सोमवार
23 सितम्बर 2024

पृष्ठ 4
30 दिन तक लगातार खाली पेट खाएं..

पृष्ठ 5
लैला मजनू के अच्छा प्रदर्शन न करने पर..

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 225
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

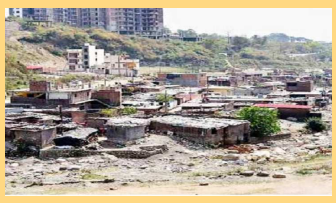
आज का विचार

जीवन खुद को खोजने के बारे में नहीं है। जीवन खुद को बनाने के बारे में है।
– जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

दूनवैलीमेल

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

अवैध बस्तियों पर फिर संकट के बादल



- अक्टूबर में समाप्त हो रही है अध्यादेश की अवधि
- सरकार ने 6 सालों में नहीं तलाशा कोई स्थाई समाधान

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजधानी में बसी अनियमित बस्तियों के नियमितीकरण पर सरकार बीते 6 सालों में भी कोई हल नहीं ढूंढ पाई है। जिसके कारण एक बार फिर इन बस्तियों के सर पर उन्हें उजाड़े जाने का खतरा मंडराता दिख रहा है।

उल्लेखनीय है कि 2018 में हाई कोर्ट द्वारा जब अतिक्रमण हटाने को लेकर आदेश जारी किया गया था तब नदी-नालों, खालो और जंगलात तथा सरकारी जमीनों पर बसी इन अवैध बस्तियों को हटाने के निर्देश दिए गये थे। शासन-प्रशासन द्वारा इस पर व्यापक स्तर पर कार्यवाही भी शुरू की गई थी लेकिन यह अतिक्रमण हटाओ अभियान दून के प्रमुख बाजारों और सड़कों तक ही चलाया जा सका था। जब इन अवैध बस्तियों में चिन्हीकरण का काम शुरू हुआ और लाल निशान लगाये जाना शुरू हुए तो इसका जन विरोध भी उग्र रूप लेने लगा। खास बात यह थी कि सत्ताधारी दल के विधायक और जनप्रतिनिधि ही आकर बुलडोजर के सामने खड़े हो गए और सरकार को इस अतिक्रमण हटाओ अभियान को वापस लेना पड़ा था।

तब सरकार द्वारा एक अध्यादेश लाकर इन बस्तियों को टूटने से या उजड़ने से बचा लिया गया था। सरकार द्वारा अपने शपथ पत्र में अदालत से कहा गया था कि वह पीएम आवास योजना या अन्य सरकार की आवासीय योजनाओं के तहत इन बस्तियों में रहने वालों को आवास उपलब्ध कराएगी। जिससे इन बस्तियों में रहने वालों को विस्थापित किया जा सकेगा और वह बेघर होने से बच जाएंगे। सरकार द्वारा लाये गए इस अध्यादेश की अवधि अब 21 अक्टूबर को समाप्त होने वाली है। सरकार ने जब इतने वर्षों में कुछ नहीं किया है तो अब कुछ ही दिन में इसका सही समाधान तो संभव नहीं है। या तो सरकार इस अध्यादेश की अवधि को बढ़ाने का प्रयास करेगी या फिर इन बस्तियों में रहने वालों को मालिकाना हक देने का प्रस्ताव कैबिनेट में लाकर इस कानूनी अधिकार को अमली जामा पहनाएगी जो मुश्किल लगता है।

राजधानी दून में जो चिन्हित बस्तियां हैं उनकी संख्या 133 है। इन 133 बस्तियों में बड़ी संख्या में लोग रहते हैं जो दशकों से रह रहे हैं तथा बिजली पानी का बिल भी भर रहे हैं। इन बस्तियों में जो वोटर संख्या है जिनकी तादाद लाखों में है। इस वोट बैंक को नाराज करना भी आसान नहीं है। देखना यह है कि अब सरकार इन मलिन बस्तियों को बचाने के लिए क्या कदम उठाती है

नौकरी का झांसा देकर फर्जी नियुक्ति पत्र देने वाला 'नटवर लाल' गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। सचिवालय में नौकरी लगाने का झांसा देकर फर्जी नियुक्ति पत्र देने वाले नटवरलाल को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। हालांकि मामले में उसका एक अन्य साथी फरार है जिसकी तलाश की जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज राहुल सिंह पुत्र बाग सिंह निवासी बांसवाडा पोस्ट सेरा द्वारा थाना नन्दानगर में तहरीर देकर बताया गया था कि प्रीतम सिंह नेगी पुत्र धन सिंह नेगी निवासी ग्राम सिमली थाना कर्णप्रयाग व मुकेश सती पुत्र अमलानन्द सती निवासी ग्राम कुन्तरी थाना नन्दानगर घाट ने आपराधिक षडयन्त्र रचकर उसकी पत्नी को सचिवालय में नौकरी दिलाने के नाम पर 7 लाख 35 हजार रूपये की धनराशि हड़प ली गयी है। बताया कि उन्होने उसकी पत्नी के व्हाटसएप पर फर्जी कूटरचित नियुक्ति पत्र भी भेजा है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच

शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान मामला सही पाये जाने पर आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम गठित की गयी। गठित पुलिस टीम द्वारा आरोपी प्रीतम सिंह नेगी को सिमली से गिरफ्तार किया गया। पुलिस अब इस मामले में मुकेश सती के संबंध में भी जानकारी जुटा रही है और उसके खिलाफ भी आवश्यक कार्रवाई की जायेगी। बहरहाल पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

सुल्तानपुर लूटकांड का आरोपी व एक लाख का ईनामी एनकाउंटर में ढेर

लखनऊ (हसं)। उन्नाव में आज सुबह एसटीएफ ने सुल्तानपुर लूटकांड में शामिल आरोपी को एनकाउंटर में ढेर कर दिया जबकि उसके अन्य साथी फरार होने में सफल रहे। आरोपी बदमाश अनुज प्रताप सिंह पर एक लाख का ईमान घोषित था। जानकारी के अनुसार यूपी एसटीएफ को अनुज और उसके साथियों की सूचना उन्नाव के अचलगंज थाने के रायबरेली हाईवे के पास कोल्हुआ मार्ग पर मिली। मौके पर पहुंची एसटीएफ को देख आरोपी भागने लगे। रोकने के बाद भी जब वह नहीं रुके तो एसटीएफ ने गोली चलाई जिसमे बदमाश अनुज प्रताप सिंह घायल हो गया। उसे इलाज के लिए अस्पताल भेजा गया जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। अपर पुलिस महानिदेशक (एसटीएफ एवं कानून व्यवस्था) अमिताभ यश ने बताया कि उन्नाव के अचलगंज थाना इलाके में सुल्तानपुर में भारत ज्वैलर्स के यहां हुई डकैती से जुड़े बदमाशों की एसटीएफ की टीम ने मुठभेड़ हुई। मुठभेड़ में एक बदमाश घायल हो गया, जबकि दूसरा भागने में सफल रहा। अमेठी जिले के जनापुर गांव निवासी अनुज प्रताप सिंह सुल्तानपुर कांड में शामिल था। 28 अगस्त को सुल्तानपुर शहर के ठठेरी बाजार क्षेत्र में एक दुकान से करीब डेढ़ करोड़ रुपये के आभूषण लूटे गए थे।

भारतीय युवती के साथ नेपाल में गैंगरेप, 6 गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर के साथ नेपाल में हुए गैंगरेप बाद पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर सभी छह आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है।

उत्तर प्रदेश के महाराजगंज जिले की एक सोशल मीडिया इंफ्लुएंसर के साथ नेपाल के एक होटल में ठहरने के दौरान गैंगरेप की घटना सामने आयी है। बताया जा रहा है कि इंफ्लूएंसर जब नेपाल के होटल में रुकी थी तो उसके साथ 6 लोगों ने गैंगरेप की घटना को अंजाम दिया। जिनमें 4 भारतीय और दो नेपाली शामिल है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सोशल मीडिया इंफ्लुएंसर युवती घूमने के लिए नेपाल गई हुई थी। घूमने के दौरान उसने नेपाल में रुकने के लिए होटल लिया। जहां उसके साथ 4 भारतीय भी गए थे। बताया जा रहा है कि नेपाल के होटल में 4 भारतीय युवकों ने और होटल में मौजूद 2 नेपाली युवकों ने उसके साथ जबरन दुष्कर्म किया। जब युवती ने इसका विरोध किया तो उसके साथ आरोपियों ने मारपीट की। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको गिरफ्तार कर लिया है। आरोप है कि, महाराजगंज जिले के 3, गोरखपुर जिले का एक और नेपाल के 2 युवकों ने उसके साथ सामूहिक दुष्कर्म किया। मामले में पुलिस ने सभी 6 आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

नशा कर रहा है समाज का नाश

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का कथन था कि नशा आदमी के बुद्धि और विवेक को खा जाता है और एक विवेकहीन व्यक्ति समाज के लिए कितना बड़ा अभिशाप हो सकता है इसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती है। वर्तमान समय में देश के युवा जितनी तेजी से नशे की गिरफ्त में फंसते जा रहे है और बढ़ती नशा वृत्ति के कारण देश के समाज में कितनी मनोविकृति तथा अपराध बढ़ रहे हैं वह न सिर्फ चिंतनीय है अपितु हैरान करने वाले हैं। उत्तराखंड की पुलिस द्वारा अब तक चोरी, लूट और चेन स्नेचिंग जैसे आपराधिक मामलों में अनेक युवाओं जिनमें छात्र भी शामिल रहे हैं गिरफ्तार किया जाता रहा है। अभी बीते दिनों रूद्रपुर स्टेशन के पास नैनी दून जनशताब्दी ट्रेन को पलटाने की साजिश का मामला सामने आया था पुलिस ने इसका अनावरण करते हुए जो चौंकाने वाले तथ्य सामने रखे हैं वह अत्यंत ही गंभीर हैं। जिन दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है उनका कबूल नामा है कि वह अपनी नशे की लत को पूरा करने के लिए चोरी करते थे। टेलीकॉम का जो पोल रेल की पटरी पर मिला है वह उसे चोरी करके ले जा रहे थे कि सामने ट्रेन आती देख उसे पटरी पर छोड़कर भाग गए। नशा बुद्धि का किस तरह से नाश कर देता है यह इसकी मिसाल है। अगर उनके इस विवेकहीन कृत्य से रेल दुर्घटनाग्रस्त हो जाती है तो कितना जान माल का नुकसान हुआ होता, सोच पाना भी संभव नहीं है। रुद्रपुर पुलिस द्वारा दो हत्या की घटनाओं का अनावरण किया गया है दिनेशपुर में एक ई रिक्शा चालक की हत्या के आरोप में जिस युवक को गिरफ्तार किया गया उसने कबूल किया है कि अपने नशे की लत के कारण उसने ही ई रिक्शा चालक व वृद्ध दुकानदार पर हमला करके उन्हे लूटा था जिसकी इलाज के दौरान मौत हो गई। एक ही दिन में एक युवक अपने नशे की लत को पूरा करने के लिए दो-दो लोगों की जान ले सकता है यह बात आम आदमी की सोच से भी परे हैं। लेकिन नशे के कारण जो मानसिक विकृतियां युवाओं के अंदर पनप रही है उन्हें नकारा नहीं जा सकता है। बीते कुछ साल पहले ऋषिकेश में एक विधवा महिला ने अपने बेटे को मौत के घाट इसलिए उतार दिया था कि वह नशेड़ी बेटा अपनी मां के साथ ही बलात्कार जैसी निंदनीय घटना को अंजाम दे रहा था। नशे में अपनी बेटियों के साथ छेड़छाड़ और दुष्कर्म का प्रयास करने के न जाने कितने मामले अब तक खबरों में रह चुके हैं। इसमें कोई संदेह जैसी कोई बात नहीं है। खुद मनोचिकित्सक भी इस बात को मानते हैं कि नशे का आदी हो चुका एक व्यक्ति किसी बड़ी से बड़ी और अनैतिक घटना को अंजाम दे सकता है। जिसकी एक स्वस्थ व्यक्ति कल्पना भी नहीं कर सकता है दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि आज बाजार में न जाने कितने तरह के नशे के सामान उपलब्ध हैं। सरकार भले ही शराब बेचती है लेकिन नशा तस्कर न जाने क्या-क्या बेच रहे हैं। हर राज्य में हजारों करोड़ों का अवैध नशे का कारोबार हो रहा है। युवा पीढ़ी का भविष्य चौपट हो रहा है परिवार उजड़ रहे हैं और समाज नशा जनित समस्याओं के कारण तमाम तरह की मुश्किलें झेल रहा है लेकिन इसे सख्ती से रोकने के लिए कोई भी ठोस प्रयास नहीं किया जा रहे हैं। देश का हर राज्य और केंद्र की सरकार अगर दृढ़ता के साथ यह फैसला कर ले कि वह अपने राज्यों की सीमाओं में नशे को नहीं घुसने देगा तो बहुत कुछ हद तक इस बड़ी समस्या से निपटा जा सकता है। वर्तमान में जिस तरह से नशा मुक्ति अभियान और जन जागरूकता अभियान तथा नशा मुक्ति केंद्र चलाए जा रहे हैं उनसे कुछ नहीं होने वाला है। नशा तस्करी रोकने वाले कानून को और अधिक सख्त किए जाने की जरूरत तो है ही साथ ही पुलिस प्रशासन को भी और अधिक मुस्तैदी से इसे रोकने के लिए काम करना होगा।

ट्रेक्टर की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। ट्रेक्टर की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रशेखर आजाद कालोनी निवासी परम शिव प्रभाकर ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा अपनी मोटरसाईकिल से घर की तरफ आ रहा था जब वह पथरी बाग में एसजीआरआर कालेज के पास पहुंचा तो सामने से आ रहे ट्रेक्टर ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसका बेटा गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

