बृहस्पतिवार
07 सितम्बर 2023

पृष्ठ 4

पतले बालों को ठीक करने के लिए आजमाएं घरेलू नुस्खे

पृष्ठ 5

टाइगर नागेश्वर राव से कृति सेनन ने जारी किया बहन नुपूर का लुक

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 210
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मन एक भीरु शत्रु है जो सदैव पीठ के पीछे से वार करता है।

– प्रेमचंद

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सीएम ने किया हरिपुरा घाट व कृष्ण धाम का शिलान्यास

विशेष संवाददाता

विकासनगर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कालसी में हरिपुरा घाट निर्माण और कृष्ण धाम का शिलान्यास किया। इस अवसर पर उन्होंने यमुना की स्तुति और आरती भी की। उन्होंने कहा कि हरिपुरा में घाटों का निर्माण हरिद्वार की तर्ज पर कराया जाएगा। तथा कृष्ण धाम के निर्माण के बाद क्षेत्र में बड़ी संख्या में धार्मिक पर्यटकों की आवाजाही होगी। जिससे क्षेत्र का तेजी से विकास होगा।

मुख्यमंत्री ने स्थानीय लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि इस क्षेत्र में जो भी पौराणिक और प्राचीन धर्म स्थल है या

❑हरिद्वार की तर्ज पर बनेंगे सुंदर घाट
❑कई सड़कों के चौड़ीकरण का किया वायदा

पर्यटक स्थल है उनका पुनरोद्धार किया जाएगा। उन्होंने कहा कि मां गंगा की तरह यमुना भी हमारे लिए पूजनीय है। क्षेत्र की पांच नदियों का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि इस क्षेत्र के विकास में हरिपुरा घाट निर्माण का अहम योगदान होगा तथा सरकार इसे लेकर गंभीरता से काम कर रही है। घाटों के निर्माण के लिए 752 लाख रुपए का बजट रखा गया है। उन्होंने कहा कि इसके साथ ही यहां एक अत्यंत ही भव्य कृष्ण धाम का निर्माण किया जाएगा और एक मंदिर की स्थापना की जाएगी। उन्होंने कहा कि इस अत्यंत ही पुनीत कार्य के लिए धन की कमी नहीं होने दी जाएगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा उत्तराखंड के विकास में कोई कोर कसर नहीं रखी जाती है केंद्र का हर काम में भरपूर सहयोग मिलता है। उन्होंने कहा कि सरकार की मदद के अतिरिक्त मैं स्वयं पुष्कर धामी के रूप में इस कार्य में हर संभव सहायता करूंगा। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने क्षेत्र की कई सड़कों के चौड़ीकरण तथा कई नई सड़कों के निर्माण की घोषणा करते हुए कहा कि इन कार्यों के साथ अगर सड़के भी बेहतर होगी तो विकास को रफ्तार मिलेगी। इस अवसर पर भाजपा विधायक मुन्ना सिंह चौहान उनकी पत्नी मधु चौहान और कांग्रेस के पूर्व विधायक और वरिष्ठ नेता रामशरण नौटियाल सहित क्षेत्र के अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

पिता-पुत्र सहित तीन वन्यजीव तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। वन्यजीव तस्करी नेक्सस का भंडाफोड़ करते हुए उत्तराखण्ड एसटीएफ, वाइल्ड लाइफ क्राइम कंट्रोल ब्यूरो दिल्ली व तराई केन्द्रीय वन प्रभाग रुद्रपुर (टांडा) की संयुक्त टीम द्वारा कल देर रात पिता-पुत्र सहित तीन वन्य जीव तस्करों को गिरफ्तार कर उनके पास से दो टाइगर की खाल, 35 किलो हड्डिया व तस्करी में प्रयुक्त ट्रक व बाइक बरामद किये गये है। इस गैंग के कुछ अन्य सदस्यों को एसटीएफ द्वारा जुलाई माह में टाइगर की खाल के साथ गिरफ्तार कर जेल भेजा जा चुका है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि राज्य में बढ़ते वन्य जीव अंगो की अवैध तस्करी में लिप्त तस्करों की धरपकड़ हेतु

❑दो टाइगर की खाल व 35 किलो हड्डियां बरामद

एसटीएफ काफी समय से मशक्कत में जुटी हुई थी। इस क्रम में एसटीएफ को बीते रोज सूचना मिली कि तीन शातिर वन्य जीव तस्कर एक ट्रक व एक बाइक से काशीपुर की तरफ से रूद्रपुर की ओर आ रहे है, जिनके पास वन्य जीव अंग भी हो सकते है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ, वाइल्ड लाइफ क्राइम कंट्रोल ब्यूरो दिल्ली व तराई केन्द्रीय वन प्रभाग रुद्रपुर (टांडा) की संयुक्त टीम द्वारा उक्त ट्रक व बाइक को घेराबन्दी कर उन्हे बाजपुर दोराहा हाइवे पर रोक लिया गया। तलाशी लेने पर वाहन के अन्दर से दो टाइगर की खाल व भारी

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

आदित्य-एल1 ने ली सेल्फी, क्लिक की पृथ्वी और चंद्रमा की तस्वीरें

नई दिल्ली। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने गुरुवार को कहा कि सूर्य-पृथ्वी एल1 बिंदु के लिए निर्धारित आदित्य-एल1 ने सेल्फी ली और पृथ्वी और चंद्रमा की तस्वीरें क्लिक कीं। अंतरिक्ष एजेंसी ने तस्वीरें और एक सेल्फी भी साझा की जिसे आदित्य-एल1 ने क्लिक किया था। इसरो ने ट्वीट कर लिखा, आदित्य-एल1 मिशन: दर्शक! सूर्य-पृथ्वी एल1 बिंदु के लिए नियत आदित्य-एल1, पृथ्वी और चंद्रमा की सेल्फी और तस्वीरें लेता है। अंतरिक्ष यान पहले ही पृथ्वी से जुड़े दो कक्षीय युद्धाभ्यास पूरे कर चुका है। 5 सितंबर को, आदित्य-एल1 ने पृथ्वी से जुड़ी दूसरी प्रक्रिया को सफलतापूर्वक पूरा किया था। यहां यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि आदित्य-एल1 पहली भारतीय अंतरिक्ष-आधारित वेध शाला है जो पहले सूर्य-पृथ्वी लैग्रेंजियन बिंदु (एल1) के चारों ओर एक प्रभामंडल कक्षा से सूर्य का अध्ययन करती है, जो पृथ्वी से लगभग 1.5 मिलियन किमी दूर स्थित है। इससे पहले 2 सितंबर को इसरो के ध्रुवीय उपग्रह प्रक्षेपण यान (पीएसएलवी-सी57) ने श्रीहरिकोटा के सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र (एसडीएससी) के दूसरे लॉन्च पैड से आदित्य-एल1 अंतरिक्ष यान को सफलतापूर्वक लॉन्च किया था।

पकिस्तान में फौज के जुल्म से तंग आकर लोग भारत जिंदाबाद के नारे लगा रहे हैं: रिजवी

नई दिल्ली। ऑल इंडिया मुस्लिम जमात के अध्यक्ष मौलाना शहाबुद्दीन रिजवी ने पाकिस्तान के हालात पर बड़ा बयान दिया है। उन्होंने कहा कि आतंकवाद को पाकिस्तान ने जन्म दिया और आतंकवाद ही पाकिस्तान को खाए जा रहा है।

उन्होंने कहा कि पाकिस्तान के हर राज्य को बुरे हालात का सामना करना पड़ रहा है। बलूचिस्तान में जनता आजादी की मांग कर रही है। गिलगित बाल्टिस्तान में शिया सड़कों पर उतरकर कारगिल हाईवे खोलने की मांग कर रहे हैं। फौज के जुल्म से तंग आकर लोग भारत जिंदाबाद के नारे लगा रहे हैं।

❑पाकिस्तान पर तालिबान का कब्जा हो जाएगा

मौलाना ने कहा कि कट्टरपंथी तालिबान को परवान चढ़ाने और भारत के खिलाफ उकसाने में पाकिस्तानी नेताओं की खास भूमिका रही है। अब पाकिस्तानी हुक्मरानों ने तालिबान को दो टुकड़ों में बांट दिया है। तालिबान के एक गुट की अफगानिस्तान पर हुकूमत है और दूसरे गुट का कंट्रोल पाकिस्तान में बढ़ता जा रहा है। भविष्य के परिदृश्य बताते हैं कि पाकिस्तान पर तालिबान का कब्जा हो जाएगा। ऐसी सूरत-ए-हाल में भारत को सतर्क रहने की बहुत ज्यादा जरूरत है।

उन्होंने कहा कि पूरा पाकिस्तान गंभीर समस्याओं से जूझ रहा है और अवाम भारत की तरफ उम्मीद की नजरों से देख रही है। मौलाना ने कहा कि इंटरनेट और सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर हुकूमत के अलावा कोई पाबंदी नहीं लगा सकता। हुकूमत चाहे तो समाज को तोड़ने वाली, देश विरोधी और नफरत फैलाने वाली साइट पर पाबंदी लगा सकती है।

दून वैली मेल

संपादकीय

जनहित के मुद्दों से भटकी भाजपा

जो भाजपा के नेता 10 साल पहले कांग्रेस सरकार को महंगाई भ्रष्टाचार और बेरोजगारी जैसे मुद्दों पर पानी पी-पी कर कोसते थे, सत्ता में आने के बाद उन्होंने इन सभी जनहित के मुद्दों को खूंटी पर टांग दिया गया। आज देश की 100 करोड़ आबादी महंगाई-बेरोजगारी की चक्की में पिस रही है और सत्ता में बैठे नेता या तो महंगाई कम करने का स्वांग कर रहे हैं या फिर राज्य दर राज्य बेरोजगार मेले लगाकर सामूहिक रूप से 10-20-50 हजार बेरोजगारों को नियुक्ति पत्र सौंप कर उसका इस तरह से प्रचार कर रहे हैं कि जैसे पता नहीं बीते 10 सालों में कितने करोड़ लोगों को रोजगार दे दिए गए हो। केंद्र की मोदी सरकार ने अपने कार्यकाल में वैट व्यवस्था को समाप्त कर जीएसटी लागू कर आम आदमी की जेब पर कैसे डाका डाला है इसका गरीब व मध्यम वर्ग पर क्या और कितना प्रभाव पड़ा है इससे इस सरकार को कोई सरोकार नहीं रहा है उसके लिए तो हर माह छपने वाला यह समाचार ही सबसे अहम हो गया है कि जीएसटी संग्रह ने तोड़े पिछले सभी रिकॉर्ड। आटा, नमक, दूध, दही जैसे आम उपभोग की वस्तुओं पर भी जिस तरह से टैक्स वसूली की जा रही है वह कोई मामूली बात नहीं है। हर आम से आम आदमी आज हजार-दो हजार महीने प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से सरकार को टैक्स दे रहा है। अब 2024 का चुनाव जब सर पर आ गया है तब सरकार को रसोई गैस की कीमतें याद करने की अगर जरूरत पड़ी है तो इसके पीछे विपक्षी एकता का दबाव तो है ही साथ ही वह सर्वे की रिपोर्ट भी है जो यह बताती है अगर सरकार ने महंगाई को रोकने के लिए कठोर कदम नहीं उठाये तो 2024 में उसकी नैय्या डूब सकती है। सरकार अब हर सिलेंडर पर 200 की सब्सिडी तेल कंपनियों को देगी यह कितना हास्यापद तरीका है कि पहले सरकार उपभोक्ताओं के खाते में सब्सिडी का पैसा डालकर सीधे कैश बेनिफिट देने को लेकर वाह-वाही लूटती थी अब तेल कंपनियों के जरिए आम उपभोक्ताओं को मुफ्त की रेवड़ियां बांट रही है। भले ही प्रधानमंत्री मोदी आम आदमी पार्टी जैसे राजनीतिक दलों पर हमला बोलते हुए मुफ्त की रेवड़ियां बांटने वालो से सतर्क रहने की बात करते हो लेकिन क्या वह खुद अब मुफ्त की रेवड़ियां नहीं बांट रहे हैं। लेकिन इन इनडायरेक्ट बांटे जाने वाली रेवड़ियो से सरकार व भाजपा को कोई फायदा होने वाला नहीं है सरकार पेट्रोल पर 2014 में 9.48 पैसे एक्साइज ड्यूटी वसूलते थी और डीजल पर 3.56 पैसे लेकिन 2020 में यह पेट्रोल पर 31रूपये और डीजल पर 31.83 पैसे वसूलती हैं जो 2014 के मुकाबले 4 से 5 गुना ज्यादा है अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेल की कीमतें कम होने के बाद भी सरकार आम आदमी से 100 रूपये लीटर पेट्रोल और 90-92 रुपए डीजल बेचकर खूब लूटती रही और अब 200 रूपये रसोई गैस पर कम करके सोच रही है कि उसने बहुत बड़ी राहत आम आदमी को दी है अभी रसोई गैस सिलेंडर 900 रूपये से ऊपर है जो 2014 से पहले 415 रूपये का हुआ करता था। 2019 के चुनाव में भले ही भाजपा के उन नेताओं ने जो आपदा को अवसर में बदलने में माहिर है द्वारा कांग्रेस की न्याय योजना को लोगों के खाते में पैसा डालकर निष्प्रभावी बना दिया गया हो लेकिन ऐसा हर बार नहीं हो सकता है एक देश एक कानून और एक देश एक चुनाव जैसे उसके नई पैंतरे 2024 में कितने कारगर होते हैं समय ही बताएगा लेकिन भाजपा को अगर सत्ता में बने रहना है तो उसे आमजन के मुद्दों पर लौटना ही पड़ेगा जिससे वह विरत हो चुकी है।

