगे ले जाएगी, इसकी भव्यता और बैकग्राउंड म्यूजिक देख तो यही लगता है।

पहली झलक में कमल हासन और दिशा पाटनी का किरदार नहीं दिखाया गया है, वहीं टीजर का आखिरी फ्रेम प्रभास और अमिताभ के बीच टकराव की ओर इशारा कर रहा है। अमिताभ इसमें एक अन्यायी शासक के रूप में दिख रहे हैं।

प्रोजेक्ट के की घोषणा दुनियाभर के सबसे बड़े कार्यक्रमों में से एक सैन डिएगो कॉमिक-कॉन (एसडीसीसी) में हुई है। इससे भी बड़ी बात यह है कि यहां लॉन्च होने वाली यह भारत की पहली फिल्म बन गई है। कॉमिक-कॉन की शुरुआत 1970 में हुई थी। इसका मकसद कलाकारों, लेखकों, रचनाकारों और प्रशंसकों को टीवी शो से लेकर फिल्मों और ऑनलाइन गेम्स से लेकर कॉमिक्स तक, हर चीज पर चर्चा करने के लिए एक ही छत के नीचे लाना है। इस फिल्म को कई राष्ट्रीय पुरस्कार जीत चुके नाग अश्विन ने न सिर्फ निर्देशित किया है, बल्कि इसकी कहानी भी उन्होंने ही लिखी है। वैजयंती मूवीज की 50वीं सालगिरह के मौके पर इस फिल्म की घोषणा हुई थी। यह फिल्म 600 करोड़ रुपये के भारी बजट पर बनी है, जो इसे अब तक की सबसे महंगी भारतीय फिल्म बनाती है। यह फिल्म अगले साल 12 जनवरी को सिनेमाघरों में दस्तक दे सकती है।कल्कि एक साथ कई भाषाओं में आएगी।(आरएनएस)

डोनाल्ड ट्रंप की गिरफ्तारी के बनते अवसर ?

श्रुति व्यास

डोनाल्ड ट्रंप को जल्द मुकदमे का, गिरफ्तारी का सामना करना पड़ सकता है। पूर्व राष्ट्रपति को एक चिट्ठी भेजी गई है। वह यह बताती है कि २०२० केचुनाव मेंहारने के बाद सत्ता पर काबिज रहने के हथकंड़ों पर उन्हे फेडरल मुकद्दमे का सामना करना पड़ेगा।इस मामले की जांच कर रहे विशेष प्रॉसिक्यूटरजैक स्मिथ ने बचावपक्ष को सूचित कियाहै कि जांचकर्ताओं को ट्रंप के अपराधी होने के साक्ष्य मिले।

ट्रंप ने अपनी खास शैली में सोशल मीडिया में इस पर प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने जेक स्मिथ को 'पागल'बताते हुए कहा कि,उन्हें (ट्रूप) 6 जनवरी की घटनाओं कोग्रेंड जूरी द्वारा की जा रही जांच में निशाना बनाया जा रहा है। ट्रंप ने खुद लिखा है किइस प्रकार के पत्र के बादलगभग हमेशा गिरफ्तारी और अभियोजनहोता है।ट्रंप का इन दिनोंचुनावी कैंपेन ही इस बात पर है किवे राजनैतिक बदले की कार्यवाही के शिकार हैं।

यह जेक स्मिथ द्वारा लगाया गया दूसरा अभियोग है। वे ही ट्रंप द्वारा व्हाईट हाउस से गोपनीय दस्तावेज अपने साथ ले जाने,राष्ट्रीय सुरक्षा को खतरे में डालने, दस्तावेजों को वापिस लेने केसरकारी काम में बाधा डालने के मामले में भी अभियोजक हैंइसके अलावा ट्रंप पर मेनहट्टननें सन् २०16 के चुनाव के पहले एक पोर्न स्टार को चुप रहने के बदले धन दिए जाने कामामला भी है। इस मामले में उनपर फुल्टन काउंटीमें जिला एटार्नी द्वारा आरोप लगाए जानेकी संभावना है। वे ट्रम्प द्वारा राज्य में सन् २०२० में हुई चुनावी हार को पलटने केप्रयासों से जुड़े मामले की बी जांच कर रहे हैं।

जाहिर है ट्रंप एक के बाद एकमुकद्दमों, अपराधों के आरोपों और कानूनी झमेलों के दलदल में फंसते जा रहे हैंबावजूद इसकेराष्ट्रपति चुनाव अभियान जारी है, जिसमें वे अपने सभी रिपब्लिकन प्रतिद्वंद्वियों से आगे हैंउन्हें जेल जाना पड़ सकता है, इससे बेफिक्र ट्रंप चीख-चीखकर जनता को कह रहे हैं कि२०२०में उन्हें गलत तरीके से हराया गया और मुकद्दमें उन्हें ''प्रताड़ित करनेके लिएहो रहे है। कुछ समय पहले उन्होंने अपने समर्थकों की एक भीड़ के आगे कहा था,''मैं आपका न्यायहूं। मैं आपका प्रतिरोध हूं।

उन्का ताजा मिले अभियोजन पत्र के बारे में कहना है- यह देश के लिए एक ''डरावनी खबरहै, एक कालादिन है और बाइडन की अपने सबसे बड़े राजनैतिक विरोधीको गिरफ्तार करने कीकोशिश है।

हैरानी की बात है किइस सबके बीच ट्रंप का समर्थन बढ़ रहा है। साफ हैं मेक अमरीका ग्रेट अगेन'टोली के चलते अमिरिकी समाज विभाजित हो गया है। वेऔर उनके सहयोगी तमाम अनिश्चिताओं के बावजूद सन् २०24 के चुनाव में जोरदार जीत केप्रति आश्वस्त हैं।

