बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास
26 जून 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 142
● 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

अलकनंदा में समाई बस

3 मरे, 10 लापता, 7 घायल

विशेष संवाददाता

रुद्रप्रयाग। आज सुबह 7.30 बजे जिला रुद्रप्रयाग के घोलतीर में बदरीनाथ हाईवे पर एक मिनी ट्रैवलर बस सामने से आ रहे ट्रक से टक्कर होने के बाद अलकनंदा नदी में जा गिरी। दुर्घटना की सूचना मिलने पर एनडीआरफ और एसडीआरएफ की टीमें घटनास्थल पर पहुंची और रेस्क्यू अभियान शुरू किया गया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ट्रैवलर बस में कुल 20 लोग सवार थे, जिसमें 18 यात्री व चालक तथा परिचालक सहित कुल 20 लोग थे। जो केदारनाथ दर्शन करने के बाद बद्रीनाथ जा रहे थे। रुद्रप्रयाग और गोचर के बीच घोलतीर में हुए इस हादसे में बस अलकनंदा की ओर खाई में पलट गई और लुढ़कती हुई नदी की तेज धार में जाकर समा गई। इस दौरान कुछ अन्य यात्री वाहन में आ जा रहे थे। जिन्होंने बस को अलकनंदा में गिरते देखा तथा दुर्घटना की सूचना पुलिस प्रशासन को दी।

सूचना मिलने पर बचाव दल ने मौके पर जाकर राहत कार्य शुरू किया तो उन्हें कुछ लोगों के शरीर किनारे की झाड़ियां के आसपास दिखे जिन्हें बाहर निकालने का काम किया गया। दुर्घटना के समय यह यात्री छिटक कर बस से बाहर गिर गए थे इनमें से दो लोगों की मौत घटनास्थल पर ही हो गई थी। जबकि एक ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया अन्य सात लोगों को अस्पताल में भर्ती कराया गया है जिनमें से तीन की गंभीर हालत को देखते हुए उन्हें एयर एम्बुलेंस से एम्स लाया गया है बाकी चार का इलाज रुद्रप्रयाग जिला अस्पताल में चल रहा है। जबकि अभी तक लापता 10 लोगों का कोई अता-पता नहीं चल सका है।

अलकनंदा का तेज बहाव व अत्यधिक गहराई तथा खराब मौसम भी बचाव तथा राहत के काम में बाधा बना हुआ है।

हादसे में घायल बस चालक द्वारा ट्रक की गलत साइड से आकर टक्कर मारने को दुर्घटना का कारण बताया गया है। 30 सीटर इस बस में 20 यात्री सवार थे जिसमें गुजरात के सात, मध्य प्रदेश के दो, राजस्थान के सात व महाराष्ट्र के दो यात्री बताए गए हैं जिनमें से घायलों के नाम दीपिका सोनी निवासी सिरोही मीना वास राजस्थान, हेमलता सोनी निवासी प्रताप चौक गोगुण्डा गोगुण्डा, राजस्थान, ईश्वर सोनी, निवासी ई 202 पर्वत सिलिकॉन पैलेस, नियर अर्चना स्कूल, गुजरात, अमिता सोनी, निवासी 701 702 बिल्डिंग नं. 3 मीरा रोड, महाराष्ट्र, सोनी भावना ईश्वर, निवासी ई 202 पर्वत सिलिकॉन पैलेस, नियर अर्चना स्कूल, गुजरात, भव्य सोनी, निवासी ई 202 सिलिकॉन पैलेस, बाम्बे मार्केट, नियर अर्चना स्कूल, गुजरात, पार्थ सोनी, निवासी वार्ड नं. 11, राजगढ़, वीर सावरकर मार्ग ग्राम राजगढ़ मध्य प्रदेश व सुमित कुमार(चालक), पुत्र नरेश कुमार, निवासी बैरागी कैम्प, हरिद्वार बताये जा रहे है।

होटल में पकड़ा गया कसीनों

●8 महिलाओं सहित 32 हिरासत में

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। होटल में चल रहे अवैध कसीनों का खुलासा करते हुए पुलिस ने आठ महिलाओं सहित 32 लोगों को हिरासत में लिया है। जिनके पास से 2 लाख 74 हजार की नगदी व 19 सौ काइन बरामद किये गये है। हालांकि मामले में होटल स्वामी फरार होने में कामयाब रहा जिसकी तलाश की जा रही है।

