बुधवार

08 अक्टूबर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 244
- 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

युवाओं ने आयोग की विश्वसनीयता पर उठाए सवाल

पेपर लीक की सीबीआई जांच जरूरी

विशेष संवाददाता

देहरादून। यूकेएसएसएससी की 21 सितंबर को संपन्न होने वाली परीक्षा के पेपर लीक मामले की सीबीआई जांच होगी या नहीं अभी यह सुनिश्चित नहीं है लेकिन इस मामले की जांच के लिए गठित की गई एसआईटी जिसकी निगरानी का जिम्मा हाईकोर्ट के सेवानिवृत जज यू.सी. ध्यानी को सौंपा गया है वह जरूर इस मामले की तह तक पहुंचने के लिए जनसुनवाई कर रहे हैं। हल्द्वानी और टिहरी के बाद आज देहरादून में उनकी जन सुनवाई की अदालत में 13 ऐसे बेरोजगारों ने उनके सामने अपनी बात रखी जो इस परीक्षा में शामिल हुए थे। उनका कहना है कि जब लगातार पेपर लीक की घटनाएं सामने आ रही है तो इसकी सीबीआई जांच कराया जाना जरूरी है। उन्होंने आयोग की विश्वसनीयता पर भी सवाल खड़े किये।

इन युवाओं का साफ कहना था कि यूकेएसएसएससी की तमाम परीक्षाएं होने के बाद विवादों के घेरे में रही हैं तथा लगातार पेपर लीक की घटनाएं सामने आ रही हैं। उन्होंने कहा कि खुद आयोग द्वारा परीक्षा से 2-4 दिन पूर्व पेपर के कुछ सवाल बदले जा रहे हैं। ऐसे में आयोग की भूमिका पर संदेह किया जाना लाजमी है। इन युवाओं ने कहा कि आयोग की भूमिका पर संदेह से इसकी विश्वसनीयता संदिग्ध हो गई है। सरकार ने नकल को रोकने के प्रयास जरूर किए हैं, लेकिन सरकार को इसकी सीबीआई जांच से कोई परहेज नहीं होना चाहिए था। आयोग में छात्रों की विश्वास बहाली बहुत जरूरी है। इसलिए आयोग की व्यवस्थाओं को भी बदला जाना चाहिए और इसकी सीबीआई जांच के बिना यह संभव नहीं है।

सर्वे चौक स्थित आईआरडीपी के सभागार में आयोजित इस जनसुनवाई में सभी के द्वारा इस बात पर एक स्वर से सहमति जताई गई कि प्रदेश के युवाओं के भविष्य से होने वाले इस खिलवाड़ को किसी भी कीमत पर रोका जाना

परीक्षा रद्द नहीं की या सीबीआई जांच नहीं की तो फिर होगा आंदोलनः राम

जरूरी है। इस जन संवाद कार्यक्रम में मौजूद रहे युवा बेरोजगार संघ के अध्यक्ष राम कंडवाल ने कहा कि सरकार ने केंद्र को सीबीआई जांच का प्रतिवेदन भेज दिया गया है। किंतु केंद्र से इसे मंजूरी मिलेगी या नहीं इसे लेकर स्थिति साफ होने तक हमारा आंदोलन स्थगित है और अगर सीबीआई जांच नहीं होती तथा परीक्षा रद्द नहीं की गई तो हम फिर आंदोलन के लिए मजबूर होंगे। यूसी ध्यानी को जल्द ही अपनी रिपोर्ट सरकार को सौंपनी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

नए भारत की नई तस्वीर

नए भारत की यह नई तस्वीर सचमुच बहुत ही डराने वाली है। जिस सोशल मीडिया और डिजिटल इंडिया ने भाजपा और नरेंद्र मोदी को देश की सर्वोच्च कुर्सी पर लाकर बैठाया था अब वही उनके लिए सबसे बड़ी मुसीबत बन चुका है। देश के चीफ जस्टिस के साथ दो दिन पूर्व भरी अदालत में जूता फेंकने की घटना को लेकर जब पूरे देश में निंदा हो रही थी उस समय देश के प्रधानमंत्री और गृहमंत्री से लेकर सभी नेता चुप्पी साधे हुए थे। अगर ट्रोलर टीम ने इस पूरी घटना को सनातन से जोड़कर मर्यादाओं की सीमा तोड़ते हुए ऐसे जजों को सड़कों पर पीटना चाहिए या उनके मुंह पर थूका तो जा सकता है, अधिकतम क्या होगा 6 माह की सजा ही तो होनी है जैसी बेहूदा बातें नहीं की गई होती तो शायद सत्ता का मौन भी बना रहता। लेकिन ट्रोलर आर्मी ने ऐसी सीमाएं तोड़ी की पीएम मोदी को इसकी निंदा भी करनी पड़ी और चीफ जस्टिस को फोन भी करना पड़ा। पीएम मोदी को इस बात का भी शायद अंदाजा नहीं रहा होगा कि उनका यह कदम उनके समर्थकों को इतना नागवार गुजरेगा कि वह मोदी को बदलने की मांग कर डालेंगे या यह कहने लगेंगे कि मोदी से तो राहुल ही अच्छा है। इस घटना के पीछे का रहस्य शायद यह ट्रोलर आर्मी और व मोदी मीडिया भी नहीं जानता है कि मामला सिर्फ इस घटना तक सीमित नहीं है अपितु सत्ता की जड़ों से जुड़ा है। बहुत जल्द ही सुप्रीम कोर्ट को बिहार में चुनाव आयोग द्वारा कराई गई एसआईआर जैसे मुद्दों पर अपना फैसला सुनाना है जिस पर सुनवाई चल रही है तथा सुप्रीम कोर्ट कल निर्वाचन आयोग को महज कुछ ही घंटो का समय देते हुए कहा गया है कि उसे नए वोटरों जिनके नाम मतदाता सूची में जोड़े गए हैं तथा जिनके नाम काटे गए हैं उनकी जानकारी दी जाएगी वह कौन लोग है इसकी जानकारी कोर्ट को भी देनी होगी तथा सार्वजनिक करनी होगी और अगर उसमें कोई गड़बड़ी होती है तो वह पूरी प्रक्रिया को रद्द भी कर सकते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है जिस पर भाजपा का पूरा खेल निर्भर करता है जिसके दम पर भाजपा के नेता भरी सभा में रहते हैं कि हमें तुम्हारा वोट नहीं चाहिए या फिर तुम वोट किसी को भी दो पर जीतेगी भाजपा ही। बिहार की 7.50 करोड़ की वोटर लिस्ट में अगर डेढ़ करोड़ वोटो की घट-बढ़ से इस मुद्दे पर कोर्ट का कोई ऐसा फैसला आता है जो संविधान सम्मत होता है तो बिहार चुनाव में क्या होने वाला है इसका अंदाजा सभी को है। 2014 के बाद न्यायपालिका में होने वाले जजों की नियुक्ति प्रक्रिया को बदलने के प्रयासों से लेकर निर्वाचन आयुक्तों की नियुक्ति प्रक्रिया को बदलकर तथा देशभर के विश्वविद्यालयों में उच्च पद पर नियुक्तियां तक सब कुछ तो बदला जा चुका है। संविधान प्रस्तावना से धर्मनिरपेक्ष शब्द को जब हटाया जा चुका है तो फिर नामुमकिन क्या है? देश की संवैधानिक सभी संस्थाओं पर कब्जे के बाद सिर्फ संविधान ही तो बचा है जिसे बचाने के लिए सर्वोच्च न्यायालय को और चीफ जस्टिस तक को सवालों के घेरे में लाया जा रहा है। क्या इससे पहले सत्ता ने कभी किसी सेवानिवृत्ति जस्टिस को राज्यसभा में भेजा गया क्या किसी प्रधानमंत्री को चीफ जस्टिस के घर पूजा करते देखा था किसी ने। क्या कभी किसी ने सुप्रीम कोर्ट को किसी मंत्री द्वारा सुप्रीम कोठा कहते सुना था या उस पर देश में गृह युद्ध कराने के आरोप लगाते देखा था? अब तो हद हो गई कि जूता फेंकने की नौबत तक आ गई यह नए भारत की नई तस्वीर है कि पीएम चीफ जस्टिस को फोन कर रहे हैं। शायद देश में पहले ऐसा कभी नहीं देखा गया। यह वास्तव में चिंताजनक ही है। आने वाले समय में क्या-क्या हो सकता है? इसकी कोई कल्पना नहीं की जा सकती है?

उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा कानून असंवैधानिकः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि उत्तराखण्ड अल्पसंख्यक शिक्षा कानून असंवैधानिक है।

आज यहां उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि उत्तराखंड की विधानसभा के मानसून सत्र में विधानसभा से पारित उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा अधिनियम जो अब राज्यपाल की सहमति हस्ताक्षर के बाद कानून बन गया है भारतीय संविधान की धारा 25 व धारा 26 का खुला उल्लंघन है और न्यायालय में इसको चुनौती दी गई तो सरकार को इस मुद्दे पर मुंह की खानी पड़ेगी।

धस्माना ने कहा कि यह कानून धामी सरकार केवल अपने धार्मिक ध्रुवीकरण के एजेंडे के चलते लाई है और इसका कोई लेना देना राज्य के अल्पसंख्यक समुदाय के शिक्षा में सुधार या शिक्षा की गुणवत्ता सुधारने की दृष्टि से नहीं है। धस्माना ने कहा कि राज्य में अलग अलग अल्प संख्यक समुदाय के जितने भी शैक्षणिक संस्थान हैं उनका

बाकायदा राज्य सरकार के शिक्षा विभाग से अनापत्ति प्रमाण पत्र ले कर व सोसायटी ऑफ रजिस्ट्रेशन कानून का पालन करने के बाद ही संचालन होता है किन्तु वे अपने संस्थान में किस बोर्ड की संबद्धता लें यह उनको तय करने की स्वतंत्रता है इसके लिए उनको बाध्य नहीं किया जा सकता।

धस्माना ने कहा कि सिख संस्थाओं, ईसाई मिशनरी के अनेक स्कूल सीबीएसई आईसीएसी बोर्ड की संबद्धता से संचालित होते हैं और अनेक स्कूल तो अंतराष्ट्रीय बोर्डों से संबद्धता रखते हैं तो ऐसे में राज्य की सरकार किसी भी अल्पसंख्यक शिक्षा संस्थान को कैसे उत्तराखंड बोर्ड की संबद्धता के लिए बाध्य कर सकती है। धस्माना ने कहा कि सरकार की मंशा किसी अल्पसंख्यक वर्ग के शैक्षणिक उत्थान की नहीं बल्कि केवल मुस्लिम अल्पसंख्यक समुदाय के मदरसों को निशाना बना कर धार्मिक ध्रुवीकरण की राजनीति करने की है।

