बुधवार
16 अक्टूबर 2024
● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 246
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

32 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

थूक जेहाद को लेकर होटल, ढाबों पर छापे

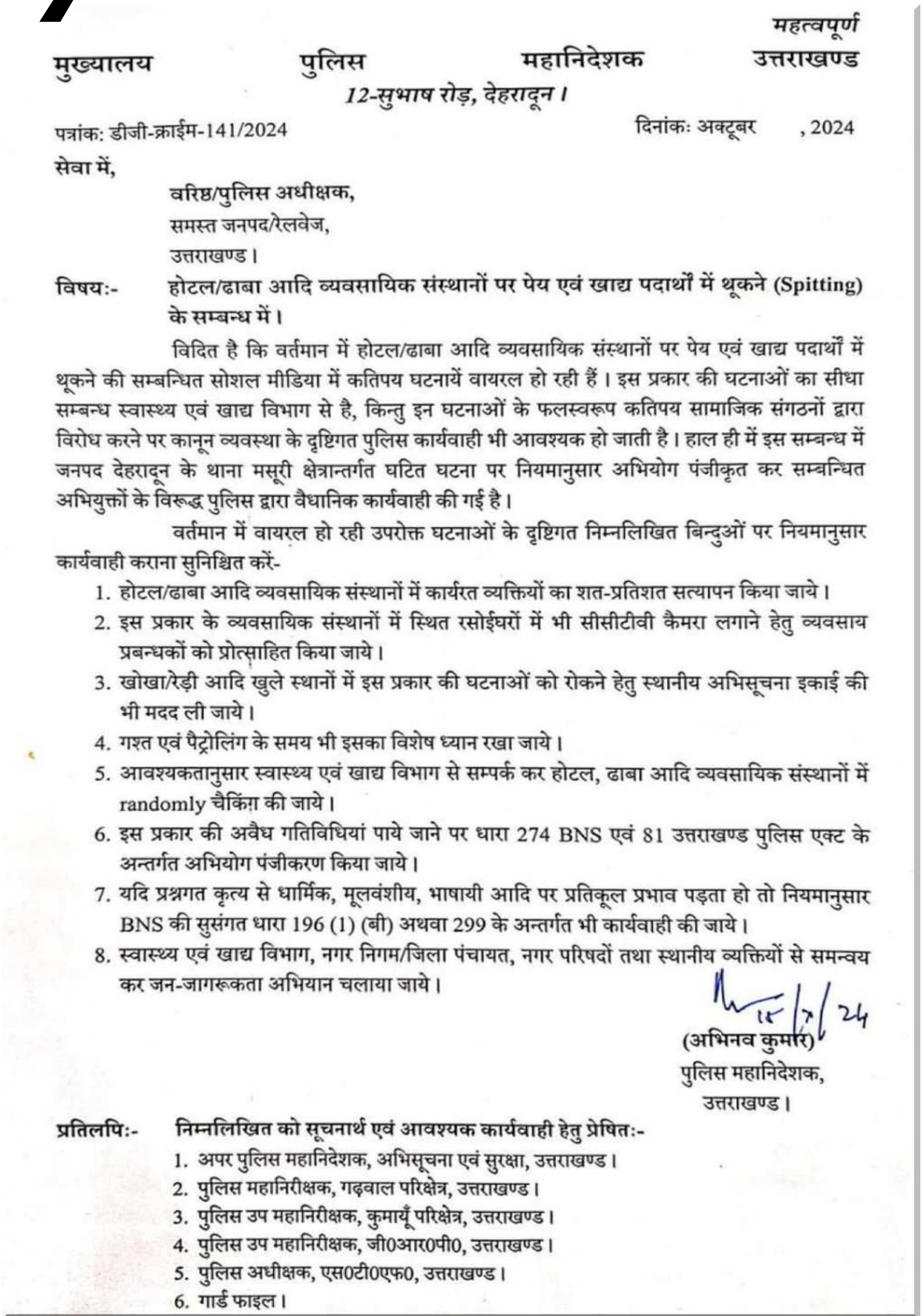
संवाददाता

देहरादून। थूक जेहाद को लेकर पुलिस प्रशासन के होटल ढाबों पर छापे की कार्यवाही जारी है। पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने सख्त आदेश किये हैं कि किसी भी दोषी को बक्शा नहीं जायेगा।

मसूरी में चाय में थूकने व दून के होटल में रोटी पर थूकने की घटनाएं सोशल मीडिया में वायरल होने के बाद पुलिस प्रशासन ने कार्यवाही करते हुए दोनों घटनाओं के आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। इन घटनाओं को ध्यान में रखते हुए पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने प्रदेश के सभी जनपदों के

एसएसपी को आदेश जारी कर दिये हैं। डीजीपी ने आदेश दिये है कि वर्तमान में होटल, ढाबा और व्यवसायिक संस्थानों पर पेय एवं खाद्य पदार्थो में थूकने की सम्बन्धित सोशल मीडिया में कतिपय घटनायें वायरल हो रही है। इस प्रकार की घटनाओं का सीधा सम्बन्ध स्वास्थ्य एवं खाद्य विभाग से है किन्तु इन घटनाओं के फलस्वरूप कतिपय सामाजिक संगठनों द्वारा विरोध करने पर कानून व्यवस्था के दृष्टिगत पुलिस कार्यवाही भी आवश्यक हो जाती है।

डीजीपी ने निर्देश दिये कि होटल, ढाबा आदि व्यवसायिक संस्थानों में कार्यरत व्यक्तियों का शत प्रतिशत सत्यापन किया जाये तथा इस प्रकार के व्यवसायिक संस्थानों में स्थित रसोईघरों में भी सीसीटीवी कैमरा लगाने हेतु व्यवसाय प्रबन्धकों को प्रोत्साहित किया जाये। खोखा रेडी आदि खुले स्थानों में इस प्रकार की घटनाओं को रोकने हेतु स्थानीय अभिसूचना इकाई की भी मदद ली जाये। गश्त पैट्रोलिंग के समय भी इसका विशेष ध्यान रखा जाये। इसके साथ ही स्वास्थ्य एवं खाद्य विभाग, नगर निगम, जिला पंचायत, नगर परिषदों तथा स्थानीय व्यक्तियों से समन्वय कर जन-जागरूकता अभियान चलाया जाये। पुलिस महानिदेशक के आदेश के बाद आज पूरे जनपद में पुलिस द्वारा अपने-अपने क्षेत्र में पडने वाले होटल ढाबों में चैकिंग कर खाद्य पदार्थ के सैपल के साथ ही सत्यापन अभियान चलाया।



महत्वपूर्ण

मुख्यालय पुलिस महानिदेशक उत्तराखण्ड
12-सुभाष रोड़, देहरादून।

पत्रांक: डीजी-क्राईम-141/2024 दिनांकः अक्टूबर , 2024

सेवा में,
वरिष्ठ/पुलिस अधीक्षक,
समस्त जनपद/रेलवेज,
उत्तराखण्ड।

विषय:- होटल/ढाबा आदि व्यवसायिक संस्थानों पर पेय एवं खाद्य पदार्थों में थूकने (Spitting) के सम्बन्ध में।

विदित है कि वर्तमान में होटल/ढाबा आदि व्यवसायिक संस्थानों पर पेय एवं खाद्य पदार्थों में थूकने की सम्बन्धित सोशल मीडिया में कतिपय घटनायें वायरल हो रही हैं। इस प्रकार की घटनाओं का सीधा सम्बन्ध स्वास्थ्य एवं खाद्य विभाग से है, किन्तु इन घटनाओं के फलस्वरूप कतिपय सामाजिक संगठनों द्वारा विरोध करने पर कानून व्यवस्था के दृष्टिगत पुलिस कार्यवाही भी आवश्यक हो जाती है। हाल ही में इस सम्बन्ध में जनपद देहरादून के थाना मसूरी क्षेत्रान्तर्गत घटित घटना पर नियमानुसार अभियोग पंजीकृत कर सम्बन्धित अभियुक्तों के विरूद्ध पुलिस द्वारा वैधानिक कार्यवाही की गई है।

वर्तमान में वायरल हो रही उपरोक्त घटनाओं के दृष्टिगत निम्नलिखित बिन्दुओं पर नियमानुसार कार्यवाही कराना सुनिश्चित करें-

1. होटल/ढाबा आदि व्यवसायिक संस्थानों में कार्यरत व्यक्तियों का शत-प्रतिशत सत्यापन किया जाये।
2. इस प्रकार के व्यवसायिक संस्थानों में स्थित रसोईघरों में भी सीसीटीवी कैमरा लगाने हेतु व्यवसाय प्रबन्धकों को प्रोत्साहित किया जाये।
3. खोखा/रेड़ी आदि खुले स्थानों में इस प्रकार की घटनाओं को रोकने हेतु स्थानीय अभिसूचना इकाई की भी मदद ली जाये।
4. गश्त एवं पैट्रोलिंग के समय भी इसका विशेष ध्यान रखा जाये।
5. आवश्यकतानुसार स्वास्थ्य एवं खाद्य विभाग से सम्पर्क कर होटल, ढाबा आदि व्यवसायिक संस्थानों में randomly चैकिंग की जाये।
6. इस प्रकार की अवैध गतिविधियां पाये जाने पर धारा 274 BNS एवं 81 उत्तराखण्ड पुलिस एक्ट के अन्तर्गत अभियोग पंजीकरण किया जाये।
7. यदि प्रश्नगत कृत्य से धार्मिक, मूलवंशीय, भाषायी आदि पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता हो तो नियमानुसार BNS की सुसंगत धारा 196 (1) (बी) अथवा 299 के अन्तर्गत भी कार्यवाही की जाये।
8. स्वास्थ्य एवं खाद्य विभाग, नगर निगम/जिला पंचायत, नगर परिषदों तथा स्थानीय व्यक्तियों से समन्वय कर जन-जागरूकता अभियान चलाया जाये।

15/10/24
(अभिनव कुमार)
पुलिस महानिदेशक,
उत्तराखण्ड।

प्रतिलपि:- निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-
1. अपर पुलिस महानिदेशक, अभिसूचना एवं सुरक्षा, उत्तराखण्ड।
2. पुलिस महानिरीक्षक, गढ़वाल परिक्षेत्र, उत्तराखण्ड।
3. पुलिस उप महानिरीक्षक, कुमायूँ परिक्षेत्र, उत्तराखण्ड।
4. पुलिस उप महानिरीक्षक, जी0आर0पी0, उत्तराखण्ड।
5. पुलिस अधीक्षक, एस0टी0एफ0, उत्तराखण्ड।
6. गार्ड फाइल।

एक नजर

पांच दिन बाद भी नहीं पकड़े जा सके फरार कैदी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। रोशनाबाद जेल से शुक्रवार रात फरार हुए दो कैदियों को पांच दिन बाद भी पुलिस पकड़ने में नाकाम रही है। हालांकि इस दौरान पुलिस ने उनको फरार होने के बाद आश्रय देने के आरोप में शुटर पंकज के मौसेरे भाई को गिरफ्तार कर लिया है।

गौरतलब है कि त्यौहारी सीजन में रोशनाबाद जेल में रामलीला का मंचन किया जा रहा था। दशहरे से एक दिन पूर्व रामलीला के दौरान आजीवन कारावास की सजा काट रहा प्रवीण वाल्मिकी गैंग का शूटर पकंज और अपहरण फिरौती का आरोपी रामकुमार जेल से सीढी के जरिए दीवार फांदकर फरार हो गये थे। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस के आलाधिकारियों ने दोनो की खोजबीन हेतु दस टीमे लगायी गयी और एसआईटी का भी गठन किया गया। यह सभी टीमें तब से दोनो कैदियों की खोजबीन में जुटी हुई है। लेकिन पांच दिन बीत जाने के बावजूद पुलिस अब तक खाली है।

वहीं जांच के दौरान पुलिस को पता चला कि दोनो कैदी फरार होने के बाद रानीपुर की लेबर कालोनी पहुंचे थे जहां पकंज का मौसेरा भाई सुनील रहता है जिसने दोनो का आश्रय देने के साथ ही कपड़े व पैसे भी दिये थे। जिसे पुलिस ने कल गिरफ्तार कर लिया है।

मकान का ताला तोड लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मोहित विहार जीएमएस रोड निवासी ऊषा विमल ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 13 अक्टूबर को वह सहारनपुर गयी थी और शाम को वापिस अपने घर आयी तो उसने देखा कि उसके घर का दरवाजा खुला है और उसके कमरे मे रखी अलमारी मे से उसके आभूषण कान के झुमके 1 जोडी, कान के कुन्डल 1 जोडी, 2 कडे तथा कुछ नगदी किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा घर से चोरी कर लिये है।

