मंगलवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

20 मई 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 108
- 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

क्वालिटी एजुकेशन लक्ष्य: धामी

विशेष संवाददाता

देहरादून। विद्यालयी शिक्षा में सुधार के लिए हमारी सरकार द्वारा निरंतर प्रयास किया जा रहा हैं। राज्य में नई शिक्षा नीतियों को लागू करने से लेकर छात्रों को बेहतर शिक्षा देने के लिए हर तरह की सुविधाए उपलब्ध कराई जा रही हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा आज यह बात मांडूवाला स्थित सरस्वती शिक्षा मंदिर में एक छात्रावास के शिलान्यास के बाद कही गई। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निर्देश पर जो नहीं शिक्षा नीति बनाई गई है उस शिक्षा नीति को लागू करने वाला उत्तराखंड देश का पहला राज्य है। उन्होंने कहा कि राज्य में क्वालिटी एजुकेशन के हर संभव प्रयास किये जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि राज्य में 141 पीएम श्री विद्यालयों में छात्र-छात्राओं के आधुनिक शिक्षा पद्धति के तहत शिक्षा प्रदान की जा रही है। स्कूलों में एनसीईआरटी की पुस्तकों को अनिवार्य किया गया है। लैब और कंप्यूटर की सुविधा प्रदान की जा रही है तथा मेधावी छात्रों को हर माह छात्रवृत्ति दी जा रही है राज्य के 500 से अधिक स्कूलों में वर्चुअल क्लासों की व्यवस्था की गई है।

छात्र-छात्राओं की आवासीय समस्याओं के समाधान के लिए नए छात्रावासों का निर्माण कराया जा रहा है। उन्होंने कहा कि शिक्षा की तकनीक और गुणवत्ता के लिहाज से बेहतर बनाने के प्रयास किया जा रहे हैं 10वीं व 12वीं पास करने वाले छात्र-छात्राओं को सरकार द्वारा भारत भ्रमण करने की योजना भी लाई गई है जिसमें उन्हें अपने देश के अन्य राज्यों की भाषा संस्कृति के बारे में जानकारी हो सके।

❑मांडुवाला में किया छात्रावास का शिलान्यास
❑नई शिक्षा नीति लागू करने में प्रदेश अव्वल

मुख्यमंत्री का कहना है कि उनकी सरकार द्वारा भ्रष्टाचार पर जीरो टॉलरेंस की नीति पर काम किया जा रहा है तथा 3 सालों में 150 से ज्यादा भ्रष्टाचारी अधिकारियों व कर्मचारियों को जेल भेजा जा चुका है। जिसमें आईएएस से लेकर आईएफएस तक शामिल है। उन्होंने कहा हाल ही में आयोजित हुए 38वें राष्ट्रीय खेलों के भव्य एवं सफल आयोजन में प्रदेश के खिलाड़ियों ने 100 से अधिक मेडल लाकर इतिहास रचा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के विद्या समीक्षा केंद्र के गुजरात मॉडल को लागू करने वाला उत्तराखंड , देश का पहला राज्य बन गया है। राज्य के लगभग 16 हजार विद्यालय इस नवाचार से जोड़े जा चुका है। शीघ्र ही प्रदेश के सभी निजी विद्यालयों को भी विद्या समीक्षा केंद्र से जोड़ा जाएगा। जिससे इन विद्यालयों से संबंधित शिक्षकों, छात्रों तथा समस्त शैक्षिक गतिविधियों की जानकारी एक केंद्रीकृत प्रणाली के माध्यम से सरकार के पास उपलब्ध रहेगी। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार प्रदेश में शिक्षा के साथ खेलों पर भी विशेष ध्यान दे रहे है।

इस अवसर पर अखिल भारतीय कार्यकारी मंडल के सदस्य श्री सुरेश सोनी, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक सहदेव पुंडीर, अखिल भारतीय संगठन मंत्री श्री शिवकुमार, क्षेत्रीय संगठन मंत्री विद्या भारती (पश्चिमी उत्तर प्रदेश) डोमेश्वर साहू, अध्यक्ष विद्यालय परिसर सुरेंद्र, डॉ. सुषमा अग्रवाल, कुलपति दून विश्वविद्यालय प्रो. सुरेखा डंगवाल, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती नीरू देवी, अध्यक्ष बाल आयोग गीता खन्ना एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

दून वैली मेल

संपादकीय

सवालों के चक्रव्यूह में राजनीति

इन दिनों देश की राजनीति सवालों के विवाद में चकरघन्नी बनी हुई है। देश की सरकार और सत्ता में बैठे नेताओं को किसी का भी कोई सवाल करना ही नागवार लगता हो तो उनसे आप किसी भी सवाल का जवाब मिलने की उम्मीद तो कर नहीं सकते। यही कारण है कि सवालों के अंबार लगते जा रहे है लेकिन जवाब किसी भी सवाल का आ नहीं रहा है। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद जो सवालों की आंधी आई हुई है उसने सवाल करने वालों को मुश्किल में डाल ही दिया जवाब न देने वाले भी खुद को मुश्किलों के भंवर में फंसा हुआ महसूस कर रहे हैं। इस हमले के बाद पहला सवाल खड़ा हुआ था पहलगाम में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर? लेकिन सरकार ने इस पर चुप्पी साध ली उसके बाद फिर सवाल ऑपरेशन सिंदूर को समाप्त करने को लेकर। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप द्वारा सीज फायर के फैसले की घोषणा को लेकर विपक्ष व मीडिया के द्वारा जब ट्रंप को चौधरी बनाने पर सवाल खड़े किए गए। ट्रंप भले ही इस मुद्दे पर अपने कदम वापस खींचते दिखे लेकिन सत्ता पक्ष यहां भी खामोशी ही साधे रहा। इस बीच विदेश मंत्री जयशंकर का एक और बयान आ गया जिसमें उन्होंने साफ कहा कि हमने पाकिस्तान को पहले ही बता दिया था कि हम हमला करने वाले हैं। उनके इस बयान से लोगों को हैरान होना ही था लोगों ने सवाल पूछा कि क्या किसी देश पर ऐसे यह बता कर हमला किया गया है कि हम हमला करने वाले हैं तो यह राष्ट्र द्रोह की श्रेणी में आता है अब विपक्ष पूछ रहा है कि सरकार बताएं कि पाकिस्तान को पूर्व सूचना दिए जाने से भारत को कितना नुकसान हुआ? कितने हमारे लड़ाकू विमानो को क्षति पहुंची व कितने सैन्य कर्मी शहीद हुए। इस सवाल का कोई जवाब भी नहीं है। पहलगाम के आतंकी हमले के बाद वह आतंकी कहां गए उनका क्या हुआ? तथा देश को ऑपरेशन सिंदूर के दौरान कितना नुकसान हुआ इसका कुछ पता नहीं है। ऑपरेशन सिंदूर सीज फायर के साथ समाप्त हो गया है या जारी है कुछ पता नहीं। अब सरकार द्वारा देश में जो तिरंगा शौर्य यात्राओं का आयोजन किया जा रहा है उनके बीच भाजपा के मंत्री व नेता जो कर्नल सोफिया को आर्तकियों की बहन बता रहे हैं वह सही है या सरकार शौर्य यात्राएं लोग इस पर सवाल पूछते दिख रहे हैं। इसी बीच अब सरकार ने सर्वदलीय सांसदों के प्रतिनिधित्व मॉडल को विश्व के कई दर्जन देशों में भेजने का एक और कार्यक्रम लॉन्च कर दिया है। जिसका उद्देश्य विश्व के देशों को यह बताना है कि पाकिस्तान कैसे अपनी धरती से आतंकी गतिविधियों का संचालन करता है जो विश्व भर के लिए बड़ा खतरा है। लेकिन इस प्रतिनिधि मंडल में सरकार ने अपने मनमानी तरीके से सांसदों का चयन किया इस पर भी सवाल खड़े कर दिए हैं। इस प्रतिनिधिमंडल को लेकर ही जब इतना विवाद उठ रहा है तो क्या वह अपने उद्देश्य को पूरा करेगा? हकीकत भी यही है कि यह सिर्फ इन सांसदों का विदेशी टूर करने से ज्यादा कुछ नहीं है पाकिस्तान के बारे में समूचा विश्व पहले ही वह सब कुछ जानता है जो आपके सांसद भी शायद नहीं जानते होंगे। इसी बीच सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश का भी शपथ ग्रहण हो चुका। जिनके शपथ ग्रहण के बाद राष्ट्रपति द्वारा उनसे 14 सवाल पूछे जाने और मुंबई दौरे में प्रोटोकॉल की अवहेलना को लेकर 100 सवाल सरकार पर खड़े हो रहे हैं। सोफिया को आर्तकियों की बहन बताने वाले मंत्री पर कोई कार्रवाई भाजपा द्वारा न किये जाने और प्रोफेसर खान को उनकी एक ऐसी पोस्ट के लिए जिसमें आपत्तिजनक कुछ नहीं है गिरफ्तार कर जेल भेजे जाने जैसे मुद्दों को लेकर कई सवाल उठ रहे हैं। सवाल और सिर्फ सवाल। तथा इन सवालों को लेकर कोई जवाब नहीं उसकी जगह सिर्फ बवाल ही बवाल या फिर विवाद ही विवाद। यह समझ से परे हो चुका है कि क्या इस देश की राजनीति सिर्फ सवाल और विवाद तथा बवालों के ऐसे चक्रव्यूह में फंस चुकी है जिससे उसका बाहर निकलवा पाना संभव नहीं है।

मंदिरों में हो रही चोरियों का खुलासा, एक गिरफ्तार

❑लड्डू गोपाल सहित विभिन्न मंदिरों से चुराया हुआ सामान बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मन्दिरों में हो रही सिलसिलेवार चोरियों का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चुराया गया माल व चोरियों में प्रयुक्त औजार भी बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार बीती 16 मई को थाना झबरेड़ा पर क्षेत्र पंचायत सदस्य अंकित त्यागी द्वारा तहरीर देकर बताया गया कि ग्राम बेहेडेकी सैदबाद स्थित प्राचीन सिद्धपीठ श्री कन्हैया जी मन्दिर में 14 मई को अज्ञात चोर द्वारा लड्डू गोपाल जी की पीतल की मूर्ति शीशा तोडकर चोरी कर ली है। शिकायत पर थाना झबरेड़ा पर मुकदमा दर्ज किया गया। पुलिस टीम ने सीसी कैमरे की मदद से आरापी के हुलिये की तस्दीक के लिए इसी पैटर्न से मंदिरों मे चोरी करने वाले अपराधियों का डाटा खंगाला तो पुलिस को जानकारी मिली कि बीते वर्ष उत्तर प्रदेश के सहारनपुर रेलवे स्टेशन के पास शिव मंदिर से चांदी का नाग चुराने में जिस आरोपी को जेल भेजा गया था उसका हुलिया झबरेड़ा व भगवानपुर क्षेत्र मे मंदिरों मे चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले संदिग्ध से मिल रहा है।

