सोमवार
14 अगस्त 2023

पृष्ठ 4
क्या सीढ़ियां चढ़ते वक्त हांफने लगते हैं आप?

पृष्ठ 5
सुपरस्टार थलापति विजय शाहरुख खान के साथ करेंगे धमाकेदार एक्शन

- देहरादून
- वर्ष 31
- अंक 187
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पुण्य की कमाई मेरे घर की शोभा बढ़ाए, पाप की कमाई को मैंने नष्ट कर दिया है।
—अथर्ववेद

दूनवैलीमेल

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

पहाड़ पर बादल फाड़ तबाही

❑चमोली और रुद्रप्रयाग में बादल फटा, भारी नुकसान

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीती रात से उत्तराखंड में बादलों से हुई आफत की बरसात ने भारी तबाही मचाई है। चमोली तथा रुद्रप्रयाग में कई जगह बादल फटने से भारी नुकसान की खबरें हैं। वहीं राज्य में हो रही भारी बारिश के कारण नदियां नालों में आए उफान से निचले इलाको में बाढ़ की स्थिति पैदा हो गई है। कई पुल टूट चुके हैं तथा दर्जनों घर पानी के तेज बहाव में बह गए हैं। हरिद्वार में गंगा का जलस्तर खतरे के निशान को पार कर गया है जिससे निचले इलाकों में बाढ़ का खतरा गहरा गया है। राज्य में हो रही भारी बारिश के कारण चार धाम यात्रा को 2 दिन के लिए रोक दिया गया है। मुख्यमंत्री ने प्रदेश के सभी अधिकारियों को सतर्क रहने के निर्देश दिए हैं।

बीती रात से उत्तराखंड पर मानसूनी

❑दर्जनों घर बहे, वाहन मलबे में दबे

कहर टूटा हुआ है। चमोली जिले में बीती रात 2 बजे पीपलकोटी, थराली, नंदा नगर क्षेत्र में बादल फटने से कई पुल बह गए वहीं दुकानों और घरों में मलबा व पानी घुस गया। कई गाड़ियां भी मलबे में समा गई। आपदा ग्रस्त क्षेत्र में एसडीआरएफ और एनडीआरएफ की टीमें में जुटी हुई है। यहां हाइड्रो पावर प्लांट में पानी घुस गया जहां कई कर्मचारी फंसे हुए हैं जिन्हें बचाने की कोशिशें की जा रही हैं। उधर रुद्रप्रयाग से प्राप्त समाचार के अनुसार लिंचोली क्षेत्र में बादल फटने से भारी नुकसान हुआ है। अलकनंदा और मंदाकिनी नदियों का जलस्तर इतना अधिक बढ़ गया है कि पानी ने हनुमान मंदिर को भी डुबो दिया है तथा मद्महेश्वर धाम को जोड़ने वाला पुल भी ध्वस्त हो गया है।

उधर कोटद्वार में बीती रात खोह नदी ने भारी तबाही मचाई है यहां दर्जनों मकान नदी के तेज बहाव में बह गए वहीं दर्जनों मकानों पर खतरा मंडरा रहा है पौड़ी से प्राप्त समाचार के अनुसार नेशनल हाईवे पर हुए भारी भूस्खलन की जद में आए कुछ लोगों के मलबे में दबे होने की खबर है जिनकी तलाश जारी है। हाईवे मलबा आने से बंद हो गया है तथा लोगों को वैकल्पिक मार्गो से आना जाना पड़ रहा है।

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

भारी बारिश से तीन मंजिला इमारत नदी में समाई

हमारे संवाददाता

देहरादून। भारी बारिश के चलते राजधानी देहरादून में जहां एक तीन मंजिला इमारत नदी में समा गयी वहीं तेज बहाव के चलते पुश्ता गिरने से कई मकानों को खतरा पैदा हो गया है। सूचना मिलने पर प्रशासन की टीमों द्वारा दोनो घटना स्थलों का दौरा कर जानकारियां जुटाई जा रही है।

देर रात से हो रही भारी बारिश के कारण देहरादून के मालदेवता में दून डिफेंस कॉलेज की 3 मंजिला बिल्डिंग सेकंड में नदी में समा गई, गनीमत रही कि हादसे से पहले ही पूरी बिल्डिंग को खाली करा दिया था। यही नहीं नदी के आसपास खड़ी कई गाड़ियां नदी के तेज

❑पुश्ता टूटने से कई मकानों पर मंडराया खतरे का संकट

बहाव में बह गई। बताया जा रहा है, कि यहां भारी बारिश से नदी का जलस्तर बढ़ गया और अचानक पानी आने से काफी नुकसान हुआ है। कॉलेज की बिल्डिंग गिरने के साथ-साथ कई घरों में पानी और मलबा भर गया है इसके साथ साथ आसपास के कई घरों को भी नुकसान हुआ है। इस हादसें में किसानो के खेत भी नदी में बह गये है।

बताया जा रहा है कि दून डिफेंस कॉलेज की जो बिल्डिंग जमींदोज हुई है, वह नदी के एकदम मुहाने पर बनी हुई

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

नदी में पानी आने से युवती डुबी

संवाददाता

देहरादून। नदी में पानी आने से भाईयों के साथ संडे मार्केट जा रही युवती बह गयी। पुलिस व एसडीआरएफ ने रेस्क्यू अभियान चला शव की तलाश शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गत दिवस रात्रि समय साढे दस बजे अवधेश कुमार निवासी हरिपुर कला सेलाकुई स्थाई निवासी ग्राम मदनपुर थाना किरतपुर बिजनौर ने थाना सेलाकुइ पर आकर सूचना दी की आज दिन में समय साढे चार बजे के करीब उसकी पुत्री शिक्षा भारती उम्र 19 वर्ष अपने भाई शिवम उम्र 14 वर्ष एवं उसके ममेरे भाई टिल्लू के साथ स्वर्णा नदी पार कर राजा ढाबे के पास से संडे मार्केट हेतु शंकरपुर की ओर जा रहे थे की नदी पार करते समय नदी में अचानक पानी आने से उसकी पुत्री शिक्षा भारती पानी में बह गई हमने काफी तलाश किया लेकिन उसका कोई पता नहीं चल पाया। अवधेश कुमार उपरोक्त की सूचना पर पुलिस टीम को मौके पर रवाना किया गया एवं एसडीआरएफ एवं फायर स्टेशन को भी घटना के संबंध में अवगत कराने व मौके पर भेजने हेतु डेल्टा कंट्रोल को बताया गया, मौके पर स्थानीय पुलिस व एसडीआरएफ की टीमें मौजूद हैं तथा रेस्क्यू अभियान लगातार जारी है। युवती का शव अभी तक नहीं मिल पाया है।

बादल फटने से 7 व मन्दिर में भूस्खलन से 9 की मौत

हमारे संवाददाता

हिमाचल। सोलन जिले में बादल फटने से जहां सात लोगों की मौत हो गई और एक महिला गम्भीर रूप से घायल हुई है। वहीं दूसरी ओर शिमला के समरहिल में शिवालय पर पहाड़ टूटकर गिरने से दो दर्जन से अधिक लोग मलबे में दब गये जिनमें से नौ लोगों के शव बरामद किये जा चुके है।

पुलिस नियंत्रण कक्ष सोलन से मिली जानकारी के अनुसार, गांव जादोन डाकघर में बादल फटने से दो मकान और एक गोशाला बह गई। जडौण गांव में रती राम और इसके बेटे हरनाम के दो मकान भूस्खलन के कारण क्षतिग्रस्त हो गए। इसमें सात लोगों की मौत हो चुकी है। एसडीएम कंडाघाट सिद्धार्थ आचार्य ने बताया, मृतको में हरनाम (38), कमल

किशोर (35), हेमलता (34), राहुल (14), नेहा (12), गोलू (8), रक्षा (12) शामिल हैं जबकि एक महिला कान्ता देवी की टांग टूट गई है, जिसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

वहीं दूसरी और शिमला के उपनगर समरहिल में आज सुबह एक शिवालय पर पहाड़ टूटकर गिर जाने से दो दर्जन से अधिक लोग मलबे में दब गये। सूचना मिलने पर आपदा प्रबन्धन टीमों द्वारा मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया गया। जिसमें से नौ लोगों के शव बरामद किये जा चुके है। जबकि अन्य की तलाश जारी है। स्थानीय लोगों का कहना है कि श्रावण माह के हर सोमवार को शिवालय में भण्डारे का आयोजन किया जाता है। आज सुबह भी वहां काफी लोग जमा थे तभी यह हादसा हो गया। मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने सोलन के जादोन गांव में बादल फटने से सात लोगों की मृत्यु पर शोक व्यक्त करते हुए ट्वीट कर कहा कि अधिकारियों को इस कठिन समय में प्रभावित परिवारों को हर संभव सहायता और समर्थन सुनिश्चित करने का निर्देश दिये गये है। वहीं सीएम सुखविंदर सिंह सुक्खु दोनो घटना स्थलों पर पहुंचे और उन्होंने कहा कि स्थानीय प्रशासन मलबे को हटाने के लिए काम कर रहा है। सबकी उचित मदद की जायेगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

कैसे भरेंगे आपदा के जख्म?

अपनी विषम भौगोलिक परिस्थितियों वाला उत्तराखंड राज्य बीते दो माह से मानसूनी आपदा की मार झेल रहा है। अब तक राज्य में भारी बारिश के चलते भारी नुकसान हो चुका है कृषि और पर्यटन दोनों ही चौपट हो चुके हैं वही व्यावसायिक गतिविधियां भी लगभग ठप हो चुकी है। मानसूनी आपदा ने राज्य की सड़कों को तहस-नहस कर दिया है और दर्जनों पुल तथा पुलियाओं के टूटने से लोगों के आवागमन पर भारी प्रभाव पड़ा है। अब लोग यह सोचकर परेशान है कि अभी मानसूनी सीजन का जो एक माह शेष बचा है उसमें भी अगर ऐसे ही हालात बने रहते हैं तो क्या होगा। हर बार मौसम विभाग द्वारा अगले दो-चार दिन के लिए भारी बारिश का अलर्ट जारी कर दिया जाता है। जिस तरह के मौसम का मिजाज बीते 2 महीनों से बना हुआ है उसे देखते हुए यह साफ हो चुका है कि अभी इस मुसीबत से छुटकारा आसान नहीं है। उत्तराखंड में रेलवे व हवाई नेटवर्क तो है नहीं एकमात्र सड़कों पर टिकी आवागमन की व्यवस्था भी अगर ठप हो जाए तो स्थिति क्या होगी इसका सहज अनुमान लगाया जा सकता है। इस मानसूनी सीजन में कोई भी दिन ऐसा नहीं रहा है जब राज्य की दो ढाई सौ सड़के बंद न रही हो। आज भी राज्य की तमाम प्रमुख सड़कों सहित सवा दो सौ से अधिक सड़कों पर आवागमन पूरी तरह से तप है। यह कहना अनुचित नहीं होगा कि इन सड़कों के बंद होने से राज्य की सप्लाई लाइन ही कट चुकी है। क्षेत्रीय बाजारों पर निर्भर रहने वाले ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों का बाजार तक पहुंचना मुश्किल हो गया है वहीं बाजारों में भी जरूरी सामान नहीं पहुंच पा रहा है जरूरी सामान की कमी के कारण जो मिल भी रहा है वह ओने पौने दामों पर मिल रहा है। चारधाम यात्रा जिससे लोग अपने पूरे साल के खाने खुराक का इंतजाम कर लेते थे अब पूरी तरह से ठप पड़ी है। वहीं कृषि उपज को भी बाजारों तक पहुंचाना संभव नहीं हो पा रहा है जिसका दोहरा नुकसान राज्य के लोगों को हो रहा है बात अगर मैदानी भागों की की जाए तो पहाड़ पर हुई अतिवृष्टि के कारण मैदानी क्षेत्रों में कृषि क्षेत्र को बाढ़ और जल भराव के कारण सबसे अधिक नुकसान हुआ है आवासीय क्षेत्र में जल भराव के कारण लाखों घरों को नुकसान पहुंचा है। स्कूल कॉलेज तक बंद पड़े हैं और छात्रों की पढ़ाई भी नहीं हो पा रही है। सवाल आज वर्तमान में होने वाली परेशानी या नुकसान का नहीं है सवाल उस भविष्य का है जिसकी दुश्वारियो की दस्तक अभी से सुनाई दे रही है। जो पुल और सड़के इस आपदा से बर्बाद हो चुकी हैं क्या उन्हें अगले मानसूनी सीजन तक दुरुस्त कर लिया जाएगा यह सवाल सबसे बड़ा सवाल है। भले ही केंद्र सरकार द्वारा इस काम में भरपूर आर्थिक मदद की जा रही हो लेकिन यह काम आसान काम नहीं है। वैसे भी इस चुनावी साल में शासन प्रशासन और सरकारी मशीनरी को दूसरे कामों में जुटाया जा रहा है। चुनाव आचार संहिता के कारण महीनो तक कोई काम नहीं हो पाएगा। यही कारण है कि आपदा से हुए नुकसान की भरपाई में कई साल का समय लग सकता है। अभी मानसूनी काल में संक्रामक बीमारियों से निपटने की चुनौती भी सामने खड़ी है। इन तमाम स्थितियों से जूझ रहे पहाड़ के लोगों को इन समस्याओं से निजात कब और कैसे मिल पाएगी? इसे लेकर पहाड़ के लोग इन दिनों सबसे अधिक चिंतित है।

धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेंद्र नगर में किया वृक्षारोपण

देहरादून (कासं)। संत निरंकारी मिशन ने पर्यावरण संरक्षण को लेकर शुरू की वंस वन मेगा परियोजना के अंतर्गत दिनांक विगम दिवस धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेंद्र नगर में वृक्षारोपण किया गया जिसमें 30 एवं 35 अच्छी प्रकार की फलदार वृक्ष लगाई गई। उक्त वृक्षारोपण कार्यक्रम संत निरंकारी मिशन नरेंद्र नगर के संयोजक कल्याण सिंह नेगी की उपस्थिति में किया गया वृक्षारोपण में अर्जुन सिंह भंडारी शंकर रावत शैलेश ज्योत सिंह पुंडीर कुंदन सिंह रावत शीशपाल सिंह श्रीमती बीना नेगी श्रीमती पुष्पा पुंडीर ऋषिका चौहान तनु अनीता एवं अनेकों से बदल के भाई बहनों ने वृक्षारोपण में भाग लिया।

