शनिवार
12 अगस्त 2023

पृष्ठ 4

बच्चे को लग गई है पिज्जा-बर्गर खाने की आदत ?

पृष्ठ 5

जिंदा बंदा गाने पर शाहरुख खान ने किया जबरदस्त डांस

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 186
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

लोकतंत्र के पौधे का, चाहे वह किसी भी किस्म का क्यों न हो तानाशाही में पनपना संदेहास्पद है।

– जयप्रकाश नारायण

दूनवैलीमेल

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

भाजपा व कांग्रेस ने बागेश्वर चुनाव को लेकर कसी कमर

गौरव दास व बसंत कुमार के बीच मुकाबले के आसार

विशेष संवाददाता

देहरादून। चंदन रामदास के निधन से खाली हुई बागेश्वर विधानसभा सीट पर होने वाले उपचुनाव को लेकर भाजपा और कांग्रेस दोनों ने कमर कस ली है। उम्मीदवारो के चयन में जुटी दोनों पार्टियों ने अपने-अपने प्रत्याशियों की सूची तैयार की जा चुकी है और उन्हें हाई कमान की मंजूरी के लिए भेजा जा चुका है। लेकिन सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार दोनों पार्टियों ने अपने-अपने उम्मीदवारों के नाम तय कर लिए है और इसकी अब महज औपचारिक घोषणा ही बाकी है।

भाजपा द्वारा भले ही तीन नामो का पैनल पार्लियामेंट्री बोर्ड के लिए भेजा गया है जिसमें चंदन रामदास की पत्नी पार्वती दास और बड़े बेटे गौरव दास तथा पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष दीपा आर्य के नाम शामिल है लेकिन सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार भाजपा इस चुनाव में गौरव दास को अपना प्रत्याशी बनाने जा रही है। और वही अपने पिता की राजनीतिक विरासत हासिल करने के लिए चुनाव मैदान में उतरने वाले हैं।

❑इस बार कांटे की हो सकती है टक्कर

इसके संकेत प्रदेश अध्यक्ष द्वारा उन्हें पार्टी की सदस्यता दिलाने से भी मिल रहे हैं।

उधर कांग्रेस अपनी सूची में दो नामो पर ही विचार जरूर करती रही है लेकिन वह किसी अन्य दल के ऐसे चेहरे को भी चुनाव मैदान में उतार सकती है जो भाजपा प्रत्याशी को कांटे की टक्कर दे सके और जनता मे उसकी अपनी खुद की मजबूत पकड़ भी हो। कांग्रेश ने विधानसभा चुनाव में चंदन राम दास के मुकाबले रंजीत दास को चुनाव मैदान में उतारा था लेकिन वह बुरी तरह से हार गए थे। वही रिजर्व सीट होने के कारण प्रदीप टम्टा के चेहरे पर भी मंथन किया गया लेकिन कांग्रेस इस उपचुनाव में जिस भी प्रत्याशी को चुनाव मैदान में उतार सकती है वह आप के पूर्व प्रत्याशी बसंत कुमार नाम भी चर्चा में है जो तीसरे नंबर पर रहे थे कांग्रेस के नेताओं का मानना है कि जब अकेले दम पर बसंत कुमार तीसरे नंबर पर रह सकते हैं तो पार्टी के टिकट पर भाजपा के प्रत्याशी को कांटे की टक्कर दे सकते हैं। बसंत कुमार बागेश्वर में हैं और चुनाव की तैयारी में जुटे हुए हैं। उन्होंने अभी तक अपने पत्ते नहीं खोले है कि किस पार्टी के टिकट पर वह चुनाव लड़ेंगे। लेकिन उनका चुनाव लड़ना तय है। ऐसी स्थिति में बागेश्वर चुनाव मैं गौरव दास भाजपा और बसंत कुमार कांग्रेस के प्रत्याशी के तौर पर लगभग तय माने जा रहे हैं। भाजपा और कांग्रेस दोनों ही दल इस उपचुनाव को गंभीरता से ले रहे हैं क्योंकि 2024 से पूर्व होने वाला यह उपचुनाव अंतिम चुनाव है। जिसके लिए 5 सितंबर को वोटिंग होनी है। अगर कांग्रेस बसंत कुमार पर दाव लगाती है तो वह बहुत जल्द कांग्रेस की सदस्यता ले सकते हैं।

हादसा: ढाग गिरने से दस परिवार प्रभावित

संवाददाता

देहरादून। जाखन स्थित चेतना बस्ती में ढाग गिरने से दस परिवार प्रभावित हो गये जिनको सुरक्षित स्थान पर शिफ्ट किया गया। घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय विधायक व कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी सहित प्रशासनिक अधिकारी मौके पर पहुंचे और उन्होंने प्रभावित परिवारों को उचित सहायता का आश्वासन दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गत देर रात तेज बारिश के चलते जाखन स्थित चेतना बस्ती में तेज आवाज के साथ ढाग गिरने से वहां दहशत फैल गई। लोग अपने घरों से बाहर की तरफ भागे।देखते ही देखते ढाग का मलबा सडक पर आ गया। घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय पार्षद संजय नौटियाल एसडीएम दुर्गा पाल मौके पर पहुंचे।उन्होंने प्रभावित लोगों को सुरक्षित स्थान पर शिफ्ट किया। घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय विधायक व कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी मौके पर पहुंचे और उन्होंने घटना स्थल का निरीक्षण कर अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये तथा प्रभावितो को हर प्रकार की सहायता का आश्वासन दिया।

बता दे कि राज्य में कई दिनों से हो रही लगातार बारिश के कारण भूस्खलन के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। जिनसे कई घरों दुकानों व सड़कों को काफी नुकसान हुआ है। हालांकि प्रशासन द्वारा इन भूस्खलन मामलों में त्वरित कार्रवाई की जा रही है और पीड़ित लोगों को सहायता दी जा रही है।

हमें मणिपुर मुद्दे पर संसद में बोलने से रोका गया: एनपीएफ सांसद

नई दिल्ली। भाजपा के सहयोगी दल नागा पीपुल्स फ्रंट (एनपीएफ) के एक सांसद ने मणिपुर मुद्दे को लेकर बीजेपी पर गंभीर आरोप लगाया है। एनपीएफ सांसद लोरहो पफोज का आरोप है कि उन्हें मणिपुर मुद्दे पर संसद में बोलने से रोका गया। पफोज ने कहा कि हम संसद में मणिपुर पर बोलना चाहते थे, लेकिन हमें अनुमति नहीं दी गई। उन्होंने कहा कि हां, हम बीजेपी के सहयोगी हैं ,लेकिन हमें अपने लोगों के लिए भी बोलना होगा। इतना ही नहीं पफोज ने कहा कि हमारे हाथ बंधे हुए हैं, हम बीजेपी के सहयोगी हैं, इसलिए कुछ आदेशों का पालन करना होगा। पफोज के मुताबिक, बीजेपी ने मणिपुर मुद्दे को सही तरह से कंट्रोल नहीं किया। जिसके कारण मणिपुर में हालात खराब हैं। हालांकि, उन्होंने कहा कि बीजेपी ने मणिपुर में अच्छा काम किया है। यहां तक कि पहाड़ी इलाकों में भी बहुत काम किया है। पर मौजूदा हालात में बीजेपी ने सही तरह से हालात को कंट्रोल नहीं किया। नागा पीपुल्स फ्रंट के सांसद लोरो एस पफोज ने पीएम मोदी के मणिपुर दौरा नहीं करने को लेकर भी सवाल खड़े किए। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री को वहां जाना चाहिए था।

विपक्ष के लोग सदन से भागे, पूरे देश ने देखा: पीएम मोदी

❑चुनाव के दौरान टीएमसी ने गुंडों को सुपारी दी थी

कोलकाता। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए पश्चिम बंगाल के हावड़ा में हो रहे भाजपा के पंचायती राज परिषद कार्यक्रम को संबोधित किया। प्रधानमंत्री ने कहा कि हमने संसद में विपक्ष के अविश्वास प्रस्ताव को हराया और पूरे देश में नकारात्मकता फैलाने वालों को करारा जवाब दिया। विपक्ष के सदस्य संसद बीच में ही छोड़कर चले गए। सच तो यह है कि वे अविश्वास प्रस्ताव पर वोटिंग से डर गए थे। विपक्ष के लोग सदन से भाग गए, ये पूरे देश ने देखा है। लेकिन ये दु:खद है कि इन लोगों ने मणिपुर के लोगों के साथ इतना बड़ा विश्वासघात किया।

इस दौरान पीएम मोदी ने विपक्ष और ममता सरकार पर जमकर निशाना साधा। प्रधानमंत्री ने पश्चिम बंगाल में पंचायत चुनावों के दौरान हुई हिंसा का जिक्र किया और कहा कि तृणमूल कांग्रेस ने चुनाव के दौरान 'खूनी खेल खेला'। उन्होंने टीएमसी पर बूथ कैप्चरिंग का भी आरोप लगाया। इसके अलावा प्रधानमंत्री ने तृणमूल कांग्रेस पर मतदाताओं को धमकी देने और उनके जीवन को नरक बनाने का भी आरोप लगाया।

पीएम मोदी ने कहा, जो लोग खुद को लोकतंत्र के चैंपियन के रूप में चित्रित करते हैं, वे ही ईवीएम से छुटकारा पाने की साजिश रचते हैं। चुनाव के दौरान टीएमसी ने गुंडों को सुपारी दी थी और उनसे मतगणना वाले दिन बूथ पर कब्जा करने को कहा था। पार्टी (टीएमसी) काम पूरा करने के लिए घातक हमलों को अपने साधन के रूप में इस्तेमाल कर रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

हेट स्पीच एक बड़ी समस्या

देश के सभी समुदायों के बीच सद्भाव और सौहार्द बना रहे इसके लिए किसी भी कीमत पर हर हाल में नफरती भाषणों को रोका जाना चाहिए तथा केंद्र सरकार भड़काऊ और नफरती भाषणों को कैसे रोका जा सकता है इसके समाधान के लिए एक उच्च स्तरीय समिति का गठन करें। सुप्रीम कोर्ट की इस टिप्पणी से यह स्पष्ट है कि यह समस्या अब देश की एक अति गंभीर समस्या बन चुकी है। हेट स्पीच की समस्या के बारे में दो खास बातें यह है कि यह कोई नई समस्या नहीं है दूसरी बात यह है कि इस समस्या की जड़ में देश की वह राजनीति है जो वोटो के ध्रुवीकरण से जुड़ी है। देश के नेताओं और राजनीतिक दलों ने भी कभी इस बात की जरूरत नहीं समझी कि वह जो कह रहे हैं और जो कर रहे हैं उसका समाज पर क्या प्रभाव पड़ेगा या इसके दूरगामी परिणाम क्या होंगे इस सोचने की भी जरूरत किसी ने भी नहीं सोची है। सभी दलों और नेताओं के द्वारा भारतीय संविध ान की मूल भावना धर्मनिरपेक्षता और सर्वधर्म समभाव पर भाषण दिए जाते रहे हो लेकिन यही नेता तिलक, तराजू और तलवार इनको मारो जूते चार और बोली से नहीं मानोगे तो गोली से मानोगे जैसे नारे और भाषण देने में कभी पीछे नहीं रहे। यह विडंबना ही रही है कि सभी राजनीतिक दलों और नेताओं द्वारा इस मुद्दे पर दोहरी नीति पर काम किया जाता रहा है। जाति धर्म और क्षेत्र के आधार पर देश को बांटने और समाज को लड़ाने की राजनीति अब नासूर बन चुकी है। मंदिर-मस्जिद और आरक्षण जिसे हम मंडल कमंडल की राजनीति कहते हैं सभी कुछ संप्रदायिकता विभाजन के मुद्दे रहे हैं। इस राजनीति ने हमें क्या दिया है? मणिपुर और हरियाणा के नूंह की घटनाएं इसका ताजा उदाहरण है। ऐसा भी नहीं है कि इस तरह की सांप्रदायिक हिंसा और दंगे पहली बार हुए हैं इनका एक लंबा इतिहास है। देश के लोग न गोधरा कांड को भूले हैं न 1984 के दंगों को। कहा तो यही जाता है कि भारत की पहचान ही इसकी बहुरंगी सामाजिक संरचना है। जिसमें विभिन्न समुदाय धर्मों के लोग जिनकी भाषा बोली और वेशभूषा अलग-अलग है किंतु इस अनेकता में एकता ही उसे विश्व के तमाम देशों से अलग बनाती है। पश्चिमी देशों में नस्लीय भेदभाव हमेशा ही बड़ी समस्या रहा है लेकिन अब हिंदुस्तान में नफरत की जो हवा बह रही है उसने देश के समाज और उसकी संस्कृति को झुलसाना शुरू कर दिया है। सुप्रीम कोर्ट की चिंता गैर वाजिब इसलिए भी नहीं है क्योंकि वर्तमान दौर में लव जिहाद और लैंड जिहाद जैसे मुद्दों को भी उस हद तक हवा दी जा रही है जहां किसी समुदाय विशेष के सामाजिक बहिष्कार और आर्थिक प्रतिबंधों के कारण पलायन की स्थितियां उत्पन्न हो जाती हैं। आज के इस डिजिटल युग में भ्रामक सूचनाओं का आदान-प्रदान जो अति सुगम हो गया है इस समस्या को बढ़ावा देने में आग में घी डालने जैसा काम कर रहा है। जिसके कारण स्थिति बेकाबू हो रही है। किसी भी सूरत में इस नफरत की आग को रोका जाना जरूरी है नूंह के मामले को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने इस बात को महसूस किया और अपनी टिप्पणी में इसे गैर संवैधानिक बताया। अहम सवाल यह है कि नेताओं द्वारा दिए जाने वाले नफरती भाषणों पर रोक कैसे लगाई जा सकती है? क्या केंद्र सरकार इसके लिए कुछ नए कानून लाने की पहल करेगी? या फिर राज्य सरकारों की कोई जिम्मेदारी तय होगी। बीते कल ही उत्तराखंड के डीजीपी अशोक कुमार ने इस बारे में अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि नफरती भाषणों के मामले में तुरंत एफआईआर दर्ज करें। निश्चित तौर पर इस समस्या के समाधान के लिए कठोर कदम उठाने की जरूरत है।