पुलिस टीम द्वारा जनपद सहारनपुर से उक्त व्यक्ति का नाम पता व परिजनों व संपर्क नंबर की जानकारी की गई परंतु उक्त आरोपी और उसका परिवार अपना पता लगातार बदलता रहता था। सर्विलांस शाखा से इसके परिजनों के मोबाईल नंबर के रिकार्ड को खंगालने पर उक्त व्यक्ति का कलियर क्षेत्र में चोरी की वारदात के दौरान निवासरत होना ज्ञात हुआ और हाल ही में झझर हरियाणा मे होने की पुष्टि हुई। पुलिस टीम बिना किसी देरी के झझर हरियाणा के लिए रवाना हुई और सिलानी गेट चौक के पास से वांछित संदिग्ध सुल्तान अहमद उर्फ अली उर्फ पप्पू को दबोच लिया। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि झबरेड़ा व भगवानपुर क्षेत्रान्तर्गत स्थित मंदिरों से चुराया गया सामान उसने कलियर बेड़पुर चौक के पास किसी लड़के जिसकी कबाड़ की दुकान है को बेच दिया है। प्राचीन सिद्धपीठ श्री कन्हैया जी मन्दिर से चुराई लड्डू गोपाल की मूर्ति को भी इसी कबाड़ी को बेचना बताया। शातिर चोर ने अपने नाम पर अलग अलग पतों पर कई सिम लिए गए थे। विगत वर्ष ज्वालापुर व बहदराबाद में मंदिरों मे हुई चोरी की वारदातों में भी इसी का हाथ था। आरोपी की निशानदेही पर उक्त कबाड़ी की दुकान से लड्डू गोपाल की मूर्ति व अन्य मंदिर से चुराए गए नाग मूर्ति, सिल्वर छत्र , मंदिर के घंटे , कलश, पंचदीप, धुबत्ती स्टैंड आदि सामग्री बरामद किये गए।

पेयजल की समस्या को लेकर कांग्रेसियों ने मटका फोड़ किया प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। पेयजल की समस्या को लेकर कांग्रेसियों ने अधिशासी अभियंता कार्यालय के समक्ष मटका फोडकर प्रदर्शन किया।

आज यहां पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा एवं पूर्व विधायक राजकुमार के नेतृत्व में महानगर के कांग्रेसजनों ने वाटर वर्क कार्यालय दिलाराम चौक स्थित अधिशासी अभियंता के कार्यालय के सामने पेयजल की समस्या के समाधान हेतु मटका फोडकर प्रदर्शन करते हुए पेयजल समस्या के समाधान की मांग की। इस अवसर पर कांग्रेसजनों ने अधिशासी अभियंता को एक ज्ञापन सौंपते हुए देहरादून महानगर की पेयजल समस्या एवं सीवर लाईनों की समस्या के समाधान की मांग की। अधिशासी अभियंता को सौंपे ज्ञापन में लालचन्द शर्मा एवं पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि ग्रीष्मकालीन ऋतु प्रारम्भ हो चुकी है तथा प्रत्येक वर्ष गर्मी शुरू होते

ही देहरादून महानगर के कई क्षेत्रों में पेयजल संकट गहराने लगता है। वर्तमान में भीषण गरमी प्रारम्भ हो चुकी है ऐसे में देहरादून महानगर के विभिन्न स्थानों जिनमें मुख्य रूप से ओंकार रोड़, चुक्खूवाला, गुरूनानक स्कूल के निकट, कम्बोजवाली गली, आरजीएम प्लाजा आदि कई स्थानों में पेयजल संकट गहराने लगा है। लालचन्द शर्मा ने कहा कि देहरादून महानगर के कई क्षेत्रों में हाल ही में डाली गई सीवर लाईन जगह-जगह चोक हो चुकी है तथा सीवर का गन्दा पानी नालियों एवं सड़कों पर फैला हुआ है। जिसके चलते आम नागरिकों को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। राजपुर रोड़ जैसी मुख्य जगहों पर सीवर लाईन का कार्य नहीं हो पाया है जिसे शीघ्र कराया जाना चाहिए। कांग्रेसजनों ने कहा कि देहरादून महानगर के विभिन्न क्षेत्रों में पेयजल की सप्लाई ठीक करवाने एवं चोक पड़ी सीवर लाईनों को ठीक कराया जाय।

तीन युवा एनसीसी कैडेट्स ने माउंट एवरेस्ट की चोटी पर की चढाई

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड के तीन युवा राष्ट्रीय कैडेट कोर के कैडेट्स ने माउंट एवरेस्ट, दुनिया की सबसे ऊँची चोटी पर सफलतापूर्वक चढ़ाई की। 18 मई 2025 को साहस, दृढता और अनगिनत चुनौतियों को पार करने की अदभुत मिसाल पेश करते हुए उत्तराखण्ड के तीन युवा राष्ट्रीय कैडेट कोर के कैडेट्स ने माउंट एवरेस्ट, दुनिया की सबसे ऊँची चोटी पर सफलतापूर्वक चढ़ाई की। यह एतिहासिक उपलब्धि 18 मई 2025 को प्राप्त हुई जो यह सिद्ध करती है कि जब सपनों में विश्वास और कठिन परिश्रम होता है तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं होता। इन साहसी युवा पर्वतारोहियों - कैडेट वीरेन्द्र सामन्त, 29 उत्तराखण्ड

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

47 किलो गांजे के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

उधमसिंह नगर। पुलिस ने 47 किलो गांजे के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ऊधम सिंह नगर मणिकांत मिश्रा द्वारा जनपद के समस्त थाना प्रभारियों को अवैध नशा तथा नशे के कारोबारियों के विरुद्ध अभियान चलाकर नशा तस्करों पर कड़ी से कड़ी कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया था। इसी क्रम में एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स जनपद उधमसिंहनगर व कोतवाली रुद्रपुर पुलिस की संयुक्त कार्यवाही में चैकिंग के दौरान खुशी इनक्लेब भूरारानी रुद्रपुर पर दीपांकर विश्वाश पुत्र दिलीप विश्वाश और घनश्याम पुत्र हेत लाल को कार को रोक कर चैक करने पर कार की डिग्गी से 47.570 किलोग्राम गांजा बरामद हुआ। जिनको एनडीपीएस के तहत गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया। उन्होंने पूछताछ में बताया कि गांजा लेने के लिए वह तीनों लोग घनश्याम (फर्जी वकील) की कार से रुद्रपुर से छत्तीसगढ लेने गये थे , गांजा लेकर उडीसा से निकले तथा रुद्रपुर पहुचें। रमेश साहनी उर्फ पेन्टर ग्राहक लेने के लिए गया था हम लोगों को ट्रांजिट कैम्प में मिलने को कहा था हम ट्रांजिट कैम्प जा रहे थे खुशी इन्क्लेब पर पकड लिया। हम लोग गांजा मलखानगिरी उड़ीसा से सस्ते दामों में लाकर रुद्रपुर व उसके आस पास के क्षेत्र में महगे दामों में बेचते है। पिछले कुछ समय से हम तीनो मिलकर उडीसा से गांजा तस्करी का काम कर रहे है इनमें से दीपांकर गाडी चलाता है घनश्याम फर्जी वकील बनकर गांजे को उडीसा से रुद्रपुर पहुंचाने की जिम्मेदारी लेता है तथा रमेश साहनी उर्फ पेन्टर रुद्रपुर व उसके आस पास के क्षेत्र में महंगे दामों में बेचता है। जो मुनाफा होता है हम तीनो आपस में बाँट लेते है। घनश्याम पेशे से वकील है उडीसा से गांजा लाते समय वकील की ड्रेस पहनकर गाडी में आगे बैठ जाता है तथा कोर्ट से सम्बन्धित फाइलों को कार की डेशबोर्ड तथा पिछली सीट पर फैला देता है जिससे की चैकिंग होने पर किसी को शक न हो। गाडी की डिग्गी के नीचे घनश्याम (फर्जी वकील) ने गांजा छुपाने के लिए एक चेम्बर बना रखा है गांजे को खरीदने में रमेश साहनी उर्फ पेन्टर का ही पैसा लगा है। पुलिस ने उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सही फाउंडेशन चुनने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके, त्वचा पर लगेगा सही और खूबसूरत

फाउंडेशन मेकअप का एक अहम हिस्सा है। सही फाउंडेशन का चयन करने से आपका चेहरा निखरा हुआ और चमकदार दिखता है, लेकिन अक्सर महिलाएं सही शेड चुनने में गलती कर देती हैं, जिससे उनका मेकअप बिगड़ सकता है।

इस लेख में हम आपको कुछ आसान और असरदार टिप्स देंगे, जिनकी मदद से आप अपने लिए सही फाउंडेशन शेड चुन सकती हैं और अपने चेहरे को बेहतरीन लुक दे सकती हैं।

अपनी त्वचा की रंगत समझें

फाउंडेशन खरीदने से पहले अपनी त्वचा की रंगत को समझना बहुत जरूरी है।

त्वचा की रंगत तीन प्रकार (गर्म, ठंडी और सामान्य) की होती है। गर्म रंगत वाली महिलाओं को पीच या ऑरेंज बेस वाले फाउंडेशन शेड्स अच्छे लगते हैं, जबकि ठंडी रंगत वाली महिलाओं को पिंक या ब्लू बेस वाले फाउंडेशन शेड्स पसंद आते हैं।

सामान्य रंगत वाली महिलाओं के लिए किसी भी बेस वाला फाउंडेशन शेड अच्छा रहता है।

प्राकृतिक रोशनी में देखें

फाउंडेशन खरीदते समय हमेशा उसे प्राकृतिक रोशनी में देखकर ही चुनें।

दुकान के अंदर की रोशनी में फाउंडेशन का रंग अलग दिख सकता है इसलिए इसे प्राकृतिक रोशनी में देखकर ही तय करें कि कौन सा शेड आपके लिए सही रहेगा।

अपने हाथ पर थोड़ा-सा फाउंडेशन लगाकर देखें और देखें कि वह आपके चेहरे के साथ कैसा दिखता है। इससे आपको सही अंदाजा होगा कि कौन सा शेड आपके लिए उपयुक्त रहेगा।

हाथ पर आजमाएं

फाउंडेशन का शेड चुनते समय अपने हाथ पर आजमाना भी अहम होता है।

अपने हाथ की त्वचा चेहरे से थोड़ी हल्की होती है इसलिए हाथ पर फाउंडेशन लगाने से पहले थोड़ा-सा आजमाएं ताकि आपको पता चल सके कि कौन सा शेड आपके लिए सही रहेगा।

इसे अपने गले या गर्दन पर भी लगा सकते हैं ताकि आपको सही अंदाजा हो सके कि फाउंडेशन आपके चेहरे के साथ कैसा लगेगा।

मौसम का ध्यान रखें

मौसम भी फाउंडेशन चुनने में अहम भूमिका निभाता है।

गर्मियों में हल्का और पानी जैसा फाउंडेशन बेहतर रहता है क्योंकि यह त्वचा को आराम देता है और लंबे समय तक टिकता है।

सर्दियों में भारी और मॉइस्चराइजिंग फाउंडेशन अच्छा रहता है क्योंकि यह त्वचा को नमी देता है और सूखने से बचाता है।

इसके अलावा मौसम के अनुसार फाउंडेशन का शेड भी बदल सकता है, इसलिए हर मौसम के हिसाब से अपने फाउंडेशन का चयन करें।

अपनी त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखें

आपकी त्वचा का प्रकार भी यह तय करता है कि आपको कौन सा फाउंडेशन चुनना चाहिए।

अगर आपकी त्वचा तैलीय प्रकार की होती है तो मैट फिनिश वाला फाउंडेशन अच्छा रहेगा जिससे अतिरिक्त तेल कंट्रोल रहेगा।

अगर आपकी त्वचा सूखी प्रकार की होती है तो क्रीमी या क्रीम फॉर्मूला फाउंडेशन अच्छा रहेगा, जिससे आपकी त्वचा को नमी मिलेगी।

अगर आपकी त्वचा मिश्रित प्रकार की होती है तो दोनों प्रकार के फाउंडेशन मिलाकर लगा सकते हैं।

गर्मी से कैसे पाएं निजात

बदले मौसम में फिट बने रहने के लिए लाइफ स्टाइल में भी बदलाव जरूरी है ताकि आने वाले महीनों में आप पूरी तरह स्वस्थ रह सकें।

पेश है गर्मी से निजात पाने के ये स्मार्ट टिप्स

-ज्यादा से ज्यादा पानी पाना चाहिए। शरीर में पानी की मात्रा कम नहीं होने दे।

-एल्कोहल और कैफीन से तौबा करे।

-इसके लिए आप ठंडा शावर स्नान भी कर सकते है।

-जब तक जरूरी ना हो घर से बाहर नहीं निकले।

-गर्मी से बचने के लिए पंखे और एयर कंडीशनर का इस्तेमाल करे।

-नींद हमेशा पूरी ले। अगर आपको थकान लगे तो तुरंत आराम करे।

-ताजा खाना खाए। सलाद और फल पर्याप्त मात्रा में ले।

सेहत के लिए नुकसानदायक हैं फ्रोजन फूड

वर्तमान समय की बदलती जीवनशैली में लोगों के पास पर्याप्त समय नहीं हैं जिसे मैनेज करने के लिए आजकल घरों में फ्रोजन फूड का इस्तेमाल बहुतायत से किया जाता हैं। खासतौर से शहरी क्षेत्रों में फ्रोजन फूड का ज्यादा इस्तेमाल हो रहा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि लंबे समय तक इन फ्रोजन फूड का इस्तेमाल सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाता हैं। इन फूड्स को लंबे समय फ्रेश रखने के लिए इनमें हाइड्रोजेनेटेड पाम ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें हानिकारक ट्रांस फैट होते हैं। इसके अलावा इनमें नुकसानदायक स्टार्च और ग्लूकोज भी मिलाए जाते हैं। आइए जानते हैं कि फ्रोजन फूड का अधिक सेवन आपकी सेहत को किस तरह से नुकसान पहुंचा रहा हैं...

