शनिवार

32 साल से देहरादून का विश्वास

14 दिसम्बर 2024

- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 303
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हथियार बंद बदमाशों ने की ट्रेन में लूटपाट

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार-ऋषिकेश पैसेंजर ट्रेन में आज सुबह हथियार बंद बदमाशों ने यात्रियों से लूटपाट की वारदात को अंजाम दिया। पांच हथियारबंद बदमाशों ने दो युवकों से लूटपाट करते हुए उनके मोबाइल फोन और नगदी छीन ली, इसके बाद बदमाश ट्रेन रुकने पर फरार हो गए। सुबह सवेरे वारदात की सूचना के बाद पुलिस महकमें में हड़कंप मचा हुआ है।

घटना हरिद्वार रेलवे स्टेशन और मोतीचूर रेलवे स्टेशन के बीच घटित हुई है। बताया जा रहा है कि आज सुबह हरिद्वार से ऋषिकेश जा रही पैसेंजर ट्रेन में महावीर नगर फिरोजाबाद यूपी निवासी प्रभव शुक्ला और आयुष प्रताप सिंह जनरल कोच में सवार थे। जैसे ही ट्रेन हरिद्वार रेलवे स्टेशन से चली तो करीब चार-पांच हथियार बंद बदमाशों ने दोनों दोस्तों के साथ मारपीट शुरू कर दी, जिसके बाद धारदार हथियार, असलहे और रॉड के दम पर उनसे मोबाइल फोन और नगदी लूट ली गई। इन दो दोस्तों के अलावा भी जनरल कोच में बैठे तीन चार यात्रियों से लूटपाट की वारदात को अंजाम दिया गया। ट्रेन जैसे ही मोतीचूर रेलवे स्टेशन पर पहुंचकर रुकी तो सभी आरोपी ट्रेन से कूद कर जंगल की तरफ फरार हो गए। पीड़ित युवकों ने ऋषिकेश पहुंचने पर स्थानीय पुलिस को पूरे घटनाक्रम से अवगत कराया।

ट्रेन में लूटपाट की वारदात की जानकारी लगने पर जीआरपी के होश उड़ गए। आनन फानन में जीआरपी एसओ अनुज सिंह सहित आला अफसर मौके पर पहुंचे। पुलिस ने पड़ताल शुरू की लेकिन आरोपियों का कोई सुराग नहीं लग सका।

एसओ जीआरपी अनुज सिंह ने बताया कि प्रभव शुक्ला की तरफ से आरोपियों के खिलाफ लूट का मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। दावा किया जा रहा है कि जल्द ही वारदात का खुलासा कर दिया जाएगा।

एक नजर

हाथी ने किया हमला, ग्रामीण की मौत

हमारे संवाददाता

पौड़ी। लैंसडौन वन प्रभाग की दुगड्डा रेंज में हाथी ने एक ग्रामीण को मौत के घाट उतार दिया। ग्रामीण की मौत के बाद से क्षेत्र में दहशत का माहौल है।

घटना बीते देर शाम की बताई जा रही है। घटना की जानकारी आज सुबह वन विभाग को मिली। ग्रामीणों ने बताया कि जब बीती रात तक रोशन गांव नहीं पहुंचा तो आज सुबह उसकी तलाश शुरू की गई। पैदल मार्ग पर खोह नदी के किनारे उनका शव मिला है। बताया जा रहा है कि बीती शाम रोशन सिंह एक अन्य व्यक्ति के साथ दुगड्डा से करीब 5 किमी नीचे एनएच से जंगल के रास्ते अपने गांव बेणी जमरगड्डी जा रहा था। रोशन सिंह ने पूर्व में दुगड्डा रेंज में वन श्रमिक के रुप में काम किया है। घटना से परिजनों में कोहराम मचा है। उसके शव को पोस्टमार्टम के लिए कोटद्वार लाया जा रहा है।

पार्किंग में खड़ी स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने पार्किंग में खडी स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजीव नगर निवासी नमन गुप्ता ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से एमकेपी स्कूल के सामने दुकान पर गया था। उसने अपनी स्कूटी पार्किंग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दून वैली मेल

संपादकीय

गली मौहल्लों में पैर पसारता शराब का कारोबार

केन्द्र से लेकर राज्य सरकारें शराब के ठेके की हर वर्ष नीलामी कराती है और इससे बहुत ही मोटा राजस्व सरकारों को प्राप्त होता है। प्रत्येक राज्य की सरकारें अपने मन माफिक शराब नीति तैयार करती हैं और उससे मुनाफा भी कमाया जाता है। इसके लिए नियम कानून भी सरकारें अपने हिसाब से बनाती हैं और बडे कारोबारी इन नीलामियों में अपनी किस्मत आजमाते हैं। सरकार की आबकारी नीति के चलते ही शराब के दाम तय किये जाते हैं और उनपर अमल भी किया जाता है। कहीं कहीं शराब के ठेकेदार मन माफिक रूपया वसूलते हैं जिसको ओवर रेट कहा जाता है। इन सबके बावजूद गली मौहल्लों में बिकने वाली शराब ठेकों से कम दामों पर बिकती है यह क्या खेल है इसके बारे में कोई नहीं जानता। यह अपने आपमें एक सोचनीय विषय है कि जो शराब की बोतल की कीमत दुकान में कुछ है और गली मौहल्लो में वही बोतल दुकान से कम दाम पर कैसे बिक रही रही है इसके बारे में आज तक ना तो आबकारी विभाग जान सका और ना ही सरकारें जानती है और तो और गली मौहल्लों में बिकने वाली शराब को शराब कारोबारियो का पूरा संरक्षण मिलता है और वह उनको बचाते भी हैं। यह सारा खेल पैगारी का होता है। आबकारी विभाग के कर्मचारियों को भी पता होता है कि पैगारी की शराब सुबह चार से लेकर पांच बजे के बीच दुकानों से निकलकर गली मौहल्लों में पहुंच जाती है। उसके बावजूद वह इसको रोक पाने के लिए कोई कदम उठाने की जहमत नहीं उठाते है। यही नहीं कई स्थानों पर तो इस नम्बर दो कि शराब को बेचने वालों ने अपने यहां पर कैटीन की भी व्यवस्था कर रखी है कि वहीं से खरीदों और वहीं बैठकर आराम से पीओ। जब एक व्यक्ति को मौहल्ले में ही कम दामों पर शराब मिल रही है और पीने के लिए स्थान भी मिल रहा है तो फिर वह ठेके पर क्यों जायेगा और ठेके से खरीदने के बाद पीने के लिए इधर उधर क्यों भटकेगा। जबकि शराब के ठेके से शराब खरीदने के बाद सरकार द्वारा ठेकों के पास ही सरकारी कैटीनो की व्यवस्था की गयी है लेकिन उक्त कैटीनों में इतना महंगी व्यवस्था होती है कि कोई भी वहां पर बैठना पसंद नहीं करता है। इन सभी कारणों से गली मौहल्ले में शराब की ब्रिकी जोरों पर चलती है और आम आदमी उससे संतुष्ठ भी है। क्योंकि ठेकों पर जाकर सेल्समैन के दुरव्यवहार का भी उनको सामना करना पडता है और गली मौहल्लों में शराब बेचने वाला उनको भाई साहब कहकर सम्बोधित करता है तो फिर उनको वही सही लगता है। जिसके चलते आज शहर के गली मौहल्लों में अवैध शराब की ब्रिकी का धंधा जोरों पर चल रहा है। यही नहीं सरकारी शराब के ठेकों का एक निर्धारित समय होता है कि वह सुबह दस से रात्रि दस बजे तक ही खुलती है और गली मौहल्ले में शराब बेचने वाले 24 घंटे की सेवा देते है सुबह चार बजे से लेकर रात्रि किसी भी समय और कोई सी भी शराब चाहिए उपलब्ध होती है। तो फिर आम आदमी ठेकों के चक्कर में पडना नहीं चाहते वह अपने ही मौहल्ले में खरीदकर वहीं पास में ही बैठकर पीना पसंद करते है। यही वजह है कि गली मौहल्लों में शराब की अवैध ब्रिकी धडल्ले से खुलेआम चलती है और कोई उनका कुछ नहीं बिगाड पाते हैं। यह है अवैध शराब को गोरखधंधा। इस धंधे में लगे लोग काफी मालदार होते जाते हैं लेकिन कोई पूछने वाला नहीं है कि वह कैसे इतना मालदार हो रहा है। इस अवैध शराब के कारोबार पर अंकुश लगाना ना तो किसी सरकार के बस में है और नहीं ही शासन प्रशासन में बैठे अधिकारियों के बस की बात है।

लग्जरी वाहन से शराब तस्करी करने वाले दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। लग्जरी वाहन से शराब तस्करी कर रहे दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से तीन पेटी से अधिक अंग्रेजी शराब व भारी मात्रा में बियर बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना रामनगर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में शराब तस्कर अवैध शराब डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध लग्जरी कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो कार सवार दो लोग भागने का प्रयास करने लगे। इस पर उन्हे घेरकर रोका गया। तलाशी के दौरान उनकी कार से 3 पेटी अग्रेंजी शराब व भारी मात्रा में बीयर बरामद हुई। थाने लाकर की गयी पूछताछ में उन्होने अपना नाम लल्लन कुमार पुत्र स्व. तेज नारायण राम, निवासी-19 प्रीतमपुरा, दिल्ली व एनड्रस केसी पुत्र कान्तन, निवासी आवडी प्रति पट, थाना आवडी, जिला कान्जीपुरम, तमिलनाडु बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

नम्रता अध्यक्ष, धर्मपाल महामंत्री, अमित कोषाध्यक्ष निर्विरोध चुने गए

संवाददाता

हरिद्वार। सेक्टर 2 बेरियर वेडिंग जोन के चुनाव में अध्यक्ष नम्रता सरकार, महामंत्री धर्मपाल व कोषाध्यक्ष अमित कुमार निर्विरोध चुने गये।

आज यहां उत्तराखंड शासन फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार राज्य सरकार के निर्देशन में नगर निगम प्रशासन द्वारा विकसित किए गए तीसरे वेंडिंग जोन सेक्टर 2 बेरियल से भगत सिंह चौक सभी लाभार्थी लघु व्यापारियों ने लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अध्यक्षता में आपसी सहमति से निर्विरोध वेंडिंग जोन के चुनाव किया जिसमें अध्यक्ष श्रीमती नम्रता सरकार उपाध्यक्ष आजम अंसारी महामंत्री ध र्मपाल कोषाध्यक्ष अमित कुमार संरक्षक जमीन अंसारी सदस्य मुकेश दीवान, सुरेश, वीरेंद्र ,शीशराम चुने गए ।

