शनिवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

05 जुलाई 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 151
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पंचायत चुनाव पर आपदा का ग्रहण!

●वोट के अधिकार का हनन संभव
●हाई कोर्ट से चुनाव टालने की अपील
●पीआईएल पर सुनवाई मंगलवार को

विशेष संवाददाता

देहरादून/नैनीताल। राज्य में 24 व 28 जुलाई को होने वाले त्रिस्तरीय पंचायत चुनावों पर मानसूनी आपदा का ग्रहण लग सकता है। हाईकोर्ट में दायर की गई एक जनहित याचिका में जुलाई माह में कराये जा रहे इन चुनावों में मानसूनी आपदा के कारण मतदाताओं के वोट के संवैधानिक अधिकार से वंचित हो जाने की संभावना के मद्देनजर चुनावों पर रोक लगाने की मांग की गई है। जिसे सुनवाई के लिए स्वीकृत करते हुए आगामी मंगलवार 8 जुलाई की तारीख तय की गई है।

याचिकाकर्ता देहरादून निवासी डा. बैजनाथ ने अपनी याचिका में कहा है कि मानसून काल में जहां एक तरफ राज्य के सभी उन 12 जिलों में यातायात बाधित होने के कारण एक स्थान से दूसरे स्थान तक आवागमन सुचारू व संभव नहीं रहता है जिसके कारण मतदाताओं को अपने वोट के संवैधानिक अधिकार से वंचित होना पड़ सकता है वहीं राज्य में 11 जुलाई से शुरू होने वाली कावड़ यात्रा के कारण पूरे प्रदेश में यातायात रूट को डाइवर्ट कर दिया गया है और आम आदमी के लिए कुछ मार्गों को पूरी तरह बंद कर दिया जाता है ऐसे में लोगों के सामने मतदान में दिक्कतें आ सकती है और वह वोट डालने से वंचित हो सकते हैं। उनका कहना है कि मतदान की तारीख के दिन राज्य के कुछ हिस्सों में इतनी अधिक बारिश भी हो सकती है कि मतदाता घरों से निकल भी न पाए।

उन्होंने साफ किया है कि कावड़ यात्रा सिर्फ हरिद्वार जिले तक सीमित नहीं होती है जहां पंचायत चुनाव नहीं हो रहे हैं। गंगोत्री तक देश व प्रदेश के कांवड़ियों का आवागमन रहता है। उनका कहना है कि पुलिस प्रशासन इस यात्रा के दौरान व्यवस्थाओं में व्यस्त रहता है जिसके कारण भी पंचायत चुनावों की व्यवस्थाएं प्रभावित हो सकती है।

हाईकोर्ट द्वारा एक बार चुनाव पर रोक लगाने और फिर रोक हटाये जाने चुनाव अधिसूचना रद्द होने और दोबारा अधिसूचना जारी होने के बाद राज्य में होने वाले पंचायत चुनावों की इस कवायद के बीच भले ही नामांकन प्रक्रिया शुरू हो चुकी हो लेकिन मतदाता अगर अपने वोट के अधिकार का प्रयोग किसी भी कारण से करने में वंचित होते हैं तो ऐसे चुनाव का कोई औचित्य नहीं रह जाता। डा. बैजनाथ की अपील पर कोर्ट द्वारा 8 जुलाई को सुनवाई की जाएगी। कोर्ट इस पर क्या फैसला लेता है अब इस पर ही निर्भर होगा कि चुनाव तय कार्यक्रम के अनुसार होंगे या नहीं।

दून वैली मेल

संपादकीय

संविधान बदलकर क्या होगा?

इन दिनों देश में संविधान की प्रस्तावना में उल्लेखित धर्मनिरपेक्षता और समाजवाद जैसे शब्दों पर बहस छिड़ी हुई है। विश्व का सबसे पुराना और बड़ा लोकतंत्र होने का जो गौरव भारत को प्राप्त हुआ है वह सम्मान देश को हमारे उस संविधान के कारण ही मिला है जिसे बदलने की चर्चा हम लंबे समय से सुनते चले आ रहे हैं। अमृत काल का ढोल पीटने वाले वर्तमान दौर के नेता अगर उसे दौर में रहे होते जब देश को आजादी के बाद एक ऐसे संविधान की जरूरत थी जिसकी रोशनी में देश का सर्वांगीण विकास हो सके तो आप समझ सकते हैं कि उन्होंने कैसा संविधान लिखा होता। जिन नेताओं का सरोकार सर्व धर्म समभाव से नहीं है और न सामाजिक समानता से तथा न ही राष्ट्रीय एकता से वह आज इस बात पर बहस करने में लगे हुए हैं कि संविधान की प्रस्तावना में धर्मनिरपेक्ष और समाजवाद जैसी शब्दों का कोई महत्व नहीं है इसलिए उन्हें हटा दिया जाना चाहिए। खास तौर पर यह बात गौरतलब है कि यह वह नेता है जिन्होंने हिंदू मुस्लिम एससी-एसटी और ओबीसी तथा मंदिर-मस्जिद के अलावा आज तक किसी अन्य मुद्दे पर कभी राजनीति की ही नहीं। जाति धर्म और क्षेत्रवाद के नाम पर देश के लोगों को लड़ाने, दंगे कराने और उस पर वोट बटोरने के अलावा उनके पास कुछ अन्य सोचने के लिए है ही नहीं। इस बात को सभी अच्छी तरह से जानते हैं कि देश के संविधान की मूल भावना क्या है। राष्ट्रीयता और राष्ट्रीय हितों का संरक्षण अगर धर्मनिरपेक्ष और समाजवादी सोच से नहीं किया जा सकता तो अन्य दूसरी सोच क्या हो सकती है जो इससे बेहतर हो, इस सवाल का जवाब इन नेताओं के पास देने के लिए भले ही न हो लेकिन देश की अन्य गंभीर समस्याओं से ध्यान कैसे भटकाना है और कैसे निरर्थक मुद्दों में देश की जनता को उलझाना है यही उनका सबसे बड़ा राजनीतिक कौशल है। इन नेताओं से यह पूछा जाना चाहिए कि वह कैसा संविधान चाहते हैं और अगर इन शब्दों को संविधान से हटा दिया गया तो इससे देश तथा देश के समाज का क्या भला हो जाएगा? आज देश मे चारों ओर बढ़ती महंगाई और बेरोजगारी के कारण हा-हा कार मचा हुआ है देश का गरीब और अधिक गरीब होता जा रहा है किसान आत्महत्या करने पर विवश हैं। सत्ता में बैठे लोगों ने इन समस्याओं का क्या समाधान किया है या उनके पास इन समस्याओं से निपटने की क्या कार्य योजना है इस पर बात करने की बजाय बात हो रही है संविधान से धर्मनिरपेक्ष और समाजवाद जैसे शब्दों को हटाने पर। एक राष्ट्र एक चुनाव और कभी विकसित भारत और विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था का भ्रम फैलाकर या फिर संविधान को बदलने पर बहस से कुछ भी हासिल होने वाला नहीं है। अगर कुछ हो सकता है तो उसके लिए देश के नेताओं को अपनी सोच बदलने की जरूरत है। देश की एकता और अखंडता तथा सामाजिक समरसता और सामाजिक समानता की सोच के साथ ही देश को विकास और राष्ट्रीयता की मजबूती प्रदान की जा सकती है इस देश के वर्तमान नेताओं में अगर दम है तो वह वोट की राजनीति छोड़कर देश के लिए राजनीति करने की हिम्मत दिखाएं। बीते 75 सालों से वह जो करते रहे हैं उसे पीछे छोड़कर सिर्फ उस पर सोचे जो आने वाले समय में किया जाना चाहिए। खराबी संविधान में नहीं नेताओं की सोच में है जिसे बदले जाने की जरूरत है।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार महिला की मौत

देहरादून (सं)। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार महिला की मौत के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार हरिपुर कला निवासी मीनाक्षी देवी अपने स्कूटी से रायवाला बाजार से घर की तरफ जा रही थी जब वह शराब के ठेके के सामने पहुंची तभी अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया। आसपास के लोगों ने उसको अस्पताल में भर्ती कराया। जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

नदी नालों पर अतिक्रमण करने वालों पर हो कार्यवाहीः समिति

देहरादून (सं)। नेताजी संघर्ष समिति ने प्रशासन से नदी नालों पर अतिक्रमण करने वालों के खिलाफ कार्यवाही करने की मांग की। आज यहां उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और नेताजी संघर्ष समिति के प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने आज एक प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रशासन से मांग की है की नदी नालों पर अतिक्रमण करने वालों पर शीघ्र कार्यवाही हो। उन्होंने कहा है कि इस मुद्दे पर राजनीति करना न्यायउचित नहीं है जो निशान लगे हैं यदि वह उचित और न्याय करते हुए और सभी का ध्यान रखते हुए लगाए गए हैं तो सभी को प्रशासन का साथ देना चाहिए। जो लाल निशान लगे हैं उन पर राजनीति न की जाए साथ ही उन्होंने कहा कि कई सरकारी इमारतें भी नदी पर बनी है उस पर भी लाल निशान लगने चाहिए। डंडरियाल और वारसी ने उम्मीद जताई कि प्रशासन इस मुद्दे पर शीघ्र कार्रवाई करेगा।

