सोमवार
13 नवम्बर 2023

पृष्ठ 4
एवोकाडो तेल कई पोषक तत्वों से है भरपूर, इस्तेमाल पर मिलते हैं कई लाभ

पृष्ठ 5
विक्की कौशल की फिल्म सैम बहादुर 1 दिसंबर को रिलीज होगी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 271
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पुण्य की कमाई मेरे घर की शोभा बढ़ाए, पाप की कमाई को मैंने नष्ट कर दिया है।
– अथर्ववेद

दूनवैलीमेल

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

सुरंग में फंसे लोगों को सकुशल बाहर निकालना पहली प्राथमिकताः धामी

कार्यालय संवाददाता

उत्तरकाशी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, सोमवार को उत्तरकाशी के सिलक्यारा के पास सुरंग में हुए भू धसाव की घटना का स्थलीय निरीक्षण पहुंचे। इस दौरान उन्होंने सिलक्यारा टनल में फंसे श्रमिकों को निकालने के लिए जारी बचाव एवं राहत कार्यों का जायजा लिया। मुख्यमंत्री ने स्वयं टनल में जाकर राहत एवं बचाव कार्यों की स्थिति को जाना।

❑सीएम धामी ने सिलक्यारा पहुंचकर मौके का जायजा लिया
❑अधिकारियों के साथ बचाव और राहत कार्यों की समीक्षा की

मुख्यमंत्री ने स्थलीय निरीक्षण के दौरान अधिकारियों को राहत एवं बचाव कार्य में और अधिक तेजी लाने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि सुरंग में फंसे मजदूरों को जल्द सुरक्षित निकालना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है, जिसके लिए हर संभव प्रयास किए जा रहे हैं। मुख्यमंत्री ने राहत और बचाव अभियान में जुटे अधिकारियों और विभिन्न एजेंसियों

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

रेस्क्यू में भूस्खलन बड़ी बाधा

उत्तरकाशी। सिलक्यारा टनल में फंसी जिंदगियों को बचाने के लिए जो राहत और बचाव कार्य किया जा रहा है उसमें सबसे बड़ी बाधा पहाड़ से लगातार सुरंग में आने वाला मलवा बना हुआ है। रेस्क्यू टीम जितना मलवा निकालकर आगे बढ़ने की कोशिश करती है उससे अधिक मलवा पहाड़ से नीचे आ रहा है। ऐसी स्थिति में सुरंग में फंसे मजदूरों तक पहुंचना मुश्किल लग रहा है। विशेषज्ञों द्वारा अब चौड़े फाइव ड्रिल करके इन मजदूरों तक पहुंचने की योजना पर काम किया जा रहा है लेकिन इन मजदूरों तक कब तक पहुंचा ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

रिलायन्स ज्वैलरी शोरुम डकैती प्रकरणः घटना में प्रयुक्त कार जून में आगरा से लूटी थी

संवाददाता

देहरादून। रिलायंस ज्वैलरी शोरूम में डकैती की घटना में प्रयुक्त कार को बदमाशों ने जून माह में आगरा से लूटी थी। पुलिस की कई टीमें बदमाशों की तलाश में अन्य प्रांतों में दबिश डाल रही है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर रोड स्थित रिलायन्स ज्वैलरी शो रूम में हुई घटना में पुलिस टीम द्वारा घटना में प्रयुक्त की गयी आर्टिगा कार को सेलाकुई थाना क्षेत्र से बरामद किया गया था, उक्त कार का गहन फॉरेंसिक परीक्षण किया गया तो बदमाशों द्वारा साक्ष्य मिटाने के उद्देश्य से कार का चेसिस नंबर घिस दिया गया था। पुलिस द्वारा फॉरेन्सिक की सहायता से कार से महत्वपूर्ण साक्ष्य एकत्रित किये गये, जिसके आधार पर प उक्त कार को 02 व्यक्तियों द्वारा माह जून में दिल्ली से आगरा के लिये बुक किया गया था, जिनके द्वारा आगरा जनपद के कन्दोली थाना क्षेत्र में चालक को बंधक बनाकर उक्त कार को लूट लिया गया था। जिसके सम्बन्ध में 10 जून 23 को आगरा में लूट का मुकदमा दर्ज कराया गया है। जांच से पुलिस टीम को बदमाशों के बारे में महत्वपूर्ण साक्ष्य मिले है, विशेष टीम को आगरा रवाना किया गया है।

बुंदेलखंड एक्सप्रेस के एसी कोच में लगी आग

ग्वालियर । बुंदेलखंड एक्सप्रेस के एसी कोच में भीषण आग लगने से हड़कंप मच गया । गनीमत यह रही कि कोच में आग उस समय लगी जब कोच प्लेटफार्म से निकलकर रेल्वे यार्ड तक पहुंच चुका था । घटना में कोच तो काफी जल गया लेकिन कोई जनहानि नही हुई और समय रहते आग पर काबू पाया जा सका। दरअसल, बुंदेलखंड एक्सप्रेस वाराणसी से बीती शाम सवा पांच बजे रवाना हुई थी और ग्वालियर सुबह पहुंची थी ।

प्लेटफार्म पर सभी यात्रियों को उतारने के बाद ट्रेन पायलट गाड़ी को लेकर उसे यार्ड में लगा आये ताकि उसका मेंटिनेंस हो जाये लेकिन थोड़ी ही देर बाद उस खड़ी ट्रेन से धुआं निकलने लगा। धुआं देखकर स्टेशन पर हड़कम्प मच गया । स्टाफ ने देखा तो एक बोगी धू धू कर जलने लगी थी । स्टाफ के लोगों ने पहले अपने स्तर पर आग पर काबू पाने की कोशिश की । इस बीच फायरब्रिगेड की गाड़ियां भी वहां पहुंच गई और एक घण्टे की मशक्कत के बाद आग बुझा दी गई। रेलवे सूत्रों के अनुसार इस अग्निकांड में एसी कोच बी 4 में काफी नुकसान पहुंचा है लेकिन अगर आयग पर शीघ्र काबू नही पाया जाता तो वह यार्ड में खड़ी एक और ट्रेन की बोगियों को चपेट में ले सकती थी। हालांकि तत्काल आग पर काबू पा लिया गया।

दिल्ली बना दुनिया का सबसे प्रदूषित शहर!

नई दिल्ली। विश्व के सर्वाधिक प्रदूषित शहरों में देश की राजधानी दिल्ली पहले दर्जे पर पहुंच गई है। जी हां, दिवाली में छोड़े गये पटाखों से दिल्ली आसमान नीला की बजाय काला नजर आ रहा है। यही कारण है कि दिवाली के एक दिन बाद सोमवार को दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में दिल्ली पहले स्थान पर पहुंच गया है।

स्विस समूह आईक्यूएअर ने बताया कि सोमवार की सुबह 10 बजे तक देश की राजधानी का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 433 श्खतरनाकश श्रेणी में दर्ज किया गया। वहीं पड़ोसी मुल्क पाकिस्तान के लाहौर में एक्यूआई 384 दर्ज होने के साथ प्रदूषित शहरों की सूची में दूसरे स्थान पर है। स्विस समूह आईक्यूएअर पीएम 2.5 के रूप में फेफड़ों को नुकसान पहुंचाने वाले कणों की सांद्रता के आधार पर 100 प्रमुख शहरों की वायु गुणवत्ता के स्तर को मापता है। इस आईक्यूएअर रिपोर्ट में कहा गया है कि दिल्ली में पीएम 2.5 सांद्रता वर्तमान में डब्ल्यूएचओ की वार्षिक वायु गुणवत्ता दिशानिर्देश मूल्य से 79 गुना अधिक है। दिल्ली के अलावा देश को दो प्रमुख महानगर और दो राज्यों की राजधानी कोलकाता और मुंबई विश्व के प्रदूषित शहरों की लिस्ट में टॉप 10 में शामिल हैं। कोलकाता का एक्यूआई 196 है और वो विश्व के प्रदूषित शहरों की सूची में चौथे स्थान पर है और 156 एक्यूआई के साथ मुंबई इस लिस्ट में नौवें स्थान पर है। स्विस समूह आईक्यूएअर की लाइव रैंकिंग के अनुसार 100वें स्थान पर रहने के बाद मेक्सिको सिटी को दुनिया का सबसे स्वच्छ शहर घोषित किया गया।

दून वैली मेल

संपादकीय

धर्म व संस्कृति की राजनीति

आगामी लोकसभा चुनावों में भाजपा को अयोध्या में राम मंदिर निर्माण का कितना राजनीतिक लाभ मिल सकेगा यह तो आने वाला समय ही बतायेगा क्योंकि राम मंदिर निर्माण के लिए देश के पूर्व उप प्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी की रथ यात्रा और उत्तर प्रदेश के पूर्व स्व. मुख्यमंत्री कल्याण सिंह के उसे दौर को गुजरे जब अयोध्या की बाबरी मस्जिद को 6 दिसंबर 1992 में ढहा दिया गया था अब बहुत लंबा समय गुजर चुका है। लेकिन तीन दशक पूर्व राजनीति के सबसे अहम मुद्दे के रूप में सामने आए इस राम मंदिर निर्माण को जीवंत बनाए रखने में भाजपा और उसके नेताओं द्वारा कोई कोर कसर नहीं रखी जा रही है। सूबे में जब से योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व वाली सरकार का गठन हुआ है अयोध्या में भव्य और दिव्य राम मंदिर निर्माण का काम योजनाबद्ध तरीके से आगे बढ़ाया गया है अब अयोध्या का राम मंदिर निर्माण कार्य लगभग पूरा होने वाला है। 22 नवंबर को श्री राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा का भव्य आयोजन होने वाला है। जिसकी तैयारियां जोर-जोर से चल रही हैं। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने सत्ता में आने के बाद पूरी अयोध्या नगरी का जिस तरह से कायाकल्प किया गया है वैसा कायाकल्प शायद पूरे हिंदुस्तान में बीते एक दशक में शायद ही किसी अन्य स्थान का हुआ होगा। भाजपा बीते कुछ समय से देश की सांस्कृतिक विरासत को लेकर कुछ ज्यादा ही सजग दिखाई दे रही है अपनी सांस्कृतिक विरासत पर गर्व करने का संदेश और गुलामी की निशानियां को मिटाने में जुटी भाजपा और उसके नेताओं ने अब इसे एक राजनीतिक मुद्दे के रूप में विकसित कर लिया गया है तथा इसका भरपूर प्रयास किया जा रहा है। यूपी के सीएम योगी आदित्यनाथ ने अपनी इस सांस्कृतिक विरासत को आगे बढ़ाने के लिए इस दीपावली पर अयोध्या में 21 लाख दीप प्रज्वलित कर एक बार फिर गिनीज बुक में एक उपलब्धि दर्ज कराई गई है। इस दीपावली पर देवभूमि उत्तराखंड में प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने अपने आवास पर दीपावली मिलन कार्यक्रम के दौरान प्रदेशवासियों से अपील की गई है कि वह इस दीपावली पर घरों में जलाए जाने वाले दियों को 22 नवंबर राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा होने तक जलाए रखें। जिससे उत्तराखंड की भूमि से सांस्कृतिक पुनर्जागरण का संदेश पूरे देश में जा सके। उनका कहना है कि 500 साल के अंतराल और इंतजार के बाद भगवान श्री राम अयोध्या में अपने मंदिर में विराजमान होंगे। इसमें कोई संदेह और संशय की बात नहीं है कि राम और कृष्ण की इस यशोधरा जन्मभूमि और हिंदू तथा सनातनी धर्मालंबियों के लिए यह एक ऐतिहासिक और खुशी का दिन होगा लेकिन क्या हमारे देश के नेता अब पंडा और पुजारियों या धर्म गुरुओं की तरह यह दिशा निर्देश देंगे कि उन्हें क्या कुछ करना और कैसे करना है। महेंद्र भट्ट ने राज्य के जिन लोगों को सुझाव दिया है कि यह वह 10 दिन तक अपने घरों में अखंड दीप प्रज्वलित करके रखें क्या उन्हें यह पता है कि इनमें से अधिक लोग ऐसे हैं जिनके लिए एक दीपावली के दीप जलाने और त्योहार की खुशियां मनाने के लिए पर्याप्त संसाधन नहीं है। क्या अच्छा होता कि दीपावली से पूर्व सूबे की सरकार मुफ्त राशन के बदले दीपावली पर इन्हें 5-5 लीटर सरसों का तेल भी मुफ्त मुहैया करा देती जिससे वह 22 नवंबर तक दीपावली के दीए जलाए रख पाते। वैसे भी ताली और थाली बजवा चुके यह भाजपा के नेता इस तरह के नए प्रयोग आए दिन करते रहते हैं। इनके पास ऐसी शक्तियां है कि यह कोरोना जैसी बीमारियों को टोने टोटकों से भगा दे। खैर लोगों से कनेक्ट होने का यह तरीका अच्छा है सांस्कृतिक विरासत पर गर्व और गुलामी के प्रतीक चिन्हो को मिटाने की यह राजनीति धर्म की धुरी पर कब तक घूमती रहेगी आने वाला समय ही बताएगा।

