सोमवार
17 अप्रैल 2023

पृष्ठ 4
तेज धूप ना छीन लें आपकी त्वचा का निखार

पृष्ठ 5
राधिका आप्टे की फिल्म मिसेज अंडरकवर ओटीटी पर रिलीज होगी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 77
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

अच्छा स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान हैं।
–प्यूब्लियस साइरस

दून वैली मेल

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

उत्तराखंड में अलर्ट, सीमाओं पर सघन चेकिंग

विशेष संवाददाता

देहरादून। अतीक अहमद और उनके भाई अशरफ की हत्या के बाद जहां उत्तर प्रदेश में हाई अलर्ट घोषित कर दिया गया है वहीं उत्तराखंड पुलिस भी अलर्ट मोड पर है। इस घटना के बाद सुरक्षा और इंटेलिजेंस एजेंसियों द्वारा दी गई चेतावनी के बाद दोनों ही राज्यों की पुलिस द्वारा विशेष सतर्कता बरती जा रही है।

यूं तो डीजीपी अशोक कुमार द्वारा कल ही संवेदनशील क्षेत्रों में सतर्कता बरतने के निर्देश पुलिस अधिकारियों को दिए जा चुके हैं लेकिन घटना की संवेदनशीलता के मद्देनजर अब सभी जिलों के पुलिस कप्तानों को सतर्क रहने के निर्देश जारी किए गए हैं। राज्य में बाहर

●डीजीपी ने लोगों से की शांति बनाए रखने की अपील
●सीएम की सुरक्षा व्यवस्था बढ़ाये जाने पर विचार
●सभी वाहनों की सीमा चौकियों पर हो रही है तलाशी

से आने वाले सभी यात्रियों और वाहनों की सघन चेकिंग के आदेश दिए जाने के बाद आज इसका असर उत्तर प्रदेश के सभी सीमावर्ती थानों और चौकियों पर देखने को मिला है। हरिद्वार, रुड़की और भगवानपुर क्षेत्र से आने वाले सभी वाहनों की सघन चेकिंग पुलिस द्वारा की जा रही है। इस बाबत पुलिसकर्मियों से पूछने पर उन्होंने बताया कि यूं तो आमतौर पर सीमा चौकियों पर चेकिंग होती रहती है लेकिन हरिद्वार एसएसपी अजय कुमार द्वारा जारी किए गए निर्देशों के बाद सभी चौकियों पर यूपी और हरियाणा तथा दिल्ली व पंजाब से आने वाले सभी वाहनों की सघन चेकिंग का अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने इस अभियान का मतलब सतर्क रहना बताया। पुलिस का कहना है कि राज्य की सीमाओं में किसी अराजक तत्व को घुसने से रोकने तथा किसी भी तरह की आपत्तिजनक सामग्री राज्य में न आने पाए इसलिए चेकिंग की जा रही है।

अतीक व अशरफ की भले ही हत्या कर दी गई हो लेकिन यूपी से माफिया व बदमाश शरण के लिए उत्तराखंड का रुख कर सकते हैं। वहीं सुरक्षा और इंटेलिजेंस एजेंसियों द्वारा सीएम धामी की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर भी पुलिस को सतर्क किया गया है। सीएम धामी की सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत करने

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

बीस हजार की रिश्वत मामले में मित्र पुलिस का दारोगा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार/देहरादून। धोखाधड़ी के मामले में आरोपी से 20 हजार रुपए की रिश्वत लेते हुए विजिलेंस की टीम द्वारा उत्तराखण्ड की मित्र पुलिस के एक दारोगा को रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया गया है।

मामला ज्वालापुर कोतवाली क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार ज्वालापुर कोतवाली में तैनात दारोगा इंद्रजीत राणा धोखाधड़ी के मामले की जांच कर रहे थे। बताया जा रहा है कि गिरफ्तारी के बजाय 41 सीआरपीसी का नोटिस तामील कराने के नाम पर आरोपी से 20 हजार की रिश्वत मांगी जा रही थी। इस पर आरोपी ने मामले की सूचना विजिलेंस को दी और देहरादून से हरिद्वार पहुंची एक टीम ने पूरा जाल बिछाया।

प्लानिंग के तहत नोटों पर रंग लगाकर दारोगा को पकड़ाया गया। हाथ में आते ही नोटों से रंग छूट पढ़ा और विजिलेंस टीम ने दारोगा को रंगे हाथ पकड़ लिया। मामले की जानकारी मिलते ही पुलिस विभाग में हड़कंप मच गया। देर रात तक आला अधिकारी घटना की जानकारी लेने में जुटे थे और विजिलेंस की टीम आरोपी दारोगा को गिरफ्तार कर कागजी कार्रवाई करने में जुटी रही। पुलिस कप्तान अजय सिंह ने इसकी पुष्टि करते हुए बताया कि दारोगा इंद्रजीत सिंह राणा को विजिलेंस ने 20 हजार रुपए लेते हुए ट्रैप किया है। मामले की जानकारी लेकर आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

पोस्टमार्टम रिपोर्ट में हुआ खुलासा, अतीक को 8 और अशरफ को मारी गई थीं 5 गोलियां

प्रयागराज। अतीक अहमद और अशरफ अहमद के शवों का पोस्टमार्टम हो गया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट की शुरुआती जानकारी में पता चला है कि हमलावरों ने माफिया अतीक अहमद को आठ गोलिया मारी थीं। वहीं, अशरफ अहमद को पांच गोलिया लगी थीं। यानी डॉक्टरों को दोनों के शरीर में कुल 13 गोलियों के निशान मिले हैं। पोस्टमार्टम के बाद अब दोनों के शवों को प्रयागराज के कसारी-मसारी कब्रिस्तान लाया गया है। यहीं पर दोनों के शवों का दफनाया जाएगा। अतीक अहमद का पोस्टमार्टम स्वरूप रानी अस्पताल में चार डॉक्टरों की टीम ने किया है। पोस्टमार्टम के प्रॉसेस की वीडियोग्राफी भी की गई है। फॉरेंसिक डॉक्टर भी पोस्टमार्टम के दौरान मौजूद रहे। पोस्टमार्टम किए जाने से पहले पहले दोनों के शवों की स्कैनिंग की गई।

बता दें कि शनिवार रात तीन हमलावरों ने पुलिस कस्टडी के दौरान माफिया अतीक अहमद और उसके भाई अशरफ की गोली मारकर हत्या कर दी थी। हमलावरों ने गोली बहुत ही पास से मारी थी। पहली गोली अतीक के सीधे कनपटी में लगी थी। इसके बाद वह जमीन पर गिर गया। पत्रकार बनकर आए तीनों हमलावरों ने ताबड़तोड़ फायरिंग करके अतीक और अशरफ को मौत के घाट उतार दिया था।

समलैंगिक विवाह को कानूनी मान्यता देने का केंद्र ने सुप्रीम कोर्ट में किया विरोध

नई दिल्ली। समलैंगिक विवाह को वैध बनाने के मामले में सुनवाई कर रहे सुप्रीम कोर्ट में केंद्र ने जवाब दाखिल कर कहा है कि 'कानून बनाना सरकार का काम है न्यायपालिका का नहीं'। केंद्र ने सुप्रीम कोर्ट में समलैंगिक विवाह को कानूनी मान्यता देने का विरोध किया है।

केंद्र ने आज फिर से समलैंगिक विवाह को कानूनी मंजूरी देने का विरोध किया। केंद्र ने कहा कि इससे नागरिकों के हितों पर असर पड़ेगा। केंद्र ने शीर्ष अदालत में कहा कि संसद को सभी ग्रामीण और शहरी आबादी के व्यापक विचारों और आवाजों को ध्यान में रखना होगा।केंद्र ने कहा कि धार्मिक और

रीति-रिवाजों में गे मैरिज को कानूनी मान्यता नहीं दी जा सकती है।

सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस डी वाई चंद्रचूड़, और जस्टिस एसके कौल, रवींद्र भट, हिमा कोहली और पीएस नरसिम्हा की पांच सदस्यीय संविधान पीठ समलैंगिक विवाहों को कानूनी मान्यता देने वाली याचिकाओं पर मंगलवार को सुनवाई करेगी। केंद्र ने कहा यह विशुद्ध रूप से संविधान की अनुसूची VII की सूची III की प्रविष्टि 5 के तहत विधायी नीति का मामला है जिसे केवल उपयुक्त विधानमंडल द्वारा निर्धारित किया जाना चाहिए। केंद्र ने कहा कि व्यक्तिगत स्वायत्तता के अधिकार में समान-लिंग विवाह की मान्यता का अधिकार शामिल नहीं है। केंद्र ने कहा कि कौन से सामाजिक रिश्तों को कानूनी रूप से मान्यता दी जाएगी यह जनप्रतिनिधियों द्वारा तय किया जाएगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

कैसी पुलिस और कानून व्यवस्था?

भारी पुलिस फोर्स और मीडिया कर्मियों की मौजूदगी में जिस तरह से जाने-माने कुख्यात माफिया अतीक और उसके भाई अशरफ को तीन युवकों द्वारा प्रयागराज में गोलियों से भून दिया गया वह हैरान करने वाला है अपितु जिस कानून व्यवस्था का दंभ हम भरते हैं और पुलिस व्यवस्था की बात करते हैं उस पर एक गंभीर सवाल खड़े करता है। फरवरी माह में प्रयागराज में उमेश पाल हत्याकांड के बाद शुरू हुआ माफिया और शासन-प्रशासन के बीच यह महासंग्राम कहां जाकर रुकेगा इसके बारे में अभी कुछ भी कह पाना मुश्किल है। उमेश पाल पर जब हमला हुआ था तब उनके साथ तैनात दो पुलिसकर्मियों की भी जान चली गई थी सारे हमलावरों की पहचान सीसीटीवी से उसी दिन हो गई थी उमेश पाल को यूपी पुलिस के दो अंगरक्षक भी नहीं बचा सके थे। अतीक और उसके भाई को जेल से प्रयागराज लाने व उसकी पेशी और रिमांड के दौरान भारी पुलिस बल की तैनाती भी उनकी हत्या होने से नहीं रोक सकी। ऐसे में एक आदमी भला कैसे इस बात का यकीन कर सकता है कि पुलिस किसी मुसीबत के समय उसकी रक्षा करेगी। 44 सेकंड और 18 गोलियां और काम तमाम। न उमेश पाल को बचाने के लिए पुलिस ने एक भी गोली चलाई न अतीक और अशरफ को बचाने के लिए। तीनों हत्यारोपी अगर खुद अपने हथियार फेंक कर सिलेंडर नहीं करते तो वह हत्या कर फरार भी हो सकते थे लेकिन सिलेंडर उनकी रणनीति व प्लान का ही हिस्सा था कि वह भागे नहीं। पुलिस की इससे बड़ी नाकामी भला और क्या हो सकती है। भले ही अब सरकार ने 18 पुलिसकर्मियों को सस्पेंड कर दिया हो और इसकी जांच के लिए आयोग गठित कर दिया हो। लेकिन योगी की कानून व्यवस्था इस हत्याकांड के कारण सवालों के घेरे में हैं। सवाल तो अतीक के बेटे असद व गुलाम के एनकाउंटर पर भी उठ रहे हैं जिसे पुलिस ने इससे 3 दिन पहले झांसी में अंजाम दिया है। यूपी पुलिस योगी शासनकाल में 189 एनकाउंटर कर चुकी है जिन्हें लेकर अब सुप्रीम कोर्ट में जनहित याचिका दायर की गई है। सवाल यह है कि क्या कानून व्यवस्था के लिए एनकाउंटर जरूरी है। अगर पुलिस एनकाउंटर में बदमाशों को मार कर ही उन्हें सजा दी जा सकती है तो न्यायालयों की क्या जरूरत है? अतीक और अशरफ की हत्या के बाद आरोपियों द्वारा जय श्रीराम के नारे लगाने का क्या मकसद है? इस घटना के बाद अब अगर यूपी और उत्तराखंड के मुख्यमंत्रियों की सुरक्षा बढ़ाने की जरूरत महसूस की जा रही है तो यह इस माफिया व सरकार के बीच टकराव को धार्मिक रंग देने के कारण नहीं हो रहा है। बेलगाम सोशल मीडिया पर जिस तरह की बेतुकी कमेंट की जा रही है वह देश और समाज की प्रदूषित होती मानसिकता तो प्रदर्शित करती है जो देश की फिजाओं में सांप्रदायिकता का जहर घोल रही है इसके साथ ही वह भावी भविष्य के खतरों की भी घंटी है। यूपी में इस समय जो कुछ घटित हो रहा है वह इसलिए गलत है क्योंकि इसमें सभी कानूनी व संविधानिक तथा सामाजिक दायरों को लांघा जा है। एहतियात के तौर पर पूरी यूपी में हाई अलर्ट है धारा 144 लागू है। इससे सरकार की छवि भी खराब हो रही है सही मायनों में यह लड़ाई सड़कों पर नहीं न्यायालयों में लड़ी जानी चाहिए। जिससे पुलिस व अदालतों का भी इकबाल बना रहे।

