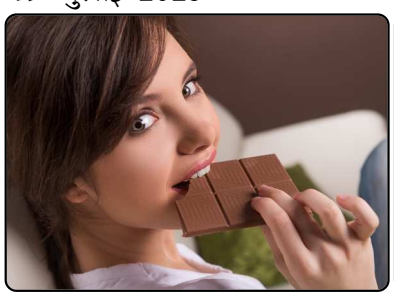
सोमवार
17 जुलाई 2023



पृष्ठ 4

चॉकलेट खाने के फायदे भी जान लें

पृष्ठ 3

संतरे में पाया जाता है सबसे ज्यादा विटामिन डी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 161
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

कष्ट और विपत्ति मनुष्य को शिक्षा देने वाले श्रेष्ठ गुण हैं। जो साहस के साथ उनका सामना करते हैं, वे विजयी होते हैं।

– लोकमान्य तिलक

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

स्टिंग मामले में सीबीआई कोर्ट के आदेश

हरीश सहित सभी के लिए जाएंगे वॉइस सैंपल

विशेष संवाददाता

देहरादून। बहुचर्चित स्टिंग ऑपरेशन मामले में सीबीआई कोर्ट द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत और पूर्व काबीना मंत्री डॉ हरक सिंह रावत सहित सभी के वॉइस सैंपल लेने के आदेश दे दिए गए हैं। इस मामले की जांच कर रही सीबीआई की टीम अब इन्हें नोटिस भेजकर आवाज के सैंपल लेने की तारीखें तय करेगी।

इस आशय की जानकारी देते हुए वादी पक्ष के अधिवक्ता मनमोहन कंडवाल ने बताया कि सीबीआई कोर्ट द्वारा सभी के वॉइस सैंपल लेने के आदेश दे दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि पूर्व सीएम हरीश रावत और पूर्व काबीना मंत्री डॉ हरक सिंह रावत के आवाज के सैंपल लिए जाएंगे। एक सवाल के जवाब में उन्होंने यह भी कहा कि सभी के वाइस सैंपल लिए जाने हैं, सीबीआई द्वारा मदन बिष्ट और उमेश कुमार को भी नोटिस जारी किया जाएगा।

2016 के इस मामले में अब एक्शन में आई सीबीआई की कार्यप्रणाली और

❑तारीख तय करने को सीबीआई भेजेगी नोटिस

केस को लेकर आरोपियों द्वारा भले ही कुछ भी कहा जा रहा हो या अदालती लड़ाई लड़ी जा रही हो, लेकिन सीबीआई को आरोपियों के वॉइस सैंपल लेने के आदेश दिए जाने के बाद अब यह मामला राजनीतिक तूल पकड़ने लगा है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि अभी तीन-चार दिन पूर्व ही हरीश रावत और डॉ हरक सिंह के अधिवक्ताओं ने पूर्व समय में जारी नोटिस का जवाब दाखिल किया गया था। लेकिन मदन बिष्ट और उमेश शर्मा ने कोई जवाब नहीं दिया था।

यहां यह भी उल्लेखनीय है कि उत्तराखंड की भाजपा सरकार द्वारा इस मामले (मुकदमे) को वापस लेने के लिए शासनादेश भी जारी किया जा चुका है जबकि सैंपल लेने न लेने को लेकर हाईकोर्ट में कानूनी कार्यवाही गतिमान है। जिस पर इसी माह की 27 तारीख को फैसला आना है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि केंद्र के इशारे पर उनके खिलाफ सीबीआई द्वारा यह कार्रवाई की जा रही है। उधर अभी विधायक उमेश शर्मा का वॉयस सैंपल लेने के लिए विधानसभा अध्यक्ष से भी मंजूरी लेनी पड़ेगी।

सीबीआई की इस पहल से अब साफ हो चुका है कि 2024 के आम चुनाव में एक बार फिर यह 2016 का मामला सुर्खियों में रहने वाला है। वहीं भाजपा का कहना है कि इस वॉइस सैंपल से दूध का दूध और पानी का पानी होने वाला है। अभी इस मामले में हाई कोर्ट का 27 को आने वाला फैसला भी नया मोड़ ला सकता है।

हादसा: जलाभिषेक करने मंदिर गयी दो युवतियों की पैर फिसलने से मौत

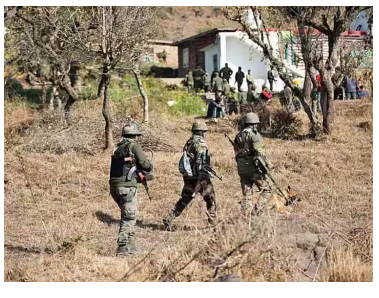
हमारे संवाददाता

पौड़ी। जलाभिषेक करने मंदिर गयी दो युवतियों की नदी में पैर फिसलने से मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस व स्थानीय तैराकों ने दोनो युवतियों को बाहर निकाला जिनमें से एक मृत पायी गयी जबकि दूसरी युवती को अस्पताल ले जाया गया लेकिन उसने भी रास्ते में दम तोड़ दिया है।

मामला पौड़ी जनपद के सतपुली क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार आज सुबह दो युवतियां अपनी सहेलियों के साथ मंदिर में जलाभिषेक करने गई। बताया जा रहा है कि जब वह दंगलेश्वर मंदिर घाट पर पहुंची तो वह अपनी सहेलियों के संग नयार नदी में स्नान करने लगी। इस दौरान वह दोनो पैर फिसलने से बह गयी। सहेलियों द्वारा शोर मचाये जाने पर आस पास के लोगों को मामले की जानकारी मिली। जिस पर उन्होने स्थानीय पुलिस को मामले की सूचना दे दी। सूचना मिलने पर पुलिस ने स्थानीय तैराकों की मदद से उनकी खोजबीन शुरू कर दी। खोजबीन के दौरान दोनो घाट से एक किलामीटर दूर मिलीं। लेकिन तब तक 26 वर्षीय युवती की मौत हो चुकी थी। वहीं 15 वर्षीय किशोरी की हालत गंभीर देखते हुए उसे अस्पताल ले जाया गया, जहां रास्ते में ही उसने भी दम तोड़ दिया। पुलिस ने दोनो शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। मृतक युवतियों के नाम रुबी उर्फ सरोज (उम्र 24 वर्ष) पुत्री श्याम सिंह रावत निवासी ओडलसैंण, थाना सतपुली जनपद पौड़ी गढ़वाल व अदिति उर्फ सोनी (उम्र 15 वर्ष) पुत्री निर्मल सिंह निवासी चौलूसैंण (द्वारीखाल), हाल पता श्री महावीर सिंह विष्ट (मृतका के नाना) निवासी ओडलसैंण, थाना सतपुली जनपद पौड़ी गढ़वाल बताये जा रहे है।

कश्मीर में सेना ने 2 घुसपैठियों को किया ढेर

पुंछ। जम्मू-कश्मीर के पुंछ जिले में नियंत्रण रेखा के पास सेना ने घुसपैठ की एक कोशिश नाकाम कर दी है। रक्षा प्रवक्ता ने बताया कि पुंछ सेक्टर में 17 जुलाई की रात के दौरान भारतीय सेना और जम्मू-कश्मीर पुलिस के संयुक्त ऑपरेशन में घुसपैठ की एक बड़ी कोशिश को नाकाम कर दिया गया है। इस ऑपरेशन में 2 घुसपैठियों को मार गिराया गया है। पुंछ सेक्टर में तलाशी अभियान जारी है। रक्षा विभाग के प्रवक्ता ने बताया कि इस ऑपरेशन में बारे में पूरी जानकारी का इंतजार किया जा रहा है।



इससे पहले 23 जून को भी बड़ी सफलता हासिल करते हुए सेना ने कुपवाड़ा में चार आर्तकियों को ढेर किया था। इस एनकाउंटर को लेकर जम्मू-कश्मीर पुलिस ने बताया कि आतंकवादी पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर से यहां घुसपैठ करने की कोशिश कर रहे थे, जिसके बाद संयुक्त अभियान के दौरान आर्तकियों को मार गिराया है। इतना ही नहीं पुलिस ने ये भी बताया कि मारे गए आर्तकियों के पास से भारी मात्रा में गोला बारूद बरामद किया गया है। इस घटना के बाद से ही एलओसी पर और अधिक सुरक्षा बढ़ा दी गई।

आतंकियों के मददगारों पर एक्शन, 3 अधिकारी सस्पेंड

नई दिल्ली। जम्मू-कश्मीर सरकार ने पाकिस्तानी आतंकवादी संगठनों के साथ सक्रिय रूप से काम करने, रसद मुहैया कराने और आतंकी विचारधारा को बढ़ावा देने, उनके लिए धन जुटाने और अलगाववादी एजेंडे को आगे बढ़ाने के लिए कश्मीर विश्वविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी (पीआरओ) फहीम असलम, राजस्व विभाग के अधिकारी मुरवत हुसैन मीर और पुलिस कांस्टेबल अर्शीद अहमद थोकर को सेवा से बर्खास्त कर दिया है। कड़ी जांच के बाद स्पष्ट रूप से यह साबित होने के बाद कि वे पाकिस्तान आईएसआई और आतंकवादी संगठनों की ओर से काम कर रहे थे, प्रशासन ने भारत के संविधान की धारा 311 (2) (सी) का इस्तेमाल करते हुए

तीन सरकारी कर्मचारियों को बर्खास्त कर दिया।

सूत्रों ने कहा कि फहीम की नियुक्ति बिना किसी सार्वजनिक विज्ञापन, साक्षात्कार और पुलिस सत्यापन के की गई थी। फहीम असलम, जो सार्वजनिक रूप से अलगाववादी- आतंकवादी प्रचारक के रूप में जाना जाता था। अर्शीद अहमद थोकर को जम्मू-कश्मीर पुलिस में एक कांस्टेबल के रूप में भर्ती किया गया था, पहले 2006 में सशस्त्र पुलिस में और बाद में 2009 में कार्यकारी पुलिस में। लेथपोरा पुलिस प्रशिक्षण केंद्र में अपना बेसिक भर्ती प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (बीआरटीसी) पूरा करने के बाद, उन्होंने अपना ट्रांसफर श्रीनगर में करा लिया और अधिकतर समय विभिन्न पुलिस/सिविल अधिकारियों और सुरक्षा प्राप्त व्यक्तियों के साथ पीएसओ/ड्राइवर के रूप में जुड़े रहे।

मुरवत हुसैन मीर को 1985 में राजस्व विभाग में कनिष्ठ सहायक के रूप में नियुक्त किया गया था। 1990 में जैसे ही पाकिस्तान प्रायोजित आतंकवादी और अलगाववादी अभियान जम्मू-कश्मीर में शुरू हुआ, वह आतंकवाद में पूरी तरह से शामिल हो गया।

