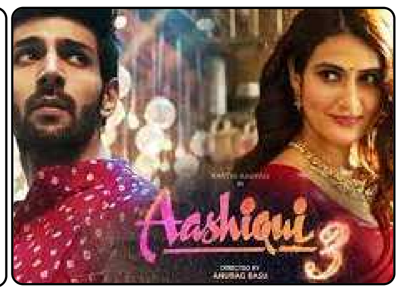
बुधवार
16 अगस्त 2023

पृष्ठ 4

मानसून में पाचन संबंधी समस्याओं से हैं परेशान राहत के लिए अपनाएं ये तरीके

पृष्ठ 5

आशिकी 3 में नहीं बनेगी कार्तिक और फातिमा की जोड़ी!



● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 189
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

द्वेश बुद्धि को हम द्वेश से नहीं मिटा सकते, प्रेम की शक्ति ही उसे मिटा सकती है।

– विनोबा

दून वैली मेल

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

राजधानी दून में चल रहे सेक्स रैकेट का खुलासा, पति-पत्नी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून में चल रहे सेक्स रैकेट का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक दम्पत्ति को गिरफ्तार कर दो महिलाओं को भी रेस्क्यू किया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने एक लग्जरी कार, तीन मोबाइल, हजारों की नगदी व आपत्तिजनक सामग्री भी बरामद की है।

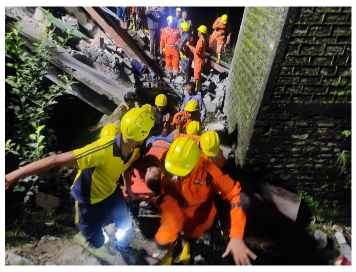
❑दो महिलाओं को किया रेस्क्यू, आपत्तिजनक सामग्री बरामद

जानकारी के अनुसार बीते कुछ दिनों से थाना राजपुर व एएचटीयू को सूचनाएं मिल रही थी कि काफी समय से एक दंपत्ति शहर के अलग-अलग क्षेत्रों में देह व्यापार का रैकेट चलाकर महिलाओं की सप्लाई कर रहे हैं। इन सूचनाओं पर थाना राजपुर पुलिस तथा एएचटीयू टीम ने अपने स्तर पर जांच की तो पता चला कि उक्त सूचना सही पायी गयी। इस पर संयुक्त टीम द्वारा एक सूचना के बाद 14 अगस्त की रात को कुठाल गेट बैरियर पर चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान टीम ने जब एक होंडा अमेज कार को रोका और उसमें बैठे व्यक्तियों से पूछताछ की गई, तो उन्होने अपने आपको पति पत्नी बताते हुए अपना नाम संदीप अग्रवाल पुत्र रामधन अग्रवाल व सपना अग्रवाल पत्नी संदीप अग्रवाल निवासी वाटर वर्क्स कॉलोनी रानीपुर मोड़ जनपद हरिद्वार बताया। वाहन में पीछे बैठी दो महिलाओं के बारे में पूछा गया तो कोई भी संतोषजनक जवाब नहीं मिला। सख्ती से पूछताछ करने पर कार चालक संदीप अग्रवाल के द्वारा बताया गया कि वह तथा उनकी पत्नी सपना अग्रवाल देहरादून के अलग अलग क्षेत्रों में देह व्यापार हेतु महिलाओं को सप्लाई करने का काम करते हैं और इसी क्रम में वह पीछे बैठी दोनों महिलाओं को मसूरी ले जा रहे थे। गाड़ी की चेकिंग पर गाड़ी में काफी आपत्तिजनक सामान भी पुलिस को मिला। पूछताछ में गाड़ी में बैठी अन्य दो महिलाओं ने बताया कि अपनी गरीबी और मजबूरी के कारण और इन दोनों पति पत्नी द्वारा पैसों का लालच दिए जाने के कारण वह अवैध कार्य कर रहें थे। जिस पर पुलिस द्वारा दोनों महिलाओं को रेस्क्यू किया गया तथा अनैतिक देह व्यापार के जुर्म में दोनों पति पत्नी को गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में पता चला कि यह दोनों पति-पत्नी पिछले काफी समय से अवैध देह व्यापार का धंधा चलाते आ रहे है। यह लोग फोन और व्हाट्सएप के माध्यम से अनेको ग्राहकों से सम्पर्क करते थे, और डिमांड के अनुसार बाहर से लडकिया बुला कर अवैध देह व्यापार का धंधा चलाते थे। यह लोग एक स्थान में छः से सात महीने से ज्यादा किराये पे नही रहते ताकि आसपास के लोगो को इन पर ज्यादा शक न हो। पुलिस ने उनके पास से 1800 रूपये की नगदी व तीन मोबाइल फोन भी बरामद किये है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया हे।

आवासीय भवन टूटने से 7 लोग मलबे में दबे 2 की मौत, 5 घायल

हमारे संवाददाता

चमोली। जोशीमठ ब्लाक के हेलंग कस्बे में देर शाम को एक आवासीय भवन टूटने से 7 लोग मलबे में दब गए। सूचना मिलने पर जिला प्रशासन ने पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ के साथ तत्काल राहत एवं बचाव कार्य शुरू किए। रात भर चले रेस्क्यू ऑपरेशन में सभी 7 लोगों को मलबे से निकाला गया। जिसमें से 5 लोगों को सीएचसी जोशीमठ में भर्ती किया गया है जबकि 2 लोग मृत घोषित किए गए है।



मिली जानकारी के अनुसार जोशीमठ के पास हेलंग में मंगलवार रात एक इमारत ढह गई। सूचना पर देर रात एसडीआरएफ, एनडीआरएफ व स्थानीय प्रशासन ने राहत एवं बचाव कार्य चलाया और कंक्रीट की छतों को काटकर 5 लोगों को घायल अवस्था में रेस्क्यू कर तत्काल अस्पताल पहुंचाया गया जबकि दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी। जिनके शव मलबे से बाहर निकाल लिये गये है। यह हादसा मंगलवार देर शाम बद्रीनाथ हाईवे पर पीपलकोटी और जोशीमठ के बीच हेलंग गांव में हुआ है। बताया जा रहा है कि अलकनंदा नदी के किनारे एक क्रशर यूनिट के पास दो मंजिला मकान बना हुआ था। जो इमारत गिरी उसमें क्रशर यूनिट में काम करने वाले लोग रहते थे। इस साल की शुरुआत में जोशीमठ में जमीन धंसने से कई घर क्षतिग्रस्त हो गए थे और मानसून की शुरुआत के बाद से समस्या और बढ़ गई है।

अस्पताल में भर्ती 2 गंभीर घायलों को आज सुबह हेली एंबुलेंस से हायर सेंटर रेफर किया गया है। जबकि तीन अन्य घायलों का सीएचसी जोशीमठ में ही उपचार चल रहा है। मृतकों में दो सगे भाई शामिल है जिनके नाम अनमोल पुत्र टीका राम भंडारी उम्र 19 वर्ष निवासी नेपाल व प्रिन्स पुत्र टीका राम भंडारी निवासी उम्र 21 वर्ष निवासी नेपाल बताये जा रहे है।

मंत्री पर यौन शोषण का आरोप लगाने वाली महिला कोच सस्पेंड

नई दिल्ली। हरियाणा के खेल विभाग ने महिला एथलेटिक कोच को निलंबित कर दिया है। कोच ने पूर्व खेल मंत्री और भारतीय हॉकी टीम के पूर्व कप्तान पर संदीप सिंह पर छेड़छाड़ को लेकर एफआईआर दर्ज कराई है। कोच ने दिसंबर 2022 में एफआईआर दर्ज कराने के बाद अपने आरोपों को बार-बार दोहराया भी था। महिला कोच को सस्पेंड करने के कारण अभी नहीं बताए गए हैं। लेकिन कोच का कहना है कि ऐसा इसलिए है, क्योंकि वह कोई समझौता करने से इनकार कर रही है। खेल विभाग के निदेशक यशेंद्र सिंह ने 11 अगस्त को एक आदेश जारी किया। इसमें कहा गया है कि पंचकुला की जिला खेल अधिकारी और जूनियर एथलेटिक कोच को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है। महिला कोच के अनुसार उस दिन ऑफिस में होने के बावजूद भी सोमवार शाम को उनके आवास पर उन्हें निलंबन का आदेश थमा दिया गया। संदीप सिंह ने अपने ऊपर लगे आरोपों को झूठा बताते हुए इसे खारिज कर दिया था। दूसरी ओर हरियाणा सरकार का कहना था कि जांच चल रही है। सिर्फ एफआईआर दर्ज करने से यह साबित नहीं होता है कि आरोपी दोषी है।

बजरंग दल में भी अच्छे लोग: दिग्विजय सिंह

इंदौर। मध्य प्रदेश में होने वाले विधानसभा चुनाव से पहले राज्य में हिन्दुत्व को लेकर बहस छिड़ गई है। कांग्रेस के ही दिग्गज नेता दिग्विजय सिंह का कहना है कि अगर कांग्रेस की सरकार राज्य में आती है तो बजरंग दल पर बैन नहीं लगाया जाएगा। साथ ही उन्होंने अपने साथी कमलनाथ के हिन्दू राष्ट्र को लेकर दिए बयान का भी बचाव किया है। दिग्विजय सिंह ने कहा कि बजरंग दल में भी काफी अच्छे लोग हैं, लेकिन जो गुंडा होगा उसे छोड़ा नहीं जाएगा। मीडिया से बात करते हुए दिग्विजय सिंह ने ये बयान दिया है, जो सुर्खियां बटोर रहा है। दिग्विजय सिंह ने बुधवार को कहा कि हिन्दुत्व शब्द को सावरकर ने ही गढ़ा था, किसी भी तरह का सॉफ्ट या हार्ड हिन्दुत्व नहीं होता है। इसका

सनातन धर्म से कोई लेना-देना नहीं है, इतना ही नहीं कांग्रेस नेता ने ये भी कहा कि संविधान की शपथ लेकर जो लोग हिन्दुत्व की बात करते हैं, उन्हें पद से इस्तीफा दे देना चाहिए। दिग्विजय सिंह के बयान पर भाजपा का भी बयान आया है और बीजेपी की साध्वी प्रज्ञा सिंह ठाकुर ने कांग्रेस नेता पर पलटवार किया है। साध्वी प्रज्ञा का कहना है कि ये लोग हिन्दू विरोधी रहे हैं, इन्होंने हिन्दू को आतंकवादी कहा और आतंकियों का समर्थन किया। देश पहले से ही हिन्दू राष्ट्र था और रहेगा, हमारा संविधान किसी भी प्रकार से भेदभाव नहीं करता है। कांग्रेस नेता दिग्विजय सिंह ने अपनी पार्टी के वरिष्ठ नेता कमलनाथ के बयान का भी बचाव किया और कहा कि उनके बयान को गलत तरीके से लिया गया है। कमलनाथ ने कहा था कि देश में 80 फीसदी हिन्दू हैं, ऐसे में तो ये हिन्दू राष्ट्र है ही। इसपर दिग्विजय सिंह ने कहा कि क्या हिन्दुओं की संख्या गिनाना गलत बात है। दिग्विजय ने ये भी कहा कि कुछ लोग मेरे और कमलनाथ जी के बीच में विवाद कराना चाहते हैं, लेकिन हम चार दशक से साथ काम कर रहे हैं और कभी कोई विरोधी सफल नहीं हो पाया है। हम मिलकर काम कर रहे हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

