शुक्रवार
01 सितम्बर 2023

पृष्ठ 4

धनिया पत्ती सेहत के लिए वरदान, खाली पेट खाने से मिलते हैं ये फायदे

पृष्ठ 5

डेब्यू से पहले ही शनाया कपूर ने चलाया हुस्न का जादू

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 205
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

विवेक जीवन का नमक है और कल्पना उसकी मिठास। एक जीवन को सुरक्षित रखता है और दूसरा उसे मधुर बनाता है।
— अज्ञात

दूनवैलीमेल

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

राज्य आंदोलनकारियों को 10 फीसदी आरक्षण पर मंजूरी

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में आज सचिवालय में हुई कैबिनेट बैठक में राज्य आंदोलनकारी क्षैतिज आरक्षण बिल सहित 20 प्रस्तावों पर अपनी स्वीकृति की मोहर लगा दी गई। इसी मानसून सत्र में यह बिल विधानसभा में लाया जाएगा जो 2004 से लागू होगा।

आज का दिन राज्य आंदोलनकारियों के लिए बड़ी खुशखबरी लेकर आया है। राज्य आंदोलनकारी जो 10 फीसदी क्षैतिज आरक्षण की मांग को लेकर कई वर्षों से आंदोलन कर रहे थे आज धामी सरकार ने इसे मंजूरी देकर बड़ा काम कर दिया है। विधायक को पारित कराकर कानून बना पाने में सरकार सफल रहती है तो यह उसके एक और बड़े फैसले में शुमार हो जाएगा। सरकार द्वारा इस सत्र में लाये जाने वाले

❑11,100 करोड़ के अनुपूरक बजट को भी मंजूरी
❑संविदा व अस्थाई महिला कर्मियों को चाइल्ड केयर लीव

अनुपूरक बजट को भी अपनी मंजूरी दे दी गई है। 11, 100 करोड़ के अनुपूरक बजट को मंजूरी दे दी गई है जिसे 6 सितंबर को सत्र में लाया जाएगा। इसके अलावा संविदा और आउटसोर्स महिला कर्मियों को चाइल्ड केयर लीव देने के प्रस्ताव को भी कैबिनेट द्वारा मंजूरी प्रदान कर दी गई है।

उल्लेखनीय है कि बीते एक दशक से राज्य आंदोलनकारियों द्वारा 10 फीसदी क्षैतिज आरक्षण को लेकर आंदोलन किया जा रहा है क्योंकि उन्हें सरकारी नौकरियों में नियुक्तियां नहीं मिल पा रही थी। सरकार द्वारा पूर्व समय में क्षैतिज आरक्षण बिल को पारित कर इसे राज्यपाल के पास भेजा गया था जिसे राज्यपाल ने अपनी असहमति जताते हुए वापस भेज दिया था। वहीं राज्य आंदोलनकारी जब इस मामले को लेकर हाईकोर्ट पहुंचे तो हाई कोर्ट द्वारा भी इस पर रोक लगा दी गई थी। राज्य आंदोलनकारी को 10 फीसदी क्षैतिज आरक्षण का यह विधेयक कानून बना तो राज्य आंदोलनकारियों के आश्रितों को 10 फीसदी आरक्षण सरकारी नौकरियों में मिलने का रास्ता साफ हो जाएगा।

गाड़ी से युवती सहित दो को कुचलने वालों पर लगाई गई धारा 304

संवाददाता

देहरादून। चार दिन पहले हाथीबडकला क्षेत्र में रात्रि में तेज गति स्कार्पियों कार डिनर कर लौट रही एक युवती व युवक को कुचल कर पलट गयी थी। जिसमें सवार एक व्यक्ति की मौत हो गयी थी। पुलिस ने इस प्रकरण में पुलिस महानिदेशक के आदेश के बाद कार चालक को गिरफ्तार कर मामले में धारा 304 की बढोतरी कर दी गयी है।

उल्लेखनीय है कि 27 अगस्त को रात्रि पौने बारह बजे एक तेज गति से चल रही स्कार्पियों कार संख्या यूके 07 एके 1690 जिसमें चार व्यक्ति सवार थे। नशे में धुत्त कार चालक ने तेजी व लापरवाही से कार को चलाकर सर्वे गेट के पास हाथी बडकला में पैदल जा रही एक लड़की रोशनी बक्शी व उसके साथी आकाश को टक्कर मार दी। कार मौके पर कूडे के डिब्बे से टकराकर पलट गया जिसमें स्कार्पियों चालक सहित उसमें सवार चारों व्यक्ति गम्भीर रूप से घायल हो गये। लडकी रोशनी की हालत गम्भीर बनी हुई थी। पुलिस ने सभी को

प्राथमिक उपचार के लिए दून चिकित्सालय पहुंचाया। युवती के साथी आकाश को उसके पिता किसी प्राईवेट अस्पताल में ले गये। जिसके बाद स्कार्पियों कार में सवार हर्ष गुप्ता पुत्र परमहंस निवासी एमडीडीए कालोनी डालनवाला, चालक अनुराग यादव निवासी रायपुर, अक्षय सिंह पुत्र बालक राम निवासी चंद्ररोड व अभिषेक राजपूत का उपचार केरोनेशन अस्पताल में चला तथा चालक को दून चिकित्यालय रैफर कर दिया गया। उपचार के दौरान स्कार्पियों कार में सवार अभिषेक राजपूत पुत्र राकेश बाबू निवासी एमडीडीए कालोनी डालनवाला को मृत घोषित कर दिया था। पुलिस ने आकाश के भाई की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। सूत्रों के

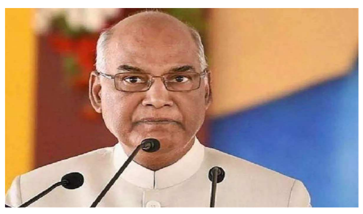
◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

कमर्शियल एलपीजी की कीमतों में 158 रुपये की कटौती

नई दिल्ली। नरेंद्र मोदी सरकार ने महंगाई से त्रस्त जनता को राहत पहुंचाने के लिए एक बड़ा ऐलान किया है। जानकारी के अनुसार केंद्र सरकार ने कमर्शियल एलपीजी उपभोक्ताओं को बड़ी राहत देते हुए 19 किलोग्राम के गैस सिलेंडरों की कीमत में 158 रुपये की कटौती की है। खबरों के मुताबिक कमर्शियल गैस सिलेंडरों के दाम में की गई कटौती आज से ही प्रभावी होंगी और दिल्ली में 19 किलो वाले कमर्शियल एलपीजी सिलेंडर की खुदरा कीमत 1,522 रुपये होगी। इससे पहले रक्षाबंधन की पूर्व संध्या पर केंद्र सरकार ने देश की महिलाओं को तोहफा देते हुए घरेलू रसोई गैस की कीमत में 200 रुपये की कटौती की थी। वहीं उज्वला योजना के तहत मिलने वाले गैस सिलेंडर पर 400 रुपये तक के छूट का ऐलान किया था। बताया जा रहा है कि कमर्शियल और घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडरों के दामों में किये जाने वाला परिवर्तन प्रत्येक महीने के पहले दिन होता है। इस कारण से कम की गई कीमतों यानी नई दरें 1 सितंबर से प्रभावी मानी जाएंगी। इससे पहले सरकार ने अगस्त में कमर्शियल एलपीजी सिलेंडर की कीमतों में 99.75 रुपये की कटौती की थी।

‘एक देश, एक चुनाव’ के लिए कमेटी का गठन

नई दिल्ली। ‘एक राष्ट्र एक चुनाव’ की संभावना तलाशने के लिए केंद्र सरकार ने पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता में एक समिति का गठन किया है। कोविंद ‘एक राष्ट्र, एक चुनाव’ के लिए एक समिति के प्रमुख बनाए गए हैं। सरकार द्वारा 18 सितंबर से 22 सितंबर तक संसद का विशेष सत्र बुलाए जाने के एक दिन बाद यह कदम सामने आया है। सरकार ने 18-22 सितंबर तक संसद का विशेष सत्र बुलाने का फैसला किया है, जहां ऐसी अटकलें हैं कि सरकार इस प्रस्ताव को प्रभावी करने के लिए एक विधेयक ला सकती है। इस साल के अंत में पांच राज्यों में चुनाव होने वाले हैं और 2024 में होने वाले आम चुनावों के साथ कुछ और राज्यों में चुनाव होने हैं,



●पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद होंगे अध्यक्ष

ऐसी अटकलें हैं कि एक राष्ट्र, एक चुनाव बहुत जल्द वास्तविकता बन सकता है। एक राष्ट्र, एक चुनाव पर संसदीय कार्य मंत्री प्रह्लाद जोशी ने कहा कि अभी तो समिति बनी है, इतना घबराने की बात क्या है? समिति की रिपोर्ट आएगी, फिर पब्लिक डोमेन में चर्चा होगी। संसद में चर्चा होगी। घबराने की बात क्या है?...बस समिति बनाई गई है, इसका अर्थ यह नहीं है कि यह कल से ही हो जाएगा।

यदि ‘एक राष्ट्र, एक चुनाव’ लागू होता है तो इसका मतलब यह हो सकता है कि पूरे भारत में लोकसभा और राज्य विधानसभाओं के चुनाव एक साथ होंगे और मतदान भी एक ही समय पर होगा। 1967 तक राज्य विधानसभाओं और लोकसभा के लिए एक साथ चुनाव होते रहे थे। हालाँकि, 1968 और 1969 में कुछ विधानसभाओं को समय से पहले भंग कर दिया गया और 1970 में लोकसभा को भंग कर दिया गया। दरअसल मोदी सरकार की इच्छा है कि ‘एक राष्ट्र, एक चुनाव’ के तहत पूरे देश में एक साथ चुनाव कराए जाएं।

