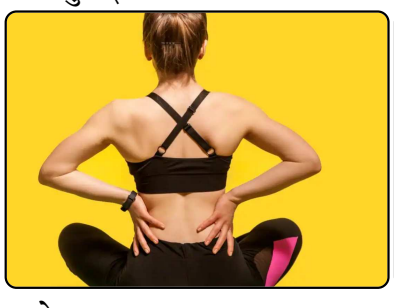
शुक्रवार
26 जुलाई 2024



पृष्ठ 4

कमर के दर्द से परेशान हैं तो...

पृष्ठ 5

मेरी सीखने की प्रक्रिया का एक...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 171
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दुख और वेदना के अथाह सागर वाले इस संसार में प्रेम की अत्यधिक आवश्यकता है।
डॉ. रामकुमार वर्मा

दूनवैलीमेल

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

कारगिल विजय दिवस के अवसर पर मुख्यमंत्री ने की 4 घोषणाएं

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कारगिल विजय दिवस पर चार घोषणाएं करते हुए राज्य में शहीद सैनिकों को मिलने वाली अनुग्रह अनुदान राशि 10 लाख रूपये से बढाकर 50 लाख रूपये करने की घोषणा की है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कारगिल विजय दिवस (शौर्य दिवस) पर गांधी पार्क में आयोजित कार्यक्रम में शहीद स्मारक पर कारगिल शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने कारगिल शहीदों के परिवार जनों को भी सम्मानित किया। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी, कैबिनेट मंत्री प्रेमचन्द अग्रवाल, विधायक श्रीमती सविता कपूर, बृज भूषण गैरोला और निवर्तमान मेयर सुनील उनियाल गामा ने भी शहीद स्मारक पर कारगिल शहीदों को श्रद्धांजलि दी। कारगिल विजय दिवस के अवसर पर मुख्यमंत्री ने 4 घोषणाएं की। उन्होंने घोषणा की कि राज्य में शहीद सैनिकों को मिलने वाली अनुग्रह अनुदान राशि 10 लाख रूपये से बढ़ाकर 50 लाख रूपये की जायेगी। शहीद सैनिक के परिवारजनों को सरकारी

नौकरी के लिए आवेदन करने की अवधि को 2 साल से बढ़ाकर 5 साल किया जायेगा। शहीदों के आश्रितों को अब जिलाधिकारी कार्यालयों में समूह 'ग' और समूह 'घ' के अलावा अन्य विभागों में भी समूह 'ग' और समूह 'घ' के पदों पर नियुक्ति प्रदान की जायेगी। सैनिक कल्याण विभाग में कार्यरत संविदा कर्मियों को उपनल कर्मियों की भांति अवकाश प्रदान किये जायेंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि कारगिल युद्ध में माँ भारती की रक्षा के लिये हमारे वीर जवानों ने पराक्रम और अदम्य साहस का परिचय दिया। भारतीय सैनिकों ने कारगिल युद्ध में जिस प्रकार की विपरीत परिस्थितियों में वीरता का परिचय देते हुए घुसपैठियों को सीमा पार खदेड़ा, उससे पूरे विश्व ने भारतीय सेना का लोहा माना। कारगिल युद्ध में देश की सीमाओं की रक्षा के लिए वीर सैनिकों के बलिदान को राष्ट्र हमेशा याद रखेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि कारगिल की यह विजय गाथा भी उत्तराखंड के वीरों के बिना अधूरी है और अपने 75 सपूतों का बलिदान ये वीर भूमि कभी नहीं भुलाएगी। आज भी प्रधानमंत्री ने कारगिल वॉर मेमोरियल, लद्दाख में कारगिल विजय दिवस के अवसर पर शहीदों को श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में अग्निवीरों को सरकारी सेवाओं में आरक्षण का प्रावधान किया जायेगा, इसके लिए एक्ट लाया जायेगा।

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

निवर्तमान पार्षद पति तिनका ने फिर बेची नगर निगम की भूमि, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। निर्वतमान पार्षद पति राकेश उर्फ तिनका ने एक बार फिर 94 लाख में नगर निगम की जमीन बेच दी। शातिर तिनके के खिलाफ रायपुर थाने में धोखाधडी व शहर कोतवाली में गैगस्टर एक्ट में मुकदमें दर्ज हैं।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कुणाल वालिया पुत्र प्रदीप वालिया निवासी 48 बी रेसकोर्स द्वारा थाना रायपुर में प्रार्थना पत्र दिया कि आमवाला तरला की निवर्तमान पार्षद पति राकेश तिनका पुत्र बीरबल, निवासी ऋषि नगर सहस्त्रधारा रोड, रायपुर द्वारा उनसे सहस्त्रधारा रोड स्थित एक भूखण्ड को अपना बताकर उनसे उक्त भूखण्ड का सौदा किया तथा इसके एवज में उनसे 94 लाख रुपये प्राप्त

किये गये। उक्त भूखण्ड के सम्बंध में जानकारी करने पर उसको ज्ञात हुआ कि उक्त भूमि नगर निगम की है। जिस पर राकेश तिनका से सम्पर्क

❑निगम प्रशासन क्यों है शांत, आधा दर्जन से अधिक मुकदमें दर्ज है राकेश के खिलाफ

करने पर उसके द्वारा धनराशि वापस करने की बात कहते हुए उन्हें 14 लाख रूपये वापस किये गये तथा शेष 80 लाख रूपये के गलत चैक उन्हें दिये गये। जिसके सम्बंध में उससे बात करने पर वह पैसे देने में आना-कानी करते हुए तरह-तरह के बहाने बनाने लगा। पुलिस ने कुणाल वालिया की तहरीर के आधार पर थाना रायपुर में अंतर्गत धारा 420 भारतीय दंड संहिता में अभियोग पंजीकृत किया गया है। शातिर किस्म के तिनके के खिलाफ दो दिन पहले भी नगर निगम की जमीन बेचने का मुकदमा दर्ज किया गया था। यही नहीं पुलिस के अनुसार राकेश तिनका

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

'अग्निपथ का लक्ष्य सेनाओं को युवा बनाना'

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 26 जुलाई को कारगिल विजय दिवस के मौके पर कारगिल पहुंचे । जवानों को श्रद्धांजलि देने के बाद पीएम ने सेना को संबोधित किया और उनके बलिदान को याद किया। इस दौरान ही पीएम मोदी ने अग्निपथ

योजना को लेकर भी बयान दिया और कहा कि अग्निपथ का लक्ष्य का सेनाओं को युवा बनाना है, अग्निपथ का लक्ष्य का सेनाओं को युद्ध के लिए निरंतर योग्य बनाए रखना है। दुर्भाग्य से राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े इतने संवेदनशील विषय को कुछ लोगों ने राजनीति का विषय बना दिया है। कुछ लोग सेना के इस रिफॉर्म में भी अपने व्यक्तिगत स्वार्थ में झूठ की राजनीति करते हैं। ये वहीं लोग हैं जिन्होंने सेनाओं में हजारों करोड़ के घोटाले करके हमारी सेनाओं को कमजोर किया। ये वहीं लोग हैं जो चाहते थे कि एयरफोर्स को कभी आधुनिक फायटर जेट ना मिल पाए। ये वहीं लोग हैं जिन्होंने तेजस फाइटर प्लेन को भी डिब्बे में बंद करने की तैयारी कर ली थी। ऐसा भ्रम फैला रहे हैं कि सरकार पेंशन के पैसे बचाने के लिए यह योजना लेकर आई है। मुझे ऐसे लोगों की सोच से शर्म आती है, लेकिन मैं ऐसे लोगों से पूछना चाहता हूं कि जरा कोई मुझे बताए कि आज मोदी के शासनकाल में जो भर्ती होगा, क्या उसे

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

भारत-चीन सीमा पर एलएसी के पास उत्तराखण्ड का लाल शहीद

संवाददाता

देहरादून। आईटीबीपी के निरीक्षक चन्द्र मोहन सिंह सामरिक महत्व के क्षेत्र में विशिष्ट पैट्रोलिग के दौरान वीर गति को प्राप्त हो गये।

आज यहां देहरादून निवासी आईटीबीपी निरीक्षक चन्द्र मोहन सिंह भारत -चीन सीमा पर एक सामरिक महत्व के क्षेत्र मे विशिष्ट पैट्रोलिंग के दौरान वीर गति को प्राप्त हो गए हैं। जानकारी के अनुसार 25 जुलाई को एक विशेष सूचना पर शॉर्ट-रेंज पेट्रोलिंग के दौरान एलएसी के पास भारत अग्रिम चौकी से आगे करग्युपा नाला पार करते वक्त निरीक्षक चन्द्र मोहन सिंह साथियो के लिए टम्प्रेरी ब्रिज बनाकर और अपने साथियों को नाला क्रॉस कराते समय गिर

गये और पानी के बहाव में बह गये। इस दौरान 100 मीटर की दूरी पर 'भारत' अग्रिम चौकी के आईटीबीपी द्वारा उन्हें बचाया गया और पास के आर्मी अस्पताल युमडों में उपचार हेतु भर्ती कराया गया, जहाँ पर ईलाज के दौरान वो वीरगति को प्राप्त हो गये।

चन्द्र मोहन सिंह के निधन से आईटीबीपी के समस्त फोरमेशन में शोक की लहर दौड़ गई है। निरीक्षक चन्द्र मोहन (55 वर्ष) देहरादून में डोईवाला तहसील स्थित दुर्गा चौक, जौली ग्रांट के रहने वाले हैं। चन्द्र मोहन भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल में 24 सितम्बर1987 में बतौर कांस्टेबल (जीडी) के पद पर भर्ती हुए थे , वर्तमान में वे निरीक्षक (जीडी) के पद पर तैनात थे। सेवा के दौरान ग्रहण किए गए अनुभवों से इस बल में अपने अधीन पदाधिकारियों को समय-समय पर मार्गदर्शित किया। इस अवधि के दौरान जिस मेहनत, लग्न एवं उच्च कोटि की व्यवसायिक क्षमता का प्रदर्शन करते हुए अपनी ड्यूटी का निर्वाह किया है, उससे नि:सन्देह बल उनकी

