बुधवार
04 मई 2022

पृष्ठ 4
टमाटर को इन तरीकों से करें स्टोर, लंबे समय तक रहेंगे ठीक

पृष्ठ 5
आईफोन की कीमत की सिंपल सी टी-शर्ट पहनकर निकली आलिया

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 95
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

फूल चुन कर एकत्र करने के लिए मत ठहरो। आगे बढ़े चलो, तुम्हारे पथ में फूल निरंतर खिलते रहेंगे।
– रवींद्रनाथ ठाकुर

दून में कोरोना का प्रकोप

●वेल्हम गर्ल्स स्कूल क्षेत्र मिनी कंटेनमेंट जोन घोषित

विशेष संवाददाता

देहरादून। भले ही कोरोना की तीसरी लहर बेअसर साबित होने और टीकाकरण के बाद आम आदमी कोरोना को लेकर बेफिक्र हो चुका हो लेकिन कोरोना कहीं गया नहीं है। बीते कल राजधानी के वेल्लम गर्ल्स स्कूल में 6 छात्राओं सहित 16 लोगों के कोरोना संक्रमित मिलने के बाद हरकत में आए स्वास्थ्य विभाग द्वारा स्कूल परिसर को सील कर दिया गया है तथा यहां बाहर से आने-जाने वालों पर पाबंदी लगा दी गई है।

भले ही यह राजधानी दून का एक छोटा सा क्षेत्र सही जहां अभी मिनी कंटेनमेंट जोन घोषित किया गया है। लेकिन इसे लाक डाउन की शुरुआत के तौर पर देखा जा रहा है। इतनी बड़ी संख्या में छात्राओं और आम नागरिकों के कोरोना की रिपोर्ट पॉजिटिव आने के बाद से ही जिला प्रशासन और स्वास्थ्य महकमे में हड़कंप मचा हुआ है।

एसीएमओ राजीव दीक्षित का कहना है कि यह छात्राएं किस तरह से कोरोना संक्रमित हुई इसकी जानकारी नहीं हो

❑बाहरी लोगों के आने जाने पर लगा पाबंदी
❑खाद्य विभाग करेगा जरूरी सामानों की आपूर्ति

सकी है। क्योंकि इन छात्राओं की कोई ट्रैवल हिस्ट्री नहीं है। उनका कहना है कि फिलहाल स्कूल को बंद कर दिया गया है तथा संक्रमित मिली छात्राओं को होम आइसोलेशन में रखा गया है। वेल्हम गर्ल्स स्कूल और उसके आसपास के क्षेत्र को कंटेनमेंट जोन घोषित कर दिया गया है तथा किसी के भी आवागमन पर यहां पाबंदी लगा दी गई है। स्वास्थ्य विभाग अब इन छात्राओं के कांटेक्ट में आने वालों की ट्रेसिंग वह सैंपलिंग की कार्रवाई कर रहा है। ऐसी संभावना है कि स्कूल में यह छात्राएं अनेक अन्य छात्राओं के संपर्क में रही हैं जिससे कुछ अन्य छात्राएं भी कोरोना संक्रमित हो सकती हैं।

इस क्षेत्र को मिनी कंटेनमेंट जोन घोषित किए जाने के बाद यहां राशन और अन्य खाद्य सामग्री व वस्तुओं की आपूर्ति की जिम्मेवारी खाद्य विभाग को सौंपी गई तथा नगर निगम स्कूल परिसर सहित पूरे क्षेत्र का सैनिटाइजेशन करेगा। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि अभी बीते दिनों ब्राइटलैंड स्कूल का एक छात्र और कुछ स्टाफ भी कोरोना संक्रमित पाया गया था तथा इस साल अब तक देहरादून जिले में 33 हजार कोरोना मरीज मिल चुके हैं। तथा इस समय 80 के आसपास एक्टिव केस है।

सरकार द्वारा भले ही बीते दिनों सभी कोरोना पांबदियां हटा ली गई थी लेकिन जिस तरह से एक बार फिर कोरोना के केस बढ़ते दिख रहे हैं फिर से पाबंदियों का दौर भी शुरू हो चुका है और मास्क को अनिवार्य कर दिया गया है। उधर चारधाम यात्रा को लेकर भी संशय की स्थिति बनी हुई है। यात्रा काल में अगर कोरोना ने पैर पसारे तो स्थिति बिगड़ सकती है।

मौसम ने बदली करवट, गर्मी से मिली राहत

विशेष संवाददाता

देहरादून। आज दोपहर बाद अचानक मौसम के करवट बदलने के बाद लोगों ने गर्मी से राहत महसूस की है। तेज हवाओं के साथ आसमान पर छाए काले बादल न सिर्फ गरजे बल्कि खूब बरसे भी। जिससे तापमान में भारी गिरावट देखी गई और लोगों ने गर्मी से राहत महसूस की।

मौसम विभाग द्वारा कई दिन पूर्व ही इस बात की घोषणा कर दी गई थी कि तीन मई के बाद राज्य के मौसम में बदलाव देखने को मिलेगा। मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार आने वाले पांच-छह दिनों में राज्य का मौसम ऐसा ही रहने वाला है। राज्य के चार पर्वतीय जिलों में इस दौरान कहीं सामान्य तो कहीं हल्की बारिश होने की संभावना जताई गई है थी तथा मैदानी क्षेत्रों में गरज के साथ कहीं बारिश तो कहीं ओलावृष्टि की बात कही गई थी।

उल्लेखनीय है कि बीते कई दिनों से बढ़ते तापमान के कारण लोग उमस भरी गर्मी से परेशान थे तथा पारा 36-37 डिग्री तक चढ़ चुका था। दिन में तेज गर्म हवाओं के कारण भी लोगों को

❑आम व लीची की फसल को नुकसान
❑चारधाम यात्रियों को हो सकती है परेशानी

परेशानी हो रही थी आज दोपहर राजधानी दून सहित आसपास के क्षेत्रों में तेज हवाओं के साथ हुई बारिश से लोगों ने राहत महसूस की है। राज्य के मैदानी जिलों हरिद्वार, उधमसिंह नगर में भी बारिश होने की खबरें हैं तथा कहीं गरज के साथ ओले भी पड़े हैं। वही चमोली, उत्तरकाशी और रुद्रप्रयाग में भी मौसम बदला हुआ है। आसमान में बादलों का डेरा है तथा गरज के साथ बारिश हो रही है।

मौसम विभाग का कहना है कि

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

डेनमार्क में भी ढोल बजाते नजर आए पीएम मोदी

नई दिल्ली । प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इन दिनों अपनी तीन देशों की यूरोप यात्रा पर हैं। पहले दिन पीएम मोदी जर्मनी के बर्लिन पहुंचे जहां उनका शानदार स्वागत हुआ, इस दौरान पीएम मोदी ने भारतीय समुदाय के लोगों से मुलाकात की जिन्होंने गर्मजोशी से पीएम का स्वागत किया। पीएम मोदी ने यहां

बच्चों से बातचीत की और ढोल पर भी हाथ आजमाए। बर्लिन की अपनी यात्रा को समाप्त करने के बाद प्रधानमंत्री मंगलवार को डेनमार्क पहुंचे तो यहां भी उनका शानदार वेलकम हुआ। डेनमार्क के कोपेनहेगन में भारतीय समुदाय के लोगों से मुलाकात करने के बाद पीएम मोदी ने यहां लोगों को संबोधित भी किया। प्रधानमंत्री जब भाषण दे रहे थे तो लोग खूब तालियां बजाते नजर आए। इसके बाद भारतीय और डेनिश समुदायों के लोगों ने जब ड्रम बजाया तो पीएम मोदी भी खुद को नहीं रोक सके और ढोल पर हाथ आजमाने लगे। पीएम मोदी का ढोल बजाते हुए वीडियो सोशल मीडिया पर भी वायरल हो रहा है। इससे पहले पीएम मोदी जब बर्लिन पहुंचे थे तो वहां भी वह भारतीय समुदाय के बीच ढोल बजाते हुए नजर आए थे।

देश में एक दिन में कोरोना संक्रमण के 3,205 नए मामले सामने आए

नई दिल्ली । देश में कोरोना वायरस के मामले एक बार फिर तेजी से बढ़ रह हैं जो कि चिंताजनक है। बता दें कि, देश में कुछ दिनों से तीन हजार से ज्यादा मामले सामने आ रहे हैं हालांकि कल २,५६८ मामले सामने आए थे। देश में अब उपचाराधीन मामलों की संख्या घटकर १९ हजार ५०९ रह गई है। देश में पिछले २४ घंटे में ३ हजार २०५ केस दर्ज हुए हैं जिसके बाद संक्रमण के कुल मरीजों की सख्या ४,३०,८८,११८ हो गई है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा बुधवार सुबह जारी आंकड़ों के अनुसार, देश में एक दिन में कोरोना वायरस संक्रमण

के ३,२०५ नए मामले सामने आए हैं। वहीं, ३१ और मरीजों की मौत होने से मृतकों की संख्या बढ़कर ५,२३,९२० हो गयी है। इसके अलावा पिछले २४ घंटे में २,८०२ लोग महामारी से ठीक हुए है जिसके बाद अब ठीक होने वालों की कुल संख्या ४,२५,४४,६८९ हो गई है। आंकड़ों के अनुसार, संक्रमण की दैनिक दर ०.६८ प्रतिशत और साप्ताहिक दर ०.७६ प्रतिशत है।

अद्यतन आंकड़ों के अनुसार, पिछले २४ घंटे में उपचाराधीन मरीजों की संख्या में ३७२ की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। वहीं, कोविड मरीजों के ठीक होने की राष्ट्रीय दर ९८.७४ प्रतिशत है। देश में अभी तक कुल ४,२५,४४,६८९ लोग संक्रमण मुक्त हो चुके हैं और कोविड–१९ से मृत्यु दर १.२२ प्रतिशत है। वहीं, राष्ट्रव्यापी टीकाकरण अभियान के तहत अभी तक कोविड–१९ रोधी टीकों की १८९.४८ करोड़ से अधिक खुराक दी जा चुकी हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

सांप्रदायिक उन्माद चिंतनीय

इन दिनों देश भर में सांप्रदायिक हिंसा और टकराव की घटनाओं की बाढ़ सी आई हुई है। एक तबका अपने नफरती बयानों से आग में घी डालने का काम में जुटा है तो कुछ राजनीतिक दल और उनके नेताओं द्वारा भी अपने बयान और कृत्यों से सांप्रदायिकता और धार्मिक कट्टरवादिता को हवा देने का काम किया जा रहा है। उत्तराखंड भी अब इस तरह की वारदातों से अछूता नहीं रहा है। देश का सबसे शांत राज्य अगर नफरती बयानों और धार्मिक उन्माद की चपेट में आ रहा है तो बुद्धिजीवियों व समाजसेवियों को इसमें चिंतित और परेशान होना स्वाभाविक ही है। बीते दिनों हरिद्वार में आयोजित धर्म संसद में जिस तरह के नफरती बयान सामने आए थे और इसके बाद रुड़की के डांडा जलालपुर में हनुमान जयंती की शोभा यात्रा पर पथराव व हमले की घटना सामने आई तथा हल्द्वानी में हनुमान चालीसा का पाठ करने वालों पर हमला हुआ यह तमाम घटनाएं उत्तराखंड की सभ्यता और संस्कृति के लिए एक बड़ी चुनौती है। भले ही शासन प्रशासन द्वारा अभी हाल में यहां होने वाली महा हिंदू पंचायत को सख्ती से रोक दिया गया हो लेकिन यह आग अभी शांत नहीं हुई है। सांप्रदायिक तनाव और धार्मिक उन्माद की घटनाओं को लेकर शासन-प्रशासन का जो लचर रवैया अब तक रहा है वह भी कम चिंताजनक नहीं है। प्रदेश के कुछ प्रबुद्ध लोगों जिसमें लेखक, पत्रकार और अधिकारी तथा समाजसेवी शामिल हैं, द्वारा मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर उनका ध्यान इस तरफ खींचा गया है और यह अपेक्षा की गई है कि शासन-प्रशासन उन ताकतों का पता लगाएं जो देव भूमि की फिजा को खराब करने पर आमादा है। इन लोगों के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई अगर नहीं की गई तो आने वाले समय में इसके गंभीर नतीजे भुगतने होंगे। उत्तराखंड की तुलना उत्तर प्रदेश, राजस्थान, बिहार, या मध्य प्रदेश जैसे राज्यों से नहीं की जा सकती है क्योंकि उत्तराखंड की संस्कृति और सभ्यता बिल्कुल अलग तरह की है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी अत्यंत ही लचीले स्वभाव और प्रवृत्ति के व्यक्ति हैं। हम बाहरी लोगों के सत्यापन का अभियान चलाएं, किसी को कानून व्यवस्था से खिलवाड़ नहीं करने देंगे जैसे बयानों से स्थिति में सुधार नहीं लाया जा सकता है। मुख्यमंत्री धामी को चाहिए कि वह इस तरह की घटनाओं की जिम्मेवारी अधिकारियों के कंधों पर डालें और अगर ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति होती है तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई सुनिश्चित करें। अब तक जो घटनाएं सामने आई हैं वह वास्तव में सुरक्षा एजेंसियों व पुलिस अधिकारियों की लापरवाही का ही नतीजा है। अगर समय रहते इन घटनाओं को रोकने के सख्त कदम उठाए गए तो निश्चित ही वह सब नहीं हो सकता था जो हुआ। जैसे महापंचायत नहीं हुई वैसे ही धर्म संसद को भी रोका जा सकता था।

