बुधवार
20 सितम्बर 2023

पृष्ठ 4

सब्जियों के छिलके फेंकने की बजाय इन तरीकों से करें इस्तेमाल, होंगे कई फायदे

पृष्ठ 5

बंबई मेरी जान में मेरे किरदार हबीबा के कई शेड्स हैं : कृतिका कामरा

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 222
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

विश्वास वह पक्षी है जो प्रभात के पूर्व अंधकार में ही प्रकाश का अनुभव करता है और गाने लगता है।

– रवींद्रनाथ ठाकुर

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

एमडीडीए सचिव के निलम्बन की मांग को लेकर हिन्दू जागरण मंच ने किया सीएम आवास कूच

संवाददाता

देहरादून। एमडीडीए सचिव के निलम्बन की मांग को लेकर हिन्दू जागरण मंच ने मुख्यमंत्री आवास कूच किया। जिनको हाथीबडकला चौकी के पास बैरकेडिंग लगाकर रोक दिया।

आज यहां हिन्दू जागरण मंच के कार्यकर्ता सचिवालय के समक्ष एकत्रित हुए जहां से उन्होंने मुख्यमंत्री आवास के लिए कूच किया। जब वह हाथीबडकला चौकी के पास पहुंचे तो पुलिस ने बैरकेडिग लगाकर रोक दिया। जहां पर उनकी पुलिस ने तीखी नोंक झोंक हुई जिसके बाद वह वहीं धरने पर बैठ गये। उनका कहना था कि एमडीडीए सचिव मोहन सिंह बर्निया के सहयोग से हिन्दुओं का पलायन हुआ जिसका खुलासा एडएम (प्रशासन) की रिपोर्ट में हुआ। उन्होंने कहा कि सरकारी ठेकों की ई-निविदा प्रक्रिया को संप्रदाय विशेष के लोगों द्वारा भ्रष्ट अधिकारियों की मिलीभगत से प्रभावित किया जा रहा है साक्ष्यों सहित शिकायतों को लम्बित रखा जा रहा है। उन्होंने कहा कि पूरे प्रदेश में संप्रदाय विशेष के लोग खनन का कार्य कर रहे है शासन प्रशासन की मौन सहमति से उनको सहयोग किया जा रहा है। उनका कहना था कि एमडीडीए सचिव मोहन सिंह बर्निया के निलम्बन की मांग के लिए किये जा रहे आंदोलन को दबाने का प्रयास किया जा रहा है जिसकी नैतिक जिम्मेदार मुख्यमंत्री की है। हिन्दू जागरण मंच ने वहीं धरना देकर रैली समाप्त कर दी।

इस अवसर पर हिन्दू जागरण मंच के प्रदेश संयोजक कृष्ण सिंह बोरा, सह संयोजक मुकेश आनंद, सत्यवीर तोमर , संपर्क प्रमुख मार्तंड शंकर पंत, वीर सावरकर संघ के प्रमुख कुलदीप स्वीडिया, पूर्व सैनिक कल्याण परिषद के प्रदेश महामंत्री देवेंद्र डोभाल, देवभूमि सामाजिक एवं सांस्कृतिक जनविकास समिति व देवभूमि रक्षा मंच के सैंकड़ों कार्यकर्त्ता उपस्थित रहे।

अवैध खनन पर दून पुलिस की बड़ी कार्यवाही

16 डंपर सीज, 50 डम्परों का हुआ चालान

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून में अवैध खनन को लेकर बड़ी कार्रवाई हुई है एसएसपी देहरादून के निर्देश पर रात भर चले अभियान में अवैध खनन व ओवर लोडिंग के खिलाफ पुलिस की कार्रवाई में ओवरलोडिंग में 16 डम्पर सीज किए गए जबकि, 50 डम्परो का एम.वी. एक्ट में चालान किया गया है पुलिस द्वारा अचानक की गई इस बड़ी कार्रवाई में अवैध खनन से जुड़े लोगों में हड़कंप मचा हुआ है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने कहा कि अवैध खनन व ओवर लोडिंग के खिलाफ प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। उन्होने कहा कि अवैध खनन व ओवर लोडिंग को किसी भी दशा में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

राजधानी दून का चार्ज संभालते ही वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी थाना प्रभारियों स्पष्ट तौर पर निर्देशित किया गया है कि वह अपने थाना क्षेत्र

में अवैध खनन तथा ओवरलोडिंग के विरुद्ध सख्त कार्रवाई करना सुनिश्चित करेंगे। किसी भी दशा में किसी थाना क्षेत्र में अवैध खनन अथवा ओवरलोडिंग न हो। उक्त निर्देशों के क्रम में बीती देर रात सभी थाना क्षेत्रों में अवैध खनन तथा ओवरलोडिंग के विरुद्ध संघन चेकिंग अभियान चलाया गया, चेकिंग के दौरान विभिन्न थाना क्षेत्रो में पुलिस द्वारा ओवरलोडिंग में कुल 16 डंपरों को सीज किया गया तथा 50 डम्परो के एम.वी. एक्ट में चालान किये गये। पुलिस द्वारा अचानक की गयी इस कार्यवाही से अवैध खनन कारोबारियों में हड़कंप मचा हुआ है। वहीं एसएसपी दून का कहना है कि यह कार्यवाही आगे भी जारी रहेगी।

सुरक्षाकर्मियों व नक्सलियों के बीच हुई मुठभेड़ में दो महिला नक्सली ढेर

दंतेवाड़ा। छत्तीसगढ़ के दंतेवाड़ा में बुधवार सुबह सुरक्षाकर्मियों ने दो नक्सलियों को मार गिराया है। दंतेवाड़ा-सुकमा अंतरजिला सीमा पर नगरम-पोरो हिरमा जंगलों के पास प्रतिबंधित संगठन के दरभा डिवीजन के नक्सलियों की मौजूदगी के बारे में जानकारी मिलने के बाद सुरक्षाकर्मियों द्वारा तलाशी अभियान शुरू किया गया था। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने जानकारी दी कि अरनपुर पुलिस थाने की सीमा के जंगल में सुबह करीब सात बजे गोलीबारी हुई, जब राज्य पुलिस की इकाई जिला रिजर्व गार्ड (डीआरजी) की एक टीम नक्सल विरोधी अभियान पर निकली थी। पुलिस अधिकारी ने बताया कि सुरक्षाबलों द्वारा तलाशी के दौरान जब गश्ती दल इलाके की घेराबंदी कर रहा था तो दोनों तरफ से गोलियां चलनी शुरू हो गई। अधिकारी ने बताया कि जब गोलीबारी बंद हुई तो इलाके की तलाशी के दौरान घटनास्थल से एक इंसास राइफल और एक 12 बोर राइफल के साथ दो महिला नक्सलियों के शव बरामद किए गए। सुरक्षाबलों द्वारा इलाके में तलाशी अभियान जारी है।

महिला आरक्षण विधेयक लैंगिक न्याय के लिए हमारे दौर की सबसे परिवर्तनकारी क्रांतिः मुर्मू

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने सरकार द्वारा लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं को 33 प्रतिशत आरक्षण देने वाला विधेयक पेश किए जाने के एक दिन बाद बुधवार को कहा कि यह लैंगिक न्याय के लिए श्शहमारे दौर की सबसे परिवर्तनकारी क्रांति होगा।श्श मुर्मू यहां विज्ञान भवन में एशिया प्रशांत के राष्ट्रीय मानवाधिकार संस्थानों के द्विवार्षिक सम्मेलन का उद्घाटन करने के बाद लोगों को संबोधित कर रही थीं। महिला आरक्षण विधेयक नये संसद भवन में मंगलवार को पेश किया गया पहला विधेयक था।

राष्ट्रपति ने कहा, 'हमने स्थानीय

निकाय के चुनावों में महिलाओं के लिए न्यूनतम 33 प्रतिशत आरक्षण सुनिश्चित किया है, एक और सुखद संयोग है कि राज्य विधानसभाओं और देश की संसद में महिलाओं के लिए ऐसा ही आरक्षण देने वाला एक प्रस्ताव अब आगे बढ़ रहा है। यह लैंगिक न्याय के लिए हमारे दौर की सबसे परिवर्तनकारी क्रांति होगा।'

राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग 20-21 सितंबर को एशिया पैसिफिक फोरम (एपीएफ) के साथ मिलकर इस सम्मेलन का आयोजन कर रहा है। इसमें भारत और विदेश के 1,300 से अधिक प्रतिनिधियों के हिस्सा लेने की संभावना है।

राष्ट्रीय मानवाधिकार संस्थानों के वैश्विक गठबंधन की सचिव अमीना बोयाच, एपीएफ की अध्यक्ष डू-हवान सोंग और एनएचआरसी के अध्यक्ष न्यायधीश (सेवानिवृत्त) अरुण कुमार मिश्रा भी इस मौके पर उपस्थित रहे। एनएचआरसी ने पहले बताया था कि एपीएफ सदस्य देशों के साझा हित से जुड़े मुद्दों पर चर्चा के लिए 28वीं वार्षिक आम बैठक भी करेगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

महिला आरक्षण सुखद आश्चर्य

देश की नई संसद में सत्र के पहले दिन एनडीए सरकार ने महिला आरक्षण बिल को इस संकल्प के साथ पेश तो कर दिया है कि इस बार उसे संसद में पारित कर कानूनी जामा अवश्य पहना दिया जाएगा। लेकिन 128वें संविधान संशोधन के रूप में नारी शक्ति वंदन अधिनियम के नाम से लाये जाने वाला महिला आरक्षण बिल लागू कब हो सकेगा? यह सवाल इस बिल के पारित होने के बाद भी बना रहेगा क्योंकि जब तक देश की जनगणना का काम और उसके अनुरूप लोकसभा और राज्य की तमाम विधानसभा सीटों का पुनः परिसीमन तय नहीं होगा तब तक इसको लागू नहीं किया जा सकता है, एक उम्मीद के अनुसार इस कानून पर 2027 से पहले अमल सही नहीं है। ऐसी स्थिति में चार-पांच साल तक इसका कोई लाभ महिलाओं को मिल पाना संभव नहीं है। 1996 में जिस बिल को पहली बार लोकसभा में पेश किया गया था और जो बिल बीते 27 सालों से लंबित पड़ा है भले ही इसके कोई भी कारण रहे हो आने वाले 5 सालों में इस बिल का भविष्य क्या होगा इसे लेकर अभी से कई सवाल उठने शुरू हो गए हैं। सबसे बड़ा सवाल यह है कि इस बिल को देश की आधी आबादी के लिए लाया गया है तो इसे 33 प्रतिशत तक सीमित क्यों रखा गया है। 2011 की जनगणना के हिसाब से देश में महिलाओं का प्रतिशत 48.5 फीसदी था जो अब थोड़ा बहुत बढ़ भी सकता है जब महिलाओं की आबादी 50 फीसदी के करीब है तो उन्हें बराबरी पर लाने की बात करने वाले उन्हें 50 फीसदी की बजाय 33 फीसदी उनका हक क्यों देने पर अटके हुए हैं। एक दूसरा सवाल यह भी है कि कहीं यह महिला आरक्षण बिल भी मोदी सरकार का कोई चुनावी शगुफा तो नहीं है। जब सरकार एक दिन में नोटबंदी का फैसला लागू कर सकती है और कोरोना काल में एक दिन में पूरे देश में कर्फ्यू लगा सकती है तो फिर महिला आरक्षण बिल को लागू करने में चार-पांच साल का इंतजार किस लिए? कहने वालों का तो यह भी कहना है कि 2024 में अगर मोदी सरकार की वापसी नहीं हुई तो इस बिल का भी वही हश्र हो सकता है जो देवगौड़ा सरकार या अटल सरकार और मनमोहन सरकार के समय में हुआ था। इस बिल को लेकर एक और बड़ा सवाल ओबीसी को लेकर भी है जिसे इस आरक्षण के लाभ के दायरे से बाहर रखा गया है। यही नहीं इस बिल को चुनाव से पूर्व लाये जाने को लेकर भी सवाल उठना स्वाभाविक ही है। बीते 9 सालों में मोदी सरकार का क्यों कभी ध्यान इस तरफ नहीं गया क्या यह बिल भाजपा अपने चुनावी लाभ के लिए लेकर आई है। इस बिल से पहले ही आज लोकसभा में इस बिल का श्रेय लेने के मुद्दे पर कांग्रेस और भाजपा के नेताओं के बीच जिस तरह की तीखी नोक झोक देखी गई है वह इस बात का साफ संकेत है कि इसके पीछे श्रेय और वोट की राजनीति ही अहम है। महिलाओं के सशक्तिकरण व बराबरी की बात इसके बाद ही आती है। इस महिला आरक्षण की व्यवस्था को अगर जमीन पर उतारा भी जाता है तो वर्तमान लोकसभा सीटों की संख्या के अनुसार महिलाओं की संख्या 80 से बढ़कर 181 हो जाएगी लेकिन सवाल यह है कि क्या देश की आम महिलाएं भी संसद और राज्य विधानसभाओं तक इसके जरिए पहुंच सकेगी या फिर इसका लाभ सिर्फ उन राजनीतिक परिवारों की महिलाओं तक ही सीमित होकर रह जाएगा जो पहले से ही सशक्त व संपन्न है। ऐसी स्थिति में यह साफ है कि देश की आम महिलाओं के वोट तो इस बिल से समेटे ही जा सकते हैं लेकिन इसका कोई वास्तविक लाभ आम महिलाओं को मिल पाना संभव नहीं तो मुश्किल जरूर है। लेकिन लंबी जद्दोजहद के बाद इस बिल का पास होना ही महिलाओं के लिए सुखद आश्चर्य है तो उन्हें इस पर खुश होना ही चाहिए।