श्रद्धा एवं उत्साह पूर्वक मनाया बाबा विश्वकर्मा दिवस

संवाददाता

देहरादून। वार्षिक विश्वकर्मा दिवस श्रद्धा व उत्साह के साथ मनाया गया।

आज यहां रामगढ़िया सभा देहरादून के तत्ववाधान में महाराजा जस्सा सिंह रामगढ़िया के जन्म दिवस को समर्पित 63 वां वार्षिक विश्वकर्मा दिवस श्रद्धा एवं उत्साह पूर्वक कथा-कीर्तन के रूप में मनाया गया, इस अवसर पर बोर्ड परीक्षाओं उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली 3 छात्राओं सम्मानित किया गया। रामगढ़िया भवन, पटेल नगर में आयोजित कार्यक्रम में प्रातः श्री अखण्ड पाठ साहिब जी के भोग के पश्चात भाई कँवरपाल सिंह एवं काका मनप्रीत सिंह ने शब्द 'तिस जन के पग नित पूजिये' एवं, मेरे राम हर जन के हों बल जाइ च्का गायन किया। कथा वाचक भाई शमशेर सिंह हैड ग्रंथी गुरूद्वारा श्री गुरु सिंह सभा ने कहा कि महाराजा जस्सा सिंह रामगढ़िया ने 1783 में दिल्ली फतह की एवं तख्ते ताउस को गुरु रामदास स्थान अमृतसर ले आए स बाबा विश्वकर्मा जी शिल्प कला के जन्म दाता थे। भाई देविंदर सिंह, हजूरी रागी गुरूद्वारा पटेल नगर ने शब्द 'सुनो बैनती ठाकुर मेरे जी जंत तेरे धार' का गायन कर संगत को निहाल किया। इस अवसर पर बोर्ड परीक्षाओं में

90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाली 3 छात्राओं को रामगढ़िया गोल्डन अवार्ड, स्मृति चिन्ह एवं शाल ओढ़ा कर सम्मानित किया।

सम्मानित होने वाली 12 जी कक्षा में 92 प्रतिशत प्राप्त करने वाली मनन कौर मरवाह, 12 कक्षा में 95.4 अंक प्राप्त करने वाली कनिष्का कौर एवं हाई स्कूल में 91प्रतिशत अंक प्राप्त करने वाली तृप्ति कौर शामिल है। भाई जरनेल सिंह, महक देहरादून वालों ने शब्द 'हर जियो कृपा करहो तुम प्यारे' का गायन कर संगत को निहाल किया। मंच का संचालन करतार सिंह एवं सेवा सिंह मठारु ने संयुक्त रूप से किया। कार्यक्रम के पश्चात संगत ने गुरु का लंगर प्रशाद ग्रहण किया। इस अवसर पर सभा के प्रधान सुरजीत सिंह जुतले, वरिष्ठ उपाध्यक्ष परमजीत सिंह कुंदी, उपाध्यक्ष गुरमीत सिंह, महासचिव सेवा सिंह मठारु, कोषाध्यक्ष रघुवीर सिंह, सचिव राजिंदर सिंह राजा, स्टेज इंचार्ज मंजीत सिंह, प्रचार मंत्री दिलबाग सिंह, स्टेज सेक्रेटरी करतार सिंह, लेखा निरीक्षक बलदेव सिंह, कोरडीनेटर सुविंदर सिंह, सुरिंदर सिंह रामगढ़िया, मनजीत सिंह, गुरदियाल सिंह, हरप्रीत सिंह छाबड़ा, रविन्दर सिंह, हरमिन्दर सिंह मरवाह, मनजीत सिंह फलोरा, गुरदीप सिंह माना, हरमोहिंदर सिंह, ईश्वर सिंह आदि उपस्थित थे।

दो स्कूटियों के एक्सीडेंट में युवती सहित दो की मौत, चार घायल

संवाददाता

देहरादून। दो स्कूटियों के एक्सीडेंट में एक युवक युवती की मौत हो गयी जबकि चार गम्भीर रूप से घायल हो गये। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि चित्रकूट अखंड आश्रम के सामने हरिद्वार रोड के पास दो स्कूटियों का एक्सीडेंट हो गया है। उक्त सूचना पर कोतवाली ऋषिकेश पुलिस तत्काल मौके पर पहुंची तथा मौके से सभी घायलों को तत्काल एम्स अस्पताल पहुंचाया गया। जहां उपचार के दौरान चिकित्सकों ने घायलों में से एक युवती व युवक को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मृतकों के शव को कब्जे में ले पोस्टमार्टम के लिए भेज उनके परिजनों को सूचना दे दी। मृतकों की पहचान रितिक कश्यप पुत्र मुकेश निवासी काले की ढाल सरोवर नगर ऋषिकेश व युवती की पहचान कुमारी आरती पुत्री प्रकाश चन्द निवासी आम पडाव इंदिरा नगर कोटद्वार के रूप में हुई। वही घायलों की पहचान अंकित पुत्र अतर सिंह निवासी काले की ढाल, सर्वहारा नगर, तरूण पुत्र सत्येंद्र निवासी काले की ढाल सर्वहारा नगर, दक्ष पुत्र टीनू निवासी काले की ढाल सर्वहारा नगर, विशाल पुत्र त्रिलोकी राजभर निवासी चंद्रेश्वर नगर ऋषिकेश के रूप में हुई।

भारतीय किसान सभा ने अपनी मांगों को लेकर मंत्री को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

डोईवाला। गन्ना मूल्य घोषित करने सहित अपनी विभिन्न मांगों को लेकर भारतीय किसान सभा ने गन्ना एवं चीनी उद्योग मंत्री सौरभ बहुगुणा से मिलकर उनको ज्ञापन सौंपा।

आज यहां गन्ना मूल्य घोषित करने व गन्ना मिलो के निजीकरण के खिलाफ सहित कई प्रमुख मांगो को लेकर अखिल भारतीय किसान सभा उत्तराखण्ड के एक प्रतिनिधि मण्डल नें गन्ना एवं चीनी उद्योग मंत्री सौरभ बहुगुणा से मिलकर दिया ज्ञापन। ज्ञापन के माध्यम से मांग करते हुए किसान सभा के प्रतिनिधि मण्डल नें कहा कि गन्ने का आगामी पैराई सत्र शुरू होने जा रहा है परन्तु अफसोस कि राज्य सरकार द्वारा अभी तक गन्ने का मूल्य घोषित न करना प्रदेश के किसानों के साथ खिलवाड़ है। ज्ञापन मे आगामी पैराई सत्र हेतु गन्ने का रेट स्वामीनाथन आयोग की सिफारिशों के अनुरूप लाभकारी मूल्य 500 रूपये प्रति कुंतल की घोषणा किये जाने की मांग की गयी। प्रतिनिधि मण्डल नें कहा कि गन्ना मिल किसानों की आजीविका का मुख्य साधन है इसलिए किसी भी

सार्वजनिक व निजी क्षेत्र की गन्ना मिलो का भविष्य मे निजीकरण न किया जाये तथा किसानों की सुविधा हेतु पैराई सत्र शीघ्र शुरू किया जाये। किसानों नें कहा कि शुगर कंट्रोल एक्ट के अनुसार किसानो को प्रत्येक 14 दिन के अंतराल से गन्ना मूल्य का भुगतान किया जाए तथा गन्ना विकास एवं चीनी उद्योग से सम्बंधित विशेषज्ञों की स्थानीय स्तर पर बैठके कर गन्ना किसानों के साथ विचारों का आदान-प्रदान किया जाए।

प्रतिनिधि मण्डल नें डोईवाला गन्ना मिल पर मंत्री का ध्यान आकर्षित कराते हुए कहा कि डोईवाला गन्ना मिल के सम्बन्ध मे कई बार ऐसी भ्रान्तियां फैली कि इस मिल को नुकसान का सौदा बताकर सरकार भविष्य मे इस गन्ना मिल को बंद करना चाहती है या इसका निजीकरण। परन्तु गत वर्ष डोईवाला चीनी मिल नें रिकॉर्ड गन्ना पैराई कर पिछले वर्षो के सभी रिकॉर्ड तोड़े और मिल का काफी लाभ हुआ।

अखिल भारतीय किसान सभा ने मांग की कि सरकार सभी भ्रान्तियों को दूर करते हुए डोईवाला चीनी मिल का पुनः जीर्णोद्धार करे। प्रतिनिधि मण्डल मे अखिल भारतीय किसान सभा के प्रदेश अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह सजवाण के अलावा किसान सभा देहरादून जिला अध्यक्ष दलजीत सिंह, जिला सचिव कमरुद्दीन, पूर्व जिला पंचायत सदस्य ताजेंद्र सिंह, बलबीर सिंह,मालकीत सिंह, अमर बहादुर शाही आदि मुख्य रूप से शामिल थे।

समिति ने शहीदों को याद कर किया दीपदान

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने दीपावली पर्व पर शहीदों को याद कर दीपदान किया।

नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं ने गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी दीपावली के पावन पर्व पर शहीद स्मारक कचहरी परिसर में जाकर शहीदों को याद करते हुए दीपदान किया। इस अवसर पर राज्य आंदोलनकारी और समिति के पदाधिकारी प्रभात डंडरियाल व आरिफ वारसी ने कहा कि शहीदों को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि मुजफ्फरनगर कांड के दोषियों को सजा मिले। दीपदान करने वालों मे अतुल शर्मा, रणजीत जोशी, अजीत वर्मा, सत्येंद्र पंत, सुशील विरमानी, सुरेश कुमार प्रदीप कुकरेती आदि शामिल थे।

इन्दुर्हियानः सोतृभिर्मृज्यमानः कनिक्रदत्।
इयर्ति वग्नुमिन्द्रियम्।।

(ऋग्वेद ९-३०-२)

जब साधक द्वारा ज्ञान के स्वामी की महिमामय एवं गर्जनापूर्ण शब्दों में प्रार्थना की जाती है। तो वह साधक को दिव्य ज्ञान के लिए प्रेरित करते हैं।

सिजेरियन ऑपरेशन के बाद क्यों होता है सिरदर्द, कैसे कर सकते हैं इसका इलाज

नॉर्मल डिलीवरी न हो पाने की स्थिति में सिजेरियन डिलीवरी करवाई जाती है। इस ऑपरेशन में कई घंटे लगते हैं और गर्भवती महिला को एनेस्थीसिया देकर सर्जरी की जाती है। कई महिलाओं को ऑपरेशन के बाद सिरदर्द होता है। आमतौर पर एनेस्थीसिया और डिलीवरी के स्ट्रेस के कारण यह सिरदर्द होता है।

एनेस्थीसिया की वजह से सिरदर्द

ऑपरेशन से पहले स्पाइनल एपिड्यूरल और स्पाइनल ब्लॉक, दो तरह से एनेस्थीसिया दिया जा सकता है। स्पाइनल एपिड्यूरल के साइड इफेक्ट में बहुत तेज सिरदर्द शामिल है। जब स्पाइनल फ्लूइड स्पाइनल कॉर्ड के आसपास की झिल्लियों से रिसने लगे तो सिरदर्द होता है और इसमें मस्तिष्क पर दबाव कम हो जाता है।

आमतौर पर ऑपरेशन के 48 घंटे के बाद सिरदर्द शुरू हो जाता है। इलाज के बिना ही स्पाइन की झिल्लियां कुछ हफ्तों में ठीक हो जाती हैं।

एनेस्थीसिया की वजह से सिरदर्द, उल्टी और मतली, लो ब्लड प्रेशर, सनसनाहट महसूस होना और कमर दर्द जैसे लक्षण महसूस होते हैं।

सी सेक्शन केबाद सिरदर्द के अन्य कारण

*एनेस्थीसिया के अलावा ब्लड प्रेशर में उतार चढ़ाव, आयरन की कमी, मांसपेशियों में तनाव, नींद की कमी और हार्मोनल असंतुलन के कारण भी सिरदर्द हो सकता है।

*कुछ स्थितियों में डिलीवरी के बाद प्रीक्लैंप्सिया के कारण भी सिरदर्द हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर और डिलीवरी के बाद पेशाब में अधिक प्रोटीन के कारण ऐसा होता है।

*इसकी वजह से तेज सिरदर्द, आंखों में धुंधलापन, पेट दर्द, पेशाब कम आने की दिक्कत हो सकती है।

*अगर आपको डिलीवरी के तुरंत बाद ये लक्षण दिख रहे हैं तो बिना देरी किए डॉक्टर को दिखाएं।

