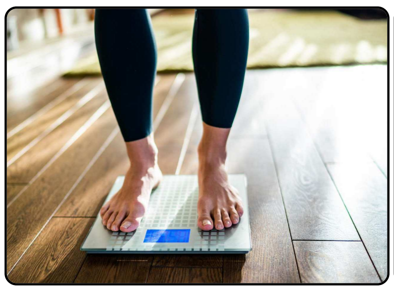
सोमवार
11 सितम्बर 2023



पृष्ठ 4
पुरुषों की तुलना में महिलाओं को क्यों करनी पड़ती है वजन घटाने में ज्यादा मशक्कत

पृष्ठ 5
पलक तिवारी की लेटेस्ट तस्वीरें ने इंटरनेट पर मचाया बवाल

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 214
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

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

आज का विचार

चरित्रहीन शिक्षा, मानवता विहीन विज्ञान और नैतिकता विहीन व्यापार खतरनाक होते हैं।
– सत्यसाई बाबा

बार डांसर की हत्या में लेफ्टिनेंट कर्नल गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पत्नी का दर्जा दिये जाने का दबाव बना रही बार डांसर महिला मित्र को लेफ्टिनेट कर्नल ने हथोडे से वार कर हत्या कर शव को जंगल में फेंक दिया था। 24 घंटे में हत्या का खुलासा कर पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी दिलीप सिंह कुंवर ने बताया कि गत दिवस रायपर थाना पुलिस को सूचना मिली कि सिरवाल गढ़ में एक महिला का शव संदिग्ध अवस्था मे पडा हुआ है। सूचना पर थानाध्यक्ष रायपुर मौके पर पहुंचे और उन्होने घटनास्थल का निरीक्षण कर पाया कि महिला के माथे व सर पर गम्भीर चोटों के निशान है। जिस पर पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ हत्या का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। सीसी कैमरे खंगालने पर पुलिस को पता चला कि रात्री 11 बजे से सुबह चार बजे तक महाराणा प्रताप चौक से

❑पत्नी का दर्जा दिये जाने का दबाव को लेकर की गयी हथौड़े से हत्या

थानो की ओर 240 वाहन गये है। जिस पर पुलिस द्वारा वाहन स्वामियों के नम्बर प्राप्त किये गये। उक्त पतों को तस्दीक करते हुए एक संदिग्धवाहन का स्वामी रामेन्दू उपाध्याय पुत्र वाल्मिकी उपाध्याय निवासी प्रेमनगर पंडितवाड़ी जनपद देहरादून होना पाया गया जिसकी जानकारी करने पर पता चला कि घटना के दौरान वाहन स्वामी का मोबाइल फोन स्विच आफ होना पाया गया तथा घटना के दौरान महाराणा प्रताप चौक से थानो चौक तक पहुंचने में लिये गये समय में लगभग 42 मिनट के अतिरिक्त समय का होना पाया गया। जिस पर पुलिस टीम द्वारा आज प्रातः वाहन स्वामी रामेन्दू उपाध्याय को उसके घर प्रेमनगर पण्डितवाडी के पास से हिरासत में ले कर पूछताछ की गयी तो रामेन्दू उपाध्याय द्वारा घटना को स्वीकार किया गया। जिससे बरामद मोबाइल फोन में मृतका के साथ रामेन्दू उपाध्याय की फोटो होना, मृतका के मोबाइल नम्बर से बात करना पाया गया। मृतिका की शिनाख्त श्रेया उर्फ सुमित्रा पुत्री शिव बहादुर चौक चिसापानी जिला तनहु नेपाल के रूप में हुई। रामेन्दू उपाध्याय ने बताया कि वह आर्मी में क्लेमेंटाउन में लेफ्टिनेंट कर्नल के पद पर तैनात है। उसकी पोस्टिंग कुछ समय पहले सिलिगुडी पश्चिम बंगाल से देहरादून में हुयी थी। वर्ष 2020 जनवरी में उसकी मुलाकात नेपाली मूल की लडकी श्रेया शर्मा से डांस बार सिटी सेंटर मॉल सिलीगुड़ी पंश्चिम बंगाल में हुई थी जिनमें उनके बीच आपसी रिलेशन

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

-अवैध शराब को लेकर-
शहर के सारे शराब स्टोर किये गये बंद

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून की कई इंपोर्टेड शराब स्टोरों को आबकारी विभाग द्वारा की गयी छापेमारी के बाद फिलहाल बंद कर दिया गया है। आरोप है कि शराब के लाइसेंस के मामले में नियम और कानून का उलंघन हो रहा है। जिसके बाद आबकारी विभाग की टीमों द्वारा छापेमारी के बाद राजधानी देहरादून के अलग-अलग इलाकों में खुले इन शराब स्टोरों को फिलहाल बंद कर दिया गया है। जिनकी अब जांच की जा रही है। बताया जा रहा है कि अनियमितताएं पाये जाने पर फ्रैश टाउन मोहब्बेवाला व दून स्काई शॉप घंटाघर, शराब स्टोरों को सीज कर दिया गया है।

बीते कुछ वर्षो से राजधानी देहरादून में काफी संख्या में इंपोर्टेड शराब की दुकानों को लाइसेंस जारी किये गये थे। जिस पर कुछ लोगों का आरोप है कि इन दुकानों में इंपोर्टेड शराब बेचने की आड़ में यहां काफी मात्रा में अवैध शराब भी बेची जाती है। जिस पर बीती रात से आलाधिकारियों के निर्देश पर आबकारी अधिकारियों द्वारा छापेमारी की

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दिवाली के समय दिल्ली में पटाखे नहीं बेचे जाएंगेः गोपाल राय

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी की दिल्ली सरकार के पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने सोमवार को कहा कि दिवाली के समय दिल्ली में पटाखे नहीं बेचे जाएंगे। पर्यावरण मंत्री ने कहा कि सर्दियों में प्रदूषण के स्तर को कम करने की कार्य योजना के तहत राजधानी में सभी प्रकार के पटाखों के निर्माण, बिक्री, भंडारण और उपयोग पर प्रतिबंध फिर से लगाने का फैसला किया है। एक संवाददता सम्मेलन को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि दिल्ली पुलिस को शहर में प्रतिबंध लागू करने के लिए सख्त निर्देश जारी किए जाएंगे। दिल्ली सरकार पिछले तीन वर्षों से सभी प्रकार के पटाखों पर प्रतिबंध लगाने की प्रथा का पालन कर रही है। राय ने कहा, हमने पिछले पांच-छह वर्षों में दिल्ली की वायु गुणवत्ता में काफी सुधार देखा है लेकिन हमें इसमें और सुधार करना है। इसलिए, हमने इस साल भी पटाखों पर प्रतिबंध लगाने का फैसला किया है। उन्होंने इस बात पर जोर देते हुए कि लोगों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए धार्मिक मान्यताओं का जश्न मनाया जाना चाहिए, राय ने कहा, जीवन बचाने के लिए सामूहिक प्रयास आवश्यक हैं। हम दिल्लीवासी रोशनी और दीयों के साथ दिवाली मनाएंगे।

श्रीनगर-बारामूला हाइवे पर मिला आईईडी, सेना ने किया बड़ी साजिश को नाकाम

जम्मू। जम्मू कश्मीर में सुरक्षाबलों के जवानों ने सोमवार सुबह एक बड़ी साजिश को नाकाम किया है। श्रीनगर-बारामूला हाइवे पर हांजीवेरा पट्टन इलाके में आईईडी मिला है। सूचना मिलने पर सुरक्षा एजेंसियों ने मोर्चा संभाला और मौके पर सबसे पहले ट्रैफिक को ब्लॉक किया। उसके बाद आईईडी को डिफ्यूज किया गया। सुबह से ही ये ऑपरेशन जारी है। बाद में हाईवे पर सर्च ऑपरेशन चलाया गया। जानकारी के मुताबिक, श्रीनगर-बारामूला राजमार्ग पर आईईडी का पता चलते ही यातायात अवरुद्ध किया गया। मौके पर सुरक्षाबल और बम स्क्वायड की टीम पहुंची। सेना और पुलिस का बम निरोधक दस्ते ने भीड़ को हटाया और आईईडी को नष्ट किया। बताते चलें कि श्रीनगर-बारामूला हाइवे पर सबसे ज्यादा सेना और सुरक्षाबलों के काफिले गुजरते हैं। क्योंकि जम्मू कश्मीर में एलओसी का अधिकांश इलाका इसी हाइवे के आसपास है। सुबह बारामूला जिले के हांजीवेरा पट्टन इलाके में राजमार्ग किनारे संदिग्ध वस्तु पड़ी होने की सूचना मिली थी। मौके पर जांच की गई तो वो आईईडी पाया गया। उसके बाद हाइवे पर दोनों तरफ से ट्रैफिक को रोका गया। सेना ने समय रहते मोर्चा संभाला और बड़ी आतंकी साजिश को नाकाम कर दिया। आईईडी डिफ्यूज किए जाने के बाद हाइवे पर यातायात को दोबारा बहाल कर दिया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

जी-२० सम्मेलन की सफलता

'वसुधैव कुटुंबकम' के अपने मूल भाव और संस्कृति की पृष्ठभूमि को सामने रखकर भारत की अध्यक्षता में संपन्न हुए जी 20 के 17वें शिखर सम्मेलन को सफल बनाने में भारत ने अपनी पूरी ताकत झोंक दी। भारत जितनी तेजी से विश्व की बड़ी आर्थिक ताकत बनने की ओर अग्रसर है वहीं वह विश्व कल्याण की अपनी सामाजिक सोच के साथ विश्व का नेतृत्व करने (विश्व गुरु) बनने की ओर भी कदम बढ़ा चुका है। इस महासम्मेलन में भाग लेने आये तमाम उन विकसित पश्चिमी देशों के राष्ट्राध्यक्षों ने जिस तरह भारत की नीतियों, कृतियों से लेकर सामाजिक और आर्थिक उन्नति की सराहना करते हुए इस बात को स्वीकार किया कि भारत की क्या महत्ता है उससे कोई भी खुश हो सकता है। वन अर्थ, वन फैमिल ,वन फ्यूचर की थीम की सोच के साथ किए गए इस आयोजन में लिए गए फैसले और की गई चर्चा इसका सबूत है कि भारत सिर्फ कहने भर तक सीमित नहीं है। धरातल पर भी वैसे प्रयासों को आगे बढ़ाया जाता दिख रहा है। भारत से यूरोप तक आर्थिक गलियारा बनाए जाने का फैसला अगर तमाम यूरोपीय देश ऐतिहासिक बता रहे हैं तो यह बेवजह नहीं है। यही नहीं इस सम्मेलन में विश्व राष्ट्रों के आर्थिक सहयोग, पर्यावरणीय समस्याओं के समाधान, आतंकवाद और उसको बढ़ावा देने वालों के खिलाफ एकजुट होकर लड़ने का संकल्प, गरीब देश की आर्थिक मदद और भ्रष्टाचार के खिलाफ वैश्विक स्तर पर जंग लड़ने के लिए मजबूत सूचना तंत्र, बेरोजगारी से निपटने और महिलाओं के सशक्तिकरण और उनकी सामाजिक भागीदारी तक तमाम अहम मुद्दों पर होने वाली सार्थक चर्चा जिसे दिल्ली के घोषणा पत्र में सभी देशों ने आम सहमति के साथ स्वीकार किया है वह इस महासम्मेलन की बड़ी कामयाबी है। अफ्रीकी संघ का इस जी 20 देशों में शामिल होना इस बात का साफ संकेत है कि इस जी-20 के राष्ट्रो का कुटुंब अब इतना विस्तार पा चुका है कि पूरी दुनिया की समस्याओं का निराकरण की क्षमता जी 20 जो अब जी 21 हो गए हैं में निहित है। इस सम्मेलन में नई दिल्ली के घोषणा पत्र की स्वीकृति को लेकर तमाम तरह के कयास लगाये जा रहे हैं क्योंकि रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध के मुद्दे विश्व के तमाम राष्ट्रों को दो अलग-अलग विचारधाराओं के साथ खड़ा कर दिया था। रूस के खिलाफ निंदा प्रस्ताव पर कोई फैसला भारत के लिए भी आसान नहीं था एक तरफ रूस की मित्रता और अमेरिका के साथ संबंधों में संतुलन बनाए रखने की चुनौती थी तो दूसरी तरफ जी-20 के सभी देशों को साधने की लेकिन भारतीय राजनायको द्वारा जो मसौदा (प्रस्ताव) तैयार किया गया है उसे पहले ही दिन सभी सदस्य देशों की सहमति मिलना एक अति सुखद अहसास था। इस आयोजन की सफलता से विश्व भर के देशों में न सिर्फ भारत की स्वीकार्यता बड़ी है बल्कि उन्हें आज भारत की सभ्यता और संस्कृति को और करीब से देखने और समझने का मौका मिला है यह तमाम राष्ट्राध्यक्ष अगर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के समाधि स्थल पर उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित करने के लिए पंक्तिबद्ध खड़े थे तो यह भारतीय लोकतंत्र उसकी संस्कृति व सोच और राजनीतिक तथा सामाजिक स्थिति की स्वीकार्यता पर मोहर लगाने के लिए काफी है। आज पूरा विश्व भारत की ओर इस आशवन्तित दृष्टिकोण से देख रहा है कि भारत विश्व का नेतृत्व करें। यह देश के लिए गौरव की बात है।

