रविवार
27 जुलाई 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 171
● 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

मनसा देवी मंदिर में भगदड़

●छह लोगों की मौत, 30 से अधिक घायल

विशेष संवाददाता

हरिद्वार। आज सुबह हरिद्वार के मनसा देवी मंदिर में करंट फैलने की अफवाह से भगदड़ मच गई। जिससे छह लोगों की मौत हो गई वहीं 30 से अधिक लोग घायल हो गए। घायलों में कुछ की स्थिति गंभीर बताई गई है जिन्हें बेहतर इलाज के लिए एम्स ऋषिकेश और जौलीग्रांट रेफर किया गया है।

पारा हादसा आज सुबह 9 बजे उस समय हुआ जब बड़ी संख्या में श्रद्धालु दर्शनों के लिए मंदिर के प्रवेश द्वार से कुछ पहले सीढ़ियों से ऊपर जा रहे थे। मंदिर के प्रवेश द्वार से कुछ पहले सीढ़ियों पर तार गिरने से करंट फैलने की बात फैलने से श्रद्धालुओं में अफरा तफरी मच गई और सभी अपनी जान की सुरक्षा के लिए इधर-उधर भागने लगे। अधिक भीड़ होने के कारण धक्का मुक्की में कई लोग जमीन पर गिर गए और उन्हें भीड़ कुचलती हुई गुजरने लगी।

जिलाधिकारी और एसएसपी का कहना है कि करंट फैलने की बात अफवाह थी। उनका कहना है कि दुर्घटना की सूचना मिलते ही वह खुद भी मौके पर पहुंचे तथा घायलों को सीढ़ियों से उतार कर एंबुलेंस के जरिए अस्पताल लाया गया घायलों में से 6 को अस्पताल पहुंचने पर मृत घोषित कर दिया गया है जबकि कुछ की गंभीर स्थिति को देखते हुए उन्हें हायर सेंटर रेफर कर दिया गया है। घायलों में से 7-8 लोगों की स्थिति गंभीर बताई गई है। मृतकों व घायलों में कुछ महिलाएं तथा बच्चे भी शामिल हैं तत्काल जिनके बारे में अधिक जानकारी नहीं मिल सकी है।

मनसा देवी मंदिर में मची भगदड़ की सूचना के बाद पुलिस प्रशासन और एसडीआरएफ की टीमें कुछ ही मिनट में दुर्घटना स्थल पर पहुंची क्योंकि मंदिर हर की पैड़ी के नजदीक ही है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हरिद्वार जनपद में स्थित मंशा देवी मंदिर के पैदल मार्ग पर हुई भगदड़ की घटना में 6 श्रद्धालुओं की मृत्यु होने पर गहरा शोक व्यक्त करते हुए पीड़ित परिवारों को हर संभव सहायता प्रदान करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार इस दुख की घड़ी में शोकसंतप्त परिवारों के साथ पूरी मजबूती से खड़ी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस घटना में मृतकों के परिजनों को 02-02 लाख और घायलों को 50 -50 हजार रुपए की सहायता प्रदान की जाएगी।

❑मृतकों आश्रितों को 2-2 लाख तथा घायलों को 50-50 हजार देने की घोषणा

●करंट फैलने की अफवाह से मची भगदड़
●घायलों में कई की हालत गंभीर, एम्स रेफर
●मुख्यमंत्री धामी ने हादसे पर जताया दुख

मुख्यमंत्री के निर्देश पर जिलाधिकारी हरिद्वार को घटना की मजिस्ट्रियल जांच के आदेश दिए गए हैं और जिलाधिकारी हरिद्वार को त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए गए हैं। साथ ही, भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के लिए भीड़ प्रबंधन और सुरक्षा व्यवस्थाओं की गहन समीक्षा की जा रही है।

सचिव आपदा प्रबंधन विनोद कुमार सुमन ने घटना की जानकारी देते हुए बताया कि इस दुर्घटना में 05 गंभीर रूप से घायल श्रद्धालुओं को बेहतर चिकित्सा सुविधा के लिए एम्स ऋषिकेश रेफर किया गया है। इसके अतिरिक्त 23 अन्य घायल श्रद्धालुओं का उपचार जिला चिकित्सालय हरिद्वार में चल रहा है, जहां सभी घायलों को आवश्यक चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध कराई जा रही है।

भगदड़ की इस सूचना पर मुख्यमंत्री ने दुख जताते हुए कहा है कि यह अत्यंत दुखद है उन्होंने अधिकारियों को बचाव तथा राहत के निर्देश देने के साथ ही मृतक आश्रितों को 2-2 लाख और घायलों को 50-50 हजार रूपये देने की घोषणा की गयी है। उनके खुद घटनास्थल व अस्पताल पहुंचने की बात कही जा रही है। उधर हरिद्वार से सांसद त्रिवेंद्र सिंह रावत ने भी दुर्घटना पर दुख जताते हुए कहा है कि दुर्घटना का कारण क्या रहा इसकी जांच कराई जाएगी।

मृतकों के नाम आरूष (12) पुत्र पंकज उर्फ प्रवेश निवासी बरेली यूपी, शकल देव (18) पुत्र बेचान निवासी अररिया बिहार, विक्की (18) पुत्र रिक्का राम सैनी निवासी ग्राम विलासपुर रामपुर उत्तर प्रदेश, विपिन सैनी (18) पुत्र रघुवीर सिंह सैनी निवासी काशीपुर उत्तराखण्ड, वकील पुत्र भरत सिंह निवासी बाराबंकी उत्तर प्रदेश व श्रीमती शान्ति पत्नी रामभरोसे निवासी बदायूं उत्तर प्रदेश बताये जा रहे है।

देहरादून के प्रसिद्ध फोटाग्राफर मोहित गोयल को फोटोग्राफी के क्षेत्र में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए जयपुर के जेडब्यू मैरियट में आयोजित प्रतिष्ठित डैजलिंग पुरस्कार से सम्मानित किया गया। प्रसिद्ध बालीवुड अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी ने फैशन, कला, ज्वैलरी, संगीत, नृत्य आदि विभिन्न क्षेत्रों के प्रतिष्ठित मेहमानों की उपस्थिति में यह सम्मान प्रदान किया। मोहित 23 वर्षो से फोटोग्राफी के क्षेत्र में है और उन्होने कई गणमान्य व्यक्तियों की तस्वीरे खींची है। जिनमें राष्ट्रपति डा. एपीजे कलाम, प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी, उत्तराखण्ड के राज्यपाल श्री बरनाला से लेकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी शामिल है।

संस्कारों का रत्न हमारे भीतर की विकृति को मिटाता हैः आचार्य

संवाददाता

देहरादून। आचार्य 1008 सौरभ सागर महामुनिराज ने कहा कि संस्कारो का रत्न हमारे भीतर पड जाता है तो स्वाभाविक रूप से हमारे जीवन की विकृति को मिटाता है। आज यहां उत्तराखंड के राजकीय अतिथि आचार्य 1008 सौरभ सागर महामुनिराज के मंगल सानिध्य में संगीतमय कल्याण मंदिर विधान का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें नित्य प्रति दिन जिनालय में मंदिरों की घंटियों की गूंज के साथ-साथ श्री जी की प्रक्षाल, मंत्रोच्चार के साथ विधि विधान से पूजन विधानाचार्य संदीप सजल जैन शास्त्री इंदौर के द्वारा बड़े हर्षोल्लास के साथ विधान किया जा रहा है। आज के विधान के पुण्यार्जक पुष्प वर्षायोग समिति एवं दिगंबर जैन महासमिति रहे। आचार्य के पास बाहर से पधारे गुरुभक्तो का पुष्प वर्षायोग समिति द्वारा स्वागत अभिनन्दन किया गया। आचार्य श्री ने सभी धर्म प्रेमी बंधु श्रद्धालुओं से कहा कि जिस प्रकार समुद्र में लहरे उठती है ज्वार आता है तो पानी की तरंगे बाहर आ जाती है। लेकिन जब पूरा पानी वापस लौटता है तो उसकी एक विशेषता होती है कि पानी तो वापस लौट जाता है परन्तु उसके साथ जो रत्न आते है वो वही जमीन पर रह जाते है। हे प्रभु इसी प्रकार हमारा जीवन हो कि जैसे समुद्र का पानी वापस आकर चला जाता है और रत्न जमीन पर बिखर जाते है उसी प्रकार कभी धर्म का अवसर आये तो हम सभी बाहर निकल जाए और हमारे संस्कारो के रत्न हमारे समाज में हमारी जमीन पर बिखर जाए। जब सस्कारो के रत्न हमारे जीवन की जमीन पर बिखर जाते है तो भगवान महावीर कहते है कि वही चमक वो रत्न किनारे रहने वाले लोगो की दरिद्रता मिटाता है। उसी प्रकार संस्कारो का रत्न हमारे भीतर पड जाता है तो स्वाभाविक रूप से हमारे जीवन की विकृति को मिटाता है।

परंपरा भाषा और संस्कृति का जीवंत दर्शन है मत्तूर ग्रामः रावत

संवाददाता

देहरादून। कर्नाटक राज्य के शिवमोग्गा जिले में स्थित मत्तूर ग्राम भारत का एक अनूठा गाँव है जहाँ संस्कृत भाषा आज भी दैनिक जीवन की जीवंत धारा है। इस अद्वितीय ग्राम में आज उत्तराखंड सरकार के कैबिनेट मंत्री (शिक्षा एवं संस्कृत भाषा) डॉ. धन सिंह रावत ने अधिकारियों और प्रतिनिधिमंडल के साथ साक्षात भ्रमण किया। इस अवसर पर डॉ. रावत ने गाँव की वैदिक जीवनशैली, गुरुकुल परंपरा, संस्कृत शिक्षण पद्धति और ग्रामवासियों की भाषाणनिष्ठा का निकट से अवलोकन किया। उन्होंने ग्राम के विद्यालय, मंदिर एवं गुरुकुल में विद्यार्थियों और आचार्यों से संवाद भी किया। डॉ. धन सिंह रावत ने कहा मत्तूर केवल एक ग्राम नहीं, बल्कि भारत की आत्मा का प्रतीक है। यहाँ संस्कृत केवल बोली नहीं जातीए बल्कि जीवित है व्यवहारए शिक्षा और संस्कार में। यह भ्रमण हमारे लिए एक प्रेरणास्पद अनुभव हैए जो उत्तराखंड में संस्कृत ग्राम की स्थापना की दिशा में मार्गदर्शक बनेगा। डॉ. रावत ने ग्राम के नागरिकों के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'मन की बात' कार्यक्रम को भी श्रद्धा एवं ध्यानपूर्वक सुना। उन्होंने इसे जन-जन को जोड़ने वाला संवाद बताया जो संस्कृति और राष्ट्रनिर्माण की चेतना को जीवित करता है। भविष्य की योजना उत्तराखंड में संस्कृत ग्राम की स्थापना इस अध्ययन और संवाद के पश्चात डॉ. रावत ने संकेत दिया कि उत्तराखंड सरकार राज्य में एक संस्कृत ग्राम की स्थापना की ओर अग्रसर है। उन्होंने कहा कि संस्कृत ग्राम में संपूर्ण संवाद संस्कृत में होगा। गुरुकुल आधारित शिक्षा पद्धति को पुनः जीवंत किया जाएगा। यह ग्राम संस्कृति, शिक्षा और भाषाई गौरव का केंद्र बनेगा, जो आने वाली पीढ़ियों को भारतीय परंपराओं से जोड़ने में सहायक होगा। मत्तूर ग्राम के भ्रमण ने यह प्रमाणित किया कि यदि इच्छा और सामाजिक सहयोग हो तो संस्कृत जैसी प्राचीन भाषा को भी जीवन के केंद्र में लाया जा सकता है। कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत द्वारा संस्कृत ग्राम में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत फलदार वृक्ष का रोपण भी किया। इस अवसर पर सचिव दीपक कुमार, कुलपति दिनेश चंद्र शास्त्री, निदेशक आनंद भारद्वाज, हरीश गुरुरानी, किशोरी लाल उपस्थित रहे।

