रविवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

31 अगस्त 2025

● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 206
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

चमोली में बादल फटा

❑वैली ब्रिज ध्वस्त, 15 गांवों का संपर्क टूटा

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राज्य में मानसूनी आपदा का कहर जारी है। आसमान से बरसती आफत की बारिश और दरकते पहाड़ों ने पहाड़ का पूरा जनजीवन पूरी तरह से तबाह कर दिया है। खास बात यह है कि अभी राज्य के लोगों को इस आपदा से मुक्ति मिलने के आसार नहीं दिख रहे हैं। आगामी तीन दिनों में राज्य के कई जिलों में भारी तो कई जिलों में भारी से भी भारी बारिश होने की संभावना मौसम विभाग द्वारा जताई गई है।

●यमुनोत्री पुल खतरे में, घर व होटलों में पानी घुसा
●कालीमठ में गौशाला पर मलवा गिरा, 7 मवेशी दबे
●राज्य की 1827 सड़के बंद, यात्री जगह-जगह फंसे

File Photo

प्राप्त जानकारी के अनुसार बीती रात से चमोली, उत्तरकाशी तथा रुद्रप्रयाग में भारी बारिश हो रही है। वही देहरादून में भी झमाझम बारिश का दौर जारी है। बीती रात चमोली के मल्हारी हाईवे पर तमाक के पास बादल फटने से वैली ब्रिज का एक बड़ा हिस्सा टूट गया जिससे क्षेत्र के 15 से अधिक गांवों का संपर्क मुख्यालय से टूट गया है। पुल का लगभग 30 मीटर हिस्सा बह गया है तथा सड़क भी पासआउट हो गई है।

उधर रुद्रप्रयाग से मिली खबर के अनुसार यमुना घाटी में भारी बारिश के बाद यमुना का जलस्तर बढ़ गया है तथा यमुनोत्री हाइवे पर बने पुल के ऊपर से पानी बह रहा है। पुल पर मलवा आने व पेड़ों के फंसने से पुल ढहने का खतरा और भी अधिक बढ़ गया है। कालीमठ घाटी में पहाड़ से एक गौशाला पर मलवा आने से उसमें सात गोवंश के दबे होने की खबर है। उत्तरकाशी में भारी बारिश के कारण धरासू बैंड के पास मलवा आने से मार्ग बंद हो गया है वहीं गंगोत्री व संगम चट्टी में भी मार्ग बंद है।

राज्य में भले ही चारधाम यात्रा अभी जारी सही तथा शासन की तरफ से यात्रा पर कोई रोक न लगाई गई हो लेकिन गंगोत्री व यमुनोत्री धामों की यात्रा पर इस समय पूरी तरह ब्रेक लग चुका है वहीं बद्रीनाथ राजमार्ग इस समय आध ा दर्जन से अधिक स्थानों पर बंद है जिसके कारण जगह-जगह यात्री फंसे हुए हैं।

राज्य की 1827 सड़कें फिलहाल बंद है जबकि 80 सड़कों को खोलने का काम किया जा रहा है। भारी बारिश के कारण राज्य के किसानों को भी भारी नुकसान हुआ है उनकी सब्जी की 80 फीसदी से अधिक फसल चौपट हो चुकी है।

पुलिस का तुरंत एक्शन

हमारे संवाददाता

देहरादून। पब के बाहर दो भाइयों से मारपीट करने वाले चार बांउसरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

❑पब के बाहर मारपीट करने वाले चार बाउंसर गिरफ्तार

जानकारी के अनुसार बीती 28 अगस्त को तरुण वासन निवासी रेस कोर्स देहरादून द्वारा थाना राजपुर में तहरीर देकर बताया गया कि मसूरी डायवर्जन स्थित एक बार के पास बार स्वामी व उसके बाउंसरो से गाड़ी खड़ी करने को लेकर हुए विवाद में उनके द्वारा उनसे तथा उनके भाई के साथ गाली गालौच करते हुए मारपीट की गई, जिसमें उन दोनो को काफी चोटें आई हैं। तहरीर के आधार पर पुलिस ने सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। जिनमें से चार आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके नाम मोहित पुत्र जगजीत निवासी पिलखनी, थाना नकुड, जनपद सहारनपुर, उत्तर प्रदेश, रवि पुत्र भुलन सिंह निवासी पिलखनी, थाना नकुड, जनपद सहारनपुर, उत्तर प्रदेश, आजम पुत्र इमरान निवासी खानपुर, थाना गंगोह जनपद सहारनपुर उत्तर प्रदेश, हाल पता आईटी पार्क, देहरादून व उदय पुत्र शिवपाल निवासी ग्राम पिपली, सहारनपुर, उत्तर प्रदेश, हाल जाखन, राजपुर बताया जा रहा है।

सत्यापन न कराने वाले 96 भवन स्वामियों के विरुद्ध 83 पुलिस एक्ट में की कार्यवाही

संवाददाता

देहरादून। दून पुलिस ने नगर से लेकर देहात तक व्यापक स्मर पर सत्यापन अभियान चलाकर 96 भवन स्वामियों के विरूद्ध 83 पुलिस एक्ट के तहत कार्यवाही की।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सभी अधीनस्थों को आपराधिक घटनाओं में अंकुश लगाने के लिए अपने अपने क्षेत्र में निवासरत संदिग्धों/बाहरी व्यक्तियों के सत्यापन तथा नियमों का पालन न करने वाले व्यक्तियों के विरूद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया। उक्त निर्देशों के अनुपालन में जनपद के नगर तथा देहात के अलग अलग थाना क्षेत्रों में पुलिस द्वारा तड़के सुबह से ही सत्यापन अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा विभिन्न थाना क्षेत्रों में निवास कर रहे बाहरी व्यक्तियों/किरायेदारों के सत्यापन की कार्यवाही की गई। इस दौरान पुलिस द्वारा 1272 व्यक्तियों का सत्यापन करते हुए अपने किरायेदारों का सत्यापन न कराने वाले 96 भवन स्वामियों/हॉस्टल व होम स्टे संचालकों के विरूद्ध 83 पुलिस अधिनियम के अन्तर्गत कार्यवाही करते हुए 09 लाख 60 हजार रूपये का जुर्माना किया गया तथा नियमों का उल्लंघन करने वाले 75 व्यक्तियों के 81 पुलिस एक्ट के अन्तर्गत चालान कर 16,250 रूपये का जुर्माना वसूला गया। इसके अतिरिक्त क्षेत्र में संदिग्ध रूप से घूम रहे 88 व्यक्तियों को थाने पर लाकर उनसे पूछताछ करते हुए उनके सत्यापन की कार्यवाही की गई।

विभिन्न दलों से आये दर्जनों युवकों ने ली कांग्रेस पार्टी की सदस्यता

सवांददाता

देहरादून। विभिन्न दलों से आये युवाओं ने कांग्रेस अनुसूचित जाति विभाग के प्रदेश अध्यक्ष मदन लाल के नेतृत्व में कांग्रेस पार्टी की सदस्यता ग्रहण की।

आज यहां उत्तराखण्ड प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष संगठन एवं प्रशासन सूर्यकान्त धस्माना एवं महानगर अध्यक्ष डॉ. जसविन्दर सिंह गोगी की उपस्थिति में दर्जनों लोगों ने भारतीय जनता पार्टी एवं अन्य दलों को छोडकर अनुसूचित जाति विभाग के प्रदेश अध्यक्ष मदन लाल के नेतृत्व में कांग्रेस पार्टी की नीतियों एवं मल्लिकार्जुन खड़गे, राहुल गांधी एवं करन माहरा नेतृत्व के प्रति आस्था प्रकट करते हुए कांग्रेस पार्टी की सदस्यता ग्रहण की।

प्रदेश कांग्रेस कमेटी कार्यालय में अनुसूचित जाति विभाग के प्रदेश अध्यक्ष मदन लाल की अध्यक्षता में आयोजित सदस्यता ग्रहण समारोह में भारतीय जनता पार्टी एवं अन्य दलों को छोडकर कांग्रेस में शामिल होने वाले लोगों को कांग्रेस पार्टी की सदस्यता दिलवाते हुए कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रदेश उपाध्यक्ष संगठन एवं प्रशासन सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि कांग्रेस पार्टी लोकतांत्रिक पार्टी है जो सभी धर्मों, वर्गों, सम्प्रदायों एवं जातियों का सम्मान करती है। कांग्रेस पार्टी ने आजादी से लेकर आज तक राजनीति के साथ-साथ समाज सुधारक के रूप में भी काम किया है तथा समाज को एक नई दिशा दी है।

उन्होंने कहा कि अन्य दलों ने लोकसभा चुनाव, विधानसभा चुनाव से लेकर आज तक झूठ बोलने तथा गरीब वर्ग की भावनाओं के साथ खिलवाड़ करने के सिवा कुछ नहीं किया। उन्होंने कहा कि कांग्रेस परिवार को जोड़ने के साथ ही जो कठिन समय में पार्टी के साथ रहें हैं उन कांग्रेसजनों के हितों की भी रक्षा की जायेगी।

उन्होंने कहा कि विभिन्न दलों के लोगों के कांग्रेस पार्टी में शामिल होने से निश्चित रूप से पार्टी संगठन को मजबूती मिलेगी तथा आने वाले विधानसभा चुनाव में भी पार्टी को आशातीत सफलता प्राप्त होगी। सदस्यता ग्रहण करने वालों में सागर चंद, सोनू, गौतम कुमार, शुभम रावत, हिमांशु, सोनू गुप्ता, सुरजीत जाटव, कार्तिक कुमार, आशीष कुमार, ऋषभ कुमार, विवेक कुमार, शिवम पास्चा, रिजवान अहमद, अमन सिंह, अंश कुमार, राहुल कुमार, मयंक कुमार, अजय कुमार, रिषभ पंत, कृष कुमार, सुधांशु, विशु कुमार, सुधीर कुमार, राहुल सिंह आदि शामिल थे। इस अवसर पर अनुसूचित जाति विभाग के महानगर अध्यक्ष करन घाघट, महासचिव धर्मपाल घाघट, प्रदेश उपाध्यक्ष विनोद कुमार, नोहर सिंह, हेमंत उप्रेती, सईद अहमद जमाल आदि कांग्रेसजन उपस्थित थे।

पीआरडी स्वयं सेवकों ने 8 सूत्री मांगों को लेकर सरकार को भेजा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। पीआरडी स्वयं सेवक के स्थान पर पीआरडी कर्मी किये जाने सहित अपनी आठ सूत्री मांगों को जिला प्रशासन के माध्यम सरकार को ज्ञापन भेजा।

आज यहां पीआरडी स्वयं सेवकों जिला प्रशासन के माध्यम से सरकार को ज्ञापन भेजा। जिसमें उन्होंने कहा कि प्रांतीय रक्षा दल संशोधित नियम वाली 20 मई 2024 में पीआरडी स्वयंसेवक के स्थान पर पीआरडी कर्मी किया जाना अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि प्रांतीय रक्षक दल संशोधित नियमवाली 2024 में सामान्य कार्य का समान वेतन एवं 365 दिन का नियमित रोजगार जिला योजना के बजाय विभाग के बजट से केवल वर्दीधारी प्रशिक्षण प्राप्त जवानों जो की शांति सुरक्षा ड्यूटी में तैनात किया जाना अतिआवश्यक है एवं समय-समय पर राज्य के कर्मियों के भांति दिया जाना अति आवश्यक है।