पंचायती मन्दिर में श्री कृष्ण की छठी पर किया गया भण्डारे का आयोजन

देहरादून (सं)। श्री पंचायती मन्दिर परिसर में श्री कृष्ण की छठी पर पूजा अर्चना के साथ ही भण्डारे का आयोजन किया गया।

आज यहां श्री पंचायती मन्दिर समिति (रजि) गांधी रोड़ द्वारा गत वर्षो की भांति इस वर्ष भी भगवान श्री कृष्ण की छठी पर श्रृंगार, पूजा पाठ, हवन यज्ञ व आरती की गई समस्त कार्यक्रम मन्दिर के पुजारी पंडित शशी बल्लभ शास्त्री ने किया। तत्पश्चात् दोपहर बारह बजे से श्री पंचायती मन्दिर समिति द्वारा भंण्डारे का आयोजन मोहन सिंह रावत व उनके सुपत्रो राहुल व देवाशीष द्वारा किया गया। श्री कृष्ण की छठी के अवसर पर मन्दिर समिति के मंत्री सुरेन्द्र कुमार, उपमंत्री दलीप कुमार बंसल, सदस्य सुमित अरोड़ा, अनुज अरोड़ा, राहुल अग्रवाल, सोनवीर, श्रंद्धालु एवं मंदिर समिति के सभी सदस्य उपस्थित रहे। भक्तों व काफी सख्या लोगो ने भंण्डारा एवं प्रसाद ग्रहण किया।

आ यद्वज्रं बाह्वोरिन्द्र धत्से मदच्युतमहये हन्तवा उ।
प्र पर्वता अनवन्त प्र गावः प्र ब्रह्माणो अभिनक्षन्त इन्द्रम्॥
(ऋग्वेद ८-९६-५)

जब एक जितेंद्रीय पुरुष पापियों के संहार के लिए वज्र को उठाता है तो पर्वत झुक जाते हैं इंद्रियां ओर अधिक ऊर्जावान हो जाती है। विद्वान ऐसे पुरुष को प्रशंसा करने लगते हैं।

17 से 21 नम्बर तक देहरादून में होगा जीआई महोत्सव का भव्य आयोजन

संवाददाता

देहरादून। कृषि एवं ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने बताया कि 17 से 21 नवम्बर तक पांच दिवसीय जीआई महोत्सव का भव्य आयोजन देहरादून में किया जाएगा।

आज यहां प्रदेश के कृषि एवं ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी ने कैंप कार्यालय में आगामी नम्बर माह में आयोजित होने वाले जीआई महोत्सव की तैयारियों के संबंध में प्रधानमंत्री मोदी के पूर्व सलाहकार भास्कर खुल्बे सहित विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक के दौरान मंत्री गणेश जोशी ने जीआई महोत्सव की तैयारियों को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मंत्री ने अधिकारियों को जीआई महोत्सव के संबंध में आपसी समन्वय बनाकर कार्य करने के निर्देश दिए। जीआई रजिस्ट्री विभाग भारत सरकार द्वारा 17 से 21 नवम्बर तक पांच दिवसीय जीआई महोत्सव का भव्य आयोजन देहरादून में किया जाएगा। मंत्री ने अधि कारियों को सम्बंधित विभागों के साथ आपसी समन्वय स्थापित कर कार्यक्रम को भव्य एवं सफल बनाने हेतु निर्देशित किया। मंत्री गणेश जोशी ने बताया कि उत्तराखंड के 18 उत्पादों को जीआई टैग (जियोग्राफिकल इंडिकेशन टैग) मिलने जा रहा है। जिसमे मंडवा, झिंगौरा, गहत, लाल चावल, काला भट्ट, माल्टा, चौलाई, रामदाना, अल्मोड़ा की लाल मिर्च, पहाड़ी तोर दाल, बुरांश शरबत, आड़ू, लीची, बेरीनाग की चाय सहित 18 उत्तराखंड के स्थानीय उत्पादों को जीआई टैग (भौगोलिक संकेतांक) मिलेगा। अब तक उत्तराखंड के 09 उत्पादों को जीआई टैग मिल चुका है। उन्होंने कहा नवम्बर माह में 17 से 21 तक आयोजित होने वाले जीआई महोत्सव में भारत सरकार द्वारा उत्पादों के प्रमाण पत्र जारी किया जाएगा। जिससे हमारी स्थानीय उत्पादों को अंतर्राष्ट्रीय पहचान मिलेगी। मंत्री ने कहा जीआई महोत्सव में एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी को शामिल किया जाएगा। जिसमे छात्र छात्राओं को जीआई टैग से संबंधित प्रतियोगिता की जाएगी। जीआई से संबंधित छात्रों द्वारा रैली निकाली जाएगी। महोत्सव में एग्रीकल्चर, होल्टीकल्चर, नाबार्ड, उद्योग, सांस्कृतिक विभाग, कॉपरेटिव, ग्राम्य विकास, पर्यटन सहित कई विभागों की सहभागिता रहेगी। मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि निश्चित ही उत्तराखंड के स्थानीय उत्पादों को अंतराष्ट्रीय पहचान मिल सकेगी। इस अवसर पर प्रधानमंत्री के पूर्व सलाहकार, भास्कर खुल्बे, सचिव दीपेंद्र चौधरी, अपर सचिव रणवीर सिंह चौहान, महा प्रबंधक नाबार्ड सुमन कुमार, जैविक बोर्ड एमडी विनय कुमार, एमडी जीएमवीएन विनोद गोस्वामी सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

बजरंग दल 19 से निकालेगा शौर्य यात्रा

संवाददाता

देहरादून। बजरंग दल के प्रांत अध्यक्ष रवि देव आनंद ने बताया कि बजरंग दल 19 सितम्बर से शौर्य यात्रा का शुभारम्भ बद्रीनाथ से करेगा। प्रदेश के सभी जनपदों से होते हुए 6 अक्टूबर को हरिद्वार में समापन होगा।

आज यहां प्रेस क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए रविदेव आनंद ने कहा कि श्री कृष्ण ने अर्जुन को देश धर्म के लिए विद्यर्मियों से युद्ध करने की प्रेणा देने के लिए ही श्री मद्भागवत गीता सुनायी थी। उन्होंने कहा कि आज देश के समक्ष महाभारत काल के समय जैसी परिस्थितियां चुनौती दे रही हैं। उन्होंने कहा कि राष्ट्र विरोधी, धर्म विरोधी शक्तियां संगठित होकर भारत में आतंकवाद, अलगावावाद, जातिवाद, लव जेहाद, लैड जेहाद, बिजनेश जेहाद, धर्मातरण, गौ हत्या, ड्रग माफिया और जनसंख्या असंतुलन जैसे अनेक प्रकार से हिन्दू समाज पर आक्रमण कर हिन्दू समाज और देश को तोडने का षडयंत्र रच रही हैं। उन्होंने कहा कि बजरंग दल अपने स्थापना काल से ही इन देश विरोधी शक्तियों से संघर्षरत है। उन्होंने कहा कि बजरंग दल राष्ट्र विरोधी शक्तियों से कानून के दायरे में रहकर कार्यकर्ता संघर्षरत हैं। जिसके चलते यह शौर्य यात्रा 19 सितम्बर को बद्रीनाथ से प्रारम्भ होकर सम्पूर्ण उत्तराखण्ड के जनपदों से गुजरते हुए 6 अक्टूबर को हरिद्वार में इसका समापन होगा। प्रेस वार्ता में सुभाष जोशी, विकास वर्मा, आलोक सिन्हा आदि उपस्थित थे।

बैंक से ऋण माफ कराने के नाम पर ठगे 15 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। बैंक से ऋण माफ कराने के नाम पर 15 लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कृष्ण विहार जाखन निवासी हरजीत सिंह नलवा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके एक जानकार मित्र गुरचरन सिंह निवासी रुड़को हरिद्वार द्वारा उसको शिवालिक एनक्लेव रेस कोर्स देहरादून में स्थित एक मकान दिखाया गया जिसके मालिक स्वामी अतरपाल व उनकी पत्नी श्रीमती अमरजीत कौर है। उसका अंतरपाल व उनकी पत्नी के साथ उपरोक्त मकान को खरीदने का सौदा तय पाया गया था जो कि गुरचरन सिंह द्वारा कराया गया था। वार्ता के दौरान उसको यह भी अवगत कराया गया कि उपरोक्त सम्पत्ति पर आईडीएफसी बैंक राजपुर रोड देहरादून से ऋण प्राप्त किया गया है और बैंक का लगभग दो करोड 92 लाख रुपये बकाया चल रहा है। गुरचरन सिंह द्वारा उसको अश्वनी सैनी निवासी रुड़की से मिलवाया गया था। अश्वानी सैनी द्वारा उसको यह आश्वासन दिया गया था कि वह आईडीएफसी बैंक के उच्च अधिकारियों के संपर्क में है और बैंक के ऋण सम्बन्धी कार्य देखता है। उसको अश्वनी सैनी द्वारा यह भी आश्वासन दिया गया कि वह उपरोक्त ऋण की बकाया धनराशि में से एक करोड पचास लाख रुपये की धनराशि कम करा देगा और उसकी एवज में उससे बीस प्रतिशत की धनराशि प्राप्त करेगा। उससे अश्वनी सैनी ने 15 लाख रुपये एडवास के रुप में प्राप्त कर लिये थे जो कि उसके द्वारा अश्वनी सैनी के बैंक आफ बरोडा सिविल लाइन रुड़की में खाते में जमा कराये गये थे। जब काफी समय बीत गया और बैंक से उसका सम्पर्क हुआ तो उसको ज्ञात हुआ कि अश्वनी सैनी बैंक में कार्यरत नहीं है तथा ना ही बैंक के अधिकारी व अन्य अधिकारी से अश्वनी सैनी का कोई सम्पर्क या सम्बन्ध है। उसने परेशान होकर अश्वनी सैनी से अपनी पंद्रह लाख की धनराशि की मांग की और उसके द्वारा स्वयं आईडीएफसी बैंक राजपुर रोड देहरादून के अधिकारियों से सम्पर्क किया गया। उसके द्वारा अथक प्रयास करने के पश्चात बैंक द्वारा पत्र जारी किये गये और दो करोड चालीस लाख ने ऋण का निपटारा तय पाया गया। वर्तमान में उसके द्वारा कई बार अश्वनी सैनी से अपने पंद्रह लाख रुपये की धनराशि की वापसी की मांग की तो अश्वनी सैनी द्वारा उससे पच्चीस लाख और धनराशि की माग की गयी तथा ना देने पर जान से मारने की धमकी भी दी गयी है। उसके साथ अश्वनी सैनी ने धोखाधडी की है और धनराशि वापिस करने से स्पष्ट मना कर दिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शिशु को कब और कितना पिलाना चाहिए पानी

स्तनपान करने वाले बच्चों को अलग से पानी पीने की जरूरत नहीं होती है क्योंकि मां के दूध में ही ८० फीसदी से ज्यादा पानी होता है और इसी से शिशु को आवश्यक तरल पदार्थ मिल जाते हैं। वहीं, बोतल से दूध पीने पर फॉर्मूला मिल्क से शिशु का शरीर हाइड्रेट रहता है।

ये तो सभी जानते हैं कि शिशु को ठोस आहार किस उम्र से खिलाना शुरू करना चाहिए। लेकिन बच्चों को पानी पिलाना कब शुरू करना चाहिए? इसके बारे में लोगों को स्पष्ट जानकारी नहीं है।

शिशु की उम्र, भोजन की मात्रा और एक्टिविटीज पर निर्भर करता है कि बच्चों को कब और कितना पानी पिलाना है।

विशेषज्ञों की मानें तो ठोस आहार शुरू करने तक बच्चे को पानी नहीं देना चाहिए। छह महीने के बच्चे को ठोस आहार देना शुरू किया जाता है। पानी पिलाना शुरू करने के लिए यह समय सही होता है। बच्चे को पानी पिलाने के कुछ समय बाद आप उसे सिपी कप दें क्योंकि कप से बच्चे ज्यादा पानी नहीं पीते हैं।

छह से 12 महीने के बच्चे के लिए पानी

छह महीने के बच्चे को जब मां के दूध या फॉर्मूला मिल्क के साथ बच्चे को रोज 118.294 मिली से ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती है। अगर आपका बच्चा बहुत ज्यादा एक्टिव रहता है तो आप उसे कभी-कभी ज्यादा पानी पिला सकते हैं।

