शनिवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
दून वैली मेल
01 मार्च 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 36
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00
सांध्य दैनिक
आर.एन.आई. : 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

50 मजदूरों का रेस्क्यू, 5 लापता

युद्ध स्तर पर लापता पांच लोगों की तलाश जारी

विशेष संवाददाता

चमोली/देहरादून। चमोली के माणा में बीते कल एवलांच की चपेट में आये 55 मजदूर में से अधिकांश को रेस्क्यू किया जा चुका है, लेकिन पांच अभी भी लापता है जिनका कुछ पता नहीं चल सका है। उन्हें तलाशने के लिए अभी भी युद्ध स्तर पर रेस्क्यू अभियान जारी है। जिसमें वायु सेवा के जवान तथा हेलीकॉप्टरों से लेकर आइटीबीपी एनडीआरएफ व बीआरओ के जवान जुटे हुए हैं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी

●केंद्र का मिला भरपूर सहयोगः धामी
●घटनास्थल जाकर खुद लिया जायजा

आज सुबह हालात का जायजा लेने घटनास्थल तक पहुंचे जहां उन्होंने रेस्क्यू किए गए मजदूरों और रेस्क्यू में जुटे लोगों से हालात की जानकारी ली।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने घटनास्थल का हवाई सर्वेक्षण किया तथा रेस्क्यू अभियान में जुटे वायु सेना के जवानों से भी स्थिति का जायजा लिया तथा उन्होंने अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश भी दिए। इसके उपरांत वह जोशीमठ ज्योर्तिपीठ पीठ पहुंचे और इस हादसे में घायल हुए लोगों का हाल भी जाना। उल्लेखनीय है जोशीमठ के सैन्य अस्पताल में 14 घायलों का इलाज किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री धामी ने देहरादून वापस लौटकर यहां अधिकारियों की एक बैठक ली तथा पूरे घटनाक्रम पर विचार मंथन किया। मुख्यमंत्री आपदा नियंत्रण से भी लगातार संपर्क बनाए हुए है। मुख्यमंत्री ने पत्रकारों से बातचीत कर पूरे घटनाक्रम की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि साइड पर 55 बीआरओ के मजदूर घटना के समय मौजूद थे, जिनमें से 33 को बीते कल देर शाम तक रेस्क्यू कर लिया गया था जबकि आज सुबह चलाये गये अभियान में 17 अन्य मजदूरों का रेस्क्यू किया गया तथा अब तक कुल 50 लोगों को रेस्क्यू किया जा सका है तथा पांच के आसपास लोग अभी लापता है जिनका पता लगाया जा रहा है। रेस्क्यू कार्य में 200 से अधिक लोग व अधिकारियों की टीमें जुटी हुई है।

उन्होंने कहा कि माणा से सभी घायलों को जोशीमठ लाया जा रहा है जहां से गंभीर रूप से घायलों को एम्स लाया जाएगा। उन्होंने कहा कि हमें केंद्र सरकार की इस रेस्क्यू कार्य में भरपूर मदद मिल रही है। गृह मंत्रालय तथा पीएमओ लगातार संपर्क में है। उन्होंने उम्मीद जताई कि लापता लोगों को जल्द बरामद कर लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि खराब मौसम व भारी बर्फबारी के कारण इसमें थोड़ी बाधा बनी हुई है। उन्होंने कहा कि इस क्षेत्र में 10-12 फीट तक बर्फ है। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के 50 ब्लॉक में बिजली आपूर्ति व संचार सेवा प्रभावित हुई जिसे दुरस्त करने के प्रयास किया जा रहे हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

बर्फ में दबी जिंदगियां

विषम भौगोलिक परिस्थितियों वाले हिमालयी राज्यों में आने वाली आपदाओं से हर साल भारी जान-माल का नुकसान होता है। 2013 की केदारनाथ आपदा जैसी बड़ी घटनाएं भले ही गिनी चुनी हो जिनमें हजारों की संख्या में लोग हताहत हुए थे। लेकिन बीते कल चमोली जनपद के माणा के निकट हिमस्खलन जैसी घटनाएं तो आमतौर पर घटित होती रहती हैं। बीते कल बद्रीनाथ के पास हुई एवलांच की घटना में 57 लोगों के बर्फ में दब जाने की खबर ने एक बार फिर 2021 में चमोली के रैणी ग्लेशियर टूटने की उसे घटना की यादों को ताजा कर दिया है जिसमें 206 लोगों की जान चली गई थी। बीआरओ के इन मजदूरों को भारत-चीन सीमा में ऋषि गंगा नदी ने निगल लिया था। तथा उनके शव भी बरामद नहीं किया जा सके थे। बॉर्डर की सड़कों को सुरक्षित रखने का काम करने वाले इन कर्मचारियों का कार्य निसंदेह अत्यंत जोखिमपूर्ण और कठिन है। कल माणा में जिन 57 मजदूरों पर बर्फ का पहाड़ टूट कर गिरा उनमें से 46 लोगों को बचाने की जानकारी अभी तक शासन स्तर पर दी गई है तथा 8 लोग अभी भी लापता है। बर्फ में दबे इन मजदूरों को सुरक्षित बचाने के प्रयास युद्ध स्तर पर किए जा रहे हैं लेकिन दुर्घटना स्थल की विषम परिस्थितियों के कारण बचा हुआ राहत कार्य किया जाना मुश्किल प्रतीत हो रहा है। घटनास्थल के 20 किलोमीटर के दायरे में चार से पांच फीट तक बर्फ जम चुकी है। आवागमन के रास्ते अवरुद्ध होने तथा लगातार जारी भारी बारिश और बर्फबारी के कारण इन मजदूरों तक पहुंच पाना भी मुश्किल हो पा रहा है। बचाव राहत के लिए भेजी जाने वाली एनडीआरएफ की टीमें भी अभी रास्ते में रुक कर मौसम साफ होने की प्रतीक्षा कर रही है। जबकि इस दुर्घटना के 36 घंटे का समय अब तक बीत चुका है बर्फ के नीचे दबी यह 8 जिंदगियां कितने समय तक जिंदगी की जंग लड़ पाएगी यह चिंता अब सभी को सता रही है क्योंकि मौसम के अभी सुधरने की संभावना दिखाई नहीं दे रही है। हालांकि मौसम विभाग द्वारा मौसम का मिजाज बिगड़ने की जानकारी 48 घंटे पहले ही दी जाती है इसके बावजूद भी जिस तरह का यह हादसा पेश आया है वह कहीं न कहीं बीआरओ के ठेकेदारों की लापरवाही को दर्शाता है। ऐसी आपदाओं के सामने मानवीय सतर्कता और राहत तथा बचाव के सभी प्रयास बौने साबित हो जाते हैं। यह ठीक है कि प्राकृतिक आपदाओं पर मनुष्य का कोई नियंत्रण नहीं है लेकिन जिन आपदाओं का पूर्वानुमान होता है उनसे थोड़ी सतर्कता के जरिए कुछ हद तक तो बचाव किया ही जा सकता है। फरवरी माह के अंत में मौसम की यह बदमिजाजी राज्य में चल रही चार धाम यात्रा की तैयारियों में बाधा बन गई है। मौसम खराब रहने की संभावनाओं के कारण 27 फरवरी के पीएम के मुखवा दौरे को स्थगित कर दिया गया था। थोड़ी अतिरिक्त सतर्कता बढ़ायी गई होती तो शायद इस हादसे के नुकसान को भी कम किया जा सकता था। लेकिन अब जो कुछ होना था हो चुका है इसलिए अब इन मजदूरों की सलामती व सकुशल वापसी की सिर्फ दुआएं ही की जा सकती है।

असमाजिक तत्वों पर सख्ती से कार्यवाही करें: एसएसपी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। एसएसपी हरिद्वार द्वारा देर रात जनपद के समस्त राजपत्रित पुलिस अधिकारियों एवं थाना प्रभारियों के साथ की मीटिंग आयोजित की गई। जिसमें उन्होने असमाजिक तत्वों पर सख्त कार्यवाही करने के निर्देश दिये गये है।

बैठक के दौरान एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल द्वारा जिले की कानून व्यवस्था को लेकर सख्ती दिखाते हुए असमाजिक तत्वों के खिलाफ सख्ती से निपटने हेतु निर्देशित किया गया। साथ ही नशा तस्करों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही करते हुए संपति जब्तिकरण की कार्यवाही करने के लिए कहा गया। उन्होने कहा कि वीकेंड या त्योहारों के समय ट्रैफिक मैनेजमेंट का विशेष ध्यान रखा जाये, साथ ही जिस क्षेत्र में जाम की स्थिति पैदा होगी उसकी जिम्मेदारी संबंधित यातायात एवं थाना प्रभारी की होगी। उन्होने कहा कि प्रचलित बोर्ड परीक्षाओं के दृष्टिगत किसी भी छात्र-छात्राओं को ट्रैफिक संबंधी कोई समस्या न हो इसकी जिम्मेदारी संबंधित थाना प्रभारी की होगी।

रात्रि के समय प्रभावी रूप से चेकिंग की जाए, कोई भी संदिग्ध लगता है तो

पुलिस कार्यालय सभागार में एसएसपी ने ली बैठक

तत्काल कार्यवाही करें। सत्यापन अभियान को और प्रभावी बनाए एएचटीयू टीम भी समय-समय पर स्पा सेंटर, मसाज पार्लर, होटल आदि जगहों पर जाकर सत्यापन अभियान चलाएं। आगामी होली पर्व और रमजान को ध्यान में रखते हुए सुरक्षा इंतजामों का आकलन समय से पुलिस प्रबंध सुनिश्चित करें। संवेदनशील क्षेत्रों में पुलिस पेट्रोलिंग बढ़ाने और सीसीटीवी निगरानी सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। समस्त क्षेत्राधिकारी अपने-अपने सर्किल में लॉयन ऑर्डर की समीक्षा करें जो लोग शांति व्यवस्था प्रभावित करने का प्रयास कर रहे हैं उनके विरुद्ध वैधानिक कार्रवाई अवश्य अमल में लाई जाए।

पुलिस की अपील, सोशल मीडिया पर न फैलाये भ्रामक खबरें

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर सोनप्रयाग कस्बे में स्थित मंदिर में मूर्ति को खण्डित किये जाने के सम्बन्ध में खबरें प्रसारित की जा रही हैं जो कि गलत है। इस सम्बन्ध में पुलिस ने अपील की है कि सोशल मीडिया पर इस तरह की भ्रामक खबरें न फैलायी जाये।

