मंगलवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

02 सितम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 208
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

मुख्यमंत्री ने मसूरी गोलीकांड के शहीदों को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मसूरी गोलीकांड की 31वीं बरसी पर आयोजित कार्यक्रम में शहीद राज्य आंदोलनकारियों को श्रद्धांजलि अर्पित की और उनके परिवारजनों को सम्मानित किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मसूरी गोलीकांड की 31वीं बरसी पर आयोजित कार्यक्रम में शहीद राज्य आंदोलनकारियों को श्रद्धांजलि अर्पित की और उनके परिवारजनों को सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने कहा है कि प्रदेश सरकार राज्य आंदोलनकारियों के सपनों का उत्तराखंड बनाने के लिए कृतसंकल्प होकर कार्य कर रही है। मसूरी स्थित शहीद स्मारक पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड राज्य आंदोलन के दौरान मसूरी में शहीद हुए आंदोलनकारी बलबीर सिंह नेगी, बेलमती चौहान, हंसा धनाई, धनपत सिंह, राय सिंह बंगारी और मदन मोहन ममगई को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि राज्य आंदोलनकारियों ने हमारे बेहतर भविष्य के लिए अपना वर्तमान दांव पर लगाकर उत्तराखंड के निर्माण में अपना अद्वितीय योगदान दिया। उन्होंने कहा कि 2 सितंबर 1994 का दिन राज्य के इतिहास में एक काले अध्याय के रूप में अंकित रहेगा। इस दिन मसूरी की वीरभूमि पर शांतिपूर्ण ढंग से प्रदर्शन कर रहे आंदोलनकारियों को पुलिस की गोलियों का सामना करना पड़ा। यह घटना उस समय के सत्ताधारी दलों के दमनकारी रवैये का प्रतीक थी, जिन्होंने एक शांतिपूर्ण आंदोलन को निर्दयता के साथ कुचलने का प्रयास किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार द्वारा राज्य आंदोलनकारियों के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करते हुए उनके और उनके आश्रितों के लिए सरकारी नौकरियों में 10 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण लागू किया गया है। साथ ही शहीद आंदोलनकारियों के परिवारों के लिए 3000 रुपये मासिक पेंशन की सुविधा भी प्रारंभ की गई है। घायल और जेल गए आंदोलनकारियों को 6000 रुपये तथा सक्रिय आंदोलनकारियों को 4500 रुपये प्रतिमाह पेंशन दी जा रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि पूर्व की सरकारों के समय में राज्य आंदोलनकारियों के केवल एक आश्रित के लिए क्षैतिज आरक्षण की व्यवस्था थी, परंतु अब नए कानून के अंतर्गत चिह्नित आंदोलनकारियों की परित्यक्ता, विधवा और तलाकशुदा पुत्रियों को भी इस आरक्षण का लाभ मिल सकेगा। यही नहीं, राज्य सरकार ने चिन्हित राज्य आंदोलनकारियों को पहचान पत्र जारी करने के साथ ही 93 आंदोलनकारियों को राजकीय सेवा में सेवायोजित भी किया है। इसी के साथ राज्य आंदोलनकारियों के बच्चों को स्कूलों और कॉलेजों में नि:शुल्क शिक्षा की व्यवस्था और आंदोलनकारियों को सरकारी बसों में नि:शुल्क यात्रा की सुविधा भी उपलब्ध कराई जा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने सरकारी नौकरियों में महिलाओं के लिए 30 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण भी लागू किया है। कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी तहसील बनाने के लिए सीएम का आभार व्यक्त करने के साथ ही मसूरी की विभिन्न मांगों को मुख्यमंत्री के सामने प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में पालिकाध्यक्ष मीरा सकलानी, दर्जाधारी सुभाष बड़थ्वाल, पूर्व विधायक जोत सिंह गुनसोला, पूर्व पालिकाध्यक्ष मनमोहन मल्ल सहित राज्य आंदोलनकारियों एवं बड़ी संख्या में स्थानीय निवासी शामिल हुए।

दून वैली मेल

संपादकीय

बड़े बदलाव की सुगबुगाहट

किसी भी व्यक्ति, संस्था व सरकार को अस्तित्व में बने रहने के लिए उसकी विश्वसनीयता और उसकी उपयोगिता का बना रहना सबसे अधिक महत्वपूर्ण होता है। अगर विश्वसनीयता व उपयोगिता खत्म तो समझो सब कुछ खत्म। आज अगर केंद्र की सरकार और चुनाव आयोग जैसी संस्थाएं तथा मीडिया के अस्तित्व पर संकट के बादल घिरे हुए हैं तो उसके पीछे यही दो अहम कारण है। 2014 में जब पहली बार भाजपा केंद्रीय सत्ता में अपने प्रचंड बहुमत के साथ आई थी तब तक देश में सब कुछ सामान्य था लेकिन सत्ता पर काबिज नेताओं द्वारा जब खुद अपने विरोधियों से अधिक बेहतर काम करने के जरिए उनकी लकीर से बड़ी लकीर खींचने की बजाय इस सोच पर काम करना शुरू कर दिया कि दूसरों का अस्तित्व को समाप्त करके अथवा निष्प्रभावी बनाकर उसे अधिक लंबी रेखा खींचकर वह न सिर्फ सत्ता में बने रह सकते हैं बल्कि और अधिक मजबूती हासिल कर सकते हैं। भाजपा सत्ता में आई तो थी लोगों को और देश को अच्छे दिन लाने का भरोसा देकर लेकिन वह धीरे-धीरे कांग्रेस मुक्त भारत व अबकी बार 400 पार के नारे तक ही नहीं पहुंच गई बल्कि विपक्ष को दर्शक दीर्घा में बैठाने व विपक्ष विहीन सरकार बनाने तथा संविधान बदलने के नारे और दावो तक जा पहुंची? इस एक बीते दशक में सत्ता में बैठे लोगों ने मीडिया और मायावती को इतना अधिक डरा दिया कि मीडिया और मायावती की पार्टी बसपा की विश्वसनीयता और उपयोगिता को ही खत्म कर डाला। अब भले ही वह अखबार और टीवी चैनल जिन्हें मोदी मीडिया छाप बताया जाता है न उन्हें कोई पढ़ना चाहता है न देखना चाहता है और न ही अब उनका कोई प्रभाव आमजन मानस के मन में पड़ता है। सच कहा जाए तो अब सरकार के लिए भी यह गोदी मीडिया किसी काम का नहीं रह गया है। मायावती और उनकी पार्टी जिसको अल्पसंख्यकों की पार्टी माना जाता था उसका सारा जनाधार टूटकर या तो सपा के साथ चला गया या फिर कांग्रेस के साथ। भाजपा को पार्टी नेताओं की सोच का फायदा कितना हुआ यह तो पता नहीं लेकिन नुकसान इतना ज्यादा हुआ है कि भाजपा के नेता उसकी अब भरपाई नहीं कर सकते हैं। सरकार में बैठे नेताओं द्वारा सत्ता के प्रभाव के इस्तेमाल का ज्यादा से ज्यादा फायदा उठाने के चक्कर में चुनाव आयोग जैसी संस्थाओं के सामने भी जिस तरह की अविश्वसनीयता और अनउपयोगिता का संकट खड़ा कर दिया गया है उसे पुनः बहाल करने में अब उसे कई दशक लंबा समय लग जाएगा। देश की स्वायत्तता धारी तमाम संस्थाएं चाहे वह ईडी हो या सीबीआई या चुनाव आयोग सभी को एक ऐसे रिफॉर्म की जरूरत है जो केंद्रीय सत्ता में बड़े बदलाव के बाद ही संभव हो पाएगा। विपक्ष ने अब इस बात को अच्छे से जान समझ लिया है। बसपा ही नहीं अन्य अनेक ऐसे राजनीतिक दल है जिन्होंने बीते दशक में अपना अस्तित्व गंवाया है। क्यों गंवाया है यह भी उनकी समझ में आ चुका है। कांग्रेस जैसे बड़े दल जब इस दौर में रसातल में पहुंच गए तो छोटों की तो बात ही क्या करनी? अब सभी कांग्रेस के झंडे के नीचे एक साथ आते दिख रहे हैं। इसके संकेत लोकसभा चुनाव में विपक्षी एकता और बिहार में वोट अधिकार रैली की सफलता से मिलने शुरू हो गए हैं। भाजपा के नेता भले ही यह मानने को तैयार न सही कि उनसे कुछ तो गलतियां हुई लेकिन इन नेताओं में अंदर खाने कुछ बेचैनी तो देखी ही जा रही है। अगर देश में अब सत्ता परिवर्तन होगा तो देश की सरकार के सामने गंभीर चुनौतियों का पहाड़ खड़ा होगा यह भी सुनिश्चित माना जा रहा है।

भाजपा पूरी तरह भटक गयी हैः जायसवाल

हमारे संवाददाता

देहरादून। भाजपा पूरी तरीके से भटक गई है और विपक्ष के साथ लड़ाई झगड़ा करने पर उतारू है आपने देखा होगा कि कल जिस तरीके से देहरादून में उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी के मुख्य कार्यालय पर भाजपा के लोग डंडे झंडा लेकर हमला करने आए थे यह बहुत ही शर्मनाक बात है।

यह बात आज उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी के प्रदेश सचिव गीता राम जायसवाल द्वारा एक प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए कही गयी। उन्होने कहा कि कि भाजपा पूरी तरीके से भटक गई है और विपक्ष के साथ लड़ाई झगड़ा करने पर उतारू है। कहा कि भाजपा को दहशत सता रही है कि कहीं 2027 के चुनाव में हार का सामना न करना पड़े। जायसवाल ने कहा कि इस तरह की हरकतें करने से क्या साबित करना चाहती है भारतीय जनता पार्टी? आज तक जब से देश आजाद हुआ है किसी भी पार्टी ने किसी भी विपक्ष के मुख्य कार्यालय पर जाकर गंदी हरकतें करने की कोशिश नहीं की है और न हीं किसी भी कार्यालय पर आज तक डंडे झंडा ले जाकर मारपीट या हमला करने की कोशिशं की है। इससे साफ दिखाई दे रहा है कि भारतीय जनता पार्टी के नेताओं में बौखलाहट, घबराहट है। उन्होने कहा कि जिस तरीके से भारतीय जनता पार्टी ने चुनाव में वोट चोरी का खेल खेला है और राहुल गांधी ने इन सब की पोल खोल कर रख दी तो उससे भाजपा के अंदर घबराहट है।

निगम घोटाले का असली मास्टरमाइंड अभी भी बैठा है चौथे तल परः मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि हरिद्वार नगर निगम घोटाले का असली मास्टरमाइंड आज भी सचिवालय के चौथे तल में बैठा है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी के पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि हरिद्वार नगर निगम भूमि खरीद घोटाले के मुख्य मास्टरमाइंड, गुनहगार व जालसाज, जिसने घोटाले को अंजाम दिया आज भी सचिवालय (मुख्यमंत्री कार्यालय) के चौथे तल पर सरकार में महत्वपूर्ण जिम्मेदारी संभाले हुए है। ऐसे महाभ्रष्ट अधिकारी को, जिसके इशारे पर यह सारा खेल रचा गया, को बर्खास्त किया जाना चाहिए। इन पर शिकंजा कसने व घोटाले के कर्ताधर्ताओं के खिलाफ सरकार को सीबीआई जांच कराने की दिशा में कार्रवाई करने तथा एफआईआर दर्ज करवानी चाहिए।