पुलिस मुख्यालय ने भेजी गृह विभाग को थानों की उच्चीकरण रिपोर्ट: नेगी

हमारे संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि प्रदेश के 26 उप निरीक्षक स्तरीय थानों को निरीक्षक स्तरीय थानों में तब्दील कराने को गृह विभाग द्वारा 15 नवंबर 2022, 20 दिसंबर 2022, 12 अप्रैल 2023 व 16 मई 2023 के द्वारा पुलिस मुख्यालय को रिपोर्ट/ प्रस्ताव उपलब्ध कराने के निर्देश दिए थे, लेकिन लगभग 8 महीने बीतने के उपरांत भी पुलिस मुख्यालय ने रिपोर्ट देने की जहमत नहीं उठाई गई। लेकिन जब मोर्चा द्वारा इस अनुशासनहीनता के खिलाफ आवाज उठायी गयी तो तब मुख्यालय जागा और उसने अपनी रिपोर्ट गृह विभाग को प्रेषित कर दी है।

नेगी ने कहा कि मोर्चा द्वारा सरकार एवं राजभवन से पुलिस मुख्यालय की घोर लापरवाही/ अनुशासनहीनता को लेकर लगातार चाबुक चलाने का काम किया गया तब जाकर लगभग आठ माह बाद

4/8/ 2023 को पुलिस मुख्यालय द्वारा अपर मुख्य सचिव, गृह को रिपोर्ट प्रेषित की गई है। नेगी ने कहा कि प्रदेश के 160 थानों में से 1 व 6 थाने उप निरीक्षक स्तरीय हैं तथा 54 थाने वर्तमान में निरीक्षक स्तरीय हैं।

जनपद देहरादून व उधमसिंह नगर के 5-5, हरिद्वार के 6, चमोली, नैनीताल व जीआरपी के 2-2, चंपावत, पौड़ी व टिहरी के 1-1 थाने का उच्चीकरण होने से पुलिसिंग व्यवस्था मजबूत होगी एवं अपराधों पर अंकुश लगने के साथ-साथ अवैध कारोबारियों पर भी लगाम लगेगी। इसके अतिरिक्त पुलिस कर्मियों की पदोन्नति भी हो सकेगी।

मोर्चा को उम्मीद जतायी है कि शीघ्र ही उप निरीक्षक स्तरीय थानों का निरीक्षक स्तरीय अपग्रेडेशन हो सकेगा। पत्रकार वार्ता में दिलबाग सिंह व नरेंद्र तोमर मौजूद थे।

मसूरी शहीद स्थल की कटी बिजली, मंत्री ने लिया संज्ञान

देहरादून (हसं)। पहाड़ों की रानी मसूरी के ऐतिहासिक शहीद स्थल की बिजली कटने की खबर का तत्काल संज्ञान लेते हुए कैबिनेट मत्रीं गणेश जोशी ने सम्बन्धित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए है। मंत्री ने अधिकारियों को तत्काल बिजली को सुचारू करने को कहा है। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि मसूरी स्थित शहीद स्थल राज्य के सभी लोगों का आस्था का केंद्र है। उन्होंने कहा कि मीडिया के माध्यम से जैसे ही उन्हे इस बात की जानकारी मिली तो उन्होंने तत्काल विद्युत विभाग के अधिकारियों तथा एसडीएम मसूरी को तुरंत शहीद स्थल की लाईन को जोड़ने और तत्काल बिजली सुचारू के निर्देश दिए है। कहा कि शहीद स्थल की संपत्ति नगर पालिका की है। उन्होंने कहा मसूरी शहीद स्थल की देख रेख संस्कृति विभाग द्वारा किया जाती है। मंत्री ने सम्बन्धित अधिकारियों को दूरभाष के माध्यम से भविष्य में इस प्रकार की घटना न हो इसके लिए जिम्मेदारियों को सुनिश्चित करने के निर्देश दिये है।

वेटलैण्ड चिन्हिकरण तकनीकि रूप से सीमांकन करें: डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने उप जिलाधिकारी एवं वन विभाग के अधिकारियों को संयुक्त रूप से निरीक्षण करते हुए वेटलैण्ड चिन्हिकरण तकनीकि रूप से सीमांकन करने के निर्देश दिए। वेटलैण्ड का सीमांकन करते हुए भू-अभिलेख गहनता से देखते हुए मौके पर भूमि की स्थिति का पूर्ण जायजा लें ताकि भूमिधरी/आबादी का क्षेत्र वेटलेण्ड का सही सीमांकन किया जा सके। आज यहां जनपद वेटलैण्ड (आर्द्र भूमि) चिन्हिकरण के सम्बन्ध जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने ऋषिपर्णा सभागार में सम्बन्धित विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने उप जिलाधिकारी एवं वन विभाग के अधिकारियों को संयुक्त रूप से निरीक्षण करते हुए वेटलैण्ड चिन्हीकरण तकनीकि रूप से सीमांकन करने के निर्देश दिए। वेटलैण्ड का सीमांकन करते हुए भू-अभिलेख गहनता से देखते हुए मौके पर भूमि की स्थिति का पूर्ण जायजा लें ताकि भूमिधरी/आबादी का क्षेत्र वेटलेण्ड का सही सीमांकन किया जा सके। इस अवसर पर प्रभागीय वनाधिकारी नीतिशमणी त्रिपाठी, अपर जिलाधिकारी वित्त एवं रास्व रामजीशरण शर्मा, उप जिलाधिकारी मुख्यालय शालिनी नेगी सहित वन विभाग, राजस्व सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

रेलवे स्टेशन में सोते समय पर्स व अन्य कागज किये चोरी, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। रेलवे स्टेशन में सोते हुए यात्री का पर्स व अन्य कागजात चोरी के मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को चोरी किये गये पर्स व कागजात सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज धनबाद निवासी एक व्यक्ति ने चौकी जीआरपी रूड़की में तहरीर देकर बताया गया था कि सुबह रेलवे स्टेशन रुड़की के टिकट घर में सोते समय किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उसका पर्स व अन्य कागज चोरी कर लिए गये है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। चोर की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा अथक प्रयासों के बाद चोरी के आरोपी दीपक पुत्र मोहनलाल निवासी ग्राम रामवरी, थाना मंगोली जिला गुवाहाटी, असम को रेलवे स्टेशन रुड़की से चोरी गए माल के साथ गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

युञ्जन्ति हरी इषिरस्य गाथयोरौ रथ उरुयुगे।
इन्द्रवाहा वचोयुजा॥

(ऋग्वेद ८-९८-९)

सबके प्रेरक प्रभु की उपासना की शक्ति के द्वारा हम अपने शरीर रूपी रथ को इंद्रियों और ज्ञान रूपी अश्वों के द्वारा प्रभु की ओर ले जाते हैं।

चाय की दुकान की आड़ में कर रहा था नशे का कारोबार, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। चाय की दुकान की आड़ में नशे का कारोबार करने वाले एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से पुलिस ने 800 ग्राम चरस बरामद की है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली जोशीमठ व एसओजी टीम को सूचना मिली कि बेलाकुची क्षेत्र टंगणी के पास चाय पानी के खोखा संचालक के पास भारी मात्रा में चरस मौजूद है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसओजी टीम बताये गये स्थान बेलाकुची टंगणी स्लाइडिंग जोन के समीप पहुंची। जहां चाय की दुकान चलाने वाले एक व्यक्ति उमेश कुमार पुत्र श्याम लाल निवासी ग्राम टंगणी कोतवाली जोशीमठ को 800 ग्राम चरस के साथ

गिरफ्तार किया गया। जिसकी अनुमानित कीमत 80 हजार रूपये बतायी जा रही है। आरोपी ने पूछताछ में बताया कि दो साल पहले पहाड़ी से पत्थर गिरने के कारण मेरे बांये हाथ में चोट लग गयी थी, जिसका मेरे द्वारा ईलाज भी कराया गया परन्तु ठीक नहीं हुआ है। मैं और काम नहीं कर सकता हूं मैने टंगणी स्लाईडिंग जोन के पास चाय-पानी का खोखा खोल रखा है उसी की आड़ में मैं चरस का धन्धा करता हूँ। बहरहाल पुलिस ने आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

चेहरे के लिए अमृत है भिंडी का चिपचिपा पदार्थ

भिंडी बचपन से ही हम में से कई लोगों की पसंदीदा सब्जी में से एक रही है। लेकिन बहुत कम ही लोगों को पता होगा कि यह हमारी स्किनकेयर और हेयरकेयर के लिए एक अद्भुत सामग्री है। भिंडी के इस्तेमाल से बना फेस पैक चेहरे को ग्लोइंग बनाकर फाइन लाइन्स और मुंहासों को दूर करता है। प्राचीन मिस्र में महिलाओं ने सौंदर्य प्रसाधनों में इसका इस्तेमाल किया। तो आइए एक नजर डालते हैं कि यह सब्जी हमारी त्वचा के लिए कितनी उपयोगी है और फेस पैक बनाने की विधि-

दमकती त्वचा

भिंडी विटामिन ए, सी, फोलेट और कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों का एक समृद्ध स्रोत है। ये हमारी त्वचा की कोशिकाओं पर काम करके उन्हें स्वस्थ बनाए रखाने में मदद करती है। इससे बनने वाले फेस पैक का उपयोग करने के लिए कोशिश करें कि आपके पास ऑर्गेनिक भिंडी हो। एक कटोरी लें और उसमें भिंडी और पानी का पेस्ट बनाएं। फिर इसको अपने चेहरे पर लगाएं और इसे कम से कम 15 मिनट तक बैठने दें। बाद में इसे गुनगुने पानी से धो लें। आप सप्ताह में दो बार इस पैक का उपयोग कर सकती हैं।

स्किन बनाए जवां

यदि आपने ध्यान नहीं दिया है, तो अधिकांश एंटी-एजिंग स्किनकेयर उत्पादों में विटामिन सी होता है, जो कोलेजन को बढ़ाने और त्वचा के ऊतकों की मरम्मत करने में मदद करता है। यह आपकी त्वचा की लोच बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है। लेकिन इन उत्पादों में निवेश क्यों करें जब आप प्राकृतिक चीजों का उपयोग करके घर पर जवां त्वचा पा सकती हैं। अगर आप चेहरे से फाइन लाइन्स और झाइयों को कम करना चाहती हैं तो भिंडी का ऐसे प्रयोग करें।

डीआईवाई एंटी-एजिंग फेस पैक

सामग्री-

*6 भिंडी

*1 कप पानी

*4 बड़े चम्मच दही

*1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल

पैक बनाने की विधि-

10 मिनट के लिए पानी में भिंडी उबालें। जब यह नरम हो जाए तब इसमें दही और जैतून का तेल मिलाएं। एक चिकनी स्थिरता के लिए अच्छी तरह से ब्लेंड करें। एक बार हो जाने के बाद, इस पैक को एक हफ्ते के लिए ठंडा करें और फिर इसे अपने चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट के बाद इसे धो लें। आप इस पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकती हैं।

मुंहासे से दिलाए छुटकारा

यदि आप मुंहासे से पीड़ित हैं, तो से निकलने वाला चिपचिपा पदार्थ आपके काम आ सकता है। इस जेल में ऐंटिफंगल, जीवाणुरोधी, एनाल्जेसिक और रि-हाइड्रेटिंग गुण शामिल हैं, जो मुंहासे के इलाज के लिए एकदम सही है। आयुर्वेद के अनुसार, भिंडी में प्राकृतिक शीतलन गुण भी होते हैं और यह आपकी त्वचा में अतिरिक्त सीबम को बनाए रखने में मदद करता है। यह मुंहासे पैदा करने वाले कीटाणुओं को हमारी त्वचा को बर्बाद करने से रोकने के लिए उत्कृष्ट है।(आरएनएस)