असली गुनहगार/मास्टरमाइंड को सजा क्यों नहीं: मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि हरिद्वार नगर निगम भूमि घोटाले के असली मास्टरमाइखड को क्यो सजा नही दी गयी।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी के पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि हरिद्वार ,नगर निगम भूमि खरीद घोटाले के मुख्य मास्टरमाइंड/ जालसाज, जो सचिवालय (मुख्यमंत्री कार्यालय) के चौथे तल पर सरकार में महत्वपूर्ण जिम्मेदारी संभाले हुए हैं, ऐसे महाभ्रष्ट अधिकारी को, जिनके इशारे पर यह सारा खेल रचा गया, को चौथे तल से पैदल करना चाहिए तथा इन पर शिकंजा कसने व घोटाले के कर्ताधर्ताओं के खिलाफ सरकार को सीबीआई जांच करने की दिशा में कार्रवाई करने तथा एफआईआर दर्ज करवानी चाहिए। नेगी ने कहा कि उक्त घोटाले में सरकार में अच्छी दखल रखने वाले मास्टरमाइंड/ जालसाज अधिकारी के निर्देश व दबाव के कारण ही इस घोटाले को अंजाम दिया गयाद्य यह अलग बात है कि अधि कारियों ने दबाव में आकर यह घोटाला किया, जिसमें इनको निलंबित कर दिया गया एवं विजिलेंस जांच के आदेश भी सरकार द्वारा दिए गए ,जोकि सराहनीय कदम है ,लेकिन असली मास्टरमाइंड के खिलाफ कार्रवाई न होना दुर्भाग्यपूर्ण है। सूत्र बताते हैं कि उक्त मास्टरमाइंड अधिकारी द्वारा जिलाधिकारी, एसडीएम, नगर आयुक्त व अन्य अधिकारियों पर दबाव बनाकर इनको नियम विरुद्ध काम करने व काम जल्दी निपटाने के निर्देश दिए गए थे। उक्त महाभ्रष्ट अधिकारी अधिकारी को अन्य दायित्व से भी पैदल करना चाहिए। नेगी ने कहा कि सवाल इस बात का है कि उक्त अधिकारियों द्वारा कैसे कूड़े के ढेर से लगती हुई कई बीघा भूमि का लैंड यूज चेंज कर 14 करोड़ की भूमि 54 करोड़ में रातों-रात खरीद ली गई, जिससे सरकार को लगभग 40 करोड रुपए की चपत लगी। नेगी ने कहा कि वैसे तो उक्त घोटाले की जांच आईएएस अधिकारी रणवीर सिंह चौहान द्वारा की जा चुकी है, जिसके परिणाम स्वरूप कुल मिलाकर 12 अधि कारियों को निर्लंबित/ सेवा विस्तार समाप्त किया जा चुका है। अब तक उक्त घोटाले में इन अधिकारियों के खिलाफ आर्थिक आपराधिक षड्यंत्र व भ्रष्टाचार निवारण एक्ट के तहत एफआईआर दर्ज हो जानी चाहिए थी ,लेकिन नहीं हुई। नेगी ने कहा कि उक्त जालसाज अधिकारी के कुकर्मों का दंड ये अधिकारी भुगत रहे हैं, जिनको निलंबित किया जा चुका है द्य उक्त जालसाज अधिकारी ने सरकार की छवि को धूमिल करने का काम किया है।

मोर्चा सरकार से आग्रह करता है कि न्याय के सिद्धांत के दृष्टिगत शीघ्र उक्त जालसाज/ मास्टरमाइंड अधिकारी को चौथे तल से पैदल कर इस पूरे गिरोह के खिलाफ सीबीआई जांच व भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने की कार्रवाई करे। पत्रकार वार्ता में -दिलबाग सिंह व अतुल हांडा मौजूद थे।

ऑपरेशन लगाम के तहत एक माह में हुए 935 चालान

संवाददाता

टिहरी। ऑपरेशन लगाम के तहत लगातार हो रही कार्यवाही के दौरान पुलिस ने एक माह में 935 वाहनों के चालान किये।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पुलिस मुख्यालय द्वारा हुडदंग करने वाले, रैश ड्राइविंग, वाहन पर काली फिल्म, सड़क किनारे शराब, तम्बाकू/हुक्का आदि पीने वाले ,असामाजिक व्यक्तियों के विरुद्ध राज्य भर में 7 जून से ऑपरेशन लगाम चलाया जा रहा है। प्रदेश भर में यह अभियान आईजी गढ़वाल रेंज राजीव स्वरूप के दिशा निर्देशों में चलाया जा रहा है।

यात्रा काल के दौरान मार्ग पर हुडदंग करने वाले अराजक तत्वों पर जनपद पुलिस के द्वारा ताबड़तोड़ कार्यवाही की जा रही है। एसएसपी टिहरी आयुष अग्रवाल के दिशा निर्देशों के तहत जनपद पुलिस द्वारा ऑपरेशन लगाम चलाया गया है। इनमें से सार्वजनिक स्थानों पर शराब मादक पदार्थ का सेवन वालों पर कुल 710 चालान हुए है। वाहनों के शीशे में काली फिल्म लगी होने पर 113 चालान किए गए है। शराब पीकर वाहन चलाने वाले कुल 25 चालान किए गए है एवं 21 चालकों की गिरफ्तार की गई है। सड़कों पर रैश ड्राइविंग, स्टंट आदि करने वालों के विरुद्ध 64 चालान किए गए है। एसएसपी टिहरी ने कहा है कि असामाजिक तत्वों के विरुद्ध पुलिस की कार्यवाही आगे भी जारी रहेगी।

जिला विकास समितियों में स्ट्रीट वेंडर्स के प्रतिनिधि भी सम्मलित हो: चोपड़ा

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापारह एसोसिएशन के अध्यक्ष संजय चोपडा ने कहा कि शहरी क्षेत्र के विकास सभी योजनाओं में रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों के प्रतिनिधि यों को सम्मलित कर उनके सुझाव व प्रस्ताव के अनुसार योजनाएं बनाई जानी चाहिए।

आज यहां नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया (नासवी) द्वारा नई दिल्ली स्थित भारतीय संविधान भवन में भारतवर्ष के रेड़ी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधि यों के साथ अपना तीन दिवसीय वार्षिक अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया। जिसमें उत्तराखंड के रेड़ी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा द्वारा उत्तराखंड का प्रतिनिधित्व करते हुए प्रधानमंत्री स्वनिधि से शहरी समृद्धि योजना व रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को केंद्र सरकार के संरक्षण में विकसित भारत योजना के तहत उत्तराखंड के सभी राज्यों के सभी नगर निकायो में लक्ष्य पूर्ति के साथ शहरी क्षेत्र में वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय वार्षिक सम्मेलन में भारत सरकार, राज्य सरकारों के शहरी विकास आवास मंत्रालयों के वरिष्ठ अधिकारियों ने भी योजनाओं की जानकारी सांझा की। इस अवसर पर उत्तराखंड के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधि यों का प्रतिनिधित्व करते हुए लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के तहत उत्तराखंड राज्य में जिन भी रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को बैंक लोन से जोड़ कर लाभार्थी बनाया गया और नगर निकायो द्वारा (एल ओ आर)प्रमाण पत्र जारी किए गए हैं उन सभी (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

बारिश के मौसम में बेबी को पहनाते हैं डायपर, पहले ध्यान में रखें ये बातें

आजकल के पेरेंट्स अपने बच्चों के लिए डायपर (स्रद्बड्डश्चद्गह्म) का इस्तेमाल जरूरी समझते हैं। डायपर का इस्तेमाल सुविधाजनक होता है। लेकिन इसकी वजह से कई तरह की परेशानियां भी हो सकती हैं। बेबी की स्किन सॉफ्ट होती है, हार्ड कुछ भी उनकी स्किन को नुकसान पहुंचा सकता है।

कुछ डायपर निर्माण कंपनियां अक्सर डायपर बनाने में सिंथेटिक फाइबर, डाई या दूसरे हार्ड केमिकल का इस्तेमाल करती हैं, जो स्किन को नुकसान पहुंचा सकते हैं और एलर्जी का कारण बन सकते हैं। डायपर से बेबी को रैशेज होना बहुत कॉमन हैं।

गीले गंदे डायपर में बैक्टीरिया हो सकते हैं और इससे रैशेज हो सकते हैं। रैशेज के जोखिम को कम करने के लिए अपने बच्चे के डायपर को समय-समय पर बदलते रहें। डायपर एक ऐसी चीज से बने होते हैं जो आपके बच्चे के पेशाब को अवशोषित करने में मदद करते है। ऐसे में आपके बच्चे के डायपर के अंदर हवा के आसान फ्लो में बाधा डाल सकता है और बैक्टीरिया और दूसरे कीटाणुओं के पनपने का कारण बन सकते हैं।

डायपर के इस्तेमाल से बच्चे को स्किन और दूसरे संक्रमणों की चपेट में आने का खतरा होता है।

बेबी को ज्यादा समय तक डायपर पहनाने से आपके बच्चे को टॉयलेट ट्रैनिंग देने में समस्या हो सकती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि बच्चों को डायपर में पेशाब करने और शौच करने की आदत हो जाती है।

रिपोर्ट्स की मानें तो अगर आप बच्चे को पूरा दिन डायपर में रखते हैं तो दिन में कम से कम 8 से 10 बार इसे बदलना चाहिए, कुछ मामलों में तो इससे भी ज्यादा। ऐसे में आपका खर्चा भी बढ़ सकता है।

आप अपने बच्चे के लिए कपड़े के डायपर का इस्तेमाल कर सकती हैं। ये न केवल आपके बच्चे की स्किन और हेल्थ के लिए अच्छे हैं, बल्कि इनको धोने के बाद दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है।

बाजार में कपड़ा डायपर के कई प्रकार मिलते हैं। आप कार्बनिक कपास उठा सकते हैं जो अच्छी तरह से अवशोषित हो जाते हैं। हालांकि, कुछ अतिरिक्त काम के लिए तैयार रहें, क्योंकि जैसे ही यह गंदा हो जाता है, आपको अपने बच्चे का डायपर बदलना और धोना होगा।

डायपर चुनते समय मुलायम, केमिकल फ्री डायपर नाजुक स्किन को परेशान नहीं करते हैं, किसी भी रैश को रोकते हैं। अपने बच्चे को आरामदेह और एलर्जी/रैश फ्री रखने के लिए सॉफ्ट डायपर देखें।

बरसात में इस प्रकार बचें पेट की परेशानियों से

बरसात का मौसम अब पूरी तरह शुरू हो चुका है ऐसे में तरह-तरह की बीमारियां भी लगती हैं। बरसात के मौसम में अक्सर लोगों का पेट खराब हो जाता है। दअसल, बरसात में वातावरण में नमी काफी बढ़ जाती है जिससे बैक्टीरिया के पनपने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। पेट में इंफेक्शन होने के कई कारण हो सकते हैं। कई बार गलत खानपान की वजह से तो कई बार सफाई से नहीं रहने की वजह ये पेट से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं। इंफेक्शन हो जाने से बार-बार मोशन होना, कमजोरी होना, उल्टी होना और कभी-कभी बुखार होने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

अगर आपका पेट खराब हो गया है और आप दवाई नहीं खाना चाहते तो इस प्रकार के घरेलू उपाय करें।

पेट खराब होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ऐसे में कोशिश करें कि ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। आप फलों का जूस और सब्जियों का रस भी ले सकते हैं। बेहतर होगा अगर पानी में लवण मिला हो। आप चाहें तो नींबू पानी, नमक-चीनी का घोल या फिर नारियल पानी ले सकते हैं। गाजर का जूस भी ऐसे समय में काफी फायदेमंद होता है।

