रविवार
31 मार्च 2024

पृष्ठ 4

आपको भी ऑफिस में लंच करने के बाद आपको भी नींद

पृष्ठ 5

बोल्डनेस छोड़ सिंपल लुक में नजर आई नोरा फतेही

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 63
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

अत्याचार और अनाचार को सिर झुकाकर वे ही सहन करते हैं जिनमें नैतिकता और चरित्र का अभाव होता है।

– कमलापति त्रिपाठी

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

2 अप्रैल को उत्तराखंड दौरे पर होगें पीएम मोदी, भरेंगे चुनावी हुंकार

हमारे संवाददाता

देहरादून। लोकसभा चुनाव को लेकर भाजपा ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा की उत्तराखंड में होने वाली जनसभाओं की तिथि घोषित कर दी है। जिसमें प्रधामंत्री 2 अप्रैल को उत्तराखण्ड पहुंच कर रूद्रपुर में जनसभा को सम्बोधित करगें वहीं राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा 3 अप्रैल को पिथौरागढ़ व 4 अप्रैल को विकासनगर में जनसभाओं को सम्बोधित करेंगे।

भाजपा प्रदेश महामंत्री आदित्य कोठारी ने जानकारी देते हुए बताया कि 2 अप्रैल को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी उत्तराखंड दौरे पर रहेंगे। रूद्रपुर में पीएम मोदी जनसभा को संबोधित करेंगे। इस दौरान पीएम मोदी रुद्रपुर में नैनीताल से लोकसभा प्रत्याशी अजय भट्ट के समर्थन में विशाल जनसभा को संबोधित करेंगे।

उन्होंने कहा कि पीएम मोदी की जनसभा की तैयारी शुरू कर दी है। रुद्रपुर में होने वाली रैली के लिए प्रदेश महामंत्री खिलेंद्र चौधरी को रैली संयोजक नियुक्त किया गया है। जिसमे युवा मोर्चा, महिला मोर्चा सहित तमाम मोर्चे रैली में संख्या जुटाने का कार्य करेंगे। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दो अप्रैल को उत्तराखंड के दौरे की मुख्यमंत्री कार्यालय ने पुष्टि की है। प्रधानमंत्री के कार्यक्रम को देखते हुए भाजपा तैयारियों में जुट गई है। प्रधानमंत्री रुद्रपुर में एक सभा को सबोधित करने के बाद वह राजस्थान के लिए रवाना होंगेवहीं भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा 3 अप्रैल को पिथौरागढ़ व 4 अप्रैल को राजधानी दून के विकासनगर क्षेत्र में एक विशाल जनसभा को सम्बोधित करेंगे।

स्पा सेंटर की आड़ में चल रहा था सेक्स रैकेट, तीन महिलाओं सहित छ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। स्पा सेंटर की आड़ में चल रहे सेक्स रैकेट का खुलासा करते हुए पुलिस व एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग सेल द्वारा छापेमारी कर तीन महिलाओं सहित 6 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। हालांकि मामले में सेक्स रैकेट संचालक फरार है जिसकी तलाश में छापेमारी जारी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली हल्द्वानी व एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग सेल को सूचना मिली कि क्षेत्र में स्थित एक स्पा सेंटर में सेक्स रैकेट का कारोबार किया जा रहा है। सूचना पर कार्रवाई करते हुए पुलिस व एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग सेल द्वारा बताये गए स्थान नैनीताल रोड में स्थित गोल्ड स्पा में छापेमारी कर तीन महिलाओं सहित 6 लोगों को गिरफ्तार किया गया। हालांकि छापे मारी के दौरान मची अफरा तफरी का फायदा उठाते हुए सेक्स रैकेट संचालक मौके से फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश की जा रही है। पूछताछ के दौरान आरोपियों ने अपना नाम फैज पुत्र गौहर निवासी गौजाजाली, थाना बनभूलपुरा,सुरेन्द्र कुमार पुत्र प्रताप राम निवासी ग्राम हरकोट थाना कपकोट जिला बागेश्वर हाल कर्मचारी पिज्जा किंग कालिका मन्दिर के पास

गदरपुर उधमसिंह नगर, योगेश पुत्र स्व0 रमेश सिंह निवासी खानपुर थाना गदरपुर जिला उधमसिंह नगर,गौरी बिक पत्नी अमर निवासी शान्तिपुर थाना छिनचू जिला सुरखेत नेपाल हाल किरायेदार कालिका मन्दिर के पास रम्पुरा रूद्रपुर उधमसिंह नग, प्रिया पत्नी जीवन निवासी ऐरीबंग थाना घड़तीगांव जिला रोलपा नेपाल हाल किरायेदार कालिका मन्दिर के पास रम्पुरा रूद्रपुर उधमसिंह नगर व प्रियंका पत्नी जीवन निवासी नौ नम्बर धनगढी नेपाल हाल किरायेदार

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

पोर्न वीडियो बनाने वाले गिरोह का भंडाफोड़, अलग-अलग राज्यों के तेरह लोग गिरफ्तार

पुणे। महाराष्ट्र के पुणे के लोनावला में पुलिस ने पोर्न वीडियो बनाने वाले गिरोह का भंडाफोड़ करते हुए अलग-अलग राज्यों के तेरह लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने कई अश्लील वीडियो को भी जब्त किया है। मकान को किराए पर देने वाले तीन लोगों पर भी पुलिस ने मामला दर्ज किया है।

अश्लील वीडियो बनाने वाले गैंग ने लोनावला में अर्णव विला नामका एक भव्य बंगला किराए पर लिया था। इस बंगले में अलग-अलग राज्यों के एक दर्जन से ज्यादा युवती -युवक इस धंधे के लिए पहुंचते थे। पुलिस को शिकयत मिली थी कि यहां रहने वाले लड़के-लड़कियों को आपत्तिजनक स्थिति में देखा जा रहा है। सूचना पर पुलिस ने छापामार की तो होश फाख्ता हो गए। पुलिस के पहुंचते हीं बंगले के अंदर अफरातफरी मच गई।

पुलिस ने कमरे के अंदर अलग अलग कमरों में शूटिंग कर रहे 15 युवक-युवतियां को आपत्तिजनक हालत में देखा । इनमें से तेरह को गिरफ्तार किया है। 5 युवतियों को पुलिस ने पकड़ा है। पकड़े गए सभी युवतियां और युवक अलग अलग राज्य के रहने वाले है। पुलिस ने वीडियो और शूटिंग का सामान भी जब्त किया है। बता दें बंगले के अंदर पोर्न फिल्म की शूटिंग चल रही थी।

राष्ट्रपति ने पूर्व उप प्रधानमंत्री एल के आडवाणी के घर जाकर उन्हें भारत रत्न से सम्मानित किया

नई दिल्ली। पूर्व उप प्रधानमंत्री और दिग्गज बीजेपी नेता लालकृष्ण आडवाणी को आज 'भारत रत्न' सम्मान से सम्मानित किया गया। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने आडवाणी के घर जाकर उन्हें देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मान से सम्मानित किया और इस दौरान उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सहित अन्य गणमान्य लोग भी मौजूद रहे।

तबियत ठीक नहीं होने की वजह से आडवाणी शनिवार को राष्ट्रपति भवन में आयोजित किए गए अलंकरण समारोह में शामिल नहीं हो सके थे।

जब फरवरी 2024 में आडवाणी को भारतरत्न देने का ऐलान किया तो उन्होंने

इस पर खुशी जताई. जब आडवाणी ने कहा, 'लालकृष्ण आडवाणी ने अपने बयान में कहा, 'मैं अत्यंत विनम्रता और कृतज्ञता के साथ 'भारत रत्न' स्वीकार करता हूं जो आज मुझे प्रदान किया गया है। यह न सिर्फ एक व्यक्ति के रूप में मेरे लिए सम्मान की बात है, बल्कि उन आदर्शों और सिद्धांतों के लिए भी सम्मान है जिनकी मैंने अपनी पूरी क्षमता से जीवन भर सेवा करने की कोशिश की।

आडवाणी ने कहा, "मैं अपने परिवार के सभी सदस्यों, विशेषकर अपनी प्रिय दिवंगत पत्नी कमला के प्रति भी अपनी गहरी भावनाएं व्यक्त करता हूं। वे मेरे जीवन में शक्ति और स्थिरता का सबसे बड़ा स्रोत रही हैं." उन्होंने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का भी धन्यवाद दिया. साथ ही उन्होंने प्रार्थना की, "हमारा महान देश महानता और गौरव के शिखर पर प्रगति करे।

भारत रत्न देश का सर्वोच्च नागरिक सम्मान है। यह सम्मान राष्ट्रीय सेवा जैसे कला, साहित्य, विज्ञान, सार्वजनिक सेवा और खेल के लिए दिया जाता है।

महाकाल सेवा समिति के 18वें रक्तदान शिविर में 142 युनिट रक्त एकत्रित हुआ

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। ऐतिहासिक झंडा आरोहण के उपरांत दरबार साहिब प्रांगण में श्री महाकाल सेवा समिति द्वारा आयोजित 18 वे रक्तदान शिविर में 142 युनिट रक्त एकत्रित कर हुआ।

श्री महंत देवेंद्र दास ने दीप प्रज्वलित कर शिविर का शुभारंभ किया और उन्होंने रक्तदान के विषय में विस्तार से चर्चा की और रक्तदान दाताओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

महाराज के सानिध्य में श्री महाकाल सेवा समिति पिछले 5 वर्षों से लगातार रक्तदान शिविर आयोजित कर रही है, श्री महंत इंद्रेश अस्पताल ब्लड बैंक के तत्वाधान में श्री महाकाल सेवा समिति द्वारा आयोजित 18वें स्वैच्छिक रक्तदान शिविर में आई हुई संगत ने बढ़-चढ़कर रक्तदान किया।

समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया कि महेंद्र देवेंद्र दास ने समिति के कार्यों को सराहा और समिति को पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया।

इस दौरान बालकिशन शर्मा,संजीव गुप्ता, गौरव जैन, आयुष जैन, विशाल तनेजा, हेमराज अरोड़ा जितेंद्र मलिक, राहुल माटा, कृतिका राणा, अनुष्का राणा अरिहंत जैन मौजूद रहे।

13.50 ग्राम स्मैक सहित दंपति गिरफ्तार

❑पूर्व में नशे के कारोबार में संलिप्त गैंगस्टर की बेटी है महिला आरोपी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। स्मैक तस्करी का कारोबार कर रहे एक दम्पत्ति को पुलिस ने 13. 50 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है। पकड़ी गयी महिला नशा कारोबार से जुड़े एक गैंगस्टर की बेटी बतायी जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कलियर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक दम्पत्ति नशे के कारोबार को अंजाम दे रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान रहमतपुर रोड पर दबिश देकर अंडर ब्रिज के पास से एक दम्पत्ति को 13.50 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम अब्दुल रहमान पुत्र रईस निवासी मुकर्बपुर थाना कलियर जनपद हरिद्वार बताया। जबकि पकड़ी गयी महिला उसकी पत्नी है। बहरहाल पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है। बताया जा रहा है कि पकड़ी गयी महिला नशा तस्करी से जुड़े एक गैंगस्टर की बेटी है।

पवस्व देववीतय इन्दो धाराभिरोजसा।
आ कलशं मधुमान्सोम नः सदः।।

(ऋग्वेद ९-१०६-७)

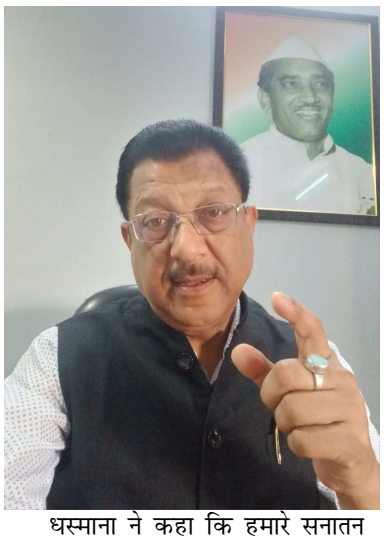
हे परमात्मा ! हमें पवित्र करो। हमें ज्ञान प्रदान करो जिससे कि हम देवत्व के पथ पर चलें। हमें आपकी उपस्थिति का अनुभव सदैव अपने अंतःकरण में होता रहे।

