बृहस्पतिवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
12 जून 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 130
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

अहमदाबाद में एयर इंडिया का

विमान हुआ क्रैश

कार्यालय संवाददाता

अहमदाबाद । गुजरात के अहमदाबाद में आज दोपहर डेढ़ बजे के करीब एयर इंडिया का पैसेंजर विमाग क्रैश हो गया। विमान में 2 पायलट और 10 केबिन क्रू सहित 242 लोग सवार थे। विमान की कमान कैप्टन सुमीत सभरवाल के पास थी, जबकि उसके साथ फर्स्ट ऑफिसर क्लाइव कुंदर थे। कैप्टन सुमीत सभरवाल एलटीसी हैं और उन्हें 8200 घंटे का अनुभव है। सह-पायलट को 1100 घंटे का उड़ान अनुभव था।

एटीसी के अनुसार, विमान ने अहमदाबाद से रनवे 23 से 1339 उड़ान भरी थी। इसने एटीसी को मेडे कॉल दिया, लेकिन उसके बाद एटीसी द्वारा की गई कॉल पर विमान द्वारा कोई प्रतिक्रिया नहीं दी गई। रनवे 23 से उड़ान भरने के तुरंत बाद विमान हवाई अड्डे की परिधि के बाहर जमीन पर गिर गया। इस हादसे में कई लोगों के हताहत होने की आशंका है, हालांकि अभी तक इसकी पुष्टि नहीं हुई है। विमान जहां पर गिरा है। वह एक रिहाइशी इलाका है। इस विमान में 242 यात्री सवार थे। यह विमाग लंदन के लिए उड़ान भर रहा था।

जानकारी के मुताबिक अहमदाबाद के सरदार वल्लभभाई पटेल इंटरनेशनल एयरपोर्ट से टेकऑफ करते समय ही आसपास की इमारत या दीवार से टकराने से प्लेन क्रैश हुआ है। माना जा रहा है कि एयरपोर्ट की बाउंड्री से लगकर यह विमान दुर्घटनाग्रस्त हुआ है। क्रैश होने के बाद एयर इंडिया के विमान का मलबा आसपास की इमारतों पर गिरा, जिससे वहां भी आग लग गई। वहां पार्क किए गए वाहनों में भी आग लग गई। इसमें 242 यात्री सवार थे, जिनमें 2 पायलट और 10 क्रू मेंबर शामिल थे।

अहमदाबाद में एयर इंडिया का पलेन क्रैश होने के बाद केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने विमान दुर्घटना के संबंध में गुजरात के मुख्यमंत्री, गृह मंत्री और पुलिस कमिश्नर से बात की है। उन्होंने केंद्र सरकार की सहायता उपलब्ध कराने का आश्वासन भी दिया है। राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल की 90 कर्मियों वाली 3 टीमें गांधीनगर से विमान दुर्घटना स्थल पर भेजी गई हैं। वडोदरा से कुल 3 और टीमें भेजी जा रही हैं। आर्मी और एयरफोर्स ने भी रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू कर दिया है।

एयर इंडिया ने भी एक्स पर एक पोस्ट कर विमान हादसे की पुष्टि कर दी है। एयर इंडिया ने पोस्ट में लिखा, अहमदाबाद-लंदन गैटविक उड़ान भरने वाली फ्लाइट एआई171 आज, 12 जून 2025 को एक दुर्घटना में क्रैश हो गई।

ऐसी भी खबरें आ रही है कि इस विमान में गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रूपाणी भी सवार थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

संवैधानिक व्यवस्था का मुद्दा

क्या केंद्र सरकार द्वारा संवैधानिक संस्थाओं और मर्यादाओं तथा परंपराओं का महत्व मिटाने की कोशिशें की जा रही है यह सवाल हम यहां खुद नहीं उठा रहे हैं राज्यसभा में नेता विपक्ष और कांग्रेस के शीर्ष नेता तथा अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को लिखे पत्र में उठाया गया है जिसमें उन्होंने लोकसभा में डिप्टी स्पीकर के 6 साल से खाली पड़े पद को मानसून सत्र से पूर्व भरने की मांग की है। देश के संसदीय इतिहास में यूं तो बीते एक दशक में अनेक ऐसी घटनाएं पेश आ चुकी है जो संवैधानिक व्यवस्थाओं और परंपराओं के अनुकूल नहीं है। लेकिन लोकसभा में डिप्टी स्पीकर का चुनाव ही न कराने की यह घटना ऐसी घटना है कि इससे पूर्व यह पद कभी खाली नहीं रहा है। 2019 से खाली पड़े इस पद पर सरकार ने किसी भी व्यक्ति को न बैठा कर एक नया इतिहास रचा गया है। परंपरा के अनुसार डिप्टी स्पीकर का यह पद विपक्ष के पास रहता है। मिली जुली सरकार के समय में उस दल का कोई नेता डिप्टी स्पीकर बनाया जाता रहा है जो सबसे बड़ा विपक्षी दल होता है। 2004 में जब भाजपा विपक्ष में थी तो विपक्षी गठबंधन के अकाली दल के नेता चरण जीत को लोकसभा का डिप्टी स्पीकर बनाया गया था उसके बाद भाजपा के नेता करिया मुंडा डिप्टी स्पीकर बनाए गए थे। लेकिन अब 2019 के बाद केंद्र सरकार द्वारा इस पद को ही समाप्त कर दिया गया है। राज्यसभा और लोकसभा में स्पीकर और डिप्टी स्पीकर की भूमिका कितनी अहम होती है यह हम सभी जानते हैं। सत्ता पक्ष का स्पीकर भले ही होता हो लेकिन स्पीकर की कुर्सी पर बैठने वाला कोई भी नेता किसी दल विशेष का नेता नहीं रह जाता है क्योंकि यह एक संवैधानिक दायित्व का पद होता है। स्पीकर की कुर्सी पर बैठने वाले व्यक्ति को दलीय राजनीति से ऊपर उठकर काम करने की जरूरत होती है। लेकिन भाजपा के बीते 10 सालों में राज्यपाल जैसे महत्वपूर्ण संवैधानिक पदों का जिस तरह से दुरुपयोग होता रहा है उसका उदाहरण महाराष्ट्र के पूर्व राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी अकेले नहीं है। अभी तमिलनाडु के राज्यपाल भी इस तरह के आरोपो को लेकर चर्चाओं के केंद्र में रह चुके हैं। बात चाहे ईडी के पूर्व डायरेक्टर रहे मिश्रा की हो जिन्हें सरकार द्वारा कई बार सेवा विस्तार देकर पद पर बनाए रखा गया अथवा निर्वाचन आयोग के पूर्व मुख्य आयुक्त की हो जिन पर चुनाव में सत्ता पक्ष को लाभ पहुंचाने का आरोप लगाया जाता रहा है। अनेक ऐसे उदाहरण है जो इस बात को रेखांकित करते हैं कि भाजपा के 10-11 साल के शासनकाल में संवैधानिक संस्थाओं को शून्य बनाए जाने के सबूत हैं। भाजपा ने तो कांग्रेस मुक्त देश से लेकर विपक्ष मुक्त संसद तक का घोषणा और इरादों में कोई कोर कसर ही नहीं उठाकर रखी है। विपक्ष को दर्शक दीर्घा में बैठाने और अब की बार 400 पार का नारा देने वाली भाजपा का यदि 2024 में यह सपना पूरा हो जाता तो देश में न लोकतंत्र बचता और न ही संविधान, इस सत्य को अब देश की जनता भी जान चुकी है। गनीमत रही की 2024 में जनता ने भाजपा की इन उम्मीदों पर पानी फेर दिया।

मुख्यमंत्री ने किया एक्सिस बैंक की नई शाखाओं का वर्चुअल शुभारम्भ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुप्तकाशी एवं ज्योर्तिमठ में एक्सिस बैंक की नई शाखाओं का वर्चुअल शुभारंभ किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए गुप्तकाशी एवं ज्योर्तिमठ में एक्सिस बैंक की नई शाखाओं का वर्चुअल शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री ने गुप्तकाशी एवं ज्योर्तिमठ में एक्सिस बैंक की नई शाखाओं के शुभारंभ पर खुशी जाहिर करते हुए कहा कि इससे सीमांत क्षेत्रों में आधुनिक बैंकिंग सुविधाओं का विस्तार होगा। यह कदम वित्तीय समावेशन साथ क्षेत्रीय विकास को गति प्रदान करेगा। गुप्तकाशी और ज्योर्तिमठ दोनों ही चार धाम यात्रा के महत्वपूर्ण पड़ाव हैं। इन स्थानों पर बैंक की शाखाएं खुलने से स्थानीय लोगों के साथ श्रद्धालुओं को ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

"प्रोजेक्ट उत्कर्ष" से आधुनिक बन रहे हैं जिले के स्कूल

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल सरकारी स्कूलों में संसाधन बढाने को निरंतर प्रयासरत हैं, जिलाधिकारी के प्रोजेक्ट उत्कर्ष के अन्तर्गत सरकारी स्कूलों में आधुनिक सुविधाएं बढाने पर निरंतर जोर दिया जा रहा हैं, जिसके तहत स्कूलों में फर्नीचर, खेल अवस्थापना सुविधाएं, के साथ डिजिटल कक्षा बनाने पर विशेष जोर दिया जा रहा है। इसके लिए ओएनजीसी एवं हुडको ने भी जिलाधिकारी के प्रोजेक्ट में उत्सुकता दिखाते हुए स्कूलों में सुविधाएं स्थापित करने को सहयोग किया है। ओएनजीसी ने स्कूलों में फर्नीचर आदि व्यवस्था की है जबकि हुडको द्वारा एलईडी स्क्रीन, एलईडी बल्ब आदि सुविधाएं स्थापित की हैं। जिला प्रशासन का प्रोजेक्ट "उत्कर्ष" मात्र नामकरण, घोषणा, प्रचार नहीं, बल्कि जिले के स्कूलों को आत्म विश्वासी बनाने का आधार है जिसके तहत् अपने सरकारी स्कूल के बच्चे भी अब किसी पहलू में निजी स्कूलों के बच्चों से पीछे नही रहेंगे। जिलाधिकारी खनिज न्यास, जिला योजना, सीएसआर फंड से 6 करोड़ रूपये का फंड जुटा जो अपने जिले के स्कूलों को आधुनिक बनाने के लक्ष्य प्राप्ति की ओर तेजी से अग्रसारित है।

मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में, डीएम के "प्रोजेक्ट उत्कर्ष" से जिले के स्कूल आधुनिक बन रहे हैं, जिसकी नीव जिलाधिकारी ने जिले पदभार ग्रहण करते ही रख दी थी। जिले के 168 माध्यमिक विद्यालयों में 884 बड़े एलईडी टीवी शीघ्र, आज जैम पोर्टल पर क्रय आदेश जारी हो गया है। जैम पोर्टल पर बिड अपलोड कर दी गई है। स्कूलों में वाईट बोर्ड्स, लाईट्स, आउटडोर स्पोर्टस सुविधा; रसोईघर, बिजली आपूर्ति, लाईब्रेरी पश्चात अब