चुने गए सभी पदाधिकारी को प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा द्वारा फूल माला पहनकर स्वागत में अभिनंदन किया गया तीसरी वेंडिंग जोन के सभी लाभार्थी लघु व्यापारियों ने संकल्प लिया लघु व्यापार एसो. संगठन की मजबूती के लिए फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को ज्यादा से ज्यादा संगठित कर राज्य सरकार के संरक्षण में स्वरोजगार दिलाने के लिए संघर्ष जारी रहेंगे।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने सभी निर्वाचित तीसरी वेंडिंग जोन के पदाधि कारी को शुभकामना बधाई देते हुए कहां नगर निगम प्रशासन द्वारा तीन वेंडिंग जोन विकसित किए गए हैं जिसमें लगभग 200 रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार व्यवस्थित व स्थापित किया गया है वर्ष 2018मे रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को नगर निगम प्रशासन द्वारा सर्वे पंजीकृत किया गया था नियम अनुसार सूची के लाभार्थी सभी लघु व्यापारी को आगामी12वेडिंग जोन बनाए जाने की प्रक्रिया को पुन प्रारंभ को लेकर 16 दिसंबर के उपरांत एक बड़ी आम सभा लघु व्यापारियों की आयोजित कर आगामी आंदोलन रणनीति बनाई जाएगी। सेक्टर 2 बेरियल भगत सिंह चौक के वेंडिंग जोन की नवनियुक्त अध्यक्ष नम्रता सरकार ने कहा 20 जनवरी 2024 को स्ट्रीट वेंडर्स डे के मौके पर नगर आयुक्त वरुण चौधरी द्वारा पर्ची लकी ड्रॉ निकाल कर 34 लघु व्यापारियों को सेक्टर 2 बैरियर से भगत सिंह चौक के वेंडिंग जोन में दुकान आवटित की गई थी लेकिन अभी भी नगर निगम की लाभार्थी सूची के नियम अनुसार 30 लघु व्यापारियों ने नगर निगम में अपने पैसे जमा कर रखे हैं दूसरे चरण की सभी लाभार्थी लघु व्यापारियों की सूची लकी ड्रा निकालने की मांग के साथ नगर निगम प्रशासन द्वारा फेरी समिति की बैठक आयोजित कर उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार कार्रवाई किया जाना न्याय संगत होगा।

लाखों की चरस सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। पहाड़ों में चरस तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को एसओजी व पुलिस की संयुक्त टीम ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से पौने दो लाख रूपये की चरस बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम एसओजी व थाना जाजदेवल पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर भारी मात्रा में नशीले पदार्थो की खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसओजी टीम ने क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान संयुक्त टीम को कस्बा जाजरदेवल के चम्बू गली में 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 रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 958 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम मो. नईम पुत्र मो. अनीस निवासी ग्राम गैठना थाना जाजरदेवल पिथौरागढ़, बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है। बरामद चरस की कीमत पौने दो लाख रूपये बतायी जा रही है।

उत्तराखंड में निर्मित फिल्म 'ड्यू ऑफ डेविल्स' का दूसरा पोस्टर लांच

संवाददाता

देहरादून। भूतों के अस्तित्व पर सवाल उठाती उत्तराखंड में निर्मित फिल्म ड्यू ऑफ डेविल्स का दूसरा पोस्टर लांच किया गया।

आज यहां मैजिक वॉक एंटरटेनमेंट की ओर से राजपुर रोड स्थित एक कैफे में उत्तराखंड में निर्मित फिल्म 'ड्यू ऑफ डेविल्स' का दूसरा पोस्टर लांच किया गया। इस मौके पर आयोजित प्रेस वार्ता में फिल्म निर्माता सुभाष चावला ने कहा क्यूकि फिल्म निर्माण के लिए सब से बेहतर डेस्टिनेशन उत्तराखंड है। अत:फिल्म की सम्पूर्ण शूटिंग यही पर की गई है। फिल्म के मुख्य अभिनेता शुभांक गुप्ता ने कहा कि मैजिक वॉक एंटरटेनमेंट की ओर से एक अद्भुत फिल्म प्रस्तुत होने जा रही है। उन्होंने कहा ये फिल्म रूढ़िवादिता से चले आ रहे अनभिज्ञ भय को जड़ से मिटाने के विचार से बनाई गई है। विश्व भर मे लोग भूतों से ग्रस्त है और इस डर से अपने अंदर विभिन्न प्रकार की समस्याओं एवं भ्रांतियां को जन्म देते हैं। वास्तव में यह एक निराधार विचार है, जिसका कोई अस्तित्व नहीं है। लोगों में जागरूकता लाने के लिए और इस प्रकार की भ्रांतियों को मिटाने के लिए इस फिल्म का निर्माण किया गया है। इस फिल्म में दर्शाया गया है कि भूत नाम की कोई चीज होती ही नहीं। सुभाष चावला ने कहा कि अभिनेता शुभम शर्मा विश्वास के नाम से इस फिल्म में आपको नजर

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

तेजी से बढ़ेगी हाइट, बस रोजाना दबाएं ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट

अगर उम्र के हिसाब से आपकी या फिर आपके बच्चों की हाइट छोटी रह गई है तो यकीनन इसे बढ़ाने के लिए आप काफी मशक्कतें करते होंगे। यह जरूरी भी है क्योंकि अच्छी हाइट पर्सनालिटी में चार चांद लगाने में मदद जो करती है। इसके लिए आप चाहें तो कुछ एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स दबा सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स बारे में बताते हैं, जिन्हें रोजाना दबाकर तेजी से हाइट बढ़ाई जा सकती है।

क्या है एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स?

शरीर में कई ऐसे प्रेशर प्वाइंट्स होते हैं, जिनका संबंध शरीर के विभिन्न भागों से होता है। इन प्वाइंट्स के द्वारा शरीर के विभिन्न हिस्सों जैसे पैरों और हाथों के महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर दबाव डालकर विभिन्न रोगों का इलाज किया जाता है।

आइब्रो के बीच का हिस्सा दबाएं

हाइट को बढ़ाने के लिए रोजाना आइब्रो के बीच का हिस्सा दबाना फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके लिए आप अपनी आइब्रो के बीचों-बीच कोई भी एक उंगली रखें और उससे माथे पर दबाव बनाएं। इसके बाद इसे सर्कुलेशन मोशन में घुमाएं। आप इसे 1०-15 बार दबा सकते हैं। बेहतर परिणाम के लिए दिन में 2 बार इस एक्यूप्रेशर प्वाइंट को दबाएं, इससे आपको कुछ समय के बाद अपनी हाइट में काफी बदलाव नजर आने लगेगा।

हाथ के अंगूठे के नीचे दबाएं

अपनी हाइट बढ़ाने में हाथ के अंगूठे के निचले हिस्से को दबाना काफी प्रभावी है। इसके लिए आप पहले अपने दाएं हाथ को आगे करें और फिर इसके अंगूठे के नीचे के हिससे को बाएं हाथ के अंगूठे से दबाएं। आप इसे 1० बार दबा सकते हैं। इसके बाद दाएं हाथ के अंगूठे से बाएं हाथ के अंगूठे के निचले हिस्से को दबाएं। बेहतर परिणाम के लिए दिन में 2 बार इसका अभ्यास करें।

पैरों के तलवों के बीच से दबाएं

हाइट बढ़ाने के लिए पैरों के तलवों को दबाना भी लाभकारी माना जाता है। इसके लिए पहले अपने दोनों पैरों के तलवों के बीच में दोनों हाथों की कोई दो उंगली रखें और फिर इस प्वाइंट को दबाएं। आप 8-1० बार इस प्वाइंट को दबा सकते हैं। इसके नियमित अभ्यास से आपका कद तेजी से बढने लगेगा। इसी के साथ इससे आप कई तरह अन्य स्वास्थ्य लाभ भी मिलने लगेंगे।

पिंडलियों को दबाएं

हाइट बढ़ाने के लिए पिंडलियों को दबाना भी फायदेमंद है। इसलिए रोजाना अपनी पिंडलियों को हाथों की मदद से कम से कम 1० बार दबाएं। इससे बेहतर परिणाम पाने के लिए आप पिंडलियों को दिन में दो-तीन बार दबा सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आपके बच्चे की हाइट छोटी है तो एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स की बजाय उसे बचपन से ही हाइट बढ़ाने के लिए एक अच्छी डाइट दें और कुछ एक्सरसाइज करवाएं।

शरीर पर एल्कोहल रगडने के ये फायदे जान हैरान हो जाएंगे आप

वैसे तो एल्कोहल का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना जाता है लेकिन क्या आप जानते हैं एल्कोहल आपकी कई समस्याओं को ठीक कर सकती है. जी हां, आपको पढ़कर बेशक हैरानी हो लेकिन ये सच है, आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि एल्कोहल पीने के बजाय इसके और अलग क्या-क्या फायदे हो सकते है। एल्कोहल को शरीर पर रगडने को रबिंग एल्कोहल भी कहा जाता है। रबिंग एल्कोहल का इस्तेमाल एंटीसेप्टिक, क्लीनिंग एजेंट और कई सर्वाइवल टूल्स के लिए इस्तेमाल किया जाता है। जानिए, कैसे करें इसका इस्तेमाल।

हैंड सैनेटाइजर - क्या आप जानते हैं एल्कोहल को हाथों में रगड़कर हैंड सैनेटाइजर का काम किया जा सकता है। जिस तरह से हैंड सैनेटाइजर का इस्तेमाल करने के बाद साबुन या पानी की जरूरत नहीं पड़ती। ठीक वैसे ही रबिंग एल्कोहल के साथ होता है. 3० सेंकेंड तक एल्कोहल को हाथों पर रब करें।

घाव के लिए - एल्कोहल रब करके आप शरीर के घाव को ठीक कर सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि ये एक शानदार एंटीसेप्टिक है। ये जर्म्स को तुरंत मार देता है। घाव पर एल्कोहल रब करके इसकी बैंडेज कर दें.

इंजेक्शन से पहले- कई इंजेक्शन जैसे इंसुलिन जब बॉडी में लगता है तो इससे पहले उस जगह पर एल्कोहल लगा दें। इससे स्किन पर मौजूद बैक्टीरिया मर जाएंगे। एल्कोहल हाथ से ना लगाकर कॉटन से लगाएं। जब एल्कोहल ड्राई हो जाए तब इंजेक्शन लगाएं मेडिकल टूल- घर में मौजूद कुछ मेडिकल टूल जैसे ट्वीजर्स या चिमटी के इस्तेमाल से पहले इसे एल्कोहल से धोएं। ड्राई होने पर इन टूल्स का इस्तेमाल करें।

क्लीनिंग के लिए एल्कोहल का इस्तेमाल - जिद्दी दागों को मिटाने के लिए भी एल्कोहल का इस्तेमाल होता है। एक मग पानी में आधा मग एल्कोहल डालकर दाग, धब्बों को आसानी से 1० मिनट तक रगडने से साफकिया जा सकता है। ये शीशे को भी चमका सकता है। टॉयलेट सीट साफकरने से लेकर सिंक तक को इससे साफकिया जा सकता है।

जूतों की बदबू - आप एल्कोहल स्प्रे करके जूतों के बैक्टीरिया भी मार सकते हैं और इसकी स्मैल भी दूर कर सकते हैं।

साबुन से चेहरा धोना हो सकता है खतरनाक!