उन्होंने कहा कि प्रांतीय रक्षक दल संशोधित नियमावली 2024 में पीआरडी जवानों के एक दिन की कल्याण कोस कटौती में से 10 लाख रुपए सेवा नियुक्त होने एवं मेडिकल उपचार होने पर एवं किसी भी दशा में पीआरडी जवानों की मृत्यु होने की दशा में दिया जाना चाहिए। साथ ही ईपीएफ खाते का लाभ दिया जाना अति आवश्यक है। पीआरडी कल्याण कोष का खाता पंजाब नेशनल बैंक के स्थान पर एक्सिस बैंक में खोला जाए क्योंकि एक्सिस बैंक में पीआरडी जवानों के खाते खुले जाने के निर्देश निदेशालय एवं विभाग द्वारा दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि प्रांतीय रक्षक दल संशोधित नियमावली 2024 में पीआरडी जवानों को मानदेय के स्थान पर मासिक वेतन दिया जाना आवश्यक है। राज्य सरकार को प्रांतीय रक्षक दल संशोधित नियमावली 2024 में पीआरडी स्वयंसेवकों के परीक्षण बेज के अनुसार ड्युटीयां प्रमोशन पद वेतन वर्गीकरण जैसे सुरक्षा गार्ड, कंप्यूटर ऑपरेटर, वाहन चालक, कुक, माली आदि वारीयता के आधार पर किया जाना अति आवश्यक है। इसके साथ ही प्रांतीय रक्षक दल संशोधित नियमावली 2024 में पीआरडी जवानों को संविदा कर्मियों की भांति 10 वर्ष की सेवा पूर्ण करने पर नियमित कारण किया जाना अति आवश्यक है। पीआरडी विभाग में 1948 एक्ट के अनुसार नियमावली 2024 में संशोधित करते हुए प्रांतीय रक्षक दल की कंपनी, प्लाटून, बटालियन के साथ-साथ पीआरडी को देखरेख हेतु निदेशालय में पीआरडी का एक अलग सा प्रकोष्ठ बनाया जाए जिसमें एक समर्पित अधि कारी तैनात किया जाए जो कि प्रतिदिन वर्दी धारण कर पीआरडी के कार्यों को ही देखें। इसी तरह जिला स्तर पर और ब्लॉक स्तर पर भी होना चाहिए एवं निदेशालय में एक टुकड़ी पीआरडी की रिजर्व रहनी चाहिए और पीआरडी के सभी प्रशिक्षण प्राप्त जवानों को वर्ष में एक ठंडी वह एक गर्म वर्दी मिलनी चाहिए। उन्होंने मांग की है कि प्रांतीय रक्षक दल के जवानों को भी होमगार्ड के भांति जो आज वर्तमान में वेतनमान के साथ ही सारी सुविधा सरकार द्वारा प्रदान की जा रही है वह सुविधा होमगार्ड जवानों के भांति वेतनमान के साथ ही पीआरडी जवानों पर भी सरकार तत्काल लागू करें। साथ ही सरकार से अनुरोध है कि युवा कल्याण विभाग से पीआरडी को पृथक कर पीआरडी को गृह विभाग से जोड़ा जाए और जो राष्ट्रीय पर्व होते हैं होली, दिवाली इन पर भी पीआरडी जवानों को बोनस के रूप में जो भी

▶▶ शेष पृष्ठ 3 पर

नागरिक सुरक्षा संगठन युद्ध अथवा शांतिकाल दोनों स्थितियों में सदैव तैयारः एसके साहू

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। सिविल डिफेंस के डिप्टी कन्ट्रोलर एस० के० साहू ने कहा कि नागरिक सुरक्षा वार्डन युद्धकाल हो अथवा शांतिकाल अपनी सेवाएं देने को सदैव तैयार हैं।

श्री साहू गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के कन्या गुरुकुल परिसर, देहरादून में सिविल डिफेंस पो० सं०-03 उत्तर प्रभाग के संयोजन में 150 छात्राओं सहित प्रोफेसरों, प्रशासनिक अधिकारियों तथा वार्डनों के चार दिवसीय विशेष आपदा प्रबंधन प्रशिक्षण शिविर के समापन अवसर पर आयोजित प्रमाणपत्र वितरण एवं सम्मान समारोह में बतौर मुख्य अतिथि प्रशिक्षणार्थियों को संबोधि त कर रहे थे। उन्होंने आशा व्यक्त की कि शिविर में रेडक्रास सोसायटी, अग्निशमन सेवा तथा सिविल डिफेंस द्वारा आपदा प्रबंधन में प्रशिक्षित युवा किसी भी आपदा में प्रशासन का सहयोग करने हेतु अपनी सेवाएं देने को सदैव तत्पर रहेंगे।

इस अवसर पर प्रमाणपत्र वितरण एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया। प्रशिक्षण शिविर निदेशक व सिविल डिफेंस के डिप्टी कन्ट्रोलर एस के साहू द्वारा मुख्य प्रशिक्षक जिला रेडक्रॉस सोसायटी के रक्तदाता शिरोमणि डॉ० अनिल वर्मा को निःशुल्क उत्कृष्ट प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए ना०सु०सं० सर्टिफिकेट ऑफ एप्रीसिएशन तथा 155 बार रक्तदान करने के लिए सिविल डिफेंस रक्तदाता सम्मान -2025 से विभूषित किया गया।

इसके अतिरिक्त डॉ० अनिल वर्मा को गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय , हरिद्वार , कन्या गुरुकुल परिसर की ओर से वि०वि० समन्वयक प्रोफेसर (डॉ०) हेमन पाठक तथा प्रोफेसर (डॉ०) अर्चना डिमरी ने आपदा प्रबंधन आदि का प्रशिक्षण दक्षतापूर्वक प्रदान करने हेतु ष्गु० कां० विश्वविद्यालय, हरिद्वार सर्टिफिकेट ऑफ एक्सीलेंसष् के साथ ही शॉल ओढ़ाकर व तुलसी का पौधा भेंटकर सम्मानित किया।

सिविल डिफेंस द्वारा शिविर अध्यक्ष प्रोफेसर (डॉ०) हेमन पाठक, शिविर संचालिका प्रोफेसर (डॉ०) अर्चना डिमरी तथा शिविर संयोजक पोस्ट वार्डन विपिन चाचरा को प्रमाणपत्र तथा विशेष सम्मान प्रतीक चिन्ह प्रदान करके सम्मानित किया गया। साथ ही समस्त प्रशिक्षणार्थियों व वार्डनों को प्रमाणपत्र भेंटकर पुरस्कृत किया गया।

इससे पूर्व समारोह का शुभारंभ सेक्टर वार्डनों सुनीता भट्ट, सुमन सिंह ,नीलम वर्मा , गीता शर्मा तथा छात्राओं अनीषा पंत, शिवानी राणा व प्रेरणा सिंह द्वारा सिविल डिफेंस प्रार्थना वह शक्ति हमें दो दयानिधे कर्तव्य मार्ग पर डट जाएं के हृदयस्पर्शी मधुर गायन से हुआ।

तत्पश्चात कार्यक्रम अध्यक्ष अध्यक्ष प्रोफेसर (डॉ०) हेमन पाठक एवं रेडक्रास सोसायटी के अनिल वर्मा तथा पोस्ट वार्डन विपिन चाचरा ने मुख्य अतिथि एस के साहू का शॉल ओढ़ाकर, पुष्प

▶▶ शेष पृष्ठ 3 पर

रोज पिएं चाय तेज होगा दिमाग, याददाश्त होगी अच्छी

चाय पीने के नुकसान तो आपने खूब सुने होंगे लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके फायदे हैरान करने वाले हैं। हाल में हुई एक रिसर्च में यह बात सामने आई कि चाय पीने से दिमाग के काम करने की क्षमता बेहतर होती है। यह तो शायद आपने भी महसूस किया होगा कि सुबह चाय की एक प्याली पीने के बाद नींद की खुमारी उतर जाती है और बॉडी में एनर्जी महसूस होती है। लेकिन रिसर्च में खुलासा हुआ है कि चाय पीने वालों की विचार विमर्श की शक्ति, किसी चीज को सीखने और समझने की क्षमता बेहतर होती है। आइए विस्तार से जानते हैं कि चाय के फायदे के बारे में क्या कहती है ये रिसर्च।।। नेशनल युनिवर्सिटी ऑफ़ सिंगापुर के प्रोफेसर फेंग ली जोकि इस रिसर्च की अध्यक्षता कर रहे थे बताया कि शोध का यह निष्कर्ष निकला कि चाय पीने से दिमाग की संरचना पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। साथ ही उन्होंने सुझाव दिया कि नियमित रूप से चाय पीने पर दिमाग में बुढ़ापे के लक्षण धीरे आते हैं। रिसर्च में यह भी पता चला कि जो लोग रोज सुबह चाय पीते हैं उनमें किसी भी काम पर फोकस करने और फैसला लेने की क्षमता ज्यादा मजबूत होती है बजाए कि उन लोगों के जो चाय नहीं पीते हैं। इस सिलसिले में शोधकर्ताओं ने जर्नल एजिंग में प्रकाशित एक स्टडी का बारीकी से अध्ययन किया। इसके बार पहली बार यह जानकारी सामने आई कि चाय पीने से दिमाग पर सकारात्मक असर पड़ता है। इससे उम्र के साथ कमजोर होती याददाश्त पर भी असर पड़ता है।

पीआरडी स्वयं सेवकों ने 8 सूत्री मांगों... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

धनराशि से अन्य राज्य कर्मचारियों को दी जाती है वह पीआरडी जवानों को भी दिया जाना भी अति आवश्यक है। जिससे कि पीआरडी जवानों को एवं उनके परिवार को भी सामाज समाना के साथ जिने का अधिकार मिल सके। इस अवसर पर प्रदेश संयोजक प्रमोद मंद्रवाल, जिला अध्यक्ष देहरादून गम्भीर सिंह रावत, सोनू कुमार, संगीता आहुजा, सुधीर, सावेत्री, मुकेश चौहान, किशन दत्त, उदय सिंह, रंजना चौहान, गीता देवी, भीम सिंह, आदि पीआरडी महिला पुरुष जवान बैठक में उपस्थित रहे।

नागरिक सुरक्षा संगठन युद्ध अथवा... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

गुच्छ तथा प्रतीक चिन्ह भेंट कर स्वागत किया।

शिविर अध्यक्ष डॉ० मेहन पाठक ने शिविर की समीक्षा करते हुए प्रशिक्षण शिविर को उच्चस्तरीय, अति उपयोगी एवं विशेष सफल बताते हुए समय -समय पर इसके रिफ्रेशर कोर्स करवाते रहने का उपनियंत्रक एस० के० साहू से अनुरोध किया।

शिविर संयोजक पोस्ट वार्डन विपिन चाचरा ने चार दिवसीय विशेष शिविर में सम्पन्न हुए सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण तथा जन-जागरूकता कार्यक्रमों संबंधी विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत की।

समारोह में डॉ० निपुर सिंह, डॉ० हेमलता अय्यर, डॉ० रेनू शुक्ला, डॉ० नीना गुप्ता, वार्डन महेश गुप्ता, कमल शर्मा, मेहराज मोहन, ममता नागर, तनवीर सिंह ,मनोज कुमार, शिव सिंह सहित बड़ी संख्या में अधिकारी व महाविद्यालय की छात्राएं उपस्थित थीं।

समारोह का सघन संचालन डॉ० अर्चना डिमरी तथा धन्यवाद ज्ञापन संयोजक विपिन चाचरा ने किया।