❑सरकारी स्कूल के बच्चे नहीं होंगे निजी स्कूलों के बच्चों से पीछे

हर कक्षा कक्ष में टीवी स्थापित किये जा रहे है। जिलाधिकारी के इस प्रोजेक्ट में ओएनजीसी, हुडको ने उत्सुकता, दिखाते हुए सभी स्कूलों को फर्नीचर से संतृप्त कर चुके हैं तथा जिला प्रशासन का सहयोग कर रहे हैं। ज्ञातव्य है कि डीएम सविन बसंल ने नैनीताल, अल्मोड़ा में डीएम रहते इसी तर्ज पर सभी सरकारी स्कूलों को आधुनिक स्मार्ट बना चुके हैं। जिलाधिकारी ने खनन न्यास से स्कूलों में डिजिटल शिक्षा एलईडी स्क्रीन लगाने हेतु 3.67 करोड़ का फंड शिक्षा विभाग को दिया है। शिक्षा विभाग ने जैम पोर्टल पर एलईडी स्क्रीन क्रय करने हेतु क्रय आदेश जारी कर दिए है। जिले के 168 सरकारी माध्यमिक विद्यालय में 884 एलईडी स्क्रीन लगाए जाएंगे जिससे सरकारी स्कूलों के बच्चों को डिजिटल कक्षाओं से जुड़ पठन-पाठन की सुविधा मिलेगी। जिलाधिकारी ने जनपद देहरादून में स्कूलों में मूलभूत सुविधा सहित वाईट बोर्ड, प्रत्येक कक्ष में दो एलईडी लाईट, फर्नीचर, आउटडोर स्पोर्टस आदि समुचित व्यवस्थाएं करने की दिशा में कार्य किया जा रहा है जिसके लिए 1 करोड़ की धनराशि मुख्य शिक्षा अधिकारी निवर्तन पर रखी गई। स्कूलों में बच्चे पढ़ेंगे महापुरुषों की जीवनी, बच्चों को पढ़ाई के साथ कौशल विकास की शिक्षा देने का भी किया प्रयास जा रहा है। जिलाधिकारी की पहल पर प्रत्येक स्कूल में न्यूजपेपर, मैगजीन, शब्दकोश और महापुरुषों की जीवनियाँ अनिवार्य रखे जाने के निर्देश दिए ताकि बच्चे व्यवसायिक शिक्षा के साथ-2 महापुरूषों की जीवनी से परिचित हो सके। जिलाधिकारी ने स्कूलों की कक्षाओं में मूलभूत सुविधा, लाईट, पानी, पेयजल, शौचालय उपलब्ध हों पानी की टंकियों की मरम्मत सफाई एवं सुरक्षा हेतु इंतजाम के साथ ही गुणवत्तायुक्त पोष्टिक भोजन सुनिश्चित करने हेतु मुख्य शिक्षा अधिकारी एवं सम्बन्धित खण्ड एवं उप शिक्षा अधिकारियों को निर्देशित किया गया है।

साइबर धोखाधड़ी का मास्टरमाइंड शैलेंद्र उर्फ शेरू गिरफ्तार

संवाददाता

ऊधमसिंह नगर। पुलिस ने साईबर धोखाधडभ के मास्टरमाइंड शैलेन्द्र उर्फ शेरू को गिरफ्तार किया।

एसएसपी मणिकांत मिश्रा के दूरदर्शी नेतृत्व और अथक प्रयासों के परिणामस्वरूप, रुद्रपुर कोतवाली में दर्ज एक बड़े साइबर धोखाधड़ी मामले के मुख्य वांछित शैलेंद्र उर्फ शेरू चौहान को गिरफ्तार कर लिया गया है। यह गिरफ्तारी 29 मई, 2025 को मुकदमें में धोखाधड़ी के मामले से जुड़ी है, जिसमें हरबंस लाल, निवासी शांति कॉलोनी, रुद्रपुर के पेटीएम खाते से 54,999 रुपये की अवैध निकासी की गई थी। इस राशि को देश के अलग-अलग राज्यों में स्थित बैंकों के खातों में स्थानांतरित किया गया था, जिससे इस अपराध के अंतरराज्यीय स्वरूप का खुलासा हुआ था। इस मामले में रुद्रपुर पुलिस ने पहले ही छह शातिर लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेजा था। इनमें प्रशांत कुमार, विजय कुमार, आकाश कुमार, मोहित कुमार, विशाल कुमार और अंकुर कुमार शामिल थे, जो सभी बरेली, उत्तर प्रदेश के विभिन्न इलाकों से संबंधित थे। इन गिरफ्तारियों के बाद भी, शैलेंद्र उर्फ शेरू चौहान सहित तीन अन्य आरोपी फरार चल रहे थे, जिनकी तलाश में पुलिस लगातार जुटी हुई थी। शैलेंद्र की तलाश में जुटी कोतवाली रुद्रपुर और साइबर सेल की संयुक्त टीम ने अत्याधुनिक तकनीकी सहायता का सहारा लिया। आरोपी के विभिन्न सोशल मीडिया अकाउंट्स की गहनता से पड़ताल की

गई। इंस्टाग्राम पर उसकी प्रोफाइल मिलने के बाद, जांच टीम ने पिछले सात वर्षों की सभी पोस्ट्स का बारीकी से विश्लेषण किया। इस विश्लेषण ने ही आरोपी के ग्वालियर, मध्य प्रदेश से गहरे जुड़ाव को उजागर किया। इंस्टाग्राम पर पोस्ट की गई तस्वीरें आरोपी की जीवनशैली और आवाजाही के महत्वपूर्ण सुराग प्रदान कर रही थीं।

वह अक्सर ग्वालियर या उसके आसपास के शोरूम्स, मॉल्स, रिसॉर्ट्स और होटलों से तस्वीरें साझा करता था। सबसे महत्वपूर्ण सुराग विभिन्न महंगी गाड़ियों के साथ उसकी तस्वीरें थीं, जिनमें फॉर्च्यूनर, स्कॉर्पियो, बलेनो, क्रेटा, रेंज रोवर और हुंडई जैसी गाड़ियां शामिल थीं। पुलिस ने इन सभी गाड़ियों के नंबर, मेक और मॉडल प्राप्त कर गहन जांच शुरू की। जांच में सामने आया कि ये सभी गाड़ियां अलग-अलग लोगों के नाम, पते और मोबाइल नंबर पर पंजीकृत थीं, लेकिन इन सभी का लिंक ग्वालियर से जुड़ रहा था। एक गाड़ी शैलेन्द्र के नाम पर भी पाई गई, जो थाटीपुर क्षेत्र से पंजीकृत थी। इस विस्तृत पड़ताल ने आरोपी के ग्वालियर कनेक्शन को और मजबूत किया। इन ठोस सबूतों और तकनीकी विश्लेषण के आधार पर, रुद्रपुर पुलिस की एक विशेष टीम 8 जून को ग्वालियर के लिए रवाना हुई। स्थानीय पुलिस के सहयोग से, आरोपी की तस्वीर और वाहन विवरण के माध्यम से उक्त क्षेत्र की खुफिया तौर से रेकी की गई और अंततः आरोपी का घर पहचान लिया गया। 9 जून को जब टीम घर पर पहुंची, तो परिवार वालों से पूछताछ में पता चला कि शातिर अपने अन्य साथियों की गिरफ्तारी के बाद से ही घर से फरार हो गया था, शायद इस डर से कि वे पुलिस को उसके बारे में जानकारी न दे दें। मिली सूचना के आधार पर पता चला कि आरोपी ग्वालियर से बरेली की ओर भाग गया है। सटीक सूचना पर त्वरित कार्रवाई करते हुए, पुलिस टीम ने 11 जून को रामपुर रोड पर आर्क होटल के पास से शैलेंद्र उर्फ शेरू चौहान को सफलतापूर्वक गिरफ्तार कर लिया।

क्रिमिनल जस्टिस- ए फैमिली मैटर में खुशी भारद्वाज एस्परगर सिंड्रोम से पीड़ित इरा की चुनौतीपूर्ण भूमिका में

अप्लॉज एंटरटेनमेंट और डिज्नी+ हॉटस्टार की बहुप्रतीक्षित सीरीज क्रिमिनल जस्टिस के चौथे सीजन, जिसका शीर्षक क्रिमिनल जस्टिस- ए फैमिली मैटर है, के प्रीमियर के बाद से ही दर्शकों में खासी चर्चा है। इस सीजन में युवा अभिनेत्री खुशी भारद्वाज ने अपने अभिनय से सभी का ध्यान खींचा है। खुशी ने इरा की एक बेहद चुनौतीपूर्ण भूमिका निभाई है, जो सुरवीन चावला और मोहम्मद जीशान अय्यूब द्वारा अभिनीत किरदारों की बेटी है, और एक हाई-प्रोफाइल हत्या के रहस्य में प्रमुख संदिग्धों में से एक है। इरा के किरदार की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि वह एस्परगर सिंड्रोम से जूझ रही है।

इस जटिल किरदार को निभाने और अपने ऑडिशन के बारे में बात करते हुए खुशी भारद्वाज ने कहा, ईमानदारी से कहूँ तो, इस किरदार को निभाना एक सपने जैसा लगा, ऐसी सफल फ्रेंचाइजी का हिस्सा बनना अविश्वसनीय था। इंडस्ट्री के सबसे प्रतिभाशाली अभिनेताओं में से एक के साथ काम करना सम्मान की बात थी।

एस्परगर सिंड्रोम से पीड़ित किरदार को चित्रित करने की चुनौती पर उन्होंने कहा कि वे शुरू में इस भूमिका के लिए ऑडिशन देने को लेकर थोड़ी अनिश्चित थीं, खासकर जब उनकी 10वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षाएँ उसी समय हो रही थीं। खुशी ने इस किरदार को प्रामाणिक रूप से निभाने के लिए गहन शोध किया। उन्होंने बताया, हमने इसके लिए हामी भरी, मैंने इरा की स्थिति (एस्परगर सिंड्रोम) के बारे में बहुत सारे वीडियो देखे और इसे प्रामाणिक रूप से चित्रित करने की पूरी कोशिश की।

अपने निजी अनुभवों का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा, अपने स्कूल में दिव्यांग बच्चों को देखने और उनसे बातचीत करने का मौका मिलने से, जिसमें मेरी अपनी कक्षा का एक छात्र भी शामिल था, मुझे एक अनूठा नजरिया मिला। मैं उनकी बातचीत की बारीकियों, सूचनाओं को समझने के उनके तरीके और उनके अनुभवों को दर्शाने वाले सूक्ष्म संकेतों को प्रत्यक्ष रूप से देख पाई।

खुशी ने आगामी एपिसोड्स के बारे में ज्यादा खुलासा न करते हुए बताया कि इनमें बहुत सारे कोर्टरूम ड्रामा और भावनात्मक सीन हैं। क्रिमिनल जस्टिस जैसे मुख्यधारा के क्राइम ड्रामा में एस्परगर सिंड्रोम वाले किरदार को शामिल करना अधिक प्रतिनिधित्व और जागरूकता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह शो दर्शकों को न्यूरोडायवर्सिटी की समझ बढ़ाने में मदद करेगा।

जैसे-जैसे सीरीज आगे बढ़ेगी और हत्या के रहस्य की परतें खुलेंगी, सभी की नजरें इरा पर होंगी। एस्परगर सिंड्रोम से प्रभावित उसका अनूठा नजरिया, महत्वपूर्ण सुराग दे सकता है, जिससे वह जांच में एक अप्रत्याशित और आकर्षक तत्व बन सकती है।

अहान पांडे और अनीत पड्डा की सैयारा का मुख्य गाना जारी!