अगर आप अपना चेहरा साफ करने के लिए साबुन का इस्तेमाल करते हैं तो आज ही छोड़ दें क्योंकि आज हम आपको बताने जा रहे हैं चेहरे पर साबुन उपयोग करने के बड़े-बड़े नुक्सान के बारे में। आज के समय में खराब लाइफस्टाइल, कई मौसमी बदलाव और प्रदूषण की वजह से अपनी स्किन को स्वस्थ बनाएं रखना एक चुनौती बन गया है। वहीं इसके अलावा, कई महिलाएं चेहरे की खूबसूरती को बनाएं रखने के लिए फेस वॉश के अलावा साबुन का भी इस्तेमाल करती हैं, हालाँकि यह आपके चेहरे के लिए काफी नुकसानदायक हो सकता है। अब आइए जानते हैं नुकसानों के बारे में।

* साबुन एक ऐसा प्रोडक्ट है जिसमें कई तरह के केमिकल पाएं जाते हैं। जी हाँ और ये केमिकल स्किन को और रूखा बना देते हैं। इसके अलावा, साबुन में ट्रिक्लोसन नाम का रसायन (तत्व) अधिक मात्रा में इस्तेमाल किया जाता है, जो तत्व चेहरे का प्राकृतिक तेल को नष्ट कर देता है और स्किन को और अधिक शुष्क या रूखा बना देता है। इस वजह से साबुन का नियमित इस्तेमाल ना करें।

स्किन का पीएच लेवल होता है प्रभावित - किसी भी स्किन का सामान्य पीएच लेवल 4 से 65 तक हो सकता है लेकिन निरंतर केमिकल प्रोडक्ट के इस्तेमाल से इसका संतुलन बिगड़ सकता है। साबुन स्किन के पीएच लेवल और एसिड मेंटल तत्व को भी काफी हद तक प्रभावित कर रहे हैं, जिसे गंभीर नुकसान होते हैं।

चेहरे की चमक खत्म- स्किन की सुरक्षा एमिनो एसिड्स और क्षार जैसे तत्व करते हैं, जो तत्व स्किन की चमक को बरकरार रखने में सहायक हैं। केवल यही नहीं बल्कि, ये तत्व त्वचा की परत पर एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर के तौर पर भी मौजूद होते हैं लेकिन साबुन को नियमित तौर पर इस्तेमाल करने से ये पूरी तरह नष्ट हो जाते हैं।

कैसे करने चेहरे को साफ़-

चेहरे को धोने के लिए एक अच्छे फेस वॉश का ही इस्तेमाल करें।

गुलाब जल से भी अपना चेहरा साफ कर सकते हैं।

कच्चे दूध से चेहरा धो सकती हैं।

हल्दी या शहद का फेस पैक बनाकर लगाए।

चेहरे को मुल्तानी मिट्टी से धो सकते हैं।

प्रेग्नेंसी के दौरान नहीं ले पेनकिलर

प्रेग्नेंसी में बिना डॉक्टर की सलाह के पेनकिलर्स लेने से बच्चे की ना सिर्फसेहत को नुकसान पहुंचता है बल्कि बच्चे की फर्टिलिटी भी प्रभावित होती है। हाल ही में आई रिसर्च भी कुछ यही कहती है। रिसर्च में पाया गया कि ये दवाएं डीएनए पर अपने निशान छोड़ सकती है जिससे आने वाली पीढ़ियों की फर्टिलिटी भी प्रभावित हो सकती है। रिसर्च में कहा गया है कि गर्भावस्था के दौरान पैरासिटामॉल जैसी कुछ दवाओं का इस्तेमाल सतर्कता से करना चाहिए। वैज्ञानिकों ने भ्रूण के वीर्यकोष और अण्डाशय के नमूनों पर पैरासिटामॉल और आईबुप्रोफेन के प्रभावों का अध्ययन किया। रिसर्च में पाया गया कि इनमें से कोई सी भी दवा एक हफ्ते तक लेने से वीर्य और अण्डे बनाने वाली कोशिकाओं की संख्या घट गई। यह इस मायने में महत्वपूर्ण है कि लड़कियों के सभी अण्डों का निर्माण गर्भावस्था में ही हो जाता है। जन्म के वक्त इनकी कम संख्या होने का मतलब है कि इससे मीनापेनाज भी समयपूर्व हो सकता है। शोध में पाया गया कि पैरासिटामॉल या आईबुप्रोफेन से कोशिकाओं में एक ऐसी प्रक्रिया शुरू हो सकती है जिससे डीएनए की बनावट में बदलाव आ जाता है जिसे एपिजेनेटिक मार्क्स कहते हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक, कुछ दिशा निर्देशों के मुताबिक अगर जरूरी होता है तो पैरासिटामॉल जिसे एक्टामिनोपेन भी कहा जाता है उसे कम से कम समय के लिए और कम से कम मात्रा में इस्तेमाल किया जाना चाहिए। गर्भावस्था में आइबुप्रोफेन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

जिम में एक्सरसाइज करने के लिए महिलाओं को चुननी चाहिए ये चीजें

जिम जाना आजकल हर किसी की दिनचर्या का हिस्सा बन गया है। खासकर भारतीय महिलाएं भी अब फिटनेस पर ध्यान देने लगी हैंजिम में सही कपड़े पहनना भी उतना ही जरूरी है जितना कि एक्सरसाइज करना। सही जिम वियर न केवल आरामदायक होता है, बल्कि आपके प्रदर्शन को भी बेहतर बनाता है।आइए कुछ ऐसे जरूरी चीजों के बारे में जानते हैं, जो जिम जाने वाली हर महिला के पास होने चाहिए।

ओवरसाइज टी-शर्ट

जिम में पसीने से बचने और आरामदायक महसूस करने के लिए सूती या ओवरसाइज टी-शर्ट सबसे अच्छा विकल्प होती हैंये टी-शर्ट्स आपकी त्वचा को हवा लगने देती हैं और पसीने को जल्दी सूखाती हैं, जिससे आप ताजगी महसूस करती हैंइसके अलावा ढीली फिटिंग वाली टी-शर्ट्स आपको एक्सरसाइज करते समय पूरी तरह से मूवमेंट करने की आजादी देती हैं और किसी भी प्रकार की असुविधा से बचाती हैं।

लेगिंग्स

लेगिंग्स जिम वियर का अहम हिस्सा होती हैं क्योंकि ये न केवल स्टाइलिश दिखती हैं बल्कि बहुत ही लचीली होती हैं।अच्छे क्वालिटी की लेगिंग्स त्वचा को हवा लगने देती हैं और पसीने को जल्दी सूखाती हैं, जिससे आप पूरे समय आरामदायक महसूस करती रहती हैं।इसके अलावा ये लेगिंग्स आपके मूवमेंट को भी आसान बनाती हैं, जिससे आप बिना किसी परेशानी के अपनी एक्सरसाइज कर सकती हैं।

अच्छे क्वालिटी के शूज

जिम में सही शूज पहनना जरूरी है क्योंकि ये आपके पैरों को पूरा सपोर्ट देते हैं और चोटों से बचाते हैं।हल्के वजन वाले शूज, जिनमें अच्छी ग्रिप हो, वे सबसे अच्छे होते हैं क्योंकि वे आपको स्थिरता प्रदान करते हुए बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करते हैं।इसके अलावा सही शूज आपके पैरों को आरामदायक रखते हैं और लंबे समय तक एक्सरसाइज करने में सहायता करते हैं।

हेडरबैंड या बालों का बैंड

जिम में बालों का व्यवस्थित रहना भी जरूरी है ताकि वे आपके चेहरे पर न आएं और आपको परेशान न करें। हेडरबैंड या बालों का बैंड इस समस्या का समाधान कर सकते हैं।ये आपके बालों को पीछे रखते हुए आपको फोकस्ड रहने में मदद करेंगे और एक्सरसाइज के दौरान किसी भी प्रकार की असुविधा से बचाएंगे।सही हेडबैंड या बालों का बैंड चुनकर आप अपने जिम अनुभव को और भी बेहतर बना सकती हैं।

जानिए हॉट रोलर का इस्तेमाल करने का तरीका और कुछ यूनिक हेयर स्टाइल्स

आजकल मार्केट में कई तरह के उपकरण उपलब्ध हैं, जो बालों को कर्ल करने में मदद कर सकते हैं और इन्हीं में हॉट रोलर भी शामिल हैं। अगर हॉटर रोलर का सही तरीके और सावधानीपूर्वक इस्तेमाल किया जाए तो इससे बाल न सिर्फ घने दिखें बल्कि विभिन्न तरह के कर्ली हेयर स्टाइल भी आप पर खूब जचेंगे। चलिए फिर आज हम आपको होट रोलर इस्तेमाल करने का तरीका और कुछ यूनिक हेयर स्टाइल्स बताते हैं।

सबसे पहले अपने सिर को धोकर सुखाएं

हॉट रोलर का इस्तेमाल करने से पहले आपके बाल अच्छे से साफ और सूखे होने चाहिए। इसलिए सबसे पहले अपने सिर को माइल्ड शैंपू से धो लें, फिर बालों की लंबाई पर कंडीशनर लगाकर कुछ मिनट रूके। इसके बाद अपने सिर को पानी से साफ कर लें। अब अपने हॉट रोलर को गर्म करें और इसी दौरान अपने सिर को सुखा लें, फिर अपने सिर पर अच्छे से हीट प्रोटेक्टेंट स्प्रे जरूर लगा लें।

अपने बालों का पार्टिशन करके हॉट रोलर लगाएं

सिर पर हीट प्रोटेक्टेंट स्प्रे लगाने के बाद अपने बालों को चार सेक्शन में बांट लें और हर सेक्शन पर हेयर क्लिप लगाएं। इसके बाद एक सेक्शन से हेयर क्लिप हटाकर होट रोलर को बालों के निचले हिस्से से लपेटते हुए सिर की जड़ तक ले जाएं और रोलर पिन से इसे अटका दें। इसी तरह बाकि के सेक्शन से एक-एक करके हेयर क्लिप हटाएं और सिर की जड़ तक हॉर रोलर को लपेटकर रोलर पिन लगाएं।

जब हॉट रोलर ठंडे हो जाएं, तब उन्हें सिर से हटाएं

अममून महिलाएं बहुत जल्दी हॉट रोलर को सिर से निकाल देती हैं, लेकिन आप ऐसी गलती न करें। बेहतर होगा कि आप सिर में हॉट रोलर लगाने के बाद कम से कम 20 मिनट या इनके ठंडे होने तक लगाए रखें और जब हॉट रोलर को अपने सिर से हटाने लगे तो बालों पर कंघी न फेरें बल्कि उंगलियों से बालों को सेट करें। इसके बाद सिर पर लाइट हेयर स्प्रे लगाएं ताकि कर्ल लंबे समय तक ऐसे ही रहे।

आप चाहें तो बाउंसी वेव हेयर स्टाइल भी बना सकती हैं। इसके लिए बालों का पार्टिशन करके बड़े हॉट रोलर्स से लपेटें और अपने पूरे बालों को एक ही दिशा में रोल करें। उन्हें 20 मिनट तक रहने दें, फिर हटा दें।

