बृहस्पतिवार 32 साल से देहरादून का विश्वास

12 दिसम्बर 2024

- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 301
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

एक नजर

सांसद त्रिवेन्द्र ने संसद में उठाया उत्तराखण्ड में खनन और भूकंप का मुद्दा

हरिद्वार (उत्तराखंड)

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली। शीतकालीन सत्र के दौरान संसद में उत्तराखण्ड के भाजपा सांसद त्रिवेंद्र सिंह रावत द्वारा उत्तराखण्ड में खनन और भूकंप का मुद्दा उठाया गया।

संसद में शीतकालीन सत्र के 12वें दिन लोकसभा में डिजास्टर मैनेजमेंट बिल पर चर्चा हुई। जिस पर उत्तराखंड से हरिद्वार लोकसभा क्षेत्र से सांसद त्रिवेंद्र सिंह रावत ने भी मेन सेंट्रल थ्रस्ट और गंगा किनारे खनन के मुद्दे पर प्रकाश डाला गया। उन्होने उत्तराखंड में आई आपदा को लेकर बातचीत की। वहीं भूकंप और आपदा के दौरान होने वाले प्रदेश को नुकसान के मुद्दे को भी उठाया गया।

सांसद त्रिवेंद्र ने लोकसभा स्पीकर के सामने रुद्रप्रयाग से लेकर हरिद्वार तक गंगा से होने वाले किसानों के नुकसान के मुद्दे को उठाया। कहा कि यह लगातार देखने के लिए मिल रहा है कि कुछ माफिया किस्म के लोग अवैज्ञानिक तरीके से खनन कर रहे हैं। यह पर्यावरण के साथ-साथ हरिद्वार के लिए सही नहीं है।

उन्होंने अपने हरिद्वार लोकसभा क्षेत्र के ग्रामीण आबादी का जिक्र करते हुए कहा कि हर साल मॉनसून के दौरान जब गंगा पूरे उफान पर होती है तो यह गंगा गांव में घुसकर किसानों, काश्तकारों के फसलों का नुकसान पहुंचाती है। लिहाजा, गंगा का पानी रोकने के लिए तटबंध बनाने की आवश्यकता है। इसके बाद सांसद त्रिवेंद्र ने उत्तराखंड में भूकंप के कारण होने वाले नुकसान के मुद्दे को भी संसद में रखा गया।

स्पीड ब्रेकर बने जनता का सिरदर्द, 15 मिनट में 7 दुर्घटनाएं

सचिव ने प्रमुख अभियन्ता से मांगा स्पष्टीकरण

संवाददाता

देहरादून। शहर में बने स्पीड ब्रेकरों से आये दिन होने वाली दुर्घटनाओं का सबब बनते जा रहे हैं। 15 मिनट में सात दुर्घटनाएं होने से सचिव पीडब्लूडी खफा दिखायी दिये और उन्होंने पीडब्ल्यूडी के प्रमुख अभियन्ता से स्पीष्टीकरण मांगा है।

उल्लेखनीय है कि ओएनजीसी के पास हुए कार दुर्घटना में छह लोगों की मौत के बाद पुलिस विभाग की नींद खुली और उन्होंने पीडब्ल्यूडी के साथ मिलकर शहर में कई स्थानों पर स्पीड ब्रेकर बनवाने शुरू कर दिये। उक्त नये स्पीड ब्रेकरों को बनाने के लिए विभाग ने किसी से अनुमति लेना भी जरूरी नहीं समझा और आनन फानन में स्पीड ब्रेकरों का काम शुरू कर दिया। इन नये बने स्पीड ब्रेकरों से दुर्घटनाएं रूकने की जगह दुर्घटनाओं में इजीफा हुआ है। घंटाघर के समीप बने स्पीट ब्रेकर के कारण 15 मिनट में सात दुर्घटनाओं का अपना ही एक रिकार्ड बन गया है।

सोशल मीडिया पर दुर्घटनाओं की वीडियो वायरल होने के बाद सचिव लोक निर्माण, श्रम विभाग डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय काफी खफा नजर आये और उन्होंने लोक निर्माण विभाग के प्रमुख अभियन्ता से स्पष्टीकरण मांगते हुए कहा कि मीडिया के माध्यम से संज्ञान में आया है कि देहरादून शहर में अनेक स्थानो पर यातायात के नियमों एवं मानकों को बिना ध्यान में रखे स्पीड ब्रेकर (गति अवरोधक) बनाये गये है जिससे यातायात आवागमन में जनसामान्य को असुविधा उत्पन्न हो रही है एवं दुर्घटना की सम्भावना बनी रही है। सम्बन्धित अभियन्ता द्वारा किसके आदेश से यह स्पीड ब्रेकर बनाये गये हैं तथा इनको बनाते समय यातायात के मानकों का ध्यान क्यों नहीं रखा गया है एवं जनसामान्य की सुरक्षा के क्या प्रयास किये गये हैं के सम्बन्ध में तत्काल स्पष्टीकरण प्राप्त करते हुए आवश्यक कार्यवाही करना सुनिश्चित करें। शहर में बनाये गये इन स्पीड ब्रेकरों से जनता को काफी असुविधा का सामना करना पड रहा है। जिसके चलते सचिव लोक निर्माण विभाग को सामने आना पडा है।

उत्तराखण्ड शासन
सचिव, लोक निर्माण, श्रम विभाग,
संख्या : 1635 /व.नि.स.–स./2024
देहरादून : दिनाँक : 12 दिसम्बर, 2024
दूनभाष : 0135–2712064
ई मेल : secretary.govuk@gmail.com

प्रमुख अभियन्ता,
लोक निर्माण विभाग,
उत्तराखण्ड शासन।

कृपया समाचार पत्रों एवं मीडिया के माध्यम से संज्ञान में आया है कि देहरादून शहर में अनेक स्थानों पर यातायात के नियमों एवं मानकों को बिना ध्यान में रखे स्पीड ब्रेकर (गति अवरोधक) बनाये गये हैं, जिससे यातायात आवागमन में जनसामान्य को असुविधा उत्पन्न हो रही है एवं दुर्घटना की सम्भावना बनी रहती है। सम्बन्धित अभियन्ता द्वारा किसके आदेश से यह स्पीड ब्रेकर (गति अवरोधक) बनाये गये हैं तथा इनको बनाते समय यातायात के मानकों का ध्यान क्यों नहीं रखा गया है एवं जनसामान्य की सुरक्षा के क्या प्रयास किये गये हैं, के सम्बन्ध में तत्काल स्पष्टीकरण प्राप्त करते हुए आवश्यक कार्यवाही करना सुनिश्चित करें तथा अवगत करायें।

(डॉ0 पंकज कुमार पाण्डेय)
सचिव

दून वैली मेल

संपादकीय

वर्तमान का यक्ष प्रश्न

यूं तो इस देश का लोकतंत्र अनेक उतार चढ़ाव अब तक देख चुका है। चीन और पाकिस्तान के साथ युद्धों की विभिषिकाओ से लेकर आपातकाल की कटु यादो तथा सांप्रदायिक दंगों की आग में तपने वाले देश के लोकतंत्र पर जब जब संकट आया है वह और अधिक मजबूत होकर बाहर निकला है। लेकिन वर्तमान संकट बहुत ही अलग तरह का है। यह संकट देश की चुनावी प्रक्रिया को लेकर है जो अब इतना गंभीर हो चुका है कि जब चुनाव आयोग और चुनाव प्रक्रिया पूरी तरह से अविश्वास के घेरे में आ चुकी है। तथा कोई भी संवैधानिक संस्था इस संकट का समाधान का रास्ता नहीं निकाल पा रही है। महाराष्ट्र के निर्वाचित विधायक अब इसके विकल्प के रूप में अगर विधायकी से इस्तीफा देने की ओर बढ़ रहे हैं तो यह देश की राजनीति के इतिहास में पहली बार ही होगा। जो निर्वाचन आयोग और मुख्य निर्वाचन आयुक्त राजीव कुमार के लिए मुश्किलें बढ़ा सकता है। शिवसेना ठाकरे तथा एनसीपी शरद पवार गुट और कांग्रेस के विधायकों द्वारा इस पर गंभीरता से चिंतन किया जा रहा है क्योंकि इनमें से कोई भी दल और उसके नेता इन चुनावी नतीजो पर भरोसा नहीं कर रहे हैं। उनकी नजर में यह जनादेश नहीं मशीन का आदेश माना जा रहा है। जिसका लोकतंत्र में कोई मतलब नहीं होता है। 74 वर्षीय समाजसेवी बाबा आढ़व इस मुद्दे को लेकर अनशन पर है जो नेताओं को यह समझा रहे हैं कि जब किसी भी जुल्मों सितम को लेकर वह निराश व हताश नहीं है तो फिर आप क्यों हैरान परेशान है। जो कुछ गलत हो रहा है उसका साहस के साथ मुकाबला करो। अगर 50-100 विधायकों द्वारा चुनाव जीतने के बाद भी अपनी विधायकी को त्याग जाता है तो चुनाव आयुक्त जो किसी की भी आपत्तियों को बेकार की बातें बताकर हवा में उड़ाते रहे हैं ऐसी स्थिति में उनकी साख का दांव पर लगना स्वाभाविक है विपक्ष जैसे की मांग कर रहा है की एक बार वैलिट पेपर पर चुनाव करा कर देख लो दूध का दूध और पानी का पानी हो जाएगा। अगर वैसा कुछ होता है तो उन्हें मुंह छुपाने की जगह भी नहीं मिलेगी। चुनाव आयोग को आज नहीं तो कल अपनी निष्पक्षता का सबूत देना ही पड़ेगा और अगर चुनाव आयोग द्वारा भाजपा के मोदी है तो मुमकिन है के नारे को सही साबित करने के लिए काम करना है तो निर्वाचन आयोग की कोई जरूरत ही नहीं रह जाती है। कांग्रेस सहित इंडिया गठबंधन के सभी घटक दल इस मुद्दे को निष्कर्ष तक पहुंचाये बिना नहीं रहेंगे फिलहाल उनके रुख से तो यही लगता है। लोकतंत्र का मतलब ही जनता का विश्वास है अगर देश की जनता किसी सत्ता या संस्था पर भरोसा नहीं रखती है तो लंबे समय तक बना रहना संभव नहीं है। बीते एक दशक में संवैधानिक संस्थाओं से लेकर सरकार तक और न्यायपालिका तक बहुत बड़ा बदलाव देखा गया है। खास बात यह है कि यह परिवर्तन सत्ता पक्ष को कहीं नजर नहीं आता है जबकि इस बड़े बदलाव को आम आदमी तक महसूस ही नहीं कर रहा है बल्कि इसे एक गंभीर भावी संकट मानता है। जनता के भरोसे को तोड़ना बहुत आसान काम है लेकिन भरोसा जीतना उतना ही कठिन है। इस भरोसे का टूटने का मतलब समाज का आक्रोश उभरना और समाज का बिखरना ही होता है। देखना होगा कि क्या विपक्ष अपनी कोशिशों में कामयाब हो पाएगा? यही आज का यक्ष प्रश्न है।