दून वैली मेल

संपादकीय

विकट होती बाढ़ की समस्या

उत्तराखंड में बाढ़ का खतरा और अधिक गंभीर होता दिख रहा है। पहाड़ पर हो रही भारी बारिश ने राज्य के निचले हिस्सों में जो तबाही मचाई है उससे ग्रामीण किसानों को सबसे अधिक नुकसान पहुंचा है। बीते कल श्रीनगर बांध का जलस्तर इतना अधिक बढ़ गया कि यहां से 3 हजार क्यूसेक पानी अलकनंदा नदी में छोड़ना पड़ा जिसके बाद देवप्रयाग व ऋषिकेश तथा हरिद्वार में गंगा का जलस्तर खतरे के निशान तक पहुंच गया। प्रशासन द्वारा नदी के तटीय हिस्से में रहने वालों को मुनादी के जरिए सतर्क किया गया। हरिद्वार जनपद का आधे से अधिक हिस्सा पहले से ही बाढ़ की भयंकर त्रासदी झेल रहा है। रुड़की शहर के आवासीय क्षेत्रों में 3-3 फिट पानी भरा हुआ है इस जलभराव की समस्या से लोग इतने परेशान हैं कि पूर्व सीएम कल रुड़की में इस पानी के बीच ही स्थानीय लोगों के साथ धरने पर बैठ गए और उन्होंने नेशनल हाईवे को जाम कर दिया। यही नहीं लक्सर, भगवानपुर, नारसन क्षेत्र पूरी तरह से पानी में डूबा हुआ है। सोलानी नदी का तटबंध टूटने से इस क्षेत्र में भयानक बाढ़ की स्थिति पैदा हो गई लोगों को अपनी और अपने मवेशियों की जान की सुरक्षा के लाले पड़ गए। खुद सीएम धामी ने इस क्षेत्र का दौरा करने के बाद केंद्र से आग्रह कर बाढ़ प्रभावितों की मदद के लिए यहां सेना तक बुलानी पड़ी। अभी यहां हालात सामान्य नहीं है लाखों हेक्टेयर जमीन जलमग्न होने से किसानों को यहां भारी नुकसान पहले ही हो चुका है अब श्रीनगर बांध से पानी छोड़े जाने से क्षेत्र में बाढ़ की समस्या और भी अधिक गंभीर होने वाली है यही नहीं मौसम विभाग द्वारा राज्य के 4 जिलों में जो भारी से भी भारी बारिश का रेड अलर्ट जारी किया गया है अगर वह सच साबित होता है तो पहाड़ का पानी हरिद्वार सहित बड़े क्षेत्र में भारी तबाही की स्थिति पैदा कर सकता है। क्योंकि इस क्षेत्र के हालात पहले ही बद से बदतर हो चुके हैं। इसलिए आगे होने वाली किसी भी बड़ी तबाही को हरिद्वार के लोग कैसे झेल पाएंगे? यह एक अहम सवाल है। भले ही केंद्र सरकार द्वारा राज्य में मानसूनी आपदा से निपटने के लिये मदद के तौर पर मोटी रकम दी गई है लेकिन इससे हरिद्वार जनपद के किसानों की क्षति की भरपाई कर पाना मुश्किल हो जाएगा। अभी आपदा प्रबंधन में उत्तराखंड राज्य को भले ही बेहतर माना गया हो लेकिन राज्य का आपदा प्रबंधन कितना बेहतर है इस बात का अंदाजा इस बात से भी लगाया जा सकता है कि खुद भाजपा विधायक और विधान सभा स्पीकर ऋतु खंडूरी द्वारा भी 100 सवाल उठाए गए हैं। दरअसल उत्तराखंड का शासन-प्रशासन इस बात पर संतोष जाता रहा है कि यहां अभी तक जान की क्षति बहुत कम है तथा उसकी सोच है कि बस चंद दिन की बात है बारिश क्या होती ही रहेगी। दो-चार दिन में सब ठीक हो जाएगा लेकिन सरकार की इस सोच को सही नहीं ठहराया जा सकता है जोशीमठ ही नहीं अन्य तमाम आपदाओं में प्रभावित लोगों की समस्या का सालों साल तक कोई समाधान न होना और बेघर लोगों को कई कई साल तक निराश्रित जीवन यापन पर विवश होना यही बताता है कि सरकार की संवेदनशीलता सिर्फ पानी का स्तर चलने तक ही दिखाई देती है इसके बाद पीड़ितों की कोई जिम्मेदारी शासन प्रशासन पर नहीं रहती। बाढ़ की जिस विकट स्थिति से हरिद्वार के लोग जूझ रहे हैं उसका दर्द वह खुद ही जानते हैं लेकिन उन्हें इस गंभीर समस्या से निजात मिलने की उम्मीद भी नहीं दिख रही है।

दुष्कर्म मामले में फरार चल रहा आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुष्कर्म मामले में कई दिनों से फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। मामला थाना बुग्गावाला क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती 13 जून को पीड़िता द्वारा थाना बुग्गावाला में आरोपी कर्मवीर नौटियाल पुत्र नरेश निवासी ग्राम इनायतपुर इब्राहिमपुर मसाई थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार के खिलाफ दुष्कर्म किये जाने के सम्बन्ध में मुकदमा दर्ज कराया गया था। जिसकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस द्वारा लगातार प्रयास किए जा रहे थे, पर आरोपी अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार ठिकाने बदल रहा था। जिस पर न्यायालय से एनबीडब्ल्यू जारी किए गए। जिस पर कार्यवाही करते हुए पुलिस द्वारा आज सुबह आरोपी को कुडकावाला चौक से गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

त्वमीशिषे सुतानामिन्द्र त्वमसुतानाम् ।
त्वं राजा जनानाम्

(ऋ० ८.६४.३)

हे सर्वशक्तिमन् परमात्मन्! आप उत्पन्न होनेवाले पदार्थों के और अनादि जीव प्रकृति और सब ब्रह्माण्डों के राजा हैं। जड़ चेतन सब पदार्थों पर शासन कर रहे हैं। आपकी आज्ञा बिना एक पत्ता भी नहीं हिल सकता, ऐसे समर्थ आप प्रभु की शरण में हम आये हैं, कृपया आप ही हमारी रक्षा करें।

राजकीय प्राथमिक विद्यालय, खुशहालपुर में किया गया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा राजकीय प्राथमिक विद्यालय खुशहालपुर में हरेला पर्व के अवसर पर वृक्षारोपण किया गया।

आज यहां क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा हरेला पर्व के अवसर पर पछवादून के राजकीय प्राथमिक विद्यालय, खुशहालपुर, सहसपुर में वृहद वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 50 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। लगाए गए वृक्षों मे आम, कागजी नींबू, अमरूद, तेजपात तथा रीठा के वृक्ष शामिल किए गए। वर्ष 2023 में क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा किया गया यह पहला वृक्षारोपण अभियान है। उक्त विद्यालय पछवादून क्षेत्र के अंर्तगत आता है। प्राथमिक विद्यालय के प्रधानाध्यापक सलमान द्वारा समिति से राजकीय प्राथमिक विद्यालय, खुशहालपुर में वृक्षारोपण किये जाने हेतु निवेदन किया गया, जिसे स्वीकार करते हुए समिति ने विद्यालय में वृक्षारोपण किया। विद्यालय के प्रिंसिपल सलमान के अलावा उक्त वृक्षारोपण कार्यक्रम में शिक्षक श्रीमति मधु प्रजापति, श्रीमति रुचि शर्मा, फिरोज अली खान तथा सुनील गौड़ उपस्थित रहे। समिति द्वारा विद्यालय के अध्यापकों को लगाए गए वृक्षों की देखभाल करने और उन्हें बचाने का प्रण दिलाया गया। विद्यालयों के प्रधानाध्यापक सलमान द्वारा समिति को इस उत्कृष्ट कार्य हेतु विद्यालय को तरफ से प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। इस वर्ष समिति द्वारा 2000 से अधिक वृक्ष लगाने का लक्ष्य रखा गया है। इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रंदीप अहलूवालिया, कोषाध्यक्ष शम्भू शुक्ला, सचिव जेपी किमोठी, संयोजक अमित चौधरी, हर्षवर्धन जमलोकी, मंजुला रावत, सोनिया, गगन चावला, अमरनाथ कुमार, नमित चौधरी, सोनू वीर, प्रदीप रावत तथा समिति की तरफ से आमंत्रित किए गए मुख्य मेहमानों में राकेश दुबे, कपिल कौशिक, मनोज शुक्ला तथा राजकीय प्राथमिक विद्यालय के प्रधानाध्यापक के साथ साथ समस्त शिक्षक तथा स्टाफ उपस्थित रहे।

सुप्रीम कोर्ट के आदेश भी नहीं चलते तकनीकी विश्वविद्यालय में: मोर्चा

नगर संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने दिनांक 25/09/ 2018 के द्वारा सरकार को निर्देश दिए थे कि तकनीकी शिक्षा विभाग के अंतर्गत तकनीकी विश्वविद्यालय में (महिला प्रौद्योगिकी संस्थान) 3 माह के भीतर पद सृजित करने की कार्यवाही एवं 2 माह के भीतर नियमित निदेशक एवं स्टाफ की नियुक्ति प्रक्रिया शुरू करें, जिसके क्रम में शासन द्वारा 22/10/2018 को भिन्न-भिन्न प्रौद्योगिकी संस्थानों के लगभग 175 पद सृजित किए, लेकिन आज तक नियमित नियुक्तियां नहीं हो पाई, जिस कारण उच्च शिक्षित बेरोजगार दर-दर की ठोकरें खाने को मजबूर है। इसके साथ- साथ लगभग तीन-चार वर्षों में सुप्रीम कोर्ट के आदेशों की अनुपालना भी नहीं हो पाई।

उन्होने कहा कि यहां तक बर्खास्त कर्मियों की बहाली के प्रकरण में मुख्यमंत्री के निर्देश के क्रम में शासन ने महिला प्रौद्योगिकी संस्थान से रिपोर्ट मांगी, जिसके क्रम में संस्थान ने दिनांक 5/4/2023 को शासन को रिपोर्ट प्रेषित कर उल्लेख किया कि नियमित नियुक्तियां हो चुकी हैं, जबकि धरातल पर बिल्कुल इसके उलट है। उन्होने कहा कि हाल ही दिनांक 5/7/23 में तकनीकी विश्वविद्यालय ने फिर नियुक्तियों को लेकर विज्ञप्ति जारी की है, लेकिन इसमें भी वही 11 माह की अल्पकालिक अवधि के आवेदन मांगे गए हैं, जबकि महिला प्रौद्योगिकी संस्थान कह चुका है कि हमने नियमित नियुक्तियां कर दी हैं। उन्होने कहा कि मोर्चा सुप्रीम कोर्ट के आदेशों की अनुपालना कराने एवं झूठी रिपोर्ट प्रस्तुत करने के मामले में प्रकरण को सरकार के समक्ष रखेगा।

हरेला पर्व पर प्रीतम ने दी प्रदेशवासियों को शुभकामनाएं

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष एवं पूर्व नेता प्रतिपक्ष प्रीतम सिंह ने हरेला पर्व के अवसर पर प्रदेशवासियों को शुभकामनाएं दी हैं।

आज हरेला पर्व के अवसर पर किशननगर चौक स्थित आत्माराम धर्मशाला में वृक्षारोपण करते हुए प्रीतम सिंह ने कहा कि जीवन जीने के लिए प्राणवायु देने वाले पेडों का हमारे जीवन में अपना अलग महत्व है। उत्तराखण्ड ने देश एवं विश्व के पर्यावरण की रक्षा में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है तथा आज जिस प्रकार हिमालय के ग्लेशियर लगातार पिघलते जा रहे हैं तथा हरियाली कम होती जा रही है उसकी रक्षा के लिए सघन वृक्षा रोपण कार्यक्रमों का आयोजन आवश्यक हैं। हिमालयी राज्य होने के कारण हमारे राज्यवासियों का वृक्षों के प्रति विशेष श्रद्धा एवं आदर का भाव रहा है। पर्यावरण की रक्षा के लिए राज्य की अनेक विभूतियों ने बलिदान दिया है। चिपको आन्दोलन की प्रणेता गौरा देवी तथा स्व. सुन्दर लाल बहुगुणा ने इसी धरती पर पेडों की रक्षा के लिए आन्दोलन किया था। उन्होंने कहा कि पर्यावरण की रक्षा के निमित्त उत्तराखण्ड में हरेला पर्व के रूप में वृक्षा रोपण को मनाने की परम्परा सदियों पुरानी रही है हमें उसे जीवंत बनाये रखना है। इस अवसर पर पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, पार्षद कोमल बोहरा, राजीव प्रजापति, पीयूश जोशी, संजय कनोजिया, मोहन जोशी, राजू बहुगुणा, विनय प्रजापति, चन्द्रभान आदि अनेक कांग्रेसी उपस्थित थे।

ड्रेसिंग टेबल पर नहीं, फ्रिज में रखने पर ब्यूटी प्रोडक्ट कभी नहीं होंगे खराब

महिलाएं अच्छी तरह से जानती हैं कि ब्रांडेड ब्यूटी प्रोडक्ट्स कितने ज्यादा कीमती होते हैं। आप भले ही मेकअप लगाएं या नहीं, मगर आपकी अल्मारी में एक-दो प्रोडक्ट्स जरूर होंगे जो यूं ही रखे-रखें बेकार हो चुके होंगे। कई सारी महिलाएं नहीं जानती कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स को अगर लंबा चलाना है, तो उन्हें फ्रिज में रखा जाना चाहिए।

ज्यादातर महिलाएं अपने कॉस्मैटिक को या तो बाथरूम कैबिनेट में या मेकअप पाउच में रखती हैं। लेकिन इन दोनों ही जगहों पर आपके ब्यूटी प्रोडक्ट्स खराब हो सकते हैं। आइए जानते हैं कि कौन से वो ब्यूटी प्रोडक्ट्स हैं, जिन्हें फ्रिज में रखकर लंबे समय तक यूज किया जा सकता है...

