शनिवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
17 मई 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 105
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

एक और धड़ाम

हेली एम्बुलेंस दुर्घटनाग्रस्त

विशेष संवाददाता

देहरादून। चार धाम यात्रा मार्गों पर हेली दुर्घटनाओं का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा है। केदार धाम में आज ऋषिकेश एम्स द्वारा संचालित होने वाली हेली एंबुलेंस सेवा में प्रयुक्त होने वाला हेलीकॉप्टर दुर्घटना का शिकार हो गया। गनीमत रही कि उसमें सवार दो डॉक्टर और पायलट बाल-बाल बच गए।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश एम्स को एक महिला यात्री के स्वास्थ्य खराब होने की खबर केदारनाथ धाम से मिली थी। महिला की हालत गंभीर होने की सूचना पर आज दोपहर एम्स से संचालित होने वाली हेली सेवा दो डॉक्टरों को लेकर केदारनाथ के लिए रवाना हुई थी। यह हेली एंबुलेंस लगभग 12 बजे केदारधाम पहुंचने वाली थी कि हेलीपैड पर पहुंचने से कुछ ही मिनट पहले इसमें कोई तकनीकी खराबी आ गई। जिसके कारण इसे हेलीपैड से चंद कदम पहले ही इमरजेंसी लैंडिंग करानी पड़ी, हेलीकॉप्टर का पीछे का हिस्सा बुरी तरह से मुड़ गया। यह हेलीकॉप्टर किसी तरह जमीन तक तो आ गया लेकिन वह बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। अच्छी बात यह रही कि हेलीकॉप्टर में सवार एम्स ऋषिकेश के दोनों डॉक्टर

❑दो डॉक्टर व पायलट बाल-बाल बचे, बीमार महिला को लेने गए थे केदार धाम

और पायलट सुरक्षित बाहर आ गए हेलीकॉप्टर में आग लगने या अधिक ऊंचाई से गिरने पर इस दुर्घटना में किसी की भी जान जा सकती थी लेकिन एक बड़ा हादसा टल गया।

बताया जा रहा है कि पायलट की सूझबूझ से सभी की जान बच गई। हेलीकॉप्टर जिस बीमार महिला यात्री को लेने गया था उसे तो नहीं ला सका लेकिन उसमें सवार सभी लोग सुरक्षित बच गए हैं। अभी चंद दिन पहले ही उत्तरकाशी के गंगनानी में एक हेलिकॉप्टर दुर्घटनाग्रस्त हो गया था जिसमें 6 लोगों की मौत हो गई थी। लगातार हो रही दुर्घटनाओं से हेली सेवाओं की फिटनेस जांच पर सवाल उठ रहे हैं। ऋषिकेश एम्स की एयर एंबुलेंस की जर्जर हालत को लेकर पहले भी तमाम सवाल खड़े होते रहे हैं इसके बारे में कहा जाता है कि यह एंबुलेंस जरूरत के समय उड़ान भर पाने के योग्य ही नहीं है अगर यह सच है तो इसका क्या लाभ प्रदेश के लोगों को व चार धाम यात्रियों को हो सकता है। राहुल चौबे का कहना है कि दुर्घटना के कारणों की जांच कराई जाएगी जांच जब होगी तब होगी लेकिन एम्स की यह एंबुलेंस दुर्घटना के बाद चलन से बाहर हो गई है तथा यह सुविधा भी समाप्त हो गई है। जब यह हेली एंबुलेंस सेवा शुरू हुई थी तो पहले ही दिन यह उड़ान नहीं भर सकी थी तभी से इस सेवा पर सवाल उठ रहे थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

सर्वोच्चता की जंग चिंताजनक

यूं तो इस देश की राजनीति में बीते एक दशक में बहुत कुछ ऐसा हुआ है जो पहले कभी नहीं हुआ लेकिन वर्तमान समय में न्यायपालिका और कार्यपालिका के बीच सर्वोच्चता की जंग में देश की राष्ट्रपति को भी शामिल किए जाने की घटना न सिर्फ हैरान करने वाली है बल्कि इस जंग को ऐसे निर्णायक पड़ाव पर लेकर आ गई है कि देश के नवनियुक्त सीजेआई बीआर गवई इस पर क्या करते हैं? इस पर पूरे देश की नजरें लगी हुई है। इस विवाद की शुरुआत बीते माह आए अदालत के उस फैसले से हुई थी जिसमें राज्यपालों द्वारा सरकार के पारित विधयक को अनिश्चितकाल तक लंबित रखे जाने की समस्या से परेशान तमिलनाडु सरकार द्वारा अदालत का दरवाजा खटखटाया गया था। राज्यपालों द्वारा पारित विधयकों को सालों तक लटकाए रखना उन पर हस्ताक्षर न करना और न ही पुनर्विचार के लिए वापस भेजना और इससे भी आगे जाकर उन्हें राष्ट्रपति के पास भेज दिया जाना जहां सालों तक कोई फैसला न लिया जाना भले ही यह सब संवैधानिक अधिकारों के तहत ही क्यों न किया गया हो लेकिन किसी भी राज्य के राज्यपाल द्वारा किया जाता है तो ऐसी स्थिति में क्या सरकार को काम करने से रोका जाना नहीं है न्यायालय ने इसे असंवैधानिक मानते हुए फैसला दिया कि राज्यपाल को किसी भी विधेयक प्रस्ताव पर 3 महीने के अंदर फैसला लेना अनिवार्य होगा। कोर्ट ने राज्यपालों द्वारा बिना हस्ताक्षर राष्ट्रपति को भेजे जाने वाले प्रस्तावों के बारे में भी व्यवस्था दी गई थी कि राष्ट्रपति को भी इस पर 3 महीने में अपनी राय देनी चाहिए। सच यह है कि जिन राज्यों में गैर भाजपा सरकारें है उन्हें काम न करने देने और उनके काम में अंड़गा डालकर उन्हें नकारा साबित करने की यह कोशिशे सिर्फ डबल इंजन सरकारों की अवधारणा को मजबूत बनाने के लिए ही की जा रही थी। केंद्र में अगर भाजपा की सरकार है तो राज्यों में भी भाजपा की सरकार बने यह सुनिश्चित करने की कोशिश है। अगर आप किसी अन्य दल की सरकार चुनेंगे तो वह काम नहीं करेगी या उसे काम नहीं करने दिया जाएगा। क्या यह अवधारणा किसी भी लोकतांत्रिक व्यवस्था के लिए उचित ठहराई जा सकती है लेकिन कोर्ट के इस फैसले को केंद्र सरकार और भाजपा के नेता पचा नहीं पाए और क्या न्यायपालिका को कार्यपालिका के फैसलों में दखल देने तथा राज्यपालों और राष्ट्रपति को निर्देशित करने का अधिकार है जैसे अनेक सवाल खड़े कर दिए गए। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने तो यहां तक कह डाला कि कार्यपालिका ही सर्वोच्च है। न्यायपालिका को उसके काम में दखल देने का कोई अधिकार नहीं है इसमें कोई दो राय नहीं है कि देश का संविधान ही सर्वोच्च है। कार्यपालिका या न्यायपालिका को संविधान के दायरे में रहकर ही काम करने का अधिकार है। कार्यपालिका भी अगर संविधान के अनुकूल काम नहीं करती है तो न्यायपालिका उसके असंवैधानिक कार्यों को रोकने की ताकत या शक्तियां रखती है और उसने सरकार के कई फसलों को असंवैधानिक करार देते हुए उन्हें निरस्त भी किया है जिसका उदाहरण इलेक्टोरल बांड भी है। तब सरकार द्वारा इस पर सवाल क्यों नहीं उठाए गए। राष्ट्रपति मुर्मू ने अब जो 14 सवालों के जवाब नए मुख्य न्यायाधीश जस्टिस गवई से मांगे गए वह पत्र उनके शपथ ग्रहण व पदभार ग्रहण से पहले ही तैयार कर लिए गए थे। देश में बीते कुछ समय से अगर संविधान बदलने की बात चर्चाओं के केंद्र में है तो वह बेवजह नहीं है। इस विवाद में राष्ट्रपति जो देश के सर्वोच्च संवैधानिक पद पर आसीन है सरकार अगर उन्हें चुनने का अधिकार रखती है तो इसका मतलब यह नहीं होता कि कोई भी सत्ताधारी दल उन्हें अपनी नीतियों के अनुरूप कार्य करने के लिए दबाव बनाये। नए चीफ जस्टिस बीआर गवई अब इन सवालों का जवाब क्या देते हैं और जिस वक्फ बिल को लेकर कोर्ट में चल रही सुनवाई पर क्या फैसला करते हैं यह आने वाला समय ही बताएगा लेकिन एक बात साफ है कि यह उनकी किसी अग्नि परीक्षा से कम नहीं है। संविधान और लोकतंत्र को बचाए रखने की यह जंग जिस खतरनाक स्तर पर पहुंच चुकी है वह अत्यंत ही गंभीर और चिंतनीय है।

