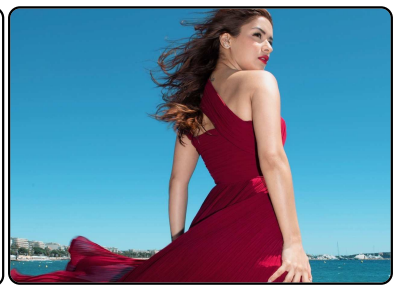
मंगलवार
25 जून 2024

पृष्ठ 4

गर्मी के दौरान ज्यादा देर तक एक्सरसाइज.

पृष्ठ 5

रेड थाई स्लिट ड्रेस में समुद्र किनारे...



● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 142
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मुस्कान पाने वाला मालामाल हो जाता है पर देने वाला दरिद्र नहीं होता।

— अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

रिश्वत लेते असिस्टेंट कमिश्नर को विजिलेंस ने किया गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के जीएसटी विभाग को शर्मसार करने वाला एक मामला सामने आया है। यहां विजिलेंस ने बड़ी कार्यवाही करते हुए असिस्टेंट कमिश्नर जीएसटी को उनके कार्यालय में ही 75 हजार रूपये की रिश्वत लेते गिरफ्तार किया गया है। बताया जा रहा है कि यह रिश्वत उन्होने राजपुर रोड स्थित एक होटल व्यवसायी से ली गयी थी।

जानकारी के अनुसार असिस्टेंट कमिश्नर शशिकांत दुबे तथाकथित तौर

पर राजपुर रोड स्थित एक होटल व्यवसाई को लंबे समय से परेशान कर रहे थे। उसका चालान करने से लेकर कई तरह की धमकी दी जा रही थी। मिली शिकायत पर विजिलेंस ने जांच करते हुए मामले को सही पाया इसके बाद आज शशिकांत दुबे को उनके अपने ऑफिस से रिश्वत लेते हुए अरेस्ट किया गया है।

विजिलेंस सूत्रों के मुताबिक इनके ऑफिस रिकॉर्ड से लेकर घर की तलाशी

❑होटल व्यवसायी से मांगे थे 75 हजार रुपये

भी लिए जाने की तैयारी समाचार लिखे जाने तक चल रही थी। देखना होगा कि इस मामले के बाद आगे किस तरह की और भी कार्यवाहियां सामने नजर आएँगी।

बता दें कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों पर भ्रष्टाचार की रोकथाम को लेकर टोल फ्री 1064 नंबर भी जारी किया गया है। इस मुहिम के तहत यदि किसी भी सरकारी विभाग में कोई कर्मचारी, अधिकारी आम जनता से किसी भी तरह की रिश्वत मांगता है तो 1064 टोल फ्री नंबर पर कॉल कर शिकायत की जा सकती है। शिकायत करने वाले का नाम एवं नंबर गुप्त रखा जाएगा। भ्रष्टाचार की शिकायत पर बेहद सख्त कार्रवाई की जाएगी। इसके लिए जांच एजेंसियों को खुली छूट दी गई है।

नए आपराधिक कानूनों को लागू करने लिए उत्तराखंड की तैयारी पूरी: सीएस

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देशभर में 1 जुलाई 2024 से लागू होने वाले तीन नए आपराधिक कानूनों हेतु उत्तराखंड की तैयारी पूरी हो चुकी है। उत्तराखंड की मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने आज गृह सचिव भारत सरकार की अध्यक्षता में सभी राज्यों के साथ हुई वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग में यह जानकारी दी है. श्रीमती राधा रतूड़ी ने कहा कि 1 जुलाई 2024 से लागू होने वाले 3 नए आपराधिक कानूनो भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023, भारतीय न्याय संहिता 2023, भारतीय सुरक्षा अधिनियम 2023 हेतु उत्तराखंड राज्य ने पूरी तैयारी कर ली गई है ।

उत्तराखंड की मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने बताया कि नये आपराधिक कानूनों के पास होने के बाद हमारे द्वारा सेंट्रल डिटेक्टिव ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट और ब्यूरो आफ पुलिस रिसर्च एंड डेवलपमेंट से समन्वय स्थापित कर PTC@ ATC तथा अन्य प्रशिक्षण केन्द्रों से 50 अधिकारियों को गाजियाबाद

और जयपुर से मास्टर ट्रेनर का कोर्स कराया गया है । साथ ही उत्तराखंड पुलिस हस्तपुस्तिका तैयार की गई है, जिसके आधार पर सारे कोर्स का संचालन किया जा रहा है । इसमें वृहद कानूनों को सरल तरीके से पढ़ने की विधि तैयार की गई है । जिसकी एक एक प्रति समस्त पुलिस अधि कारी/कर्मचारियों को वितरित की जा रही है ।

प्रदेश की मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने यह भी जानकारी दी कि अल्प अवधि में ट्रेनिंग को जिला स्तर पर Decentralize किया गया । ऐसे कर्मचारी जिनका पुलिस विवेचना

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

अभी जेल में ही रहेंगे केजरीवाल, दिल्ली हाईकोर्ट से नहीं मिली कोई राहत

नई दिल्ली। तिहाड़ जेल में बंद दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को मंगलवार को बड़ा झटका लगा। दिल्ली शराब नीति मामले में दिल्ली हाईकोर्ट ने निचली अदालत से केजरीवाल को मिली जमानत पर रोक को जारी रखा है। केजरीवाल को पिछले दिनों निचली अदालत ने जमानत दे दी थी। इसे ईडी ने हाईकोर्ट में चुनौती दी थी। दरअसल, अरविंद केजरीवाल को ईडी ने दिल्ली के कथित शराब नीति घोटाले में मनी लॉन्ड्रिंग के मामले में 21 मार्च को गिरफ्तार किया था। केजरीवाल को पिछले दिनों सुप्रीम कोर्ट से लोकसभा चुनाव में प्रचार के लिए 1 जून तक अंतरिम जमानत मिल गई थी। इसके बाद 2 जून को उन्होंने सरेंडर कर दिया था। तब सुप्रीम कोर्ट ने उन्हें जमानत के लिए निचली अदालत जाने की सलाह दी थी। सुप्रीम कोर्ट के निर्देश पर केजरीवाल ने निचली अदालत में जमानत याचिका दाखिल की थी। इस पर कोर्ट ने उन्हें जमानत दे दी थी। हालांकि, ईडी ने जमानत के फैसले को दिल्ली हाईकोर्ट में चुनौती दी थी। हाईकोर्ट ने पिछली सुनवाई पर जमानत पर रोक लगा दी थी। इस रोक के खिलाफ केजरीवाल ने सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया था। हालांकि, सुप्रीम कोर्ट ने हाईकोर्ट का आदेश आने तक इंतजार करने के लिए कहा था।

आपातकाल लगाने वालों को संविधान के प्रति प्रेम दिखाने का कोई अधिकार नहीं:पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन सरकार के खिलाफ विपक्षी इंडिया गठबंधन द्वारा किए जा रहे विरोध प्रदर्शन की आलोचना की है। पीएम नरेंद्र मोदी ने आज 25 जून को आपातकाल लागू किए जाने की वर्षगांठ पर कांग्रेस पर निशाना साधा है।

पीएम मोदी ने कहा है कि, आपातकाल लगाने वालों को संविधान के प्रति अपने प्रेम का इजहार करने का कोई अधिकार नहीं है। पीएम मोदी ने कहा, काले दिनों ने दिखाया कि कैसे कांग्रेस ने बुनियादी स्वतंत्रताओं को नष्ट किया और संविधान को रौंद दिया है। आपातकाल की 49वीं बरसी पर पीएम

मोदी ने लगातार 4 ट्वीट किए हैं। पीएम नरेंद्र मोदी ने सोशल मीडिया पोस्ट एक्स पर कहा, श्श्आज का दिन उन सभी महान पुरुषों और महिलाओं को श्रद्धांजलि देने का दिन है जिन्होंने आपातकाल का विरोध किया था। अपने अगले पोस्ट में पीएम नरेंद्र मोदी ने कहा, जिस मानसिकता के कारण आपातकाल लगाया गया था, वह आज भी उसी पार्टी में मौजूद हैं जिसने आपातकाल लगाया था। वे संविधान के प्रति अपने तिरस्कार को अपने दिखावे के माध्यम से छिपाते हैं, लेकिन भारत की जनता उनकी हरकतों को समझ चुकी है और इसीलिए उन्होंने उन्हें बार-बार नकार दिया है। सत्ता पर काबिज रहने के लिए तत्कालीन कांग्रेस सरकार ने हर लोकतांत्रिक सिद्धांत की अवहेलना की और देश को जेलखाना बना दिया। कांग्रेस से असहमत होने वाले हर व्यक्ति को प्रताड़ित किया गया और परेशान किया गया। सबसे कमजोर वर्गों को निशाना बनाने के लिए सामाजिक रूप से प्रतिगामी नीतियां लागू की गईं।

दून वैली मेल

संपादकीय

गरीबों के घरों पर बुलडोजर

आज महंगाई के इस दौर में आम आदमी को अपना और अपने परिवार के लिए सर छुपाने को एक घर क्या एक छत बनाना कितना मुश्किल सवाल है यह बात भले ही कोठियों और बंगलों में रहने वालों की समझ में न आए लेकिन मेहनत मजदूरी कर परिवार पालने वाले लोगों के लिए यह सबसे अधिक महत्व का विषय है। देश भर के नगरों और महानगरों में हर साल अत्यंत ही व्यापक स्तर पर अवैध बस्तियों का बसना व अतिक्रमण के नाम पर उनको हटाए जाने का खेल बदस्तूर जारी रहता है। सवाल यह है कि यह कौन लोग है जो शहरों में आकर अवैध रूप से यूं ही बस जाते हैं कहां से आते हैं यह लोग और कौन लोग है जो इन्हें बसा देते हैं। इनके राशन कार्ड, बिजली-पानी के कनेक्शन ही नहीं और भी बहुत सारी सुविधाएं इन्हें दिला देते हैं। कौन लोग हैं जो इन्हें अवैध अतिक्रमण के नाम पर हटा देते हैं और रोते बिलखते यह लोग अपने आशियानों पर बुलडोजर चलते देख सड़कों पर अपना सामान समेटते दिखते हैं। एनजीटी के आदेश पर राजधानी दून में इन दिनों अवैध बस्तियों को हटाने का काम किया जा रहा है। भले ही आप इन्हें घर कह ले लेकिन यह एक गरीबों के सिर छिपाने के ठिकाने भर ही है। रोते बिलखते बच्चे और महिलाएं अपना सामान समेट रहे हैं और सरकारी बुलडोजर उनके रहने के ठिकानों को जमींदोज कर रहा है। उनके पास जो भी कागज है चाहे वह बिजली-पानी के बिल हो या फिर रजिस्ट्री के कागज और हाउस टैक्स की रसीद, किसी के भी कोई मायने नहीं है। बस सरकारी फरमान है कि 2016 के बाद जो भी निर्माण हुए हो वह सभी साफ किए जाने हैं। सवाल यह है कि वह चाहे एमडीडीए के अधिकारी और कर्मचारी हो या फिर नगर निगम के बीते 6-7 सालों में जब इन बस्तियों में लोगों द्वारा सरकारी या वन भूमि पर कब्जा कर किसी भी तरह के निर्माण किये जा रहे थे तो किसी ने भी उन्हें रोकने की जहमत क्यों नहीं की? क्यों उन्हें यह सब इतनी आसानी से करने दिया गया जिन अतिक्रमणों पर कार्यवाही हो रही है वह कोई एक दो नहीं 500 से अधिक है बीते समय में दून की मलिन बस्तियों को हटाने या यूं कहीं की नदियों के प्रवाह क्षेत्र में किए गए अवैध निर्माणों को हटाने के हाईकोर्ट के आदेशों के बावजूद भी राज्य सरकार द्वारा इन बस्तियों को अध्यादेश लाकर बढ़ाने का काम किया गया था। सरकार ने इन पर बुलडोजर करवाई तो नहीं होने दी लेकिन इससे आगे उनके विस्थापन के लिए जो कुछ भी करना था वह किया भी या नहीं किया गया। अब जब इस अतिक्रमण पर कार्यवाही शुरू हो गई है तो इस पर राजनीति भी शुरू होना स्वाभाविक ही है। पिछली तमाम सरकारों द्वारा इन अवैध बस्तियों के नियमितीकरण के प्रयास भी किए गए हैं भले ही वह भी एक दिखावे तक ही सीमित क्यों न रहे हो मगर सवाल यह है कि राजनीति और नेताओं की चाल के कुचक्र में फंसे यह लोग जो अपने जीवन की सारी कमाई इन कच्ची पक्की चार दीवारों को बनाने में खर्च कर चुके हैं वह अब कहां जाए कुछ लोग इन्हें बचा कर उनकी सहानुभूति का वोट पाने के लिए तो कुछ इन्हें घर चले जाने का डर दिखा कर उनका वोट बटोरने के प्रयास में लगे हैं। इस बात से किसी का कोई सरोकार नहीं है कि इन गरीबों के दर्द का आखिर इलाज क्या है।