नेगी ने कहा कि उक्त घोटाले में सरकार में अच्छी दखल रखने वाले मास्टरमाइंड/ जालसाज अधिकारी के निर्देश व दबाव के कारण ही इस घोटाले को अंजाम दिया गया। यह अलग बात है कि अधिकारियों ने दबाव में आकर यह घोटाला किया, जिसमें इनको निलंबित कर दिया गया एवं विजिलेंस जांच के आदेश भी सरकार द्वारा दिए गए ,जोकि सराहनीय कदम है। लेकिन असली मास्टरमाइंड के खिलाफ कार्रवाई न होना दुर्भाग्यपूर्ण है। सूत्र बताते हैं कि उक्त मास्टरमाइंड अधिकारी द्वारा जिलाधिकारी, एसडीएम, नगर आयुक्त व अन्य अधिकारियों पर दबाव बनाकर इनको नियम विरुद्ध काम करने व काम जल्दी निपटाने के निर्देश दिए गए थे।

नेगी ने कहा कि सवाल इस बात का है कि उक्त अधिकारियों द्वारा कैसे कूड़े के ढेर से लगती हुई कई बीघा भूमि का लैंड यूज चेंज कर 14 करोड़ की भूमि 54 करोड़ में रातों-रात खरीद ली गई,

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया ने सीएम राहत कोष में दिए 25 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया ने आपदा प्रभावितों के लिए 25 लाख रूपये की धनराशि मुख्यमंत्री राहत कोष में दिये।

आज यहां योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया के महासचिव स्वामी ईश्वरानंद गिरी ने एक सितंबर 2025 को उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से भेंट की। इस अवसर पर स्वामी ईश्वरानंद ने मुख्यमंत्री को श्री श्री परमहंस योगानंद की आध्यात्मिक विरासत से संबंधित पुस्तकों का संकलन भेंट किया और राज्य में बाढ़ राहत कार्यों के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में 25 लाख रुपये का चेक सौंपा। मुख्यमंत्री ने योगदा सत्संग सोसाइटी के संन्यासियों का स्वागत करते हुए उन्हें अंगवस्त्र भेंट किया। उन्होंने राज्य सरकार द्वारा लगातार हो रही बारिश और बाढ़ से प्रभावित क्षेत्रों में चलाए जा रहे राहत कार्यों की जानकारी भी साझा की। मुख्यमंत्री धामी ने योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया द्वारा दी गई इस सहायता के लिए आभार व्यक्त किया और कहा कि इस योगदान से राज्य सरकार की राहत गतिविधियों को और बल मिलेगा।

केंद्रीय विद्यालय की प्रबंधन समिति की बैठक संपन्न

संवाददाता

टिहरी। केन्द्रीय विद्यालय की सत्र 2025-2026 हेतु विद्यालय प्रबंधन समिति की बैठक जिलाधिकारी नितिका खण्डेलवाल की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई।

आज यहां जिलाधिकारी नितिका खण्डेलवाल की अध्यक्षता में केंद्रीय विद्यालय, की सत्र 2025-26 हेतु विद्यालय प्रबंधन समिति की प्रथम बैठक एवं विद्यालय स्तरीय मॉनिटरिंग समिति की मासिक बैठक जिला कार्यालय के वीसी कक्ष में आहूत की गई। जिलाधिकारी ने केन्द्रीय विद्यालय के नव निर्माणाधीन भवन की अद्यतन प्रगति की जानकारी ली। निर्माणदाई संस्था एनपीसीसी के प्रतिनिधि ने बताया कि केन्द्रीय विद्यालय के नये भवन में 75 प्रतिशत कार्य पूर्ण हो चुका है तथा माह दिसम्बर, 2025 तक कार्य पूर्ण कर लिया जायेगा। प्रधानाचार्य केन्द्रीय विद्यालय प्रदीप चंद्र थपलियाल ने बताया कि विद्यालय भवन निर्माण कार्यों हेतु गठित विद्यालय स्तरीय मॉनिटरिंग समिति द्वारा कार्यों की निरंतर निगरानी की जा रही है। उन्होंने बताया कि विद्यालय एप्रोच रोड़ का लोक निर्माण विभाग द्वारा 49 लाख का प्राक्कलन बनाया गया, जबकि पेयजल लाइन हटाने का 23 लाख का प्राक्कलन जल संस्थान द्वारा बनाया गया है। इसके साथ ही उन्होंने विद्युत लाइन हटाने, ग्राउण्ड में कुछ पेड़ों को काटे जाने को लेकर की गई आवश्यक कार्यवाही से अवगत कराया।

जिलाधिकारी ने निर्माणदाई संस्था को कार्यों की गुणवत्ता पर फोकस कर प्रगति लाते हुए जल्द निर्माण कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिये। साथ ही अधिशासी अभियन्ता लोनिवि को विद्यालय एप्रोच रोड़ प्राक्कलन प्रस्तुत करने तथा पेयजल लाइन हटाने को लेकर अधिशासी अभियन्ता जल संस्थान को साइट विजिट कर रिपोर्ट उपलब्ध कराने को कहा। उन्होंने कहा कि निर्माण कार्यों में पेड़ों को जहां तक सम्भव हो बचाया जाय। विद्यालय प्रबंधन समिति की बैठक में प्रधानाचार्य ने समस्त विद्यालयी गतिविधियों से अवगत कराते हुए बताया कि वर्तमान में विद्यालय में 760 के सापेक्ष 695 छात्र-छात्राएं हैं। उन्होंने विद्यालय में मरम्मत कार्यों, कम्प्यूटर, फर्नीचर, लाइब्रेरी, स्पोर्ट्स आदि अन्य कार्यों हेतु 21 लाख का प्रस्ताव रखा गया। जिलाधिकारी ने विद्यालय में विद्यार्थियों की संख्या बढ़ाने को लेकर आवश्यक कार्यवाही करने को कहा। बैठक में सीएमओ डॉ. श्याम विजय, अधिशासी अभियन्ता लोनिवि योगेश कुमार, हेमलता भट्ट सहित समिति के सभी सदस्य उपस्थित रहे।

मैट लिपस्टिक लगाते समय इन बातों को ध्यान में रखें, आपके होंठ नहीं होंगे शुष्क

बाजार में विभिन्न प्रकार की लिपस्टिक उपलब्ध रहती हैं, जिन्हें लगाने पर अलग-अलग लुक मिलते हैं। इन्हीं में से एक है मैट लिपस्टिक, जिसकी बनावट मखमली होती है। इस तरह की लिपस्टिक लगाने पर होंठ चमकते नहीं है, क्योंकि यह ग्लॉसी और क्रीमी नहीं होतीं। मैट लिपस्टिक लगाने पर कई बार होंठ बेहद शुष्क हो जाते हैं, जिससे पूरा लुक बिगड़ जाता है। ऐसे में आपको इस उत्पाद का इस्तेमाल करते समय इन मेकअप टिप्स को ध्यान में रखना चाहिए।

होंठों को एक्सफोलिएट करें

लिपस्टिक अच्छी तरह तभी लग पाएगी जब आपके होंठ मुलायम होंगे। इसके लिए लिपस्टिक लगाने से पहले उन्हें अच्छी तरह एक्सफोलिएट कर लें। अगर आप ऐसा नहीं करेंगी तो होंठ फट जाएंगे और दरारों वाले हिस्सों से लिपस्टिक छूट जाएगी। एक अच्छी गुणवत्ता वाले लिप स्क्रब में निवेश करें या उसे घर पर ही बना लें। चीनी और नारियल तेल मिलाकर होंठों को उंगली से घिसें। इससे मृत त्वचा साफ हो जाएगी और मैट लिपस्टिक मक्खन की तरह लग जाएगी।

लिप बाम लगाना न भूलें

मैट लिपस्टिक की बनावट शुष्क करने वाली होती है, जो खूबसूरत लुक देती है। हालांकि, अगर इसे शुष्क होंठों पर ही लगाया जाए तो जाहिर है कि होंठ फटने का डर रहेगा। इसीलिए जरूरी है कि मैट लिपस्टिक इस्तेमाल करने से पहले आप होंठों को अच्छी तरह मॉइस्चराइज कर लें। इसके लिए एक अच्छा लिप बाम लगाएं, जो होंठों को हाइड्रेशन प्रदान करे और ज्यादा चिपचिपा न हो। लिप बाम न हो तो आप लिप ग्लॉस इस्तेमाल कर सकती हैं।

सही लिपस्टिक का चुनाव करें

बेहतरीन लुक पाने के लिए होंठों की देखभाल पर ध्यान देने के साथ-साथ सही मैट लिपस्टिक चुनना भी जरूरी है। अगर आप सस्ते दामों वाली लिपस्टिक चुनेंगी तो वह कुछ ही देर में होंठों को शुष्क कर देगी। इसके बजाय, अच्छे और प्रसिद्ध ब्रांड की ही मैट लिपस्टिक खरीदें। ऐसे फॉर्मूले वाली लिपस्टिक में निवेश करें, जो क्रीमी मैट फिनिश प्रदान करती हो। इसके अलावा अपनी त्वचा की रंगत के अनुसार ही मैट लिपस्टिक के रंग का चुनाव करें।

लिप लाइनर का उपयोग करें

अगर आपके होंठ बहुत पतले हैं तो आपको मैट लिपस्टिक लगाने से पहले लिप लाइनर का इस्तेमाल करना चाहिए। यह पेंसिल जैसा दिखने वाला उत्पाद होता है, जो होंठों को आकार देने के काम आता है। होंठों की बाहरी रेखाओं पर इसे लगाएं, ताकि एक बॉर्डर तैयार हो जाए। अब बीच के हिस्से में अपनी मैट लिपस्टिक लगा लें। इससे आपके होंठ बड़े दिखाई देंगे और लिपस्टिक ज्यादा सफाई से लग सकेगी।

लिपस्टिक की लेयर न लगाएं

मैट लिपस्टिक अधिक पिग्मेंटेड होती हैं, यानि कि उनका रंग गहरा होता है। इनकी एक लेयर लगाने पर भी आपको बेहतरीन रंग मिल जाएगा और आपके होंठ सुंदर नजर आने लगेंगे। इसी कारण आपको मैट लिपस्टिक की कई लेयर लगाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। इसको लेयर करने से रंग ज्यादा गाढ़ा हो सकता है और होंठ ज्यादा चिपचिपे और शुष्क हो सकते हैं। अगर आप इन टिप्स का पालन करते हुए मैट लिपस्टिक लगाएंगी तो आपको शानदार लुक मिलेगा। (आरएनएस)

ज़रूरत से ज्यादा जम्हाई आती है तो हो जाएं सावधान!