हरक फिर बेदाग होकर निकलेंगे: करन माहरा

विशेष संवाददाता

देहरादून। पाखरों रेंज में अवैध कटान और टाइगर सफारी योजना के तहत कराए गए निर्माण कार्यो में हुई धांधली की जांच का काम नैनीताल हाईकोर्ट द्वारा सीबीआई को सौपें जाने से जहां एक ओर तत्कालीन वन मंत्री डॉ हरक सिंह की मुश्किलें बढ़ गई है वहीं दूसरी तरफ कांग्रेस के नेता उनके बचाव में उतर आए हैं। आज पत्रकारों से एक अनौपचारिक वार्ता में प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने कहा है कि हरक सिह अब तक अनेक मामलों में जैसे बेदाग होकर निकले हैं इस मामले में भी वह बेदाग निकलगे।

उन्होंने कहा कि भाजपा ने उन्हें जानबूझकर फसाया है। उन्होंने कहा कि लोकसभा चुनाव से पूर्व यह बीजेपी का कांग्रेस नेताओं के खिलाफ चलाया जा रहा अभियान है कि वह पुराने से पुराने मामलों को ढूंढ कर विपक्ष के नेताओं को फंसाने का काम कर रही है। उन्होंने कहा कि डा. हरक सिंह पर अब तक जितने भी आरोप लगे हैं वह सभी में बेदाग रहे हैं तथा इस मामले में भी वह

बेदाग होकर निकल आएंगे।

उल्लेखनीय है कि भाजपा की पूर्ववर्ती सरकार में वन मंत्री रहते हुए

❑कांग्रेस नेताओं को प्रताड़ित करने की कार्यवाही

पाखरों रेंज में टाइगर सफारी योजना के दौरान 7000 से अधिक पेड़ों का कटान किया गया था, अनेक निर्माण कार्य कराये गये थे। जिसमें वित्तीय घोटाले का मामला सामने आने पर इसकी जांच विजिलेंस को सौंपी गई थी वही यह मामला हाईकोर्ट में भी विचाराधीन था। जिसमें बीते कल हाईकोर्ट ने इसकी जांच सीबीआई को सौंपने के निर्देश दिए गए हैं अभी एक सप्ताह पूर्व विजिलेंस ने डा. हरक के ठिकानों पर छापेमारी कर दो हैवी जनरेटर जो सरकारी पैसे से खरीदे गए थे पकड़े थे। मामले की गंभीरता को देखते हुए अब इसकी जांच का काम हाईकोर्ट ने सीबीआई को सौंप दिया है जिसके कारण डा. हरक सिंह की मुश्किलें बढ़ना तय है लेकिन कांग्रेस नेताओं का कहना है कि हरक गुनहगार नहीं है वह फिर बेदाग साबित होकर आ जाएंगे।

डेंगू से बचाव के लिए चलाया फॉगिंग अभियान

संवाददाता

देहरादून। महापौर सुनील उनियाल गामा के नेतृत्व में नगर निगम की टीम ने दस मशीनों के साथ डेंगू के विरूद्ध फॉगिंग अभियान चलाया।

आज यहां महापौर सुनील उनियाल गामा के नेतृत्व में नगर निगम देहरादून द्वारा डेंगू के विरुद्ध मजबूती से गतिमान फॉगिंग अभियान के अंतर्गत संपूर्ण वार्ड 27 झंडा में 10 मशीनों के माध्यम से बृहद फॉगिंग अभियान चलाया। इस संपूर्ण अभियान में झंडा बाजार, हनुमान चौक, मोती बाजार सब्जी मंडी, मन्नुगंज, मालियन मोहल्ला, नेताजी मोहल्ला, सहारनपुर चौक, आढ़त बाजार,

दर्शनी गेट आदि क्षेत्रों में नगर निगम की टीम ने पहुंचकर बड़े स्तर पर फॉगिंग को सुनिश्चित किया। विदित हो की नगर निगम लगातार फागिंग एवं जागरूकता अभियानों का संचार जनहित में कर रहा है।

महापौर सुनील उनियाल गामा ने सभी नागरिकों से निवेदन किया की घर में गमलों में या किसी बाल्टी इत्यादि पर पानी एकत्रित न होने दें व समय-समय पर जांच कर हम डेंगू के विरुद्ध अपनी सुरक्षा को और मजबूत कर सकते हैं। इस अभियान के दौरान नगर निगम के उप नगर अधिकारी गोपाल राम बिनवाल, भाजपा के मंडल महामंत्री वैभव अग्रवाल, अक्षत जैन, आदेश गुप्ता, सफाई नायक राजेश कुमार, कपिल, कर्मवीर, अजमेर सहित नगर निगम के पर्यावरण मित्र आदि मौजूद रहें।

जी-20 समिट की सफलता के लिए विशेष पूजा अर्चना

संवाददाता

देहरादून। जी-20 समिट की सफलता के लिए माता वैष्णो देवी गुफा योग मन्दिर में विशेष पूजा अर्चना की गयी।

आज यहां जी-20 समिट की सफलता के लिए माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव में आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी के पावन सानिध्य में विशेष पूजा अर्चना और यज्ञ का आयोजन किया गया, चारो धाम सहित देवभूमि उत्तराखंड की सभी आध्यात्मिक शक्तियों से भारत को दुनिया का सबसे शक्तिशाली राष्ट्र बनाने का आह्वान किया गया। आचार्य बिपिन जोशी ने कहा हमारा गौरवशाली अतीत रहा है और स्वर्णिम वर्तमान चल रहा है और उज्ज्वल भविष्य है सभी देशवासी पूरी लगन से राष्ट्र निर्माण के यज्ञ में लग जाएं तो भारत 2047 से पहले ही विकसित राष्ट्र बन जायेगा।

अया धिया च गव्यया पुरुणामन्पुरुष्टुत।
यत्सोमेसोम आभवः।।

(ऋग्वेद ८-९३-१७)

जीवात्मा को कई नामों से पुकारा जाता है। एक व्यक्ति अपनी बुद्धि को इतना जागरूक बनाए कि उसे ज्ञान और ऊर्जा प्राप्त हो। सोम यज्ञ में प्रत्येक व्यक्ति के लिए बुद्धि, ज्ञान, और जागरूकता के गुण होते हैं।

गीता के संदेशों में वर्तमान परिवेश में सार्थकता विषय पर गोष्ठी

संवाददाता

देहरादून। गीता के संदेशों के वर्तमान परिवेश में सार्थकता विषय पर गोष्ठी का आयोजन किया गया।

आज यहां संयुक्त नागरिक संगठन द्वार गीता के संदेशों के वर्तमान परिवेश में सार्थकता विषय पर नेमी रोड में आयोजित गोष्ठी में अनेक सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। गोष्ठी में वक्ताओं ने कहा कि दुनिया में बढ़ते विश्व युद्ध के खतरे को रोकने में भगवदगीता में श्रीकृष्ण के दिए गए उपदेश आज भी विश्व की ताकतो को विश्व शांती,मानवजाति का कल्याण, सांसारिक सुखों का त्याग, सेवा की भावना, ईश्वरीय एकरूपता का संदेश देने मे सार्थक भूमिका निबाह सकते है। जी-20 के माध्यम से विश्व को वसुदेव कुटुंबकम का भारत का संदेश विश्व शांति का आधार बन सकेगा। संचालन सुशील त्यागी ने किया।

अवसर पर संगठन के अध्यक्ष ब्रिगेडियर केजी बहल द्वारा गीता के श्लोको के काव्यात्मक शैली में अंग्रेजी रूपांतरण की पुस्तक का विमोचन दून सिख वेलफेयर एसोसिएशन के सरदार जी एस जस्सल तथा दूध एक्स सर्विस लीग के उपाध्यक्ष करनाल बीएम थापा ने किया।

इस अवसर पर हिमालय बचाओ अभियान के अंतर्गत शपथ भी ली गई जिसमे डॉक्टर एस के गोहिल, मुकेश शर्मा, शशांक गुप्ता, चौधरी ओमवीर सिंह, जेएस पुन, जसवीर सिंह रानोत्रा, अमरजीत सिंह भाटिया, विनोद नौटियाल, आरिफ खान, प्रदीप कुकरेती, रमागोयल, कुसुम गंभीर, जसमिंदर कौर जस्सल,मीरा थापा,अवधेश शर्मा, मोहम्मद इस्लाम, विकास खन्ना, लेफ्टिनेंट कर्नल जीएस गंभीर, जितेन्द्र डडोना,दिनेश भंडारी,आदि शामिल थे।

विटामिन-पी क्या है? जानिए इससे युक्त खाद्य पदार्थ और इसके फायदे

आपने कभी विटामिन-पी के बारे में सुना है? शायद नहीं क्योंकि यह कोई विटामिन नहीं है, बल्कि एक शब्द है और इसका उपयोग पौधों के यौगिकों के एक समूह के लिए किया जाता है। इसे फ्लेवोनोइड्स के रूप में जाना जाता है।फ्लेवोनोइड्स खाद्य पदार्थों को रंग देते हैं और इससे युक्त खाद्य पदार्थों को डाइट में शामिल करने से कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

फ्लेवोनोइड्स को विटामिन- पी क्यों कहा जाता है?

जब वैज्ञानिकों ने साल 193० में इसे पहली बार संतरे से निकाला था, तब फ्लेवोनोइड्स को विटामिन- पी कहा जाता था क्योंकि तब इसे एक नए प्रकार का आवश्यक विटामिन माना गया था।हालांकि, जैसे-जैसे वैज्ञानिक ज्ञान उन्नत हुआ, यह स्पष्ट हो गया कि ये विटामिन के रूप में योग्य नहीं हैं।इसी कारण विटामिन- पी को फ्लेवोनोइड्स का नाम दिया गया और अब इसको पौधों में पाए जाने वाले लाभकारी फाइटोकेमिकल्स के समूह के रूप में मान्यता प्राप्त है।

क्या हैं फ्लेवोनोइड्स?

फ्लेवोनोइड्स 6,००० से अधिक किस्म के पौधों के यौगिकों का एक विविध समूह है और पौधों के जीवन और अस्तित्व में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।पौधों में इनकी उपस्थिति के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें संक्रमण को रोकना, पौधों को सूरज और पर्यावरणीय तनाव से बचाना और परागण के लिए कीड़ों को आकर्षित करना आदि शामिल हैं।इसके अलावा फ्लेवोनोइड्स जामुन, चेरी और टमाटर जैसे फलों और सब्जियों को गहरे और जीवंत रंग भी प्रदान करते हैं।

फ्लेवोनोइड्स से मिलने वाले लाभ

फ्लेवोनोइड्स विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। इसका कारण है कि ये एंटी-ऑक्सीडेंट्स जैसी प्रतिक्रिया प्रकट करते हैं।ये मस्तिष्क कोशिकाओं की रक्षा करके मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रख सकते हैं।इसके अलावा फ्लेवोनोइड्स का सेवन टाइप-2 मधुमेह के जोखिम कम करने में भी सहायक है और फ्लेवोनोइड्स से हृदय रोग का खतरा भी कम हो सकता है।यही कारण है कि आपको विभिन्न रंग के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए।

फ्लेवोनोइड्स के स्रोत

फ्लेवोनोइड्स पीले, नारंगी और लाल रंगों की सब्जियों और फलों में होते हैं। साथ ही ये आम, खुबानी, संतरे और अंगूर जैसे खट्टे फलों में भी पाए जाते हैं।इसके अन्य स्रोतों में नींबू और चेरी शामिल हैं। सब्जियों में गाजर, टमाटर, मिर्च, ब्रोकोली, प्याज और ओरिगैनो फ्लेवोनोइड्स से युक्त होते हैं।फ्लेवोनोइड्स को 7० प्रतिशत से अधिक कोको सामग्री के साथ ग्रीन टी, रेड वाइन और डार्क चॉकलेट से भी प्राप्त किया जा सकता है।

फ्लेवोनोइड्स की कमी से होने वाले नुकसान

शरीर में विटामिन- सी के उचित अवशोषण के लिए फ्लेवोनोइड्स जरूरी हैं।कमजोरी, थकावट, मांसपेशियों में दर्द, मसूड़ों से खून आना और मुंह में दरारें होना आदि लक्षण भी तभी सामने आते हैं, जब शरीर में फ्लेवोनोइड्स की कमी होती है।चेहरे की झुर्रियों के आसपास हल्का-हल्का रक्तस्राव दिखना भी फ्लेवोनोइड्स की कमी का संकेत हो सकता है।इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें और डॉक्टर से संपर्क करें।

बुखार आने पर नहाना चाहिए या नही?