सत्यापन अभियानः 35 मकान मालिकों का पुलिस एक्ट में किया चालान

संवाददाता

देहरादून। क्लेमनटाउन थाना पुलिस ने क्षेत्र में सत्यापन अभियान चलाकर किरायेदारों का सत्यापन ना कराने वाले 35 मकान मालिकों का पुलिस एक्ट में चालान किया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने- अपने थाना क्षेत्रों में निवासरत बाहरी व्यक्तियों, किरायेदारो व संदिग्ध व्यक्तियो की चैकिंग/सत्यापन किये जाने हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश निर्गत किये गये है। जिसके क्रम में आज क्लेमनटाउन पुलिस द्वारा थाना क्षेत्र के मोरवाला, भारूवाला, सी 20 टर्नर रोड मे बाहरी राज्यो के व्यक्तियो/किरायेदारो व संदिग्ध व्यक्तियो की चैकिग हेतु वृहद स्तर पर सत्यापन अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान लगभग 200 किरायेदारो/संदिग्ध व्यक्ति सत्यापन किया गया तथा किरायेदारों का सत्यापन न कराने वाले 35 मकान मालिकों के 83 पुलिस अधिनियम मे चालान कर 03 लाख 50 हजार रूपये का जुर्माना किया गया।

नाहं तं वेद य इति ब्रवीत्यदेवयून्समरणे जघन्वान्।
यदावाख्यत्समरणमृघावदादिद्ध मे वृषभा प्र ब्रुवन्ति।।

(ऋग्वेद १०-२७-३)

मैं (परमेश्वर) ऐसे किसी को नहीं जानता जो उचित-अनुचित के संग्राम में अनुचित को पराजित करता है और कहता है कि मैंने अकेले ही उसे पराजित किया है। मैं उनको जानता हूं जो मेरा स्मरण करके उत्तम कर्म करते हैं।

महंगी बिजली व उस पर फिक्स्ड चार्जेस उपभोक्ताओं का निकाल रहा दमः मोर्चा

संवाददाता

विकासनगर। बिजली के दामों में बेहताशा बढोतरी के खिलाफ जन संघर्ष मोर्चा ने तहसील पर प्रदर्शन कर राज्यपाल को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां सरकार द्वारा लगातार बिजली के दामों में बेहताशा बढ़ोतरी के खिलाफ जन संघर्ष मोर्चा कार्यकर्ताओं ने मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी के नेतृत्व में तहसील में राजभवन की कार्यप्रणाली से आक्रोशित होकर घेराव/प्रदर्शन कर राज्यपाल को संबोधित ज्ञापन उप जिलाधिकारी विकासनगर की गैर मौजूदगी में मुख्य प्रशासनिक अधिकारी खीम सिंह को सौंपा। नेगी ने कहा कि तीन -चार चार वर्ष से सरकार द्वारा लगातार बिजली के दामों में बढ़ोतरी की जा रही है तथा हाल ही में फिर बढ़ोतरी की गई है। सरकार द्वारा प्रतिमाह यूनिट स्लैब/प्रति किलोवाट फिक्स्ड चार्जेस निर्धारित किया गया है, जिसके नाम पर उपभोक्ताओं को लूटने का काम किया जा रहा है। नेगी ने कहा कि सरकार की नाकामी उपभोक्ताओं पर भारी पड़ रही है। सरकार लाइन लॉस कम करने की दिशा में कोई भी ठोस कदम उठाने को तैयार नहीं है, जिसका कारण निजी हित साधना है। अपने फायदे के लिए अधिकारी एवं सरकार जनता का तेल निकालने में लगे हुए हैं। ऊर्जा प्रदेश में यह खेल जनता पर भारी पड़ रहा है।

नेगी ने कहा कि 100 यूनिट तक रुपए 3.40 प्रति यूनिट, 200 यूनिट तक 4.90 एवं 200 से 400 यूनिट तक 6.70 तथा इसके ऊपर 7.35 प्रति यूनिट निधरित की गई है तथा इसी प्रकार फिक्स्ड चार्जेस 75 रुपए, 85 एवं 100 रुपए प्रति किलोवाट/प्रतिमाह निर्धारित किए गए हैं सरकार को चाहिए कि फिक्स्ड चार्जेस न्यूनतम करने एवं 100 यूनिट के स्लैब के स्थान पर 150- 200 यूनिट का स्लैब निर्धारित करे। काबिले गौर है कि जितनी बिजली की मारामारी होगी उतनी ही ज्यादा निजी कमाई अधिकारियों एवं इससे जुड़े नेताओं की होगी। मोर्चा राजभवन से मांग करता है कि इस खेल को बंद कराकर जनता को राहत दिलाने हेतु सरकार को निर्देशित करने का काम करे। घेराव/प्रदर्शन में - विजयराम शर्मा, दिलबाग सिंह ,अशोक चंडोक, मोहम्मद असद, परिमल गोस्वामी, जाबिर हसन, सतीश सेमवाल, रहमान, मतीन, इशरत, सुनील, राजेश्वरी क्लार्क , हुकम सिंह,संध्या गुलरिया शशांक गोस्वामी आदि मौजूद थे।

ब्राहमण महासभा ने चकराता रोड पर स्थापित की पेयजल टंकी

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय ब्राहमण महासभा ने चकराता रोड पर पेयजल टंकी स्थापित की।

आज अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा, उत्तराखंड के सौजन्य से पेयजल सुविधा हेतु बिंदाल पुल चौक चकराता रोड पर पेयजल टंकी स्थापित कर श्रीगणेश किया गया। इस अवसर पर अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा के अनेक पदाधिकारी एवं गणमान्य लोग उपस्थित थे। उपरोक्त जानकारी देते हुए ब्राह्मण महासभा के अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने बताया कि ब्राह्मण महासभा द्वारा देहरादून के मुख्य स्थानों पर पेयजल की सुविधा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से विभिन्न स्थानों पर पेयजल टैंक स्थापित किये जायेंगे इसी के तहत आज बिन्दाल चौक पर पेयजल सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। लालचन्द शर्मा ने अखिल भारतीय ब्राह्मण सभा का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि ब्राह्मण समाज द्वारा सदैव ही मानव जाति के कल्याणार्थ अनेक कार्य किये जाते रहे हैं तथा उसी परम्परा का निर्वहन करते हुए अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा द्वारा जीवन के लिए आवश्यक तत्व जल की व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है। उन्होंने कहा कि भविष्य में भी इस प्रकार के सामाजिक कार्य निरंतर जारी रहेगे ऐसी मेंरी अपेक्षा है।

लघु व्यापारियों ने 6 सूत्रीय मांगों को लेकर नगर आयुक्त को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

हरिद्वार। रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने अपनी 6 सूत्रीय मांगों को लेकर प्रदर्शन कर नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने अपनी 6 सूत्रीय मांगों को लेकर प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में तुलसी चौक से इकट्ठा होकर अतिक्रमण के नाम पर रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के शोषण व उत्पीड़न के विरोध में नगर निगम प्रशासन के खिलाफ जोरदार नारेबाजी कर जुलूस निकालकर प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारी लघु व्यापारियों ने नगर निगम पहुंचकर नगर आयुक्त के नाम संबोधित ज्ञापन प्रभारी सहायक नगर आयुक्त अंकित जोशी, सहायक नगर आयुक्त श्याम सुंदर प्रसाद, कर अधीक्षक सुनीता सक्सेना को संयुक्त रूप से प्रेषित किया। ज्ञापन में मांग की उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार फेरी समिति की बैठक आयोजित किया जाना बस अड्डा रेलवे स्टेशन, विष्णु घाट, मेला कंट्रोल रूम के आसपास, हर की पौड़ी, भूपतवाला, न्यू सब्जी मंडी ज्वालापुर, मेडिकल कॉलेज जगदीशपुर इत्यादि क्षेत्रों के स्थानीय कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को वेंडिंग जोन में स्थापित किए जाने के साथ सरकार के निर्देशन में नगर निगम द्वारा विकसित किए गए चार वेंडिंग जोन में बिजली पानी, शौचालय, सीसीटीवी कैमरे मूलभूत सुविधाएं मूल्य कराने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा 10 महीने बीत जाने के उपरांत भी नगर निगम प्रशासन द्वारा फेरी समिति की बैठक नहीं किया जा रहा है जो कि अन्याय पूर्ण है जबकि फेरी समिति नियमावली के नियम अनुसार हर महीने फेरी समिति की बैठक. आयोजित करने का प्रावधान है। उन्होंने कहा की कावड़ मेले की दृष्टि नगर आयुक्त द्वारा फेरी समिति की बैठक आयोजित कर रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को केंद्र और राज्य सरकार के संरक्षण में चलाई जा रही योजनाओं का भरपूर लाभ दिया जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने कहा कि एक सप्ताह के भीतर यदि नगर निगम प्रशासन द्वारा फेरी समिति की बैठक आयोजित नहीं की जाती है तो एक सप्ताह के उपरांत नगर निगम में चरणबद्ध आंदोलन किए जाएंगे। अपनी 6 सूत्रीय मांगों का ज्ञापन प्रेषित करते प्रदर्शनकारी लघु व्यापारियों में राजकुमार एंथोनी, कमल सिंह, सुनील कुकरेती, कमल शर्मा, नंदकिशोर, नीरज कश्यप, विकास सक्सेना, सुमित कुमार, तारक राय, प्रद्युम्न सिंह, नीतीश अग्रवाल, कपिल सिंह, मोनू तोमर, दारा सिंह आदि सहित भारी तादाद में लघु व्यापारी शामिल हुए।

वैक्स कराने के बाद ये काम जरूर करें, वरना काली पड़ सकती है आपकी स्किन

अपने हाथों और पैरों को खूबसूरत बनाने के लिए लड़कियां वैक्सिंग करवाती है। लेकिन वैक्सिंग करने के बाद कुछ बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है, अगर आप इन बातों का ध्यान नहीं रखते हैं, तो इससे आपकी त्वचा काली पडने़ लगती है। आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताएंगे, जो वैक्सिंग के बाद करनी चाहिए। आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में।

वैक्सिंग के बाद करें ये काम

वैक्स करने के बाद लड़कियों के हाथ और पैरों से टैनिंग दूर होती है और स्किन सॉफ्ट बनती है। इसे करने के बाद हाथों और पैरों पर हो रहे अनचाहे बाल दूर होते हैं और हाथ पैर गोरे दिखने लगते हैं। जब भी आप वैक्स कराएं, तो वैक्स करने के बाद कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें। वैक्सिंग करने के बाद कई बार त्वचा से पसीना निकलने लगता है और स्किन चिपचिपी हो जाती है, ऐसा होने पर कई लड़कियां गर्म या गुनगुने पानी से नहा लेती है।

ठंडे पानी का इस्तेमाल

लेकिन ऐसा करना गलत हो सकता है। इसके लिए आपको वैक्स के बाद ठंडा पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। वैक्सिंग के बाद डेड स्किन रोम छिद्रों को बंद कर सकती है, जिससे त्वचा का कालापन हो सकता है। वैक्सिंग करने के दो से तीन दिन बाद हफ्ते में तीन बार डेड स्किन को हटाने के लिए स्क्रब का इस्तेमाल करें।