मालिश के फायदे हैं हजार, जानें-मौसम के हिसाब से तेल और मसाज का सही तरीका

आयुर्वेद और नैचरोपथी में मालिश को बेहद अहम माना गया है। इसे कई बीमारियों के इलाज में प्रभावी माना जाता है। यह तन-मन को नई ताजगी देता है। मालिश के लिए मौसम और तेल, दोनों की भूमिका अहम होती है। मौसम के अनुसार, मालिश के लिए जरूरी जरूरी तेल और तरीके, दोनों बदल जाते हैं।

सर्दी: सर्दी के मौसम में इसे बेहद गुणकारी माना गया है। सुबह के समय धूप निकलने के बाद मालिश करानी चाहिए। सर्दियों में मालिश के लिए तिल के तेल का इस्तेमाल करें। दरअसल, तिल के तेल से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। साथ ही यह त्रिरोग (वात, पित्त और कफ) नाशक का भी काम करता है।

गर्मी: गर्मी में मालिश के लिए नारियल का तेल या गाय का घी इस्तेमाल करना चाहिए।

मॉनसून: बेहतर होगा कि मॉनसून में बॉडी मसाज से बचें, लेकिन अगर इलाज के लिए जरूरी हो तो कुछ बातों का ध्यान रखें। बारिश हो रही हो तो मालिश न कराएं और मालिश तभी कराएं जब धूप निकल रही हो। तिल के तेल को इस मौसम में परफेक्ट माना जाता है।

ऐसे करें मालिश

*सबसे पहले सिर की मसाज करनी चाहिए। ध्यान रहे कि मालिश हल्के-हल्के हाथों से करें। सिर के साथ ही चेहरे की भी मालिश करें। इसके बाद हल्के हाथों से गर्दन पर मालिश करें।

*गर्दन के बाद कंधों पर गोल-गोल तरीके से मालिश करें। फिर हाथों पर उंगलियों की दिशा में मालिश करें। कोहनियों और कलाइयों पर भी गोल-गोल मसाज करें। इसके बाद शरीर के आगे के हिस्से (सीना और पेट) की मालिश करें। यहां ज्यादा जोर न लगाएं। आगे के हिस्से में महत्वपूर्ण अंग जैसे दिल, फेफड़े आदि होते हैं। इसलिए आगे की ओर ज्यादा देर तक मसाज नहीं करनी चाहिए।

*कमर पर नीचे से ऊपर की ओर मालिश करना बेहतर माना जाता है। कमर पर मालिश के दौरान उंगलियों से थोड़ा दबाव बनाना बेहतर रहता है।

*टांग पर मालिश जांघ से पैर की ओर करनी चाहिए। घुटनों पर गोल-गोल मालिश करें। तलुवों पर ऐड़ी से उंगलियों की ओर मसाल करें।

*सिर की मसाज के लिए रूम टेम्प्रेचर पर रखे तेल और बाकी हिस्सों के लिए गुनगुने तेल का इस्तेमाल करना चाहिए।

*मालिश कराने के करीब 15 मिनट बाद नहाया जा सकता है। नहाने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। साबुन की जगह उबटन लगाएं।

*उबटन बनाने के लिए 1 छोटा चम्मच जौ या चोकर, आधा छोटा चम्मच बेसन, चौथाई छोटा चम्मच हल्दी और चौथाई छोटा चम्मच चंदन पाउडर लें। इसमें दही या गुलाब जल या साधारण पानी मिलाकर घोल बना दें। उबटन को शरीर पर रगड़ें और फिर पानी से धो दें। इसके बाद साफ तौलिए से शरीर पोंछ लें। नहाने के करीब 15 मिनट बाद ब्रेकफस्ट करें। ब्रेकफास्ट में हल्का खाना जैसे दलिया, पोहा, स्प्राउट आदि खाएं। बाद में अपनी रुटीन दिनचर्या शुरू कर दें।

जीवन का नजरिया

एक अस्पताल के कमरे में दो बुजुर्ग भर्ती थे। एक उठकर बैठ सकता था परंतु दूसरा उठ नहीं सकता था। जो उठ सकता था, उसके पास एक खिड़की थी। वह दूसरे बुजुर्ग जो उठ नहीं सकता, को बाहर के दृश्य का वर्णन करता। दूसरा बुजुर्ग आंखें बन्द करके अपने बिस्तर पर पड़ा उन दृश्यों का आनन्द लेता रहता।

एक दिन सुबह नर्स आयी तो उसने देखा कि वह बुजुर्ग नींद में ही चल बसा था। दूसरा बुजुर्ग बहुत दु:खी हुआ। उसने नर्स से इच्छा जाहिर की कि उसे पड़ोस के बिस्तर पर शिफ्ट कर दिया जाये। अब वह खिड़की के पास था। उसने सोचा चलो आज बाहर का दृश्य देखा जाये। वह कोहनी का सहारा लेकर उठा और बाहर देखा तो खिड़की के बाहर दीवार थी।

उसने नर्स को बुलाकर पूछा तो नर्स ने बताया कि ये उनके जीवन का नजरिया था। वे तो जन्म से अंधे थे। यानी खुशियां दूसरों के साथ बांटने में ही हमारी खुशियां छिपी हैं।

पानी पीकर आप कम कर सकते हैं डायबीटीज

इसमें कोई शक नहीं कि पानी सबसे हेल्दी और प्योर ड्रिंक है जो न सिर्फ हमारी प्यास बुझाता है बल्कि सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। यही वजह है कि हर वयस्क को हर दिन कम से कम 2 से 3 लीटर पानी जरूर पीना चहिए। इंसान का 70 फीसदी शरीर पानी से बना है और शरीर की सभी क्रियाएं सुचारू रूप से चलें इसके लिए भी पानी बेहद जरूरी है। कुल मिलाकर देखें तो पानी के बिना हम जीवन की कल्पना नहीं कर सकते।

बहुत से अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो डायबीटीज को दूर करने में भी पानी आपकी मदद कर सकता है। जी हां, आपने बिलकुल सही सुना। अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो अगर आप नियमित रूप से पानी पीते रहें तो खून में ग्लूकोज के बढ़े हुए लेवल को कम करने में मदद मिल सकती है। कुछ स्टडीज में यह बात साबित भी हो चुकी है कि पानी पीने से खून में मौजूद अतिरिक्त शुगर की मात्रा को यूरीन के रास्ते शरीर से बाहर निकालने में मदद मिलती है।

शरीर में वॉटर रिटेंशन को बनाए रखने में मदद करता है एक हॉर्मोन जिसका नाम है वैसोप्रेसिन और यह तब बढ़ जाता है जब आपके शरीर में पानी की कमी होती है। वैसे लोग जो अपने ब्लड शुगर लेवल को कम करना चाहते हैं या फिर सामान्य रूप से हेल्दी जीवन जीना चाहते हैं उन्हें हर दिन थोड़े-थोड़े अतंराल पर कम से कम 8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए।

ब्लड शुगर लेवल पर सकारात्मक असर हो इसके लिए बेहद जरूरी है कि आप पानी पीने के साथ-साथ शुगरी ड्रिंक्स, ऐल्कॉहॉल और जंक फूड से दूर रहें। अगर आपको सादा पानी पीना पसंद नहीं है तो आप इसे टेस्टी और हेल्दी बनाने के लिए पानी में पुदीने की पत्तियां, नींबू और चुटकी भर नमक डाल सकते हैं। ये एक तरह से डिटॉक्सिफाइंग ड्रिंक का काम करेगा जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट के बैलेंस को बरकरार रखता है।

रोज पिएं ये जूस, स्किन वाइटनेस की चाहत होगी पूरी

फरूट जूस केवल हमें हेल्दी बनाने में ही मददगार नहीं हैं बल्कि ये हमारी खूबसूरती के लिए भी एक कंप्लीट टॉनिक हैं। जी हां, टॉनिक। फरूट जूस के पीने से हमारी स्किन सुंदर, साफ और चमकदार बनती है। इसलिए आपको जो भी फरूट्स पसंद हैं, उन्हें रोज खाएं और उनका जूस भी पिएं। आइए जानते हैं कि स्किन का ग्लो और वाइटनेस बढ़ाने के लिए कौन-से फरूट्स सबसे अधिक इफेक्टिव हैं...

सेब का जूस आपको जानकर हैरानी होगी लेकिन सेब का जूस हमारे शरीर पर उम्र के प्रभाव को आने से रोकता है। इस जूस में ऐंटिऑक्सिडेंट्स बहुत अधिक मात्रा में होते हैं, जो ऐड फैक्टर्स को स्किन पर झलकने से रोकते हैं। वहीं, मिरल्स त्वचा को पोषण देते हैं। अगर आपमें ब्लड की कमी और पोषण का अभाव है तो एपल जूस का सेवन रोज करें।

पपीते का जूस पपाया जूस पीने से आपकी आंखों के चारों तरफ उभर आए काले घेरे बस चंद दिनों में गायब हो सकते हैं। जूस पीते वक्त इसके कॉटन की मदद से थोड़ा-सा उन डार्क सर्कल्स पर लगा भी लें। फिर देखें इसका असर। हर रोज पपाया जूस पीने से पिग्मेंटेशन, डार्क सर्कल और ब्लैकनेस की दिक्कत दूर होती है। आपकी स्किन नॉर्मल हो या ड्राई यह जूस बहुत प्रभावशाली है आपकी त्वचा की चमक बढ़ाने में।

ऑरेंज जूस विटमिन सी से भरपूर होने के कारण ऑरेंज जूस स्किन का ग्लो बढ़ाने में सबसे अधिक कारगर है। क्योंकि विटमिन सी स्किन टोन को लाइट करने का काम करता है। ऑरेंज के अलावा भी जैसे आंवला या मौसमी का जूस भी आप पी सकते हैं क्योंकि ये भी विटमिन सी का अच्छा सॉर्स हैं।

अंगूर का जूस अंगूर के जूस में विटमिन सी और विटमिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप चाहते हैं कि आपकी स्किन फ्लॉलेस रहे और सूदिंग भी तो आपको ग्रेप्स जूस का नियमित सेवन करना चाहिए। यह पिग्मेंटेशन और डार्क पैचेज को दूर करने में मददगार है।

नशा ऐसी बीमारी है जो हमें,हमारे समाज को ,हमारे देश को तेजी से निगलते जा रही है आज शहर और गावों में पढ़ने खेलने की उम्र में स्कूल और कॉलेज के बच्चे एवं युवा वर्ग मादक पदार्थों के बाहुपाश में जकड़ते जा रहे हैं इस बुराई के कुछ हद तक जिम्मेदार हम लोग भी हैं

हम अपने काम धंधों में इतना उलझ गए हैं कि हमें फुर्सत ही नहीं है ये जानने की कि हमारा बच्चा कहाँ जा रहा है, क्या कर रहा है कोई परवाह नहीं,बस बच्चों की मांगे पूरी करना ही अपनी जिम्मेदारी समझ बैठे हैं

कभी शौक के नाम पर तो कभी दोस्ती की आड़ में,कभी दुनियाँ के दुखों का बहाना करके तो कभी कोई मज़बूरी बताकर ,कभी टेंशन तो कभी बोरियत दूर करनेके लिए लोग शराब ,सिगरेट,तम्बाकू आदि अनेक प्रकार के मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं लेकिन नशा कब उनकी जिंदगी का हिस्सा बन जाता है उन्हें पता ही नहीं चलता, जब पता चलता है तब तक बहुत देर हो चुकी होती है हिंसा,बलात्कार,चोरी,आत्महत्या आदि अनेक अपराधों के पीछे नशा एक बहुत बड़ी वजह है।