अध्यक्ष केसला व पाल बने सचिव

देहरादून (सं)। श्रीराम पुरम कल्याण समिति के चुनाव में केसला अध्यक्ष व सचिव एकके पाल सचिव निर्वाचित हुए। आज यहां हरबंस कपूर स्मृति पार्क श्रीराम पुरम कॉलोनी देहरादून में श्रीराम पुरम कल्याण समिति देहरादून के आम चुनाव सम्पन्न हुए, जिसमे चुनाव अधिकारी रमेश चंद्र चौहान द्वारा अध्यक्ष पद हेतु राजेन्द्र मोहन केसला, सचिव पद हेतु एडवोकेट के.ऐ. पाल एवं कोषाध्यक्ष पद हेतु राकेश गुप्ता को विजय घोषित किया गया। चुनाव उपरांत नव निर्वाचित अध्यक्ष राजेन्द्र मोहन केसला ने कॉलोनी के विकास के लिए अपनी आगामी योजनाओं को सभी कॉलोनी वासियों के समक्ष प्रस्तुत किया। इस अवसर पर बबलू बंसल, विकास शर्मा, रोमा देवी, हरजीत सिंह, दीपक गुप्ता, रवि दत्त शर्मा, संजय भटनागर, विनोद सिंह, सुनील प्रताप, राघवेंद्र दीक्षित, धर्मवीर धीमान, नरेश कुमार एवं समस्त कॉलोनी वासी उपस्थित रहे।

अग्निस्त्रीणि त्रिधातून्या क्षेति विदथा कविः।
स त्रींरेकादशाँ इह यक्षच्च पिप्रयच्च नो विप्रो दूतः परिष्कृतो नभन्तामन्यके समे।।

(ऋग्वेद ८-३९-९)

सर्वब्यापक परमेश्वर तीन लोकों में व्याप्त है। वह परमात्मा, आत्मा और प्रकृति में व्याप्त है। वह वेदों की रचना करने वाले कवि हैं। वह 33 देवताओं की संगत करते हैं। वह हमें उत्तम कर्म करने की प्रेरणा प्रदान करते हैं। वह हमारी शुद्धि करने वाले हैं।

The foremost Lord pervades the three Lok. The God pervades the soul and nature. He is the poet who composed the Vedas. He associates with 33 deities. He inspires us to do pious works. He pures our knowledge.

जीवनदायिनी मां गंगा के मूल स्वरुप को बचाए रखना हम सबका नैतिक दायित्व हैः सीएम धामी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने परमार्थ निकेतन में आयोजित गंगा समग्र अविरल गंगा निर्मल गंगा कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि के रुप में प्रतिभाग कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि अविरल गंगा निर्मल गंगा अभियान के तहत गंगा को स्वच्छ रखने के लिए कार्य किए जा रहे हैं जिसमें गंगा को साफ सुथरा रखने के साथ-साथ जल स्रोतों के संरक्षण एवं संवर्धन भी शामिल है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जीवनदायिनी मां गंगा के मूल स्वरूप को बचाए रखना हम सबका नैतिक दायित्व है। केंद्र व राज्य सरकार इस दिशा में निरंतर कार्य कर रही है। प्रथम चरण के तहत गंगा में मिलने वाले 132 गंदे नालों के पानी को एसटीपी के माध्यम से स्वच्छ किया गया है। जबकि दूसरे चरण के लिए प्रस्ताव प्राप्त हो चुका है। उन्होंने कहा कि गंगा के साथ साथ उसकी सहायक नदियों पर भी कार्य किया जा रहा है।

इस अवसर पर स्थानीय विधायक रेनू बिष्ट, स्वामी चिदानंद जी महाराज, रामाशीष राय सहित स्वच्छ गंगा मिशन से जुड़े कार्यकर्ता उपस्थित थे।

मर्तोलिया ने पुरानी पेंशन बहाली की मांग का समर्थन किया

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन के प्रदेश अध्यक्ष तथा सीमांत क्षेत्र से जिपंस जगत मर्तोलिया ने आज पुरानी पेंशन बहाली की मांग को लेकर निकाले गये मार्च का समर्थन किया। उन्होंने उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को ईमेल से पत्र भेजकर उत्तराखंड के कर्मचारियों की इस पुरानी पेंशन बहाली की मांग पर विचार करने का अनुरोध किया।

उन्होंने कहा कि आज भी आम जनता अपने भावी पीढ़ियों के लिए सरकारी नौकरी वह भी पुरानी पेंशन वाली की चाहत रखता है। उन्होंने कहा कि सरकार का बजट आम जनता के टैक्स का जमा धन है। इसलिए सरकार का दायित्व है कि वह सरकारी कर्मचारियों को आर्थिक तथा सामाजिक सुरक्षा उनके टैक्स मद से ही प्रदान करे। उन्होंने कहा कि संविदा, आउट सोर्सिंग आर्थिक शोषण के रास्ते है। इसलिए सरकार को इनको बंद कर स्थाई तथा पुरानी पेंशन वाली नौकरी देनी चाहिए। उन्होंने कहा कि वे शीघ्र आम जनता को साथ लेकर इस मांग के समर्थन में आंदोलन करेंगे।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली पुलिस ने मद्रासी कालोनी के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसने उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से तीन ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम निखिल वैश्य पुत्र कैलाश वैश्य निवासी त्यागी रोड बताया।

रक्तदान कर सामाजिक न्याय सप्ताह मनाया

संवाददाता

देहरादून। भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा ने रक्तदान कर सामाजिक न्याय सप्ताह मनाया। आज यहां सामाजिक न्याय सप्ताह कार्यक्रम के अन्तर्गत भारतीय जनता पार्टी अल्पसंख्यक मोर्चा उत्तराखंड के शीर्ष नेतृत्व के निर्देश अनुसार अंकुर जैन प्रदेश उपाध्यक्ष अल्पसंख्यक मोर्चा द्वारा महंत इंद्रेश ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर लगा 14 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। प्रदेश उपाध्यक्ष अंकुर जैन ने बताया कि रक्तदान मानवता की सबसे बड़ी सेवा है यह एक ऐसा कार्य है जो स्वेच्छा से सेवा भाव से किया जाता है और पार्टी की रीति नीति एवं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सबका साथ सबका विकास सबका विश्वास ओर सबका प्रयास की सोच को सार्थक करता है। रक्तदान में 2 मुस्लिम रोजेदार ने भी रमजान में पूरे दिन भूख प्यासे रहने के बावजूद मानवता की सेवा के लिए रक्तदान किया। प्रदेश उपाध्यक्ष अंकुर जैन, महानगर मंत्री वैभव, प्रवीण मोदी, मोहम्मद आतिफ द्वारा पटका पहनाकर सम्मानित किया।

लाखों की चोरी में फरार चल रहा युवक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने लाखों की चोरी के मामले में फरार चल रहे युवक को चोरी के सामान के साथ गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली ऋषिकेश में 7 अप्रैल 2023 को छत्रपाल सिंह गली नंबर 6 आनंद विहार गंगा नगर ऋषिकेश के द्वारा एक लिखित तहरीर दी गई कि उसकी लड़की की शादी है जिसकी सगाई हेतु उसका पूरा परिवार मुरादाबाद गया हुआ था। जब वह अपने घर पहुंचे तो उसके घर के अंदर का मेन दरवाजा टूटा हुआ मिला जब वह अपने घर के अंदर पहुंचे तो उसने देखा कि उसके घर की अलमारी के दरवाजे टूटे हुए थे जिसके अंदर से उसके सोने के जेवरात गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस ने जांच के दौरान आसपास के सीसीटीवी कैमरों की जांच की तो पुलिस को महत्वपूर्ण जानकारी हासिल हुई जिसके चलते पुलिस ने नौ अप्रैल को पुराना रेलवे स्टेशन के पास से विजय जाटव पुत्र स्वर्गीय करण जाटव निवासी गली नंबर 5 शांति नगर ऋषिकेश को चोरी किए गए माल के साथ गिरफ्तार किया गया था। विजय जाटव के बयान के आधार पर घटना में एक अन्य आरोपी मोनू पुत्र रतिराम निवासी कुवे वाली गली बनखंडी ऋषिकेश देहरादून का संलिप्त होना भी प्रकाश में आया था। मोनू चोरी के बाद से ही फरार था। मोनू को मुकदमें में वांछित किया गया था जिसकी गिरफ्तारी हेतु गठित टीम लगातार संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही थी। 16 अप्रैल 2023 को पुलिस ने फरार वांछित मोनू को गोरा देवी चौक के पास से गिरफ्तार किया गया तथा उसकी निशानदेही पर चोरी से संबंधित माल बरामद किया गया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नींद, सिरदर्द, तनाव समेत कई बीमारियों से राहत देता नस्य थेरेपी,

नस्य थेरेपी सभी सुप्राक्लेविक्युलर (कंधों के ऊपर) विकारों के लिए सबसे अच्छा आयुर्वेदिक उपचार है। नस्य थेरेपी आयुर्वेद की शुद्धिकरण प्रक्रियाओं में से एक है। आयुर्वेद में कहा गया है नासा ही शिरसो द्वारं अर्थात नाक मस्तिष्क का प्रवेश द्वार है। यह सिर, मुंह, दांत, कान, नाक, आंख और संपूर्ण स्वास्थ्य से संबंधित सभी विकारों में मदद करता है। गाय के घी की 2 बूंदों को सुबह या रात में नथुने में डालने से आपको अच्छी नींद आती है, सिरदर्द (तनाव, माइग्रेन आदि के कारण) से राहत मिलती है। इससे आपकी प्रतिरक्षा में सुधार होता है, एलर्जी कम होती है।

इसके साथ ही, शुद्धिकरण प्रक्रिया नस्य थेरेपी से याददाश्त में सुधार होता है, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है (आपको अधिक स्पष्टता मिलती है)। यह बालों के झड़ने और भूरे बालों में मदद करता है। नस्य तनाव से राहत और एकाग्रता में सुधार करता है और समग्र स्वास्थ्य में मदद करता है क्योंकि यह आपके मस्तिष्क को पोषण देता है जो सभी तंत्रिका कार्यों का ख्याल रखता है।

नस्य ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर में भी बहुत मदद करता है। विशेषज्ञ के मुताबिक ऑटो इम्यून थायरॉयड, रुमेटीइड गठिया, मल्टीपल स्केलेरोसिस आदि के रोगियों ने नियमित नस्य के अद्भुत लाभों का अनुभव करते है। अनु तैला एक ऐसा आयुर्वेदिक तेल है जिसे हर कोई गाय के घी के अलावा नियमित नस्य के लिए इस्तेमाल कर सकता है। लेकिन, ऐसा करने से पहले हमेशा डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

यदि आपको हमेशा तनावग्रस्त महसूस करते हैं (मानसिक रूप से आराम करना मुश्किल है), बार-बार सिरदर्द होता है, शरीर में अत्यधिक गर्मी होती है, दिमाग से काम करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है, बालों की समस्या होती है, सुस्त दृष्टि, सुस्त सुनवाई, अनिद्रा या नींद ठीक से नहीं आती है तो, रात को सोते समय रुई, ड्रॉपर या अपनी छोटी उंगली की मदद से दोनों नथुनों में गाय के घी की सिर्फ 2 बूंदें डालें (घी तरल रूप में, गुनगुना गर्म होना चाहिए)।

आयुर्वेद के अनुसार यह आपकी बीमारी को दूर करेगा और आपको शारीरिक और मानसिक रूप से आराम देगा। एक्सपर्ट के मुताबिक अगर कोई पित्त प्रधान हैं और गर्मियों के दौरान अक्सर (लगभग हर रोज) सिरदर्द होता है। तो रात में गाय के घी की नस्य करे। सोने से पहले दोनों नथुनों में 2 बूंद डालें। यह प्रक्रिया जादू की तरह काम करेगी। सुबह उठने के बाद दिमाग पूरी तरह शांत हो जाता है। अच्छी नींद आती है और सिरदर्द भी नहीं होता। ऐसे में नस्य थेरेपी उन लोगों के लिए उपयोगी है जो नींद न आने की समस्या या रोज सिरदर्द से परेशान होते है। (आरएनएस)

मालिश करने से सेहत को होते हैं ये 5 लाभ, जानकर हो जाएंगे हैरान

बच्चों से लेकर बड़ों के शरीर तक के लिए मलिश सेहत को कई फायदे देता है। मलिश से तनाव और चिंता को कम करने, मांसपेशियों में तनाव और दर्द से राहत देने, प्रसार में सुधार, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और मानसिक स्पष्टता और ध्यान केंद्रित करने सहित कई लाभ प्रदान करता है। नियमित शरीर की मालिश भी बेहतर नींद और समग्र शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकती है। मालिश से शरीर को और भी कई फायदे मिलते हैं। तो आइए जानते हैं मालिश से शरीर को होने वाले लाभ के बारे में-