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

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

विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव ।
यद् भद्रं तन्न आ सुव।।
(ऋ० ५.८२.५)

हे सकल जगत् के कर्त्ता परमात्मन् ! कृपा करके आप हमारे सब दुःखों के कारण सब पापों को दूर कर दें। हे भगवन्! कल्याण कारक जो अच्छे गुण-कर्म-ज्ञान उपासनादि उत्तम-उत्तम पदार्थ हैं, उन सबको प्राप्त करा दें, जिससे हम सच्चे धार्मिक, ज्ञानी और तेरे उपासक बनकर अपने मनुष्य-जन्म को सफल करें।

राज्यपाल ने राजभवन में वर्षा जल संरक्षण प्रणाली के कार्यों का लोकार्पण किया

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने शनिवार को राजभवन में वर्षा जल संरक्षण प्रणाली के कार्यों का लोकार्पण किया। इस अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि वर्तमान समय में जल संरक्षण अत्यंत आवश्यक है। वर्षा के जल को संरक्षित कर उसे पुन: उपयोग में लाया जाना बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि इस दिशा में राजभवन में भी यह पहल की गई है कि किस प्रकार यहां वर्षा के जल को संरक्षित कर उसका पुनरुपयोग किया जाय।

राज्यपाल ने कहा कि यहां हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम पानी की बचत करें, जिससे आने वाले समय में पानी की दिक्कत न हो। उन्होंने कहा कि राजभवन और आसपास के क्षेत्र में अधिक मात्रा में बारिश होती है और वह पानी बहकर चला जाता था। जल संरक्षण हेतु बनाए गए टैंक के निर्माण से अब उस पानी को स्टोर किया जा सकेगा। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण हेतु किए गए इस तरह के प्रयासों से जलस्तर में निश्चित ही वृद्धि होगी। राज्यपाल ने कहा कि उत्तराखण्ड में जल संरक्षण के लिए इस तरह के अन्य जगहों में भी इस तरह के प्रयास किए जा रहे हैं जिससे आने वाले समय में अवश्य ही जलस्तर में वद्धि होगी। उन्होंने इस कार्य में लगे अधिकारियों के कार्यों की सराहना की और कहा कि बहुत कम समय में ही इन कार्यों को सम्पन्न किया गया है।

राजभवन में वर्षा जल संग्रहण प्रणाली के अंतर्गत बारिश के पानी को संरक्षित करने हेतु 200 किलो लीटर क्षमता के टैंक का निर्माण किया गया है। पूरे राजभवन परिसर में होने वाली बारिश के पानी को इस टैंक में एकत्रित किया जाएगा। इसमें प्रतिवर्ष 21.78 लाख लीटर वर्षा जल उपलब्ध होगा, जिसमें प्रतिवर्ष कुल 8.40 लाख लीटर वर्षा जल भूगर्भीय जल स्तर में वृद्धि तथा प्रतिवर्ष कुल 13.38 लाख लीटर वर्षा जल का उपयोग सामान्य कार्यों यथा बागवानी, परिसर की धुलाई इत्यादि कार्यों में किया जाएगा। इसके फलस्वरूप भूगर्भीय जल के दोहन में कमी तथा पेयजल का समुचित उपयोग किया जाएगा। इस योजना की कुल लागत 37.16 लाख रुपये है। इस अवसर सचिव राज्यपाल रविनाथ रामन, अपर सचिव स्वाति एस. भदौरिया, अपर सचिव पेयजल कर्मेन्द्र सिंह, मुख्य महाप्रबंधक जल संस्थान नीलिमा गर्ग, महाप्रबंधक आर. के. रोहेला, अधिशासी अभियंता आशीष भट्ट आदि उपस्थित रहे।

स्वास्थ्य शिविर में 475 लोगों ने करायी जांच

संवाददाता

देहरादून। भाजपा करनपुर मण्डल द्वारा लगाये गये स्वास्थ्य शिविर में 475 लोगों ने अपने स्वास्थ्य की जांच करा लाभ उठाया।

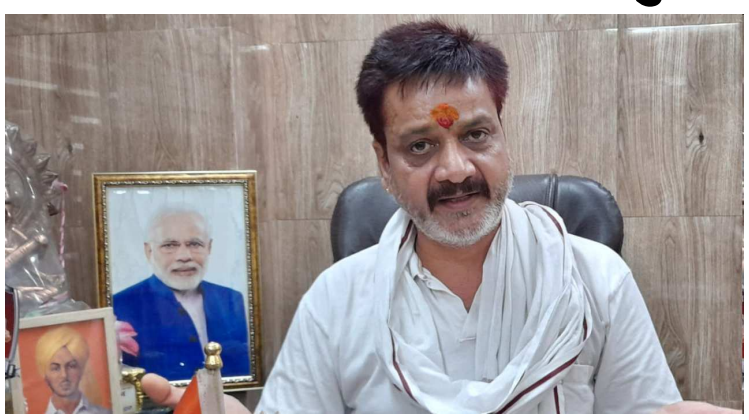
आज चक्खुवाला इंद्रा कालोनी के बाल्मीकि मंदिर धर्मशाला में पेनशिया हॉस्पिटल देहरादून के सहयोग से भारतीय जनता पार्टी करनपुर मण्डल देहरादून महा नगर की मंत्री कोमल गेहलोत एवम सुनील राणा के विशेष प्रयास से लगा जिसमे फिजिसियान डॉ. सुनील भट्ट, डा. निशांत चौधरी, डॉ. सरण्या एवम डॉ. भूमिका चौहान द्वारा 475 मरीजों की स्वास्थ्य जाँच की गयी। सभी से स्वास्थ्य जीवन जीने के लिए व्यायाम एवम मॉर्निंग वॉक की मेहत्ता पर प्रकाश डाला। वही इस कैंप में लगभग 450 आयुष्मान कार्ड भी फ्री में बनवा कर दिए गये। इस अवसर पर विधायक राजपुर माननीय खजान दास एवम मण्डल अध्यक्ष करनपुर मण्डल राहुल लारा भी उपपस्थित थे। इस अवसर पर राज गेहलोत राजीव विवेक कुलदीप सिंह मौजूद थे।

नासवी की ऑनलाइन बैठक में चोपड़ा ने दिए अपने सुझाव

संवाददाता

हरिद्वार। नासवी की आन-लाइन बैठक में संजय चोपडा ने अपने सुझाव देते हुए उत्तराखंड में भी राष्ट्रीय अधिवेशन कराने की मांग रखी ।

भारतवर्ष के रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स के सामूहिक संगठन नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया नासवी का 25वां राष्ट्रीय अधिवेशन के सफल आयोजन के साथ देश के सभी राज्यों में राष्ट्रीय पत्र विक्रेता संरक्षण अधिनियम के तहत राज्यों की फेरी नीति नियमावली को लागू करने के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए नासवी के राष्ट्रीय अध्यक्ष चंद्रप्रकाश सिंह की अध्यक्षता और राष्ट्रीय समन्वयक अरविंद सिंह के संचालन में ऑनलाइन जूम एप के माध्यम से 25 राज्यों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक का आयोजन किया गया। ऑनलाइन बैठक में उत्तराखंड लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष नासवी के राष्ट्रीय कार्य समिति के सदस्य संजय चोपड़ा ने उत्तराखंड के रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स का प्रतिनिधि करते हुए अपने रचनात्मक सुझाव के साथ नई दिल्ली में राष्ट्रीय अधिवेशन के उपरांत उत्तराखंड में भी राष्ट्रीय अधिवेशन किए जाने की मांग को राष्ट्रीय नेतृत्व के सनमुख प्रमुखता से उठाया ।



इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा नासवी संगठन का गठन 1998 में किया गया था भारतवर्ष में फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को एक नई दिशा दिखाकर सामाजिक रुप से नई पहचान दिलाने के लिए संघर्ष करते हुए 25 वर्ष होने जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि आगामी सितंबर माह में नई दिल्ली में होने वाले 25 वे अधिवेशन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह ,केंद्रीय शहरी विकास मंत्री हरदीप सिंह पुरी सहित कई राज्यों के प्रमुख जनप्रतिनिधियों को राष्ट्रीय अधिवेशन में आमंत्रित किया जा रहा है। संजय चोपड़ा ने कहा राष्ट्रीय अधिवेशन के उपरांत उत्तराखंड में भी भारतवर्ष के रेडी पटरी के स्थित वेंडर्स लघु व्यापारियों के संगठनों का समागम किया जाएगा और राज्य के नगर निगमों में देश के अन्य महानगरों मैं जिस प्रकार से वेंडिंग जोन बनाए जा रहे हैं उसी की तर्ज पर उत्तराखंड में भी महायोजनाओं को लागू करने के लिए आगामी रूप रेखा बनाकर संघर्ष किए जाऐंगे

नासवी जूम ऐप के माध्यम से ऑनलाइन बैठक में सम्मिलित हुए उत्तर प्रदेश से गोकुल प्रसाद , इरशाद अहमद, अभिषेक निगम ,पंजाब से टाइगर सिंह, पश्चिम बंगाल से चंद्रलेखा, गुजरात से शबीर अहमद ,चेन्नई मद्रास से वी महेश्वरानंद , कर्नाटक से जफर अहमद,आंध्र प्रदेश से श्रीमती पोषम्मा, उड़ीसा से प्रतिभा दास, बिहार से दीपक कुमार आदि अन्य राज्यों के प्रतिनिधि शामिल रहे।

सेंसिटिव स्किन वालों के लिए फेस वॉश का सही तरीका

हर किसी की स्किन टाइप अलग-अलग होती है। यदि आपकी स्किन धूप, प्रदूषण या कॉस्मैटिक के इस्तेमाल से जलने लगती है, तो आपकी स्किन संवेदनशील यानी सेंसिटिव है। इस तरह की स्किन टाइप वालों के मन में हमेशा यह सवाल घूमता रहता है कि आखिर अपना चेहरा किस प्रकार से धोएं।

चेहरे को धोने के लिए किस किस्म के पानी का प्रयोग करें या फिर चेहरे पर कौन सी क्रीम लगाएं आदि। फेस को क्लीन करते हुए इरिटेशन न हो इसलिए आज हम आपको स्किन केयर रूटीन बताएंगे जिसका पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए। अगर आपकी भी स्किन सेंसिटिव है, तो जरूर पढ़ें ये 5 टिप्स...

