बुधवार
02 अगस्त 2023

पृष्ठ 4

कान बहने पर सेब के सिरके का करें इस्तेमाल!

पृष्ठ 5

सनी देओल के बेटे राजवीर की पहली फिल्म दोनों का ऐलान!

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 177
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दुख और वेदना के अथाह सागर वाले इस संसार में प्रेम की अत्यधिक आवश्यकता है।

डॉ. रामकुमार वर्मा

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

नूह हिंसा के विरोध में बजरंग दल का जोरदार प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

हमारे संवाददाता

देहरादून। हरियाणा के मेवात जिले के नूह में हुई हिंसा के दौरान बजरंगदल के कार्यकर्ताओं और पुलिसवालों की हत्या के विरोध में आज विश्व हिन्दु परिषद व बजरंग दल के कार्यकर्ताओं द्वारा जिलाधिकारी कार्यालय में प्रदर्शन कर राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन प्रेषित किया गया है।

राष्ट्रपति को प्रेषित किये गये ज्ञापन के माध्यम से बजरंग दल ने कहा है कि बजरंग दल द्वारा प्रतिवर्ष आयोजित धार्मिक ब्रजमंडल यात्रा मेवात के नूंह में हिन्दुओं के आस्था व श्रद्धा के केन्द्र पाण्डव कालीन प्राचीन नल्लहडं शिव मन्दिर की धार्मिक यात्रा पर इस्लामिक जेहादियों ने भारी पथराव, हिंसा, आगजनी और पहाडियों से सीधी गोलियां चलाई गईं हैं, जिसमें सैकड़ों गाड़ियों क्षतिग्रस्त और आगजनी की भेंट चढी हैं। इस दौरान दो होमगार्ड की मृत्यु हुई है एवं तीर्थयात्री व बजरंग दल कार्यकर्ता घायल हुए हैं इस तरह की घटनाएँ समाज के लिए घातक है और हम इस निंदनीय है। विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल आपके माध्यम से सरकार से यह माँग करता है कि इस घटना की उच्चस्तरीय जॉच कराकर सभी दोषियों को कठोर दंड दिया जाए जिससे कोई भी जिहादी इस तरह की घटना को अंजाम देने की हिम्मत न करे और मृतकों के परिवार वालों को उचित सहायता प्रदान करे।

इससे पूर्व बजरंग दल कार्यकर्ता आज सैकड़ों की संख्या में लैंसडाउन चौक पर एकत्र हुए और मेवात के नूह में हुई घटना पर आक्रोश प्रदर्शन व्यक्त किया। वहां से पैदल मार्च करते हुए बुद्धा चौक, नगर निगम दून अस्पताल, कचहरी से होते हुए जिलाधिकारी कार्यालय पहुंचकर आक्रोश व्यक्त किया गया। प्रदर्शन में संयोजक अमन स्वेडिया, मनोज पाल, अभिषेक भार्गव, भूपेंद्र चौधरी, ललित बोहरा, राधे गुप्ता सोनू गुप्ता संजय गर्ग, श्याम शर्मा, सिद्धार्थ गुजराती, राहुल चौहान, सागर, शुभम चौहान मंत्री विकास शर्मा, हरीश शेट्टी,व अन्य सैकड़ों कार्यकर्ता तथा हिंदू समाज के लोग उपस्थित रहे।

बद्रीनाथ धाम में बन रहा पुल हुआ क्षतिग्रस्त, बहा मजदूर

हमारे संवाददाता

चमोली। बद्रीनाथ धाम में मास्टर प्लान के तहत आज एक निर्माणाधीन पुल क्षतिग्रस्त हो गया है। इसमें काम करने वाले दो मजदूर अलकनंदा के तेज बहाव में बह गये, जिनमें से एक मजदूर को तैर कर किनारे आ गया जबकि दूसरा तेज बहाव में बह गया है। जिसकी तलाश जारी है।

पुलिस अधीक्षक चमोली प्रमेंद्र डोभाल ने बताया कि मास्टर प्लान के तहत ब्रह्म कपाल के समीप पुल का निर्माण चल रहा है। इस दौरान यह हादसा हुआ है। फिलहाल पुलिस मौके पर है और लापता मजदूर की खोजबीन जारी है।

बताया जा रहा है कि बद्रीनाथ मास्टर प्लान के तहत कार्यदायी संस्था प्रोजेक्ट इंप्लीमेंट यूनिट लोक निर्माण विभाग श्री बद्रीनाथ द्वारा निकट ब्रह्म कपाल में अस्थाई पुल का निर्माण कार्य चलाया जा रहा था। निर्माण कार्य के दौरान आज 12.40 बजे निर्माणाधीन पुल क्षतिग्रस्त होकर अलकनंदा नदी में गिर गया। पुल के अचानक गिर जाने से दो मजदूर बह गए। जिनमें से एक मजदूर जिसका नाम रघुवीर हैं वह स्वयं ही तैर कर किनारे आ गया। जिसको प्राथमिक उपचार हेतु सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र श्री बद्रीनाथ में भर्ती किया गया है। वहीं दूसरे मजदूर जिसका नाम सोनू बताया जा रहा है जो तेज बहाव में बह गया है। उसकी तलाश जारी है।

4 नेशनल अवॉर्ड विनर, आर्ट डायरेक्टर नितिन देसाई ने की खुदकुशी

मुंबई। जानेमाने आर्ट डायरेक्टर नितिन देसाई ने मंगलवार देर रात खुदकुशी की। उन्होंने मुंबई के नजदीक करजत में अपने एनडी स्टूडियो में फांसी लगाई। उनके मैनेजर ने बताया कि देसाई ने करीब 3 बजे आत्महत्या की। उनकी उम्र 58 साल थी। नितिन ने हम दिल दे चुके सनम, लगान, देवदास, जोधा अकबर और प्रेम रतन धन पायो जैसी फिल्मों के सेट डिजाइन किए थे। उन्हें चार बार बेस्ट आर्ट डायरेक्शन का राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार मिला। उन्होंने लगान, देवदास, जोधा अकबर, मिशन काश्मीर, हम दिल दे चुके सनम, स्वदेश और प्रेम रतन धन पायो, खारी जैसी फिल्मों का सेट डिजाइन किया था । देसाई को चार बार बेस्ट आर्ट डायरेक्शन का राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार मिल चुका है। देसाई को साल 2000 में हम दिल दे चुके सनम और 2003 में देवदास के लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ कला निर्देशक के राष्ट्रीय पुरस्कार दिया जा चुका है। कर्जत के विधायक ने महेश बल्दी ने नितिन देसाई की मौत की वजह आर्थिक तंगी बताई है। विधायक ने कहा कि नितिन देसाई मेरे विधानसभा के निवासी थे । वे कई दिनों से आर्थिक तंगी से जूझ रहे थे। शायद इसी वजह से उन्होंने सुसाइड किया है।

मणिपुर हिंसा मामले पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से मिले 31 विपक्षी सांसद

नई दिल्ली। मणिपुर मामले को लेकर विपक्ष के 31 सांसदों ने बुधवार को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात की और उन्हें ज्ञापन सौंपा। विपक्षी सांसदों की मांग है कि मणिपुर मामले में पीएम मोदी संसद में सवालों के जवाब दें। राष्ट्रपति भवन में राष्ट्रपति से मुलाकात के बाद एक संवाददाता सम्मेलन में कांग्रेस नेता मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा, आज 'इंडिया' गठबंधन के 31 नेताओं ने मणिपुर की स्थिति पर राष्ट्रपति से मुलाकात की। हमने राष्ट्रपति को एक ज्ञापन सौंपा है।

खरगे ने कहा-हमने राष्ट्रपति को बताया कि किस तरह से मणिपुर में लोगों के पास खाना नहीं है, पानी नहीं है, बीमार लोगो के लिए कोई व्यवस्था नहीं है। हमने बताया कि वहां किस तरह

की घटनाएं हो रही हैं। खास तौर पर महिलाओं पर हो रहे अत्याचार के बारे में राष्ट्रपति को बताया।

खरगे ने कहा कि हमें आश्वासन मिला है। राष्ट्रपति जी ने कहा कि वो इसे जरूर देखेंगी।उन्होंने कहा कि हम एक होकर मजबूती से लड़ रहे है लेकिन, हमारी आवाज को दबाने का प्रयास किया जा रहा है। आगे उन्होंने सरकार पर आरोप लगाते हुए कहा कि सरकार बहस नहीं करना चाहती है। साथ ही उन्होंने सरकार से सवाल पूछते हुए कहा कि आखिरकार राज्य में इतने हथियार कहां से आए।

इस घटना पर सरकार चर्चा नहीं करना चाहती है। विपक्ष को संसद मे सम्मान नहीं दिया जा रहा। मेरा माइक कई बार बंद हुआ। यह दर्शाता है डेमोक्रेसी के तहत यह सरकार चलना नहीं चाहती। हमने नूह की घटना के बारे में भी राष्ट्रपति को बताया कि कहां से लोगों के पास हथियार आ रहे है? दिल्ली से नजदीक राज्य में ऐसा हो रहा है, जो चिंता का कारण है। उन्होंने यह भी कहा कि मणिपुर में शांति बहाली के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को मणिपुर का दौरा करने के साथ ही जरूरी कदम उठाने चाहिए।

दून वैली मेल

संपादकीय

नफरत की आग

अभी 2024 के लोकसभा चुनाव में भले ही 8-9 माह का समय शेष सही लेकिन देश के कई हिस्सों में जिस तरह से सांप्रदायिक हिंसा की घटनाएं सामने आ रही हैं वह यह बताने के लिए काफी है कि चुनाव आने तक स्थिति क्या होने वाली है? बात सिर्फ जातीय हिंसा की आग में धधक रहे मणिपुर और धार्मिक संघर्ष की आग से झुलस रहे हरियाणा की नहीं है पूरे देश में जिस तरह का सांप्रदायिक टकराव का माहौल लंबे समय से तैयार होता दिख रहा है और समाज में नफरती बयार बह रही है वह अब उग्रता की हदें लाघने पर आमादा है। मणिपुर के जातीय संघर्ष ने इस राज्य में क्या स्थिति पैदा कर दी? इसे देश की सर्वोच्च अदालत की उस टिप्पणी से भी समझा जा सकता है जिसमें कहा गया है कि राज्य में कानून व्यवस्था और संवैधानिक मशीनरी पूरी तरह ध्वस्त हो चुकी है। किसी भी समाज या क्षेत्र में जब शासन-प्रशासन का नियंत्रण समाप्त हो जाता है तभी इस तरह की अराजक स्थितियां पैदा होती हैं। बात अगर हरियाणा के नूंह की करें तो यहां एक धार्मिक शोभायात्रा पर जिस तरह से एक सुनियोजित ढंग से हमला किया गया वह किसी आतंकी हमले से कम नहीं है। इस हमले के बाद जिस तरह की प्रतिक्रिया हुई और एक धार्मिक स्थल को आग लगा दी गई और अब इसकी आग गुरु ग्राम, फरीदाबाद तथा पलवल तक जा पहुंची वह यह बताने के लिए काफी है कि यह नफरती आग आसानी से बुझने वाली नहीं है। अब तक इस हिंसा में 6 लोग मारे जा चुके हैं 60 घायल है और सैकड़ों वाहन व दुकानें आग के हवाले की जा चुकी हैं। पहले बात नेताओं के नफरती बयानों की होती थी जिसे लाख कोशिशों के बाद भी नहीं रोका जा सका। फिर लैंड जिहाद और लव जिहाद के मुद्दों को हवा दी गई और धार्मिक अतिक्रमण हटाने के नाम पर और गौ रक्षा के टकराव और तनाव पैदा किया गया। कभी हिजाब को लेकर तो कभी मदरसों को लेकर कभी तीन तलाक को लेकर कभी सीएए के मुद्दे को लेकर धरना प्रदर्शन और आंदोलन लंबे समय से चले आ रहे हैं। दिल्ली में अब तक दो बार बड़े सांप्रदायिक दंगे हो चुके हैं। जिनमें कई लोग जान गवा चुके हैं और संपत्तियों को बड़ा नुकसान पहुंचा है। विपक्ष के नेता सत्ता पक्ष पर देश में नफरत फैलाने का आरोप लगाते रहे हैं। आज अगर देश में नफरत का जहर फैल रहा है तो इसके लिए देश के नेताओं के वह नफरती बयान और सांप्रदायिक बयान ही जिम्मेवार हैं। कांग्रेसी नेता राहुल गांधी ने केरल से कश्मीर तक की सांप्रदायिक सद्भाव यात्रा की। जिसे भारत जोड़ो यात्रा का नाम दिया गया था इस यात्रा के दौरान उन्होंने अपनी राजनीति को मोहब्बत की दुकान बताया और विपक्ष भाजपा को नफरती राजनीति करने के लिए कटघरे में खड़ा किया गया। भाजपा का कहना है कि देश धर्म संप्रदाय के विधान से नहीं संविधान से चलेगा? यह ठीक बात है कि देश संविधान से ही चलना चाहिए जब भाजपा सत्ता में है तो उसकी जिम्मेदारी है कि वह मणिपुर और हरियाणा में संवैधानिक व्यवस्था को दुरुस्त करें जिसके बारे में सुप्रीम कोर्ट भी यह मान रहा है कि यहां संवैधानिक व्यवस्था और कानून व्यवस्था पूरी तरह ध्वस्त हो चुकी है। वोटों के केंद्रीकरण के लिए देश और समाज को जिस नफरती आग में झोंकने का काम किया जा रहा है वह न राष्ट्रहित में है और न समाज हित में। यह बात सभी दलों के नेताओं को सोचने की जरूरत है।

रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने लगाए फलदार वृक्ष

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 103 वें मन की बात कार्यक्रम में देशभर के रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के तहत सम्मलित हुए लाभार्थी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को उत्तराखंड सरकार द्वारा मन की बात पीएम स्वनिधि परिवार के साथ कार्यक्रम में आमंत्रित कर रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को सम्मानित किए जाने से उत्साहित लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में ग्रीन विस्ता पार्क में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का आभार प्रकट करते हुए सार्वजनिक तौर पर फलदार वृक्ष लगाकर वृक्षारोपण कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम के पोर्टल में अपनी उपस्थिति दर्ज कराते हुए आने वाले 104 मन की बात के पूरे कार्यक्रम में प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना, राष्ट्रीय आजीविका मिशन, राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधिनियम जैसी स्ट्रीट वेंडर्स जन कल्याणकारी योजनाओं के तहत रेड़ी पटरी वालों की प्रगति के विषय पर मन की बात किए जाने की मांग को दोहराया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने प्रधानमंत्री मन की बात कार्यक्रम के 103 वें एपिसोड में प्रधानमंत्री सवनिधि योजना के तहत राज्य सरकार द्वारा रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को सम्मानित किया जाना हर्ष का विषय है। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निर्देशन में देश भर की रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को मुख्यधारा में लाने के लिए लगभग एक दर्जन योजनाएं भारतवर्ष की राज्य सरकार द्वारा क्रियान्वित की जा रही है। संजय चोपड़ा ने कहा आने वाले दिनों में प्रधानमंत्री मन की बात 104 कार्यक्रम में प्रधानमंत्री रेडी पटरी के लघु व्यापारियों पर ही पूर्ण रूप सेअपने विचार व्यक्त कर देशभर के रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को अपना संरक्षण प्रदान करते हुए सामाजिक सुरक्षा प्रदान करेंगे ऐसा हमें विश्वास है। 2004 में पूर्व प्रधानमंत्री स्व. अटल बिहारी वाजपाई द्वारा 20 जनवरी को राष्ट्रीय फेरी नीति घोषित की गई थी जिसके परिणामस्वरूप रेडी पटरी के व्यापारी अपना स्वरोजगार कर रहे हैं।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के संगठन मंत्री राजेंद्र पाल ने कहा भारतवर्ष का रेडी पटरी का (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारी स्वयं आत्मनिर्भर रहकर आबादी के क्षेत्र को फ्रूट सब्जी दूध इत्यादि आवश्यक सेवाएं प्रदान करता है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मन की बात के कार्यक्रम के तहत उत्तराखंड सरकार द्वारा रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को स्वनिधि परिवार को सम्मानित किए जाने को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का संयुक्त रुप से वृक्षारोपण कर आभार जताते लघु व्यापारियों में मोहनलाल पाल, जय सिंह बिष्ट, शंकर चौहान, ओमप्रकाश कालियान, श्याम सिंह, सोनू, मुन्नालाल, सचिन राजपूत, जोगेंद्र कुमार, मनोज पाल, चंदन रावत आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

पति पर लगाया मारपीट का आरोप, केस दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पति पर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हरिपुर कलां निवासी ऋतिका क्षेत्री ने रायवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका चंद्रप्रकाश क्षेत्री आये दिन उसके साथ गाली गलौच मारपीट करता हैं गत दिवस भी उसने उसके साथ गाली गलौच कर मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कैबिनेट मंत्री ने पूर्व मुख्यमंत्री का स्वास्थ्य हाल जाना

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत का उनके निवास पर पहुंच स्वास्थ्य हाल जाना और कई विषयों पर चर्चा की। आज यहां कैबिनेट मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत का स्वास्थ्य हाल जाना। इस दौरान प्रदेश के विकास कार्यों को लेकर भी चर्चा हुई। साथ ही सम सामयिक विषयों पर वार्ता हुई। पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत अपना उपचार कराने के बाद घर लौटे।

मंत्री डा. अग्रवाल ने उनके घर पहुंचकर स्वास्थ्य हाल जाना। जिस पर पूर्व सीएम ने बताया कि अब वह पूरी तरह से स्वस्थ्य हैं। इस मौके पर पूर्व सीएम ने मंत्री डा. अग्रवाल को प्रदेश में जनहित में लिये जा रहे निर्णयों की प्रशंसा की। इस दौरान प्रदेश के अन्य विकास कार्यों को लेकर भी चर्चा हुई।

नशीले कैप्सूल के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने नशीले कैप्सूलों के साथ एक 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 रायपुर थाना पुलिस ने चैकिंग के दौरान नानकसर गुरूद्वारे के पास एक एक्टिवा सवार को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। पुलिस ने उसकी एक्टिवा की तलाशी ली तो उसमे से 384 नशीले कैप्सूल बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम दिलशाद पुत्र सकी जान निवासी मोहल्ला मुन्ना लाला ग्राम/थाना/तह0 मवाना जिला मेरठ हाल पता डासना गाजियाबाद उत्तर प्रदेश बताया। पूछताछ में उसने बताया कि वह वर्तमान में डासना गाजियाबाद में रहता है तथा उसको नशीली दवाईयां खाने की लत है, जिनसे पैसा कमाने के लालच में उसके द्धारा इन दवाईयों को बेचने का काम भी किया जाता है। वह इन दवाईयो का डासना गाजियाबाद से जिसान नाम के व्यक्ति से लेकर आया है वह यहाँ बेचने कि फिराक मे था कि उसको पकड़ लिया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

इमं नु मायिनं हुव इन्द्रमीशानमोजसा।
मरुत्वन्तं न वृञ्जसे॥

(ऋग्वेद ८-७६-१)

मैं सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान परमेश्वर को पुकारता हूं जो समस्त संसार के स्वामी हैं जो प्राणों के अधिपति हैं। हमारे मित्र हैं। जो हमें इस योग्य बनाते हैं कि हम रोगों और वासनाओं पर नियंत्रण कर सकें।

बीजेपी की सरकारें हुई पूरी तरह फेल: लालचंद

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि केन्द्र से लेकर राज्यों में बीजेपी की सरकारें पूरी तरह से फ्लाप हो चुकी है।

आज यहां एक बयान जारी करते हुए महानगर कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि केंद्र से लेकर राज्यों में बीजेपी की सरकारें पूरी तरह से फ्लाप हो चुकी हैं। देश में स्वस्छ और विकासपरक सरकार सिर्फ कांग्रेस ही दे सकती है। क्योंकि अब जनता भी जान चुकी है कि बीजेपी की सरकारों में सिर्फ सांप्रदायिक हिंसा ही होती है। ना ही समय पर ऐसी हिंसा को रोकने में बीजेपी सक्षम है। लोगों को धर्म के नाम पर भड़काकर बीजेपी सिर्फ वोट की राजनीति करती आई है।

शर्मा ने कहा कि जिस तरह से लोगों के मन में नफरत फैलाई जा रही है, उसी नफरत का नतीजा है कि 31 जुलाई को महाराष्ट्र में एक आरपीएफ का कांस्टेबल दो मुस्लिमों सहित अपने एएसआई और एक अन्य की चलती ट्रेन में फायरिंग करके हत्या कर देता है। हत्या के बाद वह पीएम मोदी और योगी का नाम लेता है। इसका वीडियो सोशल मीडिया में वायरल हो रहा है। इसी तरह हरियाणा में बीजेपी की सरकार है, लेकिन ये राज्य भी हिंसा की आग में झुलस रहा है। नूंह में 31 जुलाई को एक धार्मिक जुलूस में बवाल हुआ और इसकी आंच अब गुरुग्राम तक पहुंच गई। विश्व हिंदू परिषद और मातृशक्ति दुर्गा वाहिनी की तरफ से निकाली जा रही ब्रजमंडल यात्रा के दौरान दो गुटों में टकराव के बाद पथराव और आगजनी हुई थी। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में ही सीएम धामी छह माह में 22 हजार नियुक्तियों का वादा पूरा नहीं कर पाए हैं। अंकिता भंडारी हत्याकांड में परिजन न्याय की मांग कर रहे हैं। बेरोजगारो के मामले में उत्तराखंड सारे राज्यों में सूची में पहले नंबर पर है। यहां भी अभी लव जिहाद, कभी लैंड जिहाद के सिवाय सरकार के पास कुछ ऐसा काम नहीं है, जिससे कहा जाए कि राज्य तरक्की कर रहा है।

इस उम्र में शिशु को केला जरूर खिलाएं, मिलेगा दोगुना फायदा

बच्चों को ठोस आहार देना शुरू करने पर कई तरह के पौष्टिक फल दिए जाते हैं। इन फलों में केले का नाम भी शामिल है। बच्चों के लिए केले को बहुत फायदेमंद माना जाता है क्योंकि इसमें कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो बच्चे के संपूर्ण विकास में मदद करते हैं। जानिए कि बच्चों को केला खिलाने से क्या होता है और बच्चों को केला खिलाने के फायदे एवं बच्चों को केला कैसे खिलाएं के बारे में।

केले के पोषक तत्व

केले में अनेक पोषक तत्व होते हैं। आपको बता दें कि 1०० ग्राम केले में 89 कैलोरी, फैट ०.3 ग्राम, 1 मि.ग्रा सोडियम, 358 मि.ग्रा पोटैशियम, कार्बोहाइड्रेट 23 ग्राम, प्रोटीन 1.1 ग्राम, विटामिन ए 1 फीसदी, विटामिन सी 14 फीसदी, आयरन 1 फीसदी, विटामिन बी6 2० प्रतिशत और मैग्नीशियम 6 प्रतिशत होता है।

केला कब खाना चाहिए

6 महीने के बाद जब शिशु को ठोस आहार खिलाना शुरू किया जाता है, तब उन्हें केला भी खिलाया जा सकता है। 6 महीने के शिशु को एक दिन में एक छोटा केला खिलाया जा सकता है। केला बच्चों में सर्दी और जुकाम से भी बचाता है।

बच्चों को केला खिलाने के फायदे

*केले में फाबइर की उच्च मात्रा होती है जिससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है। फाइबर पेट को साफ रखता है और बच्चों में कब्ज नहीं होने देता है। केला मूत्र मार्ग से विषाक्त पदार्थों को साफ करता है जिससे शिशु में यूरिन इंफेक्शन नहीं होता।

*केले में पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फोलेट, नियासिन एवं विटामिन बी6 होता है। ये फल शिशु का वजन बढ़ाने में मदद करता है। पोटैशियम और कैल्शियम से युक्त केला बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसमें मौजूद आयरन खून में हीमोग्लोबिन का निर्माण करता है।

*ये शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने में भी मदद करता है।

*केले में फोलेट होता है जो शिशु के मस्तिष्क के विकास और याददाश्त को सुधारने का काम करता है। ये फल आंखों को तेज करता है और कब्ज से बचाता है।

बच्चों को केला कैसे खिलाएं

6 महीने के शिशु को केले के छोटे टुकड़े कर मैश कर के खिलाएं। इससे बच्चा आसानी से केले को निगल लेता है।

9 महीने के बच्चे को प्यूरी के रूप में केला खिला सकते हैं। आप मैश किया गया केला भी दे सकते हैं। एक साल के बच्चे को आप केला सीधा खिला सकते हैं। शिशु को केले की चाट भी खिलाई जा सकती है।

शिशु को हमेशा पका और पीले रंग का केला ही दें। कच्चा केला पचाना मुश्किल होता है इसिलए शिशु को कच्चा केला न खिलाएं। केले को अच्छी तरह से मैश करने के बाद ही बच्चे को खिलाएं।

आप 6 महीने से अधिक उम्र के शिशु को रोज केला खिला सकते हैं लेकिन एक दिन में कम मात्रा में ही केला खिलाना चाहिए। एक ही बार में ज्यादा केला खाने से शिशु की सेहत को नुकसान पहुंच सकता है।

फल खाने का सही तरीका

हमारा जीवन तीन चीजों पर आधारित है। इनमें शरीर, दिमाग और आत्मा सम्मिलित हैं। जीवन के इन तीनों आधारों को संबल देते हैं, अच्छा भोजन, अच्छी नींद और सकारात्मक सोच। हमारा शरीर उस समय सबसे अच्छे तरीके से काम कर पाता है, जब वह पूरी तरह स्वस्थ हो। ऐसे ही हमारा मन तब बहुत अच्छा परिणाम दे पाता है, जब वह पूरी तरह तनावमुक्त हो। लेकिन आज के समय में हमारी जो जीवनशैली है, उसमें हर दिन स्वस्थ शरीर और तनावमुक्त दिमाग रख पाना लगभग असंभव है...