डॉक्टर के मुताबिक, बुखार में नहाने में कोई दिक्कत नहीं होती है। बुखार आने पर बॉडी टेंपरेचर बढ़ जाता है। बॉडी में दर्द भी शुरू होता है, कमजोरी आ जाती है। ऐसे में कुछ लोगों का मन नहाने को नहीं करता है। ऐसी सिचुएशन में गुनगुने पानी से नहाना फायदेमंद हो सकता है। नहाने से फीवर का असर कम हो सकता है। इससे मसल्स रिलैक्स रहता है। हल्के गर्म पानी से नहाते हैं तो शरीर दर्द से छुटकारा मिल सकता है। हालांकि, अगर बुखार ज्यादा रहे तो अधिक ठंडे पानी से नहाने से बचना चाहिए।

वायरल फीवर में नहाने में क्या करें

बुखार आने पर ज्यादा गर्म या ठंडे पानी की बजाय गुनगुने पानी से नहाना चाहिए। इससे शरीर रिलैक्स होता है, दर्द दूर होता है।

बुखार में नहाने जा रहे हैं तो कुछ ही समय के लिए नहाएं। लंबे समय तक पानी में रहने से परेशानी बढ़ सकती है।

माइल्ड साबुन और पानी से शरीर को धीरे-धीरे साफ करें। पसीना जमने वाली जगह को अच्छी तरह साफ करें ताकि बैक्टीरिया या फंगल इंफेक्शन न होने पाए।

वायरल फीवर नहाने समय क्या न करें

बुखार में ठंडे पानी से न नहाएं। इससे रक्त वाहिकाएं सिकुड़ने का खतरा रहता है, जो कंपकपी पैदा कर शरीर की एनर्जी खत्म कर सकती है।

ज्यादा देर तक नहाने से बचें।

अधिक गर्म पानी से नहाने से रक्त वाहिकाएं ज्यादा फैल सकती हैं, जिससे ब्लड प्रेशर नीचे आ सकता है और चक्कर या बेहोशी हो सकती है।

ज्यादा रगड़-रगड़ कर नहाने से बचें। इससे शरीर अधिक उत्तेजित हो सकता है, जिससे थकान बढ़ सकती है।

बुखार में नहाने का मन नहीं है तो नॉर्मल पानी में तौलिया भिगोकर शरीर को धीरे-धीरे साफ कर लें। इससे बुखार से राहत मिल सकती है।

क्या आपको ऑफिस में आती है नींद?

बाहर का मौसम चाहे जैसा भी हो लेकिन ऑफिस में काम करने वाले कर्मचारियों को खाना खाने के बाद अक्सर नींद आती है। इस अनचाही नींद को दूर करने के लिए लोग 3 से 4 कप चाय या कॉफी भी पी लेते हैं लेकिन इनकी नींद नहीं भागती। एनर्जी ड्रिंक के नाम पर कई लोग दिनभर में ऑफिस में बैठकर काफी सारा शुगर इनटेक कर लेते हैं। मगर एनर्जी लेवल बढ़ने के साथ साथ उनके हेल्थ को भी नुकसान पहुंचता है।

आपको बता दें कि ज्यादा कैफीन लेने से थकान महसूस होती है और काम पर कॉन्सनट्रेट करने में भी मुश्किलें आती हैं। अगर आपको हर समय आलस्य, थकान और नींद की समस्या हो रही है और आपका एनर्जी लेवल कम होता जा रहा है तो आप चाय, कॉफी और एनर्जी ड्रिंक को छोड़कर कुछ खास बातों पर ध्यान दे सकते हैं। ऐसा करने से आपको ऑफिस में अनचाही नींद नहीं आएगी। आइए जानते हैं कौन सी हैं वो बातें।

म्यूजिक करेगा असर

अगर आपको ऑफिस में ज्यादा नींद आ रही है तो नींद भगाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप म्यूजिक सुनें। ऑफिस में काम करते हुए ये तो साफ है कि आप हर वक्त म्यूजिक नहीं सुन सकतें लेकिन जिस समय आपको बैठकर काम करते हुए नींद आ रही हो या फिर थकान महसूस हो रही हो उस समय आप थोड़ी देर के लिए म्यूजिक सुन सकते हैं।

म्यूजिक सुनते वक्त अपने फेवरेट सॉन्ग को आप थोड़ा लाउड करके सुनें इससे आपको आसनी से नींद नहीं आएगी। गाने सुनने से आपके अंदर पॉजिटिविटी बढ़ेगी और ये आपको काम करने करने के लिए भी मोटीवेट करेगा।

डे टाइम स्नैक्स

ऑफिस में बैठकर दिनभर में छोटी-छोटी कई मील्स का सेवन जरूर करें। वहीं लंच के बाद एक छोटा स्नैक्स ब्रेक जरूर लें। हालांकि इस वक्त ऐसे स्नैक्स खाने चाहिए जो आपको एनर्जी और पोषक तत्व दोनों दें। इस स्नैक्स में आप हाई फाइबर वाले फूड का सेवन करें। ये ब्लड शुगर को भी कंट्रोल में रखेगा।

इसके साथ ही आप ओटमील और ग्रीक योगर्ट का भी सेवन कर सकते हैं। अगर आप चॉकलेट खाने की शौकीन हैं तो मिल्क चॉकलेट खाने की जगह डार्क चॉकलेट खाएं। वहीं मीठे फूड्स कम खाएं क्योंकि इससे शरीर बहुत जल्दी थक जाता है और आप आलस्य से भर जाते हैं।

नींबू पानी जरूर पिएं

अगर आपको ऑफिस में बैठकर बार बार कॉफी या चाय पीने की आदत है तो आप उस आदत को सुधारने की कोशिश करें। ऑफिस में भी आप नींबू पानी का सेवन कर सकते हैं। नींबू पानी आपके एनर्जी लेवल को बढ़ाता है। इतना ही नहीं यह स्ट्रेस को भी कम करता है और आपके मूड को ठीक रखता है।

नींबू पानी पाचन तंत्र को भी अच्छा रखता है जिससे आप काम के प्रेशर में भी तरोताजा महसूस करते हैं। नींबू को ग्रीन टी में मिक्स करके पीने से नींद दूर होती है।

ठंडे पानी से चेहरा धोएं

अगर आपको ऑफिस में बहुत तेज नींद आ रही हो तो आपको तुरंत अपनी सीट से उठकर वॉशरूम में जाकर अपने चेहरे को ठंडे पानी से धोना चाहिए। एक स्टडी के मुताबिक ठंडा पानी बॉडी में मौजूद रेटिक्युलर सिस्टम को एक्टिवेट करता है जिससे मिनटों में थकान दूर होती है। जब भी आपको ऑफिस में नींद आए या फिर थकान महसूस हो तो आपको अपना चेहरा वॉश कर लेना चाहिए।

एक्सरसाइज करें

अगर आपका काम ऑफिस में घंटों कंप्यूटर के आगे बैठ कर होता है तो इससे आपके शरीर के साथ साथ आपकी आंखें भी थक जाती हैं। ऐसे में इन्हें बीच बीच में आराम की जरूरत होती है। आपको थोड़ी-थोड़ी देर में बॉडी स्ट्रेचिंग और ब्रीदिंग की एकसरसाइज करनी चाहिए।

इससे ऑक्सीजन आपके दिमाग तक जाता है और स्ट्रेस मॉलीक्यूल्स को राहत देता है। साथ ही ये टिशूज से टॉक्सिंस को भी रिमूव करते हैं। ऑफिस में बैठे-बैठे आप साइड स्ट्रेच, नेक रोल्स, टचिंग टोज और थोड़ा बहुत हैंड मूवमेंट कर सकते हैं।

रोजाना ब्रेकफास्ट करने से मिल सकते हैं ये फायदे

अगर आप किसी भी वजह से ब्रेकफास्ट को नजरअंदाज कर देते हैं तो यह सबसे बड़ी गलती है।ब्रेकफास्ट पूरे दिन का सबसे जरूरी आहार होता है, जो शरीर को पूरे दिन के लिए तैयार कर सकता है।जागने के 2 घंटे के अंदर ब्रेकफास्ट करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। इसके साथ ही ग्लूकोज और पोषक तत्वों के स्तर की भरपाई होती है।इसी तरह इससे अन्य कई स्वास्थ्य लाभ भी मिल सकते हैं।

एक हालिया अध्ययन के अनुसार, जो लोग ब्रेकफास्ट नहीं करते हैं, उनमें हृदय रोग होने की संभावना ब्रेकफास्ट करने वाले लोगों की तुलना में अधिक होती है।यही नहीं, शोध में यह भी पाया गया कि ब्रेकफास्ट न करने वाले लोगों को मधुमेह, हाई कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।हालांकि, जिन लोगों ने रोजाना ब्रेकफास्ट किया, उनके हृदय स्वास्थ्य में सुधार होने समेत कई स्वास्थ्य लाभ देखने को मिले।

रोजाना ब्रेकफास्ट करने से आपको ब्लड शुगर के उतार-चढ़ाव से बचने में भी मदद मिल सकती है, जो मधुमेह का सबसे मुख्य कारण हो सकता है।कई अध्ययनों से पता चला कि 65 वर्ष से कम उम्र के जो लोग हर हफ्ते कुछ दिनों के लिए भी ब्रेकफास्ट नहीं करते, उनमें नियमित रूप से ब्रेकफास्ट करने वालों की तुलना में मधुमेह होने की संभावना 28 प्रतिशत अधिक रहती है।

एक शोध के मुताबिक, रोजाना ब्रेकफास्ट करने से याददाश्त, एकाग्रता, रचनात्मकता, सीखने और बोलने की प्रतिभा में भी सुधार हो सकता है।इटली में मिलान विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने जब इसी विषय पर अध्ययनों का विश्लेषण किया तो उनमें भी सामने आया कि रोजाना ब्रेकफास्ट करने से मानसिक स्वास्थ्य को कई लाभ मिल सकते हैं।हालांकि, ब्रेकफास्ट में मीठी चीजों के सेवन से परहेज करें और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पादर्थ खाएं।

कई लोग सोचते हैं कि ब्रेकफास्ट न करने से वजन तेजी से कम होगा, जबकि ऐसा करने से विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। इसका मतलब है कि ब्रेकफास्ट छोडने से शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और वजन घटने की बजाय बढ़ सकता है।ब्रेकफास्ट करने से शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा मिलता है और आपको पूरे दिन अपनी भूख को नियंत्रित करने में मदद मिलती है, जिससे आप अधिक खाने से बचते हैं।

एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग ब्रेकफास्ट करते हैं, वे ब्रेकफास्ट न करने वालों की तुलना में शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होते हैं।इसका कारण है कि ब्रेकफास्ट अधिक ऊर्जा के साथ दिन की शुरुआत करने में मदद करता है।जिन लोगों ने ब्रेकफास्ट किया, उन्होंने दिनभर में उन लोगों की तुलना में अधिक कैलोरी ग्रहण की, जिन्होंने ब्रेकफास्ट नहीं किया, लेकिन उनका वजन नहीं बढ़ा क्योंकि वे अधिक सक्रिय थे।(आरएनएस)

30 सेकेंड का काम, इंफेक्शन और बीमारियों का होगा काम तमाम

हमारी दिनचर्या और खानपान का असर सेहत पर सीधा पड़ता है। इसीलिए हेल्थ एक्सपर्ट हमेशा हेल्दी आहार और सही लाइफस्टाइल अपनाने की सलाह देते हैं। अगर हमारी आदतें अच्छी हैं तो शरीर का इम्यून सिस्टम अच्छा होता है और इससे कई तरह की संक्रामक बीमारियों से बचने में मदद मिलती है। जैसे- हाथों की साफ-सफाई से ही आप अपनी सेहत को काफी हद तक बेहतर बना सकते हैं। कोरोना महामारी के दौरान भी संक्रमण से बचने के लिए बार-बार हाथ धोने की सलाह दी गई थी। यह आदत हमेशा अपनानी चाहिए। क्योंकि हाथ धोने से कई तरह के फायदे हो सकते हैं।