पीएम का राष्ट्रीय संबोधन

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कल स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर 10वीं बार लाल किले के प्राचीर पर ध्वजारोहण करने के बाद देश को संबोधित किया। उनका यह संबोधन अब इतिहास के पन्नों में दर्ज हो चुका है ठीक वैसे ही जैसे पूर्ववर्ती तमाम प्रधानमंत्रियों के राष्ट्रीय संबोधन दर्ज है उनसे पहले पंडित जवाहरलाल नेहरू और इंदिरा गांधी 17-17 बार इस लाल किले की प्राचीर पर ध्वजारोहण कर चुके हैं तथा मनमोहन सिंह भी 10 बार राष्ट्र को संबोधित कर चुके हैं। भले ही प्रधानमंत्री मोदी ने दसवीं बार लाल किले से झंडा फहराने और राष्ट्र को संबोधित करने का कोई नया रिकॉर्ड न बनाया हो लेकिन इससे पहले किसी भी प्रधानमंत्री ने न तो अपने राष्ट्रीय संबोधन में इस तरह का राजनीतिक भाषण दिया है और न अगली बार भी ध्वजारोहण और देश को संबोधित करने का दावा किया गया है जैसा कि नरेंद्र मोदी ने किया है। उनके इस राष्ट्रीय संबोधन को किसी चुनावी भाषण की तरह ही देखा जा रहा है जो स्वाभाविक है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा लाल किले से अपने राष्ट्रीय संबोधन में देशवासियों का आशीर्वाद मांगे जाने और विपक्षी दलों तथा गठबंधन पर भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टीकरण की राजनीति का आरोप लगाकर उन पर हमला किया गया वह किसी प्रधानमंत्री का राष्ट्रीय संबोधन नहीं हो सकता है। जिस समय प्रधानमंत्री इन मुद्दों पर विपक्ष पर अति आक्रमक शैली में वार पर वार कर रहे थे तब अग्रिम पंक्ति में बैठे गृहमंत्री और रक्षा मंत्री उनके संबोधन पर खूब तालियां बजा रहे थे ऐसा लग रहा था मानो वह किसी चुनावी सभा में बैठे हैं या संसद में होने वाली चर्चा में बैठे हों और मोदी के भाषण पर मेज थपथपा कर उनका उत्साहवर्धन कर रहे हो। देश को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अगले साल स्वतंत्रता दिवस पर संबोधित करेंगे इसका फैसला देश की जनता को करना है, भाजपा नेताओं को नहीं। अगर जनता उन्हें आशीर्वाद देती है तो जरूर वही फिर देश को संबोधित करेंगे और अगर जनता नहीं चाहेगी तो क्या वह जबरदस्ती लाल किले की प्राचीर पर चढ़ जाएंगे? विपक्ष ने उनके इस भाषण को कंडम करते हुए कहा है कि अगर ऐसी बात है और उन्हें ही झंडा फहराना है तो फिर देश में चुनाव कराने की भी क्या जरूरत है। प्रधानमंत्री के इस भाषण में आत्मविश्वास कम अहंकार ज्यादा झलक रहा था। इतिहास गवाह है कि इस देश की जनता को किसी भी राष्ट्रीय अध्यक्ष का इस तरह का अहंकार कतई भी गवारा नहीं है। 70 के दशक में ऐसा ही अहंकार कांग्रेस के अंदर भी देखा गया था जब देश में इंदिरा इज इंडिया, इंडिया इज इंदिरा का नारा गूंज रहा था। चुनाव में देश की इसी जनता ने कांग्रेस को औंधे मुंह पटक दिया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को देश की सत्ता संभालते हुए 10 साल होने वाले हैं। देश के जिन लोगों को वह देश को विकसित भारत और आत्मनिर्भर भारत बनाने का वायदा लाल किले से कर रहे हैं वह देशवासी जो अब उनसे पूछना चाहते हैं कि 10 साल में उन्होंने कितना भ्रष्टाचार मिटा दिया है 100 दिन में काला धन वापस लाकर कितने लोगों की गरीबी दूर कर दी है। उनकी अपनी पार्टी में कितने परिवार वादी मंत्री बने बैठे हैं कितने लोगों के अच्छे दिन आ गए हैं? अगर देशवासी उनके परिजन है तो मणिपुर की शर्मनाक घटनाओं पर उन्होंने इतने दिन चुप्पी क्यों साधे रखी और क्यों उन्होने वहां जाकर एक बार भी पीड़ितों का हाल जानने की कोशिश नहीं की। प्रधानमंत्री मोदी जो कहते हैं वह कितना सच या झूठ है इसका फैसला अब जनता 2024 में स्वयं करेगी हां उनके कुछ भी कहने से अब कुछ नहीं होने वाला है होगा तो वही जो प्रभु राम चाहेंगे जिनके नाम के नारे उनके राष्ट्रीय संबोधन में गूंज रहे थे या फिर वह देश की जनता जिसे नेता अपनी भाषा में जनार्दन कहते हैं।

बिजली दरों में हुई बढ़ोतरी को वापस नहीं लिया तो होगा आंदोलनः लालचंद

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में फ्यूल चार्ज के नाम पर विद्युत दरों में बढ़ोतरी का कांग्रेस ने विरोध किया है। मीडिया को जारी एक बयान के माध्यम से कांग्रेस के देहरादून इकाई के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि सरकार कभी रसोई गैस, कभी बिजली दरों तो कभी रोजमर्रा की जरूरतों की चीजों के लगातार दाम बढ़ाकर जनता की कमर तोड़ रही है। महंगाई लगातार बढ़ रही है। जिससे लोगों का दो जून की रोटी की व्यवस्था करना भी मुश्किल हो रहा है। उन्होने कहा कि सरकार बेरोजगारी और महंगाई पर अंकुश लगाने को लेकर पूरी तरह से असफल साबित हुई है। कहा कि लगता है कि सरकार को जनता की मुसीबतों से कोई सरोकार नहीं है यही कारण है कि राज्य सरकार और केंद्र सरकार लगातार अनाप-शनाप तरीके से महंगाई को बढ़ा रही है। उन्होंने कहा कि बागेश्वर उपचुनाव में भी जनता महंगाई के खिलाफ कांग्रेस के पक्ष में वोट देकर भाजपा सरकार को करारा जवाब देने वाली है। उन्होने चेतावनी देते हुए कहा कि अगर सरकार ने बिजली दरों में की गई बढ़ोतरी को वापस नहीं लिया तो कांग्रेस सड़कों पर उतरकर पूरजोर आंदोलन करेगी।

मा सीमवद्य आ भागुर्वी काष्ठा हितं धनम्।
अपावृक्ता अरत्नयः॥

(ऋग्वेद ८-८०-८)

जीवन का मार्ग बहुत लंबा और व्यापक है। परमेश्वर की प्रेरणा से हम कभी अपने जीवन में पाप ना करें। जीवन में हमें कभी अपकीर्ति प्राप्त ना हो।

उत्तराखण्ड प्रवासियों ने लाल किले पर पारम्परिक वेशभूषा में किया प्रतिभाग

संवाददाता

नई दिल्ली। 77वें स्वतंत्रता दिवस पर उत्तराखण्ड प्रवासियों के दल ने लाल किले पर आयोजित कार्यक्रम पर पारम्परिक वेशभूषा में प्रतिभाग किया।

77वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर लाल किले में आयोजित कार्यक्रम में उत्तराखण्ड प्रवासियों के दल ने पारम्परिक वेशभूषा में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में उत्तराखण्ड की संस्कृति एवं वेशभूषा का प्रदर्शन दल द्वारा किया गया है। इस वर्ष लाल किले में आयोजित स्वतंत्रता दिवस समारोह में सभी राज्यों के प्रवासी निवासियों के दलों को आमंत्रित किया गया। सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा दिल्ली में निवास कर रहें उत्तराखण्डवासियों को लाल किला में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किया गया। जिसमें 45 प्रवासी उत्तराखण्डवासियों के दल द्वारा स्वतंत्रता दिवस कार्यक्रम में प्रतिभाग किया गया। दल में शामिल

सदस्यों ने कहा कि लाल किले में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर उत्तराखण्ड राज्य की ओर से प्रतिनिधित्व कर गौरवान्वित एवं प्रफुल्लित महसूस कर रहे है। दल के सदस्यों में कमल किशोर, नोडल अधिकारी सूचना विभाग, मदन मोहन सत्ती मीडिया कोर्डिनेटर, दल नायक सुल्तान सिंह चौहान, एवं चमन सिंह, श्रीमती लक्ष्मी चौहान, चमन सिंह चौहान, श्रीमती सविता पन्त, श्रीमती सुनिता तोमर, दीवान सिंह बिष्ट, श्रीमती विभा नेगी, जगमोहन सिंह रावत, तारा दत्त जोशी, खजान दत्त शर्मा आदि शामिल थे।

दुकान का दरवाजा तोडकर 50 हजार रूपये की नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। दुकान का दरवाजा तोडकर वहां से पचास हजार रूपये की नगदी चोरी किये जाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवालिक एन्क्लेव निवासी सतेन्द्रपाल सिंह ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी मेरी दुकान गांधी रोड पर वी.टी. मोटर टायर और बैटरी का और इलैक्ट्रीक स्कूटर का कार्य है। 14 अगस्त 2023 को समय करीब 08 बजे अपनी दुकान बन्द करके अपने घर शिवालिक एन्क्लेव रेसकोर्स में चला गया था और सुबह 15 अगस्त 23 को समय करीब 10 बजे देखा कि दुकान का पिछला दरवाजा तोडकर किसी के द्वारा करीब 50 हजार रूपये मेरी दुकान का गल्ला तोडकर चोरकर लिये गये है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू किया गया।

लघु व्यापार एसोसिएशन ने 77वां स्वतंत्रता दिवस हर्षोल्लास से मनाया

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन ने न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन प्रांगण में ध्वजारोहण कर हर्षोल्लास के साथ स्वतंत्रता दिवस मनाया।

77 वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन प्रांगण में लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा द्वारा राष्ट्रीय ध्वजारोहण कर वीर अमर शहीदों को शत शत नमन करते हुए स्वतंत्रता दिवस पर एक दूसरे को बधाई देते हुए देश को शक्तिशाली बनाए जाने के अभियान में असंगठित क्षेत्र के कामगार रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को भी शपथ दिलाकर संकल्पित किया। संजय चोपड़ा ने यह भी कहा आज सभी साथियों ने देश को महाशक्तिशाली बनाने के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अभियान में शपथ लेकर संकल्पित किए जाने के जन जागरण अभियान जारी रहेंगे। इस अवसर पर मनोज मंडल, राजकुमार एंथनी, मोहनलाल, पुष्पा दास, पार्वती देवी, कामिनी मिश्रा, श्रीमती सीमा देवी, कमल शर्मा, नंदकिशोर गोस्वामी, श्रीमती नम्रता सरकार, नईम सलमानी, आजम खान, वीरेंद्र पुरी आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

स्वतंत्रता दिवस पर वीर योद्धाओं की याद में कार रैली का आयोजन

हमारे संवाददाता

देहरादून। स्वतंत्रता संग्राम के वीर योद्धाओं की याद में शहर के युवाओं व उद्यमियों ने एक कार रैली का आयोजन किया गया। यह रैली हरिद्वार बाइपास से शुरू हुई जो राजपुर रोड साई मन्दिर पर जाकर समाप्त हुई।

इस मौके पर स्वतंत्रता के आदर्शों को याद दिलाते हुए स्थानीय युवाओं व वाहन उद्यमियों ने नगर की सड़कों पर जागरूकता फैलाई। प्रतिभाशाली ड्राइवर्स ने अपने दक्षता का प्रदर्शन करते भारत माता का जयकारा लगाया। इस रैली में शामिल होने वाले सभी प्रतिभागियों ने दिखाया कि वे अपने देश के स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदान को सलामी देते हैं और उनकी मान्यताओं को याद दिलाते हैं। रैली के दौरान, नगर के सड़कों पर गुजरते हुए रैली में शामिल सभी लोगों ने जश्नीली भावनाओं को बढ़ावा दिया और दर्शकों को अपने देश के प्रति अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त किया। रैली के दौरान लगभग 200 कारें शामिल रही। जो देहरादून हरिद्वार बायपास से प्रारंभ हुई और साईं मंदिर राजपुर रोड़ पर समाप्त हुई। इस रैली के आयोजन में देहरादून नगर के कई युवा तथा उद्यमी शामिल रहे। जिनमें दीपक यादव, मोहित रावल, सुमित यादव , अंकित यादव, नीरज यादव , इक्जोत भल्ला ,सचिन गुप्ता, अर्पित चौहान ,सुमित चौधरी, पारस , विवेक पुंडीर सहित अन्य कई लोग शामिल रहे।

शादी के लहंगे को संभालकर रखने का सही तरीका, हमेशा बना रहेगा नया जैसा

शादी के लहंगे के साथ हर महिला के इमोशन्स जुड़े होते हैं। इसे वह जितनी बार भी देखे, उसे अपने शादी के पल याद आ जाते हैं। यही वजह है कि महिलाएं अपने शादी के जोड़े को हमेशा संभालकर रखती हैं। हालांकि, उनकी यह केयर भी कभी-कभी कम पड़ जाती है और समय के साथ-साथ लहंगे की चमक से लेकर उसके कपड़े की क्वॉलिटी गिरती जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए हम बता रहे हैं 5 आसान तरीके, जिनसे आप अपने शादी के लहंगे को हमेशा नया जैसा बनाकर रख सकेंगीं।

एम्ब्रॉइडरी करें चेक

शादी के लहंगे पर कई तरह की एम्ब्रॉइडरी की गई होती है, जिसके लिए अलग-अलग सामग्री का उपयोग होता है। बैठने-उठने के कारण कई बार कढ़ाई को नुकसान हो जाता है, इसलिए सबसे पहले आप इसे ठीक करवाएं। ऐसा करने का फायदा ये है कि अगर आपको फिर कभी इस लहंगे को पहनने की इच्छा हुई, तो आपको यह टेंशन नहीं रहेगा कि इसे कैसे पहनूं? इसकी तो कढ़ाई ही उधड़ी हुई है।

