सोमवार
07 अगस्त 2023

पृष्ठ 4

सिर्फ एक महीने के लिए नॉन-वेज छोड़कर आप कई तरह के बेनिफिट्स पा सकते हैं!

पृष्ठ 5

शनाया कपूर की पैन इंडिया फिल्म से शानदार शुरुआत

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 181
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पाषाण के भीतर भी मधुर स्रोत होते हैं, उसमें मदिरा नहीं शीतल जल की धारा बहती है।
– जयशंकर प्रसाद

दूनवैलीमेल

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

राहुल रिटर्न, कांग्रेस का जोश हाई

❑उत्तराखंड की पैदल पदयात्रा करेंगे राहुल

विशेष संवाददाता

देहरादून। मोदी सरनेम अवमानना मामले में कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी को सुप्रीम कोर्ट से मिली सुपर सहायता के बाद उनकी संसद में पुन: वापसी हो गई है। अपनी इस बड़ी सफलता को लेकर जहां कांग्रेस का जोश हाई-फाई है वहीं भाजपा के मंसूबों पर पानी फिरने के साथ उसे रणनीतिक विफलता के कारण राजनीतिक आघात भी पहुंचा है। कांग्रेस के नेताओं को भाजपा ने एक ऐसा मुद्दा थमा दिया है जिसे भुनाने में अब कांग्रेसी नेता अपनी ताकत झोंक देना चाहते हैं।

कांग्रेस के प्रदेश प्रभारी देवेंद्र यादव का आज दून पहुंचना और कांग्रेस के

❑प्रदेश प्रभारी यादव दून में 2024 की रणनीति बनाने में जुटे

तमाम बड़े नेताओं के साथ बैठक करना इसी चुनावी रणनीति का हिस्सा है। 2014 से लगातार अवनति और पराजय की मार झेल रही कांग्रेस भले ही अब तक बैकफुट पर दिखाई दे रही थी। कांग्रेस के नेताओं द्वारा समय-समय पर कुछ स्थानीय मुद्दों पर धरनो को छोड़कर पार्टी का कोई बड़ा विरोध प्रदर्शन या कार्यक्रम नहीं देखा गया। बीते दिनों राहुल गांधी का उत्तराखंड यात्रा का कार्यक्रम बना था लेकिन उसकी तारीख तय नहीं हो पा रही थी। क्योंकि राहुल गांधी खुद जिस बड़े केस में फंसे थे उसे लेकर उनका पूरा राजनीतिक कैरियर ही दांव पर लगा हुआ था। लेकिन अब वह उस बड़ी मुसीबत से बाहर निकल चुके हैं उनके मानहानि मामले में सुप्रीम कोर्ट ने रोक लगा दी या उनकी संसद सदस्यता बहाल हो गई यह कोई बड़ी उपलब्धि नहीं है बल्कि सबसे बड़ी उपलब्धि यह है कि सुप्रीम कोर्ट द्वारा उनको सुनाई गई 2 साल की सजा को विद्वेष की राजनीति करार दे दिया गया। बड़ी बात यह है कि राहुल गांधी ने अपना पूरा राजनीतिक कैरियर दांव पर लगने के बाद भी माफी मांगना और झुकना स्वीकार नहीं किया।

अब कांग्रेस इस विद्वेष की राजनीति को बड़ा राजनीतिक मुद्दा बनाना चाहती है राहुल गांधी ने तो कर्नाटक चुनाव से

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दुष्कर्म मामले का कांवड़ यात्रा से नहीं है कोई सम्बन्धः एसएसपी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गंगनहर पुलिस को बेहोश हालत में मिली महिला के साथ हुए दुराचार मामले में अब एक नया मोड़ आ गया है। पुलिस का कहना है कि प्रकरण में जो कांवड़ यात्रा के दौरान दुराचार की बात कही गयी थी वह असत्य है। महिला अपने एक जानकार के माध्यम से आरोपी से मिली थी जिन्होने नौकरी दिलवाने के नाम पर उसके साथ दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया था। मामले में पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है।

विदित हो कि बीते शनिवार यानि दो दिन पूर्व गंगनहर कोतवाली पुलिस द्वारा गणेशपुर स्थित अस्पताल वाली गली से एक महिला को बेहोशी की हालत में बरामद किया गया था। जिसे अस्पताल

दुष्कर्म मामले में दो गिरफ्तार, भेजा जेल

में भर्ती कराया गया। होश में आने पर महिला द्वारा पुलिस को बताया गया था कि वह कांवड़ यात्रा के दौरान हरिद्वार आयी थी। इस दौरान मोबाइल रिचार्ज कराने के लिए जब वह रूड़की बस स्टैण्ड पर पहुंची तो उसे वहां एक गैर समुदाय का युवक मिला। जो उसे मोबाइल रिचार्ज कराने के बहाने घर ले गया। आरोप था कि वहां युवक ने उसे गलत काम करवाने का दबाव बनाया और उसे नशा देकर उसके साथ दुष्कर्म किया। जिसमें उसकी पत्नी ने भी उसका सहयोग किया। मामले की गम्भीरता को देखते

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

नूंह हिंसा मामले में अब तक 156 लोगों की हुई गिरफ्तारी!

नूंह। हरियाणा के नूंह जिले में हुई हिंसा और दंगे के मामले में अब तक 156 लोगों को गिरफ्तार किया गया है और 56 एफआईआर दर्ज की गई हैं। अधिकारियों ने पुष्टि की है कि इसके साथ ही अब तक छह लोगों की मौत की पुष्टि हो चुकी है और 88 लोग घायल हुए हैं। नूंह के जिला मजिस्ट्रेट ने सोमवार को कहा, कर्फ्यू में ढील के दौरान आज जिले में बैंक और एटीएम दोपहर 3 बजे तक खुले रहे।

सामान्य स्थिति बहाल करने के प्रयास के तहत हरियाणा के हिंसा प्रभावित नूंह जिले में सोमवार को सुबह 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक जनता की आवाजाही के लिए कर्फ्यू हटा लिया गया। इससे पहले रविवार को भी सुबह 9 बजे से दोपहर 12 बजे तक कर्फ्यू हटा लिया गया था। इस बीच हिंसा प्रभावित नूंह में अवैध संरचनाओं को ढहाया जा रहा है, जहां झड़प के दौरान एक धार्मिक जुलूस पर कथित तौर पर पथराव किया गया था। धीरेंद्र खडगटा ने रविवार को कहा कि स्थिति सामान्य होने तक जिले में इंटरनेट पर प्रतिबंध जारी रहेगा। धीरेंद्र खडगटा ने कहा, ष्इंटरनेट पर रोक अभी जारी रहेगी। एक बार जब हम स्थिति में बदलाव देखेंगे तो हम इसे उठा लेंगे।

बहाल हुई राहुल गांधी की लोकसभा सदस्यता

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय द्वारा श्मोदी उपनामश को लेकर की गई टिप्पणी के संबंध में कांग्रेस नेता राहुल गांधी की दोषसिद्धि पर रोक लगाए जाने के बाद कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष की लोकसभा सदस्यता सोमवार को बहाल कर दी गई।

मार्च 2023 को उन्हें निचले सदन से अयोग्य घोषित कर दिया गया था। लोकसभा सचिवालय की ओर से इस संबंध में अधिसूचना जारी कर दी गई है। लोकसभा सचिवालय के इस कदम से कांग्रेस नेता उत्साहित हैं। कांग्रेस नेता राहुल गांधी की संसद सदस्यता बहाल होने पर विपक्षी गठबंधन इंडिया के नेताओं ने एक-दूजे को मिठाई खिलाकर जश्न मनाया। राहुल गांधी की सदस्यता बहाल

❑लोकसभा सचिवालय ने जारी की अधिसूचना

होने की अधिसूचना भी जारी हो गई है। संसद सदस्यता खत्म होने के बाद राहुल गांधी संसद पहुंचे। संसद भवन गेट पर राहुल गांधी का स्वागत करने कांग्रेस के साथ-साथ विपक्ष के कई सांसद मौजूद रहें। जिनमें शिवसेना के संजय राउत, झारखंड मुक्ति मोर्चा के महुआ माजी, सपा के रामगोपाल यादव , आम आदमी पार्टी के सुशील गुप्ता, एनसीपी के मोहम्मद फैजल और नेशनल कांफ्रेंस समेत कई दल के नेता मौजूद थे। भारतीय गठबंधन के विपक्षी नेताओं ने लोकसभा सांसद के रूप में राहुल गांधी की बहाली की सराहना करते हुए इसे ष्सच्चाई की जीतष बताया।

सोमवार को जैसे ही कांग्रेस नेता राहुल गांधी की लोकसभा सदस्यता बहाल हुई, यहां एआईसीसी मुख्यालय में जश्न शुरू हो गया और कार्यकर्ता नाचने लगे और राहुल गांधी के पक्ष में नारे लगाने लगे। लोकसभा सचिवालय ने एक अधिसूचना जारी कर घोषणा की कि उनकी अयोग्यता रद्द कर दी गई है और उनकी सदस्यता बहाल कर दी गई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सूबे पर आपदा की मार

मानसून के कहर से उत्तराखंड का जन जीवन तहस-नहस हो चुका है। राज्य में बीते एक माह से लगातार भारी बारिश का सिलसिला जारी है जिससे भारी जानमाल का नुकसान हो रहा है। सैकड़ों लोगों की जान जा चुकी है और हजारों लोग बेघर हो चुके हैं राज्य की कृषि और बागवानी को जो नुकसान हुआ है उसका आकलन तक कर पाना मुश्किल हो रहा है। राज्य में बारिश और भूस्खलन से सबसे ज्यादा नुकसान राज्य की सड़कों और पुलों को पहुंचा है। जिसके कारण राज्य में आवागमन मुश्किल हो चुका है। लोगों तक आम जरूरतों का समाज तक नहीं पहुंच पा रहा है तथा राज्य में चल रही चार धाम यात्रा तो लगभग ठप ही हो चुकी है। अभी 3 दिन पहले रुद्रप्रयाग के गौरीकुंड में भारी बारिश व भूस्खलन के कारण लगभग दो दर्जन लोगों की जाने चली गई जिसमें से 20 लोगों के शव तक बरामद नहीं हो सके हैं। बीते कल राज्य में अलग-अलग स्थानों पर दो बच्चों के मलबे में दबने और एक छात्रा के पानी में बहने सहित पांच-छह लोगों की जान चली गई। महीने भर से राज्य में इसी तरह के आपदा का क्रम जारी है। जिसके थमने के अभी कोई आसार दिखाई नहीं दे रहे है। बीते एक माह से राज्य की तमाम प्रमुख सड़कों सहित 200 से ढाई सौ तक सड़कें बंद हैं। इन्हें खोलने में पूरा प्रशासनिक अमला जुटा रहता है लेकिन हर रोज जितनी सड़कों को खोला जाता है उससे ज्यादा सड़कें बंद हो जाती है। उत्तरकाशी के जिस मोरी क्षेत्र को सेब उत्पादन के लिए जाना जाता है वहां आराकोट चीमा मोटर मार्ग बीते 20 दिनों से बंद है जिसके कारण 18 गांवों का संपर्क कटा हुआ है सेब उत्पादकों को सड़क बंद होने और कोई वैकल्पिक मार्ग न होने के कारण भारी नुकसान हो रहा है वह अपनी फसल को कैसे बाजार तक पहुंचाएं यह एक बड़ी समस्या है। अभी हरिद्वार क्षेत्र के कुछ हिस्सों को सरकार द्वारा बाढ़ प्रभावित क्षेत्र घोषित किया गया। रुड़की, भगवानपुर, खानपुर, और जानसठ क्षेत्र में बाढ़ और जलभराव की समस्या के कारण लाखों हेक्टेयर जमीन और फसलें बर्बाद हो गई वही आवासीय भवनों का भारी नुकसान पहुंचा है रुड़की और लक्सर में बाढ़ से सबसे अधिक तबाही हुई है। राज्य के कोटद्वार व हरिद्वार में दो बड़े पुलों सहित दर्जनों पुल और पुलिया तेज बहाव में बह चुकी है जिसके कारण लोग जान हथेली पर रखकर एक जगह से दूसरी जगह आ जा रहे हैं। राज्य के दर्जनों क्षेत्र ऐसे हैं जहां आम जरूरतों की चीजें भी लोगों तक नहीं पहुंच पा रही है। यह मुसीबत सिर्फ मानसून काल तक ही सीमित रहने वाली नहीं है। इस मानसूनी आपदा के दौरान जिन सड़कों और पुलों को भारी नुकसान पहुंचा है उनको दुरुस्त करने में कई साल का समय लग जाएगा। जब तक राज्य में बारिश का दौर जारी है इनकी मरम्मत का काम कराया जाना भी संभव नहीं है। ऐसे में आम आदमी की समस्याओं का कोई समाधान संभव नहीं है राज्य के टिहरी, पौड़ी, चमोली और उत्तरकाशी व रुद्रप्रयाग जैसे कई जिलों से भू धसाव व जमीन तथा मकानों में दरारें पड़ने से भी बड़ा संकट बना हुआ है। जोशीमठ की तरह राज्य के कई हिस्सों में हो रहे भू धसाव से लोग दहशत में हैं। आपदा प्रबंधन और शासन प्रशासन की अपनी क्षमताएं सीमित है जबकि आपदा असीमित है और समाधान समझ से परे। देखना होगा कि सरकार मानसून की समाप्ति के बाद कितना और क्या कर पाती है।

जमीन के नाम पर लाखों की धोखाधडी, पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा

देहरादून (सं)। जमीन के नाम पर 30 लाख रूपये की धोखाधडी करने के मामले में पुलिस ने पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार इन्द्रप्रस्थ कालोनी नत्थनपुर निवासी महिपत सिंह पुण्डीर ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान सोहन काला व उसकी पत्नी रेखा काला निवासी प्रगति विहार धर्मपुर से हुई थी। दोनों ने उसको एक जमीन दिखायी जिसका सौदा 30 लाख रूपये में हुआ। उसने दोनों को तीस लाख रूपये दे दिये। जिसके बाद उसने दोनों से जमीन की रजिस्ट्री करने के लिए कहा तो वह उसको टालते रहे। उसने जब उनपर रजिस्ट्री करने का दबाव बनाया तो उन्होंने उसके साथ अभद्र व्यावहार करते हुए कहा कि वह उसको ना तो जमीन देंगे और ना ही पैसे जो कर सकता है कर ले। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जुनती नो वरुणो मित्रो नयतु विद्वान् ।
अर्यमा देवैः सजोषाः ।।

(ऋ० १.९०.१)

हे महाराजाधिराज परमात्मन! आप हमको सरल शुद्ध नीति प्राप्त करायें। आप सर्वोत्कृष्ट हैं, हमें श्रेष्ठ विद्या और श्रेष्ठ धनादि प्रदान करके उत्तम बनाएँ। आप सबके मित्र हैं हमें भी सबका शुभचिन्तक बनाएँ। आप महाविद्वान् हैं हमें भी विद्वान् बनाएँ, आप न्यायकारी हैं, हमें भी धर्मानुसार न्याय करनेवाला बनाएँ, जिससे हम विद्वानों और दिव्य गुणों के साथ प्रीति करनेवाले होकर आपकी आज्ञा का पालन कर सकें। भगवन् ! आप हमारी सदा सहायता करते रहें, जिससे हम सुनीतियुक्त होकर सुख से अपना जीवन व्यतीत कर सकें ।

'देव भूमि नारी शक्ति सम्मान' से सम्मानित हुई 51 मातृशक्ति

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देव भूमि नारी शक्ति सम्मान से अपना परिवार सामाजिक संगठन की 51 मातृशक्ति सम्मानित की गई। देहरादून में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए मुख्य अतिथि भारतीय ओलंपिक संघ की संयुक्त सचिव एवं उत्तराखंड बैडमिंटन एसोसिएशन की अध्यक्षा डॉ. अलकनंदा अशोक ने कहा की सार्वजनिक जीवन में सम्मान मिलना आपको और जिम्मेदार बनाता है। आज के दौर में जिस तरह से मातृशक्ति सामने आकर समाजसेवा में बढ़ चढ़ का हिस्सा ले रही हैं वह दर्शाता है कि घर के साथ समाज का भी मार्ग दर्शन मातृशक्ति बखूबी कर रही है।

कार्यक्रम की सम्बोधित करते हुए गौतम बुद्ध चिकित्सालय एवं के.के. बी. एम. सुभारती अस्पताल के चेयरमैन डॉ. अतुल भटनागर ने देश और राज्य निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाली नारी शक्तिओं का उल्लेख करते हुए कहा की शक्ति, ज्ञान से लेकर धन की देवियों से ही संसार चलता है। उन्होंने कहा कि अपना परिवार के द्वारा इन देवीयों को सम्मानित कर समाज में जो संदेश दिया जा रहा है वह पुरुष प्रधान समाज में एक मिसाल है।

विशिष्ट अतिथि डॉक्टर सुमिता प्रभाकर (स्त्री रोग एवं बांझपन की विशेषज्ञ) ने सभी मात्र शक्तियों को बध ाई देते हुए कहाँ की आज यहाँ इतनी संख्या में समाज सेवा में लगी नारी शक्तियों को पाकर वह अपने को

गौरवान्वित महसूस कर रही है। विशिष्ट अतिथि इंटर नेशनल ह्यूमन राइट और क्राइम कंट्रोल संस्था के चेयरमैन मोहित नवानी ने सभी मातृशक्तिओं को बधाई देते हुए कहाँ की हर सफल व्यक्ति के पीछे जैसे एक नारी शक्ति होती है उसी तरह आज के आयोजन के भव्यता और सफलता की पीछे भी नारी शक्ति ही है उन्होंने आयोजक मंडल को बधाई देते हुए कहा की इतनी संख्या में एक छत के नीचे मातृशक्तिओं का जमावड़ा बताता है की अपना परिवार कितना ताकतवर है।

अपना परिवार के राष्ट्रीय अध्यक्ष पुरुषोत्तम भट्ट ने कहाँ की अपना परिवार आज इस मुकाम पर पहुँचा है तो वह ताकत अपना परिवार की यह मातृशक्ति ही है जिन्हें आज सम्मानित किया गया है। कार्यक्रम के दौरान मशहूर लेखिका चकोरी खरे की पुस्तक का विमोचन भी किया गया। पुस्तक की लेखिका चकोरी खरे ने अपनी कविता के माध्यम से सम्मानित मातृशक्तिओं का अभिनंदन किया। कार्यक्रम का संचालन संजय श्रीवास्तव और संदीप उनियाल ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप पज्वलन के साथ पीयूष निगम, गोपाल भटनागर ज्योति झा, संदीप जी के द्वारा गणेश बंदना से किया गया। देवभूमि नारी शक्ति सम्मान से सम्मानित लोगों में सुमन सकलानी, बबीता पाल, शशि नेगी, अनीता सक्सेना, श्रीमती नीतू श्रीवास्तव, अम्बिका सेमवाल, आशा रावत, पूजा अग्रवाल, चेतना गोयल, संगीता बांधवा, ज्योति झा, सुमन रावत, पुष्पा नेगी, श्रीमती सोनी सक्सेना, प्रियंका खरे, श्रीमती रिचा जौहरी, साक्षी सक्सेना, दीप शिखा रावत सहित 51 नारी शक्तीयों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से अमित श्रीवास्तव, राज किशोर गोयल, विक्रम श्रीवास्तव, गरिमा दसौनि, उमा सिसोधिया, गौरव त्रिपाठी, विनीत नागपाल, अनुज शर्मा, मयंक राजवंशी, रोहित वर्मा, राज कुमार अग्रवाल, गजेंद्र सिंह सहित सैकड़ों की संख्या में लोग मौजूद रहे।

सड़क दुर्घटनाओं में एक की मौत, दो घायल

संवाददाता

देहरादून। दो सडक दुर्घटनाओं में एक की मौत दो लोग घायल हो गये। घायलों को पुलिस ने अस्पताल पहुंचा शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज यहां सूचना मिली कि गैस गोदाम त्यूणी के पास एक एक्सीडेंट हो गया है, जिस पर तुरंत थाना पुलिस मौके पर पहुंची मौके पर एक मोटरसाइकिल एवेन्जर का चालक व्यक्ति मृत अवस्था में रोड पर मिला जो ट्रक के चपेट में आ गया। मौके से प्राइवेट वाहन द्वारा मोर्चरी अस्पताल त्यूणी पहुंचाया गया। मृतक की पहचान अमित पुत्र तेजपाल निवासी गैस गोदाम त्यूणी के रूप में की गई है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। घटना में संलिप्त ट्रक को तलाश किया जा रहा है। वहीं आज सूचना मिली कि कुल्हान खरबा गॉव के पास एक ओडी कार खाई में गिर गयी इस सूचना पर तुरंत थाना पुलिस राजपुर व चौकी आई टी पार्क से चौकी प्रभारी पुलिस बल के मौके पर पहुंचे तो मौके से 2 घायलो को स्थानीय लोगो की सहायता से खाई से निकालकर 108 सेवा के माध्यम से मैक्स अस्पताल भिजवाया गया। संजय चौधरी निवासी माउन्ट व्यू कालोनी सहस्त्रधारा रोड देहरादून, मोहित पुत्र देव निवासी सी 318 ग्राउन्ड फ्लौर गुडगॉव हरियाणा के रूप में हुई।

क्लीन एण्ड ग्रीन एनवायरमेंट सोसाइटी ने किया वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन एनवायरमेंट सोसाइटी द्वारा देहरादून के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, शेरपुर में वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 50 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। लगाए गए वृक्षों मे आम, कागजी नींबू, तेजपात, अशोका, सिल्वर ओक तथा रीठा के वृक्ष शामिल किए गए।

वर्ष 2023 में क्लीन एण्ड ग्रीन एनवायरमेंट सोसाइटी द्वारा किया गया यह चौथा वृक्षारोपण अभियान है। उक्त विद्यालय मुख्य देहरादून से लगभग 25 किलोमीटर की दूरी पर है। उच्च प्राथमिक विद्यालय के प्रधानाध्यापक समिति से राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, शेरपुर में वृक्षारोपण किये जाने हेतु निवेदन किया गया, जिसे स्वीकार करते हुए समिति ने विद्यालय में वृक्षारोपण किया। उक्त वृक्षारोपण कार्यक्रम में विद्यालय के शिक्षक उपस्थित रहे।

समिति द्वारा विद्यालय के अध्यापकों को लगाए गए वृक्षों की देखभाल करने और उन्हें बचाने का प्रण दिलाया गया। विद्यालयों के प्रधानाध्यापक द्वारा समिति को इस उत्कृष्ठ कार्य हेतु विद्यालय को तरफ से प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। इस वर्ष समिति द्वारा 2000 से अधिक वृक्ष लगाने का लक्ष्य रखा गया है।

इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रंदीप अहलूवालिया, कोषाध्यक्ष शम्भू शुक्ला, सचिव जेपी किमोठी, संयोजक अमित चौधरी, दीपक वासुदेवा, मंजुला रावत, सोनिया, राकेश दुबे, अमरनाथ कुमार, ज्योति चौधरी, कुलजिंदर सिंह, प्रभजीत सिंह, विश्वास दत्त, सुमित खन्ना, हृदय कपूर, हरशिल, प्रखर, रेयांश, भूमिका, सृष्टि, अनुष्का, शिवम, सुंदर तथा राजकीय प्राथमिक विद्यालय के प्रध ानाध्यापक के साथ साथ समस्त शिक्षक तथा स्टाफ उपस्थित रहे।

परफ्यूम, बॉडी मिस्ट, डियोड्रेंट और बॉडी स्प्रे में क्या होता है अंतर ?

ज्यादातर लोग ऑफिस जाते वक्त, दोस्तों से मिलने समय और पार्टी में जाने के दौरान परफ्यूम, मिस्ट, डियोड्रेंट या बॉडी स्प्रे का इस्तेमाल करते हैं।इनसे पसीने की बदबू से छुटकारा मिलता है और शरीर खुशबूदार बना रहता है, जिससे आप तरोताजा महसूस करते हैं।हालांकि, ये सभी उत्पाद एक-दूसरे से थोड़े अलग हैं और अलग-अलग तरीके से बनाए जाते हैं।आइये आज इनके बीच का अंतर जानते हैं, ताकि आपको इनके चयन में किसी तरह की उलझन न हो।

परफ्यूम

परफ्यूम यानी इत्र सबसे महंगे और लंबे समय तक चलने वाली खुशबू देने वाले होते हैं।इन्हें एसेंशियल ऑयल और सुगंधित सामग्रियों के मिश्रण से बनाया जाता है।

कम पानी और अल्कोहल के साथ बनी परफ्यूम की खुशबू अधिक शक्तिशाली और देर तक रहती है।किसी भी परफ्यूम में सुगंधित सामग्रियां और एसेंशियल ऑयल की मात्रा ही यह निर्धारित करती है उसकी खुशबू कितने समय तक चलेगी।आप परफ्यूम लगाने के लिए इन तरीकों को आजमा सकते हैं।

बॉडी मिस्ट

बॉडी मिस्ट आपकी त्वचा को हाइड्रेट करने में मदद करते हैं और इनकी खुशबू आपको दिन भर तरोताजा महसूस कराती है।बॉडी मिस्ट में 3 से 5 प्रतिशत तेल, पानी और अल्कोहल होता है। ऐसे में इनकी खुशबू परफ्यूम की तुलना में हल्की होती है।अगर आप छोटी यात्रा के लिए जा रहे हैं तो बॉडी मिस्ट परफ्यूम एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसकी खुशबू लंबे समय तक नहीं टिकेगी।

डियोड्रेंट

डियोड्रेंट एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर उत्पाद हैं, जो आपको पूरे दिन तरोताजा रखते हुए पसीने की बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मारते हैं।इन्हें आमतौर पर अंडरऑर्म्स पर छिड़का जाता है। यह एक ऐसी जगह है, जहां पसीना ज्यादा निकलता है।यह 3 अलग-अलग प्रकारों में आते हैं। पहला स्प्रे डियोड्रेंट, दूसरा स्टिक डियोड्रेंट और तीसरा रोल-ऑन डियोड्रेंट। आप अपनी इच्छानुसार इन विकल्पों को चुन सकतें हैं।यहां जानिए घर पर रसायन रहित डियोड्रेंट बनाने के तरीके।

बॉडी स्प्रे

बॉडी स्प्रे परफ्यूम जैसा ही होता है, लेकिन यह कम गुणकारी होता है।इसमें पानी और अल्कोहल के मिश्रण में तेल, जड़ी-बूटियों और मसालों से निकला सुगंधित अर्क होता है। इसकी खुशबू लंबे समय तक नहीं रहती है।अगर आपको खुशबू पसंद है और कुछ समय तक ही खुशबू का असर चाहते हैं तो बॉडी स्प्रे का इस्तेमाल किया जा सकता है।मनमोहक खुशबू के लिए इसे अपने पूरे शरीर पर अच्छे से स्प्रे करें।(आरएनएस)