दून वैली मेल

संपादकीय

भावी राजनीतिक भविष्य का चुनाव

विवादों के बीच घिरे चुनाव आयोग द्वारा कल शाम महाराष्ट्र तथा झारखंड विधानसभा चुनाव का कार्यक्रम घोषित कर दिया गया है। इसके साथ ही 13 राज्यों की 47 विधानसभाओं की सीटों पर उपचुनाव की तारीखें भी तय कर दी गई है जिसमें उत्तराखंड की एक केदारनाथ विधानसभा सीट भी शामिल है। 13 नवंबर से 20 नवंबर के बीच होने वाले इन चुनावों के साथ ही केरल के वायनाड और नांदेड़ संसदीय सीटों पर चुनाव कराए जा रहे हैं। दरअसल यह चुनाव एक ऐसे समय में हो रहे हैं जब देश में लोकतंत्र की रक्षा और चुनाव आयोग की निष्पक्षता के सवाल 2024 में हुए लोकसभा चुनावों से अधिक गंभीर हो चुके हैं। हरियाणा के विधानसभा चुनावी नतीजों के बाद चुनाव आयोग पर आम जनता से लेकर राजनीतिक दलों ने इतने सवाल खड़े कर दिए हैं कि अब देश की सुप्रीम कोर्ट यह मामला पहुंच चुका है और प्रचंड बहुमत से जीत दर्ज करने वाली भाजपा हरियाणा में अभी तक नई सरकार का शपथ ग्रहण तक नहीं करा सकी है। वहीं दूसरी ओर देश भर में सांप्रदायिक टकराव और तनाव की स्थितियां बनी हुई है। चुनाव आयोग को समय पर चुनाव कराने की मजबूरी भी है। महाराष्ट्र विधानसभा का कार्यकाल नवंबर के अंतिम सप्ताह में समाप्त होने जा रहा है जबकि इन चुनावी के नतीजों के लिए 23 नवंबर की तिथि तय की गई है। यानी कि सरकार गठन के लिए एक सप्ताह का भी समय नहीं मिल सकेगा। इत्तेफाक से अगर यहां किसी दल को बहुमत के लिए जरूरी सीटें नहीं मिल पाई तो राष्ट्रपति शासन लागू करने की नौबत भी आ सकती है। चुनाव आयोग को चुनाव का कार्यक्रम तय करने का अधिकार है। वह जब जो चाहे वह कराये। महाराष्ट्र में चुनाव एक ही चरण में कराये जा रहे हैं जबकि झारखंड में दो चरणों में होंगे। चुनाव आयोग द्वारा पश्चिम बंगाल में आठ चरणों में चुनाव कराए गए थे। लोगों का आमतौर पर यही मानना है कि सत्ताधारी दल द्वारा चुनाव आयोग को अपनी सहूलियत के हिसाब से ही चुनाव तक कराये जाते हैं। इस चुनाव में इंडिया गठबंधन का भविष्य भी तय होने वाला है क्योंकि लोकसभा चुनाव के बाद दो राज्यों में हुए चुनावों के नतीजे में हरियाणा को गंवाया जा चुका है यहां कांग्रेस के अकेले चुनाव लड़ने पर भी सहयोगी दलों ने कांग्रेस की भारी खिलाफत की थी। महाराष्ट्र और झारखंड के चुनाव इंडिया गठबंधन लड़ रहा है अगर इन चुनावों में भी उसका प्रदर्शन बेहतर नहीं रहता है तो इसका अस्तित्व समाप्त हो सकता है। रही बात भाजपा और एनडीए की उसके भविष्य पर भी यह चुनावी नतीजे गंभीर प्रभाव डालने वाला है। उत्तराखंड की बात करें तो 2022 के बाद राज्य में चार विधानसभा सीटों के लिए उपचुनाव हुए हैं जिनमें से दोनों में दो-दो सीटें जीत चुके हैं लोकसभा चुनाव के बाद कांग्रेस ने पहली बार मंगलौर और बद्रीनाथ की सीटों पर जीत दर्ज की थी इससे पहले सभी उपचुनाव बीजेपी ने ही जीते थे। लेकिन पहली बार सत्ता से बाहर होते हुए भी इन दो सीटों पर जीत को कांग्रेस अपनी बड़ी सफलता ही नहीं मान रही है बल्कि वह प्रदेश में भाजपा विरोधी हवा को लेकर ज्यादा आश्वस्थ नजर आ रही है और केदारनाथ सीट पर अपनी जीत को पक्का मान बैठी है जबकि भाजपा एक बार दो सीटों पर हार के बाद तीसरी सीट पर किसी भी कीमत पर हार मानने को तैयार नहीं है। क्योंकि इसका संदेश भी फैजाबाद (अयोध्या) की संसदीय सीट जिसे जीतकर सपा ने तहलका मचा दिया और फिर बद्रीनाथ सीट पर कांग्रेस की जीत को इसी जीत से जोड़ दिया गया और विपक्षी नेता इसको बीजेपी की धर्म की राजनीति की हार के रूप में प्रचारित करते रहे हैं। इसलिए केदारनाथ का उपचुनाव अब भाजपा और कांग्रेस के लिए प्रतिष्ठा का सवाल बना हुआ है और इस सीट पर दोनों ही दलों ने अपनी पूरी ताकत झौंक रखी है। ठीक वैसे ही कांग्रेस के लिए वायनाड की संसदीय सीट भी हॉट सीट बनी हुई है क्योंकि यह राहुल गांधी के इस्तीफे से खाली हुई है और प्रियंका गांधी यहां से कांग्रेस प्रत्याशी है।

18 से 20 अक्टूबर तक होगा गोर्खा दशैं-दिवाली महोत्सव का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। तीन दिवसीय गोर्खा दशै दिवाली महोत्सव का आयोजन 18 से 20 अक्टूबर तक महेन्द्र ग्राउण्ड गढी कैण्ट में किया जायेगा।

आज यहां वीर गोर्खा कल्याण समिति के अध्यक्ष कमल थापा ने मीडिया के लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि वीर गोर्खा कल्याण समिति देहरादून द्वारा तीन दिवसीय गोर्खा दशै दिवाली महोत्सव 2024 का आयोजन महेंद्र ग्राउंड, गढ़ी कैंट देहरादून में होने जा रहा है। यह कार्यक्रम 18 से 20 अक्टूबर तक चलेगा एवं इस कार्यक्रम में राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर के कलाकार अपनी प्रस्तुतियां देंगे।

यह जानकारी वीर गोरख कल्याण समिति द्वारा आयोजित प्रेस वार्ता में दी गई। इस बार हम गोर्खा दशै दिवाली महोत्सव 2024 का आयोजन 18 से 20 अक्टूबर को करने जा रहे हैं, इस आयोजन में पिछले साल से बेहतर तैयारी की जा रही है एवं उत्तराखंड के लोगों को हर वर्ष की भांति इस साल भी गढ़वाली, कुमाऊनी एवं नेपाली संस्कृति की सर्वश्रेष्ठ प्रस्तुतियां देखने को मिलेगी! वहीं यहां पर विभिन्न प्रकार के स्टॉल्स लगाए जाएंगे जहां पर देहरादून के लोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों का आनंद ले

सकते हैं एवं दिवाली की खरीदारी भी कर सकते हैं। वहीं प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए समिति के महासचिव विशाल थापा ने कहा कि विशिष्ट अतिथियों में 18 अक्टूबर को कार्यक्रम का शुभारंभ पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज जी द्वारा किया जाएगा वहीं अति विशिष्ट अतिथि में अभिनव कुमार डीजीपी उपस्थित रहेंगे, वहीं 19 अक्टूबर को कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नेपाल राजदूत डॉक्टर सुरेंद्र थापा एवं विधायक धर्मपुर विनोद चमोली उपस्थित रहेंगे।

कार्यक्रम का समापन मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा किया जाएगा एवं सांसद हरिद्वार त्रिवेंद्र सिंह रावत के साथ कैबिनेट मंत्री एवं मसूरी विधायक गणेश जोशी उपस्थित रहेंगे। संस्था के कोषाध्यक्ष एवं मीडिया प्रभारी टेकु थापा ने कहा अंतर्राष्ट्रीय कलाकारों में इस बार देहरादून के लोगों के लिए हम लेकर आए हैं अंतर्राष्ट्रीय गायिका निर्जला गुरुंग, चीज गुरुंग एवं दृष्टिहीन गायिका मंदिरा थापा। यह सभी कलाकार अपने-अपने क्षेत्र के बहुत ही लोकप्रिय एवं प्रसिद्धि प्राप्त कलाकार हैंस वही आप लोगों के लिए हम नेपाल की संस्कृति प्रस्तुति का भी आयोजन कर रहे हैं जिसमें नेपाल की महिलाएं पारंपरिक वेशभूषा में आपको नेपाल की संस्कृति एवं संस्कार से परिचित कराएंगे। प्रेस वार्ता में में वीर गोर्खा कल्याण समिति के अध्यक्ष कमल थापा, वरिष्ठ उपाध्यक्षउर्मिला तामाङ, उपाध्यक्ष सूर्य बिक्रम शाही, महासचिव विशाल थापा, कोषाध्यक्ष टेकु थापा, सचिव देविन शाही, सह-सचिव आशु थापा, सांस्कृतिक सचिव देवकला दीवान, सह सांस्कृतिक सचिव करमिता थापा, मौजूद रहे।

घर में घुसकर मारपीट करने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मुस्लिम बस्ती कारगी निवासी गुलफशा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज सुबह बच्चो मे झगडा हो गया था उसने आपस मे बच्चो के माँ बाप को समझाया लेकिन बच्चो के परिवार वालो ने उसकी नही सुनी उसको घर मे घुसकर बहुत मारा दबगंई दिखाते हुए उसके साथ अश्लील हरकत भी की उसको जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

तीन दिवसीय जैन लीफ आर्ट शिविर का आयोजन

देहरादून (कासं)। परम पूज्य उपाध्याय श्री 108 विकसंत सागर जी महाराज एवं पूज्य मुनि श्री 108 आचार सागर जी मुनिराज के मंगल आशीर्वाद से पूज्य मुनि श्री 108 शुद्धात्म सागर जी मुनिराज के मंगल सानिध्य एव निर्देशन में तीन दिवसीय जैन लीफ आर्ट शिविर का आयोजन किया गया जिसमे जैन समाज के अनेक बच्चों, महिलाओं एवं पुरुषों ने बड़े उत्साह के साथ प्रतिभाग किया।

शिविर मे पूज्य मुनि श्री द्वारा अमूल्य उपदेशो के माध्यम से धर्म का पालन करते हुए उत्तम जीवन जीने की राह दिखाई ,अच्छा प्रदर्शन करने वाले बच्चों को पुरस्कृत देकर सम्मानित किया गया। आज शिविर के समापन पर सभी के लिए स्वल्पाहार की व्यवस्था की गयी। जिसमें जीव उकार सेवा समिति व सकल जैन समाज ने अपनी सेवाएं दी

नाबालिग को भगाने में मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। नाबालिग को भगाने के मामले में पुलिस ने एक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भद्रकाली मार्ग प्रतीतनगर निवासी व्यक्ति ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पुत्री सुबह 9 बजे अपने स्कुल सत्येश्वरी देवी इण्टर कॉलेज रायवाला के लिये घर से निकली लेकिन स्कुल नहीं पहुंची। उसकी पुत्री कक्षा 10 की छात्रा है जिसकी उम्र 14 वर्ष है। काफी खोजबीन करने पर पता चला कि वह एक लड़के संदीप निवासी शामली के साथ दुपहिया वाहन में बैठकर जाते हुये दिखाई दी। उक्त लड़का अपनी मौसी के घर पर श्री राधा कृष्ण पब्लिक स्कूल के पास रहता है एवं रायवाला बिजली घर के पास एक नाई की दुकान (वसीम हेयर ड्रेसर) में काम करता है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

वेदवाणी

उद्यन् आदित्य रश्मिभि: शीर्ष्णो रोगमनीनश:।।

अथर्ववेद ९। ८। २२

उगता हुआ सूर्य अपनी किरणों से मस्तक के रोगों को दूर करता है। इसलिए सूर्योदय से पहले भ्रमण करना चाहिए।

विधिक सेवा प्राधिकरण ने किया जागरुकता शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। विधिक जागरूकता के लिए विधिक सेवा प्राधिकरण ने शिविर का आयोजन किया।

आज राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण नैनीताल के निर्देशानुसार में एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण देहरादून के निर्देशन में प्राविधिक कार्यकर्ता उमेश्वर सिंह रावत द्वारा स्थानीय स्वाभिमान केंद्र गढी कैंट देहरादून में एक विधिक जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में वरिष्ठ नागरिकों को स्थानीय लोक अदालत के बारे में जानकारी दी गई जिसके अंतर्गत बताया गया कि स्थाई लोक अदालत में कोई भी जन उपयोगी सेवाओं से पीड़ित व्यक्ति निशुल्क आवेदन कर सकता है। साथ ही निशुल्क कानूनी सहायता हेतु नालसा टोल फ्री नंबर 15100 के बारे में भी

जानकारी दी गई। इसके साथ ही नशे के विरुद्ध कार्रवाई हेतु टोल फ्री नंबर 1933 के बारे में विस्तार से बताया गया। इसके पश्चात जिला विधिक सेवा प्राधिकरण एवं कनिष्क सर्जिकल एंड सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के सहयोग से एक निशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में वरिष्ठ न्यूरो सर्जन(गोल्ड मेडलिस्ट) डॉ केतन गुजराल एवं वरिष्ठ फिजीशियन डॉक्टर सत्या द्वारा वरिष्ठ नागरिकों का स्वास्थ्य परीक्षण निशुल्क किया गया तथा दवाइयां भी निशुल्क वितरित की गई। डॉक्टर गुजराल की टीम द्वारा लगभग 60 वरिष्ठ नागरिकों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया।