अभ्यूर्णोति यन्नग्नं भिषक्ति विश्वं यत्तुरम्।
प्रेमन्धः ख्यन्निः श्रोणो भूत्।।

(ऋग्वेद ८-७९-२)

परमेश्वर वस्त्रहीन को वस्त्र प्रदान करता है। वह रोगी का रोग दूर करता है। वह अंधे को दृष्टि प्रदान करता है और पंगु चलने लगता है। परंतु यह सब वह व्यक्ति के कर्मों के अनुसार ही करता है।

सच्ची स्वतंत्रता पाएं

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

संपूर्ण भारत में स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त को मनाया जाता है। कई अन्य देश भी विभिन्न तिथियों पर स्वतंत्रता दिवस मनाते हैं। जहाँ सांसारिक अर्थ में स्वतंत्रता का मतलब होता है वह दिन जब एक देश किसी दूसरे देश के नियंत्रण से आजाद हुआ था, वहीं आध्यात्मिक अर्थ में स्वतंत्रता हमारी आत्मा की आजादी की ओर भी संकेत करता है।

हमारे अंतर की गहराई में है हमारी आत्मा, जोकि प्रकाश, प्रेम, और शांति से भरपूर है। हमारे ये आत्मिक खजाने मन, माया, और भ्रम की पर्तों के नीचे छुपे रहते हैं। हमारा ध्यान अंदरूनी संसार के बजाय हर वक्त बाहरी संसार में ही लगा रहता है। हम अपने मन की इच्छाओं के जरिये अपने ऊपर पड़े पर्दे बढ़ाते रहते हैं, जिससे हमारे अंदर काम, क्रोध, लोभ, मोह, और अहंकार में भी बढ़ोतरी होती चली जाती है।

क्या इन बाधाओं को तोड़कर अपनी आत्मा का अनुभव करने का कोई तरीका है?

इसके लिए हमें धरती के चारों कोनों में तलाश करने की जरूरत नहीं है। सौभाग्य से, युगों-युगों से संत-महापुरुष आत्मा के क्षेत्र में तरक्क्की करते रहे हैं। वे ऐसा करने में सफल रहे हैं, अपने

ध्यान को अंतर में टिकाकर। जिसे मेडिटेशन, मौन प्रार्थना, या अंतर्मुख होना भी कहा जाता है। वे हमें बताते हैं कि सच्ची आजादी हमें तभी मिलती है, जब हम शांत अवस्था में बैठते हैं, अपनी आँखें बंद करते हैं, और अपने ध्यान को अंतर में केंद्रित कर प्रभु की ज्योति का अनुभव प्राप्त करते हैं। यदि हम अपनी आत्मा को ढकने वाली पर्तों को हटाने में सफल हो जाएं, तो हम अपने सच्चे आत्मिक स्वरूप को अवष्य देख पाएंगे जोकि प्रभु की दिव्य-ज्योति से प्रकाशमान है।

जब हमारी आत्मा शरीर और मन की कैद से मुक्त हो जाती है, तो वो स्वतंत्र और खुश होकर ऊपर उठने लगती है। इस बाहरी संसार की समय व स्थान की सीमाओं से ऊपर उठकर वो अपने सच्चे अनंत अस्तित्व को पहचानने लगती है, तथा इस भौतिक मंडल से परे के आध्यात्मिक मंडलों की खुशियों व आनंद का अनुभव करने लगती है।

यह आध्यात्मिक यात्रा आरंभ होती है आंतरिक प्रकाश को देखने व आंतरिक ध्वनि को सुनने के साथ। इनमें अधिक से अधिक डूबते जाने से हमारी आत्मा शारीरिक चेतनता से ऊपर उठ जाती है, तथा धीरे-धीरे अंड, ब्रह्मंड, और पारब्रह्म के रूहानी मंडलों से गुजरते हुए अपने निजधाम सचखंड वापिस पहुँच जाती है। वहाँ हम अपनी आत्मा को उसकी निरोल अवस्था में देख पाते हैं और अनुभव करते हैं कि वो परमात्मा का ही अंश है। वहाँ हमारी आत्मा फिर से अपने स्रोत परमात्मा में लीन हो जाती है तथा अंतहीन खुशियों, परमानंद, और प्रेम से भरपूर हो जाती है।

तो बाहरी स्वतंत्रता दिवस मनाने के साथ-साथ हमें आत्मिक स्वतंत्रता प्राप्त करने की भी कोशिश करनी चाहिए। ऐसा करने के लिए हमें आंतरिक प्रकाश और ध्वनि पर ध्यान केंद्रित करना होगा। हमारे भीतर आत्मा की अपार शक्ति और ऊर्जा मौजूद है। आत्मा के अंदर विवेक, निर्भयता, अमरता, अनंत प्रेम और परमानंद के महान गुण हैं। अपनी आत्मा और उसकी अनंत शक्ति के साथ जुड़कर हमारा संपूर्ण जीवन ही परिवर्तित और निखर जाता है।

भगवान सिंह महर को मिलेगा मेडल फॉर एक्सीलेंस इन इन्वेस्टिगेशन अवॉर्ड

संवाददाता

देहरादून। ऑनर किलिंग करने वाले तीन भाईयों के खिलाफ ठोस सबूत व साक्ष्य उपलब्ध कर मृत्युदण्ड की सजा दिलाने वाले उपनिरीक्षक भगवान सिंह महर को भारत सरकार द्वारा मेडल फॉर एक्सीलेंस इन इन्वेस्टिगेशन अवार्ड से नवाजा जायेगा।

आज यहां पुलिस मुख्यालय से मिली जानकारी के अनुसार 18 मई 2018 को हरिद्वार के खानपुर में स्वजनों को विरुद्ध जाकर शादी करने के पर दो सगे भाईयों कुलदीप व अरूण और ममेरे भाई राहुल ने अपनी बहन प्रीति की मामा के घर ग्राम अवधिपुर जाकर कुल्हाड़ी व फावड़े से काटकर नृशंस हत्या कर दी थी। जिस सम्बन्ध में मृतका

के पति बृजमोहन की तहरीर पर थाना खानपुर में अभियोग पंजीकृत कराया गया, जिसकी जांच तत्कालीन समय में थानाध्यक्ष खानपुर के पद पर तैनात उपनिरीक्षक भगवान सिंह महर द्वारा की गयी थी। उपनिरीक्षक भगवान सिंह महर द्वारा त्वरित गति से विवेचना करते हुए आरोपियों के विरूद्ध 13 अगस्त 2018 को आरोप पत्र न्यायालय में प्रषित कर दिया गया। उपनिरीक्षक भगवान सिंह महर द्वारा एकत्र किये गये साक्ष्यों, समय पर प्रस्तुत किये गये गवाहों, वैज्ञानिक साक्ष्य एवं ठोस पैरवी के अधार पर अपर सत्र न्यायाधीश लक्सर, हरिद्वार द्वारा कुलदीप, अरूण व राहुल को धारा 302 भादवि अपराध के लिए मृत्युदंड एवं अर्थदंड से दंडित किया गया। गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा उपनिरीक्षक भगवान सिंह महर को उत्कृष्ट विवेचना किये जाने के लिए अन्वेषण में उत्कृष्टता हेतु वर्ष 2023 के लिए केन्द्रीय गृहमंत्री पदक से सम्मानित किये जाने की घोषणा की गयी है। अशोक कुमार, पुलिस महानिदेशक, उत्तराखण्ड ने उपनिरीक्षक भगवान सिंह महर को उनकी इस उपलब्धि के लिए बधाई दी है।

रुद्रप्रयाग में बारिश के कारण 29 सड़क मार्ग अवरुद्ध

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जनपद में हो रही बारिश के कारण जनपद में 29 सड़क मार्ग अवरुद्ध हो गए हैं जिन्हें यातायात हेतु सुचारू करने की कार्यवाही गतिमान है। अवरुद्ध सड़क मार्ग में 09 सड़कें लोक निर्माण विभाग रुद्रप्रयाग, 08 सड़क लोक निर्माण विभाग ऊखीमठ, 06 सड़कें पीएमजीएसवाई रुद्रप्रयाग, पीएमजीएसवाई जखोली 05 तथा 01 सड़क राष्ट्रीय राजमार्ग की अवरुद्ध है।'

जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने अवगत कराया है कि जनपद में हो रही बारिश के कारण 29 सड़क मार्ग अवरुद्ध हो गए हैं जिन्हें यातायात हेतु सुचारू करने की कार्यवाही गतिमान है। अवरुद्ध सड़क मार्ग में 09 सड़कें लोक निर्माण विभाग रुद्रप्रयाग, 08 सड़क लोक निर्माण विभाग ऊखीमठ, 06 सड़कें पीएमजीएसवाई रुद्रप्रयाग, पीएमजीएसवाई जखोली 05 तथा 01 सड़क राष्ट्रीय राजमार्ग की अवरुद्ध है जिन्हें यातायात हेतु खोलने की कार्यवाही गतिमान है। उन्होंने अवगत कराया है कि जो सड़क मार्ग अवरुद्ध हैं नगरासू-डाण्डाखाल मोला उरोली खरखोटा मोटर मार्ग किमी 14 में मार्ग के प्रारम्भिक बिन्दु पूर्णत: वासआउट हो गया है जिस कारण यातायात पूर्णत: बंद है। छेनागाड़-बक्सीर मोटर मार्ग किमी 03 में दीवार क्षतिग्रस्त एवं भूधसांव होने से मार्ग यातायात हेतु अवरुद्ध है जिसके 15 अगस्त, 2023 तक खुलने की संभावना है।

उन्होंने अवगत कराया है कि मुसाढुंग-पाली मोटर मार्ग किमी 02 मध्य स्लिप एवं दीवार क्षतिग्रस्त होने के कारण मोटर मार्ग अवरुद्ध है जिसे खोलने का प्रयास किया जा रहा है। कुणजेठी से ब्युंखी मोटर मार्ग अवरुद्ध है जिसे खोलने का प्रयास किया जा रहा है। राष्ट्रीय राजमार्ग खंड रुद्रप्रयाग 107 सिल्ली के पास यातायात हेतु मार्ग अवरुद्ध है। नगरासू-डांडाखाल मोटर मार्ग किमी 14 से मोला उरोली खरकोटा मोटर मार्ग पूर्णत: वॉशआउट हो गया है जो वाहनों की आवाजाही हेतु पूर्णत: बंद है। गहड-दानकोट-नौना मोटर मार्ग के किमी 01 में मलवा आने एवं दीवार क्षतिग्रस्त होने से मार्ग यातायात हेतु अवरूद्ध हो गया है। छेनागाड-बक्सीर मोटर मार्ग किमी 03 में दीवार क्षतिग्रस्त एवं भूध सावं व मार्ग वासआउट होने से यातायात अवरूद्ध हो गया है। टिहरी-घनसाली-तिलवाडा मोटर-मार्ग किमी 164 में मलवा बोल्डर आने से मार्ग यातायात हेतु अवरूद्ध हो गया है।

बच्चों की नाक से खून आने को न करें नजरअंदाज

बच्चे की नाक से खून निकलने को नकसीर फूटना कहते हैं। आमतौर पर नाक से खून आना या नकसीर बहना कोई गंभीर समस्या नहीं है। बच्चों में नकसीर आने के कई कारण हो सकते हैं।

यहां हम आपको बच्चों की नकसीर फूटने के लक्षण, कारण और इलाज के बारे में बता रहे हैं।

नकसीर फूटने के कारण

बच्चे की नाक से खून आने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि =

*बच्चों की नाक से खून आने का प्रमुख कारण शुष्क हवा होती है जो नाक की झिल्लियों को सूखा कर देती है।

*कई बार बच्चे नाक में अंगुली देकर नाक को खुजलाते या नोच लेते हैं। इस वजह से नाक की रक्त वाहिका को चोट पहुंच सकती है जिससे नाक से खून आ सकता है।

*नाक पर चोट लगने पर भी नकसीर आ सकती है। अगर 1० मिनट तक नाक से खून आना बंद न हो तो डॉक्टर को दिखाएं।

*जुकाम, एलर्जी या साइनस इंफेक्शन की वजह से भी नकसीर हो सकता है। वहीं बैक्टीरियल संक्रमणों के कारण दर्द, लालिमा हो सकती है। इन संक्रमणों की वजह से भी नाक से खून आ सकता है।

नाक से खून आने के संकेत

नाक से खून गिरना नकसीर का संकेत होता है लेकिन बच्चों में और भी कई संकेत होते हैं =

*नथुनों के आसपास खून का थक्का जमा होता है। बच्चे के इस थक्के को पकड़ ले या उसका एक टुकड़ा अंगुली से निकाल ले तो नाक से खून आ सकता है।

*नाक के ऊपर का हिस्सा लाल होना। रात के समय सूखी हवा और ठंडा मौसम बच्चों में जुकाम को बढ़ा सकता है। इसकी वजह से रात में बच्चे की नाक से खून आ सकता है। बच्चे के छींकने या नाक पोंछने पर नासिक श्लेष्मा में खून के छोटे धब्बे दिखना।

बच्चों में नकसीर का इलाज

बच्चे की नाक से खून निकल रहा है तो उसे एक कुर्सी पर बैठाएं। अब उसका सिर हल्का सा ऊपर उठाएं। इससे खून वापस गले की ओर चला जाता है। इससे गंदा स्वाद आएगा और बच्चे को खांसी या उल्टी हो सकती है।