रूद्रप्रयाग पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार स्थानीय कोतवाली सोनप्रयाग के स्तर से घटना के दिन अर्थात दिनांक 27 फरवरी 2025 को जानकारी प्राप्त की गयी तो ज्ञात हुआ कि इस मन्दिर में विगत 3 वर्षों से बाबा के तौर पर निवास कर रहे राजेश चौहान पुत्र जनक चौहान, निवासी विलासपुर, छत्तीसगढ़ से नित्य की जाने वाली साफ-सफाई के दौरान धक्का लगने से मन्दिर में स्थापित बजरंगबली की मूर्ति खण्डित हो गयी थी। उक्त मूर्ति को गत दिवस यानि 28 फरवरी 2025 को सोनप्रयाग के स्थानीय व्यापार मण्डल व स्थानीय लोगों की उपस्थिति में सोन नदी में विसर्जित कर दिया गया है। पुलिस के स्तर से उक्त व्यक्ति का पूर्व में सत्यापन किया गया है तथा इसके द्वारा गलती से इस मूर्ति को खण्डित करने के प्रायश्चित स्वरूप इसके द्वारा इस स्थल को छोड़कर अन्यत्र स्थल के लिए पलायन कर लिया गया है। अत: सभी से अनुरोध है कि उक्त सम्बन्ध में किसी भी प्रकार की भ्रामक खबरें न फैलायी जाये।

10 पेटी शराब व बीयर की नष्ट

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। पुलिस ने आबकारी अधिनियम से सम्बन्धित एक मुकदमे में जब्त की गयी 10 पेटी अंग्रेजी शराब व बीयर नष्ट की है।

एसपी, रेखा यादव ने जनपद के समस्त थाना प्रभारियों को निर्देशित किया है कि थानों में मुकदमों से सम्बन्धित जब्त मालों को विधिवत निस्तारित करें। जिस क्रम में थानाध्यक्ष बलुवाकोट मेघा शर्मा के नेतृत्व में पुलिस टीम ने आबकारी अधिनियम से सम्बन्धित एक मुकदमे का लगभग 10 पेटी जब्त शराब व बीयर नष्ट की। यह कदम कानून व्यवस्था को सुदृढ़ करने और न्यायालय के आदेशों का अनुपालन सुनिश्चित करने के उद्देश्य से उठाया गया है। यह कार्यवाही न्यायालय द्वारा निर्देशित दिशा-निर्देशों और विधि द्वारा निर्धारित प्रक्रियाओं के अनुसार की गई है।

बर्फबारी की चेतावनी के बावजूद क्यों नहीं हटाए गए श्रमिक: धस्माना

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि जब भारी बर्फबारी की चेतावनी के बावजूद श्रमिकों को क्यों नहीं हटाया गया।

आज यहां उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने चमोली जनपद में श्री बद्रीनाथ के पास भारत के प्रथम गांव माणा में आए बर्फीले तूफान एवलांच में चपेट में आने से बर्फ में दबे श्रमिकों की कुशलता की प्रार्थना के साथ ही सिस्टम पर सवाल खड़े करते हुए सवाल किया कि जब शासन प्रशासन और सड़क निर्माण का कार्य कर रही बीआरओ के पास खराब मौसम व भारी बर्फबारी की पूर्वानुमान सूचना थी तो कार्य में लगे श्रमिकों को सुरक्षित स्थान पर क्यों नहीं पहुंचाया गया। धस्माना ने कहा कि हालांकि अभी हम सब इस घटना की चपेट में आए श्रमिकों की कुशलता की प्रार्थना कर रहे हैं किन्तु यह गंभीर चूक मामला भी है जिससे इतनी बड़ी संख्या में लोगों की जान आफत में आई है और इसकी जिम्मेदारी अवश्य तय होनी चाहिए। धस्माना ने कहा कि हम अक्सर ऐसी घटनाओं में लापरवाही और चूक के लिए दोषी लोगों को चिन्हित ही नहीं करते और अगली दुर्घटना के समय यह बात याद आती है। धस्माना ने कहा कि सिल्क्यारा टनल के मामले में आज भी स्केप चौनल ना बनाए जाने के मुद्दे पर ना तो किसी की जवाबदेही तय की गई ना ही किसी को इसके लिए दंडित किया गया।

दून वैली मेल
सांध्य दैनिक

देहरादून के प्रकाशन के संबंध में सूचना

फार्म-4

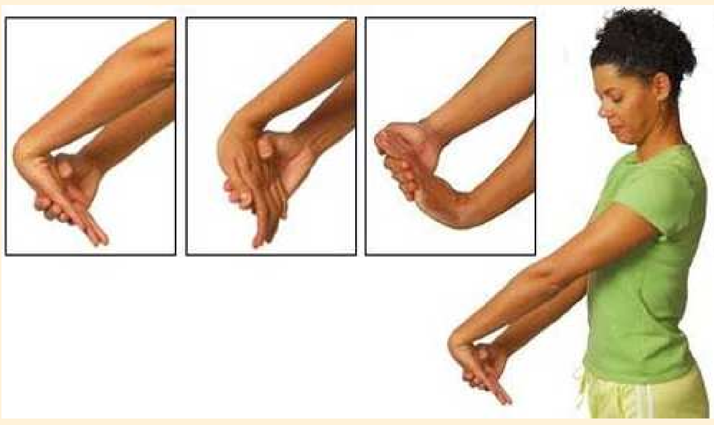
(नियम 8 देखिये)

1. प्रकाशन स्थान	:	देहरादून (उत्तराखण्ड)
2. प्रकाशन अवधि	:	दैनिक (सांध्य)
3. मुद्रक का नाम	:	श्रीमती पुष्पा कांति कुमार
क्या भारत का नागरिक है	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	X X X
पता	:	सांई छाया, जोहड़ी जाखन रोड पोओ. सिनौला, देहरादून उत्तराखण्ड
4. प्रकाशक का नाम	:	श्रीमती पुष्पा कांति कुमार
(क्या भारत का नागरिक है)	:	हां
यदि विदेशी है तो मूल देश	:	X X X
पता	:	सांई छाया, जोहड़ी जाखन रोड पोओ. सिनौला, देहरादून उत्तराखण्ड
5. सम्पादक का नाम	:	श्रीमती पुष्पा कांति कुमार
क्या भारत के नागरिक है	:	हां
यदि विदेशी हैं तो मूल देश	:	X X X
पता	:	सांई छाया, जोहड़ी जाखन रोड पोओ. सिनौला, देहरादून उत्तराखण्ड
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों।	:	श्रीमती पुष्पा कांति कुमार, सांई छाया, जोहड़ी जाखन रोड पोओ. सिनौला, देहरादून उत्तराखण्ड

मैं श्रीमती पुष्पा कांति कुमार एतद्द्वारा घोषित करती हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य है।

ह/- पुष्पा कांति कुमार

दिनांक 01 मार्च, 2025 **प्रकाशक**



अपनी कलाई को मजबूत बनाने के लिए करें ये एक्सरसाइज

रोजमर्रा के कामों को बिना किसी परेशानी के पूरा करने के लिए कलाई की मजबूती बहुत अहम होती है। चाहे वह कंप्यूटर पर काम करना हो या खेल-कूद, मजबूत कलाई से हम बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं। इस लेख में हम ऐसी एक्सरसाइज के बारे में जानेंगे, जो आपकी कलाई को मजबूत बनाने में आपकी मदद करेंगे। ये एक्सरसाइज न केवल आपकी कलाई की ताकत बढ़ाएंगी, बल्कि चोट से बचाने में भी सहायता करेंगी।

हाथों को घुमाएं

हाथों को घुमाना एक सरल और प्रभावी एक्सरसाइज है, जो कलाई की मांसपेशियों को सक्रिय करती है। इसे करने के लिए, अपने हाथ को सीधा रखें और धीरे-धीरे अपनी कलाई को गोलाकार दिशा में घुमाएं। इसे क्लॉकवाइज और फिर एंटी-क्लॉकवाइज दिशा में 10-15 बार दोहराएं। यह एक्सरसाइज रक्त संचार को बढ़ाती है, जिससे मांसपेशियों का लचीलापन और कलाई की ताकत भी बढ़ती है।

नियमित रूप से इसे करने से आप अपनी कलाई की मजबूती में सुधार देख सकते हैं। इस एक्सरसाइज के जरिए कलाई की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और लचीलापन बढ़ता है, जिससे रोजमर्रा के कामों में आसानी होती है। यह खासकर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो लंबे समय तक कंप्यूटर पर काम करते हैं या जिनकी दिनचर्या में भारी सामान उठाना शामिल होता है।

नियमित अभ्यास से दर्द और थकान से राहत मिलती है, जिससे कार्यक्षमता भी बढ़ती है और चोट लगने का खतरा कम होता है।

पुश-अप्स एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जिससे आप अपनी पूरी बांहों के साथ-साथ कलाइयों को भी मजबूत बना सकते हैं। इसे करने के लिए, जमीन पर पेट के बल लेटें। अब अपने हाथों और पैरों पर संतुलन बनाते हुए शरीर को ऊपर उठाएं। ध्यान रखें कि आपकी पीठ सीधी रहे और पेट अंदर की ओर खिंचा हो।

धीरे-धीरे शरीर को नीचे लाएं और फिर से ऊपर उठाएं। यह एक्सरसाइज आपकी कलाइयों की ताकत बढ़ाने में मदद कर सकती है।

पुश-अप्स आपके पूरे शरीर की ताकत बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। इसे करने से कलाइयों पर जोर पड़ता है, जिससे उनकी मजबूती में सुधार होता है।

नियमित रूप से पुश-अप्स करने से न केवल कलाइयों की ताकत बढ़ती है, बल्कि सहनशक्ति भी बेहतर हो जाती है।

यह एक्सरसाइज आपके कंधों और छाती की मांसपेशियों को भी मजबूत बना सकती है, जिससे आप रोजमर्रा के कामों में अधिक दक्षता महसूस कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल समेत इन बीमारियों में कारगर है तांबे के बर्तन में पानी पीना

मौजूदा समय में ज्यादातर लोग कांच या स्टील के गिलास में पानी पीते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि तांबे के बर्तन में पानी पीना कितना स्वास्थ्यवर्धक है? खासकर सर्दी के मौसम में अगर आप सुबह तांबे के गिलास या बर्तन में पानी पीते हैं तो इससे आप पूरे दिन ऊर्जा से भरपूर, हल्का और तरोताजा महसूस कर सकते हैं। आइए जानते हैं तांबे के बर्तन में पानी पीने के क्या फायदे हैं॥।

नियमित तांबे के बर्तन में पानी पीने के फायदे-

आयुर्वेदिक डॉक्टर का कहना है कि अगर आप तांबे के गिलास में पानी पीते हैं तो आप अपना वजन बढ़ने से रोक सकते हैं। रोजाना एक गिलास तांबे के बर्तन में पानी पीने से पाचन शक्ति मजबूत होती है। साथ ही पेट की समस्या से बचाव होता है। अगर आप हर रोज सुबह के समय खाली पेट तांबे के बर्तन में पानी पिएं तो यह बढ़ती उम्र के संकेतों को कम करता है। अगर आप हार्ट को हेल्दी रखना चाहते हैं तो आप रोजाना तांबे के बर्तन में पानी पिएं। इससे हाइपरटेंशन और कोलेस्ट्रॉल में भी कमी आ सकती है।

अगर आपके जोड़ों में सूजन, दर्द रहता है या फिर अर्थराइटिस की समस्या है तो रोजाना खाली पेट तांबे के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद हो सकता है। तांबे बर्तन में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो पानी में मिलकर शरीर में हुए घावों को तेजी से भरने में मदद करते हैं। रोजाना तांबे के बर्तन में पानी पीने से त्वचा के स्वास्थ्य और मेलेनिन उत्पादन को बढ़ावा देता है। तांबे के बर्तन में रोगाणु रोधी गुण होने के कारण ये संक्रमण से लड़ता है।

इन घरेलू हेयर मास्क की मदद से दोगुना तेजी से बढ़ेंगे बाल

आमतौर पर, तेज धूप, मौसम में बदलाव, तनाव और प्रदूषण आदि ऐसे कई कारक है, जो आपके बालों को डैमेज कर सकते हैं। जिसके कारण हेयर ग्रोथ पर असर पड़ता है और फिर हम मार्केट में मिलने वाले कई तरह के हेयर केयर प्रॉडक्ट्स में इनवेस्ट करने लग जाते हैं। बाजार में कई ऐसे हेयर केयर प्रॉडक्ट होते हैं, जो बालों को फायदा कम और नुकसान ज्यादा पहुंचाते हैं। ऐसे में सबसे अच्छा तरीका है कि आप घर पर ही कुछ मास्क बनाकर बालों में लगाएं। यह होममेड हेयर मास्क बालों को अतिरिक्त पोषण प्रदान करते हैं और हेयर ग्रोथ की स्पीड बढ़ाते हैं। तो चलिए जानते हैं हेयर ग्रोथ के लिए बेनिफिशियल कुछ हेयर मास्क के बारे में...