न्यूयार्क टाईम्स में हाल में छपी एक खबर के अनुसार यदि ट्रंप २०25 में व्हाइट हाउस मेंवापिस लौटते हैं तो राष्टपति के हाथों में और अधिक शक्तियां सौपने की योजना पर काम होगा। अभी की तुलना में राष्टपति का सरकार पर सीधानियंत्रण बहुत बढ़ जाएगा। प्रशासन इन-वेटिंगतैयार है जो वर्तमान मेंअमेरिका फर्स्ट पालिसी इंस्टीट्यूट (एएफपीआई) नामक थिंक टैंक के रूप में काम कर रहा है। इसके 172 कर्मियों में से आठ ट्रंप प्रशासन की केबिनेट के सदस्य थे।इसमें २० अन्यराजनीतिज्ञ भी नियुक्त किए गए हैं। एएफपीआई ट्रंप के दूसरे कार्यकाल की तैयारी के लिएनिर्मित सबसे नया थिंक टैंक है, लेकिन यह सबसे बड़ा नही है। हेरिटेज फाउंडेशन, जिसेरोनाल्ड रीगन की 'क्रांति'की तैयारियों में अपनी भूमिका पर गर्व है, का अपनाअभियान अलग हैइसका नेतृत्व पॉल डेन्स के हाथ में है, जो एक वकील हैंऔर जो ट्रंप के कार्यकाल में व्हाइट हाउस के आफिस ऑफ पर्सनल मेनेजमेंट मेंकाम करते थे।

सोचे, कानूनी अफरातफरी के बीच भी ट्रंप भविष्य के अपने प्रशासन को बनाने के काम में लगे हैं।

ट्रंप के लोग और विरोधी आगे की होनी-अनहोनी की तैयारी कर रहे हैंमतलब यदि जो अपरिहार्य है वह हो गया तो क्याकरना होगा?जैसे ट्रंप के सत्ता में आने के बाद अमेरिका यदि नाटो छोड़देता है, तो क्या किया जाएगा? इसके प्लान बी का मसविदा यूरोप में तैयार हो रहा है। यही कारण है कि फ्रांसके राष्टपति ने यूरोपियन संघ की सुरक्षा के संबंध में बोलते हुए कहा कि यूरोप अपनी साझा सुरक्षा और स्थिरता के मसलों को अमेरिकी मतदाताओं की इच्छाके हवाले नहीं कर सकता। उनके इन कथनों की आलोचना हुई लेकिन सस्ती लोकप्रियता केइस दौर में यूरोप ही नहीं हर देश को अब सैन्य और आर्थिकदोनों दृष्टियों से खुद की सुरक्षा में समर्थ होना चाहिए।

जहां तक ट्रंप का सवाल है, उन्हें पहले से मालूम है कि सत्ता उनकी जेब में हैइसलिएमुकद्दमें संबंधी खबरें उन्हें और लफ्फाजी करने का अवसर देती हैं। और उनकेसमर्थक भी उनकी लफ्फाजियों को पसंद करते हैं।

बच्चों को बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करें

कभी-कभी बच्चों को अनुशासित रखने या सुधारने के लिए हम कई बार उनसे ऐसी बातें बोल देते हैं, जो उनके कोमल मन पर नकारात्मक छाप छोड़ देती है जिस कारण वो ठीक होने की बजाय ज्यादा खराब हो जाते हैं। उनके दिमाग में वो बातें बैठ जातीं है। यह बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। मैं भी बचपन में पढाई में ऐसी ही थी जैसी बातें न कहें क्योंकि

इस बात से बच्चे पढ़ाई को लेकर लापरवाह हो सकते हैं। उसकी जगह बच्चे को कड़ी मेहनत के लिए प्रेरित करें। उन्हें बतायें कि सफलता के लिए अनुशासन सबसे जरुरी है। आगे बढ़ने के लिए कोई शार्टकट नहीं होता।

अधिक अंकों को लेकर दबाव न बनायें : परीक्षा परिणाम आने लगे हैं और ऐसे में अगर बच्चे के अच्छे अंक आये हैं तो उसे और आगे बढ़ने के लिए प्रौत्साहित करें पर कई बार बच्चों के अंक उम्मीद से कम आते हैं यह वे सफल नहीं हो पाते हैं, ऐसे में अभिभावकों की जिम्मेदारी और बढ़ जाती है। इस दौरान बच्चों का साथ देते हुए मनोबल बढ़ाये और उन्हें निराशा से बचायें भूल कर भी बच्चों की तुलना अन्य बच्चों से न करें क्योंकि एक बार बच्चा आत्मविश्वास खोएगा तो उसे हासिल करना कठिन हो जाएगा। बच्चों को समझाएं की एक परीक्षा या परिणाम ही सबकुछ नहीं है। जिंदगी में आगे बढ़ने के कई अवसर आयेंगे। उन्हें केवल अपनी कमजोरियों को दूर कर आगे की तैयारी करनी चाहिये। इस दौरान उन्हें सफल लोगों के उदारहण दें जो अपने शुरुआती शिक्षा में कई बार असफल रहे हैं। ध्यान रहे केवल अधिक अंक ही बेहतर कैरियर की गारंटी नहीं देते। इसके लिए उन्हें व्यवहारिक होने के साथ ही हर स्तर पर बेहतर करना होगा।