सनस्क्रीन

सर्दियों की शुरुआत होते ही हम अपनी सनस्क्रीन से दूरी बना लेते हैं। हम इन्हें अल्मारी के किसी कोने में यूं ही फेंक देते हैं। लेकिन अगर आपको इसे अलगी गर्मी तक यूज करना है, तो बेहतर होगा कि इसे फ्रिज में रख दें।

फेशियल मिस्ट और स्प्रे

कोल्ड फेशियल मिस्ट या स्प्रे लगाने से त्वचा फ्रेश फील करती है। इसे फ्रिज में रखे से यह लंबे समय तक आराम से चलता है।

लिपस्टिक

आपकी लिपस्टिक लंबे समय तक चले इसके लिए इसे ठंडे स्थान पर रखें। बहुत ज्यादा गर्मी लिपस्टिक के लिए खतरनाक है, क्योंकि इससे उसमें मौजूद प्राकृतिक तेल खराब हो सकता है। यही नहीं ज्यादा गर्मी लिपस्टिक में मौजूद कैमिकल को भी खराब होने से बचाता है।

मस्कारा

क्या आप जानती हैं कि लिक्विड मस्कारा की एक छोटी शेल्फ लाइफ होती है। यदि मस्कारा को बहुत अधिक समय तक गर्म तापमान में रखा जाता है, तो उसमें बैक्टीरिया पैदा होने के चांस बढ़ जाते हैं। भले ही आप इसे फ्रिज में रखें या न रखें, हमेशा याद रखें कि इसे हर तीन महीने में बदल दिया जाना चाहिए।

आई क्रीम

फ्रिज में रखने से जब आपकी आई क्रीम ठंडी हो जाती है, तो यह पफनेस को कम करने में ज्यादा असरदार साबित होती है। इसके अलावा ऐसा करने से यह अधिक समय तक चलती भी है और अधिक प्रभावी भी होती है।

प्रेग्नेंसी में पालक खाना चाहिए या नहीं?

गर्भावस्था में हरी पत्तेदार सब्जियों को डायट में शामिल करने की सलाह दी जाती है जिसमें पालक भी शामिल है। पालक खाने से कैंसर से बचाव, ब्लड प्रेशर कम करने और आंखों की रोशनी बढ़ने जैसे लाभ मिलते हैं। पालक में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो प्रेगनेंट महिला के शिशु के स्वस्थ विकास में मदद कर सकते हैं।

तो चलिए जानते हैं कि प्रेग्नेंसी में पालक खाने के क्या फायदे और कब इसे अपनी डायट में शामिल करना चाहिए?

प्रेगनेंट महिलाएं पालक खा सकती हैं। पालक में फोलिक एसिड होता है जो कि गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत जरूरी पोषक तत्व माना जाता है। फोलिक एसिड से शिशु को जन्म विकारों से बचाने में मदद मिल सकती है।

पालक में प्रेग्नेंसी में जरूरी सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। वहीं, पालक का अधिक मात्रा में सेवन नुकसानदायक होता है।

पालक के पोषक तत्व

१०० ग्राम पालक में 2.3 ग्राम प्रोटीन, 4 ग्राम कार्ब, ० ग्राम फैट, 3 ग्राम आयरन, 195 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड और 99 मि.ग्रा कैल्शियम होता है। इसके अलावा पालक विटामिन ए, बी, विटामिन सी, फास्फोरस, सोडियम, पोटैशियम और मैग्नीशियम से भी युक्त होता है। पालक गर्भावस्था के दौरान भ्रूण के विकास में काफी मदद करता है।

गर्भावस्था में पालक खाने के फायदे

पालक खाने से मिलने वाले लाभ इस प्रकार हैं :

*आयरन और फोलिक एसिड : प्रेग्नेंसी में शरीर में ब्लड वॉल्यूम ३० से 5० फीसदी तक बढ़ जाता है जिससे शरीर की आयरन और फोलिक एसिड की जरूरत भी बढ़ती है। नियमित पालक के सेवन से शरीर की आयरन की आवश्कता को पूरा किया जा सकता है।

*कैल्शियम : कैल्शियम लेने ब्लड प्रेशर कम रहता है और अगर प्रेग्नेंसी में शरीर में कैल्शियम कम हो जाए तो हाई बीपी की समस्या हो सकती है। पालक में मौजूद कैल्शियम बीपी को नियंत्रित रखता है।

*विटामिन ए और सी : पालक में प्रचुर मात्रा में विटामिन ए और सी होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद कर सकता है। इससे भ्रूण के विकास के लिए जरूरी विटामिन ए की पूर्ति होती है। शिशु के तंत्रिका विकास के लिए आवश्यक विटामिन बी भी पालक से मिल सकता है।

पालक में प्रचुरता में फोलिक एसिड होता है जो प्रेग्नेंसी में मिसकैरेज होने से रोकता है। ये भ्रूण के स्पाइनल और बौद्धिक विकास में भी मदद करता है। पालक में आयरन उच्च मात्रा में होता है जिससे नई लाल रक्त कोशिकाएं बनती हैं। इस तरह प्रेग्नेंसी में आयरन डेफिशिएंसी एनीमिया से बचा जा सकता है।

संतरे में पाया जाता है सबसे ज्यादा विटामिन डी

विटामिन डी एक ऐसा पोषक तत्व है जो त्वचा के धूप के संपर्क में आने पर बनता है। हमारी हड्डियों, मांसपेशियों और नसों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। यह इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है। खाद्य पदार्थों और फलों से भी विटामिन डी पाया जा सकता है। आज हम आपको एक ऐसे फल के बारे में बताने जा रहे हैं जिसमें प्राकृतिक रूप से विटामिन डी उच्च मात्रा में पाया जाता है। इस फल को आप बड़ी आसानी से अपने आहार में शामिल कर सकते हैं।

विटामिन डी के फायदे

विटामिन डी लेने से वजन घटाने में मदद मिलती है, डिप्रेशन नहीं होता, हृदय रोगों का खतरा कम हो सकता है। हम सभी जानते हैं कि विटामिन डी हड्डियों को मजबूत करता है। इससे इम्यून सिस्टम भी बेहतर होता है। तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में भी विटामिन डी अहम भूमिका निभाता है।

विटामिन डी की कमी से क्या नुकसान होता है

अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी हो जाए तो इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है या बीमार महसूस होता है। इसमें थकान, हड्डियों और कमर में दर्द, मूड खराब रहना, घाव न भरना, बाल झड़ना, मांसपेशियों में दर्द रहता है। वहीं अगर आप लंबे समय से विटामिन डी की कमी से ग्रस्त हों तो इसकी वजह से कार्डियोवस्कुलर स्थितियां, ऑटोइम्यून समस्याएं, नसों से जुड़े रोग, संक्रमण, प्रेग्नेंसी में समस्याएं और ब्रेस्ट, प्रोस्टेट एवं कोलन जैसे कुछ कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

संतरे का जूस

विटामिन डी से युक्त फलों में से एक संतरा भी है। संतरे का जूस हड्डियों को मजबूत करने वाले खनिज पदार्थों को अवशोषित कर सकता है जो कि शरीर को एनर्जी और मजबूती देने के लिए जरूरी होता है। एक कप संतरे के रस से पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी मिल जाता है। संतरा विटामिन सी, फोलेट और पोटैशियम से भी युक्त होता है।

इन चीजों से भी मिल सकता है विटामिन डी : संतरे के रस के अलावा दही, दूध, साल्मन और टूना मछली एवं अंडे आदि में विटामिन डी प्रचुरता में होता है। अगर आपकी हड्डियां कमजोर हैं या शरीर में विटामिन डी की कमी हो गई है तो आपको अपनी डाइट में इन चीजों को शामिल कर लेना चाहिए।

बार-बार चेहरा धोना भी होता है खराब

आमतौर पर यह माना जाता है कि दिन में दो से अधिक बार चेहरा धोना फायदेमंद है, लेकिन आपको यह जानकर हैरानी होगी कि यह बिल्कुल भी सच नहीं है। याद रखें कि अगर आपकी त्वचा ऑयली है, तो भी अपने चेहरे को तीन से अधिक बार धोना हानिकारक हो सकता है। चेहरा धोने के लिए कुछ विशेष नियम हैं, जिनका सही से पालन करना चाहिए। चलिए जानते हैं कि अपनी स्किन टाइप के हिसाब से चेहरे को दिन में कितनी बार धोना चाहिए...

सुबह चेहरा धोना: जब आप सुबह उठते हैं, तो सबसे पहले अपने दांतों को साफ करें और अपने चेहरे को पानी से धो लें। आप चाहें तो किसी भी माइल्ड फेसवॉश से चेहरा साफ कर सकते हैं। सुबह चेहरा धोना लाजिमी है क्योंकि यह स्किन पोर्स को साफ करेगा और आपको तरोताजा महसूस कराएगा।

दोपहर में चेहरा धोना: क्या आपकी स्किन ऑयली है? अगर हां, तो आपको अपने त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए कि आपके लिए कौन सा साबुन या फेस वाश बेस्ट रहेगा। आप चाहें तो ठंडे पानी से भी चेहरा साफ कर सकते हैं। दोपहर में ठंडे पानी से अपना चेहरा धोने से आपको ताजगी महसूस होगी और साथ ही इससे आपके चेहरे से अतिरिक्त तेल भी हटा जाएगा।

शाम को चेहरा धोना: काम से घर लौटने के बाद चेहरा जरूर धोएं। या फिर अगर आप बाजार से घर पर वापस लौट कर आएं हैं, तो नहाना उचित रहेगा। इससे आपकी थकान दूर होगी और आपके चेहरे की सारी गंदगी साफ हो जाएगी।

कांच की सतहों की सफाई के लिए घर पर बनाएं ग्लास क्लीनर!