अदरक का इस्तेमाल काफी कारगर होता है। इसमें एंटीफंगल और एंटी-बैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं, जो पेट दर्द में राहत देता है। एक चम्मच अदरक पाउडर को दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। पेट दर्द में दही का इस्तेमाल काफी फायदेमंद रहता है। दही में मौजूद बैक्टीरिया संतुलन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जिससे पेट जल्दी ठीक होता है। साथ ही ये पेट को ठंडा भी रखता है। अगर आप बार-बार हो रहे मोशन से परेशान हो चुके हैं तो केले का इस्तेमाल आपको राहत देगा। इसमें मौजूद पेक्टिन पेट को बांधने का काम करता है। इसमें मौजूद पोटैशियम की उच्च मात्रा भी शरीर के लिए फायदेमंद होती है। अगर आपको लगातार दस्त हो रहे हों तो एक चम्मच जीरा चबा लें। जीरा चबाकर पानी पी लेने से दस्त बहुत जल्दी रुक जाते हैं।

केदारनाथ यात्रा मार्ग अवरुद्ध होने की स्थिति में प्रशासन कर रहा है त्वरित कार्रवाई

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। मानसून काल के दौरान केदारनाथ यात्रा मार्ग पर प्राकृतिक आपदाओं की आशंका को देखते हुए जिला प्रशासन पूरी तरह सतर्क है। यात्रा मार्ग के अवरुद्ध होने की स्थिति में जिला प्रशासन द्वारा त्वरित कार्रवाई की जा रही है।

अधिशासी अभियंता लोक निर्माण विभाग ओंमकार पांडे ने जानकारी दी कि मार्ग में अवरोध उत्पन्न होने की स्थिति में केवल 5 मिनट के भीतर राहत दल मौके पर पहुंचता है और सामान्य परिस्थितियों में औसतन 30 मिनट के भीतर मार्ग को सुचारू कर दिया जाता है तथा भारी वर्षा होने एवं बड़े बोल्डर आने की स्थिति में अधिकतम 3 से 4 घंटों में मार्ग को सुचारू किया जाता है। यह त्वरित प्रतिक्रिया यात्रा की निर्बाधता और यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करती है।

उन्होंने बताया कि सोनप्रयाग से गौरीकुंड के बीच केदारनाथ मार्ग पर तीन अतिसंवेदनशील क्षेत्रों की पहचान की गई है। इन स्थलों पर विशेष निगरानी रखी जा रही है तथा जेसीबी, पोकलैंड, मेडिकल स्टाफ एवं राहत सामग्री सहित सभी आवश्यक उपकरण एवं कार्मिक तैनात हैं। इसके अतिरिक्त सोनप्रयाग, मुनकटिया, काकरागाढ़ सहित अन्य 17 संवेदनशील स्थलों पर जेसीबी मशीनें निरंतर तैनात की गई है जो मार्ग अवरुद्ध होने की स्थिति में तत्काल मलवा हटाने तथा मार्ग को सुचारू करने का कार्य करती है।

वर्षा ऋतु को ध्यान में रखते हुए केदारनाथ यात्रा मार्ग पर संभावित मार्ग अवरोध तथा यात्रियों के फंसे होने की स्थिति में त्वरित राहत एवं बचाव कार्य हेतु जिला प्रशासन द्वारा एनडीआरएफ, एसडीआरएफ और डीडीआरएफ की टीमें विभिन्न संवेदनशील स्थलों पर तैनात की गई हैं।

जिला प्रशासन द्वारा केदारनाथ यात्रा मार्ग पर गौरीकुंड, भीमबली, जंगलचट्टी, लिनचोली व अन्य संभावित जोखिम वाले स्थानों को चिह्नित किया गया है। इन स्थानों पर पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ तथा डीडीआरएफ की टीमें आधुनिक उपकरणों, वायरलेस संचार, प्राथमिक उपचार सामग्री तथा राहत संसाधनों के साथ पूर्ण रूप से तैयार हैं।

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा ऐसे स्थानों पर यात्रियों के फंसे होने की स्थिति में सुरक्षित निकासी की पूर्व योजना तैयार की गई है। राहत टीमों को रेस्क्यू, प्राथमिक चिकित्सा, संचार और मार्ग बहाली की विशेष ट्रेनिंग दी गई है।

जिलाधिकारी प्रतीक जैन स्वयं यात्रा मार्ग की स्थिति पर निरंतर निगरानी बनाए हुए हैं। संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया गया है कि किसी भी प्रकार की आपात स्थिति में तत्काल रेस्पॉन्स हो तथा यात्रियों की सुरक्षा में कोई कमी न आने पाए।

जिला प्रशासन ने सभी श्रद्धालुओं से अनुरोध किया है कि वे मौसम की परिस्थितियों को देखते हुए सावधानीपूर्वक यात्रा करें, प्रशासन द्वारा जारी चेतावनियों एवं दिशा-निर्देशों का पालन करें, और किसी भी आपदा की स्थिति में घबराएं नहीं, बल्कि राहत टीमों से संपर्क करें।

जिला प्रशासन पूरी तत्परता, समन्वय और सतर्कता के साथ केदारनाथ यात्रा को सुरक्षित एवं व्यवस्थित बनाए रखने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

बारिश के दिनों में दिखें स्टाइलिश

मानसून के आते ही जहां एक ओर प्रकृति अपने रंग बिखेरने लग जाती है वहीं दूसरी और मौसम भी सुहाना हो जाता है। ऐसे में लड़कियों के लिए इस मौसम में खुद को फैशनेबल और ट्रेंडी रखने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। क्योंकि मानसून में समझ नहीं आता कि ऐसा क्या पहना जाए जो इस मौसम के लिहाज से आरामदायक हो।इसलिए आज हम आपको कुछ ट्रेंडी फैशन टिप्स बताने जा रहे हैं जो इस मौसम में आपको स्टाइलिश खने में मदद कर सकते हैं।

आरामदायक रहेंगी शार्ट ड्रेसेस : मानसून के दौरान शॉर्ट्स, शॉर्ट स्कर्ट और शॉर्ट ड्रेस पहनना लड़कियों के लिए काफी आरामदायक हो सकता है। वैसे ग्रे रंग की पेंसिल स्कर्ट के साथ सफेद रंग की शर्ट को टिमअप करना अच्छा विचार हो सकता है। बारिश में शॉर्ट्स, मिनी स्कर्ट और पेंसिल स्कर्ट आदि तो हमेशा चलन में रहते ही हैं ,लेकिन इन दिनों लड़कियों के फैशन ट्रेड की बात करें तो ट्रेंचकोट एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

छतरी और रेनकोट से भी लगे फैशनेबल : बारिश के दिनों में बाहर निकलते समय छतरी या रेनकोट तो हमारी जरूरत का ही एक हिस्सा है। क्यों न इस जरूरत को ही हम चलन में बदल दें। इससे हमारा मतलब है कि आजकल फ्लोरल प्रिंट की ट्रांस्पेरेंट छतरी काफी चलन में हैं जिनके आप ऑरेंज, ऑलिव ग्रीन जैसे रंगों को कंट्रास्ट रंग की ड्रेसेज के साथ ट्राई कर सकते हैं। इस तरह की छतरी भी आपके लुक को स्टाइलिश बनाने में काफी मदद कर सकती है।

वाटरप्रूफ मेकअप का करे इस्तेमाल : बारिश के मौसम में जहां आप अपने कपड़ों का ख्याल रख रही हैं, वहीं दूसरी और आपको अपने लुक को और बेहतर बनाने के लिए वाटर प्रूफ मेकअप का भी चुनाव करना होगा। क्योंकि अगर बारिश के मौसम में आप वाटरप्रूफ मेकअप का इस्तेमाल नहीं करते हैं तो बारिश के साथ ही आप का लुक भी पानी में बह जाएगा।

बन या हाई पोनी बनाए: बारिश के मौसम में बाल गीले होने के कारण बालों के खराब होने के चांसेस रहते हैं। ऐसे में आप बालों का बन बनाएं या फिर शॉर्ट ड्रेसेस पर हाई पोनीटेल भी बनाकर अपने लुक को कंप्लीट कर सकती हैं। जिससे इस मौसम में फ्रीजी हेयर की समस्या से बचा जा सकता है।

पालतू जानवर के रूप में रख सकते हैं ये गोल्डफिश

गोल्डफिश एक प्यारा पालतू जानवर हो सकती हैं, जिसे अक्सर एक्वेरियम में रखा जाता है। यह मछली अपने सुनहरे रंग और सुंदरता के लिए जानी जाती है। गोल्डफिश की कई तरह की प्रजातियां होती हैं, जिनमें से कुछ सामान्य गोल्डफिश, कॉमेट गोल्डफिश, फैंटेल गोल्डफिश, ब्लैक मूर गोल्डफिश और टेलीस्कोप गोल्डफिश शामिल हैं। इन सभी प्रजातियों की अपनी खासियत और देखभाल की जरूरतें होती हैं, जिन्हें ध्यान में रखकर इन्हें पालतू जानवर के रूप में अपनाया जा सकता है।

सामान्य गोल्डफिश

सामान्य गोल्डफिश सबसे आम प्रजाति है, जिसे आसानी से किसी भी पालतू जानवर की दुकान पर खरीदा जा सकता है। ये मछलियां आमतौर पर सुनहरे रंग की होती हैं, लेकिन कुछ प्रजातियों में सफेद या काले रंग भी होते हैं। इनकी देखभाल करना आसान होता है और ये जल्दी बढ़ती हैं। सामान्य गोल्डफिश को किसी भी आकार के मछलीघर में रखा जा सकता है, लेकिन इन्हें साफ पानी और पर्याप्त जगह की जरूरत होती है।

कॉमेट गोल्डफिश

कॉमेट गोल्डफिश सामान्य गोल्डफिश की तरह ही होती हैं, लेकिन इनकी पूंछ लंबी होती है, जिससे ये और भी आकर्षक लगती हैं। इनकी देखभाल भी सामान्य गोल्डफिश जितनी ही आसान होती है। कॉमेट गोल्डफिश को भी किसी भी आकार के मछलीघर में रखा जा सकता है, लेकिन इन्हें साफ पानी और पर्याप्त जगह की जरूरत होती है। इनकी खासियत यह है कि ये पानी की हलचल को सहन कर सकती हैं।