भाजपा ने बीफ कम्पनियों से चंदा लेकर किया महापापः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि बीफ का उत्पादन व व्यापार करने वाली बीफ कम्पनियों से इलेक्ट्रोल बांड के माध्यम से चंदा लेने का महापाप भाजपा ने क्यों किया।

अपने कैम्प कार्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सदस्य व उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने चारों पीठों के शंकराचार्यों व देश के सनातन धर्म के सभी प्रमुख धर्माचार्यों से आग्रह किया है कि वे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से व भाजपा के राष्ट्रीय नेतृत्व से सीधा सवाल करें कि गौ मांस का उत्पादन व व्यापार करने वाली बीफ कम्पनियों से इलेक्ट्रोल बांड के माध्यम से चंदा लेने का महापाप भाजपा ने क्यों किया।



धस्माना ने कहा कि हमारे सनातन धर्म में गौ माता को विश्व की माता 'गावो विश्वस्य मात्रा' कहा गया है और यह मान्यता है कि गाय में तैतीस करोड़ देवी देवता वास करते हैं तो ऐसे में गौ मांस का व्यापार करने वाली बीफ कम्पनियों से चंदा लेने का महापाप भाजपा ने क्यों किया ? धस्माना ने कहा कि यह कोई राजनैतिक आरोप नहीं है बल्कि यह अफसोसनाक और अविश्वसनीय सत्य हाल ही में माननीय सर्वोच्च न्यायालय के आदेश पर स्टेट बैंक ऑफ इंडिया द्वारा दी गयी जानकारी में स्पष्ट हुआ तथ्य है जिसे कोई नकार नहीं सकता। श्री धस्माना ने कहा कि गाय,राम व सनातन धर्म का नाम ले कर वोट व सत्ता हथियाने वाली भाजपा के इस कुकृत्य से न केवल भारत के बल्कि पूरे विश्व के सनातनियों की भावनाएं आहत हुई हैं और इसका स्पष्टीकरण देश व दुनिया के सनातनियों कि गौ भक्तों का नेतृत्व करने वाले आदि गुरु शंकराचार्य की परंपरा वाले चारों पीठों के शंकराचार्य व या गौ महिमा पर धेनुमानस ग्रंथ के रचयिता पूज्य संत गोपालमणि व अन्य धर्म गुरु ही भाजपा से मांग सकते हैं।

परिषद ने जनता से मताधिकार का प्रयोग करने की अपील की

संवारददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने जनता से अपना मताधिकार का प्रयोग करने की अपील की। आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार और प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने आज एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रदेश की जागरूक जनता से अपील की है कि वह 19 अप्रैल को होने वाले लोकसभा चुनाव में अपने मताधिकार का प्रयोग अवश्य करें। उन्होंने कहा कि मतदान करना प्रत्येक व्यक्ति का जन्म सिद्ध अधिकार है। उन्होंने कहा कि मतदाता निष्पक्ष होकर मत का प्रयोग करें बिना किसी लालच या दबाव में मत का प्रयोग ना करें व स्वेच्छा से मतदान में अपनी भागीदारी निभाएं प्रभात डंडरियाल और सुरेश कुमार ने उम्मीद ही नहीं विश्वास भी जताया की जनता इस चुनाव में अधिक से अधिक मतदान कर मतदान का वोट प्रतिशत बढ़ाएगी और मतदान के लिए दूसरों को भी प्रेरित कराएगी। उन्होंने कहा कि जनता मतदान समय से करेगी ताकि समय की बचत हो सके अन्यथा जनता को पहले की तरह लंबी लाइन में न लगना पड़े।

विवाहिता की मौत पर पति सहित तीन लोगों पर हत्या का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। विवाहिता की मौत पर पति सहित तीन लोगों पर पुलिस ने हत्या का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार टिहरी गढवाल निवासी सुरेन्द्र सिंह ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज उसको फोन पर सूचना दी गई की उसकी बहन कविता (सरोजी) पुत्री वीर सिंह राणा ग्राम दडक व पत्नी शोभित थापा जिसका विवाह लगभग एक वर्ष पहले हुआ था। उसकी संदिग्ध परिस्थितियों में मृत्यु हो गई। उन्हें हत्या की पूर्ण आंशका है क्योंकि शादी के बाद से ही उसकी बहन को कभी दहेज देने कभी जान से मार देने की धमकी भी दी गई, तीन दिन पहले ही कविता की बात फोन पर उसकी पत्नी श्रीमती शकुन्तला देवी से हुई थी जिसमें उसने ससुराल पक्ष में सास, पति व ससुर का नाम लेते हुये बताया की वे उसे जान से मार देगें और उसके माईके वाले कुछ नही कर पायेंगे। कविता का पति भी मेडिकल लाईन में है जिससे हत्या में किसी प्रकार का जहर भी दिये जाने के बाद शव को पंखे से लटकाने की पूर्ण आंशका है। परिजन जब पहुंचे तो कविता की लाश बिस्तर पर मिली और उन्हें बताया गया कि इन्होने लाश पंखे से नीचे उतारी है। दरवाजा कमरे का खुला था व सामान स्टूल सभी व्यवस्थित थे, किसी प्रकार का कोई फन्दा पंखे पर नही था। उसकी बहन को पिछले एक वर्ष से प्रताडित किया जा रहा था जिसको बार-बार मानसिक व शारीरिक उत्पीडन किया जा रहा था व उसे जान से मारने की धमकी भी दी जाती रही। जिसमें उनके द्वारा भी उसे समझा बुझाकर एडजस्ट करवाया गया। उन्हें पूर्ण विश्वास है कि उनकी बहन की हत्या की गयी है। जिसमें कविता की सास, ससुर, व पति द्वारा इनकी हत्या कर दी गई। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सेवानिवृत्त पर विदाई समारोह का आयोजन किया

संवाददाता

देहरादून। राजकीय प्राथमिक विद्यालय इन्दिरा कालोनी की प्रधानाध्यापिका श्रीमती अनुराधा सुन्दरियाल के सेवानिवृत्त होने पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया।

आज यहां राजकीय प्राथमिक विद्यालय, इन्दिरा कालोनी, की प्रधानाध्यापिका श्रीमती अनुराधा सुन्द्रियाल की सेवानिवृत्त के अवसर पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया। विदाई समारोह का आयोजन विद्यालय की शिक्षिका सुश्री ललिता नौडियाल, श्रीमती अर्चना रूहेला, श्रीमती रोशनी इष्टवाल, सामाजिक कार्यकर्ता स्वामी एस. चन्द्रा, भोजनमाता श्रीमती मिथलेश मोघा, श्रीमती रिंकी देवी द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। सर्वप्रथम विद्यालय की ओर से अनुराधा सुन्द्रियाल का फूल मालाओं एवं फूल बरसाकर स्वागत किया, तत्पश्चात उपहार भेंट किये। अनुराधा सुन्द्रियाल ने अपना चार्ज श्रीमती अर्चना रूहेला को कुर्सी पर बैठा कर माला पहनाकर स्वागत किया।

श्रीमती अनुराधा सुन्द्रियाल ने अपने विदाई के आयोजन के लिए सभी का आभार व्यक्त करते हुये अपने अनुभवों को साझा किया, सबसे ज्यादा समय साथ बिताने वाली सुश्री ललिता नौडियाल ने अपने साथ अनुभवों को अंशुभाव से व्यक्त किया, अध्यापिका रोशनी इष्टवाल ने अपने पुराने सम्बन्धों को याद करते हुए अपने विचार व्यक्त किये। सामाजिक कार्यकर्ता स्वामी एस. चन्द्रा ने कहा कि लगभग वर्ष 2000 से विद्यालय से जुडे हैं। पहले विद्यालय की स्थिति काफी खराब थी, तत्कालिन राजपुर विधायक गणेश जोशी के द्वारा आवांटित धनराशी से विद्यालय का पुनःनिर्माण किया गया था, स्थानिया जनमानस का भरपूर सहयोग मिला, आज विद्यालय शहर का सभी सुविधाओं से युक्त है। बच्चों ने नृत्य प्रस्तुत किये, साथ ही विद्यालय की ओर से कक्षा 5 के छात्र- छात्राओं को पुरूष्कृत किया गया।

शिवतांडव स्तोत्र से मिलती है सिद्धि

शिवतांडव स्तोत्र का प्रतिदिन पाठ करने से व्यक्ति को जिस किसी भी सिद्धि की महत्वकांक्षा होती है भगवान शिव की कृपा से वह आसानी से पूर्ण हो जाती है। इस बारे में एक कथा से जाना जा सकता है। कुबेर व रावण दोनों ऋषि विश्रवा की संतान थे और दोनों सौतेले भाई थे। ऋषि विश्रवा ने सोने की लंका का राज्य कुबेर को दिया था लेकिन किसी कारणवश अपने पिता के कहने पर वे लंका का त्याग कर हिमाचल चले गए। कुबेर के चले जाने के बाद इससे दशानन बहुत प्रसन्न हुआ। वह लंका का राजा बन गया और लंका का राज्य प्राप्त करते ही धीरे-धीरे वह इतना अहंकारी हो गया कि उसने साधुजनों पर अनेक प्रकार के अत्याचार करने शुरू कर दिए।

जब दशानन के इन अत्याचारों की ख़बर कुबेर को लगी तो उन्होंने अपने भाई को समझाने के लिए एक दूत भेजा जिसने कुबेर के कहे अनुसार दशानन को सत्य पथ पर चलने की सलाह दी। कुबेर की सलाह सुन दशानन को इतना क्रोध आया कि उसने उस दूत को बंदी बना लिया व क्रोध के मारे तुरन्त अपनी तलवार से उसकी हत्या कर दी। कुबेरे की सलाह से दशानन इतना क्रोधित हुआ कि दूत की हत्या के साथ ही अपनी सेना लेकर कुबेर की नगरी अलकापुरी को जीतने निकल पड़ा और कुबेर की नगरी को तहस-नहस करने के बाद अपने भाई कुबेर पर गदा का प्रहार कर उसे भी घायल कर दिया लेकिन कुबेर के सेनापतियों ने किसी तरह से कुबेर को नंदनवन पहुँचा दिया।

दशानन ने कुबेर की नगरी व उसके पुष्पक विमान पर भी अपना अधिकार कर लिया था सो एक दिन पुष्पक विमान में सवार होकर शारवन की तरफ चल पड़ा लेकिन एक पर्वत के पास से गुजरते हुए उसके पुष्पक विमान की गति स्वयं ही धीमी हो गई। पुष्पक विमान की ये विशेषता थी कि वह चालक की इच्छानुसार चलता था तथा उसकी गति मन की गति से भी तेज थी इसलिए जब पुष्पक विमान की गति मंद हो गई तो दशानन को बडा आश्चर्य हुआ। तभी उसकी दृष्टि सामने खडे विशाल और काले शरीर वाले नंदीश्वर पर पडी। नंदीश्वर ने दशानन को चेताया कि-

यहाँ भगवान शंकर क्रीड़ा में मग्न हैं इसलिए तुम लौट जाओ लेकिन दशानन कुबेर पर विजय पाकर इतना दंभी हो गया था कि वह किसी कि सुनने तक को तैयार नहीं था। उसे उसने कहा कि- कौन है ये शंकर और किस अधिकार से वह यहाँ क्रीड़ा करता है मैं उस पर्वत का नामो-निशान ही मिटा दूँगा जिसने मेरे विमान की गति अवरूद्ध की है। इतना कहते हुए उसने पर्वत की नींव पर हाथ लगाकर उसे उठाना चाहा. अचानक इस विघ्न से शंकर भगवान विचलित हुए और वहीं बैठे-बैठे अपने पाँव के अंगूठे से उस पर्वत को दबा दिया ताकि वह स्थिर हो जाए. लेकिन भगवान शंकर के ऐसा करने से दशानन की बाँहें उस पर्वत के नीचे दब गई। फ्लस्वरूप क्रोध और जबरदस्त पीडा के कारण दशानन ने भीषण चीत्कार कर उठा जिससे ऐसा लगने लगा कि मानो प्रलय हो जाएगा। तब दशानन के मंत्रियों ने उसे शिव स्तुति करने की सलाह दी ताकि उसका हाथ उस पर्वत से मुक्त हो सके। दशानन ने बिना देरी किए हुए सामवेद में उल्लेखित शिव के सभी स्तोत्रों का गान करना शुरू कर दिया जिससे प्रसन्न होकर भगवान शिव ने दशानन को क्षमा करते हुए उसकी बाँहों को मुक्त किया।