पापा से शिकायत: आमतौर पर घरों में पापा की छवि सख्त व्यक्तिघ् की तरह बनी होती है। पर बार-बार पापा के नाम की धमकी देकर आप जो बच्चों को अनुशासित करने की कोशिश करती हैं। दरअसल वो उनके मन में पापा के लिए डर पैदा करता है। उनके मन में पापा के लिए सम्मान की जगह खौफ ले लेता है। जिस कारण बच्चा अपने पिता से दूर हो जाता है।

हमेशा ताना ठीक नहीं: बच्चों को बार-बार ताना न दें। बार-बार एक ही बात बोलने और ताना देने से बच्चे ज्यादा गुस्से वाले और चिढ़चिढ़े हो जाते हैं। साथ ही वो जिद्दी भी होने लगते हैं।

बच्चों में तुलना ना करें: कई बार हम अपने बच्चों में ही भेदभाव कर देते हैं। अपने बच्चे की तुलना किसी दूसरे बच्चे से न करें। दूसरा बच्चा आपके बेटे या बेटी से तेज है या खूबसूरत है, इस तरह की तुलना न करें। इससे बच्चों में दूसरे बच्चों को लेकर हीन भावना पैदा होने लगती है।

मोटापे का एहसास ना कराएं: आप डायट पर हैं या अपना वजन घटाना चाहती हैं, यहां तक तो ठीक है। पर यह बात बच्चों के सामने जाहिर न करें। ऐसा करने से बच्चे अपने वजन को लेकर चिंतित हो जाते हैं और खाना ठीक से नहीं खाते। इसलिए बार-बार उनके सामने वेट मशीन पर खड़ी ना हों और ना ही उनसे यह कहें कि आजकल आप वजन घटाने की कोशिश कर रही हैं।

सू- दोकू क्र.097

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.96 का हल

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

गहलोत का मास्टरस्ट्रोक

राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत इस साल बजट पेश करने से समय से लगातार जन कल्याण की योजनाओं की घोषणा करते जा रहे हैं। तभी कई स्वतंत्र पर्यवेक्षक भी मान रहे हैं कि बजट सत्र से पहले और सत्र के बाद के राजस्थान के राजनीतिक हालात में बहुत फर्क आया है। उन्होंने राज्य स्तर पर जो योजनाएं शुरू कीं वह अपनी जगह है लेकिन बताया जा रहा है कि सरकार ने विधायकों के क्षेत्र के हिसाब से भी योजनाएं बनाई हैं, जिससे क्षेत्र में विधायकों के खिलाफ बनी पांच साल की एंटी इन्कम्बैंसी को कम करने में मदद मिलेगी। इन योजनाओं के जरिए जनता तक भी यह मैसेज पहुंचा है कि अगर विधायक को हराया तो योजना ठप्प हो सकती है। ध्यान रहे अपने पहले कार्यकाल में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसी तरह दर्जनों योजनाएं घोषित कर दी थीं, मतदाताओं के एक बड़े तबके ने उनको पूरा करने के लिए ही दूसरी बार वोट किया था।

बहरहाल, बजट सत्र से घोषित तमाम योजनाओं के साथ अब गहलोत सरकार ने 'मास्टरस्ट्रोक' चला है। गहलोत ने राजस्थान को पहला राज्य बना दिया है, जिसने न्यूनतम आय की गारंटी दी है। कानून बना कर हर नागरिक को हर साल न्यूनतम आय सुनिश्चित किया है। यह पहली योजना है, जो सामाजिक सुरक्षा पेंशन की गारंटी देती है, हर परिवार को साल में 125 दिन के रोजगार की गारंटी देती है और हर परिवार को न्यूनतम मासिक आय की गारंटी देती है। ये तीन चीजें इस योजना में सबसे खास हैं। इस योजना के मुताबिक बुजुर्ग, दिव्यांग, विधवा और अकेली महिला को हर महीने एक हजार रुपए न्यूनतम पेंशन मिलेगी और हर वित्तीय वर्ष में जुलाई में पांच फीसदी और जनवरी में १० फीसदी की बढ़ोतरी होगी। यानी बेस रेट से 15 फीसदी की बढ़ोतरी हर साल होगी। शहरों के लिए इंदिरा गांधी शहरी रोजगार गारंटी योजना और महात्मा गांधी नरेगा के तहत 125 दिन के रोजगार की गारंटी दी गई है। अगर अभी इस योजना को अभी लागू करके लोगों को लाभ पहुंचाना शुरू कर दिया गया तो अगले चुनाव में यह योजना गेमचेंजर साबित हो सकती है।

भरोसे का आधार

एक समय हातिम विदेश यात्रा की तैयारी कर रहे थे। हर प्रकार से सुखी-सम्पन्न हातिम ने पत्नी से पूछा, 'प्रिये, परदेस में न जाने कितना वक्त लग जाए।

तुम यह बताओ कि तुम्हारे जीवनयापन के लिए खाने-पीने का कितना सामान रख जाऊं। 'जितनी मेरी आयु हो' कहकर पत्नी हंस पड़ी। हातिम पत्नी की इस हंसी का मर्म नहीं जान सके। असमंजस में बोले, 'प्रिये, तुम्हारी आयु जानना मेरे बस की बात नहीं।' उनकी पत्नी भी पूरी दार्शनिक और ईश्वर में आस्था रखने वाली स्त्री थी। तुरंत बोली, 'तब तो मेरी रोटी का इंतज़ाम भी आपके बूते से बाहर की बात है।'