ड्राई क्लीन

लहंगे को समय-समय पर ड्राई क्लीन जरूर करवाते रहें। अगर आपने इसे कहीं पहना है, तब तो यह और भी जरूरी हो जाता है। ऐसा इसलिए ताकि लहंगे की धूल या अन्य गंदगी को साफ किया जा सके। हालांकि, इससे पहले लहंगे पर लगा लेबल ध्यान से पढ़ें और यह देख लें कि कौन सा केमिकल उसे खराब कर सकता है। इसे अपने ड्राई क्लीनर को जरूर बताएं। अगर आपने लहंगा खुद डिजाइन करवाया है, तो बूटीक पर्सन से इससे जुड़ी जानकारी जरूर लें।

हैंगर और बॉक्स

अपनी चोली और लहंगे के लिए सिंपल वायर के हैंगर बिल्कुल भी इस्तेमाल न करें। इससे उनकी बनावट को नुकसान पहुंच सकता है। इसकी जगह वुडन हैंगर्स का ऑप्शन ज्यादा बेहतर रहेगा। हैंगर पर लेने के बाद, इसे बॉक्स में स्टोर करें। ध्यान रहे कि बॉक्स के मटीरियल में स्मेल आने, गलने या कपड़े के साथ रिऐक्ट कर उसे खराब करने की प्रॉपर्टीज न हो।

फोल्डिंग और बटर पेपर

फोल्डिंग का आपको सबसे ज्यादा ध्यान रखना होगा, नहीं तो यह लहंगे की बनावट से लेकर उस पर किए गए वर्क को खराब कर देगा। आप चाहे तो इसे शॉपकीपर से भी सीख सकती हैं। वहीं लहंगे को फोल्ड करने के दौरान उसमें बीच में बटर पेपर जरूर लगाएं। इससे दो साइड की एम्ब्रॉइडरी आपस में संपर्क में नहीं आएगी और वह खराब नहीं होगी।

नमी और हवा

लहंगे के बॉक्स को ऐसी जगह रखें, जहां पर नमी न हो। अगर कोई ऐसी प्लेस है जहां थोड़ी हवा हो, लेकिन नमी न हो, तो इससे बेहतर कुछ नहीं। लहंगे को स्टोर करने के बाद 4-5 महीने में एक बार उसे निकालकर कुछ घंटों के लिए खुला छोड़ दिया करें। इससे कपड़े व वर्क की क्वॉलिटी को मेनटेन रखने में मदद मिलती है और फंगस जैसी समस्या नहीं होती।

शॉवर लेते समय ना करें ये गलतियां, त्वचा को पहुंच सकता है नुकसान

घंटों शॉवर लेना आखिर किसे अच्छा नहीं लगता है। इससे पूरे शरीर पर जमी गंदगी साफ हो जाती है और स्किन तरोताजा हो जाती है। लेकिन प्रदूषण, तेज धूप और धूल-मिट्टी से त्वचा को बचाने के लिए विशेष देखभाल की जरूरत पड़ती है। समय के साथ शरीर के अंदर कई तरह के बदलाव होते हैं। इसका भी त्वचा पर असर पड़ता है।

दरअसल, स्किन को हेल्दी रखने के लिए इसकी जरूरतों को समझना आवश्यक है। ज्यादातर लोग शॉवर लेते समय अपनी त्वचा की खूब सफाई करते हैं। लेकिन यह हमेशा अच्छा नहीं होता है। इससे आपकी स्किन डैमेज हो सकती है। आइए जानते हैं शॉवर लेते समय किन 5 गलतियों से बचना चाहिए।

में रेजर चलाने से त्वचा कट सकती है और जलन हो सकती है।

मेकअप न उतारें

शॉवर लेते समय मेकअप उतारने की गलती कभी न करें। कई महिलाएं नहाते समय क्लिंजर या फेसवॉश से मेकअप को हटाने की कोशिश करती हैं। शॉवर लेते समय मेकअप पूरी तरह हट नहीं पाता है। इसलिए नहाने से पहले क्लिंजर से मेकअप साफ कर लें।

बॉडी स्पंज का यूज न करें

शॉवर लेते समय शरीर की मैल साफ करने के लिए ज्यादातर लोग स्पंज का इस्तेमाल करते हैं। इससे आपकी स्किन प्रभावित हो सकती है। दरअसल, नहाते समय सीबम, गंदगी और ड्राई स्किन को हटाने के लिए स्पंज का इस्तेमाल करने से गंदगी इसके बीच जमा हो जाती है। यह आसानी से नहीं निकलती है। अगली बार जब आप स्पंज का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपको इंफेक्शन हो सकता है।

गर्म पानी से न नहाएं

गर्म पानी से नहाने के बाद पूरे दिन की थकान मिट जाती है। लेकिन यह स्किन को डैमेज कर सकता है। इसलिए गर्म पानी से नहाने से बचें। शॉवर लेने से पहले पानी को 5 मिनट ठंडा होने दें। इसके बाद गुनगुने पानी से स्नान करें। अगर आप भी शॉवर लेते समय ये 5 गलतियां करते हैं, तो आपकी स्किन को नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए इनसे बचने की कोशिश करें।(आरएनएस)

शारीरिक और मानसिक सेहत को बनाए रखता है गुलकंद

गुलाब के फूलों का मौसम यूं तो सर्दियों में होता है और खासतौर पर फरवरी-मार्च में। लेकिन इस फूल की नाजुक पंखुड़ियों से तैयार गुलकंद को सालभर उपयोग किया जा सकता है। हालांकि तैयार गुलकंद को सालभर सहेजना आसान नहीं होता है, लेकिन अगर नहीं तो यहां जानें कि कैसे शारीरिक और मानसिक सेहत को बनाए रखते हैं गुलाब के फूल...

कैसे बनाया जाता है गुलकंद

गुलाब के फूलों की ताजा पंखुडियों को शक्कर या शुगर के मिलकार गुलकंद तैयार किया जाता है। जबकि आप इसे शहद के साथ मिलाकर भी तैयार कर सकते हैं। जब गुलाब की पंखुड़ियों को शुगर में मिलाकर 2 या 3 दिन के लिए हल्की धूप में रखते हैं तो शुगर और गुलाब की पंखुड़ियों का प्राकृतिक पानी मिलकर एक स्वादिष्ट पेस्टी फूड तैयार करते हैं। इसे ही गुलकंद कहा जाता है।

आयुर्वेद में गुलकंद का महत्व

आयुर्वेद में गुलकंद को औषधि की संज्ञा दी गई है। कई दवाइयों या कुछ खास बीमारियों में प्रभाव बढ़ाने के लिए गुलकंद खाने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद में फूलों के रस और उनके अलग-अलग गुणों का उपयोग अलग-अलग तरह की बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है। आमतौर पर गुलकंद खाने का मौसम सर्दी को माना जाता है। इसकी एक वजह यह भी है कि इस मौसम में गुलाब के फूलों की खेती होती है और बड़ी में मात्रा में ताजा गुलकंद खाने के लिए उपलब्ध होता है।

गुलकंद खाने से आपको अपने शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने में मदद मिलेगी। गुलकंद में मिक्स शहद या शुगर का सीमित मात्रा में सेवन होने से शरीर में ग्लूकोज की कमी नहीं होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे।

कब्ज दूर करे और जलन शांत करें

अगर किसी को कब्ज की समस्या रहती है तो खाना खाने के बाद 1 से 2 चम्मद गुलकंद का सेवन किया जा सकता है। इससे आपका पाचन बेहतर होगा और कब्ज की समस्या दूर होती है। साथ ही अगर पेट में जलन, एसिडिटी या एसिड बनने की समस्या हो रही है, तब भी आप तुरंत राहत पाने के लिए 1 से 2 चम्मच गुलकंद खा सकते हैं। इससे आपको जल्द राहत मिलेगी। ध्यान रखें यह राहत पाने का तरीका है, बीमारी का इलाज नहीं। इसलिए अगर ऐसी दिक्कत बार-बार हो रही है तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

स्किन को सुंदर बनाता है

जिस तरह गुलाबजल लगाने से हमारी त्वचा की खूबसूरती बढ़ती है, उसी तरह गुलकंद खाने से भी हमारे शरीर की रंगत में निखार आता है। गुलकंद अपने जादुई गुणों के साथ हमारी त्वचा की सेल्स को अंदर से रिपेयर करता है। रोम छिद्रों को बंद करनेवाले अपशिष्ट पदार्थों को हटाने का काम करता है। साथ ही बढ़ती उम्र का असर हमारी त्वचा पर नहीं होने देता है।

थकान और तनाव दूर करे

गुलकंद खाने से नींद ना आने की समस्या में राहत मिलती है। गुलाब के फूल में ऐंटिऑक्सीडेंट्स के साथ ही प्लेजर हॉर्मोन्स को बढ़ानेवाले तत्व पाए जाते हैं। इस कारण यह मानसिक तनाव दूर करने में भी सहायक है। यदि आप दूध के साथ हर दिन गुलकंद का सेवन करेंगे तो शारीरिक थकान भी आप पर हावी नहीं हो पाएगी। आप खुद को अधिक ऊर्जावान अनुभव करेंगे।

बरसात में दही खानी चाहिए या नहीं?

दही हमारे खाने का एक अभिन्न अंग है। गर्मी हो या सर्दी हम हर मौसम में दही का स्वाद और सेहत को होनेवाले इसके लाभ को इंजॉय करते हैं। लेकिन बरसात के मौसम में अक्सर यह बात सुनने को मिल जाती है कि इस सीजन में दही का उपयोग नहीं करना चाहिए? आइए, जानते हैं कि आखिर इस बात में कितनी सच्चाई है और ऐसा क्यों कहा जाता है...

दही खानी है या नहीं खानी?

दो अलग-अलग पेथी के डॉक्टर्स बरसात में दही खाने या ना खाने को लेकर अलग-अलग राय दे सकते हैं। अच्छी बात यह है कि ये दोनों ही अपनी जगह पूरी तरही ठीक होते हैं। क्योंकि एलोपेथ के डॉक्टर्स आपको दही खाने की सलाह दे सकते हैं जबकि आयुर्वेद के डॉक्टर्स ऐसा ना करने के लिए कहेंगे।

क्यों है यह अंतर?

-दही को लेकर दो अलग-अलगे पेथी के चिकित्सकों के सुझाव में दिए गए इस अंतर को आप तभी मानें यदि आप उनसे इस मौसम में किसी तरह का ट्रीटमेंट ले रहे हैं। अन्यथा आयुर्वेद बरसात के मौसम में दही खाने के लिए पूरी तरह मना करता है। क्योंकि इस आदि चिकित्सा के अनुसार दही में अभिष्यंदी गुण होता है।

-आयुर्वेद की भाषा में अभिष्यंदी उस खाद्य पदार्थ के सेवन के बाद होनेवाली स्थिति को कहते हैं, जिसमें शरीर के रोम छिद्र बंद हो जाते हैं। यह स्थिति कई तरह की शारीरिक समस्याओं को बढ़ानेवाली होती है। इसमें गले में खराश होना, गले में कफ जमा होना और शरीर के जोड़ों में दर्द होना या किसी पुराने दर्द का अचानक उभर आना शामिल है।

क्या गले में होता है ऐसा?

-यदि बारिश के मौसम में दही खाने के बाद आपके गले में भी खराश और कफ अटकने जैसा अनुभव होता है तो समझ जाइए कि दही खाना आपके शरीर को रास नहीं आया है। अगर आप शरीर के इस संकेत को अनदेखा करते हुए आगे भी दही का सेवन करते रहेंगे तो आपको शरीर में तेज दर्द, पाचन में दिक्कत या बुखार जैसी स्थिति का सामना भी करना पड़ सकता है।

-जब शरीर के सूक्ष्म छिद्र बंद हो जाते हैं, उस स्थिति में शरीर में भारीपन और जकड़न की समस्या होने लगती है। लगातार थकान बनी रहती है और किसी काम में मन नहीं लगता है। वहीं कुछ लोगों को पेट में दर्द या गैस बनने की शिकायत भी हो सकती है। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए बरसात के दिनों में दही, छाछ और दूसरे मिल्क प्रोडक्ट खाने से भी बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में इन खाद्य पदार्थों में हानिकारक बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। जो सेहत खराब करने का काम करते हैं।

इस उलझन से बचें

-आपके मन में यह दुविधा हो सकती है कि दही खाने के बाद तो पाचन ठीक होता, ऐसे में दही खाने से पाचन खराब कैसे हो सकता है और पेट में गैस कैसे बन सकती है? दरअसल, आप अपनी जगह बिल्कुल सही हैं कि दही पेट और पाचनतंत्र में सुधार करती है। लेकिन जैसा कि हमने आपको बताया कि यदि आप बरसात के मौसम में दही खाते हैं तो इससे शरीर के रोम छिद्र बंद हो जाते हैं। त्वचा को सांस लेने में मुश्किल होती है, शरीर में वायु का प्रवाह बाधित होता है। इस कारण शरीर को लाभ पहुंचानेवाली दही भी समस्या की वजह बन जाती है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट?