फर्स्ट डिस्ट्रिक कराटे चैंपियनशिप का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। नवीन हिक्की डिसिपल्स एसोसिएशन के तत्वाधान में फर्स्ट डिस्ट्रिक कराटे चैपियनशिप का आयोजन किया गया। आज नवीन हिक्की डिसिपल्स एसोसिएशन के तत्वाधान में फर्स्ट डिस्ट्रिक लेवल कराटे चैंपियनशिप 2025 में वसंत विहार स्थित रॉयल इन पैलेस में आयोजित की गई। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में केंट की विधायक श्रीमती सविता कपूर ने शिरकत की एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में पत्रकार प्रेस महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष राम प्रताप साकेती, पंडितवाडी के पूर्व पार्षद रमेश चंद काला, पूर्व पार्षद एवं पूर्व सांसद प्रतिनिधि विकास चौहान, शोतोकन कराटे डू इंटरनेशनल यूरोपियन फेडरेशन ऑफ इंडिया के चीफ सुनील सरीन, एडवोकेट वीरेंद्र सिंह खुराना एवं एडवोकेट अश्वनी खन्ना रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता उत्तराखण्ड में मुएथाई मार्शल आर्ट के जन्मदाता नवीन हिक्की ने की कार्यक्रम संयोजक प्रेजिडेंट सुबोध पोखरियाल रहे। डिस्ट्रिक्ट चैंपियनशिप 2025 में विभिन्न वर्गों के खिलाड़ियों ने प्रतिभाग कर हिस्सा लिया। चैंपियनशिप बहुत ही रोमांचक रही सभी ने अपनी अपनी प्रतिभा को उजागर किया। इस कार्यक्रम में उत्तराखण्ड में एमार्शल आर्ट के महागुरु राज्य सरकार द्वारा नवीन हिक्की की उपस्थिति में कराटे चैंपियनशिप में विजेता अप विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित कर उनका हौसला अफजाई किया गया। चैंपियनशिप में मुख्य रूप से आचार्य ललित मोहन सिंह, आर ओ पंकज आर्य, जीवन ओड, सौरभ रावत, रितिका, नीतू, श्रेयस, आशुतोश नेगी उपस्थित रहे।

गुड मार्निंग क्लब के सदस्यों ने रोपे फलदार एवं छायादार पौधे

संवाददाता

देहरादून। गुड मार्निंग क्लब के पदाधिकारियों ने गांधी पार्क में पौधारोपण किया।

आज यहां हरियाली तीज महोत्सव एवं हरेला पर्व के अवसर पर गुड मार्निंग क्लब के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने गांधी पार्क में फलदार एवं छायादार पौधों का रोपण किया और पर्यावरण को संरक्षित करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर गुड मार्निंग क्लब के संरक्षक एवं महानगर कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने हरियाली तीज महोत्सव व हरेला पर्व देश एवं प्रदेशवासियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि उत्तराखण्ड में प्रकृति को महत्व देने की हमारी परंपरा रही है। उन्होंने कहा कि इस अवसर पर जामुनए बड़ सहित अन्य फलदार एवं छायादार पौधों का रोपण किया गया। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड की जीवनशैली में रचाबसा यह हरियाली तीज व हरेला पर्व हमारी सांस्कृतिक विरासतए कृषि परंपरा और प्रकृति से जुड़ाव का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि हरियाली तीज व हरेला पर्व आज सिर्फ पारंपरिक पर्व नहीं बल्कि जलवायु परिवर्तन और पर्यावरण संकट के दौर में सामूहिक रूप से हरित पहल का आह्वान भी किया। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड अपनी समृद्ध प्राकृतिक संपदाए घने वनों और जैव विविधता के कारण सम्पूर्ण भारत के लिए पर्यावरणीय संतुलन का प्रहरी है। इसी कारण पर्यावरण संरक्षण की हमारी जिम्मेदारी और भी अधिक बढ़ जाती है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें और साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि रोपे गए पौधे सुरक्षित रूप से विकसित हों। उन्होंने यह भी कहा कि प्रकृति का संरक्षण केवल आज की आवश्यकता नहीं, बल्कि भविष्य की पीढ़ियों के प्रति हमारा दायित्व है और इसलिए हम सभी को मिलकर प्रकृति के साथ संतुलन बनाए रखना होगा। उन्होंने कहा कि आज रोपित किये गये पौधों की देखभाल करना सभी की नैतिक जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के लिए व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाये जाने की आवश्यकता

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

हैंड सैनिटाइजर फायदे से ज्यादा पहुंचाते हैं नुकसान

अगर आपके सैनिटाइजर में ऐल्कॉहॉल की कम मात्रा है, तो इसमें ट्राइक्लोसैन की मात्रा निश्चित रूप से ज्यादा होगी। ट्राइक्लोसैन एक पावरफुल ऐंटीबैक्टीरियल एजेंट है। इसका लगातार इस्तेमाल पारंपरिक ऐंटीबायॉटिक्स को आपके प्रति निष्प्रभावी बना देगा। इसका साफमतलब है कि ट्राइक्लोसैन आपको खांसी या जुकाम जैसी सामान्य बीमारियों के प्रति ज्यादा असुरक्षित बना देता है। ऐल्कॉहॉल बेस्ड सैनिटाइजर्स सिंपल बैक्टीरिया को सुपरबग में तब्दील कर रहे हैं। हैंड सैनिटाइजर्स का लगातार इस्तेमाल आपकी त्वचा को खुरदुरा बना सकता है। इतना ही नहीं इसके चलते त्वचा संबन्धी कई बीमारियां भी हो सकती हैं। इसीलिए सैनिटाइजर के इस्तेमाल के तुरंत बाद हैंड लोशन लगाने की सलाह दी जाती है। ज्यादातर सैनिटाइजर्स में फ्लेट्स की मात्रा पाई जाती है, जो कि खतरनाक रूप से जहरीला होता है। एक अध्ययन में सामने आया है कि सैनिटाइजर्स जितना हमें फायदा नहीं पहुंचाते हैं, उससे कहीं ज्यादा नुकसानदायक साबित होते हैं। ज्यादातर सैनिटाइजर्स ६० फीसदी ऐल्कॉहॉल के साथ आते हैं जो कि कीटाणुओं को पूरी तरह से मारने के लिए पर्याप्त नहीं होता है। इसका मतलब ये है कि साबुन से हाथ धोना कहीं ज्यादा कारगर उपाय है।

सूंघने से या किसी भी दूसरे तरीके आपके शरीर में पहुंचकर ये काफी नुकसान पहुंचा सकता है। इसका सबसे ज्यादा असर फर्टिलिटी पर पड़ता है। बीपीए यानी बिसफेनॉल ए एक प्रकार का रसायन है, जिसे हमें दूर ही रहना चाहिए। ये आपके एंडोक्राइन सिस्टम को अफेक्ट कर कैंसर जैसी भयंकर बीमारी तक दे सकता है। एक रिसर्च के मुताबिक हैंड सैनिटाइजर इस्तेमाल के तुरंत बाद बिसफेनॉल युक्त किसी चीज को छूने से इस रसायन के शरीर में दाखिल होने की संभावना सौ गुना तक बढ़ जाती है।

ऐसा देखने में आया है कि सैनिटाइजर्स बैड बैक्टीरिया के साथ-साथ गुड बैक्टीरिया को भी मार देता है और ये आपकी इम्यूनिटी के लिए बिलकुल भी अच्छा नहीं है। स्टडी के मुताबिक गट बैक्टीरिया एंटेरोकोकस फेसियम जो हॉस्पिटल्स में होने वाले इंफेक्शन की मुख्य वजह है वह सिर्फ ऐंटिबायॉटिक ही नहीं बल्कि कई दूसरी दवाओं के प्रति भी रिजिस्टेंट हो गया है और इसकी वजह है ऐल्कॉहॉल बेस्ड हैंड सैनिटाइजर्स का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल। एक रिसर्च के मुताबिक ऐल्कॉहॉल बेस्ड हैंड जेल्स और सैनिटाइजर्स सिंपल बैक्टीरिया को सुपरबग में तब्दील कर रहे हैं जो बेहद शक्तिशाली ऐंटिबायॉटिक के प्रति भी प्रतिरोधी हो गए हैं।

माइग्रेन का सबसे बड़ा कारण तनाव

माइग्रेन का सबसे बड़ा कारण तनाव है। जो व्यक्ति या महिलाएं ज्यादा तनाव लेते हैं, उनमें माइग्रेन की समस्या ज्यादा पाई जाती है। तनाव, अवसाद या क्रोध की स्थिति में भी अत्यंत संवेदनशील स्वभाव वाले व्यक्ति माइग्रेन के शिकार हो सकते हैं।

थोड़ी-थोड़ी देर में मूड बदलना भी माइग्रेन रोगी का लक्षण है। माइग्रेन के कारण सिर के आधे हिस्से में तेज दर्द होता है। समय से इलाज न करवाने और नजरअंदाज करने से ये बीमारी धीरे-धीरे बढ़ जाती है। आमतौर पर इसका दर्द सिर के एक या एक से ज्यादा हिस्सों के साथ गर्दन के पिछले भाग (मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के झिल्लीदार कवरिंग) में होता है। लेकिन कई बार यह दोनों तरफभी हो जाता है।

जानकारों के मुताबिक कई रोगियों में देखा जाता है कि वह अचानक तनाव में आ जाते हैं और थोड़ी देर बाद ही बिना किसी कारण के नॉर्मल हो जाते हैं। बहुत चुस्त कपड़े व टाइट बेल्ट लगातार पेट पर दबाव डालते हैं, जिससे अकसर सिर दर्द होता है। ज्यादा देर तक पेट को अंदर दबाकर रखने से कभी-कभी लगता है कि सिर फट जाएगा। पर्याप्त पानी न पीने से भी माइग्रेन की समस्या हो सकती है। पानी हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी तत्व है। मगर कई बार जब आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं तो इससे कई तरह के रोगों का खतरा रहता है।

विटमिन्स की कमी से भी बच्चों, किशोरों व वयस्कों में माइग्रेन की समस्या हो सकती है। इसलिए अगर आपमें माइग्रेन के लक्षण दिखें, तो विटमिन की जांच करा लें। माइग्रेन से पीड़ित ज्यादातर किशोरों व वयस्कों में विटमिन डी, राइबोफ्लेबिन और कोइंजाम क्यू१० की कमी पाई गई। अक्सर कैफीन की अधिकता भी सिर दर्द का कारण बनती है। कुछ खाने वाली चीजों जैसे पुडिंग और केक में इतना कैफीन होता है कि उन्हें खाने से सिर में दर्द हो जाता है। कुछ पेय पदार्थों जैसे कोला, कॉफी, लिकर और चाय के सेवन से भी ऐसा ही होता है। दर्द से बचने के लिए आरामदायक कपड़े पहनें और खासतौर पर खाना खाते समय पेट को टाइट न रखें।अगर आपने अपनी आवश्यकता के अनुसार भरपेट भोजन नहीं किया है और आप काफी देर तक भूखे रह गए हैं तो भी माइग्रेन का दौरा पड़ सकता है। इसके अलावा माइग्रेन के लिए ऐल्कॉहॉल का सेवन, मौसम में बदलाव, आहार में परिवर्तन और कम नींद लेना भी जिम्मेदार है।

आज भी प्रासंगिक मानवतावादी सोच

योगेश कुमार गोयल

अपने ओजस्वी विचारों और आदर्शों के कारण सदैव युवाओं के प्रेरणास्रोत और आदर्श व्यक्तित्व के धनी माने जाते रहे हैं स्वामी विवेकानंद। वे 39 वर्षों के अपने छोटे से जीवनकाल में समूचे विश्व को अपने अलौकिक विचारों की ऐसी बेशकीमती पूंजी सौंप गए जो आने वाली अनेक शताब्दियों तक समस्त मानव जाति का मार्गदर्शन करती रहेगी। 12 जनवरी 1863 को कोलकाता में जन्मे नरेन्द्र नाथ आगे चलकर स्वामी विवेकानंद के नाम से विख्यात हुए। युवा शक्ति का आह्वान करते हुए उन्होंने एक मंत्र दिया था-उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत' अर्थात उठो, जागो और तब तक मत रुको, जब तक कि मंजिल प्राप्त न हो जाए।' उन्होंने ऐसे वैश्विक समाज की कल्पना की थी, जिसमें देश, धर्म, नस्ल या जाति के आधार पर इनसान-इनसान में कोई भेद न किया जाता हो। वे बचपन से ही कुशाग्र बुद्धि के थे और बहुत कम उम्र में ही उन्होंने वेदों तथा दर्शन शास्त्र का ज्ञान हासिल कर लिया था।