❑लाखों की नगदी व हजारों कॉइन बरामद

जानकारी के अनुसार बीती रात एक सूचना के आधार पर गंगनहर कोतवाली पुलिस ने रामपुर चुंगी स्थित होटल राजमहल में छापेमारी की। इस दौरान कसीनो में खेल रहे लोगों में हड़कंप मच गया। पुलिस ने चारों ओर से घेराबंदी करते हुए आठ महिलाओं और 24 पुरुषों को हिरासत में लिया है। बताया जा रहा है कि इस होटल में अवैध रूप से जुएं का बड़ा कारोबार चलाया जा रहा था। पुलिस ने तलाशी ली तो उनके पास से करीब 2 लाख 74 हजार रुपए की नकदी और 1900 कॉइन बरामद किए हैं। पुलिस सभी को बस में भरकर कोतवाली ले आई। वही होटल स्वामी फुरकान अहमद मौके से फरार होने में कामयाब रहा, जिसकी तलाश में पुलिस जुटी हुई है। सिविल लाइंस कोतवाली प्रभारी आरके सकलानी ने बताया कि सूचना मिली थी कि होटल राजमहल में अवैध तरीके से जुआ खिलाया जा रहा है फिलहाल छापेमारी कर आठ महिलाओं समेत कुल 32 लोगों को हिरासत में लिया गया है जिनके पास से नकदी और कॉइन बरामद किए हैं जबकि फरार होटल स्वामी की तलाश जारी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

आपातकाल भाजपा की उपलब्धि नहीं

सत्तारूढ़ भाजपा सरकार के तमाम नेता, मीडिया सेल और उन राज्यों के नेता जहां भी भाजपा की सरकारे है, इन दिनों 1975 में तत्कालीन प्रधानमंत्री स्वर्गीय श्रीमती इंदिरा गांधी द्वारा देश में लागू किए गए आपातकाल का प्रचार प्रसार करने में जुटे हुए हैं तथा देश भर में इसे संविधान हत्या दिवस के रूप में मना रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इस आपातकाल से प्रभावित लोगों से सोशल मीडिया पर अपने अनुभव साझा करने की अपील कर रहे हैं वहीं गृहमंत्री अमित शाह भी युवाओं को इतिहास पढ़ने की राय दे रहे हैं। 50 साल पहले देश की राजनीति में घटित होने वाली इस घटना के लिए कांग्रेस 1977 में ही माफी मांग चुकी है तथा देश की जनता ने कांग्रेस को बंपर बहुमत से फिर सत्ता में लाकर यह सिद्ध कर चुकी है कि उसने कांग्रेस को इस बड़ी भूल के लिए तभी क्षमा कर दिया था। लेकिन वर्तमान समय में भाजपा 50 साल पूर्व की इस घटना को जिस अंदाज में प्रचारित कर रही है उससे ऐसा लगता है कि जैसे कांग्रेस के कार्यकाल की 50 साल पहले घटित हुई आपातकाल लागू करने की यह घटना उसकी कोई बहुत बड़ी उपलब्धि हो। हालांकि तब तक भाजपा का जन्म भी नहीं हुआ था। भाजपा नेताओं द्वारा देश में किस तरह की राजनीति की जा रही है? यह सवाल इसलिए अहम हो जाता है क्योंकि 11 साल केंद्रीय सत्ता पर काबिज रहने के बाद भी अगर उसके पास अपनी ऐसी कोई उपलब्धि नहीं है जिसके दम पर वह सत्ता में बनी रह सके तो 50 साल पूर्व की इन आपातकाल जैसी स्थितियों का प्रचार करना और दूसरों की कमियों के बूते सत्ता में बने रहने की नकारात्मक राजनीति ही कहा जा सकता है। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने आज दिल्ली में इस मुद्दे को लेकर पत्रकारों से वार्ता की। जिसमें उन्होंने भाजपा के नेताओं को ललकारते हुए कहा कि भाजपा के यह नेता, नेता नहीं है न ही उनके पास राष्ट्र और समाज के विकास पर कुछ करने और कहने को है। यह तो भाषण कार और कीर्तनकार हैं। सत्ता में है इसलिए सरकारी पैसों पर मंच सज रहे हैं और उनका भाषण और कीर्तन चल रहा है। अभी बीते दिनों हमने देखा था जब ऑपरेशन सिंदूर के दौरान अमेरिका की धरती से राष्ट्रपति ट्रंप ने सीज फायर (युद्ध विराम) की घोषणा की थी। जिसे लेकर देश की आम जनता ने सरकार को आड़े हाथों लिया था। इस दौरान स्वर्गीय प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की उस दौरान की वीडियो भी वायरल हुई जब अमेरिका पाकिस्तान के समर्थन में जंगी बेड़ा भेजने की धमकी दे रहा था और इंदिरा ने युद्ध न रोकने तथा अमेरिका से मुकाबले का सख्ती से ऐलान कर दिया था। तब देशवासियों को इंदिरा की याद क्यों आई थी? इंदिरा गांधी ने अपने शासनकाल में बैंकों के राष्ट्रीयकरण जमीदारी उन्मूलन से लेकर अनेक ऐसे काम किए थे जो देश और समाज के उत्थान में आज भी मील का पत्थर माने जाते हैं। जब पंजाब आतंकवाद की आग में जल रहा था तब ब्लू स्टार जैसा आतंकवाद के खिलाफ बड़ा ऑपरेशन करने का साहस इंदिरा जैसी नेता ही दिखा सकते थे। भले ही इसकी कीमत इंदिरा को अपनी जान देकर चुकानी पड़ी हो। जलते सिसकते मणिपुर की तस्वीरें भी देश तथा विश्व के लोगों ने देखी थी क्या वह नेता एक बार भी मणिपुर जाने का साहस दिखा सके। आतंकवाद मिटाने के नाम पर सिंदूर पर राजनीति करना भले ही आसान सही लेकिन किसी भी नेता को इंदिरा जैसा बनाना आसान नहीं है। यह आपातकाल के प्रचारक भी जानते है।