दून वैली मेल

संपादकीय

अनियोजित विकास तबाही का कारण

वर्तमान मानसूनी सीजन में हिमाचल और उत्तराखंड सहित सभी हिमालयी राज्यों में हुई भीषण तबाही के बाद अब यह सवाल सबसे अहम हो गया है कि आखिर इस बर्बादी के लिए कौन जिम्मेदार है। अगर इसे एक लाइन में समझने का प्रयास किया जाए तो पहाड़ पर बीते कुछ दशकों में जो अनियोजित विकास हुआ है वहीं इसका सबसे अहम कारण है इस तबाही के लिए अब की सरकारी नीतियां और आम आदमी का वह लोभ जिसे विकास का नाम दिया जाता रहा है दोनों बराबर के जिम्मेदार हैं। सत्ता में बैठे लोगों ने पहाड़ और प्रकृति की सुरक्षा तथा संतुलन के लिए नीतियां तो तमाम बनाई मगर इन्हें धरातल पर उतारने में कतई भी ईमानदारी नहीं बरती गई। उदाहरण के तौर पर हिमाचल में गैर हिमाचली लोगों के लिए कृषि और गैर कृषि भूमि खरीदने पर प्रतिबंध है लेकिन भू राजस्व अधिनियम की धारा 118 के तहत जमीन खरीदने के लिए सरकार की अनुमति के प्रावधान को जोड़कर इस कानून को उल्टा खुंटी पर लटकाने में कोई कमी नहीं रखी गई यही कारण है कि पूरे हिमाचल में बड़ी-बड़ी बहू मंजिले इमारतें खड़ी हो गई। बात उत्तराखंड की की जाए तो आप मसूरी को भी एक उदाहरण के तौर पर ले सकते हैं जहां नए निर्माण पर पूर्णतया रोक है लेकिन इसके बावजूद भी यहां निर्माण कार्य धड़ल्ले से होते रहे हैं। भले ही भवनो के पुनर्निर्माण मरम्मत कार्यों की आड़ में किए जा रहे हो। राज्य में विकास होना चाहिए राज्य का विकास किसी भी सूरत में रुकना नहीं चाहिए यह एक अवधारणा बड़े वर्ग की रही है। अच्छी चौड़ी सड़कें हो, बांध हो और उद्योग धंधे हो यह तभी संभव है जब बड़ी-बड़ी योजनाओं को धरातल पर उतारा जाएगा। लेकिन इन कार्यों को करने के लिए पहाड़ पर लंबी-लंबी सुरंगों को बनाने और रेल तथा सड़कों का जाल बिछाने के लिए जंगलों का सफाया किया जाना और पहाड़ का सीना चीरा जाना भी जरूरी है जो आज के वर्तमान के दौर में हो रहा है। जो विकास के पक्षधर है उन्हें यह सब खूब मनभावन लग रहा है और उन्हें इसके दूरगामी परिणामों की कोई चिंता नहीं है। यही नहीं इन पर्वतीय राज्यों के शहरी क्षेत्र का जिस तरह से अनियोजित विकास हो रहा है और आबादी बढ़ रही है वह भी इस विनाश का एक बड़ा कारण है। बिना नियोजन के जहां न सड़के हैं न कोई सीवर और ड्रेनेज सिस्टम ऐसे हैं जिससे शहरों का तबाही की जद में आना स्वाभाविक है। किस शहर की वहन शील शक्ति क्या है इस पर बिना विचार किया बस लोग बसे जा रहे हैं और कंक्रीट के जंगल खड़े होते जा रहे हैं और तो और पहाड़ पर नदियों नालों और खालों के जल प्रवाह क्षेत्र पर लोगों ने अतिक्रमण कर बस्तियां बसा दी है। ऐसे में अगर अतिवृष्टि के हालात पैदा होते हैं जैसे इस मानसून काल में देखे गए तो फिर इन शहरों और बस्तियों का तबाह होना स्वाभाविक ही है। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) अब पहाड़ी राज्यों के लिए ठोस आपदा नीतियां बनाने पर मंथन कर रहा है। भुगर्भ विभाग विशेषज्ञों द्वारा पर्वतीय राज्यों के तमाम स्थानों और शहरों का सर्वेक्षण कार्य शुरू किया गया है जो उसे क्षेत्र की वहनीय क्षमता और भवनों के आकार प्रकार पर अपनी रिपोर्ट तैयार करेगा इसमें उत्तराखंड के भी 15 शहरों को शामिल किया गया है। इस मानसून में राजधानी दून से लेकर हरिद्वार, लक्सर और रुड़की में जो जल भराव से नुकसान हुआ वह जोशीमठ में भू धसांव से हुए नुकसान से कम नहीं है। अगर इस बर्बादी को रोकना है तो इस अनियोजित विकास पर लगाम लगाना भी जरूरी है।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर एक व्यक्ति की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुार प्रताप नगर टिहरी निवासी अरविन्द सिंह ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके चाचा राजेन्द्र सिंह पुत्र मोलू सिंह निवासी ग्राम दीनगव, मुखेम, तहसील प्रताप नगर, जिला टिहरी गढवाल एक अगस्त 2023 को अपने कार्य से घर की तरफ पैदल-पैदल आ रहे थे जब वह 6 नम्बर पुलिया के समीप से गुजर रहे थे तो पीछे से किसी वाहन के द्वारा उसके चाचा को जोरदार टक्कर मारकर चला गया तथा उसके चाचा बुरी तरह घायल हो गये थे। उस स्थान से पुलिस के द्वारा उसके चाचा को दून अस्पताल ले गये वहां पर 11 दिन उपचार कराया लेकिन स्थिति बहुत गम्भीर होने के कारण दून अस्पताल ने उन्हें 12 अगस्त 2023 को शाम को एम्स ऋषिकेश रैफर कर दिया गया तथा 15 अगस्त 2023 को ईलाज के दौरान उनकी मृत्यु हो गयी तथा उसके द्वारा अपने चाचा की भूलवश पुलिस रिपोर्ट दर्ज नहीं हो पायी है तथा अब वह अपने चाचा की दुर्घटना की पुलिस रिपोर्ट दर्ज करवाना चाहता है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

पान्तमा वो अन्धस इन्द्रमभि प्र गायत।
विश्वासाहं शतक्रतुं मंहिष्ठं चर्षणीनाम्।
(ऋग्वेद ८-९२-१)

हे प्रबुद्ध मनुष्य ! तुम्हें ईश्वर की आराधना करनी चाहिए जो तुम्हें भौतिक और आध्यात्मिक भोजन प्रदान करता है। विद्वान मनुष्य उदार और तेजस्वी बनने के लिए परमेश्वर की आराधना करते हैं।

सत्र के दौरान यातायात व्यवस्था से जनता को परेशानी नहीं होनी चाहिएः खण्डूडी

संवाददाता

देहरादून। विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खण्डूडी भूषण ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि विधानसभा के मानसून सत्र के दौरान सुरक्षा व्यवस्था चाकचौबंद होने के साथ ही ऐसी व्यवस्था की जाये कि यातायात को लेकर जनता परेशाना नहीं होनी चाहिए।

5 सितंबर से शुरू हो रहे पंचम विधानसभा के मानसून सत्र की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर उत्तराखंड विधान सभा अध्यक्ष ऋतु खण्डूडी भूषण ने विधान सभा भवन में शासन, पुलिस प्रशासन एवं विभागों के उच्च अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने विधानसभा सचिवालय और पुलिस विभाग के अधिकारियों को सुरक्षा व्यवस्था पूरी तरह से चाकचौबंद रखने के निर्देश दिए। उन्होंने सत्र के दौरान आवश्यक व्यवस्थाओं को भी जल्द पूरा करने को कहा। इस दौरान विधानसभा अध्यक्ष ने बैठक में समय पर ना पहुंचने वाले अधिकारियों को फटकार लगाई और अनुपस्थित अधिकारियों से जवाब तलब करने को कहा। विधानसभा अध्यक्ष ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि सत्र के दौरान आम जनमानस को यातायात से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या ना हो एवं यातायात रूट डायवर्ट के संबंध में पहले से ही मीडिया के माध्यम से प्रचार प्रसार किया जाए। पुलिस प्रशासन द्वारा वाहन चालकों हेतु पब्लिक ऐड्रेस सिस्टम की व्यवस्था की जाएगी। विधानसभा अध्यक्ष ने बताया कि अभी तक विधानसभा के पास सदस्यों के कुल 614 प्रश्न प्राप्त हो चुके है।

विधानसभा अध्यक्ष ने कहा कि हम सभी को आपसी समन्वय के साथ सत्र को सुचारू रूप से चलाना है जिससे कि सत्र के दौरान जनमानस एवं उत्तराखंड के विकास से संबंधित विषयों पर सदन में चिंतन मंथन हो सके। इस दौरान अधिकारियों ने भी विधानसभा अध्यक्ष को सत्र शांतिपूर्वक चलाए जाने के लिए अपने पूर्ण सहयोग की बात कही। बैठक में अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार, महानिदेशक सूचना बंसीधर तिवारी, आईजी गढ़वाल के एस नगन्याल, कमिश्नर गढ़वाल विनय शंकर पांडे, स्वास्थ्य सचिव आर राजेश कुमार, सीएमओ देहरादून डॉ संजय जैन,जिलाधिकारी देहरादून सोनिका, डीजी हेल्थ विनिता शाह, डीआईजी/एसएसपी देहरादून दलीप सिंह कुंवर, विधानसभा सचिव एस एम डी दानिश, उपसंयुक्त सचिव विधानसभा सीएम गोस्वामी, उपसचिव विधानसभा नरेंद्र रावत, उपसचिव हेम पंत, सुरक्षाधिकारी प्रदीप गुणवंत आदि आधिकारी मौजूद थे।

मुद्रा लोन के नाम पर ठगे दो लाख 80 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। मुद्रा योजना के तहत लोन लेने के नाम पर दो लाख 80 हजार रूपये की धोखाधडी में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू ग्राम निवासी अरविन्द त्रिपाठी ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके द्वारा मुद्रा योजना के अन्तर्गत लोन के लिए आनलाईन आवेदन किया गया था। उसके तुरन्त बाद मुद्रा योजना कार्यालय से फोन आने लगे व तुन्त जमा करने को कहा गया। जिसके बाद उसको फोन आया की आप अपने आधार कार्ड, पेन कार्ड, पासबुक की फोटो कापी भेजे व 3700 रुपये कागज बनाने के मांगे उसके पश्चात उनके द्वारा फोन किया गया व 25 जुलाई 2023 को 15 हजार रुपये इन्स्योरेन्श के नाम पर लिये गये व 5 हजार रुपये टैक्स के नाम पर लिये गये व 25 जुलाई 23 को ही दुबारा कागज अपरुवल के नाम पर मांगे गये। 25 जुलाई 2023 को ही 15 हजार रुपये मांगे गये व 27 जुलाई 23 को बारह हजार रुपये मांगे गये व 28 जुलाई 23 को 24 हजार 999 रुपये सर्विस टैक्स के नाम पर मांगे गये 4 अगस्त 23 को 25 हजार रुपये इन्कम टैक्स के लिए मांगे गये 26 जुलाई, 23 को 10 हजार रुपये बैक मे डालने के लिए फीस के तौर पर मांगे व बैक टैक्स के नाम पर 31 हजार 300 रुपये मांगे गये व अन्य प्रकार से भी इनके द्वारा उससे समय-2 पर पैसे मांगे गये है। इस प्रकार से उसके द्वारा मेरे से 2 लाख 80 हजार रुपये अब तक लिए जा चुके है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

'युवा संवाद कार्यक्रम भारत को विकसित राष्ट्र की श्रेणी में खड़ा करने में कारगर साबित होगा'

देहरादून (कासं)। भारत दुनिया की सबसे अधिक युवा आबादी वाला देश है। युवाओं की इस विशाल क्षमता को सही मायने में सुरक्षित करने और आगे बढ़ाने के लिए युवा संवाद 2047 कार्यक्रम बहुत जरूरी है।

उक्त विचार युवा एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार नेहरू युवा केंद्र एवं हिमालय हिमालय सेंटर फॉर कम्युनिटी एंड रूरल डेवलपमेंट स्वयंसेवी संस्था के द्वारा आशरा ट्रस्ट के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में जिला जज एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव एवं ने व्यक्त किये।

उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि युवा संवाद कार्यक्रम भारत को विकसित राष्ट्रीय के श्रेणी में खड़ा करने में कारगर साबित होगा।इससे पूर्व कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए युवा अधिकारी नेहरू युवा केंद्र अविनाश कुमार ने युवा संवाद कार्यक्रम पर प्रकाश डालते हुए बताया कि हमें 2047 तक उन पंच प्रण पर काम करना होगा ।जिनकी प्रेरणा से भारत विकसित राष्ट्र बनेगा।

इस अवसर पर आयोजित संवाद पर चर्चा में प्रतिभा करते हुए युवा प्रतिभागियों ने उन पंच प्राण पर विस्तृत रूप से प्रकाश डालते हुए अपनी कौशलता क्षमता एवं संवाद कौशलता का परिचय दिया। जिससे सभी उपस्थित लोगों ने बहुत प्रशंसा की भविष्य में इस तरह के संवाद कार्यक्रम आयोजित करने के लिए आयोजन कर्ताओं से निवेदन किया। कार्यक्रम में आगंतुकों का स्वागत आसरा ट्रस्ट के कार्यक्रम अधिकारी मुकुल शर्मा ने किया। कार्यक्रम के समापन अवसर पर हिमालयन सेंटर फॉर कम्युनिटी एंड रूरल डेवलपमेंट संस्था के अध्यक्ष अवध श शर्मा ने सभी प्रतिभागी एवं अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया एवं प्रमाण पत्र वितरण किया गया कार्यक्रम में मुख्य रूप से चतर सिंह नेगी, गीतांजलि, दामिनी ममगाई, डॉ अनिल डिमरी निदेशक इग्नू, अविनाश राजकुमार जिला युवा अधिकारी नेहरू युवा केंद्र आदि उपस्थित थे।

पीलिया के रोगी जरूर खाएं रसगुल्ला, इसके होंगे फायदे

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी डाइट लेना बहुत जरूरी है. डाइट में प्रोटीन का होना बहुत जरूरी है क्योंकि शरीर में इससे नई कोशिकाओं का निर्माण होता है. प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों की बात की जाए तो रसगुल्ला भी प्रोटीन से भरपूर होता है. रसगुल्ला पसंदीदा मिठाई होने के साथ ही एक बेहतरीन प्रोटीन सोर्स भी है, इसलिए अगर आप मिठाई खाना पसंद करते हैं तो रसगुल्ला एक बढ़िया विकल्प हो सकता है.पीलिया को कम करने में रसगुल्ला काफी मदद करता है. आइए जानते हैं रसगुल्ला खाने के फायदों के बारे में...

रसगुल्ला कम कैलोरी वाली मिठाइयों में शामिल है. १०० ग्राम रसगुल्ले में 153 कैलोरी कार्बोहाइड्रेट, 17 कैलोरी फैट और 16 कैलोरी प्रोटीन होता है. रसगुल्ला एनर्जी से भरपूर होता है. इसके अतिरिक्त रसगुल्ले में भरपूर लैक्टोएसिड और केसिन पाया जाता है, जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है.

पीलिया में लाभकारी होता है रसगुल्ला

बहुत से लोगों को इस बात की जानकारी नहीं है कि पीलिया में रसगुल्ला बहुत फायदेमंद होता है. जिस व्यक्ति को पीलिया है, यदि वह रोज सुबह एक रसगुल्ला खाएगा तो उसका पीलिया धीरे-धीरे खत्म हो जाएगा.

