शुक्रवार

16 मई 2025

● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 104
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

चार साल की बच्ची की हत्या

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार में एक दिल दहला देने वाला मामला सामने आया है। यहां हरकी पैड़ी के समीप रोड़ी बेलवाला क्षेत्र से लापता चार साल की बच्ची का अपहरण कर बेरहमी से हत्या कर दी गई। आशंका जताई जा रही है मासूम बच्ची की हत्या से पहले उसके साथ दरिंदगी की शर्मनाक घटना को अंजाम दिया गया हैं। वहीं पीड़ित पिता की तहरीर पर पुलिस ने हत्यारे के खिलाफ हत्या व अपहरण की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी गयी है।

जानकारी के अनुसार, रोड़ी बेलवाला निवासी एक व्यक्ति ने बीते रोज चौकी पर आकर सूचना दी थी कि 13 मई को उसकी 4 वर्षीय बेटी को एक व्यक्ति सूरज कहीं लेकर चला गया है। शिकायत में बताया गया कि सूरज बीते 4-5 महीनों से उसी की झोपड़ी में रह रहा था और कबाड़ बीनने का काम करता था। वह नशे का आदी है और अक्सर सहारनपुर आता-जाता रहता था। 13 मई को जब बच्ची के माता-पिता घर लौटे, तो उन्होंने बच्ची को गायब पाया। उन्हें शक हुआ कि सूरज ही बच्ची को लेकर सहारनपुर चला गया है। इसके बाद दंपत्ति ने सहारनपुर जाकर सूरज की कई जगह तलाश की, लेकिन न तो बच्ची का और न ही सूरज का कोई सुराग लग सका। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल वरिष्ठ अधिकारियों को सूचित कर संभावित ठिकानों पर सर्च अभियान शुरू किया और कोतवाली नगर में मुकदमा दर्ज कर लिया गया।

वहीं आज सुबह पीड़ित पिता एक बच्ची का शव लेकर कोतवाली पहुंचा और उसने बताया कि यह शव उसे रेलवे ट्रैक के पास सुरंग में मिला है, जो उसकी बेटी का है। उसने आरोप लगाया कि सूरज ने उसकी बेटी की हत्या कर शव सुरंग में फेंक दिया और फरार हो गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम पोस्टमार्टम के भेज दिया है।

एसएसपी हरिद्वार प्रमेंद्र सिंह डोबाल ने बताया कि प्रथम दृष्टया बच्ची की हत्या और उसके साथ दरिंदगी की आशंका

जताई जा रही हैं। पुलिस फिलहाल पोस्टमार्टम रिपोर्ट का इंतजार कर रही हैं। इसके साथ ही पुलिस हत्यारे की तलाश में जुट गयी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

डैमेज कंट्रोल के प्रयास

पुलवामा आतंकी हमले में 40 सुरक्षा कर्मियों की शहादत के बाद जैसे इस हमले का जवाब पाक और आर्तकियों को देना सरकार के लिए बाध्यकारी हो गया था ठीक वैसे ही पहलगाम में 28 निर्दोषों की हत्या पर कार्यवाही जरूरी थी जो सरकार के द्वारा बहुत ही नियोजित तरीके से की भी गयी। लेकिन इस कार्यवाही के चौथे दिन जिस तरह से अनायास सीज फायर की घोषणा होना और वह भी अमेरिकी धरती से ट्रंप के द्वारा किया जाना सरकार के लिए बड़ी मुसीबत का सबब बन गई है। मात्र तीन दिन में आतंकवाद की रीढ़ और पाकिस्तान के हौसलों को तोड़ने में कामयाब होने के बावजूद भी सरकार ने ऐसा फैसला क्यों लिया इसे लेकर विपक्ष ही नहीं आम जनता से लेकर वह भाजपा के कट्टर समर्थकों ने भी पीएम व सरकार को जिस आक्रामकता के साथ निशाने पर लिया गया उसने भाजपा की राष्ट्रभक्ति और हिंदुत्व की छवि के नरेशन को चंद घंटो में ही ध्वस्त कर दिया गया जिसे करने में उसे 10 साल लगे थे और इसके लिए उसने तमाम संवैधानिक सीमाओं को भी तोड़ डाला था। स्थिति इस कदर विकराल बना दी गई थी कि सरकार के खिलाफ बोलने वालों को देशद्रोही बताने में भी नेता कतई नहीं हिचकते थे। कांग्रेस व विपक्ष ने इस बार तो सरकार से एयर स्ट्राइक की तरह कोई सबूत नहीं मांगे हैं लेकिन संसद में कांग्रेस शासन की खामियों को यह कहकर गिनाने वाले गृहमंत्री अमित शाह के वायरल वीडियों में कि अगर पूर्ववर्ती सरकार ने तीन दिन पहले युद्ध विराम नहीं किया होता जब हमारी सेना पंजाब तक पहुंच गई थी तो आज पीओके हमारा होता ऐसे में अब जब मीडिया में पाकिस्तान के कराची और लौहार तक कब्जा करने का प्रचार किया जा रहा था तो युद्ध विराम (सीज फायर) का फैसला क्यों किया गया? क्यों पीओके पर कब्जा करने का अवसर गंवा दिया गया इस पर सवाल उठने लाजिमी है। लोगों को इंदिरा गांधी की याद आना भी स्वाभाविक है और मैं 'शीश नहीं झुकने दूंगा, का दावा करने वाले पीएम से सवाल करना भी लाजमी है कि भारतीय सेनाओं ने ऑपरेशन सिंदूर के दौरान जिस तरह का पराक्रम और शौर्य का प्रदर्शन किया है उसके लिए सेना का सम्मान होना ही चाहिए था अच्छा है कि पहले कांग्रेस ने देश में तिरंगा यात्रा निकाली और अब भाजपा भी तिरंगा शौर्य यात्रा निकाल रही है लेकिन मध्य प्रदेश के मंत्री विजय शाह ने कर्नल सोफिया कुरैशी पर जिस तरह की टिप्पणी की गई वह यह बताने के लिए काफी है कि भाजपा सेना के शौर्य का कितना सम्मान करती है भाजपा को इतनी देर से तिरंगा शौर्य यात्रा का ध्यान क्यों आया? सही मायने में यह अब इस पूरे प्रकरण को लेकर उठने वाले सवालों पर पर्दा डालने और डैमेज कंट्रोल के ही प्रयास है जो डीजीएमओ की पत्रकार वार्ता जिसमें पाक को हुए नुकसान का ब्यौरा दिया से होते हुए पीएम के राष्ट्रीय संबोधन और आदमपुर एयरवेज पर सैनिकों के बीच जाने से लेकर उन तिरंगा शौर्य यात्राओं के आयोजन तक पहुंच चुका हैं। मोदी सरकार और भाजपा इसमें कितना सफल हो पाती है यह तो आने वाला समय ही बतायेगा। इस पूरे प्रकरण में एक बार फिर मीडिया का वह कुरूप चेहरा भी सामने आ गया है जब वह देश की रक्षा और सुरक्षा जैसे मुद्दों पर अपनी टीआरपी और सरकार की चापलूसी करने में मगरूर दिखाई दी। जिसके कारण उसने इंटरनेशनल स्तर पर खूब किरकिरी कराई। देखना होगा क्या केंद्र सरकार उसके इस गैर जिम्मेदाराना तरीके को रोकने के लिए कुछ करती है या नहीं।

पुल निर्माण की धीमी गति बनी ग्रामीणों के जी का जंजाल: मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि मेहूंवाला अम्बाडी मोटर मार्ग पर बन रहे पुल निर्माण की धीमी गति ग्रामीणों के जी का जंजाल बन गयी है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने मोर्चा टीम के साथ ग्रामीणों के बीच पहुंचकर मेंहूवाला-अंबाडी मोटर मार्ग के मध्य बन रहे पुल निर्माण की धीमी गति एवं विगत कई दिनों से ठप पड़े निर्माण कार्य की वजह से जनता को हो रही असुविधा/ परेशानियां का जायजा लिया। मौके पर ग्रामीणों ने बताया की कई महीनो से पुल निर्माण स्थल पर बड़ी- बड़ी खाइ खोद दी गई हैं तथा ग्रामीणों के आवागमन हेतु कोई वैकल्पिक व्यवस्था नहीं की गई, जिससे बड़ी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। चार धाम यात्रा हेतु जाने वाले तीर्थ यात्रियों वाले वाहनों को भी बड़ी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है, उनको बाईपास से गुजरने के बजाय मेन मार्केट से गुजरना पड़ रहा है। नेगी द्वारा प्रमुख अभियंता, शर्मा लोक निर्माण विभाग, उत्तराखंड एवं अधिशासी अभियंता कर्णवाल से मौके पर दूरभाष से वार्ता की गई तथा पूरे प्रकरण से अवगत कराया। शर्मा द्वारा तत्काल संबंधित अधिकारियों को निर्देश देने की बात कही। मोर्चा किसी भी सूरत में ग्रामीणों का शोषण नहीं होने देगा। नेगी ने कहा कि अगर पुल निर्माण कार्य में तेजी नहीं आई तो मोर्चा इस मामले को शासन में रखेगा। मोर्चा टीम में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, विजयराम शर्मा, हाजी असद, करमचंद चंदेल, प्रवीण शर्मा पिन्नी, शमशेर सिंह, चौधरी मामराज, अनूप सिंह चौहान, सुमेर चौहान, रमेश कांडवाल, बलवीर सिंह, चतर सिंह, रमेश चौहान, धर्म सिंह, इकलाख आदि मौजूद थे।

एनएसयूआई ने किया रक्तदान शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। एनएसयूआई की डीबीएस यूनिट ने महाविद्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया।

आज नेशनल स्टूडेंट्स यूनियन ऑफ इंडिया (एनएसयूआई) डीबीएस यूनिट के तत्वावधान में महाविद्यालय में एक भव्य रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य जरूरतमंद मरीजों के लिए रक्त उपलब्ध कराना और युवाओं में रक्तदान के प्रति जागरूकता फैलाना रहा। इस अवसर पर मुकेश बसेड़ा की अध्यक्षता में कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विनीत प्रसाद भट्ट (बंटू) युवा कांग्रेस (सदस्य प्रदेश कांग्रेस कमेटी) उनके साथ विशिष्ट अतिथि के रूप में हिमांशु रावत (जिलाध्यक्ष एनएसयूआई देहरादून) ने भी कार्यक्रम की गरिमा को बढ़ाया। अतिथियों ने रक्तदाताओं का हौसला बढ़ाते हुए कहा कि रक्तदान महादान है और हर युवा को समाजसेवा के इस पुनीत कार्य में आगे आना चाहिए। कार्यक्रम में हर्ष राणा छात्र नेता एवं आदर्श सामंत (छात्र प्रतिनिधि) समेत देनप इकाई के कार्यकर्त्ता एवं बड़ी संख्या में छात्रों एवं स्थानीय युवाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और रक्तदान कर समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाई। आयोजन के सफल संचालन के लिए एनएसयूआई डीबीएस यूनिट के सभी पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं ने सराहनीय भूमिका निभाई। अंत में एनएसयूआई डीबीएस यूनिट अध्यक्ष ने सभी अतिथियों, रक्तदाताओं और सहयोगियों का आभार व्यक्त किया।