▶▶ शेष पृष्ठ 8 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

डरो मत डराओ मत, लड़ो मत लड़ाओ मत

हमारे देश की राजनीति भी क्या खूब है? अनेकता में एकता की अदभुत संस्कृत के लिए विश्व भर में अपनी अलग पहचान रखने वाले इस देश के आम लोग न तो धर्म और जाति अथवा क्षेत्र के लिए लड़ना चाहते हैं और न लड़ाना चाहते हैं। देश के संविधान निर्माताओं ने संविधान की परिभाषा और प्रस्तावना में जिस धर्मनिरपेक्ष शब्द का इस्तेमाल किया है वही वास्तव में इस देश के समाज की मूल भावना है। तमाम जातियों, धर्मो और संप्रदायों वाले इस देश में संविधान द्वारा सभी को समान अधिकार प्रदान किए गए हैं। लेकिन देश के राजनीतिक और नेताओं द्वारा अपने राजनीतिक सरोकारों को साधने के लिए जिस तरह से देश के लोगों को डराया जाता रहा है और लड़ाया जाता रहा है वह भी अपने आप में एक अजब-गजब इतिहास रहा है। इसके लिए हम उस इतिहास के पन्नों को नहीं पलटना चाहेंगे। ताजा उदाहरण भर के लिए कुछ हालिया घटनाओं पर ही गौर करना चाहेंगे। 18वीं लोकसभा के चुनाव में प्रचार के दौरान हमने देश के प्रधानमंत्री को यह कहते सुना कि अगर आपने कांग्रेस को वोट दिया तो वह तुम्हारा आरक्षण छीन कर अधिक बच्चे पैदा करने वालों को दे देंगे वह तुम्हारा मंगलसूत्र और भैंस छीन ले जाएंगे। वह हिंदुओं को डर दिखाकर क्या कहना चाहते थे या इसके पीछे उनकी क्या मंशा थी? इसे बताने की जरूरत नहीं है। कांग्रेस के नेता जो इस बार पूरे प्रचार अभियान के दौरान हाथ में संविधान की प्रति लेकर प्रचार करते दिखे और सामाजिक समानता और न्याय की बात कर रहे थे उससे भाजपा के नेता भयभीत होकर लोगों को डराने के लिए काम कर रहे थे। वर्तमान सरकार के पहले ही सदन सत्र में नेता विपक्ष राहुल गांधी ने सभी धर्मो के देवी-देवताओं और महापुरुषों की तस्वीर दिखाकर सदन में डरो मत और डराओ मत की आवाज बुलंद की। विपक्ष में बैठने के बाद भी उनकी आवाज की प्रतिध्वनि पूरे देश में सुनाई दी। अभी कावड़ यात्रा शुरू होने से एक-दो दिन पूर्व कावड़ यात्रा मार्गों पर सभी दुकानदारों से बोर्ड पर अपनी पहचान सार्वजनिक करने के लिए अपने नाम लिखने का सरकारी फरमान जारी हुआ यह अलग बात है कि सुप्रीम कोर्ट ने इस पर रोक लगा दी गई लेकिन इसे लेकर सवाल अभी भी बना हुआ है कि इसके पीछे क्या सांप्रदायिक अलगाव की भावना निहित नहीं थी? आज अखबारों में पिरान करियर की एक तस्वीर छपी हुई है। जो सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है। इस तस्वीर में यूपी, हरियाणा और पंजाब के कुछ कांवड़िया दरगाह साबिर पाक पर जियारत कर रहे हैं। इन कांवड़ियों के दरगाह पहुंचने पर मुस्लिम समुदाय के लोगों द्वारा उनका भव्य स्वागत किया गया। इन कॉवड़ियों का भी कहना था कि उन्होंने आपसी भाईचारे और सांप्रदायिक सद्भावना को बढ़ाने के लिए ऐसा किया। इस देश का सच यही है कि यहां हर आम आदमी अमन चैन और सद्भाव के साथ रहना चाहता है। कांवड़ बनाने का काम करने से लेकर कांवड़ियों के लिए सेवा शिविर लगाकर उनकी सेवा करने का काम तमाम मुस्लिम लोग करते आए हैं अपवाद के तौर पर हर जाति और धर्म में कुछ लोग असामाजिक या उपद्रवी हो सकते हैं लेकिन ऐसे लोगों से निपटने के लिए पुलिस और कानून भी है। आजादी के 77 सालों में इस देश की एकता अखंडता और सर्व धर्म समभाव की संस्कृति को तोड़ने के कलुषित प्रयास किए जाते रहे हैं। लेकिन इसे अक्षुण बनाने वालों की भी कोई कमी नहीं रही है। अच्छा हो कि देश के नेता भी अब डराने और लड़ाने की राजनीति छोड़कर सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़े। क्योंकि शांति व सद्भाव के साथ ही विकास की यात्रा का सरल व संभव बना सकती है।

बग्वाल मेले को सकुशल सम्पन्न कराने के लिए किया मेला क्षेत्र का निरीक्षण

हमारे संवाददाता

चम्पावत। आगामी माह में होने वाले श्री मां बाराही धाम देवीधुरा में बग्वाल मेले को सकुशल संपन्न कराए जाने हेतु पुलिस अधीक्षक चपांवत अजय गणपति द्वारा मेला क्षेत्र का निरीक्षण किया गया है।

पुलिस अधीक्षक चंपावत अजय गणपति द्वारा जनपद चंपावत के थाना पाटी क्षेत्रांतर्गत में आगामी समय में होने वाले श्री मां बाराही धाम में होने वाले बग्वाल मेले को सकुशल संपन्न कराए जाने हेतु तथा मेले के दौरान पुलिस व्यवस्थाओं के मद्देनजर मेला क्षेत्र का निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान देवनाथ गोस्वामी, थाना अध्यक्ष, थाना पाटी को मेले के दौरान पुलिस कर्मियो के रहने व खाने की उचित व्यवस्था करने, मेला क्षेत्र में संवेदनशील चेक पॉइंट्स को चिन्हित करने तथा मेले के दौरान मेला क्षेत्र में सुगम यातायात व्यवस्था हेतु पूर्व तैयारिया करने आदि संबंधी निर्देश दिए गए।

कारगिल दिवस पर मंत्री ने किया पूर्व सैनिकों को सम्मानित

संवाददाता

ऋषिकेश। कारगिल शहीद दिवस पर मंत्री डॉ. प्रेमचंद अग्रवाल ने कारगिल में अहम भूमिका निभाने वाले पूर्व सैनिकों को सम्मानित करते हुए कहा कि सैनिक हमारे असली सुपरस्टार हैं।

आज यहां कारगिल विजय शहीद दिवस के अवसर पर क्षेत्रीय विधायक व मंत्री डा. प्रेमचंद अग्रवाल ने कारगिल के दौरान देश की सीमा में अपनी अहम भूमिका निभाने वाले पूर्व सैनिकों को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि सैनिक हमारे असली सुपरस्टार है, उनके बिना हम सुरक्षित नहीं रह सकते है। इस दौरान पूर्व सैनिकों पर पुष्पवर्षा भी की गई। बैराज रोड स्थित कैंप कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में डा. अग्रवाल ने राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित वीरेंद्र रमोला, कैप्टन शीशपाल सिंह पोखरियाल, कैप्टन जीपी उनियाल, सूबेदार मेजर अतर सिंह रौथाण, कैप्टन चतर सिंह बिष्ट, कैप्टन पूरण सिंह कंडारी, सूबेदार मेजर राजेंद्र सिंह रावत, कमांडो मोर सिंह रावत, रमेश बिष्ट, चंडी प्रसाद तिवाड़ी, राम किशन जोशी, राजेश जुगलान, नायब

सूबेदार डीडी जोशी, रोशन नेगी, गोविंद नेगी, वीर चंद को सम्मानित किया। डा. अग्रवाल ने कहा कि उत्तराखण्ड में सदैव देश के लिये बलिदान देने की परम्परा

❑सैनिक हमारे असली सुपरस्टार हैं:अग्रवाल

रही है। कारगिल युद्ध में बड़ी संख्या में उत्तराखण्ड के वीर सपूतों ने देश की रक्षा के लिए अपने प्राणों की आहुती दी। राज्य सरकार सैनिकों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिजनों के कल्याण के लिये वचनबद्ध है। डा. अग्रवाल ने कहा कि भारत की सेना ने अपने शौर्य और पराक्रम से हमेशा देश का मान बढ़ाया है। हमें अपने जवानों की वीरता पर गर्व है। भारतीय सेना के अदम्य साहस व शौर्य का लोहा पूरी दुनिया मानती है। कारगिल युद्ध में देश की सीमाओं की रक्षा के लिए वीर सैनिकों के बलिदान को राष्ट्र हमेशा याद रखेगा। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष सुमित पंवार, जिला उपाध्यक्ष दिनेश सती, जिलाध्यक्ष महिला मोर्चा कविता शाह, जिलाध्यक्ष ओबीसी मोर्चा चंद्रभान सिंह, महिला मोर्चा मंडल अध्यक्ष निर्मला उनियाल, माधवी गुप्ता, शिव कुमार गौतम, गोपाल सती, दीपक बिष्ट, सौरभ गर्ग, रूपेश गुप्ता, गणेश रावत, पूर्व पालिकाध्यक्ष शंभू पासवान, पुनिता भंडारी, अनिता प्रधान, राजेश्वरी सेमवाल, किरण त्यागी, रेखा रावत, अखिलेश मित्तल आदि उपस्थित रहे।

ट्रेडिंग का लालच देकर ठगे साढे तीन लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। ट्रेडिंग का लालच देकर साढे तीन लाख रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार इन्द्रानगर सीमाद्वार निवासी श्रीमती रेनू बडथ्वाल ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 08 जुलाई 2024 को उसके फेसबुक पर एक एड दिखाई दिया, उसके द्वारा उक्त एड पर क्लिंक किया गया, क्लिक करने के बाद उसे फेसबुक के मैसेंजर में मैसेज और एक लिंक आया जिनके द्वारा अपने आप को कम्पनी का कर्मचारी बताकर उसको ऑनलाईन वर्कशाप होम से पैसा कमाने के लिये उक्त लिंक पर क्लिक करने के लिये कहा गया।

उसके द्वारा लिंक क्लिक करने के उपरान्त उनके द्वारा उसको एक टेलीग्राम ग्रुप में जोडा गया व लिंक भेजकर अपनी कम्पनी की वेबसाईट में रजिस्ट्रेशन हेतु कहा व टेलीग्राम के माध्यम से दिये गये टास्क पूरा करने के लिये कहा गया उसके द्वारा उनके कहे अनुसार टास्क पूरे किये गये, उसके बाद उन्होने उसको ट्रेडिंग का लालच देकर पैसे के टास्क दिये गये,समय समय पर उससे पैसे जमा कराते रहे। उसके द्वारा अपने ट्रेडिंग खाते से कुछ पैसे निकालने का प्रयास करने पर उसको टास्क करने में गलती करने की एवज में पहले दो लाख रूपये जमा करने को कहा गया। मुझे इन लोगों पर शक होने लगा तो उसके द्वारा अपने जानने वालों से इस सम्बन्ध में पूछताछ की गई तो उनके द्वारा उसको बताया गया कि उसके साथ फ्रॉड हो गया है, उसको जब यह पता चला कि उसके साथ साइबर फ्रॉड हो गया है। उक्त लोगों ने उसके साथ साढे तीन लाख की ठगी की है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सर्वोच्च बलिदान देने वालों का ऋण नहीं उतार सकता कोई: धस्माना

संवाददाता

देहरादून। आज यहां उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कारगिल विजय दिवस के अवसर पर प्रदेश कांग्रेस कमेटी की ओर से गांधी पार्क स्थित कारगिल शहीद स्मारक पर पुष्पांजलि अर्पित करने के पश्चात कांग्रेस मुख्यालय में पार्टी कार्यकर्ताओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि 25 वर्ष पूर्व भारत के महान बलिदानी सैनिकों की शहादत और बहादुरी से पाकिस्तान सेना द्वारा कब्जा किए गए कारगिल क्षेत्र को दुश्मन से मुक्त करवाया गया था और आज जब 25 वर्ष बाद हम और सारा देश कारगिल युद्ध के कारगिल विजय दिवस पर उनको श्रद्धा सुमन अर्पित कर रहे हैं। तब 1999 का वह मंजर आंखों के सामने आ रहा है जब जुलाई के पूरे महीने रोज कभी एक कभी दो और कभी पांच पांच शहीदों के शव तिरंगे में लिपट कर देहरादून आ रहे थे और हम और हजारों लोग उनको श्रद्धा सुमन अर्पित करने पहुंचा करते थे

उन्होंने कहा कि कारगिल युद्ध पाकिस्तान के साथ एक मात्र ऐसा युद्ध है जिसे तत्कालीन सरकार की लापरवाही के कारण भारत की धरती पर लड़ा गया अन्यथा सारे युद्ध पाकिस्तान की धरती पर लड़े गए। धस्माना ने कहा कि कारगिल की पहाड़ियों में जब पाकिस्तान की सेना के घुसपैठियों ने कब्जा किया तब भारतीय सेना के लिए परिस्थितियां पूरी तरह से प्रतिकूल थीं क्योंकि पाकिस्तानी सेना चोटियों पर काबिज थीं और भारतीय सेना नीचे थी किंतु भारतीय सेना के बहादुर सैनिकों के अदम्य साहस ने पाकिस्तानी सेना को अपनी जमीन से खदेड़ दिया जिसमें भारतीय सेना के बड़ी संख्या में जवान शहीद हो गए। धस्माना ने कहा कि देहरादून में पहला शहीद का शव राइफल मैन मेख गुरुंग का आया था और उसके बाद शहीदों के शवों के आने का सिलसिला कई दिनों तक चला। इस अवसर पर महानगर कांग्रेस अध्यक्ष डाक्टर जसविंदर सिंह गोगी, प्रदेश प्रवक्ता शीश पाल सिंह बिष्ट,उपाध्यक्ष अवधेश कुमार, महामंत्री अमीचंद सोनकर, अनुराग गुप्ता, प्रमोद गुप्ता,अनुज दत्त शर्मा, राम कुमार थपलियाल, उदय सिंह पंवार, आशुतोष द्विवेदी, राव शौकीन समेत बड़ी संख्या में पार्टी कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

ब्राहमण समाज महासंघ ने अपने पांचवें स्थापना दिवस पर किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। ब्राहमण समाज महासंघ ने अपना पांचवा स्थापना दिवस हर्षेल्लास के साथ मनाते हुए पौधा रोपण किया।