12 महीने से अधिक उम्र के बच्चे के लिए पानी

12वें महीने में शिशु को दिन में सोलह औंस कम दूध पीता है। इस समय तक आप बच्चे को नाश्ते, लंच और डिनर में अलग अलग चीजें खिला सकते हैं। दूध कम पीने, अलग अलग तरह के फूड खाने और ज्यादा एक्टिविटी करने की वजह से शिशु को अब पानी पीने की जरूरत भी ज्यादा ही होगी।

यूनाइटेड स्टेटस डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के अनुसार, बच्चों को रोज लगभग 1.3 लीटर पानी की जरूरत होती है। इसमें दूध, फूड और अन्य स्रोतों से मिलने वाला पानी शामिल है।

छह महीने से पहले पानी क्यों न दें

इस समय शिशु के लिए संपूर्ण आहार मां का दूध ही होता है। इसके अलावा उन्हें किसी और चीज की जरूरत नहीं होती है। अगर आप शिशु को पानी भी पिलाते हैं, इससे हो सकता है कि वो दूध कम पिएं।

बच्चों को उबला पानी दे सकते हैं

जी हां, बच्चों के लिए उबला हुआ पानी अच्छा होता है। पानी को उबालने से उसमें मौजूद कीटाणु नष्ट हो जाते हैं और संक्रमण का खतरा भी कम होता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार, बच्चों को साफ और फिल्टर्ड पानी ही पिलाना चाहिए। बच्चों को गंदा पानी पिलाने से उन्हें कई बीमारियों का खतरा हो सकता है, इसलिए बहुत जरूरी है कि आप अपने बच्चे को साफ पानी ही पिलाएं।

घुटने का दर्द हो जाएगा छूमंतर बस ट्राय करना होगा यह देसी नुस्खा

बढ़ती उम्र और डेली रूटीन में अलग-अलग स्थितियों के कारण हमारे शरीर में अलग-अलग प्रकार के बदलाव होते हैं। इसके परिणामस्वरूप कई प्रकार की बीमारियां और स्वास्थ्य समस्याएं भी शरीर को अपना शिकार बनाती हैं जिनमें घुटनों का दर्द भी प्रमुख रूप से गिना जाता है। घुटने के दर्द की समस्या ज्यादातर बुजुर्गों को परेशान करती है वहीं खेलकूद से जुड़े लोगों को भी इस समस्या से जूझना पड़ता है।

ऐसे लोगों के लिए यहां पर एक देसी नुस्खे के बारे में बताया जा रहा है जो उनके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए कारगर रूप से कार्य कर सकता है। आइए इस देसी नुस्खे के बारे में आपको पूरी जानकारी देते हैं।

क्यों होता है घुटनों में दर्द?

इस देसी नुस्खे को जानने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि आपके पैरों में होने वाले दर्द का प्रमुख कारण क्या होता है? मुख्य रूप से अगर बात की जाए तो घुटनों में होने वाला दर्द टेंडिनाइटिस, गाउट, ऑस्टियोआर्थराइटिस, बेकर्स सिस्ट, बर्साइटिस जैसी मेडिकल कंडीशन के कारण होता है।

इसके अलावा खेलकूद के दौरान लगने वाली चोट या फिर किसी दुर्घटना में गिरने के कारण भी घुटनों में दर्द की समस्या हो सकती है। नीचे आपको ऐसे दो खास देसी नुस्खे बताए जा रहे हैं जो सामान्य रूप से घुटने में होने वाले दर्द की समस्या को ठीक करने के लिए आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब के सिरके का करें सेवन

सेब के सिरके में ऐसे कई औषधीय गुण मौजूद रहते हैं जो आपकी सेहत के लिए भी प्रभावी रूप से फायदेमंद साबित होते हैं। एक चम्मच सेब के सिरके को अगर आप गर्म पानी के साथ मिलाकर पीने के लिए इस्तेमाल करते हैं तो इसमें मौजूद पेन रिलीविंग गुण आपके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए प्रभावी असर दिखा सकता है। आप इस तरह सेब के सिरके का दिन में दो बार सेवन कर सकते हैं। कोशिश करें कि खाना खाने के पहले इसका सेवन करें।

नींबू और तिल के तेल का इस्तेमाल

एक नींबू लें और उसे काटकर रस निकाल लें। अब दो चम्मच तिल के तेल में नींबू के रस को मिलाएं और हल्के हाथों से अपने घुटनों पर इस मिश्रण की मालिश करें। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद यानी मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले आप इस देसी नुस्खे को ट्राय कर सकते हैं। नींबू में मौजूद एंटी इंफ्लेमेटरी गुण घुटनों में होने वाली सूजन को कम कर के दर्द को दूर कर सकता है।

क्या आप खर्राटों से परेशान हैं?

खर्राटे की समस्या आम हो गई है और इन खर्राटों की वजह से दूसरे लोगों की नींद खराब होती है। लेकिन अगर लोग आदत मानकर इस समस्या को नजरअंदाज कर रहे हैं तो यह बड़ी गलती है। सोते समय सांस लेते समय जब तेज आवाज होती है, उसे ही खर्राटे कहते हैं। खर्राटे की आवाज आनी तब शुरू होती है जब गले की त्वचा में हवा के बहाव की वजह से ऊतकों में वाइब्रेशन पैदा होती है और नाक या मुंह से खर्राटों की आवाज आ सकती है। नाक के वायुमार्ग में रुकावट, मांसपेशियों की कमजोरी, गले के ऊतकों में भारीपन इसका कारण हो सकता है। यही नहीं यूव्यूला टीश्यू के आकार बढ़ने और नरम होने के कारण भी यह स्थिति हो सकती है। यूव्यूला टीश्यू गले के बीच में लटक रहे ऊतक को कहते हैं।

खर्राटों के लिए कोई चमत्कारी इलाज नहीं है, लेकिन जीवनशैली में बदलाव करके और आसान घरेलू उपाय अपनाकर इन्हें नियंत्रित किया जा सकता है। वहीं कुछ टिप्स भी कारगर हो सकते हैं। वजन ज्यादा हो तो पहले वजन कम करने पर ध्यान दें क्योंकि ज्यादा वजन वालों के गले के अतिरिक्त ऊतक खर्राटों की समस्या बढ़ जाती है। पीठ के बल सोने की बजाए करवट लेकर सोएं। लेटने से पहले सिर को चार इंच ऊपर उठाकर सोएं। इसके लिए सिर के नीचे एक से ज्यादा तकिया लगाकर रखें। इससे गले के ऊतकों का बचाव होता है।

घी

घी को हल्का गर्म कर एक-एक बूंद नाक के दोनों छेद में डालें। यह प्रक्रिया रोजाना रात को सोने से पहले और सुबह उठने के तुरंत बाद करें। घी में मौजूद औषधीय गुण नाक के जमाव को कम करने में सहायता करते हैं।

हल्दी

रोजाना सोने से पहले गर्म दूध के गिलास में दो चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर सोने से आधा घंटे पहले पिएं। हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण होते हैं जो कि खर्राटों को भी कम करने में मदद करते हैं। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी मदद मिलेगी।

इलाइची

इलाइची बंद नाक को खोलने में मदद करती है। नाक खुलने से हवा के आने-जाने में कोई परेशानी नहीं होती है जिससे खर्राटे कम आएंगे। इसके लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच इलाइची पाउडर डालें और सोने से आधा घंटा पहले पिएं।

भाप

एक कटोरे में पानी लेकर गर्म करें। इसमें टीट्री ऑयल मिला दें। इसके बाद १० मिनट तक गहरी सांस लेकर भाप लेने की कोशिश करें। इससे नाक का जमाव दूर होता है। रोज रात सोने से पहले यह उपाय करें।

लहसुन

पहले एक या दो फाके कच्चे लहसुन के खाएं और फिर एक गिलास पानी पिएं। रोज रात को सोने से पहले यह करें। लहसुन नाक में जमा बलगम कम करता है। साथ ही श्वसन प्रणाली की सूजन भी कम करने में मदद करता है। साइनस के कारण आने वाले खर्राटों को कम करने के लिए लहसुन का उपाय सर्वश्रेष्ठ है।

बच्चों की इन आदतों को नजरअंदाज न करें

कई बार देखा गया है कि बच्चों को जाने-अनजाने नाखून चबाना, दांत पीसना या बेवजह पैर हिलाने की आदत पड़ जाती है। अभिभावक इसे मामूली समझ नजरअंदाज कर देते हैं, जोकि सही नहीं है। मगर, लंबे समय तक ऐसा करने से सेहत को नुकसान होता है। बच्चों की इन आदतों पर ऐसे नियंत्रण करें। बच्चों में नाखून चबाना, बालों को घुमाना, पैर-हाथ हिलाने की आदतों को इन आदतों को ऑटिज्म से जुड़ा माना जाता है। हालांकि अगर समय रहते अभिभावक कुछ उपाये करें तो उनकी ये आदतें छुड़वाई भी जा सकती है।

इसने कई प्रकार के नुकसान होते हैं।

1 गंदगी से भरे नाखून जब मुंह में जाते हैं तो इससे बच्चों को इंफेक्शन, दांत कमजोर, मसूड़ों की बीमारियां, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इंफेक्शन्स , डायरिया और पेट दर्द की समस्या हो सकती है।

2 पैर हिलाने की आदत से लगातार पैरों में दर्द व सनसनी, खिंचाव, भारीपन, , कमजोर मांसपेशियां और पैरों में चुभन महसूस होने लगती है। वहीं, इससे जोड़ कमजोर और ब्लड सर्कुलेशन बिगड़ने का डर भी रहता है।

3 लंबे समय तक उंगलियां चटकाने से गठिया रोग की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, ये हड्डियां एक दूसरे से जुड़ी होती है और उंगलियां चटकाने से इनके बीच मौजूद द्रव कम होता जाता है, जिससे बच्चे इस बीमारी की चपेट में आ सकते हैं।

नाखून चबाने की आदत

बच्चों की उंगलियों में नीम या लौंग का तेल लगा दें। इसका स्वाद कड़वा होता है, जिससे बच्चे की नाखून चबाने की आदत छोड़ देती है।

बच्चों को व्यस्त रखें। उनसे ड्रांइग करवाएं या हाथों की कोई भी एक्टिविटी करवाएं। अगर बच्चे पढ़ते या टीवी देखते समय ऐसा करते हैं तो उन्हें खानपान में व्यस्त रखें।

पैर हिलाने पर तुरंत टोकें

जैसे ही बच्चे पैर हिलाने लगे तो उन्हें तुरंत टोक दें। आपके बार-बार ऐसा करने से उनकी आदत दूर हो जाएगी। हो सकता है बच्चा ऐसा स्ट्रेस की वजह से कर रहे हों। ऐसे में उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए फिजिकल एक्टिवीटी ज्यादा करवाएं और उन्हें व्यस्त रखें।

योग से दूर होगा स्ट्रेस

आपका बार-बार बालों से खेलता है तो उन्हें टोक दें और समझाएं कि ये गलत है। शुरू से ही बच्चे को तनाव मुक्त और रखने के लिए योगा करवाएं।

इंटरमिटेंट फास्टिंग: जानिए इस डाइट के फायदे और नुकसान

इंटरमिटेंट फास्टिंग वजन कम करने के लिए किए जाने वाले उपवास का एक तरीका है।यह सामान्य डाइट से अलग खाने का एक पैटर्न है और इससे वजन कम करने के साथ-साथ अन्य कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। हालांकि, इसे बिना डॉक्टरी सलाह के फॉलो करने से बचें।आइए आज हम आपको इस डाइट के फायदे और इससे जुड़े दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से बताते हैं।

इंटरमिटेंट फास्टिंग के प्रकार

इंटरमिटेंट फास्टिंग के 10 प्रकार हैं, जिसमें से सबसे चर्चित 2 प्रकार (16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग और हर दूसरे दिन उपवास रखना) हैं।16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग- इसके अंतर्गत व्यक्ति को 16 घंटे तक उपवास रखना और 8 घंटे का समय खाने के लिए होता है।हर दूसरे दिन का उपवास- इसमें हफ्ते के हर दूसरे दिन उपवास रखा जाता है। उदाहरण के लिए अगर कोई सोमवार को खाना खा रहा है तो वो मंगलवार को उपवास रख सकता है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग को फॉलो करने से मिलने वाले फायदे

एक शोध के मुताबिक, इंटरमिटेंट फास्टिंग सामान्य वजन, अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों के बीच वजन घटाने में प्रभावी हो सकती है।इसके अलावा यह डाइट हृदय को स्वस्थ रखने, खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने, कैंसर के जोखिम कम करने और लीवर को डिटॉक्स करने में भी मदद कर सकती है।यह डाइट मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग से हो सकते हैं ये नुकसान

