

बुधवार

17 सितम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 223
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

मंत्री की दादागिरी, डीएम की गांधीगिरी

□ वायरल वीडियो पर लोग भी ले रहे हैं खूब चुटकी



विशेष संवाददाता

देहरादून। देवभूमि में इन दिनों लोग आपदा की मार झेल रहे हैं। सूबे का पूरा प्रशासन रात दिन आपदा प्रभावितों की मदद में जुटा हुआ है। खुद मुख्यमंत्री भी पीड़ितों के बीच जा रहे हैं, उनका दुख दर्द बांट रहे हैं। तथा अधिकारियों व राहत कार्यों में जुटे कर्मचारियों का उनके कामों की सराहना कर उनका मनोबल बढ़ा रहे हैं। वहीं कुछ नेताओं और

मंत्रियों द्वारा इस आपदा काल में भी अपने ओहदे की हनक अधिकारियों को दिखाई जा रही है। हालांकि अधिकारी उनकी हनक का जवाब भी गांधीवादी तरीके से ही देकर अपना काम ठीक से करने को प्राथमिकता दी जा रही है जो अत्यंत ही सराहनीय है।

देवभूमि में मंत्री गणेश जोशी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। जिसमें वह जिलाधिकारी

सविन बंसल को फटकारते हुए अभद्र शब्दों का इस्तेमाल कर अपना काम ठीक से करने की नसीहत देते दिख रहे हैं। उनकी नाराजगी इस बात को लेकर है कि मुख्य सचिव से लेकर तमाम अधिकारियों ने उनका फोन उठाया लेकिन डीएम ने उनका फोन नहीं उठाया। राजधानी में 15 सितंबर की रात को अनेक जगह आपदा से तबाही हुई। खबर मिलते ही पूरा प्रशासन प्रबंधन में जुटा था।

डीएम सविन बंसल तो वैसे भी ऐसे मामलों में कुछ ज्यादा ही संवेदनशील है। वह मंत्री जी को सारी बोलते हैं और नमस्ते करते हुए अपने काम पर आगे बढ़ जाते हैं। इस वीडियो को देखकर लोग मंत्री गणेश जोशी के बारे में कह रहे हैं कि इन्हें आपदा काल में भी अपनी हनक दिखाने की पड़ी है। तो वहीं जिलाधिकारी के गांधी गिरी के अंदाज की भी खूब सराहना कर रहे हैं।

सविन बंसल का अपना काम करने का अंदाज भी जुदा है चाहे किसी मामले की जनसुनवाई की बात हो जब कोई वृद्धा उनके कंधे पर हाथ रख उन्हें अपनी समस्या सुना रही होती है या फिर जब वह किसी ठेके पर ओवर रेंटिंग का सच जानने की लिए खुद लाइन में खड़े होकर शराब खरीद रहे होते हैं। इस अंदाज को लेकर वह सुर्खियों में बने ही रहते हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

आपदा खतरे का अलार्म

मानसून काल में पहाड़ के जनजीवन को तबाह करने वाली आपदा ने अब राज्य के मैदानी इलाकों को भी अपनी जद में ले लिया है। राजधानी दून और उसके आसपास के क्षेत्र में एक दिन पूर्व हुई इस तबाही की तस्वीरें अब सामने आ चुकी हैं एक ही रात में इस आफत की बरसात में लगभग डेढ़ दर्जन लोगों की जान लील ली अपितु निजी और सरकारी संपत्तियों को भी भारी नुकसान पहुंचाया है। कई पुल ध्वस्त हो गए अनेक सड़कें बह गईं। लोगों के घर, मकान, दुकान तथा होटल और रेस्टोरेंट तबाह हो गए। अभी इस आपदा से हुए नुकसान का अनुमान लगाया जा रहा है। बादल भले ही सहस्रधारा से ऊपर दो स्थानों पर फटा हो लेकिन आसपास के क्षेत्रों में भी अतिवृष्टि से भारी नुकसान हुआ है। देहरादून से मसूरी जाने वाले मार्ग पर हुए भारी भूस्खलन व बारिश से सड़कें कई जगह पास आउट और बंद हो चुकी हैं जिसे खुलने में लंबा समय लग सकता है। दून से सहस्रधारा जाने वाली सड़क का एक बड़ा हिस्सा आईटी पार्क के पास पास आउट हो गया है तथा ऋषि नगर पर बना पुल भी टूट गया है। बात अगर पौटा साहिब जाने वाली सड़क की करें तो प्रेम नगर से आगे नदी पर बने पुल का एक हिस्सा टूट जाने से इस सड़क पर आवागमन पूरी तरह ठप हो गया है। दिल्ली, हरिद्वार दून हाईवे पर फनवैली के पास सौग नदी पर बना पुल भी टूट गया है जिससे यातायात को डाइवर्ट करना पड़ा है। विकासनगर में नदी के बहाव में बहे लोगों की तलाश जारी है तथा वहीं सहस्रधारा क्षेत्र में मलबे में दबे लोगों व नदी में बहे लोगों की खोजबीन में टीमें जुटी हुई हैं। सहस्रधारा में व्यवसायियों की जो दुकान होटल और रेस्टोरेंट थे उन्हें भी भारी नुकसान हुआ है। हर एक मानसून काल में मालदेवता और सहस्रधारा क्षेत्र चर्चाओं के केंद्र में रहता है। इस साल यहां अब तक कोई बड़े नुकसान की खबर नहीं आई थी लेकिन जाते-जाते भी मानसून इस क्षेत्र के लोगों को गहरे जख्म दे गया है। मसूरी में 3000 से अधिक पर्यटक फंसे हुए हैं। जिनके दून वापसी का रास्ता बंद हो चुका है। गनीमत इस बात की है कि होटल एसोसिएशन ने दरिया दिली दिखाते हुए इन पर्यटकों की मदद की जा रही है। धराती थराली और बागेश्वर की आपदाओं में जो नुकसान हुआ था उसके लिए केंद्र सरकार द्वारा भी मदद की जा रही है। लेकिन एक बात साफ है कि किसी भी मदद से आपदा प्रभावितों को हुए नुकसान की भरपाई नहीं की जा सकती है। इस साल मानसून काल में प्रदेश के लोगों ने आपदा का जो दर्श झेला है वह सही मायने में भविष्य के गंभीर खतरों से आगाह करने वाला है। राज्य में अनियोजित तरीके से जो विकास हो रहा है सही मायने में यह विकास नहीं विनाश का सबसे बड़ा कारण है। लेकिन इस सच को कोई मानने को तैयार नहीं है वहीं राज्य में बढ़ता आबादी का दबाव और नदी नालों खालों के प्रवाह क्षेत्रों में किए जाने वाले अतिक्रमण इस विनाश का दूसरा प्रमुख कारण है। हर बार जब भी राज्य में कोई बड़ी आपदा आती है तो इस पर खूब चर्चा की जाती है लेकिन आपदा काल बीतते ही सब कुछ भुला दिया जाता है और सभी लोग इस अंधी विकास की दौड़ का हिस्सा बन जाते हैं कब क्या हुआ? कौन मरा खफा किसका कितना नुकसान हुआ सब कुछ चंद दिनों में ही भुला दिया जाता है। अगर इस समस्या की मूल वजहों पर अभी ध्यान नहीं दिया तो उत्तराखंड ही नहीं हिमाचल और कश्मीर जैसे हिमालयी राज्यों को और भी अधिक बड़ी त्रासदी देखने के लिए तैयार रहना चाहिए।

विश्वकर्मा दिवस पर पुलिस लाइन में कार्यक्रम आयोजित



हमारे संवाददाता हरिद्वार। भगवान विश्वकर्मा जयंती के अवसर पर आज एसएसपी प्रमोद सिंह डोबाल द्वारा पुलिस लाइन रोशनाबाद में आयोजित पूजा कार्यक्रम में क्वार्टर गार्ड पहुंचकर संपूर्ण विधि विधान के साथ भगवान विश्वकर्मा एवं समस्त उपकरणों और अस्त्राहों की पूजा अर्चना कर जनपद में सुख शांति एवं समृद्धि की मंगलकामना की गई। जनपद के सभी थाना/ फायर स्टेशनो में भी विश्वकर्मा दिवस के अवसर पर अस्त्र शस्त्रों की पूजा करते हुए

पूजन कार्यक्रम में सम्मिलित हुए एसएसपी

कार्यक्रम आयोजित किए गए। उत्तराखंड अवसर पर एसपी ट्रैफिक/क्राइम जितेन्द्र मेहरा, एसपी सिटी पंकज गैरोला, एसपी देहात शोखर चन्द्र सुयाल सहित अन्य समस्त समस्त पुलिस राजपत्रित अधिकारी/कर्मचारीगण मौजूद रहे। इस अवसर पर एसएसपी डोबाल द्वारा मौजूद पुलिस कर्मियों को मिष्ठान वितरण भी किया गया।

15 की रात्रि पूरी रात नहीं सोया प्रशासनिक अमला

संवाददाता

देहरादून। भारी बारिश के चलते प्रशासनिक अमला पूरी रात नहीं सोया और आठ किलोमीटर पैदल दूरी नाप डीएम व एसएसपी प्रभावितों तक पहुंचे।

आज यहां जनपद में बीते दिवस रात्रि में अतिवृष्टि से आई भीषण आपदा जहां राज्य सहित जिले के सभी हिस्से प्रभावित हुए। आपदा की सूचना मिलते ही जहां जिलाधिकारी सविन बसल ने रात्रि में आईआरएस सिस्टम से जुड़े अधिकारियों को घटना स्थल की ओर रवाना किया वहीं स्वयं रात्रि में चल रहे आपदा राहत कार्यों की मॉनिटरिंग करते हुए पल-पल की स्थिति की जानकारी लेते रहे तथा अधिकारियों दिशा-निर्देश जारी किए। जिले में भारी वर्षा की चेतावनी के दृष्टिगत पूरा प्रशासन अलर्ट मोड पर तथा 15 की रात्रि पूरी रात नहीं सोया प्रशासनिक अमला; डीएम अधिकारियों से फीडबैक प्राप्त करते रहे। आपदा की सूचना मिलते ही मजिस्ट्रेट आईआरएस से जुड़े विभागों के अधिकारी/कार्मिक, फोर्स रात्रि में ही उपकरणों सहित आपदा स्थल को रवाना हो गए थे। जिलाधिकारी व एसएसपी लगभग 8 किमी पैदल दूरी नाप, प्रभावितों तक पहुंचे तथा आपदा से सम्पर्क विहीन हुए कार्लीगाड में 24 घंटे से फंसे 70



लोगों को फोर्स के माध्यम से करवाया रेस्क्यू, सुरक्षित स्थान पर किया शिफ्ट करवाया गया। इस भीषण आपदा प्रभावित