'ड्रग्स फ्री देवभूमि' के सपने को साकार करती दून पुलिस

देहरादून (सं)। मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड की 'ड्रग्स फ्री देवभूमि 2025' की परिकल्पना को साकार करने के लिए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने- अपने थाना क्षेत्रों में नशे के कारोबार में लिप्त लोगों को चिन्हित करते हुए उनके विरुद्ध कठोर वैधानिक कार्यवाही करने के निर्देश दिए गए है। उक्त निर्देशों के क्रम में थाना त्यूणी पुलिस द्वारा नशे की प्रवृति पर प्रभावी अंकुश लगाये जाने हेतु थाना क्षेत्र में लगातार अभियान चलाया जा रहा है। इसी दौरान पुलिस को ग्राम सैंज में एक व्यक्ति द्वारा अपनी भूमि पर अवैध रूप से अफीम की खेती किये जाने की सूचना प्राप्त हुई, जिस पर थानाध्यक्ष त्यूणी द्वारा पुलिस बल के साथ मौके पर जाकर ग्राम सैंज में मेहर सिंह राणा द्वारा अपनी 0.012 हैक्टर भूमि पर अवैध रूप से की जा रही अफिम की खेती को नष्ट किया गया तथा इस सम्बन्ध में थाना त्यूणी पर अभियुक्त मेहर सिंह राणा के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

❑ पुलिस द्वारा अवैध रूप से की जा रही अफीम की खेती को किया नष्ट

वाह री सरकार! प्रबंध निदेशकों के पद भी भरेंगे बाहर सेः मोर्चा

हमारे संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि सरकार (सहकारिता विभाग) द्वारा उत्तराखंड राज्य भंडारागार निगम, उत्तराखंड रेशम फेडरेशन, उत्तराखंड सहकारी संघ में प्रबंध निदेशकों (एमडी) के पदों को बाहर से भरने यानी खुले बाजार से भरने हेतु समाचार पत्रों के माध्यम से विज्ञप्ति जारी की गई है। उक्त कृत्य से प्रतीत होता है कि सरकार अपना मानसिक संतुलन हो चुकी है। बाहर से भर्ती करने के पीछे सरकार का मकसद अपने लोगों को एडजस्ट करने की दिशा में किया गया गैरजिम्मेदाराना कार्य है।

उन्होने कहा कि ऐसा प्रतीत होता है कि सरकार में काबिल अफसर नहीं रहे! आखिर सरकार क्यों नित नए-नए प्रयोग करने में लगी है। इस प्रयोग के माध्यम से सरकार प्रदेश को लूटवाने का मन बना चुकी है। पूर्व में एमडी के पदों पर प्रतिनियुक्ति के आधार पर, अन्य माध्यमों से आईएएस/ पीसीएस व विभागीय अधिकारियों की तैनाती की जाती थी। नेगी ने तंज कसते हुए कहा कि सरकार को चाहिए कि मुख्य सचिव सचिव आदि पदों पर भी बाहर से लोग लाकर बैठाने चाहिए, जिससे सरकार का मकसद पूरा हो सके! सरकार द्वारा अपने लोगों को इन पदों पर भरने की पटकथा तो पहले ही लिखी जा चुकी है, विज्ञप्ति तो महज एक खानापूर्ति है। मोर्चा सरकार की इस साजिश को बेनकाब करने हेतु आंदोलन करेगा। पत्रकार वार्ता में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व दिलबाग सिंह मौजूद थे।

घर में घुसकर मारपीट

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रबनी चोइला निवासी रजनी गोस्वामी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति वकील अनिल गोस्वामी है, तथा वह इस भूमि में बनी दो दुकानों में वेल्डिंग का कार्य लेबर द्वारा कराकर अपना व्यवसाय कर रही है। दुकान में ललित बोरा, राघव यादव व दिपेश अपने अन्य साथियों के साथ आये और उसकी लेबर व उसके साथ गाली गलौच व मार पीट करने लगे, उसके पति ने 100 नं. पर कॉल करके पुलिस को बुलाया और पुलिस सब को थाने ले गयी।

थाने से आने के बाद समय लगभग पौने पांच बजे पर दिपेश उसको व उसके पति को गाली गलौच करने लगा उसके पति ने फिर 100 नं. पर कॉल कर समस्त घटना की सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

वाहन से टक्कर मारकर गाय को मारने वाला फरार आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। वाहन से टक्कर मारकर गाय को मौत के घाट उतारने वाले फरार आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीती 11 मई को बबलू नेगी निवासी काशीरामपुर तल्ला कोटद्वार द्वारा कोतवाली कोटद्वार पर सूचना दी कि रात के समय किसी अज्ञात वाहन चालक द्वारा कोटद्वार के पास में एक निराश्रित गाय को टक्कर मारी जिसके पश्चात उस गाय की मृत्यु हो गयी। इस सूचना पर कोतवाली कोटद्वार में पशु क्रूरता निवारण अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज किया गया। जांच के दौरान पुलिस द्वारा कोटद्वार क्षेत्र में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज की गहनता से जांच करने व अथक प्रयासों से की गयी सुरागसी के परिणामस्वरूप यह तथ्य प्रकाश में आया कि जिस वाहन के द्वारा गाय को टक्कर मारी गयी है उसे वाहन चालक राम सिंह निवासी देवेन्द्र नगर कोटद्वार द्वारा चलाया जा रहा था। उक्त घटनाक्रम के सम्बन्ध में पुष्टि होने के पश्चात पुलिस टीम द्वारा आरोपी राम सिंह को बीती रात कोटद्वार से गिरफ्तार करने के साथ ही घटना में प्रयुक्त वाहन को भी बरामद किया गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

सोशल मीडिया पर एक्टिव डिजिटल वॉलंटियर्स को पुनः किया गया जागरुक

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने सोशल मीडिया यूजर्स की जागरूकता के लिए डिजिटल वॉलेंटियर्स की मीटिंग लिए जाने हेतु निर्देशित किया गया।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल, द्वारा जनपद में सोशल मीडिया यूजर्स की जागरूकता के लिए डिजिटल वॉलेंटियर्स की मीटिंग लिए जाने हेतु निर्देशित किया गया है जिसके अनुपालन में अपर पुलिस अधीक्षक के निर्देशन में तथा क्षेत्राधिकारी के निकट पर्यवेक्षण में घनसाली पुलिस द्वारा सोशल मीडिया पर किसी भी आपत्तिजनक/फेक मैसेज अथवा वीडियो को बिना प्रमाणिकता के ही यूजर्स द्वारा वायरल किए जाने के परिपेक्ष्य में डिजिटल वॉलेंटियर्स की मीटिंग लेकर जागरूकता अभियान चलाया गया जिसमें वॉलेंटियर्स को बताया गया है कि सोशल मीडिया यूजर्ज द्वारा बिना सत्यता /प्रामाणिक जानकारी के फैक मेसेज आपत्तिजनक वीडियो लाइक/शेयर व कमेंट्स किए जाते हैं जोकि सोशल मीडिया पर वायरल हो जाता है जिससे अराजकता की स्थिति उत्पन्न हो जाती है जिसको काउंटर करने हेतु आप लोगों को सोशल मीडिया पर तुरंत ही सही जानकारी देनी है जोकि प्रमाणिक होगी ताकि समय से यूजर्स को सत्यता की जानकारी का पता चल जाए किसी भी प्रकार के फेक मैसेज वीडियो के वायरल होने पर तत्काल संज्ञान लेते हुए उसकी प्रामाणिकता की जांच तथा वायरल कंटेंट के संबंध में प्रमाणिक जानकारी रखने हेतु बताया गया।

उपरोक्त के दृष्टिगत आज कस्बा घनसाली में गोष्ठी का आयोजन किया गया। उक्त अवसर पर लगभग 35 डिजिटल वॉलेन्टियर्स मौजूद रहे। उपरोक्त समस्त उपस्थित वॉलेंटियर्स का सोशल मीडिया वालेंटियर ग्रुप अपडेट कर जानकारी साझा करने हेतु अपील की गई।

बारबेल हिप थ्रस्ट को सही तरीके से करने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

बारबेल हिप थ्रस्ट एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो आपके ग्लूट्स और कोर मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। यह एक्सरसाइज न केवल आपके शरीर को आकर्षक बनाता है, बल्कि आपकी मुद्रा को भी सुधारता है।

इस लेख में हम आपको बारबेल हिप थ्रस्ट को सही तरीके से करने के कुछ खास सुझाव देंगे, जिससे आप इस एक्सरसाइज का पूरा फायदा उठा सकें और अपने फिटनेस लक्ष्यों को आसानी से प्राप्त कर सकें।

सही स्थिति में बैठें

बारबेल हिप थ्रस्ट करते समय सबसे पहले सही स्थिति में बैठना जरूरी है। इसके लिए आपको एक बेंच या प्लेटफॉर्म की जरूरत होगी, जिस पर आप अपने कंधों को पीछे की ओर झुकाकर आराम से रखें। इसके बाद आपके पैरों को जमीन पर रखना होगा ताकि आप आसानी से ऊपर-नीचे हो सकें। ध्यान रखें कि आपके कंधे और पीठ पूरी तरह से बेंच पर होनी चाहिए और पैर जमीन से जुड़े होने चाहिए।