गेहूं के आटे की शुद्धता जांचने के लिए अपनाएं ये तरीके

पहले कई महिलाएं खुद ही गेंहू को पीसकर आटा बनाती थीं, जो शुद्ध होता था और इसे लंबे समय तक स्टोर भी किया जा सकता था। हालांकि, आजकल लोग इतनी मेहनत नहीं करते और बाजार से गेंहू का आटा खरीद लाते हैं जिसका रंग अलग होता है और इसे लंबे समय तक स्टोर भी नहीं किया जा सकता। ये मिलावटी भी हो सकता है। चलिए आज आपको गेंहू के आटे की शुद्धता पता लगाने के कुछ तरीके बताते हैं।

पानी के इस्तेमाल से गेहूं के आटे की शुद्धता चेक की जा सकती है। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि सबसे पहले एक गिलास में पानी भर लें, फिर इसमें एक चम्मच गेंहू का आटा डालकर छोड़ दें। इसके बाद अगर आपको गेंहू का आटा पानी में तैरता मिले तो समझ जाइए कि मिलावट है। दरअसल, ऐसा तब होता है, जब आटे में चोकर की मात्रा कम और मिलावट सामग्री की मात्रा अधिक होती है।

आप चाहें तो गेहूं के आटे की शुद्धता का पता लगाने के लिए नींबू के रस का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में एक चम्मच आटा डालकर इसके ऊपर नींबू के रस की कुछ बूंदें डालें, फिर चार से पांच मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। समय पूरा होने के बाद अगर आटे में बुलबुले उठने लगें तो समझ जाइए कि इसमें किसी न किसी चीज की मिलावट जरूर है।

गेहूं का आटा शुद्ध है या नहीं, इसका पता आप हाइड्रोक्लोरिक एसिड सॉल्यूशन की मदद से लगा सकते हैं। इसके लिए एक टेस्ट ट्यूब में एक चम्मच आटा और हाइड्रोक्लोरिक एसिड की तीन से चार बूंदें डालें, फिर इस मिश्रण में एक हल्दी पेपर की स्ट्रिप को डुबोकर निकाल लें। अगर स्ट्रिप के रंग में कोई बदलाव नहीं आया तो समझ जाइए कि आटा शुद्ध है, लेकिन अगर स्ट्रिप लाल रंग की हो जाती है तो आटे में मिलावट है। गेहूं के आटे में किसी तरह की मिलावट है या नहीं, इसका पता आप अपनी उंगलियों से भी लगा सकते हैं। इसके लिए बस थोड़े से आटे को अपनी उंगलियों पर अच्छे से रगड़ें। अगर आटे को रगड़ने के बाद उसमें कोई बदलाव नहीं आए तो समझ जाए कि इसमें मिलावट नहीं है, लेकिन अगर यह इकट्ठा हो जाता है तो इसमें किसी चीज की मिलावट हो सकती है।

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

टाइफाइड में जल्दी ठीक होने के लिए क्या खाना चाहिए ? जानिए किन चीजों से करें परहेज

टाइफाइड से रिकवर होने के लिए दवा के साथ-साथ डाइट का भी बहुत ख्याल रखने की जरूरत होती है। टाइफाइड साल्मोनेला टाइफी नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। यह एक प्रकार का बैक्टीरियल इंफेक्शन होता है। टाइफाइड फीवर संक्रमित व्यक्ति से एक स्वस्थ व्यक्ति में भी फैल सकता है। इसकी वजह से लोगों को पेट में दर्द, सूखी खांसी, सिरदर्द, शरीर में दर्द और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। अगर वक्त रहते इस बीमारी का पता चल जाए तो वक्त से पहले रिकवर हो सकते हैं। इसके लिए आपको अपने खानपान का भी विशेष ध्यान रखना होगा। आइए जानते हैं टाइफाइड में जल्दी ठीक होने के लिए क्या खाना चाहिए? टाइफाइड में क्या परहेज करना चाहिए? या फिर टाइफाइड में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं?

टाइफाइड में रोटी नहीं खाना चाहिए या नहीं?

डॉक्टर्स के मुताबिक टाइफाइड में रोटी खाने से तबीयत बिगड़ सकती है। क्योंकि टाइफाइड पेट से जुड़ी बीमारी है, जिसमें भारी भोजन करने की सलाह नहीं दी जाती है। खासकर जिनमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, वैसे भोजन से बचने की सलाह दी जाती है। रोटी में फाइबर की मात्रा बहुत होती है और ये पचने में भी भारी होता है।

मसालेदार खाना न खाएं

टाइफाइड फीवर में मसालेदार खाने से परहेज करना चाहिए। क्योंकि टाइफाइड में डाइजेस्टिव सिस्टम कमजोर हो जाता है। ऐसे में तला-भुना या मसालेदार भोजन खाने से पेट की समस्या और ज्यादा बढ़ जाती हैं। टायफाइड में आसानी से डाइजेस्ट होने वाला भोजन खाएं जैसे खिचड़ी, दलिया, सूप, उबले चावल आदि।

कच्चे फल और सब्जियां न खाएं

टाइफाइड फीवर में कच्चे फल और सब्जियां नहीं खाना चाहिए। लेट्यूस और जामुन जैसे फल जिन्हें छील नहीं सकते हैं उनको खाने से परहेज करें। अगर आप फलों का सेवन करना चाहते हैं तो आप केले, एवोकाडो और संतरे को बेहतर विकल्प के रुप में उपयोग कर सकते हैं।

टाइफाइड में क्या खाना चाहिए?

टाइफाइड में जल्दी रिकवर होने के लिए कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। क्योंकि टाइफाइड बुखार के दौरान बॉडी का एनर्जी लेवल खत्म हो जाता है, इसीलिए खाने में दलिया, फ्रूट कस्टर्ड, बॉयल्ड एग, शहद और उबले हुए चावल जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

टाइफाइड में दूध पी सकते हैं क्या?

टाइफाइड में जल्दी ठीक होने के लिए ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। फीवर में शरीर में पानी की बहुत कमी हो जाती है, ऐसे में आपको डिहाइड्रेशन से बचने के लिए अधिक मात्रा में पानी या पेय पदार्थों का सेवन करना बेहद जरूरी होता है। आप पेय पदार्थों में नारियल पानी, नींबू पानी, सूप और फलों के जूस का सेवन कर सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य - 76

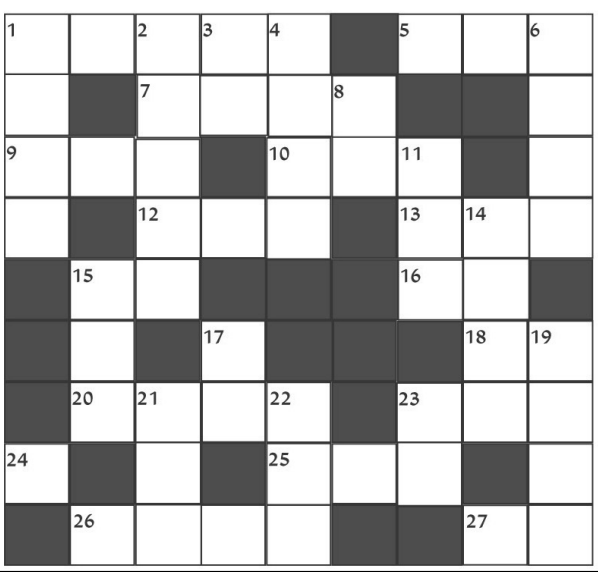
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 75 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

वनवास- दिल छू लेने वाली कहानी लेकर आए नाना पाटेकर और उत्कर्ष शर्मा

निर्देशक अनिल शर्मा पिछले काफी समय से फिल्म वनवास को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म में उनके बेटे उत्कर्ष शर्मा ने मुख्य भूमिका निभाई है, जो उनकी फिल्म गदर और गदर 2 में थे।फिल्म में नाना पाटेकर भी मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म के पोस्टर से लेकर टीजर और गाने तक दर्शकों को बेहद पसंद आए हैं।अब इस फिल्म का ट्रेलर भी रिलीज हो गया है, जिसकी चर्चा सोशल मीडिया पर खूब हो रही है।

ट्रेलर की शुरुआत में उत्कर्ष कहते हैं, माता-पिता का कर्म होता है बच्चों को पालना और बच्चों का धर्म होता है मां-बाप को संभालना।फिल्म की कहानी उन लोगों पर है, जो पालकर अपने बच्चों को बड़ा करते हैं, लेकिन जब बच्चे बड़े हो जाते हैं तो मां-बाप को छोड़ देते हैं। नाना ऐसे ही शख्स के किरदार में हैं, जिन्हें उनके बच्चों ने उन्हें रास्ते पर छोड़ दिया है।ट्रेलर में भावुक कर देने वाले पल हैं।

एक यूजर ने लिखा, मारधाड़ वाली फिल्मों के बीच एक महत्वपूर्ण विषय वाली फिल्म का ट्रेलर देख मजा आ गया। वाह !एक लिखते हैं, मैं फिल्म का पहले दिन का पहला शो देखूंगा। ऐसी फिल्मों को समर्थन मिलना चाहिए।एक ने लिखा, क्या गजब ट्रेलर है। ऐसा सिनेमा तो अब खो ही गया है।एक लिखते हैं, पिछले कुछ सालों से ऐसी ही फिल्म की तलाश थी, वहीं कुछ को सिमरत कौर और उत्कर्ष की केमिस्ट्री भी पसंद आई है।

निर्देशक अनिल शर्मा कहते हैं, यह फिल्म मेरे बेहद करीब है, क्योंकि ये प्यार, बलिदान और परिवार के असली मतलब को समझाती है। नाना, उत्कर्ष, सिमरत, राजपाल यादव और बाकी कलाकारों ने अपने-अपने किरदारों से फिल्म में गहरी और असली भावनाएं डाली है। मैं दर्शकों को उनका सफर पर्दे पर दिखाने के लिए काफी उत्साहित हूं।उधर नाना के मुताबिक, वनवास सिर्फ एक कहानी नहीं है, ये उन भावनाओं का आईना है, जिन्हें हम अक्सर अपने अंदर दबाकर रखते हैं।

ज़ी स्टूडियोज के बैनर तले बनी यह फिल्म 20 दिसंबर को सिनेमाघरों में आएगी। पिछली बार अनिल फिल्म गदर 2 लाए थे, जिसने बॉक्स ऑफिस पर कई नए रिकॉर्ड बनाए और धराशायी किए।फिल्म में उत्कर्ष और सिमरत दिखे थे। वनवास में यह जोड़ी दोबारा दर्शकों का दिल जीतने आ रही है।इस फिल्म में परिवार के सच्चे अर्थ को दिखाया गया है और बताया गया है कि रिश्ते खून से नहीं, बल्कि प्यार और स्वीकार्यता से बनते हैं।(आरएनएस)

विष्णु मांचू फिल्म कन्नप्पा से मंचू अवराम का पहला लुक जारी

तेलुगू स्टार विष्णु मांचू के बेटे और दिग्गज मोहन बाबू के पोते अवराम मांचू अपकमिंग फिल्म 'कन्नप्पा' से अपने अभिनय करियर की शुरुआत करने के लिए तैयार हैं। कन्नप्पा (थिन्नाडू) के बचपन के रूप में अवराम का पहला लुक जारी किया गया।

