शुक्रवार
11 अगस्त 2023

पृष्ठ 4
शुगर का मीटर करना है डाउन तो स्नैक्स में खाएं ये हेल्दी फूड

पृष्ठ 5
कमांडो 4 में अनोखे स्टंट और एक्शन करती नजर आएंगी अदा शर्मा

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 185
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

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

आज का विचार

चाहे गुरु पर हो या ईश्वर पर, श्रद्धा अवश्य रखनी चाहिए। क्योंकि बिना श्रद्धा के सब बातें व्यर्थ होती हैं।

– समर्थ रामदास

दिल्ली-देहरादून हाईवे बंद

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीती रात हुई बारिश के बाद नदी में आए ऊफान और तेज बहाव के कारण डाट काली मंदिर से आगे दिल्ली-देहरादून हाईवे का बड़ा हिस्सा बह जाने से मार्ग बाधित हो गया है। हाईवे का आध े से अधिक हिस्सा ढह जाने के कारण बड़े वाहनों की आवाजाही पूरी तरह रोक दी गई है जिससे लोगों को भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है।

देहरादून-दिल्ली की सबसे प्रमुख सड़क के क्षतिग्रस्त होने से लोगों को भारी समस्या का सामना करना पड़ रहा है। देहरादून से दिल्ली जाने वाले वाहनों को अब हरिद्वार से होकर जाना पड़ रहा है वही दिल्ली की ओर से आने वाले वाहनों को आशा रोड़ी चेक पोस्ट पर रोका गया है। जिससे यहां वाहनों की लंबी कतारे लग गई है। भगवानपुर से कुछ वाहनों को रुड़की हरिद्वार की तरफ से डायवर्ट किया जा रहा है। दिल्ली देहरादून हाईवे सबसे व्यस्ततम मार्गों में से एक है जिस पर ट्रैफिक का भारी दबाव रहता है। इस मार्ग पर बड़े वाहनों की आवाजाही पूरी तरह से रोके जाने पर लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। खासकर दिल्ली सहारनपुर और रुड़की की तरफ से आने वाले रास्ते में वाहन फंसे हुए हैं और उनकी स्थिति यह है कि वह न आगे जा सकते हैं और न ही पीछे।

❏बड़े वाहनों की आवाजाही पर रोक
❏नदी के कटान से 20 मीटर सड़क बही
❏मोहंड चेकपोस्ट पर वाहनों की लगी कतार
❏यात्रियों को हो रही है भारी परेशानी

दून के प्रशासनिक और पीडब्ल्यूडी के अधिकारी भी मौके पर पहुंच चुके हैं लेकिन सड़क का एक बड़ा हिस्सा जो नदी में बह चुका है उसके मरम्मत का काम भी आसान नहीं है। हालांकि प्रशासन की टीम द्वारा सड़क की मरम्मत का काम शुरू कर दिया गया है लेकिन अभी यह कहना मुश्किल है कि सड़क की मरम्मत में कितना समय लगेगा और कब तक स्थिति सामान्य हो सकेगी। अभी हालांकि सड़क के एक साइड से दो पहिया और कारो आदि को

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

55 लाख की स्मैक सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। एसटीएफ व जिला पुलिस द्वारा संयुक्त कार्यवाही करते हुए एक अंर्तराज्यीय नशा तस्कर को भारी मात्रा में स्मैक सहित गिरफ्तार किया गया है। आरोपी यूपी से स्मैक लाकर उसकी सप्लाई उत्तराखण्ड के कुमाऊं मण्डल में किया करता था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मंजूनाथ टीसी ने बताया कि बीते रोज एसटीएफ व थाना पुलभट्टा पुलिस को सूचना मिली थी कि क्षेत्र में एक अंर्तराज्यीय नशा तस्कर नशीले पदार्थो की बड़ी खेप लेकर आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ व थाना पुलभट्टा पुलिस टीम ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान संयुक्त टीम को एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। टीम द्वारा जब उसे रोकने का प्रयास किया गया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 537 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम मुस्ताक पुत्र मिठ्ठू निवासी टनकपुर व हाल पीलीभीत उत्तर प्रदेश बताया। बताया कि वह यूपी के अकबर नाम के एक व्यक्ति से यह स्मैक लाया था जिसे वह रूद्रपुर, किच्छा, सितारगंज, खटीमा व टनकपुर में सप्लाई करना चाहता था। बहरहाल पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की तहत गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया है। बरामद स्मैक की कीमत 55 लाख रूपये से अधिक बतायी जा रही है।

बीजेपी नेता की गोली मारकर हत्या, हड़कंप

हमारे संवाददाता

मुरादाबाद। जनपद में बीती शाम बाइक सवार बदमाशों ने एक भाजपा नेता की गोली मारकर हत्या कर दी। भाजपा नेता को गोली तब मारी जब वह अपने घर के बाहर टहल रहे थे। हत्या की यह वारदात सीसी कैमरे में कैद हो गयी है। प्राप्त

जानकारी के अनुसार मझोला थाना क्षेत्र के पार्श्वनाथ अपार्टमेंट में भाजपा नेता अनुज चौधरी अपने परिवार के साथ रहते थे। बीती शाम जब वह अपने भाई के साथ पार्क में टहलने के लिए निकले तो उसी समय बाइक पर सवार तीन बदमाश वहां पहुंचे और उन्होंने अनुज को गोली मार दी। घटना के बाद आसपास मौजूद लोगों ने अनुज को अस्पताल में भर्ती करवाया, जहां चिकित्सकों ने उन्हे मृत घोषित कर दिया गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घटना की जानकारी ली। पुलिस के आलाधिकारियों के अनुसार पीड़ित परिवार द्वारा अनिकेत और अमित चौधरी के खिलाफ नामजद एफआईआर दर्ज करायी गयी है जिसकी जांच की जा रही है। आरोप है कि चुनावी रंजिश के चलते अनुज की हत्या की गई है, अनुज बीजेपी किसान मोर्चा के नेता थे। पुलिस अब हत्यारों की तलाश में जुटी हुई है।

देश में बदले जाएंगे अंग्रेजों के जमाने के 3 कानून

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने भारतीय दंड संहिता, दंड प्रक्रिया संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम में सुधार के लिए शुक्रवार को लोकसभा में तीन विध `यक पेश किए । ये तीनों कानून देश में ब्रिटिश काल से लागू हैं। गृहमंत्री अमित शाह ने इन तीनों विधेयकों को पेश करते हुए कहा है कि श्इसका लक्ष्य सजा नहीं, न्याय देना है।श केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शुक्रवार को संसद में भारतीय दंड संहिता,दंड प्रक्रिया संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम को खत्म करने और उनकी जगह नए कानून लाने का प्रस्ताव रखा है। सदन में विध `यक पेश हुए गृहमंत्री ने कहा है कि विध `यकों में विवादास्पद राजद्रोह कानून को समाप्त करने का प्रावधान है। साथ ही

मॉब लिंचिंग के मामलों में मृत्युदंड का भी प्रावधान किया जाएगा। विधेयकों को पेश कि जाने के साथ ही अमित शाह ने कहा कि इन्हें संसद की स्थायी समिति में विचार के लिए भेजा जाएगा।

ब्रिटिश हुकूमत के कालखंड वाले आपराधिक कानूनों में बदलाव का बिल पेश करते हुए गृहमंत्री ने कहा, श16 अगस्त से आजादी का 75 से 100 वर्ष का रास्ता शुरू होगा। प्रधानमंत्री ने गुलामी की मानसिकता को समाप्त करने का संकल्प लिया था। हम आईपीसी (1857), सीआरपीसी (1858), इंडियन एविडेंस ऐक्ट (1872) को खत्म करेंगे, जो कि अंग्रेजों द्वारा बनाए गए थे। इसकी जगह पर हम तीन नए कानून लाएंगे, ताकि अधिकारों की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके। इसका लक्ष्य सजा नहीं, न्याय देना है।श गृहमंत्री ने यह भी कहा है कि श्लोग अदालतों में जाने से डरते हैं...क्योंकि उन्हें लगता है कि कोर्ट में जाना ही सजा है....श गृहमंत्री ने लोकसभा को बताया कि भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की जगह भारतीय न्याय संहिता लेगा। पहले इसमें 511 धाराएं थीं, इसकी जगह अब 356 ही धाराएं होंगी। 175 धाराओं में संशोधन किया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

संवेदनहीनता की हदें लांघती राजनीति

मणिपुर में बीते चार महीनों में क्या हुआ और क्या हो रहा है यह कितना दुखद और निंदनीय है? इसकी पीड़ा का एहसास सिर्फ मणिपुर के लोगों को ही हो सकता है जिन्होंने इस हिंसा में अपने घरों को जलते हुए देखा है और अपनी मां-बहनों के ऊपर क्रूर अत्याचार होते हुए देखा है और अत्याचारियो का विरोध करने पर अपनों का खून बहते देखा है। लेकिन इससे भी ज्यादा शर्मनाक और निंदनीय वह है जो बीते कुछ दिनों से देश की संसद में हो रहा है जिसे पूरा देश देख रहा है। हमारे माननीय सांसद और मंत्रियों द्वारा अपने आप को सही ठहराने और दूसरों को गलत साबित करने के लिए जमकर अपनी भडास निकाली जा रही है। सत्ता पक्ष खूब चौके-छक्कों की बरसात कर रहा है और विपक्ष फील्डिंग में खूब खून-पसीना बहा रहा है अथक प्रयासों के बाद विपक्ष ने प्रधानमंत्री मोदी को सदन में आने और मणिपुर पर कुछ कहने पर विवश जरूर कर दिया गया लेकिन अविश्वास प्रस्ताव पर हुई यह चर्चा संसद में चले क्रिकेट मैच से कम रोमांचक नहीं रही। जिसमें खिलाड़ियों से लेकर दोनों टीमों के कप्तानों और कमेटररो ने इसका खूब लुत्फ उठाया। संसद में मणिपुर जैसे अति संवेदनशील मुद्दे पर हुई यह चर्चा अब इतिहास बनकर पन्नों में दर्ज हो चुकी है जो हमेशा हमारे माननीयों के असंवेदनशील आचरण की गवाही देती रहेगी। यह अत्यंत ही चिंता और निराशाजनक है कि आजादी के 75 साल बाद जब देश में अमृत काल का ढोल पीटा जा रहा है तो देश की राजनीति असंवेदनशीलता की प्रकाष्ठाओ को लांघ चुकी है और देश के नेताओं द्वारा अपनी समूची ताकत का इस्तेमाल सिर्फ सत्ता हासिल करने या फिर सत्ता में बने रहने के लिए किया जा रहा है। आम आदमी के संवैधानिक अधिकारों की रक्षा और जन सरोकारों तथा समस्याओं से उनका सौ-सौ कोस तक कोई वास्ता नहीं रह गया है। अगर ऐसा नहीं होता तो मणिपुर में चार महीने से जो कुछ हो रहा है वह कदाचित भी नहीं हो सकता था। सत्ता ने अपने अधिकारों का प्रयोग कर सख्ती से इसे रोकने का प्रयास किया होता। देश के गृहमंत्री सदन में सभी लोगों से अपील कर रहे हैं कि वह हाथ जोड़कर मणिपुर के लोगों से शांति बहाली की अपील करें। संसद में चर्चा का विषय यह नहीं रहा कि मणिपुर की घटनाओं को कैसे रोका जाए बल्कि चर्चा इस बात पर हो रही है कि कौन अहंकार और तुष्टिकरण की राजनीति कर रहा है और कौन नफरत की राजनीति कर रहा है और कौन मोहब्बत की दुकान खोले बैठा है और उसका क्या उद्देश्य है। विपक्ष ने कल इस बात को लेकर सदन से बर्हिगमन किया क्योंकि प्रधानमंत्री ने अपने 2 घंटे के भाषण में मणिपुर के मुद्दे पर उठाए गए किसी भी सवाल का जवाब नहीं दिया गया और अधिकतर समय वह या तो अपनी सरकार के 9 सालों की उपलब्धियों पर बोलते रहे या फिर विपक्ष पर सवाल खड़े करते रहे। या फिर तीसरी बार सत्ता में आने का दावा करते हुए विपक्ष को तीसरी बार पूरी तैयारी के साथ अविश्वास प्रस्ताव लाने की चुनौती देते रहे। उनका कहना था कि मजा तब आया जब विपक्ष ने फील्डिंग लगाई और चौके-छक्के हमारी ओर से लगाए गए। उनके इस बयान से मणिपुर हिंसा और महिलाओं के साथ हुई शर्मनाक घटनाओं पर हुई यह चर्चा कितनी संजीदा थी, इसका अनुमान सहज लगाया जा सकता है। जिस लोकतंत्र और संविधान की व्यवस्थाओं के तहत देश का राज-काज चल रहा है क्या वह इतनी जर्जर हो चुकी है या फिर राजनीति के आचरण का क्षय उसे हद तक हो चुका है जहां संवेदनाओं के लिए कोई स्थान शेष नहीं बचता है? यह सवाल आज हर भारतीय के मन को मथ रहा है।

‘12 वीं शताब्दी में आदि शंकराचार्य ने साल्ड में की थी जगननाथ मंदिर की स्थापना’