खाने की पौष्टिकता समाप्त

फ्रोजन सब्जियों में केमिकल्स की वजह से लगभग 50प्रति. पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। खासतौर इन सब्जियों में पाए जाने वाले विटामिन बी और सी तो पूरी तरह सब्जियों में नष्ट हो जाते हैं। इसके साथ ही इन सब्जियों के स्वाद में भी काफी ज्यादा अंतर हो जाता है।

डायबिटीज का होता है खतरा

फ्रोजन फूड्स को फ्रेश दिखाने के लिए इसमें स्टार्च का इस्तेमाल किया जाता है। यह स्टार्च फूड को दिखने में फ्रेश बनाता है, साथ-साथ स्वाद भी बढ़ता है। इन फूड्स को पचाने के लिए हमारा शरीर फूड में मौजूद इन स्टार्ट को शुगर में बदलता है। ऐसे में शरीर में शुगर बढ़ने से डायबिटीज का खतरा ज्यादा रहता है। इसके साथ ही यह स्टार्च शरीर के टिश्यूज को भी नुकसान पहुंचाते हैं।

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या

सीडीसी के अनुसार, फ्रोजन फूड में सोडियम का इस्तेमाल करीब 7०ग्र तक अधिक मात्रा में किया जाता है। ऐसे में फ्रोजन फूड का अधिक मात्रा में सेवन करने से आपके शरीर में सोडियम का स्तर बढ़ सकता है। बहुत अधिक सोडियम खाने से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है, जिसकी वजह से स्ट्रोक और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है।

बढ़ता है हार्ट अटैक का खतरा

फ्रोजन फूड्स के सेवन से हार्ट अटैक का खतरा भी बढ़ता है। फ्रोजन और पैक्ड फूड में मौजूद ट्रांस फैट्स बंद धमनियों की परेशानियां बढ़ाते हैं। शरीर में इन ट्रांस फैट्स से कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की संभावना ज्यादा होती है। इसके साथ ही यह गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी घटाता है, जिससे दिल से संबंधित परेशानियां बढ़ने की संभावना ज्यादा होती है। इन फूड्स में सोडियम की मात्रा भी ज्यादा होती है, जो शरीर का ब्लड प्रेशर बढ़ाता है।

सिरदर्द व सूजन की समस्या

फ्रोजन खाद्य पदार्थों में एमएसजी काफी ज्यादा होता है। इसके प्रति संवेदनशील लोगों के लिए यह काफी हानिकारक हो सकता है। कुछ शोध बताते हैं कि इससे सिरदर्द, सूजन और पूरे शरीर से पसीना आना जैसी परेशानी हो सकती है।

बढ़ सकता है वजन

बढ़ते वजन को कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण माना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ प्रोसेस्ड और फ्रोजन फूड आइटम्स के अधिक सेवन को वजन बढ़ाने वाला कारक मानते हैं। फ्रोजन आइटम्स में वसा की मात्रा अधिक होती है। यही वजह है कि ये कैलोरी में अधिक होते हैं और मोटापा बढ़ा देते हैं। इसके अलावा भोजन को लंबे समय तक फ्रीज करने से वस्तुओं में मौजूद कुछ महत्वपूर्ण विटामिन्स और खनिज भी नष्ट हो सकते हैं। इसलिए इन्हें पौष्टिक नहीं माना जाता है।

मांसपेशियों को नुकसान

कई तरह के फ्रोजन फूड में कैलोरी की मात्रा कम होती है, जैसे- लीन डिशेज इत्यादि। इनमें कैलोरी कामी कम होता है। ऐसे में जब आपके शरीर को पर्याप्त रूप से ऊर्जा नहीं मिलती है, जो यह आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। कम कैलोरी युक्त आहार का अधिक सेवन करने से शरीर की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचने लगता है।

कैंसर का बन सकते हैं कारक

कई शोध में इस बात का भी जिक्र मिलता है कि फ्रोजन फूड आइटम्स अग्नाशयी कैंसर का जोखिम बढ़ा देते हैं। आमतौर पर फ्रोजन खाद्य पदार्थों में उपयोग किए जाने वाले प्रीजर्वेटिव्स के कारण कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है। हालांकि इस तथ्य की पुष्टि के लिए और विस्तृत अध्ययन की आवश्यकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन बहुत कम करें, और इन्हें उपयोग में लाने से पहले अच्छी तरह से पानी से धोएं जरूर।

मोबाइल चार्ज करने के बाद चार्जर को प्लग में लगा कर न रखें, हो सकता है खतरनाक

मोबाइल चार्ज करने के बाद चार्जर को प्लग में लगा कर न रखें, हो सकता है खतरनाक

मोबाइल फोन या किसी अन्य डिवाइस को पूरी तरह चार्ज करने के बाद कई लोग चार्जर को आउटलेट में प्लग करके छोड़ देते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा करना हानिकारक नहीं होता है। हालांकि ऐसा नहीं है। यह एक ऐसी आदत है जिसमें कई रिस्क होते हैं जिन्हें अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है, जैसे कि अनावश्यक बिजली की खपत से लेकर अधिक गरम होने और संभावित आग के खतरों तक। चार्जर को प्लग करके छोड़ने के परिणाम कई लोगों की समझ से कहीं ज्यादा गंभीर होते हैं। इस खबर में, आज इस खबर के माध्यम से जानें आदत से जुड़े कई गंभीर रिस्क के बारे में।।।

आग लगने का खतरा

आज की टेक-फोकस्ड दुनिया में, घरों में प्लग-इन फोन चार्जर एक आम दृश्य बन गया है, जिसे अक्सर तब भी चालू छोड़ दिया जाता है जब डिवाइस सक्रिय रूप से चार्ज नहीं हो रहा होता है। हालांकि, विशेषज्ञों का मानना है कि यह आदत खतरनाक हो सकती है। इन आदतों के कारण लोगों को आग लगने का अधिक खतरा होता है। जब आपका फोन कनेक्ट नहीं होता है, तब भी चार्जर थोड़ी मात्रा में बिजली लेता है। समय के साथ, यह निरंतर एनर्जी फ्लो चार्जर को अधिक गर्म कर सकता है। सस्ते या पुराने चार्जर में, अधिक गरम होने से चिंगारी, पिघलना या यहां तक कि आग लग सकती है।

बिजली की बर्बादी

प्लग-इन चार्जर तब भी बिजली की खपत करता है जब वह डिवाइस को चार्ज नहीं कर रहा होता है। भले ही बिजली की खपत कम मात्रा में हो रही होती है, लेकिन यह महीनों और सालों में बढ़ती जाती है। इससे एनर्जी की बर्बादी भी होती है।

चार्जर को नुकसान

बिना इस्तेमाल के लगातार बिजली मिलने से चार्जर के इंटरनल कंपाउंड तेजी से खराब हो सकते हैं। इससे चार्जर ठीक से काम भी नही करता है और कभी - कभी खराब भी हो सकता है।

बिजली के झटके

अचानक बिजली का झटका लगता है (जैसे बिजली गिरने के दौरान), तो प्लग-इन चार्जर क्षतिग्रस्त हो सकता है और कुछ मामलों में, अगर इसे अनदेखा किया जाए तो यह खतरनाक भी हो सकता है।

शॉर्ट सर्किट का खतरा

प्लग-इन रहने वाले चार्जर में आंतरिक खराबी आ सकती है। इससे शॉर्ट सर्किट हो सकता है, जिससे आपके घर में आग लगने या बिजली के नुकसान का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए यदि आप चार्जर का उपयोग न कर रहे हों तो उसे अनप्लग करना आपके डिवाइस के लिए सुरक्षित, सस्ता और बेहतर है।

तैराकी से मिल सकते हैं कई फायदे, इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा

तैराकी एक ऐसी गतिविधि है, जो न केवल आपको फिट रखती है, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करती है। यह एक बेहतरीन कार्डियो एक्सरसाइज है, जो पूरे शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है। इसके अलावा तैराकी से शरीर में लचीलापन आता है और यह तनाव को कम करने में भी मदद करती है।

आइए आज हम आपको तैराकी से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताते हैं, जिससे आपको इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें।

हृदय स्वास्थ्य के लिए है बेहतरीन

तैराकी हृदय रोगों से बचाव करने में मदद कर सकती है। इसमें शामिल गतिविधियां जैसे कि तेज तैरना, गोताखोरी करना या फिर पानी में एरोबिक्स करना दिल की धडक़न को बढ़ाती हैं और इससे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह भी बढ़ता है।

इसके अलावा इससे शरीर के अन्य अंगों में भी रक्त संचार बेहतर होता है।

तैराकी से शरीर में लचीला रहता है और मांसपेशियों के साथ-साथ हृदय को मजबूत करने में मदद मिलती है।

शरीर की मांसपेशियों को मजबूती देने में है कारगर

तैराकी से शरीर की सभी मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं और इससे उन्हें मजबूती मिलती है, खासतौर से जब आप पानी में तेज तैरते हैं तो आपके हाथ-पैर और पीठ की मांसपेशियां बहुत काम करती हैं। इससे शरीर की मांसपेशियों में टोनिंग होती है और मजबूती मिलती है।

इसके अलावा तैराकी से शरीर का लचीलापन भी बढ़ता है और आप अधिक सक्रिय महसूस करते हैं। नियमित रूप से तैराकी करने से मांसपेशियों में सुधार होता है।

वजन नियंत्रित करने में है सहायक

तैराकी एक बेहतरीन कार्डियो एक्सरसाइज है, जो कैलोरी जलाने में बहुत प्रभावी होती है।

अगर आप रोजाना 30 मिनट तक तैराकी करते हैं तो इससे आपका मेटाबॉलिज्म तेज होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है।

इसके अलावा तैराकी से शरीर की फुर्ती भी बढ़ती है और आप अधिक सक्रिय महसूस करते हैं।

नियमित रूप से तैराकी करने से न केवल वजन नियंत्रित होता है बल्कि शरीर में ऊर्जा और ताजगी भी बनी रहती है।

तनाव को कम करने में है असरदार

तैराकी करने से दिमाग शांत रहता है और तनाव कम होता है।

जब आप पानी में तैरते हैं तो आपका मन सिर्फ उसी पर लगा रहता है, जिससे अन्य चिंताएं भूल जाती हैं।

इसके अलावा पानी के तापमान और ध्वनि भी आपको आरामदायक महसूस कराते हैं।

नियमित रूप से तैराकी करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और आप अधिक खुश और संतुलित महसूस करते हैं। यह एक बेहतरीन तरीका है तनाव मुक्त होने का।

