शनिवार
24 अगस्त 2024

पृष्ठ 4

क्या आपके कान में भी बजती है घंटी ?...

पृष्ठ 5

खतरों के खिलाड़ी ने दूर किया ऊंचाई का..

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 198
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

कलाकार प्रकृति का प्रेमी है अतः वह उसका दास भी है और स्वामी भी।

– रवींद्रनाथ ठाकुर

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

जम्मू कश्मीर में गठबंधन को लेकर भाजपा का कांग्रेस पर बड़ा हमला

कांग्रेस देश की एकता और अखंडता के लिए बड़ा खतरा: धामी

❑शाह के बाद सीएम धामी ने भी पूछे कांग्रेस से 10 सवाल

विशेष संवाददाता

देहरादून। लोकसभा चुनाव के बाद दो राज्यों में हरियाणा और जम्मू कश्मीर विधानसभा चुनाव को लेकर भाजपा नेताओं ने अपनी रणनीतिक तैयारी शुरू कर दी है। बीते कल जम्मू कश्मीर चुनाव को लेकर कांग्रेस और नेशनल कांफ्रेंस के बीच हुए गठबंधन को लेकर केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह के बाद यूपी के सीएम योगी तथा उत्तराखंड के सीएम पुष्कर सिंह धामी ने आज बड़ा हमला बोलते हुए कहा कि कांग्रेस देश की एकता और अखंडता के लिए बड़ा खतरा है। कांग्रेस कश्मीर को फिर आतंकवाद की आग में झोंकने का प्रयास कर रही है।

मुख्यमंत्री धामी ने मीडिया को दिए गए बयानों में कहा है कि इस गठबंधन से यह साफ हो गया है कि कांग्रेस सत्ता के लालच में आकर जम्मू कश्मीर को फिर आतंकवाद की आग में झोंकने का प्रयास कर रही है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस चाहती है यहां फिर से बंद और पत्थर बाजी की घटनाओं को बढ़ावा मिले। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार ने जम्मू कश्मीर से धारा 370 ए को समाप्त कर यहां अमन और शांति का प्रयास किया था वह कांग्रेस को रास नहीं आ रहा है। क्योंकि कांग्रेस की सोच विभाजनकारी है।

उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा देश की एकता और अखंडता के लिए एक विधान और एक निशान की बात कही जा रही है तो कांग्रेस चाहती है कि जम्मू कश्मीर में फिर से दो झंडा फहराया जाता दिखे। उन्होंने कहा कि वह कांग्रेस से 10 सवाल पूछना चाहते हैं। क्या कांग्रेस कश्मीर में फिर से अलग झंडा देखना चाहती है। क्या कांग्रेस 370 के आर्टिकल 35 ए को पुनः बहाल कराना चाहती है। क्या वह यहां फिर से अलगाववाद को बढ़ावा देने की पक्षधर है तथा पाकिस्तान के साथ ट्रेड शुरू करना चाहती है। और आतंकवाद और पत्थरबाजी करने वालो को फिर सरकारी नौकरियों में लाना चाहती है। धामी ने वह सारे सवाल मीडिया के सामने दोहराये जो कल अमित शाह द्वारा पूछे गए थे।

जम्मू कश्मीर के दौरे पर गए कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे और राहुल गांधी ने यहां नेशनल कांफ्रेंस के नेताओं के साथ मिलकर चुनावी गठबंधन का ऐलान किया था। ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

योग प्रशिक्षित बेरोजगारों का मुख्यमंत्री आवास कूच

संवाददाता

देहरादून। अपनी चार सूत्री मांगों को लेकर योग प्रशिक्षित बेरोजगार महासंघ ने मुख्यमंत्री आवास कूच किया जिनको कनक चौक पर रोक दिया गया। जहां पर उन्होंने तहसीलदार के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां योग प्रशिक्षित बेरोजगार महासंघ के बैनर तले योग प्रशिक्षित परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने मुख्यमंत्री आवास के लिए कूच किया। वह जैसे ही कनक चौक पर पहुंचे तो पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। पुलिस द्वारा रोके जाने पर प्रदर्शनकारियों व पुलिस के बीच तीखी नोंक झोंक हुई। जिसके बाद मौके पर पहुंचे तहसीलदार के माध्यम से उन्होंने मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि मंत्रीमण्डल की बैठक में लिए गये निर्णय के अनुसार प्रदेश के 117 राजकीय महाविद्यालयों, 6 विश्वविद्यालय परिसरों एवं प्रत्येक जनपद के एक-एक राजकीय इण्टर कालेज में योग प्रशिक्षिक की तैनाती आउटसोर्स के स्थान पर विभागीय संविदा के आधार पर की जाये। उन्होंने कहा कि प्रारंभिक शिक्षा से माध्यमिक शिक्षा तक के पाठयक्रमों में योग को मुख्य विषय के रूप में सम्मिलित कर योग शिक्षक के नवीन पदों का सृजन किया जाए। उन्होंने मांग की है कि प्रदेश के योग प्रशिक्षित बेरोजगार पिछले 18 वर्षो से नियुक्ति की ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

भारत का पहला पुनः प्रयोज्य हाइब्रिड रॉकेट 'रूमी-1' लॉन्च

चेन्नई। भारत ने अपना पहला पुनः प्रयोज्य हाइब्रिड रॉकेट 'रूमी-1' लॉन्च किया, जिसे तमिलनाडु स्थित स्टार्ट-अप स्पेस जोन इंडिया ने मार्टिन ग्रुप के साथ मिलकर विकसित किया है। यह रॉकेट शनिवार को चेन्नई के थिरुविदंधई से लॉन्च किया गया। 3 क्यूब सैटेलाइट और 50 पीआईसीओ सैटेलाइट ले जाने वाले इस रॉकेट को मोबाइल लॉन्चर का उपयोग करके सबऑर्बिटल ट्रैजेक्टरी में लॉन्च किया गया। ये सैटेलाइट ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन पर शोध उद्देश्यों के लिए डेटा एकत्र करेंगे। रूमी रॉकेट एक जेनेरिक-फ्यूल-बेस्ड हाइब्रिड मोटर और इलेक्ट्रिकली ट्रिगर पैराशूट डिप्लॉयर से लैस है, रूमी 100% पायरोटेक्निक-फ्री और 0% टीएनटी है। मिशन रूमी का नेतृत्व स्पेस जोन के संस्थापक आनंद मेगालिंगम द्वारा किया जा रहा है, जो इसरो सैटेलाइट सेंटर के पूर्व निदेशक डॉ. माइलस्वामी अन्नादुरई के मार्गदर्शन में है।

कोलकाता में फेमस एक्ट्रेस पर बीच सड़क हुआ हमला, एक्ट्रेस ने लाइव वीडियो में दिखाई हालत

कोलकाता कोलकाता से एक और हैरान करने वाली घटना सामने आई है, जिसमें बाइक सवार ने फेमस बंगाली एक्ट्रेस की कार पर हमला कर दिया। आरोप है कि बाइक सवार ने एक्ट्रेस पायल मुखर्जी की कार के शीशे को मुक्का मारकर तोड़ दिया और कथित तौर पर उन पर हमला करने की कोशिश की। यह घटना शुक्रवार शाम को साउथ कोलकाता के सदर्न एवेन्यू में हुई। घटना के दौरान बंगाली एक्ट्रेस ने अपने फेसबुक प्रोफाइल पर लाइव स्ट्रीमिंग शुरू की और पूरी घटना बताई।

वीडियो में एक्ट्रेस फूट-फूटकर रोते हुए अपनी कार का शीशा टूटा हुआ दिखा रही हैं। इस दौरान वह सवाल

उठाती नजर आईं कि कोलकाता की सड़कों पर महिलाओं की सुरक्षा कहां है? उन्होंने बताया कि बाइक सवार ने मुझसे विंडो खोलने को कहा, लेकिन मैंने नहीं खोली। फिर उसने विंडो पर मुक्का मारा और उसे तोड़ दिया। कांच के टुकड़े मेरे पूरे शरीर पर लग गए। लाइव स्ट्रीमिंग के दौरान उनकी पोस्ट पर कई लोगों ने मदद के लिए कोलकाता पुलिस को टैग किया।

सोशल मीडिया से सूचना मिलने पर कोलकाता पुलिस की एक टीम तुरंत मौके पर पहुंची। वहीं जोधपुर पार्क इलाके के पास ड्यूटी पर मौजूद पुलिसकर्मी ने आरोपी बाइक सवार को पकड़ लिया। बता दें कि पायल बंगाली फिल्मों के अलावा साउथ की फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। उनकी कुछ फिल्मों की बात करें तो वह द सीवेज ऑफ रोबिन हुड, गिरगिट, श्रीरंगपुरम, चोल कंतुल और माइकल जैसी फिल्मों में काम कर चुकी हैं। इसके अलावा उन्होंने संजय मिश्रा के साथ हिंदी फिल्म वो तीन दिन में भी काम किया है। उन्होंने टॉलीवुड की फिल्म देख कमों लगे (2017) से डेब्यू किया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

राजनीतिक दिशाभ्रम की स्थिति

अट्ठारवीं लोकसभा चुनाव के बाद आये परिणामों ने देश की राजनीति के मिजाज को सिर्फ बदला ही नहीं है बल्कि 77 साल के राजनीतिक मुद्दों की जड़ों को हिलाकर रख दिया है। जिनके सहारे कांग्रेस आधे दशक से अधिक समय तक सत्ता में बनी रही और अब 2014 में सत्ता में आने वाली भाजपा अगले 50 साल तक सत्ता में बने रहने का सपना संजोय बैठी थी। भाजपा लगातार तीसरी बार सत्ता में आने में सफल जरूर रही लेकिन गठबन्धन सरकार को साधने की चुनौती ने उसे जितना असहज कर दिया है उतना असहज पहले कभी कोई भी गठबन्धन सरकार नहीं रही है। 2004 से 2014 तक यूपीए गठबन्धन की सरकार मनमोहन सिंह के नेतृत्व में अपने पूरे 10 साल सत्ता पर काबिज रही लेकिन ऐसी स्थिति उसकी कभी नहीं देखी गयी जैसी वर्तमान सरकार की है। भाजपा के पास इस समय जितना संख्या बल है कांग्रेस के पास भी इससे ज्यादा सीटें नहीं थी। फिर सरकार की इस बेचैनी की वजह क्या है? यह वर्तमान समय में सबसे अधिक चर्चा का मुद्दा है। क्या सरकार को अपने जेडीयू और टीडीपी जैसे सहयोगियों पर भरोसा नहीं है? जिनके सहारे के बिना यह सरकार नहीं चल सकती। या फिर सरकार में बैठे भाजपा के नेता कांग्रेस के प्रभावशाली तरीके से आगे बढ़ने को लेकर चिंतित है। जिसके नेतृत्व में इंडिया गठबंधन सत्ता से बाहर रहकर भी मजबूत और अधिक मजबूत होता रहा है। चुनाव आयोग द्वारा चार राज्यों में एक साथ चुनाव न करा कर सिर्फ दो राज्यों हरियाणा और जम्मू कश्मीर में ही चुनाव कराने को लेकर उठने वाले सवाल हो या फिर 15 अगस्त को लालकिले की प्राचीर से प्रधानमंत्री द्वारा सेक्यूलर सिविल कोड के अनुसार देश को आगे बढ़ने के सुझाव की बात। इन सभी बातों को राजनीति के जानकार सरकार की सोच और उसके भविष्य से जोड़कर देख रहे है। जिन दो राज्यों में चुनाव घोषित किये गये है उनके परिणाम 4 सितम्बर को आने है चुनाव आयोग को अगले 15-20 दिन के अन्दर ही महाराष्ट्र और झारखण्ड में चुनाव का कार्यक्रम घोषित करना ही पड़ेगा। क्योंकि महाराष्ट्र सरकार का कार्यकाल नवम्बर में समाप्त हो रहा है। वहीं यूपी की 10 और बिहार तथा उत्तराखण्ड राज्य सहित कुछ राज्यों में उपचुनाव होने है वायनाड लोकसभा का उपचुनाव भी होगा ही किन्तू इन चुनावों को टुकड़ों-टुकड़ों में कराकर सरकार क्या परीक्षण करना चाहती है? यह सत्ता में बैठे नेता ही समझ सकते है। 2024 के लोकसभा चुनाव में भाजपा के सांस्कृतिक राष्ट्रवादी की छवि अपेक्षित रूप से सफल नहीं रही तो क्या अब उसके द्वारा सेक्यूलर सिविल कोड जैसे नये फार्मूलों पर अपनी सफलता की मंजिल तलाशने का काम किया जा रहा है। सच यह है कि सेक्यूलर और सिविल जैसी दोनो बातें एक साथ नहीं हो सकती है। कम्यूनल व्यवस्था के कारण ही कामन सिविल कोड अस्तित्व में आया है लेकिन अब जिस सेक्यूलर सिविल कोड की बात हो रही है उसे कोई नहीं समझ सकता है। यह सत्ता द्वारा जो दिशाभ्रम की स्थिति पैदा की जा रही है इसके पीछे क्या है यह सरकार ही जान सकती है।