समय-समय पर घर की साफ-सफाई करना बहुत जरूरी होता है। खासतौर पर घरों में लगे खिड़की-दरवाजों के शीशे और अन्य कांच की सतहों की सफाई जरूरी है। ऐसा नहीं करने पर इनमें जिद्दी दाग और धूल जम जाती है, जिन्हें हटाना मुश्किल हो जाता है। इससे उनकी चमक भी फीकी हो जाती है। आइये आज हम आपको साफ-सफाई के टिप्स में घर पर ही शीशे साफ करने वाले ग्लास क्लीनर बनाने के कुछ तरीके बताते हैं।

मक्के के आटे से बनाएं ग्लास क्लीनर

इसे बनाना बेहद आसान है और इसके इस्तेमाल से शीशे बिल्कुल नए जैसे चमकने लगेंगे। इस ग्लास क्लीनर को बनाने के लिए एक चौथाई कप रबिंग अल्कोहल, एक चौथाई कप सफेद सिरका, 1 बड़ी चम्मच मक्के का आटा और 2 कप पानी को एक साथ मिलाएं। इसके बाद इस घोल को एक स्प्रे बोतल में डालकर कांच की सतहों और खिड़कियों पर स्प्रे करके उन जगहों को कपड़े के साफ टुकड़े से पोंछ लें।

इस तरह बनाएं सिरका ग्लास क्लीनर

यह ग्लास क्लीनर कांच की सतहों को साफ करने के लिए बेहद सस्ता उपाय है। इससे शीशे पर से उंगलियों के निशान और गंदगी को हटाना बहुत ही आसान है। इसे बनाने के लिए 2 कप डिस्टिल्ड वाटर, 2 बड़ी चम्मच सिरका और अपनी पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की लगभग 1० बूंदों को एक साथ मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालकर कांच की सतहों को साफ करने के लिए इस्तेमाल करें।

बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल

इस ग्लास क्लीनर को बनाना आसान है, क्योंकि इसमें केवल 2 ही सामग्रियों की जरूरत होती है। इसे बनाने के लिए थोड़े-से बेकिंग सोडे में बर्तन धोने वाला लिक्विड सोप मिलाकर इसका पेस्ट बना लें। इसके बाद इसे कांच वाली किसी भी तरह की सतह को साफ करने के लिए इस्तेमाल करें। वहीं सतह से जिद्दी दाग हटाने के लिए इस पेस्ट को साफ कपड़े के टुकड़े से अच्छे से रगड़ें।

सेब के सिरके से बनाएं ग्लास क्लीनर

सेब के सिरके में अम्लीय गुण होते हैं, जो साफ-सफाई के लिए लाभकारी है। इसके लिए एक चौथाई कप सेब का सिरका, एक चौथाई कप रबिंग अल्कोहल, 1 बड़ी चम्मच मक्के का आटा, 2 कप पानी और खुशबू के लिए पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की 1० बूंदें मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को स्प्रे बोतल में डालकर कांच की खिड़कियों और दरवाजों को साफ करने के लिए इस्तेमाल करें। नलों से पानी के दाग हटाने के लिए इन टिप्स को अपनाएं। (आरएनएस)

मानसून के दौरान अपने घर को साफ और फ्रेश रखने के लिए अपनाएं ये तरीके

मानसून में जहां एक तरफ बारिश से आसपास का वातावरण साफ और हरा-भरा नजर आता है, वहीं दूसरी तरफ अत्यधिक नमी के कारण घर में कुछ परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है। इस मौसम में घर की दीवारों में सीलन या फर्नीचर में नमी जैसी समस्याओं के कारण गंदगी और अजीब महक पूरे घर को खराब कर देती है। ऐसे में आप इन 5 तरीकों को अपनाकर अपने घर को साफ और फ्रेश रख सकते हैं।

संक्रमण से घर को ऐसे रखें सुरक्षित

मानसून में वातावरण में उमस होती है, जो कीड़ों और अन्य परेशान करने वाले जीवों के लिए आदर्श है। ऐसे में घर के अंदर और बाहर कीड़ों को रेंगते हुए देखना आम बात है, लेकिन इनसे सुरक्षित रहना जरूरी है। इसका कारण है कि कुछ कीड़-मकोड़े फर्नीचर और दीवारों को नुकसान पहुंचा सकते हैं और बीमारियां फैलने का भी कारण बन सकते हैं। लाभ के लिए एंटी-बैक्टीरियल सॉल्यूशन से युक्त पानी से घर में पोंछा लगाएं।

इस तरह से दीवारों को नमी से बचाएं

नम दीवारें मानसून के मौसम की सबसे बड़ी समस्या हैं। नमी की मौजूदगी नालियों के बंद होने का संकेत देती है या फिर अगर छत पर पानी जमा हो जाता है तो दीवार में नमी आ जाती है। मानसून की शुरुआत या उससे पहले बंद नालियों को ठीक करना महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त खराब दीवारों की मरम्मत के लिए आप वाटरप्रूफ सीलर्स या पुट्टी का उपयोग कर सकते हैं।

फर्नीचर को दीवारों से रखें दूर

आप अपने फर्नीचर को दीवार और खिड़कियों से दूर रखें क्योंकि इनकी वजह से बारिश का पानी फर्नीचर तक आ सकता है, जो बैक्टीरिया को आकर्षित करके इसे खराब कर सकता है। इसके अतिरिक्त फर्नीचर की सफाई के लिए गीली चीजों की बजाय सूखे कपड़े का इस्तेमाल करें और समय-समय पर टेबल-कुर्सी आदि को पॉलिश करें। अलमारी को नमी और कीटों से सुरक्षित रखने के लिए कपूर या नेफथलीन की गोलियां इसमें रखें।

बाथरूम का वेंटिलेशन रखें सही

मौसम में अधिक नमी के कारण बाथरूम पर अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता होती है। बाथरूम अच्छे से हवादार होनी चाहिए क्योंकि अधिक नमी के कारण यही सबसे ज्यादा प्रभावित होता है। कीड़ों या पक्षियों को बाहर रखने के लिए किसी भी छेद के सामने एक जाल लगा दें। पानी के जमाव और दुर्गंध को रोकने के लिए दीवारों और कोनों को हर दूसरे दिन कीटाणुनाशक से साफ करें।

घर में लगाएं ज्यादा से ज्यादा पौधे

मानसून की नमी से घर को सुरक्षित रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाना सुनिश्चित करें। घर के मेन गेट और बरामदे के आस-पास पौधों को रखने से नमी का असर काफी हद तक कम किया जा सकता है। पौधों के कारण घर का तापमान संतुलित रहता है, जो घर को फ्रेश रखने के लिए काफी है। दरअसल, पौधों द्वारा छोड़ी गई ऑक्सीजन से घर प्राकृतिक तरीके से फ्रेश रहता है।

ब्लैक आउटफिट में गजब की बला लग रहीं भूमि पेडनेकर, फैंस के दिलों की बढ़ी धड़कनें

एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर आज बॉलीवुड इंडस्ट्री का एक जाना माना नाम हैं। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर ग्लैमर का ऐसा तड़का लगाती हैं। जो अच्छे अच्छे के पसीने छुड़ा दे। वहीं, एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्हें देखकर फैंस बेताब हो रहे हैं। ब्लैक कलर की थाई हाई स्लिट आउटफिट में एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर बेहद ही स्टाइलिश लग रही हैं। उनकी ग्लैमरस तस्वीरें फैंस के दिलों को बेताब कर रही हैं।

ओपन हेयर स्टाइल और हाई हील्स के साथ एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर ने बेहद ही कूल तस्वीरें क्लिक करवाई, जो फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। लेटेस्ट तस्वीरों पर एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर अपनी बैक फ्लॉन्ट कर रही हैं। वहीं, फैंस उनकी तस्वीरों पर बेशुमार प्यार लुटा रहे हैं।

एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर ने बोल्ड मेकअप के साथ अपनी दिलकश अदाओं से फैंस पर कहर बरपा रही हैं। एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर अपनी कातिलाना अदाओं से फैंस पर बिजलियां गिरा रही हैं। एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर को इस ग्लैमरस अंदाज में देखकर फैंस उनकी तारीफ करके नहीं थक रहे हैं। भूमि इस आउटफिट में अपनी हॉटनेस से हर किसी को बेताब कर रही हैं। शुरूआती ज्यादा बढ़े हुए वजन के साथ एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर ने अपना कई कई किलो वजन कम किया है। इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर के 7.3 मिलियन फॉलोवर्स हैं।

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

चॉकलेट खाने के फायदे भी जान लें

चॉकलेट खाना बच्चों से लेकर बड़ो तक सभी को बेहद पसंद है। लेकिन आपने हमेशा ये सुना होगा कि चॉकलेट खाने से दांत खराब हो जाते हैं ये फैट बड़ जाता है। लेकिन कई रिसर्च में ये दवा किया गया है कि चॉकलेट हेल्थ के लिए फायदेमंद होती है। इसमें पोषक तत्व होते है। बता दें कि चॉकलेट कोको नाम के एक पेड़ के द्रव्य से बनती है। एक्सपर्ट्स बताते हैं कि इस पेड़ में अच्छी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जोकि सेहत के ले बेहद फायदेमंद है। आइए जानते हैं चॉकलेट खाने के फायदे।।।

डार्क चॉकलेट शरीर के लिए एंटीऑक्सीडेंट का एक बड़ा स्रोत है। शरीर को बाहरी हमलों से बचाने के लिए एंटीऑक्सीडेंट आहार जरूरी है। दरअसल, कोको में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट उच्च गुणवत्ता वाले होते हैं। कोको पेड़ के तरल पदार्थ से बनी चॉकलेट को डार्क चॉकलेट कहा जाता है। खासतौर पर यह चॉकलेट सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। कोको में मैग्नीशियम, आयरन, पोटैशियम और जिंक के अलावा कई अन्य पोषक तत्व भी होते हैं। इसमें थोड़ी मात्रा में कैफीन भी होता है, इसलिए अगर हम थोड़ी सी चॉकलेट भी खा लें तो शरीर को काफी मात्रा में कैलोरी मिल जाती है।

हृदय रोग और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं से बचाव

डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनोल्स होते हैं जो नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन करते हैं, जो आर्टरीज को मजबूत रखता है और रक्त प्रवाह में बाधा नहीं डालता है। अगर शरीर में खून अच्छे से बह रहा है तो दिल और दिमाग भी ठीक से काम कर रहे हैं। ऐसे में हृदय रोग और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है। हृदय का स्वास्थ्य पूरे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

अगर दिल की धड़कन सामान्य रहेगी तो शरीर के बाकी हिस्सों में रक्त संचार भी सामान्य रहेगा, लेकिन अगर रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है। खासतौर पर खराब कोलेस्ट्रॉल, जिसका नकारात्मक असर सबसे पहले दिल पर पड़ता है। डार्क चॉकलेट खून से खराब कोलेस्ट्रॉल को खत्म करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है।(आरएनएस)

चेहरे को खराब भी कर सकता है नींबू का रस !