ऑपरेशन के बाद सिरदर्द का इलाज

डिलीवरी के बाद महिलाओं को सिर और आंखों के पीछे तेज दर्द महसूस हो सकता है। इसके अलावा कंधों और गर्दन में भी चुभने वाला दर्द होता है।

दर्द निवारक दवा, कैफीन और आराम करने से सिरदर्द कम हो सकता है। अगर आपको स्पाइनल एपिड्यूरल दिया गया है और इलाज से आराम नहीं मिल पा रहा है तो डॉक्टर दर्द को कम करने के लिए एपिड्यूरल ब्लड पैच दे सकते हैं।

सर्जरी या डिलीवरी के बाद सिरदर्द होना बहुत ही आम बात है। अगर आपको ऑपरेशन के बाद सिरदर्द हो रहा है तो यह एनेस्थीसिया या डिलीवरी के स्ट्रेस की वजह से हो सकता है। ऐसे में आराम करें और पानी पिएं। दर्द निवारक दवा से भी काफी आराम मिलता है। अगर आपका दर्द बढ़ रहा है और इलाज से भी आराम नहीं मिल पा रहा है तो आपको डॉक्टर से बात करनी चाहिए। अब अगर आपका सिजेरियन ऑपरेशन हुआ है और आपको सिर में दर्द महसूस हो रहा है तो ज्यादा घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि कई महिलाओं को ऑपरेशन के बाद सिरदर्द की शिकायत होती है और आप इसमें अकेले नहीं हैं। हालांकि, आपको थोड़ी समझदारी दिखानी है और समय पर दवा एवं इलाज लेना है ताकि परेशानी को बढ़ने से पहले ही समय पर रोका जा सके।

हर लड़की और लड़के की पहली पसंद जींस

कंफर्टेबल और स्टाइलिश डिजाइन के कपड़ों को अपना साथी बनाना फैशन की नहीं पर आपकी मांग जरूर बन सकती है। अक्सर पहनने में कंफर्टेबल और लुक में कूल होने के कारण जींस हर लड़की और लड़के की पहली पसंद होती है। इसे आप टी-शर्ट से लेकर शर्ट, टॉप यहां तक की कुर्ती के साथ भी आसानी से टीमअप कर सकते हैं। वैसे तो जीन्स हर किसी की वार्डरोब में आसानी से मिल जाती है, लेकिन अगर आप अपने वार्डरोब को और भी अधिक स्टाइलिश बनाना चाहते हैं तो इन जीन्स को अपने वार्डरोब का हिस्सा बनाएं। तो चलिए जानते हैं लेटेस्ट जीन्स स्टाइल के बारे में.... आपको जीन्स पसंद है लेकिन आप उसे स्टाइलिश और ग्लैमरस तरीके से पहनना पसंद करती हैं। तो डेनिम ऑन डेनिम का फैशन आपके लिए परफेक्ट है। यह डेनिम का सबसे नया और जबरदस्त डिजाइन है। इस जींस में कई शेड्स होते हैं। अगर आप अपने लुक को एक्सपेरिमेंटल बनाना चाहती हैं तो यह जींस आपके लिए ही है। क्रॉप्ड जींस अपने आप में ही बहुत क्लासी और कूल जींस होती है। इस जींस की खासियत यह है कि हर उम्र की महिला पर यह जींस फबती है। इस जींस की लेंथ आपके एंकल तक नहीं होती, बल्कि यह घुटनों से नीचे और एंकल से थोड़ा उपर होती है। अपनी लेंथ के कारण ही यह एक कूल लुक देती है। यह जींस सिंपल होने के बावजूद भी काफी स्टाइलिश लगती हैं। इस तरह की जींस वैसे तो सिंपल होती हैं, लेकिन जींस के हेम को स्टाइलिश बनाया जाता है। जींस के एंड पर बो लुक, कट्स या फेदर आदि का इस्तेमाल किया जाता है, जिसके कारण पूरी जींस का ही लुक बदल जाता है। हाई वेस्ट जींस कभी भी टेंड से आउट नहीं होती और अगर आप इस जींस में इनवेस्ट करती हैं तो आपको कभी भी निराश नहीं होना पड़ेगा। इस तरह की जींस हर तरह के बॉडी टाइप व शेप पर जंचती है। आप इस जींस को और भी अधिक टेंडी बनाने के लिए प्लेन हाई वेस्ट जींस खरीदने के स्थान पर पैचवर्क, स्टड्स, क्रॉप्स या प्रिंटेड हाई वेस्ट जींस खरीदें।

लाल मिर्च का सेवन हार्ट अटैक की संभावना को कम करता है

लाल मिर्च सिर्फ आपके भोजन में तीखा स्वाद ही नहीं लाती बल्कि यह सेहत से जुड़ी कुछ आपातकालीन स्थितियों में भी बेहद प्रभावकारी है। लाल मिर्च के यह बेमिसाल फायदे, आपके कभी भी काम आ सकते हैं, जरूर जानिए....

1. लाल मिर्च का एक बड़ा फायदा यह है कि त्वचा पर कोई चोट, घाव या फिर अन्य कारण से खून का बहना नहीं रुक रहा हो, तो बस एक चुटकी लाल मिर्च लगाने से खून बहना बंद हो जाता है। लाल मिर्च के हीलिंग पावर के कारण ऐसा होता है। हालांकि ऐसा करने पर आपको जलन या तकलीफ हो सकती है, लेकिन बहते खून को रोकने के लिए यह एक अच्छा विकल्प है।

2. शरीर के अंदरुनी हिस्से में चोट, आघात या रक्त का बहाव होने पर लाल मिर्च का प्रयोग किया जा सकता है। जरा-सी लाल मिर्च को पानी में घोलकर पीने पर यह काफी फायदेमंद साबित होगा। गर्दन की अकड़न में भी यह फायदेमंद है।

3. मांसपेशियों में सूजन, किसी प्रकार की जलन, कमर या पीठ दर्द या फिर शरीर के किसी भी भाग में होने वाला दर्द लाल मिर्च के प्रयोग से ठीक किया जा सकता है। इसमें मौजूद विटामिन सी, फ्लेवेनॉइड्स, पोटेशियम और मैंगनीज लाभदायक है।

4. अगर आपकी नाक बंद हो गई है या फिर सर्दी के कारण नाक अधिक बह रही है, तो लाल मिर्च आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। जरा सी लाल मिर्च पानी के साथ घोलकर पीने से आपकी बंद नाक खुल सकती है और बहती नाक भी बंद हो सकती है।

5. पिसी हुई लाल मिर्च का रक्तवाहियों में रक्त के थक्के बनने से रोकाता है और सेवन हार्ट अटैक की संभावना को कम करता है। इसके अलावा अवांछित तत्वों को बाहर निकालने के साथ ही आंतों की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाता है।

अपनी जीवनशैली में करें ये छोटे बदलाव, सेहत को मिलेंगे कई लाभ

कई बार हम छोटी-छोटी चीजें ये सोचकर नहीं करते हैं कि इससे कुछ नहीं होने वाला, लेकिन सच तो यह है कि छोटी-छोटी चीजें और बदलाव ही सबसे ज्यादा मायने रखती हैंयही चीज हमारी जीवनशैली पर भी लागू होती है। इसका मतलब है कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए जरूरी नहीं है कि आप एक बार में ही बड़े बदलाव करेंछोटे-छोटे बदलाव और अच्छी आदतें अपनाकर भी आप खराब जीवनशैली में सुधार कर सकते हैं।

ध्यान लगाएं

कई लोगों को सांस लेने के महत्व और इससे भावनाओं पर होने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी नहीं होतीअक्सर लोग अपनी नौकरी, परिवार और दोस्तों के साथ अपने रिश्ते या पैसे की चिंता के कारण तनाव में रहते हैंइससे बचाव के लिए अपनी आंखें बंद करें और 2 मिनट के लिए अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करेंइससे आप शांत और तनावमुक्त महसूस करेंगे।

आपने हमेशा सुना होगा कि खान-पान बहुत जरूरी है, लेकिन खाना खाने का तरीका भी बहुत मायने रखता हैअगर आप कई पोषक तत्वों से भरपूर व्यंजनों का सेवन करते हैं, लेकिन उन्हें ठीक से चबाकर नहीं खाते तो इससे आपको फायदे नहीं मिलेंगेभोजन को अच्छे से चबाकर नहीं खाने से अपच और पेट में सूजन जैसी परेशानी हो सकती हैइनसे बचाव के लिए थोड़ा समय लें और खाना अच्छे से चबाकर खाएं।

अपने पूरे दिन के बारे में योजना बनाना एक अच्छी आदत है। इससे आपको पता रहेगा कि पूरे दिन में क्या-क्या चीजें करनी हैंइससे सोचने में आपका समय बर्बाद नहीं होता है। पूरे दिन की टू-डू लिस्ट तैयार करते समय उन सभी कार्यो को शामिल करें, जो आपको रात तक पूरे करने हैंअपनी लिस्ट में रचनात्मक और कुछ नया और बेहतर शामिल करने पर भी ध्यान दें ताकि आपकी उत्पादकता में वृद्धि हो सके।

कुछ हल्की एक्सरसाइज या शरीर को स्ट्रेच करें

स्वस्थ जीवनशैली के लिए जरूरी है कि आप सक्रिय महसूस करें और फिटनेस का ख्याल रखेंइसके लिए सुबह उठने के बाद हल्की एक्सरसाइज करना या फिर शरीर को स्ट्रेच करना एक अच्छा विकल्प हैइससे ब्लड सर्कुलेशन में सुधार, ऊर्जा के स्तर में वृद्धि और कैलोरी जलाने में मदद मिलती हैआप रोजाना घंटों तक वर्कआउट करने की बजाय कुछ समय तक ही एक्सरसाइज करें या फिर १० मिनट तक घास पर नंगे पैर चल चल सकते हैं।

त्वचा को मॉइस्चराइज करें

त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए रोजाना त्वचा की देखभाल करना जरूरी हैइसके लिए अपने चेहरे पर सीरम और मॉइस्चाइजर लगाएं। इसमें सिर्फ 2 मिनट का समय लगेगा, लेकिन इसका परिणाम समय के साथ बेहतर होता जाएगावैसे भी सर्दियों के मौसम में आपकी त्वचा को हमेशा हाइड्रेटेड रहना चाहिए, इसलिए मॉइस्चराइजिंग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा जरूर बनाएंत्योहारों से पहले चेहरे पर चमक लाने के लिए ये नुस्खे अपनाएं।(आरएनएस)

बगैर तकिये के सोने से कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं

अक्सर आपको अपने तकिया के बिना नींद नहीं आती होगी है ना, आप यह सोचते है की इससे आराम मिलता है। अगर आप सोचते हैं कि बगैर तकिये के सोने से गर्दन में दर्द हो सकता है, तो आप गलत हैं। बल्कि बगैर तकिये के सोने से आपको कई तरह के शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकते हैं। यदि आप अब तक अनजान हैं, तो जानिए बगैर तकिये के सोने से होते हैं कौन कौन से फायदे....

-कई अध्ययनों से पता लगा है कि तकिया लगा कर सोने की जगह बिना तकिए पर सोने पर नींद ज्यादा बेहतर आती है और आप बेहतर गुणवत्ता के साथ आरामदायक नींद ले पाते हैं, जिसका असर आपके मूड और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

-अगर आप नींद में अपना चेहरे तकिये की तरफ मोड़कर या तकिये में मुंह डालकर सोते हैं तो यह आदत आपके चेहरे पर झुर्रियां पैदा कर सकती है। इसके अलावा यह तरीका आपके चेहरे पर घंटों तक दबाव बनाए रखता है जिससे रक्त संचार प्रभावित होता है, और चेहरे की समस्याएं उभरती हैं। सामान्य तौर पर गर्दन और गंधों के अलावा पिछले हिस्से में दर्द आपके तकिये के कारण होता है। बगैर तकिये के सोने पर इन अंगों में रक्त संचार बेहतर होगा और आप दर्द से निजात पा सकेंगे।

-कई बार गलत तकिये का इस्तेमाल आपको मानसिक समस्या भी दे सकता है। यदि तकिया कड़क है तो यह आपके मस्तिष्क पर बेवजह दबाव बना सकता है जिससे मानसिक विकार की संभावना बढ़ जाती है।

-अगर आप पीठ, कमर या आसपास की मांसपेशियों में दर्द महसूस करते हैं, तो बगैर तकिये के सोना शुरू कीजिए।

-बिना तकिया के सोने से हमारी रीढ़ की हड्डी को आराम मिलना। अक्सर जब आप सुबह उठते होंगे तो पीठ में अकड़न महसूस करते होंगे। अगर आप बिना तकिया लगाए सोएंगे तो आपको पीठ में दर्द महसूस नहीं होगा।

तेजी से वजन कम करने के लिए डाइटिंग करें या जिम जाएं!