आंखों का पीलापन दूर करता है

जिन लोगों की आंखें हमेशा पीली नजर आती है और आंखों में जलन की समस्या बनी रहती है. उनके लिए भी रसगुल्ला लाभदायक होता है. इसके लिए नियमित रूप से रोज एक रसगुल्ले का सेवन करें. आंखें अच्छी रहेंगी और आंखों का पीलापन कम होगा और जलन की समस्या भी दूर होगी.

कैल्शियम का अच्छा विकल्प है रसगुल्ला

रसगुल्ला दूध के छैने से बनता है. दूध के छैने में काफी मात्रा में कैल्शियम होता है. इसलिए रसगुल्ले के नियमित सेवन से हड्डियां भी मजबूत होती है. वहीं बुढ़ापे में हड्डियां घिस जाने या जोड़ों में दर्द होने जैसी समस्या भी नहीं रहती है.

यूरिन में जलन की समस्या नहीं होती

यूरिन में जलन की समस्या जिन लोगों को अधिकतर बनी रहती है. वे लोग भी यदि रोज रसगुल्ला खाते हैं, तो उनकी यह समस्या जल्द ही ठीक हो जाएगी. रसगुल्ला ठंडी तासीर का होता है.

गर्भवती के लिए भी होता है फायदेमंद

गर्भवती महिलाओं के शिशु का वजन बढ़ाने के लिए भी अक्सर गाइनोकोलोजिस्ट रसगुल्ला खाने की सलाह देते हैं, इसलिए गर्भवती महिलाओं को भी रोज रसगुल्ला खाना चाहिए. ऐसा माना जाता है कि रसगुल्ला खाने से गर्भवती महिलाओं की सेहत ठीक रहती है.

रसगुल्ला खाएं तो इन बातों की रखें सावधानी

गर्भवती महिलाओं को रोज दो रसगुल्ले से ज्यादा का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे उन्हें डायबिटीज हो सकती है. रसगुल्ला खाने के बाद महिलाओं को रोज थोड़ा पैदल जरूर चलना चाहिए.(आरएनएस)

नहीं पड़ेगी महंगी क्रीम की जरूरत, अगर सुबह-शाम चेहरे पर मारेंगी ठंडा पानी

हम सभी सुबह उठकर सबसे पहले अपना चेहरा धोते हैं। चेहरे को धोना और उसकी साफ-सफाई के लिए हम कुछ खास बातों का भी ध्यान रखते हैं। कई लोग अपने चेहरे को गर्म पानी से तो कई लोग ठंडे पानी से धोते हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि चेहरे को ठंडे पानी से धोने पर स्किन को कितने फायदे मिलते हैं।

इस बात में कोई शक नहीं है कि गर्म पानी से मुंह धुलने में बड़ा आनंद आता है, मगर इससे स्किन को काफी नुकसान पहुंचता है। वहीं, एक्सपर्ट मानते हैं कि चेहरे को रोज ठंडे पानी से धोया जाना चाहिए। ऐसा करने से आपको कभी भी स्किन केयर प्रोडक्ट की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। अगर आप सोच रही हैं कि इससे क्या-क्या फायदे मिलेंगे, तो यहां पढ़ें...

चेहरे को ठंडे पानी से धोने के फायदे

सूजन दूर करे

रातभर स्किन पर जमा हुए तेल को ठंडे पानी के छींटे से दूर किया जा सकता है। यही नहीं अगर आपका चेहरा सुबह सोकर उठने पर सूजा रहता है, तो वह भी ठंडे पानी से मुंह धोने पर ठीक हो जाता है।

स्किन बनें जवां

ठंडे पानी से चेहरा धोने से आप जवान दिखते हैं। यह ठीक उसी तरह से है, जब आप अपने चेहरे पर आइस क्यूब रगड़ते हैं। चेहरे को ठंडे पानी से धोने पर फाइन लाइन्स और झुर्रियां काफी हद तक कम हो सकती हैं।

त्वचा पर ग्लो लाए

यह त्वचा को निखारने में भी मदद करता है और सुस्ती को दूर रखता है। यही कारण है कि हमारे बड़े कहते हैं कि जब आप सुबह आपकी नींद न खुले, तो मुंह पर थोड़ा सा ठंडा पानी मार लेना चाहिए। ऐसा करने से आपकी त्वचा में अधिक ब्लड सर्कुलेशन शुरू हो जाता है।

टोनर की तरह काम करे

ठंडा पानी भी गुलाब जल की तरह ही प्राकृतिक टोनर का काम करता है। इसलिए, यदि आपके पास घर पर टोनर नहीं है, तो आप हमेशा अपने चेहरे को धोने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं।(आरएनएस)

एक वर्ष से फरार दस हजार रुपये के ईनामी ठग को पुलिस ने किया गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। कई लोगों से लाखों रूपये ठगने वाला एक साल से फरार दस हजार के ईनामी को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

यहां इसकी जानकारी देते हुए शहर कोतवाल राकेश गुसांई ने बताया कि प्रमोद गुप्ता पुत्र विजय प्रकाश गुप्ता निवासी गिफ्ट पॉइंट राजपुर रोड देहरादून द्वारा प्रार्थना पत्र दिया कि कुलजीत सिंह सेठी निवासी अज्ञात द्वारा 05 अक्टूबर 2022 को उसकी दुकान में आकर चेक पर 20000 रुपए, दूसरे चेक पर 15000 रुपए व तीसरे चेक पर 27750 रुपए कुल 62750 रुपए व 6 अक्टूबर 22 को और सामान लेने के बाद फर्जी एनईएफटी का मैसेज दिखाकर धोखाधड़ी की गयी है। दूसरी घटना कुलजीत निवासी अज्ञात द्वारा 24 अक्टूबर 22 को शकील अहमद की दुकान से 43 इंच की एलइडी सैमसंग कंपनी की ले जाना व पेमेंट के नाम पर धोखाधड़ी की नियत से अपने फोन के व्हाट्सएप पेमेंट डिलीवरी का मैसेज दिखाकर एलईडी लेकर चले जाना व खाते में पैसा नहीं आया उसने उसके साथ ठगी की है। तीसरी घटना कुलजीत सिंह सेठी निवासी अज्ञात द्वारा 21 नवम्बर 22 को रोहित अग्रवाल की दुकान से 43 इंच की टीवी व लैपटॉप ले जाना व पेमेंट बिलिंग के नाम पर धोखाधड़ी की नियत से अपने फोन पर एक एनईएफटी का मैसेज दिखा कर चले जाना व उसके खाते में पैसे नहीं आया। तीनों के प्रार्थना पत्र के आधार पर थाना कोतवाली नगर में कुलजीत सेठी के विरुद्ध धोखाधडी का मुकदमा दर्ज किया गया। कुलजीत की तलाश हेतु उसके देहरादून स्थित पते मोती बाजार देहरादून पर कई बार दबिश दी गई तो ताला लगा मिला। लगातार दबिश के दौरान ज्ञात हुआ कि उक्त कुलजीत सेठी द्वारा अपना उक्त मकान बेच कर फरार हो गया है इसके पश्चात पुलिस टीम द्वारा लगातार उसकी तलाश हेतु विभिन्न ठिकानों पर दबिश दी किन्तु वहां पर भी देनदारी अधिक होने के कारण फरार हो गया। जांच में यह प्रकाश में आया कि उक्त कुलजीत का कोई स्थाई ठिकाना नही है तथा बार-2 अपने रहने के स्थान को बदलता रहता है। कुलजीत के द्वारा मोबाईल फोन का इस्तेमाल भी नही किया जा रहा था, जिससे उसके सम्बन्ध में कोई जानकारी नही मिल पा रही थी। इसके पश्चात उसकी गिरफ्तारी हेतु न्यायालय से उसका गिरफ्तारी वारण्ट जारी करवाया गया तथा उसके नाम पर 10 हजार रूपये का ईनाम घोषित किया गया। उसके लगातार करीब एक वर्ष से फरार चलने पर एक टीम का गठन किया गया, जिस पर थाना कोतवाली नगर पुलिस टीम के अथक प्रयासों से 29 अगस्त 2023 को कुलजीत सिंह सेठी को पल्टन बाजार देहरादून से थाना कोतवाली नगर पुलिस टीम द्वारा गिरफ्तार किया।

पति पर लगाया जान से मारने की धमकी देने का आरोप

संवाददाता

देहरादून। गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में महिला ने अपने पति के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ग्वालदम थराली चमोली निवासी सुमन शाह ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह शक्ति विहार निवासी विक्रम शाह के साथ हुआ था। उसने बताया कि वह काफी समय से अपने पति से अलग रह रही है। उसने बताया कि आज वह विकासनगर ब्लॉक के पास से जा रही थी तभी विक्रम शाह उसके सामने आकर खडा हो गया और उसके साथ गाली गलौच करने लगा उसने जब उसका विरोध किया तो उसको जान से मारने की धमकी देकर चला गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चॉकलेट खाने से कम होता है दिल की बीमारी का खतरा

चाकलेट खाना आपके हार्ट के लिए अच्छा है. यह बात एक रिसर्च में पता चली है. रिसर्च में कहा गया है कि सप्ताह में कम से कम एक बार चॉकलेट खाने से दिल की बीमारी का खतरा कम हो जाता है. यूरोपियन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी में प्रकाशित अध्ययन से पता चलता है कि चॉकलेट हार्ट की ब्लड वेसल को हेल्दी रखने में मदद करती है.

इसेक पहले हुए रिसर्च में पता चला था कि चॉकलेट ब्लड प्रेसर और ब्लड वेसल लाइनिंग दोनों के लिए फायदेमंद है. रिसर्च को लीड करने वाले अमेरिका के बायलर कॉलेज ऑफ मेडिसिन के चयक्रित क्रिटानानॉन्ग का कहना है कि मैं यह देखना चाहता था कि क्या यह हार्ट (कोरोनरी आर्टरिज) की आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करता है या नहीं. और यदि ऐसा होता है, तो क्या यह फायदेमंद या हानिकारक है?

शोधकर्ता ने पिछले पांच दशकों से चॉकलेट की खपत और कोरोनरी आर्टरी डिजीज (कोरोनरी धमनियों के रुकावट) के बीच संबंध की जांच के अध्ययन का एक कंबाइड एनालिसिस किया. एनालिसिस की 6 स्टडी में 336,289 लोगों ने भाग लिया. इन्होंने अपने चॉकलेट कंज्यूम करने के बार में बतया. लगभग नौ वर्षों में, 14,०43 लोगों में आर्टरी डिजीज हुई और 4,667 लोगों को दिल का दौरा पड़ा.

चॉकलेट में हार्ट को हेल्दी रखने वाले तत्व

शोध में कहा गया है कि सप्ताह में एक बार से ज्यादा टाइम में चॉकलेट खाने से आठ प्रतिशत आर्टरी डिजीज का खतरा कम होता है. क्रिटानानॉन्ग ने बताया कि चॉकलेट में हार्ट को स्वस्थ रखने वाले पोषक तत्व होते हैं जैसे कि फ्लेवोनोइड, मिथाइलक्सैन्थिन, पॉलीफेनोल और स्टीयरिक एसिड जो सूजन को कम कर सकते हैं और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकते हैं.

कौनसी चाकलेट खाएं

शोधकर्ताओं की टीम ने इस बात की जानकारी नहीं दी है कि कौन सी चाकलेट खाना सबसे अच्छा रहेगा. उन्होंने कहा कि शोध में इस बात का पता लगाने की कोशिश नहीं की गई कि कौन सी चाकलेट अधिक फायदेमंद होगी. स्टडी ऑथर्स ने लिखा, कोरोनरी आर्टरी डिजीज को रोकने के लिए चॉकलेट अच्छी है, लेकिन यह पता लगाने के लिए अधिक रिसर्च की आवश्यकता है कि कितनी और किस तरह की चॉकलेट रिकमंड की जाये

ज्यादा चोकलेट खाना भी नुकसानदायक है

शोध में यह नहीं बताया गया कि कितना मात्रा में चाकलेट खानी चाहिए. शोधकर्ताओं ने अधिक चाकलेट ना खाने के लिए कहा है. उनके अनुसार, मध्यम मात्रा में चॉकलेट कोरोनरी धमनियों की रक्षा करता लगता है, लेकिन ज्यादा मात्रा में चाकलेट खाना नुकसान पहुंचा सकता है.