टी-20 व एक दिवसीय मैचों में स्नेह का हुआ चयन

संवाददाता

देहरादून। मास्टर क्रिकेट क्लब की शान ऑलराउंडर स्नेह राणा का चयन इंग्लैड में होने वाले टी-20 व एक दिवसीय मैंचों के लिए चयन हुआ।

आज यहां भारतीय महिला क्रिकेट खिलाड़ी व मास्टर क्रिकेट क्लब की शान भारतीय ऑलराउंडर स्नेह का चयन इंग्लैंड में होने वाली टी 20 और एक दिवसीय मैचों के लिए हुआ है। ये मैच जून में होने वाले हैं श्रीलंका में स्नेह राणा के शानदार प्रदर्शन को देखते हुए स्नेह राणा के कोच किरण शाह ने खुशी जाहिर करते हुए स्नेह को इंग्लैंड में लग्न से खेलने को कहा और शुभकामनाये दी। आज क्लब में सभी खिलाडियों को खुशी जाहिर करते मिठाई खिलाई और शुभकामनाये दी।

भाजपा डालनवाला मंडल की परिचय बैठक का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। भाजपा डालनवाला मंडल की परिचय बैठक में संगठन के विस्तार व मजबूती पर चर्चा की गयी।

आज यहां भाजपा डालनवाला मंडल की परिचय बैठक में बतौर मुख्य अतिथि राजपुर विधानसभा क्षेत्र के विधायक खजान दास ने संगठन के विस्तार एवं मजबूती पर जोर दिया साथ ही केन्द्र एवं उत्तराखंड सरकार की कल्याणकारी योजनाओं का प्रचार प्रसार करने को कहा। भाजपा की करनपुर मण्डल अध्यक्ष श्रीमति पूनम शर्मा ने ईसी रोड़ स्थित एक रेस्टोरेंट में मण्डल के पदाधिकारियों की परिचय बैठक का आयोजन किया। विधायक खजान दास, दायित्वधारी श्याम अग्रवाल, भाजपा के वरिष्ठ प्रांतीय नेता अनिल गोयल, अन्य पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष अशोक वर्मा ने मण्डल अध्यक्ष पूनम शर्मा के अलावा महामंत्री, उपाध्यक्ष एवं मंत्री सहित समस्त पदाधिकारियों को बुके भेंट कर एवं माला पहनाकर शुभकामनाएं दी।

विधायक खजानदास ने कहा पार्टी का प्रत्येक कार्यकर्ता अनुभवी है और अपने दायित्वों का निर्वहन करने में सक्षम है लेकिन पार्टी के नियम अनुसार ही संगठन में पद आवंटन किया जाता। पार्टी कार्यकर्ता ही संगठन की मजबूती होते हैं इसलिए हमें संगठन का विस्तार एवं मजबूती को लक्ष्य मानकर कार्य करने की सोच रखनी चाहिए। साथ ही उन्होंने केन्द्र एवं राज्य सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं का ज्यादा से ज्यादा प्रचार एवं प्रसार करना है। मण्डल के सभी पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने विश्वास दिलाया कि वह संगठन के विस्तार एवं मजबूती के भरसक प्रयास करेंगे। इस अवसर पर पूर्व मझखोला, मण्डल महामंत्री राहुल पंवार, रानी सैनी, उपाध्यक्ष सोनी रावत, दीपक चरण, मंत्री सुखबीर सिंह, मीडिया संयोजक विनोद घाघट, कार्यालय प्रभारी नन्हे सिंह सहित समस्त पदाधिकारी उपस्थित रहे।

गर्मी में वैक्सिंग करते समय रखें इन बातों का ध्यान!

गर्मी का मौसम अपने साथ पसीना और चिपचिपाहट लेकर आता है। इस कारण शरीर जल्दी गंदा हो जाता है और साफ-सफाई का ज्यादा ध्यान रखना पड़ता है। इस समय शरीर के बाल हटाना जरूरी होता है, जिसके लिए वैक्सिंग करना ही सबसे सही विकल्प रहता है।

हालांकि, गर्मियों में वैक्सिंग करते समय आपको कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए, ताकि आप असुविधा, संक्रमण और खुजली आदि से बच सकें।

वैक्सिंग से पहले त्वचा को एक्सफोलिएट करें

गर्मी में त्वचा पर पसीना, धूल और मिट्टी जम जाती है, जिसे अच्छी तरह साफ करके ही वैक्सिंग करनी चाहिए। अगर आपकी त्वचा गंदी होगी तो वैक्स उसपर अच्छी तरह चिपकेगा नहीं और सारे बाल भी नहीं निकल पाएंगे।

इसके लिए बॉडी वाश, साबुन या क्लींजर से त्वचा को साफ करें। वैक्सिंग करने से एक दिन पहले त्वचा को एक्सफोलिएट करना न भूलें।

इससे मृत त्वचा साफ होगी और वैक्सिंग करने में आसानी होगी।

त्वचा पर मॉइस्चराइजर न लगाएं

कई महिलाएं वैक्सिंग करने से पहले त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगाने की गलती कर देती हैं। माना की गर्मी में त्वचा शुष्क हो जाती है, लेकिन आपको वैक्स लगाने से पहले कोई भी क्रीम इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। ऐसा करने से त्वचा ज्यादा चिकनी और नमि युक्त हो जाएगी।

इसके चलते वैक्स त्वचा पर सही से चिपकेगा नहीं और बाल अच्छी तरह नहीं निकल पाएंगे। इसलिए, साफ और शुष्क त्वचा पर ही वैक्सिंग करें।

वैक्सिंग के बाद धूप के संपर्क में न आएं

वैक्सिंग करने के बाद त्वचा की सुरक्षात्मक परत हट जाती है और त्वचा अधिक संवेदनशील हो जाती है। यही कारण है कि बाल हटाने के तुरंत बाद धूप के संपर्क में नहीं आना चाहिए।

सूरज की किरणें त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं और खुजली, जलन, टैनिंग और काले धब्बे पैदा कर सकती हैं।

इन परेशानियों से बचने के लिए वैक्सिंग करने के करीब 24 घंटे बाद तक धूप में न निकलें।

जलन को दूर करने के लिए बर्फ लगाएं

वैक्सिंग करने के दौरान त्वचा खिंचती है और गर्म वैक्स के कारण त्वचा में जलन होने लगती है। इतना ही नहीं, कई महिलाओं को गर्मी के कारण चकत्ते निकलने लगते हैं या उनकी त्वचा सूज जाती है।

ऐसे में आप बर्फ का इस्तेमाल करके अपनी त्वचा की देखभाल कर सकती हैं। जिस भी जगह पर जलन हो रही हो, वहां बर्फ रगड़ लें।

इससे असुविधा कम हो जाएगी और ठंडक के जरिए राहत मिल जाएगी।

टाइट फिटिंग वाले कपड़े न पहनें

गर्मी में टाइट फिटिंग वाले कपड़े पहनने से आम तौर पर भी बचना चाहिए। हालांकि, वैक्सिंग करने के बाद तो भूलकर भी यह गलती नहीं करनी चाहिए।

टाइट कपड़े पहनने से वैक्सिंग के बाद संवेदनशील हो चुकी त्वचा में रगड़ पड़ सकती है। इसके परिणामस्वरूप, आपकी त्वचा में चकत्ते हो सकते हैं या त्वचा लाल पड़ सकती है। इसके अलावा, आपको लंबी आस्तीन वाले टॉप और पैंट पहननी चाहिए, ताकि टैनिंग से बचा जा सके। (आरएनएस)

तृषा के जन्मदिन पर फैंस को मिला सरप्राइज!

मेगास्टार चिरंजीवी की आगामी फैंटेसी फिल्म विश्वम्भरा इस साल रिलीज होगी। लेकिन रिलीज से पहले आज खास तृषा के 42वें जन्मदिन पर फिल्म निर्माताओं ने फिल्म विश्वम्भरा से उनके किरदार के नाम से पर्दा उठा दिया है, जो अब प्रशंसकों के बीच जमकर वायरल हो रहा है। फिल्म निर्माताओं ने विश्वम्भरा के एक्स हैंडल अकाउंट पर आज तृषा के जन्मदिन पर उनके किरदार के नाम से पर्दा उठा दिया है। फिल्म निर्माताओं ने फिल्म विश्वम्भरा से तृषा का लुक शेयर किया और साथ ही फिल्म में उनके किरदार के नाम से भी पर्दा उठाया। इस तस्वीर में तृषा कॉपर रंग की शाइनिंग साड़ी में बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं। इस साड़ी के साथ उन्होंने लाइट ज्वैलरी पहन रखी है और साथ ही माथे पर काले रंग की बिंदी और बालों को खुला रखा है। उनके चेहरे पर प्यारी सी मुस्कान बेहद शानदार दिख रही है।

विश्वम्भरा के फिल्म निर्माताओं ने तृषा के जन्मदिन पर खास एक तस्वीर के साथ विश्वम्भरा फिल्म से उनके किरदार का नाम शेयर किया है। फिल्म निर्माताओं ने एक्स पर लिखा, टीम विश्वम्भरा शाश्वत सौंदर्य की कामना करती है। जन्मदिन की बहुत-बहुत शुभकामनाएं। उन्होंने अपने आकर्षण और प्रतिभा से अवनि में जान डाल दी है। आप जल्द ही इसे देखेंगे। मेगा मास बियॉन्ड यूनिवर्स जल्द ही सिनेमाघरों में। फिल्म विश्वम्भरा का निर्देशन वशिष्ठ मल्लिदी ने किया है। इस फिल्म में तृषा के अलावा चिरंजीवी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। तृषा और चिरंजीवी के अलावा फिल्म में आशिका रंगनाथ, राम्या पसुपुलेटी, ईशा चावला और आश्रिता वेमुगंती नंदूरी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म का संगीत एमएम कीरवानी ने तैयार किया है। फिल्म का निर्माण यूवी क्रिएशन ने किया है। कथित तौर पर विश्वम्भरा 25 सितंबर, 2025 को रिलीज हो सकती है। हालांकि निर्माताओं की ओर से फिल्म की रिलीज की आधिकारिक पुष्टि होना बाकी है।

खुद को फिट रखने के लिए कितनी एक्सर्साइज सही?

एक्सर्साइज को खुद को फिट रखने के साथ ही वजन कम करने का सबसे सही तरीका माना जाता है। यही वजह है कि आजकल यूथ अपनी सेहत को बनाए रखने के लिए जिम का सहारा लेने लगे हैं। लेकिन अगर आप वेट लॉस के लिए ज्यादा एक्सर्साइज करने में यकीन करते हैं तो जान लें कि यह आपको हेल्थ से जुड़ी समस्याएं देने के साथ ही और वजन बढ़ने का कारण बन जाएगा।

कितनी एक्सर्साइज सही?

