शुक्रवार

02 मई 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 92
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

खुले केदारनाथ के कपाट

विशेष संवाददाता

रुद्रप्रयाग। मंत्रोच्चारण और हर-हर महादेव के उद्घोष तथा सैन्य बैंड की मंत्र मुग्धकारी भक्ति संगीत की धुनो के बीच आज केदारनाथ धाम मंदिर के कपाट खुल गए। बर्फ से ढके पहाड़ों की सुरम्य वादियो के बीच बाबा केदार अब ग्रीष्मकालीन छह माह की अवधि तक यही अपने भक्तों के दर्शनार्थ के लिए उपस्थित रहेंगे। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के साथ अनेक विशिष्ट लोगों की मौजूदगी में इस कपाट खोले जाने की प्रक्रिया के दौरान हेलीकॉप्टर से भक्तजनों पर पुष्प वर्षा की गई।

तय कार्यक्रम के अनुरूप ठीक 7 बजे प्रात: मंदिर के कपाट पूरे विधि विधान और मंत्रोच्चारण के साथ खोले गए। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पहली पूजा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम समर्पित की गई। इस अवसर पर बाबा के धाम को 108 क्विंटल फूलों से सजाया गया था तथा देश के कोने-कोने से आए कलाकारों द्वारा अपनी प्रस्तुतियां दी गई। इस अवसर पर पूरे पहाड़ की वादियां भक्ति की सरधारा में सराबोर दिखाई दी। इस अवसर पर सीएम धामी ने कहा कि हमारे धाम हमारे धर्म तथा आध्यात्मिक संस्कृति के केंद्र में है। उन्होंने सभी तीर्थ यात्रियों को मंगलमय यात्रा की प्रार्थना की।

❑सीएम धामी ने की पहली पूजा पीएम मोदी के नाम
❑11 से 12 हजार श्रद्धालुओं की रही धाम में मौजूदगी

उन्होने कहा कि इस साल बीते साल से अधिक संख्या में श्रद्धालुओं के आने की उम्मीद है तथा हमने हर संभव बेहतर सुविधाएं प्रदान करने का प्रयास किया है इस अवसर पर उनकी पत्नी गीता धामी भी उनके साथ मौजूद रही।

कपाट खुलने की प्रक्रिया आज सुबह 5 बजे प्रारंभ हुई केदारनाथ के रावल भीमाशंकर लिंग, पुजारी वागेश लिंग, विधायक आशा नौटियाल, जिलाधिकारी सौरभ गहरवार, बीकेटीसी के मुख्य कार्य अधिकारी विजय प्रसाद थपलियाल, तीर्थ पुरोहित श्रीनिवास पोस्ती तथा धर्माचार्यो हुआ वेद पाठियों ने 6 बजे मंदिर के पूर्वी द्वार से प्रवेश किया तथा गर्भ ग्रह में पूजा अर्चना में भाग लिया। ठीक सात बजे मंदिर का दक्षिण द्वार श्रद्धालुओं के दर्शन के लिए खोल दिया गया। कपाट खुलने के समय धाम में लगभग 11 से 12 हजार के आसपास श्रद्धालुओं की मौजूदगी रही। इस अवसर पर जिले के सभी आलाधिकारी भी मौजूद रहे। कपाट खुलने से पूर्व देश से विभिन्न हिस्सों से आए कलाकारों ने वाद्य यंत्रों की धुनों पर बाबा केदार का गुणगान किया। जिससे पूरा पहाड़ भक्ति रस से सराबोर दिखा। बीते कल से केदार धाम में बादल छाए हुए हैं कल हल्की बारिश भी हुई थी लेकिन आज दोपहर तक मौसम साफ रहा। बाबा के दर्शन कर श्रद्धालुओं के चेहरे पर आत्म संतोष की झलक दिखाई दी हालांकि धाम में अभी भी कड़ाके की सर्दी है तथा आसपास के पहाड़ बर्फ से ढके हुए हैं जिसके बीच बाबा के सजे धाम की झांकी अत्यंत थी मनमोहन बनी हुई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सांप्रदायिक सौहार्द की चिंता

पर्यटन नगरी नैनीताल में 12 वर्षीय लड़की के साथ दुष्कर्म की जो वारदात सामने आई है उसे लेकर जनाक्रोश स्वाभाविक है इस घटना की जितनी भी निंदा की जाए कम है। पुलिस प्रशासन द्वारा भी इस घटना को अत्यंत गंभीरता से लिया गया है तथा आरोपी को गिरफ्तार कर उसे पर सशक्त धाराओं में मुकदमा किया गया है। लेकिन इस घटना को लेकर इसके विरोध में उमड़ी भीड़ द्वारा जिस तरह से आरोपी की सजा की मांग को लेकर तमाम दुकानों, होटलों और रेस्टोरेंटों को निशाना बनाया गया है उसे कदाचित भी उचित नहीं ठहराया जा सकता है। क्योंकि किसी भी अपराधी को सजा देने का अधिकार न्यायपालिका को है न कि आम लोगों को। भीड़ के द्वारा जिन लोगों को निशाना बनाया गया है उन्होने तो कोई अपराध नहीं किया है फिर उनको निशाना बनाना भी तो अपराध ही है। जो लोग कानून को अपने हाथों में लेने की अनाधिकृत चेष्टा कर रहे हैं उनके खिलाफ भी पुलिस को वैसे ही सख्त कार्रवाई करने की जरूरत है जैसी अपराधियों पर की जाती है। यह ठीक है की बच्ची के साथ दुष्कर्म करने वाला आरोपी दूसरे ध र्म का है लेकिन इसका अर्थ यह तो नहीं हो सकता की उनके धर्म के सभी लोग अपराधी है। इस घटना के विरोध में लोगों द्वारा जिस तरह की अराजकता शहर में फैलाई गई थी। उसी का नतीजा है कि इस मामले में हाईकोर्ट द्वारा स्वत: संज्ञान लेते हुए जिला अधिकारी को शांति व्यवस्था बनाए रखने के निर्देश दिए गए हैं और कहा गया है कि वनभूलपुरा जैसी घटनाओं की पुनवर्ती नहीं होनी चाहिए। इस घटना के बाद नैनीताल से पर्यटकों द्वारा पलायन किया जाना तथा होटल की 30 फीसदी से भी अधिक बुकिंग कैंसिल होना यह बताने के लिए काफी है कि लोग किस कदर दहशत में है और इससे राज्य के पर्यटन तथा व्यवसाययों को कितना नुकसान हो रहा है। उत्तराखंड में बीते कुछ समय से अल्पसंख्यक और बहुसंख्यको के बीच तकरार व टकराव की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। बात चाहे धार्मिक संरचनाओं को हटाने और उन पर बुलडोजर चलाये जाने की हो या फिर अवैध मदरसों पर की जाने वाली सीलिंग की कार्रवाई की। समाज में नफरत का जहर लगातार घुल रहा है जहां भी जो भी कुछ गलत या नाजायज और अवैध तरीके से हुआ है या हो रहा है उस पर कार्यवाही होनी ही चाहिए लेकिन इस कार्यवाही की आड़ में किसी धर्म विशेष या समुदाय विशेष को टारगेट नहीं किया जाना चाहिए। अभी बीते दिनों उत्तरकाशी में एक मस्जिद को अवैध बताकर उसके खिलाफ आंदोलन चलाया गया जिसमें पत्थर चलने से हालात बिगड़ गये थे। इसी दौर में हमने गांवों की सीमाओं पर लगे वह नोटिस बोर्ड भी देखें जिन पर गैर हिंदुओं के प्रवेश को निषेध होने की चेतावनी लिखी थी। बीते कल ही राजधानी दून की सड़क पर एक गाड़ी के खराब हो जाने की मामूली सी घटना को लेकर न सिर्फ हिंसक वारदात का रूप ले लिया बल्कि इसे सांप्रदायिक रंग दे डाला गया। सांप्रदायिकता का जो जहर देवभूमि उत्तराखंड की शांत वादियो में लंबे समय से घुलता दिखाई दे रहा है उसके पीछे नेताओं की वह हिंदू मुस्लिम करने की राजनीति ही है। चार धाम यात्रा में मुसलमानों के प्रवेश पर रोक की बात से तत्कालीन सीएम हरीश रावत के समय में मुस्लिम यूनिवर्सिटी बनाने व जुम्मे की छुट्टी जैसी बातों पर गौर करें तो यही लगता है कि नेताओं के पास हिंदू-मुस्लिम करने के सिवाय कुछ और शेष नहीं बचा। लेकिन इसका बड़ा नुकसान देवभूमि की संस्कृति, समाज और उस पर्यटन पर हो रहा है जो राज्य की आर्थिक की रीढ़ है।

प्रदेशभर के वन क्षेत्र में ईको टूरिज्म की संभावनाएं तलाशी जाएः मुख्य सचिव

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने कहा कि प्रदेश में ईको टूरिज्म के क्षेत्र में और संभावनाएं तलाशी जाएं।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में प्रदेश में ईको टूरिज्म गतिविधियों को बढ़ावा दिए जाने के सम्बन्ध में अधिकारियों के साथ बैठक ली। बैठक के दौरान मुख्य सचिव ने निर्देश दिए कि प्रदेश में ईको टूरिज्म के क्षेत्र में और संभावनाएं तलाशी जाएं। उन्होंने कहा कि प्रदेश का अधिकतम भू-भाग वन क्षेत्र हैं, जो प्रदेश में ईको टूरिज्म को बढ़ावा देने में सक्षम है। उन्होंने ईको टूरिज्म को बढ़ावा देने के साथ ही इसमें सामुदायिक सहभागिता बढ़ाए जाने की भी बात कही।

मुख्य सचिव ने कहा कि सभी गतिविधियों को निर्धारित समय पर शुरू किया जा सके, इसके लिए वार्षिक कैलेंडर तैयार किया जाए और योजनाओं के

कैलेंडर के अनुसार संचालित किया जाए। उन्होंने कहा कि प्रकृति से बिना छेड़-छाड़ किए छोटे-छोटे प्रयासों से पारिस्थितिकी पर्यटन को बढ़ावा दिया जा सकता है।

उन्होंने निर्देश दिए कि फॉरेस्ट वॉकिंग, नेचर ट्रेल जैसी गतिविधियों को बढ़ाया जाए। कहा कि पर्वतारोहण और ट्रेकिंग जैसी गतिविधियों को बढ़ावा दिए जाने हेतु सिंगल विंडो सिस्टम में तैयार किया जाए, ताकि देश विदेश से सभी प्रकार की अनुमतियां एक बार आवेदन से प्राप्त हो सकें।

उन्होंने वन विभाग को कैंपिंग साइट्स भी बढ़ाए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने पर्यटकों की संख्या एवं राजस्व के लक्ष्यों को बड़ा रखने के निर्देश दिए। कहा कि आने वाले समय में योजनाएं लक्ष्यों के अनुरूप बनाई जाएं। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि अलग-अलग प्रभागों में अलग-अलग संचालित हो रही पर्यटन गतिविधियों अथवा योजनाओं के लिए अलग-अलग वेबसाइट्स के बजाय एक एकीकृत वेबसाइट तैयार की जाए, ताकि पर्यटकों को एक ही जगह पर सभी सभी पर्यटन गतिविधि यों की सम्पूर्ण जानकारी मिल सके। इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के. सधांशु, प्रमुख वन संरक्षक (वन पंचायत) बी. पी. गुप्ता एवं प्रमुख वन संरक्षक रंजन मिश्र, मुख्य वन संरक्षक पी.के. पात्रो सहित अन्य वरिष्ठ अधि कारी उपस्थित थे।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

