बुधवार
10 सितम्बर 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 216
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94 email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

दून की ट्रैफिक व्यवस्था में होगा सुधार

कैबिनेट की बैठक में दून स्मार्ट सिटी ट्रांसपोर्ट बनाने को मंजूरी

विशेष संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून की ट्रैफिक व्यवस्था को सुधारने तथा राज्य में कुक्कुट उद्योग को बढ़ावा देने और न्यायिक व्यवस्था को गतिमान बनाने के संबंध में आज सचिवालय में हुई कैबिनेट बैठक में 6 प्रस्तावों को सरकार ने अपनी मंजूरी प्रदान की है। कैबिनेट बैठक की फसलों की जानकारी देते हुए महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने कहा कि इससे प्रशासनिक कार्य कुशलता में सुधार आएगा।

उन्होंने कहा कि राजधानी दून की ट्रैफिक व्यवस्था को सुधारने के लिए राज्य कैबिनेट द्वारा देहरादून सिटी ट्रांसपोर्ट लिमिटेड का गठन किया जाएगा। जो स्मार्ट सिटी द्वारा संचालित ई बसों के संचालन और वर्तमान में संचालित होने वाली नगर बस सेवाओं के संचालन के कार्य को व्यवस्थित करेगा। सरकार द्वारा आज की कैबिनेट बैठक में राज्य के नौ पर्वतीय जिलों में कुक्कुट पालन उद्योग से जुड़े लोगों के लिए भी एक महत्वपूर्ण फैसला लेते हुए उन्हें पोल्ट्री फीड पर सब्सिडी देने को मंजूरी दे दी गई। कुक्कुट उद्योगों पर 2 रूपये प्रति किलो सब्सिडी दी जाएगी जिसका लाभ 9 जिलों के कुक्कुट पालको को होगा, यह राशि 2 करोड़ 3 लाख होगी।

●कुक्कड़ फीड पर पहाड़ के लोगों को मिलेगी सब्सिडी
●हाईकोर्ट में दो नए पदों के सृजन की मिली मंजूरी

इसके अलावा आज उधम सिंह नगर में प्राधिकरण क्षेत्र में नियोजित कॉलोनियों व व्यावसायिक भवन निर्माण के लिए 9.9 हेक्टेयर भूमि आवंटित करने को भी मंजूरी दे दी गई जो ग्राम फाजलपुर मेहरौली तहसील रुद्रपुर में होगी। बैठक में आज हाईकोर्ट नैनीताल के महाधिवक्ता कार्यालय में एक आशु लिपिक संवर्ग वरिष्ठ प्रमुख निजी सचिव पद के सृजन को भी मंजूरी दे दी गई है।

बैठक में आज उत्तराखंड सेवा का अधिकार नवम वार्षिक प्रतिवेदन 2025-26 को भी पटल पर रहने का निर्णय लिया गया है। आज कैबिनेट बैठक में कुल 6 फैसलों पर कैबिनेट ने मोहर लगाई है जिसमें दून की ट्रैफिक व्यवस्था में सुधार का फैसला अहम मान जा रहा है।

दून वैली मेल

संपादकीय

इस हार में भी जीत का संदेश

उपराष्ट्रपति चुनाव का नतीजा आ चुका है। एनडीए प्रत्याशी सीपी राधाकृष्णन अब देश के उपराष्ट्रपति बन चुके हैं। इंडिया गठबंधन द्वारा चुनाव में अपनी प्रत्याशी के तौर पर मैदान में उतारे गए बी. सुदर्शन रेड्डी चुनाव हार गए। पूर्व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ के आकस्मिक इस्तीफे के कारण चर्चाओं के केंद्र में रहे उपराष्ट्रपति के इस चुनाव पर पूरे देश की निगाहें लगी हुई थी जबकि हर कोई इस बात से भी बखूबी वाकिफ था कि लोकसभा और राज्यसभा के कुल सदस्यों की 781 संख्या में एनडीए के बहुमत या जीत के लिए जरूरी 391 के आंकड़े से अधिक संख्या बल है लेकिन इस चुनाव को इंडिया गठबंधन द्वारा विचारधारा की लड़ाई बताकर तथा बी. सुदर्शन रेड्डी द्वारा की गई आत्मा की आवाज पर वोट करने की अपील नें अधिक दिलचस्प बना दिया था। सत्ता के सहयोगी दलों की नाराजगी को लेकर भी इस चुनाव में क्रॉस वोटिंग का जो शोर सुनाई दे रहा था उससे भी इसके परिणाम को लेकर सत्ता पक्ष के खेमे में भारी बेचैनी देखी जा रही थी हालांकि ऐसा कुछ भी नहीं हुआ। इस चुनाव में भले ही एनडीए प्रत्याशी राधाकृष्णन 400 के पार वोट हासिल कर चुनाव जीत गए हो लेकिन सुदर्शन रेड्डी ने 300 मत हासिल कर अब तक हारने वालों में सर्वाधिक मत हासिल करने का रिकॉर्ड बना दिया। कांग्रेस और इंडिया गठबंधन द्वारा इस हार को भी अपनी जीत की तरह ही देखा जा रहा है। वहीं भले ही भाजपा या एनडीए इस चुनाव में जीत गई हो जीत के बाद इसका उत्साह सिर्फ सत्ता समर्थित मीडिया तक ही देखा जा रहा है उसके नेताओं के चेहरे पर अभी भी चिंता की लकीरें साफ देखी जा रही है। इसका कारण भी बहुत स्पष्ट है इस चुनाव में इंडिया गठबंधन के नेताओं द्वारा न सिर्फ उत्साह पूर्ण इस चुनाव को लड़ा गया है बल्कि रेड्डी को मिले 300 वोट इस गठबंधन की एकजुटता का सबूत भी दे रहे हैं। जिस गठबंधन के नेता राहुल गांधी के बारे में प्रधानमंत्री मोदी ने कभी कहा था कि कौन राहुल उनके नेतृत्व की उस इंडिया गठबंधन में स्वीकार्यता नहीं है। जिसे भाजपा के नेता और पीएम इंडी कहकर उसका मजाक बनाते रहे थे उन्हें अब इस चुनाव परिणाम से यह पता चल चुका है कि यह गठबंधन और नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी अब सत्ता पक्ष के लिए कितनी बड़ी मुसीबत बन चुके हैं। हर चुनाव सिर्फ जीत के लिए भी नहीं लड़ा जाता है। यह कांग्रेस व इंडिया गठबंधन को भी पता था कि उसकी जीत की संभावनाएं कितनी कम है लेकिन कांग्रेस और इंडिया गठबंधन ने भाजपा व एनडीए के लिए खुला मैदान भी नहीं छोड़ा गया। विपक्ष ने इस चुनाव में जिस तरह की एकता और मजबूती का प्रदर्शन किया है उसका ही नतीजा है कि संविधान और लोकतंत्र की रक्षा से लेकर संवैधानिक संस्थाओं की स्वायत्तता जैसे मुद्दे चुनाव के दौरान मुख्य विमर्श में बने रहे। किसी भी चुनाव में हार या जीत ही मायने नहीं रखती है बल्कि एक नरेशन भी सेट होता है। जिसमें विपक्ष पूर्णतया कामयाब रहा है। गठबंधन के नेता चुनाव हारने के बाद भी अगर खुश दिखाई दे रहे हैं तो इसके पीछे जो जीत का संदेश छिपा है उसे समझना भी जरूरी है इस चुनाव ने साफ कर दिया है कि विपक्ष पहले से अधिक मजबूत हुआ है और आने वाले समय में वह बहुत ही मजबूती से सत्ता पक्ष के खिलाफ चुनाव लड़ने को तैयार है। इस चुनाव के बाद यह साफ हो गया है कि सत्ता पक्ष के लिए आगामी लड़ाई कितनी मुश्किल होगी। भाजपा के नेताओं द्वारा इस जीत के बाद जिस तरह वही पुरानी घिसी पिटी बयान बाजी की जा रही है वहीं विपक्ष के नेताओं द्वारा यह कहा जाना कि आप हार गए या जीत गए यह बात महत्वपूर्ण नहीं है महत्वपूर्ण यह है कि आप किस विचारधारा के साथ खड़े हैं। अखिलेश यादव का कहना है कि हम राधा कृष्ण जी को बधाई देते हैं अच्छा हो कि वह उपराष्ट्रपति बनकर अपना कर्तव्य निभाएं भाजपा का प्रवक्ता न बने। अच्छा हुआ कि एनडीए यह चुनाव जीत गई अन्यथा भाजपा व एनडीए की सरकार का भविष्य ही दांव पर लग गया होता।

हजारों की नगदी सहित सटोरिया गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सार्वजनिक स्थल पर सट्टे की खाईबाड़ी कर रहे एक सटोरिये को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से हजारों की नगदी व पैन डायरी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली ज्वालापुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक व्यक्ति सट्टे का कारोबार कर रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान संतसग भवन के पास खाली प्लॉट से एक व्यक्ति को दबोच लिया। जिसके पास से 4850 रूपये की नगदी सट्टा पर्ची, पैन डायरी बरामद की गयी है। पूछताछ में उसने अपना नाम प्रदीप पुत्र स्व. रमेश निवासी मोहल्ला कड़च्छ कोतवाली ज्वालापुर बताया। पुलिस ने उसे जुआ अधिनियम की धाराओं में गिरफ्तार कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

दिव्यांगजनों को डीडीआरसी केंद्र तक आने जाने के लिए निःशुल्क वाहन सेवा शुरु

संवाददाता

देहरादून। जिला अधिकारी सविन बसंल के प्रयासों से दिव्यांगजनों को डीडीआरसी केंद्र तक आने जाने के लिए निःशुल्क वाहन सेवा शुरू कर दी गयी। जहां पर प्रमाण पत्र, कृत्रिम अंग चिकित्सा से कार्उसिसलग तक सभी सुविधाएं उपलब्ध होंगी।

आज यहां गांधी शताब्दी जिला चिकित्सालय में राज्य का प्रथम जिला दिव्यांगजन पुनर्वास केंद्र (डीडीआरसी) शुरू होने के बाद अब दिव्यांग एवं वृद्धजनों के लिए प्रत्येक बुधवार को निःशुल्क वाहन सेवा भी शुरू हो गई है। जिलाधिकारी सविन बंसल के प्रयासों से समाज कल्याण विभाग के माध्यम से दिव्यांगजनों के लिए यह सेवा शुरू की गई है। बुधवार को सर्वे चौक पर मानसिक दिव्यांग अदिति गर्ग के हाथों हरी झंडी दिखाकर इस निःशुल्क वाहन सेवा का शुभारंभ किया गया। पहले दिन 11 दिव्यांगजनों ने इस निःशुल्क वाहन सेवा का लाभ लिया।

जिलाधिकारी ने कहा कि दिव्यांगजनों के जीवन को सरल बनाना, उन्हें सभी सुविधाएं मुहैया करना हम सबका दायित्व है। दिव्यांगजनों को एक प्लेटफार्म पर एकीकृत रूप में सारी सुविधाएं मिले,

इस दिशा में दिव्यांगजनों के लिए डेडिकेटेड सेंटर जिला चिकित्सालय में खोला गया है। यहां पर दिव्यांगजनों को प्रमाण पत्र,

डीडीआरसी में प्रमाण पत्र, कृत्रिम अंग, चिकित्सा से काउंसलिंग तक सभी सेवाएं उपलब्धः डीएम