एक्सपर्ट्स की मानें तो सप्ताह में व्यक्ति के लिए ढाई से पांच घंटे की हल्की एक्सर्साइज और डेढ़ से ढाई घंटे की एक्सर्साइज पर्याप्त होती है। यह बॉडी मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के साथ ही मसल्स व बोन्स को स्ट्रॉन्ग बनाती हैं।

कितनी एक्सर्साइज बॉडी के लिए है ज्यादा?

किस व्यक्ति के लिए कितनी एक्सर्साइज ज्यादा है यह काफी कुछ उसके शरीर और हेल्थ कन्डिशन पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए यदि व्यक्ति रनर है तो हो सकता है कि वह रोज पांच घंटे प्रैक्टिस करे और उसे इससे कोई साइड इफेक्ट न हों, वहीं आम व्यक्ति यदि रोज ऐसा करता है तो हो सकता है उसे बीपी से लेकर हड्डियों व मसल्स से जुड़ी समस्याएं सामने आने लगे।

ज्यादा एक्सर्साइज के नुकसान

शरीर की क्षमता या जरूरत से ज्यादा एक्सर्साइज के कारण कई तरह की समस्याएं सामने आ सकती हैं। जैसे व्यक्ति की दिल की धड़कन प्रभावित होना, भूख कम लगना, पैरों में कमजोरी बने रहना और शरीर में पानी की कमी।

वजन कम नहीं होगा बल्कि बढ़ेगा

एक्सर्साइज शरीर के मेटाबॉलिज्म को तेज करती है। यदि व्यायाम सही मात्रा में रहे तो मेटाबॉलिज्म पर पॉजिटिव असर पड़ता है लेकिन अगर यह सीमा से ज्यादा हो जाए तो खाना बहुत तेजी से पचने लगता है जिससे व्यक्ति की भूख बढ़ जाती है। डायट बढ़ने से उसका वजन भी कम होने की जगह बढ़ने लगता है।

क्या बारिश के दौरान घर से बदबू आने लगती है? इन तरीकों से करें दूर

गर्मियों के बाद आने वाला बारिश का मौसम लुभावना तो बहुत लगता है, लेकिन यह अपने साथ कई तरह की समस्याओं को भी लाता है। इस मौसम में हवा में काफी नमी हो जाती है, जिसके कारण घर में अजीब सी महक का सामना करना पड़ जाता है। अगर आपको इस परेशानी का सामना करना पड़ता है तो इसे दूर करने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपना सकते हैं। आइए ऐसे ही कुछ घरेलू नुस्खे जानते हैं।

बारिश के मौसम में घर के उसी हिस्से में अधिक बदबू होती है, जहां हवा के साथ धूप ठीक से नहीं पहुंच पाती है। खैर, आप चाहें तो इस बदबू को दूर करने के लिए हाइड्रोजन पेरॉक्साइड का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए पहले एक कप पानी में हाइड्रोजन पेरॉक्साइड और बेकिंग सोडा की बराबर मात्रा को मिलाकर एक घोल तैयार कर लें और फिर इसे एक स्प्रे बोतल में भरकर इसका पूरे घर में छिड़काव करें। एसेंशियल ऑयल की मदद से भी आप अपने घर को खुशबूदार बना सकते हैं। इसके लिए एक स्प्रे बोतल में तीन चौथाई पानी के साथ अपना पसंदीदा एसंशियल ऑयल डालकर अच्छे से मिला लें और फिर इस मिश्रण को रूम फ्रेशनर की तरह इस्तेमाल करें। वहीं, अगर आप इस रूम फ्रेशनर का इस्तेमाल रसोई या बाथरूम डस्टबिन के आस-पास करेंगे तो वहां से भी बदबू नहीं आएगी। इसके लिए लैवेंडर ऑयल और लेमन ऑयल बेहतरीन रहेंगे।

कपूर आएगा काम

कपूर की मदद से भी घर से बारिश के कारण आने वाली अजीब सी गंध को दूर किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले थोड़े से कपूर का पाउडर बना लें। इसके बाद एक कटोरी में इस पाउडर को एक से दो चम्मच अपने किसी पसंदीदा एसेंशियल ऑयल के साथ अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को पानी से भरी स्प्रे बोतल में मिलाएं और फिर इसका इस्तेमाल बतौर रूम फ्रेशनर करें। अगर आपको फूलों की सुगंध बेहद पसंद है तो आप अपने पसंदीदा फूलों की मदद से भी घर की बदबू को दूर कर सकते हैं। इसके लिए अपने पसंदीदा फूलों की पत्तियों को लगभग आधा घंटा पानी में उबालें और इस पानी को छानकर स्प्रे बोतल में भर लें। अब ठंडा होने पर इस स्प्रे को कमरे में छिड़क दें।

कान के दर्द से राहत दिलाने में मदद कर सकता है नीलगिरी का तेल

कान में दर्द होना एक असहनीय समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे संक्रमण, ठंड लगना या कान में पानी जाना। आमतौर पर लोग इसके लिए दवाइयों का सहारा लेते हैं, लेकिन कुछ घरेलू उपाय भी हैं, जो इस दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। ऐसे ही एक प्रभावी घरेलू उपाय है नीलगिरी का तेल। आइए इसके इस्तेमाल का तरीका और फायदे जानते हैं।

नीलगिरी के तेल की गर्म सिकाई करें

नीलगिरी का तेल एक खास तेल है, जिसमें सूजन कम करने और दर्द से राहत देने वाले गुण होते हैं।

ये गुण कान के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए एक कपड़े में थोड़ा-सा नीलगिरी का तेल डालकर गर्म करें और फिर इसे दर्द वाले कान के आसपास की सिकाई करें।

इससे दर्द में आराम मिलेगा और सूजन भी कम होगी। इस प्रक्रिया को दिन में दो बार दोहराएं।

नीलगिरी के तेल की बूंदें कान में डालें

नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदें कान में डालने से भी कान के दर्द में राहत मिल सकती है।

इसके लिए पहले नीलगिरी के तेल को हल्का गर्म करें, फिर इसकी 2-3 बूंदें दर्द वाले कान में डालें। इससे कान के अंदरूनी हिस्से तक तेल पहुंच जाएगा और दर्द कम होगा।

ध्यान रखें कि तेल बहुत ज्यादा गर्म न हो, क्योंकि इससे कान की त्वचा जल सकती है। इसे दिन में दो बार दोहराएं।

नीलगिरी के तेल से मालिश करें

नीलगिरी का तेल सिर्फ कान के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर के लिए फायदेमंद होता है।

अगर आपके कान में दर्द हो रहा है तो नीलगिरी के तेल से सिर की मालिश करें। इससे न केवल कान का दर्द कम होगा बल्कि सिर की थकान भी दूर होगी।

इसके लिए नीलगिरी के तेल को हल्का गर्म करके सिर पर हल्के हाथों से मालिश करें। इससे खून का बहाव बेहतर होगा और आपको आराम मिलेगा।

नीलगिरी की भाप लें

नीलगिरी की भाप लेने से भी कान के दर्द में राहत मिल सकती है।

इसके लिए एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें कुछ बूंदे नीलगिरी का तेल डालें। अब इस बर्तन के सामने सिर ढककर बैठ जाएं ताकि भाप पूरी तरह से आपके कान तक पहुंचे। इस प्रक्रिया को दिन में एक बार जरूर अपनाएं। इससे न केवल आपका कान दर्द कम होगा बल्कि आपकी सांसों की भी सफाई होगी और आप तरोताजा महसूस करेंगे। (आरएनएस)

लिप बाम खरीदने जा रहे हैं? इन 5 बातों का रखें खास ध्यान

लिप बाम होंठों को नमी देने और उन्हें सूखने से बचाने के लिए एक जरूरी चीज है। बाजार में कई तरह के लिप बाम मिलते हैं, जिनमें से सही का चयन करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है।

आइए आज हम आपको लिप बाम खरीदते समय ध्यान रखने योग्य बातें बताते हैं ताकि आप अपने होठों की देखभाल के लिए सही लिप बाम चुन सकें।

प्राकृतिक चीजें होनी चाहिए

जब भी लिप बाम खरीदें, उसमें प्राकृतिक चीजें होनी चाहिए, जैसे कि शुद्ध मोम, नारियल का तेल, जैतून का तेल, शीया बटर आदि।

ये चीजें होंठों की नमी को बनाए रखने में मदद करती हैं और उन्हें स्वस्थ रखती हैं।

कृत्रिम रसायनों से बचें क्योंकि ये त्वचा पर बुरा असर डाल सकते हैं और होंठों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

प्राकृतिक चीजों से बना लिप बाम आपके होंठों के लिए बेहतर होता है।

धूप से बचाव का ध्यान रखें

सूरज की किरणें आपके होंठों को नुकसान पहुंचा सकती हैं इसलिए ऐसे लिप बाम चुनें, जिसमें धूप से बचाव की क्षमता हो।

यह आपके होंठों को सूर्य की किरणों से बचाने में मदद करेगा और उन्हें सुरक्षित रखेगा, खासकर गर्मियों में या जब आप बाहर ज्यादा समय बिताते हैं तो धूप से बचाव वाले लिप बाम का उपयोग करना जरूरी होता है।

यह न केवल आपके होठों को सुरक्षित रखेगा, बल्कि उन्हें स्वस्थ और चमकदार भी बनाएगा।

खुशबू और स्वाद पर दें ध्यान

लिप बाम की खुशबू और स्वाद भी अहम होते हैं। ऐसा लिप बाम चुनें, जिसकी खुशबू पसंद आए और जो लगाने पर अच्छा लगे।

बाजार में कई तरह के स्वाद आते हैं जैसे कि पुदीना, स्ट्रॉबेरी, वनीला आदि। अपनी पसंद और जरूरत के हिसाब से ही लिप बाम का चयन करें ताकि आप उसे नियमित रूप से खुशी-खुशी इस्तेमाल कर सकें।

इससे आपका अनुभव और भी अच्छा होगा और आप अपने होठों की देखभाल बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

पैकेजिंग पर ध्यान दें

लिप बाम की पैकेजिंग भी अहम होती है। ऐसी पैकेजिंग वाली लिप बाम चुनें, जो आसानी से इस्तेमाल हो सके और सुरक्षित भी रहे।

ट्यूब या रोल-ऑन पैकेजिंग बेहतर विकल्प हो सकते हैं क्योंकि इन्हें साथ ले जाना आसान होता है और ये साफ-सुथरे भी रहते हैं।

इसके अलावा पैकेजिंग के जरिए आप उत्पाद की गुणवत्ता और सामग्री के बारे में भी जान सकते हैं, जिससे सही चयन करना आसान हो जाता है।

ब्रांड की विश्वसनीयता जांचें

आखिरी बात, हमेशा भरोसेमंद ब्रांड से ही लिप बाम खरीदें।

उनके बारे में लोगों की राय पढ़ें और देखें कि दूसरे ग्राहकों ने उनके बारे में क्या कहा है। इससे आपको उत्पाद की गुणवत्ता का अंदाजा होगा और आप सही निर्णय ले पाएंगे।

इन सभी बातों का ध्यान रखकर आप अपने होठों के लिए सही लिप बाम का चयन कर सकते हैं, जो उन्हें मुलायम, स्वस्थ और खूबसूरत बनाएगा।

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

महिलाओं में मधुमेह के जोखिम कम कर सकती है ब्लैक कॉफी!