रुद्राभिषेक से पूरी होंगीं मनोकामनाएं

भगवान शिव की पूजा में रुद्राभिषेक का अपना ही महत्व है। भगवान शंकर की कृपा के बिना किसी भी देवी देवता की पूजा फलित नहीं होती है।

रुद्राभिषेक शिव को प्रसन्न करने का सबसे आसान तरीका है। रुद्राभिषेक शिव मंदिर या घर में पार्थिव बनाकर कर सकते हैं। मान्यता है कि भगवान शिव की आराधना करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं।

ज्योतिषों के अनुसार, सावन माह में पड़ने वाले सोमवार को पूजा-पाठ और रुद्राभिषेक से विशेष लाभ मिलता है।

सावन मास में सोमवार का विशेष महत्व है। शिव महापुराण के अनुसार शिव की उपासना और व्रतधारी को ब्रह्मा मुहूर्त में उठकर पानी में कुछ काले तिल डालकर स्नान करना चाहिए। इसके बाद भगवान शिव का अभिषेक जल या हो सके तो गंगाजल से करें।

हमारे शास्त्रों में विविध कामनाओं की पूर्ति के लिए रुद्राभिषेक के पूजन के निमित्त अनेक द्रव्यों तथा पूजन सामग्री को बताया गया है। साधक रुद्राभिषेक पूजन विभिन्न विधि से तथा विविध मनोरथ को लेकर करते हैं। किसी खास मनोरथ की पूर्ति के लिए तदनुसार पूजन सामग्री तथा विधि से रुद्राभिषेक किया जाता है। दरअसल, रुद्र भगवान शिव का एक प्रसिद्ध नाम है। रुद्राभिषेक में शिवलिंग को पवित्र स्नान कराकर पूजा और अर्चना की जाती है। यह हिंदू धर्म में पूजा के सबसे शक्तिशाली रूपों में से एक है और माना जाता है कि इससे भक्तों को समृद्धि और शांति के साथ आशीर्वाद मिलता और कई जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं।

इस पूजा का सार यजुर्वेद से श्री रुद्रम के पवित्र मंत्र का जाप और शिवलिंग को कई सामग्रियों से पवित्र स्नान देना है जिसमें पंचमृत या फ्ल शहद आदि शामिल हैं।

विशेष पूजा में दूध, दही, घृत, शहद और चीनी से अलग-अलग अथवा सबको मिलाकर पंचामृत से भी अभिषेक किया जाता है। तंत्रों में रोग निवारण हेतु अन्य विभिन्न वस्तुओं से भी अभिषेक करने का विधान है। इस प्रकार विविध द्रव्यों से शिवलिंग का विधिवत अभिषेक करने पर अभीष्ट कामना की पूर्ति होती है।

चुनौतियों भरी राह पर नई शिक्षा नीति

प्रो. एमपी सिंह

नई शिक्षा नीति (एनईपी)-2020 क्रियान्वयन के चौथे बरस के सफर पर तेजी से अग्रसर है। यह किसी बड़े सपने के साकार होने के मानिंद है। हालांकि, नई शिक्षा नीति की राह अभी चुनौतियों से भरी नजर आती है। इन चुनौतियों से पार पाने को मंथन की दरकार है। बारहवीं के बाद किसी विद्यार्थी के महाविद्यालय या विश्वविद्यालय में प्रवेश करने के बाद वहां से बाहर निकलने की राह को सुगम किया गया है। कम समय में योग्यता की कसौटी पर खरा उतरने के साथ ही पाठ्यक्रम की अवधि को अप्रत्याशित रूप से परिवर्तित किया गया है। यह निश्चित तौर पर अभूतपूर्व कदम है। यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि यदि किसी विद्यार्थी ने प्रथम वर्ष किसी अमुक विश्वविद्यालय से उत्तीर्ण किया है, लेकिन यदि प्रथम वर्ष के बाद विद्यार्थी वह संबंधित संस्थान को छोड़ देता है, तो उस संस्थान पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इस बात को इस तरह भी समझ सकते हैं कि नई शिक्षा नीति में प्रदत्त प्रावधान के तहत यदि किसी विश्वविद्यालय में 100 विद्यार्थियों की क्षमता है, लेकिन प्रथम वर्ष उत्तीर्ण कर लेने के बाद ही यदि 30 से 40 फीसदी विद्यार्थी संबंधित संस्थान को छोड़ देते हैं, तो ऐसी स्थिति में संस्थान के सामने द्वितीय वर्ष में अपने संसाधनों के प्रबंधन की चुनौती होगी। शिक्षकों से लेकर शैक्षणिक कर्मचारियों एवं संस्थान की अन्यान्य व्यवस्थाओं पर प्रतिकूल प्रभाव होगा। अकादमिक स्तर भी प्रभावित होगा। संस्थानों की इस चुनौती के समाधान को मंथन आवश्यक है। धरातल स्तर पर कार्य किए जाने की दरकार है। हमें इस तरह से कार्य योजना बनाने की आवश्यकता होगी। इससे इन संस्थानों में शिक्षकों की संख्या से लेकर दीगर इंस्टीट्यूट्स के बीच संतुलन व्यवस्थित किया जा सके।

चुनौती के समाधान के क्रम में पहला है कि पाठ्यक्रम के बीच में संस्थान छोड़ने वाले विद्यार्थियों की संख्या को सीमित या निर्धारित किया जाए। द्वितीय शुल्क निर्धारण करते समय शुल्क को घटते क्रम में रखे, जिससे संस्थान/पाठ्यक्रम को बीच मे छोड़ने की प्रवृत्ति को घटाया जा सके। अंतत: इसके फलस्वरूप सकल नामांकन अनुपात (त्रश्वक्र) को 2035 तक वर्तमान 27 प्रतिशत से बढ़ाकर निर्धारित लक्ष्य 50 प्रतिशत तक किया जा सके। इसके क्रियान्वयन के बाद भविष्य की चुनौतियों पर अभी से कार्य योजना बनाकर समाधान की राह तलाशनी है। दूसरे क्रम में अब नई शिक्षा नीति-2020 में प्रदत्त प्रावधान के तहत क्षेत्रीय भाषाओं में शिक्षण कार्य करने पर पुरजोर वकालत की गई है। यह पूरी तरह सबके अनुकूल है। निज भाषा में निश्चित तौर पर विद्यार्थी विषय को बेहतर समझ सकता है। लेकिन दूसरे पक्ष पर गौर करें तो क्षेत्रीय भाषा में पढ़ाई करने के बाद अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्द्धा में विद्यार्थियों को गंभीर चुनौतियों का सामना करने का अंदेशा है। देश के साथ ही विदेश में भविष्य को आकार देने की मंशा रखने वाले स्टुडेंट्स के सामने भाषा की चुनौती अवरोध बन सकती है। यहां किसी भाषा पर सवालिया निशान नहीं है, लेकिन इस बिंदु पर भी गौर करने की आवश्यकता है, मौजूदा अधिकांश पाठ्यक्रम अंग्रेजी में पढ़ाया एवं लिखाया जा रहा है। भाषा संबंधी यह चुनौती कहीं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हमारे महत्व को कमतर न साबित कर दे। इस पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

तीसरी और महत्वपूर्ण बात कि नई शिक्षा नीति के मुताबिक हमारे शिक्षकों को भी तैयार होना होगा। यूं भी एक अच्छा शिक्षक वही है, जो पूरी तैयारी के साथ अपने विद्यार्थियों का ज्ञानार्जन करे। यदि हम आंकड़ों पर गौर करें, तो भारत में छात्र-छात्राओं की कुल संख्या लगभग 35 से 40 करो? होगी। यानी, हमारी कुल जनसंख्या का लगभग 40 प्रतिशत। नई शिक्षा नीति को धरातल पर क्रियान्वित करने में सबसे अहम भूमिका हमारे शिक्षकों की ही है। पुरानी शिक्षा पद्धति में रचे- बसे शिक्षकों को मौजूदा ढांचे के अनुसार तैयारी करनी होगी। प्रतिस्पर्द्धी युग में अब विद्यार्थियों के बेहतर कल का निर्माण करने को शिक्षकों को भी तैयार होना होगा। प्रशिक्षण के आधार पर शिक्षकों को नई शिक्षा नीति के सांचे में स्वयं को ढालने की आवश्यकता होगी, अन्यथा नई शिक्षा नीति की सार्थकता को सिद्ध होने में कठिनाई हो सकती है। इसी क्रम में यूजीसी की ओर से स्थापित 111 मदन मोहन मालवीय अध्यापक प्रशिक्षण केन्द्रों की स्थापना एक मील का पत्थर साबित होगा। इनके माध्यम से अगले 3 वर्षों में 15 लाख गुरुजनों को प्रशिक्षित करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। चतुर्थ और अंतिम बात यह है, अभी आईआईटी जैसी संस्था को हम इंजीनियरिंग की पढ़ाई के रूप में पहचानते हैं। आईआईएम को मैनेजमेंट की पढ़ाई के लिए जानते हैं। इन उच्च संस्थानों की मूल संरचना और इनका अध्यापन इसी दिशा पर कार्य करता है। अंदेशा है, अब ऐसे बहु प्रतिष्ठित संस्थानों को बहु-विषयक बनाने पर कहीं ये अपनी मूल संरचना और मूल भावना से विरत न हो जाएं। ऐसा न हो कि अधिकतम के चलते न्यूनतम भी अर्जित होने से रह जाए। हालांकि, फिलहाल तो ऐसा नजर नहीं आता। बावजूद इसके अध्ययन और अध्यापन के दौरान इन बिंदुओं की अनदेखी भी नहीं की जा सकती है।

मौसम की मार से त्रस्त जनजीवन

सुरेश भाई

इस साल जनवरी-फरवरी के 45 दिनों में जिस तरह से कंपकंपाती शीत और पहाड़ों पर बर्फ पडनी चाहिए थी, वह नहीं दिखाई दी। शीतकाल में ही मार्च से शुरू होने वाली गर्मी जैसा महसूस होने लगा था।

14 फरवरी को बसंत पंचमी तक भी पूरी तरह से पतझड़ नहीं हो पाया था क्योंकि उस समय तक शीत लहर के साथ बारिश और बर्फ के अभाव में सूखे पत्ते पूरी तरह से धरती पर नहीं गिर सके और लंबे समय तक पतझड़ वाले पेड़ सूखी पत्तियों को ही ओढ़े रहे क्योंकि नमीयुक्त शीत लहर जब चलती है तो पतझड़ वाले पेड़ों से सूखी पत्तियां झड?र जमीन पर गिरती हैं। मौसम की इस बेरुखी से चारों तरफ सूखा ही सूखा दिखाई दे रहा है। शीतकाल में हिमालय क्षेत्र में साढ़े 4 हजार से लेकर 10 हजार फीट के बीच में जो बर्फ पडनी चाहिए थी, वह इस बार गायब रही।

पर्वतीय क्षेत्रों और तराई वाले कृषि क्षेत्र में जहां सरसों के पीले-पीले फूल खेतों में लहलहाते दिखाई देते थे वे भी पहले के जैसे नहीं दिखाई दे रहे। गेहूं और मटर की फसल पानी की कमी के कारण पूरी तरह नहीं उग पाई।

ऊंचाई के इलाकों में सेब की फसल भी संकट में पड़ गई है क्योंकि जहां सेब होता है वहां पर शीतकाल में जब बर्फ और बारिश पड़ती है, तभी फसल अच्छी होती है। इस शीतकाल में बारिश की कमी के कारण जंगलों में आग फैलती रही है जो 15 फरवरी के बाद भारी बारिश और बर्फबारी होने पर ही बुझ पाई।