टीजर रिलीज के बाद से ही यशराज फिल्म्स द्वारा निर्मित और मोहित सूरी द्वारा निर्देशित सैयारा' 2025 की सबसे बहुप्रतीक्षित रोमांटिक फिल्म बन गई है। यशराज और मोहित-दोनों, जो कालजयी प्रेम कहानियाँ बनाने के लिए जाने जाते हैं की यह साझेदारी एक बार फिर चर्चा में है। इस फिल्म में दो नए चेहरों की केमिस्ट्री दर्शकों को बेहद पसंद आ रही है।

वाईआरएफ ने फिल्म का टाइटल ट्रैक सैयारा' रिलीज़ किया और मोहित सूरी ने खुलासा किया कि इस एलबम में वे गीत, विचार और धुनें हैं जिन्हें उन्होंने पिछले 5 वर्षों से बड़ी ही सावधानी से संजोया और तैयार किया है। मोहित कहते हैं, मेरे बारे में कुछ ही करीबी दोस्तों को यह बात पता है कि मुझे नए कंपोज़र्स, गायकों से मिलना और उनकी धुनों को इकट्ठा करना बहुत पसंद है जैसे कुछ लोग किताबें इकट्ठा करते हैं। सैयारा' का एलबम मेरे उन्हीं वर्षों की मेहनत और संग्रह का परिणाम है। मोहित कहते हैं कि वह दर्शकों को एक बेहद फ्रेश और आत्मा को छूने वाला एल्बम देना चाहते थे।

वह जोड़ते हैं, मैं चाहता था कि यह एक डेब्यू फिल्म के लिए बेहद ताजगी से भरा रोमांटिक एल्बम हो। यह एल्बम मेरे दिल के बहुत करीब है। हर एक गीत मेरे लिए बेहद खास है। हम अपने मार्केटिंग अभियान की शुरुआत सैयारा' के टाइटल ट्रैक से कर रहे हैं। इस गीत में इतना प्यार, तड़प और भावना है कि मैं इसे पहली बार सुनते ही पसंद करने लगा था।

सैयारा' टाइटल ट्रैक के साथ दो प्रतिभाशाली कश्मीरी कलाकारों की भी बॉलीवुड में एंट्री हो रही है। मोहित बताते हैं, इस ट्रैक के माध्यम से हम फहीम अब्दुल्ला और अर्सलान निज़ामी को लॉन्च कर रहे हैं-दो बेहद टैलेंटेड कंपोजर और सिंगर। इस ट्रैक को म्यूजिक के जीनियस तनिष्क बागची ने कम्पोज किया है, जिनका मैं आभार व्यक्त करता हूँ कि उन्होंने मुझे फहीम और अर्सलान से मिलवाया। इसके खूबसूरत बोल उस्ताद इरशाद कामिल ने लिखे हैं।

वे आगे कहते हैं, हमारे पास ऐसे कलाकारों की टीम है जिन्होंने सैयारा' के पहले गाने पर जबरदस्त मेहनत की है। उम्मीद करता हूँ कि हम दर्शकों को ऐसा रोमांटिक गीत दे रहे हैं जो लंबे समय तक उनके दिलों में बसा रहेगा।

सैयारा' फिल्म के ज़रिए अहान पांडे हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में बतौर हीरो डेब्यू कर रहे हैं। फिल्म में फीमेल लीड के तौर पर अनीत पड्डा नजर आएंगी, जिन्होंने बिग गर्ल्स डोंट क्राय' सीरीज में अपनी अदाकारी से सबका दिल जीता था। इस फिल्म का निर्माण कंपनी के सीईओ अक्षय विधानी ने किया है और यह 18 जुलाई 2025 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

पेट के बल सोना स्वास्थ्य के लिए माना जाता है नुकसानदायक

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद और अच्छी नींद के लिए सही तरीके से सोना बेहद जरूरी है क्योंकि इससे हमारा स्वास्थ्य प्रभावित होता है। खासकर अगर कोई पेट के बल सोता है तो इस अनुचित स्थिति में सोने से नींद में बाधा, तनाव में वृद्धि और खराब परिसंचरण हो सकता है।

आइए आज पेट के बल सोने के नुकसान समेत उन मुद्रा के बारे में जानते है, जिनमें सोने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

पेट के बल सोने के नुकसान

विशेषज्ञ पेट के बल सोने को सबसे खराब नींद की मुद्रा मानते हैं क्योंकि यह फेफड़ों और छाती पर बहुत अधिक दबाव डालता है, जो आपके सांस लेने के कार्य को बाधित कर सकता है। इसके अतिरिक्त, इससे पीठ समेत गर्दन पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और रक्त प्रवाह में कमी भी होती है। एक और नींद की मुद्रा है, जिससे आपको बचना चाहिए वह है भ्रूण की मुद्रा। इसके कारण पीठ की विभिन्न समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

पीठ के बल सोना

अगर आप पीठ के बल सोएंगे तो आपके लिए बेहतर होगा। जब आप पीठ के बल सोएं तो एक तकिए को अपने घुटनों के नीचे और एक तकिए को अपनी पीठ के नीचे रखें। वैसे जब पीठ या कंधे में दर्द हो तो आपको जिस मुद्रा में सोने से आराम महसूस हो, आप उसी मुद्रा में सोएं। हालांकि, अगर आप पीठ के बल सोएंगे तो आपको जल्दी आराम मिलेगा।

बाईं करवट सोना

अगर कभी भी आपको पेट में दर्द या फिर गैस जैसी समस्या हो तो भी आप अपने सोने की मुद्रा पर ध्यान दें क्योंकि इससे आपकी समस्याएं जल्द दूर हो सकती हैं। ऐसी समस्याओं से राहत पाने के लिए आपको बाईं करवट लेकर पैरों को थोड़ा मोड़कर सोना चाहिए। दरअसल, इस मुद्रा में सोने से पाचन क्रिया पर सकारात्मक असर पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप पेट में दर्द और गैस जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है।

पैरों और पीठ के नीचे तकिया रखकर सोना

महिलाओं में पीरियड्स हर माह होने वाली प्राकृतिक प्रक्रिया है, जिसके दौरान उन्हें कई बार पेट, पैर और पीठ में दर्द का सामना करना पड़ जाता है। इस तकलीफ से बचने के लिए अगर महिलाएं अपने दोनों घुटनों के नीचे तकिया लगाकर सोएंगी तो बेहतर होगा। इसके अलावा, गले में दर्द से राहत पाने के लिए सिर के साथ-साथ पीठ के नीचे तकिया लगाकर सोना फायदेमंद सिद्ध होगा।

गर्भावस्था के दौरान किस मुद्रा में सोना है सही?

विशेषज्ञों के मुताबिक, गर्भावस्था के दौरान करवट लेकर सोना सबसे अच्छी मुद्रा है और गर्भवती महिलाओं को अपनी पीठ या पेट के बल सोने से बचना चाहिए। अगर आप गर्भवती हैं तो आपके लिए बाईं करवट लेकर सोना स्वास्थ्यवर्धक साबित हो सकता है क्योंकि इससे प्लेसेंटा और आपके बच्चे तक पहुंचने वाले रक्त और पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है। अगर आपको पीठ की समस्या है तो भी यह मुद्रा आपके लिए फायदेमंद होगी।

वजन का सौंदर्य से गहरा नाता!

लिंग, बीएमआई और सौंदर्य की धारणा के बीच संबंध का आकलन करते एक नए अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि वजन का सौंदर्य से गहरा नाता है और महिलाएं इस मामले में सबसे कठोर निर्णायक होती हैं और उन्हें इस पैमाने पर सबसे अधिक कठोरता से परखा भी जाता है।

अध्ययन से ज्ञात हुआ है महिलाएं अधिक बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) वाले पुरुषों और महिलाओं को कम आकर्षक मानती हैं। इतना ही नहीं वे अन्य महिलाओं को सौंदर्य के पैमाने पर वजन को लेकर कठोरता से मापती हैं। इसके विपरीत पुरुष अन्य पुरुषों को ज्यादा वजन के आधार पर नकारात्मक रूप से नहीं आंकते। लेकिन साथ ही पुरुष ज्यादा वजन वाली महिलाओं को कम आकर्षक मानते हैं। ब्रिटेन की यूनिवर्सिटी ऑफ सें की प्रोफेसर सोनिया ओरेफाइस के मुताबिक यह पहला अध्ययन है जिसमें महिलाओं और पुरुषों दोनों के दृष्टिकोण से बीएमआई के साथ सौंदर्य के संबंध को परखा गया है। अध्ययन में शरीर के आकार और सौंदर्य और उसके साथ जुड़ी वेतन असमानता पर भी रोशनी डाली गई है। यह अध्ययन पत्रिका 'इकोनोमिक्स एंड ह्यूमन बायोलोजी' में प्रकाशित हुआ है।

नाखूनों से पता लगाएं कि आप हेल्दी है या बीमार

नाखूनों के गंदे होने पर बीमारियां बढ़ने का खतरा हमेशा बना होता है। लेकिन क्या आपको पता है कि नाखून के आकार से भी पता लगाया जा सकता है कि आपको किन बीमारी से जूझना पड़ सकता है। अपने नाखुनों के निचले हिस्से को जहां आपको एक चाँद जैसी आकृति दिखती है वहां बहुत से राज़ छुपे होते हैं। ये नाखून आपके शरीर का एक अहम हिस्सा होता है। इस हिस्से को लैटिन भाषा में लुनुला कहा जाता है।

नाखून के निचले हिस्से को हिंदी में छोटा चांद कहा जाता है। ये महज़ एक डिज़ाइन नहीं है, बल्कि ये आपके स्वास्थ्य के बारे में बहुत से राज़ खोलता है। चीन का परम्परागत स्वास्थ्य समुदाय ऐसा मानता है कि ये किसी के स्वास्थ्य को मापने का बैरोमीटर होता है। लुनुला की स्थिति आपके स्वास्थ्य का सूचक होती है। जब आपका स्वास्थ्य सही नहीं होता तो ये लगभग नाखून से गायब हो जाते हैं। स्वास्थ्य सही होने के साथ ही ये निशान वापस अपनी पुरानी अवस्था में लौट आते हैं।

नाखून को देखकर ऐसे पता लगाएं

*यदि 10 उंगलियों के नाखूनों में से 8 के लुनाना दूधिया सफ़ेद रंग के हों, तो आपका स्वास्थ्य बहुत बेहतर है। फिर आपको फ़िक्र करने की ज़रूरत नहीं।

*अगर आपकी उंगलियों के नाखूनों में से ये लगातार गायब होते जा रहे हैं या बस अंगूठे में ही लुनाना बचे हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग होने की ज़रूरत है और आप जल्द ही बीमार पड़ने वाले हैं।

मेडिकल एक्सपर्ट्स का ऐसा मानना है कि ये आधे चांद आपके शरीर से जुड़े अन्य कई रोगों और बातों का खुलासा करते हैं। साथ ही साथ ये आपके शरीर में आयरन की कमी, थायराइड जैसे कई बीमारियों के बारे में आगाह करते हैं।

खून और पेशाब की जांच से हो सकता है आपके जंक फूड सेवन का खुलासा

जंक फूड का स्वाद सभी को पसंद होता है, लेकिन उसके सेवन के नकारात्मक प्रभावों से भी सभी वाकिफ हैं। इस तरह का भोजन अधिक मसालेदार और तला-भुना होता है, जो स्वास्थ्य को बिगाड़ता है। शोध बताते हैं कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ शरीर में रासायनिक अवशेष छोड़ते हैं।

इसी कड़ी में एक अध्ययन किया गया है, जिसमें खुलासा हुआ है कि पेशाब और खून के जरिए पता लग सकता है कि डाइट में जंक फूड शामिल था या नहीं।

एनआईएच ने किया था यह अध्ययन

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के वैज्ञानिकों ने इस अध्ययन को पूरा किया है, जिसके लिए यंत्र अधिगम यानि मशीन लर्निंग का उपयोग किया गया था।

इस तकनीक के जरिए सैकड़ों मेटाबोलाइट्स की पहचान की गई, जो प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं।

इस अध्ययन के जरिए खुलासा हुआ है कि लोगों के पेशाब और खून के नमूनों से उनके जंक फूड के सेवन का पता लगाया जा सकता है।

718 लोगों का डाटा जमा करके पूरा हुआ अध्ययन

अमेरिका के मैरीलैंड स्थित राष्ट्रीय कैंसर संस्था की एरिका लोफ्टफील्ड ने इस अध्ययन का नेतृत्व किया था।

उनकी टीम ने एक बायोमार्कर स्कोर विकसित किया है, जो रक्त और मूत्र में मेटाबोलाइट माप के आधार पर अल्ट्रा प्रोसेस्ड भोजन के सेवन को मांपता है।