जब भी कभी स्वामी विवेकानंद की चर्चा होती है तो अमेरिका के शिकागो की धर्म संसद में वर्ष 1893 में दिए गए उनके ओजस्वी भाषण की चर्चा अवश्य होती है। आज से ठीक 126 वर्ष पूर्व विवेकानंद ने सिर्फ ३० साल की उम्र में विश्व धर्म संसद में जो भाषण दिया था, उसके जरिये उन्होंने न केवल अमेरिकावासियों का बल्कि पूरी दुनिया के लोगों का दिल जीत लिया था। हालांकि वे शिकागो की धर्म संसद में न तो भारत की किसी मान्य संस्था द्वारा भेजे गए प्रतिनिधि थे और न ही उन्हें किसी प्रकार का निमंत्रण मिला था बल्कि अपने अनुयायियों के अनुरोध पर उन्होंने वहां जाने का मन बनाया था। जब वे बोस्टन में हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर राइट से मिले तो प्रो. राइट ने उनकी प्रतिभा को पहचानते हुए विश्व धर्म संसद में उन्हें बतौर प्रतिनिधि सम्मिलित कराते हुए स्थान और सम्मान दिलाया।

11 सितम्बर 1893 को शिकागो के विश्व धर्म सम्मेलन' में हिन्दू धर्म पर अपने प्रेरणात्मक भाषण की शुरुआत जब उन्होंने 'मेरे अमेरिकी भाइयो और बहनों' के साथ की थी तो बहुत देर तक तालियों की गड़गड़ाहट होती रही थी। अपने उस भाषण के जरिये उन्होंने दुनियाभर में भारतीय अध्यात्म का डंका बजाया था और उसके बाद विदेशी मीडिया तथा वक्ताओं द्वारा भी स्वामीजी को धर्म संसद में सबसे महान व्यक्तित्व एवं ईश्वरीय शक्ति प्राप्त सबसे लोकप्रिय वक्ता बताया जाता रहा।

शिकागो में दिया उनका भाषण आज 126 साल बाद भी उतना ही प्रासंगिक है, जितना उस समय माना गया था। उन्होंने पूरी दुनिया के समक्ष भारत को एक मजबूत छवि के साथ पेश करते हुए कहा था-अमेरिका निवासी भगिनी और भ्रातृगण! आपने जिस स्नेह के साथ मेरा स्वागत किया है, उससे मेरा दिल भर आया है। मैं दुनिया की सबसे पुरानी संत परम्परा और सभी धर्मों की जननी की ओर से आपको धन्यवाद देता हूं, सभी जातियों और सम्प्रदायों के लाखों-करोड़ों हिन्दुओं की ओर से आपका आभार व्यक्त करता हूं। भाषण में साम्प्रदायिकता और कट्टरता पर तंज कसते हुए स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि साम्प्रदायिकता, कट्टरता और इसके भयानक वंशजों के धार्मिक हठ ने लंबे समय से इस खूबसूरत धरती को जकड़ रखा है, जिन्होंने इस धरती को हिंसा से भर दिया है और कितनी ही बार यह धरती खून से लाल हो चुकी है, न जाने कितनी सभ्यताएं तबाह हुई हैं और कितने ही देश मिटा दिए गए। हिंसा के जरिये धरती को रक्तरंजित करने वाले लोगों पर हमला बोलते हुए उन्होंने कहा था कि यदि ये खौफनाक राक्षस नहीं होते तो मानव समाज आज के मुकाबले कहीं ज्यादा बेहतर होता। मुझे उम्मीद है कि इस सम्मेलन का बिगुल सभी तरह की कट्टरता, हठधर्मिता और दुखों का विनाश करने वाला होगा, फिर चाहे वह तलवार से हो या कलम से।

उन्होंने गीता के उपदेशों का भी उल्लेख किया था, जिनमें कहा गया है कि जो भी मुझ तक आता है, चाहे कैसा भी हो, मैं उस तक पहुंचता हूं, लोग अलग-अलग रास्ते चुनते हैं, परेशानियां झेलते हैं, लेकिन आखिर में मुझ तक ही पहुंचते हैं। विवेकानंद के बारे में कहा जाता है कि वे स्वयं भूखे रहकर अतिथियों को खाना खिलाते थे और बाहर ठंड में सो जाते थे। उनका व्यक्तित्व कितना विराट था, यह गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर के इस कथन से स्पष्ट हो जाता है कि अगर आप भारत को जानना चाहते हैं तो आप विवेकानंद को पढ़िए। जब विवेकानंद शिकागो धर्म संसद से भारत वापस लौटे तो उन्होंने समस्त देशवासियों का आह्वान करते हुए कहा था-नया भारत निकल पड़े मोची की दुकान से, भड़भूजे के भाड़ से, कारखाने से, हाट से, बाजार से, निकल पड़े झाड़ियों, जंगलों, पहाड़ों और पर्वतों से।'' उनके इस आह्वान के बाद कांग्रेस को स्वाधीनता संग्राम में देशवासियों का भरपूर समर्थन मिला और इस प्रकार वे भारतीय स्वाधीनता संग्राम के भी बहुत बड़े प्रेरणास्रोत बने।

जब उसे स्कूल से निकाला गया

उस लड़के का दिमाग तो तेज था, लेकिन पढ़ाई पल्ले नहीं पड़ती थी। अनगिनत बातें दिमाग में चलती रहतीं। दिमाग को अवकाश ही नहीं था कि वह किताबों पर टिके। पढ़ाई के लिए बमुश्किल किताबें जुटती थीं, घर में भी किसी का ध्यान उसकी पढ़ाई पर नहीं रहता। माहौल ही अलग था, पीने-खाने, लड़ने-फटकारने का दौर जारी रहता था। स्कूलों में शिक्षकों ने भी बहुत कोशिश की, लेकिन लड़का पढ़ाई पर जमने को तैयार नहीं था। चूंकि स्कूल जाना अनिवार्यता थी, इसलिए किसी तरह से पढ़ाई नाम भर के लिए चल रही थी। बीच-बीच में पढ़ाई कुछ सुधरती लगती थी, लेकिन फिर वही फिसड्डी ढर्रा लौट आता था। कभी लगता, पढ़ाई और स्कूल एक सजा है, जिसे उम्र के इस पड़ाव पर भुगतना ही पड़ेगा। धीरे-धीरे करते वह लड़का 16 साल का हो गया, अब वह ऐसा बच्चा नहीं रहा, जिसे प्यार से बार-बार समझाकर मौका दिया जाए। एक दिन वह भी आया, जब स्कूल में शिक्षक ने कह दिया, 'तुम अब रहने दो, पढ़ाई तुमसे नहीं होगी'।

उस लड़के को झटका लगा। पढ़ाई में भले मन नहीं लगता हो, लेकिन स्कूल एक सहारा तो है। जब वही नहीं रहेगा, तब क्या होगा? जैसे पहले स्कूल से साथ मिलता रहा, ठीक वैसे ही आगे भी मिलता रहे, तो स्कूल का दौर कट ही जाएगा, लेकिन स्कूल वाले मानने को तैयार नहीं हुए। स्कूल छूट गया। 17 की उम्र लगने वाली थी। परिवार वालों को खास फर्क नहीं पड़ा। ट्रक ड्राइवर पिता की बदजुबानी भारी पड़ती थी और मां भी नशा करने-लड़ने-झगड़ने में पीछे नहीं थीं। बहुत मुश्किल था, जिंदगी को फिर पटरी पर लाना। कोई समझाने वाला नहीं था। फुटबॉल का शौक था, लेकिन उससे जिंदगी तो नहीं चलेगी। एक स्कूल ने निकाल दिया है, तो दूसरा भी प्रवेश नहीं देगा, फिर पढ़ाई की तो कोई गुंजाइश नहीं रही। तो फिर क्या किया जाए? बहुत सोच-विचारकर उस लड़के ने अपने अनुकूल एक काम चुना। पिता की तरह ही ट्रक चलाने का काम। ट्रक चलाते पिता की उम्र कट रही थी, क्या उसकी भी ऐसे ही कट जाएगी, यह चिंता साथ-साथ चल रही थी। उसने ठान लिया कि किसी तरह से ट्रक मालिक बनना है।

वह वक्त भी जल्द आया, कर्ज लेकर 19 की उम्र में लिंडसे फॉक्स ट्रक मालिक बन गए। उन्होंने साबित कर दिया कि बुरी से बुरी स्थिति में भी सौभाग्य के स्रोत मौजूद होते हैं। उन्हें पहचानना और मजबूती से थामना पड़ता है। वह तेजी से बढ़ते गए, जिंदगी संवरती चलती गई। बहुत जल्दी ही लोग उन्हें पहचानने लगे। एक-एक करके ट्रकों की संख्या बढ़ती चली गई। 1960 में लिंडसे ने अपना पहला डिपो खोला, जिसमें उनके लाल, पीले और काले ट्रक खड़े होने लगे। साल 1961 में लिंडसे ने महसूस किया कि उन्हें और तेजी से आगे बढ़ने के लिए खुद ट्रक चलाना बंद कर देना चाहिए और अपने व्यवसाय पर ध्यान देना चाहिए। उन्होंने छह ड्राइवर रख लिए और अपना व्यापार फैलाना शुरू कर दिया। वह ज्यादा पढ़ न सके, लेकिन उनका बात-व्यवहार इतना अच्छा था कि उनसे शुरू के दौर में जुड़ी अनेक कंपनियां आज भी जुड़ी हुई हैं। बड़ी-बड़ी कंपनियों से वह कुछ समय के लिए ही सही छोटा काम लेते थे और बेहतर सेवा से अपनी छाप छोड़ते थे। जब उनकी उम्र ३० हुई, तब उनके काफिले में ६० ट्रक शामिल हो चुके थे। आज उनके काफिले में ५,००० से ज्यादा ट्रक हैं और दस से ज्यादा देशों में वह अपनी सेवाएं दे रहे हैं। ऑस्ट्रेलिया की सबसे बड़ी ट्रांसपोर्ट कंपनी का यह मालिक दुनिया के अमीरों में शुमार है।

उनका अच्छा व्यवहार कंपनी के काम में भी दिखता है। किसी भी ड्राइवर कर्मचारी के खून में अगर किसी भी प्रकार का नशा मिल जाए, तो उसके लिए उनकी कंपनी के दरवाजे बंद हो जाते हैं। लिंडसे अक्सर कहते हैं, व्यक्तिगत रिश्ते हमेशा ही अच्छे व्यवसाय की कुंजी होते हैं। आप नेटवर्किंग खरीद सकते हैं, दोस्ती नहीं खरीद सकते। यदि आप मानते हैं कि आप कुछ अलग कर सकते हैं, तो आप कुछ अलग कर देंगे। अपने आप पर, अपने परिवार और अपने समुदाय पर विश्वास कीजिए, जीत आपकी होगी। जिस बच्चे को मेलबर्न हाईस्कूल ने अयोग्य मानकर निकाल दिया था, वह अब इतना बड़ा हो गया है कि स्कूल को भी उस पर गर्व है।

मोटापा और दिल के दौरे का कारण 'चटोरापन'

महिलाओं में चटोरेपन की प्रवृति अधिक होती है लेकिन चटोरापन उनके लिए मोटापे और दिल के दौरे का कारण बन सकता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में खाने के प्रति अधिक ललक होने और ईटिंग डिसऑर्डर के कारण मोटापा होने की प्रवृति अधिक होती है और उन्हें डायटिंग से वजन कम करने में भी कम सफ्लता मिलती है। हृदय रोगों के ऑपरेशन बगैर उपचार की अनेक तकनीकों को विकसित करने वाले डा. लाल ने कहा कि मौजूदा समय में महिलाओं में हृदय रोगों के प्रकोप में वृद्धि होने का एक कारण उनमें धूम्रपान का बढ़ता प्रचलन भी है। इनके अलावा एस्ट्रोजन सेक्स हारमोन भी महिलाओं में भोजन ग्रहण करने की क्षमता, शरीर का वजन और वसा को बढाता है। महिलाओं में मोटापा रजोनिवृति के बाद दिल के दौरे की आशंका को बढा देता है। कई अध्ययनों में पाया गया है कि महिलाएं पुरुषों की तरह अपने पसंदीदा भोजन के प्रति अपनी मस्तिष्क की प्रतियिा को नियंत्रित करने में असमर्थ होती हैं। उन्होंने बताया कि यह जानने के लिये भी अध्ययन किये जा रहे हैं कि महिलाओं में पुरुषों की तुलना में मोटापा और ईटिंग डिसऑर्डर की दर अधिक क्यों होती है और महिलाओं को वजन कम करने में अधिक परेशानी क्यों होती है?