मॉइस्चराइजिंग लोशन का इस्तेमा

इसके अलावा एक्सफोलिएट करने के बाद त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए आप मॉइस्चराइजिंग लोशन का इस्तेमाल कर सकते हैं। वैक्सिंग के बाद आप एलोवेरा जेल का इस्तेमाल कर सकते हैं, यह त्वचा को हाइड्रेट और शांत रखने में मदद करता है। वैक्स करने के बाद आप धूप में निकलने से बचे। ऐसा करने से त्वचा काली पड़ सकती है। अगर आप किसी जरूरी काम से बाहर जाते हैं, तो सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें।

टोनर का इस्तेमाल

आप स्कार्फ, टोपी और चश्मे का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, यह आपको धूप से बचाने में मदद करेगा। टोनर त्वचा के छिद्रों को बंद करता है और त्वचा को टाइट करने में मदद करता है। इसके लिए आप गुलाब जल का नेचुरल टोनर इस्तेमाल कर सकते हैं, यह त्वचा को शांत करने में काफी उपयोगी माना गया है।

एलोवेरा जेल का इस्तेमाल

वैक्सिंग के बाद कुछ लोगों की त्वचा पर लाल दाने होने लगते हैं, जब तक यह ठीक नहीं होते तब तक आपको अपनी स्किन का ध्यान रखना चाहिए। ऐसे में आप नियमित रूप से मॉइश्चराइजर, टोनर का इस्तेमाल करें और धूप में जाने से बचे। वैक्सिंग करने के बाद त्वचा को ठीक होने में थोड़ा समय लग सकता है। इसलिए घबराएं नहीं और एलोवेरा जेल जैसी चीजों का इस्तेमाल करें। वैक्स के बाद अगर आपकी स्किन पर खुजली चलती है, तो खुजली से बचे यह त्वचा को खराब कर सकती है। अगर वैक्स के बाद लंबे समय तक आपको समस्या रहती है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

कोल्ड ड्रिंक के बजाय गर्मियों में पिएं ये फ्रूट जूसेस, अंदर से मिलेगी ठंडक

चिलचिलाती गर्मी के मौसम में थक गए हैं, तो कोल्ड ड्रिंक के बजाय मौसमी फलों से बने जूस को पीकर अपनी प्यास बुझाएं। यह फल आपको तरोताजा महसूस करवाने के साथ ही शरीर को ठंडा रखते हैं। आइये जानें इनकी रेसिपी।

स्ट्रॉबेरी तुलसी कूलिंग ड्रिंक एक गिलास में ताजी स्ट्रॉबेरी को तुलसी की पत्तियों के साथ मसल लें। इसमें थोड़ा सा नींबू का रस और थोड़ा सा शहद मिलाएं। फिज़ी ट्रीट के लिए बर्फ के टुकड़े और थोड़ा सोडा/स्पार्कलिंग पानी मिलाएं।

जामुन कूलर जामुन अपने एंटीऑक्सीडेंट और कूलिंग गुणों के लिए जाना जाता है, जो गर्म मौसम के दौरान शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। इसके अलावा, जामुन इंसुलिन संवेदनशीलता और उच्च शर्करा को प्रबंधित करने में भी मदद करता है। इस ड्रिंक को बनाने के लिए बस पके हुए जामुनों को नींबू के रस, सेंधा नमक और थोड़े से शहद के साथ मिलाएं। मिश्रण को छान लें और बर्फ के टुकड़ों के ऊपर डालें। ताज़ा स्वाद के लिए कुछ पुदीने की पत्तियों से गार्निश करें।

पाइनएप्पल जिंजर जूस इस रिफ्रेशिंग ड्रिंक को बनाने के लिए, ताज़ा अनानास के टुकड़ों को कसे हुए अदरक और नींबू के रस के साथ मिलाएं। मिश्रण को छान लें और बर्फ के ऊपर डालें। चीनी और सेंधा नमक डालकर सजाएं और आनंद लें!

तरबूज का जूस इस आसान ड्रिंक रेसिपी को बनाने के लिए, तरबूज के टुकड़ों में थोड़ा शहद, नीबू का रस, काली मिर्च और सेंधा नमक मिलाएं। बर्फ के टुकड़े डालकर परोसें और आनंद लें!

आम पन्ना कच्चे आमों को नरम होने तक उबालें, फिर छीलकर गूदे की प्यूरी बना लें। गूदे को पानी, चीनी या गुड़, भुना जीरा पाउडर, काला नमक और पुदीने की पत्तियों के साथ मिला लें। एक्स्ट्रा कूलिंग के लिए बर्फ के टुकड़े डालकर परोसें। कच्चा आम विटामिन सी और फाइबर और बीटा-कैरोटीन जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो डाइजेशन को बढ़ावा देने में मदद करता है और गर्मियों में शरीर को ठंडा रखता है।

बेल शर्बत बेल शर्बत एक क्लासिक इंडियन ड्रिंक है, जो पके बेल के फल से गूदा निकालकर बनाया जाता है। इसमें चीनी या गुड़, एक चुटकी काला नमक और थोड़ा सा भुना हुआ जीरा पाउडर मिलाएं। अच्छी तरह हिलाएँ और ठंडा-ठंडा परोसें।

इन आदतों से आंखों के स्वास्थ्य पर पड़ता है बुरा असर, जल्द सुधारें

आंखें हमारे शरीर के सबसे नाजुक अंगों में से एक है और इन्हें स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए इनकी देखभाल करना बहुत जरूरी है। हालांकि कई बार आंखों का पूरा ख्याल रखने के बावजूद भी लोगों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है और इसका मुख्य कारण उनकी कुछ आदतें हो सकती हैं। चलिए आज हम आपको कुछ ऐसी ही आदतों के बारे में बताते हैं, जिनका आंखों के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

सनग्लासेस न पहनना

अगर किसी भी काम के लिए धूप में आंखों पर बिना सनग्लासेस लगाए घर से बाहर निकलते हैं तो आपकी यह आदत आंखों को नुकसान पहुंचाने का कारण बन सकती है। कई लोगों को लगता है कि सनग्लासेस सिर्फ लोग फैशन के लिए पहनते हैं, लेकिन असल में यह आंखों को सूरज की हानिकारक यूवी किरणों से बचाने में मदद करते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप धूप में निकलने से पहले आंखों पर यूवी प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस जरूर लगाएं।

धूमपान करना

अगर आप यह सोचते हैं कि धूमपान करने से आप कूल लगते हैं तो आपका ऐसा सोचना गलत है क्योंकि धूमपान के कारण न केवल आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है, बल्कि इससे आपकी आंखों को भी नुकसान पहुंचता है। दरअसल, धूमपान के दौरान इसका धुआं आंखों में भी जाता है, जिसके कारण आंखों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए अगर आप धूमपान करते हैं तो जल्द से जल्द इसे छोड़ने की कोशिश करें।

नींद पूरी न कर पाना

व्यस्त दिनचर्या के कारण कई लोग चाहकर भी अपनी नींद पूरी नहीं कर पाते है और उनकी इसी आदत से आंखों को नुकसान पहुंचता है। नींद पूरी न कर पाने की वजह से ज्यादातर लोगों की आंखें लाल हो जाती हैं। वहीं, इसके कारण आंखों में दर्द और जलन की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, अगर आप पर्याप्त नींद नहीं ले पाते हैं तो इसके कारण आंखों को आराम नहीं मिलता, जो आंखों की समस्याओं का कारण बनता है।

डाइट का सही न होना

अगर आपकी डाइट सही नहीं है तो इसके कारण भी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। उदाहरण के लिए संतुलित डाइट न लेना और अनहेल्दी चीजों के सेवन से आंखें कमजोर हो सकती हैं या फिर इनमें कोई बीमारी उत्पन्न हो सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपनी डाइट में स्वास्थ्यवर्धक खाद्य और पेय पदार्थों को शामिल करें। स्वास्थ्यवर्धक खाद्य और पेय पदार्थों के रूप में विटामिन-ई, विटामिन-सी, फाइबर, हेल्दी फैट्स और प्रोटीन युक्त चीजों का सेवन जरूर करें।

एक्वेरियम में लगाएं ये पौधे, लगेंगे बहुत ही खूबसूरत

घर में एक्वेरियम हो तो इससे पूरे घर की खूबसूरती में चार चांद लग जाते हैं। ऐसा हो भी क्यूं न स्पार्कलिंग पानी और रंगीन मछलियां सभी एकसाथ मिलकर एक अलग दुनिया की सैर कराते हैं। वहीं, इन सबके साथ अगर आप इसमें पौधे लगा देते हैं तो एक्वेरियम और भी खूबसूरत लगेगा। हालांकि, अगर आपको यह पता नहीं है कि एक्वेरियम में किस तरह के पौधे लगाए जा सकते हैं तो आइए आज इसी के बारे में जानते हैं।

अमेजन स्वॉर्ड : एक्वेरियम में अमेजन स्वॉर्ड लगाना बेहतरीन है क्योंकि यह आसानी से पानी में विकसित होता है। सबसे अच्छी बात तो यह है कि आपको इस पौधे

की अधिक देखभाल करने की भी आवश्यकता नहीं है। हालांकि, इस बात का खास ध्यान रखें कि इसे लगाने के बाद एक्वेरियम को घर में किसी ऐसी जगह पर रखें, जहां सूरज की सीधी रोशनी पड़ती हो। बता दें कि आमतौर पर यह पौधा 20 इंच तक बढ़ता है।

मनी प्लांट : मनी प्लांट की जड को एक्वेरियम के अंदर और पत्तियों की डाली को इसके बाहर लटकाएं। यह अन्य पौधों और एक्वेरियम दोनों के लिए फायदेमंद है क्योंकि यह नाइट्रेट्स को अवशोषित करता है और विकास के लिए उनका इस्तेमाल करता है। वहीं, पर्याप्त रोशनी से मनी प्लांट अधिक विकसित होता है। इसके अलावा, यह एक वास्तु पौधा भी है, जो घर में भाग्य लाने और इसे खूबसूरत लुक देने में भी सहायक है।

वॉटर लिली : जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है, वॉटर लिली खास पानी में ही पनपने वाला पौधा है और इस पर उगने वाले गुलाबी रंग के फूल एक्वेरियम की खूबसूरती में चार चांद लगा सकते हैं।

फैशनेबल होने के साथ ही सेहत से भी है नोज़रिंग का संबंध

भारतीय महिलाओं द्वारा नाक में कील, नथ, या नोज़रिंग पहनने की परंपरा सदियों से चली आ रही है और आज की यंग जनरेशन में भी इसका क्रेज बरकरार है। लेकिन नोज़रिंग या नथ पहनना सिर्फ फैशन स्टेटमेंट नहीं है, बल्कि महिलाओं और लड़कियों की सेहत से भी है इसका संबंध।

1.भारतीय समाज में कील, लौंग, नथनी या नोज रिंग को शादीशुदा महिलाएं सौभाग्य का प्रतीक मानती हैं।

2.. कुछ मान्यताओं के अनुसार, नाक में नथ पहनने का प्रचलन 16वीं सदी में मुगल काल के दौरान भारत पहुंचा।

3.. आयुर्वेद के अनुसार, अगर नाक के एक प्रमुख हिस्से वाली जगह पर छेद किया जाए तो महिलाओं और लड़कियों को मासिक धर्म के समय कम दर्द झेलना पड़ता है।

4. लड़कियों के नाक के बाईं ओर छेद किया जाता है। इसकी वजह यह है कि

उस जगह की नसें, महिला के प्रजनन अंगों से जुड़ी होती हैं। नाक के इस हिस्से में छेद करने से महिला को प्रसव के समय भी कम दर्द का सामना करना पडता है।

5. इसके अलावा हिंदू धर्म के अनुसार नथ को माता पार्वती को सम्मान को देने के लिये भी पहना जाता है।

6. भारत के पूर्वी हिस्से में प्रचलित एक मान्यता के मुताबिक- विवाहित महिला अगर नाक से सीधी हवा अंदर ले तो यह उसके पति के स्वास्थ्य के लिये खतरा हो सकता है। इसलिए वह नाक में नथ पहनती है, ताकि हवा पहले उस धातु से टकराए और बाद में वह उसे अंदर खींचे।