नेजल ब्रिज के नीचे के नरम हिस्से को पिंच करें। बच्चे के मुंह से सांस लेने पर ऐसा करें। लगभग 1० मिनट तक प्रेशर बनाए रखें। जल्दी प्रेशर हटाने से नाक से खून दोबारा आ सकता है। ब्रिज पर बर्फ लगाकर भी खून को रोका जा सकता है।

अगर 2० मिनट तक नाक से खून आना बंद नहीं हो रहा, नकसीर फूटने के बाद बच्चे को सुस्ती आ रही है या वो बेसुध हो रहा है तो आपको बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। किसी गंभीर चोट या बाहरी वस्तु के नाक के अंदर जाने की वजह से भी नकसीर आ सकती है।

अपनी पुरानी जींस को फेकें नहीं, बनाएं काम की चीजें

अगर आपके पास भी ऐसी जींस है जिसे पहन-पहनकर आप बोर हो गई हैं और अब बस उसे फेंक देना चाहती हैं, तो ऐसा न करें। आपकी पुरानी जींस आपके काफी काम आ सकती है। इससे ऐसी-ऐसी चीजें बन सकती हैं, जिसके बारे में आपने शायद सोचा भी न हो। हम बता रहे हैं आपको ऐसी ही 5 चीजों के बारे में, जिन्हें आप आसानी से अपनी जींस से बना सकती हैं।

वैक्स स्ट्रिप क्या आप भी घर पर वैक्स करती हैं? अगर हां तो अपनी पुरानी जींस से वैक्स स्ट्रिप तैयार करें। डेनिम फैब्रिक बाकी कपड़ों या मटीरियल के मुकाबले ज्यादा मजबूत होता है, ऐसे में वैक्सिंग की प्रक्रिया भी बेहतर तरीके से पूरी हो जाती है। स्ट्रिप बनाने के लिए एक मेजरिंग टेप, पेन और कैंची ले आएं। आपको जितनी लंबी स्ट्रिप चाहिए उस हिसाब से नाप लेते हुए पैन से मार्क लगा लें। अब इन्हें कैंची से काट लें। वैक्सिंग के बाद इन्हें बस गरम पानी में साबुन के साथ भिगा दें और फिर धो लें। ये फिर से इस्तेमाल करने के लिए रेडी हो जाएंगीं।

हेयर बैंड जींस के घुटने के नीचे के पोर्शन को लें और उसे तीन हिस्सों में काट लें। अब जैसे आप चोटी गूंथती हैं, वैसे ही इन तीनों हिस्सों को गूंथ लें। दोनों एंड्स पर गांठ बांध लें और नीचे ही ओर कुछ खुला हिस्सा रहने दें। इसे बालों पर आगे की ओर लगाएं और पीछे से बचे हुए खुले हिस्से को बांध लें। लीजिए आपका क्यूट सा हेयर बैंड तैयार है।

कप होल्डर जींस के नीचे के एंड्स को लें और उसे करीब पांच इंच लंबाई में काट लें। अब बचे हुए कपड़े में से दो पतली-पतली, 8-8 इंच लंबी पट्टी काट लें। इन पट्टियों को सुई-धागे की मदद से स्ट्रैप की तरह दूसरे कटे हुए हिस्से से जोड़ लें। इसमें आप आराम से कॉफी कप को फंसा सकेंगी और बिना हाथ जलाए उसे कैरी कर सकेंगी। आप चाहे तो स्ट्रैप अवॉइड भी कर सकती हैं।

पेन होल्डर कार्डबोर्ड का एक हिस्सा लें और 3 इंच चौड़ाई व 6 इंच लंबाई के चार हिस्से काट लें। इनके कॉर्नर्स को ग्लू से एक-दूसरे से चिपका दें। अब निचले हिस्से का नाप लें और उसके अनुसार बोर्ड का एक और हिस्सा काट लें। इसे चारों पीस के लोअर पोर्शन से चिपका दें। (आरएनएस)

इम्युनिटी के लिए विटामिन्स की ओवरडोज घातक

विटमिन्स आपकी इम्युनिटी को बनाए रखने का काम करती हैं। लेकिन आजकल डॉक्टर्स के पास जो पेशंट्स आ आ रहे हैं, उनमें ऐसे मरीजों की संख्या अधिक है, जो अधिक मात्रा में विटमिन्स के सेवन के कारण सेहत संबंधी समस्याओं से जूझ रहे हैं...

आइए, यहां जानते हैं कि विटमिन्स का अधिक सेवन करने पर प्रारंभिक स्तर पर शरीर में किस तरह की समस्याएं देखने को मिलती हैं और अगर लंबे समय तक अधिक मात्रा में इनका सेवन किया जाए तो किस विटमिन के अधिक खाने से कौन-सी बीमारी हो सकती है...

हमने हेल्थ एक्सपर्ट्स से यह समझने की कोशिश की कि आखिर अधिक मात्रा में विटमिन्स के सेवन से किस तरह की समस्याएं होती हैं। क्योंकि आजकल लोग विटमिन-ए, विटमिन-सी और विटमिन-डी का भरपूर मात्रा में सेवन कर रहे हैं। शहर के अलग-अलग मेडिकल स्टोर्स पर इन विटमिन की गोलियां खरीदनेवालों की बड़ी संख्या पहुंच रही है।

बढ़ रही हैं इस तरह की समस्याएं

-विटमिन्स के अधिक उपयोग को लेकर हमने ना केवल अलग-अलग डॉक्टर्स से बात की बल्कि अलग-अलग पेथी से जुड़े डॉक्टर्स से यह भी जाना कि उनके पास इस समय जो मरीज आ रहे हैं, उनमें इन विटमिन्स के अधिक सेवन के कारण किस तरह की समस्याएं देखने को मिल रही हैं? इस बारे में होम्योपेथी के डॉक्टर चरनजीत सिंह का कहना है कि पेट में जलन, गले में रूखापन और थकान की समस्या से ग्रसित लोग अधिक आ रहे हैं। इनकी शिकायत होती है कि हम तो हेल्दी खाना खा रहे हैं, विटमिन्स का सेवन कर रहे फिर थकान क्यों रहती है?

-तब इनकी दिनचर्या के बारे में पता कर इनकी डायट और विटमिन्स की डोज से जुड़ी जानकारी लेने के बाद हम इन्हें विटमिन्स की सही मात्रा के बारे में बताते हैं और तुरंत राहत के लिए कुछ जरूरी दवाएं देते हैं। वैसे विटमिन्स की प्राप्ति के लिए जो लोग अधिक मात्रा में अलग-अलग सप्लिमेंट्स का उपयोग कर रहे हैं, जब वे ऐसा करना छोड़ देते हैं तो दो-तीन दिन बाद ही उनकी स्थिति में सुधार होने लगता है।

विटमिन-ए की अधिकता से होता है यह नुक्सान

-आयुर्वेदाचार्य वैद्य सुरेंद्र सिंह कहते हैं कि विटमिन-ए आंखों की सेहत और रेटिना को हेल्दी बनाए रखने में बहुत सहायक होता है। यह हमारी आंखों की नर्व्स में फैट को जमा नहीं होने देता और कोशिकाओं को लंबे समय तक स्वस्थ रखता है। इससे हमारी आंखों की रोशनी बनी रहती है।

-लेकिन यह विटमिन ऐंटिऑक्सीडेंट के रूप में भी काम करता है। आप इसकी प्राप्ति खाद्य पदार्थों द्वारा करेंगे, तब तो यह शरीर को इस तरह की हानि नहीं पहुंचाता है लेकिन यदि सप्लिमेंट्स के माध्यम से आप विटमिन-ए की ओवरडोज लंबे समय तक लेते रहते हैं तो आंखों को स्वस्थ रखनेवाला यह तत्व आंखों को नुकसान पहुंचा देता है।

विटमिन-सी की अधिकता से होनेवाली दिक्कत

अभी ज्यादातर लोग विटमिन-सी की प्राप्ति के लिए खट्टे फलों का सेवन किया करते थे। लेकिन अब बड़ी मात्रा में इसकी टैबलेट्स ले रहे हैं। यह बात सही है कि यह विटमिन हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

-इम्यून सेल्स और खासतौर पर वाइट ब्लड सेल्स काउंट बढ़ाने में विटमिन-सी सहायक है। लेकिन गोलियों के माध्यम से अधिक मात्रा में लंबे समय तक इसका सेवन पेट में दर्द बने रहना, उल्टी, दस्त होना जैसी समस्याओं का कारण बन जाता है। अगर स्थिति अधिक गंभीर हो तो गुर्दे की पथरी भी हो सकती है।

विटमिन-डी की अधिकता से समस्या

आमतौर पर इस तरह के केस कम देखने को मिलते हैं, जिनमें मरीज को कोई दिक्कत विटमिन-डी की अधिकता के कारण हुई हो। क्योंकि आमतौर पर पूरी दुनिया के लोगों में इस विटमिन की कमी ही पाई जाती है। खासतौर पर हमारे देश की महिलाओं और सिटिंग जॉब करनेवाले उन लोगों में जो सनलाइट में बिल्कुल नहीं रहते हैं।

-लेकिन फिर भी अगर कोई व्यक्ति सप्लिमेंट्स के जरिए विटमिन-डी का अधिक मात्रा में सेवन करता रहता है तो उसे मांसपेशियों में अकड़न, दर्द या किडनी स्टोन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए यह बात बहुत जरूरी है कि आप विटमिन्स का सेवन भी अपने चिकित्सक की देखरेख में करें। ताकि सही डोज से आपको केवल लाभ हो।

क्या आपको भी फोन कॉल उठाने में होती है झिझक?

आज के दौर में जहां कम्युनिकेशन तकनीक तेजी से विकसित हो रहा है, हर किसी की दुनिया फोन के इर्द-गिर्द घूम रही है।हर काम आप एक फोन कॉल करके आराम से कर सकते हैं। ऐसे में कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनके लिए फोन कॉल चिंता का कारण भी बन जाता है। जी हां जब उनके फोन की बेल बजती है तो उन्हें घबराहट और चिंता होने लगती है। फोन उठाने से पहले वो 1०० दफा सोचते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो ये एक तरह की समस्या है। इसे फोन कॉल एंग्जाइटी के नाम से जाना जाता है। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।।।

फोन कॉल एंग्जाइटी क्या है?

फ़ोन कॉल एंग्जाइटी, जिसे टेलीफ़ोबिया या टेलीफ़ोनिक चिंता के रूप में भी जाना जाता है। एक अजीब तरह की चिंता होती है जिसे व्यक्ति फ़ोन कॉल करते या उठाते समय अनुभव करता हैं।इसमें फोन बजने पर हम सोचने लगते हैं कि फोन उठाना चाहिए या नहीं। ये फ़ोन कॉल

एंग्जाइटी नॉर्मल, स्ट्रेस और तनाव का ही एक रूप है। इसमें व्यक्ति को फोन पर किसी से बात करने का मन नहीं करता है। व्यक्ति ये सोचने लगता है कि सामने वाला व्यक्ति फोन पर उससे किस तरह से बात करेगा। फोन पर बात करते वक्त किसी तरह की असुविधा तो नहीं होगी वगैरा-वगैरा।।।

फ़ोन कॉल एंग्जाइटी कई स्थितियों में पैदा हो सकती है

जॉब रिलेटेड फोन कॉल या फिर बिजनेस को लेकर क्लाइंट से इंपॉर्टेंट डिस्कशन को लेकर चिंतित महसूस करना

दोस्तों या परिवार के सदस्यों को मिलने या प्लान बनाने के लिए बुलाने के बारे में चिंतित महसूस करना।

फ़ोन पर अपॉइंटमेंट लेते समय या सामान ऑर्डर करते समय अत्यधिक घबराहट होना।

फ़ोन कॉल एंग्जाइटी के लक्षण

फ़ोन कॉल की एंग्जाइटी से ग्रस्त व्यक्ति अक्सर कॉल करते या उठाते समय तेज़ दिल की धड़कन या सीने में तेज़ सनसनी का अनुभव करते हैं।

अत्यधिक पसीना आना और हाथ या आवाज कांपना फोन कॉल चिंता से जुड़े सामान्य शारीरिक लक्षण हैं।

जिन लोगों को फोन कॉल एंजाइटी होती है उन्हें इस बात का डर लगा रहता है कि सामने वाला आपको नेगेटिव जज तो नहीं करेगा। फोन कॉल एंग्जाइटी के शिकार लोगों को बातें शुरू करने और खत्म करने में हिचकिचाहट होना भी शमिल है।

कई बार फोन उठाने के कुछ देर बाद हम खामोश रहते हैं और कुछ भी बोल नहीं पाते हैं। ऐसे में हमें फोन उठाने से पहले इस खामोशी से गुजरने का डर लगा रहता है। (आरएनएस)

क्या काम से आपका भी भटक जाता है ध्यान...!

इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी काफी प्रभावित होता है। 9 टू 6 ऑफिस, खराब खानपान, खराब दिनचर्या के चलते हमारा फोकस डांवाडोल होता जा रहा है।इसके अलावा और भी कई कारण जिम्मेदार हैं।काम कुछ और होता है और हमारा ध्यान कहीं और रहता है। पढ़ाई करने वालों से लेकर कामकाजी लोग तक सब डिस्ट्रेक्शन के शिकार होते हैं।अगर आपके साथ भी ऐसा होता है। आप भी काम करते वक्त डिस्ट्रेक्ट हो जाते हैं। तो आप इन टिप्स की मदद से इससे डील कर सकते हैं।।।

डिस्ट्रेक्शन से डील करने के टिप्स

1।डिस्ट्रेक्शन से डील करने के लिए किसी भी काम को करने से पहले 1 दिन पहले ही सारी योजनाएं तैयार कर लें, ताकि आप को ये सोचते हुए पूरा दिन ना चला जाए कि काम को कैसे करना है।

2।मोबाइल फोन और सोशल मीडिया से दूरी बनाना भी जरूरी है।कई बार सोशल मीडिया स्क्रॉल करने से आपका ध्यान भटक जाता और आपका फोकस काम पे नहीं रह पाता।ईमेल चेक करने, फोन कॉल करने या सोशल मीडिया फीड पढ़ने से पहले अपने कामों का खत्म करने का लक्ष्य बनाएं ऐसा करने से आप बिना डिस्ट्रेक्शन किसी भी काम को समय पर पूरा कर पाएंगे।

3।आप मेडिटेशन का भी सहारा ले सकते हैं।मेडिटेशन आपके दिमाग को शांति देता है। दिमाग में आने वाले ख्यालों को छोड़ आपको एक चीज पर फोकस करने की अनुमति देता है। ये चिंता, तनाव, डिप्रेशन जैसी किसी भी मानसिक गड़बड़ी को दूर करता है।

4।7 से 8 घंटे की क्वालिटी नींद लेना शुरु कर दें। अगर आप कम नींद लेते हैं तो इससे भी आपको ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है। नींद से शरीर को एनर्जी मिलती है। यह एक तरह की हीलिंग प्रोसेस है। इससे मेमोरी बूस्ट होता है।इसकी कमी के कारण काम की स्पीड कम होती है। काम में मन कम लगता है। हर वक्त आपको आलस महसूस होता है।

5।मल्टी टास्किंग होने से बचें। एक बार में एक काम करने से आपको जरूरी काम पर फोकस करने में मदद मिलती है और आपके काम की प्रोडक्टिविटी भी अच्छी होती है। ऐसा करने से आप अपने लक्ष्य को आराम से प्राप्त कर सकते हैं।अगर आप बार बार एक काम से दूसरे काम पर स्विच करते हैं तो इससे आप कोई भी काम ठीक तरह से नहीं कर पाएंगे।

6।काम के बीच में ब्रेक लेने से भी आप डिस्ट्रेक्शन से डील कर सकते हैं। अगर आप लगातार काम करते रहेंगे तो ऐसे आपको अधिक थकान महसूस होगी, जिस वजह से आप लंबे वक्त तक अपने काम पर फोकस नहीं रख पाएंगे। बिना ब्रेक लिए काम करने से फोकस कम हो जाता है। ऐसे में कोशिश करें कि नियमित रूप से ब्रेक लेते रहें। (आरएनएस)

बेबी डॉल हेली शाह ने क्रॉप टॉप और शार्ट स्कर्ट में गिराई बिजलियां

हेली शाह टीवी इंडस्ट्री की सबसे खूबसूरत और क्यूट एक्ट्रेस में से एक हैं। हेली शाह ट्रेडिशनल से लेकर वेस्टर्न हर अंदाज में बेहद खूबसूरत लगती हैं। इतना ही नहीं, स्टाइलिश लुक के मामले भी वह बॉवीवुड की हसीनाओं को भी टक्कर देती हैं। हाल ही में हेली शाह ने सोशल मीडिया पर अपनी कुछ क्यूट सी तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वो बेहद गॉर्जियस लग रही हैं। 27 वर्षीय टीवी एक्ट्रेस हेली शाह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अपनी क्यूटी अदाओं से लाइमलाइट बटौरती हैं। हाल में टीवी एक्ट्रेस हेली शाह ने अपनी बेबी डॉल लुक में अपनी कुछ लेटेस्ट तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। बेबी डॉल लुक में शेयर की गई इन तस्वीरों में हेली शाह अपनी क्यूट अदाओं से कहर बरपाती नजर आ रही हैं। हेली शाह ने अपने इस लेटेस्ट फोटोशूट से सोशल मीडिया पर बवाल मचा दिया है और उनकी ये तस्वीरें देखते ही देखते चंद मिनटों में वायरल हो गई। तस्वीरों को शेयर करते हुए हेली शाह ने कैप्शन दिया- उन्हें रोकें और घूरें हेली शाह ने जो क्रॉप टॉप कैरी किया है उसकी बेली पर क्रॉस में डोरी लगा हुआ है। उन्होंने गोल्डन ब्राउन कलर के हील्स से अपने लुक को पूरा किया है। एक्ट्रेस हेली शाह ने ग्लैम मेकअप के साथ पिंक लिप्स और पोनीटेल हेयरस्टाइल में खुद को निखारा है। हेली शाह अपने ओवरऑल लुक में बेहद ही गॉर्जियस लगी रही हैं और उनका क्यूट पोज देखकर फैंस के दिलों की धड़कनें बढ़ गई हैं। कैमरे के सामने एक्ट्रेस हेली शाह ने एक से बढ़कर एक हॉट एंड सिजलिंग पोज देती नजर आई है, जिन्हें देखकर फैंस भी बेकाबू हो गए। एक्ट्रेस हेली शाह की इन क्यूट तस्वीरों को देखकर फैंस भी अपनी नजरें तक नहीं हटा पा रहे हैं।

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

क्या सीढ़ियां चढ़ते वक्त हांफने लगते हैं आप ?

सांस चल रही है तो आदमी जिंदा है। इसलिए कभी खतरनाक बीमारी आपके शरीर में एंट्री करती है तो सबसे पहले तकलीफ लेने में होने लगती है। जैसे- अगर आपको सीढ़ी चढ़ते वक्त सांस फूलने लगता है या किसी भी तरह की असुविधा होती है। या पैदल चलने या छोटा-मोटा काम करने में आप परेशान हो जाते हैं और सांस फूलने लगती है तो यह खतरनाक बीमारी के गंभीर लक्षण हो सकते हैं।

हेल्थडायरेक्ट के मुताबिक फेफड़ों की बीमारी, दिल की बीमारी, लंग्स या हार्ट में इंफेक्शन, पैनिक अटैक और फेफड़ों की नस में ब्लॉकेज होने पर सांस लेने में तकलीफ होने लगती है और यही वजह है कि जब आप सीढ़ी या तेज चलते हैं तो सांस फूलने लगता है।

सीने में किसी भी तरह की तकलीफ हो रही है तो तुरंत डॉक्टर से मिलें

सांस फूलने के साथ-साथ खांसी, घबराहत, सीने में दर्द या जकड़न, सीने में दर्द होना, छींक आना, बंद नाक और गले में दर्द की वजह से आप असहज महसूस करने लगते हैं। इसलिए इन लक्षणों को हल्के में न लें बल्कि बिना समय गवाएं तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

बदलते मौसम में खास ख्याल रखें

आजकल बहुत तेजी से मौसम बदल रहे हैं। ऐसे में सांस की बीमारी बहुत खतरनाक हो जाती है। इस वक्त वायरस और बैक्टीरिया का खतरा ज्यादा हो जाता है। जो आपकी सांस की नली में सूजन होने लगता है।

स्मोकिंग या जंक फूड न खाएं

स्मोकिंग, ड्रिंक, जंक फूड ज्यादा खाने से सांस की तकलीफ शुरू हो सकती है। इसलिए फैट वाले फूड को छोड़ देना चाहिए। यह बीमारी को गंभीर बना सकते हैं। फेफड़ों को डिटॉक्स करने के लिए इन सब्जी और फल को डाइट में करें शामिल

फेफड़ों को मजबूत बनाने के साथ-साथ डिटॉक्स करने के लिए जरूरी है एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लामेटरी फूड। इसलिए अपनी डाइट में हल्दी, टमाटर, खट्टे फल, कद्दू, सेब, चुकंदर को शामिल करें।

फेफड़ों की सफाई करता है अदरत

बिना तकलीफ के सांस लेना है तो फेफड़ों की सफाई जरूर करें। इसलिए हर दिन अदरक, नींबू और शहद से बनी हर्बल टी पिएं। यह फेफड़ों की नसों को रिलैक्स करने के साथ-साथ गंदगी भी निकालता है। (आरएनएस)

आपकी स्किन के लिए भी खतरनाक हो सकता है ज्यादा मीठा खाना!

क्या आपको भी मीठा खाने का बहुत शौक है? मीठा है ही ऐसी चीज कि देखते ही मुंह में पानी आ जाता है। यूं तो मिठाई खाना बुरी बात नहीं है लेकिन ज्यादा मीठा खाना आपकी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। और तो और जिस त्वचा को सेहतमंद रखने के लिए आप तरह तरह के जतन करते हैं, मीठा खाने की आदत उस त्वचा को नुकसान पहुंचा रही है। जी हां ज्यादा मीठा खाने से आपकी सेहत ही नहीं आपकी त्वचा भी बहुत सारी परेशानियों का शिकार बन रही है। चलिए जानते हैं कि ज्यादा मीठा खाने से स्किन को क्या क्या नुकसान हो सकते हैं।

ज्यादा मीठा खाने से स्किन को होते हैं ये नुकसान

हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि जिस तरह सेहत के लिए ज्यादा शुगर नुकसानदेय है, उसी तरह ये शुगर आपकी स्किन को भी समय से पहले बूढ़ा बनाने का काम करती है। ज्यादा ग्लाइकोसेमिक इंडेक्स वाले फूड्स के सेवन से त्वचा की लोच कम होने लगती है और समय से पहले ही चेहरे पर झुर्रियां दिखने लगती है। दरअसल ज्यादा चीनी के सेवन से त्वचा में कोलेजन और इलास्टिटी की प्रोसेस कमजोर होती है और त्वचा रूखी और बेजान होनी आने लगती है। यानी आपके ज्यादा मीठा खाने की आदत आपकी स्किन को समय से पहले उम्र दराज करने की प्रोसेस शुरु कर सकती है।

ट्रिगर हो सकती है मुंहासों की समस्या

ज्यादा शुगर के सेवन से त्वचा पर सूजन भी आ जाती है क्योंकि इससे त्वचा को जवां बनाए रखने वाला कोलेजन और इलास्टिन फाइबर को नुकसान पहुंचता है। ऐसे में त्वचा ढीली होने लगती है और इस पर सूजन दिखने लगती है। ज्यादा शुगर के सेवन से शरीर में इंसुलिन तेजी से बढ़ता है और इससे आपकी स्किन में सीबन तेजी से बनने लगता है। यही सीबन मुंहासों और एक्ने को ट्रिगर करता है। इतना ही नहीं ज्यादा मीठा खाने से आपके ब्लड शुगर में तेजी से इजाफा होता है जो कई बार ऑक्सिडेटिव तनाव का कारण बन जाता है। यही ऑक्सिडेटव तनाव आपकी स्किन को जवां बनाए रखने वाले कोलेजन के बनने की प्रोसेस को धीमा कर देता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -008

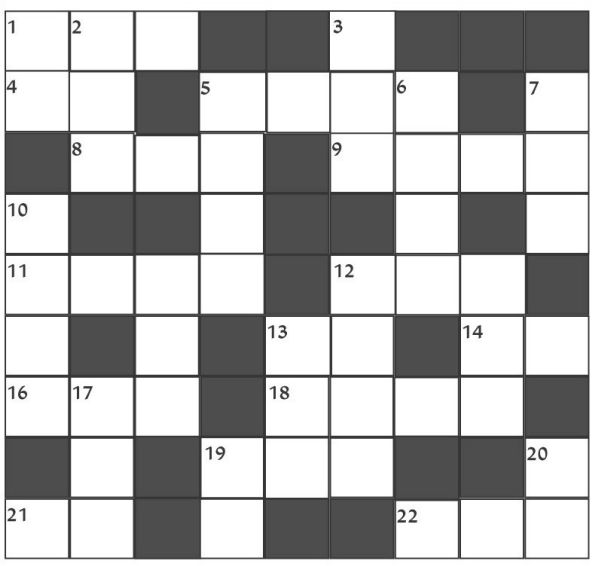
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 07 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

नंदमुरी कल्याण राम की डेविलः द ब्रिटिश सीक्रेट एजेंट हिंदी में होगी रिलीज

दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभिनेता नंदमुरी कल्याण राम पिछले कुछ दिनों से अपनी आगामी फिल्म डेविलः द ब्रिटिश सीक्रेट एजेंट को लेकर चर्चा में हैं। इसमें उनकी जोड़ी संयुक्ता मेनन के साथ बनी है, जिसे देखने के लिए दर्शक काफी उत्साहित हैं। ताजा जानकारी यह है कि डेविलः द ब्रिटिश सीक्रेट एजेंट तमिल भाषा के साथ-साथ हिंदी में भी रिलीज होगी।निर्माताओं ने फिल्म की पहली झलक साझा की है, जिसमें नंदमुरी धांसू एक्शन करते नजर आ रहे हैं। डेविलः द ब्रिटिश सीक्रेट एजेंट से नंदमुरी का फर्स्ट लुक भी सामने आ चुका है।फिल्म का निर्देशन नवीन मेदाराम द्वारा किया जा रहा है, जबकि अभिषेक नामा इसके निर्माता हैं। सुनील शाह और राजा सुब्रमण्यन डेविलः द ब्रिटिश सीक्रेट एजेंट के सह-निर्माता हैं।फिल्म की कहानी श्रीकांत विसा ने लिखी है। इसमें हर्षवर्द्धन रमेश्वर भी अहम भूमिका में नजर आएंगे।बता दें, नंदमुरी बाला गोपालुडु, बिम्बिसार और हरे राम जैसी फिल्मों में अपनी अदाकारी का जादू दिखा चुके हैं।

झलक में डेविल नाम के क्रूर और चतुर एजेंट को ठोस प्रत्याशा के साथ पेश किया गया है। स्वतंत्रता-पूर्व युग में डेविल नामक एक ब्रिटिश एजेंट था। नंदामुरी कल्याण राम सुंदर दिखते हैं और एक अच्छा एजेंट कैसा होना चाहिए, इस पर चर्चा करते हैं। कल्याण राम एक गुप्त एजेंट की तरह दिखते हैं और हम केवल चरित्र को ही समझ सकते हैं, अभिनेता को नहीं। कैमरा वर्क और बैकग्राउंड म्यूजिक के साथ उत्पादन मूल्य ऊंचे हैं। झलक में संयुक्ता मेनन भी दिख रही हैं, जो बेहद खूबसूरत हैं। शैतान की कार्रवाई, रोमांस और एक गहरे रहस्य को सुलझाने का मिशन निश्चित रूप से स्तर को ऊपर उठाता है। देवांश नामा द्वारा प्रस्तुत, अभिषेक नामा अभिषेक पिक्चर्स के बैनर तले इस पीरियड ड्रामा का निर्माण कर रहे हैं। डेविल को तेलुगु, हिंदी, तमिल और कन्नड़ भाषाओं में रिलीज़ किया जाएगा।(आरएनएस)