कई लोग अपने दिन की शुरूआत ब्लैक कॉफी से करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि यह भरपूर ऊर्जा देने के साथ कई अन्य लाभ दे सकती है।

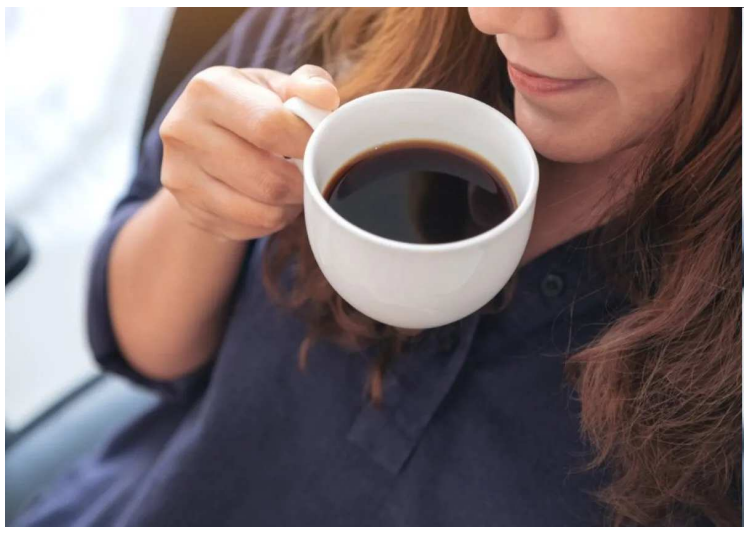
वहीं एक नए अध्ययन से पता चला है कि रोजाना एक कप ब्लैक कॉफी पीने से महिलाओं में मधुमेह के जोखिम कम हो सकते है। इसलिए इसे डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

आइए इस अध्ययन के बारे में विस्तार से जानते हैं। एक हालिया अध्ययन के अनुसार, ब्लैक कॉफी का सेवन न केवल ताजगी प्रदान कर सकता है बल्कि इससे इंसुलिन संवेदनशीलता भी सुधरती है, खासकर महिलाओं में।

साल 2019 से 2021 के कोरिया नेशनल हेल्थ एंड न्यूट्रिशन एग्जामिनेशन सर्वे के डेटा का इस्तेमाल करके किए गए इस अध्ययन में 7,000 से ज्यादा कोरियाई वयस्कों के बीच कॉफी की खपत और ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म के स्तर के बीच संबंधों का विश्लेषण किया गया।

इस तरह से ब्लैक कॉफी का असर आया सामने

इस अध्ययन के लिए प्रतिभागियों ने 24 घंटे की अवधि में अपनी कॉफी की खपत और कॉफी के प्रकार के बारे में



बताया।

इसके बाद शोधकर्ताओं ने कहा, हमारे निष्कर्षों से पता चलता है कि रोजाना दो या अधिक कप ब्लैक कॉफी का सेवन कोरियाई महिलाओं में इंसुलिन रेजिस्टेंस से विपरीत रूप से जुड़ा हुआ है।

अध्ययन के परिणामों ने ब्लैक कॉफी की खपत और ग्लूकोज मेटाबॉलिक के बेहतर स्तर के बीच जरूरी संबंध का संकेत दिया।

ब्लैक कॉफी इंसुलिन संवेदनशीलता को सुधारने में कर सकती है मदद- शोधकर्ता

शोधकर्ताओं का कहना है कि जिन महिलाओं ने ब्लैक कॉफी पी थी, उनमें बेहतर इंसुलिन संवेदनशीलता और कम इंसुलिन रजिस्टेंस सामने आया।

उन्होंने आगे कहा, इन निष्कर्षों से पता चलता है कि ब्लैक कॉफी मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भूमिका निभा सकती है, खासतौर से महिलाओं में।

बता दें कि इंसुलिन संवेदनशीलता इस बात पर निर्भर करती है कि आपका शरीर इंसुलिन के प्रति कितनी अच्छी तरह प्रतिक्रिया करता है।

ब्लैक कॉफी का अधिक सेवन करने से बचें- शोधकर्ता

शोधकर्ताओं ने बताया कि जब इंसुलिन संवेदनशीलता अधिक होती है तो शरीर अच्छे से काम करता है, जिससे खून में शर्करा का स्तर भी नियंत्रण में रहता है और टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना कम हो जाती है।

उन्होंने आगे कहा कि ब्लैक कॉफी पीना लाभदायक है, लेकिन इसका अधिक सेवन करने से बचें क्योंकि इसकी अधिकता नुकसान का कारण बन सकती है। इससे नींद खराब हो सकती है या बेचैनी महसूस हो सकती है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -33

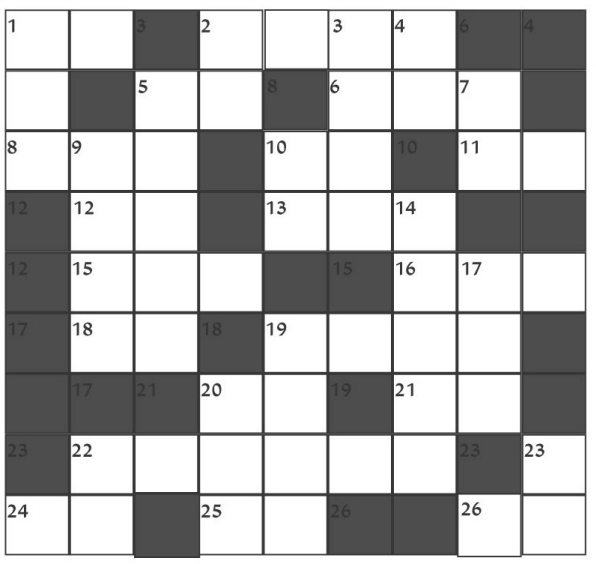
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरेया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



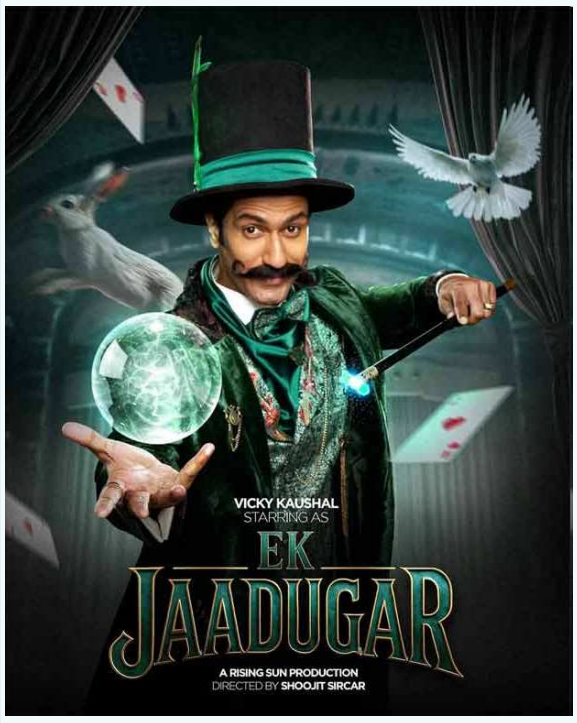
शब्द सामर्थ्य क्रमांक 32 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

विक्की कौशल बने एक जादूगर, शूजित सरकार की फिल्म में जादुई अवतार में आएंगे नजर

विक्की कौशल इन दिनों अपने करियर की ऊंचाई पर हैं। हाल ही में आई उनकी ऐतिहासिक फिल्म छावा की सफलता के बाद अब उन्होंने अपनी अगली फिल्म का पहला लुक जारी कर फैंस को चौंका दिया है। इस बार विक्की का अंदाज कुछ अलग और मजेदार होने वाला है। खास बात है कि अभिनेता इस बार जादूगर बनने की तैयारी कर रहे हैं। सोशल मीडिया पर ये पोस्टर आते ही वायरल हो गया है और फैंस उनके इस नए अवतार को खूब पसंद कर रहे हैं।

पोस्टर में विक्की कौशल हरे रंग की चमकदार ड्रेस में नजर आ रहे हैं, जिससे साफ झलकता है कि वो फिल्म में एक जादूगर का रोल निभाने वाले हैं। इस फिल्म



का निर्देशन मशहूर डायरेक्टर शूजित सिरकार कर रहे हैं, जिन्होंने पीकू और अक्टूबर जैसी शानदार फिल्में बनाई हैं। फिल्म को राइजिंग सन फिल्म्स प्रोड्यूस कर रहा है। पोस्ट के कैप्शन में लिखा है,

पोस्टर में विक्की कौशल का लुक न सिर्फ फैंटेसी और जादू का एहसास कराता है, बल्कि फिल्म की थीम को भी शानदार ढंग से बयां करता है। बैकग्राउंड में उड़ते ताश के पत्ते, कबूतर और मैजिकल बॉल्स इस फिल्म को विजुअली भी बेहद आकर्षक बनाते हैं।

फैंस ने विक्की के इस नए अवतार को खूब सराहा है। सोशल मीडिया पर कमेंट्स की भरमार है – कोई उन्हें मैजिकल मैन कह रहा है तो कोई परफेक्ट चॉइस फॉर द रोल। फिल्म से जुड़ी ज्यादा जानकारी अभी सामने नहीं आई है, लेकिन पोस्टर ने दर्शकों के बीच उत्साह बढ़ा दिया है। विक्की कौशल की एक्टिंग स्किल्स को देखते हुए यह फिल्म निश्चित ही कुछ नया और अलग लेकर आएगी।

14 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज हुई विक्की कौशल-रश्मिका मंदाना की फिल्म छावा को सिनेमाघरों में तहलका मचा दिया था। मूवी में अभिनेता मराठा वीर योद्धा छत्रपति संभाजी महाराज का किरदार निभाया था जिसमें एक्टर के करियर को बड़ी उड़ान दी है। लगभग 130 करोड़ के बजट में तैयार हुई फिल्म छावा ने बॉक्स ऑफिस से 594 करोड़ की कमाई की है।

विक्की कौशल की अन्य फिल्मों की बात करें तो अभिनेता जल्द ही संजय लीला भंसाली की फिल्म लव एंड वॉर में नजर आने वाले हैं। फिल्म में उनके साथ आलिया भट्ट, रणबीर कपूर अहम भूमिका निभाने वाले हैं। हालांकि अभी तक मेकर्स की तरफ से इसकी कहानी पर कोई अपडेट साझा नहीं किया गया है।

इसके अलावा हाल ही में खबर आई थी कि दीपिका पादुकोण को भी इस मूवी के लिए अप्रोच किया गया है। मगर एक्ट्रेस की तरफ से कोई बयान जारी नहीं किया गया है।