मौसम विभाग के अनुसार उत्तरी पाकिस्तान और उसके आसपास के क्षेत्र में पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से लद्दाख, कश्मीर में भी बारिश और बर्फबारी हुई। बिहार, सिक्किम में तूफान के साथ ओलावृष्टि हुई है। पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली, मध्य प्रदेश, पूर्वी राजस्थान, गुजरात, विदर्भ, छत्तीसगढ़, झारखंड, पश्चिम बंगाल, ओडिशा में अलग-अलग स्थानों पर बेमौसमी बारिश हुई। भारी बारिश के कारण हिमाचल के किन्नौर और जम्मू कश्मीर के रामबन में 300 से ज्यादा पर्यटक फंसे रहे जबकि ऐसी स्थिति बरसात में देखी जाती थी। बताया जा रहा है कि मार्च में सामान्य से अधिक वप्रा यानी 117 प्रतिशत से अधिक हो सकती है। मौसम विभाग की चेतावनी है कि इस दौरान दक्षिणी प्रायद्वीप के सुदूर दक्षिण पूर्वी क्षेत्रों, पूर्वोत्तर और उत्तर-पश्चिम भारत में सामान्य से कम वर्ष होने की संभावना है जिसके कारण तेलंगाना, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, महाराष्ट्र, ओडिशा में लंबी अवधि तक लू चलने का पूर्वानुमान है।

यह स्थिति मार्च-मई के बीच में अधिक रह सकती है। यहां पर ग्रीष्मकाल की शुरुआत से ही गर्मी तेजी से बढ़ जाएगी। इसलिए अल नीनो (मध्य प्रशांत महासागर में समुद्री जल के नियमित अंतराल पर गर्म होने की स्थिति) गर्मी के पूरे मौसम में बना रहेगा। इसके बाद भी अच्छी मानसूनी वर्ष के अनुमान हैं। यदि गर्मी और सर्दी की लंबी अवधि चलती रहेगी तो वैज्ञानिकों की वह बात सच हो जाएगी कि 2100 तक पानी ढूंढने पर भी नहीं मिलेगा। शोधकर्ताओं ने कहा है कि तापमान 3 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ा तो हिमालय का 90 फीसद क्षेत्र साल भर में सुखे रहेंगे। मौसम में तेज गति के बदलाव के कारण 'परागण' प्रक्रिया पर भी असर पड़ेगा। तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस तक सीमित करने से भी भारत में खेती की जमीन पर सूखे का खतरा 31 फीसद के बीच घट सकता है और 50 फीसद जैव विविधता के लिए आश्रय के रूप कार्य करने में मदद मिल सकती है। इसके बावजूद सूखा, बाढ़, फसल की पैदावार में गिरावट के साथ प्राकृतिक

◀◀ शेष पृष्ठ 5 पर

हाउस वाइफ बिना एक्सारसाइज किए घटा सकती हैं अपना वजन!

मोटापा किसी भी आदमी को पसंद नहीं होता। महिलाओं को मोटा होना तो बिल्कुल भी पसंद नहीं होता क्योंकि इससे उनकी खूबसूरती और फिगर दोनों ही खराब होता है। यही कारण है कि महिलाएं वेट कम करने के लिए जिम में जाकर खूब पसीना बहाती हैं। लेकिन पांच महीने से देश में लॉकडाउन है। ऐसे में कोई जिम नहीं खुल रहे हैं। इसके कारण महिलाएं घर से नहीं निकल पाती हैं। घर में रहकर महिलाओं का वजन भी काफी बढ़ गया है। घरेलू काम करने वाली महिलाएं तो इन दिनों घर के काम में ही व्यस्त रहती हैं। घर में उनका वजन बहुत बढ़ गया है। घरेलू काम के चलते उनको एक्सरसाइज का समय नहीं मिलता। ऐसे में आज हम घरेलू महिलाओं को वजन कम करने के कुछ तरीके बता रहे हैं। आइए इनके बारे में जानते हैं।।।

ब्रिस्क वॉक

वॉक करने से अच्छी एक्सरसाइज कोई नहीं हो सकती। वॉक करने से पूरी बॉडी की एक्सरसाइज हो जाती है। इसलिए जितनी हो सके वॉक करना चाहिए। वॉक करने के लिए आप एक समय को निर्धारित कर लें। एक निश्चित समय तक आप रोज चहलकदमी करें। इससे आपके शरीर में ऊर्जा आएगी। कुछ दिनों के बाद ही आपको महसूस होगा कि आपकी हेल्थ में बड़ा सुधार हुआ है। इस काम के लिए आपको बहुत संघर्ष नहीं करना पड़ेगा। इसके लिए आपको थोड़ी सी इच्छाशक्ति की आवश्यकता है।

स्किपिंग करें

बचपन में हम घंटों इस एक्टिविटी को करते हैं। आज खुद को फिट रखने के लिए इस एक्टिविटी को अपने रुटीन में शामिल करना चाहिए। हाइस वाइफ को खुद को फिट रखने के लिए इस एक्सरसाइज को करना चाहिए। रोजाना सिर्फ 10 मिनट स्किपिंग करके आप अपना वजन तेजी से कम कर सकती हैं। यह फुल-बॉडी वर्कआउट आपकी हड्डियों और मसल्स को हेल्दी रखने में मदद करता है। इसे आप किसी भी उम्र में कर सकती हैं।

डांस करें

डांस करना लोगों की पसंद होती है। यह एक ऐसा शौक है, जिसके साथ आप खुद को फिट रख सकते हैं और नया गुण भी सीख सकते हैं। साथ ही ऐसा रोजाना कुछ देर करने से आप अपना वजन कम कर सकती हैं। अगर आप म्यूजिक लवर हैं और धुनों पर पैर थिरकाना आपको पसंद है तो यह खुद को फिट रखने के लिए ये सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। अगर आपको अकेले डांस करना पसंद नहीं है तो अपने दोस्तों और परिवार के साथ डांस कर सकती हैं।

बिस्तर में योग करें

अगर आप घर के बाहर नहीं जा सकती हैं तो घर में बिस्तर पर ही योग कर सकती हैं। इसके लिए बिस्तर पर खुद को स्ट्रेच करें और योग करें। आप बिस्तर पर थोड़ी सी प्लैंक एक्सरसाइज करने की कोशिश कर सकती हैं। ऐसा करने से गिरने की चिंता भी नहीं होती है। अपने दिन की शुरुआत करने से पहले ये एक्टिविटी सुबह जल्दी की जा सकती है।

नवजात के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है मां का स्पर्श

नवजात शिशु के अच्छे स्वास्थ्य के लिए मां का लगातार स्पर्श बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन यदि जन्म के तुरंत बाद बच्चों को मां से अलग कर दिया जाए तो यह तनावपूर्ण हो सकता है। वर्तमान में जन्म के बाद नवजात बच्चों को अलग पालने में रख दिया जाता है ताकि प्रसव के बाद मां थोड़ा आराम कर सके। नए शोध में पता चला है कि ऐसा करना शिशु के लिए तनावपूर्ण हो सकता है। बीमार व समय से पहले जन्म ले लेने वाले शिशुओं को मां से दूर रखा जाना बहुत सामान्य है। ऐसे शिशुओं को इनक्यूबेटर में रखा जाता है। केप टाउन विश्वविद्यालय के अध्ययनकर्ता बराक मॉर्गन का कहना है कि इनक्यूबेटर में रहने वाले बच्चों की तुलना में मां की त्वचा के सम्पर्क में रहने वाले बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य की वजहें समझने की दिशा में हमारे अध्ययन के परिणाम महत्वपूर्ण 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

आपको भी ऑफिस में लंच करने के बाद आपको भी नींद

कई लोगों को दिन में भोजन करने के बाद अक्सर नींद आने लगती है। अगर लंच में दाल, पनीर, आलू, नमकीन आदि लेते हैं तो हमें नींद आती है। इन चीजों को स्लीपर्स कहा जाता है। इन्हें खाने से शरीर की नसों में खिंचाव नहीं हो पाता जिस वजह से नींद आती है। और अगर ऑफिस में काम करने वालों के साथ ऐसा होता हैं तो इससे उनके काम में रूकावट आ जाती है। काम भी सही से नहीं हो पाता, बॉस की डांट जो पड़ती सो अलग। इस लिए आज हम आपको आपकी इस समस्या से छुटकारा दिलाने के लिए कुछ उपाय बताने जा रहे है।

प्रोपर ब्रेकफॉस्ट करें

अगर नाश्ता भारी होगा तो जल्दी भूख नहीं लगती और दिनभर आप सक्रिय रहते हैं। नाश्ते में भारी चीजें जैसे अनाज, दही, फल, जूस, अंडे और मल्टीग्रेन ब्रेड आदि खाने चाहिए। ब्रेड में आप पीनट बटर लगा के खा सकते हैं।

थोड़ा एक्सरसाइज जरूरी

खाने के बाद थोड़ा टहलने जाया करें। आप कुछ हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे स्ट्रेचिंग वगैरह भी कर सकते हैं। ऑफिस में लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें।

नो फास्ट फूड

बाजार में मिलने वाले खाने से बचें क्योंकि बाजार में ज्यादातर पैक्ड फूड मिलता है जिसमें अधिक मात्रा में फैट होता है। इसके अलावा इसमें प्रिजर्वेटिव और स्वाद बढ़ाने के लिए फ्लेवर का इस्तेमाल किया जाता है जो हमारे लिए हानिकारक होता है। अगर बाहर खाना पड़ भी रहा है तो कोशिश करें कि भुनी हुई या बेक की हुई चीजें ही खाएं।

नो मीठा

ऑफिस में लंच करते समय मीठे से दूर रहें। बिस्कुट, दूध, केक, पेस्ट्री, पास्ता, बन आदि चीजें नहीं खानी चाहिए। दिन में चावल की जगह रोटी खाने की आदत डालें। चावल के सेवन से नींद आती है।

ऑफिस में लंच के समय आलू के सेवन से बचें। आलू शरीर में शुगर लेवल बढ़ा देता है जिस कारण नींद आती है।

वाइटहेड से गुलाबजल और चंदन दिलाए छुटकारा

क्या आपके चेहरे पर सफ़ेद दाने हैं जो आपकी सुंदरता को कम करते हैं? यदि ऊपर पूछे गए प्रश्न का उत्तर हाँ है तो इस लेख को आगे पढ़ें7 आपकी नाक, ठोड़ी या पूरे चेहरे पर जो सफ़ेद दाने होते हैं उन्हें व्हाइटहैड्स कहते हैं7 ये मुंहासों के ही एक प्रकार है जो बंद रोम छिद्रों के कारण होते हैं। वे लोग जिनकी त्वचा तैलीय होती है उनमें अतिरिक्त सीबम का स्त्राव होता है जिसके कारण त्वचा की सतह के नीचे तेल बनने लगता है तथा चेहरे के विभिन्न भागों पर यह सफ़ेद दानों के रूप में दिखाई देता है।

आज बोल्डस्काय में हम आपको एक आसान फेस मास्क के बारे में बताएँगे जो आपके चेहरे से व्हाइटहैड्स दूर करेगा तथा आपके चेहरे को चिकना बनाएगा। अपने रसोईघर से केवल दो पदार्थ लें, चंदन का पाउडर तथा गुलाब जल, इसे मिलाकर फेस मास्क बनाये और उपयोग करें। चंदन पाउडर एस्ट्रिजेंट की तरह कार्य करता है और अतिरिक्त तेल को सोख लेता है। जब इसे गुलाब जल के साथ मिलाया जाता है तो यह त्वचा की मृत कोशिकाओं को निकालने का काम करता है। तो आइए इस फेस मास्क को बनाने के लिए आवश्यक सामग्री और उपयोग के निर्देश के बारे में जानें।

आवश्यक सामग्री: 2 टीस्पून चंदन का पाउडर 4 टीस्पून गुलाब जल उपयोग के निर्देश: दोनों पदार्थों को कटोरे में मिलाएं। आँखें और मुंह छोड़कर इसे बाकी के चेहरे पर लगायें/ 5-10 मिनिट तक मालिश करें/ इसे 20-25 मिनिट तक लगा रहने दें/ फिर ठंडे पानी से धो डालें। अच्छे परिणामों के लिए इस उपचार को सप्ताह में दो बार दोहरायें।