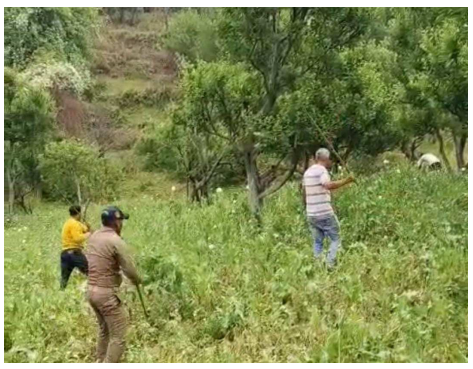
देहरादून। नाबालिग से दुष्कर्म के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी द्वारा अपने रिश्तेदार की 9 वर्षीय बच्ची को अपना शिकार बनाया गया था।

जानकारी के अनुसार आरोपी द्वारा अपनी गंदी मानसिकता के चलते अपने रिश्तेदार की 9 वर्षीय बेटी को अपना शिकार बनाकर उससे दुष्कर्म किया गया था। पीड़िता के पिता की शिकायत पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी अफजल पुत्र मोहम्मद सलीम निवासी मोहल्ला किला बाजार लंढौरा मंगलौर को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेजा गया है।

पुलिस व एसओजी ने अवैध अफीम की खेती को किया नष्ट

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस व एसओजी की टीमों ने 50 नाली भू भाग से अवैध अफीम की खेती को नष्ट किया।



आज यहां ड्रग्स फ्री देवभूमि मिशन के अन्तर्गत पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी सरिता डोबाल के निर्देशन उत्तरकाशी पुलिस द्वारा चलाये जा रहे नशामुक्त के तहत जनपद पुलिस द्वारा अवैध कारोबार/नशीले पदार्थो का जड से खात्मा करने के लागातार प्रयास किये जा रहे हैं। प्रभारी निरीक्षक एसओजी प्रमोद उनियाल के नेतृत्व में एसओजी व पुरोला पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा एक सटीक जानकारी जुटाते हुये गत दिवस कफनौल क्षेत्रान्तर्गत गैर, कफनौल व दारसों गांव की बागी नामक तोक में स्थिति छानियों/बगीचों में छापेमारी कर करीब 1 हेक्टेयर (50 नाली) भू-भाग पर पैदा की गयी प्रतिबन्धित अफीम / पोस्त की खेती का विनिष्टीकरण किया गया।

कुमायूं विश्वविद्यालय ने राजनीति विज्ञान विभाग की छात्रा आरुषि को प्रदान की शोध उपाधि

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कुमायूं विश्वविद्यालय नैनीताल द्वारा राजनीति विज्ञान विभाग की छात्रा आरुषि को राजनीति विज्ञान विषय में शोध उपाधि प्रदान की गई । शोध कार्य का शीर्षक Status of women prisoners from human rights perspective:A Comparative study of Haridwar and Dehradun district था। अपने शोध कार्य में आरुषि द्वारा हरिद्वार और देहरादून जिले के कारागार में बंद महिला कैदियों के मानवाधि कारों की स्थिति का विस्तृत विश्लेषणात्मक अध्ययन करते हुए इस संबंध में महत्वपूर्ण सुझाव प्रस्तुत किए। एसबीएस के प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान और शोध निर्देशिका प्रोफेसर आशा राणा द्वारा छात्रा के उज्जवल भविष्य की कामना की गई।

महिला कांग्रेस ने डॉ. गिरिजा व्यास को श्रद्धा समुन अर्पित किये

संवाददाता

देहरादून। महिला कांग्रेस ने वरिष्ठ कांग्रेसी नेता डॉ. गिरिजा व्यास के निध न पर उनके चित्र पर अपने श्रद्धा समुन अर्पित किये।

आज यहां महिला कांग्रेस ने वरिष्ठ कांग्रेस नेता डॉ गिरिजा व्यास ने निधन पर उनके चित्र पर अपनी श्रद्धा सुमन अर्पित दो मिनट का मौन रखा। इस अवसर पर महिला कांग्रेस की अध्यक्ष ज्योति रौतेला ने कहा कि डॉ. गिरिजा व्यास न सिर्फ राज्य और केंद्र सरकार में मंत्री रहीं, बल्कि राजस्थान प्रदेश कांग्रेस की अध्यक्ष और राष्ट्रीय महिला आयोग की चेयरपर्सन के रूप में भी उन्होंने उल्लेखनीय भूमिका निभाई। वे महिलाओं के अधिकार और कल्याण के लिए हमेशा मुखर रहीं।

2018 में उन्होंने उदयपुर शहर सीट से विधानसभा चुनाव लड़ा था, डॉ . व्यास का राजनीतिक और सामाजिक

जीवन सादगी, समर्पण और सेवा भावना से परिपूर्ण रहा।

डॉ. गिरिजा व्यास का जाना हम सभी के लिए एक अपूरणीय क्षति है। इस दुखद घड़ी में उनके परिजनों, समर्थकों और शुभचिंतकों के प्रति अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त की।

इस अवसर पर महानगर अध्यक्ष उर्मिला थापा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष आशा मनोरमा डोबरियाल शर्मा, पुष्पा पंवार, सुशीला बेलवाल शर्मा, डॉ प्रदीप जोशी, एच पी पंत, देवेंद्र त्यागी, सत्यव्रत त्यागी, आनंद बहुगुणा, मनोज, अलमास सिद्धिकी, गरिमा दसौनी, प्रतिमा सिंह, नजमा खान, अनुराधा तिवारी, सावित्री थापा उपस्थित रहे।

झुर्रियां मिटाने के लिए करवा रही हैं लेजर स्किन टाइटनिंग, क्या यह वाकई है असरदार?

30 की उम्र तक आते-आते चेहरे पर झुर्रियां, झाइयां और महीन रेखाएं दिखने लग जाती हैं। ये बढ़ती उम्र के लक्षण होते हैं, जो महिलाओं के आत्मविश्वास को प्रभावित कर सकते हैं।

इनसे निपटने के लिए एक खास उपचार करवाया जाता है, जिसे लेजर स्किन टाइटनिंग कहते हैं। इस उपचार की मदद से चेहरे, गर्दन और पेट आदि की ढीली त्वचा में कसाव आ जाता है।

आइए त्वचा की देखभाल के इस उपचार के बारे में जानते हैं।

पहले जानिए क्या होती है लेजर स्किन टाइटनिंग

लेजर स्किन टाइटनिंग बिना सर्जेरी वाला एक कॉस्मेटिक उपचार है, जो शरीर के प्राकृतिक कोजन उत्पादन को बढ़ता है।

इससे ढीली और लटकने वाली त्वचा कस जाती है और बुढ़ापे के लक्षण कम हो जाते हैं। इस उपचार में त्वचा की परतों को धीरे-धीरे गर्म करने के लिए लेजर ऊर्जा का उपयोग किया जाता है।

गर्मी त्वचा की मरम्मत प्रक्रिया को सक्रिय करती है और कोलेजन को बढ़ाती है, जिसकी मदद से त्वचा कसी हुई दिखाई देती है।

लेजर स्किन टाइटनिंग करवाने की प्रक्रिया

लेजर स्किन टाइटनिंग की प्रक्रिया त्वचा की जांच से शुरू होती है। इस दौरान त्वचा विशेषज्ञ मरीज की जरूरतों को सुनते और समझते हैं।

इसके बाद त्वचा को साफ किया जाता है और आखों पर सुरक्षा वाला चश्मा लगाया जाता है। हाथ में पकड़े जाने वाले लेजर उपकरण को त्वचा पर धीरे-धीरे घुमाया जाता है।

इस दौरान इन्फ्रारेड लाइट लेजर का इस्तेमाल किया जाता है। लेजर त्वचा की गहरी परतों में प्रवेश करके त्वचा के ऊतकों को कस देती है।

लेजर स्किन टाइटनिंग करवाने के फायदे

लेजर स्किन टाइटनिंग के कई लाभ होते हैं। यह उपचार मुख्य रूप से त्वचा को फिर से जवान दिखाने और उसकी बनावट में सुधार करने में मदद करता है।

इसके जरिए त्वचा में कसाव आ जाता है, झुर्रियां कम हो जाती हैं और त्वचा की बनावट और रंगत में भी सुधार हो जाता है।

इस उपचार को करवाने के बाद त्वचा के खुले हुए रोमछिद्र कम हो जाते हैं और प्राकृतिक निखार भी मिलता है।

इस उपचार को करवाने से पहले रखें इन बातों का ध्यान

इस उपचार को करवाने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए। स्किन टाइटनिंग करवाने से करीब 2 हफ्ते पहले से ही धूप के संपर्क में बिलकुल न आएं।

इसके अलावा, कुछ दिनों पहले से ही रेटिनोइड्स या एक्सफोलीएटिंग एसिड जैसे तत्वों से लैस उत्पाद भी इस्तेमाल न करें।

उपचार से पहले और उसके बाद भी ढेर सारा पानी पिएं और स्किन टाइटनिंग करवाते समय मेकअप लगाकर न जाएं।

बलिदान और विरासत की अमर गाथा पर आधारित है मूवी केसरी वीर

बॉलीवुड के दमदार अभिनेता सुनील शेट्टी एक बार फिर बड़े पर्दे पर अपने एक्शन अवतार में लौट रहे हैं, लेकिन इस बार एक ऐतिहासिक योद्धा के रूप में। उनकी आने वाली फिल्म %केसरी वीर- लीजेंड्स ऑफ सोमनाथ' न केवल एक भव्य पीरियड ड्रामा है, बल्कि भारतीय इतिहास के गौरवशाली और वीरतापूर्ण अध्याय को जीवंत करने की कोशिश भी है।

फिल्म में सुनील शेट्टी एक निडर योद्धा %वेगड़ा जी' की भूमिका निभा रहे हैं, जो सोमनाथ मंदिर की रक्षा के लिए आखिरी सांस तक लड़ता है। हाल ही में जारी किए गए पोस्टर में उनका लुक रौंगटे खड़े कर देने वाला है-हाथ में खून से लथपथ कुल्हाड़ी, चेहरे पर युद्ध की आग और पीछे मैदान में गूंजता युद्ध का माहौल, जिसमें सोमनाथ मंदिर की गरिमा दमक रही है।

इस फिल्म की खास बात है इसकी बेहतरीन स्टारकास्ट। जहां सूरज पंचोली एक युवा राजपूत राजकुमार वीर हमीरजी गोहिल के रूप में उभरते नायक के रोल में दिखाई देंगे, वहीं विवेक ओबेरॉय शक्तिशाली खलनायक ज़फ़र' की भूमिका में रोमांच पैदा करेंगे।

पहली बार पर्दे पर नजर आ रहीं आकांक्षा शर्मा सूरज के किरदार के साथ एक गहरी भावनात्मक लय जोड़ती हैं, जो फिल्म की कहानी को और अधिक दिल से जोड़ती है। निर्देशक और निर्माता कानू चौहान की यह पेशकश, चौहान स्टूडियोज और पैनोरमा स्टूडियोज के सहयोग से, भारतीय इतिहास की उस गाथा को सामने लाती है, जिसे फिल्मों में कम ही छुआ गया है।

केसरी वीर- लीजेंड्स ऑफ सोमनाथ' सिर्फ एक फिल्म नहीं, बल्कि एक श्रद्धांजलि है उन असंख्य वीरों को जिन्होंने अपनी मातृभूमि और आस्था की रक्षा के लिए प्राणों की आहुति दे दी।