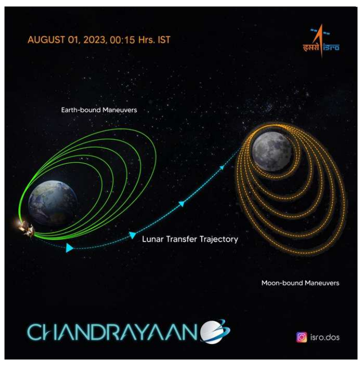
हातिम पत्नी की इस आस्था और विश्वास पर मुग्ध हो गए और संतुष्ट होकर परदेस यात्रा पर निकल पड़े। उनके जाने के बाद उनकी पड़ोसन ने उनकी पत्नी से पूछा, 'बहन, तेरे पति परदेस गए हैं, तेरे लिए क्या इंतज़ाम करके गए हैं।'

हातिम की पत्नी हंसते हुए बोली, 'अरी बहन, मेरे पति मुझे रोटी देने वाले कौन होते हैं। वह तो स्वयं खाने वालों में थे। खाना देने वाला तो अब भी यहीं मेरे साथ है।' ईश्वर में ऐसी आस्था से पड़ोसन भी श्रद्धा से भर गई।

प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन

पृथ्वी की कक्षा से बाहर निकला चंद्रयान-3, चंद्रमा की ओर बढ़ा

बेंगलुरु। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने मंगलवार को कहा कि चंद्रयान-3 पृथ्वी की कक्षा से बाहर निकल गया है और अब चंद्रमा की ओर बढ़ रहा है। अंतरिक्ष यान को पृथ्वी की कक्षा से ऊपर उठाकर चंद्रमा की ओर बढ़ाने की प्रक्रिया को मंगलवार तड़के अंजाम दिया गया। इससे चंद्रयान-3 पृथ्वी की कक्षा से बाहर निकलकर ट्रांसलूनर कक्षा में चला गया और चंद्रमा की कक्षा की ओर बढ़ने लगा। उसे अब चंद्रमा की कक्षा तक पहुंचने में करीब पांच दिन लगेंगे। अंतरिक्ष एजेंसी ने कहा, इसरो टेलीमेट्री, ट्रैकिंग एंड कमांड नेटवर्क में चंद्रयान-3 को चंद्रमा के करीब ले जाने की प्रक्रिया को अंजाम दिया गया। इसरो ने चंद्रयान को ट्रांसलूनर कक्षा में प्रवेश करवाया। उसने कहा, चंद्रयान-3 ने पृथ्वी के आसपास अपनी कक्षाओं का चक्कर पूरा कर लिया है और अब वह चंद्रमा की ओर बढ़ रहा है। अगला कदम : चंद्रमा है। उसके चंद्रमा के करीब पहुंचने के बीच पांच अगस्त 2023 को लूनर-ऑर्बिट इंसर्शन (चंद्र-कक्षा अंतर्वेश) की प्रक्रिया को अंजाम देने की योजना है। इसरो के एक अधिकारी ने बताया कि मंगलवार को ट्रांसलूनर-इंजेक्शन (टीएलआई) के बाद चंद्रयान-3 पृथ्वी की कक्षा से बाहर निकल गया और अब वह उस पथ पर अग्रसर है, जो उसे चंद्रमा के करीब ले जाएगा। इसरो ने कहा है कि वह आगामी 23 अगस्त को चंद्रयान-3 की चंद्रमा की सतह पर सॉफ्ट लैंडिंग कराने की कोशिश करेगा।

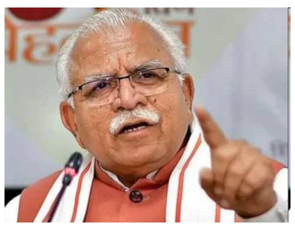


योगी कैबिनेट ने शिक्षा आयोग को दी मंजूरी

लखनऊ । उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अध्यक्षता में मंगलवार को हुई कैबिनेट की बैठक में 32 प्रस्तावों पर मुहर लगी है। इसमें कई अहम फैसलों को मंजूरी प्रदान की गई। राज्य सरकर ने यूपी में शिक्षा आयोग को मंजूरी प्रदान कर दी है। इसके साथ ही कई और महत्वपूर्ण फैसले लिए गए। कैबिनेट मंत्री ओमवीर सिंह और सुरेश खन्ना ने कैबिनेट के फैसलों की जानकारी दी। ओमवीर सिंह ने बताया कि यूपी की कैबिनेट ने शिक्षकों की नियुक्ति के लिए एक शिक्षा आयोग के गठन को मंजूरी प्रदान कर दी है। कैबिनेट मंत्री ओमवीर सिंह और सुरेश खन्ना ने कैबिनेट के फैसलों की जानकारी दी। ओमवीर सिंह ने बताया कि कैबिनेट में 32 प्रस्तावों पर मुहर लगी है। सबसे खास यह रहा है कि यूपी में 5जी सेवाएं सस्ती मिलेंगी। उन्होंने बताया कि यूपी शिक्षा सेवा चयन आयोग को मंजूरी मिल गई है। अब शिक्षकों के चयन का काम इसी आयोग के तहत किया जाएगा। इसका मुख्यालय प्रयागराज में रखा जाएगा। इसके अलावा भारतीय तार मार्ग एक्ट को यूपी में लागू किए जाने को मंजूरी प्रदान की गई है। इससे 5जी सेवा सस्ती मिलेगी। इसके अलावा अयोध्या को सोलर सिटी के तौर पर विकसित किए जाने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली है।

नूंह में हुई हिंसा पर बोले मनोहर लाल खट्टर, आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी

गुरुग्राम। नूंह की घटना पर हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने अपनी चुप्पी तोड़ी है। सीएम खट्टर ने हिंसा की घटना को दुर्भाग्यपूर्ण बताते हुए कहा है कि आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। सीएम ने सभी लोगों से शांति बनाए रखने की अपील भी की। हरियाणा के नूंह में एक धार्मिक जुलूस के दौरान हुई पत्थरबाजी और उसके बाद भड़की हिंसा पर सीएम मनोहर लाल खट्टर ने कहा, ष्कल नूंह में दुर्भाग्यपूर्ण घटना हुई। एक यात्रा का आयोजन किया जा रहा था, कुछ लोगों ने उस यात्रा पर आक्रमण किया। पुलिस पर भी आक्रमण किया गया। कई जगहों पर गाड़ियां जला दी गई। नूंह जिले में पुलिस और सुरक्षा बलों ने स्थिति को सामान्य किया है। नूंह में कर्फ्यू लगाया गया है, कुछ जगहों पर धारा 144 भी लगाई गई है। करीब 44 एफआईआर दर्ज की गई हैं और 70 लोगों को हिरासत में लिया गया है। आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। अब तक 5 लोगों की मौत हो चुकी है जिसमें दो पुलिसकर्मी शामिल हैं। इन सभी को मुआवजा जरूर दिया जाएगा। मैं सभी लोगों से शांति बनाए रखने की अपील करता हूं। तनाव की शुरुआत मेवात के नूंह इलाके से हुई। यहां हिंदू संगठनों द्वारा निकाली जा रही ब्रजमंडल यात्रा के दौरान दो गुटों में टकराव हुआ। पत्थरबाजी भी हुई और देखते ही देखते हिंसा व्यापक रूप से फैल गई। कई गाड़ियों को आग के हवाले कर दिया गया। नूंह की घटना के बाद अब तनाव हरियाणा के बाकी हिस्सों में भी फैल रहा है। इसे देखते हुए चार जिलों में धारा 144 लागू कर दी गई है। कई इलाकों में इंटरनेट बंद है।



महिला गंगा में बही, लापता

हमारे संवाददाता

देहरादून/बागेश्वर। लक्ष्मण झूला थाना क्षेत्रांतर्गत मस्तराम घाट पर नहाने के दौरान गुजरात निवासी एक महिला गंगा में बह गई। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची एसडीआरएफ की टीम ने गंगा में महिला की तलाश शुरू कर दी। जिसका फिलहाल कुछ पता नहीं चल सका है। वहीं दूसरी ओर बागेश्वर में एक पूर्व सीआरपीएफ जवान ने नदी में कूद कर आत्महत्या कर ली है। जिसका शव पुलिस ने कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह गुजरात के पर्यटकों का एक दल लक्ष्मण झूला थाना क्षेत्रांतर्गत मस्तराम घाट पर नहाने के लिए पहुंचा। इस दौरान नीलू बेन नाम की एक महिला नहाने के दौरान अचानक गंगा में बह गई। नजारा देख अन्य साथियों ने घटना की जानकारी पुलिस को दी। सूचना मिलते ही एसडीआरएफ की टीम मस्तराम घाट पर पहुंची। जिसके बाद एसडीआरएफ की टीम ने गंगा में सर्च ऑपरेशन चलाना शुरु किया। फिलहाल गंगा में नीलू बेन का कुछ पता नहीं चला है। बताया जा रहा है कि नीलू बेन अहमदाबाद की रहने वाली हैं। एसडीआरएफ की टीम मस्तराम घाट से बैराज जलाशय की ओर गंगा में सर्च ऑपरेशन चला रही है। डीप डाइपिंग टीम भी कांटे डालकर महिला को सर्च करने की कोशिश में लगी है। महिला के साथियों ने बताया कि अचानक डिसबैलेंस होने की वजह से महिला गंगा में बही है।

❑पूर्व जवान ने नदी में कूदकर की आत्महत्या

वहीं दूसरी ओर बागेश्वर भिटालगांव निवासी रघुवीर सिंह बिष्ट द्वारा विकास भवन के समीप पुल से नदी में छलांग लगा दी गयी। छलांग लगाने की सूचना मिलते ही जल पुलिस, फायर की टीम व कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और उसकी खोजबीन शुरू की गयी। बताया जा रहा है कि रेस्क्यू टीम द्वारा अग्निकुण्ड से लगभग 200 मीटर आगे से रघुवीर सिंह बिष्ट (पूर्व सीआरपीएफ जवान 72 साल) की बॉडी रिकवर की गई।

सीओ अंकित कंडारी द्वारा बताया गया की अभी तक आत्महत्या के कारणों का पता नही चला पाया है, फिलहाल मामले की जांच की जा रही है, शव का पंचायतनामा भर पोस्टमॉर्टम की कार्यवाही की जा रही है।

रेलिंग तोड़कर नदी में गिरा ट्रक, चालक लापता

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर रात एक अनियंत्रित तेज रफ्तार ट्रक रेलिंग तोड़कर नदी में जा गिरा। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया लेकिन चालक को कुछ पता नहीं चल सका, जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार नैनीताल जिले के गरमपानी से अल्मोड़ा जाने वाले दिल्ली-नैनीताल राष्ट्रीय राजमार्ग एक्सटेंशन में सुयालबाड़ी के पास कत्याग़ड़ पुल से देर रात एक ट्रक अनियंत्रित होकर नदी में गिर गया। बताया जा रहा है कि ट्रक, निर्माण सामग्री लेकर हल्द्वानी से अल्मोड़ा की तरफ जा रहा था, इस दौरान अचानक ट्रक अनियंत्रित होकर पुल का एक हिस्सा तोड़ते हुए नदी में पलट गया। मामले में राहगीरों ने इसकी सूचना क्वारब चौकी को दी।