शब्द सामर्थ्य -119

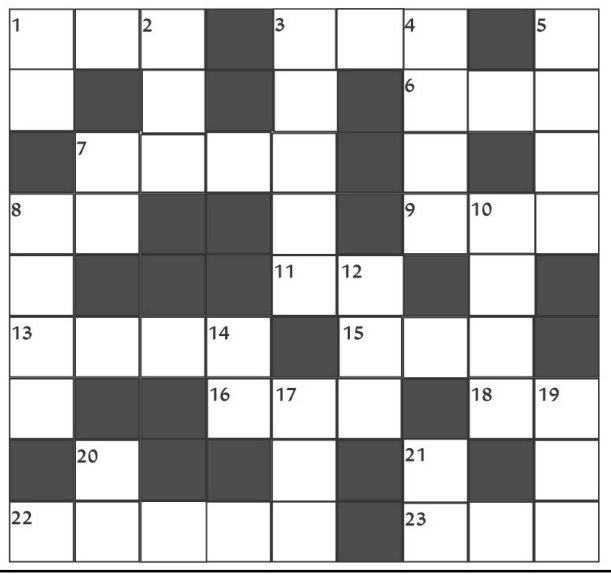
(भागवत साहू)

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 118 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

गाजर के जूस से मुंहासों का इलाज

चेहरे पर मुंहासे हमें गंभीर रूप से परेशान कर सकते हैं। हमें एहसास भी नहीं होता है और यह धीरे-धीरे हमारे चेहरे को पूरा बर्बाद कर देते हैं। इनकी वजह से कई लोगों के अंदर का कॉन्फिडेंस कम होने लगता है। हम में से बहुत से लोग मुंहासों को छिपाने के लिए मेकअप का सहारा लेते हैं। हालांकि, यह सिर्फ स्थिति को बदतर बनाता है। मेकअप से स्किन पोर्स बंद हो जाते हैं, जिससे मुंहासे और ज्यादा फैलने लगते हैं। इससे पहले की बहुत देर हो जाए आपको इसका उपचार करना चाहिए।

आज हम आपको गाजर के जूस से मुंहासों का इलाज करना बताएंगे, जिससे कुछ ही दिनों में आपकी स्किन फिर से चमकदार और बेदाग नजर आने लगेगी। आप अपनी त्वचा को निखारने और मुहांसों को साफ करने के लिए सीधे अपने चेहरे पर गाजर के रस का उपयोग कर सकती हैं।

चेहरे पर लगाने का तरीका

आपको 2 बड़े चम्मच ताजे गाजर के रस की आवश्यकता होगी।

इसे रूई की मददे से अपने साफ चेहरे पर लगाएं।

जब यह सूख जाए तब चेहरे को धो लें।

अच्छा रिजल्ट पाने के लिए इसे रोज लगाएं।

2. गाजर का रस और समुद्री नमक

समुद्री नमक में जीवाणुरोधी गुण होते हैं, जो हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करते हैं और आपकी त्वचा को साफ रखते हैं। यह त्वचा में तेल के उत्पादन को संतुलित करने में मदद करता है और इस तरह मुंहासे का सफाया करता है।

चेहरे पर लगाने का तरीका

1 टीस्पून गाजर के रस में 1 टीस्पून समुद्री नमक मिलाएं।

एक कॉटन पैड के उपयोग से इसे चेहरे पर लगाएं।

जब यह सूख जाए तब चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें।

3. गाजर का रस और जैतून का तेल

जैतून के तेल में आवश्यक फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो स्किन में जान डालने का काम करते हैं। यह तेल स्किन के पोर्स को बंद किए बिना गहराई से मॉइस्चराइज करता है और त्वचा को पोषण देता है।

चेहरे पर लगाने का तरीका

2 टेबलस्पून गाजर के रस में 1 टीस्पून जैतून का तेल मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

इसे 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में इसे अच्छी तरह से धो लें।

ऐसा सप्ताह में दो बार करें।

गाजर का रस और मुल्तानी मिट्टी

ऑयली स्किन वालों को मुंहासों की सबसे ज्यादा समस्या होती है। मुल्तानी मिट्टी चेहरे से अतिरिक्त तेल को सोखने का काम करती है। यह न केवल आपकी त्वचा से तेल और गंदगी को अवशोषित करती है, बल्कि ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स और झाइयों को मिटाती है।

चेहरे पर लगाने का तरीका

गाजर का रस निकालें और इसे कटोरे में इकट्ठा करें।

एक चिकना पेस्ट बनाने के लिए इसमें पर्याप्त मुल्तानी मिट्टी मिलाएं।

पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। इसे 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें।

गुनगुने पानी का उपयोग करके इसे अच्छी तरह से धो लें।

बेहतर परिणाम के लिए सप्ताह में एक बार इस उपाय को अपनाएं।

मौसम की मार से त्रस्त..

◀◀ पृष्ठ 3 का शेष

आपदाओं के खतरे बढ़ सकते हैं। हमारी हर विकास योजना में मौसम की मार का सामना करने के लिए पूरी तैयारी होनी चाहिए।

जलवायु अनुकूल प्लान गांव से लेकर शहर तक बनाना होगा। विकास कार्यों में इस बात का ध्यान रखा जाए कि हर तरह की गतिविधि चलाते समय पानी को अधिक से अधिक संरक्षित करके संतुलित उपयोग के तरीकों का पालन किया जाए। प्राकृतिक संसाधनों से चलने वाली आजीविका को नष्ट होने से बचाया जाए। छोटे और सीमांत किसानों के लिए भूमि वितरण की व्यवस्था हो ताकि खेती का दायरा बढ़ाया जा सके। समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो भविष्य में बदलते मौसम और जलवायु के संकट से बचना मुश्किल होगा।

बोल्डनेस छोड़ सिंपल लुक में नजर आई नोरा फतेही

बी-टाउन की फेमस एक्ट्रेस और डांसर नोरा फतेही हमेशा अपनी खूबसूरती के लिए जानी जाती हैं।

एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनके लुक्स पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में अभिनेत्री ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका सादगी भरा अंदाज देखकर फैंस का एक बार फिर से दिल मचल गया है। साथ ही उनकी तस्वीरों पर से लो नजरें भी नहीं हटा पा रहे हैं।

नोरा फतेही अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपने डांस को लेकर मशहूर हैं। उनका हर एक अंदाज इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही चंद मिनटों में वायरल होने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट सिंपल लुक में तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अवतार देखकर फैंस उनके हुस्न के कायल हो गए हैं।

नोरा फतेही ने इस फोटोशूट के दौरान व्हाइट कलर का फ्लोरल सूट पहना हुआ है, जिसमें वो काफी स्टनिंग और गॉर्जियस नजर आ रही हैं। ओपन हेयर को वेवी स्टाइल लुक देकर, कानों में छोटे इयररिंग्स और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

बता दें कि एक्ट्रेस नोरा फतेही सेशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी जबरदस्त फैन

फॉलोइंग लिस्ट है। एक्ट्रेस नोरा फतेही को हर बार बोल्ड लुक में देखा जाता है लेकिन इस बार एक्ट्रेस को एथनिक लुक में देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं। नोरा फतेही की इन फोटोज पर एक यूजर ने कॉमेंट करते हुए लिखा- नामुमकिन...असंभव तो वहीं दूसरे यूजर ने लिखा क्या खूब लगती हो।

अवनीत कौर ने बैकलेस बॉडीकॉन ड्रेस पहन दिए पोज

बॉलीवुड और टीवी सीरियल स्टार अवनीत कौर ने हाल ही में अपनी बोल्ड तस्वीरें सोशल मीडिया हैंडल पर शेयर कीं। जिसमें अदाकारा बैकलेस ड्रेस में अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करती दिखीं।

बॉलीवुड और टीवी सीरियल अदाकारा अवनीत कौर ने हाल ही में अपनी बोल्ड तस्वीरों से इंटरनेट की दुनिया में तहलका मचा दिया है। अवनीत कौर ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपनी बोल्ड तस्वीरें शेयर कीं। इन बोल्ड तस्वीरों में एक्ट्रेस बैकलेस ड्रेस में अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करती दिखीं। जिसके बाद लोग एक्ट्रेस की बोल्डनेस को देख दांतों तले उंगली दबाते दिखे। अदाकारा की इन तस्वीरों पर फैंस ने भी जमकर कमेंट्स किए। यहां देखें टीकू वेड्स शेरू स्टार की बोल्ड बैकलेस ग्रीन ड्रेस की फोटोज।

अदाकारा अवनीत कौर ने हाल ही में अपना बोल्ड अवतार फैंस को दिखाया है। जिसमें एक्ट्रेस बेहद बोल्ड और सिजलिंग नजर आईं। अदाकारा अवनीत कौर ने अपने इस बोल्ड फोटोशूट के दौरान कई तरह की तस्वीरें क्लिक करवाईं। जो इस वक्त फैंस का दिल धड?ा रही हैं। सामने आईं अदाकारा की इन लेटेस्ट तस्वीरों में अदाकारा अवनीत कौर बेहद बोल्ड और ब्यूटीफुल नजर आईं। यही वजह है कि उनकी तस्वीरें धड़ल्ले से वायरल होती दिखीं। इस बैकलेस ड्रेस में अदाकारा अवनीत कौर अपनी पीठ पर बना टैटू फैंस को फ्लॉन्ट करती दिखीं। अदाकारा की इन तस्वीरों पर लोग दिल हार गए हैं। अदाकारा ने इस दौरान अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट किया है। वो कभी नीचे बैठकर तो कभी खड़े होकर तरह-तरह के पोज क्लिक करवाती दिखीं। अदाकारा अवनीत कौर की तस्वीरों पर फैंस भी दिल हार गए हैं। यही वजह है कि उनकी इन तस्वीरों पर लोगों ने जमकर कमेंट्स किए। अवनीत कौर की फोटोज पर कमेंट कर एक यूजर ने कमेंट कर लिखा, मार डाला तो कई यूजर्स फायर की इमोजी शेयर करते दिखे।

पर्यावरण अनुकूल सस्ती बिजली के विकल्प

भरत झुनझुनवाला

आज सम्पूर्ण विश्व बाढ़, तूफ़ान, सूखा और कोविड जैसी समस्याओं से ग्रसित है। ये समस्याएं कहीं न कहीं मनुष्य द्वारा पर्यावरण में अत्यधिक दखल देने के कारण उत्पन्न हुई दिखती हैं। इस दखल का एक प्रमुख कारण बिजली का उत्पादन है। थर्मल पावर को बनाने के लिए बड़े क्षेत्रों में जंगलों को काट कर कोयले का खनन किया जा रहा है। इससे वनस्पति और पशु प्रभावित हो रहे हैं। जलविद्युत के उत्पादन के लिए नदियों को अवरोधित किया जा रहा है और मछलियों की जीविका दूभर हो रही है। लेकिन मनुष्य को बिजली की आवश्यकता भी है। अक्सर किसी देश के नागरिकों के जीवन स्तर को प्रति व्यक्ति बिजली की खपत से आंका जाता है। अतएव ऐसा रास्ता निकालना है कि हम बिजली का उत्पादन कर सकें और पर्यावरण के दुष्प्रभावों को भी सीमित कर सकें।

अपने देश में बिजली उत्पादन के तीन प्रमुख स्रोत हैं। पहला है थर्मल यानी कोयले से निर्मित बिजली। इसमें प्रमुख समस्या यह है कि अपने देश में कोयला सीमित मात्रा में ही उपलब्ध है। हमें दूसरे देशों से कोयला भारी मात्रा में आयात करना पड़ रहा है। यदि कोयला आयात करके हम अपने जंगलों को बचा भी लें तो आस्ट्रेलिया जैसे निर्यातक देशों में जंगलों के कटने और कोयले के खनन से जो पर्यावरणीय दुष्प्रभाव होंगे वे हमें भी प्रभावित करेंगे ही।

