शनिवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

31 मई 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 119
- 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

गौरीकुंड हाईवे पर काकड़ागाड़ के समीप

यात्री वाहन पर गिरे पत्थर, 2 की मौत

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। केदारनाथ की यात्रा पर जा रहा एक यात्री वाहन गौरीकुंड हाईवे पर काकड़ागाड़ के समीप पहाड़ी से गिरे पत्थरों की चपेट में आ गया। हादसे में दो लोगों की मौत हो गई। जबकि चार लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस व स्थानीय लोगों ने मृतको व घायलों को बाहर निकाला और अस्पताल पहुंचाया जहां घायलो का उपचार जारी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम लगभग पौने छह बजे रुद्रप्रयाग-गौरीकुंड हाईवे पर काकड़ागाड़ के समीप पहाड़ी से गिरे पत्थरों की चपेट में आने से एक यात्री वाहन क्षतिग्रस्त हो गया। वाहन में सवार टिहरी जिले का चालक और एक यात्री की मौत हो गई जबकि चार यात्री घायल हो गए। छत्तीसगढ़ निवासी सभी घायल यात्रियों को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भती किया गया।

बताया जा रहा है कि बीती शाम लगभग पौने छह बजे गंगोत्री धाम से केदारनाथ की यात्रा पर जा रहा एक यात्री वाहन गौरीकुंड हाईवे पर काकड़ागाड़ के समीप पहाड़ी से गिरे पत्थरों की चपेट में आ गया। जब तक चालक कुछ समझ पाता एक के बाद एक गिरे भारी पत्थरों से वाहन का आगे का हिस्सा और छत क्षतिग्रस्त हो गई। पिछला टायर भी निकल गया। हादसे में वाहन चालक राजेश रावत (38) पुत्र राय सिंह रावत निवासी लंबगांव नई टिहरी की मौके पर ही मौत हो गई। वहीं पांच यात्री घायल हो गए। उन्हें पुलिस ने एसडीआरएफ की मदद से अस्पताल पहुंचाया। ऊखीमठ थाना प्रभारी निरीक्षक राजीव चौहान ने बताया कि यात्री छत्तीसगढ़ के रहने वाले हैं। उन्होंने टिहरी लंबगांव निवासी राजेश रावत का वाहन बुक किया था। चालक के सिर और छाती पर पत्थर लगने से मौत हुई है। जबकि गंभीर रूप से घायल शैलेश कुमार (24) पुत्र मोहन लाल की अस्पताल में उपचार के दौरान मौत हो गई। घायलों के नाम लक्ष्मण (24) पुत्र धनीराम, ओंकार सिंह राजपूत (25) पुत्र बीरेंद्र सिंह, दिपेश यादव (19) पुत्र गोविंद यादव व चित्रांश साहू (24) पुत्र ओंकार साहू निवासी जिला दुर्ग छत्तीसगढ़ बताये जा रहे है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अंकिता को न्याय मिला क्या?

देवभूमि उत्तराखंड की आत्मा को झकझोर देने वाले अंकिता भंडारी हत्याकांड में निचली अदालत द्वारा इस मामले के सभी तीन आरोपियों को उम्र कैद की सजा सुनाई गई है। इस फैसले को लेकर अंकिता भंडारी की मां से लेकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा तक अपनी प्रतिक्रियाएं दी गई है। फैसला सुनने के बाद अंकिता की मां ने रोते-रोते कहा कि वह इस फैसले से संतुष्ट नहीं है। उन्होंने आरोपियों को फांसी की सजा की मांग करते हुए कहा कि उनकी आत्मा को तभी शांति मिलेगी जब आरोपियों को फांसी की सजा होगी। उधर सीएम धामी का कहना है कि जो भी हमारी बेटियों के साथ ऐसा घृणित कृत्य करेगा चाहे वह कोई भी हो उसको ऐसी ही सजा मिलेगी हमने इस लड़ाई में अंकिता के परिवार की भरपूर सहायता की है। पहाड़ की बेटियों की अस्मिता से जुड़े इस अंकिता भंडारी केस का सबसे अहम पहलू यही था कि इस केस का मुख्य आरोपी पुलकित आर्य का परिवार भाजपा और सत्ताधारी पार्टी की पृष्ठभूमि से जुड़ा हुआ था इसलिए पीड़ित परिवार को न्याय मिलने के सवाल पर हर कोई आशंकित था तथा पूरे राज्य की निगाहें इस फैसले पर टिकी हुई थी। अंकिता की हत्या के कारणों में उनका शारीरिक शोषण किए जाने तथा किसी वीआईपी गेस्ट को स्पेशल सर्विस देने के लिए दबाव बनाया जाना और उनके द्वारा इनकार किया जाना था इसलिए भी इस केस का फैसला पहाड़ के लिए ज्यादा महत्वपूर्ण था। खास बात यह है की जांच का स्तर भले ही कुछ भी रहा हो लेकिन उसमें पुलिस या वह एसआईटी की टीम उस खास गेस्ट तक नहीं पहुंच पाई जिसे खुश करने की कीमत अंकिता को अपनी जान देकर चुकानी पड़ी। जहां तक इन आरोपियों के खिलाफ सबूतों की बात थी भले ही उन्हें मिटाने में कोई कमी उठाकर नहीं रखी गई हो फिर भी पुलकित आर्य का पहले खुद ही अंकिता की गुमशुदगी की रिपोर्ट लिखवाना और गिरफ्तारी के बाद उन आरोपियों की निशानदेही पर ही अंकिता का शव चीला नहर से बरामद किया जाना ही पूरे केस के खुलासे के लिए काफी था। भले ही निचली अदालत ने अभी इन आरोपियों को उम्र कैद की सजा सुना दी गई हो लेकिन इस फैसले के बाद वह इस बात को लेकर पूरी तरह से आशवस्त है कि हाई कोर्ट और सुप्रीम कोर्ट तक वह इस कानून की लड़ाई को लड़ेंगे और जीत जाएंगे। यह अलग बात है कि भविष्य के गर्भ में क्या छिपा है लेकिन यह लड़ाई अभी समाप्त नहीं हुई है पीड़ित पक्ष इस फैसले के खिलाफ भले ही बड़ी अदालत में जाए या न जाए लेकिन जिन्हें दोषी करार देते हुए सजा सुनाई गई है उनके द्वारा इस बात की मुनादी जरूर करा दी गई है कि वह इस फैसले को बड़ी अदालत में चुनौती जरूर देंगे। इसलिए इसे अभी अंकिता भंडारी को न्याय मिलना भी नहीं माना जा सकता है।

गुरु अर्जन देव के शहीदी दिवस पर राज प्लाजा एसोसिएशन ने लगायी छबील

संवाददाता

देहरादून। गुरू अर्जन देव के शहीदी दिवस पर राज प्लाजा एसोसिएशन ने छोले व मिट्ठे पानी की छबील लगायी।

आज देहरादून के राजपुर रोड़ में दिलाराम चैक में गुरु अर्जन देव के शहीदी दिवस के पर्व पर राज प्लाजा एसोसिएशन के साथियों द्वारा छोले व मिट्ठे पानी का छबील लंगर का आयोजन किया गया। जिसमें सभी सदस्यों ने आमजन को मिट्ठे पानी और छोले के लंगर से सेवा करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। कार्यक्रम में कांग्रेस की प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर ने राज प्लाजा एसोसिएशन के सदस्यों के साथ छबील का लंगर बांटा। कांग्रेस प्रवक्ता अभिनव थापर ने कहा कि सिख धर्म हमको संघर्ष, एकता और सेवा की सीख देता है और सदा बिना किसी जाती-धर्म का भेदभाव या अमीर गरीब का फर्क किये बिना समाज की सेवा में आगे बढ़कर कार्य करते हैं। सिखों के पंचम गुरु अर्जन देव जी के शहीदी पर्व में हम सब छबील का लंगर में सेवा करके उनको याद कर नमन करते हैं। लंगर में कांग्रेस प्रवक्ता अभिनव थापर, राज प्लाजा एसोसिएशन के सदस्या हरदीप सिंह, बलदेव सिंह, राजन कपूर, तरुण कुमार, अशोक नारंग व सभी साथियों ने आमजन की छबील व छोले का प्रसाद वितरण कर सेवा करी।

उत्तरकाशी के जंगलों में फूलों से लकदक हुए बमोर के पेड़

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

तै दिवारी डांडा भमोर खै औला...

गढ़वाली गीत की इन लाइनों के साथ आज बात करते हैं बमोर (भमोर)के फूलों की। आज मैं आप सब दोस्तों के लिए दुर्लभ भमोर के फूलों का जंगल ले आया हूं मोरियाणा और राड़ी के जंगल से। उत्तराखंड के पहाड़ी जिलों में बुरांश के बाद आजकल भमोर के पेड़ फूलों से लदे हैं।

उत्तरकाशी यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर राड़ी टॉप के जंगल आजकल बमोर के पेड़ भमोर के फूलों से लदे हैं। वहीं दूसरी तरफ देहरादून से उत्तरकाशी आते हुए मौरियाणा के जंगल भी बमौर के फूलों से लदे पड़े हैं। ये अलग बात है कि बहुतायत में बुराँस के अपेक्षाकृत बमोर के जंगल महज 2 से 3 फीसदी ही होंगे। हिमालय तथा संपूर्ण हिमालय क्षेत्र अपनी नैसर्गिक जैव विविधता के लिए विश्व भर में प्रसिद्ध है।

सम्पूर्ण हिमालयी राज्यों के जंगलों में असंख्य औषधीय जंगली फल फूल दिव्य जड़ी बूटियाँ और पुष्प पाये जाते हैं। हिमालय क्षेत्रों में पाये जाने वाले 8000 पुष्पीय पौधों की प्रजातियों में से लगभग 4000 प्रजातियां केवल गढ़वाल हिमालय क्षेत्रों में उगति हैं जिनमें एक पेड़ है बमोर। इसका वैज्ञानिक नाम Cornus Capitata है। काफल और बुराँस की अपेक्षाकृत बमोर का फल कम ही उपलब्ध हो पाता है।

ग्रामीण लोग आज भी जंगलों से इसके फल को एकत्रित कर खाने के लिए ले आते हैं। इसे हिमालयन स्ट्राबेरी भी नाम दिया गया है। बमोर संपूर्ण हिमालय क्षेत्रों भारत, चीन, नेपाल, आस्ट्रेलिया आदि में पाया जाता है।

सामान्यत: बमोर के जंगल 1000 से 3000 मी0 ऊंचाई तक उगते हैं। उत्तराखंड व उत्तरकाशी के जंगलों में बमोर के पेड़ आजकल फूलों से लकदक हैं और इन्हीं खूबसूरत फूलों के मध्य बमोर का फल निकल आया है। बमोर सितम्बर से नवम्बर के मध्य पकता है तथा पकने के बाद भमोर लाल हो जाता है।

भमोर के फल पौष्टिक तथा औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं व अति स्वादिष्ट भी। भमोर के बारे में अन्तर्राष्ट्रीय जनरल ऑफ फार्मटेक रिसर्च में प्रकाशित एक अध्ययन में कहा गया है कि बमोर में मधुनाशी गुण भी पाये जाते है। मैंने भी आज से 10 वर्ष पूर्व उत्तरकाशी में केदार मार्ग स्थित आवास एक भमोर का पेड़ लगा रखा है।