-पिछले ४० वर्षों से आयुर्वेदिक पद्धति के माध्यम से रोगों का निदान करनेवाले आयुर्वेदाचार्य वैद्य सुरेंद्र सिंह राजपूत का कहना है कि बरसात के मौसम में दही के सेवन की सलाह आयुर्वेद में नहीं दी गई है। लेकिन अलग-अलग पेथी के चिकित्सक अपनी पद्धति के अनुसार, इस मौसम में दही खाने या ना खाने की सलाह दे सकते हैं। हम सिर्फ आयुर्वेद की बात करेंगे और इसके अनुसार बरसात के मौसम में दही खाने से बचना चाहिए।

वाणी कपूर के साथ जमेगी राजकुमार राव की जोड़ी, लेकर आ रहे फिल्म बचपन का प्यार

अभिनेता राजकुमार राव अपने करियर में सोनम कपूर से लेकर श्रद्धा कपूर, कृति सैनन और भूमि पेडनेकर जैसी कई अभिनेत्रियों के साथ काम कर चुके हैं और अब उन्हें एक नई जोड़ीदार मिल गई हैदरअसल, राजकुमार एक नई फिल्म लेकर आ रहे हैं, जिसका नाम है बचपन का प्यार। इस फिल्म में पहली बार उनकी जोड़ी अभिनेत्री वाणी कपूर के साथ बनने जा रही हैदोनों साथ काम करने के लिए बेहद उत्साहित हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, अनुभव सिन्हा एक छोटे शहर की प्रेम कहानी पर आधारित फिल्म बचपन का प्यार बना रहे हैं। इसमें राजकुमार और वाणी मुख्य भूमिका में होंगेयह लखनऊ की पृष्ठभूमि पर आधारित एक अनोखी प्रेम कहानी है, जिसका निर्देशन अपूर्वा धर बडगइयां करेंगे, जिन्होंने इससे पहले जितेंद्र कुमार अभिनीत रोमांटिक कॉमेडी फिल्म चमन बहार का निर्देशन किया थाराजकुमार और वाणी दोनों ने फिल्म साइन कर ली है और अगले महीने वे इसकी शूटिंग शुरू करेंगे।

सिन्हा इस फिल्म के जरिए पहली बार वाणी के साथ काम कर रहे हैं, वहीं राजकुमार संग यह उनकी तीसरी फिल्म होगीपिछली बार दोनों फिल्म भीड़ के लिए साथ आए थे। हालांकि, इस फिल्म का बॉक्स ऑफिस पर बुरा हाल हुआ था। रिलीज से पहले यह फिल्म काफी विवादों में भी रही थीदोनों एक एंथोलॉजी सीरीज भी लेकर आ रहे हैं और इसकी रिलीज से पहले ही उनकी अगली फिल्म से जुड़ीं जानकारियां भी सामने आ गई हैं।

निर्देशक, निर्माता और स्क्रीनराइटर सिन्हा ने थप्पड़, आर्टिकल 15 और मुल्क जैसी शानदार फिल्में निर्देशित की हैं। तुम बिन उनके निर्देशन में बनी पहली फिल्म थीवह इन दिनों एक और प्रेम कहानी पर काम कर रहे हैं, जिसके निर्देशन की कमान सुधीर मिश्रा पर है। इसके अलावा दोनों एक वेब सीरीज पर भी काम कर रहे हैंवह एंथोलॉजी फिल्म बी पॉजिटिव को लेकर भी चर्चा में हैं। इसका निर्माण, लेखन और निर्देशन का जिम्मा सिन्हा पर ही है।

वाणी जल्द ही यशराज फिल्म्स की सीरीज मंडाला ब्रदर्स में नजर आएंगी। यह एक क्राइम थ्रिलर सीरीज है, जिसका निर्देशन गोपी पुथरन ने किया हैइसके अलावा वह फिल्म सर्वगुण संपन्न में नजर आएंगी। इसके उनके साथ अभिनेता इश्वाक सिंह हैं। इसमें 90 के दशक में सेट की गई एक अनोखी कहानी देखने को मिलेगी। यह एक सोशल कॉमेडी फिल्म हैदूसरी तरफ राजकुमार द क्रू, स्त्री 2, श्री और मिस्टर एंड मिसेज माही जैसी फिल्मों में अहम भूमिका निभाएंगे।

अनुपम खेर की द फ्रीलांसर का ऐलान, 1 सितंबर को डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज होगी वेब सीरीज

बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता अनुपम खेर ने अपनी पहली वेब सीरीज द फ्रीलांसर का ऐलान कर दिया है। इसका निर्देशक नीरज पांडे द्वारा किया जा रहा हैद फ्रीलांसर में अनुपम के अलावा कश्मीरा, सुशांत सिंह, मंजरी फडनीस और मोहित रैना जैसे कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगेनिर्माताओं ने सीरीज की रिलीज तारीख से भी पर्दा उठा दिया है। द फ्रीलांसर का प्रीमियर 1 सितंबर को ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी+ हॉटस्टार पर किया जाएगा।

द फ्रीलांसर का टीजर सामने आ चुका है, जो एक्शन और सस्पेंस से भरपूर है। डिज्नी+ हॉटस्टार ने ट्विटर पर सीरीज का टीजर साझा किया है। उन्होंने लिखा, नीरज पांडे के एक्शन और दिल को तेज कर देने वाली रोमांचक यात्रा शुरू करने के लिए तैयार हो जाइएआने वाले दिनों में अनुपम द वैक्सीन वॉर में नजर आएंगेद इंडिया हाउस, इमरजेंसी, विजय 69 और मेट्रो इन दिनों जैसी फिल्में भी अनुपम की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार हैं। द फ्रीलांसर में मोहित रैना टाइटल रोल में हैं, जबकि अनुपम खेर एक एनालिस्ट बने हैं। यह वेब सीरीज शिरीष थोराट की बेस्ट सेलिंग किताब ए टिकट टू सीरिया पर आधारित है। इसे भाव धूलिया ने डायरेक्ट किया है।

इस वेब सीरीज की कहानी एक रेस्क्यू ऑपरेशन पर आधारित हैं, जिसमें इस्लामिक स्टेट के कब्जे वाले सीरिया में मालदीव की एक युवा लड़की को जबरदस्ती पकड़कर रखा जाता है। वह किस तरह वहां से निकलने की कोशिश करती है, उसे सीरीज में दिखाया जाएगा। सीरीज में इस किरदार का नाम आलिया है, जिसे कश्मीरा ने निभाया है। द फ्रीलांसर को कई विदेशी लोकेशनों पर शूट किया गया है।

मोहित रैना की बात करें तो टीवी शो देवों के देव महादेव से स्टारडम बटोरने वाले एक्टर पिछले कुछ समय में कई वेब सीरीज में नजर आए हैं, और ओटीटी की दुनिया में छा चुके हैं। वह काफिर, भौकाल, ए वायरल वेडिंग और मुंबई डायरीज 26/11 से ओटीटी स्टार बन चुके हैं। विक्की कौशल स्टारर फिल्म उरी द सर्जिकल स्ट्राइक में भी उन्हें खूब सराहा गया था। द फ्रीलांसर का टीजर काफी इंगेजिंग है, और इसने फैंस को उत्साहित कर दिया है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

मानसून में पाचन संबंधी समस्याओं से हैं परेशान राहत के लिए अपनाएं ये तरीके

मानसून के मौसम में ज्यादातर लोगों को बार-बार पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यह समस्याएं बदलते मौसम के साथ और भी बदतर हो जाती हैंइस कारण मानसून में पाचन तंत्र को लेकर सतर्क रहना जरूरी है क्योंकि अगर यह ठीक नहीं रहेगा तो इससे आपके सारे शारीरिक कार्यों पर असर पड़ सकता हैआइये आज हम ऐसे 5 हेल्थ टिप्स जानते हैं, जिन्हें अपनाकर आप पाचन संबंधी समस्याओं को दूर रख सकेंगे।

हाइड्रेशन का रखें ध्यान

आंत को स्वस्थ बनाए रखने और शरीर को डिटॉक्सीफाई करने के लिए पानी बहुत जरूरी हैआप अपनी पाचन क्रिया और प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करने के लिए पानी के अलावा कैमोमाइल चाय, ग्रीन टी और अदरक और नींबू की चाय जैसी हर्बल चाय का सेवन कर सकते हैंहालांकि, इस दौरान आपको सिर्फ फिल्टर वाला पानी का इस्तेमाल करना चाहिए, ताकि आप जल-जनित बीमारियों से बच सकेडिहाइड्रेशन से निपटने के लिए इन घरेलू नुस्खों को आजमाएं।

स्ट्रीट फूड से बचें

बारिश के मौसम में स्ट्रीट फूड के सेवन से बचना सबसे अच्छा विकल्प हैसड़क किनारे ठेलों पर बेचे जाने वाले खाद्य पदार्थ हानिकारक बैक्टीरिया के संपर्क में जल्दी आ जाते हैंइसके अलावा बढ़ी हुई ह्यूमिडिटी भी खाने की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती हैऐसे दूषित खाद्य पदार्थ खाने से संक्रमण, दस्त और पेट की अन्य परेशानियां हो सकती हैं, इसलिए इस मौसम में स्ट्रीट फूड की बजाय स्वच्छ विकल्प चुनें।

हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से बचें

हरी पत्तेदार सब्जियां मिट्टी के करीब उगती हैं, इसलिए मानसून के दौरान ऐसी सब्जियों का दूषित होने का खतरा अधिक होता हैहानिकारक बैक्टीरिया इन सब्जियों को खा सकते हैं, जिससे स्वास्थ्य संबंधी जोखिम पैदा हो सकता हैइसके अलावा इन सब्जियों को अच्छी तरह से साफ करना भी मुश्किल हो जाता है, इसलिए ऐसे मौसम में इस तरह की सब्जियों के सेवन से बचें।

सूप का विकल्प चुनें

मानसून के दौरान गर्म सूप पीना आपके पेट के लिए अच्छा होता हैयह न केवल आपके शरीर को गर्म रखता है, बल्कि पाचन तंत्र को भी ठीक रखता हैहालांकि, गाढ़ा सूप पचाने में भारी हो सकता है, इसलिए दाल का सूप या सब्जी स्टॉक का उपयोग करके बनाए गए सूप का सेवन करेंअपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए इस सूप में मसाले और जड़ी-बूटियां भी मिलाएंआप मानसून में ये सूप ट्राई कर सकते हैं।

डाइट में प्रोबायोटिक्स युक्त खाद्य पदार्थ करें शामिल

प्रोबायोटिक्स ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनमें लाभकारी बैक्टीरिया होते हैं और ये प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करने के लिए अच्छे होते हैंये आमतौर पर दही, छाछ, पनीर और केफिर में मौजूद होता हैप्रोबायोटिक्स पाचन तंत्र को प्रभावित करते हैं और पोषण को बढ़ावा देकर इसकी स्थिति में सुधार करते हैंहालांकि, खाते समय सुनिश्चित करें कि ये ठंडे न हो क्योंकि इससे इस मौसम में आपको सर्दी लगने का खतरा हो सकता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -011

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1		2	3	4		■	■	5
	■	6			■	7		
8	9	■	■	10	11		■	
■		■	12	■	13			
14		■	15				■	■
■	16			■	■	■	17	18
19	■	■	20	21	22	■	23	
	■	24	■	25		26		■
27					■	28		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 10 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

कंगान रनौत की चंद्रमुखी 2 से सामने आई पहली झलक

कंगना रनौत स्टारर हॉरर कॉमेडी फिल्म चंद्रमुखी 2 से एक्ट्रेस का फर्स्ट लुक सामने आ गया है। लाइका प्रोडक्शंस ने फिल्म का पहला पोस्टर जारी किया है जिसमें कंगना ग्रीन कलर की साड़ी पहने दिखाई दे रही हैं। कंगना साड़ी के साथ हैवी ज्वैलरी पहने नजर आ रही हैं। उनके इस लुक ने फैंस में फिल्म को लेकर एक्साइटमेंट भर दी है।

पोस्टर में कंगना एक महल के अंदर खड़ी होकर पोज देती दिखाई दे रही हैं। लाइका प्रोडक्शंस ने पोस्टर शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा- खूबसूरती और पोज जो शिद्दत से हमारा ध्यान चुरा लेती है ! पेश है चंद्रमुखी 2 से चंद्रमुखी के रूप में कंगना रनौत का आकर्षक, प्रभावशाली और खूबसूरत पहला लुक। इस गणेश चतुर्थी पर तमिल, हिंदी, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ में रिलीज़ किया जा रहा है !