आनन-फानन में क्वारब चौकी से पुलिस टीम मौके पर पहुंची और ट्रक की तलाशी ली। जिसमें चालक का कोई पता नहीं चल पाया, जिसके बाद चौकी पुलिस ने पोकलैंड मशीन मंगवाकर चालक की तलाश शुरू की। लेकिन एक घण्टे के प्रयास के बावजूद चालक का कोई पता नहीं चल सका था। इसके बाद भी पुलिस ने रैस्क्यू ऑपरेशन जारी रखा गया है।

सड़क दुर्घटना में एक छात्र की मौत, तीन घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सड़क दुर्घटना में देर रात एक कार के ट्रैक्टर ट्राली में टकरा जाने से जहां एक छात्र की मौत हो गयी वहीं तीन अन्य छात्र गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर मृतक व घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां घायल छात्रों की हालत चिंताजनक बनी हुई है।

घटना सोमवार देर रात की है। जानकारी के अनुसार गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय में बीएमएस चतुर्थ वर्ष के छात्र हिमांशु मेहर निवासी लामाचौड़ हल्द्वानी, दिग्विजय सिंह निवासी बड़कोट उत्तरकाशी, सुधांशु कुमार निवासी ग्राम विजय नगला, नूरपुर बिजनौर और कुलदीप कुमार निवासी नयाली काशीपुर, जिला सहारनपुर से कार द्वारा बहादराबाद की तरफ से लौट रहे थे। बताया जा रहा है कि जैसे ही वह लोग ज्वालापुर क्षेत्र में हरिलोक तिराहे के पास पहुंचे तो उनकी कार डिवाइडर से जा टकराई और फिर एक ट्रैक्टर ट्राली से टकरा गई। इस दौरान कार का आधा हिस्सा ट्राली के नीचे घुस गया। चीख-पुकार सुनकर राहगीर रुक गए और पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने कार के अंदर से छात्रों को बाहर निकाला। कोतवाली प्रभारी कुंदन सिंह राणा ने बताया कि हिमांशु मेहर की मौके पर ही मौत हो गई जबकि तीन छात्र घायल है। घटना के समय छात्र नशे में थे। जिसमें दिग्विजय सिंह की हालत गंभीर बनी हुई है।

हाथीबड़कला में मिले महिला के शव की हुई शिनाख्त

संवाददाता

देहरादून। हाथीबडकला में कूडेदान के पास मिली महिला के शव की शिनाख्त डीएल रोड निवासी के रूप में हो गयी। मृतका पूर्व में भी घर से कई-कई दिनों के लिए गायब हो जाती थी। पुलिस ने शव परिजनों को सौंप दिया।

उल्लेखनीय है कि गत दिवस पुलिस को सूचना मिली कि हाथीबडकला में कूडेदान के पास एक महिला का शव पडा हुआ है। जिसके बाद पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर आसपास के लोगों से शव की शिनाख्त कराने का प्रयास किया लेकिन उसकी शिनाख्त नहीं हो सकी थी। पुलिस ने हत्या के मामले में शव मिलने वाली जगह के पास सुलभ शौचालय में काम करने वाले राजेश नामक युवक को गिरफ्तार कर उससे सख्ती से पूछताछ की तो उसने कबूल कर लिया कि उसने ही महिला की हत्या की थी। उसने बताया कि उसने महिला के साथ बैठकर शराब पी और उसके साथ उसके साथ दुराचार कर उसकी हत्या कर दी। जिसके बाद पुलिस ने शव की शिनाख्त करायी तो महिला की शिनाख्त डीएल रोड निवासी के रूप में हुई। महिला के परिजनों ने पुलिस को बताया कि वह पहले भी कई-कई दिनों के लिए घर से चली जाती थी तथा बाद में वापस आ जाती थी।

एक नजर

सीबीआई मणिपुर हिंसा पीड़ितों से बयान नहीं लेगी, सुप्रीम कोर्ट ने लगाई रोक

नई दिल्ली। मणिपुर हिंसा के दौरान महिलाओं को नग्न घुमाने वाले वायरल वीडियो केस में सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को सुनवाई की। इस दौरान सुप्रीम कोर्ट ने सीबीआई को पीड़िताओं के बयान लेने और दर्ज करने पर रोक लगा दी है। कोर्ट ने कहा कि केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) से कहा कि वह मणिपुर वायरल वीडियो मामले में पीड़ित आदिवासी महिलाओं के बयान की रिकॉर्डिंग पर सुनवाई होने तक रोक लगाए। इस केस की सुनवाई मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पीठ कर रही है। दरअसल, कुकी पक्ष की ओर से पेश वकील निजाम पाशा ने अदालत को सूचित किया कि सीबीआई आज दोपहर में बयान दर्ज करने जा रही है। उन्होंने बताया कि पीड़ित महिलाओं को बार-बार एक ही बयान देने के लिए मजबूर किया जा रहा है। जिसके बाद शीर्ष अदालत ने सीबीआई से बयान दर्ज करने से पहले अगले आदेश की प्रतीक्षा करने को कहा। सीजेआई ने कहा, ष्सीबीआई को आज की सुनवाई के नतीजे तक इंतजार करने के लिए कहें। सॉलिसिटर जनरल ने कहा कि यह अच्छे इरादे से किया गया है लेकिन वह सीबीआई को बयान दर्ज करने से परहेज करने के लिए कहेंगे। गौरतलब है कि इससे पहले सोमवार को कोर्ट ने बचे हुए लोगों के बयान दर्ज कराने के लिए एक पैनल और मामले की जांच के लिए एक विशेष जांच दल गठित करने का संकेत दिया। पीड़ित महिलाओं ने अपने मामले की सीबीआई जांच के खिलाफ कल शीर्ष अदालत में एक याचिका दायर की है और अपने लिए सुरक्षा की मांग की है और निकटतम क्षेत्र मजिस्ट्रेट द्वारा सीआरपीसी की धारा 164 के तहत उनका बयान दर्ज करने का निर्देश देने का भी अनुरोध किया है।