लगभग 8 किमी पैदल दूरी नाप प्रभावितों तक पहुंचे डीएम, एसएसपी

क्षेत्र में डीएम एसएसपी ग्राउंड जीरो पर डटे रहे तथा दोनों तरफ से कट ऑफ हुए कार्लीगाड में फंसे लोगों रेस्क्यू करवाया। जिलाधिकारी ने कहा कि आपदा; मुसीबत या अनहोनी को न्यून करना जिला प्रशासन का दायित्व है तथा वह इसके लिए प्रतिबद्ध हैं। डीएम ने आपदा पीड़ितों से

राहत शिविर में मिलकर ढांडस बंधाया तथा प्रभावितों हर संभव सहायता को भरोसा दिलाया। सुरक्षित स्थानों में किराए पर शिफ्ट होने के लिए प्रभावित प्रति परिवार को जिला प्रशासन 4-4 हजार रुपये की धनराशि प्रतिमाह देगा। एयरपोर्ट पर लोकसभा अध्यक्ष को रिसीव करने की प्रोटोकॉल ड्यूटी उपरान्त जिलाधिकारी ने आपदा कंट्रोलरूम पहुंच आपदा रेस्क्यू रिलीफ ऑपरेशन का-ऑर्डिनेट करते हुए समस्त एसडीएम, तहसीलदारों एवं रेस्क्यू में लगी फोर्स को आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान किए। इसके उपरान्त जिलाधिकारी एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक सीधे आपदाग्रस्त क्षेत्र कार्लीगाड, ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

प्रधानमंत्री के जन्मदिवस पर चारों धामों में विशेष पूजा सम्पन्न

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिन पर चारों धामों में विशेष पूजा अर्चना का आयोजन कर उनकी दीर्घायु की भगवान से प्रार्थना की।

आज यहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के मौके पर उत्तराखंड के चारों धामों के साथ ही प्रमुख तीर्थ स्थलों पर विशेष पूजा अर्चना की गई। जहां तीर्थ पुरोहितों ने प्रधानमंत्री के स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए भगवान से प्रार्थना की। बद्रीनाथ धाम में बीकेटीसी पदाधिकारियों की मौजूदगी में प्रधानमंत्री के जन्मदिन के मौके पर हवन किया गया। जिसमें तीर्थ पुरोहितों ने भगवान बद्री विशाल से प्रधानमंत्री के लिए मंगल की कामना

की। इसी तरह केदारनाथ धाम में तीर्थ पुरोहितों ने महारुद्राभिषेक का आयोजन कर बाबा केदार से प्रार्थना की। दोनों धामों के तीर्थ पुरोहितों ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के व्यक्तिगत प्रयासों से उत्तराखंड के चारों धामों में पुनर्निर्माण और विकास के अभूतपूर्व काम हुए हैं। प्रधानमंत्री खुद कई बार बद्रीनाथ और केदारनाथ के दौरे पर आ चुके हैं। इधर, गंगोत्री और यमुनोत्री धाम में भी तीर्थ पुरोहितों ने भी प्रधानमंत्री के जन्मदिवस पर उनके लिए विशेष पूजा अर्चना सम्पन्न की। जिसमें बड़ी संख्या में स्थानीय निवासियों और तीर्थ यात्रियों ने भाग लिया। तीर्थ पुरोहितों ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत का

मान सम्मान विदेशों में तक बढ़ा है, भारत अब विश्व को नेतृत्व प्रदान करने की स्थिति में आ गया है। इसके साथ ही प्रदेश के अन्य तीर्थ स्थलों में भी स्वतःस्फूर्त तरीके से विशेष पूजा अर्चना सम्पन्न की गई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का उत्तराखंड के प्रति विशेष लगाव है, इसी तरह उत्तराखंड के जनमानस के मन में भी प्रधानमंत्री के लिए विशेष जगह है। आज उनके जन्मदिन के अवसर पर प्रदेश में कई जगह लोगों ने स्वतः स्फूर्त तरीके से प्रधानमंत्री के लिए मंगल कामना करते हुए हवन एवं पूजा अर्चना की। मैं पुनः प्रदेशवासियों की तरफ से प्रधानमंत्री को जन्मदिन की बधाई प्रेषित करता हूं, भगवान बद्री विशाल उन्हें दीर्घायु रखें।

देवदूत बनी एसडीआरएफ के हक की लड़ाई लड़ेगा मोर्चा: नेगी

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि मोर्चा देवदूत बनी एसडीआरएफ के हक की लड़ाई लड़ेगा।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश में आए दिन घटित हो रही आपदाओं से प्रदेशवासियों को मुसीबत के समय उफनती नदियों/नालों/ गदरों/ खलित पहाड़ों से सकुशल/ सुरक्षित रेस्क्यू कर उनकी जान बचाकर दिन-रात जूझते हुए, जिस प्रकार देवदूत बनी एसडीआरएफ (स्टेट डिजास्टर रिस्पांस फोर्स) अपने काम को अंजाम दे रही है निश्चित तौर पर उसकी सराहना की जानी चाहिए।

सरकार को चाहिए कि इनको अन्य फोर्स की तुलना में बेहतर वेतन- भत्ते व



अन्य सुविधाओं के साथ-साथ इस फोर्स को और अधिक साधन संपन्न व हाईटेक बनाए जाने की जरूरत है। गौर करने वाली बात यह भी है कि ये जवान सिर्फ और सिर्फ अपनी तनख्वाह पर ही निर्भर रहते हैं। महत्वपूर्ण तथ्य यह भी है कि प्रदेश आपदा ग्रस्त हो चुका है और आपदाएं हर वर्ष और तेजी के साथ

घटित हो रही हैं, ऐसे में इस फोर्स का और अधिक विस्तार किए जाने की जरूरत है। मोर्चा एनडीआरएफ के जवानों की बहादुरी को भी सलाम करता है। मोर्चा एसडीआरएफ के जवानों की मांगों एवं फोर्स का विस्तार/ हाईटेक किए जाने के मामले को सरकार के समक्ष रखेगा।

रतालू के सेवन से होने वाले 5 प्रमुख फायदे, डाइट में करें शामिल

लोग अक्सर रतालू को शकरकंद समझ लेते हैं, लेकिन यह शकरकंद की तुलना में कम मीठे और ज्यादा स्टार्च वाले होते हैं। इसके अंदर का हिस्सा सफेद, पीला, बैंगनी या नारंगी होता है। पीले, नारंगी और बैंगनी रंग के रतालू में एंटीऑक्सीडेंट, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन की भरपूर मात्रा होती है, वहीं सफेद रतालू में पोटैशियम की मात्रा ज्यादा होती है। इन सबके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। आइए आज हम आपको रतालू से होने वाले पांच फायदे बताते हैं।

दिमाग के स्वास्थ्य को बढ़ाए

रतालू का सेवन करने से आपके दिमाग के स्वास्थ्य को मदद मिल सकती है। इसमें डायोसजेनिन नामक एक रसायन होता है जो न्यूरॉन के विकास को बढ़ाने और दिमाग के कामों में सुधार करने के लिए है। इसके अलावा यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसमें न्यूरोप्रोटेक्टिव गुण होता है जो मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने में मददगार होता है। आप चाहें तो रतालू को उबाल कर या फिर इसकी सब्जी बनाकर खा सकते हैं।

कैंसर के इलाज में फायदेमंद

रतालू में कैंसररोधी गुण पाए जाते हैं जो कैंसर को रोकने में मददगार होता है और यह कैंसर कोशिकाओं को फैलने से रोकता है। इसमें फिनोल, फ्लेवोनोइड्स और विटामिन सी जैसे एंटीऑक्सीडेंट उच्च मात्रा में मौजूद हैं। इन एंटीऑक्सिडेंट्स में कैंसर से लड़ने वाले प्रभाव होते हैं। वहीं रतालू में मौजूद विटामिन ए फेफड़े और मुंह के कैंसर से लड़ने में सहायक है। इसके अलावा इसमें मौजूद फाइबर शरीर से विषाक्त तत्वों को बाहर निकालता है।

श्वसन प्रणाली को बनाए रखने में कारगर

रतालू में कई पोषक तत्व मौजूद हैं। करीब 1०० ग्राम रतालू में 118 कैलोरी, ०.2 ग्राम वसा, 816 मिलीग्राम पोटैशियम, 28 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4 ग्राम फाइबर, 1.5 ग्राम प्रोटीन, 28 प्रतिशत विटामिन सी और 15 प्रतिशत विटामिन बी, 5 प्रतिशत मैगनीशियम आदि पाए जाते हैं। इस वजह से इसके सेवन से श्वसन प्रणाली बढ़िया काम करती है और आपके स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती है। यह फेफड़ों की समस्या से भी राहत दिलाता है।

कोलेस्ट्रॉल को रखें कंट्रोल

कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने पर रतालू का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। दरअसल, इसमें मौजूद फाइबर खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है और कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है। इससे आपकी पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है। यह आपके मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद करता है।

त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ाए

रतालू के सेवन से शरीर के विषाक्त तत्व बाहर निकल जाते हैं जिससे त्वचा रोग दूर होने में मदद मिलती है। इसमें मौजूद विटामिन सी हमारे शरीर में कोलेजन निर्माण को बढ़ावा देते हैं। यह एक ऐसा प्रोटीन है जो त्वचा की कोमलता बनाए रखने में मदद करता है। बता दें कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर का कोलेजन उत्पादन कम होने लगता है, इसलिए कोलेजन के स्तर को बनाए रखने में इसका सेवन जरूरी है।

लिपस्टिक लगाने का सही तरीका

लिपस्टिक लगाने से आपकी खूबसूरती कई गुना बढ़ जाती है पर अगर ये सही तरीके से न लगे तो

अच्छी नहीं लगती। इसलिए जब भी आप लिपस्टिक लगायें तो कुछ बातों का ध्यान रखें। कई बार

लिपस्टिक लगाते समय वह हमारे दांतों पर लग जाती है। लिपस्टिक को ऐसे लगायें कि वह दांतों पर न लगे। इसके लिए कुछ आसान उपाय हैं, जिनका आपको पालन करना होगा।

मैट लिपस्टिक का प्रयोग करेंरू मैट लिपस्टिक इधर-उधर नहीं फैलती है। अगर आपके दांतों में लिपस्टिक लग जाती है तो आपके लिए अच्छा होगा कि आप क्रीम और सैटिन लिप कलर्स से दूर रहें।

लिक्रिड मैट लिपस्टिक का प्रयोग करें। मैट से भी अच्छा लिक्रिड मैट होता है। इस लिपस्टिक में शाइन होता है और यह लंबे समय तक ठीक रहती है।

उंगली से बाहर निकालें लिपस्टिकरू दांतों में लिपस्टिक लग जाने के बाद मुंह में कोई भी उंगली डालें। इससे फैली हुई लिपस्टिक उंगली से बाहर आ जाती है।

लिप लाइनर का प्रयोग करें- लिप लाइनर लगाने से लिपस्टिक लाइन के बाहर नहीं जाती और दांत पर भी नहीं फैलती।

टिश्यू का प्रयोग करें- दांतों पर लिपस्टिक जाने से रोकने के लिए होठों के बीच टिश्यू पेपर रखें। इससे दांतों पर लिपस्टिक का दाग नहीं लगता।

होठ को रगड़ लेंरू लिपस्टिक लगाने से पहले अपने होठों को अच्छी तरह से रगड़ लें।

अगर होंठ चिकने नहीं है तो लिपस्टिक बह जाती है।

लिप ब्रश का प्रयोग करें- लिप ब्रश से एकदम अच्छे से लिपस्टिक लगती है और दांत में दाग भी नहीं लगते।

दांतों की झनझनाहट बनती है बड़ी परेशानी

सर्दियों का मौसम जारी है जहां शरीर को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन्हीं परेशानियों में से एक हैं दांतों की झनझनाहट जो कुछ ठंडा या गर्म खाने पर इन दिनों में बढ़ जाती है। इसे टूथ सेंसिटिविटी या डेंटिन हाइपरसेंसिटिविटी कहा जाता है। यह झनझनाहट सीधे आपके नर्वस सिस्टम को हिट करती है जिससे आपको दांतों में दर्द महसूस होता है। दांतों की सेंसिटिविटी एक बहुत ही आम समस्या है जो किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती है। इससे आपको कुछ भी खाने में तकलीफ होती है। ऐसे में आज हम आपके लिए कुछ ऐसे उपायों की जानकारी लेकर आए हैं जिनकी मदद से दांतों की झनझनाहट को दूर किया जा सकता है। आइये जानते हैं इन उपायों के बारे में...