संक्रामक बीमारियां से बचाव

हाथों को सही तरह और समय-समय पर धोने से संक्रामक बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। दरअसल, कई तरह के बैक्टीरिया और वायरस किसी भी सतह पर मौजूद रहते हैं, जब हम उन्हें छूते हैं तो वे हाथों के जरिए शरीर में पहुंच सकते हैं। यही कारण है कि हाथों की साफ-सफाई से कोरोना, फ्लू जैसे संक्रामक बीमारियों से बच सकते हैं।

पेट और सांस संबंधी बीमारियों का रिस्क कम

हाथ धोने की आदत पेट और सांस से जुड़ी बीमारियों का रिस्क 30 प्रतिशत तक कम कर सकती है। अक्सर संक्रमण होने पर एंटीबायोटिक्स लेने की सलाह दी जाती है। हालांकि, कई अध्ययन में बताया गया है कि ज्यादा एंटीबायोटिक्स के सेवन से एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस के केस बढ़ रहे हैं। ऐसे में हाथों की स्वच्छता का ध्यान रखकर बीमारियों से बचने के साथ ही एंटीबायोटिक्स का सेवन कम कर सकते हैं।

इस तरह रखें हाथों की सफाई

हाथ धोने की आदत कोविड एप्रोप्रिएट बिहेवियर का हिस्सा माना जाता है। इस आदत को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप कई तरह की संक्रामक बीमारियों को फैलने से रोक सकते हैं। हाथों की साफ-सफाई पानी और साबुन से अच्छी तरह करनी चाहिए। हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल कर सकते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट भी हर उम्र के लोगों को यह आदत अपनाने की सलाह देते हैं। (आरएनएस)

खुलेआम हत्याओं से चिंता

गवाह किसी भी मुकदमे की महत्वपूर्ण कड़ी होते हैं। आरोपी को सजा होना काफी हद तक उसकी गवाही पर निर्भर करता है। गवाहों की सुरक्षा सुनिश्चित नहीं की जाती है, तो फिर गंभीर आपराधिक मामलों में इंसाफ की उम्मीद भी छोड़ देनी होगी।

बिहार में हाल में सरेआम हत्याएं हुई हत्याओं ने राज्य में कानून-व्यवस्था की स्थिति को लेकर चिंता पैदा कर दी है। पिछले दिनों अररिया में पत्रकार विमल कुमार यादव की गोली मार कर हत्या कर दी गई थी। उसके अलावा कम से कम महत्त्वपूर्ण मुकदमों के तीन अन्य गवाह भी गोलियों का निशाना बन चुके हैँ। गौरतलब है कि इन सभी मामलों में निशाना बने लोगों को पहले से धमकियां मिल रही थीं, लेकिन उनकी सुरक्षा के पर्याप्त इंतजाम नहीं किए गए। इसीलिए इन घटनाओं से राज्य सरकार आलोचनाओं के केंद्र में आई है। पत्रकार विमल कुमार यादव अपने छोटे भाई और सरपंच शशि भूषण की चार वर्ष पूर्व हुई हत्या के एकमात्र गवाह थे। उन्हें कई मौकों पर भाई के हत्यारों के खिलाफ गवाही देने से रोका गया था। बात नहीं मानने पर अंजाम भुगतने की चेतावनी दी गई थी। लेकिन उन्होंने गवाही दी। नतीजा 17 अगस्त की सुबह उन्हें अपनी जान देकर चुकानी पड़ी। इस घटना के तीन दिन बाद बेगूसराय जिले के बछवाड़ा में एक रिटायर्ड शिक्षक जवाहर चौधरी को गोलियों से भून डाला गया। अपने छोटे पुत्र नीरज चौधरी की 2021 में हुई हत्या के मामले में वे चश्मदीद गवाह थे। आरोपी उन्हें इस मामले में पीछे हटने की धमकी दे रहे थे। लेकिन वे इसके लिए तैयार नहीं थे, तो अगली गवाही के ठीक एक दिन पहले उनकी हत्या कर दी गई।

उधर सारण जिले में एक हत्याकांड के गवाह गवाही से ठीक पहले हत्या कर दी गई। परिजनों का आरोप है कि उन्हें पहले जहर दिया गया और फिर उनके शव को नहर के किनारे फेंक दिया गया। साफ है कि हालिया घटनाएं न्याय प्रक्रिया को बाधित करने के प्रयास में की गई हैं। गवाह किसी भी मुकदमे की महत्वपूर्ण कड़ी होते हैं। आरोपी को सजा होना काफी हद तक उसकी गवाही पर निर्भर करता है। गवाहों की सुरक्षा सुनिश्चित नहीं की जाती है, तो फिर गंभीर आपराधिक मामलों में इंसाफ की उम्मीद भी छोड़ देनी होगी। इसलिए हालिया हत्याओं में जवाबदेही प्रशासन और सरकार की बनती है। वरना, बिहार में जंगल राज के आरोप फिर संगीन होने लगेंगे। (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

पतले बालों को ठीक करने के लिए आजमाएं घरेलू नुस्खे

बालों का पतला होना खराब डाइट, हार्मोन में बदलाव, असंतुलित जीवनशैली या किसी चिकित्सा स्थिति का संकेत हो सकता है। अमूमन लोग इस समस्या से निपटने के लिए विज्ञापन आदि को देखकर महंगे-महंगे उत्पाद तक खरीद लेते हैं, लेकिन उनसे भी मनचाहा परिणाम नहीं मिल पाता।ऐसे में आइए आज हम आपको 5 ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो प्रभावी ढंग से बालों के पतले होने की समस्या को दूर करके इन्हें घना और मजबूत बनाए रख सकते हैं।

एलोवेरा जेल का करें उपयोग

एलोवेरा में प्रोटियोलिटिक एंजाइम होते हैं, जो बालों के विकास को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। इससे बालों की मात्रा बढ़ सकती है।लाभ के लिए ताजे एलोवेरा जेल को मिक्सी में ब्लेंड करें, फिर इसे अपनी उंगलियों से अपने स्कैल्प पर हल्के हाथों से लगाएं।जेल से लगभग 5 मिनट तक स्कैल्प की मालिश करने के 25 मिनट बाद सिर को गुनगुने पानी ले धो लें।यहां जानिए बालों पर एलोवेरा के उपयोग के तरीके।

आंवला भी है प्रभावी

आंवला एंटी-ऑक्सीडेंट और उच्च मात्रा में विटामिन-ष्ट से भरपूर होता है, जो आपके सिर में कोलेजन के स्तर को बढ़ाता है। कोलेजन बालों को लंबा और मजबूत रखने में मदद कर सकता है।लाभ के लिए आंवले के पेस्ट को नींबू के रस की कुछ बूंदों के साथ अच्छे से मिलाएं, फिर इसे अपने स्कैल्प और बालों पर लगाएं।अब मिश्रण को प्राकृतिक रूप से सूखने दें, फिर सिर को पानी और शैंपू से साफ कर लें।

एवोकाडो से होगा फायदा

एवोकाडो में विटामिन-ए, विटामिन-बी6, विटामिन-सी और विटामिन-ई होते हैं, जो बालों के विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड भी होता है, जो बालों को गहराई से पोषण देने में सहायक है। लाभ के लिए एवोकाडो के गूदे में केले का गूदा मिलाकर चिकना पेस्ट बना लें, फिर इसे अपने स्कैल्प पर लगाएं और 30-60 मिनट के लिए छोड़ दें।इसके बाद सिर को ठंडे पानी से धो लें।

नारियल का तेल लगाएं

जब बालों की देखभाल की बात आती है तो हम नारियल के तेल का जिक्र करने से कैसे चूक सकते हैं?इसका कारण है कि आवश्यक खनिज और विटामिन से भरपूर यह तेल बालों का झडना़ कम करके इन्हें बेहतरीन मोटाई प्रदान कर सकता है।लाभ के लिए हफ्ते में 2 बार इसे अपने स्कैल्प और बालों लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें, फिर 30 मिनट के बाद सिर को शैंपू और पानी से साफ कर लें।

प्याज का रस आएगा काम

प्याज का रस भी बालों के विकास को बढ़ावा देता है।लाभ के लिए आपको बस एक बड़े प्याज की आवश्यकता होगी। इसे छीलकर इसकी प्यूरी बना लें और फिर कपड़े की मदद से इसका रस निकाल लें।अब इसे अपने स्कैल्प पर लगाकर 5 से 7 मिनट तक मालिश करें और फिर मिश्रण को सूखने के लिए छोड़ दें। इसके बाद सिर को धो लें।यहां जानिए प्याज के रस को हेयर केयर रूटीन में शामिल करने के तरीके।

न्यूजबाइट्स प्लस (सलाह)

बालों के लिए हमेशा हल्के सल्फेट-मुक्त शैंपू का उपयोग करें, जो हानिकारक रसायनों से मुक्त हों।अपनी डाइट को प्रोटीन और आवश्यक खनिज से भरपूर रखें और खुद को हमेशा हाइड्रेट रखें।हीट स्टाइलिंग टूल्स के उपयोग से बचें।अपने सिर की मालिश के लिए जोजोबा तेल, रोजमेरी तेल, लैवेंडर तेल और टी ट्री ऑयल का उपयोग करें।गीले बालों पर कंघी न फेरें और न ही इन्हें तौलिए से रगड़े। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -033

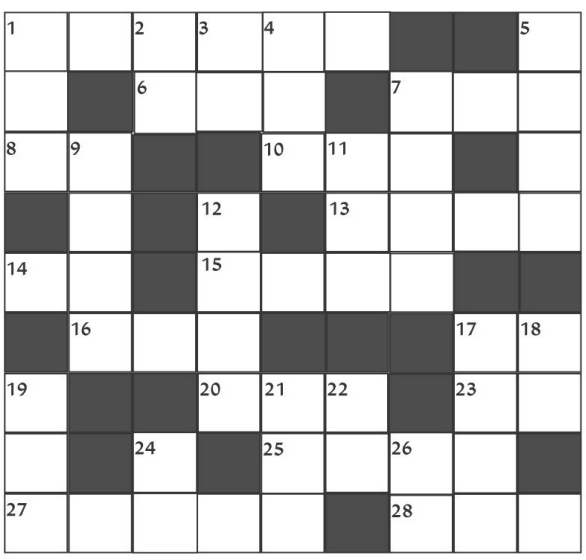
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 32 का हल

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

फिल्म द आर्चीज नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी

फिल्ममेकर जोया अख्तर की फिल्म द आर्चीज का फैंस को बेसब्री से इंतजार था। अब ये इंतजार जल्द ही खत्म होने जा रहा है। इस फिल्म से कई स्टारकिड्स बॉलीवुड में डेब्यू करने जा रहे हैं। शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान, बोनी कपूर की बेटी खुशी कपूर और अमिताभ बच्चन के नाती अगस्त्य नंदा इस फिल्म में नजर आने वाले हैं। इन स्टारकिड्स ने मिलकर आज फिल्म की रिलीज डेट की अनाउंसमेंट कर दी है। ये फिल्म नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी।

द आर्चीज में सुहाना खान, अगस्त्य नंदा खुशी कपूर, वेदांग रैना, युवराज मेंडा, मिहिर आहूजा और अदिति डॉट लीड रोल में नजर आएंगे। ये फिल्म अमेरिकन कॉमिक पर बेस्ड है। इस फिल्म की रिलीज डेट की अनाउंसमेंट खास अंदाज में द आर्चीज की टीम ने की है।

जोया अख्तर की फिल्म द आर्चीज 7 दिसंबर को नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। मुंबई वेस्टर्न एक्सप्रेस हाईवे पर लाइव बिलबोर्ड के साथ पूरी कास्ट ने अनाउंसमेंट की है। साथ ही इसका काउंटडाउन भी शुरू कर दिया है। सुहाना ने सोशल मीडिया पर इसका वीडियो भी शेयर किया है। सुहाना ने वीडियो शेयर करते हुए लिखा- द आर्चीज 7 दिसंबर को आने के लिए तैयार हैं।

शेयर की वीडियो में सुहाना ग्रे क्रॉप टॉप और डेनिम में नजर आ रही हैं। वहीं खुशी ने ग्रे स्वेटशर्ट और ट्राउजर पहना है। अगस्त्य के लुक की बात करें तो उन्होंने व्हाइट टी-शर्ट के साथ ब्लू जैकेट और डेनिम पहनी। वेदांग ग्रे आउटफिट में नजर आए तो वहीं मिहिर और युवराज ने व्हाइट कैजुअल लुक कैरी किया। ब्लैक और रेड आउटफिट में अदिति बहुत ही प्यारी लग रही हैं। वीडियो में पूरी कास्ट तालिया बजाती। जंप करती, एक-दूसरे को हग करती हुई और पोज देते हुए नजर आ रही है।

द आर्चीज की बात करें तो ये फिल्म 1960 के सेट पर बनी है। जिसमें कुछ दोस्तों के बीच दोस्ती, प्यार, ब्रेकअप और बदले के बारे में दिखाया गया है। इस फिल्म प्रमोशन भी जल्द शुरू हो जाएगा।