उपचार -नशा छोड़ने के लिए निम्न उपाय करें

डायरी बनायें नशा कब और कितनी मात्रा में लेते हैं लिखें

विचार करें -आपके लिए आपका परिवार,बच्चे ,कैरियर और स्वास्थय कितनी अहमियत रखता है ,आपके नशा करने से इन चीजों पर कितना असर हो रहा है नशा छोड़ने से आपको क्या फायदे और क्या नुकसान होंगे एवं यदि आप नशा जारी रखते हैं तो आपके भविस्य पर क्या असर होगा ,गम्भीरता से विचार करें

पॉजिटिव रहें ,अपने आपको खेल कूद ,किताबें पड़ना,फ़िल्म देखना एवं गाने सुनना जैसी गतिविधियों में व्यस्त रखें ,अकेले ना रहें।

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 संतुट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविय में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

क्या आपने कभी खाई है जंगली इमली ? जानिए इससे मिलने वाले फायदे

जंगली इमली एक ऐसा फल है, जिसका सेवन स्वास्थ्य को कई तरह के लाभ दे सकता है। इसे विलायती इमली और मनीला इमली भी कहा जाता है। हो सकता है कि कई लोगों को यह फल नया हो, लेकिन हल्के मीठे स्वाद से भरपूर इस फल को डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है। आप इसका सलाद, कई तरह की चटनी या जूस के रूप में सेवन कर सकते हैं। आइए इसके फायदों के बारे में जानते हैं।

अगर आप अपना वजन नियंत्रित करने में लगे हैं तो आपके लिए अपनी डाइट में जंगली इमली को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, यह फल डाइटरी फाइबर और सैपोनिन नामक तत्व से युक्त होता है, जो पेट को लंबे समय तक भरा रखकर अस्वास्थ्यकर स्नैकिंग से बचाने में मदद करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिल सकती है। एक अध्ययन के अनुसार, सैपोनिन्स वजन को लगभग 20 प्रतिशत से 30 प्रतिशत तक कम कर सकता है।

आंत से संबंधित समस्याओं का कर सकती है इलाज

इस फल का इस्तेमाल काफी समय से ही आंतों की विभिन्न समस्याओं के इलाज के लिए किया जाता आ रहा है। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण ई.कोली और शिगेला नामक बैक्टीरिया से लड़कर कई तरह की आंत संबंधित समस्याओं से बचाने में मदद कर सकते हैं। ये बैक्टीरिया आंतों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा, इस फल के बीजों में ओलीनोलिक एसिड होता है, जो आंत की कार्यक्षमता को सुधारने में मदद कर सकता है।

जोड़ों के दर्द से दिलाए राहत

यह फल एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है, जो जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने में काफी मदद कर सकता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस और अर्थराइटिस जैसी बीमारियों के जोखिम कम करने में भी सहायक हो सकता है और जोड़ों की गतिशीलता को बढ़ाने में मदद करता है। जोड़ों के दर्द और सूजन को दूर करने समेत हड्डियों से संबंधित कई समस्याओं से सुरक्षित रहने के लिए इस फल को अपनी डाइट में शामिल करें।

मधुमेह को नियंत्रित करने में है कारगर

जंगली इमली में एंटी-डायबिटीक गुण मौजूद होते हैं, जो इसे मधुमेह रोगियों के लिए अपनी डाइट में शामिल करने के लिए एक उपयुक्त फल बनाती है। इसकी छाल में प्रोटीन, सैपोनिन, टैनिन, फ्लेवोनोइड्स और अल्कलॉइड समेत फाइटोकेमिकल्स की अधिक मात्रा होती है, जो ब्लड शुगर को कम करके मधुमेह को नियंत्रित रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, यह फल खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी प्रभावी माना जाता है।

कैंसर के जोखिम कम करने में है मददगार

यह फल एंटी-कैंसर गुण से भी समृद्ध होता है। कई शोध के अनुसार, इस फल की पत्तियों में ऐसे एजेंट होते हैं, जो स्तन कैंसर कोशिकाओं को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, यह फल थायमिन और विटामिन-क्ष से भी भरपूर होता है, जो ट्यूमर के विकास को रोकने के लिए जाना जाता है। हालांकि, कैंसर रोगी डॉक्टरी सलाह के बाद ही इस फल का सेवन करें।

शब्द सामर्थ्य -69

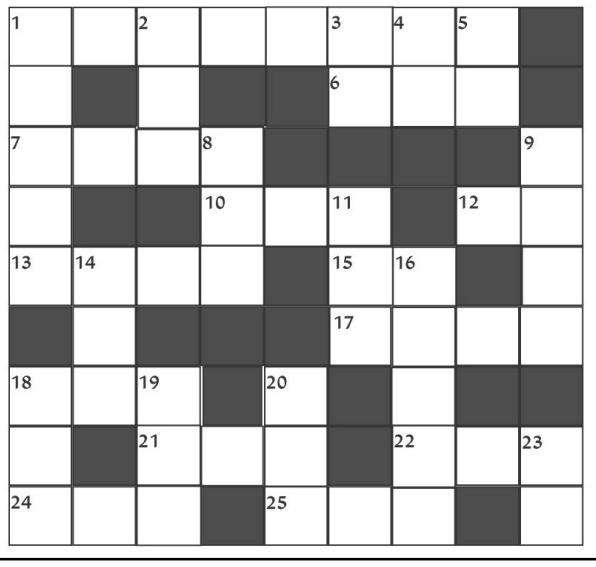
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 68 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

एक-दूसरे को अपने जाल में फंसाने में लगे नील और दिव्या

नील नितिन मुकेश और दिव्या खोसला की फिल्म एक चतुर नार' का टीजर आज रिलीज हो गया है। टीजर में नील नितिन मुकेश और दिव्या खोसला का अलग अंदाज देखने को मिला है। यह एक कॉमेडी ड्रामा फिल्म है, जिसे उमेश शुक्ला ने निर्देशित किया है। फिल्म का निर्माण टी-सीरीज ने किया है। टीजर की शुरुआत एक मजेदार वॉइस ओवर से होती है। पूरे टीजर में वॉइस ओवर ही सुनाई देता है और दिखाई देता है नील नितिन मुकेश और दिव्या खोसला के बीच जारी शह-मात का खेल। वॉइस ओवर में कहा जाता है, शहर की भीड़ में हर कोई लगता है कॉमन, पर हुजूर किसी की होती है जलेबी जैसी चाल, किसी के पास होता है चूना लगाने का कमाल, इरादे अगर नवाबी हो तो किसकी क्या मजाल, ये खेल ही ऐसा है बाबू, जिसमें बेगम और बादशाह दोनों हैं किस्मत के गुलाम। देखना ये है चतुर कौन है, शिकारी नेवला या नागिन मचाएगी बवाल। इस टीजर को साझा करते हुए टी-सीरीज ने लिखा, नागिन का बवाल या नेवले का शिकार... इनमें चतुर है कौन? जबकि दिव्या खोसला ने टीजर को शेयर करने के साथ ही लिखा, ना चाल सीधी और ना इरादे आम, एक चतुर नार टीजर आउट नाऊ। टीजर से पता चलता है कि फिल्म में दिव्या और नील अपनी-अपनी चाल से एक-दूसरे को फंसाते और मात देने का प्रयास करते नजर आएंगे। टी-सीरीज द्वारा निर्मित इस फिल्म को उमेश शुक्ला ने निर्देशित किया है। एक चतुर नार' 12 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। उमेश शुक्ला इससे पहले 102 नॉट आउट और ओएमजी जैसी हिट फिल्में डायरेक्ट कर चुके हैं। अब वो एक कॉमेडी-ड्रामा फिल्म लेकर आए हैं।

अशनूर कौर ने की बिग बॉस 19 में एंट्री, फैंस को कहा शुक्रिया

बिग बॉस 19 का आगाज हो चुका है। इनमें ये रिश्ता क्या कहलाता है की अदाकारा अशनूर कौर भी शामिल हैं। उन्होंने बीबी हाउस में प्रवेश किया। इंस्टाग्राम पर अशनूर की एक वीडियो क्लिप साझा की गई है, जिसमें वे प्रशंसकों का आभार जता रही हैं। इस क्लिप में उन्होंने बिग बॉस जाने से पहले की तैयारियों की एक झलक भी दिखाई है। अशनूर कौर %बिग बॉस 19' की सबसे युवा प्रतिभागी हैं। उन्होंने शो में प्रवेश करने के बाद इसे जीतने की इच्छा भी जाहिर की थी। अशनूर की टीम ने ये वीडियो शेयर करते हुए लिखा, आपके प्यार, दुआओं और साथ से आखिरकार अशनूर कौर ने बिग बॉस के घर में एंट्री कर ली है। जो फैंस उन्हें चार साल की नन्ही बच्ची से आज तक बढ़ते देख रहे हैं, उनके लिए यह खास मौका है, पहली बार रियलिटी टीवी पर असली अशनूर को देखने का, जो खूबसूरत, बेबाक और बहुत भावुक भी हैं। हम बेहद खुश हैं कि आप सभी इस सफर का हिस्सा बने हैं और अपने सपोर्ट से इसे और यादगार बना रहे हैं। अशनूर को चीयर करते रहिए, अपना प्यार बांटते रहिए और तैयार हो जाइए ढेर सारी नई और अनमोल यादों के लिए। अब असली रोमांच की शुरुआत होती है। इस वीडियो में अशनूर ने ये बताया कि जब तक वो ये वीडियो देखेंगे तब तक वह शो में प्रवेश कर चुकी होंगी। साथ ही उन्होंने फैंस को इतना सारा प्यार और सपोर्ट देने के लिए धन्यवाद भी कहा है। यह वीडियो उन्होंने बिग बॉस हाउस में जाने से पहले बनाया था। अशनूर कौर ने अपना करियर छोटी उम्र में ही शुरू कर दिया था। उन्होंने 2009 में ऐतिहासिक टीवी सीरियल झांसी की रानी से अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद वो साथ निभाना साथिया, शोभा सोमनाथ की, ना बोले तुम ना मैंने कुछ कहा, और बड़े अच्छे लगते हैं जैसे सीरियल्स में काम कर चुकी हैं।