फल खाने का सही तरीका

-फलों को हमेशा तभी खाना चाहिए, जब वे ताजे हों। उन्हें कई दिन रखकर खाने से हानि तो कुछ नहीं होती है लेकिन फल खाने का पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। क्योंकि रखे हुए फल जैसे-जैसे पुराने होते जाते हैं, वैसे-वैसे उनकी पोषण क्षमता कम होती जाती है।

-फलों को हमेशा धुलकर ही खाना चाहिए। कोशिश करें जिन फलों को आप छिलके सहित खा सकते हैं, उन्हें छिलके के साथ ही खाएं। जैसे सेब, नाशपाती, अमरूद, चीकू आदि। इन फलों के छिलके फाइबर युक्त होते हैं और इनमें बड़ी मात्रा में पोषण होता है।

-फलों को काला नमक लगाकर खाने से फल का स्वाद तो बढ़ ही जाता है, साथ ही हमारा पाचन भी बेहतर होता है। काला नमक सुपाच्य होता है और हमारे पेट को साफ करने में सहायक होता है। फलों से मिलनेवाला फायबर पेट में जमा गंदगी को साफ करता है तो काला नमक कोशिकाओं के पोषण में सहायता करता है।

-फलों को कभी भी खाने के साथ या खाने के तुरंत बाद नहीं खाना चाहिए। फल खाने का सबसे अच्छा समय सुबह नाश्ते के बाद और लंच से पहले का वक्त होता है। इसके अलावा आप दोपहर के खाने और रात के भोजन के बीचवाले वक्त में भी फल खा सकते हैं।

-कोशिश करें कि जो भी फल खाएं उसे सूर्य छिपने से पहले खा लें। क्योंकि ज्यादातर फलों में नैचरल शुगर होती है। यह हमारे शरीर को ऊर्जा देने का काम करती है। रात के समय फल खाने से हम उस ऊर्जा का उपयोग नहीं कर पाते हैं तो उस एनर्जी के कारण हमें समय पर नींद नहीं आ पाती है।

खानपान, जीवनशैली और वजन दुरुस्त कर लें, तो ब्लड प्रेशर भी सही रहेगा

आमतौर पर अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है तो आपके लिए ड्राई फ्रुट्स और नट्स काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं। रोजाना एक मुट्ठी पिस्ता खाने से भी आपका ब्लड प्रेशर नहीं बढेगा, क्योंकि इसमें अधिक मात्रा में फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट पाई जाती है जो ब्लड प्रेशर को कम करता है। इसके अलावा खानपान में कुछ अन्य खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल कर आप हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर सकते हैं। हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप हमारी जीवनशैली से जुड़ी बीमारी है। हम अपना खानपान, जीवनशैली और वजन दुरुस्त कर लें, तो ब्लड प्रेशर भी सही रहेगा। द ग्रेट इंडिया बीपी सर्वे के मुताबिक देश में एक-तिहाई से ज्यादा लोग हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। सर्वे से यह भी सामने आया है कि 42 फीसदी लोगों का रक्तचाप दवाइयां लेने के बावजूद अनियंत्रित रहता है। इसके लिए जरूरी है कि इसके बारे में हमें पूरी जानकारी हो। मसलन हमारी जीवनशैली क्या हो, खाने में क्या खाएं क्या न खाएं आदि।

लहसुन : इसमें एक विशेष प्रकार का प्रोटीन होता है जो हमारी रक्त वाहिकाओं को कंट्रोल करता है। इसमें मौजूद एडिनोसिन रक्त धमनियों को फैला देता है और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है। कच्चा लहसुन ज्यादा फायदेमंद होता है। तीन महीने तक सुबह खाली पेट लहसुन की दो कलियां खाने से ब्लड प्रेशर पूरी तरह नियंत्रित हो जाता है।

व्हीटग्रास जूस : हाइपरटेंशन के मरीजों के लिए व्हीटग्रास अमृत की तरह होता है। इसमें मैग्नीशियम और पोटाशियम भरपूर मात्रा में होता है। ये मिनरल ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करते हैं, जबकि शरीर में इनकी कमी ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है।

रक्त धमनियों को राहत पहुंचाकर और शरीर से अतिरिक्त पानी व नमक को हटाकर पोटाशियम ब्लड प्रेशर को काबू करता है। केला, पपीता, तरबूज, खरबूजा और आड़ू में पोटाशियम होता है। आलू, टमाटर, संतरा, पालक, सोयाबीन, बादाम, साबुत अनाज, दालें और फलों के ताजे रस से भी पोटाशियम मिलता है।

मांसाहार भोजन में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। ज्यादा प्रोटीन शरीर से कैल्शियम सोखने लगता है जिससे ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि हाइपरटेंशन ज्यादा सोडियम के कारण ही नहीं, बल्कि कैल्शियम की कमी के कारण भी होता है। कैल्शियम से भरपूर दूध, दही, पालक, पत्तेदार सब्जियां, काबुली चना, मेथी, ज्वार, बाजरा जैसी चीजें खाने से ज्यादा सोडियम का असर कम हो जाता है। हाई ब्लड प्रेशर की वजह मैग्नीशियम की कमी भी होती है। मैग्नीशियम के प्राकृतिक स्रोतों में मेवे, साबुत अनाज, चोकर, पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं।

लक्षण : हाई ब्लड प्रेशर से चक्कर आने लगता है। किसी काम में मन नहीं लगेगा और आप अनिद्रा के शिकार हो जाएंगे। ज्यादा मात्रा में नमक खाना ब्लड प्रेशर को बढ़ावा देने जैसा होता है।

क्या करें बालों की ग्रोथ के लिए

हम सभी जानते हैं कि नीम का पेड़ औषधीय गुणों से भरपूर होता है। नीम की पत्तियों समेत हम इसकी छाल, जड़ों और तेल का प्रयोग कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए करते हैं। खासकर, नीम का तेल स्कैल्प और बालों के कई रोगों को दूर करने में उपयोग किया जाता है। इसे सिर पर लगाने से हेल्दी और मजबूत बालों का विकास होता है।

नीम के तेल में ऐंटिफंगल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं, जो कि रूसी और सिर की खुजली भगाने के लिए असरदार होता है। यही नहीं यह एक्जिमा और पपड़ीदार स्कैल्प को मॉइस्चराइज करता है। यही नहीं, यह हेयर फॉल को भी कंट्रोल करता है और उनकी ग्रोथ बढ़ाता है। इसे किस तरह से प्रयोग करें, आइए जानते हैं...

बालों की ग्रोथ के लिए

सामग्री-

*डेढ़ छोटा चम्मच नीम का तेल

*3 बड़े चम्मच नारियल का तेल

*1० बूंद लैवेंडर एसेंशियल ऑयल (वैकल्पिक)

एक कटोरी में नीम और नारियल का तेल अच्छी तरह मिलाएं और बालों में लगाकर मसाज करें। बालों की ग्रोथ प्रभावी रूप से बढ़े इसके लिए इसमें लैवेंडर ऑयल मिक्स करें। इस तेल को सिर में लगभग एक घंटे के लिए बैठने दें और बाद में प्राकृतिक शैंपू से धो लें।

खुजली और रूसी से दिलाए छुटकारा

सामग्री-

*डेढ़ छोटा चम्मच नीम का तेल

*3 बड़े चम्मच जैतून का तेल

इन सभी सामग्रियों को मिलाएं और अपने सिर पर लगाकर कुछ देर मालिश करें। इसे एक या दो घंटे के लिएछोड़ दें और फिर धो लें।

एक्जिमा से दिलाए राहत

*डेढ छोटा चम्मच नीम का तेल

*3 बड़े चम्मच बादाम का तेल

एक कटोरी में, बादाम के तेल के साथ नीम का तेल मिलाएं। फिर इसे सिर की एक्जिमा वाली जगह पर लगाएं। तेल के सोखने तक सिर की धीरे-धीरे मालिश करें और फिर छोड़

सोरायसिस को कम करने में करे मदद

आप नीम के तेल का उपयोग उसी तरह से कर सकते हैं, जैसे एक्जिमा। या फिर स्कैल्प पर नीम के तेल की कुछ बूंदें लगाकर मालिश करें।

नीम का तेल जूं को दूर करे

सामग्री-

*1 चम्मच नीम का तेल

*3 बड़े चम्मच नारियल का तेल

*2० बूंद टी ट्री ऑयल (वैकल्पिक)

एक कटोरे में नीम का तेल और नारियल का तेल डालें और अच्छी तरह मिलाएं। जरूरत पड़ने पर आप इसमें टी-ट्री ऑयल की कुछ बूंदें मिक्स कर सकते हैं। इस तेल से सिर की मालिश करें। फिर कुछ घंटों के लिए बैठने दें। जब तक सिर की जूं खत्म न हो जाए, इसे हर दूसरे दिन दोहराएं।

अविश्वास ही संकट है!

आखिरकार मणिपुर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का पक्ष सुनने के लिए विपक्ष को अविश्वास प्रस्ताव का सहारा लेना पड़ा है। भारत का लोकतंत्र जिस मुकाम पर पहुंच गया है, उस पर यह एक अत्यंत नकारात्मक टिप्पणी है।

संसदीय लोकतंत्र के लिए यह बेहद अफसोस की बात है कि विपक्ष को प्रधानमंत्री से एक खास मुद्दे पर बयान दिलवाने के लिए अविश्वास प्रस्ताव पेश करना पड़ा है। चूंकि संसदीय लोकतंत्र में सरकार का नेतृत्व प्रधानमंत्री करते हैं, इसलिए अविश्वास प्रस्ताव पर हुई बहस का जवाब देना उनका कर्तव्य होता है। इसलिए संसद के मानसून सत्र की शुरुआत से मणिपुर की स्थिति पर प्रधानमंत्री से बयान की मांग कर रहे विपक्ष को आखिरकार नरेंद्र मोदी का पक्ष सुनने के लिए अविश्वास प्रस्ताव का सहारा लेना पड़ा है। भारत का लोकतंत्र जिस मुकाम पर पहुंच गया है, उस पर यह एक अत्यंत नकारात्मक टिप्पणी है। पहली बात तो यह कि मणिपुर जैसी गंभीर होती जा रही समस्या पर अपेक्षित था कि प्रधानमंत्री बहुत पहले वहां के लोगों से संवाद शुरू कर चुके होते। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। संसद का मौजूदा सत्र शुरू होने के दिन मणिपुर के वायरल हुए एक कलंकपूर्ण वीडियो पर उन्होंने दुख जरूर जताया, लेकिन साथ ही उन्होंने उसकी अन्य राज्यों के हाल से तुलना कर मामले को सियासी रंग भी दे दिया। उस रोज से दोनों सदनों में विपक्ष प्रधानमंत्री से वक्तव्य की मांग कर रहा है। लेकिन प्रधानमंत्री ने उसकी अनसुनी कर रखी है। कहा जाता है कि संवाद से भरोसा बढ़ता है, जबकि संवादहीनता अविश्वास पैदा करती है। वर्तमान सरकार ने सत्ता में आने के बाद विपक्ष से संवादहीनता को एक नीति के रूप में अपना रखा है। विपक्षी नेताओं से नियमित संवाद, राष्ट्रीय एकता परिषद या राष्ट्रीय विकास परिषद जैसे मंचों को एक तरह से समाप्त कर दिया गया है, जबकि व्यापक राष्ट्रीय संवाद का वे एक उचित मंच थे। कठिन या अपने माफिक ना दिखने वाले मुद्दों पर चुप्पी नरेंद्र मोदी की राजनीतिक शैली का हिस्सा बनी रही है। इससे दोनों पक्ष एकतरफा संवाद करते सुने जाते हैं। इससे अविश्वास की खाई बढ़ी है और एक दूसरे के प्रति अपेक्षित सम्मान की भावना का निरंतर ह्रास हुआ है। नतीजतन लोकतांत्रिक परंपराएं आज जख्मी हाल में दिखती हैं। इन परिस्थितियों में अविश्वास प्रस्ताव का दायरा संसद तक सीमित नहीं दिखता। यह पूरे राजनीतिक माहौल को अपनी जद में ले चुका है। (आरएनएस)