आम तौर पर भारतीय महिलाएं अपने खान-पान पर नियंत्रण नहीं रखती हैं और इस कारण वे पुरुषों की तुलना में अधिक मोटी होती हैं। औसत भारतीय महिलाओं का वजन सामान्य वजन से करीब 2 प्रतिशत अधिक होता है। भारतीय परिवारों में खान-पान में असली घी, तेल और मांस आदि पर अधिक जोर दिया जाता है। ये खाद्य पदार्थ मोटापा बढ़ाते हैं। सबसे दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि महिलाएं इलाज के लिए अस्पताल तभी आती हैं, जब उनका हृदय रोग गंभीर हो जाता है। इसका कारण यह है कि महिलाएं आम तौर पर अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह भी होती हैं। अपने देश की महिलाएं अपने रोगों व कष्टों के प्रति पश्चिमी देशों की महिलाओं की तुलना में बहुत अधिक उदासीन होती हैं और अपने रोगों को छिपाने की कोशिश करती हैं। रोगों की अनदेखी करने से रोग बढता जाता है। महिलाएं आम तौर पर चिकित्सकों के पास तभी जाती हैं, जब बहुत देर हो चुकी होती है। अक्सर घर के पुरुष सदस्य भी यह कहते हुये महिलाओं को चिकित्सकों के पास ले जाने को टालते रहते हैं कि यह उनके दिमाग का वहम है। महिलाओं के प्रति सामाजिक-पारिवारिक भेदभाव और गलत खान-पान एवं गलत रहन-सहन के कारण महिलाओं में हृदय रोग आज गंभीर त्रासदी बनती जा रही है। मौजूदा समय में महिलाओं में हृदय रोगों के प्रकोप में वृद्धि होने का एक कारण उनमें धूम्रपान का बढ़ता प्रचलन भी है। पश्चिमी देशों में धूम्रपान की प्रवृति घट रही है, जबकि भारत सहित विकासशील देशों में पुरुषों और महिलाओं में धूम्रपान का प्रचलन बढ रहा है। इसके अलावा व्यायाम नहीं करने की प्रवृति भी हृदय रोगों को बढ़ावा देती है। व्यायाम नहीं करने वाली महिला अगर गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल करने के साथ-साथ धूम्रपान भी करती है, तब उसे दिल का दौरा पडने का खतरा 4 प्रतिशत अधिक हो जाता है। हालांकि पुरुषों की तुलना में महिलाएं हृदय रोग से कम पीडित होती हैं लेकिन रजोनिवृति के बाद महिलाओं के हृदय रोग के चपेट में आने की आशंका बढजाती है। ऐसा एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्ट्रॉन हामोंन के कारण होता है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

हंसना सेहत के लिए फायदेमंद

हंसमुख चेहरा सभी को पसंद आता हैं और लोग ऐसे लोगों को ज्यादा पसंद करते हैं जो हमेशा ही मुस्कुराते हुए मिलते हैं। आपकी यह मुस्कान जहां आपकी पर्सनलिटी को बेहतर बनाती हैं वहीं आपकी सेहत को भी फायदा पहुंचाती हैं। जिस तरह अच्छी हवा, अच्छा खानपान सेहतमंद रहने के लिए जरूरी होता है, उसी प्रकार आपकी हंसी भी आपको स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाती है। आपने मॉर्निंग वॉक के दौरान पार्क में लोगों को नकली हंसी हंसते हुए देखा होगा क्योंकि यह भी एक व्यायाम की तरह आपको सेहतमंद बनती हैं। आज इस कड़ी में हम आपको हंसने के फायदे बताने जा रहे हैं जिन्हें जानकर आप भी हमेशा खिलखिलाते रहेंगे। आइये जानते हैं हसने के ये फायदे...

तनाव को करें फुर्र

तनाव, दर्द और झगड़े आदि को खत्म करने की शक्ति हंसी से ज्यादा किसी में नहीं है। आपके दिमाग और शरीर को कंट्रोल करने का जो काम हंसी कर सकती है, वह दुनिया की कोई दवा नहीं कर सकती। विशेषज्ञों के अनुसार हंसना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि इससे आप सामाजिक बने रहते हैं और लोगों के साथ जुड़े रहने पर आपको तनाव या अवसाद जैसी समस्या नहीं सताती हैं।

सकारात्मक ऊर्जा

हंसी मजाक से आप अपने दिल व दिमाग के बोझ को कम करते हैं। खुश रहने से आपके भीतर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और आप इसे अपने इर्द-गिर्द भी फैलाते हैं। आप जो काम करते हैं, उस पर अच्छे से फोकस कर पाते हैं। हंसने से आपकी बॉडी रिलेक्स होती है। कुछ देर तक खुलकर हंसने से मांसपेशियां कम से कम 45 मिनट तक रिलेक्स महसूस करती हैं।

इम्यून सिस्टम में होता हैं सुधार

हंसने से शरीर में अधिक मेलेटोनिन का उत्पादन होता है जो दिमाग द्वारा रिलीज हार्मोन है। इससे अच्छी नींद में मदद मिलती है। इससे नींद का पैटर्न भी सुधरता है। यही नहीं डिप्रेशन से जूझ रहे लोगों के लिए तो यह रामबाण है। खुलकर हंसना इम्यून सिस्टम में सुधार की वजह भी बनता है। हंसी की वजह से इम्यून सिस्टम में संक्रमण विरोधी एंटीबॉडी के साथ ही खून में टी-कोशिकाओं की संख्या में भी बढ़ोतरी हो, सकती है। इसलिए किसी भी कीमत पर हंसी के साथ दिन शुरू करना जरूरी है।

ठीक रहता है रक्त संचार

युनिवर्सिटी ऑफ मेरीलैंड के शोधकर्ताओं का दावा है कि हंसने का संबंध शरीर के रक्त संचार से है। उन्होंने अपने अध्ययन में प्रतिभागियों को दो समूहों में रखा। पहले समूह को कॉमेडी कार्यक्रम दिखाया और दूसरे को ड्रामा। शोध में पाया गया कि कॉमेडी कार्यक्रम देखने वाली प्रतिभागी जो खुलकर हंस रहे थे उनका रक्त संचार अन्य की अपेक्षा काफी बेहतर था।

बीपी नॉर्मल और दिल मजबूत

हंसने से हमारा बीपी नॉर्मल होता है। खासकर सिस्टॉलिक (सामान्य बीपी 120/80) बीपी। ध्यान रहे कि सामान्य बीपी की रीडिंग में 120 की रीडिंग सिस्टॉलिक और 80 को डायस्टॉलिक कहते हैं। चूंकि हंसने से खून का बहाव तेज होता है तो हार्ट को पंप करने में भी यह मदद करता है। जब बीपी सामान्य रहेगा तो यह स्वाभाविक है कि दिल के लिए हंसी ही दोस्ती निभाएगी।

दर्द से आराम दिलाए

कई शोधों में यह पाया गया है कि स्पोंडलाइटिस या कमर के दर्द जैसे असहनीय दर्द में आराम के लिए हंसना एक प्रभावी विकल्प है। डॉक्टर लाफिंग थेरेपी की मदद से इन रोगों में रोगियों को आराम पहुंचाने का प्रयास करते हैं। इतना ही नहीं, 10 मिनट तक ठहाके लगाने से आपको दो घंटे तक दर्द से राहत या नींद आ सकती है।

सेक्स हॉर्मोन ऐक्टिव

हंसने से शरीर में कई हॉर्मोस ज्यादा ऐक्टिव होते हैं। उनमें सेक्स हॉर्मोस भी शामिल हैं। मसलन- टेस्टास्टरोन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्ट्रोन आदि। इसका पॉजिटिव असर यह होता है कि लोगों की परफॉर्मेंस बेहतर हो जाती है। हंसी है यानी तनाव कम है। जब तनाव कम होता है तो सहवास के समय ध्यान नहीं भटकता।

स्किन करती हैं ग्लो

चूंकि हंसी की वजह से शरीर में ऑक्सिजन की मात्रा में इजाफा होता है तो इसका सकारात्मक असर हमारी स्किन पर भी पड़ता है।

यह असर एक दिन या एक महीने में नहीं होता। ऐसा देखा जाता है कि जो लोग हंसमुख होते हैं, उनकी स्किन ऐसे लोगों की तुलना में कुछ ज्यादा दमकती है जो हंसने में कंजूसी करते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य - 240

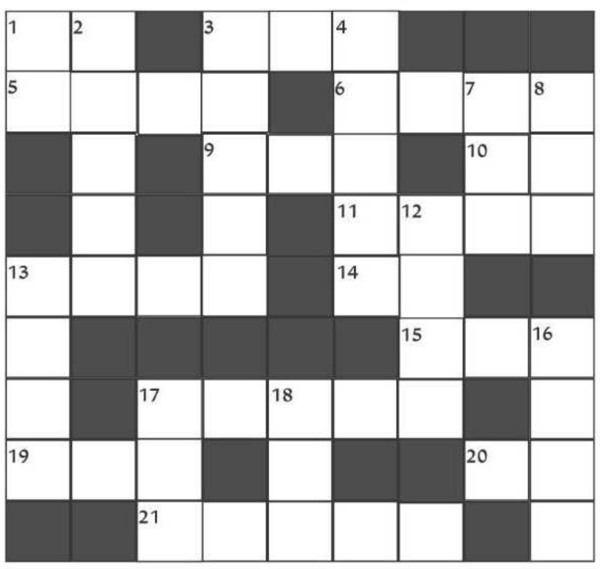
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 239 का हल

वा	स्ता	■	■	सि	स	की	■	■
जि	■	ल	प	ट	■	मा	चि	स
ब	द	ला	■	क	■	■	ल	■
■	■	ट	■	नी	ल	क	म	ल
ता	ली	■	का	■	की	■	■	हू
क	■	स	रो	का	र	■	■	लु
झां	■	ज	बा	न	■	म	सी	हा
क	च	ना	र	■	भा	र्या	■	न
■	र्म	■	■	ज	र	दा	■	■

नागा चैतन्य की पौराणिक थ्रिलर एनसी24 का दूसरा शेड्यूल शुरू

युवासम्राट नागा चैतन्य, थांडेल की ब्लॉकबस्टर सफलता से उत्साहित, विरुपाक्ष से प्रसिद्ध प्रतिभाशाली कार्तिक दंडू के साथ एक अभूतपूर्व पौराणिक थ्रिलर, सएनसी24 के लिए हाथ मिला रहे हैं। यह फिल्म श्री वेंकटेश्वर सिने चित्रा एलएलपी (एसवीसीसी) और सुकुमार राइटिंग्स के बैनर तले बड़े पैमाने पर बनाई जा रही है, जिसके निर्माता बीवीएसएन प्रसाद और सुकुमार हैं और प्रस्तुतकर्ता बापीनीडू हैं।

टीम ने हाल ही में पहला शूटिंग शेड्यूल पूरा किया है और जल्द ही रिलीज़ होने वाली शूटिंग से बेहद उत्साहित है। अब, नए उत्साह के साथ, उन्होंने हैदराबाद में एक महीने लंबे महत्वपूर्ण दूसरे शेड्यूल की शुरुआत कर दी है। इस चरण के दौरान मुख्य कलाकारों के प्रमुख दृश्यों की शूटिंग की जाएगी, जिसमें नागा चैतन्य और अन्य उद्योगों के अन्य प्रमुख कलाकार भी शामिल हैं। शूटिंग हैदराबाद के तीन प्रमुख स्थानों पर हो रही है, जिसमें एक बेहद कुशल और शीर्ष स्तरीय तकनीकी दल शामिल है। निर्माताओं ने नागा चैतन्य का एक नया पोस्टर जारी किया है, जिसमें वे एक हाथ में कुदाल और दूसरे हाथ में जूट की रस्सी पकड़े हुए दिखाई दे रहे हैं। पोस्टर पर लिखा है, एक कदम और आगे, एक कदम और करीब।