पृथ्वीराज की फिल्म आई, नोबॉडी का पहला लुक, पहला पोस्टर रिलीज

साउथ के सुपरस्टार पृथ्वीराज सुकुमारन एक बार फिर दर्शकों के सामने एक दमदार किरदार के साथ लौट रहे हैं। उनकी आने वाली फिल्म आई, नोबॉडी' का पहला पोस्टर रिलीज किया गया। इस खास मौके को निर्देशक निसाम बशीर के जन्मदिन से जोड़कर और भी खास बनाया गया। पहले लुक में पृथ्वीराज सुकुमारन का चेहरा नजर नहीं आ रहा है। वो कैमरे की ओर पीठ करके खड़े हैं और उनके सामने भारी भीड़ दिखाई दे रही है। बैरिकेड्स और पुलिसकर्मियों की मौजूदगी यह संकेत देती है कि फिल्म की कहानी सस्पेंस और ड्रामा से भरपूर होगी। फैंस इस लुक को देखकर उत्साहित हैं और सोशल मीडिया पर जमकर रिएक्शन दे रहे हैं। यह फिल्म पृथ्वीराज प्रोडक्शंस और ई4 एक्सपेरिमेंट्स के बैनर तले बनाई जा रही है। प्रोड्यूसर सुप्रिया मेनन, मुकेश आर. मेहता और सीवी सारथी हैं। अप्रैल में पूजा और मुहूर्त शॉट के साथ शूटिंग की शुरुआत हुई थी। अब फर्स्ट लुक ने फिल्म को लेकर दर्शकों की जिज्ञासा को और बढ़ा दिया है। आई, नोबॉडी' में सिर्फ पृथ्वीराज ही नहीं बल्कि कई जाने-माने चेहरे दिखाई देंगे। इनमें पार्वती थिरुवोथु, अशोकन, मधुपाल, हक्किम शाजहान, लुकमान अवरन, गणपति और विजय फोर्ट शामिल हैं। हालांकि फिल्म की कहानी को लेकर अभी तक कोई जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन कास्ट देखकर यह साफ है कि दर्शकों को एक पावरफुल परफॉर्मेंस से भरपूर फिल्म मिलने वाली है। इसके अलावा, पृथ्वीराज जल्द ही मेघना गुलजार की फिल्म दायरा' में नजर आने वाले हैं। इस फिल्म में उनके साथ करीना कपूर खान भी लीड रोल में होंगी। अप्रैल में करीना ने फिल्म की टीम के साथ एक तस्वीर शेयर करते हुए लिखा था कि वह प्रिथ्वीराज के साथ काम करने को लेकर बेहद उत्साहित हैं।

परफेक्ट होना जरूरी नहीं, गलतियां भी ठीक हैं: अनन्या पांडे

अभिनेत्री अनन्या पांडे का मानना है कि लगातार लोगों की नजरों में रहना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है, लेकिन अपने चाहने वालों और लगातार काम पर ध्यान केंद्रित करने से वे संतुलन बनाए रखती हैं। अनन्या ने यह भी कहा कि उनका आत्मविश्वास खुद को स्वीकार करने से आता है और यह जानने से कि परफेक्ट होना जरूरी नहीं है-कभी-कभी गलतियां भी ठीक होती हैं।

अनन्या से पूछा कि वह लगातार लोगों की नजरों के बीच अपने आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को कैसे बनाए रखती हैं, तो उन्होंने इस सवाल का जवाब दिया, यह हमेशा आसान नहीं होता। कुछ दिन ऐसे भी होते हैं जब बातें आपको बहुत परेशान करने लगती हैं।

समय के साथ उन्होंने यह सीख लिया है कि जिंदगी में सच्चे रिश्तों और पसंद के काम को अहमियत देना जरूरी है।

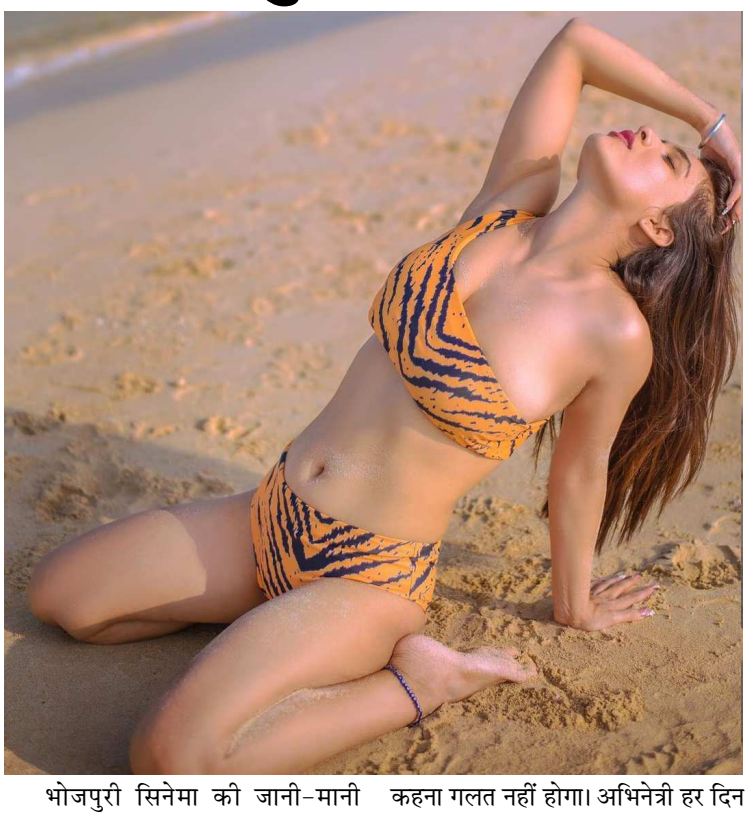
अनन्या ने बताया, मैं जमीन से जुड़ी रहने की कोशिश करती हूं और खुद को याद दिलाती हूं कि परफेक्ट न होना भी ठीक है। आत्मविश्वास तब आता है जब आप अपने अच्छे और बुरे दोनों में खुद को स्वीकार करते हैं। जैसा कि कहा जाता है, कोई भी परफेक्ट नहीं होता! अनन्या ने हाल ही में एयरबीएनबी के लिए एक खास अनुभव की मेजबानी की, जिसमें उनकी ए-टीम ने हिस्सा लिया।

इस अनुभव के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, यह मेरे लिए सबसे खास अनुभवों में से एक है, लेकिन मेरे लिए इसमें सबसे खास बात यह है कि यहां पर मेहमानों के अंदर आत्मविश्वास में बदलाव देखना। यह उनके लुक को बदलने के बारे में नहीं है, बल्कि उनके असल रूप को सेलिब्रेट करने के बारे में है। ग्लैम सेशन के बाद, सभी के साथ समय बिताना, हंसी-मजाक, और मजेदार सेल्फी लेना इसे और भी यादगार बनाता है।

अनन्या की आगामी फिल्म तू मेरी मैं तेरा, मैं तेरा तू मेरी में कार्तिक आर्यन, जैकी श्रॉफ, नीना गुप्ता और अन्य कलाकार महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। कार्तिक और अनन्या इससे पहले 2019 में पति, पत्नी और वो में साथ नजर आ चुके हैं।

करण जौहर, अदार पूनावाला, अपूर्व मेहता, शरीन मंट्री केडिया और किशोर अरोड़ा द्वारा निर्मित यह फिल्म अगले साल 13 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने की संभावना है।

नेहा मलिक के ग्लैमरस लुक्स ने फैंस को किया दीवाना, समुद्र किनारे फ्लॉन्ट किया बोल्ड अंदाज



भोजपुरी सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री नेहा मलिक की हाल ही में सोशल मीडिया पर शेयर की गई तस्वीरें धमाल मचा रही हैं। नेहा को सोशल मीडिया क्वीन कहना गलत नहीं होगा। अभिनेत्री हर दिन अपने फैंस को अपनी खूबसूरत और बोल्ड फोटोज से हैरान कर देती हैं। हाल ही में नेहा मलिक अपनी फोटोज को लेकर फिर से चर्चा में हैं। अभिनेत्री ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर समुद्र किनारे ली गईं फोटोज शेयर की हैं, जिनमें उन्होंने डेसिंग और ग्लैमरस अंदाज में पोज दिए हैं। फोटोज में नेहा ऑरेंज और ग्रे शेड के पेंटसूट में बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। उन्होंने इस आउटफिट को डीपनेक ब्रालेट के साथ कंप्लीट किया है। नेहा ने अपने बॉस लेडी लुक को खुले स्ट्रेट बालों, ग्लॉसी मेकअप और स्टाइलिश चश्मे के साथ खास बना दिया। इन फोटोज में नेहा का कॉन्फिडेंस और बोल्डनेस उनके फैंस को दीवाना बना रहा है। नेहा मलिक इन दिनों कान्स फिल्म फेस्टिवल में अपने बोल्ड अंदाज का जलवा दिखा रही हैं और अपनी शानदार फैशन सेंस से सभी का ध्यान आकर्षित कर रही हैं। उनके इस नए अवतार ने सोशल मीडिया पर खलबली मचा दी, जहां फैंस उनकी तस्वीरों को जमकर लाइक और कमेंट कर रहे हैं। भोजपुरी सिनेमा की यह लोकप्रिय अभिनेत्री पहले भी कई सुपरहिट गानों और प्रोजेक्ट्स में नजर आ चुकी हैं। उनका स्टाइल और एक्टिंग दोनों ही प्रशंसकों के बीच काफी चर्चित हैं।

राजकुमारी अमृत कौर : सचमुच विलक्षण...

डॉ. सुधीर सक्सेना

वह सचमुच विलक्षण थीं। उनका जीवन वैभव, त्याग, सेवा, समर्पण और सम्मान की चमकीली लड़ियों से गुंथा हुआ था। वह शाही-परिवार में जनमीं। विलायत में पली-बढ़ीं। गांधी से मिलीं तो उनके पीछे चल पड़ीं। उनकी सेक्रेटरी रहीं। अनेक बार जेल गयीं। बापू से अनुप्राणित होकर सरल-सादा, आडंबरहीन जीवन जिया। संविधान सभा की सदस्य रहीं और सांसद और मंत्री भी। स्वतंत्र भारत की वह पहली महिला काबीना मंत्री रहीं। उन्होंने कई संस्थाओं की नींव डाली और कई योजनाओं की सूत्रधार बनीं। वह एकाकी रहीं, तन, मन और धन से देश को समर्पित। वह ईसाई मतावलंबी थीं किन्तु उनकी अंत्येष्टि उनकी इच्छानुरूप सिख परंपरा से हुई। उन्होंने अपनी संपत्ति शैक्षणिक प्रयोजन से दान कर दी। एम्स के रूप में उन्होंने देश को अनमोल-संजीवनी सौगात दी। इसे अकृतज्ञता या कृतघ्नता ही कहेंगे कि हम ऐसी बहुआयामी विलक्षण महिला को भूल चले हैं, जिसका नाम था राजकुमारी अमृत कौर।

राजकुमारी अमृत कौर ऐसी विरल शख्सियत हैं, जो उन्नीसवीं शताब्दी के अंत में आईं और उन्होंने बीसवीं सदी के मध्य को अपने तपःपूत कार्यों से आलोकित किया। राजकुमारी का जन्म 2 फरवरी, सन् 1889 को अवध-प्रांत की राजधानी लखनऊ में हुआ। उनके पिता राजा हरनाम सिंह कपूरथला रियासत से संबंद्ध थे और उथ्तराधिकार के संघर्ष के चलते कपूरथला से लखनऊ चले आये थे। वह कपूरथला के महाराज रणधीरसिंह अहलूवालिया के छोटे बेटे थे। लखनऊ आकर वह अवध रियासत के मैनेजर हुए और बादशाह बाग में रहने लगे। राजकुमारी का बचपन वहीं बीता। राजा हरनाम की दस संतानों में राजकुमारी इकलौती बेटी और अंतिम संतान थीं। बंगाल से लखनऊ आये गोलकनाथ चटर्जी के प्रभाव में उन्होंने ईसाई धर्म स्वीकार कर लिया था। गोलकनाथ की बेटी प्रीसिला से ही उन्होंने शादी भी की। मां-पिता की लाड़ली राजकुमारी का पालन-पोषण प्रोटेस्टेंट ईसाई के तौर पर हुआ। इंग्लैंड में डोरसेट में शेरबोर्न स्कूल फॉर गर्ल्स में शिक्षा-दीक्षा के बाद उच्च शिक्षा के लिए वह ऑक्सफोर्ड गयीं। वहां से पढ़ाई पूरी कर वह सन् 1918 में भारत लौटीं, जहां एक सर्वथा भिन्न जीवन उनकी प्रतीक्षा में था।