सांस संबंधी समस्याओं से मिल सकती है राहत

तैराकी करने से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और सांस लेने में आसानी होती है।

जब आप पानी में तैरते हैं तो गहरी सांस लेने की आदत पड़ जाती है, जिससे फेफड़ों मजबूत होते हैं।

इसके अलावा इससे ऑक्सीजन का प्रवाह भी बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा बनी रहती है।

नियमित रूप से तैराकी करने से न केवल सांस संबंधी समस्याओं में सुधार होता है बल्कि मानसिक शांति भी मिलती है। (आरएनएस)

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

सीलिंग फैन से मिलेगी ठंडी हवा और स्पीड भी रहेगा तेज, बस करें यह उपाय

आपने कई बार देखा होगा कि सीलिंग फैन चलते समय अचानक अपनी स्पीड कम कर देता है। सीलिंग फैन की स्पीड कम होने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि कैपेसिटर खराब होना, वाइंडिंग का ढीला होना, या धूल और गंदगी जमा होना। इन समस्याओं का समाधान करने के लिए, आप कैपेसिटर को बदल सकते हैं, वाइंडिंग को कस सकते हैं, और फैन को साफ कर सकते हैं।

गर्मी के मौसम में अगर सीलिंग फैन धीरे-धीरे चलने लगे तो ठंडी हवा मिलना मुश्किल हो जाता है। हवा को नीचे की ओर धकेलने के लिए सीलिंग फैन को तेज गति से चलाना जरूरी है, जिससे कमरे में ठंडक का एहसास हो। हालांकि, कुछ आसान टिप्स से आप पंखे की गति बढ़ा सकते हैं और कमरे को ठंडा भी कर सकते हैं। पंखा चाहे कितना भी पुराना क्यों न हो, वह बहुत तेजी से घूमता रहेगा। आइए जानते हैं क्या है वो उपाय।।।

पंखा को साफ करना

यदि पंखे के ब्लेडों पर धूल और गंदगी जमा हो जाए तो एयर फ्लो कम हो जाता है। परिणामस्वरूप पंखा धीरे-धीरे घूमता है। इस समस्या को ठीक करने के लिए पंखा बंद कर दें और ब्लेड को गीले कपड़े से पोंछ लें। पंखों के दोनों ओर सफाई करना महत्वपूर्ण है।इसके अलावा पंखे की मोटर के पास की बियरिंग को भी साफ करें। इससे घर्षण कम हो जाता है और पंखा अधिक सुचारू रूप से घूमने लगता है। हर 15 दिन में एक बार पंखा साफ करने से अच्छे परिणाम मिलेंगे।

कैपेसिटर इन्फेक्शन

कैपेसिटर एक महत्वपूर्ण घटक है जो सीलिंग फैन की गति को नियंत्रित करता है। इससे मोटर को आवश्यक शक्ति मिलती है। यदि कैपेसिटर क्षतिग्रस्त हो जाए तो पंखा धीरे-धीरे घूमेगा या पूरी तरह से बंद हो जाएगा। कैपेसिटर की समस्या की पहचान करने के लिए आपको यह देखना होगा कि पंखा गुनगुनाता है या आपको ब्लेड को हाथ से घुमाना पड़ता है। यदि कैपेसिटर में खराबी के लक्षण दिखें तो उसे बदलने के लिए किसी इलेक्ट्रीशियन की मदद लेना सबसे अच्छा है। नया कैपेसिटर खरीदते समय यह सुनिश्चित करें कि उसकी वोल्टेज और धारिता पुराने कैपेसिटर के समान ही हो, ताकि कोई समस्या न हो।

बियरिंग के लिए लुब्रिकेशन

पंखे के मोटर में लगे बियरिंग उसे सुचारू रूप से घूमने में मदद करते हैं। समय के साथ, ये बियरिंग्स धूल और गंदगी से भर जाते हैं, जिससे घर्षण बढ़ जाता है। परिणामस्वरूप, पंखे की गति कम हो जाती है। इस समस्या को हल करने के लिए, बीयरिंगों को साफ करें और तेल से चिकना करें। लुब्रिकेशन घर्षण को कम करता है और पंखे को तेजी से घुमाता है। हालांकि, यदि बीयरिंग पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गए हैं, तो उन्हें बदलना सबसे अच्छा है।

वोल्टेज की जांच

पंखे की गति वोल्टेज पर निर्भर करती है। यदि घर में वोल्टेज कम है, तो पंखा धीरे-धीरे घूमेगा। इस समस्या को हल करने के लिए घर की वायरिंग की जांच किसी इलेक्ट्रीशियन से करवाएं। यदि आवश्यक हो तो वोल्टेज स्टेबलाइजर का उपयोग करना बेहतर है। यदि सही वोल्टेज प्राप्त हो तो पंखा अधिकतम गति से घूमेगा।

रिमोट कंट्रोल समस्याएं

रिमोट कंट्रोल वाले पंखों में, रिमोट सिग्नल संबंधी कठिनाइयों या बैटरी संबंधी समस्याओं के कारण गति कम हो सकती है। ऐसे में रिमोट की बैटरियां बदल दी जानी चाहिए और पंखे का उपयोग बिना किसी बाधा के किया जाना चाहिए। इसके अलावाल आपको यह भी जांचना चाहिए कि रिमोट ठीक से काम कर रहा है या नहीं। यदि समस्या बनी रहती है, तो रिमोट को रीसेट करना या बदलना आवश्यक है।

मोटर की समस्याएं

पंखे के मोटर में धूल और गंदगी जमा होने से भी गति धीमी हो सकती है। मोटर की सफाई और चिकनाई से समस्या हल हो सकती है। हालांकि, यदि मोटर पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई है, तो इसे बदलना या नया पंखा खरीदना सबसे अच्छा है। यदि मोटर का आकार पंखे के ब्लेड के लिए पर्याप्त नहीं है तो गति भी कम हो जाएगी। इसीलिए पंखा खरीदते समय मोटर की क्षमता अवश्य जांच लेनी चाहिए।

पंखे के ब्लेड का संतुलन

यदि पंखे के ब्लेड संतुलित नहीं हैं, तो पंखा धीरे-धीरे घूमेगा। आपको यह जांचना होगा कि पंख मुड़े हुए हैं या ठीक से नहीं लगे हैं। यदि आवश्यक हो तो पंखों की मरम्मत या प्रतिस्थापन करना उचित है। उचित आकार और भार वाले ब्लेड पंखे की गति बढ़ाते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -39

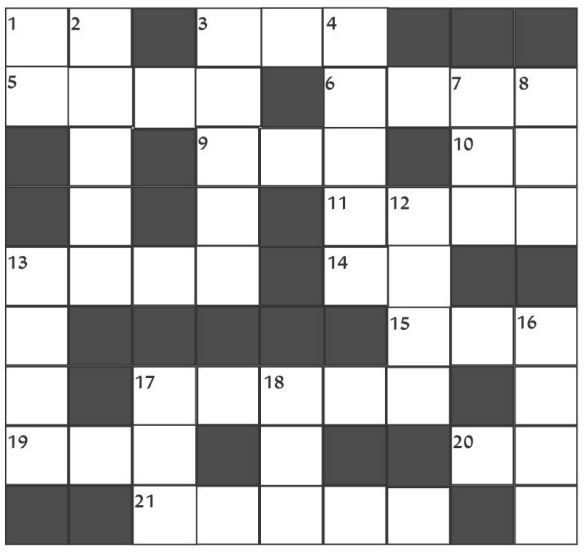
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 38 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

बड़े पर्दे पर आएगी शाह बानो की कहानी!

बॉलीवुड एक्टर यामी गौतम और इमरान हाशमी एक नई फिल्म में साथ नजर आएंगे। दोनों की यह फिल्म शाह बानो बनाम अहमद खान केस (सुप्रीम कोर्ट 1985) पर आधारित होगी। भारत के सबसे चर्चित और विवादित फैसलों में से एक शाह बानो बेगम के जीवन पर बन रही फिल्म में यामी गौतम मुख्य भूमिका निभाएंगी। इसके अलावा इमराना हाशमी का भी किरदार अहम होने वाला है। यह केस भारत में मुस्लिम महिलाओं के अधिकारों के लिए किए गए संघर्ष को दिखाएगा।

सूत्रों के मुताबिक मेकर्स ने इस फिल्म में यामी गौतम के पति की भूमिका निभाने के लिए इमरान हाशमी को चुना है। वह फिल्म में अहमद खान की भूमिका में नजर आएंगे। रिपोर्ट्स की मानें तो इस फिल्म की शूटिंग का पहला शेड्यूल भी पूरा हो चुका है। फिल्म में 1970 का समय दिखाया जाएगा और यामी गौतम मुस्लिम महिलाओं के अधिकारों के लिए लड़ती नजर आएंगी।

1978 में पांच बच्चों की मां 62 वर्षीय शाहबानो को उनके वकील पति मोहम्मद अहमद खान ने तीन तलाक दे दिया था। जब उन्होंने दंड प्रक्रिया संहिता की धारा 125 के तहत गुजारा भत्ता मांगा तो मुस्लिम पर्सनल लॉ का हवाला देते हुए गुजारा भत्ता देने से इनकार कर दिया। मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचा और 1985 में कोर्ट ने फैसला सुनाया कि धारा 125 सभी भारतीय नागरिकों पर लागू होती है और तलाकशुदा महिलाओं को गुजारा भत्ता मिलना चाहिए, चाहे उनका धर्म कुछ भी हो। यह फैसला ऐतिहासिक था, जिसने लैंगिक न्याय और धर्मनिरपेक्ष संविधान के सिद्धांतों को मजबूत किया।

वर्क फ्रंट की बात करें तो यामी गौतम को आखिरी बार धूम धाम और आर्टिकल 370 में देखा गया था। आर्टिकल 370 में यामी गौतम की एक्टिंग ने लोगों को काफी प्रभावित किया था। वहीं दूसरी तरफ इमरान हाशमी इन दिनों अपनी फिल्म ग्राउंड जीरो के प्रमोशन में व्यस्त हैं। यह फिल्म भी एक सच्ची घटना पर आधारित है और वे फिल्म में बीएसएफ ऑफिसर की भूमिका में नजर आएंगे। ग्राउंड जीरो के बाद एक बार फिर इमरान आने वाली फिल्मों में असल जिंदगी का किरदार निभाते नजर आएंगे। बता दें कि वह सलमान खान की फिल्म टाइगर जिंदा है में नजर आए थे।

क्लीन अप क्रू से रवि किशन की पहली झलक आई सामने

भोजपुरी सिनेमा के मशहूर अभिनेता रवि किशन पिछली बार फिल्म डाकू महाराज में नजर आए थे। इस फिल्म में भले ही उनका किरदार बेहद छोटा, लेकिन बहुत अहम था। हालांकि, यह बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी।

इन दिनों रवि अपनी आगामी वेब सीरीज क्लीन अप क्रू को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं, जिसका दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। आखिरकार अब क्लीन अप क्रू से रवि की पहली झलक सामने आ गई है। क्लीन अप क्रू के पहले पोस्टर में रवि का धांसू अवतार दिख रहा है। वह खून से लथपथ चिल्लाते हुए नजर आ रहे हैं। उनकी आंखों में गुस्सा साफ दिख रहा है। जियो स्टूडियो ने पोस्टर साझा करते हुए लिखा, लुक आउट हो गया है! कहानी? अभी भी रहस्य में! इसमें रवि का अनदेखा अवतार देखने को मिलेगा। यह वेब सीरीज कब और कहां रिलीज होगी, फिलहाल यह जानकारी सामने नहीं आई है।