फिल्म में नागा चैतन्य के बदलाव को सबसे बड़ी हाइलाइट्स और सरप्राइज़ में से एक बताया जा रहा है, जिससे चर्चा और बढ़ गई है, खासकर इसलिए क्योंकि यह उनके करियर की सबसे ज़्यादा बजट वाली फिल्म है। फिल्म का शीर्षक और मुख्य कलाकारों की घोषणा जल्द ही की जाएगी।

इससे पहले, निर्माताओं ने एनसी24 - द एक्सकेवेशन बिगिन्स शीर्षक से एक मनोरंजक कॉन्सेप्ट वीडियो जारी किया था, जिसमें फिल्म के पैमाने और विज़न की एक प्रभावशाली झलक दिखाई गई थी। वीडियो को ज़बरदस्त प्रतिक्रिया मिली और दर्शकों के रोंगटे खड़े हो गए।

फिल्म में अनुभवी तकनीशियनों ने विभिन्न क्षेत्रों में काम किया है। अजनीश बी. लोकनाथ ने संगीत दिया है, जबकि छायांकन रागुल धरुमन ने किया है। श्री नागेंद्र तंगाला प्रोडक्शन डिज़ाइनर हैं और नवीन नूली संपादक हैं।

द ट्रेटर्स के दूसरे सीजन का ऐलान, करण जौहर ने फिर संभाली मेजबानी की कुर्सी

जाने-माने निर्देशक और फिल्म निर्माता करण जौहर के रियलिटी शो द ट्रेटर्स को दर्शक काफी पसंद कर रहे हैं। सस्पेंस और ड्रामा से भरपूर यह शो हुआ प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम हो रहा है। द ट्रेटर्स की सफलता के बीच अब निर्माताओं ने इस शो के दूसरे सीजन का ऐलान कर दिया है। द ट्रेटर्स 2 की मेजबानी करण ही करेंगे। इस शो का प्रीमियर अमेजन प्राइम वीडियो पर होगा। फिलहाल इसकी रिलीज तारीख सामने नहीं आई है।

अमेजन प्राइम वीडियो ने हाल ही में अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर द ट्रेटर्स 2 का पहला पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, हम इस खबर को और नहीं छिपा सकते थे। नया सीजन, जल्द आ रहा है। द ट्रेटर्स 2 का काम फिलहाल पोस्ट प्रोडक्शन में है और जल्द ही इस शो की शूटिंग शुरू होने वाली है। हालांकि, अभी तक इस शो के प्रतियोगियों के नाम सामने नहीं आए हैं।

सिद्धांत चतुर्वेदी और तृप्ति डिमरी की बहुप्रतीक्षित फिल्म धड़क 2 का ट्रेलर जारी

धर्मा प्रोडक्शन्स की मच अवेटेड फिल्म धड़क 2 का ट्रेलर अब रिलीज हो चुका है। फिल्म में सिद्धांत चतुर्वेदी और तृप्ति डिमरी के बीच इंटेंस लवस्टोरी देखने को मिलने वाली है। फिल्म के ट्रेलर में प्रेमकहानी की एक झलक देखने को मिल रही है। अगर मरना या लड़ना हो तो हमेशा लड़ने का ऑप्शन चुनना चाहिए, कुछ यही फिल्म की थीम बताई जा रही है।

फिल्म के ट्रेलर में जात-पात के मुद्दे को उजागर किया गया है जो कि फिल्म की थीम है। कॉलेज में दो लोगों को प्यार हो जाता है लेकिन वो इस बात से अंजान हैं कि उनकी जाति में जमीन-आसमान का फर्क है। लड़की के परिवार वाले उसके इस प्यार के एक दम खिलाफ हैं क्योंकि लड़का उनकी जाति का नहीं है। दो प्यार करने वालों की ये जंग उन्हीं के परिवारों से है, जिसमें जीत प्यार की होगी या परिवार की, ये देखना दिलचस्प होगा। ट्रेलर में सिद्धांत और तृप्ति डिमरी की कैमिस्ट्री काफी अच्छी लग रही है। दोनों एक साथ पहली बार स्क्रीन शेयर कर रहे हैं और साथ में काफी प्रॉमिसिंग भी लग रहे हैं।

बता दें सिद्धांत चतुर्वेदी और तृप्ति डिमरी की फिल्म धड़क 2 1 अगस्त 2025 को सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है। ये फिल्म 2018 में आई ईशान खट्टर की फिल्म धड़क की रीमेक है। गौरतलब है साल 2024 में तीन बैक-टू-बैक फिल्मों से तृप्ति डिमरी सुर्खियों में रहीं, हालांकि इनमें से सिर्फ भूल भुलैया 3 को ही कामयाबी मिल पाई। बैड न्यूज और विक्की विद्या का वो वाला वीडियो, दोनों ही फिल्में बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप साबित हुईं। ऐसे में इस फिल्म से उन्हें काफी उम्मीदें होंगी। ये इस साल की दोनों ही एक्टर्स की पहली फिल्म है। शाजिया इकबाल द्वारा निर्देशित धड़क 2' एक प्रेम कहानी है जो 2018 की तमिल फिल्म परियेरुम पेरुमल' पर बेस्ड है। ये फिल्म जातिवाद, प्रेम और संघर्ष को पेश करती है। सिद्धांत, तृप्ति के अलावा फिल्म में आशीष चौधरी और विपिन शर्मा भी अहम किरदारों में नजर आएंगे।

मुझे टाइपकास्ट होने का डर नहीं : कविता बनर्जी

अभिनेत्री कविता बनर्जी, जो इस समय टीवी शो दिव्य प्रेम- प्यार और रहस्य की कहानी में कर्ण मोहिनी के रूप में नजर आ रही हैं, उन्होंने बताया कि उन्हें विलेन के रूप में टाइपकास्ट होने का डर नहीं है।

अभिनेत्री ने बताया कि उन्हें विलेन का रोल अदा करना काफी चुनौतीपूर्ण लगता है। उन्होंने कहा, ईमानदारी से कहूं तो, अगर आपने भारतीय टीवी को देखा है, तो आप जानते होंगे कि एक्टर्स को कितनी जल्दी एक खास इमेज दे दी जाती है। अगर आप दो शो में लगातार विलेन का रोल निभा चुके हैं, तो लोग आपको विलेन एक्टर कहने लगते हैं।

कविता ने कहा कि अगर आप पॉजिटिव से निगेटिव रोल में जाते हैं, तो यह टैग इतना नहीं लगता। लेकिन अगर आप अपने करियर की शुरुआत नेगेटिव किरदारों से करते हैं, तो लोग आपको एक विलेन एक्टर कहने लगते हैं।

अभिनेत्री ने शो में अपने किरदार पर बात करते हुए बताया कि उनका कर्ण मोहिनी सिर्फ एक सामान्य विलेन का रोल नहीं है, वह एक बड़ा, भव्य और शक्तिशाली किरदार है।

एक खास इमेज में बंधने के बारे में पूछे जाने पर कविता ने कहा, मुझे टाइपकास्ट होने का डर नहीं है। सच कहूं तो, नॉर्मल पॉजिटिव रोल निभाने की तुलना में विलेन का रोल निभाना काफी चुनौतीपूर्ण होता है। वहीं, असल जिंदगी में, मैं एक खुशमिजाज और बिंदास इंसान हूं और मुझे ऐसे रहना पसंद है।

उन्होंने कहा कि उन्हें अलग-अलग तरह के किरदारों को करना पसंद है। उनके लिए एक्टिंग का मतलब ही उन चीजों को करना है जो वह असल जिंदगी में नहीं हैं। उन्होंने कहा, यह मेरे लिए खुद को सही मायने में चुनौतियों से भरे एक्टिंग का मौका देने की तरह है।

बनर्जी ने बताया कि उन्हें ज्यादातर नेगेटिव रोल ही मिले हैं, और उन्हें इससे कोई दिक्कत भी नहीं है। हालांकि, अगर कोई उन्हें पॉजिटिव रोल दे तो वह उसके लिए भी तैयार हैं।

उन्होंने कहा, मैं पॉजिटिव रोल को भी आजमाना पसंद करूंगी। मैं अलग-अलग तरह के रोल भी करना चाहती हूं, और मुझे यकीन है कि मुझे इसमें मजा आएगा। एक एक्टर होने का असली मजा यही है कि हर तरह के किरदार निभाने को मिलें।

दिव्या अग्रवाल ने इंस्टाग्राम पर शेयर की ग्लैमरस तस्वीरें

टीवी और वेब सीरीज़ की पॉपुलर एक्ट्रेस दिव्या अग्रवाल ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट से सोशल मीडिया पर सनसनी मचा दी है। दिव्या ने कुछ बेहद स्टाइलिश और बोल्ड तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं, जिनमें वो मल्टीकलर कट-आउट ड्रेस में कातिलाना अंदाज में पोज देती नजर आ रही हैं। अपने पोस्ट में दिव्या ने लिखा, मैं आपको कुछ बेहतरीन क्लिक्स से भर दूंगा! इन फोटोज में दिव्या का कॉन्फिडेंट एक्सप्रेशन, परफेक्ट मेकअप और खुले बाल उनके लुक को और भी ग्लैमरस बना रहे हैं। उनके इस अंदाज को देखकर फैंस लगातार तारीफ कर रहे हैं। किसी ने उन्हें गॉर्जियस कहा तो किसी ने सुपर हॉट बताते हुए कमेंट्स में फायर और हार्ट इमोजी की बारिश कर दी।

दिव्या अग्रवाल का यह लेटेस्ट फोटोशूट इस बात का सबूत है कि वह सिर्फ एक टैलेंटेड एक्ट्रेस ही नहीं बल्कि एक फैशन आइकन भी हैं, जो हर बार अपने नए अंदाज से फैंस को इंप्रेस कर देती हैं। उनके फोटोज कुछ ही घंटों में हजारों लाइक्स बटोर चुके हैं और तेजी से वायरल हो रहे हैं।

दिव्या के इस ग्लैमरस अवतार से साफ है कि वह न सिर्फ अपने प्रोजेक्ट्स से बल्कि अपने स्टाइलिश लुक्स से भी लाइमलाइट में रहना अच्छे से जानती हैं। फैंस को अब उनकी अगली पोस्ट और अपकमिंग वेब सीरीज़ का बेसब्री से इंतजार है।

नीति आयोग की मानव पूँजी से संबंधित क्रांति

राव इंद्रजीत सिंह द्वारा

भारत जैसे विशाल और वैविध्यैपूर्ण देश में प्रगति का वास्तसविक पैमाना केवल जीडीपी के आँकड़ों या बुनियादी ढाँचे की उपलब्धियों में नहीं, बल्कि इस बात में निहित है कि वह देश अपनी जनता का कितने बेहतर ढंग से पोषण करता है। मानव पूँजी–हमारी शिक्षा, कौशल, स्वास्थ्य और उत्पादकता– केवल एक आर्थिक संपत्ति ही नहीं, बल्कि नैतिक अनिवार्यता भी है। पिछले दस वर्षों में, भारत के प्रमुख नीतिगत थिंक टैंक–नीति आयोग के नेतृत्व में एक शांत लेकिन प्रभावशाली क्रांति ने आकार लिया है, जिसने देश द्वारा अपने सबसे महत्वतपूर्ण संसाधन, यानी अपने नागरिकों, में निवेश करने के तरीके को नए आकार में ढाला है।

एक ऐसे देश में जहाँ 65 प्रतिशत से ज़्यादा आबादी 35 साल से कम उम्र वाले लोगों की है, तो वह जनसांख्यिकीय लाभांश बेहद दुर्लभ अवसर प्रस्तुत करता है। लेकिन इस युवा आबादी का विशाल आकार अपने साथ एक बड़ी ज़िम्मेदारी भी लेकर आता है। प्रमुख चुनौती इस युवा ऊर्जा को आर्थिक विकास और राष्ट्रीय विकास की शक्ति में रूपांतरित करना है। यहीं पर नीति आयोग एक दूरदर्शी उत्प्रेरक के रूप में उभरा है – जो न केवल आज की प्रगति, बल्कि भविष्य की समृद्धि का भी रोडमैप तैयार कर रहा है।