युक्ति कपूर अपकमिंग शो कह दूं तुम्हें को लेकर हैं सुपर एक्साटइेड

स्टारप्लस अपने दर्शकों के लिए पहले कभी नहीं देखी गई दिलचस्प मर्डर मिस्ट्री और लव स्टोरी, 'कह दूं तुम्हें' लेकर आया है। ये शो पंचगनी में सेट है। इस शो में युक्ति कपूर और मुदित नैय्यर, कीर्ति और विक्रांत की मुख्य भूमिकाओं में हैं। शो 'कह दूं तुम्हें' अपने दिलचस्प और मनोरंजक प्लॉट से दर्शकों को अपनी सीटों से बांधे रखेगा। इस शो के साथ युक्ति कपूर पहली बार किसी थ्रिलर जॉनर शो में नजर आएंगी।

ऐसे में शो के लिए अपना उत्साह साझा करते हुए उन्होंने कहा, मैं 'कह दूं तुम्हें' का हिस्सा बनकर बेहद खुश हूं। यह पहली बार है कि मैं एक थ्रिलर शैली के मर्डर मिस्ट्री शो का हिस्सा बनूंगी। कीर्ति के किरदार में अलग-अलग परतें और अलग-अलग भावनाएं हैं, जिन्हें स्क्रीन्स पर उतारना एक दिलचस्प हिस्सा होगा।

मुझे उम्मीद है कि दर्शक हमें प्यार और सराहना देंगे। 'कह दूं तुम्हें' 4 सितंबर से सोमवार से रविवार रात 11 बजे स्टार प्लस पर प्रसारित हो रहा है। इसका निर्माण वज प्रोडक्शंस द्वारा किया गया है।

टाइगर नागेश्वर राव से कृति सेनन ने जारी किया बहन नुपूर का लुक

कृति सेनन की खुशी का ठिकाना नहीं है। एक तरफ जहां उन्होंने हाल ही बेस्ट एक्ट्रेस का नेशनल अवॉर्ड जीता, वहीं दूसरी ओर उनकी बहन नूपुर सेनन साउथ में डेब्यू कर रही हैं। नूपुर सेनन जल्द ही रवि तेजा की फिल्म टाइगर नागेश्वर राव में नजर आएंगी। फिल्म से उनका फर्स्ट लुक भी रिलीज कर दिया गया है। कृति सेनन इस मौके पर बेहद गर्व महसूस कर रही हैं।

उन्होंने टाइगर नागेश्वर राव की फिल्म से बहन नूपुर सेनन का फर्स्ट लुक अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किया, और लिखा, अपनी बहन की पहली पैन इंडिया फिल्म टाइगर नागेश्वर राव का पहला पोस्टर लॉन्च करने से ज्यादा मेरे लिए और कुछ गर्व वाली बात नहीं है। मिलिए हमारे टाइगर के प्यार से। टाइगर नागेश्वर राव की खूबसूरत दुनिया की प्यारी सारा से आपको मिलवा रही हूं। फिल्म के फर्स्ट लुक पोस्टर में नूपुर सेनन ट्रेन में बैठी खिड?ी से बाहर झांकती नजर आ रही हैं और वह बहुत खूबसूरत लग रही हैं। नूपुर सेनन ने कई म्यूजिक वीडियोज में काम किया है। वह अक्षय कुमार के साथ भी कुछ म्यूजिक वीडियो में नजर आ चुकी हैं और कमाल की सिंगर भी हैं। इसके अलावा वह वेब सीरीज पॉप कौन में भी नजर आई थीं। लेकिन टाइगर नागेश्वर राव नूपुर सेनन की पहली फिल्म है।

इस फिल्म को वामसी निर्देशित कर रहे हैं। उन्होंने ही इसकी कहानी लिखी है। फिल्म में रवि तेजा लीड रोल में हैं। फिल्म में गायत्री भारद्वाज और अनुपम खेर भी नजर आएंगे। टाइगर नागेश्वर राव को पैन इंडिया सभी भाषाओं में रिलीज किया जाएगा। टाइगर नागेश्वर राव को रवि तेजा के करियर की सबसे बड़े बजट वाली फिल्म बताया जा रहा है। यह 20 अक्टूबर को दशहरा के मौके पर रिलीज होगी।

नागार्जुन ने अपने जन्मदिन पर किया फिल्म ना सामी रंगा का ऐलान

अभिनेता नागार्जुन अक्किनेनी अपने 63वां जन्मदिन के खास मौके पर उन्होंने अपनी नई फिल्म का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम ना सामी रंगा रखा गया है। यह फिल्म अगले साल संक्रांति के मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज होगी और टिकट खिड?ी पर इसका सामना महेश बाबू की गुंटूर करम से होगा। ना सामी रंगा का निर्देशन विजय बिन्नी द्वारा किया जाएगा, वहीं एमएम कीरवानी फिल्म के लिए संगीत तैयार करने वाले हैं।

ना सामी रंगा से नागार्जुन का पहला लुक सामने आ चुका है, जिसमें वह दमदार अवतार में दिखाई दे रहे हैं।निर्माताओं ने फिल्म से जुड़ा एक वीडियो भी साझा किया है, जिसमें वह जबरदस्त एक्शन करते नजर आ रहे हैं।यह फिल्म श्रीनिवास चित्तूरी द्वारा निर्मित है।श्रीनिवासा सिल्वर स्क्रीन ने एक्स पर ना सामी रंगा का पोस्टर साझा किया है।

उन्होंने लिखा, ना सामी रंगा। हमारी अगली फिल्म नागार्जुन के साथ। कहानी और संवाद प्रसन्ना कुमार द्वारा तैयार किए गए हैं, जबकि संगीत एमएम कीरावनी द्वारा रचित है। मुख्य अभिनेत्री और बाकी मुख्य कलाकारों और क्रू सहित अन्य विवरण जल्द ही जारी किए जाएंगे। संक्रांति 2024 के दौरान रिलीज़ होने की उम्मीद है, इस उत्सुकता से प्रतीक्षित फिल्म पर अधिक अपडेट के लिए बने रहें।

बीते साल रिलीज हुई डायरेक्टर अयान मुखर्जी की फिल्म ब्रह्मास्त्र में नागार्जुन ने अहम भूमिका को अदा किया था। रणबीर कपूर और आलिया भट्ट की इस सुपरहिट फिल्म में एक्टर ने नंदी अस्त्र का रोल प्ले किया, जिसको दर्शकों ने काफी ज्यादा पसंद किया।

इतना ही नहीं बीते साल द घोस्ट में नागार्जन ने अपने एक्शन अवतार से हर किसी की दिल जीता था। ऐसे में अब फैंस नागार्जुन की ना सामी रंगा की रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

केके मेनन स्टारर बंबई मेरी जान की 14 सितंबर को रिलीज होगा

प्राइम वीडियो ने अपने आने वाले क्राइम ड्रामा, बंबई मेरी जान के ग्लोबल प्रीमियर की घोषणा कर दी है। 10-एपीसोड वाली इस सीरीज़ का प्रीमियर 14 सितंबर को भारत और 240 देशों में प्राइम वीडियो पर होगा। एक्सेल मीडिया एंड एंटरटेनमेंट के रितेश सिधवानी, कासिम जगमगिया और फरहान अख्तर द्वारा निर्मित, एस। हुसैन जैदी की कहानी के साथ, बंबई मेरी जान रेंसिल डिसिल्वा और शुजात सौदागर द्वारा क्रिएट की गई हैं। वहीं ये सीरीज शुजात सौदागर द्वारा निर्देशित हैं।

इस सीरीज में अमायरा दस्तूर अहम रोल में हैं। जबकि के के मेनन, अविनाश तिवारी, कृतिका कामरा और निवेदिता भट्टाचार्य जैसे बहुमुखी और प्रतिभाशाली कलाकार भी इसका हिस्सा हैं। यह फिक्शनल क्राइम सीरीज एक पिता और बेटे की एक मनोरंजक कहानी है, दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। ये सीरीज अच्छाई वर्सेज बुराई की क्लासिक, यूनिवर्सल लड़ाई की खोज करती है। आजादी के बाद के दिनों पर आधारित, यह कहानी एक युवा, दारा कादरी (तिवारी द्वारा अभिनीत) के जीवन और उत्थान को दर्शाती है, जो अपने पिता की कानून प्रवर्तन विरासत (मेनन द्वारा अभिनीत) और संगठित अपराध के केंद्र में अपनी यात्रा के बीच उलझा हुआ है।

इस पर बात करते हुए प्राइम वीडियो में इंडिया ओरिजिनल्स की हेड अपर्णा पुरोहित ने कहा, बंबई मेरी जान सपनों और महत्वाकांक्षाओं की एक जटिल और दिलचस्प कहानी है, जहां सत्ता के लिए कभी न मिटने वाली भूख किसी की पसंद को परिभाषित करती है। कहानी एक सिम्फनी की तरह है जो अपने मेन किरदारों की सोच और भावनाओं को गहराई से उजागर करती है, क्योंकि वे अपनी पसंद के परिणामों से जूझते हैं।

एक्सेल मीडिया एंड एंटरटेनमेंट के रितेश सिधवानी ने कहा, आजादी के बाद के युग पर आधारित, बंबई मेरी जान एक आजाद राष्ट्र की पृष्ठभूमि पर मुंबई में अंडरवर्ल्ड के जन्म की कहानी कहती है। दर्शक एक एंटरटेनिंग गैंगस्टर थ्रिलर देखेंगे, जो अच्छाई वर्सेज बुराई की क्लासिक, यूनिवर्सल लड़ाई को एक्सप्लोर करेगी।

वहीं, शो के निर्माता शुजात सौदागर ने साझा किया, बंबई मेरी जान नेचर वर्सेज पालन-पोषण की जटिलता से संबंधित है। इसकी तरह की थीम बेस्ड खराब रिश्तों से जुड़ी कहानियां मुझे हमेशा सिनेमाई नेरेटिव कहने के लिए आकर्षित करती हैं। बंबई मेरी जान एक ऐसे परिवार की गाथा बुनती है जो आजाद मुंबई के विकास के साथ-साथ अपनी परेशानी और मुश्किल अनुभवों के जरिए से बस और बढ़ रहा है।

मुद्दा : कमजोर मानसून ने बढ़ाई चिंता

रविशंकर

देश के कई राज्यों में तेज मानसूनी बारिश देखने को मिल रही है। हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में तेज बारिश के कारण इन दिनों लोगों की मुश्किलें काफी बढ़ गई है। उत्तर भारत के दो पहाड़ी राज्य लगातार भारी से आम लोगों की जिंदगी तबाह हो गई हैं, लेकिन एक तरफ जहां उत्तर भारत में मानसून ने बेहाल किया है, वहीं दूसरी तरफ भारत में कई जिले सूखे की कगार पर हैं। अक्सर सूखे की मार झेलने वाले राजस्थान में भी इस साल सामान्य से अधिक बारिश हुई है। इससे राजस्थान में खरीफ की बुवाई बढ़ी है। राज्य में मूंगफली, सोयाबीन और सूरजमुखी के अलावा कपास की खेती को अच्छी बारिश का लाभ मिलेगा। यूपी, बिहार और झारखंड में सामान्य से कम बारिश हुई है। इन क्षेत्रों में हीटवेव का प्रभाव रहा और अब कम बारिश की मार झेल रहे हैं। इसका असर खरीफ की बुवाई पर पड़ रहा है। बारिश कम होने के कारण किसान धान की बुवाई नहीं कर पा रहे हैं। इन राज्यों का बड़ा हिस्सा खेती के लिए वर्षा पर निर्भर है। जिन राज्यों में सबसे कम बारिश हुई है उनमें महाराष्ट्र, कर्नाटक, तेलंगाना और केरल भी शामिल हैं।

कृषि के लिहाज से महत्त्वपूर्ण भारत के इन राज्यों में बारिश की कमी खाद्यान्न उत्पादन और महंगाई पर नियंत्रण के लिहाज से शुभ संकेत नहीं है। अगस्त के शुरुआती दो हफ्तों में मॉनसून की बारिश सामान्य से 36 परसेंट कम है। यूं कहे देश के 717 जिलों में से कम से कम 263 जिलों में सामान्य से काफी कम बारिश हुई। ऐसा इसलिए हुआ है क्योंकि मानसून का ब्रेक चल रहा है, जिसमें देश के कुछ हिस्सों को छोड़ दें तो बारिश बंद है। अगस्त के पहले 15 दिनों में कमजोर मानसून का असर पूरे देश में देखने को मिल रहा है, जबकि जुलाई में सामान्य से 13 फीसद अधिक बारिश हुई। मौसम वैज्ञानिकों का कहना है कि अगर इसी रफ्तार से बारिश कम होती रही तो कुछ जगहों पर सूखे की स्थिति बन सकती है।