पांच हजार का इनामी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के मामले में वांछित चल रहे पांच हजार के ईनामी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार संजय शर्मा पुत्र अतुल शर्मा निवासी सेलाकुई देहरादून द्वारा सेलाकुई में चोरो द्वारा उनके घर का ताला तोडकर घर से नकदी, ज्वैलरी व अन्य सामान चोरी करने के सम्बंध में प्रार्थना पत्र दिया गया। जिस पर तत्काल थाना सेलाकुई पर मुकदमा दर्ज किया गया। उक्त मामले में पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए पूर्व में घटना में शामिल मारूफ शाह पुत्र एजाज अली, निवासी लखीमपुर खीरी उत्तर प्रदेश को चोरी की ज्वैलरी

व अन्य सामान के साथ गिरफ्तार किया गया था। जिससे पूछताछ में घटना में शामिल एक अन्य आरोपी अरमान खान पुत्र सादिक खान का नाम प्रकाश में आया था। आरोपी की गिरफ्तारी हेतु पुलिस द्वारा लगातार उसके सम्भावित ठिकानों पर दबिशे दी जा रही थी, परन्तु आरोपी अपनी गिरफ्तारी से बचते हुए लगातार फरार चल रहा था। आरोपी के लगातार फरार चलने पर एसएसपी देहरादून द्वारा आरोपी की गिरफ्तारी पर 05 हजार रूपये का ईनाम घोषित किया गया था। वर्तमान में सम्पूर्ण राज्य में ईनामी, वांछित आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु चलाए जा रहे अभियान के तहत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में ईनामी, वांछित आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु टीमें गठित कर प्रभावी कार्यवाही करने के निर्देश दिये गये है। उक्त निर्देशों के क्रम थाना सेलाकुई पुलिस द्वारा उक्त अभियोग में वांछित ईनामी आरोपी की गिरफ्तारी हेतु टीम गठित कर सर्विलांस के माध्यम से आरोपी के सम्बंध में जानकारी एकत्रित की गई तथा प्राप्त जानकारी के आधार पर आरोपी के सम्भावित ठिकानो पर दबिश देते हुए अरमान खान पुत्र सादिक खान को चोरी की ज्वैलरी के साथ गिरफ्तार किया गया।

अंकिता भंडारी हत्याकांड के मुख्य सूत्रधार क्यों हैं बाहर: मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि अंकिता भण्डारी हत्याकांड के मुख्य सूत्रधार बाहर क्यों है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि कल अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश द्वारा अंकिता भंडारी हत्याकांड के दोषी तीन लोगों कोए जोकि छोटी मछलियां हैं। उनको सजा सुनाई, जिसका स्वागत किया जाना चाहिए, लेकिन इस हत्याकांड में शामिल तीन चार मुख्य सूत्रधार जो इस मामले में कहीं भी शामिल नहीं किए गए हैं, उनको उनके कर्मो की सजा दिलाने के लिए सीबीआई जांच ही समय की मांग है। नेगी ने कहा कि इस हत्याकांड में एक भाजपा विधायक जिसने भाजपा के एक प्रभावशाली नेता के निर्देश पर साक्ष्य मिटाने का काम किया, एक निर्दलीय

विधायक व भाजपा का एक प्रभावशाली नेता इस हत्याकांड में प्रमुख रूप से शामिल हैं, जैसा कि सूत्र बताते हैं। वैसे इन गुनहगारों को फांसी की सजा भी कम है। नेगी ने कहा कि इस हत्याकांड में शामिल छोटी मछलियों को सजा सुनाई गई है, लेकिन ये लोग निश्चित तौर पर इस आदेश के खिलाफ उच्च न्यायालय, उच्चतम न्यायालय का दरवाजा खटखटाएंगे, जिसके लिए सरकार को चाहिए कि उच्चतम न्यायालय के टॉप 5 वकीलों में से एक को सरकारी खर्चे पर पैरवी हेतु पाबंध किया जाना चाहिए। जैसा कि सरकार खनन, शराब माफियायों के हितों को लेकर प्राइवेट वकीलों से पैरवी कराती है। इस मामले में राजभवन भी कान में तेल डालकर सोया हुआ है। मोर्चा राजभवन व सरकार से मांग करता है कि मुख्य सूत्रधारों को सजा दिलाने को सीबीआई जांच करने की दिशा में काम करें, जिससे मुख्य सूत्रधार भी जेल की सलाखों के पीछे हों। पत्रकार वार्ता में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, विजय राम शर्मा, दिलबाग सिंह व प्रवीन शर्मा पिन्नी आदि थे।

ज्यादा पानी वाला नारियल कैसे चुनें?

गर्मियां आते ही नींबू पानी, गन्ने का जूस और नारियल पानी जैसे पेय पदार्थों की मांग काफी बढ़ जाती है। वहीं, इस मौसम में नारियल पानी की मांग सबसे ज्यादा होती है। क्योंकि नारियल पानी में कैल्शियम, सोडियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं। नारियल पानी प्यास बुझाने में मदद करता है। यह एक बेहतरीन पेय है जो शरीर को तुरंत एनर्जी देता है। नारियल पानी पीने के और भी कई स्वास्थ्य लाभ हैं।

हालांकि, बाजार से खरीदे गए नारियल में अक्सर पानी कम होता है। इससे न सिर्फ पैसे खर्च होते हैं बल्कि आपका मूड भी खराब होता है। अगर आपके साथ भी ऐसा कई बार हुआ है तो अगली बार बाजार से नारियल खरीदते समय कुछ तरकीबें अपनाएं। अगर आप इन टिप्स को फॉलो करेंगे तो आप पानी से भरा नारियल खरीद सकते हैं। नारियल में मलाई पसंद करने वाले लोग इन टिप्स को फॉलो करके इसे भरपूर मात्रा में खा सकते हैं।

अधिक पानी वाले नारियल खरीदने के लिए सुझाव

वजन की जांच करें- अगर आप हमेशा पानी वाले नारियल खरीदते समय ठगे जाते हैं, तो खरीदने से पहले नारियल का वजन जरूर जांच लें। ज्यादा पानी वाला नारियल हमेशा अपने आकार से अधिक भारी लगेगा। नारियल खरीदते समय हमेशा भारी नारियल ही खरीदें क्योंकि हल्के नारियल में पानी की मात्रा कम होती है।

नारियल को हिलाए और आवाज सुनें- नारियल खरीदते समय पहले उसे हिलाएं। यदि आपको नारियल से पानी की आवाज सुनाई दे तो समझ लीजिए कि उसमें पर्याप्त पानी है। लेकिन यदि नारियल से कोई आवाज नहीं आ रही है, तो हो सकता है कि वह सूखा नारियल हो या उसमें थोड़ी मात्रा में पानी हो।

आकार की जांच करें- जब नारियल का पानी क्रीम में बदलने लगता है, तो इसका आकार थोड़ा बढ़ जाता है और छिलका सख्त हो जाता है। इस प्रकार के नारियल में पानी की मात्रा कम होती है। इसलिए हमेशा बड़े आकार के नारियल के बजाय मध्यम आकार के नारियल खरीदें।

नारियल का रंग- नारियल जितना हरा और ताज दिखता है, उतना ही संभव है कि वह अभी-अभी पेड़ से तोड़ा गया हो। ताजे नारियल में पानी की मात्रा अधिक होती है। लेकिन अगर नारियल भूरा, पीला-हरा या हरा-भूरा है, तो उसे न खरीदें। क्योंकि इस तरह के नारियल में पानी कम और मलाई की मात्रा होती है। इसलिए खरीदते समय रंग पर ध्यान दें।

गोल नारियल- पानी से भरा नारियल खरीदने का सबसे आसान तरीका उसका आकार है। नारियल खरीदते समय हमेशा गोल आकार का नारियल ही खरीदें। क्योंकि गोल दिखने वाले नारियल में पानी ज्यादा होता है। ऐसे नारियल थोड़े कच्चे हो सकते हैं। लेकिन जैसे-जैसे नारियल पकता है, उसके अंदर का पानी क्रीम में बदल जाता है। गोल आकार के नारियल में पानी ज्यादा और क्रीम कम होती है।

क्या खाने के तुरंत बाद फल खाना सही है? जानिए इसका प्रभाव

इस बात का सच जानने के लिए कई लोग काफी समय से चर्चा कर रहे हैं कि खाने के तुरंत बाद फल खाना सही है या नहीं। कुछ लोग कहते हैं कि खाने के बाद फल खाना गलत है क्योंकि इससे पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है, वहीं कुछ लोग इस बात का समर्थन करते हैं कि खाने के बाद फल खाने से कोई नुकसान नहीं होता है। आइए इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

खाने के बाद फल खाने से क्या होता है?

डॉक्टरों का कहना है कि खाने के बाद फल खाने से पाचन क्रिया पर कोई असर नहीं पड़ता है। यह बात सच भी है क्योंकि पेट में मौजूद एसिड खाने के बाद किसी भी फल को पचाने में मदद करता है। हालांकि, अगर आपको फल खाने के बाद पेट में खट्टी या जलन जैसी समस्या होती है तो आपको ऐसा नहीं करना चाहिए। यह परेशानी पेट में एसिड के कारण हो सकती है।

खाने के बाद फल खाने के नुकसान

कई लोग मानते हैं कि खाने के बाद फल खाने से पेट में गैस बनती है, लेकिन यह सही नहीं है। खाने के बाद फल खाने से पेट में गैस नहीं बनती है। यह पेट के लिए एक आहार स्रोत भी हो सकता है। हालांकि, अगर आपको खाने के बाद फल खाने से गैस की समस्या होती है तो आपको ऐसा नहीं करना चाहिए।

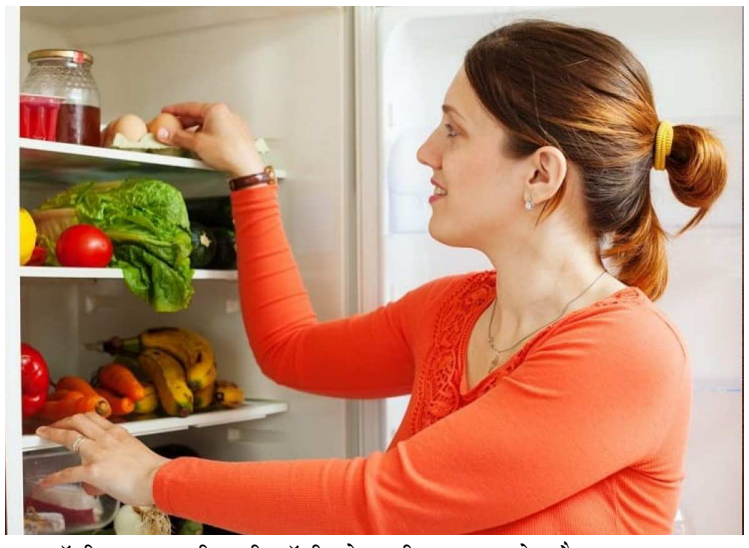
खाने के बाद फल खाने का सही समय

डॉक्टरों के अनुसार, खाने के बाद फल खाने का सही समय भोजन के 1-2 घंटे बाद का है। इस दौरान आप फल खाने के लिए सुबह का समय चुन सकते हैं क्योंकि इससे पाचन क्रिया पर कोई असर नहीं पड़ता है। इसके अलावा आप दोपहर और रात के खाने के बाद भी फल खा सकते हैं। हालांकि, खाने के तुरंत बाद फल खाने से बचना बेहतर है।