नींद आने पर या ज्यादा थक जाने पर जम्हाई आना आम बात है लेकिन कुछ लोगों को जरूरत से ज्यादा जम्हाई आने लगती हैं। अगर आप इन्हीं कुछ लोगों में हैं तो थोड़ा सोचने की जरूरत है। जम्हाई का कनेक्शन हमारी हेल्थ से होता है। कई बार स्वास्थ्य से संबंधित समस्या होने के चलते जम्हाई ज्यादा आने लगती है। इसलिए आइए जानते हैं कि जम्हाई किस तरह की बीमारियों का संकेत देता है।

ये लीवर खराब होने के संकेत हो सकते हैं- इस स्थिति में शरीर को बहुत ज्यादा थकावट होने लगती है। थकान महसूस होने पर जम्हाई आती है। ऐसे में जब भी आपको ज्यादा जम्हाई आने लगे तो अपने लीवर का चेकअप जरूर करवाएं। इसके अलावा बार-बार जम्हाई आना हाईपोथाइरॉयड होने का संकेत भी हो सकता है।

शरीर में थाइरॉयड हॉर्मोन कम बनने पर ऐसा होता है। ब्रेन स्टेम जख्म हो सकती है एक वजह- कुछ रिसर्च में यह भी पता चला है कि ब्रेन स्टेम जख्म की वजह से ज्यादा जम्हाई आने लगती हैं। पिट्यूटरी ग्लैंड दब जाने के कारण भी उबासी आती है। ऐसे में डॉक्टर से जरूर सलाह लें। इसके अलावा तनाव के कारण बीपी बढ़ जाता है और धड़कनों की गति कम हो जाती हैं।

ऐसा होने पर ऑक्सीजन ब्रेन तक नहीं पहुंच पाता। इस स्थिति में उबासी के जरिए शरीर में ऑक्सीजन पहुंचती है। ऐसी हालत में ज्यादा जम्हाई आने पर डॉक्टर से सलाह जरूर लें। डायबिटिज में हाइपोग्लाइसीमिया के शुरुआत का संकेत - ज्यादा जम्हाई आना डायबिटिज में हाइपोग्लाइसीमिया के शुरुआत का संकेत होता है। जब शरीर में ब्लड ग्लूकोस का स्तर कम हो जाता है तो जम्हाई आनी शुरू हो जाती है। ऐसे में अगर आप डायबिटीज के पेशेंट हैं और आपको जम्हाई आ रही है तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

कुत्ते पालेंगे तो हार्ट अटैक से मौत का खतरा होगा कम

जिन लोगों को कुत्तों से प्यार है वे इस बात को अच्छी तरह से जानते होंगे कि उनके डॉग का साथ उन्हें कितनी राहत और सुकून देता है। लेकिन शायद इस बात से डॉग लवर्स भी अनजान होंगे कि कुत्ते पालना, उनके दिल की सेहत के लिए कितना फायदेमंद है। एक नई स्टडी के अनुसार, घर पर कुत्ते पालना दिल का दौरा यानी हार्ट अटैक और स्ट्रोक से उबर रहे रोगियों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इतना ही नहीं, कुत्ते पालने वाले लोगों में कार्डियोवस्क्युलर डिजीज यानी दिल से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा भी काफी कम हो जाता है।

कुत्ते पालने वालों का ब्लड प्रेशर होता है कम

अब तक हो चुकी बहुत सी स्टडीज में यह बात सामने आयी है कि वैसे लोग जो कुत्ते पालते हैं उनका ब्लड प्रेशर, कुत्ते न पालने वालों की तुलना में काफी कम होता है। इसकी वजह ये है कि उनके डॉग्स का इंसान के शरीर पर पॉजिटिव असर पड़ता है और वे हमें शांत कर देते हैं, साथ ही डॉग्स पालने वाले डॉग्स को घुमाने-टहलाने के कारण ज्यादा एक्सर्साइज कर पाते हैं। इतना ही नहीं, पेट्स यानी पालतू जानवरों को छूने पर भी एक खास इफेक्ट होता है जो शरीर पर पॉजिटिव असर डालता है। साथ ही कुत्ते पालने वालों में कलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का लेवल भी कम पाया गया।

कुत्ते का स्वामित्व स्वास्थ्य को करता है प्रभावित

इस नई स्टडी की मानें तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक के शिकार लोगों की सेहत को सामाजिक अलगाव और शारीरिक गतिविधि में कमी नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। अमेरिकन हार्ट असोसिएशन के शोधकर्ताओं ने कुत्ते के स्वामित्व से स्वास्थ्य के परिणाम कैसे प्रभावित होते हैं, इन पर स्टडी की। शोधकर्ताओं के अनुसार, कुत्ता पालने से बीमार लोगों के सामाजिक अलगाव में कमी देखी गई। उनकी शारीरिक गतिविधि में भी सुधार हुआ। यहां तक कि उनके ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रण में रखा।

स्ट्रेस को कम करने में मदद करता है आपका डॉग

कुत्ते पालने वाले लोगों की सेहत से उन लोगों की तुलना की गई, जिन्हें दिल का दौरा या स्ट्रोक नहीं पड़ा था। पाया गया कि पालतू कुत्ते के साथ रहने वाले हृदय रोगियों के लिए मौत का जोखिम 33%कम था।

इतना ही नहीं, अगर आप स्ट्रेस में हैं तो कुत्ते के साथ समय बिताना आपके लिए बेहतर साबित हो सकता है। कुत्ते का साथ, आपके मेंटल स्ट्रेस को कम कर दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम करने में भी मदद करता है।

कैसे छुड़ाएं बच्चों की टीवी देखने की आदत ?

बच्चें हों चाहे बड़े, टीवी देखने की आदत हर किसी को होती है। टीवी देखना बुरा नहीं होता, मगर टीवी के सामने हर वक्त पूरा काम-काज छोड़ कर बैठना एक गंदी आदत होती है। अगर महिलाएं सब कुछ छोड़ कर केवल टीवी के सामने टिक जाती हैं तो उनके घर में तकरार का कारण बनता है। वहीं अगर बच्चे टीवी के आदि हो गए तो उनकी पढ़ाई लिखाई चौपट समझिये।

टीवी की आदत तब तक अच्छी है जब तक उससे आपका खाली समय व्यतीत हो रहा है, बाकी इसे कभी भी अपनी जिंदगी का अहम हिस्सा नहीं बनाना चाहिये। अगर आप या आपके घर में किसी को टीवी देखने की बुरी आदत पड़ी हुई है तो आप उसकी आदत को इन टिप्स के जरिये छुड़वा सकते हैं।

घर में रखें केवल एक टीवी घरों में एक से ज्यादा टीवी होने के कारण सदस्य हर वक्त टीवी से ही चिपके रहते हैं। अगर घर में एक ही टीवी रहेगा तो हर कोई अपने समय से टीवी देख कर दूसरे को टीवी देखने का मौका देगा। जिससे कोई भी व्यक्ति ज्यादा समय तक टीवी के सामने नहीं बैठेगा।

टाइमर या अलार्म लगा कर टीवी देखें अगर आपको लगता है कि आपका सारा समय टीवी खा जाता है तो, एक किसी दूसरे कमरे में टीवी से दूध एक अलार्म सेट कर के रखें। इससे जब वह बजेगा तो आपको अपनी कुर्सी से उठ कर उसे बंद करने के लिये जाना होगा, इससे आपको टीवी को भी बंद करने का संकेत मिलेगा।

टीवी का रिमोट छुपा दें अगर पास में टीवी का रिमोट नहीं होगा तो चैनल को बार बार कौन बदलेगा? इसी तरह से देखने वाला बोर हो जाएगा और वह टीवी बंद कर देगा।

फर्नीचर में बदलाव करें अपने कमरे का फर्नीचर ऐसा कर दें जिससे कि टीवी आसानी से उपलब्ध ना हो सके। यानी जिसे भी टीवी देखना हो, उसे टीवी देखने के लिये फर्नीचर इधर उधर करना पड़े। ऐसे में परेशानी की वजह से व्यक्ति टीवी देखने में आलस करेगा। बिना टीवी देखे भोजन करें अपने घर में एक नियम बनाएं कि कोई भी सदस्य टीवी के सामने बैठ कर भोजन नहीं करेगा। केवल कुछ ही टीवी शो देखें अपने टीवी देखने का कार्यक्रम हर हफ्ते बदलती रहें। टीवी गाइड ले कर बैठ जाइये और उसमें से कुछ ऐसे प्रोग्राम्स चुन लीजिये जो आपको हफ्तेभर में देखने हों। फिर उसे देखिये और फिर टीवी बंद कर दीजिये।

घर पर ही आसानी से हाथों को बनाएं चमकदार

खूबसूरत दिखना हर किसी की चाहत होती है, इसीलिए लोग अपने चेहरे के साथ-साथ अपने हाथों और पैरों पर भी ध्यान देते हैं। चेहरे की देखभाल के साथ-साथ हाथ और पैरों की देखभाल भी उतनी ही जरूरी है क्योंकि ये भी खूबसूरती का एक अहम हिस्सा हैं।

खासकर आजकल की लड़कियां इस मामले में काफी आगे हैं। वे अक्सर अपने हाथों और नाखूनों को खूबसूरत दिखाने के लिए ब्यूटीशियन से मैनीक्योर करवाकर हजारों रुपये खर्च कर देती हैं। हालांकि, ब्यूटी एक्सपर्ट्स का कहना है कि अब इसकी कोई जरूरत नहीं है। आप बिना एक भी पैसा खर्च किए घर पर ही आसानी से मैनीक्योर करवा सकती हैं। आइए इस खबर में जानते हैं कैसे?

मैनीक्योर क्या है?

मैनीक्योर एक लैटिन शब्द है। लैटिन में मैनस का अर्थ है हाथ और क्योर का अर्थ है देखभाल। कुल मिलाकर, मैनीक्योर हाथों, उंगलियों और नाखूनों को सुंदर बनाने की प्रोसेस है। साथ ही, मैनीक्योर करवाने से हाथ मुलायम, चिकने और सुंदर बनते हैं। आइए अब देखें कि आप घर पर आसानी से यह मैनीक्योर कैसे कर सकते हैं।

* सबसे पहले, अगर आपके नाखूनों पर नेल पालिश लगी है, तो उसे नेल पालिश रिमूवर से पूरी तरह साफ कर लें। हालांकि, जिद्दी या चमकदार नेल पालिश हटाने के लिए आपको एसीटोन-आधारित रिमूवर चुनना चाहिए, और सामान्य पेंट के लिए आपको एसीटोन-रहित रिमूवर चुनना चाहिए। रिमूवर में रुई के फाहे डुबोएं और हर नाखून पर हल्के हाथों से रगड़कर सारा नेल पालिश हटा दें।

* नेल पालिश हटाने के बाद, अपने नाखूनों को अपनी पसंद के आकार में काट लें। फिर किनारों को हल्के से फाइल करके ट्रिम करें।

* अब एक छोटे कटोरे में गुनगुना पानी लें और उसमें साबुन का घोल डालें। अब पानी में नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर दोनों हाथों की उंगलियों को 5 से 10 मिनट तक पानी में डुबोकर रखें।