लौंग का तेल : लौंग में पाए जाने वाले तत्व सूजन को कम करते हैं। कीटाणुओं को खत्म कर सकते हैं। ऐसे में दांत दर्द की समस्या होने पर लौंग का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। दांतों में जहां दर्द हो रहा हो या मसूड़ों में सूजन हो, वहां लौंग का तेल लगा लें। इससे आपको जल्द आराम मिल सकता है।

ऑयल पुलिंग : यह एक आयुर्वेद तकनीक है जो दांतों की संवेदनशीलता को ठीक करने में मदद करती है। इसके लिए आप तिल और नारियल का तेल ट्राय कर सकती हैं। थोड़ा ऑयल मुंह में रखें और कुछ मिनट के लिए रहने दें। फिर इसे निकाल दें।

लहसुन : दांतों की झनझनाहट से राहत पाने के लिए लहसुन को काटकर सीधे अपने दांत के इफेक्टेड एरिया पर लगाया जा सकता है। लहसुन में एलिसिन होता है

जो बैक्टीरिया को कम करता है और दर्द को शांत करता है। अगर आप पेस्ट खुद बनाना पसंद करते हैं, तो आप लहसुन की एक कली को पानी की कुछ बूंद और आधा चम्मच नमक के साथ मिला सकते हैं। इससे दांतों की झनझनाहट और दर्द से पूरी तरह आराम मिल सकता है।

हल्दी : दांतों की संवेदनशीलता और दर्द को कम करने के लिए, आप प्रभावित हिस्से में हल्दी की मालिश कर सकते हैं। इसके अलावा, आधा चम्मच हल्दी लें, इसमें नमक और सरसों का तेल मिलाएं। इसे एक साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को दिन में दो बार दांतों पर लगाएं।

शहद : शहद में भरपूर मात्रा में एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो दांतों के दर्द, सूजन को भी कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक कप गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद डालकर रोजाना इससे कुल्ला करें।

नमक के पानी से कुल्ला : नमक के पानी से रोज दो बार कुल्ला करने से दांतों



की झनझनाहट और दर्द से निजात मिल जाती है। नमक एक नेचुरल एंटीसेप्टिक है जिससे सूजन कम हो जाता है। आप एक कप गर्म पानी में नमक मिलाएं और उसी पानी से कुल्ला करें।

प्याज : प्याज कई बीमारियों का रामबाण इलाज है। प्याज में एंटीमाइक्रोबियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज भरपूर मात्रा में मिलता है, जो दर्द में आराम दे सकता है। दांत की बीमारी से राहत पाने के लिए प्याज को टुकड़े में काट लें और दांतों में जहां झनझनाहट हो रही है, वहां पांच मिनट के लिए रख लें।

कोल्ड कम्प्रेस : दांतों के दर्द और टीथ सेंसिटिविटी से तुरंत और टेम्पेरी रिलीफ पाने के लिए कोल्ड कंप्रेस आजमाया हुआ और परखा हुआ तरीका है। कोल्ड पैक का इस्तेमाल करके आप सूजन को कम कर सकते हैं, साथ ही दर्द को कम करने में भी कोल्ड कंप्रेस फायदेमंद है।

जो बैक्टीरिया को कम करता है और दर्द को शांत करता है। अगर आप पेस्ट खुद बनाना पसंद करते हैं, तो आप लहसुन की एक कली को पानी की कुछ बूंद और आधा चम्मच नमक के साथ मिला सकते हैं। इससे दांतों की झनझनाहट और दर्द से पूरी तरह आराम मिल सकता है।

हल्दी : दांतों की संवेदनशीलता और दर्द को कम करने के लिए, आप प्रभावित हिस्से में हल्दी की मालिश कर सकते हैं। इसके अलावा, आधा चम्मच हल्दी लें, इसमें नमक और सरसों का तेल मिलाएं। इसे एक साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को दिन में दो बार दांतों पर लगाएं।

शहद : शहद में भरपूर मात्रा में एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो दांतों के दर्द, सूजन को भी कम करने में मदद करता है। इसके लिए एक कप गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद डालकर रोजाना इससे कुल्ला करें।

नमक के पानी से कुल्ला : नमक के पानी से रोज दो बार कुल्ला करने से दांतों

होंठों की सुंदरता का राज अब आपके पास



नेचुरल कलर रूप तो हमारे वश में नहीं, लेकिन उसे निखारना-संवारना हमारे हाथ में है। आइए, हम बताएं आपको वह राज जिससे आप भी जगा सकें अपने रूप का जादू। उचित देखभाल के अभाव में नर्म और खूबसूरत होंठ फटने लगते हैं। इनकी प्राकृतिक सुन्दरता बरकरार रहे इसके लिए विशेष् ध्यान दें।

बेकिंग सोडा का पेस्ट लिप के लिए आधा टीस्पून बेकिंग सोडा में थोड़ा-सा पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। टूथब्रश पर तैयार पेस्ट लगाएं और इससे हल्के हाथों से होंठों की मालिश करें। थोड़ी देर बाद कुनकुने पानी से होंठ धो लें। आखिर में लिप बाम से होंठों को मौइश्चराइज करें।

ग्लिसरीन पेस्ट लिप के लिए एक टीस्पून

गुलाबजल में 3-4 बूंद ग्लिसरीन डालकर अच्छी तरह मिला लें। तैयार पेस्ट को रोजाना दिन में 3-4 बंदू बार होंठों पर लगाएं। लगातार ऐसा करने से फटे होंठ सौफ्ट बन जाते हैं।

पेट्रोलियम जेली पेस्ट लिप के लिए टूथपेस्ट की तरह टूथब्रश सौफ्ट बेबी ब्रश पर पेट्रोलियम जेली लगाएं और इसे रातभर यूं ही लगा रहने दें। अगले दिन सुबह पेट्रोलियम जेली लगे टूथब्रश से होंठों की धीरे-धीरे मालिश करें, ताकि होंठों की पपडीनुमा स्किन पूरी तरह निकल जाए।

स्क्रबिंग करें होंठों की आधा टीस्पून पिसी हुई चीनी में औलिव औयल मिलाएं। फिर उंगली या कौटन बौल से चीनी व औलिव औयल के मिश्रण को हल्के से होंठों पर लगाएं। फिर धीरे-धीरे होंठों की तब तक मालिश करें, जब तक होंठों की डेड स्किन पूरी तरह निकल ना जाएं। अब हल्के कुनकुने पानी से होंठों को धो लें। लास्ट में होंठों पर लिप बाम लगा लें। डेली रात में सोन से पहले होंठों की स्क्रबिंग करें। हनी पेस्ट लिप के लिए एक टीस्पून हनी में आधा टीस्पून चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर तैयार पेस्ट को उंगली या ब्रश से होंठों पर लगाएं, जब ये सूख जाए तो कुनकुने पानी से होंठों को धो लें। आखिर में होंठों पर लिप बाम लगाएं।

चंदन का तेल होता है कई औषधीय गुणों से भरपूर

सबसे ज्यादा खुशबूदार तेलों में से एक चंदन का तेल सदियों से आयुर्वेदिक चिकित्सा में एक प्रमुख सामग्री रहा है। पारंपरिक भारतीय रीति-रिवाजों में व्यापक रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले इस एंटी-सेप्टिक तेल में हल्की मिट्टी की खुशबू होती है। यह प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले रासायनिक यौगिकों से भरपूर होता है जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। आइए आज चंदन के तेल से होने वाले पांच फायदे जानते हैं।

तनाव और चिंता को कम करने में है मददगार : चंदन का तेल तनाव और चिंता जैसे मानसिक विकारों से राहत दिलाने में मदद करता है। इसमें मौजूद अल्फा सैटालोल तत्व चिंता और तनाव जैसी समस्याओं को कम करके मन को शांत करने और भावनाओं को नियंत्रण में रखने में मदद करता है। इसके लिए आप अपनी एड़ियों या कलाई पर चंदन का तेल लगा सकते हैं और इसे सीधे सूँघ भी सकते हैं। यह आपकी नींद की गुणवत्ता में भी सुधार करता है।

त्वचा की समस्याओं से दिलाता है राहत : एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर चंदन का तेल आपकी त्वचा की देखभाल करके इसे स्वस्थ और चमकदार बनाने में सहायक है। यह शरीर से फ्री रेडिकल्स और ऑक्सीडेटिव क्षति को कम करता है। इसके अलावा एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर यह तेज आपकी त्वचा को आराम देता है और दाने और मुँहासों को आने से रोकता है। यह तेल दाग-धब्बों, झुर्रियों और महीन रेखाओं के खिलाफ भी प्रभावी है और उम्र बढ़ने के संकेतों से लड़ता है।

दांतों की करता है रक्षा : चंदन के तेल में ऐसे कई गुण होते हैं जो मुँह में कैविटी पैदा करने वाले बैक्टीरिया के विकास को रोकने में मदद करते हैं और आपके दांतों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। यह आपके मुँह को साफ करने में मदद करता है, मसूड़ों से खून आने का इलाज करता है और मुँह में मामूली घावों को भी ठीक करता है। चंदन का तेल आपके मसूड़ों को भी मजबूत करता है।

ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार : चंदन के तेल में हाइपोटेंशन एजेंट होता है जो सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके अलावा यह हृदय संबंधित बीमारियों के विकास के जोखिम को भी कम करता है। इस तेल में एक खास सुगंध पाई जाती है जिससे शरीर के कई जरूरी हार्मोन्स को सक्रिय रखने के साथ-साथ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी काफी मदद मिलती है, इसलिए चंदन के तेल का इस्तेमाल जरूर करें।