फैनटेल गोल्डफिश

फैनटेल गोल्डफिश अपनी गोल आकार की पूंछ के लिए जानी जाती है, जो इन्हें बहुत खास बनाती है। इनकी देखभाल करते समय ध्यान रखना जरूरी है कि इनका पानी साफ और ताजा हो ताकि ये स्वस्थ रह सकें। फैनटेल गोल्डफिश को किसी भी आकार के मछलीघर में रखा जा सकता है, लेकिन इन्हें साफ पानी और पर्याप्त जगह की जरूरत होती है। इनकी खासियत यह है कि ये पानी की हलचल को सहन कर सकती हैं।

ब्लैक मूर गोल्डफिश

ब्लैक मूर गोल्डफिश अपनी काली त्वचा और बड़ी-बड़ी आंखों के लिए जानी जाती है। ये अन्य प्रजातियों की तुलना में थोड़ी संवेदनशील होती हैं, इसलिए इनकी देखभाल करते समय अतिरिक्त सावधानी बरतनी पड़ती है। ब्लैक मूर गोल्डफिश को किसी भी आकार के मछलीघर में रखा जा सकता है, लेकिन इन्हें साफ पानी और पर्याप्त जगह की जरूरत होती है। इनकी खासियत यह है कि ये पानी की हलचल को सहन कर सकती हैं।

टेलीस्कोप गोल्डफिश

टेलीस्कोप गोल्डफिश अपनी बड़ी-बड़ी आंखों के लिए जानी जाती है जो इन्हें बहुत खास बनाती है। इनकी देखभाल करते समय ध्यान रखना जरूरी है कि इनका पानी साफ और ताजा हो ताकि ये स्वस्थ रह सकें। टेलीस्कोप गोल्डफिश को किसी भी आकार के एक्वेरियम में रखा जा सकता है, लेकिन इन्हें साफ पानी और पर्याप्त जगह की जरूरत होती है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, दावों और दावों के प्रति वह खुद भी आवश्त 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 दावों 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

सिरदर्द होने पर आजमाएं ये 5 घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम

सिरदर्द एक आम समस्या है, जो किसी को भी किसी भी समय हो सकती है। आमतौर पर लोग सिरदर्द से राहत पाने के लिए दवाइयों का सहारा लेते हैं, लेकिन इनका लगातार सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

आइए आज हम आपको कुछ ऐसे असरदार घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिनकी मदद से सिरदर्द को प्राकृतिक रूप से दूर किया जा सकता है और बिना दवा खाए आप राहत पा सकते हैं।

अदरक का करें सेवन

अदरक में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, जो सिरदर्द को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

अदरक की चाय पीने से या फिर अदरक का रस निकालकर पीने से आपको आराम मिल सकता है।

अदरक का सेवन न केवल सिरदर्द को कम करता है बल्कि यह पाचन को भी सुधारता है और शरीर की सूजन को कम करता है।

अदरक का सेवन करने से आपको ताजगी और ऊर्जा भी मिलती है।

पुदीने की पत्तियों से मिलेगी राहत

पुदीने की पत्तियां ठंडक प्रदान करती हैं और इनके सेवन से भी सिरदर्द में आराम मिलता है।

पुदीने की पत्तियों का रस निकालकर पीने या फिर पुदीने की चाय पीने से सिरदर्द कम होता है।

पुदीने की पत्तियों का सेवन करने से आपको ताजगी और ऊर्जा भी मिलती है। यह न केवल सिरदर्द को कम करता है, बल्कि पाचन को भी सुधारता है और शरीर की सूजन को कम करता है।

ठंडी सिकाई करें

ठंडी सिकाई करने से भी सिरदर्द में आराम मिलता है। बर्फ या ठंडे पानी की सिकाई करने से रक्त का बहाव बेहतर होता है और दर्द कम होता है।

बर्फ को कपड़े में लपेटकर प्रभावित जगह पर लगाएं या ठंडे पानी से नहाएं। यह न केवल सिरदर्द को कम करता है, बल्कि शरीर की थकान भी दूर होती है और आपको ताजगी महसूस होती है।

ठंडी सिकाई से मांसपेशियों को भी आराम मिलता है।

तुलसी की पत्तियों का करें इस्तेमाल

तुलसी की पत्तियां आयुर्वेदिक औषधियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें सूजन कम करने वाले और दर्द से राहत देने वाले गुण होते हैं, जो सिरदर्द को दूर करने में मदद करते हैं।

तुलसी की पत्तियों का सेवन करने से सिरदर्द कम होता है और शरीर की सूजन भी घटती है।

इसके अलावा तुलसी की पत्तियां पाचन क्रिया को सुधारती हैं और शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाती हैं, जिससे सिरदर्द की समस्या में राहत मिलती है।

अधिक पानी पीएं

पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है।

शरीर में पानी की कमी सिरदर्द का एक बड़ा कारण होती है। इसलिए दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं ताकि आपका शरीर हाइड्रेट रहे और सिरदर्द जैसी समस्याओं से बचा जा सके।

इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप बिना किसी दवा के अपने सिरदर्द को प्राकृतिक रूप से दूर कर सकते हैं। इनका नियमित सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -94

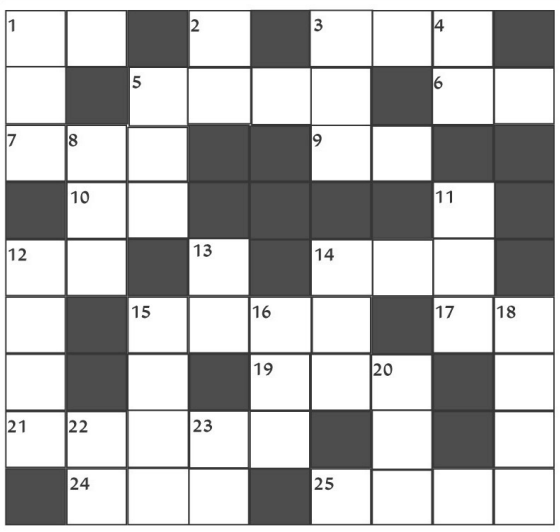
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 93 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

अब सरकारी वकील उज्जवल निकम की भूमिका निभाएंगे राजकुमार राव

अभिनेता राजकुमार राव ने अपने एक्टिंग करियर में कई अलग-अलग तरह की फिल्में की हैं। वह अपने हर किरदार में इतने रम जाते हैं कि फिल्म खत्म होने के बाद उनका अभिनय जहन में रह जाता है।

बहरहाल, अब खबर है कि मैडॉक फिल्म्स की उस फिल्म में उनके नाम पर मोहर लग चुकी है, जिसकी कहानी जाने-माने वकील उज्जवल निकम के इर्द-गिर्द घूमती दिखेगी।

फिल्म से जुड़ी क्या कुछ जानकारियां सामने आई हैं, आइए जानते हैं।

सरकारी वकील उज्जवल निकम की भूमिका निभाएंगे। निर्माताओं ने इस किरदार के लिए उन्हें चुन लिया है।

पहले इसका प्रस्ताव आमिर खान को दिया गया था, लेकिन जब उन्होंने इससे किनारा किया तो मैडॉक फिल्म्स के मालिक और निर्माता दिनेश विजान ने फिल्म में वकील की भूमिका के लिए राजकुमार को फाइनल किया।

फिल्म में 26/11 मुंबई हमले के बाद बतौर वकील उज्जवल निकम की भूमिका और उनके योगदान को दिखाया जाएगा।

कहा जा रहा था कि ये उज्जवल निकम की बायोपिक होगी। इसमें निकम का जीवन पर्दे पर उतारा जाएगा, लेकिन रिपोर्ट में कहा गया है कि इसमें उज्जवल के जीवन की कहानी को नहीं दिखाया जाएगा, बल्कि यह असल घटनाओं पर आधारित होगी।

बायोपिक के फॉर्मेट से इतर यह फिल्म भारत के इतिहास में से एक महत्वपूर्ण कानूनी लड़ाई पर केंद्रित होगी। इसका लक्ष्य 26/11 के हमलों के बाद न्याय हासिल करने की कानूनी और अदालती प्रक्रिया को दिखाना है।

फिलहाल इस फिल्म का नाम तय नहीं हुआ है। हालांकि, इतना जरूर है कि निर्देशक अविनाश अरुण धावरे इसका निर्देशन कर रहे हैं, जिन्होंने पाताल लोक में बतौर निर्देशक काम किया है। इसके अलावा अविनाश को थ्री ऑफ अस जैसी चर्चित फिल्म के लिए भी जाना जाता है।

सुमित रॉय इस फिल्म के लेखक हैं, जो इससे पहले करण जौहर की फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी और द एम्पायर जैसी फिल्मों की कहानी लिख चुके हैं।

उज्जवल निकम ने अपने करीब 30 सालों के करियर में 628 मुल्जिमों को उम्रकैद और 37 को फांसी की सजा दिलाई है।

26/11 हमले में पुलिस ने एकमात्र आतंकी हमलावार अजमल कसाब को गिरफ्तार किया था। 21 नवंबर 2012 को उसे फांसी दी गई थी।

इसका मुकदमा भी उज्जवल ने ही लड़ा था। कसाब को फांसी दिला पाने में उनकी अहम भूमिका रही है। उज्जवल को साल 2016 में भारत सरकार द्वारा पद्मश्री से सम्मानित किया गया था। (आरएनएस)

हर्षवर्धन राणे की एक दीवाने की दीवानियत की रिलीज तारीख से उठा पर्दा

हर्षवर्धन राणे और सोनम बाजवा ने अपने आने वाली फिल्म एक दीवाने की दीवानियत का नया पोस्टर और रिलीज डेट सोशल मीडिया पर शेयर किया है।

नया पोस्टर हर्षवर्धन और सोनम के बीच की केमिस्ट्री को खूबसूरती से दर्शाता है। यह फिल्म एक ऐसी कहानी होगी जिसमें प्यार, भावना और ड्रामा होगा।

हर्षवर्धन और सोनम दोनों ने इंस्टाग्राम पर यह पोस्टर शेयर किया और लिखा, 2 अक्टूबर 2025 को गांधी जयंती और दशहरा के दिन सिनेमाघरों में देखिए मोहब्बत, नफरत और एक दीवाने की दीवानियत पोस्टर में सोनम हर्षवर्धन को देख रही हैं, उनके हाथ में एक लाइटर है, जिससे वह गुलाब को जला रहे हैं।