इस अवसर पर स्वाभिमान केंद्र के व्यवस्थापक नारायण सिंह एवं वरिष्ठ सदस्य डी के नागपाल के साथ-साथ कनिष्ठ सर्जिकल एंड सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल की टीम का सहयोग सराहनीय एवं अतुलनीय रहा।

शादी में जाने की इस प्रकार करें तैयारी

शादी ब्याह का सीजन करीब है। ऐसे में सभी महिलाएं इस सीजन से पहले अपनी खूबसूरती निखारना चाहती हैं। वहीं चेहरे पर पिंपल व ऐक्नें आंखों के नीचे काले घेरे और झुरियां होने के कारण आप संशय में हैं कि इस खास मौके के लिए इतनी जल्दी कैसे तैयार हो पाएंगी या अगर आप बढ़ते वजन के कारण खुद को अलग दिखाने की चाहत पूरी न होनी से परेशान हैं तो -

शादी के सीजन में महिलाएं अधिकतर चेहरे की मसाज और फेशियल कराने के लिए बहुत ज्यादा उत्सुक दिखाई देती हैं। उनके बीच एक आम धारणा रहती है कि ये सब कराने से उन्हें ऐक्नों से राहत मिल जाएगी पर फेशियल और मसाज कराने से ऐक्नों की टेन्डेंसी बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए मसाज और फेशियल से परहेज करें। त्वचा को रूखेपन से बचाने के लिए सर्दी के मौसम में भी मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें। इससे चेहरे का ग्लो बना रहता है। स्किन में साबुन ज्यादा न लगायें। इससे रुखापन आता है। प्रतिदिन 2 लिटर पानी जरूर पिएं। यह त्वचा की ड्राइनेस और झुरियां दूर करता है।

धूप विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है। इसलिए सुबह 7 बजे से 9 बजे के बीच सनबाथ लेना बहुत लाभदायक है। किंतु इसके बाद धूप में जाने से परहेज करें। ऐक्नों की समस्या होने पर लगभग 3 महीने पहले स्किन विशेषज्ञ से मिलें। खानपान का हमारी त्वचा पर सीधा असर देखने को मिलता है। इसलिए त्वचा को रूखेपन से बचाने के लिए खीरा, गाजर, मूली और नींबू का इस्तेमाल करें। भूख के अनुसार ही समय पर भोजन करें।

खूबसूरती निखारने के लिए सुपर फूड्स, जैसे- बेरीज और एवोकैडो को अपने डायट में शामिल कर सकते हैं। विटामिन ई से भरपूर फूड लेने से त्वचा खूबसूरत बनेगी। सलाद-फल खाएं और काफी मात्रा में पानी पीएं। इससे आपका वजन तो कम होगा ही, साथ ही त्वचा पर ग्लो भी आयेगा। जंक फूड का सेवन न करें। इसके अलावा योग और पर्याप्त नींद से भी ताजगी आयेगी।

सुबह भारी नाश्ता लेने से दिनभर भूख कम लगती है

काफी लोग सोचते हैं कि सुबह भारी नाश्ता लेने से दिनभर भूख कम लगती है। लेकिन साइंस ऐसा नहीं कहता, एक नए शोध के मुताबिक सुबह का भारी-भरकम नाश्ता मोटापा कम करने में मददगार नहीं है।

इस अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग सुबह यादा खाते हैं वे दिनभर यादा खाते रहते हैं। शोधकर्ताओं ने अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों द्वारा लिए गए भोजन में कैलोरी की मात्रा ज्ञात की। जो परिणाम सामने आए उनमें देखा गया कि सुबह अच्छा खासा नाश्ता लेने वाले लोगों के दिनभर के खाने-पीने में किसी तरह की कमी नहीं थी।

इन लोगों ने भारी-भरकम नाश्ते के बाद दोपहर के भोजन और रात के खाने में भी उतना ही खाया। इसका मतलब है कि भारी-भरकम नाश्ता आपकी भूख को और बढ़ाता है और आप यादा कैलोरी ग्रहण करते हैं। न्यूट्रीशन जर्नल के मुताबिक जर्मनी के शोधकर्ताओं का कहना है कि जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं उन्हें सुबह से ही अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

कम लंबाई है तो पहनें ये कपड़े ...!

अगर आपकी लंबाई कम है तो आप को इस प्रकार के कपड़ों का चयन करना चाहिये। कपड़े ऐसे हों जिनमें वर्टीकल पट्टियां हों। इसका कारण यह है कि हॉरीजौन्टल पट्टियों में आपकी लंबाई कम लगेगी। आप मोटी या पतली वर्टीकल पट्टियों को पहन सकती हैं। केवल फैशन के पीछे न भागे। स्कर्ट, क्रॉप पैंट जैसी चीजों से आपको बचना चाहिए क्योंकि आप ऐसी चीजें पहनकर और छोटी लगेंगी।

एंकिल तक की पट्टियों वाले कपड़ों से रहे दूर।

एंकिल तक की पट्टियों वाले कपड़ों और जूतों को आप अपने से दूर रखें क्योंकि इससे आप और छोटी लगेंगी। अगर आपको एंकिल तक की पट्टियों वाले फुटवियर पसंद हैं तो उसमें हील जरुर हों।

अगर आप बड़े आकार के बैग का इस्तेमाल करती हैं तो उसे बदल दें। ज्यादा बड़े आकार के बैग को कैरी करने से आपकी हाइट और कम लगती हैं। इसलिए आप ऐसा बैग लें जिस में आप अच्छी लगें।

शर्ट ड्रेस से दूर रहें-

जिनके पैरों की लंबाई ज्यादा होती हैं उन पर शर्ट वाली ड्रेस अच्छी लगती हैं। शर्ट वाली ड्रेस का कोई अपना आकार नहीं होता हैं इसलिए ये आपको चकोर लुक देता हैं जो आप पर थोड़ा अजीब लग सकता हैं।

गहरी कट के कपड़े पहनें

वी आकार की नेकलाइंस वाले कपड़े आप पर अच्छे भी लगेंगे और उसमें लंबी भी लगेंगी। अगर आपकी हाइट कम हैं तो ये

अगर आपको मैक्सी ड्रेस पसंद हैं तो आप उसे पहन सकती हैं। लेकिन फिटिंग को ध्यान में रखते हुए वो नीचे की तरफसे थोड़ा कसा हुआ हो। इसमें आप स्मार्ट और स्टाइलिश लगेंगी।

बार-बार चक्कर आना वर्टिगो के हैं संकेत!

यह एक बीमारी है जो कान के आंतरिक हिस्से में होती है। विशेषज्ञों का कहना है कि वर्टिगो वेस्टिबुलर सिस्टम में किसी प्रकार की समस्या आने से होती है जो मस्तिष्क को नियंत्रित करती है।

वर्टिगो एक सामान्य बीमारी है। इस बीमारी में व्यक्ति को चक्कर आते हैं। साथ ही धरती घूमती हुई नजर आती है। जबकि कई अवसर पर व्यक्ति भक्त भी हो जाता है। उसे मानसिक ज्ञान का जरा भी स्मरण नहीं रह जाता है।

इस दौरान मितली और उल्टी भी होती है। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है और ठीक नहीं हो रहा है, तो आपको जल्द ही डॉक्टर से मिलने की जरूरत है। इस प्रकार के लक्षण वर्टिगो के संकेत हैं। अगर समय पर इसका इलाज न किया जाए, तो यह खतरनाक हो सकता है। आइए वर्टिगो के बारे में विस्तार से जानते हैं-

वर्टिगो में चक्कर आने का मतलब ऊंचाई से डरना नहीं है। यह एक बीमारी है, जो कान के आंतरिक हिस्से में होती है। विशेषज्ञों का कहना है कि वर्टिगो वेस्टिबुलर सिस्टम में किसी प्रकार की समस्या आने से होती है, जो मस्तिष्क को नियंत्रित करता है। कभी-कभी यह बीमारी मस्तिष्क में असंतुलन की वजह से भी होती है।

वर्सेटैगो के लक्षण

-युक्ति को ठीक से सुनाई नहीं देती है

-कान का बंद हो जाना

-खाना खाने में परेशानी

-त की बातें धुंधली दिखना

-चक्कर आना

-दिशा भोज हो

-तेज सिर का दर्द होना

-जी मचलाना

वर्सेटैगो के उपचार

इस बीमारी में कान के आंतरिक हिस्से की एमआरआई की जाती है, जिससे वेस्टिबुलर सिस्टम के वर्तमान स्थिति के बारे में पता लगाया जाता है। अगर वर्टिगो प्राथमिक स्तर में है, तो दवाओं की मदद से ठीक किया जाता है। जबकि अंतिम स्तर पर रहने पर सर्जरी की जाती है। वैसे कान को नियमित देखभाल करने से इस बीमारी से बचा जा सकता है। इसके लिए कानों के वैक्स की अच्छी से सफाई होनी चाहिए। किसी भी ठोस पदार्थ को कानों में नहीं डालना चाहिए। जबकि कानों में अयल डॉ की सलाह के बाद ही डालें।

डिस्क्लेमर: कहानी के सुझाव और सुझाव सामान्य जानकारी के लिए हैं। उन्हें किसी डॉ. या मेडिकल प्रोफेशनल की सलाह के तौर पर नहीं लें। बीमारी या संक्रमण के लक्षणों की स्थिति में डॉ की सलाह जरूर लें।

फटी एड़ियों ऐसे होंगी ठीक

पैरों की खूबसूरती भी जरुरी है पर कई बार धूल लगने से एडियां फट जाती है। इससे पैरों की खूबसूरती कम हो जाती है पर फटी एडियों को ठीक करने के लिए कहीं बाहर जाने की बजाय कुछ घरेलू उपायों को करना ठीक रहता है।

नींबू रहेगा फायदेमंद

नींबू का इस्तेमाल करके फटी एड़ियों को सही किया जा सकता है। इसके लिए नींबू के रस को गर्म पानी में मिलाएं और 1० से 15 मिनट तक पैरों को पानी में डुबोए रखें. इसके बाद एड़ी को प्यूमिक स्टोन से साफ करें और फिर पैरों को धो कर तौलिये से पोछ लें।

गुलाब जल और ग्लीसरीन

ग्लीसरीन और रोजवॉटर (गुलाब जल) फटी एड़ियों को सही करने और एड़ियों को मुलायम करने में मदद करता है। सबसे पहले ग्लीसरीन और रोजवॉटर को बराबर मात्रा में लेकर पेस्ट तैयार कर लें। रात को सोने से पहले इस पेस्ट को एडियों पर लगा लें।

वनस्पति तेल

वनस्पति तेल भी फटी एड़ियों के लिए काफी सही रहता है। वनस्पति तेल में जैतून, नारियल, तिल या किसी भी तरह का वनस्पति तेल लेकर रात को सोने से पहले एडियों में मसाज करने से फायदा मिलेगा। इसके लिए सबसे पहले पैरों को गर्म पानी में भिगोकर रखें और बाद में स्क्रब कर के सुखा लें। इसके बाद वनस्पति तेल को एड़ी और तलवों पर लगाकर मोजे पहनकर सो जाएं।

नीम

नीम भी फटी एड़ियों को सही करने में कारगर साबित हो सकता है. इसके लिए सबसे पहले नीम की पत्तियों को हल्दी के साथ मिक्स कर के पेस्ट तैयार कर लें और इस पेस्ट को एडियों पर लगा लें। इस पेस्ट को 1 घंटे लगाकर रखें और फिर पानी से साफकर लें।

किचन गार्डन में उगाइए और मजे से खाइए

किचन कार्डन घर के अन्य गार्डन से थोड़ा अलग होता है। यह ऐसा बगीचा होता है जिसमें आप वह सब्जी उगाते है जिसे आप खुद किचन में प्रयोग कर सकते है। यह दो प्रकार से बनाये जाते है, पहला अंदर और दूसरा बाहर।

इनडोर रसोई बगीचा -

अगर आपके घर पर बगीचा बनाने की जगह ना हो तो आप किचन की खिड़की पर भी बगीचा बाना सकते है। साथ ही इसका रख रखाव भी बहुत आसन होता है। आप को रोज-रोज अलग से पानी देने की जरूरत नहीं होगी आप इसमें रसोई का पानी भी डाल सकती है। साथ ही रसोई का कचरा, जैसे सब्जी के छिलके आदि को कूडेदान में फेकने से अच्छा है की आप गमले में डाल दें। यहाँ खाद की तरह काम करेगा।

बाहरी रसोई बगीचा -

पहले एक जमीन लें जहां अच्छी मात्रा में धूप आती हो और एक नाली हो। फिर उस जमीन को बराबर भागो में बांट लें, जिसमें आप फल या सब्जी उगा सके। साथ ही उसमें आप अपने मन-पसंद की जड़ी-बूटी भी उगा सकते है। इसके अलावा रसोई का कचरा जैविक खाद के रूप में भी इस्तमाल किया जा सकता है। बाहरी किचन गार्डेन को आप छोटी जगह में भी बाना सकते है, यह जगह आप के घर के पीछे भी हो सकती है। यह खूबसूरत ही नहीं बल्कि बहुत किफायती भी साबित हो सकता है क्योंकि आज सब्जी के दाम आसमान छूने लग गए है।

पोधे जो आप अपने रसोई बगीचे में उगा सकते है -

टमाटर को हम बहुत आसानी से उगा सकते हैं। बस इनके बीज को गमले में डाल दीजिये और यह कुछ दिनों के बाद अंकुरित होने लगेगे।

यह केवल खूबसूरत सा दिखने वाला पौधा ही नहीं है बल्कि बहुत काम भी आता है। इस स्वादिष्ट फल को लगाने से इसे बच्चे तो चावा से खाएंगे ही साथ में इसे त्वचा की देखभाल के लिए भी इस्तमाल किया जाता सकता है।

बैंगन उगाइये क्योंकि यह न केवल पकाने में ही इस्तमाल नहीं होता है बल्कि जब इसमें फल आते है तो भी यह बहुत खूबसूरत लगता है।

मिर्च जो हर किस्म के खाने में इस्तमाल होती है, तो क्यों ना हम इसे बहार से खरीदने की बजाय इसे अपने बागीचे में ही उगाएं और अपने पैसे खर्च होने से बचायें।

सुबह की एक गलती बन सकती है सिर-गर्दन के कैंसर की वजह!