यह ऐतिहासिक युद्धगाथा 16 मई 2025 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी-एक ऐसा अनुभव जो दर्शकों को रोमांच, भावना और गर्व से भर देगा।

ईटिंग डिसऑर्डर यानी खान-पान से जुड़ी बीमारी

हम सभी की खाने-पीने की आदतें काफी अलग होती हैं। कई लोग हेल्दी खाने को तरजीह देते हैं तो कई लोग बढ़ते मोटापे या वजन को लेकर इतना सजग होते हैं कि इन्हें कम करने के लिए कुछ अलग खान-पान संबंधी आदतें अपना लेते हैं। अब इनकी वजह से वजन और मोटापा तो कम हो जाता है, लेकिन इससे सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इन्हीं आदतों को ईटिंग डिसऑर्डर यानी खान-पान से जुड़ी बीमारी कहा जाता है। यह एक तरह का मेंटल डिसऑर्डर होता है, जिसमें व्यक्ति कभी तो जरूरत से भी ज्यादा खाता है तो कभी बहुत ही कम खाता है। इतना कम कि उसका वजन कम हो जाता है और बॉडी मास भी घट जाता है, जिसकी वजह से वह एनोरेक्सिया नर्वोसा का शिकार हो जाता है। एक रिसर्च के अनुसार, एनोरेक्सिया के मरीजों का दिमाग बाकी लोगों की तुलना में कुछ अलग तरीके से व्यवहार करता है और कुछ लोग जन्म से ही इस बीमारी की संभावना के साथ पैदा होते हैं। कई लोग तो शरीर में मौजूद कैलरी को घटाने के लिए हानिकारक तरीकों का सहारा लेते हैं, जिससे बुरा असर पड़ता है।

ईटिंग डिसऑर्डर होने के मुख्य कारणों का तो अभी तक पता नहीं चल पाया है, लेकिन माना जाता है कि यह स्थिति जैविक और वातावरण संबंधी कारकों की वजह से होती है। एक शोध के अनुसार, एनोरेक्सिया और बुलिमिया नाम की खान-पान संबंधी बीमारी पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में 10 गुना अधिक होती है।

एनोरेक्सिया नर्वोसा के लक्षण

एनोरेक्सिया नर्वोसा से पीड़ित व्यक्ति के अंदर हर वक्त इस बात का डर रहता है कि कहीं उसका वजन तो नहीं बढ़ रहा। इस चक्कर में वह कम खाना शुरू कर देता है। नतीजा यह होता है कि वक्त के साथ उसका बॉडी वेट और मास कम हो जाता है। कमजोरी और चक्कर आने लगते हैं, हड्डियां दिखने लग जाती हैं और पीड़ित व्यक्ति कई बार खुद को बैलेंस नहीं कर पाता। यह बात भी समझने की जरूरत है कि जो लोग बचपन में मोटापे का शिकार हो जाते हैं उनमें एनोरेक्सिया नर्वोसा का शिकार होने के चांस अधिक होते हैं।

वहीं बुलीमिया नर्वोसा में व्यक्ति जरूरत से ज्यादा खाता है और हमेशा अपने वजन को लेकर चिंतित रहता है। ऐसे लोग कई बार खाने-पीने के मामले में परहेज करते हैं, लेकिन वजन कम नहीं हो पाता और न ही वे अपने खान-पान को कंट्रोल कर पाते हैं। एनोरेक्सिया और बुलीमिया आमतौर पर 15 वर्ष की उम्र से शुरू हो जाता है। बचाव:

इस स्थिति से बचने के लिए रोजाना तीनों वक्त का खाना खाएं और वह पौष्टिक हो। सही समय पर ब्रेकफस्ट, लंच और डिनर करें। दही, छाछ के अलावा हरी पत्तेदार सब्जियां और फल खाएं। अगर एकदम से खाने-पीने में दिक्कत आ रही हो तो फिर धीरे-धीरे शुरू करें। जैसे कि ब्रेकफस्ट न करने का मन हो तो एक रोटी खा लें।

इसी तरह लंच और डिनर भी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में करें। धीरे-धीरे इस मात्रा को सामान्य करने की कोशिश करें। ऐसा करने से आपको सही खान-पान की आदत हो जाएगी। एनोरेक्सिया से पीड़ित इंसान के लिए खाना मुश्किल हो जाता क्योंकि वह किसी भी चीज के तात्कालिक सुख को महसूस नहीं कर पाता। ऐसा व्यक्ति खाने का स्वाद भूल सा जाता है और इस चक्कर में कुछ भी खाता रहता है। इस समस्या से निपटने के लिए डॉक्टर से मिलें और दिए गए दिशा-निर्देश का पालन करे। कई लोग दोस्तों और अन्य लोगों के प्रेशर में आकर खाना-पीना छोड़ देते हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें। लोगों की बातों पर ध्यान न दें और एक हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें। जब भूख लगे तब खाएं। जबरदस्ती भूखा न रहें। सही वक्त पर खाएं। ऐसा करने से न सिर्फ खान-पान संबंधी बीमारी दूर हो जाएगी बल्कि आप हेल्दी भी हो जाएंगे।

ईटिंग डिसऑर्डर का इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति में खान-पान संबंधी बीमारी किस तरह की है और उसका लेवल क्या है। ईटिंग डिसऑर्डर के लिए कई तरह की थेरपी दी जाती हैं, जिनमें आर्ट थेरपी, रिक्रिएशन थेरपी और म्यजिक थेरपी प्रमुख हैं। इसके अलावा बिहेवियरल थेरपी, कॉग्निटिव रेमेडिएशन थेरपी, फैमिली थेरपी और इंटरपर्सनल सायकोथेरपी भी की जाती हैं।

त्वचा से लेकर कैंसर तक के लिए फायदेमंद है नागफनी

कैक्टस के बारे में आपने पढ़ा और सुना होगा। दरअसल यह जितना कांटेदार होता है, उतना ही रोगों को दूर भी करता है। केवल यही नहीं बल्कि इस पौधे में कुछ खास पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो कई बीमारियों को दूर करने का काम करते हैं। इसको नागफनी भी कहा जाता है और इसका काम औषधि बनाने के लिए भी किया जाता है। आज हम आपको बताते हैं नागफनी के कुछ फायदे।

1. त्वचा के लिए लाभकारी- त्वचा संक्रमण का इलाज करने में नागफनी का तेल फायदेमंद होता है। जी हाँ और इसके अलावा यह त्वचा की चमक को बढ़ाने में भी सहायक होता है। दरअसल नागफनी में विटामिन ए भरपूर होता है जो त्वचा को हेल्दी रखता है।

2. डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए- नागफनी में फाइबर मौजूद होता है जो डायबिटीज की समस्या से बचाव के लिए भी फायदेमंद होता है। जी हाँ और यह ब्लड शुगर लेवल को काबू में रखता है, इसलिए नागफनी डायबिटीज रोगियों के लिए उपयुक्त है।

3. कैंसर से बचाव के लिए- अगर समय रहते नियमित रूप से नागफनी का सेवन किया जाए तो यह कैंसर रोगी और सामान्य लोगों को कैंसर से बचाने में मदद करता है। कहा जाता है इसमें एंटी-कैंसर गुण होते हैं। केवल यही नहीं बल्कि इसके अलावा इसमें विटामिन सी भी होता है जो इम्युनिटी बढ़ाता है।

4. वज़न घटने में मददगार- नागफनी का इस्तेमाल लोग सलाद के तौर पर करते हैं और इसे खाने से वजन कम होता है। दरअसल अधिक वजन होने पर नागफनी का सेवन करना चाहिए, हालाँकि आपको इसके कांटे हटाने होंगे और ऊपरी परत को छीलना होगा।

5. हड्डियां होगी मज़बूत- कैक्टस पौधे में एक ऐसा तत्व होता है जो शरीर की हड्डियों को मजबूत करता है। जी दरअसल इसमें कैल्शियम अधिक मात्रा में होता है, इस वजह से अपनी हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैक्टस पौधे को खाया जाता है।

जानिए क्या होता है ह्यूमिडिफायर और इसका इस्तेमाल करना कैसे है लाभदायक

ह्यूमिडिफायर एक ऐसा उपकरण है, जो घर में नमी को बढ़ाने का काम करता है। वैसे अमूमन मरीजों को आराम देने के लिए मेडिकल वेंटिलेटर में ह्यूमिडिफायर शामिल होता है क्योंकि गर्म और शुष्क जलवायु में जब नमी का स्तर 10-20त्न तक गिर जाता है तो उनकी मुश्किलें बढ़ सकती हैं। घरों में 30-50 प्रतिशत नमी होनी जरूरी है। आइए आज हम आपको बताते हैं कि ह्यूमिडिफायर कैसे काम करता है और यह आपके लिए उपयोगी क्यों है।

ह्यूमिडिफायर के प्रकार

कंसोल ह्यूमिडिफायर पूरे घर में नमी उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त होते हैं। स्टीम वेपोराइजर भाप बनाने के लिए बिजली का इस्तेमाल करते हैं, जिसे डिवाइस से बाहर निकलने से पहले ठंडा किया जाता है। अल्ट्रासोनिक ह्यूमिडिफायर पानी को वाष्पीकृत करने के लिए कंपन का इस्तेमाल करते हैं। दूसरी ओर वाष्पीकरण करने वाले पानी के वाष्पीकरण से पहले हवा से नमी पैदा करते हैं। सेंट्रल एयर कंडीशनिंग से जुड़े सेंट्रल ह्यूमिडिफायर पूरी एक इमारत के लिए बेहतर होते हैं।

ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करने से मिलने वाले फायदे

ह्यूमिडिफायर कम नमी के कारण होने वाले एटोपिक डर्मेटाइटिस और सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस जैसी त्वचा संबंधित समस्याओं से सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है। यही नहीं, यह सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस के रोगियों को होने वाली समस्याएं जैसे लालिमा, पपड़ीदार त्वचा के घावों और बालों का झड़ना आदि के जोखिम भी कम करता है। ह्यूमिडिफायर का उपयोग आपको ड्राई आई सिंड्रोम से बचाए रखने में भी सहायक है। यह एक समस्या है, जिसमें आंखें पर्याप्त आंसू का निर्माण नहीं कर पाती हैं।

ह्यूमिडिफायर के इस्तेमाल से घर को मिलने वाले लाभ

स्वास्थ्य से जुड़े लाभों के अलावा ह्यूमिडिफायर आपके फर्नीचर, घर की सजावट और फर्श के लिए भी लाभदायक है। दरअसल, कम नमी के कारण लकड़ी का फर्नीचर, घर की दीवारे और फर्श के खराब होने या इनमें दरारें उत्पन्न का कारण बन सकती है। बहुत कम नमी के कारण कागज से बनी चीजें जैसे किताबें और वॉलपेपर भी खराब हो सकते हैं।

अगर अपने सफर को बनाना चाहते हैं यादगार, तो आपके बड़े काम आ सकते हैं ये ट्रैवल टिप्स

घुमक्कड़ी लोग ट्रैवलिंग को अच्छी तरह से एंजॉय कर लेते हैं, क्योंकि ये उनका शौक होता है। उन्हें अच्छी तरह से पता होता है कि यात्रा का आनंद कैसे लिया जा सकता है? लेकिन वो लोग जो कभी-कभी या साल में एक दो बार छुट्टियां बिताने के लिए सफर के लिए निकलते हैं। वो लोग कई बार अपने सफर का पूरा आनंद नहीं ले पाते हैं। वो लोग कुछ न कुछ ऐसा जरूर कर देते हैं जिससे सफर का मजा पूरी तरह से बरबाद हो जाता है। तो अगर आप भी खुद को उसी कैटेगरी में खड़ा पाते हैं तो ये खबर आपके लिए ही है। हम यहां आपके साथ कुछ ऐसे टिप्स शेयर करने जा रहे हैं, जिन्हें फॉलो कर आप अपने सफर का मजा दोगुना कर सकते हैं। साथ ही उसे यादगार भी बना सकते हैं। तो आइये जानते हैं कौन सी हैं वो चमत्कारी टिप्सज्