कोयले को जलाने में कार्बन का उत्सर्जन भारी मात्रा में होता है, जिसके कारण धरती का तापमान बढ़ रहा है और तूफ़ान, सूखा एवं बाढ़ जैसी आपदाएं उत्तरोत्तर बढ़ती ही जा रही हैं। बिजली उत्पादन का दूसरा स्रोत जल विद्युत अथवा हाइड्रोपावर है। इस विधि को एक साफ़ सुथरी तकनीक कहा जाता है चूंकि इससे कार्बन उत्सर्जन कम होता है। थर्मल पावर में एक यूनिट बिजली बनाने में लगभग 900 ग्राम कार्बन का उत्सर्जन होता है जबकि जल विद्युत परियोजनाओं को स्थापित करने में जो सीमेंट और लोहा आदि का उपयोग होता है, उसको बनाने में लगभग 300 ग्राम कार्बन प्रति यूनिट का उत्सर्जन होता है। जलविद्युत में कार्बन उत्सर्जन में शुद्ध कमी 600 ग्राम प्रति यूनिट आती है जो कि महत्वपूर्ण है। लेकिन जलविद्युत बनाने में दूसरे तमाम पर्यावरणीय दुष्प्रभाव पड़ते हैं। जैसे सुरंग को बनाने में विस्फोट किये जाते हैं, जिससे जलस्रोत सूखते हैं और भूस्खलन होता है। बैराज बनाने से मछलियों का आवागमन बाधित होता और जलीय जैव विविधिता नष्ट होती है।

सौर ऊर्जा को आगे बढ़ाने से इन दोनों के बीच रास्ता निकल सकता है। भारत सरकार ने इस दिशा में सराहनीय कदम उठाये हैं। अपने देश में सौर ऊर्जा का उत्पादन तेजी से बढ़ रहा है। विशेष यह कि सौर ऊर्जा से उत्पादित बिजली का दाम लगभग तीन रुपये प्रति यूनिट आता है जबकि थर्मल बिजली का छह रुपये और जलविद्युत का आठ रुपये प्रति यूनिट। इसलिए सौर ऊर्जा हमारे लिए हर तरह से उपयुक्त है। यह सस्ती भी है और इसके पर्यावरणीय दुष्प्रभाव भी तुलना में कम हैं। लेकिन सौर ऊर्जा में समस्या यह है कि यह केवल दिन के समय में बनती है। रात में और बरसात के समय बादलों के आने-जाने के कारण इसका उत्पादन अनिश्चित रहता है। ऐसे में हम सौर ऊर्जा से अपनी सुबह, शाम और रात की बिजली की जरूरतों को पूरा नहीं कर पाते हैं।

इसका उत्तम उपाय है कि 'स्टैंड अलोन' यानी कि 'स्वतंत्र' पम्प स्टोरेज विद्युत परियोजनायें बनायी जाएं। इन परियोजनायों में दो बड़े तालाब बनाये जाते हैं। एक तालाब ऊंचाई पर और दूसरा नीचे बनाया जाता है। दिन के समय जब सौर ऊर्जा उपलब्ध होती है तब नीचे के तालाब से पानी को ऊपर के तालाब में पम्प करके रख लिया जाता है। इसके बाद सायंकाल और रात में जब बिजली की जरूरत होती है तब ऊपर से पानी को छोड़ कर बिजली बनाते हुए नीचे के तालाब में लाया जाता है। अगले दिन उस पानी को पुन: ऊपर पंप कर दिया जाता है। वही पानी बार-बार ऊपर-नीचे होता रहता है। इस प्रकार दिन की सौर ऊर्जा को सुबह, शाम और रात की बिजली में परिवर्तित किया जा सकता है।

विद्यमान जलविद्युत परियोजनाओं को ही पम्प स्टोरेज में ही तबदील कर दिया जाता है। जैसे टिहरी बांध के नीचे कोटेश्वर जलविद्युत परियोजनाओं को पम्प स्टोरेज में परिवर्तित कर दिया गया है। दिन के समय इस परियोजना से पानी को नीचे से ऊपर टिहरी झील में वापस डाला जाता है और रात के समय उसी टिहरी झील से पानी को निकाल कर पुन: बिजली बनाई जाती है। विद्यमान जल विद्युत परियोजनाओं को पम्प स्टोरेज में परिवर्तित करके दिन की बिजली को रात की बिजली में बदलने का खर्च मात्र 40 पैसे प्रति यूनिट आता है। इसलिए तीन रुपये की सौर ऊर्जा को हम 40 पैसे के अतिरिक्त खर्च से सुबह-शाम की बिजली में परिवर्तित कर सकते हैं। लेकिन इसमें समस्या यह है कि टिहरी और कोटेश्वर जल विद्युत परियोजनाओं से जो पर्यावरणीय दुष्प्रभाव होते हैं, वे तो होते ही रहते हैं। कुएं से निकले और खाई में गिरे। सौर ऊर्जा को बनाया लेकिन उसे रात की बिजले बनाने में पुन: नदियों को नष्ट किया।

इस समस्या का उत्तम विकल्प यह है कि हम स्वतंत्र पम्प स्टोरेज परियोजना बनाएं जैसा ऊपर बताया गया है। इन परियोजनाओं को नदी के पाट से अलग बनाया जा सकता है। किसी भी पहाड़ के ऊपर और नीचे उपयुक्त स्थान देख कर दो तालाब बनाये जा सकते हैं। ऐसा करने से नदी के बहाव में व्यवधान पैदा नहीं होगा। ऐसी स्वतंत्र पम्प स्टोरेज परियोजना से दिन की बिजली को रात की बिजली में परिवर्तित करने में अनुमान है कि तीन रुपये प्रति यूनिट का खर्चा आएगा।

अत: यदि हम सौर ऊर्जा के साथ स्वतंत्र पम्प स्टोरेज परियोजनाएं लगायें तो हम छह रुपये में रात की बिजली उपलब्ध करा सकते हैं जो कि थर्मल बिजली के मूल्य के बराबर होगा। इसके अतिरिक्त जब कभी-कभी अकस्मात ग्रिड पर लोड कम-ज्यादा होता है, उस समय भी पम्प स्टोरेज परियोजनाओं से बिजली को बनाकर या बंद करके ग्रिड की स्थिरता को संभाला जा सकता है। इसलिए हमें थर्मल और जल विद्युत के मोह को त्याग कर सौर एवं स्वतंत्र पम्प स्टोरेज के युगल को अपनाना चाहिए। जंगल और नदियां देश की धरोहर और प्रकृति एवं पर्यावरण की संवाहक हैं। इन्हें बचाते हुए बिजली के अन्य विकल्पों को अपनाना चाहिए।

रसीले खुशबूदार आम का यह केमिकल आपको कर सकता हैं परेशान

आम के दीवानों के लिए ये मौसम सबसे रोमांचक होता है। कच्चे, सौंधी महक वाले आमों से लेकर मीठे रसीले, हर किस्म के आम मार्केट में नजर आते हैं।

हम लोगों को आम से कुछ ज्यादा ही प्यार है,इसकारण अभी भी पूरा परिवार साथ बैठकर आम खाना पसंद करता है। लेकिन क्या कभी आपके साथ या किसी पहचान वाले को ऐसा हुआ है कि उसने आम खाए हों और उसके होठों के नीचे छाले पड़ गए हों? ऐसा दरअसल आम से होने वाली एक एलर्जी की वजह से होता है। आम के छिलके में एक खास किस्म का केमिकल पाया जाता हैजब यह केमिकल आम खाते हुए हमारी त्वचा से छूता है,तब इसका रिएक्शन होता है जिससे होंठ और उसके आस-पास के हिस्से में छाले हो जाते हैं। इस केमिकल का नाम है उरुशियोल है। यह एक एलर्जी करने वाला केमिकल है, जो आम के छिलके में पाया जाता है।

यह बहुत से केमिकल्स से मिलकर बना होता है। इसमें एक बेंजीन रिंग होती है जिससे दो अल्कोहलिक ग्रुप जुड़े हुए होते हैं। दुनिया में हर व्यक्ति उरुशियोल से प्रभावित नहीं होता। यह एक किस्म की सेलेक्टिव इम्युनिटी है, जिसके अनुसार कुछ ही लोगों को छिलके सहित आम चूसने के कारण ये एलर्जी हो सकती है। वैसे सिर्फ यही एक केमिकल नहीं, आम में कुल 270 किस्म के केमिकल अभी तक मिले हैं, जो आम को इसकी निराली खुशबू और स्वाद देते हैं।

सू- दोकू क्र.119

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

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.118 का हल

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

बच्चों से पीरियड्स के विषय में ऐसे बतायें

बच्चों से पीरियड्स के बारे में बात करने में भारतीय अभिभावक अभी भी झिझकते हैं। कई मां-बाप जीवन की इस सच्चाई को खुलकर और आत्मविश्वास के साथ बच्चों के सामने रखने से कतराते हैं। उनका बेटा या बेटी जब इस बारे में बात करता है तो इससे कतराते हैं। काउंसलर्स की मानें तो इससे बचने की कोशिश करना इसका समाधान नहीं है। बल्कि इस बारे में खुलकर बात करने में कोई हर्ज नहीं है। बस ध्यान रखें कि आप सामान्य तरीके से बात करें। यहां कुछ टिप्स हैं जिनसे आपको इस विषय को हैंडल करने में मदद मिल सकती है।

कब शुरू करें बात करना

काउंसलर्स का कहना है कि इसका कोई हार्ड ऐंड फास्ट रूल नहीं है कि आप बच्चे से किस उम्र में इस बारे में बात करें। जाहें तो जब वह स्कूल की किसी दोस्त का ऐसा अनुभव साझा करें तब बता सकते हैं या बढ़ती उम्र के साथ धीरे-धीरे बताना शुरू कर सकती हैं।

सवालों के दें जवाब

बेटा या बेटी अगर इस बारे में सवाल करे तो उसे हत्तोत्साहित न करें। कोई भ्रमित करने वाली बात न बताएं। जैसे टीवी पर जब सैनिटरी नैपकिन का ऐड आए तो टीवी न बंद करें। बल्कि अगर वे इस बारे में सवाल करें तो प्रायॉरिटी से इस बारे में बताएं।

उलझाने वाले शब्दों का इस्तेमाल न करें

जो तथ्य हैं उन्हें उलझाकर सामने न रखें। जो सही टर्म हों बच्चों को वही बताएं। बच्चों को कहें कि वे इस विषय में पढ़ें या इस पर शिक्षा या बायॉलजी के विडियो देखें।

विशेषज्ञों से बात करें

अगर आपको अभी भी समझ नहीं आ रहा कि कैसे बात करें तो स्कूल के टीचर्स या काउंसलर्स से बात करें। मुद्दा यह है कि आप को आरामदेह अनुभव करना है। याद रखें कि यह भी एक सामान्य बात है और इस पर शर्मिंदा होने जैसी कोई बात नहीं।

मेरी जीवन यात्रा को दिखाता है शो सावधान इंडिया अपनी खाकी में मेरा किरदार - तन्वी मल्हारा

शो सावधान इंडिया अपनी खाकी में एक तेजतर्रार सब-इंस्पेक्टर प्रगति देशमुख की भूमिका निभाने वाली एक?ट्रेस तन्वी मल्हारा ने कहा कि उनका किरदार उनकी खुद की जीवन यात्रा को दिखाता है।

अपने किरदार के बारे में बात करते हुए तन्वी ने कहा, ऑडिशन के समय पुलिसकर्मी का यह किरदार बेहद कठिन लग रहा था। अभिनय के प्रति मेरे जुनून के कारण यह संभव हो पाया। उन्होंने कहा, ऐसे क्षण थे जब मुझे अपने संकल्प को मूर्त रूप देने के लिए संघर्ष करना पड़ा। कई दृश्यों के दौरान मुझे लगा कि मैं टूट रही हूं। लेकिन दृढ़ता के साथ मैंने यह सब किया। तन्वी सपनों को लगातार आगे बढ़ाने के महत्व पर जोर देती हैं। एक्ट्रेस ने आगे कहा, बाधाओं के बावजूद मैंने हमेशा एक कलाकार बनने की ख्वाहिश रखी है। इसी तरह मेरा किरदार प्रगति कभी भी चुनौतियों से पीछे नहीं हटती, और वह मजबूती मुझमें भी झलकती है। उनका किरदार युवा महिलाओं के लिए सशक्तिकरण का प्रतीक है। तन्वी मल्हारा ने कहा, मैं पहले अपने निर्णय के लिए दूसरों पर निर्भर रहती थी। लेकिन अब, मैं अपनी पसंद खुद चुनने और परिणामों का डटकर सामना करने की ताकत रखती हूं। सावधान इंडिया अपनी खाकी स्टार भारत पर प्रसारित होता है।