आजकल वजन कम करने का एक क्रेज जा देखने को मिल रहा है। हर कोई अपनी फिटनेस और लुक को लेकर फिक्रमंद नजर आ रहा है। चुस्त और दुरुस्त रहने के लिए लोग डाइट को बेहतर बना रहे हैं और जिम में भी पसीना बहा रहे हैं। सोशल मीडिया पर वेट लॉस को लेकर कई वीडियो बन रहे हैं, जिसे देखकर भी लोग इंस्पायर हो रहे हैं। लेकिन सबसे बड़ा सवाल ये है कि अगर फिट रहना है तो जिम या डाइट दोनों में से किस पर ज्यादा फोकस करना ज्यादा बेहतर है। क्योंकि ज्यादातर लोग इस बात को लेकर कंफ्यूज हैं कि डाइट मेंटेन करने के बाद जिम जाना जरूरी है भी या नहीं। आइए जानते हैं जिम या डाइट वेट कम करने में क्या है सबसे बेहतर।।।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक अगर बीएमआई 25 से ज्यादा है तो ये बताता है कि आपका वजन बढ़ा हुआ है। हमारे देश में इसे 23।99 तय किया गया है। बीएमआई 24 से ज्यादा ओवरवेट कहलाता है और 3० से ज्यादा मोटापे वाली सिचुएशन बताता है। डॉक्टरों का मानना है कि वजन कम करने के लिए जितना जरूरी डाइट मेंटेन रखना है, उतना ही जरूरी फिजिकल एक्टिविटीज भी है। हालांकि, वे ये भी मानते हैं है कि ये तय कर पाना काफी कठिन है कि वजन कम करने के लिए जिम या डाइट में से ज्यादा बेहतर कौन है।

वजन घटाने में डाइट की भूमिका

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, डाइट में कैलोरी इंटेक जैसी दूसरी चीजों का ध्यान रखकर वजन को बढ़ने से पहले ही कंट्रोल कर सकते हैं। ओवरवेट या मोटापे की समस्या से जूझ रहे हैं तो जिम जा सकते हैं लेकिन इस दौरान भी डाइट पर फोकस बनाए रखना हैं। जो भी खा रहे हैं, उसे पचाने के लिए इंडोर फिजिकल एक्टिविटी कर सकते हैं।

मोटापा कम करने में जिम का रोल

एक्स्ट्रा वजन है यानी मोटापे की समस्या से जूझ रहे हैं और वजन कम करना चाहते हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। सबसे पहले समझ लें कि मोटापा एक तरह की बीमारी है जो हाइपरटेंशन, डायबिटीज, जोड़ों में दर्द की समस्या शरीर को दे सकता है। मोटापा कम करने के लिए जिम जा सकते हैं। इसका असर जल्दी ही देखने को मिलता है। हालांकि, इसके लिए सही ट्रेनर चुनें और डाइट के लिए एक्सपर्ट की सलाह लें।(आरएनएस)

सावधान! जरूरत से ज्यादा कॉफी पीने से आपके शरीर का हो सकता है बुरा हाल!

चार दोस्तों के साथ ठहाके लगाते हुए कॉफी पीने में बड़ा मजा आता है। अक्सर कामकाजी लोग एक साथ बैठते हैं तो कॉफी ही पीते हैं। इसके पीछे का कारण है खुद को रिफ्रेश करना थकावट को दूर करना।।। लेकिन अगर आप कैफीन बहुत अधिक मात्रा में ले रहे हैं तो ये बड़े पैमाने पर आपके लिए खराबी पैदा कर सकता है। इससे आपको कई सारी शारीरिक समस्याओं से जूझना पड़ सकता है आइए जानते हैं।

न्यूरोफार्माकोल जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि बहुत अधिक कैफिन के गंभीर परिणाम हो सकते हैंये यहीं खत्म नहीं होता।अध्ययन में ये भी बताया गया है कि अगर कैफीन को कम मात्रा में न लिया जाए तो चिंता, दिल की धड़?न, पेट की समस्याएं और नींद की समस्या भी हो सकती हैद ऑनकोटारगेट पत्रिका में प्रकाशित एक अध्ययन में कहा गया है कि लंबे समय तक रोजाना तीन से चार कप से अधिक कॉफी पीने से मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन हो सकता हैसीधे शब्दों में कहें तो दिल का दौरा पड़ सकता है।

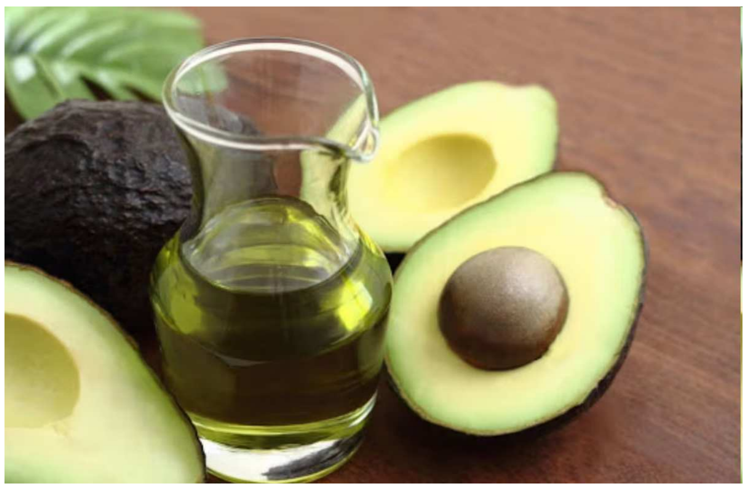
सुबह कॉफी पीने से पेट अच्छी तरह से साफ होता है। शरीर में जमा मल को निकालना आसान होता है लेकिनअधिक मात्रा में कैफीन का सेवन करने से आपको दस्त और एसिड रिफ्लक्स हो सकता है। कैफीन तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है, जिसके परिणामस्वरूप ये रक्तचाप बढ़ाता है। हालाँकि रक्तचाप में ये बढ़ोतरी अस्थायी है और स्वस्थ व्यक्तियों पर इसका कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता है, जो लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं उन्हें कैफीन का सेवन सीमित करना चाहिए। कैफीन का सेवन आपको अधिक पेशाब के लिए भी मजबूर कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कैफीन माइल्ड डायर्यूरेटिक के रूप में कार्य करता है। हालाँकि, इसके कारण होने वाले डिहाइड्रेशन का कोई ठोस प्रमाण नहीं है। बहुत सारे लोग जब थक जाते हैं तो अधिक ऊर्जावान महसूस करने के लिए कॉफी पीते हैं। कैफीन द्वारा प्रदान की जाने वाली ऊर्जा वृद्धि अस्थाई होती है। जब यह एक बार खत्म हो जाता है तो आप थका हुआ महसूस करने लगते हैं।अनिद्रा,आपको अधिक थका हुआ और थका हुआ बना सकती 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

एवोकाडो तेल कई पोषक तत्वों से है भरपूर, इस्तेमाल पर मिलते हैं कई लाभ



एवोकाडो फल कई पौष्टिक गुणों से भरपूर होता है और समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके गूदे से निकाला गया तेल भी विभिन्न लाभों के लिए जाना जाता हैएवोकाडो तेल में फैटी एसिड, एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन्स जैसे कई गुण होते हैं, जो सेहत से लेकर त्वचा तक के लिए लाभकारी होते हैंइस तेल को पर्सिया अमरीकाना भी कहते हैंआइये आज स्वास्थ्य टिप्स में एवोकाडो तेल के 5 प्रमुख फायदे जानते हैं।

खराब कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में कारगर

उच्च कोलेस्ट्रॉल कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इससे बचाव के लिए एवोकाडो के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता हैइस तेल में ओलिक एसिड जैसे मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। ये अच्छे कोलेस्ट्रॉल यानी एचडीएल के स्तर को कम किए बिना खराब कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीए को कम करने में मदद करते हैंइसके साथ ही यह हृदय रोग के जोखिम को कम करने में भी मददगार है।

आंखों के लिए है लाभकारी

आंखों को कई तरह की समस्याओं से बचाए रखने में भी एवोकाडो का तेल अहम भूमिका अदा कर सकता हैएवोकाडो तेल में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन नामक यौगिक पाए जाते हैं, जो आंखों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैंये यौगिक मोतियाबिंद और उम्र के साथ होने वाली आंखों की कई समस्याओं से बचाए रखने में मदद कर सकते हैंनेत्र विशेषज्ञ भी एवोकाडो तेल को पौष्टिक सप्लीमेंट के रूप में डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं।

पाचन क्रिया में करता है सुधार

पाचन तंत्र हमारे समग्र स्वास्थ्य में अहम भूमिका निभाता है, इसलिए स्वस्थ रहने के लिए पाचन क्रिया ठीक होनी चाहिए। इसके लिए एवोकाडो का तेल लाभकारी हैइस तेल में फाइबर मौजूद होता है, जो पाचन क्रिया में सुधार करता हैइसके साथ ही यह कब्ज और गैस जैसी कई स्वास्थ्य समस्याएं से राहत दिलाने में मदद करता हैलाभ के लिए खाना पकाने के लिए एवोकाडो तेल का इस्तेमाल करें।

वजन नियंत्रित करने में है मददगार

एवोकाडो तेल का इस्तेमाल वजन घटाने के लिए भी किया जा सकता हैएक अध्ययन के मुताबिक, इसमें कैलोरी कम होती है, जिसकी वजह से इसके सेवन से वजन को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती हैइसके साथ ही इसमें मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड वसा को बढ़ने से रोकता हैइसके अलावा यह इंसुलिन संवेदनशीलता में भी सुधार करता है, जिससे ब्लड शुगर का नियंत्रण बेहतर तरीके से हो सकता है।

त्वचा के स्वास्थ्य के लिए है अच्छा

शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा एवोकाडो तेल त्वचा की देखभाल के लिए भी फायदेमंद होता हैइसमें विटामिन-ई, एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी जैसे कई गुण मौजूद होते हैं, जो बेजान और रूखी त्वचा से राहत दिलाने में मददगार हैंयह त्वचा को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाता है और त्वचा को चमकदार और मुलायम बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता हैत्वचा को निखारने के लिए एवोकाडो से बने इन फेस पैक का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -086

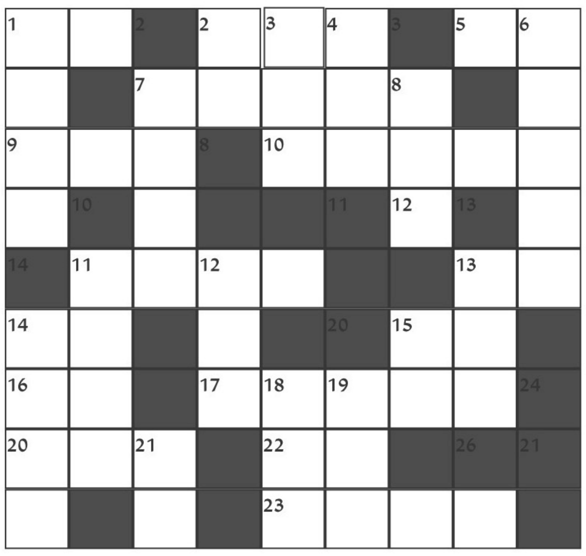
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 85 का हल

ग	ल	त				खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	ष्ठा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

विक्की कौशल की फिल्म सैम बहादुर 1 दिसंबर को रिलीज होगी

विक्की कौशल भारत के पहले फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ के जज्बे से भरपूर कहानी को दिखाने के लिए तैयार हैं। फिल्म कुछ ही दिनों में रिलीज होने वाली है। उरी और राजी के बाद विक्की कौशल एक बार फिर आर्मी ऑफिसर के रोल में नजर आएंगे। फिल्म के कुछ पोस्टर्स रिलीज किए जा चुके हैं, जिसके बाद मेकर्स ने सैम बने विक्की का एक और लुक नए पोस्टर में दिखाया है। इसके साथ ही फिल्म के ट्रेलर रिलीज की भी डेट अनाउंस कर दी गई है। सैम बहादुर के नए पोस्टर में विक्की कौशल गंभीर लुक लिए नजर आ रहे हैं। उनके पीछे सैनिकों का समूह खड़ा है। पोस्टर शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में लिखा, यह कहानी है उस आदमी की, जिसने इंडियन आर्मी, इस देश को अपनी जिंदगी दे दी। फिल्म के नए पोस्टर और विक्की के लुक की फैंस ने काफी तारीफ की है। पोस्टर रिलीज के साथ ही विक्की ने ये भी बताया कि फिल्म का ट्रेलर 7 नवंबर को रिलीज किया जाएगा। उधर, फैंस ने विक्की के सैम बनने के डेडिकेशन की तारीफ की है। एक यूजर ने कहा, आपने खुद को इस फिल्म के लिए पूरी तरह से ट्रांसफॉर्म कर दिया। इस बॉडी लैंग्वेज और इंटेंसिटी के साथ यह तय बात है कि फिल्म एक मास्टरपीस होगी। एक अन्य ने लिखा, एक और मास्टरपीस रिलीज के लिए तैयार है। बता दें कि मेघना गुल्जार द्वारा निर्देशित इस फिल्म में सान्या मल्होत्रा और सना फातिमा भी होंगी। सान्या, सैम की पत्नी सेलू के रूप में नजर आएंगी। फिल्म 1 दिसंबर को रिलीज हो रही है, जब रणबीर कपूर की एनिमल भी सिनेमाघरों में दस्तक देगी। यानी बॉक्स ऑफिस पर एक बार फिर दो बड़ी फिल्मों के बीच क्लैश होते देखने को मिलेगा।