सिर और गर्दन के कैंसर से बचना चाहते हैं तो रोजाना ब्रश और फ्लॉसिंग करें। इससे मसूढ़ों से जुड़ी कई बीमारी हो सकती है। यह दावा एक रिसर्च में की गई है। ओरल हेल्थ को लेकर लापरवाही से बचने की सलाह दी गई है। सुबह की एक गलती सिर और गर्दन के कैंसर का रिस्क बढ़ा सकती है। एक नई स्टडी में पता चलता है कि रेगुलर तौर से अपने दांतों को ब्रश करने और फ्लॉसिंग करने से इन दोनों ही कैंसर का खतरा कम हो सकता है। अध्ययन के अनुसार, मुंह की साफ-सफाई न करने से सिर्फ डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर ही नहीं बल्कि सिर और गर्दन के कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए ओरल हेल्थ को लेकर किसी तरह की लापरवाही न बरतें।

यह स्टडी कैंसर के खतरे और मुंह में कुछ बैक्टीरिया के बीच कनेक्शन की पहचान के लिए की गई थी। एनवाईयू लैंगोन हेल्थ और इसके पर्लमटर कैंसर सेंटर के रिसर्चर के नेतृत्व में हुई इस स्टडी में पाया गया कि मुंह में रहने वाले सैकड़ों में से एक दर्जन से ज्यादा प्रकार के बैक्टीरिया सिर और गर्दन स्क्वैमस सेल ग्रोथ की आशंका 50 प्रतिशत तक बढ़ा देती हैं, जबकि छोटे अध्ययनों ने मुंह में कुछ बैक्टीरिया को कैंसर से जोड़ा है। स्टडी में हेल्दी पुरुषों और महिलाओं से जमा ओरल जर्म्स की जेनेटिक स्ट्रक्चर को देखा गया। मुंह में नियमित रूप से पाए जाने वाले सैकड़ों अलग-अलग बैक्टीरिया में से 13 प्रजातियों को एचएनएससीसी के जोखिम को बढ़ाने या कम करने के लिए दिखाया गया है। कुल मिलाकर, इस ग्रुप में कैंसर की आशंका 30 प्रतिशत अधिक थी। मसूड़ों की बीमारी में अक्सर देखी जाने वाली 5 अन्य प्रजातियों के कॉम्बिनेशन में जोखिम 50 प्रतिशत बढ़ गया था। ये बैक्टीरिया बायोमार्कर के तौर पर काम कर सकते हैं, जिनसे हाई रिस्क की पहचान की जा सकती है। क्राक का कहना है कि पिछली जांचों में पहले से ही इन कैंसर से पीड़ित लोगों के ट्यूमर के सैंपल में कुछ बैक्टीरिया का पता चला था। फिर, 2018 में मौजूदा रिसर्च टीम ने पता लगाया कि हेल्दी पार्टिसिपेंट्स में रोगाणु, समय के साथ, एचएनएससीसी के आने वाले जोखिम में कैसे मदद कर सकते हैं। हालांकि, इसे लेकर अभी और भी ज्यादा रिसर्च की जरूरत है। इस स्टडी में शामिल रिसर्चर का कहना है कि अपने दांतों को ब्रश करना और फ्लॉसिंग रेगुलर तौर पर करें। इससे न केवल पीरियडोंटल बीमारी को रोकने में मदद मिल सकती है, बल्कि सिर और गर्दन के कैंसर से भी बच सकते हैं। ओरल हेल्थ को लेकर किसी तरह की लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। (आरएनएस)

पुराने कुशन कवर्स को न समझें बेकार, इन तरीकों से करें उनका दोबारा इस्तेमाल

अगर आपके घर में कुशन्स हैं तो यकीनन आपके पास तरह-तरह के डिजाइन वाले कुशन कवर्स भी होंगे, लेकिन लगातार इस्तेमाल से ये एक समय बाद पुराने लगने लगते हैं और कई लोग उन्हें बेकार समझकर फेंक देते हैं। हालांकि, आप ऐसा न करें और अगर आपके पास पुराने कुशन कवर्स हैं तो आप उनका कई बेहतरीन तरीकों से दोबारा इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए ऐसे ही कुछ तरीको के बारे में जानते हैं।

आप चाहें तो पुराने कुशन कवर्स से ग्रॉसरी बैग बना सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि कुशन कवर्स प्लेन होने चाहिए यानी उन पर मोती आदि नहीं लगे होने चाहिए। ग्रॉसरी बैग बनाने के लिए सबसे पहले एक कुशन कवर के एक हिस्से की सिलाई खोल दें, फिर कुशन कवर के ऊपरी हिस्से पर पुरानी टाइ से स्ट्रेप बनाएं। आप चाहें तो इस बैग पर चेन भी लगा सकते हैं। ग्रॉसरी बैग तैयार करने के बाद इसका इस्तेमाल करें।

अगर आपके पास चार मोटे फैब्रिक वाले पुराने कुशन कवर्स हैं तो आप इनका इस्तेमाल करके एप्रन बना सकते हैं। इसके लिए पहले तीन कुशन कवर्स की सिलाई खोलें, फिर इन्हें किनारों से आपस में स्टिच करें। इसके बाद चौथे कुशन कवर से तीन स्ट्रिप काटकर दो स्ट्रिप को कमर की तरफ से स्टिच करें और एक स्ट्रिप से गले का डिजाइन बना लें। ऐसे आपका एप्रन तैयार हो जाएगा।

आप चाहें तो पुराने कुशन कवर्स से छोटे बच्चों के लिए सॉफ्ट टेडी बियर भी बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले टेडी बियर के आकार में एक कुशन कवर को डबल लेयर में काट लें। अब इस डबल लेयर को एक-दूसरे के ऊपर रखें और इसे तीन तरफ से सिल लें। अब खुली तरफ से कुशन कवर में रुई भर दें, फिर इसे भी सिल दें। तैयार टेडी बियर पर प्लास्टिक की आंख और नाक चिपक दें। अगर आपके पास एक पुराना और बड़ा कुशन कवर है तो आप उससे छोटी बच्ची के लिए टॉप बना सकते हैं। इसके लिए कुशन कवर को डबल लेयर की तरफ से वी शेप में काटें और टॉप का गाला बनाएं। ये सेक्शन ज्यादा बड़ा नहीं होना चाहिए। कटिंग करने से पहले गले की जगह से किनारे को सिल लें ताकि इसको साफ फिनिश मिल सके। अब किसी दूसरे कुशन कवर को काटकर अपने हिसाब से स्लीव्स का डिजाइन बना लें।

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

सेब खाने के फायदे तो जानते होंगे अब जान लें नुकसान भी!

सेब खाना यूं तो हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है, लेकिन इसके कुछ साइड इफेक्ट भी होते हैं जिनसे हमें बचना चाहिए।

एन एप्पल इन ए डे कीप डॉक्टर अवे।।। यह कहावत तो आपने बहुत सुनी होगी कि दिन में एक सेब खाने से हम डॉक्टर से दूर रह सकते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें एप्पल का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह एप्पल सेहत के लिए हानिकारक भी हो सकते हैं। तो चलिए हम आपको बताते हैं एप्पल खाने के फायदे और इसके साइड इफेक्टके बारे में।

सेब में विटामिन सी, पोटैशियम और डाइटरी फाइबर जैसे जरूरी विटामिन और खनिज होते हैं। इतना ही नहीं ये क्रेरसेटिन, कैटेचिन और क्लोरोजेनिक एसिड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो कोशिकाओं को नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

सेब में डाइटरी फाइबर होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करते हैं। इसमें मौजूद पॉलीफेनॉल ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। कैलोरी कम होने के कारण यह वेट लॉस करने वाले लोगों के लिए बढ़िया स्नैक ऑप्शन है।

इसमें पेक्टिन होता है, यह प्रकार का प्रीबायोटिक फाइबर है जो पेट में अच्छे बैक्टीरिया को पोषण देता है, जिससे पाचन बेहतर होता है। सेब में मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करते हैं।

कुछ लोगों को सेब खाने से एलर्जी हो सकती है, खासकर ओरल एलर्जी सिंड्रोम वाले लोग अगर ज्यादा मात्रा में सेब का सेवन करें तो इससे मुंह, गले और त्वचा में खुजली या सूजन हो सकती है। बहुत ज्यादा सेब खासकर इसका छिलका खाने से पेट फूलना, गैस या पेट में ऐंठन हो सकती है। सेब थोड़े से अम्लीय होते हैं ऐसे में ज्यादा सेब खाने से एसिड रिफ्लेक्ट या पेट अपसेट हो सकता है। सेब का जूस एंटीहिस्टामाइन और एंटीबायोटिक जैसी कुछ दवाओं के अब्जॉर्पशन में बाधा पैदा कर सकता है। वहीं, सेब खाने के बाद मूली, खट्टे फल, अचार खाने से हमेशा बचना चाहिए। आजकल मार्केट में ऐसे सेब भी खूब मिलते हैं जिसमें केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है, ये थोड़े सस्ते होते हैं। लेकिन हमें इनका सेवन करने से बचना चाहिए।(आरएनएस)

...पूरी न्यायपालिका प्रभावित

सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि हलकी, अप्रासंगिक टिप्पणियों से ना सिर्फ जजों की नकारात्मक छवि बनती है, बल्कि पूरी न्यायपालिका प्रभावित होती है। स्वागतयोग्य है कि अब सुप्रीम कोर्ट ने न्यायपालिका की छवि की रक्षा करने की पहल की है।

इससे ज्यादा अफसोस की बात और क्या होगी कि सुप्रीम कोर्ट को उच्चतर न्यायपालिका के जजों को जुबान पर काबू रखने के लिए चेतावनी जारी करने पड़े! लेकिन ऐसी ही स्थिति हमारे सामने है। कर्नाटक हाई कोर्ट के जज वी. श्रीशानंद की सांप्रदायिक एवं स्त्री-द्रोही टिप्पणियों से परेशान सुप्रीम कोर्ट ने अपनी पहल पर पांच जड्डों की बेंच बनाई। प्रधान न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली इस बेंच ने बुधवार को निर्णय दिया कि जस्टिस श्रीशानंद का बेंगलुरू के एक इलाके को %पाकिस्तान' बताना सैंवैधानिक रूप से गलत है। साथ ही कोर्ट ने जजों के लिए आम चेतावनी जारी की। कहा कि वे ऐसी हलकी टिप्पणियां ना करें, जिनसे उनके सांप्रदायिक एवं स्त्री-द्रोही पूर्वाग्रह जाहिर होते हों। जस्टिस श्रीशानंद ने एक महिला अधिवक्ता को संबोधित करते हुए महिलाओं के लिए अपमानजनक बातें कही थीं। यह सुनना अजीब लगता है, लेकिन यह अफसोसनाक स्थिति आज की हकीकत है कि जज सामान्य विवेक को आहत करने वाली बातें कह डालते हैं। जजों को कैसे बोलना चाहिए, अगर यह सुप्रीम कोर्ट को बताना पड़ रहा है, तो न्यायपालिका आज किस हाल में है, इसका सहज अंदाजा लगाया जा सकता है।