तनाव और चिंता कम करता है

शरीर की मालिश शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद करती है, जो एक हार्मोन है जो तनाव के जवाब में उत्पन्न होता है। कोर्टिसोल के स्तर को कम करके, मालिश तनाव और चिंता की भावनाओं को कम करने में मदद कर सकती है, जिसके परिणामस्वरूप अधिक आराम और शांत मन होता है।

मांसपेशियों में तनाव और दर्द से राहत

मालिश रक्त परिसंचरण को बढ़ाकर, सूजन को कम करके और एंडोर्फिन को रिलीज करके मांसपेशियों में तनाव और दर्द को दूर करने में मदद कर सकती है। नियमित मालिश भी लचीलेपन और गति की सीमा को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है, जिससे समग्र शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

नींद की गुणवत्ता में सुधार

सोने से पहले एक मालिश गहरी नींद और बेहतर समग्र नींद की गुणवत्ता को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। शरीर और दिमाग को आराम देकर मालिश बेचैनी, चिंता और तनाव की भावनाओं को कम करने में मदद कर सकती है जो नींद में बाधा डाल सकती है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है

मालिश सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाकर और तनाव हार्मोन के स्तर को कम करके प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। इसका परिणाम एक मजबूत और स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली में हो सकता है, जिससे कम बीमारियां और तेजी से ठीक होने का समय हो सकता है।

मानसिक स्पष्टता और फोकस को बढ़ाता है

नियमित मालिश मानसिक थकान को कम करके और मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर मानसिक स्पष्टता और ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप उत्पादकता, रचनात्मकता और समग्र मानसिक प्रदर्शन में सुधार हो सकता है। (आरएनएस)

दूध के साथ ना खाएं फ्रूट्स

हम सभी को लगता है कि गर्मी में राहत पाने और सेहत बनाने का बनाना-शेक से अच्छा विकल्प कुछ और हो ही नहीं सकता है। क्योंकि दूध और केला दोनों ही हेल्दी फूड्स हैं। लेकिन आज आपको जानकर हैरानी होगी कि आयुर्वेद दूध और केला दोनों को सेहत के लिए अमृत तुल्य बताता है लेकिन बनाना शेक को सेहत के लिए हानिकारक। क्यों है ऐसा? आइए जानते हैं 40 साल से आयुर्वेद के जरिए रोगियों का रोग दूर करने वाले अनुभवी आयुर्वेदाचार्य से...

आयुर्वेदाचार्य डॉक्टर सुरेंद्र सिंह राजपूत का कहना है कि सबसे पुरानी चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद में दूध और फलों के संयोग को वर्जित माना गया है। यानी दूध के साथ कभी भी फलों का सेवन नहीं करना चाहिए। ऐसा इसलिए कहा गया है क्योंकि दूध और फलों की प्रकृति अलग-अलग होती है। ये दोनों ही शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं लेकिन इन्हें एकसाथ लेने पर ये शरीर में कई तरह के रोगों की वजह बन सकते हैं।

क्यों ना पिएं बनाना शेक?

हर फल में थोड़ी-बहुत मात्रा में साइट्रिक ऐसिड जरूर होता है। या ऐसे अम्ल होते हैं जो दूध में मिलने पर उसे फाड़ने का काम करते हैं। केले में भी कुछ प्राकृतिक रासायनिक तत्व ऐसे हैं, जो दूध के साथ डायजेस्ट नहीं हो पाते हैं। इस कारण पाचन संबंधी परेशानियां शुरू हो जाती है।

दूध और केला इस तरह पहुंचाता है फायदा

आयुर्वेदाचार्य का कहना है कि केला खाने के यदि 1 घंटे बाद आप दूध पिएंगे तो यह आपको अमृत के समान लाभ देगा। आपका पेट साफ रहेगा, शरीर में एनर्जी लेवल बना रहेगा, स्किन हेल्दी होगी और मेटाबॉलिज़्म सुचारू रूप से काम करेगा।

बढ़ सकता है शरीर में दर्द

बनाना शेक रेग्युलर बेसिस पर पीनेवाले लोगों को अक्सर शरीर के किसी ना किसी अंग में दर्द की समस्या हो जाती है और उन्हें पता भी नहीं चलता कि आखिर उन्हें दर्द हो क्यों रहा है? क्योंकि उनके अनुसार, उन्होंने तो सबकुछ हेल्दी खाया है! उन्हें इस बात की जानकारी ही नहीं है कि जो बनाना शेक उन्होंने सेहत बनाने के लिए पिया है, वो उनकी सेहत बिगाड़ सकता है।

केला खाने के तुरंत बाद ना पिएं दूध

केला खाने के तुरंत बाद दूध नहीं पीना चाहिए क्योंकि पेट में पहुंचने के बाद ये दोनों चीजें बनाना शेक की तरह ही नुकसान पहुंचाती हैं। यह कुछ इसी तरह है जैसे कि आप दूध पीने के तुरंत बाद दही खा लें या नींबू पानी पी लें। क्योंकि प्रकृति में एक-दूसरे से अलग फूड्स साथ में खाने पर वे पेट में पहुंचने पर पाचन तंत्र को डिस्टर्ब करते हैं।

हो सकता है बुरा असर

विरोधाभासी प्रकृति के भोजन का बुरा प्रभाव हर व्यक्ति पर अलग-अलग रूप में दिख सकता है। किसी का पेट खराब हो सकता है, किसो गैस की दिक्कत हो सकती है तो किसी को कब्ज भी हो सकता है। जरूरी नहीं है कि विरोधाभासी खाद्यपदार्थ एक साथ लेनेवाले सभी लोगों को एक जैसी ही समस्या हो। यह सभी के अपने-अपने मेटाबॉलिज़्म पर निर्भर करता है।

बढ़ सकता है कॉलेस्ट्रॉल

बनाना शेक पीने से पेट में अपच की समस्या हो सकती है। कॉन्स्टिपेशन की समस्या हो जाती है। तो किसी को गैस बहुत अधिक बन सकती है। जो लोग नियमित रूप से बनाना शेक का सेवन करते हैं। उन्हें ट्राई ग्लेसराइड या कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने की दिक्कत हो सकती है।

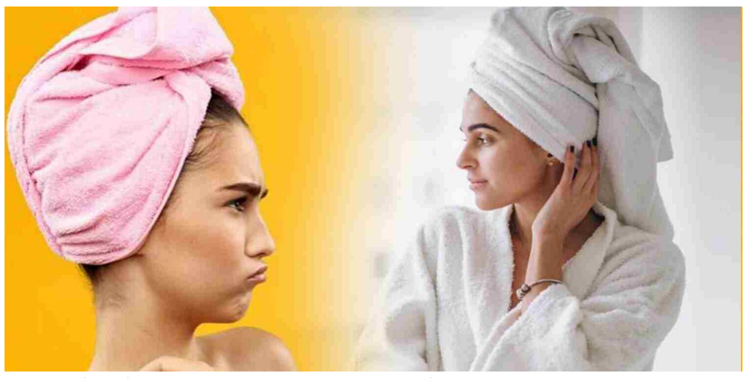
दर्द दे सकते हैं दर्दनाशक

केला और दूध वातानुलोमक होते हैं। यानी वायु का अनुलोमन करनेवाले। लेकिन जब केला और दूध को मिलकार शेक तैयार किया जाता है तो यह शरीर में वायु को दबाने का काम करता है। यानी पेट में जो गैस या वायु होती है वह शरीर से बाहर निकलने के वजाय ब्लड के साथ शरीर में फ्लो करने लगती है और जिस अंग में वह वायु ठहर जाती है, वहीं दर्द होने लगता है। क्योंकि बॉडी पेन वायु के कारण ही होता है।

फ्रूट्स खाने का सही समय

खाना खाने से कम से कम आधा घंटा पहले फ्रूट्स खाने चाहिए। ठीक इसी तरह केला भी खाना खाने से आधा घंटा पहले खाया जा सकता है। शाम के नाश्ते में भी आप फ्रूट्स खा सकते हैं। या दो मील के बीच जब भी भूख का अहसास हो आप फलों का सेवन कर सकते हैं।(आरएनएस)

सर धोने के बाद तौलिये से बाँध लेती है बाल, तो हो जाइए सावधान



आज के जमाने में बालों की समस्या कॉमन हो चुके है। हर आयु के लोग बालों की परेशानी को झेलना पड़ जाता है। मेल और फीमेल्स दोनों को अपने बालों को हेल्दी रखने के लिए काफी मशक्कत करना पड़ जाता है। आमतौर पर महिलाएं बड़े बाल रखती हैं और उन्हें बालों की अधिक केयर करने की आवश्यकता होती है। कई बार आपने देखा होगा कि लोग सिर धोने के उपरांत बालों पर तौलिया लपेट लेते हैं। हमेशा फीमेल्स ऐसा करती हैं। उन्हें लगता है कि इससे उनके बाल जल्दी सूख सकते है। हालांकि ऐसा करने से बचना चाहिए। गीले बालों पर तौलिया लपेटने के कई नुकसान होते हैं।

विशेषज्ञ कहते हैं कि सिर धोने के उपरांत बालों पर तौलिया लपेटना हानिकारक साबित हो सकता है। ऐसा करने से बाल लंबे वक्त तक गीले रहते हैं और बालों को काफी हानि भी हो सकती है। इसके बजाय फीमेल्स बाल धोने के उपरांत हीट फंक्शन ऑफ करके हेयर ड्रायर उपयोग कर सकती हैं। जिससे बाल जल्दी सूख जाएंगे और स्कैल्प को भी नुकसान नहीं हो सकता। हेयर ड्रायर का इस्तेमाल सही तरीके से करना चाहिए और सप्ताह में 2 से 3 बार ही शैंपू से हेयर वॉश करना चाहिए। लंबे बाल ज्यादा धोने से कमजोर होने वाला है।

बाल धोने के बाद तौलिया लपेटने के 5 नुकसान-

*गीले बालों पर तौलिया लपेटने से सिर काफी देर तक गीला रहता है और इससे डैंड्रफ की परेशानी का सामना भी करना पड़ सकता है।

*सिर धोने के उपरांत तौलिया लपेटने से स्कैल्प में फंगल इंफेक्शन होने का डर बढ़ जाता है, जो बालों के लिए हानिकारक है।

*जो लोग हेयरफॉल की परेशानी से जूझ रहे हैं, उनकी समस्या गीले बालों पर तौलिया लपेटने से बढ़ जाती है।

*गीले बालों पर तौलिया टाइट बांधने से बालों की जड़ें कमजोर होने लगी जाती है और बाल तेजी से टूटने लगते हैं।

*ऐसा करने से बाल तेजी से ड्राई होने लगते हैं और बालों की नेचुरल शाइनिंग यानी चमक भी पूरी तरह से चली जाती है।

गर्मियों के दौरान फलों से बनाकर पीएं ये पेय, आसान हैं इनकी रेसिपी

आजकल मार्केट में फलों युक्त पेय उपलब्ध हैं, लेकिन उनमें मौजूद अतिरिक्त चीनी और आर्टिफिशियल सामग्रियां स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे में मार्केट की बजाय घर में बनाए गए पेय का सेवन करना सेहत के लिए ज्यादा अच्छा है क्योंकि उन्हें आप अपनी पसंद अनुसार बना सकते हैं। आइए आज हम आपको गर्मियों के लिए फलों से बनाई जाने वाली 5 पेय की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें घर पर बनाना आसान है।

अंगूर लेमनेड

सामग्रियां: लाल अंगूर का पेस्ट, 2 बड़ी चम्मच पिसी हुई चीनी, आधा छोटी चम्मच काला नमक, आधा छोटी चम्मच भुना जीरा पाउडर, आधा छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर, 3 बड़ी चम्मच नींबू का रस और सोडा। रेसिपी: सबसे पहले सारी सामग्रियों को एक जार में डालकर अच्छे से मिलाएं और फिर इसमें कुछ बर्फ के टुकड़े डालकर परोसें। बता दें कि लाल अंगूर का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

स्ट्रॉबेरी और गुलाब की लस्सी

सामग्रियां: 5-6 स्ट्रॉबेरी, 2 बड़ी चम्मच दानेदार चीनी (अगर स्ट्रॉबेरी बहुत मीठी है या आप कम मीठे वाले पेय पसंद करते हैं तो चीनी का कम उपयोग करें), 1 छोटी चम्मच इलायची पाउडर, 1 छोटी चम्मच गुलाब शरबत और दूध लें। रेसिपी: सबसे पहले स्ट्रॉबेरी, दूध, बर्फ के टुकड़े और चीनी को एक ब्लेंडर में डालकर अच्छे से ब्लेंड कर लें। अब इसी ब्लेंडर में बाकि सामग्रियां डालकर भी ब्लेंड करें और फिर सर्व करें।