जोड़ों के दर्द से राहत दिला सकते हैं ये 5 घरेलू नुस्खे, आज ही आजमाएं

आजकल ज्यादातर लोग जोड़ों के दर्द से परेशान हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। कुछ लोग गठिया से पीड़ित हैं, तो वहीं कुछ लोग चोट के कारण दर्द का अनुभव करते हैं। इसका कारण कुछ भी हो, लेकिन इस समस्या में जोड़ों में असहनीय दर्द होता है और अकड़न और सूजन आ जाती है, जिससे काफी तकलीफ होती है।आइये आज जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए कुछ असरदार घरेलू नुस्खे जानते हैं।

एप्सम नमक है प्रभावी

एप्सम नमक में अच्छी मात्रा में मैग्नीशियम सल्फेट होता है, जो सूजन को कम करने के लिए फायदेमंद है।लाभ के लिए दो कप एप्सम नमक को गर्म पानी के टब में डालें और फिर इसमें प्रभावित हिस्से को कुछ देर तक डुबोकर रखें।आप चाहें तो इस पानी के घोल में कपड़ा भिगोकर भी उसे प्रभावित हिस्से पर रख सकते हैं।एप्सम नमक के फायदे पाने के लिए इसे पानी में मिलाकर नहायें।

अदरक का करें इस्तेमाल

अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं।लाभ के लिए कद्दूकस किए हुए अदरक को पानी में मिलाकर उबालें। अब इसमें एक साफ कपड़े का टुकड़ा भिगो दें।इसके बाद कपड़े से अतिरिक्त पानी निचोड़कर इसे दर्द वाले जोड़ों पर कुछ देर तक रखें।बेहतर परिणाम के लिए आप इस उपाय को दिन में 2-3 बार दोहरा सकते हैं।

जैतून का तेल भी आएगा काम

जैतून का तेल भी जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने में आपकी मदद कर सकता है।जानवरों और इंसानों पर हुए अध्ययनों के मुताबिक, इस तेल में पॉलीफेनोल्स मौजूद होता है, जो गठिया के दर्द के इलाज के लिए प्रभावी है।लाभ के लिए दर्द वाले जोड़ों पर थोड़ी मात्रा में जैतून के तेल से मालिश करें। बेहतर परिणाम के लिए ऐसा दिन में 2 बार करें।बढ़िया जैतून का तेल खरीदने के लिए इन बातों का ध्यान रखें।

हल्दी करेगी मदद

हल्दी में करक्यूमिन नामक एक शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट होता है, जो जोड़ों के दर्द से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकता है।लाभ के लिए सबसे पहले एक कप दूध उबालें और फिर उसमें एक बड़ी चम्मच पिसी हुई हल्दी, एक चौथाई इंच कद्दूकस किया हुआ अदरक और एक चुटकी काली मिर्च डालें। जब यह मिश्रण अच्छे से उबल जाए तो इसे पी लें।जोड़ों के दर्द के अलावा हल्दी वाले दूध के सेवन से ये फायदे भी मिलते हैं। (आरएनएस)

किस रंग की प्लेट में खाने से घटता है मोटापा ?

अगर आप हेडलाइन पढ़ने के बाद थोड़ी हैरत में हैं, तो हम बिल्कुल भी हैरान नहीं हैं। हमें हमेशा बताया गया है कि वजन कम करने के लिए अच्छी खाने की आदतें और नियमित व्यायाम करना जरूरी होता है। तो, सवाल यह उठता है कि प्लेट का रंग भला इस जटिल प्रक्रिया को कैसे प्रभावित कर सकता है। हैरानी की बात यह है कि इस बात को विज्ञान भी मानता है। आइए विस्तार से जानते हैं इस बारे में...

वेट लॉस डाइट प्लान की प्रमुख चुनौतियों में से एक हिस्सा है खाने की मात्रा को कंट्रोल करना। आप अपनी प्लेट में कितना भोजन डालते हैं, वह बाद में जाकर आपकी कैलोरी काउंट में एड हो जाता है। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि आप अपनी प्लेट में जितना भी भोजन डालें, वह सोंच-समझ कर ही डालें। मगर बहुत से लोग नहीं समझ पाते कि उन्होंने अपनी प्लेट में भूख से ज्यादा खाना परोसा है। यहीं पर आपकी प्लेट का रंग सबसे महत्वपूर्ण भूमिका अदा करने का काम करता है।

भडकीले रंग जैसे - पीला, नारंगी और लाल, हमारी भूख को सबसे ज्यादा उत्तेजित करने के लिए जाने जाते हैं। विशेष रूप से लाल, हमारे रक्तचाप और हृदय गति को बढ़ाता है, जिससे हमें अधिक भूख लगती है। हालांकि, ग्रे, काले, भूरे और बैंगनी को एक भूख दबाने वाला रंग माना जाता है। इन रंगों की प्लेटों में भोजन करने से, ओवरईटिंग की संभावना कम हो जाती है। नीला रंग सभी के बीच सबसे अच्छा माना जाता है। विज्ञान सुझाव देता है कि गहरे नीले रंग की प्लेट में खाने से आप आसानी से पोर्शन कंट्रोल कर सकते हैं। जब बात वेट लॉस की आती है, तो न केवल बर्तनों का रंग बल्कि आकार भी एक अहम भूमिका निभाता है। अपना खाना या पानी, चौड़े बर्तन में लेने के बजाए हमेशा पतले ग्लास या कटोरे में सर्व करें।

दोनों में समान मात्रा में तरल पदार्थ या भोजन हो सकता है, लेकिन अध्ययन से पता चलता है कि लोग ऐसा महसूस करते हैं कि वे लंबे और पतले बर्तन की वजह से वह किसी भी चीज का सेवन ज्यादा कर रहे हैं।

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

धनिया पत्ती सेहत के लिए वरदान, खाली पेट खाने से मिलते हैं ये फायदे

धनिया के पत्ते भारतीय रसोई का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ये न केवल व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाते हैं, बल्कि उन्हें सेवन करने से स्वास्थ्य के अनेक लाभ भी होते हैं। खासकर, जब आप सुबह-सुबह खाली पेट धनिया के पत्ते खाते हैं, तो इसके स्वास्थ्य पर अधिक फायदे होते हैं। धनिया पत्तियों में से भरपूर पोषक तत्व, विटामिन, और मिनरल्स शरीर के अंदर सीधे पहुंचते हैं जो शरीर की कई प्रक्रियाओं में सहायक होते हैं। आइए देखते हैं यहां धनिया पत्ती के सेवन के मुख्य फायदे:

पाचन में सुधार: धनिया पत्ती पाचन में सहायक होती हैं। खाली पेट धनिया पत्ती का सेवन करने से पेट साफ रहता है और गैस की समस्या कम होती है।

शरीर का डिटॉक्सीफिकेशन: खाली पेट धनिया पत्ती में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

प्रतिरोध प्रणाली की मजबूती: खाली पेट धनिया पत्ती विटामिन ष्ट से भरपूर होती है, जो शरीर की प्रतिरोध प्रणाली को मजबूती प्रदान करता है।

हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है: खाली पेट धनिया पत्ती ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक होती है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी संतुलित रखने में मदद करती है।

जोड़ों की सूजन और दर्द में राहत: खाली पेट धनिया के पत्तों में एंटी-इंफ्लैमेटरी गुण होते हैं जो जोड़ों की सूजन और दर्द में राहत प्रदान करते हैं।

ताजगी और ऊजा: खाली पेट धनिया पत्ती का सेवन करने से दिन की शुरुआत में ताजगी और ऊर्जा महसूस होती है।

वजन नियंत्रण में फायदेमंद : धनिया पत्ती का सेवन मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने में मदद करता है जिससे वजन नियंत्रित रहता है। धनिये के पत्तों को खाली पेट चबाने से वजन कम करने में मदद मिल सकती है।

रक्त शुद्धिकरण में सहायक : धनिया खून को शुद्ध करने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है जो रक्त को शुद्ध करते हैं। खाली पेट धनिया खाने से शरीर का रक्त स्वच्छ बना रहता है। (आरएनएस)

चाहती हैं वजन घटाना तो पहनें हाई हील्स

दुनिया बहुत ही तेजी से दौडने लगी है और इस आपा-धापी में फिट एण्ड फाइन रहने के लिए एक्सरसाइज का वक्त नहीं मिल पाता है। क्योंकि जब बात काम और सेहत की आती है तो लोग समझौता अपनी सेहत के साथ ही करते हैं। आप फिट रहने के लिए हमेशा एक्सरसाइज जिम और डाइटिंग करते हैं लेकिन कई बार इन तमाम तरीकों को अपनाकर भी आप अपना वजन कम नहीं कर पाते तो अपनाएं स्टिलटोज के साथ एक्सरसाइज करने अनोखा तरीका वो कैसे तो आगे की स्लाइड्स पर पढें..

हमने तीन एक्सरसाइज चुनीं, जो आपको को एक परफैक्ट बॉडी, टोन्ड, बॉटम्स, कसे हुए हिप्स और पतली जांघ दे सकते हैं।

डांसिंग- आप अपने पैरों को साथ लाएं और सीधे खडे हो जाएं। कल्पना करें कि एक वृत्त के बीच में खडी हें। अपनी पसंद का सॉन्ग लगाएं और अपने दाएं पैर को फर्श पर जमाएं हुए बाएं पैर को अर्ध-वृत्त बनाने के लिए आगे बढाएं। जितना हो सके अपने पैरों की उंगलियों को मोडें। दूसरी ओर भी यही प्रक्रिया दोहराएं।

स्कॉट करें- जब आप हील्स पहनती हैं तो शरीर के तीन मुख्य हिस्सों पर काम करती हैं पैर, धड और कूल्हें। अपने पैरों को दूर रखकर घुटनों को झुकाएं और उकडू बैठने की मुद्रा बनाएं, ध्यान रखें कि आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा सीधा हो और खुद के संतुलित करने के लिए हाथों को हिप्स पर रखें। एक मिनट के लिए यही मुद्रा बनाए रखें मुद्रा से बाहर आकर सीधी खडी हे जाए।

शब्द सामर्थ्य -029

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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

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				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 28 का हल

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

डेब्यू से पहले ही शनाया कपूर ने चलाया हुस्न का जादू

बॉलीवुड के दिग्गज एक्टर संजय कपूर की लाडली शनाया कपूर ने भी पिता की तरह एक्टिंग में अपना करियर तलाश लिया है। काफी समय से शनाया के डेब्यू को लेकर खबरें आ रही हैं। उनकी फिल्मों के नाम तक ऐलान हो चुके हैं। दूसरी ओर शनाया का ऐसा जलवा इन दिनों देखने को मिल रहा है कि सोशल मीडिया पर उनके फॉलोअर्स की लिस्ट लगातार बढ़ती जा रही है। शनाया ने अपने स्टाइलिश और ग्लैमर का जादू अभी से चला दिया है। शनाया इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव रहने लगी हैं। लगभग हर दिन उनका एक नया और स्टाइलिश फोटोशूट सामने आ जाता है। अब फिर से उन्होंने अदाएं दिखाते हुए कई फोटोज शेयर की हैं। लेटेस्ट लुक में शनाया शॉर्ट व्हाइट स्कर्ट और मैचिंग का क्रॉप टॉप पहने हुए नजर आ रही हैं। इस को-ओर्ड सेट को उन्होंने काफी स्टाइलिश अंदाज में कैरी किया है। शनाया ने यहां मिनिमल मेकअप रखा है। उन्होंने सटल बेस के साथ न्यूड ग्लॉसी लिप्स और स्मोकी आईज मेकअप किया है। इसके साथ उन्होंने मैसी हाई पोनीटेल बनाई है। वहीं, उनके चेहरे पर बिखरी जुल्फें उन्हें और अट्रैक्टिव बना रही हैं। शनाया ने अपने इस लुक को कैमरे के सामने फ्लॉन्ट करते हुए कई पोज दिए हैं।

गिप्पी ग्रेवाल ने किया अपनी नई फिल्म मौजां ही मौजां का ऐलान

पंजाबी सिनेमा के जाने-माने अभिनेता और गायक गिप्पी ग्रेवाल ने कैरी ऑन जट्टा 3 की सफलता के बाद अपनी नई फिल्म का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम मौजां ही मौजां है। फिल्म का पहला पोस्टर भी सामने आ चुका है, जिसे प्रशंसकों का बेशुमार प्यार मिल रहा है।इसके साथ निर्माताओं ने मौजां ही मौजां की रिलीज तारीख से भी पर्दा उठा दिया है।

गिप्पी ने इंस्टाग्राम पर मौजां ही मौजां का पोस्टर साझा किया है। उन्होंने लिखा, मौजां ही मौजां का फर्स्ट लुक आया है। सिनेमाघरों में मिलते हैं २० अक्टूबर को।मौजां ही मौजां का 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 नजर आएंगे। इस फिल्म के जरिए दिग्गज अभिनेता संजय दत्त पंजाबी सिनेमा की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार है।