गोर्खाली सुधर सभा की मोथरोवाला शाखा का वार्षिक अधिवेशन सम्पन्न

संवाददाता

देहरादून। गोर्खाली सुधार सभा की मोथरोवाला शाखा का वार्षिक अधिवेशन सम्पन्न हुआ।

आज गोर्खाली सुधार सभा की मोथरोवाला शाखा का वार्षिक अधिवेशन स्थित गोर्खा संघ चंद्रबनी में शाखा के अध्यक्ष हेम विक्रम शाही की अध्यक्षता मे सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ। सर्वप्रथम शाखा अध्यक्ष ने मुख्य अतिथि केंद्रीय अध्यक्ष पदम सिंह थापा , उपाध्यक्ष सुश्री पूजा सुब्बा , महामंत्री गोपाल क्षेत्री एवं प्रबंधक श्रीमती प्रभा शाह का स्वागत अभिनंदन किया। तत्पश्चात् उन्होंने शाखा के विगत वर्ष के कार्य एवं आय - व्यय का सम्पूर्ण लेखा जोखा का ब्यौरा दिया। इस अवसर पर शाखा के नवीन क्षेत्री, श्रीमती तारा देवी,एवं श्रीमती संध्या थापा ने अपने विचार एवं सुझाव सबके सम्मुख रखे। महामंत्री ने गोर्खाली सुधार सभा के कार्य, उपलब्धियों एवं आगामी योजनाओं के विषय में विस्तार से अवगत कराया। इस अवसर पर शाखा के आंशिका राना व सपना थापा मेघावी छात्राओं को शिक्षा के क्षेत्र में प्रोत्साहन हेतु केंद्रीय अध्यक्ष द्वारा छात्रवृत्तियाँ भी प्रदान की गईं। अध्यक्ष पदम सिंह ने मोथरोवाला शाखा अध्यक्ष हेम विक्रम शाही एवं शाखा के कार्यों की सराहना की एवं भविष्य में भी इसी प्रकार सहयोग की आशा व्यक्त की। इस अवसर पर शाखा के वरिष्ठ शेर बहादुर क्षेत्री , लोक बहादुर थापा, श्री शमशेर थापा, विरेंद्र क्षेत्री, गंगा बहादुर क्षेत्री, श्रीमती मनकला थापा, श्रीमती शीतल थापा , श्रीमती रानी लिम्बू, श्रीमती रेखा मल्ल , श्रीमती अंजू शाही ,शाखाके वरिष्ठ महानुभाव , मातृशक्तियाँ एवं युवाजन उपस्थित रहे।

पुलिस लाइन ज्ञानसू में पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार नशा उन्मूलन जन जागृति के लिए समाज सेवी यशपाल उभान को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए।

आईएएस बन धन वसूली का प्रयास करने पर अज्ञात के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। आईएएस के नाम पर वक्फ बोर्ड के कर्मचारियों से धन वसूली करने का प्रयास करने पर पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ईश्वर विहार रायपुर निवासी सोहन सिंह रावत ने साइबर थाने में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उत्तराखण्ड बक्फ बोर्ड के कर्मचारियों को उनके व्हटसएप नम्बर पर उत्तराखण्ड वक्फ बोर्ड के मुख्य कार्यपालक अधिकारी डॉ० अहमद इकबाल, आईएएस बनकर किसी अपराधिक तत्व द्वारा उसके साथ-2 कार्यालय के अन्य तीन कार्मिकों धोखाध डी किये जाने के उद्देश्य से मैसेज भेजने जा रहे है।

डॉ० अहमद इकबाल अहमद, आईएएस अपर सचिव, उत्तराखण्ड शासन देहरादून के पास उत्तराखण्ड वक्फ बोर्ड के मुख्य कार्यपालक अधिकारी का अतिरिक्त दायित्व भी है। 25 अप्रैल, 2022 को अपरान्ह साढे छह बजे उसके व्हटसएप नम्बर पर डॉ० अहमद इकबाल (आईएएस) मुख्य कार्यपालक अधिकारी की फोटो लगे हुए आईकन के साथ किसी अज्ञात मोबाइल नम्बर से लिंक भेजकर गूगलपे या पेटीएम के माध्यम से पैसे वसूल किये जाने के उद्देश्य से उसके मोबाइल नम्बर के साथ-२ उत्तराखण्ड वक्फ बोर्ड के अन्य तीन कार्मिकों मौहम्मद अली, वक्फ निरीक्षक, आलिम खान, कनिष्ठ लिपिक एवं राजेन्द्र प्रसाद पंत के मोबाइल नम्बर पर भी इस प्रकार के मैसेज प्राप्त हुए है। उक्त व्हटसएप नम्बर से ली गई स्कीन शॉट से सम्बन्धित साक्ष्यों की प्रतियों दी जा रही है दोषी के खिलाफ कार्यवाही की जाये। साइबर थाने के आदेश पर रायपुर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

शादी से पूर्व दहेज मांगने पर ससुराल वालों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। विवाह से पूर्व दहेज में पाच लाख रूपये मांगने पर युवती ने होने वाले पति सहित ससुराल पक्ष के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

> घृतवती भुवनानामभिश्रियोर्वी पृथ्वी मधुदुघे सुपेशसा।
> द्यावापृथिवी वरुणस्य धर्मणा विष्कभिते अजरे भूरिरेतसा।।
>
> (ऋग्वेद ६-७०-१)
>
> हे मनुष्य ! आप सूर्य और पृथ्वी के बारे में जानो। जो संसार की प्रमुख सुंदरतायें हैं। जो विस्तृत और विशाल हैं, और अनगिनत माधुर्य से भरे पदार्थों को हमें उपलब्ध कराते हैं। यह दोनों प्रकृति के नियमों से बंधे हुए हैं और उसके अनुसार अपनी क्रिया करते हैं।
>
> O man ! You should know about the Sun and the Earth. They are the main beauties of the universe. They are spacious and vast, and provide us with innumerable melodious substances. Both of them are bound by the laws of nature and perform their actions accordingly.
>
> (Rig Veda 6-70-1)

प्राप्त जानकारी के अनुसार रेशम माजरी निवासी युवती ने डोईवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके पारिवारिक मित्र जयप्रकाश पुत्र कबूल दास के माध्यम से उनका जय प्रकाश के रिश्तेदार विकास के परिवारों का सम्पर्क हुआ । माह नवम्बर 2021 व माह दिसम्बर 2021 में उसको व उसके परिवार एवं विकास व उसके परिवार के मध्य भेट करायी गयी थी । विकास उसकी माता श्रीमती शान्ति देवी भाई संदीप व नानक ने उसको व उसके परिवार जन को विश्वास दिलाया कि विकास की स्वयं की दुकान व जमीन है, वह अच्छा कमाता है और यह लोग प्रार्थिनी को बड़े लाड़ प्यार से पुत्री समान रखेंगे । 14 जनवरी 2022 व 17 जनवरी को विवाह से पहले की सामाजिक रस्में निभायी गयी। 2 मई के लिए विवाह की तिथि तय की गयी । विवाह के निमंत्रण कार्ड बंट गये, पूरे गांव रिश्तेदार व समाज में प्रस्तावित विवाह की जानकारी हो जाने के पश्चात् विकास की माता श्रीमती शांति देवी बिचौलिये जय प्रकाश के माध्यम से एकाएक पांच लाख रूपये नगद की मांग करने लगे, जो कि उसके के परिवार की क्षमता से बाहर था । 13 अप्रैल को विकास के भाई संदीप व नानक उसके घर आये और विकास के लिये कार क्रय करने हेतु पाच लाख रुपये देने के लिये दबाव बनाने लगे । उसके परिवार जन ने इन लोगों से काफी विनती की और कहा कि शादी के कार्ड बंट गये हैं, ऐसा ना करे तो संदीप व नानक कहने लगे अब तो तुम लोगों को हमारी मांग पूरी ही करनी पड़ेगी, क्योंकि पूरे समाज को लड़की के प्रस्तावित विवाह का पता चल गया है। उनसे जबरन वसूली की जा रही है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

महिला से छेड़छाड में तीन नामजद

संवाददाता

देहरादून। महिला से घर में घुसकर छेडछाड करने पर पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार हरबर्टपुर निवासी महिला ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया किभण्डारी पुत्र चेतराम निवासी बादामावाला थाना विकासनगर उसके व उसके परिवार से अनावश्यक रंजिश रखता है आज भण्डारी उसके घर मे शराब पीकर घुस आया व उसका हाथ पकड कर अश्लील बाते बोलकर अपनी ओर खीचने लगा उसको बचाने जब उसका देवर और सास आए तो उनके साथ भी मारपीट की उक्त भण्डारी के साथ दो अन्य व्यक्ति भी थे जिन्हे सामने आने पर वह पहचान लेगी। उन्होंने जाते हुए जान से मारने की धमकी भी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

संस्कृत भाषा में बनाया रैप गीत

काशीपुर (आरएनएस)। शहर के गिरीताल निवासी श्लोक भारद्वाज ने संस्कृत भाषा के शब्दों से एक रैप तैयार किया है। इस रैप ने रैप क्षेत्र से जुड़े कई लोगों को हैरान कर दिया है। श्लोक भारद्वाज ने बताया की उनका स्टेज नाम श्लोविज है। श्लोक ने बताया है कि उन्होंने हाल ही में एक रैप तैयार किया है। यह रैप संस्कृत में इसलिए लिखा है ताकि लोगों में संस्कृत भाषा के अधिक प्रयोग को लेकर जागरूक किया जा सके। उन्होंने अपने इस रैप गीत से रैप क्षेत्र मे हो रहे डीस्स कल्चर पर सीधा निशाना साधा है। गाने में दर्शाया है कि इन रैप गीतों से नफरत फैलती है। इसी के प्रति उन्होंने अपनी राय को गीत के माध्यम से प्रस्तुत किया है। श्लोविज के बनाए रैप का नाम च्निमंत्रण है। इसे उन्होंने अपने यू-ट्यूब चौनल च्श्लोविजपर अपलोड किया है। श्लोक ने बताया है कि महज दो दिन में ही इस रैप को १०००० से ज्यादा बार देखा जा चुका है। और २००० से ज्यादा लाइक भी मिल चुके हैं। श्लोक पहले भी अलंकार नाम से रैप बनाकर अपना नाम इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज करा चुके हैं। इस गीत में सिर्फ च्ब शब्द का प्रयोग किया गया था। श्लोक को २०१२ से रैप का शौक था। वे एग्रीकल्चर इंजीनियर के छात्र रह चुके हैं।

मौसम का मिजाज बदला

अल्मोड़ा (आरएनएस)। मई के शुरुआती दिनों में मौसम के रुख में बदलाव का दौर जारी है। मंगलवार को भी दिन भर मौसम का मिजाज बदला रहा। हालांकि इससे तापमान में अंतर देखने को नही मिला। मंगलवार को दिन की शुरुआत आसमान में घने बादलों के साथ हुई। जिसके बाद दिन भर धूप छांव का खेल जारी रहा। अधिकांश समय बादल छाने से लोगों को अन्य दिनों की अपेक्षा उमस से हल्की राहत मिली। हालांकि तापमान में अंतर देखने को नही मिला। मंगलवार को भी अधिकतम तापमान ३२ डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान १२ डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। इधर, इन दिनों गर्मी बढ़ने से पेय पदार्थों की भी बिक्री बढ़ गई है। लोग गर्मी से बचने के लिए पेय पदार्थों का प्रयोग कर रहे हैं।

कांग्रेस ने किया प्रदर्शन

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। कांग्रेस ने घाट-पिथौरागढ़ ऑलवेदर सड़क की बदहाली को लेकर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। कहा करोड़ों खर्च कर बनी सड़क राहत कम दर्द अधिक दे रही है। नगर के प्रवेश द्वार एंचोली में सड़क बदहाल हो चुकी है, जिससे इस स्थान पर आए दिन दुर्घटना हो रही है। मंगलवार को पूर्व जिलाध्यक्ष मुकेश पंत के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने नगर के प्रवेश द्वार एंचोली पहुंचकर प्रदर्शन किया। पंत ने कहा करोड़ों खर्च कर ऑलवेदर सड़क का निर्माण किया गया और भाजपा सरकार ने इसे बढ़ी उपलब्धि बताया। लेकिन यह सड़क लोगों के लिए राहत कम मुसीबत अधिक बन गई है। कार्यकर्ताओं ने सरकार के खिलाफ जमकर नारे लगाए। चेतावनी देते हुए कहा जल्द सड़क सुधारीकरण नहीं हुआ तो वे सड़कों पर उतरेंगे।