वहीं दूसरी तरफ अगस्त महीने में सामान्य से कम बारिश होने से महंगाई और बढने की आशंका बढ़ती जा रही है। रिपोर्ट में कहा गया है कि दक्षिण-पश्चिम मानसून अभी हिमालय की तलहटी और उससे आसपास के इलाकों में एक्टिव है, जबकि देश के अन्य हिस्सों में इसका सक्रिय होना बेहद जरूरी है क्योंकि इन क्षेत्रों में खरीफ फसल की बुवाई का काम 90 फीसद तक पूरा हो चुका है। बुवाई के बाद फसल में सिंचाई की जरूरत होती है। अगर फसल को समय पर पानी नहीं मिले उसके सूखने का खतरा रहेगा। मौजूदा खरीफ सीजन में सरकार ने 158.06 मिलियन टन खाद्यान्न के उत्पादन का लक्ष्य तय किया है जिसमें 111 मिलियन टन चावल, 9.09 मिलियन टन दाल, 13.97 मिलियन टन श्रीअन्न और 24 मिलियन टन मक्का शामिल है। ऐसे में इस लक्ष्य को पाने के लिए फसल को पर्याप्त सिंचाई की जरूरत होगी। अगर पानी की कमी होती है तो सरकार का लक्ष्य पिछड़ सकता है। अभी तक इन फसल पर कोई बुरा असर नहीं देखा जा रहा है क्योंकि सिंचाई का काम अभी पिछड़ा नहीं है, लेकिन आगे खतरा पैदा हो सकता है।

खरीफ फसल, विशेषकर चावल, दलहन, सोयाबीन और तिलहन का उत्पादन प्रभावित होने की आशंका है। क्योंकि इसकी खेती के लिए सबसे ज्यादा पानी की जरूरत होती है। ऐसे में कमजोर मानसून महंगाई की चिंता बढ़ा रहा है। भारत में इस बार मानसून के कमजोर रहने का सबसे बड़ा कारण अल-नीनो कंडीशन का बनना मान रहे हैं। अल-नीनो में पश्चिमी प्रशांत महासागर में समुद्र का तापमान सामान्य से कम हो जाता है, जिसका असर भारत के मानसून पर पड़ता है। हालांकि, मौसम विभाग ने अनुमान जताया है कि 18 अगस्त से पूर्वी और दक्षिणी भारत के राज्यों में बारिश से की मात्रा फिर से बढ़ सकती है। हालांकि, यह बारिश ज्यादा नहीं होगी। पिछले 70 साल का इतिहास देखें तो 15 साल ऐसी स्थिति रही जब अल-नीनो की कंडीशन रहीं। इन 15 साल में से 9 साल (सीजन) ऐसे रहे थे जब मानसून की बारिश सामान्य से कम हुई है।

भारत के लगभग 65 प्रतिशत रकबे में वर्षा आधारित खेती होती है। उसमें भी खरीफ सीजन में सबसे ज्यादा वर्षा आधारित खेती होती है। भारत के तमाम राज्यों में पूरे साल में जितनी बारिश होती है उसकी लगभग 90 फीसद बारिश इन्हीं चार महीने में रिकॉर्ड की जाती है। वहीं अगर मानसून जून, जुलाई, अगस्त या सितम्बर में कमजोर होता है, तो भारत में खाद्यान्न उत्पादन पर संकट आ जाता है और यह भारत की पूरी अर्थव्यवस्था को प्रभावित करता है। एक अनुमान के मुताबिक मानसून पर 2 खरब डॉलर की अर्थव्यवस्था निर्भर करती है तथा कम-से-कम 50 प्रतिशत कृषि को पानी वर्षा द्वारा ही प्राप्त होता है। ऐसे में कमजोर मानसून या अति वर्षा' दोनों में फसल का उत्पादन प्रभावित होता है। चूंकि देश के 14 करोड़ से अधिक परिवार खेती पर निर्भर हैं, अत- कम बारिश की स्थिति में खेती-किसानी से जुड़े अधिकांश छोटे किसानों का जीवन सबसे अधिक प्रभावित होता है। कमजोर मानसून पूरी वैल्यू चेन को बिगाड़ सकता है। इससे पूरी आर्थिक एक्टिविटी गड़बड़ा जाती है।

कैदी ट्रंप अपने मगशॉट को भुनाते हुए

श्रुति व्यास

क्या किसी कैदी का मगशॉट वायरल हो सकता है? क्या कभी किसी ने अपने मगशॉट को भुनाने की कोशिश की है? मगशॉट का अर्थ है अमेरिका में गिरफ्तारी के बाद आरोपी के चेहरे का लिया गया फोटो। मगर अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप कोई मामूली मुलजिम नहीं हैं। कैदी नंबर पी०11358०9, संयुक्त राज्य अमरीका के पूर्व राष्ट्रपति हैं। जाहिर है अमेरिका के सिस्टम में किसी के लिए रियायत नहीं है। और ट्रंप के दौर में तो वाकई सब कुछ मुमकिन है। एक पूर्व राष्ट्रपति जेल जा सकता है। मगर साथ ही वह दुबारा राष्ट्रपति बनने की दौड़ में शामिल भी रह सकता है और यही नहीं, वह जेल में ली गई अपनी फोटो का इस्तेमाल चुनाव प्रचार के लिए कर सकता है!

कोई भी सामान्य व्यक्ति अपना मगशॉट लिए जाने से अपमानित महसूस करेगा। अपना मुंह छुपाता फिरेगा। फिर ट्रम्प तो ऐसे पहले पूर्व राष्ट्रपति हैं जिन पर चार आपराधिक मामलों में 91 आरोप लगाए गए और जिनका जेल में एक कैदी के तौर पर फोटो लिया गया। लेकिन ट्रंप सबसे अलग हैं। वे खुले आम और बड़े चाव न गर्व से अपनी बेशर्मी का प्रदर्शन कर रहे हैं। वे अपनी इस तस्वीर के साथ ट्विटर (जो अब एक्स है) पर दुबारा आ गए हैं। इस फोटो का उपयोग वे अपने चुनाव अभियान के लिए चंदा उगाही के लिए कर रहे हैं और उसे कपड़ों, मगों वगैरह पर छपवा रहे हैं। उनके लिए मगशॉट एक मैडल है, जिसे शान से सब को दिखाया जा सकता है और दिखाया जाना चाहिए।

हम चाहे इसे कितना ही नापंसद क्यों न करें पर ट्रंप और उनकी टीम मानते हैं कि बदनाम हुए तो क्या हुआ, नाम तो हुआ। वे नकारात्मक प्रचार को भी सकारात्मक मानते हैं। इस मुद्दे पर उन्होंने इतना शोर मचाया कि 91 आरोपों के बावजूद ट्रम्प राष्ट्रपति बनने की दौड़ में एक बार फिर सबसे आगे निकल गए। ट्रंप जेल में अपना मगशॉट लिए जाने का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे और उसके लिए तैयार थे। फोटो खींचे जाते समय चेहरे पर कैसे भाव होने चाहिए, इस पर पर्याप्त चिंतन-मनन हो चुका था। हम जानते हैं कि सही कपड़ों और चेहरे पर सही भावों की प्रचार में कितनी अहम भूमिका होती है। अप्रैल में ट्रम्प के नकली मगशॉट छपी एक टीशर्ट बाज़ार में उतारी गयी ताकि यह अंदाजा लगाया जा सके कि लोगों कि इस पर क्या प्रतिक्रिया होती है। अंतत- जब 24 अगस्त को ट्रंप ने जार्जिया की फुल्टन काउंटी में आत्मसमर्पण किया और पुलिस ने उनकी फोटो खींची तब उनके हाव-भाव बिल्कुल वैसे ही थे जिनके लिए वे जाने जाते हैं - गुस्से से फूला चेहरा, तिरछी भौंहें और एकटक कैमरे की ओर देखते हुई आंखें।

ट्रंप ने मगशॉट के आसपास ऐसा नरेटिव बुना जिससे उन्हें खूब फायदा हुआ। फुल्टन काउंटी के जेल में गुरूवार की रात आत्मसमर्पण के लिए ऐसा समय चुना गया जिससे उन्हें ज्यादा से ज्यादा मीडिया कवरेज मिले। उन्होंने टीवी चैनलों पर प्राईमटाईम ख़बरों के प्रसारण के ठीक पहले आत्मसमर्पण किया। उनके समर्थक वहां मौजूद थे और दुनिया भर का मीडिया उनकी गिरफ्तारी का छोटे से छोटा विवरण दे रहा था। माहौल जुनून भरा था और ट्रंप को इससे कितना फायदा हुआ इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि फोटो लिए जाने के बाद से ट्रंप को चुनाव अभियान के लिए 71 लाख डालर मिल चुके हैं। पोलिटिको के अनुसार अकेले शुक्रवार को उनकी झोली में 41।8० लाख डालर आए जो उनके चुनाव अभियान के दौरान 24 घंटे में मिली सबसे बड़ी रकम है।

सू- दोकू क्र.033

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.32 का हल

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

हर पल सीखते रहें

निशांत मिश्रा

जवानी की दहलीज पर पहुंचे किसी से भी सामान्यत: हम क्या कहते हैं। यही कि ज़िद्दी मत बनो, विनम्र बने रहो; प्रश्न पूछते रहो! तुम्हें हमेशा लगेगा कि तुम सुपर-स्मार्ट हो और तुम्हें सब पता है; नहीं, तुम कुछ नहीं जानते! अपने माता-पिता और प्रियजनों की सलाह पर ध्यान दो। ऐसी ही कई बातें। असल में सबसे बड़ी सीख यही है कि हम कहें कि हर पल कुछ न कुछ सीखते रहें।

बड़े लोगों ने समझाया है कि भीड़ के पीछे मत जाओ। भविष्य को समझते हुए अपनी दृष्टि विकसित करो। सीखना कभी बंद मत करोज्हमेशा, हर पल सीखते रहो। अपने दोस्त बुद्धिमानी से चुनो। ऐसी ही कई महत्वपूर्ण बातें हैं जो हम किसी छोटी उम्र के व्यक्ति को सिखा सकते हैं या खुद भी उन पर अमल कर सकते हैं। मसलन, जीवन कर्म करते रहना, चलते रहना, बदलते रहने का नाम है। डिजिटल युग के बारे में सब कुछ अच्छे से समझो। नयी अर्थव्यवस्था के नियमों को सीखो। इसके लिए हुनर विकसित करो। यह जान लो कि डेटा इस दुनिया को चलाने वाला नया ईंधन है। विहंगम प्रौद्योगिकियों की जानकारी जुटाओ।

बिजनेस की फ़ील्ड बहुत ऊबड़-खाबड़ है। तुम्हें वित्तीय स्वतंत्रता पाने के लिए बिजनेस लीवरेज पर पकड़ मजबूत करनी होगी। किसी भी चीज़ को हल्के में मत लो। औद्योगिक युग और डिजिटल युग की भिड़ंत हो रही है और धन का प्रवाह बदल गया है। जो कल तक संपन्न थे उनकी धन-दौलत पर खतरा मंडरा रहा है। जो कल तक गरीब थे वे आज लाखों में खेल रहे हैं। कॉलेज की डिग्री अब नौकरी या आर्थिक सुरक्षा पाने की गारंटी नहीं रही। डिजिटल युग में कॉलेज की डिग्री एक वस्तु बनकर रह गई है। भीड़ से अलग दिखने के लिए तुम्हें नयी रणनीति बनानी होगी। असफलता से कभी नहीं डरो। असफलताएं हमारी सबसे बड़ी शिक्षक हैं। असफलता को स्वीकार करो लेकिन इसे खुद को कमज़ोर मत करने दो। कभी हार मत मानो। लोगों की सेवा करने वाला लीडर बनो। दुनिया को तुम्हारी लीडरशिप की ज़रूरत है। यह हम सबका दायित्व है कि हम एक-दूसरे की सहायता करें और दुनिया को बेहतर बनाएं। अपने विचारों के प्रति सतर्क रहो। विचार शब्द बनते हैं। अपने शब्दों पर ध्यान दो। शब्दों से क्रिया होती है। अपनी क्रियाओं पर ध्यान दो। वे आदतों में बदल जाती हैं। अपनी आदतों पर ध्यान दो। वे तुम्हारा चरित्र निर्धारित करती हैं। अपने चरित्र पर ध्यान दो। तुम्हारा चरित्र ही तुम्हारी नियति है।