यूडीआईडी कार्ड, आधार कार्ड, फिजियोथेरेपी, मनोवैज्ञानिक सलाह, इलाज और कृत्रिम उपकरण के साथ ही रोजगार प्रशिक्षण जैसी सभी सुविधाएं एक ही छत के नीचे उपलब्ध कराई गई है। दिव्यांगजनों को अब केंद्र तक आने जाने के लिए स्पेशल डेडिकेटेड वाहन भी तैनात किया गया है। जिला समाज कल्याण अधिकारी दीपांकर घिल्डियाल ने बताया कि जिला समाज कल्याण विभाग के माध्यम से प्रत्येक बुधवार को दिव्यांगजनों हेतु सर्वे चौक से गांधी शताब्दी जिला चिकित्सालय देहरादून तक आने जाने हेतु निःशुल्क वाहन सुविधा उपलब्ध रहेगी। इस सेवा का उद्देश्य दिव्यांगजनों को उनके दिव्यांग प्रमाण पत्र बनवाने एवं संबंधित चिकित्सीय कार्यों के लिए अस्पताल तक पहुँचने में सहूलियत प्रदान करना है। यह व्यवस्था जिला समाज कल्याण कार्यालय, देहरादून द्वारा सुनिश्चित की गई है। विभाग ने स्पष्ट किया है कि इस वाहन सुविधा के लिए किसी भी प्रकार का शुल्क नही लिया जाएगा। सुविधा वरिष्ठ नागरिक एवं दिव्यांगजनों को प्रदान की गई है।

विधायक ने आपदा प्रभावित परिवारों को आर्थिक सहायता के चेक बांटे

संवाददाता

देहरादून। विधायक कैंट श्रीमती सविता कपूर ने आपदा प्रभावित परिवारों को आर्थिक सहायता के चेक वितरण किये।

आज कैंट विधानसभा क्षेत्र की विधायक श्रीमती सविता कपूर ने वार्ड 41 इंदिरा पुरम के शास्त्री नगर क्षेत्र के आपदा प्रभावित परिवारों को अपने कार्यालय पर आर्थिक सहायता के चेक वितरण किए। श्रीमति सविता कपूर ने बताया कि इस बार भारी वर्षा के कारण अनेक क्षेत्रों में काफी नुकसान हुआ है और जलभराव के कारण प्रभावित हुए परिवारों के नुकसान को ध्यान में रखते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के

आपदा राहत कोष प्रबंधन विभाग द्वारा स्वीकृत आर्थिक सहायता राशि के चेक उपलब्ध कराए जा रहे है। श्रीमती कपूर ने बताया कि पूरे प्रदेश में इस बार भरी बरसात से बहुत नुकसान हुआ और जान माल की हानि भी झेलनी पड़ी, हमारी सरकार की प्राथमिकता है सबसे पहले आपदा प्रभावितों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचना और प्राथमिकता पर नुकसान की भरपाई की जा सके।

एलटी भर्ती परीक्षा के अभ्यर्थियों का धरना जारी

संवाददाता

देहरादून। एलटी भर्ती परीक्षा 2024-2025 में चयनित 1371 अभ्यर्थियों का अनिश्चितकालीन धरना 150वें दिन भी जारी रहा।

आज यहां एल.टी. भर्ती परीक्षा 2024-25 में चयनित 1371 अभ्यर्थियों को अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे 150 दिन पूरे हो गए लेकिन उत्तराखंड की निष्ठुर और निर्दयी सरकार के कानों में जूं नहीं रेंग रहे हैं,और इन अभ्यर्थियों की नियुक्ति प्रक्रिया कोर्ट से बहाल नहीं हो पा रही है जिस कारण चयनित होने के 8 महीने बाद भी ये नियुक्ति से वंचित हैं। मंत्री, मुख्यमंत्री सबने आश्वासन दिया लेकिन मामला अभी भी लंबित है,अभ्यर्थियों की मांग है कि 11 सितंबर को कोर्ट में होने वाली सुनवाई में सरकार महाधिवक्ता से पैरवी करवाकर नियुक्ति

प्रक्रिया बहाल करवाएं, 34 दिन की सुनवाई होने के बाद भी नियुक्ति प्रक्रिया बहाल नहीं हो पा रही है। सरकार व सरकार के वकील सुप्तावस्था में है न तो सरकार को इन अभ्यर्थियों की चिंता है और न ही शिक्षक विहीन विद्यालयों की। अभ्यर्थियों ने कहा कि यदि सरकार मजबूती से पैरवी नहीं करती है तो आंदोलन को अपने अभिभावकों के साथ उग्र किया जाएगा और आमरण अनशन समेत अन्य कदम भी उठाए जाएंगे। धरना देने वालों में अजय जोशी, जगदीश रावत, गुरुदेव राणा, विमल देवराड़ी, रोहित, संदीप, सौरभ, आदित्य, रविन्द्र, गोपाल, शैलेन्द्र, बलदेव, पंकज कार्की, अनित जोशी, वेदांत जगूड़ी, रिद्धि,रीना, शोभा, आरती असवाल, राधा,कृष्णा, अंकिता बर्तवाल, सौम्या, मेघा आदि मौजूद रहे।

क्या सेब का सिरका वाकई घटा सकता है पेट की चर्बी ?

सोशल मीडिया और यूट्यूब पर इसे एक वेट लॉस वंडर की तरह प्रचारित किया जा रहा है, जिससे प्रभावित होकर लोग बिना विशेषज्ञ की सलाह लिए ही इसका सेवन शुरू कर देते हैं। डाइट एक्सपर्ट्स की मानें तो इसका असर सीमित और सपोर्टिव होता है, कोई चमत्कारी उपाय नहीं। जानकारों का कहना है कि सेब के सिरके में एसिटिक एसिड होता है, जो मेटाबॉलिज्म को थोड़ा तेज करता है और शरीर में थर्मोजेनिक प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। इससे कैलोरी बर्न करने की प्रक्रिया थोड़ी तेज हो सकती है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह भूख को कम करने में भी सहायक हो सकता है, जिससे कैलोरी इनटेक घट जाता है। साथ ही इसमें पोटैशियम, एंटीऑक्सीडेंट्स और अमीनो एसिड भी होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

हालांकि डाइटिशियन का कहना है कि सेब का सिरका केवल सहायक भूमिका निभाता है, यह पेट की चर्बी को सीधे नहीं घटाता। इसका असर तभी दिखता है जब व्यक्ति संतुलित आहार ले, अच्छी जीवनशैली अपनाए और नियमित रूप से व्यायाम करे। इसे सुबह खाली पेट 1-2 चम्मच सिरका एक गिलास पानी में मिलाकर पीने की सलाह दी जाती है, लेकिन इसकी मात्रा और अवधि को लेकर सतर्क रहना जरूरी है। एक्सपर्ट्स चेतावनी देते हैं कि सेब का सिरका अधिक मात्रा में पीना नुकसानदायक हो सकता है। इसमें मौजूद एसिड दांतों की इनेमल को नुकसान पहुंचा सकता है, गले में जलन कर सकता है और लंबे समय तक सेवन से पाचन तंत्र पर भी असर डाल सकता है। खासकर जिन लोगों को गैस या एसिडिटी की समस्या है, उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

बेहतर होगा कि लोग सेब के सिरके का सेवन एक-दो सप्ताह करें और फिर उतने ही समय का ब्रेक लें। इससे शरीर को नुकसान से बचाया जा सकता है और संतुलित असर प्राप्त किया जा सकता है। बता दें कि पेट की चर्बी कम करने और वजन घटाने के लिए आजकल बड़ी संख्या में लोग एप्पल साइडर विनेगर यानी सेब का सिरका इस्तेमाल कर रहे हैं। सोशल मीडिया और यूट्यूब पर इसे एक वेट लॉस वंडर की तरह प्रचारित किया जा रहा है, जिससे प्रभावित होकर लोग बिना विशेषज्ञ की सलाह लिए ही इसका सेवन शुरू कर देते हैं।

भोजन में रोटी या चावल खा रहे हैं, तो पहले सलाद जरूर खाएं

सलाद शरीर को हाइड्रेट रखने, वजन घटाने, पाचन बेहतर करने और इम्यूनिटी मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके अलावा सलाद में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को हेल्दी बनाए रखने में भी सहायक होते हैं। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि सलाद खाने का भी एक सही तरीका और समय होता है।

हाल ही में डायटीशियन एक वीडियो के जरिए महत्वपूर्ण जानकारी साझा की है, जो खासतौर से डायबिटीज मरीजों के लिए बेहद उपयोगी है। डायटीशियन के अनुसार, अधिकतर लोग यह मानते हैं कि सलाद को कभी भी खाया जा सकता है, लेकिन इसका समय और क्रम अगर सही हो, तो इसके फायदे और बढ़ जाते हैं। अगर आप अपने भोजन में रोटी या चावल खा रहे हैं, तो उन्हें खाने से पहले सलाद जरूर खाएं। ऐसा करने से शरीर में फाइबर की मात्रा बढ़ती है, जो भोजन के बाद ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ने से रोकता है।

इससे डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। विशेषज्ञ बताती हैं कि खाने से लगभग 20 मिनट पहले सलाद को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए, जिससे न केवल जल्दी पेट भरता है, बल्कि बार-बार कुछ खाने की इच्छा भी नहीं होती। यह आदत वजन नियंत्रण में भी मदद करती है। कुछ लोगों का मानना है कि सलाद को शाम के बाद नहीं खाना चाहिए, लेकिन यह पूरी तरह व्यक्ति की पाचन क्षमता पर निर्भर करता है। जिन लोगों को कच्ची सब्जियां पचाने में दिक्कत होती है, उन्हें रात में सलाद खाने से बचना चाहिए, जबकि अन्य लोग इसे रात के खाने में भी शामिल कर सकते हैं। सलाद में खीरा, गाजर, टमाटर, मूली, चुकंदर जैसी सब्जियां ली जा सकती हैं। स्वाद के लिए इसमें नींबू, काली मिर्च या हल्का चाट मसाला भी मिलाया जा सकता है। कुल मिलाकर, सलाद को अगर सही समय और तरीके से खाया जाए, तो यह एक साधारण भोजन को भी पोषण से भरपूर बना सकता है और स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतरीन परिणाम दे सकता है। बता दें कि भारतीय भोजन में अचार, चटनी, पापड़ और सलाद का खास महत्व है। जहां अचार और चटनी खाने का स्वाद बढ़ाते हैं, वहीं सलाद न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है, बल्कि सेहत के लिहाज से सबसे फायदेमंद माना जाता है।

सिरदर्द के हो सकते हैं ये 6 अजीब कारण

सिरदर्द बहुत की आम समस्या है। कब, कहां हमें यह परेशानी घेर ले कुछ नहीं कहा जा सकता। लेकिन आमतौर पर हम जानते हैं कि आखिर हमारे सिर में दर्द क्यों हो रहा है?

जैसे, अगर हम रात को ठीक से नहीं सो पाए, सुबह बहुत जल्दी उठ गए, कई घंटों से कुछ नहीं खाया...ये कुछ ऐसी बाते हैं, जिन्हें हम सब जानते हैं। लेकिन कुछ बातें ऐसी भी हैं, जिन पर हम लोग गौर नहीं करते हैं कि ये भी हमारे सिर में दर्द की वजह बन सकती हैं। आइए, एक नजर डालते हैं...