शोधकर्ताओं ने 718 वृद्ध लोगों का डाटा जमा किया था और उनके मूत्र और रक्त के नमूने लिए थे। साथ ही 12 महीने तक उनकी खान-पान की आदतों पर नजर रखी गई थी।

2 हफ्तों तक प्रतिभागियों को खिलाया गया था जंक फूड

खाने की आदतों पर नजर रखने के बाद उन्होंने 20 लोगों पर एक छोटा-सा नैदानिक परीक्षण भी किया। 2 हफ्तों तक सभी ने अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से भरपूर डाइट ली और अगले 2 हफ्तों तक पौष्टिक भोजन खाया।

लोफ्टफील्ड ने बताया, हमने पाया कि सैकड़ों सीरम और मूत्र मेटाबोलाइट्स अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाने से प्राप्त ऊर्जा से संबंधित थे।

एनआईएच के अनुसार, अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में ज्यादा कैलोरी और कम पोषक तत्व होते हैं।

अल्ट्रा प्रोसेस्ड भोजन बढ़ा देता है कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा

अध्ययन के जरिए पता चला है कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड भोजन खाने से पुरानी बीमारियों, मोटापे और विभिन्न प्रकार के कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है।

इस नई रक्त और मूत्र परीक्षण प्रक्रिया का उपयोग करके बीमारियों को कम करने में मदद मिलती है। शोधकर्ताओं ने इस बात पर जोर दिया कि इस नई प्रक्रिया को इस्तेमाल करने से पहले और परीक्षण की जरूरत पड़ेगी।

फिलहाल, बुजुर्गों के अलावा अन्य आयु वर्ग के लोगों पर जांच करने की जरूरत होगी। (आरएनएस)

शर्लिन चोपड़ा ने पूलसाइड पर कराया स्टाइलिश फोटोशूट

एक्ट्रेस शर्लिन चोपड़ा सोशल मीडिया पर अपने बोल्ड और बिंदास अंदाज़ के लिए जानी जाती हैं। एक बार फिर उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपने वेकेशन की ग्लैमरस तस्वीरें शेयर कर फैंस को चौंका दिया है। इस बार शर्लिन अमेरिका के फ्लोरिडा से अपनी कुछ हॉट बिकिनी फोटोज़ शेयर की हैं, जिनमें वह पूलसाइड पर स्टाइलिश पोज़ देती नजर आ रही हैं। तस्वीरों में शर्लिन कलरफुल बिकिनी और मिनी स्कर्ट में नजर आ रही हैं। उन्होंने अपने बालों को बन में बांधा हुआ है और बड़े सनग्लासेस में उनका लुक बेहद स्टनिंग लग रहा है। रेड लिपस्टिक और कॉन्फिडेंस के साथ शर्लिन ने ये फोटोज़ शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, बस रानी फ्लोरिडा ष्यूएसए ष्छुट्टी ष्प्यार ष्जीवन ष्आनंद। शर्लिन की इन तस्वीरों को अब तक लाखों लोग लाइक कर चुके हैं। फैंस ने कमेंट सेक्शन में उनके लुक की खूब तारीफ की है। किसी ने उन्हें गॉर्जियस कहा तो किसी ने हॉटनेस ओवरलोडेड। शर्लिन सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अपने ट्रैवल से लेकर शूट्स तक की हर अपडेट फैंस के साथ शेयर करती हैं। उनका ये बोल्ड पूलसाइड फोटोशूट अब इंटरनेट पर वायरल हो चुका है। शर्लिन चोपड़ा का ये अवतार एक बार फिर ये साबित करता है कि वो बोल्डनेस और ग्लैमर की क्वीन हैं। फ्लोरिडा वेकेशन से आई ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर जबरदस्त धमाल मचा रही हैं। (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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

सुबह उठते ही पानी पीने की आदत डालें, सेहत पर पड़ेंगे ये सकारात्मक प्रभाव

सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीने की आदत डालना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। यह शरीर को ताजगी देता है, पाचन को सुधारता है और त्वचा को निखारता है। इसके अलावा यह दिन की शुरुआत करने का एक बेहतरीन तरीका है। इस लेख में हम जानेंगे कि सुबह उठते ही पानी पीने से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं और इसे अपनी दिनचर्या में कैसे शामिल किया जा सकता है।

शरीर को देता है ताजगी

सुबह उठते ही पानी पीने से शरीर को ताजगी मिलती है।

रातभर सोने के बाद हमारा शरीर पानी की कमी महसूस करता है और एक गिलास पानी पीने से यह तुरंत ठीक हो जाता है। इससे शरीर की सभी कोशिकाओं को जरूरी पोषण मिलता है और वे सही तरीके से काम कर पाती हैं। तरोताजगी से त्वचा भी ताजगी महसूस करती है और स्वस्थ दिखती है। इसके अलावा यह पाचन क्रिया को भी सक्रिय करता है।

पाचन क्रिया को सुधारने में है सहायक

सुबह उठते ही पानी पीने से पाचन क्रिया बेहतर होती है। यह पेट को साफ करता है और भोजन को अच्छे से पचाने में मदद करता है। इसके अलावा यह कब्ज की समस्या को भी दूर रखता है। पानी पीने से आंतों की सफाई होती है और वे सही तरीके से काम करती हैं। इससे शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और ऊर्जा भी बढ़ती है। यह आदत पेट की समस्याओं से बचने का एक आसान तरीका है।

वजन कम करने में है मददगार

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो सुबह उठते ही पानी पीने की आदत डालें।

यह शरीर की ऊर्जा को बढ़ाता है, जिससे चर्बी जल्दी घटती है। इसके अलावा यह भूख को नियंत्रित करता है जिससे आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं।

सुबह-सुबह पानी पीने से शरीर की सफाई होती है और शरीर के विषाक्त तत्व बाहर निकल जाते हैं। इससे ऊर्जा भी बढ़ती है और दिनभर सक्रिय रहने में मदद मिलती है।

त्वचा की चमक को बढ़ाने में है प्रभावी

सुबह उठते ही पानी पीने से त्वचा की चमक बढ़ती है। यह त्वचा को नमी देता है, जिससे वह ताजगी महसूस करती है और स्वस्थ दिखती है।

नियमित रूप से सुबह-सुबह पानी पीने से त्वचा की समस्याएं जैसे मुंहासे, झुर्रियां आदि कम होती हैं।

इसके अलावा यह त्वचा को गहराई तक पहुंचकर उसे पोषण भी देता है। इससे त्वचा कोमल और चमकदार बनती है। यह आदत आपकी त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखारने में मदद करती है।

बढ़ा सकता है रोग प्रतिरोधक क्षमता

सुबह उठते ही पानी पीने से शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ती है। यह शरीर को संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है और बीमारियों से बचाव करता है।

पानी पीने से शरीर की सफाई होती है और विषाक्त तत्व बाहर निकल जाते हैं।

इसके अलावा यह शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है जिससे आप पूरे दिन सक्रिय रहते हैं। नियमित रूप से सुबह-सुबह पानी पीने की आदत डालने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -66

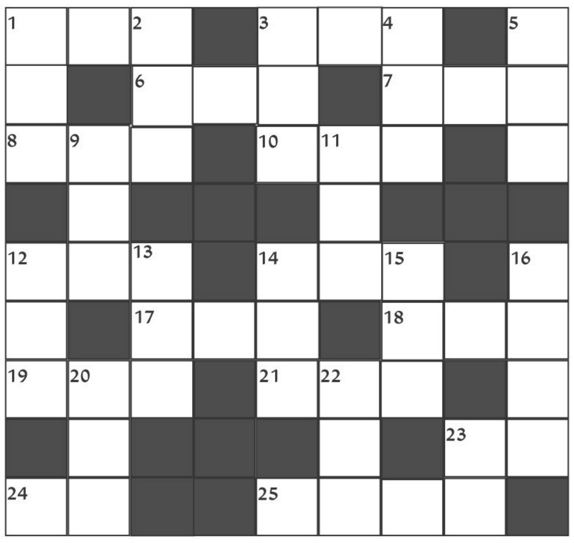
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 65 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

बेटी को शैतान से बचाने के लिए रक्षक और भक्षक बनीं काजोल

काजोल ने अपने करियर में एक से बढ़कर एक फिल्मों में काम किया है और अब पहली बार वह एक हॉरर फिल्म मां में भी काम कर रही हैं, जो पिछले कुछ समय से चर्चा में है। फिल्म के पोस्टर सामने आने के बाद अब इसका ट्रेलर भी रिलीज हो गया है। देवगन फिल्म्स के बैनर तले बनी इस फिल्म के ट्रेलर का इंतजार फैंस बड़ी बेसब्री से कर रहे थे, जो अब आखिरकार खत्म हो गया है। काजोल का पहली बार किसी फिल्म में इतना खौफनाक अवतार देखने को मिल रहा है। उनका किरदार एक ऐसी मां का है, जो अपनी बेटी को बचाने के लिए रक्षक के साथ-साथ भक्षक बन जाती है। शैतान को हराने के लिए तैयार काजोल की फिल्म का ट्रेलर सिहरन पैदा करता है। उनका रौद्र रूप डराता है। इसमे दिखाया गया है कि कैसे एक मां अपनी बेटी को बुरी ताकतों से बचाने के लिए किसी भी हद तक चली जाती है। फिल्म के ट्रेलर को लोगों से शानदार प्रतिक्रिया मिल रही है। एक यूजर ने लिखा, भाई वाकई हिलाकर रख दिया।

एक लिखते हैं, जबरदस्त खौफनाक दृश्य। एक ने लिखा, ये तो मुंज्या और स्ट्रेंजर थिंग्स से भी दो कदम आगे निकली। एक कमेंट है, ये फिल्म यकीनन हिट होने वाली है। वीएफएक्स भी बेहतरीन हैं, वहीं लोग काजोल की भी खूब तारीफ कर रहे हैं। एक ने लिखा, काजोल ने फिर कमाल कर दिया। रोंगटे खड़े हो गए। इय फिल्म का निर्देशन विशाल फुरिया ने किया है, जो छोरीऔर छोरी 2 जैसी फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। मांको अजय देवगन और ज्योति देशपांडे ने मिलकर बनाया है। फिल्म में काजोल के अलावा इंद्रनील सेनगुप्ता, रोनित रॉय और जितिन गुलाटी अहम किरदारों में नजर आएंगे। उधर काजोल के साथ इस फिल्म में बाल कलाकार खीरिन शर्मा नजर आएंगी, जो इसमें उनकी बेटी बनी हैं। मां 27 जून, 2०25 को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। काजोल की झोली में एक्शन थ्रिलर फिल्म महारागनी- क्वीन ऑफ क्वींसहै, जिसका निर्देशन चरण तेज उप्पलपति ने किया है। इस फिल्म में काजोल के साथ प्रभु देवा भी नजर आएंगे। दोनों ने पहले साल 1997 में आई तमिल फिल्म मिनसारा कनवु में साथ काम किया था। अब 27 साल बाद फिर नों साथ नजर आएंगे। इस फिल्म में नसीरुद्दीन शाह, जीशु सेनगुप्ता, आदित्य सील और छाया कदम ने भी अहम भूमिका निभाई है।

फिल्म सितारे जमीन पर का गाना सर आंखों पर मेरे जारी

काफी समय से अभिनेता आमिर खान फिल्म सितारे जमीन पर को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। उनकी यह फिल्म 2० जून, 2०25 को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। इस स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म में आमिर की जोड़ी जेनेलिया डिसूजा के साथ बनी है, जिसे पहली बार देखा जाएगा। अब निर्माताओं ने सितारे जमीन पर का नया गाना सर आंखों पर मेरे जारी कर दिया है, जिसमें आमिर और जेनेलिया की खूबसूरत केमिस्ट्री दिख रही है। सर आंखों पर मेरे गाने को अरिजीत सिंह और शारिवा पारुलकर ने मिलकर गाया है, वहीं इसके बोल अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे हैं। सितारे जमीन पर के निर्देशन की कमान आरएस प्रसन्ना ने संभाली है। आमिर इस फिल्म का निर्माण अपनी पूर्व पत्नी किरण राव के साथ मिलकर कर रहे हैं। सितारे जमीन पर की कहानी डाउन सिंड्रोम पर आधारित है। खास बात यह है कि इस फिल्म के जरिए 1० नए कलाकार बॉलीवुड में कदम रखने जा रहे हैं।