पूजा में कमल के फूल का महत्व

कमल का फूल बहुत पवित्र, पूजनीय, शांति-समृद्धि और सुंदरता का प्रतीक माना जाता है। यह सुख का सूचक है। इसीलिए कम को पुष्पराज भी कहा जाता है। पौराणिक आख्यानिकों में भगवान विष्णु की नाभि से कमल का उत्पन्न होना और उस पर विराजमान ब्रह्माजी द्वारा सृष्टि की रचना करना कमल के महत्व को सिद्ध करता है। कमल का फूल महालक्ष्मी, बह्मा, सरस्वती आदि देवी-देवाओं ने अपना आसन बनाया है। जीवन में शुभ के आगमन का प्रतीक है कमल का फूल, ज्योतिष के अनुसार कमल का फूल देवी देवताओं को प्रिय होता है। इस फूल के प्रयोग से आपकी कई मनोकामनाएं पूरी हो सकती हैं। आइए जानते हैं कमल के फूल के प्रयोग से कैसे चमकेगी आपकी किस्मत। कमल का सफेद रंग का फूल सबसे पवित्र माना जाता है और ये ऊर्जा में सर्वश्रेष्ठ भी है। कमल के फूल को मां लक्ष्मी पूजा में खास महत्व दिया गया है। अगर आप मां लक्ष्मी की पूर्ण कृपया और प्रसन्न करना चाहते हैं तो इनकी पूजा में कमल के फूल का इस्तेमाल करें। अगर आपके लाइफ में धन की समस्या है तो मां लक्ष्मी की पूजा करते वक्त कमल के फूल की भी पूजा करें फिर इस फूल को लाल कपडे में बांध कर तिजोरी में रख दें।

टिहरी की 1952 की प्राचीन रामलीला का हनुमान ध्वजा की स्थापनाः थापर

संवाददाता

देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति के अध्यक्ष अभिवन थापर ने बताया कि पुरानी टिहरी की ऐतिहासिक रामलीला को देहरादून में पुर्नजीवित करने के लिए हुनमान ध्वज को स्थापित किया गया।

आज यहां श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून द्वारा पुरानी टिहरी की ऐतिहासिक रामलीला को देहरादून में पुर्नजीवित करने के लिए निर्णय लिया गया और इस हेतु आजाद मैदान, टिहरी नगर, अजबपुर कलां , दून यूनिवर्सिटी रोड, देहरादून में हनुमान ध्वजा स्थापना कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम स्थल से सभी क्षेत्रवासियों ने मिलकर हनुमान ध्वजा को टिहरी-नगर में जन्माष्टमी के पावन अवसर पर गढ़वाल के वाद-यंत्र ढ़ोल दमाऊ के साथ परिक्रमा करवाई । हनुमान ध्वजा स्थापना हेतु पूजा, अर्चना व हवन किया व तत्पश्चात विधिख्रविधान से हनुमान ध्वजा की स्थापना की गई। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा की 1952 से टिहरी में हर वर्ष रामलीला के सफल आयोजन की कामना हेतु जन्माष्टमी के पावन अवसर पर हनुमान ध्वजा का विधि विधान से स्थापना होती थी और इसी दिन से रिहर्सल का कार्य भी आरंभ होता था, अत: हमने भी वही परंपरा का पालन किया है। टिहरी की रामलीला का अपने आप में बहुत बड़ा इतिहास है और यह रामलीला 1952 से पुरानी टिहरी डूबने तक होती रही थी। देहरादून में रामलीला मंचन से न सिर्फ टिहरी के इतिहास को जीवित करने का मौका मिलता है बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी मनोरंजन से अपने इतिहास और सनातन धर्म की परंपराओं के साथ जुड़ने का अवसर भी होगा। उल्लेखनीय है की अजबपुर, देहरादून स्थित टिहरी नगर में रामलीला आने वाले शारदीय नवरात्रों में 15 अक्टूबर 2023 से भव्य रूप से आयोजित करी जाएगी। इस रामलीला में चौपाई, कथा, संवाद,मंचन आदि सब टिहरी की 1952 से चली आ रही प्रसिद्ध व प्राचीन रामलीला के जैसा ही होगा, जिससे टिहरी के लोगों का अपनत्व देहरादून में भी जुड़ा रहे। कार्यक्रम में सचिव अमित पंत, गिरीश पैन्यूली, मुनेंद्र दत्त सेमवाल, गिरीश पांडे, बछेंद्री पांडे, नरेश मुल्तानी, मनोज जोशी, राकेश पांडे, नितिन पांडे आदि ने भाग लिया।

डेंगू के बढ़ते मामलों पर सचिव स्वास्थ्य ने ग्राउंड जीरों पर लिया लोगो से फीडबैक

हमारे संवाददाता

देहरादून। डेंगू के बढ़ते मामलों को देखते हुए सचिव स्वास्थ्य डॉ. आर राजेश कुमार आज खुद ग्राउंड जीरो पर उतरे और उन्होंने गली मोहल्ले में जाकर लोगों से बातचीत की तथा डेंगू को लेकर होने वाली फॉगिंग और बीमारी के दौरान अस्पतालों में मिल रहे हैं उपचार पर जानकारी ली। सचिव स्वास्थ्य डा. आर राजेश कुमार ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि नालियों की सफाई और घरों में पानी जमा न होने को लेकर लोगों को जागरूक किया जाये। स्वास्थ्य सचिव आर राजेश कुमार लगातार बढ़ रहे डेंगू के मामलों को लेकर गंभीर दिखाई दे रहे हैं।

पिता-पुत्र सहित तीन वन्यजीव तस्कर..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

मात्रा में हड्डियाँ बरामद हयी। गिरफ्तार तस्करों ने पूछताछ में अपना नाम शमशेर सिंह पुत्र कुलविंदर सिंह, कुलविंदर सिंह पुत्र खड़क सिंह, निवासी शिव कॉलोनी सर्वरखेड़ा थाना जसपुर जनपद उधम सिंह व जोगा सिंह पुत्र सुरता सिंह निवासी सर्वरखेड़ा थाना जसपुर जनपद उधम सिंह बताया। बताया कि उक्त टाइगर की खालों व हड्डी को वे काशीपुर से लाये हैं और जिसे बेचने के लिए वह रुद्रपुर ले जा रहे थे। आरोपियों के बारे में जानकारी ली गयी तो पता चला कि तीनों कुख्यात वन्यजीव तस्कर हैं जो काफी समय से उत्तराखण्ड व सीमावर्ती उ.प्र. में सक्रिय हैं। एसटीएफ द्वारा इस गैंग से सम्बन्धित 7 सद्स्यों को इसी वर्ष जुलाई माह में 1 टाइगर की खाल सहित पकड़ा गया था। बहरहाल गिरफ्तार तस्करों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उन्हे जेल भेज दिया गया है।

आईटीबीपी के महानिदेशक ने की मुख्यमंत्री से भेंट

संवाददाता

देहरादून। आईटीबीपी के महानिदेशक अनीश दयाल ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से भेंट कर अर्द्धसैन्य बलों के शहीदों के आश्रितों को राज्य सरकार की सेवाओं में नौकरी देने पर आभार व्यक्त किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुख्यमंत्री आवास में आई.टी.बी.पी. के महानिदेशक अनीश दयाल सिंह ने भेंट की। उन्होंने राज्य में अर्द्धसैन्य बलों के शहीद जवानों के आश्रितों को भी राज्य सरकार की सेवाओं में नौकरी देने के निर्णय के लिए मुख्यमंत्री का अभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि आईटीबीपी में उत्तराखण्ड से काफी संख्या में जवान है। उन्होंने कहा कि राज्य के वाइब्रेंट विलेज के लोगों की आर्थिकी को बढ़ाने में आई.टी.बी.पी द्वारा हर संभव सहयोग दिया जायेगा। उन्होंने कहा कि ऐसे क्षेत्रों के लोगों की आर्थिकी बढ़े और उनके उत्पादों को अच्छी मार्केटिंग मिल सके, आईटीबीपी उन उत्पादों को खरीदेगी। महानिदेशक आईटीबीपी ने कहा कि इसके लिए आईटीबीपी को राज्य की सहकारी समितियों के माध्यम से सहयोग मिल जाए तो उत्पादों को खरीदने में आसानी होगी।

उन्होंने कहा कि ऐसे क्षेत्रों के लिए आईटीबीपी डॉक्टर एवं स्वास्थ्य सुविधाएं भी उपलब्ध करायेगी, इसके लिए स्वास्थ्य विभाग के साथ समन्वय के साथ कार्य किया जायेगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम के तहत राज्य के वाइब्रेंट विलेज वाले क्षेत्रों में लोगों की आर्थिकी को बढ़ाने के लिए राज्य सरकार द्वारा लगातार प्रयास किये जा रहे हैं। ऐसे क्षेत्रों में आईटीबीपी लोगों की आर्थिकी बढ़ाने के लिए जो भी सहयोग देगी, राज्य सरकार द्वारा हर संभव सुविधा उपलब्ध कराई जायेगी। उन्होंने कहा कि राज्य के वाइब्रेंट विलेज वाले क्षेत्रों के उत्पाद आईटीबीपी को सुगमता से मिल सकें, इसके लिए सहकारी समितियों के माध्यम से उत्पाद उपलब्ध करवाये जायेंगे। उन्होंने कहा कि राज्य के स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए राज्य सरकार लगातार प्रयास कर रही है। उत्पादों की ब्रांडिंग, पैकेजिंग और मार्केटिंग की दिशा में कार्य किये जा रहे हैं। इस अवसर पर विधायक मुन्ना सिंह चौहान, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस.संधू, अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव शैलेश बगोली, आईटीबीपी से एडीजी मनोज रावत, आईजी संजय गुंज्याल, डीआईजी मन्नू महाराज उपस्थित थे।

घर के बाहर से स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर खडी स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार संजय कालोनी निवासी वेदप्रकाश ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चोरी के पांच मोबाइल के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के पांच मोबाइलों के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दलजीत सिह चांदमारी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने रात्रि मे उसके किरायेदारों के चार मोबाइल फोन चोरी कर लिये हैं। वहीं कुडकावाला निवासी शाहरूख ने अपने घर से मोबाइल फोन व 12 सौ रूपये चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू करते हुए टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा आज वाहन व संदिग्ध व्यक्तियो की प्रभावी चौकिंग के दौरान चैकिंग केशवपुरी बस्ती सौंग नदी के पास से ओमप्रकाश उर्फ भोंदा को उक्त दोनो घटनाओ मे चोरी गये 05 मोबाईल फोन व 1250 रूपये नगद तथा घटना मे प्रयुक्त स्पलैन्डर मोटरसाईकिल बरामद कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

डेंगू की रोकथाम के लिए 'नो सडे, नो हॉलीडे' : अग्रवाल

संवाददाता

देहरादून। शहरी विकास मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि डेंगू की रोकथाम के लिए अधिकारी सप्ताह में तीन दिन इसकी मॉनिअरिंग करेंगे और इस दौरान नो संडे नो हॉलीडे।

आज यहां शहरी विकास मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने डेंगू रोग की रोकथाम के लिए निकाय स्तर पर की गई कार्यवाही को लेकर समीक्षा की। इस दौरान डा. अग्रवाल ने 'नो संडे नो हॉलीडे' को लेकर उच्चाधिकारियों से सप्ताह में तीन दिन में इसकी मॉनिटरिंग करने के भी निर्देश दिए। विधानसभा स्थित कार्यालय कक्ष में आयोजित समीक्षा बैठक में डा. अग्रवाल ने उच्चाधिकारियों से डेंगू की रोकथाम को लेकर जानकारियां जुटाई। प्रमुख सचिव आरके सुधांशु ने बताया कि मैदानी क्षेत्रों के 41 निकायों में 791 वार्ड है, जिनमें 664 वार्डों में फॉगिंग की गई है, जबकि 694 वार्डों के नालों में सफाई की गई है। उन्होंने बताया कि 768 वार्डों में जागरूकता अभियान चलाया गया है।

शहरी विकास के निदेशक नितिन भदौरिया ने बताया कि मैदानी क्षेत्रों के 41 निकायों में 238 मलिन बस्तियां है, जिसमें 210 में फॉगिंग की गई है, जबकि सभी नालों में सफाई की गई है। उन्होंने बताया कि प्रदेश में छह हजार लीटर दवा छिड़काव किया गया है। विभागीय मंत्री डा. अग्रवाल ने कहा कि डेंगू के लार्वा को किसी भी कीमत में खत्म करने के लिए निकाय स्तर पर तैनात अतिरिक्त पर्यावरण मित्रों को लगाया जाए। उन्होंने कहा कि सप्ताह में तीन बार इसकी मॉनिटरिंग की जाएं। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य विभाग की टीम के साथ भी समन्वय स्थापित करें, जिससे डेंगू की रोकथाम के लिए प्रभावी कदम उठाये जा सकें। विभागीय मंत्री डा. अग्रवाल ने कहा कि डेंगू रोग की रोकथाम के लिए निकायों में सघन अभियान के साथ प्रचार-प्रसार की गतिविधियां बढ़ाई जाएं। इसके लिए सोशल मीडिया को हथियार के रूप में प्रयोग में लाएं। साथ ही नुक्कड़ नाटक, होर्डिंग्स, रेडियो जिंगल, कूड़ा वाहनों में संदेशात्मक ऑडियों प्रसारित की जाएं। इस मौके पर प्रमुख सचिव आरके सुधांशु, शहरी विकास के निदेशक नितिन भदौरिया, अपर निदेशक अशोक पांडेय, नगर आयुक्त मनुज गोयल सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