बालों की समस्याओं से दिलाता है राहत : चंदन के तेल में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं जो बालों के झड़ने और डैंड्रफ जैसी बालों की समस्याओं का इलाज करने में मदद करते हैं। यह आपके बालों को मुलायम, चिकना, चमकदार और स्वस्थ बनाता है। इसके अलावा यह सिर में अतिरिक्त सीबम उत्पादन को रोकता है, दोमुँहे बालों का इलाज करता है और आपके बालों में नमी लाता है। इसके इस्तेमाल से आपके स्कैल्प को आराम मिलेगा।

प्रेग्नेंसी के दौरान नहीं ले पेनकिलर

प्रेग्नेंसी में बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर्स लेने से बच्चे की ना सिर्फ सेहत को नुकसान पहुँचता है बल्कि बच्चे की फर्टिलिटी भी प्रभावित होती है। हाल ही में आई रिसर्च भी कुछ यही कहती है। रिसर्च में कहा गया है कि प्रेग्नेंसी में पेनकिलर लेने वाली महिलाओं के बच्चे की फर्टिलिटी क्षमता आगे जाकर प्रभावित हो सकती है।

रिसर्च में पाया गया कि ये दवाएं डीएनए पर अपने निशान छोड़ सकती हैं जिससे आने वाली पीढ़ियों की फर्टिलिटी भी प्रभावित हो सकती है। रिसर्च में कहा गया है कि गर्भावस्था के दौरान पैरासिटामॉल जैसी कुछ दवाओं का इस्तेमाल सतर्कता से करना चाहिए। ब्रिटेन में एडिनबर्ग यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने भ्रूण के वीर्यकोष और अण्डाशय के नमूनों पर पैरासिटामॉल और आईबुप्रोफेन के प्रभावों का अध्ययन किया।

रिसर्च में पाया गया कि इनमें से कोई सी भी दवा एक हफ्ते तक लेने से वीर्य और अण्डे बनाने वाली कोशिकाओं की संख्या घट गई। यह इस मायने में महत्वपूर्ण है कि लड़कियों के सभी अण्डों का निर्माण गर्भावस्था में ही हो जाता है। जन्म के वक्त इनकी कम संख्या होने का मतलब है कि इससे मीनापेनाज भी समयपूर्व हो सकता है।

शोध में पाया गया कि पैरासिटामॉल या आईबुप्रोफेन से कोशिकाओं में एक ऐसी प्रक्रिया शुरू हो सकती है जिससे डीएनए की बनावट में बदलाव आ जाता है जिसे एपिजेनेटिक मार्क्स कहते हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक, कुछ दिशा निर्देशों के मुताबिक अगर जरूरी होता है तो पैरासिटामॉल जिसे एकटांमिनोपेन भी कहा जाता है उसे कम से कम समय के लिए और कम से कम मात्रा में इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

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

कोको भी है एक फल, जानिए इससे मिलने वाले स्वास्थ्य लाभ

कोको एक फल है, जिससे चॉकलेट बनाई जाती है। यह फल कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसका उपयोग सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। कोको में ऐसे तत्व होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा कोको का सेवन दिल की सेहत, मानसिक स्वास्थ्य और त्वचा की देखभाल के लिए भी किया जा सकता है। आइए जानते हैं कि कोको का सेवन करने से क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

दिल की सेहत के लिए है लाभदायक कोको में कुछ खास तत्व होते हैं, जो दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ये तत्व रक्तचाप को कम करने, रक्त संचार को बेहतर बनाने और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा कोको का सेवन करने से खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है, जिससे दिल की बीमारी का खतरा घटता है। रोजाना कोको का सेवन करने से दिल संबंधित समस्याओं का जोखिम कम होता है और शरीर स्वस्थ रहता है।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने में है सहायक

कोको का सेवन मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद तत्व मस्तिष्क में रक्त संचार को



बेहतर बनाते हैं, जिससे मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलती है और मानसिक थकान दूर होती है। इसके अलावा कोको का सेवन करने से याददाश्त भी बेहतर होती है और मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार होता है। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और मस्तिष्क अधिक सक्रिय रहता है।

त्वचा की देखभाल के लिए है अच्छा कोको में मौजूद तत्व त्वचा की देखभाल करने में मदद कर सकते हैं। ये तत्व त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाते हैं, उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम

करते हैं और त्वचा को नमी प्रदान करते हैं। इसके अलावा कोको में मौजूद तत्व त्वचा की सूजन को कम करते हैं और इसे स्वस्थ बनाए रखते हैं। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से त्वचा की चमक बढ़ती है और यह अधिक युवा दिखती है।

वजन प्रबंधन में है सहायक वजन प्रबंधन के लिए भी कोको का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद फाइबर पेट भरने का अहसास देता है, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती और ज्यादा खाने से बचाव होता है। इसके अलावा कोको शरीर की ऊर्जा को बढ़ाता है, जिससे शरीर चर्बी को तेजी से जलाता है। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से वजन नियंत्रित रहता है और मोटापे का खतरा कम होता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करने में है कारगर

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए भी कोको का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद तत्व शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं, जिससे शरीर संक्रमण से लड़ने में सक्षम होता है। इसके अलावा कोको में मौजूद खनिज भी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देते हैं। नियमित रूप से कोको का सेवन करने से शरीर की रक्षा क्षमता में सुधार होता है और बीमारियों का खतरा कम होता है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य - 89

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिट्‌चिट्‌डा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना,

उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का

काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिल्कुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमरती वृक्ष।

1	2			3				
4			5		6			7
	8				9			
10								
11					12			
				13			14	
16	17			18				
			19					20
21						22		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 88 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

निशांची में जबरदस्त एक्शन करते दिखे ऐश्वर्य ठाकरे

अनुराग कश्यप की नई फिल्म निशांची का ट्रेलर रिलीज हो गया है, जो काफी जबरदस्त है। यह एक प्योर देसी मसाला फिल्म है, जो दर्शकों को सीट से बांधे रखेगी। निशांची में एक्शन, ड्रामा, रोमांस और कामेडी के साथ मां का प्यार और पूरी फिल्मी दुनिया का मजा भी है। इस फिल्म से ऐश्वर्य ठाकरे डेब्यू कर रहे हैं और वह डबल रोल में नजर आएंगे।

फिल्म निशांची का ट्रेलर दर्शकों को 2००० के दशक की शुरुआत में, सीधे उत्तर प्रदेश के छोटे से शहर की चहल-पहल भरी गलियों में ले जाता है। वहां बबलू निशांची, रंगीली रिकू और डबलू की ज़िंदगियां अचानक और अनोखे तरीके से टकराती हैं। सीन ऐसे हैं कि सीट से उठने नहीं देंगे। जबरदस्त एक्शन और चेजिंग सीक्रेन्स और सीटीमार डायलाग से लबरेज निशांची जोरदार टकराव, प्यार और तड़प के नाजुक पलों के साथ एक ऐसी दुनिया रचता है, जो जितनी अव्यवस्थित है उतनी ही आकर्षक भी। निशांची के ट्रेलर में रोमांच, कामेडी और देसी अंदाज के साथ-साथ विद्रोह, रोमांस और रायवेलरी भी है।

निशांची की कहानी दो जुड़वा भाइयों- बबलू और डबलू, की रोमांचक ज़िंदगी पर आधारित है। ये दोनों एक-दूसरे की तरह दिखते तो हैं, लेकिन उनके विचार और मान्यताएं बिल्कुल अलग हैं। इस फिल्म को अजय राय और रंजन सिंह ने जार पिकर्स के बैनर तले प्रोड्यूस किया है। स्क्रीनप्ले प्रसून मिश्रा, रंजन चंदेल और अनुराग कश्यप ने लिखा है। निशांची में वेदिका पिंटो, मोनिका पंवार, मोहम्मद जीशान अय्यूब और कुमुद मिश्रा जैसे दमदार कलाकार हैं। यह फिल्म 19 सितंबर को थिएटर्स में रिलीज होगी।

निशांची को लेकर फिल्म के डायरेक्टर अनुराग कश्यप ने कहा, यह एक कहानी है, जिसे मैं कई सालों से अपने साथ लेकर चल रहा हूं। यह मेरी सबसे सिनेमाई फिल्म है, जिसमें एक क्लासिक कहानी है, जो भावना, विश्वासघात, एक्शन और उन सभी चीजों से भरी है, जो मुझे हिंदी फिल्मों में बचपन से पसंद रहा है। ऐश्वर्य, वेदिका, मोनिका, जीशान, कुमुद और फिल्म के हर एक एक्टर ने सिर्फ एक्टिंग नहीं की, बल्कि किरदारों को जिया और महसूस किया। कहानी के प्रति उनकी कमिटमेंट और उनकी एक्टिंग की प्रामाणिकता फिल्म में झलकती है। और मेरी टीम ने भी हर फ्रेम में वही जुनून दिखाया, जिससे फिल्म इतनी शानदार बनी।

अनुराग कश्यप ने हाल ही बताया था कि वह पहले निशांची को सुशांत सिंह राजपूत के साथ बनाने वाले थे। उनकी पहली पसंद वही थी, पर एक्टर ने धर्मा प्रोडक्शन्स की दो बड़ी फिल्में मिलने के बाद अनुराग से बात करना बंद कर दिया था। अनुराग ने फिर किसी और के साथ यह फिल्म बनाने का फैसला किया। वहीं, सुशांत की साल 2०2० में मौत हो गई। वहीं, निशांची में बबलू और डबलू का किरदार निभा रहे शिव सेना के संस्थापक बाल ठाकरे के पोते ऐश्वर्य ठाकरे ने कहा, निशांची हमेशा मेरे दिल के बहुत करीब रहेगी, सिर्फ इसलिए नहीं कि यह मेरी पहली फिल्म है, बल्कि इसलिए भी कि इसने मुझे अपने कई अलग-अलग पहलुओं को जानने का मौका दिया। ऐसे डबल रोल में एक्टिंग करना जो भावनात्मक, शारीरिक और एक्टर के रूप में हर तरह से अलग है, मुझे चैलेंजिंग लगा।

विजय एंटनी की पॉलिटिकल थ्रिलर फिल्म शक्ति थिरुमगन का ट्रेलर रिलीज

विजय एंटनी की 25वीं फिल्म शक्ति थिरुमगन (तेलुगु में भद्रकाली) का ट्रेलर रिलीज हो गया है, और यह एक रोमांचक सफ़र का वादा करता है। अरुण प्रभु द्वारा निर्देशित, इस फिल्म में विजय एंटनी की बहुमुखी प्रतिभा को एक अभिनेता के रूप में दर्शाया गया है, जहाँ वे एक ऐसे चालबाज़ की भूमिका निभा रहे हैं जो अपनी चतुराई का इस्तेमाल निगरानी के लिए करता है, लेकिन अंततः एक वांछित अपराधी बन जाता है। ट्रेलर हमें विजय एंटनी के किरदार के एक युवा रूप से परिचित कराता है, जिसे उसके दादा राजनीति की कठोर वास्तविकताओं से रूबरू कराते हैं।