पोस्टर बहुत दिलचस्प लग रहा है और भरपूर कॉमेडी और हंसी के साथ एक मजेदार मनोरंजन पैकेज देने का वादा करता है। 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। फिल्म में तनु ग्रेवाल, हसनीन चौहान और जिमी शर्मा भी अहम भूमिका निभाते नजर आएंगे। 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 २० अक्टूबर २०23 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सलमान खान स्टारर टाइगर 3 में दिखेगा हॉलीवुड फिल्म निर्माता क्रिस्टोफर नोलन का कनेक्शन

सलमान खान की टाइगर 3 का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। जासूसी एक्शन फिल्म में इस बार हॉलीवुड का टच दिखाई देगा। इस फिल्?म के साथ ओपेनहाइमर बनाने वाले हॉलीवुड फिल्म निर्माता क्रिस्टोफर नोलन जुड़ गए हैं।

प्रोडक्शन बैनर यशराज फिल्म्स के साथ हॉलीवुड एक्शन डायरेक्टर मार्क स्किजाक भी जुड़ गए है। मार्क ने पहले क्रिस्टोफर नोलन के साथ डनकर्क और द डार्क नाइट राइजेज जैसी फिल्?मों में काम किया है।

एक सूत्र ने बताया, वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स हमारे देश की सबसे शानदार फ्रेंचाइजी है। इस यूनिवर्स ने हमेशा लोगों की कल्पना पर जीत हासिल की है। लेकिन जब आप टाइगर, पठान और वॉर के साथ ऐसा ट्राई करते है तो लोगों की उम्मीदें स्वाभाविक रूप से आसमान छू जाती हैं। वे देखना चाहते हैं कि उनके लिए क्या नया पेश किया जा रहा है। वाईआरएफ हर फिल्म के साथ ऊपर उठकर काम करता है।

सूत्र ने आगे कहा, अगर आप टाइगर 3 में एक्शन निर्देशकों की लाइन-अप को देखेंगे, तो आपको एहसास होगा कि निर्माता आदित्य चोपड़ा और निर्देशक मनीष शर्मा ऐसा करने का इरादा रखते हैं। वे दर्शकों को एक धमाकेदार एक्शन देना चाहते हैं। हॉलीवुड भी अब इस फिल्म का हिस्सा हैं। मार्क स्किजैक पहले क्रिस्टोफर नोलन के साथ काम कर चुके हैं। नोलन भी इस फिल्म का हिस्सा हैं।

इस फिल्म में एवेंजर्स: एंडगेम में काम करने वाले हॉलीवुड एक्शन कोऑर्डिनेटर क्रिस बार्न्स का भी काम नजर आएगा।

सुपरस्टार सलमान खान की यह फिल्म दिवाली पर रिलीज होगी, जिसमें कैटरीना कैफ और इमरान हाशमी भी मुख्य भूमिका में हैं।

टाइगर 3 का निर्देशन मनीष शर्मा ने किया है। यह फिल्म इस दिवाली हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज होगी।

दुनियाभर में सनी देओल की गदर 2 का जलवा

सनी देओल की फिल्म गदर 2 का इंडिया ही नहीं पूरी दुनियाभर में जलवा है। हर कोई इस फिल्म को देखने का प्लान बना रह है। तारा सिंह को पूरी दुनिया में पसंद किया जा रहा है जिसकी वजह हर जगह उन्हीं के चर्चे हैं। दुनियाभर में तारा सिंह और सकीना की कहानी करोड़ों का बिजनेस कर चुकी है। गदर 2 का वर्ल्डवाइड कलेक्शन सामने आ गया है जिसके बाद ये 5०० करोड़ के क्लब में शामिल हो चुकी है।

गदर 2 को रिलीज हुए ३ हफ्तों से ज्यादा का समय हो गया है और अभी तक इसने बॉक्स ऑफिस पर अपनी पकड़ बनाई हुई। आज हम आपको फिल्म के वर्ल्डवाइड कलेक्शन के बारे में बताते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक गदर 2 ने दुनियाभर में 5०० करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है। फिल्म 525.14 करोड़ का बिजनेस कर चुकी है। ये कलेक्शन जल्द ही 6०० करोड़ भी हो सकता है।

गदर 2 की बात करें तो ये साल 2००1 में आई फिल्म का सीक्वल है। गदर की स्टारकास्ट ही इसके सीक्वल में नजर आई है। सनी देओल, अमीषा पटेल और उत्कर्ष शर्मा लीड रोल में नजर आए हैं। वहीं मनीष वाधवा ने फिल्म में विलेन का किरदार निभाया है। फिल्म को अनिल शर्मा ने डायरेक्ट किया है। गदर 2 की सक्सेस के बाद से गदर 3 की खबरें आ रही हैं। हालांकि सनी देओल ने अभी इस खबर को खंडित कर दिया है।

गदर 2 साल 2००1 में आई फिल्म गदर का सीक्वल है। फिल्म का निर्देशन अनिल शर्मा ने किया था और गदर 2 के निर्देशक भी अनिल ही हैं।महज 18 करोड़ रुपये की लागत में बनी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 133 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था। गदर ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर उपलब्ध है।ऐसी चर्चा है कि सिनेमाघरों में धमाल मचाने के बाद गदर 2 भी जी5 पर रिलीज होगी।

जवान के लिए एकजुट हुए दुनियाभर के 6 मशहूर एक्शन निर्देशक

शाहरुख खान अपनी फिल्म जवान के साथ बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचाने के लिए तैयार हैं। फिल्म के प्रीव्यू और गानों को प्रशंसकों ने काफी पसंद किया और वह बेसब्री से इसकी रिलीज का इंतजार कर रहे हैं।अब फिल्म के एक्शन सीक्वेंस से जुड़ी खबर सामने आई है, जिसे जानकर प्रशंसक और भी उत्सुक हो गए हैं।दरअसल, निर्माताओं ने फिल्म के एक्शन को धमाकेदार बनाने के लिए 6 बड़े एक्शन निर्देशकों की एक फौज तैयार की थी।

जवान इस साल की सबसे बड़ी एक्शन एंटरटेनर फिल्मों में से एक है। ऐसे में फिल्म के निर्माताओं ने दर्शकों को कुछ नया और जबरदस्त दिखाने के लिए 6 बेहतरीन एक्शन निर्देशकों को इसका हिस्सा बनाया, जो विश्व स्तर पर सर्वश्रेष्ठ फिल्मों में एक्शन सीक्वेंस फिल्मा चुके हैं।

मिली जानकारी के अनुसार, जवान में बाइक, ट्रक और कार के अलावा भी कई तरह के एक्शन सीन को इन निर्देशकों ने फिल्माया है, जो बेहद ही रोमांचक होंगे।

द फास्ट एंड द फ्यूरियस, कैप्टन अमेरिका और टीनएज म्यूटेंट निंजा टर्टल जैसी हॉलीवुड फिल्मों का हिस्सा रहे स्पिरो रजाटोस भी जवान से जुड़े हैं। वह शाहरुख की फिल्म रा.वन का हिस्सा थे, जिसमें उनके एक्शन सीक्वेंस को सराहा गया था।हॉलीवुड, बॉलीवुड और तेलुगु फिल्मों में काम करने वाले एक्शन निर्देशक यानिक बेन ने भी फिल्म रईस के बाद दोबारा शाहरुख के साथ काम किया है। वह इंसेप्शन और टाइगर जिंदा है में एक्शन सीक्वेंस शूट कर चुके हैं।

वॉर, मैड मैक्स: फ्यूरी रोड और एवेंजर्स: एज ऑफ अल्ट्रॉन जैसी फिल्मों में एक्शन सीन के पीछे क्रेग मैक्रे का हाथ है। अब जवान में उनकी भागीदारी ने टीम के कद को और ऊंचा कर दिया है।केचा खम्फकडी ने हिंदी सहित कन्नड़, मलयालम, तमिल, तेलुगु और अंग्रेजी भाषा की फिल्मों में काम किया है।वह मुख्य रूप से प्रभास की बाहुबली 2 में अपने प्रभावशाली योगदान के लिए जाने जाते हैं, जिसके लिए उन्हें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार मिला था।

इनके अलावा शेरशाह, सूर्यवंशी और पठान जैसी फिल्मों में एक्शन सीन से अपनी छाप छोड़ने वाले सुनील रोड्रिग्स ने भी जवान में जबरदस्त एक्शन फिल्माया है।अनल अरासु की बात करें तो वह फाइट मास्टर/एक्शन कोरियोग्राफर हैं, जो तमिल, तेलुगु, मलयालम और हिंदी फिल्मों में काम करते हैं।वह सलमान खान की सुल्तान और किक सहित कई फिल्मों में एक्शन कराने के लिए मशहूर हैं।अब इन एक्शन निर्देशकों को एटली अपनी फिल्म के लिए साथ में लेकर आए हैं।

जवान गौरी खान द्वारा निर्मित और गौरव वर्मा द्वारा सह-निर्मित रेड चिलीज एंटरटेनमेंट की फिल्म है।यह फिल्म 7 सितंबर को हिंदी, तमिल और तेलुगु में दुनियाभर में रिलीज होगी।फिल्म में पहली बार शाहरुख की जोड़ी नयनतारा के साथ बनी है, जिन्हें साउथ की लेडी सुपरस्टार कहा जाता है।फिल्म में सान्या मल्होत्रा, विजय सेतुपति, सुनील ग्रोवर शामिल हैं और दीपिका पादुकोण का कैमियो है।इसके बाद शाहरुख राजकुमार हिरनी की फिल्म डंकी में तापसी पन्नू के साथ दिखेंगे।

भारत की जी-20 की अध्यक्षता में एक समावेशी वैश्विक स्वास्थ्य संरचना की आधारशिला रखी गयी

अनुशंसित लेखक: केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री

भारत नई दिल्ली में 18वें जी20 राष्ट्राध्यक्षों और शासनाध्यक्षों के शिखर सम्मेलन की मेजबानी की तैयारी कर रहा है। इस परिदृश्य में हमें यह स्वीकार करना चाहिए कि वास्तव में समावेशी और समग्र सार्वभौमिक स्वास्थ्य संरचना के निर्माण के लिए ग्लोबल साउथ और ग्लोबल नॉर्थ को जोड़ने वाले सेतु की आधारशिला रखी जा चुकी है, जब भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गांधीनगर में आयोजित स्वास्थ्य मंत्रिस्तरीय बैठक में कहा, हमें अपने नवाचारों का जनकल्याण के लिए उपयोग करना चाहिए। हमें वित्तपोषण के दोहराव से बचना चाहिए। हमें प्रौद्योगिकी की न्यायसंगत उपलब्धता की सुविधा प्रदान करनी चाहिए। यह देखकर खुशी होती है कि शक्तिशाली अंतरराष्ट्रीय मंच के सदस्यों ने महामारी के वर्षों के दौरान और उसके बाद से अर्जित सामूहिक ज्ञान के आधार पर कार्य करने के लिए एक लंबा सफर तय किया है। वास्तविक स्वतंत्रता तभी शुरू होती है, जब पूरी मानवता के स्वास्थ्य के साथ कोई समझौता नहीं किया जाता है। यदि कोई वायरस तबाही मचाने का फैसला करता है और हम इसका मुकाबला करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो समाज किसी भी स्तर की आर्थिक खुशहाली का आनंद नहीं ले सकता है। यह बात, भारत की जी20 अध्यक्षता के तहत महत्वपूर्ण स्वास्थ्य प्राथमिकताओं पर विचार-विमर्श की अंतर्निहित अवधारणा रही है। मंत्रियों, वरिष्ठ नीति निर्माताओं और बहुपक्षीय एजेंसियों ने स्पष्ट तौर पर भारत की जी20 स्वास्थ्य प्राथमिकताओं का समर्थन किया है, जो सभी की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच और उनकी क्षमताओं की जटिलताओं पर प्रकाश डालता है। इस प्रक्रिया में, हम बात पर एक व्यापक सहमति बनाने में सफल रहे हैं कि भविष्य की स्वास्थ्य आपात स्थितियों को रोकने, इसके लिए तैयार रहने और इसका मुकाबला करने के लिए सामूहिक वैश्विक कार्रवाई ही आगे का रास्ता है और महामारी से उबरने की प्रक्रिया न्यायसंगत होनी चाहिए।

स्वास्थ्य पर कुछ महत्वपूर्ण वैश्विक कार्रवाइयों में शामिल हैं, चिकित्सा उपाय प्लेटफार्म के सिद्धांतों और संरचना पर आम सहमति बनाना, जो टीकों, उपचार, निदान और अन्य समाधानों तक पहुंच से जुड़ी मौजूदा असमानताओं में कमी ला सकता है और जिन्हें स्वास्थ्य संकटों से निपटने में प्रभावी उपाय माना जाता है; डिजिटल स्वास्थ्य पर एक वैश्विक पहल, जो देशों की डिजिटल स्वास्थ्य पहल की प्रगति की इस प्रकार सहायता करे कि अपने विशिष्ट संदर्भ में अन्य देशों के लिए समाधान अपनाने में अंतर को कम किया जा सके; इस बारे में अपनी समझ विकसित करना कि जलवायु और स्वास्थ्य एक-दूसरे को कैसे प्रभावित करते हैं, ताकि विशिष्ट समाधानों को प्राथमिकता दी जा सके; और पारंपरिक औषधियों के हमारे भंडार से जानकारी प्राप्त करना, ताकि हमारे भविष्य का स्वास्थ्य हमारे अतीत के ज्ञान से लाभ उठा सके।