घर की साफ-सफाई करने से भी होता हैं वेट लॉस

अगर आप घर के काम से बचते हैं तो एक स्टडी अब आपको उसी काम से प्यार करा देगा। इसके मुताबिक, अगर आपका वजन काफी बढ़ गया है और कैलोरी ज्यादा हो गई है तो घर का काम करने से कैलोरी आसानी और तेजी से बर्न होती हैं, मोटापा घटता है और वजन भी कम होता है। अक्सर लोग जिम, जॉगिंग की मदद से कैलोरी बर्न करना चाहते हैं लेकिन हाल ही में आई स्टडी कहती है कि घर की साफ-सफाई कर आप वैसा ही रिजल्ट पा सकते हैं, जितना जिम में जाकर पाते हैं। आइए जानते हैं क्या कहती है ये स्टडी।।।

घर की साफ-सफाई से तेजी से बर्न होगी कैलोरी

होम क्लीनिंग सर्विस कंपनी होमएग्लो की तरफ से हुई एक स्टडी में पता चला है कि घर की साफ-सफाई तेजी से कैलोरी बर्न करती है। अपनी स्टडी में कंपनी ने 5 घरों की सफाई के लिए 1० प्रोफेशनल क्लीनर्स को फिटबिट पहनकर काम करने को कहा, इसके बाद हर कमरे की सफाई के दौरान जितनी कैलोरी बर्न हुई, उसका विश्लेषण किया। जिसमें चौंकाने वाला रिजल्ट मिला है।

सफाई से कितनी कैलोरी बर्न होती है

इस स्टडी में पता चला कि 1 बीएचके फ्लैट की सफाई करने वाले प्रोफेशल क्लीनर्स की एवरेज 83० कैलोरी बर्न हो गई। ये रिजल्ट डेढ़ घंटे से ज्यादा समय तक एकदम तेज वाले वर्कआउट के बराबर है। जबकि 3 बीएचके में सफाई करने पर जो रिजल्ट आया वो 1,311 कैलोरी बर्न का है।

किचन की सफाई में बर्न होती है ज्यादा कैलोरी

इस स्टडी से जो डेटा प्राप्त हुआ, उशके मुताबिक, प्रोफेशन क्लीनर्स ने सबसे ज्यादा कैलोरी किचन की सफाई में बर्न हुई। इस दौरान औसत 276 कैलोरी बर्न हुई। ये 4० मिनट की जॉगिंग के बराबर है। स्टडी का रिजल्ट बताता है कि साफ-सफाई कैलोरी बर्न करने में जिम से बेहतर रिजल्ट दे सकता है। अगर किचन में स्क्रबिंग और मोबिंग ही करते हैं तो वेट मेंटेन रखने के लिए अलग से वर्कआउट की कोई जररूत नहीं है।

एडीज मच्छर सबसे ज्यादा सूर्योदय और सूर्यास्त के समय डंक मारता है

धारीदार एडीज मच्छर जो एक मनुष्य से दूसरे में डेंगू के वायरस को फैलाता है वह साफ पानी में अंडे देना पसंद करता है। डेंगू के अलावा यह मच्छर चिकनगुनिया, पीतज्वर और कई अन्य बुखारों के वायरस भी फैलाता है। हाल ही में पता चला है कि जीका वायरस भी इसी मच्छर के जरिए मनुष्यों में फैलता है।

एडीज मच्छर सबसे ज्यादा सूर्योदय और सूर्यास्त के समय डंक मारता है। लेकिन दिन में भी यह खून चूसना जारी रखता है। फीमेल एडीज मच्छर कूलर की टंकियों में, पौधों के गमलों में, पुराने बेकार बर्तनों और टायरों में जमा पानी में अंडे देती हैं। यूनानी भाषा से लिए गए शब्द एडीज का मतलब सुख न देने वाला या दु:खद होता है। इस मामले में यह मच्छर बिलकुल अपने नाम के अनुरूप है।

एडीज मच्छर को पनपने से रोकने के लिए सबसे अच्छा उपाय है- किसी भी हालत में घर में या घर के बाहर पानी को जमा न होने दें। फुल बाजू के कपड़े पहनें और मच्छररोधी क्रीमों का प्रयोग भी व्यक्तिगत स्तर पर किया जाना चाहिए। इन मच्छरों से रोकथाम के लिए मच्छरदानी खास कारगर नहीं है क्योंकि हम रात में सोते वक्त मच्छरदानियों का प्रयोग करते हैं लेकिन यह मच्छर दिन में काटते हैं।

डेंगू में गंभीर लक्षणों का प्रभाव बहुत कम रोगियों में देखा जाता है, लेकिन जागरूकता सभी में जरूरी है। गंभीरता दो कारणों से पैदा होती है। पहला प्लाज्मा का खून की नसों से रिसकर टीशू में निकल जाना और दूसरा प्लेटलेट्स की कमी व ढंग से काम न करने के कारण खून बहना बंद न होना। कई बार देखा जाता है कि मरीज और उनके संबंधी प्लेटलेट्स की थोड़ी कमी होने की स्थिति में प्लेटलेट्स चढ़ाने की डॉक्टरों से फरमाइश करने लगते हैं। यह सही नहीं है। कब किस रोगी को प्लेटलेट्स ट्रांस्फ्यूज किए जाएंगे, यह तय करना डॉक्टर के हाथ में है और वही यह बेहतर बता सकते हैं। डेंगू बुखार में हर वह लक्षण बहुत ध्यान देने योग्य है, जो कहीं भी रक्तस्राव का इशारा कर सकता है। मसूड़ों या मलद्वार से बहता खून, बार-बार होती उल्टियां, तेज चलती सांस व नब्ज, पेट में दर्द और घबराहट व बेचैनी। इन सभी को गंभीरता से लेना चाहिए। बुखार न होना कई बार गंभीरता न होने का लक्षण नहीं होता। डेंगू के इलाज के लिए कोई ऐंटीवायरल दवा उपलब्ध नहीं है। रोगियों को खास ध्यान इस बात पर देना चाहिए कि शरीर में पानी की कमी किसी हालत में न हो। ऐसे में समुचित मात्रा में पानी पीते रहना चाहिए। साथ ही बुखार होने पर बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी दवा न लें। यह नुकसानदायक हो सकता है। किसी भी लक्षण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। तुरन्त डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। लेकिन प्लेटलेट्स चढ़ाने भर से डेंगू रोगी ठीक नहीं हो जाते। इसलिए प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूजन के अलावा उन बातों को पहले अमल में लाना चाहिए, जो सरलता से की जा सकती हैं। बाकी फैसला डॉक्टर पर छोड़ देना चाहिए।

पाएं मन चाहा फिगर

हैल्दी भोजन का यह बिल्कुल मतलब नहीं है कि आप खाना कम खाएं या सिर्फ न्यूट्रिशियस फूड ही खाएं। जिससे आप अपना मनचाहे फिगर को ही पा सकें। सीधा-साधे का खाना का मतलब यह होता है कि ऐसा खाना, जिससे आप फिट एण्ड फाइन बनें रहें। लेकिन यह सब कुछ तभी हो सकता है, जब आप न्यूट्रिशन के कुछ बेसिक्स पॉइन्टों को समझे और उन्हें फॉलो करें। इन्हें जानकर आप अपना ऐसा डाइट प्लान कर सकते हैं, जो हेल्दी भी हो और टेस्टी भी। साथ ही आपको उसमें ढेर सारी वेरायटी भी मिल सके।

कैलोरीज का ख्याल रखने से बेहतर होगा कि आप खाने में वेरायटीज, फ्रेश और रंगों को पर ध्यान दें। खाने में जितने ज्यादा रंगों होंगे, उतना ही वो हेल्दी और पोषक होगा, जैसे- हरी सब्जियां, ताजा फल, दही, छाछ आदि, कुछ ऐसी हेल्दी रेसिपीज भी आप सीख सकते हैं, जो ईंजी हों और आपको पसंद भी हों।

ईटिंग हैबिट्स बदलाव लाएं

डायट को रातोंरात बदल देना तो बहुत मुश्किल है। धीरे-धीरे अनहैल्दी चीजों को हैल्दी चीजों से रिप्लेस करें, जैसे- अपने खाने में सलाद को नियमित रूप से शामिल करना, कुकिंग के लिए बटर की जगह ऑलिव ऑयल का यूज करना। धीरे-धीरे आप इसे एंजॉय करने लगेंगे। कुछ बेस्ट हेल्दी रेसिपी बुक्सें पढें, ताकि न्यूट्रिशन के बारे में ठीक से जान सकें।

पानी से पूरा सिस्टम क्लीन हो जाता है। बॉडी के विशैले तत्व भी निकल जाते हैं। हम में से अधिकतर लोग अंजाने में ही पानी कम पीने के कारण डिहाइड्रेटेड रहते हैं। जिसके कारण से बॉडी में एनर्जी लेवल कम होना और थकान महसूस करते हैं।

वजन बढ़ना और मोटापा एक आम समस्या

आज का लाइफस्टाइल इतना व्यस्त हो गया है कि वजन बढ़ना और मोटापा एक आम दिक्कत हो गया है। लेकिन आप रोज दिन में महज 15 से 2० मिनट तक योग करके इससे छुटकारा पा सकते हैं। तो चलिए हम बताते हैं कि कौन-कौन से योगासन इसमें कर सकते हैं आपकी मदद।

अग्निसार: सीधे खड़े होकर पैरों को खोल लें। हाथों को जंघाओं पर रखें। सांस को बाहर रोक दें। अब पेट अंदर खींचें और छोड़ें। ध्यान रहे स्लिप डिस्क, हाई बीपी या पेट का ऑपरेशन करा चुके लोग इसे न करें।

उर्ध्व हस्तोत्तानासन: सीधे खड़े हो जाएं। पैरों को थोड़ा खोलें। हाथों की उंगलियों को फंसाकर सिर के ऊपर उठा लें। सांस निकालें और कमर को दाएं फिर बाएं झुकाएं।

कपालभाति: सांस को तेजी से नाक से बाहर निकालें। इससे पेट अंदर - बाहर होगा। इस योगासन को 5-1० मिनट करें। उच्च रक्तचाप होने पर इसे तेजी से करने की बजाए धीरे-धीरे करें।

द्विपाद साइकलिंग: कमर के बल लेट जाएं अपने हाथों को कमर के नीचे रखें। अब अपने दोनों पैरों को साइकलिंग की तरह घुमाएं। लगातार घुमाते रहें जब तक की आप ऐसा कर सकते हैं।

भुजंगासन: पेट के बल लेट जाएं और हाथों को सीधे कर शरीर के नीचे दबा लें। सांस भरते हुए आगे से सिर और छाती को ऊपर उठाकर पीछे की ओर मोड़ लें।

इन सभी आसनों को 8 से 1० बार दोहराएं। इन आसनों को नियमित रूप से करने के बाद आप अपने वजन में कमी महसूस करेंगे।

हर वर्किंग वुमेन को पॉश एक्ट के बारे में होनी चाहिए जानकारी

महिलाओं के साथ वर्क प्लेस पर अक्सर हैरेसमेंट की खबर सामने आती है।इस तरह के मामले सेक्सुअल हैरेसमेंट ऐट वर्क प्लेस यानी काम की जगह पर होने पर यौन शोषण के दायरे में आते हैं।हैरेसमेंट आपका बॉस या कलीग कोई भी हो सकता है।कई बार हैरेसमें का शिकार होने के बावजूद महिलाएं चुप रहती हैं।कुछ को तो ये भी मालूम नहीं होता है कि आखिर शिकायत करनी कहां है। यही वजह है कि महिलाओं को दफ्तरों में सेक्सुअल हैरेसमेंट से सुरक्षित रखने के लिए पॉश यानी के प्रोटेक्शन ऑफ वूमेन फ्रॉम सेक्सुअल हैरेसमेंट एट वर्कप्लेस बनाया गया है।आइए पॉश एक्ट के बारे में विस्तार से जानते हैं।इस आर्टिकल में ये भी जानेंगे कि किस तरह का हैरेसमेंट पॉश एक्ट के तहत आता है।

क्या है पॉश एक्ट : पॉश एक्ट बहुत ही जरूरी स्टेप है जो यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि वर्किंग प्लेस पर महिलाएं सुरक्षित माहौल में काम करें।हर कामकाजी महिलाओं को पॉश एक्ट के बारे में जरूर जानना चाहिए। अब तक कई ऐसी महिलाएं हैं जिन्हें इसके बारे में कोई भी जानकारी नहीं है। दरअसल ये एक्ट भारत में 2013 में काम करने की जगह पर महिलाओं के साथ होने वाले सेक्सुअल हैरेसमेंट को रोकने के लिए बनाया गया था।इस एक्ट के तहत महिलाओं के साथ होने वाले किसी भी तरह के सेक्सुअल हैरेसमेंट की शिकायत की जा सकती है। यह सभी वर्कप्लेस पर होना जरूरी है। इसके बारे में सभी कर्मचारियों को पता होना चाहिए कि आपको वर्कप्लेस में कैसा व्यवहार करना है।अगर कोई भी व्यक्ति किसी के साथ ऑफिस में कोई गलत हरकत करता है तो इस एक्ट के तहत शिकायत की जा सकती है। इस कमेटी के मेंबर में कम से कम 50 फीसदी महिलाओं का होना जरूरी है। इस कमेटी का काम होता है पॉश के अंदर आने वाली सभी तरह की शिकायत की समीक्षा करना और इसके खिलाफ नियमों के हिसाब से कार्यवाही करना। इस एक्ट के तहत 90 दिनों के इसके लिए ऑफिस में बनी इंटरनल कमेटी या फिर पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई जा सकती है कई बार आप ऑफिस में कंप्लेंट कर सकते हैं और मामला गंभीर होता है तो ऑफिस की कमेटी भी पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराती है ऑफिस के इंटरनल कमेटी को 10 दिन में अपनी जांच रिपोर्ट कंपनी को देनी होती है और दोषी पाए जाने पर कंपनी आरोपी को सजा देती है।

पॉश के तहत किस तरह का हैरेसमेंट होता है?