शक्ति थिरुमगन/भद्रकाली में तृप्ति रवींद्र, सुनील कृपलानी, वागई चंद्रशेखर, मास्टर केशव और सेल मुरुगन जैसे प्रभावशाली कलाकार हैं। विजय एंटनी न केवल फिल्म में अभिनय कर रहे हैं, बल्कि अपने बैनर विजय एंटनी फिल्म कॉर्पोरेशन के तहत संगीतकार और निर्माता के रूप में भी काम कर रहे हैं। तकनीकी टीम में छायाकार के रूप में शेली कैलिस्ट और संपादक के रूप में रेमंड डेरिक क्रस्टा शामिल हैं, दोनों ही 2०21 में आई वाज़ल के बाद निर्देशक अरुण प्रभु के साथ फिर से काम कर रहे हैं।

फिल्म की कहानी एक बड़े पैमाने पर डकैती के इर्द-गिर्द घूमती है और राजनीतिक महत्वाकांक्षा, शक्ति और धोखे के विषयों को उजागर करती है। अपनी मनोरंजक कथा और ज़बरदस्त एक्शन दृश्यों के साथ, शक्ति थिरुमगन / भद्रकाली एक ब्लॉकबस्टर बनने के लिए तैयार है। यह फिल्म 19 सितंबर, 2०25 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी और तमिल, तेलुगु, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम सहित कई भाषाओं में उपलब्ध होगी।

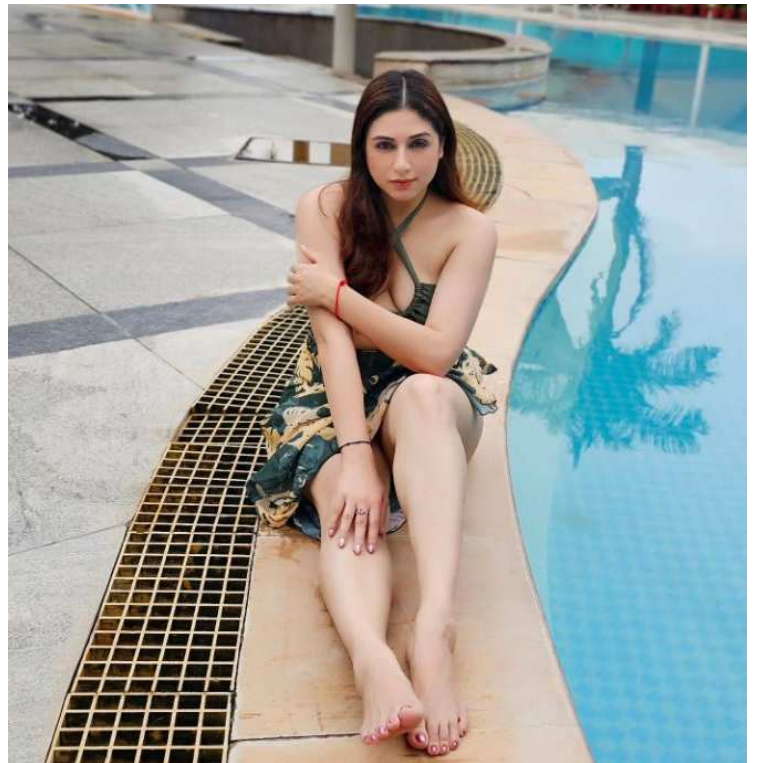
शक्ति थिरुमगन के सिनेमाघरों में रिलीज के बाद के स्ट्रीमिंग अधिकार जियोहॉटस्टार ने हासिल कर लिए हैं, जिससे यह सुनिश्चित हो गया है कि प्रशंसक सिनेमाघरों में रिलीज के बाद भी इस लोकप्रिय स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म पर फिल्म देख सकेंगे।

वाहबिज दोराबजी को स्वाइप कल्चर से लगता है डर

टीवी एक्ट्रेस वाहबिज दोराबजी का 2०21 में एक्टर विवियन डीसेना से तलाक हुआ था। विवियन तो अपनी लाइफ में आगे बढ़ गए हैं, लेकिन उनकी पूर्व पत्नी वाहबिज दोराबजी का रिलेशनशिप स्टेटस क्या है, यह फैस जानना चाहते हैं। हाल ही में अभिनेत्री वाहबिज दोराबजी ने अपने रिलेशनशिप से लेकर करियर तक के बारे में खुलकर बातें की। इस दौरान उन्होंने बताया कि उन्हें स्वाइप कल्चर से क्यों डर लगता है और वो लाइफ में अब कैसा पार्टनर चाहती हैं। जब वाहबिज दोराबजी से पूछा गया कि क्या वह सिंगल हैं, तो अभिनेत्री ने बताया कि वह इस समय किसी को डेट नहीं कर रही हैं।

उन्होंने कहा, मैं खुद पर, अपने करियर पर ध्यान केंद्रित कर रही हूं। रिश्तों के मामले में मैं बहुत पुराने जमाने की हूं। मैं 9० के दशक के प्यार में विश्वास करती हूं। मैं किसी ऐसे व्यक्ति को चाहती हूं जो मेरे जीवन में कुछ अर्थ जोड़े, जो मेरे बराबर का हो, महत्वाकांक्षी हो, फिर भी परिवार के प्रति समर्पित हो। मुझे आजकल के स्वाइप कल्चर से बहुत डर लगता है।

अपने करियर के बारे में बात करते हुए वाहबिज दोराबजी ने कहा, मैंने पहली बार प्यार की एक कहानी में अभिनय किया था, मुझे ठीक से साल भी याद नहीं, शायद यह 2०11 के आसपास था। एक एक्ट्रेस के तौर पर, तब से मैं काफी आगे बढ़ी हूं। मजेदार बात यह है कि मैं कभी एक्ट्रेस नहीं बनना चाहती थी। मैं असल में एक



माडल बनना चाहती थी। मैं पुणे वापस नहीं जाना चाहती थी। एक के बाद एक चीजें होती गईं और मैंने आडिशन देना शुरू कर दिया। बाकी तो इतिहास है। वह शो हुआ और मुझे एक्टिंग से प्यार हो गया। खुशकिस्मती से, वह सुपरहिट साबित हुआ और तब से मैंने पीछे मुड़कर नहीं देखा।

टीवी इंडस्ट्री के बिजी शेड्यूल पर भी उन्होंने बात की। वाहबिज दोराबजी ने अपनी राय रखते हुए कहा, टेलीविजन बहुत ही डिमांडिंग इंडस्ट्री है। जब आप इस दुनिया में आते हैं तो आपको पता होता है

कि आप क्या करने जा रहे हैं। कभी-कभी प्रसारण का दबाव होता है और आप अपने प्रोडक्शन को कम नहीं कर सकते। लेकिन सच्चाई यह है कि हमारा शरीर इतना दबाव नहीं झेल पाता। मेरा मानना है कि आज की दुनिया को एक संतुलित और समग्र जीवनशैली की जरूरत है।

उन्होंने यह भी कहा कि अगर काम का समय सीमित कर दिया जाए, तो कलाकारों के अभिनय में निखार आएगा, वे स्वस्थ रहेंगे, और उत्पादकता भी बढ़ेगी। इससे सबको फायदा होगा।

मलाइका अरोड़ा ने बताया मुश्किल समय में कैसे बनाए रखती हैं अपना आत्मविश्वास



अभिनेत्री मलाइका अरोड़ा फिल्म इंडस्ट्री की फिट एक्ट्रेस में से एक मानी जाती हैं। उनकी फिटनेस और स्टाइल देख लोग हैरान हो जाते हैं। वो हमेशा आत्मविश्वास से भरी हर काम को आसानी से कर लेती हैं।

मलाइका अरोड़ा ने ज़िंदगी में कई उतार-चढ़ाव देखे हैं, फिर भी मुश्किल

समय में अपना आत्मविश्वास नहीं डिंगने दिया। उन्होंने अपना आत्मविश्वास बनाए रखने का मंत्र से साझा किया है।

अभिनेत्री ने कहा, मैं खुद को याद दिलाती हूं कि मुश्किल समय आना भी ठीक है। व्यायाम करना, कृतज्ञता का अभ्यास करना और अपनी खामियों को स्वीकार करना मुझे हमेशा अपने मूल में

वापस लाता है।

मलाइका अरोड़ा अपने फैस के बीच अपनी कमाल की फैशन सेंस के लिए भी जानी जाती हैं। वो अक्सर ट्रेंड सेट करने में आगे रहती हैं। उन्होंने यह भी बताया है कि वह कैसे आराम से ग्लैमर और कंफर्ट के बीच संतुलन बनाती हैं। बा, मैं ग्लैमर को अपने आराम यानी कंफर्ट पर भारी नहीं पड़ने देती हूं। असली स्टाइल तब होता है जब आप किसी कमरे में शानदार दिखते हुए प्रवेश करें, लेकिन फिर भी अपनी अहमियत को बरकरार रखें। आराम को दरकिनार कर मैं कभी फैशन कैरी करना पसंद नहीं करती।

मलाइका अरोड़ा को योग करना काफी पसंद है। इसके जरिए वो खुद को फिट रखती हैं। कुछ दिनों पहले एक पोस्ट में उन्होंने सूर्य नमस्कार से होने वाले फायदों के बारे में बताया था। साथ ही इसे आसानी से कैसे किया जाए यह भी समझाया था।

मलाइका अरोड़ा फिल्म इंडस्ट्री की जानी-मानी एक्ट्रेस और डांसर हैं। उन्होंने अपने करियर की शुरुआत 199० के दशक में एमटीवी इंडिया के लिए वीजे के रूप में की थी। जब उन्होंने बालीवुड में हाथ आजमाया तो उन्हें एक मजबूत पहचान एक्टिंग से ज्यादा आइटम नंबर से मिली। 2०1० में रिलीज हुई फिल्म दबंग का मुी बदनाम हुई काफी हिट रहा था। मलाइका ने 1998 में अभिनेता अरबाज खान से शादी की थी और 2०17 में उनका तलाक हो गया था।

असली समस्या वहीं की वहीं खड़ी

उमाकांत लखेड़ा
प्रधानमंत्री मोदी की हालिया चीन यात्रा को दोस्ती की शुरुआत के तौर पर प्रचारित किया गया। लेकिन असली हालात इतने आसान नहीं हैं, जैसे बताए जा रहे हैं। भारत और चीन की नजदीकी असल में अस्थायी रुकावट जैसी है, न कि भरोसेमंद रिश्ते की नई शुरुआत।

कूटनीतिक जानकार इस नई दोस्ती पर फूंक-फूंक कर कदम बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं क्योंकि चीन के साथ भारत के आयात-निर्यात में भारी असमानता है। इसलिए जल्दबाजी में जोखिम की अधिक आशंकाएं जताई जा रही हैं।