पिछले एक दशक में, नीति आयोग एक थिंक टैंक से एक सुधारवादी साधन और कार्यान्वयन भागीदार के रूप में विकसित हुआ है, जो आँकड़ों, सहयोग और मानव–केंद्रित डिज़ाइन द्वारा समर्थित साहसिक विचारों के लिए जाना जाता है। इसने नीति–निर्माण को एक शीर्ष–स्तरीय प्रक्रिया से राज्यों, निजी क्षेत्र, वैश्विक संस्थानों और सामाजिक संगठनों के साथ सह–निर्माण की गतिशील प्रक्रिया में बदल दिया है। इसकी ताकत केवल योजना बनाने में ही नहीं, बल्कि संज्ञान लेने और उन अवधारणाओं को अमली जामा पहनाने में भी निहित है।

इसके मार्गदर्शन में मानव पूँजी की आधारशिला–शिक्षा की पूर्णतया नए सिरे से परिकल्परना की गई है। नीति आयोग ने इस बात को स्वीकार करते हुए कि केवल पहुँच ही पर्याप्त नहीं होती, गुणवत्ता और न्या यसंगतता पर ज़ोर दिया। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, जहाँ नीति आयोग की महत्वपूर्ण भूमिका रही, ने –रटंत शिक्षा से आलोचनात्मक चिंतन, लचीलेपन और व्यावसायिक एकीकरण का रुख करते हुए एक नए युग का सूत्रपात किया। इसने प्रारंभिक बाल्यावस्था शिक्षा, मातृभाषा में शिक्षण और विषयों के बीच निर्बाध परिवर्तन पर ज़ोर दिया। इसने देश भर में मौजूद 10,000 से अधिक अटल टिंकरिंग लैब्स में नवाचार को समाहित करते हुए अटल नवाचार मिशन जैसी पहलों के माध्यम से जवाबदेही और कल्पनाशीलता दोनों को सुनिश्चित किया।

भारत के युवाओं को 21वीं सदी के लिए कुशल बनाना इसके मिशन का एक और आधार रहा है। कौशल भारत मिशन को समर्थन देने से लेकर आकांक्षी जिला कार्यक्रम के माध्यम से वंचित जिलों के महत्व पूर्ण भाग तक व्यावसायिक कार्यक्रमों की पहुँच सुनिश्चित करने तक, नीति आयोग ने कक्षा और करियर के बीच की खाई को पाटने में मदद की है। कौशल भारत मिशन के तहत, 1.5 करोड़ से ज़्यादा युवाओं को तकनीक, उद्योग संबंधों और माँग–आधारित पाठ्यक्रमों के सम्मिश्रण वाली पहलों के माध्यम से प्रशिक्षित किया गया है। इसने महज प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए ही प्रशिक्षण नहीं दिया–अपितु इसने क्षेत्रीय ज़रूरतों का आकलन किया और भारत के ग्रामीण और शहरी दोनों ही तरह के युवाओं के लिए वास्तविक आर्थिक संभावनाओं के द्वार खोलने वाले कार्यक्रम तैयार किए।

इसके साथ ही साथ, इसने गतिशील, समावेशी श्रम बाज़ार का समर्थन किया। इसने 44 केंद्रीय श्रम कानूनों को–मजदूरी, सामाजिक सुरक्षा, औद्योगिक संबंध और व्यावसायिक सुरक्षा से संबंधित चार सरलीकृत संहिताओं में युक्तिसंगत बनाने में सहायता प्रदान की। इन सुधारों ने नियोक्ता के लचीलेपन को श्रमिक सुरक्षा के साथ संतुलित किया, जिससे विशेष रूप से अनौपचारिक क्षेत्र के श्रमिकों को लाभ हुआ, जो भारत के कार्यबल का बहुसंख्यक हिस्सा हैं। अनुपालन को सरल बनाकर और औपचारिकता को प्रोत्साहित करके कार्यस्थल केवल अधिक उत्पादक ही नहीं, बल्कि अधिक मानवीय भी बना।

अक्सर लागत के रूप में देखी जाने वाली स्वास्थ्य सेवा को निवेश के रूप में नए सिरे से परिभाषित किया गया। नीति आयोग ने प्रतिक्रियात्मक उपचार से अग्रसक्रिय स्वाास्थ्या का रुख किए जाने को मूर्त रूप प्रदान करने में मदद की। नीति आयोग द्वारा समर्थित और निरीक्षित प्रमुख आयुष्मान भारत योजना ने 50 करोड़ से अधिक भारतीयों को स्वास्थ्य बीमा प्रदान किया, जबकि 1.5 लाख से अधिक स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों ने प्राथमिक देखभाल को जमीनी स्तर तक पहुँचाया। कार्यक्रमों ने पोषण, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और गैर–संचारी रोगों को लक्षित किया–जिनका उद्देश्य केवल बीमारों का उपचार करना ही नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ रखना भी था। कोविड–19 महामारी ने भारत की स्वास्थ्य प्रणाली की मजबूती की अभूतपूर्व परीक्षा ली। नीति आयोग ने संकट की इस घड़ी का बड़ी दृढ़ता और विश्वातस से सामना करते हुए स्वास्थ्य मंत्रालय और आईसीएमआर के साथ मिलकर संक्रमण के पैटर्न का मॉडल तैयार किया, न्याकयसंगत चिकित्सा संसाधनों का आवंटन सुनिश्चित किया और टेलीमेडिसिन के लिए ई–संजीवनी जैसे प्लेटफॉर्म शुरू किए। महामारी के बाद के इसके विजन ने सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रबंधन संवर्गों और आधुनिक डिजिटल स्वास्थ्य बुनियादी ढाँचे पर ज़ोर देते हुए केवल रिकवरी पर ही पहीं, बल्कि तत्परता पर भी ज़ोर दिया।

इन क्षेत्रों से परे, नीति आयोग उद्यमिता और नवाचार के लिए प्रकाश स्तंभ रहा है। स्टार्ट–अप इंडिया, स्टैंड–अप इंडिया और अटल इनोवेशन मिशन जैसे कार्यक्रमों ने विचारों के फलने–फूलने के लिए उपजाऊ इकोसिस्टवम तैयार किया है। महत्वपूर्ण चरणों में नीतिगत समर्थन, इनक्यूबेशन और मार्गदर्शन मिलने की वजह से फिनटेक, एडटेक, एग्रोटेक, हेल्थटेक और स्वच्छ ऊर्जा के क्षेत्र में हजारों स्टार्ट–अप आज फल–फूल रहे हैं। ये व्यवसाय मात्र ही नहीं हैं; बल्कि ये रोजगार सृजनकर्ता और समस्या का समाधान करने वाले भी हैं, जो एक सुदृढ़ और आत्मनिर्भर भारत में योगदान दे रहे हैं।

लेकिन संभवत- इसकी सबसे बड़ी उपलब्धि इसके द्वारा साक्ष्य–आधारित नीति–निर्माण की संस्कृति को संस्थागत रूप दिया जाना रही है। इसने विशाल आँकड़ों, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, रीयल–टाइम डैशबोर्ड और कठोर निगरानी ढाँचों का लाभ उठाकर नीतियों का अनुकूल, जवाबदेह और ज़मीनी हक़ीक़तों के अनुरूप बना रहना सुनिश्चित किया है। चाहे भारत का पहला एसडीजी सूचकांक जारी करना हो, कार्य निष्पाकदन के मानकों पर राज्यों को मार्गदर्शन देना हो, या नीति निर्माण के लिए व्यवहारिक अंतर्दृष्टि का उपयोग करना हो, नीति आयोग ने वैज्ञानिक चिंतन को शासन के केंद्र में ला दिया है।

विभिन्न मंत्रालयों और क्षेत्रों में संयोजन और समन्वय स्थापित करने की इसकी क्षमता ने इसे एक परामर्शदायी निकाय से कहीं अधिक बना दिया है–यह विकास के अंत-करण का रक्षक बन गया है। इसने कार्य निष्पाकदन –आधारित रैंकिंग के माध्यम से राज्यों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित किया, हाशिये पर पड़े लोगों की आवाज़ बुलंद करने के लिए सामाजिक संगठनों के साथ मिलकर काम किया और सर्वोत्तम प्रथाओं को देश में लाने के लिए वैश्विक साझेदारों के साथ सहभागिता की। वैश्विक नवाचार सूचकांक में भारत का बढ़ता कद और संयुक्त राष्ट्र, विश्व बैंक और यूनेस्को जैसी संस्थाओं से मिली प्रशंसा इस प्रयास के प्रति दुनिया के सम्मौन को दर्शाती है।

नीति आयोग ने केवल लक्ष्य हासिल करने से कहीं बढ़कर, टिकाऊ, समावेशी और भविष्य के अनुरूप प्रणालियाँ बनाने पर ध्यान केंद्रित किया है। सतत विकास लक्ष्यों के प्रति इसकी प्रतिबद्धता –स्वच्छ ऊर्जा परिवर्तन से लेकर हरित गतिशीलता तक, डिजिटल सार्वजनिक अवसंरचना से लेकर कार्यस्थलों में महिला–पुरुष समानता तक– हर पहल में स्पष्ट दृष्टिगोचर होती है। ज्ञान अर्थव्यवस्था के रूप में भारत का उदय अब कोई दूर का सपना नहीं रह गया है–यह जनता को राष्ट्र की सबसे बड़ी संपत्ति मानने वाली नीतियों के जरिए संचालित एक प्रगतिशील कार्य बन चुका है। नीति आयोग ने विकास के इर्द–गिर्द के विमर्श को ऊपर उठाते हुए हमें याद दिलाया है कि सच्ची प्रगति गगनचुम्बीं इमारतों या सबसे बड़े कारखानों से नहीं, बल्कि जनता की ताकत, स्वास्थ्य और गरिमा से मापी जाती है। ऐसा करके, यह महज एक थिंक टैंक से कहीं बढ़कर बन गया है। यह युवा, महत्वाकांक्षी भारत–एक ऐसे भारत की धड़कन बन गया है जो सपने देखता है, हिम्मत करता है और कर्म करता है। और इस कहानी के केंद्र में वह शांत विश्वास है कि जब आप लोगों में निवेश करते हैं, तो आप केवल एक बेहतर अर्थव्यवस्था का ही नहीं, बल्कि एक बेहतर राष्ट्र का भी निर्माण करते हैं।

लेखक सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वियन राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार); योजना और संस्कृति राज्य मंत्री हैं

सू- दोकू क्र. 240

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.239 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

आत्मनिर्भरता देश की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा है कि भारत को अपेक्षाकृत शांत अवधि के दौरान भी अनिश्चितता के लिए तैयार रहना चाहिए। शांति के समय को भ्रम बताते हुए ऑपरेशन सिंदूर' के दौरान सशस्त्र बलों के पराक्रम की भी उन्होंने सराहना की।

सिंह ने रक्षा लेखा विभाग के अपने संबोधन में कहा कि विश्व हमारे रक्षा क्षेत्र को सम्मान की दृष्टि से देख रहा है। अधिकतर उपकरण जो हम पहले आयात करते थे, अब देश में ही बनाए जा रहे हैं। अधिकारियों को बाहरी ऑडिट या सलाहकारों पर निर्भर रहने की बजाय आत्मावलोकन द्वारा आंतरिक सुधार करने की सलाह भी दी। बीते साल वैश्विक सैन्य व्यय के तकरीबन पौने तीन लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर पर पहुंचने की चर्चा करते हुए रक्षा मंत्री ने इसे स्वदेशी रक्षा उद्योग के लिए अपार अवसर बताया। इस संबोधन में अनिश्चितता व शांति के समय को भ्रम बताने के पीछे की उनकी रणनीति चुनौती के तौर पर समझी जा सकती है।

बेशक, मुल्क के आंतरिक व सीमापार से होने वाले हमलों पर गोपनीयता बरतना हितकारी है मगर ऐसे किसी भी संकट के प्रति सरकार को सेना को सतर्क भी रखना होगा। मेक इन इंडिया के लॉन्च के बाद यानी 2014–15 से 2023–24 तक भारत का रक्षा उत्पादन 1.27 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच चुका है।