धस्माना ने कहा कि राज्य में संचालित होने वाले मदरसों के पंजीकरण व संचालन के लिए भी सरकार के नियम व कानून हैं किन्तु अगर कोई उनका पालन नहीं कर रहा तो यह जिम्मेदारी राज्य सरकार के अधीन चलने वाले मदरसे बोर्ड की है और इसके लिए नियमानुसार चल रहे मदरसों को दोषी नहीं ठहराया जा सकता। धस्माना ने कहा कि इसी प्रकार संविधान की धारा 26 भारत के सभी धार्मिक समूहों को अपने धार्मिक मामलों और संस्थानों का प्रबंधन करने की स्वायत्तता प्रदान करता है।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड का यह नया कानून कहीं ना कहीं इन दोनों संवैधानिक धाराओं का अतिक्रमण व उल्लंघन करता है इसलिए कांग्रेस पार्टी इस कानून को अनावश्यक मानती है और सरकार को इसे वापस लेने की मांग करती है।

दुकान में घुसकर तोड-फोड

संवाददाता

देहरादून। दुकान में घुसकर तोडफोड कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मंगलूवाला निवासी व्यक्ति ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी क्षेत्र में दुकान है। आज वह अपनी दुकान पर बैठा था तभी वहां पर विशान आयुष बर्तवाल, इशान व रूद्राक्ष आये और उसकी दुकान में घुसकर उन्होंने वहां पर तोडफोड करनी शुरू कर दी। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ भी मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अनुसूचित जाति युव जन समाज ने राष्ट्रपति को ज्ञापन प्रेषित किया

संवाददाता

देहरादून। सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश पर हमले के प्रयास के विरोध में अनुसूचित जाति युव जन समाज ने जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां अखिल भारतीय अनुसूचित जाति युव जन समाज के कार्यकर्ता प्रदेश अध्यक्ष विकास चौहान के नेतृत्व में जिला मुख्यालय में एकत्रित हुए। जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश पर हमले के प्रयास की घटना को लेकर दलित समाज अनुसूचित जाति वर्ग में भारी रोष है। जिसकी कडे शब्दों में निंदा करते हैं।

आईपीएस अधिकारी सुसाइड मामलाः क्या रिश्वत केस बना मौत का कारण ?

संवाददाता

चंडीगढ़। हरियाणा के सीनियर आईपीएस अफसर वाई पूरन कुमार के सुसाइड मामले में एक नया खुलासा हुआ है। दो दिन पूर्व हरियाणा के अर्बन स्टेट थाने में एक मुकदमा दर्ज किया गया था। जिसमें रोहतक रेंज के आईजी रहे वाई पूरन कुमार के गनमैन सुशील कुमार खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया। सुशील कुमार पर एक शराब कारोबारी से रिश्वत मांगने का आरोप था। पूछताछ में आरोपी सुशील कुमार ने आईपीएस वाई पूरन कुमार का नाम लिया गया जिसके बाद उनका ट्रांसफर हुआ था।

बताया जा रहा है कि वाई पूरन कुमार के गनमैन सुशील ने एक शराब कारोबारी से दो से ढाई लाख रुपए मंथली रिश्वत मांगी थी। इससे जुड़ी एक ऑडियो क्लिप मिलने के बाद सुशील को अरेस्ट किया गया। पूछताछ में सुशील द्वारा वाई पूरन कुमार का नाम लिया गया। जिसके बाद वाई पूरन कुमार का ट्रांसफर किया गया। वहीं रोहतक पुलिस ने सुशील को कोर्ट में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार, पूरन कुमार के सुसाइड की यही वजह मानी जा रही है। पूरन कुमार को 29 सितंबर को सरकार ने रोहतक रेंज के आईजी पद से हटाते हुए पुलिस ट्रेनिंग कॉलेज कर दिया गया था। जिसे एक तरह की पनिशमेंट ट्रांसफर समझा जा रहा था। चंडीगढ़ प्रशासन की ओर से जारी प्रेस नोट के मुताबिक, पुलिस को मौके से एक वसीयत और एक फाइनल नोट बरामद हुआ है। इन्हें बाकी सबूतों के साथ जब्त कर लिया गया।

पंजाबी गायक और एक्टर राजवीर जवंदा का निधन

कार्यालय संवाददाता

मोहाली। पंजाबी गायक और एक्टर राजवीर जवंदा का बुधवार को मोहाली के फोर्टिस अस्पताल में निधन हो गया। 27 सितंबर को हिमाचल में उनका एक्सीडेंट हुआ था। लोकप्रिय गायक राजवीर शिमला जा रहे थे, तभी आवारा मवेशियों के कारण उनका मोटरसाइकिल पर से नियंत्रण खो गया और बद्दी के पास उनका एक्सीडेंट हो गया। इस दुर्घटना में जवंदा के सिर और रीड की हड्डी सहित शरीर पर कई गंभीर चोटें आईं। मोहाली ले जाने से पहले, जवंदा को सोलन के एक अस्पताल ले जाया गया, जहां उन्हें दिल का दौरा पड़ा। जिसके बाद रविवार तड़के बेहद गंभीर हालत में फोर्टिस अस्पताल लाया गया था। जहां वह कई दिनों से वेंटिलेटर पर थे। बीते कई दिनों में उन्हें होश नहीं आया और

उनके शरीर में कोई हरकत नहीं रहो रही थी। 4 घंटे निगरानी और लगातार दवाइयां देने के बावजूद, उनके दिमाग में ऑक्सीजन नहीं पहुंच पा रहा था। इससे मेडिकल टीम काफी परेशान थी। डॉक्टरों ने कहा है कि वे राजवीर को स्थिर करने के लिए हर संभव चिकित्सीय प्रयास कर रहे थे। हार्ट बीट को नियंत्रण में रखने के सभी प्रयासों के बाद भी उन्होंने 35 साल की उम्र में इस दुनिया को अलविदा कह दिया। गौरतलब है कि राजवीर जवंदा 'काली केमेरो', 'शानदार', 'मुच्छ ते माशूक' जैसे चार्टबस्टर गानों के लिए मशहूर हैं और उनकी लोकप्रियता बेहद व्यापक है। उनके प्रशंसकों की संख्या बहुत बड़ी है।

टॉन्सिल की बीमारी टॉन्सिलाइटिस क्या है? जानिए इसकी वजह, लक्षण और इलाज

टॉन्सिल गले का एक अहम हिस्सा होते हैं, जो मुंह में प्रवेश करने वाले बैक्टीरिया और वायरस को रोकने का काम करते हैं। जब टॉन्सिल बैक्टीरिया या वायरस से संक्रमित हो जाते हैं तो वह बढ़ने लगते हैं और उनमें सूजन आ जाती है। यह दिक्कत (टॉन्सिलाइटिस) छोटे बच्चों से लेकर किशोरावस्था के बच्चों में ज्यादा होती है। इससे पीड़ित व्यक्ति को बातचीत करने में भी दिक्कत होती है। आइए आज टॉन्सिलाइटिस के बारे में विस्तार से जानते हैं।

टॉन्सिलाइटिस के लक्षण क्या हैं?

टॉन्सिलाइटिस के शुरुआती लक्षणों में गले में खराश, खाना निगलने में परेशानी या दर्द, आवाज में बदलाव, बुखार और गर्दन में अकड़न आदि शामिल हैं। इसके अलावा कुछ लोग पेट, कान और सिर में हल्के दर्द का भी अनुभव करते हैं क्योंकि इसकी वजह से गर्दन में लिम्फ नोड्स बढ़ जाते हैं। यदि आपको ये लक्षण सर्दी के समान लगते हैं तो इसका कारण यह है कि टॉन्सिलाइटिस अक्सर सर्दी के कारण भी हो जाता है।

टॉन्सिलाइटिस होने का क्या कारण है?

टॉन्सिलाइटिस होने के पीछे का कारण सामान्य जुकाम या इन्फ्लुएंजा (फ्लू) वायरस हो सकता है। इसके अलावा टॉन्सिलाइटिस होने का कारण ग्रुप ए स्ट्रेप्टोकोकस नामक बैक्टीरिया समूह भी है। इसके बाद स्टेफिललोकोकस ऑरियस और मायकोप्लाज्मा निमोनिया भी टॉन्सिलाइटिस होने के कारण हैं। बहुत ज्यादा ठंडा खाने या पीने (आइसक्रीम या कोल्ड ड्रिंक) से और रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने से भी यह दिक्कत हो सकती है।

टॉन्सिलाइटिस के जोखिम को कम करने के लिए क्या करें?

टॉन्सिलाइटिस को पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता है, लेकिन इसके जोखिम को कम करने के लिए आप नीचे लिखी कुछ चीजें कर सकते हैं। 1) टॉन्सिलाइटिस को रोकने का सबसे प्रभावी तरीका छींकने या खांसने के बाद हाथ धोना है। 2) मुंह के स्वास्थ्य पर ध्यान दें। 3) किसी तरह का संक्रमण होने के बाद टूथब्रश को बदल लें। 4) भोजन, पानी पीने का गिलास या पानी की बोतल अन्य लोगों से साझा करने से बचें।

टॉन्सिलाइटिस के लिए घरेलू इलाज क्या हैं?

कुछ घरेलू नुस्खे आजमाकर टॉन्सिलाइटिस से राहत पाई जा सकती है। सबसे पहले गले के दर्द को कम करने के लिए गरारे और गुनगुने पानी से कुल्ला करें। चाय या कॉफी जैसे गरम पेय का सेवन करें। इससे आपकी बेचैनी कम होगी। इसके अलावा गले में खराश वाली जगह पर बर्फ लगाएं। यह सूजन के इलाज में प्रभावी हो सकती है। यदि हवा ड्राई है तो ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें। यह गले की खराश से राहत दिलाने में मदद करेगा।

क्या है टॉन्सिलाइटिस का इलाज?

टॉन्सिलाइटिस का इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि संक्रमण वायरल है या बैक्टीरियल। कभी-कभी सर्दी-जुखाम अपने आप ठीक हो जाता है, वैसे ही टॉन्सिलाइटिस के कई मामले भी अपने आप ही ठीक हो जाते हैं। कुछ मामलों में भरपूर आराम, शरीर में सही हाइड्रेशन और दर्द के लिए दवाएं जैसी देखभाल भी मददगार हो सकती है। इसके अलावा क्रोनिक टॉन्सिल संक्रमण के मामले में डॉक्टर टॉन्सिल्लेक्टोमी करने का सुझाव भी दे सकते हैं।

पेट में हो जाए कीड़े, तो रोजाना खाएं सेब

सेब खाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है, ये तो आप जानते ही होंगे लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके कुछ प्रयोग से कई रोगों को भी दूर भगाया जा सकता है। आइए, जानते हैं -

1 जिन्हें सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, बेहोशी, उन्माद या भूलने की शिकायत हो उन्हें भोजन से पहले दो ताजा मीठे सेबों का सेवन करना चाहिए। ऐसे रोगी को साधारण चाय-कॉफी छोड़कर केवल सेब की चाय ही पीनी चाहिए।

2 दिल कमजोर हो या दिल की धड़कन कम या ज्यादा हो तो चांदी का वर्क लगाकर सेब के मुरब्बे का सेवन करना चाहिए। इससे मोटापा दूर होता है।

3 अनिद्रा के उपचार में भी सेब बहुत उपयोगी है। नींद न आती हो या एक-दो बजे नींद खुलने पर दुबारा नींद न आती हो तो रोगी को सोने से पहले एक मीठे सेब का मुरब्बा खिलाइए तथा ऊपर से गुनगुना दूध पीने को दें। इससे अच्छी नींद आएगी।