कई अध्ययनों में इंटरमिटेंट फास्टिंग के कुछ नुकसान भी सामने आए हैं।जैसे कि जब कोई व्यक्ति इंटरमिटेंट फास्टिंग शुरू करता है तो उसका शरीर अलग तरह से काम करने लगता है, जिससे उसको कमजोरी या सिरदर्द की समस्या हो सकती है।उपवास की वजह से चिड़चिड़ाहट या मूड स्विंग हो सकता है या खाने की इच्छा और ज्यादा बढ़ सकती है। साथ ही चक्कर आने की परेशानी हो सकती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग किन खाद्य पदार्थों का सेवन है बेहतर

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान हाई फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ (साबुत फल, अनाज और सब्जियां) का सेवन किया जा सकता है।ब्रेकफास्ट और स्नैक्स में फलों और उनके जूस के साथ व्यक्ति अपनी पसंद के पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकता है।इंटरमिटेंट फास्टिंग में 500 केसीएल से अधिक कैलोरी वाली चीजों को नहीं खाना चाहिए।साथ ही इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान पानी और अन्य तरल पदार्थों का सेवन करें, जिससे शरीर हमेशा हाइड्रेट रहें।

क्या कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है

कई लोग मानते हैं कि कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है।गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग को चुनना सही नहीं है क्योंकि शिशु के पर्याप्त विकास के लिए उन्हें नियमित रूप से उचित मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है, जो कि इंटरमिटेंट फास्टिंग से नहीं मिल सकती है।इसके अतिरिक्त बच्चों के लिए भी इंटरमिटेंट फास्टिंग सही नहीं है। (आरएनएस)

स्तनपान से कम होता है हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा

स्तनपान बच्चे के साथ ही मां के लिए भी एक वरदान से कम नहीं होता। स्तनपान से जहां बच्चे बिमारियों और संक्रमण से बचे रहते हैं और उन्हें पर्याप्त आहार भी मिल जाता है। वहीं इससे मां भी कई गंभीर बीमारियों से बची रहती है

विशेषज्ञ कहते हैं कि जन्म के 6 माह तक नवजात शिशुओं को दूध पिलाना जरूरी है। बच्चे को इससे ना सिर्फ पोषण मिलता है बल्कि बीमारियों से लड़ने की ताकत भी मिलती है लेकिन क्या आप जानते हैं स्तनपान कराने से सिर्फ बच्चे को ही फायदा नहीं होता बल्कि मां को भी उतना ही फायदा होता है। एक नये अध्ययन के अनुसार जो महिलाएं बच्चों को स्तनपान करवाती हैं उन्हें हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा अन्य महिलाओं से 10 गुना कम रहता है।

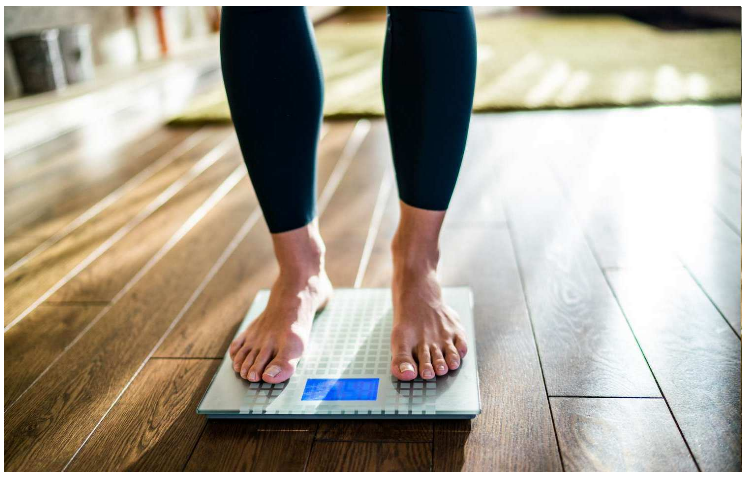
शोधकर्ताओं का कहना है कि बच्चे के जन्म के बाद स्तनपान से मां के शरीर में मेटाबॉलिज्म में तेजी आती है तो समझना चाहिए कि मां को स्तनपान का लाभ मिल रहा है। शोधकर्ताओं का ये भी कहना है कि गर्भावस्था के दौरान एक महिला के शरीर के मेटाबॉलिज्म में बहुत बदलाव आता है, क्योंकि शरीर बच्चे के विकास और उसे अतिरिक्त उर्जा प्रदान करने के लिए वसा एकत्र करता है। इसलिए जन्म के बाद ब्रेस्टफीडिंग उस वसा को तेजी से और पूरी तरह से समाप्त करने में सहायता करता है। इससे महिला का शरीर भी पहले की तरह हो जाता है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को क्यों करनी पड़ती है वजन घटाने में ज्यादा मशक्कत



वजन घटाना आसान नहीं होता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को इसके लिए ज्यादा मशक्कत करनी पड़ती है। दरअसल, महिलाओं का वजन काफी तेजी और जल्दी बढ़ता है। उन्हें इसे कम करने के लिए भी ज्यादा मेहनत की जरूरत होती है। आइए जानते हैं इसका क्या है कारण और एक्सपर्ट क्या कहते हैं।।।

वेट लूज करने में महिलाओं को क्यों होती है ज्यादा परेशानी

तेजी से बढ़ता है महिलाओं का वजन

महिलाओं का वजन पुरुषों के मुकाबले तेजी से बढ़ता है। प्यूबर्टी के वक्त से ही फैट बढ़ना शुरू हो जाता है। जब प्यूबर्टी आता है, तब ज्यादातर लड़कियों का वजन बढ़ जाता है। हालांकि, एडल्टहुड तक लड़? और लड?ी दोनों की बॉडी में फैट की मात्रा 35 से 40 प्रतिशत तक होती है। अब चूंकि महिलाएं में आसानी से वेट गेन हो जाता है, इसलिए वेट लॉस के लिए उन्हें ज्यादा और कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।

महिलाओं में धीमा होता है मेटाबॉलिज्म

महिलाओं में मेटाबॉलिज्म स्लो होने के कारण एक नॉर्मल फिजिकल एक्टिविटीज को करने के बाद भी पुरुषों की तुलना में महिलाएं कम कैलोरी ही बर्न कर पाती है। इस वजह से महिलाओं के लिए वेट लूज करना काफी चैलेंजिंग हो जाता है।

फैट स्टोरेज कैपेसिटी का अलग होना

पुरुष और महिला दोनों की बॉडी में फैट डिस्ट्रीब्यूशन और स्टोरेज कैपेसिटी अलग-अलग होती है। पुरुष के पेट के आसपास के हिस्सों में फैट जमा होता है, जबकि महिलाओं में हिप और थाइज के एरिया में फैट स्टोर होता है। इसके लिए हार्मोनल पैटर्न जिम्मेदार माने जाते हैं। हिप और थाइज में जो फैट जमता है, वो काफी जिद्दी होता है। जिसकी वजह से महिलाओं को वजन कम करने के लिए काफी मशक्कत करनी पड़ती है।

फैट बर्न करना महिलाएं को लिए चैलेंजिंग

महिलाओं की तुलना में पुरुषों के शरीर में ज्यादा मांसपेशियां होती हैं। जिसकी वजह से महिलाओं की फैट बर्निंग कैपेसिटी काफी कम होती है। फैट बर्न करने में मांसपेशियां महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसलिए महिलाओं को वजन कम करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

क्या बिना मोबाइल के आप भी नहीं खाते खाना...!

आज फोन ने इस कदर हमारी जिंदगी में दखल देना शुरू कर दिया है कि खाते-पीते, उठते-बैठते हर समय हमारा ध्यान फोन की तरफ ही रहता है। सुबह का ब्रेकफास्ट हो या दोपहर का लंच या फिर रात का डिनर कई लोगों की आदत होती है कि वे इस समय भी फोन चलाते रहते हैं। इसकी वजह से वे घंटों-घंटों तक खाना ही खाते रहते हैं। अगर आप भी ऐसा ही कर रहे हैं तो संभल जाइए, क्योंकि ये सेहत के लिए बहुत ही ज्यादा खतरनाक है। ऐसा करना खुद बीमारियों को बुलाने जैसा है। बच्चों में भी ये आदत देखने को मिलती है। पैरेंट्स उनकी जिद के आगे झुक तो जाते हैं लेकिन वे शायद नहीं जानते कि ऐसा करना उनके बच्चे के लिए कतई सही नहीं है। खाना खाते समय स्मार्टफोन के इस्तेमाल से तीन बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है। आइए जानते हैं।।।

ऐसे लोग जो खाना खाते समय मोबाइल फोन या टीवी देखते हैं, उन्हें डायबिटीज का खतरा हो सकता है। दरअसल, खाना खाने के दौरान फोन चलाने से खाना सही तरह से प्रॉसेस नहीं हो पाता है। इस वजह से वजन बढऩे लगता है। ऐसे में मेटाबॉलिज्म स्लो होने से डायबिटीज का खतरा कई गुना तक ज्यादा बढ़ जाता है।

जब खाना खाते समय आप फोन चलाते हैं तब आपका पूरा ध्यान फोन पर ही लगा रहता है। इसकी वजह से आप अपनी भूख से ज्यादा खाना खा लेते हैं। ऐसे में ओवरइटिंग से मोटापे की समस्या बढ़ सकती है। मोटापा बढऩे से कई बीमारियां शरीर को घेर सकती हैं। इसलिए खाना खाते समय भूलकर भी फोन न इस्तेमाल करें। खाना खाते समय सारा ध्यान फोन चलाने में ही लगा रहता है। ऐसे में फोकस खाने पर कम और मोबाइल पर ज्यादा होता है। इसकी वजह से खाना ठीक से नहीं चबाते हैं और सीधे निगल जाते हैं। इसकी वजह से खाना पच नहीं पाता है और पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इस वजह से पेट में दर्द और कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य -038

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।

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			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 37 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

धीरज धूपर वेब सीरीज टटलूबाज में आएंगे नजर

छोटे पर्दे के जाने-माने अभिनेता धीरज धूपर ओटीटी की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार है।वह जल्द वेब सीरीज टटलूबाज में अपनी मौजूदगी दर्ज करवाएंगी। इसमें उनकी जोड़ी नरगिस फाखरी के साथ बनी है।दिलचस्प बात यह है कि टटलूबाज से नरगिस भी ओटीटी डेब्यू करने वाली हैं।विभु कश्यप द्वारा निर्देशित यह वेब सीरीज एपिक ऑन पर स्ट्रीम होगी। रात 9 बजे फिल्म्स अपने बैनर तले सीरीज का निर्माण करेगी।

धीरज ने टटलूबाज में अपने किरदार को लेकर खुलासा किया।उन्होंने कहा, मैं वेब सीरीज में मुख्य किरदार निभा रहा हूं और यह बहुत अलग है। एक अभिनेता के तौर पर मुझे चुनौतियां लेना पसंद है और टटलूबाज मेरे लिए वह चुनौती है। जैसे ही मैंने स्क्रिप्ट पढ़ी मैंने आगे बढने् का फैसला कर लिया। पूरी टीम के साथ काम करने का अनुभव बहुत अच्छा रहा है। खासकर हमारे निर्देशक विभु कश्यप के साथ। धीरज ने आगे कहा, मैं अपना ओटीटी डेब्यू करने के लिए वास्तव में उत्साहित हूं। मैं हमेशा से ओटीटी क्षेत्र में प्रवेश करना चाहता था और आखिरकार मैं अपनी आगामी रिलीज टटलूबाज के साथ इसे सच होते हुए देख रहा हूं। मैं हर मंच का हिस्सा बनना चाहता हूं।टटलूबाज में दिव्या अग्रवाल और जीशान क्वाद्री भी हैं।धीरज मात पिता के चरणों में स्वर्ग, कुंडली भाग्य और ससुराल सिमर का जैसे टीवी शो में नजर आ चुके हैं।

पलक तिवारी की लेटेस्ट तस्वीरों ने इंटरनेट पर मचाया बवाल

टीवी की मशहूर एक्ट्रेस श्वेता तिवारी की जूनियर पलक तिवारी आए दिन अपनी खूबसूरती के कारण फैंस के बीच छाई हुई रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। हालांकि फैंस उनकी हर एक पोस्ट को देखकर अक्सर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से सोशल मीडिया पर धमाल मचा दिया है।

