बृहस्पतिवार
31 अगस्त 2023

पृष्ठ 4

छाती में जकड़न से राहत पाने के लिए अपनाएं घरेलू नुस्खे

पृष्ठ 5

जंपसूट पहन अमायरा दस्तूर ने दिखाया ग्लैमरस अंदाज

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 204
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जीवन में कोई चीज इतनी हानिकारक और खतरनाक नहीं जितना डॉवाँडोल स्थिति में रहना।
– सुभाषचंद्र बोस

दूनवैलीमेल

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

हाई कोर्ट की सख्ती के बाद हुई हरक के ठिकानों पर छापेमारी

विशेष संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस नेता डा. हरक सिंह रावत के खिलाफ बीते कल हुई विजिलेंस की कार्रवाई हाईकोर्ट की सख्ती के कारण हुई है। इस बात का खुलासा इस मामले को देख रहे चीफ स्टैंडिंग काउंसिल के एक पत्र से हुआ है। बीते 21 अगस्त को हाईकोर्ट द्वारा पूछा गया था कि इस मामले में अब तक वन मंत्री के खिलाफ क्या कार्रवाई की गई है कोर्ट का कहना था कि इतने गंभीर आरोपों के बाद भी अगर कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है तो क्यों न इस मामले की जांच सीबीआई को सौंप दी जाए। कोर्ट द्वारा 1 सितंबर को होने वाली सुनवाई में अब तक की गई कार्रवाई की स्टेटस रिपोर्ट पेश करने को कहा गया था।

हाईकोर्ट में अब कल होने वाली सुनवाई में डा. हरक सिंह के ठिकानों पर की गई कार्रवाई की जानकारी और क्या कुछ इस कार्रवाई में मिला है इसकी पूरी जानकारी दी जा सकेगी। भले ही हरक सिंह द्वारा मीडिया को यह बताया जा रहा हो कि उनके कॉलेज और पेट्रोल पंप से जो जनरेटर जिनकी कीमत लाखों में है, के बारे में उन्हें कोई जानकारी नहीं थी लेकिन उनका यह तर्क किसी के भी गले नहीं उतरता है कि उन्हें यह दान में डीएफओ द्वारा दिए गए थे या फिर उन्हें इसके बारे में जानकारी नहीं थी कि इनकी खरीद सरकारी पैसे से की गई है।

पाखरो रेंज में उनके वन मंत्री रहते अनेक बड़े-बड़े निर्माण कार्य कराए गए तथा व्यापक स्तर पर टाइगर सफारी योजना के अंतर्गत पेड़ों का कटान किया गया जिनके बारे में अब डा. हरक सिंह का कहना है कि जो कुछ किया गया वह

❑हाईकोर्ट में अब कल होगी सुनवाई

सब कुछ वाइल्डलाइफ और केंद्र सरकार की अनुमति से ही किया गया है। उनका कहना है कि 700 पेड़ तो क्या बिना सरकार की अनुमति के कोई सात पेड़ भी नहीं काट सकता है। लेकिन कुल मिलाकर इन कामों की ऑडिट रिपोर्ट में व्यापक स्तर पर अनियमिताओं की बात सामने आने और इस मामले के हाईकोर्ट तक पहुंचने तथा डीएफओ और वन रेंजर की गिरफ्तारी के बाद पूर्व वन मंत्री हरक सिंह अगर यह सोच बैठे हैं कि यह आग उन तक नहीं पहुंचेगी तो शायद वह मुगालते में है। इस छापेमारी के

भ्रष्टाचारी था तो मुझे मंत्री क्यों बनाया: हरक

देहरादून। पूर्व काबीना मंत्री डा. हरक सिंह इस विजिलेंस के छापे और भाजपा नेताओं के बयानों से इतने आहत है कि उनका कहना है कि अगर मैं भ्रष्टाचारी था तो भाजपा ने मुझे मंत्री क्यों बनाया। मैने भाजपा छोड़ दी तो अब मैं भ्रष्टाचारी हो गया। उन्होंने कहा कि यह उनके खिलाफ राजनीतिक षड्यंत्र है। 2016 के स्टिंग ऑपरेशन मामले में खुद हाईकोर्ट से सीबीआई जांच का आवेदन करने के मामले में उनका कहना है कि वह कोर्ट से अपना आवेदन वापस लेंगे।

समय को लेकर जो सवाल कांग्रेस उठा रही थी वह चुनाव नहीं अपितु हाईकोर्ट द्वारा दी गई वह टाइमलाइन ही मुख्य कारण है जिसमें हाईकोर्ट ने एक सितंबर तक का समय यह कह कर दिया था कि वह इसकी जांच सीबीआई को भी सौंप सकती है।

करोड़ों की धोखाधड़ी में दो साल से फरार 15 हजार का ईनामी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। करोड़ों की धोखाधड़ी मामले में दो वर्षो से लगातार फरार चल रहे 15 हजार के ईनामी शातिर को एसटीएफ द्वारा लखनऊ से गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी और उसके साथियों द्वारा एक समिति के माध्यम से कई लोगों के साथ लगभग एक करोड़ 25 लाख रूपये की धोखाधड़ी की गयी थी। वहीं ईनामी अपराधियों की गिरफ्तारी के क्रम में यह एसटीएफ द्वारा की गयी यह 41वीं गिरफ्तारी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल ने बताया कि जेकेवी मल्टी स्टेट क्रेडिट कोऑपरेटिव सोसाइटी जिसके द्वारा उत्तराखंड, उत्तरप्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान व बिहार में अपनी ब्रांच खोली गई थी तथा लोगों से भिन्न-भिन्न स्कीमों में ज्यादा ब्याज का लालच देकर करोड़ों रुपए की धनराशि निवेश करवाकर गबन की गई थी।

उपरोक्त समिति की खटीमा में भी ब्रांच थी जिसमें लोगों का करीब एक करोड़ 25 लाख रुपए का का गबन समिति के पदाधिकारी द्वारा किया गया था। आरोपी सचिन कुमार द्विवेदी सोसाइटी

में प्रधान अकाउंटेंट था। जिसके खिलाफ महिपाल गिरी पुत्र स्व. कृष्ण गिरी निवासी नौगांव नाथ थाना खटीमा जनपद उधम सिंह नगर द्वारा थाना खटीमा में धोखाधड़ी सहित अन्य धाराओं में मुकदमा दर्ज कराया गया था। जिसके बाद आरोपी लगातार फरार चल रहा था। जिस पर एसएसपी उधमसिंहनगर द्वारा 15 हजार का ईनाम घोषित किया गया था।

बताया कि हमारी एक टीम पिछले 3 दिनों से ईनामी सचिन कुमार द्विवेदी पर काम कर रही थी। पिछले दिनों एसटीएफ की सूचना मिली थी कि ईनामी सचिन कुमार द्विवेदी उत्तर प्रदेश के लखनऊ में छिपा हुआ है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ टीम मौके

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

मेट्रो स्टेशनों पर खालिस्तान समर्थक भित्तिचित्र मामले में दो लोग हिरासत में

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस स्पेशल सेल ने 27 अगस्त को दिल्ली के 5 से अधिक मेट्रो स्टेशनों पर खालिस्तान समर्थक भित्तिचित्रों और नारों को चित्रित करने के मामले में गुरुवार को पंजाब से दो लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने कहा कि आगे की जांच की जा रही है। इससे पहले, भारत की अध्यक्षता में अगले महीने राष्ट्रीय राजधानी में आयोजित होने वाले जी20 शिखर सम्मेलन से पहले दिल्ली भर में कई मेट्रो स्टेशनों की दीवारों को खालिस्तान समर्थक के रूप में विरूपित पाए जाने के बाद मामला दर्ज किया गया था। दिल्ली पुलिस अधिकारी के मुताबिक, मामला भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की धारा 153ए , धारा 505 और विरूपण अधिनियम के तहत दर्ज किया गया है।पुलिस आयुक्त (मेट्रो) जी राम गोपाल नाइक ने बताया,"हमें सुबह 11 बजे नांगलोई पुलिस स्टेशन में नारेबाजी के बारे में जानकारी मिली।मामला दर्ज कर लिया गया और जांच शुरू कर दी गई। 4 मेट्रो स्टेशनों पर (नारे) लिखे गए हैं। दिल्ली पुलिस द्वारा साझा की गई तस्वीरों में मेट्रो स्टेशनों की दीवारों पर दिल्ली बनेगा खालिस्तान और खालिस्तान जिंदाबादष जैसे नारे लिखे नजर आ रहे हैं।

'जम्मू-कश्मीर में चुनाव के लिए केंद्र सरकार तैयार'

जम्मू। जम्मू-कश्मीर में संविधान के अनुच्छेद 370 को समाप्त करने के फैसले को चुनौती देने वाली कई याचिकाओं पर सुपीम कोर्ट में पिछले एक पखवाड़े से सुनवाई जारी है।

इस बीच बृहस्पतिवार को केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट से कहा कि वह जम्मू-कश्मीर का राज्य का दर्जा बहाल करने के लिए विशिष्ट समयसीमा बताने में असमर्थ है। वहीं, यह भी स्पष्ट किया कि केंद्र शासित प्रदेश का दर्जा अस्थायी है। केंद्र का कहना है कि इसे पूर्ण राज्य बनाने के लिए विकास हो रहा है। केंद्र सरकार की ओर से पेश सॉलिसिटर जनरल ने कहा कि जम्मू-कश्मीर में चुनाव के लिए केंद्र सरकार तैयार है। यह भी बताया कि केंद्र सरकार ने कहा कि

मतदाता लिस्ट भी करीब करीब तैयार की जा चुकी है। जम्मू कश्मीर को राज्य का दर्जा कब बहाल होगा? इस सवाल पर केंद्र सरकार ने कहा कि इसमें अभी वक्त लग सकता है। केंद्र सरकार ने कहा कि पहली बार त्रिस्तरीय पंचायत राज प्रणाली शुरू की गई है। पंचायतों के लिए पहले चुनाव होंगे। जिला विकास परिषद के चुनाव पहले ही हो चुके हैं और लेह में भी चुनाव हो चुके हैं। करगिल पहाड़ी विकास परिषद-चुनाव इस महीने के अंत तक होंगे। इसके बाद नगर पालिका के चुनाव होंगे और फिर विधान सभा के चुनाव होते हैं।

केंद्र सरकार ने बृस्पतिवार को सुप्रीम कोर्ट में कहा कि अनुच्छेद 370 के हटने के बाद जम्मू-कश्मीर में पत्थरबाजी की घटनाओं में 97.2 प्रतिशत की कमी आई है। केंद्र सरकार ने कहा कि जहां तक कानून और व्यवस्था की बात है तो पत्थरबाजी आदि घटनाओं में 97.2 प्रतिशत की कमी आई है और सुरक्षाकर्मियों की मौत में 65.9 प्रतिशत की कमी हुई है। आंकड़े इस उद्देश्य से प्रासंगिक हैं कि कब चुनाव कराए जाएं। इस मौके पर सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने कहा कि वह (केंद्र सरकार) जम्मू-कश्मीर में किसी भी समय विधानसभा चुनाव के लिए तैयार है।