बता दें कि इससे पहले लाइका प्रोडक्शंस ने कंगना का एक वीडियो भी शेयर किया था। इस वीडियो में कंगना की अलग-अलग फिल्मों फैशन, तनु वेड्स मनु, क्रिश 3, क्वीन, मणिकर्णिका से लेकर चंद्रमुखी 2 तक उनके किरदारों को दिखाया गया था। इस वीडियो साथ कैप्शन में लिखा था- इंतजार खत्म हुआ ! अपनी बोल्डनेस, खूबसूरती और कैरेक्टर से सालों तक हमारे दिलों पर राज करने वाली रानी वापस आ गई हैं ! देखते रहिए क्योंकि हम कल सुबह 11 बजे चंद्रमुखी 2 से कंगना का पहला लुक जारी करेंगे !

चंद्रमुखी 2 ब्लॉकबस्टर हिट तमिल हॉरर कॉमेडी फिल्म चंद्रमुखी का सीक्वल है। फिल्म में कंगना राजा के दरबार में एक नर्तकी के किरदार में नजर आएंगी, जो अपनी खूबसूरती और टैलेंट के लिए जानी जाती थी। फिल्म में राघव कंगना के साथ लीड रोल में नजर आएंगे। लाइका प्रोडक्शंस और सुबास्करन की ये फिल्म सितंबर में तमिल, तेलुगु, हिंदी, मलयालम और कन्नड़ में रिलीज होगी।

चंद्रमुखी 2 के अलावा कंगना रनौत कई दूसरी फिल्मों में दिखाई देने वाली हैं। वे फिल्म तेजस में इंडियन एयर फोर्स पायलट के रोल में नजर आएंगी। वहीं फिल्म इमरजेंसी में वह दिवंगत प्रधानमंत्री इंदिरा की भूमिका निभाती दिखाई देंगी।

राम पोथिनेनी, श्रीलीला ने मैं पीछे-पीछे में डांस फ्लोर पर आग लगा दी

संगीतकार एस। थमन अपने तत्व में हैं क्योंकि उन्होंने फुल-ऑन मास बीट्स और क्रेज़ी लिरिक्स के साथ एक बहुत ही जोशीला और शानदार धुन तैयार की है जो काफी लयबद्ध है। संगीत निर्देशक ने गाने के मूड और गति को उत्साहित बनाए रखा है। श्रीराम चंद्रा और मालविका के स्वरों को रितेश जी। राव के युवा गीतों के साथ जोड़ा गया।

राम की ऊर्जा और श्रीलीला का ग्लैमर गाने को अगले स्तर पर ले गया। अभिनेत्री वास्तव में राम की ऊर्जा से मेल खाती है। दोनों ने अपने खूबसूरत और धमाकेदार डांस से डांस फ्लोर पर आग लगा दी है। वेशभूषा और रंग-बिरंगे सेट ने भी गाने में और भी वज़न बढ़ा दिया। श्रीनिवास सिल्वर स्क्रीन बैनर के तहत उच्च उत्पादन मूल्यों और शीर्ष तकनीकी मानकों के साथ भारी बजट पर श्रीनिवास चित्तूरी द्वारा प्रतिष्ठित रूप से निर्मित फिल्म के लिए संतोष डेटेक ने कैमरे को क्रैंक किया। इसे ज़ी स्टूडियो साउथ और पवन कुमार द्वारा प्रस्तुत किया गया है। संपादन का कार्यभार तम्मुराजू ने संभाला है। स्कंद 15 सितंबर को दुनिया भर में तेलुगु, तमिल, कन्नड़, मलयालम और हिंदी भाषाओं में रिलीज के लिए तैयार हो रही है।

फिल्म अकेली अपराध की दुनिया में अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ती दिखीं नुसरत

अभिनेत्री नुसरत भरूचा लंबे समय से फिल्मी दुनिया में सक्रिय हैं। फिल्म सोनू के टीटू की स्वीटी भले ही उनके करियर के लिए मील का पत्थर साबित हुई हो, लेकिन जनहित में जारी और छोरी जैसी फिल्मों से नुसरत ने यह साबित कर दिया कि वह अपने दम पर फिल्म ढोने का माद्दा रखती हैंपिछले कुछ समय से वह फिल्म अकेली को लेकर चर्चा में हैं और अब उनकी इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो गया है।

ट्रेलर में दिखाया गया है कि नुसरत ट्रक में एक अनजान जगह पर आ गई हैं। बंदूक, अपराध और खूंखार की इस खौफनाक दुनिया में वह अकेली हैं और काफी घबराई हुई हैं। जंग के मैदान में खुद को बचाने के लिए वह मजबूरन बंदूक भी उठाती हैंनुसरत अकेली अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ती दिख रही हैं। ट्रेलर में रोमांच भी है, वहीं नुसरत के अनदेखे अवतार ने इस फिल्म की रिलीज को लेकर उत्सुकता और बढ़ा दी है।

'छोरी' में दमदार किरदार के बाद, नुसरत भरुचा एक बार फिर दमदार रोल में लौट आई हैं। भले ही एक्ट्रेस की पिछली फिल्म जनहित में जारी फ्लॉप साबित हुई हो। लेकिन नुसरत ने लीक से हटकर रोल करना बंद नहीं किया है। अकेली की बात करें तो ये डायरेक्टर प्रणय मेश्राम के निर्देशन में बनी फिल्म है। ये एक थ्रिलर-ड्रामा है, जिसमें नुसरत लीड रोल प्ले करती दिखेंगी। नुसरत के अलावा फिल्म में निनाद वैद्य, अपर्णा पडगांवकर, नितिन वैद्य और शशांक शाह अहम रोल में हैं।

फिल्म का ट्रेलर देखकर ही अंदाजा हो जाता है कि इसमें जबरदस्त सस्पेंस और ड्रामा देखने को मिलेगा। फिल्म से द केरला स्टोरी जैसी वाइब्स आती हैं। फैंस भी इसकी तुलना द केरला स्टोरी से कर रहे हैं। 'अकेली' 18 अगस्त, 2023 को सिल्वर स्क्रीन पर रिलीज हो रही है।

आशिकी 3 में नहीं बनेगी कार्तिक और फातिमा की जोड़ी!

अनुराग बसु की आशिकी 3 पिछले काफी समय से सुर्खियों में बनी हुई है, जिसमें कार्तिक आर्यन मुख्य भूमिका निभाएंगे। फिल्म की शूटिंग अगले साल शुरू होने की उम्मीद है, लेकिन अभी तक इसकी मुख्य अभिनेत्री का चयन नहीं हुआ है। हालांकि, कई बार अलग-अलग अभिनेत्रियों के इसका हिस्सा बनने की खबरें सामने आती रहती हैं। बीते दिनों फातिमा सना शेख का नाम सामने आया था तो अब नई अभिनेत्री को लॉन्च करने पर विचार किया जा रहा है।

हाल ही में द नाइट मैनेजर के प्रमोशन के दौरान आदित्य रॉय कपूर ने कार्तिक और फातिमा के आशिकी 3 में नजर आने का जिक्र किया था।

बातचीत के दौरान जब आशिकी के निर्माता मुकेश भट्ट से आशिकी 3 में फातिमा के होने के बारे में पूछा गया तो उन्होंने साफ इनकार किया। उन्होंने कहा, नहीं, यह वह अभिनेत्री नहीं है, जिसका आप उल्लेख कर रहे हैं। मुझे नहीं पता कि यह बात कहां से आई।

भट्ट ने कहा, हर कोई जानता है कि हमने फिल्म के लिए कार्तिक को चुना है। मुख्य अभिनेत्री की तलाश स्क्रिप्ट पूरी होने के बाद ही होगी। बिना पटकथा तय किए कोई फिल्म कुछ भी नहीं है। उन्होंने कहा, मेरे लिए स्क्रिप्ट पहले आती है और फिर उसकी कास्ट। साथ ही आशिकी सीरीज के लिए संगीत भी बहुत जरूरी है। गानों ने पहले दोनों भागों को बुलंदियों तक पहुंचाया है। हम आशिकी 3 में भी वैसा ही संगीत चाहते हैं। भट्ट ने आगे कहा, हम वास्तव में आशिकी 3 में कार्तिक के साथ एक नई अभिनेत्री की जोड़ी बनाने पर विचार कर रहे हैं। नए चेहरों और संगीत ने आशिकी के पहले दोनों भागों को सफल बनाने में बड़े पैमाने पर काम किया था। उन्होंने कहा, हम फिल्म में किसी नई अभिनेत्री को ही कास्ट करेंगे, लेकिन जैसा मैंने कहा कि हमें कोई जल्दी नहीं है। पहले स्क्रिप्ट पूरी होने दीजिए, उसके बाद ही आगे के काम होंगे। भट्ट के निर्देशन में बनी आशिकी 1990 में रिलीज हुई थी, जिसमें राहुल रॉय और अनु अग्रवाल मुख्य भूमिका में नजर आए थे। इसके बाद 2013 में आदित्य और श्रद्धा कपूर के साथ आशिकी 2 का निर्माण हुआ, जिसके गानों को खासकर लोकप्रियता मिली थी। मोहित सूरी के निर्देशन में बनी इस फिल्म के बाद से ही दर्शक आशिकी 3 की मांग कर रहे थे और अब बसु जल्द ही इस फिल्म को बनाने वाले हैं।

एथनिक आउटफिट में अनुष्का सेन ने दिखाई कातिलाना हुस्न

टीवी एक्ट्रेस अनुष्का सेन अपने ड्रेसिंग सेंस के कारण सोशल मीडिया पर फैंस के बीच चर्चाएं बटौरती रहती हैं। एक्ट्रेस अपना हर एक लुक इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं। हाल ही में उनकी लेटेस्ट एथनिक लुक में फोटोज इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रही हैं। अनुष्का सेन टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस में से एक हैं। वो आए दिन अपनी सिम्पलिसिटी से लोगों का ध्यान खींच लेती है। हालिया फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस ने एथनिक लुक से फैंस के बीच कहर ढा दिया है। इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं अनुष्का सेन ने ब्लैक कलर की साड़ी पहनी हुई है। एक्ट्रेस अपने इस ट्रेडिशनल आउटफिट में बेहद ही शानदार लग रही हैं। साथ ही फैंस उनकी लुक की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। एक बार फिर से अनुष्का सेन ने अपने ग्लैमरस लुक्स से फैंस के दिलों की धड़कनें तेज कर दी हैं। बता दें कि अनुष्का सेन जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। हालांकि इन तस्वीरों में अब तक 4 लाख से भी ज्यादा यूजर्स लाइक कर चुके हैं। एक यूजर ने कॉमेंट करते हुए लिखा है- माई ड्रिम गर्ल, तो वहीं दूसरे यूजर ने लिखा है- गॉर्जियस अनुष्का। ऐसी ही और भी कॉमेंट्स की बौछार लगी हैं।

कैटरीना और विजय सेतुपति की फिल्म मैरी क्रिसमस 15 दिसंबर को रिलीज होगी

कैटरीना कैफ ने अपने करियर में सलमान खान से लेकर शाहरुख खान और अक्षय कुमार तक कई बड़े सितारों के साथ काम किया, लेकिन कभी उन्हें साउथ के सुपरस्टार विजय सेतुपति के साथ नहीं देखा गया। अब कैटरीना को उनके साथ काम करने का मौका भी मिल गया है। जल्द ही वह फिल्म मैरी क्रिसमस में सेतुपति के साथ दिखाई देंगी। अब इस फिल्म की नई रिलीज डेट का ऐलान हुआ है। आइए जानते हैं पर्दे पर कब आएगी फिल्म।

कैटरीना ने पोस्टर साझा कर लिखा, हमने क्रिसमस के जश्न के लिए आपका इंतजार कम करने का फैसला किया। मैरी क्रिसमस 15 दिसंबर, 2023 को आपके नजदीकी सिनेमाघरों में रिलीज होगी। पहले यह फिल्म 23 दिसंबर को आने वाली थी। कैटरीना और सेतुपति ने हिंदी और तमिल में 2 पोस्टर लॉन्च किए। दोनों पोस्टरों में कैटरीना और विजय हैं, जिन्होंने दर्शकों की दिलचस्पी बढ़ा दी है। पोस्टर पर टैगलाइन में लिखा है, रात जितनी काली होगी, सुबह उतनी गहरी होगी।

इस फिल्म के हिंदी वर्जन में संजय कपूर, विनय पाठक, प्रतिमा कन्नन और टीनू आनंद भी हैं, जबकि तमिल में राधिका सरथकुमार, शनमुगराजा, केविन जय बाबू और राजेश विलियम्स हैं। बाल कलाकार अश्विनी कालसेकर और राधिका आप्टे इसमें मेहमान भूमिका में होंगे। इस क्राइम थ्रिलर फिल्म की कहानी एक खास दिन के इर्द-गिर्द घूमेगी, जो कैटरीना और विजय की दुनिया को उलट-पुलट कर देती है। यह क्रिसमस की शाम पर होने वाली एक घटना के बारे में है।