धनुष बिना डॉयलाग के भी छा गए नागार्जुन और रश्मिका

फिल्म कुबेर' में लीड में धनुष, नागार्जुन, रश्मिका मंदाना हैं, नेगेटिव के रोल में जिम सरभ नजर आएंगे। हाल ही में इस फिल्म का तमिल टीजर रिलीज किया गया। टीजर के बैकग्राउंड में बस एक गाना बजता है, कोई डायलॉग नहीं है। हर कलाकार का अभिनय बिना डायलॉग के भी दमदार दिख रहा है।

कुबेर' फिल्म के चंद मिनट के टीजर में धनुष, रश्मिका मंदाना, नागार्जुन और जिम सरभ अपने संजीदा अभिनय से प्रभावित करते हैं। यह एक सोशल थ्रिलर फिल्म है, फिल्म को शेखर कम्मुला ने निर्देशित किया है। टीजर में पैसों का ढेर, एक्शन और ड्रामा की झलक मिलती है।

फिल्म कुबेर' में धनुष के लुक को देखकर दर्शक हैरान हो सकते हैं। कुछ सीन्स में वह एक गरीबी, लाचार किस्म के आदमी के तौर पर दिखते हैं। वहीं दूसरे सीन्स में अलग ही अंदाज में धनुष का नजर आता है। वहीं नागार्जुन एक फैमिली मैन के रोल में नजर आते हैं। रश्मिका का किरदार क्या है, इसका साफ पता नहीं चलता लेकिन वह धनुष के किरदार के साथ खड़ी नजर आती है।

फिल्म कुबेर' को तेलुगू, तमिल और हिंदी में एक साथ शूट किया जा रहा है। पैन इंडिया फिल्म के तौर पर यह फिल्म रिलीज होगी। अभी इस फिल्म की रिलीज डेट 2० जून सामने आई है। तमिल फिल्म कुबेर' के अलावा धनुष आनंद एल रॉय निर्देशित फिल्म तेरे इश्क में' भी नजर आएंगे। इस फिल्म में वह कृति सेनन के अपोजिट दिखेंगे। आनंद एल रॉय और धनुष पहले भी रांझणा' और अतरंगी रे' जैसी फिल्मों में साथ काम कर चुके हैं।

मेट्रो... इन दिनों, 4 लूजर लवर्स की पेचीदा कहानी

अनुराग बसु निर्देशित मेट्रोइन दिनों का ट्रेलर रिलीज हो गया है। आदित्य रॉय कपूर, सारा अली खान और अन्य स्टार्स वाली यह आगामी रोमांटिक ड्रामा 4 जुलाई को सिनेमाघरों में आएगी। हाल ही में फिल्म का पहला गाना भी रिलीज किया गया था और यह फैंस के बीच ट्रेंड कर रहा है।

सारा अली खान ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर अपनी आगामी रोमांटिक ड्रामा मेट्रो इन दिनों का ट्रेलर पोस्ट किया है और कैप्शन में लिखा है, हर उम्र के लिए एक कहानी। हर पड़ाव पर प्यार। यह सिर्फ हमारी लव स्टोरी नहीं है- यह आपकी भी है। मेट्रोइन दिनों ट्रेलर जारी। 4 जुलाई 2०25 को सिनेमाघरों में अपनी खुद की कहानी देखें।

ट्रेलर की शुरुआत में एक खूबसूरत गाने की झलक दिखाई गई है। इसके बाद ट्रेलर की शुरुआत आदित्य रॉय कपूर और सारा अली खान के कैब में सफर करने से होती है। ट्रेलर में दिखाया गया है कि वे सिर्फ दोस्त हैं लेकिन धीरे-धीरे प्यार में पड़ जाते हैं। ट्रेलर में आगे तीन अन्य जोड़ियों की भी झलक दिखाई गई है, जो उनके अतीत और वर्तमान से परिचित कराता है। रोमांटिक पल बिताने के बाद ये चारों जोड़े कठिन समय से गुजर रहे होते हैं और उनके रिश्ते भी।

धर्मेंद्र और नफीसा अली की जगह नीना गुप्ता और अनुपम खेर ने ले ली है। उनका रोमांस नेचुरल और सच्चा है। उनका चुपके से किया गया रोमांस जो चेहरे पर नहीं बल्कि आंखों के माध्यम से व्यक्त होता है। उम्मीद हैं कि उनकी ये लव स्टोरी दर्शकों को पसंद आएंगी। फिल्म में कोंकणा की जोड़ी पंकज त्रिपाठी संग बनाई गई है। हालांक, दर्शकों को इरफान खान की कमी खलेगी। ट्रेलर में प्यार, दर्द और जूनुन ये बताता है कि यह फिल्म की कहानी काफी बेहतरीन होने वाली है।

मेट्रो इन दिनो का पहला गाना रिलीज हो गया है। जमाना लगे नाम के इस गाने में म्यूजिक मास्टर प्रीतम के साथ अरिजीत सिंह और शाश्वत सिंह ने आवाज दी है। यह एक दिल को छू लेने वाला गाना है जो फिल्म की जुड़ी कहानियों को खूबसूरती से जोड़ता है।

अनुराग बसु निर्देशित मेट्रो इन दिनो 2००7 की फिल्म लाइफ इन एज् मेट्रो का सीक्वल है। इसमें कई शहरी रिश्तों को दिखाया गया है। गाने का म्यूजिक वीडियो इसके कलाकारों की जिंदगी की झलक दिखाता है। फिल्म में सारा अली खान और आदित्य रॉय कपूर के बीच एक रोमांटिक मोड़ देखने को मिलेगा, जहां वह उन्हें मेट्रो में विदा लेते हैं। फिल्म में सारा और आदित्य के अलावा, अली फजल, फातिमा सना शेख, कोंकणा सेन शर्मा, पंकज त्रिपाठी, नीना गुप्ता, अनुपम खेर, सास्वता चटर्जी भी हैं। यह फिल्म 4 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

मिनी ड्रेस में भोजपुरी स्टार मोनालिसा ने शेयर की बोल्ड तस्वीरें

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा एक बार फिर अपने बोल्ड अंदाज से इंटरनेट पर आग लगा रही हैं। इस बार उन्होंने दुबई के मशहूर शेरेटन, मॉल ऑफ द एमिरेट्स होटल से अपनी कुछ ताज़ा तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन फोटोज़ में मोनालिसा ब्लू फ्लोरल मिनी ड्रेस पहने हुए बेड पर बैठकर पोज़ देती नजर आ रही हैं, जिसमें उनका ग्लैमरस अवतार फैंस को दीवाना बना रहा है।

मोनालिसा ने कैप्शन में लिखा, अगर चुम्बन तारे होते तो मैं तुम्हें आसमान दे देता। इस रोमांटिक कैप्शन के साथ उनका स्टाइलिश अंदाज़ खूब वायरल हो रहा है। उनके पोस्ट पर कुछ ही घंटों में 26 हजार से ज्यादा लाइक्स और सैकड़ों कमेंट्स आ चुके हैं। कोई उन्हें गॉर्जियस कह रहा है, तो कोई हॉटनेस ओवरलोडेड बताते हुए फायर और हार्ट इमोजी के साथ कमेंट कर रहा है।

ब्लू और व्हाइट फ्लोरल प्रिंट वाली इस ड्रेस में मोनालिसा बेहद फ्रेश और फेमिनिन दिख रही हैं। डीप नेक कट, पफ स्लीव्स और फ्लेयर्ड हेमलाइन के साथ यह ड्रेस एक परफेक्ट समर वाइब दे रही है। ओपन हेयर, सटल मेकअप और हल्की ज्वेलरी ने उनके लुक को और भी निखार दिया है।

मोनालिसा का यह बोल्ड और एलिगेंट अंदाज़ यह साबित करता है कि वह सिर्फ एक अच्छी एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि सोशल मीडिया क्वीन भी हैं। उनके हर पोस्ट में एक नया अंदाज़ देखने को मिलता है, जो फैंस को हमेशा सरप्राइज़ करता है। अब सभी को उनके अगले प्रोजेक्ट और वेकेशन अपडेट्स का बेसब्री से इंतज़ार है।

मोदी के 11 वर्ष: दूरदर्शिता से प्रेरित, ऊर्जा से संचालित

हरदीप एस. पुरी

भारत कुछ दिन पहले ही जापान को पीछे छोड़कर दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। वर्ष 2014 से, प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में, भारत की जीडीपी 2025 में दोगुनी से अधिक बढ़कर 4.3 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर हो चुकी है। यह सुधारों, उदारपूर्ण नीति और आत्मनिर्भरता की निरंतर खोज पर केंद्रित एक दशक लंबी रणनीति का परिणाम है।

भारत न केवल दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती प्रमुख अर्थव्यवस्था बन गया है, बल्कि एक रणनीतिक शक्ति भी बन चुका है। इस वृद्धि का अभिन्न अंग ऊर्जा क्षेत्र, मोदी 3.0 के पहले वर्ष के दौरान एक संरचनात्मक परिवर्तन से गुजरा है, जो पिछले दस वर्षों के आधारभूत परिवर्तन पर आधारित है।

इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि पिछली तिमाही में भारत की 6.7 प्रतिशत की विकास दर ने इसे एक ऐसे तेजी से बढ़ते ग्राफ पर ला दिया है, जिसे आने वाले वर्षों में कोई भी अन्य देश हासिल करने की उम्मीद नहीं कर सकता।

भारत अब वैश्विक स्तर पर तीसरा सबसे बड़ा ऊर्जा और तेल उपभोक्ता, चौथा सबसे बड़ा रिफाइनर और चौथा सबसे बड़ा एलएनजी आयातक है। वर्ष 2047 तक ऊर्जा की मांग में ढाई गुना वृद्धि होने की आशा है और भारत से की जाने वाली वैश्विक मांग में 25 प्रतिशत की वृद्धि होने की उम्मीद है। इसलिए रोडमैप स्पष्ट है- ऊर्जा सुरक्षा ही विकास सुरक्षा है। मोदी सरकार की ऊर्जा रणनीति चार-आयामी दृष्टिकोण के माध्यम से उपलब्धता, सामर्थ्य और स्थिरता के रूप में ऊर्जा की त्रिपक्षीय विविधता को दर्शाती है जिसमें स्रोतों और आपूर्तिकर्ताओं का विविधीकरण, घरेलू उत्पादन का विस्तार, नवीकरणीय ऊर्जा में परिवर्तन और सामर्थ्य शामिल है।