वनीवानो मम दूतास इन्द्रं स्तोमाश्चरन्ति सुमतीरियाना:।
हृदिस्पृशो मनसा वच्यमाना अस्मभ्यं चित्रं वृषणं रयिं दा:

।। ऋग्वेद १०-४७-७ ।।

भक्ति और श्रद्धा से युक्त मेरी स्तुतियां परमेश्वर को पहुंचे। ये मेरे आराधना के गीत पवित्र विचारों, बुद्धि से युक्त, और हृदय को छूने वाले हैं।

हे परमेश्वर ! हमें संसार का अद्भुत सुख देने वाला धन प्रचुर मात्रा में प्रदान करो।

कृष्ण-सुदामा की मित्रता अद्वितीय: स्वामी परविंदर पुरी जी महाराज

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। श्री अखिल भारतीय अखाड़ा पारिषद के अध्यक्ष श्री श्री 108 महंत रविन्द्र पुरी जी महाराज के पावन सानिध्य में श्री मद भागवत कथा (पितरों के मोक्ष निमित्त) का आयोजन श्री अभय मठ शक्ति पीठ लक्ष्मण चौक देहरादून में किया गया है ।

कथा छठे दिन महाराज जी ने कहा कि पूरे विश्व में निस्वार्थ मित्रता का सच्चा उदाहरण कृष्ण सुदामा चरित्र से ही उजागर होता है । कैसे कृष्ण ने राजा होते हुए भी अपने गरीब मित्र के काटों भरे पांव को आंसुओ से धोकर पुरानी पोटली से चावल छीनकर खाए और दोस्त को बिना कहे धनधान्य किया ।

इससे पूर्व व्यास जी ने कल की कथा को आगे बढ़ाते हुए कहा कि गोपियों के संग महरास में कृष्ण ने बांसुरी की मधुर धुन पर नृत्य कर गोपियों को परम आनंद आनंद प्रदान किया जिसमे स्वयं शिव ने भी स्त्री रूप में भाग लिया और शिवानी कहलाए । कुब्जा के उद्धार कर उसे अति सुंदर बना दिया , असुर राजा भौमासुर के कारागृह से सोलह हजार एकसौ स्त्रियों को छुड़ाकर कृष्ण ने उनके साथ विवाह भी किया ।राजा परीक्षित की मोक्ष प्राप्ति के साथ कलयुग के प्रभाव का विस्तार से वर्णन सुनाया ।

सुमधुर व संगीतमय भजनो पर सभी भक्तो ने भावविभोर होकर तालियों व झूम झूम और नृत्य कर आनंद लिया ।

आज की कथा में अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष व महानिर्वाणी के सचिव स्वामी रविंद्र पुरी जी महाराज भी स्वयं पधारे और अपने आशीर्वचन में उन्होंने पितरों के मोक्ष व शांति के लिए भागवत पुराण की कथा का महत्व बताया ।

इस अवसर पर श्रीपृथ्वीनाथ महादेव मंदिर के सेवादारों ने भी अपनी हाजरी लगाई व रविंद्र पुरी जी महाराज व व्यास जी को सम्मानित किया । उनमें प्रमुख रूप से स्वामी भागवत पुरी, संजय गर्ग, नवीन गुप्ता, दिलीप सैनी, राजेंद्र आनंद, विक्की गोयल, विनोद अग्रवाल, विजजी , पंकज शर्मा, तुषार, बालेश गुप्ता, कपिल गुप्ता, प्रदीप गोयल, दीपक, एकलव्य, एम एल गुप्ता, मनोज गोयल, दीपक मित्तल, कथा आयोजन समिति के सदस्य प्रशांत शर्मा, अमित कुमार गोयल, रीना मेंहदीरत्ता व शशि शर्मा सहित सैकड़ों भक्त जन उपस्थित थे । आज के प्रसाद भोग की सेवा गौरव अग्रवाल व सब्बरवाल परिवार की ओर से की गई ।

निगम कर्मचारी अधिकारी महासंघ की शासन में बैठक असफल, 30 को होगी महारैली

संवाददाता

देहरादून। निगम कर्मचारी अधिकारी महासंघ की शासन के साथ बैठक असफल होने के बाद महासंघ ने 30 सितम्बर को नगर में महारैली का आहवान किया।

आज यहां महासंघ द्वारा दैनिक/संविदा/विशेष श्रेणी/उपनल/पी टी सी पर लगातार कार्य करनै वाले को नियमितीकरण को लेकर माह जुलाई से चलाई चलायें जा रहे आन्दोलन के शासन में मुख्य सचिव द्वारा 5 सितम्बर बुलाई बैठक स्थगित होने के पश्चात पुन: 23 सितम्बर 24 को त्रिपक्षीय बैठक बुलाई गयी थी।

बैठक के सन्दर्भ में मुख्य सचिव द्वारा कहा गया आज शासन स्तर पर उच्च स्तर से बैठक की जा रही है। जिसमें महासंघ की मांगों पर विचार किया जाना है मुख्य सचिव द्वारा यह भी अवगत कराया गया कि मुख्यमंत्री द्वारा कहा गया कि लगातार कार्य करने वाले कार्मिकों के नियमितीकरण हेतु प्रस्ताव तैयार किया जाय। परन्तु विधिवत वार्ता न होने व शासन में सार्वजनिक निगमों के कार्मिकों की समस्यों के प्रति शासन की हीला हवाली पर आक्रोश व्यक्त किया गया। आक्रोशित नेताओं द्वारा आपात बैठक सचिवालय में करने के पश्चात निर्णय लिया गया कि 30 सितम्बर 24 को देहरादून में परेडग्राउण्ड से सचिवालय तक महारैली कर कार्मिकों के आक्रोश को व्यक्त किया जाय और रैली के दौरान ही अगले आन्दोलन कार्य बहिष्कार की घोषणा करने का निर्णय जायेगा। आज बैठक में दिनेश गौसाई, बी एस रावत, दिनेश पन्त, टी एस बिष्ट, श्याम सिंह नेगी, शिशुपाल रावत, मन मोहन चौधरी, राजेश रमौला, ओम प्रकाश, संदीप मल्होत्रा, दिवाकर शाही, आनसिह जीना, शंकर सिंह, संजय कुमार, मंगलेश लखेड़ा, धूम सिंह, जीवा नन्द, लेखसिहं रौतेला, आदि उपस्थित रहे।

क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति ने किया मानसून सत्र का 12वां वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा इस मानसून सत्र का 12वां वृक्षारोपण अभियान प्रेमनगर के विभिन्न क्षेत्रों में संपन्न किया गया, जिनमे नेहरू पार्क से सटे पानी का ट्यूबवेल तथा विंग 1 में स्थित टेंपो स्टैंड इत्यादि स्थान शामिल रहे। इस अवसर पर गुलमोहर, नीम, चंपा, पिलखन, अमलतास, सिल्वर ओक इत्यादि के 50 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। इस अवसर पर स्थानीय निवासियों के साथ साथ समिति के सभी सदस्यो ने अपना अपना योगदान दिया।

वृक्षारोपण एक आवश्यक कदम है जो न केवल पर्यावरण को संतुलित करता है, बल्कि जलवायु परिवर्तन से लड़ने में भी मदद करता है। वृक्षारोपण से वायु गुणवत्ता में सुधार होता है, मृदा कटाव रोका जाता है और वन्य जीवन को आश्रय मिलता है।

आज के समय में, जब प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन हो रहा है, वृक्षारोपण हम सभी की जिम्मेदारी बन जाती है। यह न केवल हमें हरित वातावरण प्रदान करता है, बल्कि हमारे स्वास्थ्य और मानसिक भलाई के लिए भी लाभकारी है।

सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से, हम वृक्षारोपण अभियानों को सफल बना सकते हैं और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ और हरित पृथ्वी सुनिश्चित कर सकते हैं। हर एक वृक्ष, एक नई आशा है।

क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा लगातार मानसून सत्र के तीसरे माह में किया गया यह 12वां वृक्षारोपण अभियान है। इस वर्ष अभी तक 1200 से अधिक वृक्ष हमारी समिति क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट द्वारा लगाए जा चुके है।

इस अवसर पर समिति के अध्यक्ष एवं संस्थापक राम कपूर, उपाध्यक्ष, रनदीप अहलूवालिया, शंभू शुक्ला, राजेश बाली, गगन चावला, दिवाकर नैथानी, सुदीप ममगाई, भूमिका दुबे, जेपी किमोठी, नमित चौधरी, शिवम शुक्ला, रविंद्र जूनियर तथा क्षेत्र के स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

स्पर्म की क्वालिटी के लिए स्ट्रेस बुरा नहीं, रिसर्च में हुआ अजीबोगरीब खुलासा

तनाव शुक्राणुओं के लिए अच्छा होता है। यह बात जानकर एक पल के लिए किसी को भी हैरानी हो सकती है कि तनाव भी किसी चीज के लिए अच्छा हो सकता है? दरअसल, एक नए रिसर्च के मुताबिक स्ट्रेस के कारण शुक्राणु में गतिशीलता आती है। अंडे को निषेचित करने के लिए महिला प्रजनन प्रणाली के माध्यम से आगे बढने़ की क्षमता को प्रभावित करता है। तनाव का हमारे प्रजनन स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव डालता है। लंबे समय तक तनाव में रहने से रिप्रोडक्टिव हेल्थ पर भी असर डालता है।

तनाव से शुक्राणु की क्वालिटी बेहतर होती है

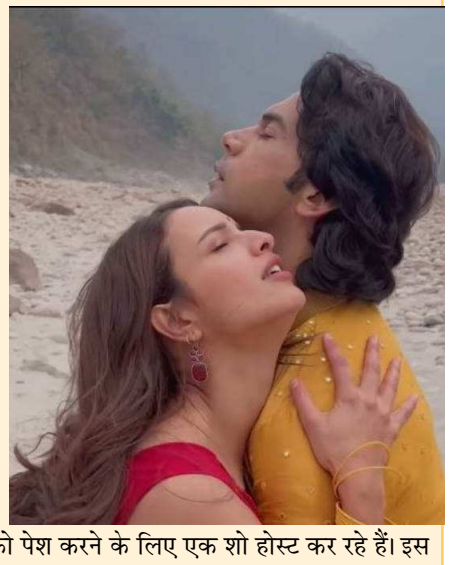
हालांकि, एक नए रिसर्च से पता चलता है कि तनावपूर्ण घटना के बाद शुक्राणुओं की गति बेहतर होती है न कि घटना के दौरान। नया अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालता है कि तनाव प्रजनन को कैसे प्रभावित करता है और भ्रूण के विकास के परिणामों को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। पिछले 5० सालों में शुक्राणु की गुणवत्ता और प्रजनन क्षमता में गिरावट आई है। इसके पीछे का सबसे बड़ा कारण हमारे आसपास का वातावरण और प्रदूषण है। लेकिन शोधकर्ता अभी भी पूरी तरह से नहीं समझ पाए हैं कि ये बदलाव शुक्राणुओं को कैसे प्रभावित करते हैं।

अध्ययन से पता चलता है कि तनाव शुक्राणु की गतिशीलता या अंडे को निषेचित करने के लिए महिला प्रजनन प्रणाली के माध्यम से आगे बढने़ की इसकी क्षमता को प्रभावित करता है। शुक्राणु विकास में सहायता करने वाले एक्स्ट्रासेलुलर वेसिकल्स (ईवी) नामक छोटे कणों में परिवर्तन तनाव के बीत जाने के बाद देखा गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि ये परिवर्तन तनाव के बीत जाने के बाद हुए, तनाव के अनुभव के दौरान नहीं। शोध से पता चलता है कि तनाव के बाद शुक्राणु की गतिशीलता में काफी सुधार होता है। जो कोविड महामारी के दौरान तनावपूर्ण अवधि के बाद जन्म दर को बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह प्रभाव मानव और पशु दोनों अध्ययनों में देखा गया था, जो प्रजातियों में व्यापक संबंध का सुझाव देता है। अध्ययन के पहले लेखक डॉ निकोल मून ने इस प्रक्रिया की तुलना थोड़े अतिरिक्त ईंधन के साथ अधिक कुशलता से चलने वाली कार से की। तनाव से प्रेरित समायोजन शुक्राणुओं को ऊर्जा उत्पादन और गति में सुधार करने में मदद करते हैं। कल्पना करें कि आपके पास एक कार है जो खड़ी पहाड़ी पर चढने़ के लिए संघर्ष कर रही है। जब इंजन पर दबाव पड़ता है, तो कार कम कुशल हो जाती है। हालांकि, थोड़ा और गैस के साथ, आप एक चिकनी ड्राइव के लिए समग्र प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं। जिस तरह आपकी कार तनाव में अधिक कुशल हो जाती है, ठीक उसी तरह सही समायोजन के साथ, तनाव-प्रेरित कारक मौजूद होने पर कोशिकाएं अपने ऊर्जा उत्पादन और गति में सुधार करती हैं। (आरएनएस)

राजकुमार-तृप्ति ने लगाया रोमांस के साथ कॉमेडी का तडक़ा

राजकुमार राव और तृप्ति डिमरी की अपकमिंग कॉमेडी ड्रामा विक्की विद्या का वो वाला वीडियो का ट्रेलर आखिरकार रिलीज हो गया है। ट्रेलर काफी मजेदार है और कॉमेडी से भरपूर है। फिल्म में राजकुमार राव और तृप्ति डिमरी लीड रोल में हैं उनके साथ ही मल्लिका शेरावत, विजय राज, मस्त अली जैसे कलाकार सपोर्टिंग रोल में हैं। इनके अलावा शहनाज गिल और दलेर मेहंदी का गाने में स्पेशल अपीयरेंस है।