गुनगुने या ठंडे पानी का करें प्रयोग

आपकी स्किन में जलन न हो इससे बचने के लिए पानी का सही तापमान महत्वपूर्ण है। चेहरा धोने के लिए आमतौर पर गुनगुना या ठंडा पानी सबसे अच्छा होता है। गर्म पानी त्वचा की नमी को छीन लेता है। वहीं, ठंडा पानी स्किन पोर्स को छोटा करता है अत्यधिक तेल पैदा करने से रोकता है। आपको अपनी स्किन की समस्याओं को ध्यान में रख कर पानी के तापमान का चुनाव करना चाहिए।

किस तरह चुनें फेस वॉश

चेहरे पर फेस वॉश सीधे तौर पर न लगाएं। पहले अपने चेहरे को पानी से गीला करें और फिर फेस वॉश लगाएं। फिर अपनी उंगली में एक मटर के आकार जितना फेस वॉश लें और चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से मलें। इस मामले में फॉमिंग क्लींजर काफी अच्छे माने जाते हैं, लेकिन यह सेंसेटिव स्किन के लिए बिल्कुल भी नहीं हैं। इससे ना सिर्फ आपकी स्किन से नेचुरल ऑयल निकल जाता है, बल्कि स्किन में ड्रायनेस और इचिंग होने लगती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप किसी जेंटल व मिल्की नॉन फॉमिंग क्लींजर को ही अपने स्किन केयर रूटीन का हिस्सा बनाएं।

रगड़ कर न पोंछे चेहरा

संवेदनशील त्वचा वालों को कभी भी अपना चेहरा रगड़कर नहीं पोंछना चाहिए। साथ ही चेहरे को पोंछने के लिए एक मुलायम तौलिए फिर सॉफ्ट कपड़े का प्रयोग करना चाहिए। हमेशा अपने चेहरे पर लगे पानी को हल्का सा डैब करके पोंछे।

4. लाइट मॉइस्चराइजर का करें प्रयोग

संवेदनशील त्वचा वाले ज्यादातर लोगों को चेहरा धुलने के बाद फिर से अपनी स्किन को हाइड्रेट करने की आवश्यकता होती है। अपने लिए हमेशा वैसे ही मॉइस्चराइजर का चुनाव करें जो आपकी टाइप की स्किन के लिए ही बनाया गया हो। यदि आप धूप में बाहर निकलती हैं, तो सनस्क्रीन वाले उत्पाद का उपयोग करें।

नाखून चबाता है आपका बच्चा तो इन आसान तरीकों से छुड़ाएं

अमूमन हर बच्चा नाखून चबाता है और बड़े होने पर भी बच्चे अपनी इस आदत को छोड़ते नहीं हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि जिन बच्चों के माता-पिता नाखून चबाते हैं, उनके बच्चों में भी इस आदत का जोखिम अधिक रहता है।

कभी-कभी नाखून चबाना मानसिक और भावनात्मक तनाव का भी संकेत हो सकता है। घबराहट, बेचैनी या दुख महसूस होने पर भी बच्चे ऐसा करते हैं। इस तरह की भावनाओं से निपटने का यह एक तरीका हो सकता है।

आइए जानते हैं बच्चों के नाखून चबाने की आदत के पीछे क्या कारण हैं और इससे कैसे छुटकारा पाया जा सकता है।

इस आदत को बदलना क्यों जरूरी है

नाखून चबाने से स्थायी रूप से कोई नुकसान तो नहीं होता है लेकिन हां ये आपके बच्चे को निम्न रूप से प्रभावित जरूर कर सकता है।

*जब नाखूनों के आसपास के ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, तो वे सही तरीके से बढ़ना बंद कर सकते हैं। इससे नाखून भद्दे या अजीब दिख सकते हैं।

*नाखून चबाते समय दांत पर क्रैक आने का भी खतरा रहता है। समय के साथ अगर इस आदत को न छोड़ा जाए तो जबड़े से संबंधित परेशानियां हो सकती हैं।

*हाथों का कीटाणुओं का घर कहा जा सकता है। नाखूनों में कीटाणु सबसे ज्यादा छिपे रहते हैं। जब दिन में कई बार मुंह में उंगलियां डालते हैं तब बीमार होने का खतरा बढ़ जाता है। वहीं नाखून चबाने पर स्किन को नुकसान भी पहुंच सकता है।

बच्चे को नाखून चबाने से कैसे रोकें

*इस आदत को छुड़ाने का सबसे आसान तरीका है कि आप बच्चों के नाखून समय-समय पर काटती रहें।

*नाखूनों पर कोई कड़वे फ्लेवर वाली नेल पॉलिश लगा दें। इस स्थिति में नाखूनों को चबाने से पहले बच्चा दो बार सोचेगा। मां का दूध छुड़ाने के लिए भी स्तनों पर कोई खराब स्वाद वाली चीज को लगाने का तरीका अपनाया जाता है।

*मैनीक्योर करवाने से नाखून साफ रहते हैं और उनमें जमा कीटाणु बाहर आ जाते हैं।

उन बातों पर ध्यान दें जो बच्चे को नाखून चबाने के लिए ट्रिगर करती हैं। कोशिश करें कि बच्चे को इन चीजों से दूर रखा जाए।

टमाटर खाकर करें वजन कंट्रोल!

टमाटर एक ऐसी सब्जी है जो हर घर का अहम हिस्सा है। यह स्वाद और पोषण दोनों से ही भरी हुई है। इसमें पोटैशियम, विटामिन सी, लाइकोपीन आदि भारी मात्रा में पाए जाते हैं, जो आपकी स्किन के कलर को साफ दमकाने का काम करते हैं। टमाटर में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमं हैं।

यही नहीं अगर इस लॉकडाउन के दौरान आपका वजन बढ़ गया है और बाहर निकलकर व्यायाम करना आपके लिए मुमकिन नहीं है, तो उसमें भी टमाटर आपकी मदद करेगा। आप टमाटर के जूस को या सलाद आदि में प्रयोग कर अपने वजन को घटा सकते हैं। यहां जानें इसे डेली डाइट में शामिल कर वजन को कैसे कंट्रोल किया जा सकता है।

कैलोरी में कम

टमाटर पोषक तत्वों से भरपूर है। इसमें मिनरल्स, विटामिन, प्रोटीन और फाइबर भारी मात्रा में पाए जाते हैं। एक मध्यम आकार (123 ग्राम) टमाटर में लगभग 24 कैलोरी होती है, जबकि एक बड़े टमाटर (182 ग्राम) में 33 कैलोरी होती है।

फाइबर में उच्च

टमाटर फाइबर से भरपूर होता है, जिसमें घुलनशील और अघुलनशील फाइबर शामिल होते हैं। टमाटर में घुलनशील फाइबर आपको लंबे समय तक पेट भरा रखने का एहसास करवाते हैं। इससे कैलोरी सेवन को कम करने में मदद मिलती है। टमाटर में अघुलनशील फाइबर शरीर के वजन को नियंत्रित करता है और पाचन तंत्र को कब्ज से मुक्त रखता है।

लो कार्बोहाइड्रेट

टमाटर में कार्बोहाइड्रेट कम होता हैं, जो वजन घटाने में काफी मदद कर सकता है। एक बड़े टमाटर में 7 ग्राम कार्ब होता है। वजन कम करने के लिए, एक या दो टमाटर को अपने दैनिक आहार में शामिल कर सकते हैं।

पाचन के लिए अच्छा है

अपच या कब्ज की परेशानी आपको मोटापे का शिकार बना सकती है। अच्छी पाचन क्रिया से शरीर का मेटाबॉलिज्म ठीक होता है। यही नहीं, इससे वेट लॉस जर्नी को तेजी मिलती है।

इस तरह कीजिए टमाटर को भोजन में शामिल

*सैंडविच या रैप्स के बीच टमाटर की स्लाइस शामिल करें।

*ताजे सलाद को बेबी टमौटो या कटे हुए टमाटर के साथ गार्निश करें।

*उबले अंडे और आमलेट में कच्चे कटे टमाटर डालें।

*उन्हें अपने कॉटेज पनीर, पिज्जा, पास्ता, और कबाब में मिलाएं।

*टमाटर का रस या टमाटर की स्मूदी बनाएं।

*दोपहर या रात के खाने के लिए एक कप टमाटर का सूप लें।

बर्फ करेगी दर्द को दूर, जानिए सेहत से जुड़े 6 फायदे

बर्फ का नाम सुनने पर लोगों के दिमाग में आइसक्रीम, बर्फ का गोला, बर्फ वाली कैंडी या शरबत में आइस क्यूब्स की छवि आती है, लेकिन बर्फ का काम केवल इतना नहीं है। खाने-पीने के इस्तेमाल के अलावा बर्फ के और भी ढेरों फायदे हैं। बर्फ दर्द, सूजन और यहां तक की दांत के दर्द को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है।

बर्फ की सिकाई का उपयोग कई समस्याओं में किया जा सकता है। ये कई स्थितियों के लिए लाभदायक होता है। शरीर के किसी भी हिस्से में ठंडी सिकाई का इस्तेमाल कर सकते हैं। हालांकि नवजात शिशुओं पर बर्फ की सिकाई की सलाह नहीं दी जाती है।

सूजन को कम करती है बर्फ

गर्दन या मांसपेशियों में सूजन से पीड़ित हैं, तो दर्द और सूजन से राहत के लिए प्रभावित क्षेत्र पर आइस पैक लगाएं। यह उपाय रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है, जिससे शरीर की सूजन कम हो जाती है। किसी तरह की चोट लगी हो तो पहले 72 घंटों में सूजन को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कोल्ड कॉन्ट्रेक्शन का इस्तेमाल। ठंडा तापमान तंत्रिकाओं पर एक सुन्न प्रभाव डालता है जो बदले में सूजन को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके लिए एक कपड़े में चार से पांच बर्फ के टुकड़े लपेटें और इसे प्रभावित क्षेत्र पर कम से कम 2० मिनट तक रखें और इस प्रक्रिया को हर घंटे दोहराएं। त्वचा पर सीधे बर्फ न लगाएं, क्योंकि इससे फ्रॉस्टबाइट हो सकता है।

दर्द से राहत मिलना

इंजेक्शन के कारण मांसपेशियों में ऐंठन हो या दर्द, प्रभावित क्षेत्र पर आइस पैक लगाने से दर्द और परेशानी कम हो जाती है। यह सूजन को कम करने के साथ और उस प्रभावित क्षेत्र में ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करके दर्द का मुकाबला करने में मदद करता है। टीकाकरण के कारण होने वाले दर्द के लिए, एक आइस क्यूब लें और इसे अपनी हथेली पर रगड़ें और क्षेत्र पर अपना हाथ रखें। मांसपेशियों में दर्द के लिए, प्रभावित क्षेत्र पर आइस-क्यूब रगड़ें। बेहतर परिणाम के लिए दो से तीन दिनों तक दिन में कम से कम तीन बार ऐसा करें।

पाइल्स के इलाज में मदद करती है बर्फ

पाइल्स से पीड़ित लोग गुदा में दर्द और असुविधा को कम करने के लिए बर्फ का इस्तेमाल कर सकते हैं। आइस पैक सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं लेकिन इसे सीधे अप्लाई न करें। कुछ आइस क्यूब्स के टुकड़ें करें और इसे प्लास्टिक बैग या शीट में लपेटें। इसे एक साफ कपड़े में लपेटें। अब अपनी पीठ के बल पर आरामदायक स्थिति में लेट जाएं और प्रभावित हिस्से पर लगाएं। जब भी दर्द महसूस हो तब अधिकतम 1० मिनट के लिए ऐसा करें।

टैन और सनबर्न दूर करती है बर्फ

बर्फ के टुकड़े त्वचा को हाइड्रेट भी करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बर्फ में पानी होता है जो त्वचा पर लगाने पर दर्द और सूजन को कम करता है। धूप में ज्यादा समय तक रहते हैं तो चेहरे पर एलोवेरा वाले आइस क्यूब्स लगाएं। ऐलोवेरा का शीतल प्रभाव सनबर्न पर असर दिखाएगा। ज्यादा राहत पाने के लिए शरीर के अन्य भागों पर भी क्यूब्स रगड़ सकते हैं। अगर एलोवेरा नहीं है तो खीरे के रस से बने आईस क्यूब्स को चेहरे और त्वचा पर रगड़ें। सनबर्न से तुरंत राहत पाने के लिए आइस क्यूब पर गुलाब जल डालकर त्वचा पर रगड़ें।

दांत दर्द को कम करती है बर्फ

बर्फ दांत दर्द से राहत दिला सकती है। संवेदनशील क्षेत्र पर आइस क्यूब लगाने से कुछ समय के लिए नसों और मसूड़ों को निष्क्रिय कर देता है और राहत देता है। एक कपड़े में एक आइस क्यूब लपेटें और इसे अपने गाल पर कुछ मिनटों के लिए रखें। सीधे दांत पर बर्फ भी लगा सकते हैं। हालांकि यह काफी दर्दनाक हो सकता है।

काले घेरों को कम करती है बर्फ

बर्फ की मदद से डार्क सर्कल्स के साथ-साथ आंखों की सूजन का भी प्रभावी तरीके से इलाज किया जा सकता है। यह रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है, त्वचा में कसावट रखते हुए कालापन कम करता है।

यह त्वचा को मॉइस्चराइज करके इसकी डलनेस भी दूर करती है। बर्फ के पानी में लैवेंडर ऑयल की कुछ बूंदें डालें और इस सॉल्यूशन को कॉटन की मदद से काले घेरों पर लगाएं। जल्दी राहत के लिए नियमित रूप से ऐसा करें।

क्या आपको भी आती है ब्यूटी ब्लेंडर का इस्तेमाल करने में परेशानी ?