सर्वोच्च न्यायालय ने कहा- मामले से असंबंधित स्त्री-द्रोही या पूर्वाग्रहयुक्त अन्य टिप्पणियां करने के बजाय जजों को अनिवार्य रूप से संविधान के ऊसलों का पालन करना चाहिए।' वैसे यह सुप्रीम कोर्ट के लिए भी आत्म-मंथन का विषय है कि उसकी कॉलेजियम प्रणाली ऐसे व्यक्तियों को हाई कोर्ट या सुप्रीम कोर्ट में जज बनाने की सिफारिश कैसे कर डालती है, जो बाद में इस तरह की बातें कोर्ट रूम में बोलते हैं? आखिर ऐसी टिप्पणी का यह कोई अकेला मामला नहीं है। हाल के वर्षों में जजों की ओर से संविधान की भावना के खिलाफ जाकर टिप्पणियां करने के मामले बढ़ते चले गए हैं। खुद सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि हलकी, अप्रासंगिक टिप्पणियों से ना सिर्फ जजों की नकारात्मक छवि बनती है, बल्कि उससे पूरी न्यायपालिका पर खराब असर पड़ता है। स्वागतयोग्य है कि अब सुप्रीम कोर्ट ने न्यायपालिका की छवि की रक्षा करने की जिम्मेदारी उठाई है। उसे इस मामले में अधिक जागरूकता दिखाने की आवश्यकता है।

शब्द सामर्थ्य - 97

(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।

1		2	■	■	■	3		
	■		■	4	5		■	■
6	7		8	■		■	■	9
■	10			■	11	12	13	
■	14		■	15				
16		■	■		■	■		■
17			18		■	19		■
	■	■		■	20	■	■	21
22				■	23			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 96 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 फिल्म देवरा का दबदबा बरकरार

जूनियर एनटीआर ने 'देवरा पार्ट 1' के साथ सिल्वर स्क्रीन पर 6 सालों के बाद सोलो हीरो के तौर पर कमबैक किया है. इस फिल्म के साथ जाह्नवी कपूर और सैफ अली खान ने भी अपना तेलुगु डेब्यू किया, जिससे फिल्म की चर्चा और बढ़ गई. प्रमुख तेलुगु निर्देशकों में से एक, कोराताला शिवा द्वारा निर्देशित, इस फिल्म की बंपर ओपनिंग हुई थी. हालांकि इसके बाद से बॉक्स ऑफिस पर फिल्म की कमाई में उतार-चढ़ाव जारी है. चलिए यहां जानते हैं इस फिल्म ने रिलीज के 6ठे दिन यानी पहले बुधवार को कितना कलेक्शन किया है? 'देवरा पार्ट 1' रिलीज होने के बाद से ही बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है. फिल्म को क्रिटिक्स और ऑडियंस से मिक्स्ड रिव्यू मिला था बावजूद इसके इस फिल्म ने पहले दिन धमाकेदार ओपनिंग की. 'देवरा पार्ट 1' ने 82.5 करोड़ के पहले दिन के कलेक्शन के साथ विजय थलापति की गोट को काफी पीछे छोड़ दिया. ओपनिंग डे के बाद फिल्म की कमाई में थोड़ी गिरावट भी देखी गई हालांकि फिर भी ये अच्छा कलेक्शन कर रही है. 'देवरा पार्ट 1' के पहले दिन से अब तक के कलेक्शन की बात करें तो फिल्म ने ओपनिंग डे पर 82.5 करोड़ की कमाई की थी. दूसरे दिन फिल्म का कारोबार 38.2 करोड़ रुपये रहा. तीसरे दिन 'देवरा पार्ट 1' ने 39.9 करोड़ कमाए. चौथे दिन फिल्म ने 12.75 करोड़ का कलेक्शन किया जबकि पांचवें दिन की कमाई 14 करोड़ रही. वहीं अब 'देवरा पार्ट 1' की रिलीज के छठे दिन यानी पहले बुधवार की कमाई के शुरुआती आंकड़े आ गए हैं. सैकनिल्क की अर्ली ट्रेंड रिपोर्ट के मुताबिक 'देवरा पार्ट 1' ने रिलीज के छठे दिन यानी पहले बुधवार को 20.50 करोड़ का कलेक्शन किया है.इसी के साथ 'देवरा पार्ट 1' की 6 दिनों की कुल कमाई अब 207.85 करोड़ रुपये हो गई है. 'देवरा पार्ट 1' की कमाई में सोमवार को गिरावट देखी गई थी लेकिन फिर इसके कलेक्शन में मंगलवार को तेजी आई और बुधवार को गांधी जयंती की छुट्टी पर तो फिल्म की जैसे लॉटरी ही लग गई और इसने छप्परफाड़ कमाई की. 'देवरा पार्ट 1' ने रिलीज के छठे दिन 20 करोड़ से ज्यादा के कलेक्शन के साथ केजीएफ 2 के छठे दिन की कमाई (19.14) के रिकॉर्ड को मात दे दी है. 300 करोड़ की लागत से बनी इस फिल्म ने अपने आधे से ज्यादा बजट तो वसूल कर लिया है अब देखने वाली बात होगी कि क्या ये फिल्म दूसरे वीकेंड तक अपना पूरी लागत वसूल कर पाती है या नहीं.

फैबुलस लाइव्स वर्सेज बॉलीवुड वाइव्स को मिली रिलीज तारीख, टीजर भी आया सामने

दिवगंत अभिनेता ऋषि कपूर और दिग्गज अभिनेत्री नीतू कपूर की बेटी रिद्धिमा कपूर अपने भाई-अभिनेता रणबीर कपूर के नक्शे कदमों पर चल रही हैंदरअसल, रिद्धिमा अभिनय की दुनिया में कदम रखने को तैयार हैं। वह जल्द ही वेब सीरीज फैबुलस लाइव्स वर्सेज बॉलीवुड वाइव्स में नजर आएंगी।यह 2020 में आई वेब सीरीज फैबुलस लाइव्स ऑफ बॉलीवुड वाइव्स का तीसरा भाग है।अब फैबुलस लाइव्स वर्सेज बॉलीवुड वाइव्स की रिलीज तारीख से पर्दा उठ गया है। फैबुलस लाइव्स वर्सेज बॉलीवुड वाइव्स का प्रीमियर 18 अक्टूबर, 2024 से नेटफ्लिक्स पर होने जा रहा है।इसके पहले दो भागों में नीलम कोठारी, भावना पांडे, महीप कपूर और सीमा खान जैसे अभिनेत्रियां नजर आई थीं और अब इसके तीसरे भाग में इनके साथ रिद्धिमा भी अभिनय करती दिखाई देंगी।फैबुलस लाइव्स वर्सेज बॉलीवुड वाइव्स की टीजर भी रिलीज हो गया है, जिसमें तमाम कलाकारों की झलक दिख रही है।फिल्म की पोस्टर पहले ही सामने आ चुका है।

बेबी जॉन से वरुण धवन का धांसू पोस्टर आउट, सलमान खान ने शुरू की फिल्म की शूटिंग

बॉलीवुड स्टार वरूण धवन की अपकमिंग फिल्म बेबी जॉन है जिसे जवान के डायरेक्टर एटली निर्देशित कर रहे हैं। इस फिल्म को लेकर फैंस काफी एक्साइटेड हैं और मेकर्स भी फिल्म की अपडेट शेयर करते रहते हैं। अब हाल ही में फिल्म से नया धांसू पोस्टर रिलीज हुआ है जिसमें वरूण किलर लुक में नजर आ रहे हैं। वहीं मेकर्स ने फिल्म से सलमान के कैमियो के बारे में भी अपडेट शेयर की है।

ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने अपने सोशल मीडिया पर पोस्टर शेयर करते हुए लिखा- बेबी जॉन की झलक, मास सिनेमा अपने बेस्ट लेवल पर। सलमान खान ने इस वीकेंड में अपना कैमियो शूट किया। वरुण धवन को एक अलग ही मास अवतार में और बेबीजॉन की 5 मिनट से अधिक की झलक देखने के लिए उत्सुक था मैंने जो देखा वह बिल्कुल शानदार है। आखिरकार जवान के बाद एटली के टैलेंट पर कौन शक कर सकता है। और सभी फैस के लिए सलमान खान इस वीकेंड के आखिरी में अपने हिस्से की शूटिंग करने के लिए तैयार हैं। बेबी जॉन इस क्रिसमस पर आ रही है सिनेमाघरों में। बेबी जॉन की स्टोरी को कलीश ने लिखा और डायरेक्ट किया है। बेबी जॉन एटली के निर्देशन में बनी फिल्म थेरी का ऑफिशियल हिंदी रीमेक है। थेरी साल 2016 में रिलीज हुई थी, जिसमें साउथ सुपरस्टार विजय और सामंथा रुथ प्रभु ने लीड रोल प्ले किया था। इस फिल्म में वरुण धवन, वामिका गब्बी, कीर्ति सुरेश, जैकी श्रॉफ और राजपाल यादव खास रोल प्ले कर रहे हैं। वहीं इसमें सलमान खान का शानदार कैमियो है। बेबी जॉन को जवान डायरेक्टर एटली डायरेक्ट कर रहे हैं।

मां बनने के बाद सेट पर लौटीं यामी गौतम

लंबे समय से पर्दे से दूर रहने और मां बनने के खूबसूरत अहसास के बाद अभिनेत्री यामी गौतम काम पर लौट आई हैं। हाल ही में उन्हें एक विशेष कार्यक्रम में देखा गया, जहां से अभिनेत्री ने अपनी शानदार तस्वीरें शेयर की हैं।

इंस्टाग्राम पर 1.97 करोड़ फॉलोअर्स वाली यामी ने अपने खूबसूरत लुक के साथ एक शानदार फोटो शेयर की। तस्वीरों में उन्हें लाल रंग के सूट में देखा जा सकता है, जिसके साथ उन्होंने मैचिंग दुपट्टा लिया हुआ है। अपनी नेचुरल ब्यूटी को दिखाते हुए यामी ने मिनिमल मेकअप लुक चुना। उन्होंने अपने बालों को खुला रखा है।

एक दूसरी फोटो में उन्हें मेकअप करते हुए देखा जा सकता है। यामी ने अपने लुक को सिल्वर इयररिंग्स के साथ कंप्लीट किया।

पोस्ट को कैप्शन देते हुए अभिनेत्री ने लिखा, काम पर वापस लौट रही हूं। इस शानदार इवेंट के लिए टीम का शुक्रिया।

बता दें कि यामी ने फिल्म निर्माता आदित्य धर से जून 2021 में शादी की थी। इस साल 20 मई को उन्होंने अपने फैंस को बताया कि वह मां बनी हैं। उन्होंने अक्षय तृतीया के शुभ दिन बच्चे को जन्म दिया।

काम की बात करें तो यामी ने 2008 में टीवी शो चांद के पार चलो से टेलीविजन पर डेब्यू किया था। उन्होंने राजकुमार आर्यन में मुख्य भूमिका निभाई थी। इसके बाद, उन्होंने कलर्स पर प्रसारित होने वाले ये प्यार ना होगा कम में लहर की भूमिका निभाई। उन्होंने रियलिटी शो मीठी चूरी नंबर 1 और किचन चैंपियन सीजन 1 में भी भाग लिया था।

उन्होंने 2009 की कन्नड़ फिल्म उल्लास उत्साह में मुख्य भूमिका के साथ अपनी फिल्मी करियर की शुरुआत की। यामी ने 2012 में शूजित सरकार की रोमांटिक कॉमेडी विक्की डोनर में मुख्य भूमिका के साथ बॉलीवुड में डेब्यू किया। इस फिल्म में उनके साथ आयुष्मान खुराना थे।

यामी टोटल सियापा, एक्शन जैक्सन, बदलापुर, सनम रे, जुनूनियत, सरकार 3 जैसी फिल्मों का हिस्सा रही हैं। उन्हें 2019 की फिल्म उरी = द सर्जिकल स्ट्राइक में पल्लवी की भूमिका में देखा गया था, जिसे उनके पति आदित्य धर ने लिखा और निर्देशित किया था। इस फिल्म में विक्की कौशल मुख्य भूमिका में थे। इसमें परेश रावल, कीर्ति कुल्हारी और मोहित रैना ने महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभाई थीं।

अभिनेत्री को पिछली बार अपने पति की प्रोडक्शन फिल्म आर्टिकल 370 में देखा गया था। आदित्य सुहास जांभले द्वारा निर्देशित राजनीतिक एक्शन थ्रिलर फिल्म में प्रियामणि, स्कंद ठाकुर, अश्विनी कौल, वैभव तत्ववादी, अरुण गोविल और किरण करमरकर भी थे। उनकी अगली फिल्म धूम धाम पाइपलाइन में है।

अदा शर्मा की फिल्म द केरल स्टोरी का आएगा सीक्वल

अभिनेत्री अदा शर्मा की फिल्म द केरल स्टोरी को 5 मई, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था और यह पिछले साल की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्मों में से एक है। इसके निर्देशन की कमान सुदीप्तो सेन ने संभाली है। 15 करोड़ रुपये की लागत में बनी द केरल स्टोरी ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 242.20 करोड़ रुपये का कारोबार किया था।अब निर्देशक सुदीप्तो ने द केरल स्टोरी के सीक्वल पर मुहर लगा दी है।