निसंदेह प्रधानमंत्री की यात्रा से चीन के साथ रिश्तों की बर्फ पिघली है। दोनों देशों के बीच इस निकटता से कुछ क्षेत्रों में सहयोग के संकेत जरूर मिले। चीन ने कहा कि वह इलेक्ट्रॉनिक्स और गाड़ियों के क्षेत्र में भारत के साथ नये सिरे से काम करेगा। सीधी उड़ानें फिर से शुरू करने, वीजा नियम आसान करने और कुछ निर्यात पाबंदियां हटाने का वादा किया। अमेरिका के भारी टैक्सों के दबाव में फंसे भारत के लिए ये कदम थोड़ी राहत लेकर आए।

मोदी और शी जिनपिंग ने कहा कि भारत और चीन साझेदार हैं, दुश्मन नहीं।' इससे दोस्ती का माहौल बना, लेकिन असली समस्या वहीं की वहीं खड़ी दिखती है। चीन लगातार पाकिस्तान का समर्थन करता है। पाकिस्तान में अरबों डॉलर लगाता है, सैन्य और परमाणु मदद देता है और उसकी ढाल बनता है। इससे भारत के लिए दो तरफ से सुरक्षा का खतरा हमेशा बना रहता है, जिसे कोई भी मुलाकात नहीं बदल सकती।

चीन की बेल्ट एंड रोड योजना भी

भारत के लिए चिंता का कारण है। श्रीलंका, मालदीव, नेपाल, बांग्लादेश और म्यांमार तक चीन अपने प्रोजेक्ट्स फैला रहा है। ये सिर्फ विकास के काम नहीं हैं, बल्कि एक तरह का घेरा हैं, जिससे भारत का प्रभाव अपने ही पड़ोस में कम हो रहा है। आर्थिक स्थिति भी भारत के अनुकूल नहीं है।

चीन के साथ भारत का व्यापार घाटा 90 अरब डॉलर से ज्यादा हो चुका है। भारत चीन से बहुत ज्यादा सामान खरीदता है, लेकिन चीन भारत से बहुत कम खरीदता है। इससे भारत चीन पर निर्भर हो जाता है, लेकिन उसे उतना फायदा नहीं मिलता। उड़ानों या वीजा में ढील जैसी चीजें इस बड़े घाटे और अमेरिकी टैक्स से हुए नुकसान की भरपाई नहीं कर सकतीं।

भारत-चीन-रूस धुरी की चर्चा ज्यादा नाटकीय कथा जैसी लगती है, इस नई जुगलबंदी में दूरगामी और व्यावहारिक कूटनीतिक संतुलन जैसी नहीं बात नहीं लगती। भारत और चीन एशिया में फिर से अपना प्रभाव बढ़ाने के मामले में अतीत से ही प्रतिद्वंद्वी हैं। जाहिर है इनकी बुनियादी दृष्टि परस्पर विरोधी है।

चीन वर्चस्व स्थापित करना चाहता है, पाकिस्तान को समर्थन देता है और भारत के पड़ोस में प्रभाव बनाना चाहता है। वहीं भारत इसका जवाब अमेरिका, जापान और ऑस्ट्रेलिया के साथ क्राड जैसे बहुपक्षीय गठबंधनों से देता है। रूस, जो यूक्रेन युद्ध के बाद चीन पर और अधिक निर्भर हो गया है, इस धुरी में और भी असंतुलन पैदा करता है। ऐसी स्थिति में भारत के एक छोटे खिलाड़ी की तरह सिमट जाने का खतरा है। इस स्थिति को भारत कभी गवारा नहीं करता।

देश के भीतर कई विदेश मामलों के

जानकार मानते हैं कि भारत ने यह जो नया रास्ता पकड़ा है, वह वास्तव में गुटनिरपेक्ष और मुद्दा-आधारित परंपरा से भटकवा है। यह विरोधाभास प्रधानमंत्री की हालिया चीन यात्रा में साफ दिखाई दिया। सात साल बाद मोदी की चीन यात्रा एक अहम पड़ाव रही। मोदी और शी ने सहमति जताई कि मतभेदों को विवादों में नहीं बदलने दिया जाएगा और आपसी भरोसा, सम्मान और संवेदनशीलता भविष्य के रिश्तों की नींव होंगे।

प्रधानमंत्री मोदी ने सीमा पर शांति को द्विपक्षीय रिश्तों की बीमा पॉलिसी बताया। दोनों पक्षों ने हालिया डिसइंगेजमेंट और स्थिर माहौल को सकारात्मक कदम के रूप में रेखांकित किया। रिश्तों में आई नरमी से जो ठोस कदम उठते दिखे उनमें शामिल रहे- लिपुलेख, शिपकी ला और नाथू ला दर्रे से सीमा व्यापार का पुनःआरंभ। दोनों नेताओं ने कहा कि उनकी अर्थव्यवस्थाएं वैश्विक व्यापार में स्थिरता की भूमिका निभाती हैं।

व्यापार असंतुलन दूर करने के लिए रणनीतिक दृष्टि से सहयोग बढ़ाने का वादा किया गया। मोदी ने शी को 2026 में भारत में होने वाले ब्रिक्स सम्मेलन के लिए आमंत्रित किया। अच्छी बात है कि प्रधानमंत्री मोदी ने सीमा-पार आतंकवाद का मुद्दा उठाया और सहयोग की जरूरत पर जोर दिया। यह भी दोहराया कि भारत-चीन संबंधों को किसी तीसरे देश के चश्मे से नहीं देखा जाना चाहिए। उन्होंने रणनीतिक स्वायत्तता और बहुध्रुवीय विश्व व्यवस्था की वकालत की।

विपक्षी दलों की प्रतिक्रिया तीखी रही। जयराम रमेश ने मोदी पर ड्रैगन के आगे झुकने की और आतंकवाद पर दोहरे मापदंड

अपनाने का आरोप लगाया। अमेरिका में व्यापार सलाहकार पीटर नवारो ने मोदी की आलोचना करते हुए कहा वे दो सबसे बड़े अधिनायकवादी नेताओं के साथ निकटता बना रहे हैं।

कई विश्लेषकों ने एससीओ की सैन्य परेड में मोदी की उपस्थिति को कूटनीतिक सफलता नहीं, बल्कि छवि की समस्या माना-जैसे भारत पश्चिमी लोकतांत्रिक खेमे से दूर हो रहा हो। यात्रा में सद्भावना दिखी, लेकिन कोई ठोस बाध्यकारी समझौते नहीं हुए। मोदी, शी और पुतिन की साझा तस्वीरों को कई लोगों ने वास्तविक उपलब्धि की बजाय केवल संदेश देने वाला प्रतीकवाद माना।

एक ओर चीन से एससीओ और व्यापार के जरिए जुड़ना और दूसरी ओर अमेरिका-झुकाव वाले क्राड और ब्रिक्स में सक्रिय रहना-आलोचकों को असंगत लगता है। चीन के साथ गहरी प्रतिद्वंद्विता भारत की इस रणनीति पर हमेशा सवाल उठाती है। इस चीन यात्रा का स्वागत करने वालों का मानना है कि मोदी की चीन यात्रा ने एक बार फिर दिखा दिया कि भारत अपने पड़ोसी के साथ संबंधों में शांति और स्थिरता चाहता है, खासकर सीमा और व्यापार के मोर्चे पर।

यात्रा से कुछ व्यावहारिक लाभ मिले लेकिन ठोस समझौतों की कमी और घरेलू और अंतरराष्ट्रीय आलोचना ने कूटनीतिक सफलता को सीमित कर दिया। असली सवाल है कि क्या भारत इस बहुस्तरीय कूटनीति को ठोस रणनीति में बदल पाएगा या यह अमेरिकी टैरिफ दबाव से मुक्त होने की प्रतीकात्मक बयानबाजी और पैतरेबाजी तक सिमट कर रह जाएगी!

(लेख में व्यक्त विचार निजी हैं)

टूटते-झड़ते बालों का कारण, आपकी ये आदतें, जल्द कर लें सुधार

क्या आपको भी समय से पहले ही हेयर फॉल की समस्या का सामना करना पड़ रहा है? अगर हां, तो जरूरी नहीं है कि तनाव की वजह से ही आपके बाल झड़ रहे हों। आपकी कुछ हैबिट्स भी हेयर फॉल के लिए जिम्मेदार साबित हो सकती हैं।

क्या आप हेयर वॉश के बाद गीले बालों में कंघी करने लगते हैं? अगर हां, तो आपको अपनी इस आदत को सुधार लेना चाहिए। हेयर फॉल की समस्या से बचने के लिए जब आपके बाल सूख जाएं, आपको तभी उन्हें कंघी की मदद से सुलझाना चाहिए।

क्या आप बहुत ज्यादा टाइट हेयर स्टाइल बनाते हैं? किसी हुई पोनीटेल या फिर जूड़ा बनाने की वजह से बालों की जड़ों पर जोर पड़ता है और बाल कमजोर होने लगते हैं। अगर आप हेयर फॉल की समस्या को पैदा होने से रोकना चाहते हैं, तो आपको अपनी इस आदत को सुधार लेना चाहिए।

जो लोग एक हफ्ते में दो से ज्यादा बार शैंपू करते हैं, उन्हें भी हेयर फॉल की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा आपकी जानकारी के लिए बता दें कि हेयर वॉश के लिए ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, वरना आपकी हेयर हेल्थ डैमेज हो सकती है।

तकिए के गंदे कवर की वजह से भी हेयर फॉल की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। अगर आप अपनी हेयर हेल्थ को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको एक हफ्ते में कम से कम एक बार तकिए के कवर को जरूर धोना चाहिए।(आरएनएस)

डॉनल्ड ट्रंप का अमेरिका कहीं विश्व में अलग धलंग न पड़ जाए

अजय दीक्षित
चाइना के 70वे विकट्री डे परेड के मौक पर बीजिंग से एक संदेश निकला कि विश्व में अब अमेरिका की एक तरह से दादागिरी नहीं चलेगी। इस मौके पर रूस के राष्ट्रपति वालीडमार पुतिन, नॉर्थ कोरिया के राष्ट्रपति किंग जोंग , चाइना के राष्ट्रपति सी जिंग पिंग, फिनलैंड और तमाम यूरोपीय देशों के 26 शासनाध्यक्ष मौजूद थे।इस दौरान चाइना ने अपनी सैन्य ताकत का भी प्रदर्शन किया।चाइना ने विकट्री डे के ठीक दो दिन पहले शंघाई सहयोग संगठन की बैठक भी कूटनीतिक स्तर पर आयोजित की थी जिससे भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी मौजूद रहे थे। अमेरिका के राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप,को बुलाया नहीं गया था। दूसरी ओर डॉनल्ड ट्रंप ने आज कहा है कि बीजिंग में पुतिन,सी जिंग पिंग, और किंग जोंग अमेरिका के खिलाफ साजिश रच रहे हैं।एक ओर महत्वपूर्ण बयान फ्रांस के राष्ट्रपति ने पेरिस से दिया कि भारत को टैरिफ के नाम पर प्रताड़ित करना अमेरिका और पश्चिमी देशों के लिए ठीक नहीं है।इससे नाटो देशों की भावना कमजोर होगी।