4 पेट के कीड़ों के निदान के लिए रोगी को प्रतिदिन दो मीठे सेब दें या प्रतिदिन एक गिलास ताजा सेब का रस दें। इससे कीड़े मर जाते हैं और मल के रास्ते निकल जाते हैं।

5 कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन सुबह उठकर खाली पेट दो सेब चबा-चबाकर खाएँ। इससे अग्निमांद्य दूर होता है और भूख भी बढ़ जाती है।

आंखों का तनाव दूर करने के लिए अपनाए जा सकते हैं ये तरीके

लंबे समय तक लैपटॉप पर काम करने या फिर डिजिटल गैजेट्स का अधिक इस्तेमाल करने से आंखों में तनाव हो सकता है। कई शोध के मुताबिक, अधिकतर लोग स्क्रीन टाइम के दौरान पलकें कम झपकाते हैं और इससे आंखों में रूखापन उत्पन्न होता है। यही तनाव का कारण बनता है। इससे आंखों में थकावट और दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आइए जानते हैं कि आंखों को तनाव से कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है।

पर्याप्त रोशनी में बैठकर करें काम

यदि आपके कमरे की रोशनी बहुत तेज या कम है तो इससे आंखों पर जोर पड़ सकता है और यह तनाव के साथ सिरदर्द का कारण बन सकता है। ऐसे में कमरे की लाइट्स को सही ढंग से व्यवस्थित करें ताकि आंखें बिना ज्यादा मेहनत किए लैपटॉप या अन्य डिजिटल गैजेट्स की स्क्रीन को आसानी से देख सकें। वहीं पढ़ते समय अपनी डेस्क पर लाइट लैंप रखना भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

ज्यादा से ज्यादा पलकें झपकाएं

कई शोध के मुताबिक, एक व्यक्ति डिजिटल गैजेट्स का इस्तेमाल करते समय अपनी पलकें सामान्य रूप से केवल एक-तिहाई बार ही झपकाता है। पलकें कम झपकाने से आंखों में सूखापन, जलन, रोशनी कम होना, बेचैनी और एकाग्रता में कमी हो सकती है। नतीजतन, यह आंखों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। बेहतर होगा कि किसी भी डिजिटल गैजेट का इस्तेमाल करते समय बार-बार पलकें झपकात रहें।

2०-2०-2० एक्सरसाइज करें

टीवी या लैपटॉप स्क्रीन पर लगातार देखने से आंखों में तनाव और दर्द होने की संभावना बढ़ जाती हैं। दरअसल, इन गैजेट्स की स्क्रीन से आंखों की मांसपेशियों पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे आंखों में दर्द होने लगता है। ऐसे में इनका इस्तेमाल करते समय हर 2० मिनट के बाद 2० सेकंड के लिए 2० फीट दूर रखी किसी वस्तु को देखें। इससे आंखें हमेशा स्वस्थ रहेंगी।

ब्लू लाइट से बचें

फोन और लैपटॉप से हानिकारक ब्लू लाइट निकलती है, जिसे आंखों के लिए फिल्टर करना मुश्किल होता है। लंबे समय तक इस लाइट के संपर्क में रहने से आंखों में खिंचाव, तनाव और सिरदर्द हो सकता है और नींद पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। ऐसे में इस लाइट से सुरक्षित रहने के लिए अपने गैजेट्स पर एंटी-ग्लेयर स्क्रीन लगाएं।

डिजिटली डिटॉक्स का तरीका अपनाएं

डिजिटली डिटॉक्स से मतलब है कि स्क्रीन से बाहर आकर वास्तविक दुनिया का आनंद लें। उदाहरण के लिए अगर रविवार को ऑफिस की छुट्टी है तो कोशिश करें कि आप अपने परिवार के साथ बिताएं और फोन, लैपटॉप और टीवी से दूरी बनाए रखें। इसके अलावा जब भी ऑफिस से घर आएं तो कम से कम एक घंटे के लिए फोन बंद कर दें। इससे आपकी आंखें काफी हद तक तनाव मुक्त रह सकेंगी।

इन खाद्य सामग्रियों के इस्तेमाल से ला सकती हैं चेहरे पर निखार

महिलाएँ और युवतियाँ स्वयं को सुन्दर और अपने चेहरे को बेदाग रखने के लिए कई तरह की क्रीम का इस्तेमाल करती हैं। वक्ती तौर पर तो इन क्रीम से चेहरे पर थोड़ा निखार जरूर आ जाता है लेकिन यह स्थायी नहीं होता है। यदि आप अपने चेहरे पर स्थायी निखार पाना चाहती हैं तो एक नजर अपने घर की रसोई पर जरूर डाल लें। रसोई घर में मौजूद कई घरेलू चीजें चेहरे पर निखार लाने में मददगार साबित हो सकती हैं। आइए डालते हैं एक नजर रसोई में उपलब्ध ऐसी ही कुछ चीजों पर-

आलू और टमाटर: आंखों के नीचे के काले घेरे हटाने में आलू और टमाटर खास मददगार होते हैं। वहीं इनके नियमित इस्तेमाल से चोट के दाग-धब्बे भी हल्के पडने लगते हैं।

बेकिंग सोडा: अगर आप दाग-धब्बों को एक हफ्ते के अंदर हटाना चाहते हैं तो एक चम्मच बेकिंग सोडा में तीन चम्मच पानी मिलाइए। इस मिश्रण को दाग पर लगाएं और कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें।

खीरा: खीरा न सिर्फ आपकी त्वचा से दाग हल्के करता है बल्कि आपके चेहरे के निखार को भी बढ़ा देता है।

शहद: दाग हटाने के लिए शहद का इस्तेमाल पुराने समय से होता आ रहा है। शहद, ओटमील और पानी को एक साथ मिलाकर इसका पैक बना लें और इसे चोट के धब्बों पर लगाएं।

एलोवेरा: दाग-धब्बों को दूर करने के लिए एलोवेरा जेल जादू की तरह काम करता है। रात को इस जेल को लगा कर सोएं और सुबह चेहरा धो लें। परिणाम जल्द ही दिखने लगेंगे।

प्याज: प्याज को टुकड़ों में काटकर इसका जूस निकाल लें। रुई की मदद से इस जूस को दागों पर लगाएं।

मिचली आने पर आपके काम आएंगे ये घरेलू उपाय

जी मिचलाने पर हम काफी असहज महसूस करते हैं और इससे आपका मूड खराब हो सकता है। जी मिचलाने पर आपको आराम की काफी जरूरत महसूस होती है। यदि आप कहीं बाहर हैं और जी मिचलाना या उल्टी जैसा लगने लगे तो और भी ज्यादा दिक्कत का सामना करना पड़ता है। आइए जानते हैं जी मिचलाने के दौरान आप किन सामान्य घरेलू उपचार से राहत पा सकते हैं।

अदरक में एंटीमेटिक गुण होते हैं। एंटीमेटिक एक ऐसा पदार्थ है जो उल्टी और चक्कर आने से बचाता है। जी मिचलाने पर अदरक की गोलियां या फिर अदरक की चाय का सेवन करें। इससे आपको उल्टी नहीं होगी। अगर हो सके तो अदरक अपने साथ ही रखें। अगर घबराहट हो तो इसे थोड़ा-थोड़ा खाते रहें। नींबू एक असरदार औषधि है, इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड उल्टी और जी मिचलाने की समस्या को रोकते हैं। एक छोटे कप में गर्म पानी लें और उसमें 1 नींबू का रस व थोड़ा सा नमक मिलाएं। इसे अच्छे से मिलाकर पिएं। या आप नींबू के रस को गर्म पानी में मिलाकर या शहद डालकर भी पी सकते हैं। यात्रा के दौरान होने वाली परेशानियों को दूर करने का यह एक कारगर इलाज है। इलायची जी मिचलाने से राहत देने में काफी असरकारक होती है। जी मिचलाने या उल्टी के दौरान जैसे ही आपको बेचैनी महसूस हो तो आप एक या दो इलायची अपने मुंह में लेकर धीरे-धीरे चबाएं। आपको इससे राहत मिलेगी।

पुदीना पेट की मांसपेशियों को आराम देता है। पुदीने का तेल भी उल्टियों को रोकने में बेहद मददगार है। इसके लिए रुमाल पर पुदीने के तेल की कुछ बूंदे छिड़कें और उसे सूंघते रहें। सूखे पुदीने के पत्तों को गर्म पानी में मिलाकर खुद के लिए पुदीने की चाय बनाएं। इस मिश्रण को अच्छे से मिलाएं और इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं।

ब्लड सर्कुलेशन में सुधार के लिए हर हफ्ते पैरों पर करें स्क्रब

चेहरे के अलावा पैरों की देखभाल करना भी बहुत जरूरी है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पैर शरीर के सबसे जरूरी अंगों में से एक हैं। रोजाना स्क्रब और मॉइस्चराइजेशन जैसे कई तरीकों से पैरों को असमान रंगत और झाइयों से सुरक्षित रखा जा सकता है। आइए आज जानते हैं कि पैरों की देखभाल करने के लिए आप कौन-कौन सी टिप्स अपना सकते हैं।

खुरदरी और ड्राई त्वचा को चिकना और नमी बनाने के लिए हर हफ्ते पैरों पर स्क्रब करना जरूरी है। इसके लिए नारियल तेल , ब्राउन शुगर और शहद को एक साथ मिलाएं और इस मिश्रण से पैरों पर गोलाकार गति में मालिश करें। फिर कुछ मिनट के बाद पैरों को पानी से धो लें। ब्लड सर्कुलेशन में सुधार के लिए पैरों पर स्क्रब करने के लिए आप एक फर्म ब्रिसल वाले ब्रश का भी उपयोग कर सकते हैं।

हाइड्रेटिंग बॉडी वॉश का करें इस्तेमाल

सामान्य साबुन और क्लींजर त्वचा में फंसी गंदगी और पसीने को प्रभावी ढंग से हटा सकते हैं, लेकिन ये त्वचा के प्राकृतिक तेलों को भी खत्म कर सकते हैं। इस वजह से पैरों की सफाई के लिए एक अल्ट्रा-क्रीमी और पौष्टिक बॉडी वॉश या ग्लिसरीन-आधारित साबुन का उपयोग करें। आप आर्गन या नारियल के तेल से भरपूर साबुन का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। ये त्वचा के प्राकृतिक तेलों को कम किए बिना गंदगी को खत्म कर देगा।

पैरों को मॉइस्चराइज करके एसपीएफ क्रीम लगाएं

पैरों को मुलायम और स्वस्थ बनाने और रूखेपन, खुरदरेपन और पपड़ीदार त्वचा से छुटकारा पाने के लिए रोजाना पैरों को मॉइस्चराइज करना जरूरी है। इसके लिए नहाने या फिर पैरों के बालों को हटाने के बाद बॉडी क्रीम या लोशन का अच्छी मात्रा में उपयोग करें। त्वचा के अतिरिक्त हाइड्रेशन के लिए सेरामाइड्स, लैनोलिन या शिया बटर युक्त बॉडी क्रीम का चयन करें। इसके साथ ही सनस्क्रीन लगाना बिल्कुल भी न भूलें।