दून वैली मेल

संपादकीय

मुसीबत में हरक और कांग्रेस

पूर्व काबीना मंत्री डॉ हरक सिंह रावत के ठिकानों पर विजिलेंस के छापे को लेकर भले ही कांग्रेस के नेता इसे राजनीति से प्रेरित बदले की कार्रवाई बता रहे हो लेकिन आज अगर हरक सिंह रावत मुसीबत से घिरे हैं तो उसके लिए वह स्वयं ही जिम्मेदार भी हैं। उनके द्वारा बीते दो दशकों में जिस तरह के काम किए गए हैं उनका नतीजा यह है कि वह आज न तो कांग्रेस के विश्वासपात्र रहे हैं और न भाजपा के। 2016 में तत्कालीन हरीश रावत के नेतृत्व वाली सरकार को गिराने के लिए रचे गए षड्यंत्र और कांग्रेस में बड़े विभाजन के सूत्रधार रहे डा. हरक सिंह लंबे समय तक अगर भाजपा में नहीं टिक सके तो इसके पीछे भी ठोस और बड़े राजनीतिक कारण निहित थे। हरीश रावत खेमा कदाचित भी उनकी कांग्रेस में वापसी के पक्ष में नहीं था और आज भी वह उनको स्वीकार्य नहीं है पिछले विधानसभा चुनाव में कांग्रेस द्वारा टिकट तक उन्हें नहीं दिया गया, बड़े दबाव के बाद उनकी पुत्रवधू अनुकृति को टिकट दिया गया मगर वह चुनाव हार गई। यह उनके लिए एक बड़ा राजनीतिक झटका था। अपने पूरे राजनीतिक जीवन में यह पहली मर्तबा है जब वह राजनीति के हाशिए से से बाहर दिखे हैं। 2016 के जिस स्टिंग मामले में जिसमें वह खुद शिकायती थे अब वह खुद उसके लपेटे में आ गए हैं। सीबीआई कोर्ट में अब उन पर भी मुकदमा चल रहा है। पूर्ववर्ती भाजपा सरकार में जब वह वन मंत्री थे तब उनके कारनामों की जानकारी होने पर भाजपा उन्हें पार्टी से बाहर का रास्ता दिखाने में जुटी थी तब वह येन केन प्रकारेण कांग्रेस में आने में सफल हो तो गए लेकिन उनकी विश्वसनीयता आज तक भी बहाल नहीं हो सकी है और शायद कभी बहाल हो भी नहीं पाएगी। कोई भी नेता भले ही कितना भी राजनीति का कुशल खिलाड़ी क्यों न हो लेकिन उसकी विश्वसनीयता की क्या महत्वत्ता होती है? अब तक डा. हरक सिंह को समझ में शायद यह बात आ गई होगी सिर्फ अवसरवादिता और अपने राजनीतिक स्वार्थ तथा सत्ता की लोलुपता किसी भी नेता को स्थायित्व और लोकप्रियता प्रदान नहीं कर सकती है। वर्तमान समय में उनके खिलाफ जो कानूनी कार्रवाई हो रही है भले ही वह बदले की भावना से की जा रही हो लेकिन वह सच को भला कैसे नकार सकते हैं कि सरकारी पैसे से खरीदे गए हैवी जनरेटर और अन्य उपकरण उनके कॉलेज और पेट्रोल पंप से बरामद नहीं हुए हैं। यह कितना हास्यास्पद है कि डीएफओ उनके कॉलेज को जनरेटर दान में दे दे और उन्हें इसकी जानकारी तक न हो। विजिलेंस की यह छापेमारी की कार्यवाही ऐसे समय में हुई है जब डा. हरक सिंह रावत पटरी से उतरे अपने राजनीतिक कैरियर को फिर से लाइन पर लाने के प्रयास में जुटे थे तथा हरिद्वार सीट से लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए जमीन तैयार कर रहे थे। इस मामले से उनके मंसूबों पर पानी फिर सकता है। हालांकि कांग्रेस के अंदर भी हरक सिंह को लेकर कम विवाद नहीं है और उन्हें लोकसभा का टिकट मिलना इतना आसान नहीं दिख रहा था लेकिन इस मामले में यह छापेमारी उनकी राह में बड़ा रोडा साबित होगी कांग्रेस के जिन नेताओं की पहल पर उनकी कांग्रेस में वापसी हुई थी वह भले ही अभी उनके बचाव में जुटे हो लेकिन यह प्रकरण कांग्रेस के लिए भी एक बड़ी मुसीबत बनकर सामने खड़ा हो गया है जिसका पार्टी को बड़ा चुनावी नुकसान हो सकता है। कांग्रेस के कुछ नेता अब दबी जुबान में डॉ. हरक सिंह के बारे में यही कह रहे हैं खुद तो डूबेंगे सनम तुम्हें भी साथ लेकर डूबेंगे।

सड़क हादसे में एक की मौत एक घायल

पिथौरागढ़ (हसं)। सड़क हादसे में टैकंर की स्कूटी से टक्कर हो जाने से दो युवक गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिन्हे अस्पताल पहुंचाया गया। जहां एक को चिकित्सकों द्वारा मृत घोषित कर दिया गया वहीं दूसरे की हालत चिंताजनक बनी हुई है। वहीं हादसे का कारण बना टैंकर चालक मौके से फरार हो गया है जिसकी तलाश जारी है। मीडिया रिपोर्टस के अनुसार हादसा जिला मुख्यालय से सटे धमोड़ क्षेत्र में हुआ है। बताया जा रहा है कि स्कूटी सवार दो युवक घाट से पिथौरागढ़ की ओर जा रहे थे, तभी बीच रास्ते में घाट की तरफ जा रहे कैंटर की स्कूटी से जोरदार टक्कर हो गया। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि स्कूटी के परखच्चे उड़ गए और स्कूटी सवार दो युवक गम्भीर रूप से घायल हो गये। हादसे की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां एक युवक को मृत घोषित कर दिया गया है। मृतक की पहचान बालाकोट थरकोट निवासी 19 वर्षीय राहुल पुत्र रविंदर के रूप में हुई है। वहीं घायल की पहचान 18 वर्षीय साथी योगेश पुत्र हीरा निवासी ऐचोली के रूप में हुई है। पुलिस ने राहुल के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया था। वहीं जवान बेटे की मौत से परिजनों में कोहराम मच गया है।

असौ य एषि वीरको गृहंगृहं विचाकशद्।
इमं जम्भसुतं पिब धानावन्तं करम्भिणमपूपवन्तमुक्थिनम्।।

(ऋग्वेद ८-९१-२)

अमृत पीने से प्रत्येक शरीर को कांतिमान बनाता है। यह पौष्टिक है और दिव्य गुणों को सशक्त बनाता है। इसमें दुर्गंध रोकने की शक्ति होती है। यह वाणी को मधुर बनाने वाला है। यह प्राणशक्ति से संयुक्त है,और शरीर को ऊर्जा से भर देता है।

सेवानिवृत्ति पर ईश मोहन कुकरेती को किया सम्मानित

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्रनगर। सुव्यवस्थित ,कर्तव्यनिष्ठ और सादगी से 40 वर्ष 6 मा 17 दिन की उच्च शिक्षा विभाग में सेवा के उपरांत वरिष्ठ सहायक के पद से ईश मोहन कुकरेती सेवानिवृत हो गए हैं।

उल्लेखनीय है कि धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेंद्र नगर के शिक्षणेत्तर कर्मचारी ईश मोहन कुकरेती की सेवानिवृत्ति के अवसर पर आज महाविद्यालय की बहुउद्देशीय हाल में कॉलेज स्टाफ क्लब द्वारा विदाई समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्य, स्टाफ क्लब के सदस्यों, महाविद्यालय के प्राध्यापकों और कर्मचारियों ने फूलमालाओं, पुष्प गुच्छ, स्मृति चिन्ह, उपहार भेंट कर एवं शाल ओड़ाकर ईश मोहन कुकरेती ,उनकी धर्मपत्नी एवं अन्य पारिवारिक जनों का स्वागत- सम्मान किया।

महाविद्यालय परिवार के प्राध्यापकों में डॉ आशुतोष शरण ,डॉ सोनी तिलारा ,डॉ हिमांशु जोशी ,डॉ विजय प्रकाश ,डॉ संजय कुमार, डॉ जितेंद्र नौटियाल ,

विपेंद्रनारायण कोटियाल,सूरवीर दास, मुनेंद्र कश्यप, जगवेंद्र पवार ,संजीव आदि वक्ताओं ने भाषण ,गीत ,शेरो -शायरी के माध्यम से सेवानिवृत कार्मिक के सम्मान में अपने भाव एवं विचारों से उनके अग्रिम जीवन की शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम में साथ में आए परिवारीजन महेंद्र सिंह नेगी आरुषि कुकरेती ने भी कुकरेती जी के अग्रिम जीवन की शुभकामनाएं दी। कॉलेज परिवार ने कार्यक्रम के अंत में सामूहिक छायाचित्र के साथ इन गौरवशाली पलों को सुरक्षित कर लिया एवं ढोल -दमांऊ के साथ कुकरेती जी की विदाई की । इस अवसर पर कॉलेज के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ यू सी मैठाणी ,डॉ सपना कश्यप, डॉ आराध ना सक्सैना ,डॉ सुधारानी, डॉ देवेंद्र ,डॉ संजय कुमार, डॉ संजय महर, डॉ पोखरियाल ,डॉ अली, एवं समस्त कॉलेज कार्मिक विशेष रूप से उपस्थित रहे।कार्यक्रम श्रृंखला की रोचक प्रस्तुति एवं संचालन डॉ विक्रम सिंह बर्त्वाल एवं छायांकन विशाल त्यागी ने किया।

इस अवसर पर कॉलेज में हर्ष और विदाई के यादगार पलों का वातावरण बना रहा।

पांच पुलिस कर्मचारी हुए सेवानिवृत्त

संवाददाता

देहरादून। पुलिस विभाग में अपनी लम्बी सेवा के बाद सेवानिवृत्त हुए पांच पुलिस कर्मचारियों को विदायी समारोह में शाल व स्मृति चिन्ह देकर विदा किया।

आज यहां नीरज सेमवाल, क्षेत्राधिकारी नगर देहरादून की उपस्थिति में पुलिस लाइन देहरादून में जनपद देहरादून से माह अगस्त में सेवानिवृत्त होने वाले अधिकारी/कर्मचारीगणों के सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया। विदाई समारोह के दौरान अपने सम्बोधन में उनके द्वारा सेवानिवृत्त होने वाले अधिकारी/कर्मचारीणों के सेवानिवृत्ति के पश्चात अच्छे स्वास्थय व दीर्घायु कि कामना करते हुए उन्हें शाल, स्मृति चिन्ह तथा उपहार देकर भावभीनी विदाई दी गयी तथा अपेक्षा की कि भविष्य में भी पुलिस को उनके अनुभवों का लाभ व मार्ग दर्शन मिलता रहेगा। सेवानिवृत्त होने वालों में शंभु सिंह, उप निरीक्षक नागरिक पुलिस, सेवाकाल 41 वर्ष, 01 माह, 30 दिवस का रहा। सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद पौड़ी, चमोली, उत्तर काशी तथा देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की।

बचन सिंह कैंतुरा,अपर उपनिरीक्षक नागरिक पुलिस, सेवाकाल कुल 41 वर्ष ,03 माह, 30 दिवस का रहा। सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद टिहरी गढ़वाल, चमोली,उत्तरकाशी तथा देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की। श्रीमती शशि मैठाणी,सहायक उपनिरीक्षक सेवाकाल कुल 23 वर्ष, 15 दिवस का रहा। सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद टिहरी गढ़वाल तथा देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की। हर्षमणि भट्ट , लीडिंग फायरमैन, सेवाकाल कुल 36 वर्ष, 05 माह, 11 दिवस का रहा। सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद मुरादाबाद, टिहरी गढ़वाल, हरिद्वार, उत्तरकाशी तथा देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की गयी। सुरेश कुमार, कुक , सेवाकाल कुल 34 वर्ष ,03 माह, 12 दिवस का रहा । सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की गयी। विदाई समारोह में जगदीश चन्द्र पंत, प्रतिसार निरीक्षक पुलिस लाइन, सेवानिवृत्त होने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों के परिजनों के अतिरिक्त पुलिस परिवार के सदस्य मौजूद रहे।

गर्भावस्था के दौरान व बाद में योग को लेकर कार्यशाला का आयोजन

देहरादून (कासं)। एकाग्रता, संस्थापक एकाग्रता स्टूडियो, पेरिनेटल योग विशेषज्ञ और एक सहयोगी स्पीकिंगक्यूब ने गर्भावस्था के दौरान और बाद में योग के महत्व पर एक घंटे की कार्यशाला का आयोजन किया। अनन्या जंग, एचआर स्पीकिंगक्यूब ऑनलाइन मेंटल हेल्थ कंसल्टिंग फाउंडेशन ने सत्र की शुरुआत की।

इस दौरान योगासनों के बारे में विस्तार से बताया गया कि क्या करें और क्या न करें। इसके बाद सत्र की कमान प्रोफेसर डॉ. निधि शर्मा, कंसल्टेंट स्पीकिंगक्यूब, प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग, एमिटी यूनिवर्सिटी गुरुग्राम ने संभाली और प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य पर पैनल चर्चा की अध्यक्षता की। पैनलिस्ट थे डॉ. राजकिरण डोंथु, एसोसिएट प्रोफेसर मनोचिकित्सा ने प्रसवोत्तर अवधि के दौरान होने वाले मानसिक और मनोवैज्ञानिक विकारों जैसे प्रसवोत्तर अवसाद आदि पर चर्चा की। प्रोफेसर डॉ. तम्मना सक्सेना, सहयोगी स्पीकिंगक्यूब, सहायक प्रोफेसर मनोविज्ञान, एआईपीएस, एमिटी यूनिवर्सिटी नोएडा ने अवधारणाओं से संबंधित मान्यताओं पर अपने ज्ञान के शब्द साझा किए। प्रोफेसर डॉ. रूपाली शर्मा, प्रोफेसर, एआईपीएस, एमिटी यूनिवर्सिटी नोएडा ने प्रतिभागियों को प्रसवकालीन अवधि के बारे में बताया और प्रसूति अस्पतालों में प्रसवकालीन परामर्श ओपीडी की स्थापना पर जोर दिया।