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

उत्तरकाशी। आज बात करते हैं उत्तराखंड राज्य के उत्तरकाशी जिले में साल्ड गांव में स्थित भगवान जगन्नाथ मंदिर की। इस मंदिर की चर्चा आजकल समूचे देश में है।

भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता संविदा पात्रा ने इस मंदिर को और भव्य और विकसित करने के लिए बाकायदा उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर इसका अनुरोध किया। उत्तराखंड के मुख्यमंत्री ने भी भगवान जगन्नाथ मंदिर के सौंदर्यकरण करने की तत्काल सहमति दे दी।

गौरतलब है कि वर्तमान में उत्तराखंड के कुमायूं मंडल के 21 पौराणिक मंदिरों का जीर्णोद्धार केंद्र सरकार की योजना मानसखंड मंदिर माला मिशन के तहत विकसित किए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि उत्तरकाशी के भगवान जगन्नाथ मंदिर को भी मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के तहत सम्मलित करके विकसित किया जाएगा। आपको बताते चलें कि आजकल समूचे देश में अपने जिले उत्तरकाशी के साल्ड गांव में स्थित भगवान जगन्नाथ मंदिर की खूब चर्चा इसलिए शुरू हुई क्यों कि अभी हाल ही के दिनों में उड़ीसा के मशहूर उड़िया फिल्म एक्टर सब्यसाची मिश्रा उत्तरकाशी पहुंचे और पत्नी के साथ साल्ड गांव स्थित भगवान जगन्नाथ मंदिर के दर्शन किए। तभी से उत्तरकाशी के भगवान जगन्नाथ मंदिर चर्चाओं में आए।

सब्यसाची मिश्रा ने ग्रामीणों वा मंदिर के पुजारी से कहा कि 12 वीं शताब्दी में आदि शंकराचार्य जी ने साल्ड् में जगननाथ मंदिर की स्थापना की थी। उनकी दिली इच्छा है कि प्रदेश सरकार से वा इस मंदिर के सौंदर्यकरण के लिए भेंट करेंगे। उड़िया फिल्मों के अभिनेता सब्यसाची मिश्रा बीते कुछ रोज पहले अपनी पत्नी अर्चिता के साथ उत्तरकाशी पहुंचे। यहां उन्होंने वरूणाघाटी के साल्ड गांव में जगन्नाथ मंदिर के दर्शन किए।

इस मौके पर उन्होंने ग्रामीणों के साथ ओडिशा के जगन्नाथपुरी की तर्ज पर इस मंदिर के विकास पर चर्चा की। इस दौरान मंदिर के पुजारी प्रेमवल्लभ नौटियाल ने अभिनेता से भगवान जगन्नाथ की विशेष पूजा अर्चना करवाई। मिश्रा ने बताया कि जगन्नाथ पुरी ओडिशा के मुख्य पुजारी पटजोशी महाराज ने उन्हें साल्ड में स्थित जगन्नाथ मंदिर की जानकारी दी थी।

सब्यसाची ने बताया कि हमारा उद्देश्य है कि इस मंदिर का प्रचार-प्रसार भी जगन्नाथपुरी की तर्ज पर किया जाए। जिससे यहां पर भी धार्मिक दृष्टिकोण से यात्री पहुंचें। ग्रामीणों से चर्चा के बाद इस प्रस्ताव को उत्तराखंड की प्रदेश सरकार के पास रखा जाएगा। इधर सब्यसाची मिश्रा द्वारा खुद भी इस मंदिर की जानकारी सोसल मीडिया में शेयर की गई। इस जानकारी और चर्चाओं को गंभीरता से लेते हुए भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता संविद पात्रा ने मामले को उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी मिलकर उनके संज्ञान में लाए। मुख्यमंत्री ने भी उत्तरकाशी के भगवान जगन्नाथ मंदिर के सौंदर्यकरण की सहमति दे दी और जिला प्रशासन उत्तरकाशी को रिपोर्ट पेश करने के निर्देश दिए। अभी 16 जुलाई को उत्तरकाशी के जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला ने अपने लाव लश्कर के साथ मंदिर का दौरा किया और सड़क से मंदिर तक जाने के रास्ते के निर्माण के लिए आदेश दिए। इस मार्ग पर 15 लाख रुपय खर्च होंगे। मंदिर और मंदिर परिसर को विकसित करने के लिए कार्ययोजना बनाई जा रही है। इधर 24 जुलाई को साल्ड स्थित भगवान जगन्नाथ मंदिर परिसर में कृषि विभाग के साथ गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड, वन विभाग और ग्राम पंचायत साल्ड के जनप्रतिनिधियों के साथ रुद्राक्ष के 100 पौधों का रोपण किया गया।

हाई टेंशन लाइन टूटी, लाखों का नुकसान, दो पशुओं की मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। रुड़की के राजेंद्र नगर में आज सुबह हाईटेंशन लाइन का तार टूट जाने के कारण बड़ा हादसा हो गया। यहां एक घर में बंधे दो मवेशियों की मौके पर ही मौत हो गई वहीं कई घरो के विद्युत उपकरण वह अन्य सामान जलकर राख हो गया। मौके पर पहुंचे बिजली विभाग के अधिकारियों लाइन को अंडरग्राउंड करने की बात कही।

जानकारी के अनुसार राजेंद्र नगर की गली नंबर 12 में यह हादसा सुबह करीब 7 बजे हुआ। यहां अचानक तारों में हुए धमाके से लोग दहल उठे और घरों से बाहर निकल आए। बाहर आकर देखा तो बिजली विभाग का हाईटेंशन लाइन का तार एलटी लाइन के ऊपर टूट कर गिरा था जिसके कारण कई घरों में विद्युत उपकरण फुंक गए। साथ यहां एक घर में बंधे एक गाय और भैंस की मौत भी हो गई। मामले की जानकारी मिलने पर स्थानीय पार्षद प्रतिनिधि संजय कश्यप मौके पर पहुंचे और उन्होने बिजली विभाग के अधिकारियों को मामले की जानकारी दी। साथ ही लोगों ने मांग की कि एलटी लाइन को अंडरग्राउंड किया जाए और हाई टेंशन लाइन में इंसुलेटेड वायर लगाया जाए। जिस पर बिजली विभाग के अधिकारियों ने लाइन को अंडरग्राउंड करने की बात कही।

पार्षद ने पुलिस को दिये रेनकोट व कुर्सियां

देहरादून (सं)। पार्षद नीतू बाल्मीकि ने रायपुर पुलिसकर्मियों को रेनकोट व चौकी मयूर विहार को कुर्सियां भेंट की। आज यहां वार्ड संख्या 61 तरला आमवाला की पार्षद नीतू बाल्मिकी ने थाना रायपुर के पुलिस कर्मियों को रेनकोट भेंट किए एवं पुलिस चौकी मयूर विहार में कुर्सियां दी। पार्षद नीतू बाल्मिकी ने रायपुर थाना प्रभारी कुंदन राम की मौजूदगी में पुलिस कर्मियों को रेनकोट भेंट किए। पार्षद ने कहा कि पुलिसकर्मी विपरीत परिस्थिति में बरसात, सर्दी व गर्मी में अपनी जिम्मेदारी निभाते हैं। पुलिस कर्मियों की सजगता के कारण ही आम जनता खुद को सुरक्षित महसूस करती है। थाना प्रभारी कुन्दन राम ने कहा कि जनता द्वारा दिए जाने वाले सम्मान से पुलिस का मनोबल बढ़ता है पुलिस कर्मियों ने पार्षद का आभार व्यक्त किया।

यो अर्यो मर्तभोजनं पराददाति दाशुषे।
इन्द्रो अस्मभ्यं शिक्षतु वि भजा भूरि ते वसु भय तव राधसः।।
(ऋ० १.८१.६)

यदि परमेश्वर इस जगत को रच और धारण कर अपने जीवों को अनेक पदार्थ न देता तो किसी को कुछ भी भोग सामग्री प्राप्त न हो सकती। जो यह परमात्मा वेद द्वारा मनुष्यों को शिक्षा भी न करता, तो किसी को विद्या का लेश भी न प्राप्त होता। इसलिए सब संसार के पदार्थ और विद्या, बुद्धि आदि सब गुण प्रभु के ही दिए हुए हैं।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने डीजीपी से नशे के खिलाफ कार्यवाही की मांग की

संवाददाता

देहरादून। पछवादून कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने पुलिस महानिदेशक को पत्र देकर नशा तस्करों के खिलाफ सख्त कार्यवाही करने की मांग की।

आज यहां पछवादून कांग्रेस कार्यकर्ता जिला अध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी कपरूवान अग्रवाल के नेतृत्व में पुलिस महानिदेशालय पहुंचे जहां पर उन्होंने पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार से मुलाकात कर उनको ज्ञापन सौंपा। उन्होंने कहा कि जिला देहरादून का पछवादून क्षेत्र विभिन्न प्रकार के नशीले पदार्थो की तस्करी सप्लाई क्रय विक्रय का केंद्र लंबे समय से बना हुआ है और नशा सप्लाई करने वाले इन बड़े-बड़े सफेदपोश माफियाओं का शिकार आमतौर पर स्कूल और कॉलेज में पढ़ने वाले लड़के लड़कियां अधिक मात्रा में हो रहे हैं जिससे इस क्षेत्र की अगली पीढ़ी पूरी तरह से बर्बाद होने जा रही है और इस कारण इस पूरे क्षेत्र के अभिभावक बहुत अधिक चिंता ग्रस्त हैं। विकासनगर, हरबर्टपुर, जीवनगढ, कुंजा ग्रांट, कुल्हाल, धर्मावाला सहित विकास नगर विधानसभा एवं सहसपुर विधानसभा के विभिन्न क्षेत्रों में नशा माफिया अपना गढ़ बना चुका है। नशा माफिया के निशाने पर अधिकतर अच्छे पब्लिक स्कूलों में पढ़ने वाले, हॉस्टल में रहने वाले, पीजी में रहने वाले, अच्छे कॉलेज में पढ़ने वाले बच्चे और युवा होते हैं। लक्ष्मी अग्रवाल ने कहा कि पुलिस नशा बेचने वालों के विरुद्ध कोई कार्यवाही नहीं करती है स पुलिस की कार्यवाही तो अक्सर चलती रहती है परंतु बड़ी समस्या की बात यह है कि पुलिस कार्यवाही की जद में अक्सर सिर्फ छोटी मछलियां ही आती है। उन्होंने डीजीपी से अनुरोध किया कि अधीनस्थों को निर्देशित करें कि वह नशे के बड़े सप्लायर और डिस्ट्रीब्यूटर्स को कानून के फंदे में जकड़ने का काम करें ज्ञापन देते हुए श्रीमती लक्ष्मी कपरूवान अग्रवाल, शीश पाल बिष्ट प्रवक्ता प्रदेश कांग्रेस कमेटी, इकबाल सिदक्की, राजेश पीटर, हरनाम सिंह, रितेश जोशी आदि लोग मौजूद थे।

टॉइलट में मोबाइल का इस्तेमाल, सेहत के लिए खतरनाक

इन दिनों मोबाइल लोगों की ऐसी जरूरत बन गया है कि लोग एक मिनट के लिए भी अपने स्मार्टफोन के बिना नहीं रह पाते। इतना ही नहीं कई लोग ऐसे हैं जो टॉइलट में भी अपना फोन साथ लेकर जाते हैं। भले ही वे टॉइलट में बैठकर फोन पर बात न करें लेकिन टेक्सटिंग, मेसेजिंग, चैटिंग जरूर करते हैं। मोबाइल न सिर्फ हमारी कॉन्टैक्ट डायरी और फोटो ऐल्बम है बल्कि अब हमारा न्यूजपेपर भी बन गया है। एक समय था जब लोग न्यूजपेपर और मैगजीन लेकर टॉइलट में जाते थे लेकिन अब वे स्मार्टफोन लेकर जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी यह आदत कितनी खतरनाक है। जब आप टॉइलट में मोबाइल फोन साथ ले जाते हैं तो कई तरह के जर्म्स और बैक्टीरिया आपके फोन पर चिपक जाते हैं। टॉइलट से बाहर निकलने से पहले आप तो अपने हाथ धो लेते हैं लेकिन चूंकि मोबाइल को आप धो नहीं सकते। ऐसे में जब आप दोबारा मोबाइल को छूते हैं तो फोन से चिपके बैक्टीरिया फिर से आपके हाथों पर चिपक जाते हैं जिससे आपके हाथ धोने का कोई फायदा नहीं होता और आप एक बार फिर जर्म्स के संपर्क में आ जाते हैं।पब्लिक टॉइलट्स में तो स्थिति और ज्यादा गंभीर है। जब आप अपने ऑफिस, किसी होटल या रेस्तरां का पब्लिक टॉइलट यूज करते हैं तो आपके साथ ही आपका मोबाइल फोन भी कई तरह के खतरनाक बैक्टीरिया के संपर्क में आ जाता है।मोबाइल फोन में बैक्टीरिया के पनपने का खतरा ज्यादा रहता है क्योंकि अक्सर हमारा मोबाइल फोन इस्तेमाल के बाद गर्म हो जाता है जिससे बैक्टीरिया को जीवित रहने और विकास करने के लिए बेहतर गर्म वातावरण मिल जाता है। इसी मोबाइल फोन का इस्तेमाल हम खाना खाते वक्त भी करते हैं। इस दौरान हमारे हाथों में लगा तेल भी मोबाइल में लग जाता है। यह तेल भी बैक्टीरिया को बढ़ने में सहायता करता है।लिहाजा पुराने जमाने के तरीकों पर वापस लौट जाएं और टॉइलट में मोबाइल फोन ले जाने की जगह अखबार और मैग्जीन का इस्तेमाल करें। ऐसा इसलिए क्योंकि न्यूजपेपर और मैगजीन को हम रीयूज नहीं करते और एक दिन के बाद उन्हें रद्दी में फेंक देते हैं। या फिर सबसे बेस्ट तरीका है कि आप टॉइलट में खाली हाथ जाएं। अपने साथ कुछ न ले जाएं। कुछ मिनटों के लिए अपने दिमाग को खाली रखना भी जरूरी है।

वजन घटाने में काफी सहायक है वॉटर फास्टिंग

वजन कम करने और शरीर से प्रदूषित तत्वों को बाहर निकालने के लिए फास्टिंग एक बेहतर विकल्प साबित हो सकता है. वॉटर फास्टिंग के दौरान कुछ लोग खाना छोड़ सिर्फ पानी का ही उपयोग करते हैं. यह अपनी जरुरत के हिसाब से अलग-अलग अवधी के लिए हो सकता है. जैसे शुरुआत में एक दिन फिर धीरे-धीरे इसकी अवधि बढ़ाई भी जा सकती है.

