रविवार

01 जून 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 120
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 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

चार लुटेरे गिरफ्तार

❑लाखों के जेवरात, मोबाइल व मोटरसाईकिलें बरामद

हमारे संवाददाता

नैनीताल। हल्द्वानी व मुखानी क्षेत्र में हुई पिछले दिनों हुई लूट, चोरी, चेन स्नैचिंग सहित कई वारदातों का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो हिस्ट्रीशीटरों सहित चार बदमाशों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से लाखों के जेवरात, मोबाइल व मोटर साईकिले बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते महीनों में अज्ञात बदमाशों द्वारा लगातार हल्द्वानी और मुखानी क्षेत्र में चोरी, लूट, नकबजनी व चेन स्नैचिंग सहित कई वारदातों को अंजाम दिया गया था। मामलों में पुलिस ने दोनो थानों में मुकदमा दर्ज कर बदमाशों की तलाश शुरू कर दी गयी।

एसपी सिटी हल्द्वानी द्वारा सीओ सिटी हल्द्वानी के निकट पर्यवेक्षण में उपरोक्त थानों की एक संयुक्त टीम गठित कर घटनाओं की ग्रैविटी के अनुसार जांच शुरू कर दी गयी। जिसके फलस्वरूप पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद बीती रात उक्त घटनाओं में शामिल चार बदमाशों को गिरफ्तार कर उनके पास से लाखों के जेवरात, मोबाइल व मोटर साईकिलें बरामद कर ली है। जिनके नाम अशरफ पुत्र लतीफ अहमद निवासी इस्लामनगर नई बस्ती खटीमा जनपद उधम सिंह नगर, अकील अहमद पुत्र मुन्ने निवासी इस्लामनगर थाना खटीमा जनपद उधम सिंह नगर, मानु प्रताप पुत्र लेखराज निवासी ग्राम व पोल्ट रसूलपुर थाना शीशगढ़ बहेड़ी जनपद बरेली व धर्मेंद्र पुत्र रामलाल निवासी राईनाबाद पोस्ट बहेड़ी थाना बहेड़ी जनपद बरेली उत्तर प्रदेश बताये गये है। पुलिस के अनुसार अकील व अशरफ यूपी के हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। जिन पर गैंगस्टर आदि अन्य धाराओं में भी मुकदमें दर्ज है।

आप के प्रदेश प्रभारी व कार्यकारी अध्यक्ष ने इंद्रमणि बडूनी व डॉ. अम्बेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी के नवनियुक्त प्रदेश प्रभारी महेन्द्र यादव ने कार्यकारी अध्यक्ष एस एस कलेर व पार्टी कार्यकर्ताओ के साथ पर्वतीय गाँधी इंद्रमणि बडूनी व भारत रत्न संविधान रचियता डॉ. भीमराव साहेब अम्बेडकर की देहरादून स्थित प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उत्तराखंड नवनिर्माण का संकल्प लिया।

इस अवसर पर प्रदेश प्रभारी महेंद्र यादव ने कहा आम आदमी पार्टी देवभूमि उत्तराखंड को राज्य आंदोलनकारियों की संकल्पना के उत्तराखंड निर्माण के लिऐ प्रतिबद्ध है। हमारा प्रत्येक कार्यकर्ता उत्तराखंड के नागरिकों के मूलभूत अधिकारों के लिऐ समर्पित होकर संघर्ष करने को तैयार है। हम बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर के समरसता व सामाजिक न्याय के सिद्धांत को आत्मसात कर राज्य के प्रत्येक नागरिक के अधिकार दिलाने के लिऐ लडने को तैयार है, जिस भावना के साथ राज्य आंदोलनकारियों ने पृथक राज्य उत्तराखंड के लिऐ बलिदान व त्याग किया था। आज भी प्रदेश मे जनता को उन विचारों पर किसी भी प्रकार की सरकारी जवाबदेही सुनिश्चित नही हुई। हम उत्तराखंड को देश के आदर्श के राज्य के रूप मे स्थापित कर यहाँ के युवाओ को बेहतर शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार देने का काम करेगें। पार्टी उत्तराखंड मे आगामी सभी चुनाव को पूर्ण ताकत से लडेगी। इस अवसर पर प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष एस एस कलेर, उपाध्यक्ष विशाल चौधरी, हिमांशु पुंडीर, रविन्द्र सिंह आनन्द, सचिन थपलियाल, मुकुल बिडला, तारादत्त डंगवाल, राजीव तोमर आदि आप कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

तुलसा वाटिका में कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। तुलसा वाटिका में खत्री परिवार ने नशामुक्ति अभियान के तहत कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन किया। आज यहां तुलसा वाटिका, भगवान दास चौक बालावाला में खत्री परिवार द्वारा नशामुक्ति अभियान के तहत कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।आयोजक मनीष खत्री द्वारा उत्तराखंड, हिमाचल, हरियाणा, अयोध्या हनुमान गढ़ी, उत्तर प्रदेश, पंजाब, दिल्ली, के पुरुष और महिला पहलवानों को अपने दांव पेंच दिखाने के लिए आमंत्रित किया। इसका शुभारंभ समाजसेवी राजेन्द्र सिंह खत्री द्वारा किया गया। इस अखाड़े का संचालन महंत संजय दास पहलवान द्वारा किया जा रहा है। इस अखाड़े को देखने के लिए दूर दराज से ग्रामीण लोग अपने मुख्य कार्यो को छोड़कर आ रहे हैं। हजारों लोगों की भीड इस अखाड़े में पुरुष और महिला पहलवानों के दांव पेंच देखकर आश्चर्य चकित है और ताली बजाकर उनका उत्साह वर्धन कर रहे हैं। इस अवसर पर राज्य आंदोलनकारी और भारतीय रैड क्रास सोसायटी उत्तराखंड के कोषाध्यक्ष मोहन खत्री के साथ उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत, डोईवाला विधायक बृजभूषण गैरोला, पूर्व मेयर सुनील उनियाल गामा, संजय किशोर पूर्व जिलाध्यक्ष कांग्रेस विकास नगर के अलावा बालावाला क्षेत्र के नागरिक भी उपस्थित थे।

सीओ ने निरीक्षण कर अच्छी ड्यूटी करने वाले पुलिस कर्मियो को किया सम्मानित

संवाददाता

उत्तरकाशी। सीओ द्वारा गंगोत्री यात्रा मार्ग का निरीक्षण कर अच्छी डयूटी करने वाले पुलिस कर्मियों को सम्मानित किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चारधाम यात्रा के सरल, सुगम एवं सुरक्षित संचालन हेतु उत्तरकाशी पुलिस दिन रात मुस्तैदी के साथ काम कर रही है। पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी जनक सिंह पंवार द्वारा आज गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर उत्तरकाशी जिला मुख्यालय से गंगोत्री धाम तक ड्यूटियों को चैक कर जरुरी निर्देश दिये गये। स्कूलों में ग्रीष्मकालीन अवकाश सत्र के चलते लगातार बढ रहे यात्रा पीक व यातायात दबाव को देखते हुये उनके द्वारा सभी यात्रा ड्यूटियों को अतिरिक्त सतर्कता बरतने, नैरो पैच पर गेट सिस्टम को प्रभावी रुप से लागू करने के साथ ही गंगोत्री धाम परिसर में श्रद्धालुओं को सरल, सुगम व कतारबद्ध तरीके से दर्शन करवाने तथा वाहनों को व्यवस्थित तरीके से पार्क करवाने के निर्देश दिये। इस दौरान उनके द्वारा जवानों का हौसला अफजाई करते हुये अच्छी ड्यूटी करने वाले पुलिस, होमगार्ड व पीआरडी जवानों को पारितोषिक देकर सम्मानित किया गया।

कूड़ा डंपिग जोन हटाए जाने को लेकर उक्रांद की भूख हडताल

संवाददाता

देहरादून। कारगी कूडा डंपिग जोन प्लांट हटाने को लेकर उक्रांद की केन्द्रीय महामंत्री किरन रावत कश्यप के नेतृत्व में एक दिन की भूख हडताल शुरू कर दी।

आज उत्तराखंड क्रांति दल की केंद्रीय महामंत्री किरन रावत कश्यप, वरिष्ठ नेता शकुंतला रावत, योगेश पैपने, पंडित बी एल जगूड़ी ने कारगी कूड़ा डंपिंग जोन प्लांट को हटाए जाने के लिए 24 घंटे की भूख हड़ताल शुरू की। किरन ने कहा कि उत्तराखंड क्रांति दल इस डंपिंग जोन और प्लांट का घोर विरोध करता है और इसको जनहित के लिए तत्काल हटाए जाने की मांग करता है कूड़ा से जिस कारण बिंदल नदी में कूड़े का अंबार लग गया है देहरादून के केंद्र में स्थित होने के कारण इस कूड़े के दुष्प्रभाव से संपूर्ण देहरादून में बीमारियां फैल रही हैं। आसपास के लोगों का जीवन खतरे में पड़ गया है इस कूड़ा डंपिंग जोन और प्लांट से असहनीय बदबू और वायु प्रदूषण उत्पन्न हो रहा है। कचरे से निकलने वाली गंदगी बिंदल नदी में बह रही है इस कारण डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया जैसी बीमारियां बढ़ गई है किसी भी नदी के किनारे कूड़े का इतना बड़ा अंबर लगाना अपने आप में अपराध है। कूड़ा ट्रांसफर स्टेशन की नाम से यहां डंपिंग जोन बना दिया गया है इस प्रकार शहर के बीचो-बीच की जगह चयनित की इस कूड़े घर से जल प्रदूषण ,वायु प्रदूषण, सड़क सुरक्षा यातायात जोखिम, गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न की है। किरन रावत कश्यप ने सरकार से मांग रखते हुए कहा कि इस डंपिंग जोन से देहरादून में संक्रामक रोग फैलने की प्रबल संभावना है। यदि देहरादून में संक्रामक रोग फैला तो यह सरकार की जिम्मेदारी होगी इस प्लांट को तत्काल हटाया जाना अति आवश्यक हो गया है। उत्तराखंड क्रांति दल जनता के संघर्षों का साथी रहा है इस कूड़े की समस्या स्थानीय लोग त्राहिमाम ; त्राहिमाम कर रहे हैं उक्रांद का नैतिक कर्तव्य है कि हम जनता के संघर्ष में भागीदारी बने स्थानीय लोग चाहते हैं कि घरों से कूड़ा उठाने के बाद सीधे शीशम बाड़ा ले जाया जाए कारगी लाकर ना छोड़ा जाए। सरकार को चाहिए कि वह देहरादून के लोगों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करना बंद करें और डंपिंग जोन को तत्काल हटाया जाए। उक्रांद इसे किसी कीमत पर बर्दाश्त नहीं करेगा और जनता के साथ मिलकर उग्र आंदोलन करेगा। इस अवसर पर दल के वरिष्ठ नेता देवचंद उत्तराखंडी, राजेंद्र बिष्ट, राजेश्वरी रावत, शकुंतला रावत, बिहारी लाल जगूड़ी, सरदार महेंद्र सिंह, एडवोकेट श्याम लता वर्मा, शुभम चौहान, अनूप बिष्ट ,गजेंद्र नेगी, मनीष रावत, राकेश ध्यानी, वीरेंद्र बिष्ट ,भावना पांडे सहित् सैकड़ो स्थानीय जनता उपस्थित रही।