फोरम को स्पीकिंगक्यूब ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य परामर्श फाउंडेशन की संस्थापक और निदेशक प्रोफेसर डॉ. दीपिका चमोली शाही को सौंपा गया। डॉ. दीपिका ने 9 महीनों के दौरान उन भावनात्मक और मानसिक मुद्दों के बारे में चर्चा की, जिनसे एक जोड़ा जूझता है। इसके बाद फोरम प्रोफेसर डॉ. रीता कुमार, प्रोफेसर, सलाहकार स्पीकिंगक्यूब, एआईपीएस, एमिटी यूनिवर्सिटी नोएडा को सौंप दिया गया। उन्होंने प्रतिभागियों को मनोवैज्ञानिक मुद्दों को प्रबंधित करने और पार्टनर के साथ संबंधों पर काम करने के तरीके के बारे में बताया। मेजर (सेवानिवृत्त) अनुप कैरी, पेरिनेटल थेरेपिस्ट स्पीकिंगक्यूब ने पिता और माताओं के बीच पेरिनेटल मानसिक स्वास्थ्य पर अपना ज्ञान साझा कियाडॉ. रोहित कुमार, मुख्य चिकित्सा अधिकारी (कमांडेंट) समापन सत्र के मुख्य वक्ता थे और उन्होंने प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को साझा किया।

इस तरह चुनें अपने लिए बेस्ट टूथब्रश ताकि बनी रहे दांतों और मसूड़ों की सेहत

टूथब्रश ऐसी चीज है जिसकी जरूरत तो हमें रोज होती है लेकिन इसे खरीदने की बारी आती है तो सबसे ज्यादा लापरवाही भी लोग इसी को लेकर करते हैं। कई लोग सस्ते के चक्कर में पड़ जाते हैं तो कुछ पॉप्युलर विज्ञापन देख बस उसी का ब्रश खरीद लेते हैं। टूथब्रश खरीदने के दौरान अगर कुछ बातों का ध्यान रखेंगे तो यकीन मानिए आप इस तरह का ब्रश ले सकेंगे जो आपके दांतों की ज्यादा बेहतर तरीके से सफाई कर सकेगा।

इस तरह के ब्रिसल्स हैं बेस्ट

यह कई स्टडीज में भी प्रूव हो चुका है कि बेस्ट टूथब्रश वही है जिसके ब्रिसल्स सॉफ्ट हों। ऐसे ब्रिसल्स दांतों को ज्यादा बेहतर तरीके से साफ करने में मदद के साथ ही मसूड़ों को भी डैमेज नहीं करते हैं। वहीं अगर ब्रिसल्स हार्ड होंगे तो मसूड़े छिल सकते हैं जो ब्लीडिंग की समस्या को जन्म देगा। इतना ही नहीं यह सेंसिटिविटी की प्रॉब्लम को भी बढ़ा देता है।

कैसा हो टूथब्रश हेड

ऐसा टूथब्रश लें जिसका हेड पार्ट चौड़ा नहीं बल्कि पतला हो। नैरो हेड होने से ब्रेश ज्यादा अंदर तक जाते हुए सबसे पीछे के दांतों को भी साफ कर पाता है, वहीं ब्रश का सिरा चौड़ा हो तो पीछे के दांतों पर प्लॉक जमा का जमा रह जाता है जो सड़न की वजह बन सकता है।

ग्रिप वाले ब्रश

मार्केट में कई तरह के ब्रश आते हैं जिनमें से कुछ में रबर ग्रिप होती है और कुछ में नहीं। बेहतर चॉइस ग्रिप वाले ब्रश हैं क्योंकि ये पकड़ को बनाए रखने में मदद करते हुए दांतों को बेहतर तरीके से साफ करने में मदद करते हैं।

बच्चों के लिए चुनें सही साइज

बच्चों के लिए अगर ब्रश चुन रहे हैं तो किड्स के लिए आने वाले टूशब्रश ही लें। ये ब्रश खासतौर पर चिल्ड्रन के लिए डिजाइन होते हैं ताकि मुंह की सफाई भी हो जाए और बच्चे के दांतों या मसूड़ों को किसी तरह का नुकसान भी न पहुंचें।

बिना ब्रैंड का ब्रश

बिना ब्रैंड नेम का ब्रश लेने की भूल न करें। इस तरह के ब्रश के ब्रिसल्स से लेकर किसी चीज की टेस्टिंग नहीं हुई होती है और इन्हें महज बेचने के लिहाज से बाजार में उतारा जाता है। ऐसे में यह गम्स हेल्थ के लिए नुकसानदेह साबित हो सकते हैं।

सिर्फ पॉप्युलैरिटी पर न जाएं

अक्सर लोग ऐसे ब्रश ले लेते हैं जिनका मार्केट में जमकर प्रचार हो रहा होता है, लेकिन ऐसा करना सबसे बड़ी गलती है। ऊपर लिखे पॉइंट्स को ध्यान में रखें और उसी के आधार पर अपने लिए सही टूथब्रश का चुनाव करें ताकि आपके दांतों और मसूड़ों की सेहत बरकरार रहे।

डिलीवरी के बाद क्यों जरूरी होता है मालिश करवाना

प्रेगनेंसी के नौ महीने महिलाओं के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से काफी थकाऊ और चुनौतीपूर्ण होते हैं। गर्भावस्था खत्म होने पर डिलीवरी के बाद भी इससे उबरने में महिलाओं को समय लगता है। डिलीवरी के बाद जल्दी रिकवर करने के लिए मालिश करने की सलाह दी जाती है। डिलीवरी के बाद मालिश से उन मांसपेशियों और ऊतकों को मजबूती मिलती है जो गर्भावस्था के दौरान कमजोर हो गई होती हैं। जब भी आपको ठीक लगे आप मालिश करवा सकती हैं। आपकी सिजेरियन डिलीवरी हुई हो या नॉर्मल डिलीवरी, पूरी तरह से रिकवर होने में आपको 6 से 8 हफ्ते का समय लगेगा। डिलीवरी के पांच दिन बाद मालिश करवा सकती हैं, लेकिन अगर आपकी सिजेरियन डिलीवरी हुई है तो घाव को पूरी तरह से भरने दें।

आयुर्वेद में डिलीवरी के बाद महिलाओं को 40 दिन तक प्रसूति अवस्था में रहना होता है। इस दौरान मालिश करने से महिलाओं की जल्दी रिकवरी होती है।

मालिश करने के फायदे

*पेट की मालिश करने से गर्भाशय में जमा गंदगी साफ होती है और गर्भाशय को अपने सामान्य आकार में आने में मदद मिलती है। नरम ऊतकों की मालिश से रक्त प्रवाह बेहतर होता है और शरीर से अतिरिक्त फ्लूइड और विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं।

*मालिश से ब्रेस्ट के ऊतक उत्तेजित होते हैं जिससे आसानी से ब्रेस्ट मिल्क निकलने में मदद मिलती है। ब्रेस्ट में कोई गांठ हो तो वो भी ठीक होती है और ब्रेस्ट की रक्त नलिकाओं के अवरूद्ध होने की वजह से होने वाले मैसटिटाइटिस को रोकने में भी मदद मिलती है।

कब नहीं करवानी चाहिए मालिश

एक्जिमा या रैशेज होने पर मालिश नहीं करनी चाहिए। तेल या मसाज प्रोडक्ट्स को निप्पल्स पर न लगाएं और पैराबीन युक्त उत्पादों का प्रयोग न करें। हाई ब्लड प्रेशर और हर्निया जैसी स्वास्थ्य स्थितियों की मरीजों को मालिश करने वाले व्यक्ति को इसकी जानकारी दे देनी चाहिए ताकि इनसे जुड़े प्रेशर प्वाइंट्स को न दबाया जाए। सूजन, तेज सिरदर्द में भी मालिश नहीं करवाएं।

अगर आप सी-सेक्शन डिलीवरी के बाद मालिश करवाना चाहती हैं तो एक से दो हफ्ते बाद ही करवाएं। ऑपरेशन के बाद डॉक्टर से पूछकर ही मालिश शुरू करवाना बेहतर रहता है। जब आपके घाव पूरी तरह से भर जाएं, तभी मालिश करवाना शुरू करना चाहिए।

शरीर और मन दोनों की सेहत के लिए फायदेमंद तैराकी

फिट रहने के लिए लोग कई तरीके अपनाते हैं। कोई जिम में वर्कआउट या योग करता है, तो कोई सुबह वॉक पर जाकर सेहत बनाने की कोशिश में लगा रहता है, लेकिन तैराकी यानी स्विमिंग एक ऐसा का व्यायाम है, जिससे मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से मजबूत रह सकते हैं। यह एक तरह का एरोबिक व्यायाम है, जिससे पूरा शरीर मूवमेंट करता है। खास बात यह है कि बिना किसी हानिकारक प्रभाव के इसे किया जा सकता है।

तैराकी से शरीर का लचीलापन बना रहता है। इसमें विभिन्न स्ट्रोक से दोहराए जाने वाली स्ट्रेचिंग लचीलापन लाने में मदद करती है। यही नहीं वजन कम करने के लिए भी यह एक शानदार एक्सरसाइज है। कैलोरी बर्न करने का यह बढ़िया तरीका है। रोजाना आधा घंटे तैरने से लगभग 440 कैलोरी जलती हैं।

तैराकी मसल्स बनाने और हड्डियों को मजबूत करने का अच्छा जरिया है। यह इसलिए क्योंकि जमीन पर व्यायाम करने की तुलना में तैरते समय 12 गुना ज्यादा मेहनत लगती है और इससे मांसपेशियां मजबूत होती है। यह मांसपेशियों को भी टोन करता है और ताकत बनाता है जो शरीर को जीवनभर फिट रखती है। तैराकी का फायदा दिल की सेहत को भी होता है। यही नहीं तैराकी का फायदा अस्थमा के लक्षणों को कम करने में भी है। यह फेफड़ों की स्थिति में सुधार करती है।

केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी तैराकी फायदेमंद है। तनाव से छुटकारा दिलाने में मदद करती है और दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है। नियमित रूप से तैराकी करने वालों से तनाव और अवसाद दूर रहता है। मानसिक रूप से मजबूती के लिए तैराकी जरूर करनी चाहिए। यह मस्तिष्क में हैप्पी हार्मोन एंडोर्फिन रिलीज करता है। पानी का नीला रंग खुद भी मानसिक शांति दे ही देता है। साथ ही पानी में रहने से मस्तिष्क में रक्त संचार सुधरता है।

तैराकी से न केवल आराम महसूस होता है बल्कि पूरे शरीर के लिए अच्छी कसरत है, लेकिन तैरने से पहले और बाद में कुछ बातें ध्यान रखना जरूरी है, ताकि त्वचा और बालों पर खराब असर न पड़े। तैराकी करने पर स्किन टैनिंग से बचना जरूरी है। स्विमिंग पूल में क्लोरीन युक्त पानी इस्तेमाल होता है जो त्वचा को प्रभावित कर सकता है। इसलिए खुले पूल में सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे के बीच तैरने जाते हैं तो जिंक युक्त मॉइस्चराइजर लगाएं और उसके ऊपर वाटरप्रूफ सनस्क्रीन लोशन लगा लें। इससे टैनिंग का डर नहीं रहेगा। बालों के लिए स्विमिंग कैप पहनने से पहले भी तेल या हेयर सीरम लगाकर पूल में उतरें, ताकि क्लोरीन युक्त पानी का लगातार बालों से संपर्क होने पर भी नुकसान न हो। तैरने के बाद शॉवर लेना न भूलें, ताकि क्लोरीन का प्रभाव शरीर से हट जाए।

कंटेंट के महत्व को अच्छे से समझता है ओटीटी : अदिति राव हैदरी

दिल्ली 6, जुबली, भूमि, ताज : डिवाइडेड बाय ब्लड और कई अन्य फिल्मों में अपने काम के लिए जानी जाने वाली एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी को लगता है कि ओटीटी कंटेंट के महत्व पर जोर देता है और कलाकारों को क्रिएटिव करने की आजादी देता है।

अदिति ने पीरियड ड्रामा ताज : डिवाइडेड बाय ब्लड में अनारकली के रूप में अपने परफॉर्मेंस से दिल जीता। एक्ट्रेस ने हाल ही में कतर, दुबई और अबू धाबी में अपने फैंस के साथ मुलाकात की।

आइकॉनिक किरदार निभाने के अपने एक्सपीरियंस साझा करते हुए अदिति ने कहा, ओटीटी के बारे में एक बात जो मुझे पसंद है, वह यह है कि यह राइटर्स, एक्टर्स और डायरेक्टर्स के लिए ज्यादा क्रिएटिविटी प्रदान करता है। यह कंटेंट के महत्व को समझता है। यही कारण है, मैंने ताज : डिवाइडेड बाय ब्लड पर काम करने का फैसला किया।

अनारकली की भूमिका के लिए प्रसिद्ध एक्ट्रेस मधुबाला से तुलना की जाने वाली स्टार ने यह भी उल्लेख किया कि इसके लिए साइन अप करते समय उन्हें पता था कि ये बड़ी जिम्मेदारियां हैं।

एक्ट्रेस के पास वर्तमान में जी5 ग्लोबल पर टाइटल्स की एक रोमांचक लाइब्रेरी है, जिसमें रोमांस ड्रामा दास देव, मलयालम थ्रिलर साइको और रणबीर कपूर-स्टारर ट्रैजेडी रोमांस रॉकस्टार जैसी फिल्में शामिल हैं।