बॉलीवुड फिल्म किसी का भाई किसी की जान से फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू करने वाली पलक तिवारी का नाम इंडस्ट्री की पॉपुलर अभिनेत्रियों में शामिल हो चुका है। बॉलीवुड फिल्म किसी का भाई किसी की जान से फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू करने वाली पलक तिवारी का नाम इंडस्ट्री की पॉपुलर अभिनेत्रियों में शामिल हो चुका है। पलक अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपनी बोल्ड और स्टनिंग फैशन सेंस के कारण चर्चाओं में रहती हैं। महज 22 साल की उम्र में पलक तिवारी ने अपने नाम एक बड़ा मुकाम हासिल कर लिया है। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी सिजलिंग अदाओं को देखकर आहें भरने लगते हैं। लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों में आप देख सकते हैं पलक तिवरी ने नाइट सूट पहन कर फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उन्होंने पिंक कलर का नाइट ड्रेस पहना हुआ है, जिसमें वो क्यूट लुक्स में पोज देती हुई नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस का ये लुक देखकर फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। साथ ही कॉमेंट्स और लाइक्स के जरिए रिस्पॉन्स भी कर रहे हैं।

रवि दुबे सबसे प्रतिभाशाली अभिनेताओं में से एक हैं : आराधना शर्मा

कोर्ट ड्रामा लखन लीला भार्गव में मेनका का किरदार निभाने वाली एक्ट्रेस आराधना शर्मा ने अपने को-एक्टर रवि दुबे की तारीफ की है। एक्टर रवि के साथ काम करने के अनुभव को साझा करते हुए उन्होंने कहा, निश्चित रूप से, रवि दुबे के साथ काम करना बेहद शानदार एक्सपीरियंस रहा है। वह सबसे स्किल्ड और टैलेंटेड एक्टर्स में हैं, जिनके साथ काम करने का सौभाग्य मुझे मिला है।

अपनी कला के प्रति उनका समर्पण स्पष्ट है। उनके अथक कार्य नीति के साथ उनका रचनात्मक दृष्टिकोण वास्तव में उन्हें अलग करता है। रवि दुबे एक ऐसे अभिनेता हैं जो अपनी कलात्मकता की शक्ति में गहराई से विश्वास करते हैं।

शो में अपने काम के बारे में बात करते हुए, आराधना ने कहा, मैंने वेब सीरीज में एक समानांतर नायक के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मेरा किरदार मेनका एक असाधारण महत्वाकांक्षी महिला है, जिसकी सगाई लाखन के सौतेले भाई से हुई है। मेरा किरदार एक वर्तमान महिला की भावना को समाहित करता है, जो तेजी से विकसित हो रहे समाज में अपनी अनूठी यात्रा करने का प्रयास कर रही है।

मैं एक ऐसी इंसान हूं, जिसके लिए अभिनय विश्वास की शक्ति के इर्द-गिर्द घूमता है। मैंने मेनका की कहानी को पूरे दिल से अपनाया। उन्होंने आगे कहा, मैं वेब पर शुरुआत कर रही हूं। इसे लेकर बहुत उत्साहित हूं।

नेल्सन दिलीप कुमार ने कहा, जेलर मेरे लिए बेहद खास है

लेखक और निर्देशक नेल्सन दिलीप कुमार ने कहा, जेलर के साथ हम एक मनोरंजक फिल्म बनाना चाहते थे जो थलाइवर को एक जबरदस्त एक्शन भूमिका में दिखाए। हम दर्शकों के अद्भुत प्यार और मीडिया के अनुकरणीय शब्दों से अभिभूत हैं।

उन्होंने आगे कहा, जेलर मेरे लिए बेहद खास है, मेरे पास अपनी विशिष्ट अभिनय शैली के साथ कहानी को ऊंचा उठाने के लिए रजनीकांत सर थे, और इस सामूहिक मनोरंजन में अपना जादुई स्पर्श जोड़ने के लिए भारतीय फिल्म उद्योग के सुपरस्टार मोहनलाल सर, शिव राजकुमार सर और जैकी श्रॉफ सर थे। हम दुनिया भर के दर्शकों के लिए उत्साहित हैं कि वे अब अपने घरों से, किसी भी समय और कहीं भी इस एक्शन ड्रामा का आनंद ले सकते हैं।

प्राइम वीडियो ने शनिवार को 7 सितंबर को रजनीकांत अभिनीत जेलर के वैश्विक स्ट्रीमिंग प्रीमियर की घोषणा की थी। यह तमिल, तेलुगु, मलयालम, कन्नड़ और हिंदी में प्राइम मेंबरशिप का लेटेस्ट एडिशन है।

यह ब्लॉकबस्टर एक सेवानिवृत्त जेलर टाइगर मुथुवेल पांडियन (रजनीकांत) के बारे में है, जो अपने बेटे के हत्यारों से बदला लेता है।

सन पिक्चर्स द्वारा निर्मित और नेल्सन दिलीप कुमार द्वारा निर्देशित, फिल्म में रजनीकांत मुख्य भूमिका में हैं, साथ ही राम्या कृष्णन, योगी बाबू, विनायकन, तमन्ना भाटिया और मास्टर ऋत्विक भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं और मोहनलाल, शिव राजकुमार और जैकी श्रॉफ ने विशेष भूमिका निभाई है।

सन पिक्चर्स के सीओओ सी. सेम्बियन शिवकुमार ने कहा, जेलर सिर्फ एक एक्शन फिल्म नहीं है बल्कि एक पिता और बेटे के बीच गहरे भावनात्मक रिश्ते को भी दर्शाती है। यह एक ऐसी कहानी है जो हर दर्शक के दिल को छू जाएगी। सिनेमाघरों में फिल्म की जबरदस्त सफलता नेल्सन की दूरदर्शिता और पूरी टीम की कड़ी मेहनत और समर्पण का प्रमाण है।(आरएनएस)

टीवी की संस्कारी बहू हिना खान ने शेयर किया बॉसी लुक

टीवी एक्ट्रेस हिना खान अपने बहतरीन फैशन स्टेटमेंट्स से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ाने में रहती हैं। एक्ट्रेस हर वक्त अपनी सिजलिंग फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस हिना खान ने फैंस के बीच अपना लेटेस्ट बॉसी लुक की तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका ग्लैमरस अवतार देखकर फैंस लट्टू हो गए हैं। हिना खान आए दिन अपनी हॉट एंड ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने एक बार फिर अपने लेटेस्ट बॉस लेडी लुक से इंटरनेट पर कहर बरपा दिया है। इन तस्वीरों में उनके सिजलिंग अंदाज को देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं। साथ ही लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए इंस्टा पर रिएक्शंस भी दे रहे हैं। एक्ट्रेस हिना खान ने अपने लेटेस्ट लुक में कलरफुल ब्लेजर पहना हुआ है, जिसमें वो काफी गॉर्जियस नजर आ रही हैं। हालांकि फैंस भी उनकी इन तस्वीरों पर कॉमेंट्स करते हुए सुपरहॉट, बोल्ड एंड सेक्सी, सो ग्लैमरस, स्टनिंग जैसे कॉमेंट कर रहे हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो उनका लुक अक्सर फैंस के बीच ट्रेंड करता है। एक्ट्रेस हिना खान की इन तस्वीरों को देखकर फैंस का दिल मचल गया है। ओपन स्ट्रेट हेयर लुक और ग्लैम मेकअप कर के एक्ट्रेस हिना खान ने अपने इस लुक को काफी अच्छे से निखारा है। (आरएनएस)

टाइगर 3 का धांसू फर्स्ट लुक पोस्टर हुआ जारी

सलमान खान और कैटरीना कैफ की मोस्ट अवेटेड फिल्म टाइगर 3 का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। वहीं मेकर्स ने फैंस को एक बड़ी ट्रीट देते हुए शनिवार सुबह फिल्म 'टाइगर 3' का पहला पोस्टर जारी कर दिया। इसके साथ ही फिल्म की रिलीज डेट को भी कंफर्म कर दिया गया है।

सलमान खान ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर टाइगर 3 का फर्स्ट लुक पोस्टर जारी किया है इसी के साथ फिल्म की रिलीज डेट भी अनाउंस की है।सलमान खान ने ट्वीट किया, आ रहा हूं! टाइगर3 दिवाली 2023 पर।टाइगर3 को वाईआरएफ 50 के साथ केवल अपने पास की बड़ी स्क्रीन पर सेलिब्रेट करें। हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज हो रही है। पोस्टर में, सलमान और कैटरीना दोनों को बंदूकों से लैस धांसू अवतार में देखा जा सकता है। इस पोस्टर को देखकर, ये कहा जा सकता है कि टाइगर 3 यकीन टाइगर की पहली दो किस्तों से बड़ी और शानदार फ्रेंचाइजी होगी।

बता दें कि फ्रेंचाइज़ी की पहली फिल्म, एक था टाइगर ने 2012 में बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा दिया था। फिल्म में सलमान को रॉ एजेंट टाइगर के रूप में और कैटरीना को आईएसआई एजेंट जोया के रूप में दिखाया गया था। सलमान और कैटरीना की केमिस्ट्री ने सिल्वर स्क्रीन पर आग लगा दी थी। इसके बाद सलमान और कैटरीना ने साल 2017 में टाइगर ज़िंदा है नाम से इस फिल्म के सीक्वल के साथ कमबैक किया था। इस फिल्म ने भी बॉक्स ऑफिस के सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए थे।

बता दे कि टाइगर 3 पॉपुलर वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स की पांचवीं फिल्म है, और छह सालों के बाद सलमान और कैटरीना टाइगर और जोया के रूप में कमबैक कर रहे हैं। अब यह देखना दिलचस्प होगा कि क्या आने वाली फिल्म अपने पिछली फिल्मों के रिकॉर्ड को तोड़ पाती है या नहीं।(आरएनएस)

महंगाई अब स्थायी, बढ़ती रहेगी!

अजीत द्विवेदी

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने दावा किया है कि महंगाई जल्दी ही कम हो जाएगी। उनके कहने से पहले से कई आर्थिक जानकार यह दावा कर रहे थे कि महंगाई सीजनल है और जल्दी ही कम हो जाएगी। वित्त मंत्री के जल्दी महंगाई कम होने के बयान की एक दूसरी आर्थिक वजह भी थी। उन्होंने यह बात कहते हुए भारतीय रिजर्व बैंक पर परोक्ष व प्रत्यक्ष रूप से दबाव भी बनाया कि वह नीतिगत ब्याज दर यानी रेपो रेट में बढ़ोतरी नहीं करे। अभी पिछले कुछ दिन से मौद्रिक समीक्षा नीति की बैठकों में नीतिगत ब्याज दर को स्थिर रखा जा रहा है। लेकिन जुलाई के महीने में खुदरा महंगाई दर रिजर्व बैंक की तय सीमा से निर्णायक रूप से ऊपर जाने के बाद यह आशंका जताई जा रही है कि रेपो रेट में बढ़ोतरी हो सकती है। तभी वित्त मंत्री ने पहले ही अपना दांव चलते हुए कहा कि नीतिगत ब्याज दर में बढ़ोतरी से अर्थव्यवस्था के पटरी पर लौटने की प्रक्रिया प्रभावित होगी यानी विकास दर कम होगी।

सो, एक तरफ रिजर्व बैंक है, जिसे खुदरा महंगाई दर को छह फीसदी से नीचे रखने की अपनी जिम्मेदारी निभानी है तो दूसरी ओर वित्त मंत्री हैं, जिनको विकास दर की रफ्तार की चिंता करनी है। यह दोनों संस्थाओं के बीच सनातन खींचतान है।

अब अंतर यह आ गया है कि महंगाई स्थायी हो गई है और इसके कई कारण हैं, जिनमें से एक कारण खाने-पीने की चीजों, खास तौर से सब्जियों की कीमतों में होने वाली बढ़ोतरी भी है। दुर्भाग्य से भारत में हमेशा खाद्यान्न की कीमतों को ही महंगाई के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है और हर व्यक्ति का बयान उसको ध्यान में रख कर ही दिया जाता है। खाने-पीने की चीजों और खास कर सब्जियों को महंगाई का जिम्मेदार ठहराना एक किस्म की साजिश भी है, जिसकी आड़ में बाकी चीजों की महंगाई छिप जाती है। अनाज और सब्जियों को जब महंगाई के नैरेटिव में विलेन बनाया जाता है तो उसका एक बड़ा फायदा यह होता है कि एक वर्ग स्वाभाविक रूप से किसानों के नाम पर इसके बचाव में आ जाता है, जिससे पूरी बहस की दिशा मुड़ जाती है। यह कहा जाने लगता है कि कीमत बढ़ने का फायदा किसान को हो रहा है और इस वजह से लोगों के पेट में दर्द में हो रहा है।

लेकिन असल में ऐसा नहीं होता है। अनाज और सब्जियों की कीमत में बढ़ोतरी का फायदा आम किसान को नहीं मिलता है। उसकी फसल तो पहले ही आढ़तिए खरीद चुके होते हैं। इनकी कीमतों में बढ़ोतरी भी बाजार का खेल है, जिसमें बड़े कारोबारी और थोड़े से बड़े किसान शामिल होते हैं। अगर सरकार विनिर्मित वस्तुओं की तरह या खाने-पीने की डिब्बाबंद वस्तुओं की तरह खुले अनाज और सब्जियों की अधिकतम कीमत यानी एमआरपी निर्धारित कर दे तब किसान को फायदा संभव है। लेकिन ऐसा नहीं किया जाता है। इससे जाहिर है कि यह बहस किसान के हित की नहीं होती है। इससे दूसरे लोगों का हित पूरा किया जाता है।