बेलमकोंडा श्रीनिवास और अनुपमा परमेश्वरन की फिल्म किष्किन्धापुरी से पहली झलक जारी

बेलमकोंडा श्रीनिवास अपनी आगामी फिल्म किष्किंधापुरी के साथ फिल्म प्रेमियों का मनोरंजन करने आ रहे हैं। इस फिल्म का निर्देशन चावु कबुरू चालगा के प्रसिद्ध कौशिक पेगलपति ने किया है।

फिल्म तेजी से आगे बढ़ रही है और आज निर्माताओं ने पहली झलक जारी की। इस झलक ने काफी दिलचस्पी पैदा की, जिसमें मुख्य जोड़ी और अन्य अभिनेता एक सुनसान और परित्यक्त घर सुवर्णमाया में प्रवेश करते हुए दिखाई दे रहे हैं।

उन्हें एक रेडियो मिलता है और अजीबोगरीब घटनाओं का अनुभव होता है। हालाँकि पहली झलक में बहुत कुछ नहीं दिखा, लेकिन यह उत्सुकता के स्तर को बढ़ाने में कामयाब रही। सैम सीएस ने बैकग्राउंड म्यूजिक के साथ उत्सुकता बढ़ा दी।

फिल्म में अनुपमा परमेश्वरन मुख्य भूमिका में हैं। संगीत चैतन भारद्वाज ने तैयार किया है और फिल्म का निर्माण प्रतिष्ठित शाइन स्क्रीन बैनर के तहत साहू गरपति ने किया है।

बेल्लमकोंडा श्रीनिवास, जिनकी पिछली फिल्में बॉक्स ऑफिस पर असफल रहीं, अब बॉक्स ऑफिस पर अपनी गिरती किस्मत को पुनर्जीवित करने के लिए इस फिल्म से अपनी सारी उम्मीदें लगा रहे हैं।

कोस्टाओ में काम करने पर बोलीं प्रिया बापट- नवाज के लिए हां कहा!

नवाजुद्दीन सिद्दीकी की फिल्म कोस्टाओ को दर्शकों की ओर से काफी अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है। यह फिल्म 1 मई को ओटीटी प्लेटफार्म जी5 पर रिलीज हुई। इस फिल्म में एक्ट्रेस प्रिया बापट भी लीड रोल में नजर आईं। इस फिल्म को साइन करने पर एक्ट्रेस ने बताया कि उन्होंने इस फिल्म को करने का फैसला इसलिए लिया क्योंकि इसमें उन्हें नवाजुद्दीन सिद्दीकी जैसे माने-जाने कलाकार के साथ काम करने का मौका मिल रहा था। यह उनके लिए बहुत बड़ी बात थी।

बापट फिल्म में मारिया नाम की लड़की का किरदार निभा रही हैं, जो मजबूत इरादे वाली है।

प्रिया ने कहा कि वह नवाजुद्दीन की बड़ी फैन हैं। उन्होंने कहा, मैं हमेशा से नवाजुद्दीन सिद्दीकी के काम की फैन रही हूं। उनकी एक्टिंग में जो सच्चाई होती है, जो किरदार वो चुनते हैं, और अपने काम के प्रति उनका जो समर्पण होता है, वो बहुत ही प्रेरणादायक है। उनके साथ इतने करीब से काम करना, उन्हें पास से देखना और फिल्म में उनकी पत्नी का किरदार निभाना... इन सब से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला।

एक्ट्रेस ने आगे कहा, फिल्म के सेट पर सभी ने बहुत ईमानदारी से काम किया, कोई दिखावा या शेखी बघारने वाली जैसी बात नहीं थी। इस माहौल ने मेरे प्रदर्शन को और बेहतर बनाने में मदद की। मैं हमारी डायरेक्टर सेजल मैम और पूरी टीम को धन्यवाद देती हूं कि उन्होंने मुझे यह बेहतरीन मौका दिया।

कोस्टाओ एक देशभक्ति फिल्म है, जिसमें नवाजुद्दीन सिद्दीकी कोस्टाओ

फर्नांडिस नाम के शख्स का किरदार निभा रहे हैं, जो एक ईमानदार अफसर है। लेकिन, कत्ल के इल्जाम में उसे फंसा दिया जाता है। फिल्म में उनकी बेटी कहानी सुनाती है। फिल्म की निर्देशक सेजल शाह और निर्माता विनोद भानुशाली हैं, जिन्होंने सिर्फ एक बंदा काफी है और मैं अटल हूं जैसी फिल्में बनाई हैं। फिल्म में नवाजुद्दीन और प्रिया बापट के अलावा, किशोर कुमार जी, हुसैन दलाल, रोहित तिवारी और गगन देव रियार जैसे कलाकार हैं।

बापट ने अवॉर्ड विनिंग फिल्म डॉ बाबासाहेब अंबेडकर से डेब्यू किया था। इस फिल्म को नेशनल अवॉर्ड भी मिला था। वह 2003 में संजय दत्त और राजकुमार हिरानी की फिल्म मुन्ना भाई एमबीबीएस में नजर आईं। उन्होंने फिल्म में सपोर्टिंग रोल किया था। वह मराठी फिल्म काकस्पर्श, आमही दोगी और हैप्पी जर्नी जैसी फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। 2009 में रिलीज हुई फिल्म मी शिवाजीराजे भोसले बोलतोय में उन्होंने शशिकला भोसले की भूमिका निभाई, जिसे लोगों ने काफी पसंद किया।

मोनालिसा ने बढ़ाया इंटरनेट का तापमान

भोजपुरी सिनेमा की जानी-मानी एक्ट्रेस मोनालिसा ने एक बार फिर अपने ग्लैमरस लुक से सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है। हाल ही में मोनालिसा ने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह डीप नेक आउटफिट में कहर ढाती नजर आ रही हैं। हल्के नीले रंग की स्टाइलिश ड्रेस में मोनालिसा ने कैमरे के सामने बेहद आत्मविश्वास के साथ पोज दिया है। खुले बाल, हल्का मेकअप और कम से कम एक्सेसरीज़ के साथ उनका यह लुक फैंस को खूब पसंद आ रहा है।

पोस्ट के साथ मोनालिसा ने हार्ट इमोजी शेयर किया और उनके फैंस ने भी कमेंट सेक्शन में दिल खोलकर प्यार बरसाया। किसी ने उन्हें खूबसूरती की मिसाल बताया तो किसी ने फायर और हार्ट इमोजी के साथ उनकी तारीफ की।

मोनालिसा का ये नया अंदाज एक बार फिर यह साबित करता है कि वह अपने स्टाइल स्टेटमेंट से हर बार फैंस का दिल जीत लेती हैं। चाहे बात एथनिक वियर की हो या वेस्टर्न आउटफिट्स की, मोनालिसा हर लुक में बेमिसाल नजर आती हैं। वर्कफ्रंट की बात करें तो मोनालिसा कई भोजपुरी फिल्मों के अलावा टीवी इंडस्ट्री में भी अपने अभिनय का जलवा दिखा चुकी हैं और सोशल मीडिया पर भी उनकी तगड़ी फैन फॉलोइंग है।

सेना और सरकार ही नहीं, नागरिक सहयोग से ही संभव है आतंक का मुकाबला

विवेक रंजन श्रीवास्तव

भारत ने हाल ही में पाकिस्तान स्थित आतंकी ठिकानों पर ऑपरेशन सिंदूर के तहत सटीक मिसाइल हमलों से पकिस्तान के कश्मीर में किए आतंक का सटीक बदला लिया। यह कार्रवाई न केवल भारतीय सेना की सैन्य कुशलता का प्रतीक है, बल्कि आतंकवाद के खिलाफ देश की स्पष्ट नीति को भी दर्शाती है। प्रगट रूप से यह ऑपरेशन एक सैन्य कार्यवाही है। किंतु आतंक के विरुद्ध इस तरह के आपरेशन सफल तभी होते हैं जब सेना, सरकार और नागरिकों के बीच समन्वय का एक सशक्त ढाँचा मौजूद हो। आतंकवाद से लड़ाई केवल बंदूकों और मिसाइलों से नहीं, बल्कि जनता की सजगता, सहयोग और राष्ट्रभक्ति से भी जीती जाती है।

सीमाओं का कवच

भारतीय सेना है। जिसने ऑपरेशन सिंदूर जैसे अभियानों के माध्यम से यह साबित किया है कि वह भारत पर किसी आक्रमण या आतंकी घटनाओं का मुंहतोड़ जवाब देने में सक्षम है। सेना की यह ताकत केवल हथियारों की ताकत नहीं, बल्कि उच्चस्तरीय रणनीति, खुफिया जानकारी और साहस का परिणाम है। सेना के जवान सीमाओं पर दिन-रात तैनात रहकर देश की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं। 2016 के सर्जिकल स्ट्राइक और 2019 के बालाकोट एयरस्ट्राइक जैसे ऑपरेशन इसके उदाहरण हैं, जिन्होंने आतंकवाद के प्रति भारत की जीरो टॉलरेंस नीति को रेखांकित किया। ऑपरेशन सिंदूर देश की उसी नीति का हिस्सा है। नीति निर्माण से लेकर वैश्विक कूटनीति और सेना को छूट देना

सरकार का दायित्व है । सेना को राजनीतिक और तकनीकी समर्थन जनता की ताकत और एकजुटता ही प्रदान करती है। ऑपरेशन सिंदूर जैसे मिशन के पीछे सरकार की मंशा, अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पाकिस्तान को अलग-थलग करने की कोशिशें और आतंकवाद के खिलाफ वैश्विक गठजोड़ बनाने की रणनीति महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

नागरिक सहयोग सुरक्षा का तीसरा स्तंभ है।

यदि सेना और सरकार देश की रीढ़ हैं, तो नागरिक उसकी आत्मा। आतंकवाद से लड़ाई में नागरिकों की भूमिका कई स्तरों पर महत्वपूर्ण है । सूचना और खुफिया सहयोग स्थानीय निवासी ही दे सकते हैं। सूक्ष्म निरीक्षण तथा सतर्क रहने से आतंकियों की गतिविधियों के बारे में नागरिकों को जमीनी जानकारी हो सकती है। उदाहरण के लिए, जम्मू-कश्मीर में कई बार ग्रामीणों ने सुरक्षा बलों को आतंकवादियों के ठिकानों की जानकारी देकर बड़ी घटनाओं को रोका है। आवाम की आवाज जैसे अभियान इसी सहयोग को बढ़ावा देते हैं। सामाजिक जागरूकता और एकता आतंकवाद की सबसे बड़ी हार है। 2008 के मुंबई हमले के बाद देशभर में एकजुटता का जो स्वर उभरा, उसने आतंकवादियों के मनोबल को तोडा। नागरिकों का यही साहस आतंकवाद को विफल बनाता है। बदलते परिवेश में तकनीकी और डिजिटल सतर्कता ,सोशल मीडिया पर सतर्कता बरतने की जरूरत है।आतंकी समूहों का प्रचार-प्रसार रोकने में नागरिकों की भूमिका अहम है। झूठी खबरों को रिपोर्ट करना, युवाओं को कट्टरपंथी विचारों से बचाने के लिए जागरूकता फैलाना, और साइबर स्पेस में सक्रिय रहना-ये सभी आधुनिक समय की आवश्यकताएँ हैं।