अनार खाएंगे तो नहीं होंगे बीमार, फायदे के साथ जान लीजिए इसके नुकसान

अनार ऐसा फल है जिसे डॉक्टर को दूर रखने के लिए जाना जाता है। अनार सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है और इसे खाने से खून की कमी के साथ साथ कई सारी बीमारियां भी दूर ही रहती हैं। लाल रसीले बीजों वाला अनार ना केवल दिल के लिए अच्छा होता है बल्कि वजन घटाने में भी इसे काफी कारगर कहा जाता है। चलिए आज जानते हैं कि डाइट में अनार को शामिल करने पर क्या क्या फायदे होते हैं और साथ ही जानेंगे कि किस तरह अनार कई बार सेहत को नुकसान भी कर सकता है।

अनार खाने के फायदे

* अनार पोटैशियम से भरपूर होने के कारण दिल के लिए काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से ब्लड वैसल्स में खून के थक्के या कोलेस्ट्रोल नहीं जमता और दिल के दौरे की संभावना कम होती है। इसके साथ साथ उच्च रक्तचाप में भी अनार का सेवन सही कहा जाता है। अनार के सेवन से डायबिटीज में भी राहत मिलती है।

* इम्यून सिस्टम यानी शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में अनार का कोई जवाब नहीं है। इसमें पाए जाने वाले एंटी ऑक्सिडेंट इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और बाहरी बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं।

* मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार काफी फायदेमंद माना गया है। अनार में ढेर सारा डायटरी फाइबर पाया जाता है जिसकी बदौलत खाना सही से पचता है और देर तक भूख नहीं लगती। अनार खाने से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और इसके साथ साथ अनार के पत्ते भी शरीर पर जमा एक्सट्रा फैट घटाने में कारगर माने जाते हैं।

* त्वचा और दांतों की सेहत के लिए अनार को काफी प्रभावी कहा गया है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन सी त्वचा को सेहतमंद बनाने के साथ साथ चमकदार

बनाता है। अनार के सेवन से समय से पहले झुर्रियां नहीं पड़तीं। अनार के बीजों के सेवन से मसूड़े संक्रमण से बचे रहते हैं और उनको मजबूती मिलती है।

अनार के संभावित नुकसान

अनार केवल फायदा ही नहीं करता, कई बार कुछ लोगों को अनार का सेवन करने पर नुकसान भी होता है। दरअसल अनार के ज्यादा सेवन से डायरिया हो सकता है। जिन लोगों को दस्त की समस्या है, उनको अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को स्किन एलर्जी होती है, उन्हें भी अनार का सेवन ना करने की सलाह दी जाती है। अनार के सेवन से ब्लड प्रेशर कम होता है। लेकिन जिनका ब्लड प्रेशर ज्यादा लो होता है, उनको अनार का सेवन नहीं करना चाहिए, इससे बीपी ज्यादा लो हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अनार का छिलका, जड़ या तना किसी भी हालत में नहीं खाना चाहिए।(आरएनएस)

जानें कितने घंटे की नींद है आपके लिए काफी!

नींद आना और न आना हमारे हाथ में नहीं है लेकिन कुछ आदतों में सुधार कर पर्याप्त नींद ली जा सकती है।बच्चों को नींद ज्यादा आती है तो वहीं बुजुर्गों को नींद ही नहीं आती है। ऐसे में हर किसी के मन में यह सवाल उठता है कि आखिर कार किस उम्र के व्यक्ति को कितने घंटे सोना चाहिए। असल में किसे कितने घंटे सोना चाहिए यह उसके उम्र पर निर्भर करता है। अगर आप अपनी उम्र के अनुसार नींद नहीं ले रहें हो तो आप बीमार भी पड़ सकते हैं। ऐसे में यह जाना जरूरी है कि आपको कितने घंटे सोना चाहिए।

नेशनल स्लीप फाउंडेशन के अनुसार ० से 3 महीने के बच्चों के 14 से 17 घंटे सोना चाहिए। 4 से12 महीने के बच्चों के 12 से 16 घंटे सोना चाहिए।

1 से 2 साल के बच्चों को 11 से 14 घंटे सोना चाहिए। 3 से 5 साल के बच्चों को 1० से 13 घंटे सोना चाहिए। 6 से 9 साल का बच्चों को 9 से 12 घंटे सोना चाहिए। 14 से 17 साल के बच्चों को प्रतिदिन लगभग 8-1० सोना चाहिए। अंत में युवाओं को 7 से 9 घंटे की नींद लेनी चाहिए। तो, 65 साल से ज्यादा उम्र के लोगों को प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

महिलाओं को लेनी चाहिए ज्यादा नींद

नेशनल स्लीप फांउडेशन के शोध की मानें तो टीनएज गर्ल्स को 8 से 1० घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। वहीं 24 से लेकर 64 साल की महिलाओं को दिन में सात घंटे की नींद अवश्य लेनी चाहिए। एक रिसर्च में ये पाया गया है कि महिलाओं को पुरूषों के मुकाबले ज्यादा नींद की ज़रूरत होती है। हर महिला को पुरूष से 2० मिनट ज्यादा सोना चाहिए। (आरएनएस)

सूंघने की क्षमता खोना बड़े खतरे की आहट, इन बीमारियों की शुरुआत के हो सकते हैं संकेत

क्या आपकी सूंघने की कैपिसिटी कमजोर पड़ रही है? अगर आपका जवाब हां है तो वक्त आ गया है कि सतर्क हो लिया जाए। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि सूंघने की क्षमता खोना गंभीर बीमारियों की चपेट में आने का एक संकेत भी हो सकता है। हाल ही में हुए एक शोध में यह पाया गया है कि अगर किसी व्यक्ति की सूंघने की क्षमता प्रभावित हो रही है तो हो सकता है कि उसे अल्जाइमर और डिमेंशिया की बीमारी हो। सूंघने की कैपिसिटी खोना डिप्रेशन का भी एक संकेत हो सकता है।

एक अध्ययन में पाया गया है कि व्यक्ति की सूंघने की कैपिसिटी जितनी ज्यादा खराब होती है, उतनी ही खराब उसकी मेंटल हेल्थ भी होती है। ऐसा नहीं है कि सूंघने की क्षमता कमजोर पड़ने से डिप्रेशन का खतरा रहता है। लेकिन इतना जरूर है कि ये किसी के डिप्रेशन में होने का संकेत हो सकता है।

सूंघने की कैपिसिटी खोना हमारे स्वास्थ्य को कई मायनों में प्रभावित करता है। अगर आप कभी-भी ये लक्षण अपने शरीर में महसूस करें तो बिल्कुल नजरअंदाज न करें और तुरंत डॉक्टर से अपनी जांच कराएं।

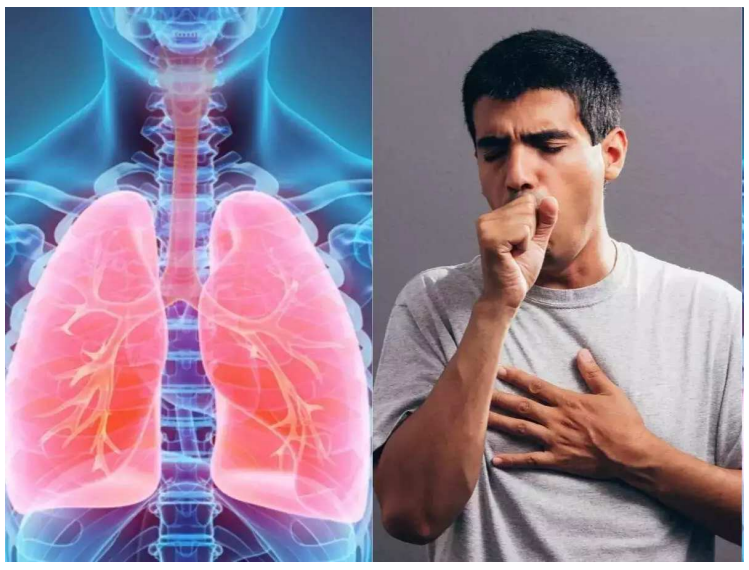
स्मैल करने कैपिसिटी का खोना अल्जाइमर और पार्किंसंस जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव डिज़ीज़ की शुरूआत होने का वार्निंग सिग्नल हो सकता है। एनएचएस कहता है कि पीड़ित लोग जितनी जल्दी डॉक्टर से हेल्प लेंगे, उतनी ही जल्दी उन्हें ठीक होने में मदद मिलेगी। ऐसे बहुत से लोग हैं जो डिप्रेशन से जूझ रहे होते हैं, लेकिन डॉक्टर से मदद नहीं लेते। आपको शरीर में किसी भी तरह के असामान्य लक्षण दिखाई दें तो डॉक्टर के पास जाने में बिल्कुल देरी ना करें। क्योंकि देरी करने से आपकी जान खतरे में पड़ सकती है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

छाती में जकड़न से राहत पाने के लिए अपनाएं घरेलू नुस्खे



कुछ दिनों से देश के कई इलाकों में बारिश का मौसम है। ऐसे में मौसमी बुखार, खांसी, सर्दी और फ्लू जैसी समस्याएं हो सकती हैंइससे छाती में अकसर जकड़न और बलगम का जमाव हो जाता है। इससे खांसी आती है और सांस लेते समय घरघराहट की आवाज का अनुभव होता है।इससे राहत पाने के लिए दवाइयों की बजाय प्राकृतिक और घरेलू उपचार का विकल्प चुनें।चलिए फिर आज इसी से जुड़े 5 असरदार घरेलू नुस्खे जानते हैं।

अदरक

अदरक एक प्राकृतिक डिकॉन्जेस्टेंट के रूप में काम करता है और यह अतिरिक्त बलगम संचय को साफ करके फेफड़ों को आराम पहुंचाता है।लाभ के लिए अदरक का एक छोटा टुकड़ा चबाएं या उबलते पानी में इस मसाले के कुछ टुकड़े डालकर अदरक की चाय बनाएं। इस चाय के सेवन से आपको ये फायदे भी मिलते हैं।आप चाहें तो ताजे अदरक के रस को कुचले हुए तुलसी की पत्तियों और शहद के साथ मिलाकर भी पी सकते हैं।

हल्दी

हल्दी भी छाती में बलगम के जमाव से राहत दिलाने और आपको बेहतर सांस लेने में मदद करती हैइसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं और यह फेफड़ों में सूजन को प्रबंधित करने में मदद करती है।लाभ के लिए उबलते पानी में हल्दी पाउडर, काली मिर्च और शहद मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को पी लें।कई औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी से ये फायदे भी मिलते हैं।

नींबू

नींबू विटामिन- सी से भरपूर होता है, जो न केवल प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, बल्कि वायुमार्ग में सूजन को कम करने के लिए भी उपयोगी है।लाभ के लिए शहद के साथ थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाएं और फिर पूरे दिन नियमित अंतराल पर एक बड़ी चम्मच इस मिश्रण का सेवन करें।इससे नुस्खे से खांसी, बंद नाक और गले और फेफड़ों में जलन से तुरंत राहत मिल सकती है।

थाइम

थाइम में फ्लेवोनोइड्स होते हैं, जो सूजन को कम कर सकते हैं, फेफड़ों की मांसपेशियों को शांत कर सकते हैं और ठीक से सांस लेने के लिए बंद वायुमार्ग को खोल सकते हैंइसमें एंटी-स्पास्मोडिक, एक्सपेक्टोरेंट (बलगम को बाहर निकालने वाला) और एंटी-बैक्टीरियल गुण भी होते है, जो बलगम को कम कर सकते हैं।लाभ के लिए आप थाइम की चाय बनाकर पी लें या फिर इसके एसेंशियल ऑयल को गर्म पानी में मिलाकर इससे गरारे करें।

भाप लें

छाती में बलगम के जमाव से राहत पाने के लिए भाप लेना काफी मददगार है।अध्ययनों के मुताबिक, गर्म पानी से नहाने या गर्म पानी से भरे बर्तन से भाप लेने से बलगम पतला हो जाता है, जिससे यह आसानी से निकल जाता है।यह खांसी, सर्दी और बंद वायुमार्ग से राहत दिला सकता है।बेहतर परिणामों के लिए आप उबलते पानी में नीलगिरी का तेल भी मिला सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -027

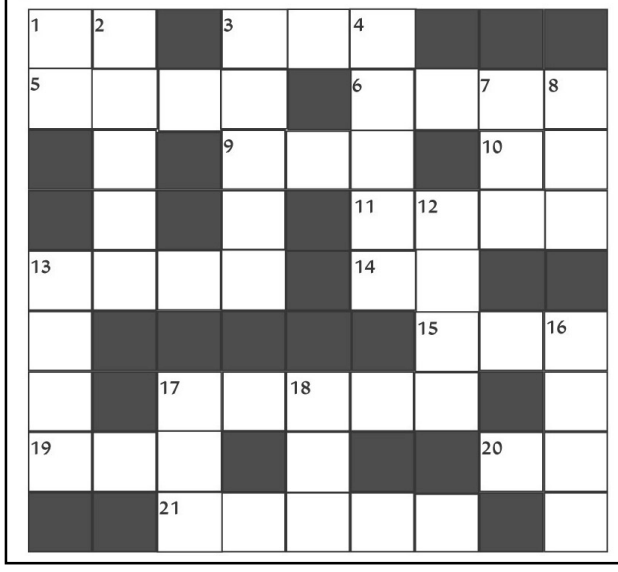
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 26 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