ट्रेलर की शुरूआत में विक्की और विद्या अपनी का इंटीमेट वीडियो बनाते हैं और इसे रिकॉर्ड करते हैं लेकिन इसकी सीडी प्लेयर कहीं चोरी हो जाती है। इसी को खोजने की जद्दोजहद में मेकर्स ने गजब का कॉमेडी का तडक़ा लगाया है जिसमें विजय राज एक पुलिस ऑफिसर की भूमिका में हैं जो मल्लिका शेरावत के प्यार में पड़ जाता है। हाल ही में मेकर्स ने इसका अनाउंसमेंट वीडियो शेयर किया था जो काफी दिलचस्प था। इस दिलचस्प टीजर में राजकुमार राव और तृप्ति डिमरी टीवी जर्नलिस्ट की भूमिका में नजर आ रहे हैं और अपनी फिल्म के कलाकारों और क्रू को पेश करने के लिए एक शो होस्ट कर रहे हैं। इस टीजर को दर्शकों ने खूब पसंद किया।



फिल्म टी-सीरीज, बालाजी टेलीफिल्म्स, वाकाओ फिल्म्स और थिंकिंग पिक्चर्स का ज्वाइंट वेंचर है। यह फिल्म 11 अक्टूबर, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। बता दें कि यह आलिया भट्ट और वेदांग रैना स्टारर जिगरा से टकराएगी, जो उसी दिन सिनेमाघरों में दस्तक देने जा रहे हैं। वर्कफ्रंट की बात करें तो राजकुमार पिछली बार मिस्टर एंड मिसेज माही में जाह्नवी कपूर के साथ नजर आए थे। वहीं उनकी अकपमिंग फिल्मों में विक्की विद्या का वो वाला वीडियो और मालिक है। दूसरी ओर तृप्ति की पिछली फिल्म बैड न्यूज थी जिसमें उनके साथ विक्की कौशल और एमी विर्क थे। (आरएनएस)

कोहनी के दर्द से छुटकारा दिला सकते हैं योगासन

आमतौर पर कोहनी में दर्द का कारण चोट को माना जाता है, लेकिन कुछ गतिविधियां और बीमारियां भी इस दर्द की वजह हो सकती हैं। कई लोग इस दर्द से राहत पाने के लिए पेनकिलर दवा का सेवन कर लेते हैं, लेकिन यह स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे योगासनों के अभ्यास का तरीका बताते हैं, जो प्राकृतिक रूप से कोहनी के दर्द को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

कुंभकासन

कुंभकासन के लिए पहले योगा मैट पर टेबलटॉप स्थिति में आ जाएं, फिर अपने एक पैर को पीछे की ओर करके पंजे को जमीन से सटा दें। इसी तरह दूसरे पैर को भी फैलाएं। अब अपने पैरों के पंजों और हाथों की हथेलियों पर पूरे शरीर का भार डालते हुए शरीर को ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस दौरान कमर और गर्दन को बिल्कुल सीधा रखें और कुछ देर इसी अवस्था में बने रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वानासन के लिए पहले योगा मैट पर वज्रासन की मुद्रा में बैठें। अब सामने की तरफ झुकते हुए अपने हाथों को जमीन पर रखें और गहरी सांस लेते हुए कमर को ऊपर उठाएं। इस दौरान घुटनों को सीधा करके सामान्य रूप से सांस लेते रहें। इस योगासन में शरीर का पूरा भार हाथों और पैरों पर होना चाहिए और शरीर का आकार ङ्क जैसा नजर आना चाहिए। कुछ मिनट इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

कपोतासन

कपोतासन के लिए पहले योगा मैट पर घुटने के बल खड़े हो जाएं, फिर अपने हाथों को सामने की ओर से ऊपर उठाकर शरीर को वक्र का आकार देते हुए पीछे की ओर ले जाएं और अपनी हथेलियों को जमीन पर रखें। अब इसी मुद्रा में रहते हुए अपने सिर को एडियों के बीच रखें। इसके बाद अपने दोनों हाथों से पैरों की एडियों को पकड़ें। अपनी क्षमतानुसार इस मुद्रा में बने रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

बिटिलासन

बिटिलासन के लिए पहले योगा मैट पर वज्रासन की मद्रा में बैठें, फिर आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों को अपने आगे सीधे जमीन पर टिका लें। अब अपने कूल्हे को ऊपर की तरफ और पेट को जमीन की ओर दबाएं। इसके बाद सिर को उठाते हुए कुछ सेकंड सीधे या फिर आसमान की तरफ देखें। कुछ देर इस मुद्रा में बने रहने के बाद धीरे-धीरे वज्रासन की अवस्था में वापस आ जाएं और आसन छोड़ दें।

गोपीचंद स्टारर विश्वम का बेहद मनोरंजक टीजर जारी

निर्देशक श्रीनु वैतला कमर्शियल एंटरटेनर बनाने में माहिर हैं। वे कॉमेडी को हैंडल करने में खास तौर पर माहिर हैं। निर्देशक फिलहाल स्टाइलिश एक्शन और पारिवारिक मनोरंजक फिल्म विश्वम बना रहे हैं, जिसमें माचो स्टार गोपीचंद मुख्य भूमिका में हैं। आज निर्माताओं ने प्रमोशन की शुरुआत करने के लिए फिल्म का टीजर जारी किया।

टीजर की शुरुआत नरेश की आवाज से होती है, उसके बाद गोपीचंद और काव्या थापर के किरदारों का परिचय होता है। उनकी विपरीत भूमिकाएं कॉमेडी की चिंगारी का वादा करती हैं। इसके बाद टीजर में प्रमुख कलाकारों के साथ कॉमेडी के कई दृश्य दिखाए गए हैं, जो बाद के हिस्से में एक्शन और रोमांचकारी तत्वों में बदल जाते हैं।

श्रीनु वैतला मनोरंजन और एक्शन के बीच संतुलन बनाते हुए अपने अंदाज में वापस आ गए हैं। मजाकिया संवाद और कॉमेडी और एक्शन का मिश्रण इसे एक आशाजनक कमर्शियल आउटिंग बनाता है। गोपीचंद बेहद स्टाइलिश दिखाई देते हैं और अपनी भूमिका में चमकते हैं, जिसमें कॉमेडी के साथ उनकी हमेशा की तरह तीव्रता भी है। काव्या थापर ने अपने ग्लैमर से फिल्म की अपील को और बढ़ाया है, जबकि नरेश, वेनेला किशोर और अन्य ने हास्य और मनोरंजन में योगदान दिया है।

केवी गुहान की सिनेमैटोग्राफी बेहतरीन है, और चैतन भारद्वाज का बैकग्राउंड स्कोर कहानी में गहराई जोड़ता है। पीपल मीडिया फैक्ट्री और वेणु डोनेपुडी के चित्रालयम स्टूडियो के तहत टीजी विश्व प्रसाद द्वारा निर्मित, प्रोडक्शन वैल्यू प्रभावशाली हैं।

श्रीनु वैतला की ब्लॉकबस्टर फिल्मों में एक अनुभवी सहयोगी गोपी मोहन ने पटकथा लिखी है।

विजय की आखिरी फिल्म दलपति 69 का पहला पोस्टर जारी

दलपति 69 साउथ सुपरस्टार विजय की राजनीति में प्रवेश से पहले आखिरी फिल्म होगी। द गोट की रिलीज के कुछ ही दिनों बाद विजय की अगली फिल्म पर एक अपडेट आया है। इस फिल्म का निर्माण केवीएन प्रोडक्शंस करने जा रहा है। बीते दिन प्रोडक्शन हाउस ने आधिकारिक तौर पर एक भावुक वीडियो जारी करते हुए दलपति 69 के बारे में जानकारी दी थी। वहीं, अब केवीएन प्रोडक्शंस ने आधिकारिक तौर पर फिल्म का एलान कर दिया है। साथ ही उन्होंने दलपति 69 का पहला पोस्टर भी जारी किया।

केवीएन प्रोडक्शंस ने फिल्म की घोषणा करते हुए इसका पहला पोस्टर जारी किया। इसके साथ ही उन्होंने फिल्म के बारे में दिलचस्प जानकरियां भी साझा कीं। वहीं, उन्होंने दलपति 69 की रिलीज की तारीख से भी पर्दा उठा दिया है। निर्माताओं द्वारा जारी किए गए पोस्टर में विजय के हाथों को दिखाया गया है और उनके साथ में जल्दी हुई एक मशाल दिख रही है। पोस्टर पर लिखा है कि लोकतंत्र के मशाल वाहक जल्द आ रहे हैं।

निर्माताओं ने यह भी बताया है कि इस फिल्म का निर्देशन एच विनोत करेंगे। फिल्म में सुपरस्टार विजय मुख्य भूमिका निभाएंगे, लेकिन अब अन्य कलाकारों का खुलासा नहीं किया गया है। फिल्म के लिए संगीत अनिरुद्ध रविचंदर बनाएंगे। पोस्ट साझा करते हुए निर्माताओं ने लिखा, हमें यह घोषणा करते हुए बहुत गर्व और उत्साह हो रहा है कि हमारी पहली तमिल फिल्म दलपति 69 है, जिसका निर्देशन दूरदर्शी एच विनोत ने किया है, जिसमें संसेशन रॉकस्टार अनिरुद्ध रविचंदर का संगीत है।

इसके साथ ही निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज डेट का भी खुलासा किया है। यह फिल्म अगले साल यानी अक्तूबर, 2०25 में रिलीज होगी। पोस्टर से लग रहा है कि फिल्म की कहानी सोशल ड्रामा थ्रिलर फिल्म होगी। इससे पहले निर्माताओं ने एक भावनात्मक वीडियो जारी किया था, जिसमें विजय की इंडस्ट्री में 3० साल की यात्रा दिखाई गई थी। तीस साल से ज्यादा समय से तमिल फैंस के दिलों में राज करने वाले अभिनेता विजय इस फिल्म के जरिए सिनेमा को अलविदा कहने जा रहे हैं।

रिपोर्ट्स के अनुसार, निर्देशक एच विनोत और उनकी टीम अक्तूबर 2०24 में विजय अभिनीत आगामी फिल्म की शूटिंग शुरू करने की योजना बना रही है। फिल्म में विजय को पहले कभी नहीं देखे गए अवतार में दिखाने की उम्मीद है। मलयालम सुपरस्टार मोहनलाल इस अनाम फिल्म में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए बातचीत कर रहे हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार, सामंथा रुथ प्रभु को फिल्म में विजय के साथ मुख्य भूमिका निभाने के लिए संपर्क किया गया है। सत्यन सूर्यन के फोटोग्राफी निर्देशक के रूप में इस परियोजना में शामिल होने की उम्मीद है।

अगर एड़ियां रहेंगी सेहतमंद तो चाल भी होगी दुरुस्त

भागती-दौड़ती जिंदगी के साथ कदमताल करना तभी संभव है, जब आपके पैर पूरी तरह से स्वस्थ हों। आपका बोझ संभालने वाले पैर, खासकर एड़िया विशेष देखभाल की हकदार हैं। सर्दियों में होने वाली एड़ियों की समस्याओं और समाधान के बारे में बता रही हैं ज्योति द्विवेदी एड़ियां हमारे शरीर का एक ऐसा हिस्सा हैं, जिन्हें लेकर हम सबसे ज्यादा लापरवाही बरतते हैं, खास कर सर्दियों के दौरान। नतीजा यह होता है कि इस मौसम में एड़ियां सख्त हो जाती हैं और कई बार उनमें दर्द भी होता है। उचित सावधानी बरत कर इन सभी समस्याओं से निजात पाई जा सकती है।

पैरों की त्वचा हमारे हाथों की त्वचा के मुकाबले काफी अधिक सख्त होती है। नियमित देखभाल न करने से इसमे गंदगी जम जाती है। लम्बे वक्त तक ऐसा होने पर यह समस्या बढ़ जाती है। पैरों की त्वचा के डेड सेल्स को हटाना जरूरी होता है। इसके लिए हर दिन नहाते वक्त अपने पैरों को अच्छी तरह धोने के साथ ही उन्हें स्क्रब करने की भी आदत डालें। इससे पैरों की मृत त्वचा निकल जाएगी। सर्दी में लोग अपने चेहरे और हाथ-पैरों की मॉइस्चराइजिंग पर तो ध्यान देते हैं, लेकिन एड़ियों को नजरअंदाज कर देते हैं। पैरों के तलवों में कोई ऑयल ग्लैंड्स नहीं होते। यही वजह है कि सर्दियों में अकसर एड़ियां सख्त हो जाती हैं और कई बार उनमें बिवाइयां भी नजर आने लगती हैं। अगर लंबे समय तक एड़ियों के सूखेपन और उनकी बिवाइयों पर ध्यान न दिया जाए तो उनसे खून भी आ सकता है। इससे बचने के लिए नियमित रूप से मॉइस्चराइजिंग करनी चाहिए, ताकि त्वचा सूखने से बची रहे। इसके लिए आप किसी अच्छी पेट्रोलियम जेली का प्रयोग कर सकते हैं। आजकल एड़ियों के लिए खास क्रीम भी बाजार में आ रही हैं।

कहीं न कहीं आपकी चाल भी एड़ियों की दुर्दशा के लिए जिम्मेदार होती है। चलते समय पैर के एक ही बिन्दु पर लगातार दबाव बनाने की आदत बहुत नुकसानदेह है। पैर के तलवे पर ज्यादा प्रेशर डालने से कॉर्न और कैलस विकसित हो जाते हैं और एड़ियों की त्वचा कड़ी हो जाती है।