कैटरीना जल्द ही सलमान खान के साथ टाइगर 3 में नजर आएंगी। इसके पिछले दोनों भाग हिट थे। इस बार फिल्म में इमरान हाशमी की भी एंट्री हुई है, वहीं इसमें शाहरुख खान की भूमिका भी काफी चर्चा में है। फिल्म में शाहरुख-सलमान के बीच एक खास सीक्वेंस देखने को मिलेगा। कैटरीना के पास फरहान अख्तर की फिल्म जी ले जरा भी है। इस फिल्म से प्रियंका चोपड़ा बाहर हो चुकी हैं, लेकिन आलिया भट्ट अब भी इसका हिस्सा हैं।

सेतुपति ने विक्रांत मैसी के साथ मुंबईकर से बॉलीवुड में कदम रखा है और इस फिल्म में उनके अभिनय को बेहद सराहा गया है। सेतुपति ने हिंदी सिनेमा में अपनी शानदार शुरुआत की है। उन्हें शाहरुख के साथ फिल्म जवान में भी देखा जाएगा। इस फिल्म में भी वह एक खास भूमिका निभाने वाले हैं। सेतुपति दक्षिण भारतीय सिनेमा का जाना-माना नाम हैं। उन्होंने तमिल फिल्म थेनमेरकु परुवाकात्रु से 2010 में बतौर लीड हीरो अपने करियर की शुरुआत की थी।

विश्व सुरक्षा : नई पीढ़ी के लिए बेहतर भविष्य जरूरी

भारत डोगरा

चाहे यूक्रेन युद्ध का संदर्भ हो या जलवायु बदलाव के संकट का, विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञ हाल के समय में चेतावनी देते रहे हैं कि विश्व नेतृत्व को इन बड़े मुद्दों पर अधिक जिम्मेदारी दिखानी चाहिए।

विभिन्न बड़े संकटों को अधिक बढ़ने नहीं देना चाहिए और आपसी सहयोग से उचित समय पर समाधान प्राप्त करने चाहिए।

यूक्रेन युद्ध की ही बात करें तो अनेक जाने-माने विशेषज्ञों ने यह कहा है कि इसे इस दिशा में न जाने दें कि अमेरिका और रूस के बीच प्रत्यक्ष युद्ध की स्थिति आ जाए। आखिर, हम यह नहीं भूल सकते हैं कि विश्व के लगभग 13,००० परमाणु हथियारों में से लगभग 9० प्रतिशत इन दो देशों के पास ही हैं। इसी तरह जलवायु बदलाव के संकट के बारे में अनेक विशेषज्ञ कहते रहे हैं कि इसके भी अपने 'टिपिंग प्वॉइंट' हैं, जिनका अतिक्रमण हुआ तो संकट तेजी से बढ़ता हुआ मानव नियत्रण के बाहर भी जा सकता है। विश्व नेतृत्व की युवा पीढ़ी के प्रति, आज के मासूम बच्चों के प्रति और भावी पीढ़ियों के प्रति बहुत बड़ी जिम्मेदारी है कि उनके लिए एक सुरक्षित दुनिया हम छोड़ कर जाएं।

इसके लिए विश्व स्तर के सभी बड़े खतरों के समाधान को उच्चतम प्राथमिकता देते हुए अंतरराष्ट्रीय सहयोग से कार्य करना होगा और निर्धारित अवधि के बीच कुछ बड़े अंतरराष्ट्रीय समझौते करने होंगे, विश्व सुरक्षा के मुद्दों पर आम राय बनानी होगी। पर गहरी चिंता की बात है कि तरह-तरह के विवादों और झगड़ों के बीच फंसा हुआ विश्व इस दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति नहीं कर पा रहा है। महाविनाशक हथियारों के मुद्दे को ही लें तो आज विश्व में लगभग 13,००० परमाणु हथियार हैं। इनमें से अधिकांश की विध्वंसक क्षमता उन परमाणु बमों से कहीं अधिक है जिन्हें हिरोशिमा और नागासाकी पर 1945 में गिराया गया था। आज नौ देशों के पास परमाणु हथियार हैं, जो 14 देशों में तैनात हैं। इसके अतिरिक्त, अनेक समुद्री जहाज और यान हजारों परमाणु हथियारों से लैस होकर निरंतर समुद्रों में घूम रहे हैं।

इस स्थिति में विश्व की कोई भी धरती या समुद्र इन हथियारों की विध्वंसकता में सुरक्षित नहीं है। युद्ध न हो तो भी दुर्घटनाएं हो सकती हैं, और इन परमाणु हथियारों से इस कारण बहुत क्षति हो सकती है। तिस पर बड़ी सैन्य महाशक्तियों के बीच तनाव निरंतर बढ़ रहे हैं। अनेक विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि निरंतरता से तनाव लंबे समय तक बने रहे तो महज शक और एक-दूसरे के इरादे की गलत पहचान से भी नाहक ही महाशक्तियों के बीच परमाणु युद्ध आरंभ हो सकता है। इसके अतिरिक्त, रोबोट और एआई हथियारों का खतरा बढ़ रहा है, जो आगे चलकर ऐसी पेचीदगियां उत्पन्न कर सकता है, जिनके लिए विश्व तैयार नहीं है। अंतरिक्ष के सैन्यकरण के खतरे भी मौजूद हैं जिनसे विश्व सुरक्षा बहुत बुरी तरह प्रभावित हो सकती है।

जलवायु बदलाव को विश्व की सबसे बड़ी पर्यावरण समस्या माना गया है, पर इसके साथ लगभग ऐसी अन्य पर्यावरणीय समस्याएं भी जुड़ी हैं, और इनका मिला-जुला असर यह है कि ये विश्व की जीवनदायिनी क्षमताओं को ही बुरी तरह संकटग्रस्त कर सकती हैं। यह तो भावी पीढ़ियों के साथ बहुत बड़ा अन्याय होगा। बहुत दूर की बात न करें तो जो आज के मासूम बच्चे हैं, उनके जीवनकाल में ही यह धरती की जीवनदायिनी क्षमता बहुत बुरी तरह प्रभावित हो सकती है। इस स्थिति में विश्व स्तर पर सबसे बड़ी जिम्मेदारी तो यही बनती है कि इस स्थिति को समय पर संभाल लिया जाए।

इससे मिला-जुला एक अन्य संकट यह बढ़ रहा है कि विश्व स्तर पर कई तरह की खतरनाक तकनीकें आ रही हैं और वह भी खाद्य एवं कृषि, स्वास्थ्य तथा संचार जैसे क्षेत्रों में। इनके बारे में कई जाने-माने विशेषज्ञ चेतावनियां देते रहे हैं कि इनके तेज प्रसार से पहले इनकी सुरक्षा को सुनिश्चित करना बहुत जरूरी है। पर जहां बहुत बड़ी-बड़ी विश्व स्तर की बहुराष्ट्रीय कंपनियों के स्वार्थ जुड़े हों, वहां इन बड़े विशेषज्ञों की चेतावनियों की भी उपेक्षा हो सकती है, और हो भी रही है। इनमें से कुछ तकनीकों का उद्देश्य केवल मुनाफा बढ़ाना नहीं है अपितु नियत्रण बढ़ाना है। इस संदर्भ में विकासशील देशों के अनेक विद्वान और नेता विशेष तौर पर चिंतित हैं कि यदि कृषि और स्वास्थ्य जैसे क्षेत्रों में बहुराष्ट्रीय कंपनियां हावी हो गई तो इन देशों की अर्थव्यवस्था और आजीविका पर बहुत प्रतिकूल असर पड़ेगा। इसके अतिरिक्त, पर्यावरण और स्वास्थ्य भी प्रतिकूल प्रभावित होंगे।

ध्यान रहे कि इनमें से अनेक विकासशील देश पहले ही औपनिवेशिक शोषण को एक-दो शताब्दियों तक या उससे भी अधिक समय तक झेल चुके हैं। इससे उनकी बहुत क्षति हुई और फिर एक बड़े संघर्ष के बाद उन्होंने स्वतंत्रता प्राप्त की। अनेक कठिनाइयों के बीच अपने नागरिकों के लिए अनेक महत्वपूर्ण उपलब्धियां प्राप्त कीं। अब इनके लिए बहुराष्ट्रीय कंपनियों द्वारा प्रसारित नई तकनीकों, धनी देशों द्वारा प्रसारित नये व्यापार एवं निवेश समझौतों और नियमों के कारण नई कठिन चुनौतियां उत्पन्न की जा रही हैं, और उन्हें बहुत सावधानी से निर्णय लेने पड़ेंगे ताकि वे किसी ऐसे नये जाल में न फंस जाएं जिससे निकलना उनके लिए कठिन हो जाए। ध्यान देने की बात है कि जहां पश्चिमी धनी देश इस संदर्भ में कई चाल चल रहे हैं, वहां विश्व आर्थिक शक्ति के नये केंद्र के रूप में चीन भी अपनी ओर से कई आक्रामक नीतियां अपना रहा है।

इस स्थिति में भारत जैसे महत्वपूर्ण विकासशील देशों के लिए नई चुनौतियां उत्पन्न हो रही हैं। उन्हें इन दोनों ओर के भ्रमजाल से दूर हटकर अपनी स्वतंत्र और सोची-सुलझी राह निकालने के लिए विश्व को नई राह दिखानी चाहिए। भारत, ब्राजील, मैक्सिको जैसे अनेक महत्वपूर्ण देश विश्व स्तर पर कई गंभीर संकटों से बचने की और न्यायसंगत विकास की नई राह दिखा सकते हैं पर इसके लिए जरूरी है कि वे कई तरह के भ्रमजाल से अपने को दूर रख सकें। दूसरी ओर, बढ़ती विषमता के बीच अरबपतियों की संख्या तेजी से बढ़ी है, और इनमें से सबसे बड़े अरबपतियों के पास आज इतनी आर्थिक शक्ति और राजनीतिक असर संचित है, जो कुछ वर्ष पहले तक संभव नहीं था। इनमें से अनेक अरबपतियों को सबसे धनी देशों की सरकारों का समर्थन इस रूप में मिल रहा है कि विश्व स्तर पर नियत्रण बढ़ाने के लिए जो कार्य सरकारी स्तर पर खुलेआम नहीं हो सकता है, वह कार्य इन अरबपतियों के माध्यम से हो सकता है। आज इन अरबपतियों द्वारा संचालित संस्थाओं का दखल स्वास्थ्य, कृषि जैसे क्षेत्रों में विश्व स्तर पर इतना बढ़ गया है कि वे नीतियों में बदलाव ला सकते हैं।

इस स्थिति में यह बहुत जरूरी हो गया है कि न्याय, समता, अमन-शांति, पर्यावरण और जैव विविधता की रक्षा से ईमानदारी और निष्ठा से जुड़े सभी लोग और संगठन अपनी प्रतिबद्धताओं और मेहनत को और बढ़ाएं तथा साथ में बहुत समझदारी से, बहुत सावधानी से आपसी सहयोग और एकता को बढ़ाएं। तभी वे बढ़ती कठिनाइयों के बीच विश्व को बेहतर और सुरक्षित भविष्य की ओर ले जा सकेंगे। युवाओं और बच्चों का बेहतर भविष्य इन प्रयासों से जुड़ा है। इस दौर की चुनौतियां और जिम्मेदारियां बहुत बड़ी हैं, और किसी भी तरह की संकीर्णता की राह पर इनसे जूझा नहीं जा सकता है, और व्यापक सोच और एकता की राह ही उचित राह है।

सू- दोकू क्र.011

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			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.10 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

दिमागी सेहत क्यों खराब ?

केंद्रीय गृह मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक 2०18 से 2०22 के बीच सभी अर्धसैनिक बलों में 658 कर्मियों ने आत्म हत्या कर ली। ऐसी घटनाएं वर्षों से जारी हैं। प्रश्न यह है कि इनका कोई स्थायी समाधान क्यों नहीं ढूंढा गया है?