खाने के बाद फल खाने से जुड़ी गलतफहमियां

खाने के बाद फल खाने से जुड़ी गलतफहमियां कई हैं, जैसे खाने के बाद फल खाने से गैस बनती है, जबकि ऐसा किसी-किसी को हो सकता है। दूसरा, खाने के बाद फल खाने से पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है। तीसरा, खाने के बाद फल खाने से एसिड रिफ्लक्स की समस्या हो सकती है। चौथा, खाने के बाद फल खाने से पेट फूल सकता है। पांचवां, खाने के बाद फल खाने से पेट में जलन हो सकती है।

फ्रिज में भूलकर भी न रखें ये चीजें



अक्सर लोग अपने बिजी शेड्यूल के चलते बाजार से हफ्तेभर की सब्जियां खरीद लाते हैं और फिर उन्हें सीधा फ्रिज में रख देते हैं। कई बार ये सब्जियां लंबे समय तक यूं ही फ्रिज में रखी रह जाती है, लेकिन आप शायद इस बात से अंजान होंगे कि बहुत सी चीजें ऐसी भी होती हैं जिन्हें फ्रिज में रखना आपके लिए एक बड़ी भूल साबित हो सकता है। सिर्फ इतना ही नहीं इन चीजों को फ्रिज में रखने से आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ता है। तो आइए जानते हैं उन चीजों के बारे में जिन्हें फ्रिज में रखना एवॉइड करना चाहिए।

ब्रेड : आपको यह जानकर बड़ी हैरानी होगी कि ब्रेड को कभी भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए, क्योंकि फ्रिज में रखने से इसका स्वाद बिलकुल बदल जाता है। यह भले ही आपने पहले कभी नोटिस न किया हो मगर आप इसे एकबार ध्यान में रखकर आजमाकर जरूर देखें। बताना चाहेंगे कि फ्रिज में रखे ब्रैड आपकी सेहत को भी भारी नुकसान पहुंचाते हैं।

टमाटर : बाजार से खरीदकर लाए गए टमाटर कभी फ्रिज में नहीं रखने चाहिए। आपको शायद ही यह बात मालूम होगी कि टमाटर को फ्रिज में रखने से इनके अंदर की झिल्ली टूट जाती है। इस वजह से टमाटर जल्दी गलने लगता है।

कॉफी: भूलकर भी कभी कॉफी को फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। अगर आपने ऐसा किया तो यह फ्रिज में रखी दूसरी सभी चीजों की महक सोख लेती है और इस कारण से बाकी की चीजें भी जल्दी खराब हो जाती है।

केला:फरूट्स में केला एक ऐसा फल है जिसे भूलकर भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। अगर एक तरोताजा केला भी आप फ्रिज में रख देंगे तो यह कुछ ही घंटों में काला पड़ने लगता है और उसके बाद जो होता है वो आप सोच भी नहीं सकते। दरअसल फ्रिज में रखे केले से ईथाइलीन नामक गैस निकलती है जिससे ये अपने आसपास रखे फलों को भी खराब कर देता है।

शहद : शहद को कभी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। इसे आप सामान्य तौर पर ही जार में बंद करके रख देंगे तो वो भी वो सालो-साल चलेगा। फ्रिज में रखने से वो क्रिस्टल बन जाता है और उसे जार से निकालना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में शहद गुणकारी नहीं रह पाता।

आलू : आलू को फ्रिज में रखने से इसका स्टार्च शुगर में तब्दील हो जाता है, जो सेहत को काफी नुकसान पहुंचाता है। इससे उसके स्वाद पर भी असर पड़ता है।

तरबूज :तरबूज को भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। फ्रिज में रखे तरबूज से पौष्टिक गुण खत्म हो जाते हैं।

स्लोवाकिया की कंपनी ने बनाई उड़ने वाली कार

स्लोवाकिया की कंपनी क्लेन विजन ने एक ऐसी अनोखी कार तैयार की है, जो न सिर्फ सड़क पर चल सकती है, बल्कि आसमान में उड़ भी सकती है। कंपनी की इस अनोखी कार का नाम है 'एयरकार', और यह तकनीक निजी परिवहन की दुनिया में एक नया युग शुरू कर सकती है। क्लेन विजन की इस फ्लाइंग कार को यूरोपीय विमानन एजेंसी से हवाई योग्यता का प्रमाणपत्र मिल चुका है। एयरकार ने अब तक 200 से भी ज्यादा सफल उड़ानें भरी हैं और 35 मिनट की ब्रातिस्लावा-नाइट्रा हवाई यात्रा भी पूरी की है। गर्मियों में इसका नया मॉडल 'एयरकार 2' परीक्षण के लिए तैयार होगा और इसके बाद इसे बाजार में उतारा जाएगा। यह कार सड़क पर 200 किमीध्घंटा और आसमान में 250 किमीध्घंटा की रफ्तार से चल सकती है। एक बार फ्यूल भरवाने पर यह 1000 किलोमीटर तक उड़ान भर सकती है। इसका सबसे रोचक पहलू यह है कि हवाई मोड में बदलने पर इसके पंख और पीछे की पूंछ जैसी संरचनाएं बाहर आ जाती हैं, जिससे यह एक छोटे विमान में तब्दील हो जाती है।

पानी पीने से जुड़े नियमों को अपनाना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करना अत्यंत आवश्यक है। इसका मुख्य कारण है कि यह पाचन को स्वस्थ रखने, शरीर को हाइड्रेटेड करने समेत कई तरह के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े लाभ प्रदान करने में सक्षम है। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो पानी के सेवन से जुड़े कुछ नियम होते हैं, जिन्हें अपनाकर पानी समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत प्रभावी साबित होता है। आइए उन्हीं नियम के बारे में जानते हैं।

पानी के सेवन से जुड़े पांच आयुर्वेदिक नियम- 1) पानी को हमेशा घूंट-घूंट करके पिएं। 2) फ्रिज के ठंडे पानी की बजाय गर्म या कमरे के तापमान वाला पानी पिएं क्योंकि ठंडा पानी पाचन को धीमा कर देता है। 3) मिट्टी के बर्तन, तांबे या स्टील की चीजों में स्टोर किए गए पानी का सेवन करें। 4) पाचन की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए उबला हुआ पानी कमरे के तापमान पर ठंडा करके पिएं। 5) रोजाना अपने दिन की शुरुआत एक गिलास हल्का गर्म पानी पीकर करें।

रोजाना कितना पानी पीना स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त है?

खुद को स्वस्थ रखने के लिए आपको ज्यादा पानी के सेवन की जरूरत नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार, आयुर्वेद बताता है कि पानी को भी पचाने की जरूरत होती है। हर व्यक्ति को अपनी क्षमतानुसार पानी का सेवन करना चाहिए। हर किसी के लिए रोजाना 8-10 गिलास पानी का सेवन करना पर्याप्त है। इसके अतिरिक्त, अन्य स्वास्थ्यवर्धक पेय को भी अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं।

पानी कब पीना चाहिए?

खाने के 30 मिनट बाद या पहले पानी का सेवन करना सही है। यह तरीका एक वात दोष वाले व्यक्ति के लिए आदर्श है। वहीं, कफ दोष वाले व्यक्ति के लिए भोजन से 30 मिनट पहले पानी पीना सही है। हालांकि, अगर आप या आपके परिवार या दोस्तों में से कोई खाना खाने के दौरान पानी पीता है तो उसे ऐसा करने पर टोकें क्योंकि इस तरह से पानी पीना कई बीमारियों को न्यौता देता है। सुनने में भले ही आपको अजीब लगे लेकिन गलत समय, गलत तरीके और गलत मात्रा में पानी पीने से पाचन संबंधित कई समस्याएं हो सकती हैं। इससे शरीर मधुमेह, ब्लड प्रेशर, सिरदर्द, भारीपन, किडनी में दिक्कत और सुस्ती जैसी कई समस्याओं की चपेट में आ सकता है। इसलिए आपको पानी पीने से संबंधित हर जरूरी जानकारी होनी चाहिए ताकि आप शारीरिक समस्याओं की चपेट में आने से बच सकें।

मांगटीका और माथा पट्टी में क्या अंतर है?

मांगटीका और माथा पट्टी दो खास तरह के गहने हैं, जो महिलाओं के सिर पर पहने जाते हैं। ये गहने पारंपरिक भारतीय पहनावे के साथ बहुत सुंदर लगते हैं।

हालांकि, इन दोनों में कुछ खास अंतर हैं, जिन्हें समझना जरूरी है।

इस लेख में हम इन दोनों गहनों के बीच के अंतर को विस्तार से समझेंगे, ताकि आप अपने अगले त्योहार या शादी में सही विकल्प चुन सकें और अपने लुक को पूरा कर सकें।

मांगटीका की विशेषताएं

मांगटीका एक छोटा गहना होता है, जो महिलाओं के माथे के बीच में लगाया जाता है। इसे आमतौर पर शादी या खास अवसरों पर पहना जाता है।

मांगटीका की डिजाइनें बहुत ही आकर्षक होती हैं और इसमें अक्सर कीमती पत्थरों का इस्तेमाल किया जाता है।

यह गहना महिलाओं के चेहरे को एक निखार देता है और उनके लुक को बेहद खास बनाता है। मांगटीका की लंबाई और चौड़ाई अलग-अलग हो सकती है।

माथा पट्टी का महत्व

माथा पट्टी एक लंबी श्रृंखला होती है, जिसे सिर के चारों ओर घुमाकर माथे पर सजाया जाता है। इसे आमतौर पर पारंपरिक पहनावे जैसे लहंगा-चोली या साड़ी के साथ पहना जाता है। माथा पट्टी का आकार और डिजाइन भी बहुत ही सुंदर होता है।

इसमें मोती, पत्थर और अन्य सजावटी सामग्री का उपयोग किया जाता है। यह गहना न केवल माथे को सजाता है बल्कि पूरे चेहरे को एक खास आकर्षण भी देता है।

मांगटीका और माथा पट्टी में क्या अंतर है?

मांगटीका और माथा पट्टी दोनों ही गहने हैं, लेकिन इनके उपयोग का तरीका अलग है।

मांगटीका को माथे पर सीधा लगाया जाता है, जबकि माथा पट्टी सिर के चारों ओर घुमाई जाती है।

इसके अलावा मांगटीका आमतौर पर छोटे आकार का होता है, जबकि माथा पट्टी लंबा होता है। दोनों गहनों का मुख्य उद्देश्य चेहरे को सजाना होता है, लेकिन इनके डिजाइन और पहनने के तरीके में अंतर होता है।

दोनों गहनों का चयन कैसे करें?