42 साल की श्वेता तिवारी की हॉटनेस ने किया हैरान

टीवी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी ने अपनी अदाकारी का जादू लंबे समय से देशभर के दर्शकों पर चलाया है। एक्ट्रेस ने अब तक के करियर में यह तो साबित कर ही दिया है कि वह किसी भी तरह के किरदार में बखूबी खुद को ढाल सकती है। अपनी अदाकारी के अलावा श्वेता ने अपनी सिजलिंग अदाओं का जादू भी हर किसी पर चलाया है। अब एक बार फिर से एक्ट्रेस का ग्लैमरस अंदाज देखने को मिला है। श्वेता अपने चाहने वालों के साथ जुड़ी रहने के लिए सोशल मीडिया पर भी एक्टिव रहती हैं। अक्सर वह फैंस के साथ अपनी प्रोफेशनल लाइफ के साथ-साथ पर्सनल लाइफ की झलक भी शेयर करती रहती हैं। अब उन्होंने फिर फैंस के साथ नया लुक शेयर किया है। फोटोज में श्वेता चेक प्रिंट वाला लोअर और स्लीवलेस क्रॉप टॉप पहने हुए नजर आ रही हैं। श्वेता ने अपने इस लुक को मिनिमल मेकअप से कंप्लीट किया है। एक्ट्रेस ने सटल बेस के साथ न्यूड लिप शेड और न्यूड आईज रखी है। इसके साथ श्वेता ने बालों को ओपन रखा है और गोल्ड हूप ईयररिंग्स पहने हैं। एक्ट्रेस इस लुक में भी बहुत खूबसूरत और अट्रैक्टिव दिख रही हैं। अब फैंस की नजरें उन पर टिकी रह गई हैं। श्वेता की इन अदाओं को देखकर यकीन ही नहीं किया जा सकता कि वह 42 साल की हो चुकी हैं और 2 बच्चों की मां हैं। एक्ट्रेस की 22 साल की बेटी पलक तिवारी भी बॉलीवुड में डेब्यू भी कर चुकी हैं। वहीं, श्वेता ने आज भी खुद को बहुत फिट रखा है। अपने कर्वी फिगर से वह सबके होश उड़ा देती हैं और बोल्डनेस से किसी भी एक्ट्रेस को टक्कर दे सकती हैं।

गिप्पी ग्रेवाल की मौजां ही मौजां का गाना दिल मंगदा जारी

पंजाबी सिनेमा के जाने-माने अभिनेता और गायक गिप्पी ग्रेवाल मौजूदा वक्त में अपनी आने वाली फिल्म मौजां ही मौजां को लेकर चर्चा में हैंकुछ दिनों पहले फिल्म का पहला पोस्टर सामने आया था, जिसे प्रशंसकों का बेशुमार प्यार मिला। अब निर्माताओं ने मौजां ही मौजां का पहला गाना दिल मंगदा जारी कर दिया है, जिसे गिप्पी ने खुद अपनी आवाज दी है। गाने के बोल हैप्पी रायकोटी ने लिखे हैं।

मौजां ही मौजां में तनु ग्रेवाल, बिन्नू ढिल्लों, करमजीत अनमोल, हशनीन चौहान, जिमी शर्मा, योगराज सिंह, बी।एन। शर्मा और नासिर चिन्योति जैसे कलाकार भी अहम भूमिका में नजर आएंगे।इसका निर्देशन स्मीप कांग द्वारा किया जा रहा है, जबकि अमर दीप ग्रेवाल द्वारा फिल्म के निर्माता हैं। इसके अलावा गिप्पी शेरां दी कौम पंजाबी में अभिनय करते दिखाई देंगे। जैसा कि अनुमान लगाया गया है, फिल्म भाई-बहनों की प्रेम कहानियों को दिखाएगी और गिप्पी ग्रेवाल को बहरा, बिन्नू ढिल्लों को अंधा और करमजीत अनमोल को गूंगे के रूप में अपनी विकलांगता के कारण अपमान का सामना करना पड़ता है। लेकिन अभी तक इस साजिश पर कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की गई है। इसकी पुष्टि टीज़र या ट्रेलर के रिलीज़ होने के बाद ही की जा सकती है जो हमें फिल्म की कहानी के बारे में गहराई से जानने का मौका देगा। क्रेडिट की बात करें तो, फिल्म का निर्देशन स्मीप कांग ने किया है और ईस्ट शाइन प्रोडक्शंस के बैनर तले अमरदीप ग्रेवाल द्वारा निर्मित किया गया है। फिल्म को नरेश कथोरिया ने लिखा है। निर्माताओं के सहयोग ने पहले ही उद्योग को कई हिट फिल्में दी हैं और यह आगामी फिल्म मौजां ही मौजां भी कोई अपवाद नहीं है। यह फिल्म 20 अक्टूबर 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

जंपसूट पहन अमायरा दस्तूर ने दिखाया ग्लैमरस अंदाज

बॉलीवुड एक्ट्रेस अमायरा दस्तूर आए दिन किसी ना किसी वजह से सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनके लुक्स पर से निगाहें नहीं हटा पाते हैं। हाल ही में अभिनेत्री ने लेटेस्ट ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा कर लोगों को अपने हुस्न का कायल कर दिया है। एक्ट्रेस अमायरा दस्तूर अपनी एक्टिंग से ज्यादा फेमस अपने लुक्स के कराण हैं। उनका हर एक लुक इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही तेजी से वायरल होने लग जाता है। हालांकि वो अपनी हर एक बोल्ड और हॉट फोटोज से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा देती हैं। अमायरा दस्तूर ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरों में बेहद ही स्टाइलिश आउटफिट पहन इंटरनेट पर कहर बरपा दिया है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस अमायरा दस्तूर ने रिवीलिंग जंपसूट पहना हुआ है, जिसमें उनका स्टनिंग अवतार देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं। ओपन हेयर और मिनिमल मेकअप कर के एक्ट्रेस अमायरा दस्तूर ने अपने आउटलुक को अच्छे से निखारा है। कानों में इयररिंग्स, चेहरे पर प्यारी सी स्माइल और सिजलिंग लुक्स देकर एक्ट्रेस अपने इस अवतार में चार चांद

लगा रही हैं। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो लोग उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं।

प्रियंका चोपड़ा की लव अगेन ओटीटी रिलीज के लिए तैयार

बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक अपनी सफलता का परचम लहराने वाली प्रियंका चोपड़ा की फिल्म लव अगेन 5 मई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इसमें सैम ह्यूगन भी मुख्य भूमिका में हैं।फिल्म को समीक्षकों और दर्शकों की ओर से मिली-जुली प्रतिक्रियाएं मिली थी, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर यह कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी।अब लव अगेन अपनी ओटीटी रिलीज के लिए तैयार है।इसका प्रीमियर

20 सितंबर को ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर किया जाएगा।

लव अगेन अमेजन प्राइम वीडियो पर भी उपलब्ध है। प्राइम वीडियो पर 79 रुपये में यह फिल्म आप रेंट पर ले सकते हैं।इसका निर्देशन जेम्स सी स्ट्रॉस ने किया है।हॉलीवुड के सिनेमाघरों में दस्तक देने के बाद लव अगेन 12 मई को भारतीय सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इसमें कनाडाई गायिका सेलिन डियोन के अलावा प्रियंका के पति निक जोनस भी हैं।बता दें, लव अगेन का नाम पहले टेक्स्ट फॉर यू रखा गया था।

कश्मीरा परदेशी हमेशा मानती थीं कि द फ्रीलांसर में आलिया की भूमिका उनकी थी

अभिनेत्री कश्मीरा परदेशी को रोमांचक थ्रिलर द फ्रीलांसर में आलिया की भूमिका तब मिली जब उन्हें लगा कि उनकी संभावनाएं कम हैं। मोहित रैना द्वारा निर्देशित एक्सट्रैक्शन सीरीज़ में उन्होंने इस बारे में खुलासा किया है कि वह आलिया कैसे बनीं। उसी के बारे में बात करते हुए, कश्मीरा ने कहा: यह पिछले साल सितंबर की बात है, मैं केरल के अलेप्पी में एक हाउसबोट पर शूटिंग कर रही थी, जब शुभम सर ने पहली बार मुझे मैसेज किया और मुझे नीरज पांडे द्वारा निर्देशित शो हॉटस्टार स्पेशल के बारे में बताया और यह उनके लिए प्रमुख था। जब मैंने शुरुआत की, तो मैंने उन निर्देशकों की एक सूची बनाई जिनके साथ मैं काम करना चाहता था और वह मेरे चार्ट में शीर्ष पर थे।

तो, जब मुझे अगले दिन तक ऑडिशन टेप भेजने के लिए कहा गया तो मैं स्पष्ट रूप से भाग गया। मुझे अगले दिन ही पता चला कि मुझे शॉर्टलिस्ट कर लिया गया है, लेकिन फिर लंबा इंतजार करना पड़ा, मुझे लगा कि ऐसा नहीं हो रहा है। आमतौर पर , मैं वास्तव में उन ऑडिशन पर ध्यान नहीं देती जो मैं देती हूं या भले ही मुझे कोई किरदार बहुत पसंद हो। लेकिन आलिया की भूमिका मुझे ऐसी लगी जैसे

यह मेरी थी। मैं इसके बारे में दुखी थी लेकिन फिर मैंने इसे जाने दिया। लेकिन आखिरकार, अप्रैल में जब मैं इसकी बिल्कुल भी उम्मीद नहीं कर रही थी तो मुझे फोन आया कि मैं इस भूमिका के लिए तैयार हूं। द फ्रीलांसर एक निष्कर्षण मिशन के बारे में है जहां एक लड़की को सीरिया के युद्धग्रस्त शत्रुतापूर्ण माहौल में बंदी बना लिया जाता है और वह मौत की दुनिया से भाग जाती है।

इसमें अनुभवी अभिनेता अनुपम खेर के साथ-साथ सुशांत सिंह, जॉन कोककेन, गौरी बालाजी और नवनीत मलिक, मंजिरी फडनिस, सारा जेन डायस और अन्य कलाकार हैं। खूबसूरत अभिनेत्री कश्मीरा परदेशी द फ्रीलांसर में आलिया की भूमिका निभाती नजर आ रही हैं। यह 1 सितंबर को डिज्नी+हॉटस्टार पर प्रसारित होगा।

समावेशी विकास : मौलिक सोच से निकलेगी प्रेरक राह

भारत डोगरा

हम उस देश के वासी हैं जिसकी बहुत पुरानी सभ्यता है, तरह-तरह के मजहबों और जातियों और नस्लों की साझी विरासत है। इतिहास के पन्ने गवाह हैं कि इस साझी सभ्यता ने विश्व को बहुत कुछ दिया है। इस तरह की विरासत और कई संस्कृतियों के मिलन वाले देश में इतना आत्मविास होना चाहिए कि यदि विश्व में कुछ बहुत गंभीर गलतियां हो रही हों तो वह कहे कि यह अनुचित है, हमें इससे अलग राह तलाशनी है और अपनानी है।

इसमें कोई संदेह नहीं रह गया है कि मौजूदा राह पर चलते हुए दुनिया पर्यावरण, विषमता, युद्ध, महाविनाशक हथियारों, सामाजिक टूटन और तनाव के गंभीर संकट में फंस चुकी है। हमारे देश और समाज में इतनी मौलिकता होनी चाहिए कि हम इस संकट के कारणों की पहचान करें तथा इनसे अपने को अलग कर अपनी ऐसी राह निकालें जिससे हमारी भलाई हो तथा साथ ही अन्य देशों को भी प्रेरणा मिले कि वह मौजूदा संकटों से बचाने वाली राह तलाशने का प्रयास करें। इस प्रयास के लिए चाहिए मनुष्य की भलाई करने की क्षमता में गहरा विास और मौलिक सोच। आज की दुनिया की यह हालत है कि वह बहुत तेजी से दौड़ रही है पर उसे यह नहीं पता कि वह किस दिशा में दौड़ रही है। यदि दिशा ही सही नहीं है तो भटकते ही रह जाएंगे। यदि लक्ष्य ही सही नहीं है तो उस ओर दौड़ लगाने से तो नुकसान ही होगा। अत- इस बारे में बहुत गहराई से सोचना बेहद जरूरी है कि आखिर, हम कैसा देश चाहते हैं। हमारे सबसे महत्त्वपूर्ण और मूल उद्देश्य क्या हैं?