प्रेगनेंसी के आखिरी महीने में करें बद्ध कोणासन, मां और बच्चा दोनों होंगे स्वस्थ

अक्सर महिलाओं के मन में प्रेगनेंसी के आखिरी महीने या हफ्तों में शरीर को लेबर के लिए तैयार करने के तरीकों के बारे में जानने का ख्याल जरूर आता है। इस समय एक्टिव रहने और लो इंटेंसिटी एक्सरसाइज से आप काफी हद तक नॉर्मल डिलीवरी की संभावना को बढ़ा सकती हैं। लेकिन कुछ योगासन ऐसे हैं जो नॉर्मल डिलीवरी के चांसेस को काफी हद तक बढ़ा देते हैं, इनमें से एक है बद्ध कोणासन।

बद्ध कोणासन को कॉब्लर पोज भी कहते हैं। इस योगासन से पेल्विस को खोलने में मदद मिलती है और डिलीवरी के लिए कूल्हों के जोड़ ढीले होते हैं। आइए जानते हैं प्रेगनेंसी में बद्ध कोणासन करने के फायदों और इस आसन को करने के तरीके के बारे में।

बद्ध कोणासन के लाभ

इस आसन को करने से शरीर में रक्त प्रवाह में सुधार आता है। किडनी, प्रोस्टेट ग्लैंड, मूत्राशय, गर्भाशय और पेट के अंदरूनी अंग इस आसन से एक्टिव होते हैं। यह आसन जांघों और कूल्हों की मांसपेशियों में लचीलापन लाता है। इस आसन की मदद से साइटिका के दर्द से भी राहत पाई जा सकती है।

बद्ध कोणासन प्रेगनेंट महिला के शरीर में लचीलापन लाता है जिससे डिलीवरी के समय मदद मिलती है। यह शरीर को एक्टिव रखता है जिससे नॉर्मल डिलीवरी की संभावना बढ़ती है। डिलीवरी के समय पेल्विस और इससे जुड़ी मांसपेशियों और लिगामेंट पर बहुत दबाव पड़ता है इसलिए बद्ध कोणासन इन हिस्सों को लचीला बनाता है। इससे डिलीवरी के बाद होने वाली समस्याओं को भी कम किया जा सकता है।

काब्लर पोज कमर को सीधी रखता है और पोस्चर में सुधार लाने में मदद कर सकता है जिससे कमर दर्द में आराम मिल सकता है। प्रेगनेंसी की तीसरी तिमाही में कमर दर्द बहुत परेशान करता है और बद्ध कोणासन इस दर्द से छुटकारा दिला सकता है।(आरएनएस)

लीबिया पर प्रकृति का 9/11

श्रुति व्यास

क्या होता है जंग में पहले से बर्बाद मुल्क पर कुदरत की कहर का? संपूर्ण विनाश। जैसा कि अभी लीबिया के डेरना शहर के विनाश के फोटो से झलकता हुआ है! शुक्रवार को मोरक्को जहां धरती के कांपने की वजह से बर्बाद हुआ वहीं सप्ताहंत में लीबिया में आफत आसमान के रास्ते आई। तूफ़ान डेनियल, जिसने भूमध्यसागर पार करने के पहले ग्रीस में विनाश की झलकी दिखाई वही जब वह डेरना शहर में पहुंचा तो उसने एक-चौथाई शहर को समंदर में डुबो दिया।

इन पंक्तियों के लिखे जाने तक 5,300 मौतों की पुष्टि हो चुकी है इस संख्या में अच्छी खासी बढ़ोत्तरी होने, यहां तक कि इसके दोगुना हो जाने तक की संभावना है। डेरना के मेयर अब्दुलमेनाम अल-घाईति ने सऊदी अरब के अल अरेबिया चैनल को बताया है कि शहर में हुई मौतों की संख्या 18,000 से 20,000 तक होने का अनुमान है। यह अनुमान बाढ़ में नष्ट होने वाले इलाकों के आधार पर लगाया गया है। सभी शवगृह पूरे भरे हुए हैं, लाशें खुले में पड़ी हैं और राहतकर्मियों ने और बॉडीबैग्स की मांग की है।

इसे लीबिया का 9/11 कहा जा रहा है। लेकिन इस आपदा के लिए केवल प्रकृति को ज़िम्मेदार ठहराना ठीक नहीं है। यह राजनीति और राजनीतिज्ञों की विफलता है। सन् 2011 में पश्चिम के समर्थन से हुए खूनी तख्तापलट में मुअम्मर अल-गद्दाफ़ी को हटाए जाने के बाद देश पर मुख्यतः दो प्रतिद्वंदी गुटों का राज रहा है - एक का त्रिपोली से और दूसरे का तुबरूक से। दोनों को ही देश से बाहर की ताकतों के दो परस्पर विरोधी समूहों का समर्थन हासिल रहा।इनमें तुर्की, संयुक्त अरब अमीरात, कतर, मिस्त्र और रूस का वेगनर ग्रुप शामिल हैं। गद्दाफी के हटने के बाद से इन दोनों गुटों ने अपनी-अपनी स्थिति मज़बूत कर ली है। देश के पश्चिम में कार्यरत गर्वमेंट ऑफ नेशनल यूनिटी के मंत्री मिलिशिया द्वारा नियुक्त किए गए है। पूरब में लीबियन नेशनल आर्मी के निरंकुश प्रमुख जनरल खलीफा हफ्तार ने सत्ता पर पूरी तरह काबिज़ होने का जो अभियान चलाया, उसके अंतर्गत अधिकांश अधिकारियों की नियुक्ति हफ्तार और उनके सहयोगियों ने की।

सन् 2020 से इन दोनों 'सरकारों' के बीच जबरदस्त जंग चल रही है। इसमें न केवल निर्दोष नागरिक मारे गए हैं बल्कि इंफ्रास्ट्रक्चर भी या तो नष्ट हो गया है या जीर्ण-शीर्ण स्थिति में है। डेरना शहर इस सबके केन्द्र में रहा है। इस्लामिक कट्टरपंथियों का केन्द्र माने जाने वाले इस शहर ने गद्दाफी की मौत के बाद से बहुत तबाही झेली। सन् 2014 में शहर के कुछ हिस्सों पर आईएसआईएस का कब्जा हो गया था। मगर सन् 2016 में हफ्तार ने उस पर दोबारा कब्जा कर लिया। हफ्तार को इस्लामिक कट्टरपंथियों से नफरत है और इसलिए उन्होंने ऐसे समूहों का जड़मूल से सफाया कर दिया। लेकिन इंफ्रास्ट्रक्चरमें किसी ने निवेश नहीं किया। जिन बांधों की वजह से यह अभूतपूर्व विनाश हुआ, उनका टूटना तय था। सन् 1970 के दशक में युगोस्लाविया की एक कंपनी द्वारा बनाए इन बांधों की जर्जर स्थिति के बारे में सन् 2022 में छपे एक लेख में चेताया गया था। यह हिसाब भी लगाया जा चुका था कि ये कितने पानी का झेल पाएंगे और वहां की भौगोलिक स्थिति के चलते अगर बाँध फूटे तो पानी बहकर कहां जा सकता है। लेकिन लापरवाही की कोई इंतेहा न थी। तूफान डेनियल जब डेरना शहर के नजदीक आया तो बताया जाता है कि मेयर ने जनरल खलीफा हफ्तार, जिनका पूर्वी लीबिया पर राज है, से शहर को खाली करने में मदद मांगी। लेकिन उनके अनुरोध को ठुकरा दिया गया। जब बांधों में पानी का स्तर बढ़ रहा था तब किसी से भी शहर छोडने को नहीं कहा गया।

उपग्रह से ली गईं तबाही के पहले और बाद की तस्वीरों से पता चलता है कि कई भवन गायब हो गए हैं। पुल बह गए हैं।मतलब चाहे मकान हों या लोग - सबको पानी निगल गया। विनाश इतना भयानक था कि समंदर से मानव शव बाहर निकल रहे हैं। इस बीच जो विदेशी लीबिया की मदद करना चाहते हैं उनके आगे बाधाएहै। देश के एक इलाके में जारी किए गए वीजा दूसरे इलाके में वैध नहीं होंगे। कई सालों से जारी गृहयुद्ध के बाद कोई भी पक्के तौर पर यह बताने की स्थिति में नहीं है कि कितने लोगों को मदद की दरकार है। मरने वालों और लापता हुए लोगों की संख्या के सरकारी आंकड़े अनुमानों पर आधारित हैं। पूर्वी लीबिया के अन्य इलाकों में रहने वाले लोग डरे हुए हैं और सरकार ने उन्हें हिम्मत देने के लिए कुछ खास नहीं किया है। गत 12 सितंबर को हफ्तार के प्रवक्ता ने चेतावनी दी की बेनगाजी शहर के पास एक दूसरा बांध टूटने की कगार पर है। उसने शहर के निवासियों से शहर छोडने का अनुरोध किया। इसके कुछ ही घंटों बाद लोगों से कहा कि सब कुछ नियंत्रण में है।

ऐसी खबरें हैं कि डेरना की दुर्दशा अपनी आंखों से देखने के बाद भी हफ्तार का दिल नहीं पसीजा।लम्बे समय तक अक्षम नेतृत्व की वजह से एक दुष्ट देश और दुष्ट बन गया है। लीबिया के एक देश के रूप में दुनिया के नक्शे पर बने रहने की उम्मीद बहुत कम है। युद्ध तो नहीं मगर कुदरत का कहर उसे ख़त्म कर देगा। जलवायु संबंधी चेतावनी देने वालों का कहना है कि हालांकि भूमध्यससागरीय क्षेत्र में तूफान कम ही आएंगे लेकिन वे जब भी आएंगे भयानक होंगे। और यदि लीबिया जैसे देशों की ऐसी विकट राजनैतिक स्थिति होगी, तो उनके लिए अपना अस्तित्व बचाए रखना संभव नहीं होगा।

1 से 5 साल के बच्चों के लिए झटपट सूजी से बनाएं बेबी फूड

अगर आप अपने शिशु के लिए बेबी फूड का हेल्दी विकल्प ढूंढ रही हैं तो सूजी को चुनना आपके लिए सही रहेगा। इससे इम्यूनिटी बढ़ती बढती है और पाचन तंत्र के लिए भी इसे पचाना आसान होता है। आइए जानते हैं कि बच्चों को सूजी कब, कैसे और क्यों खिलानी चाहिए।

सूजी के फायदे

सूजी में आयरन और पोटैशियम होता है जो शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार लाती है और दिल को भी मजबूत रखती है। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी और विटामिन ई होता है।

शिशु का पाचन तंत्र सूजी को आसानी से पचा लेता है जिससे बच्चों में कब्ज की परेशानी नहीं होती है।

शिशु को कब खिलाएं सूजी

शिशु के 7 महीने के होने के बाद आप धीरे धीरे बच्चे के आहार में सूजी को शामिल कर सकते हैं। शिशु को कोई भी नई चीज खिलाने के बाद 3 दिन तक इंतजार करना चाहिए कि कहीं उसे इससे कोई एलर्जी तो नहीं हो रही।

यदि बच्चे को ग्लूटेन से एलर्जी है तो उसे सूजी न खिलाएं। सूजी को शिशु की डायट में शामिल करने का सबसे आसान तरीका है सूजी का दलिया और उपमा।

सूजी का उपमा कैसे बनाएं

विधि : एक पैन लें और उसमें थोड़ा घी डालकर गर्म करें। इसके बाद इसमें जीरा डालें और फिर सरसों के बीज डालें। इसे हल्का भूरा होने दें और उसके बाद सूजी की मात्रा अनुसार पानी डालें और उसे उबाल लें। उबलने पर धीरे धीरे सूजी डालें और लगातार मिश्रण को चलाते रहें। इस बात का ध्यान रखें कि इसमें कोई गुठली न पड़े।

अब हल्दी, हींग और नमक डालकर बर्तन को ढक दें। मध्यम आंच पर पांच मिनट तक इसे पकने दें। पैन को गैस से उतार कर सूजी का उपमा थोड़ा ठंडा दें, फिर बच्चे को खिलाएं।

सूजी का दलिया

अगर आपके बच्चे को मीठा खाना बहुत पसंद है तो उसे सूजी का दलिया बनाकर खिलाएं। इसमें स्वाद और सेहत दोनों का गुण होता है।

सामग्री : डेढ़ चम्मच भुनी हुई बारीक सूजी, डेढ़ चम्मच पिसा हुआ गुड़, आधा चम्मच घी, आधा कप गर्म पानी, एक कप गाय का दूध। यदि बच्चे की उम्र एक साल से कम है तो गाय का दूध न दें।