पोस्टर में अवराम का दमदार अंदाज दिख रहा है। वह काली मां की मूर्ति के सामने खड़े हैं। अवराम अपने पिता के बचपन का किरदार निभा रहे हैं।

पिता बच्चे के एक्टिंग डेब्यू को लेकर काफी उत्साहित हैं। विष्णु ने कहा, अवराम को कन्नप्पा के रूप में देखना मेरे लिए एक भावनात्मक अनुभव रहा है। यह फिल्म हमारे परिवार में पीढ़ियों से चला आ रहा एक सपना है। मुझे इस तरह की प्रतिष्ठित भूमिका के माध्यम से अवराम को दुनिया के सामने पेश करने पर बेहद गर्व महसूस हो रहा है। मैं स्क्रीन पर इसे देखने के लिए बेहद उत्साहित हूं।

कन्नप्पा के रूप में अवराम की भूमिका तेलुगू फिल्म उद्योग में मांचू परिवार की समृद्ध परंपरा को जारी रखती है।

इस फिल्म में मोहनलाल, प्रभास, अक्षय कुमार, मोहन बाबू सरथकुमार, ब्रह्मानंदम और काजल अग्रवाल सहित कई बेहतरीन कलाकार हैं।

कन्नप्पा की कहानी पौराणिक योद्धा कन्नप्पा के इर्द-गिर्द घूमती है, जिन्हें भगवान शिव के सबसे बड़े भक्तों में से एक माना जाता है, जिसने उन्हें महादेव के भक्तों के बीच प्रसिद्ध बना दिया। एक शिकारी से योद्धा और फिर संत बनने की यात्रा ने उन्हें नयनार की उपाधि दिलाई। फिल्म की घोषणा पिछले साल श्रीकालहस्तीश्वर मंदिर में की गई थी, जो फिल्म की कथा में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है क्योंकि यह वह स्थान है जहां कन्नप्पा ने स्वेच्छा से अपनी आंखें बंद कर ली थीं और भगवान शिव से आशीर्वाद प्राप्त किया था और पूजनीय बन गए थे।24 फ्रेम्स फैक्ट्री और एवीए एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित, कन्नप्पा का निर्देशन मुकेश कुमार सिंह ने किया है।

चंद्रिका रवि करेगी क्वीन ऑफ द साउथ सिल्क स्मिता की बायोपिक

विद्या बालन, नसीरुद्दीन शाह और इमरान हाशमी स्टारर फिल्म द डर्टी पिक्चर तो आपने देखी ही होगी। द डर्टी पिक्चर साउथ एक्ट्रेस सिल्क स्मिता की पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ पर आधारित है। द डर्टी पिक्चर को मिलन लूथरिया ने डायरेक्ट किया था, जो साल 2011 में रिलीज हुई थी। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर मोटी कमाई की थी और इस फिल्म से विद्या बालन का करियर टॉप पर पहुंच गया था। अब दिवंगत साउथ एक्ट्रेस सिल्क स्मिता की बर्थ एनिवर्सरी पर उनकी बायोपिक सिल्क स्मिता- क्वीन ऑफ द साउथ का एलान हुआ है और साथ ही एक्ट्रेस का फर्स्ट लुक भी सामने आया है।

बता दें, एसटीआरआई सिनेमास ने सिल्क स्मिता की बायोपिक का एलान किया है। इसमें भारतीय मूल की आस्ट्रेलियाई एक्ट्रेस चंद्रिका रवि एक्ट्रेस सिल्क स्मिता का रोल करने जा रही हैं। बायोपिक सिल्क स्मिता- क्वीन ऑफ द साउथ के टीजर में चंद्रिका रवि का बतौर सिल्क स्मिता फर्स्ट लुक सामने आया है, जिसमें वह बेहद सुंदर दिख रही हैं। बता दें, बायोपिक सिल्क स्मिता- क्वीन ऑफ द साउथ का निर्देशन जयराम शंकरण कर रहे हैं और एसबी विजय अमृतराज बायोपिक के निर्माता हैं।

वहीं, मेकर्स ने सिल्क स्मिता- क्वीन ऑफ द साउथ अनाउंसमेंट टीजर शेयर किया है, जिसमें सिल्क स्मिता का चंद्रिका रवि के रूप में फर्स्ट लुक दिख रहा है। टीजर की शुरुआत देश की पहली महिला प्रधानमंत्री श्रीमति इंदिरा गांधी के केबिन से शुरू होता है, जिसमें वह कुछ अखबार और मैगजीन में देखती हैं कि हर तरफ सिल्क स्मिता छाई हुई हैं। इतना देखने के बाद श्रीमति इंदिरा गांधी पूछती हैं यह सिल्क कौन हैं इसके बाद सिल्क स्मिता के रोल में चंद्रिका रवि कार से अपने सिजलिंग लुक में निलकती हैं और लोगों की नजरें उनपर टिक जाती हैं।

वहीं, सिल्क स्मिता- क्वीन ऑफ द साउथ बायोपिक के लिए दर्शकों के लंबा इंतजार करना पड़ सकता है, क्योंकि बायोपिक सिल्क स्मिता- क्वीन ऑफ द साउथ अगले साल 2025 के शुरू में फ्लोर पर आएगी। सिल्क स्मिता का जन्म 2 दिसंबर 1960 को एलुरू (आंध्र प्रदेश) में हुआ था और 23 सितंबर 1966 को महज 36 साल की उम्र में उनका निधन हो गया था। सिल्क ने अपने 17 साल के फिल्मी करियर में पांच भाषाओं में 450 फिल्में की थी। सिल्क का असली नाम विजयालक्ष्मी विदलपति था। वहीं, इनका स्टेज नेम सिल्क स्मिता था।

यू आर द लास्ट वन..., नताशा स्तांकोविक ने कही अपने दिल की बात, लोगों ने लगाई अटकलें

एक्ट्रेस और मॉडल नताशा स्तांकोविक और भारतीय क्रिकेटर हार्दिक पांड्या ने शादी के चार साल बाद इस साल जुलाई में अपने तलाक की घोषणा की थी। एक्ट्रेस अपने दोस्त अलेक्जेंडर एलेक्स को लेकर काफी ज्यादा सुर्खियों में है। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर इन दिनों काफी ज्यादा एक्टिव रहती है और अपनी लाइफ के अपडेट फैंस के साथ शेयर करती रहती हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर की है। उनकी इस पोस्ट के बाद फैंस ने तरह-तरह की अटकलें लगाना शुरु कर दिया है। इस पोस्ट में एक्ट्रेस ने लिखा कि यू आर द लास्ट वन, सो बी द बेस्ट वन। इसके साथ ही उन्होंने व्हाइट दिल इमोजी भी शेयर किया है।

एक्ट्रेस ने हाल ही में हार्दिक से अपने अलग होने का ऐलान कर दिया था। सोशल मीडिया पर जैसे ही दोनों के अलग होने का पोस्ट सामने आया, तो इंटरनेट पर हलचल बढ़ गई और किसी को भी भरोसा नहीं हुआ कि दोनों अलग हो रहे हैं। हार्दिक से अलग होने के बाद नताशा को अक्सर उनके बेस्ट फ्रेंड अलेक्जेंडर एलेक्स के साथ देखा जाता है। वहीं एक्ट्रेस ने एक बार सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी भी शेयर की थी कि एक्ट्रेस और एलेक्स दोनों काफी अच्छे दोस्त हैं, लेकिन यूजर्स ये मानने के लिए तैयार ही नहीं है और यूजर्स अलग- अलग कयास लगा रहे हैं।

दरअसल, एक्ट्रेस ने ये पोस्ट दिसंबर के लिए डाला था। जिसमें उन्होंने लिखा था कि हे दिसंबरज् यू आर द लास्ट वन, सो बी द बेस्ट वन। इसी के साथ उन्होंने एक व्हाइट दिल वाला इमोजी भी लगाया था। वहीं अब लोग इस पोस्ट के बाद अलग-अलग अटकलें लगा रहे हैं। लोगों को लग रहा है कि एक्ट्रेस का इशारा कई और ही है। इन दिनों नताशा अकेली हैं, तो जाहिर है कि उनका एक हल्का-सा इशारा लोगों में चर्चा का विषय बन सकता है।

कांग्रेस ने मुसलमानों को हाशिये पर रख वोट बैंक समझा!

कौसर जहां

मुसलमानों को डर दिखाकर कांग्रेस इस देश में कई दशक तक शासन सत्ता में रही। मुसलमान आजादी के बाद भी कई दशकों तक हाशिये पर रहा, लेकिन कभी भी उसे मुख्यधारा में शामिल नहीं होने दिया गया।

वजह सिर्फ एक थी मुसलमान को भय दिखा कर उसे अपना वोट बैंक बनाए रखना। मोदी राज में अब पुरानी धारणाएं पूरी तरह बदल गई हैं। जब देश के प्रधानमंत्री 140 करोड़ भारतीयों की बात करते हैं तो मुसलमान भी उनकी नीतियों में, उनके विकसित भारत के विजन में शामिल होता है।

हमारे प्रधानमंत्री कहते हैं कि हम एक हैं, तो सेफ हैं तो देश के मुसलमान को डरने की जरूरत नहीं। क्योंकि यह नारा किसी एक समुदाय के लिए नहीं है, बल्कि उन सभी देशवासियों के लिए जिन्हें यहां की विविधता में एकता की संस्कृति पर गर्व है। प्रधानमंत्री मोदी ने किसी योजना में ऐसा नहीं किया कि कोई खुद को अलग महसूस करे। जहां तक विपक्ष की बात है तो उनके लिए यही कहा जा सकता है जाकी रही भावना जैसी प्रभु मूरत देखी तिन तैसी। उनको सब कुछ नकारात्मक ही दिखता है। सैकड़ों कल्याणकारी योजनाओं के केंद्र में सबका साथ, सबका विकास मूलमंत्र सर्वोपरि रहा यानी योजनाओं को किसी खांचे में नहीं बांटा गया और इनका लाभ सभी जरूरतमंद लोगों को मिला।