हमारा पहला उद्देश्य तो यह है कि हम धर्म, जाति, नस्ल, लिंग, क्षेत्र के भेदभाव के बिना समान रूप से अपने देश के सभी लोगों की भलाई चाहते हैं। हम चाहते हैं कि वे सभी किसी बुनियादी जरूरत से वंचित न रहें। सभी को संतोषजनक भोजन, वस्त्र, आवास, साफ पानी और हवा उपलब्ध हो। वे आपसी सहयोग प्रेम और मित्रता से रहें तथा उन्हें अपनी रचनात्मक क्षमताएं विकसित करने के भरपूर अवसर मिलें। दूसरा मूल उद्देश्य यह है कि हम केवल वर्तमान पीढ़ी की भलाई नहीं चाहते हैं अपितु आने वाले पीढियों की भलाई के लिए भी उतना ही प्रयास करना चाहते हैं। अपने बच्चों और उनके आगे की पीढियों की चिंता हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा? तीसरा मूल उद्देश्य यह है कि हम केवल मनुष्यों की भलाई नहीं चाहते हैं अपितु जीवन के सभी रूपों पशु-पक्षियों, कीट-पतंगों, जल-जीवों आदि की भलाई भी चाहते हैं और उनके आश्रय स्थलों वनों, नदियों, समुद्रों आदि की भी रक्षा करना चाहते हैं।

चौथा महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है कि हम अपने देश के सब लोगों और जीवों की भलाई चाहने के साथ पूरी दुनिया की भलाई चाहते हैं। अपने देश के लोगों की समृद्धि के लिए हम किसी अन्य देश को लूटना नहीं चाहते और उन पर हमला करना नहीं चाहते। इन चारों मूल उद्देश्यों में आपसी समन्वय बनाना बहुत जरूरी है। इन पर गंभीरता से विचार कर इनका निचोड़ निकाल कर हमें व्यावहारिक नीतियां निकालनी हैं। जब हम यह स्वीकार करते हैं कि हमें सभी लोगों की भलाई, भावी पीढियों की भलाई, जीव-जंतुओं की रक्षा पर ध्यान देना है तो इसका स्वाभाविक निष्कर्ष यह हुआ कि संसाधनों पर चंद लोगों का नियंतण्रया चंद लोगों का अधिक भोग-विलास का जीवन इस उद्देश्य से मेल नहीं रखता। बहुत भोग-विलासिता की जीवन-शैली होगी तो इसका वन, हवा, पानी सब पर प्रतिकूल असर पड़ेगा, भावी पीढियों के जीवन पर प्रतिकूल असर पड़ेगा, अन्य जीव-जंतुओं का जीवन और उनके आश्रय स्थल खतरे में पड़ेंगे। अत- इन चारों उद्देश्यों को प्राप्त करना है तो सादगी और समता के जीवन मूल्यों को स्वीकार करना बहुत जरूरी है।

बुनियादी सुधार के किसी कार्यक्रम में चार अनिवार्यताओं को ध्यान में रखना होगा। पहली बात तो यह है कि देश की समस्याओं के साथ विश्व की समस्याओं को भी ध्यान में रखना होगा। आज विश्व निश्चय ही अनेक स्तरों पर गंभीर संकट से त्रस्त है। विश्व स्तर की ऐसी पर्यावरणीय समस्याएं उत्पन्न हो गई हैं, जैसे ओजोन परत के लुप्त होने की समस्या, जलवायु के गर्म होने की समस्या और उससे जुड़ी समुद्रों के जल स्तर के बढने की संभावना, जो दुनिया में पलयकारी विनाश ला सकती हैं।

दूसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अपने इतिहास को वास्तव में जानने, अपनी विरासत को पहचानने और अपनी गलतियों से सीखने के निष्ठावान प्रयास से ही कोई सार्थक कार्यक्रम भविष्य के लिए बन सकता है। आज यह कहना इसलिए और भी जरूरी हो गया है क्योंकि पिछले कुछ वर्षो में इतिहास को गलत पढने के कारण, शायद जान-बूझ कर गलत पढने के कारण बहुत सी नफरत फैलाई गई और हिंसा भड़काई गई। देश को इस अंधी गली में इतना धकेल दिया गया कि उसे अपनी विरासत के बहुत सार्थक और प्रेरणादायक संदेश याद रखने का मौका ही नहीं मिला जो समय-समय पर गौतम बुद्ध, गुरू नानक, संत कबीर और महात्मा गांधी से प्राप्त हुए थे। हर देश और सभ्यता की तरह हमारे इतिहास में भला भी है और बुरा भी, पर हमें विशेष रूप से अपनी विरासत की उन प्रेरणाओं को पहचानना है, जो वर्तमान संकट से उभरने में हमारी और पूरे विश्व की सहायता कर सकें।

तीसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है जो भी कार्यक्रम बनाया जाए, उसके विभिन्न पक्षों का एक दूसरे से सामंजस्य और समन्वय हो। यदि हम पर्यावरण संरक्षण की बात कर रहे हैं, तो अर्थव्यवस्था में वैसे ही बदलाव सुझाएं जो इस उद्देश्य के अनुकूल हों। यह कहने की जरूरत भी आज विशेष रूप से इसलिए है क्योंकि पिछले कुछ वर्षो में एक दूसरे का विरोध करने वाली नीतियों को सस्ती लोकप्रियता प्राप्त करने के लिए एक ही कार्यक्रम में कई बार शामिल किया गया। उदाहरण के लिए पर्यावरण बचाने की दुहाई बार-बार देते समय आर्थिक नीतियां ऐसी सुझा दी जाती हैं, जिनसे पर्यावरण की काफी जबरदस्त तबाही की संभावना है। अंतिम अनिवार्यता यह है कि बुनियादी सुधार का जो भी कार्यक्रम बने उसमें समाज के सभी हिस्सों की भागेदारी की पूरी संभावना होनी चाहिए और विशेष ध्यान उन तबकों पर देना चाहिए जो किसी न किसी भेदभाव या दबदबे के कारण अभी तक इस भागेदारी से वंचित किए गए हैं। लिंग के आधार पर देखें तो महिलाओं को, जाति के आधार पर देखें तो दलितों को, क्षेत्र के आधार पर देखें तो वनवासियों को और वर्ग के आधार पर देखें तो मजदूरों, छोटे किसानों और दस्तकारों को अधिक अवसर देने और उनकी व्यापक भागेदारी सुनिश्चित करने की आवश्यकता है। वास्तव में सार्थक बदलाव की एक प्रमुख पहचान यही है कि समाज अब तक जिन सदस्यों के भरपूर योगदान से वंचित रहा, वे अब उन्मुक्त होकर अपनी संभावनाओं के अनुकूल योगदान समाज की व्यापक भलाई में दें। किसी भी समाज के लिए वह दिन बहुत शुभ माना जाएगा जव उसके सभी सदस्य समान रूप से अपनी-अपनी क्षमता के अनुसार उसे बेहतर बनाने में योगदान कर सकें।

रवीना टंडन जल्द शुरू करेंगी वेलकम टू द जंगल की शूटिंग

फिरोज नाडियाडवाला की फिल्म वेलकम की तीसरी किस्त वेलकम टू द जंगल इन दिनों सुर्खियों में है।फिल्म की स्टारकास्ट को लेकर तरह-तरह की खबरें आती रहती हैं।ऐसी चर्चा है कि रवीना टंडन फिल्म वेलकम टू द जंगल का हिस्सा बन गई हैं और वह 19 साल बाद अक्षय कुमार के साथ अभिनय करती नजर आएंगी।ताजा रिपोर्ट्स के मुताबिक, अक्षय और रवीना वेलकम टू द जंगल की शूटिंग अक्टूबर के पहले सप्ताह में शुरू करने वाले हैं।

एक सूत्र ने बताया, रवीना वेलकम की तीसरी किस्त का हिस्सा बन चुकी है और उनकी जोड़ी अक्षय कुमार के साथ बनेगी। रवीना और निर्देशक अहमद खान के बीच चर्चा 2019 की शुरुआत में शुरू हुई थी जब वह डांस रियलिटी शो नच बलिए 9 की शूटिंग कर रहे थे।उन्होंने आगे कहा, शूटिंग अक्टूबर के पहले हफ्ते में मुंबई में शुरू होने की संभावना है। बाद का कार्यक्रम विदेशों सहित अन्य जगहों पर हो सकता है।

अनिल कपूर और नाना पाटेकर की 2007 में आई फिल्म वेलकम को दर्शकों ने काफी पसंद किया था।यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर भी शानदार प्रदर्शन करने में सफल रही थी, जिसके बाद 2015 में इसका सीक्वल वेलकम बैक आया था।अब इस फ्रेंचाइजी की तीसरी किस्त वेलकम 3 को लेकर चर्चा चल रही है।जहां वेलकम और वेलकम बैक का निर्देशन अनीस बज्मी ने किया था, वहीं वेलकम 3 का निर्देशन अहमद खान करेंगे। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र. 027

	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.26 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

माफी का सुख

बगदाद के खलीफा फारूख हारून रशीद बड़े न्यायप्रिय थे। एक बार उनका शहजादा क्रोध में उनके पास आया। बादशाह ने उससे कारण पूछा तो उसने बताया कि आपके अमुक अधिकारी ने मुझे अपशब्द कहे हैं और मेरा अपमान किया है। खलीफा ने शहजादे की बात बड़े ध्यान से सुनी और दरबार में उपस्थित सभी सदस्यों की राय ली कि उसे क्या सजा देनी चाहिए। किसी ने कहा-कठोर दंड दिया जाए। किसी ने कहा कि उसकी जुबान काट दी जाए। बादशाह को किसी की बात अच्छी नहीं लगी। अंत में फारूख ने शहजादे से कहा-बेटा! कोई सजा देने के बदले उसे माफ ही कर दो, क्योंकि जो व्यक्ति औरों के सौ अपराध माफ करता है, खुदा उसके हजार गुनाह माफ करता है। अगर तुम्हें यह बात पसन्द नहीं तो तुम खुद वहां जाकर उसको गालियां दे आओ। लेकिन फिर उसमें और तुम्हारे में कोई फर्क नहीं रह जाएगा। और एक खतरा यह भी होगा कि उसे जवाब सुनाते हुए तुम अगर वहां कुछ ज्यादा उत्तेजित हो गए और उससे ज्यादा गालियां दे बैठे तो तुम उससे भी बड़े अपराधी साबित हो जाओगे। पिता की यह बात सुनकर शहजादे ने उसे माफ करना ही मुनासिब समझा।

सहमतियों का बिखराव

भारत जैसे बहुलतापूर्ण और विशाल देश को केंद्र से आदेश के जरिए चलाने की सोच विभिन्नता में एकता की तलाश को कमजोर कर रही है। अगर हर क्षेत्र, समुदाय और वर्ग के लोगों देश की परिकल्पना विभाजित होने लगे, तो यह भविष्य के लिए अच्छा संकेत नहीं होगा।

किसी राष्ट्र में लोकतंत्र आम सहमति से चलता है। शिक्षा अगर देश के अलग-अलग क्षेत्रों के लोगों अलग ज्ञान और विश्व दृष्टि देने लगे, तो एक दीर्घकालिक टकराव की जमीन तैयार होने लगती है। अपने देश में फिलहाल ऐसा ही होता दिख रहा है। ताजा मिसाल कर्नाटक सरकार का नई शिक्षा नीति से खुद को अलग कर अपने राज्य के लिए अलग पाठ्यक्रम तैयार करने का फैसला है। ऐसा निर्णय पहले केरल और तमिलनाडु की सरकारें भी ले चुकी हैं।

हाल में एनसीईआरटी ने जिन पाठ और अध्यायों को पाठ्यक्रम हटाया, केरल की सरकार ने उन्हें वापस अपने राज्य के स्कूलों में शामिल कर लिया है। उधर तमिलनाडु में नई शिक्षा नीति के साथ-साथ मेडिकल कॉलेजों में दाखिले के लिए होने वाले नेशनल इलिजिबिलिटी एंड एंट्रेंस टेस्ट के खिलाफ वहां की सरकार के साथ-साथ राजनीतिक दलों ने अभी अपने अभियान को अब आंदोलन में बदल दिया है। इसके अलावा भाषा का प्रश्न भी दक्षिणी राज्यों में फिर से सियासी मुद्दा बनता दिख रहा है। हाल में दंड संहिताओं को बदलने के लिए पेश विधेयकों को लेकर यह सवाल और गरमाया है।

सार यह है कि भारत में अनेक महत्त्वपूर्ण प्रश्नों पर आम सहमति बिखर रही है। भारत जैसे बहुलतापूर्ण और विशाल देश को केंद्र से आदेश के जरिए चलाने की सोच विभिन्नता में एकता की तलाश को कमजोर कर रही है। अगर हर क्षेत्र, समुदाय और वर्ग के लोगों देश की परिकल्पना विभाजित होने लगे, तो भविष्य के लिए उसे एक खतरनाक संकेत ही माना जाएगा। अगर ऐसी सोच लोगों की रोजमर्रा की समस्याओं का समाधान सुझाने में नाकाम हो, तो फिर जोखिम और बढ़ जाता है। यह बात भी ध्यान में रखने की है कि ऐसी समस्याओं का समाधान एकतरफा ढंग से या अपनी सोच थोपते हुए नहीं निकाला जा सकता। संवाद के जरिए सहमति की तलाश ही एकमात्र सही विकल्प है। अगर इस बात को समझा जाए, तो सहमतियों के बिखराव को अभी भी रोका जा सकता है। भारतीय संविधान अपने-आप में मतभेदों के बीच अधिकतम सहमति ढूंढने की एक उत्कृष्ट मिसाल है। इस भावना को अविलंब पुनर्जीवित करने की जरूरत है। (आरएनएस)