वॉटर फास्टिंग के दौरान सिर्फ पानी पिया जाता है. इस दौरान किसी भी तरह का खाना और अन्य पेय पदार्थ प्रतिबंधित होते हैं. इस फास्टिंग के दौरान शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं. वजन कम होना, शरीर से प्रदूषित तत्वों का बाहर निकलना इनमें से मुख्य है. इसके अलावा कई तरह की बीमारियों और चोट पर भी इसका प्रभाव पड़ता है.

वॉटर फास्टिंग करने के मानसिक रूप से तैयार होना जरूरी है. शुरूआती दिनों में यह थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन धीरे-धीरे समय के साथ यह आदत में आ जाता है. इसके लिए जरूरी है कि आप दो से तीन दिन पहले से ही अपने आहार और अपनी दिनचर्या में अनुशासन के साथ जरुरी बदलाव लाएं.

शुरूआत में इसके लिए कम से कम दो लीटर पानी रोज पिएं. इससे आपके शरीर को पानी में मौजूद पौष्टिक तत्व ही मिलेंगे क्योंकि वॉटर फास्टिंग के दौरान पानी के अलावा कुछ और नहीं ले सकते. इसमें मौजूद तत्व आपके शरीर से गन्दगी और कीटाणु बाहर निकालने में सहायक होते हैं.

अगर आप चाहें तो इसमें नींबू के टुकड़े भी डाल सकते हैं. वॉटर फास्टिंग वजन घटाने में सबसे लाभकारी होता है. जानकारी के मुताबिक इसे करने से रोज करीब एक पौंड वजन घटता है और यदि आप वजन घटाने के लिए इसका उपयोग कर रहे हैं तो इसे विशेषज्ञ की सलाह के मुताबिक करें.

शरीर में कैल्शियम की मात्रा ज्यादा या कम दोनों है नुकसानदेह

आम लोगों खासकर गठिया से पीड़ित रोगियों के मन में कैल्शियम को लेकर कई भ्रांतियां होती हैं। हड्डियों और जोड़ों से संबंधित हर बीमारी को कैल्शियम से जोड़कर देखा जाता है। हर टूटी हड्डी कैल्शियम की कमी की ओर ध्यान दिलाती है और हर दुखता जोड़ कैल्शियम खाने से ठीक होने की उम्मीद जगाता है। लेकिन कैल्शियम के बारे में कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है...

1. कैल्शियम की शारीरिक उपयोगिता

शरीर का 99 प्रतिशत कैल्शियम हड्डियों में स्टोर रहता है और उसी से आवश्यकतानुसार खून में घुलकर पहुंचता रहता है। खून में कैल्शियम की मात्रा 8.5 से 10.2 डेसी लीटर बनाए रखना जरूरी है। इससे ज्यादा या कम दोनों स्थितियां शरीर पर बुरा असर डालती हैं। कैल्शियम कई स्थानों पर महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हड्डियों और दांतों को शक्ति देने के अलावा तन्त्रिकाओं और मांसपेशियों के सुचारू रूप से कार्य करने से लेकर रक्त जमने तक में कैल्शियम की बड़ी भूमिका होती है। इसके अलावा वह सभी कोशिकाओं के अंदर कई केमिकल रिऐक्शन्स में भी हिस्सेदारी करता है।

2. कैल्शियम का विटमिन डी से संबंध

विटमिन डी, विटमिन कहलाने के बावजूद एक हॉर्मोन है। विटमिन नाम उन पदार्थों को दिया गया था जिनको मानव-शरीर अपने भीतर अमूमन निर्मित नहीं कर पाता और उसे इसके लिए बाहरी स्रोतों की आवश्यकता होती है। लेकिन बाद में यह पाया गया कि मनुष्य की त्वचा सूर्य के प्रकाश की सहायता से विटमिन डी संश्लेषित कर लेती है, इसलिए इसके लिए विटमिन नाम अनुकूल नहीं है। विटमिन डी का मुख्य काम कैल्शियम का आंतों द्वारा शोषण है। विटमिन डी की कमी होने पर शरीर में खाया गया कैल्शियम भी पाचन-तंत्र से खून में नहीं पहुंच पाता और मल में निकल जाता है। लेकिन विटमिन डी की कमी होने पर भी रक्त के नमूनों में कैल्शियम की मात्रा अमूमन सामान्य आती है, क्योंकि हड्डियों से आवश्यकतानुसार कैल्शियम ले लिया जाता है। ऐसे में कई बार जांच में यह पता नहीं चलता है।

3. कैल्शियम के खाद्य स्रोत

दूध और दूध से निर्मित वस्तुओं के सेवन से शरीर को अपनी आवश्यकता का कैल्शियम प्राप्त होता है। डेरी-उत्पादों के अलावा हरी पत्तेदार सब्जियों, बादाम-इत्यादि मेवों, मछली में भी कैल्शियम भरपूर होता है। एक सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन लगभग 1 ग्राम कैल्शियम चाहिए होता है। एक पाव दूध उसे 250 मिली ग्राम मात्रा उपलब्ध कराता है। ऐसे में 4 गिलास दूध (यानी 1 लीटर) सेवन से उसे यह मात्रा प्राप्त हो सकती है। साथ ही 400-800 अन्तरराष्ट्रीय यूनिट विटमिन डी की भी आवश्यकता होती है जिसे डी-3 या कोलीकैल्सीफेरॉल के रूप में होना चाहिए। कैल्शियम और विटमिन डी की यह आवश्यकता बढ़ते बच्चों में गर्भावस्था के समय और स्तनपान के दौरान बढ़ जाती है और इसकी पूर्ति के लिए खुराक में कैल्शियम-विटमिन डी बढ़ाने के साथ-साथ उचित गोलियां ले लेनी चाहिए। बहुत सी कैल्शियम की गोलियों में विटमिन डी का एक दूसरा स्वरूप कैल्सीट्रायॉल मिलाया जाता है। ऐसा करने से अनावश्यक रूप से गोली का दाम बढ़ जाता है और कई बार गुर्दों में अतिरिक्त कैल्शियम जमा होने की स्थिति भी पैदा हो सकती है, जिसे नेफ्रोकैल्सीनोसिस के नाम से जाना जाता है। ऐसे में इस तरह की कैल्सीट्रायॉल-युक्त गोलियों के सेवन से बचना चाहिए और इस बारे में अपने डॉक्टर से चर्चा करनी चाहिए।

4. बिना जरूरत बार-बार कैल्शियम की जांच न कराएं

खून में कैल्शियम की मात्रा की जांच कराना बार बार उचित नहीं होता है, क्योंकि इसमें कैल्शियम की मात्रा कम नहीं दिखेगी। अगर इसे कराना आवश्यक जान पड़े तो साथ में आयोनाइज्ड कैल्शियम की जांच करवाएं। खून के नमूने में मिलने वाला आयोन कैल्शियम ही दरअसल जैविक रूप से शरीर के काम आ रहा होता है। उसी के स्तर से यह जानकारी मिलती है कि उपलब्ध कैल्शियम वास्तव में कम है या नहीं।

5. गठिया रोग का कैल्शियम से कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं

गठिया रोग का कैल्शियम से कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं होता। हड्डियों की बलिष्ठता और मांसपेशियों के सुचारू कार्यान्वयन के अलावा इनमें इसका कोई और विशेष महत्त्व नहीं है। गठिया-रोगों में डॉक्टर की सलाह से उचित व्यायाम के साथ सही दवाओं का सेवन ही उन्हें नियंत्रित रखने में कारगर है। साथ ही पित्ताशय या गुर्दे की पथरी होने पर अपने मन से कैल्शियम का सेवन जारी रखना या बंद कर देने का फैसला न लें।

क्या आपको भी होती है मीठा और हाई कैलरी फूड खाने की इच्छा?

हममें से अधिकांश लोगों के साथ ऐसा होता है, जब काम करते-करते एकाएक कुछ मीठा और हाई कैलरी फूड खाने का मन करता है। आमतौर पर इस समय तक हमारे दिमाग में यह बात क्लियर नहीं होती है कि आखिर हमें खाना क्या है? बस यही मन करता है कुछ अच्छा-सा और मीठा-सा मिल जाए तो मजा आ जाए... ऐसा होने में कोई दिक्कत नहीं है। लेकिन अगर ऐसा हर दिन या अक्सर आपके साथ हो रहा है तो आपको इस बात पर ध्यान देने की विशेष जरूरत है कि कहीं आपकी लाइफ में कुछ गड़बड़ तो नहीं, जो मानसिक रूप से आपको परेशान कर रही है...

बार-बार मीठा खाने की तलब

- जिन लोगों का बार-बार कुछ ना कुछ मीठा, हाई शुगर और डीप फ्राइड खाने का मन करता है, उन्हें अपने लाइफस्टाइल पर ध्यान देना चाहिए। ऐसा अक्सर तब होता है, जब व्यक्ति के पेट में कीड़े हो गए हैं, उसकी लाइफ में बहुत तनाव है या फिर शरीर में शुगर का स्तर गड़बड़ा रहा है।

क्या होता है असर?

-पेट में यदि कीड़े होने पर ऐसा होता है तो इस समस्या को आप भूख लगने और कमजोरी महसूस होने से भी पहचान सकते हैं। इसके साथ ही आपको प्राइवेट पार्ट्स में इचिंग और सेंसेशन की दिक्कत भी परेशान करने लगती है।

-जब शुगर से जुड़ी समस्या होती है तो आमतौर पर व्यक्ति को हर समय मीठा खाने की इच्छा होती है। पेशाब बहुत अधिक आने लगता है और एकाएक वजन बढ़ने लगता है। हालांकि कुछ अन्य केसेज में वजन में कमी आ सकती है और त्वचा में रूखापन महसूस हो सकता है।

बस इशारा समझ जाइए

-लेकिन अगर आपको इनमें से कोई दिक्कत नहीं है और अचानक मीठा खाने की लत बढ़ने लगी है तो आप समझ जाइए कि आपके जीवन में तनाव का स्तर तेजी से बढ़ रहा है। क्योंकि जब हम तनाव में होते हैं और किसी काम पर फोकस करने का प्रयास करते हैं तो इस स्थिति में हमारे शरीर को काम करने के लिए अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। इस जरूरत को पूरा करने के लिए हमारा शरीर शुगर की डिमांड करता है और हमें मीठा खाने की इच्छा होती है।

यह भी है एक संकेत

-हमारे शरीर पर तनाव बहुत अधिक बुरा असर डाल रहा है और इस समय हावी होने का प्रयास कर रहा है, इस बात को आप ऐसे भी समझ सकते हैं कि लाख कोशिश के बाद भी काम करने में आपका मन नहीं लग रहा है। आप बहुत अधिक प्रयास कर रहे हैं कि एकाग्र होकर जल्दी से अपना काम खत्म कर लें लेकिन आपकी सारी कोशिश असफल हो रही है।

बार-बार बदलता है मूड

-तनाव होने की स्थिति में व्यक्ति का मूड बार-बार बदलता है। कभी उसे तेज गुस्सा आता है तो कभी खुद ही खुश भी हो जाता है। दिमाग में लगातार अलग-अलग खयाल आते रहते हैं, इससे दिमाग कुछ ही समय में थक जाता है और फिर यह समस्या काम पर ध्यान केंद्रित करने में बाधा उत्पन्न करती है।