ईडी ने मनी लॉन्ड्रिंग मामले में हीरो मोटोकॉर्प के चेयरमैन के आवास पर की छापेमारी

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय ने हीरो मोटोकॉर्प के कार्यकारी अध्यक्ष पवन मुंजाल और कई अन्य लोगों के खिलाफ मनी लॉन्ड्रिंग जांच के तहत मंगलवार को छापेमारी की। ईडी ने धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए) के प्रावधानों के अनुसार, दिल्ली और आसपास के गुरुग्राम में संपत्तियों पर तलाशी ली। रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह छापेमारी कथित तौर पर मुंजाल के करीबी एक व्यक्ति के खिलाफ राजस्व खुफिया निदेशालय (डीआरआई) की शिकायत के एवज में की गई है, जिसकी जांच अघोषित विदेशी मुद्रा ले जाने के आरोप में की गई थी। रिपोर्ट्स के मुताबिक, पवन मुंजाल के खिलाफ पीएमएलए मामला दर्ज किया गया है। पवन मुंजाल के आवास पर ईडी की छापेमारी की रिपोर्ट के बाद मंगलवार को हीरो मोटोकॉर्प के शेयरों में भारी गिरावट आई। गौरतलब है कि इससे पहले मार्च 2022 में, हीरो मोटोकॉर्प पर कथित कर चोरी को लेकर आयकर विभाग ने छापा मारा था और यहां तक कि तलाशी के दौरान हीरो मोटोकॉर्प लिमिटेड के सीईओ और एमडी पवन मुंजाल के आवास पर भी आयकर विभाग पहुंची थी।

राहुल पहुंचे आजादपुर मंडी, सब्जियों के बढ़ते दामों पर लोगों से की बात

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी आज तड़के 4 बजे दिल्ली आजादपुर की सब्जी मंडी में पहुंच गए। जहां उन्होंने सब्जी बेचने वालों और व्यापारियों के साथ सब्जियों के बढ़ते दामों व उनके बिजनेस के हालातों पर बातचीत की। बता दें कि हाल ही में दिल्ली के आजादपुर थोक सब्जी मार्केट में टमाटर की आसमान छूती कीमत के बारे में जानकर एक सब्जी विक्रेता अपने आंसू नहीं रोक सका था। जिसका एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने भी ट्विटर पर इस वीडियो शेयर किया और कहा कि देश को दो वर्गों में बांटा जा रहा है। एक तरफ सत्ता संरक्षित ताकतवर लोग हैं जिनके इशारों पर देश की नीतियां बन रही हैं और दूसरी तरफ है आम हिंदुस्तानी, जिसकी पहुंच से सब्जी जैसी बुनियादी चीज भी दूर होती जा रही है। हमें अमीर-गरीब के बीच बढ़ती इस खाई को भरके गरीबों के इन आंसुओं को पोंछना होगा। इसके बाद राहुल गांधी आज सुबह लगभग 4 बजे खुद आजादपुर सब्जी मंडी पहुंचे और लोगों के हालात जानने की कोशिश की। राहुल गांधी को अपने बीच पाकर लोगों ने उनसे अपने हालात साझा किये।

युवती के कंकाल की शिनाख्त कर हत्यारोपी प्रेमी तक पहुंची पुलिस

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। 26 जुलाई को टिबड़ी रोड किनारे झाड़ियों में मिले अज्ञात युवती के कंकाल की शिनाख्त करते हुए पुलिस ने उसके हत्यारोपी प्रेमी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी खुद शादीशुदा है जो अपनी प्रेमिका को कहीं और शादी नहीं करने देना चाह रहा था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि बीती 26 जुलाई को टिबड़ी रोड किनारे झाड़ियों के बीच गड्ढे में मिला अज्ञात युवती का कंकाल तमाम समाचार पत्रों में सुर्खियां बना था। कंकाल की पहचान न हो पाने पर पुलिस टीम ने आसपास के थानों से दर्ज की गई गुमशुदगियों का मिलान किया गया लेकिन डाटा मैच न होने के कारण शव की पहचान एक मुश्किल टास्क साबित हो रहा था। बताया कि 30 जुलाई को रामप्रसाद पुत्र सलेखू हाल निवासी रावली महदूद द्वारा थाना सिड़कुल में जाकर अपनी पुत्री रवीना के दिनांक 11 जुलाई से लापता होने एवं आस पड़ोस व मूल पते कीरतपुर बिजनौर में तलाश करने के बाद भी न मिलने की जानकारी देते हुए गुमशुदगी दर्ज करायी गई।