विधि : एक पैन लें और उसमें दो चम्मच सूजी को भूनें। इसमें आवश्यकतानुसार गर्म पानी और घी डालें और धीरे- धीरे सब कुछ मिक्स करें। इसमें कोई गांठ नहीं बननी चाहिए। मध्यम आंच पर सूजी को पकाएं। अब इसमें पिसे हुए गुड का पाउडर डालें। 3 मिनट या गाढ़ा होने तक पकाएं और फिर गैस को बंद कर दें। दलिया गाढ़ा हो जाए तो इसे ठंडा होने के लिए रख दें। अब इसमें एक कप गुनगुना दूध मिलाएं। एक साल से कम उम्र के शिशु के लिए ब्रेस्ट मिल्क भी मिला सकते हैं।

बोतल से दूध पीना नहीं छोड़ रहा बच्चा तो ये तरीके करेंगें आपकी मदद

कहते हैं कि 6 महीने का होने तक शिशु को मां का दूध पिलाना अनिवार्य होता है। 6 महीने तक बच्चे को मां का ही दूध दिया जाता है। कई मांएं ऑफिस जाने या किसी अन्य वजह से बच्चों को बोतल से दूध पिलाना शुरू कर देती हैं। कई बच्चे बोतल से दूध पीना शुरू करने के बाद उसे छोड़ते ही नहीं हैं। बच्चों को बोतल से दूध पीने की आदत को छुड़वाना बहुत मुश्किल होता है। ये मांओं के लिए एक चुनौती होती है जिसे पूरा करना मुश्किल के साथ-साथ जरूरी भी होता है। अगर आपका बच्चा भी बोतल से दूध पीता है तो आपको जान लेना चाहिए कि किस उम्र से बच्चे को बोतल का दूध देना बंद कर देना चाहिए और बोतल का दूध कैसे छुड़वाया जा सकता है।

बोतल से दूध पीना कब बंद कर देना चाहिए

आप बच्चे को जितने लंबे समय तक बोतल से दूध पिलाएंगी, बाद में इस आदत को छोड़ना बच्चे के लिए उतना ही मुश्किल होता जाएगा। इसलिए बेहतर होगा कि आप कम समय के लिए ही बच्चे को बोतल से दूध पिलाएं। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार, 12 महीने के बाद बच्चे को बोतल से दूध पिलाना शुरू कर सकते हैं। वहीं, 18 महीने का होने पर बोतल से दूध पीना बंद करवा देना चाहिए। इस आदत को जितनी जल्दी छुड़वा दिया जाए, मां और बच्चे के लिए उतना ही अच्छा होता है।

बोतल से दूध पीने की आदत कैसे छुड़ाएं

एक साल का होने के बाद शिशु अपने आप कप पकड़ने लग जाता है। इस समय आप उसे बोतल की जगह कप से दूध पीने की आदत आसानी से डाल सकती हैं। जब भी आपको लगे कि आपका बच्चा अब खुद अपने आप बोतल या कप पकड़ सकता है, तब उसकी बोतल छुड़वाकर कप से दूध देना शुरू कर दें। अगर आप सोच रही हैं तो बच्चे की इस आदत को आप एक दिन में ही छुड़वा सकती हैं तो आप गलत हैं। आपको इस प्रक्रिया को धीरे-धीरे आगे बढ़ाना है। शुरुआत में एक बार बोतल से और एक बार कप से दूध पिलाएं और फिर धीरे-धीरे बोतल से दूध पिलाना कम करते जाएं। बोतल से दूध पीने की आदत छुड़वाने की एक बहुत पुरानी ट्रिक है जो आज भी काम करती है। आप अपने बच्चे को बोतल में जब भी दूध दें तो उसे पतला रखें और कप में गाढ़ा और दूध को टेस्टी बनाकर दें। इससे धीरे-धीरे बच्चे को समझ आने लगेगा कप का दूध ज्यादा टेस्टी है और वो बोतल की जगह कप से दूध पीना शुरू कर देगा। बच्चों को कप से दूध पिलाने के लिए आपको एक सुंदर या कार्टून वाला कप चुनना चाहिए। ऐसी चीजें बच्चों को बहुत आकर्षित लगती हैं।

जरुरत से ज्यादा शरारती तो नहीं है आपका बच्चा

आमतौर पर बच्चे शरारती तो होते ही हैं। हमारे बच्चे की यही शरारत कहीं उसकी पर्सनैलिटी पर तो हावी नहीं हो रही है। जरुरत से ज्यादा शरारती बच्चे एक मानसिक समस्या का शिकार होते हैं, जिसे मेडिकल की भाषा में अटेंशन डिफिशिऐंट हाइपरऐक्टिव डिसऑर्डर कहा जाता है। आपके मन में यह सवाल जरूर उठ रहा होगा कि आखिर किसी बच्चे के लिए उसकी शरारतें किस तरह उसके मानसिक विकास में बाधा डाल सकती हैं? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि एकाग्रता की कमी के चलते बच्चा किसी एक काम पर अपना ध्यान नहीं लगा पाता है और इस कारण अपनी योग्यता का सही उपयोग नहीं कर पाता है। यदि बचपन में ही बच्चे की इस समस्या पर ध्यान ना दिया जाए तो यह दिक्कत उसे टीनऐज तक परेशान कर सकती है। जबकि कुछ बच्चों में यह दिक्कत 25 साल की उम्र तक भी बनी रह सकती है। यानी जिस उम्र में बच्चा अपने करियर पर फोकस करता, उस उम्र में । अटेंशन डिफिशिऐंट हाइपरऐक्टिव डिसऑर्डर के कारण बच्चा किसी भी एक काम पर एक बार में ध्यान ही नहीं दे पाता है। अटेंशन डिफिशिऐंट हाइपरऐक्टिव डिसऑर्डर (एडीएचडी) बच्चे की नई चीजें सीखने की क्षमता को बाधित करता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बच्चा जब किसी एक काम को कर रहा होता है तो वो उस पर कुछ मिनट के लिए ही ध्यान लगा पाता है और फिर उसका मन किसी दूसरे काम को करने के लिए होने लगता है। जैसे ही बच्चा उस काम को करना शुरू करता है, उसका ध्यान किसी तीसरे काम की तरफचला जाता है... हम सोचते हैं कि बच्चा शैतानियां कर रहा है लेकिन हकीकत तो यह है कि वह मानसिक रूप से बेचौन हो रहा होता है। जिन बच्चों में एडीएचडी की दिक्कत होती है उनमें और जो बच्चे शरारती होते हैं उनमें, बहुत मामूली सा फर्क होता है। लेकिन इस फर्क को पहचानना बहुत जरूरी होता है। क्योंकि अगर हम यहां चूक गए को हमारी इस भूल का खामियाजा बच्चे को भुगतना पड़ेगा। आमतौर पर बच्चे में 3 से 4 साल की उम्र में इस बीमारी के लक्षण नजर आने लगते हैं। खास बात यह है कि ये लक्षण ज्यादातर बच्चों में 12 से 13 साल की उम्र तक बने रहते हैं। जबकि कुछ मामलों में ये 25 साल की उम्र तक व्यक्ति के साथ रहते हैं।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

सब्जियों के छिलके फेंकने की बजाय इन तरीकों से करें इस्तेमाल, होंगे कई फायदे

रोजाना रसोई से सब्जी के ढेर सारे छिलके निकलते हैं, जिसे अमूमन हम कूड़े वाली बाल्टी में फेंक देते हैंहालांकि, सब्जी के छिलके को अन्य कामों में इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन जानकारी न होने के कारण ज्यादातर लोग इन्हें कूड़ेदान में फेंक देते हैंऐसे में आइये आज हम आपको सब्जियों के छिलके को कूड़ेदान में फेंकने की बजाय उनके इस्तेमाल करने के कुछ बेहतरीन तरीके बताते हैं।

खीरे के छिलके

खीरे के छिलकों का इस्तेमाल कई चीजों में किया जा सकता है।अगर आपको डिटॉक्स वॉटर पसंद है, तो आप खीरे के छिलकों से इसे बना सकते हैंइसके लिए एक जार में कुछ खीरे के छिलके और उसमें पानी डालें। इसे करीब 5 दिनों के लिए भिगोएं, फिर छिलके को हटा दें और बचे हुए पानी का सेवन करें।इसके अलावा आप चींटियों को भगाने के लिए अपने पौधों के चारों ओर खीरे के छिलके भी रख सकते हैं।

प्याज के छिलके

प्याज के छिलकों का इस्तेमाल ऊन के लिए प्राकृतिक रंग बनाने के लिए किया जा सकता है।इसके लिए पानी में प्याज के छिलके डालकर इसे धीमी आंच पर उबालें, फिर इसमें ऊन डालें और फिर इसे सूखा लें।आप प्याज के छिलके का इस्तेमाल करके पैर की ऐंठन को भी ठीक कर सकते हैं।इसके लिए प्याज के कुछ छिलकों को पानी में 15-20 मिनट तक उबालें, फिर इसे छानकर रात को सोने से पहले चाय की तरह पीये।

गाजर के छिलके

गाजर के छिलकों से सब्जी का स्टॉक बनाया जा सकता है। इसके लिए गाजर के छिलकों को पानी के साथ उबालें। यह फाइबर से भरपूर होता है।इसके अलावा आप इससे कुछ हेल्दी चिप्स भी बना सकते हैं।इसके लिए छिलकों पर अच्छे से मसाला डालकर इसे एयर फ्रायर में बेक करें।इसके साथ ही दरदरा पीसा हुआ गाजर के छिलके सलाद और सूप में एक घटक के रूप में अच्छी तरह से काम कर सकते हैं।

आलू के छिलके

विशेषज्ञों का मानना है कि आलू के छिलके स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है।यह कैंसर से बचा सकते हैं क्योंकि वे फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं, जो शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में काम करते हैं।इसके अलावा यह एंटी-बैक्टीरियल और फेनोलिक यौगिकों के साथ ब्लीचिंग प्रभाव प्रदान करते हैं, इसलिए आप आलू के छिलके को अपनी त्वचा पर काले धब्बों को हल्का करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -046

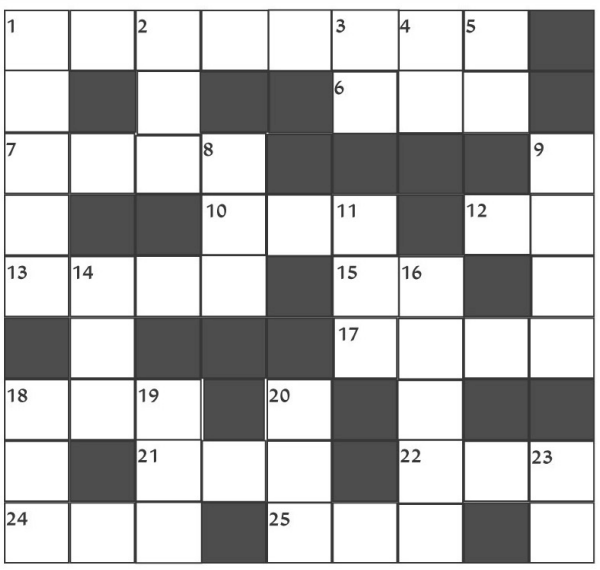
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 45 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

सिमरन कौर तोसे नैना मिला के नाम की लव स्टोरी के साथ टीवी पर लौटीं

टीवी एक्ट्रेस सिमरन कौर लव स्टोरी तोसे नैना मिला के का हिस्सा हैं। उन्होंने इस प्रोजेक्ट को अपनाने, इसकी यूएसपी, किस चीज ने उन्हें यह किरदार निभाने के लिए प्रेरित किया, इस बारे में बात की है। एक्ट्रेस ने कहा, यह शो दो बहनों पर केंद्रित है- एक असाधारण रूप से गोरी, सुंदर और तेजस्वी है, जबकि दूसरी बहन पारंपरिक सौंदर्य मानकों पर फिट नहीं बैठती है। मैं पूर्व बहन का चित्रण करती हूं। शादी के बाद दोनों बहनें एक ही छत के नीचे रहती हैं। शो में मैं छोटे भाई से शादी करती हूं, जबकि मेरी बहन बड़े भाई से शादी करती है। अवधारणा शानदार और लेखन उत्कृष्ट है। यह शो एक सकारात्मक संदेश देता है जो इस बात पर जोर देता है कि हम सभी अपने तरीके से सुंदर हैं।