अभिकर्ताओं की समस्याओं को लेकर डायरेक्टर को दिया ज्ञापन

संवाददाता

ऋषिकेश। राष्ट्रीय बचत अभिकर्ता संगठन ने अभिकर्ताओ की समस्याओं को लेकर डायरेक्टर एपी चमोली को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां राष्ट्रीय बचत अभिकर्ता संगठन, ऋषिकेश के पदाधिकारीयों व सदस्यों ने डायरेक्टर ए पी चमोला व एस पी जगत सिंह डाक सर्कल को अभिकर्ताओं की समस्याओं से संबंधित संगठन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष हंसराज मंडोलिया के नेतृत्व में एक ज्ञापन भी दिया। जिसमें अभिकर्ताओं की तमाम समस्याओं का निराकरण हेतु अनुरोध किया गया है। ज्ञापन में सभी अभिकर्ताओं द्वारा अनुरोध किया गया है कि उनकी समस्याओं का जल्दी से जल्दी समाधान किया जाए। ज्ञापन देने वालों में वरिष्ठ उपाध्यक्ष हंसराज मंडोलिया, महामंत्री अजय गुप्ता, कोषाध्यक्ष अजय बरेजा, कनिष्ठ उपाध्यक्ष अनीता रैना, मीडिया प्रभारी गीता सचदेवा, एच एम भटनागर , गोल्डी ब्रेजा, संगीता मिश्रा व तमाम अन्य सदस्य शामिल थे।

ग्रावा वदन्नप रक्षांसि सेधतु दुष्वप्न्यं निर्ऋतिं विश्वमत्रिणम्।
आदित्यं शर्म मरुतामशीमहि तद्देवानामवो अद्या वृणीमहे।।
(ऋग्वेद १०-३६-४)

ज्ञानी संतों और आचार्यों का सदुपदेश हमारी राक्षसी वृत्तियों को दूर करें। हमारे दुराचरण को समाप्त करें। हमारे बुरे सपनों को दूर करें। हम में मृत्यु का भय ना रहे। हम दोषों का दहन कर देवत्व को अपने अंदर धारण करने वाले बनें। (ऋग्वेद १०-३६-४)

केंद्र सरकार की अनुमति के बिना संचालित हो रहे स्टोन क्रेशरः मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि केन्द्र सरकार की अनुमति के बिना स्टोन क्रेशर व स्क्रीनिंग प्लांट संचालित किये जा रहे हैं।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि विकासनगर क्षेत्रांतर्गत आसन कंजर्वेशन रिजर्व के 10 किलोमीटर की परिधि के भीतर स्टोन क्रशर, खनन पट्टे एवं स्क्रीनिंग प्लांट के लाइसेंस रद्द कराने की मोर्चा की मांग पर मुख्य सचिव ने प्रमुख सचिव, वन एवं पर्यावरण को कार्रवाई की निर्देश दिए थे, जिनके क्रम में शासन ने निदेशक, पर्यावरण संरक्षण एवं जलवायु परिवर्तन व सदस्य सचिव, पर्यावरण नियंत्रण बोर्ड को कार्रवाई के निर्देश जारी किए। लगभग 10 दिन पहले मोर्चा ने मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी से मुलाकात कर इस अवैध काले कारोबार को बंद करने की मांग की थी।

नेगी ने कहा कि उच्च न्यायालय के निर्देश 2 जुलाई 2015 के द्वारा आसन कंजर्वेशन रिजर्व के 10 किलोमीटर की परिधि के भीतर समस्त प्रकार की खनन क्रियाओं पर रोक लगाई गई थी, जिसको लेकर सरकार द्वारा पुनर्विचार याचिका दायर की गई थी, जिसको बलहीन पाते हुए उच्च न्यायालय द्वारा दिनांक 12 जनवरी 17 को खारिज कर दिया गया था। नेगी ने कहा कि हाल ही में आसान कंजर्वेशन रिजर्व की संवेदनशीलता को देखते हुए उक्त मामले में उच्च न्यायालय, शिमला, हिमाचल प्रदेश द्वारा भी 31 जुलाई 24 को संज्ञान लिया गया है। नेगी ने कहा कि इनको लाइसेंस जारी करते समय वन एवं पर्यावरण मंत्रालय, भारत सरकार के नियमों को तार- तार किया गया है। नेगी ने कहा कि शासन द्वारा पूर्व में इस कृत्य को घोर उल्लंघन माना था तथा प्रमुख सचिव, वन एवं पर्यावरण द्वारा 27 जून 14 द्वारा न्यायालय के आदेश का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए थे। उक्त मामले में प्रमुख वन संरक्षक, उत्तराखंड द्वारा भी 1 अप्रैल 14 के माध्यम से आसन कंजर्वेशन रिजर्व को नेशनल पार्क/ सेंचुरी की श्रेणी में माना था तथा उक्त क्षेत्र में किसी भी प्रकार की क्रियाओं हेतु नेशनल वाइल्ड लाइफ बोर्ड से अनुमति की आवश्यकता को जरूरी माना था। पत्रकार वार्ता में हाजी असद, प्रवीण शर्मा पिन्नी, प्रमोद शर्मा व सुशील भारद्वाज मौजूद थे।

केदारनाथ धाम ट्रस्ट के अध्यक्ष पर हो मुकदमा दर्जः चोपडा

संवाददाता

हरिद्वार। तीर्थ मर्यादा रक्षा समिति के अध्यक्ष संजय चोपडा ने केदारनाथ धाम ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह रौतेला के खिलाफ कोतवाली में तहरीर देकर मुकदमा दर्ज करने की मांग की।

आज यहां विश्व प्रसिद्ध हिमालय ज्योतिर्लिंग केदारनाथ धाम के नाम पर शिव भक्त श्रद्धालुओं में भ्रम की स्थिति उत्पन्न कर रहे केदारनाथ धाम नाम पर मंदिर का निर्माण कर रहे दिल्ली निवासी केदारनाथ धाम ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेंद्र सिंह रौतेला के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग करते तीर्थ मर्यादा रक्षा समिति के अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अगवाई में सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने कोतवाली हरिद्वार में शिकायत दर्ज करा कर सुरेंद्र सिंह रौतेला के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की। सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने आनंद भैरव की विशेष पूजा अर्चना कर थाना कोतवाली हरिद्वार तक पैदल यात्रा निकालकर दिल्ली की केदारनाथ ट्रस्ट की जांच की मांग करते हुए केंद्र सरकार से केदारनाथ धाम के नाम पर किए जा रहे निर्माण पर रोक लगाई जाने की मांग को भी प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर तीर्थ मर्यादा रक्षा समिति के अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा उत्तराखंड हिमालय में स्थापित पवित्र ज्योतिर्लिंग केदारनाथ धाम देश-विदेश के करोड़ हिंदुओं की आस्था का केंद्र है। देश की कोई भी संस्था पवित्र धाम के नाम पर किसी प्रकार का धन अर्जित कर रही है ऐसी तमाम संस्थाओं की सीबीआई जांच कराई जानी चाहिए। उन्होंने कहा सोशल मीडिया पर पवित्र ज्योतिर्लिंग केदारनाथ धाम की प्रकृति का दुरुपयोग किया जा रहा है जोकि हिंदू धर्मावलंबियों की धार्मिक भावना को आहत करती है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा शीघ्र ही दिल्ली में केदारनाथ धाम के नाम पर किए जा रहे निर्माण पर रोक लगाकर उचित रूप से करवाई किया जाना जनहित में सार्थक होगा। दिल्ली में केदारनाथ के नाम पर निर्माण पर रोक लगाई जाने की मांग के साथ संस्था के अध्यक्ष पर कानूनी कार्रवाई की मांग करते सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों में डॉ. अनिल शर्मा, मनीष शर्मा, रमेश कुमार, रोशन शर्मा, राजकुमार, मनोज कुमार, हरीश सचिन, मोहन कुमार, ओम प्रकाश जाटव, संजय अरोड़ा, रोहित कुमार शर्मा, चंद्र प्रकाश, नीरज गोस्वामी, राजेश अरोड़ा, श्याम कुमार दुबे, चंदन रावत, जय सिंह, मनीराम कपूर आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

डाक चौपाल में दी धोखाधड़ी से बचाव की जानकारी

संवाददाता

ऋषिकेश। डाक विभाग द्वारा डाक चौपाल का आयोजन कर उसमें ऑन लाईन धोखाधडी से बचाव के बारे में जानकारी दी।

आज यहां डाक विभाग देहरादून ने ऋषिकेश में डाक चौपाल का आयोजन किया। डायरेक्टर ए पी चमोला ने इस आयोजन में डाक विभाग की विभिन्न योजनाओं के संबंध में लोगों को जानकारी दी ओर साथ ही इसकी ऑनलाइन धोखाधड़ी से बचाव के बारे में भी बताया। प्रवर डाक अधीक्षक देहरादून मंडल के जगत सिंह बिष्ट ने कहा कि इस चौपाल का मुख्य उद्देश्य डाक विभाग की योजनाओं के बारे में जनता को जागरूक करना है।

इस मौके पर इंडिया पोस्ट पेमेंट बैंक, डाकघर बचत बैंक, डाक जीवन बीमा ग्रामीण डाक जीवन बीमा योजनाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

इस अवसर पर पोस्ट मास्टर के के यादव, कृष्ण गोपाल, मीनाक्षी जोशी पोस्टल असिस्टेंट, जयदीप नेगी, मनोज जैन, अभिकर्ता हंसराज मंडोलिया, अजय ब्रेजा, अजय गुप्ता, अनीता रैना ,गीता सचदेवा, गोल्डी ब्रेजा आदि उपस्थित है।

कार्यक्रम से पूर्व पोस्ट मास्टर के के यादव ने अधिकारियों का स्वागत एवं अभिनंदन भी किया।

ब्लैकहेड्स हटाने के लिए करें टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल

ब्लैकहेड्स एक त्वचा संबंधित समस्या है, जिसे कील भी कहा जाता है। अगर आपको यह समस्या है तो आप इससे छुटकारा पाने के लिए टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

एक शोध के अनुसार, टी ट्री ऑयल त्वचा की गहराई में जाकर इन ब्लैकहेड्स को बाहर निकाल सकता है। आइए जानते हैं कि किन तरीकों से टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल करके ब्लैकहेड्स दूर हो सकते हैं।

मुल्तानी मिट्टी और टी ट्री ऑयल का मास्क बनाकर लगाएं

ब्लैकहेड्स दूर करने के लिए सबसे पहले 5-10 मिनट के लिए अपने चेहरे को भाप दें। इसके बाद एक कटोरी में दो-तीन बूंद टी ट्री ऑयल, एक बड़ी चम्मच मुल्तानी मिट्टी और एक बड़ी चम्मच पानी मिलाकर इसे अपने चेहरे पर लगाएं। लगभग 10-15 मिनट के लिए इस मास्क को लगा रहने के बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इस मास्क का इस्तेमाल करें।

टी ट्री ऑयल वाले पानी से नहाएं

टी ट्री ऑयल वाले पानी से नहाकर भी आप ब्लैकहेड्स से राहत पा सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक बाल्टी गुनगुने पानी में एक छोटी चम्मच टी ट्री ऑयल और दो कप एप्सम सॉल्ट मिलाएं। इसके बाद इस पानी से नहाएं, फिर अपने शरीर को तौलिए से थपथपाकर सुखा लें। बेहतर परिणाम के लिए हफ्ते में एक या दो बार इस प्रक्रिया को अपनाएं।