बारबेल सेटअप करें

बारबेल हिप थ्रस्ट करने से पहले बारबेल को अपने कूल्हों के ऊपर रखें। इसके लिए बारबेल को अपनी जांघों के पास लाएं और फिर इसे अपनी कमर के ऊपर तक खींचें। इससे आपको वजन उठाने में मदद मिलेगी।

बारबेल को सही तरीके से सेट करने के लिए अपने हाथों को दोनों ओर से पकड़ें और बारबेल को स्थिर रखें। इसके बाद धीरे-धीरे ऊपर-नीचे होना शुरू करें, जिससे आपकी पीठ और ग्लूट्स पर पूरा जोर पड़ेगा।

धीरे-धीरे ऊपर-नीचे हों

बारबेल हिप थ्रस्ट करते समय धीरे-धीरे ऊपर-नीचे होना बहुत जरूरी है। शुरुआत में धीरे-धीरे नीचे आएं और फिर धीरे-धीरे ऊपर उठें।

इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं ताकि आपकी पीठ और ग्लूट्स पर पूरा जोर पड़े। ध्यान रखें कि ऊपर उठते समय आपकी पीठ पूरी तरह सीधी होनी चाहिए और नीचे आते समय हल्का झुकाव हो सकता है। इससे आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से काम करेंगी और आपको बेहतर परिणाम मिलेंगे।

सांसों पर ध्यान दें

बारबेल हिप थ्रस्ट करते समय अपनी सांसों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। ऊपर उठते समय सांस लें और नीचे आते समय सांस छोड़ें। सही तरीके से सांस लेने से आपकी ऊर्जा स्तर बढ़ती है और आप अधिक प्रभावी ढंग से व्यायाम कर पाते हैं।

इसके अलावा यह आपकी मांसपेशियों को अधिक ताकत देता है और आपको थकान महसूस नहीं होती।

इस प्रकार सही तरीके से आप अपनी फिटनेस लक्ष्यों को आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

वार्म-अप और कूल-डाउन करें

कोई भी एक्सरसाइज करने से पहले वार्म-अप करना चाहिए और बाद में कूल-डाउन करना चाहिए।

वार्म-अप करने से आपकी मांसपेशियां तैयार होती हैं और चोट लगने का खतरा कम होता है। इसके अलावा कूल-डाउन करने से आपकी शरीर की गर्मी धीरे-धीरे कम होती है और मांसपेशियां आराम करती हैं। इन सभी सुझावों को ध्यान में रखते हुए आप बारबेल हिप थ्रस्ट एक्सरसाइज को सही तरीके से कर सकते हैं और इसका पूरा लाभ उठा सकते हैं।

आपकी लिपस्टिक सही है

चेहरे के सौंदर्य को संवारने में लिपस्टिक की अपनी अलग भूमिका है। अनेक ऐसी महिलाएं होती है, जो अक्सर यह कहती है कि उन्हे अमुक रंग की लिपस्टिक बेहद पसंद है, इसलिए वे इसी रंग की लिपस्टिक लगाना पसंद करती है। इस संदर्भ में यह याद रखना जरूरी है कि उस रंग की लिपस्टिक हर किसी पर फबे यह जरूरी नहीं।

मान लीजिए लाल रंग की लिपस्टिक आपको अच्छी लगती है, पर आपका रंग गोरा नहीं है तो आप पर लाल रंग की लिपस्टिक नहीं फबेगी। लाल रंग की लिपस्टिक गोरे रंग वाली महिलाओं पर ज्यादा खिलती है।

कौन सी लिपस्टिक आप पर फबेगी और कौन सी नहीं, यह बात कई अन्य बातों पर भी निर्भर करती है। मसलन किस अवसर के लिए आपने परिधान पहने है? उनका रंग कैसा है? समय क्या है? इन सब बातों को समझकर ही लिपस्टिक के रंग का चयन करना चाहिए। सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि आपको लिपस्टिक के उसी रंग का चुनाव करना चाहिए, जिससे आपके लुक्स में चमक बढ़ने के साथ ही परिधानों की भी रंगत बढ़े।

जिम में स्टैमिना बढ़ाने के लिए वर्कआउट से पहले लें ये 8 फूड्स, शरीर को मिलेगी एनर्जी

एक्सरसाइज करना आजकल की हेल्दी लाइफस्टाइल का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका हैं जिसके लिए कई लोग जिम जाना पसंद करते हैं। जिम में कई तरह की हैवी एक्सरसाइज के लिए शरीर को एनर्जी की जरूरत होती हैं और उसके लिए हेल्दी फूड से अच्छा कुछ भी नहीं हैं। कई लोग सोचते हैं कि जिम जाने से पहले कुछ नहीं खाना चाहिए जो कि गलत हैं। वर्कआउट से पहले आपको ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जिनमें कार्ब्स और प्रोटीन हो ताकि बॉडी को एनर्जी और स्टेमिना मिल सकें। आज इस कड़ी में हम आपके लिए कुछ ऐसे फूड्स की जानकारी लेकर आए हैं जिनका सेवन वर्कआउट से पहले किया जाना चाहिए। इन्हें खाने से आप एक्सरसाइज अच्छे से कर पाते हैं और मसल्स रिकवरी में भी मदद मिलती है। आइये जानते हैं इन आहार के बारे में...

बादाम

बादाम पोषक तत्वों का खजाना माना जाता है। बादाम में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ई, डाइट्री फाइबर, ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। नियमित तौर पर बादाम का सेवन किया जाए, तो ये स्टैमिना को बढ़ाने में मददगार साबित होता है। बादाम का सेवन करने से हड्डियां मजबूत होती हैं और ब्लड शुगर लेवल भी कंट्रोल में रहता है।

पीनट बटर

वेजिटेरियन ऑप्शन में शामिल पीनट बटर भी एनर्जी का बेहतरीन खजाना है। हेल्दी फैट और प्रोटीन से भरपूर पीनट बटर को खाने से पेट भरा-भरा सा लगता है और इससे वर्कआउट के लिए जरूरी प्रोटीन भी मिल जाता है। पीनट बटर को ब्राउन ब्रेड के साथ खाना और भी ज्यादा फायदेमंद होता है।

केला

जब बात आती है वजन बढ़ाने की तो केले का नाम सबसे पहले लिया जाता है। केला न सिर्फ वजन बढ़ाने के काम आता है, बल्कि इसमें पाया जाने वाले फाइबर और नैचुरल शुगर स्टैमिना को भी बढ़ाने में सहायक होते हैं। केले में थाइमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, फॉलिक एसिड, विटामिन ए और विटामिन बी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर को लंबे समय तक एनर्जी देते हैं।

ओट्स

ओट्स, फाइबर, कार्ब और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं इसलिए एक्सपर्ट वर्कआउट से पहले इसे खाने की सलाह देते हैं। दरअसल, ओट्स वर्कआउट के लिए लंबे समय तक एनर्जी बनाए रखते हैं, जिससे देर तक अच्छा वर्कआउट करने में मदद मिलती है। ओट्स विटामिन बी का भी कफी अच्छा सोर्स होता है जो कार्बोहाइड्रेट को एनर्जी में बदल देता है। इसलिए वर्कआउट के 30-40 मिनट पहले अनप्रोसेस्ड ओट्स को खा सकते हैं।

आलू

आलू जिम जाने वाले लोगों के लिए बेस्ट फूड माना जाता है। आलू में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और पोटेशियम पाया जाता है। ये जिम में एक्सरसाइज करते वक्त एनर्जी देने में मददगार साबित होता हैं। आप चाहें तो जिम जाने से आधे घंटे पहले उबले आलू का सेवन कर सकते हैं।

ड्राई फ्रूट्स

ड्राई फ्रूट्स में हेल्दी फैट, प्रोटीन, कुछ मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर पाया जाता है। यह पचने में आसान होते हैं और न्यूट्रिशन से भरपूर होते हैं। ड्राई फ्रूट्स एनर्जी लेवल को तुरंत बढ़ा देते हैं, जिससे वर्कआउट के लिए एनर्जी मिल सकती है। लेकिन ध्यान रखें ड्राई फ्रूट्स में फैट भी काफी अधिक मात्रा में होता है। अधिक मात्रा में खाने से आलस आ सकता है, इसलिए ओट्स में मिलाकर इनका सेवन कर सकते हैं।

दही

दही इंडियन करी में इस्तेमाल की जाने वाली एक लोकप्रिय फूड है। सीमित मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम और नेचुरल शुगर से भरपूर, यह एक हल्का प्री-वर्कआउट फूड है, जो स्टैमिना बढ़ाने वाले गुणों से युक्त होता है। यदि आप इंटरवल ट्रेनिंग या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जैसी टफ एक्सरसाइज करते हैं तो आपको इसका लाभ प्राप्त करने के लिए दही का सेवन जरूर करना चाहिए।