शेविंग के लिए जेल या क्रीम का करें इस्तेमाल

पैरों को शेव करते समय साबुन का इस्तेमाल आपकी त्वचा को रूखा और बेजान बना सकता है, इसलिए शेविंग करने के लिए साबुन का इस्तेमाल बिल्कुल भी न करें। इसके लिए शेविंग जेल या क्रीम का चयन करें। यह बालों को नरम करते हैं और उन्हें त्वचा की सतह के करीब से निकालने में आसानी से मदद करते हैं। ऐसे शेविंग जेल चुनें, जिनमें जैतून का तेल, कोलाइडल ओटमील, लैनोलिन या विटामिन ई जैसे हाइड्रेटिंग तत्व हों।

अच्छे रेजर का चयन करना है जरूरी

शेविंग के बाद अपने पैरों को पोषित और हाइड्रेटेड रखने के लिए त्वचा के अनुकूल रेजर का चयन करें। इसके अलावा महीनों तक एक ही रेजर का उपयोग न करें क्योंकि ज्यादा दिनों तक इस्तेमाल करने से रेजर अपने मॉइस्चराइजिंग लाभों को खो देता है। इसकी वजह से त्वचा पर खरोंच और कट भी लग सकता है। इसके साथ ही इसके इस्तेमाल से स्ट्रॉबेरी स्किन भी हो सकती है।

कम लंबाई है तो पहनें ये कपड़े

अगर आपकी लंबाई कम है तो आप को इस प्रकार के कपड़ों का चयन करना चाहिये। कपड़े ऐसे हों जिनमें वर्टीकल पट्टियां हों। इसका कारण यह है कि हॉरीजौन्टल पट्टियों में आपकी लंबाई कम लगेगी। आप मोटी या पतली वर्टीकल पट्टियों को पहन सकती हैं। केवल फैशन के पीछे न भागे। स्कर्ट, क्रॉप पैंट जैसी चीजों से आपको बचना चाहिए क्योंकि आप ऐसी चीजें पहनकर और छोटी लगेंगी।

एंकिल तक की पट्टियों वाले कपड़ों और जूतों को आप अपने से दूर रखें क्योंकि इससे आप और छोटी लगेंगी। अगर आपको एंकिल तक की पट्टियों वाले फुटवियर पसंद हैं तो उसमें हील जरुर हों।

अगर आप बड़े आकार के बैग का इस्तेमाल करती हैं तो उसे बदल दें। ज्यादा बड़े आकार के बैग को कैरी करने से आपकी हाइट और कम लगती हैं। इसलिए आप ऐसा बैग लें जिस में आप अच्छी लगें।

जिनके पैरों की लंबाई ज्यादा होती हैं उन पर शर्ट वाली ड्रेस अच्छी लगती हैं। शर्ट वाली ड्रेस का कोई अपना आकार नहीं होता हैं इसलिए ये आपको चकोर लुक देता हैं जो आप पर थोड़ा अजीब लग सकता हैं।

वी आकार की नेकलाइंस वाले कपड़े आप पर अच्छे भी लगेंगे और उसमें लंबी भी लगेंगी। अगर आपको मैक्सी ड्रेस पसंद हैं तो आप उसे पहन सकती हैं। लेकिन फिटिंग को ध्यान में रखते हुए वो नीचे की तरफसे थोड़ा कसा हुआ हो। इसमें आप स्मार्ट और स्टाइलिश लगेंगी।

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

रोजाना मेडिटेशन की आदत कैसे डालें?

मेडिटेशन एक ऐसी प्रक्रिया है, जो मन और शरीर को शांत करने में मदद करती है। यह न केवल मानसिक शांति प्रदान करता है, बल्कि शारीरिक सेहत के लिए भी फायदेमंद है। हालांकि, कई लोग मेडिटेशन करने की आदत नहीं डाल पाते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ सरल और असरदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप रोजाना मेडिटेशन करने की आदत डाल सकते हैं और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना सकते हैं।

समय तय करें

मेडिटेशन करने के लिए सबसे पहले एक निश्चित समय तय करें। सुबह का समय सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि इस समय मन शांत होता है और दिनभर की भागदौड़ से पहले की ताजगी बनी रहती है। अगर सुबह का समय न मिल सके तो किसी भी समय, जब आप आराम से बैठ सकें, मेडिटेशन कर सकते हैं। महत्वपूर्ण यह है कि आप रोजाना एक ही समय पर मेडिटेशन करें ताकि यह आपकी आदत बन जाए।

शांत जगह चुनें

मेडिटेशन करने के लिए एक ऐसी जगह चुनें, जहां शांति हो और कोई व्यवधान न हो। यह जगह आपके घर का कोई कोना हो सकता है या बाहर का कोई पार्क भी हो सकता है। बस ध्यान रखें कि वहां का माहौल शांतिपूर्ण हो ताकि आप पूरी तरह से ध्यान पर केंद्रित कर सकें। इसके अलावा उस जगह पर बैठने के लिए एक आरामदायक चटाई या गद्दे का उपयोग करें ताकि शरीर को कोई तकलीफ न हो।

आरामदायक मुद्रा अपनाएं

मेडिटेशन करने के लिए आरामदायक मुद्रा अपनाना बहुत जरूरी है। आप पद्मासन, सुखासन या बस सीधे बैठकर भी मेडिटेशन कर सकते हैं। सबसे जरूरी है कि आपकी पीठ सीधी हो और आप आरामदायक स्थिति में हों ताकि शरीर में कोई तनाव न रहे। सही मुद्रा से ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है और मानसिक शांति भी बढ़ती है। अगर जमीन पर बैठना मुश्किल हो तो कुर्सी पर भी मेडिटेशन किया जा सकता है।

सांसों पर ध्यान दें

मेडिटेशन करते समय अपनी सांसों पर ध्यान दें। गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें। इससे आपका मन शांत होगा और आप वर्तमान पल में रह पाएंगे। अगर मन कहीं और भटकता है तो उसे धीरे-धीरे वापस अपनी सांसों पर लाएं। यह प्रक्रिया आपके मन को स्थिर करने में मदद करेगी और मेडिटेशन लगाने में सरलता होगी। नियमित रूप से ऐसा करने से ध्यान की गहराई बढ़ेगी और मानसिक शांति भी मिलेगी।

धीरे-धीरे शुरुआत करें

शुरुआत में 5-10 मिनट का मेडिटेशन करना बेहतर होगा, फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएं जैसे कि 15 मिनट, 20 मिनट आदि। इससे आपका शरीर और मन इस आदत के लिए तैयार हो जाएगा और मेडिटेशन करना आसान हो जाएगा। इस तरह आप इन सरल तरीकों को अपनाकर रोजाना मेडिटेशन करने की आदत डाल सकते हैं और अपने जीवन में मानसिक शांति और शारीरिक सेहत दोनों पा सकते हैं।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -012

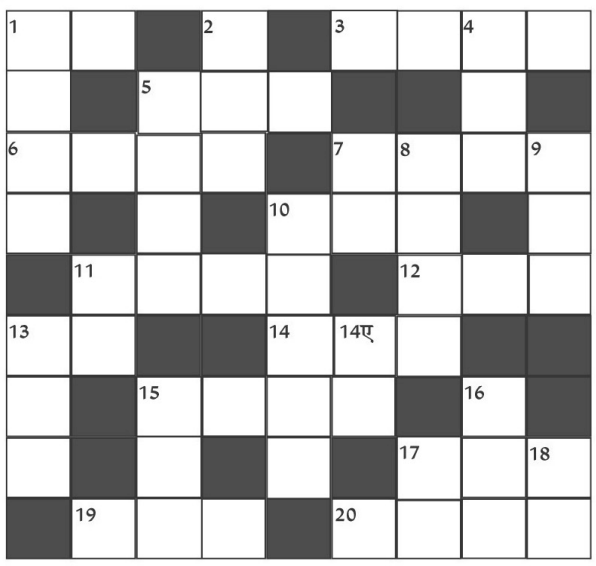
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. टुड्डी पर के बाल, टुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 11 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्ब			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		र्दा		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

अभिनेत्री कावेरी प्रियम ने बताया, क्यों आकर्षक लगा उन्हें दूरियां का किरदार

अभिनेत्री कावेरी प्रियम ये रिश्ते हैं प्यार के और जिद्दी दिल माने ना जैसे धारावाहिकों में यादगार अभिनय के लिए मशहूर हैं। इन दिनों वो यूट्यूब पर स्ट्रीम हो रहे शो दूरियां में सोनिया का किरदार निभाती दिखाई दे रही हैं।

कावेरी प्रियम ने यह किरदार क्यों चुना और यह उनके दूसरे किरदारों से कैसे अलग है, उन्होंने एक इंटरव्यू में इसके बारे में बताया।

अभिनेत्री इस शो में एक ऐसी महिला का रोल प्ले कर रही हैं, जो प्रोफेशनल लाइफ में तो बड़ी मजबूत है, लेकिन पर्सनल लाइफ में काफी संघर्ष करती है।

कावेरी प्रियम ने अपने किरदार के बारे में बात करते हुए कहा, सोनिया के किरदार की जटिलता ने मुझे इसकी तरफ तुरंत आकर्षित किया। वह न सिर्फ एक मजबूत महिला है, बल्कि एक तरीके से कमजोर भी है। पेशेवर तौर पर वह महत्वाकांक्षी और आत्मविश्वासी है, लेकिन निजी जिंदगी में वह असुरक्षित और बेहद भावुक है। इस किरदार का यही द्वंद्व उसे मेरे लिए आकर्षक बनाता है।

कावेरी मानती हैं कि सोनिया के किरदार के लिए तैयारी करने का मतलब था कि उन असली महिलाओं को देखना जो काम पर अपनी ताकत और घर पर अपनी कमजोरी के बीच संतुलन बनाए रखती हैं।

उन्होंने बताया कि इस तरह के किरदार निभाना उन्हें पसंद हैं, जो उन्हें कुछ नया करने की चुनौती दे।

कावेरी ने कहा, मैं जानबूझकर स्क्रीन पर खुद को दोहराने से बचती हूं। सोनिया ने मुझे एक ही भूमिका में महत्वाकांक्षा, जुनून, कमजोरी और दिल टूटने का अहसास दिखाने का मौका दिया। मैं कई परतों वाली खामियों से भरे किरदारों और ऐसी कहानियों को तलाशना पसंद करती हूं, जो मुझे चुनौती दें, फिर चाहे वो फिल्म, ओटीटी, या टीवी किसी से भी जुड़े क्यों न हों। आगे भी मैं खुद को चुनौती देने वाले किरदार निभाना चाहूंगी।

दूरियां एक यूट्यूब सीरीज है, जिसे जार पिक्चर्स ने प्रोड्यूस किया है। यह यूट्यूब पर स्ट्रीम हो रही है। इसमें कावेरी प्रियम के किरदार को दर्शक काफी पसंद कर रहे हैं। इसके निर्देशक मोहित झा हैं।