तभी खाने-पीने की वस्तुओं यानी अनाज और सब्जियों की कीमतों में कमी आने के बावजूद महंगाई कम नहीं होने वाली है। हो सकता है कि आंकड़ों में अगले दो महीने में यह बताया जाए कि खुदरा महंगाई कम होकर रिजर्व बैंक की छह फीसदी की सीमा के दायरे में आ गई है लेकिन उससे आम लोगों को ज्यादा राहत नहीं मिलने वाली है। इसका कारण यह है कि खाने-पीने की वस्तुओं की कीमतें भी खुले बाजार में बहुत कम नहीं होने वाली हैं। उनकी एक न्यूनतम कीमत तय हो चुकी है। टमाटर की कीमत ढाई सौ रुपए किलो पहुंच गई, जिसमें कमी आ रही है लेकिन कम होकर इसकी खुदरा कीमत इसके दस फीसदी के बराबर यानी 25 रुपए किलो पर नहीं आने वाली है। इसी तरह धीरे धीरे ही सही लेकिन बढ़ते बढ़ते दालों, मसालों, तेल, चावल, आटा आदि की कीमत जहां तक पहुंच गई वहां से नीचे नहीं आने वाली है। इसलिए महंगाई आंकड़ों में जैसी दिखे, वह आम लोगों को चुभने वाली रहेगी। इसका कारण यह भी है कि उपभोक्ता मूल्य सूचकांक यानी सीपीआई में 45.9 फीसदी हिस्सा खाने-पीने की चीजों की कीमत का होता है। इसी के आधार पर खुदरा महंगाई का आकलन होता है। इसके अलावा ईंधन का हिस्सा 6.8 फीसदी और कोर सेक्टर का हिस्सा 47.3 फीसदी होता है।

जुलाई में खुदरा महंगाई रिजर्व बैंक की ओर से तय छह फीसदी की सीमा पार कर 7.4 फीसदी पहुंच गई तो उसके पीछे कारण यह रहा कि खाने-पीने की वस्तुओं की महंगाई दर 11.5 फीसदी पहुंच गई, जो जून में 6.5 फीसदी थी। यानी इसमें पांच फीसदी की बढ़ोतरी हुई तो खुदरा महंगाई आसमान पर पहुंच गई। जुलाई के महीने में ईंधन की महंगाई दर 3.6 और कोर सेक्टर की महंगाई दर 4.9 फीसदी रही। मिसाल के तौर पर टमाटर के बाद प्याज की कीमतें बढ़ने की आशंका है, जिसे देखते हुए केंद्र सरकार ने इसके निर्यात को सीमित किया और निर्यात पर 40 फीसदी शुल्क लगा दिया। बाद में सरकार ने 24 रुपए किलो की दर से दो लाख टन अतिरिक्त प्याज खरीदने का फैसला किया। प्याज के बाद हो सकता है कि किसी और कृषि उत्पाद की कीमत में बढ़ोतरी हो जाए। ऐसा इसलिए हो सकता है कि मानसून इस बार बहुत खराब रहा है और अगस्त का महीना सूखा गया है, जिससे खरीफ की फसल पर बड़ी मार पड़ी है। धान की खेती वाले इलाकों में पैदावार कम होगी, जिससे चावल की कीमत बढ़ सकती है। खरीफ का सीजन शुरू होने के साथ ही इसकी आशंका शुरू हो गई थी, जिसके बाद गैर बासमती चावल के निर्यात पर रोक लगा दी गई थी। पिछले साल इसी तरह गेहूं के निर्यात पर पाबंदी लगाई गई थी।

इस तरह की नीतियों के दो खतरे हैं। पहला तो इससे दुनिया में देश की साख बिगड़ती है और दूसरे, इसका फायदा न तो किसानों को होता है और न उपभोक्ता को होता है। सो, सरकार को नीतिगत स्थिरता और निरंतरता पर ध्यान देना चाहिए। किसान और उपभोक्ता दोनों के हितों को ध्यान में रखते हुए कम अवधि की और लंबी अवधि की योजना बनानी चाहिए। अनाज और सब्जियों के पीछे पड़ने की बजाय विनिर्मित उत्पादों और ईंधन के ऊपर ध्यान देना चाहिए। डिब्बाबंद खाने-पीने की चीजों की कीमतों में बेतहाशा बढ़ोतरी हुई है। पैकिंग में वजन कम किया गया और कीमत बढ़ाई गई है, जिसे स्रिंकफ्लेशन नाम दिया गया है। इसी तरह एफएमसीजी उत्पादों की कीमतों में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कम कीमत के बावजूद भारत में ईंधन की कीमत आसमान छूती रही। डीजल की कीमतें कई बरसों से पेट्रोल की कीमत के बराबर पहुंची है। ईंधन और बेतहाशा टोल वसूली से माल ढुलाई महंगा हुआ है। यह किसी भी उत्पाद की कीमत में सबसे बड़ा फैक्टर बन गया है। किसान के खेत में अनाज व सब्जियां सस्ती हैं फिर भी उन्हें उपभोक्ता तक पहुंचाना इसलिए महंगा हो गया है क्योंकि ईंधन महंगा है, भारी भरकम टोल वसूली है और कारोबारियों का लालच है, जिसकी वजह से महंगाई को ग्रीडफ्लेशन भी नाम दिया जा रहा है। ईंधन और टोल के अलाव और भी कई फैक्टर हैं, जिनकी वजह से महंगाई की परिघटना स्थायी रहने वाली है। उनमें एक मौसम है। जलवायु परिवर्तन की वजह से मौसम का अतिरेक हर जगह देखने को मिल रहा है। भारत जैसे सिंचाई के लिए मानसून पर निर्भर रहने वाले देश में अगर समय से बारिश नहीं होती है या सामान्य बारिश नहीं होती है और गरमी व सर्दी दोनों बहुत होते हैं तो फसल खराब होगी। इसी तरह अंतरराष्ट्रीय हालात के कारण दुनिया की आपूर्ति श्रृंखला बिगड़ी रहने वाली है। मिसाल के तौर पर डेढ़ साल से रूस व यूक्रेन का युद्ध चल रहा है और चीन की विस्तारवादी नीतियों के कारण ताइवान सहित कई इलाकों में तनाव बना हुआ है। इसका असर सप्लाई चेन पर होगा। सो, केंद्रीय बैंक की ब्याज दर हो, मानसून की अनिश्चितता हो, क्लाइमेट चेंज हो, सप्लाई चेन की समस्या हो या कारोबारियों का लालच हो या कोई और कारण हो महंगाई अब स्थायी तौर पर बनी रहने वाली है।

सू- दोकू क्र.038

	8				1		5	
6			8			2		3
	3				2		1	
		3		9		5		4
5			3				9	
		4		2				6
4			2		3		6	
		6				8		7
	2	9	7		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 भर 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 37 का हल

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

सीरिया गवाह है एक शासक से देश बरबादी का!

श्रुति व्यास

सीरिया में लंबे समय से अफरा-तफरी का माहौल है। वजह हैं युद्ध, भूकंप और एक ऐसा तानाशाह शासक जिसे दुनिया नापसंद करती है। सीरिया ने अपनी आबादी का एक बड़ा हिस्सा खो दिया है। जो लोग बचे हैं वे विरोध कर रहे हैं, विद्रोह कर रहे हैं ताकि उन्हें किसी भी तरह से राष्ट्रपति बशर अल-असद से छुटकारा मिले। और मुसीबतों से घिरी सीरिया की धरती पर समृद्धि और शांति की वापसी हो सके। दो हफ्ते पहले सरकार के कब्जे वाले दक्षिण सीरिया के इलाकों में विरोध प्रदर्शनों और हड़तालों का सिलसिला शुरू हुआ। वहां के दृश्य सन् 2011 में सीरिया में हुए जनप्रतिरोध (जिसे अरब स्प्रिंग कहा जाता है) की याद दिलाते हैं। इस बार जनता इसलिए सरकार के खिलाफ उठ खड़ी हुई है क्योंकि सब्सिडी खत्म होने से ईंधन के दाम आसमान पर पहुंच गए हैं। इससे पहले ही सालों से युद्ध और आर्थिक संकट झेल रहे सीरिया के लोगों की कमर टूट गयी है।

विरोध प्रदर्शनकारी सीरिया के दक्षिणी शहर अस् सुवेदा में इकट्ठा हुए। उन्होंने शहर में आने वाली सभी सड़ऻें को बंद कर दिया। सीरिया में 2011 की बगावत के बाद से ही सुवेदा शहर और प्रांत सरकार के नियंत्रण में रहे हैं। यहां देश के द्रूस अल्पसंख्यकों की सबसे बड़ी आबादी रहती है। ऐसा बताया जाता है कि शहर के बीचोंबीच स्थित एक चौक में सैकड़ों लोग इकट्ठा हो रहे हैं और द्रूस झंडे लहराते हुए 'सीरिया जिंदाबाद' और 'बशर अल-असद मुर्दाबाद' के नारे लगा रहे हैं। अंतर्राष्ट्रीय मीडिया के अनुसार असद के खिलाफ गुस्से और उनके शासन से निराशा की लहर पूरे इलाके में फैल रही है। एएफपी के संवाददाता के अनुसार डारा प्रांत में स्थित बुसरा अल-शाम शहर में दर्जनों लोग खुलकर असद के राज के अंत की मांग को लेकर प्रदर्शन कर रहे हैं।

प्रदर्शनकारी वही नारे लगा रहे हैं जो 2011 में अरब स्प्रिंग में इस्तेमाल किए जाते थे - जनता सरकार का पतन चाहती हैं और सीरिया हमारा है असद के परिवार की बपौती नहीं है'। दारा प्रांत से ही 2011 के विद्रोह की शुरूआत हुई थी। इस विद्रोह को असद ने बेरहमी से कुचला था। इसके नतीजे में जो गृहयुद्ध शुरू हुआ वह पिछले एक दशक से जारी है। इसमें कम से कम पांच लाख लोग मारे जा चुके हैं और इससे भी बड़ी संख्या में बेघर हो गए हैं। अमेरिका की संयुक्त राष्ट्रसंघ में राजदूत लिंडा थामस-ग्रीनफील्ड ने कहा ''सीरिया के लोग हमारे पूर्ण समर्थन के पात्र हैं।

पिछले कुछ सालों में देश में हिंसा में कमी आने के बावजूद सीरिया की सरकार उन इलाकों का पुनर्निर्माण नहीं करवा सकी है जिन पर उसने फिर से नियंत्रण कायम कर लिया है। लोगों की आर्थिक समस्याएं बहुत बढ़ी हैं। संयुक्त राष्ट्रसंघ ने जून में कहा था कि सीरिया में बारह साल से चल रहे संघर्ष ने देश की 90 प्रतिशत आबादी को गरीबी की रेखा के नीचे धकेल दिया है। खाने-पीने की चीज़ों के दाम बढ़ रहे हैं और बिजली और ईंधन की सप्लाई में भारी कमी की गयी है। इस साल की गर्मियों में सीरियाई पौंड की कीमत में ऐतिहासिक गिरावट आई। काला बाज़ार में 15,000 सीरियाई पौंड के बदले एक डॉलर मिल रहा था। पिछले साल की तुलना में इसकी कीमत एक-तिहाई रह गई है। सरकार वेतन बढ़ाती जा रही है और ब्रेड व पेट्रोल पर सब्सिडी उसे बहुत महँगी पड़ रही है।

परन्तु असद के खिलाफ गुस्से की लहर बार-बार उठने के कारण केवल आर्थिक नहीं हैं। परन्तु असद पर इसका कोई असर नहीं है। सीरिया का यह तानाशाह यदि आज भी अपने पद पर जमा हुआ है तो उसका कारण है सन 2015 में व्लादिमीर पुतिन द्वारा सीरिया में किया गया सैनिक हस्तक्षेप. असद, जिन्होंने अपने ही लोगों के खिलाफ रसायनिक हथियारों का इस्तेमाल किया, जिन्होंने बेरहमी से लोगों को कत्ल किया और शहरों को बर्बाद किया और जिन्हें किसी अंतर्राष्ट्रीय अदालत के सामने मुलजिम के रूप में खड़ा रहना चाहिए था, वे अरब देशों के साथ दोस्ती गाँठ रहे हैं। परन्तु अंतर्राष्ट्रीय मंच पर वापसी के उनके प्रयासों के साथ-साथ लोग फिर से सडकों पर उतर आये हैं।