'राजधानी दून में कूड़ा करकट को खुले में जलाने से हो रहा है पर्यावरण को नुकसान'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राजधानी में कूड़ा करकट को खुले में जलाए जाने की आदत से बढ़ते वायु प्रदूषण से हो रही पर्यावरण के नुकसान को लेकर राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम के अंतर्गत दून लाइब्रेरी में आयोजित संवाद में दून के जागरूक नागरिकों ने इसके लिए नगर निगम, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड स्मार्ट सिटी को जिम्मेदार ठहराते हुए गहरा आक्रोश व्यक्त किया।

वेस्ट वॉरियर्स संस्था, संयुक्त नागरिक संगठन एवं इंजीनियरिंग एक्स आदि संस्थाओं के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित इस प्रयास में प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के राजेंद्र सिंह कैठैत ,नगर निगम के विजय प्रताप सिंह, डॉक्टर बी के एस संजय, ईको ग्रुप के आशीष गर्ग, वाडिया इंस्टीट्यूट के डॉक्टर टी एन जौहर पैनलिस्ट के रूप में भागीदारी का संचालन नवीन कुमार सडाना ने किया। सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों तथा पैनलिस्ट का निष्कर्ष था कि कूड़े करकट के समुचित निष्पादन के लिए जहां सरकारी विभागों की घोर लापरवाही जिम्मेदार है, वहां नागरिकों को भी अपनी जिम्मेदारी से बेरुखी इसका कारण है। जागरूक नागरिक तथा सरकारी विभाग दोनों मिलजुल कर दून से इस समस्या को पूरी तरीके से खत्म कर सकते हैं। इसके लिए सामाजिक संस्थाओं को आगे आना होगा।

वक्ताओं का सुझाव था कि मानव जाति, जीव जंतु, पशु पक्षियों के लिए बढ़ता प्रदूषण खतरे की निशानी है। राजधानी के सभी वार्डों में पार्षदों तथा सोसायटी आदि द्वारा सामाजिक संस्थाओं के साथ मिलकर सार्वजनिक स्थानों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएं, जिससे आमजन को उनकी जिम्मेदारियां का एहसास भी कराया जा सकेगा।

कार्यक्रम में उपस्थित ब्रिगेडियर के जी बहल,चौधरी ओमवीर सिंह, देवेंद्र पाल मोंटी,अवधेश शर्मा, जगमोहन मेहंदीरता,पीसी नागिया, करिश्मा गुरुंग, पीके सैनी, सुशील त्यागी, ठाकुर शेर सिंह, डीसी शर्मा, एसपी चौहान, चंदन सिंह नेगी, एल मोहन लखेरा, पंकज भार्गव, राहुल सिंह, कुलदीप ललकार, डीके शर्मा, केएस कोहली, रुचि सिंह राव, डॉ राजेंद्र सिंह, महिपालसिंह कंडारी, नवीन थापा, सुंदर सिंह बिष्ट,अनीश, इशा, डॉ. रमागोयल,प्रगति सडाना,शर्मिला कपूर, श्याम सिंह रावत, राजेंद्र सिंह, तन्मय त्यागी, प्रमोद कुमार, जीएस जस्सल,विजय पवांर, शारदुल राणा,उपेंद्र दत्त,हेमलता शर्मा, करण सिंह बिष्ट,यशवीर आर्य, श्वेता राज तलवार, मुकेश नारायण शर्मा, विशंभरनाथ बजाज,पीएस चौहान, डॉ मुकुल शर्मा, गीता चौधरी, जेपी ममंगाई, नितिन शाह, महेंद्र सिंह तोमर, चंद्रपाल सिंह, रविंद्र थपलियाल, सुमित थपलियाल, आदि शामिल थे।

शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने पर पिता-पुत्र के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर निवासी युवती ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान शफात अख्तर के साथ हुई। शफात ने उसको सामने शादी का प्रस्ताव रखा और उसके हां कहने के बाद वह उसको अपने घर सहारनपुर लेकर गया था। जिसके बाद उसने उसके साथ कई बार दुष्कर्म किया लेकिन जब भी वह शादी के लिए कहती तो वह उसको टालने लगा।

उसके दबाव बनाने पर शफात के पिता शराफत अली ने उसके साथ गाली गलौच करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने पिता पुत्र के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्पा सेंटर की आड़ में चल रहा था सेक्स.. ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

रम्पुरा रूद्रपुर उधमसिंह नगर बताया। जबकि फरार चल रहे सेक्स रैकेट संचालक का नाम फाजिल निवासी बनभूलपुरा बताया जा रहा है। जांच में यह भी सामने आया कि गिरफ्तार की तीनों महिलाएं नेपाली मूल की है। बहरहाल पुलिस ने उन्हें न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। साथ ही स्पा सेंटर को भी सीज किया गया है।

अपहरण की सूचना निकली फर्जी, आपसी समझौते से ही गया था युवक

हमारे संवाददाता

देहरादून। बीते रोज एमकेपी चौक से युवक के अपहरण की हुई घटना का खुलासा पुलिस ने कर दिया है। यह अपहरण नहीं था बल्कि युवक आपसी समझौते के बाद ही गांव के लोगों के साथ गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा मामले का खुलासा कर बताया गया कि बीते रोज कोतवाली डालनवाला क्षेत्रांतर्गत चौकी आराघर में माया देवी पत्नी रामस्वरूप पासवान निवासी एमकेपी चौक डालनवाला व मूल निवासी ग्राम कोयलापुर, थाना कल्याणपुर, जिला समस्तीपुर, बिहार ने सूचना दी कि उनके बेटे बादल को उनके गांव में रहने वाले कमल पासवान पुत्र राम अवतार पासवान सहित कुछ लोग अपने साथ जबरदस्ती बिहार लेकर जा रहे हैं, सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने चैकिंग अभियान चला कर युवक की खोज शुरू कर दी। जांच में पता चला कि आरोपियों द्वारा युवक को पहले इलेक्ट्रिक ऑटो से तथा उसके पश्चात किराये की कार से ले जाया गया है। जिस पर पुलिस ने सर्विलांस के माध्यम से युवक को हरिद्वार से सकुशल बरामद किया गया।

पूछताछ में पता चला कि उक्त युवक बादल पुत्र स्व. रामस्वरूप पासवान निवासी हाल एमकेपी चौक मूल निवासी बिहार अपनी मां मायादेवी के साथ पिछले 19-20 वर्षों से देहरादून में रह रहा था तथा पिछले तीन वर्षो से मजूदरी का कार्य कर रहा था। बताया जा रहा है कि युवक अपने परिवार के साथ हर साल अपने पैतृक गांव जाता रहता था, 3 साल पहले अपने गाँव की एक युवती रूपांजलि पुत्री कमल से उसका प्रेम प्रसंग हो गया, जिसकी जानकारी लगभग एक माह पहले रूपांजलि के पिता कमल पासवान को हुई, उसके पश्चात गाँव में हुई पंचायत में पंचों के समक्ष दोनों पक्षों में आपसी समझौता हो गया तथा भविष्य में एक दूसरे से कोई सम्पर्क न रखने की बात तय हुई थी। उसके पश्चात बादल व उसकी मां बिहार से देहरादून वापस आ गए तथा लड़की का रिश्ता किसी अन्य लड़के से बिहार में तय हो गया। देहरादून आने के बाद बादल पुन: लड़की के फोटो उसके होने वाले पति को भेजने लगा, तब लड़की के पिता कमल पासवान द्वारा फोन कर बादल को फोटो आदि न भेजने के लिये समझाया गया किन्तु बादल के द्वारा बार-बार मैसेज भेजने पर लड़की के ससुराल वालों ने लड़की पक्ष को बादल को पंचायत में बुलाकर स्थिति साफ करने के लिए बताया गया किंतु फोन करने पर भी बादल व उसकी माता माया देवी बिहार नहीं आए तब कल 30 मार्च को लड़की के पिता कमल पासवान अपने गाँव के 3 अन्य लोगों के साथ बादल के घर देहरादून पर आए, बादल के घर पर उन्हें बादल व उसकी बहन पूजा मिली, उन्होंने बादल को पंचायत में चलकर स्थिति को साफ करने के लिए कहा तथा बादल को उसकी सहमति से ऑटो में बैठाकर ले गए तथा उसकी मां को फोन कर बादल को अपने साथ ले जाने व पंचायत में आने के संबंध में बताया। जी.एम.एस. रोड से उनके द्वारा एक कार बुक की गई जिसे लेकर वे हरिद्वार पहुंचे तथा हरिद्वार में एक ढाबे में रूककर खाना खाने के दौरान पुलिस द्वारा उन्हें रोक लिया गया। दोनों पक्षों के आपसी समझौता हो गया। दोनों पक्ष कोई पुलिस कार्रवाई नहीं चाहते है।

उत्तराखंड की स्नो गर्ल मेनका गुंज्याल ने हिमाचल में आयोजित नेशनल स्कीइंग माउंटेनियरिंग चैंपियनशिप में जीता गोल्ड

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। उत्तराखंड की स्नो गर्ल मेनका गुंज्याल ने हिमाचल प्रदेश पर्यटन विभाग द्वारा आयोजित ओपन नेशनल स्कीइंग चैंपियनशिप में उत्तराखंड का नाम फिर रोशन कर दिया है। उन्होंने इस प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल प्राप्त किया। मेनका के इस प्रदर्शन के बाद उत्तराखंड में खुशी की लहर व्याप्त है।

दो माह के भीतर तीसरी सफलता प्राप्त करने वाली मेनका गुंज्याल उत्तराखंड ही नहीं हिमालयी राज्यों की पहले स्केयर बन गई है। उनके इस उपलब्धि पर उत्तराखंड में खुशी की लहर व्याप्त है।

हिमांचल सरकार के पर्यटन विभाग द्वारा 29-30 मार्च को हिमाचल प्रदेश में आयोजित नेशनल स्कीइंग चैंपियनशिप प्रतियोगिता में उत्तराखंड की बेटी मेनका गुंज्याल ने अपना जलवा दिखाया।

हिमाचल प्रदेश के जीभि/जलोरी पास घाटी में आयोजित ओपन नेशनल स्की चैंपियनशिप में पिथौरागढ़ जिले के धारचूला विकास खंड के ग्राम पंचायत गूंजी निवासी

मेनका गुंज्याल ने वर्टिकल रेस में स्वर्ण पदक जीता। इसका आयोजन जीभि वेली पर्यटन विभाग ने हिमांचल सरकार के सहयोग से किया है।

मेनका गुंज्याल ने इससे पूर्व 8- 9 मार्च को विंटर गेम्स एसोसिएशन द्वारा आयोजित ओली में हुए नेशनल स्कीइंग माउंटेनिंग प्रतियोगिता में रजत पदक प्राप्त किया था।

इसी वर्ष 22 से 25 फरवरी को भारत सरकार के खेल मंत्रालय द्वारा आयोजित चतुर्थ खेलो इंडिया प्रतियोगिता में कश्मीर के गुलमर्ग में आयोजित नेशनल स्कीइंग पर्वतारोहण स्प्रिंट रेस में गोल्ड पदक प्राप्त किया था। इसी प्रतियोगिता में उन्होंने स्कीइंग पर्वतारोहण वर्ट रेसिंग में रजक पदक प्राप्त किया था। दो माह के भीतर तीन नेशनल प्रतियोगिताओं में पदक प्राप्त करने के बाद मेनका गुंजल का इस क्षेत्र में कद बढ़ गया है। आज इसकी सूचना मिलते ही तो उत्तराखंड में खुशी की लहर दौड़ गई है। सीमांत वासी अपनी बेटी के प्रदर्शन पर बेहद प्रसन्नचित है।. जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि उत्तराखंड सरकार को इस होनहार इस स्कीयर को आगे बढ़ाने के लिए आगे आना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस उपलब्धि से सीमांत की जनता गदगद है। वह उम्मीद करती है कि ओलंपिक में भी वह भारत का नाम रोशन करके उत्तराखंड का मान बढ़ाएगी। उन्होंने कहा कि आचार संहिता समाप्त होने के बाद पूर्व में घोषित स्नो गर्ल मेनका गुंज्याल के नागरिक अभिनंदन के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इस कार्यक्रम में वह सीमांत जनपद की बालिकाओं के साथ संवाद करेंगी ताकि क्षेत्र की बालिकाएं भी लीक से हटकर अपना लक्ष्य तय करे और उसे पाने के लिए पूर्ण योग से अनुशासित होकर तैयारी करे।