आज यहां पंचायती मंदिर में ब्राह्मण समाज महासंघ उत्तराखंड द्वारा पांचवा स्थापना दिवस को हर्षोल्लास के साथ मनाते हुए यज्ञ हवन किया गया और उसके उपरांत सभी की उन्नति के लिए नीम का पेड़ और बेलपत्र का पौधा रोपण किया गया। रामानंद समाज महासंघ उत्तराखंड दिन प्रतिदिन ब्राह्मणों के हित के लिए कार्यों में समर्पित है और सभी को ध्यान में रखते हुए धर्म समाज और संस्कृति पर कार्य में लगा हुआ है ब्राह्मणों के अत्याचारों के लिए हमेशा समर्पित वाला भाषण दिन-रात कार्य कर रहा है ब्राह्मणों के अत्याचार के लिए जब भी कोई गलत ज्ञान बाजी और ब्राह्मणों के ऊपर आक्षेप करने वालों के खिलाफ ब्राह्मण समाज महासंघ हमेशा प्रतिदिन कार्य में जुटा रहता है और काई सो पौधे वितरित किए गए। मनमोहन शर्मा संगठन मंत्री ब्राह्मण महासंघ उत्तराखंड ने जानकारी दी कि आज प्रातः कालीन सत्र में सुबह 10 बजे पंचायती मंदिर में सभी ब्राह्मण घटक दलों और ब्राह्मण समाज के पदाधिकारी द्वारा सुख शांति के लिए पांचवा स्थापना दिवस के अवसर पर हवन यज्ञ किए गया और उसके उपरांत सभी की उन्नति के लिए नीम और बेल पत्र के पौधे को रोपण किया गया। इस अवसर पर इस अवसर पर सुप्रसिद्ध कथा वाचक सुभाष जोशी, लालचंद शर्मा, शशिकांत दुबे, प्रमोद मेहता, शशि कुमार शर्मा, मनमोहन शर्मा, वी डी शर्मा, थानेश्वर उपाध्याय, रामप्रसाद गौतम, उपाध्याय राजेश शर्मा, अंजना शर्मा, श्रीमती मेहता, अवनीश कांत शर्मा, महेश कोठारी, फार्मा ग्रुप से उपस्थित रहे।

जमीन के नाम पर डेढ करोड की ठगी करने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर डेढ करोड रूपये की ठगी करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आईटी पार्क गौर रेजीडेन्सी निवासी नेहा विनय सेठ ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने भूमि स्थित मौजा ध नौला, परगना परवादून, तहसील सदर, जिला देहरादून को क्रय करने का एक विक्रय अनुबन्ध पत्र, भूमि की पूर्व स्वामिनी श्रीमती नीरजा धनकर पत्नी स्व. सुभाष चन्द्र, निवासी विकासपुरी, वेस्ट, दिल्ली से 03 जून 2023 को अंकित व निष्पादित किया हुआ है। उक्त विक्रय अनुबन्ध पत्र के अनुपालन में श्रीमती नीरजा धनकर द्वारा उससे अग्रिम धनराशि के रूप में मु0 पच्चीस लाख इक्यावन हजार रूपये प्राप्त किये थे एवं विक्रय पत्र अंकित व निष्पादित किये जाने की तिथि से अग्रिम 11 माह अर्थात् 02 मई 2024 तक तय व करार पाई गयी थी। पक्षकारों के मध्य यह भी तय पाया गया था कि उक्त समयावधि पक्षकारों की आपसी सहमति से घटाई व बढ़ाई जा सकती है। श्रीमती नीरजा धनकर द्वारा उससे तथा उसके जान-पहचानवालों से कुल एक करोड 47 लाख रूपये भिन्न-भिन्न तिथियों में प्राप्त करके अनुबन्धित भूमि का विक्रय पत्र अन्यंत्र व्यक्ति के नाम सम्पादित कर दिया। नीरजा धनकर ने उनकी मेहनत की गाढ़ी कमाई कुल एक करोड़ सैतालीस लाख रूपये ठग लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर से नगदी व जेवरात चोरी, बेटे के खिलाफ कराया मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। घर से नगदी व जेवरात चोरी होने पर बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सुभाष रोड निवासी ऊषा कपूर ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराया कि वह शाम के समय लगभग 5 बजे अपनी स्कुटी से अपनी बेटी मीना कपूर एव नौकर रवि सिंह के साथ डाट माता पर गये थे। रात को लगभग 12 बजे घर आये तो देखा उसके दरवाजे का ताला नीचे गिरा हुआ था और उसने जब अन्दर आकर देखा तो लोहे की आलमारी के नीचे का दरवाजा टूटा पाया तथा और आलमारी का लाकर भी टूटा पाया तथा अन्दर रखे सोने के आभूषण जिन्हे दो चीने एक मंगल सूत्र दो अंगठी और सात जोड़ी कान के टोप्स थे, उनके साथ 25 हजार रुपये रखे थे जो गायब पाये। उसको अपने बेटे हनि कपूर पर पुरा शक है कि उसने ही इस घटना को अंजाम दिया हो क्योकि तीन चार साल पहले भी उसने उसके एसबीआई से पापा का मोबाइल इस्तेमाल किया क्योकि उसका सारा रिकार्ड उसमे था जमा पैसै निकाल लिये थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ढोल नगाडों के साथ गुण्डा एक्ट में पुलिस ने किया जनपद की सीमा से बाहर

संवाददाता

देहरादून। गुण्डा एक्ट में निरूद्ध को पुलिस ने ढोल नगाडों के साथ मुनादी कर जनपद की सीमा से बाहर छोड दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एसएसपी द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में आदतन अपराधियों के विरूद्ध गुण्डा तथा गैंगस्टर एक्ट के तहत प्रभावी कार्यवाही किये जाने के निर्देश दिये गये है। जिसके क्रम में थाना नेहरू कालोनी पुलिस द्वारा विकेश नेगी पुत्र सोबत सिंह निवासी वीर चन्द्र सिंह गढवाली मार्ग, धर्मपुर देहरादून, जो कि एक आदतन तथा शातिर किस्म का अपराधी है, जिसके विरूद्ध बलवा, जान से मारने की धमकी, अवैध रूप से भूमि पर कब्जा तथा धोखाधडी से सम्बन्धित कई अभियोग पंजीकृत हैं, जिसके सम्बन्ध में अभियुक्त के विरूद्ध पुलिस द्वारा गुण्डा एक्ट के तहत रिपोर्ट तैयार कर जिलाधि कारी देहरादून को प्रेषित की गई थी। जिलाधिकारी द्वारा उक्त रिपोर्ट का संज्ञान लेते हुए आरोपी के विरूद्ध पंजीकृत मुकदमों के आधार पर विकेश नेगी को 06 माह के लिये जिला बदर किये जाने के आदेश दिये गये। जिसके अनुपालन में आज थाना नेहरू कालोनी पुलिस द्वारा विकेश नेगी को ढोल-नगाडों के साथ मुनादी करते हुए जनपद की सीमा से बाहर जनपद टिहरी की सीमा में छोडा गया, साथ ही 06 माह की निध रित अवधी तक जनपद की सीमा में प्रवेश न करने की सख्त हिदायत दी गई।

पुत्रवधु पर मारपीट कर जेवरात ले जाने का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पुत्रवधु पर अपने परिवार के साथ आकर मारपीट कर जेवरात लेकर जाने के आरोप लगाने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार किशन नगर एक्सटेंशन निवासी हरबंश कौर ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पुत्र अमरदीप सिंह का विवाह सिख रीति रिवाज के अनुसार अंजनी सिंह के साथ 03 जून 2011 को हुआ था। विवाह के पश्चात से ही उसकी बहू का व्यवहार उसके व उसके पति के विरुद्ध ठीक नहीं था। 23 जुलाई 2024 को समय करीब रात्रि साढे नौ बजे जब वह अपने घर के भूतल पर स्थित कमरे पर थी तो प्रथम तल पर स्थित कमरे से जोर-जोर से गालियां देने की आवाजें आ रही थी, वह जब ऊपर गयी तो उसने देखा कि उसकी बहू अंजनी उसके पुत्र अमरदीप सिंह को मां-बहन की गन्दी-गन्दी गालियां दे रही है तथा उसको थप्पड व नाखून मार रही है व उसकी दाडी के बाल नोच रही थी। उसको भी गालियां देनी शुरु कर दी वह किसी तरह बीच-बचाव कर अपने पुत्र को नीचे वाले कमरे में लेकर आयी जहां उसके पुत्र द्वारा 112 नम्बर पर फोन कर पुलिस को सूचित किया।

पुत्र को चोट लगने के कारण वह अपना मेडिकल कराने अस्पताल चला गया,जहां उसके पति इन्दरजीत सिंह भी साथ गये थे। इसी दौरान रात्रि लगभग ग्यारह बजे उसके घर में उसकी बहू अंजनी की बहन सुनेहा पाहवा, अंजनी की माता शशि भाटिया व पिता तिलकराज भाटिया एंव चाची स्वीटी भाटिया घर आये तथा जोर-जोर से चिल्लाने लगे। वह घर में अकेली थी, उसके द्वारा दरवाजे की कुण्डी बन्द कर दी परन्तु उक्त सभी व्यक्तियों द्वारा दरवाजे पर लातें मारकर उसकी कुण्डी तोड दी तथा उसके घर के अन्दर घुसकर उससे झगड़ा करने लगे। उसके द्वारा जब उनका प्रतिरोध किया तो अंजनी व उसकी बहन सुनेहा पाहवा व पिता तिलकराज भाटिया द्वारा उसके गाल पर जोरदार थप्पड मारे तथा अंजनी की मां शशि भाटिया ने उसका मोबाईल,जो उसके हाथ में था, उसे फर्श पर दे मारा जिससे वह टूट गया और घर का सारा सामान तोड दिया। वह उक्त घटना से बुरी तरह से भयभीत हो गयी।

इसी बीच अंजनी अपनी बहन सुनेहा पाहवा व अपने पिता तिलक राज भाटिया के साथ ऊपर वाले कमरे में गये तथा वहां पर रखे सोने के जेवर एंव नकद रुपये लगभग 30 हजार रुपये वहां से लेकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दुपहिया वाहन चोरी

देहरादून (सं)। एस्लेहाल निवासी आकिब कुरैशी ने अहुजा पैथलोजी के बाहर से अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा शहर कोतवाली में दर्ज कराया। वहीं कारगी चौक निवासी सोमेश कुमार ने दून अस्पताल के बाहर से अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा कोतवाली में दर्ज कराया। इसके साथ ही नंदा देवी एन्क्लेव निवासी आदिती डोभाल ने अपने घर के बाहर से स्कूटी चोरी होने का मुकदमा नेहरू कालोनी थाने में दर्ज कराय।

विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर छह लोगों के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर लाखों रूपये की ठगी करने पर पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर निवासी सोनिया ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह भरत कुमार नर्वानी के ऑफिस स्थित मिटअप ग्लोबल, ई. सी. रोड़, निकट केनरा बैंक, करनपुर, में 21.मई 2024 से कार्य करती थी 28 मई 2024 को भरत कुमार नर्वानी ने उसको कहा की सिंगापुर की पांच वेकेन्सी खाली है, वह अपने जान पहचान के पांच लोगो की विदेश जाने के लिये फाईल लगा सकती हो। उसने अपने ही परिवार के पांच सदस्यो (निशा, हिना, अमित, चेतन एंव अमनदीप) जिनकी फाइल उसने सिंगापुर के लिय लगा दी प्रत्येक व्यक्ति एक लाख रूपयेप्रति व्यक्ति के हिसाब से रजिस्ट्रेशन के नाम पर भरत कुमार नर्वानी के गूगल पे में ट्रांसफर करावाये पूरी ध नराशि पांच लाख रूपये ट्रांसफर करवाय। जिसमें भरत कुमार नर्वानी ने आश्वासन दिया की सिंगापुर का वर्क वीजा दिलवा देगा और इन सबकी जॉब पक्की है।