हीलिंग साथी (एनिमल शेल्टर होम) में किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन एन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा हीलिंग साथी (एनिमल शेल्टर होम) सेलाकुई, देहरादून में बृहद वृक्षारोपण अभियान किया गया।

आज यहां क्लीन एण्ड ग्रीन एन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा हीलिंग साथी (एनिमल शेल्टर होम) सेलाकुई, देहरादून में बृहद वृक्षारोपण अभियान किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 70 से अधिक फलदार, छायादार तथा विभिन्न प्रकार के फूलो के वृक्षों का रोपण किया गया। लगाए गए वृक्षों मे आम, पिलखन, बरगद, सिल्वर ओक, केसिया सामिया, कटहल, नीम, अमरूद, नाशपाती, गुड़हल, आडू के वृक्ष शामिल किए गए। इस तरह के बेजुबान जानवरों की मदद हेतु यहां शेल्टर होम में वृहद वृक्षारोपण कार्यक्रम किया गया ताकि जानवर वृक्षों के बड़े होने पर उनकी छाया में बैठकर आनंदित हो सके। इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रंदीप अहलूवालिया, कोषाध्यक्ष शम्भू शुक्ला, सचिव जेपी किमोठी, प्रदीप रावत, राकेश दुबे, कुलजिंदर सिंह, भूमिका दुबे, सृष्टि दुबे तथा हीलिंग साथी एनिमल शेल्टर होम की संस्थापक सुश्री मुग्दा खत्री, कोऑर्डिनेटर गार्गी चौधरी, मयंक, अभिषेक, अर्जुन, मीनू, अंकित, आयुष, नीरज, नरेश उपस्थित रहे।

दर्शनलाल चौक पर लगा आयुष्मान कार्ड का कैम्प

संवाददाता

देहरादून। दर्शनलाल चौक पर ऋतु मित्रा के कार्यालय में आयुष्मान कार्ड बनाने का कैम्प लगाया गया। आज यहां प्रात: साढे दस बजे से ढाई बजे तक दर्शन लाल चौक स्थित ऋतु मित्रा के कार्यालय पर अटल आयुष्मान कार्ड कैंप लगाया जा रहा है। इस वक्त डेंगू की महामारी को देखते हुए अस्पतालों में कार्ड बनने में काफी टाइम लग रहा है जिसकी वजह से मरीजों को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है और काफी लोगों के अभी कार्ड बने नहीं है वो 15 सितंबर 2023 दर्शन लाल चौक बीएसएनएल ऑफिस के सामने ऋतु मित्रा के कार्यालय में अटल आयुष्मान का कैंप लगाया जा रहा है जिनका राशन कार्ड नहीं है आधार कार्ड से कार्ड बनाए जाएगे।

मकान का ताला तोड सिलेण्डर व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से गैस सिलेण्डर व अन्य सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार हंसुवाला निवासी मोनिका ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। आज जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा मकान से गैस सिलेण्डर, टेबल फेन व अन्य सामान गायब था।

बार डांसर की हत्या में लेफ्टिनेंट कर्नल..

◄◄ पृष्ठ 1 का शेष

बन गए। वह दोनों सिलीगुड़ी में पति-पत्नी की तरह रहते थे। जब उसकी पोस्टिंग देहरादून में हुई तो वह श्रेया को भी अपने साथ देहरादून ले आया। उसने क्लेमनटाउन में एक फ्लैट किराये पर लिया और उसे वहां रख दिया। कुछ दिन सही रहने के बाद वह लगातार उसको अपनी पत्नी का दर्जा देने का दबाब बनाने लगी। इसलिए उसने उसे जान से मारने की योजना बनायी। 9 सितम्बर को वह श्रेया को लेकर बीयर पीने के लिए राजपुर रोड स्थित एक क्लब गया। जहां पर वह शराब पीकर लांग ड्राइव पर थानो रोड चले गये। जहां जंगल में कार लगाकर उसने योजना के अंतर्गत अपनी कार से हथौड़ा निकाला और श्रेया के सिर पर कई वार किये। जब वह मर गई उसने जहां जगह मिली मेन रोड किनारे उसको फेंक दिया उसके बाद गाड़ी में रखे टॉयलेट क्लीनर निकाला और उसके मुंह पर डाल दिया। श्रेया के शव को ठिकाने लगाकर उसने हथोडा थानो रोड पर सडक किनारे फेंक दिया था।

शहर के सारे शराब स्टोर किये गये बंद...

◄◄ पृष्ठ 1 का शेष

गयी है। जहां खामिया पाये जाने पर इन इंपोर्टेड शराब की दुकानों को सीज कर जांच शुरू कर दी गयी है। इस सम्बन्ध में जब 'दून वैली मेल' सांध्य दैनिक अखबार के संवाददाता द्वारा आबकारी विभाग के एक अधिकारी से बात की गयी तो उन्होने बताया कि कुछ दिनों से इन दुकानों में अनिमितताएं पाये जाने की सूचनाएं प्राप्त हो रही थी जिस पर बीती रात से अधिकारियों के निर्देशन में इन दुकानों पर छापेमारी कर जांच की जा रही है। बताया कि इनमें से कुछ दुकानों पर बिना होलोग्राम के शराब भी मिली है, जिसके बारे में इन दुकानदारों से पूछताछ जारी है। वहीं बताया यह भी जा रहा है कि आबकारी विभाग की इस छापेमारी में अनिमितताएं पाये जाने पर मोहब्बेवाला स्थित फ्रेश टाउन व घंटाघर स्थित दून स्काई स्टोरों को सीज कर दिया गया है।

दुपहिया वाहन चोर गैंग के तीन सदस्य दबोचे, 10 वाहन बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुपहिया वाहन चोर गिरोह का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने तीन लोगों को चुरायी गये दस दुपहिया वाहन सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों में से एक जहां बीएससी का छात्र है तो वहीं दूसरा दंसवी की पढ़ाई कर रहा है।

जानकारी के अनुसार गुरुकुल कांगडी विश्वविद्यालय कनखल निवासी युवक की मोटरसाईकिल अज्ञात चोरों द्वारा चोरी करने के सम्बन्ध में 9 सितम्बर को थाना कनखल में चोरी का मुकदमा दर्ज किया गया था।

सिटी क्षेत्र में दुपहिया वाहन चोरी पर लगाम लगाने एवं इन चोरियों का कारण बने वाहन चोर गैंग का पर्दाफाश करने के सम्बन्ध में एसएसपी अजय सिंह के निर्देश पर गठित की गई पुलिस टीम ने विभिन्न घटनास्थलों के आसपास के सीसीटीवी फुटेज जांचने के साथ-साथ सादे वस्त्रों में क्षेत्र में घुमकर वाहन चोरी की तह तक जाने का निर्णय लिया। लगातार किए जा रहे प्रयासों के पश्चात सफलता हासिल करते हुए गठित पुलिस टीम ने आज खोखरा तिराहे पर चैकिंग के दौरान मोटर साईकिल पर सवार तीन संदिग्धों को दबोचा। मोटर साइकिल का नम्बर एवं इंजन/चैसिस नम्बर चैक करने पर तस्दीक हुआ कि उक्त मोटर साइकिल की चोरी के सम्बन्ध में थाना कनखल पर चोरी का मुकदमा दर्ज है। गिरफ्त में आए तीनों आरोपियों से की गयी पूछताछ में उन्होने अपना नाम रजत कुमार पुत्र बब्लू, विकसित पुत्र विजेन्द्र व यश पुत्र कोमल निवासी नवासी भिक्कमपुर लक्सर बताया। जिनकी निशानदेही पर पुलिस ने चोरी की गयी अन्य 8 मोटर साईकिल व 1 स्कूटी बरामद की गयी है। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार आरोपियों में से रजत वर्तमान में बीएससी द्वितीय वर्ष गुरुकुल में पढ़ाई कर रहा है। जबकि दीक्षित गांव में ही 10 वी की पढ़ाई कर रहा है। वहीं यश जो इन सारी चोरियों का मास्टर माइंड है 10 वी फेल है जो भिक्कमपुर में कुंवर फोटो स्टूडियो में फोटोग्राफी करता है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

❑आरोपियों में एक बीएससी का छात्र तो दूसरा कर रहा है दसवीं की पढ़ाई

घर के बाहर से मोबाइल चोरी

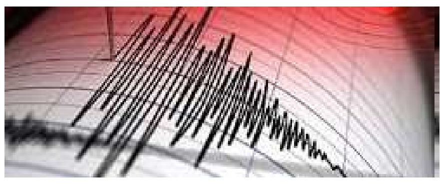
संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर रखा मोबाइल चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कांवली रोड निवासी विजय कुमार साहनी ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने मोबाईल फोन हल्का हरा रंग से घर के बाहर बैठकर बात कर रहा था। बात खत्म होने के बाद मैने अपना फोन कुर्सी पर रख दिया तथा किसी काम से अन्दर घर मे गया तो जैसे ही बाहर आया उसका फोन एक अज्ञात व्यक्ति कुर्सी से उठाकर भाग गया। जिसको सामने आने पर पहचान सकता है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

उत्तरकाशी में देर रात भूकम्प से धरती डोली, लोगों में दहशत

हमारे संवाददाता



उत्तरकाशी। उत्तरकाशी जिले में आधी रात को भूकंप का तेज झटके महसूस किये गये है। इस दौरान गहरी नींद में सो रहे लोग तेज झटके से उठे और तुरंत भय से घर छोड़कर बाहर भागे। फिलहाल किसी तरह के नुकसान की कोई सूचना नहीं मिली है। बताया जा रहा है कि रात 3.49 मिनट पर उत्तरकाशी के यमुनाघाटी में अचानक धरती डोली। जनपद के तहसील पुरोला, बड़कोट, मोरी में भी भूकंप के हल्के झटके महसूस किए गए। भूकंप का समय कम था, लेकिन झटका तेज था। इस दौरान गहरी नींद में सोए हुए लोग जागे और तुरंत बाहर की ओर भागे। भूकंप का केंद्र बड़कोट स्यालना के जंगलों में जमीन से पांच किमी नीचे बताया जा रहा है। रिक्टर स्केल पर भूकंप की तीव्रता 2.9 मापी गयी है। सभी तहसील थाना चौकियों से डेल्टा के माध्यम से दूरभाष द्वारा सूचना ली गई है जिसमें भूकंप से कहीं भी जनहानि व पशु हानी नहीं हुई है।

5 सूत्रीय मांगों को लेकर लघु व्यापारियों ने किया नगर आयुक्त का घेराव

संवाददाता

हरिद्वार। अपनी पांच सूत्री मांगों को लेकर लघु व्यापारियों ने सहायक नगर आयुक्त का घेराव कर ज्ञापन सौंपा।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के सामूहिक एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधि तुलसी चौक से इकट्ठा होकर अपनी 5 सूत्रीय मांगों को लेकर जुलूस के रूप में प्रदर्शन कर नारेबाजी करते हुए फेरी समिति प्रभारी अधिकारी, सहायक नगर आयुक्त श्याम सुंदर प्रसाद का घेराव कर अपनी न्याय संगत मांगों को दोहराया। लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा उत्तराखंड सरकार के निर्देशन में नगर निगम प्रशासन द्वारा कोविड-19 के दौरान प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के लाभार्थी रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को 10,000 की दी जाने वाली राशि मे अति पारदर्शिता बरती जानी चाहिए और नगर निगम प्रशासन द्वारा जो तीन वेडिंग जोन विकसित किए गए हैं सभी वेंडिंग जोन के रखरखाव ना होने के कारण स्थानीय लाभार्थी लघु व्यापारियों को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है जोकि न्याय संगत नहीं है। संजय चोपड़ा ने कहा भगत सिंह चौक से सेक्टर टू बैरियल पर बनाए जाने वाले वेंडिंग जोन की लाभार्थी सूची प्रकाशित किए जाने की मांग काफी समय से की जाती रही है वही रोड़ी बेलवाला में मुख्यमंत्री उद्यमिता योजना के तहत बनाए गए महिला पिंक वेंडिंग जोन की सभी स्थानीय लाभार्थी महिलाओं को सरकार की और से 20,000 की दी जाने वाली सहायता राशि दिए जाने की प्रक्रिया के साथ किराएदार ई अनुबंध भी नहीं किए गए हैं जोकि अन्याय पूर्ण है। सहायक नगर आयुक्त श्याम सुंदर प्रसाद ने सभी प्रदर्शनकारी लघु व्यापारियों को आश्वस्त करते हुए कहा 1 सप्ताह के भीतर सभी 5 सूत्रीय मांगों के संदर्भ में संबंधित अधिकारियों को निर्देशित कर दिया जायेगा।