क्या गर्मियों के दौरान रात को नहाना सुरक्षित है? जानिए 5 महत्वपूर्ण बातें

कई लोगों का मानना है कि सोने से पहले रात में नहाने से उनके शरीर के तापमान को कम करने में मदद मिल सकती है, जिससे न सिर्फ गर्मी से थोड़ी राहत मिल सकती है, बल्कि आरामदायक नींद भी मिलती है।वहीं कुछ लोग समझते हैं कि इससे संभावित स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। आइए आज हम आपको 5 ऐसी महत्वपूर्ण बातें बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आपको रात में नहाने से अधिकतम लाभ मिल सकते हैं।

नहाने से पहले और बाद में जरूर पिएं पानी

नहाने से पहले और बाद में पानी पीने से दिन भर में हुई तरल पदार्थ की कमी की कुछ हद तक भरपाई हो सकती है। यह शरीर में जलयोजन के स्तर को बनाए रखने का एक आसान तरीका है।इसके अतिरिक्त अपने नहाने वाले पानी में एप्सम नमक मिलाएं, जिससे शरीर में मैग्नीशियम के स्तर को फिर से भरने में मदद मिल सकती है, जो पूरे दिन में पसीना आने के कारण खत्म हो जाती है।

हल्के गर्म पानी का करें इस्तेमाल

बेशक गर्मियों में आप हल्के गर्म पानी से भी नहाना न पसंद करें, लेकिन अगर आप ऐसा करते हैं तो इससे मांसपेशियों को आराम मिल सकता है।अधिक लाभ के लिए अपने नहाने के पानी में लैवेंडर या कैमोमाइल तेल की कुछ बूंदें मिलाएं क्योंकि इनसे शरीर को कई फायदे मिल सकते हैं।इनसे शरीर यह भी संकेत दे सकता है कि अब सोने का समय हो गया है और फिर आपको बेहतर आराम मिलेगा।

साबुन का चुनाव करते समय बरतें सावधानी

कई लोग नहाने के दौरान खुशबूदार और झागदार साबुन का इस्तेमाल करना ज्यादा पसंद करते हैं, लेकिन इस तरह के साबुन त्वचा को रूखा कर सकते हैं। इसलिए नहाने के लिए ऐसे साबुन का इस्तेमाल न करें।साथ ही जिस साबुन को नहाने के लिए इस्तेमाल करें उसे त्वचा पर बिल्कुल न रहने दें, क्योंकि उससे त्वचा पर मुहांसे या दाने हो सकते हैं।इन परेशानियों से बचने के लिए उच्चतम गुणवत्ता के साबुन या शावर जेल का चयन करें।

त्वचा को स्क्रब करें

अगर आप रात को नहाते समय त्वचा को साफ करने के लिए बॉडी स्क्रबर का इस्तेमाल करते हैं तो यह पूरे दिन शरीर पर जमा हुई गंदगी को निकालने और बंद रोमछिद्रों को खोलने में सहायता कर सकता है।हालांकि, बॉडी स्क्रबर को तेजी से न रगड़ें क्योंकि इससे त्वचा पर जलन होने की संभावना बढ़ सकती है। लाभ के लिए स्क्रब से पहले शरीर को गीला करें, फिर हल्के हाथों से स्क्रबर लगाएं। इससे ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ेगा।

मॉइस्चराइज करना भी है जरूरी

पानी या किसी भी उत्पाद के प्रतिकूल प्रभाव से त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए रात को नहाने के बाद मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल जरूर करें।आप चाहें तो त्वचा को मॉइस्चराइज करने के लिए रसायन युक्त क्रीम और लोशन की बजाय देसी घी, जैतून का तेल और नारियल का तेल आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये चीजे त्वचा को भरपूर नमी देने के साथ पोषित भी कर सकती हैं।यहां जानिए रूखी त्वचा के लिए मॉइस्चराइजर बनाने के तरीके। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

गर्मी के दौरान ज्यादा देर तक एक्सरसाइज करने से करें परहेज, हो सकते हैं ये नुकसान

नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से शरीर को स्वस्थ और वजन को संतुलित रखने में मदद मिलती है।हालांकि, गर्मी के मौसम में ज्यादा देर तक एक्सरसाइज करना नुकसानदेह साबित हो सकता है।वजन घटाने का प्रयास कर रहे लोग अधिक कसरत करके जल्दी पतले होना चाहते हैं, लेकिन वास्तव में ऐसा करने के फायदों से ज्यादा नुकसान हो सकते हैं।आइए जानते हैं गर्मी के मौसम में अधिक एक्सरसाइज करने से होने वाली 5 हानियां।

डिहाइड्रेशन

इस चिलचिलाती गर्मी में अधिक पसीना आने से शरीर के तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स हानिकारक रूप से कम हो सकते हैं।इसके कारण आपको डिहाइड्रेशन की समस्या से जूझना पड़ सकता है।इस समस्या से निपटने के लिए एक्सरसाइज करने से पहले, उसके दौरान और बाद में खूब सारा पानी पीएं।पसीने के माध्यम से खोए गए इलेक्ट्रोलाइट्स को फिर से पाने के लिए स्पोर्ट्स ड्रिंक का भी सेवन किया जा सकता है।

गर्मी की थकावट

ज्यादा देर तक एक्सरसाइज करने से आप लंबे समय तक गर्म तापमान के संपर्क में रहते हैं। इससे आपको गर्मी की थकावट या गर्मी का तनाव हो सकता है।सुनिश्चित करें कि आप दिन के ठंडे समय यानि शाम के वक्त या सुबह व्यायाम करें।इसके अलावा आरामदायक फैब्रिक वाले कपडे पहनें और एक्सरसाइज करने के बीच कुछ ब्रेक भी लें।गर्मी के तनाव के कारण ही सबसे ज्यादा मौसम संबंधी मौतें होती हैं।

लू लगना

हीट स्ट्रोक एक गंभीर स्थिति है, जो लंबे समय तक उच्च तापमान के संपर्क में रहने से होती है। यह परेशानी अधिक समय तक कसरत या व्यायाम करने से भी पैदा हो सकती है।भीषण गर्मी में आपको लंबे समय तक एक्सरसाइज करने से बचना चाहिए।इस मौसम में अच्छी तरह हाइड्रेटेड रहें और अपने शरीर के चेतावनी संकेतों को नजरअंदाज न करें।चक्कर, बेहोशी या दस्त जैसे लक्षण महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

मांसपेशियों में ऐंठन

गर्मी के मौसम में मांसपेशियों पर अधिक तनाव डालने से दर्दनाक ऐंठन हो सकती है। यह परेशानी अक्सर डिहाइड्रेशन और इलेक्ट्रोलाइट्स की हानि के कारण होती है।ऐसे में अधिक मात्रा में पानी पीएं और व्यायाम से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग करें। इसके अलावा, अपनी डाइट में स्वस्थ पेय पदार्थों को जोडक़र इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखें।आप शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर इन पेय का सेवन कर सकते हैं।

चोट लगने का खतरा

उच्च तापमान के कारण आपको जल्दी थकान हो सकती है, जो आपके समन्वय को प्रभावित कर सकती है।इससे मोच, खिंचाव और गिरने जैसी चोटों का खतरा बढ़ सकता है।आप एक्सरसाइज करने के दौरान अपने शरीर को उसकी छमता से अधिक तनाव न दें।साथ ही यह सुनिश्चित करें कि आप सही तरीके से एक्सरसाइज कर रहे हों और रिकवरी के लिए हफ्ते में कुछ दिनों का ब्रेक भी ले रहे हों। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -121

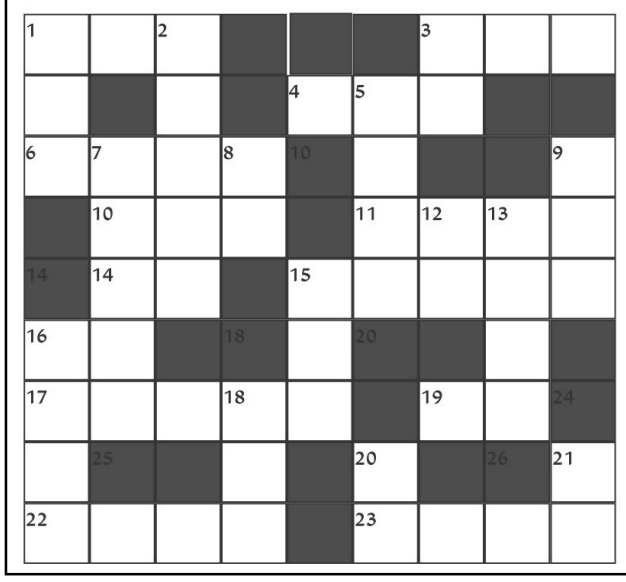
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 120 का हल

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

जुग जुग जियो का सीक्वल बनाने में जुटे करण जौहर, टाइगर श्रॉफ आएंगे नजर

करण जौहर आने वाले दिनों में एक से बढक़र एक फिल्में दर्शकों के बीच पेश करेंगे। वह अब जल्द ही अपनी एक और फिल्म का ऐलान करने वाले हैं।खबर है कि करण अपनी हिट फिल्म जुग जुग जियो का सीक्वल लेकर आ रहे हैं और आजकल वह इसकी की तैयारी में लगे हैं। खबर यह भी है कि इस बार फिल्म में अभिनेता टाइगर श्रॉफ की एंट्री होने वाली है।आइए जानते हैं क्या कुछ जानकारी मिली है।

रिपोर्ट के मुताबिक, करण जुग जुग जियो के निर्देशक राज मेहता के साथ इसके दूसरे भाग की स्क्रिप्ट पर काम कर रहे हैं।वरुण धवन फिल्म में वापसी करने वाले हैं, वहीं फिल्म में टाइगर भी हो सकते हैं। हालांकि, किसी के भी नाम पर निर्माता-निर्देशक की मोहर नहीं लगी है।पहले वरुण और टाइगर को लेकर राज एक एक्शन फिल्म बनाने वाले थे। हालांकि, बजट ज्यादा होने की वजह से उन्होंने वो फिल्म ठंडे बस्ते में डाल दी। राज फिलहाल अपनी टीम के साथ मिलकर एक ऐसी स्क्रिप्ट पर काम कर रहे हैं, जो पूरी तरह से एक फैमिली एंटरटेनर हो और पहली किस्त से ज्यादा मनोरंजक हो।उधर करण भी फिल्म की कहानी के साथ कोई समझौता नहीं करना चाहते, इसलिए वह इससे जुड़े हर छोटे-बड़े पहलू पर खास ध्यान दे रहे हैं।स्क्रिप्ट फाइनल होने के बाद सीक्वल का ऐलान किया जाएगा और इससे जुड़ीं अन्य जानकारियां सामने आएंगी। जुग जुग जियो 24 जून, 2022 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी।

फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 100 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार किया। फिल्म में दो पीढियों के रिश्ते और रोमांस को दिखाया गया है। ये एक फैमिली कॉमेडी मूवी है, जिसने दर्शकों का खूब मनोरंजन किया था।इस फिल्म में वरुण के अलावा कियारा आडवाणी, अनिल कपूर, नीतू कपूर, मनीष पॉल और प्राजक्ता कोली भी नजर आई थीं। सिनेमाघरों के बाद यह फिल्म अमेजन प्राइम वीडियो पर आई। करण के धर्मा प्रोडक्शंस के बैनर तले कई फिल्में बन रही हैं।एक तरफ जहां वह आलिया भट्ट की जिगरा पर काम कर रहे हैं, वहीं विक्की कौशल और तृप्ति डिमरी की फिल्म बैड न्यूज बनाने का जिम्मा भी उन्हीं पर है।अक्षय कुमार और अनन्या पांडे की शंकरा, सिद्धांत चतुर्वेदी और तृप्ति डिमरी की फिल्म धडक़ 2 भी करण के पास है।