कॉफी

कॉफी शरीर की थकान को दूर करने के लिए बेस्ट मानी जाती है। आपको जानकर हैरानी होगी कि कॉफी का सेवन करने से स्टैमिना भी बढ़ता है। कॉफी का सेवन करने से शरीर से एड्रेनेलिन हार्मोन रिलीज होती है, जो मांसपेशियों में ब्लड को तेजी से पंप करने में मददगार साबित होती है। जिम जाने वाले लोगों को रोजाना 2 कप कॉफी पीने की सलाह दी जाती है।

ये फूड्स दूर कर देंगे सिरदर्द, दवाईयों की जगह करे इनका सेवन

आजकल के बिजी लाइफस्टाइल के कारण अपनी सेहत का ध्यान रखना थोड़ा सा मुश्किल हो गया है। ज्यादा स्क्रीन टाइम के कारण आंखों और सिरदर्द जैसी समस्या होने लगती हैं। कई बार तो सिरदर्द इतना ज्यादा होने लगता है कि काम में भी ध्यान नहीं लग पाता। जिसके कारण बहुत से लोग दवाईयों का सेवन करना शुरु कर देते हैं। परंतु बाद में इन दवाईयों का आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, अपनी डाइट में कुछ फूड्स को शामिल करके आप इस समस्या से राहत पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

सिरदर्द जैसी समस्या से राहत पाने के लिए आप कैल्शियम से भरपूर फूड्स का सेवन जरुर करें। दही में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। इसके अलावा इसमें राइबोफ्लेविन भी होता है जो विटामिन-बी का हिस्सा होता है। यह आपके सिरदर्द को दूर करने में सहायता करता है। इसलिए आप रोज दही का सेवन करें। यदि

आप दही नहीं खाना चाहते तो रायता या फिर इसकी छाछ बनाकर भी पी सकते हैं।

आप अदरक का सेवन भी सिरदर्द को दूर करने के लिए कर सकते हैं। यह एक ऐसा सूपरफूड होता है जो सिरदर्द को कम करने में सहायता करता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व रुट प्रोस्टाग्लैंडीन को ब्लॉक करते हैं, जिससे आपको सिरदर्द में काफी आराम मिलता है। आप अदरक की चाय बनाकर इसका सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा आप अदरक को अपने खाने में भी शामिल कर सकते हैं।

आप हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन कर सकते हैं। यह शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। यदि आपको लगातार सिर में दर्द रहता है तो आप इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। हरी सब्जियों में मैग्नीशियम पाया जाता है। मैग्नीशियम की कमी के कारण भी सिरदर्द होने लगता है। आप पालक, कोलार्ड ग्रीन्स, शलजम, साग और ब्रोकली अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं। पालक में 24 मिलीग्राम मैग्नीशियम मौजूद होता है जो आपके स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है।

फल भी स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। जिन फलों में मैग्निशियम, पोटेशियम पाया जाता है खासकर वह आपकी सिरदर्द जैसी समस्या के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। आप केले का सेवन सिरदर्द से राहत पाने के लिए कर सकते हैं। इसमें पोटेशियम, मैग्नेनिशयम और विटामिन-बी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। केले के अलावा आप खुबानी, एवोकाडो, रास्पबेरी, खरबूज और तरबूज का सेवन भी कर सकते हैं। सिरदर्द का एक कारण डिहाइड्रेशन भी हो सकता है। डिहाइड्रेशन दूर करने के लिए आप पानी से भरपूर फ्रूट्स का सेवन करें।

देवभूमि उत्तराखण्ड
श्री यमुनोत्री
30 अप्रैल, 2025
श्री गंगोत्री
30 अप्रैल, 2025
श्री केदारनाथ
2 मई, 2025
श्री बदरीनाथ
4 मई, 2025
श्री हेमकुंट साहिब
25 मई, 2025
हरित
चारधाम यात्रा
आप सभी का
हार्दिक स्वागत एवं
अभिनंदन
पुष्कर सिंह धामी
नरेन्द्र मोदी
उत्तराखण्ड शासन

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

सुगम एवं सुरक्षित चारधाम यात्रा

चारधाम मार्ग के समीप आध्यात्मिक और प्राकृतिक रत्न

यमुनोत्री के पास: जानकी चट्टी, हनुमान चट्टी, खरसाली गांव, सप्तऋषि कुंड, पांडव गुफा, लाखा मण्डल, केदारकांठा ट्रैक, राणा चट्टी

गंगोत्री के पास: गौमुख ट्रैक, भोजबासा, तपोवन, सूर्यकुंड व गौरीकुंड, हर्षिल वैली, मुखीमठ (मुखबा), दयारा बुग्याल ट्रैक, गरतांग गली, काशी विश्वनाथ मन्दिर, नचिकेताताल, डोडीताल

केदारनाथ के पास: भैरवनाथ मन्दिर, वासुकीताल, गौरीकुंड, त्रियुगीनारायण मन्दिर, चोपता-तुंगनाथ-चंद्रशिला, गुप्तकाशी, देवरियाताल

बदरीनाथ के पास: माणा गांव, व्यास गुफा और गणेश गुफा, भीमशिला, औली, फूलों की घाटी, वसुधारा जलप्रपात, चरणपादुका, तप्तकुंड, नारदकुंड, ज्योतिर्मठ (जोशीमठ), सतोपंथ झील, पाण्डुकेश्वर, आदिबदरी मन्दिर, हेमकुंट साहिब

यात्रा के लिए जरूरी सामान

रेनकोट	सनग्लासेस	पानी की बोतल
मास्क	ग्लूकोस बिस्कुट	लाठी
कोल्ड क्रीम	टार्च	मंकी कैप
मफलर	कैनवास जूते	कैश
मोज़े	सैनिटाइज़र	स्वेटर
छाता	पहचान पत्र	दस्ताने

पंजीकरण के लिए

registrationandtouristcare.uk.gov.in

Toll Free number 0135 1364

Download the App:
touristcareuttarakhand

Google play App Store

हेलीकॉप्टर/अधिक जानकारी के लिए आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं
www.heliyatra.irctc.co.in

आईआरसीटीसी हेल्पलाइन नं 1800110139
080-44647998/080-35734998

उत्तराखण्ड पर्यटन टोल फ्री नंबर:
1364/0135 3520100

महत्वपूर्ण सूचना

- यात्रा से पूर्व पंजीकरण अवश्य करायें।
- रजिस्ट्रेशन में सही मोबाईल नम्बर दर्ज करें।
- धामों पर "दर्शन टोकन" अवश्य प्राप्त करें।
- यात्रा मार्ग पर विभिन्न पड़ावों पर विश्राम करते हुए प्रस्थान करें।
- यात्रा मार्गों पर गंदगी न फैलायें एवं मार्ग को स्वच्छ रखने में सहयोग करें।
- कृपया वाहनों की गति नियंत्रित रखें एवं वाहनों को निर्धारित स्थलों पर ही पार्क करें।
- greencard.uk.gov.in पर अपने वाहन का रजिस्ट्रेशन करवाएं।
- यात्रा के दौरान सिंगल यूज़ प्लास्टिक का प्रयोग न करें।

स्वास्थ्य का रखें खास ख्याल

- यात्रा आरंभ करने से पहले निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में अपनी जांच अवश्य करायें।
- जिन्हें हृदय संबंधी दिक्कतें तथा हाइपरटेंशन है, वे अतिरिक्त सावधान रहें।
- रास्ते में कहीं भी लगे कि आपकी तबीयत ठीक नहीं है तो आगे यात्रा न करें और नजदीकी चिकित्सा केंद्र से संपर्क करें।
- जरूरी दवाइयां, फर्स्ट ऐड किट एवं मेडिकल हिस्ट्री सम्बन्धी रिपोर्ट साथ लेकर चलें।

आपकी यात्रा मंगलमय हो

त्रियुगी नारायण मन्दिर | गरतांग गली | फूलों की घाटी | हर्षिल वैली | देवप्रयाग | ऋषिकेश | औली

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी | www.uttarainformation.gov.in uttarakhandDIPR DIPR_UK uttarakhand DIPR

#ExploreUttarakhand @DIPR_UK

जाति गणना कराने का फैसला

अजीत द्विवेदी

कांग्रेस पार्टी ने लोकसभा चुनाव 2024 में बहुजन राजनीति का जो प्रयोग किया था उसे अब वह सांस्थायिक रूप दे रही है और इसी बीच प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जाति गणना कराने का ऐलान कर दिया। बुधवार, 30 अप्रैल को कैबिनेट की बैठक में जाति गणना का फैसला हुआ। सरकार ने कहा कि अगली जनगणना में जातियों की गिनती होगी। आजादी के बाद पहली बार जातियां गिनी जाएंगी। अभी तक 1931 में अंग्रेजों की कराई जातिगत गणना के आंकड़ों के आधार पर बने अनुमान से काम चल रहा था।