* ऐसा करने से नाखूनों पर चिपकी गंदगी और अशुद्धियां निकल जाएंगी। साथ ही, अगर वे खुरदुरे हैं, तो क्यूटिकल्स मुलायम हो जाएंगे। इसी तरह, नाखून के आसपास की त्वचा भी मुलायम हो जाएगी। इसके बाद, अगर नाखूनों के आसपास कोई क्यूटिकल के टुकड़े हों, तो उन्हें क्यूटिकल रिमूवर से हटा दें। ऐसा करने से नाखून सुंदर और बड़े दिखेंगे।

* फिर एक कटोरा लें और उसमें एक चम्मच पिसी चीनी, चावल का आटा, दो चम्मच काफी पाउडर और पांच चम्मच नारियल का तेल डालकर मिला लें।

* अब इस मिश्रण को हथेलियों से कोहनियों तक लगाएं और हल्के हाथों से रगड़ें। हालांकि, इसे लगाने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह साफ कर लें।

* स्क्रब करने के बाद, अपने हाथों को ठंडे पानी से धोएं और मुलायम तौलिये से थपथपाकर सुखाएं फिर, अपने हाथों और उंगलियों पर एक अच्छा माइस्चराइजर लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें। हालांकि, अपने नाखूनों पर माइस्चराइजर न लगाएं

* ऐसा करने के बाद, आखिर में अपने नाखूनों पर एक अच्छी नेल पालिश लगा लें। बस, आप बिना ब्यूटी पार्लर जाए घर पर ही आसानी से अपना मैनीक्योर पूरा कर सकती हैं।

* सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि यदि आप हर दो सप्ताह में एक बार घर पर यह मैनीक्योर करते हैं, तो आपके हाथ नरम, मुलायम और सुंदर चमकदार हो जाएंगे। (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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

प्रोटीन से भरपूर फ्रेंच बीन्स को करें डाइट में शामिल

बीन्स एक ऐसी सब्जी है जिसका प्रयोग लगभग हर तरह के भोजन में किया जाता है। यह सेहत से भरा एक पौष्टिक विकल्प भी है। सलाद से लेकर, भोजन तक में प्रयोग की जाने वाली, प्रोटीन से भरपूर फ्रेंच बीन्स, किस तरह आपकी सेहत को और भी बेहतर बना सकती है, जानिए -

बीन्स की हरी पत्तियों को भी सब्जी के रूप में भोजन में शामिल किया जाता है तथा सूखी हुई फलियों को राजमा या लोबिया के रूप में खाया जाता है।

फ्रेंच बीन्स में मुख्यत: पानी, प्रोटीन, कुछ मात्रा में वसा तथा कैल्सियम, फास्फोरस, आयरन, कैरोटीन, थायमीन, राइबोफ्लेविन, नियासीन, विटामिन सी आदि तरह के मिनरल और विटामिन मौजूद होते हैं।

इनके अलावा बीन्स विटामिन बी2 का भी प्रमुख स्त्रोत है। प्रति सौ ग्राम फ्रेंच बीन्स से तकरीबन 26 कैलोरी मिलती है। राजमा में यही सब अधिक मात्रा में पाया जाता है इसलिए प्रति सौ ग्राम राजमा से 347 कैलोरी मिलती है।

बीन्स, घुलनशील फाईबर का अच्छा स्रोत है, जिसके कारण यह हृदय रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद मानी जाती है। ऐसा माना जाता है कि प्रतिदिन एक कप पकी हुई बीन्स का प्रयोग करने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है और इससे हृदयाघात की संभावना भी 40 प्रतिशत तक कम हो सकती है।

बीन्स में सोडियम की मात्रा कम तथा पोटेशियम, कैल्शियम व मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है जो रक्तचाप को बढ़ने से रोकता है और हार्ट अटैक के खतरे को कम करता है।

बीन्स का ग्लाइसेमिक इन्डेक्स कम होता है जिससे अन्य भोज्य पदार्थों की अपेक्षा बीन्स खाने पर रक्त में शर्करा का स्तर अधिक नहीं बढ़ता । इसमें मौजूद फाइबर रक्त में शर्करा के स्तर को बनाए रखने में मदद करते हैं। यही कारण है, कि मधुमेह के रोगियों को बीन्स खाने की सलाह देते है।

बीन्स का रस शरीर में इन्सुलिन के उत्पादन को बढ़ावा देता है। इस वजह से मधुमेह के मरीजों के लिए बीन्स खाना बहुत लाभदायक माना जाता है।

फ्रेंच बीन्स किडनी से संबंधित बीमारियों में भी काफी फायदेमंद है। किडनी में पथरी की समस्या होने पर, आप लगभग 60 ग्राम बीन्स की पत्तियों को चार लीटर पानी में करीब चार घंटे तक उबाल लें। फिर इसके पानी को कपड़े से छानकर करीब आठ घंटे तक ठंडा होने के लिए रख दें। अब इसे फिर से छान लें पर ध्यान रखें कि इस बार इस पानी को बिना हिलाए छानना है। इसे एक सप्ताह तक हर दो घंटे में

पीने से अत्यधिक लाभ होता है।

होम्योपैथिक दवाओं में भी बीन्स बहुत काम आती है। ताजी बीन्स का उपयोग रूमेटिक, आर्थ्राइटिस तथा मूत्र संबंधी तकलीफ के लिए दवाई बनाने के लिए किया जाता है।

बीन्स में एन्टीआक्सीडेंट की मात्रा भी काफी होती है। एन्टीऑक्सीडेंट शरीर में कोशिकाओं की मरम्मत के साथ् ही त्वचा व दिमाग के लिए भी अच्छा माना जाता है। इसलिए इसका सेवन करने से कैंसर की संभावना कम हो जाती है। इसमें मौजूद फाईटोएस्ट्रोजन स्तन कैंसर के खतरे को भी कम हो सकता है। इन सभी के अलावा बीन्स कैल्शियम का एक अच्छा स्त्रोत हैं, जो हड्डियों तथा दांतों दोनों के विकास में महत्वपूर्ण होता है।

शब्द सामर्थ्य -71

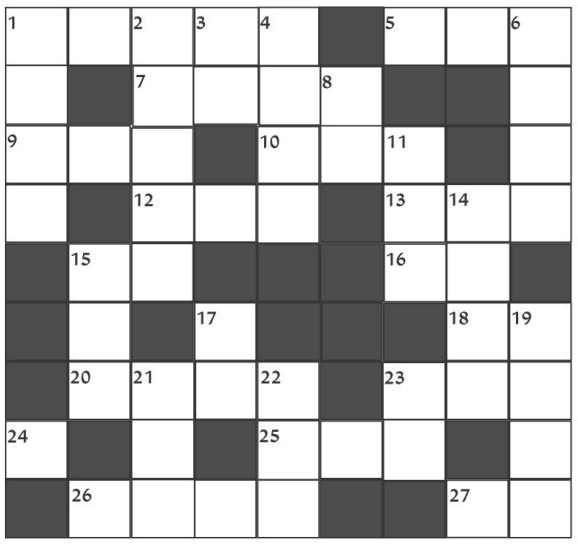
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 70 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

बागी 4: हरनाज संधू के साथ इश्क फरमाते दिखे टाइगर श्रॉफ

बॉलीवुड स्टार टाइगर श्रॉफ की अपकमिंग मूवी बागी-4 का इंतजार लोगों को बेसब्री से है। इस फिल्म का टीजर हाल ही में रिलीज किया गया था। इसमें टाइगर श्रॉफ का खूंखार अवतार देखने को मिला था। अब इस फिल्म का पहला रोमांटिक गाना गुजारा रिलीज हो गया है।

इस फिल्म में टाइगर श्रॉफ अपने प्यार की चाहत में जुनून की हद पार करते दिखेंगे। इस सिचुएशन को ध्यान में रख रोमांस से भरपूर गीत गढ़ा गया है। आज इसे टी-सीरीज के यूट्यूब अकाउंट पर रिलीज कर दिया गया। गुजारा में हमें टाइगर श्रॉफ के किरदार का रोमांटिक पहलू दिखाई देता है, जबकि ट्रेलर में हमें उनका एक्शन अवतार देखने को मिला था।

गाने में उनके साथ हरनाज संधू भी हैं। वो इस फिल्म में रॉनी यानी टाइगर श्रॉफ की प्रेमिका के रोल में हैं। इस गाने में रॉनी अपने प्यार में खोया उसके लिए सब कुछ कुर्बान करने को तैयार दिखता है। यह गाना बताता है कि फिल्म में एक्शन की जगह एक प्यारी लव स्टोरी भी दिखाई देगी। कमेंट सेक्शन को देखने के बाद पता चल रहा है कि लोगों को ये गाना काफी पसंद आ रहा है। इसके बोल भी कमाल के हैं।

इसे जोश बरार और परंपरा ने गाया है। लिरिक्स जगदीप और कुमार के हैं। गाने का संगीत सलामत अली मतोई और जोश बरार ने दिया है।

साजिद नाडियाडवाला ने कहानी और पटकथा लिखी है। ए. हर्ष इसके निर्देशक हैं। बागी 4 जबरदस्त एक्शन, धमाकेदार ड्रामा और अराजकता से भरी फिल्म होगी। बागी 4 आगामी 5 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

इस गाने के सिंगर जोश बरार ने गाने के बारे में बात करते हुए कहा, जब साजिद नाडियाडवाला सर और भूषण सर ने इस गाने की लिरिक्स सुनी, तभी कह दिया था कि ये गीत बागी-4 में होगा। जो भरोसा उन्होंने मुझ पर दिखाया उसके लिए मैं तहे दिल से उनका आभारी हूं। टाइगर श्रॉफ और हरनाज संधू ने इसमें जान डाल दी है, मैं लोगों का इसके प्रति रुझान देखना चाहता हूं और इसे लेकर मैं काफी उत्सुक हूं।

निधि अग्रवाल के जन्मदिन पर द राजा साहब का नया पोस्टर आउट

प्रभास की मच अवेटेड हॉरर फैंटेसी फिल्म द राजा साहब' का क्रेज़ हर दिन बढ़ता ही जा रहा है। पिछले महीने जहाँ फैन्स को संजय दत्त और मालविका मोहनन की धांसू झलक दिखाई गई थी, वहीं आज टीम ने निधि अग्रवाल के बर्थडे पर उनका नया पोस्टर रिलीज़ कर धमाका कर दिया।

पोस्टर में निधि बेहद नाज़ुक और ख़ूबसूरत दिख रही हैं। सफ़ेद लेस के घूँघट में लिपटी, हाथ जोड़कर दीयों की रोशनी में मुस्कुराती हुईं उनका ये लुक एक साथ शांति, पवित्रता और रहस्यमयी आभा बिखेरता है। प्यारा सा स्माइल और कैंडल्स की रोशनी, पोस्टर को दिव्य और जादुई दोनों बना देती है। इस मासूमियत के पीछे हॉरर फैंटेसी की रहस्यमयी कहानी की झलक भी साफ नज़र आती है।

मारुति द्वारा निर्देशित और पीपल मीडिया फैक्ट्री के बैनर तले बनी ये फिल्म पहले से ही चर्चा में है। थमन एस का धमाकेदार म्यूज़िक और प्रभास, संजय दत्त, मालविका मोहनन, निधि अग्रवाल और बोमन ईरानी जैसे स्टारकास्ट के साथ, द राजा साहब' पाँच भाषाओं (तेलुगू, हिन्दी, तमिल, मलयालम, कन्नड़) में रिलीज़ होने वाली है। (आरएनएस)