स्वास्थ्य मंत्री से की केराड़ अस्पताल में चिकित्सक के तैनाती की मांग

विकासनगर (आरएनएस)। तहसील अन्तर्गत क्षेत्र के राजकीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी चिकित्सालय केराड़ में दो वर्ष से चिकित्सक न होने से क्षेत्रवासियों को उपचार के लिए भटकना पड़ रहा है। क्षेत्रवासियों ने स्वास्थ्य मंत्री से अस्पताल में चिकित्सक की तैनाती की मांग की है।दुर्गम क्षेत्र केराड़ में आयुर्वेदिक एवं यूनानी चिकित्सालय लगभग साठ के दशक में खोला गया था। जिससे छत्तीस से अधिक गांव केराड़, निमगा, शूनीर, उटरोडा, नायली, नीवा, किस्तूड, डांडी, शौधार, सारनी, देऊड, फनार, भूठ, खादरा, पट्यूड, डागूडा, ऐठान, भूनाड आदि के ग्रामीणों का उपचार केराड़ चिकित्सालय में होता था। लेकिन कोरोना काल के दौरान करीब पौने दो वर्ष से केराड़ चिकित्सालय में तैनात चिकित्सक को विभाग ने अन्यत्र अटैचमेंट किया हुआ है। जिसके कारण चिकित्सालय का लाभ क्षेत्रवासियों को नहीं मिल रहा है। प्रधान निमगा सीमा ने बताया कि कई बार विभाग को अवगत कराया गया। लेकिन विभाग ग्रामीणों की समस्या पर गौर नहीं कर रहा है।

श्रीनगर में आरएसएस की प्रांत नियोजन बैठक पांच से

श्रीनगर गढ़वाल (आरएनएस)। श्रीनगर में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) की प्रांत नियोजन की बैठक पांच मई से आठ मई तक ओजित की जाएगी। आरएसएस पौड़ी के मीडिया प्रभारी संजय घिल्डियाल ने बताया कि संघ की प्रांत योजना बैठक इस वर्ष सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज श्रीकोट गंगानाली में आयोजित कराए जाने का निर्णय लिया गया है। उन्होंने बताया कि बैठक में संघ के वर्षभर के होने वाली कार्ययोजना पर विस्तार से चर्चा होगी। साथ ही गत वर्ष में किए गए संघ कार्यों की समीक्षा भी होगी। बैठक में उत्तराखंड प्रदेश के संघ के सभी विभाग, जिला, प्रांत स्तर के दायित्ववान कार्यकर्ता शामिल होंगे। पांच मई दोपहर से ८ मई तक चलने वाली बैठक में प्रांत प्रचारक, सह प्रांत प्रचारक, प्रांत संघ चालक, क्षेत्र प्रचारक, सह प्रांत प्रचारक व अखिल भारतीय स्तर के दो अधिकारी भी रहेंगे। बैठक में रहने वाले ४०० कार्यकर्ताओं के भोजन की व्यवस्था संघ परिवारों से कराई जाएगी।

कोतवाली पुलिस की नाक के नीचे हुई 3 दुकानों में चोरी का नहीं हुआ खुलासा

संवाददाता

देहरादून। कोतवाली क्षेत्र में पुलिस की नाक के नीचे हुई तीन दुकानों में चोरी की घटना का अभी तक खुलासा नहीं हो पाया वहीं दुकानदारों ने सत्यापन के लिए प्रदर्शन किया था वहां भी पुलिस शून्य साबित हुई। अधिकारी बडे-बडे दावे करने से नहीं चूक रहे।

उल्लेखनीय है कि शहर में कानून व्यवस्था मात्र वाहनों के चालान करने तक ही सीमित रह गयी है। वाहनों के चालान कर लो या फिर रेहडी पटरी के छोटे दुकानदारों का सामान जब्त कर उनका उत्पीडन कर लो बस यही काम पुलिस का रह गया है। क्योंकि रेहडी पटरी के छोटे दुकानदार कुछ बोल नहीं सकते उनका कोई रेहनुमा शहर में नहीं है तो उनका जितना उत्पीडन हो सके कर लो। वहीं चोरों बदमाशों के सामने पुलिस बोनी साबित हो रही है? घंटाघर पुलिस पीकेट के ठीक सामने बाबा क्लेशन, मीनाक्षी साडी व एक अन्य दुकान पर चोरों ने 5-6 अप्रैल की रात्रि में धावा बोलकर वहां पर चोरी की घटना को अंजाम दिया था तथा सीसीटीवी कैमरों में भी चोर आ गये थे। जिसके बाद व्यापारियों ने घंटाघर के पास प्रदर्शन भी किया था तथा पुलिस से मांग की थी कि घोसीगली में लगने वाले बाजार में कौन लोग आकर रह रहे हैं इसका कुछ पता नहीं है इसलिए सभी का सत्यापन होना चाहिए। पुलिस ने शायद ही उस तरफ कोई कदम बढाया होगा यह पुलिस ही

❑दुकानदारों ने सत्यापन के लिए किया था प्रदर्शन

जानती होगी? लेकिन एक माह बीतने को हो रहा है पुलिस अभी तक चोरों का कुछ पता नहीं लगा सकी है वहीं पुलिस अधिकारियों ने भी इसकी कोई समीक्षा की हो ऐसा भी कुछ दिखायी नहीं देता! पुलिस अधिकारियों को भी इस तरफ ध्यान देना चाहिए कि शहर में कितनी चोरी की घटनाएं हुई है और कितनों का खुलासा हुआ है। इसकी समीक्षा अगर अधिकारी करें तो थाना पुलिस भी सक्रिय दिखायी देगी और चोरों पर भी लगाम लग सकेगी। लेकिन अधिकारी भी जब चोरी की घटनाओं को गम्भीरता से नहीं लेते हैं तो थाना चौकी पुलिस के तो मजे ही आयेंगे? इन चोरी की घटनाओं को आज पूरे 28 दिन हो चुके हैं तथा पुलिस की सक्रियता कहीं दिखायी नहीं देती है। इससे पूर्व भी इन्द्रा मार्केट में मोबाइल की दुकान के शटर का ताला तोडकर चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था उस तरफ भी किसी का ध्यान गया हो ऐसा भी प्रतीत नहीं हो रहा है। जब पुलिस की नाक के नीचे हुई तीन दुकानों में चोरी की घटना को गम्भीरता से नहीं लिया जा रहा है तो फिर इन्द्रा मार्केट में तो महज एक ही दुकान के ताले टूटे थे उस अकेली की आवाज को कौन सुनेगा? जबकि तीन दुकानों में चोरी के बाद व्यापारियों ने प्रदर्शन तक किया था उसके बाद भी कोई चमत्कार पुलिस नहीं दिखा सकी। अब सीओ, एसपी सिटी व एसएसपी इन अधिकारियों को इस तरफ ध्यान देना होगा जिससे की चोरी की घटनाओं को अंजाम देने के बाद चोर खुले ना घुम सकें और सम्बन्धित थाना चौकी प्रभारी भी सर्तक रहे? ऐसा कुछ करना होगा तभी घटनाओं पर अंकुश लग सकेगा।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर युवक घायल

देहरादून (सं)। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर युवक घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।प्राप्त जानकारी के अनुसार एमडीडीए कालोनी केदारपुरम निवासी हेमवंत कुमार की पत्नी पूजा ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा घर की तरफ आ रहा था जब वह आंगनवाडी के गेट पर पहुंचा तभी अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ट्रिप कार्ड में पंजीकरण नहीं होने से यात्री परेशान रहे

ऋषिकेश (आरएनएस)। चारधाम यात्रा के लिए परिवहन विभाग की ओर से जारी होने वाले ऑनलाइन ट्रिप कार्ड के पंजीकरण में यात्रियों को दिक्कत झेलनी पड़ रही है। मंगलवार को बस टर्मिनल कंपाउंड में फोटो पंजीकरण के बाद ट्रिप कार्ड के लिए पंजीकरण नहीं होने से तीर्थयात्री समय पर यात्रा पर रवाना नहीं हो सके। यात्रियों को सिस्टम सुचारु होने का घंटों इंतजार करना पड़ा।

मंगलवार सुबह पांच बजे से ही चारधाम यात्रा बस टर्मिनल कंपाउंड स्थित फोटो पंजीकरण केंद्र के काउंटर के आगे पंजीकरण कराने के लिए तीर्थयात्रियों की लाइन लगनी शुरू हो गई थी। फोटो पंजीकरण के बाद बस में सवार होने से पहले ट्रिप कार्ड के लिए परिवहन विभाग की वेबसाइट पर ऑनलाइन पंजीकरण नहीं होने से यात्रियों को परेशानी हुई। तीर्थयात्री फोटो पंजीकरण केंद्र कर्मियों से शिकायत करते नजर आए, लेकिन संबंधित कर्मियों ने मामला परिवहन विभाग का बताया। लिहाजा तीर्थयात्री चारधाम यात्रा पर जाने की बजाय बस टर्मिनल कंपाउंड में व्यवस्था सुचारु होने का इंतजार करते रहे। दो से तीन घंटे देरी होने पर तीर्थयात्रियों ने सिस्टम को जमकर कोसा।

दूल्हा-दुल्हन ने जलस्रोत की पूजा कर जल संरक्षण की पहल की

संवाददाता

देहरादून। जल स्रोतों को संरक्षण के लिए अपनी परम्परा के अनुसार दुल्हा दुल्हन ने मूल जलस्रोत की पूजा कर जल संरक्षण की पहल की।

आज भी ग्रामीण क्षेत्रों में अनोखी परम्पराएं देखने को मिलती हैं जहां एक ओर प्राकृतिक संसाधनों का दोहन हो रहा है वही गांव की रीति रिवाज उन्हें बचाने की पहल करती हैं। ग्रामसभा पूर्णा चमोली देवाल में दूल्हा संजय व दुल्हन ममता ने इस परम्परा को आगे बढ़ाते हुए मूल जलस्रोत की पूजा अर्चना कर जल संरक्षण की पहल की तथा मेरा पेड़-मेरा दोस्त के तहत वृक्षमित्र डॉ त्रिलोक चंद्र सोनी द्वारा दिया शगुन में रुद्राक्ष के पौधे का रोपण किया।

पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ त्रिलोक चंद्र सोनी कहते हैं हमारे पूर्वजों की कई ऐसी परम्पराएं हैं जो प्रकृति में निहित संसाधनों के संरक्षण पर जोर देती हैं। जहां जल संरक्षण की सरकार की कई योजनाएं चल रही हैं वही हमारे गांव के दूल्हा दुल्हन पानी के धारे की पूजा कर मूल जलस्रोत को बचाने का संकल्प लेते हैं। दुल्हन ताँबे के गागर में पानी भरकर परिवार के सभी सदस्यों को पानी पिलाकर आशीर्वाद लेती हैं।

डॉ सोनी कहते हैं जो रीति रिवाज हमारे पूर्वजों ने बनाये हैं उनका अनुशरण मनुष्य करें तो हमारे प्राकृतिक संसाधनों का दोहन नही होगा बल्कि उनका संरक्षण होगा। पण्डित दलीप राम कहते है हमारे क्षेत्र में नव दम्पति पानी के धारे के पूजा करके पानी बचाने का संदेश देते हैं। मैंने कई दूल्हा दुल्हन से धारे पूजन कराई हैं और वृक्षमित्र डॉ सोनी की शगुन में पौध ा देने की पहल को आगे बढ़ा रहा हूं ताकि पर्यावरण का संरक्षण हो सके। कार्यक्रम में मदनराम, बलवंत राम, हरीशचंद्र सोनी, गोविन्द सोनी, जयबीर राम बधाणी, दिनेशचंद्र, चेतन सोनी, सुरेंद्र कुमार, सचिन, गंगा देवी, मनीषा देवी,पार्वती देवी, तुलसी देवी, कमला देवी, आशा देवी, मंजू कोहली, लक्ष्मी देवी, सुनीता देवी, नेहा सोनी आदि मौजूद