सिमरन जो कि भरत कुमार नर्वानी की मुहं बोली बहन बताती है, और उसके पीछे से क्लाइन्ट को विदेश जाने के लिये आश्वासन देती है उसके परिवार के सदस्य अमनदीप को आश्वासन दिया की उसके बेटे का 100 प्रतिशत वीजा आ जायेगा। भरत कुमार नर्वानी द्वारा उक्त फर्म मिटअप ग्लोबल पूजा जमनाल पुत्री देवेन्द्र सिंह जमनाल निवासी नागल ज्वालापुर, डोईवाला, देहरादून, जो भरत कुमार नर्वानी की पार्टनर भी थी, के नाम से चलाया जा रहा था तथा भरत कुमार नर्वानी द्वारा एक व्यक्ति प्रशान्त कुमार अधिवक्ता को अपना लिगल एडवोकेट बताते थे, इसी प्रकार स्वाती कुमारी निवासी चन्द्रबनी की रहने वाली भी इसी कम्पनी में 20 मार्च 2024 से उसके साथ कार्य करती थी उसने भी अपने तीन भाई विनेश मल्ला पुत्र विमल कुमार मल्ला 75 हजार रूपये, रितेश मल्ला 92 हजार रूपये मयक शाही पुत्र देवीन शाही 92 हजार रूपये, का वीजा सिंगापुर के लिये लगवाया भरत कुमार नर्वानी के कहने पर उन्हें भी आश्वासन दिया गया कि उनका वीजा जुलाई में आ जायेगा। इसी तरह भरत कुमार नर्वानी द्वारा देहरादून के कार्यालय में दर्जनों लोगों के साथ जिनमें से कुछ का विवरण इस प्रार्थना पत्र में दिया जा रहा है, के साथ एक सुनियोजित षडयंत्र के तहत पूजा, प्रशान्त के साथ मिलकर उसको और उसकी तरह अन्य लोगों के साथ धोखाधड़ी कारित की हैं तथा उनकी खून पसीने की कमाई को हड़प लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अमर बलिदानी श्रीदेव सुमन की पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

साहिया। एसएमआर जनजातीय महाविद्यालय में टिहरी जन क्रांति के नायम शहीद श्रीदेव सुमन के बलिदान दिवस पर उनको श्रद्धांजलि दी गयी।

आज यहां एस.एम.आर. जनजातीय महाविद्यालय में टिहरी जन क्रांति के नायक शहीद श्रीदेव सुमन के बलिदान दिवस पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। महाविद्यालय परिवार द्वारा उनकी स्मृति में श्रद्धांजलि अर्पित की गई। कार्यक्रम की संयोजक रीता तोमर ने कहा कि 25 जुलाई 1944 को श्रीदेव सुमन ने टिहरी गढ़वाल की प्रजा पर हो रहे अत्याचारों के खिलाफ लड़ते हुए अपने प्राणों की आहुति दी थी। उन्होंने टिहरी की राजशाही के खिलाफ 84 दिनों की भूख हड़ताल की और यातनाएं सहते हुए वीरगति को प्राप्त हुए। महाविद्यालय के चेयरमैन अनिल सिंह तोमर ने बताया कि श्रीदेव सुमन को जेल में रोटी में कांच मिलाकर खिलाया गया तथा 35 सेर की लोहे की बेड़ियों से उन्हें बांधकर रखा गया। श्रीदेव सुमन जैसे महान विभूति का जीवन एवं बलिदान हम सभी के लिए प्रेरणास्त्रोत है। उनकी वही बेड़िया टिहरी संग्रहालय में प्रदर्शित की गई है। इस अवसर पर कार्यक्रम में सुनील दत्त शर्मा, आशा सिंह, गंभीर सिंह, सुरेश चौहान, रितेश, मुकेश तोमर, उदवीर सिंह, रीतिका चौहान, पुलमा पंवार, नरेश चौहान, सुनीता तोमर, अनिता और छात्र-छात्राओं में मनीष, शुभम वर्मा, काजल और कविता आदि उपस्थित रहे।

कार की चपेट में आकर एक की मौत

देहरादून (सं)। नथुवावाला निवासी बबीता रावत ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति दयाल सिंह निवासी नथुवावाला देहरादून रात को कुमार रेस्टोरेन्ट से 11 बजे रात्रि छुट्टी होने के पश्चात अपने घर नथुवावाला आ रहे थे। जिनका रात्रि लगभग सवा ग्यारह बजे तेज गति व लापरवाही से आती हुई कार जिसको करन रावत निवासी मयूर कालोनी नेहरूग्राम नाम का लडका रायपुर दिशा से बहुत तेज गति से व लापरवाही से चलाते हुए मेरे पति जो कि आईआरडीई के पास से बायी दिशा की तरफ से घर की ओर आ रहे थे को अपनी कार से गलत दिशा में जा कर टक्कर मार दी जिससे कि उनकी मौके पर ही मृत्यु हो गई। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर ठगे लाखों रुपये

संवाददाता

देहरादून। विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर लाखों रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पिथौरागढ निवासी संजय खत्री ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि जनवरी महीने में वह सिंगापुर में नौकरी दिलाने में सहायता के लिए सिमरनजीत कौर (मीट अप ग्लोबल) के माध्यम से भरत कुमार से मिला और उसने सिंगापुर में उसके लिए नौकरी दिलाने का वादा किया और अपनी सेवाओं के लिए उससे पैसे लिए। हालांकि, उसने अपनी प्रतिबद्धता के अनुसार ऐसी कोई नौकरी का अवसर प्रदान नहीं किया, और उसका इरादा उससे पैसे ठगने का था। अपनी प्रतिबद्धता तिथि के अनुसार उसने उसकों वीजा के साथ उसके कागजात नहीं दिए, फिर उसने उसके बारे में जांच शुरू की, उसको पता चला कि पूजा जमनाल जो उसकी भागीदार थी, उसने उसको बताया कि मीट अप ग्लोबल पूजा जमनाल के नाम पर पंजीकृत है और कंपनी के सभी प्रमाण पत्र फर्जी हैं। यहां तक कि व्यावसायिक खाते भी पूजा जमनाल के नाम पर थे, लेकिन बाद में उसने कंपनी छोड़ दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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

कमर के दर्द से परेशान हैं तो जरूर करें ये चार एक्सरसाइज, तुरंत मिलेगा छुटकारा

कमर का दर्द बहुत लोगों की आम समस्या है। अगर आप भी इस दर्द से परेशान हैं, तो कुछ एक्सरसाइज से आपको आराम मिल सकता है। रोजाना इन एक्सरसाइज को करने से आपकी कमर की मांसपेशियां मजबूत होंगी और दर्द कम होगा। यह एक्सरसाइज करना आसान है और आप इन्हें घर पर ही कर सकते हैं।आइए, जानते हैं चार ऐसी एक्सरसाइज के बारे में जो कमर दर्द से राहत दिलाने में मददगार हैं।

घुटने से छाती तक खींचना

इस एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं। अब एक पैर को घुटने से मोड़ें और उसे अपने छाती की ओर खींचें। इस स्थिति में 2० सेकंड तक रहें और फिर आराम से वापस आ जाएं। इसी प्रक्रिया को दूसरे पैर के साथ दोहराएं। यह एक्सरसाइज आपकी कमर की मांसपेशियों को खींचती है और दर्द को कम करती है।

कैट-काऊ स्ट्रेच

यह योगासन आपकी कमर और रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है। इसे करने के लिए, सबसे पहले चौकोर स्थिति में बैठ जाएं। अब अपनी पीठ को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाएं (कैट पोज) और फिर नीचे की ओर झुकाएं (काऊ पोज)। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे करें और 1० बार दोहराएं।

कोबरा स्ट्रेच

इस एक्सरसाइज को करने के लिए पेट के बल लेट जाएं और अपने हाथों को कंधों के पास रखें। अब धीरे-धीरे अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाएं। ध्यान रखें कि आपकी कोहनियां मुड़ी हुई हों और गर्दन को ज्यादा पीछे न खींचें। इस स्थिति में 15-2० सेकंड तक रहें। फिर धीरे-धीरे वापस नीचे आ जाएं और थोड़ी देर आराम करें। इस एक्सरसाइज को 1०-15 बार दोहराएं। यह एक्सरसाइज आपकी कमर के निचले हिस्से को मजबूत करती है और दर्द में आराम देता है।

ब्रिज पोज

पीठ के बल लेट जाएं और अपने घुटनों को मोड़ें। अपने पैरों को जमीन पर सपाट रखें। अब धीरे-धीरे अपने कूल्हों को ऊपर उठाएं, ताकि आपके शरीर का वजन आपके कंधों और पैरों पर आ जाए। इस स्थिति में 15-2० सेकंड तक रहें। फिर धीरे-धीरे वापस नीचे आ जाएं और थोड़ी देर आराम करें। इस एक्सरसाइज को 1०-15 बार दोहराएं। यह एक्सरसाइज आपकी कमर के निचले हिस्से को मजबूत करती है और दर्द में राहत देती है। इसे रोजाना करने से आपकी कमर की मांसपेशियां भी मजबूत होंगी। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य - 66

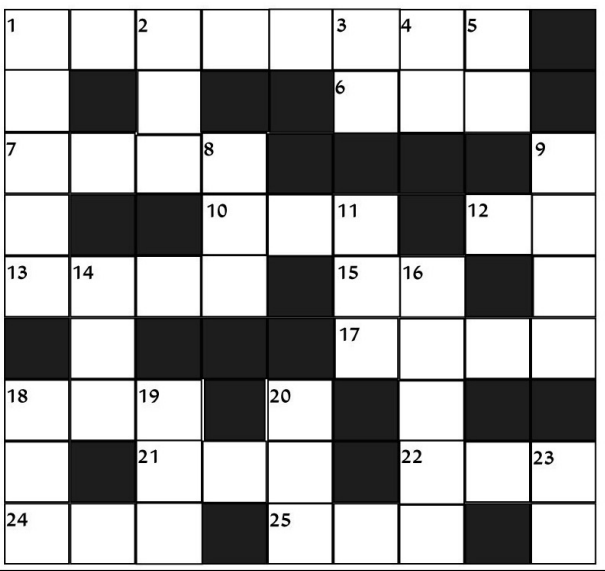
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 65 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

फिल्म उलझ में एक बेहतरीन किरदार में नजर आने वाली हैं जान्हवी कपूर

जाह्नवी कपूर की किस्मत इस वक्त बुलंदियों पर चल रही है। उनके पास कई बड़े प्रोजेक्ट हैं और वह बेहतरीन फिल्मों में अपनी अदाकारी का जादू चलाने वाली हैं। हाल फिलहाल में अभिनेत्री की फिल्म उलझ रिलीज होने वाली है। इस फिल्म में वह एक बेहतरीन किरदार में नजर आने वाली हैं। फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो चुका है, चलिए देखते हैं कि आखिर इसमें क्या खास देखने को मिला है।

जाह्नवी कपूर जब से फिल्म इंडस्ट्री में आई हैं, तब से उनपर नेपोटिज्म का आरोप लगता रहा है। अब उनपर लगा यह आरोप स्क्रीन पर भी गूंजने वाला है। ट्रेलर की शुरुआत जाह्नवी के सुहाना भाटिया के किरदार होती है, जो सेंट स्टीफंस कॉलेज और हार्वर्ड यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएट हैं और अब देश की सबसे कम उम्र की डिप्टी हाई कमिश्नर हैं। उनके कलीग्स उनकी क्वालिफिकेशन पर संदेह करते हैं और उन्हें नेपोटिज्म का प्रोजक्ट बताकर इस पोस्ट के लायक नहीं बताते हैं।

कहानी में ट्विस्ट गुलशन देवैया की एंट्री से आता है, जो एक अंडरकवर एजेंट की भूमिका निभा रहे हैं। वह जाह्नवी से कागजात मांगते हैं, तो जाह्नवी उससे पूछती है कि क्या उसे लगता है कि वह बच जाएगा? इस बीच हिंट मिलता है कि एक इंटरनल लीक है, और इसी बीच दो सरकारी अंडरकवर एजेंटों की जान खतरे में है। तभी सुहाना 24 घंटे के लिए गायब हो जाती है। ट्रेलर के अंत में जाह्नवी कहती हैं कि उसके लिए एक जाल बिछाया गया है और वह बिना लड़े हार नहीं मानेगी।

उलझ को राजी, बधाई दो और तलवार के निर्माताओं द्वारा बनाया गया है। इसे राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता निर्देशक सुधांशु सरिया ने निर्देशित किया है। फिल्म में रोशन मैथ्यू, राजेश तैलंग और आदिल हुसैन भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। विनीत जैन द्वारा निर्मित यह फिल्म 2 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।