पुलिस ने गुमशुदा महिला को हरिद्वार से किया सकुशल बरामद

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस ने गुमशुदा महिला को हरिद्वार से सकुशल बरामद कर परिजनों को सौंप दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बीते 11 मई 2025 को राजस्व चौकी खुरमौला पर एक महिला के घर से बिना बताए कहीं चले जाने व वापस घर न आने पर परिजनों की तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज किया गया। उच्चाधिकारियों के आदेशानुसार 18 मई 2025 को उक्त मामले की जांच राजस्व से रेगुलर पुलिस थाना धरासू को स्थानान्तरित की गयी।

पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी सरिता डोबाल के दिशा-निर्देशन एवं पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी के निकट पर्यवेक्षण में उक्त मामले में महिला की तलाशी हेतु धरासू पुलिस की एक टीम गठित की गयी, प्रभारी निरीक्षक धरासू दिनेश कुमार के नेतृत्व में धरासू पुलिस टीम द्वारा सुरागरसी-पतारसी, सर्विलांस आदि के माध्यम से जानकारी जुटाते हुये महिला को कल भगवानपुर हरिद्वार से सकुशल बरामद किया गया। महिला द्वारा बताया गया कि वह घर से नाराज होकर बाहर नौकरी करने हेतु चली गयी थी।

ऑपरेशन सिंदूर: व्योमिका सिंह और सोफिया कुरैशी के लिए निकली आभार यात्रा

संवाददाता

देहरादून। नारी शक्ति की भूमिका को दर्शाने वाली वीरांगना कर्नल सोफिया कुरैशी और विंग कमांडर व्योमिका सिंह को सैन्यधाम उत्तराखंड की मातृशक्ति ने अनोखे अंदाज में सलाम किया है।

आज यहां भारतीय सेना के शौर्य और अदम्य साहस में नारी शक्ति की भूमिका को दर्शाने वाली वीरांगना कर्नल सोफिया कुरैशी और विंग कमांडर व्योमिका सिंह को सैन्यधाम उत्तराखंड की मातृशक्ति ने अनोखे अंदाज में सलाम किया है।

ऑपरेशन सिंदूर की शानदार कामयाबी के बाद जिस तरह से पूरी दुनिया में हिन्दुस्तान के सैन्य ताकत और कार्यवाही की सराहना हो रही है। उसके बाद देश भर में कर्नल सोफिया कुरैशी और विंग कमांडर व्योमिका सिंह की भी जमकर तारीफ हो रही है। इसी साहस को सलाम करने के लिए एक धार्मिक यात्रा शुरू हुई है जिसमें सैकड़ों महिलाएं शामिल थी। देहरादून में सनातन सांस्कृतिक समिति ने बकरालवाला से इस धार्मिक यात्रा को निकाली गयी जिसमें शामिल श्रद्धालुओं ने भारत माता की जय और सेना की इन दोनों जांबाज अफसरों के जिंदाबाद के जोरदार नारे लगाकर देशभक्ति की भावना का प्रदर्शन किया।

इस यात्रा में बड़ी संख्या में मातृशक्ति ने ऑपरेशन सिंदूर की कामयाबी पर प्रसिद्ध मंदिरों पर जाकर भगवान का धन्यवाद दिया है और सैनिकों की लम्बी उम्र का आशीर्वाद माँगा है। इस यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करने पर समाजसेवी और भाजपा की मीडिया पैनलिस्ट लक्ष्मी अग्रवाल ने भारतीय सेना के साहस से जिस तरह हमने पाकिस्तान को धुल चटाई है वो एक मिसाल बन गया है की जब जब हमारे धरती पर आतंक सर उठाएगा उसका यही हश्र किया जायेगा क्योंकि ये नया भारत है जहाँ आतंक को बर्दाश्त नहीं किया जाता है। इस सम्मान को समर्पित धार्मिक यात्रा के आयोजन में ममता जोशी, मोहित रोहिल्ला, प्रियंका रोहिल्ला, विशाल सिंह, प्रेम सिंह और सुरेंद्र गुप्ता स्थानीय नागरिकों की अहम भूमिका रही है।

गुरू अर्जुन देव के बलिदानी दिवस पर बजरंग दल ने लगायी छबील

संवाददाता

देहरादून। गुरू अर्जुन देव के बलिदानी दिवस पर बजरंग दल ने घंटाघर में छबील लगाकर लोगों को शरबत वितरित किया।

आज बजरंग दल द्वारा घंटाघर स्थित अंबेडकर पार्क के बाहर अर्जुन देव जी के बलिदान दिवस के उपलक्ष में छबील शरबत बांटकर गुरु जी के जीवन को आत्मसात कर श्री गुरु अर्जन देव जी के बलिदान दिवस पर गुरूजी का गुणगान किया। बजरंग दल श्री गुरु राम राय प्रखंड के सुरक्षा प्रमुख अर्जुन सिंह लखनपाल के नेतृत्व में घंटाघर स्थित अंबेडकर पार्क पर गुरु अर्जन देव जी की बलिदान को स्मरण कर गुरु अरदास के बाद छबील वितरण कार्यक्रम रहा और भाई शेर सिंह द्वारा गुरु अर्जन देव की धर्म के लिए बलिदान होने की गाथा उपस्थित संगत को सबद के माध्यम से बताई गई। बजरंग दल प्रांत मिलन प्रमुख विकास वर्मा द्वारा श्री गुरु अर्जन देव के चित्र सम्मुख दीप ज्योति प्रकाश कर छबील का अर्थ व सतनाम वाहेगुरु की धुन कराकर कीर्तन के साथ छबील, ठंडे दूघ, केवड़ा, का शर्बत उपस्थित संगत को वितरण किया। जिसमें लगभग पांच हजार से अधिक लोगों ने सभी लंगर प्रसाद प्राप्त कर निहाल हुए। इसके साथ-साथ कड़ा प्रसाद काले छोले भी वितरण किए गए। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों में रवि सिंह, संजू सिंह अर्जुन सिंह, गुरदास सिंह, भीम सिंह, अंश सिंह, प्रखंड अध्यक्ष राजेश सोमवंशी, अमन राजवंशी पूर्व पार्षद मोंटी कोहली, जतिन प्रजापति, चन्दर कोचर, चिट्टा सिंह, दिलदार सिंह गेलार्ड बेकरी, सुरेश गुप्ता, अधिवक्ता शिव वर्मा, सामाजिक संस्था से जुड़ी रितु मित्रा, जन सम्पर्क कार्यकर्ता, अजय कपूर, शानू सभरवाल, सुरेंद्र बत्रा व अन्य लोग उपस्थित रहे।

एलयूसीसी के विरोध् में मुख्यमंत्री आवास कूच, पुलिस व प्रदर्शनकारियों के बीच झडप

संवाददाता

देहरादून द लोनी अर्बन कोऑपरोटिव सोसाइटी के विरोध में लोगों का मुख्यमंत्री आवास कूच किया। जिनको पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर रोक दिया। जिसके बाद प्रदर्शनकारियों व पुलिस के बीच नोंक झोंक हुई।

आज यहां नारी क्रांन्ति मानव चेतना मंच के बैनर तले काफी संख्या में लोग दिलाराम चौक पर एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने मुख्यमंत्री आवास के लिए कूच किया। जब वह हाथीबडकला चौकी के पास पहुंचे तो पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया।

इस दौरान पुलिस व प्रदर्शनकारियों के बीच तीखी नोंक झोंक हुई और लोगों ने बैरकेडिंग को लांघने का प्रयास किया। लेकिन पुलिस ने उनको वहीं रोक दिया। लोगों का कहना था कि द लोनी अर्बन कोऑपरेटिव सोसाइटी द्वारा कई महिलाओं के करोडों रूपये का कर दिया है। जिससे गरीब महिलाएं व्यथित एवं पीडित है जिसके विरोध में महिलाओं को प्रदर्शन करने के लिए बाध्य होना पडा है। इस दौरान महिलाओं का प्रदर्शन जारी रहा जिसके बाद पुलिस ने उनको गिरफ्तार कर पुलिस लाईन पहुंचाया।

दांतों में बैक्टीरिया बनता हैं कैविटी का कारण

वर्तमान समय की जीवनशैली में देखने को मिल रहा हैं कि गलत खानपान और दांतों की सफाई ना करने की वजह से इनमें बैक्टीरिया लगने की समस्या सामने आने लगती हैं।

बैक्टीरिया एसिड पैदा करते हैं, जो कैविटी का कारण बनता है। बच्चों से लेकर बड़े तक सभी कैविटी से परेशान हैं जिसकी वजह से दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचता हैं ये खोखले होने लगते हैं। ऐसे में दांतों को स्वस्थ बनाने के लिए जरूरी हैं कि कैविटी को दूर किया जाए। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों की जानकारी देने जा रहे हैं जिनकी मदद से दांतों में पनपे बैक्टीरिया को दूर किया जा सकता हैं। आइये जानते हैं इन नुस्खों के बारे में...

नमक

नमक में मौजूद एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुणों के कारण यह कैविटी के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह दर्द और सूजन को कम करने, किसी भी तरह के संक्रमण और मुंह में बैक्टीरिया की रोकने में मदद करता है। इसके लिए एक चम्मच नमक को गुनगुने पानी में मिला लें। फिर इससे कुल्ला करें। समस्या दूर होने तक इस उपाय को दिन में तीन बार करें।

ऑयल पुलिंग

ऑयल पुलिंग एक आयुर्वेदिक विधि है, जिससे दांतों को साफ और मजबूत बनाया जा सकता है। इसमें लगभग 20 मिनट के लिए मुंह के चारों ओर तिल या नारियल के तेल का एक बड़ा चमचा घुमाकर, फिर इसे थूकना है। एक शोध से मिले संकेत यह पाया गया है कि यह दांतों के स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। यह मुंह में बैक्टीरिया, प्लाक और मसूड़ों की सूजन को कम करता है।

नीम का दातून

आप दांतों को साफ करने के लिए नीम के दातून का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। नीम दातों को पीलापन से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। आप इसका इस्तेमाल ब्रश के रूप में भी कर सकते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी लोग नीम के दातून से दांतों को साफ करते हैं।

एलोवेरा

एलोवेरा टूथ जेल कैविटी पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में मदद कर सकता है। इस जेल का जीवाणुरोधी प्रभाव मुंह में बैक्टीरिया के निर्माण को रोकता है। एलोवेरा का उपयोग टी ट्री ऑयल के साथ एक प्रभावी कैविटी कीटाणुनाशक के रूप में किया जाता है।

लौंग का तेल

लौंग का तेल स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके लिए आप रूई का इस्तेमाल करते हुए दो- तीन बूंद लौंग का तेल डालें। आप लौंग के तेल को रात में लगा सकते हैं। इसके अलावा लौंग के तेल में रूई लगाकर कैविटी पर रखें। इस उपाय को नियमित रूप से करने से समस्या से जल्द ठीक हो जाएगा।