आज महिलायें हर क्षेत्र में पुरूषों से आगे हैंः माहरा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने प्रदेशवासियों को रक्षाबधन की बधाई देते हुए कहा कि आज हर क्षेत्र में महिलाएं पुरूषों से आगे हैं। आज यहां प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने भाई-बहन के पवित्र त्यौहार रक्षाबंधन की सभी प्रदेशवासियों को हार्दिक बधाई दी है। अपने शुभकामना संदेश में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने प्रदेशवासियों को रक्षाबंधन की बधाई देते हुए कहा कि महिलायें आज हर क्षेत्र में पुरूषों से आगे निकल चुकी हैं। देश का नेतृत्व कर चुकी महिलाओं का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि महिलाओं में नेतृत्व की क्षमता पुरूषों से अधिक होती है। अनादिकाल से महिलाएं समाज की पथ प्रदर्शक रही हैं उन्होंने समाज को एक नई दिशा देने का काम किया है। विश्व में भारतीय नारियों का एक महत्वपूर्ण स्थान है, भारतीय नारियों ने हमेशा हर क्षेत्र में चाहे विज्ञान और तकनीक का क्षेत्र हो चाहे राजनीति का, हर क्षेत्र में कुशल नेतृत्व किया है। महिलाओं ने अंतरिक्ष में पहुंचने का कीर्तिमान भी स्थापित किया है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि रक्षाबंधन का त्यौहार भाई-बहन के पवित्र रिश्ते की याद दिलाता है। सृष्टि के निर्माण में नारी शक्ति का महत्वपूर्ण योगदान है। उत्तराखण्ड नारी शक्ति की अस्मिता एवं सम्मान की रक्षा के आन्दोलन का केन्द्र रहा है,। इसी धरती पर जन्मी दक्ष पुत्री मां सती ने अपने पति के मान-सम्मान की रक्षा के लिए अपने प्राणों तक की आहुत दे दी थी। उन्होंने कहा कि हमारा सौभाग्य है कि उत्तराखण्ड की देवभूमि को मां गंगा, यमुना, सरस्वती जैसी अनेकानेक पवित्र सरिताओं के उद्गम का सौभाग्य प्राप्त है। हमारी इस धरती ने परोपकार तथा राष्ट्र की एकता और अखण्डता का संदेश दिया है। रक्षाबंधन का त्यौहार हमें उसी नारी शक्ति के सम्मान का संदेश देता है।

होमगार्डकर्मी पर महिलाओं को अश्लील इशारे करने का आरोप

संवाददाता

देहरादून। महिलाओं को अश्लील इशारे करने व विरोध करने पर मारपीट करने के मामले में पुलिस ने होमगार्ड कर्मी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एमडीडीए कालोनी अजबपुर निवासी शमशिदा ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पांच पुत्र तथा एक पुत्री है। उसके तीन पुत्र व पुत्री का विवाह कुछ वर्ष पूर्व हो चुका है तथा दो पुत्र वर्तमान में पढ़ाई कर रहे है। उसके पुत्र अपनी मेहनत मजदूरी कर अपने व अपने परिवार का भरण पोषण करते है। उसके निवास स्थान के निकट विपक्षी फरजान निवास करता है जिसका जो देहरादून में होमगार्ड के पद पर कार्यरत है जो वर्तमान में उत्तराखण्ड शासन (सचिवालय) में तैनात है। उसका भाई पुलिस विभाग में कार्यरत है। फरजान वर्तमान में सचिव प्रशासन उत्तराखण्ड शासन देहरादून के साथ कार्यरत है। फरजान आये दिन किसी न किसी के साथ मौहल्ले में लडाई झगडा व मारपीट करता रहता है और मौहल्ले के लोगो को धमकाता है कि वह उत्तराखण्ड में बहुत उंचे पदो पर आसीन अधिकारियों के साथ कार्यरत है इसलिये मेरा कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता है। फरजान उसके घर के सामने रास्ते पर चारपाई डालकर बैठा रहता है और उसकी बहुओं के साथ अश्लील इशारे करता है। उसने जब इस सम्बन्ध में उससे कहा कि वह ऐसा क्यों करता है तो फरजान उसके साथ लडाई झगडा व गाली गलौच पर उतारू हो जाता है तथा उसके पुत्रो को फंसाने की धमकी देता है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

केंद्रीय विद्यालय भारतीय सैन्य अकादमी में पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। केन्द्रीय विद्यालय आईएमए में चार दिवसीय पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। आज यहां केंद्रीय विद्यालय भारतीय सैन्य अकादमी में चार दिवसीय पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया प्राचार्य माम चंद ने पुस्तक प्रदर्शनी के शुभारंभ किया। प्रदर्शनी में विद्या पुस्तक संग्रह देहरादून द्वारा हिंदी, अंग्रेजी, संस्कृत, कला,इतिहास,विज्ञान आदि विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित पुस्तकों को प्रदर्शित किया गया। प्रदर्शनी में प्रदर्शित लगभग 3000 से अधिक पुस्तकों से कक्षा पहली से 12वीं तक के विद्यार्थी लाभान्वित हुए सभी ने पुस्तकों का अवलोकन किया और अपनी अपनी मनपसंद पुस्तकें क्रय की। प्राचार्य मामचंद,सभी शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने पुस्तक प्रदर्शनी की सराहना की और आनंद लिया। श्रीमती रुचि अग्रवाल पुस्तकालयाध्यक्ष ने इस प्रदर्शनी का सफलतापूर्वक संयोजन किया।

करोड़ों की धोखाधड़ी में दो साल से फरार..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पर पहुंची और घेराबंदी कर आरोपी सचिन कुमार द्विवेदी को लखनऊ से गिरफ्तार कर लिया गया। बताया कि इस वर्ष उत्तराखण्ड एसटीएफ द्वारा अब तक 41 ईनामी अपराधियों की गिरफ्तारी की जा चुकी है।

कांग्रेस को एससी-एसटी मतदाताओं का सहारा तो भाजपा सहानुभूति लहर पर सवार

विशेष संवाददाता

बागेश्वर। 5 सितंबर को होने वाले बागेश्वर विधानसभा सीट के उपचुनाव का प्रचार अभियान अब अपने अंतिम दौर में पहुंच चुका है। कांग्रेस और भाजपा के बीच होने वाले इस चुनावी मुकाबले में दोनों ही दलों के नेताओं ने पूरी ताकत झोंक दी है।

कांग्रेस को भरोसा है कि इस एससी एसटी बाहुल्य सीट पर कांग्रेस ने बसंत कुमार को चुनाव मैदान में उतारकर यह मान लिया है कि उसकी जीत सुनिश्चित है। इस सीट पर कुल 1 लाख 18 हजार के करीब मतदाता हैं जिसका 34 फीसदी एससी एसटी वर्ग के लोग हैं। इन्हीं मतदाताओं के बूते पर मुख्य चुनाव में बसंत ने आप पार्टी से चुनाव लड़ते हुए 18 हजार वोट प्राप्त किए थे। कांग्रेस को

❑बागेश्वर में कांग्रेस व भाजपा ने झोंकी पूरी ताकत

उम्मीद है कि इस बार भी उनका 80 फीसदी वोट वसंत को ही मिलेगा। वहीं कांग्रेस को मुख्य चुनाव में मिले 20 हजार से अधिक वोट अगर उनके खाते में जोड़ दिए जाए तो कांग्रेस प्रत्याशी की जीत सुनिश्चित हो जाती है। आज यहां चुनाव प्रचार के लिए पहुंचे पूर्व सीएम हरीश रावत ने कहा कि भाजपा सबका साथ सबका विकास की बात करती है मगर वह अब सबका विश्वास खो चुकी है और सब उसका साथ छोड़ चुके हैं।

वहीं भाजपा को उम्मीद है कि वह सहानुभूति लहर पर सवार होकर इस चुनाव में आसानी से जीत हासिल कर लेगी। पूर्व मंत्री स्व. रामदास की पत्नी पार्वती को चुनाव मैदान में उतार कर भाजपा ने पहले ही यह तय कर लिया था। पार्वती भी जनता के सामने अपने पति के अधूरे छोड़ें कामों को पूरा करने का भरोसा दिलाकर स्वयं को वोट देने की अपील कर रही है। देखना होगा की जनता चंदन रामदास के बाद उन्हें कितनी तवज्जो देती है या फिर कांग्रेस प्रत्याशी को एससी-एसटी मतदाताओं का कितना साथ मिलता है। लेकिन भाजपा व कांग्रेस दोनों ही दल इस चुनाव में पूरी ताकत व शिद्दत के साथ चुनाव मैदान में है। और शीघ्र नेताओं की उपचुनाव में उपस्थिति इसे रोचक बनाए हुए हैं।

कैबिनेट मंत्री को पर्यावरण मित्र बहनों ने बांधा रक्षासूत्र

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी को बडी संख्या में पर्यावरण मित्र बहनों ने रक्षासूत्र बांधा उनकी लम्बी उम्र की कामना की।

आज यहां देशभर में भाई बहन के पवित्र प्रेम के प्रतीक रक्षा बंधन का पावन पर्व बड़े धूमधाम के साथ मनाया जा रहा है। पर्यावरण मित्रों बहनों ने एक-एक कर काबीना मंत्री गणेश जोशी के हाथों में रांखी बांधी और उनके लंबी उम्र की कामना की। रांखी बांधनें के उपरांत मंत्री गणेश जोशी ने सभी बहनों को उपहार भेंट किये एवं मिष्ठान वितरित किया। मंत्री गणेश जोशी ने रक्षा सूत्र बंधवाकर उनकी रक्षा का वचन दिया। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश ने प्रदेश वासियों को रक्षाबंधन पर्व की बधाई और शुभकामनाएं दी।

मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि रक्षाबंधन का पर्व भाई-बहन के पवित्र रिश्ते का प्रतीक है। त्योहार हमारी पहचान होते हैं। प्राचीन संस्कृति को बनाए रखने में त्योहारों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार प्रकट करते हुए कहा कि पहले इन्हे सफाई कर्मचारी कहा जाता था, लेकिन पीएम मोदी ने पर्यावरण मित्र जैसा सम्मान जनक नाम दिया है। मंत्री गणेश जोशी ने कहा समाज में पर्यावरण मित्र बहनों का अहम योगदान है। उन्होंने कहा पर्यावरण मित्र बहनों को समय समय पर सम्मान करना और उनका प्रोत्साहित करना चाहिए। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने सभी पर्यावरण मित्र बहनों को बधाई एवं शुभकामनाएं भी दी।

इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष प्रदीप रावत, पार्षद सतेंद्र नाथ सहित बड़ी संख्या में पर्यावरण मित्र बहने उपस्थित रही।

चोरी की योजना बनाते चोरों की टोली के 4 शातिर सदस्य गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। चोरी की योजना बनाते चोरों की टोली के चार शातिर सदस्यों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कनखल पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस मातृ सदन पुल के पूर्वी छोर बैरागी कैंप के समीप पहुंची तो उसे वहां चार संदिग्ध व्यक्ति घूमते हुए दिखायी दिये पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से रेंच, छैनी, हथौड़ी व पेचकस बरामद किये। पूछताछ में उन्होने अपना नाम गगन पुत्र पवन निवासी अजीतपुर कनखल हरिद्वार, गौरव शर्मा पुत्र सतीश शर्मा निवासी बेल मंडी जगजीतपुर कनखल, सूरज पुत्र नूरेंद्र निवासी अजीतपुर कनखल हरिद्वार व कपिल पुत्र पप्पू निवासी पंचायत घर जगजीतपुर के सामने कनखल बताया। पूछताछ में उन्होने बताया कि वह जगजीतपुर क्षेत्र में कालोनियो में जाकर चोरी करने की योजना बना रहे थे।

वाहन खाई में गिरा, एक गम्भीर घायल, दूसरा लापता

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। जवाड़ी मार्ग पर देर रात एक वाहन खाई में गिरने से दुर्घटनाग्रस्त हो गया। वाहन में चालक सहित दो लोग सवार थे जिनमें एक व्यक्ति गम्भीर घायल है जबकि दूसरा लापता बताया जा रहा है। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ ने मौके पर पहुंच कर जहां घायल व्यक्ति को अस्पताल भिजवाया वहीं दूसरे की तलाश में रेस्क्यू अभियान चलाया जा रहा है।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात जिला नियंत्रण कक्ष, रुद्रप्रयाग द्वारा एसडीआरएफ को सूचना दी गयी कि एक वाहन जवाड़ी मार्ग पर खाई में गिरकर दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। सूचना मिलते ही एसडीआरएफ टीम द्वारा मय उपकरण मौके पर पहुंच कर देखा तो पता चला कि एक वाहन खाई में लगभग 150 मीटर नीचे नदी किनारे गिरा हुआ है। जिस पर एसडीआरएफ टीम द्वारा रोप के माध्यम से खाई में उतरकर उक्त वाहन तक पहुंच बनाकर वाहन में फंसे

घायल व्यक्ति को वाहन से बाहर निकालकर मुख्य मार्ग तक पहुँचाया व उचित उपचार हेतु एंबुलेंस द्वारा अस्पताल भिजवाया गया। घायल व्यक्ति द्वारा बताया गया कि वह श्रीनगर से रुद्रप्रयाग की ओर जा रहा था व अचानक जवाड़ी मार्ग पर वाहन अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरा। घायल व्यक्ति से पता चला कि वाहन में एक और व्यक्ति सवार था जो अभी लापता है। जिस पर एसडीआरएफ टीम द्वारा लापता व्यक्ति की तलाश हेतू सर्चिंग की जा रही है। घायल व्यक्ति का नाम रवि राणा उम्र 39 वर्ष व लापता व्यक्ति का नाम प्रमोद जगवाण, उम्र 35 वर्ष निवासी ग्राम सुमाड़ी रुद्रप्रयाग बताया जा रहा है।

एक नजर

अडाणी ग्रुप पर गुपचुप तरीके से अपने ही शेयर खरीदने का आरोप !