फिजिकल कॉन्टैक्ट या किसी को भी गलत तरीके से छूना, इशारे करना, शारीरिक रूप से असहज महसूस कराना। किसी भी तरह के सेक्सुअल फेवर मांगना। किसी भी तरह का सेक्सुअल रिमार्क करना। पोर्नोग्राफी से जुड़े मटेरियल भेजना। (आरएनएस)

क्या आप भी टॉवल से दबाकर पिंपल्स फोड़ते हैं ?

चेहरे पर मुहांसे या पिंपल निकलने से खूबसूरती छीन सी जाती है। कई लोग फेस पर छोटे-छोटे दाने देख परेशान हो जाते हैं। ऐसे में इससे छुटकारा पाने के लिए वे तौलिए या किसी कपड़े की मदद से पिंपल्स को फोड़कर उसका भरा पस निकालने लगते हैं। इससे चेहरे पर निकले पिंपल्स और सूजन कम तो हो जाते हैं लेकिन साइड इफेक्ट्स खतरनाक हो सकता है। आइए जानते हैं पिंपल फोड़ने के क्या-क्या नुकसान हैं।

टॉवेल से पिंपल दबाकर फोड़ने के 6 साइड इफेक्ट्स

1 हम जिस टॉवेल का यूज बाथरूम में करते हैं, उसमें काफी बैक्टीरिया हो सकते हैं। जब इनसे पिंपल को फोड़ा या दबाया जाता है तो बैक्टीरिया स्किन के अंदर चले जाते हैं। जिससे इंफेक्शन फैल सकता है। कई रिसर्च में भी बॉथरूम के टॉवेल में बैक्टीरिया होने की बात कही गई है।

2 टॉवेल का कपड़ा हार्ड या मोटा होने पर अगर उनसे पिंपल्स फोड़े जाते हैं, तो स्किन पर रगड़ होती है। इससे स्किन कटने-छिलने या उसमें जलन या इंफेक्शन का रिस्क बढ़ जाता है।

3 पिंपल्स फोड़ने में टॉवेल का ज्यादा इस्तेमाल स्किन ड्राईनेस को बढ़ावा दे कता है। इससे पिंपल की समस्याएं और भी ज्यादा गंभीर हो सकती हैं। मतलब फायदा कम और नुकसान बहुत ज्यादा हो सकता है।

4 जब हम पिंपल को दबाते हैं तो हाथों और नाखूनों में भी बैक्टीरिया होते हैं, जो ट्रांसफर होकर स्किन में चले जाते हैं और किसी न किसी बड़ी समस्या का कारण बन सकते हैं। इससे स्किन इंफेक्शन हो सकता है।

5 पिंपल या मुंहासों को दबाने के बाद उसके आसपास की स्किन डैमेज हो सकती है। घाव, रैशेज और सूजन की समस्या बढ़ सकती है।

6 जब पिंपल्स को टॉवेल की मदद से फोड़ते हैं तो आसपास की स्किन पोर्स तक बैक्टेरिया और इंफेक्शन फैलने से नए पिंपल्स या मुंहासे बन सकते हैं। (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

सिर्फ एक महीने के लिए नॉन-वेज छोड़कर आप कई तरह के बेनिफिट्स पा सकते हैं!

कुछ लोग शुद्ध शाकाहारी होते हैं और कुछ को मीट-मांस, चिकन-मटन खाने से प्यार होता है। नॉन वेजिटेरियन को इन फूड्स को छोड़ना काफी मुश्किल होता है। हालांकि, सिर्फ एक महीने के लिए नॉन-वेज छोड़कर आप कई तरह के बेनिफिट्स पा सकते हैं। इस दौरान आपकी बॉडी में जिस तरह के बदलाव आएंगे, उन्हें देखकर यकीन मानिए आप कभी भी नॉन-वेज को हाथ तक नहीं लगाएंगे। नॉन-वेज बंद करने से दिल की सेहत दुरुस्त होती है, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और कुछ तरह के कैंसर का खतरा भी कम होता है। आइए जानते हैं 1 महीने अगर नॉन-वेड फूड्स छोड़ दिया जाए तो शरीर में क्या-क्या बदलाव आएंगे।।।

तेजी से कम होगा वजन : प्लांट बेस्ड फूड्स खाने से वजन कम होता है। नॉन वेज की तुलना में इनमें कम कैलोरी और हाई फाइबर पाया जाता है। इससे बार-बार भूख नहीं लगती और वजन पर कंट्रोल रहता है।

कब्ज की छुट्टी : हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप सिर्फ एक महीने ही नॉनवेज छोड़कर प्लांट-बेस्ड फूड्स का सेवन शुरू कर दें तो सेहत को कई फायदे होंगे। चूंकि वेजीटेरियन फूड्स में जबरदस्त फाइबर पाए जाते हैं। ये पाचन को बेहतर बनाकर कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाने का काम करते हैं। इससे बाउल मूवमेंट भी बना रहता है और डाइजेस्टिव सिस्टम दुरुस्त रहता है।

कोलेस्ट्रॉल होगा कंट्रोल : एनिमल बेस्ड फूड्स में सैचुरेटेड और ट्रांस फैट ज्यादा पाया जाता है। जो हाई कोलेस्ट्रॉल का कारण बन जाते हैं। अगर सिर्फ एक महीने के लिए ही इन्हें छोड़ दिया जाए तो कोलेस्ट्रॉल लेवल काफी हद तक कंट्रोल में आ जाता है। प्लांट-बेस्ड फूड्स ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल को सुधारता है।

इंफ्लेशन की समस्या से छुटकारा : मांस-मछली, प्रोसेस्ड मीट खाने से शरीर में सूजन बढ़ सकती है। ऐसे में इनसे दूरी बनाकर इस समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है। ये कई तरह के क्रोनिक बीमारियों से भी संबंधित होता है।

एनर्जी बढ़ेगी जबरदस्त : प्लांट-बेस्ड फूड्स से शरीर को कई तरह के पोषक तत्व मिलते हैं। शरीर में विटामिन, मिनरल्स, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स पाए जाते हैं। ये शरीर में एनर्जी लेवल बढ़ाकर आलस और सुस्ती को दूर करते हैं। मांसाहारी फूड्स में ऐसा नहीं होता है। इन्हें खाने के बाद आलस, सुस्ती आती है। (आरएनएस)

सुष्मिता सेन की ताली 15 अगस्त से जियो सिनेमा पर स्ट्रीम होगी

सुष्मिता सेन की वेब सीरीज ताली काफी समय से चर्चा में है। ट्रांसजेंडर एक्टिविस्ट गौरी सावंत के जीवन पर बनी इस सीरीज का पोस्टर पहले ही जारी हो गया था। सुष्मिता ताली से जुड़े अपडेट्स सोशल मीडिया पर शेयर करती रही हैं जिसमें किन्नर के किरदार में सुष्मिता का दमदार रूप नजर आ रहा है। साथ ही इसकी रिलीज तारीख भी सामने आ गई है।

ताली 15 अगस्त से जियो सिनेमा पर स्ट्रीम होगी। इस शो में सुष्मिता गौरी सावंत का किरदार निभाएंगी।जियो सिनेमा के 46 सेकेंड के इस टीजर में सुष्मिता का तेज-तर्रार अंदाज नजर आ रहा है। इस टीजर के वॉयस ओवर में सुष्मिता कहती हैं, मैं गौरी, जिसे कोई हिजड़ा बुलाता है,तो कोई सोशल वर्कर, कोई नौटंकी तो कोई गेम चेंजर। ये कहानी इसी सफर की है, गाली से ताली तक।टीजर में कई दमदार दृश्य नजर आ रहे हैं।

गौरी ट्रांसजेंडर ऐक्टिविस्ट हैं। वह किन्नरों के कल्याण के लिए सखी चार चौगी नाम की संस्था चलाती हैं। यह संस्था किन्नरों में सुरक्षित यौन संबंध के प्रति जागरूकता के लिए काम करती है।उन्होंने किन्नरों के गोद लेने के अधिकारों के लिए लड़ाई लड़ी थी। 2008 में उन्होंने एक पांच साल की बच्ची को गोद लिया था जिसे मानव तस्करी में धकेला जा रहा था।उन्होंने किन्नर समुदाय को कानूनी तौर पर थर्ड जेंडर बनाने की लड़ाई लड़ी थी ।

इस साल मार्च में सुष्मिता ने खबर दी थी कि कुछ समय पहले उन्हें दिल का दौरा पड़ा था। इसके बाद उन्हें एंजियोप्लास्टी करानी पड़ी।उनकी इस खबर से उनके प्रशंसक खासा चिंतित हो गए थे। सुष्मिता ने उन्हें आश्वस्त किया था कि वह अब बिल्कुल स्वस्थ हैं।हार्ट अटैक के बाद ताली उनका रिलीज होने वाला पहला प्रोजेक्ट है। उन्होंने इसकी शूटिंग खत्म होने और फिर डबिंग खत्म होने पर तस्वीरें साझा की थीं।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -002

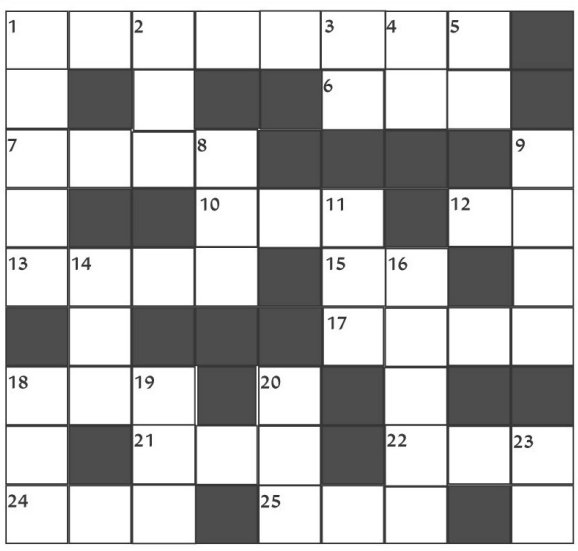
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 01 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

कमांडो का टीजर जारी, अदा शर्मा का भी दिखा धांसू अवतार

बॉलीवुड के जाने-माने निर्माता विपुल अमृतलाल शाह मौजूदा वक्त में अपनी आगामी वेब सीरीज कमांडो को लेकर सुर्खियों में हैं। अब निर्माताओं ने कमांडो का टीजर जारी कर दिया है, जिसमें जबरदस्त ट्वविस्ट देखने को मिल रहा है। कमांडो का टीजर एक्शन और थ्रिलर से भरपूर है।इसमें विद्युत जामवाल की जगह प्रेम परीजा दमदार एक्शन अंदाज में नजर आ रहे हैं, वहीं द केरल स्टोरी फेम अदा शर्मा भी एक्शन करती दिखाई दे रही हैं। कमांडो का प्रीमियर डिज्नी+ हॉटस्टार पर किया जाएगा। हालांकि, अभी निर्माताओं ने इसकी रिलीज तारीख का ऐलान नहीं किया है। ओटीटी प्लेटफॉर्म ने ट्विटर पर कमांडो का टीजर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, हमारे नए कमांडो के साथ एक्शन, रोमांच और रोमांच का अनावरण।इस सीरीज के जरिए प्रेम ओटीटी की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार हैं। इसमें रोंगटे खड़े कर देने वाले जबरदस्त स्टंट का मिश्रण है। 46 सेकंड लंबे टीजर की शुरुआत बर्फ से ढके पहाड़ों के एक खूबसूरत जगह से होती है। इसमें अदा को एक्शन और फाइट सीक्वेंस करते हुए भी देखा जा सकता है। नई सीरीज के बारे में बात करते हुए विपुल अमृतलाल शाह ने कहा, कमांडो एक बहादुरी, देशभक्ति और भाईचारे की यात्रा की कहानी है। पावर-पैक एक्शन और ड्रामा निश्चित रूप से दर्शकों को बांधे रखेगा। कमांडो की भूमिका के लिए प्रेम को शामिल करना हमारे लिए एक अविश्वसनीय यात्रा रही। वह बेहद प्रतिभाशाली हैं और किरदार में आसानी से ढल जाते हैं। सीरीज में वैभव तत्ववादी, श्रेया सिंह चौधरी, अमित सियाल, तिग्मांशु धूलिया, मुकेश छाबड़ा और इश्तेयाक खान भी हैं। कमांडो फ्रेंचाइजी की शुरुआत 2013 में कमांडो: ए वन मैन आर्मी से हुई थी, जिसमें विद्युत जामवाल ने मुख्य भूमिका निभाई थी। पिछले कुछ वर्षों में, यह फ्रैंचाइज़ी एक्शन शैली के शौकीनों की पसंदीदा बन गई है। सीरीज का निर्माण विपुल अमृतलाल शाह और सनशाइन पिक्चर्स प्राइवेट लिमिटेड द्वारा किया गया है। यह जल्द ही डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीम होगी।

चिरंजीवी की फिल्म भोला शंकर 11 अगस्त, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