राजकुमारी इंग्लैंड से लौटीं तो स्वतंत्रचेता स्त्री थीं। वह भारत की मुक्ति की आकांक्षी थीं। उनके पिता के भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस और उसके नेताओं से प्रगाढ़ संबंध थे। गोपालकृष्ण गोखले उनके यहां अक्सर आया करते थे। राजकुमारी को महात्मा गांधी के विचारों ने गहरा प्रभावित किया। वह गांधी युग की पूर्व बेला थी। सन् 1919 में राजकुमारी पहले पहल बंबई में बापू से मिलीं। इस मुलाकात ने उनकी जिंदगी बदल दी। वह 16 वर्षों तक बापू की सचिव रहीं। बापू और उनके मध्य पत्राचार बाद में प्रकाशित हुआ। उनके पत्र आज भी नेहरु मेमोरियल और तीन मूर्ति भवन की लाइब्रेरियों में सुरक्षित हैं। गांधी और गांधीवाद को समझने के मान से वे महत्वपूर्ण हैं।

राजकुमारी की शिक्षा-दीक्षा ब्रिटेन में हुई थी। किन्तु जालियांवाला नरमेध ने उन्हें झकझोर दिया। वह उपनिवेशवादी ब्रिटेन की कट्टर आलोचक हो गयीं और मुक्ति उनका अभीष्ट हुई। उन्होंने सामाजिक सुधारों के लिए जंग छेड़ी। उन्होंने पर्दा प्रथा और बाल विवाह के खिलाफ आवाज उठायी और देवदासी प्रथा का मुखर विरोध किया।

सन् 1927 में वह ऑल इंडिया वूमेंस कांग्रेस की सह-संस्थापक रही। सन् 1930 में वह इसकी सेक्रेटरी बनीं और सन् 1933 में अध्यक्ष। सन् 1930 में दांडी कूच में भाग लेने पर बर्तानवी हुकूमत ने उन्हें जेल भेज दिया। सन् 1934 में वह रहने के लिए बापू के आश्रम में चली आईं। उन्होंने आडंबरहीन सादगीपूर्ण जीवन अपना लिया और मुक्तिव्रती हुईं। साहस-वृत्ति के चलते भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस ने उन्हें सन् 1937 में एक सद्भावना मिशन के तहत पश्चिमोत्तर खैबर पख्तूनख्वा प्रांत में बन्नू भेजा। हुकूमत ने उन्हें बंदी बनाकर जेल में डाल दिया। ब्रिटिश सरकार ने उन्हें शिक्षा सलाहकार मंडल का सदस्य मनोनीत किया, लेकिन भारत छोड़ो आंदोलन में शिरकत के चलते राष्ट्रव्रती राजकुमारी ने मेंबरशिप से इस्तीफा दे दिया।

राजकुमारी आजादी, अधिकारों और सुधारों के लिए आवाज उठाने से कभी नहीं चूकीं। भारत में संवैधानिक सुधारों पर ब्रिटिश संसद की संयुक्त सांसद के सम्मुख उन्होंने पुरजोर तरीके से अपनी बात रखी। उन्होंने ऑल इंडिया वीमेन्स एजुकेशन फंड एसोसिएशन की सदारत की। वह लेडी इरविन कॉलेज की अधिशासी समिति की सदस्य रहीं। सन् 1945 और 46 में वह लंदन और पेरिस में यूनेस्को सम्मेलन में भेजे गए भारतीय शिष्टमंडल की सदस्य रहीं। वह ऑल इंडिया स्पिनर्स एसोसिएशन के न्यासी मंडल की सदस्य भी रहीं। निरक्षरता-उन्मूलन के लिए उनकी सक्रियता सतत बनी रहीं। भारत आजाद हुआ तो वह धारा सभा के लिए चुनी गयीं। उन्होंने मौलिक अधिकारों और अल्पसंख्यकों पर उपसमितियों के सदस्य की हैसियत से संविधान निर्माण में अमूल्य योगदान दिया। उन्होंने समान नागरिक संहिता की वकालत की। उन्होंने समान मताधिकार और धार्मिक अधिकारों के लिए भाषा के संरक्षण पर खुलकर विचार व्यक्त किये। अपने मिशन के प्रति समर्पित वह देश की स्वतंत्रता के साथ ही राजकुमारी के जीवन की नयी चमकीली पारी शुरू हुई।

प्रधानमंत्री पं. नेहरु ने अपने पहले ही मंत्रिमंडल में बतौर स्वास्थ्य मंत्री लिया। इस तरह वह भारत की पहली महिला काबीना मंत्री बनीं। उन्होंने इस दायित्व का बखूबी निर्वाह किया। खामियां और किल्लतें उनके आड़े न आईं। वह दस साल स्वास्थ्य मंत्री रहीं। जनवरी, सन् 1949 में वह डेम आफ द ऑर्डर ऑफ सेंट जॉन नियुक्त हुईं। अगले वर्ष वह वर्ल्ड हेल्थ असेंबली की अध्यक्ष चुनी गयीं। भारत में मलेरिया की रोकथाम के लिए उन्होंने बड़ा अभियान छेड़ा। उन्होंने तपेदिक के खिलाफ मुहिम की अगुवाई की। विश्व का विशालतम बीसीजी टीकाकरण प्रोग्राम भारत में उन्हीं की बदौलत संभव हुआ।

बतौर स्वास्थ्य मंत्री राजकुमारी अमृत कौर का भारत में हेल्थ केयर के लिए सबसे महत्वपूर्ण उपक्रम था ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (एम्स) की दिल्ली में स्थापना। इसकी पहली अध्यक्ष के तौर पर कौर ने सन् 1956 में पहला बिल लोकसभा में पेश किया। राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण की इस सार्थक परिणति के साथ ही उन्होंने इसके लिए पश्चिम जर्मनी, न्यूजीलैंड, अमेरिका, स्वीडन और ऑस्ट्रेलिया से फंड भी जुटाया। स्त्री कौर और उनके एक भाई ने एम्स के स्टाफ और नर्सों के लिए शिमला स्थित अपनी पैतृक संपत्ति और मैनरविले नामक कोठी दान कर दी। उन्होंने भारतीय बाल कल्याण परिषद की स्थापना में भी अहम भूमिका निभायी। वह 14 वर्षों तक इंडियन रेडक्रास सोसाइटी की अध्यक्ष रहीं। उनके कार्यकाल में रेडक्रास ने सराहनीय काम किये। वह यक्ष्मा और कुष्ठ निवारण संस्थाओं से जुड़ी रही।

उन्होंने अमृत कौर कॉलेज ऑफ नर्सिंग और नेशनल स्पोर्टस क्लब ऑफ इंडिया की भी शुरूआत की। सन् 1946 में दिल्ली में संस्थापित नर्सिंग कॉलेज के लिए उने अथक प्रयासों के कृतज्ञतास्वरूप भारत सरकार ने उसका नामकरण उनके नाम पर किया। सन् 57 से सन् 64 तक वह राज्यसभा की सदस्य रहीं और एम्स, टीबी एसोसिएशन आफ इंडिया और सेंट जॉन्स एम्बुलेंस कॉर्प्स की बैठकों की अध्यक्षता करती रहीं। रेने सैण्ड मेमोरियल अवार्ड से विभूषित सुश्री कौर को 'टाइम' पत्रिका ने सन् 1947 में वर्ष की महिला का खिताब दिया।

6 दिसंबर को उन्होंने दिल्ली में आंखें मूंदी तो उनका अंतिम संस्कार सिख विधि-विधान से हुआ। वे नहीं हैं, किन्तु एम्स व अन्य संस्थान उनके जीवंत स्मारक के रूप में जीवित हैं।

सू- दोकू क्र.69

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.68 का हल

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

वैचारिक सकारात्मकता से आंतरिक खुशी

दिनेश चमोला 'शैलेश'

जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए जितनी आवश्यकता भौतिक संसाधनों की होती है, उससे भी अधिक आंतरिक अनुकूलताओं व भाव-विचारों की सकारात्मकता की भी होती है। वैचारिक सकारात्मकता का एक उत्तम बीज बाहरी संसार की सम्पूर्ण दशा व दिशा बदल सकता है। लेकिन दूसरी ओर मन की दुर्बलताओं से उपजा केवल एक विषाक्त बीज ही बाहर के अथवा जीवन के खिलखिलाते संसार को तहस-नहस कर सकता है।

भाव रूप में पनपने वाला यह सुबीज व कुबीज ही क्रमशः चिंतन, सृजन, भक्ति व तनाव, दुख तथा पाप बनकर जग व जीवन को सुगंधित व कलुषित करता है। सृजन, मनुष्य व मानवता का सुमित्र है, जबकि तनाव सबका घातक शत्रु व दैत्य के सदृश।

तनाव रूपी दैत्य केवल मनुष्य को मानसिक रूप से ही नहीं तोड़ता, बल्कि यह उसके भीतर से अच्छे काम करने अथवा सोचने की क्षमता को भी निर्मूल कर उसकी सही सोच व सृजन क्षमता को भी बाधित करता है। इसके चलते व्यक्ति किसी अच्छे कार्य को अंजाम तक नहीं पहुंचा सकता। उसकी संपूर्ण शक्ति नकारात्मक चीजों अर्थात वैसे कामों को करने की सोच व विचार के ही उधेड़बुन में लगी रहती है।

केलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्रो. डेविड डी.केन ने अपनी पुस्तक 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड प्रिवेंसन' में तनाव क्या है, रोकथाम के उपाय, इससे संबंधित पूर्वी तथा पश्चिमी विचारों के साथ-साथ शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों जैसे विषयों पर चर्चा की है। इसको नियंत्रित करने के लिए स्वयं की जागरूकता, समय प्रबंधन कौशल तथा आध्यात्मिकता से पूर्ण परिवेश भी सहायक सिद्ध हो सकता है।

ऐसी स्थिति में वह अपनी क्षमताओं को नहीं पहचान सकता व अपनी नकारात्मक भावनाओं का शिकार हो स्वयं को एक तरह से रोगी ही बना डालता है। जीवन में ऐसी विकट स्थिति से उबरने के लिए कोई बाहर से जादुई छड़ी आकर अपना चमत्कार दिखाकर उसे उबारेगा नहीं, बल्कि उसे स्वयं ही इस भंवर से बाहर निकलने का मार्ग तलाशना होगा।

विपत्ति के समय पशु भी सूझबूझ से काम लेकर अपने विवेक से अपनी सहायता करता है। यह मनुष्य ही है जो इससे बाहर निकल अपनी शक्ति व सोच को सही दिशा में लगाकर अपने कुछ खास होने का परिचय दे सकता है। ऐसी स्थिति से उबरने के अनेक उपाय हो सकते हैं लेकिन पुस्तकें पढ़ना इनमें से सबसे कारगर सिद्ध हो सकता है। ससेक्स विश्वविद्यालय में 2009 में किए गए एक अध्ययन से स्पष्ट हुआ है कि पुस्तकों को पढ़ने से 68 प्रतिशत मानसिक तनावों में कमी आई है। यह माध्यम कॉफ़ी हाउस में गरमागरम कॉफी पीने तथा किसी अच्छे संगीत सुनने से भी अच्छे परिणाम देने वाला सिद्ध हुआ है। इसका कारण यह है कि साहित्य आपको तनाव की पेचीदी दुनिया से कहीं दूर ले जाकर चिंतन व सोच की हरी-भरी आनंददायी वादियों में विचरण कराता है जहां खुशी और रस के अलावा दूसरे किसी भाव को स्थान नहीं है। इसलिए प्रतिदिन अपनी पसंद की पुस्तकें पढ़ने की आदत डालो। यह कोई आवश्यक नहीं कि पढ़े जाने वाली पुस्तक उस क्षेत्र अथवा विषय की बेस्ट सेलर पुस्तक हो अथवा नहीं।