मांगटीका या माथा पट्टी चुनते समय अपने पहनावे और अवसर का ध्यान रखें।

शादी या खास मौकों पर मांगटीका बेहतरीन विकल्प होता है, जबकि पारंपरिक पहनावे जैसे लहंगा-चोली या साड़ी के साथ माथा पट्टी अच्छी लगती है।

इसके अलावा अपने चेहरे के आकार और बालों की स्टाइलिंग को भी ध्यान में रखें ताकि आपका लुक पूरा और संतुलित लगे। इस तरह आप अपने गहनों को सही तरीके से चुन सकते हैं और अपने लुक को पूरा कर सकते हैं।

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

मॉम जींस को अलग-अलग तरीकों से पहनने के लिए आजमाएं ये 5 तरीके, बनेंगी स्टाइलिश

मॉम जींस एक ऐसा फैशन ट्रेंड है, जो कभी पुराना नहीं होता है। यह न केवल आरामदायक होती है, बल्कि स्टाइलिश भी दिखती है। इस लेख में हम आपको पांच तरीके बताएंगे, जिनसे आप मॉम जींस को अलग-अलग मौकों पर पहन सकती हैं और हर बार एक नया लुक पा सकती हैं।

इन सुझावों के जरिए आप अपनी मॉम जींस को अपनी अलमारी का अहम हिस्सा बना सकती हैं और हर मौके पर शानदार दिख सकती हैं।

रोजमर्रा के लिए टी-शर्ट के साथ पहनें

रोजमर्रा के लिए मॉम जींस के साथ एक साधारण टी-शर्ट पहनें। यह मेल आपको आरामदायक और स्टाइलिश दिखाएगा। आप अपनी पसंद के रंग की टी-शर्ट चुन सकती हैं, जो आपके लुक को और भी खास बनाएगी। इस तरह का पहनावा न केवल आपको आराम देगा, बल्कि आपकी व्यक्तिगत शैली को भी उजागर करेगा। इसके साथ आप आरामदायक जूते पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक पूरा और आकर्षक लगेगा।

ऑफिस के लिए जैकेट के साथ जोड़ें

ऑफिस के माहौल में भी मॉम जींस को अपनाया जा सकता है। इसके लिए आप अपनी मॉम जींस के ऊपर एक जैकेट पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक पेशेवर और स्मार्ट लगेगा। जैकेट का रंग गहरा होना चाहिए जैसे काला या नीला, ताकि यह आपके ऑफिस लुक को और भी खास बनाए। इसके साथ आप आरामदायक जूते पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक पूरा और आकर्षक लगेगा।

पार्टी के लिए क्रॉप टॉप और हील्स के साथ पहनें

पार्टी के लिए मॉम जींस के साथ क्रॉप टॉप और हील्स पहनना बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यह मेल आपको आकर्षक और फैशनेबल दिखाएगा। आप अपने पसंद के रंग और डिजाइन का टॉप चुन सकती हैं, जो आपकी व्यक्तिगत शैली को उजागर करेगा। इसके साथ आप हील्स पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक पूरी तरह से तैयार लगेगा और आप पार्टी में सबकी नजरों में छा जाएंगी।

घूमने के लिए आरामदायक जूते और जैकेट के साथ पहनें

घूमने जाते समय आरामदायक और स्टाइलिश दिखना जरूरी है। इसके लिए आप अपनी मॉम जींस के साथ आरामदायक जूते और एक जैकेट पहन सकती हैं। यह मेल आपको न केवल आराम देगा बल्कि आपका लुक भी खास बनाएगा। जैकेट का चुनाव करें ताकि आपका लुक और भी आकर्षक लगे। इसके साथ आप हल्की एक्सेसरीज भी पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक पूरा और आकर्षक लगेगा।

खास मौकों पर सुंदर टॉप और फ्लैट्स के साथ मिलाएं

खास मौकों पर मॉम जींस के साथ एक सुंदर टॉप और फ्लैट्स पहन सकती हैं। यह मेल आपको न केवल आकर्षक दिखाएगा बल्कि आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाएगा। टॉप का रंग और डिजाइन ऐसा चुनें, जो आपके व्यक्तित्व को उभारता हो और फ्लैट्स आरामदायक होने चाहिए ताकि आप पूरे दिन बिना किसी दिक्कत के घूम सकें। इस तरह आप हर मौके पर अपनी मॉम जींस को नए अंदाज में पहन सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य -51

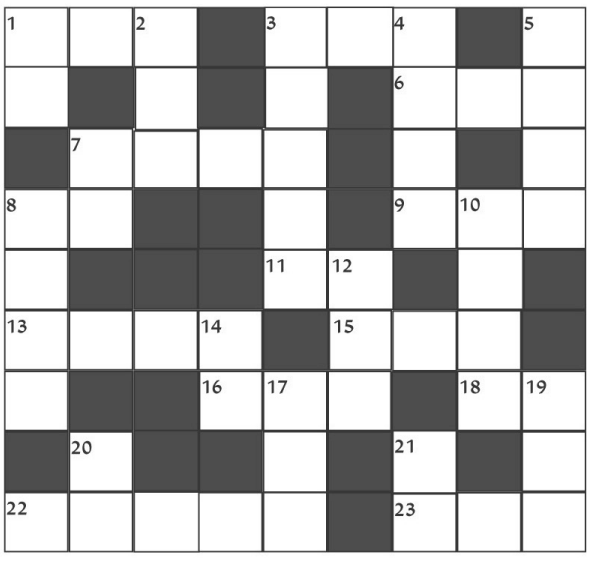
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 50 का हल

चु	स्त		मु		सं	स्था	न	
ग		म	र्दा	न	गी		त	म
ली	प	ना			त	न		
	ना	ना					ज	
मा	ह		रा		सा	ज	न	
न		स	ह	दे	व		म	द
व		म		व	न	ज		ल
ता	क	त	व	र		मी		द
	ल	ल	क		क	र	त	ल

अक्षय कुमार की हाउसफुल 5 का नया गाना दिल ए नादान जारी

अक्षय कुमार पिछले कुछ दिनों से फिल्म हाउसफुल 5 को लेकर चर्चा में बने हुए हैं, जिसके निर्देशन की कमान तरुण मनसुखानी ने संभाली है। उनकी यह फिल्म 6 जून, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। अब इससे पहले निर्माताओं ने हाउसफुल 5 का नया गाना दिल ए नादान जारी कर दिया है, जिसे मधुबंती बागची और सुमंतो मुखर्जी ने मिलकर गाया है। इस गाने के बोल कुमार ने लिखे हैं। हाउसफुल 5 का संगीत टी-सीरीज़ द्वारा प्रस्तुत किया गया है।

अक्षय के अलावा हाउसफुल 5 में रितेश देशमुख, अभिषेक बच्चन, संजय दत्त, जैकलीन फर्नांडिस, श्रेयस तलपड़े, नोरा फतेही और जॉन अब्राहम जैसे सितारे भी नजर आएंगे। फरदीन खान, नाना पाटेकर, डिनो मोरिया, नरगिस फाखरी, सोनम बाजवा, चित्रांगदा सिंह, चंकी पांडे और जॉनी लीवर भी इस फिल्म में अपनी अदाकारी का तड़का लगाते हुए दिखाई देंगे। फिल्म का पहला गाना लाल परी पहले ही रिलीज हो चुका है। साजिद नाडियाडवाला इस फिल्म के निर्माता है।

केवल साजिद नाडियाडवाला जैसे निर्माता ही इतने बड़े और स्टार-पैक कलाकारों को एकजुट कर सकते थे, आज इतनी बड़ी लाइनअप को खींचना कोई छोटी उपलब्धि नहीं है। तरुण मनसुखानी द्वारा निर्देशित, हाउसफुल 5 दर्शकों को अप्रत्याशित ट्विस्ट, रिब-टिकलिंग कॉमेडी और फुट-टैपिंग संगीत से भरी हंसी से भरी सवारी के लिए एक ग्लैमरस क्रूज पर ले जाती है। नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट के बैनर तले साजिद नाडियाडवाला द्वारा निर्मित, हाउसफुल 5 6 जून 2025 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में हिट होगी। (आरएनएस)

वेबसीरीज देविका और डैनी का फर्स्ट लुक जारी

रितु वर्मा ने पेली चूपुलु में अपने आकर्षक अभिनय से सभी का दिल जीत लिया और तेलुगु फिल्म प्रेमियों के बीच अपनी जगह बना ली। लोगों ने उन्हें इसलिए पसंद किया क्योंकि वह एक तेलुगु लड़की हैं। रितु वर्मा को आखिरी बार संदीप किशन की फिल्म मज़ाका में देखा गया था। इस फिल्म का निर्देशन त्रिनाधा राव नक्कीना ने किया था। अब रितु वर्मा देविका एंड डैनी नामक वेबसीरीज में अपनी शुरुआत करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

श्रीकरम फेम बी. किशोर इस फील गुड एंटरटेनर का निर्देशन कर रहे हैं। नवीनतम जानकारी के अनुसार, निर्माताओं ने इसका पहला लुक जारी किया है। पहले लुक में रितु वर्मा और शिव कंडुकुरी पारंपरिक पोशाक पहने हुए दिखाई दिए।

इस वेबसीरीज में सूर्या वशिष्ठ, सुब्बाराजू, मौनिका रेड्डी, सोनिया सिंह, चगंती सुधाकर और अन्य प्रमुख भूमिकाओं में हैं। संगीत जय कृष द्वारा तैयार किया गया है और निर्माता जल्द ही स्ट्रीमिंग की तारीख की घोषणा करेंगे। वेबसीरीज का प्रसारण जियो हॉटस्टार पर किया जाएगा।

राम पोथिनेनी के जन्मदिन पर मैत्री मेकर्स ने शेयर किया आरएपीओ22 का टाइटिल

साउथ अभिनेता राम पोथिनेनी के 37वां मौके पर राम के फैंस को मैत्री मूवी मेकर्स ने खुश कर दिया है। फिल्म निर्माताओं ने आज राम की फिल्म आरएपीओ22 के टाइटिल से पर्दा उठा दिया है। इसके साथ ही निमार्ताओं ने फिल्म के पोस्टर के साथ फिल्म की एक खास झलक भी दिखाई है।

फिल्म आरएपीओ22 का नाम है - आंध्र किंग तालुका। इसके टाइटिल के साथ ही मैत्री मूवी मेकर्स ने फिल्म का एक पोस्ट शेयर किया है, जिसमें राम पोथिनेनी बाहें फैलाए शाहरुख खान स्टाइल में नजर आ रहे हैं। इस पोस्ट को देखकर ऐसा लग रहा है कि राम किसी के पोस्टर के सामने खड़े होकर खुशी से पोज दे रहे हैं।

मैत्री मूवी मेकर्स ने राम की फिल्म को लेकर एक पोस्टर शेयर किया और इसके साथ ही फिल्म की एक खास झलक भी दिखाई। फिल्म मेकर्स ने कैप्शन में लिखा, सागर की आंखें चमक रही हैं, वह ऊर्जावान है और अपने हीरो के लिए उसका प्यार देखते ही बनता है। सागर हम में से एक है। जन्मदिन की शुभकामनाएं राम पोथिनेनी। रैपो टाइटिल की झलक अभी जारी! आंध्र किंग तालुका है - एक प्रशंसक की बायोपिक। प्रशंसक सिनेमा का जश्न मनाते हैं। लेकिन यह फिल्म प्रशंसकों का जश्न मनाएगी। (आरएनएस)

हर उस दिल की धड़कन के साथ हूं, जो हमारे देश के लिए धड़कती है: करिश्मा

ऑपरेशन सिंदूर के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव है। पूरा देश सेना के साथ खड़ा है। बॉलीवुड सेलिब्रिटीज भी खुलकर सरहद पर देश की रक्षा करने वालों का हौसला बढ़ा रहे हैं। इस कड़ी मशहूर एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना ने भारतीय सैनिकों को सलाम करते हुए कहा कि वह हम आपकी वजह से सुरक्षित महसूस कर रहे हैं।