मुलेठी

मुलेठी की जड़ में जीवाणुरोधी गुण होते हैं, जो मुंह में बैक्टीरिया के विकास को रोकता है। 2019 के एक अध्ययन में पाया गया कि इसके रस में एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो फ्लोराइड माउथवॉश से अधिक शक्तिशाली होते हैं।

लहसुन

दांतों की कैविटी को दूर करने के लिए लहसुन के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आपको लहसुन की 7 से 8 कलियों को पीसना है और कैविटी के हिस्से में लगाकर 10 से 15 मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद कुल्ला करें।

अंडे के छिलके

अंडे के छिलकों में कैल्शियम होता है जिसका उपयोग कोई व्यक्ति दांतों के इनेमल को ठीक करने में मदद कर सकता है। यह दांतों से प्लाक हटाने में भी मददगार होता है। एक अध्ययन के अनुसार अंडे के छिलके दांतों को अम्लीय पदार्थों से बचाते हैं।

आंवला

आंवला जैसी जड़ी-बूटी भी कैविटी के इलाज में मददगार होती है। इसमें भरपूर मात्रा में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन सी के कारण यह बैक्टीरिया और संक्रमण से लड़ने में मदद करती है। यह संयोजी ऊतक के विकास को बढ़ावा देकर मसूड़ों के लिए बहुत लाभकारी होती है। इसके अलावा, यह मुंह को साफ करने और बदबूदार सांस से छुटकारा पाने में मदद करता है।

दही और प्याज खाने से होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

गलत खान-पान की वजह से आज लोगों में मोटापा, रक्तचाप और मधुमेह जैसी खतरनाक बीमारियां हो रही हैं। इन बीमारियों से बचने का सबसे आसान तरीका है खानपान और जीवनशैली में बदलाव। स्वस्थ आहार लेने से आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति की जाती है। यह आपके शरीर को बीमारियों से संक्रमित होने से भी बचाता है।

आपने खाने के बारे में हर तरह की सलाह सुनी होगी। कुछ हेल्दी चीजों का सेवन करने से आपको दोहरा फायदा होता है। दही और प्याज खाने से आपकी सेहत को कई फायदे हो सकते हैं। दही और प्याज में मौजूद गुण शरीर को ठंडा रखने के साथ-साथ पाचन तंत्र को भी स्वस्थ रखने का काम करते हैं।

दही और प्याज दोनों ही सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इन दोनों खाद्य पदार्थों में शीतलन प्रभाव होता है, इसलिए इनका एक साथ सेवन करने में कोई बुराई नहीं है। दही में मौजूद गुण शरीर को ठंडा रखने और पाचन तंत्र को बेहतर बनाने में फायदेमंद होते हैं। इसके साथ ही प्याज में कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो शरीर को संक्रमण आदि से बचाने का काम करते हैं। दही और प्याज एक साथ खाने से मिल सकते हैं ये फायदे।

पाचन तंत्र को मजबूत करने के लिए दही और प्याज का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। दही और प्याज खाने से आपकी आंतों को फायदा होता है और अपच की समस्या से राहत मिलती है। दही में मौजूद गुण आंतों में फायदेमंद बैक्टीरिया को बढ़ाने का काम करते हैं।

दही और प्याज खाना भी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद गुण आपकी त्वचा को बेहतर बनाते हैं और कई समस्याओं से निजात दिलाने में भी उपयोगी होते हैं। इसका सेवन आपकी त्वचा को संक्रमण से बचाने में भी फायदेमंद होता है।

दही और प्याज खाने से आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इन दोनों में मौजूद गुण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता और रोगों और संक्रमण से लड़ने की क्षमता को बढ़ाते हैं। कई शोधों और अध्ययनों में इस बात की पुष्टि की गई है।

दही और प्याज खाने से भी आपको योनि में संक्रमण की समस्या में मदद मिलती है। इसलिए महिलाओं को दही और प्याज खाने की सलाह दी जाती है। इसमें मौजूद गुण यीस्ट इंफेक्शन के खतरे को कम करने में फायदेमंद होते हैं।

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में दही और प्याज का सेवन बहुत फायदेमंद होता है. एक शोध के अनुसार जो लोग दही का सेवन करते हैं उनमें हाई ब्लड प्रेशर का खतरा अन्य लोगों की तुलना में बहुत कम होता है।

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए दही और प्याज का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। दही और प्याज दोनों ही कैल्शियम से भरपूर होते हैं। इसका सेवन करने से आपकी हड्डियां मजबूत होती हैं और हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने में मदद मिलती है।

हालांकि, किसी भी भोजन का सेवन करने का तरीका कुछ लोगों के लिए फायदेमंद और हानिकारक दोनों हो सकता है। इसी तरह प्याज और दही खाना भी कुछ लोगों के लिए हानिकारक माना जाता है। कई लोगों में दही और प्याज खाने से एसिडिटी, एक्जिमा, सोरायसिस जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए इसका सेवन करते समय सावधानी बरतें। दही रायता में प्याज मिलाकर खाने से लाभ होता है।

मन को साधे ही सब सधे

अखिलेश कुमार

तन का योग और मन का योग। दोनों का महत्व है, लेकिन मन का योग होने पर ही सच्ची योग साधना हो पाती है। संत कबीर इस बारे में कहते हैं- तन को जोगी सब करें, मन को बिरला कोई। सब सधि सहजै पाइयै, जो मन जोगी होइ। किसी ने कहा है-मन को साधे सब सधे। जीवन अतुलित ज्ञान। मन साधे तब होत हैं जीवन परम महान। कहने का भाव यह है कि मन से योगी होना चाहिए। वस्त्र पहन कर योगी बन गए लेकिन यदि मन योग में ना रमा तो सारा योग बेकार। वेद में मन को बार-बार संकल्पशाली बनाने की बात कही गई है। तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु। मन को शिव संकल्प बनाने से ही जीवन का और समाज का कल्याण हो सकता है। शिव संकल्प करना देवत्व या मनुष्यत्व के रास्ते पर चलने वाले द्वारा ही हो सकता है।

आज विश्व अनेक समस्याओं की चपेट में इसलिये है क्योंकि शिव संकल्प की अपेक्षा अशिव संकल्प करने वालों की तादाद बहुत ज्यादा है। महर्षि योगी श्री अरविंद कहते हैं कि यदि धरती का हर व्यक्ति शिव संकल्प और अहिंसा का पालन करने वाला हो जाए तो धरती से मार-काट, झगड़ा-फसाद, हिंसा और दुष्कर्म की दुर्भावनाएं खत्म हो जाएंगी।

सवाल उठता है, ऐसा क्यों नहीं हो सकता? इसका जवाब फिर हमारे सामने मौजूद है। वह है मन का योगसाधक न होना। मन को साधने के लिए जीवन की साधना करनी होती है और जीवन को साधने के लिए शिव संकल्प का होना जरूरी होता है और शिव संकल्प के लिए निरंतर बेहतर विचारों के साथ बने रहना होता है। आज के दूषित माहौल में क्या यह संभव है? सवाल है कि हमारा विचार, कर्म और व्यवहार कैसे हैं। हम पुस्तकों द्वारा, समाज द्वारा, परिवार द्वारा, विचारों द्वारा और सत्संग या गलत संगति के द्वारा जो हासिल करते हैं, उसमें से ज्यादातर हिस्सा हमारे काम का ही नहीं होता है। फ्रायड कहते हैं-हम मन का आठवां हिस्सा ही इस्तेमाल करते हैं। बाकी का इस्तेमाल करते ही नहीं। लेकिन विभिन्न स्रोतों से जो हासिल करते हैं, उसमें से कितना हिस्सा हम इस्तेमाल करते हैं, इसे समझने की जरूरत है।

भगवान श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं-दृढ़प्रतिज्ञ हुए बिना हम अपने शुभ कर्म में सफल नहीं हो सकते हैं। आज समस्या यही है कि हम सब कुछ समझौते से या गलत तरीके से हासिल करना चाहते हैं। मन में इससे विकृतियां लगातार बढ़ती जाती हैं। हम इन विकृतियों को घटाने के बजाय लगातार बढ़ाते जाते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि एक दिन मन में इतनी ज्यादा विकृतियां भर जाती हैं कि हम समझ ही नहीं पाते कि वास्तव में अच्छाई होती क्या है। और स्थिति यह हो जाती है कि हम बुराई या विकृतियों को ही अच्छाई समझने लगते हैं। जीवन का पतन होना यहां से शुरू हो जाता है।

हम शराबी की तरह स्वयं से बड़बड़ाते हुए खुद को बहुत बड़ा व्यक्ति मानने लगते हैं और हमारा विचार, मंथन और समझ का पक्ष पूरी तरह बेकार या कमजोर हो जाता है। हमें क्या होना चाहिए था, लेकिन हम क्या हो जाते हैं। इसका कारण क्या है? इसे कोई बता सकता है? इसका कारण है, मन को खुला छोड़ देना। मन के अधीन होकर काम करते जाना। गुलामी चाहे सत्ता की हो या इंद्रियों की, गुलामी तो गुलामी होती है। और गुलाम होकर न तो इंद्रियों पर विजय हासिल कर सकते हैं और न मन को ही काबू में कर सकते हैं।

क्या मन को बिना योगी बनाए या कहें मन को भोगी बनाकर ही रखने में जीवन की बेहतरी है? मगर हम भी जीवन संबंधी सवाल खुद से पूछने की न हिम्मत करते हैं और न इस पर कभी विचार ही करते हैं। दूसरों की समस्या, दूसरों के सवाल और दूसरे के दोषों को दूर करने में हम दिन के दस घंटे लगाने के लिए तैयार रहते हैं लेकिन स्वयं से सवाल, समस्या और दोष को देखने की बात यदि कभी आती है तो हम इधर-उधर देखने लगते हैं। ऐसे में भला समस्या का समाधान कैसे हो सकता है।

गीता में योगस्य कर्मसु कौशलम कहा गया है। यानी कर्मों की कुशलता ही योग है। हम समझते हैं कि पार्कों, बागों, शिविरों और प्रशिक्षण स्थलों पर जाकर योग में कुशलता हासिल कर लेंगे। लेकिन समझने की बात यह है कि हमने कर्मों की कुशलता का मर्म ही नहीं जाना है। आज हमारा जीवन दर्शन बहुत विकृत हो चला है। सूझबूझ, तरीका, सिद्धांत और नियम-हर जगह हम निरीह बने रहते हैं। स्पष्ट है कि निरीह बनकर हम मन को योगी नहीं बना सकते। जबकि योग के लिए ब्रह्मचर्य का पालन, शक्ति, शुभता, शुचिता, मर्यादा और तितीक्षा का सहते रहना जरूरी बताया गया है। लेकिन क्या हम ऐसा कर पाते हैं? यदि नहीं तो मन योगी कैसे बना रहेगा? सोचिए, विचार करिए और फिर उस पर चलने के लिए दृढ़प्रतिज्ञ बनने के लिए शिव संकल्प कर लीजिए। बस, जीवन का कल्याण हो जाएगा।

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

कमर दर्द में राहत दिलाने के साथ ही कई फायदे पहुंचाता हैं त्रिकोणासन

अपने यह तो सुना ही होगा कि पहला सुख, निरोगी काया अर्थात जिस व्यक्ति का शरीर बीमारियों से दूर हैं वह हमेशा खुशियों से भरा रहता हैं। इसके लिए आपको अपनी लाइफस्टाइल में अच्छा खानपान रखने के साथ ही व्यायाम को भी शामिल करना चाहिए। खासतौर पर भारत में योग का विशेष महत्व है। योगासन का नियमित अभ्यास शरीर को कई तरीके से लाभ पहुंचाने का काम कर सकता है। आज इस कड़ी में हम बात करने जा रहे हैं त्रिकोणासान की जो कमर दर्द में राहत दिलाने के साथ ही कई फायदे पहुंचाता हैं। हम आपको त्रिकोणासन के फायदे और इसे करने का सही तरीका बताने जा रहे हैं। आइए जानते हैं त्रिकोणासान के बारे में...