1.ट्रैवल के समय धैर्य बनाए रखें। सफर में हर समय गुस्सा और नाराज होने से आपकी ट्रिप खराब हो सकती है। सफर पर छोटी बड़ी कठिनाईयों का सामना करना आम बात है। ऐसे में चिड़चिड़ाने, नाराज होने की जगह सब्र रखें, तभी आप समस्या का समाधान निकालने में सक्षम हो सकेंगे।

2.अच्छा होटल अच्छा रूम और उसकी सुख-सुविधा का आनंद लेते हुए देर तक सोते न रहें। सूर्योदय से पहले उठें और फिर सबसे अच्छे नजारों को एंजॉय करें।

3.ट्रिप को पूरी तरह से एंजॉय करने के लिए अपनी स्पीड को थोड़ा स्लो करना अच्छा हो सकता है। इससे आप चीजों को अच्छी तरह से देख सकेंगे। आप जब भी किसी जगह को एक्सप्लोर करें, तो उसे काफी आराम से देखें और एंजॉय करें। इससे आपका सफर काफी यादगार हो जाएगा।

4.ट्रिप पर अगर कोई काम कठिन लगे, तो निराश न हों, धैर्य पूर्वक उसे करने की कोशिश करते रहें। ध्यान रखें, कोई भी काम मुश्किल नहीं होता।

5.अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलकर ट्रिप की उन चीजों को करने में हाथ अजमाएं, जो आपको चुनौतीपूर्ण लगता हो, क्योंकि पता नहीं, अगली बार आपको इस जगह पर आने का मौका कब मिले, मिले भी या नहीं।

6.दूसरों की लाइफस्टाइल को जज किए बिना ट्रैवल करें। सफर के दौरान पूरी तरह से ओपेन माइंड हो जाएं, ताकि आप अपने ट्रैवल को अच्छी तरह से एंजॉय कर सकें। अपने ट्रैवल डेस्टिनेशन के लोकल फूड, ड्रेस और कल्चर का मजा जरूर लें।

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

क्या आप अंकुरित अनाज सही खा रहे हैं?

अंकुरित अनाज को कई लोग सलाद की तरह खाते हैं, लेकिन क्या आप इसे सही तरीके से खा रहे हैं? अंकुरित अनाज में मौजूद पोषक तत्वों का सही तरीके से सेवन करना जरूरी है ताकि आपको इसका पूरा स्वास्थ्य लाभ मिल सके।

आइए हम आपको अंकुरित अनाज खाने से संबंधित पांच ऐसी बातें बताते हैं, जिनका आपको हमेशा ध्यान रखना चाहिए ताकि आप इसे सही तरीके से खा सकें और इसके फायदे भी आपको मिलें।

अंकुरित अनाज को खाने से पहले उन्हें पानी में भिगोना जरूरी है। यह प्रक्रिया अंकुरित के पाचन को आसान बनाती है और उन्हें खाने योग्य बनाती है। इसके लिए अंकुरित अनाज को कम से कम 4-6 घंटे तक पानी में भिगोएं। इससे वे नरम हो जाते हैं और उनका स्वाद भी बढ़ जाता है। इसके अलावा यह तरीका उनके पोषक तत्वों को भी सुरक्षित रखता है। इसलिए अंकुरित को हमेशा पानी में भिगोकर ही खाएं।

कच्चे अंकुरित खाने से सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

इनमें मौजूद कुछ तत्व शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को रोक सकते हैं, जिससे पोषण की कमी हो सकती है। इसलिए कच्चे अंकुरित खाने से बचें और इन्हें हल्का सा भूनकर या उबालकर खाएं।

इससे ये आसानी से पच जाते हैं और इनके पोषक तत्व भी शरीर द्वारा अच्छे से अवशोषित होते हैं। इस तरह आप अंकुरित का पूरा स्वास्थ्य लाभ ले सकते हैं।

सीमित मात्रा में खाएं

अंकुरित अनाज खाने की मात्रा पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

अधिक मात्रा में अंकुरित खाने से पेट में गैस या अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए इन्हें सीमित मात्रा में ही खाएं।

एक समय में लगभग 50 ग्राम अंकुरित खाना पर्याप्त होता है। इसे आप नाश्ते या शाम की चाय के साथ खा सकते हैं। इससे आपको सभी पोषक तत्व मिलेंगे और कोई भी परेशानी नहीं होगी।

अन्य खाद्य पदार्थों के साथ मिश्रण बनाएं

अंकुरित अनाज को अकेले खाने की बजाय अन्य खाने की चीजों के साथ मिलाकर खाएं। इससे इसका स्वाद बढ़ेगा और यह अधिक पौष्टिक बनेगा। आप इसे सलाद में मिला सकते हैं या सूप आदि में भी डाल सकते हैं। इसके अलावा आप इसे दही या छाछ के साथ भी खा सकते हैं। इससे न केवल इसका स्वाद बढ़ेगा बल्कि इसके पोषक तत्वों का अवशोषण भी बेहतर होगा।

इस तरह आप अंकुरित का पूरा स्वास्थ्य लाभ ले सकते हैं।

अंकुरित को लंबे समय तक रखने से उनके पोषक तत्व कम हो जाते हैं और वे सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इसलिए इन्हें ताजा ही बनाकर खाएं। अगर आपके पास अधिक मात्रा में अंकुरित बच जाएं तो उन्हें ठंडे स्थान पर रख दें ताकि उनकी ताजगी बनी रहे।

इस तरह आप अंकुरित का सही तरीके से सेवन करके इसके सभी लाभ पा सकते हैं और अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -14

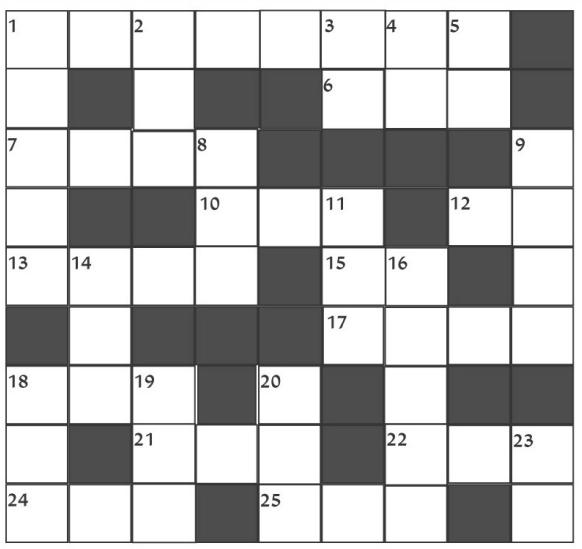
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 13 का हल

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

रानी मुखर्जी की मर्दानी 3 की रिलीज डेट का एलान

बॉलीवुड की बबली रानी मुखर्जी स्टारर फिल्म मर्दानी 3 की रिलीज डेट का एलान कर दिया गया है। रानी के होम प्रोडक्शन यशराज फिल्म्स बैनर तले बनी फिल्म मर्दानी 3 के लिए दर्शकों को लंबा इंतजार करना पड़ेगा। बीती 13 दिसंबर 2025 को फिल्म रिलीज ईयर का एलान किया गया था और आज फिल्म की रिलीज डेट सामने आई गई है। इसी के साथ फिल्म से रानी का एक पोस्टर भी सामने आया है। इस पोस्टर में रानी गन ताने खड़ी हैं। बीते साल दिसंबर में मर्दानी 2 के पांच साल पूरे होने के मौके पर फिल्म मर्दानी 3 के रिलीज ईयर का एलान किया गया था। वहीं, साल 2024 में मर्दानी (पार्ट 1) ने अपने 10 साल पूरे किए थे। फिल्म का पहला

भाग 22 अगस्त 2014 में रिलीज हुआ था। मर्दानी रानी की हिट फिल्मों में शुमार हैं। मर्दानी 2 साल 2019 में रिलीज हुई थी। अब मर्दानी 3 होली 2026 के मौके पर 27 फरवरी (2026) को रिलीज होने जा रही है। यानि अगली होली पर रानी की मर्दानी 3 बॉक्स ऑफिस पर बड़ा धमाका करने जा रही है। यशराज फिल्म्स ने अपने पोस्ट में लिखा है, मर्दानी 3 का काउंटडाउन शुरू, शिवानी शिवाजी रॉय होली पर दुश्मनों से लड़ेंगी। मर्दानी 3 को अभिराज मीनावाला डायरेक्ट और आदित्य चोपड़ा प्रोड्यूस कर रहे हैं। फिल्म में रानी मुखर्जी लीड रोल में हैं। वहीं बाकी की स्टारकास्ट का अभी खुलासा नहीं किया गया है। रानी मुखर्जी की दोनों फिल्मों की कहानी बेहतरीन थी। इसके डायरेक्शन से लेकर, रानी मुखर्जी की परफॉर्मेंस और इसके स्टोरी आइडिया तक सबकुछ सराहनीय था। अब फिल्म में आखिर नया क्या है। इस पर रानी ने बात करते हुए बताया था, फिल्म डार्क और ब्रूटल होगी, हम दर्शकों की उम्मीदों पर खरा उतरने की पूरी कोशिश करेंगे, मर्दानी 3 घातक और क्रूर है, इसलिए, मैं हमारी फिल्म के लिए लोगों का रिस्पॉन्स देखने के लिए बेताब हूं, मुझे उम्मीद है कि वे इस फिल्म को भी उतनी ही सराहना देंगे जितना पहले की दोनों फिल्मों को मिला है।

धनुष ने तेलुगु गाने को दी आवाज

साउथ अभिनेता धनुष की आगामी फिल्म कुबेर का पहला गाना पोइरा मामा रिलीज हो चुका है, जिसमें धनुष का डांस देखकर फैंस अपनी प्रतिक्रिया लगातार दे रहे हैं। इस गाने को एक साथ कई भाषाओं में रिलीज किया गया है। कुबेर के निर्देशक शेखर कम्मुला हैं। इस फिल्म में धनुष के अलावा अक्किनेनी नागार्जुन भी एक महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आएंगे। वहीं इसके पहले गाने पोइरा मामा को धनुष ने अपनी आवाज से सजाया है। टीम ने आधिकारिक तौर पर पहले सिंगल पोइरा मामा की रिलीज के साथ फिल्म का प्रमोशन शुरू कर दिया है। धनुष ने गाने पोइरा मामा को खुद तेलुगु भाषा में गाकर फैंस को खुश कर दिया है। इस गाने को देवी श्री प्रसाद ने तैयार किया है। इस गाने के बोल को भास्कर भटला ने लिखा है। इस गाने की गंभीर थीम के बावजूद, यह ट्रैक फैंस को पसंद आ रहा है। इस गाने को जानी मास्टर ने कोरियोग्राफ किया है। इस गाने में धनुष के डांस मूव्स फैंस को बेहद पसंद आ रहे हैं। एक फैन ने लिखा, पूरी तरह ऊर्जा से भरा हुआ, एक और फैन ने लिखा, भाई तुमने फिर से धमाल मचा दिया इस फिल्म में धनुष के साथ रश्मिका मंदाना मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। कुबेर 20 जून, 2025 को कई भाषाओं में रिलीज होगी।