रक्षा मंत्रालय ने 2024–25 में दो लाख करोड़ रुपये से अधिक मूल्य के 193 अनुबंधों पर हस्ताक्षर किए हैं। हालांकि इनमें से 92त्न घरेलू रक्षा उद्योग को दिए गए। रक्षा उपकरणों पर आत्मनिर्भरता देश की सुरक्षा के लिए महत्त्वपूर्ण है, बल्कि यह उन महाशक्तियों के लिए भी चुनौती है, जिनका इस क्षेत्र में एकक्षत्र राज रहा है।

रक्षा क्षेत्र में देश की आत्मनिर्भरता के चलते अब 65त्न रक्षा उपकरण घरेलू स्तर पर निर्मित हो रहे हैं। चूंकि रक्षा मंत्रालय की ऑडिट रिपोर्टस सार्वजनिक पटल पर उपलब्ध नहीं होतीं इसलिए सरकार व सैन्याधिकारियों का जिम्मा है कि अपनी समीक्षा स्वयं करें।

हालांकि लंबे समय से रक्षा विभाग की मीडिया नीति को लेकर विवाद रहा है। गोपनीय या संवेदनशील रिपोर्ट के अतिरिक्त अन्य लेखा परीक्षक सूचनाओं के आधार पर नियम बनाए जा सकते हैं ताकि किसी भी तरह की लापरवाही या गड़बड़ियों से रक्षा विशेषज्ञों, संबंधित विश्लेषकों आदि को प्रचारित/प्रसारित किए बगैर विचार का मौका प्राप्त हो। आंतरिक समीक्षा के बावजूद पारदर्शिता देश और देशवासियों के हित में कम आवश्यक नहीं कही जा सकती।

क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट द्वारा किया गया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट द्वारा इस मानसून सत्र का तीसरा वृक्षारोपण अभियान पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय आई एम ए में सम्पन्न किया गया।

आज यहां क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट द्वारा इस मानसून सत्र का तीसरा वृक्षारोपण अभियान पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय आई एम ए में सम्पन्न किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 80 से अधिक वृक्ष रोपित किए गए। रोपित किए गए वृक्षों में अशोका, गुलमोहर, कनेर, चंपा, बॉटल ब्रश, केसिया सामिया, इत्यादि के वृक्ष शामिल किए गए।

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय आई एम ए के प्रधानाध्यापक मामचंद ने समिति से निवेदन किया कि उनके विद्यालय के ग्राउंड में कुछ फूलों के वृक्षों की आवश्यकता है जिसे स्वीकार करते हुए समिति ने विद्यालय में वृक्षारोपण किया। भारतीय जनता पाटी के प्रदेश मंत्री आदित्य चौहान को समिति ने मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया। उन्होंने समिति के सदस्यों के साथ मिलकर विद्यालय में वृक्षारोपण किया।

आदित्य चौहान तथा प्रिंसिपल मामचंद द्वारा समिति के कार्यो की सराहना करते हुए भविष्य में और अधिक हरियाली फैलाने और वृक्ष लगाने का आह्वान किया।

इस अवसर पर समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया, सचिव जे पी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, गगन चावला, मंजुला रावत, दीपक सिंह, रविंदर खालसा, संजय भाटिया, अनुराग शर्मा, राजेश बाली, दिवाकर नैथानी, सुंदर शुक्ला, राजन नेगी, धीरज बिष्ट तथा पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय आई एम ए के प्रिंसिपल मामचंद, शिक्षक पीयूष निगम व उनका समस्त स्टाफ शामिल रहे।

चुनाव ड्यूटी से लौट रही महिला अधिकारी से कार चालक ने की अभद्रता

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। पंचायत चुनाव ड्यूटी से लौट रही एक महिला अधिकारी के साथ कार चालक द्वारा अभद्रता की गयी। विरोध जताने पर जब महिला अधिकारी से मारपीट हुई तो जान बचाने के लिये उन्हे चलती कार से कूदना पड़ा।

विरोध करने पर की मारपीट, जान बचाने को चलती गाड़ी से कूदी

जानकारी के अनुसार यह घटना 24 जुलाई की शाम करीब साढ़े छह बजे की है। चुनाव ड्यूटी पूरी करने के बाद महिला अधिकारी को ताड़ीखेत तक जाने के लिए कोई वाहन नहीं मिला। इसी दौरान एक मारुति वेगनआर चालक ने उन्हे ताड़ीखेत छोड़ने की बात कहकर अपनी कार में बैठा लिया। बताया जा रहा है कि थोड़ी ही दूरी तय करने के बाद चालक ने महिला के साथ अश्लील हरकतें शुरू कर दीं। जब महिला ने इसका विरोध किया तो उसने उनके साथ मारपीट की और धमकियां भी दीं। स्थिति बिगड़ती देख महिला ने मौका पाकर गाड़ी की रफ्तार धीमी होते ही एक तीखे मोड़ पर चलती कार से छलांग लगा दी।

सड़क पर गिरने के बाद घायल महिला की मदद के लिए ग्रामीण मौके पर दौड़े और तुरंत पुलिस को सूचना दी। हालांकि तब तक आरोपी वाहन चालक वहां से फरार हो चुका था। घटना की सूचना मिलते ही रानीखेत पुलिस घटनास्थल पर पहुंची और महिला का बयान दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी। रानीखेत कोतवाल अशोक धवन ने बताया कि आरोपी के खिलाफ छेड़छाड़, मारपीट और धमकी जैसी गंभीर धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है और उसकी जल्द गिरफ्तारी होगी।

गुड मार्निंग क्लब के सदस्यों ने रोप... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

है और इसके लिए गुड मार्निंग क्लब सदैव तत्पर है। इस अवसर पर अन्य वक्ताओं ने अपने अपने विचार व्यक्त किये। इस अवसर पर पौधारोपण करने वालों में पार्षद अर्जुन सोनकर, अनिल बिष्ट, डी एस रावत, हरीश बहुगुणा, रमेश गेरा, हरजीत सिंह, पंकज वर्मा, ए के शर्मा, गिरीश मल्होत्रा, रिकी सोनकर, महेश धीमान, ईलम चन्द, राजेश कुमार आदि उपस्थित रहे।

पंचायत चुनावों के लिए विकासखंडों को 9 जोन व 49 सेक्टर में किया विभाजित

संवाददाता

देहरादून। 28 जुलाई को होने वाले पंचायत चुनावों के द्वितीय चरण के मतदान के लिए तीनों विकासखंडों को 09 जोन, 49 सेक्टर में विभाजित किया गया है, जिनमें 265 मतदान केंद्र तथा 581 मतदेय स्थल (बूथ) बनाये गए है।

आज यहां पंचायत चुनावों के द्वितीय चरण में 28 जुलाई को होने वाली मतदान प्रक्रिया को सकुशल सम्पन्न कराने हेतु आज वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा सहसपुर तथा डोईवाला क्षेत्र में चुनाव ड्यूटी में लगे समस्त पुलिस बल की ब्रीफिंग की गई। ब्रीफिंग के दौरान डोईवाला क्षेत्र में पुलिस अधीक्षक ऋषिकेश तथा सहसपुर क्षेत्र में क्षेत्राधिकारी विकासनगर तथा रायपुर क्षेत्र के क्षेत्राधिकारी मसूरी द्वारा समस्त जोनल पुलिस अधिकारी, सेक्टर पुलिस अधिकारी व उपस्थित बल को सम्बोधित करते हुए बताया कि हमारी प्राथमिकता स्वतंत्र एवं निष्पक्ष चुनाव संपन्न कराना है, इसलिए पोलिंग बूथों पर ड्यूटी पर नियुक्त समस्त अधिकारी-कर्मचारी ड्यूटी के दौरान निष्पक्षता के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करे। बूथों पर सुरक्षा हेतु नियुक्त किया गया समस्त बल सर्वप्रथम अपनी ड्यूटी के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारी प्राप्त कर लें तथा अपने पर्यवेक्षण अधिकारी का मोबाइल नंबर अवश्य रख लें। साथ ही इस बात को सुनिश्चित कर लें कि मतदान केन्द्र तथा उसके समीप किसी भी राजनैतिक दल का चिह्न अथवा किसी भी प्रकार के ध्वनि विस्तारक यन्त्रों का प्रयोग न हो। मतदान स्थल के 100 मीटर की परीधि में केवल मतदाता व पूर्व में अधिकृत व्यक्ति को ही प्रवेश दिया जाये। पीठासीन अधिकारी द्वारा बुलाये जाने के अतिरिक्त कोई भी पुलिस कर्मचारी मतदान स्थल में प्रवेश न करे। मतदान केंद्रों में सुरक्षा हेतु नियुक्त बल इस बात को सुनिश्चित कर ले मतदान की निर्धारित समय सीमा समाप्त होने के पश्चात किसी भी व्यक्ति को मतदान स्थल में प्रवेश नहीं करने दिया जाये तथा जो व्यक्ति अन्दर आ चुके होए वे ही नियमानुसार अपने मताधिकार का प्रयोग करें। इसके अतिरिक्त पोलिंग बूथ के अन्दर किसी भी व्यक्ति को मोबाईल ले जाने कि अनुमति किसी भी दशा में न दी जाये।

28 जुलाई को होने वाली मतदान प्रक्रिया के दृष्टिगत एक दिन पहले शाम 05 बजे से जनपद देहरादून के विकासखंड रायपुर, सहसपुर तथा डोईवाला में धारा 163 लागू कर दी जाएगी, इसलिए सभी संबंधित अधिकारी यह सुनिश्चित कर ले कि इस दौरान किसी राजनीतिक दल अथवा प्रत्याशी द्वारा किसी प्रकार का खुला प्रचार, प्रसार व जनसभा न की जाए। साथ ही अपने-अपने क्षेत्रों के होटल, ढाबों, धर्मशालाओं आदि की चैकिंग कर इस बात को सुनिश्चित कर लें कि कोई बाहरी व्यक्ति अनावश्यक रूप से बिना किसी कारण के उक्त स्थानो पर न रूका हो। इसके अतिरिक्त अन्तर्राज्जीय, अन्तर जनपदीय बैरियरों पर नियुक्त पुलिस बल वाहन चैकिंग के साथ-साथ व्यक्तिगत चैकिंग करना भी सुनिश्चित करे। सभी पुलिस कमी अपने साथ मौसम के हिसाब से आवश्यक सामग्री रख लें, पोलिंग पार्टियों के गन्तव्य पर पहुंचने के उपरान्त सभी सैक्टर पुलिस अधिकारी संबंधित सेक्टर मजिस्ट्रेटों के साथ मतदान केन्द्रों का भ्रमण कर पोलिंग पार्टियों के रहने, खाने की व्यवस्था पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे। सभी पोलिंग पार्टियां अपने बूथ पर पहुँचकर बूथ के आसपास के क्षेत्र को भली, भांति चैक कर लें, मतदान के दिन सभी क्षेत्रों के मध्य बैरियर लगाकर सीमाओं को सील कर लिया जाये, साथ ही सम्बन्धित अधिकारी यह सुनिश्चित कर लें कि इस दौरान आवश्यक सेवाओं को छोडकर किसी भी व्यक्ति का दूसरे क्षेत्र में अनावश्यक आवागमन न हो। उक्त ब्रीफिंग के दौरान जनपद के सभी जोनल, सेक्टर पुलिस अधिकारी, पुलिस बल, होमगार्डस के अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित रहे। चुनाव प्रक्रिया को शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए तीनों विकासखंडों को 09 जोन, 49 सेक्टर में विभाजित किया गया है, जिनमें 265 मतदान केंद्र तथा 581 मतदेय स्थल (बूथ) बनाये गए है।

स्कूल भवनों के सुरक्षा ऑडिट में विद्यालय प्रबंधन व बीईओ की हो जिम्मेदारी तयःमोर्चा

कार्यालय संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष एवं जीएमवीएन के पूर्व उपाध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने शासन- प्रशासन व सरकार की लेट लतीफी वाली नीति व गैर जिम्मेदाराना कृत्य पर प्रहार करते हुए कहा कि समय रहते किसी भी मामले में संज्ञान लिया जाना चाहिए न की हादसा होने के बाद ! प्रदेश के कई विद्यालय भवनों की स्थिति बड़ी खराब है, जिसके संबंध में समय-समय पर संबंधित प्रधानाचार्य /प्रधानाध्यापकों द्वारा उच्च अधिकारियों को अवगत करा दिया जाता है, लेकिन फाइल कूड़े का ढेर बनकर रह जाती है तथा हादसा होने के बाद एक दूसरे पर जिम्मेदारी डालने का खेल शुरू हो जाता है, जिसको गंभीरता से लिया जाना आवश्यक है।