प्रगति थम गई है

गुजरे दशकों में जिन कई क्षेत्रों में प्रगति होती नजर आई थी, वहां इसमें ठहराव आ गया है। इस बात की ही मिसाल स्कूलों में लड़कियों के लिए सेनेटरी पैड्स के वितरण के मुद्दे को गंभीरता से ना लिया जाना है।

देश में आम माहौल ऐसा है, जिसमें सामाजिक प्रगति और जन कल्याण के मुद्दे चर्चा से बाहर बने हुए हैं। इस कारण गुजरे दशकों में जिन कई क्षेत्रों में प्रगति होती नजर आई थी, वहां इसमें ठहराव आ गया है। इस बात की ही मिसाल स्कूलों में लड़कियों के लिए सेनेटरी पैड्स के वितरण के मुद्दे का चर्चा से बाहर हो जाना है। अब सुप्रीम कोर्ट ने उन राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को नोटिस जारी किया है, जिन्होंने स्कूलों में पढ़ने वाली लड़कियों के लिए माहवारी स्वच्छता पर एक समान राष्ट्रीय नीति के गठन पर जवाब दाखिल नहीं किया है। सुप्रीम की चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली तीन सदस्यों की बेंच ने उन राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को चेतावनी दी है, जो स्कूली लड़कियों के लिए मासिक धर्म से जुड़े स्वच्छता के मुद्दे पर एक समान नीति बनाने के मामले में केंद्र से सहयोग नहीं कर रहे हैं। इन राज्यों ने इस बारे में केंद्र सरकार को अपना जवाब नहीं सौंपा है। अब कोर्ट ने ऐसे राज्यों को 31 अगस्त तक जवाब दाखिल करने का आदेश दिया है। सुनवाई के दौरान केंद्र ने कोर्ट को बताया कि अब तक केवल चार राज्यों ने अपना जवाब दिया है। ये राज्य हरियाणा, दिल्ली, पश्चिम बंगाल और उत्तर प्रदेश हैं।

मामला उस याचिका से जुड़ा है, जिसमें केंद्र, राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को छठी कक्षा से लेकर 12वीं तक हर छात्रा को मुफ्त सैनिटरी पैड और सभी आवासीय और गैर आवासीय शिक्षण संस्थानों में लड़कियों के लिए अलग शौचालयों की व्यवस्था करने का निर्देश देने का आग्रह किया गया है। इस वर्ष अप्रैल में इस मामले की सुनवाई के दौरान कोर्ट ने केंद्र से सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त समेत सभी स्कूलों में छात्राओं के लिए माहवारी स्वच्छता के मानक तय का राष्ट्रीय मॉडल विकसित करने को कहा था। पिछले साल यूनिसेफ ने बताया था कि भारत में 71 फीसदी किशोरियों को माहवारी के बारे में जानकारी नहीं है। उन्हें पहली बार माहवारी होने पर इसका पता चलता है। और ऐसा होते ही उनमें से अनेक को स्कूल भेजना बंद कर दिया जाता है। (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

कान बहने पर सेब के सिरके का करें इस्तेमाल!

मौसम में बदलाव, संक्रमण और साफ-सफाई पर ध्यान न देने जैसे कई कारण हैं, जो कान बहने की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं। इस समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के कान से तरल पदार्थ निकलता है और चिकित्सकीय भाषा में इसे ओटोरिया कहते हैं। यह एक आम समस्या है, लेकिन अगर इसका तुरंत समाधान नहीं किया जाए तो इससे कान में जलन और दर्द हो सकता है। आइए इस समस्या से राहत दिलाने वाले 5 घरेलू नुस्खों के बारे में जानें।

सेब के सिरके का करें इस्तेमाल

सेब के सिरके में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो संक्रमण पैदा करने वाले कीटाणुओं को मारकर कान का बहना रोक सकते हैं। लाभ के लिए 1 चम्मच सेब का सिरका गर्म पानी में मिलाएं और फिर इस घोल में रुई भिगोकर इसे प्रभावित कान में डालें। जिस कान में रुई है, उसी तरफकरवट लेकर लेट जाएं और रुई को कुछ मिनटों के लिए कान के तरल पदार्थ को सोखने दें। ऐसा आप दिन में 2 बार कर सकते हैं।

नीम का तेल आएगा काम

नीम के तेल में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल गुण होते हैं। ये गुण कान के दर्द को कम करने और कान का बहना दूर करने में मदद कर सकते हैं। लाभ के लिए प्रभावित कान में नीम के तेल की कुछ बूंदें डालें। इसके बाद कान को रुई से ढक लें और इसे हटाने से पहले कुछ मिनट के लिए लेट जाएं। जब तक समस्या दूर ना हो तब तक इस नुस्खे को रोजाना 2 बार दोहराएं।

गर्म सिकाई करें

अगर आपके कान बहने का कारण संक्रमण है तो गर्म सिकाई की मदद से इसे दूर किया जा सकता है। लाभ के लिए हॉट पैड से प्रभावित कान की सिकाई करें। अगर हॉट पैड न हो तो गैस पर तवे को गर्म करें और फिर एक सूती कपड़े की कई तह बनाकर उसे गर्म तवे से लगाएं। इसके बाद इससे कान की सिकाई करें। इससे आपको काफी आराम मिलेगा।

लहसुन भी है प्रभावी

कान का बहना रोकने में लहसुन भी काफी मदद कर सकता है। लाभ के लिए लहसुन की 1-2 कली को थोड़े से तिल के तेल या फिर सरसों के तेल में गर्म कर लें और फिर इसे ठंडा होने दें। जब यह ठंडा हो जाए तो इयरबड की मदद से प्रभावित कान में यह तेल डालें। ऐसा लगातार कुछ दिनों तक करते रहने से कान का बहना रूक जाएगा।

तुलसी से मिलेगी राहत

कान का बहना दूर करने के लिए तुलसी का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका कारण है कि तुलसी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण मौजूद होता है, जो कान में जमा गंदगी को दूर कर उसकी सफाई करने में सहायक है। लाभ के लिए कुछ तुलसी की पत्तियों को पीसकर प्रभावित कान में लगाएं। इससे आपको जल्द समस्या से राहत मिलेगी। रोजाना दिन में 2-3 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं। यहां जानिए तुलसी के बीज के इस्तेमाल से मिलने वाले फायदे।(आरएनएस)

प्रेग्नेंसी में पैरासिटामोल खाना सही या नहीं?

जब किसी को बुखार होता है तो वह अपने और भी कई तरह की बीमारी लेकर आती है। जैसे सिर दर्द, शरीर में दर्द आदि। बुखार को ठीक करने के लिए अक्सर हम क्रोसिन, पैरासिटामोल, डोला, सुमो, कालपोल का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या प्रेग्नेंसी के दौरान भी इन दवाईयों का इस्तेमाल कर सतते हैं। कहीं यह बच्चे के लिए खतरनाक तो साबित नहीं होगा। प्रेग्नेंसी के दौरान कुछ महिलाएं तो बिना डॉक्टर से पूछे दवा नहीं खाती हैं लेकिन कुछ ऐसी भी हैं जो बिना सोचे समझे धड़ल्ले से पैरासिटामोल खा लेती हैं। आज हम आपको अपने आर्टिकल के जरिए यह बताने की कोशिश करेंगे कि प्रेग्नेंसी में पैरासिटामोल खाना सही है या नहीं?

रिसर्च के मुताबिक प्रेग्नेंसी के दौरान पैरासिटामोल इसलिए नहीं खाना चाहिए क्योंकि यह प्लेसेंटा के बैरियर को पार कर लेता है। सिर्फ इतना ही नहीं यह भ्रूण को काफी ज्यादा नुकसान भी पहुंचाता है। इसका सीधा असर बच्चे के विकास पर भी होता है। और बच्चा का लिवर भी खराब कर सकता है। पैरासिटामोल खाने से बच्चों का रिप्रोडक्टिव और यूरोजेनाइटल डिसॉर्डर का जोखिम भी बढ़ा देता है। इस बीमारी में बच्चे का पेशाब करने का रास्ता ठीक से खुलता नहीं है। प्रेग्नेंसी में पैरासिटामोल खाना चाहिए या नहीं इसे लेकर अब तक कई रिसर्च हो चुकी है। डेली मेल में छपी खबरे क मुताबिक प्रेग्नेंसी के दौरान ज्यादा पैरासिटामोल का इस्तेमाल आपके भ्रूण के लिए कई तरह की मुश्किलें हो सकती है। रिसर्च के मुताबिक ज्यादा पैरासिटामोल के इस्तेमाल से बच्चे में अटेंसन डेफीसिट हाइपरएक्टिविटी डिर्सोडर, ऑटिज्म, लैंग्वेज और आईक्यू की दिक्कत हो सकती है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -098

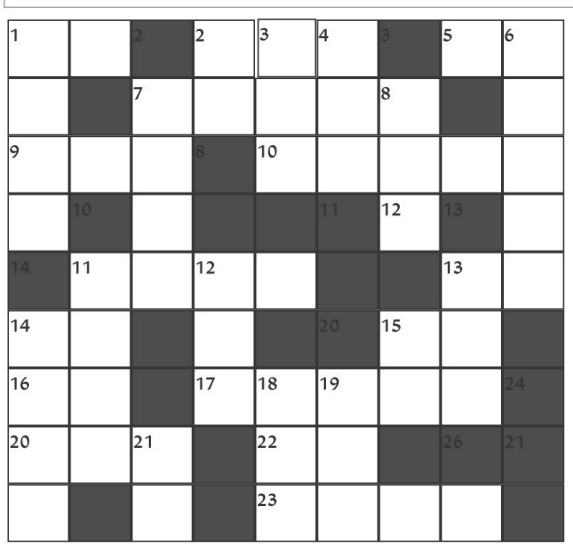
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 97 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

अपने फेस पैक में डालें बस ये 3 चीजें, मानसून में स्किन नहीं होगी ऑयली

मानसून का हमारी त्वचा और बालों दोनों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। नमी हमारी त्वचा को ऑयली बना देती है, जिसकी वजह से चेहरा सारा दिन ऑयली दिखाई देता है। तेल से स्किन पोर्स बंद हो सकते हैं, जिससे मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। अगर आप अपनी स्किन की केयर फेस पैक लगाकर करती हैं, तो आपकी स्किन कम ऑयली होगी।

चेहरे के लिए फेस पैक बनाने के लिए बेसन एक आम सी घरेलू साम्रगी है स्किन के लिए बेहद गुणकारी मानी जाती है। इससे तैयार फेस पैक को नियमित चेहरे पर लगाने से आपको 15 मिनट में ही असर दिखाई देगा। आइए जानते हैं स्किन को इस मौसम में कम ऑयली कैसे बनाया जा सकता है...

सामग्री:

*1 चम्मच एलोवेरा जेल

*2 चम्मच बेसन

*एप्पल साइडर विनेगर/ नींबू के रस - ड्र टी-स्पून चम्मच

बनाने का तरीका-

1.एक कटोरे में सभी सामग्री लें और उनका एक महीन पेस्ट बना ले।

2.अब इस पेस्ट को अपने साफ चेहरे और गर्दन पर लगाएं।

3.इसे लगभग 15 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर इसे ठंडे पानी से धो लें।

4.आखिर में चेहरे पर मॉइस्चराइजर लगाएं, जिससे स्किन ड्राय न हो।

चेहरे पर बेसन लगाने का फायदा

बेसन का उपयोग घरेलू उपचार के रूप में किया जा रहा है। यह मुंहासे को दूर कर के चेहरे का रंग निखारता है। इसे चेहरे पर लगाने से स्किन पर जमा अतिरिक्त तेल हट जाता है। बेसन त्वचा पर स्क्रब की तरह काम करता है। इससे चेहरे की मृत कोशिकाएं भी हटती हैं। यह उम्र से पहले चेहरे पर झुर्रियां आने से रोकता है।

एलोवेरा एलोवेरा जेल स्किन पर ठंडक का एहसास दिलाता है। यह स्किन पोर्स को साफ करता है। ऐसे में ऑयली स्किन वालों के लिए यह बेहद उपयोगी है। इसके अलावा एलोवेरा एक एंटी-एजिंग एलिमेंट के तौर पर काम करता है। ऐलोवेरा में बीटा कैरोटीन, विटामिन-सी और ई जैसे ऐंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो स्किन जवां रखते हैं।

नींबू का रस और एप्पल साइडर विनेगर:

इन दोनों चीजों में ही प्रकृति में अम्लीय गुण पाए जाते हैं, जो आश्चर्यजनक रूप से स्किन पर काम करते हैं। नींबू और एसीवी दोनों को त्वचा के पीएच स्तर को संतुलित करने के लिए जाना जाता है, जो मुंहासे और तैलीय त्वचा के पीछे मुख्य कारण हो सकता है। नींबू विटामिन-सी से भरपूर होता है, जबकि एसीवी रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है।

तेल लगाने के बाद क्या टूटते हैं आपके भी बाल ?