ये तो एक पैटर्न है

सवाल अतिक्रमण का नहीं है। बल्कि यह आज की सरकार की विचारधारा के मुताबिक अपराध तय करने के पैटर्न से जुड़ा है। उसका सार यह है कि जो लोग इस सरकार की परिभाषा के मुताबिक हिंदुत्व की विचारधारा से नहीं जुड़े हैं, उनके अपराध और जो उसके समर्थक हैं, उनके अपराधों में फर्क है। दिल्ली के जहांगीरपुरी इलाके में जब लोगों के मकान और दुकानों पर एमसीडी के बुल्डोजर चलने लगे, तब सुप्रीम कोर्ट ने इस कार्रवाई को रोकने का आदेश दिया। लेकिन उससे कार्रवाई तुरंत नहीं रुकी। बुल्डोजरी कार्रवाई में जुटे अधिकारी यह कहते रहे कि उन्हें कोर्ट का आदेश नहीं मिला है। बहरहाल, अब मुद्दा यह है कि सर्वोच्च न्यायालय कैसा इंसाफ करेगा? तार्किक ढंग से होना तो यह चाहिए कि जिस समय आदेश जारी किया गया, उसके बाद जिन इमारतों को तोड़ा गया, उन्हें पहले दोबारा बनाने का आदेश दिया जाए। फिर देखा जाए कि उन मकानों को अतिक्रमण की जमीन पर बनाया गया था या नहीं। इसलिए कि ये सवाल अतिक्रमण का नहीं है। बल्कि यह आज की सरकार की विचारधारा के मुताबिक अपराध तय करने के पैटर्न से जुड़ा है। इस रूप में बुल्डोजर सिर्फ जहांगीरपुरी में नहीं चले हैं। देश के अलग-अलग हिस्सों में ऐसा नजारा देखने को मिलता रहा है। उनका सार यह है कि जो लोग इस सरकार की परिभाषा के मुताबिक हिंदुत्व की विचारधारा से नहीं जुड़े हैं, उनके अपराध और जो उसके समर्थक हैं, उनके अपराधों में फर्क है। फिर ये अपराध तय करने का मंच न्यायपालिका नहीं है। यह सरकार और उसके अधिकारी तय करते हैँ। इस रूप में कानून के शासन के सिद्धांत को तिलांजलि दे दी गई है। कानून के राज का सिद्धांत यह कहता है कि कानून सबके ऊपर है और कानून की नजर में सब बराबर हैं। इसमें धर्म, जाति, लिंग, नस्ल आदि जैसे किसी आधार पर फर्क नहीं किया जा सकता। लेकिन खरगौन से लेकर जहांगीरपुरी में जो हुआ, उसे क्या इस सिद्धांत पर खरा बताया जा सकता है? वहां 17 अप्रैल को हुई हिंसा के बारे में पुलिस ने बताया कि जिस हनुमान जयंती यात्रा के बाद हिंसा भड़की, उसे निकालने के लिए प्रशासन की अनुमति नहीं ली गई थी। कई मीडिया रिपोर्टों में दावा किया गया है कि इस यात्रा में शामिल लोगों के हाथों में बंदूक जैसे हथियार भी थे, जिनका खुलेआम प्रदर्शन किया जा रहा था। सोशल मीडिया पर इन दृश्यों को दिखाने वाले कई वीडियो भी मौजूद हैं। मगर सख्त कार्रवाई सिर्फ इस जवाबी हिंसा करने वाले मुस्लिम समुदाय के लोगों पर हुई है। आखिर ये पैटर्न देश को कहां ले जाएगा? क्या कानून के राज का भंग होना बहुसंख्यक हिंदू समुदाय के भी दीर्घकालिक हित में है, इस सवाल पर सोचने का वक्त अब आ गया है? (आरएनएस)

महंगाई का बड़ा पहलू

यूक्रेन पर रूस के हमले के बाद महंगाई का दोष इस युद्ध पर डाला जाने लगा। अमेरिका-यूरोप में अब महंगाई के लिए 'पुतिन इन्फ्लेशन' शब्द काफी चर्चित है। लेकिन अब दो थिंक टैंक की रिपोर्टों से मौजूदा महंगाई के एक ऐसे पहलू पर रोशनी पड़ी है, जिसे अब तक मोटे तौर पर चर्चा से बाहर रखा गया है।

महंगाई से सारी दुनिया परेशान है। इस बार खास बात यह है कि धनी देश भी इससे बचे नहीं हैँ। ढाई महीने पहले तक महंगाई का दोष कोरोना महामारी के कारण बने हालात पर डाला जाता था। लॉकडाउन की वजह सप्लाई चेन में आई रुकावट को इसके लिए दोषी ठहराया जाता था। 24 फरवरी को यूक्रेन पर रूस के हमले के बाद दोष इस युद्ध पर डाला जाने लगा। अमेरिका और यूरोप में अब महंगाई के लिए 'पुतिन इन्फ्लेशन' शब्द काफी चर्चित है। लेकिन अब अमेरिका के दो थिंक टैंक ने अपनी रिपोर्टों से मौजूदा महंगाई के एक ऐसे पहलू पर रोशनी डाली है, जिसे अब तक मोटे तौर पर चर्चा से बाहर रखा गया है। मसलन, एक ताजा रिपोर्ट के मुताबिक 2020 की दूसरी तिमाही से 2021 की चौथी तिमाही तक बढ़ी महंगाई में कॉरपोरेट मुनाफे का हिस्सा 53.9 प्रतिशत रहा। इसमें उत्पादन में लगने वाली सामग्रियों की बढ़ी लागत का हिस्सा 38.3 फीसदी रहा। जबकि बढ़ी मजदूरी का हिस्सा सिर्फ 7.9 प्रतिशत रहा। इस रिपोर्ट में बताया गया है कि कोरोना महामारी के काल में कॉरपोरेट मुनाफे में असाधारण वृद्धि हुई। थिंक टैंक इकॉनमिक पॉलिसी इंस्टीट्यूट (ईपीआई) की इस रिपोर्ट के मुताबिक 1979 से 2019 तक मुद्रास्फीति दर बढ़ने के पीछे कॉरपोरेट मुनाफे का हिस्सा औसतन 11.4 प्रतिशत ही रहा था। इस दौरान लेबर कॉस्ट का हिस्सा 61.8 प्रतिशत था। लेकिन कोरोना काल में ये ट्रेंड बिल्कुल पलट गया। इस रिपोर्ट से अलग हट कर देखें, तो ईपीआई के निष्कर्ष की पुष्टि पिछले दो साल में अरबपतियों के धन में हुई अकूत बढ़ोतरी से भी होती है। एक अन्य थिंक टैंक- एकाउंटेबल यूए- की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि कोरोना काल में कंपनियों ने आम कर्मचारियों ने वेतन और भत्तों में भारी कटौती की। जबकि इसी दौरान सीईओ और अन्य प्रबंधकों के वेतन-भत्तों में भारी इजाफा किया गया। इससे कंपनियों के भीतर वेज गैप बहुत बढ़ गया है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन 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

टमाटर को इन तरीकों से करें स्टोर, लंबे समय तक रहेंगे ठीक

ऐसी कई स्वास्थ्यवर्धक सब्जियां हैं, जो किसी भी मौसम में बाजार में आसानी से मिल जाती हैं, जिनमें टमाटर भी शामिल है। अममून लोग सलाद से लेकर सब्जियां बनाने तक में टमाटर का इस्तेमाल करना पसंद करते हैं, इसलिए इसे घर में स्टोर करना सही समझते हैं। हालांकि, अगर इन्हें ठीक से स्टोर न किया जाए तो इनके खराब होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए आज हम आपको टमाटर को स्टोर करने के तरीके बताने जा रहे हैं।

कमरे के तापमान पर करें स्टोर

जब भी आप बाजार से टमाटर खरीदकर लाएं तो उन्हें हमेशा कमरे के तापमान पर स्टोर करें। इसी के साथ ध्यान रखें कि इस पर सीधी धूप न पड़े। इस तरीके से टमाटर कम से कम छह दिन तक ठीक रहेगें। हालांकि, अगर आप कटे हुए टमाटर को स्टोर करना चाहते हैं तो आप सबसे पहले इसका छिलका निकालें, फिर इसे किसी एयरटाइट डिब्बे में डालकर फ्रिज में रखें।

अन्य सब्जियों के साथ न रखें

आमतौर पर लोग टमाटर को अन्य सब्जियों के साथ ही स्टोर कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना गलत है। दरअसल, कई सब्जियों में एथिलीन नामक केमिकल मौजूद होता है, जिससे टमाटर जल्दी खराब हो सकते हैं। वहीं, कई सब्जियों में साइट्रिक एसिड होता है, जो टमाटर के साथ-साथ अन्य सब्जियों को भी खराब कर सकता है, इसलिए बेहतर होगा कि आप टमाटर को सभी सब्जियों से अलग ही स्टोर करें।

भूल से भी फ्रिज में न करें स्टोर

अगर आप टमाटर को फ्रिज में स्टोर करके रखना सही समझते हैं तो आपको बता दें कि ऐसा करने से टमाटर जल्द ही खराब हो सकते हैं। दरअसल, जब फ्रिज में रखे सामान की महक टमाटर पर पड़ती है तो इससे वे खराब होने लगते हैं। वहीं, टमाटर की तासीर भी ठंडी होती है और ऐसे में इसे ठंडी जगह पर रखने से इस पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिस वजह से इसके खराब होने की संभावना बढ़ जाती है।

पेपर टॉवल में लपेटकर रखें

टमाटर को लंबे समय तक फ्रेश रखने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप इसे खरीदते समय थोड़ी स्मार्टनेस दिखाएं और ऐसे टमाटर खरीदें, जो एकदम सूखे और हल्के छिल्के वाले हों। इस तरह के टमाटर खरीदने के बाद जब आप घर आए तो उन्हें तुरंत पेपर टॉवल से लपेट दें और स्टोर करें। अगर आपके पास पेपर टॉवल न हो तो आप टमाटर को पेपर बैग में भी स्टोर कर सकते हैं। (आरएनएस)

अनुष्का और विराट ने बताई बबल लाइफ की झलक

विराट कोहली इन दिनों आईपीएल में व्यस्त हैं। वहीं दूसरी तरफ उनकी पत्नी अनुष्का शर्मा भी इस दौरान उनके साथ मौजूद हैं। दरअसल एक्ट्रेस उनके मैच देखने भी जाती हैं, हालाँकि कोविड की वजह से क्रिकेटर्स और उनके साथ मौजूद परिवार के सदस्यों को भी बबल में रहना पड़ता है। अब इन सभी के बीच अनुष्का शर्मा और विराट कोहली शादी के फंक्शन में पहुंचे। दरअसल यह फंक्शन ग्लेन मैक्सवेल और विनी रमन की शादी का है। आप सभी को बता दें कि दोनों ने शादी तो पहले ही कर ली थी, लेकिन अब उनकी टीम ने मैक्सवेल के लिए स्पेशल पार्टी रखी। हालांकि ये पार्टी बबल में ही हुई हैं।

अनुष्का भी विराट के साथ यहां ट्रेडिशनल लुक में पहुंचीं। इस दौरान की एक्ट्रेस ने एक फोटो भी शेयर की है इस फोटो में अनुष्का ने पिंक कलर का सूट पहना है और विराट ने ब्लू कलर का कुर्ता और व्हाइट कलर का पजामा। इस फोटो को शेयर करने के साथ अनुष्का ने लिखा, वेडिंग फंक्शन बबल में। अब मुझे लगता है कि मैंने बबल में हर एक फंक्शन को सेलिब्रेट किया है।

अब अनुष्का के इस पोस्ट पर फैंस से लेकर सेलेब्स तक दोनों की जोड़ी पर प्यार बरसा रहे हैं। कई लोग अनुष्का विराट को बेस्ट कपल कह रहे हैं तो कई लोग दोनों को आकर्षक बता रहे हैं। वैसे काम के बारे में बात करें तो अनुष्का जल्द फिल्मों में वापसी कर रही हैं। वह जल्द ही फिल्म चकदा एक्सप्रेस में नजर आने वाली हैं। इस फिल्म में अनुष्का, भारतीय महिला क्रिकेट टीम की दिग्गज बॉलर झूलन गोस्वामी का किरदार निभाएंगी।

शब्द सामर्थ्य -117

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।

1		2	■	■	■	3		
	■		■	4	5		■	■
6	7		8	■		■	■	9
■	10			■	11	12	13	
■	14		■	15				
16		■	■		■	■		■
17			18		■	19		■
	■	■		■	20	■	■	21
22				■	23			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 116 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

बेटी के लिए आमिर खान ने किया कुछ ऐसा कि देखकर शॉक्ड रह गए फैंस

बॉलीवुड एक्टर आमिर खान को हमेशा अपनी बेटी आइरा के साथ देखा जाता है। यह पिता और बेटी खूबसूरत बॉन्डिंग शेयर करते हैं और दोनों को खूब पसंद भी किया जाता है। आइरा आए दिन पिता आमिर के साथ अपनी फोटोज शेयर करती रहती हैं और हाल ही में आइरा ने एक और फोटो शेयर कर लोगों को हैरान कर दिया है। जी दरअसल इस फोटो को शेयर कर उन्होंने बताया कि उनके पिता के अंदर एक और कला है, जिसके बारे में किसी को नहीं पता। जी दरअसल आमिर खान बॉलीवुड के वो एक्टर हैं, जिन्हें लोग 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' के नाम से भी जानते हैं।

आए दिन सोशल मीडिया पर उनके फोटोज वायरल होते हैं और वीडियो भी लोगों का दिल जीत लेते हैं। हालाँकि आमिर खुद सोशल साइट्स से बहुत दूर हैं। वहीं उनकी बेटी यानी आयरा खान सोशल मीडिया पर खूब एक्टिव रहती हैं। जी दरअसल आयरा अक्सर अपनी पर्सनल लाइफ की झलकियों को सोशल मीडिया पर अपने फैंस के साथ शेयर करती हैं। आप सभी जानते ही होंगे पापा आमिर के साथ आयरा काफी फ्रेंडली हैं और अब उन्हें उनके पिता ने तैयार किया है जिसके फोटोज वायरल हो रहे हैं।

वैसे हम आपको बता दें कि आमिर खान ने खुद ये खुलासा किया था कि कोरोना काल में उन्हें इस बात का एहसास हुआ कि वह अपने बच्चों को पिता का वो प्यार नहीं दे सके। लेकिन अब उन्हें जब भी समय मिलता है तो वह अपने बच्चों के साथ टाइम स्पेंड करने के साथ उनके साथ मस्ती करने का भी कोई मौका नहीं छोड़ते। फिलहाल आप देख सकते हैं आमिर अपनी बेटी आयरा खान के लिए मेकअप आर्टिस्ट बन गए, उन्होंने बेटी का जबरदस्त मेकअप किया।

जी हाँ, पापा के साथ कुछ तस्वीरों को शेयर करते हुए आयरा ने कैप्शन लिखा है- 'अंदाजा लगाएं मेरा मेकअप किसने किया है? यह दिलचस्प है जब आपके पापा आपके पास आएं और दावा करें कि वह आपका मेकअप आपसे बेहतर कर सकते हैं और वो बिल्कुल सही निकले।' अब अगर हम काम के बारे में बात करें तो आमिर खान जल्द 'लाल सिंह चड्ढा' में करीना कपूर खान के साथ दिखाई देंगे।

अपने बॉयफ्रेंड संग स्पॉट हुई शमिता शेट्टी!