आयुष्मान खुराना और रश्मिका मंदाना की थामा को लेकर दर्शकों में काफी उत्साह

आयुष्मान खुराना और रश्मिका मंदाना की आगामी फिल्म थामा को लेकर काफी बज बना हुआ है। फैंस फिल्म के बारे में छोटी सी छोटी अपडेट तक जानना चाह रहे हैं। मेकर्स ने फिल्म का एक और नया पोस्टर जारी किया है। थामा के ट्रेलर को लेकर मेकर्स ने दर्शकों में काफी उत्साह बढ़ा दिया। मेकर्स ट्रेलर लान्च इवेंट को ग्रैंड बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहते हैं। अब मेकर्स ने ट्रेलर रिलीज से एक दिन पहले फिल्म का एक नया पोस्टर जारी किया है। इस पोस्टर में आयुष्मान और रश्मिका दोनों ही नजर आ रहे हैं।

पोस्टर में रश्मिका इंटेंस लुक में दिख रही हैं, जबकि आयुष्मान डरे हुए से रश्मिका के कंधों पर सवार हैं। कंधे पर बैग टांगे आयुष्मान काफी घबराए हुए लग रहे हैं। आसपास में पेड़ और जंगल नजर आ रहा है। इस पोस्टर को शेयर करते हुए मेकर्स ने कैप्शन में लिखा है, स्त्री आएगी और थम्माके वाली न्यूज लाएगी। थामा के ट्रेलर की गिनती शुरू, सिर्फ एक दिन है बाकी।

इसके अलावा मेकर्स ने दो और पोस्टर जारी किए हैं, जो थामा के ट्रेलर से संबंधित हैं। इनमें एक पोस्टर में स्त्री नजर आ रही है। इसके साथ लिखा गया है, ओ स्त्री कल आना। दूसरे पोस्ट और पोस्टर में जंगल दिख रहे हैं। इस पर स्त्री को ही संबोधित करते हुए लिखा है, अपने साथ साल की सबसे बड़ी, खूनी और उत्साहजनक खबर लाना। थामा की कास्ट की बात करें तो फिल्म में आयुष्मान और रश्मिका के अलावा नवाजुद्दीन सिद्दीकी, परेश रावल और फैसल मलिक भी प्रमुख भूमिकाओं में नजर आएंगे। आदित्य सरपोतदार द्वारा निर्देशित थामा इस साल दीवाली पर रिलीज होनी है।

सई मांजरेकर ने बताया साउथ सिनेमा और बालीवुड में क्या है अंतर

फिल्म इंडस्ट्री में बालीवुड और साउथ इंडियन सिनेमा की अक्सर तुलना की जाती रहती है। इस पर अब अभिनेत्री सई मांजरेकर ने भी बात की है। वो दोनों ही इंडस्ट्री में काम कर चुकी हैं। उन्होंने बताया है कि दोनों फिल्म इंडस्ट्री में क्या अंतर है।

सई मांजरेकर ने इस बारे में बात करते हुए कहा, मेरा मानना है कि सिनेमा की कोई भाषा नहीं होती, कहानी और लोगों से जुड़ने का तरीका ही मायने रखता है। फिलहाल मैं बालीवुड और दक्षिण भारतीय सिनेमा में अपने काम पर ध्यान केंद्रित कर रही हूं, लेकिन मैं किसी समय एक अच्छी मराठी फिल्म भी जरूर करना चाहूंगी। जब तक पटकथा मुझे उत्साहित करती है और निर्देशक का दृष्टिकोण मजबूत है, मैं अलग-अलग फिल्म इंडस्ट्री में काम करने के लिए तैयार हूं।

बालीवुड और दक्षिण भारतीय सिनेमा की तुलना पर सई ने कहा, दोनों में काम करने का मौका मिलने के बाद मुझे लगता है कि हर इंडस्ट्री की अपनी एक अलग कार्यशैली और जादू होता है। बालीवुड असाधारण भावनाओं और कहानियों को पेश करने के तरीके का जश्न मनाता है, जबकि साउथ में मैंने अनुशासन की एक अद्भुत भावना और कला के प्रति गहरा सम्मान देखा है, जिसकी मैं सचमुच प्रशंसा करती हूं। दोनों ही दुनिया ने मुझे अलग-अलग तरीकों से आकार दिया है। मेरे लिए यह खुद को निखारने का मौका भी है, मैं भाग्यशाली हूं कि मुझे दोनों इंडस्ट्री में काम करने का मौका मिला है।

इससे पहले सई मांजरेकर ने एक पोस्ट में कहा था कि उनके पिता हमेशा से उनकी प्रेरणा रहे हैं, लेकिन कभी भी उनका शार्टकट नहीं रहे। मतलब कभी उन्होंने अपने पिता के नाम का फायदा नहीं उठाया। पहली बार जब सई ने एक्टिंग करने का फैसला किया तब उनके पिता ने एक्ट्रेस को सपोर्ट किया था और साथ ही कहा था कि इसके लिए सई को खुद ही मेहनत करनी होगी और वे किसी फिल्म के लिए उनकी सिफारिश नहीं करेंगे। अभिनेत्री हाल ही में तेलुगु एक्शन थ्रिलर फिल्म अर्जुन सन आफ वैजयंती में नजर आई थीं। प्रदीप चिलुकुरी द्वारा निर्देशित इस फिल्म में नंदमुरी कल्याण राम, विजय शांति, सोहेल खान और श्रीकांत जैसे सितारे भी हैं। अभी एक्ट्रेस ने अपनी नई फिल्म की घोषणा नहीं की है।

अनुष्का सेन ने शेयर की खूबसूरत तस्वीरें, लहंगे में दिखा खास अंदाज

टीवी इंडस्ट्री की मशहूर अभिनेत्री अनुष्का सेन ने मंगलवार को अपने प्रशंसकों के लिए सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें साझा की। इन तस्वीरों में वह बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। तस्वीरों में अनुष्का ने हल्के हरे रंग का लहंगा पहना हुआ है, जिसके साथ उन्होंने मैचिंग कट-स्लीव ब्लाउज को चुना। उनका यह लुक पारंपरिक और आधुनिक फैशन का सटीक मिश्रण था। वहीं, हल्के मेकअप के साथ उन्होंने अपने लुक को और निखारा। उन्होंने बालों को सामने से खुला छोड़ा और गले में नेकपीस, हाथों में ब्रेसलेट पहनकर लुक को फाइनल टच दिया है।

तस्वीरों की बात करें तो पहली तस्वीर में अनुष्का गालों पर हाथ रखे हुए कैमरे की ओर देखकर मुस्कुराते हुए पोज दे रही हैं। दूसरी तस्वीर में वह अपने लहंगे को निहारते हुए एक अलग अंदाज में नजर आईं। तीसरी तस्वीर में अनुष्का स्टाइलिश और आत्मविश्वास भरे अंदाज में खड़ी हैं, जो उनकी शख्सियत को और उभार रहा है। बाकी तस्वीरों में उन्होंने अलग-अलग पोज देकर अपनी खूबसूरती का जादू बिखेरा।

अनुष्का की इन तस्वीरों को उनके प्रशंसक खूब पसंद कर रहे हैं और पोस्ट पर उनकी तारीफें भी कर रहे हैं। वहीं, कमेंट सेक्शन पर फैंस तरह-तरह की प्रतिक्रिया दे रहे हैं। उनके इस लुक को वे खूबसूरत, ग्रेसफुल, और परफेक्ट फेस्टिव लुक जैसे शब्दों से सराह रहे हैं। अनुष्का सेन हमेशा अपने अभिनय और स्टाइल के लिए जानी जाती हैं। 23 वर्षीय अनुष्का सेन आज की पीढ़ी की सबसे पापुलर सेलेब्रिटीज में से एक मानी जाती हैं। अनुष्का ने भले ही अपने अभिनय की शुरुआत जी टीवी शो यहां मैं घर-घर खेली से की थी, लेकिन उन्हें घर-घर में पहचान बालवीर से मिली थी। इतना ही नहीं, उन्होंने खूब लड़ी मर्दानी-झांसी की रानी में मणिकर्णिका का दमदार किरदार भी निभाया था, जिसके लिए उन्हें काफी तारीफ मिली थी। प्रशंसक अब उनके अगले प्रोजेक्ट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

व्यापार में सुगमता बढ़ाने से अभूतपूर्व निवेश आकर्षित हो सकता है

डॉ. सौम्य कांति घोष

हाल ही में वैश्विक रेटिंग एजेंसियों ने भारत पर भरोसा दोहराया है। यह भरोसा भारत की अर्थव्यवस्था की उस मजबूत संरचना को साबित करता है, जो पिछले कुछ वर्षों में कठिन मेहनत से तैयार की गई है। इससे व्यापार को लेकर उठने वाला संदेह और शोर-शराबा भी शांत हुआ है।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि संपत्ति का बराबर बंटवारा हो और सभी को समान अवसर मिलें, सरकार ने एण्डक्यूयूओटी;बारबेल रणनीति एण्डक्यूयूओटी; अपनाई है। इसके तहत नीतियों और नियमों में कई तरह के सुधार किए जा रहे हैं, ताकि ईज ऑफ बिज़नेस के अलग-अलग स्तंभ मज़बूत हों। साथ ही, बड़े पैमाने पर औपचारिकीकरण, वित्तीयकरण और तकनीकी एकीकरण को ज़रूरी बनाया गया है।यह निवेश आकर्षित करने और अन्य देशों से कड़ी प्रतिस्पर्धा में आगे निकलने के लिए अनिवार्य है।

महामारी के बाद भू-राजनीतिक हालात ने मैन्युफैक्चरिंग के तरीके बदलने की ज़रूरत पैदा कर दी। इसी के चलते भारत ने एक नई राह पकड़ी है, जहां एण्डक्यूयूओटी;ईज ऑफ एग्ज़िट एण्डक्यूयूओटी; यानी व्यापार से बाहर निकलने की आसानी पर जोर दिया जा रहा है। यह निवेशकों के लिए बहुत अहम है क्योंकि वे पूंजी लगाते समय इस सुविधा को

देखते हैं। साल 2000 से अब तक भारत में 1 ट्रिलियन डॉलर से ज्यादा का एफडीआई आया है, जिसमें सेवाएं, तकनीक और टेलीकॉम जैसे क्षेत्र सबसे ज्यादा लाभान्वित हुए हैं (वित्त वर्ष 2026 की पहली तिमाही तक ही लगभग 25 अरब डॉलर निवेश आया है)।

जब सेबी विश्वसनीय विदेशी निवेशकों के लिए एकल खिड़की स्वचालित एवं सामान्यीकृत पहुंच (स्वागत-एफआई) लागू करता है, कम जोखिम वाले माने जाने वाले प्रमुख विदेशी निवेशकों के लिए पहुंच को सरल बनाता है, या आरबीआई फेमा दिशानिर्देशों में बहुप्रतीक्षित बदलाव लाता है, जिससे अंतर्राष्ट्रीय व्यापार में रुपये का उपयोग बढ़ता है, तो अटलांटिक पार से आने वाली हलचलें अविस्मरणीय होती हैं। संस्थागत सुधारों की सफलता आईबीसी, संपत्ति पुनर्निर्माण, इंफ्रा फाइनेंसिंग और बैंकिंग, बीमा व वित्तीय सेवाओं में एण्डक्यूयूओटी;प्लग-एंड-प्लेएण्डक्यूयूओटी; मॉडल के रूप में दिखती है। इन क्षेत्रों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का तेज़ी से बढ़ता इस्तेमाल इसे और मज़बूत बना रहा है।