तेल और गैस उत्पादन क्षेत्र की प्रारंभिक प्रक्रिया में, भारत का अन्वेषण क्षेत्र वर्ष 2021 में 8 प्रतिशत से दोगुना होकर वर्ष 2025 में 16 प्रतिशत हो गया है। वर्ष 2030 तक 1 मिलियन वर्ग किमी को कवर करने के लक्ष्य के साथ, सरकार का लक्ष्य 42 बिलियन टन तेल और तेल-समतुल्य गैस का अन्वेषण करना है। यह विस्तार ऐतिहासिक सुधारों जैसे कि नो-गो क्षेत्रों में 99 प्रतिशत की कमी, ओएएलपी राउंड के माध्यम से सुव्यवस्थित लाइसेंसिंग और नए गैस कुओं के लिए आकर्षक मूल्य निर्धारण प्रोत्साहन द्वारा सक्षम किया गया है। संशोधित गैस मूल्य निर्धारण व्यवस्था के अनुरूप भारतीय क्रूड बास्केट से 10 प्रतिशत से कीमतों को जोड़ने और नए कुओं के लिए 20 प्रतिशत प्रीमियम की पेशकश करने जैसी पहलों ने शहर के गैस नेटवर्क और औद्योगिक उपयोग के लिए गैस की उपलब्धता को बढ़ाया है। लागत कम करने और मुद्रीकरण में तेजी लाने के लिए, नए राजस्व-साझाकरण अनुबंध ईएंडपी उद्यमियों के बीच साझा बुनियादी अवसंरचना की अनुमति देते हैं। तकनीकी और भू-भौतिकीय प्रयासों ने नीति सुधारों को पूरक बनाया है। राष्ट्रीय भूकंपीय कार्यक्रम, मिशन अन्वेषण, एजीजी सर्वेक्षण और महाद्वीपीय शेल्फ मैपिंग ने विशेष रूप से अंडमान, महानदी और कावेरी जैसे सीमांत बेसिनों में डेटा और अन्वेषण आत्मविश्वास को बढ़ाया है। ओएनजीसी और ऑयल इंडिया ने पिछले चार वर्षों में मुंबई अपतटीय, कैम्बे, महानदी और असम बेसिन में 25 से अधिक हाइड्रोकार्बन की खोज की हैं। इनमें से उल्लेखनीय हैं पश्चिमी तट के अपतटीय क्षेत्र में सूर्यमणि और वज्रमणि कुएं और पूर्वी तट के गहरे पानी में उत्कल और कोणार्क क्षेत्र। इन खोजों से भारत के भंडार में 75 एमएमटीओई और 2,700 एमएमएससीएम गैस की वृद्धि हुई है।

वैश्विक बड़ी कंपनियों के साथ सहयोग लाभकारी सिद्ध हो रहा है। बीपी के साथ ओएनजीसी की साझेदारी से मुंबई हाई से तेल के लिए 44 प्रतिशत और गैस के लिए 89 प्रतिशत उत्पादन बढ़ने का अनुमान है। ह्यूस्टन विश्वविद्यालय में एक डेटा सेंटर अब अंतर्राष्ट्रीय निवेशकों के लिए भारत के अन्वेषण डेटासेट तक पहुंच की सुविधा प्रदान करता है।

डाउनस्ट्रीम बुनियादी ढांचे में समानांतर विस्तार हुआ है। भारत अब 24,000 किलोमीटर उत्पाद पाइपलाइनों, लगभग 96,000 खुदरा दुकानों का संचालन करता है और इसने अपने रणनीतिक भंडार और एलपीजी भंडारण को काफी मजबूत किया है। 67 मिलियन से अधिक लोग प्रतिदिन पेट्रोल पंपों पर जाते हैं और यह भारत के ईंधन आपूर्ति इको-सिस्टम की व्यापकता और दक्षता का प्रमाण है।

भारत का शहरी गैस नेटवर्क वर्ष 2014 में 55 भौगोलिक क्षेत्रों से बढ़कर वर्ष 2025 में 307 हो गया है, जिसमें पीएनजी कनेक्शन 25 लाख से बढ़कर 1.5 करोड़ हो गए हैं और 7,500 से अधिक सीएनजी स्टेशन चालू हैं। एकीकृत पाइपलाइन शुल्क और शहरी गैस विस्तार ने दूरदराज के राज्यों में भी सस्ती पहुंच सुनिश्चित की है। जैव ईंधन भारत की हरित रणनीति का आधार बन चुका है। पेट्रोल में इथेनॉल का मिश्रण 2013 के 1.5 प्रतिशत से बढ़कर 2025 में 19.7 प्रतिशत हो गया है। मिश्रण की मात्रा 38 करोड़ लीटर से बढ़कर 484 करोड़ लीटर हो गई है। इससे 1.26 लाख करोड़ विदेशी मुद्रा की बचत हुई, 643 लाख मीट्रिक टन उत्सर्जन कम हुआ और डिस्टिलर्स को 1.79 लाख करोड़ रुपए और किसानों को 1 लाख करोड़ रुपए से अधिक का भुगतान हुआ।

फीडस्टॉक विविधीकरण- गुड़ से लेकर मक्का की मदद से मजबूत इथेनॉल इको-सिस्टम तैयार किया गया है। समानांतर रूप से, एसएटीएटी पहल ने 100 से अधिक संपीड़ित बायोगैस (सीबीजी) संयंत्रों को चालू किया है और वर्ष 2028 तक 5 प्रतिशत सीबीजी मिश्रण अधिदेश का लक्ष्य रखा है। बायोमास खरीद और सीबीजी-पाइपलाइन कनेक्टिविटी के लिए केंद्रीय समर्थन सर्कुलर ऊर्जा अपनाने में तेजी ला रहा है। 8.62 लाख टन उत्पादन और 3,000 मेगावाट इलेक्ट्रोलाइजर टेंडर के साथ ग्रीन हाइड्रोजन को व्यापक पर बढ़ावा दिया गया है। सार्वजनिक क्षेत्र की तेल कम्पनियां आगे बढ़कर नेतृत्व कर रही हैं और आईओसीएल ने हाल ही में लार्सन एंड टुब्रो को अपनी पानीपत रिफाइनरी के लिए एक ऐतिहासिक 10 केटीपीए ग्रीन हाइड्रोजन टेंडर दिया है। बीपीसीएल, एचपीसीएल और गेल भी बड़े पैमाने पर हाइड्रोजन परियोजनाओं के साथ आगे बढ़ रहे हैं, जबकि असम में एनआरएल की ग्रीन हाइड्रोजन इकाई पूर्वोत्तर में प्रथम बनने की ओर अग्रसर है। भारत का प्राकृतिक गैस पाइपलाइन नेटवर्क अब 25,000 किमी से अधिक विस्तारित हो चुका है और वर्ष 2030 तक इसके 33,000 किमी तक पहुंचने का लक्ष्य है। रणनीतिक मूल्य निर्धारण सुधार और परिवहन एवं घरेलू क्षेत्रों के लिए नो कट श्रेणी में गैस को शामिल करने से आपूर्ति स्थिरता सुनिश्चित हो रही है। गैस उत्पादन वर्ष वर्ष 2020-21 में 28.7 बीसीएम से लगातार बढ़कर वर्ष 2023-24 में 36.4 बीसीएम हो गया है और इसमें और वृद्धि का अनुमान है। किसी अन्य देश ने अपने सिस्टम में भारत जितना बड़ा बदलाव नहीं किया है, जैसा कि तेल क्षेत्र (विनियमन और विकास) संशोधन अधिनियम 2024 से पता चलता है, जिसने हाइब्रिड पट्टों को सक्षम किया है और इससे हाइड्रोकार्बन के साथ-साथ नवीकरणीय ऊर्जा की अनुमति मिलती है। डीएसएफ क्षेत्र अब न्यूनतम अनुपालन बोझ के साथ सरलीकृत अनुबंधों के अंतर्गत कार्य करते हैं।

पीएम गति शक्ति के माध्यम से पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय ने 1 लाख से अधिक संपत्तियों और पाइपलाइनों का डिजिटल रूप से मानचित्रण किया है। राष्ट्रीय मास्टर प्लान के साथ एकीकरण से मंत्रालयों में वास्तविक समय की परियोजना दृश्यता और तालमेल सुनिश्चित होता है। भारत-नेपाल पाइपलाइन और समृद्धि उपयोगिता गलियारे जैसी प्रमुख परियोजनाओं को मार्ग अनुकूलन और 169 करोड़ रुपए से अधिक की लागत बचत का लाभ मिला है। वहनीयता इसके केंद्र में बनी हुई है। वैश्विक एलपीजी की कीमतों में 58 प्रतिशत की वृद्धि के बावजूद, पीएमयूवाई लाभार्थी प्रति सिलेंडर 553 रुपये का भुगतान करते हैं, जिसे लक्षित सब्सिडी और तेल कंपनियों को क्षतिपूर्ति से समर्थन मिलता है।

भारत में ईंधन की कीमतों को उत्पाद शुल्क में कटौती के माध्यम से स्थिर रखा गया है, जिससे नागरिकों को पड़ोसी देशों में देखी जाने वाली अस्थिरता से बचाया जा सके। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के परिवर्तनकारी नेतृत्व में ग्यारह वर्ष के पश्चात, भारत का ऊर्जा क्षेत्र अब चिंतामुक्त क्षेत्र की श्रेणी में आ चुका है। यह अब आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता और रणनीतिक दूरदर्शिता से पहचाना जाता है। ऊर्जा केवल एक वस्तु नहीं है, यह संप्रभुता, सुरक्षा और सतत विकास की उत्प्रेरक है।

लेखक भारत सरकार में केंद्रीय पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्री हैं।

सू- दोकू क्र.66

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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 65 का हल

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

गर्मी के मौसम रोजाना नहीं खाना चाहिए दही, सेहत पर पड़ सकता है खतरनाक असर

गर्मियों में दही खाना आमतौर पर सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है, लेकिन अगर इसे गलत तरीके से या अत्यधिक मात्रा में खाया जाए, तो यह शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकता है। आयुर्वेद के हिसाब से, गर्मी के मौसम में रोजाना दही खाने को नुकसानदायक बताया गया है, तो इस गाइड में जानते हैं कि गर्मियों में दही का सेवन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

दही की प्रकृति और शरीर पर प्रभाव

आयुर्वेद के अनुसार, दही का स्वाद खट्टा और प्रकृति में गर्म होता है। यह भारी होता है और पचने में समय लेता है, जिससे कफ और पित्त दोष की परेशानी हो सकती है। गर्मियों में इसका अत्यधिक सेवन करने से शरीर में गर्मी बढ़ सकता है, जिससे त्वचा पर पिंपल्स, एलर्जी, और पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

दही का सही सेवन कैसे करें

गर्मियों में दही की जगह छाछ पीना बेहतर होता है। इसमें काला नमक, भुना जीरा और काली मिर्च मिलाकर पीएं। इससे शरीर को ठंडक मिलेगी और पाचन तंत्र भी मजबूत होगा। दही का सेवन दिन में, विशेषकर दोपहर के भोजन के साथ करना सबसे उपयुक्त होता है। रात में दही खाने से पाचन में दिक्कत हो सकती है और नींद में बाधा आ सकती है। खाली पेट दही बिल्कुल भी न खाएं। सुबह खाली पेट दही खाने से एसिडिटी और गैस की समस्या होती है।

किन चीजों के साथ दही न खाएं

* खट्टे फल- दही के साथ खट्टे फल जैसे संतरा, नींबू, अनानास आदि खाने से पाचन में समस्या हो सकती है।
* मछली- दही और मछली दोनों ही प्रोटीन से भरपूर होते हैं। इन्हें एक साथ खाने से पाचन में दिक्कत और त्वचा संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।
* तेलयुक्त भोजन- दही के साथ पराठा, भटूरा या पूड़ी जैसे तले हुए खाद्य पदार्थ खाने से पाचन धीमा हो सकता है और शरीर में आलस्य बढ़ सकता है।
* प्याज- प्याज और दही दोनों की प्रकृति गर्म होती है। इन्हें एक साथ खाने से त्वचा पर रैशेज या एलर्जी हो सकती है।
* दूध- दही और दूध दोनों ही डेयरी उत्पाद हैं। इन्हें एक साथ खाने से एसिडिटी, अपच और गैस की समस्या हो सकती है।

दही खाने में सावधानियां

रात में दही बिल्कुल भी न खाएं। रात में दही खाने से शरीर में कफ बढ़ता है, जिससे सर्दी-खांसी या जुकाम हो सकता है। दही को सीधे खाने की बजाय उसमें थोड़ा सा काला नमक, भुना जीरा या शहद मिलाकर खाना बेहतर होता है। ठंडे मौसम में दही खाने से परहेज करें। वसंत, शरद और सर्दियों में दही का सेवन सीमित मात्रा में या बिल्कुल न करें, क्योंकि यह कफ बढ़ाता है। (आरएनएस)