बालों में तेल लगाने के बाद आमतौर पर अच्छी तरह मसाज की जाती है। इससे स्कैल्प तेल को अवशोषित कर लेता है और बाल हेल्दी होते हैं। लेकिन कई बार सिर में मसाज करने के बाद अक्सर कई महिलाओं के बाल टूटने लगते हैं। क्या आपको बाल टूटने का कारण मालूम है?

दरअसल, मसाज करते समय कुछ गलतियों के कारण हेल्दी बाल भी टूटने लगते हैं। वैसे तो बालों में तेल लगाना फायदेमंद है। लेकिन अधिक तेल बालों के लिए हानिकारक है। अधिक तेल बालों को कई तरह से डैमेज कर सकता है। आइए जानते हैं बालों में तेल और मसाज करने का सही तरीका, जिससे हेयर फॉल को रोका जा सके...

ज्यादातर महिलाएं बालों में सीधे तेल लगाने के तुरंत बाद मसाज शुरू कर देती हैं। इससे बाल टूटने लगते हैं। ऐसी स्थिति में आपको सबसे पहले बालों में कंघी करनी चाहिए फिर हल्के हाथों से मसाज करना चाहिए। इससे बाल नहीं टूटेंगे। जब आप बालों में कंघी करने के बाद तेल लगाएंगी तो ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होगा। साथ ही तेल जड़ों में गहराई से अवशोषित होगा। आमतौर पर महिलाएं कटोरी में तेल लेकर उसमें उंगलियां डुबोती हैं और बालों में तेल लगाकर मसाज करने लगती हैं। दरअसल, पहले आपको बालों में कंघी और ब्रश करना चाहिए। इसके बाद कॉटन को तेल में डुबोकर बालों में लगाना चाहिए। इससे हेयर फॉल नहीं होता है। साथ ही बालों को बेहतर पोषण मिलता है और डैंड्रफ की समस्या भी नहीं होती है।

ज्यादातर महिलाएं तेल लगाने और मसाज करने के बाद बालों को बांधकर घर का काम करने लगती हैं। बालों में तेल लगाने के बाद इन्हें बांधना नहीं चाहिए। इससे तेल स्कैल्प को सॉफ्ट कर देता है जिससे बाल टूटने लगते हैं।

बालों में अधिक तेल लगाने के नुकसान

बालों में अधिक तेल लगाने से एक समय के बाद रोम छिद्र बंद हो जाते हैं जिससे बालों की वृद्धि रूक जाती है। इसलिए हफ्ते में दो बार बालों में तेल लगाना चाहिए। उसके बाद शैंपू करने पर बालों में चमक आती है और बाल तेजी से बढ़ते हैं। अगर आप बालों में तेल लगाने के बाद लंबे समय तक छोड़ देते हैं तो आपके बाल डैमेज हो सकते हैं। बालों में शैंपू करने से कुछ घंटे पहले तेल लगाना चाहिए। इसके अलावा रात में बाल और स्कैल्प की मालिश करने से बाद सुबह बालों को धो लेना चाहिए।

सनी देओल के बेटे राजवीर की पहली फिल्म दोनों का ऐलान!

बॉलीवुड के जाने-माने निर्देशक सूरज बड़जात्या के बेटे अवनीश एस बड़जात्या निर्देशन की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार है। उन्होंने कुछ दिनों पहले अपनी पहली फिल्म दोनों का ऐलान किया था।यह फिल्म इसलिए ज्यादा खास है क्योंकि दोनों के जरिए सनी देओल के बेटे राजवीर देओल और पूनम ढिल्लो की बेटी पालोमा ढिल्लों अभिनय की दुनिया में कदम रखने वाले हैं। अब निर्माताओं ने दोनों का पहला पोस्टर जारी कर दिया है।

इसके साथ निर्माताओं ने बताया कि दोनों का टीजर 25 जुलाई को रिलीज किया जाएगा।जियो स्टूडियो ने अपने आधिकारिक ट्विटर दोनों का पहला पोस्टर साझा किया है, जिसमें राजवीर और पालोमा समुद्र किनारे बैठे नजर आ रहे हैं।इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, यह एक नई शुरुआत की शुरुआत है। दोनों का टीजर कल रिलीज होगा। अवनीश एस बड़जात्या द्वारा निर्देशित। राजवीर देओल और पालोमा ढिल्लों अभिनीतारिपोर्ट्स के मुताबिक, यह फिल्म एक रोमांटिक ड्रामा होगी।

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 बड़जात्या के बेटे अवनीश एस बड़जात्या के कंधे पर है। फिल्म दोनों से अवनीश एस बड़जात्या निर्देशन की दुनिया में कदम रखने जा रहे हैं। फिल्म दोनों राजश्री प्रोडक्शन की 59वीं फिल्म है। बताते चलें कि अवनीश एस बड़जात्या 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।

'नीरजा' में मेरी भूमिका मेरी क्षमता को परखने का मौका है: स्नेहा

फैमिली ड्रामा 'नीरजा' में प्रोतिमा की भूमिका निभा रहीं टीवी एक्ट्रेस स्नेहा वाघ ने कहा कि यह शो उनके करियर में एक महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुआ और यह एक नई भूमिका में उनकी क्षमता को परखने का अवसर है।

'नीरजाज्एक नई पहचान' दिखाती है कि एक मां और सेक्स वर्कर प्रोतिमा कोलकाता के कुख्यात रेड-लाइट जिले सोनागाछी में रहते हुए अपनी बेटी नीरजा के भविष्य को सुरक्षित करने के लिए किस हद तक जा सकती है।

किरदार के बारे में बात करते हुए स्नेहा ने कहा, यह शो मेरे करियर में एक महत्वपूर्ण मोड़ है। मैंने इस भूमिका को निभाने का फैसला किया क्योंकि यह एक नई भूमिका में अपनी क्षमता का परीक्षण करने का अवसर है।

उन्होंने कहा, यह शो मेरी मां से प्रेरणा लेने का मौका लेकर आया, जो मुझे हर चीज में सर्वश्रेष्ठ देने के लिए जमीन-आसमान एक कर देती थी। यही कारण है कि प्रोतिमा की भूमिका मुझे अनमोल लगती है। वह अपने किरदार प्रोतिमा को एक 'दृढ़ और आशावादी' महिला कहती हैं, जिसने एक बदनाम जगह सोनागाछी में रहने से पैदा होने वाली कठिनाइयों का अनुभव किया है।

एक्ट्रेस ने कहा, मां की भूमिका की तैयारी के लिए मुझे किरदार के भावनात्मक परिदृश्य में गहराई से उतरना पड़ा। निर्देशक, लेखकों और साथी कलाकारों के साथ मिलकर काम करते हुए, मेरा लक्ष्य प्रोतिमा के प्यार, ताकत और दृढ़ संकल्प का वास्तविक चित्रण करना था।

शो के महत्वपूर्ण मैसेज पर, स्नेहा ने कहा कि यह इन माओं की अक्सर अनदेखी की गई ताकत और बलिदान को उजागर करना चाहता है, उनके प्यार की गहराई और अपने बच्चों की भलाई और भविष्य के लिए वे किस हद तक जाने को तैयार हैं, इस पर जोर देता है।

उन्होंने आगे कहा, आखिरकार, मैं जो खास संदेश देना चाहती हूं वह यह है कि एक मां के प्यार की कोई सीमा नहीं होती और अगर यह शो दर्शकों को सोचने के लिए कुछ देता है तो यह मेरे लिए बहुत मायने रखेगा। सुधीर शर्मा के सनशाइन प्रोडक्शंस द्वारा निर्मित, 'नीरजा' कलर्स पर प्रसारित होता है। (आरएनएस)

राजश्री प्रोडक्शंस ने घोषित की नई प्रेम कहानी डोनो

तीन दशक पहले प्रतिष्ठित प्रेम कहानी मैंने प्यार किया बनाने के लिए जाना जाता है, राजश्री प्रोडक्शन जेन नेक्स्ट के लिए मासूम रोमांस के एक और ताज़ा विचार के साथ लौटने के लिए तैयार है। प्रोडक्शन हाउस ने अपने नवीनतम उद्यम की घोषणा करने के लिए सोशल मीडिया का सहारा लिया जो कि जियो स्टूडियो के सहयोग से है। डोनो नाम की इस फिल्म का निर्देशन अवनीश एस. बड़जात्या द्वारा किए जाने की उम्मीद है, जिन्हें राजश्री की अगली पीढ़ी का निर्देशक माना जाता है।

आगामी रोमांटिक ड्रामा के निर्माताओं द्वारा हाल ही में जारी एक बयान में, यह कहा जा रहा था कि फिल्म का उद्देश्य मासूमियत और रोमांस के युग को वापस लाना है जो 1989 की प्रसिद्ध फिल्म मैंने प्यार किया में मौजूद था, जिसमें सलमान खान और भाग्यश्री थे। बयान में कहा गया है, हिंदी फिल्म उद्योग में अपने 75वें वर्ष को चिह्नित करते हुए, राजश्री प्रोडक्शंस (पी) लिमिटेड ने संपूर्ण पारिवारिक मनोरंजन की अपनी विरासत को आगे बढ़ाया है और अपनी 59वीं फिल्म, एक प्रेम कहानी, जिसका नाम - डोनो है, की घोषणा करके रोमांस को उसके शुद्धतम रूप में वापस लाया है। राजश्री की अगली पीढ़ी के निर्देशक - अवनीश एस. बड़जात्या द्वारा निर्देशित, डोनो का टीज़र जुलाई में जारी हुआ। यह फिल्म एक ताज़ा प्रेम कहानी होगी जो आपको मैंने प्यार किया के आकर्षण को फिर से देखने पर मजबूर कर देगी।

निर्माताओं ने एक वीडियो का भी अनावरण किया जिसमें शीर्षक घोषणा क्लिप में शांत समुद्र तट की लहरों की पृष्ठभूमि में डोनो शब्द दिखाया गया है।

एक नवोदित निर्देशक के साथ, यह फिल्म 'मैंने प्यार किया' की तरह इस प्रेम कहानी में दो नए चेहरों को भी पेश करेगी, जिसमें नवोदित निर्देशक सूरज आर. बड़जात्या के साथ सलमान खान और भाग्यश्री की पहली फिल्म थी। राजश्री प्रोडक्शंस (पी) लिमिटेड जियो स्टूडियोज के सहयोग से डोनो प्रस्तुत करेगा। निर्देशक - अवनीश एस बड़जात्या और निर्माता कमल कुमार बड़जात्या, स्वर्गीय राजकुमार बड़जात्या, अजीत कुमार बड़जात्या और ज्योति देशपांडे हैं। फिल्म के लिए क्रिएटिव प्रोडक्शन का नेतृत्व सूरज आर. बड़जात्या कर रहे हैं, जो जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज होगी। (आरएनएस)

तो बाइडन ने दिया न्यौता नेतन्याहू को!