जनसंख्या के पैमाने पर कई नीतिगत कदम उठाए गए हैं, जैसे पीएमएवाई (3.2 करोड़ घरों को मंजूरी), मुद्रा(कुल 52 करोड़ से अधिक खातों में 33.65 लाख करोड़ रुपये मंजूर किए गए, जिसमें 68 प्रतिशत महिला उद्यमी हैं),पीएम-स्वनिधि (96 लाख से अधिक ऋण खातों के माध्यम से 68 लाख से अधिक स्ट्रीट वेंडरों को कवर किया गया), उद्यम (उद्यम सहायता पोर्टल की गणना करते हुए 6.86 करोड़ से अधिक एमएसएमई पंजीकरण), श्रम सुविधा (2018 से 6.63 लाख ईएसआईसी पंजीकरण, 6.49 लाख ईपीएफओ पंजीकरण और फर्मों द्वारा 1.29 लाख अनुबंध श्रमिक पंजीकरण के साथ श्रम और रोजगार पोर्टल का अनुपालन), स्वामित्व (ग्रामीण क्षेत्रों के लिए एकीकृत आवासीय संपत्ति स्वामित्व समाधान जिसमें 9 3.20 लाख गांवों में ड्रोन सर्वेक्षण पूरा हो चुका है), नक्शा (प्रारंभ में 150 शहरों में पायलट कार्यक्रम के साथ शहरी भूमि पार्सल का व्यापक, जीआईएस-एकीकृत डेटाबेस, जिसे पूरे भारत में 4,912 शहरी स्थानीय निकायों तक विस्तारित किया जाएगा), एसएएससीआई (केन्द्र से राज्यों को पूंजीगत व्यय के लिए 50-वर्षीय ब्याज-मुक्त ऋण) और औपचारिकीकरण भी लगातार बढ़ रहा है। इन सारी योजनाओं ने मिलकर भारत की मेहनत और लचीलापन दोनों को नई ताक़त दी है। इससे पहले शुरू की गई कई योजनाओं को मजबूती मिली है, स्मार्ट सिटी मिशन से लेकर हर घर जल, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना (पीएमजीकेवाई), पीएम किसान सम्मान निधि से लेकर आयुष्मान भारत योजना तक। इन योजनाओं का असर सिर्फ़ आंकड़ों तक सीमित नहीं है, बल्कि नए निवेश को आगे बढ़ाने और सहारा देने में भी दिख रहा है।

2021 से अब तक जीएसटी संग्रह 1.9 गुना बढ़ा है (94 प्रतिशत की वृद्धि), कॉर्पोरेट टैक्स संग्रह 2.2 गुना बढ़ा है (116 प्रतिशत की वृद्धि), इनकम टैक्स वसूली 2.42 गुना बढ़ी है (143 प्रतिशत की वृद्धि), टैक्स देने वालों की संख्या 1.4 गुना (37 प्रतिशत वृद्धि) बढ़ी है, यानी लगभग 2.5 करोड़ नए करदाता जुड़े हैं। खास बात यह है कि निचले वर्ग के करदाता अब धीरे-धीरे ऊंचे स्तर पर पहुंच रहे हैं। इसके अलावा, कंपनियों का मुनाफ़ा (बैंकिंग और वित्तीय सेवाओं को छोड़कर) 2021 से अब तक 2.4 गुना यानी लगभग 136 प्रतिशत बढ़ा है।

कंपनियों के औपचारिककरण को और बढ़ावा देने के लिए, वित्तीय वर्ष 2023-24 में भारत में 1.85 लाख से अधिक कंपनियाँ बनीं। वहीं, 2024-25 में शुरुआती आंकड़े लगभग 1.63 लाख कंपनियों के पंजीकरण को दिखाते हैं। इसके साथ ही, वर्तमान में रजिस्ट्रार ऑफ कंपनीज(आरओसी) में लगभग 18.5 लाख सक्रिय कंपनियां दर्ज हैं। लेकिन भारत ने करीब 8.5 लाख निष्क्रिय/अप्रचालित कंपनियों को अपने रिकॉर्ड से हटा दिया है। इससे यह साफ़ होता है कि भारत बेनामी और फर्जी कंपनियों को प्रणाली से बाहर करने के लिए प्रतिबद्ध है। मनी लॉन्ड्रिंग और आतंकवाद को वित्तपोषण से रोकने (सीएफटी) के मोर्चे पर भारत के निरंतर प्रयासों की पिछले साल वैश्विक निगरानी संस्था ने सराहना की थी। नवाचार (इनोवेशन) के क्षेत्र में हाल के वर्षों में भारत ने गहरी छाप छोड़ी है। कॉपीराइट, पेटेंट, बौद्धिक संपदा और ट्रेडमार्क के मामले में भारत की वृद्धि दर अब विकसित देशों के बराबर खड़ी है। पश्चिमी देशों का दबदबा अब चीन की वजह से कमजोर हुआ है, क्योंकि चीन के पास महत्वपूर्ण तकनीक और दुर्लभ खनिजों में बढ़त है। ऐसे में हमें इस बेहद अहम क्षेत्र पर खास ध्यान देना होगा और शिक्षा जगत, संस्थानों और उद्योगों के बीच सहयोग का एक गतिशील मॉडल आगे बढ़ाना होगा। गौर करने वाली बात है कि भारत के स्टार्ट-अप्स ने सरकार के सहयोग (अर्थात स्टार्टअप्स के लिए फंड ऑफ फंड्स) और फंडिंग सहायता से अच्छा प्रदर्शन किया है। उन्होंने अमेरिका में सिलिकॉन वैली बैंक संकट और व्यापार से जुड़ी अनिश्चितताओं के बाद आई च्फ्रंडिंग विंटरज्ज् (निवेश की कमी) से बाहर निकलने में सफलता पाई। कई सफल स्टार्ट-अप्स ने सार्वजनिक निर्गम(पब्लिक ऑफरिंग) के ज़रिए पूंजी बाजार में

प्रवेश किया है। 2014-15 से अब तक मुख्य बोर्ड पर 764 सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ, एफपीओ, ओएफएस आदि) और एसएमई प्लेटफॉर्म पर 1200 से ज़्यादा निर्गम (इस साल तक) हुए हैं। इसने यह साबित किया है कि पूंजी बाज़ार निवेशकों को आसानी से एण्डक्यूयूओटी;एग्ज़िटएण्डक्यूयूओटी; (निवेश से बाहर निकलने) का रास्ता देने में बड़ी भूमिका निभा रहे हैं। पूंजी के इस चक्रीय प्रवाह और उसके गुणक प्रभाव से यह सुनिश्चित होता है कि नई और छोटी कंपनियां भी अपने विकास के अलग-अलग चरणों में फंडिंग तक पहुँच बना सकें।

भारत को वैश्विक बॉन्ड सूचकांकों (वर्तमान उभरते बाजारों के सूचकांकों से एक महत्वपूर्ण क्षण) में शामिल करने पर विचार किया जा रहा है, जिसके लिए हमारे ऋण बाजार को नए सिरे से संतुलित करना जरूरी होगा होगा, साथ ही, बहु-आयामी ढांचे (एनआईपी, एनएमपी, पीएम गति शक्ति) के लिए बड़े पैमाने पर फंडिंग की आवश्यकता होगी।इसलिए अब भारतीय निजी कंपनियों को वैश्विक सोच अपनानी होगी, दुनिया भर में ब्रांड इंडिया की मजबूत पहचान बनानी होगी और भारतीय प्रवासी समुदाय की बड़ी प्रतिभा को साथ जोड़कर तेज़ और साझी प्रगति की दिशा में बढ़ना होगा।

(लेखक 16वें वित्त आयोग के सदस्य, पीएमईएसी (प्रधानमंत्री आर्थिक सलाहकार परिषद) के सदस्य और भारतीय स्टेट बैंक के ग्रुप चीफ इकोनॉमिक एडवाइज़र हैं। यहां व्यक्त विचार उनके निजी हैं।)

सू- दोकू क्र.012

	8				1		5	
6			8			2		3
	3				2		1	
		3		9		5		4
5			3				9	
		4		2				6
4			2		3		6	
		6				8		7
	2	9	7		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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र 11 का हल

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

दूसरी या तीसरी शादी का हक नहीं

कोई मुसलमान पुरुष अपनी बीवी का भरण-पोषण करने में सक्षम नहीं है, तो उसे दूसरी या तीसरी शादी करने का हक नहीं है। केरल हाई कोर्ट ने 39 साल की महिला की याचिका पर सुनवाई के दौरान यह कहा। पीड़िता ने भीख मांग कर गुजारा कर रहे पति से दस हजार रुपये मासिक गुजारा भत्ता मांगा है। 46 वर्षीय नेत्रहीन पति उसे छोड़कर पहली पत्नी के साथ रह रहा है, और तीसरा निकाह करने की धमकी दे रहा है। परिवार न्यायालय ने यह कह कर याचिका ठुकरा दी थी कि जो खुद भीख मांग कर गुजर कर रहा है, उसे गुजारा भत्ता देने का निर्देश नहीं दिया जा सकता। चूंकि प्रतिवादी मुसलमान है और पारंपरिक कानून का लाभ उठा रहा है, जो पुरुषों को चार शादियों का अधिकार देता है।

हालांकि इस्लाम में जो शख्स दूसरी/तीसरी बीवी का भरण-पोषण नहीं कर सकता है, वह भी प्रथागत कानून के अनुसार दोबारा निकाह नहीं कर सकता। अदालत ने कहा कि मुसलमानों में इस तरह की शादियां शिक्षा की कमी, धार्मिक कानूनों की जानकारी के अभाव के कारण होती हैं। कोई भी अदालत किसी मुसलमान पुरुष की दूसरी/तीसरी शादी को मान्यता नहीं दे सकती, जब वह अपनी पत्नियों के भरण-पोषण में असमर्थ हो।

अदलत ने मुसलमानों के पवित्र ग्रंथ कुरान की आयतों की दलील देते हुए कहा कि बहुविवाह अपवाद है। पहली पत्नी, दूसरी, तीसरी और चौथी पत्नी को जो मुसलमान पति न्याय दे सकता है, तो एक बार से ज्यादा शादी जायज है। बेशक, मुसलमानों में बहुत छोटा सा तबका बहुविवाह करता है। इस मामले में अदालत ने भीख मांगने वाले को उचित परामर्श देने को कहा। बहुविवाह की शिकार बेसहारा पत्नियों की रक्षा करने को राज्य सरकार का कर्त्तव्य भी बताया। यह कहना भी गलत नहीं कहा जा सकता कि उसका पति विवाह के वक्त भी भिक्षावृत्ति ही करता रहा होगा। याचिकाकर्ता सब जानते-बूझते इस वैवाहिक बंधन में गई। तलाकयाफ्ता पत्नी का अधिकार है गुजारा-भत्ता मांगना। मगर महिलाओं को श्रम करके भी दो जून की रोटी कमाने का प्रयास करने में हिचकना नहीं चाहिए। राज्य सरकारों को निराश्रितों के खाने-जीने की सुविधा का जिम्मा उठाने की ठोस व्यवस्था करनी चाहिए। मस्जिदों, मौलवियों, समाज और न्यायपालिका को भी बहुविवाह पर उचित परामर्श देने का प्रयास करना चाहिए।(आरएनएस)