ऐसा लगता है कि चाइना के राष्ट्रपति सी जिंग पिंग इस समय का इंतजार कर रहे थे कि कब भारत अमेरिका से अलग रास्ते पर चल पड़े। दरअसल इस समय रूस यूक्रेन युद्ध को लेकर पूरी दुनिया दो



फाड़ हो गई है।1990 में सोवियत संघ के विघटन के बाद पहला मौका है जब अमेरिका जो चाहता वह हो नहीं पाया है।रूस ने युद्ध बंद करने से मना कर दिया और अब वह पूरे यूक्रेन पर कब्जा करने की जुगाड में है। रूस पर दबाव बनाने के लिए अमेरिका ने इस लिए भारत पर पच्चीस फीसदी अतिरिक्त टैरिफ लगाया कि भारत रूस से सस्ती दरों पर काफी क़रूड ऑयल खरीद रहा है और रूस की अर्थ व्यवस्था को मजबूत करने का काम कर रहा है जबकि चीन भी ऐसा ही कर रहा है। दूसरी ओर अमेरिका चाहता है कि भारत पुतिन से रक्षा समझौता ब उपकरण हेलीकॉप्टर मिसाइल ड्रोन राइफल फाइटर जेट्स,कम मात्र में खरीदे बल्कि अमेरिका से डील करे । यूएस प्रेसिडेंट डॉनल्ड ट्रंप के कारनामे के चलते प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अमेरिका दौरा भी रद्द कर दिया

है और डोनाल्ड ट्रंप भी भारत नहीं आ रहे हैं। चाइना अब उस स्थिति में आ गया है कि वह विश्व लीडर बन सके।उसका वित्तीय विकास बहुत ही अच्छा है। दूसरे पायदान की अर्थव्यवस्था है।अब वह भी गोलबंदी में लगा है भारत ही उसकी कमजोर कड़ी थी क्योंकि भारत भी रिकॉर्ड 7 फीसदी जीडीपी ग्रोथ रेट से बढ़ रहा है।वह भी विश्व की चौथी सबसे बड़ी आर्थिक व्यवस्था है।हो सकता एक दशक में तीसरे स्थान पर आ जाएगा।

ट्रंप ने चाइना को यह अवसर दिया है कि वह भारत के साथ काम करे । इस समय यूरोपीय देशों में फ्रांस जर्मनी इटली ब्राजील ऑस्ट्रेलिया साउथ अफ्रीका न्यूजीलैंड इंग्लैंड, अमेरिका की नीतियों से सन्तुष्ट नहीं है क्योंकि युक्रेन युद्ध में अमेरिका की भूमिका को रूस तब्बजो नहीं दे रहा है।

सू- दोकू क्र.89									
		3					7		
9				6		3		8	
	7		9		5		6		
						1		9	
3		8		7			5		
	1		3		9			7	
		2		8		7			
	8				2		4	3	
			1						
नियम		सू-दोकू क्र.88 का हल							
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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।		5	2	4	9	6	7	8	1
		3	6	7	4	1	8	2	9
		8	1	9	3	2	5	4	6
		6	3	5	1	9	4	7	2
		7	9	8	5	3	2	6	4
		2	4	1	7	8	6	5	3
		4	5	3	6	7	9	1	8
		9	8	6	2	5	1	3	7
		1	7	2	8	4	3	9	5



चार नशा तस्कर गिरफ्तार, दो किलो से अधिक चरस बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशा तस्करी में लिप्त चार लोगों को एसटीएफ की एंटी नार्कोटिक्स टास्क फोर्स ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 2 किलो 30 ग्राम चरस बरामद की गयी है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ, नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा बताया गया कि एंटी नार्कोटिक्स टास्क फोर्स (एएनटीएफ) टीम को काफी समय से जानकारी मिल रही थी कि स्थानीय युवाओं को कॉलेज-हॉस्टलों में चरस की सप्लाई कुछ लड़कों द्वारा कराई जा रही है जिस पर मेन्यूवली काम करते हुए ड्रग पैडलरों को चिन्हित किया गया एवं उसकी निगरानी एवं गिरफ्तारी के लिए एंटी नार्कोटिक्स टास्क फोर्स (एएनटीएफ) टीम द्वारा अपना जाल बिछाया गया। जिसके फलस्वरूप रायपुर थाने के सोडा सारोली क्षेत्र से 4 लड़कों गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 2 किलो 30 ग्राम अवैध चरस की बरामदगी की गई है। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम प्रियांशु नेगी पुत्र पुष्कर सिंह नेगी निवासी गुजरोवाली कृष्ण बिहार रायपुर देहरादून, गौतम उनियाल पुत्र देवेंद्र उनियाल निवासी नेहरुग्राम सिद्धबिहार रायपुर देहरादून, ऋषभ बुटोला पुत्र राजेन्द्र बुटोला निवासी हाल पता मारुति विहार थाना रायपुर मूल पता ग्राम श्रीकोट श्रीनगर पौड़ी गढ़वाल व अंशुल रावत पुत्र विजय रावत निवासी मयूर कॉलोनी नेहरुग्राम रायपुर देहरादून बताया। बताया कि वह पकड़ी गई चरस को कपकोट, बागेश्वर से जीवन नाम के ड्रग डीलर से कई बार ला चुके हैं।

गांजे के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने गांजे के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस ने कुआंवाला के पास एक महिला पुरुष को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़े हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से चार किलो गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम मोहम्मद जावेद पुत्र मोहम्मद मुस्ताद निवासी भानियावाला व पुष्पा पत्नी दिनेश निवासी राजीव नगर केशवपुरी बस्ती डोईवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

15 की रात्रि पूरी रात नहीं सोया प्रशासनिक... पृष्ठ 2 का शेष

मजाड़ सहस्त्रधारा की ओर रवाना हुए तथा सहस्त्रधारा से लगभग 8 किमी पैदल चल मजाड़ गांव पहुंचे जहां जानमाल का नुकसान हुआ। वहीं दोनों तरफ से सम्पर्क मार्ग एवं आवाजाही से अवरूद्ध हुए कार्लीगाड गांव में फंसे परिवारों एवं 70 लोगों को फोर्स के माध्यम से रेस्क्यू कराया तथा उन्हें सुरक्षित स्थान पर शिफ्ट किया। जहां डीएम के निर्देश पर उप जिलाधिकारी हरिगिरि तड़ुके से तैनात थे तथा रेस्क्यू कार्य संचालन करवा रहे थे सहस्त्रधारा में उप जिलाधिकारी कुमकुम जोशी रात्रि से ही राहत बचाव कार्य संचालन करवा रहे थे तथा जिलाधिकारी को पल-पल की स्थिति की जानकारी देते हुए निर्देश प्राप्त कर रहे थे। जिला प्रशासन द्वारा आपदा प्रभावितों के लिए सुरक्षित स्थान चिन्हित करते हुए 5 होटल वाईब्स लाईन, आईसबर्ग, हेली रिसार्ट एण्ड रेस्टोरेंट, होटल हिल व्यू, पर्ल इन अधिग्रहित करते हुए 10 कार्मिकों को भी तैनात किया गया है, तथा जिला पर्यटन विकास अधिकारी को नोडल तथा सहायक खण्ड विकास अधिकारी रायपुर को सहायक नोडल अधिकारी बनाया गया है। शिविर में प्रभावित लोगों से मिलते हुए जिलाधिकारी ने उन्हें हर संभव मदद का भरोसा दिलाया। जिलाधिकारी ने कहा कि प्रभावित परिवार यदि सुरक्षित स्थानों पर किराए में शिफ्ट होना चाहते हैं तो उनको प्रति परिवार तीन माह तक 4-4 हजार किराया भी दिया जाएगा। जिलाधिकारी ने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया कि राहत सामग्री वितरण, मार्गों की सुगमता तथा आवश्यक संसाधनों की आपूर्ति में कोई बाधा न आने पाए। साथ ही वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ने क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था एवं यातायात नियंत्रण हेतु पुलिस बल को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

मांगों को लेकर रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों ने किया जोरदार प्रदर्शन

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापारियों को अलग से वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित करने की मांग को लेकर रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों ने प्रदर्शन किया।

आज यहां अर्ध कुंभ मेला 2027 की विकास योजनाओं में रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारियों को उत्तराखंड शासन नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार अलग से वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की मांग को लेकर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में तुलसी चौक से इकट्ठा होकर जुलूस के रूप में जोरदार प्रदर्शन कर मायापुर मेला अधिकारी के कैंप कार्यालय पर पहुंचकर सभा का आयोजन किया। सभा के आयोजन में लघु व्यापारियों की न्याय संगत मांगों को दोहराया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा आगामी अर्ध कुंभ मेला की विकास योजनाओं में रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स

शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने फूड प्लाजा के पास एक कार सवार को रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही रोक लिया।

तलाशी लेने पर पुलिस ने कार की डिग्री से पांच पेटी शराब व तीन पेटी बियर की बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम आयुष रावत पुत्र भूपेन्द्र सिंह निवासी भट्टा कालोनी श्यामपुर ऋषिकेश बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

स्वच्छता ही सेवा परखवाड़ा के अन्तर्गत चलाया गया सफाई अभियान

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। स्वच्छ भारत मिशन कार्यक्रम के अंतर्गत स्वच्छता ही सेवा परखवाड़े कार्यक्रम के तहत जनपद के नगर क्षेत्र से लेकर ग्रामीण क्षेत्रों तक प्रदेश के मुख्यमंत्री के निर्देशों के अनुपालन में विशेष स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है, इस अभियान को सफल बनाने के लिए जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने सभी जिलास्तरीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों को जिम्मेदारी सौंपी गई है।

जिलाधिकारी के निर्देशन में आज दूसरे दिन भी जनपद के विभिन्न क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान का चलाया गया जिसमें आज विकास भवन परिसर रोशनाबाद एवं आपस के क्षेत्रों में परियोजना निर्देशक केएन तिवारी के नेतृत्व में सफाई अभियान चलाया गया। जिसमें विकास भवन कार्यालय परिसर के साथ-साथ ही विकास भवन के आस पास के क्षेत्र की



लघु व्यापारियों को उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली 2016 के अनुरूप समस्त मेला क्षेत्र में अलग से वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किया जाना न्याय संगत होगा।

उन्होंने कहा हरिद्वार स्मार्ट सिटी विस्तृत परियोजना में शामिल किए जाने को लेकर समस्त मेला क्षेत्र के रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स का नए सिरे से सर्वे करा कर स्वरोजगार के अवसर दिया जाना के लिए मेला प्रशासन को पूर्व में कुंभ मेला 2021 की तर्ज पर आगामी कुंभ मेला 27 में भी रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को शामिल किए जाना उचित होगा।

भारी मात्रा में चरस सहित दो दबोचे

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। नशा तस्करी में लिप्त दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से भारी मात्रा में चरस बरामद की गई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कपट पुलिस को सूचना मिली की क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले सामान की बड़ी खेप सहित आने वाले हैं। सूचना पर कार्रवाई करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चेंकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को स्कूटी सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखाई दिए। पुलिस ने जब उन्हें रूकने का इशारा किया