करिश्मा तन्ना ने इंस्टाग्राम पोस्ट पर लिखा , जय हिंद, जय भारत.. इस समय, जो हम अपना जीवन सुख से जी रहे हैं। इसके पीछे हमारी सीमाओं पर खड़े बहादुर सैनिक हैं, जो अपना सब कुछ दांव पर लगाकर हमें सुरक्षित महसूस करा रहे हैं। हर सैनिक, हर अधिकारी, हर परिवार.. जो चुपचाप डटे हुए हैं, उनके प्रियजन हमारे देश के लिए लड़ रहे हैं, उनके लिए धन्यवाद कहना बहुत छोटा लगता है। मैं भारत के साथ खड़ी हूं। हर जवान के साथ। हर उस दिल की धड़कन के साथ, जो हमारे देश के लिए धड़कती है। आपकी सुरक्षा के लिए प्रार्थना करती हूं। आपके साहस को सलाम करती हूं। भारत आपके कारण है। जयहिंद, जय भारतीय सेना।

करिश्मा के अलावा, बॉलीवुड एक्ट्रेस नोरा फतेही ने भी भारतीय सशस्त्र बलों के प्रति अपना आभार व्यक्त किया। उन्होंने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी के पोस्ट पर लिखा, प्रिय भारतीय सेना, इन मुश्किल परिस्थितियों में मैं आप सभी को आपके अटूट साहस, बलिदान और समर्पण के लिए दिल से धन्यवाद देना चाहती हूं। भारत की सुरक्षा व संप्रभुता सुनिश्चित करने के लिए आपकी लगातार की जा रही कोशिशें नजरअंदाज नहीं की जा सकती। देश मुश्किल हालातों से गुजर रहा है, ऐसे समय में भारतीय सैनिकों की हिम्मत और समर्पण आम लोगों को प्रेरणा और सकारात्मक उम्मीद दे रही है। गर्व और सम्मान के साथ भारत की रक्षा करने और मजबूती से खड़े रहने के लिए आपका धन्यवाद। हम भारत और सशस्त्र बलों की सुरक्षा के लिए प्रार्थना करते हैं! हमारे असली हीरो! जय हिंद!

वहीं एक्ट्रेस शिवालिका ओबेरॉय ने इंस्टाग्राम पर ऑपरेशन सिंदूर को लेकर पोस्ट शेयर किया था। पोस्ट पर लिखा था, जब किसी महिला के सामने उसके पति को मार दिया जाता है, तो पूरा देश केवल शोक नहीं करता, बल्कि जाग उठता है। आज ये दोनों महिला अधिकारी विंग कमांडर व्योमिका सिंह और कर्नल सोफिया कुरैशी केवल फौजी अफसर की तरह नहीं बोलींज् बल्कि वे प्रतीक बन गईं उन हर महिलाओं की, जिन्होंने अपने दुःख को शक्ति में बदला, उन हर माताओं की, जिन्होंने अपने बच्चों को राष्ट्र सेवा के लिए भेजा। ऑपरेशन सिंदूर बदला नहीं है, यह एक चेतावनी है- जब भारत के दिल पर चोट की जाती है, तो दुर्गा उठ खड़ी होती है। इस बार, वह दुर्गा आशीर्वाद देने नहीं, बल्कि बदला लेने के लिए आ रही है।

भारतीय सेना के ऑपरेशन सिंदूर और उसके बाद की कार्रवाई को लेकर कई सितारे अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। बता दें कि भारत और पाकिस्तान की तरफ से सीजफायर का ऐलान किया गया है।

अर्जुन सरजा की सीता पायनम में ध्रुव सरजा का पहला लुक सामने आया

अभिनेता और निर्देशक अर्जुन सरजा की बहुप्रतीक्षित एक्शन एंटरटेनर सीता पायनम' के निर्माताओं ने अब फिल्म में कन्नड़ स्टार ध्रुव सरजा का लुक जारी कर दिया है। श्री राम फिल्म्स द्वारा निर्मित, सीता पायनम बहु-प्रतिभाशाली अभिनेता और निर्देशक अर्जुन सरजा की नवीनतम निर्देशित फिल्म है।

फिल्म में अर्जुन की बेटी ऐश्वर्या अर्जुन मुख्य भूमिका में हैं, जबकि निरंजन, सत्यराज, प्रकाश राज और कोवई सरला भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में नज़र आएंगे।

इस फिल्म में अर्जुन भी एक महत्वपूर्ण किरदार निभा रहे हैं, जिसमें उनके भतीजे ध्रुव सर्जा एक विशेष भूमिका के लिए शामिल हुए हैं।

पोस्टर में ध्रुव लंबे, लहराते बालों और दाढ़ी के साथ नज़र आ रहे हैं, जो लोगों को आकर्षित कर रहा है। उनके किरदार, पवन - भगवान हनुमान के नामों में से एक - को उनके गले में एक रुद्राक्ष की माला के साथ पेश किया गया है, जो उनके आध्यात्मिक और शक्तिशाली व्यक्तित्व का संकेत देता है।

दिलचस्प बात यह है कि अर्जुन सरजा भगवान हनुमान के भक्त माने जाते हैं। दरअसल, अभिनेता ने चेन्नई में हनुमान के लिए एक विशाल मंदिर बनवाया है।

अर्जुन सरजा ने अपने व्यापक फिल्म निर्माण अनुभव के साथ, व्यावसायिक तत्वों से भरपूर एक आकर्षक कहानी गढ़ी है।

इस फिल्म को कुशल तकनीशियनों की एक टीम द्वारा जीवंत किया जा रहा है। जी बालामुरुगन फिल्म की सिनेमैटोग्राफी संभाल रहे हैं, जिसका संगीत प्रतिभाशाली अनूप रूबेंस द्वारा तैयार किया जाएगा।

अयूब खान फिल्म के संपादन के प्रभारी हैं, जिसके लिए साई माधव बुर्रा ने संवाद लिखे हैं।

फिल्म में स्टंट दृश्यों को बाबू ने कोरियोग्राफ किया है, जबकि फिल्म में नृत्यों को श्रास्ती ने कोरियोग्राफ किया है। फिल्म के गीतों के बोल चंद्र बोस और कसारला श्याम ने लिखे हैं।

फिलहाल, फिल्म हैदराबाद में बन रही है, जिसमें ध्रुव सरजा सक्रिय रूप से शूटिंग में भाग ले रहे हैं।

जीईएम-सार्वजनिक खरीद को आकर्षक बनाने का सार्थक प्रयास

पीयूष गोयल

सार्वजनिक खरीद के लिए पारदर्शी, समावेशी एवं कुशल मंच प्रदान करने के एक अग्रणी उपाय के रूप में, गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (जीईएम) पूरी दुनिया में तेजी से उभरा है। यह प्लेटफॉर्म 1.6 लाख से अधिक सरकारी खरीदारों को 23 लाख विक्रेताओं एवं सेवा प्रदाताओं से जोड़ता है और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के %विकसित भारत 2047' के दृष्टिकोण का एक प्रमुख वाहक बन गया है।

प्रधानमंत्री मोदी द्वारा इस परिवर्तनकारी डिजिटल पहल को शुरू किए जाने के बाद से नौ वर्षों के दौरान, जीईएम ने भ्रष्टाचार को खत्म करके और स्टार्टअप, एमएसएमई, महिलाओं एवं छोटे शहरों के व्यवसायों को व्यावसायिक अवसर प्रदान करके सरकार द्वारा वस्तुओं एवं सेवाओं की खरीद के तरीके में क्रांतिकारी बदलाव ला दिया है।

उपयोगकर्ताओं के अनुकूल माना जाने वाला यह प्लेटफॉर्म एक ऐसा सच्चा रत्न है, जिसने कुख्यात आपूर्ति एवं निपटान महानिदेशालय (डायरेक्टरेट जनरल ऑफ सप्लाइज एंड डिस्पोजल्स) की जगह ले ली है। इस महानिदेशालय की अपारदर्शी और गैर-प्रतिस्पर्धी प्रणालियां कुछ विशेषाधिकार प्राप्त लोगों को अनुचित लाभ प्रदान करती थीं। इसलिए यह उचित ही है कि वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय का नया कार्यालय, वाणिज्य भवन, उस भूमि पर बनाया गया है जिस पर कभी यह पुराना निकाय स्थित था।

शानदार प्रगति - वर्ष 2016 में स्थापना के बाद से, जीईएम पोर्टल पर 13.4 लाख करोड़ रुपये से अधिक के ऑर्डर का लेन-देन किया गया है। वर्ष 2024-25 के दौरान, इस प्लेटफ़ॉर्म पर सार्वजनिक खरीद बढ़कर रिकॉर्ड 5.43 लाख करोड़ रुपये की हो गई। जीईएम का लक्ष्य वर्तमान वित्त वर्ष में अपने वार्षिक कारोबार को बढ़ाकर 7 लाख करोड़ रुपये करना है। जीईएम निस्संदेह सार्वजनिक खरीद से जुड़े परिदृश्य में एक असाधारण तकनीकी उपाय के रूप में उभरा है।

कारोबार के आकार की दृष्टि से, जीईएम निकट भविष्य में दुनिया का सबसे बड़ा सार्वजनिक खरीद पोर्टल बन जाएगा और दक्षिण कोरिया के कोनेप्स जैसी सुप्रतिष्ठित संस्थाओं को पीछे छोड़ देगा।

जीईएम ने ईमानदारी से व्यावसाय करने प्रतिष्ठानों को व्यापक अवसर प्रदान किए हैं, नौकरियां सृजित की हैं और भारत के आर्थिक विकास को प्रोत्साहित किया है। इस संदर्भ में, जीईएम का महत्व वित्तीय दृष्टि से इसकी अभूतपूर्व प्रगति से कहीं बढ़कर है जो अपने आप में ई-कॉमर्स से जुड़ी किसी भी बड़ी कंपनी को हैरान कर देने के लिए काफी है।

न्यायसंगत विकास का वाहक - जीईएम प्रधानमंत्री मोदी के %सबका साथ, सबका विकास' मिशन के अनुरूप न्यायसंगत विकास के एक महत्वपूर्ण वाहक के रूप में कार्य करता है। यह स्टार्टअप, छोटे व्यवसायों और महिलाओं के नेतृत्व वाले उद्यमों को बिना किसी बिचौलियों के सरकारी खरीदारों के सामने अपने उत्पादों एवं सेवाओं को प्रदर्शित करने का एक आसान रास्ता प्रदान करता है। प्रवेश की सभी बाधाओं को दूर करके, यह प्लेटफॉर्म छोटे घरेलू व्यवसायों को ई-टेंडर में भाग लेने और अपने व्यवसाय का विस्तार करने का अधिकार देता है।

समावेशिता के सिद्धांत से प्रेरित, जीईएम ने छोटे व्यवसायों के विकास को समर्थन देने के उद्देश्य से विभिन्न रणनीतिक पहलों का समावेश किया है। इनमें सरकारी खरीदारों को सूक्ष्म एवं लघु उद्यमों (एमएसई) और महिलाओं के नेतृत्व वाले व्यवसायों द्वारा पेश किए जाने वाले उत्पादों एवं सेवाओं की पहचान करने तथा उनका चयन करने में मदद करने वाली प्रणालियां शामिल हैं।