जंपसूट में हिना खान ने शेयर किया ग्लैमरस अवतार

टीवी एक्ट्रेस हिना खान हमेशा अपनी बोल्ड और ग्लैमरस फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस को अपनी ओर रिझाना बखूबी से जानती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट लुक्स की तस्वीरें शेयर कर फैंस को दीवाना बना दिया है। बताते चलें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स पर अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। एक्ट्रेस हिना खान फैशन आइकॉन हैं और आए दिन अपनी बोल्ड लुक्स की तस्वीरों से सोशल मीडिया का पारा गर्म कर रही हैं। हालिया फोटोशूट की तस्वीरों में एक्ट्रेस हिना खान ने जंपसूट पहना हुआ है, जिसमें वो बेहद ही गॉर्जियस लग रही हैं। हिना खान ने अपनी इन तस्वीरों में एक से बढ़कर एक स्टनिंग लुक्स में पोज देते हुए हॉट फोटोशूट करवाया है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस की हॉटनेस देखकर फैंस उनकी हर एक कातिलाना अदाओं पर अपना दिल हार गए हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो लोग जमकर लाइक्स करते हैं। ओपन हेयर और ग्लॉसी मेकअप कर के एक्ट्रेस हिना खान ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। हिना खान जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर अपलोड करती हैं तो फैंस उनकी हर एक लुक को काफी फॉलो करते हैं। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी जबरदस्त है।

नील नितिन मुकेश का पहला गाना तू मेरी आशिकी जारी

बॉलीवुड अभिनेता नील नितिन मुकेश इन दिनों अपने पहले गाने तू मेरी आशिकी को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं।प्रशंसक पिछले कुछ दिनों से इस गाने का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे, जो अब खत्म हो चुका है।दरअसल, निर्माताओं ने तू मेरी आशिकी गाना जारी कर दिया है, जिसे अंकित तिवारी ने अपनी आवाज दी है।इसमें नील की जोड़ी अभिनेत्री श्रेया शर्मा के साथ बनी है। दोनों की शानदार केमिस्ट्री देखने लायक है।

तू मेरी आशिकी का निर्देशन अध्ययन सुमन द्वारा किया गया है, जबकि ए झुनझुनवाला और एस के अहलूवालिया इसके निर्माता हैं। गाने के बोल रशीद खान ने लिखे हैं।तू मेरी आशिकी में नील और श्रेया के अलावा अभिनेता राहुल बिस्वास ने अपनी मौजूदगी दर्ज करवाई है।यह गाना म्यूजिक गैराज के आधिकारिक यूट्यूब चैनल पर लाइव है। अध्ययन सुमन ने परस्पर जुड़ी कहानियों की तिकड़ी को एक साथ बुना है जो प्यार, दिल टूटने और प्रतिशोध के दायरे में गहराई से उतरती है। प्रत्येक भाग दर्शकों को मानवीय रिश्तों की पेचीदगियों के माध्यम से एक अविस्मरणीय यात्रा पर ले जाते हुए, असंख्य भावनाओं को जगाने का वादा करता है। अभूतपूर्व संकलन, समृद्ध चरित्र विकास, मनोरंजक कथानक और विस्मयकारी छायांकन के माध्यम से उत्कृष्ट कहानी कहने का प्रदर्शन करता है। रोमांस और प्रतिशोध के अनूठे मिश्रण में, पहला भाग प्यार और दिल टूटने की गहराइयों का पता लगाता है, जिससे दर्शक अपनी सीटों से खड़े हो जाते हैं। एक दिलचस्प कहानी, दिल को झकझोर देने वाली धुन और हमारे कलाकारों के शानदार प्रदर्शन के साथ, यह टीज़र निश्चित रूप से आपको और अधिक चाहने पर मजबूर कर देगा। गौरतलब है कि नील मुझसे दोस्ती करोगे, विजय, आ देखें जरा और अन्य फिल्मों में नजर आ चुके हैं।(आरएनएस)

सुपरस्टार थलापति विजय शाहरुख खान के साथ करेंगे धमाकेदार एक्शन

शाहरुख खान की जवान से में अब साउथ के सुपरस्टार थलापति विजय की भी इसमें एंट्री हो गई है। फिल्म में उनकी मौजूदगी पर मोहर लग गई है। जवान से विजय का नाम काफी समय से जुड़ रहा था और अब आखिरकार इस खबर की पुष्टि हो गई है।फिल्म के एक्शन कोरियोग्राफर ने कहा कि एक एक्शन सीन में शाहरुख और विजय साथ दिखेंगे और दोनों को एक ही फ्रेम में देखना दर्शकों के लिए एक जबरदस्त अनुभव होगा। चर्चा है कि विजय ने इस फिल्म के लिए कोई फीस नहीं ली है। दरअसल, उनके न सिर्फ एटली, बल्कि शाहरुख के साथ भी काफी अच्छे संबंध हैं।

जवान में शाहरुख और नयनतारा के अलावा संजय दत्त, दीपिका पादुकोण, सान्या मल्होत्रा, सुनील ग्रोवर और विजय सेतुपति नजर आने वाले हैं। सेतुपति इसमें विलेन बने हैं। यह फिल्म वीएफएक्स और एक्शन से भरपूर होगी। फिल्म 7 सितंबर को एक साथ कई भाषाओं में दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। पिछले दिन इससे सेतुपति का लुक सामने आया था।

विजय ने बाल कलाकार के तौर पर भी कई फिल्मों में काम किया, जबकि बतौर लीड अभिनेता उनकी पहली फिल्म नालया थीरपू थी, जो 1992 में आई थी।उन्होंने इंटरनेशनल अचीवमेंट रिकॉग्निशन अवॉर्ड और साउथ इंडियन इंटरनेशनल मूवी अवॉर्ड समेत कई पुरस्कार जीते हैं। पिछली बार विजय को फिल्म वारिसु में देखा गया था, जिसने 300 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार किया था। विजय की पहली हिंदी फिल्म राउडी राठौर थी, जिसके गाने चिंता ता... में उन्हें देखा गया था। विजय अपनी एक्शन फिल्मों और अभिनय से दर्शकों के बीच खूब सुर्खियां बटोरते हैं। इन दिनों वह फिल्म लियो को लेकर प्रशंसकों के बीच चर्चा में हैं।लियो में विजय के अलावा संजय दत्त नजर आने वाले हैं।

अभिनेत्री तृषा कृष्णन इस फिल्म की हीरोइन हैं। साउथ से लेकर बॉलीवुड इंडस्ट्री में भी इस फिल्म को लेकर जबरदस्त उत्साह है। (आरएनएस)

सारा अली खान ने लगाया हॉटनेस का तड़का

फिल्म डेब्यू से पहले ही दुनिया भर में सारा अली खान के चर्चे थे। एक्टिंग डेब्यू के बाद तो एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर तहलका ही मचा दिया। सारा अली खान सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती है और अक्सर अपने लुक्स से फैंस को दीवाना बनाती नजर आती हैं। सारा ने हाल ही में अपने कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की है, जिनमें उनका देसी लुक देखने के बाद फैंस अपना होश खो बैठे हैं। वैसे तो पटौदी खानदान की बेटी सारा अली खान अपनी खूबसूरती के साथ-साथ नेचुरल ब्यूटी के लिए दुनिया भर में मशहूर है। सारा अली खान ने हाल ही में लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं, जिनमें वो काफी खूबसूरत और ग्लैमरस लग रही हैं। सारा अली खान के देसी लुक और किलर अदाओं को देखने वालों के होश तक उड़ गए और उनके फैंस अपना होश तक खो बैठे। इंडियन काउचर वीक 2023 के रैंप पर एक्ट्रेस सारा अली खान ने लहंगे और डीप नेक ब्लाउज में हॉटनेस का तड़का लगाया। सारा अली खान के इस देसी लुक को देखने के बाद फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। पीच-सिल्वर कलर के लहंगे और डीप नेक बलाउज में सारा अली खान बला की खूबसूरत लग रही थीं। इंस्टाग्राम पर सारा अली खान की ये तस्वीरें आते ही इंटरनेट पर छा गई, जिन पर फैंस जमकर अपना प्यार लुटा रहे है। इंडियन काउचर वीक के रैंप पर सारा अली खान का हुस्न देख ऐसा लगा मानों चांद जमीन पर उतर आया हो।सारा ने लहंगे के साथ डीप नेक ब्लाउज कैरी किया था, जो उनके लुक को और भी डिसेंट और हॉट बना रहा था। इन तस्वीरों में सारा अली खान अपनी पती कमर और कर्वी फिगर को जमकर फ्लॉन्ट करती दिखाई दे रही हैं।

अमरीन कुरैशी को साउथ इंडस्ट्री के 4 बड़े प्रोडक्शन हाउस ने किया साइन

कुछ महीने पहले जब निर्देशक राजकुमार संतोषी की बैड बॉयज़ सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, तो फिल्म की मुख्य अभिनेत्री अमरीन को उनके दमदार अभिनय के लिए काफी सराहना मिली थी। सभी ने उनकी अभिनय क्षमता और उनकी शानदार स्क्रीन उपस्थिति की सराहना की। इस प्रकार, बॉलीवुड में एक नई और रोमांचक प्रतिभा का जन्म हुआ। उन्हें हाल ही में मिड-डे आइकॉनिक शोबिज़ अवार्ड्स (2003) द्वारा आइकॉनिक बेस्ट फीमेल एक्ट्रेस इन लीडिंग रोल से भी सम्मानित किया गया था। स्वाभाविक रूप से, इतना प्रतिष्ठित पुरस्कार प्राप्त करने के बाद, और वह भी अपने पदार्पण के कुछ महीनों के भीतर, वह बहुत खुश थी!

अब अमरीन की ओर से एक और अच्छी खबर आई है। धीरे-धीरे वह न सिर्फ बॉलीवुड बल्कि साउथ फिल्म इंडस्ट्री में भी अपनी पहचान बना रही हैं। बॉलीवुड के साथ-साथ साउथ फिल्म इंडस्ट्री दोनों ही उनकी शानदार अभिनय प्रतिभा को नोटिस कर रहे हैं और यही कारण है कि उन्हें साउथ इंडस्ट्री के चार बड़े प्रोडक्शन हाउस ने साइन किया है।

अमरीन के पहले प्रदर्शन से प्रभावित होकर, ग्रीन स्टूडियो, प्रिंस पिक्चर्स, एसवीसीसी और सरस्वती फिल्म डिवीजन (टैगोर मधु) जैसे बड़े दक्षिण भारतीय बैनरों ने अपनी आगामी बड़े बजट की फिल्मों के लिए अमरीन से संपर्क किया और उन्हें साइन किया।

बड़े सितारों के साथ लार्जर देन लाइफ फिल्मों का निर्माण करने के लिए जाना जाने वाला स्टूडियो ग्रीन वर्तमान में सूर्या 42 नामक एक बड़ी शानदार फिल्म का निर्माण कर रहा है जिसमें सूर्या मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। प्रिंस पिक्चर्स ने हाल ही में ब्लॉकबस्टर फिल्म सरदार दी है और उनके बैनर तले निर्माता लक्ष्मण फिलहाल सरदार 2 की शूटिंग में व्यस्त हैं। मिस्टर बापी और मिस्टर प्रसाद ने अपने बैनर एसवीसीसी के तहत कई बड़ी और सफल फिल्मों का निर्माण भी किया है। टैगोर मधु के नाम पर कई बैनर हैं और उनके सरस्वती फिल्म डिवीजन ने अमरीन को अपनी एक फिल्म में प्रमुख भूमिका निभाने के लिए साइन किया है।

जाहिर है इतने बड़े साउथ बैनर का हिस्सा बनकर अमरीन बेहद खुश हैं। उत्साहित अमरीन ने कहा, मुझे वास्तव में खुशी है कि दक्षिण उद्योग के इन बड़े बैनरों ने मुझसे संपर्क किया और हस्ताक्षर किए, जो वहां कुछ सबसे बड़ी फिल्में बनाने के लिए जाने जाते हैं। मैं भाषा और किसी भी उद्योग में काम करने के लिए तैयार हूं। मेरा एकमात्र मानदंड यह है कि मुझे फिल्मों में अच्छी और महत्वपूर्ण भूमिकाओं की पेशकश की जाए और मुझे अपना अभिनय कौशल दिखाने का मौका मिले। मैं इन फिल्मों में काम करने के लिए उत्सुक हूं। और मुझे यकीन है कि वहां काम करना एक शानदार अनुभव होगा। इनमें से कुछ फिल्में अखिल भारतीय स्तर पर रिलीज़ किया जाएगा।

जब उनसे बॉलीवुड में उनके अगले प्रोजेक्ट के बारे में पूछा गया, तो अमरीन ने चुटकी लेते हुए कहा, मैं यहां कुछ बहुत अच्छे निर्देशकों और निर्माताओं के साथ चर्चा कर रही हूं। जैसे ही चीजें होंगी, निर्माताओं द्वारा उचित समय पर परियोजनाओं की घोषणा की जाएगी। अभी, मैं केवल इकोलोन प्रोडक्शंस के विशाल राणा के साथ हिंदी प्रोजेक्ट की पुष्टि कर सकता हूं।

विभिन्न उद्योगों में काम करने के लिए उत्सुक अमरीन का कहना है कि वह आभारी हैं कि इतने कम समय में निर्माताओं ने उन पर इतना विश्वास दिखाना शुरू कर दिया है। उन्होंने कहा, मैं अपने सभी प्रशंसकों को भी धन्यवाद देना चाहूंगी जिन्होंने मेरे पहले प्रदर्शन की सराहना की और मुझ पर विश्वास किया। मैं उनसे वादा करती हूं कि वे उन्हें कभी निराश नहीं करेंगी।