श्रुति व्यास

अमेरिका कुछ समय पहले तक इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू से नाराज़ था। इसकी वजहें भी साफ थीं। जबसे नेतन्याहू सत्ता में आए हैं (उन्होंने आखिरी बार 2022 में चुनाव जीता था) तब से उनके देश में अराजकता का माहौल है - संवैधानिक और सामाजिक तौर पर और फिलिस्तीन मुद्दे सभीको लेकर।

तभी इजराइल के सबसे नजदीकी दोस्त होने के नाते अमेरिका की नेतन्याहू से नाराज़गी जायज़ थी।बाइडन ने फरवरी में ही साफ कर दिया था कि नेतन्याहू सरकार के प्रस्तावित न्यायिक सुधार, उन साझा मूल्यों से मेल नहीं खाते जो इजराइल और अमरीका की दोस्ती के आधार हैं।फिर समय के साथ यह साफ़ भी होता गया कि नेतन्याहू न्यायिक सुधारों के नाम पर इजराइल में कार्यपालिका की जो दादागिरी बनवा रहे है उससे अमेरिका व पश्चिमी देशों में वे खलनायक होते जा रहे है। इसलिए सुधारों को ठंडे बस्ते में डालेंगे तभी वे व्हाईट हाउस जा पाएंगे। मार्च में बाइडन ने कहा था कि आने वाले कुछ दिनों में नेतन्याहू की यात्रा नहीं होने वाली है। पिछले हफ्ते जब उनसे पूछा गया कि क्या वे नेतन्याहू को आमंत्रित करने वाले हैं, तब कुछ देर आगा-पीछा करने के बाद उन्होंने इजराइल के राष्ट्रपति इसाक हर्जोग, जिन्हें उनके देश में केवल रस्मी दर्जा हासिल है, के व्हाइट हाउस आने का हवाला दिया और कहा कि वहां हमारे दूसरे कांटेक्ट भी हैं।हाल में उन्होंने नेतन्याहू सरकार के अतिवादी मंत्रियों के खिलाफ आग उगलते हुए कहा था कि अपने दशकों के राजनीतिक जीवन में उन्होंने जितनी सरकारें देखीं हैं उनमें से यह सबसे उग्रपंथियों में से एक है।, जाहिर है नेतन्याहू और राजनीति की उनकी शैली दोनों से राष्ट्रपति बाइडननाराज़ और परेशान हैं।

परन्तु शायद बाडइन को एक (मोदी) को आमंत्रित करने और दूसरे (नेतन्याहू) की उपेक्षा करने पर आलोचना का सामना करना पड़ा हो और इसलिए एक आश्चर्यजनक घटनाक्रम में उन्होने सोमवार (16 जुलाई) को बीबी (नेतन्याहू) से टेलीफोन पर बात की। और उन्हें निकट भविष्य में बातचीत के लिए अमेरिका आने के लिए आमंत्रित किया। व्हाईट हाउस के अनुसार सोमवार को टेलीफोन पर उन्हीं मुद्दों पर चर्चा हुई जिन्हें व्हाईट हाउस ने हर्जोग से बातचीत के एजेंडा में रखा है।

बाइडन और हर्जोग के बीच उन उपायों पर चर्चा प्रस्तावित है जिनसे इजरायलियों और फिलस्तीनियों को ज्यादा आज़ादी और सुरक्षा हासिल हो सके, ईरान के ''अस्थिरता उत्पन्न करने वाले रवैये से निपटा जा सके और इजराइल को दुनिया के उस क्षेत्र, जिसमें वह है, से बेहतर ढंग से जोड़ा जा सके।

इसमें कोई संदेह नहीं कि बाइडन को ऐसे नेताओं के साथ काम करना पड़ रहा है जिनका मिजाज उनके जैसा नहीं है। नेतन्याहू के बारे में उनकी बहुचर्चित राय से यह एकदम साफ़ है-''बीबी तुम जो कह रहे हो उससे मैं जरा भी सहमत नहीं हूं लेकिन मैं तुम्हें पसंद करता हूं।

लेकिन कूटनीतिक स्तर पर इजराइल को झिड़कने वाला रवैया कभी ने कभी तो खत्म होना ही था। इजराइल अमेरिका का बहुत ख़ास दोस्त है और दोस्त की आंतरिक समस्याएं चाहे जो भी हों, अमरीका उनमें दखलअंदाजी करके अपनी वैश्विक राजनीति को खतरे में नहीं डाल सकता। आखिरकार बहुत से गंभीर मामलों में उसे इजराइल के सहयोग की जरूरत है खासतौर से ईरान के मामले में। इसके अलावा इजराइल और सऊदी अरब के संबंध सामान्य बनाने के समझौते और इजराइल-फिलिस्तीन में टकराव को काबू में रखने के मसले भी हैं।

अगर फिलिस्तीन का मसला गर्म बना रहता है तो इजराइल और सउदी अरब के संबंध सामान्य कैसे हो पाएंगे? इजराइल के प्रधानमंत्रियों के प्रति बाइडन का रवैया यही रहा है कि उन्हें सहा जाए। लेकिन नेतन्याहू के अँधेरे में घिरते जाने से उन्होंने अपना रुख कुछ कड़ा कर लिया था। आखिरकार बाइडन को घरेलू राजनीति का ख्याल भी रखना है। पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और फ्लोरिडा के गर्वनर रोन डेसांटिस सहित रिपब्लिकन पार्टी के नेता बीबी को निमंत्रित न करने के लिए सरकार की आलोचना कर रहे हैं। वहीं इजराइल में जो कुछ हो रहा है उसके मद्देनजर उनकी अपनी डेमोक्रेटिक पार्टी के कई नेता कांग्रेस में हर्जोग के भाषण का बहिष्कार करने का मन बना रहे हैं।

अब जब कि नेतन्याहू को निमंत्रित कर दिया गया है - और शायद वे पतझड़ में अमेरिका जाएंगे - उम्मीद है कि दोनों नेता विवाद के मुद्दे सुलझा लेंगे। परन्तु इस मुलाकात में कितनी गर्मजोशी रहेगी, यह इस पर निर्भर करेगा कि नेतन्याहू की अति-दक्षिणपंथी सरकार संवैधानिक संकट से उपजे जन असंतोष से कैसे निपटती है।

क्या आप भी डाइजेस्टिव बिस्किट्स को हेल्दी समझ कर खाते हैं?

हम भारतीयों को चाय बिस्किट खाना काफी पसंद है। मार्केट में एक से बढ़कर एक बिस्किट मौजूद है। हालांकि ये बिस्किट सेहत के लिए फायदेमंद नहीं होते। यही वजह है कि लोग डाइजेस्टिव बिस्किट खाना ज्यादा प्रिफर करते हैं। बिस्किट बनाने वाली भी कंपनियां दावा करती है कि डाइजेस्टिव बिस्किट में मैदा नहीं होता।ये आसानी से पच जाता है। कई बार जो लोग बीमार रहते हैं वह भी डाइजेस्टिव बिस्किट खाते हैं। लेकिन क्या आपको मालूम है कि डाइजेस्टिव बिस्किट भी हेल्दी नहीं है। इसे खाने से आपके सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। आइए जानते हैं इस बारे में विस्तार से।।।

क्या सच में अनहेल्दी है डाइजेस्टिव बिस्किट

जिस डाइजेस्टिव बिस्किट को आप हेल्दी समझकर महंगे दामों पर खरीदते हैं उन्हें बनाने के लिए कई तरह के केमिकल और प्रिजर्वेटिव का इस्तेमाल किया जाता है। जब आप लगातार इस तरह के बिस्किट का सेवन करते हैं तो इससे आपकी सेहत को गंभीर नुकसान हो सकता है। इसमें आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, रिफाइंड आटे का इस्तेमाल किया जाता है। इसका टेस्ट बढ़ाने के लिए टेस्ट इन्हेंसर का भी इस्तेमाल किया जाता है जो कि सेहत के लिए काफी नुकसानदायक होता है।डॉक्टर्स के मुताबिक अगर आप डाइजेस्टिव बिस्किट का सेवन करते हैं तो आप महसूस करते हैं कि इसमें कम चीनी होती है लेकिन इन्हें ऐसा स्वाद लाने के लिए नेचुरल यानी प्राकृतिक के स्विटर के साथ ही अलग से चीनी का भी इस्तेमाल किया जाता है। ऐसा करने से यह हेल्दी डाइट ना रहकर आपकी डाइट में एक्स्ट्रा चीनी ऐड करने का काम कर देते हैं। इनके बहुत अधिक सेवन से दांतों का खराब होना, मोटापा, दिल से जुड़ी बीमारियों या डायबिटीज का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

डाइजेस्टिव बिस्किट खाने के नुकसान

1.डाइजेस्टिव बिस्किट में सैचुरेटेड फैट की मात्रा होती है जिससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की संभावना हो सकती है।

2.डाइजेस्टिव बिस्किट को बनाने में सोडियम का भी इस्तेमाल होता है। बहुत ज्यादा मात्रा में इनका सेवन हाई बीपी से जुड़ी समस्याएं पैदा कर सकता है। जिससे आपके दिल को भी नुकसान हो सकता है।

3.डाइजेस्टिव बिस्किट को बनाने में भी प्रिजर्वेटिव का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा इसमें सुगंध के लिए भी कई तरह के एसेंस मिलाए जाते हैं। जिस से भी आप को गंभीर नुकसान हो सकता है।

4.बिस्किट को बनाने में आर्टिफिशियल स्वीटनर का इस्तेमाल किया जाता है।इससे ब्लड शुगर बढ़ने का खतरा हो जाता है।

5.डाइजेस्टिव बिस्किट में मैदे की ज्यादा गेहूं के आटे का इस्तेमाल किया जाता है। गेहूं के आटे में ग्लूटेन होता है। अलग अलग ब्रांड की डाइजेस्टिव बिस्किट में ग्लूटेन की मात्रा अलग-अलग इस्तेमाल की जाती है अगर आप ग्लूटेन सेंसिटिव है तो यह डाइजेस्टिव बिस्किट आपके लिए सेहतमंद नहीं हो सकता है। इसे आप को डायरिया, पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.098

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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 97 का हल

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

परम ज्ञानी की सहजता

स्वामी विवेकानंद के गुरु संत रामकृष्ण परमहंस अपने आश्रम के बगीचे में थोड़ा काम कर रहे थे। उनके ज्ञान की चर्चाओं से प्रभावित कोलकाता का एक प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. महेंद्रनाथ सरकार संयोग से उसी दौरान उनसे मिलने आश्रम पहुंच गया। स्वामी परमहंस को फूलों की क्यारियों को संवारता देख डॉक्टर उन्हें माली समझ बैठा और आवाज़ लगाकर बोला-'हे माली! सुनो फलां-फलां फूल तोड़कर दो न। मुझे ये बहुत पसंद आए।' अंश मात्र भी विचलित हुए बिना उन्होंने डॉक्टर को फूल दे दिए। फूल लेकर डॉक्टर ने पूछा, 'स्वामी रामकृष्ण परमहंस कहां पर मिलेंगे?' महान संत ने सहजता से कहा, 'थोड़ी देर में सभा कक्ष में उनके प्रवचन होंगे। वहां आप उनसे मिल सकते हैं।' जब रामकृष्ण परमहंस प्रवचन के लिए मंच पर आसीन हुए, तो डॉक्टर बुरी तरह रोने लगा और पश्चाताप से भर गया। प्रवचन समाप्त होने के बाद जैसे ही डॉक्टर स्वामी परमहंस के निकट आया, वो डॉक्टर से पहले ही बोल पड़े, 'देखो कतई पश्चाताप मत करो। तुमने मुझे माली कहकर कोई गुनाह नहीं किया। वैसे उस समय मैं माली की ही भूमिका में था। वैसे माली का काम स्वयं बहुत बड़ा है। जो बगिया हमारे मन को महकाती है, वो उसको महकाता है।' उन्होंने डॉक्टर को कहा, 'याद रखो, आप अपने को ज्ञानी होने या कोई कुछ बड़ा होने का भार हर समय अपने ऊपर न रखो। इससे अभिमान आपका व्यक्तित्व छिन्न-भिन्न कर देता है।'

प्रस्तुति : प्रदीप कुमार राय

चुनावी मुकाबले में 'इंडिया'

बयान में कहा गया है कि 'इंडिया' रणनीतिक क्षेत्रों में सार्वजनिक क्षेत्र की प्रमुख भूमिका को बहाल करेगा। यह एक बड़ा वादा है। इसे पूरा करने की नए गठबंधन के पास क्या रणनीति है, इसका संकेत संभवत: उसके साझा न्यूनतम कार्यक्रम में मिलेगा।

छब्बीस विपक्षी दलों ने अपने गठबंधन का नाम कुछ इस ढंग से रखा, जिससे उसका शॉर्ट फॉर्म 'इंडिया' बने। इस तरह उन्होंने भारत के मतदाताओं के मन को छूने की कोशिश की है। इस प्रयास में उन्होंने दो शब्द अपने नाम के फुल फॉर्म में जोड़े- डेवलपमेंटल और इन्क्लूसिव। इस तरह इंडियन नेशनल डेवलपमेंटल इन्क्लूसिव एलायंस (इंडिया) बना। अगर थोड़ा पीछे मुड़ कर देखा जाए, तो जब यूपीए का शासन था, तब इन्क्लूसिव डेवलपमेंट शब्द काफी प्रचलित था। यूपीए ने अपनी विकास दृष्टि को इसी शब्द से व्यक्त किया था, जो वैसे नव-उदारवादी नीतियों के साथ सारी दुनिया में पहुंचा था। अर्थ यह है कि जो विकास हो, वह समावेशी हो। यानी उसके लाभ सभी तबकों तक पहुंचें। इसके लिए यूपीए के जमाने में एक सोशल एजेंडा अपनाया गया था, जिसे कार्यरूप देने के लिए सोनिया गांधी के नेतृत्व में राष्ट्रीय सलाहकार परिषद बनाई गई थी।