कई बार कॉफी पीना

ऑफिस में काम करते हुए या दोस्तों को साथ गप्पे मारते हुए, चाय और कॉफी पीना आम बात है। लेकिन इनमें मौजूद कैफीन उस वक्त हमारे लिए सिरदर्द का कारण बन जाता है, जब हम अधिक मात्रा में चाय या कॉफी का सेवन कर लेते हैं।

कई घंटों से पानी ना पीना

अगर आपने लगातार कई घंटों से पानी नहीं पिया है या आप हर रोज शरीर की जरूरत के हिसाब से पानी नहीं पीते हैं तो शरीर में खुस्की हो जाती है। इस कारण भी सिरदर्द की समस्या होती है।

पेट में गैस

कभी-कभी सिर्फ चाय-कॉफी पीते रहने से भी पेट में गैस बन जाती है तो कभी कुछ भी ना खाने के कारण पेट में गैस बनती है। इतना ही नहीं कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जो हमारी बॉडी में गैस बढ़ाने का काम करते हैं। इस गैस के कारण भी सिर में दर्द की समस्या होती है।

हॉर्मोनल चेंज

महिलाओं में पीएमएस यानी प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंप्टम्स और पुरुषों में आईएमएस यानी इरिटेबल मेन्स सिंड्रोम के चलते हर महीने हॉर्मोनल चेज होते हैं। यह बदलाव कई बार अलग-अलग कारणों से सिरदर्द की वजह बन जाता है।

बैठने का गलत तरीका

अगर हम ऑफिस या कॉलेज में लंबे समय से गलत पॉश्चर में बैठे रहते हैं तो हमारा डायजेशन इफेक्ट होता है और अपच के कारण सिरदर्द की समस्या हो जाती है। या नसों में तनाव के कारण भी सिरदर्द की समस्या हो जाती है।

गैजेट्स का बहुत अधिक उपयोग

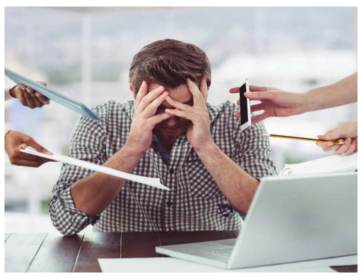
घंटों तक लगातार मोबाइल फोन, लैपटॉप या टीवी के साथ वक्त बिताने पर भी सिरदर्द की समस्या हो जाती है। इसलिए अगर आपके सिर में दर्द अक्सर हो जाता है तो सोचने की जरूरत है कि आप अपने साथ क्या गलत कर रहे हैं।

कमर दर्द को नजरंदाज न करें डायबीटिज के मरीज

कमर दर्द को ज्यादातर लोग लंबर स्पॉन्डिलोसिस या सियाटिका का दर्द समझ लेते हैं और वे अस्थि रोग विशेषज्ञ के पास चले जाते हैं, जबकि यह दर्द उपरोक्त समस्याओं से नहीं होता। किसी व्यक्ति को जब कमर दर्द होता है, तो उसके ज्यादातर दो कारण होते हैं। एक कमर की पुरानी चोट जो अधिकतर जमीन पर गिर जाने से लगती है। अगर डायबिटीज के मरीज को बैठे-बैठे ही कमर दर्द होता है तो इसका सीधा मतलब यह है कि शुद्ध रक्त की सप्लाई में काफी कमी आ गई है। रक्त की उपलब्धता में कमी होने की वजह से होने वाले दर्द को मेडिकल भाषा में 'एंजाइना' कहते हैं। जैसे दिल की दीवारों में शुद्ध रक्त की सप्लाई में कमी होने से 'सीने के एंजाइना' की शिकायत हो जाती है, ठीक उसी तरह से कमर की मांसपेशियों और अंगों को शुद्ध रक्त की पर्याप्त उपलब्धता के अभाव में कमर का एंजाइना या 'वेस्ट एंजाइना' की शिकायत हो जाती है। अगर चेस्ट एंजाइना को लेकर लापरवाही की गई तो 'हार्ट अटैक' का खतरा बढ़ जाता है, ठीक उसी तरह कमर के एंजाइना को अगर नकारा गया, तो पैरों में गैंगरीन होने का खतरा बढ़ जाता है। दिल से निकलकर रक्त की एक मोटी नली नीचे पेट की ओर जाती है, जो पेट के अंदर स्थित अंगों जैसे लिवर व आंतों को शुद्ध रक्त की सप्लाई करती है। यही नली नीचे कमर के अंदर पहुंचकर कमर में स्थित अंगों व मांसपेशियों को शुद्ध रक्त प्रदान करती है और उसके बाद दो अलग-अलग नलियों में विभक्त होकर बायीं व दाहिनी जांघ को चली जाती है, वहां और नीचे जाकर दोनों टांगों व पैरों को शुद्ध खून की सप्लाई करती है। दर्द का दूसरा कारण मोटापा और पर्याप्त रूप से न चलने की वजह से होता है। जब किसी व्यक्ति की दिनचर्या ऐसी होती है जिसमें ज्यादातर समय उसे बैठना पड़ता है और वह व्यायाम नहीं करता है, तब रीढ़ की हड्डियों में कड़ापन आ जाता है जिससे उनमें लचीलापन का अभाव हो जाता है। ऐसे लोग जब हरकत में आते हैं तो कमर दर्द की शिकायत करते हैं। डायबिटीज के मरीज में कमर दर्द का ज्यादातर कारण कमर व जांघ को शुद्ध रक्त की होने वाली सप्लाई में स्थायी रूप से कमी होना है।

ऑफिस में लगातार काम के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लेना है जरूरी

ऑफिस में लगातार आठ से नौ घंटे बैठकर काम करने से परेशानियां होने लगती है। इसकी वजह से थकान होती है, काम करने की गति धीमी हो जाती है और मन भटकने लगता है। वहीं ऑफिस के दौरान ब्रेक लेकर इधर-उधर घूम लेने या बाहर की हरियाली देख लेने से आपको हल्का और फ्रेश फील होता है, फिर चाहें यह ब्रेक सिर्फ पांच मिनट का ही हो। आइए आज काम के बीच ब्रेक लेने के फायदे जानते हैं।



ध्यान लगाने में मिलती है मदद

ऑफिस में लगातार काम करते रहने से हमारा शरीर थक जाता है, जिसकी वजह से ध्यान भटकने लगता है। ऐसे में मजह पांच मिनट का ब्रेक मिलने से शरीर को रिलैक्स मिलता है और मूड फ्रेश होता है। इसके बाद दोबारा काम की शुरुआत करने से काम बेहतर होगा क्योंकि अब आपका ध्यान पूरी तरह से काम पर रहेगा और दिमाग भी काम पर लगा रहेगा। ब्रेक के दौरान चाय पीकर भी मूड फ्रेश किया जा सकता है।

तनाव कम करने में मददगार

जब कोई व्यक्ति काम के दौरान तनाव महसूस करता है तो काम की गति अपने आप धीमी हो जाती है। इसके अलावा तनाव प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारे काम के मनोबल, प्रेरणा और प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है। जब भी तनाव महसूस करें, तो पांच मिनट का ब्रेक लेकर शरीर को स्ट्रेच कर लें और फिर गहरी सांस लें। इससे बेहतर महसूस होगा। इसके अलावा चॉकलेट या चाय के सेवन से भी तनाव कम किया जा सकता है।

ब्रेक से मिलती है राहत

ऑफिस में काम कर रहे कर्मचारी अपनी छुट्टी के एक दिन पहले रिलैक्स होकर काम करते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि उन्हें खुशी होती है कि अगले दिन वो घर पर बैठकर आराम कर सकते है या दोस्तों के साथ एन्जॉय करेंगे। वहीं अगर रोजाना काम के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लेकर काम किया जाए तो स्ट्रेस नहीं होगा और कर्मचारी खुशी-खुशी काम करेंगे। इसके बाद खुशी से काम करने के लिए एक दिन का इंतजार नहीं करना पड़ेगा।

मस्कुलोस्केलेटल विकारों के खिलाफ कारगर

मस्कुलोस्केलेटल विकार शरीर की मांसपेशियों, नसों या जोड़ों की चोटों से होता है। दरअसल, देर तक काम करने के दौरान लंबे समय तक खराब मुद्रा में बैठना, खड़े होने या अजीब स्थिति में रहने से इन विकारों का खतरा बढ़ जाता है और स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। छोटे ब्रेक लेने से मस्कुलोस्केलेटल विकारों के विकास की संभावना कम हो सकती है क्योंकि ब्रेक लेने से आपकी मुद्रा में सुधार हो सकता है।

इक्कीसवीं सदी की असली त्रासदी अकाल

श्रुति व्यास

हम असाधारण समय में जी रहे हैं। इक्कीसवीं सदी में कैसी सुर्ख़ियां पढ़ने को मिल रही है। बात दो टूक है। साफ कहां जा रहा है कि ग़ाज़ा में अकाल घोषित हो चुका है। क्या कुछ बदलेगा? सवाल पूछे जाने से पहले ही जवाब तय था- नहीं। और यही समय की असाधारणता याकि असाधारण क्रूरता है।

अकाल, भूखमरी अतीत की आम बात थी। असफल मानसून, टिड्डियों के हमले, या खेतों के उजड़ जाने से ऐसे हालात बनते थे। पर आधुनिकता ने, इक्कीसवीं सदी नया रूप दे रही है। मनुष्य के हाथों से, नाकेबंदी-दर- नाकेबंदी और घेराबंदी-दर-घेराबंदी से भूखमरी की नौबत! नकली अकाल और असल भूखमरी। यह भी मानों एक हथियार-सुनियोजित, सोचा-समझा, और युद्ध की रणनीति में इस्तेमाल किया गया। बमों के मुकाबले बिना धमाकों के, पर उतना ही विनाशकारी।

कहते है भारत का 1943 का बंगाल अकाल प्रकृति की मार नहीं था, बल्कि ब्रितानी साम्राज्य की लापरवाही, एक अपराध था। जब चावल सरकारी गोदामों में सड़ रहे थे, जहाज़ अनाज लेकर ब्रिटेन के युद्ध प्रयासों के लिए रवाना हो रहे थे, तब लाखों भारतीय खेतों और सड़कों पर भूख से मर रहे थे। चर्चिल ने जब मौतों की ख़बर सुनी, तो ताना मारा- भारतीय खरगोशों की तरह बढ़ रहे हैं। तब तीस लाख लोग मरे। वह अकाल नहीं, उपनिवेशवादी नरसंहार था- सुनियोजित, अनुमति-प्राप्त, लम्बा खींचा गया। अकाल तब भूख भर का नहीं था-वह अपमान था, सत्ता का वह क्रूर फ़ैसला कि कौन जिएगा और कौन मरेगा।

आज वैसी ही नैतिक शून्यता दुनिया के सामने है। ग़ाज़ा का अकाल भोजन की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि भोजन से वंचित किया जाना है। नेतन्याहू की नाकेबंदी चर्चिल की नीति की गूँज है-भूख, दुर्भाग्य नहीं बल्कि हथियार है। बंगाल साम्राज्य के लिए जो था, ग़ाज़ा कब्ज़े के लिए वही है-भूख को रणनीति में बदलने की हद तक जाना। और वैश्विक आक्रोश? वह भी खोखला। सप्ताहांत में फिर ग़ाज़ा सिटी पर बम गिरे। अकाल घोषित होने के बावजूद बम गिरे। इसी बीच इज़रायल ने वेस्ट बैंक में 3,400 नए यहूदी घरों की घोषणा की। अंतरराष्ट्रीय निंदा हुई, लेकिन निर्माण रुका नहीं। जिनेवा कन्वेंशन जैसी क़ानूनी बाध्यताएँ भी निष्प्रभावी लगती हैं। और वैश्विक ढोंग? फ्रांस, ब्रिटेन, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया ने फ़िलस्तीन को मान्यता देने का वादा किया, लेकिन अमेरिका-वह इकलौता देश जिसके पास इज़रायल पर असली दबाव डालने की क्षमता है-चुप है। पश्चिम, जिसकी अंतरात्मा कभी होलोकॉस्ट से दहली थी, अब दूसरी क़ौम को भूख से झुकते देख मुँह फेर रहा है।

और भारत भी चुप है। सब इतने निर्दयी कैसे हो गए? अगर इतिहास ने कुछ सिखाया था तो यही कि एक-दूसरे पर क्रूर न हों। और फिर भी इतिहास उसी भाषा में दुबारा लिखा जा रहा है-वही निर्ममता, वही निर्दयता, वही ठंडी क्रूरता।