जब मेकअप एप्लिकेशन की बात आती है, तो एक सौंदर्य ब्लेंडर एक गेम-चेंजर है। यह बहुमुखी और आसान उपकरण आपको निर्दोष, एयरब्रश्ड-जैसी फिनिश प्राप्त करने में मदद करता है, चाहे आप फाउंडेशन, कंसीलर या ब्लश का उपयोग कर रहे हों। हालांकि, इसकी प्रभावशीलता को बनाए रखने और बैक्टीरिया के निर्माण को रोकने के लिए, नियमित सफाई आवश्यक है। इस लेख में, हम आपको एक सौंदर्य ब्लेंडर को साफ करने की प्रक्रिया के माध्यम से मार्गदर्शन करेंगे ताकि इसे प्राचीन स्थिति में रखा जा सके और यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपका मेकअप आवेदन बिंदु पर बना रहे।

क्यों अपने सौंदर्य ब्लेंडर की सफाई महत्वपूर्ण है

इससे पहले कि हम सफाई प्रक्रिया में उतरें, आइए समझें कि आपके सौंदर्य ब्लेंडर को साफ रखना क्यों महत्वपूर्ण है:

1. स्वच्छता और बैक्टीरिया

ब्यूटी ब्लेंडर आपकी त्वचा के सीधे संपर्क में आते हैं, तेल, मेकअप और पसीने को अवशोषित करते हैं। यदि नियमित रूप से साफ नहीं किया जाता है, तो वे बैक्टीरिया के लिए प्रजनन स्थल बन जाते हैं, जिससे ब्रेकआउट और त्वचा में जलन हो सकती है।

2. सम्मिश्रण दक्षता

एक गंदा ब्यूटी ब्लेंडर आपके मेकअप एप्लिकेशन में बाधा डाल सकता है। पुराने मेकअप अवशेष नए उत्पाद के साथ मिश्रण कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप असमान और पैची कवरेज हो सकता है।

3. ब्लेंडर का जीवनकाल

उचित सफाई आपके सौंदर्य ब्लेंडर के जीवन को बढ़ाती है। नियमित देखभाल सुनिश्चित करती है कि स्पंज नरम और उछाल भरा रहे, जिससे आप इसे अधिक विस्तारित अवधि के लिए उपयोग कर सकें।

अपने सौंदर्य ब्लेंडर की सफाई: चरण-दर-चरण गाइड

अब जब आप अपने सौंदर्य ब्लेंडर को साफ रखने के महत्व को समझते हैं, तो आइए चरण-दर-चरण सफाई प्रक्रिया का पता लगाएं:

चरण 1 - ब्यूटी ब्लेंडर को गीला करें

बहते पानी के नीचे अपने ब्यूटी ब्लेंडर को गीला करके शुरू करें। सुनिश्चित करें कि यह पर्याप्त पानी को अवशोषित करता है, जिससे यह फैलता है और नरम हो जाता है।

चरण 2 - क्लींजर लागू करें

स्पंज पर हल्के तरल साबुन या विशेष रूप से तैयार ब्यूटी ब्लेंडर क्लीन्ज़र की थोड़ी मात्रा निचोड़ें। धीरे से क्लीन्ज़र को ब्लेंडर में मालिश करें, इसे लैथर में काम करें।

चरण 3 - अच्छी तरह से धो लें

बहते पानी के नीचे ब्यूटी ब्लेंडर को तब तक धोएं जब तक कि पानी साफ न हो जाए। सुनिश्चित करें कि सभी साबुन और मेकअप अवशेष पूरी तरह से धोए गए हैं।

चरण 4 - जिद्दी दाग हटा दें

जिद्दी दाग के लिए, आप पानी और बेकिंग सोडा के मिश्रण का उपयोग कर सकते हैं। एक पेस्ट बनाएं और इसे दाग वाले क्षेत्रों पर लागू करें। इसे धोने से पहले कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। धीरे से ब्यूटी ब्लेंडर से अतिरिक्त पानी निचोड़ें। इसे सूखने के लिए, इसे एक साफ तौलिया पर रखें और इसे हवा में सूखने दें। हेयर ड्रायर का उपयोग करने या इसे सीधे धूप के नीचे रखने से बचें, क्योंकि यह स्पंज को नुकसान पहुंचा सकता है।

रखरखाव के लिए अतिरिक्त युक्तियाँ

टिप 1 - हर उपयोग के बाद साफ करें

आदर्श रूप से, मेकअप अवशेषों को स्पंज में गहराई से बसने से रोकने के लिए हर उपयोग के बाद अपने सौंदर्य ब्लेंडर को साफ करें।

टिप 2 - कठोर क्लींजर से बचें

स्पंज को नुकसान पहुंचाने से बचने के लिए हल्के तरल साबुन या विशेष रूप से तैयार ब्यूटी ब्लेंडर क्लींजर का उपयोग करें।

टिप 3 - नियमित रूप से बदलें

ब्यूटी ब्लेंडर्स का जीवनकाल सीमित होता है। अपने उपयोग के आधार पर उन्हें हर तीन से चार महीने में बदलें।

टिप 4 - ठीक से स्टोर करें

मोल्ड के विकास को रोकने के लिए अपने ब्यूटी ब्लेंडर को एक साफ और अच्छी तरह हवादार क्षेत्र में स्टोर करें। अपने ब्यूटी ब्लेंडर को नियमित रूप से साफ करना स्वस्थ त्वचा को बनाए रखने और निर्दोष मेकअप आवेदन प्राप्त करने में एक सरल लेकिन आवश्यक कदम है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

-प्रबंधक विज्ञापन

बच्चे को लग गई है पिज्जा-बर्गर खाने की आदत ?

बच्चे जब भी बाहर निकलते हैं, जंक फूड खाने की जिद करने लगते हैं। पिज्जा-बर्गर और कैंडी का टेस्ट उन्हें खूब लुभाता है। इसकी वजह से हेल्दी और न्यूट्रिएंट्स रिच चीजों को खाना बच्चे बंद करने लगते हैं। उनकी यही आदत उनकी सेहत के लिए खतरनाक है। ऐसे में पैरेंट्स को बच्चों की जिद के आगे झुकने की बजाय उनकी हेल्थ पर फोकस करना चाहिए। उन्हें इन चीजों से बचाना चाहिए। यहां कुछ ऐसे टिप्स, जो बच्चों की इस आदत को छुड़ाने में आपकी हेल्प कर सकते हैं।।

खाने की आदत बदलें

बच्चों का जंक फूड छुडाना है तो सबसे पहले उनके खानपान की आदतों के बदलें। ये थोड़ा मुश्किल हो सकता है लेकिन धीरे-धीरे ही सही बच्चों में हेल्दी फूड खाने की हैबिट डालें। ताकि उन्हें सही मात्रा में पोषक तत्व मिल सके।

पसंद का बनाएं हेल्दी फूड

अगर आपका बच्चा कुछ खाने में आनाकानी करता है तो उनकी पसंद की हेल्दी चीजें बनाएं। उन मसालों का इस्तेमाल करें, जो उन्हें पसंद हैं। सलाद के साथ दही, सॉस, हम्मस जैसी टेस्टी लुभावनी चीजें सर्व करें।

हैबिट बदलने की शुरुआत जल्दी करें

बच्चों के खाने-पीने की आदतों में जितनी जल्दी बदलाव करना शुरू करेंगे, उसका फायदा उतना ही मिलेगा, वरना एक समय के बाद बच्चे अपनी इस आदत को बदल नहीं पाएंगे। ऐसे में जब भी बच्चों की डाइट बदलें तो उन्हें इसके फायदे भी समझाएं और इसकी शुरुआत सही समय पर कर दें।

प्रोटीन से भरपूर हो बच्चों की डाइट

बच्चों को जो भी खिला रहे हैं, ध्यान दें कि उनमें प्रोटीन की मात्रा भरपूर हो। इससे बच्चों को भूख देर से लगेगी और ज्यादा कैलोरी से वे बच जाते हैं। इतना ही नहीं जंक फूड खाने की इच्छा भी कम होती है। ब्रेकफास्ट में बच्चे को दूध, अनाज, सोया, अंडा ,मछली या चिकन जैसी चीजें दें।

खाने का समय तय कर दें

बच्चे के खाने का समय तय कर लें। उस समय पर उन्हें खाना मिल जाए। हालांकि, पूरे हफ्ते इस तरह का मेन्यू फॉलो कर पाना कठिन हो सकता है। इसलिए दो-दो दिन का मिल शेड्यूल बना लें और इसी हिसाब से उन्हें खाने को दें। उनकी डाइट में लीन प्रोटीन पनीर और जींस का इस्तेमाल जरूर करें।

घर से बाहर जाएं तो पहले ही खाना बना लें

जब भी किसी काम से आप बाहर जाएं तो बच्चों के खाने की चीज तैयार कर लें। अक्सर बच्चे हर 3-4 घंटे में 3 मील और दो स्नैक्स लेते हैं। अगर उन्हें समय से खाने को मिल जाएगा तो उनके जंक फूड खाने के चांसेस कम हो सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -007

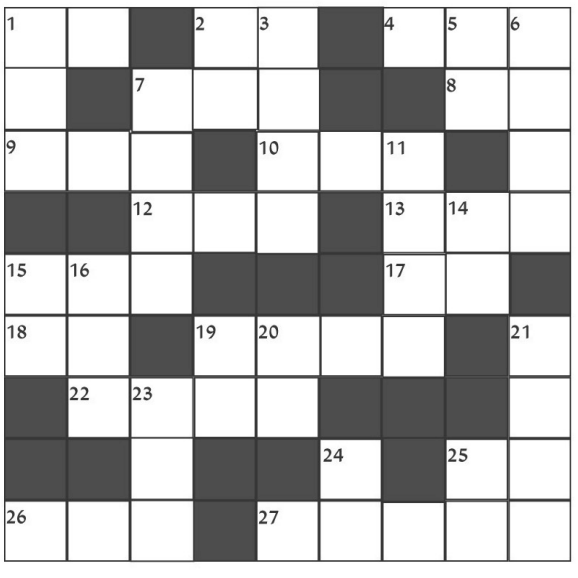
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 06 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	अ
य	■	ह	त्या	■	■	ह	र्जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

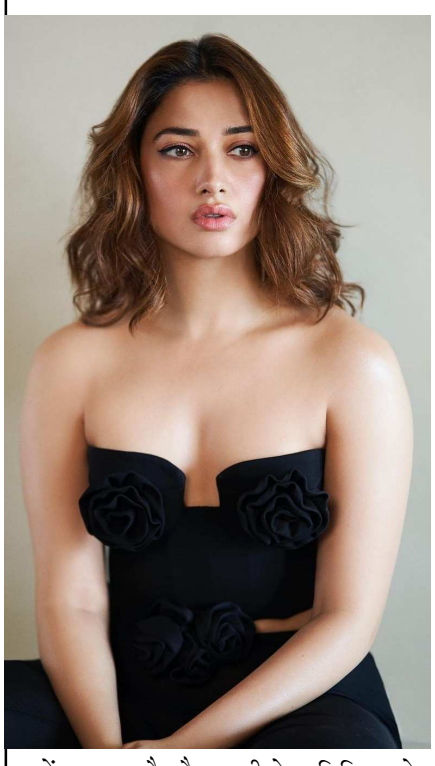
बैकलेस गाउन में साक्षी मलिक ने कराया हुस्न का दीदार

बॉलीवुड एक्ट्रेस साक्षी मलिक आए दिन अपनी हॉटनेस भरे अंदाज में तस्वीरें शेयर कर फैंस को हैरान कर देती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस का दिलों की धड़कनें तेज हो जाती हैं। हाल ही में साक्षी ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर कर सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। इन तस्वीरों में उनकी स्टाइलिश अदाएं देखकर फैंस हैरान हो गए हैं। एक्ट्रेस साक्षी मलिक हमेशा अपनी बोल्ड लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस को दीवाना बना देती हैं। उनका हर एक लुक इंस्टाग्राम पर शेयर होते ही तेजी से वायरल होने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी बेहद ही सिजलिंग और हॉट फोटोज इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट कर फैंस के बीच खलबली मचा दी है। इन तस्वीरों में उनका सुपरबोल्ड लुक देखकर फैंस उनकी तारीफ करते हुए नहीं थक रहे हैं। साक्षी मलिक ने अपने फोटोशूट के दौरान रेड कलर का स्टाइलिश बैकलेस गाउन पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस लुक में बेहद ही खूबसूरत और ग्लैमरस नजर आ रही हैं। साक्षी मलिक ने अपने इस कातिलाना और सेक्सी अंदाज से फैंस का दिल जीत लिया है। बताते चलें कि साक्षी मलिक आए दिन अपनी हॉट और बोल्ड फोटोज फैंस के बीच पोस्ट करती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर कहर ढा देता है।

जॉन अब्राहम की वेदा का हिस्सा बनीं तमन्ना भाटिया

एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया निखिल आडवाणी की अगली निर्देशित फिल्म वेदा में एक्टर जॉन अब्राहम और शारवरी वाघ के साथ नजर आएंगी।

हाई-ऑक्टेन एक्शन-ड्रामा वेदा की हाल ही में राजस्थान में अपनी शूटिंग शुरू हुई। कहा गया है कि फिल्म में पहले कभी न देखे गए सीन्स को दिखाया जाएगा। तमन्ना फिल्म में महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आएंगी। तमन्ना ने गुरुवार (13 जुलाई) को अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें साझा की हैं, जिसमें वह जॉन और निखिल के साथ नजर आ रही हैं। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, एक बेहद खास भूमिका के लिए वेदा परिवार के साथ इस रोमांचक नई यात्रा को शुरू करने के लिए रोमांचित और आभारी हूं। इन अद्भुत कलाकारों और क्रू के साथ काम करने के लिए अब और इंतजार नहीं कर सकती।



इस कोलैबोरेशन को लेकर तमन्ना ने कहा, निखिल जिस तरह से अपनी कहानियां सुनाते हैं, मैं उनकी हमेशा से प्रशंसक रही हूं। उनमें एक हुनर है और उनकी ये काबिलियत बेहद प्यारी है। जॉन और मुझे भी पहली बार एक साथ काम करने का मौका मिला है। यह देखना निश्चित रूप से रोमांचक होगा कि मेरा किरदार क्या लाएगा!