उलझ जाह्नवी की इस साल की दूसरी रिलीज है। इससे पहले वह मिस्टर एंड मिसेज माही में नजर आईं थीं, जो कि 31 मई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। उनके पास जूनियर एनटीआर स्टारर 'देवरा- पार्ट 1' और शशांक खेतान की 'सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी' भी पाइपलाइन में है। इस फिल्म में उनके साथ वरुण धवन भी नजर आने वाले हैं।

राजकुमार राव और श्रद्धा कपूर की फिल्म स्त्री 2 का पहला पोस्टर जारी

अभिनेत्री श्रद्धा कपूर और राजकुमार राव की हॉरर-कॉमेडी फिल्म स्त्री ने दर्शकों का खूब मनरोंजन कराया था। अब दर्शकों को इसके सीक्वल का बेसब्री से इंतजार है। निर्माताओं ने हाल ही में फिल्म का टीजर जारी किया था, जिसने दर्शकों का उत्साह और बढ़ा दिया है। अमर कौशिक के निर्देशन में बनी स्त्री 2 के ट्रेलर का सभी को बेसब्री से इंतजार है। ऐसे में आज मंगलवार को श्रद्धा कपूर ने फिल्म के ट्रेलर रिलीज की डेट का खुलासा किया है।

श्रद्धा कपूर ने सोशल मीडिया पर फिल्म का एक पोस्टर साझा करते हुए ट्रेलर रिलीज की जानकारी दी है। अपने एक्स अकाउंट पर श्रद्धा ने नया पोस्टर साझा करते हुए लिखा, एक बड़ी सूचना, ओ स्त्री आ रही है । इस स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त, 2024 को लीजेंड वापस आ रहे हैं।

फिल्म के नए पोस्टर में कटी हुई चोटी दिखाई दे रही है। इसके पीछे एक साया नजर आ रहा है। पोस्टर पर लिखा है, ओ स्त्री रक्षा करना। फिल्म के पहले पार्ट स्त्री की लाइन थी, ओ स्त्री कल आना। इस बार फिल्म में एक सरकटे का आतंक देखने को मिलेगा, जिसे देखने को लिए दर्शक बेहद उत्साहित हैं।

स्त्री 2 2024 की बहुप्रतीक्षित हॉरर कॉमेडी फिल्मों में से एक है। फिल्म का टीजर पहले ही दर्शको को काफी पसंद आया है। ऐसे में अब लोगों को फिल्म का बेसब्री से इंतजार है। ये फिल्म 15 अगस्त, 2024 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। फिल्म का टीजर 25 जून को रिलीज किया था। राजकुमार राव ने टीजर साझा कर लिखा था, इस बार चंदेरी में आजादी के दिन होगा आतंक! लीजेंड इस स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त को वापस आ रहे हैं।

टीजर की शुरुआत राजकुमार राव और अन्य लोगों द्वारा स्त्री की मूर्ति पर दूध चढ़ाने से होती है। टीजर में स्त्री के रूप में श्रद्धा कपूर की झलक दिखाई देती है। साथ ही तमन्ना भाटिया भी नजर आती हैं। फिल्म स्त्री 2 का निर्देशन अमर कौशिक ने किया है। इसके निर्माता जियो स्टूडियोज और दिनेश विजान हैं। फिल्म का पहला भाग साल 2018 में रिलीज हुआ था। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर अच्छा कारोबार किया था। यह फिल्म हिट हुई थी।

मेरी सीखने की प्रक्रिया का एक बड़ा हिस्सा सेल्फ-वैलिडेशन: ट्विंकल अरोड़ा

उड़ारियां में नेहमत का रोल अदा करने वाली एक्ट्रेस ट्विंकल अरोड़ा ने बताया कि वह पहले दूसरों से वैलिडेशन चाहती थीं, लेकिन अब उन्होंने सेल्फ-वैलिडेशन की पावर को जान लिया है। ट्विंकल ने कहा, वैलिडेशन (अपने बारे में किसी की राय लेना) मेरी सीखने की प्रक्रिया का एक बड़ा हिस्सा रहा है। मैं एक ऐसी इंसान थी जिसे कई जगहों पर दूसरों की राय की जरूरत थी, लेकिन समय के साथ मैंने सीखा है कि खुद को मान्यता देना ही सबसे बड़ी सीख है। अगर किसी को कोई दूसरा वैलिडेट नहीं करता, तो इस पर निराश नहीं होना चाहिए। यह कहना आसान है, लेकिन इसमें महारत हासिल करने के लिए काफी कोशिश की जरूरत है, जो मैं कर रही हूं।

उन्होंने आगे कहा, मैं एक ऐसी शख्स हूं जो मौज-मस्ती करना पसंद करती है और उसे बस सही कंपनी की जरूरत होती है। एक्ट्रेस का कहना है कि वह अलग-अलग लोगों के सामने अपना अलग-अलग साइड दिखाती हैं और जब वह अकेली होती हैं तो वह बिल्कुल अलग होती हैं। उन्होंने कहा,जब मैं सेट पर होती हूं, तो मैं बिल्कुल शांत और प्रोफेशनल होती हूं। और जब मैं अपने दोस्तों के साथ होती हूं, तो मैं बस एक टाइम बम या लाफ्टर बॉक्स बन जाती हूं। एक्ट्रेस ने कहा, जब कोई नहीं देख रहा होता है, तो हम बस अपने आप में होते हैं। कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो कोई भी लोगों के सामने कभी नहीं करता, लेकिन अकेले में करता है।

उदाहरण के लिए, मैं घर पर अकेले बैठकर कभी भी चम्मच से नहीं खाती, लेकिन जब मैं किसी ग्रुप में होती हूं, तो मुझे इससे खाना पड़ता है। ट्विंकल ने कंफर्ट जोन के बारे में भी बात की और कहा कि आगे बढने के लिए इससे बाहर निकलना जरूरी है। उन्होंने कहा, एक कहावत है, आगे बढ़ा तभी जा सकता है जब आप अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलते हैं। मुझे लगता है कि हमें समय के साथ अपने कंफर्ट जोन को बदलते रहना चाहिए। एक बार जब हम सहूलियत के दायरे से बाहर निकल जाते हैं, तो हम जिस नए जोन में आते हैं, वह भी हमारा कंफर्ट जोन बन जाता है।

सोशल मीडिया ने मुझे स्क्रीन से परे एक पहचान दी : आराधना शर्मा

टीवी शो सुहागन चुड़ैल में भूमिका निभाने वाली एक्ट्रेस आराधना शर्मा ने कहा कि उन्हें अपनी जर्नी के बारे में अपने फैंस से जुडने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करना पसंद है।

सोशल मीडिया के महत्व के बारे में बात करते हुए आराधना ने कहा, सोशल मीडिया वह जगह है जहां मैं अपने प्रशंसकों से जुड़ती हूं, अपनी जर्नी के बारे में बात करती हूं। लेकिन यह एक ऐसा प्लेटफार्म है, जहां मैं सीमाएं भी निर्धारित करती हूं।

एक्ट्रेस ने कहा, मुझे अपने दर्शकों से जुडना पसंद है, लेकिन मैं प्रामाणिकता और सम्मान में विश्वास करती हूं। व्यूज के लिए सीमाएं पार करना मेरी नजर में ठीक नहीं है। मेरा कंटेंट मेरे सच्चे व्यक्तित्व को दर्शाता है और मैं ऐसी किसी भी चीज को नहीं करती जो मेरे मूल्यों या मेरे फॉलोअर्स के लिए मेरे सम्मान से समझौता करती हो। यह सब संतुलन के बारे में है। मैं जमीन से जुड़े रहते हुए स्पॉटलाइट का आनंद लेती हूं।

आराधना ने इस प्लेटफार्म को गेम-चेंजर बताते हुए कहा, इसने मुझे स्क्रीन से परे एक पहचान दी है, जिससे मैं प्रशंसकों से जुड़ सकती हूं और अपने जीवन और व्यक्तित्व के उन पहलुओं को प्रदर्शित कर सकती हूं, जो शायद मेरी भूमिकाओं में हमेशा सामने नहीं आते।

एक्ट्रेस ने आगे कहा, व्यक्तिगत रूप से यह मेरे लिए डांस, फिटनेस और अन्य गतिविधियों जैसे अपने जुनून को अपने फैंस के साथ शेयर करने का एक माध्यम है। साथ ही यहां से मुझे काफी प्रेरणा भी मिलती है। मैंने इस मंच के माध्यम से बहुत से प्रतिभाशाली रचनाकारों और अच्छे लोगों की खोज की है।

आराधना मानती हैं कि यह एक हद तक विश्वसनीय है लेकिन यह सफलता या प्रतिभा का एकमात्र पैमाना नहीं है। मेरे लिए मेरे दर्शकों के साथ मेरा जुड़ाव सबसे ज्यादा मायने रखता है।

छोटे किसानों की कृषि

भारत डोगरा

भारतीय कृषि मूलत- छोटे किसानों की कृषि है, और यदि छोटे किसान कृषि के आधार पर संतोषजनक आजीविका प्राप्त करते हैं तो इससे भारतीय कृषि संकट के समाधान के लिए उम्मीद बांती है।

इस दृष्टिकोण से इन पंक्तियों के लेखक ने उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, ओडिशा, महाराष्ट्र आदि अनेक राज्यों में ऐसे छोटे किसानों तक पहुंचने का प्रयास किया जिनके प्रयास ऐसी उम्मीद की किरण देने में सक्षम हैं।

इस तरह का एक विशेष तौर पर उत्साहवर्धक प्रयास है, बालचंद्र अहिरवार नामक दलित किसान का जिन्होंने अपनी पत्नी गुड्डी, माता-पिता, भाइयों और परिवार के अन्य सदस्यों के सहयोग से जैविक खेती के माध्यम से संतोषजनक और टिकाऊ आजीविका का अनुकरणीय उदाहरण टीकमगढ़ जिले (मप्र) के जतारा ब्लॉक के लिोराताल गांव में प्रस्तुत किया। बालचंद्र के पास मात्र 2 एकड़ कृषि भूमि है। उस भूमि का भरपूर उपयोग कर वे अनेक विविध फसलें प्राप्त करते हैं। उनकी रबी की मुख्य फसल गेहूं है और खरीफ की मुख्य फसल मूंगफली है जिनसे मुख्य खाद्य सुरक्षा और नकद आय प्राप्त होती है। पर इसके साथ उन्होंने सब्जी और फलों का बगीचा भी कुछ भूमि पर तैयार किया है और मुख्य फसलों के साथ अनेक अन्य फसलें मिश्रित खेती पद्धति से बो देते हैं और खेतों की मेढ़ों पर भी कुछ न कुछ फसल प्राप्त करते हैं।

इस तरह उनका खेत बहुत हरा-भरा रहता है और गर्मी की बहुत ताप से भी धरती बचती है। छाया और नमी से सूक्ष्म जीव और केचुएं बेहतर पनपते हैं। मात्र 2 एकड़ भूमि में वे गेंहू और मूंगफली के अतिरिक्त मक्का, मटर, चना, मसूर, मूंग, उड़द, सरसों, हल्दी, लहसुन, प्याज, आलू, टमाटर, बैंगन, तुरई, लौकी, पालक, धनिया, मेथी, खीरा, सेम, गाजर, फूलगोभी, रतालू, करेला, भिंडी, सेहजन की फली और गेंदे के फूल लगाते हैं। फलों को देखें तो अमरूद, अनार, नींबू, आम, कटहल, लीची, संतरे, अनार, पपीते के पेड़ लगाए हैं। इस तरह 2 एकड़ भूमि के खेत को भली-भांति प्यार से पालते-पोसते हुए वे लगभग 44 खाद्य प्राप्त करते हैं।

यह खेती पूरी तरह जैविक है। इसमें किसी रासायनिक खाद और कीटनाशक दवा का कतई उपयोग नहीं होता। प्राकृतिक खाद को बालचंद्र अपने खेत पर स्वयं गोबर और गोमूत्र को थोड़े से बेसन और गुड़ के साथ विशेष अनुपात में मिला कर तैयार करते हैं। इसी तरह कीड़ों की रोकथाम के लिए गोबर, गोमूत्र के साथ तरह-तरह के कड़वे पत्तों को मिला कर एक छिडक़ाव तैयार किया जाता है। यह खाद और दवा बालचंद्र बड़ी मात्रा में तैयार करते हैं। पिछले वर्ष उन्होंने इस प्राकृतिक खाद और छिडक़ाव को 165 किसानों तक पंहुचाया। यह बड़े पैमाने पर तैयार करते के लिए 'सृजन' संस्था के सहयोग से बालचंद्र के खेत पर पलक प्राकृतिक कृषि एवं प्रशिक्षण केंद्र की स्थापना की गई है।