बता दें कि पहले फिल्म का नाम सिर्फ दीवानियत था, अब इसका नाम बदलकर एक दीवाने की दीवानीयत रख दिया गया है। इसके पीछे मेकर्स ने कारण बताया कि पुराना टाइटल फिल्म की कहानी और उसके नए अंदाज से मेल नहीं खा रहा था, इसलिए फिल्म का नाम बदला गया। फिल्म के निर्माण की जिम्मेदारी पहले वाली कंपनी विकिर फिल्म्स से हटकर अब एक नई कंपनी प्ले डीएमएफ के हाथों में आ गई है, जिसकी अगुवाई अंशुल गर्ग कर रहे हैं।

इस फिल्म के जरिए हर्षवर्धन राणे और सोनम बाजवा पहली बार साथ में काम कर रहे हैं।

यह फिल्म मिलाप जावेरी ने डायरेक्ट की है और राघव शर्मा इसके को-प्रोड्यूसर हैं। मिलाप जावेरी ने इस फिल्म के बारे में कहा कि यह उनकी अब तक की सबसे मजबूत और दिल तोड़ने वाली प्रेम कहानी है, जिसे उन्होंने मुश्ताक शेख के साथ मिलकर लिखा है। इसमें प्यार का एक अलग ही पागलपन दिखाया गया है।

पिछले महीने हर्षवर्धन राणे ने सोशल मीडिया पर फिल्म को लेकर अपनी खुशी जाहिर की थी। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा, अब तक मेरी सबसे अच्छी लिखी हुई स्क्रिप्ट है। मुश्ताक शेख, एक ऐसे निर्देशक हैं, जो इस दिल तोड़ने वाली कहानी को बताने के लिए पूरी जोश में हैं। मिलाप जावेरी बेहद ईमानदार और सच्चे अभिनेता हैं। सोनम बाजवा बेहतरीन निर्माता और एक्ट्रेस भी हैं। मैं इस फिल्म के लिए आभार व्यक्त करता हूं।

फिल्म 2 अक्टूबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। (आरएनएस)

बनिता संधू बोलीं- मैंने 18 घंटे काम किया, मैंने आवाज उठाई तो इंडस्ट्री ने ब्लैकलिस्ट कर दिया

दीपिका पादुकोण के निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा की स्पिरिट से बाहर निकलने के बाद से फिल्म इंडस्ट्री में 8 घंटे काम की शिफ्ट पर बहस शुरू हो गई है। दरअसल, अभिनेत्री ने इस फिल्म में काम करने के लिए यह शर्त रखी थी कि वह 6 से 8 घंटे काम करेंगी, क्योंकि वह अपनी बेटी पर भी ध्यान देना चाहती थीं। 8 घंटे काम करने वाले मुद्दे पर अब अभिनेत्री बनिता संधू ने दीपिका का समर्थन किया है। बनिता में बताया, मैं अपने करियर की शुरुआत में उन निर्माताओं के खिलाफ खड़ी हो गई थी, जिन्होंने मुझसे 16 से 18 घंटों की शिफ्ट करवाई थी। हॉलीवुड में कई ऐसे समूह हैं, जो अपनी कास्ट और क्रू का समर्थन करते हैं। वहां काम के घंटे तय हैं। मुझे लगता कि किसी की मानसिक सेहत को खराब करके कोई काम नहीं करवाना चाहिए। आखिर फिल्म में काम करना भी एक नौकरी ही है। बनिता काम के घंटों पर अपनी राय रखते हुए आगे कहती हैं, काम के बाद सबको पूरी नींद चाहिए। यह तो सबकी जरूरत है, सबका अधिकार है। जब मैंने फिल्मों में काम करना शुरू किया तो काफी घंटे काम किया। मुझे शुरुआत में लगा कि ऐसे ही काम होता है। मैंने आगे चलकर भी इस चीज का विरोध किया, जबकि मुझे इस बात का अहसास था कि ऐसा करने पर मैं इंडस्ट्री से ब्लैकलिस्ट भी हो सकती हूं। बनिता बोलीं, हम किसी जंग के मैदान में नहीं खड़े हैं। हम फिल्में बना रहे हैं। काम के चक्कर में ऐसा क्यों करें कि हमें अपनी मानसिक सेहत की बलि चढ़ानी पढ़े। हर किसी को आराम करने का हक है। पहले मैं दिनभर शूटिंग करती थी और फिर रात को फ्लाइट में यात्रा करती थी। मैं लगातार चौबीसों घंटे सोई नहीं। मैंने निर्माताओं से कहा कि ये ठीक नहीं है। शायद इसलिए मुझे अब इंडस्ट्री ने ब्लैकलिस्ट कर दिया है।

बनिता कहती हैं कि ब्लैकलिस्ट होने से उन्हें कोई फर्क पड़ा है। वह सही के लिए खड़े होने में विश्वास रखती हैं। बनिता ने वरुण धवन अभिनीत अक्टूबर से बॉलीवुड में कदम रखा था। इसके बाद वह विक्की कौशल के साथ फिल्म सरदार उधम में दिखीं। उन्होंने हॉलीवुड फिल्म एटर्नल ब्यूटी में काम किया था। वह हॉलीवुड टीवी सीरीज ब्रिजर्टन सीजन 3 में भी दिख चुकी हैं। बनिता जल्द ही दिलजीत दोसांझ के साथ फिल्म डिटेक्टिव शेरदिल में दिखाई देंगी।

येलो साड़ी में निक्की तंबोली ने ढाया कहर

स्टनिंग और ग्लैमरस अंदाज़ से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। इस बार एक्ट्रेस ने येलो कलर की डीप नेक साड़ी पहनकर देसी स्टाइल में फोटोज़ शेयर की हैं। खुले बाल, ब्रालेस ब्लाउज और मस्तीभरे पोज़ के साथ निक्की का यह हॉट अंदाज़ फैन्स को खूब पसंद आ रहा है। निक्की ने इंस्टाग्राम पर ये तस्वीरें शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा - मैं इस मौसम में थोड़ा फिल्मी हो रहा हूँ ज् कृपया न्याय न करें। इसके साथ उन्होंने बीइंगफिल्मी और आत्मप्रेम जैसे हैशटैग्स का इस्तेमाल किया जो उनके इस लुक की थीम को बखूबी दर्शाता है।

इन तस्वीरों में निक्की पूलसाइड के पास येलो ट्रांसपेरेंट साड़ी में कातिल अदाएं बिखेरती नजर आ रही हैं। उनकी पोजिंग और कैमरा कॉन्फिडेंस एक बार फिर साबित करता है कि वह सोशल मीडिया की असली सेंसेशन हैं। इस पोस्ट को अब तक 216 लाख से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं और फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे।

निक्की का ये देसी लुक साबित करता है कि वह वेस्टर्न आउटफिट्स के साथ-साथ ट्रेडिशनल में भी उतनी ही ग्रेसफुल लगती हैं। उनका यह साड़ी लुक न सिर्फ स्टाइलिश है बल्कि मानसून वेदर के लिए एक परफेक्ट फैशन इंस्पिरेशन भी बन गया है। निक्की को हाल ही में कुछ म्यूजिक वीडियोज और इवेंट्स में देखा गया है, और उनकी फैन फॉलोइंग लगातार बढ़ती जा रही है। ऐसे में उनके हर नए पोस्ट को लेकर फैंस की दीवानगी और उत्सुकता साफ नज़र आती है।

दुष्प्रभाव रहित मानसिक शांति और संतुलन प्रदान करता है योग

डॉ. सुनीता जैन

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा विषय है, जिसे अब गंभीरता से लेना समय की मांग है । योग एक ऐसा माध्यम है जो बिना किसी दुष्प्रभाव के व्यक्ति को मानसिक शांति और संतुलन प्रदान करता है। यदि हम रोज़ाना कुछ समय योग और ध्यान को दें, तो न केवल हम मानसिक बीमारियों से बच सकते हैं, बल्कि एक सकारात्मक, आनंदमय और संतुलित जीवन की ओर अग्रसर हो सकते हैं ।

आज की तेज़ रफ्तार ज़िंदगी में मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक रोग आम होते जा रहे हैं । काम का दबाव, सामाजिक प्रतिस्पर्धा, रिश्तों में तनाव और अनियमित जीवनशैली हमारे मानसिक स्वास्थ्य को गहरे रूप से प्रभावित कर रही है । ऐसे समय में योग एक प्राकृतिक, सुलभ और प्रभावी उपाय के रूप में सामने आया है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक संतुलन को भी मज़बूती प्रदान करता है ।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं

बहुत से लोग योग को केवल शरीर को लचीला बनाने का साधन मानते हैं, परंतु वास्तव में योग एक सम्पूर्ण जीवनशैली है । पतंजलि योगसूत्र में योग को चित्तवृत्ति निरोध कहा गया है, अर्थात योग मन की चंचलता को नियंत्रित करने का माध्यम है। योग के विभिन्न अंग जैसे कि प्राणायाम, ध्यान (मेडिटेशन) और आसन, व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा सकारात्मक प्रभाव डालते हैं ।

तनाव को कम करने में योग की भूमिका

आज का मनुष्य हर पल किसी न किसी

तनाव से घिरा रहता है। प्राणायाम जैसे गहरी सांस लेने की विधियाँ तंत्रिका तंत्र को शांत करती हैं और हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के एक अध्ययन के अनुसार, नियमित योगाभ्यास से कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है। इससे मानसिक हल्कापन महसूस होता है और सोचने-समझने की शक्ति बेहतर होती है।

चिंता और अवसाद से राहत

ध्यान (मेडिटेशन) और योग निद्रा जैसी विधियाँ मस्तिष्क में सकारात्मक न्यूरोट्रांसमीटर जैसे कि सेरोटोनिन और डोपामिन के स्राव को बढ़ावा देती हैं । ये रसायन मूड को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं और अवसाद व चिंता से लड़ने में मदद करते हैं। नियमित योगाभ्यास करने वालों में आत्मविश्वास, भावनात्मक स्थिरता और मानसिक स्पष्टता देखने को मिलती है। गहरी सांस लेना (प्राणायाम) और माइंडफुलनेस मेडिटेशन से मस्तिष्क में गाबा (गामा अमीनोब्यूटिरिक एसिड) का स्तर बढ़ता है, जो चिंता और अवसाद को कम करता है ।

अनेक वैश्विक और भारतीय शोधों में यह सिद्ध हुआ है कि योग का नियमित अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। कुछ अध्ययन यह भी बताते हैं कि योग थेरेपी, मानसिक रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के उपचार में दवाओं के साथ-साथ सहायक भूमिका निभा सकती है ।

अनियमित नींद या अनिद्रा, मानसिक विकारों का बड़ा कारण है। योग निद्रा, शवासन, और ध्यान के माध्यम से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। एम्स(नई दिल्ली) के एक अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित योग से अनिद्रा से ग्रसित व्यक्तियों की नींद की अवधि और गहराई दोनों में सुधार हुआ ।

ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि

योगाभ्यास से मस्तिष्क के मस्तिष्काग्र की बाह्य परत और समुद्री घोड़ा जैसे क्षेत्रों में सक्रियता बढ़ती है, जो ध्यान और स्मृति से संबंधित हैं। यह विशेषकर छात्रों, प्रोफेशनलों और बुजुर्गों के लिए अत्यंत लाभकारी है ।

महामारी के दौरान जब मानसिक स्वास्थ्य एक वैश्विक चुनौती बन गया, तब डब्ल्यूएचओ और आयुष मंत्रालय ने योग को मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने का एक प्रभावी उपाय माना। सामान्य योग प्रोटोकॉल के माध्यम से लाखों लोगों ने मानसिक शांति पाई ।

सरकारी प्रयास और नीति

भारत सरकार ने फिट इंडिया मूवमेंट', आयुष मंत्रालय', और अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' जैसे अनेक कार्यक्रमों के माध्यम से योग को जन-जन तक पहुँचाया है । वेलनेस सेंटर्स एनसीडीएस एण्ड लाइफ स्टाइल क्लिनिक के माध्यम से छत्तीसगढ़ के सभी जिलों में योगाभ्यास और रोग अनुसार योग परामर्श निःशुल्क दिया जा रहा है। मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता में योग को एक प्रमुख घटक के रूप में शामिल किया गया है ।

निष्कर्ष

योग मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में एक सरल, सुलभ और सशक्त उपाय है । वैज्ञानिक शोधों और अनुभवों से यह सिद्ध हो चुका है कि योग न केवल तनाव और चिंता को कम करता है, बल्कि संपूर्ण जीवन को संतुलन प्रदान करता है । आज के तनावग्रस्त समाज में योग को अपनाना केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि एक आवश्यकता बन चुका है ।

योग चिकित्सक, आयुष योग वेलनेस सेंटर, शासकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय चिकित्सालय, रायपुर (छत्तीसगढ़)

(यह लेखक के अपने विचार हैं)

मालिक का नया गाना दिल थाम के रिलीज

अपनी संक्रामक ऊर्जा और मनमोहक वाइब के साथ, दिल थाम के टीज़र ने दर्शकों को तुरंत प्रभावित किया। निर्माताओं ने अब उत्साहित करने वाला ट्रैक रिलीज़ कर दिया है, जिसमें हुमा कुरैशी अपने भयंकर मूव्स और निर्विवाद आकर्षण के ज़रिए स्क्रीन पर धमाल मचा रही हैं, जो इस धमाकेदार गाने में एक नया स्वाद लेकर आया है।प्रतिभाशाली जोड़ी सचिन-जिगर द्वारा रचित, दिल थाम के बोल बहुमुखी अमिताभ भट्टाचार्य द्वारा लिखे गए हैं, जिन्हें रश्मीत कौर और राणा मजूमदार ने गाया है। श्रोता दिल थाम के को भारत की अग्रणी ऑडियो स्ट्रीमिंग सेवा जियोसावन पर स्ट्रीम कर सकते हैं, जिसके 100 मिलियन से अधिक मासिक सक्रिय उपयोगकर्ता हैं। गाने के बारे में बात करते हुए हुमा ने कहा, एक साथ कई फिल्में और शूटिंग चल रही थी, यह मेरे लिए केक पर चेरी की तरह था। डांसिंग एक ऐसी चीज है जिसे मैं पसंद करती हूं, इसलिए जब जयु ने मुझसे इसके बारे में बात की, तो मैंने हां कह दिया। मुझे दिल थाम के गाने पर परफॉर्म करने में बहुत मजा आया और दर्शक मुझे सुपर मैसी अवतार में देखने वाले हैं। शूटिंग के आखिरी दिन चीजें अलग हो गईंज् और मैंने 16 घंटे से ज्यादा शूटिंग की, लेकिन यह पूरी तरह से इसके लायक था!! अपने प्यारे दोस्त राज के साथ काम करना हमेशा एक अविश्वसनीय अनुभव होता है और मैं दर्शकों को यह गाना देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकती। मालिक का टीजर पहले ही लाखों लोगों द्वारा देखा जा चुका है, इसके मनोरंजक लहजे, बोल्ड अंडरवर्ल्ड सेटिंग और राजकुमार राव के इंटेंस अवतार के लिए इसे व्यापक प्रशंसा मिली है।

सू- दोकू क्र.94

	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.93का 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

फिल्म सन ऑफ सरदार 2 में हुई नीरु बाजवा एंट्री

अजय देवगन पिछली बार फिल्म रेड 2 में नजर आए थे, जिसमें उनके काम को काफी सराहा गया और बॉक्स ऑफिस पर भी इसने अच्छा प्रदर्शन किया था। अब अजय जल्द ही फिल्म सन ऑफ सरदार 2 के जरिए दर्शकों का मनोरंजन करते हुए नजर आएंगे। इस फिल्म में अजय के साथ मृणाल ठाकुर नजर आएंगी, लेकिन क्या आप जानते हैं फिल्म में अजय की पत्नी की भूमिका निभाने के लिए किसी और अभिनेत्री को चुना गया है।

सन ऑफ सरदार 2 में अजय की पत्नी की भूमिका मृणाल नहीं, बल्कि पंजाबी अभिनेत्री नीरू बाजवा निभाने वाली हैं। इससे पहले नीरू ने मिले ना मिले हम, मैं सोलह बरस की, प्रिंस और फूंक 2 जैसी हिंदी फिल्मों में काम किया है। बता दें नीरू को सरदारजी, जट्ट एंड जूलियट और शुक्राना जैसी पंजाबी फिल्मों के लिए जाना जाता है। अब नीरू फिल्म सरदारजी 3 में नजर आएंगी। उनकी यह फिल्म 27 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सन ऑफ सरदार 2 को 25 जुलाई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। विजय कुमार अरोड़ा ने इस फिल्म के निर्देशन की कमान संभाली है। अजय इस फिल्म का निर्माण ज्योति देशपांडे के साथ मिलकर कर रहे हैं। बता दें कि सन ऑफ सरदार 2 साल 2012 में आई फिल्म सन ऑफ सरदार का सीक्वल है।

रैंकिंग में पश्चिम बंगाल पिछड़ा

भारत के बड़े राज्यों के लिए जारी वर्ष 2025 की नई रैंकिंग में महाराष्ट्र का पहले स्थान और पश्चिम बंगाल का 13वें स्थान पर रहना बहुत अखरने वाली बात नहीं है। चिंता की बात यह है कि पश्चिम बंगाल में अगले वर्ष विधानसभा चुनाव हैं। रैंकिंग में पिछड़ना राज्य में सत्तारूढ़ टीएमसी की छवि खराब कर सकता है। क्रेडिट रेटिंग एजेंसी केअरएज के अनुसार बड़े राज्यों में महाराष्ट्र शीर्ष पर रहा जबकि गुजरात को दूसरा, कर्नाटक को तीसरा, तेलंगाना को चौथा और तमिलनाडु को पांचवां स्थान मिला।

एजेंसी रैंकिंग का निर्धारण सात प्रमुखबिदुओं के आधार पर करती है। इनमें आर्थिक, राजकोषीय, बुनियादी ढांचा, वित्तीय विकास, सामाजिक, शासन और पर्यावरण के पहलुओं पर राज्यों के कामकाज को परखा जाता है। केअरएज के अनुसार राज्यों की समग्र रैंकिंग में महाराष्ट्र 56.5 अंकों के समग्र सूचकांक के साथ शीर्ष पर रहा, जबकि पश्चिम बंगाल कुल 17 बड़े राज्यों में 38.9 अंक के साथ 13वें स्थान पर रहा। रिपोर्ट में कहा गया है कि बिहार 34.8 के समग्र सूचकांक के साथ 17वें स्थान पर रहा जो झारखंड और मध्य प्रदेश से थोड़ा पीछे है।

रिपोर्ट के मुताबिक, दक्षिणी राज्यों कर्नाटक, तेलंगाना और तमिलनाडु ने आर्थिक, वित्तीय विकास, पर्यावरण और शासन मापदंडों पर अच्छा प्रदर्शन किया। वहीं छोटे, पहाड़ी और पूर्वोत्तर राज्यों से गोवा वित्तीय विकास, बुनियादी ढांचे, सामाजिक, आर्थिक एवं राजकोषीय मापदंडों में अच्छे अंक के साथ सबसे आगे रहा। बुनियादी ढांचे के मोर्चे पर पश्चिम बंगाल बड़े राज्यों की श्रेणी में आठवें स्थान पर रहा जबकि पंजाब शीर्ष पर और उसके बाद हरियाणा और तेलंगाना रहे।

यह रैंकिंग राज्यों के स्तर पर कुछ राज्यों को आगे दिखाती है तो कई सवाल खड़े भी करती है। इसमें गोवा जैसे छोटे, पहाड़ी और पूर्वोत्तर के राज्यों तक का जिक्र है लेकिन बड़े राज्यों में उत्तर प्रदेश, राजस्थान, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर, उत्तराखंड और दिल्ली, उड़ीसा, छत्तीसगढ़,और आंध्र प्रदेश व केरल का कोई खास जिक्र नहीं है। क्या इन राज्यों में महत्त्व के काम नहीं हो रहे।

क्या कारण है कि इन सभी राज्यों के काम रेटिंग एजेंसियों की नजर में नहीं आ पा रहे। हाल के वर्षो में रेटिंग एजेंसियों और सब्रे एजेंसियों की बाढ़ सी आ गई है। पश्चिम बंगाल सहित कई राज्यों को जबरदस्त कार्य करके दिखाने की जरूरत है। (आरएनएस)

मोबाइल लुटेरा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। मोबाइल लूट की घटना का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से लूटा गया मोबाइल व लूट में प्रयुक्त स्कूटी बरामद की गयी है। आरोपी नशे का आदी है जिसने नशापूर्ति के लिए पहले भी अपने साथी सहित चेन लूट की एक और घटना को अंजाम दिया था। पुलिस अब उसके साथी की तलाश में जुट गयी है।

❑लूटा गया मोबाइल व घटना में प्रयुक्त स्कूटी बरामद
❑चेन लूट की एक अन्य घटना का भी हुआ खुलासा