टी ट्री ऑयल के स्क्रब का करें इस्तेमाल

सबसे पहले अपने चेहरे को लगभग 5-10 मिनट के लिए भाप दें। इसके बाद एक कटोरी में एक बड़ी चम्मच बारीक चिनी, एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल और एक-दो बूंद टी ट्री ऑयल मिलाकर इस मिश्रण को अपने चेहरे की उन जगहों पर सर्कुलर मोशन में लगाएं, जहां ब्लैकहेड्स हैं। इसके बाद अपने चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इस स्क्रब का इस्तेमाल करें।

टी ट्री ऑयल का मॉइश्चराइजर बनाएं

ब्लैकहेड्स से राहत दिलाने में टी ट्री ऑयल युक्त मॉइश्चराइजर भी मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले अपने चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इसके बाद अपने मॉइश्चराइजर में टी ट्री ऑयल की एक बूंद मिलाकर इसे अपने चेहरे के उन हिस्सों पर लगाएं, जहां ब्लैकहेड्स हैं। आप इस प्रक्रिया को रोजाना दोहरा सकते हैं।

जोजोबा ऑयल और टी ट्री ऑयल का मिश्रण लगाएं

यह मिश्रण भी चेहरे से ब्लैकहेड्स दूर कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले अपने चेहरे को कुछ मिनटों के लिए भाप दें। इसके बाद एक कटोरी में एक छोटी चम्मच जोजोबा ऑयल और एक बूंद टी ट्री ऑयल मिलाकर अपने चेहरे पर सर्कुलेशन मोशन में लगाएं। लगभग 5 मिनट तक मसाज करें, फिर अपने चेहरे को ठंडे पानी और क्लींजर से धो लें।

गर्मी में खाने को खराब होने से कैसे बचाएं

गर्मी का मौसम ऐसा मौसम है जिसमें खाने-पीने की चीज़ें बड़ी जल्दी खराब हो जाती हैं। खाने पीने की चीज़ों में काफी पैसे लगते हैं इसलिये हमें इसे इतनी जल्दी खराब नहीं होने देना चाहिये।

अगर सुबह की बनाई हुई चीज़ें शाम को आपके घर आते-आते खराब मिलती हैं तो, उन्हें किसी ठंडी जगह पर रख कर जाया कीजिये। आज आपके सामने कुछ ऐसे आसान से टिप्स शेयर करेंगे जो गर्मियों में आपके खाने को खराब होने से बचाएंगी।

दूध दूध को अच्छी तरह से उबालें और जब यह ठंडा हो जाए तो फ्रिज में रखना ना भूलें। अगर बीच में बत्ती चली गई, तो एक बड़ा कटोरा लें और उसमें पानी भर दें। फिर बीच में दूध का भगौना रख दें। इससे आपका दूध खराब होने से बच जाएगा।

चावल अगर चावल बच जाए तो उसे एक हवा बंद डिब्बे में रखें। बाद में आप उसे फ्रिज में रख सकती हैं।

दाल अगर दाल को सुबह बनाया है तो उसे दोपहर में खाने से पहले गरम करना ना भूलें।

सब्जी अगर आप बींस या अन्य कोई सब्जी पका रही हों तो उसमें नारियल घिस कर डालना ना भूलें। नारियल को सब्जी पकाते वक्त ही डालें ना कि गार्निशिंग करते वक्त, नहीं तो सब्जी के खराब होने का डर रहता है।

सब्जियां बाजार से सब्जी जब भी खरीद कर लाएं तो उन्हें धुल कर पोंछ लें और फिर उन्हें पेपर बैग में रख दें। कोशिश करें कि सब्जी को तीन दिनों के अंदर ही प्रयोग कर लें।

अन्य फूड आइटम खाना पकाने के तुरंत बाद उस चीज़ को फ्रिज में कभी ना रखें। पहले डिश को ठंडा हो जाने दें और फिर उसे फ्रिज में रखें।

फल गर्मियों में फल खास तौर पर केले जल्द ही खराब हो जाते हैं। आपको करना केवल इतना है कि, आप जितने केले आराम से खतम कर पाएं, उतने ही केले खरीद कर लाएं। खराब खाने से आपको बीमारियां हो सकती हैं।

बनाएं पत्तेदार धनिये के ये व्यंजन, आसान हैं रेसिपी

पत्तेदार धनिया एक प्रकार का हर्ब है, जिसकी खूशबू और सेवन कई तरह के स्वास्थ्य संबंधित लाभ देने में सक्षम हैं। यही वजह है कि कई व्यंजनों को बनाते समय पत्तेदार धनिये का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अतिरिक्त, त्वचा के देखभाल के लिए भी इसका इस्तेमाल होता है। अगर आपको पत्तेदार धनिया पसंद है तो आइए आज हम आपको इससे बनाए जाने वाले पांच व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप घर पर मिनटों में तैयार कर सकते हैं।

नींबू और धनिये का सूप

यह सूप विटामिन- सी समेत कई आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले हरी मिर्च और लहसुन को तेल में भूनें, फिर इसमें कटा हुआ प्याज डालकर भूनें। इसके बाद इसमें पत्ता गोभी और गाजर डालकर एक मिनट तक भूनें, फिर इसमें वेजिटेबल स्टॉक, नमक, नींबू का रस और कॉर्नफ्लोर वाला पानी मिलाएं और बीच-बीच में हिलाते हुए दो-तीन मिनट तक पकाएं। अंत में गर्मागर्म सूप पर बारीक कटा हरा धनिया गर्निश करके परोसें।

धनिये वाला उपमा

सबसे पहले गर्म तेल में उड़द की दाल और राई को भूनें, फिर इसमें करी पत्ता, हींग और प्याज भूनें।इसके बाद इसमें सूखी भुनी सूजी और नमक डालकर भूनें। इसी बीच मिक्सी में पत्तेदार धनिया, थोड़ी चीनी, हरी मिर्च, जीरा, नमक और नींबू का रस डालकर धनिये की चटनी तैयार करें। इसके बाद सूजी के मिश्रण में धनिये की चटनी और गर्म पानी डालकर इसे एक-दो मिनट पकाएं। अंत में उपमा पर पत्तेदार धनिया गार्निश करके इसे परोसें।

धनिये वाले चावल

इसे बनाने के लिए सबसे पहले गर्म तेल में काली मिर्च, दालचीनी, इलायची, प्याज और लौंग को भूनें, फिर इसमें चावल डालें और तीन मिनट तक भूनें। अब इसमें गर्म पानी और नमक मिलाएं और तीन मिनट तक प्रैशर कुक करें। इसके बाद पके चावल को एक बर्तन में निकाल लें और इसके ऊपर कटा हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिलाएं, फिर इसे गर्मागर्म परोसें। धनिये वाले चावल का आनंद दाल और अचार के साथ लिया जा सकता है।

कॉर्न और धनिये के पकोड़े

सबसे पहले एक कटोरे में मैदा, चावल का आटा, बेकिंग पाउडर, अंडे, हरी मिर्च, कटा पत्तेदार धनिया, हरा प्याज और आधा कॉर्न मिलाएं। अब इसमें काली मिर्च और नमक डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद मिश्रण के बड़े चम्मच लें और उन्हें हर तरफ एक-दो मिनट के लिए तेल में तलकर एक प्लेट में निकालें। इसके बाद इसमें पत्तेदार धनिया, जैतून का तेल और एवोकाडो मिलाएं, फिर इसे परोसें।

पत्तेदार धनिये की सब्जी

सबसे पहले गर्म तिल के तेल में जीरा, राई, हींग और हरी मिर्च डालकर भूनें, फिर इसमें बेसन और हल्दी पाउडर डालकर पांच मिनट तक भूनें। अब इसमें कटा हरा धनिया, नमक और उबले हुए आलू मसलकर डालें, फिर इसे ढककर चार-पांच मिनट तक पकाएं। इसके बाद इसमें सब्जी को पकाते समय थोड़ा पानी छिड़कें, फिर इसमें ताजा पत्तेदार धनिये डालकर गैस बंद कर दें और इसे रोटी या पराठे के साथ गर्मागर्म परोसें।

महा औषधि है जामुन

जामुन अपने खट्टे-मीठे और कसैले स्वाद के कारण सबका पसंदीदा फल है। इसे विभिन्न घरेलू नामों जैसे जामुन, राजमन, काला जामुन, जमानी, ब्लैकबेरी आदि के नाम से जाना जाता है।

जामुन का फल 70 प्रतिशत खाने योग्य होता है। इसमें ग्लूकोज और फ्रक्टोज दो मुख्य स्त्रोत होते हैं। फल में खनिजों की संख्या अधिक होती है। अन्य फलों की तुलना में यह कम कैलोरी प्रदान करता है। एक मध्यम आकार का जामुन 3-4 कैलोरी देता है।

इस फल के बीज में काबरेहाइड्रेट, प्रोटीन और कैल्शियम की अधिकता होती है। यह लोह का बडा स्त्रोत है। प्रति 100 ग्राम में एक से दो मिग्रा आयरन होता है। इसमें विटामिन बी, कैरोटिन, मैग्नीशियम और फाइबर होते हैं।

पथीर रोग में जामुन की गुठली का पाउडर दही के साथ सुबह-शाम 3 ग्राम की मात्रा में लें। इससे पथरी धीरे-धीरे गलकर निकल जाती है। इसके अलावा पका जामुन खाने से भी पथरी के मरीज को आराम मिलता है।

जामुन की छाल को छाया में सुखाकर बारीक पीसकर कपडे से छान लें। इसका प्रयोग मंजन के रूप में करें। इससे दांत मजबूत होते हैं, साथ ही पायरिया और दांत दर्द से भी छुटकारा मिलता है।

पेचिश की अवस्था में जामुन के रस में शक्कर मिलाकर पीने से तुरंत लाभ होता है।

वाइन फेशियल से पाएं खूबसूरती में दुगना निखार

चेहरे को सॉफ्ट, चमकदार बनाने और उसकी मसल्स को एकदम परफेक्ट रखने का सबसे असरदार उपाय है फेशियल। आप ने फ्रूट फेशियल, चौकलेट फेशियल आदि के बारे में तो अपने सुना ही होगा। लेकिन अब हम आपके लिए लाये हैं, वाइन फेशियल

जो आपकी बढती उम्र पर रोक तो लगाने में मदद करेगा ही साथ खूबसूरती में भी दुगना निखार लायेगा।

वाइन फेशियल

वाइन फेशियकल कराने से वाइन में स्थित ऐंटीऔरक्सीडैंट घटक की वजह से त्वचा में स्थित टौकिंसस दूर होते हैं। इसे फेशियल से चेहरे की त्वचा में कसाव आता है। त्वचा के टाइप के अनुसार वाइन के अलग-अलग प्रकार फेशियल में इस्तेमाल किए जाते हैं।

रैड वाइन ऐंटीऐजिंग घटक पाए जाते हैं। व्हाइट वाइन के इस्तेमाल से त्वचा में कसाव आताहै, त्वचा के रोमछिद्र साफ होते हैं और मुंहासे भी कम होते हैं। त्वचा संवेदनशील हो तो वाइन में गुलाबजल मिलाएं।

वाइन फेशियल से मिलने वाले फायदे

वाइन फेशियल से फेस और ग्लो आता है। वाइन फेशियल से टेंशन दूर होता है।

स्किन को ऑक्सीजन मिलता है।

ड्राय स्किन के लिए व्हाइट वाइन में स्थित अल्फाहाइड्रौक्सिल ऐसिड्स असरदार साबित होते हैं। इससे त्वचा मुलायम बनती है तैलीये त्वचा के लिए रैड वाइन फेशियल उपयुक्त होता है। इस में स्थित औषधीय घटक त्वचा की सूजन कम करने में मददगार साबित होते हैं। घर में आप इस तरह से वाइन फेशियल कर सकती हैं-

फेस अच्छी तहर धो कर मौइश्चाराइजन लगाएं। 5-7 मिनट बाद कौटन से चेहरा पोंछ लें। फेस को 5 मिनट तक स्टीम दें इससे चेहरे के रोमछिद्र खुल जाते हैं।

महिलाओं के पास होनी चाहिए ये 5 तरह की स्कर्ट!