निखिल ने कहा, तमन्ना ने हमेशा शानदार परफॉर्मेंस दी है। जब मैंने इस स्पेशल रोल को निभाने के लिए उनसे संपर्क किया, तो मुझे खुशी हुई कि उन्होंने तुरंत इस फिल्म के लिए मेरे विजन पर भरोसा किया। मेरी टीम और मैं उन्हें हमारे साथ पाकर रोमांचित हैं। वेदा निखिल आडवाणी द्वारा निर्देशित और असीम अरोड़ा द्वारा लिखित है, और ज़ी स्टूडियो, एम्मे एंटरटेनमेंट और जेए एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित है।

अरशद वारसी वेलकम 3 में अक्षय कुमार और संजय दत्त संग आएंगे नजर

अनीस बज्मी की साल 2007 में आई कॉमेडी फिल्म वेलकम ने बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा दिया था। फिल्म को लोगों ने काफी पसंद किया था और ऐसे में 2015 में इसका सीक्वल वेलकम बैक आया, जिसने भी अच्छा प्रदर्शन किया। इसके बाद से ही फिल्म के अगले भाग वेलकम 3 का प्रशंसक बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। अब अरशद वारसी ने फिल्म पर मुहर लगाते हुए बताया है कि मेकर्स जल्द ही काम शुरू करने वाले हैं।

अरशद ने वेलकम के सीक्वल की पुष्टि करते हुए कहा कि यह एक बहुत बड़ी फिल्म होगी। अभिनेता ने बताया कि वेलकम 3 को बड़े पैमाना पर बनाया जा रहा है, जिसकी लागत और क्लाइमेक्स शानदार होंगे। उन्होंने कहा, यह एक बहुत बड़ी नाटकीय फिल्म है, जिसका मैं हिस्सा बन रहा हूं। इसमें मेरे साथ अक्षय कुमार, संजय दत्त, परेश रावल और कई अन्य सितारे शामिल हैं।

अरशद ने आगे कहा, आज सिनेमा का परिदृश्य बदल गया है। अब सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली सभी फिल्में सुपरहीरो हैं। वे विशाल और विचित्र हैं। इन बड़ी फिल्मों में छोटा-मोटा काम करना मुझे पसंद नहीं है। मेरे लिए नौकरी में संतुष्टि सबसे महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा, ये ऐसी फिल्में हैं, जो मुझे ढेर सारा पैसा देंगी। इससे पहले मुझे जो प्रस्ताव मिले, वह मुझे पसंद नहीं आए थे। मैं अब जो फिल्म कर रहा हूं वह वेलकम 3 है।

अरशद ने मुन्नाभाई 3 के बनने पर संदेह व्यक्त किया तो जॉली एलएलबी की अगली किस्त का हिस्सा होने की पुष्टि कर दी है। उन्होंने कहा, हम जनवरी में शूटिंग शुरू करेंगे। यह उन फिल्मों में से एक है जो आपको सच्चाई बताती है कि अच्छे और बुरे के साथ दुनिया में चीजें कैसे चलती हैं। जॉली एलएलबी 3 में अरशद के साथ अक्षय भी नजर आएंगे और यह फिल्म अगले साल रिलीज हो सकती है।

अरशद ने जॉली एलएलबी 2 का हिस्सा न होने पर कहा, मुझे याद है कि मैंने निर्देशक सुभाष कपूर से भी कहा था कि आपको इसे अक्षय के साथ करना चाहिए। यदि आप अदालत में भीड़ दिखाना चाहते हैं तो मेरे साथ यह 500 होगी, वहीं अक्षय के साथ आपको 5000 लोग मिलेंगे। उन्होंने कहा, शायद प्रोडक्शन के लोगों को एहसास हुआ कि चलो बड़े स्टार को लेते हैं, लेकिन लोगों ने मुझे पसंद किया इसलिए मैं वापस आ गया हूं।

अरशद हाल ही में जियो सिनेमा पर आई वेब सीरीज असूर 2 में दिखे थे। अब वह संजय के साथ जेल में नजर आएंगे। फिल्म से दोनों का लुक सामने आ चुका है। अभिनेता ने बताया कि फिल्म कंटेंट के मामले में मुन्नाभाई जैसी होगी।

फिल्म चंदू चैंपियन से कार्तिक आर्यन की पहली झलक आई सामने

बॉलीवुड एक्टर कार्तिक आर्यन ने इंडस्ट्री में अपने काम के दम पर खास पहचान बनाई है। बॉलीवुड इंडस्ट्री में कार्तिक आर्यन की गिनती टॉप के एक्टर्स में की जाती है और उनके साथ तमाम डायरेक्टर्स काम करना चाहते हैं। बीत दिनों कार्तिक आर्यन ने सोशल मीडिया के जरिए बताया था कि वह डायरेक्टर कबीर खान के साथ चंदू चैंपियन नाम की फिल्म करने जा रहे हैं और इसकी कहानी स्पोर्ट्स ड्रामा है। अब कार्तिक आर्यन ने अपनी इस फिल्म से अपना फर्स्ट लुक शेयर किया है। फिल्म चंदू चैंपियन से कार्तिक आर्यन का लुक फैंस को पसंद आ रहा है।

कार्तिक आर्यन ने पिछले मंगलवार को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से अपनी फिल्म चंदू चैंपियन से अपना फर्स्ट लुक शेयर किया है। कार्तिक आर्यन ने इस फिल्म के नया लुक लिया है और फर्स्ट लुक पोस्टर में आप देख सकते हैं कि वह एक खिलाड़ी के रूप में नजर आ रहे हैं। कार्तिक आर्यन ने फिल्म के फर्स्ट लुक पोस्टर के साथ लिखा है, जब आपके सीने पर भारत लिखा है तो ये एक अलग अहसास होता है। एक रियल हीरो की भूमिका निभाने पर गर्व है। एक आदमी जो हार मानने से इनकार करता है। फिल्म चंदू चैंपियन में कार्तिक आर्यन के फर्स्ट लुक को फैंस पसंद कर रहे हैं और रिएक्शन दे रहे हैं। एक फैन ने लिखा है, एक और सुपरहिट फिल्म आने वाली है।

एक फैन ने लिखा है, हमारा हीरो रियल हीरो बनेगा। एक फैन ने लिखा है, फिल्म चंदू चैंपियन का इंतजार नहीं कर सकते। एक फैन ने लिखा है, काफी प्यारा लुक है।

कार्तिक आर्यन की फिल्म चंदू चैंपियन का डायरेक्शन कबीर खान करने वाले हैं। वहीं, इस फिल्म को साजिद नाडियाडवाला प्रोड्यूस करेंगे। कार्तिक आर्यन की इस फिल्म को 14 जून, 2024 में सिनेमाघरों में रिलीज करने की तैयारी है। इस फिल्म में अच्छे वीएफएक्स देखने को मिलेंगे। कार्तिक आर्यन के वर्क फ्रंट की बात की जाए तो वह फिल्म चंदू चैंपियन के अलावा फिल्म आशिकी 3 और फिल्म कैप्टन इंडिया जैसी फिल्मों में नजर आएंगे। कार्तिक आर्यन की पिछली बार फिल्म सत्यप्रेम की कथा में नजर आए थे।

जिंदा बंदा गाने पर शाहरुख खान ने किया जबरदस्त डांस

बॉलीवुड के किंग यानी शाहरुख खान की मोस्ट अवेटेड फिल्म जवान का फैंस बेहद ही बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। फिल्म का पहला गाना जिंदा बंदा रिलीज कर दिया है। इस गाने में शाहरुख खान अपने जबरदस्त अंदाज और डांस से फैंस के होश उड़ा रहे हैं। इस गाने को जहां अनिरुद्ध रविचंदर ने अपनी आवाज दी है तो वहीं गाने को कंपोज भी उन्होंने ही किया है। जिंदा बंदा गाने के लिरिक्स इरशाद कामिल ने लिखे हैं। इस गाने की शुरुआत में शाहरुख खान अपनी दमदार आवाज में डायलॉग्स बोलते नजर आ रहे हैं।

रिपोर्ट के अनुसार शाहरुख खान पहले गाने जिंदा बंदा के लिए मेकर्स ने पानी की तरह पैसा बहाया है। एटली कुमार द्वारा निर्देशित जवान के इस गाने को बनाने में 15 करोड़ रुपये लगे हैं। गाने में शाहरुख खान 1 हजार बैकग्राउंड डांसर्स के साथ नाचते नजर आ रहे हैं। रिपोर्ट्स का मानें तो इस गाने की शूटिंग चेन्नई में पूरे पांच दिन तक हुई थी। यही कारण है कि शाहरुख खान की अपकमिंग फिल्म का यह गाना बेहद ही भव्य और बड़े स्तर पर बनाया गया है।

शाहरुख खान, नयनतारा और विजय सेतुपति स्टारर फिल्म जवान क पहला गाना फैंस को काफी पसंद आ रहा है। इस गाने में शाहरुख खान के डांस और चार्म की लोग जमकर तारीफ कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, शाहरुख का कोई मुकाबला नहीं है, लेकिन उनकी रोमांटिक फिल्मों का दौर ही कुछ और ही था। तो वहीं एक दूसरे यूजर ने लिखा, इस गाने में शाहरुख खान जबरदस्त लग रहे हैं। जिंदा बंदा गाने के वीडियो पर रिएक्ट करते हुए एक दूसरे यूजर ने लिखा, 90 के दशक का बॉलीवुड वापस आ गया है। प्योर हिंदी गाना।

बता दें कि एटली कुमार के निर्देशन में बनी शाहरुख खान स्टारर फिल्म जवान 7 सितंबर को बॉक्स ऑफिस पर धमाका करती नजर आएगी।

नफरत मिटाने के साझा प्रयास की जरूरत

अजीत द्विवेदी

पिछले कुछ समय से देश के अलग अलग हिस्सों में ऐसी घटनाएं हो रही हैं, जो समाज में बढ़ती नफरत, हिंसा और गुस्से की प्रवृत्ति को परिलक्षित करती हैं। मणिपुर में चल रही जातीय हिंसा से लेकर दिल्ली से सटे मेवात में हुए सांप्रदायिक दंगे और जयपुर-मुंबई एक्सप्रेस ट्रेन में तीन लोगों की गोली मार कर हत्या करने की घटना को इस मामले में प्रतिनिधि घटना के तौर पर देख सकते हैं। ये तीनों घटनाएं देश के तीन अलग अलग भौगोलिक क्षेत्र में हुई हैं और बिल्कुल भिन्न सामाजिक परिवेश में हुई हैं। इसलिए इन तीनों घटनाओं का किसी एक पहलू से विश्लेषण संभव नहीं है। इसमें सामाजिक व सांप्रदायिक विभाजन का पहलू है तो समाज व व्यक्तियों में बढ़ती असहिष्णुता का पहलू भी है और साथ ही कानून व्यवस्था व खुफिया तंत्र की विफलता का पहलू भी है तो राजनीतिक लाभ की मंशा का पहलू भी है।