एनसी24 के शीर्षक से उठा पर्दा, खजाने की खोज करते नजर आएंगे नागा चैतन्य

अभिनेता नागा चैतन्य ने हाल ही में फिल्म तंडेल के साथ बड़ी सफलता हासिल की, जो उनकी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई। यह फिल्म देशभक्ति और रोमांटिक ड्रामा चंदू मोंडेती द्वारा निर्देशित थी। इस सफलता के बाद, चै अब अपनी 24वीं फिल्म की तैयारी में जुट गए हैं, जिसके शीर्षक से पर्दा उठ गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, नागा चैतन्य की नई फिल्म ह्रष24 एक पौराणिक थ्रिलर फिल्म है, जिसे विरुपाक्ष के निर्देशक कार्तिक वर्मा दंडु बना रहे हैं। बड़े बजट वाली इस फिल्म में शानदार वीएफएक्स होंगे और यह खजाने की खोज के रोमांच पर आधारित होगी। नागा चैतन्य ने एक इंटरव्यू में कहा कि यह उनकी अब तक की सबसे बड़ी फिल्म होगी और वे इसके लिए बहुत उत्साहित हैं।

सोशल मीडिया पर फिल्म का शीर्षक वृषा कर्मा होने की चर्चा है। इस फिल्म में नागा के अपोजिट मीनाक्षी चौधरी मुख्य अभिनेत्री होंगी। इनके अलावा फिल्म में लापता लेडीज फेम स्पर्श श्रीवास्तव खलनायक की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म का निर्माण श्री वेंकटेश्वर सिने चित्रा और सुकुमार राइटिंग्स कर रहे हैं। फिल्म का संगीत अजनीश लोकनाथ तैयार कर रहे हैं।(आरएनएस)

एसवीसी 59 में नजर आएंगे विजय देवरकोंडा

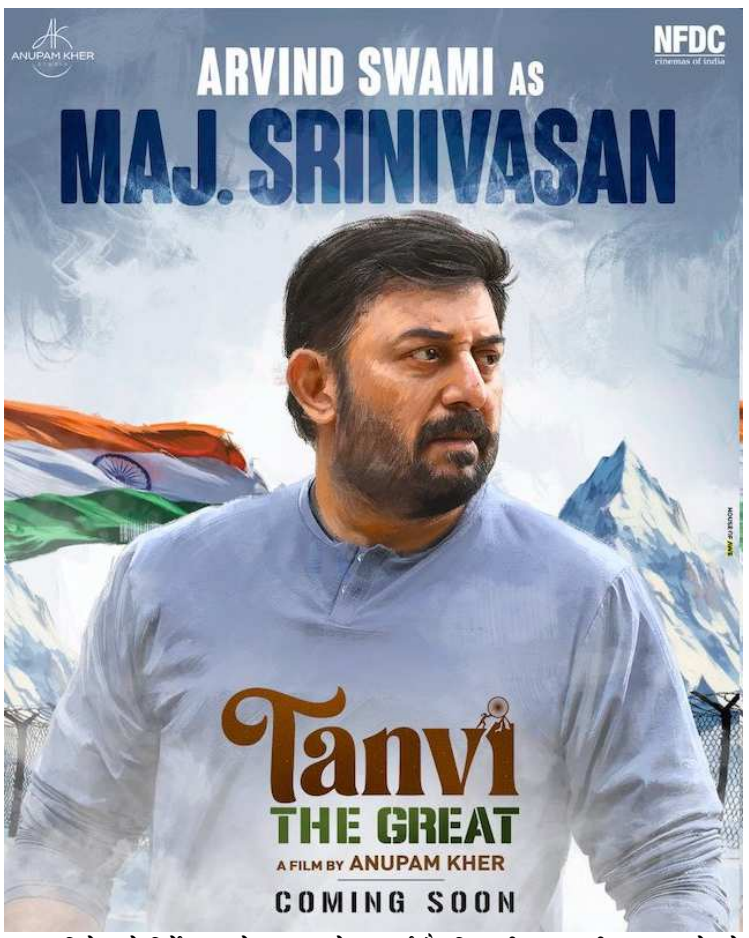
विजय देवरकोंडा ने अपने जन्मदिन के खास मौके पर एक्स पर अपनी तीन आगामी एक्शन थ्रिलर फिल्मों के लुक शेयर किए हैं, जिनमें से उनकी किंगडम और वीडी14 के बारे में पहले ही उनके फैंस को जानकारी है। वहीं इन दो फिल्मों के अलावा विजय ने अपनी नेक्स्ट फिल्म एसवीसी 59 का लुक भी शेयर किया है। विजय ने एक्स हैंडल पर अपनी तीनों फिल्मों का लुक शेयर किया और कैप्शन में लिखा, अगला।

विजय ने पहली तस्वीर अपनी आगामी फिल्म किंगडम की शेयर की है, जिसमें वह छोटे बालों में काला चश्मा लगाए ग्रीन शर्ट में हैंडसम लुक में नजर आ रहे हैं। इस तस्वीर के ऊपर लिखा है, विजय देवरकोंडा, किंगडम, यह फिल्म 30 मई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। किंगडम एक जासूसी थ्रिलर फिल्म है, जिसे गौतम तिन्नानुरी ने लिखा और निर्देशित किया है। इस फिल्म में विजय देवरकोंडा के साथ भाग्यश्री बोरसे और सत्यदेव मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। पहले इस फिल्म का अस्थायी शीर्षक वीडी14 रखा गया था। फिल्म की शूटिंग हैदराबाद, विशाखापत्तनम, केरल और श्रीलंका में हुई है। फिल्म का संगीत अनिरुद्ध रविचंदर ने तैयार किया है।

दूसरी तस्वीर विजय ने अपनी आगामी फिल्म वीडी14 की शेयर की है, जिसमें वह किसी महात्मा की तस्वीर के सामने आसन पर बैठे ध्यान लगाते नजर आ रहे हैं। इस तस्वीर में विजय बड़े बालों में नजर आ रहे हैं। इस तस्वीर में विजय का चेहरा नहीं बल्कि उनकी पीठ नजर आ रही है और वह शर्टलेस हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, वीडी 14 राहुल सांकृत्यायन द्वारा निर्देशित एक तेलुगु पीरियड आगामी एक्शन थ्रिलर फिल्म है। इस फिल्म का निर्माण माइथ्री मूवी मेकर्स के बैनर तले किया जाएगा।

तीसरी तस्वीर जो विजय ने अपनी शेयर की है, वह उनकी आगामी फिल्म एसवीसी 59 की है। इस तस्वीर में विजय का शरीर जलती हुई भट्ठी जैसा दिखाई दे रहा है। पूरा नजारा लाल और आग की लपटों से भरा हुआ है। गौर से देखें तो पोस्टर पर एक राक्षस का चेहरा दिखाई दे रहा है, जिसके ऊपर एक पैर रखा दिखाई दे रहा है, जो जोर से नीचे की ओर दबा रहा है। इस तस्वीर पर लिखा है– उनका क्रोध रोमांस और हिंसा से प्रेम है , जिसका मतलब है उसका क्रोध रोमांस है और प्रेम हिंसा है।

तन्वी द ग्रेट में अरविन्द स्वामी की एंट्री हुई



अभिनेता से निर्देशक बने अनुपम खेर इन दिनों अपनी दूसरी निर्देशित फिल्म 'तन्वी द ग्रेट' को लेकर लगातार चर्चाओं में बने हुए हैं। फिल्म में लगातारनए-नए एक्टर्स की एंट्री हो रही है। जिनका अनुपम खेर स्वागत कर रहे हैं। इयान ग्लेन, बोमन ईरानी और जैकी श्रॉफ के बाद अब अनुपम खेर कीफिल्म में एक और एक्टर की एंट्री हुई है। जिसकी जानकारी अनुपम खेर ने खुद दी है।

अनुपम खेर ने अपने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के माध्यम से ये जानकारी दी है कि एक्टर अरविंद स्वामी की फिल्म 'तन्वी द ग्रेट' में एंट्री हुई है।अरविंद स्वामी फिल्म में मेजर श्रीनिवासन की भूमिका निभाएंगे।

अनुपम ने अरविंद स्वामी का पोस्टर शेयर करते हुए इंस्टाग्राम पर लिखा, पहली बार मैंने अरविंद स्वामी को रोजा में देखा था। मैं इस नए अभिनेता केअभिनय से दंग रह गया। फिर मैंने उन्हें फिल्म बॉम्बे में देखा। मेरे लिए, वह भारतीय फिल्म इंडस्ट्री में एक शानदार अभिनेता का आगमन था। बहुतसालों बाद में हमने एक फिल्म की 'सात रंग के सपने'। इस फिल्म के दौरान मुझे जीवन भर के लिए, सबसे भरोसेमंद और विश्वसनीय दोस्त मिला।

निर्देशक अनुपम खेर ने आगे अरविंद स्वामी की भूमिका के बारे में बात करते हुए लिखा, जब मैं 'तन्वी द ग्रेट' के लिए मेजर श्रीनिवासन की भूमिका केलिए किसी अभिनेता को चुनना चाहता था, तो मेरे दिमाग में कोई और नहीं आया। फिल्म में उन्हें मेजर श्रीनि कहा गया है, जो ताकत, साहस औरबहादुरी का पावरहाउस है। अरविंद के प्रदर्शन ने मुझे गौरवान्वित महसूस कराया। ठीक वैसे ही जैसे भारतीय सेना हम सभी को सुरक्षित, संरक्षित औरप्रतिष्ठित महसूस कराती है। स्वामी आपकी दोस्ती, मुझ पर विश्वास और आपकी प्रतिभा के लिए धन्यवाद। आप न केवल एक बेहतरीन अभिनेता हैं, बल्कि एक बेहतरीन दोस्त भी हैं। मेजर श्रीनि का आपका किरदार आने वाले कई सालों तक याद रखा जाएगा। जय हिंद।

अनुपम खेर द्वारा निर्देशित 'तन्वी द ग्रेट में शुभांगी दत्त प्रमुख भूमिका निभा रही हैं।

विपक्षी गठबंधन की चिंता में जाति जनगणना फैसला

अजीत द्विवेदी

यह लाख टके का सवाल है कि केंद्र सरकार जाति जनगणना करा लेगी उसके बाद क्या होगा? कुछ भोले भाले राजनीतिक और सामाजिक विश्लेषक कह रहे हैं कि जाति जनगणना बहुत अच्छी है लेकिन उसका राजनीतिक हथियार के तौर पर इस्तेमाल नहीं होना चाहिए, बल्कि उसके आंकड़ों का इस्तेमाल वंचित समूहों को लाभ पहुंचाने के लिए किया जाना चाहिए। यह आदर्श स्थिति है। लेकिन भारत में कभी भी आदर्श स्थिति में कोई काम नहीं होता है। यहां सारा काम राजनीतिक लाभ हानि के हिसाब से होता है।

इसलिए यह तय मानें कि जातियों की गिनती से जो भी आंकड़ा आएगा उसका राजनीतिक हथियार के तौर पर इस्तेमाल होगा। यह भी तय मानें कि सामाजिक-आर्थिक गणना में किसी को आर्थिक स्थिति के आंकड़ों से कोई मतलब नहीं होगा। किस जातीय समूह की आर्थिक स्थिति क्या है यह जानने में किसी की दिलचस्पी नहीं है। बिहार की जाति गणना इसकी मिसाल है। उसके मुताबिक बिहार में 94 लाख परिवार ऐसे हैं, जिनकी मासिक आय छह हजार रुपए से कम है। सोचें, एक परिवार में अगर पांच आदमी है और परिवार महीने में छह हजार रुपए कमा रहा है इसका क्या मतलब है? इसका मतलब है कि करीब पांच करोड़ लोग ऐसे हैं, जिनकी मासिक आमदनी छह सौ रुपए है। लेकिन इस आंकड़े से किसी को कोई सरोकार नहीं है। सबका सरोकार इस बात से है कि बिहार में पिछड़े और अतिपिछड़े 63 फीसदी हैं, दलित करीब 20 फीसदी हैं और सवर्ण साढ़े 15 फीसदी हैं।