केरल जैसे राज्यों में मुस्लिम समुदाय के नेताओं ने आतंकवाद के खिलाफ फतवा जारी किया। ऐसी पहलें समाज के अंदर से ही आतंकवाद की विचारधारा को चुनौती देती हैं।

भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में आतंकवाद से लडना़ सबके सम्मिलित प्रयासों से ही संभव है। पाकिस्तान द्वारा प्रायोजित आतंकवाद, उनके आंतरिक असंतोष का प्रभाव है। सीमा पार से होने वाली घुसपैठ जैसी समस्याएँ जटिल हैं। इनका समाधान तभी संभव है जब नागरिक सुरक्षा एजेंसियों के साथ मिलकर काम करें। उदाहरण के लिए, मेरी चौकी, मेरी सुरक्षा जैसे कार्यक्रमों के तहत सीमावर्ती गाँवों के लोगों सदा सजग रहने को प्रशिक्षित किया जा सकता है। ऑपरेशन सिंदूर की सफलता इस बात का प्रमाण है कि भारत आतंकवाद के प्रति नरम नहीं रहेगा। लेकिन दीर्घकालिक जीत के लिए सेना, सरकार और नागरिकों को एक टीम की तरह लगातार काम करना होगा। जब कोई बच्चा स्कूल में देशभक्ति की कविता सुनाता है, कोई युवा सोशल मीडिया पर सच्चाई फैलाता है, या कोई ग्रामीण संदिग्ध गतिविधि की रिपोर्ट करता है-तभी आतंकवाद की जड़ें कमजोर होती हैं। आतंक का बदला केवल मिसाइलों से नहीं, बल्कि हर नागरिक के संकल्प से लिया जा सकता है। सभी धर्मों के नागरिकों की यही समग्रता भारत की सच्ची ताकत भी है। सेना और सरकार ही नहीं, आतंक का मुकाबला नागरिक सहयोग से ही संभव है ।

जातीय जनगणना- पिछड़े समुदायों को हासिल क्या होगा ?

सवाल वही है- पिछड़े समुदायों को हासिल क्या होगा? उनका पिछड़ापन दूर करने का एजेंडा ना तो सामाजिक न्याय की पार्टियों के पास है, ना इस सियासत में नई रंगी कांग्रेस के पास, और ना ही भाजपा के पास।

इसमें शायद ही कोई संशय था कि केंद्र की भाजपा सरकार देर-सबेर जातिगत जनगणना कराने पर राजी हो जाएगी। वजह यह है कि सत्ताधारी दल के मातृ संगठन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने 1990 के दशक में 'सोशल इंजीनियरिंग' की जो अवधारणा अपनाई, उसका जातियों की अलग-अलग गिनती और उनकी अलग पहचान को मान्यता देने से कोई बुनियादी विरोधी नहीं है।

दरअसल, यह तरीका सामाजिक न्याय की पार्टियों की ओबीसी या दलित के रूप में संबंधित जातियों की संगठित पहचान उभारने की कोशिश की एक प्रभावी काट है। इस तरीके को आगे बढ़ाते हुए भाजपा ने मंडल और बहुजन राजनीति को हाशिये पर धकेल दिया है।

इसके बावजूद उन पार्टियों ने जातीय जनगणना की मांग के जरिए भाजपा पर दबाव बनाने का गुमराह दांव खेला। अब आम जनगणना के साथ जातीय गणना का निर्णय लेकर भाजपा ने उससे उपजी सियासी फायदे की संभावना को हथिया लिया है। मगर सवाल वही है- इससे पिछड़े समुदायों को हासिल क्या होगा? आर्थिक, सामाजिक या शैक्षिक पिछड़ापन दूर करने का एजेंडा ना तो सामाजिक न्याय की पार्टियों के पास है, ना इस सियासत के रंग में नई रंगने वाली कांग्रेस के पास, और ना ही भाजपा के पास। अधिक से अधिक इन सबके पास सरकारी नौकरियों एवं शिक्षा संस्थानों में आरक्षण की सीमा बढ़ाने का एजेंडा है, जो आज के निजीकरण के दौर में बहकावे के अलावा कुछ नहीं है। निजी क्षेत्र में आरक्षण वर्तमान संवैधानिक व्यवस्था के तहत लगभग नामुमकिन है। तो घूम-फिर कर बात भावनाओं के तुष्टीकरण पर टिक जाती है। ठीक उसी तरह जैसे भाजपा के हिंदुत्व से हिंदुओं की रोजमर्रा की समस्याओं का कोई हल नहीं निकला है, भले उनके एक बड़े हिस्से को इस भ्रम से तसल्ली मिलती हो कि अब उनका राज है!

चूंकि पिछड़ेपन के बुनियादी कारणों को दूर करने और वास्तविक सामाजिक परिवर्तन का कोई एजेंडा पूरे राजनीतिक दायरे में नहीं है, इसीलिए यह बेहिचक कहा जाएगा कि जातिगत जनगणना पर बनी आम सहमति प्रतिगामी है। किसी देश का इससे बड़ा दुर्भाग्य क्या होगा कि उसका पूरा राजनीतिक नेतृत्व प्रगतिशील कार्यक्रमों पर चर्चा के बजाय सर्व-सम्मति से उसे प्रतिगामी पथ पर ले जाए! (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.33

	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.32 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

ट्रेड वॉर का द्वितीयक प्रभाव

इस साल की पहली तिमाही में अमेरिकी अर्थव्यवस्था ०.3 प्रतिशत सिकुड़ी। विशेषज्ञों के मुताबिक इसका कारण ट्रेड वॉर का द्वितीयक प्रभाव है। इसका प्राथमिक प्रभाव तो अगली तिमाहियों में देखने को मिलेगा। तब और बुरी खबरें आ सकती हैं।

डॉनल्ड ट्रंप के छेड़े व्यापार युद्ध का पहला बड़ा झटका अमेरिकी अर्थव्यवस्था को लगा है। 2025 की पहली तिमाही में अमेरिकी अर्थव्यवस्था ०.3 प्रतिशत सिकुड़ गई। विशेषज्ञों के मुताबिक इसका कारण ट्रेड वॉर का द्वितीयक प्रभाव है। इसका प्राथमिक प्रभाव तो अगली तिमाहियों में देखने को मिलेगा। द्वितीयक प्रभाव से मतलब है कि आयात शुल्क में भारी बढ़ोतरी की संभावना को देखते हुए कंपनियों ने जनवरी से ही आयात की मात्रा बढ़ा दी।

उधर उपभोक्ताओं ने चीजों की किल्लत और महंगाई बढ़ने की आशंका में जरूरत से ज्यादा खरीदारियां की हैं। ताजा आंकड़ों के मुताबिक पहली तिमाही में उपभोक्ता व्यय में 1.8 प्रतिशत का इजाफा हुआ। तो चूंकि निर्यात की तुलना में आयात बहुत तेजी से बढ़ा और उपभोक्ता खर्च में भी वृद्धि हुई, तो इसका असर जीडीपी के आंकड़ों में झलका है।

यानी जहां आयात बढ़ने के कारण व्यापार घाटा बढ़ने से जीडीपी वृद्धि दर घटी, वहीं उपभोक्ता खर्च बढ़ने से उसे सहारा मिला। लेकिन ये दोनों परिघटनाएं तात्कालिक हैं। बाजार पर टैरिफ का असर असल में आगे जाहिर होगा। इससे बढ़ती बेचैनी अमेजन जैसी बड़ी कंपनियों की प्रतिक्रिया में भी दिखने लगी है। नकारात्मक मूड के प्रभाव से वित्तीय बाजारों में पहले से ही भारी गिरावट आ चुकी है।

अब ट्रंप ने इसकी जिम्मेदारी पूर्व बाइडेन प्रशासन पर डाल कर उसके राजनीतिक प्रभाव से बच निकलने का प्रयास किया है। बुधवार को एक सोशल मीडिया पोस्ट में उन्होंने कहा कि %अभी जो स्टॉक एक्सचेंज है, वह बाइडेन का है, मेरा नहीं।'

ट्रंप ने दलील दी कि वे 20 जनवरी को सत्ता में आए और उनके फैसलों का असर होने में अभी समय लगेगा। उनका दावा है कि जब ये असर होगा, अमेरिका में सुख-समृद्धि लौट आएगी। मगर वे इस तथ्य को नजरअंदाज कर गए कि शेयर और बॉन्ड बाजारों में गिरावट मुख्य रूप से 25 फरवरी के बाद शुरू हुई।

उत्पादन और वितरण की अर्थव्यवस्था पर उसका क्या असर होगा, यह तो आने वाले महीनों में जाहिर होगा। इस मामले में ट्रंप के आकलन से अर्थशास्त्री सहमत नहीं हैं। दरअसल असलियत की पहली झलक पहली तिमाही के आंकड़ों से मिल गई है। (आरएनएस)

पैन इंडिया फिल्म 45 का टीजर जारी

फिल्म 45' में शिवराजकुमार दर्शकों को एक अलग अंदाज में नजर आएंगे। यह फिल्म 15 अगस्त, 2025 को कन्नड़, हिंदी, तमिल, तेलुगु और मलयालम में रिलीज होने वाली है। दक्षिण की कई फिल्में इन दिनों देश भर में रिलीज हो रही हैं और खूब पसंद की जा रही है।

फिल्म की कहानी में नंबर 45 की बहुत बड़ी भूमिका है। इस फिल्म का लॉन्च इवेंट मुंबई में हुआ, जहां पर इसका टीजर जारी किया गया। मुंबई लॉन्च इवेंट में एक्टर डॉ. शिवराजकुमार भी पहुंचे थे। फिल्म 45' में अभिनय कर रहे एक्टर डॉ. शिवराजकुमार कहते हैं, %जब मैंने कहानी सुनी, तो मुझे लगा कि मुझे इसका हिस्सा बनना ही है। 45 एक ऐसी फिल्म है, जो देश भर के दर्शकों को आपस में जोड़ देगी। यह फिल्म एक अलग छाप दर्शकों पर छोड़ेगी।

'फिल्म 45' के टीजर लॉन्च इवेंट में निर्देशक अर्जुन जन्या कहते हैं, यह सिर्फ एक फिल्म नहीं है, एक सपना है, जो सच हो रहा है। यह फिल्म ऐसी यात्रा है, जो मेरे लिए व्यक्तिगत तौर पर बदलाव जैसी है।' फिल्म की कहानी की बात की जाए तो जब रहस्यमयी संख्या 45 हीरो की जिंदगी में शामिल होती है, तो कुछ भी पहले जैसा नहीं रहता। इसी विषय के ईद-गिर्द फिल्म की कहानी को कहा जाएगा।