कपिल शर्मा की फिल्म किस किसको प्यार करूं 2 का नया पोस्टर जारी

कपिल शर्मा ने एक बार फिर अपने फैन्स को किस किस को प्यार करूं 2' के चौथे पोस्टर से सरप्राइज दिया है। इस बार, वह एक पारंपरिक ईसाई विवाह के लिए तैयार होकर आए हैं और उनके साथ एक रहस्यमयी दुल्हन भी है। शानदार टक्सीडो पहने कपिल एक नया कॉमेडी अनुभव लेकर आए हैं जिसका दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। फेरों से लेकर वचनों तक, कपिल की जटिल प्रेम कहानी विवाह के विभिन्न पहलुओं को दर्शाती है। प्रत्येक पोस्टर में एक नई रहस्यमयी दुल्हन और एक नई चुनौती को दर्शाया गया है, जो इस वर्ष एक और हास्यपूर्ण अनुभव के लिए मंच तैयार कर रहा है। केकेपीके2 एक शानदार शादी कॉमेडी होने का वादा करता है, जिसमें कपिल का किरदार अब एक बहुसांस्कृतिक वैवाहिक उलझन में फंस गया है! कपिल शर्मा और मनजोत सिंह अभिनीत इस फिल्म में हास्य, भ्रम और अराजकता का अनूठा मिश्रण है, जिसने पहले भाग को दर्शकों के बीच लोकप्रिय बना दिया था। अनुकल्पा गोस्वामी द्वारा निर्देशित किस किस को प्यार करो 2 का निर्माण रतन जैन, गणेश जैन और अब्बास-मस्तान ने वीनस वर्ल्डवाइड एंटरटेनमेंट के सहयोग से किया है।

हजारों ख्वाहिशें ऐसी के 20 साल पूरे, चित्रांगदा सिंह ने बताया, कैसी थी शूटिंग के वक्त हालत

सुधीर मिश्रा की फिल्म हजारों ख्वाहिशें ऐसी के रिलीज होने के 20 साल पूरे हो गए। अभिनेत्री चित्रांगदा सिंह ने पुरानी यादों को ताजा करते हुए बताया कि इस फिल्म ने उन्हें सिनेमा की दुनिया से परिचित कराया था।

सेट पर अपने पहले दिन को याद करते हुए, चित्रांगदा ने एक दिल छू लेने वाला वाकया शेयर किया।

उन्होंने कहा, पहली बार मैंने एक सही मूवी कैमरा देखा था, वो भी शूटिंग के अपने पहले दिन। यह वह सीन था, जहां केके का किरदार गेस्ट हाउस में गीता से मिलने आता है। यह एक भावनात्मक क्षण था, जिसे लेकर मैं घबराई हुई थी। मैं उस एहसास को कभी नहीं भूल सकती। मुझे लगता है कि मैंने दो या तीन टेक में शॉट ओके कर दिया। सुधीर मिश्रा ने बस इतना ही कहा, चित्रांगदा, फिल्मों में आपका स्वागत है। मुझे आज भी वह दिन बहुत स्पष्ट रूप से याद है।

सुधीर मिश्रा के निर्देशन में बनी, हजारों ख्वाहिशें ऐसी एक कल्ट क्लासिक बन गई, जिसे इसकी कहानी और मजबूत अभिनय के लिए सराहा गया। गीता के रूप में चित्रांगदा के चित्रण ने एक स्थायी छाप छोड़ी और दो दशक बाद भी इसकी सफलता का जश्न मनाया गया।

भारतीय इमरजेंसी की पृष्ठभूमि पर आधारित, हजारों ख्वाहिशें ऐसी 1970 के दशक के तीन युवाओं के इर्द-गिर्द घूमती है, जब भारत बड़े पैमाने पर सामाजिक और राजनीतिक बदलावों से गुजर रहा था। फिल्म का टाइटल उर्दू शायर मिर्जा गालिब

के शेर से लिया गया है।

चित्रांगदा अपनी पहली फिल्म में केके मेनन और शाइनी आहूजा के साथ नजर आई थीं।

हाल ही में, चित्रांगदा को नेटफ्लिक्स सीरीज खाकी: द बंगाल चैप्टर में देखा गया था, जिसमें वह निबेदिता बसाक की भूमिका निभा रही हैं।

इसके बाद, वह अक्षय कुमार के साथ बहुप्रतीक्षित सीक्वल हाउसफुल 5 में नजर आएंगी।

इसमें चित्रांगदा के साथ रितेश देशमुख, संजय दत्त, फरदीन खान, नाना पाटेकर, जैकी श्रॉफ, डिनो मोरिया, जैकलीन फर्नांडीज, नरगिस फाखरी, सोनम बाजवा, सौंदर्या शर्मा और चंकी पांडे जैसे एक्टर्स मुख्य भूमिकाओं में हैं।

नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट बैनर के तहत साजिद नाडियाडवाला ने हाउसफुल 5 का निर्माण किया है।

फिल्म 6 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

राज शांडिल्य की नई फिल्म द वर्डिक्ट 498ए का ऐलान!

बॉलीवुड के जाने-माने डायरेक्टर राज शांडिल्य ने अपनी अगली फिल्म 'द वर्डिक्ट 498ए' की घोषणा कर दी है। यह फिल्म धारा 498ए के कथित दुरुपयोग और झूठे आरोपों पर आधारित होगी। अनिंद्य बिकास दत्ता के निर्देशन में बन रही यह फिल्म एक सच्ची घटना से प्रेरित है, जो दीप्तांशु शुक्ला नाम के एक इंजीनियर-टर्न-एडवोकेट की जिंदगी पर आधारित होगी धारा 498ए का उद्देश्य महिलाओं को दहेज उत्पीड़न से बचाना था, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में इसके दुरुपयोग के कई मामले सामने आए हैं।

द वर्डिक्ट 498ए इसी विषय पर प्रकाश डालती है, जहां एक व्यक्ति अपनी पूरी जिंदगी झूठे आरोपों से लड़ने में गुजार देता है। फिल्म के निर्माता राज शांडिल्य और विमल लाहोटी हैं। यह फिल्म हिंदी में शूट होगी और तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ भाषाओं में भी रिलीज की जाएगी।

फिल्म की कहानी दीप्तांशु शुक्ला नाम के एक इंजीनियर पर आधारित है, जिन्होंने अपनी शानदार नौकरी छोड़कर वकील बनने का फैसला किया। उन्होंने धारा 498ए के गलत इस्तेमाल के खिलाफ एक लंबी कानूनी लड़ाई लड़ी और कई निर्दोष लोगों को न्याय दिलाया। डायरेक्टर अनिंद्य बिकास दत्ता, जो अपनी बंगाली फिल्मों के लिए मशहूर हैं, इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। फिल्म फिलहाल प्री-प्रोडक्शन स्टेज में है और जल्द ही फ्लोर पर जाएगी। फिल्म की कास्टिंग को लेकर भी चर्चाएं चल रही हैं। माना जा रहा है कि इस फिल्म में दमदार परफॉर्मेंस देने वाले कलाकारों को शामिल किया जाएगा। द वर्डिक्ट 498ए एक ऐसा विषय उठाने जा रही है, जो समाज में गहरी छाप छोड़ सकता है। राज शांडिल्य, जो अब तक 'ड्रीम गर्ल' और 'ड्रीम गर्ल 2' जैसी कॉमेडी फिल्में बना चुके हैं, इस बार एक गंभीर और संवेदनशील विषय पर फिल्म लेकर आ रहे हैं। यह देखना दिलचस्प होगा कि दर्शक इस सामाजिक मुद्दे पर बनी फिल्म को कैसे स्वीकार करते हैं।

व्यंग्य: डर बिकता है

विवेक रंजन श्रीवास्तव

हारर फिल्मों में डर का उत्पादन एक फैक्ट्री की तरह होता है–एकदम फॉर्मूला बेस्ड डर, जैसे स्कूल में पीरियड के लिए घंटी बजते ही सारे बच्चे अनुशासन में आ जाते थे, वैसे ही इन फिल्मों में डराने के लिए पत्तों की सरसराहट और बिजली की कडक़ड़ होती है। निर्देशक की सोच किसी भूतिया हवेली में जाती है, वहां कैमरा पहुंचते ही पत्ते सरसराने लगते हैं। दरवाजा चूं चरर चूं की आवाज करता है और प्रकाश मद्धिम होता है, मकड़ी के जाले, धूल बोनस में मिलते हैं, पर एक चौकीदार हवेली में जाने किसकी तीमारदारी के लिए सुलभ मिलता है।

भूत का भय भूत से बड़ा होता है। डर ही पैदा करना है , तो सीधे भूत को सामने लाइए, ये पेड़ों में लटकाकर भूत को सजा देने मुझे क्या तुक है?

और बारिश, हर भूतिया कहानी में बारिश होती ही है? क्या भूतों का मौसम विभाग से कोई अनुबंध है? जहां डर की आवश्यकता हो, वहां तुरंत घनघोर घटा , आंधी आ जाती है। बिजली गायब हो जाती है और आती है, व्हाया आसमान , लरजती चमकती कडक़ती है, जैसे किसी पुराने बिजली विभाग के कर्मचारी ने आसमान में एक्स्ट्रा ओवरटाइम लगाया हो।

हारर फिल्में एक खास ध्वनि प्रभाव पर जीती हैं।

साउंड इंजीनियर के ट्रेक फिक्स हैं, दरवाजा के पल्ले खोलते ही वह चरमराता है, बैकग्राउंड में पायल के घुंघरू छनकाते सफेद वस्त्रावृत महिला दूर जाती दिखती है । इतने पर भी जब समझदार दर्शकों के रोंगटे खड़े नहीं होते तो किसी चमगादड़ को अचानक उड़ाना पड़ता है साउंड इफेक्ट दर्शक में डर भरने का काम करता है।आता है । इस मुकाम के आते आते फिल्म समीक्षक दस में से कितने स्टार देने हैं , तय कर चुकते हैं ।

हर हारर फिल्म में एक कहानी श्लोक की तरह दोहराई जाती है। पचास साल पहले इस हवेली में एक साध्वी की निर्मम हत्या हुई थी... तबसे उसकी आत्मा यहां भटक रही है।

मतलब पचास साल हो गए, और आत्मा अभी भी निकलने वाला मूड नहीं बना पाई! इतने सालों में उसे कोई आत्मा विकास केंद्र न मिल पाया।

ये फिल्मी आत्माएं भी पुरानी हवेलियों में ही क्यों भटकती हैं? रेलवे स्टेशन, नए नए खुल रहे एयर कंडीशन मॉल या बिजली विभाग के दफ्तर में क्यों नहीं दिखतीं? शायद वहां डराने से पहले ही उन्हें टिकट या बिजली बिल भरना पड़ता हो।

पुरानी एवरेडी वाली टार्च की रोशनी में जब बुजुर्ग चौकीदार खडख़डाहट की तरफ रोशनी डालता है तो काली बिल्ली नजर आती है । भूत भी इतने सभ्य होते हैं कि हमेशा रात का ही इंतजार करते हैं। दिन में अगर कोई डरावना सीन हो जाए तो सेंसर बोर्ड शायद उस भूत की नागरिकता रद्द कर दे। और जब भूत आता है, तो कैमरा ज़ूम इन करता है–तीन बार, तीन एंगल से–मानो भूत की कोई इंस्टाग्राम रील बन रही हो! कुछ फिल्मों में तो भूत खुद को इतना स्टाइलिश दिखाते हैं कि लगने लगता है जैसे वो कोई ब्यूटी पार्लर से निकलकर सीधे शूट पर आए हों। बाल लहराते हुए , भूरी आंखों में काजल, और चाल में स्लो मोशन– भूत कम, फैशन शो के प्रतिभागी लगते हैं।