एक नजर

शाहरुख खान ने जी20 की सफलता पर पीएम नरेन्द्र मोदी को दी बधाई

मुंबई। दुनियाभर में जी20 शिखर सम्मेलन की सफलतापूर्वक मेजबानी करने के लिए भारत की प्रशंसा हो रही है। वहीं बालीवुड की हस्तियों ने भी इसकी खुलकर तारीफ की। इस बीच बॉलीवुड के सुपरस्टार शाहरुख खान ने भी अपने सोशल मीडिया हैंडल पर दुनिया भर के नेताओं की मेजबानी करने वाले जी20 प्रेसीडेंसी कार्यक्रम को सफलतापूर्वक आयोजित करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को हार्दिक बधाई दी। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स, जिसे पहले ट्विटर के नाम से जाना जाता था, पर शाहरुख ने लिखा, ष्भारत की जी20 अध्यक्षता की सफलता और दुनिया के लोगों के बेहतर भविष्य के लिए राष्ट्रों के बीच एकता को बढ़ावा देने के लिए माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को बधाई। इसने हर भारतीय के दिल में सम्मान और गौरव की भावना पैदा की है। सर, आपके नेतृत्व में हम अलगाव में नहीं बल्कि एकता में समृद्ध होंगे। एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य। शाहरुख के बाद अक्षय कुमार, अमिताभ बच्चन, अनुपम खेर और अनिल कपूर जैसे सितारों ने भी पीएम मोदी के एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य के दृष्टिकोण की सराहना की। अक्षय कुमार ने भारत की अध्यक्षता में जी20 शिखर सम्मेलन के लिए प्रधानमंत्री मोदी को बधाई देते हुए एक पोस्ट शेयर करते हुए लिखा है कि 'एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य। एक ऐतिहासिक जी20 शिखर सम्मेलन को चिह्नित करने का क्या शानदार तरीका है। भारत के नेतृत्व ने यह सिद्ध कर दिया है कि वसुधैव कुटुम्बकम नई विश्व व्यवस्था का यथार्थ है। वह भारतीय के रूप में गर्व महसूस कर रहे हैं।हम आज देशवासियों का मस्तक ऊंचा हो गया। धन्यवाद मोदी जी। उन सभी को धन्यवाद जिन्होंने हमें दुनिया के टॉप पर महसूस कराया। जय हिंद, जय भारत।'

एयर एशिया विमान की कोच्चि में हुई इमरजेंसी लैंडिंग

कोच्चि। एयर एशिया के एक विमान की एक बार फिर इमरजेंसी लैंडिंग होने की बात सामने आई है। जहां 168 यात्रियों और चालक दल के छह सदस्यों को लेकर कोच्चि से बेंगलुरु जा रहे एयर एशिया का विमान यहां कोचीन अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डे से उड़ान भरने के कुछ ही मिनट बाद वापस लौट आया। मामले पर बताया गया कि रविवार देर रात बेंगलुरु के लिए रवाना हुई कोच्चि-बेंगलुरु फ्लाइट में रात 11.15 बजे उड़ान भरने के तुरंत बाद तकनीकी समस्या आ गई। बाद में जांच में पता चला कि विमान में हाइड्रोलिक समस्या थी। विमान के कोच्चि लौटने के बाद पता चल सका कि संदिग्ध हाइड्रोलिक विफलता के कारण यह समस्या आई। इसके चलते हवाई अड्डे पर पूर्ण आपातकाल घोषित कर दिया गया था। सूत्रों ने बताया कि किसी के हताहत होने या घायल होने की सूचना नहीं है।

ममता बनर्जी जी 20 डिनर में शामिल नहीं होती तो आसमान नहीं गिर जाता : अधीर रंजन

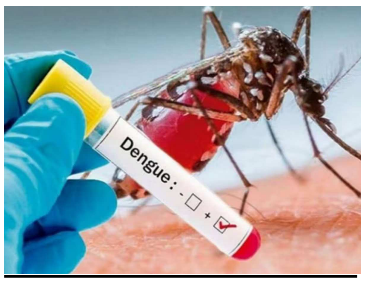
नई दिल्ली। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता अधीर रंजन चौधरी ने ममता बनर्जी के दिल्ली में आयोजित जी20 डिनर में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के शामिल होने पर सवाल उठाए और उन्होंने पूछा, क्या इससे नरेंद्र मोदी सरकार के खिलाफ उनका रुख कमजोर नहीं होगा? अधीर रंजन ने कहा, मुख्यमंत्री ममता बनर्जी डिनर में शामिल होने के लिए आनन फानन में दिल्ली पहुंचीं। अगर वह डिनर में शामिल नहीं होती तो कुछ नहीं होता। आसमान नहीं गिरता। महाभारत अशुद्ध नहीं हो जाता। कुरान अशुद्ध नहीं हो जाता। उन्होंने कहा, देश के कई मुख्यमंत्रियों ने डिनर का बहिष्कार किया। उन्होंने कहा, संसद में विपक्ष के नेता मल्लिकार्जुन खड़गे को डिनर में नहीं बुलाया गया है। यह कैसा अट्रेक्शन था कि वह पहले दिल्ली पहुंच गईं। खाने की मेज पर बंगाल की सीएम ममता योगी और अमित शाह के बगल में थीं। अधीर रंजन के बयान पर टीएमसी ने पलटवार किया है। टीएमसी के राज्यसभा सांसद शांतनु सेन ने कहा कि हर कोई जानता है कि ममता बनर्जी इंडिया दलों को साथ लाने वाले नेताओं में एक हैं कोई उनकी प्रतिबद्धता पर सवाल नहीं उठा सकता है। उन्होंने कहा, अधीर रंजन चौधरी यह तय नहीं करेंगे कि प्रोटोकॉल के तहत राज्य के मुख्यमंत्री जी20 के अवसर पर रात्रिभोज में शामिल होने के लिए कब जाएंगे?

डेंगू को रोकने में सिस्टम फेल

❑10 से अधिक मरीज मिलने पर कटेनमेंट जोन बनेगा

विशेष संवाददाता

देहरादून। पहाड़ से मैदान तक बढ़ते डेंगू के प्रकोप से लोग परेशान हैं। राज्य में डेंगू के एक्टिव केसों की बात की जाए तो यह आंकड़ा अब 1200 के पास पहुंच चुका है तथा 13 लोगों की मौत अब तक हो चुकी है। स्वास्थ्य विभाग और नगर निगम तथा नगर पालिकाओं द्वारा किए जाने वाले सभी उपाय बेअसर साबित हो रहे हैं। अस्पतालों में वार्ड और बेड खाली नहीं है। मरीजों को समुचित इलाज नहीं मिल पा रहा है न जांच समय पर हो पा रही है न ब्लड की प्रयाप्त उपलब्धता है। वही मरीज और तीमारदार हालात से परेशान हैं।



●अब जल भराव के सर डेंगू का ठीकरा
●हर रोज बढ़ रही है डेंगू मरीज की संख्या

स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत के निर्देश के बाद हरकत में आए स्वास्थ्य विभाग द्वारा अब किसी भी क्षेत्र में 10 से अधिक मरीज मिलने पर उस क्षेत्र को कंटेनमेंट जोन घोषित करने का फैसला लिया गया है जहां स्वास्थ्य महकमें के अधिकारी डेंगू की रोकथाम के लिए प्रभावी उपाय करेंगे। उल्लेखनीय है कि डेंगू के प्रकोप से राजधानी दून सर्वाधिक प्रभावित है जहां हर रोज एक दर्जन से दो दर्जन के बीच नए मरीज सामने आ रहे हैं। राजधानी दून में एक्टिव केसों की संख्या 350 के पार पहुंच गई है आज 15 नए मामले सामने आए हैं जिनमें पांच अकेले रायपुर क्षेत्र से हैं।

राजधानी दून से लेकर हरिद्वार, रुड़की और पौड़ी तथा कोटद्वार तक डेंगू अपने पैर पसार चुका है। रुड़की के माजरी गांव में 50 डेंगू के मरीज मिलने से हड़कंप मचा हुआ है वहीं कोटद्वार में 20 व बागेश्वर में 15 मरीज मिल चुके हैं। दून नगर निगम के स्वास्थ्य विभाग द्वारा फागिंग के नाम पर भले ही खूब धुंआ उड़ाया जा रहा हो लेकिन उसका कहीं कोई असर होता नहीं दिख रहा है। स्वास्थ्य विभाग की टीमें पूरे नगर क्षेत्र में लार्वा की तलाश में जुटी है लेकिन डेंगू का प्रभाव रत्ती भर भी कम नहीं होता दिख रहा है। अस्पतालों में वार्ड और बेड फुल हो चुके हैं नए वार्ड बनाए जा रहे हैं लेकिन फिर भी मरीज का स्ट्रेचर पर इलाज किया जा रहा है। और उन्हें जरूरत पड़ने पर खून के लिए तथा जांच के लिए भटकना पड़ रहा है।

खास बात यह है कि अब तक डेंगू की रोकथाम में नाकाम साबित रहे स्वास्थ्य विभाग द्वारा अब इसके लिए बरसाती पानी को जिम्मेदार ठहराया जा रहा है। राज्य में हो रही लगातार बारिश के कारण कई क्षेत्रों में जल भराव की स्थिति लगातार बनी हुई है जल निकासी के अभाव में कई क्षेत्रों में बारिश न होने के बावजूद हफ्तों पानी रहता है जिसमें लार्वा पनप रहा है। जिसका कोई उपाय न किए जाने से स्थिति बिगड़ती जा रही है बारिश का दौर कब तक चलेगा यह अभी तय नहीं है लेकिन डेंगू लोगों की जान पर भारी पड़ता जा रहा है और डेंगू की रोकथाम में सिस्टम फेल हो चुका है।

युवक की गोली मारकर हत्या, मुख्य आरोपी तमंचे सहित गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मामूली बात पर हुए विवाद के चलते आज सुबह हरकी पैड़ी क्षेत्र में एक युवक ने दूसरे युवक की गोली मारकर हत्या कर दी। कनखल निवासी मृतक विष्णु घाट पर एक ढाबे पर काम करता था और हत्यारा युवक भी उसका परिचित है। जिसे पुलिस द्वारा हत्या में प्रयुक्त तमंचे सहित गिरफ्तार कर लिया गया है।

घटना आज सुबह लगभग छह बजे हाथी पुल पर घटित हुई। घटना की सूचना मिलने पर एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार सिंह, सीओ सिटी जूही मनराल और शहर कोतवाल भावना कैंथोला ने घटनास्थल पर पहुंच कर मामले की जानकारी ली। एसएसपी अजय सिंह व एसपी क्राइम रेखा यादव ने भी घटनास्थल पर पहुंचकर जानकारी ली। इस बीच शुरुआती छानबीन के आधार पर पुलिस ने मुख्य आरोपी हर्षित उर्फ चड्डा निवासी कनखल को गिरफ्तार कर लिया है।

पुलिस के अनुसार मृतक करन उर्फ कन्नू (19) निवासी कनखल काफी समय से हरकी पैड़ी के विष्णु घाट क्षेत्र के एक ढाबे पर काम करता था। जिस पर पूर्व में दस मुकदमें कायम है। वहीं आसपास रहने वाले एक युवक जिसका नाम हर्षित

❑दो अन्य की भूमिका संदिग्ध, तलाश जारी

उर्फ चढ्ढा बताया जा रहा है, से उसकी जान पहचान थी। दोनों के बीच किसी बात को लेकर कुछ दिनों से विवाद चला आ रहा था। सोमवार तड़के कन्नू और दूसरे युवक के बीच कहासुनी हुई। इसके बाद हाथी पुल पर झगड़े के दौरान आरोपी हर्षित ने तमंचे से कन्नू के सिर में गोली मारकर उसकी हत्या कर दी। पुलिस अधिकारियों ने घटनास्थल पर पहुंचकर जानकारी जुटाई। हत्यारोपी की पहचान होने पर पुलिस ने दबिश दी और कुछ संदिग्धों को हिरासत में लेकर उनसे पूछताछ शुरू कर दी। एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार सिंह ने बताया कि सिर में तमंचे से गोली मारकर युवक की हत्या की गई है। इस मामले में शुरुआती छानबीन के बाद पुलिस ने आरोपी हर्षित चड्ढा निवासी कनखल को गिरफ्तार कर लिया। उससे पूछताछ की जा रही है। एसएसपी अजय सिंह ने आरोपी की गिरफ्तारी की पुष्टि की है। उन्होंने बताया कि दोनों के बीच पहले भी कई बार झगड़े हुए थे और रंजिश चली आ रही थी। आज तड़के करण उर्फ कन्नू हाथी पुल पर सोया हुआ था। तभी हर्षित चड्ढा ने उसके सिर में तमंचा सटाकर गोली मार दी। घटना में हर्षित के दो अन्य साथियों की भूमिका भी प्रकाश में आई है, उनकी तलाश की जा रही है।

घर के बाहर से कार चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने घर के बाहर खडी कार चोरी ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सरस्वती विहार निवासी हरेन्द्र सिंह चौहान ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी ब्रेजा कार घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी कार अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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