गॉडफादर और वाल्टेयर वीरय्या जैसी सुपरहिट फिल्मों के बाद अब मेगास्टार चिरंजीवी की फिल्म भोला शंकर का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है।इसमें कीर्ति सुरेश और तमन्ना भाटिया भी मुख्य भूमिका में नजर आने वाली हैं।अब निर्माताओं ने गुरुवार को भोला शंकर का ट्रेलर जारी कर दिया है, जिसमें चिरंजीवी ताबड़तोड़ एक्शन करते नजर आ रहे हैं।यह एक पैन-इंडिया फिल्म है, ऐसे में निर्माता इसे कई भाषाओं में रिलीज करने की योजना बना रहे हैं। चिरंजीवी की फिल्म भोला शंकर 11 अगस्त, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।इसका निर्देशन मेहर रमेश द्वारा किया जाएगा, जबकि रामब्रह्मम सुनकारा फिल्म भोला शंकर के निर्माता हैं।सुशांत, रघु बाबू, मुरली शर्मा, रविशंकर, वेनेला किशोर, तुलसी, श्री मुखी, बिथिरी साथी, सत्या, गेटअप श्रीनु, रश्मी गौतम और उत्तेज भी फिल्म की हिस्सा हैं।भोला शंकर तमिल फिल्म वेधालम की आधिकारिक रीमेक है, जिसमें अजीत कुमार ने अभिनय किया था। मंत्रमुग्ध होने के लिए तैयार हो जाइए क्योंकि चिरंजीवी भोला शंकर में सर्वोच्च भूमिका निभा रहे हैं, यह एक सिनेमाई चमत्कार है जो एक अविस्मरणीय अनुभव का वादा करता है। विस्मयकारी प्रदर्शन में मेगास्टार के बेजोड़ करिश्मे को देखने के लिए तैयार हो जाइए, जिसे देखकर आपकी सांसें थम जाएंगी। मंच तैयार है, उलटी गिनती शुरू हो गई है और प्रत्याशा बढ़ रही है। अपने आप को एक ऐसी सिनेमाई यात्रा के लिए तैयार करें जो मनोरंजन की सीमाओं को फिर से परिभाषित करेगी और एक चिरस्थायी सुपरस्टार के रूप में चिरंजीवी की विरासत को मजबूत करेगी।

दोनों होगी एक रोमांटिक ड्रामा फिल्म

जहां सनी देओल इन दिनों गदर 2 को लेकर जबरदस्त सुर्खियों में हैं, वहीं उनके बेटे राजवीर देओल भी अभिनय की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार है।पिछले कुछ दिनों से वह अपनी पहली फिल्म दोनों को लेकर चर्चा में हैं।इसमें उनकी जोड़ी पूनम ढिल्लों की बेटी पालोमा ढिल्लों के साथ बनी है।अब निर्माताओं ने दोनों का नया पोस्टर साझा कर दिया है, जिसमें राजवीर और पालोमा एक-दूसरे के प्यार में डूबे नजर आ रहे हैं। राजवीर ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर दोनों का नया पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, जब दुल्हन की दोस्त की दूल्हे के दोस्त से मुलाकात हो। यह फिल्म एक रोमांटिक ड्रामा होगी। दोनों जल्द सिनेमाघरों में दस्तक देगी। फिलहाल फिल्म की रिलीज तारीख सामने नहीं आई है। यह फिल्म इसलिए भी ज्यादा खास है क्योंकि दोनों के जरिए जाने-माने निर्देशक सूरज बड़जात्या के बेटे अवनीश एस बड़जात्या निर्देशन की दुनिया में कदम रख रहे हैं। 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। (आरएनएस)

शनाया कपूर की पैन इंडिया फिल्म से शानदार शुरुआत

अभिनेता संजय कपूर की बेटी शनाया कपूर ने भले ही अभी अभिनय की दुनिया में कदम नहीं रखा है, लेकिन सोशल मीडिया पर उनकी फैन फॉलोइंग अच्छी-खासी है। शनाया को करण जौहर फिल्म बेधडक़ से बॉलीवुड में लॉन्च करने वाले थे, लेकिन इस फिल्म का फिलहाल कोई अता-पता नहीं है। अब खबर कि उन्हें मलयालम सुपरस्टार मोहनलाल की पैन इंडिया फिल्म वृषभ में काम करने का मौका मिल गया है। एकता कपूर इस फिल्म के प्रोडक्शन से जुड़ी हुई हैं।

फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने बताया कि यह कहानी एक पिता और बेटे के रिश्ते को लेकर है और इसमें शनाया की दमदार भूमिका है। यह एक पीरियड फिल्म है। इसकी कहानी वर्तमान और अतीत के इर्द-गिर्द घूमती दिखेगी। फिल्म में शनाया की भूमिका भले ही ग्लैमरस है, लेकिन उन्हें अपना अभिनय कौशल दिखाने का पूरा मौका मिलेगा। फिल्म में शनाया का किरदार अतीत और वर्तमान को आपस में जोड़ेगा। लिहाजा उनकी भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है।

एकता ने भी इस फिल्म के जरिए पैन इंडिया सिनेमा में आगाज किया है। पिछले दिनों उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी इस फिल्म का ऐलान किया था। एकता ने अपने पिता जितेंद्र और मोहनलाल के साथ अपनी एक तस्वीर साझा कर लिखा, एक तरफ दिग्गज और दूसरी तरफ प्रतिभाशाली कलाकार। मोहनलाल के साथ काम करने को लेकर बेहद उत्साहित हूं। बताया जा रहा है कि इस फिल्म के जरिए दर्शकों को एक्शन का जबरदस्त डोज मिलेगा।

एकता के प्रोडक्शन हाउस बालाजी टेलीफिल्म्स ने तेलुगु-तमिल फिल्म वृषभ के लिए कनेक्ट मीडिया और एवीएस स्टूडियोज के साथ साझेदारी की है, जिसके हीरो मोहनलाल हैं। भावनाओं और वीएफएक्स से भरपूर यह फिल्म एक जबरदस्त एक्शन एंटरटेनर और 2024 की सबसे बड़ी फिल्मों में से एक होगी। नंद किशोर इस फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं और इस महीने के अंत में इसकी शूटिंग शुरू होगी। फिल्म मलयालम, तेलुगु, कन्नड़, तमिल और हिंदी में एक साथ रिलीज होगी।

मोहनलाल विश्वनाथन अभिनेता होने के साथ-साथ निर्माता, प्लेबैक सिंगर, फिल्म डिस्ट्रीब्यूटर और निर्देशक भी हैं। उन्होंने 400 से ज्यादा फिल्मों में अभिनय किया है। मलयालम सिनेमा में तो उनका खास योगदान रहा है और इसके लिए उन्हें कई बार सम्मानित भी किया जा चुका है।

अभिनय जगत में कदम रखने से पहले शनाया, जाह्नवी कपूर की फिल्म गुंजन सक्सेना-द कारगिल गर्ल से बतौर सहायक निर्देशक जुड़ चुकी हैं। इससे पहले वह अपनी मां महीप कपूर की नेटफ्लिक्स सीरीज फेबुलस लाइव्स ऑफ बॉलीवुड वाइव्स में मेहमान भूमिका में भी दिख चुकी हैं। उनकी पहली बॉलीवुड फिल्म बेधडक़ का तो पोस्टर भी सामने आ चुका था, लेकिन काफी समय से इस फिल्म से जुड़ी कोई नई जानकारी सामने नहीं आई है।

शनाया के इंस्टाग्राम पर लगभग 20 लाख फॉलोअर्स हैं। अपने प्रशंसकों से जुड़े रहने के लिए वह अपनी तस्वीरें और वीडियो सोशल प्लेटफॉर्म पर अक्सर साझा करती रहती हैं। शनाया की खूबसूरती से लेकर डांस और ग्लैमरस अंदाज तक प्रशंसकों को खूब भाता है। (आरएनएस)

नेहा मलिका की बोल्ड अदाएं देख फैंस के छूटे पसीने

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक आए दिन अपनी बोल्ड और हॉट फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस को अपने हुस्न का दीदार करवाती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी ग्लैमरस तस्वीरें शेयर कर सोशल मीडिया का पारा गर्म कर दिया है। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस देखकर फैंस का दिल मचल गया है। साथ ही फैंस उनके लुक को देखकर तारीफों के पुल बांधते नहीं थक रहे हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक हमेशा अपनी बोल्डनेस और स्टाइलिश फैशन सेंस से लोगों को अपना दीवाना बना देती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर कर लोगों को अपनी ओर अट्रेक्ट कर लिया है। इन तस्वीरों में उनकी सेक्सी अदाएं देखकर फैंस एक बार फिर से अपना दिल हार गए हैं। नेहा मलिक ने अपने इस फोटोशूट के दौरान फ्लोरल लुक में पर्पल और व्हाइट कलर का डीपनेक आउटफिट पहना हुआ है।

एक्ट्रेस अपने इस लुक में बेहद ही खूबसूरत और हॉट दिखाई दे रही हैं। साथ ही उनके इस लुक को देखकर फैंस तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो अक्सर चर्चाओं में आ जाती हैं। हर बार की तरह इस बार फिर एक्ट्रेस नेहा मलिक अपनी इन फोटोज में और भी ज्यादा सिजलिंग हॉट लग रही हैं। नेहा मलिक अपनी इन फोटोज में एक से बढ़कर एक पोज देते किलर अंदाज में गॉर्डन में फोटोज क्लिक करवा रही हैं।

अनुराग कश्यप की कैनेडी पहुंची इंडियन फिल्म फेस्टिवल मेलबर्न

अनुराग कश्यप के निर्देशन में बनी फिल्म कैनेडी ने कान्स फिल्म फेस्टिवल में स्क्रीनिंग के बाद काफी सुर्खियां बटोरी थीं।राहुल भट्ट और सनी लियोनी अभिनीत इस फिल्म को लोगों ने काफी पसंद किया था और इसे स्टैंडिंग ओवेशन मिला था।अब फिल्म इंडियन फिल्म फेस्टिवल ऑफ मेलबर्न (आईएफएफएम) 2023 में अपनी स्क्रीनिंग के लिए तैयार है।यह महोत्सव 20 अगस्त को मेलबर्न में कैनेडी की स्क्रीनिंग के साथ ही समाप्त होगा।

फिल्म महोत्सव के आयोजकों की ओर से जानकारी दी गई है कि समापन रात्रि समारोह में अनुराग के साथ सनी और राहुल भी शामिल होंगे।यहां सितारे फिल्म में अपनी भूमिका और अपने अनुभव को लोगों के साथ साझा करेंगे।यही नहीं समापन रात्रि समारोह से एक दिन पहले यानी 19 अगस्त को एक लाइव विशेष बातचीत सत्र आयोजित होगा।इसमें अनुराग और मुख्य कलाकार दर्शकों के साथ कैनेडी के बारे में बात करते हुए नजर आएंगे।

अनुराग ने कहा, मुझे खुशी है कि कैनेडी आईएफएफएम, मेलबर्न की समापन फिल्म होगी। यह पहला भारतीय फिल्म महोत्सव है, जिसे हम दुनिया में प्रदर्शित कर रहे हैं और मैं दर्शकों की प्रतिक्रिया जानने के लिए बेहद उत्साहित हूं।उन्होंने कहा, मैं फिल्म महोत्सव में भाग लेने और लोगों की प्रतिक्रिया जानने के लिए वहां पर मौजूद रहूंगा। मुझे यकीन है कि वैश्विक दर्शकों, जिन्होंने यह फिल्म देखी है, उनकी तरह ही यहां भी लोगों को यह पसंद आएगी।

कैनेडी एक सस्पेंस और थ्रिलर से भरपूर फिल्म है, जिसमें एक अनिद्रा पीड़ित पुलिसकर्मी की कहानी को दिखाया गया है। इस पुलिसकर्मी को मरा हुआ समझा जाता है, लेकिन वह भ्रष्ट व्यवस्था के खिलाफ काम करने में जुटी हुई है।

कान्स फिल्म फेस्टिवल में मिडनाइट स्क्रीनिंग सेगमेंट के बाद कई जगह अनुराग की कैनेडी का प्रीमियर हो चुका है, जहां इसे लोगों ने काफी पसंद किया है।इसमें सिडनी फिल्म फेस्टिवल, न्यूचैटल इंटरनेशनल फैंटास्टिक फिल्म फेस्टिवल और बुकियॉन इंटरनेशनल फैंटास्टिक फिल्म फेस्टिवल शामिल हैं।इसके बाद अब यह आईएफएफएम के अलावा 12 अक्टूबर से 22 अक्टूबर तक कनाडा में आयोजित होने वाले 12वें इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल ऑफ साउथ एशिया में भी दिखाई जाएगी। आईएफएफएम में कार्तिक आर्यन को बॉक्स ऑफिस पर भूल भुलैया 2 और सत्यप्रेम की कथा के लिए मिली सफलता के चलते राइजिंग ग्लोबल सुपरस्टार का अवॉर्ड मिलेगा।साथ ही करण जौहर को फिल्मी दुनिया में उनके अब तक के सफर के लिए सम्मानित किया जाएगा और दोनों की फिल्मों की स्क्रीनिंग भी की जाएगी।इसके अलावा आईएफएफएम में सुधांशु सरिया द्वारा निर्देशित राधिका मदान की फिल्म सना की भी स्क्रीनिंग होने की घोषणा हो गई है।