गुड़ वाला आम पन्ना

सामग्रियां: 3-4 उबाले हुए कच्चे आम, थोड़ा पुदीने का पाउडर, स्वादानुसार काला नमक, 7-8 चम्मच गुड़ का पाउडर, थोड़ा-सा भुना हुआ जीरा पाउडर। रेसिपी: सबसे पहले एक जार में कच्चे आम के गूदे और पानी को डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इसमें बाकि सारी सामग्रियां मिलाएं और कुछ बर्फ के टुकड़े डालकर इसे पेय को परोसें। आम पन्ना कच्चे आम का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

शिकंजी

सामग्रियां: ठंडा पानी, स्वादानुसार शुगर सीरप, 3-4 नींबू का रस, 1 छोटी चम्मच काला नमक, 1 छोटी चम्मच भुना जीरा पाउडर और 1 छोटी चम्मच काला नमक। रेसिपी: सबसे पहले जार में सारी सामग्रियों को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को छानकर गिलास में बर्फ के कुछ टुकड़ों के साथ डालकर सर्व करें। शिकंजी का सेवन न सिर्फ शरीर को ठंडक प्रदान करने में सहायक है, बल्कि यह इम्यूनिटी को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है।

स्ट्रॉबेरी लस्सी

सामग्रियां: 250 ग्राम स्ट्रॉबेरी, 250 मिली नारियल का दूध और 300 ग्राम दही लें। रेसिपी: सबसे पहले स्ट्रॉबेरी को धोकर इसका डंठल काट लें। अब सभी सामग्रियों को ब्लेंडर में डालकर इसे अच्छे से ब्लेंड करें। इसके बाद इसे एक गिलास में डालें और इसके ऊपर ताजा स्ट्रॉबेरी गार्निश करके इसका सेवन करें। डाइट में स्ट्रॉबेरी को शामिल करने से स्वास्थ्य को कई लाभ मिल सकते हैं। (आरएनएस)

समय प्रबंधन

किसी समय एक धनवान श्रद्धालु ने जगद्गुरु शंकराचार्य से कहा, 'महात्मन्, यदि कोई व्यक्ति समय की न्यूनता के कारण अपना समय अच्छे कार्यों में न लगा पाए तो उसे क्या करना चाहिए?' शंकराचार्य ने कहा, 'मेरा परिचय आज तक ऐसे किसी व्यक्ति से नहीं हुआ है, जिसको विधाता के बनाए समय से एक भी क्षण कम या अधिक मिला हो। समय की न्यूनता से तुम्हारा क्या आशय है?'

यह सुनकर वह भक्त चुप रह गया। जगद्गुरु ने कहा, 'जिसे तुम समय का अभाव कह रहे हो, वह समय का अभाव नहीं, अव्यवस्था है। यदि कोई व्यक्ति यह ठान ले कि उसे सदैव व्यवस्थित जीवन व्यतीत करना है तो उसके पास प्रत्येक कार्य को उचित प्रकार से करने के लिए पर्याप्त समय निकल आता है। जो व्यक्ति व्यवस्थित जीवन नहीं जीते, वे अपने अमूल्य जीवन को भार-स्वरूप ढोते हैं।

जीवन की उपलब्धि यह नहीं है कि कितने वर्ष जीवित रहे, अपितु इसमें है कि कितने समय का सदुपयोग किया। इसलिए प्रत्येक क्षण का सदुपयोग कर दूसरों को भी इस ओर प्रेरित करना चाहिए।'

प्रस्तुति : निशा सहगल

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

तेज धूप ना छीन लें आपकी त्वचा का निखार

गर्मियों का मौसम आ चुका हैं जहां चिलचिलाती धूप सेहत के साथ स्किन को भी नुकसान पहुंचाने का काम करती हैं। गर्मियों में स्किन पर आने वाले पसीने और जमने वाली गंदगी की वजह से वह बेजान और रूखी हो जाती है। आपको इस मौसम में होने वाले रैश, टैन, सनबर्न और एक्ने से बचने की जरूरत है, क्योंकि आपकी स्किन सुरक्षा की मांग करती है। ऐसे में कई लोग गर्मी के मौसम में अपनी स्किन को लेकर बहुत अधिक चिंतित रहते हैं और वे बाहर जाने से कतराने लगते हैं। लेकिन कुछ आसान से टिप्स अपनाए जाएं तो स्किन की अच्छे से देखभाल की जा सकती हैं। आज हम आपको कुछ स्किन केयर टिप्स बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से आपकी स्किन गर्मियों में भी खिली-खिली नजर आएगी। आइये जानते हैं इन टिप्स के बारे में...

अतिरिक्त तेल को हटाने के लिए फेस वाश करें

गर्मी के मौसम में ऑयली स्किन ज्यादा ऑयली हो जाती है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप अपनी स्किन के अनुकूल फेस वॉश का इस्तेमाल करें। फेस वॉश गहराई में जाकर स्किन को साफ करता है, और हर तरह की धूल और गंदगी को बाहर निकालता है। जिन लोगों की स्किन ड्राई है, उन्हें बिना फोम वाले क्लींजर की जरूरत पड़ती है। इन्हें माइल्ड, अल्कोहल फ्री और पीएच बैलेंस्ड क्लींजर का इस्तेमाल करना चाहिए।

ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं

ज्यादा से ज्यादा पानी पीने से स्किन ही नहीं हेल्थ को भी कई फायदे मिलते हैं। आपको 15 दिन ही नहीं हर रोज सही मात्रा में पानी पीना चाहिए। कहते हैं कि शरीर में पानी की मात्रा सही होने पर खून साफ होता है और इस कारण चेहरा ग्लो करने लगता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक हम सभी को एक दिन में करीब 3 लीटर पानी कम से कम जरूर पीना चाहिए। आप चाहे तो दिन में एक नारियल पानी भी पी सकते हैं।

सूरज की किरणों से बचाएं

सूरज की किरणों से त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। सूरज की किरणें त्वचा को समय से पहले बूढ़ा बना सकती हैं। साथ ही झुर्रियां, फाइन लाइंस की समस्या भी पैदा हो सकती है। सूरज की हानिकारक किरणों से बचने के लिए आपको गर्मियों में सनस्क्रीन जरूर लगाना चाहिए। आप 30-40 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन लगा सकते हैं। इससे त्वचा टैनिंग से बचेगी, साथ ही काले-धब्बे भी नहीं पड़ेंगे।

हेल्दी डाइट जरूरी

डाइट में विटामिन, न्यूट्रिएंट्स और एंटी ऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ा दें। जितना हो सके फ्रूट्स और सब्जियां खाएं। इससे स्किन में कोलेजन के प्रोडक्शन बढ़ता है और स्किन डैमेज होने से बची रहती है।

चेहरे पर लगाएं ऑयल

कहते हैं कि मालिश करने से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार आता है और ऐसा ही कुछ चेहरे की स्किन के साथ भी है। अगर आप लगातार 15 दिन चेहरे की मसाज करते हैं, तो इससे ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। आप चाहे तो वर्जिन कोकोनट ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक ऐसा करने से स्किन अंदर से रिपेयर होती है और उसमें नमी बरकरार रहती है। साथी स्किन सॉफ्ट भी हो जाती है, इसलिए शुरू के 15 दिन रोजाना चेहरे की हल्के हाथों से मसाज जरूर करें।

त्वचा को एक्सफोलिएट करें

त्वचा को एक्सफोलिएट करना बहुत जरूरी होता है। त्वचा को एक्सफोलिएट करने से चेहरे पर जमा गदंगी, एक्सट्रा ऑयल निकल जाता है। साथ ही त्वचा से डेड स्किन सेल्स भी रिमूव हो जाती है। इसके लिए आप किसी अच्छे स्क्रबर का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो चीनी और कॉफी का स्क्रबर तैयार कर सकते हैं। इससे चेहरे पर हल्के हाथों से मालिश करें, 5 मिनट बाद चेहरा धो लें।

मेकअप करें कम

गर्मियों में अधिक मेकअप से स्किन पोर्स बंद हो जाते हैं जिससे स्किन पर इंफ्लामेशन और रैश की समस्या हो सकती है। हमेशा मेकअप से पहले एक अच्छे एसपीएफ फेस पाउडर का इस्तेमाल करें (आरएनएस)।

शब्द सामर्थ्य -089

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 88 का हल

ग	ल	त	■	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

ऑरेंज कलर के आउटफिट में ग्लैमर का जलवा बिखेर रहीं श्रद्धा दास

एक्ट्रेस श्रद्धा दास अपनी खूबसूरती और बोल्ड अंदाज से फैंस के दिलों को बेताब करने का हुनर बखूबी जानती हैं। उनकी स्टाइलिश और हॉट तस्वीरें सोशल मीडिया पर सुर्खियां बनती हैं। वहीं, श्रद्धा दास की लेटेस्ट तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं, जिसमें वो बेहद ही कातिलाना अंदाज में नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस श्रद्धा दास ऑरेंज कलर के आउटफिट में कहर बरपाती नजर आ रही हैं, जिन्हें देखकर फैंस बेकरार हो रहे हैं। बंगाली और साउथ फिल्मों में काम कर चुकी एक्ट्रेस श्रद्धा दास लेटेस्ट तस्वीरों में गजब की बला लग रही हैं। एक्ट्रेस श्रद्धा दास अपनी कातिलाना अदाओं से सोशल मीडिया का पारा हाई किए रहती हैं, उनकी तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आती है। श्रद्धा दास अब तक 40 से ज्यादा फिल्मों में अपने हुस्न का जलवा बिखेर चुकी हैं। उनके अभिनय के फैंस कायल हैं। ग्रेट ग्रैंड मस्ती, दिल तो बच्चा है जी, सनम तेरी कसम जैसी कई फिल्मों में वो नजर आ चुकी हैं। एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने मुंबई यूनिवर्सिटी से पत्रकारिता में ग्रेजुएशन किया था। लेकिन, फिल्मों में काम मिल जाने के बाद वो इसी लाइन से जुड़ गईं। वेस्टर्न लुक हो या फिर ट्रेडिशनल लुक एक्ट्रेस श्रद्धा दास हर आउटफिट में कहर बरपाए रहती हैं। वहीं, एक्ट्रेस के वर्कफ्रंट की बात करें तो श्रद्धा निरीक्षणा और अर्धाम जैसी तेलुगू फिल्मों की शूटिंग में व्यस्त हैं।

शाहिद की वेब सीरीज फर्जी बनी ज्यादा देखी जाने वाली सीरीज

शाहिद कपूर, केक मेनन, विजय सेतुपति राशि खन्ना स्टारर वेब सीरीज 'फर्जी' रिलीज होने के बाद से ही फैंस के मध्य सुर्खियां बटोरती हुई दिखाई दे रही है। प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम हुई 'फर्जी'नए नए रिकॉर्ड भी बनती ही दिखाई दे रही है। जिसमे एक प्रोफेशनल आर्टिस्ट की भूमिका निभाने वाले शाहिद की नकली नोट बनाने वाली कहानी लोगों को बहुत पसंद आया। बहुत से क्रिटिक्स ने 'फर्जी' में शाहिद के काम को उनके करियर की सबसे बेहतरीन परफॉरमेंस में से एक बोला है। इसी के साथ हाल ही में, एक सर्वे करने के उपरांत फर्जी वेब सीरीज को अब तक की सबसे ज्यादा देखी जाने वाली इंडियन सीरीज घोषित किया गया है।

फर्जी ने किया मिर्जापुर और पंचायत 2 को पीछे: फर्जी के माध्यम से शाहिद कपूर ने ओटीटी डेब्यू किया है। सीरीज में शाहिद कपूर ने बेहतरीन परफॉर्मेस दी है। इस सीरीज का पहला ही सीजन रिलीज़ कर दिया गया है। इसका दूसरा सीजन आना बाकी है जो कि बहुत दिलचस्प होगा। 10 फरवरी को रिलीज हुई सीरीज फर्जी ने अब तक 37 मिलियन से अधिक व्यूअर्स पूरे कर लिए हैं। यानी करीब तीन करोड़ 70 लाख लोगों ने ये सीरीज़ ओटीटी पर देखी है। ऑरमैक्स मीडिया द्वारा जारी की गई लिस्ट के मुताबिक शाहिद कपूर की फर्जी सबसे अधिक बार देखी जाने वाली वेब सीरीज की लिस्ट में टॉप पर है। इसके साथ ही अजय देवगन की सीरीज रुद्र दूसरे नंबर पर बने हुए है। जिसके अब तक 35. 2 मिलियन व्यूअर्स हैं।

एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में टाइपकास्ट होने की बात पर खुलकर बोलीं पूजा डे