तभी जाति जनगणना से जो भी आंकड़े आएंगे उसमें अलग अलग जातीय समूहों की आर्थिक स्थिति से किसी को कोई मतलब नहीं होगा। सबको जाति के आंकड़ों से मतलब होगा। किस जाति की कितनी संख्या है। इससे कुछ जातियों का वर्चस्व हो सकता है कि कम हो तो कुछ नई जातियों का वर्चस्व स्थापित हो। तभी सभी जातीय समूहों की ओर से सोशल मीडिया में अपील की जा रही है कि सब अपनी मूल जाति लिखें। कोई भी व्यक्ति अपनी उप जाति या गोत्र या उपनाम आदि को जाति के तौर पर दर्ज नहीं करे।

ध्यान रहे पिछली बार सरकार ने जातियों की सूची नहीं बनाई थी इसलिए लाखों जातियां दर्ज हो गईं। लोगों ने जाति की जगह उपजाति, अपना मूल, गोत्र, गांव का नाम, उपनाम आदि दर्ज कराया। इस बार कहा जा रहा है कि सरकार अंग्रेजों के जमाने में दर्ज करीब चार हजार जातियों की सूची बनाएगी और लोगों से उसी में से जाति चुनने को कहा जाएगा। हालांकि अभी जाति जनगणना की कोई टाइमलाइन तय नहीं है फिर भी जातियों का ध्रुवीकरण शुरू हो गया है और पहला चुनाव बिहार विधानसभा का है।

यह स्पष्ट है कि फैसला अचानक नहीं हुआ है। भाजपा लोकसभा चुनाव के बाद से इस पर विचार कर रही थी। उसको लग रहा था कि संविधान बचाओ, आरक्षण बचाओ और जाति जनगणना कराओ का इंडिया' ब्लॉक का अभियान कामयाब रहा, तभी भाजपा की सीटें कम हुईं। इसलिए भाजपा को बिहार विधानसभा चुनाव, उसके बाद उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव और फिर लोकसभा का चुनाव हारने की चिंता सता रही थी। उसी चिंता में केंद्र सरकार ने जाति जनगणना कराने का फैसला किया है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि सरकार ने विपक्ष को बैकफुट पर ला दिया।

विपक्ष को अंदाजा नहीं था कि सरकार यह फैसला करेगी। आखिर संसद में केंद्र सरकार के गृह मंत्रालय ने कहा हुआ है कि सरकार ने नीतिगत तौर पर जाति गणना नहीं कराने का फैसला किया है। यह बात 2021 में सरकार ने कही थी। लेकिन 2024 के नतीजों ने सब कुछ बदल दिया। अब पक्ष और विपक्ष में इसका श्रेय लेने की होड़ चल रही है। भले भाजपा के नेता कुछ भी कहें लेकिन हकीकत यह है कि सरकार ने राहुल गांधी और विपक्षी गठबंधन की चिंता में यह फैसला किया है।

तभी सवाल है कि इसके आगे क्या? विपक्ष की चिंता में या विपक्ष का एजेंडा छीन लेने की रणनीति के तौर पर सरकार ने जाति जनगणना कराने का फैसला कर लिया। लेकिन उसके बाद सरकार क्या करेगी? विपक्ष को जीत का स्वाद लग गया है। इसलिए वह जाति जनगणना के बाद का एजेंडा तय कर रहा है। क्या विपक्ष की चिंता में सरकार उसके बाकी एजेंडे को भी स्वीकार करेगी? विपक्ष का एजेंडा है आरक्षण की 50 फीसदी की सीमा को समाप्त करने का। उसका एजेंडा है निजी क्षेत्र में आरक्षण का प्रावधान करने का। नया एजेंडा है न्यायपालिका में आरक्षण की व्यवस्था लागू करने का।

नया एजेंडा है निजी शिक्षण संस्थानों में दाखिले में आरक्षण लागू करने का। नया एजेंडा है सरकारी ठेके और खरीद में आरक्षण देने का और नया एजेंडा है लोकसभा व राज्यों की विधानसभाओं में पिछड़ी जातियों के लिए सीटें आरक्षित करने का। क्या केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार इसके लिए तैयार होगी?

राहुल गांधी लोकसभा चुनाव के समय से नारा लगा रहे हैं कि जितनी आबादी उतना हक'। यह इस समाजवादी नारे की तरह है कि पिछड़ा पावे सौ में साठ'। बसपा के संस्थापक कांशीराम ने भी नारा दिया था, जिसकी जितनी संख्या भारी उसकी उतनी हिस्सेदारी'। सो, कह सकते हैं कि राहुल गांधी कोई नया नारा नहीं दे रहे हैं लेकिन चूंकि वे देश की मुख्य विपक्षी पार्टी के नेता हैं इसलिए उनके नारा देने का असर ज्यादा है।

अगर वे आरक्षण की 50 फीसदी की सीमा को कूड़े के ढेर में फेंकने की बात कर रहे हैं तो सरकार इसकी अनदेखी नहीं कर सकती है। सबको पता है कि यह सीमा सुप्रीम कोर्ट ने तय की है लेकिन इस मामले में सुप्रीम कोर्ट के फैसले को कूड़े में फेंकने में राहुल गांधी को कोई परेशानी नहीं है।

बहरहाल, विपक्षी पार्टियां कह रही हैं और यह हकीकत भी है कि सरकारी नौकरियों की संख्या लगातार कम होती जा रही है। इसी तरह सरकारी शिक्षण संस्थानों की संख्या सीमित है और वहां गुणवत्ता लगातार कम होती जा रही है। नौकरी निजी सेक्टर में है और शिक्षा भी निजी संस्थानों में ही है। इसलिए विपक्षी पार्टियां निजी नौकरियों और निजी शिक्षण संस्थानों में आरक्षण की मांग कर रही हैं। सरकार के जाति जनगणना कराने के फैसले से पहले कांग्रेस ने अहमदाबाद में अपना अधिवेशन किया था, जिसमें आरक्षण की सीमा 50 फीसदी से बढ़ाने और निजी शिक्षण संस्थानों में आरक्षण की व्यवस्था लागू करने का प्रस्ताव मंजूर किया गया था। इसके बाद तेजस्वी यादव ने बिहार में अपने एजेंडा जारी किया, जिसमें उन्होंने न्यायपालिका और विधायिका में आरक्षण की मांग की। अगर सरकार एक बार विपक्ष के आगे झुकी है और उसके दबाव में जाति गणना करा रही है तो फिर जातिगत जनगणना के आंकड़ों के आधार पर आरक्षण की सीमा बढ़ाने, निजी नौकरी व निजी शिक्षण संस्थान में आरक्षण देने, ठेके या सरकारी खरीद में आरक्षण देने और न्यायपालिका व विधायिका में आरक्षण लागू करने की मांग से कैसे इनकार करेगी?

वैसे इससे पहले सरकार किसानों के सामने भी झुकी थी और उसका आंदोलन खत्म कराने के लिए तीनों विवादित कृषि कानून वापस लिए थे। लेकिन उस समय किया गया कोई भी वादा सरकार ने पूरा नहीं किया है और अब किसान आंदोलन इतने हिस्से में बंट गया है कि एक साल से ज्यादा चले उनके आंदोलन का कोई असर नहीं हुआ। हालांकि किसान आंदोलन और आरक्षण का मामला अलग अलग हैं। लेकिन यह सवाल है कि क्या जातिगत जनगणना के आंकड़े जातियों के अंदर ऐसा विभाजन बनवा देंगे कि सरकार को विपक्ष के एजेंडे की चिंता करने की जरुरत नहीं रह जाएगी? हो सकता है कि जातियों के आंकड़े से कुछ जातियों का वर्चस्व टूटे, कुछ नई जातियां ताकतवर होकर उभरें, आरक्षण के लाभ से वंचित रही जातियों की हकीकत सामने आए और सरकार आरक्षण का वर्गीकरण करके उन जातियों को सशक्त बनाने का प्रयास करे, जिससे नए सामाजिक व राजनीतिक समीकरण बनें। यह भी हो सकती है कि कुछ पिछड़ी जातियां सामान्य वर्ग की जातियों से आर्थिक रूप से ज्यादा सशक्त निकलें। उनका क्या किया जाएगा? आर्थिक आंकड़ों के आधार पर क्रीमी लेयर की नई सीमा तय हो सकती है। कहने का मतलब है कि यथास्थिति टूटने वाली है और मौजूदा व्यवस्था का विघटन होने वाला है। इस विघटन को जो बेहतर ढंग से साध लेगा, राजनीतिक लाभ उसी को मिलेगा।

सू- दोकू क्र.37

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.36 का हल

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

जेन जेड तकिए में चिल्लाकर दूर करती है अपना तनाव, जानिए क्या है यह स्क्रीम थेरेपी

कई बार हम इतने परेशान होते हैं कि बस किसी तरह भावनाओं को व्यक्त कर देना चाहते हैं। हालांकि, ऐसे समय में अगर हम किसी से बात करते हैं तो भावनाएं गुस्से के रूप में बाहर आती हैं और संबंध खराब होते हैं।

ऐसे में तनाव, चिंता और गुस्से से बचने का जेन जेड ने एक नया तरीका खोज निकाला है। दरअसल, इन दिनों इस जनरेशन के लोग अपने तकिए में चिलाते हैं, ताकि वे बेहतर महसूस कर सकें।

क्या होती है स्क्रीम थेरेपी?

स्क्रीम थेरेपी मनोचिकित्सा का एक रूप है, जहां रोगियों को भावनाओं को बाहर निकालने और आघात को दूर करने के लिए चीखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

तकिए में मुंह छुपाकर चिल्लाने के इस ट्रेंड को स्क्रीम थेरेपी नाम दिया गया है। गुस्सा और चिड़चिड़ापन निकालने के लिए केवल जेन जेड ही नहीं, बल्कि कई जनरेशन ऐसा करती आई हैं।

हालांकि, इन दिनों इसकी चर्चा सोशल मीडिया पर ज्यादा हो रही है।

क्या तकिए में चिल्लाना वाकई फायदेमंद होता है?

चाहे आप काम के तनाव से जूझ रहे हों या रिश्तों की उलझनों से परेशान हों, स्क्रीम थेरेपी आपको राहत पहुंचा सकता है। जब हम तनाव, गुस्से या परेशानी में होते हैं, तो चीखना ऊर्जा को बाहर निकालने

में मदद करता है। ऐसा करने से मन शांत होता है और गुस्सा बिना किसी का दिल दुखाए निकल जाता है।

अगर आपके पास कोई भावनात्मक समर्थन न हो तो ऐसा करना मानसिक स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत अच्छा हो सकता है।

बाजार में मिलने लगे हैं खास स्क्रीम पिलो

जबसे इंटरनेट पर यह ट्रेंड वायरल हो रहा है, तभी से कंपनियां भी इसके जरिए मुनाफा कमाने की कोशिश में लग गई हैं।

सभी कंपनियां विशेष रूप से डिजाइन की गई स्क्रीम पिलो बना रही हैं, जिन्हें द शाउटलेट, येल पिलो, जॉली एंड गुड और स्क्रीम कैचर पिलो कहा जाता है।

इनकी कीमत 2000 रुपये से 3500 रुपये तक होती है। ये तकिए ध्वनि-रोधी सामग्री से बने होते हैं, ताकि आपके चिल्लाने की आवाज कमरे से बाहर न जाए।

क्या यह एक अस्थायी उपचार है?