ऑपरेशन सिंदूरः सेना के सम्मान में पुलिस ने निकाली तिरंगा रैली

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। एसएसपी हरिद्वार प्रमेन्द्र सिंह डोबाल के निर्देशन व एसपी क्राइम की अगुवाई में पुलिस द्वारा "ऑपरेशन सिंदूर" के सफल समापन के उपरांत भारतीय सेना के सम्मान में एक भव्य तिरंगा रैली का आयोजन किया गया। यह रैली न केवल देशभक्ति की भावना से ओतप्रोत थी, बल्कि यह पूरे हरिद्वार जनपद की ओर से सेना को सैल्यूट भी थी।

रैली की शुरुआत एसएसपी कार्यालय, रोशनाबाद से हुई और यह रानीपुर मोड़ तक निकाली गई। रैली के दौरान पुलिस और आमजन का जोश देखते ही बनता था। चारों ओर "भारत माता की जय" और "वंदे मातरम" के नारे गूंज रहे थे, जिसने माहौल को राष्ट्रभक्ति से सराबोर कर दिया। इस गौरवशाली रैली को एसपी क्राइम जितेंद्र मेहरा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। पुलिस बल के जवान तिरंगे के साथ पूरे अनुशासन और जोश के साथ आगे बढ़े। रैली में पुलिस अधिकारियों के साथ-साथ बड़ी संख्या में आम नागरिकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया।

हरिद्वार पुलिस की यह पहल न केवल वीर जवानों को श्रद्धांजलि थी, बल्कि यह देश के प्रति कर्तव्य, सम्मान और समर्थन की एक सशक्त अभिव्यक्ति भी थी।

मारपीट कर दी जान से मारने की धमकी

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जाखन निवासी आशुतोष ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह जाखन बाजार में खडा था तभी वहां पर आलोक कुमार, आशीष व अक्षय आ गये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे।

उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। शोर सुनकर आसपास के लोग वहां पर पहुंचे और उसको उनके चंगुल से बचाया। हमलावर जाते हुए उसको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जमीनी फर्जीवाड़े का फरार आरोपी दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जमीनी फर्जीवाड़ा कर फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती एक अप्रैल को सुमित कुमार पुत्र राजपाल निवासी ग्राम महाराजपुर कला द्वारा कोतवाली लक्सर में तहरीर देकर बताया गया था कि पंकज कुमार, मनोज कुमार, प्रमोद कुमार, प्रदीप कुमार द्वारा षडयंत्र कर धोखाधडी से फर्जी फोटो व हस्ताक्षर कर उनकी जमीन का बैनामा पकंज कुमार के नाम कर दिया गया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान मामला सही पाये जाने पर पुलिस ने आरोपियों की तलाश शुरू कर दी। जिनमें से फरार चल रहे आरोपी कपिल कुमार पुत्र कमल सिंह निवासी ग्राम महाराजपुर कला को पुलिस ने देर रात लक्सर क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

ग्रामीणों ने दी आगामी चुनावों के बहिष्कार की चेतावनी

हमारे संवाददाता

देहरादून। कौलागढ़ से मसंदावाला तक सड़क चौड़ीकरण को लेकर एक बार फिर स्थानीय लोग एकत्र होने लगे है। कई गांवों के ग्रामीणों ने खुली बैठक बुलाकर सरकार को चेतावनी देकर कहा है कि अगर उनकी मांग पर कोई कार्यवाही नहीं हुई तो वह आगामी चुनावों का बहिष्कार करेंगें।

दरसल प्रेमपुरमाफी से लेकर मसंदावाला तक बनी सड़क दशकों पहले मौजूद आबादी और जरूरतों के अनुसार बनाई गई थी लेकिन पिछले कुछ सालों में आबादी बढ़ने और तेजी से मोटर वाहनों की बढ़ोत्तरी के बाद इस संकरी सड़क पर जाम के हालात बने रहते है।

बता दे कि एफआरआई के चरखी गेट से लेकर बाजावाला तक एफआरआई की भूमि है जिसके चलते सड़क चौड़ीकरण में रोड़ा एफआरआई बना हुआ है अगर एफआरआई कुछ भूमि सड़क निर्माण में दे देगा तो चौड़ीकरण संभव है हालांकि स्थानीय लोगों के

मुताबिक ये वो क्षेत्र है जहाँ तीन विधानसभा लगी हुई है कैंट, मसूरी और

कई गांवों को जोड़ने वाली सड़क चौड़ीकरण का है यह मामला

सहसपुर इतना ही नही विधायक भी तीनो भाजपा के है और प्रदेश में सरकार भी भाजपा की है जबकि केंद्र में भी भाजपा की सरकार होने बावजूद एफआरआई से अनुमति नही मिल पा रही है लोगों का कहना है कि पिछले लंबे समय से सड़क चौड़ीकरण की मांग को लेकर सम्बन्धित विभागों के साथ पत्राचार भी किया जा रहा है। नीचे से ऊपर तक भाजपा की सरकार होने के बावजूद ग्रामीणों की समस्या जस की तस बनी हुई है। वही ग्रामीणों का कहना है कि सड़क चौड़ीकरण करवाने के लिए हम हर तरह की लड़ाई लड़ने को तैयार हैं तो वही उन्होने सड़क नही तो वोट नही का नारा देते हुए आगामी चुनावों का बहिष्कार करने की चेतावनी भी दी है। बैठक में फुलसनी एन्क्लेव सोसाइटी के पूर्व अध्यक्ष खुशीराम सोनी, ग्राम गुजराडा करनपुर से उप प्रधान राजेन्द्र सिंह कुंवर,कौलागढ़ से अनूप नौटियाल सामाजिक कार्यकर्ता सहित क्षेत्र के तमाम वरिष्ठ लोग मौजूद रहे।

दो पक्षों में मारपीट, क्रास मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। दो पक्षों में मारपीट के मामले में पुलिस ने दोनों पक्षों के मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रबनी निवासी हरिराम ने अपने पडोस के श्याम सिंह व अन्य के खिलाफ घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा दर्ज कराया। वहीं श्याम सिंह ने हरिराम, अवधेश, नारायण व अन्य के खिलाफ गेट तोडकर घर में घुसकर मारपीट करने का मुकदमा दर्ज कराया।

शराब के साथ गिरफ्तार

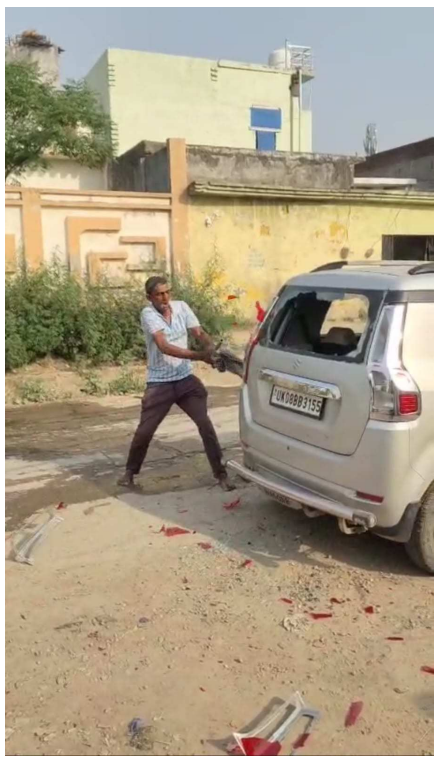
संवाददाता

देहरादून। रानीपोखरी थाना पुलिस ने गुजराडा तिराहा ऋषिकेश रोड पर एक तिपहिया वाहन को रूकने का इशारा किया तो चालक वाहन को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 90 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम दिनेश कुमार पुत्र गंगाराम निवासी आदर्श ग्राम कुम्हारवाडा बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

सिरफिरे का बीच सड़क पर आतंक

❑लोगों पर बंदूक से किये कई राउंड फायर, हिरासत में

हमारे संवाददाता



हरिद्वार। जौरासी जबरदस्तपुर गांव में एक सिरफिरे ने बीच सड़क पर जमकर आतंक मचाते हुए देशी बंदूक से लोगों पर कई राउंड फायरिंग की। जिससे मौके पर अपरातफरी मच गई। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर उसे हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार सिविल लाइन कोतवाली के जौरासी गांव निवासी एक व्यक्ति का लक्सर के रणसुरा गांव निवासी कुछ लोगों से विवाद चल रहा है। इसको लेकर दोनों पक्ष में तनातनी है।

बताया जा रहा है कि बीती शाम जौरासी गांव निवासी ग्रामीण ने देसी बंदूक लेकर रणसुरा गांव के लोगों पर बीच सड़क पर ही फायरिंग शुरू कर दी। जिसमें लोग बाल बाल बचे। घटना को लेकर अफरातफरी मच गई। इसके बाद उसने सड़क पर खड़ी कार और अन्य वाहनों में भी तोड़फोड़ कर दी। सूचना मिलने पर कोतवाली पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और आरोपी को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी गयी है।

स्कूली छात्र-छात्राओं ने राहगीरों को पढ़ाया सड़क सुरक्षा का पाठ

संवाददाता

उत्तरकाशी। स्कूली छात्र-छात्राओं ने राहगीरों को सडक सुरक्षा व यातायात नियमों व सडक सुरक्षा की व्यापाक जानकारी दी।

आज यहां सडक सुरक्षा व यातायात नियमों के प्रति जनजागरुकता बढाने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल के निर्देशन में यातायात पुलिस की टीम द्वारा निरीक्षक यातायात, संजय रौथांण के नेतृत्व मे गोस्वामी गणेशदत्त सरस्वती विद्या मन्दिर उत्तरकाशी के स्कूली छात्र-छात्राओं को यातयात नियमों व सडक सुरक्षा की

व्यापक जानकारी देते हुये यातायात संचालन का आउटडोर प्रशिक्षण दिया गया। छात्र-छात्राओं द्वारा यातायात पुलिस के साथ उत्तरकाशी मुख्यालय के मुख्य-मुख्य चौक पर यातायात संचालित किया गया, कुछ देर ट्रैफिक का संचालन करते हुये छात्र-छात्राओं द्वारा आम जनमानस/राहगीरों को सड़क सुरक्षा तथा यातायात के नियमों का पालन करने के लिये प्रेरित किया गया तथा लोगों को सडक सुरक्षा से सम्बन्धित पम्पलेट्स वितरित किये गये।

दो हजार महिलाओं को स्वरोजगार का अवसर

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में आज हुई कैबिनेट बैठक में एमएसएमई विभाग की मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना और मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना को मर्ज करने तथा मुख्यमंत्री एकल स्वरोजगार योजना के तहत 2000 महिलाओं को लाभार्थी बनाने जैसे कई महत्वपूर्ण फैसले लिए गए।