शिवकार्तिकेयन की फिल्म दिल मद्रासी पहला गाला सेलाविका रिलीज

बेहद प्रतिभाशाली स्टार शिवकार्तिकेयन और ब्लॉकबस्टर फिल्म निर्माता एआर मुरुगादॉस पहली बार मधारसी में साथ आ रहे हैं, यह एक ऐसी फिल्म है जो न केवल रोमांच का वादा करती है, बल्कि बड़े पैमाने पर मनोरंजन को एक नया आयाम भी देती है। श्री लक्ष्मी मूवीज़ द्वारा इस फिल्म का निर्माण बड़े पैमाने पर किया गया है। रुक्मिणी वसंत ने मुख्य भूमिका निभाई है, और अपने पहले के अभिनय के लिए प्रशंसा पाने के बाद एक बड़े व्यावसायिक क्षेत्र में कदम रख रही हैं। शिवकार्तिकेयन के जन्मदिन पर अनावरण की गई, मधारसी की शीर्षक झलक, जिसमें अभिनेता को एक दमदार, एक्शन से भरपूर अवतार में दिखाया गया था, को जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली।

रॉकस्टार अनिरुद्ध रविचंदर ने संगीत दिया है, और टीम ने पहला सिंगल, सेलविका रिलीज़ करके संगीत प्रचार शुरू कर दिया है। भारी-भरकम टीज़र के उलट, सेलविका अपने माहौल से चौंकाता है। यह एक प्रेम-विफलता गीत है, लेकिन दर्द के बीच भी नाचता है।

उदासी की ओर बढ़ने के बजाय, अनिरुद्ध माहौल को बदल देते हैं। श्रीनिवास मौली के बोलों वाला यह गीत आगे बढ़ने की असंगति को दर्शाता है-यह खोए हुए प्यार के बारे में है, लेकिन उम्मीद के बारे में नहीं। धनुंजय सीपना के ऊर्जावान स्वर और आकर्षक लय खंड दिल टूटने के विषय में जान डाल देते हैं, और शिवकार्तिकेयन की सहज स्क्रीन उपस्थिति इसे टूटे दिल वालों के लिए एक मधुर-कड़वा गीत बनाती है। फिल्म में विद्युत जामवाल, बीजू मेनन और विक्रांत भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। फिल्म का छायांकन सुदीप एलमोन ने किया है।

हॉरर से डर लगता था, लेकिन टीम की मदद से आसान हुआ सफर: प्राजक्ता कोली

कंटेंट क्रिएटर और अभिनेत्री प्राजक्ता कोली हालिया रिलीज साइकोलॉजिकल-हॉरर स्ट्रीमिंग सीरीज अंधेरा को लेकर सुर्खियों में हैं। अभिनेत्री का कहना है कि वह हॉरर या पैरानॉर्मल जॉनर से ज्यादा अवगत नहीं थीं, लेकिन उनकी टीम की मदद से सब कुछ मुमकिन हो गया।

प्राजक्ता सीरीज में एक पैरानॉर्मल इन्वेस्टिगेटर की भूमिका निभा रही हैं। अभिनेत्री ने बताया कि वह हॉरर शैली से ज्यादा वाकिफ नहीं हैं। शो की शुरुआत में उन्हें मुश्किलों का सामना करना पड़ा, लेकिन शो के निर्माता और निर्देशक की मदद से उन्होंने जल्दी ही खुद को संभाल लिया और अच्छा काम किया।

अभिनेत्री ने बताया, मैं हॉरर जॉनर के लिए बिल्कुल नई थी; मैं डरावनी फिल्में या शोज नहीं देखती। इसलिए इसकी कहानी को अच्छे-से समझने के लिए शो के क्रिएटर गौरव और डायरेक्टर राघव सर से लंबी बातचीत करती थी। शूटिंग के दौरान सीन से पहले और सीन के बीच में अगर कोई सवाल होता था, तो हम खुलकर बात करते थे। सेट पर माहौल काफी शानदार था, जिससे मुझे काम करना आसान लगा। अभिनेत्री ने आगे कहा, मैं हमेशा से ही इस बारे में विचार करती हूं, कि अगर किसी सीन की शूटिंग करनी है, तो उससे संबंधित डायलॉग को गहराई के साथ समझें, इससे काम करने में आसानी हो जाती है। लेकिन इस सीरीज की शूटिंग के दौरान मुझे ज्यादा समझने में या विचार करने की जरूरत नहीं पड़ी और इसकी वजह थे, लेखक और डायरेक्टर। उन्होंने कहानी और किरदारों को इतनी अच्छी तरह से लिखा था कि हमें अपने रोल निभाने में आसानी हुआ। वैसे सच बताऊं तो, मैंने द कॉन्जुरिंग (हॉलीवुड फिल्म) के अलावा किसी भी पैरानॉर्मल इन्वेस्टिगेटर कहानी नहीं देखी है।

अंधेरा मुंबई की पृष्ठभूमि पर आधारित है और इसमें इंस्पेक्टर कल्पना कदम और मेडिकल स्टूडेंट जय की कहानी दिखाई गई है, जो एक लापता व्यक्ति के केस में उलझ जाते हैं। यह केस उन्हें शहर के नीचे छिपी एक भयावह शक्ति की ओर ले जाता है। यह सीरीज क्या होगा अगर अंधेरा जीवित हो जाए? जैसे काल्पनिक सवाल की खोज करती है। इसमें सुरवीन चावला और प्रिया बापट भी मुख्य भूमिकाओं में हैं।

एक्सेल एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित और राघव दार द्वारा निर्देशित यह सीरीज प्राइम वीडियो पर स्ट्रीमिंग के लिए उपलब्ध है।

मनोज बाजपेयी की इंस्पेक्टर जेंडे 5 सितंबर को नेटफ्लिक्स पर होगी रिलीज

मनोज बाजपेयी इन दिनों अपनी मशहूर वेब सीरीज द फैमिली मैन 3 को लेकर चर्चा में हैं। इसी बीच गुरुवार को उनकी एक नई फिल्म इंस्पेक्टर जेंडे का पहला पोस्टर जारी किया गया है। फिल्म में मनोज बाजपेयी के साथ जिम सर्भ अहम किरदार में नजर आएंगे।

खास बात यह है कि इस फिल्म से डायरेक्टर-प्रोड्यूसर ओम राउत दो साल बाद वापसी करेंगे। पिछली फिल्म आदिपुरुष के फ्लॉप होने के बाद वो बीते दो साल से किसी और फिल्म का हिस्सा नहीं रहे।

नेटफ्लिक्स ने नई फिल्म का पोस्टर जारी करते हुए इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा है चोर-पुलिस का खेल अब शुरू होगा। इंस्पेक्टर जेंडे ड्यूटी पर आ रहे हैं। इंस्पेक्टर जेंडे में मनोज बाजपेयी और जिम सर्भ हैं। यह 5 सितंबर को नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो रही है। फिल्म का पोस्टर अखबार की तरह है। इसमें मनोज बाजपेयी और जिम सर्भ का फोटो बना है।

खबरों के मुताबिक इस फिल्म की कहानी 70-80 के दशक की मुंबई की कहानी हो सकती है। पोस्टर में दिख रहे फिल्म के टाइटल के नीचे लिखा है क्या इंस्पेक्टर स्विमसूट किलर को पकड़ पाएंगे? पोस्ट देखकर लगता है कि फिल्म की कहानी स्विमसूट किलर पर आधारित होगी। यह अपराधी तिहाड़ जेल से भाग गया था। इंस्पेक्टर जेंडे एक पुलिस अधिकारी थे, जो उसे पकड़ना चाहते थे।

खबरों की मानें तो फिल्म में मनोज बाजपेयी इंस्पेक्टर का रोल निभाएंगे तो वहीं जिम सर्भ स्विमसूट किलर का किरदार करेंगे। इसमें भालचंद्र कदम, सचिन खेडेकर, गिरिजा ओक और हरीश दुधाड़े जैसे कलाकार भी साथ होंगे। फिल्म के निर्माता ओम राउत हैं। यह फिल्म 5 सितंबर को ओटीटी पर रिलीज होगी।

राजनीतिक आजादी छीनना बहुत आसान

अजीत द्विवेदी

लोकतंत्र और आजादी सुनिश्चित करने के तमाम आधुनिक उपकरणों, जैसे संविधान आधारित शासन व्यवस्था, न्यायपालिका, मीडिया, तकनीक, नागरिक समाज आदि ने सचमुच लोकतंत्र और आजादी की रक्षा की है या इनके उत्तरोत्तर क्षरण का रास्ता बनाया है? यह एक जटिल सवाल है। एक समय 18वीं सदी के मध्य में महान दार्शनिक ज्यां जॉक रूसो के सामने सवाल था कि आधुनिक विज्ञान और कलाओं ने मनुष्य को बेहतर बनाया है या नैतिक रूप से भ्रष्ट बनाया है? रूसो का जवाब था कि आधुनिक कला और विज्ञान ने मनुष्य को नैतिक रूप से भ्रष्ट बनाया है। रूसो के निष्कर्ष के पौने तीन सौ साल और भारत की आजादी के 78 साल बाद कम से कम भारत के संदर्भ में कहा जा सकता है कि तमाम आधुनिक उपकरणों ने लोकतंत्र और आजादी को सीमित किया है या सीमित करने का प्रयास किया है।

दुर्भाग्य की बात यह है कि देश के नागरिक भी किसी सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक या राजनीतिक दबाव में आजादी को सीमित करने के प्रयासों का समर्थन कर रहे हैं या उसमें सक्रिय भागीदारी निभा रहे हैं। एक तरफ सरकारें वाक व अभिव्यक्ति की आजादी को नियंत्रित करने के नए कानून ला रही हैं और संप्रेषण के नए माध्यमों को भी सत्ता तंत्र की मदद से नियंत्रित किया जा रहा है तो दूसरी ओर नागरिक समाज स्वेच्छा से अपनी आजादी गंवाने की प्रक्रिया में शामिल हो रहा है। अगर नागरिक समाज अपने अधिकारों और अपनी आजादी के प्रति सजग रहे तो वह सरकारी दमन का सफल प्रतिरोध कर सकता है। लेकिन मुश्किल यह है कि नागरिक समाज ही अपनी आजादी गंवाने में प्रत्यक्ष या परोक्ष योगदान कर रहा है।

असल में भारत में आजादी को सिर्फ एक राजनीतिक अवधारणा बना दिया गया है। जब आजादी की बात होती है तो घूम फिर कर बात इस पर आ जाती है कि आपको सत्ता प्रतिष्ठान या शीर्ष पर बैठे राजनेता की आलोचना का अधिकार है या नहीं? यानी राजनीतिक बयान देने का अधिकार है या नहीं? माना जाता है कि अगर आपको राजनीतिक बयान देने का अधिकार है तो इसका मतलब है कि आप आजाद हैं। लेकिन ऐसा नहीं होता है। आजादी किसी राजनीतिक प्रतिष्ठान या किसी संविधान ने नहीं दी है या वह राजनीतिक बयानों तक सीमित नहीं है।