अब अगर सिर्फ नाम बनाने के लिए इन शब्दों को नहीं वापस नहीं गया है, तो कहा जा सकता है कि उसी विकास नजरिए के जरिए 'इंडिया' एनडीए का मुकाबला करने की रणनीति बनाएगा।

इस बात की झलक नव-गठित गठबंधन के साझा बयान में भी मिली। इसमें मोदी सरकार की आर्थिक नीतियों की आलोचना करते हुए कहा गया है कि 'इंडिया' रणनीतिक क्षेत्रों में सार्वजनिक क्षेत्र की प्रमुख भूमिका को बहाल करेगा। यह एक बड़ा वादा है। इसे पूरा करने की नए गठबंधन के पास क्या रणनीति है, इसका संकेत संभवत: जब यह अपना साझा न्यूनतम कार्यक्रम जारी करेगा, तब मिलेगा। फिलहाल, यह अपेक्षा जरूर जताई जा सकती है कि गठबंधन आज के तकाजे को देखते हुए शिक्षा और स्वास्थ्य को भी रणनीतिक क्षेत्र का हिस्सा माने। इन दो पैमानों पर देश में प्रयाप्त प्रगति ना होने का असर यह है कि देश आर्थिक विकास की अपनी संभावनाओं को भी हासिल नहीं कर पा रहा है। इन क्षेत्रों को निजी क्षेत्र के हाथ में छोड़ देने से आम जन का जीवन महंगा हुआ है, जिसका खराब असर उनकी कुल खुशहाली पर पड़ा है। इस सूरत को बदलने का संकल्प अगर नया गठबंधन ले, तो वह शायद इंडिया का दिल भी जीत पाएगा। (आरएनएस)

इंटिग्रेटेड टाउनशिप योजना के खिलाफ किसान सभा नौ को करेगी प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय किसान सभा ने सरकार की इंटिग्रेटेड टाउनशिप योजना पर विरोध प्रकट करते हुए नौ अगस्त को प्रदर्शन करने का निर्णय लिया।

आज यहां सरकार की डोईवाला क्षेत्र मे भूमि अधिग्रहण कर इंटिग्रेटेड टाउनशिप अथवा किसी भी योजना के खिलाफ अखिल भारतीय किसान सभा ने जिला कॉन्सिल की बैठक कर विरोध जताया। देहरादून स्थित संगठन के कार्यालय मे किसान सभा जिला अध्यक्ष दलजीत सिंह की अध्यक्षता मे संपन्न

बैठक मे प्रदेश अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह सजवाण व प्रदेश महामंत्री गंगाधर नौटियाल विशेष रूप से उपस्थित हुए। संचालन जिला सचिव कमरुद्दीन ने किया। बैठक मे जहाँ एक ओर संगठन की सदस्यता और आगामी कार्यक्रमों पर चर्चा की गयी वहीं सरकार द्वारा डोईवाला क्षेत्र मे इंटिग्रेटेड टाउन शिप या अन्य भूमि अधिग्रहण की योजना लाये जाने की खबरों पर अपनी आपत्ति जताई। बैठक मे उपस्थित प्रदेश अध्यक्ष सुरेंद्र सिंह सजवाण व महामंत्री गंगाध र नौटियाल ने बताता कि सरकार की कारपोरेट परस्त नीतियों के खिलाफ संयुक्त किसान मोर्चा पुरे देश मे 09अगस्त 2023 को कारपोरेट भारत छोडो के नारों के साथ जिला मुख्यालयों पर प्रदर्शन कर मुख्यमंत्री व प्रधानमंत्री भारत सरकार को ज्ञापन देगा। इसी क्रम मे देहरादून मे भी संयुक्त किसान मोर्चे के बैनर तले किसान आंदोलन कर ज्ञापन देंगे। जिसमे सभी किसान व मजदूर से बढ़चकर हिस्सा लेने की अपील की गयी। बैठक मे अनूप कुमार पाल, हरबंश सिंह, मुहम्मद इस्लाम,सुधा देवली, माला गुरुंग,सरजीत सिंह, मनमोहन सिंह आदि मुख्य रूप से उपस्थित थे।

9 अगस्त की रैली को परिषद ने दिया समर्थन

संवाददाता

देहरादून। आंदोलनकारी मंच द्वारा भू कानून को लेकर नौ अगस्त को निकाले जाने वाली रैली को आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने अपना पूर्ण समर्थन दिया।

आज यहां उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिलाध्यक्ष सुरेश कुमार नवनीत गौसाई एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए 9 अगस्त में जो रैली उत्तराखंड आंदोलनकारी मंच द्वारा भू कानून के लिए निकालने जा रही है उसका उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद खुला समर्थन करता है। उन्होंने आगे कहा है कि समय की मांग है कि वह भू कानून और मूल निवास ब ध ारा 371 पर सरकार को शीघ्र निर्णय लेने चाहिए। प्राय देखा गया है कि बाहरी व्यक्ति यहां पर आकर जमीन खरीद रहे हैं जो कि एक सोचनीय और विचारणीय विषय है परिषद के कार्यकर्ताओं में जनपद की जागरूक जनता से अपील की है वह 9 अगस्त की रैली को सफल बनाएं और उसमें अपनी भागीदारी कर सशक्त भू कानून लागू कराएं।

नाबालिग पुत्री के साथ दुष्कर्म के प्रयास का आरोपी कलयुगी पिता गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अपनी ही नाबालिग पुत्री के साथ दुष्कर्म के प्रयास के आरोपी कलयुगी बाप को पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है।

मामला धर्मनगरी हरिद्वार के भगवानपुर थाना क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार बीती 31 जुलाई को अमोढ़ा खास थाना छावनी जनपद बस्ती उ. प्र. हाल पता रायपुर इण्डियन धर्मकांटा थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार निवासी एक महिला ने अपने पति रमेश कुमार पर अपनी ही नाबालिग पुत्री के साथ दुष्कर्म करने के प्रयास संबंधी मुकदमा दर्ज कराया गया था। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी पिता की तलाश शुरू कर दी गयी थी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस द्वारा देर रात उसे एक सूचना के बाद ग्राम रायपुर में सुन्दरम फैक्ट्री के पास से धर दबोचा गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

मंत्री ने सेब विपणन हेतु तत्काल कार्यवाही के अधिकारियों को दिए निर्देश

संवाददाता

रामगढ़। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों को सेब विपणन हेतु तत्काल कार्यवाही हेतु निर्देशित किया गया तथा क्षेत्र में मंडी खोलने की भी घोषणा की।

आज यहां प्रदेश के कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने अपने कुमाऊं दौरे के तीसरे दिन राजकीय उद्यान रामगढ़ का निरीक्षण किया गया। उन्होंने कहा कि रामगढ़ क्षेत्र औद्यानिकी के लिए गोल्डन बेल्ट है। भ्रमण के पश्चात् कृषि मंत्री गणेश जोशी ने स्थानीय फल उत्पादक किसानों के साथ एक बैठक की। जिसमे उपस्थित कृषकों द्वारा औद्यानिकी में आ रही समस्याओं को कृषि मंत्री के समक्ष रखा गया। कृषकों द्वारा कृषि मंत्री गणेश जोशी को फलों के प्रसंस्करण के लिए क्षेत्र में एक आध ुनिक फल प्रसंस्करण इकाई की स्थापना किए जाने का आग्रह किया तथा कोल्ड चैन एवं सैटेलाइट मंडी स्थानीय स्तर पर स्थापित करने की मांग रखी गई। कृषकों द्वारा मंत्री को अवगत कराया गया कि वर्तमान में क्षेत्र में विभाग द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं में वृहद मात्रा में सेब के नए अति सघन उद्यान स्थापित कराये

जा रहे हैं। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने मंडी अधिकारियों को सेब विपणन हेतु तत्काल कार्यवाही हेतु निर्देशित किया गया तथा क्षेत्र में मंडी खोलने की भी घोषणा की। मंत्री ने कहा कि जनपद नैनीताल में गत वर्ष विभिन्न योजनाओं में लगभग 1.5 लाख सेब क्लोनल रूट स्टॉक आधारित सेब पौधों का रोपण कराया गया है। गौरतलब है कि रामगढ़ में कृषक गौरव शर्मा द्वारा वर्ष 2019-20 में 0.40 हे. में 1000 सेब क्लोनल रूट स्टॉक आधारित स्पर प्रजाति किंग रॉट, गाला सिनिकोरैड आदि का रोपण किया गया है। उनके द्वारा अवगत कराया गया है कि इसके अतिरिक्त अभी तक लगभग 2500 सेब क्लोनल रूट स्टॉक आधारित स्पर प्रजाति के विभिन्न उन्नत किस्मों का रोपण किया जा चुका है। इनके उद्यान में पूर्व प्रचलित रैड डेलिसस, रॉयल डेलिसस, भूरा डैलिसस, गोल्डन डैलिसस बर्किघम, राईमर आदि पौधे पूर्व में रोपित किए गए है। इस अवसर पर नैनीताल विधायक सरिता आर्य, अपर निदेशक उद्यान डा. आरके सिंह, मुख्य विकास अधिकारी डा. संदीप तिवारी, मुख्य उद्यान अधिकारी आरके सिंह, मुख्य कृषि अधिकारी वीके यादव, पूर्व दर्जा मंत्री शांति मेहरा, भाजपा मण्डल अध्यक्ष सोवन सिंह, अंकित पांडेय सहित कई लोग उपस्थित रहे।

दुकानदार के सामने उडाये 28 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। दुकानदार के सामने गल्ले से 28 हजार रूपये उडाकर युवक फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार धामावाला निवासी यशपाल आनन्द ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी दुकान यश क्लेक्शन धामावाला बाजार में स्थित है जिसमें वह रेडीमेट का सामान बेचता है। एक अगस्त को समय सवा तीन बजे जब वह अपनी दुकान के बहार बैठा हुआ था तो एक अज्ञात लडका आया और उसकी दुकान से गल्ले में रखे 2800 निकाल कर भाग गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

लग्जरी कार में कर रहा था देशी शराब तस्करी, धरा गया

हमारे संवाददाता

देहरादून। लग्जरी कार में देशी शराब तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने 10 पेटी देशी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया है। मामला ऋषिकेश कोतवाली क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली ऋषिकेश पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ शराब तस्करी अवैध शराब की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को गढ़ी तिराहे के समीप एक

संदिग्ध लग्जरी कार आते हुई दिखाई दी। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो कार चालक कार मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। कार की तलाशी के दौरान पुलिस ने उसमें रखी 10 पेटी देशी शराब बरामद की। पूछताछ में उसने अपना नाम राहुल कुमार पुत्र रामअवतार निवासी आयुष विहार गढ़वाली कॉलोनी लाडपुर थाना रायपुर देहरादून बताया। पुलिस ने उसे आबकारी अधिनियम के तहत गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

महिलाओं पर टिप्पणी करने पर यूपी के कैबिनेट मंत्री का पुतला फूंका

संवाददाता

देहरादून। उत्तर प्रदेश के कैबिनेट मंत्री स्वतंत्रदेव सिह के द्वारा महिलाओं पर भद्दी टिप्पणी किये जाने के विरोध में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन कर पुतला फूंका।

आज यहां सहस्त्रधारा क्रॉसिंग पर कांग्रेस के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा के नेतृत्व में कार्यकर्ता एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर स्वतंत्र देव का पुतला फूंका। उत्तर प्रदेश भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं उत्तर प्रदेश सरकार में कैबिनेट मंत्री स्वतंत्र देव सिंह ने महिलाओं पर भद्दी टिप्पणी की जिसमें कि उन्होंने कहा कि त्यागी, सैनी एवं कश्यप समाज की महिलाओं को पहले ऐसे ही उठा लिया जाता था जो कि घोर निंदनीय है। इस टिप्पणी पर उत्तराखंड कांग्रेस के प्रदेश सचिव टीटू त्यागी ने कहा कि भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष द्वारा