बिहार की जाति गणना से यह पता चल गया कि मोटे तौर पर अनुमान सही भी है। लेकिन चूंकि जाति और आरक्षण एक बड़ा भावनात्मक राजनीतिक मुद्दा है और 10 साल से सत्ता के लिए भटक रही कांग्रेस को यह अमोघ अस्त्र की तरह लगा तो उसने इसे 2024 के चुनाव में आजमाया। उसको इसका लाभ हुआ। समूचे विपक्ष को हुआ। इसी से भाजपा और नरेंद्र मोदी सावधान हुए। उनको लगा कि यह मुद्दा बिहार, उसके बाद उत्तर प्रदेश और उसके बाद लोकसभा चुनाव में नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए जाति गणना कराने का फैसला हुआ।

परंतु सवाल है कि जाति की राजनीति का कांग्रेस को कितना फायदा होगा? ध्यान रहे वह इस राजनीति के इर्द गिर्द अपनी पोजिशन कंसोलिडेट करने की कोशिश कर रही है। हो सकता है कि इसमें समय लगे क्योंकि यह कांग्रेस की राजनीति का बुनियादी स्वरूप नहीं है। कांग्रेस ने पहले भी जाति की राजनीति की है लेकिन कभी भी इस तरह से नहीं। आजादी की लड़ाई के मूल्यों पर आधारित आइडिया ऑफ इंडिया के इर्द गिर्द कांग्रेस की राजनीति का तानाबाना था। लेकिन 2014 में बुरी तरह से हार कर सत्ता से बाहर होने के बाद उसने कई प्रयोग किए।

भाजपा की राजनीति के रास्ते पर भी चलने का प्रयास किया, जिसके तहत राहुल गांधी मंदिर मंदिर घूमते रहे और जनेऊ दिखा कर उनको कौल ब्राह्मण बताया गया। लेकिन उसमें कामयाबी नहीं मिली। मूल हिंदुवादी पार्टी के रहते किसी ने क्लोन पार्टी की ओर से ध्यान नहीं दिया। इसके बाद जाति आधारित राजनीति का प्रयोग कांग्रेस ने शुरू किया, जिसमें आंशिक ही सही लेकिन कामयाबी मिली। इस आंशिक कामयाबी के बाद ही कांग्रेस ने बहुजन राजनीति को सांस्थायिक रूप देना शुरू किया। गुजरात के अहमदाबाद में हुए कांग्रेस के अधिवेशन को कांग्रेस की बहुजन राजनीति का प्रस्थान बिंदु मान सकते हैं। इसमें कांग्रेस ने तीन प्रस्ताव पास किए। पहला, आरक्षण की 50 फीसदी की सीमा को समाप्त करके उसे बढ़ाने का प्रस्ताव। दूसरा, अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के अंदर वर्गीकरण और आबादी के अनुपात में उनके लिए आरक्षण की व्यवस्था करने का प्रस्ताव और तीसरा, निजी शिक्षण संस्थानों में आरक्षण के प्रावधान का प्रस्ताव। इस तीसरे प्रस्ताव से ही बात शुरू करें तो यह सवाल उठता है कि कांग्रेस ने सिर्फ निजी शिक्षण संस्थानों में दाखिले में ही आरक्षण देने की बात क्यों कही है?

उसने निजी संस्थानों की नौकरी में आरक्षण देने का प्रस्ताव क्यों नहीं स्वीकार किया? ध्यान रहे निजी कंपनियों की नौकरी में आरक्षण की मांग पुरानी है। बहुजन राजनीति के तमाम बड़े नेताओं जैसे शरद यादव, मुलायम सिंह यादव, रामविलास पासवान आदि हमेशा निजी कंपनियों में आरक्षण देने की मांग करते रहे थे। जब कांग्रेस इस राजनीति में घुसी है तो पता नहीं क्यों आधे अधूरे मन से उसने सिर्फ निजी शिक्षण संस्थानों में आरक्षण देने का वादा किया है। क्या वह देश के कॉरपोरेट समूह को नाराज नहीं करना चाहती है या कोई और कारण है? संभव है कि कांग्रेस को यह लग रहा हो कि देश में सरकारी शिक्षण संस्थान दम तोड़ रहे हैं और निजी शिक्षण संस्थानों की संख्या लगातार बढ़ रही है। सो, अगर उसमें आरक्षण लागू हो जाता है तो वहां से पिछड़ी जातियों के या एससी, एसटी समूह के बच्चे पढ़ कर निकलेंगे और फिर निजी सेक्टर में आरक्षण की जरुरत ही नहीं रह जाएगी। जो भी यह कांग्रेस की राजनीति का एक बड़ा शिफ्ट है। पहले प्रस्ताव में कांग्रेस ने जाति गणना कराने और आरक्षण की सीमा बढ़ाने का संकल्प जताया था। इसका एक हिस्सा केंद्र की मोदी सरकार ने लागू करने का ऐलान कर दिया। अगली जनगणना के साथ जाति गणना होगी। तभी राहुल ने कहा है कि आरक्षण बढ़ाने का फैसला भी होगा। इससे पहले कांग्रेस शासित दो राज्यों ने जाति गणना के आंकड़े जारी किए। तेलंगाना बनने के बाद पहली बार 2023 में कांग्रेस की सरकार बनी और उसने दो साल से पहले जाति गणना करा कर उसके आंकड़े जारी कर दिए। इसके साथ ही जातियों की आबादी के अनुपात में आरक्षण बढ़ाने का प्रस्ताव भी तैयार कर कर दिया।

उधर कर्नाटक में जाति गणना कोई 12 साल पहले हुई थी, जिसकी रिपोर्ट अब जारी की गई है। कर्नाटक में भी कांग्रेस सरकार ने जातियों की आबादी के अनुपात में सबको आरक्षण देने के लिए आरक्षण की सीमा 75 फीसदी तक बढ़ाने का फैसला किया है। कांग्रेस का दूसरा प्रस्ताव एससी, एसटी समुदायों के अंदर वर्गीकरण का है, जिसका फैसला सुप्रीम कोर्ट ने सुनाया हुआ है। इन समूहों के भीतर उनकी आर्थिक व सामाजिक स्थिति के अनुरूप आरक्षण का बंटवारा किया जाएगा। थोड़े समय पहले ऐसा लग रहा था जैसे आरक्षण की राजनीति अपने चरम पर पहुंच गई और अब इसका ढलान आएगा। पूरे देश में भाजपा की हिंदुत्व की राजनीति के उभार की वजह से ऐसी धारणा बन रही थी। लग रहा था कि हिंदुत्व की राजनीति ने जातीय राजनीति की धार कुंद कर दी। ध्यान रहे मंदिर और मंडल की राजनीति एक साथ शुरू हुई थी और कदम दर कदम एक साथ चल रही थी। लेकिन नरेंद्र मोदी के रूप में अति पिछड़े समाज के एक नेता के राजनीति के शीर्ष पर पहुंचने और उसके बाद भाजपा द्वारा किए गए प्रयोगों की वजह से मंडल और कमंडल का भेद मिट गया।

भाजपा ने दोनों एक एकाकार कर दिया। यह स्थापित किया कि मंडल ही कमंडल है। पिछड़ी और दलित जातियों की सांप्रदायिक मुद्दों पर जबरदस्त गोलबंदी हुई। मंडल के सारे मसीहा हवा में उड़ गए। भाजपा ने घोषित रूप से देश की राजनीति को 80 बनाम 20 फीसदी की राजनीति में बदल दिया। मुसलमान के रूप में एक साझा दुश्मन खड़ा किया गया और बाकी तमाम जातियों, समुदायों को उनके खिलाफ खड़ा करने का प्रयास किया। पिछले तीन लोकसभा चुनावों और अनगिनत विधानसभा चुनावों में भाजपा को इसका फायदा मिला। भाजपा की लगातार सफलताओं ने मंडल की पार्टियों को अपनी राजनीति बदलने के लिए मजबूर किया। उन्होंने अपना सामाजिक आधार बढ़ाने के लिए भाजपा से पारंपरिक रूप से जुड़ी रही जातियों को लक्ष्य बनाया। उनके नेताओं को साथ जोड़ने और उनके हितों की बात उठानी शुरू की। इससे जातियों के बीच की रेखा थोड़ी धुंधली हुई और अमुक जाति के अमुक पार्टी का बंधुआ होने की धारणा भी बदली। भाजपा को उसके ब्रांड की पोलिटिक्स में मात देने में नाकाम रही कांग्रेस बहुजन राजनीति में उतरी। उसने पहले से भीड़ भरे इस क्षेत्र में कदम रखा।

उसको यह एडवांटेज है कि उसके पास अखिल भारतीय संगठन है, भाजपा विरोध का एक मजबूत वैचारिक आधार है, दूसरी मंडलवादी पार्टियों से इतर सवर्ण और दलित मतदाताओं में भी पहुंच है और भाजपा विरोध की स्थायी राजनीति के कारण अल्पसंख्यक समूहों का स्वाभाविक भरोसा है। उसे अब पिछड़ी जातियों का भरोसा हासिल करना है। जय बापू, जय भीम, जय संविधान रैली के जरिए कांग्रेस इस कोशिश में लगी है। राहुल गांधी स्वंय इस राजनीति का चेहरा बने हैं। पहले की तरह कांग्रेस अपने प्रादेशिक क्षत्रपों के जरिए यह राजनीति नहीं कर रही है, बल्कि सीधे राहुल गांधी यह राजनीति कर रहे हैं।