मुंबई। अडानी ग्रुप को लेकर आज एक एक और रिपोर्ट सामने आई है जिसमे दावा किया गया है कि कंपनी ने मॉरीशस में अपनी कंपनी के पार्टनर के जरिए अपनी ही कंपनी में गुपचुप तरीके से शेयर्स को खरीदा था। अहम बात यह है कि कंपनी को लेकर यह रिपोर्ट आज आई है लेकिन कंपनी के शेयर में भारी बिकवाली कल से ही देखने को मिल रही है। बुधवार को ईडी की शुरुआती जांच में यह बात सामने आई थी कि तकरीबन एक दर्जन कंपनियों ने अडानी ग्रुप के शेयर्स में शॉर्ट सेलिंग करके तगड़ा मुनाफा कमाया था। रिपोर्ट की मानें तो हिंडनबर्ग रिपोर्ट सामने आने के बाद इन कंपनियों ने यह कमाई की है। आज रिपोर्ट सामने आने के बाद अडानी ग्रुप के शेयरों में गिरावट देखने को मिली है। सभी शेयर शुरुआत से ही रेड जोन में खुले। अडानी पावर के शेयर में 3 फीसदी की गिरावट, अडानी ट्रांसमिशन के शेयर में 3.3 फीसदी की गिरावट, अडानी इंटरप्राइजेस के शेयर में 2.50 फीसदी की गिरावट, अडानी ग्रीन एनर्जी और अडानी टोटल गैस के शेयर में 2.25 फीसदी की गिरावट देखने को मिली। दोपहर 11.30 बजे अडानी ग्रीन के शेयर में 3.72 फीसदी की गिरावट, अडानी टोटल के शेयर में 1.87 फीसदी की गिरावट, अडानी ट्रांसमिशन के शेयर में 2.05 फीसदी की गिरावट, अडानी इंटरप्राइजेस के शेयर में 2.47 फीसदी की गिरावट देखने को मिली है। ओसीसीआरपी की रिपोर्ट को अडानी ग्रुप ने सिरे से खारिज किया है।

रेव पार्टी कर रहा मशहूर फिल्म प्रोड्यूर गिरफ्तार, कोकीन बरामद

हैदराबाद। रेव पार्टी कर रहे तेलगू के मशहूर फिल्म प्रोडयूसर तथा उसके कई साथियों को एंटी-नारकोटिक्स ब्यूरो व पुलिस टीम द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। जहां से पुलिस को कोकीन सहित अन्य नशे की सामग्री भी बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार एंटी-नारकोटिक्स ब्यूरो के अधिकारियों ने एक सूचना के बाद हैदराबाद पुलिस के साथ मिलकर माधापुर के विट्ठलराव नगर के फ्रेश लिविंग अपार्टमेंट में छापेमारी की और इस दौरान कोकीन के साथ साथ कई नशीले पदार्थ बरामद किये गये। इस छापेमारी में जो टॉलीवुड प्रोड्यूसर गिरफ्तार हुआ है उसका नाम वेंकट बताया जा रहा है। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार सिर्फ वेंकट ही नहीं बल्कि तेलुगू इंडस्ट्री से जुड़े कई लोग इस रेव पार्टी का हिस्सा थे और उन सभी को गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिस ने फिलहाल रेव पार्टी आयोजकों की पहचान का खुलासा नहीं करने का फैसला किया है। हालांकि पुलिस लगातार इसपर काम कर रही है और मामले की तह तक पहुंचना चाह रही है। हालांकि इस मामले में वेंकट या उनके परिवार की तरफ से किसी भी तरह का कोई रिएक्शन नहीं आया है।

सुपरस्टार रजनीकांत जेलर की सफलता के बाद बस कंडक्टरों से मिलने पहुचे

बेंगलुरु । सुपरस्टार रजनीकांत की फिल्म ने 600 करोड़ से ज्यादा कमाई कर ली है। रजनीकांत इन दिनों फैंस से मिलने पूरे देश का दौरा कर रहे हैं। मंगलवार को वह बेंगलुरु महानगर परिवहन निगम (बीएमटीसी) के उस बस स्टैंड पर पहुंचकर यादों में खो गए, जहां उन्होंने कभी बस कंडक्टर के रूप में काम किया था। 72 वर्षीय रजनीकांत का जलवा बरकरार है। जब वह जयनगर के बस स्टैंड पर पहुंचे तो उनके फैंस बेहद खुश हो गए। बीएमटीसी के वाहन चालकों, कंडक्टरों और अन्य कर्मचारियों के साथ उन्होंने गर्मजोशी से कुछ समय बिताया। रजनीकांत का पहले नाम शिवाजी राव गायकवाड़ था। वह इसी नाम से बस कंडक्टर के रूप में काम करते थे। जब उन पर महान तमिल डायरेक्टर दिवंगत के। बालचंदर की नजर पड़ी और उन्हें रजनीकांत नाम दिया। उन्हें साल 1975 में आई फिल्म श्अपूर्वा रागंगल' में डेब्यू का मौका मिला। यह फिल्म सुपरहिट रही। इस फिल्म में दिग्गज कमल हासन ने भी अभिनय किया था। रजनीकांत के बस डिपो पहुंचने पर बीएमटीसी के यातायात पारगमन प्रबंधन केंद्र (टीटीएमसी) के कर्मचारियों ने उनका स्वागत किया और उन्हें चारों तरफ से घेर लिया। रजनीकांत ने कुछ देर उनसे बात की और तस्वीरें भी खिंचवाईं। कुछ फैंस उनके पैर भी छूने लगे। इसके बाद एक्टर यहां राघवेंद्र स्वामी मठ भी गए। रजनीकांत ने फिल्म 'श्री राघवेंद्र' में मुख्य भूमिका निभाई थी, जो माधव संप्रदाय के 16वीं-17वीं शताब्दी के संत-कवि के जीवन पर आधारित थी।

बोरे में महिला का शव छोड़कर दम्पत्ति फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बोरे में महिला का शव छोड़कर एक दम्पत्ति फरार हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर बोरे में रखे शव को कब्जे में लेकर फरार दम्पत्ति की तलाश शुरू कर दी गयी है।

मामला रूड़की के लंढ़ौरा क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार लंढौरा में एक दम्पत्ति किराए पर कमरा लेकर बीते चार महीने से रह रहा था। दंपती ठेला लगाकर सब्जी बेचने का काम करता था। आज सुबह दंपती जिस समय कमरा खाली कर सामान एक टेंपो में भर रहा था। उस बीच पड़ोस की कुछ महिलाएं भी मौके पर पहुंच गई। जिन्हें देखकर दम्पत्ति टेम्पो लेकर फरार हो गया। जबकि मौके पर एक बोरा छूट गया। बोरा खून से सना देख महिलाओं ने इसकी जानकारी अपने परिजनों को दी। देखते ही देखते मौके पर भारी भीड़ जमा हो गई।

सूचना मिलते ही मंगलौर सीओ बीएस चौहान, कोतवाली प्रभारी महेश जोशी पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और बोरा खुलवा कर देखा। जिसमें 50 वर्षीय महिला का शव अर्धनग्न हालत में खून से लतपत मिला। बताया जा रहा है कि महिला के शरीर पर चोट के निशान भी मौजूद हैं। सीओ बीएस चौहान ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है और फरार दम्पत्ति की तलाश की जा रही है। उन्होंने बताया कि दम्पत्ति बरेली की तहसील आंवला का रहने वाला है। शव एक दिन पुराना है। आसपास के लोगों का कहना है कि जिस महिला का शव मिला है वह महिला भीख मांगने का काम करती थी। महिला को कई बार दम्पत्ति के पास भी देखा गया है। दम्पत्ति की तलाश के लिए पुलिस टीम गठित की गयी है। जिन्हे जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

गैस सिलिंडर में आग लगने से 3 लोग हुए घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। राखी के त्यौहार के बीच आज सुबह एक घर में गैस सिलेंडर में आग लगने से तीन लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची राहत व बचाव टीम ने उन्हे अस्पताल पहुंचाया जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना लमगांव जनपद टिहरी गढ़वाल में डेल्टा कंट्रोल के माध्यम से कॉलर सुरेन्द्र नेगी ने सूचना दी कि ग्राम कोरदी पट्टी रोनद रमोली में एक घर में गैस सिलिंडर में आग लगने से तीन व्यक्ति घायल हो गए हैं। सूचना पर तत्काल चौकी सिलारी पर नियुक्त पुलिसकर्मी मौके पर पहुंचे और गांव वालों की मदद से राहत एवं बचाव कार्य कर घायलों को तत्काल जिला अस्पताल बौराड़ी भिजवाया गया। घायलों में बलवीर सिंह नेगी पुत्र कीर्ति सिंह नेगी उम्र 45 वर्ष निवासी ग्राम कोरदी पट्टी रोनद थाना लम्बगांव गंभीर रूप से घायल है। वहीं रीना देवी पत्नी बलवीर सिंह नेगी उम्र 42 वर्ष निवासी ग्राम कोरदी थाना लम्बगांव और अभिषेक चौहान पुत्र प्रताप सिंह उम्र 19 वर्ष निवासी गोदड़ी थाना लम्बगांव भी घायल हुए हैं।

सामान खरीदने निकली पत्नी प्रेमी संग होटल में मिली, हंगामा

हमारे संवाददाता

देहरादून। सामान खरीदने घर से निकली एक महिला के प्रेमी संग होटल में मिलने पर हंगामा खड़ा हो गया। गुस्साये पति की सूचना पर पुलिस ने महिला के प्रेमी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर कार्यवाही शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शहर के भरत विहार निवासी एक युवक की पत्नी बीते सोमवार को घर से सामान की खरीदारी के लिए बाजार जाने को निकली थी। लेकिन बाजार की जगह वह एक युवक के साथ हरिद्वार रोड स्थित होटल में पहुंच गई। पति को इसका पता चला, तो वह भी साथियों संग होटल जा धमका। वहां पत्नी एक कमरे में युवक के साथ मिल गई। इस पर पत्नी के साथ मिले आरोपित युवक ने महिला के पति के साथ मारपीट कर दी। जिस पर वहां हंगामा खड़ा हो गया। मामले में पीड़ित व्यक्ति की शिकायत पर पुलिस ने आरोपी युवक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।

वहीं पुलिस के अनुसार भरत विहार ऋषिकेश निवासी एक व्यक्ति ने कोतवाली पुलिस को तहरीर देकर बताया कि सोमवार को उसकी पत्नी घर से बाजार में सामान की खरीदारी करने की बात कहकर निकली थी। लेकिन वह करौली राजस्थान निवासी युवक के साथ हरिद्वार रोड पर एक होटल में पहुंच गई। शक होने पर पति भी पीछा करते हुए होटल पहुंच गया। मौके पर पहुंचकर पत्नी से यहां पहुंचने का कारण पूछा तो पत्नी के साथ मौजूद युवक पति पर भड़क गया। आरोप है कि उक्त युवक ने गाली-गलौच करते हुए महिला के पति से हाथपाई शुरू कर दी और खुद को अधिवक्ता बताते हुए धमकी भी दी। बहरहाल पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

महिला को अश्लील मैसेज भेजने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। महिला को अश्लील मैसेज भेजने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भूड गांव पंडितवाडी निवासी महिला ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि भारतीय जनता पार्टी की सदस्य है। समाज मे उसका काफी मान सम्मान है। जिस कारण उससे काफी लोग रंजिश रखते हैं। पिछले 03 दिनो से उसके मोबाइल की फेसबुक आईडी पर कोई दीपक नेगी (डूण्ड नेगी) नाम का व्यक्ति फेसबुक मैसेंजर पर लगातार अश्लील मैसेज, फोटो भेज रहा है व फोन कर रहा है जिसमे भद्दी -भद्दी गालियां भी है। , जिससे उसकी प्रतिष्ठा को काफी ध क्का पहुँचा है और व मानसिक तनाव मे है और काफी घबरा गई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी 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।