फैशन की लगातार बदलती दुनिया में स्कर्ट हमेशा से महिलाओं के पहनावे का अहम हिस्सा रही हैं।यह एक बहुमुखी कपड़ा है, जिसे कई अलग-अलग तरीकों से स्टाइल किया जा सकता है।इस साल के गर्मियों और बसंत के मौसम के फैशन में भी स्कर्ट पहनने के चलन ने जोरदार वापसी की है।अगर आप 2024 के फैशन रुझानों को अपनाते हुए सबसे खूबसूरत दिखना चाहती हैं तो अपनी अलमारी में ये 5 तरह की स्कर्ट आज ही शामिल करें।

ए-लाइन स्कर्ट

ए-लाइन स्कर्ट एक ऐसी स्कर्ट होती है, जो हर आउटफिट के साथ जचती है। इस स्कर्ट की लंबाई घुटनों तक होती है और यह कमर को पतला दिखाती है।आप इस स्कर्ट को पिकनिक, ऑफिस जाते समय या सेमी-फॉर्मल लुक पाने के लिए पहन सकती हैं।कमर को निखारने के लिए एक सुंदर ब्लाउज पहनें या एक फिट टॉप पहनें और उसे स्कर्ट में टक कर लें।आप इन 5 अन्य स्कर्ट को पहनकर भी सुंदर दिख सकती हैं।

मैक्सी स्कर्ट

मैक्सी स्कर्ट आराम और स्टाइल दोनों को दर्शाती हैं। यह स्कर्ट भारत की गर्मी में पहनने के लिए बिल्कुल सही है और यह बेहद हवादार भी होती है।आप त्योहार, समुद्र तट पर सैर करने, दोस्तों के साथ घूमने-फिरने या औपचारिक समारोहों में मैक्सी स्कर्ट को पहन सकती हैं।प्रिंटेड मैक्सी स्कर्ट को एक रंग वाले क्रॉप टॉप के साथ पहनें या बेल स्लीव वाले टॉप के साथ स्टाइल करें।

लहंगा स्कर्ट

हर भारतीय महिला को विशेष पारंपरिक अवसरों के लिए लहंगा स्कर्ट की जरूरत पड़ती ही है।इन स्कर्ट्स को बनाने के लिए सिल्क, बनारसी सिल्क आदि जैसे शाही और पारंपरिक फैब्रिक का इस्तेमाल किया जाता है।आप लहंगा स्कर्ट को शादियों, त्योहारों, पूजा या किसी भी सांस्कृतिक समारोह में पहनकर सबसे शानदार दिख सकती हैं।अपने लहंगे को समान प्रिंट वाले ब्लाउज और दुपट्टे के साथ स्टाइल करें और उसपर भारतीय जेवर भी पहनें।

बोहो लुक वाली स्कर्ट

लंबी बोहो स्कर्ट हल्के कपड़ों से बनी होती हैं और वॉल्यूम के साथ प्रिंट या पारदर्शी स्टाइल में उपलब्ध होती हैं।यह बेहद आरामदायक होती हैं और आपको एक खूबसूरत लुक भी प्रदान करती हैं।आप बोहो स्कर्ट को पारंपरिक पोशाक के तौर पर भी पहन सकती हैं और पश्चिमी तौर पर भी स्टाइल कर सकती हैं।बोहो प्रिंट वाली स्कर्ट को एक सफेद क्रॉप टॉप के साथ पहनें और उसपर भूरे रंग का पर्स भी लें।

बांधने वाली स्कर्ट

इन दिनों महिलाओं के बीच बांधने वाली स्कर्ट का चलन है, जिन्हें रैप-अराउंड स्कर्ट भी कहते हैं। ये स्कर्ट आकर्षक और आरामदायक होती हैं, जो हर वजन की महिलाओं पर अच्छी लगती हैं।रैप स्कर्ट पहनने से आपकी कमर पतली और शानदार दिखेगी। साथ ही इससे आपको एक एलिगेंट लुक भी मिलेगा। इस स्कर्ट को आप शर्ट, क्रॉप टॉप या टैंक टॉप के साथ पहन सकती हैं।आप लॉन्ग स्कर्ट को स्टाइल करने के लिए ये तरीके अपना सकती हैं। (आरएनएस)

हार्ट अटैक का खतरा कम करती है प्याज

प्याज को तामसिक गुणों वाला माना जाता है। ये भी माना जाता है कि इसे खाने से ज्यादा गुस्सा आता है। लेकिन आयुर्वेद व चिकित्सा शास्त्र में प्याज के अनेकों फायदे बताए गए है। प्याज के सेवन से हार्ट अटैक और स्ट्रोक्स का खतरा कम हो जाता है। शरीर में कोलेस्ट्रोल का स्तर बढने से ही हार्ट अटैक आता है। रोज प्याज का सेवन करने से शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रोल का स्तर बढ़ाने में मदद मिलती है। प्याज का रस बालों में लगाकर बाल झडने की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

प्याज के टुकड़ों को बार-बार सूंघने से भी जमा हुआ कफपानी बनकर बाहर निकल जाता है। प्याज का पेस्ट लगाने से फटी एड़ियों से राहत मिलती है। प्याज पर नींबू व नमक डालकर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है। प्याज के सेवन से आँखों की ज्योति बढ़ती है।सफेद प्याज के रस में शहद मिलाकर सेवन करना दमा रोग में बहुत लाभदायक है। प्याज ब्लडप्रेशर कम करता है। प्याज के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से खून की कमी दूर होती है। अब तो आप भी मानेंगे कि प्याज से कुछ नुकसान है तो कई फायदे भी 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

क्या आपके कान में भी बजती है घंटी? हो सकती है ये खतरनाक बीमारी

कान में घंटी, सीटी या सांय-सांय की आवाज आए तो हल्के में न लें, क्योंकि ये खतरनाक बीमारी हो सकता है। यह एक ऐसी अजीब आवाज होती है जो किसी दूसरे को सुनाई नहीं देती है। लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं, जो धीरे-धीरे गंभीर हो जाती है। दरअसल, कान में इस तरह की आवाज आना टिनिटस बीमारी की वजह से होता है। अगर इसका समय पर इलाज न हो तो इंसान बहरा तक हो सकता है। इतना ही नहीं इससे मानसिक सेहत बुरी तरह प्रभावित हो सकता है। आइए जानते हैं यह बीमारी कितनी हानिकारक हो सकती है।

टिनिटस बीमारी कितनी खतरनाक

कान के एक नर्व में गड़बड़ी की वजह से टिनिटस बीमारी होती है। इसे दवा या सर्जरी की मदद से कम किया जा सकता है लेकिन अगर यह ज्यादा डैमेज हो जाए तो सोते, जागते या काम करते हुए बड़ी परेशानी बन सकती है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कई बार कान में छोटे से ब?लॉकेज की वजह से भी ये समस्या हो सकती है। हियरिंग लॉस, कान में इंफेक्शन, साइनस इंफेक्शन, हार्ट डिजीज, सर्कुलेटरी इंफेक्शन, ब्रेन ट्यूमर, हार्मोनल बदलाव और थायराइड बढने से भी कान में सीटी या घंटी जैसी आवाज आती है।

टिनिटस कब ज्यादा गंभीर

अगर टिनिटस की बीमारी के लगातार नजरअंदाज किया जाए तो फेशियल पैरालिसिस जैसी गंभीर समस्या भी हो सकती है। इससे हमेशा के लिए सुनने की क्षमता खो सकते हैं। कई बार तो इससे परेशान होकर सुसाइड तक का ख्याल आने लगता है। ऐसे में डॉक्टर के संपर्क में रहना चाहिए। इस बीमारी का इलाज अभी तक संभव नहीं हुआ है लेकिन डॉक्टर कुछ थेरेपी और दवाओं की मदद से इसकी परेशानियों को कम कर सकते हैं।

कान में घंटी की आवाज का इलाज क्या है

1 टिनिटस से बचने के लिए साउंड बेस?ड थेरेपी की मदद ले सकते हैं। इससे बाहर की आवाज बढ़ा दी जाती है, जिससे टिनिटस के लक्षण कम हो जाते हैं।

2 बिहेवियरल थेरेपी की मदद से भी इस बीमारी से बचा जा सकता है। बहुत ज्यादा इमोशनल स्ट्रेस, इंसोमनिया, डिप्रेशन की वजह से टिनिटस होता है, जिसमें बिहेवियर थेरेपी काम आता है।

3 कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी और प्रोग्रेसिव टिनिटस मैनेजमेंट से भी इस आवाज से छुटकारा पा सकते हैं।

4 टिनिटस को एंटी एंग?जायटी ड्रग, एंटी डिप्रेशन से जुड़ी दवाईयों से भी दूर किया जा सकता है। डॉक्टर कान के हालत के हिसाब से दवाईयां लिखते हैं।

5 मानसिक दबाव में भी कान में घंटी की आवाज आती है। ऐसे में तनाव और एंग्जायटी को दूर करने के लिए एक्सरसाइज, योग, मेडिटेशन, डाइट, सोशल लाइफ को बेहतर बना सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य - 93

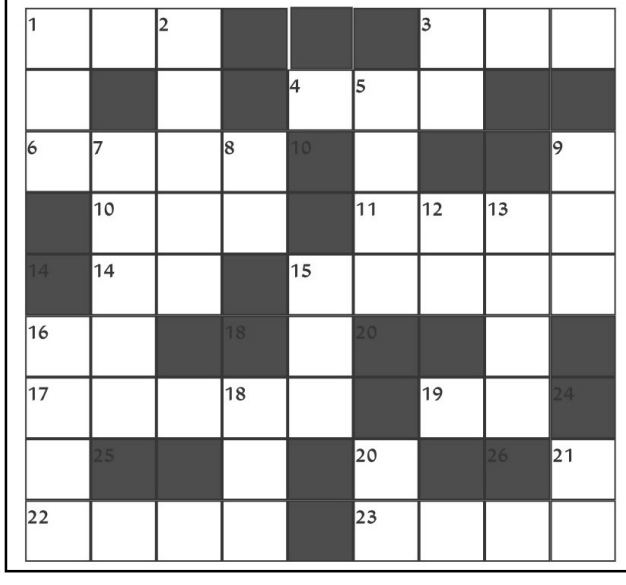
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 92 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

जूनियर एनटीआर की देवरा के तीसरे गाने के शीर्षक से उठा पर्दा

साउथ सुपरस्टार जूनियर एनटीआर इन दिनों बहुप्रतीक्षित फिल्म देवरा को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। फिल्म का जबर्दस्त तरीके से अब प्रचार भी किया जा रहा है। फिल्म के दो गाने पहले ही रिलीज हो चुके हैं। इससे पहले आज ही फिल्म के तीसरे गाने के बारे में दिलचस्प जानकारी सामने आई थी। दर्शकों का ध्यान आकर्षित करने के लिए निर्माता समय-समय पर फिल्म से जुड़ी दिलचस्प जानकारियां प्रशंसकों के साथ साझा कर रहे हैं। वहीं, अब निर्माताओं ने फिल्म से जुड़ा एक और मजेदार अपडेट साझा किया है।

हाल ही में फिल्म की टीम ने पोस्ट साझा करते हुए इसके तीसरे गाने के बारे में बताया था, जो फिल्म का ओपनिंग सॉन्ग होने वाला है। वहीं, अब इसके शीर्षक का भी खुलासा कर दिया गया है। देवरा की टीम वर्तमान में एक हाई-वोल्टेज गीत की शूटिंग कर रही है, जिसका शीर्षक है आयुध पूजा। इसकी एक झलक भी निर्माताओं ने प्रशंसकों के साथ साझा की है। निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर एक विशेष रूप से डिजाइन किए गए हथियार की एक तस्वीर साझा की। यह हथियार काफी आकर्षक लग रहा है। पोस्ट साझा करते हुए तीसरे गाने की घोषणा भी की गई है। पोस्ट के साथ कैप्शन में लिखा गया, आयुध पूजा के पल।।अब देवरा के साथ अपना रास्ता बना रहा है। इस पोस्ट के बाद से प्रशंसक बेहद उत्साहित हो गए हैं। इससे पहले देवरा के फोटोग्राफी के निदेशक रतनवेलु आईएससी ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर पोस्ट के साथ एक स्थान की तस्वीर साझा की थी। पोस्ट में लिखा था, अनिरुद्ध रविचंदर से एक शानदार ओपनिंग गीत फिल्माया जा रहा है। एक रॉ विजुअल स्टाइल के साथ होगा देवरा। जूनियर एनटीआर, ग्रेस और स्टाइल के साथ क्या शानदार मूवमेंट है। प्रशंसक पागल हो जाएंगे। अपने पोस्ट में क्रू मेंबर ने यह भी पुष्टि की कि गणेश आचार्य गाने की कोरियोग्राफी संभाल रहे हैं।