समान कानून पर थम गई चर्चा

अजीत द्विवेदी

राष्ट्रीय विधि आयोग को समान नागरिक संहिता यानी यूसीसी पर 80 लाख से एक करोड़ के बीच सुझाव मिले हैं। आयोग ने 14 जून को लोगों से अपील की थी कि वे बताएं कि देश में समान नागरिक संहिता लागू होनी चाहिए या नहीं। अगर होनी चाहिए तो क्यों और नहीं होनी चाहिए तो उसके पीछे क्या तर्क है। पहले एक महीने का समय दिया गया था लेकिन बाद में इसे दो हफ्ते और बढ़ा दिया गया। इस बीच 27 जून को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मध्य प्रदेश में भाजपा के चुनाव अभियान का आगाज करते हुए समान नागरिक संहिता पर बड़ा बयान दिया। उन्होंने कहा, 'यूनिफॉर्म सिविल कोड के नाम पर लोगों को भड़काया जा रहा है। एक घर दो कानून से घर नहीं चल पाएगा। भारत के संविधान में भी नागरिक के समान अधिकार की बात की गई है'। प्रधानमंत्री के इस बयान के बाद पूरे देश में समान कानून पर चर्चा शुरू हो गई। चारों तरफ इस पर सम्मेलन और सेमिनार होने लगे। संसदीय समिति की बैठक भी हुई और तमाम सामाजिक व धार्मिक संगठनों ने अपनी राय विधि आयोग को भेजी।

तब ऐसा लग रहा था कि सरकार संसद के मानसून सत्र में इस बिल को पेश कर सकती है। हालांकि उस समय तक विधि आयोग का काम पूरा नहीं हुआ था और न उसने कोई सिफारिश की थी। यहां तक कि सरकार ने बिल का मसौदा भी तैयार नहीं किया था। लेकिन तब सूत्रों के हवाले से मीडिया में ऐसी खबर आई थी कि उत्तराखंड सरकार की ओर से तैयार कराए जा रहे बिल के मसौदे को ही भारत सरकार भी अपना सकती है। उत्तराखंड सरकार के लिए समान नागरिक संहिता का मसौदा सुप्रीम कोर्ट की रिटायर जज जस्टिस रंजना प्रकाश देसाई की अध्यक्षता वाली कमेटी कर रही है। पिछले महीने इस कमेटी के सदस्यों ने विधि आयोग से भी मुलाकात की थी। तब कहा गया था कि 15 जुलाई तक जस्टिस रंजना प्रकाश देसाई कमेटी अपनी रिपोर्ट राज्य सरकार को सौंप देगी।

हैरानी की बात है कि अब जस्टिस रंजना प्रकाश देसाई कमेटी की ओर से बनाए जा रहे मसौदे की भी कोई चर्चा नहीं हो रही है। कमेटी ने अभी तक रिपोर्ट राज्य सरकार को नहीं सौंपी। सो, रेफरेंस के लिए भी किसी के पास कोई मसौदा नहीं है। विधि आयोग को जो एक करोड़ सुझाव मिले हैं उनकी छंटनी और विषय के हिसाब से ब्योरेवार उनको व्यवस्थित करना लंबा और समय खाने वाला काम है। इसी तरह 27 जून के बाद प्रधानमंत्री मोदी ने एक बार भी समान नागरिक संहिता के बारे में कोई बयान नहीं दिया है। कोई और मंत्री या भाजपा का नेता भी इस बारे में नहीं बोल रहा है और इस पर होने वाले सेमिनार, सम्मेलन आदि भी अचानक बंद हो गए हैं। सवाल है कि ऐसा क्यों हुआ है? क्या इस कानून को लागू करने के रास्ते में आने वाली बाधाओं या विरोधाभासों की वजह इसको स्थगित कर दिया गया है या सरकार की कोई मंशा थी, जो इतनी चर्चा से ही पूरी हो गई है और उसके बाद उसे स्थगित कर दिया गया है?

असल में समान नागरिक संहिता के बारे में यह आम धारणा है कि इसका सबसे ज्यादा विरोध मुस्लिम समुदाय करेगा। आजादी के बाद से भारतीय जनसंघ और राष्ट्रीय स्वंयसेवक संघ ने और 1980 के बाद से भाजपा ने यह धारणा बनाई है कि कांग्रेस की सरकारों ने अल्पसंख्यकों का तुष्टिकरण करने के लिए इसे लागू नहीं किया, जबकि संविधान के नीति निर्देशक तत्वों में इसको शामिल किया गया है। लेकिन हकीकत इस प्रचारित धारणा से अलग है। यह बात पहली बार कानून व न्याय मामले की संसदीय समिति की राय से जाहिर हुई। भाजपा सांसद सुशील मोदी की अध्यक्षता वाली संसदीय समिति ने तीन जुलाई को अपनी बैठक के बाद कहा कि देश के आदिवासियों को समान नागरिक संहिता से रियायत मिलनी चाहिए। यानी उनको इसके दायरे से बाहर रखना चाहिए। अब सोचें, जब यह धारणा बनाई गई है कि मुस्लिम समुदाय को इससे सबसे ज्यादा दिक्कत होगी तो फिर आदिवासियों को इससे बाहर रखने की बात कहां से आई? जाहिर है आदिवासी समुदाय को भी इससे दिक्कत है।

इसके बाद सिख समुदाय ने ऐसे किसी भी प्रयास का विरोध करने का ऐलान किया। सिखों की सबसे बड़ी और पवित्र संस्था शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी ने कहा कि समान नागरिक संहिता सिख संस्कृति, उसकी परंपरा और उसके धार्मिक रीति-रिवाज को प्रभावित करेगी। सिखों के बाद ईसाई समुदाय ने इसका विरोध किया और विरोध की सबसे तीखी आवाज पूर्वोत्तर से आई। वहां मेघालय, नगालैंड, मिजोरम आदि राज्यों में भाजपा की सहयोगी पार्टियों ने कहा कि उनको समान नागरिक संहिता कबूल नहीं है। बाद में ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड ने भी विधि आयोग को भेजी गई अपनी सलाह में इस तरह के किसी प्रयास का विरोध किया। सबसे दिलचस्प बात यह है कि कट्टरपंथी हिंदू बौद्धिकों ने भी इसका विरोध किया। उनका कहना है कि यह कानून मुस्लिम समाज में प्रचलित बहुविवाह या हलाला जैसी प्रथा को समाप्त करने की बजाय हिंदू यूनाइटेड फैमिली यानी एचयूएफ के कांसेप्ट को खत्म कर देगा। कई हिंदुवादी विचारकों ने लिखा कि पहले प्रधानमंत्री पंडित नेहरू के समय लाए गए हिंदू कोड बिल से भी हिंदुओं की जो परंपरा बच गई थी वह इससे खत्म हो जाएगी।

जाहिर है इस कानून से जितनी दिक्कत मुस्लिम समुदाय को है उतनी ही दिक्कत आदिवासी समुदायों को है, उतनी ही दिक्कत सिख समुदाय को है और उतनी ही दिक्कत ईसाई समुदाय को है। सो, मोटे तौर पर कहें तो करीब 30 फीसदी आबादी ने समान नागरिक कानून बनाने की पहल का विरोध किया है। इसके अलावा बड़ी संख्या हिंदुवादी लोगों की भी है, जो मसौदा देखे बगैर इसके विरोध में उतर आए हैं। तभी सरकार के सामने दुविधा है। अगर वह आदिवासी या किसी भी समुदाय को कोई रियायत देती है तो समान नागरिक संहिता का कोई मतलब नहीं रह जाएगा। यूनिफॉर्म कानून का मतलब है कि वह यूनिवर्सल होना चाहिए। समान रूप से देश के हर नागरिक के लिए लागू होना चाहिए। लेकिन विवाह, तलाक, बच्चा गोद लेने का अधिकार और संपत्ति का बंटवारा ये चार ऐसी चीजें हैं, जिन पर एकसमान कानून बनाना बहुत मुश्किल है। हर जातीय समुदाय की अपनी अपनी परंपराएं हैं, जिनको छोड़ना उनके लिए आसान नहीं होगा। इसलिए इस पर सलाह मशविरा करके आम राय बनाने की बजाय कानून थोपने की कोशिश कामयाब नहीं हो सकती है।

समान नागरिक कानून को लेकर यहां वहां जो विरोध हुए और उनमें जो तर्क दिए गए उन पर विचार की जरूरत है। जैसे यह कहा गया कि कई आदिवासी समुदायों में बहुपत्नी प्रथा प्रचलित है। मिजोरम के जियोना चाना की मिसाल दी गई, जिनकी 39 पत्नियां और 167 बेटे, बेटियां, पोते, पोतियां हैं। इसी तरह यह भी मिसाल दी गई कि सिक्किम में कम होती आबादी की वजह से राज्य सरकार ज्यादा बच्चे पैदा करने के लिए लोगों को प्रोत्साहन दे रही है। अभी मसौदा नहीं आया है इसलिए पक्के तौर पर नहीं कहा जा सकता है कि इसमें आदिवासियों के लिए क्या प्रावधान हैं लेकिन उससे पहले यह आशंका जाहिर की गई कि समान नागरिक कानून से आदिवासियों का विशेष दर्जा समाप्त हो जाएगा और उनकी जमीन लेने का रास्ता साफ हो जाएगा।

जो हो, ऐसा लग रहा है कि सरकार को इसके रास्ते की व्यावहारिक समस्याएं दिख रही हैं। ध्यान रहे व्यावहारिक समस्याओं की वजह से ही केंद्र सरकार अभी तक संशोधित नागरिकता कानून को लागू नहीं कर पाई है। कानून पास होने के करीब चार साल बाद भी सरकार इसे लागू करने के नियम नहीं बना पाई है। इसी तरह से समान नागरिक कानून लागू करना आसान नहीं दिख रहा है। तभी ऐसा लग रहा है कि सरकार ने चर्चा छेड़ दी ताकि मुस्लिम, ईसाई आदि समुदाय के लोग इस पर प्रतिक्रिया दें तो उन पर दोष डाल कर ध्रुवीकरण का एजेंडा चलाया जाए। इससे ज्यादा इसका कोई मकसद नहीं दिख रहा है।

सू- दोकू क्र.002

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.01 का हल

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

पीड़ा में भी पक्षपात

लोकतंत्र के मंदिर वे स्थान भी हैं, जहां निर्वाचित सरकारों की जवाबदेही तय की जाती है। और इसके लिए जो निर्धारित संसदीय प्रक्रियाएं हैं, उनका पालन हो यह सुनिश्चित करना संवैधानिक पदों पर आसीन शख्सियतों की ही जिम्मेदारी है।

उप-राष्ट्रपति जगदीप धनकड़ का यह कथन उचित है कि लोकतंत्र का अर्थ सार्वजनिक कल्याण को सुनिश्चित के मकसद से संवाद, चर्चा, विचार-विमर्श और बहस है। उनकी इस बात से भी किसी को असहमति नहीं होगी कि लोकतंत्र का मतलब व्यवधान और शोर-गुल नहीं हो सकता। उन्होंने इस बात पर रोष जताया कि व्यवधान और शोर-गुल को लोकतंत्र के मंदिरों को कलंकित करने का का हथियार बना लिया गया है। बहरहाल, जब राज्यसभा के सभापति ने यह बात छेड़ी है, तो इसमें यह भी अवश्य जोड़ा जाएगा कि लोकतंत्र के मंदिर वे स्थान भी हैं, जहां निर्वाचित सरकारों की जवाबदेही तय की जाती है। और इसके लिए जो निर्धारित संसदीय प्रक्रियाएं हैं, उनका पालन हो यह सुनिश्चित करना उन जैसे उच्च-पदस्थ शख्सियतों की ही जिम्मेदारी है। क्या इन दोनों बिंदुओं पर आज ये स्थान और वहां के संचालक खरे उतर रहे हैं? अगर मणिपुर जैसे गंभीर संकट पर सदनों में विपक्ष की मांग के मुताबिक चर्चा नहीं हो सकती है और प्रधानमंत्री को बयान देने के लिए पीठासीन अधिकारी निर्देश नहीं दे सकते हैं, तो इससे ही यह जाहिर हो जाता है कि संसद में किस तरह के संवाद, चर्चा, विचार-विमर्श और बहस की इजाजत दी जा रही है।

स्थायी ससंदीय समितियों में विधेयकों के परीक्षण की परिपाटी क्यों कमजोर हुई और नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक (सीएजी) का हाई प्रोफाइल ऑफिस आज क्यों कहीं हाशिये पर पड़ा नजर आता है, इसका उत्तर भी अगर उप-राष्ट्रपति देते, तो जो चर्चा उन्होंने छेडी, वह समग्रता में नजर आती। इसके बिना उनका रोष एक तरह का पक्षपात नजर आता है। जहां तक व्यवधान और हंगामे को हथियार बनाने की बात है, तो इसमें कोई भी पार्टी अपने को साफ-सुथरी नहीं बता सकती। विकीलिक्स वेबसाइट पर भारत संबधी जो दस्तावेज छपे थे, उनमें इस बात का उल्लेख था कि कैसे तत्कालीन विपक्षी पार्टी- भाजपा की बैठकों में अपने प्रदेश इकाइयों के सियासी तकाजों के मुताबिक संसद में व्यवधान डालने की रणनीतियां बनाई गईं। अपेक्षा रहती है कि संवैधानिक पदों पर बैठे व्यक्ति दलगत सोच से ऊपर उठ कर राष्ट्र को निष्पक्षता से संबोधित करेंगे। उप-राष्ट्रपति से भी ऐसी ही अपेक्षा है।(आरएनएस)

श्रीलीला ने अल्लू अर्जुन के साथ विशेष गाने का प्रस्ताव ठुकराया!