मुझे यह कहने में भी कोई संकोच नहीं कि इन योजनाओं का सबसे बड़ा लाभ देश की अल्पसंख्यक आबादी खास तौर पर मुसलमानों को मिला है। प्रधानमंत्री आवास योजना हो, मुफ्त राशन योजना हो, आयुष्मान स्कीम हो या अन्य कोई कल्याणकारी कार्यक्रम। लिस्ट उठा कर देख लीजिए कहीं कोई भेदभाव नहीं मिलेगा। लाभार्थियों में मुसलमान बड़ी संख्या में शामिल हैं। सच्चर कमेटी की सिफारिशों में देश के मुसलमान की बदहाली बयान की गई थी। कहना चाहूंगी कि यह रिपोर्ट कांग्रेस की विफलताओं का दस्तावेज भी था। क्योंकि मुसलमान सबसे ज्यादा बदहाल हुआ तो कांग्रेस के कई दशकों के कुशासन और राजनीतिक हथकंडे की वजह से हुआ। कांग्रेस ने मुसलमानों को हाशिये पर रख कर उन्हें केवल वोट बैंक समझा। सच्चर रिपोर्ट कांग्रेस सरकारों के ही अधिसंख्य कार्यकाल पर आधारित थी। वे रिपोर्ट बनवाते रहे, अपनी ही विफलताओं को दिखा कर मुसलमानों को डराते रहे लेकिन उनकी भलाई के लिए कुछ नहीं किया, लेकिन आज मैं फख्र फक्र के साथ कह सकती हूं कि हालात तेजी से बदल रहे हैं। अब मुसलमान तुष्टिकरण अस्वीकार्य है और संतुष्टिकरण सबकी भागीदारी का मूलमंत्र है। कांग्रेस के मुस्लिम आरक्षण के कर्नाटक मॉडल की हकीकत मुसलमान समझ रहा है। धर्म के आधार पर आरक्षण का कोई आधार नहीं है। दुर्भाग्य से कांग्रेस और विपक्ष के पास इस तरह के राजनीतिक झुनझुनों के अलावा कोई और विजन नहीं है। कांग्रेस कर्नाटक में सरकारी पब्लिक टेंडर में 4 फीसद आरक्षण का सब्जबाग दिखा रही है और इसके उलट मोदी सरकार और भाजपा शासित राज्य सरकारें मुसलमान को जनकल्याणकारी कार्यक्रमों के माध्यम से समृद्धि का रास्ता दिखा रही हैं। पिछले दस वर्षों में मोदी प्रशासन के दौरान किए गए कई प्रयासों से अल्पसंख्यक समुदायों को लाभ हुआ है। अनुच्छेद 370 के खत्म होने से जम्मू-कश्मीर और लद्दाख, दोनों में अल्पसंख्यकों को समान अधिकार दिए गए हैं। पीएम ने सिखों के धर्म का अहम प्रतीक करतारपुर कॉरिडोर राष्ट्र को समर्पित किया। सभी हज प्रक्रियाएं कंप्यूटरीकृत हो गई हैं, जिससे ऐसा करने वाला दुनिया का पहला देश बन गया है।

हम नहीं भूल सकते कि पीएम मोदी जब सऊदी प्रिंस से मिले तो उन्होंने हज कोटा बढ़ाने का अनुरोध किया। यह दर्शाता है कि उनके लिए मुसलमान अल्पसंख्यक राजनीतिक हथियार नहीं है बल्कि उन्हें 140 करोड़ भारतीयों की समान चिंता है। रिकॉर्ड 2 लाख भारतीय मुसलमानों, जिनमें 48त्न महिलाएं थीं, ने 2019 में हज यात्रा की। इसके अलावा, मोदी प्रशासन ने कई शहरों में %हुनर हाट' शुरू किए जिससे हजारों अल्पसंख्यक समुदाय के कारीगरों, शिल्पकारों और पारंपरिक रसोइयों को मदद मिली। वक्फ संपत्तियों का उचित उपयोग और पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए वक्फ लीजिंग नियमों और वक्फ संपत्तियों की जीआई मैपिंग में सकारात्मक सुधार किए गए। वक्फ संशोधन का मकसद भी यही है । लेकिन दुर्भाग्य से कुछ लोगों को यह रास नहीं आ रहा। वे मुसलमान को बंधुआ बना कर रखना चाहते हैं। उसे लगातार गुमराह करने का अभियान चलाया जा रहा है।

मोदी सरकार %सबका साथ-सबका विकास' कर रही है और इसका लक्ष्य राष्ट्रीय एकता को बनाए रखते हुए विकसित भारत का सफर तय करना है। 2009-14 तक यूपीए के कार्यकाल के दौरान अल्पसंख्यक मामलों के मंत्रालय को मात्र 11,208.20 करोड़ आवंटित किए गए थे, जबकि 2014 में कार्यभार संभालने वाली एनडीए सरकार ने 2019 तक इस आवंटन को बढ़ा कर 17,715 करोड़ रुपये कर दिया जो यूपीए की तुलना में 58त्न की सराहनीय वृद्धि है। इसके अलावा, 2023 तक यह आवंटन बढक़र ?18,539.16 करोड़ हो गया है, जो यूपीए सरकार की तुलना में 65.4त्न की महत्वपूर्ण वृद्धि है। आज का भारत तुष्टिकरण नहीं एक भारत श्रेष्ठ भारत की कल्पना के साथ सबके विकास की अवधारणा वाला देश है।(ये लेखक के अपने विचार हैं)(ये लेखक के अपने विचार हैं)

दो गिलास वाइन पीने से आपको हो सकती है डायबिटीज!

विशेषज्ञों के एक समूह ने चेतावनी दी है कि एक दिन में दो गिलास वाइन पीने से आप अनुशंसित दैनिक चीनी की मात्रा को पार कर सकते हैं।

अल्कोहल हेल्थ एलायंस यूके (एएचए), जिसमें 60 से अधिक स्वास्थ्य संगठन शामिल हैं, ने यूके में उपलब्ध लाल, सफेद, गुलाब, फल और स्पार्कलिंग वाइन की 30 बोतलों की कैलोरी और चीनी सामग्री की जांच की। वाइन के बीच न केवल चीनी और कैलोरी सामग्री की एक विस्तृत श्रृंखला थी, बल्कि उपभोक्ताओं को अंधेरे में रखा गया था कि वे क्या पी रहे थे क्योंकि अधिकांश लेबल से महत्वपूर्ण जानकारी अनुपस्थित थी। जांच में कहा गया है कि उपभोक्ता जानकारी बेहद अपर्याप्त थी।

वयस्कों को सरकारी मानकों के अनुसार प्रति दिन 30 ग्राम से अधिक तथाकथित मुफ्त शर्करा नहीं लेनी चाहिए। यूके अल्कोहल हेल्थ एलायंस के अध्ययन के अनुसार, दो मध्यम गिलास वाइन के सेवन से लगभग पूरी मात्रा मिल जाती है। लेकिन यह केवल चीनी का स्तर ही नहीं था जो अत्यधिक था; अध्ययन में पाया गया कि सबसे अधिक कैलोरी-घने वाइन के सिर्फ दो मध्यम आकार के गिलास में मैकडॉनल्ड्स बर्गर की तुलना में अधिक कैलोरी थी।

सू- दोकू क्र. 76

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.75का हल

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

डांस को मजेदार और फायदेमंद बनाने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

डांस करना न केवल मनोरंजन का एक अच्छा तरीका है, बल्कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद है।चाहे आप महिला हों या पुरुष, डांस करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ता है और तनाव कम होता है। इससे आपके शरीर की फिटनेस भी बेहतर होती है।इस लेख में हम आपको बताएंगे कि कैसे आप अपने डांस सेशन को मजेदार और प्रभावी बना सकते हैं।

सही म्यूजिक का चुनाव करें

डांस करने के लिए सही म्यूजिक का चुनाव बहुत जरूरी है। ऐसा म्यूजिक चुनें, जो आपको प्रेरित करे और आपके मूड को बेहतर बनाए।अगर आप तेज बीट्स पर डांस करना पसंद करते हैं तो पॉप या हिप-हॉप गाने चुनें, वहीं अगर आपको धीमे गानों पर डांस करना पसंद है तो रोमांटिक या क्लासिकल गाने सुनें।सही म्यूजिक आपके डांस सेशन को अधिक आनंददायक बना सकता है।

वार्मअप करना न भूलें

डांस शुरू करने से पहले वार्मअप जरूर करें। इससे आपकी मांसपेशियां तैयार हो जाती हैं और चोट लगने की संभावना कम हो जाती है।वार्मअप के लिए हल्की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें जैसे हाथों और पैरों को स्ट्रेच करना, गर्दन घुमाना आदि। इसके अलावा कुछ मिनट तक हल्की जॉगिंग या

जम्पिंग जैक भी कर सकते हैं।यह आपके शरीर को फ्लेक्सिबल बनाता है, जिससे आप आसानी से अलग-अलग मूव्स कर सकते हैं और डांस का पूरा मजा ले सकते हैं।

खुद को आईने में देखें

आईने के सामने डांस करने से आपको अपनी मूवमेंट्स का अंदाजा होता है और आप अपनी गलतियों को सुधार सकते हैं।आईने में देखकर आप अपने स्टेप्स की प्रैक्टिस कर सकते हैं और उन्हें बेहतर बना सकते हैं।यह तरीका आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है क्योंकि आप खुद देख सकते हैं कि आपने कितना सुधार किया है और कहां-कहां आपको और मेहनत करने की जरूरत है।इससे आपका डांसिंग स्टाइल भी निखरता है।

छोटे लक्ष्य निर्धारित करें

अपने डांस सेशन के लिए छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करें जैसे किसी खास स्टेप को सीखना या किसी गाने पर पूरा रूटीन तैयार करना।छोटे लक्ष्य हासिल करने से आपका मनोबल बढ़ता है और आपको आगे बढऩे की प्रेरणा मिलती रहती है।इन लक्ष्यों को धीरे-धीरे बड़ा बनाएं ताकि आपकी स्किल्स में लगातार सुधार हो सके। इससे आप न केवल बेहतर डांसर बनेंगे बल्कि आपके आत्मविश्वास में भी वृद्धि होगी।

नियमित अभ्यास करें

नियमित अभ्यास ही सफलता की कुंजी होती है, चाहे वह कोई भी कला हो जैसे कि डांसिंग। हर दिन कुछ समय निकालकर अपने पसंदीदा गानों पर प्रैक्टिस करें।इससे न केवल आपकी तकनीक सुधरेगी बल्कि आपका स्टैमिना भी बढ़ेगा। नियमित अभ्यास आपके शरीर की लचकता बनाए रखता है और आपको अलग-अलग मूव्स करने में मदद करता है।इसके अलावा यह आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है और आपको बेहतर डांसर बनने में सहायता करता है।(आरएनएस)

पुलिस की तत्परता से 2 गौवंशीय पशु बचाये, तीन आरोपी फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में गौवंशीय पशु की गोकशी की सूचना मिलने पर पुलिस ने त्वरित कार्यवाही कर दो गौवंशीय पशु को बचा लिया है। हालांकि इस दौरान तीन गौतस्कर वहां से भागने में सफल रहे जिनकी तलाश की जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना भगवानपुर पुलिस को सूचना मिली कि ग्राम सिकरोडा में राव फरदूला पुत्र राव अफजल, कलीम पुत्र ईमामी ,खुर्शीद उर्फ काला पुत्र ईमामी द्वारा गोकशी करने के लिए दो बैल राव फरदूला के घर पर बांध हुए है जिन्हे वह थोडी देर बाद घर से पीछे दूसरी गली में राव फरदूला के घेर वाले खण्डर में काटने के लिए ले जाने वाले है अगर जल्दी की तो बैलो को गौकशी होने से बचाया जा सकता है। इस सूचना पर तत्काल उप निरीक्षक सुभाषचन्द जखमोला मय कर्मचारियों के बताये अनुसार सूचना पर गिरधा मस्जिद के सामने चौराहे के पास पहुंचे