ताली में ट्रांसजेंडर गौरी सावंत की भूमिका में दिखी सुष्मिता

अभिनेत्री सुष्मिता सेन पिछले काफी समय से वेब सीरीज ताली को लेकर चर्चा में है। जब से इससे उनकी झलक सामने आई है, प्रशंसक इसकी रिलीज को लेकर उत्साहित हैंउन्होंने पहले ही उनकी इस सीरीज को सुपरहिट बता दिया है। इसमें सुष्मिता एक ट्रांसजेंडर (किन्नर) की भूमिका में नजर आएंगी और इसी वजह से वह चारों ओर चर्चा में हैंअब इस बहुचर्चित सीरीज का ट्रेलर रिलीज हो गया है, जिसका इंतजार दर्शकों को बेसब्री से था।

सुष्मिता ताली में ट्रांसजेंडर गौरी सावंत की भूमिका में दिख रही हैं और उनका यह धाकड़ अवतार देखने लायक है। लगता है वह फिर दर्शकों को अपना मुरीद बनाने के लिए तैयार हैंसुष्मिता का अभिनय देख यह कहना गलत नहीं होगा कि उन्होंने गौरी की जिंदगी के हर पल को पूरे दिल से जिया हैउन्होंने सोशल मीडिया पर ट्रेलर साझा कर लिखा, गौरी आ गई है अपने स्वाभिमान, सम्मान और स्वतंत्रता की कहानी लेकर। ताली बजाएंगे नहीं, बजवाएंगे।

रवि जाधव के निर्देशन में बनी ताली में सुष्मिता सेन, गौरी सावंत के रोल में हैं। ट्रेलर की शुरुआत सुष्मिता सेन के यंगर वर्जन से होती है। इसमें दिखाया गया है कि स्कूल लाइफ तक तो सब ठीक होता है। लेकिन समस्या तब आती है, जब वह कॉलेज जाती है। अब उसके लिए अपनी पहचान को छुपा पाना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन हो जाता है। उसे बहुत ताने सुनने पड़ते हैं। लेकिन अंत में वो अपने दिल की सुनती है और अपने वजूद के लिए लड़ती है।

गौरी सावंत पेशे से सोशल वर्कर हैं, जो कई वर्षों से किन्नरों के हितों के लिए काम कर रही हैं। उनका जन्म गणेश नंदन नाम के साथ हुआ था। उन्होंने अपनी जिंदगी में काफी उतार चढ़ाव देखे। गौरी अपने बारे में जानती तो थीं, लेकिन वह चाहकर भी पिता को बताने की हिम्मत नहीं कर पाईं। हालांकि, पिता की शर्मिंदगी का कारण न बनने के लिए गौरी ने घर छोड़ दिया था।

हमसफर ट्रस्ट की मदद से खुद को बदला, और वह बन गईं गणेश नंदर से गौरी सावंत। गौरी ने नेशनल लीगल सर्विसेज अथॉरिटी (ङ्क्षस्न्न) में काफी अहम भूमिका निभाई थी। यह 2013 में फाइल किया गया केस था, जिसमें 2014 में सुप्रीम कोर्ट ने फाइनल वर्डिक्ट सुनाते हुए ट्रांसजेंडर्स को थर्ड जेंडर करार देने का आदेश दिया था। ताली शो 15 अगस्त से जियो सिनेमा पर शुरू हो रहा है।

फिल्म जवान का नया पोस्टर जारी, शाहरुख का दिखा धाकड़ अवतार

मौजूदा वक्त में बॉलीवुड अभिनेता शाहरुख खान अपनी आने वाली फिल्म जवान को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैंकुछ दिनों पहले फिल्म का पहला गाना जिंदा बंदा रिलीज हुआ था, जिसे सोशल मीडिया पर भरपूर प्यार मिल रहा है। अब निर्माताओं ने जवान पहला पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें शाहरुख हाथ में बंदूक लिए धांसू अवतार में नजर आ रहे हैंजवान 7 सितंबर को हिंदी, तमिल और तेलुगू भाषा में सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

शाहरुख ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर जवान का नया पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, मैं अच्छा हूं या बुरा हूं... पता लगाने के लिए 30 दिन। तैयार रहें। जवान दुनिया भर में 7 सितंबर, 2023 को हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज होगी।जवान का निर्देशन एटली कुमार ने किया है। इसमें शाहरुख के साथ नयनतारा नजर आएंगी। फिल्म में विजय सेतुपति, सान्या मल्होत्रा और सुनील ग्रोवर भी मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे।

शाहरुख ने 4 साल बाद फिल्म पठान के जरिए वापसी कर बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा दिया थायही वजह है कि उनकी आने वाली फिल्मों का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है, जिसमें डंकी का नाम शुमार है। इसमें शाहरुख आर्मी ऑफिसर के किरदार में नजर आएंगेडंकी का निर्देशन राजकुमार हिरानी कर रहे हैं। इसमें शाहरुख के साथ पहली बार तापसी पन्नू नजर आएंगीइसके अलावा शाहरुख टाइगर 3 और टाइगर वर्सेज पठान जैसी फिल्मों में नजर आएंगे।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

शुगर का मीटर करना है डाउन तो स्नैक्स में खाएं ये हेल्दी फूड

डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है। ये आपके जीवनभर आपके साथ ही रहेगी। हालांकि इसे सही खानपान और सही लाइफ़स्टाइल को फॉलो करके कंट्रोल में रखा जा सकता है। शुगर के मरीजों को खाने पीने में काफी परहेज होती है। ऐसे में आज हम आपको उन पांच हेल्दी स्नैक्स की जानकारी दे रहे हैं जिन्में पोषक तत्व की भरपूर मात्रा होती है और इससे ब्लड शुगर लेवल पर भी ज्यादा असर नहीं पड़ता है। पॉपकॉर्न –डायबिटीज के मरीज स्नैक्स में पॉपकॉर्न भी खा सकते हैं। इससे कई सारे फायदे मिलते हैं। पॉपकॉर्न का ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है, जो ब्लड शुगर को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें स्वास्थ्य साबुत अनाज, कम कैलरी और भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। इससे ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

बादाम- डायबिटीज के मरीज स्नैक्स में बादाम का सेवन कर सकते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक 30 ग्राम बादाम में 15 विटामिन और मिनरल होते हैंरिसर्च में दावा किया गया है कि डायबिटीज से पीड़ित जिन लोगों ने 12 हफ्ते तक रोजाना बादाम खाए उनमें इन्सुलिन रेजिस्टेंस कम पाया गया और पैंक्रियास की एक्टिविटी में भी सुधार हुआ, जिससे ब्लड शुगर लेवल को मेंटेन रखने में मदद मिली। एक्सपर्ट के मुताबिक डायबिटीज के मरीज 1 दिन में 6 से 8 बादाम खा सकते हैं। बेहतर तरीका है कि रात में इसे पानी में भिगो दें और सुबह इनका छिलका उतारकर सेवन करें।

भुना चना-डायबिटीज के मरीजों के लिए भुना हुआ चना खाना भी फायदेमंद हो सकता है। चने में घुलनशील और घुलनशील दोनों तरह के फाइबर पाए जाते हैं। ये फाइबर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मददगार साबित होता हैं। चने का ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी काफी कम यानी के 28 होता है। इसलिए भी ये डायबिटीज मरीजों के लिए हेल्दी फूड की लिस्ट में गिना जाता हैइसे खाने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल होता है।

एवोकाडो-एवोकाडो खाना भी काफी फायदेमंद हो सकता है। इसमें फाइबर और मोनो सैचुरेटेड फैटी एसिड ज्यादा होती है जिसे खाने के बाद ब्लड शुगर तेजी से कंट्रोल होता है। एवोकाडो का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल को भी कम करने में मदद मिलती है।

चिया सीड्स-डायबिटीज के मरीज चिया सीड्स से बने हलवे का सेवन कर सकते हैं। यह ब्लड शुगर को स्टेबलाइज करने में मदद करता है आपको बता दें कि चिया सीड में ओमेगा 3 फैटी एसिड, फाइबर और मैग्नीशियम का बड़ा स्रोत होता है। ये सभी पोषक तत्व डायबिटीज की जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -006

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं
1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे
1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

1		2	■	3		4	■	5
	■	6			■	7		
8		9	■	10	11		■	
■		■	■	■		■	■	■
12		13	■	14		15	■	16
	■	17		■	■	18		
19	20		■	21	22		■	
■		■	■	■		■	23	
24			■	25			■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 05 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

गन्स एंड गुलाब सीरीज 18 अगस्त को नेटफ्लिक्स पर आएगी

बॉलीवुड के जाने-माने अभिनेता राजकुमार राव को पिछली बार भीड़ में देखा गया था, लेकिन यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह पिटी थी। राजकुमार जल्द ही वेब सीरीज गन्स एंड गुलाब में अपनी मौजूदगी दर्ज करवाएंगे।इसका निर्देशन जानी-मानी निर्देशक जोड़ी राज निदिमोरू और कृष्णा डीके ने किया है।अब निर्माताओं ने गन्स एंड गुलाब में राजकुमार के किरदार पाना टीपू से मिलवाया है, जिसमें वह धांसू अवतार में नजर आ रहे हैं। राज और डीके ने ट्विटर पर गन्स एंड गुलाब का मोशन पोस्टर जारी किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, स्वैग और स्टाइल... एक स्पैनर के साथ आ रहा है। पाना टीपू का परिचय। सीरीज गन्स एंड गुलाब का ट्रेलर 2 अगस्त जारी किया जाएगा।इसमें राजकुमार के अलावा दुलकर सलमान, गुलशन देवैया और आदर्श गौरव भी नजर आएंगे। गन्स एंड गुलाब्स क्राइम-रोमांटिक-ड्रामा सीरीज है। राज और डीके द्वारा निर्मित इस वेब शो में अभिनेता राजकुमार राव, पानाधारी टीपू की भूमिका में नजर आने वाले हैं। मोशन पोस्टर में अभिनेता अपने लुक और अंदाज से ९० के दशक की याद दिला रहे हैं। पोस्टर को साझा करते हुए नेटफ्लिक्स इंडिया ने कैप्शन में लिखा है, पाना लेकर आ रहा हूं, दिलों पर राज करने। स्वागत तो करोगे ना? गन्स एंड गुलाब का धमाकेदार ट्रेलर, सिर्फ तीन दिनों में आपके पास आ रहा है। गन्स एंड गुलाब्स वेब सीरीज में राजकुमार राव का किरदार टीपू अपने प्यार और दोस्ती के लिए कुछ भी कर गुजरने को तैयार रहता है। वहीं, इस मोशन पोस्टर ने फैंस के उत्साह को और ज्यादा बढ़ा दिया है। इसे देखने के बाद फैंस उनके शक्तिशाली और आकर्षक व्यक्तित्व को एक्शन में देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकते। यह शो पानाधारी टीपू के इर्द-गिर्द घूमता है, जिसे बहुमुखी अभिनेता राजकुमार राव ने निभाया है। गन्स एंड गुलाब ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर आएगी। यह सीरीज 18 अगस्त को रिलीज होने वाली है।

एटली और वरुण धवन की आगामी फिल्म का हिस्सा बनीं वामिक गब्बी

अभिनेत्री वामिका गब्बी को पिछली बार वेब सीरीज जुबली में देखा गया था। यह सीरीज अमेजन प्राइम वीडियो पर उपलब्ध है।अब जुबली की आपार सफलता के बाद वामिका के हाथ एक एटली कुमार की आगामी फिल्म लग गई है, जिसमें वह वरुण धवन के साथ नजर आएंगी। हालांकि, इस खबर की आधिकारिक पुष्टि होना बाकी है।

रिपोर्ट के अनुसार, निर्माताओं ने कुछ दिन पहले मुंबई के एक 5 स्टार हॉटल में फिल्म का छोटा सा मुहूर्त रखा था। एटली और वरुण की आगामी फिल्म इसलिए ज्यादा खास है क्योंकि साउथ में अपना जलवा बिखेरने के बाद अब कीर्ति सुरेश बॉलीवुड में अपना सिक्का जमाने को तैयार हैं।यह एक एक्शन एंटरटेनर फिल्म है, जिसका निर्देशन कलीस कर रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक, इस फिल्म की शूटिंग अगले महीने मुंबई में शुरू होगी। यह वरुण धवन की 18वीं फिल्म होगी और यह तमिल फिल्म थेरी की रीमेक है। थेरी 2016 में आई थी और इसका निर्देशन एटली ने किया था। इस फिल्म में थलापति विजय, सामंथा रुथ प्रभु और एमी जैकसन मुख्य भूमिका में थे। रीमेक के लिए एटली ने स्क्रिप्ट को नए सिरे से तैयार किया है। उत्तर भारतीय दर्शकों के हिसाब से इसमें नए किरदार और ट्विस्ट जोड़े गए हैं। रिलीज डेट के बाद दर्शकों को इसके नाम का इंतजार है। फिलहाल फिल्म का नाम अभी तय नहीं हुआ है।यह फिल्म 31 मई, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। (आरएनएस)