बॉक्स ऑफिस पर मुंज्या की दैनिक कमाई में बढ़ोतरी

आदित्य सरपोतदार के निर्देशन में बनी फिल्म मुंज्या को बीते शुक्रवार यानी 7 जून को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था।हॉरर और कॉमेडी के तडक़े से भरपूर इस फिल्म को समीक्षकों के साथ दर्शकों की बेहतरीन प्रतिक्रिया मिली है।फिल्म की कहानी और तमाम सितारों की अदाकारी दर्शकों को खूब पसंद आ रही है। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है। मुंज्या में मोना सिंह, अभय सिंह और शरवरी वाघ मुख्य भूमिका में हैं। वरुण धवन ने भी इस फिल्म में अपनी अदाकारी की तडक़ा लगया है। उन्होंने फिल्म में मेहमान की भूमिका निभाई है। स्त्री और भेडिया जैसी हॉरर कॉमेडी फिल्मों के निर्माता दिनेश विजान और अमर कौशिक की नई पेशकश मुंज्या सुपरनेचुरल हॉरर-कॉमेडी है। फिल्म का बजट 30 करोड़ रुपये बताया जा रहा है। फिल्म हंसाने के साथ खूब डराती भी है, वहीं इसके विजुअल अफेक्ट्स भी शानदार हैं।

जन्नत जुबैर ने टीवी शो फुलवा की वापसी की जताई इच्छा

लाफ्टर शेफ्स अनलिमिटेड एंटरटेनमेंट में नजर आने वाली एक्ट्रेस जन्नत जुबैर ने छोटे पर्दे के प्रतिष्ठित शो फुलवा में वापसी की इच्छा जताई है। 22 वर्षीय एक्ट्रेस जन्नत ने अपने अभिनय करियर की शुरुआत सामाजिक नाटकों में एक बाल कलाकार के रूप में की थी, जिसमें 2010 का शो काशी - अब ना रहे तेरा कागज कोरा और 2011 में प्रसारित फुलवा शामिल है। जब उनसे पूछा गया कि क्या वह चाहेंगी कि फुलवा फिर से स्क्रीन पर आए, तो जन्नत ने कहा क्यों नहीं? ये शो काफी अच्छा है। इतने सालों बाद लोग आज भी बालिका वधू, ना आना इस देस लाडो और फुलवा के बारे में बात करते दिखाई देते हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि आज भी लोग उन्हें उनके किरदार फुलवा के नाम से बुलाते हैं।

उन्होंने कहा, लोग आज भी मुझे फुलवा के नाम से जानते हैं, जो इस बात का सबूत है कि यह शो आज भी कितना प्रभावशाली है। लगभग 12-13 साल हो गए हैं। मुझे उम्मीद है कि ऐसे शो बनाए जाएंगे। लेकिन अगर फुलवा 2 या बालिका वधू 2 बनता है, तो मुझे लगता है कि प्रशंसक और लोग फिर से क्रेजी हो जाएंगे। फुलवा मध्य प्रदेश के मुरैना के पास चंबल के जंगल की पृष्ठभूमि पर आधारित शो था। इसमें फूलन देवी के जीवन की कहानी दिखाई गई है। कहानी भारत के एक डाकू-प्रभावित इलाके में रहने वाली एक गांव की लडक़ी के इर्द-गिर्द घूमती है। जन्नत ने भारत का वीर पुत्र - महाराणा प्रताप और तू आशिकी जैसे शो में भी काम किया है। वह रानी मुखर्जी अभिनीत हिचकी में दिखाई दी थीं। उन्होंने स्टंट-आधारित रियलिटी शो फियर फैक्टर: खतरों के खिलाड़ी 12 में भाग लिया। 2022 में उन्होंने मीडिया, मार्केटिंग और विज्ञापन श्रेणी में फोर्ब्स 30 अंडर 30 सूची में भी जगह बनाई।

रेड थाई स्लिट ड्रेस में समुद्र किनारे अवनीत कौर ने दिखाई कातिल अदाएं

एक्ट्रेस अवनीत कौर जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा करती हैं तो फैंस उनके हर एक लुक पर अपना दिल हार जाते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर ने कान्स 2024 का तीसरा लुक फैंस के बीच शेयर किया है। इन तस्वीरों में उनका ग्लैमरस अवतार देखकर फैंस एक बार फिर से उनके हुस्न के कायल हो गए हैं, साथ ही उनके लुक की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं।

छोटे पर्दे से करियर की शुरुआत करने वाली अवनीत कौर ने बेहद ही कम उम्र में इंडस्ट्री में अपनी पहचान बनाई है। उनका हर अंदाज सोशल मीडिया पर शेयर होते ही इंटरनेट पर तबाही मचा देता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस ने कान्स फिल्म फेस्टिवेल इवेंट की कुछ थ्रोबैक तस्वीरें शेयर की हैं।

इन तस्वीरों में अवनीत कौर का स्टनिंग अवतार देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं। साथ ही उनके लुक्स की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं।

एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने इस फोटोशूट के दौरान रेड कलर की थाई स्लिट ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो काफी ज्यादा हॉट एंड ग्लैमरस हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस अवनीत कौर समुंद्र के किनारे खड़े होकर एक से बढक़र एक कातिलाना अंदाज में पोज दे रही हैं।

अवनीत कौर सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उन्हें मिलियन लोग फॉलो करते हैं।

बता दें एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक झलक पाने के लिए उनकी तस्वीरों का बेसब्री से इंतजार करते हैं।

मेरे पेरेंट्स मुझे एक्ट्रेस नहीं, एथलीट बनते देखना चाहते थे: अद्रिजा रॉय

इमली फेम अद्रिजा रॉय इन दिनों टीवी सीरियल कुंडली भाग्य में नजर आ रही हैं. उन्होंने बताया कि उनके पेरेंट्स उन्हें एक्ट्रेस नहीं बल्कि एथलीट बनते देखना चाहते थे. अद्रिजा रॉय ने कहा, मेरे पेरेंट्स चाहते थे कि मैं एक एथलीट बनूं. मैंने पश्चिम बंगाल में नेशनल लेवल पर खेला है और दौड़ में मेडल भी लिए हैं. अपने कॉलेज के दिनों में, जब मैंने एनुअल फंक्शन और थिएटर में हिस्सा लेना शुरू किया तो, मुझे एहसास हुआ कि मैं एक्टिंग में अपना अच्छा करियर बना सकती हूं. उन्होंने कहा, मेरा मानना है कि यह मेरे लाइफ का टर्निंग प्वाइंट था. इन फेस्ट का हिस्सा बनकर, मुझे एहसास हुआ कि एक्टिंग एक ऐसी चीज है जिसे मैं एन्जॉय करती हूं. इसके बाद मैंने कई ऑडिशन दिए.

आखिरकार, मेरा शौक पैशन में बदला और मेरी मेहनत रंग लाई. मेरे पेरेंट्स पहले तो खुश नहीं थे, लेकिन अब वह मुझे टीवी पर देख बहुत खुश होते हैं. लाइफ हमें उस जगह ले जाती है जहां हम होना चाहते हैं. शुरू में कोलकाता से मुंबई जाना मुश्किल था, लेकिन अंत भला तो सब भला. अपने पेरेंट्स के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, अब वे मुझे एक एक्ट्रेस के रूप में देख खुश हैं. वे मुझे कुंडली भाग्य में पालकी का खूबसूरत किरदार निभाते हुए देख रोमांचित होते हैं. यह मेरे सपनों को हकीकत में बदलने की दिशा में एक कदम है और मैं वास्तव में खुश हूं कि मेरी जर्नी कैसे आगे बढ़ रही है. कुंडली भाग्य में प्रीता के रोल में श्रद्धा आर्य, करण के किरदार में शक्ति आनंद, राजवीर की भूमिका में पारस कलनावत हैं.

वहीं पालकी का किरदार अद्रिजा रॉय निभा रही हैं. इनके अलावा, शौर्य का रोल बसीर अली अदा कर रहे है. शो की कहानी इन्हीं सभी किरदारों के इर्द-गिर्द घूमती है. कुंडली भाग्य जी टीवी पर प्रसारित होता है. वर्कफ्रंट की बात करें तो, अद्रिजा रॉय ने कई रिजनल फिल्में और सीरीज की हैं. उन्होंने अपने करियर की शुरूआत में संन्यासी राजा, जय काली कलकत्तावाली और परिणीता जैसे शो में काम किया. उन्हें लोकप्रियता पोतोल कुमार गांवाला शो से हासिल हुई. यह शो स्टार जलसा पर प्रसारित होता था. कई टीवी सीरियल के बाद, उन्होंने राज चक्रवर्ती एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित फिल्म परिणीता में सपोर्टिव रोल निभाया.

मध्यप्रदेश में खास रही स्त्री शक्ति की भूमिका

प्रो.संजय द्विवेदी

मध्यप्रदेश में सभी लोकसभा सीटों पर विजय प्राप्त कर भाजपा ने कठिन समय में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को बड़ा सहारा दिया है। जिसमें मध्यप्रदेश की महिला मतदाताओं का योगदान सबसे महत्वपूर्ण है। विधानसभा चुनाव अभियान से ही प्रधानमंत्री मोदी मध्यप्रदेश में सबसे खास चेहरा बने हुए हैं। मध्यप्रदेश विधानसभा चुनावों में भाजपा ने मोदी के चेहरे पर ही चुनाव लड़ा था और भारी जनसमर्थन प्राप्त किया। मोदी के मन में मध्यप्रदेश, मध्यप्रदेश के मन में मोदी यह मुख्य नारा था, जिसमें संगठन के परिश्रम ने प्राण फूंक दिए।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की सत्ता में तीसरी बार वापसी एक असाधारण घटना है। भारत जैसे जीवंत लोकतंत्र में अपनी लोकप्रियता और प्रासंगिकता बनाए रखना इतना आसान नहीं होता। भाजपा जैसे दल के लिए जिसने 8 वें दशक में सिर्फ दो लोकसभा सीटों के साथ अपनी यात्रा प्रारंभ की हो, यह चमत्कार ही है। अनपेक्षित परिणामों के बाद भी केंद्र में भाजपा सबसे बड़ी पार्टी और एनडीए सबसे बड़ा गठबंधन है। मध्यप्रदेश वैसे भी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ और भाजपा के अद्भुत समन्वय से चलने वाला राज्य रहा है। मुख्यमंत्री मोहन यादव, भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष विष्णु दत्त शर्मा, पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान, संगठन मंत्री हितानंद शर्मा, ज्योतिरादित्य सिंधिया जैसे दिग्गजों की जुगलबंदी ने जो इतिहास रचा है, उसे लंबे समय तक याद किया जाएगा। इसके अलावा नरेंद्र सिंह तोमर, कैलाश विजयवर्गीय, प्रहलाद पटेल, राजेन्द्र शुक्ल, फग्गन सिंह कुलस्ते, वीरेंद्र कुमार जैसे अनेक नेता भाजपा के सामाजिक और भौगोलिक विस्तार को स्थापित करते हैं।

संघ की प्रयोगभूमि होने के कारण मध्यप्रदेश पर पूरे देश की निगाह थी। मध्यप्रदेश में यह वैचारिक यात्रा हिंदुत्व,भारतबोध की यात्रा तो है ही समाज के सभी वर्गों की हिस्सेदारी ने इसे सफल बनाया है। स्त्री शक्ति इसमें सबसे प्रमुख है। पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने जहां स्त्री शक्ति को भाजपा के साथ गोलबंद करने में अहम भूमिका निभाई, वहीं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सत्ता में आते ही सामान्य जन के जीवन स्तर को उठाने के प्रयास किए। विभिन्न योजनाओं के माध्यम से गरीब परिवारों को संबल दिया, जिस बदलाव को स्त्री शक्ति ने महसूस किया। स्त्री भारतीय परिवारों की धुरी है। भारतीय राजनीति में स्त्री को इस तरह से केंद्र में रखकर कभी विचार नहीं किया गया। यह बात रेखांकित करना चाहिए कि आखिर देश की राजनीति में स्त्री के सवाल हाशिए पर क्यों रहे हैं? स्त्री आखिर चाहती क्या है? वह चाहती है सुखद, सुरक्षित, आनंदमय जीवन और अपने बच्चों का सुनहरा भविष्य। एक अदद छत जिसमें वह अपने परिवार के साथ चैन से रह सके।