अल्लू अर्जुन की बहुप्रतीक्षित सीक्वल पुष्पा 2 अपने पूर्ववर्ती की भारी सफलता के बाद भारत में धूम मचा रही है। शूटिंग तेजी से आगे बढ़ने के साथ ही यह फिल्म एक खास पहलू की वजह से चर्चा में बनी हुई है।

निर्देशक सुकुमार अपनी फिल्मों में ठोस आइटम नंबर शामिल करने के लिए जाने जाते हैं, और पुष्पा भी अपवाद नहीं थी, सामंथा के आकर्षक प्रदर्शन ने पैन-इंडिया की प्रसिद्धि हासिल की। अब, सारा ध्यान उस हीरोइन की तलाश पर है जो सीक्वल में विशेष गीत की शोभा बढ़ायेगी।

फिल्मी हलकों में अफवाहें बताती हैं कि निर्माताओं ने विशेष गीत के लिए प्रतिभाशाली और उभरते सितारे, श्रीलीला से संपर्क किया। हालाँकि, आश्चर्यजनक रूप से, उसने यह प्रस्ताव ठुकरा दिया। कथित तौर पर, एकल नायिका के रूप में सात फिल्मों के साथ, श्रीलीला एक विशेष गीत के अवसर को लेने के बजाय अपने आशाजनक करियर पर ध्यान केंद्रित करना पसंद करती हैं, भले ही वह अल्लू अर्जुन के साथ ही क्यों न हो। सवाल यह है कि पुष्पा 2 में करिश्माई अल्लू अर्जुन के साथ नृत्य करने का भाग्यशाली मौका कौन लेगा?(आरएनएस)

नासवी द्वारा प्रकाशित पत्रिका व कार्टून फिल्म का विमोचन

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपडा ने नासवी द्वारा प्रकाशित पत्रिका व कार्टून डाक्यूमेंट्री फिल्म का विमोचन किया।

आज यहां रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के सामूहिक संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा द्वारा संगठनात्मक मजबूती के लिए नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया (नासवी) द्वारा प्रकाशित की गई हक की लड़ाई लड़ेंगे पत्रिका और 10 मिनट की कार्टून डॉक्यूमेंट्री फिल्म विमोचन कर रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स संगठनों के प्रतिनिधियों को मुख्य कार्यालय कंधारी धर्मशाला में स्ट्रीट वेंडर्स के जीवन पर दर्शाई जा रही कार्टून डॉक्यूमेंट्री फिल्म को भी प्रदर्शित करते हुए आगामी 9 अगस्त क्रांति दिवस पर प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर योजना, राष्ट्रीय आजीविका मिशन, राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधिनियम के क्रियान्वयन को लेकर स्वाभिमान रैली का आयोजन कर शक्ति प्रदर्शन किए जाने की भी घोषणा की। हक की लड़ाई लड़ेंगे स्ट्रीट वेंडर्स पत्रिका व डॉक्यूमेंट्री कार्टून फिल्म का विमोचन के अवसर पर सम्मलित हुए लघु व्यापारियों में लघु व्यापार महिला मोर्चा की अध्यक्ष श्रीमती पूनम माखन, नंदकिशोर गोस्वामी, कमल पंडित, जय सिंह बिष्ट, तारकेश्वर प्रसाद, अवधेश कोठियाल, कुंवर सिंह मंडल, नीरज कश्यप, रणवीर सिंह, मोहनलाल, सोमराज शर्मा, कल्लू, चंदन दास, बिर्जेंदर आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

प्रतियोगिताओं में भाग लेने से बच्चों में होती है आत्म विश्वास की वृद्धिः उपाध्याय

देहरादून। न्यू क्रेशन इंटरनेशनल के प्रमुख अमित उपाध्याय ने कहा की इस तरह की , प्रतियोगिताओं मे भाग लेने से बच्चों मे आत्म विश्वास वृद्धि के साथ साथ उनमें छुपी , प्रतिभाएं भी निखरती है। आज यहां न्यू क्रिएशन इंटरनेशनल (प्ले विंग) प्रेमनगर देहरादून के सौजन्य से प्रथम दून यंग चिल्डरन टैलेंट एंड एक्विटी फेस्टे 2023 का आयोजन किया। जिसमें की 50 (03 से 7 साल) के बच्चों ने विभिन्न एक्विटी जैसे फैंसी ड्रेस, ड्रॉइंग व डांस

आदि मे प्रतिभाग कर अपनी अपनी प्रतिभाओं का प्रदर्शन किया। फैंसी ड्रेस में देवांश थापा प्रथम रुद्र कुमार द्वितीय व श्रेया जोशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। ड्रॉइंग प्रतियोगिता में तन्मय मुरारी प्रथम शौर्य द्वितीय व काव्या ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। नृत्य प्रतियोगिता में काव्या बुटोला प्रथम पलक बिष्ट द्वितीय व आदित्य शुक्ला ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता मे जज की भूमिका मे सुधीर थपलियाल (राष्ट्रीय प्रशिक्षक डीएक्सएन) व पुनीता गैरोला (रि प्रवक्ता डीएवी कॉलेज रहे। न्यू क्रेशन इंटरनेशनल के प्रमुख अमित उपाध्याय ने कहा की इस तरह की , प्रतियोगिताओं मे भाग लेने से बच्चों मे आत्म विश्वास वृद्धि के साथ साथ उनमें छुपी , प्रतिभाएं भी निखरती है। कार्यक्रम आयोजन में सनम बिष्ट, लतिका राणा, रोहित कुमार, वैशाली थापा, दीक्षा रानी आदि लोगों ने सहयोग किया।

दुष्कर्म मामले का कांवड़ यात्रा से नहीं है कोई...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

हुए पुलिस ने आरोपी शाकिब निवासी रेलवे स्टेशन रोड व उसकी पत्नी खुशी उर्फ आयशा के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी।

मामले में पुलिस ने जांच के दौरान जब महिला के पति को बुलाया तो उसने बताया कि महिला कुछ दिन पूर्व अपनी जान पहचान के नदीम के साथ गाजियाबाद से काम के सिलसिले में हरिद्वार के रुड़की गंगनहर क्षेत्र में आयी थी। जहां नदीम ने उसे अपने परिचित शाकिब से मिलवाया गया। जहां शाकिब द्वारा महिला/पीड़िता का शारीरिक शोषण किया गया है। पुलिस जांच में यह तथ्य भी सामने आये कि यह मामला ह्यूमन ट्रैफिकिंग का है। जिस कारण इस मामले में देह व्यापारी अधिनियम के धाराये भी जोड़ी गयी। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि इस समूचे प्रकरण का कांवड़ मेला से कोई सम्बन्ध नहीं है। इस मामले में महिला के परिचित नदीम व उसके दोस्त शाकिब का दुष्कर्म व देह व्यापार की धाराओं में गिरफ्तार कर लिया गया है।

राहुल रिटर्न, कांग्रेस का जोश हाई ...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पूर्व ही पूरे देश की पदयात्रा कर देशभर में यह प्रचार कर दिया है कि भाजपा विद्वेष व बदले की भावना तथा अहंकार और घृणा फैलाने की राजनीति करती है। राहुल गांधी ने इस यात्रा से जो मुहब्बत की दुकान खोलने की बात कही थी उसे अब कांग्रेस कर्नाटक की जीत से आगे ले जाना चाहती है। राहुल गांधी अब उत्तराखंड की पैदल पदयात्रा करने वाले हैं, इस पदयात्रा का खाका देवेंद्र यादव तैयार करने आए हैं। नेता प्रतिपक्ष और पूर्व सीएम हरीश रावत से लेकर प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा सहित वह तमाम बड़े नेताओं व कार्यकर्ताओं से विचार विमर्श कर 2024 की रणनीति तैयार कर रहे हैं। बीते 2 लोकसभा चुनाव में एक भी सीट न जीत पाने वाली काग्रेस क्या अपने पुराने तेवर व कलेर में आ पाएगी समय ही बताएगा।

पार्षद पर मारपीट का आरोप, चौकी में हंगामा

संवाददाता

देहरादून। पार्षद पर कूडा उठाने वाली गाडी के चालक के साथ मारपीट करने का आरोप लगाते हुए चालकों ने करनपुर चौकी पर जमकर हंगामा किया। पुलिस ने दोनों पक्षों को समझा मामला शांत कराया।

आज यहां नगर निगम की कूडा उठाने वाले वाहन का चालक अश्विनी जब रायपुर रोड पर स्थित मैदान में कूडा डालने पहुंचा तभी वहां पर करनपुर क्षेत्र के पार्षद विनय कोहली वहां पर पहुंच गये। जिसके बाद उन्होंने वाहन चालक अश्विनी से कूडा उठाने के लि कहा जिसपर दोनों में बहस हो गयी। जिसके बाद अश्विनी वहां से चला गया और थोडी देर बाद ही नगर निगम से अन्य वाहन चालकों व अपने समर्थकों के साथ करनपुर चौकी पहुंचे जहां पर उन्होंने पार्षद पर मारपीट करने का आरोप लगाते हुए जमकर हंगामा किया। ड्राइवर अश्विनी का कहना है कि पार्षद द्वारा उनको फील्ड से कूड़ा उठाने के लिए कहा गया तो ड्राइवर ने कूड़ा उठाने से मना करते हुए कहा कि वह सिर्फ घर से कूड़ा उठाते है जिसके बाद पार्षद ने उनके साथ मारपीट की। करनपुर डालनवाला थाने के पास माधव राम क्वाटर के पास नगर निगम की जमीन है। आरोप ये है कि घर घर से कूड़ा उठान वाली गाड़ियां इस खाली पड़ी जमीन में कूड़ा डाल रही थी। जबकि यहां पब्लिक प्लेस है। ऐसे में स्थानीय पार्षद विनय कोहली ने कूड़ा डालने वालों को मना किया और कहा कि कूड़ा ट्रेचिंग मैदान में डालो। जिसके चलते विवाद हुआ। जिसके बाद कूड़ा उठाने से जुड़े कर्मी करनपुर चौकी गए और हंगामा काटा। इस दौरान पुलिस ने पार्षद को मौके पर बुलाकर दोनों पक्षों में समझौता कराकर मामला शांत किया।

बार में हुई चोरी का खुलासा, दो सगे भाईयों सहित तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

अल्मोडा। बार में हुई चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो सगे भाईयों सहित तीन चोरों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने चुरायी गयी बीयर की बोतले सहित एक शराब की बोतल व हजारों की नगदी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 6 अगस्त को हयात सिंह बिरोड़िया द्वारा कोतवाली अल्मोड़ा में तहरीर देकर बताया गया था कि 5 अगस्त की रात अज्ञात चोरों द्वारा उनके शिवम बार रेस्टोरेंट के शटर का ताला तोड़कर बार से 12 बोतल बियर, 2 बोतल राँयल चौलेन्जर व्हीस्की शराब व गल्ला तोड़कर 15 हजार रुपये, एसबीआई की कार्ड स्वैप मशीन तथा सीसीटीवी कैमरे की डीवीआर चोरी कर ली गयी

है।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद बीती शाम घटना को अंजाम देने वाले आरोपी पारस जोशी, लक्षित जोशी व आलोक कुमार उर्फ अक्कू को ब्राईट इन कार्नर करबला के पास से गिरफ्तार किया गया। जिनके पास से 6 बोतल बीयर, एक बोतल अंग्रेजी शराब व 10250 रूपये की नगदी बरामद की गयी है। पुलिस के अनुसार पारस जोशी व लक्षित जोशी सगे भाई है। जो पहले भी कई अपराधों में जेल जा चुके है।

बसंत विहार एन्क्लेव सोसायटी में सीआरपीएफ कार्यालय का विरोध

संवाददाता

देहरादून। बसंत विहार एन्क्लेव सोसयाटी में सीआरपीएफ का कार्यालय क्षेत्रवासियों के विरोध के बाद नहीं खुल पाया। अधिकारियों को विरोध के चलते वापस लौट जाना पडा।

आज यहां बसंत विहार एनक्लेव वेलफेयर सोसायटी में सीआरपीएफ के कैम्प-ऑफिस खुलने के विरोध में तमाम नागरिकों ने जनसंघर्ष किया। सीआरपीएफ यह ऑफिस वसंत विहार एनक्लेव के लेन नं-6 के रिहायशी इलाके में खोलना चाहते थे जिसका विगत कुछ सप्ताह से समस्त सोसायटी वाले पत्राचार व धरने के माध्यम से विरोध कर रहे थे किंतु कोई समस्या का समाधान नहीं निकला। आज जब सीआरपीएफ की कंपनी अपना ऑफिस खोलने आई तो समस्त सोसायटी वालो ने अपना विरोध दर्ज किया और उनके समर्थन में कांग्रेस नेता व सामाजिक कार्यकर्ता अभिनव थापर भी उतर आए। तमाम निवासियों के विरोध को देखते

हुए अब अंतत: सीआरपीएफ ने अपने हाथ पीछे खींच लिये और अपना कार्यालय वहां नहीं खोलने का निर्णय लिया। कांग्रेस नेता अभिनव थापर ने कहा कि सभी वसन्त विहार एन्क्लेव वेलफेयर सोसायटी के पदाधिकारियों और निवासियों के विरोध के बाद अब सीआरपीएफ लेन नम्बर 6 में अपना कार्यालय नहीं खोलेगी और ये सोसायटी के निवासियों के संघर्ष की बहुत बड़ी जीत है। सोसायटी में सीआरपीएफ कंपनी के ऑफिस की खुलने से यहां के निवासियों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ता और बच्चों-बुजुर्गों के लिए आवागमन और अन्य व्यवस्था में आगे बहुत बड़ी समस्या सोसायटी के लिए पैदा हो सकती थी जिसका निराकरण सोसायटी वालों ने अभिनव थापर के साथ मिलकर अपने संघर्ष के माध्यम से अब करा लिया है। सोसायटी की तरफ से विरोध करने वालो में सोसायटी के पदाधिकारी उपाध्यक्ष रजनी डिमरी, महासचिव डॉ. बसंती मठपाल, अध्यक्ष नमिता ममगांई, मोनिका ओबेरॉय, रेखा सिंह, अंशुल शर्मा, हृदय भूषण डिमरी, सुभाष चंद्रा, जी.पी गुप्ता आदि मौके पर उपस्थित रहे।