शोभिता धुलिपाला की मेड इन हेवन 10 अगस्त को अमेजन प्राइम वीडियो पर देगी दस्तक

अभिनेत्री शोभिता धुलिपाला पिछले कुछ वक्त से अपनी आने वाली वेब सीरीज मेड इन हेवन 2 को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं।यह सीरीज साल 2019 में आई मेड इन हेवन का सीक्वल है, जो अमेजन प्राइम वीडियो पर उपलब्ध है।अब निर्माताओं ने मंगलवार को मेड इन हेवन 2 का ट्रेलर जारी कर दिया है, जिसकी कहानी बेहद दिलचस्प लग रही है। मेड इन हेवन 2 का प्रीमियर 10 अगस्त को अमेजन प्राइम वीडियो पर किया जाएगा। मेड इन हेवन सीजन 2 का ट्रेलर इसके मेन किरदार के जीवन के बारे में बताता है, जो सीजन 1 में एक ऐसे पड़ाव पर थे, जब उन्हें एक बहुत ही अहम फैसला लेना था। नई दुल्हनों और नई चुनौतियों के साथ वेडिंग प्लानर अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ की परेशानियों से जूझते हुए। इसमें रोमांस, ड्रामा और शादियों के साथ-साथ जाने- पहचाने, नए चेहरों और दिल छू लेने वाली कहानी देखने को मिलेगी। शोभिता धूलिपाला ने बताया, मेड इन हेवन सीजन 2 में तारा के रूप में वापस आना अच्छा लगता है। मेरे लिए, तारा का सर आकर्षक होने के साथ चुनौतीपूर्ण भी रहा है, क्योंकि वह भव्य शादियों की योजना बनाते हुए आदिल और फैजा के साथ अपने निजी जीवन को आगे बढ़ाती है। दूसरे सीजन की शूटिंग के लिए मैंने बहुत ही अविश्वसनीय समय दिया और मुझे लगता है कि यह सीजन हमारे दर्शकों को और भी अधिक पसंद आएगा। ओटीटी प्लेटफॉर्म ने अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल पर मेड इन हेवन 2 का ट्रेलर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, और एक बार फिर हमें एक नई और भव्य मेड इन हेवन शुरुआत मिली है।मेड इन हेवन 2 का निर्माण नित्या मेहरा, जोया अख्तर, प्रशांत नायर और अलंकृता श्रीवास्तव द्वारा किया जा रहा है।इसमें अर्जुन माथुर, कल्कि कोचलिन, जिम सरभ और शिवानी रघुवंशी जैसे कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। (आरएनएस)

कमांडो 4 में अनोखे स्टंट और एक्शन करती नजर आएंगी अदा शर्मा

अभिनेत्री अदा शर्मा आगामी फिल्म कमांडो 4 में एक बार फिर से भावना रेड्डी की भूमिका निभाएंगी। अदा शर्मा का कहना है कि वह ओटीटी और फिल्म के बीच आम कड़ी होंगी।

विद्युत जामवाल के साथ कमांडो 2 और 3 में नजर आ चुकीं अदा ने कहा, हमने द केरल स्टोरी की रिलीज से पहले कमांडो की शूटिंग की थी। अदा ने कहा, मैं इस आधार पर प्रोजेक्ट नहीं चुनती कि यह किसी नए, अनुभवी अभिनेता या किसी लोकप्रिय व्यक्ति के साथ है। मैं जब भी किसी प्रोजेक्ट को चुनती हूं तो यह कभी भी निर्णायक कारक नहीं रहा है। मैं कमांडो 4' के ओटीटी वर्जन और फिल्म में भावना रेड्डी की भूमिका निभाऊंगी। वह ओटीटी और फिल्म के बीच आम कड़ी होंगी।

अभिनेत्री ने कहा, मेरी पहली फिल्म 1920 थी और द केरला स्टोरी मेरी पिछली रिलीज थी। मुझ पर वास्तव में अद्भुत भूमिकाएं निभाने का भरोसा किया गया था और मैं इसके लिए धन्य महसूस करती हूं। मुझे उम्मीद है कि सभी प्रतिभाशाली अभिनेताओं को अच्छी भूमिकाएं मिलेंगी ताकि वे दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर सकें।

फिल्म में अदा अनोखे स्टंट और एक्शन करती नजर आएंगी। फिल्?म के एक्शन निर्देशक एंडी लॉन्ग हैं जो अभिनेता और मार्शल आर्ट लीजेंड जैकी चैन के लिए कोरियोग्राफी करते हैं।

अदा अगली बार एक अंतरराष्ट्रीय प्रोजेक्ट में एक महिला सुपरहीरो की भूमिका निभाती नजर आएंगी। जब उस समय सुपरहीरो फिल्म की घोषणा की गई थी तो अदा ने कहा था, मैंने हमेशा महिला सुपरहीरो को बहुत अच्छा पाया है और मैं बस इतना कह सकती हूं कि हां, मैं अब एक भूमिका निभा रही हूं और मैं जल्द ही इसके बारे में और अधिक चीजें साझा करने के लिए इंतजार नहीं कर सकती। एक्शन एक ऐसी शैली है जिसका हिस्सा बनकर मैं वास्तव में आनंद लेती हूं।

उन्होंने आगे कहा था, मुझे अलग-अलग भूमिकाएं निभाना पसंद है और मैं भाग्यशाली हूं कि लोग अलग-अलग किरदारों के लिए मेरे बारे में सोच रहे हैं।

दृश्यम फेम श्रिया सरन ने हॉटनेस से बढ़ाया सोशल मीडिया का पारा

दृश्यम फेम एक्ट्रेस श्रिया सरन फिल्म में भले ही एक सीधी पत्नी के रूप में नजर आई हों लेकिन रियल लाइफ में वो बेहद ही बोल्ड और स्टाइलिश एक्ट्रेस हैं। उनकी स्टाइलिश तस्वीरें फैंस के दिलों को बेताब किए हुए हैं। एक्ट्रेस श्रिया सरन ने ब्लू कलर की आउटफिट के साथ मल्टीकलर एम्ब्राडरी लुक में नजर आ रही हैं। जो फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। डीपनेक और थाई स्लिट आउटफिट में एक्ट्रेस श्रिया सरन बेहद ही स्टाइलिश लुक में नजर आ रही हैं। मिनिमल मेकअप और डीपनेक आउटफिट में एक्ट्रेस श्रिया सरन अपनी जमकर क्लीवेज फ्लॉन्ट कर रही हैं। चेहरे पर लाइट लिपस्टिक और खुले बाल के साथ एक्ट्रेस अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट कर रही हैं। एक्ट्रेस श्रिया सरन सोशल मीडिया पर अपनी निजी और प्रोफेशनल तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। श्रिया सरन अपने अतरंगी रूपों के कारण अक्सर सुर्खियों का विषय बनी रहती हैं, उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर कहर बरपाती रहती हैं। सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस श्रिया सरन की ग्लैमरस अदाएं फैंस के दिलों पर कहर बरपाती रहती हैं। फैंस एक्ट्रेस की तस्वीरों का बेसब्री से इंतजार करते रहते हैं। एक्ट्रेस श्रिया सरन की तस्वीरें सोशल मीडिया पर आते ही तेजी से वायरल हो जाती हैं। (आरएनएस)

दिव्यांग क्रिकेटर बनीं सैयामी

अभिषेक बच्चन पिछले कुछ समय से फिल्म घूमर को लेकर चर्चा में हैं। पिछली फिल्मों में उनके काम को दर्शकों के साथ-साथ समीक्षकों से भी सराहना मिली है। यही वजह है कि घूमर से भी दर्शकों को बड़ी उम्मीदें हैं। वैसे भी फिल्म के निर्देशक आर बाल्की हैं, जो चीनी कम, पा और पैडमैन जैसी बेहतरीन फिल्मों का निर्देशन कर चुके हैं।फिल्म में सैयामी खेर भी मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म में सैयामी अपना दाहिना हाथ खो देती हैं और फिर बाएं हाथ से क्रिकेट के मैदान में उतरती हैं। अभिषेक उनके कोच बन उनकी हौसलाअफजाई कर रहे हैं। उनकी डायलॉग डिलिवरी कमाल की है। दिव्यांग क्रिकेटर बनीं सैयामी की अदाकारी भी देखने लायक है। फिल्म की कहानी क्रिकेट के आसपास बुनी गई है। ट्रेलर में सैयामी की दादी बनीं शबाना आजमी भी दिखी हैं, वहीं इसमें अमिताभ बच्चन की झलक भी दिखाई गई है।

फिल्म हंगरी के दाएं हाथ के निशानेबाज दिवंगत कैरोली टैकस की कहानी से प्रेरित है, जिन्होंने अपने दूसरे हाथ के गंभीर रूप से घायल होने के बाद अपने बाएं हाथ से 2 ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते। राहुल सेनगुप्ता और ऋषि विरमानी फिल्म के लेखक हैं।

अभिषेक और सैयामी को भले ही आप किसी फिल्म में पहली बार साथ देखेंगे, लेकिन वेब सीरीज ब्रीद: इनटू द शैडो में दोनों पहले ही साथ काम कर चुके हैं।यह एक क्राइम ड्रामा थ्रिलर सीरीज थी, जो 2020 में आई थी। इसके 2 सीजन आ चुके हैं और दोनों ही सीजन में अभिषेक और सैयामी को देखा जा चुका है। अमेजन प्राइम वीडियो पर यह सीरीज खूब देखी गई थी।

बता दें कि इस फिल्म की घोषणा अभिषेक ने पिछले साल 5 फरवरी को अपने जन्मदिन के मौके पर की थी। उन्होंने इंस्टाग्राम पर भगवान गणेश की तस्वीर के सामने रखे एक क्लैपबोर्ड की तस्वीर साझा की, जिस पर घूमर लिखा हुआ था।अभिषेक ने लिखा, इससे बेहतर जन्मदिन का तोहफा कोई नहीं हो सकता। जन्मदिन पर काम कर सबसे अच्छा दिन बिताया जाता है। घूमर की शूटिंग शुरू हो गई है।इस फिल्म में अंगद बेदी भी नजर आएंगे।

इंडियन फिल्म फेस्टिवल ऑफ मेलबर्न में घूमर का प्रीमियर होने वाला है। यह फेस्टिवल 12 अगस्त से शुरू होगा और इसकी शुरुआत घूमर की स्क्रीनिंग के साथ ही होगी। यह एक स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म है और मेलबर्न को स्पोर्ट्स का मक्का कहा जाता है। घूमर के जरिए एक शारीरिक रूप से अशक्त खिलाड़ी की प्रेरणादायी यात्रा दर्शकों के बीच आएगी।फिल्म के अंतरराष्ट्रीय प्रीमियर सभी कलाकार और निर्देशक अपनी खुशी जाहिर कर चुके हैं। (आरएनएस)

म्यांमार: बेरहम सैनिक और बदनसीब लोग

श्रुति व्यास

सन् 2021से म्यांमार की जनता का सुख-चैन छिना हुआ है। सैनिक तानाशाह जनरल मिन आंग हलैंग और उनका गिरोह जनता द्वारा चुनी गई आंग सान सू की नागरिक सरकार को हटाकर सत्ता पर हथियाई हुई है। सेना ने नेताओं और विपक्षी कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार कर जेलों में डाला हुआ है। मीडिया पर बंदिशें लगाई है। आपातकाल की घोषणा करके' स्वतंत्र एवं निष्पक्ष' चुनावों की घोषणा की हुई है। लेकिन ढ़ाई साल बाद फिर घोषणा है कि आपातकाल जारी रहेगा, लिहाजा 'जिन चुनावों का वायदा किया गया था' वे स्थगित रहेंगे।

सेना द्वारा बनाया गया सन् 2008 का संविधान सेना को एक साल तक आपातकाल लागू कर एक साल तक शासन करने का अधिकार देता है और यदि चुनाव की तैयारी न हो पाए तो इस अवधि को छह-छह महीने के टुकड़ों में दो बार बढ़ाया जा सकता है, जिसका अर्थ है कि यह समय सीमा इस साल 31 जनवरी को खत्म हो गई। लेकिन नेशनल डिफेन्स एंड सिक्यूरिटी कौंसिल (एनडीएससी) ने फरवरी में यह कहते हुए सेना को छह माह के लिए आपातकाल बढ़ाने की इजाजत दी थी कि देश के हालात सामान्य नहीं हैं। इस तरह म्यांमारमें आपाताकाल की अवधि सोमवार को चौथी बार बढ़ाई गई। सैन्य सरकार का मानना है कि देश में अभी चुनाव करवाने लायक स्थिति नहीं है क्योंकि आपाताकाल के ज़रिए जो लक्ष्य हासिल किए गए जाने था वे अभी तक हासिल नहीं हुए हैंजाहिर है आपातकाल की अवधि बढाई जाती रहेगी। सैन्य शासन जारी रहेगा,

जनता और सेना का टकराव चलता रहेगा और म्यांमार गृहयुद्ध की ओर बढ़ता रहेगा।

जनरल मिन आंग हलैंग के पास म्यांमार में उथल-पुथल और युद्ध जारी रखने के पर्याप्त साधन और साथी हैं। ब्रिटेन, अमरीका और यूरोपीय देशों द्वारा सैनिक अफसरों के गिरोह पर लगाए गए प्रतिबंधों का प्रभाव चीन, रूस और भारत के कारण कम हो गया है। सैन्य शासन के खिलाफ होने के बावजूद आसियान देशों में भी मतभेद हैं जिससे वे भी ख़ास असर नहीं डाल पा रहे हैं।