नरेंद्र मोदी ने सामान्य भारतीय स्त्री के इस मन और जीवन की समस्याओं को संबोधित किया। स्त्री को सुरक्षित परिवेश और बेटियों को आसमान छूने की प्रेरणा दी। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ सिर्फ नारा नहीं एक सामाजिक संकल्प बन गया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी बहुत सामान्य परिस्थितियों से आगे बढ़े हैं। वे परिवारों को चलाने वाली स्त्री के दर्द, उसकी जरूरतों को समझने वाले राजनेता हैं। उज्जवला गैस जैसे योजना उनके संवेदनशील मन की गवाही देती है। लकडियां लेटर आने,गोबर के उपलों से खाना बनाती स्त्री, उसके कष्ट सब नहीं समझ सकते। धुएं के नाते उसको होने वाले स्वास्थ्यगत नुकसान को भी सब नहीं समझ सकते। बात छोटी है,पर संवेदना बहुत बड़ी। इसी तरह शौचालय न होने के कारण स्त्री के कष्ट से हर घर शौचालय का विचार एक क्रांतिकारी कदम था। यह मुद्दा महिला सुरक्षा ,स्वास्थ्य और स्वच्छता सबसे जुड़ा हुआ मुद्दा है। मध्यप्रदेश ने केंद्र की सभी योजनाओं का श्रेष्ठ क्रियान्वयन किया। इस पहल ने देश और प्रदेश में परिवर्तन का सूत्रपात किया। प्रधानमंत्री आवास योजना इसी दिशा में उठाया गया एक ऐसा कदम था, जिसने परिवार को छत दी। आप लाख कहें महिला के लिए उसके घर से बड़ी कोई चीज नहीं होती। यह बहुत भावनात्मक विषय है, जो सामान्य मन से समझ में नहीं आएगा। कोरोना संकट में देश और उसके नागरिकों की अभिभावक की तरह चिंता करके प्रधानमंत्री ने लोगों के मन में जगह बना ली। वैक्सीन से लेकर 80 करोड़ परिवारों को राशन ने स्त्रियों के मन में सरकार के प्रति भरोसा जगाया।

स्त्री कल्याण की योजनाएं मध्यप्रदेश में शिवराज सिंह चौहान को मामा के रूप में स्थापित कर गयीं। शिवराज जी मध्यप्रदेश में इसी लोकप्रियता के कारण अपनी सीट आठ लाख से ज्यादा मतों से जीते और मध्य प्रदेश में सबसे बड़ी सफलता मिली। भाजपा मध्यप्रदेश की सरकार सामाजिक कल्याण की योजनाएं और केंद्र की योजनाओं ने कमाल किया। भरोसा पैदा किया। मोदी ने 2014 में सत्ता में आते ही अपनी सरकार को गरीबों के कल्याण के समर्पित होने की घोषणा की थी। यह घोषणा बाद के 10 सालों में संकल्प सरीखी नजर आई। भरोसा जगाते हुए मोदी देश के दिल में उतरते चले गए। मध्यप्रदेश में नरेंद्र मोदी के प्रति गहरा प्रेम और सम्मान तब भी प्रकट हुआ, जब विधानसभा चुनावों में भाजपा ने अभूतपूर्व जनादेश प्राप्त किया। इसके लिए पीएम ने सार्वजनिक मंच पर प्रदेश अध्यक्ष विष्णु दत्त शर्मा की पीठ भी ठोंकी। मुख्यमंत्री मोहन यादव ने साफ कहा कि महिला कल्याण की कोई योजना बंद नहीं होगी। कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष जीतू पटवारी भी लालड़ी बहना योजना को चुनावों में प्रभावित करने वाला बताते हैं।

संसद और विधानसभाओं के लिए महिला आरक्षण बिल पास करवाना भी केंद्र सरकार की बहुत बड़ी उपलब्धि रही। लंबे समय से लंबित यह बिल अनेक सरकारों के प्रयास के बाद भी पास नहीं हो सका था। मोदी सरकार की स्त्री मुद्दों पर प्रतिबद्धता भी इससे जाहिर हुई। साथ ही इस संसदीय चुनाव में देश में भाजपा ने 69 महिलाओं को टिकट दिया। कांग्रेस ने 41 महिला प्रत्याशी उतारे।? संकेत और संदर्भ राजनीति को प्रभावित करते हैं। ऐसे में भाजपा की ओर स्त्री शक्ति का आकर्षण सहज ही है। आंकड़े बताते हैं कि हर वर्ग की महिलाओं में भाजपा की लोकप्रियता किसी अन्य दल से ज्यादा है। मोदी वैसे भी सामान्य रूप से सभी वर्गों के आकर्षण के केंद्र हैं। महिलाओं और युवाओं में उनकी लोकप्रियता बहुत है। सही मायनों में भारतीय लोकतंत्र में बढ़ती महिलाओं की हिस्सेदारी और उनका वोट प्रतिशत बड़े बदलाव का सूचक है। राष्ट्रपति के रूप में श्रीमती द्रोपदी मुर्मू के चुनाव ने राष्ट्रीय स्तर पर महिलाओं को प्रेरित किया। नरेंद्र मोदी ने आकांक्षावान भारत की उम्मीदों को पंख लगा दिए हैं। अपने बच्चों के उज्जवल भविष्य को लेकर महिलाएं सदैव चिंतित रहती हैं। अपने विकास केंद्रित विजन से मोदी सरकार भविष्य के आत्मविश्वासी भारत की नींव रख चुकी है। भरोसा यहीं से आता है। महिलाएं जानती हैं यह मोदी की गारंटी है, पूरी होनी चाहिए। स्त्री शक्ति के इस सहयोग और आशीर्वाद के बाद मोदी सरकार की जिम्मेदारियां बहुत बढ़ गई हैं, देखना है केंद्र सरकार आने वाले समय में इन प्रश्नों को किस तरह संबोधित करती है। फिलहाल तो देश की जनता और स्त्री शक्ति के जनादेश से सत्ता में आई एनडीए सरकार को शुभकामनाएं ही दी जा सकती हैं।

मध्यप्रदेश ने साबित किया है कि सत्ता और संगठन में समन्वय से ही अच्छे परिणाम पाए जा सकते हैं। महिलाओं को अपने साथ गोलबंद कर भाजपा ने अपना आधार मध्यप्रदेश में बहुत मजबूत कर लिया है। महिला आरक्षण बिल के बाद निश्चित ही आने वाले समय में राजनीति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए महिलाओं को आगे आना ही होगा। ऐसे में मध्यप्रदेश में होने वाले संगठनात्मक प्रयोग अन्य राज्यों के लिए भी सबक होंगे।

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार और स्तंभकार हैं)

सू- दोकू क्र.121

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र 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.120का हल

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

त्वचा की देखभाल के लिए महिलायें चेहरे पर लगाती है बर्फ, जानिए इससे मिलने वाले लाभ

चेहरे पर बर्फ लगाना त्वचा की देखभाल करने का एक बढिया तरीका है, जिसे कई सालों से इस्तेमाल किया जाता आया है।इस भीषण गर्मी और पसीने के कारण त्वचा चिपचिपी और अस्वस्थ हो जाती है। ऐसे में चेहरे पर बर्फ का इस्तेमाल करना बेहद लाभदायक साबित हो सकता है।बर्फ लगाने से आपको ठंडक का एहसास होता है, जिससे मुंहासे भी ठीक किए जा सकते हैं। गर्मी में चेहरे पर बर्फ लगाने से आपको ये 5 मुख्य लाभ मिलेंगे।

मुंहासों से मिलता है छुटकारा

बर्फ में सूजनरोधी यानि एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। ये मुंहासों को कम करने और उन्हें जड़ से खत्म करने में मदद कर सकते हैं।बर्फ लगाने से चेहरे पर होने वाले दाने ठीक हो जाते हैं और उनका लालपन भी कम हो जाता है। यह अतिरिक्त सीबम उत्पादन को भी कम करती है, जो मुंहासे पैदा करने का एक प्रमुख कारण है।आप गर्मियों में मुंहासों से बचने के लिए ये असरदार टिप्स अपना सकती हैं।

त्वचा में आता है निखार

महिलायें अपनी त्वचा को निखरा हुआ बनाने के लिए कई तरह के महंगे उत्पादों का इस्तेमाल करती हैं। हालांकि, इसके घरेलु नुस्खे के तौर पर आप चेहरे पर बर्फ लगा सकती हैं।चेहरे पर बर्फ लगाने से आपकी त्वचा में रक्त संचार बेहतर होता है और त्वचा चमकदार दिखती है।यह त्वचा में ऑक्सीजन के स्तर में भी सुधार करती

है और आवश्यक पोषक तत्वों व विटामिन की मात्रा को बढ़ाती है।

आखों की सूजन होती है कम

आंखों के सूजने के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें नींद की कमी और आखों पर पडने् वाला तनाव शामिल हैं।बर्फ में सूजन को कम करने वाले गुण होते हैं, जो आखों में होने वाली सूजन को प्राकृतिक रूप से कम कर सकते हैं।अपनी आखों पर बर्फ लगाएं और उसे कुछ देर तक घुमाते रहें। बेहतर और जल्द परिणाम पाने के लिए आप अपने आइस क्यूब में थोड़ी सी ब्लैक कॉफी मिला सकती हैं।

काले घेरों से मिलता है निजात

अधिक समय तक जागने और मोबाईल या लैपटॉप पर काम करने से आखों के नीचे काले घेरे हो जाते हैं। आंखों के नीचे बर्फ के टुकड़े लगाना इन्हें दूर करने का सबसे अच्छा उपाय हो सकता है। आप थोड़ा सा गुलाब जल उबालकर उसमें खीरे का रस मिला सकते हैं। इस मिश्रण को जमा दें और फिर बर्फ के टुकड़े को अपनी आंखों पर लगाएं। हालांकि, इस नुस्खे के परिणाम दिखने में कुछ समय लग सकता है।

बुढ़ापे के लक्षण होते हैं दूर

बढ़ती उम्र और त्वचा में होने वाली परेशानियों के कारण हमारी त्वचा पर झुर्रियां और झाइयां पडने् लगती हैं। आप अपनी बढ़ती उम्र को उलट तो नहीं सकतीं, लेकिन आप इसे नियंत्रित कर सकती हैं। त्वचा पर नियमित रूप से बर्फ के टुकड़े रगडना़ बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने का एक शानदार तरीका है। यह रक्त परिसंचरण में सुधार करती है और आपकी त्वचा के छिद्रों को कसने में मदद करती है। (आरएनएस)

नवप्रभात करेंगे प्रदेश भर के मुख्यालयों का दौरा:जोशी

संवाददाता

देहरादून। लोकसभा चुनाव के उपरान्त कांग्रेस पार्टी प्रदेश भर में जिला ब्लाक, नगर व बूथ स्रत पर कार्यकर्ताओं से फीड बैक लेने के लिए अनुशासन समिति के अध्यक्ष नवप्रभात प्रदेश भर के मुख्यालयों का दौरा करेंगे। आज प्रदेश कांग्रेस अनुशासन समिति के अध्यक्ष नवप्रभात के टिहरी एवं पौडी संसदीय क्षेत्रों में आने वाले जनपद उत्तरकाशी, टिहरी, देवप्रयाग, रूद्रप्रयाग के आगामी दो दिवसीय दौरे को लेकर जिला, ब्लॉक एवं नगर अध्यक्षों की जूम ऐप के माध्यम से मीटिंग आहुत की गयी। उपरोक्त जानकारी देते हुए प्रदेश उपाध्यक्ष संगठन एवं प्रशासन मथुरादत्त जोशी ने बताया कि नवप्रभात के 27 एवं 28 जून को दो दिवसीय दौरे के दौरान 2024 लोकसभा में हुई हार की जिलावार समीक्षा की जायेगी। इसके साथ ही भविष्य में होने वाले नगर निकाय एवं पंचायत चुनावों को लेकर रणनीति बनाई जायेगी। कांग्रेस पार्टी जहॉ-जहॉ कमजोर स्थिति मे है वहां पर संगठन को और अधिक ऊर्जावान बनाने का प्रयास किया जायेगा तथा पार्टी संगठन को मजबूत कैसे बनाया जाय इस पर काम किया जायेगा। जोशी ने बताया कि आने वाले समय में देशभर में राजनैतिक संघर्ष काफी तेज होने वाला है, जिसमें हमें मजबूती से तैयारी कर चुनाव लडना है। प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र से सुझाव आमंत्रित किये जा रहे हैं तथा जहां कमी रह गयी है उस कमी को कैसे दूर किया जाए इसी परिपेक्ष में नवप्रभात का दो दिवसीय भ्रमण कार्यक्रम लगाया गया है। उन्होंने कहा कि भविष्य में संगठन को मजबूती प्रदान करने के लिए इसी प्रकार से प्रत्येक जनपदवार भ्रमण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। जूम मीटिंग में अनुशासन समिति के अध्यक्ष नवप्रभात, प्रदेश उपाध्यक्ष संगठन/प्रशासन मथुरादत्त जोशी, मीडिया सलाहकार अमरजीत सिंह, वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रेम बहुखण्डी, जिलाध्यक्ष राकेश राणा, दिनेश चौहान, मनीष राणा, उत्तम असवाल, कुवंर सजवाण, ब्लॉक अध्यक्ष नवीन भण्डारी, शक्ति जोशी, शशि प्रकाश भटट, साब सिंह सजवाण, मनोज पंवार, मुख्य रूप से उपस्थित रहें।