जांच में जुटी कोतवाली रानीपुर, थाना सिड़कुल व सीआईयू हरिद्वार की संयुक्त टीम ने मृतका के पुराने सिम की सीडीआर से सामने आए तमाम किरदारों से अनेक दौर की पूछताछ के पश्चात सिड़कुल की एक कम्पनी में बतौर सुपरवाईजर काम कर रहे मृतका के प्रेमी पुनीत निवासी धामपुर बिजनौर को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया गया। सख्ती से पूछताछ करने पर उसने बताया कि उसने ही मृतका की हत्या की थी। जिसके पास से पुलिस ने घटना में प्रयुक्त मोटर साइकिल तथा मृतका के विभिन्न पहचान पत्र भी बरामद किये गए। आरोपी ने बताया कि मृतका व उसके बीच बीते कई वर्षों से प्रेम सम्बन्ध थे किन्तु अलग-अलग समुदाय से ताल्लुक रखने के कारण परिजन दोनों के विवाह के लिए राजी नही थे। रिश्ता न हो पाने पर आरोपी पुनीत ने फरवरी माह में किसी अन्य युवती से शादी कर ली थी और मृतका रवीना की भी सगाई हो चुकी थी किन्तु शादी के बाद भी आरोपी पुनीत मृतका को कहीं और शादी करने से मना करते हुए प्रेम सम्बन्ध बनाने के लिए दबाव बना रहा था। दबाव से तंग आकर मृतका द्वारा पुराना सिम बदलने तथा नया सिम चलाने पर उसने तैश में आकर रवीना की सुनसान जगह ले जाकर हत्या कर दी थी। बहरहाल पुलिस ने हत्यारोपी प्रेमी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

पुलिस ने महिला की बचायी जान, तमंचे के साथ पति गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पत्नी को जान से मारने के लिए तमंचा लेकर घुम रहे व्यक्ति को पुलिस ने महिला के गुहार लगाने पर गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार 31 जुलाई समय रात्रि पौने ग्यारह बजे 112 कंट्रोल रूम में एक महिला द्वारा सूचना दी गई कि उसका पति मारपीट कर रहा है और उसको मारने के लिए देसी तमंचा लेकर आया है जैसे ही उक्त सूचना 112 से थाना क्लेमेंट टाउन को प्राप्त हुई तो तत्काल रात्रि अधिकारी थाना मोबाइल एवं चीता मोबाइल के घटनास्थल मोरोवाला पहुंचे तो सूचना देने वाली महिला मौजूद मिली जिसके द्वारा अवगत कराया गया कि उसका पति उसके साथ मारपीट कर रहा है तथा उसके पास एक देसी तमंचा है जिससे वह उसकी हत्या कर सकता है जिस पर तत्काल महिला के पति को पकड़ कर तलाशी ली गई तो उक्त व्यक्ति के कब्जे से एक देसी तमंचा 315 बोर एवं 01 जिंदा कारतूस बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम आबिद पुत्र मकसूद निवासी मोरोवाला क्लेमेंट टाउन बताया। वह पूर्व में बलात्कार व पोस्को में फतेहपुर सहारनपुर से जेल जा चुका है।

चमोली जैसे हादसों की ना हो पुनरावृत्ति

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने चमोली जैसे हादसों की पुनरावृत्ति ना हो इसके लिए कार्यदायी संस्थाओं की उच्च स्तरीय बैठक कर निर्देश दिये कि सुरक्षा के मानकों के उच्चतम स्तर पर मानदण्डो का पालन करने हेतु सख्त हिदायत देने के साथ ही शीघ्र ही नई नीति लागू होने के सभी संकेत दिये।

आज यहां चमोली जैसे हादसों की पुनरावृत्ति ना हो इसके लिए प्रदेश में कार्यरत समस्त कार्यदायी संस्थाओं की एक उच्च स्तरीय बैठक मुख्यमंत्री के निर्देश पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने सचिवालय में ली। सिविल कॉन्ट्रैक्टर्स ही इलैक्ट्रिकल कार्य को करवाते है। बैठक में इस व्यवस्था में परिवर्तन लाने के लिए समस्त कार्यदायी संस्थाओं से सुझाव लिये गए। कार्यदायी संस्थाओं से सुरक्षा मानकों पर चर्चा करते हुए एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने सख्त हिदायत दी कि सुरक्षा मानकों के लिए उच्चतम स्तर के मानदंड हैं, उन मानदण्डों के अनुसार ही उपकरणों का प्रयोग किया जाना चाहिए। बैठक में यह तथ्य भी संज्ञान में आया कि सिविल और इलैक्ट्रिकल वर्क का एक ही एस्टीमेट बन जाने से इलैक्ट्रिकल कॉन्ट्रेक्टर्स जो छोटे ठेकेदार है या अपने क्षेत्रों के विशेषज्ञ है, उनके कार्य से वंचित होने की भी समस्या आती है। इस व्यवस्था में परिवर्तन से उनकी दक्षताओं का उपयोग भी इलैक्ट्रिकल कार्यो में किया जा सकेगा। एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने कहा कि जल्द से जल्द प्रदेश में कार्यदायी संस्थाओं के लिए सिविल वर्क एवं इलैक्ट्रिकल वर्क के लिए स्पष्ट अलग अलग व्यवस्था, सुरक्षा मानकों के लिए उच्चतम स्तर के मानदण्डों का पालन, मजदूरों व कार्मिकों के प्रशिक्षण एवं सुरक्षा मानकों के परीक्षण से सम्बन्धित नई नीति तैयार करते हुए उसे समस्त कार्यदायी संस्थाओं पर लागू किया जाने का उच्च स्तरीय निर्णय लिया जाएगा। बैठक में सचिव वी षणमुगम, अपर सचिव जगदीश कांडपाल, थपलियाल तथा विभिन्न कार्यदायी संस्थाओं के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

प्रदेश में कार्यदायी संस्थाओं पर शीघ्र होगी नई नीति लागूः रतूड़ी

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।