नायक या नायिका अकेले किसी कोठरी में जाता है, और वहां दीवार पर खून से लिखा होता है– भाग जा! लेकिन वो उल्टा पूछता है, कौन है? अरे, लिखा है भाग जा, तो भाग! पर हॉरर फिल्म का राइटर पंगा लेता ही है।

ओझा या तांत्रिक की एंट्री होती है, मनोरंजन डबल , इस बीच एक गाना सैट हो जाता है। बाबा लोग हमेशा काले कपड़े में आते हैं ।

अग्नि प्रज्ज्वलित की जाती है। आत्मा भी मानो स्क्रिप्ट पढक़र आई हो, बड़बोले बिना समझे मंत्रों के साथ अग्नि में विलीन होकर मुक्त हो जाती है। दर्शक के सिर से बोझ उतर जाता है, और पारस से रुपए । समय के साथ कुछ फिल्मों ने थोड़ा मॉडर्न टच दिया है। अब भूत व्हाट्सऐप पर भी दिखने लगे हैं। कोई कोई भूत चैट पर मैं तुम्हें देख रहा हूँ जैसा मेसेज भेजता है। भूत भी डिजिटल हो गए हैं, अब डराने के लिए टिकटॉक ट्रेंड नहीं, इंस्टा फिल्टर यूज़ करते हैं। बहरहाल डर वह भाव है जो बिकता है, बस कोई हॉरर फिल्म बना सके तो।

विशेषज्ञों से मांगी जा रही राय, कैसे संभव होगा एक साथ चुनाव

अमन भारती

देश में लोकसभा और सारी विधानसभाओं के चुनाव एक साथ कराने को लेकर 129वें संविधान संशोधन विधेयक की जांच-पड़ताल करने के लिए गठित संयुक्त संसदीय समिति इस समय देश के विधि विशेषज्ञों से चर्चा कर उनकी राय जान रही है। सुप्रीम कोर्ट के अवकाश प्राप्त चीफ जस्टिस यू यू ललित ने समिति के सम्मुख मत व्यक्त किया कि 30 से 40 प्रतिशत कालावधि बाकी रहते यदि विधानसभा को विसर्जित कर एक साथ चुनाव कराने की बात हुई तो इससे संविधान के आधारभूत ढांचे को आघात पहुंचेगा तथा ऐसे कदम को सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी जा सकती है।

एक अन्य पूर्व सीजेआई रंजन गोगोई ने कहा कि इस संविधान संशोधन बिल में कुछ कमियां हैं. चुनाव आयोग को विधानसभा की कालावधि कम या ज्यादा करने का अधिकार देना अनुचित होगा। दूसरी ओर केंद्रीय कानून मंत्रालय ने संयुक्त संसदीय समिति को बताया कि एक साथ चुनाव कराना लोकतंत्र विरोधी नहीं है और इससे संघ राज्य रचना को नुकसान नहीं पहुंचेगा। सरकार की दलील है कि बार-बार चुनाव कराने पर भारी खर्च होता है। आचार संहिता लागू होने से महत्वपूर्ण प्रशासकीय व विकास के काम ठप हो जाते हैं। सरकार ने अभी यह नहीं बताया है कि एक साथ चुनाव कराने से खर्च में कितनी बचत होगी।

पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की उच्चाधिकार समिति ने कहा है कि लोकसभा और विधानसभाओं के चुनाव एक साथ कराने के बाद 100 दिनों के भीतर स्थानीय निकायों के चुनाव करा लिए जाने चाहिए. मुद्दा यह है कि एक साथ चुनाव कराना कब संभव होगा? लोकसभा चुनाव के बाद नई लोकसभा की पहली बैठक के दिन राष्ट्रपति अधिसूचना जारी करते हैं कि इस सदन का कार्यकाल 5 वर्ष रहेगा. 2029 के लोकसभा चुनाव के बाद ऐसी अधिसूचना जारी होने पर सदन का कार्यकाल 2034 तक रहेगा इसलिए कम से कम 10 वर्षों तक लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ कराए जाने की कोई संभावना नहीं है।

कभी मध्यावधि चुनाव की नौबत भी आती है. केंद्र और राज्यों में ऐसा होता रहा है। 2034 तक देश की कम से कम 26 विधानसभाओं में यदि सत्ताधारी दल को प्रचंड बहुमत मिला तो भी ये विधानसभाएं अपना कार्यकाल पूरा नहीं कर पाएंगी. इसलिए संविधान संशोधन के बाद विधानसभा चुनावों की संख्या बढ़ जाएगी. इसलिए चुनाव का खर्च भी बढ़ेगा। आचार संहिता की समयावधि भी बढ़ेगी। 1967 के पहले तक लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ हुआ करते थे लेकिन बाद में त्रिशंकु विधानसभा व लोकसभा रहने से या अविश्वास प्रस्ताव मंजूर हो जाने से समय पूर्व चुनाव होने लगे और विधानसभाओं की समयावधि भी अलग-अलग वर्ष में पूरी होने लगी. इसलिए एक साथ चुनाव कराने का प्रश्न जटिल हो गया. ऐसा हो सकता है कि विधानसभा का चुनाव 5 वर्ष के लिए न कराते हुए सिर्फ शेष कार्यकाल के लिए कराया जाए और इस तरह एक साथ चुनाव की दिशा में आगे बढ़ा जाए।

सू- दोकू क्र.14

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

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.13 का हल

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

रोजाना हेयर सीरम लगाने से क्या होता है?

हर किसी के बाल का टेक्सचर, नेचर और उसकी क्वालिटी अलग होती है। अपने-अपने बालों की क्वालिटी के हिसाब से लोग हेयर केयर करते हैं। जो चीज एक के लिए काम करे, जरूरी नहीं कि वो दूसरे पर भी करे। हैरान करने वाली बात यह है कि ये फैक्ट शैम्पू और कंडीशनर तक पर लागू होता है। घर में जिन शैम्पू और कंडीशनर का हम इस्तेमाल करते हैं, वो सैलून जैसा स्मूद फिनिश नहीं दे पाते। ऐसे में हेयर सीरम क्या कमाल दिखा सकता है ये जानना बेहद जरूरी है। तो आइए जानते हैं कि हेयर सीरम इस्तेमाल करने से आपको कौन- कौन से फायदे हो सकते हैं।

हेयर सीरम क्या होता है?

हेयर सीरम एक लाइटवेट और सिलिकॉन-बेस्ड लिक्विड होता है, जो बालों को सॉफ्ट शाइन फिनिशिंग देता है। इसे लगाने से बालों की फ्रिजीनेस कम होती है और यह बालों को एनवायरनमेंटल डैमेज से भी बचाता है। लेकिन इसका पूरा काम क्या है? हर किसी को इसकी जरूरत क्यों पड़ रही है। हेयर सीरम के काम को अगर आसान भाषा में समझें, तो यह बिल्कुल तेल की तरह ही काम करता है। बस हेयर ऑयल जहां बालों के अंदर तक जाकर इसे पोषण पहुंचाता है, वहीं महिलाओं के लिए हेयर सीरम बालों के ऊपर ही रहकर उन्हें तुरंत स्मूद, शाइनी और फ्रिज फ्री बनाता है।

हेयर सीरम के फायदे

बालों में स्मूदनेस और शाइन लाता है

सीरम का सबसे लोकप्रिय और आवश्यक फायदा यही है कि ये बालों को स्मूद और ग्लॉसी बनाता है। इसमें मौजूद सिलिकॉन बालों की लेयर को चिकना करते हैं, जिससे बालों पर लाइट रिफ्लेक्ट होती है और वो हेल्दी और चमकदार दिखते हैं।

एक स्टडी के मुताबिक, सिलिकॉन-बेस्ड प्रोडक्ट्स बालों की शाइन और मैनेजमेंट को टेम्परारी रूप से सुधार सकते हैं, बिना बालों को नुकसान पहुंचाए।

फ्रिजी बालों को कंट्रोल करता है

नमी भरे मौसम में बालों का फ्रिजी होना आम बात है, खासकर घुंघराले या रूखे बालों में। हेयर सीरम एक प्रोटेक्टिव लेयर बनाता है जो नमी को अंदर लॉक करता है और बाहर की ह्यूमिडिटी को दूर रखता है। आप जानना चाहते हैं कि सर्वश्रेष्ठ हेयर सीरम कैसे लगाया जाए ताकि फ्रिजी हेयर कंट्रोल हो, तो बस ये ध्यान रखिए कि सीरम हमेशा हल्के गीले बालों पर लगाना चाहिए, न कि पूरी तरह सूखे, या बहुत गीले बालों पर।

हीट प्रोटेक्शन भी देता है (कुछ सीरम में)

कुछ हेयर सीरम इस तरह बनाए जाते हैं कि वो स्ट्रेटनर, कर्लिंग आयरन और ब्लो-ड्रायर जैसे हीट टूल्स से बालों को प्रोटेक्ट कर सकें। एक रिपोर्ट के मुताबिक, हीट टूल्स से बालों की प्रोटीन डैमेज और क्यूटिकल ब्रेक हो सकता है। ऐसे में सीरम लगाकर आप अपने बालों को हीट प्रोटेक्शन दे सकते हैं।

उलझे बालों को सुलझाने में मदद करता है

रूखे और डैमेज्ड बाल जल्दी उलझते हैं। ऊपर से कंघी करने के दौरान इनके टूटने का खतरा ज्यादा होता है। हेयर सीरम बालों में एक हल्की सी स्लिपनेस लाता है जिससे बाल आसानी से सुलझ जाते हैं और टूटने की संभावना कम हो जाती है। आपके बाल अक्सर टूटते हैं, तो रोजाना हेयर सीरम लगाएं।

बालों को यूवी किरणों से बचाता है

जी हां, केवल स्किन ही नहीं, बाल भी सूरज की यूवी किरणों से डैमेज होते हैं। इसलिए बाहर धूप में निकलने से पहले हेयर सीरम जरूर लगाएं। हेयर सीरम के लाभ को अच्छी तरह से समझें, तो कुछ हेयर सीरम में यूवी फिल्टर होते हैं जो खासतौर पर गर्मियों में सूरज की रोशनी से बालों की प्रोटीन लॉस और कलर फेडिंग को रोकते हैं। हेयर सीरम लगाने से बालों को ओरिजनल कलर बना रहता है।(आरएनएस)

डीएम हुए सख्तः लार्वी साइडल टैंकर की संख्या हुई चौगुनी

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल ने नगर निगम को लार्विसाइड 05 टैंकरों की संख्या बढ़ाकर 20 करने के निर्देश भी दिए।

आज यहां जिलाधिकारी ने नगर निगम को लार्विसाइड 05 टैंकरों की संख्या बढ़ाकर 20 करने के निर्देश भी दिए। जिस पर नगर निगम ने लार्विसाइडल वाहनों की संख्या 05 से बढाकर 20 कर दी है। डीएने ने निर्देश दिए थे कि प्रत्येक 10 वार्ड के लिए एक डेडिकेटेड लार्विसाइड टैंकर तैनात रहे। इसके लिए निगम को पर्याप्त बजट उपलब्ध कराया जाएगा। सभी वार्डो में नियमित स्वच्छता, जलभराव रोकने, लार्विसाइडल एवं फॉगिंग से कैमिकल छिड़काव हेतु