तभी 3 व्यक्ति जिनमें से दो व्यक्ति दो सफेद बैलों की गले में बंधी रस्सी को पकड कर आगे आगे एवं तीसरा व्यक्ति जिसके हाथ में एक थैला पकड कर बैलों के पीछे पीछे चल रहा था । पुलिस द्वारा इन्हे देखकर एक दम सरकारी वाहन से उतर कर इन्हे पकडने के लिए दौड लगाते हुए प्रयास किया तो उक्त तीनों व्यक्ति एक दूसरे का नाम का लेते हुए कि फरदुल्ला, कलीम, काला पुलिस पुलिस भागो भागो उक्त चौराहे से अन्दर गली की तरफ भाग गये जिनका पीछा पुलिस द्वारा किया गया तो ये अन्दर गलियों से आबादी क्षेत्र में भाग गये, जिन्हे काफी समय तक आस पास घरों में तलाश किया गया जो फरार हो गये। मौके पर दोनो बैंलों को काबू किया गया। उक्त व्यक्तियो द्वारा मौके पर छोडे गया थैला जिसके अन्दर गौकशी उपकरण जिसमें 1कुल्हाडी व 1 धारधार छूरी बरामद हुयी माल बरामदगी व फरार आरोपियों के विरुद्ध उत्तराखंड गौ संरक्षण अधिनियम व 11 पशु क्रूरता अधिनियम पंजीकृत किया गया। बरामद दोनो गौवंशीय पशु को भारतीय ग्राम विकास एंव गौरक्षार्थ न्यास (गौशाला ग्राम झीवरहेडी) के सुपुर्द किया गया है।

भारी मात्रा में चरस सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। चरस तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 450 ग्राम चरस बरामद की गयी है।जानकारी के अनुसार बीती राम थाना रामनगर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को टांडा मल्लू चौराहे से पीरूमदारा की ओर जाता हुए एक संदिग्ध व्यक्ति 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 उसने पास से 450 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम जितेंद्र सिंह बोरा पुत्र गोपाल सिंह बोरा, निवासी ग्राम हनेडी, तल्ला सल्ट, पोस्ट मछोड़, तहसील सल्ट, जिला अल्मोड़ा बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

उत्तराखंड में निर्मित फिल्म 'इयू ऑफ डेविल्स'

पृष्ठ 2 का शेष

आएंगे, जो भ्रांतियों को दूर करने के लिए आधुनिक विचारधारा का प्रयोग कर रहे हैं। इस फिल्म में बाबा का रोल अदा कर रहे नितिन प्रजापति एक नए अंदाज में उभरे हैं। उनका फिल्म में कार्य भी सराहनीय है। फिल्म में फशीह खान इंस्पेक्टर और निखिल पूनिया ने सब इंस्पेक्टर के रूप में दमदार अभिनय किया है। राज्य कर उपायुक्त विजय कुमार 'द्रोणी' ने कहा कि उत्तराखंड सरकार फिल्मों के निर्माण के लिए सब्सिडी दे रही है, जो सराहनीय है। शायर दर्द गढ़वाली ने कहा कि पिछले कुछ समय से मुंबई के बड़े फिल्म निर्माता भी फिल्मों की शूटिंग के लिए उत्तराखंड आ रहे हैं, जिससे राज्य का आर्थिक विकास हो रहा उन्होंने कहा कि उत्तराखंड के युवकों में भी टेलेंट की कमी नहीं है, सिर्फ उन्हें मौका देने की जरूरत है। सामाजिक कार्यकर्ता मास्टर दीपक लाखवान ने कहा कि हमें फिल्मों से बहुत कुछ सीखने को मिलता है और समाज में तरह-तरह की भ्रांतिया देखने को मिलती है जिसमे भूतों के बारे में हमें बचपन में कहानी सुनने को मिलती थी यह फिल्म ऐसे ही भ्रांतियों को दूर करने में सहायक होगी। समाजसेवी महेंद्र कुमार तनेजा ने कहा की हमें अच्छी फिल्मों को देखना चाहिए फिल्में हमें रोजमर्रा की जिंदगी से जुड़ी अनेकों ऐसी घटनाओं से बचने के लिए सीख देना का भी काम करती है यह फिल्म एक ऐसे ही मुद्दे को लेकर सामने आई है। अनुराधा ने कहा कि उत्तराखंड में निर्मित फिल्में और कलाकारों ने अपनी अलग पहचान बनाई है। फिल्म के मुख्य कलाकारों में शुभाग गुप्ता, स्नेहा शर्मा, शुभम शर्मा, राहुल चौहान और नितिन प्रजापति अनन्या भी शामिल हैं। वहीं सहयोगी कलाकार में अजय देव, काला, राष्ट्री, प्रिंस, प्रीति, बिंदु, प्रतीक, आशीष, वरुण ने काम किया है। बाल कलाकार के रूप में लड्डू ने अपनी भूमिका निभाई है। फिल्म में म्यूजिक हर्ष का है, जबकि कैमरामैन के रूप में धीरज बत्रा ने काम किया है।

सभी कार्य सड़क सुरक्षा के मानकों के अनुरूप किए जाएः डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल ने कहा कि राजपुर रोड पर युद्ध स्तर पर डिवाइडर के निर्माण कार्य चल रहा है। सभी कार्य सडक सुरक्षा के मानकां के अनुरूप किये जाएं।

आज यहां जनपद में सड़क सुरक्षा के दृष्टिगत जिलाधिकारी सविन बंसल के निर्देशों के अनुपालन में सड़क सुधारीकरण, स्पीड ब्रेकर एवं जेबरा क्रॉसिंग, डिवाइडर का कार्य तेजी से गतिमान है। जिलाधिकारी स्वयं सड़क सुरक्षा कार्यों की मॉनीटरिंग कर रहे हैं। राजपुर रोड पर ओवर राइडिंग व सड़क क्रॉसिंग को ध्यान में रखते हुए तेजी से चल रहा है डिवाइडर के निर्माण कार्य। डिवाइडर के ऊपर स्टील का रेलिंग भी लगाए जाएंगे। डिवाइडर बनने से चालकों की मर्जी पर लगेगा ब्रेक, अनियमित, कही पर से कट करने वाले, मोड़ने वाले दुपहिया वाहन पर लगेगी लगाम। अब सड़क सुरक्षा के अनुरूप होगी सुगम सुरक्षित सफर। सड़क सुरक्षा निर्माण कार्य से दुपहिया हुडदंगियों व वाहनों की तेज चाल पर लगा ब्रेक, और लोगों को ध्वनि प्रदुषण से मिलाने

❑राजपुर रोड में युद्ध स्तर पर डिवाइडर के निर्माण कार्य, डिवाइडर के ऊपर लगाए जाएंगे स्टील रेलिंग

लगी राहत। उप जिलाधिकारी/नोडल अधिकारी कुमकुम जोशी एवं अधिशासी अभियंता जीतेन्द्र त्रिपाठी सहित संबंधित अधिकारी स्वयं मौके उपस्थित होकर मानक के अनुरूप सड़क सुरक्षा कार्य को युद्ध स्तर पर करवा रहे हैं। शहर के विभिन्न स्थानों चौकों पर स्पीड ब्रेकर जेब्रा क्रॉसिंग एवं स्टॉप लाइन का कार्य किया गया। जबकि राजपुर रोड में पुरानी जिर्णशीर्ण डिवाइड को हटाकर नई डिवाइड लगाने का कार्य योजना स्तर पर जारी है। डीएम के निर्देशों के अनुपालन में सड़क सुरक्षा के कार्यों को युद्ध स्तर पर मानक के अनुरूप पूर्ण किया जा रहा हैं।

पोक्सो एक्ट में फरार चल रहा आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। पोक्सो एक्ट में लम्बे समय से फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार लैन्सडाउन पुलिस ने न्यायालय द्वारा जारी पोक्सो अधिनियम से सम्बंधित आरोपी कमलेश सिंह जो काफी समय से न्यायालय में उपस्थित नहीं हो रहा था को एक सूचना के बाद कफ्लडी लैन्सडाउन से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

आम आदमी पार्टी ने चलाया जनसम्पर्क अभियान

संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी के महानगर इकाई ने वार्ड 78 में डोर-टू-डोर जनसम्पर्क अभियान चलाया।

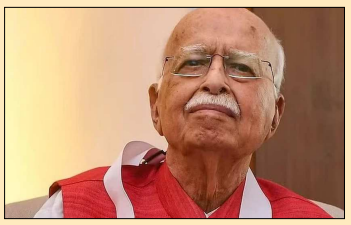
आज यहां आम आदमी पार्टी की महानगर इकाई द्वारा धरमपुर विधानसभा क्षेत्र के वार्ड 78 में दूसरे चरण का सफल जनसंपर्क डोर-टू-डोर अभियान संभावित प्रत्याशी इकबाल राव के समर्थन में चलाया गया। अभियान इस महत्वपूर्ण वार्ड के टर्नर रोड से मुन्नी चौक, मुस्कान चौक, मुख्य बाजार और निवास क्षेत्र में किया गया, जहां के दुकानदारों एवं निवासियों ने अरविंद केजरीवाल जी व आम आदमी पार्टी की नीतियों और कार्यों की प्रशंसा करते हुए पार्टी को सहयोग व समर्थन देने का वादा किया। अभियान में पैंफलेट वितरण करते हुए निकाय चुनाव में आम आदमी पार्टी की 15 गारंटी भी बताई गई और सदश्यता हेतू मिस्ड काल

स्टिकर भी चस्पा किए गए। इस अवसर पर महानगर अध्यक्ष शरद जैन, वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुशील सैनी, कोषाध्यक्ष वीर सिंह, उपाध्यक्ष उषा शर्मा, सचिव चौधरी रविन्द्र कुमार, उपाध्यक्ष सी. पी. सिंह, उपाध्यक्ष इकबाल राव, संभावित प्रत्याशी रीठा मंडी खुर्शीद अहमद, संयुक्त सचिव मुकुल बिड़ला, भारूवाला ग्रांट वार्ड अध्यक्ष कैप्ट महेंद्र बिष्ट, विद्या विहार अध्यक्ष राजेश कटारिया आदि उपस्थित रहे।

एक नजर

बीजेपी के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी की बिगड़ी तबीयत, हॉस्पिटल में एडमिट

नई दिल्ली । बीजेपी के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी की तबीयत एक बार फिर बिगड़ गई है। उन्हें आज यानी शनिवार को दिल्ली के अपोलो अस्पताल में एडमिट कराया गया है। अपोलो सूत्रों के मुताबिक उनकी हालत फिलहाल स्थिर है। लालकृष्ण आडवाणी 97 बरस के हैं। पिछले 4-5 महीनों के अंदर वो करीब चौथी बार अस्पताल में भर्ती हुए हैं। इससे पहले उन्हें अगस्त के महीने में अस्पताल में भर्ती कराया गया था।3 जुलाई को लालकृष्ण आडवाणी को दिल्ली के अपोलो अस्पताल में भर्ती कराया गया था। इससे पहले 26 जून को उन्हें दिल्ली के एम्स में भर्ती कराया गया था। उन्हें न्यूरोलॉजी विभाग की निगरानी में रखा गया था। इसके अगले दिन उनकी एक छोटी सी सर्जरी हुई। इसके कुछ देर बाद उन्हें डिस्चार्ज कर दिया गया था। लालकृष्ण आडवाणी पिछले कुछ समय से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से जूझ रहे हैं। यही वजह है कि वो इन दिनों अपने घर पर ही रहते हैं और किसी भी सार्वजनिक कार्यक्रम में शामिल नहीं होते। आडवाणी को इस साल देश का सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न से भी सम्मानित किया गया था। लेकिन वो स्वास्थ्य की वजह से राष्ट्रपति भवन के आयोजन में नहीं पहुंच सके। उन्हें आवास पर ही भारत रत्न दिया गया था।