दालचीनी और नारियल के तेल का हेयर मास्क

सामग्री

1 चम्मच पिसी हुई दालचीनी

1 चम्मच नारियल का तेल

बनाने का तरीका

-सबसे पहले एक बाउल में दालचीनी और नारियल का तेल डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

-अब इसे अपनी स्कैल्प पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें।

-इस मास्क को 30 से 45 मिनट तक ऐसे ही रहने दें और फिर गर्म पानी से धो लें।

-आप इंग्रीडिएंट की मात्रा अपने अनुसार एडजस्ट कर सकते हैं।

बनाना और कर्ड हेयर पैक

सामग्री

एक केला

एक अंडा

एक बड़ा चम्मच दही

बनाने का तरीका

-इस मास्क को बनाने के लिए आपको एक केला, एक अंडा और एक बड़ा चम्मच दही चाहिए।

-इस मास्क में अंडे का सफेद हिस्सा इस्तेमाल करना है, पीला नहीं।

-इन सभी चीजों को ब्लेंडर की मदद से बारीक पीस लें।

- हल्के हाथों से बालों पर लगाएं. पंद्रह मिनट तक

लगा रहने दें।

- इसके बाद बालों को पानी से धो लें।

- इससे बालों के झड़ने की समस्या दूर होगी।

- बालों में चमक आएगी और रूखापन दूर होगा और ग्रोथ बेहतर होगी।

नारियल का तेल, नींबू, और अंडे का हेयर पैक

सामग्री

1 चम्मच नारियल का तेल

1 नींबू का रस

1/2 कप सादा दही

1 अंडा

बनाने का तरीका

-सबसे पहले, एक बाउल में सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें।

-अब अपनी स्कैल्प से लेकर टिप तक उंगलियों की मदद से इस पैक को लगाएं।

- इसके बाद आप शॉवर कैप के साथ कवर करें और 20-25 मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें।

-उसके बाद गर्म पानी से अच्छी तरह धो लें।

-अंत में बालों को हमेशा की तरह शैम्पू करें।

नारियल का तेल और शहद का हेयर पैक

सामग्री

1 बड़ा चम्मच ऑर्गेनिक अनरिफाइंड नारियल तेल

1 बड़ा चम्मच कच्चा शहद

बनाने का तरीका

-एक मिक्सिंग बाउल में सामग्री को डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

-अब इसे अपने गीले या सूखे बालों पर लगाएं।

-आप बालों के एंड्स पर इसे अवश्य लगाएं, क्योंकि यहीं - आपको सबसे ज्यादा नुकसान होने की संभावना है।

-पैक लगाकर करीबन आधे घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें।

-इसके बाद बालों को पहले साफ़पानी से रिंस करें और फिर बालों को शैम्पू करें।

प्याज़ और कैस्टर ऑयल का हेयर पैक

सामग्री

2-3 टेबलस्पून प्याज़ का रस

2 टेबलस्पून कैस्टर ऑयल

1 कॉटन बड

बनाने का तरीका

-एक प्याज़ लें और उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अब इन टुकड़ों को ब्लेंडर में डालकर पेस्ट बनाएं। पेस्ट तैयार होने के बाद एक चीज़क्लोथ लें और सारा रस निकाल लें। हालांकि इसका स्मेल आपको पसंद नहीं आएगा, लेकिन इस बात को लेकर खुश हो जाएं कि इससे आपको घने, लंबे व मज़बूत बाल मिलेंगे।

-प्याज़ का रस तैयार होने के बाद उसमें बराबर मात्रा में कैस्टर ऑयल डालें और दोनों को अच्छी तरह से मिलाएं।

-एक कॉटन पैड लें और उसे तैयार मिश्रण में डुबोएं। भीगे कॉटन पैड की मदद से मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं और अच्छी तरह से मसाज करें। बचे हुए मिश्रण को बालों की पूरी लंबाई तक लगा दें।

सेहत को हेल्दी बनाए रखने के लिए हंसना है जरूरी, खुलकर हंसने के ये हैं फायदे

हंसने से न सिर्फ दिमाग अच्छा होता है बल्कि इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी फायदा मिलता है। जोर-जोर से हंसना कई मायनों में सेहतमंद होता है। एक शोध में यह भी पाया गया है कि कॉमेडी शो देखने और खुलकर हंसने से तनाव कम होता है और यह इम्यूनिटी के लिए भी अच्छा होता है। आइए जानते हैं हंसने के स्वास्थ्य लाभों के बारे में विस्तार से। खुलकर हंसने से मिलते हैं सेहत के ये फायदे-

ह्रदय के लिए फायदेमंद

खुलकर हंसने से ह्रदय को स्वास्थ्य लाभ होता है। हंसने से ऑक्सीजन की मात्रा बढ़कर ह्रदय गति में सुधार होता है। ऐसे में ह्रदय रोग से संबंधित समस्याओं से छुटकारा मिलता हैं।

तनाव कम करने में मददगार

हंसने से शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन रिलीज होता है जो तनाव को कम करता है। तनाव कम होने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। तनाव कम होने से मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

मांसपेशियों को आराम मिलता है

मानसिक तनाव के साथ-साथ शारीरिक तनाव को भी कम करने के लिए हंसना अच्छा होता है। ऐसे में खुलकर हंसना तनाव को कम करता है और मांसपेशियों को आराम देता है।

कैलोरी बर्न में मदद मिलती है

आप रोजाना 10 से 15 मिनट तक जोर से हंसकर कैलोरी बर्न कर सकते हैं। हंसना कैलोरी बर्न करने के लिए अच्छा है। अगर आपके पास जिम जाने का समय नहीं है तो आप इस तरह अपना वजन कम कर सकते हैं।

इम्यूनिटी बूस्ट करता है

जोर-जोर से हंसने से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। ऐसे में हम इम्यून सिस्टम को मजबूत करके संक्रमण से बच सकते हैं। हंसने से कई अन्य स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

बच्चे को बनाना है एक अच्छा इंसान, तो पैरेंट्स उसे जरूर सिखाएं ये 5 शब्द

बच्चे शैतानी करे तो अच्छे है लेकिन बतमीजी करने वाले बच्चे किसी को पसंद नहीं आते। ऐसे में पैरेंट्स की परवरिश पर सवाल उठते है। पैरेंट्स को बच्चों को तमीज या मैनर्स जरूर सिखानी चाहिए। बच्चों का मन और दिमाग कोरे कागज की तरह होता है। आप उस पर जो भी लिखते हैं, वो वैसे ही बन जाते हैं इसलिए आप बच्चे को जो भी सिखाएंगे, वो उसे सीख लेगा। इसलिए पैरेंट्स को बच्चे को अच्छी आदतें सिखाने की ही कोशिश करनी चाहिए। बच्चे को विनम्र और सभ्य बनाकर, आप ना सिर्फउसे एक अच्छा इंसान बनने में मदद कर रहे हैं बल्कि इसका फायदा उसे अपनी प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफमें भी होगा। यहां हम आपको कुछ ऐसे शब्द या मैनर्स बता रहे हैं, जिन्हें सीखने पर बच्चे विनम्र और सभ्य बनते हैं। अपने बच्चों को ये मैनर्स जरूर सिखाएं ताकि कल को आप खुद अपनी परवरिश पर गर्व महसूस कर सकें।

नो, थैंक्यू

जब कोई प्यार से आपको कोई चीज या हेल्प ऑफर करता है लेकिन आपको वो चीज नहीं चाहिए होती है तो उसके के लिए सीधे इनकार करने की बजाय विनम्रता के साथ नो, थैंक्यू बोलना है।

येस, प्लीज

जब कोई आपसे किसी चीज की परमिशन मांगता है, तो उसका जवाब येप, युप में ना देकर येस प्लीज में देना चाहिए। जब बच्चा अपने व्यवहार में इन चीजों को लाना शुरू करेगा, तो लोग खुद कहेंगे कि आपने अपने बच्चे को बहुत अच्छी परवरिश दी है। लेकिन आपको यहां एक बात का ध्यान रखना है कि बच्चे अपने पैरेंट्स को देखकर ही सीखते हैं इसलिए आप जो करेंगे, बच्चा भी वैसा ही व्यवहार करेगा। बच्चे को कोई आदत सिखाने से पहले आपको खुद उसे अपनाना होगा।

प्लीज कहना

किसी से कोई चीज मांगने, रिक्वेस्ट करने या मदद मांगने पर बच्चे को प्लीज बोलना सिखाएं। इससे पता चलता है कि बच्चा कितना सभ्य और संस्कारी है।

थैंक्यू

थैंक्यू शब्द बच्चों की ही नहीं बल्कि बड़ों की डिक्शनरी में भी शामिल होना चाहिए। मदद या कोई चीज मिलने या काम पूरा होने पर थैंक्यू जरुर बोलना सिखाएं।

सॉरी कहना

बच्चों को सॉरी कहने का मतलब नहीं पता होता। उसे बताएं कि कोई गलती करने पर या आपकी वजह से किसी को तकलीफहोने पर सॉरी बोला जाता है। अपनी गलती को इग्नोर करने की बजाय उसे स्वीकार करें और सॉरी बोलें।

मे आई, प्लीज

यदि बातचीत के दौरान बच्चे को बोलने का मौका नहीं मिल पा रहा है, तो उसे बीच में बोलना शुरू करने की बजाय इंतजार करना चाहिए और फिर आराम से मे आई, प्लीज कह कर अपनी बात शुरू करनी चाहिए।

घर में मूर्तियां रखने से पहले जान लें ये परंपरा

घर और मंदिर में फर्क होता है और जो लोग घर में ही मंदिर बना लेते हैं उनके लिए कई नियम मान्य होते हैं जैसे कहां बनाना चाहिए, घर का कौन सा कोना पवित्र है वगैराह-वगैराह, लेकिन घर में मूर्तियां रखने के भी कुछ नियम होते हैं। शास्त्रों के अनुसार अगर मूर्ति की पूजा नहीं की जा सकती तो उसे घर में रखने की जरूरत नहीं है। ये नियम खास तौर से शिवलिंग पर लागू होता है।

शिवलिंग को लेकर ये भी नियम है कि एक से ज्यादा शिवलिंग घर में नहीं रखने चाहिए। अगर ब्रह्मा-विष्णु-महेश की मूर्ति रखी जा रही है या फोटो है तो उसे बाकी देवताओं से ऊपर स्थान देना चाहिए।

एक ही भगवान की तीन मूर्तियां या तस्वीरें एक साथ घर में नहीं रखनी चाहिए ये गलत प्रभाव डालती हैं।

क्या कहते हैं शास्त्र..