यहां कृषकों को पावर टिलर, छिडक़ाव पंप आदि उपकरण भी प्राप्त होते हैं। बालचंद्र को सरकारी स्तर पर भी पुरस्कृत किया जा चुका है, और प्रशिक्षण कार्यक्रमों में वे सैकड़ों किसानों को प्राकृतिक खेती के अपने अनुभवों का लाभ दे चुके हैं। बालचंद्र को इस तरह की बहुत रचनात्मक खेती करने में बहुत आनंद आता है और वे जो बहुत मेहनत करते हैं, खुशी-खुशी करते हैं। विश्राम करते हुए भी वे यह सोचते हैं कि इस खेत या क्यारी या पेड़ को किस तरह से ठीक करना है। वे मानते हैं कि प्राकृतिक खेती के लिए ऐसे प्यार और निष्ठा के बिना सफलता नहीं मिलती। इस कृषि से बालचंद्र के परिवार का संतोषजनक निर्वाह होता है। अपने दोनों बेटों को वे छतरपुर और भोपाल में नर्सिंग और फाम्रेसी की उच्च शिक्षा भी दिलवा रहे हैं।

बालचंद्र को इस खेती में इतनी निष्ठा है कि वे अपने निवास को भी खेत में ही ले आए हैं। प्राकृतिक खेत के आरंभिक दिनों में कुछ प्रतिष्ठित व्यक्तियों ने उनका मजाक उड़ाया पर आज वही व्यक्ति उन्हें सम्मान दे रहे हैं। बहुत सावधानी से बालचंद्र ने रासायनिक खाद, कीटनाशक, अत्यधिक मशीनीकरण के खचरे को दूर किया है। ट्रैक्टर के प्रति उनका मोह नहीं है और इसकी अपेक्षा बहुत सस्ते पावर टिलर में वे जुताई करते हैं। शराब, गुटखे हर तरह के नशे से सदा दूर रहते हैं। उनके पास चार गाय, चार बछड़े, चार बकरी और एक भैंस है। दूध का उपयोग घर-परिवार के पोषण के लिए करते हैं, बेचते नहीं हैं।

इन पशुओं से प्राप्त गोबर और गोमूत्र को भी वे उनकी बड़ी देन मानते हैं। बालचंद्र के लिए सबसे बड़ी समस्या पानी और प्रतिकूल होते मौसम की है। उनके पास एक छोटा सा कुआं है जिसमें कुछ बोर करवाना पड़ा क्योंकि पानी की कमी होती जा रही थी। इस वर्ष गर्मी का प्रकोप बढने् से भी समस्या आई। कभी सूखे तो कभी ओले का प्रकोप सहना पड़ता है। इसके बावजूद वे पूरी निष्ठा से खेती करते रहते हैं और उन्होंने अपने अनुभवों से समझाया कि जैविक खेती की फसल में इन विभिन्न तरह का प्रतिकूल मौसम रहने की क्षमता बेहतर होती है। इसके अतिरिक्तत प्राकृतिक खेती में प्रति एकड़ खर्च बहुत कम होता है और कर्ज व ब्याज के जाल से बचा जा सकता है।

बालचंद्र बताते हैं कि 2018 में उन्होंने रासायनिक खाद और कीटनाशक वाली खेती को छोडक़र प्राकृतिक खेती की ओर आना आरंभ किया। उनके अनुभव से पता लगता है कि इस तरह के बदलाव में लगभग तीन वर्ष का समय लग जाता है। स्वयं प्राकृतिक खेती को अपना कर अपने दोनों भाइयों को भी प्राकृतिक खेती की ओर लाए। जहां बालचंद्र ने प्राकृतिक खेती और टिकाऊ आजीविका का अनुकरणीय उदाहरण प्रास्तुत किया है वहां सृजन संस्था से जुड़े अनेक अन्य किसानों ने भी आसपास के गांवों में ऐसी ही खेती-किसानी की उपलब्धियां प्राप्त की हैं जिससे छोटे किसानों के लिए उम्मीद उत्पन्न होती है। इसी प्रखंड की बात करें तो पठारी गांव के कमलेश कुशवाहा ने लगभग 3 एकड़ और नंदराम पाल ने 4 एकड़ के खेत में प्राकृतिक खेती का उत्साहवर्धक उदाहरण प्रस्तुत किया है।

जहां एक ओर इन किसानों ने टिकाऊ आजीविका को मजबूत करने वाली खेती को आगे बढ़ाया है, वहीं पर्यावरण की रक्षा भी की है। बालचंद्र ने अपने खेत की मिट्टी खोद कर दिखाया कि इसमें कितने केचुएं और सूक्ष्म जीवन पनपते हैं और मिट्टी को भुरभुरा और उपजाऊ बनाते हैं तथा किसान के अन्य मित्रों मधुमक्खियों और अनेक तरह के पक्षियों की उपस्थिति भी बढ़ गई है। दूसरी ओर, जब जहरीले कीटनाशक छिडक़े जाते हैं तो इन पक्षियों और मित्र कीटों की, केचुओं और सूक्ष्म जीवों की बहुत क्षति होती है। मिट्टी के भुरभुरेपन से इसमें कार्बन सोखने की क्षमता बढ़ती है, और खेती में उनके आसपास खड़े पेड़ भी यह भूमिका निभाते हैं। इस तरह कार्बन डायाक्साइड और ग्रीन हाऊस गैसों को कम करने से जलवायु बदलाव का संकट भी कम होता है। रासायनिक खाद और कीटनाशक छोडने् से फॉसिल फ्यूल की खपत कम होती है।

नागवधू में बोल्ड सीन्स को लेकर पहले डरी हुई थीं सुबुही जोशी

मशहूर एक्ट्रेस सुबुही जोशी टीवी इंडस्ट्री में अपनी एक्टिंग और कॉमेडी टाइमिंग के लिए जानी जाती हैं। इन दिनों वह वेब सीरीज नागवधू- एक जहरीली कहानी में बोल्ड सीन्स को लेकर चर्चाओं में है। सीरीज में उनके काम को लेकर मिल रही दर्शकों की प्रतिक्रिया से वह बेहद खुश हैं। नागवधू- एक जहरीली कहानी में सुबुही जोशी नई दुल्हन आभा के किरदार में हैं।

सुबुही ने कहा, मुझे लगता है कि कुल मिलाकर, मुझे बहुत पॉजिटिव रिस्पांस मिला। मैं बहुत डरी हुई थी, क्योंकि मैंने कुछ बोल्ड सीन किए थे। लेकिन, सभी ने इसके बारे में अच्छी बातें कहीं, क्योंकि स्क्रीन पर बिल्कुल भी ऐसा नहीं लग रहा था कि यह गैर-जरूरी हो। मुझे कुल मिलाकर बहुत अच्छे कमेंट्स मिले हैं।

एक्ट्रेस ने कहा, मुझे नागवधू जैसा कुछ फिर से करने में कोई आपत्ति नहीं है, क्योंकि कहानी के लिहाज से, यह अच्छा था। जिन चीजों को लेकर मैं सबसे ज्यादा डर रही थी, वे असल में अच्छी निकलीं, इसलिए मुझे उन्हें फिर से करने में कोई आपत्ति नहीं है।

ऑन-स्क्रीन बोल्ड कंटेंट के बारे में एक्ट्रेस ने कहा, आजकल बोल्ड कंटेंट को इसलिए स्वीकार किया जा रहा है क्योंकि लोग इन चीजों के बारे में ज्यादा खुले हैं। लोग इसे लेकर काफी सहज हैं, हालांकि अभी भी कुछ जगहें ऐसी हैं जहां इसे ज्यादा पसंद नहीं किया जाता क्योंकि परिवार एक साथ शो देखना चाहता है। नागवधू शो की कहानी एक ऐसी महिला के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसके बारे में कहा जाता है कि वह उन युवकों की हत्या करती है जो उसके साथ रात बिताते हैं। इसमें पोलोमी दास ने संवरी की भूमिका निभाई है। यह शो ऑल्ट पर स्ट्रीम हो रहा है।

सू- दोकू क्र. 66

9		8		1		7		
4		6			7		5	
	3			6		8		9
		3			1		6	
5			6			9		
		9		5			3	
3			7		9			1
	5			2		3	9	
1		4			8		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.65 का हल

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

सटल मेकअप का सबसे आसान तरीका, इस ट्रिक से 5 मिनट में कंप्लीट करें लुक

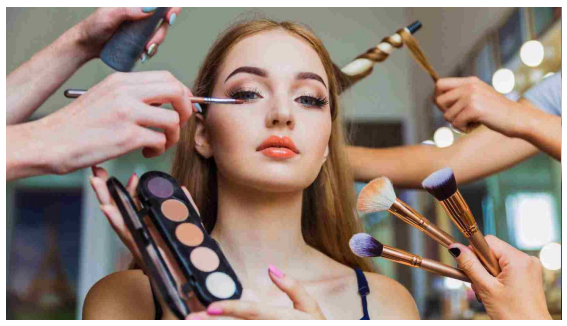
मेकअप करना हर लडक़ी को पसंद होता है। लेकिन कई बार किसी अर्जेंट काम से उन्हें जाना पड़ता है। जिस वजह से उनके पास मेकअप करने का टाइम नहीं बचता। ऐसे में अधिकतर लडक़ी बिना मेकअप के काफी परेशान हो जाती है।

लेकिन अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। अगर आपको जल्दी में कहीं जाना है, तो भी आप मेकअप कर सकती हैं। आज हम आपको ऐसे टिप्स बताएंगे, जिनकी मदद से आप केवल 5 मिनट में अपना परफेक्ट मेकअप कर सकती हैं। आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में।

5 मिनट में करें परफेक्ट मेकअप

अगर आपको भी कई बार ऑफिस जाने में लेट हो जाता है और आप जल्दबाजी में बिना मेकअप किए ही चले जाती है, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप ऑफिस की वॉशरूम में सिर्फ 5 मिनट के अंदर अपना मेकअप कंप्लीट कर सकती है। इसके लिए सबसे पहले आपको अपने चेहरे को साफ पानी से धोना है।

स्किन के हिसाब से फाउंडेशन



आप चाहे तो वाइप्स का भी इस्तेमाल कर सकती है। फिर चेहरे पर मॉइश्चराइजर या टोनर लगाएं। अब आप अपने चेहरे पर प्राइमर लगा ले, प्राइमर लगाने के बाद आपको फाउंडेशन के हल्के-हल्के डॉट अपने चेहरे पर लगाना है और फिर ब्लेंडर की मदद से ब्लेंड करना है। ध्यान रहे फाउंडेशन आप त्वचा से मिलता जुलता ही लगाएं, नहीं तो इससे आपका चेहरा काला दिख सकता है।

आंखों को बनाएं खूबसुरत

फाउंडेशन लगाने के बाद आप अपनी आइब्रो सेट कर ले और फिर आंखों को हाईलाइट करने के लिए लाइनर का इस्तेमाल करें। आप काजल पेंसिल से काजल भी लगा सकती हैं। अब अपनी पलकों पर मस्कारा लगाएं। अब आपका आंखों का लुक तैयार हो गया है। लेकिन अगर लाइनर लगाने में आपको ज्यादा समय लग रहा है और आपके पास समय कम है तो आप अपनी आंखों पर लाइनर और काजल ना लगाते हुए, मस्कारा लगा सकती हैं।

होंठों पर लगाएं लिपस्टिक

इसके बाद लिप लाइनर की मदद से अपने होंठ को लिपस्टिक लगाने के लिए सेट कर ले। अब अपने आउटफिट से मिलती हुई लिपस्टिक को अपने लिप्स पर अच्छे तरीके से लगाए। लिपस्टिक लगाने के बाद अब आप कंपैक्ट पाउडर या फिर लूज पाउडर से अपने मेकअप को सेट कर सकती हैं। उसके बाद अपने गालों को ब्रश की मदद से गुलाबी कर लें। अब आपका मेकअप 5 मिनट में कंप्लीट हो गया है। अगर आप अर्जेंट कहीं जा रही है, तो यह मेकअप कार में भी कर सकती हैं।(आरएनएस)

कांवड मेले को लेकर दून पुलिस सतर्क

●कांवड़ियों ने मसूरी में न घुसने देने पर हंगामा काटा!