चीन और रूस जनरल के 'अच्छे' मित्र हैं। संयुक्त राष्ट्रसंघ का अनुमान है कि चीन ने तख्तापलट के बाद से सैन्य सरकार को 25.4 करोड़ डालर के हथियार दिए हैं। रूस द्वारा बेचे गए 40 करोड़ डालर के हथियारों में हेलिकाप्टर गनशिप्स भी हैं, जिनका उपयोग पाजीग्यी गांव के निवासियों को मारने के लिए किया गया था। ये दोनों देश संयुक्त राष्ट्रसंघ में सैन्य सरकार को अंतर्राष्ट्रीय कार्यवाही से बचाने का काम करते हैं। आज तक देश में 3,857 लोग मारे जा चुके हैं, हजारों लोगों दमन का शिकार हुए हैं, उन्हें जेलों में ठूंस दिया गया है और अनगिनत कानूनों का उल्लंघन हुआ है। अनुमान है कि 13.8 लाख लोग विस्थापित हुए हैं। यह संख्या लाखों रोहिंग्या शरणार्थियों के अलावा है।

म्यांमार की सबसे प्रसिद्ध महिला राजनीतिज्ञ, नोबल पुरस्कार विजेता, पूर्व प्रधानमंत्री, 78 वर्षीय आंग सांग सू की को जेल में डाल दिया गया है। वे 33 साल की सजा काट रही हैं और कुछ दिन पहले ही उन्हें जेल से हटाकर घर में कैद कर दिया गया है। किसी को नही पता कि वे किस हाल में हैं, कहां हैं या उनको सजा सुनाए जाने के पहले चले मुकदमे की सुनवाई में क्या हुआ था।

यद्यपि एक निर्वासित सरकार - द नेशनल यूनिटी गवर्नमेन्ट - अंतर्राष्ट्रीय समर्थन जुटाने का प्रयास कर रही है लेकिन उसे अभी तक कोई सफलता नहीं मिली है। नेशनल यूनिटी गवर्नमेन्ट के एक प्रवक्ता ने फोन लेट ने कहा कि आपातकालीन शासन की अवधि बढ़ाए जाने की आशंका पहले से ही थी क्योंकि सैन्य शासन लोकतंत्र समर्थक शक्तियों को नेस्तोनाबूत करने में सफल नहीं हो सका है। उन्होंने कहा, सैन्य अधिकारियों ने आपातकाल की अवधि को इसलिए बढ़ाया क्योंकि जनरलों को सत्ता की हवस है और वे उसे खोना नहीं चाहते। जहां तक क्रांतिकारी समूहों का सवाल है, हम अपनी क्रांतिकारी गतिविधियां तेज करने का प्रयास कर रहे हैं।

दुनिया इस सब से बेफिक्र है। उसका पूरा ध्यान यूक्रेन पर है, और उसके बाद ताईवान पर, जिसे चीन का प्रतिरोध करने के लिए सैनिक मदद दी जा रही है। दूसरी ओर म्यांमार है, जिसे उसे सैन्य शासन के रहमोकरम पर छोड़ दिया गया है। उसका राज दो साल से जारी है। और जनता को कोई राहत नहीं मिल रही है।

भोथरी हो गई संवेदना?

क्या यह आहत करने वाली बात नहीं है कि जिस देश का मीडिया अपने प्रेम संबंध के कारण भारत या पाकिस्तान चली जाने वाली किसी महिला के मामले में अनगिनत दिन चुस्की भरी चर्चाओं में गुजार देता है, उसके लिए लाखों लड़कियों का गायब होना एक सामान्य सुर्खी होता है?

पहली बार ऐसी खबर नहीं आई है। फिर भी यह ऐसी है, जिससे हर भारतीय मन को व्यग्र हो जाना चाहिए। यह खबर ये सवाल उठाती है कि क्या सचमुच भारत एक ऐसा सभ्य समाज है, जहां मानवीय गरिमा की चिंता की जाती है? ये आंकड़ा सरकार ने संसद में दिया है कि 2019 से 2021 के बीच देश में 13 लाख दस हजार लड़कियां गायब हो गईं। हम अनुमान लगा सकते हैं कि ऐसे बहुत से मामले सरकारी एजेंसियों के पास दर्ज नहीं कराए गए होंगे। यह लापता होने वाली वास्तविक लड़कियों की वास्तविक संख्या इससे कहीं अधिक हो सकती है। वैसे अगर सरकारी आंकड़ों को ही लेकर चलें, तो औसतन साढ़े छह लाख लड़कियां इस देश में हर साल गायब हो जाती हैं और फिर उनका कभी कोई अता-पता नहीं चलता। ताजा आंकड़ों के मुताबिक 2019-21 की अवधि में जो लड़कियां गायब हुईं, उनमें 10 लाख 61 हजार से अधिक बालिग उम्र की थीं। बाकी लगभग ढाई लाख नाबालिग थीं।

यहां यह स्पष्ट कर लेना जरूरी है कि ये वो लड़कियां नहीं हैं, जो परिवारों में स्वास्थ्य, पोषण और अन्य उपेक्षाओं के कारण मृत्यु का शिकार हो जाती हैं। ये वो लड़कियां हैं, जिन्हें या तो किसी संगठित गिरोह ने चुरा लिया या फिर रहस्यमय ढंग से कहीं चली गईं। यह अंदाजा भी लगाया जा सकता है कि इनमें बड़ी संख्या उनकी होगी, जिन्हें देह-व्यापार में धकेल दिया गया होगा। उनमें से अनेक को मानव तस्करों ने विदेश भेज दिया होगा। क्या यह विवेक को आहत करने वाली बात नहीं है कि जिस देश का मीडिया अपने प्रेम संबंध के कारण पाकिस्तान से भारत या भारत से पाकिस्तान चली जाने वाली किसी महिला के मामले में अनगिनत दिन चुस्की भरी चर्चाओं में गुजार देता है, उसके लिए लाखों लड़कियों का गायब होना महज एक दिन की सुर्खी होता है? और मंत्री भी संसद में सामान्य सूचना की तरह ऐसी जानकारियां देते हैं, जिसे वहां मौजूद तमाम राजनेता आम बात के रूप में ग्रहण करते हैं? स्पष्टत: यह भारतीय समाज की भोथरी होती चली गई संवेदना की ही एक मिसाल है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.006

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.05का हल

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

हद पार करता उन्माद

दरअसल, समस्या यही है कि देश में बना मौजूदा माहौल कानून-व्यवस्था की इक्का-दुक्का समस्याओं का परिणाम नहीं है, बल्कि उसके पीछे एक राजनीतिक मकसद के संकेत आसानी से ढूंढे जा सकते हैं।

यह इतिहास-सिद्ध समझ है कि अगर किसी देश या समाज को उन्माद में उलझा दिया जाए, तो फिर उसे किसी दुश्मन की जरूरत नहीं रह जाती है। जब लोगों का एक बड़ा हिस्सा हर पल हिंसक सोच में उलझा रहे और उनमें से कुछ गाहे-बगाहे असल में हिंसा करने पर उतर आएं, तो जो माहौल बनता है, उसके बीच शांति, प्रगति, विकास आदि जैसी बातों के लिए कोई गुंजाइश नहीं बचती। दुर्भाग्य से भारत उसी दौर में प्रवेश करता दिख रहा है। उससे भी बड़े दुर्भाग्य की बात यह है कि जिन लोगों को देश की जनता ने राजकाज चलाने का दायित्व सौंपा है, वे ऐसी घटनाओं की निंदा करना तो दूर, कई बार उसे स्वीकृति प्रदान करते नजर आते हैं। उसका ही नतीजा जयपुर-मुंबई एक्सप्रेस में हुई अत्यंत दुखद घटना है। देश में कुछ 'पाकिस्तान से संचालित होते हैं' और अगर यहां रहना है, तो किन्हीं खास नेताओं को ही वोट देना होगा, अगर ये बातें गोलियां दाग कर कही जाने लगें, तो फिर यही कहा जाएगा कि नफरत का उन्माद हद पार करने लगा है।

अधिक दुखद यह है कि ऐसी भावनाएं सुरक्षाकर्मियों में प्रवेश करने लगी हैं, जिन पर देश में शांति और संवैधानिक व्यवस्था की रक्षा की बड़ी जिम्मेदारी है। जिस रोज यह घटना हुई, उसी दिन हरियाणा के नूह में एक धार्मिक यात्रा निकाल रहे लोगों की इस जिद से दंगा भड़क गया कि दूसरे समुदाय के लोग उनका स्वागत करें। इसके एक दिन पहले ही उत्तर प्रदेश के बरेली में एक अन्य धार्मिक यात्रा में शामिल लोगों ने दूसरे धर्म के पवित्र स्थल के सामने से गुजरने की जिद की, तो वहां जिन पुलिस अधिकारी ने अपना कर्त्तव्य निभाया, दंडित करते हुए उनका ही तबादला कर दिया गया। यह सब उस समय हो रहा है, जब मणिपुर में नस्लीय विभाजन गृह युद्ध जैसी स्थिति बना चुका है। वहां जो हुआ, उसके पीछे राजनीतिक परियोजना के संकेत ढूंढना कठिन नहीं है। दरअसल, समस्या यही है कि देश में बना माहौल कानून-व्यवस्था की इक्का-दुक्का समस्याओं का परिणाम नहीं है, बल्कि उसके पीछे एक राजनीतिक मकसद के संकेत आसानी से ढूंढे जा सकते हैं। (आरएनएस)

राजपाल यादव की नॉनस्टॉप धमाल का पहला पोस्टर जारी

राजपाल यादव की फिल्म नॉनस्टॉप धमाल पिछले कुछ वक्त से लगातार चर्चा में हैइसमें अन्नू कपूर, असरानी, मनोज जोशी, प्रियांशु चटर्जी, वेरोनिका वानीज और जियोर्जिया एंड्रियानी जैसे कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आने वाले हैं। अब निर्माताओं ने नॉनस्टॉप धमाल का पहला पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें सभी सितारे मस्ती-भरे अंदाज में दिखाई दे रहे हैंइसके साथ निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज तारीख से भी पर्दा उठा दिया है।

नॉनस्टॉप धमाल 18 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होगीइसका निर्देशन इरशाद खान द्वारा किया जा रहा है, जबकि सुरेश गोंडालिया फिल्म के निर्माता हैं। इसकी कहानी भी इरशाद ने लिखी हैमीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, नॉनस्टॉप धमाल की कहानी बॉलीवुड के पीछे की फिल्मी दुनिया पर आधारित होगी, जिसमें सभी कलाकार हास्य का तड़का लगाते नजर आएंगेइसके अलावा आने वाले दिनों में राजपाल ड्रीम गर्ल 2 और काम चालू है में नजर आएंगे।

ट्रेडिंग का झांसा देकर ठगे पांच लाख रुपये

देहरादून (सं)। ट्रेडिंग का झांसा देकर पांच लाख रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सरस्वती विहार निवासी संजीव अग्निहोत्री ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने ट्रेडिंग के रिगार्डिंग थोडा बहुत काम किया लेकिन उसको नुकसान हो गया। फिर एक दिन कॉल आयी कि जिसने अपना नाम अविनाश भार्गव बताया था ने कहा कि वह उसका ऑफ लाईन डिमेट एकाउन्ट खुलवा देता है इसके बाद इन्होने उसको नंबर दिया ओर कहा कि ये मनी कन्ट्रोल के हेड है। उसने अपना पेन कार्ड आधार कार्ड एवं कैन्सिल चैक इसको दे दिया। इन्होंने अपना एकाउन्ट नं0 50200078450232 आईएफएससी कोड ऑनर राजेशपुरी बताया। पहले उसने 18 मई को 100 रुपये डालें, 22 मई को 50000, 31 मई को 50000, फिर 1 जून को 50000 फिर 6 जून को 50000 डाले इन्होने जो उसको मनी कन्ट्रोन के एप में दिखाई भी दिये। फिर अविनाश भार्गव ने बोला की उसके 200000 जमा हो गये है अब उसको कम्पनी लेवरेज दे देगी आप 300000 का लेवरेज ले लो जिससे ट्रेडिंग ठीक से हो सके। उसके अतिक्ति इन्होने उसको लेवरेज के बारे में कुछ नही बताया। 11 जून को उसने इनसे कहां कि उसकी पोजिशन काट दो ओर उसका पैसा विड्राल करवा दो जो अजय उपाध्याय ने कहा कि पहले 300000 रुपये करने के बाद आपकी पोजिशन कट पायेगी अब उसने पर्सनल लोन लेकर पैसा जमा किया।

उसने कहा कि उसका विड्राल लगवा दा तो इन्होने बोला कि उसके एकाउन्ट में 1387000 है जिसमें 500000 उसका व 640000 कम्पनी का और बाकी प्रोफिट है उसको कुछ शक हुआ तो उसने इनसे अपने एकाउन्ट की डिटेल मांगी तो इनहोने कोई डिटेल नहीं दी। जिसके बाद उसको पता चला कि उसके साथ साईबर ठगी हो गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने पर दो के खिलाफ मुकदमा