ये सभी नियम और कायदे खास तौर पर वास्तु शास्त्र के हिसाब से बनाए गए हैं। अगर हम अन्य शास्त्रों की बात करें जैसे गीता में दान या उपहार के तीन प्रकार हैं (सात्विक, राजसिक और तामसिक) जिसमें से किसी में भी भगवान की मूर्ति दान या उपहार देने का कोई रिवाज नहीं है।

रिगवेद में ज्ञान को ही दान और उपहार माना गया है और इसे ही देने की बात कही गई है। मनुस्मृति में भूखे को खाना खिलाना (पुण्य के लिए), सरसों का दान (स्वास्थ्य के लिए), दिए या रौशनी का दान (समृद्धी के लिए), भूमि का दान (भूमि के लिए) और चांदी का दान (सौंदर्य के लिए) का वर्णन है, लेकिन भगवान की मूर्तियों का कहीं नहीं 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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

अंगूरों से करें त्वचा की देखभाल, बढ़ेगी चेहरे की चमक और मिलेंगे ये अन्य स्वास्थ्य लाभ

अंगूर एक खट्टा-मीठा फल होता है, जो बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को पसंद आता है। यह फल एंटीऑक्सिडेंट, मिनरल और विटामिन आदि से समृद्ध होता है और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

अंगूर के जरिए आप अपनी त्वचा की देखभाल कर सकते हैं और उसे चमकदार और स्वस्थ बना सकते हैं।

आइए इस लेख में जानते हैं कि इस फल के जरिए त्वचा की देखभाल करने से हमारी त्वचा को क्या लाभ मिल सकते हैं।

त्वचा बनती है चमकदार और साफ

कई लोगों की त्वचा पर प्रदूषण या अन्य कारकों के चलते झाइयां या रंजकता होने लगती है। ऐसे में आपको अपने चेहरे पर अंगूर लगाकर अपनी त्वचा की देखभाल करनी चाहिए।

इस फल में मौजूद पोषक तत्व काले दाग-धब्बों और असमान रंगत को कम करने में मदद कर सकते हैं। इतना ही नहीं, अंगूर के जरिए आपको चमकदार और निखरी हुई त्वचा भी मिल सकती है।

इससे त्वचा में प्राकृतिक चमक आती है और दाग-धब्बे हल्के हो जाते हैं।

बढ़ती उम्र के लक्षण होते हैं कम

अगर आपके चेहरे पर समय से पहले बुढ़ापे के लक्षण नजर आने लगे हैं तो अंगूर आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं।

इस फल में मौजूद रेस्वेराट्रोल जैसे शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट के कारण यह झुर्रियों और दाग-धब्बों का कारण बनने वाले मुक्त कणों से लड़ता है।

अंगूर कोलेजन को भी बढ़ाता है, जिससे त्वचा जवान दिखाई देती है। अगर आप इस फल के जरिए त्वचा की देखभाल करेंगे तो आपको महीन रेखाओं, झुर्रियों और झाइयों से छुटकारा मिल जाएगा।

मुंहासों से मिलता है छुटकारा

अंगूर को त्वचा की देखभाल का हिस्सा बनाने से जिद्दी दाग-धब्बे और मुंहासे भी दूर हो सकते हैं। इसके एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ते हैं।

इसके परिणामस्वरूप त्वचा गहराई से साफ हो जाती है और मुंहासे निकलने का खतरा कम हो जाता है।

इस फल के जरिए आप त्वचा को एक्सफोलिएट भी कर सकते हैं, जिससे रोमछिद्रों की सफाई होगी, ब्लैकहेड्स साफ होंगे और मुंहासे ठीक हो जाएंगे।

सूरज से निकलने वाली अल्ट्रा वॉयलेंट किरणें त्वचा के लिए हानिकारक होती हैं। ज्यादा देर तक धूप के संपर्क में रहने से त्वचा जल सकती है या टैनिंग हो सकती है।

ऐसे में आप धूप की क्षति से सुरक्षित रहने के लिए अंगूर का इस्तेमाल कर सकते हैं। अंगूर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा पर धूप की क्षति के खिलाफ सुरक्षा की एक अतिरिक्त परत बनाते हैं। हालांकि, इसे सनस्क्रीन के विकल्प के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

जिन लोगों की त्वचा शुष्क और रूखी होती है, उन्हें त्वचा की देखभाल में अंगूर को जरूर शामिल करना चाहिए। यह फल त्वचा को गहराई तक हाइड्रेट कर सकता है, जिससे रूखेपन की समस्या दूर हो सकती है। अंगूर में पानी की मात्रा अधिक होती है, जिस कारण यह फल त्वचा को नमी प्रदान कर सकता है। इसके नियमित इस्तेमाल से आपकी त्वचा स्वस्थ रहेगी और मॉइस्चराइज भी हो जाएगी।

शब्द सामर्थ्य -087

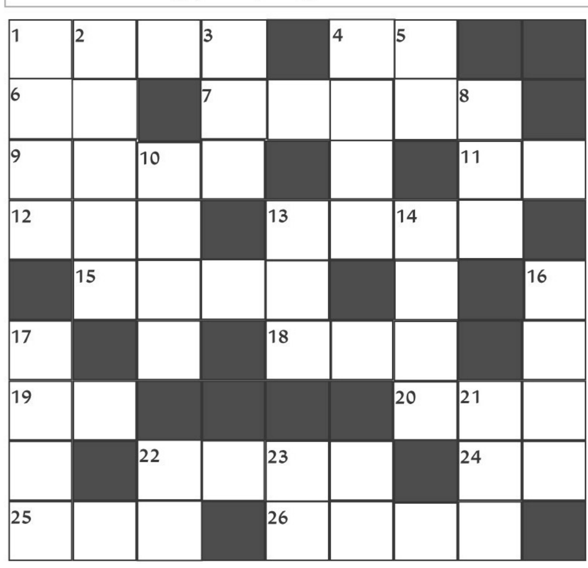
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 086 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

सनम तेरी कसम के बाद हर्षवर्धन राणे ने अनाउंस की नई लव स्टोरी दीवानियत

हर्षवर्धन राणे और मावरा होकेन की सनम तेरी कमस की री-रिलीज ने बॉक्स ऑफिस पर धूम मचा दी है। इसी बीच हर्षवर्धन ने एक और रोमांटिक लव स्टोरी का एलान किया है। खास बात ये है कि उन्होंने इसकी घोषणा प्यार के दिन वैलेंटाइन डे पर की है जिसमें उन्होंने वादा किया कि फिल्म रोमांचक और दिल को झकझोर देने वाली होगी। सनम तेरी कसम की अपार सफलता के बाद अब हर्षवर्धन दीवानियत लेकर आ रहे हैं। जिसकी अनाउंसमेंट उन्होंने एक शानदार मोशन पोस्टर रिलीज करते हुए की है। मोशन पोस्टर में एक खून से लथपथ हाथ में एक गुलाब का फूल है। इसके साथ उन्होंने कैप्शन लिखा, हमारी अपकमिंग फिल्म की घोषणा, दीवानियत हर्षवर्धन राणे स्टारर एक दिल को झकझोर कर देने वाली म्यूजिकल लव स्टोरी, सनम तेरी कसम की री-रिलीज की ग्रैंड सक्सेस के बाद। बता दें फिल्म को 2025 को अंत तक रिलीज किए जाने की योजना है।

हर्षवर्धन राणे ने आगामी फिल्म के लिए अपनी उत्सुकता दिखाते हुए कहा, मैं दर्शकों का आभारी हूं कि उन्होंने सनम तेरी कसम के लिए मुझे इतना प्यार दिया है। एक लव स्टोरी काफी पावरफुल होती है, जब मैंने दीवानियत में अपने रोल और कहानी के पागलपन, जुनून को सुना, तो मैंने तुरंत इसे अपनी अगली फिल्म के रूप में चुना। उन्होंने आगे कहा, मैं अपने निर्देशक मिलाप मिलन जावेरी और निर्माता अमूल वी मोहन, अंशुल मोहन के साथ काम करने के लिए एक्साइटेड हूं। उम्मीद है कि दर्शकों को भी यह दिल तोडने वाली लव स्टोरी पसंद आएगी।

हाई-वोल्टेज स्टोरीटेलिंग (सत्यमेव जयते, मरजावां) के मास्टर मिलाप मिलन जावेरी द्वारा निर्देशित और मुश्ताक शेख (ओम शांति ओम) द्वारा लिखित यह फिल्म बड़े पर्दे पर जुनून और दिल टूटने की एक एपिक कहानी का वादा करती है। इस म्यूजिकल लव स्टोरी के लिए लीड एक्ट्रेस की घोषणा जल्द की जाएगी। द साबरमती रिपोर्ट के मेकर्स द्वारा बनाई गई दीवानियत इस साल फ्लोर पर जाने के लिए तैयार है और इसे 2025 के अंत तक सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा।

पीरियड ड्रामा फिल्म कांथा से भाग्य श्री बोरसे की फर्स्ट लुक आउट

कांथा की निर्माताओं ने मुख्य नायिका भाग्य श्री बोरसे का पहला लुक कुछ समय पहले ही जारी किया गया है। पहली तस्वीर में भाग्य श्री बोरसे एक खूबसूरत बैठी हुई मुद्रा में दिखाई दे रही हैं। पारंपरिक लुक में दिख रही उनकी आकर्षक अदाओं ने दर्शकों का ध्यान तुरंत अपनी ओर खींच लिया है। वैलेंटाइन डे स्पेशल पोस्टर को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सकारात्मक प्रतिक्रिया मिल रही है।