पूरा प्लान तैयार करते हुए मुख्य चिकित्सा अधिकारी को उपलब्ध कराने के भी निर्देश दिए। व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में जलभराव रोकने के लिए स्पष्ट गाइडलाइन जारी करें। जलभराव, गंदगी और डेंगू का लार्वा पाए जाने पर सख्त कार्रवाई करते हुए चालान काटने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने नगर निगम को निर्देशित किया कि पर्याप्त संख्या में मैनपावर और मशीनरी लगाते हुए रिसपना व विदांल नदी के तटों सहित शहर के सभी छोड़े बडे नाले व ड्रेन की 15 मई तक प्रत्येक दशा में साफ-सफाई का काम पूर्ण किया जाए। डेंगू के हॉट स्पॉट एरिया पर विशेष फोकस करें। सभी क्षेत्रों में लार्विसाइडल टैंकर से केमिकल का छिडकाव करते हुए डेंगू मच्छर को लार्वा अवस्था में ही नष्ट किया जाए। प्रत्येक वार्ड में नियमित रूप से फॉगिंग के निर्देशं।

यातायात व्यवस्था को लेकर 6 बाइकों को हरी झण्डी दिखाकर किया रवाना

हमारे संवाददाता

चमोली। चारधाम यात्रा के सफल संचालन को लेकर जिलाधिकारी संदीप तिवारी और पुलिस अधीक्षक सर्वेश पंवार ने संयुक्त रूप से 6 बाइकों को हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया।

चारधाम यात्रा में यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने को लेकर एक्सिस बैंक ने अपने सीएसआर फंड के माध्यम से जिला प्रशासन को 6 मोटर साइकिल उपलब्ध करायी हैं। चार मई को बद्रीनाथ धाम के कपाट एवं 25 मई को हेमकुंड साहिब के कपाट खुलने हैं जिसमें देश विदेश से भारी संख्या में श्रद्धालु आते हैं। जिसके कारण यातायात व्यवस्था में कई बार व्यवधान उत्पन्न होता है। जिस कारण पुलिसबल को काफी मशक्क्त करनी पड़ती है। पुलिस बल को जनपद के बार्डर से धाम तक यातायात के सफल संचालन हेतु विभिन्न चौक पोस्टों/डेंजर जोन/स्लाडिंग जोन पर तैनात किया गया है। फिर भी एक थाने से दूसरे थाने के मध्य अधिक दूरी होने के कारण पुलिस बल को मौके पर पहुंचने में काफी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। इन बाइकों की मदद से पुलिस द्वारा घटना स्थल पर जल्दी पहुंचा जा सकेगा। इस दौरान एक्सिस बैंक के ब्रांच हेड गजेन्द्र सिंह, रिलेशन मैनेजर गौरव शर्मा, हिमांशु दरियाल, रणधीर तोमर, रंजीत सिंघला आदि मौजूद रहे।

सुचारु एवं सुरक्षित हो यात्राः जोशी

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस के पूर्व सचिव महेश जोशी ने कहा कि चार धाम यात्रा सुचारू एवं सुरक्षित हो।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस के पूर्व सचिव महेश जोशी ने बाबा केदार के कपाट खुलने पर समस्त भक्तजनों को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि सभी श्रद्धालुओं का देवभूमि उत्तराखंड में हार्दिक अभिनंदन है। चार धाम यात्रा सुखद हो ये बाबा केदार से प्रार्थना करते हैं। उन्होंने कहा कि सरकार को व्यवस्थाएं चाक चौबंद करनी होगी जिससे श्रद्धालुओं को दिक्कतों का सामना न करना पड़े सरकार को पिछली गलतियों से सबक लेते हुए आंकड़ों के भ्रम जाल में न फंसकर यात्रियों को सुव्यवस्थित ढंग से यात्रा के प्रबंध करने होंगे। यात्रा के प्रथम पड़ाव हरिद्वार ऋषिकेश के अलावा उन्हें अन्य स्थानों में पंजीकरण हेतु भेजना होगा जिससे वो हरिद्वार ऋषिकेश में ही न फंसे रहे और यात्रा को पर्यटन की दृष्टि से महत्व की जानकारी देकर अन्य धार्मिक पर्यटन स्थलों के दर्शन करने को भी प्रेरित करें जिससे उन्हें यात्रा का पूर्ण रूप से लाभ मिल सके और नैसर्गिक सौंदर्य का भी लुत्फ ले सकें। उन्होंने कहा कि ये पहाड़ की जीवन रेखा भी है जिसका आर्थिक महत्व भी है इसलिए इसका ध्यान रखा जाए कि यात्रा प्रभावित न हो और सुगम ढंग से चलती रहे।यात्रा का देश विदेश में अच्छा संदेश जाना चाहिए इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए।उन्होंने सुखद यात्रा की शुभकामनाएं दीं।

कानून व्यवस्था का उल्लंघन करने वालों पर हो कडी कार्रवाहीःधामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्य में कानून व्यवस्था का उल्लंघन करने वालों पर कडी कार्रवाही की जाये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक के दौरान अधिकारियों को सख्त निर्देश दिये कि राज्य में कानून व्यवस्था का उल्लंघन करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की जाए। नैनीताल में नाबालिक पीड़िता के साथ हुई घटना पर अपराधियों पर कड़ी कार्रवाई के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिये। उन्होंने जिला प्रशासन नैनीताल को निर्देश दिये कि पीड़िता की देखभाल एवं उनके परिवार को पूरी सुरक्षा मुहैया कराई जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार पीड़िता और उसके परिवार के साथ मजबूती के साथ खड़ी है। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिये है कि सोशल मीडिया और अन्य माध्यमों से भ्रामक जानकारियां देने और अफवाह फैलाने वालों की तत्काल पहचान कर उनके विरुद्ध कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की भूमि और राज्य की अस्मिता के साथ छेड़छाड़ बर्दाश्त नहीं की जाएगी। जो भी

व्यक्ति या संगठन देवभूमि की एकता को तोड़ने का दुस्साहस करेगा उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में श्रद्धालुओं और पर्यटकों की सुरक्षा की दृष्टि से पूरी सतर्कता बरती जाए।

सुरक्षा व्यवस्था में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जायेगी। किरायेदारों के सत्यापन, रेहड़ी-पटरी, वालों, अवैध तरीके से भूमि पर कब्जा करने वालों और जिन लोगों के अवैध तरीके से प्रमाण पत्र बने हैं, उन पर की गई कार्रवाई की समस्त रिपोर्ट जिलाधिकारियों को तीन दिन में प्रस्तुत करने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिये हैं। बैठक में मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन, डीजीपी दीपम सेठ, प्रमुख सचिव आर.के.सुधांशु, आर. मीनाक्षी सुंदरम, अपर पुलिस महानिदेशक वी. मुरूगेशन, ए.पी. अंशुमन, अपर सचिव गृह श्रीमती निवेदिता कुकरेती, वर्चुअल माध्यम से आयुक्त कुमांऊ दीपक रावत, आईजी कुमांऊ श्रीमती रिद्धिम अग्रवाल, जिलाधिकारी नैनीताल श्रीमती वंदना, जिलाधिकारी ऊधम सिंह नगर नितिन भदौरिया, एसएसपी नैनीताल पी.एन.मीणा और एसएसपी ऊधम सिंह नगर मणिकांत मिश्रा मौजूद थे।

विवाहिता घर से गायब, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। वीरपुर खुर्द निवासी अनुराग वर्मा ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पत्नी श्रीमति अंतिमा वर्मा वर्मा उसके निवास स्थान वीरपुरखुर्द पोस्ट पशुलोक से सुबह लगभग साढे दस बजे बिना किसी को सूचित करे घर से कही चली गई है। उसके द्वारा श्रीमति अंतिमा वर्मा के मोबाइल पर कई बार सम्पर्क करने का प्रयत्न किया गया परन्तु मोबाइल बंद आ रहा है। उसके द्वारा आस-पास सभी जगह खोजबीन की गई परन्तु अंतिमा वर्मा का कुछ पता नही चला। इस घटना की सूचना अंतिमा वर्मा के भाई रामकेश वर्मा को भी दे दी गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सहकारी निर्वाचन प्राधिकरण के समक्ष किया धरना-प्रदर्शन

देहरादून (सं)। कॉ-ऑपरेटिव सोसाइटी के आम चुनाव की प्रक्रिया शुरू ना करने पर सहकारी निर्वाचन प्राधिकरण के समक्ष धरना प्रदर्शन किया गया। आज यहां सहकारी बैंक टिहरी के निर्वतमान अध्यक्ष सुभाष रमोला के नेतृत्व में काफी संख्या में सहकारी बंधु सहकारी निर्वाचन प्राधिकरण शास्त्री नगर में धरना प्रदर्शन किया गया। उनका कहना था कि उच्चतम न्यायालय, नई दिल्ली द्वारा विशेष अनुमति याचिका (दीवानी) में उत्तराखण्ड उच्च न्यायालय, नैनीताल के आदेश को स्थगित किए जाने के बावजूद, सहकारी निर्वाचन प्राधिकरण, देहरादून द्वारा कॉ-ऑपरेटिव सोसाइटी आम चुनाव 2025 की प्रक्रिया को प्रारंभ नहीं किया गया है। उच्चतम न्यायालय के आदेश के अनुसार, चुनाव प्रक्रिया 01मई तक शुरू हो जानी चाहिए थी, किंतु प्राधिकरण की उदासीनता के कारण यह संभव नहीं हो सका जिससे प्राधिकरण के कारण उत्तराखंड सरकार की छवि भी धूमिल हो रही है। यह प्रदर्शन प्राधिकरण की निष्क्रियता और चुनाव प्रक्रिया में देरी के खिलाफ एकजुटता का प्रतीक है। उनकी मांग है कि सहकारी सोसाइटी आम चुनाव 2025 की प्रक्रिया को तत्काल शुरू किया जाए, ताकि सहकारी समितियों के सदस्य अपने लोकतांत्रिक अधिकारों का उपयोग कर सकें।

बालाजी सेवा समिति के सदस्यों ने की जया किशोरी से शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। बालाजी सेवा समिति के सदस्यों ने आध्यत्मिक प्रवक्ता जया किशोरी से शिष्टाचार भेंट की।

आज यहां श्री श्री बालाजी सेवा समिति द्वारा आयोजित भव्य भागवत सप्ताह ज्ञान यज्ञ की विश्व विख्यात आध्यात्मिक प्रवक्ता श्रद्धेय जया किशोरी से श्री महाकाल सेवा समिति के सदस्यों ने शिष्टाचार भेंट कर आध्यात्मिक और धर्म से जुड़ी हुई कई मान्यताओं पर चर्चा की। समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया कि उनकी समिति ने जया किशोरी से निवेदन किया कि जिस प्रकार वह धर्म का प्रचार प्रसार करती आ रही है उसी प्रकार वह अपनी कथाओं के माध्यम से कुछ ऐसे विषयों पर भी चर्चा करें जो की हमारे समाज में बहुत सी बातों को जानते हुए भी उन पर गौर नहीं

किया जाता है, और जाने अनजाने में हम वही गलतियां बार-बार दोहराते रहते हैं। जैसे हमारी धार्मिक मान्यताओ में गाय को माता का दर्जा दिया गया है, लेकिन बहुत से लोगों को गाय और उसके दूध के महत्व के बारे में सही जानकारी नहीं है, हमारे धार्मिक अनुष्ठानों में भी गाय के दूध का विशेष स्थान है, जब तक समाज को सही जानकारी और उनके महत्व के बारे में पता नहीं होगा तो हम अपने आने वाली युवा पीढ़ी को कैसे समझ पाएंगे।