क्या है त्रिकोणासन

त्रिकोणासन खड़े होकर करने वाला एक महत्वपूर्ण आसन है। 'त्रिकोण' का अर्थ होता है, त्रिभुज और आसन का अर्थ योग है। इसका मतलब यह हुआ कि इस आसन में शरीर त्रिकोण की आकृति का हो जाता है, इसीलिए इसका नाम त्रिकोणासन रखा गया है। त्रिकोणासन योग कमर दर्द को कम करने के लिए एक अतिउत्तम योगाभ्यास है। यह मोटापा घटाने के साथ साथ मधुमेह को काबू करने में बड़ी भूमिका निभाता है।

कैसे करते हैं त्रिकोणासन

सबसे पहले पैरों के बीच करीब 3-4 फीट की दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाएं। अब अपने दाहिने पैर को बाहर की ओर मोड़ें और जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपने शरीर को दाईं ओर मोड़ें। आपका बायां हाथ एक साथ ऊपर और दाहिने हाथ से फर्श को छुएं। दोनों हाथ एक सीध में होने चाहिए। इस पोजीशन में 15 सेकेंड तक रहें। श्वास लेते हुए वापस पहले वाली स्थिति में आ जाएं। दूसरी तरफ भी यही दोहराएं। आइये जानते हैं त्रिकोणासन के फायदों के बारे में।

पेट की चर्बी कम करने में सहायक

गलत खानपान और कम शारिरिक गतिविधि के कारण पेट की बढ़ती चर्बी आज की तारीख में सबसे बड़ी समस्या बनकर उभर रही हैं। ऐसे में पेट की चर्बी कम करने के लिए त्रिकोणासन का अभ्यास बेहद फायदेमंद हो सकता हैं। सही खानपान के साथ अगर त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास किया जाए तो आप आसानी से पेट की बढ़ती चर्बी पर काबू पा सकते हैं।

कमर दर्द से दिलाए राहत

त्रिकोणासन के नियमित अभ्यास से आप कमर दर्द की परेशानी को दूर कर सकते हैं। इस योग के अभ्यास से शरीर को लचीला बनाया जा सकता है। साथ ही यह योग कमर दर्द से राहत देने में असरदार हो सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि सिर्फ त्रिकोणासन करने से कमर दर्द को कम नहीं किया जा सकता है।

पाचन क्रिया सुधारने में सहायक

पाचन तंत्र के लिए भी त्रिकोणासन के फायदे अच्छे हैं। पाचन तंत्र का खराब रहना, शरीर में कई समश्याओं को बढ़ावा देता हैं। पाचन क्रिया में खराबी के कारण भोजन से प्राप्त पोषक तत्व भी शरीर को सही से प्राप्त नहीं हो पाते हैं और पेट की समश्याएं भी बनी रहती हैं। ऐसे में आप त्रिकोणासन के अभ्यास से पाचन क्रिया को दुरूस्त रख सकते हैं और रोगों से शरीर की रक्षा कर सकते हैं।

तनाव और चिंता करे कम

त्रिकोणासन योग नियमित रूप से करने से आप स्ट्रेस और चिंता विकृति को कम कर सकते हैं। दरअसल, यह योग आपकी नींद में सुधार करके आपके मूड को बेहतर कर सकता है, जिससे ब्लड प्रेशर भी नियंत्रित होता है। ऐसे में इस योग के नियमित अभ्यास से आप चिंता और तनाव को कम कर सकते हैं।

मेटाबॉलिस्म सुधारने में सहायक

त्रिकोणासन के अभ्यास से मेटाबॉलिस्म भी सही से कार्य करता हैं। मेटाबॉलिस्म के बूस्ट होने से मोटापा कम करने में मदद मिलती हैं और शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति भी प्राप्त होती हैं। बढ़ती उम्र, गलत खानपान और कम शारीरिक गतिविधि के कारण मेटाबॉलिस्म स्लो पड़ने लगता हैं, ऐसे में मेटाबॉलिस्म को बूस्ट करने के लिए योग एक अच्छा जरिया हैं।

मांसपेशियों को करे मजबूत

त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास करने से आप अपनी मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं। इस योग से आपकी मांसपेशियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह आसन आपके कूल्हों और जांघ की जकड़न को कम कर सकता है। साथ ही इस आसन से आपकी बॉडी पोस्चर सही हो सकती है। त्रिकोणासन आपके ट्रंक और थाई मसल्स के लिए काफी अच्छा फिजिकल थेरेपी हो सकता है।

शरीर की ऊर्जा बढ़ाने में सहायक

योग करने का सबसे बड़ा लाभ यह हैं कि इससे शरीर का आलस और ढीलापन दूर होता हैं और शरीर मे ऊर्जा का विकास होता हैं। त्रिकोणासन भी शरीर मे एनर्जी व स्टैमिना बढ़ाने के लिए काफी उपयोगी हैं, त्रिकोणासन के अभ्यास के बाद आपको इसका अहसास अवश्य देखने को मिलेगा।

शब्द सामर्थ्य -52

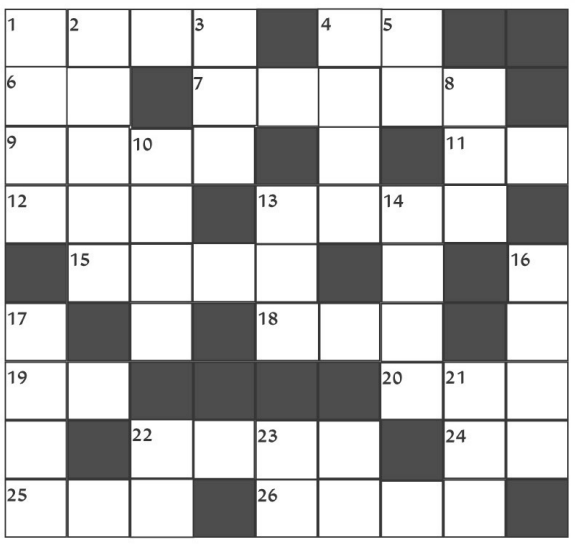
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 51 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

सिनेमाघरों के बाद ओटीटी में रिलीज होगी नानी की हिट 3

नानी की हिट 3 1 मई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और पहले वीकेंड के बाद उम्मीदों पर खरी नहीं उतरने के बावजूद बॉक्स ऑफिस पर सफल रही। फिल्म ने तेलुगु में 100 करोड़ से अधिक की कमाई और 50 करोड़ की हिस्सेदारी हासिल की, जिससे यह निर्माताओं के लिए लाभदायक उद्यम बन गया। हालांकि, यह अन्य भाषाओं में निराश करने वाली रही और अच्छी संख्या लाने में विफल रही। तेलुगु में फिल्म की सफलता का श्रेय नानी के मजबूत प्रशंसक आधार और फिल्म की आकर्षक कहानी को दिया जा सकता है।

फिल्म के बॉक्स ऑफिस प्रदर्शन में पहले सप्ताहांत के बाद कलेक्शन में गिरावट देखी गई, जिसका मुख्य कारण पारिवारिक दर्शक अपेक्षित स्तर पर सिनेमाघरों में नहीं आए। इसके बावजूद, निर्माता फिल्म के समग्र प्रदर्शन को लेकर आशावादी हैं। सिनेमाघरों में इसकी सफलता के साथ, प्रशंसक अब इसके ओटीटी रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

नानी की हिट 3 5 जून से नेटफ्लिक्स पर सभी भाषाओं में स्ट्रीमिंग के लिए उपलब्ध होगी। प्रशंसक अपने घरों में आराम से बैठकर फिल्म की मनोरंजक कहानी और नानी के दमदार अभिनय का आनंद लेने की उम्मीद कर सकते हैं। ओटीटी रिलीज़ ने प्रशंसकों के बीच काफी दिलचस्पी पैदा की है, और यह देखना दिलचस्प होगा कि ओटीटी दर्शकों द्वारा फिल्म को किस तरह से लिया जाता है।

फिल्म की ओटीटी स्ट्रीमिंग दर्शकों के एक नए समूह को आकर्षित करेगी, और प्लेटफ़ॉर्म पर इसकी सफलता कई कारकों पर निर्भर करेगी, जिसमें वर्ड-ऑफ़-माउथ और समीक्षाएँ शामिल हैं। अपनी आकर्षक कहानी और दमदार अभिनय के साथ, हिट 3 में ओटीटी पर अच्छा प्रदर्शन करने की क्षमता है, जो इसे नानी और तेलुगु सिनेमा के प्रशंसकों के लिए ज़रूर देखने लायक बनाती है।

तन्वी द ग्रेट ने कान्स 2025 में लूटी वाहवाही

अनुपम खेर इन दिनों अपनी आगामी फिल्म तन्वी द ग्रेट' को लेकर चर्चाओं में हैं। अनुपम इस फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। हाल ही में फिल्म को कान फिल्म फेस्टिवल में दिखाया गया था। जहां काफी प्रशंसा भी मिली थी। अब अनुपम खेर ने फिल्म की रिलीज डेट की भी घोषणा कर दी है। जिसके बाद फैंस फिल्म को लेकर काफी उत्साहित हैं।

फिल्म की कास्ट के साथ कान फिल्म फेस्टिवल में पहुंचे अनुपम खेर ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर करके फिल्म की रिलीज के बारे में जानकारी दी है। वीडियो में वो फिल्म से जुड़े अनुभव साझा करते हैं। साथ ही फिल्म की शूटिंग के बारे में भी बात करते हैं। वीडियो में अनुपम भावुक नजर आ रहे हैं। इस वीडियो में अनुपम खेर ने फिल्म के बारे में बात करते हुए इसकी रिलीज डेट के बारे में जानकारी दी। अनुपम ने बताया कि फिल्म भारत में 18 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

वीडियो साझा करते हुए अनुपम खेर ने ट्विटर पर वीडियो के कैप्शन में लिखा, कल रात तन्वी द ग्रेट' के वर्ल्ड प्रीमियर में सभी देशों के दर्शकों की शानदार प्रतिक्रिया से मैं बहुत प्रभावित और भावुक हूं। उन्होंने कहा कि यह एक यूनिवर्सल सब्जेक्ट है, जिसने लोगों के दिल को छू लिया। उन्हें सब कुछ बहुत पसंद आया, खास तौर पर लीजेंड एमएम करीम द्वारा तैयार किया गया फिल्म का संगीत। 18 जुलाई को हमारी फिल्म के प्यार, जादू और मेहनत को देखने के लिए आप सभी का इंतजार है। आपसे थिएटर में मिलते हैं। जय हिंद।