उत्तराखण्ड बचाओ संघर्ष समिति डीएम अल्मोड़ा को करेगी सम्मानित

संवाददाता

पिथौरागढ़। उत्तराखण्ड बचाओ संघर्ष समिति अल्मोडा के जिलाधिकारी आलोक कुमार पांडे को सम्मानित करेगी।

आज यहां उत्तराखंड बचाओं संघर्ष समिति ने अल्मोड़ा के जिलाधिकारी आलोक कुमार पांडे के सरकारी विद्यालयों में शिक्षकों को रखने के लिए किए गए अभिनव प्रयोग की प्रशंसा की। समिति शीघ्र अल्मोड़ा जाकर जिलाधिकारी को सम्मानित करेगी। अल्मोड़ा जिले के आम जनता तथा जनप्रतिनिधियों से इस अभिनव प्रयोग की भविष्य में रक्षा करने की भी अपील की। समिति ने इस अभिनव प्रयोग को राज्य के अन्य 12 जनपदों में लागू करने के लिए राज्य सरकार से एसओपी जारी करने की मांग की।

समिति के राज्य संयोजक तथा निवृत्तमान जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि उत्तराखंड में खनिज न्यास से अधिकांश जिलों में मोटी धनराशि से बटिया, सीसी और खड़ंजा ही बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि कुछ जनपदों में अन्य तरह के अच्छे कार्य भी हुए होंगे, लेकिन अल्मोड़ा के जिलाधिकारी ने जो अभिनव प्रयोग किया है वह उत्तराखंड के विद्यार्थियों के भविष्य के लिए एक सुनहरा सपना लेकर आया है। उन्होंने कहा कि खनिज न्यास ट्रस्ट बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना से सरकारी विद्यालयों में शिक्षकों को अस्थाई रूप से रखे जाने की योजना बनाई है। इस योजना से शिक्षकों की कमी पूरी होगी और उत्तराखंड के दुरुस्त क्षेत्र के बच्चों को शिक्षा ग्रहण करने के लिए शिक्षकों का सहारा मिलेगा। उन्होंने कहा कि पर्वतीय जनपदों में विद्यालयों में शिक्षकों के नहीं होने से लगातार पलायन बढ़ रहा है। जिलाधिकारी अल्मोड़ा की यह पहला इस पलायन को भी रोकेगी। उन्होंने कहा कि अल्मोड़ा इस प्रकार की पहल करने वाला उत्तराखंड ही नहीं भारत का पहला जिला बन गया है। इसलिए समिति ने तय किया है कि शीघ्र अल्मोड़ा जाकर जिलाधिकारी आलोक कुमार पांडे को सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी तथा शिक्षा मंत्री डाक्टर धन सिंह रावत से मिलकर इस अभिनव प्रयोग को उत्तराखंड के समस्त जनपदों में लागू किए जाने की मांग भी रखी जाएगी। उन्होंने कहा कि अधिकांश से अधिक जनप्रतिनिधि अपने निजी लाभ के लिए उत्तराखंड में खड़ंजा संस्कृति का पीछा ही नहीं छोड़ते है। इसलिए अल्मोड़ा जनपद की आम जनता तथा नवाचार पर विश्वास करने वाले जनप्रतिनिधियों को भविष्य में जिलाधिकारी के इस अभिनव प्रयोग की रक्षा के लिए आगे आना होगा। इसके लिए एक गैर राजनीतिक मंच का गठन भी किया जाना चाहिए।

रक्षक प्लस स्कीम के तहत स्व. पुलिसकर्मी की पत्नी को सौंपा एक करोड़ का चेक

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। पंजाब नेशनल बैंक की तरफ से रक्षक प्लस स्कीम के तहत स्व. पुलिसकर्मी की पत्नी को एक करोड़ का चेक सौंपा गया है। इस दौरान उनके साथ पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल भी मौजूद रही।

पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल की उपस्थिति में आज पंजाब नेशनल बैंक उत्तरकाशी के मैनेजर, डॉ. शशिकांत द्वारा ड्यूटी के दौरान जान गंवाने वाले उत्तरकाशी पुलिस के मुख्य आरक्षी स्व. गणेश कुमार जी की धर्मपत्नी श्रीमती बबीता को पंजाब नेशनल बैंक की ओर से रक्षक प्लस स्कीम के अन्तर्गत 1 करोड़ रुपये धनराशि का चेक सौंपा गया। इस दौरान एस.पी. उत्तरकाशी द्वारा स्व. गणेश कुमार के परिजनो की कुशलक्षेम पुछते हुये पुलिस विभाग की ओर से उनको हर सम्भव मदद/सहायता का भरोसा दिया गया। हे.कानि. स्व. गणेश कुमार 9 जून 2024 को ड्यूटी के दौरान गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर धरासू बैण्ड से आगे महर गांव जाने वाली रोड़ के पास पहाड़ी से पत्थर गिरने के कारण स्कूटी से दुर्घटनाग्रस्त होने पर चोटिल हो गये थे। ग्राफिक एरा अस्पताल, देहरादून में उपचार के दौरान 15 जुलाई 2024 को उनका आकस्मिक निधन हो गया था।

चरस तस्करी में एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 301 ग्राम चरस बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना श्यामपुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र मे कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को ध्रुव चैरिटेबल अस्पताल से श्यामपुर की ओर जाने वाले रास्ते पर एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 301 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम वीर सिंह पुत्र जंगली सिंह निवासी ग्राम गैण्डीखाता थाना श्यामपुर जिला हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओ में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

यदि पुल धराशायी हुए तो हत्या का मुकदमा दर्ज कराएगा मोर्चा: नेगी

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि पुल गिरने से जान- माल का नुकसान होता है तो मोर्चा संबंधित अधिकारियों के खिलाफ न्यायालय के माध्यम से हत्या का मुकदमा दर्ज कराएगा।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि डाकपत्थर बैराज से ढालीपुर- आसन बैराज हेड रेगुलेटर पुल तक शक्ति नहर पर बने पुलों की स्थिति के मामले में केंद्रीय सड़क अनुसंधान संस्थान ने 20 अगस्त 24 के द्वारा अपनी रिपोर्ट में उक्त पुलों को अत्यधिक क्षतिग्रस्त/ गंभीर करार दिया था तथा भारी वाहनों को तत्काल प्रतिबंधित करने एवं हल्के वाहनों को भी एक-एक कर छोड़ने का सुझाव दिया था, लेकिन ऊपर से नीचे तक कोई भी अधिकारी जिम्मेदारी लेने को तैयार नहीं। और ना ही आज तक इन पुलों पर आवाजाही बंद हुई। इस संबंध में मोर्चा लगातार प्रयासरत है

❑शक्ति नहर पर बने पुलों की स्थिति है अत्यधिक गंभीर

तथा पुलों को बचाना ही मोर्चा का उद्देश्य है। उक्त परियोजनाएं राष्ट्रीय महत्व की परियोजना हैं तथा पुल गिरने से विद्युत उत्पादन बाधित होने के साथ-साथ परियोजना कार्य भी प्रभावित होगा। संस्थान ने अपनी रिपोर्ट में उल्लेख किया है कि इन पुलों के पियर्स में क्रैक, रोकर्स बेयरिंग और प्लेट टाइप बेयरिंग का जीर्ण-शीर्ण होना, मिस एलाइन्ड होना आदि-आदि। उक्त मामले में सचिव ऊर्जा/ परिवहन /खनन/ जिलाधिकारी/ संभागीय

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

सर्दियों में ज्यादा ठंड लगना इस विटामिन की कमी का है संकेत!

देश के कई राज्यों में सर्दी की शुरुआत हो चुकी है। इस मौसम में खुद को ठंड बचाए रखना बेहद जरूरी होता है। लेकिन यह सामान्य बात है कि सर्दी के मौसम में ठंड लगना। वहीं, अगर सर्दी के मौसम में आपको अधिक ठंड महसूस हो रहा है, तो यह स्वास्थ्य के लिए के सही नहीं है। ज्यादा ठंड महसूस होना इस बात का संकेत है कि आपके शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो रही है। सर्दी के मौसम में आपके शरीर में विटामिन-डी अहम भूमिका निभाता है, जिसकी कमी होने से शरीर में ज्यादा ठंड लगने लगती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि विटामिन डी हमारे शरीर के लिए एक आवश्यक पोषक तत्व है। इसकी कमी से रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है। इस विटामिन की कमी से जोड़ों में कमजोरी का कारण बनता है। इस विटामिन की कमी से शरीर में ठंड अधिक लगती है। विटामिन-डी की कमी के शुरुआती लक्षण थकान, कमजोरी, जोड़ों में दर्द, जोड़ों में दर्द और ऐंठन के साथ-साथ लगातार ठंड लगना और सिरदर्द जैसे समस्याओं होता हैं।

इन पोषक तत्वों की कमी से लगती है ठंड-

विटामिन बी-12

विटामिन बी-12 एक ऐसा तत्व है, जिसकी वजह से शरीर में खून की कमी हो जाती है। विटामिन बी-12 की कमी से डीएनए के विकास में भी बाधा आती है। साथ ही शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति भी प्रभावित होती है। अगर शरीर में विटामिन बी-12 की कमी हो जाए तो इसकी वजह से भी सर्दी के मौसम में आपको अधिक ठंड लगती है।

आयरन

हमारे शरीर में आयरन हीमोग्लोबिन बढ़ाने का भी काम करता है।विशेषज्ञों का कहना है कि खून की कमी के कारण व्यक्ति को सबसे ज्यादा सर्दी महसूस करता है। आयरन की कमी से भी रक्त संबंधी रोग हो सकते हैं। इसकी कमी से सर्दी ज्यादा लगती है।

योगा और रनिंग से कितना अलग है वर्कआउट जान लीजिए ये कितना जरुरी

योग और रनिंग, एक्सराइज ऐसे भी किसी भी तरह के वर्कआउट दोनों के अलग-अलग तरह के होते हैं। योग के फायदे आपको धीरे-धीरे दिखाई देते हैं। यह एक व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बेहद जरूरी होता है। से मोटापा, डायबिटीज़, अस्थमा, और हार्ट से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम होता है। योग से स्ट्रेस, एंग्ज़ायटी, और डिप्रेशन जैसी बीमारियों का जोखिम कम होता है। इससे मानसिक और शारीरिक बैलेंस बना रहता है।

रनिंग करने से शरीर का ब्लड सर्कुलेशन काफी तेज होता है और मांसपेशियां मज़बूत होती हैं। रनिंग से कैलोरी और फ़ैट बर्न दोनों होता है और मोटापा कम होता है। रनिंग से दिल भी बेहतर रहता है। रनिंग से पहले योग से वार्म-अप किया जा सकता है और रनिंग के बाद योग से कूल-डाउन किया जा सकता है। रनिंग और योग के बीच चुनाव आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और फ़िटनेस लक्ष्यों पर निर्भर करता है। अगर आप वजऩ कम करना चाहते हैं और मांसपेशियों को बढ़ाना चाहते हैं, तो जिम ट्रेनिंग करना बेहतर है।

वर्कआउट यानी एक्सरसाइज हम सभी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद ज़रूरी है। वहीं, वर्कआउट न करना और ज़रूरत से ज़्यादा कर लेना शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकता है। इसलिए आज हम बात करेंगे कि एक व्यक्ति का कितनी देर वर्कआउट करना काफी माना जाता है।