इस दौरान समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष बालकृष्ण शर्मा, सचिन संजीव गुप्ता, प्रचार मंत्री राहुल माटा, अनुष्का राणा, राशिका माटा उपस्थिति रहे।

मुख्य सेवक भंडारा में मुख्यमंत्री ने श्रद्धालुओं को वितरित किया प्रसाद

संवाददाता

केदारनाथ। विश्व प्रसिद्ध ग्यारहवें ज्योर्तिलिंग श्री केदारनाथ धाम के कपाट खुलने के अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सपत्नीक मुख्य सेवक भंडारा में श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया।

आज यहां विश्व प्रसिद्ध ग्यारहवें ज्योर्तिलिंग श्री केदारनाथ धाम के कपाट खुलने के अवसर पर केदारनाथ में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने केदारनाथ परिसर में आयोजित मुख्य सेवक भंडारा में श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया। इस दौरान उन्होंने केदारनाथ की स्वच्छता में लगे पर्यावरण मित्रों, पुनर्निर्माण कार्य में अपना महत्वपूर्ण योगदान देने वाले लोगों को सम्मानित भी किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सपत्नीक मुख्य सेवक भंडारा के तहत श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण किया और भोजन परोसा। अपने बीच मुख्यमंत्री को पाकर श्रद्धालु बेहद खुश नजर आए। इस दौरान हजारों की संख्या में लोगों ने मुख्य सेवक भंडारा का प्रसाद ग्रहण किया। मुख्यमंत्री ने केदारनाथ आए श्रद्धालुओं से मुलाकात की एवं उनसे यात्रा को लेकर की गई व्यवस्थाओं का फीडबैक भी लिया । यात्रा के लिए राज्य सरकार द्वारा की गई विभिन्न व्यवस्थाओं के लिए श्रद्धालुओं ने मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया।

मुख्यमंत्री ने बाबा केदारनाथ के कपाट खुलने पर सभी देशवासियों को शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा 4 मई को बद्रीनाथ जी के कपाट खुलेंगे। राज्य सरकार देशभर से आने वाले श्रद्धालुओं के स्वागत एवं उनकी यात्रा को सुगम बनाने के लिए पूर्ण रूप से तैयार है। मुख्यमंत्री ने कहा कि गत वर्ष केदारनाथ क्षेत्र में आपदा आई थी, जिससे करीब 35 दिन यात्रा बाधित रही। सरकार और प्रशासन ने स्थानीय लोगों के सहयोग से यात्रा को पुनः शुरु किया, जिससे फलस्वरूप रिकॉर्ड संख्या में श्रद्धालु चार धाम आए। मुख्यमंत्री ने समस्त प्रदेशवासियों की ओर से प्रधानमंत्री का आभार किया। उन्होंने कहा केदारनाथ का पुनर्निर्माण कार्य प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में हो रहा है। प्रधानमंत्री केदारनाथ पुनर्निर्माण कार्य की नियमित समीक्षा करते हैं। 2000 करोड़ की लागत से केदारनाथ का भव्य निर्माण कार्य जारी है। इस अवसर श्रीमती गीता पुष्कर धामी, विधायक श्रीमती आशा नौटियाल, डॉ. मधुभट्ट, कर्नल अजय कोठियाल, तीर्थ पुरोहित श्रीनिवास पोस्ती, अंकित सेमवाल, उमेश पोस्ती हिमांशु चमोली एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

तीन वाहन चोर गिरफ्तार, 8 बाइक बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुपहिया वाहन चोरी मामलों का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन चोरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से चुरायी गयी 8 बाइक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 29 व 30 अप्रैल को अलग-अलग पीड़ितों द्वारा दर्ज कराए गए वाहन चोरी के मामलों में कोतवाली लक्सर पर मुकदमा दर्ज किया गया था। वाहन चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों द्वारा बीती रात एक सूचना के बाद चैकिंग के दौरान ग्राम अकबरपुर को जाने वाली सड़क पर स्थित एक खंडहर के पास से तीन संदिग्धों को हिरासत में लिया गया जिनके पास से आठ चोरी की मोटरसाइकिलें बरामद की गईं।

जिन्होने पूछताछ में अपना नाम साहिल अन्सारी पुत्र रियाजुल हसन, निवासी ईदगाह के सामने बसेड़ी कोतवाली लक्सर, गुलजार अली पुत्र कालू हसन, निवासी निकट संगम पैलेस बसेड़ी कोतवाली लक्सर व आरिस पुत्र फुरकान, निवासी मजार के पास बसेड़ी कोतवाली लक्सर बताया। बताया कि वे तीनों आपस में दोस्त हैं और नशे व आवारागर्दी के खर्चों के चलते लक्सर व हरिद्वार क्षेत्र में दोपहिया वाहन चुराकर उन्हें सस्ते दामों में राहगीरों को बेचते हैं। आरोपियों की निशानदेही पर उक्त खंडहर से कुल 8 मोटरसाइकिलें बरामद की गईं। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

रेलवे ट्रैक पर मिली दो किशोरियां, एक की मौत, दूसरी घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। लक्सर कोतवाली क्षेत्र के कुड़ी भगवानपुर गांव के पास बीती देर शाम दो किशोरियां रेलवे ट्रैक पर अचेत अवस्था में पड़ी मिलने से हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और दोनों को तत्काल अस्पताल भिजवाया। जहां डॉक्टरों ने एक किशोरी को मृत घोषित कर दिया, जबकि दूसरी की हालत गंभीर बताई जा रही है।

घटना की जानकारी मिलते ही रायसी चौकी प्रभारी कमलकांत रतूड़ी पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे। अचेत किशोरियों को इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया गया। डॉक्टरों ने सलोनी नाम की किशोरी को मृत घोषित कर दिया, जबकि नैना नाम की दूसरी किशोरी की हालत गंभीर होने के कारण उसे हायर सेंटर रेफर कर दिया गया है। दोनों किशोरियां ग्राम निरंजनपुर की रहने वाली हैं। फिलहाल पुलिस यह पता लगाने की कोशिश कर रही है कि वे रेलवे लाइन तक कैसे पहुंचीं और इस हादसे की वजह क्या रही। चौकी प्रभारी रतूड़ी ने बताया कि नैना के होश में आने के बाद ही पूरे घटनाक्रम की स्थिति स्पष्ट हो सकेगी। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है और परिजनों से पूछताछ की जा रही है। घटना के बाद गांव और आसपास के इलाके में तनाव और चिंता का माहौल है।

तीन फर्जी खाद्य अधिकारी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। व्यापारियों को धमकाकर रूपया वसूलने वाले तीन फर्जी खाद्य अधिकारियों को व्यापारियों ने पकड पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने तीनों 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 हरर्बटपुर निवासी सोम सिंह ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पाल डेरी के नाम से पांवटा रोड पर डेयरी की दुकान है। जहाँ आज तीन लोग आर्टिगा कार से पहुँचे। वह उसकी दुकान पर पनीर तथा मक्खन को चैक किया। उनके द्वारा कहा गया कि यह पनीर तथा क्रीम नकली है। वह उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई करेंगे। जिस पर तीनो द्वारा उससे पैसे की मांग की गयी। उनके द्वारा डर कर 3500 रूपये इन तीनो को दिये गये। जिस पर उसके द्वारा वरिष्ठ खाद्य सुरक्षा अधिकारी विकासनगर संजय तिवारी को फोन किया गया तो उनके द्वारा बताया गया कि चारधाम के दृष्टिगत वह क्षेत्र में है उनकी किसी टीम द्वारा कही भी कोई नकली पनीर की सैंपलिग नहीं की जा रही है जिस पर उसको शक हुआ। उसके द्वारा लक्खनवाला तक पीछा किया गया। उसको वह लोग अमित ढाबा पर दिखाई दिये। वहां पर भी ये लोग होटल मालिक अमित को भी सैपलिंग के नाम पर डरा धमका कर पैसे लेने का प्रयास कर रहे थे तो उसके द्वारा अमित को बताया गया कि इन लोगो ने उससे 3500 रूपये की राशि ठग ली है। जिस पर उसके तथा मनोज तथा अमित द्वारा उक्त तीनो को पकड लिया गया तथा तीनो को पकडकर हरबर्टपुर चौकी लेकर आ रहे थे। तो रास्ते में उन्हें खाद्य अधिकारी संजय तिवारी अपनी टीम के साथ (मनीष सयाना , रमेश सिंह) भी मिल गये। जिनके द्वारा बताया गया कि ये लोग खाद्य विभाग से सम्बधिंत नहीं है तथा फर्जी है। ये लोग फर्जी तरीके से डरा धमका कर व्यापिरियो से फर्जी वसूली कर रहे है। पूछताछ में इन्होने अपने नाम अमन पुत्र सोहन सिंह, धीरज पुत्र यशवन्त सिंह, विनोद पुत्र नरेंद्र निवासी । कोलर थाना माजरा जिला सिरमौर (हिमाच) बताया है। जिनको वह अपनी हिरासत में लेकर आये है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर तीनों को गिरफ्तार कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

अच्छा कार्य करने वाली आशाओं को 1555 रूपये की धनराशि अलग से: डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल ने कहा कि अच्छा कार्य करने वाली वीर आशाओं को 1555 जिले की ओर से अलग से दिए जाएंगे।

आज यहां जिलाधिकारी सविन बंसल ने नगर निगम देहरादून एवं ऋषिकेश क्षेत्र की आशा कार्यकत्रियो एवं आशा फैसिलिटेटरो के साथ जनसंवाद में दिए निर्देश पर देहरादून नगर निगम में डेंगू रोकथाम में कार्य करने वाली आशा कार्यकत्रियों एवं आशा फैसिलिटेटरो को नगर निगम के द्वारा डेंगु कार्यकाल मे 1500 रूपये प्रदान किये जा रहे है, उसी प्रकार ऋषिकेश नगर निगम की आशा कार्यकत्रियों को एवं आशा फैसिलिटेटरो

को भी डंगू कार्यकाल मे 1500 रूपय प्रदान करने के निर्देश। जिला अपनी ओर से समस्त आशाओं को 1500 रूपये तथा अच्छा कार्य करने वाली वीर आशाओं को 1555 जिले की ओर से अलग से दिए जाएंगे। डीएम के निर्देश पर मुख्य चिकित्साधिकारी देहरूदन द्वारा नगर आयुक्त ऋाषकश का आशा कार्यकर्तियों को नगर निगम देहरादून की भांति 1500 रूपये नगर निगम ऋषिकेश की आरे प्रदान किये जाने को पत्र प्रेषित किया है। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने डेंगू और मलेरिया के नियंत्रण के लिए लार्वा सोर्स रिडक्शन पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए थे तथा आशाओं और आशा फैसिलिटेटरों को डोर-टू-डोर सर्वे करके जलभराव और लार्वा के स्रोतों को नष्ट करने के लिए कार्य करना होगा। उन्होंने यह भी कहा कि जिले की वीर आशाओं को डेंगू और मलेरिया नियंत्रण कार्यों में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए 1500 का अतिरिक्त दिया जाएगा, साथ ही अच्छे कार्य करने वाली आशाओं और आशा फैसिलिटेटरों को 1555 रूपये का पुरस्कार भी दिया जाएगा। साथ ही, नगर निगम देहरादून एवं ऋषिकेश को निर्देश दिया गया कि 15 मई तक शहर के सभी बड़े नालों और ड्रेनों की सफाई सुनिश्चित की जाए, ताकि जलभराव न हो और मच्छर के लार्वा का प्रकोप कम किया जा सके।

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।