सिमरन ने कहा, मेरे किरदार का नाम हंसिनी है, और उनके घर में उनके साथ राजपरिवार की तरह व्यवहार किया जाता है। मेरे पास लेटेस्ट आउटफिट्स पहनने का अवसर है जो किरदार की सुंदरता से मेल खाते हैं। तोसे नैना मिला 7-8 महीने के अंतराल के बाद सिमरन की टीवी पर वापसी का प्रतीक है। उनका आखिरी शो अगर तुम ना होते खत्म होने के बाद वह वेब शो और फिल्मों में बिजी हो गईं।

एक्ट्रेस ने कहा, मैं अन्य माध्यमों को भी तलाशना चाहती हूं। किसी शो में मुख्य भूमिका निभाना बड़ी ज़िम्मेदारी के साथ आती है। शो की सफलता आपके परफॉर्मेंस पर निर्भर करती है। जब आपके फैंस किसी नए शो के आने के बारे में सुनते हैं तो वे खुश हो जाते हैं। आपका लक्ष्य अपने दर्शकों और फैंस को सर्वश्रेष्ठ प्रदान करना है, और आप उनका मनोरंजन करने के लिए अपना सब कुछ देने के लिए समर्पित हैं, अक्सर 100 प्रतिशत से अधिक देते हैं।

सिमरन ने कहा, हम महाबलेश्वर के पास स्थित वाई के सुरम्य स्थान पर एक आउटडोर शूट के लिए गए थे, और हमारा प्राथमिक लक्ष्य क्षेत्र की लुभावनी प्राकृतिक सुंदरता को कैद करना था, जो निश्चित रूप से शो के विजुअल अपील को बढ़ाएगा।

उन्होंने कहा, अभिनेता, निर्देशक, निर्माता और पूरी टीम सहित टीम के प्रत्येक सदस्य ने इस शो को जीवंत बनाने में अपना जुनून और समर्पण डाला है। शूटिंग प्रक्रिया के दौरान, कोई कसर नहीं छोड़ी जाती क्योंकि हम एक यादगार और असाधारण प्रोडक्शन बनाने का प्रयास करते हैं। एक्ट्रेस आखिरी बार अगर तुम ना होते में नजर आई थीं। (आरएनएस)

थलपती विजय की लियो ने बनाया यूके में रिकार्ड

थलपती विजय साउथ सिनेमा का एक ऐसा नाम जिसे शायद किसी परिचय की जरूरत नहीं है।उनके फैंस को उनकी हर फिल्म का बेसब्री से इंतजार रहता है।उनकी एक झलक पाने के लिए उनके फैंस कभी कोई मौका नहीं छोड़ते। ऐसे में उनकी एक और फिल्म लियो रिलीज होने वाली है। इस फिल्म ने यूके में रिलीज से पहले ही तहलका मचा दिया है।

थलपती विजय के स्टारडम का पता इसी से लग जाता है कि उनकी फिल्म लियो ने यूके में रिलीज से 42 दिन पहले ही दस हजार टिकट बुक होने का रिकार्ड अपने नाम कर लिया है। फिल्म 19 अक्टूबर को रिलीज होनी है जिसका दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है।फिल्म की दिवानगी देख कर इतना तो पता लग गया कि यह फिल्म साउथ की कोई आम फिल्म नहीं है।

फिल्म में संजय दत्त का भी रोल है जिससे फिल्म कि उत्सुकता और ज्यादा बढ़ जाती है,संजय दत्त का धांसू लुक फिल्म में एक्शन को चार चाँद लगाने के लिए काफी होगा।यूके के साथ-साथ भारत में भी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाने के लिए अपना पूरा दम दिखाएगी।

फैंस कि अगर माने तो यह फिल्म सभी फिल्मों के रिकार्ड तोड़ देगी।ऐसा भी अंदाज लगाया जा रहा है कि इस फिल्म के बाद विजय एक और फिल्म करके ऐक्टिंग से नाता तोड़ राजनीति में चले जाएंगे लेकिन इसकी अभी तक कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है।

फिल्म में जहां लीड रोल में विजय थलपती है तो वहीं साउथ कि एक्ट्रेस तृषा भी इसमे नजर आने वाली है।संजय दत्त का तो हम आपको बता ही चुके हैं इसके अलावा फिल्म में अर्जुन,गौतम वासुदेव मेनन,मिसकीन,प्रिया आनंद और किरन राठौड़ मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। (आरएनएस)

बंबई मेरी जान में मेरे किरदार हबीबा के कई शेड्स हैं : कृतिका कामरा

एक्ट्रेस कृतिका कामरा अपनी अपकमिंग स्ट्रीमिंग सीरीज बंबई मेरी जान की रिलीज के लिए तैयार हैं। उन्होंने दारा कादरी के भाई-बहनों में सबसे छोटी और इकलौती बहन हबीबा के किरदार के बारे में खुलासा किया है।

एक्ट्रेस का हबीबा का किरदार शो में एक बेहतर कंट्रास्ट लाता है। वह एक साहसी और आत्मविश्वासी महिला है।

कृतिका ने कहा, हबीबा कई शेड्स वाली महिला है। वह अपने पिता की तरह जिद्दी है, दारा की तरह साहसी है और बेहद वफादार है। साथ ही भाई-बहनों में सबसे छोटी और अकेली महिला है। वह अपने भाई दारा को अपना आदर्श मानती है और उनके साथ एक स्पेशल बॉन्ड साझा करती है जो उसके निर्णयों और कार्यों को भी प्रभावित करता है।

एक्ट्रेस ने कहा, उनकी तरह ही वह भी सत्ता पाने की महत्वाकांक्षा रखती हैं। शुरू से ही आप देखते हैं कि वह अल्फ़ा है। जैसे-जैसे शो आगे बढ़ता है, हमें इसकी झलक मिलती है कि वह कैसे सोचती है और उसकी महत्वाकांक्षाएं क्या हैं, जिससे एक अभिनेता के रूप में यह मेरे लिए बेहद खुशी की बात है।

सीरीज में केके मेनन, अविनाश तिवारी, निवेदिता भट्टाचार्य और अमायरा दस्तूर भी शामिल हैं।

एक्सेल मीडिया एंड एंटरटेनमेंट के रितेश सिधवानी, कासिम जगमगिया और फरहान अख्तर द्वारा निर्मित बंबई मेरी जान रेंसिल डीसिल्वा और शुजात सौदागर द्वारा बनाई गई है और सौदागर द्वारा निर्देशित है। 10-पार्ट वाली हिंदी सीरीज का प्रीमियर पिछले दिनों 14 सितंबर को कई भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय भाषाओं में प्राइम वीडियो हुआ।(आरएनएस)

अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा 2 की रिलीज तारीख से उठा पर्दा

साल की सबसे बहुप्रतीक्षित फिल्म पुष्पा 2-द रूल की रिलीज डेट आखिरकार सामने आ गई है। यह फिल्म 15 अगस्त, 2024 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी। हाल में मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट की अनाउंसमेंट करते हुए एक ऑफिशियल पोस्टर जारी किया गया, जिसने सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है।

देशभर के दर्शक आइकोनिक पुष्पा- द राइज के सीक्वल की रिलीज डेट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अल्लू अर्जुन ने हाल ही में 69वें नेशनल अवॉर्ड में पुष्पा के किरदार के लिए बेस्ट एक्टर का अवॉर्ड जीता है। उनके फैंस का उत्साह पुष्पा 2 की शूटिंग की झलकियों के साथ चरम पर है, जिसे अल्लू अर्जुन ने इंस्टाग्राम के सबसे ज्यादा फॉलो किए जाने वाले वैश्विक हैंडल पर शेयर किया है। न सिर्फ दर्शक, बल्कि ट्रेड जगत भी पुष्पा 2 के पूरे भारत के सिनेमाघरों में आने वाले दर्शकों के इंतज़ार में है।

पुष्पा- द राइज़ ने बॉक्स ऑफिस पर एक ऐतिहासिक लहर पैदा की थी और यह महामारी के बाद की टर्नअराउंड फिल्म थी जिसने दर्शकों को सिनेमाघरों में वापस लाया था।

फिल्म ने अपने जबरदस्त डायलॉग्स, कहानी और दिल जीतने वाले गाने से पूरे देश में धूम मचा दी है।पुष्पराज का अल्लू अर्जुन द्वारा निभाया गया किरदार भारतीय सिनेमा के इतिहास में सबसे ज्यादा प्यार पाने वाले किरदारों में से एक बन गया है, क्योंकि वह हर भाषा या तबके के लोगों के बीच लोकप्रिय हो गया है। जाने माने निर्देशक सुकुमार द्वारा बनाई गई दुनिया ने कल्ट का स्टेटस हासिल किया है, जिसे और भी बड़े सीक्वल के लिए तैयार किया गया है।

पुष्पा 2-द रूल दुनिया भर में कई भाषाओं में सिनेमा स्क्रीन पर रिलीज होगी। मेस्ट्रो सुकुमार द्वारा निर्देशित, माइथ्री मूवी मेकर्स द्वारा निर्मित इस फिल्म में आइकन स्टार अल्लू अर्जुन, रश्मिका मंदाना और फहद फासिल मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म में नेशनल अवॉर्ड विनर देवी श्री प्रसाद में म्यूजिक दिया है।

जॉर्जिया एंड्रियानी ने सिजलिंग पिंक आउटफिट में गिराई बिजली

बॉलीवुड एक्टर प्रोड्यूसर अरजाब खान की गर्लफ्रेंड व मॉडल जॉर्जिया एंड्रियानी सोशल मीडिया पर काफी लोकप्रिय हैं। आए दिन एक्ट्रेस अपने ग्लैमरस अवतार से फैंस के दिलों में छाई रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से बेहद हॉट तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें उनका सिजलिंग अवतार नजर आ रहा है। जॉर्जिया ने पिंक कलर का सिजलिंग आउटफिट पहना है। ग्लोइंग मेकअप के साथ एक्ट्रेस ने हेयर को लूज छोड़ा है और सेक्सी पोज दे रही हैं। मॉडल का यह किलर अवतार देख यूजर्स लट्टू हो रहे हैं और कमेंट बॉक्स पर फायर इमोजी की बरसात कर रहे हैं।

जॉर्जिया सोशल मीडिया में लगातार ऐक्टिव रहती हैं और उनकी ग्लैमरस तस्वीरें अक्सर लोगों का ध्यान खींचती हैं। जॉर्जिया जल्द ही अब तेलुगु फिल्म मार्टिन में आइटम डांस के साथ डेब्यू करने जा रही हैं।

हाल में जॉर्जिया एंड्रियानी बॉलीवुड फिल्म नॉन-स्टॉप धमाल में एक शानदार आइटम नंबर दिल के अंदर।।। परफॉर्म करती नजर आई थीं। अब तेलुगु-हिंदी में बन रही फिल्म मार्टिन में वह साउथ के एक्टर ध्रुव सरजा के साथ नजर आएंगी। इमरान सरदारिया द्वारा कोरियोग्राफ किए गए इस गाने में जॉर्जिया के साथ ध्रुव सरजा हैं हैं। ध्रुव कन्नड़ सिनेमा के सितारें हैं, जो मार्टिन में लीड रोल कर रहे हैं। पिछले दिनों ध्रुव और जॉर्जिया पर यह डांस शूट हुआ है। उनके साथ लगभग 350 विदेशी डांसर शामिल थे। गाने का बजट करीब 315 करोड़ रुपये था। फिल्म का निर्देशन एपी अर्जुन कर रहे हैं।(आरएनएस)

दलाई लामा का कहां होगा पुर्नजन्म ?

श्रुति व्यास

पिछले हफ्ते दलाई लामा 88 साल के हो गए। इस मौके पर काफी लोग इकट्ठा हुए, जिनमें कई जाने-माने व्यक्ति शामिल थे। हिज होलीनेस ने अपने भक्तों, अनुयायियों, हितचिंतकों और चीन को भी यह भरोसा दिलाया कि उनका इरादा कम से कम 113 साल जीने का है और वे पुनर्अवतार लेंगें या नहीं, इस मसले पर वे दो साल बाद, जब वे 9० साल के हो जाएंगे, विचार करेंगे। उन्होंने कहा, 卐मैं आने वाले कुछ और दशकों तक सभी की सेवा करने के लिए संकल्पित हूँ।卐 वे कमज़ोर हो गए हैं और उन्हें चलने के लिए तीन भिक्षुकों का सहारा लेना पड़ता है परन्तु वे अब भी मज़ाक करते हैं। उन्होंने कहा कि उनके सभी दांत बाकी हैं!