हमारे संवाददाता

देहरादून। कांवड़ यात्रा को लेकर दून पुलिस सर्तकर्ता बनाये हुए है। इस क्रम में आज पुलिस ने बम डिस्पोजल स्क्वॉड तथा डॉग स्क्वॉड की टीम के साथ मिलकर कई स्थानों पर चैकिंग अभियान चलाया है। वहीं कांवड़ियो मसूरी में न घुसने देने पर उनके हंगामा किये जाने की सूचना मिली है।

कांवड मेला ड्यूटी को सकुशल सम्पन्न कराये जाने हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा समस्त थाना प्रभारियों को अपने-अपने क्षेत्र में संदिग्धों की धरपकड हेतु सघन चेकिंग कराये जाने हेतु निर्देश निर्गत किये गये हैं। इस क्रम में आज दून पुलिस द्वारा बम डिस्पोजल स्क्वॉड तथा डॉग स्क्वॉड की टीम के साथ ऋषिकेश त्रिवेणी घाट के आरती परिसर, नाव घाट, आस्था पथ एवं बस अड्डा ऋषिकेश परिसर की दुकानो, बसों व ट्रॉजिट कैंप में सघनता से चेकिंग अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान लोगों को सतर्क रहते हुए किसी भी संदिग्ध वस्तु मिलने पर तत्काल इसकी सूचना निकटतम पुलिस चौकी या पुलिस कंट्रोल रूम को देने हेतु जागरूक किया गया।

वहीं सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार आज कुछ कांवड़ियों द्वारा मसूरी में न घुसने देने पर मसूरी में हंगामा काटा गया है। जो कुछ देर बाद अपने गंतव्य को रवाना हो गये थे।

कारगिल विजय दिवस के अवसर पर... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

कार्यक्रम में सचिव सैनिक कल्याण दीपेंद्र चौधरी, मेजर जनरल सम्मी सबरवाल (से.नि), लेफ्टिनेंट जनरल अश्वनि कुमार (से.नि), मेजर जनरल के.एस राणा (से.नि), ब्रिगेडियर कीर्ति बहल (से.नि), ब्रिगेडियर हरीश सेट्ठी (से.नि), निदेशक सैनिक कल्याण ब्रिगेडियर अमृत लाल (से.नि), एमडी उपनल ब्रिगेडियर जे.एस. बिष्ट (से.नि), जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका, एसएसपी अजय सिंह एवं अन्य सैन्य अधिकारी, पूर्व सैनिक और शहीदों के परिवार जन उपस्थित थे।

'अग्निपथ का लक्ष्य सेनाओं को युवा... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

आज ही पेंशन देना है क्या? पीएम मोदी ने कहा कि जो आज भर्ती होगा, उसको पेंशन देने की नौबत 30 साल बाद आएगी और तब तक मोदी 105 साल को हुआ होगा, और तब ना ही मोदी की सरकार होगी। जब मोदी 105 साल का होगा तो क्या मोदी ऐसा राजनेता है जो उसके लिए आज गाली खाएगा? पीएम ने आतंकवाद को लेकर कहा कि आज मैं इस मंच से बोल रहा हूं। यहां से आतंकवाद के आकाओं को मेरी आवाज सीधे सुनाई दे रही है। मैं उन्हें कह देना चाहता हूं कि उनके नापाक मंसूबे कभी कामयाब नहीं होंगे।

निवर्तमान पार्षद पति तिनका ने फिर... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

एक शातिर किस्म का अपराधी है, जिसके विरुद्ध जनपद के विभिन्न थानो में पूर्व में

भी धोखाधडी व अन्य अपराधों के कई मुकदमें दर्ज हैं। तिनके को पूर्व में गुंडा अधिनियम में भी जिला बदर किया जा चुका है। पुलिस के अनुसार तिनके पर मुकदमा अपराध संख्या 180/2015 धारा 323/504/506/336, बनाम राकेश उर्फ तिनका आदि चालानी थाना रायपुर, मुकदमा अपराध संख्या 44/2019 धारा 420/120 बी बनाम राकेश उर्फ तिनका आदि चालानी थाना रायपुर, मुकदमा अपराध संख्या 241/2020 धारा 147/323/325 भादवि बनाम राकेश उर्फ तिनका आदि चालानी थाना रायपुर, मुकदमा अपराध संख्या 241/2022 धारा 420/406 भादवि बनाम राकेश उर्फ तिनका चालानी थाना रायपुर, मुकदमा अपराध संख्या 262/2018 धारा 13 जुआ अधि0 बनाम राकेश उर्फ तिनका चालानी थाना पटेलनगर, मुकदमा अपराध संख्या 403/2012 धारा 2/3 गैंगस्टर अधिनियम चालानी थाना कोतवाली नगर, मुकदमा अपराध संख्या 274/2024 धारा 420 भादवि बनाम राकेश तिनका आदि चालानी थाना रायपुर में दर्ज हैं। इसके अलावा राजपुर थाने में जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा दर्ज किया गया था जिसमें तिनके ने दूसरे पक्ष से माफी मांगकर समझौता कर लिया था। इसी प्रकार इसके ऊपर कई आरोप अन्य भी है।

जलाशयों के डिसिल्टिंग को रॉयल्टी फ्री करने की नीति बनाये:मुख्य सचिव

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने जलाशयों के डिसिल्टिंग (सिल्ट या मिट्टी उठान) को रॉयल्टी फ्री करने हेतु नीति बनाने के निर्देश दिए हैं।

आज यहां सचिवालय में व्यय वित्त समिति की बैठक में मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी नेउत्तराखण्ड के बौर, हरिपुरा, तुमारिया, नानकसागर जैसे जलाशयों में अत्यधिक सिल्ट जमाव की समस्या के समाधान, तथा इन जलाशयों में पर्यटन गतिविधियों एवं मत्स्य पालन को बढ़ावा देने की दिशा में जलाशयों के डिसिल्टिंग (सिल्ट या मिट्टी उठान) को रॉयल्टी फ्री करने हेतु नीति बनाने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने इस सम्बन्ध में सिंचाई विभाग को सभी सम्बन्धित विभागों से अनापत्ति लेने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने निर्देश दिए हैं कि यदि विभाग द्वारा बौर व हरिपुरा जलाशयों के सिल्ट का कर्मिशयल उपयोग नही किया जा रहा है तो इन जलाशयों के सिल्ट उठान को रॉयल्टी फ्री करने की नीति तैयार करने की दिशा में तत्काल कार्य आरम्भ किया जाए। इस सम्बन्ध में मुख्य सचिव ने सिंचाई विभाग को 15 दिन का समय देते हुए वन विभाग के साथ सयुंक्त निरीक्षण करने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने कहा कि जलाशयों को पचास साल से भी अधिक का समय हो गया है. ऐसे स्तिथि में जलाशयों की क्षमता निरंतर घटती जा रही है. जलाशयों में अत्यधिक सिल्ट आने से भविष्य में किसानों को सिंचाई के लिए पानी के अभाव और बाढ़ जैसे चुनौतियों के समाधान, जलाशयों में पर्यटन गतिविधियों एवं मत्स्य पालन को बढ़ावा देने के लिए डिसीलटिंग जरूरी है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड सरकार द्वारा पर्यटन हब के रूप में भी इस क्षेत्र को विकसित किया जाना है। उत्तराखण्ड शासन की महत्वकांक्षी योजना 13 जनपद 13 पर्यटन स्थल में भी बौर-हरिपुरा जलाशय को सम्मिलित किया गया है। इन जलाशयों में पर्यटन की गतिविधियों को बढावा देने हेतु पर्यटन विभाग द्वारा विगत वर्षों से पर्यटकों हेतु नौकायान एवं अन्य जल क्रीडाओं का आयोजन किया जा रहा है जिसमें भारी संख्या में पर्यटकों का आवागमन बना रहता है। उक्त जलाशयों के पहुँच मार्ग कच्चे होने के कारण पर्यटकों के सुगम आवागमन में अत्याधिक कठिनाईयां उत्पन्न हो रही है जिसके लिए यह योजना बनाई गई है। योजना का वित्त पोषण मिसिंग लिंक फंडिग तहत किया जा रहा है। आज की व्यय वित्त समिति में मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने मोहकमपुर देहरादून में न्यायिक कार्मिकों के लिए बनने वाले 32 आवासीय भवनों के निर्माण का भी अनुमोदन दिया।

उन्होंने निर्देश दिए कि उक्त आवासीय भवनों में अनिवार्य रूप से सोलर पैनल की व्यवस्था की जाए तथा ग्रीन बिल्डिंग की अवधारणा पर कार्य किया जाए। बैठक में सचिव पशुपालन, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य, सिंचाई एव सम्बन्धित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

कारगिल विजय दिवस पर संस्कार परिवार ने किया पौधा रोपण

संवाददाता

देहरादून। कारगिल विजय दिवस के अवसर पर संस्कार परिवार व आजिविका एजुकेशन ने अमर शहीदो की स्मृति में पौधा रोपण किया।

आज यहां कारगिल विजय दिवस के पावन अवसर पर गढ़ी कैंट देहरादून में संस्कार परिवार और आजिविका एजुकेशन के सहयोग से कारगिल अमर शहीदों की स्मृति में 25 फलदार और छायादार पेड़ों का रोपण कैंट शमशान घाट में किया गया। जिसके बाद गढ़ी कैंट में पदयात्रा निकालकर गढ़ी कैंट चौक पर स्थित शहीद स्थल में दीप जलाकर और पुष्प अर्पित कर कारगिल शहीदों को श्रद्धांजली दी गई। इस अवसर पर कारगिल के अमर शहीद राजेश गुरंग की माता श्रीमती बसंती देवी, आचार्य डा. बिपिन जोशी, सुधा विजय, आजीव विजय,समाजसेवी अनिल मोटे, मधुसूदन शर्मा, राजीव विजय, नीलम विजय सहित काफी संख्या में देश भक्त उपस्थित रहे।

वार्ड 35 श्रीदेवसुन नगर में किया पौधा रोपण

संवाददाता

देहरादून। वार्ड 35 श्रीदेवसुमन नगर में क्षेत्रवासियों ने विधायक श्रीमती सविता कपूर के साथ वृक्षारोपण किया।

आज कैंट विधानसभा क्षेत्र के वार्ड 35 श्रीदेवसुमन नगर में एक पेड़ मां के नाम कार्यक्रम के तहत वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें कैंट विधायक श्रीमती सविता कपूर, मंडल कार्यक्रम संयोजक सचिन गुप्ता ने कार्यकर्ताओं के साथ वृक्षारोपण किया। इस अवसर पर कैंट विधायक श्रीमती सविता कपूर ने हरेला पर्व के अवसर पर सभी लोगों से वृहद स्तर पर वृक्षारोपण करने की अपील की। उन्होंने कहा कि सभी लोग कम से कम एक पौधा अपनी मां के नाम अवश्य लगाएं और उसी प्रकार उसकी सेवा देखभाल करें तभी हम प्रकृति को संवार सकेंगे। वार्ड 35 श्रीदेवसुमन में वृक्षारोपण कार्यक्रम संयोजक विकास बेनवाल ने कहा हरेला पर्व के माध्यम से हम आगे भी क्षेत्र में वृक्षारोपण करते रहेंगे ताकि आने वाले समय में हमें शुद्ध स्वच्छ प्राण वायु मिल सके। वृक्षारोपण कार्यक्रम में अमरुद, आंवला,पुलम,आड़ू, जैसे फलदार पौधे लगाए गए। साथ ही क्षेत्रीय लोगों को इसके रख रखाव की जिम्मेदारी भी दी गई। कार्यक्रम में मीडिया प्रभारी विकास बेनवाल, शक्ति केंद्र संयोजक अनिल कुमार आनंद, प्रवेश मग्गो, बीना बिष्ट, मुक्ता वर्मा, राखी यादव, सुरजन सिंह, एस,पी, सिंह, कमल सिंह, जेएस चुग, सुमन सिंह, अजय सिंह, युदेश यादव, पुनित बग्गा,आर,के, शर्मा, धीरज ग्रोवर,आदि लोग उपस्थित रहे।