ऋषिपणा और कोसी नदी पर पहले श्वेत पत्र जारी करे सरकार: धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि ऋषिपणा और कोसी नदी पर सरकार पहले श्वते पत्र जारी करे। आज उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने अपने कैंप कार्यालय में आयोजित पत्रकार कहा कि उत्तराखंड राज्य में जल संरक्षण अभियान के नाम पर नदियों को पुनर्जीवित करने का सरकार केवल ढकोसला कर रही है वास्तविकता यह है कि इस नाम पर केवल हजारों करोड़ रुपए के बजट को ठिकाने लगाने का इंतजाम किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार के जलस्रोत नदी पुनर्जीवन प्राधि करण सारा के द्वारा राज्य की पांच नदियों टिहरी देहरादून में सोंग, पौड़ी की पूर्वी व पश्चिमी न्यार,नैनीताल की शिप्रा, व चम्पावत में गौड़ी नदियों को पुनर्जीवित करने के निर्णय पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए सूर्यकांत ने कहा कि पहले राज्य की सरकार श्वेत पत्र जारी कर राज्य की जनता को बताए कि वर्ष 2017 में भाजपा सरकार के तत्कालीन मुखिया त्रिवेंद्र सिंह रावत के द्वारा रिस्पना नदी (जिसका उन्होंने नया नामकरण ऋषिपणा कर दिया था) व कोसी नदी के पुनर्जीवन की घोषणा 2017 में की थी और पिछले सात वर्षों में कई सौ करोड़ रुपए इनके पुनर्जीवन के कार्यक्रम में खर्च किए गए किंतु इन दोनों नदियों का पुनर्जीवित होना तो दूर इनकी स्थिति बद से बदतर हो गई। धस्माना ने कहा कि पिछले दस वर्षों में पहाड़ों में जिस तरीके से अंधाधुंध निर्माण हुए, ऋषिकेश से लेकर कर्णप्याग तक रेल लाइन बिछाने के लिए सुरंगें खोदी गई, चार धाम के लिए आल वैदर रोड के नाम पर पहाड़ों के सीने पर भारी मशीनें चलाई गईं व लंबी लंबी सुरंगें बनाई गई , लाखों हैक्टेयर जंगल जल कर राख हो गए ये मुख्य कारण हैं हमारी नदियों व जल स्रोतों के सूखने का। श्री धस्माना ने कहा कि श्री केदारनाथ व श्री बद्रीनाथ जी में जिस प्रकार से बुलडोजर व भारी मशीनें चलाई जा रही हैं उनसे उच्च हिमालई क्षेत्र में ग्लेशियर पिघल रहे हैं जिनसे रैणी जैसी आपदाएं घट रही हैं।

नए आपराधिक कानूनों को लागू करने... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

में प्रत्यक्ष हस्तक्षेप नहीं होता है, उन्हें ऑनलाइन मोड में प्रशिक्षण दिया गया है, जिसके लिए ऑनलाइन मॉड्यूल तैयार किया गया, जो एआई बेस्ड है।

मुख्य सचिव राधा रतूड़ी ने कहा कि ल्ब्श्रे में संचालित नागरिक पुलिस/PAC के लगभग 1000 रिक्रूट आरक्षियों को 03 दिवसीय प्रशिक्षण दिया जा चुका है। इसके अतिरिक्त लगभग 500 मुख्य आरक्षियों को पदोन्नति हेतु भी नये आपराधि क कानूनों का प्रशिक्षण दिया गया है। समस्त आईपीएस अधिकारियों तथा जनपदों के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षकों को राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय, नई दिल्ली के असिस्टेंट प्रोफेसर द्वारा प्रशिक्षण प्रदान किया गया। नये आपराधिक कानूनों के प्रशिक्षण के लिए ऑफलाइन व ऑनलाइन दोनों मोड में ट्रेनिंग करवाई गई है। आईगोट कर्मयोगी पोर्टल पर समस्त पुलिस कर्मियों का रजिस्ट्रेशन किया गया है । बैठक में पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार, सचिव दिलीप जावलकर सहित गृह विभाग के अन्य अधिकारी उपस्थित रहे ।

'लैब्स ऑन व्हील्स' मोबाइल सांइस लैब प्रोजेक्ट चार जिलों में आरम्भ किया जाएगा: रतूडी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी ने कहा कि 'लैब्स ऑन व्हील्स' मोबाइल सांइस लैब प्रोजेक्ट चार जिलों में आरम्भ किया जाएगा।

आज यहां सीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने प्रोजेक्ट ''लैब्स ऑन व्हील्स'' मोबाइल सांइस लैब प्रोजेक्ट की डैशबोर्ड के माध्यम से नियमित मॉनिटरिंग के निर्देश दिए हैं। उन्होंने महानिदेशक शिक्षा को इस सम्बन्ध में सभी विद्यालयों को निर्देश जारी करने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने राज्य के ग्रामीण एवं सुदूर पर्वतीय क्षेत्रों के विद्यालयों में विज्ञान प्रयोगशालाओं की मजबूती तथा विज्ञान व शिक्षा को जोड़ने वाले प्रोजेक्ट ''लैब्स ऑन व्हील्स'' मोबाइल सांइस लैब की समीक्षा के दौरान प्रथम चरण में चम्पावत, अल्मोड़ा, देहरादून एवं पौड़ी में इसे संचालित करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने इस प्रोजेक्ट के तहत विज्ञान शिक्षा हेतु बालिकाओं को विशेष रूप से प्रोत्साहित करने के निर्देश दिए हैं। शासन द्वारा प्रोजेक्ट ''लैब्स ऑन व्हील्स'' मोबाइल सांइस लैब के लिए 5 करोड़ की ध नराशि निर्गत की गई है। राज्य के कक्षा 6 से 10 तक के विद्यार्थियों में विज्ञान,

टेक्नोलॉजी इंजीनियरिंग तथा गणित विषयों में क्रियात्मक ज्ञान की वृद्धि हेतु 13 जिलों में लैब्स ऑन व्हील्स प्रोजेक्ट के तहत मोबाइन सांइस लैब संचालित की जाएगी। आरम्भ में चम्पावत, अल्मोड़ा, देहरादून एवं पौड़ी चार जिलों में छः माह तक कार्यक्रम के सफल संचालन के बाद सभी जनपदों में इस प्रोजेक्ट को संचालित किया जाएगा।

मुख्य सचिव ने निर्देश दिए हैं कि प्रोजेक्ट लैब्स ऑन व्हील्स के तहत मोबाइल सांइस लैब के माध्यम से राज्य के ग्रामीण एवं सुदूर पर्वतीय क्षेत्रों के विद्यालयों में विज्ञान प्रयोगशालाओं का सुदृढ़ किया जाए तथा विज्ञान एवं शिक्षा को पूरक बनाने के साथ-साथ विज्ञान को लोकप्रिय बनाने व विज्ञान संचार गतिविधियों को बढ़ावा देने की दिशा में कार्य किया जाए। उन्होंने विद्यार्थियों में व्यवहारिक प्रदर्शनों/मॉडलों गतिविधियों और प्रदर्शनों के माध्यम से जीव विज्ञान, रसायन विज्ञान, भौतिक और गणित पाठयक्रम में अनुभावत्मक कौशल विकसित करने तथा व्यवहारिक शिक्षा को प्रोत्साहित करने के भी निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने लैब्स ऑन व्हील्स के तहत राज्य के दुर्गम एवं ग्रामीण पर्वतीय क्षेत्रों में छात्र-छात्राओं हेतु साइंस फिल्मों के प्रदर्शन, टेलिस्कॉप से लाइव स्काई ऑब्जर्वेशन, विज्ञान मेलों एवं वर्कशॉप का आयोजन, नवाचार मेलों का आयोजन एवं शिक्षकों हेतु प्रशिक्षण एवं कार्यशालाओं के आयोजन के निर्देश दिए हैं। राज्य सरकार एवं यूकॉस्ट परिषद की महत्वकांक्षी परियोजना लैब्स ऑन व्हील्स मोबाइल सांइस लैब हेतु अगस्तया फाउडेशन बेंगलुरू का सहयोग लिया जा रहा है। बैठक में अपर सचिव श्रीमती रंजना राजगुरू, महानिदेशक बंशीधर तिवारी, यूकॉस्ट महानिदेशक प्रो. दुर्गेश पंत व अगस्तया फाउण्डेशन के संस्थापक उपस्थित रहे।

बालश्रम कराने पर पांच दुकानदारों पर मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। बालश्रम कराने पर पांच दुकानदारों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राज्य समन्वय बचपन बचाओं आन्दोलन के सुरेश उनियाल ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने क्षेत्र के बाल मुकुंद तिवारी, मौहम्मद मुश्तकीम, कमरूददीन, हासिम व गुलफाम की दुकानों पर छापा मारा तो वहां पर बच्चों से काम कराया जा रहा था। पुलिस ने पांचों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ध्वनि प्रदूषण वाले वाहनों पर रोक लगे: समिति

देहरादून (सं)। नेताजी संघर्ष समिति ने जिला प्रशासन से मांग की है कि ध्वनि प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों पर तत्काल रोक लगायी जाये। आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और महासचिव आरिफ वारसी ने एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए जिला प्रशासन से मांग की है कि वह ध्वनि प्रदूषण वाले वाहनों पर तत्काल प्रभाव से रोक लगाए। स्मरण रहे कि शहर में दो पहिया वाहन बाइक विक्रम लोडिंग गाड़ियां ध्वनि प्रदूषण करते हैं जिस कारण जनता इससे प्रभावित होती है। उन्होंने प्रशासन से उम्मीद जताई कि वह ध्वनि प्रदूषण करने वाले वाहनों पर तत्काल प्रभाव से रोक लगाएगा और शहर मे इस बात का प्रचार करके जनता को जागरूक भी करें जिससे लोग सतर्क हों और खुद भी ध्वनि प्रदूषण न करें। ध्वनि प्रदूषण को रोकने में सहयोग कर खुद ही रोक लगाएं ताकि आम जनता इससे प्रभावित न हो और उन्हें राहत मिल सके।

करोडों रुपये की ठगी के आरोपी को एसटीएफ ने किया गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। करोडों रूपये की ठगी के आरोपी को एसटीएफ ने दो साल बाद रूद्रपुर से गिरफ्तार कर लिया है।

आज यहां मिली जानकारी के अनुसार शातिर व इनामी अपराधियों की शतप्रतिशत गिरफ्तारी हेतु पुलिस महानिदेशक उत्तराखंड के 'ऑपरेशन प्रहार' के तहत उत्तराखंड एसटीएफ द्वारा एक और बड़ी कामयाबी हासिल की गई है।