अभिनेत्री शमिता शेट्टी और राकेश बापट एक-दूसरे को डेट करने की खबर है दिन सामने आती है। दोनों को हमेशा ही एक-साथ देखा जाता है। बीते दिनों दोनों के ब्रेकअप की खबरें भी सुनने के लिए मिली थी। इसी दौरान शमिता और राकेश डिनर डेट पर निकले हैं, जिसका वीडियो सोशल मीडिया पर सामने आया है, जो खूब चर्चाओं में बना रहा है।

वीडियो में शमिता ब्लैक शॉर्ट फ्रॉक ड्रेस में दिखाई दी। इसके साथ अभिनेत्री ने मैचिंग हील पहनी भी पहन रखी है। मिनिमल मेकअप और ओपन हेयर्स से अभिनेत्री ने अपने लुक को कम्पलीट किया हुआ है। इस लुक में एक्ट्रेस गॉर्जियस दिख रही है। वहीं राकेश ब्लैक शर्ट, टी-शर्ट, और डेनिम जींस में नजर हैंडसम दिख रहे है। दोनों एक-साथ काफी खुश लग रहे हैं। शमिता और राकेश पेपराजी के सामने पोज देते हुए दिखाई दे रहे हैं। फैंस इस वीडियो को खूब प्यार देते हुए दिखाई दे रही है।

खबरों की माने तो राकेश और शमिता की मुलाकात बिग बॉस ओटीटी में हुई थी। इस दौरान दोनों एक-दूसरे के क्लोज आए। तब से दोनों साथ में हैं। राकेश ने शमिता के परिवार से भी मुलाकात कर ली है, जिसकी फोटोज कुछ समय पहले ही वायरल हुई थी। खबरें हैं कि दोनों जल्द शादी के बंधन में बंध सकते हैं।

डिनर डेट पर पति संग स्पॉट हुई मौनी रॉय

अभिनेत्री मौनी रॉय ने 27 जनवरी को बॉयफ्रेंड सूरज नांबियार से विवाह किया। कपल ने मलयाली और बंगाली स्टाइल में विवाह रचाया था। दोनों के विवाह की फोटोज और वीडियोज ने खूब चर्चाओं में रहा। हाल ही में मौनी डिनर डेट के दौरान पति सूरज के साथ स्पॉट किया जा चुका है, इसकी वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने लगी है। अभिनेत्री बहुत वक्त के उपरांत सूरज से मिली है, क्योंकि वो काम के सिलसिले में दुबई गए हुए थे, जिस वजह से दोनों को दूर रहना पड़ गया।

वीडियो में मौनी ब्राउन शॉर्ट ड्रेस में दिखाई दे रही है। जिसके साथ अभिनेत्री ने शूज पहन रखी है। अभिनेत्री ने लाइट मेकअप किया हुआ है और बालों को खुला छोड़ दिया है। इस लुक में अभिनेत्री हॉट दिख रही है। वहीं सूरज लाइट ब्लू टी शर्ट और डार्क ब्लू पैंट में हैंडसम दिख रहे है। दोनों कैमरे के सामने दिलकश अंदाज में पोज दे रहे हैं। फैंस इस वीडियो को खूब लाइक कर रहे हैं।

वर्कफ्रंट के बारें में बात की जाए तो मौनी डांस इंडिया डांस लिटिल मास्टर्स 5 को जज करती हुई दिखाई दे रही है। जिसके साथ एक्ट्रेस मूवी ब्रह्मास्त्र में दिखाई देगी। इस फिल्म में एक्ट्रेस के साथ अमिताभ बच्चन, रणबीर सिंह और आलिया भट्ट नजर आएंगे। (आरएनएस)

आईफोन की कीमत की सिंपल सी टी-शर्ट पहनकर निकली आलिया

आलिया भट्ट शादी के बाद से लगातार सुर्खियों में बनी हुई हैं और उन्हें खूब पसंद किया जा रहा है। जी दरअसल आजकल आलिया अपने शूट कमिटमेंट को लेकर काफी बिजी हैं और अपनी फिल्मों के शूट कर रहीं हैं। बीते दिनों एक्ट्रेस स्टाइलिश आउटफिट में दिखाई दीं। आप देख सकते हैं उस दौरान का फोटो जो इस समय वायरल हो रहा है। इस फोटो में उन्होंने 'बालेंसियागा' ब्रांड की एक व्हाइट शर्ट पहनी थी और एक्ट्रेस की शर्ट क्लासिक रंग में ब्रांड की है। आप सभी देख सकते हैं एक्ट्रेस ने स्टाइलिश शर्ट के साथ टोंड बॉडी को फ्लॉन्ट किया था।

जी हाँ और एक्ट्रेस ने इसको ब्लैक डेनिम शॉर्ट्स और आइवरी-हाइटेड फर फ्लिप-फ्लॉप के साथ कंप्लीट किया। अब इस समय हर कोई एक्ट्रेस की इस शर्ट को खरीदना चाहता है और इसकी कीमत के बारे में जानना चाह रहा है। वैसे अगर आप भी इस शर्ट को खरीदना चाहती हैं, तो बता दें कि इसकी कीमत लगभग 119० डॉलर है, जो कि भारतीय करेंसी में कनवर्ट करने पर 91,०84 रुपये के प्राइस टैग पर आती है। जी हाँ और इसे देखकर यह कहना गलत नहीं होगा कि ये काफी मंहगी है।

वैसे अगर आप भी आलिया भट्ट की इस शर्ट को खरीदना चाहती हैं, तो इसको आप बालेंसियागा की आधिकारिक वेबसाइट से ले सकती हैं। दरअसल ये शर्ट इस वेबसाइट पर उपलब्ध है, हालाँकि महंगी होने के चलते यह बजट के बाहर जा सकती है। काम के बारे में बात करें तो आलिया भट्ट जल्द ब्रह्मास्त्र में दिखाई देने वाली हैं, इस फिल्म में वह रणबीर कपूर संग नजर आने वाली हैं।

बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह से धूल चाट रही है शाहिद की जर्सी

कबीर सिंह जैसी दमदार मूवी से बॉक्स ऑफिस पर हड़कंप मचाने वाले शाहिद कपूर का स्टारडम मूवी जर्सी से फीका पड़ता हुआ नज़र आ रहा है. जर्सी में शाहिद एक क्रिकेटर बने हैं. मूवी में शाहिद के अभिनय को तो खूब सराहा गया, लेकिन फिर भी जर्सी दर्शकों को सिनेमाघरों तक खींचने में बुरी तरह असफल होती हुई दिखाई दे रही है.

बॉक्स ऑफिस पर ढेर हुई जर्सी- जर्सी सोमवार को बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह असफल हुई. मूवी के कारोबार में भारी गिरावट दिखाई दे रही है. आपको जानकर हैरानी होगी कि रिलीज के चौथे दिन ही जर्सी का कलेक्शन 45-5० फीसद तक नीचे आ चुका है. अनुमान है कि फिल्म ने चौथे दिन सिर्फ 1.7० से 1.8० करोड़ का कारोबार कर पाई है. इसी के साथ मूवी का टोटल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 16.45 करोड़ रुपये हो चुका है.

सिद्धांत चतुर्वेदी की चेस्ट मिरर सेल्फी देख अमिताभ की नातिन ने किया रिएक्ट

बॉलीवुड इंडस्ट्री में इन दिनों एक्टर सिद्धांत चतुर्वेदी और अमिताभ बच्चन की नातिन नव्या नवेली नंदा के अफेयर की चर्चा तेज है। हालाँकि इन दोनों ने अब तक इस बारे में कुछ नहीं कहा है लेकिन फैन्स को दोनों के सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए उनके रिलेशनशिप में होने का हिंट मिल रहा है। इस समय दोनों के अफेयर की अटकलें तेज हो चुकीं हैं। हालाँकि इन सभी के बीच सिद्धांत ने इंस्टाग्राम पर चेस्ट मिरर सेल्फी पोस्ट की है। वहीं उनकी इस फोटो के साथ उन्होंने कैप्शन में प्यारी सी कविता भी लिखी है जिसे पढ़ नव्या नवेली ने रिएक्ट भी किया है। जी हाँ और अब एक बार फिर फैन्स इन दोनों के रिलेशनशिप में होने की खबरों को सही मानने लगे हैं। जी दरअसल एक्टर सिद्धांत चतुर्वेदी ने चेस्ट मिरर सेल्फी शेयर की है। आप देख सकते हैं इसमें वो क्लीन शेव और शॉर्ट हेयर लुक में दिख रहे हैं। वहीं इस फोटो के साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा- आज ज्यादा, कल हम कम थे।।मैंने तुम्हें तब देखा था, जब मुझे कोई नहीं देखता था। और मैं भी यहां और ये नजरें हम पे, आज ज्यादा कल कम थे। माई नोट्स।

अब फैन्स को एक्टर का ये अंदाज खूब पसंद आ रहा है और वह कमेंट कर रहे हैं। वैसे सिद्धांत की इस पोस्ट पर बॉलीवुड के कई सेलेब्स ने रिएक्ट किया। इसी लिस्ट में एक नाम नव्या नवेली का भी है। उन्होंने भी इस तस्वीर को लाइक किया है। उनके अलावा पोस्ट को कई सेलेब्स जैसे अपारशक्ति खुराना, साहिल वैद ने लाइक किया है। वैसे आपको बता दें कि इसके पहले सिद्धांत की फोटो पर नव्या नवेली ने कमेंट किया था। इसी के साथ दोनों ने ही सूरज-चांद से जुड़ा हुआ अपनी पोस्ट पर कैप्शन दिया था।(आरएनएस)

नोरा की आउटफिट बनी चर्चा का विषय

बॉलीवुड एक्ट्रेस नोरा फतेही को आज कौन नहीं जानता। अपने अभिनय से लेकर अपने डांस तक से उन्होंने सभी को दीवाना बनाया है। अब इन सभी के बीच हाल ही में उन्हें एक शो के सेट के बाहर स्पॉट किया गया, जहां उनका आउटफिट चर्चा का विषय बन गया।

दरअसल नोरा की ड्रेस ऐसी है कि देखने के बाद लोग अपने आपको कमेंट करने से रोक नहीं पा रहे। जी दरअसल नोरा फतेही अक्सर अपने लुक्स को लेकर सुर्खियों में रहती हैं और इस बार भी ऐसा ही हुआ है। वैसे नोरा अपने सोशल मीडिया अकाउंट से तस्वीरें शेयर साझा करती रहती हैं और हर बार फैंस का मन मोह लेती है।

अब हाल ही में नोरा के एक लुक सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो रहा है। उनका एक वीडियो इंस्टाग्राम पर तेजी से शेयर किया जा रहा है। आप देख सकते हैं नोरा फतेही ने वीडियो में सिलवर कलर की ड्रेस पहनी हुई है जो देखने में मैटालिक लग रही है। इसी के साथ अपने लुक को पूरा करने के लिए नोरा ने सिलवर हाई हील्स पहनी हुई है, और उन्होंने बाल खोले हुए हैं। आप देख सकते हैं इस समय वीडियो को सोशल मीडिया पर खूब देखा जा रहा है, लोग इस पर खूब कमेंटबाजी कर रहे है। कुछ लोग नोरा को मछली तो कुछ लोग एंजल कह रहे हैं।

हालाँकि एक शख्स ने कमेंट में लिखा है, लुकिंग गोर्जस वहीं दूसरे शख्स ने लिखा है उफ उफ उफ। आप सभी को बता दें इस वीडियो के सामने आने के बाद नोरा के फिगर की भी काफी तारीफ हो रही है। अब अगर काम के बारे में बात करें तो नोरा इन दिनों एक डांस शो को जज कर रही हैं।