केदारनाथ मार्ग अवरुद्ध

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में इन दिनों सैलानियों और श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ रहा है। एक तरफ क्राउड कंट्रोल की गंभीर चुनौतियां शासन-प्रशासन के सामने मुंह बाएं खड़ी है वहीं दूसरी तरफ मौसम की बदमिजाजी के कारण सड़क और मार्ग जाम की समस्याओं से जूझ रहे हैं। कहीं भूस्खलन तो कहीं भारी बारिश से सड़के ध्वस्त होने से यात्रियों की जान पर संकट के बादल मंडरा रहे हैं। यात्रा प्रबंध न के तमाम सरकारी दावे इन चुनौतियों के सामने धराशाई होते दिख रहे हैं। शासन-प्रशासन अब यात्रियों से अपील कर रहा है कि वह मौसम की जानकारी लेकर ही यात्रा पर रवाना हो।

❑पहाड़ से बरस रहे हैं पत्थर, वाहनों की कतारें लगी, वैकल्पिक मार्गो से भेजे जा रहे हैं श्रद्धालु

सोन प्रयाग से प्राप्त समाचार के अनुसार केदारनाथ मार्ग पर पहाड़ों से हो रहे भूस्खलन से यातायात पूरी तरह से ठप हो चुका है। जनपद रुद्रप्रयाग में भारी बारिश के कारण केदारनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पहाड़ से आए मलबे के कारण बंद हो गया है तथा पहाड़ से लगातार बोल्डर गिर रहे हैं। जिला प्रशासन ने मौके पर जाकर अब यात्रियों को वैकल्पिक मार्गो से भेजा जा रहा है तथा रोका जा रहा है। सोनप्रयाग की ओर जाने वाले ट्रैफिक को बांसवाड़ा, लम्हेंडी तिराहा गुप्त काशी की ओर भेजा जा रहा है।

एसपी रुद्रप्रयाग के निर्देश में पुलिस उपाधीक्षक गुप्तकाशी विकास पुंडीर द्वारा फाटा से लेकर गुप्तकाशी तक यातायात को व्यवस्थित करने के निर्देश पुलिस कर्मियों को दिए गए हैं। तथा नियमित डायवर्सन की कार्यवाही जारी है। केदारनाथ मार्ग पर वाहनों की लंबी-लंबी कटारे लगी हुई है।

पेड़ से बाधंकर की पिटाई, तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। युवक को पेड़ से बांधकर पिटाई करना तीन लोगों को भारी पड़ गया। मामले का वीडियों वायरल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर तीनो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार मंगलौर कोतवाली क्षेत्र निवासी एक युवक को पेड़ से बांधकर उसकी पिटाई करने का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ। वीडियो का संज्ञान लेते हुए पुलिस ने कार्यवाही करते हुए तीन आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है।

बताया जा रहा है कि पीड़ित पर लीची के बाग से लीची चोरी करने के आरोप में उसकी पेड़ से बाधंकर पिटाई की गई। पकड़े गए आरोपितों के नाम माजिद, इरफान व कैफ निवासी मौहल्ला इस्लामनगर मंगलौर हरिद्वार बताए। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनका चालान कर दिया है।

मुख्यमंत्री ने किया एक्सिस बैंक की नई... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

भी सहायता मिलेगी। उन्होंने कहा राज्य सरकार, प्रदेश में सभी बैंकों के आवश्क बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के लिए हर संभव मदद करेगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि ज्योतिमठ में भारत सरकार के सहयोग से 1700 करोड़ से भी अधिक की लागत से पुर्नवास की योजना का काम गतिमान है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में जन धन योजना, मुद्रा योजना, जैसी अनेक योजनाएं से देश के प्रत्येक नागरिक को बैंकिंग सेवा से जोड़ने का काम किया है। देश में 55 करोड़ से अधिक जनधन खाते खोले गए हैं। अब इन खातों के माध्यम से किसी भी योजना के लाभार्थियों का पैसा सीधे उनके खातों में पहुंच रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार वित्तीय समावेशन को सशक्त करने के लिए कार्य कर रही है। वित्तीय अनुशासन बनाने में देवभूमि उत्तराखंड दूसरे स्थान पर आया है। नीति आयोग द्वारा जारी सतत विकास लक्ष्यों की सूची में हमारे प्रदेश का प्रथम स्थान आया है। राज्य सरकार का प्रयास है बैंकिंग, वित्तीय सेवाएं और बीमा जैसी सेवाओं हर नागरिक तक पहुंचे। राज्य सरकार ई गवर्नेस, मोबाइल एप, डिजिटल सेवाओं को गांव गांव तक पहुंचा रही है। जिससे लोगों का जीवन आसान हो रहा है। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद एवं भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, विधायक बंशीधर भगत, डॉ. मोहन सिंह बिष्ट, श्रीमती आशा नौटियाल, एक्सिस बैंक के प्रबंध निदेशक अमिताभ चौधरी, अपर सचिव मनमोहन मैनाली मौजूद थे।

कैंचीधाम में श्रद्धालुओं की बढ़ती संख्या को देखते हुए हो समुचित प्रबंधनःसीएम

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कैंचीधाम मेले की व्यापकता और श्रद्धालुओं की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए तात्कालिक, मध्यकालिक और दीर्घकालिक योजनाएं तैयार करने के निर्देश दिए।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक के दौरान कैंचीधाम मेले की व्यापकता और श्रद्धालुओं की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए तात्कालिक, मध्यकालिक और दीर्घकालिक योजनाएं तैयार करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने स्पष्ट किया कि तात्कालिक उपायों से मेले के वर्तमान संचालन को बेहतर बनाया जाए, वहीं मध्यकालिक और दीर्घकालिक योजनाओं के माध्यम से स्थायी एवं सुदृढ़ प्रबंधन प्रणाली विकसित की जाए। इसके साथ ही मुख्यमंत्री ने सेनेटोरियम से भवाली पेट्रोल पंप से आगे तक लगभग 3 किलोमीटर मार्ग पर हो रही कटिंग कार्य को युद्धस्तर पर पूर्ण करने के निर्देश भी दिए, ताकि यातायात व्यवस्था को और बेहतर किया जा सके।

जिलाधिकारी नैनीताल श्रीमती वंदना सिंह ने जानकारी दी है कि प्रसिद्ध धार्मिक स्थल कैंची धाम मेले में श्रद्धालुओं की संख्या प्रतिवर्ष तेजी से बढ़ रही है। एक साल में लगभग 24 लाख श्रद्धालुओं ने कैंची धाम में दर्शन किए, जबकि पूर्व वर्षों में यह संख्या औसतन 8 लाख के आसपास रही थी। इस वर्ष श्रद्धालुओं की संख्या में और अधिक वृद्धि की संभावना है।

जिलाधिकारी नैनीताल वंदना सिंह ने बताया कि कैंची धाम की धारण क्षमता कम है, जबकि मेले के दौरान क्षमता से अधिक कई गुना श्रद्धालु आते है। इस वर्ष 2.5 लाख से 03 लाख श्रद्धालुओं के आने की संभावना है, जिससे ट्रैफिक प्रबंधन और भीड़ नियंत्रण के लिए व्यवस्थित प्लान तैयार किया गया है। उन्होंने भविष्य में कैंची धाम में आने वाले श्रद्धालुओं के लिए पंजीकरण व्यवस्था लागू करने एवं अधिकतम सीमा निर्धारित करने का सुझाव दिया, जिससे यात्रा को सुरक्षित, सुव्यवस्थित और सुगम बनाया जा सके।

इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के सुधांशु, आर. मीनाक्षी सुंदरम, सचिव शैलेश बगौली, विनय शंकर पांडेय, अपर पुलिस महानिदेशक ए.पी अंशुमान, वर्चुअल माध्यम से आईजी कुमाऊं श्रीमती रिद्धिम अग्रवाल, एस.एस.पी नैनीताल पी. एस. मीना उपस्थित थे।

बाइक पिकअप से टकराई, दो की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क हादसे में आज सुबह एक तेज रफ्तार बाइक के पिकअप से टकरा जाने से बाइक सवार दो लोगों की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने दोनो शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

मामला गौलापार क्षेत्र के कुंवरपुर बागजाला के समीप का है। यहां आज सुबह एक तेज रफ्तार बाइक और गैस सिलेंडर से भरी पिकअप वैन की टक्कर में दो युवकों की मौत हो गई। हादसा ओवरटेक के प्रयास के दौरान हुआ, जब बाइक सवार अनियंत्रित होकर पिकअप की चपेट में आ गए।

मृतकों की पहचान 20 वर्षीय सुभान अंसारी, पुत्र रईस अहमद, निवासी बहेड़ी और 25 वर्षीय फिरोज, निवासी गिरधरपुर, बहेड़ी (बरेली) के रूप में हुई है। दोनों युवक हल्द्वानी के बनभूलपुरा क्षेत्र में किराये पर रहकर मजदूरी करते थे। बताया जा रहा है कि आज सुबह दोनों बाइक से गौलापार की ओर जा रहे थे। कुंवरपुर बागजाला के पास ओवरटेक के दौरान उनकी बाइक अचानक अनियंत्रित हो गई और सामने से आ रही सिलेंडर लदी पिकअप से सीधा टकरा गई। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि दोनों युवक सड़क पर गिर पड़े और पिकअप उनके ऊपर से गुजर गई। सुभान की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि फिरोज को गंभीर हालत में सुशीला तिवारी अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे भी मृत घोषित कर दिया।

छोटे-छोटे काम के लिए कंसल्टेंसी सर्विसेज लने से बचें: मुख्य सचिव

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनंद बर्धन ने निर्देशित किया कि बड़े और मेजर कार्यों को छोड़कर छोटे-छोटे काम के लिए कंसल्टेंसी सर्विसेज लेने से बचें।

आज यहां मुख्य सचिव आनंद बर्धन की अध्यक्षता में सचिवालय सभागार में एशियाई विकास बैंक सहायतित टिहरी झील एरिया डेवलपमेंट प्रोजेक्ट उच्चाधिकार प्राप्त समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में परियोजना निदेशक द्वारा टिहरी झील एरिया डेवलपमेंट प्रोजेक्ट से संबंधित चौथी एचपीसी बैठक के निर्देशों की अनुपालन आख्या प्रस्तुत की गई; साथ ही वर्तमान में गतिमान 19 उप प्रोजेक्ट की स्टेटस रिपोर्ट भी प्रस्तुत की गई। मुख्य सचिव ने गतिमान निविदा प्रक्रिया से संबंधित प्रकरणों एवं उनकी वर्तमान स्थिति के बारे में जानकारी ली। उन्होंने टिहरी लेक एरिया डेवलपमेंट के कार्यों टूरिज्म रोड, डेवलपमेंट आफ डोबरा चांटी पार्क, अपग्रेडेशन ऑफ तिवाड़ गांव, सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट इत्यादि की प्रगति की जानकारी प्राप्त करते हुए संतोष व्यक्त किया और तेजी से कार्यों को पूरा करने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने सभी अधिकारियों को निर्देशित किया कि भविष्य में किसी भी प्रोजेक्ट का कंपलीट ग्राउंड सर्वे करने के पश्चात ही डीपीआर तैयार करें ताकि प्रोजेक्ट के सभी पहलू सम्मिलित हो जाए और प्रोजेक्ट की बाद में लागत में बढ़ोतरी की संभावना भी ना रहे। उन्होंने निर्देशित किया कि बड़े और मेजर कार्यों