जाति जनगणना का मुद्दा वापस लौटा

अजीत द्विवेदी

जातियों की गिनती, सामाजिक न्याय और आरक्षण की गेमचेंजर राजनीतिक मुद्दे के तौर पर वापसी हो गई है। और इसके साथ ही बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की राजनीति को भी संजीवनी मिल गई है। पटना हाई कोर्ट द्वारा राज्य में जातियों की गिनती की मंजूरी दिए जाने के साथ ही राजनीतिक खेल बदल गया है। अभी ज्यादा दिन नहीं बीते, जब बेंगलुरू में हुई विपक्षी पार्टियों की बैठक के बाद नीतीश कुमार और लालू प्रसाद दोनों बहुत निराश लौटे थे। उनको लगा था कि कांग्रेस ने विपक्षी गठबंधन को हाईजैक कर लिया है। गठबंधन का नाम तय करने से लेकर समन्वय समिति बनाने और राजनीतिक एजेंडा तय करने तक में दोनों नेताओं की भूमिका सीमित हो गई थी। गठबंधन की पहल कांग्रेस, तृणमूल कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के हाथ में चली गई दिख रही थी। लेकिन पटना हाई कोर्ट के फैसले ने नीतीश कुमार और लालू प्रसाद की मंडल 2.0 की राजनीति में जान फूंक दी है।

बिहार में जनवरी में जातीय गणना शुरू हुई थी और पहला चरण पूरा होने के बाद हाई कोर्ट ने इस पर रोक लगा दी थी। हाई कोर्ट में इसके खिलाफ जो याचिकाएं दायर की गई थीं, उनमें कहा गया था कि जनगणना कराना विशुद्ध रूप से केंद्र सरकार का काम है और कोई भी राज्य अपने से जनगणना नहीं करा सकती है। इस आधार पर हाई कोर्ट ने जातीय गिनती पर अंतरिम रोक लगा दी थी। बाद में बिहार सरकार सुप्रीम कोर्ट पहुंची तो सर्वोच्च अदालत ने हाई कोर्ट के आदेश में दखल देने से इनकार कर दिया। अब हाई कोर्ट ने इस पर विस्तार से सुनवाई के बाद सारी याचिकाओं को खारिज कर दिया है और जातीय गिनती और सामाजिक व आर्थिक सर्वे कराने का राज्य सरकार का अधिकार स्वीकार किया है। इस फैसले के बाद दूसरे चरण की गिनती का काम शुरू हो गया है।

जातियों की गिनती कराने के दो स्पष्ट राजनीतिक फायदे हैं। पहला तो यह है कि देश में जनगणना नहीं हुई है, ऐसे में बिहार में जातियों की गिनती होती है तो सत्तारूढ़ गठबंधन के नेता दावा कर सकते हैं कि वे नागरिकों की जरूरतों को लेकर ज्यादा संवेदनशील हैं और वे इसलिए गिनती करा रहे हैं ताकि संख्या के हिसाब से हर समूह को हिस्सेदारी मिले और उनके हितों की योजना बनाई जा सके। ध्यान रहे हर 10 साल पर होने वाली जनगणना 2021 में होने वाली थी, जो नहीं हुई है। पहले कोरोना वायरस की महामारी के कारण जनगणना रूकी और उसके बाद राजनीतिक कारणों से इसे टाल दिया गया। अब यह स्पष्ट है कि 2024 के लोकसभा चुनाव से पहले जनगणना नहीं होगी। इसे लेकर दुनिया भर के जानकार सवाल उठा रहे हैं क्योंकि केंद्र सरकार के सारे फैसले और सारी नीतियां 2011 की जनगणना के आंकड़ों पर आधारित हैं। पिछले 12 साल से ज्यादा समय में आबादी के आंकड़ों में बड़ा बदलाव आया है और साथ ही अलग अलग समूहों की सामाजिक व आर्थिक स्थितियों में भी बदलाव आया है। इसलिए ताजा आंकड़ों के बगैर बनाई गई कोई भी नीति बहुत कारगर नहीं हो सकती है। सो, बिहार में सत्तारूढ़ राजद और जदयू के नेता केंद्र सरकार को पिछड़े, दलित, आदिवासी, अल्पसंख्यक समूहों की जरूरतों और आकांक्षाओं के प्रति असंवेदनशील बता कर खुद की वाहवाही कर सकते हैं।

दूसरा फायदा यह है कि जातियों का वास्तविक आंकड़ा सामने आने के बाद एफर्मेटिव एक्शन यानी आरक्षण की राजनीति को नई धार मिल सकती है। ध्यान रहे नब्बे के दशक में मंडल आयोग की रिपोर्ट लागू होने के बाद जो राजनीति शुरू हुई थी उसका प्रतिनिधित्व करने वाले सिर्फ दो ही लोग बचे हैं। वीपी सिंह से लेकर मुलायम सिंह यादव, शरद यादव, जॉर्ज फर्नांडीज जैसे तमाम नेताओं का निधन हो गया है। अब मंडल मसीहा के तौर पर सिर्फ लालू प्रसाद और नीतीश कुमार सक्रिय राजनीति में हैं। भाजपा की कमंडल यानी मंदिर और हिंदुत्व की राजनीति के बरक्स मंडल की राजनीति का स्वाभाविक प्रतिनिधित्व ये दोनों नेता करेंगे। इस आशंका में ही बिहार भाजपा के नेता हाई कोर्ट के फैसले का स्वागत कर रहे हैं।

बहरहाल, बिहार में जातियों का वास्तविक आंकड़ा मिलने के बाद आरक्षण की राजनीति का दूसरा दौर शुरू होगा, जिसमें आबादी के अनुपात में हिस्सेदारी देने की पहल होगी। यह मंडल 2.0 की राजनीति होगी, जिसका एक दौर राज्यों में चल रहा है। झारखंड से लेकर छत्तीसगढ़ तक आरक्षण बढ़ाने का फैसला हुआ है। इंदिरा साहनी केस में सुप्रीम कोर्ट की ओर से तय की गई 50 फीसदी अधिकतम आरक्षण की सीमा टूट गई है। राज्यों में 75 फीसदी या उससे भी ज्यादा आरक्षण के कानून बने हैं। पिछले दिनों कर्नाटक के चुनाव में जब मुसलमानों का चार फीसदी आरक्षण बहाल करने का वादा कांग्रेस ने किया तो भाजपा ने पूछा था कि क्या वह इसके लिए वोक्कालिगा और लिंगायत को मिला अतिरिक्त आरक्षण समाप्त करेगी? इसके जवाब में कांग्रेस ने कहा था कि किसी के आरक्षण में कटौती करने की जरूरत नहीं है क्योंकि सरकार आरक्षण बढ़ाएगी और उसे 75 फीसदी तक ले जाएगी। ध्यान रहे अभी तक जातियों की संख्या के बारे में 1931 की जनगणना के आधार पर अंदाजा लगाया जाता है। उसके मुताबिक देश की कुल आबादी में ओबीसी जातियों का हिस्सा 54 फीसदी के करीब है। इसी आंकड़े के आधार पर उनको इसका आधा यानी 27 फीसदी आरक्षण दिया गया था। नए आंकड़ों से इस संख्या की पुष्टि होने के बाद उनके लिए आरक्षण बढ़ाए जाने की बात होगी। तब भाजपा के लिए धर्मसंकट की स्थिति होगी क्योंकि जातियों का उभार हिंदुत्व के नाम पर बनाई जा रही एकजुटता को तोड़ेगा।

कांग्रेस और विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' की बाकी पार्टियां पहले ही इस बात को स्वीकार कर चुकी हैं। नीतीश कुमार के साथ पहली मुलाकात के बाद ही राहुल गांधी को यह आइडिया पसंद आ गया था। तभी उन्होंने कर्नाटक में कांग्रेस का अभियान शुरू करते हुए जातीय जनगणना का समर्थन किया था और आबादी के अनुपात में हिस्सेदारी की वकालत की थी। विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' में शामिल लगभग सभी पार्टियां इस विचार से सहमत हैं। अगले लोकसभा के लिए विपक्ष का जो साझा न्यूनतम कार्यक्रम बनेगा उसमें जातीय जनगणना और आबादी के अनुपात में आरक्षण का वादा मुख्य होगा।

विपक्ष के इस वादे पर भरोसा बनाने वाला चेहरा नीतीश कुमार का हो सकता है। इसका कारण यह है कि इस राजनीति का सबसे भरोसेमंद और परिपक्व चेहरा उनका है। लालू प्रसाद सक्रिय राजनीति से दूर हो चुके हैं और मुलायम सिंह व शरद यादव का निधन हो गया है। इसलिए मंडल मसीहा के तौर पर नीतीश का चेहरा विपक्षी की बड़ी पूंजी है। नीतीश के साथ एक दूसरा फायदा यह है कि वे अति पिछड़ी जातियों के प्रतिनिधि के रूप में ज्यादा स्वीकार्य हैं। ध्यान रहे लालू प्रसाद और तेजस्वी यादव हों या अखिलेश यादव हों ये ओबीसी की सबसे दबंग जाति का प्रतिनिधित्व करते हैं। ओबीसी की कुल आबादी में उनकी जाति सबसे बड़ी आबादी वाली जाति होगी लेकिन उनसे बहुत ज्यादा आबादी अति पिछड़ी जातियों की होगी, जिनका अखिल भारतीय स्तर पर प्रतिनिधित्व करने वाला कोई नेता नहीं है। अगर नीतीश कुमार जातियों की गिनती और सामाजिक व आर्थिक स्थिति का आंकड़ा हासिल करने के बाद उसके आधार पर बिहार में एक मॉडल बना कर दिखाते हैं तो विपक्ष का नेतृत्व उनके हाथ में आ सकता है और उससे अगले चुनाव का समूचा चुनावी व राजनीतिक विमर्श बदल सकता है।

सू- दोकू क्र.008

		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.07 का 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

केट शर्मा ने शेयर किया अब तक का सबसे बोल्ड अवतार

टीवी एक्ट्रेस केट शर्मा हमेशा अपने बोल्ड और ग्लैमरस लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटौरती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो वो अक्सर चर्चाओं में रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट स्टनिंग लुक्स से फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। एक्ट्रेस केट शर्मा हमेशा इंस्टाग्राम पर अपनी तस्वीरें शेयर कर हर बार इंटरनेट पर सनसनी मचा देती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा करती हैं तो फैंस उनके हर एक लुक पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में केट शर्मा ने अपने लेटेस्ट लुक से इंटरनेट पर कहर बरपा दिया है। इन तस्वीरों में उनके सेक्सी मूव्स थमने का नाम नहीं ले रहे हैं। केट शर्मा ने अपनी इन तस्वीरों में बेहद ही ग्लैमरस अदाएं दिखाते हुए फैंस को अपनी ओर रिझाना शुरू कर दिया है। व्हाइट कलर का ब्रालेट टॉप पहनकर साथ ही मिनिमल मेकअप लुक कर के एक्ट्रेस ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। इन फोटोज में केट शर्मा अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं। उनकी या लुक फैंस बेहद पसंद कर रहे हैं। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी फोटोज पर दिलखोलकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं।

कहीं कोई जवाबदेही नहीं?

नूह और आसपास के इलाकों में जो प्रशासनिक नाकामी सामने आई, क्या उसकी शृंखलाबद्ध जवाबदेही तय नहीं की जानी चाहिए? लेकिन आज जिस चीज का सबसे ज्यादा अभाव है, वह उत्तरदायित्व ही है। और इसीलिए हिंसक घटनाओं पर लगाम नहीं लग पा रही है।

हरियाणा के दंगाग्रस्त नूह इलाके में कार्यरत एक सीआईडी अधिकारी ने एक टीवी चैनल को बताया कि उन्होंने हिंसा की तैयारियों के बारे आगाह करते हुए अपने विभाग को रिपोर्ट भेजी थी। लेकिन उस क्षेत्र के थाना इंचार्ज ने उसी चैनल को बताया कि उन्हें ऊपर से कोई ऐसी चेतावनी नहीं आई। उधर सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी के नेता कह रहे हैं कि हथियार दोनों तरफ (यानी हिंदू और मुस्लिम समुदायों में) इकट्ठा किए गए थे। मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने कहा है कि राज्य पुलिस की सबकी सुरक्षा की गारंटी नहीं कर सकती (हालांकि इस पर विवाद होने के बाद उन्होंने जानी-पहचानी सफाई दी कि उनकी बात को गलत ढंग से समझा गया)। बहरहाल, यह अहम सवाल है कि खुफिया सूचना को संबंधित पुलिस थाने को ना भेजने के लिए कौन जिम्मेदार था? उधर, इस तर्क से सरकार या सत्ता पक्ष का बचाव कैसे हो सकता है कि मुसलमानों ने भी हथियार इकट्ठे किए थे और दोनों तरफ से हिंसा हुई? प्रश्न तो यह है कि दोनों में से कोई पक्ष अगर हिंसा की तैयारी में पहले

से जुटा हुआ था, तो राज्य प्रशासन कहां सोया हुआ था?