राजस्थान की एक विद्यालय में हादसा होने के उपरांत राज्य व केंद्र सरकार द्वारा प्रदेश के समस्त स्कूलों के सुरक्षा व सुविधा ऑडिट के निर्देश दिए गए हैं, जिस पर ग्राउंड जीरो से काम करने की जरूरत है। जिन स्कूल भवनों की स्थिति बहुत नाजुक है, उसके संबंध में विद्यालय प्रबंधन व संबंधित खंड शिक्षा अधिकारियों को धरातलीय रिपोर्ट उच्च अधिकारियों को सौंपनी चाहिए, जिसमें संवेदनशील व अति संवेदनशील मामले का भी जिक्र हो, जिससे समय रहते सुरक्षा इंतजाम पुख्ता हो सकें। जिला स्तरीय शिक्षा अधिकारियों को भी इस मामले में रेंडम जांच करनी चाहिए।

मोर्चा सरकार से मांग करता है कि विद्यालय भवनों के सुरक्षा/ सुविधा ऑडिट में लापरवाही मामले में विद्यालय प्रबंधन के साथ-साथ संबंधित खंड शिक्षा अधिकारियों की भी जिम्मेदारी तय हो, जिससे कोई घटना घटित होने व लापरवाही परिलक्षित होने पर उनके खिलाफ कार्रवाई हो सके व बच्चों का जीवन बचाया जा सके।

रायवाला में संचालित होगा राज्य का प्रथम सरकारी 'नशा मुक्ति पुनर्वास केंद्र'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री के ''नशा मुक्त उत्तराखंड'' संकल्प के तहत नशे के आदी व्यक्तियों को इसकी गिरफ्त से बाहर निकालने के लिए देहरादून में जल्द राजकीय नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र का संचालन शुरू किया जाएगा।

❑नशा मुक्ति केंद्र के लिए डीएम ने स्वीकृत किए 57.04 लाख

जिलाधिकारी सविन बंसल ने नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र संचालन हेतु 57.04 लाख बजट की स्वीकृति प्रदान कर दी है। राज्य व जिले में अभी तक कोई भी सरकारी नशा मुक्ति केंद्र नही है। सीएम की प्रेरणा से डीएम के प्रयासों से राज्य व जिले में पहली बार इसका संचालन शुरू किया जा रहा है।

सीएम की प्रेरणा से जिला प्रशासन अब राज्य का पहला सरकारी नशा मुक्ति केंद्र खोलने जा रहा है। सीएम के निर्देश पर जिलाधिकारी ने इसका जिम्मा उठाया है। प्रशासन का यह नशा मुक्ति केंद्र विषाक्त जीवन बदलने के लिए एक

आखरी आशा की किरण होगी। ज्य व जिले का प्रथम 'नशा मुक्ति पुनर्वास केंद्र' देहरादून रायवाला में संचालित होगा। नशा मुक्ति केंद्र के लिए डीएम ने 57.04 लाख की स्वीकृति प्रदान कर दी है। 30 बिस्तरयुक्त नशा मुक्ति केंद संचालन के लिए जिला प्रशासन जल्द अनुभवी एनजीओ का चयन करेगा। डिस्ट्रिक्ट डी-एडिक्शन सेंटर के लिए जिला प्रशासन ने पूरा एक्शन प्लान तैयार कर लिया है।

जनपद देहरादून में स्वैच्छिक संस्थान (एनजीओ) के माध्यम से डिस्ट्रिक्ट डी-एडिक्शन सेंटर की स्थापना को लेकर जिलाधिकारी सविन बंसल ने समाज कल्याण एवं संबंधित विभागीय अधिकारियों की बैठक ली। इसमें जिलाधिकारी ने राजकीय वृद्धाश्रम रायवाला के प्रथम तल में प्रस्तावित राजकीय नशा मुक्ति केंद्र का संचालन शीघ्र शुरू कराने के निर्देश दिए। रायवाला वृद्धाश्रम के प्रथम तल पर 13 कमरों के साथ बाथरूम, 01 हॉल और 02 कार्यालय कक्ष उपलब्ध है। इसमें 30 बिस्तरचुक्त नशा मुक्ति केंद का संचालन किया जाएगा।

जिलाधिकारी ने कहा कि समाज में नशा एक गंभीर समस्या बन चुकी है। नशे की लत छुड़ाने के लिए एक व्यवस्थित उपचार जरूरी है। जिलाधिकारी ने राजकीय नशा मुक्ति केंद्र के संचालन हेतु खनन न्यास निधि से 57.04 लाख के प्रस्तावित बजट को मंजूरी प्रदान की। जिसमें भारत सरकार की गाइडलाइन के अनुसार 30 बिस्तरयुक्त नशा मुक्ति केंद्र के लिए स्वीकृत 22 पदों का 06 माह का मानदेय हेतु 22.56 लाख, भवन अनुरक्षण, दवाइयां, विद्युत-पानी बिल, वाहन, स्टेशनरी, भोजन आदि के लिए 9.48 लाख, नशा मुक्ति केंद्र के लिए गद्दे, फर्नीचर, वर्तन, अलमारी, कम्प्यूटर, बायोमेट्रिक मशीन आदि सामान के लिए 25 लाख शामिल है। जिलाधिकारी ने समाज कल्याण अधिकारी को निर्देशित किया कि नशा मुक्ति केंद संचालन हेतु समिति के माध्यम से अनुभवी एनजीओ का चयन किया जाए। नशा मुक्ति केंद्र में रजिस्ट्रेशन, ओपीडी, आइसोलेटेड रूम, स्टॉफ रूम, स्टोर रूम, वेटिंग एरिया आदि की उचित व्यवस्था की जाए।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. एमके शर्मा, जिला समाज कल्याण अधिकारी दीपांकर घिल्डियाल, निदेशक सोशल वेलफेयर जगमोहन सिंह कफोला, आरडब्लूडी के अधिशासी अभियंता विनीत कुरील आदि उपस्थित थे।

शराब के साथ चार गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने शराब के साथ चार लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने श्यामपुर के पास एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही रोक लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 45 हाफ शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम सौरभ प्रजापति पुत्र हरकेश प्रजापति निवासी खदरी खडकमाफ श्यामपुर बताया। वहीं ऋषिकेश पुलिस ने श्यामपुर फाटक के पास से एक कार से 336 पव्वे शराब के बरामद किये। जिसने अपना नाम दिवाकर सिंह रावत पुत्र सुभाष रावत निवासी गुमानीवाला बताया। इसके साथ ही सहसपुर थाना पुलिस ने कार से 72 बोतल शराब व डोईवाला कोतवाली पुलिस ने 32 पव्वो के साथ एक को गिरफ्तार किया। पूछताछ में दोनों ने अपने नाम टिंकू शर्मा पुत्र बलदेव शर्मा निवासी जगाधारी यमुनानगर व प्रमोद साहनी पुत्र सहदेव साहनी निवासी केशवपुर बस्ती डोईवाला बताया।

जनता को भ्रामक पोस्ट से गुमराह करना पड़ा महंगा, 5 हजार जुर्माना

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सोशल मीडिया के माध्यम से लोगों को नाले में नहाने के लिए उकसाने की पोस्ट डालना एक युवक को मंहगा पड़ गया। पुलिस ने उसे हिरासत में लेकर उसका पांच हजार का चालान कर दिया है।जानकारी के अनुसार पुलिस को सोशल मीडिया मॉनिटरिंग के दौरान यह संज्ञान में आया कि एक युवक द्वारा इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया गया है। जिसमें वह जनपद नैनीताल के कालाढूंगी क्षेत्र के एक खुले नाले में अन्य युवाओं को भी वहां आकर नहाने के लिए आमंत्रित कर रहा था। इस प्रकार की पोस्ट से युवाओं को गलत प्रेरणा मिलने की आशंका थी, जिससे जन सुरक्षा को खतरा उत्पन्न हो सकता था। मामले को गंभीरता से लेते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रहलाद मीणा द्वारा थाना बनभूलपुरा के प्रभारी सुशील जोशी को तत्काल कार्यवाही के निर्देश दिए गए। जांच में युवक की पहचान तारिक पुत्र मोहम्मद ताहिर निवासी इंद्रा नगर बनभूलपुरा हल्द्वानी के रूप में हुई। युवक को पुलिस हिरासत में लेकर इंस्टाग्राम पोस्ट को डिलीट करवाया गया। उत्तराखंड पुलिस अधिनियम की धारा 83 के अंतर्गत 5000 रूपये का जुर्माना जमा करवाया गया साथ ही युवक ने भविष्य में ऐसा कृत्य न दोहराने की लिखित माफीनामा भी प्रस्तुत किया गया है।

सिलेंडर फटने से पांच झुलसे

हमारे संवाददाता

देहरादून। घर में रखा सिलेंडर फटने से एक ही परिवार के पांच लोग बुरी तरह झुलस गये। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने सभी घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

मामला पटेलनगर क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार आज सुबह पटेलनगर कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि महंत इंद्रेश अस्पताल के पीछे टपरी, पूर्वी पटेल नगर में एक घर में ब्लास्ट होने से एक ही परिवार के पांच लोग घायल हो गए हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस तत्काल मौके पर पहुंची। मौके पर दो व्यस्क और तीन बच्चे झुलसे हुए थे, जिन्हें 108 के माध्यम से दून अस्पताल भिजवाया गया। साथ ही मौके पर फॉरेंसिक टीम व बीडीएस टीम को भी जांच हेतु बुलाया

गया तो प्रकाश में आया कि एक छोटे से कमरे में घायल विजय साहू अपने बच्चों सहित रहता था। रात्रि से कमरे के खिड़की दरवाजे पूरी तरह से बंद थे। उसी कमरे में खाने के गैस सिलिंडर चूल्हा लगा हुआ है, जिसमे से रात्रि से धीरे धीरे गैस रिसाव होता रहा और सुबह 6.45 बजे के आस पास बिजली के स्विच में लगी नंगी तार में हल्की सी स्पार्किंग होने पर कमरे में गैस में आग लग गई और धमाका हुआ, जिस कारण परिवारजन झुलस गए और एक दीवार का हिस्सा व दरवाजा भी क्षतिग्रस्त हो गया। घायलों के नाम विजय साहू (38) पुत्र अशरफी लाल निवासी ग्राम असहीपुर थाना व जिला बलरामपुर उत्तर प्रदेश हाल टपरी थाना पटेलनगर देहरादून, सुनीता(35) पत्नी विजय साहू, अमर उम्र 11 साल, सनी उम्र 8 वर्ष व अनामिका 8 वर्ष बताये जा रहे है।

लड़कियों के अश्लील विडियो बनाकर ब्लैक मेल करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। लड़कियों के अश्लील वीडियो बनाकर कर उन्हे ब्लैकमेल करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी ओला पार्टी लाइव एप के माध्यम से लड़कियों से दोस्ती कर उन्हे अपना शिकार बना लिया करता था।

जानकारी के अनुसार बीती 11 जुलाई को एक स्थानीय व्यक्ति द्वारा कोतवाली पौडी पर तहरीर देकर बताया गया था कि किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा मेरी नाबालिग बहन का अश्लील विडियो बनाकर वीडियो को इंटरनेट पर अपलोड करने की धमकी देने के साथ ही अपने साथ रहने के लिये ब्लैक मेल कर रहा है।

मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी।

❑ओला पार्टी लाइव एप के माध्यम से दोस्ती कर बनाता था शिकार

जांच के दौरान पुलिस को पता चला कि उक्त आरोपी का नाम साहिल है, जो बड़ौत बागपत का रहने वाला है तथा श्रीरंगापटनमए कर्नाटक में काम करता था पुलिस टीम द्वारा कार्यवाही करते हुये उसे गिरफ्तार कर लिया गया है।

पूछताछ के दौरान आरोपी द्वारा बताया कि मेरे द्वारा एप के माध्यम से लडकियों

से दोस्ती कर और उसके बाद उनके न्यूड विडियो बनाकर उनको अपने साथ रहने व शारीरिक सम्बन्ध बनाने हेतु ब्लैक मेल करता हूं।

घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर निवासी अनिल कुमार ने प्रेमनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी बुलेट मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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