मनुष्य आजाद पैदा होता है और उसके मौलिक अधिकार, जिसमें खाने पीने की आजादी, पहनावे की आजादी, अपने मूल्यों के साथ जीवन जीने की आजादी आदि शामिल हैं, उसको स्वाभाविक रूप से मिलते हैं। लेकिन आजादी के 78 साल बाद यह स्थिति है कि कहीं खान पान की आजादी को नियंत्रित किया जा रहा है, कहीं पहनावे पर पाबंदी लगाई जा रही है, कहीं भाषा बोली को नियंत्रित किया जा रहा तो कहीं शादी की उम्र और पसंद को लेकर लोगों को कठघरे में खड़ा किया जा रहा है। इस बुनियादी बात को ही भुला दिया गया है कि अभिव्यक्ति की आजादी का मतलब सिर्फ बोलने की आजादी नहीं है, बल्कि अपनी पसंद का जीवन जीने की आजादी है।

यह ध्यान रखने की जरुरत है कि नागरिकों की मौन या मुखर सहमति और नागरिक समाज की भागीदारी के बगैर लोकतंत्र और आजादी पर पहरा नहीं बैठाया जा सकता है और न उसे सीमित किया जा सकता है। इंदिरा गांधी के प्रयास को इस देश के नागरिकों ने असफल बनाया था। मगर आज स्थितियां बदल गई हैं। अगर आज महाराष्ट्र में वहां की सरकार स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर मांस की बिक्री पर पाबंदी लगा रही है तो यह एक बड़े नागरिक समूह की सहमति के बगैर संभव नहीं है। पहली नजर में ऐसा लगेगा कि यह कितनी छोटी बात है! यह तर्क भी दिया जा रहा है कि अगर एक दिन मांसाहार नहीं करेंगे तो क्या आफत आ जाएगी! लेकिन यह छोटी बात नहीं है और न एक दिन की बात है। धार्मिक त्योहारों के सम्मान में नागरिक समाज की ओर से इसकी शुरुआत हुई थी। कहा गया कि जैन समुदाय के पर्यूषण पर्व के मौके पर महाराष्ट्र और देश के अन्य हिस्सों में मांस, मछली की दुकानें बंद रहेंगी। फिर कहा गया कि नवरात्रों में दिल्ली और देश के अन्य हिस्सों में मांस, मछली की दुकानें बंद रहेंगी।

इसके बाद कहा गया कि कांवड़ यात्रा के समय कांवड़ के पूरे रास्ते में मांसाहार की दुकानें बंद रहेंगी। और अब कहा जा रहा है कि स्वतंत्रता दिवस के दिन भी लोगों को मांसाहार की आजादी नहीं होगी। नागरिक समाज या एक धार्मिक समूह की ओर से किसी खास त्योहार के मौके पर पाबंदी लगाने की जो शुरुआत हुई थी वह सांस्थायिक होती जा रही है। सरकार अब कानून बना कर या आदेश पारित करके लोगों की फूड च्वाइस को नियंत्रित करना चाहती है। इसको छोटी बात नहीं माना जा सकता है। क्योंकि यह संयोग नहीं, बल्कि प्रयोग का हिस्सा है। एक बड़ा समूह इस पर चुप है, लेकिन इस चुप्पी में उसकी रक्षा नहीं है। आगे उसकी भी बारी आएगी।

इसी तरह एक कथित संत अनिरुद्धाचार्य ने लड़कियों को लेकर एक बेहद आपत्तिजनक बयान दिया। उन्होंने 25 साल की उम्र से पहले शादी की सलाह देते हुए कहा कि 25 साल की लड़की चार जगह मुंह मार चुकी होगी तो वह किसी रिश्ते को कैसे निभाएगी'। इस पर विवाद हुआ तो एक स्टैंडर्ड सफाई आई कि उनकी बातों को काट छांट कर प्रस्तुत किया गया। इसके बाद आए एक दूसरे कथित सम्मानित संत प्रेमानंद जी महाराज आए तो उन्होंने अपना निष्कर्ष सुनाया कि, आजकल सौ में मुश्किल से चार पांच लड़कियां ही पवित्र होती हैं, बाकी सब ब्वॉयफ्रेंड गर्लफ्रेंड में लगे रहते हैं'। इनके समर्थन में उतरे महंत राजू दास ने महिलाओं को लेकर कहा, समाज में अर्धनग्न घूम रहे हैं यह उचित नहीं है।

मातृशक्ति पूजा के योग्य है लेकिन अर्धनग्नता नहीं, यह समाज में स्वीकार के योग्य नहीं है'। ये तीन बयान सिर्फ विवादित बयान नहीं हैं। इनकी भाषा तो बेहद भद्दी, अश्लील और आलोचना के योग्य है ही लेकिन इसके पीछे का पूरा विचार आजादी को प्रतिबंधित करने वाला है। दुर्भाग्य से यह काम कोई सरकार नहीं कर रही है, बल्कि सत्ता संरक्षित कथित संत इस तरह की बातें कर रहे हैं और नागरिक समाज उसका समर्थन और बचाव कर रहा है।

अब सवाल है कि अगर 78 साल में हमारी आजादी मजबूत हुई है, हमारा लोकतंत्र मजबूत हुआ है, तकनीक ने हमें अपने को अभिव्यक्त करने की बेहतर सुविधा दी है तो हम उसका क्या कर रहे हैं? हम इस प्रचार का हिस्सा बन रहे हैं कि लड़कियों को 25 साल की उम्र तक माता पिता की पसंद से शादी कर लेनी चाहिए नहीं तो उसको चार जगह मुंह मारने वाला' कहा जाएगा, उसको चरित्रहीन ठहराय जाएगा और रिश्ते निभाने की उसकी क्षमता पर सवाल उठाया जाएगा! यह एक बहुत बड़ा विषय है, जिसकी गहराई में जाएं तो बहुत पन्ने काले करने होंगे लेकिन मुख्य रूप से यह स्त्रियों की पढ़ने लिखने, नौकरी करने, अपनी योग्यता साबित करने और उम्र के किसी भी पड़ाव पर अपनी पसंद से शादी करने या अपनी पसंद के व्यक्ति के साथ रहने की आजादी को सीमित करने का प्रयास है।

पता नहीं क्यों भारत का समाज स्त्रियों से इतना घबराया हुआ है कि ये कथित साधु संत आगे किए गए हैं आजादख्याल स्त्रियों को चरित्रहीन साबित करने और उनकी आजादी को नियंत्रित करने के लिए? ऐसा लग रहा है कि आजादी के 78 साल बाद भारत के सत्ता तंत्र को समझ में आ गया है कि जोर जबरदस्ती से आजादी को नियंत्रित नहीं किया जा सकता है तो उसने धर्म, संस्कृति, परंपरा आदि के नाम पर खान पान, पहनावे और स्त्री पुरुष संबंधों को नियंत्रित करने का प्रयास शुरू किया है। नागरिक समाज खुशी खुशी इसमें शामिल हो रहा है। उसको लग रहा है कि वह दूसरों से श्रेष्ठ है इसलिए उसको अपनी आजादी और अपनी पसंद का समर्पण कर देना चाहिए। असल में यह मानसिक गुलामी का प्रतीक है। यह ध्यान रखें अगर किसी समाज में नागरिकों के खान पान, पहनावे और निजी व सामाजिक संबंधों को किसी भी स्तर पर नियंत्रित कर लिया गया तो उससे उसकी राजनीतिक आजादी छीनना बहुत आसान हो जाएगा। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र.71

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

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.70 का हल

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

अपनी लक्जरी ब्रांड वाली सैंडल की ऐसे करें देखभाल, लंबे समय तक रहेंगी नए जैसी

महिलाओं को महंगे और लक्जरी ब्रांड वाली सैंडल खरीदने का शौक होता है। ये सैंडल डिजाइनर होती हैं, जिन्हें उच्च गुणवत्ता वाले सामान का इस्तेमाल करके तैयार किया जाता है। इनकी कीमत लाखों में होती है, जिस कारण इन्हें अच्छी तरह से रखना और इनकी सही देखभाल करना जरूरी हो जाता है। आज के फैशन टिप्स में हम आपको लक्जरी ब्रांड वाली सैंडल की देखभाल करने के तरीके बताएंगे, जिनकी मदद से वे नए जैसी बनी रहेंगी।

अच्छी तरह साफ करें

जाहिर सी बात है कि जब आप सैंडल पहनेंगी तो उनमें धूल-मिट्टी और गंदगी तो लगेगी ही। ऐसे में आपको उन्हें रखने से पहले अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए। नियमित रूप से उन्हें साफ करने से वे लंबे समय तक चलेंगी और नई नजर आएंगी। इसके लिए एक साफ और मुलायम कॉटन के कपड़े से सैंडल को रगड़ें। आप कपड़े पर सैंडल और जूते साफ करने वाली क्रीम या अन्य पदार्थ भी लगा सकती हैं।

समय-समय पर ठीक करवाती रहें

कई बार ऐसा होता है की सैंडल का निचला हिस्सा या हील घिसने के कारण कमजोर हो जाती हैं। इससे उनके टूटने या

खराब होने का खतरा रहता है। यह ज्यादातर उन सैंडल के साथ होता है, जिन्हें ज्यादा पहना जाता है। अगर आपको ऐसा लगे कि आपकी सैंडल खराब हो रही हैं तो तुरंत पेशेवर के पास जा कर उन्हें ठीक करवा लें। इससे उनका जीवन बढ़ जाएगा, यानि कि वे लंबे समय तक इस्तेमाल करने लायक रहेंगी।

ठीक तरह से रखें

सैंडल को नए जैसा बनाए रखने के लिए उन्हें सही तरह से स्टोर करना भी बेहद जरूरी होता है। अगर आप किसी भी स्थान पर अपनी लक्जरी सैंडल को बिना सोचे समझे रख देती हैं तो वे जल्दी खराब हो जाएंगी। उन्हें किसी अलमारी में व्यवस्थित तरीके से रखें, जो अच्छी तरह साफ की गई हो। ध्यान रखें कि अलमारी में ज्यादा नमी न हो और समय-समय पर उसे खोल भी दें, ताकि हवा उसमें प्रवेश करती रहे।

बदल-बदलकर पहनें

लक्जरी सैंडल अन्य सैंडल की तुलना में ज्यादा महंगी होती हैं। ऐसे में आपको उन्हें रोजाना नहीं पहनना चाहिए। इससे उनके टूटने या खराब होने का खतरा रहता है। उन्हें केवल खास मौकों और पार्टी आदि में ही पहनें और अन्य दिनों के लिए सस्ती और टिकाऊ सैंडल चुनें। अगर आपके पास कई लक्जरी सैंडल हैं तो उन्हें बदल-बदलकर पहनें, ताकि कोई एक सैंडल ही ज्यादा इस्तेमाल न हो। इससे उन्हें अच्छी गुणवत्ता में रखना संभव हो सकेगा।