देवरा जूनियर एनटीआर की 30वीं फिल्म भी है। रिपोर्ट्स के अनुसार, अभिनेता इस फिल्म में पिता और पुत्र दोनों का किरदार पर्दे पर निभाएंगे। फिल्म में जान्हवी कपूर, सैफ अली खान के साथ राम्या कृष्णा, प्रकाश राज, श्रीकांत, श्रुति मराटे, नारायण, शाइन टॉम चाको, कलैयारासन, अभिमायु सिंह जैसे अन्य कलाकार भी होंगे।देवरा का निर्माण युवासुधा आर्ट्स और एनटीआर आर्ट्स द्वारा किया गया है। संगीत रचना अनिरुद्ध रविचंदर द्वारा की गई है। यह फिल्म 27 सितंबर 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

6 सितंबर को सिनेमाघरों में देगी दस्तक फिल्म इमर्जेंसी

कंगना रनौत की मोस्ट अवेटेड फिल्म इमरजेंसी का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। फिल्म के पोस्टपोन होने से दर्शकों को काफी निराशा हुई है कंगना ने अपने राजनीतिक करियर के चलते अपनी फिल्म की रिलीज डेट आगे बढ़ा दी थी। लेकिन अब उनके फैंस के लिए खुशखबरी है क्योंकि कंगना ने फिल्म के ट्रेलर की रिलीज डेट अनाउंस कर दी है।

कंगना ने फिल्म का नया पोस्टर सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए ट्रेलर की रिलीज डेट अनाउंस की। फिल्म का ट्रेलर 14 अगस्त को रिलीज किया जाएगा। नया पोस्टर लॉन्च करते हुए कंगना ने कैप्शन लिखा, डेमोक्रेटिक इंडियन हिस्ट्री के सबसे बुरे दौर और सत्ता की लालसा को देखिए जिसने देश को लगभग जलाकर राख कर दिया! इमरजेंसी का ट्रेलर 14 अगस्त को रिलीज होगा। भारतीय लोकतंत्र के सबसे बुरे चैप्टर की विस्फोटक कहानी 6 सितंबर को दुनियाभर के सिनेमाघरों में दिखाई जाएगी। 6 सितंबर को दुनिया भर में रिलीज होने वाली यह फिल्म 1975-1977 के दौरान भारत में हुए विवादास्पद आपातकाल के दौर पर आधारित है। रनौत न केवल इस फिल्म में लीड रोल प्ले कर रही है बल्कि वह फिल्म का निर्देशन और प्रोड्यूस भी कर रही हैं। कंगना फिल्म में भारत की पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी का रोल प्ले करती हुई नजर आएंगी। अपने राजनीतिक करियर के चलते कंगना ने फिल्म की रिलीज डेट 14 जून से आगे बढ़ाकर 6 सितंबर कर दी। अब फैंस उनकी इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। कंगना रनौत की इमरजेंसी में कई स्टार कलाकार हैं। फिल्म में जयप्रकाश नारायण के रोल में अनुपम खेर, अटल बिहारी वाजपेयी की भूमिका में श्रेयस तलपड़े, पुपुल जयकर की भूमिका में महिमा चौधरी, सैम मानेकशॉ की भूमिका में मिलिंद सोमन और जगजीवन राम की भूमिका में दिवंगत सतीश कौशिक हैं। इसके पहले कंगना सर्वेश मेवाड़ा द्वारा निर्देशित फिल्म तेजस में नजर आई थी। जो पिछले साल रिलीज हुई थी।

खतरों के खिलाड़ी ने दूर किया ऊंचाई का डर : निमृत कौर अहलूवालिया

रोहित शेट्टी का स्टंट बेस्ड शो खतरों के खिलाड़ी 14 इन दिनों काफी सुर्खियों में हैं। इसमें बतौर कंटेस्टेंट शामिल होने वाली निमृत कौर अहलूवालिया ने खतरनाक स्टंट के जरिये ऊंचाई के अपने डर पर काबू पाया। एक्ट्रेस ने बताया कि यह डर अब उनके लिए कभी बाधा नहीं बनेगा।

खतरों के खिलाड़ी 14 के पहले सप्ताह में निमृत ने एक स्टंट में अपने डर का सामना किया, जिसमें उन्हें ऊंचाई के डर को मात देनी थी। उन्होंने कहा कि शो में हिस्सा लेने से उन्हें अपने बारे में ज्यादा जानने का मौका मिला, जिससे वह पहले से ज्यादा मजबूत बन गईं।

निमृत ने कहा, मेरे लिए खतरों के खिलाड़ी में हिस्सा लेना बेहद खास रहा है। ऊंचाई के डर पर काबू पाना कुछ ऐसा है, जिसके बारे में मैंने कभी सोचा भी नहीं था। यह शो मुझे मेरी सीमाओं से आगे लेकर गया।

अपने डर का सामना करने के बारे में उन्होंने कहा, मैंने अपने बचपन के डर का सामना किया और खतरनाक स्टंट को पूरा किया, जिससे अब मेरा आत्मविश्वास बढ़ गया है। मैं अपने आगे के सफर को लेकर बेहद एक्साइटेड हूं। अब ऊंचाई का डर मेरे रास्ते में कभी बाधा नहीं बनेगा।

निमृत ने 2018 में फेमिना मिस मणिपुर का खिताब अपने नाम किया। पहली बार वह बी प्राक के गाने मस्तानी में दिखाई दीं। इसके बाद उन्होंने प्रियकांत लैशराम की फिल्म हु सेड बॉयज कांट वियर मेकअप? में काम किया।

उन्होंने कई म्यूजिक वीडियो भी किए, लेकिन उन्हें पहचान मिली साल 2019 में टीवी ड्रामा छोटी सरदारनी से। इस शो में उन्होंने मेहर ढिल्लों और सहर गिल का किरदार निभाकर घर-घर में अपनी पहचान बनाई।

कलर्स टीवी के रियलिटी शो बिग बॉस सीजन 16 का हिस्सा बनने के बाद उनकी लोकप्रियता बढ़ी है। वह शो में छठे नंबर पर रहीं। इस सीजन के विजेता एमसी स्टेन रहे। उन्हें साल 2023 में श्रेया घोषाल और विशाल मिश्रा के म्यूजिक वीडियो जिहाल-ए-मिस्किन में देखा गया।

सैफ ने परिवार के साथ मनाया जन्मदिन

बॉलीवुड अभिनेता सैफ अली खान ने पिछले शुक्रवार को परिवार के साथ अपना 54वां जन्मदिन मनाया। बेटी सारा ने इसकी कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। सारा के इंस्टाग्राम पर 4.57 करोड़ फॉलोअर्स हैं। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सैफ की केक कटिंग की कई तस्वीरें शेयर की हैं।

इस तस्वीर में बर्थडे बॉय सैफ को हाफ व्हाइट स्लीव टी-शर्ट और ब्लू डेनिम जींस पहने दिखाया गया है। सारा ने ब्लू स्लीवलेस क्रॉप टॉप और ऑफ-व्हाइट ट्राउजर पहना हुआ है। सारा के छोटे भाई इब्राहिम व्हाइट शर्ट और ब्लू डेनिम जींस में काफी अच्छे लग रहे हैं।

इस तस्वीर में सैफ की दूसरी पत्नी और अभिनेत्री करीना कपूर भी दिखाई दे रही हैं। वह पूरी तरह से डेनिम आउटफिट में हैं। तस्वीरों में गुब्बारों की सजावट दिख रही है, जिन पर बेस्ट डैड लिखा हुआ है। सैफ चॉकलेट केक काटते हुए नजर आ रहे हैं।

इस पोस्ट का कैप्शन है, हैप्पीएस्ट बर्थडे अब्बा।

करीना की बड़ी बहन करिश्मा कपूर ने बर्थडे बॉय के साथ एक तस्वीर पोस्ट की और लिखा, हैप्पी बर्थडे सैफू।

सैफ भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान मंसूर अली खान पटौदी और अभिनेत्री शर्मिला टैगोर के बेटे हैं। उनकी दो छोटी बहनें हैं, डिजाइनर सबा अली खान और अभिनेत्री सोहा अली खान।

उनकी पहली शादी अभिनेत्री अमृता सिंह से हुई थी। उनसे सैफ के दो बच्चे अभिनेत्री सारा और बेटा इब्राहिम हैं। अमृता और सैफ 2004 में अलग हो गए थे।

सैफ ने 16 अक्टूबर 2012 को मुंबई के बांद्रा में एक निजी समारोह में करीना से शादी की। इस शादी से भी उनके दो बच्चे तैमूर और जेह हैं।

उन्होंने 1993 में फिल्म परंपरा में मुख्य भूमिका के साथ अपने अभिनय की शुरुआत की। यश चोपड़ा द्वारा निर्देशित इस एक्शन ड्रामा में सुनील दत्त, विनोद खन्ना, आमिर खान, नीलम कोठारी, रवीना टंडन, अश्विनी भावे, राम्या कृष्णा और अनुपम खेर जैसे कलाकार थे।

सैफ आशिक आवारा, मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी, कच्चे धागे, हम साथ-साथ हैं, कल हो ना हो, रहना है तेरे दिल में, दिल चाहता है, एलओसी कारगिल, ओमकारा, परिणीता, ता रा रम पम, लव आज कल, फैंटम, ताण्हाजी और विक्रम वेधा में नजर आ चुके हैं। उन्हें पिछली बार पौराणिक एक्शन फिल्म आदिपुरुष में देखा गया था।

सैफ की अगली फिल्म कोराताला शिवा द्वारा लिखित और निर्देशित तेलुगु एक्शन ड्रामा देवरा- पार्ट 1 है। इसका निर्माण युवासुधा आर्ट्स और एनटीआर आर्ट्स द्वारा किया गया है। फिल्म में जान्हवी कपूर, प्रकाश राज और श्रीकांत के साथ एन.टी. रामा राव जूनियर मुख्य भूमिका में हैं।

अहम सवाल भारत और बांग्लादेश के संबंधों का

विनीत नारायण

भारत के पड़ोसी देश बांग्लादेश में जो हुआ उसने कई तरह के सवाल खड़े किए हैं परंतु इन सबमें अहम सवाल भारत और बांग्लादेश के संबंधों का है।

पड़ोसी और मित्र होने के चलते जिस तरह भारत ने बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री और अपदस्थ नेता शेख हसीना को दिल्ली में शरण दी है वह आने वाले समय में भारत और बांग्लादेश के संबंधों पर गहरा असर डाल सकता है क्योंकि आम बांग्लादेशियों की नजर में शेख हसीना और भारत एक दूसरे के पर्याय माने जाते हैं। ऐसे में अगले कुछ महीने दोनों देशों के रिश्तों के लिए तनाव भरे भी हो सकते हैं। बांग्लादेश में बनी मोहम्मद यूनुस की अंतरिम सरकार भारत के साथ किस तरह पेश आती है, यह अभी कहा नहीं जा सकता। यह हमारी चिंता का विषय रहेगा।

कई देशों में भारत के राजदूत रहे अनिल त्रिगुणायत के अनुसार यह ऐसा संकट है जो वाजिब संदेह से परे नहीं है। दुनिया में सबसे लंबे समय तक सत्तारूढ़ रहीं महिला प्रधानमंत्री और बांग्लादेश में सबसे लंबे समय तक शासन करने वाली प्रधानमंत्री शेख हसीना का बांग्लादेश में हो रहीं घटनाओं के त्वरित क्रम में, अचानक इस्तीफा, निष्कासन और प्रस्थान अप्रत्याशित था। उनके कार्यकाल के दौरान उनके प्रशासन ने बांग्लादेश को महत्त्वपूर्ण स्थायित्व प्रदान किया। इसके कारण उसकी आर्थिक प्रगति भी प्रभावशाली रही पर साथ ही शेख हसीना के शासन में बढ़े भारी भ्रष्टाचार और उनके अहंकार के साथ-साथ उन पर चुनावों में गड़बड़ी करवाने के आरोपों ने उनकी विरासत को कलंकित किया। अपने ही दल के लोगों को स्वतंत्रता सेनानी बता कर सरकारी नौकरियों में लगातार तीस फीसद आरक्षण देना युवाओं में उनके भारी विरोध का मुद्दा बना।