जानकारी के अनुसार बीती 2 जुलाई को थाना नेहरू कॉलोनी में आयुष चमोली पुत्र राजेश चमोली निवासी मोथरोवाला ने एक तहरीर देकर बताया गया था कि वह अपने घर से ठाकुर चौक मोथरोवाला की ओर जा रहे थे, तभी पीछे से अज्ञात स्कूटी सवार व्यक्ति उनके हाथ से मोबाइल छीनकर भाग गया। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस को बीती रात सूचना मिली कि उक्त घटना का आरोपी क्षेत्र में देखा गया है। जिस पर पुलिस ने तत्काल बताये गये स्थान बाईपास फ्लाई ओवर के नीचे से घटना में शामिल आरोपी को लूटे गये मोबाइल व घटना में प्रयुक्त स्कूटी सहित गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम शायन शेख पुत्र खुर्शीद निवासी उमंग विहार, ब्राह्मणवाला, थाना पटेलनगर, देहरादून बताया। बताया कि वह नशे का आदी है तथा अपनी नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए वह पूर्व में भी अपने एक अन्य साथी के साथ मिलकर मोबाइल स्नेचिंग की घटना को अंजाम दे चुका है। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। वही आरोपी की तलाश की जा रही है।

पूर्व सैनिक विभाग कांग्रेस पार्टी की रीढ़ः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के वरिष्ट उपाध्यक्ष सूर्येकात धस्माना ने कहा कि पूर्व सैनिक कांग्रेस की रीढ़ की हड्डी है और इसलिए इस विभाग को मजबूत करना अति आवश्यक है। आज यहां उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस पूर्व सैनिक विभाग के नव नियुक्त प्रदेश अध्यक्ष कर्नल राम रतन नेगी ने अपनी नियुक्ति के बाद प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन पहुंच कर प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना से शिष्टाचार भेंट की व पूर्व सैनिक विभाग में अपना कार्यभार ग्रहण करने के लिए आगामी 11 जुलाई को धस्माना को बतौर मुख्य अतिथि आमंत्रित किया। धस्माना ने इस अवसर पर कर्नल राम रतन नेगी को पार्टी का अंग वस्त्र पहना कर सम्मानित किया व उनको सफल कार्यकाल के लिए शुभकामनाएं दीं। धस्माना ने कर्नल राम रतन नेगी के साथ आए पूर्व सैनिक प्रतिनिधिमंडल से संगठन को मजबूत करने की दिशा में चर्चा की। उन्होंने कहा कि कांग्रेस का पूर्व सैनिक विभाग पार्टी की रीढ़ की हड्डी है और इसलिए इस विभाग को मजबूत करना अति आवश्यक है। धस्माना ने कहा कि उत्तराखंड देश में जन संख्या के अनुपात में सबसे अधिक सैनिक सैन्य अधिकारी व अर्ध सैन्य बलों के सैनिक व अधिकारी देने वाला प्रदेश है। उन्होंने कहा कि आज जिस प्रकार से केंद्र की भाजपा सरकार ने सेना की भर्ती लगभग समाप्त कर अग्निपथ योजना से अग्निवीर भर्ती शुरू की उसका सबसे प्रतिकूल प्रभाव उत्तराखंड को ही झेलना पड़ रहा है।

कर्नल राम रतन नेगी ने धस्माना को।आश्वाशन दिया कि वे पूरे प्रदेश का दौरा कर हर जिले हर शहर और गांव गांव में पूर्व सैनिकों को कांग्रेस से जोड़ेंगे और आने वाले समय में कांग्रेस के पूर्वसैनिक विभाग को राज्य का सबसे बड़ा पूर्व सैनिक संगठन बनाएंगे।

जिला विकास समितियों में स्ट्रीट वेंडर्स... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

आत्मनिर्भर योजना के तहत स्थाई रूप से वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किया जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने यह भी कहा भारत सरकार द्वारा देश की सभी राज्य सरकारों को निर्देशित कर सभी जिला विकास समिति विकास प्राधिकरण शहरी क्षेत्र के विकास सभी योजनाओं में रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों के प्रतिनिधियों को सम्मलित कर उनके सुझाव व प्रस्ताव के अनुसार योजनाएं बनाई जानी चाहिए। नासवी द्वारा आयोजित तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में आगामी प्रभावित योजनाओं के प्रतिवेदन नासवी के राष्ट्रीय समन्वयक अरविंद सिंह द्वारा विस्तारपूर्वक जानकारी के साथ प्रस्तुत किए गए सम्मेलन में मुख्य रूप से राष्ट्रीय अध्यक्ष चंद्र प्रकाश सिंह द्वारा कहां गया जिस प्रकार से भारत सरकार द्वारा भारत स्वच्छता मिशन का प्रचार प्रसार किया जा रहा है इसी की तर्ज पर राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधिनियम 2014 को सभी राज्यों में लक्ष्य पूर्ति के साथ लागू करने के लिए जन जागरण अभियान चलाए जाने की नितांत आवश्यकताएं हैं।

मुख्यमंत्री ने कैलाश मानसरोवर यात्रा के पहले दल को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कैलाश मानसरोवर यात्रा के पहले दल को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने टनकपुर स्थित पर्यटन आवास गृह से कैलाश मानसरोवर यात्रा के पहले दल को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने यात्रियों का पारंपरिक रूप से स्वागत किया तथा उत्तराखंड की सांस्कृतिक धरोहर से जुड़े स्मृति चिह्न भेंट किए। मुख्यमंत्री ने 11 राज्यों से आए सभी श्रद्धालुओं से संवाद कर उनका देवभूमि उत्तराखंड में हार्दिक स्वागत किया। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि कैलाश मानसरोवर की यात्रा करने का सौभाग्य हर किसी को नहीं मिलता, यह केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि आत्मिक और आध्यात्मिक जागरण का मार्ग है। उन्होंने कहा श्रद्धालु इस अद्वितीय यात्रा के सहभागी बनकर केवल यात्रा नहीं, बल्कि समर्पण की अनुभूति लेकर जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड की पवित्र धरती के कण-कण में भगवान शिव का वास है। यह यात्रा अब केवल भौगोलिक मार्ग नहीं रही, बल्कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व और दृढ़ संकल्प से यह सीमाओं को लांघते हुए शिव से साक्षात्कार का सशक्त माध्यम बन गई है। पहले जिस यात्रा में सात दिन या उससे अधिक का समय लगता था, अब वह कुछ ही घंटों में संभव हो सकी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड सरकार इस यात्रा को सुगम, सुरक्षित और सुविधाजनक बनाने के लिए पूरी तरह समर्पित है। प्रत्येक पड़ाव पर स्वास्थ्य, आवास, भोजन, सुरक्षा और अन्य आवश्यक सुविधाएं सुदृढ़ की गई हैं, जिससे श्रद्धालुओं को किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। मुख्यमंत्री ने भगवान भोलेनाथ से सभी यात्रियों की सफल, मंगलमय और सुरक्षित यात्रा की कामना की। इस अवसर पर सभी श्रद्धालुओं ने चम्पावत वासियों के आत्मीय व्यवहार के लिए आभार व्यक्त किया और यात्रा को स्मरणीय व सुरक्षित बनाने के लिए उत्तराखंड सरकार की उत्कृष्ट व्यवस्थाओं की सराहना की। इस दौरान आयुक्त कुमाऊं मंडल दीपक रावत, आईजी आईटीबीपी और जन सम्पर्क अधिकारी कैलाश मानसरोवर यात्रा संजय गुंजियाल, पुलिस महानिरीक्षक कुमाऊं मंडल रिद्धिम अग्रवाल, प्रबंध निदेशक कुमाऊं मंडल विकास निगम विनीत तोमर, जिलाधिकारी चम्पावत मनीष कुमार, जिलाधिकारी पिथौरागढ़ विनोद गोस्वामी, पुलिस अधीक्षक चम्पावत अजय गणपति मौजूद थे।

चरस के साथ सब्जी विक्रता गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चम्पावत। फल व सब्जी की फड़ लगाने की आड़ में नशा कारोबार करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 785.50 ग्राम चरस बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज एक सूचना के आधार पर थाना लोहाघाट क्षेत्रान्तर्गत एस.ओ.जी. व ए.एन.टी.एफ. टीम द्वारा चम्पावत लोहाघाट मार्ग स्थित बलाई मोड़ पर स्थित फल व सब्जी के फड़ की दुकान में छापेमारी की गयी। जहां दुकान मालिक फतेह सिंह बोहरा पुत्र स्व. दिलीप सिंह बोहरा निवासी खूना बलाई थाना लोहाघाट जनपद चम्पावत को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से काले रंग की पौलोथिन की पन्नी के अन्दर सें 785.50 ग्राम अवैध चरस बरामद हुई। आरोपी ने पूछताछ में बताया कि वह यह चरस गांव मे अपने घर में तैयार कर फल व सब्जी के फड़ की आड़ में आने जाने वाले ड्राइवर व व्यक्ति को बेचता है। बहरहाल पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

9 जुलाई की हड़ताल को सभी ट्रेड यूनियनों ने दिया समर्थक

संवाददाता

देहरादून। सीटू की नौ जुलाई की हडताल को सभी केन्द्रीय यूनियनों ने अपना समर्थन दिया।