वॉशिंग मशीने में कैसे धोएं छल्ले वाले पर्दे

ज्यादातर लोग सालभर में 1 बार पर्दे धोते हैं। ऐसे में गंदे पर्दों को धोने में बड़ी आफत आती है। अगर आप पर्दे धोने की मेहनत से बचना चाहते हैं तो वॉशिंग मशीन में आसानी से पर्दे धो सकते हैं। लेकिन पर्दे में छल्ले या मेटल रिंग लगी हैं, तो कुछ बातों का ख्याल रखना होगा। नहीं तो पर्दे और वॉशिंग मशीन दोनों खराब हो सकते हैं। इसके लिए पर्दे धोते हुए इन टिप्स को जरूर फॉलो करें।

वॉशिंग मशीन में पर्दा धोने जा रहे हैं तो सबसे पहले जरूरी है कि आप किसी एक रस्सी से पर्दे में लगे सारे हुक को इकट्ठा करके बांध दें। इससे पर्दे के हुक घूमते वक्त टूटेंगे नहीं और न ही इन रिंग्स के कारण वॉशिंग मशीन खराब होगी और आवाज आएगी। पर्दे धो लेने के बाद धूप में सुखा दें।

पहला स्टेप- रस्सी का इस्तेमाल नहीं करना है तो पर्दे धोते वक्त सारे छ्ल्लों और रिंग को आपस में मिलाकर किसी कपड़े से भी बांध सकते हैं। इससे रिंग्स आवाज नहीं करेंगी और खराब भी नहीं होंगी। कई बार लोगों को लगता है रिंग्स पर लगी जंग पर्दों पर लग जाती है। इसके लिए पर्दे को रिंग्स वाली साइड नीचे करके सुखाएं।

दूसरा स्टेप-पर्दों को धोने के लिए लिक्विड डिटर्जेंट का इस्तेमाल करें। मशीन में पर्दे धोने से पर्दे एकदम साफ हो जाते हैं।

दून अस्पताल में सफाई अभियान शूरू?

एल एंड टी ने आपदा प्रभावितों की सहायता को 5 करोड़ रुपये की राशि मुख्यमंत्री राहत कोष में दी

संवाददाता

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से बुधवार को नई दिल्ली में लार्सन एंड टुब्रो (एल.एंड.टी.) के प्रतिनिधि मंडल ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर प्रतिनिधिमंडल ने प्रदेश में हाल ही में हुई प्राकृतिक आपदाओं से प्रभावित लोगों की सहायता एवं राहत-पुनर्वास कार्यों में सहयोग हेतु 5 करोड़ रुपये की सहायता राशि मुख्यमंत्री राहत कोष में प्रदान की।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने एल.एंड.टी. के इस सराहनीय सहयोग के लिए कंपनी के प्रतिनिधियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि संकट की घड़ी में कॉर्पोरेट सेक्टर का यह योगदान राज्य सरकार के लिए बड़ी सहायता साबित होगा। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार लगातार आपदा प्रभावित क्षेत्रों में राहत, पुनर्वास एवं पुनर्निर्माण के कार्यों को प्राथमिकता के साथ कर रही है। ऐसे में निजी क्षेत्र की सहभागिता से इन कार्यों में और तेजी आएगी तथा प्रभावित लोगों को शीघ्र राहत पहुंचाई जा सकेगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड एक आपदा संवेदनशील राज्य है, जहां भौगोलिक परिस्थितियों के कारण समय-समय पर प्राकृतिक आपदाओं का सामना करना पड़ता है। राज्य सरकार ने आपदा प्रबंधन को सुदृढ़ बनाने और राहत तंत्र को और अधिक सक्षम करने के लिए कई ठोस कदम उठाए हैं। इस अवसर पर एल.एंड.टी. समूह के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे।

ट्रेन से हजारों रुपये से भरा पर्स चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने ट्रेन से यात्री का हजारों रूपये से भरा पर्स चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार झाझरा निवासी कपील ने जीआरपी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह मुरादाबाद से दून के लिए चला था। जब वह रायवाला पहुंचा तो उसने देखा कि उसका पर्स गायब था। जिसमें एक मोबाइल फोन, सोने की चेन, एक सोने की अंगूठी, एक मांग टीका व 15 हजार रूपये नगदी रखे हुए थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बेखौफ बदमाशों ने किया होटल मैनेजर पर जानलेवा हमला

हमारे संवाददाता

नैनीताल। राज्य में बदमाशों के हौसले कितने बुलंद हो चुके है इसकी बानगी देर रात हल्द्वानी क्षेत्र में सामने आयी है। यहां एक होटल में जुआ खेलने के लिए कमरा न देने पर बदमाशों ने उन पर जानलेवा हमला कर दिया। मामले की सूचना मिलने पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर बदमाशों की तलाश शुरू कर दी है। आरोपियो के इस ताडंव की पिक्चर सीसी कैमरे में कैद हो चुकी है।

मामला काठगोदाम से सटे गौलापार स्थित रॉयल स्पाइस होटल एंड रेस्टोरेंट का है। जहां बीती रात करीब साढ़े नौ बजे कुछ युवकों का जत्था पहुंचा। इस ग्रुप में करण नौला, गौरव रावत, दीपांशु मेहरा और उनके अन्य साथी शामिल थे। उन्होंने होटल में एक कमरे की मांग की। जब होटल के मैनेजर रमेश चंद्र ने स्टैंडर्ड प्रोटोकॉल के तहत कमरे के इस्तेमाल का उद्देश्य पूछा, तो युवकों ने साफ-साफ बता दिया कि वे 'ताश खेलने' के लिए जगह चाहते हैं। जिस पर मैनेजर ने होटल के नियमों के विरुद्ध ऐसी गतिविधि की अनुमति देने से स्पष्ट इनकार कर दिया। जिससे युवक भड़क उठे और उन्होंने मैनेजर पर जानलेवा हमला कर दिया।

आरोपियों ने अपनी बेल्ट और हाथों में पहने कड़े (करंजे) को हथियार बना लिया और मैनेजर रमेश चंद्र पर टूट पड़े, जिससे वह लहुलुहान हो गये। बीच-बचाव के लिए पहुंचे अन्य लोगों को भी इन युवकों ने धमकियाँ दीं, और इसके बाद वे मौके से फरार हो गए। घायल मैनेजर रमेश चंद्र को सुशीला तिवारी अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहाँ उनका इलाज चल रहा है। वहीं घटना की सूचना मिलते ही काठगोदाम थाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच में जुट गई। मारपीट की घटना का पूरा दृश्य होटल के सीसीटीवी कैमरों में साफ-साफ कैद है। इस फुटेज के आधार पर सभी आरोपियों की पहचान कर ली गई है और अब उनकी तलाश जारी है।

शादी का झांसा देकर दुष्कर्म में मां बेटे पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने के मामले में पुलिस ने मां बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार उत्तरकाशी निवासी युवती ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान राजीव नगर निवासी आशुतोष कटारिया से हुई। आशुतोष ने उसको शादी का झांसा देकर उसके साथ शारीरिक सम्बन्ध बनाये और उसके साथ कई बार विभिन्न जगहों पर ले जाकर दुष्कर्म किया। उसकी मां ने भी उसको विश्वास दिलाया कि उसका बेटा उसके साथ शादी करेगा। लेकिन बाद में दोनों मां बेटे ने उसके साथ गाली गलौच करते हुए घर से निकाल दिया और शादी करने से इंकार कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती पर होगा एकता मार्चः आर्या

संवाददाता

देहरादून। खेल मंत्री रेखा आर्या ने बताया कि सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वी जयंती पर एकता मार्च का आयोजन किया जाएगा।

आज यहां सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती पर एकता मार्च आयोजित किया जाएगा। राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर इस दौरान विभिन्न कार्यक्रम होंगे। सचिवालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए खेल मंत्री रेखा आर्या ने इसकी जानकारी दी। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने बताया कि 31 अक्टूबर को होने वाले एकता मार्च के लिए मेरा भारत पोर्टल के माध्यम से फ्री में रजिस्ट्रेशन कराया जा सकता है। रजिस्ट्रेशन के लिए संख्या और आयु की कोई सीमा तय नहीं की गई है। यह प्रक्रिया 6 अक्टूबर से शुरू हो चुकी है।

कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने बताया कि आयोजनों के दूसरे चरण में 31 अक्टूबर से 16 नवंबर तक राज्य के सभी 13 जिलों में एकता मार्च निकाले जाएंगे। यह लगभग 8 से 10 किलोमीटर की

पैदल यात्रा के रूप में होगा। रेखा आर्या ने बताया कि दो चरणों के बाद चयनित लोगों को 26 नवंबर से 6 दिसंबर तक चलने वाले तीसरे चरण में हिस्सा लेने का मौका मिलेगा। इस चरण में सरदार वल्लभभाई पटेल के जन्म स्थल गुजरात के नडियाड से नर्मदा जिले में स्थित स्टैचू ऑफ यूनिटी तक 152 किलोमीटर की पदयात्रा होगी। आर्या ने प्रदेश के लोगों से ज्यादा से ज्यादा संख्या में इस आयोजन में हिस्सा लेने की अपील की।

इस अवसर पर विशेष प्रमुख खेल सचिव अमित सिन्हा, खेल निदेशक आशीष चौहान, मेरा युवा भारत की उपनिदेशक मोनिका नामदार आदि उपस्थित रहे।

आबकारी विभाग ने किये पांच बार सीज

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। स्टाक इंट्री में गड़बड़ी, सीसीटीवी व्यवस्था में खामी व ग्राहकों से ओवर रेटिंग मामले को लेकर आबकारी विभाग ने बड़ी कार्यवाही करते हुए शहर के पांच बार को सीज कर दिया है।

जानकारी के अनुसार बीते कई दिनों से आबकारी विभाग को सूचना मिल रही थी कि जिले में कुछ बार संचालक मनमानी कर रहे है। सूचना के बाद आबकारी विभाग ने निरीक्षण के बाद जिले के पांच बारों को सीज कर दिया है। इन बारों में स्टॉक इंट्री में गंभीर गड़बड़ी, सीसीटीवी व्यवस्था में खामी और ग्राहकों से ओवर रेटिंग जैसे मामले

स्टॉक इंट्री में गड़बड़ी, सीसीटीवी में खामी व ओवर रेटिंग मामला

पाए गए। इस कार्रवाई से जिले के होटल और बार संचालकों में हड़कंप मच गया है।

जिला आबकारी अधिकारी हरीश चंद्र ने बताया कि पिछले महीने शासन के निर्देश पर प्रदेश भर में शराब की दुकानों और बारों के निरीक्षण के लिए टीमें गठित की गई थीं। इसी क्रम में बागेश्वर जिले के गरुड़, कपकोट, कांडा और बागेश्वर क्षेत्रों में स्थित देशी-विदेशी शराब की दुकानों के साथ ही कई बारों की गहन जांच की गई। आबकारी विभाग ने तत्काल प्रभाव से इन सभी पांचों बारों को सीज कर दिया है। बताया कि इन बार लाइसेंस धारकों को एक सप्ताह का समय दिया गया है, ताकि वे अपना पक्ष विभाग के समक्ष प्रस्तुत कर सकें। उन्होंने स्पष्ट किया कि यदि तय समय सीमा में संतोषजनक जवाब नहीं दिया गया, तो नियमानुसार लाइसेंस निरस्तीकरण सहित आगे की सख्त कार्रवाई की जाएगी।