सुदीप्तो ने कहा, फिल्म द केरल स्टोरी का सीक्वल बन रहा है। फिल्म की कहानी लिखी जा रही है।इसके साथ उन्होंने बताया कि द केरल स्टोरी 2 की कहानी हेमा कमेटी पर आधारित नहीं होगी।उन्होंने कहा, मुझे नहीं पता कि यह जानकारी कहां से सामने आई, लेकिन यह सच नहीं है। रिपोर्ट देखने के बाद मैं और विपुल शाह (फिल्म के निर्माता) हंस पड़े थे। जस्टिस हेमा कमेटी की रिपोर्ट में मलयालम फिल्म इंडस्ट्री में महिलाओं के साथ होने वाले शोषण और उत्पीडन् का खुलासा किया गया है, जिसमें कास्टिंग काउच और पुरुष प्रधान मानसिकता जैसी समस्याओं पर प्रकाश डाला गया है।

द केरल स्टोरी में अदा के अलावा योगिता बिहानी, सोनिया बलानी और सिद्धि इदनानी भी मुख्य भूमिका में नजर आई थीं।फिल्म की कहानी केरल की लड़कियों का धर्म परिवर्तन कर आतंकी संगठन में शामिल कराने पर आधारित थी।इसी वजह से फिल्म को लेकर विरोध हुआ और इस पर प्रतिबंध लगाने का मामला सुप्रीम कोर्ट तक जा पहुंचा, लेकिन कोर्ट में फिल्म के हक में फैसला सुनाया।द केरल स्टोरी को आप जी5 पर देख सकते हैं।

टेंशन लेने का नहीं-देने का

रजनीश कपूर

मुन्ना भाई एमबीबीएस' का एक डायलॉग काफ़ी हिट हुआ था जिसमें वो हर किसी को न घबराने की सलाह देते हुए कहते थे टेंशन लेने का नहीं–देने का'। एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में काम करने वाली 26 वर्षीय चार्टर्ड अकाउंटेंट ऐना मात्र चार महीने की नौकरी में यह दबाव इतना बढ़ गया कि इस दबाव ने ऐना की जान ले ली।ज् हर युवा व वरिष्ठ कर्मचारी को मुन्ना भाई एमबीबीएस' फ़िल्म से सीख लेते हुए टेंशन न लेने' की आदत डाल लेनी चाहिए।

संजय दत्त की बहुचर्चित फ़िल्म मुन्ना भाई एमबीबीएस' का एक डायलॉग काफ़ी हिट हुआ था जिसमें वो हर किसी को न घबराने की सलाह देते हुए कहते थे टेंशन लेने का नहीं–देने का'। परंतु शायद उस फ़िल्म में दिये गये संदेश को कुछ लोग गंभीरता से नहीं ले सके। इसीलिए वे मामूली से तनाव को इतना बढ़ा लेते हैं कि वह कभी–कभी जानलेवा भी साबित हो जाता है। इस फ़िल्म ने कठिन परिस्थितियों को गंभीरता से न लेने की सलाह दी। परंतु आजकल के वर्क प्रेशर' व प्रतिस्पर्धा के चलते हर दूसरा व्यक्ति तनाव में दिखाई देता है। इस तनाव का असर न सिर्फ़ उसकी सेहत पर पढ़ता है बल्कि उसके पारिवारिक जीवन में भी तनाव पैदा हो जाता है।

पिछले दिनों सोशल मीडिया पर पुणे की एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में काम करने वाली 26 वर्षीय चार्टर्ड अकाउंटेंट ऐना सेबेस्टियन की माँ की चिट्ठी काफ़ी चर्चा में रही। भारत में इस कंपनी के अध्यक्ष को लिखे अपने पत्र में ऐना की माँ ने इस बात का उल्लेख किया कि किस तरह उनकी पुत्री पर कंपनी ने काम का दबाव बनाया हुआ था। मात्र चार महीने की नौकरी में यह दबाव इतना बढ़ गया कि इस दबाव ने ऐना की जान ले ली। इस दबाव का एक स्पष्ट उदाहरण तब भी दिखा जब ऐना के अंतिम संस्कार में कंपनी में काम करने वाले सहकर्मी भी नहीं पहुँचे। जैसे ही ऐना की माँ का यह पत्र सोशल मीडिया पर वायरल हुआ, वैसे ही इस बहुराष्ट्रीय कंपनी में काम कर चुके पूर्व कर्मचारियों ने अपने भयानक अनुभव भी साझा किए। जैसे ही मामले ने तूल पकड़ा वैसे ही कंपनी की ओर से वर्क प्रेशर' का खंडन किया गया। इसके साथ ही सरकार ने भी इस मामले में जाँच बैठा दी है।

ऐना की मृत्यु ने आज के कॉर्पोरेट जगत में कई सवाल खड़े कर दिये हैं। इस दुखद घटना के बाद कई तरह की प्रतिक्रियाएँ भी आ रही हैं। दरअसल वर्क प्रेशर' के बढ़ते हुए तनाव के कारण दुनिया भर से ऐसे कई उदाहरण सामने आए हैं जहां प्रतिस्पर्धा की दौड़ में आगे रहने के चलते कई लोगों को अपने जीवन से हाथ धोना पड़ा है। चीन में एक व्यक्ति ने लगातार 1०4 दिनों तक बिना किसी छुट्टी के काम किया और अंततः शरीर के कई अंगों की विफलता के कारण उसकी मौत हुई। वहाँ की अदालत ने उस व्यक्ति की कंपनी को उसकी मौत का 2० प्रतिशत तक ज़िम्मेदार ठहराया। वहीं अमरीका के एक बैंक कर्मचारी की मृत्यु का कारण भी उसके काम का दबाव ही बना। ऐसे अनेकों उदाहरण हैं जहां कर्मचारियों से अधिक काम करवाने के चलते ऐसे हादसे हो रहे हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आँकड़ों के अनुसार दुनिया भर में काम के दबाव व तनाव के चलते प्रतिवर्ष क़रीब 7.5० लाख लोगों की मृत्यु होती है। ऐसा इसलिए होता है कि अधिक काम करने का सीधा प्रभाव आपकी सेहत पर पड़ता है। काम का तनाव लेने से मनुष्य में हृदय रोग, डायबिटीज़ व स्ट्रोक जैसी घातक बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। इतना ही नहीं आज के सूचना प्रौद्योगिकी के दौर में जब हम घंटों कंप्यूटर के सामने बैठ कर काम करते हैं तो हमारे जोड़ो में जकडऩ, कमर में दर्द, सरदर्द, आँखों में थकान, जैसे प्रारंभिक लक्षण भी दिखाई देते हैं। तनाव के चलते हमारे शरीर में ऐसे रसायन पैदा हो जाते हैं जो रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को भी बढ़ा देते हैं। इसलिए हम चिड़चिड़े भी हो जाते हैं।

तनाव के चलते जब गाड़ी चलाकर हम अपने दफ़्तर से घर या घर से दफ़्तर जा रहे होते हैं तो ऐसे में दुर्घटना होने की संभावना भी बढ़ जाती है। मोबाइल फ़ोन और ईमेल के चलते हम हर समय अपने काम से जुड़े रहते हैं इसलिए हमें काम से आराम नहीं मिल पाता। ऐसे तनाव का सीधा अनुभव आपको उस समय होता होगा जब आपके मोबाइल पर आपके बॉस का फ़ोन बजता होगा। आप यदि अपने घर पर हों और परिवार के साथ समय बिता रहे हों, तभी आपके बॉस का फ़ोन बजे तो आपके चेहरे पर एक अजीब से तनाव की झलक मिल जाती है। ऐसे में पारिवारिक सुख को भी झटका लगता है।

जानकारों के अनुसार, सप्ताह में 55 घंटे या उससे अधिक काम करने वालों में तनाव बढऩे की संभावना अधिक होती है। यह तनाव अन्य बीमारियों को बढ़ावा देता है। परंतु इसका मतलब यह नहीं है कि आपको कामयाब होने के लिए कम मेहनत करनी चाहिए। बिना मेहनत के किसी को कामयाबी नहीं मिलती। इसलिए हमें परिश्रम और अतिश्रम के बीच एक को चुनना चाहिए। परिश्रम किया जाए तो एक सीमा के तहत ही किया जाए। आपको अपने शरीर की क्षमता अनुसार ही काम करना चाहिए। समय–समय पर अपने स्वास्थ्य की जाँच भी करवाते रहना चाहिए। इसके साथ ही नियमित रूप से तनाव–मुक्ति के कई साधन, जैसे योगा, ध्यान, भजन, मनोरंजन आदि का भी सहारा लेना चाहिए।

वहीं अगर इम्प्लॉयर की बात करें तो उन्हें भी अपने लक्ष्य की पूर्ति के चलते कर्मचारियों पर दबाव बनाना पड़ता है। परंतु यह दबाव भी एक सीमा तक ही दिया जाए। आज हमारे समाज को काम और आराम के बीच एक संतुलन बनाने की ज़रूरत है। वरना ऐना सेबेस्टियन जैसे कई और होनहार कर्मचारियों को अपने जीवन से हाथ धोना पड़ेगा। आजकल के युवा भी जल्द कामयाबी पाने के चक्कर में काम और आराम में संतुलन नहीं बना रहे हैं। इसका सीधा असर उनके स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। इसलिए हर युवा व वरिष्ठ कर्मचारी को मुन्ना भाई एमबीबीएस' फ़िल्म से सीख लेते हुए टेंशन न लेने' की आदत डाल लेनी चाहिए।

बिग बॉस नजर आएंगी उर्फी जावेद की बहन उरुसा, निर्माताओं से बातचीत जारी

चर्चित रियलिटी शो बिग बॉस के नए सीजन के साथ सलमान खान एक बार फिर से वापसी के लिए तैयार हैं।6 अक्टूबर से बिग बॉस 18 शुरू होने जा रहा है, जिसका प्रशंसक भी काफी समय से इंतजार कर रहे थे।अब तक इसके कई प्रोमो सामने आ गए हैं, वहीं निया शर्मा इस सीजन की पहली प्रतियोगी हैं।अब खबर आ रही है कि उर्फी जावेद की बहन उरुसा भी बिग बॉस 18 में नजर आ सकती हैं।

कहा जा रहा है कि निर्माताओं ने कुछ दिन पहले बिग बॉस 18 के लिए उरुसा से संपर्क किया था और उन्होंने इसके लिए हामी भर दी है। एक सूत्र ने कहा, उरुसा बिग बॉस 18 में नजर आ सकती हैं। चीजें अभी तय नहीं हुई हैं और वह निर्माताओं के साथ बातचीत के अंतिम चरण में हैं।अब दर्शक उन्हें शो में देखने के लिए उत्साहित हो रहे हैं।

बता दें कि उरुसा साल 2०21 में आया रियलिटी शो बिग बॉस ओटीटी के पहले सीजन में नजर आई थीं, जिससे उनकी लोकप्रियता में काफी इजाफा हुआ।उर्फी ने हाल ही में ओटीटी की दुनिया में कदम रखा है। उनके करियर की पहली वेब सीरीज फॉलो कर लो यार को आप अमेजन प्राइम वीडियो पर देख सकते हैं।इस सीरीज में उर्फी की बहन उरुसा की भी झलक दिखी थी। उन्हें लोगों का खूब प्यार मिला था।

सू- दोकू क्र. 97

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

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.96 का हल

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

भाजपा संघ को अपना संरक्षक नही मानता

ओमप्रकाश मेहता

एक तरफ शताब्दी वर्ष के दौर की खुशी तो दूसरी ओर उपेक्षा का गम, आज इसी दौर से गुजर रहा है राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ आज उसकी सबसे बड़ी चिंता यही है, उसकी सोच है कि आजादी के बाद से अब तक सर्वाधिक काल तक कांग्रेस सत्ता में रही, किंतु उस दौर में भी उसकी (संघ की) केंद्रीय सत्ता द्वारा इतनी उपेक्षा नही हुई, जितनी की आज भाजपा के शासनकाल में हो रही है।

पिछले साल लगभग इन्हीं दिनों महाराष्ट्र के पूणे में संघ की अखिल भारतीय समन्वय बैठक हुई थी, जिसमें भाजपा की चुनावी रणनीति पर विस्तृत चर्चा हुई थी जिसमें संघ की उपेक्षा के गंभीर आरोप लगे थे, इसके बाद इसी साल केरल में आयोजित संघ की समन्वय बैठक में भाजपाध्यक्ष जगत प्रकाश नड्ड़ा का अचानक पहुंचना और वहां यह प्रकट करना कि संघ भाजपा को अपने अधीन न समझे, भाजपा का संघ से समान विचारधारा के अतिरिक्त कोई रिश्ता नही है, यह स्पष्ट करता है कि देश पर राज कर रही भाजपा संघ को अपना संरक्षक नही मानता।