प्रतिरोधी चिकित्सा उपाय प्लेटफॉर्म की आवश्यकता

दुनिया भर में कोविड-19 टीकाकरण और नैदानिक चिकित्सा ने हमारी निहित असमानताओं को उजागर किया है, जिन्हें हमें दूर करना होगा। आपस में अत्यधिक जुड़ी हुई दुनिया में, किसी देश में रोगाणुओं का खतरा, पूरी दुनिया के लिए खतरा है और हमें सिद्धांतों तथा एक वैश्विक संरचना पर सहमत होना चाहिए, जो टीकों, नैदानिक परीक्षणों, दवाओं और अन्य समाधानों तक न्यायसंगत और समय पर पहुंच में सभी देशों को सक्षम बना सके।

ऐसा वैश्विक प्लेटफार्म समावेशी होना चाहिए, जिसका अर्थ है कि यह उन देशों को ध्यान में रखता है, जो समाधान तक पहुंच में बाधाओं का सामना करते हैं; कुशल होना चाहिए, जिसका अर्थ है कि यह मौजूदा क्षमताओं और नेटवर्क पर तेजी से आगे बढ़ता है; कार्यकुशल और अनुकूल होना चाहिए; जिसका अर्थ है कि इसमें बदलती जरूरतों और वैज्ञानिक प्रमाणों के अनुसार तेजी से अनुकूलन करने के लिए अंतर्निहित लचीलापन है और जवाबदेह होना चाहिए; जिसका अर्थ है कि एक पारदर्शी संरचना में स्पष्ट और साझा जिम्मेदारी है। इसे शीघ्रता से किफायती चिकित्सा समाधान उपलब्ध कराने चाहिए। जी20 के माध्यम से, हमने डब्ल्यूएचओ के नेतृत्व में ऐसे प्लेटफार्म को लागू करने के परामर्श के लिए एक अंतरिम व्यवस्था के निर्माण पर बिना किसी देरी के अपनी प्रतिबद्धता जताई है, जहाँ निम्न और मध्यम आय वाले देशों का पर्याप्त प्रतिनिधित्व हो, ताकि अगली स्वास्थ्य आपात स्थिति से मुकाबले के लिए हम पूरे तरह तैयार रहें।

जी-20 देशों ने विशेष रूप से विकासशील देशों में टीकों, चिकित्सीय और नैदानिक उत्पादों की क्षेत्रीय विनिर्माण क्षमताओं को बढ़ाने के साथ-साथ सामूहिक रूप से अनुसंधान एवं विकास के एक इकोसिस्टम को विकसित करने की आवश्यकता पर जोर दिया है, ताकि स्वास्थ्य-आपातकालीन स्थितियों में बाजार की विफलताओं से बचा जा सके।

डिजिटल स्वास्थ्य पर वैश्विक पहल का शुभारंभ

सार्वभौमिक स्वास्थ्य देखभाल के लक्ष्य को हासिल करने की दिशा में, डिजिटल स्वास्थ्य सबसे शक्तिशाली उपायों में से एक के रूप में उभरा है। महामारी के दौरान हमने भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य में डिजिटल उपकरणों की परिवर्तनकारी क्षमता का अनुभव किया है। कोविड-19 के दौरान, डिजिटल जनकल्याण उपायों के रूप में परिकल्पित को-विन और ई-संजीवनी जैसे प्लेटफॉर्म पूर्ण रूप से गेम-चेंजर साबित हुए, जिसने एक अरब से अधिक लोगों तक, जिनमें सबसे कमजोर समुदाय भी शामिल थे, टीकों और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच के तरीके को पूरी तरह से लोकतांत्रिक बना दिया। भारत पहले से ही एक राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य इकोसिस्टम - आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन (एबीडीएम) ख्र तैयार कर रहा है, जो मरीजों को उनके मेडिकल रिकॉर्ड का संग्रह करने, मेडिकल रिकॉर्ड तक पहुँच प्राप्त करने और उचित उपचार व अनुवर्ती चिकित्सा सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ मेडिकल रिकॉर्ड साझा करने का अधिकार देता है।

120 से अधिक देशों ने अपनी राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य नीतियां या रणनीतियां विकसित की हैं, जो कम आय वाले देशों सहित दुनिया भर में डिजिटल स्वास्थ्य उपकरणों की जरूरत को दर्शाती हैं। लेकिन कुछ समय पहले तक, देशों के पास डिजिटल स्वास्थ्य पहल पर ज्ञान के आदान-प्रदान के लिए कोई आम प्लेटफार्म और भाषा नहीं थी, जबकि वे ऐसा करना चाहते थे। डिजिटल स्वास्थ्य में इस तरह से अलग-अलग से कार्य करने का मतलब है कि समान उत्पाद का कई रूपों में दोहराव होना है। भारत की जी-20 अध्यक्षता के तहत 19 अगस्त को डिजिटल स्वास्थ्य पर डब्ल्यूएचओ के नेतृत्व वाली वैश्विक पहल (जीआईडीएच) के लॉन्च के बाद इस स्थिति में बदलाव होना निश्चित है। इस पहल पर जी-20 देशों के सर्वसम्मत समर्थन ने यह सुनिश्चित किया है कि दुनिया, निर्णायक रूप से देशों के बीच बढ़ते डिजिटल-विभाजन को पाटने के लिए, एक विभाजित डिजिटल स्वास्थ्य व्यवस्था से वैश्विक डिजिटल स्वास्थ्य व्यवस्था की ओर आगे बढ़ेगी। इस पहल का उद्देश्य देशों को उच्च गुणवत्ता वाली डिजिटल स्वास्थ्य प्रणालियों की योजना बनाने और उन्हें लागू करने में सहायता करना और मरीजों को गोपनीयता और नैतिकता के उच्चतम सम्मान के साथ जन-केंद्रित दृष्टिकोण के आधार पर स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच की सुविधा प्राप्त करने में मदद करना है। इस तरह की संरचना को साधन प्रदान करने चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि दुनिया भर में लोगों को दी जाने वाली डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता एक निश्चित मानक पूरा कर रहीं हैं; देशों की डिजिटल स्वास्थ्य यात्रा को समझने और साझा करने के लिए एक मंच बनाया जा रहा है तथा उनकी जरूरतों को इस तरह से उजागर किया जा रहा है कि एक देश दूसरे देश से सीख सकें और सभी के लिए स्वास्थ्य की इस यात्रा की दूरी कम की जा सके।

जलवायु और स्वास्थ्य को प्राथमिकता

सभी क्षेत्रों में जलवायु संबंधी जागरूकता होने के बावजूद, मानव स्वास्थ्य, पशु स्वास्थ्य और पौधों के स्वास्थ्य को कवर करने वाले वन-हेल्थ परिदृश्य में जलवायु, स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है तथा इनका आपसी संबंध क्या है, को अभी तक पूरी तरह से समझा नहीं जा सका है। भारत की अध्यक्षता ने पहली बार जी-20 के माध्यम से इन अदृश्य कड़ियों को सुलझाने की आवश्यकता को स्वीकार किया है, ताकि हम समाधानों को प्राथमिकता दे सकें। जी-20 देशों ने निम्न कार्बन उत्सर्जन, उच्च-गुणवत्ता वाले स्थाई और जलवायु सहनीय स्वास्थ्य प्रणालियों को प्राथमिकता देने के लिए प्रतिबद्धता जताई है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि हमारा स्वास्थ्य क्षेत्र ऐसे समय में पीछे न रह जाये, जब सभी क्षेत्र नेट-जीरो लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपना योगदान दे रहे हैं। हमारे परिणाम दस्तावेज में, जी-20 देशों ने वन-हेल्थ दृष्टिकोण के माध्यम से जीवाणु-रोधी प्रतिरोध (एएमआर) से निपटने का भी वादा किया गया है।

पारंपरिक चिकित्सा की भूमिका

ऐसे समय में जब दुनिया भर में समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने वाली एकीकृत चिकित्सा के क्षेत्र में क्रांति हो रही है, तो हमारा मानना है कि शक्तिशाली पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को पुनर्जीवित करना और जी-20 जैसे वैश्विक समूहों के माध्यम से मानवता को उनके अप्रयुक्त लाभों की पेशकश करना हमारी जिम्मेदारी है। पिछले साल, हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने गुजरात के जामनगर में पारंपरिक चिकित्सा के डब्ल्यूएचओ-वैश्विक केंद्र का उद्घाटन किया और दुनिया के लिए हमारे प्राचीन आरोग्य ज्ञान के दरवाजे खोले। स्वास्थ्य में साक्ष्य-आधारित पारंपरिक और पूरक चिकित्सा की संभावित भूमिका की पहचान करते हुए हम जी-20 में सदस्य देशों के साथ उस विरासत को आगे ले जा रहे हैं। एक कालातीत श्लोक के अनुसार, आरोग्यम परमं भाग्य, स्वास्थ्य सर्वार्थ साधनम्, जिसका अर्थ है पनिरोगी होना परम भाग्य है और स्वास्थ्य से अन्य सभी कार्य सिद्ध होते हैंछ, महामारी के अनुभव के बाद, जी-20 में हमने इस पर ध्यान दिया है और निर्णय लिया है कि अब कार्रवाई करने का समय आ गया।

सू- दोकू क्र.029

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

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.28 का हल

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

ऐसे बचें ब्लैक हेड्स से

चेहरे पर ब्लैकहेड्स होना एक आम समस्या है लेकिन ये बड़ी इससे पहले ही आपको स्किन की केयर शुरू कर देनी चाहिए। अक्सर महिलाएं ब्लैकहेड्स की प्रॉब्लम से गुजरती हैं। इसके लिए जहां हमारा केयरलेस ऐटिट्यूड वजह है। वहीं हार्मोनल डिसऑर्डर की वजह से भी ऐसा हो सकता है। शरीर में न्यूट्रीशंस की कमी, स्ट्रेस, अनिद्रा व धूल मिट्टी के कारण ऐसा होता है। जानते हैं बचाव के कुछ टिप्स -

ऐसे करें बचाव

अपने खाने में संतुलित आहार लें। पानी खूब पीएं। यह हमारे शरीर से टॉक्सीन निकालता है और स्कीन को हाइड्रेट करता है। दिन भर हमारा सामना धूल मिट्टी से होता रहता है इसलिए जितना संभव हो चेहरे को साफ रखें। दिनभर में दो से तीन बार चेहरे को जरूर धोएं। मार्केट में कई तरह के स्क्रब मौजूद हैं। डेली स्क्रब करें। होममेड स्क्रब का यूज भी कर सकती हैं। अंडे और शहद का मास्क बना कर लगाने से फायदा होगा। रात को सोने से पहले चेहरे से मेकअप उतराना ना भूलें। मेकअप उतारने के लिए बेबी लोशन का इस्तेमाल करें। अपने तौलिए और पिलो कवर को साफ रखें क्योंकि उसमें मौजूद बैक्टीरिया चेहरे के लिए हानिकारक हो सकता है। अगर चेहरे पर ब्लैक हेड्स हों, तो उसे कभी दबा कर ना निकालें। यह चेहरे पर गहरा दाग छोड़ देता है।

सीएम धामी ने खटीमा गोलीकांड के शहीदों को दी श्रद्धांजलि

विशेष संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज खटीमा स्थित शहीद स्थल पर खटीमा गोलीकांड के शहीदों को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री अजय भट्ट भी मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री धामी ने शहीदों की प्रतिमाओं पर पुष्पांजलि अर्पित करने के बाद अपने संबोधन में कहा कि आज का दिन हमारे लिए कोई खुशी का दिन नहीं है क्योंकि इसी दिन 1 सितंबर को हमने सात अपनों को खोया था। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड के लोग अलग राज्य आंदोलन के इन शहीदों को कभी भूल नहीं सकते है। जिन्होंने इस राज्य के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया। उन्होंने कहा कि प्रदेशवासियों को इस राज्य के लिए तमाम तरह की यातनाए सहनी पड़ी है। लाठी-डंडे खाए हैं और पुलिस की बर्बरता का शिकार होना पड़ा है। आज के ही दिन पुलिस की बर्बरता पूर्ण कार्रवाई में हमने अपने सात परिवारजनों को खो दिया था इस गोलीकांड की पीड़ा कभी कम नहीं हो सकती है। उन्होंने कहा कि आज अगर हम एक राज्य के रूप में अपना अस्तित्व कायम कर सके हैं तो इसमें राज्य के उन तमाम आंदोलनकारियों का अहम योगदान रहा है जिन्होंने अपना सब कुछ दांव पर लगा दिया।