रियलिटी शो 'डेटिंग इन द डार्क' से अपनी शुरूआत करने वाली एक्ट्रेस पूजा डे को आगे कामुक वेब सीरीज 'गंदी बात सीजन 5' में देखा गया, जिसमें उन्होंने एक समलैंगिक नंदिनी का किरदार निभाया था। एक्ट्रेस ने उस सीरीज के बाद एक बोल्ड जोन में टाइपकास्ट होने और उससे बाहर आने के बारे में बात की। एक्ट्रेस ने कहा- हर कोई कितना भी नकार ले, लेकिन हां, हमारी इंडस्ट्री में 'टाइपकास्टिंग' तो होती ही रहती है। 'गंदी बात' के बाद, मुझे केवल बोल्ड और घटिया कंटेंट के ऑफर मिले। ऐसा नहीं था कि मैं बोल्ड शोज नहीं करना चाहती थी, लेकिन मुख्य पैरामीटर, जो कि कहानी है, उन प्रोजेक्ट्स से गायब था। मुझे अच्छी खासी रकम भी मिल रही थी, लेकिन मैं ऐसा किरदार या प्रोजेक्ट कैसे कर सकती हूं जो मुझे सही नहीं लगते? एक्ट्रेस ने कहा, मैं उस प्रोजेक्ट के बाद एक तरह से टाइपकास्ट हो गयी और इससे बाहर आना वाकई मुश्किल था। मैंने इसके कारण अपने करियर में बहुत समय गंवाया। एक एक्टर होने के नाते, मैं खुद को करेक्टर या कंटेंट के साथ खोजते और प्रयोग करते देखना चाहती हूं। मैं किरदार के एक ही जोन में नहीं रह सकती और एक जैसे प्रोजेक्ट नहीं कर सकती। मेरे लिए 'नयापन' एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मुझे बोल्ड किरदार निभाने में कोई परेशानी नहीं है, लेकिन उन्हें प्रामाणिक और वैध दिखना चाहिए। (आरएनएस)

राधिका आप्टे की फिल्म मिसेज अंडरकवर ओटीटी पर रिलीज होगी

बॉलीवुड अभिनेत्री राधिका आप्टे आजकल अपनी आगामी फिल्म मिसेज अंडरकवर को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। दर्शक बेसब्री से इस फिल्म का इंतजार कर रहे हैं। अब निर्माताओं ने पिछले गुरुवार को मिसेज अंडरकवर का ट्रेलर जारी कर दिया है, जिसमें राधिका का एकदम अलग अवतार देखने को मिल रहा है। ट्रेलर में राधिका धांसू एक्शन करती दिख रही हैं। मिसेज अंडरकवर में सुमीत व्यास और राजेश शर्मा जैसे कलाकार भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे।

37 वर्षीय अभिनेत्री राधिका आप्टे ने कहा कि मेरे लिए मिसेज अंडरकवर कई कारणों से खास है। जासूसी कॉमेडी भारत में न केवल एक अज्ञात रचना है, बल्कि इस फिल्म की पहली कहानी में ही मुझे अपने किरदार से प्यार हो गया। दुर्गा मजाकिया, दयालु, ईमानदार हैं, वह अनाड़ी भी हैं और खुद को लेकर अनिश्चित भी हैं और यह फिल्म उनकी खुद की ताकत की खोज की यात्रा है।

राधिका ने कहा कि हर महिला अपने ऑन-स्क्रीन चरित्र दुर्गा से संबंधित होगी, क्योंकि यह हर गृहिणी (हाउस वाइफ) की कहानी है जो परिवार के लिए अपने करियर के सपनों को छोड़ देती है।

राधिका ने कहा कि हर घर में एक दुर्गा होती है, एक महिला जो चुपचाप अपना काम करती है और उसे उसका हक नहीं मिलता है क्योंकि उसे सिर्फ एक गृहिणी माना जाता है। यह फिल्म उस मानसिकता से लड़ती है जो हमारे पितृसत्तात्मक समाज में व्याप्त है, और इसे हास्य की आड़ में खूबसूरती से किया गया है।

निर्देशक अनुश्री मेहता द्वारा निर्देशित और लिखित, मिसेज अंडरकवर में राधिका आप्टे मुख्य भूमिका में हैं। इसमें सुमीत व्यास, राजेश शर्मा और साहेब चटर्जी भी हैं। मिसेज अंडरकवर का प्रीमियर 14 अप्रैल को जी5 पर होगा।

शाहरुख खान के साथ शुरू होगा कॉफी विद करण 8

करण जौहर अपनी फिल्मों के अलावा चैट शो कॉफी विद करण को लेकर भी सुर्खियों में बने रहते हैं। शो में मनोरंजन जगत से जुड़े सितारे हिस्सा लेते हैं और अपनी फिल्मों के साथ ही निजी जिंदगी को लेकर बातें करते नजर आते हैं। हाल ही में कॉफी विद करण 8 से जुड़ा अपडेट सामने आया है। कहा जा रहा है कि शो का नया सीजन अगस्त या सितंबर में शाहरुख खान के साथ वापसी करने के लिए तैयार है।

रिपोर्ट के अनुसार, कॉफी विद करण 8 से शाहरुख शो पर वापसी के लिए तैयार हैं। किंग खान चैट शो में आने वाले सीजन के पहले अतिथि बन सकते हैं। शाहरुख शो में न सिर्फ अपनी फिल्म पठान की ब्लॉकबस्टर सफलता पर बात करते नजर आएंगे बल्कि वह अपनी आने वाली फिल्म डंकी और जवान के बारे में भी बात करेंगे। बता दें कि शाहरुख सीजन 5 में आलिया भट्ट के साथ शो में नजर आए थे।

शो के 8वें सीजन में साउथ के सितारों के भी शिरकत करने की जानकारी सामने आ रही है। रिपोर्ट्स के अनुसार, शाहरुख के अलावा यश, अल्लू अर्जुन और ऋषभ शेट्टी के शो में शामिल होने की उम्मीद है। कहा जा रहा है कि यश अपनी पत्नी राधिका पंडित और अल्लू अपनी पत्नी स्नेहा रेड्डी के साथ शो का हिस्सा बनेंगे। अगर ऐसा होता है, तो चैट शो का हिस्सा बनने वाली ये साउथ सिनेमा की पहली जोड़ियां होंगी।

कॉफी विद करण 8 में इस बार पिछले सीजन से बहुत कुछ अलग होने वाला है। शो में नए सेगमेंट जोड़े जाएंगे ताकि सितारों के साथ दर्शकों का मनोरंजन भी ज्यादा हो। इसके साथ ही सजावट में भी पूरी तरह से बदलाव किया जाएगा।

करण के चैट शो कॉफी विद करण का पहला सीजन 19 नवंबर, 2004 को आया था। पहले एपिसोड में शाहरुख और काजोल अतिथि बनकर आए थे। पहला सीजन 27 मई, 2005 तक चला था। इसके बाद करण 2007, 2010, 2013, 2016 और 2018 में अपने शो के नए सीजन के साथ हाजिर होते रहे हैं। इस शो का आखिरी सीजन 7 टीवी पर न आकर पहली बार ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी+ हॉटस्टार पर आया था।

सलमान खान और साजिद नाडियाडवाला की फिर बनेगी जोड़ी

बॉलीवुड के भाईजान सलमान खान इन दिनों अपनी फिल्म किसी का भाई किसी की जान को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। ईद के मौके पर फिल्म सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार हैं और प्रशंसक भी इसका बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अब सलमान की एक और फिल्म से जुड़ी खबर सामने आ रही है। रिपोर्ट्स की मानें तो अपने मतभेदों को दूर कर सलमान और साजिद नाडियाडवाला किक 2 के लिए साथ आने वाले हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, साजिद सलमान खान की किसी का भाई किसी की जान का हिस्सा थे, लेकिन फिर वह इससे बाहर हो गए थे। कहा गया था कि सलमान शूटिंग शुरू करना चाहते थे, तो साजिद स्क्रिप्ट पर फिर से काम करने के इच्छुक थे। ऐसे में दोनों के बीच मतभेद हुए और उन्होंने अलग होने का फैसला कर लिया। इसके बाद फरहाद सामजी को फिल्म के निर्देशन की कमान सौंपी गई थी।

अब सलमान और साजिद की जोड़ी एक बार फिर बड़े पर्दे पर अपनी हिट फिल्म का दूसरा पार्ट लेकर आने की तैयारी में हैं। रिपोर्ट के अनुसार, सलमान और साजिद किक 2 के लिए साथ आएंगे, जिसकी पटकथा अभी लिखी जा रही है। बीते दिन रानी मुखर्जी के साथ अभिनेता की तस्वीर वायरल होने के बाद लोगों ने दोनों के साथ में स्क्रीन पर आने की मांग की थी। ट्विटर पर भी किक 2 ट्रेंड करने लगा था।

साजिद के निर्देशन में बनी किक 2014 में रिलीज हुई थी। डेविल के किरदार में नजर आए सलमान को दर्शकों ने काफी पसंद किया था और बॉक्स ऑफिस पर भी यह अच्छा प्रदर्शन करने में सफल रही थी। फिल्म में सलमान के साथ जैकलीन फर्नांडिस की जोड़ी बनी थी। इनके अलावा नवाजुद्दीन सिद्दीकी, रणदीप हुड्डा, मिथुन चक्रवर्ती, संजय मिश्रा, सौरभ शुक्ला, सुनील पाल, रजित कपूर भी फिल्म में अहम भूमिका निभाते नजर आए थे।

सलमान की फिल्म किसी का भाई किसी की जान 21 अप्रैल को रिलीज होने के लिए तैयार है। यह फिल्म रोमांस और एक्शन से भरपूर फैमिली ड्रामा है। इसमें सलमान की जोड़ी पूजा हेगड़े के साथ बनी है। इनके अलावा शहनाज गिल और पलक तिवारी इससे अपने बॉलीवुड डेब्यू के लिए तैयार है, वहीं सिद्धार्थ निगम, राघव जुयाल भी फिल्म का हिस्सा है। साउथ इंडस्ट्री के मशहूर अभिनेता राम चरण भी फिल्म में कैमियो करने वाले हैं।

सलमान कैटरीना कैफ के साथ टाइगर 3 में नजर आएंगे। यह फिल्म साल के अंत में रिलीज होगी, जिसमें शाहरुख खान का कैमियो भी है। इसके अलावा सूरज बड़जात्या की फिल्म और नो एंट्री के सीक्वल का भी वह हिस्सा हैं।

कर्नाटक चुनाव राष्ट्रीय महत्व का

अजीत द्विवेदी

लोकतंत्र में वैसे तो हर चुनाव बहुत महत्वपूर्ण होता है और कई बार सबसे छोटे चुनाव से भी बड़ी राजनीति प्रभावित होती है। हाल में पूर्वोत्तर के तीन राज्यों में चुनाव हुए और तीनों जगह यथास्थिति कायम रही। त्रिपुरा में भाजपा की पूर्ण बहुमत से सत्ता में वापसी हुई तो मेघालय में पहले से ज्यादा सीटें लेकर कोनरेड संगमा की पार्टी एनपीपी सत्ता में लौटी। नगालैंड में भाजपा की सीटें तो नहीं बढ़ी लेकिन सरकार का नेतृत्व कर रही एनडीपीपी की सीटें बढ़ीं और गठबंधन फिर से सत्ता में लौटा। ये तीनों चुनाव नतीजे कई मायने में बेहद अहम हैं। जैसे- तीनों राज्यों में विपक्ष के तमाम शोर शराबे के बावजूद कोई एंटी इन्कम्बैंसी नहीं थी, तीनों राज्यों में विपक्ष एकजुट नहीं हुआ, विपक्ष के बिखरे होने का फायदा सत्तारूढ़ दलों को मिला, तीनों राज्यों में विपक्ष बहुत दमदार तरीके से चुनाव नहीं लड़ सका आदि आदि।

इन तीन राज्यों के बाद अब कर्नाटक में विधानसभा चुनाव होने वाले हैं। चुनाव आयोग की घोषणा के मुताबिक 10 मई को मतदान होगा और 13 मई को नतीजे आएंगे। इस चुनाव में भी उन तमाम चीजों की परीक्षा होनी है, जिनकी पूर्वोत्तर के तीनों राज्यों में हुई है। चार साल से राज्य में सत्तारूढ़ भाजपा के खिलाफ सत्ता विरोधी माहौल है या नहीं? अगर है तो विपक्ष उसका फायदा उठा पाएगा या नहीं? विपक्ष के बिखरे होने का फायदा सत्तारूढ़ दल को मिलेगा या नहीं? और विपक्षी पार्टियां दमदार तरीके से चुनाव लड़ पाएंगी या नहीं? इन चारों सवालों का जवाब एक साथ चुनाव नतीजों से मिलेगा। अगर भाजपा फिर जीत जाती है तो उसका एक मतलब तो यह होगा कि भाजपा भले कुछ राज्यों में चुनाव हार जाती है लेकिन आमतौर पर उसकी सरकारों के खिलाफ आसानी से एंटी इन्कम्बैंसी नहीं होती है या वह गवर्नेंस से इतर भावनात्मक मुद्दों से सत्ता विरोधी लहर को काट देती है। एक मतलब यह होगा कि भाजपा को नरेंद्र मोदी के रहते किसी प्रादेशिक क्षत्रप की जरूरत नहीं है। उसका एक मतलब यह भी होगा कि अगर इतनी अनुकूल स्थितियों में भी विपक्ष भाजपा को नहीं हरा पाए तो उसके लिए भाजपा को हराना नामुमकिन की हद तक मुश्किल है।