तन्वी द ग्रेट में एक बड़ी स्टारकास्ट नजर आएगी। जिसमें शुभांगी दत्त तन्वी के किरदार में नजर आएंगी। इसके अलावा फिल्म में बोमन ईरानी, जैकी श्रॉफ, अरविंद स्वामी, इयान ग्लेन, पल्लवी जोशी, करण ठक्कर, नासिर और खुद अनुपम खेर शामिल हैं। फिल्म को लेकर लोगों में उत्साह बना हुआ है।

लहराता भगवा झंडा, हाथों में तलवार, रितेश की फिल्म राजा शिवाजी का पोस्टर जारी

रितेश देशमुख की नई फिल्म राजा शिवाजी का आधिकारिक तौर पर एलान किया है। एक्टर ने फिल्म का पहला पोस्टर जारी किया है। साथ ही फिल्म की रिलीज डेट का भी खुलासा किया है। इस फिल्म में रितेश देशमुख एक्टर के साथ-साथ निर्देशक के तौर पर भी भूमिका निभाएंगे।

राजा शिवाजी मराठा योद्धा छत्रपति शिवाजी महाराज के जीवन पर आधारित है। फिल्म में रितेश देशमुख के अलावा संजय दत्त, अभिषेक बच्चन, महेश मांजरेकर, सचिन खेडेकर, भाग्यश्री, फरदीन खान, जितेंद्र जोशी और अमोल गुप्ते जैसे कलाकार भी हैं। मुंबई फिल्म कंपनी के बैनर तले इस फिल्म का सह-निर्माण कर रही जेनेलिया देशमुख भी इस फिल्म में शामिल हैं।

रितेश देशमुख ने अपने इंस्टाग्राम पर राजा शिवाजी का पहला पोस्टर शेयर किया और कैप्शन में लिखा है, महाराष्ट्र के आराध्य देव, महान एवं पराक्रमी राजा छत्रपति शिवाजी महाराज को एक सिनेमरूप में अभिवादन, सादर श्रद्धांजलि देते हैं।राजा शिवाजी 1 मई, 2026 को मराठी, हिंदी, तमिल, तेलुगु, कन्नड़, मलयालम में रिलीज होगी।

राजा शिवाजी के मोशन पोस्टर में शक्तिशाली छत्रपति शिवाजी महाराज को युद्ध के मैदान में दोनों हाथ में तलवार लिए खड़े दिखाया गया है। चारों ओर से आग की लपटें उठती दिखाई दे रही हैं और नारंगी मराठा झंडा ऊंचा लहरा रहा है। इसमें चेहरे को लहराते झंडे से आधा छिपाया गया है। फिल्म अगले साल महाराष्ट्र दिवस, 1 मई, 2026 को रिलीज होने वाली है।

रितेश देशमुख युवा शिवाजी भोंसले की भूमिका निभाएंगे, जिन्होंने भारतीय इतिहास के स्वराज्य की नींव रखते हुए मराठा साम्राज्य की स्थापना के लिए शक्तिशाली साम्राज्यों के खिलाफ विद्रोह किया था।

साउथ सिंघम स्टार की फिल्म सूर्या46 की शूटिंग शुरू

सूर्या लगातार कई प्रोजेक्ट के साथ साउन सिनेमा में आगे बढ़ रहे हैं। हाल ही में उनकी नई फिल्म रेट्रो सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म को दर्शकों और समीक्षकों से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली थी। हालांकि फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाई नहीं कर पाई, लेकिन फिल्म में सूर्या के एक्टिंग के लिए इसकी सराहना की गई। इस फिल्म के बाद, सूर्या एक नए प्रोजेक्ट के साथ बड़े पर्दे पर आने वाले हैं। मेकर्स ने उनकी नई फिल्म का आधिकारिक तौर पर एलान किया है।

सूर्या 45 के टाइटल को लेकर काफी चर्चाएं हो रही हैं। पता चला हैं कि फिल्म का नाम वेट्टाई करुप्पु हो सकता है। हालांकि मेकर्स ने अभी तक इस पर मुहर नहीं लगाया है। अभी इसकी आधिकारिक पुष्टि का इंतजार हैं। इन अफवाहों के बीच सूर्या के नए प्रोजेक्ट का एलान हुआ है।

सितारा एंटरटेनमेंट ने पूजा सेरेमनी के साथ नए प्रोजेक्ट का आधिकारिक तौर पर एलान किया। मेकर्स ने इस प्रोजेक्ट का अस्थाई नाम सूर्या46 रखा है। यह पूजा सेरेमनी हैदराबाद में आयोजित किया गया, जिसमें निर्देशक त्रिविक्रम, जिन्होंने अला वैकुंठपुरमुलु और गुंटूर करम जैसी फिल्मों का निर्देशन किया है, ने भी भाग लिया।

मेकर्स ने पूजा सेरेमनी से कुछ तस्वीरें साझा करते हुए कैप्शन में लिखा है, बहुप्रतीक्षित सूर्या46 को भव्य पूजा समारोह के साथ आधिकारिक तौर पर लॉन्च कर दिया गया है। सूर्या वेंकी एटलुरी स्क्रीन पर जादू बिखेरने के लिए एक साथ आए हैं। इस यात्रा की शुरुआत को पहली ताली बजाने और उसे सुशोभित करने के लिए त्रिविक्रम गारु का धन्यवाद। शूटिंग मई के अंत में शुरू होगी। इसे 2026 की गर्मियों में सिनेमाघरों में देखें।

पिछले कार्यक्रम में फिल्म के बारे में बात करते हुए सूर्या ने कहा था, यह मेरी अगली फिल्म होगी। आप में से कई लोग इसका इंतजार कर रहे होंगे। मेरी अगली तमिल फिल्म वेंकी के साथ है और मैं खूबसूरत हैदराबाद में काफी समय बिताऊंगा। शूटिंग मई से शुरू होगी। वेंकी एटलुरी ने पहले धनुष की वाथी और दुलकर सलमान की लकी बास्कर का निर्देशन किया।

सूर्या 46 की कास्टिंग में उभरती हुई सनसनी ममिता बैजू को मुख्य महिला कलाकार के रूप में शामिल किया गया है। फिल्म में बॉलीवुड स्टार रवीना टंडन और राधिका सरथकुमार प्रमुख भूमिकाएं निभाएंगी।

पिंजरे तोड़े बिना बचाव नहीं!

हरिशंकर व्यास

कल्पना करें सदी के आखिर में पिघलती धरती के कारण यदि पृथ्वी के द्विपीय देश डूबे तो वहां के नागरिक क्या सोचते हुए होंगे? यदि मालदीव, सेसेल्स, मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम जैसे देश डूबे तो सभ्यता के बनाए इन देशों के धर्म, भगवान, समाज, राजनीति और नेता क्या मनुष्यों को बचा लेंगे? लोग जब डूबने लगेंगे तब वे कहां जाएंगे? कथित मानव प्रगति क्या लोगों को बचा पाएगी? तब पच्चीस-पचास देशों के मनुष्यों को अहसास होगा कि यदि राष्ट्र की सीमाएं नहीं होतीं, सभ्यताओं का झूठा घमंड पाला नहीं होता तो नाव उठा कर बगल के महाद्वीप में वैसे ही पहुंच जाते जैसे पांच हजार साल पहले होमो सेपियन आया-जाया करते थे।

प्रलय का मुहाना-36ः एक-दो पीढ़ी में लोगों को अहसास होगा कि उनके पूर्वज मनुष्य को अपना और पृथ्वी का कैसा भस्मासुर बना गए! सभ्यताओं में कैसे मनुष्यों को जकड़ गए। पृथ्वी के टुकड़े करके समाज, धर्म, राजनीति, सभ्यताओं और राष्ट्रों का कैसा फरेब बनाया। मनुष्य को मतिमंद किया। श्रेष्ठ सृष्टि रचना 'मानव' के दिमाग को विकृत किया। मनुष्य के पर काटे, उसे परतंत्र बनाया। मानव के सार्वभौम स्वतंत्र अस्तित्व और सोच को भ्रष्ट किया। आत्मघाती धोखा बनाया। कल्पना करें सदी के आखिर में पिघलती धरती के कारण यदि पृथ्वी के द्विपीय देश डूबे तो वहां के नागरिक क्या सोचते हुए होंगे? यदि मालदीव, सेसेल्स, मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम जैसे देश डूबे तो सभ्यता के बनाए इन देशों के धर्म, भगवान, समाज, राजनीति और नेता क्या मनुष्यों को बचा लेंगे? लोग जब डूबने लगेंगे तब वे कहा जाएंगे? कथित मानव प्रगति क्या लोगों को बचा पाएगी?

तब पच्चीस-पचास देशों के मनुष्यों को अहसास होगा कि यदि राष्ट्र की सीमाएं नहीं होतीं, धर्म और समाज की बेड़ियां नहीं होती, सभ्यताओं का झूठा घमंड पाला नहीं होता तो नाव उठा कर वे बगल के महाद्वीप में वैसे ही पहुंच जाते जैसे पांच हजार साल पहले होमो सेपियन आया-जाया करते थे। वास्तविकता है पांच हजार वर्ष पहले पूरी पृथ्वी मनुष्य का घर थी। ऐसी कोई बाधा, दिमागी ग्रंथि नहीं थी कि उधर तो मुसलमान रहते हैं या हिंदू या ईसाई। वहां काले हैं या गोरे। बिना पासपोर्ट और बिना वीजा के था। बिना समाज, बिना धर्म और बिना राजनीति के था। वह स्वतंत्र, वैयक्तिक सार्वभौमता में जीवन जीते हुए था। अपने कबीले और समूह के छोटे दायरे में तमाम समस्याओं के समाधान खोजते हुए आत्मनिर्भर जीवन जीता था।

सोचें, यदि मनुष्य वैसे ही जीवन जी रहा होता तो क्या पृथ्वी का आकाश फटा हुआ होता? जलवायु परिवर्तन में पृथ्वी और मनुष्य दोनों अस्तित्व के संकट में प्रलय की और बढ़ते हुए होते?

सभ्य नहीं भस्मासुर

गलत धारणा है कि तब मनुष्य जंगली था, जबकि अब सभ्य है। यदि मानें कि सभ्यता निर्माण के बाद मनुष्य पांच हजार वर्षों में सभ्य बना है तो ऐसी नौबत कैसे जो उसके कारण आकाश में सूराख है? पिछले तीन हजार सालों में क्यों पांच हजार युद्ध हुए हैं। पृथ्वी को टुकड़ों में बांट क्यों 195 राष्ट्रों में बंटी हुई है?