हमेशा सही साइज के जूते पहनें। हर दिन एक ही जूता पहनना भी सही नहीं। सही फिटिंग के फुटवेयर्स बदल-बदल कर पहनें। रात को सोने से पहले कुछ समय एड़ियों की देखभाल करने में बिताना एक अच्छी आदत है। हील स्पर भी एड़ियों की एक प्रमुख समस्या है। इसमें एड़ियों की हड्डी असामान्य रूप से बढ़ जाती है। इसमें कई बार एड़ी की हड्डी के पास स्थित मांसपेशी में भी सूजन आ जाती है। यह समस्या अकसर सर्दियों में बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए आगे, पीछे और किनारों से सही फिट होने वाले फुटवियर पहननें। सोल पसीना सोखने वाला होना चहिए और उससे हील को सहारा भी मिलना चाहिए। हर एक्टिविटी के लिए उपयुक्त फुटवियर पहनें, जैसे दौड़ने के लिए रनिंग शूज और ऑफिस के लिए फॉर्मल शूज।

इस वजह से तेज म्यूजिक पर थिरकने लगते हैं आप

क्या आप जानते हैं कि म्यूजिक बजते ही आपके पैर क्यों थिरकने लगते हैं? ज्यादातर लोगों का कहना है कि इससे उन्हें खुशी का अहसास होता है और खुशी से झूमने लगते हैं, लेकिन इसके अलावा भी एक वजह सामने आई है। दरअसल ऑस्ट्रेलिया में इसी बात पर एक शोध किया जा रहा था। हाल में ही उसके परिणाम सामने आये हैं।

शोधकर्ताओं ने पाया कि म्यूजिक पर पैरों का थिरकना बेस पर निर्भर करता है। शोध के दौरान निम्न और उच्च आवृत्ति वाली आवाजों यानी लो फ्रीक्वेंसी और हाई-फ्रीक्वेंसी साउंड पर मस्तिष्क के भीतर होने वाले परिवर्तनों का शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। इन्हीं आवाजों से म्यूजिक की रिदम तैयार होती है।

म्यूजिक का बेस ज्यादा होगा तो पैर थिरकने लगेंगे

मस्तिष्क की हरकत को समझने के लिए इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी नामक यंत्र का इस्तेमाल किया गया था। रिसर्चर्स ने पाया कि मस्तिष्क की हर हरकत धुन की आवृत्ति पर निर्भर करती है। अगर किसी गाने में बेस ज्यादा है तो पैर थिरकने के लिए ज्यादा मचलेंगे और लोग ज्यादा नाचेंगे। वहीं कम बेस वाले गाने लोगों को नाचने पर मजबूर नहीं कर पाते।

म्यूजिक थेरपी के जरिए इलाज भी होगा संभव

शोधकर्ताओं को उम्मीद है कि उनकी रिसर्च कई तरह की मेडिकल कंडिशन को समझने और इलाज करने में इस्तेमाल हो सकती है। वैसे आजकल म्यूजिक थेरपी के जरिए भी लोगों का इलाज किया जा रहा है। आने वाले समय में संगीत न सिर्फ मन को आराम बल्कि इलाज के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकता 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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

30 दिन तक लगातार खाली पेट खाएं केला, दूर भाग जाएगी कई सारी खतरनाक बीमारियां

रोज केला खाने खाने से पेट और शरीर से जुड़ी समस्याएं दूर हो जाती है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हर रोज 1 केला जरूर खाना चाहिए। इससे शरीर को कई सारे फायदे मिलते हैं। फलों का राजा भले ही आम होता है लेकिन केला खाने के भी कई सारे फायदे होते हैं। केला किसी से भी कम नहीं है। स्वाद और स्वास्थ्य दोनों में यह शानदार फल है। एनर्जी से भरपूर और दाम में किफायती केला की यही खासियत उसे दूसरे फलों से अलग करती है। रोजाना केला खाने से शरीर को कई सारे फायदे मिलते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक रोजाना कम से कम एक केला जरूर खाना चाहिए। केला में विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होता है, यही कारण है कि केला में भरपूर गुण होते हैं।

केले में होते हैं कई सारे पोषक तत्व

केले में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, पोटैशियम, सोडियम, आयरन और कई दूसरे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। केला में हाई कैलोरी होती है। इसे खाने से आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस करते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, कार्ब्स, फाइबर, मैग्नीशियम, कॉपर जैसे कई सारे पोषक तत्व होते हैं।

हर रोज 1 केला खाने के फायदे

केला खाने से पाचन में सुधार होता है। इसलिए रोजाना 1-2 केले खाना चाहिए। इससे पेट और पाचन में सुधार होता है। केला में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। इसे खाने से कब्ज से जुड़ी समस्याएं दूर हो जाती है।

हाई बीपी- केला में भरपूर मात्रा में पोटेशियम और मैग्नीशियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है। रोजाना 1-2 केला खाते हैं। इससे बीपी कंट्रोल में रहता है। केला खाने से बीपी कंट्रोल में रहता है।

केला खाने से किडनी को भी काफी ज्यादा फायदा होता है। रोजाना केला खाने से किडनी स्वास्थ्य रहता है। केला में भरपूर मात्रा में पोटैशियम होता है। इससे किडनी का फंक्शन भी अच्छा होता है। 1-2 केला रोजाना खाने से किडनी हेल्दी होता है।

केला में कई सारे पोषक तत्व होते हैं। केला खाने से शरीर स्वस्थ और ताकतवर होता है। इससे इम्युनिटी मजबूत होता है। केला में विटामिन सी, ए और फोलेट पाया जाता है। इसे खाने से इम्युनिटी मजबूत होता है।

केला खाने से हड्डी मजबूत होता है। इसलिए इसे खाने में शामिल करें। केला खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम और कैल्शियम मिलता है। इससे बोन हेल्थ काफी अच्छा होता है। अगर आप दूध के साथ केला खाते हैं तो काफी ज्यादा फायदा होता है।

जूनियर एनटीआर और सैफ अली खान के बीच छिड़ी समंदर पर बड़ी जंग

साउथ सुपरस्टार जूनियर एनटीआर स्टारर मास एक्शन ड्रामा फिल्म देवरा पार्ट 1 के ट्रेलर का इंतजार खत्म हो चुका है। देवरा पार्ट 1 के पहले टीजर और पोस्टर ने फैंस में फिल्म के प्रति बढ़ाई थी, लेकिन ट्रेलर देखने के बाद फैंस को 27 सितंबर तक का इंतजार भारी पड़ सकता है। देवरा पार्ट 1 एक मास ड्रामा एक्शन फिल्म है। इसमें जूनियर एनटीआर का डबल रोल में हैं। ट्रेलर में भी जूनियर एनटीआर के दो अवतार दिख रहे हैं। पहले अवतार में वह बाप के रोल में निडर, बहादुर और हिम्मतवाले नजर आ रहे हैं, जो अपने समंदर में सैफ अली खान से जंग लड़ते दिख रहे हैं। वहीं, दूसरे अवतार में वह एक आम इंसान की तरह साधारण और डरपोक नजर आ रहे हैं। ट्रेलर बताता है कि देवरा (जूनियर एनटीआर) और भैरा (सैफ अली खान) समंदर पर कब्जा करने के लिए एक-दूसरे के खून के प्यासे बन हुए हैं।

फिल्म देवरा पार्ट 1 में सैफ अली खान को विलेन भैरा बनाकर उतारा है और वह फिल्म में जूनियर एनटीआर से टक्कर लेते दिखेंगे। वहीं, जूनियर एनटीआर के अपोजिट बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर रोमांस करती दिखेंगी। देवरा पार्ट 1 को सिवा कोराताला ने बनाया है। युवासुधा आर्ट्स ने फिल्म को प्रोड्यूस किया है। फिल्म में आगामी 27 सितंबर को रिलीज होने जा रही है। पहले फिल्म दशहरा के मौके पर रिलीज होनी थी। बता दें, जूनियर एनटीआर को साल 2022 में आई मेगा-ब्लॉकबस्टर फिल्म आरआरआर में देखा गया था।

इस फिल्म के सॉन्ग नाटू-नाटू ने बेस्ट ओरिजिनल सॉन्ग कैटेगरी में ऑस्कर जीता था। वहीं, जूनियर एनटीआर के दो साल बाद पर्दे पर उतरने से उनके फैंस का एक्साइटमेंट लेवल हाई है।

शब्द सामर्थ्य - 74

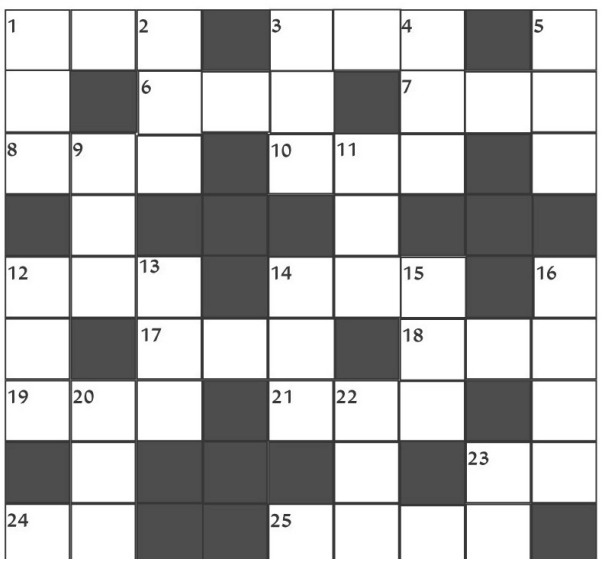
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

23 जनवरी 2026 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी फिल्म बॉर्डर 2

साल 1997 में रिलीज हुई जेपी दत्ता की बॉर्डर ब्लॉकबस्टर फिल्म थी। इस देशभक्ति से भरी मूवी में सनी देओल, जैकी श्रॉफ, सुनील शेट्टी सहित कई कलाकारों ने अपनी दमदार एक्टिंग से दिल छू लिया था। वहीं अब इस फिल्म का मोस्ट अवेटेड सीक्वल आ रहा है। बॉर्डर 2 की अनाउंसमेंट के बाद से फैंस इस फिल्म की रिलीज डेट जानने के लिए बेसब्र हो रहे हैं। फाइनली मेकर्स ने बॉर्डर 2 की रिलीज डेट अनाउंस कर दी है। चलिए जानते हैं ये फिल्म सिनेमाघरों में कब दस्तक देगी? बॉर्डर 2 की अनाउंसमेंट के बाद से फैंस इसके सिनेमाघरों में रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। वहीं इस फिल्म में अहम रोल निभा रहे सनी देओल ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक पोस्ट शेयर कर बॉर्डर 2 की रिलीज डेट अनाउंस कर दी है। पोस्ट मे लिखा गया है, बॉर्डर 2 सिनेमाघरों में 23 जनवरी 2026 को रिलीज होगी। यानी ये फिल्म गणतंत्र दिवस के मौके पर सिनेमाघरों में दस्तक देगी। वहीं फिल्म की रिलीज डेट की अनाउंसमेंट ने फैंस की एक्साइटमेंट अब पीक लेवल पर कर दी है। बता दें कि हाल ही में बॉर्डर 2 का टीजर भी रिलीज हुई था। टीजर की शुरुआत सोनू निगम के गाने ए गुजरने वाली हवा बता, मेरा इतना काम करेगी क्या।।। इसके बाद वरुण धवन की आवाज आती है। दुश्मन की हर गोली से जय हिंद बोलकर टकराता हूं, जब धरती मां बुलाती है सब छोडक़र आता हूं। हिंदुस्तान का फौजी हूं मैं। इस टीजर के साथ सनी देओल ने अनाउंस किया था कि बॉर्डर 2 मे वरुण धवन की एंट्री हुई है। उन्होंने टीजर के साथ कैप्शन में लिखा, बॉर्डर 2 की बटालियन में फौजी वरुण धवन का वेलकम है। बॉर्डर 2का निर्देशन अनुराग सिंह ने किया है। वहीं इस फिल्म को जेपी दत्ता, भूषण कुमार और निधि दत्ता प्रोड्यूस कर रहे हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, इस फिल्म में सनी देओल तो लीड रोल प्ले करेंगे ही वहीं आयुष्मान खुराना और दिलजीत दोसांझ जैसे सितारो को भी फिल्म में लिया गया है। कलाकारों की सूची में विनाली भटनागर और नितीश निर्मल का नाम भी शामिल है। (आरएनएस)

स्त्री 2 ने किया ऐतिहासिक कलेक्शन

स्त्री 2 का फीवर अब भी ऑन है और ये बॉक्स ऑफिस पर थमने के लिए तैयार नहीं है. 15 अगस्त को रिलीज हुई श्रद्धा कपूर और राजकुमार राव स्टारर ये हॉरर-कॉमेडी फिल्म दर्शकों के दिलों पर राज कर रही है. हर रोज के कलेक्शन के साथ स्त्री 2 कोई ना कोई रिकॉर्ड बना रही है. चौथे शनिवार का कलेक्शन भी शानदार रहा और फिल्म ने एक नया रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया. स्त्री 2 के प्रोडक्शन हाउस मैडॉक फिल्म्स की मानें की फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 22 दिनों में कुल 526.43 करोड़ रुपए का नेट कलेक्शन किया था. सैकनिल्क के मुताबिक 23वें दिन फिल्म ने 4.5 करोड़ रुपए बटोरे थे. वहीं चौथे शनिवार यानी 24वें दिन स्त्री 2 को वीकेंड का फायदा मिला और फिल्म ने 8.75 करोड़ रुपए का बिजनेस किया. इसी के साथ घरेलू बॉक्स ऑफिस पर फिल्म का कुल कलेक्शन 539.68 करोड़ रुपए हो गया है. राजकुमार राव और श्रद्धा कपूर की 'स्त्री 2' साल की सबसे बड़ी फिल्म बन चुकी है. अमर कौशिक की डायरेक्शनल इस हॉरर कॉमेडी ने पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर आग लगा दी थी और फाइनली बॉक्स ऑफिस पर सूखे का दौर खत्म कर दिया. ये फिल्म अब तक छप्परफाड़ कमाई कर चुकी है लेकिन इसकी रफ्तार कम होने का नाम नहीं ले रही है. साल 2018 में आई 'स्त्री' की सीक्वल 'स्त्री 2' बॉक्स ऑफिस से हिलने का नाम नहीं ले रही है. फिल्म ने पहले दिन से जो धुआंधार कमाई की वो चौथे हफ्ते में एंट्री करने के बाद भी जारी है. दरअसल फिल्म को दर्शकों ने जबरदस्त रिस्पॉन्स दिया है जिसके चलते 'स्त्री 2' को देखने के लिए सिनेमाघरों में अब भी खूब भीड़ उमड़ रही है. बता दें कि 'स्त्री 2' में राजकुमार राव, श्रद्धा कपूर, अपारशक्ति खुराना, अभिषेक बनर्जी और पंकज त्रिपाठी ने अहम किरदार निभाया है. ये फिल्म स्त्री, रूही, भेडिय़ा और मुंज्या के बाद मैडॉक सुपरनैचुरल यूनिवर्स की पांचवीं किस्त है.