टोन्ड थाइज और हिप्स पाने के लिए करें ये 3 एक्सरसाइज

सुंदर टोन्ड थाइज और हिप्स की चाह रखने वाली महिलाओं को ये 3 एक्सरसाइज नियमित रूप से करनी चाहिए। नियमित रूप से फिजिकल एक्टिविटी करते रहने हमारी मसल स्ट्रेंथ बेहतर होती है। एक्सरसाइज करने से हमारे टिश्यू में ऑक्सीजन फ्लो भी अच्छा होता है और हम उत्साह से भरपूर रहते हैं। हम महिलाएं तो घर के कामों से फिजिकल एक्टिविटी कर लेती हैं, लेकिन वह हमारे लिए ज्यादा फायदेमंद नहीं हो पाती हैं। हमें लगता है कि सिर्फ झाड़ू और पोछा लगा लेने से हमारे शरीर की चर्बी कम हो सकती है, लेकिन यह पूरी तरह से पॉसिबल नहीं है। वहीं, अधिकतर महिलाओं की वेस्टलाइन, थाइज, बांहों और हिप्स पर जमा फैट एक बड़ी समस्या होती है। हम अपने फेवरेट टॉप और ड्रेसेस को सिर्फ इसलिए नहीं पहन पाते हैं, क्योंकि उससे टांगे भद्दी दिखने का डर जो रहता है।

एक्सेस फैट होने की वजह से सिर्फ आपका लुक ही खराब नहीं होता, बल्कि शरीर में दर्द भी होता है। लेकिन आप घर पर नियमित रूप से एक्सरसाइज करके एकदम फिट रह सकती हैं। अगर आप भी चाहती हैं कि आपकी थाइज और हिप्स आकर्षक और टोन्ड दिखें तो आपको हमारे बताई गई इन एक्सरसाइज को जरूर करना चाहिए।

थाइज और हिप्स कम करने के लिए टिप्स:

थाइज और हिप्स कम करने के कुछ महत्वपूर्ण टिप्स फॉलो करने से आप मनचाहा परिणाम पा सकती हैं। एक्सरसाइज के साथ-साथ संतुलित आहार पर भी पूरा ध्यान दें।

सही पोस्चर के साथ एक्सरसाइज करें-

हिप्स और थाइज को कम करने के लिए जब भी आप एक्सरसाइज करें तो यह सुनिश्चित करें कि आपके पोश्चर एकदम सही हों। व्यायाम के दौरान कोई भी गलत कदम या गलत पोस्चर से न कोई फायदा होगा और आपके शरीर पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

2. नियमित व्यायाम करें-

थाइज और हिप्स के एरिया का फैट कम करने के लिए आप जो एक्सरसाइज अपने रूटीन में शामिल कर रहे हैं, ध्यान रहें कि उन्हें नियमित रूप से अभ्यास करें। नियमित रूप से व्यायाम करने से आपके बॉडी से फैट भी कम होगा और इससे एनर्जी बूस्ट होती है।

संतुलित आहार का सेवन करें-

एक्सरसाइज के साथ संतुलित आहार का सेवन करना भी बेहद जरूरी है। अपने आहार में प्रोटीन युक्त भोजन जरूर लें। कोशिश करें आप फैट-फ्री और लो फैट डाइट लें। खूब फल और सब्जियां खाएं। ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जिनमें एडेड शुगर,सैचुरेटेड फैट और सोडियम की मात्रा कम हो।

सिंगल-लेग स्क्वाट एक्सरसाइज

स्क्वाट कैलोरी बर्न करने और वजन घटाने के लिए सबसे अच्छा वर्कआउट है। इसे करने से न सिर्फ फैट कम होता है, बल्कि यह आपके बोन्स, लिगामेंट्स और लेग मसल्स को भी मजबूत बनाने में मदद करती है। यह आपके ग्लूट्स को टोन करने के साथ ही बॉडी की फ्लेक्सिबिलिटी पर भी काम करती है।

कैसे करें-

* सबसे पहले जमीन पर सीधे खड़े हो जाएं। अपने पैरों के बीच थोड़ा सा डिस्टेंस रखें।

* अपने राइट पैर को अपने लेफ्ट घुटने के अक्रॉस रखें।

* अब धीरे से अपने घुटने बेंड करें और स्क्वाट की पोजीशन में आ जाएं।

* अपने हाथों को आगे की ओर एकदम सीधा रखें।

* इस पोजीशन में कम से कम 10-15 सेकंड रहें और फिर रेस्टिंग पोजीशन में आ जाएं।

* इस एक्सरसाइज को दूसरे पैर के साथ भी कम से कम 15 बार दोहराएं।

हिप लिफ्ट ऑन द बॉल एक्सरसाइज

हिप लिफ्ट्स आपके ग्लूट्स, हैमस्ट्रिंग, लोअर बैक, एब्डोमेन, ऑब्लिक और हिप फ्लेक्सर को इंगेज करती है। हिप्स और इनर थाइज में जमा फैट को कम करने के लिए यह इफेक्टिव एक्सरसाइज है। जिम बॉल (जिम बॉल की मदद से करें ये 5 आसान एक्सरसाइज) आपके बैलेंस को बनाए रखती है।

कैसे करें-

* फर्श पर अपनी पीठ के बल लेट जाएं और अपनी हील्स को ऊंचा कर एक्सरसाइज बॉल पर रखें।

* ध्यान रखें कि ऐसा करते हुए अपने हाथों को नीचे रेस्टिंग पोजीशन में रखें।

* अब अपने हाथों पर दबाव डालते हुए धीरे-धीरे अपने कूल्हों को ऊपर उठाएं।

* फिर धीरे-धीरे अपने कूल्हों को नीचे लाएं और अपनी एड़ी को गेंद पर लाएं।

* इस एक्सरसाइज को 10 से 15 रेप्स में 2-3 सेट करें।

ब्रिज पोज एक्सरसाइज

ब्रिज पोज एक्सरसाइज करते हुए पेट और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों पर भी काफी दबाव पड़ता है। यह दबाव आपकी जांघों और कूल्हों में जमा अतिरिक्त चर्बी से छुटकारा पाने के लिए उपयोगी है।

कैसे करें-

* अपनी पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को दोनों तरफ से आराम दें।

* अपने पैरों और ऊपरी शरीर को जमीन पर टिकाएं और अपने कूल्हों को उठाते हुए ब्रिज बनाएं।

* इस पोजीशन में कम से कम 10-15 सेकंड में रहें।

* इस एक्सरसाइज को करते वक्त आपको आपकी वेस्ट मसल पर दबाव महसूस होगा।

फिट रहने के लिए एक्सरसाइज करना जरूरी है, लेकिन यह भी ध्यान रखें कि अगर कोई गंभीर चोट हो तो डॉक्टर की सलाह पर ही एक्सरसाइज करें। साथ ही पर्याप्त मात्रा में पानी भी पिएं और संतुलित आहार लें।

हमें उम्मीद है यह जानकारी आपके काम आएगी। अगर यह लेख पसंद आया तो इसे लाइक और शेयर करें। फिटनेस संबंधी ऐसे ही लेख पढ़ने के लिए जुड़े रहें हरजिंदगी के साथ।(आरएनएस)

अभिनय छोड़ चक्की पीसते दिखीं फातिमा सना शेख

बॉलीवुड में दंगल गर्ल के तौर पर जानी जाने वाली फातिमा सना शेख अक्सर अपनी पर्सनल प्रोफेशनल लाइफ के चलते चर्चा में रहती हैं. जी हाँ और उनसे जुड़ा कोई-न-कोई मामला सुर्खियों में रहता है. अब इन दिनों अभिनेत्री का नाम आमिर खान संग जुड़ा है और दोनों की शादी की खबरें तेज बनी हुई हैं. अब तक कई बार उनकी तस्वीरें इंटरनेट पर वायरल हो चुकीं हैं और उन तस्वीरों न लोगों के होश उड़ा दिए हैं. जी हाँ, अब इन सभी के बीच एक और तस्वीर चर्चाओं में है.

जी दरअसल इस तस्वीर में एक्ट्रेस बिल्कुल देहाती महिला की तरह दिख रही हैं. आप सभी को हम यह भी बता दें कि ये तस्वीरें फातिमा के इंस्टाग्राम अकाउंट से वायरल हो रही हैं. इनमे एक्ट्रेस को साड़ी में देखा जा सकता है और इस दौरान वो जमीन पर बैठकर चकली में कुछ दरती नजर आ रही हैं. आप देख सकते हैं आसपास बांस से बनी चीजें पुराने जमाने के दरवाजे दिख रहे हैं. वहीं दूसरी तस्वीर ब्लैक-एंड-व्हाइट है और तीसरी तस्वीर में फातिमा गाड़ी में हर्षवर्धन कपूर के साथ बैठी दिख रही हैं. आप देख सकते हैं इसमें उनके सामने एक बड़ा सा कैमरा लगा हुआ है. आपको हम यह भी बता दें कि उनकी ये तस्वीरें फिल्म थार से सामने आयी हैं. जो लोगों को काफी ज्यादा पसंद आ रही हैं. हालाँकि इन तस्वीरों को देखने के बाद अदाकारा के फैंस ने एक्ट्रेस की तस्वीरों पर लाइक्स कमेंट्स की बारिश कर डाली है. आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने इन तस्वीरों को शेयर करने के साथ कैप्शन में लिखा, थोड़ा थोड़ा फोटोज फ्रॉम द शूट.

सू- दोकू क्र.117

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

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.116का हल

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

ग्रीन एंड व्हाइट चेक ड्रेस में कैटरीना ने ढाया अपना कहर

कौशल खानदान की बहू बनने के उपरांत अभिनेत्री कैटरीना कैफ और भी ज्यादा सुर्खियों में आ चुकी है। विवाह के उपरांत फैंस की निगाहें उनके लेटेस्ट लुक पर होती हैं। विवाह के उपरांत कैटरीना हर लुक को बड़े डीसेंट तरीके से कैरी कर रहे है, जो उनके फैंस को खूब पसंद आने लगा है। हाल ही में विक्की कौशल की वाइफ ने अपनी लेटेस्ट लुक की फोटोज, जो इंटरनेट पर आते ही चर्चा का विषय भी बन गया है। फैस कैटरीना की इन फेटोज पर खूब प्यार बरसाने में लगे हुए है।

लुक्स के बारें में बात की जाए तो इन फेटोज में कैटरीना का ग्रीन और व्हाइट चेक की ड्रेस में कूल लुक देखने के लिए मिल रहा है। न्यूड मेकअप और ग्लोसी लिप्स उनके लुक को पूरा कर रखा है। शॉर्ट ड्रेस पहने बेड पर कैटरीना कैमरे के सामने अपने शाइनी हेयर्स फ्लॉन्ट करती हुई कातिलाना पोज दे रही हैं। इस बीच उनकी किलर स्माइल भी फैंस को खूब इम्प्रेस करने में लगे हुए है। इन फेटोज को साझा करते हुए कैटरीना ने कैप्शन में लिखा- इसे हम सेट्रडे हेयर कहते हैं। कैटरीना की इन लेटेस्ट फेटोज पर फैंस के खूब कमेंट आ रहे हैं और इसे अब तक 643,067 लोग लाइक भी कर चुके है। वर्कफ्रंट के बारें में बात की जाए तो कैटरीना कैफ जल्द ही सुपरस्टार सलमान खान के साथ टाइगर 3 दिखाई देने वाली है।

कांग्रेस कुछ लोगों पर कार्रवाई करे!