दुनिया के छोटे द्विपीय और समुद्री किनारे के 39 देशों ने एक एलायंस बना रखा है। ये सभी देश यह रोना रोते हुए हैं कि उनके बस में जलवायु परिवर्तन के संकट से जूझना नहीं है। हिसाब से देखा जाए तो बड़े देशों जैसे ऑस्ट्रेलिया, चीन, भारत, अमेरिका भी हीटवेव हो या बाढ़ जैसी आपदाओं की फ्रिक्वेंसी रोक नहीं सकते। लेकिन जिन छोटे द्विपीय देशों का जल्दी डूबना तय है वहां के लोगों के सामने तो यह यक्ष प्रश्न जल्द आने वाला है कि करें तो क्या करें? जाएं तो जाएं कहां? तब मानवता को हर देश एक पिंजरा लगेगा और उसके लिए लोग अपने आपको कोसते हुए होंगे। तब धर्म-भगवान-राजनीति-सभ्यता-व्यवस्थाओं के नाम पर पांच हजार वर्षों से हो रहे धोखे की रियलिटी मालूम होगी। समझ आएगा कि विकास का यह कैसा प्रपंच, जिसमें सब डूबता हुआ है।

प्रशांत क्षेत्र का एक बहुत छोटा द्विपीय देश तूवालू है जैसे भारत का पड़ोसी मलादीव है। दोनों देश मुश्किल से समुद्र के जलस्तर से आधा-पौन मीटर ऊपर हैं। इन देशों का पहले डूबना तय है तो यहां के लोग क्या करेंगे? क्या मालिक, राष्ट्रपति-प्रधानमंत्री, सरकारें, व्यवस्थाएं और ईश्वर में कोई बचाने के लिए होगा?

तभी अस्तित्व संकट की और बढ़ते हुए पृथ्वी के लोगों को सोचना चाहिए कि जिन सभ्यतागत कर्मों से आकाश में सूराख हुए है, पृथ्वी पिघलती-सूखती हुई है वह क्या मानव की गलती नहीं है? सभ्यता से पहले मनुष्य का बिना बंधनों का शिकारी, पशुपालन, घूमंतू खेती का खानाबदोश आजाद जीवन पृथ्वी और मनुष्य दोनों के लिए हितकारी था या बाद में बनी कथित सभ्यताओं और राष्ट्रों से हितकारी हुआ?

मैं पिछले पांच हजार वर्षों के इतिहास परिप्रेक्ष्य में उन दार्शनिकों-विचारकों का मुरीद हूं, जिन्होंने मनुष्य के बंधे-सामूहिक जीवन को घातक बताया। मैं लेखन काल के आरंभ से मानव स्वतंत्रता, मनुष्य जीवन की गरिमा और अधिकारों की जरूरत के साथ मानता आया हूं कि व्यवस्था और तंत्र में मनुष्य की मानवयीता खत्म होती है। तंत्र ने मनुष्य की आदिम प्रवृत्तियों की भूख, भय, अहंकार और मिल्कियत को हवा दी है। तंत्र ने तलवार, बेड़ियों और शोषण में मनुष्य को खाया है। उनसे पशुगत प्रवृत्तियों के सामूहिक और संस्थागत रूपांतरण में मनुष्य के एनिमल फार्म बने हैं।

वह सत्य अब आगे लगातार साबित होता हुआ होगा। पृथ्वी और मनुष्य दोनों पर अस्तित्व का संकट है तो कोई माने या न माने इस और अगली सदी में मनुष्य अपने कर्मों, अपनी व्यवस्थाओं, तंत्रों और सभ्यताओं के मकड़जाल में फंसा हुआ होगा। समझ ही नहीं आएगा कि करें तो क्या करें?

वैचारिक पुनर्विचार जरूरी

इसलिए वक्त का तकाजा है जो आठ अरब लोग नए सिरे से अपने जीवन और भविष्य पर विचार करें। उन आइडिया पर गंभीरता से पुनर्विचार हो, जिनकी पांच हजार वर्षों से अनदेखी है और जो मनुष्य के मूल ऑगेर्निक तथा स्वतंत्र मानव जीवन की महत्ता को बतलाते हुए है। मतलब मानवतावादी और उदारवादी विचार!

वैज्ञानिक सत्य दोहरा रहा हूं कि ढाई लाख साल के होमो सेपियन जीवन में आठ हजार साल पहले तक मनुष्य पृथ्वी पर शिकार, पशुपालन और अनाज व झूम खेती से गुजर बसर करता खानाबदोश था। समाज-कबीले, मुखिया, ओझा पुजारी का उसका एक छोटा-सिमटा सामाजिक जीवन था। दार्शनिक रूसो ने सन् 1762 में उस जीवन शैली की प्राकृतिक अवस्था को होमो सेपियन का 'आदर्श बर्बर' होना बताया था। मनुष्य का वह 'आदर्श बर्बर' जीवन तब संतोषी जिंदगी थी। ना किसी साथी की जरूरत और ना किसी का अहित करने की इच्छा। वह एक भोले और अज्ञानी बालक की तरह सादगी और परम सुख की जिंदगी गुजारते हुए था। वह मनुष्य की पूर्ण स्वतंत्र, कपट-अहंकार रहित समानता वाली पवित्र जिंदगी थी। सभ्यता के सभी पालनों से पहले के वक्त में ऐसी ही मनुष्य जिंदगी रही होगी।

गड़बड़ी तब हुई जब पांच हजार साल पहले सुमेर में नदी किनारे खेतिहरों की स्थी बस्ती बसी। तब कबीलों के पुजारियों ने मुखिया के साथ मिलकर मनुष्यों में परस्पर सहयोग की आवश्यकता में वह व्यवस्था बनाई, जिसमें मनुष्यों के लिए अनिवार्य हुआ कि जैसा कहें वैसे रहो। पुजारियों ने यह झूठ फैलाया कि भूख, भय और असुरक्षा की चिंता में अलौकिक शक्तियों याकि ईश्वर ने कहा है कि फलां व्यक्ति शक्तिमान है, वह राजा है, ईश्वर का अवतार है इसलिए उसके कहे, उसके डंडे अनुसार अपने व्यवहार और जिंदगी को ढाले। जैसा मैंने पहले लिखा है कबीलों के ओझाओं की अतिशयता और मुखियाओं से उसकी सांठगांठ, स्वार्थों और मिल्कियत की बेसिक चाह से सभ्यताओं का बर्बर निर्माण शुरू हुआ।

सू- दोकू क्र.52

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.51 का हल

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

ऐनस्थीसिया से पहले ऐंग्जाइटी कम करने में मदद करता है म्यूजिक

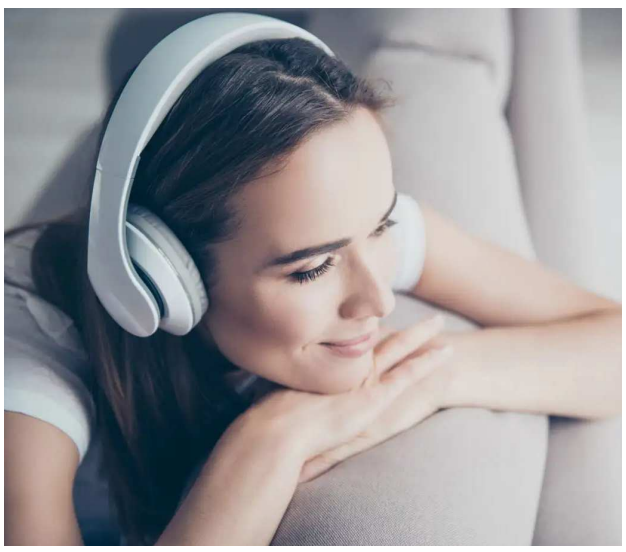
अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो पेरिफेरल नर्व ब्लॉक प्रसीजर से पहले होने वाली ऐंग्जाइटी यानी चिंता और बेचानी को दूर करने करने के लिए दर्दनिवारक दवाइयों के विकल्प के तौर पर म्यूजिक यानी संगीत का इस्तेमाल किया जा सकता है। नर्व ब्लॉक प्रसीजर से पहले आमतौर पर मरीजों को दर्द दूर करने वाली दवा के तौर पर मिडाजोलम नाम की दवा दी जाती है ताकि उनकी ऐंग्जाइटी को कम किया जा सके।

दवा के विकल्प के तौर पर म्यूजिक का इस्तेमाल

हाल ही में हुई एक स्टडी में अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि नर्व ब्लॉक प्रसीजर से पहले अगर मरीजों को रिलैक्सिंग म्यूजिक सुनाया जाए तो यह उतना ही असरदार होता है जितनी की मिडाजोलम दवा जिसे सीधे मरीज के वेन्स में डाला जाता है। पेरिफेरल नर्व ब्लॉक प्रसीजर एक तरह का रीजनल ऐनस्थीसिया है जिसे ऑपरेशन वाली जगह पर अल्ट्रासाउंड के गाइडेंस में किया जाता है जो शरीर के किसी खास हिस्से में दर्द के अहसास को ब्लॉक कर देता है। यह प्रसीजर कई तरह की ऑर्थोपेडिक सर्जरी जैसे- हिप और घुटने की सर्जरी, हाथ और कोहनी की सर्जरी आदि में इस्तेमाल किया जाता है।

मरीज की चिंता कम करने के लिए दवा का विकल्प

इस स्टडी की लीड ऑथर वीना ग्राफ



ने कहा, हमारी स्टडी के नतीजे यह दिखाते हैं कि नर्व ब्लॉक प्रसीजर जैसी कुछ चीजों से पहले मरीज को शांत करने और मरीज की ऐंग्जाइटी कम करने के लिए दवा के कई विकल्प मौजूद हैं। हमने हमारे ऐंबुलेटरी सर्जिकल सेंटर में नया प्रोसेस शुरू किया है और वैसे मरीजों को जो म्यूजिक सुनना चाहते हैं उन्हें डिस्पोजेबल हेडफोन भी दे रहे हैं।

आखिरकार हमारा मकसद यही है कि मरीजों को म्यूजिक के तौर पर एक ऐसा विकल्प दिया जाए ताकि वे ऑपरेशन से पहले वाले पीरियड में रिलैक्स रहें और किसी तरह की चिंता उनके मन में न हो।

मरीजों को 2 ग्रुप में बांटकर की गई रिसर्च

अनुसंधानकर्ताओं की टीम ने 157 वयस्कों को 2 अलग-अलग ग्रुप में बांटा और उन्हें पेरिफेरल नर्व ब्लॉक प्रसीजर से 3 मिनट पहले दो ऑप्शन्स दिए। पहला- मिडाजोलम दवा का 1-2 मिलीग्राम का इंजेक्शन या फिर दूसरा- एक हेडफोन जिस पर मार्कोनी यूनियन का 8 मिनट का वेटलेस सॉन्ग प्ले किया जा रहा था जिसे साउंथ थेरपिस्ट, हार्मनी, रिदम और बास लाइन को ध्यान में रखते हुए सुनने वाले शख्स को शांति देने और रिलैक्स करने के लिए खासतौर पर बनाया गया था। अनुसंधानकर्ताओं ने मेथड का इस्तेमाल करने से पहले और बाद में दोनों ग्रुप के लोगों की ऐंग्जाइटी के लेवल की जांच की और पाया कि दोनों ही ग्रुप के लोगों में ऐंग्जाइटी लेवल में कमी आयी।