मलयालम स्टार दुलकर सलमान और टॉलीवुड स्टार राणा दग्गुबाती की जोड़ी वाली पीरियड ड्रामा कांथा की घोषणा कुछ महीने पहले ही की गई थी। फिलहाल, शूटिंग तेजी से चल रही है। कांथा का निर्देशन सेल्वामणि सेल्वराज कर रहे हैं, फिल्म का निर्माण डीक्यू वेफेयरर फिल्म्स और स्पिरिट मीडिया ने मिलकर किया है। फिल्म का संगीत प्रशांत ने तैयार किया है और इसमें अभिनेता समुथिरकानी प्रमुख भूमिका में हैं। राणा दग्गुबाती इस फिल्म को प्रस्तुत कर रहे हैं।

भारत की बेटी को बचाने के खतरनाक मिशन पर निकले जॉन अब्राहम

बॉलीवुड अभिनेता जॉन अब्राहम और सादिया खातीब अभिनीत फिल्म द डिप्लोमैट का बहुप्रतीक्षित ट्रेलर रिलीज हो गया। दिवंगत सुषमा स्वराज की जयंती पर रिलीज किया गया यह ट्रेलर 2017 में उनके द्वारा भारत की बेटी को वापस लाने में भारतीय राजनयिक जेपी सिंह का समर्थन करने के लिए किए गए महत्वपूर्ण प्रयासों को श्रद्धांजलि देता है।

यह राजनीतिक थ्रिलर फिल्म इस बात के बारे में बताती है कि युद्ध के बजाय चतुराई और बातचीत नायक के अंतिम हथियार हैं। जॉन अब्राहम वास्तविक जीवन के भारतीय राजनयिक जेपी सिंह की भूमिका में हैं, जो भारत की बेटी को कैद से छुड़ाने के लिए एक उच्च-दांव मिशन पर निकलते हैं। शिवम नायर द्वारा निर्देशित इस फिल्म में जॉन अब्राहम ने रणनीति, बुद्धिमत्ता और बातचीत पर आधारित एक ऐसा किरदार निभाया है, जिसे उन्होंने बड़े पर्दे पर पहले कभी नहीं निभाया है।

फिल्म के बारे में बात करते हुए जॉन ने कहा, कूटनीति एक युद्ध का मैदान है, जहां शब्दों का वजन हथियारों से ज्यादा होता है। जेपी सिंह की भूमिका निभाने से मुझे एक ऐसी दुनिया का पता लगाने का मौका मिला जहां शक्ति को बुद्धि, लचीलापन और शांत वीरता से परिभाषित किया जाता है। उजमा की कहानी भारत की ताकत और साहस का प्रमाण है और मुझे इस प्रेरक यात्रा को स्क्रीन पर जीवंत करने पर गर्व है। द डिप्लोमैट की कहानी, पटकथा और संवाद रितेश शाह ने लिखे हैं। फिल्म की सिनेमैटोग्राफी डिमो पोपोव और एमएससी ग्यड ने की है, जबकि संपादन कुणाल वाल्वे ने किया है। रवि श्रीवास्तव प्रोडक्शन डिजाइन की देखरेख की है। डैनियल बी जॉर्ज ने फिल्म के लिए मूल संगीत तैयार किया है, जबकि ध्वनि डिजाइन मोहनदास वीपी द्वारा किया गया है। फिल्म का मूल संगीत ए.आर। रहमान ने दिया है और गीत मनोज मुंतशिर ने लिखे हैं। कलाकारों में रेवती, कुमुद मिश्रा और शारिब हाशमी भी शामिल हैं। यह फिल्म 7 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

खूबसूरत और पॉजिटिव चीज है फैशन : जैकलीन

अभिनेत्री जैकलीन फर्नांडीज ने समाचार एजेंसी से बात की। उन्होंने न केवल फैशन और काम को लेकर बात की, बल्कि बताया कि वह पर्दे पर फ्रांसीसी फैशन डिजाइनर कोको चैनल की भूमिका निभाना चाहती हैं।

जैकलीन ने कहा, मुझे लगता है कि फैशन का मतलब रचनात्मक होने के साथ यूनिक होना है। आप फैशन के साथ हर दिन खुद के होने का जश्न मनाते हैं। फैशन खूबसूरत और पॉजिटिव चीज है।

यह पूछे जाने पर कि क्या उन्हें स्क्रीन पर एक फैशन आइकन की भूमिका निभानी है। अभिनेत्री ने कहा, हां मैं 'कोको चैनल' की भूमिका निभाना चाहूंगी।

अभिनेत्री ने आगे बताया, जब ड्रेसिंग या कैजुअल होने के बीच चयन की बात आती है तो सब कुछ मूड पर निर्भर करता है। मुझे अक्सर मूड स्विंग्स होते हैं। मैं ज्यादातर समय कैजुअल में रहती हूं। मेरे कई स्टाइलिस्ट्स मुझसे कहते हैं, जैकी, आपका वॉर्डरोब बहुत साधारण है! क्योंकि मुझे हमेशा स्टाइल किया जाता है, इसलिए मैं अपने कपड़ों को लेकर ज्यादा परेशान नहीं होती हूं, वे सामान्य से ही अच्छे लगते हैं।

अभिनेत्री ने आगे बताया, मुझे एक बहुत अच्छी, हॉट ड्रेस पहननी हो और मौज-मस्ती करनी हो या फिर जब बात रेड कार्पेट या खासकर स्टेज पर जाने की बात आती है तो मुझे स्टेज के लिए तैयार होना बहुत पसंद है। हालांकि, मैं 90 प्रतिशत समय में कैजुअल रहती हूं।

अभिनेत्री ने बताया कि वह अपने फैशन के साथ बहुत प्रयोग करती हैं। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि मैं पहले अपने पर्सनल स्टाइल, अपने पर्सनल फैशन के साथ बहुत प्रयोग करती थी और अब मैं इन चीजों को लेकर सहज महसूस करती हूं और इसी कड़ी में मैं खुद को समझने लगी हूं।

निकिता दत्ता ने बॉडीकॉन आउटफिट पहन सोशल मीडिया का बढ़ाया पारा

बॉलीवुड एक्ट्रेस निकिता दत्ता आज किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उन्होंने अपनी बोल्डनेस और हॉटनेस से फैंस को इस कदर दीवाना बनाया हुआ है कि लोग उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थकते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर लुक देखकर फैंस एक बार फिर से मदहोश हो गए हैं।

कबीर सिंह फिल्म में अपनी दमदार एक्टिंग से लोगों के दिल जीतने वाली एक्ट्रेस निकिता दत्ता हमेशा अपने लुक्स के कारण चर्चाओं में रहती हैं। उनका बोल्ड और कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस निकिता दत्ता ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अवतार देखकर फैंस एक बार फिर से बेकाबू हो गए हैं।

फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस निकिता दत्ता ने येलो कलर का गाउन पहना हुआ है, जिसमें वो कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक पोज देती हुई नजर आ रही हैं। उनका कातिल अवतार देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं।

निकिता दत्ता की इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने खुले बाल, ग्लैम मेकअप कर और ग्लोसी लिपस्टिक लगाकर अपने आउटलुक को बेहद ही शानदार तरीके से निखारा है।

एक्ट्रेस निकिता दत्ता सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं।

निकिता दत्ता की इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक यूजर ने कॉमेंट करते हुए लिखा है- अडोरेबल। दूसरे यूजर ने लिखा है- गॉर्जियस। तीसरे यूजर ने लिखा है- टू मच हॉट टू हेंडल। अन्य यूजर ने लिखा है- बोल्ड एंड ब्यूटिफुल।

शिक्षा का असली उद्देश्य ज्ञानार्जन

रजनीश कपूर

आवश्यक है कि विद्यालयों में गुणवत्ता सुधार के साथ-साथ परीक्षाओं में सफलता का मूल्यांकन केवल अंकों के आधार पर न किया जाए, बल्कि छात्रों की संपूर्ण योग्यता और कौशल को ध्यान में रखा जाए। जब शिक्षा का असली उद्देश्य ज्ञानार्जन बनेगा, तभी समाज का वास्तविक विकास संभव होगा।

देश में वार्षिक परीक्षाएँ छात्रों के भविष्य को निर्धारित करने का प्रमुख माध्यम हैं। लेकिन हाल के वर्षों में, शिक्षा का मूल उद्देश्य ज्ञान अर्जन से हटकर केवल उच्च अंक प्राप्त करने तक ही सीमित होता जा रहा है। खासकर देहाती क्षेत्रों के विद्यार्थी अब नियमित कक्षाओं में पढने् की बजाय कोचिंग सेंटरों पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं, क्योंकि वहाँ कम समय में अधिक अंक प्राप्त करने के आसान तरीके बताए जाते हैं। यह प्रवृत्ति न केवल शिक्षा प्रणाली को प्रभावित कर रही है, बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों के समग्र विकास के लिए भी एक चुनौती बनती जा रही है।

देश के गाँवों के छात्रों में एक नई होड़ देखी जा रही है। देहाती छात्र काफ़ी मात्रा में विद्यालय से विमुख हो रहे हैं। इसके पीछे शिक्षा प्रणाली की कई खामियाँ ज़िम्मेदार मानी जा सकती हैं। इनमें अहम हैं ग्रामीण स्कूलों में शिक्षकों की कमी, कमजोर आधारभूत संरचना और अपर्याप्त शिक्षण सामग्री के कारण विद्यार्थी नियमित कक्षाओं में रुचि नहीं लेते। इसके अलावा कोचिंग संस्कृति का प्रभाव इतना बढ़ गया है कि छात्रों को लगता है कि विद्यालय में पढने् की तुलना में कोचिंग सेंटरों में परीक्षा के लिए विशेष तरीके सिखाए जाते हैं। जिससे वे कम समय में अधिक अंक प्राप्त कर सकते हैं। यह धारणा दिन ब दिन बढ़ती जा रही है।

इतना ही नहीं गाँव के भोले भाले युवकों को लुभाने की मंशा से कई कोचिंग सेंटर यह दावा भी करते हैं कि वे छात्रों को परीक्षा में अधिक अंक दिलाने में मदद करेंगे। जिससे अभिभावक भी अपने बच्चों को विद्यालय भेजने की बजाय कोचिंग में दाखिला दिलाने के लिए प्रेरित होते हैं। ऐसे में यदि शिक्षक भी उदासीन रवैया अपनाना शूर कर दें तो वह आग में घी का काम करता है। ऐसा भी देखने में आया है कि ग्रामीण इलाक़ों के कई सरकारी स्कूलों में शिक्षकों की कमी या उनकी लापरवाही के कारण कक्षाओं का स्तर गिरता जा रहा है। ऐसे में छात्र कोचिंग का विकल्प चुनने को मजबूर हो जाते हैं।

आज से कई वर्ष पूर्व %थ्री इडिअट्स' फ़िल्म में भी यह दिखाया गया था कि अधिक अंकों की होड़ का छात्रों पर काफ़ी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जबकि होना यह चाहिए कि अगर हर नौजवान को अपने दिल की आवाज सुनकर अपनी जिंदगी की राह तय करनी चाहिए। यदि वो अइस करता है तो वह खुश भी होता है और सही मायने में सफल भी। केवल ज्यादा पैसे कमाने के लिए बिना समझे रट्टा मारने वाले कोल्हू के बैल ही होते हैं। जिनकी जिंदगी में रस नहीं आ पाता। यही कारण है कि आईआईटी जैसी प्रतिष्ठित संस्थानों से पढकर सैकड़ों नौजवान आज देश में ऐसे काम कर रहे हैं जिसका उनकी डिग्री से कोई लेना देना नहीं है।