एक दिन में कितनी एक्सरसाइज़ है काफी

रोज़ाना वर्कआउट न सिर्फ आपको मोटापे से बचाता है, बल्कि पाचन के साथ इम्यून सिस्टम को मज़बूती देता है और तनाव को भी दूर रखता है। इसमें तो कोई दो राय नहीं कि आप शरीर को जितना चलाएंगे उतने ही अच्छे प्रभाव देखेंगे। वर्कआउट आप कई तरीके से कर सकते हैं- जैसे जॉगिंग, दौड़, योग, डांस या फिर साइकलिंग। आप चाहे कोई भी एक्सरसाइज़ करें इससे आपकी मांसपेशियां मज़बूत होंगी और मूड में भी सुधार आएगा।

राजकीय प्राथमिक विद्यालय में मनाया मेगा अपार दिवस

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजकीय प्राथमिक विद्यालय रामगढ़ विकासखण्ड रायपुर में आज मेगा अपार दिवस मनाया गया, जिसके अंतर्गत विद्यालय प्रबंधन समिति की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में उपस्थित अभिभावकों को उनके पाल्यों की अपार आईडी उपलब्ध कराई गई तथा विद्यालय विकास से संबंधित अन्य बिंदुओं पर चर्चा की गई।

राजकीय प्राथमिक विद्यालय रामगढ़ के प्रधानाध्यापक अरविन्द सिंह सोलंकी ने बताया कि विभागीय निर्देशों के अनुपालन में आज विद्यालय में मेगा अपार दिवस का आयोजन किया गया, जिसके अंतर्गत विद्यालय प्रबंधन समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में विद्यालय के प्रधानाध्यापक अरविन्द सिंह सोलंकी ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के परिपेक्ष्य में बनाई जा रही अपार आईडी के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि अपार आईडी प्रत्येक छात्र-छात्रा के लिये एक महत्वपूर्ण दस्तावेज है जिसमें संबंधित छात्र-छात्रा की सम्पूर्ण शैक्षणिक यात्रा का रिकॉर्ड संजोया जायेगा, जिसे एक क्लिक पर कहीं भी देखा जा सकेगा, साथ ही इसे डिजिलॉकर में भी सुरक्षित रखा जा सकेगा। उन्होंने बताया कि राजकीय प्राथमिक विद्यालय रामगढ़ के 103 पंजीकृत छात्र-छात्राओं में से 93 छात्र-छात्राओं की अपार आईडी आज आयोजित मेगा अपार दिवस पर उनके अभिभावकों को उपलब्ध करा दी गई है। शेष 9 छात्र-छात्राओं के आधार उपलब्ध न होने तथा एक छात्रा को उसके पूर्व विद्यालय द्वारा ड्रॉप बॉक्स में न डालने के कारण उनकी अपार आईडी नहीं बनाई जा सकी। उन्होंने संबंधित अभिभावकों से अपने पाल्यों का आधार बनवाकर शीघ्रातिशीघ्र विद्यालय को उपलब्ध कराने का अनुरोध किया ताकि उनकी भी अपार आईडी बनाई जा सके। इसके अतिरिक्त बैठक में छात्र-छात्राओं की शैक्षिक प्रगति, दिसंबर माह में होने वाली चतुर्थ इकाई परीक्षा तथा आगामी शीतकालीन अवकाश पर चर्चा की गई।

इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति की अध्यक्ष सीमा, विद्यालय के प्रधानाध्यापक अरविन्द सिंह सोलंकी, सहायक अध्यापक उषा चौधरी, मीना घिल्डियाल, मधुलिका, वीरेंद्र उनियाल अभिभावक आशा देवी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

...तो आप को भी आएगी गहरी नींद

एक तंदुरुस्त इंसान के लिए 5-6 घंटे की नींद काफी है, जबकि छोटे बच्चों के लिए 1०-12 घंटे की नींद जरूरी होती है. बुजुर्गों के लिए 4-5 घंटे की नींद भी काफी है.

रात में अच्छी नींद न आने से कई तरह की शारीरिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है. आंखों के नीचे काले घेरे, खर्राटे, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी, निर्णय लेने में दिक्कत, पेट की गड़बड़ी, उदासी, थकान जैसी परेशानियां सिर उठा सकती हैं.

नींद न आने के कारण

नींद न आने के बहुत से कारण हो सकते हैं जैसे चिंता, तनाव, निराशा, रोजगार से जुड़ी परेशानियां, मानसिक और भावनात्मक असुरक्षा वगैरह.

इस के अलावा तय समय पर न सोना, चाय या कौफी का ज्यादा सेवन, कोई तकलीफ या बीमारी, देर से खाना या भूखा सो जाना, देर रात तक टीवी, इंटरनैट और मोबाइल फोन से चिपके रहना, दिन भर कोई काम न करना आदि कारण भी अनिद्रा की वजह बन सकते हैं.

कैसे आएगी मीठी नींद

– जिन्हें दिन में बारबार चाय या कौफी पीने की आदत होती है वे रात में जल्दी नहीं सो पाते. चाय या कौफी में मौजूद कैफीन नींद में बाधा पैदा करती है, इसलिए खास कर सोने से तुरंत पहले इन का सेवन कतई नहीं करना चाहिए.

– अगर आप दिमागी रूप से किसी बात को ले कर परेशान हैं और कोई फैसला नहीं कर पा रहे हैं, तो आप की नींद डिस्टर्ब हो सकती है. ऐसे में आप को उस बारे में सोचना छोड़ना होगा. अच्छी नींद के लिए दिमाग का शांत होना बहुत जरूरी है.

सामान्य से हटकर इन तरीकों से पहनें साड़ी, लगेंगी बहुत ही खूबसूरत

कई महिलाएं साड़ी पहनना काफी पसंद करती हैं क्योंकि इससे उन्हें ट्रेडिशनल और एलिगेंट लुक मिलता है। हालांकि, क्या आप एक तरीके से साड़ी पहन पहनकर थक चुकी हैं? अगर हां तो आज का हमारा लेख आपके लिए है। आइए आज हम आपको चार तरह से साड़ी को पहनने का तरीका बताते हैं, जिन्हें आप बहुत ही आसानी से बांध सकती हैं और अपने लुक को और भी ज्यादा खूबसूरत बना सकती हैं।

बंगाली स्टाइल में पहनें साड़ी : इसके लिए सबसे पहले सामान्य से अधिक लंबा पल्लू लें और उसे अपने बाएं कंधे पर रखें, फिर पल्लू के अंतिम कोने को दाहिने हाथ के नीचे अपने दाहिने कंधे पर ले जाएं और उन्हें जगह पर पिन करें। इसके बाद दाहिनी ओर से साड़ी की पलटें बनाना शुरू करें और बाकि बचे साड़ी के हिस्से को अपनी चारों तरफ से अंदर कर लें। इस तरह से आप बहुत ही आसानी से बंगाली स्टाइल साड़ी पहन सकती हैं।

महाराष्ट्रीयन स्टाइल में जचेगी साड़ी: सबसे पहले साड़ी को दो भागों में बांट लें और बायीं ओर से इसका हिस्सा कम रखें, फिर इन हिस्सों के किनारों से गांठ बांध लें। इसके बाद साड़ी के बाएं हिस्से को अपने बाएं पैर के नीचे लाएं और इसकी पलटें बनाकर साड़ी के अंदर डाल दें। फिर साड़ी के सामने वाले हिस्से को अपने दाहिने पैर के नीचे लें और इसकी भी पलटें बनाकर साड़ी में डालें। अब साड़ी के पल्लू को सेट करें।

मरमेड स्टाइल साड़ी बांधना है बहुत आसान: सबसे पहले साड़ी के एक किनारे को दाहिनी ओर से अंदर करें, फिर साड़ी को अपनी चारों तरफ एक बार लपेटें। फिर साड़ी के पल्लू की पलटें बनाएं और इसे कंधे पर रखें और साड़ी के बीच के हिस्से की पलटें बनाकर साड़ी में डालें। अगर आप चाहते हैं कि आपकी साड़ी की पलटें लंबे समय तक इसी तरह सेट रहे तो इस पर सेफ्टी पिन लगाएं। आप चाहें तो साड़ी ब्रॉच भी लगा सकते हैं।

रेट्रो स्टाइल साड़ी में लगेंगी खूबसूरत: इस स्टाइल में साड़ी पहनने के लिए सबसे पहले एक पैरों को चौड़ा करें, फिर साड़ी के एक किनारे को दाहिनी ओर से साड़ी के अंदर करें। अब दूसरी तरफ से साड़ी को एक बार लपेटें, फिर नीचे की तरफ से साड़ी को इस तरह लपेटें, जिस तरह गोल सीडियां होती हैं। इसके बाद साड़ी के पल्लू की पलटें बनाकर कंधे पर रखें और इस पर एक सेफ्टी पिन लगाएं ताकि पलटें खराब न हो।

सर्दियों में महिलाएं इन हाई नेक स्वेटर को बनाएं अपने स्टाइल का हिस्सा, लगेंगी खूबसूरत

सर्दियों के दौरान ऐसे कपड़े पहनने चाहिए, जो ठंडी हवाओं के प्रतिकूल प्रभाव से स्वास्थ्य को बचा सके। हालांकि, इसका मतलब ये बिल्कुल नहीं है कि आप ज्यादा लेयरिंग करें।इससे अच्छा है कि इस मौसम के लिए आरामदायक, गरम और स्टाइलिश परिधान का चयन किया जाए।आइए आज हम आपको 5 ऐसे हाई नेक स्वेटर के बारे में बताते हैं, जिन्हें महिलाएं अपने फैशन का हिस्सा बना सकती हैं।

काउल हाई नेक स्वेटर

ये स्वेटर टाइट-फिटेड नेकलाइन्स से बिल्कुल अलग होते हैं, लेकिन बेहद नरम फैब्रिक से बने होते है, जो सर्दी में आपको गर्म रखने के साथ-साथ आरामदायक महसूस करवाने में मदद कर सकते हैं।आप इसको बटन-डाउन शर्ट के ऊपर पहनकर सकती हैं। इसके अलावा ज्यादा कैजुअल लुक के लिए स्वेटर को टाइट-फिटेड जींस या मिनी स्कर्ट के साथ पहनें, फिर इस लुक को सफेद स्नीकर्स पहनकर पूरा करें।

ओवरसाइज्ड हाई नेक

ये हाई नेक स्वेटर आजकल काफी ज्यादा चलन में है क्योंकि इसे पहनकर ठंड में गरम महसूस तो होगा ही, लेकिन इसके साथ ही आप सुंदर, स्मार्ट और स्टाइलिश भी दिखेंगी।आप इसे कैजुअल और प्रोफेशनल दोनों तरह के परिधानों के साथ पहन सकती हैं। आप इसे जींस के साथ पहनें और ज्यादा स्टाइलिश लुक के लिए हूप इयररिंग्स का इस्तेमाल करें।यहां जानिए स्वेटर की चमक को लंबे समय तक बरकरार रखने के तरीके।