❑राज्य के लोग शहीदों के बलिदान के आभारी
❑अजय भट्ट ने भी किये श्रद्धा सुमन अर्पित

वही कार्यक्रम में मौजूद लोगों को संबोधित करते हुए केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री अजय भट्ट ने कहा कि यह अत्यंत गौरव की बात है की गोली कांड में शहीद हुए हमारे अपनों ने राज्य के लिए यह सर्वोच्च बलिदान दिया है। शहीदों के परिजनों से उन्होंने कहा कि उन्हें मन छोटा नहीं करना चाहिए क्योंकि यह गार्ड ऑफ ऑनर किसी आम आदमी को नहीं दिया जाता है। उन्होंने कहा कि उनके इस महा बलिदान के लिए राज्य व राज्य की सरकार सदैव ऋणी रहेगी। उल्लेखनीय है कि इस अवसर पर कुछ लोगों ने इस बात पर नाराजगी भी जताई कि राज्य की अब तक की सरकारे अपने शहीदों के गुनहगारों को सजा नहीं दिलवा सकी है जिसका दर्द हमेशा शहीदों के परिजनों को सालता रहेगा।

आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने खटीमा के शहीदों को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखाण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने एक सितम्बर 1994 को खटीमा में हुए शहीदों को याद कर श्रद्धांजलि दी। आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के तत्वावधान में कचहरी परिसर शहीद स्मारक में एक सितंबर 1994 को खटीमा में राज्य के लिए शहीद उन शहीदों को श्रद्धा सुमन अर्पित किए गए। इस मौके पर परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार और राज्य आंदोलनकारी प्रभात डंडरियाल ने कहा कि शहीदों को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि राज्य की स्थाई राजधानी गैरसण में बने राज्य का चोमूखी विकास हो तथा राज्य भ्रष्टाचार मुक्त रहे। शहीदों को श्रद्धांजलि देने वालों में उत्तराखंड आंदोलनकारी संरक्षक नवनीत गोसाई, विपुल नौटियाल, सुरेश कुमार, जगमोहन रावत, बलेश बवानिया, धर्मानंद भट्ट आदि शामिल रहे।

गाड़ी से युवती सहित दो को कुचलने..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

अनुसार आरोपियों के राजनीतिक रसूक के चलते पुलिस ने घटना में मामूली धाराये दर्ज की। जिसके बाद घायल युवती रोशनी के पिता कालीदास रोड निवासी कर्नल सन्नी बक्शी 29 अगस्त को पुलिस मुख्यालय पहुंचे जहां पर उन्होंने पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार से मुलाकात कर उनको प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि 27 अगस्त की रात्रि में उनकी बेटी व उसके मित्र को एक स्कार्पियों ने टक्कर मार दी थी। जब वह घटनास्थल पर पहुचें तो आसपास के लोगों ने उनको बताया कि कार चालक सभी युवक नशे में धुत्त थे तथा कार चलाने लायक ही नहीं थे जिस कारण यह घटना हुई है। इस घटना से उसकी बेटी रोशनी अभी भी कौमा में है तथा पुलिस ने मामले को हल्के में लेते हुए आरोपियों के खिलाफ ठोस कार्यवाही नहीं की है। पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार ने मामले को गम्भीरता से लेते हुए एसएसपी देहरादून को इस मामले में जरूरी दिशा निर्देश देने के साथ ही मामले में धारा बढाने के आदेश दिये। पुलिस महानिदेशक के हस्तक्षेप करने के बाद पुलिस ने घटना में धारा 304 की बढोतरी करते हुए चालक अनुराग यादव को गिरफ्तार किया। आज सम्पर्क करने पर जांच अधिकारी संजय मल्होत्रा ने जानकारी देते हुए बताया कि इस मामले में चालक अनुराग यादव को गिरफ्तार किया जा चुका है तथा मामले में धारा 304 बढा दी गयी है।

सरकार की टाउनशिप योजना को लेकर धरना जारी

कार्यालय संवाददाता

डोईवाला। डोईवाला मे सरकार की इंटिग्रेटेड टाउनशिप योजना के खिलाफ लगातार 26 वें दिन से चल रहे धरने की अध्यक्षता गुरदीप सिंह और संचालन किसान नेता उमेद बोरा ने किया। किसानों ने टाउनशिप योजना को वापस लेने संबंधी चिट्ठी प्रधानमंत्री को भेजकर योजना को वापस लेने की मांग की।

सरकार की टाउनशिप योजना और डोईवाला शुगर मिल को बेचे जाने को लेकर किसान संयुक्त किसान मोर्चे के बैनर तले लगातार डेढ़ माह से आंदोलित और 26 दिन से चल रहे धरने के द्वारा जहाँ एक ओर किसान अपनी भूमि, घर बचाने बचाने की जद्दोजहद मे लगा हुआ है वहीं दूसरी ओर सरकार की उदासीनता के चलते क्षेत्र का किसान सरकार से नाराज है।

धरने को सम्बोधित करते हुए संयुक्त किसान मोर्चे के संयोजक और पूर्व प्रधान ताजेंद्र सिंह नें कहा की संयुक्त किसान मोर्चे की ताकत जरूर सरकार को उसकी योजना से पीछे हटने के लिए मजबूर करेगी और सरकार को किसानों के हितों की रक्षा के लिए प्रस्तावित टाउनशिप योजना को वापस लेगी एवं डोईवाला गन्ना मिल को भी यहाँ का किसान बिकने नहीं देगा फिर चाहे किसानों को कितना भी बड़ा आंदोलन क्यों न करना पड़े। धरने की अध्यक्षता करते हुए गुरुद्वारा सिंह सभा के अध्यक्ष गुरदीप सिंह नें सरकार से आग्रह किया यदि शीघ्र ही सरकार टाउनशिप योजना को डोईवाला से वापस नहीं लेती तो पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार किसान 6 सितम्बर 2023 को एक विशाल ट्रैक्टर रैली निकाल कर विधानसभा का घेराव करेंगे और सरकार को जनता व किसानों के हक मे फैसला लेने के लिये मजबूर करेंगे।

उन्होंने धरने पर उपस्थित किसानों को सरकार की तरफ से वार्ता के लिये निमंत्रण पर बोलते हुए कहा कि आज शाम 5 बजे मुख्य सचिव उत्तराखंड सरकार की तरफ से टाउनशिप योजना सहित अन्य सभी मुद्दों पर वार्ता के लिए बुलाया है जिसमें संयुक्त किसान मोर्चे का एक प्रतिनिधि मण्डल उनसे मिलकर वार्ता करेगा।

धरने को किसान यूनियन जिला अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह खालसा, इंद्रजीत सिंह, किसान सभा जिलाध्यक्ष दलजीत सिंह, नगरपालिका अध्यक्ष प्रतिनिधि सागर मनवाल,बलबीर सिंह, जितेंद्र कुमार, सुरेन्द्र राणा, अजीत प्रिंस, सरजीत कुमार आदि कई किसानों नें सम्बोधित किया।

धरने मे किशन सिंह, जगजीत सिंह, बलविंदर सिंह,प्रेम सिंह, हरबंश सिंह,त्रिलोचन सिंह,अवतार सिंह, कमल अरोड़ा, याकूब अली, तेजेंद्र सिंह, त्रिलोक सिंह, सईद हसन, असलम, हरपाल सिंह, सुनील कुमार, अय्यूब हसन, गुरचरण सिंह, अनूप कुमार,सोहन सिंह, अमरीक सिंह सहित सैकड़ों किसान उपस्थित रहे।

गल्ले से हुई चोरी मामले में विधि विवादित किशोर सहित दो को पकड़ा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुकान के गल्ले से हुई हजारो रूपये की चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक विधि विवादित किशोर सहित दो लोगों को पकड़ कर उनके कब्जे से 23 हजार से अधिक की नगदी बरामद कर ली गयी हैं।

जानकारी के अनुसार बीते रोज आयुषी सिखौला पत्नी मयंक गौतम निवासी पुरानी अनाज मंडी ज्वालापुर द्वारा कोतवाली ज्वालापुर में तहरीर देकर बताया गया था कि किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनकी दुकान के गल्ले से हजारों की नगदी चोरी कर ली गयी है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद एक व्यक्ति व एक विधि विवादित किशोर को कांवड सेवा समिति नहर पटरी पार्क से मय चोरी किए गए रूपयों (23,190) के साथ पकड़ा गया। जिसका नाम राजन उर्फ कलुआ पुत्र श्रवण निवासी बाल्मीकि बस्ती बकरा मार्केट के पास ज्वालापुर बताया जा रहा है।

बागेश्वर में सत्ताधारी दल कर रहा है आचार संहिता का उल्लंघनः जोशी

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष मथुरादत्त जोशी ने कहा कि बागेश्वर उप चुनाव में सत्ताधारी दल आदर्श चुनाव आचार संहिता का खुलकर उल्लंघन कर रहा है।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष मथुरादत्त जोशी के नेतृत्व में कांग्रेस पदाधिकारियों के प्रतिनिधिमंडल ने मुख्य निर्वाचन अधिकारी वी. षणमुगम से उनके कार्यालय में मुलाकात कर ज्ञापन प्रेषित करते हुए बागेश्वर विधानसभा उप चुनाव में सत्ताधारी दल द्वारा किये जा रहे धनबल, बाहुबल एवं विपक्षी दल के पंचायत प्रतिनिधियों को प्रताडित कर भाजपा प्रत्याशी के पक्ष में मतदान के लिए दबाब बनाने की शिकायत करते हुए कार्रवाई की मांग की। जानकारी देते हुए प्रदेश कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष मथुरादत्त जोशी ने बताया कि मुख्य निर्वाचन अधिकारी वी. षणमुगम को सौंपे ज्ञापन मे कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल ने आरोप लगाते हुए कहा कि बागेश्वर विधानसभा उपचुनाव 2023 में सत्ताधारी दल द्वारा आदर्श चुनाव आचार संहिता का खुला उल्लंघन किया जा रहा है।

चुनाव आचार संहिता के दृष्टिगत सरकारी संपत्तियों पर बैनर, होर्डिंग आदि लगाया जाना सरकारी संपत्ति का दुरुपयोग एवं आदर्श चुनाव आचार संहिता का उल्लंघन है इसके बावजूद भारतीय जनता पार्टी द्वारा सार्वजनिक संपत्तियों में पार्टी प्रत्याशी के प्रचार सम्बन्धी बोर्ड लगाये गये हैं जिन्हें तुरंत हटाया जाना चाहिए। कांग्रेस प्रतिनिधिमण्डल ने यह भी कहा कि बागेश्वर उपचुनाव में सत्ताधारी दल द्वारा सरकारी मशीनरी का खुलकर दुरूपयोग करने के साथ ही चुनाव जीतने के लिए धन बल और बाहु बल का प्रयोग किया जा रहा है।

सत्ताधारी दल के दबाव में कांग्रेस पार्टी के कार्यकर्ताओं को झूठे मुकदमों में फंसाने का प्रयास किया जा रहा है जिसका प्रमाण कांग्रेस अनुषांगिक संगठन युवा कांग्रेस के जिला उपाध्यक्ष भीम कुमार एवं भुवन फर्स्वाण को बिना किसी अपराध के धारा 107 एवं 116 में शांति भंग का नोटिस दिया जाना है। 188 बूथों के ग्राम प्रधानों और जनप्रतिनिधियों को फोन पर डराया और धमकाया जा रहा है।

प्रतिनिधिमण्डल में प्रदेश उपाध्यक्ष संगठन एवं प्रशासन मथुरादत्त जोशी के अलावा अखिल भारतीय कांग्रेस सोशल मीडिया के समन्वयक अमरजीत सिंह, प्रवक्ता गरिमा दसौनी, शीशपाल सिंह बिष्ट एवं अनुराग मित्तल शामिल थे।