मसलन झुग्गियों में बच्चों को पढ़ाना, आध्यात्मिक आन्दोलनों में भगवतगीता का प्रचारक बनना या गांव के नौजवानों के लिए छोटे-छोटे कुटीर उद्योग स्थापित करने में मदद करना। दूसरी तरफ इंजीनियरिंग की डिग्री की भूख इस कदर बढ़ गयी है कि एक-एक शहर में दर्जनों प्राईवेट इंजीनियरिंग कॉलेज खुलते जा रहे हैं। जिनमें दाखिले का आधार योग्यता नहीं मोटी रकम होता है। इन कॉलेजों में योग्य शिक्षकों और संसाधनों की भारी कमी रहती है। फिर भी यह छात्रों से भारी रकम फीस में लेते हैं।

बेचारे छात्र अधिकतर ऐसे परिवारों से होते हैं जिनके लिए यह फीस देना जिंदगी भर की कमाई को दाव पर लगा देना होता है। इतना रूपया खर्च करके भी जो डिग्री मिलती है उसकी बाजार में कीमत कुछ भी नहीं होती। तब उस युवा को पता चलता है कि इतना रूपया लगाकर भी उसने दी गयी फीस के ब्याज के बराबर भी पैसे की नौकरी नहीं पाई। तब उनमें हताशा आती है। आज हालत यह है कि यों की दुकानों पर सेल्समैन का काम कर रहे हैं। समय और पैसे का इससे बड़ा दुरूपयोग और क्या हो सकता है?

इसलिए समझ की बजाय रटने की प्रवृत्ति को समाप्त करने में ही समझदारी है। लेकिन देखा यह गया है कि कुछ कोचिंग संस्थान परीक्षा पास कराने के लिए रटने पर जोर देते हैं। जिससे छात्रों की तार्किक और विश्लेषणात्मक क्षमता विकसित नहीं हो पाती। ऊपर से कोचिंग सेंटरों की बढ़ती फीस ग्रामीण और आर्थिक रूप से कमजोर छात्रों के लिए एक अतिरिक्त बोझ बन रही है। सोचने वाली बात यह है कि जब छात्र स्कूल की पढ़ाई को महत्व नहीं देते, तो विद्यालयों की गुणवत्ता और भी गिरती जाती है। इससे शिक्षा प्रणाली कमजोर होती है। वहीं परीक्षा में अच्छे अंक पाने के दबाव में कई छात्र नकल और अन्य अनुचित तरीकों का सहारा भी लेने लगते हैं।

ऐसे में विद्यालयों की शिक्षा और गुणवत्ता में सुधार की बहुत ज़रूरत है। सभी ग्रामीण स्कूलों में शिक्षकों की जवाबदेही तय की जानी चाहिए और विद्यालयों में शिक्षण सामग्री व संसाधनों को बेहतर किया जाना चाहिए। यदि सरकार विद्यालयों में परीक्षा की अच्छी तैयारी के लिए विशेष कक्षाएँ संचालित करेगी तो विद्यार्थियों को कोचिंग सेंटर जाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी। परीक्षाओं को केवल अंकों के आधार पर तय करने की बजाय, प्रायोगिक ज्ञान, परियोजना कार्य और गतिविधि-आधारित मूल्यांकन को बढ़ावा देना चाहिए। शिक्षकों को इस बात पर विशेष ज़ोर देना चाहिए कि उन्हें विद्यार्थियों को अंकों की होड़ में धकेलने की बजाय, उन्हें वास्तविक ज्ञान अर्जित करने और रचनात्मकता विकसित करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

देहाती क्षेत्रों के विद्यार्थियों का विद्यालयों से विमुख होकर कोचिंग संस्थानों की ओर बढना् शिक्षा व्यवस्था की एक गंभीर समस्या को दर्शाता है। यदि शिक्षा प्रणाली को अधिक प्रभावी और समावेशी नहीं बनाया गया, तो यह प्रवृत्ति शिक्षा के व्यवसायीकरण को और अधिक बढ़ावा देगी। आवश्यक है कि विद्यालयों में गुणवत्ता सुधार के साथ-साथ परीक्षाओं में सफलता का मूल्यांकन केवल अंकों के आधार पर न किया जाए, बल्कि छात्रों की संपूर्ण योग्यता और कौशल को ध्यान में रखा जाए। जब शिक्षा का असली उद्देश्य ज्ञानार्जन बनेगा, तभी समाज का वास्तविक विकास संभव होगा।

बॉर्डर 2 से वरुण धवन-सनी देओल की नई झलक आई सामने

सनी देओल एक बार फिर सिल्वर स्क्रीन पर गदर मचाने के लिए तैयार हैं। साल 2०23 में गदर 2 से सनी देओल ने बॉक्स ऑफिस हिला डाला था। अब सनी देओल अपनी 27 साल पुरानी फिल्म बॉर्डर के सीक्वल से फिर से धमाल मचाने आ रहे हैं। सनी देओल ने फिल्म बॉर्डर की शूटिंग शुरू कर दी है। बॉर्डर 2 अगले साल रिलीज होने के लिए, तैयार है। वहीं, फिल्म की शूटिंग तेजी से चल रही है। सनी देओल ने झांसी में हुई फिल्म बॉर्डर 2 की शूटिंग से तस्वीरें शेयर की हैं। सनी देओल के साथ-साथ वरुण धवन भी शूटिंग सेट पर नजर आ रहे हैं। सनी देओल ने शूटिंग सेट से तस्वीर शेयर की है, उसमें सनी और वरुण टैंक पर बैठे दिख रहे हैं। वहीं, फिल्म बॉर्डर (1997) के डायरेक्टर जेपी दत्ता की बेटी निधि दत्ता और फिल्म प्रोड्यूसर भूषण कुमार भी इस तस्वीर में शामिल हैं। बॉर्डर 2 के शूट लोकेशन से तस्वीर शेयर कर सनी देओल ने इसके कैप्शन में लिखा है, एक्शन, विरासत, देशभक्ति, झांसी के कंटोनमेंट में बॉर्डर 2 की शूटिंग पर सनी देओल, वरुण धवन, प्रोड्यूसर भूषण कुमार, निधि दत्ता, को-प्रोड्यूसर शिव चनाना, बिनोय गांधी और डायरेक्टर अनुराग सिंह, शौर्य और त्याग से लबरेज फिल्म 23 जनवरी 2०26 को रिलीज होगी।

बता दें, सनी देओल ने फिल्म गदर 2 से बॉक्स ऑफिस पर 22 साल बाद वापसी की है। गदर 2 की सक्सेस के बाद सनी देओल की झोली में फिल्में ही फिल्में हैं। सनी फिल्म सफर, लाहौर 1947 और साउथ सिनेमा डेब्यू फिल्म जाट में नजर आने वाले हैं।

सू- दोकू क्र.087

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.086 का हल

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

यूरोप को राजनीतिक और कूटनीतिक झटके

डॉ. दिलीप चौबे

अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप के राष्ट्रपति बनने के बाद राजनीतिक और कूटनीतिक झटके यूरोप में महसूस किए जा रहे हैं। जर्मनी के शहर म्यूनिख में चल रहे सुरक्षा सम्मेलन में अमेरिका के उपराष्ट्रपति जेडी वेंस के भाषण ने यूरोप के सत्ता प्रतिष्ठानों को हिला दिया है।

कुछ महीने पहले तक अमेरिका यूरोप के नेता एक ही सुर में बोलते थे। यूक्रेन युद्ध सहित अनेक विश्व मामलों में दुनिया को बड़ी कीमत चुकानी पड़ी। पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडन और ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन ने यूक्रेन युद्ध को समाप्त करने के बजाय आग में घी डालने का काम किया। यूक्रेन, रूस और यूरोप को इसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ी।

डोनाल्ड ट्रंप ने अपने वायदे के अनुसार कार्यकाल के आरंभ में ही युद्ध समाप्त कराने तथा शांति वार्ता आयोजित करने के संबंध में ठोस पहल की। उन्होंने रूस के राष्ट्रपति पुतिन से लंबी बातचीत की। ट्रंप का शांति फार्मूला है यूक्रेन में तुरंत युद्ध विराम हो तथा बातचीत शुरू हो। रूस को भरोसा दिलाया जाए कि यूक्रेन को कभी पश्चिमी देश सैन्य संगठन नाटो एवं सदस्य नहीं बनाया जाएगा। वास्तव में कुछ वर्ष पहले यदि यह घोषणा की गई होती तो युद्ध शुरू ही नहीं होता। अमेरिका के रक्षा मंत्री पीट हेग सेथ ने नाटो की बैठक में अमेरिका के इसी रवैये को दोहराया जो यूरोपीय सदस्य देशों को नागवार गुजरा। यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की खुलकर ट्रंप प्रशासन का विरोध करने की स्थिति में नहीं हैं। हालांकि पर्दे के पीछे वह अमेरिका के खिलाफ यूरोपीय देशों की लामबंदी का प्रयास कर रहे हैं।

अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस का संबोधन यूरोप की सरकारों और नेताओं की नीतियों पर खुला प्रहार था। उन्होंने इन देशों में अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को लेकर अपनाई जा रही पाखंडपूर्ण नीतियों की तीखी आलोचना की। उन्होंने कहा कि यूरोप को रूस और चीन सहित बाहरी शक्तियों के बजाय घरेलू ताकतों से असल खतरा है। जेडी वेंस ने आरोप लगाया कि यूरोपीय देशों में अभिव्यक्ति की आजादी को दबाने की कोशिश की जा रही है जर्मनी के रक्षा मंत्री बोरिस पिस्तोरियस ने आपत्ति जाहिर करते हुए कहा कि यह स्वीकार नहीं किया जा सकता। वास्तव में आव्रजन, इस्लामी कट्टरवाद, गर्भपात, पर्यावरण और वैक्सीन आदि मुद्दों पर ट्रंप प्रशासन तथा यूरोपीय नेताओं में मतभेद है।

पिछले चुनाव में अमेरिकी मतदाताओं ने डेमोक्रेटिक पार्टी के खिलाफ ट्रंप को भारी जनादेश दिया था। ट्रंप प्रशासन अब इन्हीं नीतियों को अन्य देशों में फैलाना चाहता है। उपराष्ट्रपति वेंस का संबोधन ऐसे समय सामने आया है जब जर्मनी में आम चुनाव होने वाले हैं। चांसलर शोल्ज को कड़ी चुनौती का सामना है। यूरोप की अन्य देशों की तरह जर्मनी में भी आव्रजन और इस्लामी कट्टरवाद विरोधी राजनीतिक दलों की ताकत बढ़ रही है। जर्मनी के दक्षिणपंथी राष्ट्रवादी दल एडीएफ की ताकत में इजाफा हो रहा है। मस्क एडीएफ का समर्थन कर रहे हैं। जर्मनी और यूरोप के अन्य देशों में यह धारणा बन रही है कि ट्रंप प्रशासन चुनाव में दखलअंदाजी कर रहा है।