इतिहास याद दिलाता है कि यह नया नहीं। दुनिया ने 1930 के दशक में यूक्रेन का होलोडोमोर देखा, जब स्तालिन की नीतियों ने लाखों को भूख से मार डाला था। लेकिन राजनीति ने उसे भी दबाया। 1960 के दशक में बियाफ़्रा, 1980 में इथियोपिया, 2011 में सोमालिया-इनका हर बार अकाल टीवी पर लाइव था, हर बार सहानुभूति मिली, नतीजा कुछ नहीं निकला। अब ग़ाज़ा भी उसी शर्मनाक सूची में शामिल है-एक अकाल जो खेतों में छिपा नहीं, बल्कि कैमरों पर दर्ज हो रहा है, पत्रकारों द्वारा गवाही के साथ, जिन्हें खुद निशाना बनाया जा रहा है। सोशल मीडिया पर खुला, अटल, और फिर भी झुठलाया गया। दुनिया की आँखों के सामने 23 लाख लोगों पर सबसे क्रूर अपराध किए जा रहे हैं। और फिर भी-जैसे बंगाल में, जैसे बियाफ़्रा में, जैसे टिग्रे में-दुनिया देखती रही है वैसा ही अब भी है। तभी हम असाधारण समय में जी रहे हैं, पर असाधारणता शर्म की हद की है। अकाल, जो कभी मानसून की नाकामी या टिड्डियों की फसल-ख़ोरी का नतीजा था, अब सरकारों का हथियार है। ग़ाज़ा आज वही है जो कभी बंगाल में हुआ था। अब तो जान-बूझकर रची गई साज़िश जैसा है। इक्कीसवीं सदी की असली त्रासदी यही है जो अकाल अब भी मौजूद है, और उससे भी बड़ी बात यह कि मानवता उसकी रचना में सहभागी हैं और मूक दर्शक है।

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

चुनाव आयोग खुद एक ऐसी मजबूर संस्था

हरिशंकर व्यास

देश में गिनी चुनी संस्थाएं थीं, जिनके कामकाज को देश के अंदर और बाहर भी सराहा जाता था। उनमें एक संस्था चुनाव आयोग था। टीएन शेषन के समय लोगों ने जाना कि चुनाव आयोग एक संस्था होती है और वह चाहे तो सरकारों को कुछ भी करने के लिए मजबूर कर सकती है। लेकिन अब चुनाव आयोग खुद एक ऐसी मजबूर संस्था दिख रही है, जिस पर दया आती है। मुख्य चुनाव आयुक्त ने दोनों चुनाव आयुक्तों के साथ पिछले रविवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस की, जिसमें उसकी ऐसी दयनीयता सामने आई, जिसकी कल्पना नहीं की जा सकती है।

विपक्ष के आरोपों पर ऐसे ऐसे बेसिरपैर के तर्क दिए जा रहे थे, जैसे तर्क टेलीविजन की बहसों में पार्टी के प्रवक्ता भी नहीं देते हैं। चुनाव आयोग ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करके नेता प्रतपिक्ष राहुल गांधी को धमकाया कि आपने जो आरोप लगाए हैं उन्हें हलफनामे के साथ चुनाव आयोग के सामने दायर करें या देश से माफी मांगें। सोचें, पहले चुनाव आयोग सिर्फ एक लाइन कह देता था कि आरोपों की जांच कराई जाएगी और मामला खत्म हो जाता था। अब आयोग को हलफनामा चाहिए तब जांच होगी!

चुनाव आयोग की साख और हैसियत ऐसी हो गई है कि विपक्षी पार्टियों के नेता खुलेआम उसे धमकी दे रहे हैं। राहुल गांधी कह रहे हैं कि चुनाव आयोग के अधिकारी और कर्मचारी होशियार हो जाएं। सत्ता बदलेगी तो सबका हिसाब होगा। उन्होंने यहां तक कहा कि रिटायर हो जाने के बाद भी कोई नहीं बचेगा। इससे पहले क्या किसी संवैधानिक संस्था के प्रति ऐसी अनादर वाली बात किसी विपक्षी पार्टी के मुंह से निकलती थी? विपक्षी पार्टियां चुनाव आयोग की प्रेस कॉन्फ्रेंस को भाजपा के प्रवक्ताओं की प्रेस कॉन्फ्रेंस बता रही हैं। ऐसा होने चुनाव आयोग की अपनी करनियों, अपने रवैए से साख और प्रतिष्ठा गंवाने से है। आयोग ने निष्पक्ष और तटस्थ दिखने का प्रयास ही बंद कर दिया है।

इसकी एक मिसाल तो यही है कि राहुल गांधी ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करके बेंगलुरू सेंट्रल लोकसभा सीट की एक विधानसभा सीट महादेवपुरा में एक लाख वोट की गड़बड़ी का आरोप लगाया तो चुनाव आयोग ने तत्काल राहुल को नोटिस जारी कर दिया और कहा कि वे अपने आरोपों को हलफनामे के साथ जमा कराएं। इसके अगले ही दिन भाजपा के सांसद अनुराग ठाकुर ने रायबरेली और अमेठी लोकसभा में लाखों वोटों की गड़बड़ी का आरोप लगाया तो चुनाव आयोग ने उनको नोटिस जारी करने की जरुरत नहीं समझी।

चुनाव प्रचार के दौरान भी सत्ता पक्ष के नेताओं के भड़काऊ भाषण की अनगिनत शिकायतें दर्ज कराई जाती हैं लेकिन चुनाव आयोग कान में तेल डाल कर बैठा रहता है। लेकिन अगर किसी विपक्षी नेता के खिलाफ शिकायत आ जाए तो तत्काल कार्रवाई की जाती है। चाहे खर्च का मामला हो या भड़काऊ भाषण का मामला हो या मतदान में गड़बड़ी का मामला हो। हर मामले में चुनाव आयोग विपक्ष के विरोध में काम करता दिखता है। तभी विपक्षी पार्टियों ने उसे भाजपा का अभिन्न अंग बताना शुरू कर दिया है। विपक्षी पार्टियों ने पिछले दिनों कहा कि आयोग को इतने बड़े कार्यालय की क्या जरुरत है। भाजपा कार्यालय में एक फ्लोर पर उसका ऑफिस बना दिया जाए।

आज स्थिति है कि जिसको मन होता है वह चुनाव आयोग पर आरोप लगा कर चला जाता है और आयोग इस बात का रोना रो रहा है कि उसकी इज्जत होनी चाहिए। चुनाव आयोग की ओर से वकीलों ने सुप्रीम कोर्ट में कहा कि वोट चोरी' जैसा शब्द बहुत अपमानजनक है और ऐसी बात नहीं कही जानी चाहिए। लेकिन सवाल है कि जब आयोग को खुद अपनी इज्जत का ख्याल नहीं है तो दूसरा कोई क्या कर सकता है?

विपक्ष कह रहा है कि मतदान की वीडियो फुटेज जारी की जाए तो आयोग ऐसे बेसिरपैर के तर्क देता है कि दूसरे की मां, बहनों, बेटियों की फुटेज क्यों जारी करें। सोचें, यह क्या तर्क है? विपक्ष फर्जी वोट जोड़े जाने के आरोप लगाता है तो विपक्ष से कहा जाता है कि हलफनामे के साथ सबूत दो।

विपक्ष कंप्यूटर से पढ़े जा सकने लायक मतदाता सूची यानी मतदाता सूची की सॉफ्ट कॉपी मांगता है तो आयोग कहता है कि नहीं देंगे। इसके बाद भी आयोग को फुल इज्जत चाहिए! (ये लेखक के अपने विचार हैं)

शब्द सामर्थ्य -83

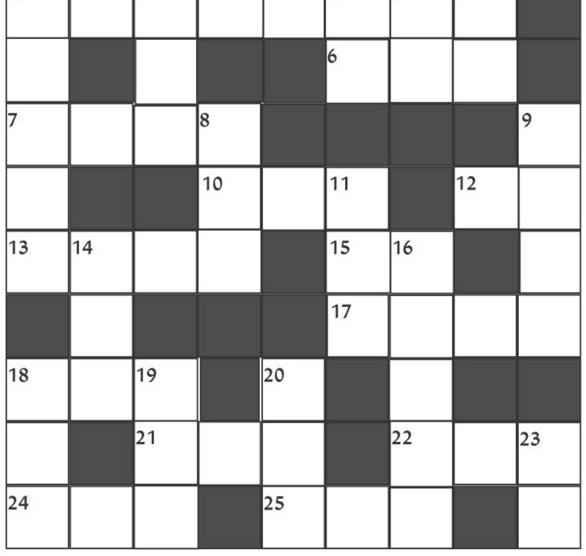
(भागवत साहू)

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 82 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

द राजा साब की रिलीज डेट पोस्टपोन?

साउथ सिनेमा के रिबेल स्टार प्रभास के फैंस को उनकी आगामी फिल्म द राजा साब की रिलीज के लिए थोड़ा और इंतजार करना होगा। मिराई के ट्रेलर लॉन्च कार्यक्रम के दौरान, प्रोड्यूसर टीजी विश्व प्रसाद ने बताया कि प्रभास की फिल्म द राजा साब में देरी होगी। मेकर्स इसके बड़े थिएटर डेब्यू के लिए नई तारीख पर विचार कर रहे हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म की रिलीज एक बार फिर टाल दी गई है। बताया जा रहा है कि मेकर्स इसके बड़े थिएटर के लिए नई तारीख पर विचार-विमर्श कर रहे हैं। मिराय के ट्रेलर लॉन्च इवेंट में प्रोड्यूसर ने तारीख में बदलाव का सुझाव देते हुए कहा था, हिंदी डिस्ट्रीब्यूटर 5 दिसंबर को रिलीज करने का अनुरोध कर रहे हैं, जबकि तेलुगु डिस्ट्रीब्यूटर संक्रांति पर इसे रिलीज करना पसंद कर रहे हैं। हम उस विकल्प पर फैसला करेंगे जो हमारे लिए सबसे अच्छा काम करता है।

एक तेलुगु मीडिया के मुताबित, मिराय के ट्रेलर लॉन्च इवेंट में, फिल्म के प्रोड्यूसर टीजी विश्व प्रसाद ने पुष्टि की कि यह फिल्म 9 जनवरी, 2026 को विशेष संक्रांति रिलीज के रूप में सिनेमाघरों में रिलीज होगी। यह संक्रांति दर्शकों के लिए और भी रोमांचक होने वाली है, क्योंकि चिरंजीवी की मन शंकर वर प्रसाद गारु और अनागनगा ओका रोजु के साथ-साथ विजय की जन नायकन जैसी फिल्में बड़े पर्दे पर रिलीज हो रही हैं। हालांकि, अभी मेकर्स की ओर से अभी आधिकारिक तौर पर बयान आना बाकी है।

इससे पहले दिए गए एक इंटरव्यू में प्रोड्यूसर टीजी विश्व प्रसाद ने टीम की मौजूदा रिलीज योजना का खुलासा किया था। उन्होंने बताया कि वे संक्रांति के मौसम का फायदा उठाने के लिए फिल्म को 9 जनवरी, 2026 को रिलीज करने की योजना बना रहे हैं। उन्होंने यह भी बताया कि यह फिल्म के व्यवसाय से जुड़े लोगों का अनुरोध था। हालांकि बॉलीवुड के खरीदार 5 दिसंबर, 2025 की रिलीज पर अड़े हुए हैं। उन्होंने यह भी बताया कि कुछ गाने और कुछ पैचवर्क अभी बाकी हैं। बता दें पहले यह फिल्म 5 दिसंबर, 2025 को रिलीज होने वाली थी। मारुति की निर्देशित और पीपल मीडिया फैक्ट्री के बैनर तले टीजी विश्व प्रसाद की निर्मित द राजा साब में प्रभास और मालविका मोहनन दोहरी भूमिका में हैं। यह तेलुगु सिनेमा में उनकी पहली फिल्म है, जबकि निधि अग्रवाल और रिद्धि कुमार सहायक भूमिकाओं में हैं। फिल्म में संजय दत्त एक बुजुर्ग राजा की भूमिका निभाएंगे। फिल्म का संगीत एस थमन ने दिया है।

दिव्या खोसला के जाल में फंसे नील नितिन मुकेश!