स्किन को खूबसूरत बनाने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते हैं। देसी नुस्खा और नेचुरल चीजों पर लोगों का भरोसा ज्यादा देखने को मिलता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ प्राकृतिक चीजें भी स्किन को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसमें एक नाम नींबू भी है। बेशक नींबू सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है लेकिन अगर आप अपनी स्किन या चेहरे पर इसका रस डायरेक्ट लगाते हैं तो इसके कई साइड इफेक्ट्स देखने को मिल सकते हैं। आइए जानते हैं स्किन पर नींबू के रस से क्या-क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं।।।

नींबू स्किन के लिए क्यों नुकसानदायक

नींबू में ब्लीचिंग इफेक्ट्स पाए जाते हैं, जिससे यह स्किन के लिए असरदार बताया जाता है। स्किन से जुड़ी परेशानियों को यह दूर करने में मदद करता है। नींबू के रस में विटामिन सी होता है, जो दाग-धब्बों का सफाया कर देता है। हालांकि, फिर भी इसके रस को स्किन पर सीधे लगाने से मना किया जाता है। क्योंकि यह कई तरह की परेशानियां खड़ी कर सकता है।

स्किन पर नींबू का रस सीधे क्यों नहीं लगाना चाहिए

नींबू का रस स्किन के लिए तभी तक फायदेमंद हैं, जब तक उसमें अन्य चीजें मिली हों। इससे उसका संतुलन बना रहता है लेकिन अगर बिना कुछ मिलाए सिर्फ नींबू का रस ही स्किन पर लगा लिया जाए तो लालिमा आ सकती है और खुजली की समस्या परेशान कर सकती है।

अगर आप नींबू का रस सीधे ही अपनी स्किन पर लगा रहे हैं तो इसके कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। इससे स्किन पर सनबर्न का खतरा बढ़ जाता है। कुछ लोगों की स्किन ऐसी होती है कि डायरेक्ट प्यूर फॉर्म में नींबू का रस लगाने पर उनमें के मिकल ल्यूकोडर्मा और फाइटोफोटोडर्मेटाइटिस जैसी स्किन समस्याएं बढ़ने का खतरा हो सकती हैं। इससे खुजली और जलन भी बढ़ सकती है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य

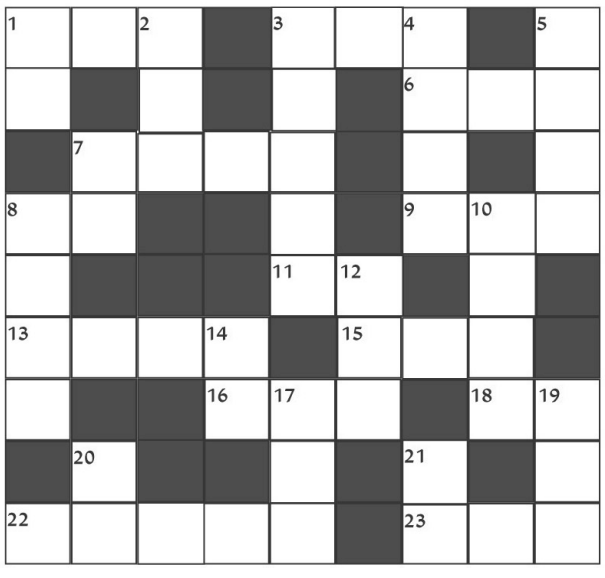
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 07 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

संकल्प समिति ने मनाया लोक पर्व हरेला

कार्यालय संवाददाता

देहरादून । संकल्प शिक्षण एवं कल्याण समिति (रजि0) ने सुंदरवाला में सुख-समृद्धि और हरियाली के प्रतीक तथा मानव को प्रकृति मे जोडने वाले, उत्तराखण्ड का लोक पर्व हरेला बड़े घूमधाम व पास्म्परिक रूप से मनाया।

इस अवगर पर मुख्य अतिथि संकल्प समिति के संस्थापक अध्यक्ष समाज सेवी ठाकुर रवि सिंह तथा पार्षद सुमित पुण्डीर ने दीप जला कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

समाज सेवक एवं पूर्व बीडीसी विजय सजवाण ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। मुख्य अतिथि सहित संकल्प के पदाधि कारियों व बच्चों तथा महिलाओं ने रूदाक्ष, बरगद व पीपल के वृक्षों का पारम्परिक तरीके से पूजन किया। इस अवसर पर हरेला एवं पर्यावरण विपय पर एक निवंध प्रतियोगिता का भी आयाजन किया गया जिममें श्रीमती सरोज चौहान प्रथम, कुमारी मंदाकिनी द्वितीय तथा कुमारी आराध्या तृतीय रहे। इस अवगर पर एक फल वृक्ष भी लगाया गया। कार्यक्रम का गंचालन अशोकवर्धन सिंह ने किया।

उत्साह एवं जनसहभागिता के साथ मनाया गया हरेला पर्व

टिहरी (कासं)। हरेला पर्व रविवार को जनपद में बड़े उत्साह एवं जनसहभागिता के साथ मनाया गया। जनपद के विभिन्न स्थलों पर अधिकारियों, जनप्रतिनिधियों, मीडिया प्रतिनिधियों, पर्यावरणविद, समाज सेवी संगठनों, संस्थाओं, स्कूली बच्चों एवं अन्य गणमान्यों द्वारा जनसहभागिता के साथ पौध ारोपण कर पर्यावरण को संरक्षित रखने का संकल्प लिया गया। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित द्वारा डाईजर नई टिहरी,भोणा बागी ग्राम पंचायत बटखेम एवं ग्राम पंचायत बुडोगी विकास खंड चंबा में पौधारोपण किया गया। साथ ही आगामी चुनाव को लेकर स्वीप कार्यक्रम के तहत जन जागरूकता हेतु ग्राम पंचायत बटखेम में सभी उपस्थितों को शपथ दिलाई गई। इस मौके पर जिलाधिकारी द्वारा हरेला पर्व की थीम "जल संरक्षण एवं जल ध ाराओं का पुनर्जीवन" को लेकर पालदा तोक, ग्राम पंचायत बुडोगी, विकास खण्ड चम्बा में स्थित प्राकृतिक जल स्रोत के पुनरोद्धार एवं पुनर्जीवन कार्य का शुभारम्भ किया गया।

इस अवसर पर जिलाधिकारी ने कहा कि जनपद में आगामी 15 अगस्त, 2023 तक विभिन्न विभागों के माध्यम से 13 लाख पौधों रोपण का लक्ष्य रखा गया है। कहा कि जल जीवन मिशन योजना के तहत पुनर्जीवित किए जा रहे प्राकृतिक जल स्रोतों के समीप मनरेगा, 15वें वित्त एवं अन्य योजनाओं के माध्यम से पौधा रोपण किया जाएगा।

वहीं विधायक टिहरी किशोर उपाध्याय द्वारा भोणा बागी ग्राम पंचायत बटखेम विकास खंड चंबा में पौधा रोपण किया गया। विध ायक टिहरी ने हरेला पर्व की शुरवात करने वालों को बधाई देते हुए कहा कि प्रधानमंत्री एवं संरक्षक मुख्यमंत्री पुष्कर ध ामी ने विस्तृत रूप से हरेला पर्व मनाने का आह्वान किया है। इस मौके डीएफओ टिहरी पुनीत तोमर, सीडीओ मनीष कुमार, नगर पालिका अध्यक्ष टिहरी सीमा कृषाली, ब्लॉक प्रमुख जाखणीध ार सुनीता देवी, सहित अन्य अधिकारी/कर्मचारी, जन प्रतिनिधि , मीडिया प्रतिनिधि, स्कूली बच्चे एवं अन्य मौजूद रहे।

उत्तराखण्ड शासन | आज़ादी का अमृत महोत्सव | G20 भारत 2023 INDIA

जल संरक्षण एवं जल धाराओं का पुनर्जीवन

धरती पर हरियाली हो - जीवन में खुशहाली हो

आओ सब मिलकर पेड़ लगाएं

प्रकृति को समर्पित
उत्तराखण्ड के लोकपर्व

हरेला

की समस्त प्रदेशवासियों को

हार्दिक शुभकामनाएं

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

वर्ष 2023-24

- हरेला पर्व पर वृक्षारोपण का लक्ष्य: 7 लाख 11 हजार
- पूरे वर्ष वृक्षारोपण का लक्ष्य: 2 करोड़ 29 लाख 45 हजार
- पूरे वर्ष फलदार वृक्षारोपण का लक्ष्य : 16 लाख 43 हजार

हरेला कार्यक्रम:
17 जुलाई से 15 अगस्त, 2023

हरेला के समापन पर 15 अगस्त 2023 को आजादी के अमृतकाल में लगभग 1750 गांवों में प्रत्येक गांव में 75 फलदार एवं उनके उपयोग की पौध का ग्रामवासियों की निजी भूमि पर रोपण हेतु वितरण।

पर्यावरण का संरक्षण हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है।

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी।

www.uttarainformation.gov.in | uttarakhandDIPR | DIPR_UK | uttarakhand DIPR

विपक्षी गठबंधन की चुनौतियां

अजीत द्विवेदी

भाजपा को हराने के लिए एक साथ चुनाव लड़ने की तैयारी कर रही पार्टियां अब 17 और 18 जुलाई को मिलेंगी। इसके दो दिन के बाद संसद का मॉनसून सत्र शुरू होगा। सो, एक तरह से विपक्षी पार्टियों की बैठक संसद सत्र की रणनीति बनाने का आभास दे रही है। पहले यह बैठक 12 जुलाई को शिमला में होनी थी। शिमला से बैठक क्यों टली, इस बारे में कुछ नहीं कहा गया है, जबकि पटना में हुई पहली बैठक से पहले कांग्रेस चाहती थी कि पहली बैठक शिमला में हो। पहली बैठक तो नहीं हुई, दूसरी बैठक भी शिमला की बजाय बेंगलुरू में होगी। हो सकता है कि कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे अपनी अध्यक्षता में होने वाली पहली बैठक अपने गृह प्रदेश में चाहते हों, इसलिए बेंगलुरू का चुनाव किया गया हो। यह भी संभव है कि शिमला की चार सीट की बजाय कर्नाटक में 28 लोकसभा की सीटें हैं इसलिए उसे ज्यादा तरजीह दी जाए।

बहरहाल, यह ज्यादा बड़ा मुद्दा नहीं है कि कब और कहां विपक्षी पार्टियों की बैठक होती है। असली सवाल यह है कि बैठक का मुद्दा क्या है? किस एजेंडे पर विपक्षी पार्टियां मिल रही हैं? क्या विपक्षी पार्टियों के नेताओं का कोई ऐसा औपचारिक समूह बना है, जो मुख्य बैठक से पहले आपस में गठबंधन के मुद्दों पर चर्चा करता हो? आमतौर पर किसी भी बड़े कार्यक्रम या बड़े अभियान से पहले ऐसे कई छोटे छोटे समूह बनते हैं, जहां बारीकियों पर चर्चा होती है। पहली बैठक तक तो ठीक था लेकिन दूसरी बैठक भी बिना किसी एजेंडे के नहीं हो सकती है। यह नहीं हो सकता है कि पार्टियों के नेता बैठें, एक-दूसरे का हाल-चाल जानें, शादी वगैरह की बात करें और अगली बार फिर मिलने का वादा करके उठ जाएं। दूसरी बैठक में कुछ ठोस मामले तय होने चाहिए और बैठक के बाद आम लोगों को यह मैसेज जाना चाहिए कि विपक्षी पार्टियां पटना से आगे बढ़ी हैं।