द रेलवे मैन : भोपाल गैस त्रासदी पर है वाईआरएफ की वेब सीरीज

यशराज फिल्म्स भारत का सबसे बड़ा फिल्म स्टूडियो है जो इन दिनों अपनी स्पाई यूनिवर्स को लेकर खासी चर्चा पा रहा है। इस प्रोडक्शन हाउस ने सिनेमा प्रेमियों को अब तक कई बेहतरीन फिल्में दी हैं। अब यह ओटीटी प्लेटफार्म पर अपने कदम रख रहा है। वाईआरएफ एंटरटेनमेंट के बैनर तले आदित्य चोपड़ा ने पहली वेब सीरीज द रेलवे मैन बनाई है, जो भोपाल गैस त्रासदी पर है, जिसका आज ट्रेलर जारी किया है। ट्रेलर पूरी तरह से किसी भव्य फिल्म का अहसास करता है। कुछ दिनों पहले इसका टीजर रिलीज किया गया था। तब से ही सोशल मीडिया पर इसकी खूब चर्चा हो रही थी। लोग इसके अपडेट को लेकर काफी उत्सुक दिखे। अब इसका ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है, जो झकझोर देने वाला है।

गौरतलब है कि 2-3 दिसंबर 1984 की रात भोपाल के एक पेस्टीसाइड प्लांट से जहरीली गैस लीक हो गई थी, जिससे करीब 2००० लोगों की जान चली गई थी। लाखों कर्मचारी और शहरवासियों को भारी नुकसान उठाना पड़ा। द रेलवे मेन एक थ्रिलर सीरीज है। इसमें उन हीरो की कहानी दिखाई जाएगी, जिन्होंने जान दांव पर लगाकर लोगों की मदद की थी। कह सकते हैं कि सीरीज में उन अनसंग हीरोज के बारे में दिखाया जाएगा जिनके किस्से अनसुने रह गए। इसमें केके मेनन, दिव्येंदु शर्मा, बाबिल खान और आर. माधवन जैसे कलाकार हैं। द रेलवे मेन के ट्रेलर में इन चारों एक्टर्स की छाप छोडने वाली परफॉर्मेंस देखने को मिल रही है। सीरीज ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर 18 नवंबर को रिलीज की जाएगी।

गुंटूर करम का पहला सिंगल दम मसाला प्रोमो अभी जारी

बहुप्रतीक्षित टॉलीवुड फिल्म, गुंटूर करम ने एक बार फिर ध्यान आकर्षित किया है, सुपरस्टार महेश बाबू ने इस एक्शन से भरपूर ड्रामा के लिए निर्देशक त्रिविक्रम श्रीनिवास के साथ मिलकर काम किया है, जो 12 जनवरी, 2०23 को रिलीज होने वाली है। दम मसाला गाने के हालिया प्रोमो रिलीज ने 7 नवंबर, 2०23 को पूरे गाने के लॉन्च को छेड़ते हुए, महेश बाबू की आकर्षक उपस्थिति को उजागर किया है। संजीत हेगड़े द्वारा गाया गया और राम जोगय्या शास्त्री के गीतों के साथ थमन द्वारा रचित, प्रोमो ने प्रत्याशा बढ़ा दी है। मीनाक्षी चौधरी और श्रीलीला की प्रमुख महिला भूमिकाओं वाली यह फिल्म सीथारा एंटरटेनमेंट्स और फॉर्च्यून फोर फिल्म्स द्वारा संयुक्त रूप से निर्मित है, जिसमें थमन संगीत निर्देशक के रूप में अग्रणी हैं। गुंटूर करम की रिलीज की तारीख नजदीक आने पर इसके बारे में अधिक अपडेट के लिए हमारे साथ बने रहें। (आरएनएस)

मैंने कभी एक्टिंग नहीं सीखी: मोनिका खन्ना

आसमान से आगे, प्यार का दर्द है मीठा मीठा प्यारा प्यारा और थपकी प्यार की शो में अपने काम के लिए मशहूर अभिनेत्री मोनिका खन्ना ने बताया कि उन्होंने अभिनय में कभी कोई प्रशिक्षण नहीं लिया, सेट पर ही सब कुछ सीखा।

मोनिका अब आने वाले शो इक कुड़ी पंजाब दी में नजर आएंगी।

उन्होंने साझा किया, मैंने अभिनय का कोई प्रशिक्षण नहीं लिया है। जब मैं मुंबई आई, तो मुझे अप्रत्याशित रूप से एक शो में भूमिका मिली। मुझे वरिष्ठ कलाकारों के साथ काम करने का सौभाग्य मिला।

मोनिका ने कहा, मैं अपने शो में जो कुछ भी करती हूं, वह उन लोगों से सीखती हूं, जिनके साथ मैंने सेट पर काम किया है।

दुर्गा और चारु फेम अभिनेत्री ने आगे कहा, हालांकि मैं सीखने की प्रक्रिया को स्पष्ट करने में सक्षम नहीं हो सकती हूं, लेकिन मैंने बारीकियां और अंतर्दृष्टि सीख ली हैं। मैंने देखा है कि अन्य कलाकार अपने किरदारों को कैसे निभाते हैं और मुझे आश्चर्य होता है कि अगर मैं उनकी जगह होती तो मैं उन भूमिकाओं को कैसे करती।

उन्होंने कहा, शुरुआत में, मुझे यह भी नहीं पता था कि भूमिकाओं के लिए चरित्र रेखाचित्र बनाए जाते हैं, या अभिनेता अपने पात्रों के लिए इतनी गहराई से तैयारी करते हैं। धीरे-धीरे मुझे यह एहसास हुआ कि किसी प्रोजेक्ट को शुरू करने से पहले यह तैयारी जरूरी है। मैंने यह भी सीखा है कि किसी किरदार में खुद को डुबो देना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है और यह आपके निजी जीवन को कैसे प्रभावित कर सकता है।

आगे कहा, मैं कुछ अविश्वसनीय लोगों के साथ काम करने के लिए भाग्यशाली रही हूं जो न केवल प्रतिभाशाली थे बल्कि विनम्र और दयालु भी थे। उन्होंने उदारतापूर्वक अपनी अंतर्दृष्टि साझा की, मेरी कमजोरियों को बताया और उन क्षेत्रों में मेरा मार्गदर्शन किया जहां मैं सुधार कर सकती थी।

स्कर्ट पहनकर केट शर्मा ने फ्लॉन्ट किए अपने बॉडी कर्व्स

टीवी एक्ट्रेस केट शर्मा अपने बोल्ड और ग्लैमरस लुक्स से इंटरनेट पर सनसनी मचाती रहती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है।

हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट हॉट फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट किए हैं। इन तस्वीरों में केट शर्मा का किलर अंदाज देखकर लोगों के होश उड़ गए हैं। केट शर्मा आए दिन अपनी बोल्डनेस और हॉटनेस से फैंस का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं। इन दिनों एक्ट्रेस का बोल्ड लुक इंटरनेट पर कहर बरपा रहा है। साथ ही फैंस उनकी इन तस्वीरों को देखकर तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस केट शर्मा ने अपना लेटेस्ट फोटोशूट करवाया है, जिसमें वो बेहद ही शानदार लुक में नजर आ रही हैं। केट शर्मा ने अपनी इस फोटोशूट के दौरान मिनी स्कर्ट और व्हाइट कलर का क्रॉप टॉप पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस लुक में बेहद ही सिजलिंग और हॉट लग रही हैं। बता दें कि वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस के अक्सर होश उड़ जाते हैं। ओपन हेयर और लाइट मेकअप कर के केट शर्मा ने अपने इस लुक को काफी बखूबी से निखारा है। हालांकि उनकी इन तस्वीरों को देखकर फैंस जमकर लाइक्स और कॉमेंट् कर रहे हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस केट शर्मा अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपने बोल्ड लुक्स के लिए जानी जाती हैं। उनका हर लुक लोगों के बीच ट्रेंड करता है।

दर्शकों को रास नहीं आई मृणाल की आंख मिचौली

मृणाल ठाकुर की फिल्म आंख मिचौली ने 3 नवंबर को सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटाया था, जिस दिन इसकी टक्कर बॉक्स ऑफिस पर राज कुंद्रा की यूटी 69 से हुई।दोनों फिल्मों ने पहले दिन धीमी शुरुआत की थी और अब दूसरे दिन भी इसकी कमाई में कोई खास बढ़त नहीं हुई है।इनके अलावा 12वीं फेल की कमाई में जबरदस्त बढ़त देखने को मिली है और तेजस ढेर हो गई है।आइए सभी फिल्मों की कमाई जानते हैं।

मृणाल की फिल्म आंख मिचौली कॉमेडी और ड्रामे से भरपूर है, जिसमें उनका अभिनय दर्शकों को पसंद आया, लेकिन अभिमन्यु दसानी के साथ उनकी जोड़ी किसी को रास नहीं आई।फिल्म में परेश रावल, शरमन जोशी और अभिषेक बनर्जी भी शामिल हैं, लेकिन इसके बावजूद भी यह दर्शकों को सिनेमाघरों तक लाने में नाकाम रही।

रिपोर्ट के अनुसार, दूसरे दिन फिल्म ने 45 लाख रुपये की कमाई के साथ कुल 7० लाख रुपये का कारोबार किया है।

पोर्नोग्राफी मामले में फंसने के बाद शिल्पा शेट्टी के पति राज को 63 दिनों तक अर्थर रोड जेल में रहना पड़ा था।इस दौरान राज को किन परेशानियों का सामना करना पड़ा, इसकी झलक उन्होंने अपनी बायोपिक यूटी 69 में दिखाई है।फिल्म का पहले दिन निराशाजनक प्रदर्शन रहा था तो दूसरे दिन भी इसकी हालात पस्त हो गई है।

रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म ने शनिवार को 2० लाख रुपये कमाए और अब इसका कारोबार 3० लाख रुपये हो गया।

विक्रांत मैसी की फिल्म 12वीं फेल को अच्छी प्रतिक्रिया मिली, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर इसकी कमाई कुछ खास नहीं रही।अनुराग ठाकुर की किताब 12वीं फेल से ली गई इस फिल्म की कहानी में विक्रांत ड्रक्स् अफसर के किरदार में दिखे हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म की कमाई में शनिवार को जबरदस्त बढ़त देखने को मिली है और इसका कारोबार 3.3० करोड़ रुपये हुआ है। ऐसे में इसकी कुल कमाई 18.०9 करोड़ रुपये हो गई है।

कंगना रनौत की भारतीय वायुसेना पर आधारित फिल्म तेजस बॉक्स ऑफिस पर अपना कमाल दिखाने में नाकाम रही है।फिल्म की रिलीज को 9 दिन बीत चुके हैं और इसकी कमाई दिन-ब-दिन घटती-बढ़ती जा रही है। यह अभी तक 1० करोड़ रुपये की कमाई भी नहीं कर पाई है। रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म ने शनिवार को अपनी रिलीज के 9वें दिन महज 1० लाख रुपये कमाए हैं और अब इसका कुल कारोबार 5.68 करोड़ रुपये हो गया है।(आरएनएस)

कांग्रेस पर कार्रवाई कब शुरू होगी ?