कर्नाटक में स्थितियां विपक्ष के बहुत अनुकूल हैं। इसके कई कारण हैं। पहला, राज्य में 38 साल के इतिहास में कोई पार्टी लगातार दूसरी बार सत्ता में वापस नहीं लौटी है। आखिरी बार 1985 में रामकृष्ण हेगड़े की सरकार लगातार दूसरी बार जीती थी। सो, अगर राज बदलने का यह रिवाज जारी रहता है तो स्वाभाविक रूप से भाजपा सत्ता से बाहर होगी और कांग्रेस की वापसी होगी। दूसरा, भाजपा को कभी भी कर्नाटक में पूर्ण बहुमत नहीं मिला है। पहली बार 2008 में उसने निर्दलीय विधायकों के साथ मिल कर सरकार बनाई थी और बाद में विपक्षी पार्टियों के विधायकों के इस्तीफे करा कर उनको भाजपा की टिकट पर चुनाव लड़वाया था। दूसरी बार 2019 में भाजपा ने कांग्रेस और जेडीएस के विधायकों से इस्तीफा करा कर उनकी साझा सरकार गिरवाई और अपनी सरकार बनाई। तीसरा, भाजपा अब भी पूरे कर्नाटक की पार्टी नहीं है। उत्तरी व तटीय कर्नाटक में उसका मजबूत आधार है और बीएस येदियुरप्पा की मेहनत से लिंगायत उसका सबसे मजबूत कोर वोट बना है। इसके अलावा भाजपा किसी दूसरे बड़े जातीय समूह को अपने साथ नहीं जोड़ पाई है।

चौथा कारण भाजपा के अंदर की गुटबाजी है। 2019 में येदियुरप्पा ने कांग्रेस और जेडीएस की साझा सरकार गिरा कर भाजपा की सरकार बनवाई थी और मुख्यमंत्री बने थे। लेकिन दो साल बाद उनको हटा दिया गया और बसवराज बोम्मई मुख्यमंत्री बने। वे भी लिंगायत समुदाय के हैं लेकिन उनकी पकड़ येदियुरप्पा जैसी नहीं है। उनके मुख्यमंत्री बनने के बाद से ही पार्टी के अलग अलग खेमे खुल कर सामने आ गए। मुख्यमंत्री बोम्मई, पूर्व मुख्यमंत्री येदियुरप्पा, राष्ट्रीय संगठन महामंत्री बीएल संतोष और केंद्रीय मंत्री प्रहलाद जोशी के समर्थकों के गुट हैं। पांचवां कारण यह है कि येदियुरप्पा पर भाजपा की रणनीति स्पष्ट नहीं है। उनको मुख्यमंत्री पद से हटाने के बाद किनारे कर दिया गया था। लेकिन हार मान कर घर बैठने की बजाय वे पूरे प्रदेश में घूमने लगे। इस क्रम में उनको ऐसा समर्थन मिला कि पार्टी आलाकमान को मजबूर होकर उनको संसदीय बोर्ड में शामिल करना पड़ा। जब इससे यह मैसेज हुआ कि येदियुरप्पा ही सबसे बड़े नेता हैं और वे ही पार्टी को चुनाव लड़ाएंगे तो फिर उनको काटने का अभियान शुरू हो गया। सो, चुनाव आने तक यह तय नही हो पाया कि वे कितने महत्वपूर्ण हैं और उनकी क्या भूमिका है।

मुख्य विपक्षी कांग्रेस ने तमाम गुटबाजी के बावजूद लक्ष्मण रेखा पार नहीं की है। पार्टी के बड़े नेता एक साथ मिल कर चुनाव लड़ रहे हैं। प्रदेश अध्यक्ष डीके शिवकुमार और पूर्व मुख्यमंत्री सिद्धरमैया के बीच परफेक्ट तालमेल नहीं है लेकिन दोनों में कामचलाऊ रिश्ते बन गए हैं और दोनों ने यह जरूरत समझी है कि पहले कांग्रेस की सरकार बने वह ज्यादा जरूरी है। तुरुप के इक्का के तौर पर कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे हैं। कर्नाटक उनका गृह प्रदेश है और कांग्रेस उम्मीद कर रही है कि इसका फायदा उसे मिलेगा। इस तरह ओबीसी समुदाय से आने वाले सिद्धरमैया, वोक्कालिगा समुदाय के डीके शिवकुमार और दलित समुदाय के खड़गे का परफेक्ट कॉम्बिनेशन कांग्रेस के पास है। इसमें मुस्लिम वोट जुड़ जाता है तो यह 65 फीसदी से ज्यादा वोट बनता है। जहां तक दमदार तरीके से चुनाव लड़ने की बात है तो कर्नाटक एकमात्र प्रदेश है, जहां कहा जा सकता है कि पार्टी का संगठन भाजपा के अंदाज में और उसी दम से चुनाव लड़ने में सक्षम है।

ऐसा नहीं है कि स्थितियां कांग्रेस के अनुकूल हैं तो भाजपा ने सरेंडर कर दिया है। भाजपा उसी अंदाज में चुनाव लड़ रही है, जैसे वह कहीं भी लड़ती है। चुनाव की घोषणा से पहले दो महीने में प्रधानमंत्री ने सात बार कर्नाटक का दौरा किया।

अमित शाह और जेपी नड्डा के दौरों की गिनती नहीं है। हजारों करोड़ रुपए की परियोजनाओं के उद्घाटन और शिलान्यास हुए। एंटी इन्कम्बैंसी को कम करने के लिए हिंदुत्व का भावनात्मक मुद्दा उठाया गया। हिजाब से लेकर हलाल मीट तक के विवाद हुए। टीपू सुल्तान को भी चुनाव का मुद्दा बनाया गया। कुल मिला कर भाजपा ने कोई प्रयास उठा नहीं रखा है। तभी इस चुनाव का जो भी नतीजा निकलेगा उसका दूरगामी असर होगा।

स्कर्ट पहन अनुष्का सेन दिखीं ग्लैमरस

टीवी की जानी-मानी एक्ट्रेस अनुष्का सेन अपनी हॉट फोटोज के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट में रहती हैं। एक्ट्रेस हर बार अपनी ग्लैमरस तस्वीरों से इंटरनेट का तापमान हाई कर देती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने अपनी लेटेस्ट फोटोज इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट की हैं जिसमें उनकी हॉटनेस देख कर फैंस के दिलों पर खंजर चल गया है। एक्ट्रेस अनुष्का सेन की दीवानगी भी आजकल फैंस के सिर चढ़कर बोल रही है। हालांकि एक्ट्रेस की हर अदाओं पर फैंस अक्सर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में अनुष्का सेन की कुछ तस्वीरें इंस्टाग्राम पर तहलका मचा रही हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस की हॉटनेस देख एक बार फिर से फैंस उनके हुस्न के कायल हो गए हैं। अनुष्का सेन ने अपनी इन फोटोज में फिटिंग की स्कर्ट के साथ क्रॉप टॉप पहना हुआ है। एक्ट्रेस का ये स्टाइलिश आउटफिट फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। हालांकि यूजर्स उनकी तारीफ करते हुए नहीं थक रहे हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उन पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं। हालांकि अनुष्का सेन की लेटेस्ट तस्वीरों पर भी एक यूजर ने कॉमेंट कर लिखा है- यू लुक अमेजिंग तो वहीं दुसरे ने बोला- सुपर गॉर्जियस। अनुष्का सेन को उनके चाहने वाले इंस्टाग्राम क्वीन बुलाते हैं। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.089

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

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 88 का हल

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

यह सरकारी नीति है ?

हाल के वर्षों में सरकारी एजेंसियां सिर्फ विपक्ष पर कार्रवाई करती नजर आई हैं। इस धारणा में भी दम है कि जैसे ही कोई कथित भ्रष्ट छवि का नेता सत्ताधारी दल से जुड़ता है, उसके खिलाफ पहले चल रही कार्रवाई पर विराम लग जाता है।

अगर देश में भ्रष्टाचार की समझ पर सहमति होती और उसके खिलाफ सरकार की लड़ाई पर सबको भरोसा होता, तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सीबीआई के समारोह में दिए गए भाषण से देश में आश्वासन का बोध जगता। लेकिन मौजूदा माहौल में इससे विपक्षी खेमों में आशंका बढ़ेगी। इसे इस बात का संकेत माना जाएगा कि केंद्रीय एजेंसियों को विपक्ष के खिलाफ कार्रवाई को एक सरकारी नीति का रूप दे दिया गया है। ऐसी धारणा इसलिए है, क्योंकि हाल के वर्षों में ये एजेंसियां सिर्फ विपक्षी नेताओं पर ही कार्रवाई करती नजर आई हैं। इस धारणा में भी दम है कि जैसे ही कोई कथित भ्रष्ट छवि का नेता सत्ताधारी दल से जुड़ता है, उसके खिलाफ पहले चल रही कार्रवाई पर विराम लग जाता है। भ्रष्टाचार उन आरोपों का कुछ अता-पता नहीं चलता, जो भारतीय जनता पार्टी के शासन में लगे हैं। मसलन, इस मामले पर गौर कीजिए।

हाल में आई एक खबर के मुताबिक दो साल पहले तत्कालीन राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद के काजीरंगा दौरे के लिए बाघ संरक्षण कोष और एक अन्य वन्यजीव कोष से 1.64 करोड़ की रकम खर्च की गई। इसमें से एक दिन में करीब 50 हजार रुपए तो महज चाय पर ही खर्च हुए। बीते नवंबर में पशु अधिकार कार्यकर्ता रोहित चौधरी की ओर से आरटीआई के तहत दायर एक याचिका के जवाब में पार्क के निदेशक ने बताया था कि राष्ट्रपति और उनकी टीम के दो-दिवसीय काजीरंगा दौरे पर डेढ़ करोड़ से ज्यादा की रकम खर्च हुई थी। असम सरकार ने बीते रविवार को बाघ संरक्षण और दूसरे मद के पैसों को राष्ट्रपति के दौरे पर खर्च करने के आरोपों की जांच के आदेश दे दिए हैं। क्या बेहतर नहीं होगा कि यह जांच सीबीआई को सौंप दी जाए और सीबीआई उसी उत्साह से इस खर्च की जवाबदेही तय करने की दिशा में कदम उठाए, जैसा वह गैर-भाजपा शासित राज्यों में करती है? दरअसल, यह तो सिर्फ ताजा मामला है। ऐसी खबरें अक्सर आती हैं, लेकिन केंद्रीय एजेंसियों की नजर उन पर नहीं जाती। इसीलिए प्रधानमंत्री का बयान समस्याग्रस्त है। इससे केंद्रीय एजेंसियों की भूमिका और उनकी कार्रवाई पर संदेह और बढ़ेगा। (आरएनएस)

श्रिया सरन की म्यूजिक स्कूल का पहला गाना पढ़ते जाओ बच्चा जारी

श्रिया सरन आजकल अपनी आगामी फिल्म म्यूजिक स्कूल को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। इसमें वह अभिनेता शरमन जोशी के साथ मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। बुधवार को निर्माताओं ने म्यूजिक स्कूल का पहला गाना पढ़ते जाओ बच्चा जारी कर दिया है, जिसे देख श्रिया और शरमन के प्रशंसक फिल्म का ब्रेसबी से इंतजार कर रहे हैं। इस गाने को उस्ताद इलैयाराजा ने संगीत दिया है। इसके साथ निर्माताओं ने म्यूजिक स्कूल का नया पोस्टर भी साझा किया है।

म्यूजिक स्कूल 12 मई, 2023 को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। इस फिल्म का निर्देशन जाने-माने निर्देशक पापा राव बियाला ने किया है। फिल्म में श्रिया और शरमन के अलावा सुहासिनी मुले, प्रकाश राज, बेंजामिन गिलानी, श्रीकांत अयंगर, मोना अंबेगांवकर और अन्य कलाकार नजर आएंगे। फिल्म म्यूजिक स्कूल हिंदी सहित तेलुगू और तेलुगू भाषा में रिलीज होगी। रिपोर्ट्स के अनुसार, म्यूजिक स्कूल में कुल 11 गाने होंगे।

सीएम धामी से मुख्यमंत्री आवास में शिशु सदन केदारपुरम के बच्चों ने भेंट की

देहरादून (कासं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से रविवार को मुख्यमंत्री आवास में शिशु सदन केदारपुरम के बच्चों ने भेंट की। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी बच्चों का परिचय प्राप्त किया और उन्हें भोजन करवाया। इस अवसर पर शिशु सदन के बच्चों के लिए खेल एवं मनोरंजन की गतिविधियां भी आयोजित की गई।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को अपने बीच देखकर बच्चे काफी उत्साहित दिखे। मुख्यमंत्री ने सभी बच्चों को जीवन में हमेशा परिश्रम करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा की जिस समय जो कार्य करें, उसे पूरे मनोयोग से करें। भविष्य के लिए अपना लक्ष्य निर्धारित कर, उस पर निरंतर आगे बढ़ते रहें। जो मेहनत करते हैं, उन्हें सफलता अवश्य मिलती है।