ध्यान रहे पटना में हुई बैठक से पहले भी विपक्षी पार्टियों के सामने कम चुनौतियां नहीं थीं। लेकिन उस बैठक से जो सकारात्मक मैसेज बना उसके बाद चुनौतियां बढ़ गई हैं। ये चुनौतियां कई तरह की हैं। 23 जून की बैठक से लेकर जुलाई के पहले हफ्ते तक के घटनाक्रम पर नजर डालें तो चुनौतियों की तस्वीर साफ होती है। इस दौरान महाराष्ट्र में एनसीपी सुप्रीमो और मराठा क्षत्रप शरद पवार की पार्टी टूट गई। उनके भतीजे अजित पवार एनसीपी के कुछ विधायकों को साथ लेकर भाजपा के साथ चले गए और उप मुख्यमंत्री बन गए। संभावित विपक्षी गठबंधन के एक बड़े दल का इस तरह से टूटना समूचे विपक्ष को प्रभावित करेगा। दूसरी घटना यह हुई कि केंद्रीय जांच एजेंसी सीबीआई ने राजद नेता और बिहार के उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव को जमीन के बदले रेलवे में नौकरी दिलाने के कथित घोटाले में आरोपी बना दिया। अपनी दूसरी चार्जशीट में केंद्रीय एजेंसी ने बतौर आरोपी तेजस्वी का नाम शामिल किया। तीसरी घटना यह हुई कि पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी और कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अधीर रंजन चौधरी में जम कर जुबानी जंग हुई। चौथी घटना यह हुई कि राहुल गांधी ने तेलंगाना के खम्मम में रैली की और मुख्यमंत्री चंद्रशेखर राव पर हमला करते हुए कहा कि कांग्रेस उनके साथ कभी तालमेल नहीं करेगी। पांचवीं घटना यह हुई कि समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने हैदराबाद जाकर चंद्रशेखर राव से मुलाकात की। छठी घटना यह है कि अध्यादेश के मसले पर कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के बीच लड़ाई तेज हो गई है और सातवीं व सबसे अहम घटना यह है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने समान नागरिक संहिता की खुल कर वकालत की है।

सोचें, 10 दिन के अंदर ये सारी घटनाएं हुई हैं। इनसे जाहिर होता है कि विपक्षी पार्टियों के सामने कितनी तरह की चुनौतियां हैं। एक तरफ उन्हें भाजपा के ऑपरेशन लोटस से बचना है तो दूसरी ओर केंद्रीय एजेंसियों की जांच का सामना करना है। इसके बाद आपस में तालमेल बनाना है और भाजपा की ओर से तय किए जा रहे एजेंडे का मुकाबला करने के लिए अपना एजेंडा तय करना है। महाराष्ट्र के घटनाक्रम के बाद बिहार और झारखंड में चिंता है। दोनों राज्यों में विपक्ष की पार्टियां निशाने पर हैं। कर्नाटक में जेडीएस के नेता और पूर्व मुख्यमंत्री एचडी कुमारस्वामी ने कहा है कि उनके राज्य में भी महाराष्ट्र जैसा घटनाक्रम होगा। उन्होंने कहा कि यह देखना दिलचस्प होगा कि कर्नाटक का अजित पवार कौन होता है। इस समय विपक्षी पार्टियों के सामने नंबर एक चुनौती यही है। कैसे अपनी पार्टी को टूटने से बचाएं और एकजुट रह कर मजबूती का अहसास कराएं। विपक्ष को इसकी रणनीति बनानी चाहिए और जहां भी एक दूसरे को मदद करनी चाहिए।

विपक्ष की सारी पार्टियों को साथ लाने की चुनौती का जहां तक सवाल है तो ऐसा लग रहा है कि तृणमूल कांग्रेस, समाजवादी पार्टी, भारत राष्ट्र समिति और आम आदमी पार्टी के साथ कांग्रेस और अन्य पार्टियों का तालमेल मुश्किल होगा। इसे तीसरे मोर्चे की संभावना के दौरे पर देखें तो यह एक बड़ी चुनौती होगी। हालांकि विपक्ष के लिए अच्छी बात यह होगी कि आम आदमी पार्टी को छोड़ कर बाकी पार्टियां सिर्फ अपने असर वाले राज्यों में ही लड़ेंगी। विपक्ष के मुख्य मोर्चे से इनका आमना-सामना नहीं होगा। इसलिए इन पर माथापच्ची करने से पहले उन पार्टियों के बीच तालमेल होना चाहिए, जिनके बीच पहले से गठबंधन है। जो आपस में मिल कर लड़ने में सहज हैं और जिनके बीच सीटों के बंटवारे में ज्यादा दिक्कत नहीं आनी है। जो पार्टियां पिछले चुनावों में साथ मिल कर लड़ीं है उनको अपना गठबंधन बना लेना चाहिए क्योंकि उनको सीट बंटवारे का कोई नया फॉर्मूला तय नहीं करना है। उसके बाद दूसरी पार्टियों से बात करनी चाहिए। उनसे अगर बात हो भी जाती है तो सीट बंटवारे के फॉर्मूले पर दिक्कत आएगी। यह सवाल उठेगा कि पिछले लोकसभा चुनाव के वोट प्रतिशत के आधार पर सीट बंटवारा हो या राज्यों के विधानसभा चुनावों के वोट प्रतिशत के आधार पर तालमेल हो?

विपक्षी पार्टियां अगर सिर्फ अंकगणित के चक्कर में उलझती हैं तो ज्यादा फायदा नहीं होगा। पिछले लोकसभा चुनाव में भाजपा को 37।6 फीसदी वोट मिले थे और पटना में जो 15 पार्टियां इकट्ठा हुई थीं उन सबको मिला कर 37।3 फीसदी वोट थे। यानी भाजपा बनाम 15 पार्टियों के वोट में भी ०।3 फीसदी वोट से भाजपा आगे है। पिछले लोकसभा चुनाव में 226 सीटें ऐसी थीं, जिन पर भाजपा एक लाख से ज्यादा वोट के अंतर से जीती थी। इसलिए अगर नंबर्स के हिसाब से देखें तो भाजपा का पलड़ा अब भी भारी है। इसका कारण यह है कि 15 विपक्षी पार्टियों में से ज्यादातर ने अलग अलग चुनाव लड़ा था। अलग अलग चुनाव लड़ कर उनके जितने वोट मिले हैं एक साथ लड़ कर वे उतने वोट ले पाएंगे इसमें संदेह है। एक साथ लड़ने पर उनका साझा वोट कम हो सकता है तो दूसरी ओर ध्रुवीकरण की स्थिति में भाजपा का वोट बढ़ भी सकता है। हालांकि भाजपा के खिलाफ डबल, ट्रिपल इंजन की सरकार और 10 साल शासन की एंटी इन्कम्बैंसी भी है और हो सकता है कि सत्ता विरोधी वोट विपक्षी गठबंधन की ओर जाए।

सू- दोकू

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

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

इजराइल के जेनिन में सैनिक आपरेशन

श्रुति व्यास

इजराइली सुरक्षा बलों ने वेस्ट बैंक के जेनिन शहर में रीफ़्यूजी-कैंप पर अब तक के सबसे बड़े हमलों में से एक किया है। इन पंक्तियों के लिखे जाने तक हमले में आठ फिलिस्तीनी मारे जा चुके हैं, दर्जनों घायल हैं और हजारों लोग शिविर छोड़कर जा रहे हैं। यह सन् 2002 के बाद से इजराइल की सेना का वेस्ट बैंक के किसी फिलीस्तिनी शहर पर सबसे बड़ा हमला है। जेनिन के घुटन-भरे और झुग्गी-नुमा शरणार्थी शिविर में सोमवार सुबह से भीषण लड़ाई तब शुरू हुई जब इजराइली सुरक्षा बलों (आईडीएफ) ने आपरेशन होम एंड गार्डन प्रारंभ किया। इस ताजा अभियान का मकसद है उग्रवादियों का सफाया और हथियारों व गोलाबारूद के वर्कशॉपों को नष्ट करना। स्थानीय मीडिया के मुताबिक इजरायली अधिकारियों ने कहा है कि यह अभियान 48 घंटे से भी कम समय में पूरा हो जाएगा।

जेनिन शरणार्थी शिविर फिलिस्तीन के सबसे पुराने शिविरों में से एक है। आधे वर्ग किलोमीटर से भी कम जगह के इस शिविर में करीब 18,००० लोग रहते हैं। यहां वे फिलिस्तीनी बसे हुए हैं जिन्हें इजराइल के अस्तित्व में आने के बाद देश से निकाल दिया गया था। यह फिलिस्तीन की धरती पर पिछले 55 साल से जारी इजरायली कब्जे की खिलाफत का केन्द्र रहा है। यह इलाका गरीबी, अपराध और बेरोजगारी सहित कई समस्याओं से जूझ रहा है और और यहां की संकरी गलियों में इजरायली सेना और फिलीस्तिनी उग्रवादियों के बीच गोलबारी की घटनाएं आम हैं।

जेनिन न केवल इजरायल की सेना के वेस्ट बैंक पर कब्जे के खिलाफ सन् 1967 से जारी फिलिस्तीनी प्रतिरोध के लिए जाना जाता है बल्कि यह फिलिस्तीन के 87 वर्षीय राष्ट्रपति महमूद अब्बास के भ्रष्ट एवं जिद्दी शासन के नतीजों का नमूना भी है। महमूद को इजराइल के प्यादे के रूप में देखा जाता है। इस बात की बहुत कम सम्भावना है कि निकट भविष्य में फिलिस्तीन के सुरक्षा बल जेनिन पर फिर से अपना वर्चस्व स्थापित कर पाएंगे।

पिछले दो सालों में जेनिन में हिंसा में जबरदस्त बढ़ोत्तरी हुई है। यह इजराइल और फिलिस्तीन दोनों के सुरक्षा बालों के लिए समस्या बन गया है। रमल्ला स्थित फिलिस्तीन सुरक्षा बलों की जगह यहाँ जेनिन ब्रिगेड्स नाम के एक हथियारबंद समूह का बोलबाला है। ब्रिगेड्स में अलग-अलग फिलिस्तीनी गुटों से जुड़े युवक तो हैं ही, ऐसे भी हैं जो किसी गुट से जुड़े हुए नहीं हैं। आईडीएफ के अनुसार, पिछले दो सालों में इजराइली नागरिकों पर गोली चलाने की 5० घटनाओं में जेनिन के रहवासी शामिल थे और कम से कम 19 संदेही वहां पनाह लिए हुए हैं।

सन 2०22 के वसंत में जेनिन में रह रहे उग्रवादियों ने कई आतंकी हमले अंजाम दिए थे जिनमें से एक में तेल अवीव को निशाना बनाया गया था। तेल अवीव के एक ऐसे इलाके, जो अपनी नाईट लाइफ के लिए जाना जाता है, में हुई गोलीबारी में तीन इजराइली मारे गए थे। इससे इजराइल सकते में आ गया। तभी से जेनिन उसके निशाने पर है। इजराइली सुरक्षा बल तब से ही जेनिन में समय-समय पर छापे मार कर ब्रिगेड्स के प्रमुख सदस्यों का सफाया करने या उन्हें गिरफ्तार करने की कोशिश करते रहा हैं। परन्तु जैसा कि इजराइल के एक बड़े अफसर ने हाल में कहा, 卐उनका पूरी तरह सफाया करना इसलिए मुश्किल है क्योंकि वे किसी स्थापित नेटवर्क या संगठन के सदस्य नहीं हैं।卐 सन 2०23 में अब तक यहाँ 133 फिलिस्तीनी और 24 इजराइली मारे जा चुके हैं। सन 2००5 के बाद से वेस्ट बैंक और इजराइल में इस पैमाने पर खून-खराबा पहली बार हो रहा है।

सेना पर हिंसात्मक तरीके अपनाने का दबाव है। यह दबाव वेस्ट बैंक में रहने वाले यहूदियों और प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू की दक्षिणपंथी कैबिनेट में उनके प्रभावशाली आकाओं की ओर से डाला जा रहा है। जून की 2० तारीख को वेस्ट बैंक में एक और जगह पर चार यहूदियों को गोलियों से छलनी कर दिया गया था।

महाकाल सेवा समिति ने किया वृक्षों को टीगार्ड से मुक्त

संवाददाता

देहरादून। हरेला पर्व पर श्री महाकाल सेवा समिति ने वृक्षों को बचाने के लिए उनको टीगार्ड से मुक्त कराया।