सीआईडी अधिकारी के बयान की रोशनी में यह सवाल और गंभीर हो जाता है- इसलिए कि तब बात सिर्फ लापरवाही की नहीं रह जाती, बल्कि नीयत का सवाल भी उठ खड़ा होता है। हथियार लेकर शोभा यात्रा निकालने की इजाजत देना और चुनौती के अंदाज में किसी अन्य महजब के धर्म स्थल के सामने से उसे गुजरने की इजाजत देने से जुड़े प्रश्नों की चर्चा हम यहां नहीं कर रहे हैं। हालांकि उत्तर प्रदेश के बरेली में जिस तरह ऐसा होने से रोकने वाले वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के साथ जैसा व्यवहार किया गया, उसके मद्देनजर ये सवाल भी पूरी गंभीरता के मौजूद हैं। अतिरिक्त प्रश्न यह है कि नूह और आसपास के इलाकों में जो प्रशासनिक नाकामी सामने आई, क्या उसकी शृंखलाबद्ध जवाबदेही तय नहीं की जानी चाहिए? लेकिन आज के दौर में जिस चीज का सबसे ज्यादा अभाव है, वह उत्तरदायित्व ही है। और इसीलिए हिंसक घटनाओं पर लगाम नहीं लग पा रही है। (आरएनएस)

स्वतंत्रता संग्राम सेनानी मास्टर करतार सिंह को 23वीं पुण्यतिथी पर दी श्रद्धांजलि

देहरादून (कासं)। देश में आज भारत छोड़ो आंदोलन की तर्ज पर भ्रष्टाचारियों उत्तराखंड छोड़ो आंदोलन आरंभ करने की जरूरत है। नेताओं और नौकरशाही को देश प्रेम, ईमानदारी, नैतिकता, कर्तव्यनिष्ठा का पक्का पाठ दुबारा से याद करा कर सच्चा देशभक्त बनाया जाना ही स्वतंत्रता संग्राम के योद्धाओं को हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। ये विचार आजादी की 76 वीं वर्षगांठ पर संयुक्त नागरिक संगठन के तत्वाधान में आयोजित गोष्ठी, जिसका विषय देश में व्याप्त भ्रष्टाचार, कारण और निदान के उपाय था, में व्यक्त किए गये। इस अवसर पर उपस्थित उत्तर प्रदेश के प्रादेशिक सचिव रहे स्वतंत्रता संग्राम सेनानी संगठन मास्टर करतारसिंह की 23वीं पुण्यतिथी पर इनके चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए श्रद्धांजली दी गयी। बताया गया की अपनी आखिरी सांस तक ये देशप्रेम से ओतप्रोत फिल्मों, प्रदर्शनों व सभाओं के माध्यम से समाज में देशभक्ति की अलख जगाते रहे। गोष्ठी मे समाजिक संगठनों के प्रतिनिधियो ने कहा की समाज मे नैतिक मूल्यो की लगातार हो रही गिरावट, उपभोक्ता संस्कृति का बढता आकर्षण,जनसंख्या का दबाब, राजनैतिक नेताओं और अधिकारियों के बीच साठगांठ भी भ्रष्टाचार का कारण है। वक्ताओं ने राजनैतिक अपराधिकरण, बढ़ते चुनावी खर्च, राजनीतिक इच्छाशक्ति का अभाव, प्रशासनिक जटिल नौकरशाही में पारदर्शिता का अभाव, प्रशासन ने अनिश्चितता,भ्रष्टाचाररोधी कानूनों के क्रियान्वयन का अभाव, जटिल न्यायिक प्रक्रियायें और कार्मिको को अनुचित संरक्षण को भी नासूर की संज्ञा दी। भ्रष्टाचार रोकने के उपायों में बताया गया की केन्द्र और राज्य सरकारे कार्मिकों की सेवा शर्तों को आकर्षक बनाते हुए प्रशासनिक प्रक्रियाओ का सरलीकरण करे। कार्यक्रम में रवि सिंह नेगी,अनिल पैन्यूली,ब्रिगेडियर केजी बहल,लै.कर्नल बीएम थापा,चौ. ओमवीर सिंह, जीएस जस्सल,प्रकाश नागिया,कर्नल बीडी गंभीर,मेघा पैन्यूली, कमला लोहानी,एमएस तोमर, दिनेश भंडारी,उषा कोठारी, प्रदीप कुकरेती, सुशील त्यागी, प्रेम खन्ना आदि शामिल थे।

पंजाब घराना संगीत एकेडमी ने शहीदों को दी श्रद्धांजलि

देहरादून (कासं)। स्वतन्त्रता दिवस के उपलक्ष्य में पंजाब घराना संगीत एकेडमी के तत्ववाधान में गुरु रोड स्थित एकेडमी के सभागार में शहीदों एवं स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। कार्यक्रम का उद्घघाटन प्रदेश कांग्रेस के उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने दीप प्रज्वालित कर किया। कार्यक्रम की आरम्भता छात्रा दीपाली द्वारा देह शिवा वर मोहे इहे, शुभ करमन ते कबहुँ न टरू से किया। बच्चों द्वारा देश भक्ति गीत संदेशे आते हैं मुझे तड़फाते हैं का गायन कर माहौल को भक्ति मय बना दिया।

इस अवसर पर मुख्यातिथि धस्माना ने कहा कि आजादी के 75 वर्ष पुरे हो गए हैं आज हम देश की आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वालों व स्वतंत्रता संग्राम के सेनानियों को याद कर उनको श्रद्धा सुमन अर्पित कर रहे हैं, वहीं संगीत के माध्यम यह और भी महत्वपूर्ण इद जाता है। हमें संकल्प लेना चाहिए कि हम अपने पूर्वजों के बलिदान से स्वतंत्र हुए भारत की स्वतन्त्रता की रक्षा हेतु जान देकर सुरक्षा करें, उनके संघर्ष, त्याग व बलिदान को हमेशा याद रखें। एकेडमी के अध्यक्ष स. प्रदीप सिंह राठौर ने मुख्यातिथि को शाल एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर कु. दीपाली विश्वकर्मा, मनप्रीत कौर, सरबजीत सिंह, मनप्रीत सिंह, जसवंत सिंह, हरमीत सिंह, शरणजीत सिंह, जसप्रीत सिंह, ग्रुप गिटार में सचिन सती, अर्णव धावनी तथा वौइलन में गुरजिन्दर सिंह, प्रदीप कुमार, अवनि शर्मा को भी सम्मानित किया गया। इस अवसर पर जसविन्दर सिंह मोठी, शुभम सैनी, सोनू काजी, प्रवीण कश्यप सहित अतिथिगण एवं बच्चे उपस्थित थे। एकेडमी के अध्यक्ष स. प्रदीप सिँह राठौर ने कहा कि जरूरतमंद गरीब बच्चों को निशुल्क संगीत सेवा प्रदान की जाती है।

मेरी माटी, मेरा देश कार्यक्रम के तहत अमर शहीदों को श्रद्धासुमन अर्पित किये

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। स्वतंत्रता संग्राम सेनानी भारत भूषण, मेयर सुश्री अनीता शर्मा, जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल ने सोमवार को शहीद दिवस के अवसर पर कोतवाली हरिद्वार के सामने स्थित भल्ला पार्क में मेरी माटी, मेरा देश कार्यक्रम के तहत अमर शहीद जगदीश वत्स सहित स्वतंत्रता संग्राम के ज्ञात-अज्ञात नायकों को भारत माता की जय, वन्देमातरम् के बीच श्रद्धां-सुमन अर्पित किये।

कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये स्वतंत्रंता संग्राम सेनानी भारत भूषण ने अमर शहीदों का उल्लेख करते हुये कहा कि अमर वह होता है, जो शरीर के बन्धन से ऊपर उठकर देश की सेवा में तत्पर रहता है। उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम का उल्लेख करते हुये बताया कि तत्समय भारत माता को आजाद कराने के लिये, जब स्वतंत्रता संग्राम सेनानी सुबह ही घर से निकल पड़ते थे, तो शाम को वे घर पहुंचें या न पहुंचें, कुछ भी निश्चित नहीं रहता था, सब कुछ अनिश्चिता के कुहासे में रहता था। उन्होंने कहा कि भारत माता के लिये प्राण न्यौच्छावर करने का अवसर सभी को नहीं मिलता है। मेयर सुश्री अनीता शर्मा ने कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये कहा कि स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के त्याग व बलिदान की वजह से ही आज हम सभी आजादी की खुली हवा में सांस ले रहे हैं।

जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल ने समारोह को सम्बोधित करते हुये कहा कि स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों ने देश को आजाद कराने में जो अपने प्राणों की आहूति दी, उसी के परिणामस्वरूप हमारा देश आजाद हुआ। उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के परिजनों से कहा कि आप धन्य हैं, जो ऐसी महान आत्माओं की सन्तानें हैं। उन्होंने जानकारी देते हुये बताया कि स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों की स्मृति को चिर-स्थायी बनाने के लिये हम यहां पर एक म्युजियम बनाने की योजना तैयार कर रहे हैं।

समारोह में स्वतंत्रता संग्राम सेनानी भारत भूषण सहित स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के आश्रितों-सर्व सुश्री/श्री रघुवंशी, मुकेश त्यागी, मुरली मनोहर, शिवानी सैनी, पदमा देवी, डॉ0 वेद प्रकाश आर्य, मनोज कुमार, सुभाष, कैलाश वैष्णव, वीरेन्द्र गहलोत, जितेन्द्र रघुवंशी, भूपेन्द्र, मुकेश त्यागी, अशोक चौहान, किशन पाल, खेमपाल, विकास कम्बोज, सत्येन्द्र बिष्ट, अर्जुन राणा, तरूण बेरी, गौरव वेरी, अनिल गोयल, रमेश, अशोक टण्डन, नरेन्द्र कुमार, गोपाल सिंह, यशपाल सिंह, अनिल गिरी, अरविन्द शर्मा, सचिन गिरी, ऋषि सरीन, रीता गुलाटी, राम स्वरूप, कृपा राम चौहान, ब्रजपाल, सुरेश दत्त, कमलेश, रविन्द्र शर्मा अशोक, राजेश शर्मा, विजय लक्ष्मी, बाबू राम, शुभम आदि को शाल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया।

मंच का सफल संचालन सचिव रेडक्रास डॉ0 नरेश चौधरी ने किया। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी(प्रशासन) पी0एल0 शाह, एमएनए दयानन्द सरस्वती, एसडीएम अजय बीर सिंह सहित बड़ी संख्या में स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के आश्रित तथा स्कूली बच्चे उपस्थित थे।

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, व इंटर कॉलेज में किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा हरियावाला के इंटर कालेज व राजकीय प्राथमिक विद्यालय में वृक्षारोपण किया गया।

आज यहां क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा राजकीय प्राथमिक विद्यालय, हरियावला तथा राजकीय इंटर कॉलेज, भ्ंतपलूंसं में वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 100 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। लगाए गए वृक्षों मे आम, कागजी नींबू, तेजपात, अशोका, चक्रेसिया, सिल्वर ओक, कटहल तथा रीठा के वृक्ष शामिल किए गए। वर्ष 2023 में क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा किया गया यह पांचवा वृक्षारोपण अभियान है। उक्त विद्यालय मुख्य देहरादून से लगभग 20 किलोमीटर की दूरी पर है। उक्त दोनों विद्यालयों के प्रधानाध्यापक द्वारा हमारी

समिति से राजकीय प्राथमिक विद्यालय तथा राजकीय इंटर कॉलेज, हरियावाला में वृक्षारोपण किये जाने हेतु निवेदन किया गया, जिसे स्वीकार करते हुए समिति ने दोनो विद्यालयों में वृक्षारोपण किया। उक्त वृक्षारोपण कार्यक्रम में विद्यालय के शिक्षक, बच्चे तथा स्थानीय निवासी भी उपस्थित रहे। समिति द्वारा विद्यालय के अध्यापकों तथा बच्चों को लगाए गए वृक्षों की देखभाल करने और उन्हें बचाने का प्रण दिलाया गया। विद्यालयों के प्रधानाध्यापक द्वारा समिति को इस उत्कृष्ठ कार्य हेतु विद्यालय को तरफ से प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। इस वर्ष समिति द्वारा 2000 से अधिक वृक्ष लगाने का लक्ष्य रखा गया है। इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रंदीप अहलूवालिया, कोषाध्यक्ष शम्भू शुक्ला, सचिव जेपी किमोठी, दीपक वासुदेवा, मंजुला रावत, राकेश दुबे, हर्षवर्धन जमलोकी, सुभाष नागपाल, प्रदीप रावत, कुलजिंदर सिंह, विश्वास दत्त, हरशिल, प्रखर, सुंदर, राजेश बाली, अनुराग शर्मा तथा हरियावाला के दोनो विद्यालयों के प्रधानाध्यापक के साथ साथ समस्त शिक्षक तथा स्टाफ उपस्थित रहे।

पानी निकालने के लिए पम्प बढाये: डीएम

देहरादून (सं)। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने अढाणी प्लाट रायवाला में जलभराव क्षेत्र का निरीक्षण करते हुए अधिकारियों को पानी निकालने के लिए पम्प बढाने के निर्देश दिये। आज यहां जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने अढाणी प्लाट रायवाला में जलभराव क्षेत्र का निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने सिंचाई विभाग को पानी निकालने हेतु पम्प बढ़ाने के निर्देश दिए। साथ ही क्षेत्र में जलभराव न हो इसके ड्रेनेज प्लान बनाने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने क्षेत्र में एसडीआरएफ लगाने के निर्देश। मकान एवं भवनों में जलभराव की स्थिति में लोगों को वहा से सुरक्षित स्थान पंचायत घर एवं स्कूल में शिफ्ट करने के दिए निर्देश दिए।

पहाड़ पर बादल फाड़ तबाही..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

हरिद्वार में गंगा का जलस्तर 294.8 मीटर के ऊपर पहुंच गया है गंगा का जलस्तर बढ़ने से ऋषिकेश त्रिवेणी घाट जलमग्न हो गया है तथा निचले कई इलाकों में बाढ़ आ गई है जहां लोगों की जान बचाने को रेस्क्यू अभियान चलाया जा रहा है। खादर में बाढ़ के खतरे को देखते हुए शासन प्रशासन सतर्कता बरत रहा है। हरिद्वार में एक प्लांट में पानी घुसने से यहां 250 कर्मचारी फंस गए हैं जिन्हें सुरक्षित निकालने की कोशिश है की जा रही है।

इस बीच मुख्यमंत्री ने हाई लेवल बैठक कर राज्य में आई आपदा की समीक्षा की है तथा दो दिन के लिए चार धाम यात्रा को रोक दिया गया है। राज्य में 2 दिन के लिए सभी स्कूलों को भी बंद किए जाने के आदेश दिए हैं क्योंकि 17 अगस्त तक राज्य में भारी बारिश का अलर्ट जारी किया गया है।