हिमाचल सीएम सुक्खू को डिनर में परोसा गया संरक्षित प्रजाति का 'जंगली मुर्गा'

शिमला । हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री सुखविंदर सुक्खू ने शिमला में एक कार्यक्रम में भाग लेने के बाद विवाद खड़ा कर दिया, जहाँ कथित तौर पर जंगली मुर्गा, जो वन्यजीव संरक्षण अधिनियम 1972 के तहत एक संरक्षित प्रजाति है, को रात के खाने के मेनू में परोसा गया था। यह घटना तब सामने आई जब एक पशु कल्याण संगठन द्वारा एक कथित वीडियो साझा किया गया। इस घटना की पशु अधिकार समूहों और भाजपा ने व्यापक निंदा की है, और माफी मांगने तथा जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। शिमला के सुदूर कुफरी इलाके में आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम में सीएम सुक्खू ने भाग लिया और खाने में जंगली चिकन, बिच्छू बूटी (एक स्थानीय जड़ी बूटी) और मक्के और गेहूं से बनी रोटी के स्लाइस शामिल थे। हालांकि सीएम सुक्खू ने जंगली मुर्गे का मांस नहीं खाया, लेकिन इसे राज्य के स्वास्थ्य मंत्री और अन्य मेहमानों को परोसा गया, जिससे संरक्षित प्रजाति के अवैध शिकार को लेकर चिंताएं बढ़ गई हैं। इस पर प्रतिक्रिया देते हुए सीएम ने कहा, पहाड़ी जीवन के लिए तो नॉनवेज ही भोजन है। गौरतलब है कि उक्त जंगली मुर्गे राज्य में 3,000 फीट से अधिक ऊंचाई पर पाए जाते हैं। यह कानूनी रूप से संरक्षित है और इसका शिकार करना दंडनीय अपराध है।

रिहा हुए अल्लू अर्जुन, जमानत के बावजूद जेल में रात काटी !

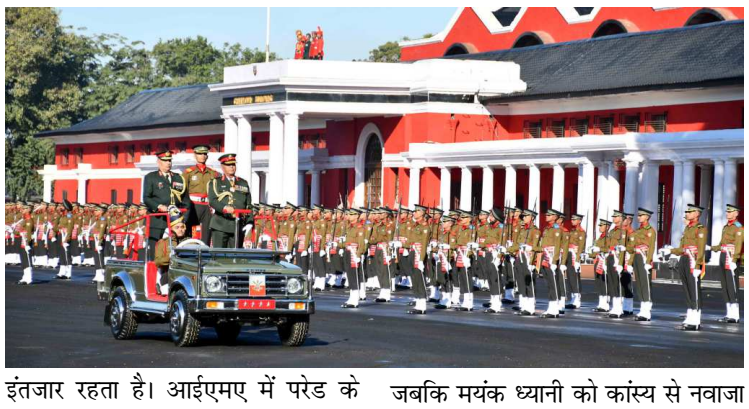
हैदराबाद । सिने स्टार अल्लू अर्जुन को 13 दिसंबर को तेलंगाना उच्च न्यायालय द्वारा अंतरिम जमानत दिए जाने के बाद शनिवार को चंचलगुडा सेंट्रल जेल से रिहा कर दिया गया। अल्लू अर्जुन को 13 दिसंबर की रात तेलंगाना हाई कोर्ट ने अंतरिक जमानत दे दी थी, लेकिन इसके बावजूद अल्लू अर्जुन को जेल में ही रात गुजारनी पड़ी। बता दें कि अर्जुन को जेल में रात इसलिए गुजारनी पड़ी, क्योंकि जेल अधिकारियों को शुक्रवार देर रात तक जमानत की प्रति नहीं मिली थी। यह तब हुआ जब अभिनेता को 4 दिसंबर को संध्या थिएटर में उनकी फिल्म पुष्पा 2: द रूलश के प्रीमियर के दौरान हुई एक दुखद घटना के सिलसिले में गिरफ्तार किया गया था। अभिनेता को 50,000 रुपये का निजी मुचलका भरने के बाद जमानत दी गई। अपनी रिहाई के बाद, अल्लू अर्जुन हैदराबाद के जुबली हिल्स स्थित अपने आवास पर पहुंचे। उन्होंने कहा, मैं प्यार और समर्थन के लिए सभी का शुक्रिया अदा करता हूं। मैं अपने सभी प्रशंसकों का शुक्रिया अदा करना चाहता हूं। चिंता की कोई बात नहीं है। मैं ठीक हूं। मैं कानून का पालन करने वाला नागरिक हूं और सहयोग करूंगा। मैं एक बार फिर परिवार के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करना चाहता हूं। यह एक दुर्भाग्यपूर्ण घटना थी। जो कुछ हुआ उसके लिए हमें खेद है, अभिनेता ने कहा।

भारतीय सेना का हिस्सा बने 456 युवा अफसर

हमारे संवाददाता

देहरादून। आईएमए से पास आउट होकर भारतीय सेना को आज 456 नए अफसर मिल गए हैं। इसके साथ ही मित्र देशों के भी 35 सैन्य अफसर पास आउट हुए। ऐतिहासिक चैटबुड बिल्डिंग में ड्रिल स्क्वायर पर हुई पासिंग आउट परेड की सलामी पड़ोसी देश नेपाल के सेना प्रमुख अशोक राज सिगडेल ने ली। जो मुख्य अतिथि के तौर पर प्ड। परेड में शामिल हुए।

पासिंग आउट परेड के बाद भारतीय सैन्य अकादमी आईएमए के नाम देश-विदेश की सेना को 66119 सैन्य अधिकारी देने का गौरव जुड़ गया है। इसमें 2988 सैन्य अधिकारी मित्र देशों के शामिल है। आईएमए के साथ हर कैडेट्स के लिए आज का दिन बेहद खास है। कड़े प्रशिक्षण के बाद आज जेंटलमैन कैडेट्स भारतीय सेना का हिस्सा बन गए हैं। अंतिम पग पार कर भारतीय सेना में कई अधिकारी शामिल हो गए। इस लम्हे का जेंटलमैन कैडेट्स के साथ-साथ उनके परिजनों को भी बेहद



❑35 विदेशी कैडेट्स भी हुए पासआउट

इंतजार रहता है। आईएमए में परेड के दौरान जेंटलमैन कैडेट्स के परिजन भी मौजूद रहे। पासिंग आउट के लिए जेंटलमैन कैडेट्स के परिजनों के आंखों में खुशी साफ नजर आई। सभी परियोजनाओं के चैटबुड बिल्डिंग के सामने कुर्सियां लगाई गई है। प्रशिक्षण के दौरान शानदार प्रदर्शन करने वाले प्रथम सिंह को स्वर्ण पदक, जतिन कुमार को रजत, स्वार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। जबकि मयंक ध्यानी को कांस्य से नवाजा गया।

पासिंग आउट परेड के लिए सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए। परेड के दौरान आईएमए परिसर में चप्पे-चप्पे पर सेना के जवान तैनात रहे जबकि आईएमए के बाहरी परिषद क्षेत्र में सुरक्षा की जिम्मेदारी दून पुलिस के पास रही। आईएमए के आसपास पूरे क्षेत्र को जीरो जोन घोषित किया गया था। प्रेमनगर और घंटाघर की ओर से गुजरने वाले वाहनों पर पूरी तरह से प्रतिबंध रहा। जब तक आईएमए पासिंग आउट परेड पूरी नहीं हुई तब तक रूट डायवर्ट रहा।

खाली प्लाट में मिला अज्ञात शव

संवाददाता

देहरादून। खाली प्लाट में अज्ञात व्यक्ति का शव मिलने से क्षेत्र में सनसनी फैल गयी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रातः पटेलनगर कोतवाली पुलिस को पटेलनगर व्यापार मण्डल अध्यक्ष मोहित भाटिया ने फोन कर सूचना दी कि लालपुल के पास एक खाली प्लाट में एक व्यक्ति का शव पडा हुआ है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची॥ पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण किया तो देखा कि मृतक के मुंह से झाग निकल रही थी। आसपास के लोगों से शव की शिनाख्त कराने का प्रयास किया लेकिन उसकी शिनाख्त नहीं हो सकी थी। पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया। फोन करने पर पटेलनगर कोतवाल कमल कुमार लुण्ठी ने बताया कि मृतक के मुंह से झाग निकल रही है जिससे यह प्रतीत होता है कि जहर खाने से ही उसकी मौत हुई है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से सभी कुछ स्पष्ट हो पायेगा।

चरस के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चरस 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 रायपुर थाना पुलिस ने नानकसर गुरूद्वारे के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ।

पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 540 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम जसवीर तोमर पुत्र टीकम सिंह निवासी कालसी बताया।

शातिर चोर गिरोह के चार सदस्य गिरफ्तार, लाखों के जेवरात बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। शातिर चोर गिरोह का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुराये गये लाखों रूपये के जेवरात बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार बीते 16 नवम्बर को मनमीत सिंह पुत्र सरदार रविंद्र सिंह एडवोकेट निवासी 464 आवास विकास कॉलोनी रुड़की कोतवाली हरिद्वार द्वारा कोतवाली में तहरीर देकर बताया गया था कि अज्ञात चोर द्वारा उनके घर में घुसकर सामान व नगदी करीब 25 हजार रूपये चोरी कर लिया गया है।

वहीं बीती 10 दिसम्बर को मूसा पुत्र अबुल कयूम निवासी तेलीवाला पाडली गुर्जर रुड़की द्वारा कोतवाली गंगनहर में तहरीर देकर बताया गया कि श्री व्हीलर में बैठे अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनकी बहन (शाबरी) को बातों में उलझाकर उनकी बहन से सोने चांदी के जेवरात को चोरी कर लिये गये है।

मामलों में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान एक सूचना मिलने के बाद पुलिस ने तीन लोगों को चुराये गये जेवरात सहित माधवपुर अंडरपास से गिरफ्तार कर लिया गया। जिन्होने पूछताछ में अपना नाम फुरकान पुत्र इम्तियाज निवासी वार्ड नंबर 6 आदर्श कॉलोनी कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार, सुफियान पुत्र जुल्फिकार निवासी ग्राम खड़ंजा कुतुबपुर कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार, शहजाद पुत्र स्वर्गीय फुरकान निवासी वार्ड नंबर 6 सरकारी स्कूल के पास मंदिर वाली गली कोतवाली लक्सर व सोनू कुमार उर्फ कग्गा पुत्र स्वर्गीय रामलाल निवासी ग्राम बसेड़ी आर्य समाज मंदिर के पास कोतवाली लक्सर बताया। पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।