आज उत्तराखंड का राष्ट्रीय पर्व हरेला जो पूरे उत्तराखंड में जोर-शोर से मनाया जा रहा है, जगह-जगह रोपण किए जा रहे हैं सरकार इसमें बढ़-चढ़कर भाग ले रही है और आम जनता को भी प्रोत्साहित कर रही हैं। एक तरफ विकास कार्यों के लिए पेड़ बहुत तादाद में काटे गए हैं, वही सरकारी और गैर सरकारी संगठन द्वारा वृक्षारोपण भी बहुत हुऐ हैं, लेकिन दुर्भाग्य वस हम उनकी रक्षा करना भूल

गए हैं, अगर कुछ बचे भी है तो, एक वृक्ष 20 से 25 वर्ष की आयु में अपना आकार लेता है, इस आयु तक पहुंचते-पहुंचते इसमें कई विकार आ जाते हैं और वह समय से बहुत पहले ही सड़ गल कर टूट जाता है, अक्सर देखने में आता है कि थोड़ी सी तेज हवा के चलने पर सड़क किनारे खड़े हुए छायादार वृक्ष टूट कर गिर जाते हैं, उसका मुख्य कारण है कुपोषण , जोकि जंग लगी लोहे की जाली (ट्रिगार्ड)पेड़ के अंदर समा जाती है , इसी वजह से पेड़ बहुत जल्दी सड कर टूट जाते हैं। इसी दुखद अनुभूति को मध्य नजर रखते हुए श्री महाकाल सेवा समिति द्वारा सडते हुये पेड़ों को ट्रिगार्ड से मुक्त कराने की मुहिम आज हरेला पर्व के दिन राजेन्द्र नगर सेंट्रल स्कूल के बाहर लगे पेड़ से ट्रीगार्ड हटाकर की है। संस्था के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया कि समिति के सदस्य प्रत्येक रविवार को इस मुहिम को चलाने का कार्य करेंगे ,अगर आपके क्षेत्र में भी कोई इस तरह का पेड़ दिखाई दे तो आप हमें संपर्क कर सकते हैं इस मुहिम में संस्था के वरिष्ठ कार्यकर्ता बीके शर्मा, एडवोकेट, संजीव गुप्ता, हेमराज अरोड़ा, राहुल माटा, कृतिका राणा, अनुष्का राणा शामिल रहे।

भारी मात्रा में अफीम सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशा तस्करी में लिप्त बरेली निवासी एक व्यक्ति को पुलिस व एसटीएफ ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से एक किलो 69 ग्राम अफीम व तस्करी में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज नशा तस्करी की सूचना के बाद थाना रूद्रपुर व एसटीएफ द्वारा क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को रामपुर रोड की तरफ से एक व्यक्ति पीठ में पिट्ठू बैग लगाए एक मोटरसाइकिल में आता हुआ दिखाई दिया। जो पुलिस टीम को चैकिंग करता देख बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास मौजूद बैग से 1 किलो 69 ग्राम अफीम बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम रूम सिंह पुत्र भगवान दास निवासी ग्राम जगन्नाथपुर मजरा थाना सिरौली तहसील आंवला जिला बरेली उत्तर प्रदेश बताया। जिसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

उत्तरांचल उत्थान परिषद् के तत्वाधान में आज हरेला पर्व के अवसर पर लक्ष्मण सिद्ध कॉलोनी हर्रावाला एवं गोकुल रेजीडेंसी देहरादून में किया गया वृक्षा रोपण।

हरेला पर्व पर भद्रकाली मन्दिर में किया वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज भद्रकाली मन्दिर में शिवपुराण कथा के मध्य आम विल्व तुलसी के बृक्षों का रोपण भक्तों के साथ प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य शिवप्रसाद ममगाँई ने किया और कहा शिवजी के पां सृष्टि स्थिति संहार तिरोभाव पांच कृत्य हैं।

संसार के आरम्भ का नाम सर्ग बृद्धि का नाम स्थिति है उसके नष्ट करनें का नमस्कार है। उद्घाटन नाम उत्क्रमित है। मोक्ष का नाम अनुग्रह हैसर्गादि चार कृत्य तो सृष्टि के कर्म में प्रवेश करते हैं और पांचवा मुक्ति का करण सदा भगवान शंकर में है पृथ्वी में सृष्टि जल में स्थिति और अग्नि में संहार पवन में तिरोभाव आकाश में अनुग्रह पृथ्वी सबको उत्पन्न करती जल से सबकी बृद्धि होती है। तेज से सब नष्ट हो जाते हैं वायु में सब लय होते हैं और आकाश द्वारा सब पर अनुग्रह होता है। इन पांचों की वृद्धि के लिए शिव के पांच मुख हैं।

आचार्य ममगांई कहते हैं सलिल हमें वृक्षारोपण से पृथ्वी की रक्षा शुद्धता से जल की और यज्ञादि कर्म से आकाश वायु की रक्षा करनी चाहिए। कहा हरियाली सुख शांति समृद्धि और पर्यावरण को सुरक्षित रखने के त्योहार के रूप में मनाया जाता है और कई जगह पर इस दिन वृक्षारोपण भी किया जाता है। घर परिवार व समाज में सुख शांति हो सब जगह हरा भरा हो परिवार खुश रहे इसी कामना के साथ हरेला के दिन प्रात: पंडित जी को शुभ मुहूर्त पर बुलाकर हरेला कटवाया जाता है, उसके बाद अपने कुलदेवता को हरेला व पकवान चढ़ाकर बड़े बुजुर्ग अपने घर के बच्चों को हरेला पहनाकर (हरेला के पेड़ को कान या सिर पर रखकर) आशीर्वाद देते हैं।

आज के विशेष पूजा में गोविंद थापा, ज्ञानुका थापा, नलिन प्रधान, राकेश थापा, विजय थापा, सरस्वती प्रधान, दिवाकर भट्ट, पुष्कर केन्थोला, संदीप बहुगुणा , राहुल सती, तरुण सती, अंकित भट्ट, प्रदीप नौटियाल, अंकित ममगांई पूर्व अध्यक्ष अनिल गुरूंग और समस्त भक्तजन उपस्थित रहे।

बाइक चोर गिरफ्तार, दो बाइक बरामद

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। बाइक चोरी मामले का मात्र दो घंटो में खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को चोरी की गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से चुरायी गयी एक अन्य बाइक भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम भास्कर नौटियाल पुत्र धीमा नंद नौटियाल निवासी कुथनोर द्वारा थाना बड़कोट में तहरीर देकर बताया गया था कि किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनके घर के बाहर खड़ी उनकी बाइक चोरी कर ली गयी

है। मामले को गम्भीरता से लेते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। बाइक चोर की तलाश में जुटी पुलिस टीम को देर सांय नौगांव जाने वाली रोड स्थित सरूखेत नामक स्थान से एक व्यक्ति को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया। जिसने पूछताछ में अपना नाम विनोद बम ठाकरी पुत्र प्रेम बहादुर बम निवासी ग्राम शीशा पानी गांव, थाना छापलोड़ी, नेपाल हाल निवासी बड़कोट बताया। सख्ती से पूछताछ करने पर आरोपी की निशानदेई पर पुलिस ने पूर्व में चोरी की गई एक अन्य भी बरामद की है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जिला प्रशासन व गंगा विचार मंच ने हरेला पर किया वृक्षारोपण

संवाददाता

उत्तरकाशी। प्रकृति के संरक्षण एवं संवर्द्धन से जुडे लोक पर्व हरेला पर जिला प्रशासन व गंगा विचार मंच ने संयुक्त रूप से वृक्षारोपण किया।

आज प्रकृति के संरक्षण एवं संवर्द्धन से जुड़ा लोक पर्व 'हरेला' जिले में हर्षोल्लास से मनाया गया। जिला प्रशासन व गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड और वन विभाग ने संयुक्त वृक्षारोपण अभियान चलाकर विभिन्न प्रजाति के एक हजारों पौधे रोपित किये। जिले में मुख्य कार्यक्रम जिला मुख्यालय के निकटवर्ती डांग गांव के होड़ा वन क्षेत्र में आयोजित किया गया। यह इलाका वनों की रक्षा के लिए बहुचर्चित चिपको आंदोलन एवं रक्षा सूत्र आंदोलन का भी केन्द्र रहा है। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए जिलाधि कारी अभिषेक रूहेला ने जनपदवासियों को हरेला पर्व की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि वन-संवर्द्धन एवं पर्यावरण संरक्षण की इस मुहिम को मिल रहे जन-समर्थन से यह अभियान निश्चित तौर पर कामयाब होगा। हरेला पर्व से शुरू हुए यह महाअभियान आगामी 15

अगस्त तक चलेगा, इस दौरान जिले में 10 लाख से भी अधिक पौधे रोपित किए जाने का लक्ष्य है। कार्यक्रम में जिला पंचायत अध्यक्ष दीपक बिजल्वाण, नगरपालिका बाड़ाहाट के अध्यक्ष रमेश सेमवाल, मुख्य विकास अधिकारी गौरव कुमार, प्रभागीय वनाधिकारी डी.पी.बलूनी, गंगोत्री नेशनल पार्क के उप निदेशक आरएन पाण्डेय, मुख्य चिकित्साधिकारी डा. आरसीएस पंवार, मुख्य कृषि अधि कारी जे.पी. तिवारी, भूवैज्ञानिक जीडी प्रसाद, स्वजल के पर्यावरण विशेषज्ञ प्रताप मटूड़ा, वन क्षेत्राधिकारी प्रदीप बिष्ट सहित गंगा विचार मंच के प्रांत संयोजक लोकेन्द्र सिंह बिष्ट, डांग गांव के प्रधान रोशन शाह, क्षेत्र पंचायत सदस्य अमित नाथ, महिला मंगल दल अध्यक्ष सुनीता गुसाईं, ग्रीन चिपको जन-संगठन डांग के अध्यक्ष देवेन्द्र सिंह गुसांई व संस्थापक अभिषेक जगूड़ी, वन पंचायत सरपंच प्रताप सिंह गुसांई सहित बड़ी संख्या में मीडिया कर्मियों, स्थानीय ग्रामीणों और वन तथा अन्य विभागों के कार्मिकों ने पौधारोपण किया। जिलाधिकारी ने जोशियाड़ा बैराज के निकट स्थापित भागीरथी रूद्राक्ष वाटिका में भी रूद्राक्ष रोपित कर गत वर्ष रोपित पौधों की देखभाल का जायजा भी लिया। इस दौरान प्रभागीय वनाधिकारी तथा जल विद्युत निगम के अधिशासी अभियंता एम.एस.नाथ उपस्थित रहे।

एक नजर

कुल्लू में बादल फटने से 1 व्यक्ति की मौत, 3 घायल

शिमला। हिमाचल प्रदेश में कुल्लू के पास काईस गांव में सोमवार को बादल फटने के कारण बड़ा हादसा हो गया। बताया जा रहा है कि हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई है वहीं, तीन अन्य लोग घायल हो गए हैं। बादल फटने से अचानक आई बाढ़ में कम से कम दो वाहन और कुछ घर भी क्षतिग्रस्त हो गए, जिससे एक लिंक रोड भी अवरुद्ध हो गया।