ट्यूनिक हाई नेक

ट्यूनिक हाई नेक एक क्लासिक चयन हो सकता है। ये आमतौर पर महीन ऊन या रोल-ओवर नेकलाइन के साथ बॉडी-फिटेड वाले स्वेटर होते हैं।ये महिलाओं के लिए बेहद हल्के, गरम और आरामदायक होते हैं। इस हाई नेक के ऊपर से आप खुला ब्लेजर, कोट या जैकेट को पहनती हैं तो काफी सुंदर लगेंगी।बता दें कि सर्दियों में आराम से घूमने के लिए यह सबसे अच्छा और आरामदायक लुक हो सकता है।

जिपर हाई नेक

इन हाई नेक स्वेटर में छाती से लेकर गर्दन तक चेन लगी होती है, जो इसे एक स्टाइलिश लुक देती है। इस स्वेटर का लुक बेहतरीन होता है, लेकिन दिखने में ज्यादा टाइट-फिटेड और क्लासी लगता है।आप इसे कैजुअल, कॉलेज या फिर ऑफिस में पहनने वाले कपड़ों के साथ पहन सकती हैं। इससे आपको एक आकर्षक लुक मिलेगा।इस स्वेटर के साथ आप ढीली जींस या कार्गो पैंट और एंकल-लेंथ बूट्स के साथ पहनें।

फनल हाई नेक स्वेटर

ये स्वेटर एक क्लासिक हाई नेक स्वेटर से बिल्कुल अलग होता है। यह गर्दन के लगभग आधे रास्ते पर खत्म होता है और यह बेहद नरम और हल्के होते हैं।फुल स्लीव की फनल हाई नेक को चुनते समय रंग का बेहद ख्याल रखें।एक प्लेन काले रंग के फनल नेक स्वेटर को आप प्लाजो, जींस या अन्य बॉटम वियर के साथ स्टाइल करके खूबसूरत लुक पा सकती हैं।(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

सर्दियों में तमाम लोग नहाते हुए करते हैं ये गलती, डैंड्रफ की है सबसे बड़ी वजह

हर दिन नहाना लाइफस्टाइल से जुड़ी एक आदत है। जब तक आप गंदे या पसीने से तर न हो तब तक नहाने की कोई खास जरूरत है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक नहाने से आपकी त्वचा से हेल्दी ऑयल और बैक्टीरिया निकल जाते हैं। इसलिए ज्यादा नहीं नहाना चाहिए। बार-बार नहाने से आपकी त्वचा रूखी और खुजलीदार हो सकती है और खराब बैक्टीरिया फटी त्वचा के ज़रिए आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। जब आप अपने शरीर को सामान्य गंदगी और बैक्टीरिया के संपर्क में लाते हैं। तो यह वास्तव में आपकी इम्युनिटी प्रणाली को मज़बूत करने में मदद करता है।

नहाते वक्त ये गलती भूल से भी न करें

एंटीबैक्टीरियल साबुन बहुत ज़्यादा बैक्टीरिया को मार सकते हैं। जिसमें अच्छे किस्म के बैक्टीरिया भी शामिल हैं। इससे एंटीबायोटिक के प्रति प्रतिरोधी खराब बैक्टीरिया त्वचा में प्रवेश कर सकते हैं। कठोर साबुन आपकी त्वचा को रूखा कर सकते हैं। इसलिए अतिरिक्त तेल वाले हल्के साबुन, सौम्य क्लींजर या मॉइस्चराइज़र वाले शॉवर जेल का इस्तेमाल करें। अगर आपको एक्जिमा या संवेदनशील त्वचा है। तो सुगंधित साबुन आपकी त्वचा को परेशान कर सकते हैं। इसके बजाय सुगंध रहित साबुन का इस्तेमाल करें।

सप्ताह में तौलिए को एक बार जरूर धोएं

नम तौलिए बैक्टीरिया, यीस्ट, फफूंद और वायरस के लिए प्रजनन स्थल होते हैं।

गंदे तौलिये से नाखूनों में फंगस, जॉक खुजली, एथलीट फुट और मस्से हो सकते हैं। इससे बचने के लिए, अपने तौलिये को सप्ताह में कम से कम एक बार बदलें या धोएं और सुनिश्चित करें कि यह उपयोग के बाद सूख जाए। इसे जल्दी सूखने में मदद करने के लिए हुक से लटकाने के बजाय तौलिया बार पर फैलाकर लटकाएं। जब आप बीमार हों और अगर आपका घर नमी वाला हो। जैसे गर्मियों के दौरान, तो तौलिये को ज़्यादा बार धोएं।

लूफा को ऐसे साफ करें

लूफा स्क्रबिंग के लिए बहुत बढ़िया होते हैं। लेकिन उनके कोने कीटाणुओं के लिए एकदम सही छिपने की जगह होते हैं। आपको अपने लूफा को हर हफ़्ते पांच मिनट के लिए पतला ब्लीच में भिगोकर और अच्छी तरह धोकर साफ़ करना चाहिए। हालांकि अपने लूफा को शॉवर में रखना सुविधाजनक है। लेकिन इसे हिलाकर किसी ठंडी जगह पर टांग देना ज़्यादा सुरक्षित है जहां यह जल्दी सूख जाएगा।आपको प्राकृतिक लूफा को कम से कम हर 3 से 4 हफ़्ते में और प्लास्टिक वाले को हर 2 महीने में बदलना चाहिए।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य - 74

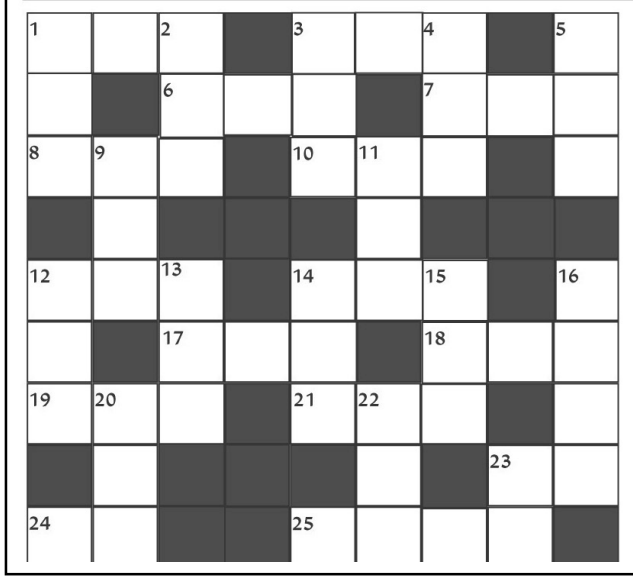
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

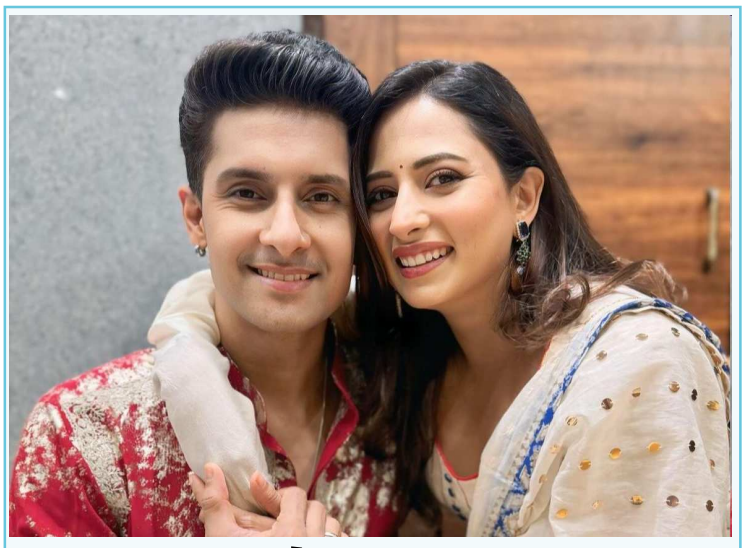
ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र



सरगुन मेहता और रवि दुबे ने लॉन्च किया अपना पारिवारिक मनोरंजन प्लेटफॉर्म

अभिनेता रवि दुबे और अभिनेत्री सरगुन मेहता की जोड़ी छोटे पर्दे की सबसे चर्चित जोडियों में से एक है।सोशल मीडिया पर अक्सर दोनों साथ में तस्वीरें साझा करते रहते हैं। प्रशंसक सरगुन और रवि को साथ में देखना भी काफी पसंद करते हैं।अब सरगुन और रवि ने अपना खुद का पारिवारिक मनोरंजन प्लेटफॉर्म लॉन्च किया है, जिसका नाम ड्रीमियाता ड्रामा रखा गया है।दोनों ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो साझा कर इस खबर का ऐलान किया है।

सरगुन और रवि ने वीडियो साझा करते हुए इसके कैप्शन में लिखा, हमारा सपना अब आपका है। आपके पूरे परिवार के लिए एक नया मनोरंजन प्लेटफॉर्म ड्रीमियाता ड्रामा... जल्द ही आ रहा है। अधिक जानकारी के लिए बने रहें।सरगुन और रवि ने साथ में टीवी शो उडारियां का निर्माण भी किया है, जो बहुत लोकप्रिय हुआ।बता दें सरगुन और रवि ने 2013 में शादी रचाई थी। दोनों की पहली मुलाकात 12/24 करोल बाग के सेट पर हुई थी।

विधु विनोद चोपड़ा की फिल्म जीरो से रीस्टार्ट की रिलीज तारीख से उठा पर्दा

फिल्म निर्माता विधु विनोद चोपड़ा ने अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म जीरो से रीस्टार्ट का एक आकर्षक डिजिटल मोशन पोस्टर जारी किया। जिसमें सिनेमाई दुनिया की शानदार झलक है। डिजिटल मोशन पोस्टर में आकर्षक शीर्षक भी नजर आ रहा है। दर्शक फिल्म को लेकर काफी उत्साहित हैं। पोस्टर को साझा कर विधु विनोद चोपड़ा फिल्म्स ने कैप्शन में लिखा 'आपने 12वीं फेल देखी और उसे पसंद किया, अब जानिए कि यह फिल्म कैसे कभी बन ही नहीं पाई और एक दृढ़ निश्चयी फिल्म निर्माता जिसने कभी हार नहीं मानी! विधु विनोद चोपड़ा प्रस्तुत करते हैं, जीरो से रीस्टार्ट। इसके साथ विनोद चोपड़ा फिल्म्स ने कैप्शन के साथ लिखा जीरो से रीस्टार्ट। 13 दिसंबर को सिनेमाघरों में। बता दें कि जीरो से स्टार्ट एक नई अवधारणा है। जीरो से रीस्टार्ट कहानी कहने की परंपराओं के दौरान आ रही चुनौतियों को दिखाती है। फिल्म के बारे में विधु विनोद ने कहा मेरे लिए यह ड्रॉइंग बोर्ड पर वापस जाने और शून्य से शुरू करने जैसा है। मैं इस कहानी को उन सभी लोगों के साथ साझा करना चाहता हूं, जिन्होंने कभी अपने जीवन में बाधाओं का सामना किया है। मैं उन्हें कभी हार न मानने और प्रयास करते रहने के लिए कहना चाहता हूं। जैसा कि हम कहते हैं लगे रहो!