हालांकि जुलाई के तीसरे सप्ताह में बांग्लादेश के सर्वोच्च न्यायालय ने इसे सुलटा दिया था। फिर भी यह विवाद का बड़ा मुद्दा बना रहा। इसी के चलते 300 से अधिक छात्रों और प्रदर्शनकारियों की मौत के साथ स्थिति बिगड़ गई। वो महत्त्वपूर्ण मोड़ था जब सेना ने प्रदर्शनकारियों पर गोली चलाने से इनकार कर दिया। यह घटनाक्रम श्रीलंका और मिस्र में देखे गए संकटों की प्रतिध्वनि है। इस बीच, बांग्लादेश नेशनिलस्ट पार्टी की नेता बेगम खालिदा जिया की नजरबंदी रद्द कर दी गई है जो फिर से सक्रिय हो रही हैं। वे कट्टरपंथियों और पाकिस्तान के करीब मानी जाती हैं। हमारे लिए यह चिंता का कारण है।

उधर, बांग्लादेश की सेना के लिए भी आने वाला समय आसान नहीं है क्योंकि सेना प्रमुख ने जनता विशेषकर छात्रों से इतनी बड़ी संख्या में हुई मौतों के मामले में कार्रवाई और जांच का आश्वासन देते हुए सहयोग मांगा है। ऐसा है तो क्या उग्र और अनियंत्रित भीड़ द्वारा शेख हसीना के कार्यालय, आवास और संसद में की गई तोडफ़ोड़ को नजरअंदाज किया जाएगा? गौरतलब है कि बांग्लादेश के लोगों खासकर युवाओं को लंबे समय तक चलने वाला सैन्य शासन पसंद नहीं है। यदि एक समय के बाद सत्ता का लोकतांत्रिक हस्तांतरण नहीं किया गया तो सेना को घरेलू और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा।

अंतरराष्ट्रीय मामलों के कुछ जानकर ऐसा भी मानते हैं कि बांग्लादेश में आरक्षण ही मुद्दा होता तो शेख हसीना जनवरी, 2024 में भारी बहुमत से चुनाव कैसे जीतीं? ऐसा क्या हुआ कि मात्र छह महीनों में ही उन्हें देश छोड़ कर जाने पर मजबूर होना पड़ा? उनका कहना है कि पाकिस्तान बांग्लादेश के अलग होने से बिल्कुल भी खुश नहीं था। उसकी जासूस एजेंसी आईएसआई हमेशा से बांग्लादेश में सक्रिय रही है जिसने इस तख्तापलट की पटकथा लिखी है क्योंकि शेख हसीना ने पिछले 15 वर्षों से भारत के साथ अच्छे संबंध रखे और वे भारतीय हितों को पोषित करने वाली मानी जाती थीं जिससे पाकिस्तान बेचैन था। ऐसे पड़ोसी मित्र का सत्ता से अचानक हटना भारत के लिए चिंता का सबब अवश्य है।

प्रश्न है कि भारत जैसे मजबूत देश और भारत का एक तेज-तर्रार खुफिया तंत्र होने के बावजूद ढाका में होने वाले राजनैतिक घटनाक्रम की भनक तक क्यों नहीं लगी? क्या इसे भी पुलवामा की तरह 'इंटेलिजेंस फेलियर' माना जाए? उल्लेखनीय है कि 1975 में भारत की इंटेलिजेंस एजेंसियों को बांग्लादेश में तख्तापलट की भनक लगी तो तब भारत की प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने एक सप्ताह पहले ही हेलीकॉप्टर भेज कर शेख मुजीबुर रहमान को भारत में शरण लेने की सलाह दी थी, परंतु वे नहीं माने। परिणामस्वरूप उन्हें और उनके बेटों और परिवार के 17 सदस्यों को ढाका में उनके घर में ही मार दिया गया। यदि उसी तरह हमारी खुफिया एजेंसियां ढाका में होने वाले ताजा घटनाक्रम की खबर समय रहते दे देतीं तो शायद प्रधानमंत्री मोदी बांग्लादेश को संकट से बचा भी सकते थे।

दूसरी ओर, यदि हमारे पास घटनाक्रम की जानकारी थी तो हमने बांग्लादेश के समर्थन में समय रहते कठोर कदम क्यों नहीं उठाए? विदेशी मामलों के ये जानकार यह भी कहते हैं कि भारत ने 2014 तक अपनी कूटनीति के चलते दक्षिण एशिया में पाकिस्तान को अपने पांव पसारने नहीं दिए। नेपाल, म्यांमार, श्रीलंका, बांग्लादेश, पाकिस्तान, अफगानिस्तान और भारत सहित सात देशों के समूह ने भारत की पहल पर ही सार्क का गठन किया जिसमें पाकिस्तान के अलावा भारत के सभी से अच्छे संबंध रहे, परंतु किन्हीं कारणों से हमारी विदेश नीति में कुछ ऐसे परिवर्तन हुए कि 2015 के बाद से सार्क देशों की एक भी बैठक नहीं हुई। सार्क के बिखरते ही चीन ने अपनी विस्तारवादी नीति के चलते पहले पाकिस्तान और फिर भारत के अन्य पड़ोसी देशों में भी अपने पांव पसारने शुरू कर दिए परंतु यह सब होते हुए हम चुपचाप बैठे देखते रहे।

नतीजतन, आज भारत चारों और से चीन के प्रभाव वाले पड़ोसियों से घिर गया है। अब छोटे से देश भूटान को छोडक़र कोई हमारा मित्र नहीं है। बांग्लादेश के साथ हमारा लाखों करोड़ का व्यापार चल रहा है। दोनों देशों के बीच काफी लंबी सीमा भी लगती है जो हमारी बड़ी चिंता का विषय है। इसलिए हमारे हक में होगा कि बांग्लादेश में जो भी सरकार चुनी जाए वह भारत के हित की ही बात करे वरना जहां हमारी दो सीमाएं पहले से ही नाजुक स्थिति में हैं, कहीं हम चारों ओर से दुश्मनों से घिर न जाएं। अब यह उत्सुकता से देखना होगा कि बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के बाद जो भी सरकार बने वह भारत के साथ कैसे संबंध रखती है। इसलिए ढाका में हुए घटनाक्रम को दिल्ली को गंभीरता से लेना होगा।

कैसे की जाती है जंपिंग जैक एक्सरसाइज?

जंपिंग जैक एक तरह की फुल बॉडी एक्सरसाइज है और इसे सही तरीके से करने के बाद अन्य कोई भी एक्सरसाइज करने की आवश्यकता नहीं पड़ती है। बता दें कि शरीर में लचीलापन लाने, मांसपेशियों को मजबूत करने और फैट से फिट होने जैसे कई स्वास्थ्य लाभ हैं, जो रोजाना कुछ मिनट जंपिंग जैक करने से मिल सकते हैं, इसलिए इसे वर्कआउट रूटीन में शामिल करना बहुत लाभदायक है। आइए आज इस एक्सरसाइज से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें जानते हैं।

जंपिंग जैक करने का तरीका : इसके लिए सबसे पहले जमीन पर सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं, फिर पैरों को अपने कूल्हों की चौड़ाई के बराबर खोलें। इसके बाद कूदें और इस दौरान अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाते हुए मिलाएं, फिर से कूदें और अपनी बाजुओं को नीचे लाने के साथ ही पैरों को एक साथ चिपकाएं। कुछ सेकेंड के बाद आप अपनी प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं और इस क्रिया को बार-बार दोहराएं।

एक्सरसाइज करते समय जरूर बरतें ये सावधानियां : अगर आपके कंधों या पीठ में किसी भी प्रकार की चोट या दर्द है तो जंपिंग जैक एक्सरसाइज को करने से बचें। हाथों में दर्द है या इनमें किसी तरह की सर्जरी हुई है तो भी यह एक्सरसाइज न करें। अपनी क्षमता से अधिक जंपिंग जैक एक्सरसाइज न करें। गर्भवती महिलाओं को भी यह एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए।

जंपिंग जैक से मिलने वाले फायदे : जंपिंग जैक एक्सरसाइज शरीर में जमे अतिरिक्त वसा को कम करने में मदद कर सकती है। रोजाना यह एक्सरसाइज करने से मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में मदद मिलती है। इस एक्सरसाइज से बोन डेंसिटी बढ़ाती है।

सू- दोकू क्र. 93

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			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.92 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

देश पहले राजनैतिक पार्टी बाद

अजय दीक्षित

पिछले दिनों प्रधानमंत्री मोदी जी ने नारा दिया है कि अब चुनाव हो चुके हैं। जनता ने अपना अभिमत दे दिया है। अब अगले पांच साल सभी मिलकर देश की सोचें। अब यह सिद्धांत सभी दृष्टियों से श्रेष्ठतम है। परन्तु इस नीति पर अमल करने की सबसे बड़ी जिम्मेदारी सत्ताधारी पार्टी की होती है।

पिछले दिन आयोजित नीति आयोग की बैठक का पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बैनर्जी ने बहिष्कार किया, यह कहकर कि वे जब बोल रही थीं तो उनका माइक बंद कर दिया गया। इसके जवाब में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि ममता बैनर्जी के अनुरोध पर उन्हें लंच से पहले बोलने का मौका दिया गया। उन्हें पांच मिनट का समय दिया गया था। ममता बैनर्जी का कहना है कि भाजपा के मुख्यमंत्री 20 मिनट से भी ज्यादा बोले। अब प्रश्न उठना है कि निर्मला सीतारमण स्वयं एक पार्टिसिपेंट थीं, वे नीति आयोग की अधिकारी नहीं हैं। तो ममता बैनर्जी का जवाब नीति आयोग के अधिकारी को ही देना चाहिए था। पर जब सत्ताधारी पार्टी अपने को स्वयं-भू समझने लगे तो यही होता है। निर्मला सीतारमण वित्तमंत्री की हैसियत से वहां थीं। आयोग की यह बैठक मुख्यमंत्रियों से मंत्राणा के लिए थी। आयोगके अध्यक्ष प्रधानमंत्री होते हैं, परन्तु इस मीटिंग में और भी अनेक केन्द्रीय मंत्री मौजूद थे। अब यदि उनके मंत्रालय पर बुलाया गया था तो नेता विपक्ष को भी बुलाया जा सकता है।

नवजीवन प्रेस ने कांग्रेस के बारे में गांधीजी के विचारों पर एक पुस्तिका छापी है। एक वक्तव्य में गांधी जी पूछते हैं कि कांग्रेस अध्यक्ष तो तीसरे दर्जे में सफर करते हैं, खद्दर पहनते हैं, परन्तु कांग्रेसी मंत्री प्रथम श्रेणी में सफर करते हैं और विलायती वस्त्र पहनते हैं। गांधी जी के अनुसार पार्टी का अध्यक्ष प्रधानमंत्री से बड़ा होता है। अब भाजपा के 3-4 पूर्व अध्यक्ष मोदी जी की कैबिनेट में मंत्री हैं। स्वयं मीटिंगों में नड्डा जी पुष्प गुच्छ देकर मोदी जी का स्वागत करते हैं। वे उन पुष्प गुच्छ को पीछे खड़े अपने सुरक्षा कर्मी को दे देते हैं जो गुच्छा अंततः कूड़ेदान में जाता है। विदेशों में लोग सामान्य भेंट पर भी पुष्प गुच्छ देते हैं। भारत यदि यहां पुष्प गुच्छ देने की प्रथा को बंद करके इन फूलों को निर्यात करे तो फूलों की उपयोगिता भी बनी रहेगी और फॉरेन एक्सचेंज भी मिल जायेगा।

देश बड़ा के सन्दर्भ में अनेक विद्वान कहते हैं कि प्रोटर्म स्पीकर बनाते समय सामान्य नियम का पालन नहीं किया गया। एक कांग्रेसी लोकसभा के सांसद आठवीं बार चुनकर आये थे। परन्तु भाजपा सरकार ने सात बार के एक भाजपा सांसद को प्रोटर्म स्पीकर बनाया। अब प्रोटर्म स्पीकर को कोई अधिकार नहीं है। वह केवल सदस्यों को शपथ दिलाता है। तो नियम की अवहेलना से सत्ताधारी पार्टी को क्या मिला? देश बड़ा या पार्टी।

बहुत से चिंतक आज देश में पार्टी स्तर पर हो रहे विभाजन को लेकर चिंतित हैं। दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर गौरव बल्लभ पहले कांग्रेसी थे। अब उन्होंने भाजपा ज्वाइन कर ली। पिछले दिनों प्रधनमंत्री ने देश के चोटी के अर्थशास्त्रियों से मंत्रणा की थी। उसमें गौरव बल्लभ भी उपस्थित थे। यदि वे चोटी के अर्थशास्त्री हैं तो फिर जब वे कांग्रेस में थे, तब क्यों नहीं उन्हें मंत्रणा के लिए बुलाया जाता था? देश में चोटी के अर्थशास्त्री हजारों में नहीं तो सैकड़ों में तो होंगे ही। अच्छा हो पार्टी लाइन से हटकर उन्हें बुलाने की प्रथा शुरू की जाये।