रेड 2 की रिलीज डेट का एलान

अजय देवगन की एक और बहुप्रतीक्षित फिल्म की रिलीज डेट का खुलासा हुआ है। रेड 2 के मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट का एलान किया है। रेड के सीक्वल में अजय देवगन एक नए दुश्मन से भिड़ते हुए नजर आएंगे। मेकर्स ने रेड 2 की रिलीज के साथ फिल्म के स्टार कास्ट का भी खुलासा किया है। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने सोशल मीडिया पर रेड 2 के बारे में अपडेट साझा किया है। तरण आदर्श के अनुसार, अजय देवगन, रितेश देशमुख, वाणी कपूर स्टारर रेड 2 की रिलीज डेट तय हो गई है। रेड 2, जिसमें अजय देवगन आईआरएस अधिकारी अमेय पटनायक की भूमिका में हैं। यह फिल्म अगले साल 21 फरवरी 2025 को सिनेमाघरों में आएगी। फिल्म का निर्देशन राजकुमार गुप्ता ने किया है। रितेश देशमुख ने खलनायक की भूमिका निभाई है। फिल्म में वाणी कपूर और रजत कपूर भी हैं। फिल्म को दिल्ली और लखनऊ में बड़े पैमाने पर फिल्माया गया है। फिल्म भूषण कुमार, कुमार मंगत पाठक, अभिषेक पाठक और कृष्ण कुमार द्वारा निर्मित किया गया है। जैसे ही फिल्म की रिलीज डेट के बारे में अपडेट सामने आई, फैंस ने अपनी प्रतिक्रिया दी। एक फैन ने लिखा, एक विलेन और मरजावां के बाद रितेश देशमुख फिर से विलेन की भूमिका में। एक अन्य ने लिखा, इतना लेट। बता दें कि जनवरी में अजय ने रेड 2 के सीक्वल की घोषणा की थी। उन्होंने पोस्टर भी शेयर किया था जिसमें लिखा था कि अमय पटनायक वापस आ गए हैं। पहले यह फिल्म 15 नवंबर 2024 को रिलीज होने वाली थी, लेकिन रिलीज की तारीख बदल दी गई है। (आरएनएस)

लैला मजनू के अच्छा प्रदर्शन न करने पर दिल टूट गया था: तृप्ति डिमरी

2018 में फिल्म लैला मजनू से अपनी शुरुआत करने वाली अभिनेत्री तृप्ति डिमरी ने बॉलीवुड में अपने छह साल पूरे कर लिए हैं। अभिनेत्री ने कहा कि शुरुआत में इस फिल्म के अच्छा प्रदर्शन न करने के कारण मेरा दिल टूट गया था। अगस्त में फिल्म लैला मजनू को दोबारा रिलीज किया गया और इसने अच्छी कमाई की। इस बारे में अभिनेत्री ने कहा, जब लैला मजनू ने अपनी पहली रिलीज पर अच्छा प्रदर्शन नहीं किया, तो मैं बहुत दुखी हो गई थी। लेकिन अब यह देखना अविश्वसनीय है कि लोगों ने इसे कैसे अपनाया।

साजिद अली द्वारा निर्देशित इस रोमांटिक ड्रामा को इम्तियाज अली ने प्रजेंट किया है। वहीं प्रीति अली, एकता कपूर और शोभा कपूर ने इसका निर्माण किया है। यह फिल्म लैला और मजनू की कहानी है।

तृप्ति डिमरी ने कहा, मैं हर दिन प्रशंसकों से इस फिल्म के लिए तारीफ सुनती हूं।यह एक ऐसा प्रोजेक्ट था जिसमें हम सभी ने पूरे दिल से मेहनत की थी। यह फिल्म हमेशा मेरे दिल में एक विशेष स्थान रखेगी। मुझे उम्मीद है कि यह दुनिया भर के दिलों को छूती रहेगी और इसके लिए लोगों का प्यार कभी कम नहीं होगा।

अभिनेत्री तृप्ति डिमरी अब राजकुमार राव के साथ विक्की विद्या का वो वाला वीडियो में अभिनय करने के लिए तैयार हैं। वह कार्तिक आर्यन अभिनीत हॉरर-कॉमेडी फ्रैंचाइजी भूल भुलैया 3 में भी नजर आएंगी। इसके साथ ही वह धडक़ 2 में भी नजर आएंगी।

करण जौहर ने इंस्टाग्राम पर आगामी फिल्म का पहला लुक शेयर करते हुए लिखा, यह कहानी थोड़ी अलग है। एक बार एक राजा और एक रानी थे, दोनों अलग-अलग जातियों के थे। शाजिया इकबाल द्वारा निर्देशित, सिद्धांत चतुर्वेदी और तृप्ति डिमरी अभिनीत 'धडक़ 2',फिल्म 22 नवंबर को सिनेमाघरों में आएगी।

फिल्म में सिद्धांत चतुर्वेदी भी हैं। दोनों अलग-अलग दुनिया के किरदारों को निभाएंगे। यह फिल्म शोषित जातियों के लोगों के खिलाफ भेदभाव के मुद्दे पर प्रकाश डालती है।

'धडक़' फ्रैंचाइज के पहले भाग में अभिनेत्री जाह्नवी कपूर ने बॉलीवुड में डेब्यू किया था। जिन्होंने ईशान खट्टर के साथ अभिनय किया था। यह फिल्म नागराज मंजुले द्वारा निर्देशित मराठी ब्लॉकबस्टर 'सैराट' से रूपांतरित की गई थी। धडक़ 2' सिनेमाघरों में 22 नवंबर को आने वाली है। (आरएनएस)

वामिका गब्बी ने बेबी जॉन की शूटिंग के बीच परिवार के साथ एक छोटा सा ब्रेक लिया

अपने व्यस्त शेड्यूल के बीच, अभिनेत्री वामिका गब्बी ने हाल ही में चंडीगढ़ में अपने परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताने के लिए दो दिन निकाले।

मुंबई में अपने व्यस्त कामों में वापस लौटने से पहले वामिका गब्बी ने यह संक्षिप्त विश्राम लिया।

अभिनेत्री, जो राज और डीके की नई सीरीज़ की तैयारी के अलावा अपनी आगामी फिल्म बेबी जॉन की शूटिंग में व्यस्त हैं, ने दिल्ली में पहले से तय कार्यक्रम के बाद आराम करने का अवसर लिया।

उनके संक्षिप्त लेकिन बहुमूल्य 48 घंटे के ब्रेक ने उन्हें अपने प्रियजनों के साथ फिर से जुडऩे और अपने व्यस्त पेशेवर जीवन में लौटने से पहले रिचार्ज करने का मौका दिया।

एक प्रशिक्षित कथक नर्तक, वामिका ने पंजाबी फिल्म तू मेरा 22 मैं तेरा 22 से प्रसिद्धि प्राप्त की, जिसमें यो यो हनी सिंह और अमरिंदर गिल थे।

उन्होंने सिक्सटीन में मुख्य भूमिका निभाने के अलावा इश्क ब्रांडी और इश्क हाजिर है में भूमिकाओं के साथ पंजाबी फिल्म उद्योग में अपनी जगह पक्की की।

निक्का जैलदार 2 और निक्का जैलदार 3 में दिखाई देने से पहले गब्बी ने तेलुगु फिल्म भले मंची रोजू में भी अभिनय किया।

कबीर खान द्वारा निर्देशित स्पोर्ट्स बायोपिक 83 में अन्नू के रूप में उनकी भूमिका ने उनकी बहुमुखी प्रतिभा को प्रदर्शित किया।

भारत की 1983 क्रिकेट विश्व कप जीत पर आधारित इस फिल्म में रणवीर सिंह और दीपिका पादुकोण जैसे शानदार कलाकार थे।

वामिका को आखिरी बार विशाल भारद्वाज की जासूसी थ्रिलर खुफिया में देखा गया था, जो नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम हो रही है, जिसमें तब्बू और अली फजल भी थे।

बेबी जॉन एक एक्शन फिल्म है जिसका निर्देशन कलीज़ ने किया है और इसका निर्माण एटली, मुराद खेतानी और ज्योति देशपांडे ने जियो स्टूडियो, सिने1 स्टूडियो और ए फॉर एप्पल प्रोडक्शंस के तहत किया है। फिल्म में वरुण धवन, कीर्ति सुरेश और जैकी श्रॉफ मुख्य भूमिकाओं में हैं। (आरएनएस)

चुनाव करवाने के बजाए पद पर जमे हुए हैं जेलेंस्की

श्रुति व्यास

यूक्रेन हमलावर है। और वो रक्षात्मक कतई नहीं है। वो रूस की हर ईंट का जवाब पत्थर से दे रहा है। अगस्त में रूसी इलाके में काफी अन्दर तक घुसपैठ करने में यूक्रेन की आश्चर्यजनक सफलता से उसकी जनता और यूक्रेन के मित्र देशों, दोनों का मनोबल काफी बढ़ा है।

मगर अब बुरी खबर।

यूक्रेन के लुवियो पर हुए एक मिसाइल हमले में कम से सात लोग मारे गए और 53 घायल हुए। इसके पिछले दिन पोल्टावा के एक सैन्य प्रशिक्षण केन्द्र व अस्पताल पर हुए हमले में 5० से ज्यादा लोगों की मौत हो गई थी। सप्ताहांत पर खार्कीव में एक खेल मैदान को बम का निशाना बनाया गया। इसमें एक चौदह वर्षीय लडक़ी समेत कम से कम सात लोगों ने अपनी जान गंवा दी। इस बीच पूर्वी यूक्रेन में रूसी सुरक्षाबलों की स्थिति मजबूत हुई है, जहां दसियों हजार यूक्रेनी पलायन की तैयारी कर रहे हैं। यदि रणनीतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण पोकरोस्क यूक्रेन के हाथ से निकल जाता है, तो यह उसके लिए एक बड़ा धक्का होगा।

इन हमलों के बीच राष्ट्रपति व्लादिमिर जेलेंस्की ने जनता की नाराजगी को महसूस करते हुए युद्ध शुरू होने के बाद से सबसे बड़ा एवं महत्वपूर्ण प्रशासनिक फेरबदल किया है। जेलेंस्की का पांच वर्ष का कार्यकाल 2० मई को समाप्त हो गया है लेकिन चुनाव करवाने के बजाए वे पद पर जमे हुए हैं। यूक्रेन में फरवरी 2022 में रूसी आक्रमण के बाद लागू किया गया मार्शल लॉ अभी भी जारी है, जिसके अंतर्गत चुनाव नहीं करवाए जा सकते। हालांकि युद्ध के शुरूआती दौर में जेलेंस्की के प्रयासों और उनके नेतृत्व की प्रशंसा होती थी, और देश की जनता उनके नेतृत्व में एकजुट थी, लेकिन बाद में उनकी लोकप्रियता और उनके प्रति समर्थन घटता गया। कुछ यूक्रेनियाईयों का मानना है कि यदि देश का नेतृत्व किसी अन्य नेता के हाथ में होता तो युद्ध बेहतर तरीके से लड़ा जा सकता था और किसी तरह के शांति समझौते का मार्ग प्रशस्त हो सकता था।

उनकी मंत्रिपरिषद में भी उनके प्रति नाराजगी बढ़ती जा रही है। पिछले कुछ सप्ताहों के दौरान थोक में इस्तीफे हुए हैं, जिससे बगावत की बू आ रही है। यही वजह है कि जेलेंस्की फेरबदल कर रहे हैं, जिसका लंबे समय से इंतजार था। कई अत्यंत प्रभावशाली और महत्वपूर्ण व्यक्ति बर्खास्त किए जाने वालों की लिस्ट में शुमार हैं। दो उपप्रधानमंत्री और कानून मंत्री तो इनमें हैं ही, मगर हटाए जाने वालों में सबसे जाने-माने व्यक्ति हैं दिमित्रो कुलेबा, जो लंबे समय से विदेशमंत्री हैं। जब उन्होंने फरवरी में अत्यंत लोकप्रिय सेनाध्यक्ष वलेरी ज़ालुज़्नी को बर्खास्त किया था, तो लोगों को काफी आश्चर्य हुआ था, लेकिन विदेश मंत्री और ऊर्जा ग्रिड के प्रमुख व्लादिमिर जेलुनन्यही को हटाए जाने और बोर्ड के दो विदेशी सदस्यों द्वारा राजनैतिक दबाव की शिकायत किया जाना वाकई उनके लिए चिंता का सबब है।

इससे यह संकेत भी मिलता है कि नेताओं पर जबरदस्त दबाव है और वे केवल भरोसेमंद सहायकों एवं सहयोगियों पर ही निर्भर रहना चाहते हैं। यूक्रेन की जनता यह चाहती है कि जिस समय यूक्रेन अपने अस्तित्व को बचाए रखने ली लड़ाई लड़ रहा है, तब देश में उपलब्ध प्रतिभाओं का पूरी तरह से इस्तेमाल होना चाहिए। इस फेरबदल को उतना नाटकीय नहीं माना जा रहा है, जितना अनुमानित था, लेकिन इससे जेलेंस्की के निकटस्थ लोगों, विशेषकर उनके चीफ ऑफ स्टाफ एंड्री यरमक की पकड़ मजबूत हुई है।