जीरो से रीस्टार्ट एक प्रेरणादायक कहानी का वादा करती है, जो नए सिरे से शुरुआत करने की यात्रा को दिखाती है। विधु विनोद चोपड़ा ने हाल ही में आयोजित आईफा 2024 में अपनी फिल्म जीरो से रीस्टार्ट के शीर्षक की घोषणा की थी। निर्देशक ने पहले कहा था कि यह फिल्म विक्रांत मैसी की 12वीं फेल का प्रीक्वल है। जीरो से रीस्टार्ट 13 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इस बीच पेशेवर काम की बात करें तो विधु विनोद चोपड़ा की झोली में जीरो से रीस्टार्ट समेत कई फिल्में हैं। चोपड़ा को चार राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कारों सहित कई पुरस्कार मिल चुके हैं। चोपड़ा को क्राइम ड्रामा परिंदा, देशभक्ति रोमांटिक ड्रामा 1942: ए लव स्टोरी और मिशन कश्मीर जैसी उल्लेखनीय फिल्मों के निर्देशन के लिए जाना जाता है। इसके अतिरिक्त, उन्हें मुन्ना भाई फिल्म सीरीज के साथ 3 इडियट्स, पीके और संजू के निर्माण के लिए भी सराहा जाता है। उनका आखिरी निर्देशन प्रयास 12वीं फेल बॉक्स ऑफिस पर व्यावसायिक रूप से सफल रहा। यह बायोग्राफिकल ड्रामा मनोज कुमार शर्मा की कहानी है, जो गरीबी से उठकर आईपीएस अधिकारी बने। फिल्म में अभिनेता विक्रांत मैसी और अभिनेत्री मेधा शंकर मुख्य भूमिकाओं में हैं।

मलाइका अरोड़ा ने बिखेरा हुस्न का जलवा, खुली जुल्फों में देखें स्टाइलिश फोटोज

मलाइका अरोड़ा अपने बोल्ड फिगर और स्टाइलिश ड्रेसिंग सेंस के चलते सोशल मीडिया पर फैंस के बीच सुर्खियां बटौरती रहती हैं। उनका स्टनिंग लुक इंटरनेट पर पोस्ट होते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में मलाइका अरोड़ा ने बेहद ही स्टाइलिश फोटोशूट करवाया है। इस दौरान उन्होंने रिवीलिंग आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो काफी हॉट और बोल्ड नजर आ रही हैं।

बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा 50 साल की हो चुकी हैं, लेकिन आज भी अपनी खूबसूरती से यंग गर्ल्स को इंस्पायर करती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही ट्रेंड करने लगता है।

हाल ही में एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा ने अपने लेटेस्ट स्टाइलिश फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन फोटोज में उनका सिजलिंग अंदाज देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा ने ब्लैक कलर की थाई स्लिट ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो बेहद ही हॉट फोटोशूट करवा रही हैं।

बालों को कर्ली स्टाइल में लुक कर के और साथ ही लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस मलाइक अरोड़ा ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

मलाइका अरोड़ा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी

फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी तगड़ी है।

मलाइका अरोड़ा भले ही इन दिनों किसी फिल्म में नजर नहीं आ रही हैं, लेकिन आए दिन अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ से जुड़ी अपडेट्स फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं।(आरएनएस)

सूर्या 44 में डांस नंबर करती दिखेंगी श्रिया सरन, गाने की रिलीज पर दिया बड़ा अपडेट

श्रिया सरन को आखिरी बार 2024 की हिंदी वेब सीरीज शोटाइम में देखा गया था। अभिनेत्री के वर्कफ्रंट को लेकर चर्चा जोरो पर है। बीते दिनों खबरें थीं कि श्रिया फिल्म निर्माता कार्तिक सुब्बाराज द्वारा निर्देशित अस्थायी शीर्षक वाली फिल्म सूर्या 44 से जुड़ गई हैं। वहीं, अब इन रिपोर्ट्स पर खुद अभिनेत्री ने पक्की मुहर लगा दी है। साथ ही अपने बयान से प्रशंसकों के उत्साह को बढ़ाती नजर आई हैं।

अभिनेत्री श्रिया सरन ने हाल ही में कार्तिक सुब्बाराज द्वारा निर्देशित एक गैंगस्टर ड्रामा सूर्या 44 में स्पेशल डांस नंबर में अपनी भागीदारी की पुष्टि की। गोवा में 55वें भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आईएफएफआई) में अपनी भूमिका के बारे में बोलते हुए उन्होंने खुलासा किया, मैंने सूर्या सर की फिल्म में एक गाना शूट किया है। इसे शूट करने का अनुभव काफी अच्छा रहा। मुझे लगता है कि गाना दिसंबर में आ रहा है।

गोवा में एक विशेष रूप से निर्मित सेट पर फिल्माया गया यह गाना श्रिया की सुंदरता और ऊर्जा को उजागर करते हुए एक शानदार विजुअल ट्रीट देने का वादा करता है। इस डांस नंबर में सूर्या भी हैं। यह गाना निश्चित रूप से फिल्म के मुख्य आकर्षण में से एक होगा। श्रिया ने अपने आगामी पैन-इंडिया प्रोजेक्ट पर भी बात करते हुए कहा, मैं एक आगामी पैन-इंडिया प्रोजेक्ट पर काम कर रही हूं, और शूटिंग तीन दिनों में शुरू होगी। हालांकि, उन्होंने फिल्म के बारे में अधिक जानकारी देने से परहेज किया।

सूर्या 44 के निर्माताओं ने हाल ही में फिल्मांकन पूरा किया है। फिलहाल पोस्ट-प्रोडक्शन चल रहा है। फिल्म में पूजा हेगड़े भी हैं और इसमें जयराम, जोजू जॉर्ज और करुणाकरण सहित कई शानदार सहायक कलाकार हैं। 10 अप्रैल, 2025 को भव्य रिलीज के लिए तैयार, फिल्म में संतोष नारायणन का संगीत और शफीक मोहम्मद अली का संपादन है। यह सूर्या की 2डी एंटरटेनमेंट और कार्तिक सुब्बाराज की स्टोन बेंच फिल्म्स द्वारा सह-निर्मित है।

कार्बन न्यूट्रीलिटी के पक्ष में महत्त्वपूर्ण आकांक्षी कमीटमेंट

वीरेन्द्र कुमार पैन्यूली

कॉप -29 पिछले दिनों समाप्त हो गया जिसकी आर्थिकी बहुत कुछ पेट्रोल के उत्पादन पर निर्भर है। इसने कॉप-29 में सारी आलोचनाओं के बीच भी तेल-गैस क्षेत्र का बचाव जारी रखा हुआ है। कॉप-28 भी ऐसे देश में ही हुआ था।

दूसरी तरफ, भारत और चीन तथा अमेरिका कोयले को अपने आर्थिक विकास का इंजन बनाए हुए हैं। इसको वो निकट भविष्य में छोडने़ वाले भी नहीं हैं किंतु जलवायु संकट के बीच अधिकांश देशों की ही तरह यह यथार्थ उन्हें स्वीकारना होगा कि भविष्य में अंतरराष्ट्रीय कारोबारी बिरादरी से अलग-थलग होने से बचने के लिए देर-सबेर उन्हें कार्बन न्यूट्रल होना ही पड़ेगा।

यूरोपियन संघ, जापान, कोरिया गणतंत्र सहित 11० से ज्यादा देशों ने 2०5० तक कार्बन न्यूट्रीलिटी पाने की वचनबद्धता व्यक्त की हुई है। चीन 2०6० तक ऐसा कर लेगा। भारत 2०7० तक ही ऐसा कर पाएगा। यूरोपियन यूनियन तो उन आयातों पर भी कार्बन टैक्स लगाने का सोच रहा है, जिनके निर्माण में थ्रेशहोल्ड वैल्यू से ज्यादा उत्सर्जन होता है। ऐसे में मजबूरन ही सही विभिन्न देश अपने-अपने यहां जीवाश्म ईधन के उपभोग, उपयोग, उत्पादन पर कड़े से कड़े नियम लागू कर रहे हैं।

डिकाबरेनाइजेशन या कार्बनरहित होना इसलिए भी आवश्यक है कि वैंकि तापक्रम बढ़ोतरी को 1.5 डिग्री सेलसियस पर ही बांधने की महती जरूरत के बाद भी कोयला समेत फोसिल ईधनों के लगभग निर्बाध उपयोग की छूट सभी चाहते हैं। हालांकि आईपीसीसी का मानना है कि पृथ्वी का गरम होना कुल कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन के आनुपातिक होता है। वर्तमान में वायुमंडल में कार्बन डाइऑक्साइड की सघनता बढ़ती जा रही है। अमेरिका की संस्था एनओएए के अनुसार मई, 2०23 में वायुमंडल में मासिक कार्बन डाइऑक्साइड की सघनता रिकार्ड ऊंचाई पर पूर्व औद्योगिककाल की सघनता से पचास प्रतिशत ज्यादा थी। विश्व में 85 प्रतिशत ऊर्जा जीवाश्म ईधनों कोयला, पेट्रोलियम और गैस से प्राप्त की जाती है। पेट्रोलियम और गैस से जुड़े उद्योग तो हैं किंतु लोहा, इस्पात, एल्युमिनियम, सीमेंट, बिजली, हाइड्रोजन, उर्वरक, रसायन के उद्योग भी कार्बन इंटेंसिव हैं। स्टील, सीमेंट, रसायन क्षेत्र के उद्योगों से वायुमंडल में करीब बीस प्रतिशत कार्बन डाइऑक्साइड पहुंचता है। बड़ी-बड़ी उत्सर्जन कटौतियों की हर क्षेत्र में आवश्यकता है। कार्बन डाइऑक्साइड को तो वायुमंडल से हटाना ही पड़ेगा परंतु पेड़ों के जिम्मे ही कार्बन डाइऑक्साइड को सोखने का काम सौंप कर हम जलवायु संकट की व्यापकता और गहनता का सामना नहीं कर सकते। वृक्ष चूंकि कार्बन डाइऑक्साइड का उपयोग फोटोसिंथेसिस और बायोमास बढ़ाने में करते हैं, इसलिए वे वायुमंडल से कार्बन डाइऑक्साइड हटाने में प्रभावी रहते हैं। इनसे जमीन के भीतर कार्बन भंडारण भी होता है। बहुत ज्यादा बायोमास बढ़ाना पड़ेगा। जंगलों में आग लगने जैसी घटनाएं भी होती हैं। हालांकि बड़ी-बड़ी कंपनियां, एयरलाइंस आदि भी जंगलों से कार्बन कैप्चर का ही सहारा ले रही हैं। अपनी ग्रीनहाउस गैसों के एमिशन को न्यूट्रलाइज करने यानी नेट जीरो उत्सर्जन लक्ष्य पाने के लिए इसी का सहारा ले रही हैं। 2023 में संयुक्त राष्ट्र की जलवायु वार्ताओं का नेतृत्व करने के लिए घोषित कॉप-28 के मनोनीत अध्यक्ष यूएई के उद्योग एवं एडवांस टैक्नोलॉजी मंत्री डॉ. सुल्तान-अल-जबेर का बिना लाग लपेट यह कहना रहा कि जलवायु गणित जोडज़ाड़ से कुछ खास नहीं होता, यदि उसमें कार्बन कैप्चर की प्रक्रियाएं शामिल नहीं हैं। वैकल्पिक ऊर्जा के सौर या पवन ऊर्जा के उपयोग भी गर्मी कम करने में कारगर नहीं हो सकते। 11 मई, 2023 को 15०० से ज्यादा वैंकि पॉलिसी निर्माताओं, इंडस्ट्रियल लीडर्स, इनोवेटर्स को यूएई क्लाइमेट टेक कॉन्फ्रेंस में संबोधित करते हुए उन्होंने कहा था = हमें तेजी से उन तकनीकी समाधानों को ढूंढना होगा जो आर्थिकी को डिकाबरेनाइज करें। उत्सर्जनों को आईपीसीसी रिपोर्ट के अनुसार 2०3० तक कम से कम 43 प्रतिशत कम करें।'