यह तो सिद्धांत अच्छा है कि अब चुने हुए सांसद देश की सोचें। अपनी पार्टी की नहीं। परन्तु इसमें सबसे ज्यादा पहल सत्ताधारी पार्टी को करनी होगी।

मोदी जी व्यक्तिगत राग द्वेष से परे हैं। उम्मीद है कि उनकी संरक्षता में अब 2047 के बारे में सोचा जायेगा, जब देश स्वतंत्रता का सौ वाँ दिवस मनायेगा।

मुख्यमंत्री ने गैरसैंण में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत किया वृक्षारोपण

संवाददाता

गैरसैंण । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विधानसभा गैरसैंण (भराड़ीसैंण) स्थित मुख्यमंत्री आवास परिसर में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत वृक्षारोपण किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने अपनी माताजी श्रीमती बिशना देवी के नाम देवदार का पौधा लगाया। मुख्यमंत्री ने कहा कि एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत प्रदेश भर में व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण किया गया। हरेला पर्व से 15 अगस्त तक संपूर्ण प्रदेश में वृक्षारोपण का वृहद अभियान चलाया गया। जिसमें विभिन्न विभागों के साथ जन सहयोग भी लिया गया।

विधानसभा गैरसैंण (भराड़ीसैंण) के प्रभारी शेखर पंत ने विधानसभा परिसर में 04 हजार फलदार पौधे लगाए हैं, पर्यावरण संरक्षण के लिए मुख्यमंत्री ने उनके प्रयासों की सराहना करते हुए उनका आभार भी व्यक्त किया। इस अवसर पर विधायक अनिल नौटियाल, मदन सिंह बिष्ट, हरीश धामी, आदेश चौहान, मनोज तिवारी, विधानसभा भराड़ीसैंण के प्रभारी शेखर पंत मौजूद थे।

घर से मोबाइल चोरी करने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने घर से मोबाइल चोरी करने वाले 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 शाहरुख खान पुत्र इरफान खान निवासी पित्थुवाला कोतवाली पटेलनगर जनपद देहरादून द्वारा एक लिखित प्रार्थना पत्र दिया गया कि किसी व्यक्ति द्वारा उनके पित्थुवाला स्थित घर से उनका सैमसंग कम्पनी का मोबाइल फोन चोरी कर लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे हेतु प्रभारी निरीक्षक पटेलनगर द्वारा थाना स्तर पर पुलिस टीम गठित की गई। गठित पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल व आने जाने वाले मार्गो पर लगे सीसीटीवी कैमरो की फुटेजों से सन्दिग्ध व्यक्ति के हुलिए की जानकारी ली गयी तथा आज मिली सूचना पर

कुनाल चौहान उर्फ साधु पुत्र राजकुमार निवासी चन्द्रमणी, कोतवाली पटेलनगर, तुन्तोवाला ईंट भट्टे के पास से चोरी के मोबाइल फोन के साथ गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

कांग्रेस देश की एकता और अखंडता के... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

जिसके बाद से भाजपा खेमे में इसे लेकर खलबली है। चुनावी रणनीतिकार मानते हैं कि भाजपा यहां 10 बाद हो रहे चुनाव में 370 को हटाए जाने को अपना बड़ा चुनावी लाभ का मुद्दा माने बैठी थी लेकिन कांग्रेस व नेशनल कांफ्रेंस के गठबंधन के बाद उसको अपनी स्थिति कमजोर नजर आने लगी है। जिसके कारण भाजपा खेमे में इस गठबंधन को लेकर भारी खलबली है।

योग प्रशिक्षित बेरोजगारों का मुख्यमंत्री.. ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

मांग को लेकर संघर्षरत है जिसके परिणाम स्वरूप बडी संख्या में योग प्रशिक्षित बेरोजगार नौकरी की अधिकतम आयु सीमा को पार कर चुके हैं। इसलिए नौकरी की अधिकतम आयु सीमा तीन वर्ष विशेष छूट दी जाये। उन्होंने मांग की है कि भारतीय चिकित्सा परिषद, उत्तराखण्ड के संविधान में आंशिक संशोधन करते हुए विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं संबद्ध महाविद्यालयों, संस्थानों से योग विज्ञान में डिग्री-डिप्लोमा कर चुके योग प्रशिक्षित युवाओं का भी भारतीय चिकित्सा परिषद में पंजीकरण किया जाये।

मुख्यमंत्री ने किया 108 मेधावी छात्र- छात्राओं को सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 10वीं व 12 वीं की परीक्षा में उत्तीर्ण हुए 108 मेधावी छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शिक्षा निदेशालय, ननूरखेड़ा, देहरादून में 'मेधावी छात्र सम्मान' कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए प्रदेश भर से आए 10वीं एवं 12वीं परीक्षा में उत्तीर्ण 108 मेधावी छात्र छात्राओं को सम्मानित किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने घोषणा कि की राज्य के 2871 विद्यालयों में मिड डे मील योजना के तहत बनने वाले भोजन हेतु इन विद्यालयों में दो गैस सिलेण्डर और एक चूल्हा, राज्य सरकार द्वारा उपलब्ध कराया जायेगा। इस पर लगभग 2 करोड़ 15 लाख का व्यय आयेगा। मुख्यमंत्री ने सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि सभी मेधावी विद्यार्थी भविष्य के कर्णधार हैं, जो आने वाले समय में विभिन्न क्षेत्रों में जाकर अपनी सर्वोच्च सेवाएं देंगे। मेधावी छात्र सम्मान जैसे कार्यक्रम छात्रों को प्रोत्साहित करते हैं। उन्होंने कहा देश एवं राज्य का भविष्य हमारे युवाओं, विद्यार्थियों के हाथों में है। मेधावी विद्यार्थियों ने प्रतिभा से अपने परिजनों, विद्यालय, शिक्षकों एवं सरकार को भी गौरवान्वित किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस

सम्मान के साथ ही सभी विद्यार्थियों ने अपने जीवन में नई शुरुआत की है। उन्होंने कहा विद्यार्थियों की सफलता के पीछे उनके परिजनों के साथ ही गांव, जिले, राज्य की भावनाएं और उम्मीदें जुड़ गई हैं। अब परिजनों के साथ ही अपने स्कूल, जिले और राज्य का नाम रोशन करना मेधावी विद्यार्थियों का कर्तव्य और संकल्प होना चाहिए। छात्र छात्रों की सफलता आने वाली पीढ़ियों के लिए उदाहरण बननी चाहिए। उन्होंने कहा सम्मानित होने वाले कई विद्यार्थी ग्रामीण पृष्ठभूमि एवं विषम भौगोलिक परिस्थितियों से आते हैं, जो कि उनकी मेहनत और लगन का दर्शाता है। शिक्षा मंत्री डॉ.धन सिंह रावत ने कहा कि विद्यार्थियो को बेहतर से बेहतर शिक्षा देने के लिए राज्य सरकार निरंतर कार्य कर रही है। छठवीं से 12वीं कक्षा में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले छात्र-छात्राओं को छात्रवृत्ति देने का प्रावधान राज्य सरकार द्वारा किया गया है। आगामी सत्र से प्रत्येक ब्लॉक से दो टॉपर छात्र - छात्राओं को भारत दर्शन के लिए ले जाया जाएगा। शिक्षा मंत्री डॉ.धन सिंह रावत ने कहा कि 3000 शिक्षकों को नियुक्ति पत्र देने का कार्य गतिमान है। एल.टी के 1500 शिक्षकों को आगामी महीनो में नियुक्तियां दे दी जाएंगी। उन्होंने कहा राज्य सरकार द्वारा स्कूलों एवं महाविद्यालय में आने वाली समस्याओं को निरंतर दूर किया जा रहा है। स्कूलों में ई लर्निंग, डिजिटल एवं स्मार्ट क्लास बनाई जाएंगी, जिसके लिए स्वीकृति प्रदान हो चुकी है। इस अवसर पर शिक्षा महानिदेशक बंशीधर तिवारी भी उपस्थित थे।

उक्रांसे ने एमडीडीए के अभियंता पर लगाया भ्रष्टाचार का आरोप

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड क्रांति सेना ने एमडीडीए उपाध्यक्ष को ज्ञापन सौंप अभियंता पर भ्रष्टाचार का आरोप लगाते हुए उसकी जांच कराने की मांग की।

आज उत्तराखंड क्रांति सेना द्वारा मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण उपाध्यक्ष को एमडीडीए में तैनात भ्रष्ट अभियंता के विरुद्ध जांच करने के संबंध में शिकायत पत्र सोपा, जिसमें उक्रांसे के प्रदेश अध्यक्ष ललित श्रीवास्तव ने कहा कि एमडीडीए

में तैनात चर्चित सहायक अभियंता द्वारा आम जनमानस को अनावश्यक रूप से प्रताड़ित स्थलीय निरीक्षण नकली जांच के नाम पर किया जा रहा है जो अत्यंत खेद जनक है। उक्त अभियंता अपनी हनक के दम पर प्राधिकरण में पैसों के बल पर ऑन डिपोटेसन नियुक्ति कराई गई तत्पश्चात उच्चअधिकारियों से साठ गांठ करके अपनी मन मर्जी के सेक्टर आवंटित कराया जाता है , उसके बाद शुरु होता है अवैध वसूली/उगाही का खेल। कार्यक्रम में मौजूद ठाकुर विक्रांत सिंह, मोहित शर्मा, ललित बोरा, विनायक मिश्रा, बिल्लू, साहिल, हर्ष, निर्मल, निखिल, मधुकर, दीक्षित, प्रिंस, गुरमीत, आलिम, आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

दस दिवसीय प्री थल सेना शिविर द्वितीय का आयोजन

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी, रुड़की के तत्वाधान में दस दिवसीय प्री थल सेना शिविर द्वितीय का आयोजन हरिद्वार विश्विद्यालय, रुड़की में किया गया है। ट्रेनिंग अधीक्षक रवि कपूर ने बताया कि वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में प्रतिभाग करने हेतु बटालियन के 440 कैडेट्स उपस्थित हैं। प्री थल सेना शिविर में प्रतिभाग करने हेतु उत्तराखंड राज्य से 91 चयनित कैडेट्स पहुंचे हैं। इन्होंने शिविर के आयोजन हेतु विश्विद्यालय परिसर उपलब्ध कराने हेतु संस्था के प्रेसिडेंट सी.ए. सतेंद्र गुप्ता का हार्दिक धन्यवाद दिया।

शिविर का शुभारंभ आज कैम्प कमांडेंट कर्नल रामाकृष्णन रमेश द्वारा किया गया। कैंप में उपस्थित सभी 530 एनसीसी कैडेटस को प्रोत्साहित करते हुए कमांडेंट ने कहा कि जीवन में अनुशासन का होना अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, शिविर में आयोजित गतिविधियों को कैडेट के व्यक्तित्व में अत्यंत प्रभावी होना बताया गया । कमांडेंट द्वारा बताया

गया कि कैडेट्स को इस कैंप में ड्रिल, मैप रीडिंग, टेंट पिचिंग, जेडीऑफअस व हेल्थ एंड हाइजीन आदि के बारे में विशेषज्ञों द्वारा ट्रेनिंग प्रदान की जाएगी व इसके उपरांत इन कैडेट्स द्वारा नई दिल्ली में आयोजित थल सेना कैम्प में अन्य राज्यो के कैडेट्स के साथ स्पर्धा में प्रतिभाग किया जाएगा। इस कैम्प में कैडेट्स को शारीरिक व मानसिक रूप से जांचा परखा जाएगा। इस अवसर पर डिप्टी कैंप कमांडेंट लेफ्टिनेंट कर्नल अमन कुमार सिंह द्वारा उत्तराखंड राज्य के विभिन्न जनपदों से आए हुए कैडेट्स का स्वागत किया गया व आगामी दिनों में उन्हें कठिन ट्रेनिंग हेतु तैयार रहने के लिए बताया गया। इस अवसर पर कैम्प एडजुटेंट कैप्टन सुशील कुमार आर्य, कैप्टन विशाल शर्मा, लेफ्टिनेंट (डॉ) अपर्णा शर्मा, कैप्टन जगदीप कुमार उनियाल, लेफ्टिनेंट सुमित चौहान, सेकंड ऑफिसर नीरज नौटियाल, थर्ड ऑफिसर रवीना चौहान, सूबेदार मेजर आनरेरी लेफ्टिनेंट केदार सिंह रावत, सूबेदार संजय कुमार सामल, सूबेदार सुरेश कुमार, सूबेदार लखपत सिंह, सूबेदार पंकज पाल, नायब सूबेदार हरेन्द्र सिंह, बीएचएम सत्येंद्र सिंह, हवलदार प्रकाश, देवेंद्र, केशवानन्द, प्रदीप सिंह, सहित कई लोग मौजूद रहे।