आज यहां केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर उत्तराखंड संयुक्त ट्रेड यूनियंस संघर्ष समिति द्वारा देशव्यापी हड़ताल को उत्तराखंड में भी सफल बनाने हेतु जुलाई 2025 को संयुक्त प्रेस कांफ्रेंस का आयोजन दोपहर 12 बजे से 1 बजे तक परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में किया गया। आज यहां केन्द्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर 9 जुलाई 2025 को देशव्यापी हड़ताल के सन्दर्भ में प्रेस वार्ता में सीटू, इंटक, एटक, एक्टू व आशा स्वास्थ्य कार्यकत्री यूनियन, आंगनवाडी कार्यकत्री सेविका कर्मचारी यूनियन , भोजन माता कामगार यूनियन, ऑटो यूनियन,जिला देहरादून ड्राइवर कन्डक्टर यूनियन,निर्माण श्रमिक संघ, चाय बागन श्रमिक संघ ,स्कूल कर्मचारी, संविदा श्रमिक संघ, बैंक कर्मचारी यूनियन,बीमा क्षेत्र, उत्तराखंड पाथ परिवहन निगम कर्मचारी यूनियन सहित कई यूनियनों के प्रतिनिधि शामिल थे। इस अवसर पर इंटक के प्रदेश अध्यक्ष व पूर्व केबिनेट मंत्री हीरा सिंह बिष्ट सीटू के प्रांतीय अध्यक्ष राजेन्द्र सिंह नेगी एटक के प्रांतीय महामंत्री अशोक शर्मा, एक्टू के प्रांतीय महामंत्री के.के.बोरा सीटू के प्रांतीय सचिव लेखराज ने प्रेस को सम्बोधित किया। इस अवसर पर वक्ताओ ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार द्वारा 2020 में जब दुनियां में करोना महामारी से त्राहि-त्राहि मची थी तो ऐसे वक्त में विपक्ष के सांसदों को निलम्बित कर 44 श्रम कानूनों में से 29 प्रभावशाली कानूनों के स्थान पर श्रमिक विरोधी चार श्रम संहिताये बनाई गयी जिनके लागू होने से पूंजीपति द्वारा मजदूरों का शोषण बढ़ जयेगा जिससे मजदूरों को गुलामी का जीवन जीने को मजबूर होना पड़ेगा, उसके सारे अधिकार समाप्त हो जायेंगे। इस लिए श्रम संहिताओ को समाप्त कर श्रम कानूनों को ओर अधिक लेकर उत्तराखंड में भी देशव्यापी हड़ताल को सफल किया जायेगा ओर भाजपा की सरकारों को श्रम संहिताए लागु कराने से रोकने का काम करेंगे। 9 जुलाई देशव्यापी हड़ताल के अवसर पर गांधी पार्क से जिला मुख्यालय देहरादून पर रैली निकाल कर प्रदर्शन करेंगे इस अवसर पर जिलधिकारी के माध्यम से महामहिम राष्ट्रपति को ज्ञापन भेजा जायेगा। इस अवसर पर इंटक उपाध्यक्ष वीरेंद्र सिंह नेगी , यूवा इंटक के विक्टर थॉमस बस्ती बचाओ आन्दोलन से किरन यादव सीटू के जिला उपाध्यक्ष भगवंत पायल ,रविन्द्र नौढियाल, बैंक एम्प्लाइज की ओर से सी.के जोशी , एस.एस. रजवार ,आंगनवाडी यूनियन की प्रांतीय महामंत्री चित्रकला,आशा यूनियन की प्रांतीय अध्यक्ष शिवा दुबे , सुनीता चौहान , कलावती चंदोला ,भोजनामाताओ से बबिता, उत्तराखंड पथ परिवहन निगम कर्मचारी यूनियन से दयाकिशन पाठक, जिला देहरादून ड्राइवर कन्डक्टर यूनियन अध्यक्ष जितेन्द्र पुंडीर ,ऑटो यूनियन से मनिन्द्र सिंह बिष्ट, स्कूल कर्मचारी यूनियन से एस.एस.राणा , नरेंद्र सिंह,एस.एफ.आई के प्रांतीय अध्यक्ष नितिन मलेथा ,महामंत्री शैलेन्द्र परमार , भारतीय जीवन बीमा निगम से नंदलाल शर्मा आदि उपस्थित थे। इस अवसर पर उपस्थित सभी यूनियन को प्रतिनिधियों ने हड़ताल में शामिल होंगे।

सीएम धामी ने की धान की रोपाई

संवाददाता

उधमसिंह नगर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने खेत में धान की रोपाई कर किसानों के श्रम को नमन किया।

आज यहां खटीमा के नगला तराई क्षेत्र में उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने खेत में धान की रोपाई कर किसानों के परिश्रम, त्याग और समर्पण को नमन किया। उन्होंने कहा कि खेतों में उतरकर पुराने दिनों की यादें ताजा हो गईं। मुख्यमंत्री ने कहा कि अन्नदाता न केवल हमारी अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं, बल्कि वे हमारी संस्कृति और परंपराओं के संवाहक भी हैं। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत "हुड़किया बौल" के माध्यम से भूमि के देवता भूमियां, जल के देवता इंद्र और छाया के देवता मेघ की वंदना भी की।

मुख्यमंत्री के इस सांस्कृतिक जुड़ाव और कृषकों के साथ आत्मीय सहभाग ने क्षेत्रीय जनता को गहरे स्तर पर प्रेरित किया। मुख्यमंत्री धामी की यह पहल उत्तराखंड की ग्रामीण संस्कृति, कृषकों की अहमियत और पारंपरिक लोककलाओं के संरक्षण की दिशा में एक प्रेरणादायक कदम है।

भाजपा नेता ने चाऊमीन विक्रेता का फोड़ा सिर, मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

नैनीताल। मोमोज के पैसे मांगने को हुए विवाद के चलते भाजपा युवा मोर्चा उपाध्यक्ष न सिर्फ चाऊमीन विक्रेता के साथ गाली-गलौच की बल्कि उसके साथ मारपीट कर उसका पानी के जग से सर फोड़ दिया। जिससे चाऊमीन विक्रेता के सर में गम्भीर चोटें आई हैं। पीड़ित चाऊमीन विक्रेता की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर कार्यवाही शुरू कर दी है। वहीं कांग्रेस पार्टी ने भी आरोपी के खिलाफ ठोस कार्रवाई की मांग की है।

जानकारी के अनुसार लालकुआं आजाद नगर वार्ड नंबर चार निवासी अजय सक्सेना ने पुलिस को दी तहरीर में बताया कि शुक्रवार अपरान्ह लगभग 3 बजे भाजपा युवा मोर्चा के उपाध्यक्ष रोहित पांडे अपने साथी अनिल कुमार के साथ उसके ठेले पर आया। जहां दोनों ने उसके मोमोज खाए। बाद में जब उसके द्वारा मोमोज के पैसे मांगे गए तो रोहित पांडे गाली-गलौच पर आमादा हो गया। जिसका उसने विरोध किया तो उसने पानी के जग से हमला कर दिया जिसमें उसके सर गम्भीर चोटें आई हैं। इतना ही नहीं रोहित पांडे ने ठेले पर जमकर तोड़फोड़ भी की। पीड़ित के अनुसार घटना के समय दोनों युवक शराब के नशे में घूत थे। पीड़ित ने बताया कि मारते समय आरोपी युवक बोल रहा था कि उसकी मां तारा पांडे भाजपा की बड़ी नेता है और वो भी भाजपा का पदाधिकारी है। जिसके चलते मेरा कुछ नहीं होगा। वहीं पीड़ित की तहरीर पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है। इधर कांग्रेस पार्टी ने भी आरोपी के खिलाफ ठोस कार्रवाई की मांग की है। वहीं मामले में पुलिस का कहना है कि मामले की तहरीर उन्हें मिली है जिसकी जांच की जा रही है जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

चोरी की मोटर साईकिल के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने चोरी की मोटरसाईकिल के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत मे जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार थाना मुनिकीरेती पर करन पुत्र पवन कुमार निवास ढालवाला मुनिकीरेती द्वारा अज्ञात के विरुद्ध स्वयं की बुलट मोटरसाइकिल चोरी करने के संबंध में मुकदमा पंजीकृत कराया गया। जिसकी जांच प्रवीन रावत चौकी प्रभारी तपोवन के सुपुर्द की गयी। आयुष अग्रवाल वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के आदेशानुसार उक्त घटना के खुलासे हेतु अपर पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल तथा क्षेत्राधिकारी नरेंद्र नगर के पर्यवेक्षण में प्रभारी निरीक्षक मुनिकीरेती के नेतृत्व में पुलिस टीम का गठन किया गया।

पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान चौकी तपोवन क्षेत्र से प्रेम तोमर पुत्र सत्येंद्र कुमार निवासी विवेक विहार थाना पल्लवपुरम जिला मेरठ उत्तर प्रदेश व प्रभजोत पुत्र बलविंदर निवासी रुड़की रोड कृष्णा नगर थाना पल्लवपुरम मेरठ उत्तर प्रदेश को गिरफ्तार किया गया। कब्जे से बुलेट मोटरसाईकिल बरामद हुई। आरोपी शातिर किस्म का अपराधी है। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

म्यूजिक टीचर ने किया नाबालिग से दुष्कर्म, गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। म्यूजिक टीचर ने नाबालिग से दुष्कर्म करने के मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एक व्यक्ति ने अपनी नाबालिग पुत्री के साथ उसके म्यूजिक टीचर द्वारा अश्लील हरकत व दुष्कर्म करने के संबंध में एक प्रार्थना पत्र थाना प्रेमनगर में दिया गया। प्राप्त तहरीर पर थाना प्रेमनगर मुकदमा दर्ज किया गया।

प्रकरण की गंभीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा थानाध्यक्ष प्रेमनगर को आरोपी की गिरफ्तारी हेतु आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए, जिस पर थाना प्रेमनगर पर आरोपी की गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम का गठन किया गया।

पुलिस टीम द्वारा आरोपी के सम्बंध में जानकारी एकत्रित करते हुए 24 घंटे के अन्दरो दरू चौक प्रेमनगर से अभियुक्त विश्वास दत्त शर्मा को गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नाबालिग को भगाकर ले जाने वाला गुड़गांव से गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। नाबालिग को भगा कर ले जाने वाले को पुलिस ने गुडगांव से गिरफ्तार कर उसके कब्जे से नाबालिग को बरामद कर परिजनों के हवाले किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पीडित निवासी नेहरू कॉलोनी ने थाना नेहरू कालोनी पर आकर एक शिकायती प्रार्थना पत्र दिया कि उनकी नाबालिक पुत्री घर से बिना बताए कहीं चली गई है। जिस पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर नाबालिग की तलाश शुरू कर दी।

नाबालिक युवती की गुमशुदगी की संवेदनशीलता के दृष्टिगत उसकी बरामदगी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा पुलिस टीम गठित आवश्यक निर्देश दिये गये।

पुलिस टीम द्वारा युवती के घर के आस-पास आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों को चैक किया गया, साथ ही सर्विलांस के माध्यम से नाबालिग युवती के संबंध के जानकारी प्राप्त की गई तो नाबालिक युवती को सुमित नाम के एक व्यक्ति द्वारा बहला फुसलाकर अपने साथ भगा कर ले जाना प्रकाश में आया, साथ ही आरोपी के गुड़गांव हरियाणा में होने की जानकारी प्राप्त हुई, जिस पर तत्काल एक टीम को हरियाणा रवाना किया गया, जहां टीम द्वारा अभियुक्त के संबंध में गोपनीय रूप से जानकारी प्राप्त करते हुए आरोपी सुमित पुत्र सोमवीर राघव को गुड़गांव हरियाणा से गिरफ्तार किया, जिसके कब्जे से नाबालिक युवती को बरामद किया गया।

पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया 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।