लक्ष्य से आगे - जीईएम पर स्टार्टअप रनवे और वुमनिया जैसे समर्पित स्टोरफ्रंट ने इन व्यवसायों की दृश्यता के साथ-साथ सार्वजनिक खरीद में उनकी हिस्सेदारी को भी प्रभावी ढंग से बढ़ाया है। इससे सरकार को सूक्ष्म एवं लघु उद्यमों (एमएसई) से 25 प्रतिशत खरीद और महिलाओं के नेतृत्व वाले व्यवसायों से 3 प्रतिशत खरीद के अपने लक्ष्यों को पूरा करने और उससे आगे निकलने में मदद मिली है। जीईएम पर किए गए कुल कारोबार का लगभग 38 प्रतिशत हिस्सा सूक्ष्म एवं लघु उद्यमों (एमएसई) को दिया गया है और महिला उद्यमों द्वारा खरीद की हिस्सेदारी लगभग 4 प्रतिशत है।

अप्रैल 2025 तक 30,000 से अधिक स्टार्टअप ने जीईएम के ज़रिए 38,500 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया है। इसके अलावा, 1.81 लाख उद्यम-सत्यापित महिला उद्यमियों ने जीईएम पोर्टल पर लगभग 50,000 करोड़ रुपये के ऑर्डर हासिल किए हैं।

बड़ी बचत - इन बदलावों से कुछ खास आकार के ऑर्डरों के लिए 33 प्रतिशत से लेकर 96 प्रतिशत तक की बचत हुई है। यह उल्लेखनीय कमी देश के आम नागरिकों के हित में व्यापार करने में आसानी (ईज ऑफ डूइंग बिज़नेस) और जीवन-यापन में आसानी (ईज ऑफ लिविंग) को बढ़ाने के मोदी सरकार के मिशन के अनुरूप एक स्वागत योग्य बदलाव है।

विश्व बैंक द्वारा किए गए एक स्वतंत्र मूल्यांकन से यह पता चला है कि जीईएम पर खरीदार औसत कीमत पर लगभग 9.75 प्रतिशत की बचत करते हैं। इससे करदाताओं के पैसे का उपयोग करके की जाने वाली सार्वजनिक खरीद में अनुमानित रूप से 1,15,000 करोड़ रुपये की भारी बचत हुई है। जीईएम पर खरीद ने सरकारी कंपनी एनटीपीसी को 20,000 करोड़ रुपये के अनुबंध में रिवर्स नीलामी का उपयोग करके 2,000 करोड़ रुपये बचाने में मदद की। जीईएम ने रक्षा उपकरणों, टीकों, ड्रोन और बीमा जैसी सेवाओं की पारदर्शी एवं किफायती खरीद में भी मदद की है।

छोटे उद्यमों को बड़ी राहत प्रदान करते हुए, जीईएम ने हाल ही में अपने लेनदेन शुल्क में उल्लेखनीय कमी की है। 10 लाख रुपये से अधिक के ऑर्डर पर 0.30 प्रतिशत का कम लेनदेन शुल्क लगेगा, जबकि 10 करोड़ रुपये से अधिक के ऑर्डर पर 3 लाख रुपये का सीमित शुल्क लगेगा - जोकि पहले के 72.50 लाख रुपये के शुल्क से काफी कम है।

प्रौद्योगिकी, एआई - एक ठोस तकनीकी बुनियादी ढांचे से लैस, यह प्लेटफॉर्म विभिन्न तकनीकी उपायों का उपयोग करके व्यापार करने के नए एवं आसान तरीके पेश करते हुए लगातार विकसित होता जा रहा है। जीईएम ने जीईएम एआई नामक एक एआई-संचालित चैटबॉट का समावेश किया है - यह संवादात्मक विश्लेषण और व्यावसायिक बुद्धिमत्ता में प्रशिक्षित एक उपकरण है। यह स्मार्ट चैटबॉट आठ स्थानीय भाषाओं में उपलब्ध है और जीईएम पोर्टल पर व्यापार करने में आसानी को और बढ़ाने के लिए वॉयस कमांड कार्यक्षमता सहित नवीनतम तकनीकों से लैस है।

जीईएम सूक्ष्म एवं लघु उद्यमों (एमएसई) विक्रेताओं के लिए वित्तपोषण संबंधी उत्पाद भी प्रदान करता है। यह पात्र खरीद आर्डरों के लिए 10 मिनट से भी कम समय में गिरवी-मुक्त वित्तपोषण प्रदान करता है। इस प्लेटफॉर्म ने जीईएम सहाय 2.0 पेश किया है, जो 10 लाख रुपये तक के ऋण को हासिल करने के लिए एकल खिड़की के रूप में कार्य करता है। इस प्लेटफॉर्म को और अधिक समावेशी एवं प्रतिस्पर्धी बनाने हेतु पहले की अपेक्षा अधिक पहलों एवं तकनीकी उपायों पर काम चल रहा है।

जीईएम पोर्टल भारत के आर्थिक विकास और प्रधानमंत्री मोदी के प्रगति संबंधी उद्देश्यों को आगे बढ़ाने वाले एक महत्वपूर्ण वाहक के रूप में सक्रिय है। यह समाज के हाशिए पर पड़े वर्गों को सशक्त बनाने एवं उनका उत्थान करने तथा उद्यमशीलता को बढ़ावा देने के लिए हमेशा अतिरिक्त प्रयास करेगा और साथ ही यह भी सुनिश्चित करेगा कि करदाताओं के पैसे का कुशलतापूर्वक उपयोग प्रतिस्पर्धी मूल्य पर उच्च गुणवत्ता वाले उत्पादों की खरीद के लिए किया जाए।

सू- दोकू क्र.51

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

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 50 का हल

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

खुद को साबित किया देश के भावी कर्णधारों ने

अनुराग गुप्ता

जीवन में प्रत्येक सफलता जहां हमें आगे बढने की प्रेरणा देती है वहीं असफलता से हमें अपनी गलतियों से सबक लेकर खामियों को दूर कर भविष्य की चुनौतियों पर विजय पाने के लिए खुद को मुकम्मल बनाने की प्रेरणा मिलती है। सीबीएसई की परीक्षा में सफलता हासिल करने वालों के लिए यह कड़ी मेहनत, समर्पण और दृढ़ता के फल का आनंद लेने और उसे संजोने का क्षण है। यह बच्चों के दृढ़ संकल्प, अनुशासन और कड़ी मेहनत का नतीजा है। यह अकेले बच्चों की ही कामयाबी नहीं है बल्कि उनके माता-पिता, शिक्षकों और अन्य सभी लोगों की भी इसमें भूमिका रही है।

सफलता के इस उत्सव में हमें उन बच्चों की तरफ भी देखना होगा जो अलग अलग कारणों के चलते इस परीक्षा में असफल रहे। उन बच्चों को हमारा यही सन्देश है कि यह समय निराश होने का नहीं है बल्कि नई शुरुआत करने का है। इस बार में अतिरंजना नहीं हो सकती कि भविष्य की सफलता आपका इन्तजार कर रही हो और अगले वर्ष सीबीएसई बोर्ड के एग्जाम में अव्वल नम्बर पर आप ही हों। नेपोलियन बोनापार्ट के शब्दकोष में असफलता जैसा कोई शब्द ही नहीं था। महान वैज्ञानिक थॉमस एडिसन ने कई बार बल्ब के आविष्कार में असफलता के बाद सफलता प्राप्त की। असफलता एक सीख है, और इसे एक अवसर के रूप में देखना चाहिए । असफलता के बाद भी प्रयास करते रहने से हमें सफलता प्राप्त होती है। असफलता हमें अधिक मजबूत और दृढ़ बनाती है, जिससे हम भविष्य में अधिक दृढ़ संकल्प से और अधिक कुशलता से कार्य कर सकते हैं। बार-बार असफल होने के बाद भी प्रयास करते रहना हमें दृढ़ता और आत्मविश्वास प्रदान करता है, जो सफलता के लिए आवश्यक हैं। असफलता हमें नए रास्ते और नए अवसर खोजने के लिए प्रोत्साहित करती है।

सीबीएसई के इस वर्ष के नतीजे देश के स्कूली शिक्षा जगत के इस उत्साहपूर्ण पहलू को भी इंगित करते हैं कि इंटरनेट, स्मार्ट टीवी और एंड्रॉइड मोबाइल के इस युग में हमारे बच्चे अपना ध्यान पढ़ाई में लगा रहे हैं, वे तेजी से पढ़ रहे हैं और आगे बढ़ रहे हैं।

देश के भावी कर्णधारों का यह रुझान राष्ट्र और हमारे समाज के सुखद भविष्य की उम्मीदे जगाता है। इस वर्ष 10वीं में 93. 66 फीसदी स्टूडेंट्स पास हुए हैं जो कि पिछले साल से अधिक है। लड़कियां 95 फीसदी पास हुईं जबकि लडके 92. 63 फीसदी पास हुए। यानि हमारी बेटियों का रिजल्ट बेटों से 2. 37 फीसदी अधिक रहा। वहीं सीबीएसई 12वीं परीक्षा में 88.39 प्रतिशत विद्यार्थी पास हुए हैं। यह भी पिछले वर्ष की तुलना में 0।41 प्रतिशत अधिक है। 10वीं की तरह 12वीं में भी लड़कियों का प्रदर्शन लडकों से काफी बेहतर रहा। सीबीएसई 12वीं में 91 प्रतिशत छात्राएं पास हुईं हैं।

यह अच्छी बात है कि हर साल की तरह इस बार भी सीबीएसई ने टॉपरों की लिस्ट जारी नहीं की है। कुछ साल पहले सीबीएसई ने अनहेल्दी कंपीटिशन को रोकने के लिए मेरिट लिस्ट जारी करना बंद कर दिया था। बोर्ड ने सभी विद्यालयों और शैक्षणिक संस्थानों को भी ऐसे ही निर्देश दिए हैं कि किसी भी बच्चे को स्कूल या जिले का टॉपर घोषित न करें। सीबीएसई ने यह पहल इसी मकसद से प्रारंभ की है कि कम अंक अर्जित करने वाले बच्चे डिप्रेशन में न आएं, कुंठित न हों। उनकी भविष्य की तैयारियों और कैरियर पर इस परीक्षा के नतीजे का प्रभाव न पड़े। बहरहाल, यह नतीजे जाहिर करते हैं कि देश का भविष्य सुनहरा है और आने वाला कल सुरक्षित और मज़बूत हाथों में रहेगा, यह हमारे होनहारों ने साबित कर दिया है।

तंबाकू निषेध दिवस पर समिति ने किया गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति द्वारा तंबाकू निषेध दिवस पर गोष्ठी का आयोजन किया गया।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के कार्यालय में तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर एक विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी की अध्यक्षता समिति के केंद्रीय उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल तथा संचालन समिति के प्रमुख महासचिव आरिफ़ वारसी ने किया। गोष्ठी में वक्ताओं ने बढ़ते तंबाकू के प्रचलन पर गहरी चिंता प्रकट की। गोष्ठी में वक्ताओं ने कहा कि बाजार में आए दिन तरह-तरह के तंबाकू, गुटके और सिगरेट आ रहीं हैं जो की एक सोचनीय और विचारणीय विषय है। तंबाकू से कैंसर होने की बहुत संभावना रहती है जबकि इसके पाउच पर लिखा होता है कि ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है फिर भी लोग इसका इस्तेमाल करते है। उन्होंने जनपद की जागरूक जनता से अपील की के वह संकल्प ले कि हम तंबाकू का सेवन नहीं करेंगे। गोष्ठी में प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, सुशील विरमानी, पारस यादव, अतुल शर्मा, प्रदीप कुकरेती, गुलाम मुस्तफा, दानिश नूर, इम्तियाज अहमद, विपुल नौटियाल आदि उपस्थित रहे।