एक नजर

कांग्रेस ने भारत की एकता-अखंडता को किया कमजोरः पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को 1970 के दशक में कच्चातीवू द्वीप श्रीलंका को देने के लिए विपक्षी दल कांग्रेस की जमकर आलोचना की है। पीएम मोदी ने एक समाचार पत्र के लेख को साझा करते हुए उन घटनाओं विवरण दिया, जिनके कारण श्रीलंका कच्चातीवू द्वीप पर दावदारी करने में भारत से आगे निकल गया। उन्होंने कच्चातीवू द्वीप के संदर्भ में कहा कि कांग्रेस पार्टी पर भरोसा नहीं किया जा सकता है। पीएम मोदी ने एक समाचार लेख साझा करते हुए उन घटनाओं का विस्तृत विवरण दिया, जिनके कारण श्रीलंका द्वीप पर आगे निकल गया। उन्होंने सोशल प्लेटफॉर्म एक्स पर किये पोस्ट में लिखा कि कांग्रेस पार्टी भरोसा करने के लायक नहीं है। उन्होंने एक्स पर लिखा, आंखें खोलने वाली और चौंका देने वाला! नए तथ्यों से पता चलता है कि कांग्रेस ने कैसे बेरहमी से कच्चातीवू को श्रीलंका को दे दिया। इससे हर भारतीय नाराज है और इससे पुष्टि होती है कि लोग कांग्रेस पर कभी भरोसा नहीं कर सकते। उन्होंने कांग्रेस पर भारत की एकता को कमजोर करने का भी आरोप लगाया। उन्होंने कहा, भारत की एकता, अखंडता और हितों को कमजोर करना कांग्रेस का 75 वर्षों से काम करने का तरीका रहा है। प्रधानमंत्री मोदी ने जिस लेख को एक्स पर शेयर किया है, जिसमें दावा किया गया है कि दिवंगत पूर्व प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने कच्चातीवू मुद्दे को महत्वहीन बताकर खारिज कर दिया था। लेख में यह भी दावा किया गया कि फैसले के खिलाफ विपक्ष के कड़े विरोध के बावजूद नेहरू ने उस मुद्दे को छोड़ दिया था। मालूम हो कि पीएम मोदी ने पिछले साल संसद में कहा था कि भारत की इंदिरा गांधी सरकार ने 1974 में कच्चातिवु द्वीप श्रीलंका को दे दिया था। पीएम मोदी ने लोकसभा में कहा था, इन लोगों ने राजनीति के लिए भारत माता को तीन हिस्सों में बांट दिया था। उन्होंने कहा था, कच्चतीवू तमिलनाडु और श्रीलंका के बीच एक द्वीप है। किसी ने इसे दूसरे देश को दे दिया और यह फैसला इंदिरा गांधी के नेतृत्व वाली सरकार ने लिया था।

पीएम लोकसभा चुनाव में मैच फिक्सिंग करने की कोशिश कर रहे हैं : राहुल

नई दिल्ली। दिल्ली के रामलीला मैदान में आम आदमी पार्टी के द्वारा आयोजित महा रैली में कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने पीएम मोदी पर गंभीर आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि आज कल आईपीएल के मैच चल रहे हैं। आप सबने मैच फिक्सिंग शब्द सुना होगा। जब बेइमानी से एम्पायर पर दबाव डालकर, खिलाड़ियों को खरीदकर मैच जीता जाता है। हमारे सामने लोकसभा का चुनाव है। हमारी टीम में से मैच शुरू होने से पहले दो खिलाड़ियों को गिरफ्तार करके अंदर कर दिया गया। पीएम मोदी इस चुनाव में मैच फिक्सिंग करने की कोशिश कर रहे हैं। राहुल ने आगे कहा कि भाजपा वाले 400 पार का नारा दे रहे हैं। वो बिना मैच फिक्सिंग के 80 पार नहीं हो सकता है। कांग्रेस पार्टी विपक्ष की सबसे बड़ी पार्टी है। हमारे सभी बैंक अकाउंट बंद कर दिए गए हैं। चुनाव के बीच में देश की सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी के बैंक अकाउंट बंद कर दिए। हमारे सारे संसाधनों को बंद कर दिया गया। ये कैसा चुनाव हो रहा है।

नेताओं को जेल में डाला जाता है। ये मैच फिक्सिंग करने की कोशिश की जा रही है। ये मैच फिक्सिंग पीएम मोदी और हिंदुस्तान के 3-4 सबसे बड़े अरबपति मिलकर कर रहे हैं। इसका(मैचफिक्सिंग) सिर्फ एक लक्ष्य है। हिंदुस्तान के संविधान को हिंदुस्तान की गरीब जनता के हाथ से छीनने के लिए ये मैचफिक्सिंग की जा रही है। जिस दिन ये संविधान खत्म हो गया, उस दिन ये हिंदुस्तान नहीं बचेगा। राहुल गांधी ने कहा कि ये जो संविधान है हिंदुस्तान की जनता की आवाज है। भाजपा वाले सोचते हैं कि धमकाकर और डराकर पुलिस, सीबीआई, ईडी, आईटी के साथ देश चलाया जा सकता है। आप हिंदुस्तान की आवाज को नहीं दबा सकते हो। इस आवाज को कोई नहीं दबा सकता। ये लड़ाई संविधान को बचाने की लड़ाई है।

प्रेमी ही निकला गुमशुदा युवती का हत्यारा, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। अवैध सम्बन्धों के शक में लिव इन रिलेशन शिप में रहने वाले प्रेमी ने दिया था गुमशुदा युवती की हत्या की वारदात को अंजाम। गुमशुदा युवती की खोज में जुटी पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद प्रेमी युवक को गिरफ्तार कर लिया हैं जिसकी निशानदेही पर जंगल के अन्दर से सूटकेस में पड़ा युवती का शव बरामद किया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि 29 जनवरी को शहरुल जहाँ पत्नी जहीर हसन निवासी जमालपुर कला, थाना कनखल, जनपद हरिद्वार द्वारा पटेलनगर कोतवाली में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी पुत्री शहनूर गुमशुदा है।

बताया कि उनकी पुत्री शहनूर देहरादून मे संस्कृति विहार कालोनी मे रहकर ब्यूटी पॉर्लर का काम करती थी जो 26 दिसम्बर 2023 से लापता है। मामले में पुलिस ने गुमशुदगी दर्ज कर युवती की तलाश शुरू कर दी गयी। युवती की तलाश में जुटी पुलिस टीम को पता चला कि गुमशुदा शहनूर देहरादून मे संस्कृति लोक कालोनी मे राशिद नाम के

युवक के साथ लिव इन रिलेशनशिप मे

❑अवैध सम्बन्धों के शक में दिया था हत्या की वारदात को अंजाम

रहती थी, जो युवती के गुम होने के बाद से ही देहरादून से फरार चल रहा है। जिस पर पुलिस ने उसकी तलाश शुरू कर दी। बीते रोज पुलिस को सूचना मिली कि राशिद संस्कृति विहार कालोनी में अपने किराये के कमरे के आस-पास घूम रहा है, जो सम्भवतः कमरे से अपना सामान लेने के लिये देहरादून आया है, इस पर पुलिस ने संस्कृति विहार कालोनी पहुँचकर राशिद को हिरासत में ले लिया। पूछताछ में उसने बताया कि उसने अवैध सम्बन्धों के शक में शहनूर की 27 दिसम्बर 2023 को ही गला दबाकर हत्या कर दी थी तथा शव को सूटकेस में बदं कर आशारोडी से आगे जगंल में ठिकाने लगाने की बात बताई । जिस पर पुलिस द्वारा उसकी निशानदेही पर आशारोडी से करीब 5-6 किलोमीटर सहारनपुर की ओर सडक किनारे खाई के पास पडे एक सूटकेस के अन्दर से गुमशुदा शहनूर के शव के सडी-गली अवस्था मे बरामद किया गया। जिसके बाद आरोपी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

6 साल की मासूम से दरिंदगी का आरोपी दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। 6 साल की मासूम से दरिंदगी करने वाले एक हैवान को पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी शातिर किस्म का दरिंदा है जो पूर्व में भी दुष्कर्म के आरोप में जेल की हवा खा चुका है।

जानकारी के अनुसार बीती 29 मार्च को एक व्यक्ति द्वारा कोतवाल मंगलौर में खुद की 6 वर्षीय पुत्री के साथ अपहरण कर दुष्कर्म करने के संबंध में मुकदमा पोक्सो अधिनियम के तहत दर्ज कराया गया था। घटना की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। इसी बीच पुलिस टीम को सीसीटीवी फुटेज में एक संदिग्ध बालिका के आगे आगे चलता दिखाई दिया, सीसीटीवी फुटेज के आधार पर पुलिस ने उसकी पहचान की तो वह ग्राम लिब्बरहेडी का होना पता चला। साथ ही पुलिस की जानकारी में आया कि वह मोबाइल का इस्तेमाल नहीं करता है। जिसे पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद बीती देर रात लिब्बरहेडी नहर पटरी से मुजफ्फरनगर की तरफ जाते हुए गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में उसने अपना नाम फैजान उर्फ फैजू पुत्र नसीम निवासी ग्राम लिब्बरहेडी कोतवाली मंगलौर जिला हरिद्वार बताया। जानकारी करने पर पता चला कि आरोपी पूर्व मे भी कोतवाली पुरकाजी मुजफ्फरनगर मे बलात्कार आदि अभियोगो में गिरफ्तार किया गया है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

देहरादून का परिवार हुआ हादसे का शिकार, चार की मौत

हमारे संवाददाता

मुरादाबाद। देहरादून से मुरादाबाद जा रहा एक परिवार हादसे का शिकार हो गया। हादसे में एक ही परिवार के चार लोगों की मौत हो गई जबकि दो गंभीर रूप से घायल हो गए। बताया जा रहा है कि चालक को नींद आने की वजह से यह हादसा हुआ है। प्राप्त जानकारी के अनुसार मुरादाबाद के कांठ इलाके में आज सुबह तेज रफ्तार स्कॉर्पियो रेलवे क्रासिंग के पास अनियंत्रित होकर खंभे से टकराकर खाई में जा गिरी। जोरदार आवाज आने के बाद आसपास के लोग मौके पर पहुंचे। तब हादसे का पता चला। हरिद्वार हाईवे पर हुए हादसे में तीन महिलाओं समेत चार की मौके पर ही मौत हो गई। जबकि एक महिला और युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस के अनुसार परिवार मुरादाबाद के मुगलपुरा में अपने रिश्तेदार के यहां मिलने आ रहे थे। जान गंवाने वालों की पहचान संगीता रस्तोगी, आशिका रस्तोगी, यश रस्तोगी, आरती रस्तोगी के तौर पर हुई है। वह देहरादून के थाना तिलक रोड के मकान नंबर 13 जी मोहल्ला डांडीपुर के रहने वाले थे। घायलों में वाहन चला रहे अतुल रस्तोगी पुत्र दिलीप रस्तोगी व उसकी बहन मानवी रस्तोगी शामिल हैं।

60 पेटी शराब सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 60 पेटी देशी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया है।

मामला ज्वालापुर कोतवाली क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली ज्वालापुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक स्थान पर कोई शराब तस्कर भारी मात्रा में शराब सहित मौजूद है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान नहर पटरी सिंचाई विभाग के खण्डर के पास से एक व्यक्ति को 60 पेटी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया।

पूछताछ में उसने अपना नाम निशु पुत्र धर्म सिंह निवासी ग्राम भागुवाला थाना मंडावली जिला बिजनौर उत्तर प्रदेश हाल निवासी मोहल्ला कड़च्छ निकट रविदास मंदिर कोतवाली ज्वालापुर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय मे पेश कर दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।