स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के जीवविज्ञान तथा न्यूरोलॉजी विभाग के प्रोफेसर रोबर्ट सापोल्स्की ने अपनी पुस्तक 'व्हाइ ज़ेब्रास डोंट गेट स्ट्रेस' में इन बातों का बारीकी से प्रामाणिक विश्लेषण किया है। अपनी एक अन्य पुस्तक में उनका मानना है कि नकारात्मकता किस प्रकार हमारे स्वस्थ मस्तिष्क को बीमार बनाकर तनाव की दलदल में धंसा देती है, अतः इस सबसे बाहर निकलने का एक ही मार्ग हैज् सही सोच व उचित दिशा की ओर क्रमशः बढ़ते चले जाना।

रक्तदान शिविर में 105 युनिट रक्त एकत्रित हुआ

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। श्री गुरु राम राय दरबार साहिब में गुरु पुर्व के उपलक्ष में श्री महाकाल सेवा समिति द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर में पंजाब चंडीगढ़ व अन्य राज्यों से आईं हुई संगतों ने रक्तदान शिविर में बढ़ चढ़कर भाग लिया।

श्री महाकाल सेवा समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया उनकी समिति श्री महंत देवेन्द्र दास महाराज जी के सानिध्य में पिछले 5 वर्षों से लगातार दरबार साहिब में रक्तदान शिविर का आयोजन करती आ रहे हैं, जिसमें समय समय पर महाराज का आशीर्वाद भी प्राप्त होता रहता है, इसी कड़ी में आज दरबार साहिब में श्री महंत देवेंद्र दास जी और आचार्य सुभाष जोशी जी द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर रक्तदान शिविर प्रारंभ किया गया जिसमें 105 युनिट रक्त एकत्रित हुआ इस दौरान श्रीमान इंद्रेश अस्पताल ब्लड बैंक के कोऑर्डिनेटर अमित चंद्रा जी को उनके अच्छे कार्यों के लिए श्री महंत देवेन्द्र दास जी द्वारा सम्मानित किया गया व समिति द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों की भूरी भूरी प्रशंसा भी करी व रक्तदान करने के फायदे व उसके महत्व को भी समझाया।

इस दौरान संस्कृत विद्यालय के प्रधानाचार्य राम भुषण बिल्जवाण, अशोक वर्मा, एडवोकेट शिवा वर्मा, मिनू डिडान, गीता सहानी व समिति के बालकिशन शर्मा, एडवोकेट संजीव गुप्ता, डॉक्टर नितिन अग्रवाल, राहुल माटा ,आयुष जैन, गौरव जैन, विनय प्रजापति, हेमराज अरोड़ा, विक्रम चौधरी, सुमित बंसल, सुशील वाधवा ,शिवकुमार, सुरेश रावत, कृतिका राणा, अनुष्का राणा आदि उपस्थित थे।

प्रदेश में आयी आपदा के बाद केन्द्र सरकार ने क्या किया, श्वेत पत्र करें जारीः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि प्रदेश में आयी आपदा के लिए केन्द्र सरकार ने क्या किया है इसके लिए वह श्वेत पत्र जारी करे। आज यहां कांग्रेस प्रदेश मुख्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए ध स्माना ने कहा कि आज उत्तराखण्ड में अधिकांश जगह आपदा आयी है धराली, थराली के साथ ही स्यानचटटी, उत्तरकाशी, गंगोत्री-यमनोत्री में सडके धंस गयी है पूरा गढवाल मंडल आपदाओ ं से ग्रस्त है लेकिन अभी तक केन्द्र से कोई कोई जिम्मेदार व्यक्ति यहां नहीं आया है भाजपा नेताओं ने इन आपदाओं को गम्भीरता से नहीं लिया। उन्होंने केन्द्र सरकार से मांग की है कि वह उत्तराखण्ड को आपदा ग्रस्त क्षेत्र घोषित कर इसके लिए अलग से पैकेज तैयार कर भेंजे। उन्होंने कहा कि लेकिन केन्द्र सरकार इसके लिए गम्भीर दिखायी नहीं देती अभी तक केन्द्र ने प्रदेश को कितना मुआवजा भेजा व आपदा के लिए क्या किया है इसके लिए श्वेत पत्र जारी करे। उन्होंने कहा कि एक तरफ प्रदेश में आपदा आयी है वहीं भाजपा नेतृत्व परिवर्तन का खेल खेल रही है।

श्री पंचायती हनुमान मंदिर में हुआ श्री राम कथा का भव्य आयोजन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। संजय कॉलोनी पटेल नगर स्थित सिद्ध पीठ श्री पंचायती हनुमान मंदिर में वार्षिक उत्सव एवं ज्योतिर्लिंग प्राणप्रतिष्ठा के उपलक्ष में श्री राम कथा के भव्य आयोजन रविवार 31 अगस्त से भव्य कलश यात्रा के साथ प्रारंभ हुआ।

श्री गणेश पूजन उपरांत, अपने शीश पर मंगल कलश धारण कर, 108 महिलाओं ने शोभायात्रा के वातावरण को भक्तिमय बना दिया। भगवान राम जी के भक्तिमय भजनों ओर जयकारों से पूरा नगर सराबोर हो गया। बैंड और ढोल की थाप नाचते हुए, भक्तों में अपार खुशी का माहौल था। जगह 2 पर नगर वासियों द्वारा फूलों की वर्षा कर सभी भक्तों का स्वागत किया गया। प्रथम दिवस श्री राम कथा के मध्य कथा व्यास आचार्य गिरीशानन्द सेमवाल ने संत श्री तुलसीदास, गुरु महिमा एवं भगवन नाम की महिमा का वर्णन किया। कथा में मंदिर समिति की अध्यक्षा श्रीमति इंदुबाला, श्रीमति तुलसा देवी, ललित शर्मा, राजपाल, शशि शर्मा, अवनीश कांत इंदु शर्मा महेश कोठारी आदि उपस्थित थे।

23वीं उत्तराखंड राज्य निशानेबाजी चैम्पियनशिप में दून इंस्टीट्यूट ऑफ शूटिंग ने जीते 55 पदक

संवाददाता

देहरादून। 23वीं उत्तराखण्ड राज्य निशानेबाजी चैम्पियनशिप में दून इंस्टीटयूट ऑफ शूटिंग ने 55 पदक जीते।

आज यहां दून इंस्टीट्यूट ऑफ शूटिंग एंड स्पोर्ट्स के निशानेबाजों ने 23वीं उत्तराखंड राज्य निशानेबाजी चैम्पियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल 55 पदक जीते, जिनमें 25 स्वर्ण, 20 रजत और 10 कांस्य पदक शामिल हैं। प्रतियोगिता का आयोजन जसपाल राणा शूटिंग रेंज, पौंधा में किया गया।

संस्थान के प्रमुख पदक विजेताओं में आराध्या ओबेरॉय, यमैरा तोमर, दिव्यस्था रावत, योहाना तोमर, युविका तोमर, सोना कुकरेती, शालू तोमर, विनय जोशी, यश जोशी, विहान दत्त कांडवाल, अंशुमन रुहेला, रेवा सभरवाल, सेहर ध ंड, प्रेरणा गुप्ता, रश्मि खत्री, रैना कोठारी, डेमियन गर्ग, अरिंजय बेगानी, रणबीर रंधावा, अनुश्का ओतानी और कई अन्य खिलाड़ियों के नाम शामिल हैं जिन्होंने संस्था का गौरव बढ़ाया। सिर्फ पदक जीतने तक ही नहीं, बल्कि लगभग 40 खिलाड़ी आगामी जोनल और प्री-नेशनल प्रतियोगिताओं के लिए भी क्वालीफाई कर चुके हैं, जो आने वाले समय में और बड़ी उपलब्धियों की उम्मीद जगाते हैं।

मुख्य कोच मयंक मारवाह ने प्रेस से कहा कि हमारे अकादमी के खिलाड़ियों का प्रदर्शन बेहद शानदार रहा। हमारी अकादमी खिलाड़ियों के संपूर्ण विकास पर ध्यान देती है, इसलिए हमें विश्वास है कि आने वाली प्रतियोगिताओं में वे और भी बेहतर प्रदर्शन करेंगे।

संस्थान की निदेशक श्रीमती मधु मारवाह ने सभी पदक विजेताओं और क्वालीफाई करने वाले खिलाड़ियों को हार्दिक शुभकामनाएँ दीं और उनकी मेहनत, अनुशासन और समर्पण की सराहना की।

दून इंस्टीट्यूट ऑफ शूटिंग एंड स्पोर्ट्स उत्तराखंड ही नहीं बल्कि देशभर में युवा निशानेबाजी प्रतिभाओं को संवारने का प्रमुख केंद्र बनकर उभर रहा है।

सीसीटीवी कैमरे न होने पर 14 मेडिकल स्टोरो का किया चालान

हमारे संवददाता

हरिद्वार। पुलिस ने मेडिकल स्टोरों में लगे सीसीटीवी कैमरों का निरीक्षण कर कैमरे न लगे होने पर 14 मेडिकल स्टोंरों के खिलाफ चलानी कार्यवाही की गयी है। जिन पर एक लाख चालीस हजार का चालान किया गया है।

कोतवाली नगर क्षेत्र के संपूर्ण मेडिकल स्टोरो की चैकिंग हेतु थाने से पुलिस टीमें भेजी गयी। चैकिंग के दौरान मेडिकल स्टोर्स पर लगे सीसीटीवी कैमरों की व्यवस्था एवं अन्य अनियमितताओं की जांच की गई। चेकिंग के दौरान पाया गया कि 14 मेडिकल स्टोर्स में सीसीटीवी कैमरे स्थापित नहीं किए गए थे। जिन मैडिकल स्टोरो में सीसीटीवी कैमरे स्थापित नहीं किए गए थे उनके मेडिकल स्वामियो का मौके पर ही नियमानुसार कार्रवाई करते हुए अन्तर्गत धारा-83 पुलिस अधि नियम के तहत चालान कर एक लाख चालिस हजार रुपये धनराशि के जुर्माने से दण्डित किया गया है।

समन्वयक नियुक्त होने पर डॉ. प्रद्युम्न कुमार रिछारिया को दी बधाई

कार्यालय संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नाकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर, जनपद ऊधम सिंह नगर में उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय का अध्ययन केंद्र संख्या 16023 संचालित है । एक लंबे समय (वर्ष 2010) से महाविद्यालय में अध्ययन केंद्र संचालित होने के बावजूद महाविद्यालय और मुक्त विश्वविद्यालय के बीच वर्ष 2021 से अध्ययन केंद्र के संचालन के लिए समझौता ज्ञापन अनुबंध (एम.ओ.यू.)पर हस्ताक्षर नहीं हुए थे ।

इन तमाम अव्यवस्थाओं को संज्ञान में लेते हुए राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर के तत्कालीन प्राचार्य डॉ.राजेश कुमार उभान ने अध्ययन केंद्र के समन्वयक के रूप में दिनांक 30 मई 2025 को अर्थशास्त्र विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ.प्रद्युम्न कुमार रिछारिया को उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के महाविद्यालय स्थित अध्ययन केन्द्र का समन्वयक नामित करते हुए उनके नाम के अनुमोदन हेतु उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के कुलपति को प्रस्ताव प्रेषित किया था।