कई राज्यों में कांग्रेस से नेताओं का पलायन जारी है। पार्टी के पुराने नेता साथ छोड़ कर जा रहे हैं। कई नेताओं के बारे में सबको पता है कि वे कांग्रेस छोड़ने वाले हैं या पार्टी और आलाकमान के बारे में बदतमीजी वाले बयान दे सकते हैं। लेकिन कांग्रेस इनके ऊपर भी कार्रवाई नहीं करती है। कई नेताओं के बारे में पार्टी आलाकमान को आखिरी वक्त तक पता ही नहीं होता है कि वह भी पाला बदल सकता है। यह सब कांग्रेस की अपनी कमजोरी है, उसके नेटवर्क की कमजोरी है और राहुल गांधी ने जिन केसी वेणुगोपाल को संगठन की जिम्मेदारी सौंपी है उनकी कमजोरी है।

कांग्रेस के नेता चाहते हैं कि पार्टी कुछ नेताओं के खिलाफ अपनी तरफ से पहल करके कार्रवाई करे। यानी उस नेता के पार्टी छोड़ने का इंतजार नहीं किया जाए। अगर कोई नेता पार्टी छोड़ता है तो उसका अलग मैसेज बनता है, जैसे अभी असम में रिपुन बोरा ने पार्टी छोड़ दिया। इससे अच्छा है कि कांग्रेस कुछ नेताओं को अपनी तरफ से पहल करके पार्टी से निकाले। ऐसे नेताओं की एक सूची भी कांग्रेस मुख्यालय में बैठने वालों के पास है। किसी खास मकसद से नहीं, सिर्फ टाइम पास करने के लिए कुछ नेताओं ने एक सूची बनाई है। अगर कांग्रेस पार्टी इन नेताओं पर कार्रवाई करती है और उन्हें निकालती है तो उसका अच्छा मैसेज जाएगा। कांग्रेस के कुछ प्रतिबद्ध नेता प्री एम्पटिव स्ट्राइक की बात कर रहे हैं।

मिसाल के तौर पर पंजाब में सुनील जाखड़ पर कार्रवाई होनी चाहिए। इससे पहले कि वे पार्टी छोड़ें या पार्टी आलाकमान के खिलाफ बयानबाजी करके नुकसान करें, पार्टी को अपनी तरफ से पहल करके उनको पार्टी से निकालना चाहिए। उन्होंने प्रदेश के पहले दलित मुख्यमंत्री रहे चरणजीत सिंह चन्नी के बहाने पूरे समुदाय पर बहुत खराब टिप्पणी की थी और पार्टी की ओर से दिए गए नोटिस का जवाब भी नहीं दिया। इसी तरह पार्टी के मना करने के बावजूद केरल के नेता केवी थॉमस सीपीएम की पार्टी कांग्रेस में शामिल हुए।

उधर उत्तराखंड में कांग्रेस के विधायक हरीश धामी ने अपनी धारचूला विधानसभा सीट मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के लिए खाली करने का प्रस्ताव दिया था। उन्होंने पार्टी विरोधी बयान देना शुरू कर दिया। इसी तरह महाराष्ट्र और झारखंड के कई विधायक पार्टी के खिलाफ बयान दे रहे हैं। इनमें से कुछ लोगों को चुन कर पार्टी को चाहिए कि वह उनको निकाले। इससे पार्टी नेतृत्व की धमक बनेगी और अनुशासनहीनता करने वाले नेताओं के ऊपर लगाम लगाने में आसानी होगी। कांग्रेस के नेता बता रहे हैं कि अनेक लोगों के बारे में अंदाजा है कि वे पार्टी छोड़ सकते हैं। सो, वे पार्टी छोड़ें उससे पहले उनको निकाल बाहर करना चाहिए।(आरएनएस)

एसटीएफ ने दबोचा दस हजार का ईनामी बदमाश

हमारे संवाददाता

देहरादून। लम्बे समय से फरार चल रहे दस हजार के ईनामी बदमाश को उत्तराखण्ड एसटीएफ द्वारा दबोच लिया गया है। आरोपी उधमसिंहनगर क्षेत्र से हत्या के प्रयास के एक मामले में फरार चल रहा था जिसके पास से एसटीएफ ने एक पिस्टल भी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार कुछ समय पूर्व एसटीएफ उत्तराखण्ड को सूचना मिली कि उधमसिंहनगर से हत्या के प्रयास मामले में फरार चल रहा दस हजार का ईनामी बदमाश मोनू खान यूपी के बदायूं में छुपा हुआ है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ द्वारा बदायूं जनपद पहुंच कर मोनू खान की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे एसटीएफ ने बंदायू एसओजी की मदद से कल देर रात इस्लाम नगर से गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके पास से एक पिस्टल भी बरामद की गयी है। बताया जा रहा है कि बदमाश मोनू खान पर उत्तराखंड के ऊधमसिंह नगर जिले में हत्या समेत कई आपराधिक मुकदमें दर्ज है। मोनू खान काफी समय से फरार चल रहा था, जिसे देर रात को उत्तराखंड एसटीएफ ने बदायूं एसओजी की मदद से गिरफ्तार किया गया है।

नहर में कूदी युवती की मौत

देहरादून (सं)। नहर में कूदी युवती को पुलिस ने बाहर निकाला लेकिन उसकी मौत हो चुकी थी। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रात: डाकपत्थर चौकी पुलिस को सूचना मिली कि तिकोना पार्क के नीचे नहर में एक युवती कूद गयी है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने क्षेत्रीय लोगों की मदद से युवती को नहर से बाहर निकालकर उसको प्राथमिक उपचार के लिए राजकीय चिकित्सालय विकासनगर पहुचाया जहां पर चिकित्सकों ने युवती को मृत घोषित कर दिया। युवती की शिनाख्त नहीं हो सकी। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

युवती से छेडछाड व मारपीट करने पर एक नामजद

संवाददाता

देहरादून। युवती से छेडछाड करने व उसके साथ मारपीट करने पर पुलिस ने एक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रिस्पना नगर निवासी व्यक्ति ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि एक महिने से सूनील ढोढियाल पुत्र महेश प्रसाद निवासी गंगोत्री विहार जोगीवाला देहरादून द्वारा फोन पर मेरी पुत्री को जान से मारने अथवा आत्महत्या की धमकी दी जा रही है । सूनील ढोढियाल और मेरी पुत्री वर्ष 2017 से परिचीत है। एक महीने से सूनील ढोढियाल मेरी पुत्री पर शादी करने का दबाब डाल रहा है साथ ही मानसिक तौर पर मेरी पुत्री को प्रताडित कर रहा है मेरी पुत्री द्वारा शादी के लिए मना करने एव समझाने के बाबजुद सूनील उसकी पुत्री को जान से मारने एव आत्महत्या करने व परिवारवालो को मारने की धमकी देता आ रहा है । गत रात्रि सुनील ढोढियाल उसके घर के अंदर घुस आया और कोई तरल पदार्थ पी लिया और उसकी बेटी को मारने पीटने लगा। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मौसम ने बदली करवट, गर्मी से...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

आने वाले 5-6 दिन मौसम ऐसा ही रहेगा इससे आम और लीची की फसल को थोड़ा नुकसान होने की संभावना भी जताई गई है। उधर कल से शुरू हुई चार धाम यात्रा पर आए लोगों को भी परेशानी हो सकती है।

14 गांवों की महिलाओं को एक दिवसीय कार्यशाला में दिया प्रशिक्षण

संवाददाता

मुनस्यारी। तुलसी, हल्दी, अदरक, तेजपत्ता सहित जडी बूटियों की खेती के लिए महिलाओं को एक दिवसीय कार्यशाला कर प्रशिक्षण दिया।

आज यहां सीमांत क्षेत्र के 14 ग्राम पंचायतों में महिला स्वयं सहायता समूहों द्वारा तुलसी, हल्दी,अदरक, कीवी, तेजपत्ता, सेब के साथ जडी, बूटियों की खेती की जाएगी। इसके लिए महिलाओं को एक दिवसीय कार्यशाला में प्रशिक्षण दिया गया। इसके बाद ग्राम स्तर पर बैठक कर कार्ययोजना को अमलीजामा पहनाया जाएगा। राजकीय बालिका इंटर कॉलेज नमजला में आयोजित एक दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने किया। उन्होंने कहा कि हर गांव को रोजगार से जोड़ा जा रहा है। हम सब मिलकर इस क्षेत्र को हिमाचल जैसा उत्पादक बनाकर हर हाथ में रोजगार उपलब्ध करायेंगे। इसके लिए समय समय पर इस तरह की कार्यशाला के आयोजन का क्रम जारी रहेगा। बालिका इंटर कॉलेज नमजला की प्रधानाचार्या सुश्री नीमा आर्या ने महिला स्वरोजगार के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की प्रशंसा की। कहा कि सरकारी स्कूलों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता हर नागरिक को निभानी चाहिए। जड़ी बूटी शोध संस्थान गोपेश्वर के पिथौरागढ़ यूनिट के मास्टर ट्रेनर एनडी जोशी ने

कहा कि यहां की जलवायु जड़ी बूटी की खेती के लिए अनुकूल है। श्याम तुलसी, तेजपत्ता, बड़ी इलायची, कैमोमाइल, रीठा,रोजमैरी, तिमूर, गिलोई की खेती करने की विधि तथा संस्थान द्वारा दिए जाने वाले सहयोग के बारे में बताया। सहायक विकास अधिकारी कृषि सर्वेश पाल, सहायक विकास अधिकारी कृषि अमित ने कृषि विभाग की योजनाओं पर प्रकाश डाला।

बताया कि धापा तथा इमला में कीवी की खेती का पायलट प्रोजेक्ट चल रहा है। नमसा के अंतर्गत दुधारू गाय भी दिया जा रहा है। आटा चक्की के अलावा मुर्गीबाड़ा, दस प्रतिशत अनुदान पर बीज भी दिया जा रहा है। आधुनिक तकनीकी के कृषि यंत्र को भी अनुदान के साथ देने की बात कही। सहायक विकास अधिकारी उद्यान कमल पंत ने उद्यान विभाग की योजनाओं पर प्रकाश डाला। कहा कि इस बार एक साल के भीतर फल देने वाले सेब के पेड़ लगाने की भी योजना है।

उन्होंने बताया कि मुनस्यारी के हरकोट गांव में ब्रोकली का उत्पादन हो रहा है। पंत ने उद्यान विभाग द्वारा दी जाने वाली तकनीकी जानकारी तथा राज सहायता के बारे में बताया। कहा कि उद्यान को किसान साल भर की आजीविका का आधार बना सकता है। इस मौके पर बालिका इंटर कॉलेज नमजला की शिक्षिका हिमांशी मेहता, गीता आर्या, लिपिक नरेंद्र सिंह नित्वाल, भोजनमाता लीला देवी मेहरा,जड़ी बूटी शोध संस्थान के सर्वेक्षक सहायक देवकीनंदन गुरुरानी, उद्यान विभाग के एलआरपी जगदीश नित्वाल, विकास खंड के एनआरएलएम की शकुंतला रावत आदि मौजूद रहे।

मारपीट में पिता पुत्र नामजद

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने पिता पुत्रों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार लुनिया मौहल्ला निवासी राजेश कुमार ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपनी दुकान पर बैठा था तभी आशीष अरोड़ा उसके पिता जोगिन्दर अरोड़ा व छोटा भाई आयुष अरोड़ा मेरी दुकान पर आए व गाली गलौच करने लगे व मेरी दुकान का सामान फेकने लगे जिस पर मेरे द्वारा गाली गलौच करने व सामान फेखने के सम्बन्ध में पूछा तो कहने लगे की तुम ग्राहको को अपनी दुकान पर बुलाते हो व तभी आशीष अरोडा ने मुझे अपनी दुकान से काउटर सहित बाहर खीचंकर नीचे गिरा दिया व उसके पिता और छोटे भाई द्वारा मेरे साथ मारपीट गाली गलौच की तथा मेरे बड़े भाई के साथ भी मारपीट व गाली गलौच की जो कि वृद्ध व्यक्ति है व उनकी उम्र 65 वर्ष है व मेरी उम्र ६० वर्ष है उपरोक्त तीनो व्यक्तियो द्वारा मेरे व मेरे बड़े भाई के साथ मारपीट गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दीं।

मंदिर परिसर हमें सामाजिक तौर पर एकजुट भी रखते हैंः गणेश जोशी'

संवाददाता

देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि मंदिर परिसर न सिर्फ हमारी आस्था के प्रतीक हैं बल्कि हमें सामाजिक रूप से एकजुट रखने के माध्यम भी हैं।

आज यहां कृषि मंत्री, गणेश जोशी ने आर्यनगर वार्ड स्थित श्री बिल्स-पिपलेश्वर महादेव मंदिर में आयोजित रामायण पाठ में पहुंच कर भगवान पिपलेश्वर महादेव के दर्शन किए तथा श्री रामचरित मानस कथा का श्रृवण कर आर्शिवाद एवं प्रसाद ग्रहण किया।

इस अवसर पर उपस्थित स्थानीय लोगों द्वारा कैबिनेट मंत्री के समक्ष मंदिर परिसर में श्रृद्धालुओं की सुविधा के लिए किए जाने वाले विकास कार्यों हेतु सहयोग प्रदान किए जाने की मांग की। इस पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि मंदिरों में देवताओं का वास होता है। सुबह - शाम लोग यहां पूजा करने आते हैं। इसके अलावा आस-पास के बड़े-बुजुर्ग मंदिर परिसर में शाम के वक्त आपसी मेल-मिलाप और एक दूसरे का हाल-चाल लेने आते हैं। मंदिर परिसर न सिर्फ हमारी आस्था के प्रतीक हैं बल्कि हमें सामाजिक रूप से एकजुट रखने के माध्यम भी हैं। उन्होंने घोषणा की कि पिपलेश्वर महादेव मंदिर में मुख्य द्वार का सौन्दर्यीकरण, मंदिर प्रांगण में टिन शेड का निर्माण तथा मंदिर प्रांगण में टाइल्स के कार्य को जल्द की प्रारम्भ करवाया जाएगा। इस अवसर पर सत्य नारायण सक्सेना, करूण दत्ता, शंकर सिंह, मण्डल अध्यक्ष पूनम नौटियाल, कैलाश पंत, निरंजन डोभाल, सुरेन्द्र पंत, अवधेश तिवारी आदि उपस्थित रहे।