पिछले काफी समय से निर्देशक, फिल्म निर्माता और अभिनेत्री दिव्या खोसला कुमार फिल्म एक चतुर नार को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं, जिसके निर्देशन की कमान 102 नॉट आउट और ओएमजी के निर्देशक उमेश शुक्ला ने संभाली है। इस फिल्म में अभिनेता नील नितिन मुकेश भी मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। अब निर्माताओं ने फिल्म एक चतुर नार का ट्रेलर जारी कर दिया है, जिसमें दिव्या चालाकी से नील को फंसाती नजर आ रही हैं।

एक चतुर नार के ट्रेलर में नील और दिव्या के बीच चालाकी का खेल देखने को मिल रहा है। ट्रेलर में दिखाया गया है कि दिव्या अपनी जीविका चलाने के लिए अलग-अलग काम करती दिखती हैं, जबकि नील फिल्म में अभिषेक वर्मा के किरदार में नजर आएंगे, जो एक पैसे वाला शख्स है। ट्रेलर से पता चलता है कि फिल्म में दिव्या के हाथ कुछ ऐसा लगता है, जिससे वो नील को ब्लैकमेल करने लग जाती है।

एक चतुर नार 12 सितंबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। ऐसे में बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म का सामना शांतनु माहेश्वरी और अवनीत कौर की फिल्म लव इन वियतनाम से होगा। यह फिल्म भी 12 सितंबर को दर्शकों के बीच आएगी। इसके अलावा मनोज बाजपेयी की फिल्म जुगनुमा भी इसी दिन सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटाएगी। बता दें कि उमेश शुक्ला इस फिल्म का निर्माण आशीष वाघ और जीशान अहमद के साथ मिलकर कर रहे हैं।

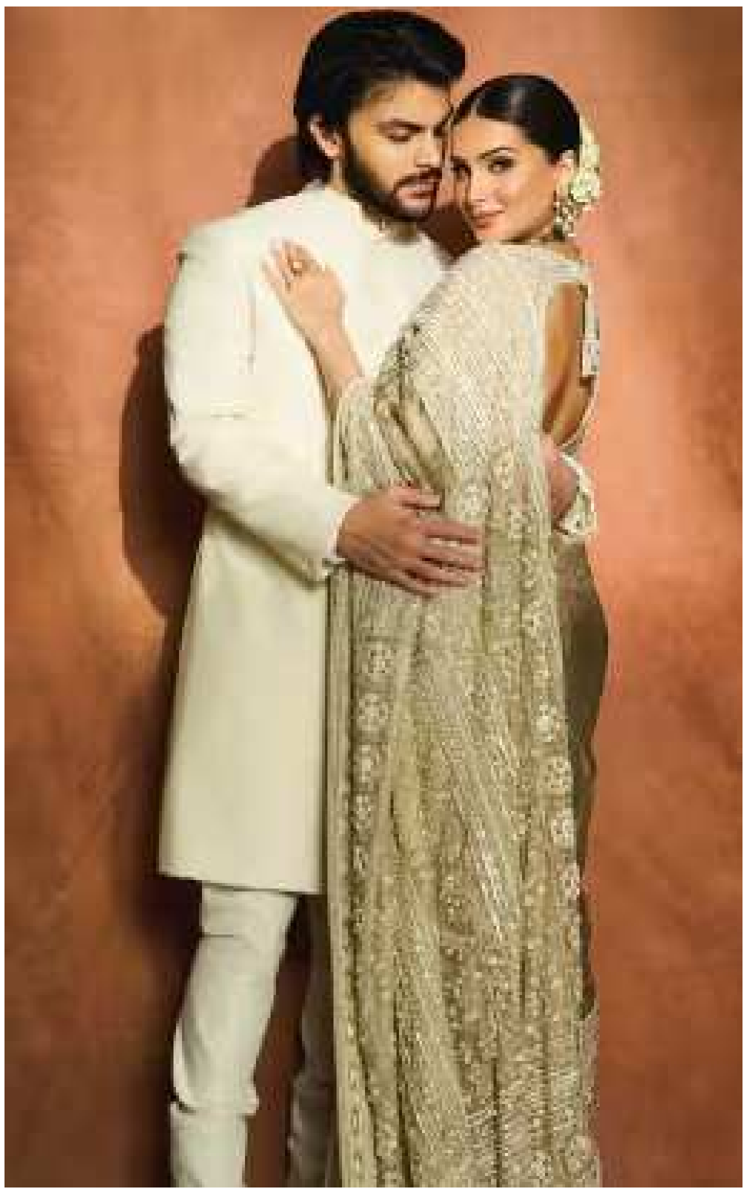
जॉली एलएलबी 3 का गाना भाई वकील है जारी

बॉलीवुड अभिनेता अक्षय कुमार जल्द ही फिल्म जॉली एलएलबी 3 में नजर आएंगे। यह फिल्म इस साल की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है, जिसका दर्शक बड़ी ही बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अरशद वारसी भी इस फिल्म में मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। हाल ही में फिल्म का टीजर रिलीज हुआ था, जिसे काफी पसंद किया गया। अब निर्माताओं ने जॉली एलएलबी 3 का पहला गाना भाई वकील है जारी कर दिया है।

भाई वकील है गाने को अमन पंत और केडी देसीरॉक ने मिलकर गाया है। इस गाने में अक्षय और अरशद जबरदस्त डांस करते नजर आ रहे हैं। जॉली एलएलबी 3 में सौरभ शुक्ला, अमृता राव, हुमा कुरैशी और अन्नू कपूर जैसे कलाकार भी नजर आएंगे। इस फिल्म के निर्देशन की कमान सुभाष कपूर ने संभाली है। इसकी कहानी भी इन्होंने ही लिखी है।

यह फिल्म 19 सितंबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। अमन पंत के म्यूज़िक, अमन पंत और केडी की आवाज़, और परधान-अखिल तिवारी के लिखे बोल - ये गाना कोर्टरूम में भी डांस फ्लोर का तड़का लगा देता है। फिल्म में ह्यूमा कुरैशी, अमृता राव और गजराज राव भी जुड़ रहे हैं, और इस बार का जॉली एलएलबी 3 वादा कर रहा है सबसे मज़ेदार, सबसे धमाकेदार कोर्टरूम बैटल। स्टार स्टूडियो18 के प्रेज़ेंटेशन और आलोक जैन-अजीत अंधारे के प्रोडक्शन में, सुभाशा कपूर की डायरेक्शन वाली ये फिल्म देगी - कॉमेडी, ड्रामा और तगड़ी सोशल कमेंट्री का पूरा कॉम्बो।

वीर पहाड़िया के साथ दिखीं तारा सुतारिया, कंफर्म किया रिश्ता?



छोटे पर्दे से मनोरंजन जगत में कदम रखने वाली स्टार तारा सुतारिया ने पिछले शनिवार को कुछ तस्वीरें साझा कीं। इनमें से चार में वो अकेली हैं, तो पांचवीं में उनके साथ वीर पहाड़िया नजर आ रहे हैं। ये दोनों के रिश्ते पर मुहर लगाती हैं, जिनकी चर्चा फिजाओं में महीनों से थी।

दरअसल, इन तस्वीरों में चार चांद वो शब्द लगा रहे हैं जो तारा ने लिखे हैं। उन्होंने बेहद सामान्य भाषा में लिखा है- भक्ति, विश्वास और उत्सव...गणपति बप्पा मोरया।

तस्वीरों की पूरी श्रृंखला बेहद आकर्षक है। पहली चार में तो छोटी बिंदी और साड़ी पहने अभिनेत्री दिख रही हैं, लेकिन पांचवीं में उनके साथ खास दोस्त वीर पहाड़िया नजर आ रहे हैं। वो भी ट्रेडिशनल वियर में हैं।

तारा की यह पोस्ट प्रशंसकों को बहुत पसंद आ रही है। वे इसमें कई तरह की प्रतिक्रिया दे रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, ये लड़की अपनी लुक्स से कभी निराश नहीं करती, तो दूसरे यूजर ने लिखा, सुंदरी, एक और यूजर ने लिखा, कोई भी आपसे ज्यादा सुंदर नहीं है। वीर भी खुद को कमेंट करने से रोक नहीं पाए और उन्होंने लाल दिल पेश कर दिया। इसके साथ ही इविल आई इमोजी भी पोस्ट किया, जिसका मतलब साफ है कि वो नहीं चाहते कि उनकी जोड़ी को किसी की बुरी नजर लगे। फैंस इस जोड़े की बलाएं लेते दिख रहे हैं। कुछ ने लिखा, पांचवीं तस्वीर में सब कुछ है। तो किसी ने लिखा, तारा और वीर।

अभिनेत्री ने गायिका और टेलीविजन कलाकार के रूप में अपने करियर की शुरुआत की थी। वह साल 2010 में डिज्नी चैनल के शो बिग बडा बूम में नजर आई थी। स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2 (2019) से उन्होंने बॉलीवुड में कदम रखा, जिसके लिए फिल्मफेयर ने उन्हें बेस्ट डेब्युटेंट अवॉर्ड से सम्मानित किया। उन्होंने मरजावां, तड़प, हीरोपंती 2, और एक विलेन रिटर्न्स जैसी फिल्मों में अभिनय किया है और अपूर्वा (2023) में टाइटल रोल अदा किया।

ब्लू साड़ी में दिखा श्रीलीला का सिजलिंग अंदाज

पुष्पा 2= द रूल में किसिक सान्ग में नजर आने के बाद साउथ एक्ट्रेस श्रीलीला की पापुलैरिटी में जबरदस्त इजाफा हुआ है। इन दिनों श्रीलीला अपनी अपकमिंग फिल्म राबिनहुड के प्रमोशन में बिजी हैं। इसी बीच एक्ट्रेस ने अपना ग्लैमरस लुक फैंस के साथ शेयर किया है।

श्रीलीला ने आइस ब्लू कलर की नेट वाली साड़ी में अपनी कुछ दिलकश तस्वीरें शेयर की है। साड़ी के साथ श्रीलीला ने मैचिंग कलर का स्टाइलिश बैकलेस ब्लाउज कैरी किया है।

साड़ी के साथ श्रीलीला का पर्ल डिजाइन वाला ब्लाउज उनके लुक में चार चांद लगा रहा है। तस्वीरों में श्रीलीला एक से बढ़कर एक सिजलिंग अंदाज में पोज देती नजर आ रही हैं।

श्रीलीला ने ग्लासी मेकअप और खुले बालों के साथ अपना लुक कम्प्लीट किया है। इसके साथ ही एक्ट्रेस ने कानों में लान्ग ईयररिंग्स कैरी किए हैं।

श्रीलीला का यह हाट ट्रेडिशनल लुक फैंस को काफी पसंद आ रहा है। श्रीलीला ने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत साउथ की फिल्मों से की थी, उन्होंने कई दक्षिण भारतीय फिल्मों में काम किया है।