हरिशंकर व्यास

भारतीय जनता पार्टी के लिए दुश्मन नंबर एक कांग्रेस पार्टी है। भाजपा के शीर्ष नेताओं को हमेशा इस बात की चिंता सताती रहती है कि कब कांग्रेस के हालात सुधरने लगेंगे और तब उसकी वापसी शुरू हो जाएगी। इसके बावजूद यह हैरान करने वाली बात है कि कांग्रेस के किसी भी नेता के ऊपर कोई सख्त कार्रवाई नहीं हो रही है। भाजपा और केंद्रीय एजेंसियों की अभी तक की कार्रवाई किड्स ग्लब्स से हमला करने वाली रही है। कांग्रेस के नेता इस बात पर छाती पीटते हैं कि राहुल गांधी की सदस्यता खत्म करा दी। लेकिन वह कोई कार्रवाई नहीं थी। तीन-चार महीने में फिर उनकी सदस्यता बहाल कर दी गई। कार्रवाई उसको कहते हैं, जो मनीष सिसोदिया, सत्येंद्र जैन और संजय सिंह के खिलाफ हुई या उत्तर प्रदेश में आजम खान के परिवार के खिलाफ हो रही है। सोनिया व राहुल से ईडी ने नेशनल हेराल्ड मामले में पूछताछ जरूर की लेकिन उसमें आगे कोई कार्रवाई नहीं हुई।इसके अलावा सोनिया गांधी के परिवार के किसी सदस्य पर या कांग्रेस के किसी बड़े नेता पर कोई कार्रवाई नहीं हुई है। पी चिदंबरम का परिवार अपवाद है क्योंकि उनके साथ भाजपा के बड़े नेताओं की निजी खुन्नस थी। कर्नाटक में डीके शिवकुमार के खिलाफ कार्रवाई कर्नाटक चुनाव के लिहाज से थी और उसमें भी वे तीन महीने में जमानत लेकर निकल गए थे, जबकि वैसे ही मामले में मनीष सिसोदिया को आठ महीने बाद भी जमानत नहीं मिली है। कांग्रेस के कुछ अन्य नेताओं और परिजनों पर छापे वगैरह पड़े हैं लेकिन गिरफ्तारी किसी की नहीं हुई है।

अगर सरकार चाहती तो सोनिया व राहुल गांधी से लेकर प्रियंका गांधी वाड्रा और रॉबर्ट वाड्रा तक सब जेल में होते। लेकिन किसी के ऊपर कोई कार्रवाई नहीं हुई है। कहने को कांग्रेस के नेता कहते हैं कि कोई सबूत होता या गांधी परिवार ने कोई गड़बड़ी की होती तो अब तक उनको कब का जेल में डाल दिया गया होता। लेकिन यह कहने की बात है। जेल में डालने के लिए किसी सबूत की जरुरत नहीं होती है। मनीष सिसोदिया के बारे में भी आम आदमी पार्टी यही कह रही है कि कोई सबूत नहीं है। खुद सुप्रीम कोर्ट ने एजेंसियों से कहा कि सबूत ले आइए नहीं तो आपका केस अदालत में दो मिनट में गिर जाएगा। इसके बावजूद सुप्रीम कोर्ट ने सिसोदिया को जमानत नहीं दी और यह सुनिश्चित कर दिया कि कम से कम तीन महीने और वे जेल में रहें। तीन महीने के बाद ही उनकी जमानत याचिका फिर कोर्ट के सामने आ सकती है। सो, भारत की कानूनी व्यवस्था में किसी को गिरफ्तार करके जेल में डालने के लिए सबूत की जरूरत नहीं होती है। ईडी के मामले में तो एजेंसी को सबूत जुटा कर कसूरवार ठहराने से पहले आरोपी को सबूत पेश करके अपने को बेकसूर साबित करना होता है। इसलिए यह मिथक है कि सबूत की कमी के कारण गांधी परिवार पर कार्रवाई नहीं हुई है।

तभी सवाल है कि किस कारण से गांधी परिवार या कांग्रेस के अन्य नेताओं पर बड़ी कार्रवाई नहीं हो रही है? और दूसरा सवाल यह है कि क्या आगे किसी समय कार्रवाई हो सकती है? यह हो सकता है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह वह गलती नहीं दोहराना चाहते हों, जो जनता पार्टी की सरकार के समय हुई थी। जनता पार्टी की सरकार ने इंदिरा गांधी को गिरफ्तार करके जेल में डाला था और संजय गांधी के ऊपर गिरफ्तारी की तलवार लटकाई थी, जिसकी वजह से लोगों की सहानुभूति कांग्रेस के साथ हो गई और फिर कांग्रेस बड़ी ताकत बन कर सत्ता में लौटी। हालांकि अब देश के हालात वैसे नहीं हैं और कांग्रेस भी वैसी स्थिति में नहीं है। फिर भी संभव है कि पार्टी के शीर्ष नेताओं ने जोखिम लेना ठीक नहीं समझा हो। एक कारण यह भी संभव है कि बिना कार्रवाई किए पूरे परिवार और पार्टी को भ्रष्ट साबित करना, परिवारवादी ठहराना और आजादी के बाद हुई तमाम गड़बडिय़ों और कमियों के लिए कांग्रेस पर ठीकरा फोडऩे से राजनीतिक लाभ ज्यादा मिलता हो। एक अन्य कारण यह भी संभव है कि मुख्य विपक्षी पार्टी के सबसे बड़े नेताओं पर कार्रवाई से संभव अंतरराष्ट्रीय आलोचना या दबाव से बचने के लिए कार्रवाई न की गई हो।

अगला सवाल है कि क्या सरकार निकट भविष्य में कभी गांधी परिवार या कांग्रेस के कुछ और बड़े नेताओं के खिलाफ कार्रवाई कर सकती है? इसकी संभावना कम दिख रही है। सोनिया गांधी की उम्र और सेहत को देखते हुए उनके खिलाफ कार्रवाई संभव नहीं है। रही बात राहुल गांधी की तो भारत जोड़ो यात्रा से उनका कद बढ़ा है। उनकी पप्पू वाली इमेज खत्म हुई है। वे नरेंद्र मोदी के मुख्य प्रतिद्वंद्वी के तौर पर स्थापित हुए हैं। इसलिए चुनाव से पहले अगर उनकी गिरफ्तारी होती है तो वह दांव उलटा पड़ सकता है। अपने आप यह मैसेज बनेगा कि चुनावी लड़ाई में कमजोर पड़े तो मोदी ने अपने मुख्य प्रतिद्वंद्वी को जेल भेज दिया। सो, ले-देकर कमजोर कड़ी रॉबर्ट वाड्रा बचते हैं। लेकिन यह भी चर्चा है कि अगर उन पर कार्रवाई होती है तो कुछ ऐसे कारोबारी लपेटे में आएंगे, जिनको भाजपा का करीबी माना जाता है। सो, यह देखना दिलचस्प होगा कि कांग्रेस को लेकर केंद्र सरकार और एजेंसियों की आगे की रणनीति क्या रहती है?

माना जा रहा है कि पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव के बाद इसमें स्पष्टता आएगी। ध्यान रहे कांग्रेस राज्यों का चुनाव क्षत्रपों के दम पर लड़ रही है। अगर क्षत्रपों की वजह से कांग्रेस जीतती है तो अगले लोकसभा चुनाव से पहले बड़ी कार्रवाई हो सकती है। सबके खिलाफ मामला पहले से बना हुआ है इसलिए कभी भी कार्रवाई हो सकती है। कर्नाटक से लेकर मध्य प्रदेश और राजस्थान से लेकर महाराष्ट्र तक कांग्रेस के प्रादेशिक क्षत्रप निशाने पर हैं। कांग्रेस के प्रादेशिक क्षत्रपों के साथ साथ कुछ राज्यों की प्रादेशिक पार्टियों के नेताओं पर भी कार्रवाई संभव है। खास कर ऐसे राज्यों में, जहां गठबंधन मजबूत है और भाजपा को नुकसान संभव है। ऐसे राज्यों में बिहार, पश्चिम बंगाल, कर्नाटक और महाराष्ट्र शामिल हैं।

राहुल अभी 12, तुगलक लेन में नहीं लौटे हैं

कांग्रेस नेता राहुल गांधी लगता है कि अब अपने पुराने सरकारी आवास में नहीं लौटेंगे। सुप्रीम कोर्ट से राहत मिलने के बाद उनकी लोकसभा सदस्यता बहाल हुए दो महीने से ज्यादा हो गए हैं। उसके बाद लोकसभा की हाउस कमेटी ने उनको फिर से 12, तुगलक लेन का मकान आवंटित कर दिया लेकिन राहुल उसमें रहने नहीं गए हैं। उन्होंने अपना कार्यालय भी वहां चालू नहीं किया है। वे अब भी अपनी मां सोनिया गांधी को आवंटित आवास १०, जनपथ से ही काम कर रहे हैं। वहीं पर उन्होंने अपना कार्यालय बनाया था। जब उनकी सदस्यता खत्म की गई थी तब खबर आई थी कि वे पूर्वी निजामुद्दीन में संदीप दीक्षित के मकान में अपना कार्यालय बना सकते हैं लेकिन उस बारे में भी खबर नहीं है। ध्यान रहे राहुल गांधी को 12, तुगलक लेन का मकान २००४ में आवंटित हुआ था, जब वे पहली बार चुनाव जीत कर सांसद बने थे। उस समय उनको एसपीजी की सुरक्षा मिली हुई थी इसलिए बड़ा बंगला आवंटित हुआ। उसके बाद करीब 19 साल तक वे उसी बंगले में रहे। राहुल के कुछ करीबी लोगों के हवाले से कहा जा रहा है कि बंगला उनके लिए बहुत लकी नहीं रहा। हालांकि उस बंगले में जाने के बाद ही २००९ में कांग्रेस को ज्यादा बड़ी जीत मिली थी। बहरहाल, वास्तु दोष की जो भी बात हो उससे ज्यादा मैसेजिंग का मामला है राहुल बार बार अपनी सभाओं में कह रहे हैं कि उनकी सांसदी छीन ली गई थी और घर भी छीन लिया गया था। इसलिए ऐसा लग रहा है कि अगले साल के लोकसभा चुनाव से पहले वे उस बंगले में नहीं लौटेंगे। चुनाव के बाद ही वे फैसला करेंगे कि उस बंगले में लौटना है या दूसरा मकान लेना है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.086

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

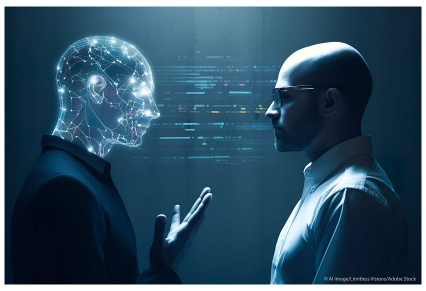
नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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 85 का हल

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

एआई: बंटते हुए प्रतिमान ?



विशेषज्ञों के मुताबिक अमेरिका और चीन इस समय आर्टिफिशियल के क्षेत्र में दो अग्रणी देश हैं, लेकिन वे अलग-अलग प्रतिमानों के आधार पर इस तकनीक को विकसित करने में जुटे हुए हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (एआई) के प्रतिमान तय करने के लिए पश्चिमी देशों की एक महत्वपूर्ण बैठक लंदन में शुरू हो गई है। इस बैठक से ठीक पहले अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने एआई कंपनियों के लिए तय किए कायदों का एक आदेश अपने देश में जारी किया। लंदन की बैठक में कुल 27 सरकारों के प्रतिनिधि भाग ले रहे हैं। गौरतलब है कि विभिन्न क्षेत्रों में एआई के बढ़ते इस्तेमाल के साथ जहां इसकी अपार संभावनाओं से दुनिया परिचित हो रही है, वहीं इस तकनीक पर से मानवीय नियंत्रण खत्म होने की आशंका भी पैदा हुई है। इसके अलावा इससे इंसानी नौकरियों के लिए खतरा पैदा होने और साइबर हमलों के अधिक खतरनाक जैसे अंदेशे भी गहराए हैं। लंदन की बैठक ब्रिटिश प्रधानमंत्री ऋषि सुनक की पहल पर हो रही है। पिछले हफ्ते सुनक ने जोर दिया था कि उनका लक्ष्य सुरक्षा के मामले पर एक अंतरराष्ट्रीय समझ को विकसित करना है। ह्वाइट व्हाइट हाउस ने एआई के इस्तेमाल केलिए जो सुरक्षा मानक तय किए हैं, उसके तहत कंपनियों को अपने कुछ खास तरह के सिस्टम सरकारी समीक्षा के लिए जमा करने होंगे।

इसे निजी क्षेत्र में सरकार का दखल माना गया है, लेकिन इसे सामाजिक हित में जरूरी भी समझा जा रहा है। इस बैठक से कुछ रोज पहले ही चीन ने एआई संचालन के लिए अपना दस्तावेज जारी किया था। विशेषज्ञों के मुताबिक अमेरिका और चीन इस समय एआई के क्षेत्र में दो अग्रणी देश हैं, लेकिन वे अलग-अलग प्रतिमानों के आधार पर इस तकनीक को विकसित करने में जुटे हुए हैं। यह अच्छी बात है कि लंदन की बैठक में चीन को भी आमंत्रित किया गया है। मगर इस समय पश्चिम और चीन के बीच जिस तरह की होड़ चल रही है, उसमें उनके बीच किसी भी मुद्दे पर सहमति बनना कठिन हो गया है। इसलिए ये आशंका गहरा गई है कि एआई संचालन के दो प्रतिमानों के बीच दुनिया बंट सकती है। ऐसा हुआ, तो इंटरनेट का भी बंटवारा भी हो सकता है। इसीलिए लंदन बैठक के नतीजों पर सबकी नजर है। वहां संचालन नियमों पर सहमति बने, यह सबकी कामना है।(आरएनएस)