एक नजर

भारतीय महिला अपने पति को साझा करना स्वीकार नहीं कर सकती हैः हाई कोर्ट

लखनऊ । इलाहाबाद हाई कोर्ट ने एक मामले की सुनवाई करते हुए कहा है कि किसी भी भारतीय महिला को अपने पति को साझा करना स्वीकार नहीं हो सकता, अगर उसे ये पता चल जाये कि उसका पति शादीशुदा है, वही वो एक और शादी की तैयारी कर रहा हो, तब उससे समझदारी की उम्मीद करना असंभव होता है। यह टिप्पणी जस्टिस राहुल चतुर्वेदी की पीठ ने निचली अदालत के आदेश को सही ठहराते हुए याची पति सुशील कुमार के लिए कहा कि ये आईपीसी की धारा ३०६ के तहत अपराधी प्रतीत होता है। दरअसल, वाराणसी के मडुआडीह थाने में पत्नी के सुसाइड का एक मामला दर्ज था, जिसमें उसके पति पर आत्महत्या के लिए उकसाने का आरोप लगा था। इस मामले की सुनवाई के दौरान इलाहाबाद हाई कोर्ट ने याची सुशील कुमार और ६ अन्य की याचिका को खारिज कर दिया। हाई कोर्ट ने कहा है कि भारतीय पत्नियां अपने पति के लिये बेहद संवेदनशील है और महिला के लिए ये बहुत बड़ा झटका होता है कि उसे पता चले कि उसके पति को साझा किया जा रहा है या किसी दूसरा विवाह करने जा रहा है। इलाहाबाद हाई कोर्ट ने कहा कि ये कारण अपने आप में सुसाइड करने के लिए पर्याप्त है।

नवनीत और रवि राणा को सेशंस कोर्ट ने दी शर्तो पर जमानत

मुंबई। हनुमान चालीसा विवाद में लोकसभा सांसद नवनीत राणा और उनके विधायक पति रवि राणा को बड़ी राहत मिल गई है, दरअसल मुंबई की एक सेशंस कोर्ट ने राणा दंपत्ति को शर्तो के साथ बेल दे दी गई है। बता दें कि राणा दंपत्ति को ५० हजार रूपए प्रति व्यक्ति का सिक्योरिटी बॉन्ड देना होगा, साथ ही कोर्ट ने उन्हें इस तरह के मामलों में दोबारा ना फंसने और सबूतों से किसी भी तरह की छेड़छाड़ ना करने और इस मामले पर किसी भी तरह की प्रेस कॉन्फ्रेंस ना करने की सख्त हिदायत दी है। बताते चलें की कोर्ट की किसी भी शर्त का उल्लंघन करने पर दोनों नेताओं की जमानत को रद्द किया जा सकता है, ऐसा माना जा रहा है कि नवनीत और रवि राणा आज शाम तक जेल से रिहा हो सकते हैं। बता दें कि लोकसभा सांसद नवनीत राणा को स्पोंडिलोसिस के इलाज के लिए आज सुबह ही भायखला जेल से मुंबई के जेजे अस्पताल में भर्ती कराया गया था।

दिल्ली में अस्पताल में भर्ती होने वाले मरीजों की संख्या कमः सत्येंद्र जैन

नई दिल्ली । राष्ट्रीय राजधानी में बढ़ते कोरोना वायरस के मामलो को लेकर दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन ने बुधवार को कहा कि अस्पताल में भर्ती होने वाले मरीजों की संख्या अब भी बहुत कम है और शहर में कोविडघ्–१६ संबंधी मौजूदा स्थिति इतनी गंभीर नहीं है। कोविड–१६ के बढ़ते मामलों के मद्देनजर पाबंदियां लगाने की आवश्यकता पर पूछे गए सवाल पर जैन ने अपने पार्टी कार्यालय में पत्रकारों से कहा कि सरकार स्थिति पर नजर बनाए है और मौजूदा स्थिति इतनी गंभीर नहीं है। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा, दिल्ली में अधिक संख्या में कोविड–१६ संबंधी जांच हो रही हैं। पात्र आबादी का टीकाकरण होने की वजह से अस्पताल में भर्ती होने वाले संक्रमितों की संख्या कम है, और पिछले कुछ दिनों से रोजाना १२०० से १५०० दैनिक मामले सामने आ रहे हैं। संक्रमण दर पांच से छह प्रतिशत के बीच है। जैन ने कहा, हमने अस्पतालों में कोरोना वायरस से संक्रमित मरीजों के लिए १० हजार बिस्तर आरक्षित किए हैं, जिनमें से २०० से कम पर ही मरीज भर्ती हैं। यह काफी संतोषजनक तथ्य है। स्थिति अभी इतनी गंभीर नहीं है। जैन द्वारा साझा किए गए आंकड़ों के अनुसार, राष्ट्रीय राजधानी में मंगलवार को कोविड–१६ के १,४१४ मामले सामने आए थे, जो एक दिन पहले सामने आए मामलों की तुलना में करीब ३१ प्रतिशत अधिक थे। संक्रमण दर ५.६७ प्रतिशत थी और संक्रमण से मौत का एक मामला सामने आया था।

योगी का एक दिन परिजनों के साथ

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तर प्रदेश जैसे बड़े राज्य के राजकाज की पूरी जिम्मेदारी संभालने वाले मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ लंबे समय के अंतराल के बाद बीते कल अपने पैतृक गांव पंचूर पहुंचे और अपने परिजनों के साथ एक दिन बिताया। योगी आदित्यनाथ जीवन की कई धाराओं के जीवन जीने की कला के कारण ही चर्चाओं में रहते हैं।

योगी आदित्यनाथ कर्म और धर्म से योगी हैं लेकिन वह उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री भी हैं और राज्य के राजकाज का संचालन भी वही करते हैं इसके साथ ही वह घर परिवार और पहाड़ से भी उनकी जड़ें जुड़ी हुई है। जो लोग उन्हें गोरखपीठ में पूजा अर्चना करते देखते हैं और यूपी के आला अधिकारियों को दिशा निर्देश देते देखते हैं वह आज उन्हें अपनी मां से

❑बच्चों के साथ की मौज मस्ती
❑गांव के लोगों से भी मिले

आशीर्वाद लेते और परिवार के बच्चों के साथ खेलते और घूमते देखकर असमंजस में है और यह सोचने पर विवश है कि योगी एक साथ कितनी जीवन धाराओं के साथ जीने की कला में निपुण है।

अभी दो वर्ष पूर्व जब उनके पिता का स्वर्गवास हुआ था तो वह उनके अंतिम दर्शन व संस्कार में भी शामिल नहीं हो सके थे। मुख्यमंत्री बनने के पांच साल बाद तक वह एक बार भी अपने घर नहीं जा सके। वैसे भी उन्होंने 22 साल की उम्र में ही घर छोड़कर सन्यास ले लिया था। भगवाधारी योगी का राजनीतिक सफर भी कम चमत्कारिक नहीं है। सांसद से उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री तक उनके काम और नाम की लोग अब मिसाल देते हैं।

अपनी मां सावित्री देवी से मिलकर योगी ने जिस आनंद की अनुभूति की और घर के बच्चों के साथ आज मॉर्निंग वॉक, घर के बगीचे में चहल कदमी और बच्चों के साथ खेलना तथा गांव व परिवार के लोगों के साथ मिलना जुलना तथा बचपन की स्मृतियों का याद करना यह सब अद्भुत से भी अद्भुत है। सीएम संभवत का आज रात भी अपने घर ही रात्रि विश्राम करेंगे कल उनके कई कार्यक्रम हैं।

ट्रक की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

देहरादून। ट्रक की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी ट्रक चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रातः सहसपुर थाना पुलिस को सूचना मिली कि शिमला बाईपास रोड तिपरपुर पर एक एक्सीडेंट हो गया है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। जहां पर देखा कि एक ट्रक व मोटरसाईकिल का एक्सीडेंट हुआ था जिसमें मोटरसाईकिल सवार व्यक्ति ट्रक के पिछले टायर के नीचे आने से उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। मृतक व्यक्ति का नाम नरेन्द्र पुत्र मुन्नीलाल निवासी तिपरपुर जो पौंटा से मोटरसाईकिल से अपने घर आ रहा था एवं ट्रक जो देहरादून से धर्मावाला की तरफ जा रहा था। प्रत्यक्षदर्शियों द्वारा बताया कि मोटरसाईकिल चालक नरेन्द्र की मोटरसाईकिल अचानक डिस्बैलेंस होकर स्लिप हो गयी जिसके कारण वह ट्रक के पिछले टायर के नीचे आ गया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी।

सार्वजनिक सूचना

मेरे चिड़ोवाला स्थित प्लाट के मूल विक्रयपत्र 28-4-022 को मेरे घर से किशननगर चौक के बीच अपनी दुकान आते समय रास्ते में कही गिर गये है। जिनका विवरण इस प्रकार से है। सम्पत्ति का विवरण–खसरा सं.–330 ग, रकबा 246.37 वर्ग मीटर तथा खोये हुए दस्तावेजों का विवरण–श्रीमती चित्रा पुंज पत्नी हरीश पुंज (स्वामी/क्रेता) बही न.–1, जिल्द 768 पृष्ठ संख्या–61 से 84 तक में नम्बर 17,18 दिनांक 10 अप्रैल 2013 की बैनामे की मूल प्रति व अनिल कपूर पुत्र बी.के. कपूर व धनराज वर्सिवाल पुत्र आर.सी.वर्सीवाल (विक्रेता) उपनिबन्धक सदर देहरादून की बही सं.–1, जिल्द नम्बर 1337 एडीएफ बुक–1594 पृष्ठ सं.–583 से 596, क्रम संख्या–74 दिनांक 30.1. 2006 में अंकित है। जिस किसी को भी मिले कृपया निम्न पते पर संपर्क करें।

श्रीमती चित्रा पुंज
पत्नी हरीश पुंज
निवासी 86/1 मित्रलोक कालोनी,
बल्लूपुर रोड देहरादून
मो. 9719119718

मुख्य सचिव ने लिया केदार पुरी की व्यवस्थाओं का जायजा

अधिकारियों को दिए जरूरी काम निपटाने के निर्देश

विशेष संवाददाता

देहरादून। भले ही राज्य में चारधाम यात्रा का आगाज कल 3 मई अक्षय तृतीया पर गंगोत्री व यमुनोत्री धामों के कपाट खुलने के साथ हो चुका हो लेकिन यात्रा की मुख्य शुरुआत 6 मई को केदारनाथ मंदिर के कपाट खुलने पर ही होगी, यही कारण है कि शासन प्रशासन का पूरा फोकस केदारपुरी में चल रही यात्रा की तैयारियों पर ही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के बाद आज मुख्य सचिव एसएस संधू ने केदारपुरी जाकर तैयारियों का जायजा लिया तथा अधिकारियों को कल तक जरूरी काम निपटाने के निर्देश दिए। क्योंकि 6 मई को केदारनाथ मंदिर के कपाट खुलने जा रहे हैं।

मुख्य सचिव एसएस संधू आज केदारपुरी में चल रही यात्रा तैयारियों और निर्माण कार्यों का जायजा लेने धाम पहुंचे। इस अवसर पर उनके साथ मौजूद अधिकारियों को उन्होंने मंदिर तक पहुंचने वाले रास्ते और यात्रियों के लिए बनाए जा रहे अस्थाई आवासों सहित पेयजल, शौचालय तथा प्रकाश व्यवस्था आदि का निरीक्षण किया। उन्हें जहां भी किसी तरह की कमी नजर आई उन्होंने अधिकारियों को दुरुस्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कल तक सभी व्यवस्थाओं को दुरुस्त कर लिया जाए।

उल्लेखनीय है कि केदारनाथ धाम में सबसे अधिक संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं। इस सीजन में भी सबसे अधिक संख्या में केदारनाथ जाने वाले श्रद्धालुओं का रजिस्ट्रेशन हो चुका है। धाम की व्यवस्थाओं को चाक–चौबंद इसलिए भी बनाए जाने पर अधिक फोकस है क्योंकि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के भी केदारनाथ धाम पहुंचने की संभावनाएं हैं। यहां यात्रियों के ठहरने कि अभी भी समुचित व्यवस्था नहीं है उनके लिए अस्थाई टेंट लगाए गए हैं जिनमें 6 हजार यात्री ठहर सकते हैं। आपदा के बाद से लगातार केदारपुरी के नव निर्माण का काम जारी है जिसकी निगरानी खुद पीएम मोदी कर रहे हैं, यही कारण है कि केदारपुरी की व्यवस्थाओं पर राज्य सरकार भी सबसे अधिक फोकस कर रही है अभी सीएम धामी भी यहां चल रहे कार्यों का निरीक्षण करने गए। केदारपुरी को भव्य व दिव्य बनाने में बड़ी संख्या में लोग लगे हैं तथा सरकार का दावा है कि इस बार भी चार धाम यात्रा ऐतिहासिक होगी जिसके लिए बड़ी तैयारियों की भी जरूरत है।

मॉल के बाहर से एक्टिवा चोरी

संवाददाता

देहरादून। मॉल के बाहर से एक्टिवा चोरी होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार निरंजनपुर निवासी साक्षी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह राजपुर रोड पर स्थित मॉल में सामान खरीदने गयी थी। उसने अपनी एक्टिवा मॉल के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आयी तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी 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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*
कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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