एक नजर

दुकानदारों के नाम लिखने पर रोक का फैसला अभी बरकरार रहेगा

❑सरकारों से नहीं मिला नोटिस का जवाब

❑मामले की अगली सुनवाई एक सप्ताह बाद

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। कावड़ यात्रा मार्गों पर होटल ढाबों व दुकानों के बोर्डो पर संचालक का नाम लिखने पर सुप्रीम कोर्ट द्वारा पूर्व समय में लगाई गई रोक जारी रहेगी। सुप्रीम कोर्ट में आज इस मामले की सुनवाई के दौरान अगले आदेश तक रोक जारी रहने के आदेश दिए गए हैं।

उल्लेखनीय है कि चार दिन पहले सुप्रीम कोर्ट द्वारा यूपी, उत्तराखंड तथा मध्य प्रदेश की सरकारों को नोटिस जारी कर जवाब देने को कहा गया था और अगली सुनवाई के लिए आज 26 जुलाई की तारीख तय की गई थी लेकिन मध्य प्रदेश सरकार द्वारा अभी तक कोई जवाब न दिए जाने तथा उत्तराखंड सरकार द्वारा जवाब देने के लिए दो सप्ताह का और समय मांगे जाने के कारण आज इस मुद्दे पर कोई फैसला नहीं लिया जा सका। ऐसी स्थिति में अदालत ने अब इस मामले की सुनवाई एक सप्ताह बाद करने की तारीख देते हुए अपने पुराने आदेश को बरकरार रखने को कहा गया है। उधर उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से आज इस मामले में अपना पक्ष रखते हुए अपने हलफनामें कहा गया है कि सरकार द्वारा कांवड़ियों की शिकायत और उनके भोजन की पवित्रता को बनाए रखने के मद्देनजर यह आदेश दिया गया था। जबकि उत्तराखंड सरकार की तरफ से इस मामले में जवाब देने के लिए दो सप्ताह का समय और देने की मांग की गई है। सभी पक्षों को सुनने के बाद अदालत ने पूर्व समय में इस पर लगाई गई रोक को बरकरार रखते हुए एक सप्ताह का समय दिया है। वही आज एक अन्य नया मामला भी प्रकाश में आया है कुछ मुस्लिम संगठनों ने हरिद्वार में कावड़ मार्गों पर स्थित मजारों और मस्जिदों को तिरपाल से ढकने से आपत्ति जताई है। इस बाबत पर्यटन व धर्मस्व मंत्री सतपाल महाराज का कहना है कि यह यात्रा के शांतिपूर्ण संपन्न करने के लिए किया गया है इसमें आपत्ति की कोई बात नहीं है।

श्रद्धालुओं के रेस्क्यू के लिए स्थानीय लोगों की सहायता से बनाया वैकल्पिक हैलीपैड

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। गत देर रात्रि को हुई भारी बारिश के कारण मदमहेश्वर मंदिर ट्रैक पर बनतोली गौंडार में मार्कण्डेय नदी पर पैदल पुल बह जाने के कारण क्षेत्र से संपर्क बाधित हो गया है। अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा ने बताया कि सुबह घटना की जानकारी मिलते ही जिलाधिकारी के निर्देशन में एसडीआरएफ, डीडीआरएफ, पुलिस बल सहित जिला प्रशासन की टीमों को मौके पर रवाना किया गया। जिलाधिकारी स्वयं मौके पर पूरे रेस्क्यू की निगरानी कर रहे हैं। यात्रा मार्ग पर फंसे श्रद्धालुओं के सफल रेस्क्यू के लिए नानूचट्टी में स्थानीय लोगों की सहायता से वैकल्पिक हैलीपैड़ बनकर तैयार हो गया है, ताकि त्वरित रेस्क्यू किया जा सके। यात्रा मार्ग पर फंसे सभी श्रद्धालु सुरक्षित हैं। वहीं क्षतिग्रस्त पुल को दुरुस्त करने के लिए भी कार्रवाई शुरू कर दी गई है। अगर मार्ग पर फंसे किसी श्रद्धालु के परिजन उनसे संपर्क करना चाहते हैं तो इसके लिए जिला प्रशासन द्वारा हेल्पलाइन नंबर 8958757335, 01364 233727 जारी किए गए हैं।

भारत-चीन सीमा पर एलएसी के पास... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

सेवाओं को भुला ना सकेगा। वाहिनी में तैनाती के दौरान इन्होंने अपनी ड्यूटियों के अतिरिक्त अन्य सौंपी गई ड्यूटियों को समय समय पर बड़ी मेहनत लग्न एवं उत्कृष्ट कार्यक्षमता के साथ पूर्ण करते हुए अपनी समर्पित और कर्तव्यनिष्ठता के लिए जाने जाते थे। मार्शल आर्ट में दक्षता के साथ साथ उन्होंने अपने कार्य से देश का नाम रोशन किया था। चन्द्र मोहन सिंह अंतिम संस्कार गृह निवास जौली ग्रांट, देहरादून में संपन्न किया जाएगा।

मदमहेश्वर में फंसे यात्रियों का रेस्क्यू जारी

❑पुल टूटने से फंसे सैकड़ों यात्री, 68 को निकाला

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में मानसूनी आपदा से जनजीवन तहस-नहस होता जा रहा है। कहीं पहाड़ दरक रहे हैं तो कहीं नदी नाले सब कुछ अपने साथ बहा ले जाने पर आमादा है। मद्महेश्वर में मार्कंडेय नदी पर बना लकड़ी का पुल टूट जाने से यहां 100 से ज्यादा यात्री फंस गए जिन्हें रेस्क्यू कर निकाला जा रहा है वहीं बड़कोट में बीती रात भारी बारिश के बाद नदी का पानी एक पार्किंग में घुस गया जिसमें एक खच्चर और कई वाहन बह गए।

मौसम विभाग द्वारा राज्य के तीन जिलों में भारी बारिश व पूरे राज्य में बारिश की चेतावनी के बाद आज देहरादून के 12वीं तक के स्कूलों में अवकाश रखा गया। आज सुबह हुई भारी बारिश के कारण जहां देहरादून-हरिद्वार हाईवे पर कई स्थानों पर ओवर फ्लो की स्थिति देखी गई जिससे लोगों को आवा गमन में भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा है।

उधर टिहरी क्षेत्र में बाल गंगा नदी में

❑पूरे प्रदेश में आपदा से लोग परेशान, जानकी चट्टी में पार्किंग में घुसा पानी, वाहन बहे

आए उफान से भारी तबाही होने की खबर है। यहां सड़क मार्ग के बह जाने और कृषि क्षेत्र की जमीनों को भारी नुकसान हुआ है।

जानकारी के अनुसार कुछ घर भी रह गए हैं। चमोली के गोपेश्वर क्षेत्र में गांव बुराड़ी में नाले का पानी घुसने से लोगों को रात में अपने घर छोड़कर भागने पर मजबूर होना पड़ा यहां पांच घरों में मलवा घुस गया जिससे लोग परेशानी में फंस गए।

रुद्रपुर से प्राप्त समाचार के अनुसार यहां भारी बारिश के कारण मार्कंडेय नदी पर बना लकड़ी का पुल पानी के तेज बहाव में ढह जाने से 100 से अधिक यात्री फंस गए। प्रशासन को जब इसकी सूचना मिली तो वह मौके पर बचाव व राहत का कार्य करने में जुटे हुए हैं। एसडीआरएफ और एनडीआरएफ जिला अधिकारी की देखरेख में बचाव राहत कर रही है।

मद्महेश्वर से 6 किमी दूर नानू में अस्थाई हेलीपैड बनाकर यात्रियों को रेस्क्यू किया जा रहा है, समाचार लिखे जाने तक 68 यात्रियों को हेलीकॉप्टर से रासी गांव लाया जा चुका है जहां से वह सड़क मार्ग से वापस जा सकेंगे। यात्रियों को खाने के पैकेट भी बांटे गए हैं। यह अभियान कल तक जारी रह सकता है उधर नदी पर स्थाई पुल बनाने का काम भी किया जा रहा है। आज केदारनाथ पैदल मार्ग पर भीमबली दोबाटा के ठीक सामने दो घोड़े झाड़ियां में जा गिरे। यात्रियों के साथ खाई में गिरे इन यात्रियों व घोड़े को जैसे तैसे रेस्क्यू कर निकला गया इस हादसे में कोई जान माल का नुकसान नहीं हुआ है।

नगर पालिका रोड पर गिरे पेड़, मार्ग बाधित

हमारे संवाददाता

देहरादून। पहाड़ों की रानी मसूरी के पिक्चर पैलेस के समीप देर रात दो पेड़ गिर जाने से मार्ग बाधित हो गया। हालाकि इससे जनहानि तो नहीं हुई है लेकिन एक होटल की छत गिर गयी है। सूचना मिलने पर फायर व वन विभाग की टीमों ने मौके पर पहुंच कर फिलहाल मार्ग को आवाजाही के लिए खोल दिया है।

राज्य में हो रही लगातार बरसात के कारण जगह-जगह कहीं भूस्खलन तो कहीं पेड़ गिरने की घटना लगातार सामने आ रही है। ऐसा ही एक मामला पहाड़ों की रानी मसूरी के पिक्चर पैलेस के समीप सामने आया है यहां बीती रात करीब 2 बजे नगर पालिका रोड पर दो पेड़ गिर गए, हालांकि इससे जनहानि तो नहीं लेकिन एक होटल की छत टूट गयी है।

बताया जा रहा है कि दोनों ही पेड़ विपरीत दिशा में गिरे हैं, एक पेड़ ऊपर की तरफ गिरा है तो दूसरा पेड़ नीचे की तरफ गिरा है नीचे वाला पेड़ एक होटल की छत तोड़कर अंदर घुस गया है, वहां पर उस समय कोई व्यक्ति मौजूद नहीं था। हालांकि पेड़ की चपेट में एक पल्सर बाइक भी आई है, मौके पर पहुंची फायर और वन विभाग की टीम के द्वारा मार्ग को आवाजाही के लिए फिलहाल खोल दिया गया है।

टैक्सी चालक से मारपीट मामले में 10 दिन बाद भी दर्ज नहीं हुआ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। राजपुर रोड पर टैक्सी चालक के साथ मारपीट करने वाले उपद्रवियों के खिलाफ पुलिस ने दस दिन बाद भी मुकदमा दर्ज नहीं किया। जबकि पीडित ने राजपुर थाने से लेकर एसएसपी तक गुहार लगायी लेकिन कहीं कोई सुनवायी नहीं हुई।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मित्र लोक कालोनी बल्लूपुर निवासी ध्रुपद पुंज ने राजपुर थाने व एसएसपी कार्यालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसके पास एक स्वीफ्ट डिजार कार है जिसको वह टैक्सी में चलाता है तथा उसके ड्राइवर का नाम नोबत राम पुत्र शिव दयाल है। उसने बताया कि 14 जुलाई को शाम साढे तीन बजे ड्राइवर मसूरी से सवारियों को लेकर आ रहा था। जब वह राष्ट्रीय दृष्टि विकलांग संस्थान से आगे मोड पर वर्षा के कारण पानी एकत्रित हो रखा था जिसके कारण ड्राइवर ने टैक्सी की गति को कुछ कम कर दिया। तभी पीछे से आ रही एक कार मारूति इको ने उसकी टैक्सी को पीछे से टक्कर मार दी जिसके कारण टैक्सी क्षतिग्रस्त हो गयी। दूसरी कार से उसका ड्राइवर अपने साथियों के साथ बाहर निकल आया तथा उन्होंने उसके ड्राइवर के साथ मारपीट शुरू कर दी। ड्राइवर ने जब फोन कर पुलिस को बुलाना चाह तो हमलावरों ने उसको ऐसा नहीं करने दिया और फोन कर अपने चार पांच अन्य साथियों को भी मौके पर बुला लिया। जब कार में बैठी सवारियों ने बीच बचाव कराने का प्रयास किया तो उन्होंने उनके साथ भी मारपीट शुरू कर दी। किसी तरह से उसके ड्राइवर न कार को भगाकर अपनी व सवारियों की जान

❑पीडित ने थाने से लेकर एसएसपी तक लगायी गुहार

बचायी लेकिन हमलावरों ने उनको पीछा कर बहल चौक के पास टैक्सी को रोककर टैक्सी को भी क्षतिग्रस्त कर दिया। जिसके बाद उसने राजपुर थाने में प्रार्थना पत्र दिया लेकिन उसकी कोई सुनवायी नहीं हुई। जिसके बाद 20 जुलाई को उसने एससपी कार्यालय में भी प्रार्थना पत्र दिया लेकिन उसके बाद भी कोई कार्यवाही नहीं हुई 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 सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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