परन्तु उनकी हर वर्षगांठ के साथ उनके उत्तराधिकार का मसला और जटिल, और रहस्यपूर्ण होता जा रहा है। तिब्बती निर्वासित समुदाय और चीन का नेतृत्व उनकी मृत्यु की तैयारियों को अंतिम रूप दे रहा है। एआई, चंद्रयान और मंगल ग्रह पर लैंड करने के मानवता के इरादों के इस दौर में पुनर्जन्म की बात करना अजीब सा लगता है परन्तु चीन और स्वयं को नास्तिक बताने वाली चीन की कम्युनिस्ट पार्टी, बौद्धों की आत्माओं के पुनर्जन्म का प्रबंधन करने के लिए आतुर और संकल्पित है। वे तिब्बत को चीन का हिस्सा बनाकर तिब्बती बौद्ध धर्म पर अपना नियंत्रण स्थापित करने के लिए तैयार हैं। और इस खींचतान व रहस्यात्मकता के कारण पूरी दुनिया इस मसले को दिलचस्पी से देख रही है।

चीन इस समय जितना ताकतवर है, उतना इतिहास में कभी नहीं था। वह तिब्बत और उसकी संस्कृति को धीमी मौत मार रहा है। अब भी जो 6०-7० लाख तिब्बती तिब्बत में रह रहे हैं, उन पर चीन का शासन कठोर होता जा रहा है। तिब्बत में चीन ने अरबों डॉलर का निवेश तो किया है परन्तु इसके साथ ही तिब्बती संस्कृति और धर्म को योजनाबद्ध ढंग से खत्म भी कर रहा है। तिब्बत में आनेजाने की आज़ादी और संचार के माध्यमों पर कड़ी रोकें लगाई जा रही हैं। करीब 1० लाख तिब्बती बच्चे अपने घर से दूर, चीनी बोर्डिंग स्कूलों में पढने पर मजबूर हैं। यह डर है कि उनकी अपनी भाषा जल्द ही गायब हो जाएगी।

करीब 1.5 लाख तिब्बती दूसरे देशों में रह रहे हैं। उनकी नई पीढी के साथ यह डर बढ़ता जा रहा है कि वे अपनी पहचान और एकता खो बैठेगें। कारण यह कि दूसरे देशों में जन्में और पले-बढे बच्चों को अपनी मातृभूमि की कोई याद नहीं है। इस सब के बीच, दलाई लामा तिब्बतियों के लिए आशा और सुरक्षा के स्त्रोत हैं। वे पहले दलाई लामा के 14वें अवतार हैं। वे कितने समय से तिब्बतियों का नेतृत्व कर रहे हैं यह इससे साफ़ है कि इस दौरान अमरीका में 15 राष्ट्रपतियों का कार्यकाल पूरा हो चुका है।74 साल पहले, जब पीपल्स रिपब्लिक ऑफ़ चाइना का जन्म हुआ था, तब भी वे तिब्बतियों के पूजनीय थे। अपने पूर्व अवतारों के जरिये वे तिब्बतियों को उनके प्राचीन इतिहास से जोड़े हुए हैं।

तिब्बती समुदाय उनके उत्तराधिकार के मुद्दे पर तनाव में है। चीन का कहना है कि उनका उत्तराधिकारी कौन होगा, इसका निर्णय वह करेगा जैसा कि चीन के अंतिम राजवंश चिंग के सम्राट किया करते थे। चीन ने दलाई लामा के उत्तराधिकारी की तलाश के लिए एक समानांतर प्रक्रिया शुरू कर दी है। तिब्बतियों का मानना है कि चीन वही करने जा रहा है जो उसने सन 1995 में तिब्बतियों के आध्यात्मिक नेता के रूप में पंचेम लामा को नियुक्त कर किया था। निर्वासित तिब्बतियों का कहना है कि अधिकांश तिब्बती पंचेम लामा को मान्यता नहीं देते। श्रद्धालु तिब्बतियों का मानना है कि कुछ विशिष्ट सिद्धियाँ प्राप्त लामाओं का पुनर्जन्म तुल्कू के रूप में होता है। वे ही लामा के अवतार होते हैं। और इसलिए केवल दलाई लामा को उनका उत्तराधिकारी चुनने का हक़ है। चीन की कम्युनिस्ट पार्टी के लिए यह महत्वपूर्ण है कि उत्तराधिकार की प्रक्रिया बिना किसी लफड़े-झगड़े के निपट जाए ताकि करीब 7० लाख तिब्बतियों पर उसका राजनैतिक नियंत्रण बना रहे और चीन के उस क्षेत्र, जिसकी सीमाएं कई देशों से मिलतीं हैं, में स्थिरता बनी रहे।

अगर उत्तराधिकार की प्रक्रिया में विवाद होते हैं या 15वां दलाई लामा, बीजिंग की हाँ में हाँ मिलाने वाला नहीं होता, तो चीन को तिब्बत के इतिहास के अपने संस्करण को मान्यता दिलवाने में परेशानी होगी। जहाँ तक तिब्बतियों का सवाल है, दो दलाई लामा होने से उनकी परेशानियाँ और बढ़ जाएंगीं।

दलाई लामा ने साफ़ कर दिया है कि उनके पुनर्अवतार लेने में चीन की कोई भूमिका नहीं होगी। सन 2०11 में एक बयान में उन्होंने कहा था कि जब वे करीब 9० साल के हो जाएंगे (और यही बात उन्होंने अपनी 88वीं वर्षगांठ पर दोहराई) तब वे शीर्ष लामाओं, तिब्बत के लोगों और तिब्बती बौद्ध धर्म के अन्य अनुयायियों के साथ चर्चा कर तय करेंगे कि दलाई लामा की संस्था का अस्तित्व बना रहना चाहिए या नहीं। करीब 28 साल पहले दलाई लामा ने तिब्बत में एक पुनर्अवतरित लामा की पहचान की थी। वो दिन है और आज का दिन है, उस समय छह साल के पंचेम लामा का कुछ पता नहीं है। चीन ने उस लड? की जगह अपनी पसंद के 33 साल के एक आदमी को लामा घोषित कर दिया। इस लामा की शानोशौकत में कोई कमी नहीं है परन्तु उसके समर्पित अनुयायिओं की संख्या बहुत कम है। अब वही लामा चीन की पसंद के दलाई लामा को गद्दी पर बैठाने में मुख्य भूमिका अदा करेगा।

पंचेम लामा के साथ जो हुआ, उसे देखते हुए दलाई लामा ने यह घोषित कर दिया है कि वे तिब्बत में पुनर्जन्म नहीं लेंगे। पूरी दुनिया से उनके भक्तगण धर्मशाला आकर उनसे अपने-अपने देशों में पुनर्जन्म लेने की प्रार्थना कर रहे हैं। दलाई लामा का उन्हें जवाब होता है, 卐भाई, मैं एक आत्मा हूँ। मैं कितनी जगह जन्म ले सकता हूँ।卐 इस बीच दलाई लामा का बहुत समय लद्दाख में बीत रहा है। इससे ऐसी अटकलें लगाई जा रहीं हैं कि शायद अगला दलाई लामा वहीं खोज लिया जायेगा। अगर ऐसा हुआ तो चीन आगबबूला हो जायेगा। इससे ऐसा भी लगेगा कि भारत, जो तिब्बत के मुद्दे पर सोच-समझकर चुप्पी साधे हुए हैं, टकराव की मुद्रा में आ गया है। इस सिलसिले में सबसे भड?ाऊ यह हो सकता है कि नया दलाई लामा लद्दाख के काफी ऊंचाई पर स्थित शहर तवांग में मिल जाए जहाँ भारत का सबसे बड़ा बौद्ध मठ है और जहाँ 1683 में छटवें दलाई लामा जन्में थे।

इसमें कोई संदेह नहीं कि दलाई लामा की मृत्यु के बाद उनके उत्तराधिकारी का चयन अंतर्राष्ट्रीय राजनीति में एक बड़े टकराव का सबब बन सकता है, जो भारत और केवल भारत के लिए बहुत जोखिम भरा होगा। दोनों देशों के बीच पहले से ही सीमा विवाद है और अगर चीन और भारत में दो प्रतिद्वंदी दलाई लामा होंगे तो इससे दोनों के बीच तनाव और बढेगा। दलाई लामा के उत्तराधिकार की लड़ाई में धार्मिक पवित्रता कम होगी और विवाद ज्यादा।

सू- दोकू क्र.046

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.45 का हल

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

प्रतिष्ठा बच गई!

यह स्पष्ट नहीं है कि भारत सरकार ने कैसे पश्चिमी देशों को पलक झपकाने और अपने घोषित रुख से पीछे हटने के लिए राजी किया। लेकिन ऐसा वास्तव में हुआ। यह दुनिया के बदलते समीकरणों की एक झलक है। जी-2० के नई दिल्ली शिखर सम्मेलन में साझा घोषणापत्र का जारी होना जाना निश्चित रूप से एक बड़ी कामयाबी है। इसे भारत की एक विशेष कूटनीतिक सफलता भी कहा जा सकता है। यह सफलता इसलिए अधिक महत्त्वपूर्ण मालूम पड़ती है, क्योंकि एक दिन पहले तक घोषणापत्र पर आम सहमति बनने की न्यूनतम संभावना नजर आती थी। शिखर सम्मेलन से पहले भारत में जी-2० देशों के विदेश, वित्त और पर्यावरण मंत्रियों की हुई बैठकों के बाद कोई साझा बयान जारी नहीं हो सका था। वजह यह थी कि अमेरिका और अन्य पश्चिमी देश इस पर अड़े हुए थे कि ऐसे किसी बयान में 'यूक्रेन पर हमले' के लिए रूस की दो टूक शब्दों में निंदा होनी चाहिए। उधर रूस और चीन अडिग थे कि उन्हें ऐसा कोई बयान मंजूर नहीं होगा। पिछले साल इंडोनेशिया के बाली में हुए शिखर सम्मेलन इस मामले में इन दोनों देशों ने कुछ नरम रुख दिखाया था, जिससे पश्चिमी देश निंदा को घोषणापत्र में शामिल करवाने में सफल हो गए थे। मगर अब रूस और चीन का रुख अधिक सख्त हो चुका था।

इससे भारत की चुनौतियां बढ़ गई थीं। अब यह स्पष्ट नहीं है कि भारत सरकार ने कैसे पश्चिमी देशों को पलक झपकाने और अपने घोषित रुख से पीछे हटने के लिए राजी किया। लेकिन ऐसा वास्तव में हुआ। बल्कि घोषणापत्र में रूस और चीन की इस राय को भी शामिल किया गया कि जी-2० वास्तव में आर्थिक मुद्दों पर बना मंच है, जिसमें भू-राजनीतिक मसले शामिल नहीं किए जाने चाहिए। पश्चिमी देश क्यों पीछे हटे, इस पर अभी कई दिन तक कयास लगाए जाते रहेंगे- लेकिन इसे इस बात संकेत अवश्य माना जा सकता है कि दुनिया पर से अपने फिसलते वर्चस्व और गिरती ताकत से वे परिचित हैं। ऐसे में भारत जैसे भू-राजनीतिक रूप से महत्त्वपूर्ण देश की उपयोगिता उनकी निगाह में बहुत बढ़ी हुई है।

इस कारण भारतीय कूटनीति के तकाजों को नजरअंदाज करना उन्हें अपने माफिक नहीं लगा। इससे भारत की प्रतिष्ठा बच गई। इसके बावजूद खेमों में बंटती दुनिया के बीच जी-2० कितना प्रासंगिक रह गया है, इस सवाल का कोई जवाब नहीं मिला है।(आरएनएस)

नकली चले, असली रोये

आलोक पुराणिक

गजब नक्कालों की दुनिया है, नक्काली की भी नक्काली हो रही है। अभी एक महंगी ब्रांडेड घड़ी का नकली वर्जन दिखा, बीस हजार का, इस ब्रांड की असली घड़ी 2 लाख रुपये की थी। फिर उस महंगी घड़ी के नकली वर्जन का भी नकली वर्जन दिखा पांच हजार रुपये में। चाइनीज का भी चाइनीज हो रहा है।

इतनी स्पीड से नक्काली कर रहे हैं लोग कि लगता है कि सबसे तेज फोन के सबसे तेज प्रोसेसर वाले दिमाग से नक्काली चल रही है। एक खबर यह आयी कि एक गुंडे ने खुद को गैंगस्टर विकास दुबे का बंदा बताते हुए एक व्यापारी से रकम की मांग की। विकास दुबे मरने से पहले ब्रांड बन चुके थे अपराध की दुनिया के, तब ही उनकी नक्काली हो रही थी। दाऊद इब्राहिम के नाम से रकम मांगने वाले बहुत हैं। विकास दुबे बतौर ब्रांड अपराध फील्ड के बड़े ब्रांड हो गया था। ऐसे ही कोई इतना बड़ा ब्रांड न हो जाता, पुलिस का गहन सहयोग जरूरी था। कुछ पुलिस वालों और विकास दुबे ने मिलकर बहुत बड़ा खेल खड़ा कर लिया, सबका साथ-सबका विकास-नारे का एक मतलब विकास दुबे और कुछ पुलिस वालों ने अपनी तरह से लगा लिया।