एक नजर

भाजपा ने पार्वती दास व कांग्रेस ने वसंत कुमार को उतरा मैदान में

देहरादून (विसं)। परिवहन मंत्री चन्दन रामदास के निधन से खाली हुई बागेश्वर विधानसभा सीट पर होने वाले उपचुनाव के लिए आज कांग्रेस और भाजपा द्वारा अपने-अपने प्रत्याशी घोषित कर दिए गए हैं। कांग्रेस ने आप छोड़कर कांग्रेस का हाथ थाम चुके बसंत कुमार पर दांव खेला है वहीं भाजपा ने सहानुभूति लहर की लाभ की कामना के कारण पूर्व मंत्री चंदन रामदास की पत्नी पार्वती दास पर ही दांव खेलना ज्यादा उचित समझा है। आगामी 5 सितंबर को होने वाले इस चुनाव को कांग्रेस और भाजपा द्वारा पूरी गंभीरता से लिया जा रहा है। अभी 2 दिन पूर्व भाजपा ने कांग्रेस को कमजोर साबित करने के लिए मुख्य चुनाव में कांग्रेस प्रत्याशी रहे रंजीत दास को अपने पाले में खींच लिया गया था। कांग्रेस के पैनल में रंजीत दास का नाम भी शामिल था क्योंकि वह चंदन रामदास के मुकाबले दूसरे स्थान पर रहे थे लेकिन ऐन मौके पर उनके भाजपा में जाने से कांग्रेस के सामने मुश्किलें थोड़ी सी बढ़ गई थी पिछले चुनाव में उन्हें 28 हजार वोट मिले थे और आप प्रत्याशी बसंत कुमार तीसरे नंबर पर रहे थे। रंजीत दास के भाजपा में जाने के बाद कांग्रेस ने भी अपनी रणनीति बदली और बीते कल ही आप छोड़कर कांग्रेस में आए बसंत कुमार को आज अपना प्रत्याशी घोषित कर दिया गया। आज करन माहरा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर बसंत कुमार को अपना प्रत्याशी बनाने का औपचारिक ऐलान कर दिया गया। इस अवसर पर नेता विपक्ष यशपाल आर्य सहित पार्टी के कई बड़े नेता मौजूद थे। उन्होंने दावा किया कि कांग्रेस इस चुनाव में जीत दर्ज करेगी उन्होंने कहा कि भाजपा ने रंजीत दास को धोखा दिया है। कांग्रेस प्रत्याशी के नाम की घोषणा के थोड़ी देर बाद ही खबर मिली कि भाजपा ने पार्वती दास को अपना प्रत्याशी घोषित किया है। जबकि उम्मीद जताई जा रही थी भाजपा उनके बेटे गौरव दास को उम्मीदवार बनाने वाली है लेकिन वसंतकुमार के मैदान में उतारे जाने से भाजपा ने अब उनके मुकाबले पार्वती दास को मैदान में उतारा है।

❑बागेश्वर विधानसभा उपचुनाव के लिए प्रत्याशी घोषित

एआईएमआईएम अध्यक्ष असदुद्दीन ओवैसी के दिल्ली आवास पर तोड़फोड़

नई दिल्ली। ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन (एआईएमआईएम) के अध्यक्ष असदुद्दीन औवेसी के दिल्ली स्थित आवास पर सोमवार को कथिततौर से तोड़फोड़ किये जाने की सूचना मिल रही है। जानकरी के अनुसार सांसद ओवैसी

के सरकारी अवास पर दरवाजे के दो शीशे टूटे हुए पाए गए हैं। इस संबंध में दिल्ली पुलिस ने बताया कि मामले में वो जांच कर रहे हैं, लेकिन अभी तक इस मामले में आधिकारिक तौर पर कुछ नहीं कहा जा सकता है। घटना की जांच के लिए सांसद ओवैसी के आवास पर पहुंचे एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने बताया कि आवास के मुख्य दरवाजेस के शीशे टूटे हैं लेकिन टूटे शीशे के आसपास न कोई पत्थर मिला और न ही ऐसी कोई अन्य चीज, जिसके आधार पर सीधे तौर पर तोड़फोड़ की बात कही जा सके।

6 माह में 87 हजार से अधिक लोगों ने छोड़ी भारत की नागरिकता

नई दिल्ली। साल 2023 अभी आधा बचा हुआ है और बीते 6 महीने के अंदर 87 हजार से ज्यादा लोगों ने भारत की नागरिकता को छोड़ दिया है। बीते 5 सालों की बात करें तो करीब 8 लाख लोगों ने भारत को छोड़कर दूसरे देशों में पनाह ले रखी है। एक मीडिया रिपोर्ट के अनुसार जानकार लोग इसके कई कारण बताते हैं, कि सबसे पहला करियर,अच्छी जीवन शैली, शिक्षा के बेहतर मौके,बेहतर स्वास्थ्य सेवा,साफ-सुथरी हवा ये सब हो सकता हैं। इसके अलावा अन्य देशों की तरह भारत दोहरी नागरिकता नहीं देता है। ऐसे में विदेशी नागरिकता हासिल करने वाले भारतीयों को औपचारिक रुप से भारत की नागरिकता छोड़नी पड़ती है। हालांकि इसके अलावा भी कई वजह हो सकती हैं। सरकार की ओर से राज्य मंत्री वी मुरलीधरन ने जानकारी दी है कि इस साल जून 2023 तक यानी महज 6 महीनों में ही 87 हजार 26 लोग भारत की नागरिकता छोड़ चुके हैं। जारी आंकड़े में 2018 में (1 लाख 34 हजार 561), 2019 में (1 लाख 44 हजार 17), 2020 में (85 हजार 256), 2021 में (1 लाख 63 हजार 370), 2022 में (2 लाख 25 हजार 620) लोग भारत की नागरिकता छोड़ चुके हैं। साथ ही उन्होंने ये भी बताया कि 2011 में (1 लाख 22 हजार 819), 2012 में(1 लाख 20 हजार 923), 2013 में(1 लाख 31 हजार 405), 2014 में(1 लाख 29 हजार 328), 2015 में(1 लाख 31 हजार 489), 2016 में (1 लाख 41 हजार 603) और 2017 में (1 लाख 33 हजार 49) लोगों ने भारत की नागरिकता छोड़ दी। भारत को छोड़ने के बाद लोगों की पहली पसंद अमेरिका हैं, इसके बाद लोग कनाडा,ऑस्ट्रेलिया,इटली और ब्रिटेन जैसी जगहों को चुन रहे है।

दो दिन के लिए चारधाम यात्रा स्थगित

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि अतिवृष्टि के दृष्टिगत 2 दिनों के लिए चारधाम यात्रा भी स्थगित कर दी गई है। मुख्यमंत्री ने सभी श्रद्धालुओं से अपील की है कि मौसम के पूर्वानुमान को देखकर ही यात्रा करें।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में उच्चाधिकारियों की बैठक लेते हुए निर्देश दिये कि उत्तराखण्ड के विभिन्न क्षेत्रों में हो रही अतिवृष्टि के दृष्टिगत सभी अलर्ट मोड पर रहें। उन्होंने अधिकारियों से अतिवृष्टि से प्रभावित क्षेत्रों एवं वहां किए जा रहे राहत व बचाव कार्यों की जानकारी भी प्राप्त की। अतिवृष्टि के दृष्टिगत 2 दिनों के लिए चारधाम यात्रा भी स्थगित कर दी गई है। मुख्यमंत्री ने सभी श्रद्धालुओं से अपील की है कि मौसम के पूर्वानुमान को देखकर ही यात्रा करें। मुख्यमंत्री ने अतिवृष्टि के कारण जनपद पौड़ी में हताहत हुए लोगों की आत्मा की शांति एवं शोकाकुल परिवारजनों को धैर्य प्रदान

करने की ईश्वर से कामना की है। जिला प्रशासन और एस.डी.आर.एफ की टीमें राहत एवं बचाव कार्य में लगी हुई हैं। मुख्यमंत्री ने जिला प्रशासन को घायलों को शीघ्र उचित उपचार दिलवाने के भी निर्देश दिए हैं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिये कि यह सुनिश्चित किया जाय कि अतिवृष्टि से प्रदेश में जहां भी नुकसान हो रहा है, प्रभावितों को मानकों के अनुसार मुआवजा राशि यथाशीघ्र मिल जाय। उन्होंने कहा कि अतिवृष्टि से प्रदेश में हुई क्षति का पूरा आंकलन किया जाए। मुख्यमंत्री जिलाधिकारियों से भी अतिवृष्टि के कारण हुए नुकसान एवं राहत एवं बचाव कार्यों की तैयारी के संबंध में लगातार जानकारी ले रहे हैं। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिये हैं कि जिला प्रशासन एवं राहत-बचाव में लगे सभी दलों को 24 घंटे अलर्ट मोड पर रखा जाए। बैठक में अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, विशेष प्रमुख सचिव अभिनव कुमार, सचिव आर. मीनाक्षी सुंदरम, शैलेश बगोली, डॉ रंजीत सिन्हा, एडीजी ए.पी. अंशुमान, महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी एवं अपर सचिव जगदीश चन्द्र काण्डपाल उपस्थित थे।

कार की टक्कर से स्कूटी सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार खांड गांव लालपानी ऋषिकेश निवासी हिमांशु राणा ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह सहसपुर से शहर की तरफ आ रहा था जब वह नंदा की चौकी के पास पहुंचा तभी सामने से तेज गति से आ रही बुलेरो कार ने उसको टक्कर मार दी जिससे वह घायल हो गया। कार चालक के द्वारा उसके साथ गाली गलौच की गयी।

भारी बारिश से तीन मंजिला.

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

थी। पिछले साल भी नदी के तेज बहाव से बिल्डिंग का कुछ हिस्सा टूट गया था, इस बिल्डिंग में दून डिफेंस कॉलेज के काफी स्टूडेंट रहते थे, और यहां ट्रेनिंग भी करते थे, लेकिन हादसे से पहले ही सभी छात्रों को निकाल दिया गया था।

पिछले साल भी भारी बारिश की वजह से यहां बड़ी आपदा आई थी उस वक्त यह बिल्डिंग आपदा की जद में थी, उसी समय प्रशासन ने बिल्डिंग को खाली करने के निर्देश दे दिए थे। इस क्षेत्र का आधा हिस्सा देहरादून जिले में और आधा हिस्सा टिहरी जिले में आता है, जानकारी मिलते ही मौके पर देहरादून की डीएम सोनिका पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया उनके साथ स्थानीय विधायक उमेश शर्मा काऊ भी थे अभी नुकसान का आकलन नहीं किया जा सका है।

वहीं दूसरी ओर डालनवाला क्षेत्रांर्तगत चन्दर रोड स्थित एमडीडीए कालोनी में देर रात हुई तेज बारिश के चलते रिस्पना नदी का पुस्ता टूट गया है। जिसके चलते यहां कई मकान खतरे की जद में आ गये है। पीड़ित परिवारो का कहना है कि अगर जल्द पुश्ते की मरम्मत नहीं की गयी तो उनके घर गिरने की सम्भावना है।

भारी बारिश के कारण रिसार्ट ढहा पांच दबे, बच्ची को जिन्दा निकाला

हमारे संवाददाता

पौड़ी। भारी बारिश के कारण रिसार्ट ढह जाने से पांच लोग मलबे में दब गये। सूचना मिलने पर पुलिस व आपदा प्रबन्धन टीमों ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान शुरू किया। जिसके बाद वहां से एक बच्ची को जिन्दा निकाल लिया गया है। जबकि चार की तलाश में टीमे जुटी हुई है।

राज्य में विगत दो दिनों से हो रही लगातार बारिश के चलते जहां कई स्थानों पर भू स्खलन के मामले सामने आये है। वहीं इस क्रम में आज सुबह पौड़ी पुलिस कंट्रोल रूम को सूचना मिली कि जिले के यमकेश्वर विधानसभा के मोहनचट्टी में भारी बारिश के कारण एक रिसॉर्ट ढह गया है। जिसमें 5 लोग दबे हुए है। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ, एनडीआरएफ व स्थानीय पुलिस ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया गया। कई घंटों की मशक्कत के बाद आपदा प्रबन्धन टीमों द्वारा मलबे के नीचे से एक दस साल की बच्ची को जिंदा निकाला गया है। जबकि समाचार लिखे जाने तक चार लोग अभी भी मलबे में दबे हुए हैं। बताया जा रहा है कि यह सभी लोग हरियाणा के कुरूक्षेत्र के रहने वाले हैं। मामले में राज्य के डीजीपी ने मीडिया को बताया कि मौके पर पुलिस और एसडीआरएफ का सर्च ऑपरेशन जारी है और मलबे में दबे लोगों की तलाश की जा रही है। स्थानीय लोगों का कहना है भारी बारिश बचाव कार्य में रूकावट बन रही है। लगातार हो रही बारिश के कारण रेस्क्यू करने में एसडीआरएफ जवानों को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।

मलबे की चपेट में आकर एक व्यक्ति की मौत

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। पहाड़ी से मलबा आने पर एक व्यक्ति दब गया। सूचना मिलने पर आपदा प्रबन्धन टीम ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया जहां से उस व्यक्ति का शव बरामद किया गया है। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि लिंचोली क्षेत्र में आज सुबह अतिवृष्टि होने के कारण पहाड़ी की तरफ गदेरे में नेपाली बसावट में मलबा आने से कपिल बहादुर पुत्र कालू बहादुर उम्र 27 वर्ष सुखद कैलाली आंचल शेती नेपाल की मलबे में दबने की सूचना मिली। बताया कि यह सूचना हरीश बहादुर पुत्र कर्ण बहादुर ग्राम सुखड, जिला कैलाली, आंचल सेती,(ससुर) ने दी थी। सूचना मिलने पर पुलिस बल के साथ रेस्क्यू टीम द्वारा मौके से उक्त व्यक्ति को ढूंढा गया जो मृत अवस्था में मलबे में दबा पाया गया। बताया जा रहा है कि मृतक अपने बच्चों और पत्नी के साथ अस्थाई टेंट में सो रखा था। रेस्क्यू टीम द्वारा बाकी सभी परिजनों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचा दिया गया 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।