कार खाई में गिरी चार की मौत, पांच घायल

हमारे संवाददाता

कानपुर। शादी समारोह से लौट रहे लोगों की कार का टायर अचानक फट जाने से कार अनियत्रिंत होकर खाई में जा गिरी। जिससे कार सवार चार लोगों की मौत हो गयी जबकि पांच लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया और घायलों और मृतकों को अस्पताल पहुंचाया जहां घायलों की हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह प्रयागराज-कानपुर राजमार्ग पर स्थित बड़ौरी टोल प्लाजा के ओवरब्रिज के पास तेज रफ्तार से जा रही एक स्कार्पियो कार का टायर अचानक फट गया, जिसके बाद वाहन अनियंत्रित होकर सड़क किनारे

कार का टायर फटने से हुआ हादसा

बनी खाई में जा गिरा। खाई में पानी भरा होने के कारण गाड़ी पूरी तरह डूब गई। हादसे में चार युवकों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि पांच लोग गंभीर रूप से घायल हुए है।

बताया जा रहा है कि सभी युवक प्रयागराज के खुल्लाबाद सब्जी मंडी क्षेत्र के निवासी थे। वे अपने दोस्त गौतम पाल की शादी में शामिल होने मंगलवार की शाम कानपुर के मोतीझील स्थित वाल्मीकि आश्रम गए थे। देर रात समारोह समाप्त होने के बाद आज सुबह वह घर लौट रहे थे। रास्ते में फतेहपुर के बड़ौरी टोल के पास हादसा हो गया।

स्थानीय लोगों का कहना है कि टायर फटने की आवाज के बाद स्कार्पियो ने अनियंत्रित होकर दो पलटे खाए और सीधे खाई में जा गिरी। गाड़ी खाई में पूरी तरह पानी में डूब गई। राहगीरों ने पुलिस को सूचना दी और बचाव कार्य शुरू किया गया।

सूचना मिलने पर कल्यानपुर थाना पुलिस तत्काल मौके पर पहुंची और सभी यात्रियों को बाहर निकालकर गोपालगंज प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पहुंचाया गया। वहां चार लोगों को डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया, जबकि पांच घायलों को जिला अस्पताल रेफर किया गया है। मृतकों की पहचान साहिल गुप्ता (26), शिवम साहू (28), रितेश सोनकर उर्फ ननकी (28) व राहुल केसरवानी (25) के रूप में हुई है। हादसे में राहुल कुमार, महेश कुमार, अमित, सुमित और नीरज घायल हुए हैं, जिनका इलाज जिला अस्पताल में जारी है।

मलबे में दबी बस, 18 की मौत

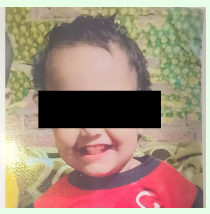
हमारे संवाददाता

विलासपुर। जनपद के बालूघाट में देर शाम उस समय अफरातफरी मच गई जब अचानक पहाड़ी का बड़ा हिस्सा दरक कर नीचे गिरा और वहीं से गुजर रही एक प्राइवेट बस उसकी चपेट में आ गई। देखते ही देखते पूरा मलबा बस की छत पर जा गिरा और बस मलबे के नीचे दब गई। हादसे में अब तक 18 लोगों की मौत की पुष्टि हो चुकी है, जबकि दो बच्चियों और एक बच्चे को सुरक्षित बचा लिया गया है।

जानकारी के अनुसार यह प्राइवेट बस मरोतन से घुमारवीं जा रही थी। बस में करीब 35 यात्री सवार थे। जैसे ही बस शुक्र खड्ड के किनारे बरठीं में भल्लू पुल के पास पहुंची, अचानक पहाड़ी का हिस्सा दरक पड़ा और देखते ही देखते चट्टानें व मिट्टी का भारी मलबा बस के ऊपर जा गिरा। हादसा शाम करीब साढ़े छह बजे हुआ। सूचना मिलने पर राहत व बचाव दल ने घटनास्थल पर पहुंचकर तुरंत रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया। स्थानीय लोगों ने भी राहत कार्य में मदद की। देर रात तक 18 शव बरामद किए जा चुके हैं, वहीं तीन बच्चों को जीवित निकाला गया है जिनमें से दो की हालत गंभीर बनी हुई है। हादसे के बाद मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने भी घटना पर दुख जताया और कहा कि राहत कार्य तेज गति से जारी है। उन्होंने मृतकों के परिजनों को हरसंभव मदद देने का आश्वासन दिया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस दर्दनाक बस हादसे पर गहरा दुख व्यक्त किया है। उन्होंने कहा कि बिलासपुर में हुए हादसे में हुई जनहानि अत्यंत पीड़ादायक है। मेरी संवेदनाएं प्रभावित परिवारों के साथ हैं। घायलों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना करता हूं। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से मृतकों के परिजनों को 2 लाख रुपये, जबकि घायलों को 50-50 हजार रुपये की सहायता राशि दी जाएगी।

दरगाह साबिर पाक परिसर से लापता मासूम को पुलिस ने किया बरामद

हमारे संवाददाता



हरिद्वार। दरगाह साबिर पाक में जियारत के लिए आये एक परिवार की चार वर्षीय बच्ची लापता होने के मामले में पुलिस ने त्वरित कार्यवाही कर मासूम को कड़ी मशक्कत के बाद बरामद कर लिया है। जिसे परिजनों की सपुर्दगी में दिया गया है। जानकारी के अनुसार मुरादाबाद के थाना काठ ईदगाह नई बस्ती निवासी गुलशन अपनी मां आमना और चार वर्षीय बेटी साबरीन के साथ करीब एक माह पहले दरगाह साबिर पाक में जियारत के लिए आई थी। बीते कल सुबह करीब दस बजे वह दरगाह परिसर में पहुंची थीं। इस दौरान भीड़भाड़ के बीच साबरीन अचानक रहस्यमय परिस्थितियों में गायब हो गई। परिजनों ने पहले दरगाह परिसर और आसपास के क्षेत्रों में घंटों तक बच्ची की तलाश की जिसके बाद मामले की जानकारी पुलिस को दी गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर दरगाह परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दिये। जिसके बाद पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद आज बच्ची को बरामद कर उसके परिजनों के सुपुर्दगी में दे दिया गया है। गयी। लेकिन बच्ची का कही पता नहीं चल सका। जिसके बाद पुलिस ने लापता बच्ची की नानी आमना की तहरीर पर अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ अपहरण का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

तीन युवतियों के साथ आपत्तिजनक स्थिति में पकड़ा युवक

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नैनीताल रोड स्थित एक घर में एक युवक के तीन युवतियों के साथ आपत्तिजनक हालत में पकड़े जाने से हड़कंप मच गया। जानकारी मिलने पर स्थानीय लोगों उसे पहले पीटा फिर पुलिस के हवाले कर दिया। मामला सनसनीखेज होने पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात वार्ड तीन के वैलेजली लॉज क्षेत्र में रहने वाले स्थानीय लोगों को एक घर में संदिग्ध हलचल दिखाई दी। जिसकी सूचना उन्होने वार्ड सभासद धर्मवीर को दी। सभासद जब मौके पर पहुंचे, तो देखा कि एक युवक घर के अंदर तीन युवतियों के साथ मौजूद था। यह देखकर लोगों का गुस्सा फूट पड़ा। देखते ही देखते दर्जनों लोग मौके पर इकट्ठा हो गए और आरोपी को पकड़कर जमकर पिटाई कर दी। मामले की सूचना मिलते ही पुलिस भी मौके पर पहुंची और किसी तरह स्थिति को नियंत्रित किया। आरोपी युवक की पहचान तसलीम निवासी काठगोदाम के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी तसलीम और तीनों युवतियों को हिरासत में लेकर थाने पहुंचाया। आरोप है कि यह युवक अक्सर इस मकान में युवतियों को लेकर आता था। जिस घर से युवक और युवतियों को पकड़ा गया, वह वसीम नामक व्यक्ति का बताया जा रहा है, जो तसलीम का परिचित है।

बहरहाल पुलिस ने आरोपी तसलीम के खिलाफ दुष्कर्म और अन्य गंभीर धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। जबकि तीनों युवतियों से पूछताछ की जा रही है और उन्हें मेडिकल परीक्षण के लिए भेजा गया है।

काजल-काठ लकड़ी की कर रहे थे तस्करी, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। प्रतिबन्धित काजल-काठ की लकड़ी की तस्करी करते हुए पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 597 नग लकड़ी व तस्करी में प्रयुक्त वाहन बरामद किया गया है।

597 नग लकडी व तस्करी में प्रयुक्त वाहन बरामद

जानकारी के अनुसार आज सुबह कोतवाली उत्तरकाशी क्षेत्रांर्तगत चौकी डूंडा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ वन तस्कर प्रतिबन्धित लकड़ियों की तस्करी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को करीब 6.30 बजे डुण्डा बैरियर पर एक संदिग्ध यूटिलिटी व उसमें सवार दो लोग आते हुए दिखाई दिये। पुलिस ने जब उसे रोक कर चैक किया तो उसमें रखी 597 नग काजल काठ की लकड़ी बरामद हुई। पुछताछ में उन्होने अपना नाम गोपाल बोहरा पुत्र चन्द्र सिंह बोहरा निवासी ग्राम डोली, चोर थाना कंचनपुर, जिला कंचनपुर, महाकाली नेपाल, हॉल मोजांग, त्यूणी व विजय पुत्र प्रेमलाल निवासी नाल्ड, गंगोरी भटवाडी, उत्तरकाशी(वाहन चालक) बताया। बताया कि गोपाल गंगोरी, अगोडा क्षेत्र के जंगलो से इस प्रतिबन्धित लकड़ी को इकट्ठा कर देहरादून सहारनपुर ले जाने के फिराक में था, जिसे पुलिस द्वारा बैरियर पर पकड लिया गया। पुलिस द्वारा मामले में अग्रिम कार्रवाई हेतु आरोपियों को प्रतिबन्धित लकड़ी के साथ वन विभाग के सुपुर्द किया गया है। कांजल की लकड़ी उच्च हिमालय के आरक्षित वन क्षेत्र में पाई जाती है। कांजल औषधीय दृष्टिकोण से सर्वोत्तम मानी जाती है। इसे बौध सम्प्रदाय के लोग इसके बर्तन (बाउल) बनाकर खाद्य एवं पेय पदार्थों के लिए इस्तेमाल करते हैं। भारत, चीन, तिब्बत, नेपाल आदि देशों में इस लकड़ी की तस्करी कर उच्च कीमतों पर बेचा जाता है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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