देहरादून (सं)। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अमृत कौर रोड निवासी मोहिता चोपडा ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी सम्पत्ति अमृत कौर रोड (न्यू रोड), देहरादून जो कि नगर निगम देहरादून की सीमा के अन्तर्गत स्थित हैं का एकमात्र मालिक, काबिज, स्वामी, अध्यासी है। उक्त सम्पत्ति उसको उसकी बहन श्रीमती सोनिया होल्म्स पत्नी निक होल्म्स पुत्री केवल कृष्ण बेदी द्वारा मुख्तारेआम सायली शेट्टी पुत्री उमा नाथ शेट्टी के माध्यम से 10 मार्च 2023 को उपहार पत्र के द्वारा प्राप्त हुई। 9 अगस्त 2023 प्रातः दस बजे कशिश भण्डारी पुत्र स्व. नन्दन सिंह भंडारी निवासी जनतनवाला धधोड़ा द्वारा उसपर लोहे की रोड द्वारा हमला किया गया जिसमे उसको काफी चोटे आई, इसमें कशिश का साथ मंजू चोपड़ा पत्नी गोपाल चोपड़ा निवासी अमृत कौर रोड (न्यू रोड) ने दिया गया। उनके द्वारा उसकी निजी सम्पत्ति में घुसकर उसके व उसके परिवारजन के साथ अभद्रतापूर्ण व्यवहार, गाली गलोच व उसको जान से मारने की धमकी दी गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

3 लाख की चरस सहित एक दबोचा

बागेश्वर (हसं)। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को आज खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने दो नशा तस्करों को दबोच कर उनके पास से लगभग 3 लाख की चरस व तस्करी में प्रयुक्त बाइक बरामद की है। जानकारी के अनुसार आज सुबह कोतवाली बागेश्वर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले पदार्थ की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को भराड़ी कपकोट रोड बालीघाट तिराहे के समीप बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से 2 किलो 920 ग्राम चरस बरामद की। पूछताछ में उन्होने अपना नाम भूपल उर्फ भूपाल सिंह पुत्र भागीचन्द्र सिंह निवासी झूनी थाना कपकोट जिला बागेश्वर व प्रताप सिंह पुत्र बलवन्त सिंह निवासी सूपी थाना कपकोट जिला बागेश्वर बताया। बताया कि हम अपने घर में भांग की खेती कर चरस बनाते है तथा उन्हे अन्य जिलों में सप्लाई करते है। पुलिस ने उन्हे एनडीपीएस की धाराओं में गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है।

दिल्ली-देहरादून हाईवे बंद..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

निकाला जा रहा है लेकिन खतरा गंभीर बना हुआ है क्योंकि सड़क की मिट्टी बह जाने से सड़क खोखली हो गई है तथा आम दिनों में सूखी पड़ी रहने वाली नदी अभी तेज प्रवाह के साथ बह रही है। इसके साथ ही मौसम विभाग द्वारा देहरादून में आने वाले तीन दिनों में मूसलाधार बारिश की संभावना भी जताई गई है अगर बारिश ज्यादा होती है और बारिश के कारण मार्ग की मरम्मत का काम प्रभावित होता है तो ऐसी स्थिति में इस समस्या से निजात मिलने में कई दिन का समय भी लग सकता है।

बारिश के चलते रुद्रप्रयाग में 25 सडक मार्ग हुए अवरुद्ध

संवाददाता

रूद्रप्रयाग। भारी बारिश के चलते रूद्रप्रयाग में मलबा आने से 25 सडक मार्ग अवरूद्ध हो गये है जिनको सुचारू करने के लिए कार्य जारी है।

जनपद में हो रही बारिश के कारण जनपद में 25 सड़क मार्ग अवरुद्ध हो गए हैं जिन्हें यातायात हेतु सुचारू करने की कार्यवाही गतिमान है। अवरुद्ध सड़क मार्ग में 11 सड़कें लोक निर्माण विभाग रुद्रप्रयाग, 03 सड़कें लोक निर्माण विभाग ऊखीमठ, 06 सड़कें पीएमजीएसवाई रुद्रप्रयाग, पीएमजीएसवाई जखोली की 04 तथा राष्ट्रीय राजमार्ग की 01 सड़कें अवरुद्ध है। जनपद में हो रही बारिश के कारण जनपद में 25 सड़क मार्ग अवरुद्ध हो गए हैं जिन्हें यातायात हेतु सुचारू करने की कार्यवाही गतिमान है। अवरुद्ध सड़क मार्ग में 11 सड़कें लोक निर्माण विभाग रुद्रप्रयाग, 03 सड़कें लोक निर्माण विभाग ऊखीमठ, 06 सड़कें पीएमजीएसवाई रुद्रप्रयाग, पीएमजीएसवाई जखोली की 04 तथा राष्ट्रीय राजमार्ग की 01 सड़कें अवरुद्ध हैं जिन्हें यातायात हेतु खोलने की कार्यवाही गतिमान है। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने अवगत कराया है कि जो सड़क मार्ग अवरुद्ध हैं छेनागाड़ बक्सीर मोटर मार्ग किमी 03 में दीवार क्षतिग्रस्त एवं भू-धंसाव व मार्ग वासआउट होने से यातायात हेतु अवरुद्ध हो गया है जिसके 15 अगस्त, 2023 तक खुलने की संभावना है। रतनपुर-बैंड से अंदरिया खेड़ा घेंघड़खाल मोटर मार्ग किमी 04 में भू-स्खलन एवं दीवार क्षतिग्रस्त होने से मार्ग यातायात हेतु अवरुद्ध हो गया है जिसे खोलने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने अवगत कराया है कि मयाली-गुप्तकाशी मोटर मार्ग किमी 25 में मलवा बोल्डर आने से मार्ग यातायात हेतु अवरुद्ध हो गया है जिसे खोलने का प्रयास किया जा रहा है। रुद्रप्रयाग-चोपड़ा-दशज्यूला उडामांडा मोटर मार्ग किमी 25, कोट-रणधार बधणीताल मोटर मार्ग किमी 05, खिर्सू-खेड़ाखाल कांडई खांकरा मोटर मार्ग किमी 25, माई की मंडी से जवाड़ी-दरमोला रौठिया मार्ग किमी 02, फाटा-जामू मोटर मार्ग यातायात हेतु अवरुद्ध है जिन्हें यातायात हेतु सुचारू करने की कार्यवाही गतिमान है। रैंतोली-जसोली नगरासू मोटर मार्ग किमी 09 पर पूर्णरूप से वासआउट हो गया है। राष्ट्रीय राजमार्ग 107 स्थान तरसारी में यातायात हेतु मार्ग अवरुद्ध है। जिन्हें खोलने हेतु संबंधित विभागों द्वारा कार्यवाही गतिमान है।

सरकारी जमीन दिखाकर ठगे 43 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। सरकारी जमीन दिखाकर 43 लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नोएडा निवासी अमित कुमार ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी रिश्तेदारी देहरादून में है और वह निवास हेतु देहरादून में प्लॉट ढूंढ रहा था, जिसके चलते श्रीमती लक्ष्मी तिवारी पत्नी अशोक चन्द्र तिवारी व उसका पुत्र गौरव तिवारी पुत्र अशोक चन्द्र तिवारी, निवासी डालनवाला, देहरादून ने उससे सम्पर्क किया तथा इस प्रकार का कथन किया कि उनके परिचित विनोद सिंह के पास एक बहुत अच्छा भूखण्ड है, जो विक्रय हेतु है, जो उसकी पत्नी पूजा नेगी पत्नी निवासी सालावाला, जिला देहरादून के नाम पर है। उक्त चारों व्यक्ति लक्ष्मी तिवारी, गौरव तिवारी, विनोद सिंह व पूजा नेगी ने उसको भूखण्ड दिखाया। यह कहा कि भूमि पाक व साफ है तथा भूमि की रजिस्ट्री पूजा नेगी के नाम पर है। उसको जमीन पसंद आ गयी। उक्त व्यक्तियों द्वारा भूमि की कीमत 24 लाख 50 हजार रुपये बतायी गयी, जिसमें उसने इतनी महंगी जमीन लेने में असमर्थता जताते हुए कहा कि उसके पास इतने पैसे नहीं है। इस पर चारों व्यक्तियों ने कहा कि आप चिंता मत करो, भूमि पर लोन भी हम ही करा कर देंगे। वह उपरोक्त व्यक्तियों की बातों में आ गया व भूमि लेने हेतु सहमत हो गया तथा भूमि के कागज मांगे तो उन्होंने कहा कि आप हम पर विश्वास रखें और वैसे भी बैंक वाले कागज तो चैक करेंगे ही तभी तो लोन पास करेंगे। उक्त व्यक्तियों ने क्ष्थ्स् कम्पनी से प्रार्थी के लोन कराने हेतु अपने एक परिचित प्रलव चौधरी (मो0 8077843713) को बुलाया, उसने भी प्रार्थी से कहा कि मैंने पूजा नेगी की इस जमीन से लगती हुई और जमीनों पर भी लोन कराये हैं, आप चिंता मत करों आपका लोन भी करा दूंगा।

उक्त पाचों व्यक्तियों ने (लक्ष्मी तिवारी, गौरव तिवारी, विनोद सिंह व पूजा नेगी व प्रलव चौधरी) ने आपस में मिलीभगत कर उक्त भूमि क्रय करने हेतु लोन करा दिया जिसका पैसा सीधा पूजा नेगी के खाते में गया और बाकी के 2,50,000 रुपये उससे लिये तथा रजिस्ट्री का खर्चा 1.55,000 रुपये अलग से लिया। उसको बाद में पता चला कि उक्त भूमि पूजा नेगी की नहीं सरकारी थी तथा अब लोन भी 43 लाख रूपया हो गया है। उक्त लोगों ने उसके साथ ठगी कर रूपया हडप लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कांग्रेसियों ने की दून चिकित्सालय में सुविधायें दुरुस्त करने की मांग

संवाददाता

देहरादून। स्वास्थ्य सचिव से मुलाकात कर कांग्रेस पदाधिकारियों ने दून चिकित्सालय में सुविधायें दुरूस्त करने की मांग की।

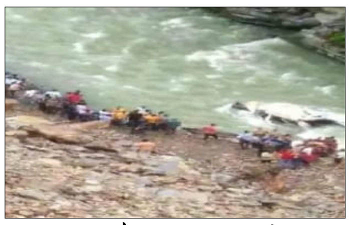
आज यहां कांग्रेस नेताओं पूर्व विधायक विजयपाल सजवाण, पूर्व विधायक राजकुमार एवं पूर्व महानगर कांग्रेस अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, पार्षद नीनू सहगल एवं नागेश रतूड़ी के प्रतिनिधिमण्डल ने स्वास्थ्य सचिव उत्तराखंड शासन से मुलाकात कर उन्हें ज्ञापन सौंपते हुए राजकीय दून चिकित्सालय में सुविधायें दुरूस्त किये जाने की मांग की है। स्वास्थ्य सचिव उत्तराखंड शासन को दिये ज्ञापन में पूर्व महानगर कांग्रेस अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने कहा कि राजकीय दून मेडिकल अस्पताल अव्यवस्थाओं का अड्डा बना हुआ है, जिससे मरीजों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रह है। राजकीय दून चिकित्सालय में नए ओपीडी भवन और पुराने ओपीडी भवन को जोड़ने के लिए बना फुट ओवर ब्रिज सफेद हाथी साबित हो रहा है। पुल के दोनों तरफ सीढ़िया और लिफ्ट तो लगी हुई हैं, लेकिन रैंप नहीं है। लिफ्ट भी इतनी छोटी है कि उसमें स्ट्रेचर भी नहीं जा सकता तथा लिफ्ट अक्सर खराब अवस्था में रहती है। ऐसी स्थिति में पहले से भर्ती मरीजों और पैदल चलने पर असक्षम मरीजों को ओपीडी भवन से वार्ड वाले भवन में लाने-ले जाने में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है तथा मरीजों को स्ट्रेचर और व्हील चेयर पर जाम के बीच सड़क से ले जाना पड़ता है। इस तरह से लाखों रूपए खर्च कर बने फुट ओवर ब्रिज के निर्माण में बड़े भ्रष्टाचार का संकेत देता है। फुट ओवर ब्रिज के दोनों तरफ रैंप का निर्माण कराया जाना भी नितांत आवश्यक है।