शू ट्री का इस्तेमाल करें

शू ट्री एक उपकरण होता है, जो आमतौर पर लकड़ी से बना होता है। इसे जूते या सैंडल के अंदर रखा जाता है, ताकि उनका आकार बना रहे। आप अपनी लक्जरी सैंडल के अंदर अच्छी गुणवत्ता वाली शू ट्री लगा सकती हैं। इससे जब आप उन्हें पहन नहीं रही होंगी तब भी उनका आकार नहीं बदलेगा। यह उपकरण नमी सोखने के लिए डिजाइन किया जाता है, जिससे सैंडल लंबे समय तक चलती हैं।(आरएनएस)

बदूंक व कारतूस सहित तीन गिरफ्तार

जंगल में शिकार करने की फिराक में थे आरोपी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जंगल में शिकार करने की योजना बना रहे तीन लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से एक बदूंक व कारतूस बरामद किये गये है। जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना बुग्गावाला पुलिस ने एक सूचना के बाद बुधवाशहीद पुल के पास से 3 आरोपियों राजकुमार पुत्र अतर, अनिल कुमार पुत्र ओमप्रकाश और संदीप सिंह पुत्र सुक्कड़ सिंह को एक देशी बंदूक व 1 जिन्दा कारतूस व 3 खोका कारतूस के साथ गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपियों ने पूछताछ में बताया कि कल हम तीनों जंगल में शिकार करने जा रहे थे कि हमें पुलिस ने पकड लिया। आरोपी अनिल ने पूछताछ पर बताया कि मै जंगल में लकडी लेने गया था तब यह बन्दूक मुझे 10-12 दिन पहले जंगल में एक रेणी के पेड पर टंगी मिली थी तथा कारतूस भी वहीं पर एक सफेद पन्नी में मिले थे। जिसे लेकर मैं अपने घर आ गया था कल दिन में हम तीनों ने शिकार की योजना बनाई थी तो मैने यह बन्दूक और कारतूस राजकुमार को दिये थे। पुलिस ने तीनों पर मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने कम्पनी की पार्किंग से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार जमनपुर निवासी ब्रजेश ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से ईपैक कम्पनी गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल कम्पनी की पार्किंग में खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वह वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी।

समिति ने दो सितम्बर 1994 के शहीदों को याद किया

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने दो सितम्बर 1994 को राज्य प्राप्ति की लडाई लड़ रहे शहीदों को याद किया।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं ने 2 सितंबर 1994 को राज्य प्राप्ति की लड़ाई लड़ रहे शहीदों को याद किया। इस मौके पर समिति के उपाध्यक्ष वरिष्ठ राज्य आंदोलनकारी प्रभात डंडरियाल ने कहा हम राज्य आंदोलनकारी 2 सितंबर 1994 का कांड नहीं भूल सकते। इस दिन मसूरी की शांत वादियों में गोलियां चली थी कई आंदोलनकारी शहीद हुए थे। समिति के प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने कहा कि समिति के पदाधिकारीयों को मसूरी झूला घर में जाना था मगर मौसम को देखते हुए मसूरी में श्रद्धांजलि देने का कार्यक्रम स्थागित करना पड़ा और शहीद स्मारक कचहरी में श्रद्धांजलि दी। शहीदों को याद करने वालों में प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, विपुल नौटियाल, पारस यादव, विनोद असवाल,जय बिष्ट आदि शामिल रहे।

निगम घोटाले का असली मास्टरमाइंड... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

जिससे सरकार को लगभग 40 करोड रुपए की चपत लगी।

नेगी ने कहा कि वैसे तो उक्त घोटाले की जांच आईएएस अधिकारी द्वारा की जा चुकी है, जिसके परिणाम स्वरूप कुल मिलाकर 12 अधिकारियों को निर्लंबित/ सेवा विस्तार समाप्त किया जा चुका है। अब तक उक्त घोटाले में इन अधिकारियों के खिलाफ आर्थिक आपराधिक षड्यंत्र व भ्रष्टाचार निवारण एक्ट के तहत एफआईआर दर्ज हो जानी चाहिए थी, लेकिन नहीं हुई।

नेगी ने कहा कि उक्त जालसाज अधिकारी के कुकर्मों का दंड ये अधिकारी भुगत रहे हैं, जिनको निलंबित किया जा चुका है। उक्त जालसाज अधिकारी ने सरकार की छवि को धूमिल करने का काम किया है। मोर्चा सरकार से आग्रह करता है कि न्याय के सिद्धांत के दृष्टिगत शीघ्र उक्त जालसाज/ मास्टरमाइंड अधिकारी को बर्खास्त कर इस पूरे गिरोह के खिलाफ सीबीआई जांच व भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराने की कार्रवाई करें। पत्रकार वार्ता में हाजी असद व प्रवीण शर्मा पिन्नी मौजूद थे।

आंदोलनकारी मंच ने मसूरी गोलीकांड के शहीदों व पूर्व विधायक को किया याद

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच ने मसूरी गोलीकांड के शहीदों व पूर्व विधायक रणजीत सिंह वर्मा को याद कर श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज प्रात: शहीद स्मारक में उत्तराखण्ड राज्य आंदोलकारी मंच द्वारा मसूरी गोलीकाण्ड की शहादत दिवस के साथ ही राज्य आन्दोलन सयुंक्त संघर्ष समिति के अध्यक्ष व पूर्व विधायक रणजीत सिंह वर्मा की पुण्यतिथि पर स्मरण कर श्रद्धासुमन अर्पित किये। रवीन्द्र जुगरान एवं प्रदेश अध्यक्ष जगमोहन सिंह नेगी के साथ सुलोचना भट्ट ने कहा कि रजत जयन्ती वर्ष पर भी हम अभी शहीदों के सपनों के अनुरूप राज्य को बना नहीं पायें। आज 25 वर्षों बाद भी उमाकान्त त्रिपाठी को शहीद का दर्जा नहीं मिला जो दु:खद हैं। आज जरूरत हैं हमें इस प्रदेश को संवारने विशेषकर पहाड़ के जिलों और हमारे तीर्थों को बचाने का संकल्प लेना होगा अन्यथा हम केवल श्रद्धांजलि तक सीमित ना रह जाएं।

प्रदेश प्रवक्ता प्रदीप कुकरेती एवं पूर्व राज्य मन्त्री विवेकानन्द खंडूड़ी ने के साथ राज्य मन्त्री बिना उनियाल ने मसूरी मेँ शहीद हुये आंदोलनकारियों को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुये कहा कि हमें याद हैं कि पूर्व विधायक रहें रणजीत

सिंह वर्मा द्वारा संयुक्त संघर्ष समिति के बैनर तले सभी को एक सूत्र मेँ बांधकर पृथक राज्य की ऐतिहासिक आंदोलन कर दिखाया और पृथक राज्य पाया। उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच आज भी खटीमा मसूरी और मुजफ्फनगर आदि शहीदों को न्याय की उम्मीद मेँ लगातार प्रयासरत हैं। केशव उनियाल के साथ सुरेश नेगी ने नारे लगाते हुये कहा कि 'कभी खटीमा कभी मसूरी देना था बलिदान जरूरी' इन नारों ने सभी आंदोलनकारियों मेँ जोश भरा था परन्तु आज परिणाम उतने सुखद नहीं दिखाई दिये। राजधानी, मूलनिवास, परिसीमन, पहाड़ की विशेष नीति और स्वास्थ्य, रोजगार पर आज भी चिन्ता का प्रश्नचिन्ह खड़ा हैं।

श्रद्धांजलि देने वालों मेँ मुख्यत: विवेकानन्द खंडूड़ी, जगमोहन सिंह नेगी, रविन्द्र जुगरान, केशव उनियाल, जगमोहन, अशोक वर्मा, बिना उनियाल, प्रदीप कुकरेती, पूरण सिंह लिंगवाल, सुरेश नेगी, उपेन्द्र सेमवाल, हरी सिंह मेहर, सुलोचना भट्ट, राधा तिवारी, गीता बिष्ट, संतन सिंह रावत, ललित जोशी, जीतमणि पेन्युली, प्रभात डण्डरियाल, अधिवक्ता शिवा वर्मा, मीरा गुसांई, यशोदा रावत, पुष्पा रावत, पुष्पा नेगी, साबी नेगी, विनोद असवाल, सुरेश कुमार, चण्डी प्रसाद थपलियाल, रघुवीर सिंह तोमर, जबर सिंह पावेल, लोक बहादुर थापा, अमन कुमार, विवेक बलोदी आदि रहें।

थाना लमगांव पुलिस ने थाने में ग्राम प्रहरियों की मीटिंग आयोजित की

संवाददाता

टिहरी। एसएसपी टिहरी आयुष अग्रवाल के निर्देश पर थाना लमांव पुलिस ने थाने में ग्राम प्रहरियों के साथ मीटिंग का आयोजन कर सीनियर सिटीजन की भी कुशलक्षेम ली गयी।

आज यहां थाना थत्यूड़ पुलिस टीम द्वारा क्षेत्र में निवासरत सीनियर सिटीजन व एकल नागरिक की कुशलक्षेम ली गई तथा साइबर अपराध व क्षेत्र में घूमने वाले फेरी वालों से होने वाली ठगी के संबंध में जानकारी देते हुए बचाव के उपाय बताए गए। थाना लम्बगांव परिसर में ग्राम प्रहरियो की मीटिंग ली गई, जिसमें सभी को अपने-अपने गांव मे फेरी करने वाले, बाहरी, अनजान व्यक्तियों के आगमन पर तत्काल सूचना से अवगत कराने

तथा गांव मे बहुत समय से बंद पड़े हुये घरों की निगरानी करने व इन घरों की सूची बनाकर थाने को उपलब्ध कराने को बताया गया साथ ही गांव में एकल रूप से निवासरत सीनियर सिटीजन की सूची बनाकर भी उपलब्ध कराने के साथ अन्य आवश्यक दिशा निर्देश दिए। सभी को यातायात नियमों की जानकारी दी गयी तथा अपने परिजनों को यातायात के नियमों का पालन करने हेतु अवगत कराया गया। गोष्ठी में सभी व्यक्तियों को नशे के दुस्प्रभाव के सम्बन्ध में जागरूक किया गया व सभी को अवगत कराया गया कि यदि आपको कोई भी व्यक्ति नशा या नशे से सम्बन्धित सामाग्री बेचते हुये दिखायी दे तो उसकी सूचना तत्काल पुलिस को दें। अवगत कराया गया यदि थाना क्षेत्र में कोई भी संदिग्ध व्यक्ति घूमते हुये मिलता है या शक होने पर उसकी सूचना थानें को देने हेतु अवगत कराया गया।

मेयर सौरभ थपलियाल ने किया स्मार्ट शौचालय का लोकार्पण

संवाददाता

देहरादून। मेयर सौरभ थपलियाल ने डिस्पेंसरी रोड पर स्थित राजीव गांधी कॉम्पलेक्स में स्मार्ट शौचालय का लोकार्पण किया।

आज यहां डिस्पेंसरी रोड पर राजीव गांधी कॉम्पलेक्स के समक्ष नगर निगम ने कार्यदाई संस्था मनसा फेसेसिटी एंड सर्विसेज से स्मार्ट शौचालय का निर्माण करवाया है। महापौर सौरभ थपलियाल ने डिस्पेंसरी रोड पर आयोजित एक लोकार्पण समारोह में आधुनिक सुविधाओं से युक्त इस शौचालय को व्यापारियों और जनता को समर्पित करते हुए बताया कि नगर निगम शहर में जनसुविधाओं को बेहतर करने की दिशा में गंभीर है। यहां स्मार्ट शौचालय की लंबे समय से स्थानीय व्यापारियों द्वारा भी मांग की जा रही थी।