फेरबदल का कारण साफ़ करते हुए राष्ट्रपति ने कहा कि देश को %नई ऊर्जा' की आवश्यकता थी। समय बीतने के साथ इजरालियों की तरह यूक्रेनी भी युद्ध से थक चुके हैं, और रायशुमारियों के अनुसार सरकार की लोकप्रियता में भारी गिरावट आई है।

अतीत में जेलेंस्की ने अपने करिश्माई व्यक्तित्व व प्रसिद्धी का लाभ उठाते हुए कई चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना किया है। उनका राष्ट्रपति बनना भी एक चमत्कार ही था, जैसा कि नई बीबीसी डाक्यूमेंट्री %द जेलेंस्की स्टोरी' में बताया गया है। लेकिन रूसी आक्रमण का उन्होंने जिस तरह से सामना किया है, उसने उनकी छवि को भारी नुकसान पहुँचा है। राष्ट्रीय संकटों के समय नेताओं को कसौटी पर कसा जाता है। लेकिन संभवत- कोई अन्य व्यक्ति देश का आंतरिक व बाह्य समर्थन हासिल करने में उस हद तक सफल नहीं हो पाता, जितने कि जेलेंस्की रहे। इस महीने वे जो बाइडन से मिलने वाशिंगटन जाएंगे और तब उनकी करिश्माई व्यक्तित्व और देश पर उनके प्रभाव को एक कड़े परिक्षण से गुज़ारना पड़ेगा। विशेषकर इसलिए क्योंकि नवंबर में होने जा रहे अमरीकी चुनावों का नतीजा अब भी अनिश्चित ही है। आने वाले दिन जेलेंस्की जैसे करिश्माई नेता के लिए चुनौतीपूर्ण होंगे क्योंकि उन्हें राजनीति के मोर्चे पर देश में घटती लोकप्रियता का सामना करना होगा और अपने विदेशी मित्रों और सहयोगियों की उम्मीदों पर भी खरा उतरना होगा।

बच्चों के अस्तित्व पर स्वच्छ भारत मिशन का प्रभाव

विनोद के. पॉल

स्वच्छता, सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ा एक बुनियादी उपाय है। स्वच्छता से डायरिया, हैजा, टाइफाइड, हेपेटाइटिस, कृमि संक्रमण एवं मलाशय संबंधी रोग जैसी जल-जनित बीमारियों के साथ-साथ कुपोषण का खतरा कम हो जाता है। वर्ष 2०12 में विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के एक अध्ययन में यह अनुमान लगाया गया था कि स्वच्छता में निवेश किए गए प्रत्येक अमेरिकी डॉलर के एवज में स्वास्थ्य संबंधी लागत में कमी, अधिक उत्पादकता और असामयिक मौतों में कमी के रूप में 5.5 अमेरिकी डॉलर के बराबर का लाभ मिलता है। भारत में स्वच्छता का इतिहास बहुत पुराना है और इसकी शुरुआत उस सिंधु घाटी सभ्यता से होती है, जहां शौचालय निर्माण एवं अपशिष्ट प्रबंधन के लिए वैज्ञानिक तरीकों का उपयोग किया जाता था। हमारे शास्त्रों में कहा गया है- 'स्वच्छे देहे स्वच्छचित्तं, स्वच्छचित्ते स्वच्छज्ञानम्' यानी स्वच्छ शरीर में शुद्ध मन का निवास होता है और शुद्ध मन में सच्चे ज्ञान का निवास होता है। इस समृद्ध विरासत के बावजूद, व्यापक स्वच्छता की दिशा में भारत की यात्रा चुनौतियों से भरी रही है। वर्ष 1981 की जनगणना के समय तक, मात्र एक प्रतिशत ग्रामीण घरों में शौचालय की सुविधा उपलब्ध थी। इस हकीकत ने भारत सरकार द्वारा विभिन्न स्वच्छता कार्यक्रमों- केन्द्रीय ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम, संपूर्ण स्वच्छता अभियान और निर्मल भारत अभियान- के शुभारंभ का मार्ग प्रशस्त किया। इन सभी कार्यक्रमों की सहायता से ग्रामीण इलाकों में स्वच्छता कवरेज 39 प्रतिशत तक पहुंच गया। दुनिया भर में होने वाले खुले में शौच का लगभग 6० प्रतिशत बोझ भारत पर था। यहां 5० करोड़ से अधिक लोग खुले में शौच करते थे। हमारी महिलाओं के सामने अधेरे में अपनी बुनियादी ज़रूरतों को पूरा करने और अपनी गरिमा एवं सुरक्षा बनाए रखने की दुविधा थी। इसी पृष्ठभूमि में, प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने पांच वर्षों में ग्रामीण भारत को खुले में शौच मुक्त (ओडीएफ) बनाने के लक्ष्य के साथ 2०14 में स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) की शुरुआत की थी। भारत ने 2 अक्टूबर 2०19 को महात्मा गांधी की 15०वीं जयंती के अवसर पर यह उपलब्धि हासिल कर ली। उन पांच महत्वपूर्ण वर्षों के दौरान, ग्रामीण स्वच्छता कवरेज बढ़कर शत-प्रतिशत हो गया। इस मिशन के तहत, 2०14 से 1.4 लाख करोड़ रुपये से अधिक के सार्वजनिक निवेश के साथ 11.7 करोड़ से अधिक शौचालयों का निर्माण किया गया है। यह महज परिसंपत्ति निर्माण की एक कवायद भर नहीं थी, बल्कि यह एक ऐसा राष्ट्रव्यापी आंदोलन था जिसने व्यवहार में परिवर्तन से संबंधित एक ठोस क्रांति के साथ बुनियादी ढांचे के विकास को मिलाकर एक अरब से अधिक लोगों को प्रेरित किया। इसकी पहचान एक %जन आंदोलन% के तौर पर थी और यह शायद व्यवहार में परिवर्तन से संबंधित दुनिया की सबसे बड़ी कवायद थी। बच्चों, महिलाओं, पुरुषों, समुदाय के नेताओं, नागरिक समाज और सरकारी मशीनरी ने एकजुट होकर काम किया। स्वच्छता से जुड़े संदेश हर माध्यम से लोगों तक पहुंचे। मशहूर हस्तियों ने इस सामूहिक सुर में सुर मिलाया। ग्राम-स्तर के स्वयंसेवक (%स्वच्छाग्रही%) ज़मीनी स्तर पर परिवर्तन के चैंपियन बन गए। प्रधानमंत्री ने अपने भाषणों, बैठकों, 'मन-की-बात' में किए जाने वाले वार्तालापों और स्थानों एवं परिसरों की सफाई के आदर्श कार्यों के माध्यम से देश का नेतृत्व किया और लोगों को प्रेरित किया।

सू- दोकू क्र.74

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 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.73 का हल

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

पीरियड्स और कब्ज के बीच क्या है कनेक्शन ?

एक उम्र के बाद एक सेहतमंद महिला को पीरियड्स से गुजरना पड़ता है। पीरियड्स के वो 5 दिन हर महिला के लिए परेशानी भरे होते हैं। पीरियड्स के दौरान महिला की गर्भाशय पर एग टूट-टूट कर जो परत बनाते हैं वह अपना साइकल पूरी करने के बाद पीरियड्स के दौरान बाहर निकलती है। पीरियड्स से पहले या उस दौरान शरीर में कई सारे हार्मोनल चेंजेज होते हैं। जिसके कारण इन चेंजेज से होने वाले लक्षण पीरियड्स से पहले दिखाई देते हैं। उसे प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (पीएमएस) कहा जाता है। बीजेओजी में साल 2०16 में लिखी एक आर्टिकल के मुताबिक एक महिला में प्रजनन की क्षमता पीरियड्स के दौरान 4०-9०ब दिखाई देता है वहीं कब्ज जैसे लक्षण पीएमएस की निशानी हो सकती है।

पीरियड्स से पहले कब्ज की समस्या आमतौर पर हार्मोनल उतार-चढ़ाव के कारण होता है। खास तौर पर प्रोजेस्टेरोन में वृद्धि के कारण होती है। उन्होंने आगे कहा कि यह हार्मोन आंतों सहित चिकनी मांसपेशियों को शिथिल कर देता है। जिससे पाचन धीमा हो जाता है।इसके अलावा एस्ट्रोजन के लेवल में बदलाव से पानी जमा हो सकता है। जिससे मल सख्त हो जाता है और कब्ज हो सकता है।

खराब खानपान के कारण भी होती है पीएमएस की समस्या

स्टेटपर्ल्स पब्लिशिंग के अनुसार पीएमएस बढ़ाने में डाइट का भी बहुत बड़ा योगदान होता है। अगर कोई महिला काफी ज्यादा फास्ट फूड, चीनी से भरपूर ड्रिंक और डीप-फ्राइड फूड आइटम खाती हैं। तो इससे पीएमएस, नींद की कमी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। डाइट में बदलाव से मासिक धर्म से पहले होने वाली कब्ज को काफी हद तक कम किया जा सकता है। फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और फलियों के माध्यम से फाइबर का सेवन बढ़ाने से मल में मात्रा बढ़ती है, जिससे मल आसानी से निकल जाता है। अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना, क्योंकि यह मल को नरम बनाता है।प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों और चीनी का सेवन कम करना, क्योंकि ये फाइबर के सेवन और हाइड्रेशन के स्तर को कम करके कब्ज को बढ़ा सकते हैं।

योग करने से आप कब्ज को एक हद तक कंट्रोल कर सकते हैं

लाइफस्टाइल में बदलाव से मासिक धर्म से पहले के चरण में पाचन स्वास्थ्य को और बेहतर बनाया जा सकता है। इसमें नियमित शारीरिक गतिविधि शामिल है जो पाचन तंत्र को उत्तेजित करती है, मल त्याग को बढ़ावा देती है। तनाव प्रबंधन तकनीक, जैसे योग या ध्यान, भी फायदेमंद हो सकते हैं, क्योंकि तनाव पाचन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। नियमित रूप से बाथरूम जाने की दिनचर्या बनाना और जाने की इच्छा पर तुरंत प्रतिक्रिया करना कब्ज को और खराब होने से रोकने में मदद कर सकता है।

सही के लिए सही एक्सरसाइज करना बेहद है जरूरी

जब सही व्यायाम चुनने की बात आती है, तो योग और स्ट्रेचिंग जैसी हल्की गतिविधियों की सलाह देते हैं जो आंतों की गति को बढ़ावा देती हैं। योग मुद्राएं जैसे कि बच्चे की मुद्रा या आगे की ओर झुकना, जो पेट के तनाव को दूर कर सकती हैं और पाचन को बढ़ावा दे सकती हैं; और नियमित एरोबिक व्यायाम, भले ही कम अवधि के लिए, जो समग्र पाचन स्वास्थ्य को बढ़ाने और इस समय के दौरान कब्ज को कम करने में मदद कर सकता है।

जबकि ओवर-द-काउंटर (ओटीसी) जुलाब मासिक धर्म से पहले कब्ज के लिए राहत प्रदान कर सकते हैं, उन्हें निर्भरता से बचने के लिए सावधानी से इस्तेमाल किया जाना चाहिए, विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं, महिलाओं से व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए सुरक्षा और उपयुक्तता सुनिश्चित करने के लिए किसी भी नए उपचार को शुरू करने से पहले स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करने का आग्रह करते हैं। (आरएनएस)

मलारी हाईवे पर भारी भूस्खलन, आवाजाही ठप

विशेष संवाददाता

देहरादून। भले ही उत्तराखंड में बारिश का सिलसिला थमता दिख रहा हो लेकिन पहाड़ों के दरकने की घटनाओं में कोई कमी आई नहीं दिख रही है। अभी केदारनाथ हाईवे और टनकपुर-पिथौरागढ़ हाईवे को खोलने का काम चल ही रहा है कि आज सुबह भारत तिब्बत सीमा को जोड़ने वाले मलारी हाईवे पर पहाड़ का एक बड़ा हिस्सा टूटकर गिरने से यातायात पूरी तरह से ठप हो गया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार लाता से लगभग 30 किलोमीटर आगे आज सुबह पहाड़ का बड़ा हिस्सा टूटकर सड़क पर आ गया। गनीमत यह रही कि उस समय कोई वहां वहां से नहीं गुजर रहा था अब मार्ग के बंद होने से वाहनों की आवाजाही पूरी तरह से बंद हो चुकी है तथा एक बड़े क्षेत्र का संपर्क टूट गया है। अब इसे खोलने का काम किया जा रहा है। उल्लेखनीय है कि अभी 2 दिन पहले केदारनाथ पैदल मार्ग पर हुए भूस्खलन के कारण आवाजाही बंद हो गई थी सड़क का 20 मीटर का हिस्सा टूट जाने से इसकी मरम्मत का काम भी मुश्किल हो रहा था। यात्रियों के फंसे होने के कारण लोग परेशान थे आज इस मार्ग को आने-जाने लायक बना लिया गया तथा पैदल यात्रियों को सुरक्षा बालों की देखरेख में केदारनाथ भेजा जा रहा है। उधर टनकपुर-पिथौरागढ़ मार्ग भी भूस्खलन के बाद अभी तक बंद पड़ा है। इस पर भी अभी भारी वाहनों की आवाजाही बहाल नहीं हो सकी है। तथा इसमें सिर्फ हल्के वाहनों को ही आने दिया जा रहा है अधि कारियों का कहना है कि अभी इसे पूरी तरह दुरुस्त करने में 2 से 3 दिन का समय लग जाएगा पहाड़ पर भले ही अभी बारिश का दौर हल्का हो गया हो लेकिन भूस्खलन के कारण समस्या गंभीर बनी हुई है।