आज सीओ एसटीएफ आरबी चमोला द्वारा, प्रभारी निरीक्षक एमपी सिंह के नेतृत्व में गठित टीम द्वारा थाना हल्द्वानी जनपद नैनीताल में वांछित 25 हजार रूपये के ईनामी अपराधी आशुतोष चतुर्वेदी पुत्र जयप्रकाश निवासी वार्ड न. -4 केशवपुरम थाना आईटीआई, काशीपुर को रुद्रपुर से गिरफ्तार किया गया है। एसएसपी एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया कि आज उनकी टीम के द्वारा एक शातिर अन्तर्राज्यीय ठग को रुद्रपुर क्षेत्र से गिरफ्तार किया है जिसके ऊपर उत्तराखण्ड और यूपी में धोखाधड़ी व ठगी के करीब 03 मुकदमें दर्ज हैं। यह एक तरह का आर्गेनाइज क्राइम था जिसमें इसके द्वारा अपने कुछ साथियों के साथ मिलकर, एक जेकेवी मल्टी स्टेट क्रेडिट कोऑपरेटिव नामक सोसाइटी बनाकर , उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान व बिहार में अपनी ब्रांच खोलकर लोगों से भिन्न-भिन्न स्कीमों में ज्यादा ब्याज का लालच देकर करोड़ों रुपए की धनराशि निवेश करवाकर गबन किया गया था। उपरोक्त समिति की खटीमा तथा हल्द्वानी में भी ब्रांच थी जिसमें खटीमा में लोगों का करीब एक करोड़ 25 लाख तथा हल्द्वानी में करीब 90 लाख रूपये का गबन आरोपियों द्वारा किया गया था। आशुतोष चतुर्वेदी उपरोक्त सोसाइटी में डायरेक्टर के पद पर था। अभियुक्त थाना हल्द्वानी जनपद नैनीताल के व थाना गंगनहर जनपद हरिद्वार के मुकदमों में वांछित था तथा लम्बे समय से फरार चल रहा था, इस पर 25 हजार रूपये का ईनाम घोषित किया था, करीब 2 वर्ष के बाद आज प्रातः रुद्रपुर बस अड्डे के पास से इसकी गिरफ्तारी की गयी है इसके अन्य साथियों की गिरफ्तारी के लिए भी हमारी टीमें कार्य कर रही हैं शीघ्र ही आगे और भी गिरफ्तारियाँ की जायेंगी। एसएसपी एसटीएफ ने बताया कि सोसायटी के निदेशक, अधिकारी, कर्मी अशिक्षित, गरीब, बेरोजगारों को कम समय में रकम दोगुनी करने का झांसा देते थे। इस बाबत उनका सोसायटी में खाता खुलवाया जाता और रकम जमा कराई जाती। बाद में बैंक खातों के जरिये जमा रकम को सोसायटी के खाते में ट्रांसफर कर दिया जाता था। वहां से रकम का गबन हो जाता था। अभी तक की जाँच-पड़ताल से 02 करोड़ से ज्यादा का गबन सामने आया है। वहीं अन्य राज्यों की शाखाओं का गबन मिलाकर घोटाला कई करोड़ों तक पहुँच सकता है।

एक नजर

सीएम धामी ने दिल्ली के एम्स पहुंचकर जाना घायल वनकर्मियों का कुशलक्षेम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) पहुंचकर अल्मोड़ा के बिनसर वन्यजीव विहार में वनाग्नि हादसे में गम्भीर रूप से घायल प्रांतीय रक्षक दल के जवान कुन्दन सिंह नेगी, दैनिक श्रमिक कैलाश भट्ट व वाहन चालक भगवत सिंह भोज की कुशलक्षेम के बारे में जानकारी ली। मुख्यमंत्री ने एम्स के निदेशक से घायलों के उपचार के संदर्भ में वार्ता की और घायलों के परिजनों से भी भेंट की। इस दौरान घायलों के परिजनों ने मुख्यमंत्री को अवगत कराया कि अस्पताल प्रशासन की ओर से उच्चस्तरीय उपचार मिल रहा है। उन्होंने अस्पताल प्रशासन को घायलों के उच्च स्तरीय उपचार के निर्देश दिए।

❑अस्पताल प्रशासन को दिए उच्चस्तरीय उपचार के निर्देश

दो घरों के ताले तोड नगदी व जेवरात चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने दो घरों के ताले तोडकर वहां से जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हरर्बटपुर निवासी भगत दास भाटी ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने उसके मकान का ताला तोडकर वहां से जेवरात व नगदी चोरी कर ली है। वहीं गोविन्दगढ टीचर्स कालोनी निवासी राजेन्द्र सभरवाल ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दिल्ली का युवक गंगा नदी में डूबा, मौत

हमारे संवाददाता

पौड़ी। थाना लक्ष्मण झूला क्षेत्र में राम झूला के समीप दिल्ली निवासी एक युवक आज सुबह गंगा में डूब गया। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ की टीम ने रेस्क्यू कर कुछ दूरी पर युवक को गंगा से बाहर निकाला जिसे एम्स ऋषिकेश ले जाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया है। जानकारी के अनुसार आज सुबह जहांगीरपुरी दिल्ली निवासी बासु (21 वर्षीय) अपने परिवार के साथ ऋषिकेश घूमने आया था। वह परिवार समेत राम झूला के समीप गंगा में नहा रहा था। इस दौरान उसका संतुलन बिगड़ा और वह पानी के तेज बहाव के साथ बह गया। युवक का बहता देख मौके पर हड़कंप मच गया और पुलिस द्वारा एसडीआरएफ को रेस्क्यू के लिए बुलाया गया। एसडीआरएफ टीम ने रेस्क्यू अभियान चलाते हुए डूबे युवक को जानकी पुल के पास वानप्रस्थाश्रम घाट से रेस्क्यू किया गया और उसे तुरंत हॉस्पिटल के लिए भेज दिया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया है। एस डी आर एफ रेस्क्यू/सर्चिंग टीम में एस आई सुरेंद्र सिंह ओमप्रकाश, पंकज सिंह, सुमित नेगी, महेश, संदीप, शंकर शामिल थे।

सीएम धामी ने की प्रधानमंत्री मोदी से मुलाकात

राज्य के विकास में सहयोग की अपील

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज संसद भवन स्थित पीएमओ कक्ष में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से शिष्टाचार भेंट की तथा उन्हें तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने पर बधाई दी। सीएम धामी की चुनाव परिणाम आने के बाद प्रधानमंत्री से यह पहली मुलाकात थी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मुख्यमंत्री की यह मुलाकात आज सुबह 10:30 बजे के आसपास हुई तथा आधा घंटे की इस मुलाकात में धामी ने उन्हे राज्य में चल रही विकास योजनाओं पर भी चर्चा की। मुख्यमंत्री धामी द्वारा राज्य की तमाम नदियों पर निर्माणाधीन जल विद्युत परियोजनाओ के समीक्षा कार्य को आगे बढ़ाने का अनुरोध करते हुए कहा कि विभिन्न आपत्तियों के कारण इन परियोजनाओं में आई बाधाओ का जल्द से जल्द निस्तारण कर इसके निर्माण का मार्ग प्रशस्त करने में वह सहायता करें। उन्होंने कहा कि 2017 से लंबित पड़ी कुछ परियोजनाओं पर काम रुका हुआ है।

❑तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने पर दी बधाई, जल विद्युत परियोजनाओं सहित कई मुद्दों पर की वार्ता

उन्होंने प्रधानमंत्री को बद्रीनाथ में चल रहे मास्टर प्लान और मानस खंड मंदिर माला परियोजना के बारे में जानकारी देते हुए सड़कों को टू लेन बनाये जाने के लिए 1000 करोड़ की मांग केंद्र सरकार से की है। मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री को महासू देवता के मास्टर प्लान पर भी चर्चा की गई। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की नरेंद्र मोदी के साथ चुनाव के बाद यह पहली मुलाकात थी उन्होंने प्रधानमंत्री को गुलदस्ता और बद्रीनाथ का प्रसाद भी दिया।

धामी ने प्रधानमंत्री को गले लगा कर तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने पर बधाई दी तो वहीं प्रधानमंत्री ने भी धामी के काम और चुनावी परिणाम के लिए उनकी तारीफ की। उल्लेखनीय है कि उत्तराखंड की सभी पांच लोकसभा सीटों पर भाजपा ने लगातार तीसरी बार जीत दर्ज की है तथा केंद्र सरकार में अब राज्य के पांच लोकसभा और तीन राज्यसभा सांसद हैं।

ट्रेन में मिला भाजपा नेता का शव, हड़कंप

नैनीताल (हसं)। बाजपुर निवासी भाजपा नेता का शव ट्रेन में मिलने से सनसनी फैल गई। आशंका जताई जा रही है कि हार्टअटैक के चलते उनकी मौत हुई होगी। रेलवे पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों के सुपुर्द कर दिया। जानकारी के अनुसार सोमवार को बरेली से चलकर काशीपुर तक आने वाली पेसेंजर डेमो ट्रेन के लालकुआ पहुंचने पर नियमित जांच के दौरान रेलवे पुलिस ने ट्रेन के डब्बे से एक व्यक्ति का लावारिस अवस्था मे शव बरामद किया है। जिसकी सूचना रेलवे ने स्थानीय पुलिस को दी है। मरने वाले की पहचान अनिल कुमार जोशी 63 वर्ष निवासी बाजपुर उतराखण्ड के रूप में हुई हैं। अनिल जोशी भाजपा के नेता बताये जा रहे है। पुलिस ने शव का पंचनामा भर शव को हल्द्वानी पोस्टमार्टम हेतु भेज दिया है। प्रथम दृष्टीय व्यक्ति की मृत्यु दिल का दौरा पड़ने से होना प्रतीत हो रहा है। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है।

अस्पताल की छत से कूद कर युवक ने दी जान

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अस्पताल में भर्ती मरीज ने अस्पताल की छत से कूदकर मौत को गले लगा लिया। मामला संज्ञान में आने पर स्वास्थ्य विभाग में हड़कंप मच गया। मृतक एक दिन पूर्व ही अस्पताल में भर्ती हुआ था। जानकारी के अनुसार मेला अस्पताल में तरुण (24) निवासी बिलवकेश्वर बाल्मिकी बस्ती को मेला अस्पताल में एमआरआई के लिए सोमवार को भर्ती कराया गया था। बताया जा रहा है कि आज सुबह तरुण ने अस्पताल की छत से कूद कर आत्महत्या कर ली। मामले की सूचना पुलिस को दी गयी। जिस पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। वहीं मृतक युवक के परिजनों में कोहराम मचा हुआ है।

अतिक्रमण हटाओं अभियानः महिला की मौत पर बस्तीवासियों का हंगामा

हमारे संवाददाता

देहरादून। काठबंगला व वीर गबर सिंह बस्ती में चलाये जा रहे अतिक्रमण हटाओं अभियान के दूसरे दिन आज इन बस्तीवासियों का गुस्सा सड़कों पर उतर आया। बीती देर शाम इस अभियान को देखकर बस्ती की एक महिला की मौत हो गयी थी। जिस पर आज बस्तीवासियों ने सुबह ही रोड जाम कर दिया। जिसके बाद किसी तरह उन्हे वहां से हटाया गया। हालांकि इस दौरान महिला की मौत पर कोई बड़ा हंगामा न हो जाये इसके चलते एमडीडीए की टीमों द्वारा भी दोपहर तक अतिक्रमणों पर निशान नहीं लगाये जा सके थे।

बता दें कि रिस्पना नदी के किनारे 2016 के बाद किये गये अवैध निर्माण पर बीते रोज एमडीडीए द्वारा कार्यवाही शुरू कर दी गयी है। एमडीडीए की यह कार्यवाही काठबंगला बस्ती से शुरू होकर वीर गबर सिंह बस्ती तक की जानी है। जिसके अंर्तगत 250 अवैध अतिक्रमण पर यह कार्यवाही होनी है। एमडीडीए ने यह अभियान बीते रोज काठबंगला बस्ती से शुरू किया जिसके तहत बीती शाम तक 26 अतिक्रमण हटाये गये। एमडीडीए का यह अभियान बीते रोज काठ बंगला बस्ती में चल ही रहा था कि वीर गबर सिंह बस्ती में एक महिला की हार्ट अटैक से मौत हो गयी। आरोप है कि मकान टूटने के डर से महिला की मौत हुई है।

आज सुबह एमडीडीए की टीमों द्वारा जब अतिक्रमणों पर निशान लगाने की तैयारी की जा रही थी तो इस दौरान महिला की मौत से गुस्साये बस्ती वालो ने रोड पर जाम लगा दिया। जिसके बाद पुलिस द्वारा किसी तरह से जाम खुलवाया गया। हालांकि हंगामे के चलते एमडीडीए द्वारा दोपहर तक किसी भी अतिक्रमण पर निशान नहीं लगाये जा सके था।

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।