इन्हीं दो प्रसंगों ने संघ की चिंता बढ़ा दी हे, यद्यपि संघ प्रमुख मोहन भागवत ने अब तक इन दोनों घटनाक्रमों के संदर्भ में कुछ नही कहा है, किंतु वे चिंतित अवश्य है और अपने संघ के भावी अस्तित्व के प्रति गंभीर भी। अब इस स्थिति में यह भी संभव है कि संघ प्रमुख भागवत जी स्वयं अपने अस्तित्व की चुनौति को स्वीकार लें और अपने ही स्तर पर संघ को हर दृष्टि से मजबूत और आदर्श संगठन बनाने की ठान ले, इस घटना के बाद संघ प्रमुख की अपनी राष्ट्रव्यापी शाखाओं के प्रति बढ़ी सक्रीयता तो यही संदेश दे रही है, अब उन्होंने देश के सभी राज्यों के संघ प्रमुखों से जीवंत सम्बंध बनाए रखने तथा समय–समय पर उनसे चर्चा करते रहने का भी निश्चय कर लिया है, इसलिए अब संघ ने भाजपा शासित राज्यों में भी अपनी सक्रीयता बढ़ा दी है तथा वह अब अपने अस्तित्व की रक्षा में पूरी तरह जुट गया है।

संघ की इस सक्रीयता से भाजपा तथा केन्द्र की चिंता बढऩा स्वाभाविक है, इसलिए राज्यों के भाजपा प्रमुखों के केंद्रीय संगठन से गोपनीय आदेश जारी किए गए है, जिनमें संघ की दैनंदिनी गतिविधियों पर तीखी नजर रखने को कहा गया है, अर्थात् अब संघ और भाजपा दोनों की ही एक–दूसरे पर तीखी नजर है।

आज संघ की सबसे बड़ी और अहम् शिकायत ही यही है कि आजादी से अब तक के पचहत्तर वर्षों के कार्यकाल में अधिकांश समय कांग्रेस ही सत्ता में रही किंतु कांग्रेस के शासनकाल में भी संघ की इतनी उपेक्षा नही की गई, जितनी पिछले एक दशक से केन्द्र सरकार द्वारा की जा रही है, अटल–आडवानी जी के राज में भी संघ का निर्णायक अस्तित्व कायम था, जो आज नजर नही आ रहा है और फिर संघ की केरल बैठक में जाकर भाजपाध्यक्ष का दो टूक कथन अपने आपमें भाजपा संघ के रिश्तों के लिए काफी महत्व रखता है।

आज संघ में हर स्तर पर यही बिन्दू विशेष मंथन का विषय बना हुआ है और संघ तथा भाजपा के भावी सम्बंधों पर भी प्रश्नचिन्ह खड़ा रकता है, इसी संभावना को दृष्टिगत रखते हुए दोनों ही संगठनों ने अपने–अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए एक–दूसरे से सम्बंधों पर गंभीर चिंतन शुरू कर दिया है, भाजपा ने जहां अपने शासित राज्यों में संघ की गतिविधियों पर तीखी नजर रखना शुरू कर दिया है, वही संघ ने और अधिक शाखाओं में वृद्धि कर इसे पूरे राष्ट्र में हर स्तर पर कायमी कर उन्हें सक्रिय करने का फैसला लिया है, ऐसी स्थिति में यदि यह माना जाए कि देश में भाजपा व संघ पृथक संगठन बन गए है, तो कतई गलत नही होगा, क्योंकि भाजपा जहां सत्ता के मद में है तो संघ अपना पुरातन वजूद कायम रखने की चिंता में।

अब इस स्थिति का परिणाम क्या होगा? यह तो भविष्य के गर्भ में है, किंतु भाजपा व संघ के बुजूर्ग वर्ग इस स्थिति को लेकर चिंता मग्न अवश्य है।

विजेता ट्रॉफी हर्ष ध्वनि के साथ प्राचार्य को सुपुर्द की

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्रनगर। उच्च वर्ग की झांकी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने के बाद विजेता ट्रॉफी को सांस्कृतिक समिति धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेंद्र नगर ने कॉलेज प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान को सुपुर्द किया।

बताते चलें कि उत्तराखंड के प्रसिद्ध 48 में सिद्ध पीठ मां श्री कुंजापुरी पर्यटन एवं विकास मेले में जिले भर के स्कूलों ने शारदीय नवरात्रि के प्रथम दिन और मेले की उद्घाटन में झांकियो का प्रदर्शन किया था। इस अवसर पर सुबे के कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल, क्षेत्रीय प्रतिनिधि तथा जिले भर के उच्च अधिकारियों के साथ विशाल जन समुदाय झांकियों के अवलोकन का साक्षी बने रहे।

प्राचार्य प्रोफेसर उभान ने सांस्कृतिक समिति के अथक प्रयासों की सराहना करते हुए संपूर्ण महाविद्यालय परिवार को उच्च वर्ग झांकी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने के लिए बधाई दी है। हर्ष ध्वनि के साथ विजेता ट्राफी भेंट करने वालों में सांस्कृतिक समिति की डॉ आराधना सक्सैना,डॉ संजय मेहर, डॉ विक्रम सिंह बर्त्वाल ,डॉ ज्योति शैली, डॉ जितेंद्र नौटियाल, लक्ष्मी कठैत, मुनेंद्र कश्यप, विशाल त्यागी, अजय आदि प्रमुख तौर पर शामिल रहे यह जानकारी कॉलेज मीडिया प्रभारी डॉ विक्रम सिंह बर्त्वाल ने दी है।

रामलीला सभी के जीवन जीने की एक कुंजी हैः लालचंद शर्मा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि रामलीला भगवान श्री राम के मूल्यों, सिद्धांतों और उनकी जीवन की यात्रा का चित्रण मात्र नहीं, बल्कि हम सभी के लिए जीवन जीने की एक कुंजी है।

आज यहां पूर्व महानगर कांग्रेस अध्यक्ष लाल चंद शर्मा नें राम लीला कला समिति हनुमान चौक द्वारा राम लीला महोत्सव में बतौर विशिष्ट अतिथि प्रतिभाग कर रामलीला का आनंद लिया। रामलीला भगवान श्री राम के मूल्यों, सिद्धांतों और उनकी जीवन की यात्रा का चित्रण मात्र नहीं, बल्कि हम सभी के लिए जीवन जीने की एक कुंजी है। धीरे-धीरे रामलीला की परम्परा समाप्त होने की कगार पर है परंतु इस प्रकार के आयोजन हमारी सांस्कृतिक विरासत को संजोने का कार्य कर रहे हैं। इस सफल आयोजन हेतु समिति के सभी सदस्यों तथा सभी कलाकारों को हार्दिक बधाई। श्री रामलीला कला समिति हनुमान चौक द्वारा आयोजित रामलीला में कल के प्रभाव शाली व श्रोताओं को स्तंभ कर देने वाले मंचन में कुंभकरण, मेघनाथ, रावण वध के उपरांत भगवान श्री राम चन्द्र जी का भव्य राज तिलक हुआ तत् पश्चात् पारितोषिक एवं प्रसाद वितरण किया गया। आज रामलीला के समापन के उपलक्ष में समिति के अध्यक्ष राकेश महेंद्रू के अध्यक्षिय संबोधन में सर्वप्रथम , विशेष रूप से सहयोग के लिए श्री रामलीला कला समिति के मुख्य संरक्षक महंत देवेंद्र दास को नमन करते हुए उनका आभार व्यक्त किया। अध्यक्ष राकेश महेंद्रू और संरक्षक मंडल के महामंत्री सोमप्रकाश शर्मा ने आये हुए अतिथियों का मंच पर अंग वस्त्र पहना कर स्वागत सम्मान किया। अतिथि संबोधन में लालचंद शर्मा द्वारा श्री रामचंद्र जी के चरित्र का वर्णन करते हुए सभी को परस्पर मिलजुलकर रहने के लिए प्रेरित किया व समिति के द्वारा किए जा रहे सामाजिक कार्यों की प्रशंसा की।

हिस्ट्रीशीटर के घर पर फायरिंग करने वाला गैंगस्टर का साथी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हिस्ट्रीशीटर के घर पर कई लोगों के साथ मिलकर फायरिंग करने वाले गैंगस्टर के एक साथी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से तमंचा, कारतूस व घटना में प्रयुक्त कार बरामद की गयी है। गिरफ्तार आरोपी ने यह वारदात अपने दोस्त की हत्या का बदला लेने को अंजाम दिया था।

जानकारी के अनुसार बीती 6 अक्टूबर को हूकम सिंह पुत्र मंगन सिंह निवासी रुहालकी दयालपुर द्वारा थाना भगवानपुर में तहरीर देकर बताया गया कि शाम चार बजे दीपक सैनी निवासी प्रेमराजपुर, वंश धीमान निवासी रुडकी, वीशू चौहान निवासी बहादराबाद, अभिषेक (टोनी) निवासी खानपुर, गौरव पण्डित निवासी राजेन्द्र नगर रुडकी व काका निवासी खानपुर ने अपने अन्य साथियों के साथ हथियारो से लैस होकर उनके घर पर फायरिंग की जिसमें उनके दोनो पैरो पर गोली लगी व आरोपियों द्वारा उनको व उनके परिजनों को जान से मारने की धमकी दी गयी है।

मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा अथक प्रयासों के बाद बीती शाम घटना में शामिल पीयूष बालियान उर्फ पीयूष जाट पुत्र रणधीर सिहं निवासी ग्राम मौहम्मदपुर माडन थाना भौरकला

❑तमंचा, कारतूस व घटना में प्रयुक्त कार बरामद
❑दोस्त की हत्या का बदला लेने के लिए किया था हमला

जनपद मु.नगर को क्रेटा कार के साथ ट्रांसपोर्ट नगर देहरादून से गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में आरोपी पीयूष बालियान ने बताया कि पूर्व मे मेरा दोस्त बाबू उर्फ कुणाल फौजी की शशांक व रोहित राणा द्वारा हत्या की गयी थी। जिसके बाद मेरी दोस्ती दीपक सैनी से हो गयी व मै उनके साथ मिलकर अपने दोस्त का बदला लेने के लिए व शशांक को मारने के लिए दीपक सैनी का साथ रहने लगा।

घटना वाले दिन मुझे दीपक सैनी ने बताया कि शशांक घर पर ही है। जिस कारण यश ठाकुर मैं व दीपक सैनी शशांक को मारने के लिए अपने अपने तमंचे लेकर मेरी कार से रूड़की पहुचे व जहां अन्य लड़को को भी सूचना दी। जिस पर मौके पर अन्य लोग पहुंच गये। जिसके बाद हमारे द्वारा शशांक के घर पर जाकर फायरिंग की गयी मेरे द्वारा घटना के दिन जिस तंमचे से फायरिंग की गयी है वह तमंचा व कारतूस मेरी कार में रखा हुआ है। जिस पर पुलिस ने उसे बरामद कर लिया है।

सीएनजी ऑटो रिक्शा के परमिट जारी न करने की मांग, सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। सीएनजी ऑटो रिक्शा के परमिट जारी ना किये जाने की मांग को लेकर आरटीओ को ज्ञापन सौंपा। आज यहां देवभूमि ऋषिकेश ऑटो रिक्शा एसोसिएशन के पदाधिकारी आरटीओ कार्यालय में एकत्रित हुए। जहां पर उन्होंने सम्भागिय परिवहन प्राधिकरण सचिव को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि ऋषिकेश में लगभग 750 सीएनजी ऑटो रिक्शा संचालित हैं और लगभग 200 ई रिक्शा व 180 ऑटो रिक्शा पहले से संचालित है। जिनका संचालक आन्तरिक मार्गो पर ना होकर मुख्य मार्गो से हा रहा है। उस हिसाब से ऋषिकेश क्षेत्र में ई-रिक्शा ऑटो कई गुना रफ्तार से बढ गये है और इनका प्रतिदिन रजिस्ट्रेशन हो रहा है और इस समस्या से प्रतिदिन ऋषिकेश क्षेत्र का यातायात प्रभावित हो रहा है तथा जगह-जगह जाम की स्थिति बनी रहती है। जिसको ध्यान में रखते हुए सीएनजी ई रिक्शा के परमिट जारी ना किये जाये।

संघर्षपूर्ण कड़ा मुकाबला होगा केदारनाथ में

मोदी के विकास कार्यों पर मिलेगें भाजपा को वोटः धामी

विशेष संवाददाता

देहरादून। केदारनाथ विधानसभा सीट पर 20 नवंबर को होने वाला चुनावी मुकाबला अत्यंत ही रोमांचक और कड़ा होने वाला है। महीनो पहले से चुनावी तैयारियों में जुटे भाजपा और कांग्रेस के नेताओं में इसे लेकर अत्यंत ही उत्साह दिखाई दे रहा है। चुनाव कार्यक्रम की घोषणा के साथ ही दोनों दलों के नेताओं द्वारा अपनी जीत के दावे किए जाने लगे हैं जबकि अभी उम्मीदवारों के नाम भी तय होने में कई दिन का समय लगेगा।

भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कहना है कि हम आज ही प्रत्याशियों के नामों की सूची सेंट्रल पार्लियामेंट्री बोर्ड को भेज रहे हैं। जैसे ही केंद्रीय नेतृत्व इन छह नाम में से एक नाम पर मोहर लगाएगा उम्मीदवार का नाम घोषित कर दिया जाएगा। भाजपा की समस्या