की गई यह टिप्पणी बहुत ही निंदनीय है तथा इनके खिलाफ कठोर से कठोर कार्यवाही होनी चाहिए। इस अवसर पर आनंद त्यागी, पूर्व पार्षद टीटू त्यागी प्रदेश सचिव कांग्रेस, शांति रावत प्रदेश सचिव, श्रीमती सत्या पोखरियाल, देवेंद्र सिंह सचिव कांग्रेस कमेटी, पुनीत, रितु दमन महासचिव महानगर कांग्रेस, डी आर एस त्यागी, लड्डू उज्जैनवाल, सोंधी कंडारी, नीरज त्यागी, वीरेंद्र त्यागी, अर्जुन त्यागी, प्रवीन शाह, अनिल उनियाल आदि शामिल थे।

एक नजर

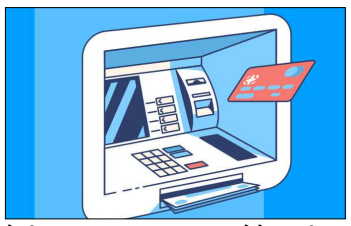
प्रदेश में 8 लाख से अधिक लाभार्थी ले चुके हैं 'आयुष्मान' से मुफ्त उपचार

देहरादून (सं)। राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डा. आनन्द श्रीवास्तव ने बताया कि आयुष्मान कार्ड से 8.28 लाख से अधिक लाभार्थी योजना के तहत मुफ्त उपचार सुविधा का लाभ उठा चुके हैं। आज यहां राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण उत्तराखण्ड के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डा. आनन्द श्रीवास्तव ने बताया कि राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा संचालित आयुष्मान योजना की पहुंच आम जन तक दिनों दिन बढ़ रही है।

अभी तक 51.44 लाख से अधिक लोगों के आयुष्मान कार्ड बन चुके हैं और 8.28 लाख से अधिक लाभार्थी योजना के तहत मुफ्त उपचार सुविधा का लाभ उठा चुके हैं। इस सेवा पर सरकार द्वारा 15 अरब से अधिक की राशि खर्च की जा चुकी है। गौरतलब है कि प्रदेश में आयुष्मान योजना का लाभ जन-जन तक पहुंचाने के लिए राज्य स्वास्थ्य प्राधिरकण की ओर से तमाम प्रयास किए जा रहे हैं। योजना के अंतर्गत 102 सरकारी तथा 139 निजी अस्पताल सूचीबद्ध हैं। उन्होंने बताया कि राज्य के आखिरी छोर के व्यक्ति तक योजना का लाभ पहुंचे इसके लिए राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण की ओर से आयुष्मान कार्ड बनाने के लिए समय-समय पर अभियान व जागरूकता कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। फलस्वरूप अभी तक 51 लाख 44 हजार से अधिक लोगों के आयुष्मान कार्ड बन चुके हैं। योजना की बेहतरी के लिए सरकार की ओर से भी निर्देशित किया जा रहा है। आयुष्मान के तहत मुफ्त उपचार सेवा में 1554 करोड़ से अधिक की धनराशि व्यय की जा चुकी है। प्रदेश में आयुष्मान योजना का लाभ जन-जन तक पहुंचाना उनकी प्राथमिकता में है। सुविधा को और अधिक सुगम बनाने की दिशा में हर संभव प्रयास किए जाएंगे। क्रियान्वयन में आने वाली समस्याओं की त्वरित समीक्षा कर योजना अधिक गतिमान बनाने का प्रयास किया जा रहा है।

एटीएम कार्ड मशीन में फंसने से निकले 29 हजार रुपये

देहरादून (सं)। एटीएम कार्ड मशीन में फंसने से 29 हजार रूपये खाते से निकलने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गोपेश्वर निवासी दीप्ति कोठियाल ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि दो जुलाई को वह करीब चार बजे पीएनबी के एटीएम जो की राहुल डेरी नेहरू कोलोनी के पास है में गयी वहा उसका एटीएम कार्ड एटीएम मशीन मे फंस गया उसने एटीएम मे लिखे हुये गार्ड के नमबर पर फोन किया तो उसने कहा वह एक घंटे मे आयेगा वह पास की मेडीकल शॉप पर सामान लेने चली गयी ओर साढे चार बजे उसके पास मैसेज आया की उसके बैंक से 29000 निकाल लिये है उसने उसी समय अपना एटीएम कार्ड ब्लाक करवा दिया यह 29000 की ट्राजेशन उसके द्वारा नही किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।



पेंशनर वेलफेयर संगठन ने की मुख्य कार्यकारी अधिकारी से शिष्टाचार भेंट

देहरादून (सं)। गवर्नमेंट पेंशनर वेलफेयर संगठन ने राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण के मुख्य कार्यकारी अधिकारी आनन्द श्रीवास्तव से शिष्टाचार भेंट कर अपनी समस्याओं से अवगत कराया। आज यहां राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण के मुख्य कार्यकारी अधिकारी आनंद श्रीवास्तव से गवर्नमेंट पेंशनर वेलफेयर संगठन के प्रतिनिधिमंडल ने प्राधिकरण के कार्यालय मे शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर संगठन के अध्यक्ष चौधरी ओमवीर सिंह, वरिष्ठ उपाध्यक्ष दिनेश जोशी, सुशील त्यागी ने गोल्डन कार्ड योजना में शामिल होने से वंचित रह गए पेंशनर्स को योजना में शामिल करने की मांग की। जिस पर सकारात्मक कार्रवाई करते हुए शासन को प्रस्ताव भेजने का निर्णय लिया गया। सचिव स्वास्थ्य ने आश्वासन दिया कि पेंशनर्स के हित में जो भी संभव होगा उस पर सकारात्मक निर्णय लिए जाएंगे। गोल्डन कार्ड योजना के कार्यान्वयन हेतु बनी स्वास्थ्य प्राधिकरण की सलाहकार समन्वय समिति में संगठन के प्रतिनिधित्व को भी शामिल करने की मांग पर सहमति बनी।

भाजपा नेता का अश्लील वीडियो सोशल मीडिया में वायरल, हड़कंप

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। भाजपा नेता की एक घिनौनी करतूत का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के कारण हड़कंप मचा हुआ है। नेताजी अपनी हरकत कैमरे में कैद होने पर जान बचाकर भागते हुए भी नजर आ रहे हैं।

मामला पथरी थाना क्षेत्र के ग्राम गाडोवाली का है। जहां एक भाजपा नेता दूसरे समुदाय की महिला के साथ आपत्तिजनक हालत में देखा गया, जिसका किसी ने वीडियो बना लिया और सोशल मीडिया पर वायरल कर दिया। मामला पुलिस के संज्ञान में आ चुका है और तहरीर मिलने पर पुलिस कार्यवाही करने की बात कह रही है।

सोशल मीडिया में वायरल वीडियो में भाजपा नेता एक महिला के साथ आपत्तिजनक स्थिति में दिख रहा है एवं अचानक कुछ युवकों के पहुंचते ही वह दौड़ लगाकर वहां से रफूचक्कर भी हो गया। लेकिन अब यह मामला तूल पकड़ता नजर आ रहा है क्योंकि महिला विशेष समुदाय से ताल्लुक रखती है और और नेताजी सत्ताधारी दल यानी भाजपा से संबंध रखते है। देर शाम होते होते भीड़ ने भाजपा नेता के कार्यालय और प्रतिष्ठान पर पथराव किया और तोड़फोड़ की। मामला बिगड़ता देख हरिद्वार प्रशासन द्वारा क्षेत्र में पुलिस बल की तैनाती कर दी गई है।

बताया जा रहा है कि महिला का पति घर से बाहर था, तभी यह घटना हुई है। वही पुलिस का कहना है कि कोई भी तहरीर अभी तक प्राप्त नहीं हुई है। हालांकि आक्रोशित भीड़ पुलिस को देखते ही वहां से दो-चार भी हो गई। क्योंकि मामला सत्ताधारी दल से जुड़े एक नेता का है तो इसलिए अभी सुर्खियों में बना हुआ है। वहीं पुलिस के मुताबिक कुछ लोगों द्वारा जानबूझकर वीडियो वायरल कर क्षेत्र की शांति भंग करने का प्रयास किया जा रहा है। जो किसी भी दशा में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। वायरल वीडियो मामले में मुकदमा दर्ज किया जा रहा है।

वहीं पुलिस द्वारा पथराव करने वाले अज्ञात व्यक्तियों को चिन्हित किया जा रहा है एवं वायरल वीडियो में पीड़िता की पहचान कर तहरीर प्राप्त होते ही प्रभावी धाराओं में मुकदमा दर्ज किया जा रहा है। वही पुलिस ने सभी से अपील की है कि किसी भी आपत्तिजनक वीडियो को वायरल करने पर संबंधित के खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

अश्लील वीडियों वायरल करने की धमकी देकर व्यापारी से ठगे लाखों रुपये

हमारे संवाददाता

नैनीताल। व्यापारी को उसका अश्लील वीडियो फोटो सोशल मीडिया में वायरल करने की धमकी देकर पांच लाख रूपये से अधिक की ठगी का मामला सामने आया है। व्यापारी की तहरीर पर पुलिस ने मामला दर्ज करते हुए जांच शुरू कर दी है।

काठगोदाम थाना निवासी व्यापारी ने पुलिस को तहरीर देकर बताया है कि बीती 28 जुलाई उनके पास एक फोन आया और फोन करने वाले ने खुद को दिल्ली क्राइम ब्रांच का एसीपी बताया। साथ ही उसने धमकाते हुए कहा कि आपका अश्लील वीडियो लेकर कुछ लोग थाने पहुंचे हैं, अगर आप समझौता करते हैं तो आप तुरन्त 31, 500 रुपये खाते में डाल दो।

जिसके बाद घबराए व्यापारी ने उनके बताए हुए बैंक खाते में पैसे डाल दिए, इसके तुरंत बाद फिर एक फोन आया और उसने 95,500 रुपये की मांग कर दी, यह रकम भी व्यापारी ने दे दी और फिर एक धमकी भरा फोन आया और 1,51000 की मांग की गई, वह पैसे के जमा करते ही लोकल पुलिस में मुकदमा दर्ज कराने की धमकी देकर 2, 41000 रुपये वलूस लिए गए। बताया कि इस तरह जालसाजों ने उनसे 5,19,000 रुपये ठग लिए।

व्यापारी का कहना है कि जालसाज उसको ब्लैकमेल करते रहे, जिसके बाद थक हार कर पुलिस से मदद की गुहार लगाई है। व्यापारी के तहरीर पर पुलिस ने संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

नदी में गिरी कार की स्टेरिंग में फंसने से चालक की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर रात एक पुल से कार के नदी में गिर जाने से चालक स्टेरिंग में फंस गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने उसे रेस्क्यू कर अस्पताल पहुंचाया जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया गया।

जानकारी के अनुसार बीती रात नैनीताल जिला पुलिस को रामगढ़ निवासी रोहित नेगी ने सूचना दी कि रामगढ़ गांव में नैकाना पुल के नीचे एक वैगन आर कार गिरी हुई है, जिसमें चालक दबा हुआ है। सूचना पर रामगढ़ के चौकी प्रभारी एस.आई.देवेंद्र सिंह राणा सवेरे मय फोर्स और उपकरणों के घटनास्थल पहुंचे। पुलिस टीम को नैकाना पुल से 100 मीटर आगे नथुवाखान की तरफ से सड़क से लगभग 30 मीटर नदी में वैगनआर कार पलटी मिली। वाहन के अंदर ड्राइविंग सीट पर रामगढ़ निवासी चालक गोविंद सिंह कार्की फंसा हुआ था। पुलिस ने गांव वालों की मदद से गोविंद को बाहर निकाला गया लेकिन तब तक गोविंद के शरीर ने हरकत करना बन्द कर दिया था। जिसे सी.एस. सी.रामगढ़ के चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। पंचायतनामे की कारवाई के साथ ही पुलिस ने आस पास सर्च ऑपरेशन चलाकर गोविंद के सह यात्री की तलाश की लेकिन कोई नहीं मिला। ग्रामीणों ने बताया कि दुर्घटना रात लगभग 11से12 बजे हुई और वाहन में गोविंद सिंह कार्की अकेले सवार थे।

मकान का ताला तोड लाखों की चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से लाखों रूपये का सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अजबपुर खुर्द निवासी राहुल रावत ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने परिवार समेत 16 जुलाई से 25 जुलाई 23 तक बाहर गया था। 25 जुलाई 23 को वापस आये तो घर का ताला टूटा है एवम घर का सामान बिखरा है। चोर उसके घर से दो लैपटाप व अन्य सामान चोरी करके ले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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