एक ट्रेन में चार लोगों को मार देने के बाद यह दावा सामने आया कि आरोपी रेलवे पुलिसकर्म चेतन सिंह मानसिक रूप से बीमार है। हालांकि इस दावे को स्वीकार ना करने के कई ठोस तर्क हैं, इसके बावजूद संकेत हैं कि बचाव पक्ष इस दलील को लेकर आगे बढ़ेगा। चेतन सिंह के खिलाफ जाने वाला सबसे मजबूत साक्ष्य रेल मंत्रालय का दो अगस्त का बयान है, जिसमें कहा गया था कि आरोपी निजी स्तर पर अपना इलाज करवा रहा था, यह सूचना किसी आधिकारिक रिकॉर्ड में कहीं दर्ज नहीं है। लेकिन मंत्रालय ने कुछ ही घंटों के अंदर इस बयान को वापस ले लिया और कहा कि इस मामले की जांच के लिए एक उच्चस्तरीय समिति बनाई गई है, जो इस घटना से जुड़े सभी पहलुओं को देखेगी। रुख का इस तरह बदलना विवादास्पद है। बहरहाल, मंत्रालय के इस रुख ने भारत में सुरक्षाकर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य और उसको लेकर इन बलों के प्रशासन के रुख को लेकर एक तीखी बहस छेड़ दी है।

सवाल उठा है कि क्या इन बलों का प्रशासन ऐसे मामलों को छिपाता है और

क्या उसके पास अपने जवानों के दिमागी इलाज का कोई तंत्र नहीं है? यह तो एक तथ्य है सुरक्षाकर्मियों का एक बड़ा हिस्सा मानसिक तनाव के बीच काम कर रहा है। खुद केंद्रीय गृह मंत्रालय के आंकड़े इसकी पुष्टि करते हैं। राज्य सभा में मंत्रालय ने बताया है कि 2०2० में सभी केंद्रीय अर्धसैनिक बलों में 3,584 कर्मियों का मानसिक इलाज चल रहा था, लेकिन 2०22 में यह संख्या बढ़ कर 4,94० हो गई थी। यह दो सालों में करीब 38 प्रतिशत की उछाल है। इन आंकड़ों में बीएसएफ, सीएआईएसएफ, सीआरपीएफ, आईटीबीपी, एसएसबी और असम राइफल्स शामिल हैं। मंत्रालय ने बताया कि 2०18 से 2०22 के बीच सभी अर्धसैनिक बलों में 658 कर्मियों ने आत्म हत्या कर ली। ऐसी घटनाएं वर्षों से जारी हैं। प्रश्न यह है कि इनका कोई स्थायी समाधान क्यों नहीं ढूंढा गया है? चेतन सिंह के सवाल पर मुमकिन है कि सरकार को कठघरे में खड़ा ना किया जाए, लेकिन इस बड़े मुद्दे पर उसके पास आखिर अपना क्या बचाव है?(आरएनएस)

चिरंजीवी की भोला शंकर का गाना रेज ऑफ़ भोला रिलीज़

ब्रो की रिलीज के ठीक दो हफ्ते बाद, प्रतिष्ठित मेगास्टार चिरंजीवी अभिनीत एक और मेगा फिल्म, भोला शंकर, एक भव्य शुरुआत के लिए तैयार हो रही है। चिरू ने निर्देशक मेहर रमेश को, जो काफी समय से फिल्मों से दूर हैं, इस परियोजना को निर्देशित करने का अवसर दिया है। यह फिल्म वेधालम का आधिकारिक रीमेक है।

जैसा कि वादा किया गया था, फिल्म निर्माताओं ने अब रैप गीत रेज ऑफ़ भोला का अनावरण किया है, जिसे प्रसिद्ध संगीतकार एआर रहमान ने लॉन्च किया है।

गाने के बोल मेहर रमेश और फ़िरोज़ इज़राइल द्वारा तैयार किए गए हैं, जबकि रैपर असुर और फ़िरोज़ इज़राइल ने अपनी आवाज़ दी है। यह गाना फिल्म में चिरु के चरित्र पर प्रकाश डालता है। महती स्वरा सागर भोला शंकर के संगीतकार हैं।

एके एंटरटेनमेंट के रामब्रह्मम सुनकारा द्वारा निर्मित, फिल्म में कीर्ति सुरेश और तमन्ना भाटिया प्रमुख भूमिकाओं में हैं, जबकि सुशांत, रघु बाबू, मुरली शर्मा, रविशंकर, वेनेला किशोर, तुलसी, श्री मुखी और रश्मी गौतम प्रभावशाली सहायक कलाकारों को पूरा करते हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पूर्व प्रधानमंत्री स्व. अटल बिहारी वाजपेई की पुण्य तिथि पर मुख्यमंत्री आवास में उनके चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।

पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी को पुण्यतिथि पर दी भावपूर्ण श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। पूर्व प्रधानमंत्री 'भारत रत्न' श्रद्धेय अटल बिहारी वाजपेयी को उनकी पांचवी पुण्यतिथि पर पुष्प अर्पित कर भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी। आज यहां काबीना मंत्री गणेश जोशी ने न्यू कैंट रोड़ स्थित कैंप कार्यालय में पूर्व प्रधानमंत्री 'भारत रत्न' श्रद्धेय अटल बिहारी वाजपेयी की पांचवीं पुण्यतिथि पर आयोजित श्रद्धांजलि एवं गोष्ठी कार्यक्रम में प्रतिभाग कर उन्हे पुष्प अर्पित कर भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने श्रद्धेय अटल बिहारी वाजपेयी की 5वीं पुण्यतिथि पर उन्हें भावपूर्ण नमन करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित की। मंत्री ने कहा अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी कवि, पत्रकार व एक प्रखर वक्ता थे। वे भारतीय जनसंघ के संस्थापकों में एक थे, और 1968 से 1973 तक उसके अध्यक्ष भी रहे। उन्होंने लम्बे समय तक राष्ट्रधर्म, पाञ्चजन्य (पत्र) और वीर अर्जुन आदि राष्ट्रीय भावना से ओत-प्रोत अनेक पत्र-पत्रिकाओं का सम्पादन भी किया। उन्होंने कहा भारतीय जनता पार्टी के प्रथम अधिवेशन (जो दिसम्बर 1980 को मुम्बई में हुआ था) में अपने भाषण के अंतिम पंक्तियों में अटल जी ने कहा था कि ष्अंधेरा छटेगा, सूरज निकलेगा और कमल खिलेगा । ष इसी नारे को लेकर भाजपा के करोड़ों कार्यकर्ताओं के परिश्रम से आज देश में 31 राज्यों में से 16 में भारतीय जनता पार्टी और उनके सहयोग दलों की सरकारें हैं। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष प्रदीप रावत, ज्योति कोटिया, संध्या थापा, सुरेंद्र सिंह राणा, पूर्व मंडल अध्यक्ष पूनम नौटियाल, निरंजन डोभाल, भाजपा नेता आर.परिहार सहित कई लोग उपस्थित रहे।

परिषद ने किया अटल बिहार वाजपेयी को पुण्यतिथि पर याद

देहरादून (सं)। राज्य आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्यकर्ताओं ने पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहार वाजपेयी को उनकी पांचवी पुण्यतिथि पर याद किया। आज राज्य आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्यकर्ताओं ने देश के पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय अटल बिहारी वाजपेई की पांचवी पुण्यतिथि पर उन्हें याद किया। कचहरी परिसर में इस मौके पर उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार व नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने कहा की यहां प्रदेश वासी अटल बिहारी बाजपेई के सदैव ऋणी रहेंगे जिनके अथक प्रयासों से उत्तराखंड राज्य बना व राज्य को बने 23 वर्ष भी हो चुके है। बाजपेई को याद करने वालों में प्रभात डडंरियाल, सुरेश कुमार, विपुल नौटियाल, गणेश डंगवाल, धर्मानंद भट्ट, बलेश बवानिया, जगमोहन रावत आदि मौजूद रहे।

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड ने धूमधाम से मनाया 77वां स्वतंत्रता दिवस

हमारे संवाददाता

देहरादून। टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड द्वारा 15 अगस्त को इसी रोड स्थित उत्तराखंड हाइड्रो वेंचर/समन्वय कार्यालय परिसर में 77 वां स्वतंत्र दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का संचालन मीना नेगी द्वारा किया गया जिसमें मुख्य अतिथि महाप्रबंधक संदीप कुमार व उनकी पत्नी अंजना अग्रवाल रहे जिन्होने मुख्य महाप्रबंधक वीरेंद्र सिंह का स्वागत किया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि महाप्रबंधक संदीप कुमार द्वारा ध्वजारोहण किया गया तत्पश्चात उनके द्वारा संबोधन करते हुए 'मेरी माटी मेरा देश, के अभियान पर सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को शपथ दिलवाई गई। जिसके पश्चात टीएचडीसी का गीत 'हम हैं टीएचडीसी' चलाया गया। जिसके बाद प्रतियोगिताओं का आयोजन शुरू हुआ जिस पर अधिकारियों-कर्मचारियों को बतौर मुख्य अतिथि की धर्मपत्नी रंजना अग्रवाल द्वारा पुरस्कार वितरित किया गया। कार्यक्रम का समापन सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को मिष्ठान वितरण कर किया गया।

मेरिट के आधार पर एडमिशन ना होने पर छात्रों में आक्रोश

संवाददाता

देहरादून। मेरिट के आधार पर एडमिशन ना होने पर छात्रों ने जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन कर जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां छात्र सत्यम शिवम छात्र संगठन व एनएसयूआई के बैनर तले जिला मुख्यालय पर एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि प्रदेश के सबसे बडे महाविद्यालय डीएवी (पीजी) कालेज में केन्द्र सरकार की गाईड लाईन के अनुसार सीयूईटी के माध्यम से से जो दाखिले करवाये जा रहे हैं उसमे लगभग 40 प्रतिशत सीटों पर ही दाखिले हुए हैं और अभी भी 60 प्रतिशत सीटों पर मेरिट के माध्यम से दाखिले करवाये जायें। उन्होंने कहा कि सीयूईटी के कारण उत्तराखण्ड छात्र-छात्राओं समस्याओं का सामना करना पड रहा है। उन्होंने कहा

कि उत्तराखण्ड के समस्त विद्यालयों में सीयूईटी की जानकारी के अभाव के

❑जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन कर मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा

कारण उत्तराखण्ड के हजारों छात्र-छात्राओं द्वारा सीयूईटी के माध्यम से पंजीकरण नहीं करवाया गया। उन्होंने कहा कि यदि किसी छात्र-छात्रा द्वारा सीयूईटी का पंजीकरण करवाया गया था किन्तु उसका पेपर देने से वंचित रह गये। उन्होंने मांग की है कि उक्त सभी समस्याओं व उत्तराखण्ड के हजारों छात्र-छात्राओं के भविष्य को मध्यनजर रखते हुए डीएवी महाविद्यालय में अवशेष 60 प्रतिशत सीटों पर मेरिट के माध्यम से दाखिले करवाये जायें जिससे वह तमाम छात्र-छात्रायें स्नातक की डिग्री से वंचित ना रह सकें।

श्री गुरु नानक प्राइमरी स्कूल ने हर्षोल्लास से मनाया स्वतंत्रता दिवस

संवाददाता

देहरादून। श्री गुरू नानक प्राइमरी स्कूल में स्वतंत्रता दिवस की 77वीं वर्षगांठ को हर्षोल्लास से मनाया।

गत दिवस चक्खुवाला स्थित श्री गुरु नानक प्राइमरी स्कूल ने स्वतन्त्रता दिवस की 77 वीं वर्षगांठ हर्षोल्लास पूर्वक सांस्कृतिक कार्यक्रमों द्वारा एवं ध्वजारोहण कर मनाई। श्रीमति प्रीतम कौर एवं परमजीत कौर ने धवजारोहण किया स तरंगे झंडे की पोषक पहने नन्हें-मुन्ने बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ देश भक्ति के गीत ऐ वतन ऐ वतन,

जानेमन-जानेमन एवं जय भारती, जय भारती का गायन कर वातावरण को भक्ति मय बना दिया।

विशिष्ट अतिथि श्रीमति रविंदर कौर ने बच्चों को माता-पिता एवं अपने गुरुजनों का सम्मान करने का पाठ पढ़ाया। मन लगा कर पढ़ाई करो और आगे चल कर देश की उन्नति में अपना योगदान दीजिए। प्रधानाचार्य अशोक कुमार ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाने के लिए आये हुए अतिथियों का धन्यवाद किया।

इस अवसर पर परमजीत सिंह, तरणदीप कौर, कृति, जौत कौर, दिवराज सिंह, जी सिंह, वंदन मेहर, नेहा कपूर, वंदना एवं विनिता आदि उपस्थित थे। कार्यक्रम के पश्चात बच्चों को मिष्ठान प्रसाद वितरित किया गया।

बद्रीनाथ में सामने आया भाजपा का छद्म हिंदूवादी चेहरा:दसोनी

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस मुख्य प्रवक्ता गरिमा दसौनी ने सरकार के ऊपर प्रहार करते हुए कहा की भाजपा का छद्म हिंदू वाद आज सबके सामने बेनकाब हो गया है।