कांग्रेस को अब नहीं हरा पाएगी भाजपाः गणेश

यह भी है कि दावेदारों की संख्या काफी ज्यादा है लेकिन माना जा रहा है कि भाजपा के पास कुलदीप रावत ही सबसे मजबूत प्रत्याशी है। इसके अलावा अजय नौटियाल, आशा नौटियाल भी इस दावेदारी में शामिल है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह जिनके लिए केदारनाथ सीट का उपचुनाव सबसे ज्यादा अहम माना जा रहा है उनका कहना है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश को जो विकास की नई गति दी है तथा उनके द्वारा केदारपूरी को भव्य व दिव्य बनाने का काम किया गया है उस विकास पर जनता भाजपा को ही वोट करेगी। तुष्टिकरण की राजनीति करने वाली कांग्रेस को हम बड़े अंतर से हराने जा रहे हैं।

उधर कांग्रेस के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदयाल का कहना है कि हम सभी कांग्रेस के नेता केदारनाथ चुनाव का वैसे ही इंतजार कर रहे थे जैसे दिवाली का करते हैं। अब चुनाव की तारीख तय हो चुकी है और हम तो पहले से ही तैयार हैं इस बार जीत की दिवाली कांग्रेस के घर ही मनाई जाएगी। उनका कहना है कि जल्द ही प्रत्याशी का नाम भी तय हो जाएगा तथा सभी नेता पूरी तरह एकजुटता के साथ यह चुनाव लड़ेंगे और जीतेंगे। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की इस जीत को भाजपा नहीं रोक पाएगी चाहे वह अपने कितने भी बड़े नेताओं को मैदान में उतार दे।

एक नजर

उमर अब्दुल्ला बने केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर के पहले सीएम

जम्मू। जम्मू-कश्मीर को पूरे 10 साल बाद नया मुख्यमंत्री मिल गया है। उमर अब्दुल्ला केंद्र शासित जम्मू-कश्मीर के पहले सीएम बन गये हैं। उनके साथ ही 5 और विधायकों ने भी कैबिनेट की शपथ ली है। सबसे खास बात यह है कि नेशनल कांफ्रेंस के टिकट पर बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष रविंद्र रैना को चुनाव हराने वाले सुरिंदर चौधरी को भी इस कैबिनेट में जगह मिली है और उन्हें डिप्टी सीएम बनाने का फैसला लिया गया है। फिलहाल 5 विधायकों को ही मंत्री बनाया गया है, बताया जा रहा है कि मंत्री परिषद का विस्तार होने पर 3 और विधायकों को कैबिनेट में शामिल किया जायेगा।

जम्मू-कश्मीर के शेर-ए-कश्मीर इंटरनेशनल कन्वेंशन सेंटर में हुए इस शपथ ग्रहण समारोह का हिस्सा बनने लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी भी पहुंचे थे। राहुल के अलावा कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी और समाजवादी पार्टी के मुखिया अखिलेश यादव भी समारोह के लिए श्रीनगर पहुंचे थे। हालांकि, कांग्रेस ने आज सुबह ही यह स्पष्ट कर दिया था कि उनका कोई भी विधायक फिलहाल उमर अब्दुल्ला कैबिनेट का हिस्सा नहीं बनेगा। बता दें कि जम्मू-कश्मीर में 10 साल बाद हुए विधानसभा चुनाव में नेशनल कॉन्फ्रेंस और कांग्रेस गठबंधन ने जीत हासिल की। 90 सीटों में से नेशनल कॉन्फ्रेंस ने 42 और कांग्रेस ने 6 विधानसभा सीटों पर जीत दर्ज की है। वहीं, बीजेपी 29 विधानसभा सीटों पर जीत हासिल करने में सफल रही। महबूबा मुफ्ती की पार्टी पीडीपी इस चुनाव में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकी।

मुंबई में बहुमंजिला इमारत में लगी आग, तीन लोगों की मौत

मुंबई। मुंबई के अंधेरी इलाके से एक बड़ी खबर सामने आ रही है जहां एकमें रिया पैलेस इमारत में बुधवार को आग लगने से तीन लोगों की मौत हो गई। बृहन्मुंबई नगर निगम (बीएमसी) ने कहा, "आग की सूचना मिलते ही दमकल विभाग के अधिकारी मौके पर पहुंचे और आग पर काबू पाना शुरू कर दिया।"

उन्होंने कहा कि आग पर सफलतापूर्वक काबू पा लिया गया है। कूपर अस्पताल के मुख्य चिकित्सा अधिकारी ने बताया कि चंद्रप्रकाश सोनी, कांता सोनी और पेलुबेटा नाम के तीन लोगों को मृत घोषित कर दिया गया। इस महीने की शुरुआत में 7 अक्टूबर को मुंबई के माहिम इलाके में स्थित बहुमंजिला आवासीय इमारत में आग लग गई थी। अधिक जानकारी की प्रतीक्षा है। आग सुबह 07.54 बजे लगी और 11 मंजिला मोहित हाइट्स इमारत की चौथी मंजिल पर स्थित एक घर के बेडरूम में बिजली की वायरिंग, इलेक्ट्रिक इंस्टॉलेशन, एसी यूनिट और घरेलू सामान तक ही सीमित थी। अग्निशमन अधिकारियों ने कहा कि कोई हताहत नहीं हुआ और कोई भी घायल नहीं हुआ।

स्कूलों के समीप गुटखा व तम्बाकू बेचने वालों पर शिंकजा कसा

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। स्कूलो क आस-पास गुटखा व तम्बाकू बेचने वालों पर पुलिस ने शिकंजा कस दिया है। पुलिस ने चैकिंग के दौरान ऐसे 18 दुकानदारों के खिलाफ कोटपा एक्ट के तहत कार्यवाही की गयी है।

जनपद में नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के अंतर्गत, जनपद पुलिस ने स्कूलों के आस-पास गुटखा और तम्बाकू बेचने वालों के खिलाफ सख्त कदम उठाया है।

● 18 दुकानदानों के खिलाफ कोटपा एक्ट के तहत कार्यवाही

पुलिस अधीक्षक श्रीमती रेखा यादव द्वारा सभी थाना प्रभारियों को स्कूलों के आस-पास गुटखा और तम्बाकू बेचने वाले दुकानदारों पर सख्त कार्यवाही करने के निर्देश दिए गए थे। इसी क्रम में, कल क्षेत्राधिकारी पिथौरागढ़ परवेज अली के पर्यवेक्षण में जनपद पुलिस ने व्यापक अभियान चलाया। इस अभियान के दौरान पुलिस ने स्कूलों के नजदीक गुटखा और तम्बाकू बेचने वाले 18 दुकानदारों के विरुद्ध कड़ी कार्यवाही की। सभी दुकानदारों पर कोटपा एक्ट के तहत कार्यवाही की गई। पुलिस के अनुसार यह अभियान बच्चों और युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से बचाने के उद्देश्य से चलाया गया। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि भविष्य में भी इस प्रकार के अभियान जारी रहेंगे और जो लोग कानून का उल्लंघन करेंगे, उनके खिलाफ कठोर कार्यवाही की जाएगी।

सैक्स रैकेट का खुलासा, तीन महिलाओं सहित सात गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। होटल में चल रहे सैक्स रैकेट का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन महिलाओं सहित सात लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने मौके से आपत्तिजनक सामग्री भी बरामद की है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम झनकईया थाना पुलिस को सूचना मिली कि खटीमा से लगे एक होटल में जिस्मफरोशी का कारोबार चल रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये होटल में छापेमारी की, छापेमारी के दौरान पुलिस को होटल के कमरों में महिला और पुरुष जोड़े में मिले, जो पुलिस को देख अपना मुंह छिपाने लगे. इसके अलावा कमरे में आपत्तिजनक सामग्रियां भी बरामद हुई है। जिसके बाद पुलिस ने सभी को हिरासत में ले लिया है। हिरासत में जब उनसे पूछताछ की गयी तो पता चला कि वो सभी जिस्मफरोशी के धंधे में शामिल हैं। जिस पर सभी आरोपियों के खिलाफ झनकईया थाने में अनैतिक देह व्यापार अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस पूछताछ में पता चला कि सितारगंज का रहने वाला आरोपी राजकुमार उर्फ राजा उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, दिल्ली, पश्चिम बंगाल के अलग-अलग शहरों की युवतियों को बुलाकर उनसे अनैतिक देह व्यापार कराता था।

पुलिस ने छापेमारी में राजकुमार उर्फ राजा, पुष्कर राम, सूरज कुमार टम्टा और आकाश को गिरफ्तार किया गया है, इसके अलावा पश्चिम बंगाल के 24 परगना, यूपी के गाजियाबाद के कविनगर और कानपुर की 3 महिलाओं को भी गिरफ्तार किया गया है।

24 अक्टूबर से मालदेवता में होगा बहुद्देशीय शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। सरकारी योजनाओं से जनता को लाभान्वित करने के लिए 24 अक्टूबर को मालदेवता में बहुद्देशीय शिविर का आयोजन किया जायेगा।

आज यहां जिलाधिकारी सविन बंसल की अध्यक्षता में 24 अक्टूबर 2024 को रा. इ. का. मालदेवता में बहुउद्देशीय शिविर आयोजित की जा रही हैं। आयोजित शिविर में रेखीय विभाग स्टॉल लगाकर जनमानस को सरकारी योजनाओं से लाभान्वित करेंगें। साथ हो विधवा पेंशन, किसान पेंशन, वृद्धा पेंशन का निराकरण, दिव्यांग प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, वोटर कार्ड बनाए जायेंगे। कृषक अपकरण, स्वास्थ्य सम्बन्धित, बिजली, भूमि, वन, पानी, सिचाई से सम्बन्धित, तहसील विरासत हिस्सा प्रमाण, निवास, जाति प्रमाण पत्र आदि बनाए जाएंगे तथा अन्य कार्य /जन शिकायतो को निस्तारण किया जायेगा। जिलाधिकारी ने सभी रेखीय विभाग के संबंधित अधिकारी को अपने विभाग से संबंधित संचालित योजना से संबंधित सुविधा मुहैया कराने तथा पूरी जानकारी के साथ बहुउद्देशीय शिविर में प्रतिभाग करने के आवश्यक दिशा निर्देश दिया।

जिलाधिकारी ने क्षेत्रीय जनमानस से संचालित विभिन्न सरकारी योजना का लाभ प्राप्त करने एवं अपनी समस्या का निराकरण करने हेतु आयोजित शिविर में प्रतिभाग करने की अपील की।

खराब मौसम के बीच हेलिकॉप्टर की हुई खेत में इमरजेंसी लैंडिंग

हमारे संवाददाता

देहरादून। पिथौरागढ़ के मुन्स्यारी में हेलिकॉप्टर की इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई है। हेलिकॉप्टर में केंद्रीय चुनाव आयुक्त राजीव कुमार और प्रदेश के उप मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. विजय कुमार जोगदंडे मौजूद थे, इमजेंसी लैंडिंग के पीछे खराब मौसम वजह बताया जा रहा है।

जानकारी के अनुसार केंद्रीय मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार के हेलिकॉप्टर की उत्तराखंड के कुमाऊं में मुन्स्यारी में इमरजेंसी लैंडिंग हुई है। इमजेंसी लैंडिंग के पीछे खराब मौसम वजह बताई जा रही है। आज जिस हेलिकॉप्टर में केंद्रीय चुनाव आयुक्त राजीव कुमार और प्रदेश के उप मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. विजय कुमार जोगदंडे शामिल थे, उसकी इमरजेंसी लैंडिंग करानी पड़ी। आपदा प्रबंधन विभाग के मुताबिक बुधवार को केंद्रीय चुनाव आयुक्त और प्रदेश के उप मुख्य निर्वाचन अधिकारी देहरादून से हेलिकॉप्टर से ट्रेकिंग के लिए मुनस्यारी के मिलम के लिए निकले। हिमालयी क्षेत्र मिलम में मौसम में खराबी के चलते पॉयलट के लिए हेलिकॉप्टर को आगे ले जाना मुश्किल हुआ। ऐसे में हेलिकॉप्टर की मिलम से पहले रालम में इमरजेंसी लैंडिंग करानी पड़ी। एक खेत में हेलिकॉप्टर को सफलतापूर्वक उतारा गया। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी भूपेंद्र महर ने कहा कि दोनों अधिकारी सुरक्षित हैं।

बाईक से तेल निकालने से मना करने पर मारपीट

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल से तेल निकालने से मना करने पर मारपीट कर घायल करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवाजी नगर निवासी विकास कुमार ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके घर के बहार उनकी स्पीलेण्डर मोटर साईकल खड़ी थी। राजन पुत्र राजेश रीतेश पुत्र राजेश, रामप्रवेश व अभिषेक ने दो लडके उनकी मोटर साईकिल तेल निकालने के लिए भेजे जिनका नाम आकाश व निकिल उर्फ लखखा है। उसने उनको मोटर साईकिल से तेल निकाने ने मना किया तो उन्होने उसके साथ गाली गलोच की विकाश, व शिवम् कि साथी व योगेन्द्र के साथ मारपीट कि और आकाश व निकिल ने अपने साथियों रीतेष राजन रामप्रवेश व अभिषेक को बुलाकर ठडे व पत्थर से हमला कर दिया।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।
प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।