एक नजर

नदी में गिरी पुलिस जीप, छह की मौत 4 घायल एक लापता

हमारे संवाददाता

हिमाचल। पुलिस जवानों से भरी एक जीप के नदी में गिर जाने से जहां छह जवानों की मौत हो गयी वहीं चार गम्भीर रूप से घायल हुए है जबकि एक लापता बताया जा रहा है जिसकी तलाश जारी है। यह हादसा चंबा जनपद के तीसा थाना क्षेत्रांतर्गत सियोल नदी में हुआ है। बताया जा रहा है कि आज सुबह हुए इस हादसे में वाहन में सवार छह लोग मारे गए हैं। मृतकों में चालक और पांच पुलिस कर्मी हैं। चार लोगों को रेस्क्यू कर अस्पताल में भर्ती किया गया है। वहीं, नदी के तेज बहाव में एक जवान लापता है। पुलिस व एनडीआरएफ की टीमें लापता जवान की तलाश में रेस्क्यू ऑपरेशन चला रही हैं। चंबा पुलिस के अनुसार हादसे का शिकार हुई बोलेरो जीप तीसा से बैरागढ़ की तरफ जा रही थी तभी रास्ते में तरवाई नामक स्थान पर संतुलन खोने से जीप खाई में लुढ़क गई और फिर नदी में जा गिरी। बोलेरो में हिमाचल पुलिस बटालियन के नौ जवान और दो स्थानीय लोग सवार थे। हादसे का पता लगते ही तीसा पुलिस ने स्थानीय लोगों के साथ मिलकर राहत व बचाव कार्य शुरू किया। बोलेरो के लुढ़कने पर कुछ लोग छिटक कर बाहर आने से बाल-बाल बच गए। हालांकि वे गम्भीर रूप से चोटिल हुए हैं। तीसा पुलिस द्वारा हादसे के कारणों की जांच कर रही है।



शराब की दुकान में लाखों की नगदी व बीयर चोरी, पार्टी कर फरार हुए चोर

हमारे संवाददाता

नैनीताल। हल्द्वानी क्षेत्रांर्तगत ट्रांसपोर्ट नगर क्षेत्र में शराब की दुकान में लाखों की नगदी व शराब चोरी का मामला सामने आया है। यहां चोरो ने दुकान में घुसकर सिर्फ चोरी की वारदात को ही अंजाम नही दिया। बल्कि चोरों ने चोरी से पहले यहां शराब व मुर्गे की दावत का भी लुत्फ उठाया। जिसके बाद वह सीसी टीवी की डीवीआर लेकर फरार हो गये। मामले की जानकारी मिलने पर पुलिस अब चोरो की तलाश में जुट गयी है। जानकारी के अनुसार कुसुमखेड़ा निवासी शराब कारोबारी की रामपुर रोड किनारे एसटीएच के पास देसी और बीयर का ठेका है, जिसमें कैंटीन भी है। बताया जा रहा है कि बुधवार रात 11 बजे कर्मचारी ठेका बंद कर अपने घर चले गए और बुधवार रात बिक्री का पैसा दुकान के गल्ले में छोड़ गए। रात तकरीबन 12 बजे चोर शराब ठेके के पीछे पहुंचे। चोरों ने पहले गैलरी से लगी कैंटीन की दीवार तोड़ी और कैंटीन में दाखिल हुए। दुकान में पहुंच कर चोरो ने गल्ले से करीब 2 लाख 55 हजार रुपये की नगदी उड़ा ली। जिसके बाद उन्होने कैंटीन से चिकन निकाला और फिर बीयर पार्टी की। जाने से पहले चोर अपने साथ बीयर की करीब 7 पेटियां और सीसीटीवी की डीवीआर भी ले गए।

एन्टी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट ने किया 30 बच्चों को रेस्क्यू

संवाददाता

देहरादून। एन्टी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट ने सरकारी व गैर सरकारी विभागों व संगठनों से समन्वय स्थापित कर 30 बच्चों को रेस्क्यू कर शिशु निकेतन, व तीलू रौतेली छात्रावास पहुंचाया। आज यहां एन्टी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट देहरादून द्वारा नोडल अधिकारी/पुलिस उपाधीक्षक नीरज सेमवाल के निर्देशानुसार प्रभारी एन्टी ह्यूमन दरोगा मनमोहन सिंह नेगी के निकट निर्देशन में विभिन्न सरकारी व गैर सरकारी विभागों / संगठनों से समन्वय स्थापित कर भिक्षावृत्ति की रोकथाम एवं ऐसे बच्चे जो भीख मांगने, कबाड़ उठाने एवं कूड़ा बीनने में मजबूर हैं जिनकी देखरेख व संरक्षण की आवश्यकता है उनके सर्वोत्तम हितों को ध्यान में रखकर रेस्क्यू अभियान चलाया गया जिसमें ऐठ्ज एवं शिमला बाई पास से भीख मांगने, एवं कूड़ा बीनने वाले 15 बालक, 10 बालिकाओं सहित 05 महिलाओं को रेस्क्यू किया गया जिनकी बाल कल्याण समिति के समक्ष प्रस्तुत कर काउंसलिंग करायी गयी तथा उनके सर्वोत्तम हितों को ध्यान में रखते हुए 05 बालिकाओं को सरफीना ट्रस्ट (खुला आश्रय गृह) 04 बलकों, 01 बालिका को शिशु निकेतन, 09 बालकों को समर्पण सोसाइटी (खुला आश्रय गृह) एवं 05 महिलाओं व उनके 06 बच्चों को वीरांगना तीलू रौतेली छात्रावास में भेजा गया।

'मेरी माटी मेरा देश' अभियान के तहत 13 अगस्त से सभी थाना चौकियों पर तिरंगा लहराये

संवाददाता

देहरादून। पुलिस महानिदेशक ने आदेश जारी किया कि मेरी माटी मेरा देश अभियान के तहत सभी थाना चौकियों पर 13 अगस्त से 15 अगस्त तक तिरंगा लगाया जाये।

आज यहां अशोक कुमार, पुलिस महानिदेशक, उत्तराखण्ड ने पुलिस मुख्यालय स्थित सभागार में 'मेरी माटी मेरा देश', 'हर घर तिरंगा' अभियान एवं कानून व्यवस्था के सम्बन्ध में परिक्षेत्र एवं जनपद प्रभारियों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से बैठक की। उन्होंने कहा कि समस्त जनपद प्रभारियों द्वारा हेट स्पीच के मामलों में उच्चतम न्यायालय के दिशा-निर्देशों का अनुपालन कराना सुनिश्चित किया जाए।

इनका स्वत: संज्ञान लेकर तुरंत मुकदमा पंजीकृत करते हुए वैधानिक कार्यवाही की जाए साथ ही भू-माफियाओं, ड्रग्स माफियाओं, नौकरी लगाने, विदेश भेजने एवं चिट फंड आदि के नाम पर धोखाधड़ी करने वालों के विरूद्ध गैंगस्टर एक्ट के अन्तर्गत अवैध रूप से अर्जित

❑पुलिस मुख्यालय ने दिये आदेश

की गयी सम्पत्ति कुर्क करने के लिए 01 अगस्त 2023 से 'ऑपरेशन प्रहार' अभियान चलाया जा रहा है।

अभियान में अधिक से अधिक कार्यवाही करने हेतु समस्त जनपद प्रभारियों को विशेष निर्देश दिये गये। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता दिवस के परिपेक्ष्य में अतिरिक्त सतर्कता बरतने, होटल, बस स्टेशन/रेलवे स्टेशन में चेकिंग/फिस्किंग अभियान चलाने व संवेदनशील संस्थानों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देने हेतु निर्देशित किया। उन्होंने कहा कि आजादी का अमृत महोत्सव के तहत 'मेरी माटी मेरा देश' अभियान को लेकर भारत सरकार द्वारा जारी निर्देशों का पालन करना सुनिश्चित करें। इस दौरान उत्तराखण्ड पुलिस की सभी इकाईयां मिलकर जनपद स्तर पर विशेष मार्च का अयोजन करें और अमृत काल के पंचप्रण की शपथ ली जाए साथ ही 'हर घर तिरंगा' अभियान के तहत 13 अगस्त से 15 अगस्त तक थाना, चौकी, कार्यालयों एवं अपने घरों में तिरंगा लगाएं और आम जन को भी जागरूक करें। उन्होंने कहा कि डेंगू को लेकर साफ सफाई पर विशेष ध्यान दें। परिसरों में नगर निगम/नगर पालिका से समन्वय कर समय-समय पर फॉगिंग कराएं।

इस अवसर पर अपर पुलिस महानिदेशक, पीएसी पी वी के प्रसाद, अपर पुलिस महानिदेशक, अभिसूचना एवं सुरक्षा अभिनव कुमार, अपर पुलिस महानिदेशक, पुलिस दूरसंचार/सीसीटीएनएस वी मुरूगेशन, अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध एवं कानून व्यवस्था ए.पी. अंशुमान, पुलिस महानिरीक्षक, पी/एम- श्रीमती विमला गुंज्याल सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

आगामी तीन दिन मूसलाधर बारिश होगी

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में मानसूनी आपदा से जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है लेकिन अभी भी इससे राहत के कोई आसार दिखाई नहीं दे रहे हैं। मौसम विभाग द्वारा जारी ताजा अपडेट के अनुसार राजधानी दून सहित राज्य के 6 जिलों में भारी और तीन जिलों में भारी से भी भारी बारिश का रेड अलर्ट जारी किया गया है। जिसके मद्देनजर मुख्यमंत्री धामी ने जहां आपदा राहत में लगी टीमों और जिला प्रशासनों को अलर्ट रहने की निर्देश दिए हैं वहीं लोगों से भी अपील की है कि वह अनावश्यक यात्रा से बचें और सतर्कता बरते।

❑मुख्यमंत्री ने की लोगों से सावधानी बरतने की अपील

मौसम विभाग द्वारा दून, टिहरी और पौड़ी में भारी बारिश की संभावना जताई गई है वही नैनीताल, उधम सिंह नगर व चंपावत में भारी से भारी बारिश का रेड अलर्ट जारी किया गया है जिसका असर बीती रात से ही देखा जा रहा है। विकास नगर व दून के कुछ हिस्सों में बीती रात भारी बारिश होने के बाद शासन-प्रशासन अलर्ट पर है वहीं धरासू के पास भारी बारिश व भूस्खलन से गंगोत्री हाइवे बंद हो गया है। उधर उधम सिंह नगर में नेपाल को जोड़ने वाले छिनका पुल में बड़ी-बड़ी दरारें पड़ गई है। ऋषिकेश में भी बीती रात से भारी बारिश हो रही है। रानी पोखरी से आगे भोगपुर में महादेव नाले में आए तूफान से बीती रात कई घरों में पानी घुस गया। मौसम विभाग द्वारा कहा जा रहा है कि 14 अगस्त तक राज्य में कहीं भारी तो कहीं भारी से भी भारी बारिश का दौर जारी रहेगा जिसके कारण लोगों को सतर्क रहने की जरूरत है।

केदारनाथ यात्र मार्ग पर आया मलबा, यातायात अवरुद्ध

संवाददाता

रूद्रप्रयाग। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि केदारनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग फाटा तरसाली में मलबा आने से यात्रा मार्ग अवरूद्ध हो गया है जो कि कल तक खुलेगा।

जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने अवगत कराया है कि केदारनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग फाटा तरसाली में गत सायं को भारी बारिश के कारण चट्टान खिसकने से लगभग 80 मीटर लंबा एवं 60 मीटर ऊंचे पहाड़ी से बोल्डर व मलवा आने से केदारनाथ यात्रा मार्ग आवागमन हेतु अवरुद्ध हो गया था जिसे जिलाधिकारी के निर्देशन में मार्ग खोलने की प्रक्रिया कल सायं को ही शुरू कर दी गई थी किन्तु सायं को अंधेरा एवं धुंध होने व पहाड़ी से बोल्डर गिरने से यात्रा मार्ग खोलने का कार्य रोक दिया गया था। उन्होंने अवगत कराया है कि उक्त बंद सड़क मार्ग को आवाजाही हेतु सुचारू करने के लिए सुबह से ही कार्य शुरू कर दिया गया है जिसमें दोनों ओर से जेसीबी मशीनों द्वारा मलवा हटाने का कार्य शुरू कर दिया गया है जिसमें तीन मशीनों द्वारा कार्य कर रही हैं। उन्होंने यह भी अवगत कराया है कि मार्ग को आवागमन हेतु कल तक ही सुचारू किया जा सकेगा। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी दीपेंद्र सिंह नेगी, तहसीलदार ऊखीमठ दीवान सिंह राणा, डीडीआरएफ, एसडीआरएफ, पुलिस, तहसील एवं जिला प्रशासन तथा राष्ट्रीय राजमार्ग के अधिकारी एवं कर्मचारियों की देखरेख में सड़क मार्ग को खोलने का कार्य किया जा रहा है।

अस्पताल से डाक्टर का हजारों रूपए से भरा पर्स चोरी

संवाददाता

देहरादून। राजकीय चिकित्सालय से डाक्टर का हजारों रूपये से भरा पर्स चोरी हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गुमानीवाला निवासी डाक्टर शुभा ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह एसपीएस राजकीय चिकित्सालय में रात्री आठ बजे के शिफ्ट मे कार्यरत थी । ड्यूटी के दौरान सुबह साढे छह बजे से आठ बजे के बीच ड्यूटी डाक्टर रूम से मेरा पर्स चोरी किया गया। जिस मे 10 हजार रूपये, सोने की अंगूठी , ड्राइविंग लाइसेन्स, हास्पिटल आईडी कार्ड, जरुरी मेडिकल डाक्यूमेंन्ट्स थे।

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।