हालांकि उनकी अपनी पहचान बहुजन समाज वाली नहीं है और यह उनके रास्ते में एक बड़ी बाधा है। फिर भी उन्होंने भाजपा और नरेंद्र मोदी को जाति गणना के फैसले के लिए मजबूर किया। केंद्र सरकार के इस फैसले से किसी भी दूसरे नेता से ज्यादा राहुल गांधी की विश्वसनीयता बनेगी। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र.34

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.33 का हल

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

सही फेस प्राइमर चुनने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके, मिलेगा मनचाहा परिणाम

फेस प्राइमर एक मेकअप उत्पाद है, जो चेहरे की त्वचा को नमी देता है और मेकअप को लंबे समय तक टिकाए रखने में मदद करता है। सही फेस प्राइमर चुनना बेहद जरूरी है क्योंकि यह आपके मेकअप लुक को पूरी तरह से बदल सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ टिप्स देंगे, जिनसे आप अपने लिए सही फेस प्राइमर चुन सकते हैं और अपने मेकअप को बेहतरीन बना सकते हैं।

त्वचा के प्रकार को समझें

सबसे पहले अपनी त्वचा के प्रकार को समझना जरूरी है। आपकी त्वचा तैलीय, शुष्क, मिश्रित या संवेदनशील हो सकती है। हर प्रकार की त्वचा के लिए अलग-अलग तरह के प्राइमर होते हैं। तैलीय त्वचा वालों के लिए मैट प्राइमर अच्छा होता है, जबकि रूखी त्वचा वालों के लिए नमी देने वाला प्राइमर बेहतर रहता है। संवेदनशील त्वचा वालों के लिए प्राकृतिक तत्वों से बना प्राइमर अच्छा रहता है।

मौसम का ध्यान रखें

मौसम भी सही फेस प्राइमर चुनने में अहम भूमिका निभाता है। गर्मियों में उमस और पसीने की समस्या होती है इसलिए ऑयल-कंट्रोल प्राइमर चुनें। सर्दियों में त्वचा सूखी हो जाती है इसलिए नमी देने वाला प्राइमर बेहतर रहेगा। बरसात के मौसम में नमी भरी हवा होती है, जिससे मेकअप बिगड़ सकता है इसलिए पानी से सुरक्षित प्राइमर का उपयोग करें। सही मौसम के अनुसार प्राइमर चुनने से आपका मेकअप लंबे समय तक बना रहेगा और त्वचा भी स्वस्थ रहेगी।

त्वचा की रंगत पर ध्यान दें

हर किसी का त्वचा का रंग अलग होता है, इसलिए अपने रंग के अनुसार प्राइमर चुनना जरूरी है। अगर आपका रंग पीला है तो पीच या पीला प्राइमर अच्छा रहेगा। गुलाबी रंग वालों के लिए गुलाबी या हल्का गुलाबी प्राइमर बेहतर रहेगा। गहरे रंग वालों के लिए ब्रॉन्ज या गहरे टोन वाला प्राइमर अच्छा रहेगा। सही रंग वाला प्राइमर चुनने से आपका मेकअप चेहरे पर जचेगा और त्वचा भी निखरी हुई लगेगी।

सूरज की हानिकारक किरणों से करें बचाव

आजकल बाजार में सूरज की हानिकारक किरणों से बचाने वाले प्राइमर भी उपलब्ध हैं, जो सूरज की किरणों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। यह खासकर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो दिनभर धूप में रहते हैं या बाहर ज्यादा समय बिताते हैं। ये प्राइमर आपकी त्वचा को निखारने के साथ-साथ उसे सूरज की हानिकारक किरणों से भी बचाते हैं। इसे अपने मेकअप रूटीन में शामिल करने से आपकी त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है।

अच्छे ब्रांड पर भरोसा करें

हमेशा अच्छे ब्रांड का प्राइमर खरीदें। सस्ते और घटिया गुणवत्ता वाले प्राइमर आपके त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं और मेकअप को भी खराब कर सकते हैं। अच्छे ब्रांड के प्राइमर न केवल सुरक्षित होते हैं बल्कि उनकी गुणवत्ता भी बेहतर होती है। इन टिप्स की मदद से आप अपने लिए सही फेस प्राइमर चुन सकते हैं और अपने मेकअप को बेहतरीन बना सकते हैं।

तेज बारिश व आंधी तूफान का अलर्ट

विशेष संवाददाता

देहरादून। मौसम विभाग द्वारा आने वाले दिनों में उत्तराखंड राज्य में मौसम खराब रहने की संभावना के मद्देनजर येलो अलर्ट जारी किया गया है। खास तौर पर चारधाम यात्रियों को यह चेतावनी दी गई है कि वह मौसम की जानकारी लेने के बाद ही यात्रा पर निकले तथा यात्रा के दौरान भी पूरी सतर्कता बरते।

❑चार धाम यात्री विशेष रूप से सतर्कता बरतें
❑18 मई से 20 मई तक खराब रहेगा मौसम

मौसम विभाग द्वारा अपने ताजा अपडेट में कहा गया है कि राज्य के कई हिस्सों में इस दौरान तेज बारिश आंधी तूफान आने तथा बिजली कड़कने की संभावना है। 18 मई से लेकर 20 मई तक मौसम विशेष रूप से खराब रहेगा। मौसम विभाग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार सूबे की राजधानी दून-मसूरी तथा टिहरी से लेकर रुद्रप्रयाग, चमोली तक तेज बारिश होने की संभावना जताई गई है तथा तेज आंधी-तूफान आने की बात कही गई है। इस दौरान कुछ स्थानों पर बिजली गिरने और बादल फटने जैसी घटनाएं भी हो सकती हैं। मौसम विभाग द्वारा सभी चारधाम यात्रा मार्गों पर विशेष सतर्कता बरतने की हिदायत दी गई है। टिहरी पौड़ी रुद्रप्रयाग और चमोली क्षेत्र में इसका सबसे अधिक प्रभाव देखा जाएगा जिसके कारण चार धाम यात्रियों को विशेष रूप से सतर्क रहने की जरूरत है। सभी चारों धाम यात्रा मार्गो पर इसका प्रभाव दिखाई दे सकता है। यात्रियों को खराब मौसम में सुरक्षित स्थानों पर ठहरने तथा यात्रा न करने का सुझाव दिया गया है तथा इसके साथ ही आपदा प्रबंधन विभाग की टीमों को भी सतर्क रहने के निर्देश दिए गए हैं।30 अप्रैल से शुरू हुई चार धाम यात्रा पर अब तक मौसम की मार लगातार जारी है लेकिन खराब मौसम के बीच भी यात्रियों का उत्साह कम नहीं हुआ है अब तक सभी धामों में 9 लाख से अधिक यात्री दर्शन कर चुके हैं। यात्रा शुरू होने के समय भी मौसम खराब था तथा अभी तक इसमें कोई सुधार नहीं आ सका है।

पहलगाम की घटना पर मिठाई बांटने वाले डाक्टर के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। पहलगाम वाली घटना पर मिठाई बांटने वाले डॉक्टर के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषि नौटियाल ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि विगत 22 अप्रैल 2025 को धरित पहलगाम धर्म पूछकर धर्म के आधार पर मारे गये हिन्दूओ की घटना के बाद ऋषिकेश एम्स में कार्यरत डॉ. तंजीम अकरम द्वारा 23 अप्रैल 2025 को अस्पताल परिसर में हिन्दूओं के मरने की खुशी में मिठाई बांटी गई किसी के द्वारा पूछे जाने पर डॉ. द्वारा बताया गया कि रमजान की खुशी में मिठाई बॉटी जा रही है। जबकि रमजान को बीते एक माह हो चुका है। उक्त व्यक्ति डॉ तांजीम अकरम द्वारा खुले तौर पर पहलगाम में हमला करने वाले आंतकवादियो का समर्थन किया गया है और उक्त घटना मे मरे भारतीय मूल के हिन्दूओ के मरने पर एम्स में अपनी कॉम के व्यक्तियों के साथ मिठाई बांटकर खुशी मनाई जा रही है जिससे कि उक्त डॉ तांजीम अकरम की मानसिक व देश के प्रति वफादारी साफ झलकती है। डॉ. तंजीम अकरम द्वारा पूर्व में भी हिन्दू विरोधी पोस्ट भी अपनी सोसल एकान्ट मे पोस्ट की गई थी और स्टेटस भी अपलोड किये गये थे जिसके साक्ष्य संलग्न किये जा रहे जिससे हिन्दू समाज मे जन आक्रोश है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