सत्यापन न कराये जाने पर पुलिस ने किया 40 हजार का चालान

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। किरायेदारों का सत्यापन न कराया जाना चार व्यक्तियों को भारी पड़ गया। पुलिस ने सभी चार लोगों का दस-दस हजार यानि चालीस हजार का चालान किया है।

पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़, लोकेश्वर सिंह के आदेशानुसार जनपद पुलिस द्वारा जनपद क्षेत्रान्तर्गत निवासरत मजदूरों/ बाहरी व्यक्तियों/ फड़-फेरी, रेड़ी/ठेले लगाने वाले व्यक्तियों/ किरायेदारों के सत्यापन किये जाने हेतु लगातार संघन अभियान चलाया जा रहा है तथा सत्यापन न कराने पर सम्बन्धित व्यक्तियों के विरुद्ध चालानी कार्यवाही की जा रही है। जिस क्रम में बीते रोज प्रभारी निरीक्षक कोतवाली पिथौरागढ़, मोहन चन्द्र पाण्डेय के नेतृत्व में उ.नि. मनोज कुमार ने मय पुलिस टीम के सत्यापन अभियान चलाया गया। इस दौरान 4 व्यक्तियों मौ. हनीफ पुत्र अमीर अहमद, निवासी निकट मल्ल पैलेस पिथौरागढ़, अजय शर्मा पुत्र हरदेव शर्मा, निवासी जाखनी तिराहा पिथौरागढ़, रमेश ओझा पुत्र पुरुषोत्तम ओझा निवासी कैंट रोड तिलढुकरी पिथौरागढ़ एवं हिमांशु गुप्ता पुत्र ओमकार गुप्ता, निवासी रोडवेज तिराहा पिथौरागढ़, के मकान में निवासरत किरायेदारों व नौकर का सत्यापन चैक किया गया तो उनके द्वारा अपने किरायेदारों/ मजदूरों का सत्यापन नहीं कराया गया था, जिस पर पुलिस द्वारा चारों व्यक्तियों के खिलाफ धारा- 83 पुलिस अधिनियम के अन्तर्गत कार्यवाही करते हुए प्रत्येक का 10 हजार रूपये (कुल- 40,000) रूपये का चालान कर, चालानी रिपोर्ट न्यायालय में प्रेषित की गयी है।

उत्तराखंड में अलर्ट, सीमाओं .. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

तथा सुरक्षा नियमों का कड़ाई से पालन करने की सलाह दी गई है। सीएम धामी की अब तक सुरक्षा आम तौर पर कुछ खास नहीं देखी गई जिसे अब और अधिक मजबूत किया जाएगा। यहां उल्लेखनीय यह भी है कि इस हत्याकांड के बाद उत्तर प्रदेश के सीएम योगी की सुरक्षा को भी और कड़ा कर दिया गया है। योगी अब चुनाव प्रचार में जाएंगे तो उनकी सुरक्षा पहले से अधिक चाक-चौबंद होगी। सुरक्षा एजेंसियों द्वारा इस घटना के बाद कानून व्यवस्था बिगाड़ने के प्रयास किए जाने का अंदेशा जताया गया था

अंतर्कलह पर एक शब्द भी नहीं बोले पूनिया

करन माहरा बोले सब ठीक होगा

विशेष संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस में जारी अंतर्कलह को रोकने के उद्देश्य से पर्यवेक्षक के रूप में देहरादून दौरे पर आए वरिष्ठ कांग्रेसी नेता और एआईसीसी सदस्य पीएल पूनिया ने आज अपने दौरे के तीसरे दिन यूथ कांग्रेस के नेताओं और एनएसयूआई के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं से मुलाकात की, वही आज एक बार फिर पार्टी के सभी वरिष्ठ नेताओं ने उनसे होटल में मुलाकात की।

केंद्रीय पर्यवेक्षक पीएल पूनिया जब से देहरादून आए हैं तब से लेकर अब तक वह लगातार संगठन और वरिष्ठ नेताओं से अलग-अलग वन टू वन वार्ताएं कर रहे हैं। वह बंद कमरों में मिलकर सभी से उनकी असल समस्याओं के बारे में जानने का प्रयास कर रहे हैं। पार्टी के नेता उनके सामने अपनी बात बेझिझक और बेबाकी से रख सके इसलिए वह सभी से अलग-अलग बात कर रहे हैं। वरिष्ठ नेताओं और विधायकों के अलावा वह संगठन के पदाधिकारियों तथा जिला महानगर अध्यक्षों से बात कर चुके हैं इसी क्रम में आज उन्होने यूथ कांग्रेस के

●वरिष्ठ नेताओं से आज फिर हुई वार्ता

●यूथ कांग्रेस व एनएसयूआई कार्यकर्ताओं से भी मिले

कार्यकर्ताओं व एनएसयूआई के छात्र नेताओं से भी वार्ता की।

हालांकि वह वरिष्ठ नेताओं व विधायकों से पहले ही दिन वार्ता कर चुके थे लेकिन आज एक बार फिर प्रीतम सिंह, करन माहरा और यशपाल आर्य सहित सभी नेताओं ने एक साथ होटल में मुलाकात की और बातचीत भी की। इसके बाद जब पत्रकारों द्वारा पूनिया से उनकी रिपोर्ट या फीडबैक के बारे में पूछा गया तो उन्होंने सिर्फ बातचीत की बात कही और कुछ बताया नहीं। करन माहरा के अलावा अन्य किसी भी नेता ने इस मुद्दे पर कुछ भी बोलना उचित नहीं समझा सिर्फ करन माहरा ने इतना जरूर कहा कि उनके आने पर भाजपा नेता न जाने क्यों परेशान हैं उनके केंद्रीय नेता भी आते रहते हैं।

उन्होंने अंर्तकलह के समाधान के बारे में सिर्फ इतना ही कहा कि सब कुछ ठीक है सब लोगों ने उनके सामने अपनी बात रखी है सब मिलकर काम करेंगे। पूनिया अब तक 5 सौ से 6 सौ लोगों से बात कर चुके हैं। दिल्ली लौटने के बाद वह अपनी रिपोर्ट हाईकमान को सौंपेंगे। हो सकता है कि उनके कुछ सुझावों के बाद पार्टी संगठन में थोड़ा बहुत बदलाव भी देखने को मिले। लेकिन कांग्रेस के कुछ कार्यकर्ताओं का मानना है कि उनके दौरे से जमीनी हकीकत में कोई बड़ा बदलाव आने वाला नहीं है। हां एक बात जरूर है कि पीएल पूनिया ने कांग्रेस के सभी नेताओं को हिदायत जरूर दी है कि वह पार्टी या किसी नेता के खिलाफ टीका टिप्पणी न करें और एकजुट होकर काम करें।

गुरुद्वारा पटेल नगर मे 31 प्राणियों ने अमृत छका

संवाददाता

देहरादून। बैसाखी पर्व के उपलक्ष्य में 31 प्राणी अमृतपान कर गुरुवाले बने। आज यहां गुरुद्वारा श्री गुरु हरिकृष्ण साहिब, पटेल नगर मे बैसाखी पर्व के उपलक्ष्य में धर्म प्रचार सभा, देहरादून द्वारा अमृत संचार करके 31 प्राणियों को अमृत पान कराकर गुरु वाले बनाया। अमृतपान भाई हरप्रीत सिंह चेयरमैन धर्म प्रचार कमेटी की देख रेख में गुरु मर्यादा अनुसार पंच प्यारों में जत्थेदार हरप्रीत सिंह, भाई संतोख सिंह, भाई गुरबन्स सिंह, भाई इंदरजीत सिंह, भाई जगजोत सिंह एवं भाई राजिंदर सिंह जी शामिल थे जिन्होंने 31 प्राणियों को अमृतपान कराया। जथेदार हरप्रीत सिंह ने कहा कि श्री गुरु गोविन्द सिंह जी ने

1699 की बैसाखी को खालसा पंथ की साजना कर सिखी सिद्धांत बक्शे, आओ अमृत छकिये, सिंह सजिये, गुरु वाले बने एवं गुरु वाले कहलायें, यही हमारी सभ्यता है, आचरण है एवं हमारी पहचान है। अमृतपान करने वाले प्राणी सत्य के मार्ग पर चलते है।

अमृतपान करने वालों को गुरु घर से सरोपे दिये गए। इस अवसर पर गुरुद्वारा प्रधान हरमोहिंदर सिंह, सचिव जगजीत सिंह, अमरजीत सिंह छाबड़ा, देविंदर सिंह आदि उपस्थित थे।

युवती के अपहरण मामले में आरोपी युवक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। एक समुदाय की लड़की का अपहरण दूसरे समुदाय के युवक द्वारा किये जाने के मामले में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस ने अपहरणकर्ता युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से युवती को बरामद कर लिया है। वहीं पुलिस ने एक अन्य मामले में गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ धोखाधड़ी की धाराओं में भी मुकदमा दर्ज किया है।

मामला लक्सर कोतवाली क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती 14 अप्रैल को बाडीटीप लक्सर निवासी एक व्यक्ति द्वारा फरमान नामक युवक के खिलाफ अपनी पुत्री को अपहरण करने मुकदमा दर्ज कराया गया था। प्रकरण की गम्भीरता को देखते हुए 'एसएसपी हरिद्वार, अजय सिंह द्वारा अपहर्ता की अतिशीघ्र बरामदगी हेतु निर्देशित किया गया था। अपहरणकर्ता फरमान की तलाश में जुटी पुलिस टीम को कड़ी मशक्कत के बाद पता चला कि आरोपी युवती को लेकर पंजाब गया है। जिसे पुलिस ने देर रात एक सूचना के आधार पर अमृतसर पंजाब से गिरफ्तार कर उसके कब्जे से अपहरत की गयी युवती को बरामद कर लिया गया है। जांच में पुलिस को पता चला कि आरोपी फरमान पूर्व में दुर्गा स्टोन क्रेशर पर काम करता था फरमान अपने सहयोगी राहुल निवासी भोगपुर के साथ मिलकर सूर्या स्टोन क्रेशर के नाम से फर्जी रवन्ने भी बनाता था। आरोपी द्वारा कुछ ड्राइवरों को फर्जी रवन्ने सूर्या स्टोन क्रेशर के नाम के दिए, जिनमें से कुछ रवन्ने हरिद्वार पुलिस ने बरामद कर लिये हैं। जिस पर पुलिस ने उसके खिलाफ धोखाधड़ी की धाराओं में भी मुकदमा दर्ज कर लिया है।

एक नजर

अफ्रीकी देश बुर्किना फासो में जिहादियों ने 42 लोगों को उतारा मौत के घाट

नई दिल्ली। आतंकवाद प्रभावित अफ्रीकी देश बुर्किना फासो के उत्तर में संदिग्ध जिहादी हमलों में कम से कम 32 सिविल वॉलेंटियर्स 10 सैनिकों की मौत हो गई है। ओआहिगौया गवर्नरेट ने एक बयान में कहा है कि सैनिकों असैन्य स्वयंसेवकों की एक टुकड़ी शनिवार को शाम करीब 4 बजे आतंकियों के हमले का निशाना बनी। सेना ने कहा कि मरने वालों की संख्या 40 थी, जिनमें आठ सैनिक 32 वॉलेंटियर्स थे। सेना के जवाबी हमले में कम से कम 50 आतंकवादी भी मारे गए। आतंकियों के खिलाफ हवाई हमले भी किए गए हैं। रविवार को बाम प्रांत, उत्तर मध्य क्षेत्र कोंगौसी की सैन्य टुकड़ी को निशाना बनाकर एक हमला किया गया। इसमें भी दो सैनिकों के मारे जाने लगभग 20 आतंकवादियों के ढेर होने की सूचना है। उत्तरी क्षेत्र के गवर्नर ने कहा कि पहले जिहादी हमले में घायल हुए 33 लोगों की स्थिति स्थिर है क्षेत्रीय राजधानी में उनका इलाज चल रहा है। ओआहिगौया गवर्नरेट ने यह भी दावा किया कि संदिग्ध जिहादियों के ठिकानों को निशाना बनाकर कई हवाई हमले किए गए। बुर्किना फासो के सैन्य जुंटा ने गुरुवार को ही अल-कायदा इस्लामिक स्टेट समूह से जुड़े जिहादियों के आतंकी हमलों का मुकाबला करने के लिए सरकार को सभी आवश्यक संसाधन देने की घोषणा की थी। हालांकि आतंक के खिलाफ योजना का खुलासा नहीं किया गया था। कुछ मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक जिहादी आंतक प्रभावित क्षेत्रों में आपातकाल लगाया जा सकता है। जुंटा अधिकारियों ने एक एडवाइजरी जारी कर राष्ट्रपति को लोगों, वस्तुओं सेवाओं की मांग करने का अधिकार कुछ नागरिक स्वतंत्रताओं को नियंत्रित करने का अधिकार भी दिया है। रक्षा मंत्री ने सैनिकों की मदद के लिए मौजूदा सेवानिवृत्त सैन्य कर्मियों को नई वर्दी सौंपने का आह्वान किया है।