सबसे पहले सामाजिक स्तर पर बढ़ रहे विभाजन की बात करें तो ऐसा लगता है कि भारत का समाज बड़ी तेजी से 'हम और वे' की विभाजन रेखा को पार करता जा रहा है। वैसे यह पुरानी धारणा है कि जो हमारी तरह नहीं हैं, उनको हमारे साथ नहीं रहना चाहिए। लेकिन इस धारणा के अपवाद के तौर पर ही भारत जैसी विविधता वाला समाज विकसित हुआ है। भारत में विविधता का सम्मान और स्वीकार कभी भी कृत्रिम नहीं रहा। वह स्वाभाविक रूप से था और भाजपा के नेता भी बड़े गर्व से कहते रहे हैं कि भारत एकमात्र देश है, जहां दुनिया के हर धर्म को फलने-फूलने की पूरी आजादी मिली है। यह भी कहा जाता है कि दुनिया में करीब 60 इस्लामिक मुल्क हैं लेकिन हिंदू बहुल भारत एकमात्र देश है, जहां इस्लाम को मानने वाले सभी 72 फिरकों से जुड़े लोग रहते हैं। इसके बावजूद अगर कोई व्यक्ति धर्म पहचान कर एक साथ तीन लोगों की गोली मार कर हत्या कर दे तो यह बहुत चिंता की बात होती है। मणिपुर से मुंबई तक इस तरह की घटनाएं हो रही हैं। मणिपुर में हालात ऐसे बन गए हैं कि कुकी और मैती एक-दूसरे के खून के प्यासे हैं। वहां जाति पूछ कर हमले हो रहे हैं, हत्याएं हो रही हैं। इसी तरह जयपुर-मुंबई एक्सप्रेस ट्रेन में रेलवे पुलिस फोर्स के एक जवान ने एक सीनियर अधिकारी की हत्या कर दी और उसके बाद तीन मुस्लिम यात्रियों को खोज कर गोली मार दी। इस भयानक हत्याकांड को अंजाम देने के बाद उसका एक कथित वीडियो सामने आया, जिसमें वह पाकिस्तान का जिक्र कर रहा है और हिंदुस्तान में रहना है तो क्या करना होगा यह बता रहा है।

यह समाज में बढ़ती नफरत और हिंसा को प्रतीकित करने वाली घटना है। किसी खास राजनीतिक विचारधारा के अतिशय प्रचार की वजह से हो या मीडिया में एक समुदाय के खिलाफ नफरत बढ़ाने वाला कंटेंट लगातार दिखाए जाने की वजह से हो लेकिन हकीकत है कि आम आदमी के दिमाग में जहर भरा जा रहा है। एक दूसरे के प्रति नफरत बढ़ाई जा रही है। झूठी सच्ची खबरों या आधी अधूरी ऐतिहासिक बातों के सहारे उनको दूसरे समुदाय के प्रति भड़काया जा रहा है। भड़काने का यह काम लगभग सभी समुदायों की ओर से किया जा रहा है। कहीं प्रत्यक्ष रूप से तो कहीं परोक्ष रूप से। मणिपुर और जयपुर-मुंबई एक्सप्रेस की घटना इसी का नतीजा है। सोचें, यह कितना खतरनाक है कि कहीं किसी की जाति पूछ कर उसकी हत्या कर दी जाए और कहीं किसी का धर्म देख कर उसको गोली मार दी जाए? क्या इस तरह की घटनाएं देश को अराजकता की ओर नहीं ले जाएंगी?

इसका एक दूसरा पहलू भी है। चलती ट्रेन में चार लोगों को गोली मारने वाले के बारे में कहा जा रहा है कि वह मानसिक रूप से अस्थिर था और पहले भी उसकी शिकायत मिली थी। लेकिन चार लोगों की हत्या के बाद वह जिन तर्कों से अपने कुकृत्य को जस्टिफाई कर रहा था वह बेहद चिंताजनक है। सोचें, आज हर जगह नागरिक के जीवन में सुरक्षा एजेंसियों का दखल है। रेलवे स्टेशनों से लेकर हवाईअड्डों तक और सड़क से लेकर बाजार तक हर जगह सुरक्षाकर्मी अत्याधुनिक हथियार लेकर खड़े होते हैं। किसी को क्या पता कि उसके दिमाग में क्या चल रहा है? वह किस विचारधारा से जुड़ा है और मीडिया में दिखाई गई किस खबर से उद्वेलित है? अगर किसी तनाव या दबाव के क्षण में वह गोलियां चलाने लगे तो क्या होगा? एक खबर के मुताबिक पिछले पांच साल में केंद्रीय अर्ध सैनिक बलों से जुड़े छह सौ से ज्यादा जवानों ने खुदकुशी की है। कई जवानों ने अपने सहकर्मियों की हत्या करके अपने आप को गोली मारी। यह एक अलग तरह के दबाव का नतीजा है, जो पुलिस और अर्धसैनिक बलों के जवान झेलते हैं। सो, सरकार को तत्काल इस दिशा में सोचना चाहिए। सुरक्षा बलों को डिरैडिकलाइज करने का उपाय होना चाहिए तो साथ ही उनके निजी तनावों और दबावों को दूर करने के भी उपाय होने चाहिए। बेहतर प्रशिक्षण और नौकरी की स्थितियों को बेहतर करके ऐसा किया जा सकता है।

जिस समय जयपुर-मुंबई एक्सप्रेस में चार लोगों को गोली मारने की घटना हुई उस समय राजधानी दिल्ली से सटे मेवात और गुरुग्राम में सांप्रदायिक हिंसा की आग लगी थी। यह पंक्ति लिखे जाने तक छह लोगों की मौत हो चुकी है और सैकड़ों लोग घायल हुए हैं। सैकड़ों गाड़ियां जला दी गईं और दर्जनों दुकानें जल कर खाक हो गईं। यह अनायास हुई हिंसा नहीं थी और न इसका विस्तार मामूली था। राजधानी दिल्ली के पूर्वी और दक्षिणी हिस्से में एक बड़ा इलाका इसकी चपेट में आया। इसकी आंच राजस्थान और उत्तर प्रदेश तक पहुंची। इसमें एक पहलू राजनीतिक है लेकिन उससे ज्यादा बड़ा और अहम पहलू पुलिस, प्रशासन व खुफिया तंत्र की विफलता का है। विश्व हिंदू परिषद और बजरंग दल की ओर से ब्रज मंडल यात्रा हर साल निकाली जाती है और कभी भी दंगा नहीं होता है। इस बार यात्रा से पहले दो हत्याओं के आरोपी मोनू मानेसर को लेकर एक वीडियो वायरल हुआ, जिसमें उसके यात्रा में शामिल होने का दावा किया गया। सोचें, दो मुस्लिम नौजवानों की हत्या के मामले में पुलिस उसे कई महीने से तलाश रही है और वह पकड़ा नहीं गया। और जब उसके यात्रा में शामिल होने का वीडियो आया तब भी सुरक्षा एजेंसियां हाथ पर हाथ धरे बैठी रहीं।

तभी सवाल है कि जब उसके यात्रा में शामिल होने का वीडियो वायरल हुआ और नूंह चौराहे पर मुस्लिम समाज के लोग इकट्ठा होने लगे तो क्या पुलिस और प्रशासन को अतिरिक्त तैयारियां नहीं करनी चाहिए थी? क्या खुफिया विभाग को सूचना नहीं मिली कि नूंह चौराहे पर मुस्लिम समुदाय के लोग इकट्ठा हो रहे हैं तो दूसरी ओर यात्रा में शामिल कुछ लोग भी हथियार वगैरह लेकर निकलने वाले हैं? क्या इन्हें रोका नहीं जा सकता था? क्या मोनू मानेसर को लेकर पहले ही स्थिति स्पष्ट नहीं की जा सकती थी? लेकिन ऐसा कुछ नहीं किया गया और नतीजा यह हुआ कि दंगा भड़क गया, जिसमें कितनी जानें चली गईं, कितने घर तबाह हो गए और कितने लोगों का रोजगार छीन गया।

सवाल है कि नफरत की जो आंधी चली है उसे रोका जा सकता है? राहुल गांधी मोहब्बत की दुकान खोल कर बैठे हैं लेकिन यह अकेले राहुल गांधी या अकेले किसी एक पार्टी या एक राजनीतिक गठबंधन से संभव नहीं है कि वह इस आंधी का रुख मोड़ सके। इसके लिए साझा प्रयास की जरूरत होगी। सभी राजनीतिक दलों, सामाजिक संगठनों और नागरिकों को सामूहिक रूप से प्रयास करना होगा। जिस दिन ट्रेन में गोली मारने की घटना हुई और गुरुग्राम में हिंसा हुई उसी दिन प्रधानमंत्री मोदी ने एनडीए के सांसदों से मुलाकात में कहा कि उनको मुस्लिमों के साथ रक्षाबंधन बनाना चाहिए। यह बहुत अच्छी बात है। इस तरह की सामाजिक पहल अगर प्रधानमंत्री के स्तर पर खुद होती है तो समाज में बड़ा मैसेज जाएगा।

सू- दोकू क्र.007

	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.06 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

नड्डा को काम का बंटवारा करना है

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने अपने कार्यकाल का विस्तार होने के छह महीने बाद अपनी टीम का गठन किया। उन्होंने पिछले दिनों 38 सदस्यों की अपनी टीम की घोषणा की। लेकिन काम का बंटवारा नहीं किया। यह अलग बात है कि नई टीम ज्यादातर पुराने सदस्यों को रखा गया है। फिर भी कई कारणों से काम का बंटवारा जरूरी है। अगले तीन-चार महीने में राज्यों में होने वाले चुनाव और अगले साल के लोकसभा चुनाव के हिसाब से भी काम का बंटवारा जरूरी है। लेकिन यह इसलिए भी जरूरी है कि जो पदाधिकारी हटे हैं उनका काम किसी को नहीं दिया गया है और कुछ पदाधिकारी पहले से निष्क्रिय हैं, उन्हें नई जिम्मेदारी देने की जरूरत है।

मिसाल के तौर पर पार्टी की महासचिव डी पुरंदेश्वरी को आंध्र प्रदेश का अध्यक्ष बना दिया गया है। सो, महासचिव के नाते उनके पास जो जिम्मेदारी थी उसे किसी दूसरे महासचिव को देना होगा। ऐसे ही सीटी रवि को महासचिव पद से हटा दिया गया है। उनको कर्नाटक का अध्यक्ष बनाए जाने की चर्चा है। उनके पास भी जो प्रभार था वह किसी को देना होगा। राधामोहन सिंह पार्टी के उपाध्यक्ष थे और उत्तर प्रदेश के प्रभारी थे। अब किसी अन्य वरिष्ठ नेता को उत्तर प्रदेश का प्रभारी बनाया जाना है। कैलाश विजयवर्गीय फिर से पार्टी के महासचिव बनाए गए हैं। वे पश्चिम बंगाल के प्रभारी थे लेकिन विधानसभा चुनाव के बाद उनकी सक्रियता शून्य हो गई थी। वे अब बंगाल नहीं जाते हैं। एक तरह से पश्चिम बंगाल बिना प्रभारी के ही है। प्रदेश के नेता खासतौर से तृणमूल कांग्रेस से आकर भाजपा विधायक दल के नेता बने शुभेंदु अधिकारी ही सब कुछ संभाल रहे हैं। संगठन महासचिव सहित कुल नौ महासचिव बनाए गए हैं, जिनमें से दो नए चेहरे हैं- बंदी संजय कुमार और राधामोहन अग्रवाल। इन दोनों को भी किसी न किसी राज्य की जिम्मेदारी देनी है। (आरएनएस)

माइग्रेन के कारण पेटदर्द की हो सकती है समस्या

क्या आपको पता है कि माइग्रेन के कारण पेट दर्द की समस्या भी हो सकती है। जी हां, माइग्रेन सिर्फ सिर में ही नहीं, बल्कि पेट में भी हो सकता है। पेट में होने वाले माइग्रेन को ऐब्डॉमिनल माइग्रेन कहते हैं और इसकी वजह से आपको तेज दर्द, मरोड़, थकान और उल्टी हो सकती है। पेट का माइग्रेन आमतौर पर अनुवांशिक होता है और छोटे बच्चों को होता है। इसका सबसे ज्यादा खतरा उन बच्चों को होता है जिनके माता-पिता पहले से माइग्रेन के शिकार हैं।

बच्चों में भी इस तरह के माइग्रेन के मामले सबसे ज्यादा लड़कियों में देखे गए हैं। जिन बच्चों को बचपन में एब्डॉमिनल माइग्रेन की शिकायत होती है, बड़े होकर उन्हें सिर का माइग्रेन होने की संभावना भी बहुत ज्यादा होती है। ऐब्डॉमिनल माइग्रेन के सही-सही कारण का अब तक पता नहीं लगा है, लेकिन डॉक्टर मानते हैं कि शरीर में बनने वाले दो कंपाउंड हिस्टामाइन और सेरोटोनिन इस तरह के दर्द के जिम्मेदार होते हैं। शरीर में ये दोनों ही कंपाउंड ज्यादा चिंता करने और अवसाद के कारण बनते हैं। चाइनीज फूड्स और इंस्टैंट नूडल्स में इस्तेमाल होने वाला मोनोसोडियम ग्लूटामेट या एमएसजी, प्रोसेस्ड मीट और चॉकलेट के ज्यादा सेवन से भी शरीर में ये कंपाउंड बनते हैं।