प्राचार्य द्वारा प्रेषित इस प्रस्ताव पर विचार करते हुए उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के कुलपति ने दिनांक 23.08.2025 को डॉ. प्रद्युम्न कुमार रिछारिया के नाम का महाविद्यालय के अध्ययन केन्द्र के समन्वयक के रूप नामित किए जाने का अनुमोदन प्रदान किया है । इस पत्र में समझौता ज्ञापन अनुबंध(एम.ओ.यू.)शीघ्र हस्ताक्षरित करने हेतु प्राचार्य से अनुरोध किया गया ।

कल 30.08.2025 को महाविद्यालय के शिक्षकों ने डॉ. प्रद्युम्न कुमार रिछारिया के उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय का समन्वयक नियुक्त किए जाने पर बधाई दी और उनसे यह अपेक्षा व्यक्त की अपने कार्यकाल में वे मुक्त विश्वविद्यालय के काम-काज में पारदर्शिता लाते हुए पूर्व की खामियों को दूर करने का प्रयास करेंगे।

डॉ.रिछारिया ने इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि यद्यपि उन्होंने अभी तक कार्यभार ग्रहण नहीं किया है , परन्तु कार्यभार ग्रहण करने के पश्चात मुक्त विश्वविद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों को आ रही समस्याओं को दूर करना, काम काज में पारदर्शिता लाना और विश्वविद्यालय के साथ सकारात्मक सहयोग उनकी प्राथमिकता रहेंगे ।

इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राध्यापक डॉ.शैलजा जोशी, डॉ.विकार हसन खान, डॉ.सुनील मौर्य, डॉ.अपर्णा सिंह, डॉ.चंद्रपाल, डॉ.रवीश त्रिपाठी, डॉ. मनोज कुमार, डॉ.पूनम शाह, डॉ.नमिता कान्याल आदि उपस्थित रहे।

प्रदेश में आपदा प्रबंधन एवं राहत कार्य युद्धस्तर पर जारी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व और सतत निगरानी में प्रदेश में आपदा प्रबंधन एवं राहत कार्य युद्धस्तर पर जारी हैं। भारी बारिश व मलबा आने से प्रदेश में कुल 1827 स्थानों पर सड़कें बाधित हुई थीं। इनमें से 1747 सड़कों को खोला जा चुका है, जबकि 80 सड़कों पर कार्यवाही गतिमान है। इस प्रकार मलबे और भू स्खलन से बंद हुई अब तक 95.62% सड़कों पर यातायात बहाल किया जा चुका है।

जहाँ-जहाँ मलबा आने की संभावना थी, वहाँ पहले से ही जेसीबी और आवश्यक संसाधनों की तैनाती की गई थी। सभी अधिकारियों को निर्देश दिए गए थे कि सड़क बंद होने की स्थिति में तत्काल कार्यवाही प्रारम्भ कर दी जाए। परिणामस्वरूप प्रभावित क्षेत्रों में सड़कें तेजी से खोली जा रही हैं और लोगों को राहत मिल रही है।

ज्ञातव्य है कि इस वर्ष प्रदेश में पिछले कई वर्षों की तुलना में अधिक बारिश हो रही है। इसके बावजूद मुख्यमंत्री श्री धामी स्वयं लगातार आपदा प्रभावित क्षेत्रों का निरीक्षण कर रहे हैं और राहत व बचाव कार्यों की नियमित समीक्षा कर रहे हैं। प्रदेशवासियों की सुरक्षा और सुविधा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए सरकार लगातार सक्रिय है और हर संभव कदम उठाए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रदेशवासियों की सुरक्षा और सुविधा सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। आपदा प्रभावित क्षेत्रों में किसी भी तरह की दिक्कत न हो, इसके लिए सड़क, बिजली, पानी और आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति बहाल करने की निरंतर निगरानी की जा रही है। सभी विभाग समन्वय बनाकर त्वरित राहत व बचाव कार्य कर रहे हैं।

शराबियों की बारात लेकर थाने पहुँची दून पुलिस की बस सेवा

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने सार्वजनिक स्थानों पर शराब पीने वालों के खिलाफ अभियान चलाते हुए 90 लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ कार्यवाही की गयी।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून के निर्देशों पर सार्वजनिक स्थानों पर शराब पीने तथा हुड़दंग करने वालों तथा शराब पीकर वाहन चलाने वालों के विरुद्ध दून पुलिस द्वारा लगातार अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के दौरान रात्रि में दून पुलिस द्वारा अलग- अलग थाना क्षेत्रों में सार्वजनिक स्थानों पर सडक किनारे खुले में अथवा गाड़ियों में शराब पीने व पिलाने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध चैकिंग अभियान चलाकर सार्वजनिक स्थानों पर खुले में शराब पी रहे कुल 90 व्यक्तियो को गाडी मे बैठाकर थाने पर लाया गया व पूछताछ के पश्चात उन्हें भविष्य के लिए सख्त हिदायत देकर सभी 90 व्यक्तियों के पुलिस अधिनियम के अन्तर्गत चालानी कार्यवाही की गई एवं कुल 22 हजार 500 रूपये का जुर्माना वसूला गया। अभियान के दौरान 04 वाहनों को पुलिस द्वारा सीज किया गया।

❑सड़क किनारे खुलेआम जाम गटक रहे पियक्कड़ों का दून पुलिस ने उतारा सुरुर

करोड़ों रुपये की साइबर ठगी का खुलासा, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। करोड़ों रूपये की साइबर ठगी का खुलासा करते हुए एसटीएफ की साइबर क्राइम पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से ठगी में प्रयुक्त दस्तावेज व उपकरण बरामद किये गये है। आरोपियों द्वारा देहरादून निवासी पीडित को निवेश करवाकर मोटा लाभ कमाने का लालच देकर 65 लाख रुपये से अधिक की साइबर ठगी को अंजाम दिया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एसटीएफ, नवनीत सिंह द्वारा जानकारी देते हुये बताया गया कि कुछ समय पूर्व एक प्रकरण साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन को प्राप्त हुआ जिसमें रुडकी हरिद्वार निवासी एक पीडित द्वारा इन्वेस्टमेन्ट से सम्बन्धित जानकारी हेतू गूगल पर सर्च किया तो गूगल पर फेसबूक का एक पेज जिस पर वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमन का एक वीडियों चल रहा था जिसमें 21000 रूपये इन्वेस्ट करने पर सात दिनो मे 650000 रूपये देने का वायदा किया गया था। उस पर विश्वास करके शिकायत कर्ता द्वारा उक्त फेसबुक पर दिये गये लिंक के माध्यम से रजिस्ट्रेशन किया गया जिसके पश्चात साइबर अपराधियों द्वारा सक्रिय होकर शिकायतकर्ता को फोन कर स्वयं को अधिकारी बताते हुये शिकायत कर्ता से निवेश करवाकर मोटा लाभ कमाने का लालच देकर दिनांक 7/5/2025 से दिनांक 29/5/2025 तक विभिन्न बैंक खातों में रुपये जमा कराकर कुल 66,21,000 रूपये की धोखाधड़ी की गयी। इस शिकायत के आधार पर साइबर क्राईम पुलिस स्टेशन देहरादून में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी।

❑ठगी में प्रयुक्त दस्तावेज व उपकरण बरामद

जांच के दौरान साइबर क्राइम पुलिस द्वारा घटना में प्रयुक्त मोबाइल नंबरों, बैंक खातों, व्हाट्सएप व मैसेंजर चैट्स एवं संबंधित डिजिटल माध्यमों की जानकारी हेतु बैंकों, टेलीकॉम सर्विस प्रोवाइडर्स, डोमेन होस्टिंग कंपनियों एवं मेटा कंपनी से पत्राचार कर डेटा प्राप्त किया गया एवं घटना के मास्टमाइण्ड आरोपियों को चिन्हित कर दो लोगो को नोयडा से गिरफ्तार किया गया जिनके कब्जे से साइबर ठगी में प्रयुक्त 1 टैब मय सिम कार्ड, 4 मोबाइल मय सिम कार्ड, आधार कार्ड, पैन कार्ड, 6 अतिरिक्त सिम कार्ड, 12 ए.टी.एम./डेबिट कार्ड, 1 मैट्रो कार्ड, 2 पैन ड्राइव, 2 मोहर एन.जी. ट्रेडर्स, 6 चैक बुक, 5 एम.पी.ओ.एस. मशीन, 5 क्यू.आर. कोड साउंड बाक्स, 14 क्यू.आर. स्कैनर बरामद हुये।

गिरफ्तार आरोपियों का विदेशों में बैठे साइबर अपराधियों के सम्पर्क में होना भी प्रकाश में आया है साथ ही देश भर के विभिन्न बैंकों में 18 से 20 करंट बैंक खातों का होना भी प्रकाश में आया है। जिनके नाम नितिन गौर पुत्र शीतल प्रसाद गौर निवासी-मकान नम्बर-26, गली नम्बर-8, सदरपुर, सैक्टर-45 नोएडा व निक्कू बाबू पुत्र कैलाश बाबू निवासी-मकान नम्बर-465, गली नम्बर-15, सदरपुर सैक्टर-45 नोएडा बताया जा रहा है।

'वोट चोर गद्दी छोड़ अभियान': कांग्रेस ने भाजपा सरकार का पुतला फूंका

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने 'वोट चोर गददी छोड अभियान' के तहत प्रदर्शन कर भाजपा सरकार का पुतला दहन किया।

आज यहां कांग्रेस के राष्ट्रीय नेतृत्व द्वारा चलाए जा रहे "वोट चोर गद्दी छोड़ अभियान" के तहत जोरदार विरोध प्रदर्शन किया गया। डिस्पेंसरी रोड पर हुए इस विरोध कार्यक्रम का नेतृत्व पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा और पूर्व विधायक राजकुमार ने किया। इस दौरान कांग्रेसजनों ने भाजपा सरकार का पुतला दहन कर सरकार को लोकतंत्र विरोधी करार दिया। पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि कांग्रेस के

शीर्ष नेता राहुल गांधी ने कर्नाटक और महाराष्ट्र में वोट चोरी के मामले उजागर किए हैं और अब पूरे देश में यह अभियान चलाकर भाजपा की असलियत जनता के सामने रखी जा रही है। पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि भाजपा सरकार महंगाई, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार और कानून-व्यवस्था के मोर्चे पर पूरी तरह विफल साबित हुई है। जनता अब भाजपा के धोखे और छलावे से त्रस्त है और कांग्रेस उनकी आवाज बनकर सड़कों पर उतरी है। इस मौके पर कांग्रेस कार्यकर्ता और सामाजिक कार्यकर्ताओं में से प्रमुख रूप से व्यापार मंडल अध्यक्ष सुनील कुमार बांगा, अर्जुन सोनकर, वीरेंद्र बिष्ट, प्रमोद गुप्ता, गुलशन, बबलू, आशु रतूड़ी, प्रवीण बांगा, अशोक कुमार, राजेंद्र सिंह घई, शिवा सोनकर, महेश कुमार, वेद, मुकेश गुप्ता, मुन्ना भाई, अली, शंकर, फूलचंद, ममता रानी, अमीर गुल मोहम्मद, अनूप रावत, सलमान, मोनू, सुशील कुमार, विजेंद्र बिष्ट, बिन्नी, साजिद, हिमांशु बिष्ट आदि बड़ी संख्या में मौजूद रहे।

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।