इस स्मार्ट शौचालय में महिलाओं और पुरुषों के लिए अलग अलग ग्यारह कमोड सहित पर्याप्त मात्रा में यूरिनल की व्यवस्था है। स्मार्ट शौचालय के लोकार्पण के अवसर पर स्थानीय व्यापार संगठन द्वारा आयोजित समारोह में बोलते हुए मेयर सौरभ थपलियाल ने कहा कि नगर निगम शहर के अन्य क्षेत्रों में निगम की खाली पड़ी जमीनों पर नागरिक सुविधाओं को लगातार विकसित करने का प्रयास कर रहा है।

स्थानीय व्यापारियों ने नगर निगम और महापौर द्वारा की गई इस पहल के लिए हर्ष व्यक्त किया और राजीव गांधी कॉम्पलेक्स के समक्ष सौंदर्यीकरण की भी मांग रखी। इस अवसर पर दून वेली व्यापार मंडल के अध्यक्ष पंकज मैसन, सुनील बांगा और पार्षद संतोख नागपाल सहित भारी संख्या में स्थानीय व्यापारी मौजूद रहे।

सैक्स रैकेट का खुलासा, 2 महिलाओं सहित 5 गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। किराये के मकान में चल रहे सैक्स रैकेट का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो महिलाओ सहित पांच लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से नगदी व आपत्तिजनक सामग्री भी बरामद हुई है। सैक्स रैकेट चलाने वाला मुख्य आरोपी फरार है जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एसएसपी देहरादून को सूचना मिली कि विकास नगर क्षेत्रान्तर्गत हरबर्टपुर स्थित एक मकान में सैक्स रैकेट चलाया जा रहा है। सूचना पर एसएसपी देहरादून द्वारा प्रभारी एन्टी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट देहरादून को तत्काल आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए गए। जिस पर एएचटीयू देहरादून तथा विकासनगर पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा बीती रात हरबर्टपुर स्थित सोनिया बस्ती निकट बिजली घर के पास वार्ड नंबर 5 में एक मकान में औचक छापेमारी की गई। छापेमारी के दौरान पुलिस को मकान के अलग-अलग कमरों में 2 पुरुष तथा 2 महिलाएं आपत्तिजनक स्थिति में मिली, जिनके पास से आपत्तिजनक सामग्री बरामद हुई। मौके से पुलिस द्वारा मकान के केयर टेकर सहित सभी 5 आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ कोतवाली विकासनगर में मुकदमा दर्ज किया गया।

पूछताछ में मकान के केयर टेकर जय नारायण शर्मा पुत्र महेश आनंद शर्मा द्वारा बताया गया कि उक्त मकान को राजकुमार नाम के व्यक्ति द्वारा किराये पर लिया गया है, जिसमे उनके द्वारा बाहरी राज्यों की रहने वाली महिलाओं को बुलाकर उनसे अनैतिक देह व्यापार करवाया जाता है तथा उसके द्वारा उक्त मकान की देखभाल तथा प्रबंधन का कार्य देखा जाता है। आरोपी राजकुमार द्वारा ग्राहकों से फोन पर संपर्क कर उनसे डील करते हुए कमरे में बुलाया जाता है तथा आरोपी जय नारायण द्वारा उनसे पैसे लेकर उन्हें महिलाओं/युवतियों के पास भेजा जाता है।

पुलिस के अनुसार फरार आरोपी राजकुमार पूर्व में भी अनैतिक देह व्यापार में जेल जा चुका है, जिसकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस द्वारा संभावित स्थानों पर लगातार दबिशें दी जा रही है। वहीं गिरफ्तार अन्य आरोपियों के नाम हरि किशोर पुत्र शिव शरण निवासी मंडी चौक चिरंजीपुर, थाना विकास नगर, देहरादून व विक्की पुत्र राकेश कुमार निवासी रामबाग हरबर्टपुर, हरियाणा व उत्तरप्रदेश की दो महिलाए बतायी गयी है।

स्वास्थ्य विभाग की टीम के वाहन के आगे गिरा बोल्डर, तीन घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। हरिद्वार से नैनीताल हाईकोर्ट काउंटर लगाने जा रही स्वास्थ्य विभाग की टीम की गाड़ी पर बड़ा पत्थर गिर गया। पत्थर कार के अगले बोनट पर गिरा। पत्थर गिरते ही गाड़ी रुक गई। गाड़ी में बैठे डॉक्टरों की जान बड़ी मुश्किल बची।

जानकारी के अनुसार आज सुबह किसी मामले में हरिद्वार से नैनीताल हाईकोर्ट काउंटर लगाने जा रही स्वास्थ्य विभाग की टीम की गाड़ी पर अचानक बोल्डर गिर गया। जिसमें डॉक्टर समेत दो अन्य घायल हो गए। घायलों को उपचार के लिए हल्द्वानी बेस अस्पताल में भर्ती कराया है।

सीएमओ हरिद्वार डॉ. आर के सिंह ने बताया कि आज सुबह ऋषिकुल में तैनात डॉ. नरेश चौधरी, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी सुभाष और श्याम कुमार कार में सवार होकर नैनीताल जा रहे थे। स्वास्थ्य विभाग की यह टीम किसी मामले में नैनीताल हाईकोर्ट काउंटर लगाने जा रही थी, इस दौरान काठगोदाम और नैनीताल के बीच कार पर अचानक पहाड़ी से बोल्डर गिर गया।

घटना इतनी खतरनाक थी कि कार के एयर बैग तक खुल गए। हालांकि कार में सवार सभी सुरक्षित रहे। घायलों को एम्बुलेंस के माध्यम से उपचार के लिए बेस अस्पताल हल्द्वानी भर्ती कराया गया।

इंस्पेक्टर और चौकी इंचार्ज लाइन हाजिर

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कानून व्यवस्था के मद्देनजर बड़ी कार्यवाही करते हुए एसएसपी द्वारा इंस्पेक्टर व चौकी इंचार्ज को लाइन हाजिर कर दिया गया है।

एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल ने बीती रात झबरेड़ा थाने के इंस्पेक्टर और इकबालपुर चौकी प्रभारी को तत्काल प्रभाव से लाइन हाजिर कर दिया। हालांकि, कार्रवाई क्यों हुई है, इसको लेकर अभी तस्वीर साफ नहीं हो पाई है। मगर देर रात वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक की ओर से जारी आदेश के मुताबिक, इंस्पेक्टर झबरेड़ा अजय सिंह और इकबालपुर चौकी प्रभारी नितिन बिष्ट को लाइन भेज दिया गया। अचानक हुई इस कार्रवाई से हड़कंप मच गया है। कई थाना प्रभारी पहले से ही तबादले की जद में बताए जा रहे हैं। सूत्र बताते हैं कि लॉ एंड ऑर्डर को लेकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश और डीजीपी दीपम सेठ की मैराथन बैठक के बाद कई स्तरों पर बदलाव की आहट बनी है।

आप विधायक पुलिस हिरासत से फरार

हमारे संवाददाता

पटियाला। आप विधायक के पुलिस हिरासत से फायरिंग के बीच फरार होने से हड़कंप मच गया। विधायक के समर्थकों की गोलीबारी में पुलिसकर्मी भी घायल हुआ है।

जानकारी के अनुसार आम आदमी पार्टी के विधायक हरमीत सिंह पुलिस हिरासत से फरार हो गए हैं। आज सुबह हरियाणा के करनाल से उन्हे गिरफ्तार करने के बाद पुलिस उन्हें थाने ले जा रही थी, तभी विधायक और उनके साथियों ने पुलिसकर्मियों पर फायरिंग कर दी और गाड़ी चढ़ाने की कोशिश की, जिससे एक पुलिसकर्मी घायल हो गया।

बताया जा रहा है कि विधायक और उनके साथी एक स्कॉर्पियो और एक फॉर्च्यूनर में फरार हो गए, जिनमें से पुलिस ने फॉर्च्यूनर को पकड़ लिया है, जबकि पुलिस टीम स्कॉर्पियो सवार फरार विधायक के पीछे लगी हुई है।

बता दे कि आप विधायक ने अपनी ही सरकार पर सवाल उठाए थे। कहा था कि पंजाब पुलिस ने मेरी पूर्व पत्नी से जुड़े एक पुराने मामले में दुष्कर्म का केस दर्ज किया है। दिल्ली की आप टीम पंजाब पर हावी होने की कोशिश कर रही है और मेरी आवाज दबाई जा रही है।

विधायक हरमीत सिंह को पुलिस ने आज सुबह हरियाणा के करनाल के गांव डबरी से गिरफ्तार किया था। यह गिरफ्तारी दुष्कर्म की धाराओं में की गयी थी।

अफगानिस्तान में भूकंप से 1,100 लोग मारे गए

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। अफगानिस्तान में रविवार की आधी रात को 6.0 तीव्रता का भूंकप आया जिससे अब तक एक हजार से अधिक लोगों के जान जाने की खबर है। वहीं 3 हजार से ज्यादा लोग घायल बताए जा रहे हैं। जर्मन रिसर्च फॉर जियोसाइंसेज के मुताबिक, भूकंप का केंद्र जालालाबाद शहर से 27 किमी पूर्व में था। इसकी गहराई मात्र 10 किमी थी। भूकंप इतना खतरनाक था कि इससे कई गांव पूरी तरह से तबाह हो गए हैं। इस भूकंप में कम से कम 1,100 लोगों की मौत हो गई है जबकि 3,500 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं। रिपोर्ट की मानें तो सबसे ज्यादा मौतें कुनार प्रांत में हुई हैं।

रविवार के अलावा सोमवार को भी 4.6 तीव्रता का भूकंप आया जो कि जमीन से 65 किमी नीचे था। अल जजीरा के अनुसार, इसके झटके पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा और पंजाब प्रात में भी महसूस हुए। यही नहीं, ये झटके भारत के गुरुग्राम में भी महसूस किए गए।

इससे पहले पीएम मोदी ने भूकंप की घटना पर दुख जताया। उन्होंने अपने एक्स हैंडल पर ट्वीट कर लिखा, श्अफगानिस्तान में आए भूकंप में हुई जान-माल की हानि से अत्यंत दु:खी हूं। इस कठिन घड़ी में हमारी संवेदनाएं और प्रार्थनाएं शोक संतप्त परिवारों के साथ हैं, और हम घायलों के जल्द स्वस्थ होने की कामना करते हैं। भारत प्रभावित लोगों को हर संभव मानवीय सहायता और राहत प्रदान करने के लिए तत्पर है। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने ट्वीट कर जानकारी दी थी कि उन्होंने अफगानिस्तान के विदेश मंत्री मौलवी आमिर खान मुत्तकी से फोन पर बात की। भारत ने मदद के लिए टेंट पहुंचाएं हैं। साथ ही 15 टन खाने का सामान काबुल से कुनार भेजा गया है।

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।