लाखों की स्मैक सहित तीन तस्कर दबोचे

हमारे संवाददाता

उधमसिंह नगर। नशा तस्करी में लिप्त 3 लोगों को पुलिस ने लाखों की स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने तस्करी में प्रयुक्त दो बाइक भी बरामद की है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कल देर शाम रुद्रपुर कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशे की सप्लाई हेतु आने वाले हैं। सूचना पर कार्रवाई करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चेकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को रामपुर की ओर से दो बाइक सवार तीन लोग आते हुए दिखाई दिए। पुलिस ने जब उन्हें रुकने का इशारा किया तो

वह बाइक मोड कर भागने लगे इस पर उन्हें घेरकर दबोचा गया। कोतवाल विक्रम राठौर ने बताया कि तीनों ने पूछताछ में अपना नाम पता बिहारी लाल निवासी ऐरो थाना खजुरिया जिला रामपुर, गंगा राम निवासी हजीरा थाना मिलक खानम जिला रामपुर हाल निवासी वार्ड 24 ईमली मौहल्ला रम्पुरा, रुद्रपुर तथा आकाश निवासी चौरासी घंटा मन्दिर के पास रम्पुरा बताया। तीनों के पास स्मैक होने की जानकारी थी। सूचना पर सीओ सिटी अनुषा बडोला पहुंची। उनकी मौजूदगी में तलाशी ली गई। पुलिस ने बिहारीलाल के पास से 15-20 ग्राम, गंगाराम के पास से 7-98 ग्राम तथा आकाश के पास से 6-38 ग्राम स्मैक बरामद की। कोतवाल ने बताया कि पुलिस ने आवश्यक कार्रवाई करने के बाद बरामद स्मैक कब्जे में ली और मुकदमा दर्ज किया। दोनों बाईकें सीज कर दी गई। वहीं पुलिस ने तीनों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

मारपीट कर रुपये लूटने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर रूपये लूटने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार त्रिवेणी कालोनी निवासी रेखा साहनी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने बेटे के साथ चन्द्रेश्वर नगर से घर की तरफ आ रही थी तभी अजय मण्डल ने अपने साथियों के साथ वहां पर पहुंच उनके साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी। जिसका उन्होंने विरोध किया तो उन्होंने उसके व उसके बेटे साथ मारपीट करते हुए उनसे 35 हजार रूपये लूट लिये और जान से मारने की धमकी देकर वहां से भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने खुले स्थान से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राघव विहार निवासी राजेश सिंह ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से कार्मन स्कूल ठाकुर पुर रोड में गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल स्कूल के बाहर खडी कर दी थी। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बीएस नेगी महिला पॉलिटेक्निक में धूमधाम से मनाया गया हरेला पर्व

हमारे संवाददाता

देहरादून। बीएस नेगी महिला पालिटेक्निक में हरेला पर्व धूमधाम से मनाया गया। जिसमें प्रधानाचार्य सहित समस्त शिक्षिकाओं, कर्मचारियों व छात्राओं ने भाग लिया। बी.एस.नेगी महिला पालिटेक्निक मे हरेला पर्व धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर छात्राओं द्वारा हरेला पर्व के महत्व व विधि पर प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम का आगाज मंगल गीत से हुआ तत्पश्चात डा० माधुरी बड़थ्वाल व उनके सहयोगियों ने हरेला व प्राकृतिक संबंधी गीत गाये व झुमेलो नृत्य किया गया। इस मौके पर इको ग्रुप के सदस्य भी उपस्थित थे तथा वृक्षारोपण ईको ग्रुप के सहयोग से किया गया। कार्यक्रम में संस्थान चेयरमैन हर्षमणि व्यास, प्रधानाचार्या नमिता ममगाई व समस्त शिक्षिकाओं, कर्मचारियों व छात्रायें उपस्थित रहे।

सरकार की गलत नीतियों के कारण छात्र-छात्राओं का भविष्य चौपट हो रहा हैः यूकेडी

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड क्रांति दल केंद्रीय कार्यालय में केंद्रीय उपाध्यक्ष बहादुर सिंह रावत ने एक प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए कहा कि जहां एक ओर उत्तराखंड राज्य के प्राइवेट विश्वविद्यालयों में धड़ल्ले से दाखिले हो रहे हैं वहीं दूसरी ओर गढ़वाल विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों जैसे डी ए वी, डीबीएस, एमपीजी मसूरी, एसजीआरआर, एम के पी , राठ पौड़ी जैसे अनेकों महाविद्यालय हैं जो सरकार की गलत नीतियों के कारण खाली पड़े हुए हैं।

उन्होंने कहा कि इन महाविद्यालयों में यूजीसी द्वारा जो प्रवेश परीक्षा कराई गई थी उसकी जानकारी के अभाव में 70 प्रतिशत छात्र छात्राएं यह परीक्षा दे ही नहीं पाए जिस वजह से इन कॉलेजों में 25 प्रतिशत भी एडमिशन नहीं हो पाए हैं। यह सभी विश्वविद्यालय उत्तराखंड के सबसे पुराने विश्वविद्यालय हैं और यहां पर फीस भी प्राइवेट कॉलेजों के मुकाबले नगण्य है। सरकार की इस गलत नीति की वजह से उत्तराखंड के छात्र-छात्राएं अपने को बहुत ही ठगा महसूस कर रहे हैं। जिनके पास तो पैसा है वह तो प्राइवेट विश्वविद्यालयों में प्रवेश ले रहे हैं किंतु जिनके पास पैसा नहीं है वह इंतजार कर रहे हैं कि जिस प्रकार से पूर्व में मेरिट के आधार पर दाखिले हुआ करते थे उसी प्रकार से अब भी विश्वविद्यालयों में दाखिले कराए जाएंगे।

केंद्रीय युवा अध्यक्ष राजेंद्र बिष्ट ने कहा की किसी भी नई नीति को लागू करने से पहले उसके विषय में सोच विचार करके ही उसको लागू किया जाना चाहिए क्योंकि शिक्षा का अधि कार हमारा मौलिक अधिकार है और उससे छात्र-छात्राएं अगर वंचित रह जाए तो यह सरासर अधिकारों का हनन कहलाएगा। सरकार को तुरंत इस पर पुनर्विचार करना चाहिए। कार्यकारी जिला अध्यक्ष किरण रावत कश्यप ने कहा जहां एक ओर इस महीने में इन सभी महाविद्यालय में दाखिले के लिए भीड़भाड़ रौनक होती थी, वही इस नीति की वजह से सारे महाविद्यालय सुनसान पड़े हुए हैं। यह छात्र-छात्राओं के भविष्य के साथ सीधा-सीधा खिलवाड़ है और इस पर तत्काल पुनर्विचार किया जाना चाहिए , अन्यथा उत्तराखंड क्रांति दल उग्र आंदोलन करने को बाध्य होगा।

प्रेस वार्ता में केंद्रीय महामंत्री विजय बौराई, महानगर अध्यक्ष विजेंद्र रावत, केंद्रीय प्रचार सचिव अशोक नेगी ,धर्मेंद्र नेगी,राजेंद्र प्रधान आदि पदाधिकारी उपस्थित थे।

बिजली चोरी में पांच के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। बिजली चोरी के मामले में पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अवर अभियंता केवी रानीपोखरी ऋषिराम नेगी ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने रानीपोखारी ग्रांट में पूनम पत्नी जगमोहन सिंह, नवीन चौधरी शैलेन्द्र, मोहन रतूडी व हरिकिशोर के घर पर छापा मारा तो वहां पर कटिया डालकर बिजली चोरी करते हुए पकड लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चरस तस्करी में एक दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 340 ग्राम चरस के साथ गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना बुग्गावाला पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र मे चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को वनवाला तिराहे के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उसके पास से 340 ग्राम चरस बरामद की। पूछताछ में उसने अपना नाम मुन्ना पुत्र रामचन्द्र निवासी वनवाला नौकराग्रन्ट थाना बुग्गावाला जिला हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

बिजली का बिल कम कराने के नाम पर ठगे 13 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। बिजली का बिल कम कराने के नाम पर 13 लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सुभाष नगर पशु चिकित्सालय निवासी मंयक कौशिक ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका होटल सुभाष नगर थाना क्लेमनटाउन क्षेत्र में है। पूर्व में कुछ त्रुटि के कारण होटल का बिजली का बिल 34,50,000 रूपये के लगभग आ गया था जो कि वह देने में असमर्थ रहा। अगस्त 2022 को उसकी मुलाकात उसके दोस्त कमल थपलियाल ने सुरेन्द्र सिंह बिष्ट निवासी उमंग विहार, कोतवाली, पटेलनगर, देहरादून स्थायी निवासी द्वारिका दिल्ली से करवायी। सुरेन्द्र सिंह बिष्ट के द्वारा उससे कहा गया कि उसकी जान पहचान के अधिकारी ई.सी. रोड वाले बिजली विभाग में हैं वह उसका बिल अदा कर देंगे व सितम्बर 2022 में सुरेन्द्र बिष्ट द्वारा उसको ई.सी. रोड वाले बिजली विभाग के आफिस में एक अधिकारी जिनको कि अग्रवाल कहकर सम्बोधित किया जा रहा था, उनसे उसकी मुलाकात करवायीं अग्रवाल द्वारा बताया गया कि वह बिजली विभाग में एम.डी. के पद पर कार्यरत हैं। वह उसके बिजली के बिल को माफ करवाकर 20,00,000 रूपये कर देंगे। फिर उसके द्वारा 19 अक्टूबर 2022 को सुरेन्द्र सिंह बिष्ट को उसके होटल में एक लाख रूपये नगद व एक लाख रूपये उनके खाते आईडीबीआई बैंक नेहरू कालोनी, कमल थपलियाल द्वारा उनके खाते में डाले गये। फिर दिनांक 17 नवम्बर 2022 को दो लाख रूपये उनके खाते आईडीबीआई बैंक नेहरू कालोनी, कमल थपलियाल द्वारा उनके खाते में डाले गये। फिर फरवरी 2023 को 6 लाख 50 हजार रूपये ई.सी. रोड बिजली विभाग के जे.ई. जो कि बिजली विभाग की गाड़ी पर ही बल्लूपुर चौक आये थे सुरेन्द्र सिंह बिष्ट के कहने पर दिये व मार्च 2023 को 4 लाख 50 हजार रूपये सुरेन्द्र सिंह बिष्ट को नगद दिये गये। जब उसके द्वारा सुरेन्द्र सिंह बिष्ट से उसके बिजली के बिल सम्बन्धित बाते की गयी तो वह आजकल-आजकल करते रहे फिर उसके द्वारा ई.सी. रोड, बिजली विभाग जाकर बात की गयी तो उसको कहा गया कि सुरेन्द्र सिंह बिष्ट के साथ आये। वह अपनी पत्नी व बच्चों सहित कमल थपलियाल को लेकर सुरेन्द्र सिंह बिष्ट के उमंग बिहार वाले घर गया तो वहां पर उनकी मां, उनकी बहू व उनका छोटा भाई मिला जहां पर बताया गया कि सुरेन्द्र सिंह बिष्ट दिल्ली गये हुए हैं। फिर उसके द्वारा उन्हे फोन किया गया तो उन्होने कहा कि तू मेरे घर कैसे चला गया, अब तू अपने पैसे भूल जा और जान से मारने की धमकी देने लगे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दीं।

एक नजर

प्रियंका लड़ सकती हैं 2024 का लोकसभा चुनाव

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता प्रियंका गांधी के पति और बिजनेसमैन रॉबर्ट वाड्रा ने हाल ही में एक इंटरव्यू में इशारा किया कि कांग्रेस महासचिव 2024 का अगला लोकसभा चुनाव लड़ सकती हैं। रॉबर्ट वाड्रा ने कहा कि मुझे लगता है कि उन्हें (प्रियंका गांधी) संसद में होना चाहिए। उसके पास सारी योग्यताएं हैं। वह बहुत अच्छा काम करेगी। अगर वो संसद जाती हैं तो मुझे खुशी होगी। मुझे उम्मीद है कि कांग्रेस पार्टी उन्हें स्वीकार करेगी और उनके लिए बेहतर योजना बनाएगी। रॉबर्ट वाड्रा ने इंडिया गठबंधन को लेकर कहा कि, कांग्रेस विपक्षी गठबंधन इंडिया में शामिल हो गई है और हम उन्हें (एनडीए) 2024 के लोकसभा चुनाव में अच्छी टक्कर देंगे। रॉबर्ट वाड्रा ने संसद में अपनी तस्वीर दिखाए जाने को लेकर भी बीजेपी और स्मृति ईरानी पर हमला बोला है। उन्होंने कहा, मणिपुर जल रहा है। महिलाओं के साथ क्या हो रहा है, उसके वीडियो आ रहे हैं और ये मंत्री (स्मृति ईशनी) इन घटनाओं पर बात करने की जगह मेरे बारे में बात कर रहीं हैं, जो संसद का सदस्य भी नहीं है। वाड्रा ने आगे कहा, मैं खुद को संसद से दूर रखता हूं। मैं राजनीति से जुड़ी किसी भी चीज पर तब ही बात करता हूं, जब सरकार मेरा नाम लेती है और मैं ये लड़ाई जारी रखूंगा।