यह विडंबना है कि कुछ दिन पहले जो यूरोपीय देश अन्य देशों को अभिव्यक्ति की आजादी की नसीहत दे रहे थे, वे आज खुद कठघरे में खड़े हैं। वास्तव में पश्चिम का वर्चस्ववादी वैंकि तंत्र सूचना युद्ध पर टिका था। सूचना के सभी माध्यमों पर इन देशों का एकाधिकार था। किसी भी मुद्दे पर घरेलू और विदेशी मोर्चे पर जनमत का निर्माण करने के लिए इस सूचना तंत्र का इस्तेमाल किया जाता था। ट्वीटर, फेसबुक और व्हाट्सएप आदि के प्रचलन के बाद लोगों को सूचना के वैकल्पिक माध्यम हासिल हुए। एलन मस्क ने ट्वीटर का स्वामित्व हासिल करने के बाद इसे आंतरिक सेंसरशिप से मुक्त किया। वास्तव में भारत पश्चिमी देशों के सूचना एकाधिकार के दुष्परिणाम का भुक्तभोगी रहा है। विदेश मंत्री एस. जयशंकर कहते रहे हैं कि भारत और उसकी सरकार की छवि खराब करने के लिए सुनियोजित अभियान चलाया जाता है।

चोरी के सामान के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के दस लाख रूपये के जेवरातों 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 मनीष उनियाल पुत्र श्री हर्षमणि उनियाल निवासी लेन नंबर 1 विष्णुपुरम देहरादून द्वारा थाना नेहरू कॉलोनी पर तहरीर दी कि रात्रि के समय चोरो द्वारा उनके घर का ताला तोडकर उनके घर से कीमती आभूषण चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना की गम्भीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा घटना के खुलास हेतु दिये गये निर्देशों पर थाना नेहरुकोलोनी पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटना स्थल के आस-पास आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों का अवलोकन करते हुए संदिग्धों के सम्बन्ध में जानकारी एकत्रित की गयी साथ ही सुरागरसी पतारसी करते हुए पूर्व में इस प्रकार की घटनाओं में जेल में गये आरोपियों की वर्तमान स्थिती का भौतिक सत्यापन किया गया। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे प्रयासों से पुलिस टीम द्वारा दून यूनिवर्सिटी रोड से घटना में संलिप्त आरोपी को गिरफ्तार किया गया, जिसके कब्जे से उक्त घटना में चोरी किया गया शत प्रतिशत माल बरामद किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वो नशे तथा जुए का आदी है तथा जुए व सट्टे में काफी पैसा हारने के कारण उस पर काफी लोगों का उधार हो गया था। आरोपी दस फरवरी को ही जेल से छूटकर बाहर आया था तथा जेल से बाहर आते ही अपना उधार चुकाने तथा अपने नशे की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अजांम दिया गया था। पूछताछ में उसने अपना नाम नौशाद पुत्र नूर हसन निवासी लोहिया नगर ब्रह्मपुरी, थाना पटेलनगर, बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

रेडक्रास सोसायटी ने किया रक्तदान शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। रेडक्रास सोसायटी ने दून मेडिकल कालेज में रक्तदान शिविर का आयोजन किया।

आज दून मेडिकल कालेज में आयोजित ब्लड शिविर में उत्तराखंड रैडक्रास सोसायटी द्वारा रक्तदान जीवनदान प्रोत्साहन, सहित जरूरत मन्द पीड़ितों के सहायतार्थ मोहन सिंह खत्री कोषाध्यक्ष रैड क्रास सोसायटी उत्तराखंड के सौजन्य से कई युवकों ने इस शिविर में रक्त दान कर पुण्य लाभ अर्जित किया। शिविर में रक्त दान कर कई पीड़ितों को लाभ अर्जित होता है। आज के समय में रक्त दान कार्य बहुत लाभदायक होता है। आज के शिविर में। जोशीमठ के पूर्व पालिका अध्यक्ष शैलेंद्र पंवार, हरीश भंडारी, कुलदीप भंडारी, दर्शन पंवार, चन्द्र मोहन पंवार सहित अन्य कमी लोगों ने कैम्प में रक्त दान किया। मोहन सिंह खत्री कोषाध्यक्ष रैड क्रास सोसायटी उत्तराखंड द्वारा रक्तदान जीवनदान के लिए प्रेरणा है।

चोरी की दो मोटर साईकिल के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने चोरी की दो बुलेट मोटरसाईकिल के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आयुष अग्रवाल वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के आदेशानुसार चोरी के खुलासे के लिये एसओजी एवं थाना देवप्रयाग पुलिस की संयुक्त टीम का गठन किया गया था। तीनधारा देवप्रयाग के पास एसओजी एवं थाना देवप्रयाग की संयुक्त टीम द्वारा आने-जाने वाले सन्दिग्ध वाहन-व्यक्तियों की चैकिंग की जा रही थी। चैकिंग के दौरान ऋषिकेश की तरफ से एक बुलट पर दो लोग आते हुए दिखे जो की पुलिस को देखकर सकपकाये इस बुलट पर नम्बर प्लेट नही थी। पुलिस की पूछताछ में चालक गाड़ी के कागजात नही दिखा पाया था शक होने पर पुलिस ने सख्ती से पूछताछ की तो ज्ञात हुआ कि उक्त बुलट इन दोनों ने इन्फील्ड शोरुम के यार्ड से कर्णप्रयाग से माह जनवरी में चोरी की थी। पूछताछ से पता चला है कि उक्त चोरों के द्वारा 01 मोटर साईकिल बुलट देवप्रयाग से भी चोरी की गयी थी यह चोरी की बुलट इनके द्वारा छुटमलपुर के गंदेवड़ा गांव मे छुपाकर रखी गयी थी वहां पर पुलिस की हलचल देखकर उन्होने बुलट को ऋषिकेश मे छिपा दिया था। उक्त मोटर साईकिल भी पुलिस के द्वारा बरामद कर ली गई है। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम शोएब अहमद पुत्र शमदुशनी निवासी ग्राम अलाउद्दीन पुर थाना बड़ापुर जिला बिजनौर, अभिषेक जाटव पुत्र चन्द्रपाल निवासी ग्राम नरोत्तमगढ़ गिरी, थाना बिहारीगढ़ जिला सहारनपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

एक सप्ताह के भीतर शिकायतों का निस्तारण करें विभागः डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल ने कहा कि एक सप्ताह के भीतर विभाग शिकायतों का निस्तारण करें।

आज यहां जिलाधिकारी सविन बंसल की अध्यक्षता में सीएम हेल्पलाईन एवं केंद्रीकृत लोक शिकायत निवारण और निगरानी प्रणाली सीपीग्राम में लम्बित शिकायतों के सम्बन्ध में समीक्षा बैठक आयोजित की गई। डीएम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि विभाग सीएम हेल्पलाईन, शिकायत निवारण प्रणाली की स्प्रीट को समझें। उन्होंने कहा कि शिकायत संख्या महज आंकड़ा नहीं है, उत्पीड़न, अभाव, मांग का है इंडिकेटर दर्शाता है। उन्होंने कहा कि सीएम हेल्पलाइन पोर्टल पर प्राप्त होने वाली शिकायतें प्रथम पंक्ति के अधिकारियों के स्तर पर ही निवारण हो जानी चाहिए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सीएम की समीक्षा में जिला अव्वल रहना चाहिए। उन्होंने विभागों को एक सप्ताह के भीतर शिकायत निस्तारण कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि एक सप्ताह के भीतर सीएम हेल्पलाईन के मामलों का निस्तारण करें। वहीं वन विभाग, सिंचाई एवं पेयजल से सम्बन्धित शिकायतों पर

डीएफओ मसूरी एवं अधीक्षण अभियंता सिंचाई, विद्युत तथा पेयजल रिपोर्ट सहित प्रस्तुत होने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने आधी-अधूरी जानकारी के साथ बैठक में प्रतिभाग करने वाले विभागीय अधिकारियों से नाराजगी व्यक्त करते हुए सम्पूर्ण विवरण सहित उपस्थित होने के निर्देश दिए।

उन्होंने निर्देश दिए कि अधिकारी नियमावली पढकर सीएम हेल्पलाईन के प्रकरण का निस्तारण करें। कुछ विभागों के अधिकारियों द्वारा प्रतिभाग न किये जाने पर कड़ी नाराजगी जाहिर करते हुए कहा कि मा0 मुख्यमंत्री हेल्पलाईन से जुड़ी शिकायतों से ज्यादा क्या प्राथमिकता है जो बैठक में प्रतिभाग नही किया गया। उन्होंने सभी अधिकारियों को तत्काल आख्या सहित प्रस्तुत होने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने उर्जा, जल संस्थान, पेयजल, सिंचाई आदि इंजीनियरिंग विभागों के अधिकारियों को निर्देशित किया कि एल-1, स्तर की शिकायतों का अपने स्तर पर समीक्षा करें। उन्होंने पुलिस अध ीक्षक नगर को निर्देशित किया कि पुलिस से सम्बन्धित शिकायत पर एक सप्ताह के भीतर निस्तारित करने के निर्देश दिए। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, अपर जिला वित्त एवं राजस्व के.के मिश्रा, नगर आयुक्त हेमंत कुमार, मुख्य शिक्षा अधिकारी विनोद कुमार ढौंडियाल, जिला विकास अधि कारी सुनील कुमार, अधीक्षण अभियंता लोनिवि परमार, जल संस्थान नमित रमोला सहित सम्बन्धित विभागों के अधि कारी उपस्थित रहे।

'उम्मीद' वूमेन अचीवर्स अवार्ड, 45 महिलाओं को किया गया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। उम्मीद वूमेन अचीवर्स आवार्ड में 45 महिलाओं को सम्मानित किया गया।

आज यहां प्रथम श्वास फाउंडेशन सांख्य योग फाउंडेशन एवं तेजस्विनी चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से महिला दिवस सम्मान समारोह उम्मीद वूमेन अचीवर्स अवार्ड का आयोजन डॉनटी क्लब में किया गया। इस मौके पर 45 उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि मेयर सौरभ थपलियाल एवं विधायक सविता

कपूर मौजूद रही। कार्यक्रम के आयोजक प्रथम श्वास फाउंडेशन की अध्यक्ष अनामिका जिंदल सांख्य योग फाऊंडेशन के अध्यक्ष डॉ मुकुल शर्मा एवं तेजस्विनी चैरिटेबल ट्रस्ट के फाउंडर ट्रस्टी प्रिया गुलाटी ने सभी अतिथियों का कार्यक्रम में आने के लिए धन्यवाद प्रेषित किया।

प्रदेश ने लांघी भ्रष्टाचार की सारी सीमाएंः नेगी

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश में अधिकारियों ने भ्रष्टाचार की सभी सीमाएं लांघी हैं।

जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि कल प्रदेश के मुख्यमंत्री द्वारा उत्तराखंड के लापरवाह कर्मचारियों को रिटायर करने का फैसला लिया गया है। जिसका स्वागत किया जा सकता है, लेकिन उन अधिकारियों एवं कर्मचारियों के खिलाफ भी सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए, जिन्होंने कसम खा रखी है कि बगैर सुविधा शुल्क लिए पत्रावली को आगे नहीं बढ़ाएंगे अथवा पत्रावलियां घूमाते रहेंगे अथवा पत्रावलियों को कूड़े का ढेर बना देंगे। नेगी ने कहा कि जिन पत्रावलियों में सुविधा शुल्क भेंट कर दिया जाता है, उनमें अवैध काम भी प्रत्याशा में अथवा नियमों को ताक पर रखकर कर दिए जाते हैं, लेकिन बगैर सुविधा शुल्क दिए जायज कामों में ऐसी आपत्तियां लगा दी जाती हैं जो कभी कामयाब नहीं हो पाती। आज सरकार को ऐसे भ्रष्ट अधिकारी एवं कर्मचारियों को चिन्हित कर कार्यवाही किए जाने की भी सख्त जरूरत है। नेगी ने कहा कि इस भ्रष्टाचार एवं निकम्मेपन की सबसे बड़ी वजह यह है कि प्रदेश के अधिकांश विधायक/ मंत्री व सरकार सब भ्रष्ट हो चुके हैं तथा उनका अनुसरण कर ही ये अधिकारी /कर्मचारी भ्रष्ट बन बैठे हैं। ऐसे भ्रष्ट तंत्र की वजह से ही प्रदेश आज देश के भ्रष्टतम राज्यों में शुमार हो गया है। मोर्चा सरकार/ राजभवन से मांग करता है कि ऐसे भ्रष्ट एवं निकम्मे अधिकारियों/ कर्मचारियों को चिन्हित कर इनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई करें, जिससे जनता को राहत मिल सके। पत्रकार वार्ता में दिलबाग सिंह को अमित जैन मौजूद थे।

एक नजर

170 हरे पेड काटने पर पांच के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। 170 हरे पेड काटने के मामले में पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रभारी उद्यान सचल दल केन्द्र सहसपुर तहसीन खान ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि तहसील-विकासनगर क्षेत्र-अन्तर्गत ग्राम - बिधौली (बिडास) मध वाल चौक से लगभग 300मीटर अन्दर की ओर आम बगीचे में- 170 (एक सौ सत्तर) आम वृक्षों का अवैध-पातन किया गया /वन-विभाग के कण्डोली अनुभाग द्वारा अवगत कराया गया पर गश्त के दौरान आम बगीचे में अवैध पातन किया गया पाया। जिसमें भू-स्वामी दिप्ती जेठी, शालिनी मल्होत्रा, एवम् राजीव मल्होत्रा, नितिन गुजराल पुत्र देवेन्द्र गुजराल निवासी एमडीडीए कालोनी, देहरादून, अभिषेक जैन पुत्र स्व0 नरेन्द्र जैन निवासी पूजा विहार, सौरभ जैन पुत्र सुनील जैन निवासी इन्द्रपुरम है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ट्रक ने मारी कार को टक्कर, परिवार घायल

संवाददाता

देहरादून। प्रयागराज जा रहे परिवार की कार को ट्रक ने टक्कर मार दी। जिससे उसमे सवार परिवार घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार निरंजपुर सब्जी मण्डी निवासी राहुल ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने परिवार के साथ अपनी पिकअप से जिसकी डोईवाला टोल के रास्ते होते हुए महाकुंभ प्रयागराज जा रहे थे तभी पीछे से एक ट्रक डम्फर ने उसके पिकअप वाहन में टक्कर मार दी। ट्रक ड्राइवर मौके से फरार हो गया जिसके चलते उसके माता पिता बुरी तरह घायल हो गये और दून हॉस्पिटल में भर्ती हैं। और उसका वाहन भी क्षतिग्रस्त हो गया है जिसके चलते प्रार्थी काफी परेशान व मानसिक तनाव में हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोड जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से नगदी व जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार विद्या विहार कारगी रोड निवासी नमनदीप ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने परिवार के साथ 25 फरवरी को बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान अस्त व्यस्त पडा था। चोर उसके यहां से जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर थाना पुलिस ने देवथला के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से पांच लीटर शराब बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम धनसरा थापा पत्नी गोविन्द थाना निवासी देवथला रूद्रपुर बताया। वही सहसपुर थाना पुलिस ने शेरपुर काजवा के पास एक व्यक्ति को पांच लीटर शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम सतपाल पुत्र जुगत राम निवासी शेरपुर सहसपुर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

तमंचे व कारतूस सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। वारदात की फिराक में घूम रहे एक बदमाश को पुलिस ने तमंचे व कारतूस सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना भगवानपुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक बदमाश तमंचे व कारतूस सहित घूम रहा है। तथा वह किसी वारदात की फिराक में है। मामले में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को खेलपुर से रूहाल्की जाने वाले रास्ते पर टयूबैल के पास एक संदिग्ध को रोका गया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम राहुल पुत्र सोनाराम निवासी ग्राम रूहाल्की दयालपुर थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आर्म्स एक्ट की धाराओ में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

प्रधानमंत्री मोदी अब 6 मार्च को आएंगे उत्तराखंड

विशेष संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 6 मार्च को उत्तराखंड आएंगे, इससे पूर्व उन्हें 27 फरवरी को उत्तराखंड आना था लेकिन खराब मौसम की संभावनाओं के मद्देनजर उनका यह दौरा स्थगित कर दिया गया। उत्तराखंड शासन-प्रशासन को मिले कार्यक्रम के अनुसार प्रधानमंत्री अब 6 मार्च को उत्तराखंड आने वाले हैं।

जानकारी के अनुसार प्रधानमंत्री 6 मार्च को सुबह सेना के हेलीकॉप्टर से जौलीग्रांट पहुंचेंगे जहां से उनका मां गंगा की शीतकालीन प्रवास स्थल मुखवा जाने का कार्यक्रम है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सीएम धामी द्वारा इसी साल से राज्य में शुरू की गई शीतकालीन चारधाम यात्रा में हिस्सा लेंगे। भाजपा के नेताओं द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार प्रधानमंत्री की इस यात्रा का उद्देश्य चारधाम शीतकालीन यात्रा को प्रमोट करना ही बताया जा रहा है।

भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कहना है कि निश्चित तौर पर प्रधानमंत्री की इस यात्रा से शीतकालीन चारधाम यात्रा को सफलता की ऊंचाई तक ले जाया जाएगा, क्योंकि प्रधानमंत्री जहां भी जाते हैं वहां धार्मिक पर्यटकों की भारी भीड़ जुटना शुरू हो जाती है। जानकारी के मुताबिक उनका यह दौरा एकदिवसीय होगा और 6 मार्च की शाम ही वह दिल्ली लौट जाएंगे। जहां तक उनके दौरे की तैयारियों की बात है तो वह पहले से की जा चुकी है।

दून अस्पताल के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दून अस्पताल के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नत्थनपुर निवासी अनिल कुमार ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से दून चिकित्सालय में किसी काम से गया था। उसने अपनी मोटरसाईकि अस्पताल के बाहर खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एटीएम कार्ड बदल निकाले 96000 रूपये

संवाददाता

देहरादून। एटीएम कार्ड बदल कर 96 हजार रूपये निकालने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला निवासी सईद अहमद ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका पंजाब नेशनल बैंक शाखा रायवाला जिला देहरादून में खाता है जो कि उसकी पत्नी श्रीमती जहीदा के साथ संयुक्त खाता है जिसमें उसको एटीएम सुविधा प्राप्त है। दिन रविवार को वह पैसे निकालने हेतु राणा फार्म हाउस के पास स्थित आईडीबीआई बैंक के एटीएम में पैसे निकालने हेतु गया जहां पर उसे पैसो की निकासी में दिक्कत हुई उसी वक्त वहीं पर खड़े दो अन्य व्यक्तियों द्वारा उसको कहा कि लाओ वह उसकी मदद कर देते हैं और उसका एटीएम लेकर पैसे निकालने का नाटक करने लगे और फिर उससे कहा कि पैसे नहीं निकल रहे यह लो उसका एटीएम कार्ड और यहां से चले गये तब वह वापिस आ गया उसको अगले दिन ज्ञात हुआ कि उसके खाते से पिचानवे हजार रूपये अलग अलग तरीके से निकाले गये हैं तब उसको ज्ञात हुआ है कि उक्त व्यक्तियों द्वारा उसका एटीएम बदल दिया गया है।

हेमकुंड साहिब गुरुद्वारे के कपाट 25 मई को खुलेंगे

संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) से राजभवन में हेमकुंड साहिब मैनेजमेंट ट्रस्ट के अध्यक्ष नरेंद्रजीत सिंह बिंद्रा ने भेंट कर बताया कि 25 मई को पवित्र हेमकुंड साहिब के कपाट श्रद्धालुओं के दर्शनार्थ खोल दिये जायेंगे।

आज यहां राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) से राजभवन में हेमकुंड साहिब मैनेजमेंट ट्रस्ट के अध्यक्ष नरेंद्रजीत सिंह बिंद्रा ने भेंट कर श्री हेमकुंड साहिब यात्रा के कपाट खुलने की तिथि की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इस वर्ष गुरुद्वारे के पवित्र कपाट 25 मई, 2025 को श्रद्धालुओं के दर्शनार्थ खोल दिए जाएंगे। यात्रा का विधिवत शुभारंभ 22 मई को ऋषिकेश से पंज प्यारों की अगुवाई में प्रथम जत्थे की रवानगी के साथ होगा।

राज्यपाल ने हेमकुंड साहिब यात्रा की तैयारियों और यात्रा मार्गों में हुए अवस्थापना कार्यों की विस्तृत जानकारी प्राप्त की। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित करना हमारा सामूहिक प्रयास होना चाहिए कि श्रद्धालुओं की यात्रा सुगम, सुरक्षित और सुविधाजनक हो। राज्यपाल ने ट्रस्ट, शासन और प्रशासन के बेहतर समन्वय की सराहना करते हुए कहा कि इस यात्रा को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए सभी आवश्यक इंतजाम किए जाएं, ताकि श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो। उन्होंने इस पवित्र यात्रा की सफलता और श्रद्धालुओं की मंगलमय यात्रा की कामना भी की।

युवती की अश्लील फोटो इस्टाग्राम पर डाली

संवाददाता

देहरादून। युवती की अश्लील फोटो इस्टाग्राम पर डालने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेलाकुई निवासी युवती ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उसके चेहरे का प्रयोग करके एक आपत्तिजनक स्थिती मे उसके फोटो को अपने इस्टाग्राम अकॉउन्ट पर पोस्ट कर उसके दोस्तो को भेजे जा रहे है। जिस कारण उसकी छवि काफी खराब हो रही है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।