तो वह सकपका कर भागने लगे इस पर उन्हें घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उनके पास से 450 सौ ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम साहिल खान पुत्र दानिश अली निवासी वार्ड नंबर 1 मल्लीताल, नैनीताल व रोहित कुमार चंद्र पुत्र ताराचंद निवासी राजमहल कम्पाउंड मल्लीताल, नैनीताल बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हें न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया है।



झाड़ियों की कटान कर सफाई की गई तथा स्वच्छता अभियान कार्यक्रम में विकास भवन में अवस्थित कार्यालयों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा सफाई अभियान चलाया गया। इस अवसर पर उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को स्वच्छ की भी शपथ दिलाई गई।

नगर निगम द्वारा विश्वकर्मा घाट पर पर्यावरण मित्रों के साथ सफाई अभियान चलाया गया साथ ही उपस्थित लोगों को स्वच्छता की शपथ भी दिलाई गई।

जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी ने अवगत कराया की उनके द्वारा राध कृष्ण मंदिर, शीतला माता मंदिर परिसर कनखल में स्वच्छता सफाई अभियान चलाया गया जिसमें विधायक हरिद्वार मदन कौशिक, राज्य मंत्री सुनील सैनी, जिलाध्यक्ष भाजपा आशुतोष शर्मा सहित अन्य जनप्रतिनिधियों ने स्वास्थ्य अभियान में प्रतिभाग किया। स्वच्छता अभियान जनपद के सभी कार्यालय परिसरों, विकास खंडों तहसील मुख्यालय, ग्राम पंचायतों में चलाया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने किया स्वच्छ उत्सव-2025 कार्यक्रम का शुभारंभ



हमारे संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज स्वच्छ उत्सव-2025 कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जन्मदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए उनके स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन की कामना की। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को भगवान विश्वकर्मा जयंती की शुभकामनाएँ भी प्रदान कीं।

मुख्यमंत्री ने स्वच्छता अभियान के तहत झाड़ू लगाकर स्वच्छता का संदेश दिया और सभी प्रदेशवासियों से स्वच्छता की मुहिम से जुड़ने की अपील की। उन्होंने कहा कि 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक प्रदेश भर में सेवा स्वच्छता से संबंधित नियमित कार्यक्रम किए जाएंगे। इस अवसर पर उन्होंने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की मूर्ति पर श्रद्धा सुमन अर्पित भी किए। कार्यक्रम के दौरान उन्होंने स्वच्छता की शपथ दिलाई और पौधारोपण भी किया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर स्वच्छता रथ का प्लैग ऑफ किया और पर्यावरण मित्रों को सम्मानित भी किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में स्वच्छता आंदोलन ने देश को नए आयाम प्रदान किए हैं। स्वच्छ उत्सव-2025 भी इसी दिशा में एक संकल्प, एक आंदोलन और आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वस्थ व स्वच्छ भविष्य का वचन है। उन्होंने कहा कि “स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत” के सपने को साकार करना हम सभी की जिम्मेदारी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हाल ही में राष्ट्रीय वायु कार्यक्रम के तहत घोषित स्वच्छ वायु सर्वेक्षण में नगर निगम देहरादून को देश में 19वाँ स्थान प्राप्त हुआ है। स्वच्छता रैंकिंग में भी नगर निगम देहरादून ने इस वर्ष 62वाँ स्थान प्राप्त किया है, जो पिछले वर्षों की तुलना में बेहतर है।

एसबीआई में 58 किलो सोना व 8 करोड़ की लूट

हमारे संवाददाता कर्नाटक। विजयपुरा जिले में स्थित चादचान एसबीआई शाखा में बीती शाम पांच हथियारबंद और नकाबपोश लुटेरे, सेना जैसी वर्दी पहनकर बैंक में घुसे और 58 किलो सोना और करीब 8 करोड़ रुपये नकद लूटकर फरार हो गए। यह अब तक की सबसे बड़ी बैंक लूट की वारदातों में से एक मानी जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम करीब 5 बजे लुटेरे देसी कट्टों और हथियारों से लैस होकर बैंक में दाखिल हुए। उन्होंने बैंक मैनेजर, कैशियर और अन्य स्टाफ को धमकाते हुए अलार्म दबाने से रोका फिर उन्हें रस्सियों से बांध दिया। इसके बाद लुटेरे सीधे वॉल्ट रूम में घुसे और वहां से 58 किलो सोना (जो ग्राहकों के गिरवी जेवर थे) और 8 करोड़ रुपये नकद लेकर एक सफेद कार में फरार हो गए।

पुलिस को आज सुबह महाराष्ट्र के सोलापुर जिले के पंढरपुर में एक सुनसान जगह पर वही कार बरामद हुई, जिससे लुटेरे फरार हुए थे। कार खाली थी लेकिन उसमें रस्सियां, नकाब और अन्य सबूत मिले जिससे पुष्टि हो गई कि यह वही गाड़ी है। पुलिस को शक है कि लुटेरे कार छोड़कर किसी अन्य साधन से भाग निकले। कर्नाटक और महाराष्ट्र पुलिस की संयुक्त टीमें अब पंढरपुर, सोलापुर और सीमावर्ती इलाकों में सघन सर्च ऑपरेशन चला रही हैं। डॉग स्कॉड और फॉरेंसिक एक्सपर्ट्स को भी जांच में लगाया गया है।

सावधान! 5 दिन आफत की बारिश

विशेष संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में इस बार बारिश ने सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। राज्य में अब तक सामान्य से 178 फीसदी अधिक बारिश हो चुकी है। अगस्त से लेकर अब तक राज्य में अति बारिश के कारण जनजीवन अस्त व्यस्त हो चुका है लेकिन बारिश का दौर अभी थमने का नाम नहीं ले रहा है। मौसम विभाग द्वारा जारी पूर्वानुमान के आधार पर आगामी 5 दिन यानी की 22 सितंबर तक भारी बारिश का अलर्ट जारी किया गया है। जिससे लोगों की मुश्किलें और भी अधिक बढ़ सकती हैं।

मौसम विभाग द्वारा अगले 24 घंटों में राजधानी देहरादून सहित पांच जिलों में भारी से भारी बारिश होने की संभावनाएं बताते हुए लोगों से सावधानी बरतने की अपील की गई है। मौसम विभाग की चेतावनी के अनुसार अगले 24 घंटों के लिए देहरादून, टिहरी, चमोली, नैनीताल और उत्तरकाशी जिलों में भारी से भारी बारिश होने का येलो अलर्ट जारी किया गया है। लोगों को सलाह दी गई है कि वह नदियों, नालों, खालों से दूरी बनाकर

अब तक राज्य में छह लाख से अधिक शौचालय रहित परिवारों के लिए शौचालयों का निर्माण किया गया है। नगर निगम देहरादून ने सफाई से सम्बन्धित समस्याओं के त्वरित निवारण के लिए स्वच्छता कंट्रोल रूम की स्थापना की है। कूड़ा उठान, सीसीटीवी निगरानी और नियमित सफाई व्यवस्था से शहर को बेहतर दिशा दी जा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वच्छता केवल सरकारी अभियान नहीं, बल्कि हमारे संस्कार और जीवनशैली का हिस्सा है।

उन्होंने सभी नागरिकों का आह्वान किया कि वे अपने घर, मोहल्ले, गाँव और शहर को साफ-सुथरा रखने को अपनी जिम्मेदारी समझें। मुख्यमंत्री ने पर्यावरण संरक्षण पर बल देते हुए “एक पेड़ माँ के नाम” अभियान का उल्लेख किया और कहा कि पौधारोपण जीवन की गुणवत्ता सुधारने और आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित करने का साधन है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज, गणेश जोशी, सुबोध उनियाल, सांसद श्रीमती माला राज्यलक्ष्मी शाह, मेयर देहरादून सौरभ थपलियाल, विधायक श्रीमती सविता कपूर, सुरेश गड़िया, सचिव नीतेश झा, नगर आयुक्त श्रीमती नमामि बंसल और अन्य जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी उपस्थित थे।

पिल्ला गैंग का सरगना तमचै व कारतूस सहित गिरफ्तार

हमारे संवाददाता हरिद्वार। अलग-अलग क्षेत्रों में जान से मारने की कोशिश की नीयत से फायरिंग करने वाले पिल्ला गैंग के सरगना को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से तमंचा हुआ घटना में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की गई है।

जानकारी के अनुसार बीती 15 सितंबर को कुछ व्यक्तियों द्वारा जगजीतपुर कनखल के इलाके में जगह-जगह फायरिंग कर दहशत का माहौल बनाया गया। जिसमें मनोज कुमार की शिकायत पर नामजद युवकों द्वारा उनकी दुकान के बाहर से उनको जान से मारने की नीयत से 2 फायर करने जिसमें उनके बाल बाल बचने व गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी देने के सम्बन्ध में



अलग अलग इलाकों में फायरिंग का है मामला

थाना कनखल पर मुकदमा दर्ज किया गया। जांच के दौरान सामने आया कि उक्त घटना पिल्ला गैंग के सदस्यों द्वारा की गई है जिनका लीडर/ संरक्षक भानु गैंग के सदस्यों को संरक्षण देकर जगह-जगह अपराधिक घटनाएं करवाता

है और अपने व गैंग के सदस्यों की न्यायालय में पैरवी कर जमानत करने का काम भी देखता है। जिस पर पुलिस ने बीती शाम एक सूचना के आधार पर आरोपी भानु भारद्वाज को श्री यंत्र पुल से होते हुए बैरागी कैंप को जाने वाले रास्ते पर असलाह के साथ दबोच लिया। पूछताछ में आरोपी ने स्वीकार किया कि उसने कुछ दिनों पहले पिल्ला गैंग के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर देहरादून में भी आसिफ उर्फ बाबा पर सहारनपुर चौक देहरादून पर जान से मारने की नीयत से फायर किया था। कनखल में लड़कों को भेज कर जगह-जगह गोली चलावाई थी जिससे कि विपक्षियों में भय का माहौल पैदा हो जाए। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया 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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।



कहना है कि राज्य में अभी 22 सितंबर तक भारी और कहीं-कहीं भारी से भी भारी बारिश देखने को मिल सकती है। राज्य के अन्य जनपदों में अल्मोड़ा,

रुद्रप्रयाग, पिथौरागढ़ और बागेश्वर के अलावा हरिद्वार तथा उधमसिंह नगर भी शामिल है। आमतौर पर सितंबर के दूसरे सप्ताह तक मानसून की विदाई हो जाती है लेकिन इस बार सितंबर भी आधे से अधिक बीत चुका है लेकिन बारिश की तीव्रता में कमी के स्थान पर और अधिक तेजी देखी जा रही है जो लोगों के जीवन पर भारी पड़ रही है भारी बारिश के कारण खेती बाड़ी से लेकर बच्चों की पढ़ाई तक प्रभावित हो रही है तथा आपदा के कारण हर रोज जान माल की भारी क्षति हो रही है।