मेड इन इंडिया उत्पाद खरीदने का आह्वान

अजीत द्विवेदी

भारत में एक और स्वदेशी आंदोलन का आह्वान किया जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लाल किले से अपने भाषण में इसका आह्वान किया और अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ओर से लगाए गए अतिरिक्त 25 फीसदी टैरिफ लागू होने से पहले यानी 27 अगस्त से पहले उन्होंने कई बार यह आह्वान दोहराया। उन्होंने देश के लोगों से अपने देश में बनी वस्तुओं का इस्तेमाल करने की अपील की। इतना ही नहीं उन्होंने भारत के कारोबारियों से आह्वान किया कि वे देश में बना सामान बेचें। इसके बाद उन्होंने कारोबारियों से आह्वान किया कि वे अपनी दुकान के ऊपर बोर्ड लगाएं कि, %यहां स्वदेशी सामान बिकता है'। प्रधानमंत्री की अपील थी, %यह त्योहारों का मौसम है। अब नवरात्रि, विजयादशमी, धनतेरस, दिवालीज् ये सभी त्योहार आ रहे हैं। ये हमारी संस्कृति के उत्सव हैं, लेकिन ये आत्मनिर्भरता के भी उत्सव होने चाहिए। इसलिए, मैं आपसे एक बार फिर आग्रह करता हूं कि हमें अपने जीवन में एक मंत्र अपनाना होगा, हम जो भी खरीदेंगे वह %मेड इन इंडिया' होगा, स्वदेशी होगा'।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पिछले 11 साल से आत्मनिर्भर भारत बनाने की बात कर रहे हैं। वे पिछले 1० साल से %मेक इन इंडिया' अभियान चला रहे हैं और अब स्वदेशी आंदोलन 2.० का ऐलान करते हुए लोगों को %मेड इन इंडिया' उत्पाद खरीदने का आह्वान कर रहे हैं। सवाल है कि पिछले 11 साल में भारत अपनी जरुरतों के मामले में कितना आत्मनिर्भर हुआ है? इसका जवाब यह कि इस अवधि में आत्मनिर्भर होने की बजाय दूसरे देशों पर भारत की निर्भरता बढ़ती गई है। देश के नागरिक रोजमर्रा की जरुरत की चीजों के लिए चीन और दूसरे देशों पर निर्भर हो गए हैं।

चीन के साथ भारत का कारोबार दिन दूनी रात चौगुनी रफ्तार से बढ़ा है और उसी अनुपात में व्यापार घाटा भी बढ़ा है। भारत का तेल आयात 2०14 में 8० फीसदी के करीब था, जो बढ़ कर 82 फीसदी हो गया है। वैकल्पिक ऊर्जा के तमाम उपायों के बावजूद भारत अपनी ऊर्जा जरुरतों के लिए दूसरे देशों पर ज्यादा निर्भर हो गया है। सिर्फ इस साल में अमेरिका से हमारी ऊर्जा खरीद पिछले साल के मुकाबले दोगुनी हो गई है। हम जो चीजें बनाने का दावा कर रहे हैं उनके भी जरूरी कंपोनेंट दुनिया के दूसरे देशों से आ रहे हैं।

हालांकि अब आत्मिर्भरता की परिभाषा वही नहीं है, जो डेढ़ सौ साल पहले भारत के पहले स्वदेशी आंदोलन के समय थी। वास्तविकता यह है कि वर्तमान विश्व में कोई भी देश अपने को आत्मनिर्भर नहीं बना सकता है और न आत्मनिर्भर होने का दावा कर सकता है। अमेरिका और चीन भी अपवाद नहीं हैं। उनका काम भी दुनिया के बगैर नहीं चल सकता है। दुनिया एक गांव में बदल गई है, जिसमें सब एक दूसरे से जुड़े हैं और सबको एक दूसरे की जरुरत है।

मनुष्य के संबंध में महान दार्शनिक अरस्तू ने कहा था, %मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है .अगर कोई समाज में रहने में अक्षम है या समझता है कि उसे किसी की जरुरत नहीं है क्योंकि वह अपने लिए सक्षम है तो वह या तो राक्षस है या देवता'। उसी तरह आज की दुनिया में देशों के लिए कहा जा सकता है। आज कोई भी देश यह कहने की स्थिति में नहीं है कि उसे किसी की जरुरत नहीं है और वह अपने लिए सक्षम है। सवाल है कि ऐसे विश्व में आत्मनिर्भरता का क्या अर्थ है? ऐसे विश्व में आत्मनिर्भरता का अर्थ बराबरी का संबंध है, जिसमें बेचारगी नहीं होनी चाहिए और यह तब होगा, जब किसी और तरीके से आप भी सक्षम होंगे। अगर आप कुछ खरीद रहे हैं तो आपके पास कुछ बेचने के लिए भी होना चाहिए। समानों के बीच ज्यादा समानता होती है, इसका हमेशा ध्यान रखना चाहिए।

दुर्भाग्य से पिछले 11 साल से सिर्फ बातें हुई हैं और इस दौरान देश और इसके नागरिकों को सक्षम बनाने की बजाय उनको सरकारी राहतों और सरकार की कृपा पर निर्भर बनाया गया है। भारत में अमेरिका की तरह बड़ा कॉरपोरेशन बनाने की मूर्खतापूर्ण सोच में देश में पहले से चल रहे छोटे छोटे उद्यमों को हतोत्साहित करके या मनमाने आर्थिक फैसलों व नीतियों के जरिए बंद करा दिया गया। नतीजा यह हुआ कि देश के लघु, सूक्ष्म और मझोले उद्यमी कारोबारी बन गए। उन्होंने अपना उद्यम बंद कर दिया और चीन व दूसरे देशों से सामान लाकर बेचने लगे। इससे भारत की निर्भरता चीन और दूसरे देशों पर बढ़ती गई।

भारत उद्यमियों की बजाय कारोबारियों का देश बन गया। इससे देश में अमीरी नहीं आई और न उपभोग बढ़ा। जानकर हैरानी होगी कि दुनिया की सबसे बड़ी आबादी वाले देश की दुनिया के कुल उपभोग में हिस्सा सिर्फ नौ फीसदी है। सोचें, दुनिया का हर छठा आदमी भारतीय है लेकिन दुनिया सौ रुपया खर्च करती है तो उसमें सिर्फ नौ रुपया भारतीय लोग खर्च करते हैं, जो कम से कम 16 रुपया होना चाहिए। सो, स्थिति यह है कि भारत न उत्पादन कर रहा है और न आबादी के अनुपात में उपभोग कर रहा है। अगर हम उपभोग ज्यादा कर रहे होते तब भी दुनिया झुकती।

आमतौर पर लोग मानते हैं कि भारत में स्वदेशी की शुरुआत महात्मा गांधी ने की थी लेकिन ऐसा नहीं है। महात्मा गांधी ने स्वदेशी को %स्वराज की आत्मा' कहा था। लेकिन इसकी शुरुआत जिस समय हुई थी उस समय मोहनदास करमचंद गांधी सिर्फ तीन साल के थे। 1872 में पश्चिम बंगाल और पंजाब के महान स्वतंत्रता सेनानियों और विचारकों ने इसका सिद्धांत दिया था। बंकिमचंद्र चटोपाध्याय ने %बंगदर्शन' के एक अंक में लिखा था, %जो विज्ञान स्वदेशी होने पर हमारा दास होता, वह विदेशी होने के कारण हमारा प्रभु बन बैठा है। हमलोग दिन ब दिन साधनहीन होते जा रहे हैं'। इसके बाद स्वदेशी को इस रूप में परिभाषित किया गया कि इसमें किसी किस्म का बलप्रयोग नहीं होगा, बल्कि सर्वाधिक कारगर %नैतिक शत्रुता' के अस्त्र से लड़ा जाएगा। 19०5 में बंगाल विभाजन के समय स्वदेशी आंदोलन विरोध का एक कारगर अस्त्र बना और जब 1915 में महात्मा गांधी भारत आए तो उन्होंने लोगों से विदेशी वस्तुओं को त्यागने और स्वदेशी अपनाने का आह्वान किया।

यह ब्रिटिश हुकूमत से नैतिक शत्रुता की घोषणा थी, जिसका आह्वान नैतिकता के सर्वोच्च शिखर से महात्मा गांधी ने की थी। उन्होंने स्वंय विदेशी वस्तुओं का परित्याग किया। उनके साथ जुड़े तमाम कांग्रेस कार्यकर्ताओं और उनके घरों के लोगों ने विदेशी वस्तुओं का बहिष्कार किया। अंग्रेजी हुकूमत की ज्यादतियों से डरे बगैर सार्वजनिक स्थानों पर विदेशी वस्तुओं की होली जलाई गई।

क्या आज के भारत के नेताओं में ऐसा नैतिक बल है? क्या प्रधानमंत्री देश के सामने आकर कह सकते हैं कि वे विदेशी वस्तुओं का परित्याग कर रहे हैं और किसी भी विदेशी वस्तु का प्रयोग नहीं करेंगे? क्या उनकी कैबिनेट के सभी सदस्य एक साथ सामने आ कर अपने घर की विदेशी वस्तुओं की होली जला सकेंगे? क्या भारत के नेताओं की ऐसी नैतिक आभा है कि उनके आह्वान पर लोग विदेशी वस्तुओं का परित्याग करके स्वदेशी अपना लेंगे? इन सब सवालों का जवाब नकारात्मक है। ऐसा नहीं है कि नकारात्मक जवाब सिर्फ नैतिक कारणों से है। व्यावहारिक कारणों से भी अब एक सदी पहले जैसे हालात नहीं हैं कि कोई व्यक्ति या देश पूरी तरह से विदेशी का बहिष्कार कर सके।

स्वदेशी अपनाना और देश को आत्मनिर्भर बनाना सिर्फ नारों से संभव नहीं है और न किसी देश के साथ टैरिफ को लेकर चल रहे टकराव की तात्कालिकता में संभव है। यह एक दीर्घकालिक लक्ष्य है। इसके लिए छोटे छोटे कदम उठाने होंगे। कारोबारियों को फिर से उद्यमी बनाने के लिए सरकार को योजना शुरू करनी होगी। कारोबारियों को प्रोत्साहित करना होगा कि वे चीन से सामान लाकर बेचने की बजाय उन सामानों का उत्पादन करें। रोजमर्रा की जरुरत की छोटी छोटी वस्तुओं का उत्पादन अगर भारत में होने लगे तो सारा खेल पलट जाएगा। इसी तरह तकनीक में प्रयोगों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

विशाल और जटिल तकनीक की बजाय शुरुआत छोटी तकनीकों से हो सकती है। चीन की तरह भारत में अपना सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म विकसित हो सकता है। जरूरी कामकाज से लेकर मनोरंजन तक के ऐप तैयार हो सकते हैं। अपना सर्च इंजन बनाया जा सकता है। ई कॉमर्स के प्लेटफॉर्म विकसित हो सकते हैं। ध्यान रहे सर्विस सेक्टर में भारत अपने को बेहतर बनाए तो देशी कंपनियों को 14० करोड़ लोगों का बाजार मिलेगा। स्वदेशी अपनाने की दिखावे वाली अपील से पहले भारत में स्वदेशी वस्तुओं और सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित किए जाने की ज्यादा आवश्यकता है। यह प्रतीकात्मक मामला नहीं होना चाहिए और किसी देश पर दबाव डालने के लिए इतने इतने महान विचार का सतही इस्तेमाल भी नहीं किया जाना चाहिए।

जनसांख्यकीय परिवर्तन साजिश

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह का कहना है कि सीमावर्ती क्षेत्रों में जनसांख्यकीय परिवर्तन सोची-समझी साजिश के तहत हो रहा है, जो देश और इसकी सीमाओं की सुरक्षा को सीधे प्रभावित करता है।

उन्होंने सीमाओं से तीस किलोमीटर के दायरे में सभी अतिक्रमण हटाए जाने की बात उठाई। समुद्री और स्थलीय सीमाओं पर अतिक्रमण हटाने में सराहनीय कार्य करने के लिए गुजरात सरकार की प्रशंसा भी की।

दिल्ली में वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम कार्यशाला के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए सीमावर्ती गांवों से पलायन रोकने, वहां के प्रत्येक नागरिक को सरकारी योजनाओं का सौ फीसद लाभ देने और गांवों की सीमा तथा राष्ट्रीय सुरक्षा को पुख्ता करने को विकसित करने की चर्चा की।