तकिए में चिल्लाने के कई फायदे तो होते हैं। हालांकि, देखा जाए तो ये सभी फायदे अस्थायी होते हैं।

इससे कॉर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन में अस्थायी गिरावट आ सकती है और भावनात्मक तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है।

हालांकि, यह थेरेपी लंबे समय तक आराम नहीं दिला सकती, न ही मानसिक विकारों का उपचार कर सकती है।

अगर आपको मानसिक स्वास्थ्य सही करना है तो ध्यान लगाने या मनोवैज्ञानिक मदद लेने की कोशिश करें।(आरएनएस)

स्मैक के साथ एक गिरफ्तार तीन फरार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर लिया जबकि उसके तीन अन्य साथी मौके से फरार हो गये। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेलाकुई थाना पुलिस ने सारना नदी के पास चार लोगों को संग्दिध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर एक को गिरफ्तार कर लिया। जिसके कब्जे से पुलिस ने 19.80 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम वसिम उर्फ तोता पुत्र शहिद निवासी कुरैशी मौहल्ला रामपुर बताया। उसने अपने फरार साथियों के नाम जिशान निवासी खुशहालपुर, शहबाज निवासी खुशहालपुर व तस्लीम निवासी मस्जिद वाली गली रामपुर बताया। पुलिस ने चारों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर एक को न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार के घायल हो जाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार खैरी खुर्द नेपाली फार्म निवासी रेखा देवी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति अपनी मोटरसाईकिल से घर की तरफ आ रहे थे जब वह खैरा ढाबे के पास पहुंचे तभी अज्ञात वाहन ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। आसपास के लोगों ने उनको अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर के बाहर खडी मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर खडी मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हरर्बटपुर निवासी आजाद सिंह ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट में क्रास मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने दोनों पक्षों के मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हिमालयन कालोनी निवासी राजेश लखेडा ने अपने पडोसी धर्मेन्द्र ग्वाडी व अन्यों के खिलाफ अपने बेटे के साथ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा रायवाला थाने में दर्ज कराया। वही धर्मेन्द्र मोहन ने अंशुमन लखेडा, राजेश लखेडा व दीपिका लखेडा के खिलाफ भी मारपीट गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

तीन युवा एनसीसी कैडेट्स ने माउंट एवरेस्ट..

पृष्ठ 2 का शेष

वाहिनी राष्ट्रीय कैडेट कोर, देहरादून, कैडेट मुकुल बंगवाल, 4 उत्तराखण्ड वाहिनी राष्ट्रीय कैडेट कोर, पौडी, कैडेट सचिन कुमार, 3 उत्तराखण्ड वाहिनी राष्ट्रीय कैडेट कोर, उत्तरकाशी ने दुनिया की सबसे ऊँची पर्वत चोटी को चढकर ना केवल अपने व्यक्तिगत साहस को परखा, बल्कि यह संदेश भी दिया कि भारत के युवा अगर ठान लें तो कोई भी चुनौती उनके रास्ते में नहीं आ सकती।

कैडेट वीरेन्द्र सामन्त ने कहा, "यह हमारी जीत नहीं है, यह हर उस युवा की जीत है जो सपने देखता है। हमने कडी चुनौतियों का सामना किया लेकिन हर कदम में हमारे अंदर विश्वास था- अपने आप पर, अपनी टीम पर और इस सपने को पूरा करने पर। यह अभियान एनसीसी के द्वारा आयोजित किया गया था जिसका उद्देश्य भारतीय युवाओं को साहसिक खेलों, नेतृत्व और आत्मनिर्भता के प्रति प्रेरित करना है। इस कठिन यात्रा में इन कैडेट्स ने न केवल भयंकर मौसम का सामना किया, बल्कि मानसिक और शारीरिक थकावट को भी पार किया। फिर भी उनके अथक प्रयासों और टीमवर्क ने उन्हें सफलता की ऊँचाइयों तक पहुँचाया। एनसीसी में हम हमेशा कहते हैं कि नेतृत्व कठिन समय में ही पैदा होता है। इन युवा पर्वतारोहियों ने इस सिदधांत को अपने कार्यों से साबित किया है। उत्तराखण्ड एन0सी0सी0 के अपर महानिदेशक, मेजर जनरल रोहन आनन्द, सेना मेडल ने कहा जो उन्होंने किया है वह एक पीढी को प्रेरित करेगा, ताकि वे अपने डर को पार कर सकें और असाधारण उपलब्धियाँ हासिल कर सकें। यह उपलब्धि केवल इन कैडेट्स की नहीं बल्कि पूरे देश की है।

सरकार हो चुकी मानसिक रूप से दिवालिया: मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि सरकार मानसिक रूप से दिवालिया हो चुकी है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि सरकार द्वारा विधायकों के निधन पर उनकी अंत्येष्टि में राजकीय सम्मान देने का प्रावधान किया है, जोकि निश्चित तौर पर प्रदेश को कलंकित करने जैसा है।

नेगी ने सरकार से सवाल किया कि जिन विधायकों पर यौन शोषण, ब्लैकमेलिंग, दुराचार, बिजली चोरी, हत्या के प्रयास, जलसाजी, कूट रचित दस्तावेज तैयार करने, जबरन भूमि हड़पने आदि के मुकदमे दर्ज हुए हों, ऐसे विधायकों की अंत्येष्टि अगर राजकीय सम्मान के साथ की जाएगी तो यह सम्मान निश्चित तौर पर प्रदेश की जनता का बहुत बड़ा दुर्भाग्य होगा। सरकार को ऐसे दागी विधायकों में क्या दिखा कि इनके सर पर ताज पहनाने की सोच ली। इसके साथ-साथ ऐसे विधायक, जिनके पास 15- 20 साल पहले खाने के लाले पड़े थे, आज सैकड़ों करोड रुपए की काली कमाई करके करोड़पति -अरबपति बन बैठे हैं, जनता के साथ खिलवाड़ होगा। आलम यह है कि सरकार ने राष्ट्रीय सम्मान जैसे पवित्र शब्द /सम्मान को तार- तार करने का काम किया है। मोर्चा सरकार के इस फैसले से कुछ हद तक सहमत है कि सामाजिक सरोकार की लड़ाई लड़ने वालों को भी राजकीय सम्मान दिया जाएगा, लेकिन इसमें भी ईमानदार एवं उच्च आदर्श वालों को ही सम्मान दिया जाना चाहिए, न कि माफिया एवं दुराचारी समाज सेवकों को। सरकार अगर सम्मान देना चाहती है तो ईमानदार एवं सिद्धांतवादी विधायकों को कोई भी सुविधा दे, इसमें किसी को कोई आपत्ति नहीं होगी। सरकार के इस कृत्य से ऐसा प्रतीत होता है कि सरकार मानसिक संतुलन खो बैठी है।

नेगी ने तंज कसते हुए कहा कि अगर बदमाशो- लुटेरों को ही सम्मान देना है तो हिस्ट्री शीटर- हत्यारों- माफियाओं को भी क्यों नहीं दे देते राजकीय सम्मान। मोर्चा मानसिक संतुलन खो चुकी इस सरकार के कृत्य की घोर निंदा करता है।

मोर्चा राजभवन से मांग करता है कि इस मामले का संज्ञान ले। पत्रकार वार्ता में दिलबाग सिंह व प्रवीण शर्मा पिन्नी मौजूद थे।

बस्ती बचाओ आंदोलन को लेकर किया विशाल प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। आज यहां उत्तराखंड संयुक्त ट्रेड यूनियंस संघर्ष समिति व बस्ती बचाओ आंदोलन का उत्तराखंड सचिवालय कूच व विशाल प्रदर्शन किया गया इस अवसर पर पुलिस से हुई धक्का मुक्की। उक्त जानकारी सीटू के जिला महामंत्री लेखराज ने देते हुए कहा कि सीटू, एटक, इंटक व बस्ती बचाओ आंदोलन द्वारा मांगों को लेकर आज बड़ी संख्या में लगभ दोपहर साढे बारह बजे गांधी पार्क से सचिवालय कूच किया। इस अवसर पर प्रमुख मांगे मजदूर विरोधी चारों श्रम संहिताओं को रद्द करने , 26000 रूपये न्यूनतम वेतन लागू करने , एलिवेटेड रोड व एन जी टी के नाम पर बस्तियों का ध्वस्तीकरण पर रोक लगाने, एलिवेटेड रोड योजना रद्द करने, संविदा श्रमिकों को पक्का करने, स्कीम वर्कर्स को कामगार घोषित करने व न्यूनतम वेतन देने आदि मांगों को लेकर अलग -अलग ज्ञापन दिए गए। इस अवसर पर सीटू के महामंत्री लेखराज ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार व राज्य की धामी सरकार द्वारा मजदूरों के खिलाफ हमले कर रही है जिससे मजदूरों के अधिकारों/ श्रम कानूनों के स्थान पर मजदूर विरोधी चार श्रम संहिताएं लागू करने का प्रयास कर रही है उन्होंने कहा कि वहीं धामी सरकार रिस्पाना व बिंदाल नदी पर एलिवेटेड रोड बनाने का प्रयास कर रही है जिससे लाखों लोग प्रभावित होने जिससे उनके घरों को ध्वस्त कर उन्हें बेघर किया जा रहा है।

गंगा के सभी पुल होंगे अतिक्रमण मुक्त, नो वेंडिंग जोन हुए घोषित

संवाददाता

हरिद्वार। धर्म नगरी में भीड़ के बढ़ावा को देखते हुए सभी गंगा के पुलों को नो वेंडिंग जोन घोषित किया गया है शीघ्र ही सभी पुलों पर नगर निगम प्रशासन द्वारा साइन बोर्ड लगाए जाने के निर्देशित किया गया है।

आज यहां रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियमानुसार व्यवस्थित व स्थापित किए जाने के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए हरिद्वार नगर निगम आयुक्त नंदन कुमार की अध्यक्षता में नगर आयुक्त के कार्यालय पर फेरी समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में फेरी समिति प्रभारी अधिकारी सहायक नगर आयुक्त महेंद्र यादव द्वारा पांच बिंदुओं का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया गया जिसमें प्रथम रूप से भगत सिंह चौक से सेक्टर 2 बैरियर के वेंडिंग जोन को व्यवस्थित किया जाने के साथ रोड़ी बेल वाला महिला पिक वेंडिंग जोन की महिलाओं को भी उचित स्थान दिए जाने को लेकर सहायक नगर आयुक्त महेंद्र यादव की अध्यक्षता में कमेटी का गठन किया गया वही सभी गंगा के घाटों के पुलों को नो वेंडिंग जोन घोषित करते हुए अतिक्रमण मुक्त किए जाने का भी निर्णय लिया बैठक में यह भी तय किया गया अन्य 12 वेडिंग जोन के सर्वे कराकर नगर निगम में वर्ष 2018 के पंजीकृत सभी स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारियों को समाहित किए जाने को लेकर चार सप्ताह के भीतर आगामी फेरी समिति की बैठक से पहले रिपोर्ट प्रस्तुत करने के आदेश भी नगर आयुक्त द्वारा फेरी समिति के माध्यम से संबंधित अधिकारियों को दिए गए। इस अवसर पर नगर आयुक्त नंदन कुमार ने कहा उत्तराखंड शासन नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार फेरी समिति की बैठक में अति महत्वपूर्ण निर्णय दिए गए हैं शीघ्र ही नगर निगम प्रशासन द्वारा तीन वेंडिंग जोन जो विकसित किए गए हैं उन सभी में मूलभूत सुविधाओं के साथ अन्य चिन्हित 12 वेडिंग जोन के सर्वे करने के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया जा चुका है उन्होंने कहा आए दिन धर्म नगरी में भीड़ के बढ़ावा को देखते हुए सभी गंगा के पुलों को नो वेंडिंग जोन घोषित किया गया है शीघ्र ही सभी पुलों पर नगर निगम प्रशासन द्वारा साइन बोर्ड लगाए जाने के निर्देशित किया गया है। फेरी समिति की बैठक में प्रशासन की ओर से एस डी एम जतिंद कुमार पी डबल्यू डी इंद्र कुमार करनिर्धारण अधिकारी सुनीता सक्सेना सहायक नगर आयुक्त श्याम सुंदर प्रसाद सिटी मेंशन मैनेजर अंकित सिंह रमोला, लिपिक शिवकुमार चौहान फेरी समिति सदस्य राजकुमार,कमल सिंह, तस्लीम अहमद ,विमल वार्ष्णेय, आशा देवी, सुमन गुप्ता, मनोज सिरोई लीड बैंक के प्रबंधक के प्रतिनिधि सहित पुलिस प्रशासन के प्रतिनिधि भी शामिल रहे।