❑टनकपुर पिथौरागढ़ हाईवे हल्के वाहनों के लिए खोला, केदारनाथ पैदल मार्ग पर पैदल यात्रा भी शुरू

बन्द घरों में हुई चोरी करने वाले तीन गिरफ्तार, लाखों के जेवरात बरामद

संवाददाता

देहरादून। मजदूरी के बहाने घरों की रैकी कर बन्द घरों में चोरी करने वाले तीन लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लाखों के जेवरात व अन्य सामान बरामद किया। पुलिस ने तीनों को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार जोत सिंह पुत्र चंद्र सिंह निवासी अटक फॉर्म सेलाकुई देहरादून द्वारा थाना सेलाकुई पर चोरों द्वारा उनके तथा उनके भाई के घर का ताला तोडकर नगदी, ज्वैलरी तथा अन्य सामान चोरी करने तथा घर के अन्दर तोडफोड करने के सम्बन्ध में प्रार्थना पत्र दिया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के अनावरण तथा आरोपियो की गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक दिये गये निर्देशों पर थाना सेलाकुई पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटना स्थल व आस-पास के आने जाने वाले मार्गों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों को चैक करते हुए घटना में शामिल आरोपियों के हुलिये के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त की गई। सीसीटीवी फुटेजों के अवलोकन से पुलिस टीम को घटना स्थल के पास 03 संदिग्ध घूमते हुए दिखाई दिये, जिनके हुलिये के सम्बन्ध में जानकारी एकत्रित की गई तथा मिली सूचना पर फायर सर्विस के पास सारना नदी सेलाकुई से घटना में शामिल मन्नू पुत्र धर्मऋषि, शिवम कुमार उर्फ शिब्बू तथा अमरजीत पुत्र शीशराम को चोरी की गयी ज्वैलरी व अन्य सामान के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उनके द्वारा बताया गया कि वे तीनों नशे के आदी हैं तथा नशे की पूर्ति के लिये उनके द्वारा घटना को अंजाम दिया गया था। मन्नू पूर्व में भी चोरी व अन्य अपराधों में मुजफ्फरनगर से जेल जा चुका है।

50 लाख की स्मैक के साथ बरेली का नशा तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

ऊधमसिंह नगर। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को कल देर रात खासी सफलता हाथ लग है। पुलिस ने बरेली के एक नशा तस्कर को दबोच कर उसके पास से 50 लाख रूपये की स्मैक (160 ग्राम) बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना किच्छा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को ग्राम कुरिया में मिलक वाली रोड में नहर के पास बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर रोका गया। हालाकिं इस दौरान बाइक चालक भाग निकला लेकिन पुलिस ने उसके साथ के व्यक्ति कमल सिंह पुत्र विजयपाल सिंह निवासी बंजरिया पोस्ट सियाठेरी थाना शेरगढ़ जिला बरेली को मौके पर पकड़ लिया, जिसकी तलाशी ली तो कब्जे से 161 ग्राम स्मैक बरामद हुई। गिरफ्तार आरोपी ने पूछताछ में बताया कि यह स्मैक रूद्रपुर में सप्लाई होनी थी तथा उसके द्वारा दो आरोपियों के नाम भी बताये गये है जिनसे वह यह स्मैक खरीद कर लाया था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। वहीं फरार हुए व्यक्ति की तलाश जारी है।

'पंचायतों के परिसीमन में क्षेत्रफल हो आधार'

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़।उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने राज्य के 12 जनपदों में पंचायत के हो रहे परिसीमन में जनसंख्या की जगह क्षेत्रफल को आधार बनाए जाने की मांग उठाई। संगठन ने आज प्रदेश के मुख्यमंत्री को इस आशय का ज्ञापन भेजा है। उन्होंने कहा कि पर्वतीय क्षेत्र में परिसीमन का आधार अगर क्षेत्रफल नहीं रहा तो ग्राम पंचायतों के साथ-साथ अन्य दो पंचायतों की संख्या कम हो जाएगी। उत्तराखंड में के 12 जनपदों में ग्राम पंचायत, क्षेत्र पंचायत तथा जिला पंचायत के वार्ड का परिसीमन किया जा रहा है। परिसीमन के सामान्य आंकड़ों के अनुसार पर्वतीय जनपदों में से हो रहे पलायन के कारण ग्राम पंचायत, क्षेत्र पंचायत तथा जिला पंचायत के वार्डों की संख्या घटने की संभावना है।

इस बात पर चिंता व्यक्त करते हुए संगठन के प्रदेश संयोजक जगत मर्तोलिया ने आज प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को ईमेल के माध्यम से पत्र भेज कर परिसीमन पर पुनर्विचार करने की मांग की। उन्होंने कहा कि परिसीमन का आधार जनसंख्या के स्थान पर क्षेत्रफल किया जाना चाहिए। अगर क्षेत्रफल किया जाता है तो पंचायत विघटित होने से बच जाएंगे। पंचायतें बचेंगे तो पर्वतीय क्षेत्रों से पलायन भी कम होगा।

❑उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने सीएम धामी को लिखा खत

उन्होंने कहा कि नई पंचायत के गठन के लिए राजस्व गांव का होना आवश्यक बताया जाता है। पर्वतीय क्षेत्र के अधिकांश क्षेत्र में राजस्व गांव की संख्या बेहद कम है। इस कारण से नई पंचायत का गठन भी नहीं हो पा रहा है। उन्होंने कहा कि 2011 के बाद जनगणना नहीं हुई है। 2021 में जनगणना होनी थी। इसी जनगणना के अनुसार परिसीमन भी किया जाना कानूनन आवश्यक है। इसलिए 2011 की जनगणना के अनुसार किसी भी पंचायत को समाप्त किया जाना असंवैधानिक है।

इसलिए जनगणना के अभाव में यह कानून भी सरकार को लाना चाहिए कि किसी भी पंचायत को प्राप्त नहीं किया जाएगा। इसलिए सरकार को राजस्व गांव की बाध्यता को भी समाप्त किया जाना चाहिए। एक किलोमीटर से दूरी पर अगर कोई वार्ड है तो वहां पर नई ग्राम पंचायत गठित किए जाने का रास्ता साफ किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि सीमा क्षेत्र के गांव को अगर जन शून्य होने से बचाना है तो सरकार को तत्काल भौगोलिक आधार पर परिसीमन किए जाने का कानून प्रदेश के भीतर लाना चाहिए। इसके लिए पंचायत संगठन भी सरकार के साथ आगे बातचीत करेगी।

डीएम की विभिन्न कार्यालयों में औचक छापेमारी से मचा हड़कंप

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जिलाधिकारी कर्मेंद्र सिंह ने आज विभिन्न कार्यालयों का औचक निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने 10. 28 बजे सहायक श्रम आयुक्त कार्यालय पर छापेमारी की। छापेमारी के दौरान श्रम आयुक्त कार्यालय में सहायक श्रम आयुक्त धर्मराज सिंह, प्रशासनिक अधिकारी रीना नेगी, श्रम प्रवर्तन अधिकारी मीना भट्ट अनुपस्थित पाये गये। जिलाधिकारी अनुपस्थित कर्मचारियों तथा अधिकारियों का स्पष्टीकरण लेने के निर्देश दिये।

कार्यालय उपस्थिति पंजिका मांगे जाने पर कर्मचारियों द्वारा बताया गया कि प्रशासनिक अधिकारी द्वारा उपस्थिति पंजिका अपने अधीन अलमारी में रखी गई है जो कि अभी ऑफिस नहीं पहुॅच पाई हैं, जिस पर जिलाधिकारी ने श्रम प्रवर्तन कार्यालय सहित सभी सरकारी विभागीय कार्यालयों के लिए आदेश दिये कि उपस्थिति पंजिकाएं बाहर सुरक्षित रखी जायें।

एआरटीओ कार्यालय प्रवर्तन व प्रशासन 10. 14 बजे से 10.24 बजे तक चली छापेमारी के दौरान एआरटीओ पंकज श्रीवास्तव अनुपस्थित पाये गये। कार्मिकों द्वारा बताया गया कि न्यायिक कार्य से सम्बन्धित प्रकरण के सम्बन्ध में देहरादून गए हैं। जबकि 32 स्थायी कर्मियों में से 16 कार्मिक अनुपस्थित पाए गए तथा 4 पीआरडी में से 1 पीआरडी अनुपस्थित पाया गया। जिलाधिकारी ने सभी अनुपस्थित अधि कारियों तथा कर्मचारियों का स्पष्टीकरण लेने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने जनपद में तैनात सभी अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए हिदायत दी कि समय से कार्यालय पहुंचे और कार्यों को समयबद्धता व पारदर्शिता से निपटाना सुनिश्चित करें। उन्होंने स्पष्ट कहा की शासकीय कार्यों योजनाओं में किसी भी प्रकार की हीलाहवाली एवम लापरवाही क्षम्य नहीं होगी।

एमडीडीए की मनमानी के खिलाफ कांग्रेसियों ने आयुक्त को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पूर्व महानगर अध्यक्ष के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने एमडीडीए की मनमानी के खिलाफ आयुक्त गढवाल मण्डल को सौंपा ज्ञापन।

आज यहां महानगर कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष लाल चंद शर्मा के नेतृत्व मे कांग्रेस के प्रतिनिधिमंडल नें आयुक्त गढ़वाल मंडल बोर्ड अध्यक्ष, मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण से मुलाकात कर मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण की ओर से चल रही मनमानी के विषय में ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन के माध्यम से लाल चंद शर्मा नें कहा की बीते दिनों जीएमएस रोड स्थित सालों पुरानी एमडीडीए कॉलोनी की जगह पर बनी पार्किंग को बेचने के लिए टेंडर निकाले गए। संज्ञान में आया है कि एमडीडीए अधिकारियों के निजी स्वार्थ के लिए इस पार्किंग को किसी बिल्डर या अन्य को बेचने की योजना है। इस कॉलोनी में तमाम लोग रहते हैं जिनके पास चौपहिया वाहन भी है। लाल चंद शर्मा नें कहा यहां पर निवास करने वाले कई लोगों

को अपनी कारें यहां बनी पार्किंग में खड़ी करनी पड़ती है। पार्किंग की जमीन को अगर नीलाम कर दिया जाता है तो लोगों के सामने अपने वाहन खड़ा करने की समस्या उत्पन्न हो सकती है साथ ही सडक पर वाहन खड़ा करने पर आवागमन में भी कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है।

उन्होने कहा राजपुर मसूरी डायवर्जन के पास एक होटल का निर्माण किया जा रहा है जिसमें निर्माण का कार्य जारी है। जिस भूमि पर होटल का निर्माण किया जा रहा है उस क्षेत्र की सभी जमीनें नॉन जेड-ए की है तथा नियम के अनुसार इस प्रकार की जमीनों का स्वरूप नहीं बदला जा सकता है। उक्त निर्माणाधीन होटल का नक्शा कैसे पास हुआ यह जांच का विषय है। पार्किंग की सुविध ा न होने से लोग अपने वाहन सड़क पर खड़ा करने को मजबूर होंगे जिससे ट्रैफिक व्यवस्था बिगड सकती है। एमडीडीए दोहरा रवैया अपनाते हुए गरीब लोगों पर तुरंत कार्रवाई करती है परन्तु बड़े काम्प्लेक्स वालों पर कार्रवाई नहीं हो पाती है। साथ ही मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण के पार्कों एवं सामुदायिक भवनों का जीर्णोद्धार कराया जाना चाहिए।

इस दौरान पूर्व विधायक राजकुमार नें कहा की यह सरकार विकास करने के नाम पर सिर्फ जनता के साथ धोखा कर रही है जिसकी बानगी इंदिरा गांधी रिडवलेपमेंट प्लांट है जो की आज से 9 साल पहले शुरू किया गया था जिसका करी आज तक भी पूरा नहीं हुआ है। ज्ञापन सौंपने वालों मे पूर्व नेता प्रतिपक्ष नगर निगम नीनू सहगल, दीप वोहरा, जाहंगीर खान आदि मौजूद रहे।

एक नजर

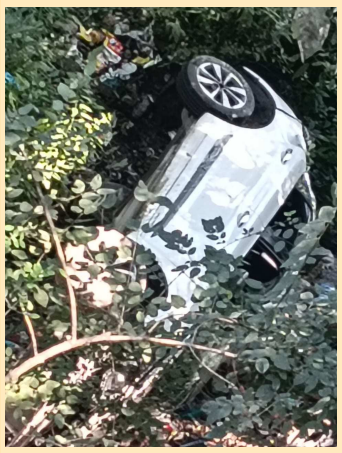
नया मुस्लिम मुल्क बनाने की तैयारी, जहां महिलाओं को होगी अपनी पसंद के कपड़े पहनने की स्वतंत्रता

वाशिंगटन । अल्बानिया की राजधानी तिराना में एक मुस्लिम मौलवी, एडमंड ब्रहीमाज (बाबा मोंडी), दुनिया का सबसे छोटा मुस्लिम देश बनाने की योजना बना रहे हैं। यह देश न्यूयॉर्क सिटी के पांच ब्लॉकों के आकार के लगभग 27 एकड़ में फैला होगा, और इसे वेटिकन सिटी की तरह एक स्वतंत्र राष्ट्र का दर्जा दिया जाएगा। बाबा मोंडी का कहना है कि इस देश में लोगों को शराब पीने और महिलाओं को अपनी पसंद के कपड़े पहनने की स्वतंत्रता होगी, और उन पर किसी प्रकार की लाइफस्टाइल संबंधी पाबंदियां नहीं लगाई जाएंगी। यह नया मुस्लिम राष्ट्र सूफी परंपरा से जुड़े बेक्ताशी ऑर्डर के नियमों का पालन करेगा, जिसका इतिहास 13वीं सदी के ऑटोमन साम्राज्य से जुड़ा हुआ है। बाबा मोंडी बेक्ताशी ऑर्डर के मुखिया हैं, और दुनियाभर के लाखों मुसलमानों के बीच उनकी मान्यता है।