एक नजर

आत्मघाती बम विस्फोट में पाक सेना के 9 जवानों की मौत

कराची। पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा इलाके में आत्मघाती बम विस्फोट की घटना सामने आई है। इसमें पाकिस्तानी सेना के 9 जवानों की मौत हो गई है। जबकि 17 से ज्यादा सिपाही घायल हैं। द पाकिस्तान टेलीग्राफ की रिपोर्ट के मुताबिक हमलावर मोटर साइकिल पर सवार हो कर आया था। उसने खैबर पख्तूनख्वा के माली खेल इलाके में सुरक्षा बलों के काफिले पर हमला कर बड़ी वारदात को अंजाम दिया। इस घटना पर पाकिस्तान के कार्यवाहक पीएम अनवर उल हक काकर ने दुख जताया है। काकर ने अपनी सोशल मीडिया पोस्ट में कहा, केपीके के बन्नू डिवीजन में एक कायरतापूर्ण आतंकी हमले में 9 बहादुर सैनिकों की मौत से दिल टूट गया है। इसमें कई लोग घायल हो गए हैं। इस तरह का कृत्य निंदनीय हैं। मेरी संवेदनाएं मृतकों के परिवारों और घायलों के साथ हैं। पाकिस्तान ऐसे आतंक के खिलाफ दृढ़ता से खड़ा है। यह पहला मामला नहीं है, जब पाकिस्तान की सेना पर इस तरह आत्मघाती हमला किया गया है। खैबर पख्तूनख्वा क्षेत्र में एक करीब एक महीने के अंदर यह दूसरी ऐसी घटना है। इससे पहले 30 जुलाई को एक राजनीतिक दल की बैठक में एक आत्मघाती हमलावर ने विस्फोट किया था। इस घटना में 54 लोग मारे गए थे और 100 से ज्यादा घायल हो गए थे। इस राजनीतिक बैठक में राजनीतिक दल जेयूआई-एफ के 400 से ज्यादा सदस्य और समर्थक भाग ले रहे थे। हाल ही में 13 अगस्त को पाकिस्तान के बलूचिस्तान में चीनी इंजीनियरों को लेकर जा रहे काफिले पर हमला हुआ था। इस हमले को अंजाम देने वाले बलूच लिब्रेशन आर्मी के लोगों ने दवा किया था कि अटैक में 4 चीनी नागरिकों और 9 पाकिस्तानी सैनिकों की मौत हुई।

केंद्रीय मंत्री के घर में गोली लगने से युवक की मौत

लखनऊ। केंद्रीय मंत्री कौशल किशोर के घर के अंदर भाजपा कार्यकर्ता की गोली लगने से मौत हो गई। मृतक की पहचान विनय श्रीवास्तव के रूप में हुई है। मौके पर पहुंची पुलिस ने जांच पड़ताल शुरू कर दी है। पिस्टल सांसद के बेटे विकास किशोर की बताई जा रही है। युवक के सिर में गोली मारी गई है। परिजनों ने छह लोगों पर हत्या का आरोप लगाया है। यह मामला लखनऊ के ठाकुरगंज थाना क्षेत्र के बेगरिया का है। शुक्रवार की तड़के चार बजे केंद्रीय मंत्री के बेटे के घर में भाजपा कार्यकर्ता विनय श्रीवास्तव की गोली लगने से मौत हो गई। विनय श्रीवास्तव के परिजनों ने लिखित तहरीर दी है। उन्होंने आरोप लगाया है कि विनय की मौत केंद्रीय मंत्री कौशल किशोर के पुत्र विकास किशोर की पिस्टल से हुई है। ठाकुरगंज दुबग्गा पुलिस मौके पर पहुंची है। पुलिस अधिकारी ने कहा कि गोली लगने से एक शख्स की मौत हुई है। उसके सिर में गोली लगी है। फोरेंसिक टीम भी मौके पर मौजूद है। जांच की जा रही है। गोली किन परिस्थितियों में चली इस बारे में जानकारी जुटाई जा रही है।

दुबई में बुर्ज खलीफा के सामने अपने फैंस से मिलने पहुंचे शाहरुख खान

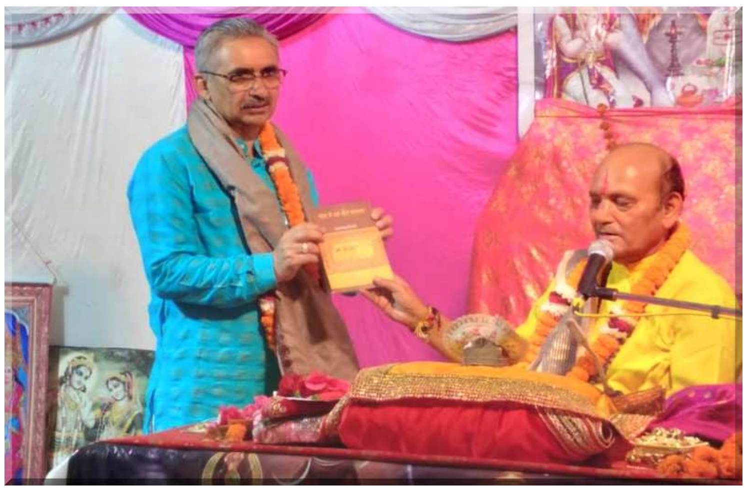
नई दिल्ली। सुपरस्टार शाहरुख खान इन दिनों सोशल मीडिया से लेकर अखबारों तक की सुर्खियों में हैं। फैंस के बीच जवान अभिनेता शाहरुख खान का अलग ही क्रेज देखने को मिल रहा है। इसी बीच जब शाहरुख खान और नयनतारा की फिल्म जवान का ट्रेलर हुआ तो शाहरुख खान दुबई में बुर्ज खलीफा के सामने अपने फैंस से मिलने पहुंचे। इस दौरान अभिनेता से फैंस को खुश करने के लिए अपना सिग्नेचर पोज दिया तो हर तरफ शाहरुख के नाम का शोर सुनाई दिया। इस वक्त तो सोशल मीडिया के जरिये शाहरुख खान फिल्म के प्रमोशन में लगे हुए हैं। साथ ही वो ओवरसीज भी फिल्म का प्रमोशन कर रहे हैं। इसी कड़ी में बीत दिन बुर्ज खलीफा पर शाहरुख खान की फिल्म श्जवानश का ट्रेलर लॉन्च किया गया था। अब सोशल मीडिया पर दुबई में बुर्ज खलीफा पर शाहरुख खान के पहुंचने वाले कई सारे वीडियो और फोटोज सामने आ रहे हैं। एक वीडियो में वो बोट में बैठकर जाते दिख रहे हैं। वो फॉउंटेन के बीच से बुर्ज खलीफा तक का सफर तय कर रहे हैं। इस बीच जब शाहरुख खान ने अपना सिग्नेचर पोज दिया तो फैंस ने अभिनेता के नाम को जोर जोर से चिल्लाना शुरु कर दिया और अपने पसंदीदा अभिनेता पर जमकर प्यार लुटाया।

भौतिक भोगो से विलग होकर ही शिव साधना संभवः ममगांई

विशेष संवाददाता

देहरादून। जो व्यक्ति अपने मन को भौतिक व्यापार से विलग नहीं कर सकता उसे आत्म साक्षात्कार में सफलता नहीं मिल सकती है। भौतिक भोगों में संलिप्त रहकर योगाभ्यास करना अग्नि में जल डालकर उसे प्रज्वलित करने जैसा ही है।

यह बात आज शिव पुराण कथा के अंतिम दिन आचार्य कथावाचक शिवप्रसाद ममगांई द्वारा कही गई। उन्होंने कहा कि शिव पुराण की कथा सुनने की कोई महत्ता तब तक नहीं है जब तक आपका मन शिव भावना भावित नहीं होता है। उन्होंने कहा कि भगवान शिव को देवता और दानव दोनों प्रिय हैं। सभी नर, मुनि, सुर, असुर उनकी पूजा करते हैं वह रावण को भी वरदान देते हैं और राम को भी वरदान देते हैं। उन्होंने भस्मासुर और शुक्राचार्य को भी वरदान दिया था। शिव सभी के आराध्य देव हैं। उन्होंने कहा कि शिव सदा कल्याणकारी हैं अजर है अमर है इसलिए उन्हें देवों के देव महादेव भी कहा जाता है।



इस अवसर पर उपस्थित सुनील उनियाल गामा ने कहा कि महिलाओं द्वारा आयोजित किए जाने वाले धार्मिक अनुष्ठानों से समाज में सेवा भाव की जागृति होती है। अखिल गढ़वाल महासभा के महासचिव राजेंद्र भंडारी ने अपने संबोधन में कहा कि धार्मिक आयोजन लोकहित का सशक्त माध्यम है। यह कथा महिला कल्याण समिति द्वारा आयोजित कराई गई थी।

आज कथा के समापन के अवसर पर लक्ष्मी बहुगुणा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया तथा सुजाता पाटनी, सरस्वती रतूड़ी, मंजू बडोनी, रोशनी सकलानी, लखपति बडोला, चंद्रशेखर तिवारी, मनोरमा डोभाल, शालिनी उनियाल, सरिता लखेड़ा, शांति नेगी, आचार्य दिवाकर भट्ट, प्रदीप नौटियाल, आदि अनेक लोग इस अवसर पर मौजूद रहे।

सत्यापनः 54 होटल व मकान मालिकों पर 5 लाख 40 हजार का चालान

हमारे संवाददाता

टिहरी। जिले भर में चलाये जा रहे सत्यापन अभियान के तहत पुलिस ने 54 होटलों व मकान मालिकों पर 5 लाख 40 हजार का चालान कर दिया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल नवनीत भुल्लर द्वारा जनपद में चलाये जा रहे बाहरी व्यक्तियों के सत्यापन अभियान के अन्तर्गत, अपर पुलिस अधीक्षक व क्षेत्राधिकारी नरेन्द्र नगर के निर्देशन में आज प्रभारी निरीक्षक मुनि की रेती रितेश साह द्वारा आज तपोवन क्षेत्र में बालकनाथ मंदिर रोड, एसबीआई बैंक गली, पतंजलि आश्रम गली, लोवर तपोवन में प्रातः 6 बजे सत्यापन अभियान चलाया गया। उक्त अभियान के दृष्टिगत थाना स्तर पर चार टीमों का गठन किया गया। जिन टीमों द्वारा बाहरी व्यक्तियों व किरायदारों का सत्यापन न कराने वाले 54 मकान मालिकों का 10-10 हजार रूपयेकुल 5 लाख 40 हजार रूपये के चालान किये गये जो कि न्यायालय प्रेषित किये जाएंगे।

पूर्व में भी कई बार सभी जनमानस को किरायेदारों का सत्यापन कराने के लिए अवगत कराया जा चुका है परन्तु उसके उपरांत भी मकान मालिकों द्वारा सत्यापन न कराने पर उनके विरुद्ध चालान की कार्यवाही की गई। पुलिस द्वारा आम जनमानस को निर्देशित किया गया कि किसी बाहरी व्यक्ति को किराये पर रखने, होटल में काम पर रखने से पूर्व उसका सत्यापन कराये जिससे भविष्य में किसी प्रकार की अप्रत्याशित घटना से बचा जा सके। आने वाले दिनों में ढालवाला, तपोवन, कैलाश गेट में भी पुलिस द्वारा सत्यापन न कराने वालों के विरुद्ध कार्यवाही जारी रहेंगी।

हत्या के मामले में फरार चल रहा आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हत्या के मामले में लगातार फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने कल देर रात गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की निशानदेही पर पुलिस ने हत्या में प्रयुक्त सीमेंट की ईट भी बरामद की है।

जानकारी के अनुसार ग्राम मुण्डाखेडा कलां लक्सर निवासी ओमपाल धीमान द्वारा बीती 21 अगस्त को कोतवाली लक्सर में हत्यारोपी मनोज के खिलाफ तहरीर देकर बताया गया था कि उसने जान से मारने की नियत से उसके भाई जौनी उर्फ जनेश्वर के सिर व मुँह पर ईट से वार कर गम्भीर रूप से घायल कर दिया है जिसे उपचार के लिए हायर सेन्टर रैफर किया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। इस प्रकरण में घायल जौनी उर्फ जनेश्वर की 30 अगस्त को एम्स अस्पताल ऋषिकेश में मौत हो गयी थी। जिसके बाद पुलिस ने इस मामले में धारा-302 बढ़ाते हुए हत्यारोपी मनोज सैनी की तलाश शुरू कर दी गयी। अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार फरार चल रहे हत्यारोपी मनोज सैनी को जल्द दबोचने के लिए गठित की गयी पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद कल देर रात हत्यारोपी मनोज को सुल्तानपुर-इस्माईलपुर रोड से गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसकी निशानदेही पर घटना में प्रयुक्त सीमेंट की ईट भी बरामद की गयी है। जिसे आज न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

मन्दिर से दानपात्र चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मन्दिर में रखा दानपात्र चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवपुरी कालोनी निवासी निरंकार शर्मा ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज सुबह वह डाकपत्थर बस स्टैण्ड के पास स्थित हनुमान मन्दिर पूजा के लिए गया था। उसने देखा कि मन्दिर में रखा दानपात्र वहां से गायब था। किसी ने उसको वहां से चोरी कर लिया है। 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।