केंद्र सरकार द्वारा फरवरी, 2०23 से शुरू की गई इस योजना के तहत उत्तरी सीमा पर स्थित अरुणाचल प्रदेश, सिक्किम, उत्तराखंड, हिमाचल और केंद्रशासित लद्दाख के उन्नीस जिलों के 46 प्रखंडों को व्यापक विकास के लिए लिया जा चुका है।

इनमें से कुछ को भारत का अंतिम गांव कहा जाता है, जिसे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने प्रथम गांव की संज्ञा दी है। इस देशव्यापी विकास योजना के अंर्तगत सरकार यहां महिलाओं और युवाओं के सशक्तिकरण, सड़क मागरे की कनेक्टिविटी, स्वच्छ पेयजल, बिजली, पर्यटन और स्वास्थ्य केंद्रों के सुधार पर काम कर रही है।

बेशक, देश के सीमावर्ती गांवों की लंबे समय तक होती रही उपेक्षा के चलते स्थानीय ग्रामीणों को पलायन करना पड़ता था। रोजगार और शिक्षा, स्वास्थ तथा बेहतर जीवन यापन के लिए वे करीबी कस्बों या शहरों में जाकर बस जाते थे।

देश में तकरीबन सवा छह लाख गांव हैं जिनमें से अधिकतर कृषि, पारंपरिक उत्पादों, संस्कृति, लोक गीतों-लोक नृत्यों के अलावा नदियों, झीलों और उपज के लिए प्रसिद्ध हैं। परंतु उचित शिक्षा, रोजगार, बिजली, पेयजल और इंटरनेट की कमी के चलते नौजवान वहां रहने को राजी नहीं होते। खासकर सीमावर्ती गांवों के इंफ्रास्ट्रक्चर, संस्कृति के संरक्षण और पर्यटन को बढ़ावा देकर रोजगार निश्चित करने का प्रयास कर रही है।

परंतु इन गांवों की सुरक्षा भी अहम मुद्दा है। ग्रामीण परिवार नौजवानों की सुरक्षा को लेकर भी कम आशंकित नहीं रहते। सरकारी दावों और धरातली हकीकत में कई दफा जमीन-आसमान का अंतर देखने में आता है जिससे सरकार को गंभीरतापूर्वक निपटने के प्रयासों को तेज करना आवश्यक है। सवाल सिर्फ सीमावर्ती गांवों का ही नहीं है। सामाजिक-आर्थिक बदलाव और आधुनिकीकरण के चलते नौजवानों का शहरों की तरफ हो रहा पलायन रोकना बड़ी चुनौती बनती जा रही है।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र.83

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

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.82 का हल

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

मुख्यमंत्री ने पं. गोविन्द बल्लभ पंत को उनकी जयंती पर किया भावपूर्ण स्मरण

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी भारत रत्न पण्डित गोविन्द बल्लभ पंत को उनकी जयंती पर भावपूर्ण स्मरण किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी, प्रखर वक्ता, समाज सुधारक एवं भारत रत्न पं. गोविंद बल्लभ पंत की जयंती के अवसर पर उनके चित्र पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर उनका भावपूर्ण स्मरण किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तरप्रदेश के पहले मुख्यमंत्री और देश के गृह मंत्री रहते हुए पं. गोविंद बल्लभ पंत की आधुनिक भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका रही। उनके विचार हमें सदैव जनसेवा और राष्ट्रसेवा के लिए प्रेरित करते रहेंगे।

अवैध खनन में लिप्त 6 ट्रैक्टर ट्रालियां सीज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने अवैध खनन में लिप्त छह ट्रैक्टर ट्रालियों को सीज कर उनके खिलाफ वैधानिक कार्यवाही की।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा जनपद के समस्त थाना प्रभारियों को अवैध खनन/ओवर लोडिंग/ओवर स्पीड/ ड्रंक एण्ड ड्राइव तथा यातायात नियमो का उल्लंघन करने वालो के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही सुनिश्चित करने के निर्देश दिये गये है। उक्त निर्देशो के क्रम में समस्त थाना क्षेत्रों में पुलिस द्वारा अवैध खनन/ओवरलोड/ ओवर स्पीड/ ड्रंक एण्ड ड्राइव तथा यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालो के विरूद्व अभियान चलाकर कार्यवाही की जा रही है। इसी क्रम में विकासनगर पुलिस को डाकपत्थर बाडवाला क्षेत्र में नदी किनारे चोरी-छिपे अवैध खनन की सूचना प्राप्त हुई, सूचना पर पुलिस व खनन टीम तत्काल मौके पर पहुँची। मौके पर पुलिस तथा खनन टीम को देखकर अवैध खनन में लिप्त वाहन चालक अपने वाहनों (ट्रेक्ट ट्रॉली) को लेकर नदी के रास्ते भागने का प्रयास करने लगे, जिन्हें पुलिस व खनन टीम द्वारा घेर घोट कर पकड लिया। मौके पर मौजूद सभी 06 ट्रैक्टर ट्राली वाहनों को सीज किया गया, जिनके विरुद्ध एमवी एक्ट व खनन अधिनियम में कार्यवाही की जा रही है।

समिति ने पं. गोविन्द बल्लभ पंत को उनकी जयंती पर याद किया

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी व नेताजी संघर्ष समिति ने पंण्डित गोविन्द बल्लभ पंत को उनकी जयंती पर याद किया।

आज यहां उत्तराखंड आंदोलनकारी व नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं वह राज्य आंदोलनकारियों ने देहरादून कचहरी परिसर शहीद स्मारक में भारत रत्न पंडित स्वर्गीय गोविंद बल्लभ पंत की जयंती के अवसर पर उन्हें याद किया नेताजी संघर्ष समिति के प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने बताया कि पंडित गोविंद बल्लभ पंत का जन्म 10 सितंबर 1887 को अल्मोड़ा के खुनट गांव में एक मध्यम वर्गीय परिवार में हुआ। पंडित जी ने देश की आजादी में अपनी अग्रणी और महत्वपूर्ण भूमिका अदा की वह कई बार जेल भी गए। उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार ने बताया की वह उत्तर प्रदेश के पहले मुख्यमंत्री भी रहे तथा भारत सरकार में पूर्व गृहमंत्री और राजभाषा के रूप में हिंदी को स्थापित करने में उनकी बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका रही। गोविंद बल्लभ पंत कृषि विश्वविद्यालय भी इन्हीं के नाम से आज भी चल रहा है। पंत जी को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि हम उनके बताए मार्ग पर चलकर प्रदेश की निस्वार्थ भाव से सेवा करे। पंडित गोविंद बल्लभ पंत को याद करने वालों में नेताजी संघर्ष समिति के प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल व राष्ट्रीय उत्तराखंड पार्टी के अध्यक्ष नवनीत गोसाई व राज्य आंदोलनकारी सुरेश कुमार, जगमोहन रावत, बालेश बवानिया, अनुराग भट्ट, अमित पवार, उत्तराखंड क्रांति दल के महानगर अध्यक्ष विजेंद्र रावत आदि शामिल रहे।

सैनिक कल्याण मंत्री ने वार मेमोरियल में शहीदों को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

लैंसडाउन। गढवाल राइफल्स रेजिमेंटल सेंटर पहुंच सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने पुष्पचक्र अर्पित कर शहीदों को श्रद्धांजलि दी।

आज यहां गढ़वाल राइफल्स रेजिमेंटल सेंटर में दो दिवसी भ्रमण के दौरान प्रदेश के सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने वार मेमोरियल पर पुष्पचक्र अर्पित कर शहीदों को श्रद्धांजलि दी। इसके बाद वह गढ़वाल राइफल्स के म्यूजियम का अवलोकन किया और वहाँ प्रदर्शित वीर सैनिकों के शौर्य एवं बलिदान की गाथाओं को नमन किया। सैनिक कल्याण मंत्री 1976 को आर्मी में भर्ती हुए और 14वीं गढ़वाल राइफल्स की डेल्टा कम्पनी की यादों को ताजा करने के लिए उन्होंने डेल्टा कम्पनी के बैरिक और मैस का दौरा किया। जहां पर सैनिक कल्याण मंत्री ने जवानों के साथ भोजन किया और बैरिक जाकर सैन्य अधिकारियों से विस्तार से जानकारी ली। इस दौरान उन्होंने रिकॉर्ड कक्ष का निरीक्षण भी किया, जहां अपना नाम देखकर उनकी पुरानी सैन्य सेवाओं की यादें ताजा की। इसके अलावा उन्होंने हथियारों के प्रशिक्षण केंद्र का अवलोकन भी किया। इस दौरान उन्होंने भुल्ली सशक्तिकरण केंद्र का भी दौरा किया, जहाँ सैन्य अधिकारियों और सैनिकों के परिवार द्वारा तैयार किए गए उत्पादों का अवलोकन किया। इसके साथ ही सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कोटद्वार में सूबेदार मेजर शैलेन्द्र मोहन बिष्ट से भी भेंट की।

युवक ने फांसी लगाकर दी जान

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। अज्ञात कारणों से एक युवक ने फांसी लगाकर जान दे दी है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार शिव कुमार पुत्र स्व. कृष्णमोहन दास, मूल रूप से बिहार का रहने वाला था और रुद्रपुर की सिडकुल के एक फैक्ट्री में नौकरी करता था। वह लंबे समय से ट्रांजिट कैम्प में किराए पर रह रहा था। जिसने फांसी लगाकर जान दे दी है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शव को कब्जे में लिया और पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया था। प्रारंभिक जांच में पुलिस ने इसे आत्महत्या का मामला माना है, बहरहाल पुलिस मामले की गहन जांच कर रही है।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

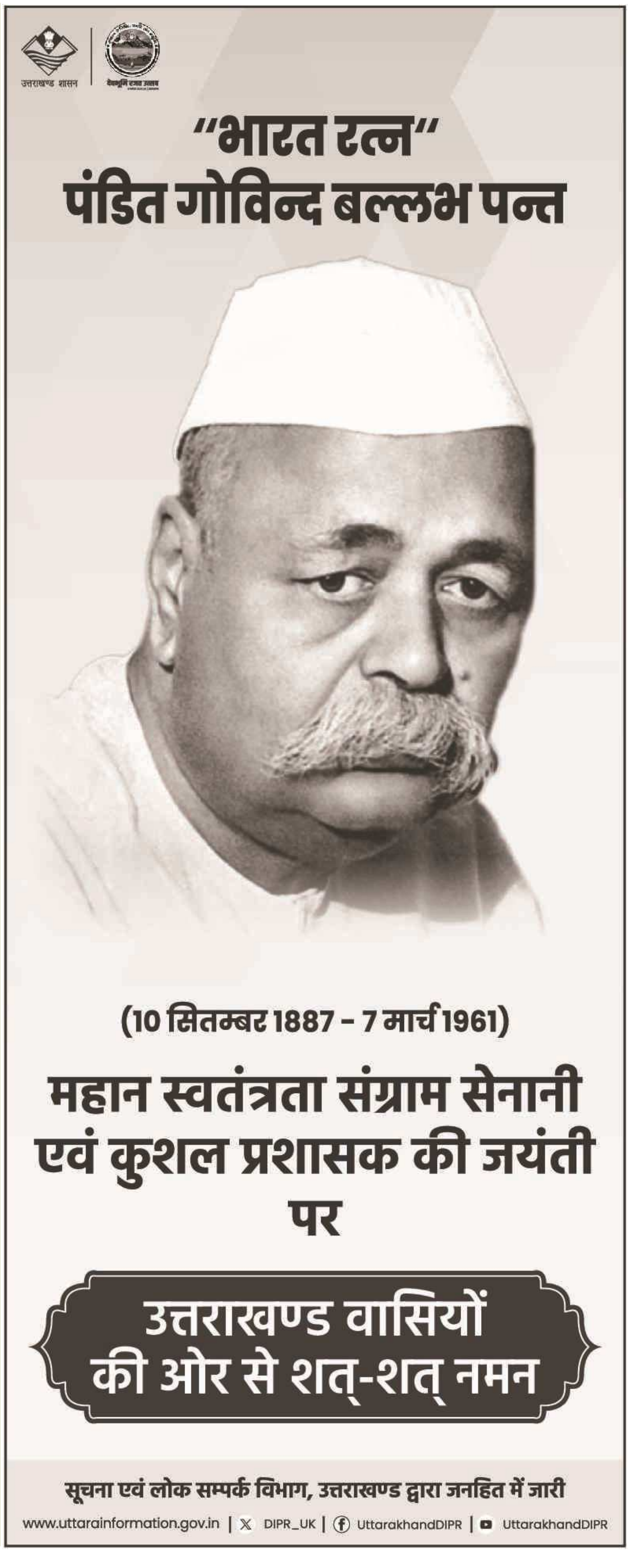
देहरादून। चोरों ने खुले स्थान पर खडी मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार खदरी खडक माफी श्यामपुर निवासी निखिल भटट ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से चोपडा फार्म आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल फार्म के बाहर खडी कर दी थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी।