बेक्ताशी ऑर्डर शिया सूफी संप्रदाय से संबंधित है, जिसका वर्तमान केंद्र अल्बानिया में है। अल्बानिया के प्रधानमंत्री ईदी रामा ने इस प्रस्तावित देश की पुष्टि करते हुए कहा कि यह इस्लाम के उदारवादी चेहरे को दुनिया के सामने लाने के उद्देश्य से बनाया जा रहा है, और इसमें लोगों को धार्मिक सहिष्णुता और स्वतंत्रता का अनुभव होगा। उन्होंने यह भी बताया कि यह देश पूर्वी तिराना में स्थित होगा और इसका आकार वेटिकन सिटी से भी छोटा होगा। बाबा मोंडी के अनुसार, अल्लाह ने मनुष्यों पर किसी भी प्रकार की रोक-टोक नहीं लगाई है, उसने हमें दिमाग दिया है और हमें अपने विवेक से यह तय करना चाहिए कि हमारे लिए सही और गलत क्या है।

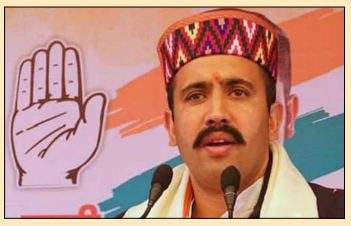
कार खाई में गिरी चार घायल

देहरादून (सं)। कार के खाई में गिरने से उसमें सवार चार लोग घायल हो गये। सभी को स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया गया। आज कंट्रोल रूम के माध्यम से कोतवाली मसूरी को जीरो पॉइंट के पास एक वाहन दुर्घटनाग्रस्त होकर खाई में गिरने की सूचना प्राप्त हुई। सूचना पर थाने से पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुँचा तथा फायर सर्विस एव स्थानीय लोगों की सहायता से रेस्क्यू आपरेशन चलाया गया। दुर्घटना स्थल पर एक हयून्डे आई-20 कार रोड से 20 मीटर नीचे खाई में गिरी हुई थी, मौके पर पुलिस टीम/फायर सर्विस तथा स्थानीय लोगों की सहायता से दुर्घटनाग्रस्त वाहन से घायलों को बाहर निकालकर एम्बुलेंस में ही प्राथमिक उपचार दिया गया। कार सवार युवकों में से किसी को भी गम्भीर चोटें नहीं आई हैं। जानकारी करने पर ज्ञात हुआ कि सभी कार सवार दिल्ली से मसूरी घूमने आये थे तथा जीरो प्वाइंट के पास उक्त वाहन अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरा। घायलों की पहचान करण पुत्र सतीश सोनी, आशीष पुत्र शंकर निराला, आकाश पुत्र रामानंद राम, रोशन पुत्र दिलीप सिंह सभी निवासी निवासी 327 झील खुरंजा निकट गीता कॉलोनी दिल्ली के रूप में हुई।



वक्फ बोर्ड में भी बदलते समय के साथ सुधार की आवश्यकता: विक्रमादित्य सिंह

शिमला । वक्फ संशोधन विधेयक पर संयुक्त संसदीय समिति (जेपीसी) सुनवाई कर रही है। जेपीसी की बैठक में विभिन्न संगठनों और विशेषज्ञों को बुलाया जा रहा है। हिमाचल प्रदेश के लोक निर्माण मंत्री विक्रमादित्य सिंह ने वक्फ बोर्ड में सुधार की जरूरत बताई है। उन्होंने कहा कि समय के साथ हर कानून में तबदीली लाना आवश्यक है। बता दें कि हिमाचल में वक्फ बोर्ड को भंग करने की मांग उठाई जा रही है। मांग के बीच मंत्री विक्रमादित्य सिंह का बयान सामने आया है। शनिवार को जिला सिरमौर के शिलाई इलाके में वक्फ बोर्ड को भंग करने की मांग को लेकर बड़ा प्रदर्शन हुआ था। मंत्री विक्रमादित्य सिंह ने सोशल मीडिया पर पोस्ट में लिखा, ष्हिमाचल और हिमाचलियत के हित सर्वश्रेष्ठ, सर्वत्र हिमाचल का संपूर्ण विकास। जय श्री राम! समय के साथ हर कानून में तबदीली लाना आवश्यक है। वक्फ बोर्ड में भी बदलते समय के साथ सुधार की आवश्यकता है। लोक निर्माण मंत्री विक्रमादित्य सिंह अमूमन पार्टी लाइन से हटकर बात करने के लिए जाने जाते हैं। इस बार भी उन्होंने कांग्रेस की लाइन से हटकर टिप्पणी की है। अब से पहले किसी भी कांग्रेस नेता का वक्फ बोर्ड के संबंध में कोई बयान नहीं आया है। बता दें कि सदन में विपक्षी सदस्यों ने वक्फ संशोधन विधेयक का विरोध किया था।



सीएस ने दिये प्रदेश में शिक्षा से वंचित दिव्यांग बच्चों की गणना के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। सीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने स्कूली शिक्षा में दिव्यांग बच्चों की भागीदारी में सुधार के लिए प्रदेश में शिक्षा से वंचित दिव्यांग बच्चों की गणना के निर्देश देते हुए उनके लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की व्यवस्था के लिए एनआईवीएच सहित चार प्रमुख राष्ट्रीय संस्थानों की सहायता लेने के निर्देश दिए हैं।

आज यहां मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने एसडीजी इण्डेक्स 2023-24 के तहत उत्तराखण्ड में मातृ मृत्यु दर में सुधार के लिए स्वास्थ्य विभाग को 104 के माध्यम से एएनएम द्वारा गर्भवती महिलाओं की एएनसी (प्रसव पूर्व देखभाल) के लिए की जाने विजिट की ट्रैकिंग के निर्देश दिए हैं।

मुख्य सचिव ने हरिद्वार एवं उधम सिंह नगर में मातृ मृत्यु दर में सुधार के लिए विशेष प्रयास करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग को मिशन मोड में कार्य करते हुए प्रदेशभर में गर्भवती महिलाओं की ट्रैकिंग, एएनसी, एनिमिया की स्थिति पर गैर सरकारी स्वास्थ्य संगठनों के साथ कार्य करते हुए जल्द एक एक्शन प्लान बनाने के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही सीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने स्कूली शिक्षा में दिव्यांग बच्चों की भागीदारी में सुधार के लिए प्रदेश में शिक्षा से वंचित दिव्यांग बच्चों की गणना के निर्देश देते हुए उनके लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की व्यवस्था के लिए एनआईवीएच सहित चार प्रमुख राष्ट्रीय संस्थानों की सहायता लेने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने एसडीजी इण्डेक्स के तहत निजी क्षेत्र में प्रबन्धकीय पदों में महिलाओं की भागीदारी के बढ़ाने के लक्ष्य के सम्बन्ध में श्रम विभाग को नोडल बनाते हुए इस सम्बन्ध में सर्वेक्षण व डेटा एकत्रित करने के निर्देश दिए हैं। महिलाओं के प्रति घरेलू हिंसा के मामलों पर मुख्य सचिव ने पुलिस विभाग को महिला हेल्प डेस्क पर आने वाली प्रताड़ित महिलाओं को सेफ हाउस में रखने तथा उनके अभिभावकों की काउसिंग की व्यवस्था के निर्देश दिए हैं। अनुसूचित जातियों के खिलाफ हिंसा के मामलों में मुख्य सचिव ने प्रभावी जांच एवं ससमय क्षतिपूर्ति वितरण के निर्देश दिए हैं। सड़क दुर्घटनाओं के मामलों में नियंत्रण के सम्बन्ध में मुख्य सचिव ने परिवहन विभाग को नोडल बनाते हुए ब्लैक स्पॉट, क्रैश बैरियर से सम्बन्धित डेटा एकत्रित करने के निर्देश दिए हैं। सचिवालय में एसडीजी इण्डेक्स 2023-24 के तहत विभिन्न विभाग के साथ मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी की अध्यक्षता में आयोजित समीक्षा बैठक में सचिव आर मीनाक्षी सुन्दरम, डा. आर राजेश कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

पर्यटक आज से गंगा में उठा सकेंगे रिवर राफ्टिंग का लुत्फ, बुकिंग शुरू

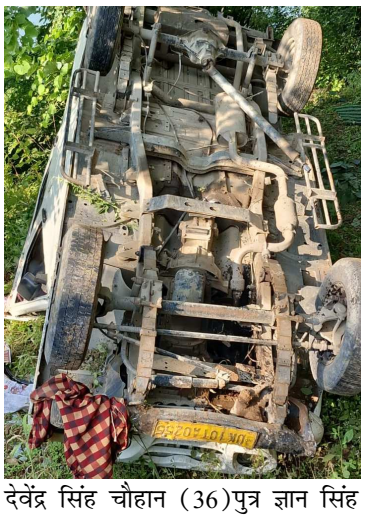
हरिद्वार (हसं)। पर्यटक आज से गंगा में रिवर राफ्टिंग का लुत्फ उठा सकेंगे। जिसके लिए ऑनलाइन और ऑफलाइन बुकिंग भी शुरू हो चुकी है। साहसिक खेल विभाग ने संयुक्त निरीक्षण टीम की रिपोर्ट पर गंगा में रिवर राफ्टिंग की अनुमति दी है। रिवर राफ्टिंग का संचालन शुरू होने पर राफ्टिंग व्यवसायी अपने राफ्ट और अन्य उपकरणों को व्यवस्थित करने में जुट गए हैं। दिल्ली, हरियाणा, मुंबई, राजस्थान, कलकत्ता समेत कई प्रांतों के पर्यटक मुनि की रेती, शिवपुरी, लक्ष्मणझूला, तपोवन, स्वर्गाश्रम आदि क्षेत्रों में रिवर राफ्टिंग के लिए पहुंचते हैं। रोजाना सैकड़ों की तादाद में पर्यटक शिवपुरी, ब्रह्मपुरी और क्लब हाउस राफ्टिंग प्वाइंटों से राफ्टिंग का लुत्फ उठाते हैं। राफ्टिंग संचालन की अनुमति मिलने पर राफ्ट व्यावसायियों के चेहरे खिले हैं। राफ्टिंग कारोबारी जीतपाल सिंह, राज सिंह, हुकुम सिंह रावत, विनोद थपलियाल, विजय बहादुर, विजय भारद्वाज, भगवान रावत, अनुभव पयाल और सुमित पाल ने बताया, करीब ढाई महीने बाद राफ्टिंग का संचालन शुरू हो रहा है। इससे व्यावसायियों और गाइडों में उत्साह है। ऑनलाइन और ऑफलाइन बुकिंग आनी शुरू हो गई है। राफ्टिंग का संचालन शुरू होने से क्षेत्रीय होटल, धर्मशाला, यातायात के रोजगार में भी बढ़ोतरी होगी। इस बाबत साहसिक खेल अधिकारी जसपाल चौहान ने कहा, नदी का जलस्तर बढ़ा होने से अभी मरीन ड्राइव से शिवपुरी और ब्रह्मपुरी से रामझूला, नीमबीच तक ही राफ्टिंग का संचालन होगा। कहा, जैसे-जैसे पानी का जलस्तर कम होगा, वैसे ही क्लब हाउस, कौडियाला समेत अन्य राफ्टिंग प्वाइंटों को भी खोल दिया जाएगा।

वाहन दुर्घटनाग्रस्त, 11 घायल

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक वाहन के पलट जाने से चालक सहित 11 लोग घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर सभी घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां उनका उपचार जारी है। दुर्घटना में चालक के अतिरिक्त सभी लोग शिक्षा विभाग में कार्यरत बताये जा रहे है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना धरासू पुलिस को सूचना मिली कि छोटी मणि नैल (चिन्याली सौड़ से करीब 17 किलोमीटर) में वाहन दुर्घटनाग्रस्त हुआ है। सूचना पर तत्काल थाना धरासू से पुलिस बल मौके पर पहुंचा, उक्त स्थान पर एक मैक्स वाहन सड़क से करीब 50 मीटर नीचे खेतों में पलटा हुआ था जिसमें चालक सहित कुल 11 व्यक्ति थे। पुलिस द्वारा घायलों को तत्काल 108 एंबुलेंस एवं अन्य वाहनों से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चिन्यालीसौड़ भिजवाया गया है, घायलों में एक वाहन चालक तथा शेष सभी शिक्षा विभाग के अध्यापक एवं कर्मचारी हैं। घटना करीब सुबह 7.30 बजे की है। घायलों के नाम



देवेंद्र सिंह चौहान (36)पुत्र ज्ञान सिंह निवासी गढ़वाल गाड़ (चालक), प्रियव्रत जगूड़ी (54) निवासी चिन्यालीसौड़ अध्यापक, पूलम भंडारी (55), अरविंद भंडारी (53), अरुण मटवान (28), संदीप थपलियाल (23), लोकेंद्र पैन्यूली (54),संतोष भट्ट (32), जयदेव पैन्यूली (48), महेश अवस्थी (50) व श्री रावत शिक्षक निजी विद्यालय गढ़वाल गाड बताये जा रहे है।

बच्चों को लेकर विवाहिता लापता

संवाददाता

देहरादून। बच्चों के साथ विवाहिता के लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार किक्रेट निवासी व्यक्ति ने मसूरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पत्नी अपने दस साल के पुत्र व आठ साल की पुत्री को लेकर कहीं चली गयी है। जिसको उसने काफी तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चल सका है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।