पहाड़ पर मुसीबत की बारिश का अलर्ट

❑चार धाम यात्रियों को सावधानी बरतने की सलाह

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में प्री मानसूनी बारिश का कहर जारी है। मौसम विभाग द्वारा आगामी 5 जून तक राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों में भारी बारिश का येलो और रेड अलर्ट जारी करते हुए कहा गया है कि इस दौरान चार धाम यात्रियों को विशेष रूप से सतर्कता बरतने की जरूरत है।

मौसम विभाग द्वारा जारी अपडेट में कहा गया है कि राज्य के रुद्रप्रयाग, उत्तरकाशी, चमोली तथा अल्मोड़ा और पिथौरागढ़ सहित अन्य कई जिलों में आगामी 5 जून तक कहीं अत्यधिक भारी तो कहीं भारी बारिश होने की संभावना है। वहीं राज्य के नैनीताल तथा उधम सिंह नगर और हरिद्वार तथा दून में तेज हवाओं के साथ बारिश हो सकती है इस दौरान राज्य में बिजली गिरने और बादल फटने जैसी घटनाओं के कारण भारी नुकसान हो सकता है।

मौसम विभाग द्वारा दी गई चेतावनी के बाद राज्य के आपदा प्रबंधन विभाग को भी अलर्ट कर दिया गया है। सभी जिलों के अधिकारियों को 5 जून तक किसी भी तरह के हालात से निपटने को तैयार रहने को कहा गया है। राज्य में कुछ स्थानों पर अत्यधिक बारिश के कारण बाढ़ जैसे हालात भी पैदा हो सकते हैं। लोगों को यात्रा के दौरान सतर्क रहने और मौसम की जानकारी लेने के बाद ही यात्रा पर जाने की बात कही गई है तथा नदियों नालों के प्रवाह क्षेत्र से दूर रहने की चेतावनी दी गई है। 5 जून के बाद 5-6 दिन मौसम शुष्क रहेगा तथा 10-11 जून तक राज्य में मानसूनी बारिश शुरू हो जाएगी।

डंपर की चपेट में आकर बाइक सवार युवक की मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। तेज रफ्तार डंपर की चपेट में आकर बाइक सवार युवक की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। हालांकि दुर्घटना के बाद डंपर चालक वाहन को छोड़कर फरार हो गया जिसकी तलाश जारी है।

सड़क दुर्घटना का यह मामला आज सुबह हरिद्वार-लक्सर मार्ग पर घटित हुआ है। जहां धनपुरा चौक के पास तेज रफ्तार डंपर ने बाइक सवार युवक को कुचल दिया। गंभीर अवस्था में युवक को अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान नौशाद (30) निवासी सुल्तानपुर, थाना लक्सर के रूप में हुई है। युवक अपनी मोटरसाइकिल से कहीं जा रहा था, इसी दौरान यह हादसा हुआ। घटना की सूचना पर 108 एंबुलेंस मौके पर पहुंची।

पायलट विजेंद्र और ईएमटी शमीमा ने घायल युवक को तत्काल जिला अस्पताल पहुंचाया, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। हादसे के बाद डंपर चालक वाहन छोड़कर फरार हो गया। पुलिस ने डंपर और मोटरसाइकिल को कब्जे में लेकर थाने पहुंचा दिया है। बताया गया कि पूरी घटना सड़क किनारे एक दुकान पर लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। पुलिस ने फुटेज कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार चालक की तलाश की जा रही है, जल्द ही उसे गिरफ्तार किया जाएगा।

गुलदार के हमले में महिला की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। राज्य में मानव वन्यजीव संघर्ष के मामले थमने का नहीं ले रहे हैं। बीती रात भुजियाघाट में गुलदार ने एक महिला पर उसके घर के पास ही हमला कर दिया। शोर मचाने पर गुलदार महिला को छोड़कर भाग गया। गंभीर हालत में महिला को एसटीएच लाया गया। जहां डाक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया है।

नैनीताल वन प्रभाग के मनोरा रेंज में भुजियाघाट गांव पड़ता है। रेंजर मुकुल शर्मा के अनुसार बीती रात लगभग साढ़े 10 बजे मोरा गांव निवासी पुष्पा देवी घर से बाहर निकली थी। इसी बीच पहले से घात लगाए बैठे गुलदार ने उस पर हमला कर दिया। गुलदार महिला को जबड़े में दबाकर जंगल की ओर भागने लगा। शोर सुनकर परिजन व आसपास के लोग बाहर आए और हो हल्ला किया।

शोर-शराबा सुनकर गुलदार महिला को छोड़कर भाग गया। देर रात महिला को एसटीएच लाया गया। जहां डाक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। रेंजर मुकुल शर्मा ने बताया कि घटना के बाद क्षेत्र में गश्त बढ़ा दी है। गांव में पिंजरा लगाने की तैयारी की जा रही है। इधर, हल्द्वानी में शव के पोस्टमार्टम किया जा रहा है।

भीमताल ब्लॉक के प्रशासक डॉ हरीश सिंह बिष्ट ने बताया कि इस क्षेत्र में वन्य जीवों के हमले से पिछले कुछ समय में चार लोगों की जान चली गई। भीमताल ब्लॉक में गुलदार और बाघ के हमले में एक दर्जन से अधिक मौत हो चुकी हैं। उन्होंने प्रशासन और वन विभाग से इस मामले में तत्काल कार्रवाई की मांग की।

रंग-गुलाल और ढोल-नगाड़ों के साथ हुई प्राचार्य प्रो. राजेश कुमार उभान की विदाई

कार्यालय संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर के प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान के स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति के अवसर पर भव्य रंगारंग कार्यक्रम के माध्यम से महाविद्यालय परिवार द्वारा रंग और गुलाल लगाकर ढोल-नगाड़ों के साथ भावभीनी विदाई दी गई ।

विगत वर्ष 22 नवम्बर को इस महाविद्यालय में प्राचार्य का पदभार ग्रहण करने वाले प्रोफेसर राजेश कुमार उभान ने राजकीय सेवा में अपने गरिमामय 40 वर्ष पूर्ण कर स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति ली है । आपकी राजकीय सेवा 7 फरवरी 1985 को राजकीय महाविद्यालय, उत्तरकाशी में वाणिज्य विभाग में प्राध्यापक पद पर नियुक्ति के साथ प्रारम्भ हुई । आपने दिनाँक 21 फरवरी 2016 से दिनाँक 11 मार्च 2019 तक राजकीय महाविद्यालय, पाबो, पौढ़ी गढ़वाल में प्रभारी प्राचार्य के रूप में अपने दायित्वों का निर्वहन किया । इसके पश्चात आपने राजकीय महाविद्यालय , नरेन्द्रनगर , टिहरी गढ़वाल में दिनाँक 27 नवम्बर 2022 से 21 नवम्बर 2024 तक प्राचार्य पद की शोभा बढ़ाई और आपके नेतृत्व में राजकीय महाविद्यालय, नरेन्द्रनगर को नैक की बी प्लस ग्रेडिंग प्राप्त हुई । अपने विस्तृत सेवा काल में आपने उत्तरकाशी, ऋषिकेश, पाबो, पैठानी और रुद्रपुर महाविद्यालय में अपनी सेवाएं प्रदान कीं। बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी प्रोफेसर राजेश कुमार उभान ने अपनी दीर्घ सेवा अवधि में अध्यापन के अलावा विभिन्न प्रशासनिक और जिम्मेदारीपूर्ण पदों पर कार्य करते हुए दिए गये दायित्वों का दक्षतापूर्वक निर्वहन किया ।

प्रोफेसर राजेश कुमार उभान की सेवानिवृत्ति के इस अवसर पर महाविद्यालय परिवार द्वारा कल एक विदाई समारोह का आयोजन किया गया। विदाई के इस अवसर पर प्रोफेसर राजेश कुमार उभान अपनी धर्मपत्नी श्रीमती मधुबाला उभान के साथ उपस्थित रहे । इस विदाई समारोह का संचालन महाविद्यालय के वरिष्ठ प्रोफेसर हिन्दी विभागाध्यक्ष डॉ.शम्भू दत्त पाण्डेय द्वारा किया गया । कार्यक्रम की शुरुआत में समाजशास्त्र विभाग की छात्राओं ने प्राचार्य महोदय और उनकी धर्मपत्नी को अक्षत कुमकुम का टीका लगाकर स्वागत किया और उनकी आरती उतारी । इसके पश्चात महाविद्यालय के प्राध्यापकों ने मिलकर एक बड़ी माला से प्राचार्य महोदय का माल्यार्पण कर स्वागत किया । स्वागत के इस क्रम को आगे बढ़ाते हुए महाविद्यालय के समाजशास्त्र विभाग की छात्रा रश्मि तिवारी और पूजा रस्तोगी ने एक भावप्रवण स्वागत गीत प्रस्तुत किया । इसके पश्चात महाविद्यालय की महिला प्राध्यापिकाओं ने मिलकर प्राचार्य महोदय की धर्मपत्नी श्रीमती मधुबाला उभान को कुमाऊं का पारम्परिक पिछौड़ा ओढ़ाकर सम्मानित किया । इसी क्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापकों ने शाल ओढ़ाते हुए प्राचार्य महोदय का स्वागत किया । स्वागत के इस क्रम को जारी रखते हुए महाविद्यालय के विभिन्न प्राध्यापकों ने पुष्पगुच्छ देकर प्राचार्य महोदय का स्वागत किया और उनके भावी सुखमय जीवन की शुभकामना दी। इसके पश्चात महाविद्यालय परिवार द्वारा प्राचार्य महोदय को ष्स्मृतियों के वातायन सेष की प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति का एक स्मृति चिन्ह प्रदान किया गया । इस प्रतीक चिन्ह में प्राचार्य महोदय के इस महाविद्यालय की कार्यावधि के दौरान महत्वपूर्ण गतिविधियों के छायाचित्रों का एक कोलाज प्रस्तुत किया गया है। इसके बाद महाविद्यालय परिवार द्वारा प्राचार्य महोदय को एक अभिनन्दन पत्र प्रदान किया गया जिसका वाचन इतिहास विभाग प्रभारी डॉ अपर्णा सिंह द्वारा किया गया। महाविद्यालय के वरिष्ठ प्रशानिक अधि कारी श्री मंजीत सिंह द्वारा इस अवसर पर प्राचार्य महोदय को कृपाण भेंटकर उन्हें सम्मानित किया गया । इसी क्रम में महाविद्यालय परिवार के विभिन्न प्राध्यापकों ने भी प्राचार्य महोदय को अलग से स्मृति चिन्ह भेंटकर अपनी भावनाएं प्रकट कीं। इस अवसर पर विशेष रूप से उपस्थित कुमायूँ विश्वविद्यालय के क्रीड़ा प्रभारी डॉ. नागेन्द्र शर्मा ने प्राचार्य महोदय को अंगवस्त्र,पुष्पगुच्छ और मुकुट भेंटकर उनका अभिनन्दन किया । इस विदाई समारोह के अवसर पर उपस्थित छात्र छात्राओं ने भी प्राचार्य महोदय को पुष्पगुच्छ देकर प्राचार्य महोदय का स्वागत किया ।