कोर्ट ने अभिनेत्री जया प्रदा को सुनाई 6 महीने की सजा

चेन्नई। दिग्गज अभिनेत्री जया प्रदा को चेन्नई की एक कोर्ट ने 6 महीने की सजा सुनाई है। साथ ही उन पर 5 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। जया प्रदा और उनके बिजनेस पार्टनर के खिलाफ एक सिनेमाहॉल के कर्मचारियों ने याचिका दायर की थी। इस मामले में अभिनेत्री के साथ राम कुमार और राजा बाबू को दोषी पाया गया। दोनों उनके बिजनेस पार्टनर हैं। सिनेमाहॉल को राम कुमार और राजा बाबू चलाते थे। यह विवाद तब हुआ जब सिनेमाहॉल कर्मचारियों के ईएसआई का भुगतान नहीं किया गया और उसके बाद उन्होंने कानूनी रास्ता अपनाया।क्या है पूरा मामला..रिपोर्ट के मुताबिक, जया प्रदा और उनके बिजनेस पार्टनर चेन्नई में एक सिनेमाहॉल चलाते थे लेकिन घाटे के बाद इसे बंद कर दिया गया। वहां काम करने वाले स्टाफ सदस्यों ने अपने वेतन से काटी गई ईएसआई राशि नहीं चुकाने के लिए जया प्रदा के खिलाफ केस किया। उसके बाद श्रम सरकारी बीमा निगम ने जया प्रदा, राम कुमार और राजा बाबू के खिलाफ चेन्नई के एग्मोर मजिस्ट्रेट कोर्ट में मामला दायर किया। अब इस मामले में कोर्ट ने सजा सुनाई है।कथित तौर पर जया प्रदा ने कर्मचारियों को बकाया राशि के भुगतान का वादा किया। उन्होंने कोर्ट से मामले को खारिज करने का अनुरोध भी किया लेकिन कोर्ट ने उनकी अपील ठुकरा दी।

गदर 2 ने पहले दिन किया 38 से 40 करोड़ रुपये के बीच कलेक्शन !

मुंबई। सनी देओल के तारा सिंह अवतार की वापसी ने एक बार फिर से थिएटर्स को शानदार कमाई वाले दिन दिखाने शुरू कर दिए हैं। 2001 में रिलीज हुई गदर का सीक्वल 22 साल बाद आया है। लोगों को गदर 2 से दमदार कमाई की उम्मीद तो थी, लेकिन ये कमाई इतनी विस्फोटक होगी ये किस ने भी नहीं सोचा था। शुक्रवार को थिएटर्स के बाहर फिल्म देखने के लिए लंबी-लंबी लाइनें नजर आईं। कई सिंगल स्क्रीन थिएटर्स में तारा सिंह की वापसी के साथ ही, लंबे समय बाद शहाउसफुलश बोर्ड्स की वापसी भी हुई है। दिल्ली-मुंबई जैसे मंत्रों शहरों के मल्टीप्लेक्स हों या फिर पटना-गोरखपुर जैसे छोटे शहरों के सिंगल स्क्रीन थिएटर्स, शुक्रवार को गदर2 ने हर जगह जमकर धमाल मचाया। इस धमाल के नतीजे शनिवार सुबह से आने शुरू हो गए हैं। ट्रेड रिपोर्ट्स बताती हैं कि गदर 2 ने पहले ही दिन इस साल का दूसरा सबसे बड़ा ओपनिंग कलेक्शन किया है। ट्रेड रिपोर्ट्स में अनुमान बताते हैं कि गदर 2 ने पहले दिन 38 से 40 करोड़ रुपये के बीच कलेक्शन किया है। पहले दिन गदर 2 की एडवांस बुकिंग ही बहुत शानदार थी। सिर्फ नेशनल चेन्स में ही 2 लाख 80 हजार से ज्यादा, और कुल मिलाकर 7 लाख से ज्यादा एडवांस टिकट्स के साथ गदर 2 थिएटर्स में रिलीज हुई। माना जा रहा था कि पहले दिन फिल्म का कलेक्शन 30 करोड़ रुपये की रेंज में रह सकता है। लेकिन सनी के तारा सिंह अवतार ने इसे कहीं बेहतर शुरुआत फिल्म को दिलाई है।

अपने और अस्तित्व के बीच के सेतु का नाम है यज्ञः आचार्य ममगाईं

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कोई भी योजना व्यवस्था जिसके माध्यम से हम अपने अस्तित्व के बीच कोई सेतु बनाये बहुत तरह से यह व्यवस्था बन सकती है ओर जिस ब्यवस्था से समाज का ओर जगत का अस्तित्व बन जाय वही व्यवस्था का नाम यज्ञ हैं। यह बात आज विश्व कल्याण के लिए पुरूषोत्तम मास के उपलक्ष में आयोजित श्रीमद्भागवत महापुराण के छटवें दिन प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य शिवप्रसाद ममगाँई ने कही।

ज्ञान वैराग्य के बिना भक्ति बोझिल है तथा भक्ति विहीन जीवन नि:स्वाद है जैसे कई प्रकार के व्यंजन बनने पर भी नमक के बिना स्वाद नही आता उसी प्रकार सुख प्राप्ति पर भी यदि भक्ति नही है तो ऐसे जीवन की नि:स्वादता है। ज्ञान की बाते करने की नही है। ज्ञान का अनुभव करना है। ज्ञानी पुरुष में किसी समय भी ज्ञान का अभिमान नहीं रहता है। प्राणियों

के ऊपर परमात्मा प्रेम की वर्षा करते हैं। जीव इस लायक न हो तब भी परमात्मा उसे पैसे और प्रतिष्ठा देते हैं। जीव दुष्ट है किंतु परमात्मा दयालु हैं। परमात्मा के दिये हुए शरीर को एक न एक दिन छोड़ना पड़ेगा। उससे पहले ब्रह्म विद्या को जान लो। सत्संग का आश्रय लो। वृद्धावस्था में बूढा सत्रह बार बीमार पड़ता है। अठारहवीं बार काल यवन अर्थात काल आता है और अपने साथ ले जाता है। प्रवर्ति अपने को छोड़े इससे पूर्व समझकर प्रवर्ति को छोड़ दें। यह बुद्धिमानी की बात है। बासठ का अर्थ यह है कि अब तुमने वन में प्रवेश किया है। वन में जाकर रोज ऐसी अवस्था जब आ जाये ग्यारह हजार बार भगवान के नाम का जाप करो। जप किये बिना पाप वासना नहीं छूटती है ।

आज विशेष रूप से विना जोशी, प्रेम पेटवाल, सावित्री देवी, गुड्डी पेटवाल, परवीन ममगांई, पुष्पा सुन्दरियाल, डॉ कुशाग्र और सृष्टि शर्मा, प्रवीन ममगांई कामाक्षी ममगांई, आचार्य नथी लाल भट, कार्तिकेय ममगांई, विनायक, जितेंद्र जोशी, गीता जोशी, मधु गुसाई, रजनी राणा, किरन शर्मा, विजय शर्मा, सबिता मंगू, सुशील मंगू, देवेश्वरी डंडरियाल कमल बिष्ट, पत्रकार नौडियाल, अश्वनी रूची भट्ट, संजय भट्ट, आचार्य दामोदर सेमवाल, आचार्य संदीप बहुगुणा, आचार्य दिवाकर भट्ट, आचार्य हिमांशु मैठानी, आचार्य सूरज पाठक, शतक्षी नैथानी, यथार्थ नैथानी आदि उपस्थित थे।

नेपाली पर्यटक से बदसलूकी मामले में पुलिस की कार्यवाही, भरवाया जुर्माना

हमारे संवाददाता

चमोली। नेपाली पर्यटक से बदसलूकी मामले में पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए जहां बदसलूकी करने वालों से माफी मंगवाई वहीं उनसे जुर्माना भी भरवाया गया है। मामला चमोली जिले के गोपेश्वर थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार नेपाल का एक पर्यटक (यूट्यूबर) साइकिल से भारत की यात्रा पर आया था। यात्रा के दौरान वह केदारनाथ धाम भी गया, लेकिन मंडल से गोपेश्वर की ओर आते समय वह नाश्ता करने के लिए सगर गांव के पास एक रेस्टोरेंट में रुका। जहां पहले से ही बैठे स्थानीय युवाओं ने पर्यटक को संदिग्ध मानते हुए उससे पूछताछ शुरू कर दी। बताया जा रहा है कि युवको ने उसे आईडी कार्ड दिखाने को कहा। पर्यटक के अनुसार, उसने युवकों को अपनी आईडी कार्ड की फोटोकॉपी दी। जिसके बाद युवक पर्यटक से आईडी कार्ड की मूल प्रति दिखाने का दबाव बनाने लगे और उसके साथ बहसबाजी करने लगे। बहसबाजी का यह वीडियों पर्यटक ने अपने कैमरे में कैद कर लिया और सोशल मीडिया पर पोस्ट कर दिया। किसी तरह नेपाली पर्यटक युवकों के बीच से निकल कर गोपेश्वर थाने पहुंचा और अपनी आपबीती सुनाते हुए कार्यवाही की मांग की। मामले का संज्ञान लेते हुए गोपेश्वर थाने के प्रभारी निरीक्षक राजेंद्र रौतेला ने अभद्रता करने वाले युवकों को थाने बुलवाया और पर्यटक से माफी मंगवाई। साथ ही उनसे जुर्माना भी भरवाया गया। जिसके बाद पर्यटक खुशी खुशी अपने गंतव्य की ओर चला गया।

गौरीकुंड हादसा: दो और शव बरामद

❑अब तक 7 शव बरामद, 18 अभी भी लापता

विशेष संवाददाता

देहरादून। गौरीकुंड में हुए भूस्खलन हादसे को आज 9 दिन का समय हो चुका है लेकिन लापता लोगों की तलाश में जारी रेस्क्यू अभियान का अभी अंत होता नहीं दिख रहा है। लापता 25 लोगों में से 5 शव पहले बरामद कर लिए गए थे जबकि रेस्क्यू टीम ने आज दो और शवों को ढूंढने में सफलता हासिल कर ली है अब तक 7 शव मिल चुके हैं जबकि 18 लोग अभी भी लापता है जिनकी तलाश जारी है।

आज रेस्क्यू टीम को जो 2 शव मिले हैं उनमें एक महिला और बच्ची का शव है। जो दुर्घटना स्थल पर ही मलबे से निकाले गए। इस भूस्खलन में इतना अधिक मलवा व पत्थर पहाड़ से आए थे कि इस मलबे को अभी तक नहीं हटाया जा सका है मौसम खराब होने के कारण रेस्क्यू मे लगी टीमों को भी दिक्कतें हो हो रही है। माना जा रहा है कि अभी इस मलबे में कुछ और शव बरामद हो सकते हैं जबकि जो लोग मंदाकिनी के तेज बहाव में बह गए उनकी तलाश किया जाना अब मुश्किल काम है। हालांकि अभी रेस्क्यू अभियान जारी है।

उधर आज हरियाणा से आया एक पांच सदस्यीय पर्यटक दल का एक युवक ऋषिकेश राम झूला के पास गंगा के तेज बहाव में बह गया। स्थानीय पुलिस व जल पुलिस युवक की तलाश में जुटी है लेकिन युवक का कहीं भी अता पता नहीं चल सका है। प्रशासन द्वारा राज्य में भारी बारिश के अलर्ट की मद्देनजर भले

❑रेस्क्यू अभियान जारी, मौसम बना बाध
❑ऋषिकेश में गंगा में डूबा एक पर्यटक

ही लोगों को नदी नालों व पानी से दूर रहने की चेतावनी दी जा रही है लेकिन फिर भी लोगों के बहने और वाहनों के फंसने की खबरें थम नहीं रही है राज्य में अगले 48 घंटे भारी बारिश की चेतावनी जारी की गई है वहीं मानसूनी आपदा के कारण राजधानी दून से लेकर अल्मोड़ा और पिथौरागढ़ तथा चमोली रूद्रप्रयाग से तबाही की तस्वीरें आ रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।