बाइडेन प्रशासन ने भी अमेरिका के पावर प्लांटों के ऑपरेटर्स को साफ निर्देश दिया है कि उन्हें उत्सर्जन रोकने के उपाय करने ही होंगे। अमेरिका के जलवायु राजदूत केरी भी चेतावनी भरे लहजे में कह चुके हैं कि समय आ गया है कि ऐसे तेल व गैस उत्पादनकर्ता, जो कहते हैं कि उन्होंने वो तकनीकी महारथ हासिल कर ली है जिससे उनके जीवाम ईंधन निकालने व उसका उपभेग करने में दुनिया की गरम होने की स्थितियां और नहीं बिगड़ेंगी, सिद्ध करें कि ऐसी तकनीकें किफायती दर पर व्यापक स्तर पर उपयोग में लाई जा सकती हैं व तेजी से जलवायु आपदा को टाल भी सकती हैं। वहां लिक्विड नेचुरल गैस के उत्पादक भी दावा कर रहे हैं कि डिकाबरेनाईजेशन तकनीकों में भारी निवेश कर नेचुरल गैस का ज्यादा से ज्यादा उत्पादन करते हुए जीरो ग्रीन हाउस इमिशन तक पहुंचेंगे। अमेरिका में कुल कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन में पावर प्लांटों से 31 प्रतिशत का उत्सर्जन होता है।

कार्बन कैप्चर टैक्नोलॉजी के आलोचक मानते हैं कि इसे जलवायु संकट को कम करने के विस्त औजार के रूप में नहीं उपयोग किया जा सकता। यह कार्बन फेजआउट का विकल्प नहीं हो सकती। जीवाश्म ईधनों का उपयोग तो रुकना ही चाहिए। दुनिया को 2०5० तक कार्बन न्यूट्रल बनाने की अपरिहार्यता को वक्त-वक्त पर संयुक्त राष्ट्र संघ के महासचिव गुटरेस ने दोहराते हुए कहा है कि हर देश, शहर,वित्तीय संस्थान-कंपनी को 2०5० तक कार्बन न्यूट्रीलिटी पाने की जरूरत है। नवम्बर, 2०2० में उन्होंने सचेत किया था कि गरम होती गैसों का उत्सर्जन कम करने की दौड़ में हम फिनिशिंग लाइन के कहीं भी नजदीक नहीं हैं। हालांकि वे आशावान भी थे कि जो देश वैंकि 65 प्रतिशत से ज्यादा कार्बन उत्सर्जन व प्रतिशत आर्थिकी के लिए जिम्मेदार हैं वे कार्बन न्यूट्रीलिटी के पक्ष में महत्त्वपूर्ण आकांक्षी कमीटमेंट कर लेंगे किंतु जी2० के देशों, जो 8० प्रतिशत से ज्यादा प्रदूषण के जिम्मेदार हैं, को राह दिखानी चाहिए। एक डर तो यही है कि विकसित देशों ने ऐसी तकनीक देने में आनाकानी की तो गरीब और अमीर देशों में जलवायु बदलाव का दंश झेलने की क्षमताओं की खाई और ज्यादा हो जाएगी।

तुर्की के अंडों का आनंद लेती नजर आई हाय नन्ना स्टार मृणाल ठाकुर

सीता रामम, हाय नन्ना, जर्सी, पिप्पा और द फैमिली स्टार में अपने अभिनय से लोगों का दिल जीतने वाली बॉलीवुड अभिनेत्री मृणाल ठाकुर ने हाल ही में अपने फैंस के साथ एक तस्वीर शेयर की है, इसमें उन्हें खाने का आनंद लेते हुए देखा जा सकता है।

अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर 'सीता रामम' स्टार ने ब्रेड के साथ तुर्की अंडे की प्लेटेड डिश की तस्वीर शेयर की। तुर्की से आने वाली इस डिश में उबले हुए अंडे को क्रीमी दही के ऊपर परोसा जाता है और ऊपर से पिघला हुआ मक्खन डाला जाता है, जिसे अक्सर डिल या अजमोद के साथ सर्व किया जाता है। जर्सी की अभिनेत्री ने पहले भावनाओं के बारे में नहीं, बल्कि उड़ान पकडने़ के बारे में एक पोस्ट शेयर की थी। रविवार को अभिनेत्री ने अपनी कई तस्वीरों के साथ एक पोस्ट शेयर की। इन तस्वीरों में उन्हें मजेदार पोज के साथ देखा जा सकता है। मृणाल ने पोस्ट को कैप्शन दिया, उड़ान पकडऩा, भावनाएं नहीं। तस्वीरों में अभिनेत्री को हेडफोन के साथ देखा जा सकता है। मृणाल ठाकुर के करियर पर एक नजर डालें तो उन्होंने 2०12 में टीवी शो मुझसे कुछ कहती है.. ये खामोशियां से अपने अभिनय की शुरुआत की। वह अर्जुन और कुमकुम भाग्य जैसे शो में यादगार भूमिकाओं के साथ उन्होंने जल्द ही लोगों के दिलों में अपनी जगह बनाई। फिल्मों की ओर रुख करते हुए मृणाल ने ऋतिक रोशन की सुपर 3०, बाटला हाउस, धमाका और सीता रामम जैसी बेहतरीन फिल्मों में काम किया।

सू- दोकू क्र.74

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 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.73 का हल

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

सूखी खांसी से पाना चाहते हैं छुटकारा? इन 5 तरीकों से मुल्लेन तेल का करें इस्तेमाल

सूखी खांसी एक आम समस्या है, जो कई कारणों से हो सकती है। मुल्लेन तेल एक ऐसा एसेंशियल ऑयल है, जो सूखी खांसी को कम करने में मदद कर सकता है।यह तेल मुल्लेन पौधे के पत्तों और फूलों से निकाला जाता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और बैक्टीरिया हटाने वाले गुण होते हैं।इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे मुल्लेन तेल का उपयोग करके आप सूखी खांसी से राहत पा सकते हैं।

मुल्लेन तेल की भाप लें

मुल्लेन तेल की भाप लेना सूखी खांसी के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।इसके लिए एक बर्तन में गर्म पानी लें और उसमें कुछ बूंदें मुल्लेन तेल की डालें। अब सिर पर तौलिया डालकर इस भाप को गहरी सांस लेते हुए अंदर लें। इससे आपके गले और श्वसन तंत्र को आराम मिलेगा, बलगम ढीला होगा और सूखी खांसी कम होगी।यह प्रक्रिया दिन में 2 से 3 बार करें ताकि आपको जल्दी राहत मिल सके।

चाय में मिलाएं

मुल्लेन तेल का सेवन चाय के रूप में भी किया जा सकता है।इसके लिए एक कप गर्म पानी में कुछ बूंदें मुल्लेन तेल की मिलाएं और इसे धीरे-धीरे पिएं।यह चाय आपके गले को नमी प्रदान करेगी, सूजन कम करेगी और गले की खराश को ठीक करेगी। इससे आपकी सूखी खांसी में राहत मिलेगी और आप बेहतर महसूस करेंगे।इस चाय को दिन में 2-3 बार पीने से जल्दी आराम मिलेगा।

छाती पर मालिश करें

मुल्लेन तेल का उपयोग छाती पर मालिश करने के लिए भी किया जा सकता है।इसके लिए थोड़ी मात्रा में मुल्लेन तेल लेकर अपनी छाती पर हल्के हाथों से मालिश करें।इससे आपके श्वसन तंत्र को आराम मिलेगा और बलगम निकलने में मदद मिलेगी, जिससे आपकी सूखी खांसी कम होगी। इस प्रक्रिया को दिन में 2-3 बार दोहराएं ताकि आपको जल्दी राहत मिल सके और आपकी खांसी में सुधार हो।

ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें

ह्यूमिडिफायर का उपयोग करके आप अपने कमरे की हवा को नम बना सकते हैं, जिससे आपका गला सुखा नहीं रहेगा और आपको राहत मिलेगी।ह्यूमिडिफायर के पानी में कुछ बूंदें मुल्लेन तेल की डाल दें ताकि उसकी खुशबू पूरे कमरे में फैले और आपको सांस लेने में आसानी हो।यह उपाय न केवल आपके गले को आराम देगा बल्कि श्वसन तंत्र को भी साफ रखेगा, जिससे सूखी खांसी कम होगी। इस प्रक्रिया को रात में सोते समय अपनाएं।

गरारे करें

गरारे करना भी एक अच्छा तरीका हो सकता है, जिसमें आप गर्म पानी में थोड़ी सी नमक मिलाकर गरारे कर सकते हैं। इसमें अगर आप चाहें तो 1-2 बूँदें मुल्लेन तेल मिला सकते हैं।इससे आपके गले में जमा कफ निकल जाएगा और गले की सूजन कम होगी। यह प्रक्रिया दिन में 2-3 बार करने से आपको जल्दी राहत मिलेगी और सूखी खांसी में आराम मिलेगा।(आरएनएस)

कूड़ा बीनते-बीनते लाखों के माल पर किया हाथ साफ

पति-पत्नी सहित 3 गिरफ्तार, 30 लाख का माल बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। फैक्ट्री में हुई चोरी का मात्र 10 घंटों के अंदर खुलासा करते हुए पुलिस ने पति-पत्नी सहित तीन कबाड़ियों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुराया गया 30 लाख रूपये का माल भी बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज शिवशंकर पुत्र ध्रुवेश रंजन निवासी सुन्दरवाला, (जनरल मैनेजर हिमालयन पावर मशीन कंपनी कुआवाला हर्रावाला डोईवाला) देहरादून ने थाना डोईवाला में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी फैक्ट्री में अज्ञात चोरों द्वारा फैक्ट्री की खिडकी का ग्रिल तोडकर अन्दर से काफी मात्रा में पोर्टेबल जनरेटर बनाने में इस्तेमाल होने वाले इपोर्टेड व कीमती काँपर के पार्ट, अल्टरनेटर, स्वार्टटर मोटर स्टार्ट स्विच, इग्निशन चार्जिंग कोइल मैग्नेट रोटर तथा एल्मूनियम पार्ट (कीमत करीब 30 लाख रूपये) चोरी कर लिये गये है। मामले मे पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस ने कड़ी मशक्कत व देर रात एक सूचना के बाद घटना में शामिल 3 आरोपियों बसन्त साहनी पुत्र जरोखी साहनी गणेश साहनी पुत्र सुक्तु साहनी व पूनम पत्नी गणेश साहनी को लोडर में फैक्ट्री से चोरी किये गये सामान सहित गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उन्होने बताया कि वह लोग कूडा-कबाड बीनने का कार्य करते है। कूडा-कबाड बीनने के बहाने उक्त फैक्ट्री में रैकी कर मौका मिलने पर फैक्ट्री की खिडकी तोडकर फैक्ट्री मे बनने वाले पोर्टेबल जनरेटर में इस्तेमाल किये जाने वाले इपोर्टेड व कीमती काँपर पार्ट, अल्टरनेटर , स्वार्टटर मोटर स्टार्ट स्विच, इग्निशन चार्जिंग कोइल मैग्नेट रोटर तथा एल्मूनियम पार्ट आदि चोरी कर लिया गया। साथ ही बताया कि फैक्ट्री में बनने वाले जनरेटर में जो सामान लगता है वो सभी कॉपर (तांबा) का है, जो कि ऊँचे दामों पर बिकता है, इसलिए वे लोग उक्त कॉपर के पार्ट को तोडकर/जलाकर थोडा-2 कर थोक का कार्य करने वाले कबाडियों को बेचकर अच्छा मुनाफा कमाते है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