आज यहां कांग्रेस मुख्यालय देहरादून में प्रदेश उपाध्यक्ष मथुरा दत्त जोशी एवं मुख्य प्रवक्ता गरिमा मेहरा दसौनी ने पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि पहले देवस्थानम बोर्ड गठित कर भाजपा की सरकारों द्वारा तीर्थ पुरोहितों के साथ अन्याय अत्याचार व शोषण किया गया। पंडा पुरोहितों के वर्षों के संघर्ष के बाद भाजपा की सरकार को देवस्थानम बोर्ड को भारी जन दबाव के चलते निरस्त करना पड़ा। उसके बाद केदारनाथ धाम के 230 किलो सोने के पीतल में तब्दील हो जाने से समूचे देश मे उत्तराखंड की किरकिरी हुई और उसका सच अभी तक बाहर निकाल कर नहीं आया और अब बारी है बद्रीनाथ के तीर्थ पुरोहितों की। जोशी ने बताया कि किस तरह से बद्रीनाथ धाम में व्यापारियों और तीर्थ पुरोहितों के साथ धामी सरकार अत्याचार कर रही है और बिना नोटिस के वहां पीढ़ियों से रह रहे पुरोहित और व्यापारियों की दुकान और मकान बिना उन्हें सूचना दिए तानाशाही और दमनकारी नीति के तहत तोड़े जा रहे है।

स्वतंत्रता दिवस पर क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी ने किये वृक्ष वितरण

संवाददाता

देहरादून। स्वतंत्रता दिवस पर क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा वृक्षों को वितरित किया गया।

क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा प्रेमनगर बाजार में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर वृक्षों का लंगर लगाया गया। इस अवसर पर समिति द्वारा 300 से अधिक वृक्षों का वितरण किया गया। जिसमें नींबू आम, रीठा, अशोका, नीम इत्यादि के वृक्ष वितरित किए गए। समिति द्वारा प्रेम नगर बाजार में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर अभियान चलाया गया जिसमें यह जागरूकता लाई गई कि अधिक से अधिक वर्षों का वितरण किया जाए ताकि समाज में रहने वाले नागरिकों को वृक्षों के प्रति और पर्यावरण के प्रति लगाव उत्पन्न होने पाए और अपने पर्यावरण को बचाया जाए।इस मुहिम का बहुत अच्छा रिस्पांस मिला और पूरे समाज में एक पर्यावरण को बचाने के प्रति अच्छा संदेश गया। इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, कोषाध्यक्ष शम्भू शुक्ला, सचिव जेपी किमोठी, मंजुला रावत, सुभाष नागपाल, सोनिया, हृदय कपूर, प्रदीप रावत, सुमित खन्ना, राजेश बाली, कुलजिंदर सिंह, विश्वास दत्त, कौशल वासुदेव, हरशिल, प्रखर, सुंदर, राजेश बाली, हरशिल, रेयांश, नमीत चौधरी, अमूल्य किमोठी इत्यादि सद्स्य उपस्थित रहे।

एक नजर

मोहनचट्टी में चल रहे रेस्क्यू अभियान के दौरान शेष दो शव भी बरामद

हमारे संवाददाता

पौड़ी। 14 अगस्त की रात हुई मूसलाधार बारिश के दौरान नाईट पेरेडाइज कैम्प के भूस्खलन की चपेट में आने से छह लोग मलबे में दब गये। रेस्क्यू टीमों द्वारा जिनमें से एक बालिका को बचा लिया गया था। जबकि कल तक तीन शव बरामद किये जा चुके थे। आज रेस्क्यू टीमों द्वारा बचे हुए दो और शव भी बरामद कर लिये गये है।

विदित हो कि 14 अगस्त को हुई मूसलाधार बारिश के कारण पौड़ी जनपद के थाना लक्ष्मणझूला क्षेत्रान्तर्गत मोहन चट्टी के पास जोगियाना में स्थित नाईट पेरेडाइज कैम्प भूस्खलन की चपेट में आ गया था, जिसमें 6 लोग दब गये थे। जिनमें से रेस्क्यू के दौरान एक बालिका (उम्र-10 वर्ष) को मलबे से निकालकर बचा लिया गया था। साथ ही 14 अगस्त को एक व्यक्ति व 15 अगस्त को दो लोगों के शव बरामद किये जा चुके है। रेस्क्यू कार्य के दौरान आज सुबह से लगातार रेस्क्यू टीम द्वारा कार्यवाही करते हुए मलबे में दबे अन्य 2 शवों को भी बरामद किया गया है। जिनके नाम निशान्त वर्मा व निर्मित पुत्र कमल वर्मा बताये जा रहे है।

सोलर प्लांट से तार चोरी करते तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। सोलर ऊर्जा प्लांट से तार चोरी करते तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजावाला सेलाकुई निवासी साहिल कुमार ने विकासनगर कोतवाली पुलिस को सूचना दी कि उसका ढालीपुर में सोलर ऊर्जा प्लांट है। उसने बताया कि आज जब वह अपने प्लांट पर पहुंचा तो उसने देखा कि कुछ लोग वहां से कॉपर वायर तार चोरी करके जा रहे थे जिनको उसने आसपास के लोगों की मदद से पकड लिया है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर माल बरामद कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम साजिद पुत्र तलीफ, अमजद पुत्र लतीफ निवासी ढकरानी व शहजाद पुत्र इरशाद उर्फ छोटा निवासी नौगांव थाना मिर्जापुर सहारनपुर बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

शिक्षक पर नाबालिग छात्रा से दुष्कर्म के आरोप, मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। गुरु और शिष्य के रिश्ते को कलंकित करते हुए एक कंप्यूटर टीचर ने नाबालिग छात्रा के घर में घुसकर दुष्कर्म की घटना को अंजाम दिया है। परिजनों की तहरीर पर पुलिस ने आरोपी टीचर के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है। मामला पिथौरागढ़ जनपद का है। पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़ लोकेश्वर सिंह ने बताया कि जाजरदेवल निवासी एक व्यक्ति द्वारा थाना जाजरदेवल में तहरीर देकर बताया गया कि 9 अगस्त की आधी रात करीब 12.30 बजे एक अज्ञात व्यक्ति उनके घर में घुस आया। घर में जब आवाज आई तो परिजनों ने एक युवक को भागते हुए देखा जिस पर प्रार्थी द्वारा अपनी 15 वर्षीय नातिनी से पूछताछ की गई तो उसके द्वारा बताया गया कि जो व्यक्ति आया था वह उसका कंप्यूटर शिक्षक है। बताया कि वह अक्सर मौका पाकर कम्प्यूटर कक्ष में मेरे साथ गन्दे तरीके से छेड़खानी करते रहते है और इस सम्बन्ध में किसी को बताने पर बदनाम करने व जान से मारने की धमकी देते है तथा उसके द्वारा व्हाट्सएप पर व्यक्तिगत फोटो भेजने के लिए दबाव बनाया जाता है। 9 अगस्त की रात में वह दुष्कर्म की घटना को अंजाम देने के बाद फरार हो गया। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने नाबालिग के नाना की तहरीर पर आरोपी शिक्षक के खिलाफ दुष्कर्म, पोक्सो एक्ट सहित अन्य गम्भीर धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

पार्वती दास ने भरा नामांकन पत्र

विशेष संवाददाता

बागेश्वर। काबीना मंत्री चंदन रामदास के निधन से खाली हुई बागेश्वर विधानसभा सीट पर होने वाले उपचुनाव के लिए भाजपा प्रत्याशी के रूप में उनकी पत्नी पार्वती दास द्वारा आज अपना नामांकन पत्र दाखिल कर दिया गया है। 5 सितंबर को होने वाले इस चुनाव में कांग्रेस ने वसंत कुमार को चुनाव में उतारा है जो कल अपना नामांकन पत्र दाखिल करेंगे।

नामांकन पत्र भरे जाने के समय अपने पति को याद कर भावुक दिखी पार्वती दास कई बार अपने आंसू पोंछती दिखी। उनके नामांकन के समय भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट और प्रभारी मंत्री सौरव बहुगुणा भी मौजूद रहे। नामांकन के दौरान भाजपा ने अपने संगठन व पार्टी कार्यकर्ताओं की भारी भीड़ भी जमा की थी। इस अवसर पर महेंद्र भट्ट ने कहा कि इस चुनाव में भाजपा बड़े मतांतर से जीतने जा रही है। नामांकन स्थल पर जिला प्रशासन द्वारा सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए थे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भले ही उनके नामांकन में शामिल नहीं हुए लेकिन नामांकन के तुरंत बाद नुमाइश मैदान में आयोजित चुनावी रैली में पहुंचे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि इस जनसभा में इतनी बड़ी संख्या में आप लोगों की उपस्थिति देखकर मुझे पार्वती दास की जीत पर कोई संदेह नहीं रहा है। उन्होंने स्व. चंदन रामदास के

पार्वती दास को समर्थन ही चंदन दास को सच्ची श्रद्धांजलिः धामी

कामों और उनके व्यवहार की तारीफ करते हुए कहा कि वह सही मायने में जनता के नेता थे उनका एक ही क्षेत्र से निरंतर चुनाव जीतते रहना इस बात का सबूत है कि उन्होंने अपने पूरे जीवन काल में तन मन धन से समाज की सेवा की। जनसभा में भी पार्वती दास इतनी भावुक दिखी की वह अपनी बात भी लोगों से नहीं कह सकी। मुख्यमंत्री ने कहा कि वह उनके दुख को समझते हैं। वह अब अपने पति द्वारा अधूरे छोड़े गए कामों को आगे बढ़ाएगी। उन्होंने लोगों से अपील की कि जिस तरह चंपावत के लोगों ने उन्हें एक तरफा मत देकर रिकार्ड मतों से जीत दिला कर नया इतिहास लिखा था ठीक वैसे ही वह पार्वती दास को अपना वोट देकर रिकॉर्ड मतों से जीत दिलाएंगे।

उन्होंने कहा कि अगर बागेश्वर के लोग अपने नेता चंदन रामदास को सच्ची श्रद्धांजलि देना चाहते हैं तो वह ऐसा पार्वती दास को अपना समर्थन देकर ही कर सकते हैं उन्होंने जनता को भरोसा दिलाया कि बागेश्वर के विकास को निरंतर आगे बढ़ाते रहेंगे।

नाबालिक के अपहरण व दुष्कर्म का आरोपी दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नाबालिग का अपहरण कर उसके साथ दुष्कर्म करने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

मामला हरिद्वार के भगवानपुर थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती 13 अगस्त को किशनपुर जमालपुर निवासी एक महिला ने थाना भगवानपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि उनके क्षेत्र में रहने वाले एक व्यक्ति द्वारा उनकी नाबालिग पुत्री के साथ अपहरण कर दुष्कर्म की घटना को अंजाम दिया गया है।

मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे पुलिस ने कल देर रात किशनपुर जमालपुर से गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में उसने अपना नाम आसिफ पुत्र रमजान निवासी किशनपुर जमालपुर बताया। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

चालक की तबियत खराब होने पर बस पलटी, यात्री सुरक्षित

संवाददाता

देहरादून। बस चालक की तबियत होने से बस अनियंत्रित होकर सडक किनारे पलट गयी जिससे सवारियों को किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं हुआ। पुलिस ने चालक व एक अन्य को दून चिकित्सालय पहुंचाया।

मिली जानकारी के अनुसार आज समय करीब पौने पांच बजे क्लेमनटाउन थाना पुलिस को 112 कंट्रोल रूम के माध्यम से सूचना प्राप्त हुई एक रोडवेज बस का एक्सीडेंट हो गया है। इस सूचना पर थाना क्लेमेंनटाउन से पुलिस बल मौके पर भेजा गया तो पाया कि चंद्रबनी चौक मारुति सुजुकी शोरूम के सामने रोड की दूसरी साइड उत्तर प्रदेश परिवहन की बस नंबर यूपी 78 एचटी-9647 जो आईएसबीटी से दिल्ली जा रही थी। बस जिसको ड्राइवर राहुल उम्र 40 वर्ष चला रहा था मौके पर

मौजूद लोगों एवं कंडक्टर से जानकारी की गई तो जानकारी मिली ड्राइवर कि अचानक तबीयत खराब होने से बस अनियंत्रित हो गई और सड़क किनारे नाली के ऊपर चढ़ गई। बस में लगभग 15 20 सवारियां मौजूद थी जिसमें से एक सवारी महेंद्र को हल्की छोटे आई है तथा बस चालक को भी चोट आई हैं जिनको 108 एंबुलेंस के माध्यम से इंद्रेश हॉस्पिटल पहुंचाया गया।

मन्दिर के बाहर से स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मन्दिर के बाहर से स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर फाटक डोईवाला निवासी रिंकी श्रीवास्तव ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह गोवर्धन मन्दिर गयी थी। उसने अपनी एक्टिवा मन्दिर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आयी तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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