को छोड़कर छोटे-छोटे काम के लिए कंसल्टेंसी सर्विसेज लेने से बचें। प्रोजेक्ट/ उप प्रोजेक्ट की डीपीआर बनाते समय इस बात का भी ध्यान रखें कि कार्य पूरा होने के पश्चात उसका नियमित तरीके से बेहतर संचालन भी होता रहे। मुख्य सचिव ने टिहरी एरिया के डेवलपमेंट से संबंधित अब तक विभिन्न एजेंसी द्वारा समय-समय पर किए गए कार्यों का विवरण भी प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने सचिव पर्यटन को टिहरी झील और उसके आसपास के क्षेत्र को वर्ल्ड लेवल का टूरिस्ट हब डेस्टिनेशन बनाने के लिए विस्तृत कार्य योजना बनाते हुए अगली बैठक में प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। इस दौरान बैठक में प्रमुख सचिव आर मीनाक्षी सुंदरम, सचिव पर्यटन सचिन कुर्वे, सचिव वी षणमुगम, परियोजना निदेशक/ अपर सचिव अभिषेक रोहेला, वित्त निदेशक जगत सिंह चौहान, सहायक प्रोजेक्ट निदेशक राजेश पंत, सिविल इंजीनियर भवन एवं अवसंरचना कपिल कुमार सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

होटल व्यवसायी को गोली मारने वाले दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जनपद हरिद्वार में हरियाणा के होटल व्यवसायी पर गोली मारने की घटना का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने दो शूटरों को पंजाब से गिरफ्तार कर लिया है। मामले में अन्य आरोपी फरार है जिनकी तलाश जारी है। इस गोलीकांड की सुपारी विदेश से दी गयी थी, जिसे पंजाब-हरियाणा के बदमाशों द्वारा अंजाम दिया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि बीती 2 जून को थाना कोतवाली नगर पुलिस को सूचना मिली कि खडखडी सूखी नदी पुल के पास अज्ञात बाईक सवार व्यक्तियों द्वारा होटल व्यवसायी जो रोहतक हरियाणा का निवासी है, को गोली मारी गयी है। सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस को पता चला कि घायल हुए होटल व्यवसायी अरुण पुत्र सत्यवान निवासी सांपला रोहतक हरियाणा है जिसे उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया गया। मामले में घायल

❑दो गैंग के टकराव के कारण हुआ था गोलीकांड ❑विदेश से मिली थी सुपारी, पंजाब हरियाणा के बदमाशों ने दिया घटना को अंजाम

के पिता की तहरीर पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। गोलीकांड के आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस ने लगातार दिन-रात की कसरत के दम पर आखिरकार आरोपी मानव हंस व गौरव कुमार को खोधडा रोड जिला फगवाडा पंजाब से दबोचने में कामयाबी हासिल की। जिनसे पूछताछ में सामने आया कि पकड़े गए आरोपी मानव हंस व गौरव कुमार तथा फरार हिमांशु सूद व बॉबी तथा शम्मी खान नन्दू उर्फ कपिल सागवान गैंग के सदस्य है। नन्दू उर्फ कपिल वर्तमान मे लन्दन मे है। नंदू व मंजित महल गैंग मे आपस मे टकराव है क्योकिं मजित महल ने वर्ष 2016 मे नन्दू उर्फ कपिल सागवान के जीजा डाक्टर उर्फ सुनील की हत्या कर दी थी तब से दोनो गैंगो के बीच लगातार गैंगवार चल रहा है। मंजित महल गैंग का सदस्य गौरव उर्फ लक्की जोकि अभी वर्तमान मे झज्जर हरियाणा जेल मे बन्द है गौरव के मामा का लडका अरुण उर्फ सुखा इस केस में गौरव की कोर्ट मे पैरवी कर रहा है। इसी रंजिश के तहत नन्दू ने विदेश से अरुण की सुपारी अपने गैंग सदस्य हिमांशु सूद को दी थी। हिमांशु सूद पर पूर्व मे पंजाब मे काफी मुकदमे दर्ज है। इसी हत्या की प्लानिंग के तहत हिमान्शु को पिस्टल/वाहन इत्यादि उपलब्ध कराये गये थे । प्लानिंग के तहत हिमान्शु, बॉबी, गौरव मानव, व शम्मी खान ने मिलकर अरुण की जानकारी की व हिमान्शु, बॉबी, गौरव लुधियाना से 2 पिस्टल लेकर आये थे। बताया कि 1 जून रात को मानव हंस व शम्मी खान पंजाब से बाईक लेकर हरिद्वार आये थे और उन्होने 2 जून को घटना को अंजाम दे दिया था। मामले में अन्य फरार आरोपियों क तलाश जारी है।

वाहन खाई में गिरा, एक की मौत चार घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। पर्यटकों का वाहन खाई में गिर जाने से जहां एक की मौत हो गयी वही चार अन्य लोग घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ की टीम द्वारा सभी को बाहर निकाला और अस्पताल पहुंचाया गया जहां एक घायल की हालत चिंताजनक बनी हुई है।

सड़क दुर्घटना का यह मामला रामगढ़ रोड पर स्यामखेत के पास घटित हुआ है। जानकारी के अनुसार बीती देर रात एसडीआरएफ पोस्ट नैनीताल को आपदा प्रबंधन केंद्र, नैनीताल से सूचना प्राप्त हुई कि स्यामखेत, रामगढ़ रोड पर एक वाहन दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची। घटना स्थल पर पहुंच कर पता चला कि उक्त वाहन में पांच लोग सवार थे। जिनमें से तीन व्यक्तियों को सामान्य चोटें आई थी जबकि एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया था तथा एक व्यक्ति की मौके पर ही मृत्यु हो गई। बहरहाल टीम ने गहरी खाई में उतरकर दुर्घटनाग्रस्त वाहन तक पहुंच बनाई। रात्रि के घनघोर अंधेरे व विषम परिस्थितियों के चलते कड़ी मशक्कत के बाद घायलों को खाई से निकालकर स्ट्रैचर के माध्यम से मुख्य मार्ग तक लाया गया तथा एंबुलेंस के माध्यम से अस्पताल पहुंचाया गया एवं मृतक के शव को खाई से निकालकर अन्य आवश्यक कार्यवाही हेतु जिला पुलिस को सुपुर्द किया गया। मृतक व्यक्ति की पहचान आदित्य शुक्ला पुत्र स्व. मनोज कुमार निवासी कैलाशपूरी नियर इको गार्डन आलमबाग लखनऊ के रूप में हुई है जबकि घायलों के नाम मृदुल गुप्ता पुत्र लखन लाल गुप्ता निवासी गीता पल्ली इको गार्डन लखनऊ, रोहन अरोड़ा पुत्र महेश अरोड़ा, तुषार तिवारी पुत्र राजेश तिवारी निवासी अर्जुन नगर आलमबाग लखनऊ व सुमित गुप्ता पुत्र दीप चंद्र गुप्ता निवासी कृष्णा नगर आलमबाग लखनऊ के रूप में हुई है।

नदी में डूबा सेना का जवान

हमारे संवाददाता

चमोली। नंदाकिनी नदी मे नहाते समय सेना का एक जवान डूब गया। मौके पर मौजूद लोगों ने तत्काल मामले की सूचना पुलिस को दी, मामले की जानकारी मिलते ही पुलिस और एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची और सर्च ऑपरेशन शुरू किया। जिसके बाद जवान का शव बरामद कर लिया गया है। जानकारी के अनुसार सांगोला के पास नंदाकिनी नदी में कुछ लोग नहाने आए थे, तभी वहां नहाते समय 24 साल का युवक डूब गया. बताया जा रहा है कि मौके पर मौजूद युवक के दोस्तों ने उसे बचाने का प्रयास भी किया, लेकिन वो इसमें कामयाब नहीं हो पाए. दोस्तों ने सेना के जवान के डूबने की खबर तत्काल पुलिस को दी। नदाकिनी नदी में डूबे सेना के जवान की तलाश में पुलिस और एसडीआरएफ की टीम ने सर्च ऑपरेशन शुरू कर शव बरामद कर लिया है। बताया जा रहा है कि युवक 20 गढ़वाल में तैनात है। जो साल 2019 में ही भर्ती हुआ था। फिलहाल वह छुट्टी पर घर आया हुआ था।

हाथी की मौत मामले में ट्रेन के चालक दल के खिलाफ मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

पौड़ी। कोटद्वार से क्षेत्रांतर्गत जनशताब्दी एक्सप्रेस ट्रेन की टक्कर से हाथी के मौत होने के मामले में ट्रेन के दो सदस्यीय चालक दल के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। वही रेलवे ने भी घटना की विभागीय जांच शुरू कर दी है।

बता दें कि बीते सोमवार को 3:35 बजे कोटद्वार से दिल्ली के लिए सिद्धबली जनशताब्दी एक्सप्रेस कोटद्वार सीमा से कुल डेढ़ किमी के फासले पर रेलवे के किलोमीटर संख्या 20-21 के बीच पहुंची थी तभी रेलवे ट्रैक को क्रॉस करने के दौरान हाथी ट्रेन की चपेट में आ गया था। घटना को गंभीरता से लेते हुए डीआरएम राजकुमार ने कोटद्वार पहुंचकर

घटना से जुड़े विभिन्न बिंदुओं के संबंध में जानकारी ली तथा उन्होंने वन्य जीवों की सुरक्षा के लिए एहतियात बरतने के आदेश दिए। वही मामले में बिजनौर वन विभाग नजीबाबाद के कौड़िया वन रेंज क्षेत्राधिकारी सचिन शर्मा की ओर से वन अधिनियम के तहत चालक जितेंद्र कुमार सहित दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। वही रेलवे के अधिकारियों ने भी घटना की जांच शुरू कर दी है बता दे जिस स्थान पर घटना घटी है वहां शाम 6 बजे से सुबह 6 बजे तक के लिए 35 किलोमीटर प्रति घंटा की ट्रेन की गति निर्धारित है। बताया जा रहा है की घटना के समय ट्रेन की गति 45-46 किलोमीटर प्रति घंटा थी।

जगन्नाथ मंदिर के सेवक की दिनदहाड़े हत्या

हमारे संवाददाता

ओडिशा। पुरी में बीते रोज स्नान पूर्णिमा के पावन अवसर पर श्रीजगन्नाथ मंदिर के एक वरिष्ठ सेवक की हत्या हो गई जो रसोई सेवा से जुड़े हुए थे। बीती सुबह उन्होंने स्नान यात्रा की सेवा पूरी की थी। इसके कुछ घंटे ही बाद उनकी लाश खून से लथपथ हालत में बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार श्रीजगन्नाथ मन्दिर के वरिष्ठ सेवक जगन्नाथ दीक्षित स्नान यात्रा की सेवा संपन्न करने के बाद नारायण पटजोशी नाम के एक व्यक्ति के घर गए थे। बताया जा रहा है कि दीक्षित ने पटजोशी को कुछ पैसे उधार दिए थे और वे वही पैसा वापस मांगने गए थे। इसकी के बाद उनकी लाश

पटजोशी के घर के सामने खून से लथपथ हालत में पड़ी मिली। बताया जा रहा है कि इस वारदात के समय का एक सीसीटीवी फुटेज सामने आया है, जिसमें एक व्यक्ति जगन्नाथ दीक्षित के शव को घसीट कर घर के बाहर फेंकते दिखाई दे रहा है। स्थानीय लोगों और प्रत्यक्षदर्शियों का दावा है कि फुटेज में दिख रहा व्यक्ति नारायण पटजोशी ही है और यह वही व्यक्ति है जिसने जगन्नाथ दीक्षित की हत्या की है। घटना की सूचना मिलते ही पुरी के सिटी के पुलिस अधिकारी व थाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी गयी।

कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार टपकेश्वर रोड निवासी हदयाश मिश्रा ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपनी स्कूटी से जीएमएस रोड पर जा रहा था जब वह इंजीनियर्स इन्क्लेव क्रांसिग पर पहुंचा तभी वहां पर कार सवार ने तेजी व लापरवाही से कार चलाते हुए उसकी स्कूटी पर टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।