अवैध वोटर बनकर डेमोग्राफी को प्रभावित न करें: भारत रक्षा मंच

संवाददाता

देहरादून।। भारत रक्षा मंत्र के पदाधिकारियों का कहना है कि नगर निगम चुनाव से पहले अवैध घुसपैठियों को चिन्हित करे जिससे अवैध वोटर बनकर डेमोग्राफी को प्रभावित न कर सकें। आज यहां बद्ररिश कॉलोनी में बैठक में वरिष्ठ कार्यकर्ताओं की कार्यवाहक अध्यक्ष सत्य प्रकाश सिंह की अध्यक्षता में बैठक में जिले के प्रमुख कार्यकर्ताओं के साथ आगामी कार्यक्रमों पर चर्चा हुई। बैठक में प्रदेश संगठन मंत्री आशीष वाजपेयी ने नगर निगम चुनाव से पहले अवैध रूप से बनी झुग्गियों में रहने वाले लोगों का सत्यापन हो क्योंकि यह वोटर बनाकर डेमोग्राफी को प्रभावित करेंगे और गलत जनप्रतिनिधि बनाकर देहरादून में व उत्तराखंड के भविष्य से खिलवाड़ करेंगे। रोहिगयों को बसाने, अवैध रूप से रहने वाले लोगों के संरक्षकों को खिलाफ जनसमूह एकत्रित होकर विरोध करना चाहिए चाहे जन जनप्रतिनिधि हो यह कोई पार्टी हो। इस दौरान महिला मोर्चा प्रदेश मंत्री कमली भट्ट, प्रदेश मंत्री स्वप्निल सिंह, वरिष्ठ कार्यकर्ता अकित मंदरवाल, दिवाकर नोटिया आदि लोग उपस्थित रहे।

यदि पुल धराशायी हुए तो हत्या का... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

परिवहन अधिकारी (प्र)/ अधिशासी अभियंता, यूजेविएनएल/ प्रबंध निदेशक, यूजेवीएनएल आदि तमाम अधिकारी गेंद एक पाले से दूसरे पाले में सरकाने का काम कर रहे हैं। माफियाओं को फायदा पहुंचाने एवं अपने आकाओं को खुश करने के लिए सबने आंखें बंद कर ली है। मोर्चा को आशंका है कि किसी भी वक्त भारी वाहनों की आवाजाही से पुल धाराशाई हो सकते हैं, जिसमें जान- माल का नुकसान होने की प्रबल संभावना है। मोर्चा ने अधिकारियों को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर पुल गिरने से जान- माल का नुकसान होता है तो मोर्चा संबंधित अधिकारियों के खिलाफ न्यायालय के माध्यम से हत्या का मुकदमा दर्ज कराएगा। पत्रकार वार्ता में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व दिलबाग सिंह मौजूद थे।

निकाय चुनावों में प्रदेश में लहराएगा कांग्रेस का परचम: धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि देहरादून नगर निगम समेत राज्य के अधिकांश निकायों में कांग्रेस का परचम लहराएगा।

आज यहां प्रदेश की राजधानी में पिछली तीन योजनाओं से लगातार भारतीय जनता पार्टी के बहुमत वाला नगर निगम बोर्ड व मेयर है किंतु आज तक देहरादून की शहरी जनता की मूल भूत समस्याओं का निराकरण नहीं हो पाया और महानगर की जनता मूल भूत नागरिक सुविधाओं के लिए तरस रही है इसलिए आगामी नगर निकाय चुनावों में राजधानी देहरादून समेत पूरे प्रदेश से भारतीय जनता पार्टी को करारी हार का सामना करना पड़ेगा और देहरादून नगर निगम समेत राज्य के अधिकांश निकायों में कांग्रेस का परचम लहराएगा।

उन्होंने कहा कि देहरादून राजधानी है और इसे भाजपा सरकार ने स्मार्ट सिटी घोषित कर दिया किंतु हाल यह है कि स्मार्ट सिटी का कोई ड्रेनेज सिस्टम ही नहीं है और बरसात में पूरा शहर जल भराव के कारण कुछ घंटों की बारिश में झील में तब्दील हो जाता है। उन्होंने कहा कि शहर की आधी से ज्यादा ट्रैफिक लाइट्स काम ही नहीं करती और पीक टाइमिंग पे शहर भर में जाम लगा रहता है। उन्होंने कहा कि शहर भर में गंदगी की सफाई के पुख्ता इंतजाम नहीं है और डेंगू मलेरिया और अन्य वायरल बीमारियां यहां कस्बों की तरह फैलती हैं। धस्माना ने कहा कि प्रदेश सरकार की नाक के नीचे स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट में कई सौ करोड़ रुपयों का घोटाला हुआ किंतु बार बार मांग करने पर भी उसकी कोई जांच नहीं हुई।

इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस की महामंत्री श्रीमति गोदावरी थापली ने कहा कि मसूरी विधानसभा के सभी वार्डों में कांग्रेस का बूथ स्तर तक गठन हो चुका है और पार्टी कार्यकर्ता निकाय चुनावों के लिए पूरी तरह से तैयार है। पार्टी के वरिष्ठ नेता व दून विहार वार्ड के लिए नियुक्त पर्यवेक्षक राजकुमार जायसवाल ने वार्ड के पदाधिकारियों की घोषणा की व प्रवीण भारद्वाज की वार्ड का सर्व सम्मति से अध्यक्ष घोषित किया। भारद्वाज के साथ इक्कीस कार्यकर्ताओं की टीम का भी गठन किया गया। इस अवसर पर महिला नेत्री श्रीमती सोनिया आनंद रावत, श्रीमति अनुपमा भारद्वाज, मनोज बिजलवान, अशोक चौरसिया, श्रीमति सीमा थापा, दीपू चौहान, अजय जायसवाल, भारत रावत,श्रीमति जया, अनूप सक्सेना समेत बड़ी संख्या में पार्टी कार्यकर्ताओं ने भागीदारी की।

ड्रग विभाग की अवैध दवा बिक्री और एक्सपायरी दवाओं के खिलाफ छापेमारी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सिडकुल क्षेत्र में ड्रग विभाग ने अवैध रूप से चल रहे मेडिकल स्टोर्स पर सख्त कदम उठाते हुए छापेमारी अभियान चलाया। ब्रह्मपुरी के रावली महदूद और बैरियल नंबर 6 इलाकों में छापेमारी की गई, जहां नियमों का उल्लंघन कर नारकोटिक्स दवाइयों की बिक्री और बच्चों के माध्यम से दवाइयां वितरित किए जाने की शिकायतें प्राप्त हुई थीं।

ड्रग्स इंस्पेक्टर श्रीमती अनीता भारती ने छापेमारी के दौरान न केवल अवैध दवा बिक्री की जांच की, बल्कि मेडिकल स्टोर्स पर रखी गई एक्सपायरी दवाइयों की भी गहन जांच की। एक्सपायरी दवाओं की बिक्री पर कड़ी नजर रखी गई और संचालकों को इन्हें तुरंत नष्ट करने का निर्देश दिया गया। यह कार्रवाई मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नशा मुक्ति अभियान के तहत, जिलाधिकारी और एसएसपी के निर्देशों पर की जा रही है। अभियान का उद्देश्य न केवल अवैध दवा बिक्री पर रोक लगाना है, बल्कि समाज को नशे के खतरे से मुक्त करना भी है। ड्रग विभाग ने इस बात पर जोर दिया कि यह अभियान नियमित रूप से जारी रहेगा और नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

ड्रग इंस्पेक्टर श्रीमती भारती ने छापेमारी के दौरान सभी मेडिकल संचालकों को सख्त चेतावनी दी कि बिना लाइसेंस के दवा वितरण, फार्मासिस्ट की अनुपस्थिति, या प्रतिबंधित व एक्सपायरी दवाओं की बिक्री पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा, जनता के स्वास्थ्य और सुरक्षा से कोई समझौता नहीं किया जाएगा। ऐसे अवैध कार्य न केवल कानून का उल्लंघन हैं, बल्कि समाज के लिए खतरनाक भी हैं।

कैबिनेट मंत्री ने किया कन्या गुरुकुल महाविद्यालय के आचार्य रामदेव सभागार का उद्घाटन

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कन्या गुरूकुल महाविद्यालय के आचार्य रामदेव सभागार का उदघाटन किया।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने देहरादून के राजपुर रोड़ स्थित कन्या गुरुकुल महाविद्यालय देहरादून में टी. एच.डी.सी. इण्डिया लि. के सहयोग से विद्यालय के सौन्दर्यकरण और कन्या गुरुकुल महाविद्यालय के आचार्य रामदेव सभागार (लागत 19.72 लाख) का उद्घाटन किया। कार्यक्रम के दौरान कैबिनेट मंत्री गणेश ने कन्या गुरुकुल महाविद्यालय की कक्षा 8वीं की छात्रा अंशिका (अनाथ) को भी गोद लिया और छात्रा के पठन पाठन और भरण पोषण का जिम्मा भी लिया।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने गुरुकुल में शिक्षा ग्रहण करने वाले शिष्य व शिष्याओं को उनके उज्जवल भविष्य की शुभकामनाए देते हुए कहा कि गुरूकुल की पठन-पाठन की विधि नियमानुसार शिष्यों को ब्रह्मचर्य जीवन व्यतीत करना होता है। यहां वेद, संस्कृत साहित्य तथा आंग्लभाषा के साहित्य का अध्ययन करना भी आवश्यक होता है और साथ-साथ सब आधुनिक विधाओं को पढ़ने का माध्यम हमारी मातृभाषा 'हिन्दी' होती है।

गुरुकुल अध्ययनरत शिष्यों को में नित्य व्यायाम, सन्ध्या आदि करना आवश्यक होता है और सभी को गुरुकुल में ही निवास करना होता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान युग नारी कल्याण का युग है। वही राष्ट्र प्रगतिशील कहा जा सकता है, जहां नारी शिक्षित हो। उन्होंने कहा कि आज बेटियों को पढ़ाने और बढ़ाने की आवश्यकता है।