एक नजर

कांग्रेस, चीन और न्यूज क्लिक एक गर्भनाल का हिस्सा हैः अनुराग ठाकुर

नई दिल्ली। न्यूयॉर्क टाइम्स की भारतीय समाचार पोर्टल न्यूजक्लिक को लेकर जारी रिपोर्ट के बाद सियासी हंगामा शुरू हो गया है। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट में कहा गया है कि चीनी प्रोपेगैंण्डा के प्रचार के लिए न्यूजक्लिक को चीनी कम्युनिस्ट पार्टी समर्थक द्वारा वित्त पोषित किया गया था। इस मुद्दे को पहले बीजेपी सांसद निशिकांत दुबे ने सोमवार को लोकसभा में उठाया। इसके बाद केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने न्यूजक्लिक मामले को लेकर कांग्रेस को भी घेरा। अनुराग ठाकुर ने कहा, कांग्रेस, चीन और न्यूजक्लिक एक गर्भनाल का हिस्सा हैं। राहुल गांधी की नकली मोहब्बत की दुकान में चीनी सामान साफ देखा जा सकता है, चीन के प्रति उनका प्रेम देखा जा सकता है। वे भारत विरोधी एजेंडा चला रहे थे। उन्होंने आगे कहा, 2021 में हमने न्यूजक्लिक को बेनकाब किया कि कैसे विदेशी दुष्प्रचार भारत के खिलाफ है। इस भारत विरोधी अभियान में कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल उनके समर्थन में आए। चीनी कंपनियां नेविल रॉय सिंघम के माध्यम से न्यूजक्लिक को फंडिंग कर रही थीं लेकिन उनके सेल्समैन भारत के कुछ लोग थे, जो

उनके खिलाफ कार्रवाई होने पर उनके समर्थन में आ गए।इससे पूर्व न्यूयॉर्क टाइम्स में छपी खबर का हवाला देते हुए बीजेपी सांसद निशिकांत दुबे ने आरोप लगाया कि भीमा-कोरेगांव केस में आरोपी गौतम नवलखा को न्यूजक्लिक ने 20.53 लाख ट्रांसफर किए हैं। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट में जिक्र है कि भारत विरोधी प्रोपेगेंडा फैलाने के लिए 2018 से 2021 के बीच न्यूजक्लिक को 28.29 करोड़ मिले। रिपोर्ट में एक ष्करिश्माई अमेरिकी करोड़पतिष् नेविल रॉय सिंघम का नाम लिया गया है जो एक समाजवादी हितैषी के रूप में सुदूर-वामपंथी मुद्दों के समर्थन के लिए प्रसिद्ध हैं। न्यूयॉर्क टाइम्स का दावा है कि उसने सिंघम से जुड़े विभिन्न समूहों को करोड़ों डॉलर दिए जाने का पता लगाया है। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट में खुलासा किया गया है कि नेविल रॉय सिंघम के नेटवर्क ने भारत में न्यूजक्लिक नामक समाचार वेबसाइट को वित्तीय सहायता प्रदान की थी। वेबसाइट के कवरेज में कथित तौर पर चीनी सरकार की बातचीत के बिंदु शामिल थे।

दिल्ली एम्स के इमरजेंसी वार्ड के पास लगी आग

नयी दिल्ली। दिल्ली एम्स इमरजेंसी वार्ड के पास भीषण आग लग गई है। आग एंडोस्कोपी रूम में लगी है। सूचना मिलने पर दमकल विभाग की 8 गाड़ियां मौके पर पहुंच गई हैं। आग पर काबू पाने की कोशिश की जा रही है। बताया जा रहा है कि आग सोमवार को करीब 11।54 बजे लगी। हादसे के बाद आनन-फानन में सभी मरीजों को इमरजेंसी वार्ड से बचाकर दूसरी जगह शिफ्ट किया गया है। इससे पहले जून 2021 को एम्स अस्पताल में आग लगने से हड़कंप मच गया था। अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान में गेट नंबर 2 के करीब कन्वर्जन ब्लॉक

की नौवीं मंजिल में रात करीब दस बजे आग लगी थी। मौके पर पहुंचीं 26 से ज्यादा गाड़ियों ने देर रात आग बुझाने का काम किया था। डेढ़ घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग को नियंत्रित कर लिया गया था। इस आग से स्पेशल कोरोना लैब में रखे सैंपल जलकर खाक हो गए। बता दें कि दिल्ली के एम्स अस्पताल में देशभर से मरीज इलाज कराने के लिए आते हैं। इतना ही नहीं देश के बाहर से भी लोगों के आने का क्रम चलता रहता है। जानकारी के मुताबिक, दिल्ली एम्स में हर रोज करीब 12 हजार मरीज इलाज करवाने पहुंचते हैं।इससे पहले एक ऐसा मामला भी सामने आया था, जिसमें हैकर्स ने एम्स का सर्वर हैक कर 200 करोड़ की फिरौती मांगी थी। ऐसी बातें कही जा रहीं थीं कि हैकरों ने एम्स से 200 करोड़ रुपये की फिरौती मांगी थी। फिरौती की ये रकम क्रिप्टोकरंसी में मांगी गई थी। न्यूज एजेंसी ने सूत्रों के हवाले से बताया था कि कि हैकरों ने 200 करोड़ की फिरौती मांगी थी। हालांकि, दिल्ली पुलिस ने फिरौती मांगने की बात से इनकार किया था। पुलिस का कहना था कि फिरौती नहीं मांगी गई। एम्स की ओर से भी इसे लेकर कोई बयान सामने नहीं आया था।

भ्रामक सूचना फैलाने वालों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। सेवा चयन आयोग की परीक्षा व परिणाम के खिलाफ भ्रामक सूचना फैलाने वालों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोगा के अनु सचिव राजन नैथानी ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कुछ लोगों के द्वारा आयोग द्वारा सम्पादित स्नातक स्तरीय परीक्षा व परिणामों के खिलाफ सोशल मीडिया में भ्रामक सूचनायें फैलायी जा रही है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सचिव आपदा प्रबन्धन ने आपदाओं के कारण हुई क्षति की समीक्षा की

संवाददाता

देहरादून। सचिव आपदा प्रबन्धन डा. रंजीत कुमार सिन्हा ने जानकारी दी कि वर्तमान मानसून अवधि में राज्य में अतिवृष्टि, बाढ़ व अन्य आपदाओं के कारण हुयी क्षति के आँकलन हेतु गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा गठित अन्तरमंत्रालय स्तरीय केन्द्रीय दल द्वारा 8 से 11 अगस्त के मध्य हरिद्वार जनपद का भ्रमण किया जाना प्रस्तावित है।

आज यहां सचिव आपदा प्रबन्धन डा. रंजीत कुमार सिन्हा ने सचिवालय में विभिन्न विभागों के साथ प्रदेश में हाल ही में आपदाओं के कारण हुई क्षति की समीक्षा की। सचिव आपदा प्रबन्धन डा. सिन्हा ने जानकारी दी कि वर्तमान मानसून अवधि में राज्य में अतिवृष्टि, बाढ़ व अन्य आपदाओं के कारण हुयी क्षति के आँकलन हेतु गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा गठित अन्तरमंत्रालय स्तरीय केन्द्रीय दल द्वारा 8 से 11 अगस्त के मध्य हरिद्वार जनपद का भ्रमण किया जाना प्रस्तावित है। सचिव आपदा प्रबन्धन ने प्रत्येक विभाग से वर्तमान मानसून अवधि में हुई समस्त क्षतियों की जानकारी ली।

उन्होंने सभी विभागों को निर्देश दिए हैं कि इस मानसून अवधि में हुयी समस्त क्षतियों के श्रेणीवार विवरण तथा सटीक डाटा का विवरण जल्द से जल्द तैयार किया जाय। सचिव आपदा प्रबन्धन ने कहा कि सभी विभाग प्रत्येक मानसून अवधि में हुई क्षति का वर्षवार डाटा तैयार करें ताकि इसका तुलनात्मक अध्ययन किया जा सके। सचिव डा. सिन्हा ने कहा कि शीघ्र ही भारत सरकार से गाइडलाइन्स में बदलाव हेतु वार्ता की जाएगी। इस सम्बन्ध में उन्होंने सभी विभागों से सुझाव मांगे हैं। उन्होंने विशेषकर कृषि विभाग को आपदाओं के कारण फसलों की प्रोडेक्टिविटी लॉस के अध्ययन के निर्देश दिए हैं।

बैठक में अपर सचिव सविन बंसल, नवनीत पाण्डेय, डा. अमनदीप कौर तथा विभिन्न विभागों के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे।

नदी में बही लापता छात्राओं को ढूंढकर पहुंचाया स्कूल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। प्रदेश में भारी बारिश के कारण नदी-नाले उफान पर हैं। इसी बीच आज हल्द्वानी की उफनती सूखी नदी पार कर रही दो छात्राएं लापता हो गई थी। जिन्हें एसडीएम मनीष कुमार ने ढूंढ कर स्कूल पहुंचाया। जिससे परिजनों में खुशी की लहर है।

बता दें कि लगातार हो रही बारिश के कारण हल्द्वानी की सूखी नदी इन दिनों उफान पर है। आज सुबह दो छात्राएं स्कूल जाने के लिए इस नदी को पार कर रही थी। इसी बीच वो नदी के तेज बहाव में खो गई। लोग बच्चियों को ढूंढने लगे। बताया जा रहा है कि उक्त छात्राएं परीक्षा देने के लिए स्कूल जा रही थी। मामले की सूचना जब हल्द्वानी एसडीएम मनीष कुमार को मिली तो वह पुलिस टीम के साथ खुद उन्हें ढूंढने के लिए मौके पर पहुंचे। जिसके बाद छात्राओं को ढूंढा गया। एसडीएम ने अपनी टीम के साथ दोनों छात्राओं को ढूंढा और नदी पार कराकर अपनी सरकारी गाड़ी से उन्हे स्कूल पहुंचाया। छात्राओं के मिलने की खबर मिलते ही परिजनों में खुशी की लहर दौड़ गई। परिजनों ने एसडीएम मनीष कुमार का धन्यवाद किया। परिजनों ने कहा कि दोनों में से एक छात्रा को परीक्षा देनी थी। अगर एसडीएम उसे स्कूल न पहुंचाते तो उसकी परीक्षा छूट जाती।

राज्य प्राप्ति संघर्ष को प्रदेश के शैक्षणिक पाठ्यक्रम में किया जाये शामिल:उक्रांद

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड क्रांति दल के नेताओं ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर उनसे मांग की है कि राज्य प्राप्ति के संघर्ष के इतिहास को प्रदेश के शैक्षणिक पाठयक्रम में शामिल किया जाये।

उत्तराखंड के मुखिया पुष्कर सिंह धामी से उक्रांद का शिष्ट मण्डल सुनील ध्यानी केंद्रीय उपाध्यक्ष / मिडिया प्रभारी, विजय कुमार बौड़ाई केंद्रीय महामंत्री, बिजेंद्र रावत महानगर अध्यक्ष देहरादून, राम कुमार शंखधर महानगर उपाध्यक्ष मुलाकात की। सरकार ने निर्णय लिया हैं कि उत्तराखंड के शैक्षणिक पाठ्यक्रम में उत्तराखंड राज्य प्राप्ति संघर्षो के इतिहास को जोड़ा जाना हैं। मांग पत्र में स्पष्ट उल्लेख किया हैं कि शैक्षणिक पाठ्यक्रम राज्य आंदोलन 24-25 जुलाई 1979 उक्रांद के अस्तित्व में आने से होगा, डा. डी. डी. पंत प्रथम अध्यक्ष, दल के प्रथम विधायक स्व. जसवंत सिंह बिष्ट 1980 में रानीखेत से विधायक बने व उत्तराखंड प्रदेश विधानसभा में सत्र के दौरान पृथक उत्तराखंड राज्य का सबसे पहले संकल्प रखा, नशा नहीं रोजगार दो, नारे के साथ, 1987 में राज्य की मांग को लेकर दिल्ली रामलीला मैदान में विशाल रैली, संसद में राज्य की मांग को लेकर पत्र बम् त्रिवेंद्र सिंह पंवार द्वारा सत्र के दौरान की इतिहासिक घटना, सन 1992 में वीर चंद्र सिंह गढ़वाली के नाम राज्य की राजधानी चंद्र नगर गैरसैण स्थापना करना, तात्कालिक दल के अध्यक्ष व विधायक काशी सिंह ऐरी द्वारा उत्तर प्रदेश विधानसभा में सत्र के दौरान एक दिन में 78 प्रश्न उठाना, जहाँ से संसदीय नियमावली बदली गयी कि कोई भी सांसद, विधायक व विधान परिषद के सदस्य (एम. एल. सी) अब एक दिन में प्रश्नकाल के

दौरान 5 प्रश्न कर सकता हैं। जो कि संसदीय प्रणाली में बदलाव की यह इतिहासिक घटना ऐरी के नाम हैं, 2 अगस्त 1994 को पहाड़ के गाँधी स्व. इंद्र मणि बड़ोनी के नेतृत्व में अन्य साथ लोगो की पृथक उत्तराखंड राज्य के लिए पौडी कमीशनरी में भूख हड़ताल की ऐतिहासिक घटना,जहाँ से राज्य का जन आंदोलन की बिगुल फुकने की घटना से लेकर खेट पर्वत टिहरी में फील्ड मार्शल दिवाकर भट्ट द्वारा राज्य के लिए आमरण अनशन की घटना, श्रीयंत्र टापू काण्ड को शिक्षणिक पाठ्यक्रम में शामिल किया जाने की मांग मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के समक्ष रखी।

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।