एक नजर

मुझे अपने भारतीय कनेक्शन पर गर्व हैः ऋषि सुनक

लंदन। जी-20 सम्मेलन के लिए भारत आने से पहले ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ऋषि सुनक ने बड़ा बयान दिया है। सुनक ने कहा है कि उन्हें अपने भारतीय कनेक्शन पर गर्व है। ब्रिटिश पीएम ने आगे कहा कि साल 2023 भारत के लिए उपलब्धियां वाला वर्ष है और पीएम मोदी के साथ होने वाली मुलाकात में वह उनसे वैश्विक चुनौतियों एवं इनसे निपटने में भारत-ब्रिटेन की भूमिका पर चर्चा करेंगे। भारत-ब्रिटेन के व्यापार समझौते के बारे में सुनक ने कहा कि दोनों देशों के बीच कारोबार का हर पहलू नई नौकरियां पैदा करने और उपभोक्ताओं के लिए ज्यादा विकल्प देने वाला है। यह भारत और ब्रिटेन के लोगों के बीच रिश्ते को मजबूत बनाने वाला है। यूक्रेन युद्ध पर ब्रिटेन के पीएम ने कहा कि रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन यदि एक संप्रभु देश यूक्रेन पर हमले करते रहे तो इसका खामियाजा पूरी दुनिया को भुगतना पड़ेगा। एक स्वतंत्र एवं लोकतांत्रिक देश के रूप में यूक्रेन को अपना भविष्य तय करने का अधिकार है। सुनक ने आगे कहा कि जी-20 सम्मेलन को सफल बनाने के लिए भारत की तरफ से किए जा रहे प्रयासों के साथ ब्रिटेन मुस्तैदी के साथ खड़ा रहेगा।

शाहरुख की 'जवान' ने पहले ही दिन बॉक्स ऑफिस पर जड़ा शतक

मुंबई। शाहरुख खान की फिल्म जवान ने धमाल मचा दिया है। इस फिल्म को देखने के बाद लोगों को यह अंदाजा हो गया है कि आखिर क्यों शाहरुख खान को बॉलीवुड का बेताज बादशाह कहा जाता है और जिस हिसाब से यह फिल्म कमाई कर रही है, उसे देखकर तो हर किसी के होश ही उड़ गए हैं। श्जवानश का पहला शो मुंबई में सुबह 6 बजे रखा गया था, लेकिन शाहरुख को लेकर लोगों के बीच दीवानगी इतनी ज्यादा है कि सुबह 6 बजे लोग बड़ी तादाद में मुंबई के सिनेमाघरों में पहुंचे थे। अब फिल्मीबीट के पास श्जवानश की पहले दिन की कमाई को लेकर एक आंकड़ा सामने आया है, जिसे जानने के बाद बॉलीवुड के बड़े-बड़े स्टार्स के पसीने छूट जाएंगे। श्जवानश की पहले दिन की कमाई की बात करें तो सामने आ रहे आंकड़ों के अनुसार इस फिल्म ने देश के नॉर्थ रिजन में 70 करोड़ का बिजनेस किया है और साउथ रिजन में 40 करोड़ का बिजनेस किया है। हालांकि, ये आंकड़े अभी तक के हैं और पूरे दिन की कमाई के बारे में सटीक गिनती अभी आनी बाकी है। एटली की इस फिल्म में शाहरुख खान के अलावा नयनतारा, विजय सेतुपति, सुनील ग्रोवर, सान्या मल्होत्रा, संजीता भट्टाचार्य, लेहर खान, रिद्धि डोगरा, दीपिका पादुकोण समेत कई ऐसे सितारे भी नजर आने वाले हैं जो कि आपको हैरान करने के लिए काफी हैं।

लाठी चार्जः डीजीपी सहित 7 अधिकारी दिल्ली तलब

पटना। सांसद जनार्दन सिंह सिग्रीवाल पर पटना में विधानसभा मार्च के दौरान 13 जुलाई को लाठी चली थी। वो अस्पताल में भर्ती भी हुए थे। इस मामले में लोकसभा विशेषाधिकार समिति की ओर से बिहार के डीजीपी आरएस भट्टी समेत सात अधिकारियों को दिल्ली तलब किया गया है। पांच सितंबर को इस संबंध में लोकसभा सचिवालय की विशेषाधिकार और आचार शाखा की ओर से पत्र जारी कर इसकी जानकारी दी गई है। 13 जुलाई को राजधानी पटना में बीजेपी ने विधानसभा मार्च निकाला था। इस दौरान बीजेपी नेताओं पर डाकबंगला चौराहे पर लाठीचार्ज किया गया था। कई नेता घायल हुए थे। सांसद जनार्दन सिंह सिग्रीवाल को चोट लगी थी। जनार्दन सिंह सिग्रीवाल ने कहा था कि वह सांसद हैं और जानबूझकर लाठीचार्ज किया गया था। इसके बाद उन्होंने लोकसभा अध्यक्ष से इसकी शिकायत की थी। अब 21 सितंबर को दोपहर 3 बजे डीजीपी समेत सातों अधिकारियों को मौजूद रहना होगा। लोकसभा विशेषाधिकार समिति ने जिन पुलिस अधिकारियों को तलब किया है, उनमें पुलिस महानिदेशक आरएस भट्टी, पटना डीएम डॉ. चंद्रशेखर सिंह, पटना एसएसपी राजीव मिश्रा, पटना सिटी के एसओ वैभव शर्मा, पटना एएसपी काम्या मिश्रा, पटना पुलिस उपाधीक्षक और पटना सेंट्रल सदर के अनुमंडल पदाधिकारी खांडेकर श्रीकांत कुंडलिक शामिल हैं। 13 जुलाई को विधानसभा मार्च किया गया था। वजह थी कि बीजेपी यह मांग कर रही थी कि शिक्षक बहाली की नई नियमावली को वापस लिया जाए, 10 लाख रोजगार के मुद्दे पर सरकार जवाब दे, तेजस्वी यादव का इस्तीफा लिया जाए या सीएम नीतीश कुमार उन्हें बर्खास्त करें।

राज्य में निवेश को तेजी से बढाना सरकार की शीर्ष प्राथमिकताः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सभी विभागीय सचिव इस पर विशेष ध्यान दें कि इन्वेस्टर्स समिट शुरू होने तक विभिन्न परियोजनाओं के तहत काफी अच्छी ग्राउंडिग हो जाए। राज्य में निवेश को तेजी से बढ़ाना राज्य सरकार की शीर्ष प्राथमिकता है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के लिए निवेश के लिए विभागों द्वारा जिन परियोजनाओं पर कार्य किया जा रहा है उनकी समीक्षा की। मुख्यमंत्री ने बैठक में अधिकारियों को निर्दश दिये कि राज्य में निवेश को तेजी से बढ़ाने के लिए विभागों में बनी पॉलिसी को और बेहतर बनाने के लिए जो भी सुझाव प्राप्त हो रहे हैं, उनको शामिल करते हुए जो भी संशोधन की आवश्यकता है, इसके लिए प्रस्ताव लाये जाएं। उन्होंने कहा कि सभी विभागीय सचिव इस पर विशेष ध्यान दें कि इन्वेस्टर्स समिट शुरू होने तक विभिन्न परियोजनाओं के तहत काफी अच्छी ग्राउंडिग हो जाए। राज्य में निवेश को तेजी से बढ़ाना राज्य सरकार की शीर्ष प्राथमिकता है। सभी विभागीय सचिव इसके लिए नियमित विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक करें। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि सभी विभागों के लैंड बैंक की पोर्टल के माध्यम से मॉनिटरिंग की जाय। निवेश के लिए आवश्यकतानुसार भूमि का सही उपयोग होना जरूरी है। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि जो भी निवेश प्रस्ताव आ रहे हैं उनकी जल्द ग्राउंडिंग हो जाए। राज्य में निवेश बढ़ाने के लिए विभागों द्वारा जो भी योजना बनाई जा रही है, उसका क्रियान्वयन सुनियोजित तरीके से हो। यह सुनिश्चित किया जाए कि नीतियों का सरलीकरण के साथ ही निवेशकों को सभी अनुमतियां समय पर मिल जाएं। राज्य में निवेश बढ़ाने के लिए पर्यटन, कृषि, मैन्युफैक्चरिंग, स्वास्थ्य, आयुष, शहरी विकास, ऊर्जा आईटी, खेल, स्किल डेवलपमेंट एवं तकनीकि शिक्षा, उच्च एवं माध्यमिक शिक्षा, परिवहन एवं अन्य क्षेत्रों में विभागों द्वारा किये जा रहे कार्यों की मुख्यमंत्री ने समीक्षा की। उन्होंने सभी सचिवों को निर्देश दिये कि कार्यों में और तेजी लाने के लिए अपने विभागों के अधिकारियों की जिम्मेदारी तय की जाय। बैठक में मुख्य सचिव डॉ. एस. एस. संधू, अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, आनन्द बर्द्धन, सचिव आर. मीनाक्षी सुंदरम, शैलेश बगोली, अरविद सिंह ह्यांकी, सचिन कुर्वे, बी.वी.आर.सी पुरूषोत्तम, रविनाथ रमन, डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, विजय कुमार यादव, डॉ. आर. राजेश कुमार, विनय शंकर पाण्डेय, दीपेन्द्र कुमार चौधरी, डॉ. एस. एन. पाण्डेय, प्रमुख वन संरक्षक अनूप मलिक, महानिदेशक उद्योग रोहित मीणा और संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

बिजली के तार चोरी करते रंगेहाथों गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। निर्माणधीन मकान से बिजली के तार चोरी करते एक को पुलिस ने रंगेहाथों गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली में तैनात सिपाही सुरेन्द्र सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह गश्त पर थे जब वह मियांवाला के पास पहुंचे तो उन्होंने देखा कि मियांवाला में एक निर्माणधीन मकान से एक युवक बिजली के तार चोरी करके भाग रहा था जिसका पीछा कर उसने उसको रंगेहाथों गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम वसीम पुत्र सुलेमान निवासी मुस्लिम मौहल्ला चांदमारी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

छोटा हाथी वाहन की बैटरी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने छोटा हाथी वाहन की बैटरी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार विजय कालोनी निवासी गौतम कपूर ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपना छोटा हाथी वाहन मोथरोवाला रणजीत फर्नीचर के पास खडा किया था। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसके वाहन से बैटरी गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ईवीएम की प्रथम जांच के लिए कंट्रोल रुम स्थापित

संवाददाता

देहरादून। उपजिला निर्वाचन अधिकारी सुश्री झरना कमठान ने बताया कि ईवीएम की प्रथम स्तरीय जाँच (एफएलसी) कार्य के अनुश्रवण के उद्देश्य से जिला निर्वाचन कार्यालय, देहरादून में कन्ट्रोल रूम की स्थापना की गई है, जिसका प्रभारी श्रीमती सोनिया बहुगुण को बनाया गया है।

आज यहां मुख्य विकास अधिकारी/उप जिला निर्वाचन अधिकारी देहरादून सुश्री झरना कमठान ने अवगत कराया है कि मुख्य निर्वाचन अधिकारी, उत्तराखण्ड के कार्यालय एवं भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार 01 सितम्बर, 2023 से ईसीआईएल मेक एम-3 बीयू, सीयू एण्ड वीवीपीएटी की प्रथम स्तरीय जांच (पीआईसी) का कार्य रायपुर ब्लॉक के आवासीय परिसर, तपोवन रोड में स्थित ईवीएम वेयरहाउस में प्रातः 09.00 बजे से सांय 07.00 बजे तक

सम्पादित किया जा रहा है। ईवीएम की प्रथम स्तरीय जाँच (एफएलसी) कार्य के अनुश्रवण के उद्देश्य से जिला निर्वाचन कार्यालय, देहरादून में कन्ट्रोल रूम की स्थापना की गई है, जिसका प्रभारी प्रशासनिक अधिकारी जिला निर्वाचन कार्यालय देहरादून श्रीमती सोनिया बहुगुणा (मो0-08370189016 एवं 0135-2624216 को बनाया गया है। श्रीमती सोनिया बहुगुणा कार्य की समाप्ति तक कन्ट्रोल रूम के प्रभारी के रूप में कार्य करेंगी।

स्कार्पियों की चपेट में आकर वृद्ध घायल

देहरादून (सं)। स्कार्पियो की चपेट में वृद्ध गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार धर्मपुर निवासी संदीप शर्मा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पिता हषदेव शर्मा बाजार गये हुए थे। जब वह आढत बाजार से स्टेशन की तरफ जा रहे थे जब वह सिंह सभा गुरूद्वारे के पास पहुंचे तभी एक स्कार्पियों ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। 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।