अलग-अलग स्थानो से 14 पेटी से अधिक शराब सहित तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। अलग-अलग मामलों में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तीन लोगों को शराब तस्करी के आरोप में गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 14 पेटी से अधिक शराब बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार कल देर रात थाना ऊखीमठ पुलिस के स्तर से चेकिंग के दौरान एक वाहन को रोककर तलाशी ली गयी तो उसमें बैठे प्रेम सिंह भण्डारी पुत्र कुन्दन सिंह, निवासी ग्राम खोड पोस्ट बकसीर थाना गुप्तकाशी जनपद रुद्रप्रयाग के कब्जे से कुल 10 पेटी अंग्रेजी शराब व 4 पेटी बीयर बरामद हुई। जिसके खिलाफ थाना ऊखीमठ में मुकदमा दर्ज किया गया है।

वहीं थाना अगस्त्यमुनि पुलिस के स्तर से चेकिंग के दौरान राजू सिंह पुत्र लाल मणि सिंह, निवासी किंगक्रड मसूरी व मुगरा, कोटा नं. 5, थाना अवधि, जिला कालीकोट नेपाल। हाल पता गौरीकुण्ड, सोनप्रयाग के कब्जे से 14 बोतल शराब व मदन बहादुर शाही, पुत्र पूर्ण बहादुर शाही निवासी ग्राम जुविधा, थाना खातलाघाट, प्रहारी, जिला कालीकोट, नेपाल। हाल पता झोपड़ी बाजार, गौरीकुण्ड के कब्जे से 12 बोतल व 48 क्वार्टर (पव्वे) बरामद किये गये, जिनके खिलाफ आबकारी अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर अंग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

भारतीय वैश्य महासंघ की पछवादून कार्यकारिणी घोषित

संवाददाता

देहरादून। भारतीय वैश्य महासंघ की पछवादून कार्यकारिणी की घोषणा करते हुए अंकित को अध्यक्ष व कौशल को प्रदेश महामंत्री बनाया गया।

आज यहां विकासनगर स्थित एक निजी होटल में भारतीय वैश्य महासंघ की प्रदेश स्तरीय बैठक सम्पन्न हुई। जिसमें पछवादून कार्यकारिणी की घोषणा की गई। मुख्यातिथि महासंघ के प्रदेश अध्यक्ष विनय गोयल व् प्रदेश संरक्षक राज्यसभा सांसद नरेश बंसल की संतुति पर कौशल गुप्ता को प्रदेश महामंत्री (युवा मंडल) व् अंकित कंसल को पछवादून का अध्यक्ष मनोनीत किया गया। इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष विनय गोयल ने अपने संबोधन में कहा कि भारतीय वैश्य महासंघ समाजसेवा के क्षेत्र में संपूर्ण प्रदेश में अग्रणीय रूप से कार्य कर मानवता और सामाजिक रूप से अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन कर रहा है। बताया की आगामी 8 जून को विवाह योग्य वैश्य युवक युवतियों के 8 वे परिचय सम्मलेन का आयोजन देहरादून में किया गया है।

इस अवसर पर अंकित कंसल ने कहा कि वैश्य समाज हर कार्य करने में सक्षम होता है एवं मजबूत समाज ही व्यक्ति को मजबूती प्रदान करता है इसलिए हमे सभी वैश्य वर्गों को एक सूत्र में बांधना होगा ताकि हम सामाजिक और राजनीतिक दोनों ही मोर्चों पर निर्णायक भूमिका में आ सकें। जल्द ही वैश्य समाज के लोगो को महासंघ के बैनर

❑अंकित अध्यक्ष, कौशल बने प्रदेश महामंत्री

तले जोड़ा जायेगा। कौशल गुप्ता ने कहा की पछवादून में समाज को संगठित करने के लिए हर संभव प्रयास किया जायेगा। राजनीतिक और सामाजिक दोनों ही क्षेत्र में वैश्य समाज का बड़ा योगदान है। पछवादून कार्यकारिणी में महामंत्री पद पर संजय मित्तल, सुबोध गोयल, वैभव अग्रवाल, कपिल मंगल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष पद पर हिमकर गुप्ता, उपाध्यक्ष पद पर पंकज गोयल, रोहित गुप्ता, विधि सलाहकार पद पर अधिवक्ता विवेक अग्रवाल, मंत्री पद पर अधिवक्ता वैभव अग्रवाल, प्रियांक अग्रवाल, युवा मोर्चा में महामंत्री पद पर अभिषेक गर्ग, शुभम अग्रवाल, उपाध्यक्ष पद पर सचिन गोयल, हेमंत गुप्ता की नियुक्ति की गई। संरक्षक मंडल में सुधीर गर्ग, राजेंद्र प्रसाद अग्रवाल, प्रेम प्रकाश अग्रवाल को शामिल किया गया है। कार्यकारिणी की घोषणा के बाद समस्त पदाधिकारियों को माला पहनाकर उनका सम्मान किया गया। समारोह का सफल संचालन कौशल गुप्ता ने किया। बैठक में महासंघ के प्रदेश अध्यक्ष विनय गोयल, महानगर अध्यक्ष देहरादून विनोद गोयल, महानगर कोषाध्यक्ष अजय गर्ग, जी घ्म एस मंडल अध्यक्ष संजय गुप्ता, सह सचिव आनंद कंसल, माणिक गोयल, अनिल गोयल, गौरव गोयल, कपिल मंगल, वैभव अग्रवाल, मनीष गुप्ता सहित समाज के तमाम लोग भी उपस्थित रहे। इन प्रमुख व्यक्तियों ने कार्यकारिणी को शुभकामनाएं दी और भविष्य में संगठन की मजबूती के लिए हर संभव सहयोग देने का आश्वासन दिया।

चोरी की एक्टिवा के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की एक्टिवा 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 नंदा की चौकी निवासी आयुष कुकरेती ने प्रेमनगर थान में कॉलेज के बाहर से अपनी एक्टिवा चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर घटनास्थल के आसपास सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की

गयी। जिससे पुलिस को महत्वपूर्ण सुराग हाथ लगे। जिसके तहत आज पुलिस ने चैकिंग के दौरान ठाकुरपुर रोड से चोरी की एक्टिवा के साथ एक को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम राहुल थापा पुत्र रमेश थापा निवासी लसयािल चौक इन्द्रा कालोनी चुक्खुवाला बताया। पुलिस के अनुसार राहुल पूर्व में भी चोरी की घटना में जेल जा चुका है। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

लघु व्यापार संगठन की ओर से हुए परिचय पत्र वितरण

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन की ओर से परिचय पत्र वितरण समारोह आयोजित किया गया।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों के एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अध्यक्षता में बेल वाला घाट स्थित प्रांगण में एसोसिएशन की ओर से परिचय पत्र वितरण समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन महानगर अध्यक्ष सुनील कुकरेती ने किया परिचय पत्र वितरण कार्यक्रम की संयोजक श्रीमती पूनम माखन रही।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपडा ने कहा मां गंगा के घाटों पर बिंदी चूड़ी माला फूल प्रसाद के कारोबारी महिलाओं की बड़ी संख्या है इसी के दृष्टिगत नगर निगम प्रशासन द्वारा महिला स्थित वेंडर्स को मुख्यमंत्री उद्यमिता सहायता समूह योजना के तहत ग्रीन वेंडिंग जोन महिला स्ट्रीट वेंडर्स के लिए अलग से बनाया जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने कहा कि एसो. की ओर से परिचय पत्र सभी सदस्य संगठनों के प्रतिनिधियों के माध्यम से आम सदस्यों को मुहिया कराए जा रहे हैं आने वाले दिनों में फुटपाथ पर कारोबार करने वाली तमाम महिला स्थित वेंडर समय-समय पर अपना परिचय पत्र दर्शा कर मुक्त रोजगार संचालित कर सकें। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.महिला मोर्चे की सहसंयोजक पूनम माखन ने कहा प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार नगर निगम प्रशासन द्वारा हरिद्वार नगर निगम क्षेत्र के सभी रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों का नए सिरे से सर्वे करा कर सभी अलग-अलग क्षेत्र में छोटे-छोटे बाजार वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की कार्रवाई को क्रियान्वित किया जाना एक नई वयवस्था का जन्म होगा। लघु व्यापार एसो.महिला मोर्चे द्वारा परिचय पत्र वितरण कार्यक्रम में सम्मिलित हुई सदस्य महिला स्ट्रीट वेंडर्स में कामिनी मिश्रा, गीता देवी, सीमा देवी ,इंदिरा देवी, मुन्नी, बबली, पुष्पा दास ,सुनीता चौहान, मंजू पाल, सुमन, आशा, नीतू अग्निहोत्री आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

मुख्यमंत्री के नेतृत्व में 'तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा' का भव्य आयोजन