शराब के साथ महिला सहित तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने वैदिक नगर के पास एक मोटरसाईकिल सवार को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 54 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम सुभाष पुत्र बलीराम निवासी चन्द्रभागा चन्द्रेश्वर नगर ऋषिकेश बताया। वहीं रायवाला थाना पुलिस ने 52 पव्वे शराब के साथ महिला को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम रोमा पत्नी दीपचन्द निवासी चन्द्रेश्वर नगर ऋषिकेश बताया। इसके साथ ही कैण्ट कोतवाली पुलिस ने घटटी खोला पुल से 52 पव्वे शराब के साथ एक को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम टेक बहादुर पुत्र नर बहादुर निवासी इन्द्रा नगर गल्जवाडी बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने आईएसबीटी गेट से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गोविन्द गढ निवासी विशाल शर्मा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से आईएसबीटी आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल आईएसबीटी के गेट के पास खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विदाई समारोह

संवाददाता

उत्तरकाशी। अनुचर श्रीमती राजेश्वरी देवी के पुलिस विभाग से सेवानिवृत्त होने पर भावभीनी विदाई दी। आज अनुचर श्रीमती राजेश्वरी देवी की पुलिस विभाग में अधिवर्षता की आयु पूर्ण कर सेवानिवृत्त के अवसर पर उत्तरकाशी पुलिस परिवार द्वारा पुलिस कार्यालय उत्तरकाशी मे विदाई समारोह आयोजित कर उन्हें भावभीनी विदाई दी गयी।

विदाई समारोह में पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा श्रीमती राजेश्वरी देवी को शॉल, प्रशस्ति पत्र, उपहार भेंट कर सेवानिवृत्ति की शुभकामनाएं दी गयी। पुलिस विभाग को उनके द्वारा दी गयी सेवाओं की सराहना करते हुये उनके उज्ज्वल भविष्य एवं स्वस्थ जीवन की कामना की गयी। इस दौरान अन्य पुलिस अधिकारी-कर्मचारियों द्वारा भी उन्हें पुष्प माला, पहनाकर सेवानिवृत्ति की शुभकामनाएं दी गयी। अनुचर श्रीमती राजेश्वरी देवी मूल रुप से हाथरस उत्तर प्रदेश की रहने वाली हैं। वर्ष 2005 से वह पुलिस विभाग में कार्यरत हैं।

मोबाइल फोन धोखाधड़ी गैंग के 6 सदस्य गिरफ्तार, 14 नकली फोन बरामद

हमारे संवाददाता

चमोली। बद्रीनाथ धाम में एक बड़े मोबाइल फोन धोखाधड़ी गिरोह का खुलासा करते हुए पुलिस ने मध्य प्रदेश के रहने वाले 6 आरोपियों को गिरफ्तार किया है और उनके पास से 14 नकली मोबाइल फोन तथा फर्जी बिल बरामद किए गये हैं। गिरफ्तार आरोपी लोगों को अपनी मजबूरी बताकर नकली या छेड़छाड़ किए हुए मोबाइल फोन ऊंचे दामों में बेचते थे।

जानकारी के अनुसार बीते रोज माणा बद्रीनाथ निवासी शशांक बिष्ट ने थाना श्री बद्रीनाथ में तहरीर देकर बताया गया था कि बीती 27 मई को एक व्यक्ति ने उन्हें अपनी मजबूरी बताते हुए एक ओप्पो मोबाइल फोन 11हजार रूपये में बेचा था और इसका बिल भी दिया था। अगले दिन फोन चलाने में दिक्कत होने पर जब फोन चेक किया गया तो पाया गया कि फोन का नंबर और कंपनी फोन पर अंकित जानकारी से अलग थी। इस प्रकार उनके साथ धोखाधड़ी की गई थी। मामले मे पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। जांच के बाद पुलिस ने बीती शाम आईएसबीटी बद्रीनाथ क्षेत्र से कुल 6 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान जय सिंह पंवार पुत्र पवन सिंह (उम्र 35 वर्ष), आकाश पंवार पुत्र सावन पंवार (उम्र 24 वर्ष), करन पंवार पुत्र रमेश पंवार (उम्र 31 वर्ष), सनी पंवार पुत्र कैलाश पंवार (उम्र 34 वर्ष), विकास पंवार पुत्र सावन पंवार (उम्र 22 वर्ष) व रामू मोहन पुत्र मोहन (उम्र 33 वर्ष) के रूप में की गयी है। ये सभी आरोपी मध्य प्रदेश के खंडवा जिले के बोर गांव के निवासी हैं। गिरफ्तारा आरोपियों के पास से पुलिस ने मौके पर 14 नकली मोबाइल फोन और फर्जी बिल बरामद किए हैं।

पूछताछ के दौरान आरोपियों ने बताया कि वे दिल्ली के करोल बाग स्थित गफ्फार मार्केट में फेरी वालों से अलग-अलग कंपनियों के पुराने या कम गुणवत्ता वाले मोबाइल फोन बहुत सस्ते दामों में खरीदते थे। इसके बाद वे इन फोनों के फर्जी बिल बनाते थे जिन पर ज्यादा कीमत अंकित करते थे। फिर वे दूर-दराज के क्षेत्रों खासकर धार्मिक स्थलों या पर्यटन स्थलों पर जाकर लोगों को अपनी झूठी मजबूरी बताते थे जैसे कि उनकी जेब कट गई है पर्स खो गया है या साथी बिछड़ गए हैं। इस बहाने वे लोगों से कम दामों में (वास्तविक बिल के सापेक्ष लेकिन खरीद मूल्य से अधिक) इन फोनों को बेच देते थे। इस तरह वे लोगों को चूना लगाकर काफी मुनाफा कमाते थे।

समर कैम्प के पांचवे दिन गढवाली गीत से किया आंगतुकों का स्वागत

संवाददाता

देहरादून। राजकीय प्राथकिम विद्यालय में संचालित भारतीय भाषा समर कैम्प में छात्र-छात्राओं ने गढवाली गीत से आंगतुकों का स्वागत किया।

आज यहां राजकीय प्राथमिक विद्यालय रामगढ़ में संचालित भारतीय भाषा समर कैम्प के पांचवें दिन विकासखण्ड रायपुर की खण्ड शिक्षा अधिकारी हेमलता गौड़ उनियाल तथा संकुल प्रभारी सूर्य प्रकाश बिजल्वाण समर कैम्प की गतिविधियों के अनुश्रवण के लिये विद्यालय में पहुँचे। विद्यालय के छात्र-छात्राओं द्वारा गढ़वाली स्वागत गीत के माध्यम से खण्ड शिक्षा अधिकारी तथा अन्य आगंतुकों का स्वागत किया गया। उन्होंने समर कैम्प में संचालित गतिविधियों का अनुश्रवण किया तथा समर कैंप में करवायी जा रही गतिविधियों की सराहना की।

समर कैम्प में संचालित गतिविधियों के बारे में जानकारी देते हुये विद्यालय के प्रधानाध्यापक अरविन्द सिंह सोलंकी ने बताया कि सात दिवसीय इस समर कैम्प में बहुभाषिता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से हिंदी के अतिरिक्त अन्य भाषाओं संस्कृतए अंग्रेजी तथा गढ़वाली भाषा में सामान्य वार्तालाप की जानकारी छात्रों को दी जा रही है। इसके साथ ही छात्रों को योग, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य, पोषण, आर्ट एंड क्राफ्ट इत्यादि की जानकारी भी दी जा रही है।

उन्होंने खण्ड शिक्षा अधिकारी को बताया कि आज सर्वप्रथम विद्यालय के शिक्षक वीरेंद्र उनियाल द्वारा उत्तराखण्ड के ही एक शिक्षक सत्यम जोशी द्वारा लिखित उत्तराखंडी सरस्वती वंदना 'दैंण जाये मां सरस्वती' के द्वारा पंचम दिवस की गतिविधियों का शुभारंभ किया गया। उसके पश्चात शिक्षिका मीना घिल्डियाल द्वारा 'हमारा देश का रखवाला' गतिविधि के अंतर्गत उत्तराखण्ड के दो नायकों शहीद जसवंत सिंह रावत तथा गौरा देवी और चिपको आंदोलन के बारे में अवगत कराया गया। उनके जीवन परिचय के बारे में चार्ट के माध्यम से भी प्रकाश डाला गया।

शिक्षिका उषा चौधरी तथा मधुलिका द्वारा छात्र-छात्राओं को संस्कृत एवं अंग्रेजी भाषा में सामान्य वार्तालाप का अभ्यास कराया गया।

राशन की दुकानों पर हो रही अनियमितताओं के खिलाफ दिया ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। राशन की दुकानों पर हो रही अनियमितताओं के खिलाफ कांग्रेस श्रम प्रकोष्ठ ने जिला पूर्ति अधिकारी को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां उत्तराखण्ड श्रम प्रकोष्ठ के अध्यक्ष दिनेश सिंह कौशल के नेतृत्व में राज्य की सरकारी राशन की दुकानों में गेहूं में अत्यधिक कूडा होने, नमक में रेता मिलने, एक किलो साबूत मडुँवा देने, दुकानों का समय से ना खुलने, चावल में बदबू आने जैसे महत्वपूर्ण बिन्दुओं के समाधान हेतु जिला पूर्ति अधिकारी देहरादून को एक ज्ञापन सौंपा गया। इस अवसर पर कौशल ने कहा कि प्रकोष्ठ द्वारा जिला पूर्ति अधिकारी को सरकारी दूकानों में जनता को बंट रही सामग्री की ओर आकृष्ट कराते हुए शीघ्रताशीघ्र उपरोक्त बिन्दुओं पर तत्काल आवश्यक कार्यवाही करने का अनुरोध किया गया। उन्होंने कहा कि जनता द्वारा

लगातार राशन की दुकानों को समय से नही खोले जाने की शिकायत मिल रही है। जिससे आम जनता को लाईनों में लगनाा पड़ रहा हैए जिससे समय बरवाद हो रहा है। जिससे जनता को काफी कठिनाईयों का सामना करना पड़ रहा है।

कौशल ने जिला पूर्ति अधिकारी को ज्ञापन सौपते हुए कहा कि जनता की इन महत्वपूर्ण मांगों को शीघ्रताशीघ्र हल किया जाय। ताकि जनता को परेशानी ना हो। उन्होंने कहा भाजपा राज में कोई भी ऐसा विभाग नही है जिसमें भ्रष्टाचार का बोलबाला ना हो।

उन्होंने राज्य की जनता से अपील करते हुए कहा कि हम सबको एक होकर जनसमस्यों के समाधान के लिए आगे आने की जरूरत है। इस अवसर पर पूनम कण्डारी, आन्नद जगुड़ी, किशोर उनियाल, डॉ. संजय सिंह, बिरेन्द्र पंवार, मीनाक्षी महर, सुशीला बेलवाल, हरेन्द्र बेदी, संदीप धुलिया, मान सिंह, अर्जुन शर्मा, बिरेश शर्मा आदि उपस्थित रहे।