इस अवसर पर उन्होंने टीएचडीसी का आभार भी जताया और बधाई दी। इस अवसर पर प्रधानाचार्य सुश्री संतोष, मंडल अध्यक्ष प्रदीप रावत, पार्षद योगेश घाघट, महेश नांगिया सहित शिक्षकगण छात्राएं उपस्थित रही।

एक नजर

पुलिस व बदमाश में मुठभेड, हिस्ट्रीशीटर के पैर में लगी गोली

संवाददाता

देहरादून। चैकिंग के दौरान मोटरसाईकिल सवार बदमाश ने पुलिस टीम पर फायरिंग कर दी। जिससे जवाबी कार्यवाही में बदमाश के पैर में गोली लग गयी जिसको तत्काल प्रेमनगर के प्राथमिक चिकित्सालय में भर्ती कराया गया। घायल बदमाश क्लेमनटाउन क्षेत्र का हिस्ट्रीशीटर है। प्राप्त जानकारी के अनुसार एसएसपी अजय सिंह को आदेश पर शहर व शहर के बाहर पुलिस टीमें रात्रि को चैकिंग कर रही थी। भाऊवाला के पास चैकिंग के दौरान पुलिस टीम ने एक मोटरसाईकिल सवार को रूकने का इशारा किया तो वह मोटरसाईकिल को तेजी से भगा ले गया। उसको भागता देख पुलिस टीम ने उसका पीछा किया तो उसने पुलिस टीम पर फायरिंग करनी शुरू कर दी। फायरिंग की आवाज से आसपास के क्षेत्र में अफरा तफरी मच गयी। पुलिस ने भी जवाबी कार्यवाही करते हुए बदमाश पर फायर कर दिया जिससे उसके पैर में गोली लग गयी। गोली लगने से वह ज्यादा दूर तक नहीं भाग सका। पुलिस ने थोडी दूरी पर ही उसको दबोच लिया। जिसके बाद उसको उपचार के लिए प्रेमनगर के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में लाया गया। पुलिस ने उसके कब्जे से एक 315 बोर का देसी तमंचा व खोखा कारतूस बरामद कर लिये। पकडे गये बदमाश की पहचान लक्ष्मण सिंह रावत उर्फ लक्की पुत्र विजय सिंह रावत निवासी गोकुलधाम क्लेमनटाउन के रूप में हुई। पुलिस के अनुसार लक्ष्मण सिंह रावत क्लेमनटाउन का हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। उसके ऊपर एनडीपीएस एक्ट, गैगस्टर, अनैतिक देह व्यापार सहित डेढ दर्जन मुकदमें दर्ज हैं। लक्ष्मण सिंह सेलाकुई में हुई नकबजनी की घटना में शामिल था। जिसको पुलिस काफी समय से तलाश रही थी।

जान से मारने की धमकी देने पर मुकदमा दर्ज कराया

संवाददाता

देहरादून। गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कोठारी कैफे निवासी अंजली रावत ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि मोहित नाम का लडका जो कि उनके होस्टल के साथ वाले होस्टल मे रहता है (चौधरी होस्टल) उन्हें मारने की धमकी, उनके खाने में दवाई मिलाने की धमकी ,गाडी के शीशे तोडने की धमकी व किसी अन्य लडकी से उन्हें बलात्कार केस मे फंसवाने की धमकी दे रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चुनाव से पहले दिल्ली की महिलाओं के खाते में आएंगे हर महीने 1000 रुपये!

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल ने गुरुवार को बड़ा ऐलान किया है। उन्होंने कहा कि दिल्ली सरकार ने अपना वादा पूरा करते हुए महिला सम्मान निधि योजना को मंजूरी दे दी है। केजरीवाल ने कहा कि आज मैं दिल्ली के लोगों के लिए दो बड़ी घोषणाएं करने आया हूं। दोनों घोषणाएं दिल्ली की मेरी बहनों और मांओं के लिए है। दिल्ली की हर महिला के बैंक अकाउंट में हर महीने हजार-हजार रुपये डाले जाएंगे। यह योजना लागू हो गई है। उन्होंने कहा कि आज दिल्ली सरकार की कैबिनेट मीटिंग में प्रस्ताव पारित किया गया। इसके लिए महिलाओं को रजिस्ट्रेशन करना होगा और जो महिलाएं रजिस्ट्रेशन करेंगी, उनके अकाउंट में हर महीने हजार-हजार रुपये आना शुरू हो जाएंगे। केजरीवाल ने कहा कि महिलाएं अपना परिवार चलाती हैं, बच्चों को अच्छे संस्कार देती हैं, बच्चों को बड़ा बनाती हैं। इस काम में अगर हम थोड़ी बहुत उनकी मदद कर सकें तो हम अपने आप को सौभाग्यशाली समझते हैं। हिंदू धर्म में कहते हैं, नारी को जहां पूजते हैं, देवता वहीं बसते हैं। उन्होंने कहा कि बीजेपी वाले कहते हैं कि केजरीवाल झूठ बोल रहा है, पैसे कहां से आएंगे? मैं बीजेपी वालों को कहना चाहता हूं कि मैं जादूगर हूं, मैं अकाउंट का जादूगर हूं। मुझे पता है कि पैसे कहां से लाने हैं।

उत्तराखंड लागू करेगा देश की प्रथम योग नीतिः मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि प्रदेश सरकार देश की 'प्रथम योग नीति' लागू करने की दिशा में कार्य कर रही है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि प्रदेश सरकार देश की 'प्रथम योग नीति' लागू करने की दिशा में कार्य कर रही है। योग नीति आयुर्वेद और योग को व्यापक स्तर पर साथ लाकर स्वास्थ्य के क्षेत्र में नई क्रांति लाने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

परेड ग्राउंड में आयोजित 10वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस एवं आरोग्य एक्सपो -2024 को संबोधित करते हुए, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून में इस आयोजन के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ये हमारे लिए गर्व का विषय है कि हमारे प्रदेश में आयोजित हो रहे इस कार्यक्रम में 50 से अधिक देशों के प्रतिनिधि और 6000 से अधिक विशेषज्ञ भाग ले रहे हैं। एक्सपो में लगाए गए 250 से अधिक स्टॉल आयुर्वेद की वैश्विक स्तर पर स्वीकार्यता का प्रमाण दे रहे हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि यह सम्मेलन आयुर्वेद के क्षेत्र में परस्पर ज्ञान साझा करने व विभिन्न शोध कार्यों को बढ़ावा देने के साथ-साथ सहयोग और व्यापार के नए अवसरों को बढ़ावा देगा। उन्होंने आयुष के क्षेत्र में प्रदेश सरकार द्वारा किए जा रहे कार्यों की जानकारी देते हुए बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन से राज्य सरकार भी प्रदेश में आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार के लिए निरंतर कार्य कर रही है। वर्तमान में, हमारे राज्य में आयुष आधारित 300 'आयुष्मान आरोग्य केंद्रों' का संचालन हो रहा है। ई-संजीवनी पोर्टल के माध्यम से 70 से अधिक विशेषज्ञों द्वारा आयुष परामर्श प्रदान किया जा रहा है। अब प्रत्येक जनपद में 50 बेड और 10 बेड वाले आयुष चिकित्सालयों की स्थापना की जा रही है। इसके अलावा सरकार प्रत्येक जनपद के एक गांव को मॉडल आयुष गांव के रूप में स्थापित कर आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के उत्पादन को बढ़ावा देने का प्रयास कर रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार आयुष निर्माण, वेलनेस, शिक्षा, शोध और औषधीय पौधों के उत्पादन को गति प्रदान करने के लिए 'उत्तराखंड आयुष नीति' लागू कर चुकी है। इसके साथ ही, प्रदेश सरकार आगामी वर्षों में आयुष टेली-कंसल्टेशन प्रारम्भ करने के साथ- साथ 50 नए योग और वेलनेस केंद्र स्थापित करने हेतु प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्य सरकार ने उत्तराखंड में अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान की स्थापना के लिए भारत सरकार के आयुष मंत्रालय से अनुरोध किया है, ये संस्थान आयुर्वेद शिक्षा और अनुसंधान के क्षेत्र में मील का पत्थर साबित होगा। मुख्यमंत्री ने विशेषज्ञों से आह्वान करते हुए कहा कि हमारी जड़ी-बूटियों के हिंदी नामों के साथ ही अंग्रेजी नामों को भी प्रचारित किया जाए।

❑केंद्र सरकार से उत्तराखंड में अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान खोलने का अनुरोध किया

कारीगर सोना लेकर हुआ फरार

देहरादून (सं)। कारीगर के सोना लेकर फरार होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। नकल तहरीर हिन्दी वादी- सेवा में प्रभारी निरिक्षक कोतवाली नगर देहरादून महोदय निवेदन है की प्रार्थी का आर.एस ज्वेलर्स के नाम से प्रतिष्ठान 63 धामावाला बाजार मे स्थित है। जहाँ पर वह सोना चांदी गलाई रिफायन का कार्य करता है। उसके यहाँ मुख्य कारीगर राहुल पवार छुटटी पर जाने की वजह से उसे एक दूसरे कारीगर की आवश्यकता थी। जिस कारण उसने अपने किसी जानने वाले के माध्यम से एक दूसरा कारीगर काम पर रखा था। जो पिछले एक महिने से कार्य कर रहा था जिसका नाम प्रशांत नानासो मुलिक पिता का नाम नानासो पांडुरंग मुलिक माता का नाम नंदाबाई नानासो मुलिक था। 10 दिसम्बर 2024 को सुबह 11 बजे उसने अपने उक्त कारीगर को 200 ग्राम सोने का कच्चा माल गलाने व रिफायन करने के दिया था जो की उसकी दुकान पर ही बैठकर कर रहा था वह अपने कार्य से कही बाहर गया था जब वह वापिस आया तब उसका वह कारीगर वहाँ नही था और ना ही उसका 200 ग्राम सोना वहाँ पर था उसके नंबर पर फोन किया नम्बर बंद आया और वह अब तक वापिस भी नही आया है। मेरे नोकर द्वारा मेरे साथ विश्वासघात करके उसका 200 ग्राम सोना हडप लिया और फोन भी बंद कर दिया है।

चोरी की छह लाख रूपये की ज्वैलरी के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की छह लाख रूपये की ज्वैलरी के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राघवेंद्र पुत्र कर्म सिंह निवासी हरिपुर सेलाकुई द्वारा थाना सेलाकुई में एक लिखित तहरीर अज्ञात चोर द्वारा उनके घर के ताले तोड़कर घर से ज्वेलरी चोरी कर ले गये है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर घटना के खुलासे तथा चोरों की गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा दिए गए निर्देशों पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटनास्थल व उसके आस पास आने जाने वाले मार्गो पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों अवलोकन किया। चैकिंग के दौरान पुलिस टीम द्वारा घटना को अंजाम देने वाले शुभम पवार को घटना में चोरी की गई लगभग 06 लाख रूपये कीमत की ज्वैलरी के साथ धूलकोट तिराहे के पास से गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह शटरिंग का काम करता है, उसके द्वारा अपने एक अन्य साथी के साथ मिलकर घटना को अंजाम दिया गया था, उसके द्वारा काम पर आने जाने के दौरान उक्त बंद घर की रैकी की गई थी तथा उसके उपरांत चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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।