फिल्म ठग लाइफ से कमल हासन की पहली झलक आई सामने

कमल हासन पिछले लंबे समय से अपनी आगामी फिल्म केएच234 को लेकर चर्चा में हैं। इसके निर्देशन की कमान मणिरत्नम ने संभाली है। फिल्म को लेकर तरह-तरह की जानकारी सामने आती रहती है।अब कमल की इस फिल्म से उनके लुक के साथ ही इसके शीर्षक की घोषणा हो गई है।इस फिल्म का नाम ठग लाइफ रखा गया है। इसके साथ उन्होंने फिल्म की पहली झलक दिखाई है, जिसमें वह धांसू अवतार में नजर आ रहे हैं।

ठग लाइफ से कमल का पहला लुक भी सामने आ चुका है, जिसमें उनका पूरा चेहरा ढका हुआ है और बस उनकी आंखें दिख रही हैं।फिल्म में दुलकर सलमान भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। कमल और दुलकर के अलावा जयम रवि, तृषा, अभिरामी और नासिर भी अहम भूमिकाओं में दिखाई देंगे।ठग लाइफ एक पैन इंडिया फिल्म होगी, जिसे एक साथ कई भाषाओं में रिलीज किया जाएगा।यह फिल्म अगले साल तक सिनेमाघरों में दस्तक दे सकती है। राज कमल इंटरनेशनल फिल्म्स और मद्रास टॉकीज बैनर के तहत कमल हासन, मणिरत्नम, आर. महेंद्रन और शिव अनंती द्वारा निर्मित, यह फिल्म उदयनिधि स्टालिन द्वारा प्रस्तुत की गई है। एआर रहमान द्वारा संगीत तैयार करने, संपादक के रूप में श्रीकर प्रसाद और छायाकार के रूप में रवि के चंद्रन के साथ, फिल्मांकन जल्द ही शुरू होने वाला है।(आरएनएस)

ज्ञान गोदड़ी की मांग को लेकर जा रहे सिक्खों को पुलिस ने रोका

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गुरुद्वारा ज्ञान गोदड़ी की मांग को लेकर हरिद्वार जा रहे सिक्खों को पुलिस द्वारा बॉर्डर पर ही रोक दिया गया है। इस दौरान मौके पर कई थानो की पुलिस भी तैनात रही। हरिद्वार हरकी पैड़ी पर गुरुद्वारा ज्ञान गोदड़ी बनाए जाने की मांग को लेकर हरिद्वार जा रहे सिक्खों की जत्थे को पुलिस द्वारा नारसन बॉर्डर पर रोक दिया गया। इस दौरान कई थानों की फोर्स भी बोर्डर पर तैनात रही। ऑल इंडिया सिख कांफ्रेंस के अध्यक्ष गुरुचरण सिंह बब्बर ज्ञान गोदड़ी गुरुद्वारे की मांग को लेकर जत्थे के साथ जिले में प्रवेश कर रहे थे। सूचना पर पुलिस-प्रशासन सतर्क हो गया। सूचना मिलते ही प्रशासन ने नारसन चेकपोस्ट पर सुरक्षा व्यवस्था बढ़ा दी। इस बीच पुलिस-प्रशासन ने कारों से जा रहे जत्थे को नारसन बॉर्डर पर ही रोक लिया, लेकिन जत्था हरिद्वार जाने की जिद पर अड़ गया। उनका कहना था कि उन्हें हर की पैड़ी पर दीप जलाने जाना है पुलिस ने समझाने का प्रयास किया और बाद में मौके पर पहुंचे एएसडीएम विजय नाथ शुक्ला ने उनसे वार्ता की। वहीं गुरु चरण सिंह ने बताया कि हरिद्वार हरकी पैड़ी पर सिखों के 400 वर्ष पुराने गुरुद्वारे को नष्ट कर दिया गया था आज हरकी पैड़ी पर वह दीप जलाने शांतिपूर्वक तरीके से जा रहे थे लेकिन उन्हें रोक लिया गया। कहा कि वह भी चाहते हैं कि शांतिपूर्ण तरीके से समस्या का हल निकले। कहा कि गुरुद्वारे के लिए हम संघर्ष करते रहेंगे। उन्होंने प्रशासन से हरकी पैड़ी पर गुरुद्वारा बनाने की मांग भी की। इस अवसर पर मंगलौर सीओ बहादुर सिंह चौहान, कोतवाल प्रदीप बिष्ट, कोतवाली इंचार्ज अमरजीत सिंह, झबरेड़ा थाना अध्यक्ष अंकुर शर्मा, एलआईयू एसआई फरमान अली,नारसन चौकी इंचार्ज नवीन चौहान, अमित चौधरी आदि मौके मौजूद रहे।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवलोक कालोनी निवासी अजय प्रकाश वर्मा ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। वहीं जीएमएस रोड निवासी सचिन कर्णवाल ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से बुद्धा टैपल आया था। उसने अपनी स्कूटी बाहर खडी कर दी थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा की उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

रेस्क्यू में भूस्खलन बड़ी बाधा......

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

जा सकेगा और उन्हें बाहर निकाला जा सकेगा इसका कोई सही जवाब नहीं मिल पा रहा है। सिर्फ यही कहा जा रहा है की रेस्क्यू कार्य पूरा होने में अभी एक-दो दिन का समय लग सकता है। जो लोग सुरंग में फंसे हैं उनके पास लाइट, पानी व ऑक्सीजन की सुविधा है खाद्य सामग्री भी पहुंच गई है यह राहत की बात है लेकिन वह कब तक बाहर आ पाएंगे यह कहा जाना मुश्किल है।

सुरंग में फंसे लोगों को सकुशल बाहर..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

को परस्पर बेहतर समन्वय और तत्परता के साथ राहत और बचाव कार्य उच्च दक्षता और पूरी क्षमता के साथ चलाने के निर्देश देते हुए कहा कि अभियान के लिए बाहर से जिस तरह के संसाधनों व तकनीकी सहायता की आवश्यकता होगी उसे सरकार यथाशीघ्र उपलब्ध कराएगी। उन्होंने कहा किसी भी स्तर पर कोई भी आवश्यकता होने पर शीघ्र शासन को सूचित किया जाए।

मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि राहत और बचाव कार्यों के लिए सभी संभव विकल्पों पर विचार किया जा रहा है। बचाव कार्य के लिए बड़े व्यास के ह्यूम पाइप हरिद्वार और देहरादून से भेजे जाने की व्यवस्था कर दी गई है। मुख्यमंत्री ने भरोसा जताया की ईश्वर की कृपा और बचाव अभियान में जुटे लोगों के अथक प्रयासों के चलते सुरंग के अंदर फंसे मजदूरों को जल्द सुरक्षित निकाल लिया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने फोन के माध्यम से टनल में फँसे श्रमिकों की स्थिति, राहत एवं बचाव कार्यों के संबंध में विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने बताया प्रधानमंत्री ने इस दुर्घटना से निपटने हेतु हर संभव मदद का आश्वासन दिया है। साथ ही हर स्थिति पर नजर बनाए रखने के निर्देश भी दिए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा केंद्रीय एजेंसियों को भी राहत और बचाव कार्यों में सहयोग करने हेतु निर्देशित किया गया है।

जिलाधिकारी अभिषेक रूहेला, पुलिस अधीक्षक अर्पण यदुवंशी, एनएचआईडीसीएल तथा अन्य एजेंसी के अधिकारियोंने राहत एवं बचाव कार्यों की जानकारी देते हुए बताया कि टनल में फंसे श्रमिकों को निकालने के लिए मलवा हटाने का कार्य निरंतर जारी है, मलवा हटाने के लिए हैवी एक्सकैवेटर मशीनों को जुटाया गया है। दरकते मलवे को थाने के लिए मशीनों से शार्टक्रीटिंग की जा रही है। टनल में फंसे मजदूरों से पाइप के जरिये संदेशों का आदान प्रदान

बाघ के हमले में नेपाली मजदूर की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कॉर्बेट नेशनल पार्क क्षेत्र में झाड़ी कटान का कार्य कर रहे एक नेपाली मजदूर पर बाघ ने हमला बोल उसे मौत के घाट उतार दिया गया है।

कॉर्बेट नेशनल पार्क क्षेत्र में जंगल के अंदर झाड़ी कटान का कार्य कर रहे एक नेपाली श्रमिक पर बाघ ने हमला बोलते हुए उसे मौत के घाट उतार दिया गया। बता दें कि 15 नवंबर से कॉर्बेट नेशनल पार्क का ढिकाला जोन पर्यटकों के भ्रमण के लिए खोला जा रहा है, जिसको लेकर पार्क प्रशासन के अधिकारी तैयारी में जुटे हुए हैं।

इस क्रम में मूल रूप से नेपाल के रहने वाले 22 वर्षीय शिवा नाम का युवक अपने परिजनों के साथ ही 10 सदस्यों के साथ विभाग के कर्मचारियों की मौजूदगी में ढिकाला क्षेत्र के मचान संख्या एक में झाड़ी कटान कार्य कर रहा था। इसी बीच अचानक बाघ ने

शिवा पर हमला बोल दिया, शिवा की चीख पुकार सुनकर साथ में मौजूद परिजन व विभागीय कर्मचारी उसे बचाने के लिए मौके पर दौड़े। लेकिन बाघ की दहाड़ सुनकर यह लोग भी पीछे हट गए और शोर मचाया, लेकिन बाघ ने शिवा को अपने जबड़े में ही दवाए रखा इसके बाद मौके पर मौजूद कर्मचारियों द्वारा बाघ को भगाने के लिए दो से तीन राउंड हवाई फायर किए गए, इसके बाद बाघ शिवा को लहू लोहान हालत में छोड़कर जंगल की ओर भाग गया। उसके बाद लहू लूहान हालत में शिवा के परिजन व विभागीय कर्मचारी उसे उपचार के लिए रामनगर सरकारी अस्पताल लाए जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

वहीं घटना के बाद मौके पर मौजूद उसकी परिजनों का रो-रो कर बुरा हाल है। परिजनों का कहना है कि वह पिछले दो महीने से लेंटाना उन्मूलन के व अन्य कार्यों में लगे हुए हैं। वही मौके पर मौजूद कॉर्बेट प्रशासन के फॉरेस्टर विनोद ने कहा कि जैसे ही हमें चीख पुकार सुनाई दी हमने फायर भी झोंके जिसके बाद बाघ युवक को छोड़कर और घने जंगल में घुस गया, उन्होंने कहा कि हम तुरंत ही घायल युवक को रामनगर चिकित्सालय लाये। जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

बता दे की तीन दिन पूर्व ही बाघ ने रामनगर तराई पश्चिम के आमपोखरा रेंज में एक महिला के साथ ही दो युवकों पर भी हमला किया था। जिसमें महिला की मौत हो गई थी।

दीपावली की रात्रि में ढाबे में लगी आग, सारा सामान जलकर स्वाह

देहरादून। दीपावली की रात्री में त्यूणी में लकडी के ढाबे में आग लगने से सारा सामान जलकर स्वाह हो गया। पुलिस व फायर ब्रिगेड ने मौके पर पहुंच आग पर काबू पाया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दीपावली की रात्रि थाना त्यूणी को मोरी गेट त्यूणी के पास स्थित एक लकड़ी के ढाबे में आग लगने की सूचना प्राप्त हुई। सूचना पर तत्काल पुलिस व फायर सर्विस मौके पर पहुंची एवं त्वरित कार्रवाई करते हुए राहत एवं बचाव कार्य प्रारंभ किया। उक्त लकड़ी का ढाबा बनवारी लाल पांडे निवासी मन्योटि का था, जिसमे श्रीमती संगीता पत्नी सचिन की कपड़ों की तथा चंद्रा पत्नी ब्रह्मपाल का होटल व कॉस्मेटिक की दुकान थी। आग से दुकानों में रखा सभी सामान जल गया। आग लगने के दौरान दोनों दुकाने बंद थी, आग से दुकान में रखा सिलेंडर भी फट गया। मौके पर पुलिस व फायर कर्मियों द्वारा ढाबे में रखें हुए 04 गैस सिलेंडरों को जलते हुए बाहर निकाला गया, जिससे कोई जनहानि नहीं हुई। आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है।

स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। स्मैक के साथ पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली थाना पुलिस ने बिन्दाल पुल के पास दो लोगों को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से साढे ग्यारह ग्राम स्मैक बरामद कर ली।

पूछताछ में उन्होंने अपने नाम नितिन गोगिया पुत्र इंद्रलाल गोगिया निवासी लूनिया मौहल्ला व विशाल साहनी पुत्र शंकर साहनी निवासी चुक्खुवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर बाईक सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मृतक के पिता की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार संजय कालोनी पटेलनगर निवासी मयंक शेखावत अपनी मोटरसाईकिल से कैनाल रोड की तरफ जा रहा था तभी अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया। जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक के पिता बालकिशन शेखावत की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दीपावली की रात्रि में रेस्टोरेंट में आग लगने से गैस सिलेण्डर फटा