संवाददाता

हल्द्वानी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 'तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा' का भव्य आयोजन किया गया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हल्द्वानी में आयोजित भारतीय सशस्त्र बलों द्वारा सफलतापूर्वक चलाए गए ऑपरेशन सिंदूर की ऐतिहासिक विजय को समर्पित रही तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा में प्रतिभाग किया। तिरंगा शौर्य सम्मान यात्रा मिनी स्टेडियम, हल्द्वानी से शहीद पार्क तक आयोजित की गई। जिसमें हजारों की संख्या में स्थानीय नागरिकों, पूर्व सैनिकों सहित युवाओं एवं मातृशक्ति ने तिरंगे के साथ पद यात्रा में भाग लिया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने शहीद स्थल में पुष्प चक्र अर्पित कर शहीद जवानों को श्रद्धांजलि भी दी। मुख्यमंत्री ने ऑपरेशन सिंदूर में भाग लेने वाले वीर सैनिकों को नमन करते हुए कहा कि भारत ने फिर से यह सिद्ध किया है कि वह आतंकवाद के खिलाफ निर्णायक कार्रवाई करने में पूरी तरह सक्षम है। ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से भारत ने अपने वीर सपूतों की बहादुरी का प्रदर्शन किया। भारत ने आतंकवाद और उसके समर्थकों को यह स्पष्ट संदेश भी दिया है कि नया भारत अब हर आतंकी कार्रवाई का जवाब उसी की भाषा में देगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड वीर भूमि है, जहाँ का लगभग हर परिवार देश सेवा से जुड़ा है। उन्होंने प्रदेश के युवाओं से आह्वान किया कि वे सेना और सुरक्षा बलों के अनुशासन, शौर्य और राष्ट्रसेवा की प्रेरणा लेकर आगे बढ़ें। मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व की सराहना करते हुए कहा कि आज भारत किसी भी आतंकी चुनौती का मुँहतोड़ जवाब देने में सक्षम है और अब देश की सीमाओं की रक्षा अत्याधुनिक स्वदेशी तकनीक से की जा रही है। आज भारत की सेना गोली का जवाब गोलों से दे रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत के वीर जवानों ने दुश्मनों को मुंहतोड़ जवाब देने का काम किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड के मुख्य सेवक के रूप में, वो सभी वीर जवानों का अभिनंदन करते हैं। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री ने पहले ही कहा था कि भारत के खिलाफ उठी दुश्मनों की आंख को हम मिट्टी में मिला देंगे और यही हुआ।

उन्होंने कहा तिरंगा यात्रा इस बात का प्रतीक है कि आज हमारा देश प्रधानमंत्री के नेतृत्व में गोली का जवाब गोलों से देना जानता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत अब सीधा एक्शन लेता है। भारत के सैनिकों की गोलियां अब आतंक, आतंकवाद और उनके आकाओं को नष्ट करने का कार्य करती है। हमारी सेनाएं किसी भी परिस्थिति से निपटने के लिए हरदम तैयार रहती हैं।

उन्होंने कहा जिस तरह से भारत के नागरिग जन-गण-मन यात्रा में शामिल हो रहे हैं वह इस बात का प्रतीक है कि पूरा भारत एकता के साथ आतंकवाद को जवाब देने के लिए हर समय तैयार है।

हत्या से पहले चार साल की मासूम को टनल में ले जाता दिखा हत्यारोपी

❑वीडियो वायरल, तलाश जारी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार में दिल दहला देने वाली घटना का वीडियो सामने आया है। इस वीडियो में आरोपी सूरज चार साल की मासूम को अपने साथ रेलवे ट्रैक पर टनल की ओर ले जाते हुए नजर आ रहा है। 13 मई से बच्ची लापता थी, बच्ची का शव बीते रोज टनल के अंदर से मिला था। कूड़ा बीनने वाला सूरज तभी से फरार है और पुलिस उसकी तलाश कर रही है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार पीड़ित परिवार भागलपुर बिहार का रहने वाला है कुछ समय पहले परिवार हरिद्वार आया था और यहां कूड़ा उठाने का काम कर रहा था। परिवार रोडी बेल वाला में रहता था। परिवार के साथ आरोपी सूरज भी रहता था।

सूरज नशे का आदि भी है। बताया जा रहा है कि हत्यारोपी सूरज का एक वीडियो वायरल हुआ है। जिसमें वह चार साल की मासूम को टनल की ओर जाता हुआ दिखायी दे रहा है। बहरहाल पुलिस अब आरोपी की तलाश में जुटी हुई है।

ट्यूशन से लौट रही छात्राओं के अपहरण का प्रयास, 2 हिरासत में

हमारे संवाददाता

देहरादून। ट्यूशन से घर लौट रही छात्राओं के अपहरण का प्रयास करने वाले दो लोगों को पुलिस ने हिरासत में ले लिया है, जिनसे पूछताछ जारी है। जानकारी के अनुसार दोनो छात्राएं बिंदाल चौकी क्षेत्र की रहने वाली है। जिनके अपहरण के प्रयास की सूचना मिलते ही स्थानीय लोग एकत्रित हो गये। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर अपहरण का प्रयास करने में शामिल आरोपियों की तलाश में जुट गयी है।

अपहरण के प्रयास की खबर फैलते ही भाजपा और हिन्दू संगठन के लोग चौकी पहुंचे और हंगामा शुरू कर दिया। वहीं पुलिस ने चारों तरफ नाकाबंदी करते हुए अपहरण के प्रयास में इस्तेमाल वैन सहित दो लोगों को हिरासत में ले लिया है। जिनसे पूछताछ जारी है।

दो हजार लीटर एल्कोहल के साथ नशा तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। यूपी एसटीएफ व उत्तराखण्ड पुलिस ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए एक नशा तस्कर को गिरफ्तार कर लिया है। जिसकी निशानदेही पर उसके घर व दुकान से 2000 लीटर एल्कोहल बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज गौतम बुद्ध नगर उत्तर प्रदेश से एसटीएफ उत्तर प्रदेश मय पुलिस के थाना रेहड में दर्ज मुकदमे में फरार आरोपी सुखविन्दर सिंह उर्फ सेठी पुत्र अवतार सिंह निवासी हाल बाला फार्म बेरिया दौलत थाना केलाखेडा जनपद उधमसिंहनगर की तलाश में चौकी कुण्डेश्वरी आये जहां चौकी कुण्डेश्वरी पुलिस द्वारा एसटीएफ टीम के साथ चौकी कुण्डेश्वरी क्षेत्र में आरोपी सुखविन्दर सिंह के घर पर दबिश दी गयीं। पुलिस ने आरोपी सुखविन्दर सिंह पुत्र अवतार सिंह निवासी हाल बाला फार्म बेरिया दौलत थाना केलाखेडा जनपद उधम सिंह नगर को गिरफ्तार किया गया।दौराने गिरफ्तारी आरोपी के घर से 8 प्लास्टिक के नीले रंग के केनों में 50-50 लीटर एल्कोहल बरामद किया गया। आरोपी द्वारा अवैध तरीके से शराब बनाये जाने तथा बिना प्राधिकार के एल्कोहल कब्जे में रखना पाये जाने पर आरोपी के खिलाफ कोतवाली काशीपुर में आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज किया गया। पूछताछ के दौरान आरोपी द्वारा बाजपुर क्षेत्र में भी एल्कोहल रखा होना बताया। आरोपी की निशांदेही पर थाना बाजपुर क्षेत्रान्तर्गत एक दुकान से 50-50 लीटर के कुल 31 प्लास्टिक के जरिकेनो में प्रत्येक में 50-50 लीटर एल्कोहल एवं पाँच पीले रंग के कट्टों में नकली शराब बनाने में प्रयुक्त होने वाले खाली पव्वे भी बरामद किये गये है।

बांग्लादेशी महिला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। फर्जी पहचान के साथ भारतीय पति के साथ रह रही बांग्लादेशी महिला को एलआईयू व पुलिस ने उसके पति सहित गिरफ्तार कर लिया है। बांग्लादेशी महिला के फर्जी कागजात बनाने वालों की भी पुलिस अब जांच में जुट गयी है। जानकारी के अनुसार फर्जी पहचान के साथ धर्मनगरी हरिद्वार में रह रही एक बांग्लादेशी महिला का पुलिस ने भंडाफोड़ किया है। रुबीना उर्फ रूबी देवी को उसके पति सतीश प्रसाद दुबे के साथ गिरफ्तार किया गया है। पुलिस गिरफ्त में आई रुबीना बांग्लादेश की नागरिक है, जो हिंदू महिला बनकर हरिद्वार में रह रही थी। उसके पति सतीश प्रसाद दुबे ने उसकी असली पहचान छुपाकर उसे आधार कार्ड और पैन कार्ड जैसे दस्तावेज उपलब्ध करवाए।

एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि सत्यापन मुहिम के दौरान एलआईयू और कोतवाली पुलिस को यह बड़ी सफलता हाथ लगी है। एसएसपी डोबाल ने कहा कि फर्जी दस्तावेज तैयार करवाने में शामिल लोगों की भी पहचान की जा रही है। पुलिस उन लोगों के खिलाफ भी सख्त से सख्त कानूनी कार्रवाई करेगी, जिन्होंने बांग्लादेशी महिला को भारतीय पहचान पत्र दिलाने में मदद की। फिलहाल पुलिस यह भी पता लगाने में जुटी है कि रुबीना भारत में कब और कैसे दाखिल हुई और उसके संपर्क में और कौन-कौन लोग हैं और उसके किसी संदिग्ध नेटवर्क से संबंध तो नहीं 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।