एक नजर

बाल कटवाने को लेकर हुए विवाद में युवक पर किया उस्तरे से हमला

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बाल कटवाने को लेकर हुए विवाद में नाई की दुकान में बाल कटवा रहे युवक के पेट में कुछ युवकों ने उस्तरे से हमला कर दिया। जिससे वह बुरी तरह घायल हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी गयी है। जानकारी के अनुसार खानपुर थाना क्षेत्र के याहियापुर गांव निवासी गोविंद लक्सर की एक निजी फैक्ट्री में कार्य करता है बीती शाम वह ड्यूटी से घर लौट रहा था। रास्ते में प्रहलादपुर गांव स्थित नाई की दुकान में वह बाल कटवाने लगा। इसी दौरान प्रहलादपुर निवासी दीपक, अंकित, शुभम व पंकज दुकान पर आए। आरोप है कि वह पहले अपने बाल कटवाने की बात कहते हुए गोविंद को कुर्सी से जबरन खड़ा करने लगे। गोविंद ने जब उनसे पहले आने की बात कहते हुए पहले बाल कटवाने की बात कही तो इस बात से गुस्साए युवकों ने नाई की दुकान से उस्तरा उठाकर गोविंद के पेट में हमला कर दिया। जिससे गोविंद लहूलुहान होकर नीचे गिर गया। इसके बाद आरोपियों ने ईंट से गोविंद के सिर पर वार किए। नाई के शोर मचाने पर आसपास के लोग मौके पर आ गए। सूचना मिलने पर गोविंद के परिजन व पुलिस मौके पर पहुंची। जिस पर आरोपी मौके से भाग निकले। परिजन घायल को लक्सर सरकारी अस्पताल लेकर गए, जहां प्राथमिक उपचार के बाद उसकी गंभीर हालत को देखते हुए उसे एम्स ऋषिकेश रेफर कर दिया। गोविंद के चचेरे भाई गौतम की तहरीर पर खानपुर थाना पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। थानाध्यक्ष मनोहर सिंह रावत ने बताया कि मामले के आरोपियों की तलाश में पुलिस टीम को लगाया गया है। जल्द सभी आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

78 लाख की स्मैक सहित नशे का सौदागर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशे के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए एस.टी.एफ. की ए.एन.टी.एफ. टीम द्वारा डोईवाला क्षेत्र से एक बड़े नशे के सौदागर को गिरफ्तार किया गया है। जिसके कब्जे से 263 ग्राम स्मैक बरामद की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुए बताया गया कि आज उत्तराखण्ड एसटीएफ की एण्टी नारकोटिक्स टास्क फोर्स

द्वारा थाना डोईवाला क्षेत्र में स्थानीय पुलिस के साथ संयुक्त कार्यवाही करते हुए हरिद्वार रोड के पास से एक व्यक्ति संजय आहूजा पुत्र बाल किशन निवासी मंगलू वाला तपोवन रोड थाना रायपुर को 263 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया गया है। जिसने पूछताछ में बताया कि वह बरामद की गयी स्मैक को रामपुर उत्तर प्रदेश से लेकर आया था। आरोपी से पूछताछ में यह भी पता चला कि पूर्व में वह विक्रम चलाता था परंतु अधिक रूपए कमाने के लालच में वह अपने भांजे के साथ रायपुर देहरादून में अपने एजेण्टों के माध्यम से आस पास के छात्रों को स्मैक विक्रय करता था। इस पर एसटीएफ द्वारा पूछताछ में अन्य कई ड्रग्स तस्करों के नाम की जानकारी हुई है, जिन पर अलग से कार्यवाही की जायेगी।

तालिबान ने अब महिलाओं के सार्वजनिक जगहों पर बोलने पर लगायी पाबन्दी

नई दिल्ली। अफगानिस्तान में जबसे तालिबान का राज आया है महिलाओं की स्थिति बदतर होती जा रही है। पहले उनसे पढ़ने-लिखने का हक छीन लिया गया और अब नया फरमान जारी हुआ है। दरअसल तालिबान ने अब महिलाओं के बोलने पर भी पाबन्दी लगा दी गई है। तालिबान के अफगानिस्तान के सत्ता पर काबिज होते हुए 3 साल हो गए। अब उन्होंने नया कानून थोपते हुए कहा है कि महिलाएं अब सार्वजनिक जगहों पर न ही बात कर सकती हैं और न ही अपना चेहरा दिखा सकती हैं। इस कानून को नैतिकता का बढ़ावा देने वाला बताकर लागू किया गया है। सर्वोच्च नेता अखूनदजद ने बुधवार को इसको मंजूरी दे दी। मंत्रालय के प्रवक्ता मौलवी अब्दुल गफर फारूक ने गुरुवार को कहा कि यह इस्लामी कानून बुराई को खत्म करने में मददगार साबित होगा। नए नियमों के तहत घर से बाहर निकलने पर महिलाएं पूरी तरह से ढकी हुई रहेंगी। वो चटक रंग के कपड़े नहीं पहन सकती। पुरुषों के साथ बातचीत नहीं कर सकती। संगीत में नहीं भाग ले सकती। यदि महिलाएं कानून को नहीं मानती है और व्यभिचार करती हैं तो उन्हें सरेआम कोड़े मारे जायेंगे। पत्थर मारकर मौत दी जाएगी।

नकली शराब बनाने की फैक्ट्री का भंडाफोड़, एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। रिहायशी इलाके के एक मकान में चल रही नकली शराब बनाने की फैक्ट्री का भंडाफोड़ करते हुए एसटीएफ द्वारा आबकारी विभाग व थाना आईटीआई पुलिस के साथ संयुक्त कार्यवाही कर एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया गया है। मौके से संयुक्त टीम को 25 पेटी नकली शराब व शराब बनाने के उपकरण भी बरामद हुए है। हालांकि छापेमारी के दौरान एक व्यक्ति मौके से फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश में छापेमारी जारी है। आरोपी तैयार की गयी नकली शराब को जनपद नैनीताल, अल्मोड़ा और ऊध मसिंह नगर के क्षेत्रों में सप्लाई किया करते थे।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुए बताया कि एसटीएफ टीम द्वारा कल रात्रि थाना आईटीआई जनपद ऊधमसिंह नगर क्षेत्र में एक मकान में छापा मारकर, अन्दर संचालित हो रही नकली शराब बनाने की फैक्ट्री का भण्डाफोड़ करते हुए एक आरोपी अमनदीप सिंह पुत्र त्रिलोक सिंह निवासी काशीपुर जनपद ऊधमसिंह नगर को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके कब्जे से भारी मात्रा में नकली शराब व नकली शराब बनाने का रॉ मटेरियल व उपकरण बरामद किये गये है। बताया कि हमारी टीम को पिछले काफी दिनों से सूचना मिल रही थी कि काशीपुर क्षेत्र में कहीं किसी मकान में

❑25 पेटी नकली शराब, शराब बनाने के उपकरण बरामद
❑मामले में एक आरोपी मौके से फरार तलाश में छापेमारी

नकली शराब बनाने की फैक्ट्री संचालित की जा रही है जिस पर एसटीएफ की टीम लगातार कार्य कर रही थी। कल टीम को एक सूचना के जरिये उक्त मकान का पता लग गया। जिस पर टीम द्वारा तुरन्त आबकारी विभाग व थाना आईटीआई की टीम को साथ लेकर कार्यवाही करते हुए उक्त मकान को घेरकर रेड की गयी तो मकान के अन्दर नकली शराब बनायी जा रही थी। टीम को देखकर एक व्यक्ति तुरन्त अंधेरे का फायदा उठाकर भागने में सफल रहा। मकान के अन्दर से भारी मात्रा में गुलाब मार्का की तैयार नकली शराब व कैमिकल ,कच्चा माल व नकली शराब बनाने के उपकरण बरामद किये गये। इसके साथ ही उत्तराखण्ड सरकार के कूटरचित हजारों की संख्या में होलोग्राम भी बरामद हुए हैं।

दोनों युवकों द्वारा किराये पर मकान लेकर पिछले 1 महीने से उसमें नकली शराब की फैक्ट्री चलायी जा रही थी। जो कि एक रिहायशी इलाका था और आस-पास के लोगों को इसकी भनक तक नही थी। तैयार शराब को उत्तराखण्ड के कई जनपदों में सप्लाई किया जा रहा था। नकली शराब को बनाने के लिए रॉ मटेरियल व उपकरण उ.प्र. से जिस व्यक्ति द्वारा सप्लाई कराये जा रहे थे उसका भी ठोस सुराग एसटीएफ को मिला है जिस पर आगे कार्यवाही की जायेगी। फिलहाल टीम द्वारा थाना आईटीआई काशीपुर में गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज करा दिया गया है। जिस पर अग्रिम कार्यवाही जारी है।

सड़क पर हुडदंग कर रहा युवक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। सड़क पर हो हल्ला कर हुडदंग कर रहे युवक को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में सार्वजनिक स्थानों पर हुड़दंग/शांति व्यवस्था भंग करने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने के निर्देश दिये गये है। थाना क्लेमेंटटाउन पर सूचना प्राप्त हुई की डॉल्फिन गेस्ट हाउस के बाहर एक व्यक्ति द्वारा सरेआम शोर शराबा तथा हो हल्ला कर हुड़दंग किया जा रहा है।

सूचना पर थाने से पुलिस बल द्वारा तत्काल मौके पर पहुंचकर हुड़दंग कर रहे व्यक्ति को समझाने का काफी प्रयास किया गया तो वह और अधिक उग्र हो गया, मौके पर शांति भंग होने की आशंका के दृष्टिगत पुलिस द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए उसको गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम प्रणव पुत्र नीरज गर्ग निवासी बेहट थाना बेहट, जिला सहारनपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

खाई में गिरी हाइड्रा क्रेन, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

चंपावत। टनकपुर-चंपावत राष्ट्रीय राजमार्ग पर बीती रात एक हाइड्रा क्रेन के अनियंत्रित होकर गहरी खाई में गिर जाने से चालक गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसे अस्पताल पहुंचाया गया जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने मृतक चालक के शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार चल्थी के समीप चंपावत की ओर से आ रही एक हाइड्रा क्रेन बीती रात 9 बजे के लगभग अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी। हादसे में बिहार निवासी चालक गम्भीर रूप से घायल हो गया। हादसे के तुरंत बाद स्थानीय लोग मौके पर पहुंचे और रात के अंधेरे में घायल चालक को रेस्क्यू कर 108 वाहन की मदद से उसे उप जिला चिकित्सालय टनकपुर लाया गया। जहां डॉक्टरों द्वारा चालक को मृत घोषित कर दिया गया।

बताया जा रहा है कि वाहन चालक विक्रम पासवान पुत्र जितन पासवान बिहार राज्य के ग्राम झंडापुर थाना विलीपुर जिला भागलपुर का रहने वाला था। डॉ. उमर ने बताया कि विक्रम पासवान ने अस्पताल पहुंचने से पूर्व दम तोड़ दिया था। वहीं वरिष्ठ उप निरीक्षक सुरेन्द्र कोरंगा ने बताया कि पुलिस द्वारा शव को कब्जे में लेकर पंचनामें की कार्यवाही की जा रही है।

मोटरसाईकिल सवारों ने दो लोगों से लूटे मोबाइल

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल सवार बदमाशों ने दो लोगों से मोबाइल लूट लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आर्यनगर निवासी भुवन राय ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह राजपुर रोड पर फोन पर बात करते हुए जा रहा था तभी मोटरसाईकिल सवार दो लोगों ने उसके हाथ पर झपटा मारकर उसका मोबाइल लूट लिया। वहीं राजपुर रोड निवासी हरीश मेहरा ने भी मोटरसाईकिल सवारों द्वारा उसका मोबाइल लूटने का मुकदमा डालनवाला कोतवाली में दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमें 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 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।