महाराष्ट्र भूषण पुरस्कार समारोह के दौरान 8 लोगों की हीट स्ट्रोक से मौत

मुम्बई। मुंबई से सटे नवी मुंबई में रविवार को एक बड़ी घटना सामने आई है। महाराष्ट्र भूषण पुरस्कार प्रदान समारोह के दौरान 7 से 8 लोगों की मौत हो गई। इसके साथ करीब 25 लोगों की सन स्ट्रोक के कारण तबीयत खराब हो गई। इनको कलंबोली के एमजीएम अस्पताल में भर्ती कराया गया। घटना के सामने आते ही सीएम एकनाथ शिंदे, मंत्री दीपक केसरकर रविन्द्र चव्हाण भी बीमारों को अस्पताल देखने के लिए पहुंचे इस दौरान मरने वालों को पांच लाख का मुआवजा दिया गया है। इसके साथ घायलों का पूरा खर्च सरकार उठाएगी। यह घटना मुंबई से सटे खारघर में रविवार को घटी। महाराष्ट्र भूषण कार्यक्रम के वक्त दस लाख से अधिक लोग शामिल हुए थे। आप्पासाहेब धर्माधिकारी को आज केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने पुरस्कृत किया। इस कार्यक्रम में सीएम के साथ डिप्टी सीएम भी उपस्थित हुए। इस बीच लाखों की भीड़ जुटी, जिनके लिए न कोई पंडाल की व्यवस्था थी। न ही खाने पीने का कोई बंदोबस्त था. लोग सुबह 9 बजे से दोपहर दो बजे तक 42 डिग्री तापमान में बैठे रहे।इस दौरान लोग सन स्ट्रोक डीहाइड्रेशन का शिकार हो गए। इसमें करीब 8 लोगों की मौत हो गई।

40 हजार रुपये के नकली नोटों के साथ युवक गिरफ्तार

मुजफ्फरपुर। बिहार के मुजफ्फरपुर में पुलिस ने नकली नोटों के गैंग का खुलासा किया है। जिले के कुढ़नी थाना क्षेत्र अंतर्गत फकुली ओपी चेकपोस्ट पर पुलिस ने 40 हजार के नकली नोटों के साथ एक युवक को रविवार को गिरफ्तार किया। युवक छत्तीसगढ़ का रहने वाला बताया जा रहा है। मिलिट्री इंटेलिजेंस इनपुट के आधार पर मुजफ्फरपुर में पुलिस ने बस से सफर कर रहे एक युवक विशंभर प्रसाद सिंह की जब तलाशी ली तो उसके पास मौजूद काले रंग के बैग के अंदर रखे पैंट के पॉकेट से 40 हजार रुपये का बंडल मिला। पुलिस ने जब जांच की तो ये सारे नोट नकली निकले। एसएसपी राकेश कुमार ने ये जानकारी दी। उन्होंने बताया कि मिलिट्री इंटेलिजेंस लखनऊ को गुप्त सूचना मिली थी कि पटना जाने वाली एक बस से जाली नोट लेकर एक कुरियर जा रहा है। यह भी बताया गया था कि आरोपी नेपाल से नोट लेकर मोतिहारी के रास्ते नेपाल से भारत में प्रवेश किया है। इस सूचना के आधार पर पुलिस जब मोतिहारी से मुजफ्फरपुर के बैरिया बस स्टैंड पहुंची तो वहां से पटना की बस पकड़कर आरोपी पटना जा रहा था। बस में सबसे पीछे वाली सीट पर वह बैठा था। बाद पुलिस ने विशेष चेकिंग अभियान के बाद फकुली ओपी चेक पोस्ट पर आरोपी को बस से गिरफ्तार कर लिया। एसएसपी राकेश कुमार ने जाली नोट के साथ छत्तीसगढ़ के एक व्यक्ति के गिरफ्तारी की जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि पकड़े गए आरोपी से पूछताछ में उसने नोट की खेप को नेपाल की सीमा के पास से मिलने की जानकारी दी है। मामले में आगे की पूछताछ की जा रही है।

एफडीए ने ट्रेंचिंग ग्राउंड में कराया 4 कुन्तल मिलावटी पनीर नष्ट

हमारे संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा के मद्देनजर खाने पीने की मिलावटी सामग्री की रोकथाम हेतु खाद्य संरक्षा औषधि प्रशासन द्वारा एक विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इस क्रम में आज खाद्य संरक्षा औषधि प्रशासन की टीम द्वारा राजधानी दून के धर्मपुर स्थित एक पनीर स्टोर में छापेमारी कर लगभग 4 कुंतल नकली पनीर नष्ट की गयी है।

आयुक्त खाद्य संरक्षा औषधि प्रशासन उत्तराखंड डॉ आर राजेश कुमार के निर्देश पर चार धाम यात्रा से पूर्व मिलावटी और नकली सामग्री के रोकथाम हेतु विशेष अभियान चलाया गया है। जिसके तहत एफ डी ए के अधिकारियों की दो टीमें गठित की गई जिसमें एक टीम उपायुक्त मुख्यालय जीसी कंडवाल के नेतृत्व में एवं दूसरी टीम उपायुक्त गढ़वाल मंडल राजेंद्र सिंह रावत के नेतृत्व में आज सुबह चार बजे से ही देहरादून शहर में बाहर से आने वाली मिलावटी पनीर, दूध आदि खाद्य वस्तुओं की निरीक्षण सैंपलिंग की कार्रवाई हेतु शहर में निकली। टीम द्वारा एफडीए विजिलेंस टीम के सहयोग से धर्मपुर डांडा स्थित एक पनीर के स्टोर में छापा मारा जिसमें एक कमरे में डीप फ्रिज में धर्मेंद्र एवं शुभम नाम के व्यक्तियों द्वारा लगभग 2 कुंटल मिलावटी पनीर रखा हुआ था। जिसके बारे में सप्लायर द्वारा बताया गया यह पनीर इरशाद नाम व्यक्ति से सहारनपुर रामपुर मनिहारान गांव से लाया गया है जिसे एक प्राइवेट गाड़ी के द्वारा देहरादून मसूरी स्थित होटल ढाबों आदि में बिक्री की जानी थी। पनीर को रिफाइंड तेल अरारोट आदि पाउडर से तैयार किया गया है और सस्ते रेट पर होटल रेस्टोरेंट् ढाबों में सप्लाई की जाती है। पनीर अस्वच्छ स्थिति में रखा था 2 कुंटल पनीर अफजल एवं पिंकू कुमार द्वारा वैन में लाया गया था जो प्रथम दृष्टया मिलावटी पाया गया और अस्वच्छ प्लास्टिक के कैन में रखा था जिसके कारण लगभग 4 कुंटल पनीर नगर निगम के ट्रेंचिंग ग्राउंड में जेसीबी की सहायता से नष्ट कराया गया और पनीर मावा मसाला सहित 8 नमूने रुद्रपुर लैब में जांच हेतु भेजे गए। एफडीए का फूड एडल्टरेशन की रोकथाम हेतु यह अभियान लगातार जारी रहेगा और ऐसे होटल, रेस्टोरेंट, ढाबा और कैटरर्स डेरी शॉप को चिन्हित किया जा रहा है जिनके द्वारा सस्ते दामों में मिलावटी खाद्य सामग्री खरीद कर हाई रेट पर इसकी बिक्री ग्राहकों को की जाती है। टीम द्वारा बताया गया कि आज पनीर मावा मसाला के 8 नमूने परीक्षण हेतु रुद्रपुर प्रयोगशाला भेजे गये है। निरीक्षण टीम में एफडीए के उपायुक्त जीसी कंडवाल, उपायुक्त गढ़वाल मंडल राजेंद्र सिंह रावत, जिला अभिहित अधिकारी फूड सेफ्टी देहरादून पीसी जोशी, सीनियर फूड सेफ्टी ऑफिसर मंजू रावत, रमेश सिंह, संजय तिवारी, फूड सेफ्टी विजिलेंस के इंस्पेक्टर जगदीश प्रसाद रतूड़ी एवं कॉन्स्टेबल योगेंद्र आदि उपस्थित थे।

मोडिफाइड साइलेंसर व काली फिल्म के खिलाफ पुलिस ने चलाया अभियान

देहरादून (सं)। मोडिफाइड साइलेंस व काली फिल्म के खिलाफ पुलिस ने अभियान चलाकर 8 बुलेट व एक कार सीज की। प्राप्त जानकारी के अनुसार विभिन्न कॉलेज के छात्रों द्वारा अपने वाहनों में काली फिल्म, हूटर लगाने तथा मोडिफाइड साइलेंसर से पटाखे की आवाज करने देर रात में अनावश्यक रूप से वाहनों से घूम कर हुड़दंग करने तथा सड़क किनारे एवं फुटपाथ पर अवैध रूप अतिक्रमण कर यातायात के सुचारू संचालन एवं पैदल चलने वालों को परेशानी उत्पन्न हो रही है आदि मिल रही शिकायतों पर प्रभावी कार्यवाही करने हेतु जनपद के समस्त उच्च अधिकारी एवं समस्त थाना प्रभारी एवं चौकी प्रभारियों को प्रभावी चेकिंग कर कार्रवाई करने हेतु आदेशित किया गया था प्राप्त निर्देशों के क्रम में पुलिस अधीक्षक नगर के निर्देशानुसार क्षेत्राधिकारी सदर के निकट पर्यवेक्षण में थानाध्यक्ष क्लेमेंट टाउन द्वारा गत शाम एवं रात्रि को थाने के समस्त उपनिरीक्षक एवं कर्मचारी तथा महिला एवं पुरुष पीएसी बल के साथ थाना क्षेत्र में पैदल मार्च कर सघन चेकिंग अभियान चलाया गया। चेकिंग के दौरान 08 बुलेट मोटरसाइकिल जिसमे मोडिफाइड साइलेंसर लगा तथा 01 कार जिसमें हूटर व काली फिल्म लगी थी को सीज किया गया 20 अन्य वाहनों के खिलाफ एमबी एक्ट के तहत चालान की कार्रवाई कर 12000 संयोजन शुल्क वसूला गया तथा 10 के न्यायालय के चालान किए गए। इसके साथ-साथ सड़क किनारे अवैध रूप से अतिक्रमण करने वालों के खिलाफ भी कार्यवाही करते पुलिस अधिनियम के तहत 25 चालान 6000 संयोजन शुल्क वसूला गया।

गढ़वाल कमिश्नर ने श्री यमुनोत्री धाम की यात्रा व्यवस्थाओं का किया स्थलीय निरीक्षण

कार्यालय संवाददाता

उत्तरकाशी। चारधाम यात्रा व्यवस्थाओं की तैयारियों को देखने उत्तरकाशी दौरे पर पहुँचे गढ़वाल कमिश्नर सुशील कुमार ने सोमवार को श्री यमुनोत्री धाम की यात्रा व्यवस्थाओं का स्थलीय निरीक्षण कर जायजा लिया। जिला प्रशासन द्वारा की गई चारधाम यात्रा व्यवस्थाओं को लेकर कमिश्नर ने संतुष्टि जाहिर की।

गढ़वाल कमिश्नर ने दोबाटा में वेरिफिकेशन एवं स्क्रीनिंग केंद्र का निरीक्षण करते हुए केंद्र में संचार व्यवस्थाओं को दुरुस्त रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा की वेरिफिकेशन केंद्र में सौ मीटर की परिधि पर संचार सेवाएं क्रियाशील रखी जाए। साथ ही यात्रियों की सुविधा के लिए पेयजल हेतु वाटर एटीएम एवं पेयजल संयोजन के निर्देश अधिशासी अभियंता जल संस्थान को दिए।

आयुक्त ने कुथनोर में निर्माणाधीन मोटर पुल को इस माह के अंत तक चालू करने के निर्देश दिए। पालीगाड़ में निर्माणाधीन शौचालय के कार्यों में तेजी लाते हुए पेयजल संयोजन के निर्देश संबंधित विभागों को दिए। कमिश्नर ने एनएच को यात्रा से पूर्व राणाचट्टी के पास सड़क का समतलीकरण एवं गड्ढा मुक्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने सड़क समतलीकरण को लेकर दिन-रात दो शिफ्टों में कार्य करने के सख्त निर्देश एनएच को दिए। उन्होंने सभी पेच कार्य तेजी के साथ पूर्ण करने के निर्देश दिए।

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।