बॉर्डर 2 के सेट पर सनी देओल से मिले उत्तराखंड फिल्म विकास परिषद के सीईओ बंशीधर तिवारी

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड फिल्म विकास परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी बंशीधर तिवारी ने देहरादून के हल्दूवाला स्थित बॉर्डर 2 के सेट पर सुप्रसिद्ध अभिनेता सनी देओल और निर्देशक अनुराग सिंह से मुलाकात की।

आज यहां उत्तराखंड फिल्म विकास परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी बंशीधर तिवारी ने देहरादून के हल्दूवाला स्थित बॉर्डर 2 के सेट पर सुप्रसिद्ध अभिनेता सनी देओल और निर्देशक अनुराग सिंह से मुलाकात की। इस अवसर पर उनके साथ परिषद के संयुक्त सीईओ डॉ. नितिन उपाध्याय भी मौजूद थे। मुलाकात के दौरान उत्तराखंड की फिल्म नीति, लोकेशन विविधता और राज्य सरकार की ओर से दिए जा रहे समर्थन पर सार्थक चर्चा हुई। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में बनी उत्तराखंड की वर्तमान फिल्म नीति को देश की सबसे प्रगतिशील नीतियों में एक माना जा रहा है, जहां फिल्म निर्माताओं को समय से शूटिंग की अनुमति, प्रशासनिक सहयोग और स्थानीय संसाधनों की सहज उपलब्धता मिलती है। तिवारी ने बताया कि यहां फिल्म यूनिट को जिस तरह का सकारात्मक और सहज वातावरण मिल रहा है, वह प्रदेश को फिल्म निर्माण की दृष्टि से एक सशक्त गंतव्य बनाता है। सनी देओल भी इस दौरान काफी सहज और उत्साहित नजर आए। बॉर्डर 2 की बात करें तो यह फिल्म जेपी दत्ता, निधि दत्ता और टी-सीरीज के प्रोडक्शन में बन रही है, जिसकी शूटिंग फरवरी से देहरादून में चल रही है। केसरी फेम अनुराग सिंह इसके निर्देशक हैं और इसमें सनी देओल, वरुण धवन, दिलजीत दोसांझ और अहान शेट्टी जैसे प्रमुख कलाकार शामिल हैं। फिल्म के प्रोड्यूसर बिनोय गांधी ने बताया कि फिल्म 1971 के भारत-पाक युद्ध पर आधारित है और इसके लिए देहरादून के हल्दूवाला क्षेत्र में कश्मीर के एक गांव का भव्य सेट बनाया गया है। सेट निर्माण की शुरुआत पिछले साल नवंबर में हुई थी। फिल्म में युद्ध के सीन, टैंक और सेना के मूवमेंट जैसे दृश्य शामिल हैं। फिल्म के आर्ट डायरेक्टर मयूर शर्मा हैं और एक्शन डायरेक्शन की जिम्मेदारी रवि वर्मा निभा रहे हैं, जो पहले जाट जैसी फिल्मों में भी अपने काम के लिए सराहे जा चुके हैं। इस प्रोजेक्ट से रोजाना लगभग 350 स्थानीय लोगों को काम मिल रहा है। फिल्म बॉर्डर 2 के अलावा इस समय उत्तराखंड में कई प्रमुख फिल्मों की शूटिंग चल रही है। तनु वेड्स मनु फेम निर्माता विनोद बच्चन की फिल्म गिन्नी वेड्स सनी 2 की शूटिंग देहरादून में हो रही है, जिसमें अविनाश तिवारी और 12वीं फेल फेम एक्ट्रेस मेधा शंकर मुख्य भूमिकाओं में हैं। इनके साथ गोविंद नामदेव और सुधीर पांडे जैसे अनुभवी कलाकार भी फिल्म का हिस्सा हैं। वहीं, अन्नू कपूर, पवन मल्होत्रा और बिजेंद्र काला अभिनीत कॉमेडी सटायर 'उत्तर दा पुत्तर' की शूटिंग देहरादून और ऋषिकेश में चल रही है।

मकान की छत पर गिरी बस, 3 घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। चारधाम यात्रा के दौरान एक बड़ा हादसा होते-होते टल गया। बद्रीनाथधाम जा रहे यात्रियों की एक बस टिहरी जिले में दुर्घटनाग्रस्त हो गई। गनीमत रही कि हादसे में कोई बड़ी जनहानि नहीं हुई, हालांकि तीन यात्री घायल हो गए हैं।

जानकारी के अनुसार उड़ीसा से यात्री बद्रीनाथ धाम की यात्रा पर निकले थे। बीते रोज टिहरी-श्रीनगर मोटर मार्ग पर पौखाल स्यालकुंड के पास बस को होटल के पास रोका गया था, जहां यात्री भोजन कर रहे थे। इसी दौरान चालक बस को साइड में पार्क कर रहा था, तभी बस अचानक अनियंत्रित हो गई और करीब 10 मीटर नीचे बलवीर सिंह के मकान की छत पर जा गिरी। हादसे के वक्त बस में केवल तीन यात्री मौजूद थे। जिनके नाम कैलाश चंद्र शाहू, अनिल शर्मा और गीता शाहू बताये जा रहे है। तीनों को चोटें आई हैं और उन्हें 108 एंबुलेंस की मदद से श्रीनगर अस्पताल पहुंचाया गया है। फिलहाल यात्रियों की हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है। प्रशासन की ओर से जांच की जा रही है कि बस के अनियंत्रित होने की वजह क्या रही।

नाबालिग के साथ दुष्कर्म कर धमकी देने के मामले में आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। नाबालिग के साथ दुष्कर्म कर धमकी देने के मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीते रोज एक व्यक्ति द्वारा कोतवाली चमोली में तहरीर देकर बताया गया कि मार्च 2025 में प्रीतम पुत्र रामलाल निवासी ग्राम पलेठी, थाना व जिला चमोली ने उनकी नाबालिग पुत्री के साथ शारीरिक संबंध बनाए थे व इस बात का खुलासा किसी से करने पर आरोपी ने नाबालिग को जान से मारने की धमकी भी दी थी। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान आरोपी की गिरफ्तारी सुनिश्चित करने हेतु पुलिस अधीक्षक चमोली के निर्देशन तथा प्रभारी निरीक्षक चमोली के कुशल नेतृत्व में पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए बीती शाम आरोपी को उसके घर पलेठी से गिरफ्तार किया गया।

एटीएम लूटने के इरादे से पहुंचे थे दो चोर, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। एटीएम लूटने के इरादे से हरिद्वार पहुचने वाले हरियाणा के दो चोरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से एटीएम लूटने के औजार बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार बीती राम लगभग 2.35 बजे कनखल पुलिस गश्त करती हुये देश रक्षक से दादूबाग की तरफ आ रही थी तभी पीएनबी एटीएम के पास से एक युवक भागता दिखाई दिया व एटीएम के बाहर एक आई -20 कार पीएनबी बैंक जगजीतपुर ब्रान्च के सामने खड़ी मिली। एटीएम का शटर बाहर से बन्द होने के बाद भी अन्दर से आवाज आने पर पुलिस टीम ने पास जाकर सुना तो अन्दर से खटपट की आवाज सुनायी दी। टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए शटर को बाहर से लॉक कर दिया तथा अन्य फोर्स के मौके पर पहुंचने पर शटर को खोला गया तो अन्दर दो व्यक्ति मौजूद थे। आधा एटीएम गैस कटर से काटा गया था तथा एटीएम में धुआं फैला हुआ था। कड़ी मशक्कत के बाद पुलिस ने दोनो बदमाशो कार्तिक राणा व धीरज को दबोच लिया। कार पर फर्जी नम्बर प्लेट पायी गई।

पूछताछ में बताया कि आरोपी नशे के आदी है और एटीएम लूटने के इरादे से हरियाणा से हरिद्वार आये थे। एटीएम काटने का यू ट्यूब से तरीका सीख इन्होंने दो-तीन दिन पहले से रैकी की और आज योजना को अन्जाम देने आये थे लेकिन गश्त में मुस्तैद जवानों ने इनका प्लान फेल कर दिया। बहरहाल पुलिस ने दोनो को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है।

ड्रग विभाग और पुलिस की मेडिकल स्टोरों पर सख्ती, एक हिरासत में

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। ज्वालापुर कोतवाली क्षेत्र के ग्राम सराय में एक सूचना पर औषधि निरीक्षक अनिता भारती की टीम, ज्वालापुर पुलिस एवं एएनटीएफ टीम ने साथ मिलकर संयुक्त रूप से रजत मेडिकल स्टोर पर छापमारी की। जिसमे मौके पर नारकोटिक्स इंजेक्शन और नशीली दवाइयाँ बरामद हुई जिनका मेडिकल स्वामी द्वारा कोई बिल नहीं दिखाया गया। और मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध व्यक्ति द्वारा लाइसेंस भी नहीं दिखाया गया। गहनता से जाँच करने पर ज्ञात हुआ लाइसेंस किसी दूसरे व्यक्ति के नाम पर है और संचालन उक्त व्यक्ति द्वारा किया जा रहा है। टीम द्वारा फार्मासिस्ट के बारे में पूछने पर मेडिकल स्वामी द्वारा टाल-मटोल किया गया और कोई संतोष जनक जबाब नहीं दिया गया। वहीं मौके से टीम ने एक युवक को हिरासत मे लिया। जिसने अपना नाम रजत बब्बर बताया और खुद को मेडिकल स्वामी होना बताया।

बता दे कि हरिद्वार जिले में ड्रग विभाग की तरफ से आज मेडिकल स्टोरों का औचक निरिक्षण की कार्यवाही की जा रही थी। जिसके दौरान ज्वालापुर कोतवाली क्षेत्र के अम्बेडकर नगर में एक मेडिकल को निर्धारित से कम एरिया होने के कारण सम्बंधित टीम द्वारा मौके पर ही मेडिकल बंद कराया गया और दुकान को निर्धारित एरिया में शिफ्ट करने कि हिदायत दी। वहीं इस बीच एक सूचना पर ज्वालापुर कोतवाली क्षेत्र के सराय गांव स्थित रजत मेडिकल पर ड्रग विभाग, एएनटीएफ एवं पुलिस की संयुक्त टीम पहुँची जहाँ पर टीम को नारकोटिक्स इंजेक्शन और नारकोटिक्स दवाइयां बरामद हुई जिसमें मौके पर एक युवक को हिरासत में लिया गया जिनसे पूछताछ की जा रही है। जिसने खुद को मेडिकल स्टोर का स्वामी बताया। वही आगे की कार्रवाई टीम एएनटीएफ, ड्रग विभाग और ज्वालापुर पुलिस द्वारा की जा रही है। इस मौके पर ड्रग इंस्पेक्टर अनीता भारती ने बताया कि निकट भविष्य में भी इस तरह की कार्यवाही जारी रहेगी। विभाग को सूचित किये बिना स्थान परिवर्तित कर अपना मेडिकल चलाने वाले मेडिकल स्टोरों पर भी सख्त करवाई की जाएगी और लाइसेंस कैंसिल की कार्यवाही की जाएगी। और लाइसेंस के नियम व शर्तो का पालन ना करने वाले मेडिकल स्टोर संचालक पर सख्त कार्यवाही की जाएगी।

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।