दाऊद इब्राहिम को भी नहीं पता कि कितने गुंडे उसके नाम पर खा-कमा रहे हैं। चीन नक्काली का बादशाह है। चीनी कंपनियां नक्काली की उस्ताद हैं। अमेरिका में कोई चीज बनती है, उसकी नकल चीन वाले ना सिर्फ करते हैं, बल्कि बेहतर तरीके से कर जाते हैं। असली पीछे छूट जाता है। नकली इतना चल निकलता है, फिर लोग समझते हैं कि यही असली है। असली वाला हाय-हाय करता रह जाता है। चीन की एक कंपनी के फोनों को चीन के एप्पल फोन कहा जाता है। चीन के एप्पल हैं, चीन के गणेश हैं, चीन दुनिया भर से नकल करके माल बनाता है और बेचता जाता है। पब्लिक खरीदती है कि क्योंकि सस्ते हैं। सस्ता बिकता जाता है, असली रोता जाता है। असली रोते ही हैं सब जगह। अभी एक वरिष्ठ कवि मिले, बता रहे थे कि उनके चेले घटिया अश्लील कविताएं मंच से पढ़ते हैं, बहुत सस्ते रेट में जाने में तैयार हो जाते हैं मंचों पर, तो उनका मार्केट चल निकला है। कविता में भी चाइनाबाजी छा गयी है। चाइना सब तरफ है, लद्दाख से लेकर कविता मंच तक में घुसपैठ मचा डाली है चाइना ने।

गुंडे भी चाइनाबाजी कर रहे हैं, हालांकि, चाइना बतौर मुल्क गुंडेबाजी करता है। चाइना का हर पड़ोसी पाकिस्तान को छोड़कर चाइना से त्रस्त है। पाकिस्तान चीन का भिखारी है। भिखारी कभी त्रस्त होना अफोर्ड नहीं कर सकता। चीन कुछ टुकड़े फेंकता है तो पाकिस्तान की अर्थव्यवस्था चलती है। गुंडे चाइना माडल फालो करते हैं और चाइना गुंडा मा डल फालो करता है।

भगवा कपड़ों की आड़ में कर रहा था शराब तस्करी, धरा गया

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। भगवा वस्त्रों की आड़ में धर्मनगरी में शराब तस्करी करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के कब्जे से पुलिस ने 2 पेटी अंग्रेजी शराब भी बरामद की है। पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का तस्कर है जो पहले भी मादक पदार्थो व शराब तस्करी में जेल की हवा खा चुका है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली नगर क्षेत्रांर्तगत चौकी हर की पैड़ी पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक शराब तस्कर अंग्रेजी शराब की खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान धनुष पुल के समीप दबिश देकर भगवाधारी एक व्यक्ति को हिरासत में ले लिया। जिसके पास से दो पेटी अंग्रेजी शराब भी बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम महेन्द्र पुत्र जुगत निवासी बैरागीकैंप थाना कनखल बताया। जिसे पुलिस ने आबकारी अधिनियम के तहत गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार व्यक्ति शातिर किस्म का है जो पहले भी मादक पदार्थो व शराब तस्करी में जेल की हवा खा चुका है।

दिव्यांग घाट पर महिला का शव मिलने से सनसनी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कनखल क्षेत्रांर्तगत आज सुबह शंकराचार्य चौक के पास दिव्यांग घाट पर एक महिला का अज्ञात शव मिलने से सनसनी फैल गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम

कार्यवाही शुरू कर दी है। वहीं महिला की शिनाख्त के प्रयास जारी है। जानकारी के अनुसार आज सुबह कनखल थाना पुलिस को सूचना मिली कि शंकराचार्य चौक के पास दिव्यांग घाट पर एक महिला का शव पड़ा हुआ है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में ले लिया। अंदेशा जताया जा रहा है कि शव हरकी पैड़ी की तरफ से पानी में बहकर आया होगा। हालांकि पुलिस मृतक महिला की शिनाख्त के प्रयासों में जुटी हुई है। पुलिस ने इस सबंध में जब आसपास पूछताछ की तो भी महिला की कोई पहचान नहीं हो पायी है। बहराल पुलिस ने शव का पंचायतनामा भर उसकी शिनाख्त हेतू शव को जिला अस्पताल मोर्चरी हरिद्वार में रखवा दिया है।

लाखों की धोखधड़ी में दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। जेके सीमेन्ट कम्पनी में नॉन ट्रेड का कोड खुलवाने के नाम पर लाखों की धोखाधड़ी करने वाले दो आरोपियों को पुलिस ने दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार बीती 23 जून को शाहनवाज शम्सी पुत्र स्व. ऐजाजूद्दीन, निवासी गंगा दत्त जोशी मार्ग कोटद्वार, पौड़ी गढ़वाल द्वारा कोतवाली कोटद्वार में तहरीर देकर बताया गया था कि किसी अज्ञात व्यक्ति ने उनके साथ ऑनलाइन माध्यम से जेके सीमेन्ट कम्पनी में (नॉन ट्रेड) का कोड खुलवाने नाम पर 3 लाख 75 हजार रूपये की धोखाधडी कर ली है। मामले मे पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान अथक प्रयास एवं ठोस सुरागरसी-पतारसी व सर्विलान्स की मदद से पुलिस ने आरोपी लव मित्तल एवं रोहित कुमार को मयूर बिहार नई दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

उत्तराखण्ड पुलिस ने ढाई साल में 4917 नशा तस्करों को किया गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार ने बताया कि प्रदेश पुलिस ने ढाई साल में 4917 नशा तस्करों को पकडने के साथ ही 814 ईनामी अपराधियों को भी पकडकर जेल भेजा है। अशोक कुमार, पुलिस महानिदेशक, उत्तराखण्ड के निर्देशन में अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही करने एवं अपराध नियंत्रण हेतु प्रदेश में एक जनवरी 2021 से 31 अगस्त 2023 तक एनडीपीएस एक्ट के अन्तर्गत कुल 4917 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। इसके साथ ही कुल 814 ईनामी अपराधियों को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया। गुण्डा एक्ट के अन्तर्गत कुल 1620 आरोपियों के चालान किया गया है। अशोक कुमार के बताया कि प्रदेश को अपराध एवं अपराधी मुक्त बनाने के लिए उत्तराखण्ड पुलिस कटिबद्ध है। अपराधियों पर अंकुश लगाने के लिए समय-समय पर विशेष अभियान भी चलाये जाते हैं। समस्त जनपद प्रभारियों को विशेष निर्देशित किया गया है कि अपराध करने वालों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाए।

एसीएस ने सचिवालय में पैथोलॉजीकल कलेक्शन सेन्टर का किया शुभारम्भ

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी ने सचिवालय स्थित राजकीय एलोपैथिक चिकित्सालय में नि:शुल्क पैथोलॉजीकल परीक्षण हेतु पैथोलॉजीकल कलेक्शन सेन्टर का शुभाराम्भ किया।

आज यहां अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने सचिवालय स्थित राजकीय एलोपैथिक चिकित्सालय में नि:शुल्क पैथोलॉजीकल परीक्षण हेतु पैथोलॉजीकल कलेक्शन सेन्टर का शुभारम्भ किया। इस पैथोलॉजीकल कलेक्शन सेन्टर में सभी आवश्यक मूलभूत पैथोलॉजीकल जाँचें जिसमें ब्लड, यूरीन, सीबीसी, ब्लड शुगर, किडनी, लीवर, कॉलेस्ट्रोल, थॉयरायड सहित लगभग 270 प्रकार की जाँचें नि:शुल्क की जायेगी। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय कार्मिकों के हित में सचिवालय परिसर में स्थित डिस्पेन्सरी में पैथोलॉजीकल कलेक्शन सेन्टर की स्वीकृति देने के साथ ही निर्देश दिए थे कि इसे जल्द से जल्द शुरू करवाया जाय। एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने इसे सरकार द्वारा अपने कर्मचारियों की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच बढ़ाने में एक अत्यन्त महत्वपूर्ण कदम बताया। उन्होंने बताया कि सरकार की इस पहल से राज्य सचिवालय में कार्यरत अधिकारियों एवं कार्मिकों को लाभ मिलेगा, उनके समय की बचत होगी तथा कार्यस्थल पर ही आवश्यक चिकित्सा सेवाएं आसानी से उपलब्ध होंगी। सरकार ने अपने कर्मचारियों के कल्याण को प्राथमिकता दी है तथा प्रदेशभर में अपनी स्वास्थ्य सेवाओं के बुनियादी ढांचे और पहुंच को सरल बनाने की अपनी प्रतिबद्धता को मजबूत किया है। इस अवसर पर अपर सचिव डा. अमनदीप कौर, महानिदेशक स्वास्थ्य डा. विनीता शाह तथा सचिवालय के अधिकारी एवं कार्मिक उपस्थित थे।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक युवक 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 डोईवाला कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान एक मोटरसाईकिल सवार युवक को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको मणीमाई मन्दिर के पास पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 10 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सुन्दर पुत्र प्यारे लाल निवासी केशवपुरी बस्ती निकट रामलीला ग्राउण्ड बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुष्कर्म की मशां से नाबालिग को भगा ले जाने के मामले में पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से नाबालिग पीड़िता को भी बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते 16 सितम्बर को कोतवाली लक्सर में नन्दपुर निवासी एक व्यक्ति द्वारा अपनी नाबालिक पुत्री (उम्र-16 वर्ष) को गलत काम की मंशा के लिये बहला फुसलाकर अज्ञात स्थान पर ले जाने के सम्बन्ध में तहरीर दी गयी थी। जिसके आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी व नाबालिग की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी व नाबालिग की तलाश में जुटी पुलिस द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद देर शाम एक सूचना के आधार पर आरोपी को बिजनौर क्षेत्र से गिरफ्तार कर उसके पास से नाबालिग पीड़िता को बरामद कर लिया गया है। पीड़िता के बयानों के आधार पर पुलिस ने मुकदमें में पोक्सो एक्ट की बढ़ोत्तरी कर उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। आरोपी का नाम अरुण पुत्र धीर सिह निवासी नन्दपुर कोतवाली लक्सर बताया जा रहा है।

विधायक बेहड़ ने 30 लाख के विकास कार्यो का किया लोकार्पण

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। किच्छा विधायक तिलक राज बेहड़ द्वारा विधायक निधि से 30 लाख के विकास कार्यो का लोकार्पण किया गया है। इस मौके पर उनका आम नागरिकों द्वारा फूल मालाओं से स्वागत किया गया।

किच्छा विधायक बेहड़ ने सिरौली कला वार्ड न.-19 में बीरशीबा स्कूल के निकट विधायक निधि से 4.82 लाख की लागत से निर्मित करायी गयी सी. सी. सड़क का लोकार्पण किया इस दौरान वार्ड वासियों ने उनका फूल मालाओं से स्वागत कर धन्यवाद दिया।

इस क्रम में विधायक बेहड़ आज ग्राम पटेरी भी पहुंचें जहा उन्होंहे विधायक निधि से 4.99 लाख की लागत से निर्मित कराये गए सार्वजानिक हाल तथा राज्य वित्त योजना द्वारा निर्मित दो सड़कें एंव एक नाली का निर्माण कार्य जिसकी लागत 9.90 लाख तथा एक सीसी मार्ग एंव एक और नाली का निर्माण कार्य जिसकी लागत 9.90 लाख रूपये है का उद्घाटन फीता काटकर किया तथा इस मौके पर विधायक बेहड़ ने कहा कि उनकी सोच हमेशा से विकास की रही है, आज उसी का नतीजा है की विधानसभा में विकास की गंगा बहना प्रारंभ हो चुकी है भले ही राज्य में उनकी सरकार नहीं है लेकिन फिर भी वे अनेकों योजनाओं के तहत किच्छा विधानसभा में विकास कार्यों को पूरा करा रहे है तथा किच्छा विधानसभा के विकास करने में कोई बाधा नहीं आने दी जायेगी।

इस दौरान उनके साथ नगर कांग्रेस अध्यक्ष भूपेन्द्र चौधरी, ब्लाक कांगेस अध्यक्ष गुड्डू तिवारी, अरुण शुकला, सईदुल रहमान, मेजर सिंह, सुनील ठाकुर, अफसार कुरैशी, एन यू खान, ताहिर मलिक, फरियाद शाह,ओमप्रकाश गंगवार, सुनीता कश्यप सहित कई अन्य लोग मौजूद रहे।