हिमाचल प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एसडीएमए) के अनुसार, मृतक की पहचान चंसारी गांव निवासी बादल शर्मा के रूप में हुई है। घायलों की पहचान खेम चंद, सुरेश शर्मा और कपिल के रूप में हुई है, जिन्हें कुल्लू के नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जिला प्रशासन के एक अधिकारी ने बताया कि सुबह करीब 3.35 बजे बादल फटा, जब पूरा गांव सो रहा था। भारतीय मौसम विभाग ने सोमवार को भारी बारिश के लिए हिमाचल प्रदेश के चार जिलों के लिए ऑरेंज अलर्ट जारी किया। कई जिलों में भारी बारिश को लेकर चेतावनी भी दी गई है। वहीं, इस बारिश का असर आज सुबह साफ नजर आया जब भूस्खलन से कुल्लू और रायसन के बीच राजमार्ग के दो हिस्से अवरुद्ध हो गए। कुछ ही घंटों में सड़क को यातायात के लिए साफ कर दिया गया। एसडीएमए के अनुसार, हिमाचल प्रदेश में 24 जून से अब तक 53 भूस्खलन और 41 अचानक बाढ़ की सूचना मिली है।

सोमवती अमावस्या पर गंगा स्नान को उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

हरिद्वार (हसं)। सोमवती अमावस्या पर आज हरिद्वार के सभी गंगा घाटों पर श्रद्धालुओं की भारी भीड़ देखी गयी। सावन में सोमवती अमावस्या पड़ने का योग अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह योग करीब 19 वर्ष बाद आया है। इसके चलते गंगा स्नान करने के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी रही। श्रद्धालुओं ने गंगा में आस्था की डुबकी लगाकर पुण्य और मोक्ष की कामना की। उत्तरी हरिद्वार के सप्तऋषि, भूपतवाला, खड़खड़ी और मध्य हरिद्वार के लालतारो पुल, पोस्ट ऑफिस और अपर रोड पर सुबह चार बजे से ही श्रद्धालुओं का तांता लगा रहा। इस दौरान हर हर गंगे, जय मां गंगे, के जयघोष से समस्त गंगा घाट गुंजायमान रहे। बताया जा रहा है कि भीड़ इतनी रही कि हरकी पैड़ी पर तिल रखने तक की जगह नहीं है। वहीं व्यवस्था बनाने में पुलिसबल मुस्तैदी से तैनात रही। बता दें कि सुरक्षा की दृष्टि से मेला क्षेत्र को 11 सुपर जोन, 22 जोन और 69 सेक्टर में बांटकर अधिकारियों और पुलिसकर्मियों को तैनात किया गया था। सोमवती अमावस्या के स्नान पर्व का विशेष महत्व माना जाता है। मान्यता है कि इस अवसर पर मां गंगा में स्नान करने से सभी कष्ट दूर होते हैं। मनोकामनाएं पूरी होती हैं और मोक्ष की प्राप्ति होती है। इस अवसर पर पितरों के निमित्त पूजा करने से जीवन मे सुख और शांति आती है।

तमिलनाडु के शिक्षा मंत्री पोनमुडी के आवासों और परिसरों में ईडी की छापेमारी

चेन्नई। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा सोमवार को तमिलनाडु में छापेमारी की जा रही है। ईडी की ये छापेमारी राज्य के शिक्षा मंत्री पोनमुडी के आवासों और परिसरों में की जा रही है। जानकारी के अनुसार, मंत्री के अलावा उनके बेटे के कई स्थानों पर भी छापेमारी की जा रही है। स्थानीय पुलिस के मुताबिक, ईडी ने चेन्नई और विलुप्पुरम में पोनमुडी के घरों पर तलाशी ली। खबरों के मुताबिक मनी लॉन्ड्रिंग के आरोप में मंत्री पर छापा मारा गया है। तमिलनाडु के उच्च शिक्षा मंत्री के पोनमुडी हाल के दिनों में ईडी के रडार पर आने वाले दूसरे डीएमके नेता हैं। इससे पहले, तमिलनाडु के मंत्री वी सेंथिल बालाजी को उनकी संपत्तियों पर छापेमारी के बाद ईडी ने गिरफ्तार किया था। जून महीने में वी सेंथिल बालाजी पर कार्रवाई करते हुए उन्हें जब गिरफ्तार किया गया तब डीएमके ने केंद्र सरकार पर जमकर निशाना साधा था और इस कार्रवाई का विरोध किया था। मंत्री वी सेंथिल बालाजी को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा हिरासत में लिए जाने के कुछ घंटों बाद, तमिलनाडु के मंत्री पोनमुडी ने इसे प्रतिशोधी कार्रवाई करार दिया और दावा किया कि केंद्र उन राज्यों के खिलाफ गलत कर रहा है जहां बीजेपी सरकार नहीं है।

कार खाई में गिरी एक ही परिवार के दो लोगों की मौत, पांच घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर रात एक कार के खाई में गिर जाने से जहां दो पर्यटकों की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गयी वहीं पांच लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ टीम ने रात को ही मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया तथा घायलों तथा मृतकों को बाहर निकाला और घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां उनकी हालते चिंताजनक बनी हुई है। मृतक व घायल सभी एक ही परिवार के बताये जा रहे है।

जानकारी के अनुसार नैनीताल के डिस्ट्रिक्ट कंट्रोल रूम को देर रात एक पर्यटक वाहन के दुर्घटनाग्रस्त होने की

सूचना मिली, जिसके बाद एस.डी.आर.एफ.की टीम को रैस्क्यू के लिए मौके पर भेजा गया।

दुर्घटना स्थल नैनीताल से कालाढूंगी रोड में प्रिया बेंड पास था जहां वाहन अनियंत्रित होकर गहरी खाई में गिर गया था। बहरहाल एस.डी.आर.एफ.की रैस्क्यू टीम अपने आवश्यक रैस्क्यू उपकरणों के साथ तत्काल घटनास्थल पर पहुंच गई। घटनास्थल पर पहुची टीम, खाई में गिरे वाहन तक पहुंची और दुर्घटनाग्रस्त कार से पांच घायलों को रेस्क्यू कर एम्बुलेंस से अस्पताल पहुंचाया। दुर्घटना में मृत दो लोगों के शवों को कड़ी मशक्कत के बाद खाई से बाहर निकालकर मुख्य मार्ग तक पहुंचाया गया। बताया जा रहा है कि दुर्घटना ग्रस्त वाहन में एक ही परिवार के सात लोग सवार थे जो यू.पी.के गोरखपुर से नैनीताल घूमने आये हुए थे। घायलों की पहचान आकाश (22), प्रेमचंद (52), अरुणा (50), शालू (25) और ढाई वर्षीय शालू के रूप मेंकी गयी है। जबकि मृतकों में राहुल (27) व राजीव (25) शामिल है। बहरहाल पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

बुजुर्ग दम्पत्ति सोते रह गये चोर उडा ले गये सामान

संवाददाता

देहरादून। बुजुर्ग दम्पत्ति घर में सोते रह गये और चोर घरेलु सामान चोरी करके ले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार इन्दरा कालोनी चुक्खुवाला निवासी लक्ष्मीदत्त पंत ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज प्रातः तीन बजे के आस-पास कुछ चोरो द्वारा उसके घर में घुसकर किचन की कुंडी खोलकर किचन मे रखा गैस सलेण्डर (भारत गैस) गैस चुल्हा व दो प्रेशर कुकर व अन्य सामान चोरी लिया है। घर पर वहं और उसकी पत्नी रहते हैं, वह दोनों बुजुर्ग है व घटना के समय घर पर अलग कमरे में सो रहे थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शिक्षा अधिकारी कार्यालय में हुई अनियमितताओं जांच करेगी कमेटी

संवाददाता

मुनस्यारी। राजकीय इंटर कालेज व खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में हुई अनियमितताओं की जांच के लिए चार सदस्यीय टीम का गठन किया गया।

आज यहां जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया द्वारा राजकीय इंटर कॉलेज, खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय मुनस्यारी में हुई वित्तीय अनियमितताएं किए जाने की शिकायत पर सीईओ ने चार सदस्य जांच समिति बना दी है। जांच कमेटी को 10 दिवस के भीतर अपनी जांच रिपोर्ट प्रस्तुत करनी है। जिला पंचायत सदस्य ने दावा किया है कि जांच रिपोर्ट में चौंकाने वाले आंकड़े सामने वाले है। निदेशक माध्यमिक शिक्षा सीमा जौनसारी के क्षेत्र भ्रमण के दौरान जिला पंचायत सदस्य द्वारा इन तीनों संस्थानों में वर्ष 2016-17 से वर्ष 2023-24 तक वित्तीय अनियमितताएं किए जाने की मौखिक शिकायत की गई थी। बाद में जिला पंचायत सदस्य मर्तोलिया द्वारा मुख्य शिक्षा अधिकारी को लिखित रूप में इसकी शिकायत की गई। मुख्य शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार जुकरिया द्वारा इसकी जांच के लिए चार सदस्य कमेटी बनाई गई है। जिसमें जिला शिक्षा अधिकारी प्राथमिक शिक्षा,खंड शिक्षा अधिकारी,वित्त अधिकारी विद्यालय शिक्षा, सहायक वित्त अधिकारी समग्र शिक्षा पिथौरागढ को शामिल किया गया है। उन्होंने कहा कि एक ही व्यक्ति द्वारा तीनों पदों में एक समय पर रहने के कारण वित्तीय अनियमितताएं हुई है। उन्होंने कहा कि इन अनियमितताओं से विद्यार्थियों को भी शैक्षिक नुकसान होने की संभावना जताई जा रही है। उन्होंने कहा कि शिक्षा विभाग द्वारा पारदर्शी एवं निष्पक्ष जांच नहीं की गई थी वह फिर आंदोलन का रास्ता नहीं है अपनाएंगे।

हरेला पर्व पर पुलिस द्वारा सभी थानों पर वृहद स्तर पर किया पौधारोपण

संवाददाता

देहरादून। हरेला पर्व पर दून पुलिस ने सभी थाना चौकियों पर वृहत स्तर पर वृक्षारोपण किया गया।

आज यहां पुलिस उप-महानिरीक्षक/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक दलीप सिंह कुंवर के दिशा-निर्देशो के अनुपालन मे हरेला पर्व के अवसर पर निर्गत थीम 'जल संरक्षण एवं जल धाराओ का पुर्नजीवन है' के अनुरूप वृहद पौधारोपण अभियान के अन्तर्गत जनपद देहरादून के सभी थाना/चौकी परिसर में वृहद स्तर पर पौधारोपण करते हुए पूर्व से लगे पौधों व क्यारियों का सौंदर्यकरण किया गया।

मकान बनाने के नाम पर धोखाधडी, जान से मारने की धमकी

संवाददाता

देहरादून। मकान बनाने के नाम पर लाखों की धोखाधडी करने व अपने रूपये वापस मांगने पर जान से मारने की धमकी दिये जाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर निवासी नेहा शर्मा ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह रीजनल ओफिस कैनरा बैंक में कार्यरत है व उसका भाई महेन्द्रा कम्पनी में कार्यरत है। दोनों भाई बहन ने शारदा कन्सकट्रकशन के साथ मेटिरियल के साथ दो मकान बनवाने हेतु एग्रीमेन्ट किया। दोनो मकानों के बावत उन दोनों ने शारदा कन्सकट्रक्शन के मालिक वीवी सिंह के खाते में 29 लाख 20 हजार रूपये दिये गये, इनके द्वारा काम शुरू किया गया, इनके काम की क्वालिटी बैहद खराब थी। उन्होंने कई बार आग्रह किया कि आपका काम को क्वालिटी वैहद खराब है, आप काम को बन्द कर दें और अपनी लागत का पैसा काटकर उनको उनका पैसा वापस कर दें, इस पर उन्होने उन दोनों के साथ गाली गलौच की व जान से मारने की धमकी दी इनके साथ चार पांच अन्य व्यक्ति भी थे वह सरकारी कर्मचारी है उसकों इनसे अपनी जान का खतरा 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।