मकान का ताला तोड पर्स व रिंग चोरी

संवाददाता

देहरादून। मकान का ताला तोड पर्स व रिंग चोरी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मोहित विहार निवासी प्रवीना ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। जब वह थोडी देर बाद वापस आयी तो उसने देखा कि मकान का ताला टूटा हुआ था। चोर उनके यहां से पर्स व एक रिंग चोरी करके ले गया है।



देश छोड़कर दुबई भागे ओली!

कार्यालय संवाददाता

काठमांडू। नेपाल में जैन-जेड के आंदोलन और तख्तापलट के बाद इस समय बड़े राजनीतिक और सामाजिक उथल-पुथल से गुजर रहा है। सोशल मीडिया पर प्रतिबंध और बढ़ते भ्रष्टाचार के खिलाफ शुरू हुआ आंदोलन अब हिंसक रूप ले चुका है। मंगलवार रात से नेपाली सेना ने पूरे देश की कमान अपने हाथ में ले ली है। वहीं अब नेपाल के पूर्व पीएम केपी शर्मा ओली को लेकर हैरान करने वाली खबर सामने आ रही है।

बताया जा रहा है कि ओली इस्तीफा देकर देश छोड़कर दुबई भाग गए हैं। इसका खुलासा एक नेपाली एयर होस्टेस ने किया है। एयरपोर्ट से एक वीडियो शेयर कर इस बात का दावा किया है कि ओली काठमांडू से दुबई के लिए रवाना हुए हैं। यह वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है और प्रदर्शनकारियों के गुस्से को और भड़का रहा है।

रिपोर्ट्स में बताया जा रहा है कि केपी शर्मा ओली ने देश छोड़ने के लिए सेना से मदद मांगी थी। वह इलाज के बहाने दुबई गए हैं। उनके लिए हिमालय एयरलाइंस का एक जेट भी स्टैंडबाय पर रखा गया था। इस बीच, ललितपुर के भैसपति इलाके में हेलीकॉप्टर घूमते देखे जाने के बाद इन अटकलों को और हवा मिल गई है।

नेपाल में जैन-जेड के आंदोलन के दूसरे दिन प्रदर्शनकारियों ने ओली के निजी आवास के साथ-साथ राष्ट्रपति भवन और सुप्रीम कोर्ट में भी आग लगा दी। ताजा रिपोर्टों के अनुसार, अब तक हुई झड़पों और आगजनी में 22 लोगों की मौत हो चुकी है और 400 से ज्यादा लोग घायल हैं। नेपाली सेना ने साफ कहा है कि कुछ उपद्रवी आम नागरिकों और सरकारी संपत्तियों को निशाना बना रहे हैं।

राजधानी काठमांडू समेत कई इलाकों में लूटपाट, आगजनी और तोड़फोड़ जैसी घटनाएं हो रही हैं। सेना ने लोगों से इन गतिविधियों से दूर रहने की अपील की है, अन्यथा कड़ी कार्रवाई की जाएगी। सिर्फ ओली ही नहीं, आंदोलनकारियों ने तीन और पूर्व प्रधानमंत्रियों को भी निशाना बनाया। शेर बहादुर देउबा, झालानाथ खनल और पुष्प कमल दहल प्रचंड के घरों में आग लगा दी गई।

पूर्व प्रधानमंत्री खनल की पत्नी राजलक्ष्मी चित्रकार आग में गंभीर रूप से झुलस गईं और बाद में अस्पताल में उनकी मौत हो गई। इस बीच प्रदर्शनकारियों ने शेर बहादुर देउबा के घर में घुसकर उनकी पिटाई की और वित्त मंत्री विष्णु पौडेल को सार्वजनिक रूप से दौड़ा-दौड़ा कर पीटा गया।

बस पलटने से चालक सहित दो की मौत, 12 लोग घायल

संवाददाता

टिहरी। टिहरी से हरिद्वार जा रही विश्वनाथ बस खाडी के पास सडक पर पलटने से चालक सहित दो लोगों की मौत हो गयी जबकि 12 गम्भीर रूप से घायल हो गये। सभी घायलों को अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह करीब. सवा दवस बजे घुत्तू घनसाली से हरिद्वार जा वाली बिश्वनाथ बस जिसमें करीब से 22 लोग सवार थे। जो चंबा से करीब 12 किमी आगे खाड़ी से पहले तीव्र मोड़ पर अनियंत्रित होकर क्रैश बेरियर से टकराकर सड़क पर पलट गई। जिसमें सभी सवारी बस के अंदर दब गई जिनको पुलिस द्वारा सूचना मिलने पर तुरंत बस से निकाल कर घायलों को अस्पताल भिजवाया एवं मौके पर दो लोगों की मृत्यु हो गई। घटना की सूचना मिलने पर घटना की सूचना मिलते ही एसएसपी टिहरी आयुष अग्रवाल घटना स्थल की ओर रवाना हुए। एवं राहत बचाव में लगी पुलिस को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। एसएसपी के द्वारा घटना स्थल का निरीक्षण किया गया और थाना प्रभारी चंबा दिलबर नेगी को घायलों की हर संभव मदद के लिए निर्देश दिए गए। चंबा पुलिस एसडीआरएफ ने जनता के साथ मिलकर रेस्क्यू अभियान चलाकर घायलों को अस्पताल पहुंचाया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल द्वारा मौके का निरीक्षण किया गया एवं घटना के कारणों को जांच के आदेश दिए।

सीएम ने जॉलीग्रांट एयरपोर्ट पहुंचकर पीएम के दौरे की तैयारियों का लिया जायजा

देहरादून (कासं)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गुरुवार को उत्तराखंड के आपदा प्रभावित क्षेत्रों के हवाई सर्वेक्षण एवं समीक्षा बैठक के लिए पहुंच रहे हैं। इसी क्रम में बुधवार को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जॉलीग्रांट एयरपोर्ट पहुंचकर प्रधानमंत्री के दौरे की तैयारियों का जायजा लिया। उन्होंने अधिकारियों को सभी व्यवस्थाओं को समयबद्धता के साथ सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री जी का उत्तराखंड से विशेष लगाव है, यही कारण है कि आपदा के इस कठिन समय में हमें निरंतर उनका सहयोग एवं मार्गदर्शन मिलता रहा है। प्रधानमंत्री के आगमन से उत्तराखंड में आपदा राहत कार्यों को और बल मिलेगा।

अपहृत अनवर का शव गंगनहर से बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कलियर से अपहरण हुए होटल मालिक के लड़के का शव असफनगर झाल से बरामद हो गया है। मामले में दोनों अपहरणकर्ताओं को पुलिस कल ही गिरफ्तार कर चुकी है।

बता दें कि कलियर निवासी होटल संचालक नसीर के पुत्र अनवर का छह सितंबर को उनकी ही दुकान में किरायेदार दिव्यांग टेलर अमजद पुत्र सफीक निवासी मुकरबपुर ने अपने साथी फरमान उर्फ लालू पुत्र यामीन निवासी मुस्तफाबाद के साथ मिलकर अपहरण कर लिया था। आरोपियों द्वारा अपहरण करने के साथ ही उसकी गला दबा कर हत्या कर दी गयी थी और शव को नहर में फेंक दिया था। इसके बाद आरोपियों ने 25 लाख की फिरौती अनवर के परिजनों से मांगी। परिजनों ने सूचना पुलिस को दी। जिसके बाद योजनाबद्ध तरीके से आरोपियों की गिरफ्तारी की गई थी। वहीं पुलिस अनवर की तलाश में जुटी थी बताया जा रहा है कि आज सुबह असफनगर झाल पर नहर के अंदर से अनवर का शव बरामद हुआ।

मौके पर पहुंची पुलिस ने गोताखोरों की मदद से शव को बाहर निकाला। जिसकी सूचना परिजनों को दी गई वहीं परिजनों का रो रो कर बुरा हाल था। पुलिस ने शव का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल मोर्चरी में भेजा है। परिजनों ने कपड़ों के आधार पर शव की शिनाख्त की है।

कांग्रेस विधायक के घर से मिला 32 किलो सोने-चांदी के बिस्किट व लग्जरी कारें

कार्यालय संवाददाता

बेंगलुरु । अवैध ऑनलाइन बेटिंग और मनी लॉन्ड्रिंग के मामले की जांच करते हुए ईडी की टीम कर्नाटक के चित्रदुर्ग से कांग्रेस विधायक केसी। वीरेंद्र के घर पहुंच गई। जहां ईडी ने करीब 100 करोड़ों की अवैध संपत्ति को जब्त किया है। जानकारी के मुताबिक ईडी को जब पता चला है कि विधायक और उनके 3-4 साथी कई ऑनलाइन बेटिंग प्लेटफॉर्म चलाकर करोड़ों कमाते थे। तो वो पूरी टीम के साथ 6 सितंबर 2025 को सुबह कांग्रेस विधायक के.सी। वीरेंद्र श्पप्पीश के घर पर पहुंची और तलाशी शुरू की। इस छापेमारी की जानकारी देते हुए ईडी ने बताया कि उन्हें विधायक

के घर की तलाशी में करीब 21.43 किलो सोने के बिस्किट मिले हैं। इसके अलावा 10.985 किलो सोने की परत चढ़े चांदी के बिस्किट। इसके अलावा करीब 1 करोड़ रुपये के सोने के गहने बरामद हुए हैं। जिसकी कीमत लगभग 24 करोड़ के आसपास बताई जा रही है। रुपए है। ईडी ने जितनी भी चीजों को अब तक विधायक के घर से जब्त किया है, उसका आंकड़ा करीब 100 करोड़ के आसपास बताया जा रहा है। ईडी की जांच में पता चला है कि वीरेंद्र और उनके परिवार ने बेटिंग से जमा किए गए इस काले धन से कई करोड़ों की अंतरराष्ट्रीय हवाई यात्राएं की थी। इसके अलावा उन्होंने इस पैसे से मर्सिडीज-बेंज, रेंज रोवर जैसीं कई लक्जरी गाड़ियां भी खरीदीं। काले धन और बेटिंग का खुलासा होने के बाद ईडी ने बेंगलुरु की विशेष अदालत से वीरेंद्र की कस्टडी को 4 दिन के लिए और भी ज्यादा बढ़ाया है। इसके अलावा ईडी ने अदालत में कई दस्तावेज पेश किए जिनसे साबित होता है कि अवैध ऑनलाइन सट्टेबाजी से कमाए गए पैसों को मनी लॉन्ड्रिंग के जरिए घुमाया गया।

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।