इस विदाई कार्यक्रम में महाविद्यालय परिवार के विभिन्न प्राध्यापकों ने प्रोफेसर राजेश कुमार उभान के साथ के अपने अनुभवों को सभी से साझा किया और रिटायरमेंट के पश्चात जीवन की दूसरी पारी के लिए शुभकामनाएं दीं। सभी ने प्राचार्य महोदय की कर्मठता, कार्य के प्रति उनके समर्पण और महाविद्यालय के विकास के लिए उनकी दूर दृष्टि की सराहना की । सभी ने एक स्वर से इस बात को स्वीकार किया कि इतनी सीमित अवधि में महाविद्यालय का विकास के नए आयाम प्राप्त कर सकना मात्र प्राचार्य महोदय की सूझबूझ और और उनकी सकारात्मक कार्यशैली का परिणाम है । प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान अपने उद्बोध न में इस महाविद्यालय के अपने कार्यकाल को लेकर बहुत भावुक रहे । आपने सभी के साथ इस महाविद्यालय के अपने खट्टे-मीठे अनुभव साझा किये। आपने महाविद्यालय के प्राध्यापकों को सहयोग के लिए धन्यवाद दिया तथा महाविद्यालय के विकास के लिए सभी से भविष्य में भी मिलजुल कर काम करने के लिए शुभकामनाएं दीं। इस विदाई समारोह में महाविद्यालय के समस्त कर्मचारी और प्राध्यापक उपस्थित रहे ।

इस रंगारंग विदाई समारोह का आयोजन महाविद्यालय में जंतु विज्ञान विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. रवीश त्रिपाठी और अर्थशास्त्र विभाग के डॉ. प्रद्युम्न रिछारिया के कुशल नेतृत्व में किया गया । विदाई समारोह के अंत में महाविद्यालय परिवार ने ढोल-नगाड़ों की थाप पर प्रोफेसर राजेश कुमार उभान और उनकी धर्मपत्नी श्रीमती मधुबाला उभान के साथ रंग और गुलाल उड़ाते हुए नृत्य किया और उन्हें गाड़ी तक छोड़ने आए । इस अवसर पर नृत्य करते हुए भी ज्यादातर लोगों की आँखें एक निर्मल व्यक्तिव से विछोह की पीड़ा में सजल थीं ।

विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी पर्यटकों के लिए खोली गयी

हमारे संवाददाता

चमोली। जोशीमठ ब्लॉक में स्थित विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी आज एक जून से पर्यटकों के लिए खोल दी गयी है। इस अवसर पर भारी सख्या में प्रकृति प्रेमी व पर्यटक मौजूद रहे।

उत्तराखंड के उच्च हिमालई भ्यूंडार वैली में स्थित यूनेस्को की विश्व प्राकृतिक धरोहर फूलों की घाटी राष्ट्रीय पार्क इस ग्रीष्मकाल के लिए पर्यटकों और प्रकृति प्रेमियों के लिए आज से खुल गई है। जैव विविधता से भरी ब्रिटिश पर्वतारोही और वनस्पति विज्ञानी फ्रैंक स्मिथ की खोजी गयी इस घाटी में प्रकृति प्रेमियों को हिमालई फ्लोरा फ्यूना से लेकर प्राकृतिक नजारों का दीदार बेहद नजदीक से होता है।

चमोली विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी आज से सैलानियों के लिए खोल दी गई है पहले ही दिन फूलों की घाटी के दीदार करने के लिए सैलानी पहुंचे हैं। इस दौरान वन विभाग ने सैलानियों का फूलों की घाटी के मुख्य गेट पर स्वागत भी किया। बता दें कि जून महीने में 62 सैलानियों ने अभी तक रजिस्ट्रेशन करवाया है।

विश्व प्रसिद्ध फूलों की घाटी जहां 300 से अधिक देसी विदेशी फूल खिलते हैं इस घाटी का दीदार करने के लिए हजारों की संख्या में जून से लेकर अक्टूबर तक सैलानी पहुंचते हैं।

गंगा की तरह यमुना को भी पवित्र बनाएंगे: रेखा गुप्ता

❑सरकार के 100 दिन पूरा होने पर लगाई गंगा में डुबकी

विशेष संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार दौरे पर आई दिल्ली की मुख्यमंत्री ने आज यहां हर की पैड़ी पर परिवार के साथ गंगा स्नान किया तथा देश और दिल्ली के विकास के लिए पूजा अर्चना की। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि वह मां गंगा की तरह मां यमुना को भी दिल्ली में स्वच्छ और निर्मल बनाएंगे।

अपने कार्यकाल के 100 दिन पूरे होने पर दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता हरिद्वार गंगा स्नान करने आई थी। गंगा सभा के तीर्थ पुरोहितों द्वारा रेखा गुप्ता और उनके परिवार को विधि विधान के साथ पूजा अर्चना कराई गई। इस अवसर पर उन्होंने मां गंगा से राष्ट्र और दिल्ली के विकास की कामना की।

रेखा गुप्ता अपने परिवार के साथ यहां आज साध्वी ऋतम्भरा के कनखल

❑देश और दिल्ली के विकास की कामना की

स्थित गंगा वातस्लय आश्रम भी गई इस दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भी उनके साथ रहे। रेखा गुप्ता ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यकाल में देश निरंतर विकास की ओर बढ़ रहा है तथा 2047 तक भारत एक विकसित राष्ट्रीय बन जाएगा। उन्होंने कहा कि यमुना को स्वच्छ और निर्मल बनाने के लिए पूर्ववर्ती सरकारों ने कोई काम नहीं किया लेकिन हरिद्वार में मां गंगा की तरह दिल्ली में भी मां यमुना को स्वच्छ और निर्मल बनाने का काम उनकी सरकार करेगी। उन्होंने कहा कि उनके कार्यकाल कें 100 दिन पूरा होने पर वह मां गंगा की शरण में आई है और उन्होंने प्रार्थना की है कि मां गंगा उन्हें दिल्ली के विकास की सामर्थ्य प्रदान करें। उन्होंने ऋतंभरा के गंगा वात्सल्य आश्रम कनखल जाकर उनका भी आशीर्वाद लिया।

प्रशासन की सख्ती से स्कूल प्रबंधन ने जमा कराई 5,72,000 की पेनल्टी

संवाददाता

देहरादून। प्रशासन की सख्ती के चलते द प्रसिडेंसी इन्टरनेशनल स्कूल प्रबंधक ने पांच लाख 72 हजार रूपये की पेनल्टी जमा करायी।

आज यहां द प्रसिडेंसी इन्टरनेशनल स्कूल, भनियावाला ने 5 लाख 72 हजार रूपये की पेनल्टी जमा कराई है तथा लिखित रूप में फीस कम करने का जिला प्रशासन को सहमति दी है। जिलाधिकारी सविन बंसल शिक्षा माफियाओं पर कड़ा रूख अपनाए हुए हैं, जिससे एक और जहां अभिभावकों में खुशी है वही शिक्षा माफिया में प्रशासन का डर पैदा हो गया है। मुख्यमंत्री के निर्देशों के परिपालन में जिला प्रशासन देहरादून जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देशन में शिक्षा माफियाओं पर निरंतर कार्यवाही की जा रही है। अभिभावकों से फीस के नाम पर वसूली की शिकायतों पर जिला प्रशासन द्वारा शहर के कई नामी-गिरामी निजी स्कूलों पर कार्यवाही से जहां शिक्षा माफियाओं के हौसले पस्त हुए हैं वही बड़े-बड़े स्कूलों का फीस बढोतरी का खेल भी सामने आया है। फीस बढोतरी पर जिला प्रशासन की जीरो टालरेंस की नीति अपनाए हुए है। जिला प्रशासन के कड़े रूख और निरंतर प्रवर्तन की कार्यवाही जारी है, जिससे शहर कस्बों में अवस्थित निजी नामी गिरामी स्कूलों के तेवर ढीले हो गए हैं, वहीं स्कूल प्रबन्धन अब अपनी फीस घटा रहे। ताजा मामला द प्रेसिडेंसी इन्टरनेशनल स्कूल भानियावाला का है, स्कूल प्रबन्धन द्वारा लिखित रूप से स्कूल फीस कम करने का पत्र प्रशासन को दिया है। जिला प्रशासन की दृढ़ इच्छा शक्ति के आगे अब शिक्षा माफियाओं के हौसले नहीं टिक पा रहे हैं, जिससे जिले के कई नामी गिरामी स्कूल अब मनमर्जी फीस बढोतरी पर बैकफुट पर आएं है। जिला प्रशासन ने जैसे ही सख्ताई दिखाई तो धीरे-2 स्कूल फीस बढोतरी का खेल भी खुलने लगा। द प्रसिडेंसी इन्टरनेशनल स्कूल, भनियावाला का मामला सामने आया है जहां 100 से अधिक अभिभावकों ने फीस बढ़ोतरी की थी शिकायत, बिना मान्यता नवीनीकरण के स्कूल संचालित होने पर प्रशासन ने लगाई 5 लाख 72 हजार रूपये की शास्ति लगाई थी। जिसे चेक के माध्यम से जमा करा दिया गया है। अब स्कूल प्रबन्धन द्वारा जिला प्रशासन को लिखित रूप फीस कम करने का पत्र दिया है।

दिव्यांग बच्चों के साथ मारपीट कर लैंगिग उत्पीडन करने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। दो दिव्यांग बच्चों के साथ मारपीट कर उनको लैंगिग उत्पीड़न करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एक महिला द्वारा कोतवाली पटेलनगर देहरादून पर तहरीर दी गयी कि उनके 02 दिव्यांग बच्चे, जो बंजारावाला पटेलनगर स्थित एक स्कूल में शिक्षारत है, के साथ उक्त स्कूल/होस्टल के वार्डन द्वारा मारपीट कर उनका लैंगिग उत्पीडन किया गया। प्राप्त तहरीर के आधार पर कोतवाली पटेलनगर पर मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी। अपराध की गम्भीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा घटना के तत्काल खुलासे के निर्देश दिए गए, जिसके क्रम में वादिनी के दिव्याग व नाबालिक बच्चों का तत्काल चिकित्सक परीक्षण कराते हुए बाल कल्याण समिति को भी मामले की जानकारी दी गई, दिव्यांग बच्चों की भाषा को समझने के लिए पुलिस द्वारा विशेषज्ञ/ ट्रांसलेटर की व्यवस्था की गई। घटना से संबंधित सीसीटीवी व डीवीआर को पुलिस द्वारा कब्जे में लिया गया, जिसकी गहनता से जांच करते हुए आवश्यक साक्ष्य संकलित किये गए तथा पीडिता के बच्चों के साथ घटना कारित करने वाले मोनूपाल पुत्र हरिनाथ पाल निवासी ग्राम इन्द्रपुर हेडी थाना सादियाबाद जनपद गाजीपुर उत्तर प्रदेश हाल पता

पेन्सिल बॉक्स स्कूल नियर कारगी चौक पटेलनगर देहरादून को गिरफ्तार किया गया, जिसको आज न्यायालय के समक्ष पेश किया गया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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