संवाददाता

देहरादून। दिवाली की रात त्यागी रोड पर एक बंद रेस्टोरेंट में आग लगने से गैस सिलेंडर फट गया। फायर ब्रिगेड ने मौके पर पहुंच आग पर काबू पाया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दिवाली की रात करीब दस बजे शहर के बीचों-बीच स्थित त्यागी रोड पर लोग अपने-अपने घरों के बाहर आतिशबाजी कर रहे थे। अचानक जबरदस्त धमाका हुआ और तुरंत बिजली चली गई। क्षेत्र के लोगों को लगा कि कहीं ट्रांसफार्मर में आग लगी है। लेकिन कुछ ही देर में पता चला कि त्यागी रोड स्थित पंवार रेस्टोरेंट में धमाका हुआ है। मौके पर 'मिशन न्याय' की टीम ने देखा कि रेस्टोरेंट में जबरदस्त आग लगी हुई थी और दुकान का शटर तोड़कर गैस सिलेंडर का एक बड़ा हिस्सा सड़क पार करके सामने स्थित एक होटल के शीशे के दरवाजों को तोड़ता हुआ अंदर घुस गया था। पंवार रेस्टोरेंट के ऊपर फर्स्ट फ्लोर की एक दुकान में भी बाहर की तरफ आग लगी थी और बिजली की तारों ने भी आग पकड़ ली थी। तब तक आसपास के लोगों की ओर से फायर ब्रिगेड को सूचना दे दी गई थी। कुछ ही मिनट बाद फायर ब्रिगेड की गाड़ी और पुलिस भी मौके पर पहुंच गई।

फायर ब्रिगेड की गाड़ी ने कुछ ही देर में आग पर काबू पा लिया लेकिन तब तक फर्नीचर, राशन और फ्रिज आदि सभी कुछ राख हो चुका था। इसके अलावा जिस होटल में गैस सिलेंडर फटने के बाद उसका एक हिस्सा घुसा, वहां पर भी काफी नुकसान हुआ। शीशे के मोटे दरवाजे चकनाचूर हो चुके थे। इस हादसे में कोई जनहानि नहीं हुई। मौके पर फायर ब्रिगेड के अधिकारियों का कहना था कि आग लगने के कारण का पता किया जा रहा है।

एक नजर

होटल में युवती को जबरन शराब पिलाकर किया गैंगरेप, पांच गिरफ्तार

आगरा। उत्तर प्रदेश के आगरा के एक होटल में एक महिला कर्मचारी को जबरन शराब पिलाकर उसके साथ गैंगरेप के मामले में पांच लोगों को गिरफ्तार किया गया है। महिला ने पुलिस को बताया कि उसके दोस्त और कुछ अन्य लोगों ने उसे जबरन शराब पिलाई और जब उसने विरोध करने की कोशिश की तो उसे एक कमरे के अंदर खींच लिया गया। कमरे के अंदर कुछ लोगों ने उसकी पिटाई की और गैंगरेप किया। मामले में बलात्कार, मारपीट और भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की अन्य संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है। इस मामले में चार पुरुषों और एक महिला को गिरफ्तार किया गया है। महिला का चीखने-चिल्लाने का वीडियो भी वायरल हो गया है। रेप पीड़िता को मेडिकल जांच के लिए भेजा गया है। पीड़िता होटल की स्टाफ थी और डेढ़ साल से वहां काम कर रही थी। पुलिस के साथ शेयर किए गए वीडियो में महिला को एक व्यक्ति द्वारा एक कमरे के अंदर खींचे जाने के दौरान मदद की गुहार लगाते हुए दिखाया गया है। वीडियो में महिला कह रही है, प्लीज, मेरी मदद करें! महिला को वीडियो में यह कहते हुए सुना जा सकता है, जब एक आदमी उसे कमरे के अंदर खींच रहा था। क्लिप में उसे जमीन पर लेटे हुए भी दिखाया गया है। महिला ने पुलिस को बताया कि उसे जबरन कमरे में रोका गया और बेरहमी से पीटा गया। आरोपी ने उसे शराब पीने के लिए भी मजबूर किया।

गाजा पट्टी के सबसे बड़े अस्पताल अल-शिफा ने किया काम करना बंद

नई दिल्ली। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने कहा है, कि गाजा पट्टी के सबसे बड़े अस्पताल, अल-शिफा ने काम करना बंद कर दिया है और हमास-नियंत्रित क्षेत्र के उत्तरी हिस्से में तीव्र इजरायली हमलों के बीच मरीजों की मौतें बढ़ रही हैं। उत्तरी गाजा में स्थित अल-शिफा अस्पताल, जो पहले से ही बिजली कटौती और आसपास के क्षेत्र में लड़ाई से जूझ रहा था, उसे हाल ही में इजराइल ने हमास के खिलाफ जारी लड़ाई में ब्लॉक कर दिया था। जिसके बाद अल-शिफा अस्पताल में जरूरी सेवाओं को बंद करना पड़ा था। हालांकि, इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने दावा किया है, कि इजराइल ने गाजा में अस्पतालों के लिए तेल पहुंचाने का ऑफर दिया था, लेकिन हमास ने तेल लेने से इनकार कर दिया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर डब्ल्यूएचओ प्रमुख टेड्रोस एडनोम घेबियस ने कहा है, कि संयुक्त राष्ट्र स्वास्थ्य निकाय ने अल-शिफा अस्पताल में अपने संपर्कों के साथ कम्युनिकेशन बहाल कर दिया है, लेकिन साथ ही उन्होंने ये भी कहा, कि वहां स्थिति गंभीर और खतरनाक है।

कार रिपेयरिंग के दौरान केमिकल में आग लगने से 9 लोगों की मौत

नई दिल्ली। हैदराबाद में एक कार की रिपेयरिंग के दौरान बड़ा हादसा हो गया, जिसमें 9 लोगों की मौत हो गई। घटना हैदराबाद के नामपल्ली इलाके में हुई। यहां एक कार की मरम्मत का काम चल रहा था। इस दौरान ही पास में रखे केमिकल में आग लग गई। देखते ही देखते आग ने इतना भीषण रूप ले लिया कि करीब 21 लोग इसकी चपेट में आ गए। हादसे में 9 लोगों की अब तक मौत हो चुकी है तो वहीं 12 लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं, जिनका अस्पताल में इलाज चल रहा है। हैदराबाद में हुए हादसे के कई वीडियो सामने आए हैं, जिसमें नजर आ रहा है कि कैसे दमकल विभाग के कर्मचारी सीढ़ियों के जरिए बिल्डिंग में चढ़कर लोगों को रेस्क्यू कर रहे हैं। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक केमिकल के कारण आग लगी और यह पानी से नहीं बुझाई जा सकी। फायर ब्रिगेड को सुबह करीब 9:35 बजे जानकारी मिली थी, जिसके बाद मौके पर दमकल की कई गाड़ियों को भेजा गया। आग लगने का कारण इसके बाद हुए नुकसान का फिलहाल आंकलन नहीं किया जा सका है। इससे पहले आज के ही दिन हैदराबाद के कोठापेट में ललिता अस्पताल के पास एक दुकान में आग लग गई थी, हालांकि इस घटना में कोई हताहत नहीं हुआ था। इससे पहले 18 मार्च को भी हैदराबाद में भीषण आग लगी थी। आग लगने की यह घटना कालापत्थर में अंसारी रोड पर एक प्लास्टिक कचरे के गोदाम में घटी थी।

टैंट हाउस में लगी भीषण आग, तीन कर्मचारी जलकर मरे

हमारे संवाददाता

नैनीताल। दीपावली की रात एक टैंट हाउस में भीषण आग लगने से गोदाम में सो रहे तीन कर्मचारियों की जलने से मौत हो गयी। सूचना मिलने पर दमकल विभाग द्वारा मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया गया और शवों को पुलिस के हवाले कर दिया। जिसमें अग्रिम कार्यवाही जारी है।

जानकारी के अनुसार दीपावली की रात हल्द्वानी क्षेत्रांतर्गत कालाढूंगी रोड स्थित कुमाऊं टैंट हाउस के गोदाम में भीषण आग लग गई। अचानक आग लगने से गोदाम में सो रहे तीन कर्मचारियों की जिंदा जलकर मौके पर ही मौत हो गई जबकि टैंट हाउस का सारा सामान जलकर खाक हुआ है, इस दौरान छोटा हाथी (गाड़ी) भी आग में जलकर खाक हो गया। आग लगने से आसपास अफरा-तफरी मच गई। आसपास के लोगों ने फायर ब्रिगेड को इसकी सूचना दी। सूचना के बाद मौके पर पहुंचे दमकल के वाहनों ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया।

एसपी सिटी हरबंस सिंह ने बताया कि घटना रात करीब 12 बजे के आसपास की है, जहां कालाढूंगी रोड स्थित कुमाऊं टैंट हाउस के गोदाम में अचानक आग लग गई। आग लगने से गोदाम में सो रहे तीन कर्मचारियों को भागने तक का मौका नहीं मिला और तीनों की जलकर मौत हो गई।

सूचना के बाद मौके पर पहुंची अग्निशमन की छह गाड़ियों ने आग पर काबू पाया है। आग से सारा टैंट हाउस का सामान जलकर खाक हुआ है। फिलहाल पूरे मामले की जांच की जा रही है।

शराब पीकर बस चलाने पर चालक गिरफ्तार, बस सीज

संवाददाता

देहरादून। शराब पीकर बस चलाने पर पुलिस ने चालक को गिरफ्तार कर बस को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि एक पीले रंग की बस जिसके पीछे चौधरी ट्रेवल्स लिखा है। उक्त बस का चालक बस को खतरनाक ढंग से चला रहा है जिससे सडक दुर्घटना होने की सम्भावना है।

सूचना मिलते ही डोईवाला कोतवाली पुलिस ने उक्त वाहन की तलाश के लिए सघन चैकिंग अभियान चलाया तो थाना गेट पर बस को रोककर चैक करने पर बस चालक बृजवीर सिंह पुत्र हरशरण सिंह निवासी लक्सर जिला हरिद्वार शराब के नशे में प्रतीत हो रहा था। जिसका सरकारी अस्पताल में मेडिकल परीक्षण कराया गया।

मेडिकल परीक्षण में चालक के शराब के नशे में होने की पुष्टि होने पर चालक को गिरफ्तार कर बस को सीज कर दिया गया।

खाई में गिरी बुलेरो, एक की मौत पांच घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक बुलेरो वाहन के खाई में गिर जाने से जहां एक व्यक्ति की मौत हो गयी वहीं पांच गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ टीमों द्वारा घटना स्थल पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया गया और शव को कब्जे में लेकर घायलों को अस्पताल भेजा गया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह लगभग साढ़े चार बजे एसडीआरएफ को सूचना मिली कि जौरासी खैरना के पास एक बुलेरो वाहन खाई में गिर गया है।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसडीआरएफ टीम मय उपकरण मौके पर पहुंची। घटनास्थल पर पहुंचकर टीम द्वारा देखा गया कि एक बुलेरो वाहन सड़क से नीचे खाई में गिरा हुआ है। जिस पर एसडीआरएफ टीम द्वारा खाई में उतरकर वाहन तक पहुंच बनाई गयी। वाहन में 6 लोग सवार थे जिसमें से पांच घायल अवस्था मे थे जबकि एक की घटनास्थल पर ही मृत्यु हो गयी थी। जिस पर पांचों घायलों को रेस्क्यू कर खाई से बाहर निकालकर नजदीकी अस्पताल पहुंचाया गया जबकि मृत व्यक्ति के शव को बरामद कर जिला

पुलिस के सुपुर्द किया गया। मृतक की पहचान छतर सिंह पुत्र डिगर सिंह निवासी डीडीहाट, पिथौरागढ़ बताया जा रहा है जबकि घायल हुए लोगों में सूरज सिंह पुत्र पान सिंह निवासी बेरीनाग, पिथौरागढ़, जितेंद्र डसीला, पुत्र राम सिंह डसीला, निवासी बेरीनाग, पिथौरागढ़, संतोष मेहर, निवासी बेरीनाग, पिथौरागढ़, हरीश कुमार निवासी बेरीनाग, पिथौरागढ़ व एक अज्ञात बताया जा रहा है।

चरस के साथ दो गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने चरस के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया गया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार कालसी थाना पुलिस ने चकराता बैंड के पास एक स्कूटी पर सवार दो लोगों को रूकने का इशारा किया तो पुलिस को देख वह स्कूटी को तेजी से भगा ले गये। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने दोनों के कब्जे से 914 ग्राम चरस बरामद कर की। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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