आपदा प्रबंधन मंथन

समन्वित प्रयास से प्रभाव में कमी संभव: धामी

❑आपदा की चुनौती किसी एक विभाग की जिम्मेदारी नहीं

विशेष संवाददाता

देहरादून। इस साल देश में मानसून की समय पूर्व दस्तक से देश के सभी राज्यों में न सिर्फ मानसून जल्द आ रहा है बल्कि सामान्य से अधिक बारिश की संभावनाएं जताई जा रही है। उत्तराखंड में मौसम विभाग द्वारा 5 जून तक प्री मानसूनी बारिश की संभावनाओ के साथ 10 जून या 11 जून तक राज्य में मानसूनी बारिश शुरू होने की संभावना जताई गई है।

उत्तराखंड की विषम भौगोलिक परिस्थितियों में मानसूनी आपदा की चुनौतियों से निपटने के लिए तैयारियां शुरू कर दी गई है। आपदा प्रबंधन विभाग द्वारा मानसूनी आपदा से निपटने की चुनौतियों को लेकर सभी विभागों के साथ बैठकों का दौर लंबे समय से जारी है तथा आपदा प्रबंधन विभाग के सचिव द्वारा इस बाबत सभी जिलों के अधिकारियों को भी आवश्यक दिशा निर्देश दिए जा चुके हैं।

आपदा प्रबंधन को और अधिक बेहतर बनाने के मुद्दे पर आयोजित की गई एक कार्यशाला में बोलते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि आपदा से निपटने की चुनौती किसी एक विभाग की नहीं है। बल्कि आपदा से तभी बेहतर तरीके से निपटा जा सकता है जब सभी विभागों द्वारा इसके लिए समन्वित प्रयास किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि आपदा प्रबंधन विभाग तो एक मॉनिटरिंग बॉडी

❑आपदा पूर्व सभी तैयारियां दूरस्थ की जाए, 10 जून तक राज्य में पहुंच जाएगा मानसून

है जिसका काम सभी विभागों के बीच तालमेल बनाना तथा आपदा प्रबंधन के लिए जरूरी सभी संसाधनों का प्रबंधन करना है। उन्होंने कहा कि एनडीआरएफ तथा एसडीआरएफ के साथ-साथ पुलिस प्रशासन, स्वास्थ्य विभाग, पीडब्ल्यूडी से लेकर बिजली विभाग सहित सभी विभागों को किसी भी आपदा के समय काम करना पड़ता है। सभी अपना अपना काम करते हैं तथा सभी के प्रयासों से आपदा से होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है। इसके साथ ही उन्होंने आपदा राहत कार्यों की पूर्ण तैयारी को महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि इससे रिस्पांस टाइम में कमी आती है। इस अवसर पर सभी विभागों के अधिकारियों ने भी अपनी-अपनी बात और सुझाव रखें। राज्य में चार धाम यात्रा के दौरान मानसून के कारण होने वाली दिक्कतों और उनके समाधान पर भी गंभीरता से विचार किया गया।

दून को जल्द मिलने जा रही है तीन नई ओटोमेटेड पार्किंग

संवाददाता

देहरादून । देहरादून शहर में निर्माणाधीन स्मार्ट ऑटोमेटेड पार्किंग का कार्य अंतिम चरण में है। मुख्यमंत्री के निर्देश व जिलाधिकारी सविन बंसल के सतत प्रयासों से जनपद देहरादून आधुनिक सुविधायुक्त आटोमेटेड पार्किंग निर्माण कार्य युद्धस्तर पर अग्रसर है। इसी श्रृखला में शहर में शुरूआती चरण में तीन आटोमेटेड पार्किंग कार्य अपने अंतिम चरण हैं। यह आधुनिक सुविधा जल्द ही आमजन को उपलब्ध होने जा रही है। इस अत्याधुनिक पार्किंग से तिब्बती मार्केट के सामने, परेड ग्राउंड, तथा कोरोनेशन अस्पताल परिसर में पार्किंग की समस्या काफी हद तक कम होगी साथ ही जनमानस को सुरक्षित व सुविधाजनक वाहन पार्किंग की मिलेगी।

जिलाधिकारी के अभिनव पहल से एक ओर जहाँ कोरोनेशन अस्पताल परिसर में स्वास्थ्य सेवाओं के साथ अब भौतिक ढांचे को भी स्मार्ट बनाया जा रहा है, जिससे शहर की चिकित्सा व्यवस्था और अधिक सुव्यवस्थित हो सकेगी। वहीं शहर के बढ़ती ट्रैफिक के दृष्टिगत शहर में व्यवस्थित रूप से पार्किंग सुविधा उपलब्ध कराने में डीएम की आइडिया मील का पत्थर साबित होने जा रहा है। आधुनिकता की दौड़ में ऑटोमेटेड पार्किंग मैदानी क्षेत्रों के वाहनों की पार्किंग के लिए बढ़ावा दे रही हैं। डीएम के आईडिया की उपज ऑटोमेटेड पार्किंग, आगामी भविष्य में शहर के अन्य स्थानों पर देखने को मिलेगा। यह पार्किंग बहुत की कम स्थान पर निर्मित हो जाती है तथा इसे अनयंत्र स्थल पर भी शिफ्ट किये जाने की सुविध ा रहती है।

युवक की हत्या, आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। पत्थर से कुचल कर देर रात एक युवक की हत्या कर दी गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर हत्यारोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार गौजाजाली निवासी एक युवक ने किसी विवाद के चलते एक व्यक्ति की पत्थर से कुचलकर बेरहमी से हत्या कर दी। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार घटना रात के समय की है, जब आरोपी अनिल ने राजपुरा निवासी तरुण रावत पर अचानक हमला कर दिया। शोर सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और तुरंत पुलिस को सूचना दी। बनभूलपुरा थाना पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए घटनास्थल पर पहुंचकर शव को कब्जे में लिया और आवश्यक कानूनी कार्रवाई शुरू की। पुलिस के मुताबिक हत्या के आरोप में आरोपी अनिल को गिरफ्तार कर लिया गया है और उससे पूछताछ की जा रही है। प्रारंभिक जांच में आपसी अंदरूनी रंजिश या विवाद की बात सामने आ रही है, हालांकि पुलिस मामले की गहराई से जांच कर रही है। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। घटना के बाद क्षेत्र में सनसनी फैल गई है और स्थानीय लोग भयभीत हैं।

अब्बास अंसारी को हेट स्पीच केस में 2 साल की सजा

कार्यालय संवाददाता

मऊ । माफिया डॉन मुख्तार अंसारी के बेटे और मऊ विधायक अब्बास अंसारी को हेट स्पीच मामले में मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट (एमपी-एमएलए कोर्ट) ने दोषी करार देते हुए दो साल की सजा सुनाई है। इसके साथ ही उनकी विधानसभा सदस्यता भी रद्द कर दी गई है।

मऊ सदर से विधायक अब्बास अंसारी 2022 के भड़काऊ भाषण मामले में आज शनिवार 31 मई को कोर्ट में पेश भी हुए थे। अब्बास अंसारी के साथ उनके भाई मंसूर अंसारी को चुनाव प्रचार के दौरान भड़काऊ भाषण देने का दोषी पाया गया है और दो साल की सजा दी गई है।

अब्बास अंसारी का प्रतिनिधित्व कर रहे अधिवक्ता दरोगा सिंह ने कहा, मुकदमा चला और छह गवाहों की जांच की गई। आज कोर्ट ने उन्हें दो साल की सजा सुनाई है। हम इस आदेश को सत्र न्यायालय में चुनौती देंगे। सीजेएम (एमपी-एमएलए) कृष्ण प्रताप सिंह ने मामले में धारा 506 आईपीसी के तहत अधिकतम दो साल कारावास और 3000 रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई है। ये 2022 के उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव से पहले भड़काऊ भाषण देने का मामला है।

उत्तर प्रदेश के मऊ में वर्ष 2022 के विधानसभा चुनाव के दौरान सुभासपा के विधायक अब्बास अंसारी ने जनसभा को संबोधित करने के दौरान कहा था कि सरकार बनने के बाद वे अफसर को देख लेंगे। जिसके बाद अब्बास अंसारी पर आपराधिक धमकी देना, चुनाव अधिकार का गलत इस्तेमाल करना, सरकारी कार्यों में बाधा डालने, सरकारी कर्मचारी को धमकाने, धर्म-जाति के आधार पर वैमनस्य फैलाने और षड्यंत्र रचने की धाराएं लगी थीं।

कोरोना संक्रमण में तेजी: देश में 3000 के करीब सक्रिय केस

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली/ देहरादून। देश में बढ़ते कोरोना केस अब लोगों को डराने लगे हैं बीते कुछ ही दिनों में केसो व मृतकों की संख्या 5 गुना से अधिक की बढ़ोतरी हुई। देश में अब कोरोना का संक्रमण 15 से भी अधिक राज्यों तक पहुंच चुका है तथा अब देश भर में कोरोना के सक्रिय मरीजों की संख्या 3 हजार के आस-पास है तथा 22 लोगों की मौत हो चुकी है।

अगर पिछले 48 घंटो की बात करें तो इसमें सात लोगों की मौत हुई है 1 हजार से अधिक नए मामले प्रकाश में आये जिसे लेकर चिंता बढ़ाना स्वाभाविक है। उत्तराखंड में इन दिनों चार धाम यात्रा

का सीजन अपने चरम पर है तथा हजारों की संख्या में हर रोज श्रद्धालु

❑अब तक 22 की मौत, स्वास्थ्य विभाग सतर्क

चारों धामों में पहुंच रहे हैं जांच की कोई व्यवस्था नहीं है इसलिए भी इसके खतरे को समझा जा सकता है।

स्वास्थ्य विभाग द्वारा अस्पतालों को अपने ऑक्सीजन प्लांट को चालू रखने तथा दुरुस्त रखने के साथ-साथ कोरोना किट की व्यवस्था रखने के निर्देश दिए गए हैं। देश में इस समय सबसे अधिक केस केरल में है जिनकी संख्या 1200 की आसपास है। वही महाराष्ट्र में कोरोना के केसों की संख्या 500 के आसपास पहुंच गई है।

वही दिल्ली, नोएडा और कर्नाटक तथा तमिलनाडु में भी लगातार केस बढ़ते जा रहे हैं स्वास्थ्य विभाग ने लोगों को सलाह दी है कि वह मास्क का इस्तेमाल करे।

खोया-पाया

मेरी सम्पत्ति की रजिस्ट्री खाता सं. 671 खसरा सं. 702 (फसली वर्ष 1416 से 1421) रकबा 265 वर्गगज मौजा कांसवाली कोठरी परगना पछवादून तहसील विकासनगर जिला देहरादून का रजिस्ट्री बही सं. 1 जिल्द 2613 पृष्ठ सं. 221-244 क्रमांक 5354 पर दिनांक 20 जून 2013 को सब रजिस्ट्रार कार्यालय विकासनगर देहरादून में दर्ज व अंकित है। उक्त रजिस्ट्री कहीं खो गयी है जोकि काफी तलाश करने पर भी नहीं मिल पा रही है। उक्त रजिस्ट्री यदि किसी भी व्यक्ति को मिले तो वह इस नम्बर 8218824646 पर सम्पर्क करें।

श्रीमती स्मृति क्षेत्री
पत्नी अमित क्षेत्री
निवासी- मकान नं. 545
गढी कैण्ट, देहरादून।

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।