एक नजर

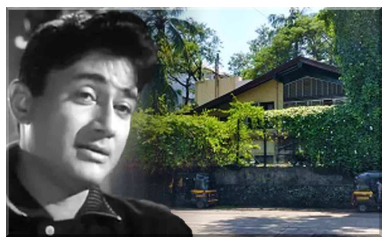
भारत व कनाडा के संबंधों में आयी खटास से पूरी दुनिया में रहने वाले सिख प्रभावित होंगेः एसजीपीसी

नई दिल्ली। खालिस्तानी नेता की हत्या को लेकर भारत और कनाडा के राजनयिक संबंधों में आयी खटास की पृष्ठभूमि में शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी एसजीपीसी ने प्रतिक्रिया व्यक्त की है। एसजीपीसी ने कहा कि मामला बहुत गंभीर है और इससे पूरी दुनिया में रहने वाले सिख प्रभावित होंगे। कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो द्वारा जून में सिख अलगाववादी नेता हरदीप सिंह निज्जर की हत्या में श्भारत सरकार के एजेंटोंश की संलिप्तता का आरोप लगाया है। जिसके बाद कनाडा और भारत ने अपने यहां से एक-दूसरे के एक-एक वरिष्ठ राजनयिक को निष्कासित

कर दिया है। वहीं भारत ने जस्टिन ट्रुडो के इस दावे को बेतुका और निजी हित से प्रेरित बताते हुए सिरे से खारिज कर दिया है। सिखों की शीर्ष धार्मिक संस्था शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी (एसजीपीसी) ने कहा कि हालांकि भारत सरकार ने कनाडाई सरकार के आरोपों को खारिज कर दिया और एक कनाडाई राजनयिक को निष्कासित कर दिया है। शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी ने कहा कि यह मामला बहुत गंभीर है और वैश्विक स्तर पर सिखों को प्रभावित करेगा। एसजीपीसी प्रमुख हरजिंदर सिंह धामी ने मंगलवार को केंद्र से भारत में सिखों के मुद्दों को सुलझाने और विदेशों में रहने वाले सिख समुदाय की समस्याओं और भावनाओं को समझकर उचित और सार्थक समाधान की ओर बढ़ने की अपील की।

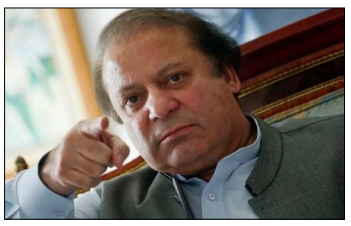
बिक गया देव आनंद का बंगला

मुंबई। 1965 और 70 के दशक के सुपरस्टार देव आनंद की आखिरी निशानी भी मुंबई से खत्म हो चुकी है। देव आनंद का जुहू वाला बंगला बिक चुका है और इसकी कीमत 400 करोड़ है। रिपोर्ट के मुताबिक देव आनंद का मुंबई के पॉश उपनगर जुहू में स्थित बंगला बिक गया है। यह वह घर था जहां महान अभिनेता ने अपने जीवन के अधि कांश वर्ष अपनी पत्नी और बच्चों के साथ बिताए थे। रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह बंगला एक रियल एस्टेट कंपनी को बेच दिया गया है। डील भी हो चुकी है और कागजी कार्रवाई भी चल रही है। इसे लगभग 400 करोड़ रुपये में बेचा गया है क्योंकि यह इलाके के प्रमुख उद्योगपतियों के बंगलों के साथ एक प्रमुख स्थान है। इस जगह की जगह अब 22 मंजिल लंबा टावर लगाया जाएगा।श्श इसके बाद लोग कमेंट्स कर रहे हैं और कई तरह की बातें कर रहे हैं। देव आनंद का जन्म 26 सितंबर 1923 में सकरगढ़ तहसील में हुआ था। उन्होने अपनी दमदार अदाकारी से पहचान बनाई और पूरे देश में मशहूर हो गए। 90 वर्ष की आयु में 3 दिसंबर 2011 में उन्होने अपनी अंतिम सांस ली और इस दुनिया को अलविदा कह दिया।



पाकिस्तान दुनिया से भीख मांग रहा है, भारत चांद पर पहुंच गयाः नवाज शरीफ

कराची। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री नवाज शरीफ ने अपने ही देश की सरकार पर निशाना साधा और कहा कि हमारा देश दुनिया से पैसों की भीख मांग रहा है, वहीं पड़ोसी भारत चांद पर पहुंच गया। दरअसल, दिल्ली में हुए जी-20 शिखर सम्मेलन और चांद पर चंद्रयान-3 की सफलता पर नवाज शरीफ का दर्द छलका और उन्होंने अपने ही देश की वर्तमान सरकार के साथ-साथ पूर्व जनरलों पर भी निशाना साधा। बता दें कि पाकिस्तान बहुत खराब आर्थिक स्थिति से गुजर रहा है। जिसके चलते नवाज शरीफ ने सेना के पूर्व जनरलों और न्यायाधीशों पर यह टिप्पणी की। लंदन में रह रहे पाकिस्तान के 73 वर्षीय पूर्व पीएम नवाज



शरीफ ने देश के आर्थिक संकट पर अपनी राय रखी। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान के आर्थिक संकट के लिए देश के पूर्व जनरल और जज जिम्मेदार हैं। उन्होंने कहा कि भारत ने जो उपलब्धियां हासिल की हैं, पाकिस्तान वो क्यों नहीं कर पाया है? नवाज शरीफ ने लंदन से लाहौर में अपनी पार्टी पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज को संबोधित करते हुए ये बातें कहीं। उन्होंने कहा कि 1990 में भारत सरकार की ओर से शुरू किए गए आर्थिक सुधारों का उन्होंने पालन किया है। उन्होंने कहा कि जब अटल बिहारी वाजपेयी भारत के प्रधानमंत्री बने थे, तब उनके देश के पास केवल एक अरब डॉलर था, लेकिन आज भारत का विदेशी मुद्रा भंडार उम्मीद से कहीं ऊपर चला गया है। अब ये करीब 600 अरब डॉलर के पास पहुंच गया है।

गौसदनों के निर्माण की समय सीमा करें निर्धारितः संधू

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने सचिवालय में निराश्रित गौवंशीय पशुओं के लिए गौसदनों के विस्तार एवं निर्माण के सम्बन्ध में अधिकारियों के साथ बैठक ली। मुख्य सचिव ने अधि कारियों को प्रदेश में गौसदनों के विस्तार एवं निर्माण कार्यों को ससमय पूर्ण करने के लिए समयसीमा निर्धारित किए जाने के निर्देश दिए हैं।

मुख्य सचिव ने कहा कि प्रदेश को गौसदनों की दृष्टि से सैचुरेट करना है। उन्होंने प्रदेश के सभी स्थानीय निकायों को शीघ्र से शीघ्र गौसदनों का विस्तारीकरण एवं स्थापना आदि कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने गौसदनों तक पशुओं को ले जाने के लिए हाईड्रॉलिक वाहनों की समुचित व्यवस्था भी सुनिश्चित किए जाने के निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि जहां नए गौसदनों का निर्माण होना है उसके भूमि चिन्हांकन के कार्य सहित डीपीआर तैयार कर शीघ्र प्रस्तुत की जाए। जिला योजना में भी गौसदनों के लिए बजट मद की व्यवस्था की जाए।

इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के. सुधांशु, सचिव डॉ. बी.वी.आर.सी. पुरूषोत्तम एवं निदेशक शहरी विकास नितिन सिंह भदौरिया सहित अन्य अधि कारी उपस्थित थे।

कोटद्वार में बाजार बंद, चक्का जाम

विशेष संवाददाता

कोटद्वार। कोटद्वार बचाओ संघर्ष समिति के आह्वान पर आज कोटद्वार बंद और चक्का जाम का व्यापक असर देखने को मिला। कोटद्वार के सभी बाजार और दुकानें बंद रही वहीं कुछ निजी स्कूलों और टैक्सी मैक्सी यूनियनों के समर्थन के कारण वाहनों की आवाजाही पर ब्रेक लग रहा, जिससे बाजार में आने वाले यात्रियों को भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ा।

❑यात्रियों को हो रही है भारी परेशानी
❑सरकार पर लगाया कोटद्वार की उपेक्षा का आरोप

कोटद्वार बचाओ संघर्ष समिति के पदाधिकारियों का कहना है की सत्ता में बैठे लोगों द्वारा कोटद्वार को जिला बनाने और यहां जन सुविधाएं बढ़ाने की बातें तो की गई लेकिन जिला बनाना तो दूर यहां जो भी सुविधाएं थी उन्हें भी छीना जा रहा है या उनमें कटौती की जा रही है, जिसके कारण कोटद्वार बर्बादी की ओर जा रहा है। उनका कहना है कि दिल्ली-कोटद्वार के बीच चलने वाली एक ट्रेन को बंद कर दिया गया जिससे लोगों को दिल्ली जाने में थोड़ी सुविधा रहती थी। रामनगर-कालागढ़ बस सेवा को भी बंद कर दिया गया है। नगर में पेयजल और सीवर लाइन जैसी कोई सुविधा सुचारू नहीं है। उन्होंने रामलीला ग्राउंड की भूमि के उपयोग से तमाम ऐसी जन समस्याओं का उल्लेख करते हुए कहा है कि कोटद्वार को सरकारी उपेक्षा का दंश झेलना पड़ रहा है।

चुनाव से पूर्व कोटद्वार को जिला बनाने की बात कही गई थी लेकिन जिला बनाना तो दूर यहां जो जन सुविधाए थी उन्हें भी समाप्त किया जा रहा है। समिति के बंद और चक्का जाम का आज कोटद्वार में व्यापक असर देखा गया। सभी दुकानें बंद रही और सड़कों पर सन्नाटा पसरा रहा तथा कुछ निजी स्कूल भी बंद रहे। समिति का कहना है कि अगर उनके सात सूत्रीय मांगों पर सरकार ने ध्यान नहीं दिया तो आने वाले दिनों में वह अपना आंदोलन और तेज करेंगे।

डेंगू की रोकथाम में सिस्टम फेल

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजधानी दून से लेकर पौड़ी व बागेश्वर तक डेंगू के बढ़ते प्रकोप से लोग परेशान हैं। राजध ानी दून डेंगू से सर्वाधिक प्रभावित है। हर रोज बड़ी संख्या में नए संक्रमित लोग अस्पताल पहुंच रहे हैं। हालत इतने खराब है कि मरीजों को भर्ती करने की जगह नहीं बची है वही उनका इलाज भी ठीक से नहीं हो पा रहा है। लोगों को आसानी से न तो दवाए मिल रही है और न ब्लड मिल पा रहा है। डेंगू की रोकथाम के लिए स्वास्थ्य विभाग और नगर निगम द्वारा जो भी उपाय किए जा रहे हैं उनका जमीन पर कोई असर होता नहीं दिख रहा है।

इस बीच आज स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत ने दून अस्पताल का दौरा किया और हालात की जानकारी ली। सरकारी स्तर पर सब कुछ ठीक है लेकिन जमीन पर कुछ भी ठीक नहीं दिखाई दे रहा है मरीज और उनके तीमारदारों का कहना है कि उन्हें खून की जांच से लेकर दवाओ और प्लेटस लेट्स के लिए इधर-उधर चक्कर काटने पड़ रहे हैं। डेंगू से पीड़ित लोगों के फेफड़ों में पानी आने और उल्टी में ब्लड आने के कारण समस्या और भी गंभीर होती जा रही है। राज्य में अब तक सरकारी आंकड़ों के हिसाब से भले ही 1400 के आसपास मरीजों की संख्या

❑मैदान से पहाड़ तक बढ़ता जा रहा है प्रकोप
❑स्वास्थ्य मंत्री ने किया दून अस्पताल का दौरा

बताई जा रही हो लेकिन यह संख्या इससे कहीं अधिक है।

खास बात यह है कि इस बार पहाड़ पर डेंगू का भारी प्रभाव देखा जा रहा है। नगर निगम और स्वास्थ्य विभाग की टीमों द्वारा डेंगू की रोकथाम के लिए स्कूलों, घरों और सरकारी कार्यालयों तक विशेष ड्राइव चलाया जा रहा है फागिंग और स्प्रे कराया जा रहा है लेकिन इसका कोई असर लार्वा या डेंगू के मच्छर पर नहीं हो रहा है। लार्वा मिलने पर चालान के जरिए इसका समाधान खोजा जा रहा है। स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत ने आज दून अस्पताल में एक नए जन औषधि केंद्र का भी उद्घाटन किया है जिससे लोगों को सस्ती दवाएं उपलब्ध हो सके।

घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार यमुना कालोनी निवासी सज्जन कुमार ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी बुलेट मोटरसाईकिल अपने घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल 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।