आज हुई कैबिनेट के फैसलों की जानकारी देते हुए सचिव शैलेश बगोली ने पत्रकारों को जानकारी दी कि बैठक में 20 प्रस्तावों को मंजूरी दी गई है जिसमें उन्होंने बताया कि ऊर्जा विभाग के आर्थिक घाटे को कम करने के लिए मैकेंजी कंपनी द्वारा जो रिपोर्ट दी गई थी उसे सरकार द्वारा मंजूरी दे दी गई है। कैबिनेट की बैठक में मुख्यमंत्री राहत कोष में जमा पैसों को ऐसे वैक्स में रखने का फैसला भी लिया गया है जहां इसका ज्यादा लाभ हो सके। पहाड़ पर उद्योगो को बढ़ावा देने के लिए पशुपालन विभाग द्वारा पोल्ट्री फार्म के लिए पहाड़ पर 40 फीसदी व मैदान में 50 फीसदी

❑कैबिनेट की बैठक में 20 प्रस्तावों को मंजूरी
❑धर्मस्व व तीर्थाटन विकास परिषद को मंजूरी
❑गौशाला निर्माण का फैसला डीएम ले सकेंगे

सब्सिडी देने का फैसला लिया गया है गोवंश के संरक्षण के लिए आज की बैठक में बड़ा फैसला लेते हुए व्यवस्था की गई है कि गौशाला निर्माण के लिए अब जिलाधिकारी फैसला ले सकेंगे। राज्य में 16 हजार पशु सड़कों पर रहते हैं। पशुपालन विभाग इसके लिए प्राइवेट एनजीओ को 60 फीसदी सब्सिडी देगा।

सीएम एकल स्वरोजगार योजना को मिली मंजूरी के तहत सभी जिलों के लिए 30 करोड़ के बजट से 2000 महिलाओं को लाभान्वित करने का लक्ष्य रखा गया है इस योजना के तहत महिलाओं को 75 प्रतिशत सब्सिडी सरकार द्वारा दी जाएगी तथा 25 फीसदी महिलाएं अपने पास से खर्च करेगी। एक अन्य फैसले के तहत नरेंद्र नगर तपोवन कुंजापुरी योजना के लिए रोपवे टेक्निकल पार्टनर रखे जाएंगे। उधर स्वजल कार्यक्रम के तहत कर्मचारियों को 2021 से 2026 तक निरंतर रखे जाने का फैसला भी लिया गया है। कैबिनेट की बैठक में आज नई पेंशन योजना और पुरानी पेंशन योजना के तहत कौन से पद अधिसूचित होंगे इसे लेकर फैसला लिया गया है कि अब भर्तियों के विज्ञापन की तिथि ही अधिसूचना की तिथि मानी जाएगी। उन्होंने बताया कि परिवहन विभाग के मद ग्रीन सेंस लेने का फैसला प्रवेश उपकर में बढ़ोतरी को लेकर जल्द लागू किया जाएगा। बैठक में आज धर्मस्व और तीर्थंकर विकास परिषद को भी कैबिनेट ने अपनी मंजूरी दे दी है।

टिहरी के गणेश प्रयाग को कुंभ क्षेत्र में शामिल करें

विशेष संवाददाता

❑विधायक किशोर ने सीएम को लिखा पत्र

देहरादून। भाजपा विधायक किशोर उपाध्याय ने मुख्यमंत्री को एक पत्र लिखकर टिहरी झील क्षेत्र को भी कुंभ मेला क्षेत्र में शामिल करने की अपील की गई है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को लिखे गए पत्र में टिहरी विधायक उपाध्याय ने अनुरोध किया है कि जिस तरह से विधायक विनोद कंडारी के अनुरोध पर उन्होंने दुंड प्रयाग और किल किलेश्वर क्षेत्र को कुंभ मेला क्षेत्र में शामिल करने का फैसला लिया है उसी तर्ज पर टिहरी बांध क्षेत्र को भी कुंभ मेला क्षेत्र में शामिल किया जाए। विधायक किशोर उपाध्याय ने अपने पत्र में भिलंगाना और भागीरथी के संगम क्षेत्र गणेश प्रयाग और टिहरी बांध क्षेत्र के खास तौर पर कोटी कॉलोनी क्षेत्र को मेला क्षेत्र घोषित करने का अनुरोध किया है।

मुख्यमंत्री धामी को लिखे पत्र में उन्होंने कहा है कि अभी हाल ही में प्रयागराज में आयोजित महाकुंभ में 70 करोड़ से अधिक श्रद्धालुओं ने गंगा स्नान कर नया जो कीर्तिमान स्थापित किया था उसमें सबसे अधिक महत्वपूर्ण योगदान टिहरी बांध जल संग्रह का रहा था। अगर टिहरी बांध से जल उपलब्ध न कराया गया होता तो इतनी बड़ी संख्या में श्रद्धालु स्नान नहीं कर पाते। उन्होंने मुख्यमंत्री धामी से मांग की है कि टिहरी बांध क्षेत्र व गणेश प्रयाग को कुंभ मेला क्षेत्र में शामिल करने की कृपा करें। उल्लेखनीय है कि 2026-27 में अब कुंभ मेले का आयोजन किया जाना है। इस अर्ध कुंभ मेले को सरकार द्वारा पूर्व कुंभ या महाकुंभ का नाम दिया गया है। तथा इसे भव्य एवं दिव्य बनाने के लिए सरकार द्वारा अभी से तैयारियां शुरू कर दी गई है। सरकार का कहना है कि वह इस हरिद्वार कुंभ को महाकुंभ के तौर पर आयोजित करेगी।

केदाराकांठा ट्रैक पर रास्ता भटकने वाले ट्रैकर्स को पुलिस ने सुरक्षित सांकरी पहुंचाया

संवाददाता

उत्तरकाशी। केदाराकांठा ट्रैक पर रास्ता भटकने वाले ट्रैकर्स को पुलिस व वन विभाग की टीमों ने सुरक्षित सांकरी पहुंचाया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गत दिवस डायल 112 पर केदारकांठा ट्रैकिंग रुट पर पर कुछ ट्रैकरों के रास्ते भटकने की सूचना पर थानाध्यक्ष मोरी, रणवीर चौहान के नेतृत्व मे थाना मोरी पुलिस की टीम द्वारा ट्रैकरों से सम्पर्क कर रुट के सम्बन्ध में जानकरी प्राप्त कर तुरन्त ट्रैकिंग रुट के लिये रवाना हुये तथा वन विभाग की टीम व स्थानीय लोगों का सहयोग लेते हुये सही लोकेशन पर पहुँचकर ट्रैकरों को सुरक्षित स्थान सांकरी पहुँचाया गया। उक्त 5 ट्रैकर्स राजस्थान के हैं, जो 14 मई 2025 को ट्रैकिंग एजेन्सी हिमालयन हाइकर्स व बजट माउण्टेंस के अलग-अलग ग्रुप में केदारकांठा गये थे तथा वापस आते समय रास्ता भटक गये थे।

54 लाख रुपये की स्मैक के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ की एंटी नार्कोटिक्स टास्क फोर्स ने 54 लाख रूपये की स्मैक 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 वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा ड्रग्स के खिलाफ कार्यवाही करने के लिये एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स (एएनटीएफ) को उत्तराखण्ड के समस्त जनपदों में कड़ी निगरानी रखते हुये कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया है। जिसके अनुपालन में उत्तराखण्ड एसटीएफ की एण्टी नारकोटिक्स टास्क फोर्स द्वारा थाना नेहरू कॉलोनी क्षेत्र में थाना नेहरू कॉलोनी पुलिस के साथ

संयुक्त अभियान में देर रात को थाना नेहरू कॉलोनी क्षेत्र से आशीष सिंघल पुत्र स्व. गिरधारी लाल सिंघल निवासी रेस कोर्स नई बस्ती, को सामुदायिक भवन मोथरावाला थाना नेहरू कॉलोनी क्षेत्र से 163 ग्राम कीमती करीब 54 लाख रुपए की अवैध स्मैक एवं 63 हजार 490 रुपए नगद के साथ गिरफ्तार किया गया। आरोपी द्वारा पूछने पर बताया गया कि वह यह माल जनपद बरेली उत्तर प्रदेश से लेकर आया था। आरोपी पेशे से सिक्योरिटी गार्ड की जॉब करता है। इस ड्रग्स को स्थानीय लड़कों को बेचता है। पूर्व में कोतवाली देहरादून से एनडीपीएस एक्ट में जेल जा चुका है। आरोपी से पूछताछ की गई तो इसके द्वारा बताया गया कि वह लाई गई स्मैक को स्थानीय स्तर पर छोटी छोटी पुड़िया बनाकर सप्लाई करता है तथा जो रकम उससे बरामद हुई है ये सप्लाई की गई स्मैक से ही प्राप्त की गई है।

यातायात में बाधक 4 शराब की दुकानें होगी शिफ्ट

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल की सशक्त सड़क सुरक्षा समिति की सक्रियता एवं सुधारीकरण के जीवंत निर्णय का एक और प्रत्यक्ष प्रभाव 04 शराब की दुकानों के शिफ्टिंग के आदेश जारी कर दिए हैं। मुख्यमंत्री ने जनसुरक्षा जनजीवन में सुरक्षा में अवरो, शराब की दुकानों, उप दुकानों के चलते स्थानीय विरोध, कानून व्यवस्था में बाधा, जनआक्रोश परिलक्षित होने पर डीएम को निर्णय लेने हेतु अधिकृत किया गया है।

डीएम जनसामान्य, जनसुरक्षा से जुड़े मुद्दों पर कड़ा रूख अपनाए हुए हैं। डीएम ने स्पष्ट किया है कि जनसुरक्षा, जनजीवन से की दिशा में कोई भी अवरोध

बाधा बर्दाश्त नही की जाएगी। इसी क्रम में सुप्रीम कोर्ट द्वारा दिए गए अधिकारों से सशक्त जीवनदायनी सड़क सुरक्षा समिति जनहित में निरंतर नये-2 निर्णय कर रही है। डीएम की अध्यक्षता में 27 मार्च को आयोजित सड़क सुरक्षा समिति की बैठक वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, पुलिस अधीक्षक यातायात द्वारा शहर में बढते सड़का हादसों व यातायात जाम के 04 स्थानों पर शराब की दुकानों को मुख्य वजह बताते हुए इन स्थानों सनपार्क इन चौक, बिन्दाल तिराहा, रोजगार तिराहा, चूना भट्टा स्थित मदिरा से जनसुरक्षा के दृष्टिगत शराब की दुकानों का हटाने की प्रबल संस्तुति की गई थी।

पुलिस के प्रस्ताव पर जनसुरक्षा के लिए खतरा तथा यातायात में बाधक बन रही शराब की दुकानों को एक सप्ताह के भीतर स्थान्तरित करने के डीएम ने आदेश जारी कर दिए हैं। वहीं सड़क सुरक्षा के दृष्टिगत शहर में 23 स्थानों पर यातयात में बाधक बने विद्युत पोल शिफ्ट हो रहे शिफ्ट करने, लेफ्टटर्न फ्री करने को 16 स्थानों पर दुकानों का विस्थापन, 10 स्थानों पर पुलिस बूथ होंगे शिफ्ट करने, जाखन संचार कट, 06 नम्बर पुलिया सर्विस लेन /स्लीप वे निर्माण प्रकिया तेज है। जिसकी डीएम स्वंय मॉनिटिरिंग कर रहे हैं।

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

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