दो सोडा फैक्ट्रियां सील

हरिद्वार (हसं)। खाद्य सुरक्षा विभाग ने बड़ी कार्यवाही करते हुए दो सोडा फैक्ट्रियों को सील कर दिया गया है। इन फैक्ट्रियों में सोडा बनाये जाने के मानक पूरे नहीं किये जा रहे थे। सिडकुल ओर निर्मला छावनी में चल रही इन सोडा फैक्ट्री में से एक के पास तो लाइसेंस ही नहीं था जबकि दूसरी फैक्ट्री के लाइसेंस को निरस्त कर उसके सैम्पल टेस्ट के लिए भेजे गए हैं। खाद्य सुरक्षा अधिकारी संजय कुमार सिंह ने बताया कि जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देश के बाद कावड़ मेले के दृष्टिगत पेय पदार्थों की शुद्धता को जांचने की दृष्टि से दो जगह छापेमारी की गई। जिसमें से एक फैक्ट्री बिना लाइसेंस चल रही थी। इस सोडा यूनिट में भारी अनियमितता पाई गई। उन्होंने बताया कि फिलहाल इसे बंद करवाया गया है। दूसरी सिडकुल स्थित सोडा यूनिट का लाइसेंस निरस्त कर उसके सैम्पल जांच के लिए भेज दिए गये है। बता दें कि गर्मी में राहत देने के नाम पर लोगों को सेहत बिगाड़ने वाला खतरनाक लिक्विड बनाया जा रहा था। शिकंजी को सोडा सोडियम बेंजोएट नामक केमिकल से तैयार किया जाता था। सोडियम बेंजोएट एक सफेद रंग का गंध हीन क्रिस्टलीय पाउडर होता है, जिस का सेवन करने से उल्टी, पेट दर्द जैसी समस्या हो जाती है।

सात दिवसीय 'कमाल का कैंप- 2025' का समापन

राष्ट्रीय सेवा योजना
NOT ME, BUT YOU

कार्यालय संवाददाता

रूद्रपुर। राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर के स्वयंसेवियों द्वारा गदरपुर विकास खण्ड के अमरपुर ग्राम पंचायत के बसन्तीपुर गाँव में आयोजित समर कैंप का समापन हुआ। प्रथम एजुकेशन फाउंडेशन के सहयोग से 'कमाल का कैंप-2025' के नाम से आयोजित यह समर कैंप राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों द्वारा 20 जून से प्रारम्भ हुआ था । इस समर कैम्प में कुल 7 स्वयंसेवियों तथा बसन्तीपुर गाँव के प्राथमिक कक्षाओं के कुल 33 बच्चों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

इस समर कैंप में स्वयंसेवियों द्वारा कक्षा 4, 5 और 6 में पढ़ने वाले बच्चों के साथ भाषा और गणित की गतिविधियां की गई । समर कैंप में प्रतिभाग करने वाले बच्चों को खेल के माध्यम से हिन्दी पढ़ना और बुनियादी गणित से सम्बंधित कौशल सिखाए गए ।

भाषा के खेल के अन्तर्गत गाओ और घुमाओ, अक्षर जोड़ी, मिलते जुलते शब्द,अक्षर कूद, खोजो मेरे अक्षर, अक्षर से शब्द, शब्द अंताक्षरी , शब्दों से कहानी, चिड़िया उड़ जैसी गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को भाषा का अभ्यास कराया गया । इसी तरह गणित के खेल के अन्तर्गत मार छलांग, उल्टी गिनती, पासे का खेल, ताली चुटकी, तोड़ो और जोड़ो, संख्या डायरी, गिन गिन गिनती, संख्या चक्र, संख्याओं का पिटारा, कैलेंडर से दोस्ती जैसी गतिविधियों के माध्यम से गणित का अभ्यास कराया गया ।

इस समर कैंप के लिए प्रथम फाउंडेशन द्वारा दिनाँक 08 मई 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों को प्रशिक्षित किया गया था।

इस समर कैंप में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवी अनामिका सिंह, प्रशांत कुमार, साजिया बी, सावीन जहाँ, सरिता बिष्ट, शुवांशु बिष्ट, कैलाश चौधरी सक्रिय रूप से प्रतिभाग किया जा रहा है । समर कैंप के समापन के अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना के प्रभारी डॉ.राजेश कुमार सिंह, श्री साधन चौधरी, श्री सोबल मण्डल,श्रीमती सुप्रिया चौधरी, रितु हालदार, चन्दन हालदार आदि मौजूद रहे । उपस्थित ग्रामवासियों ने राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों द्वारा आयोजित इस समर कैम्प के माध्यम से आयोजित गतिविधियों की सराहना की गई तथा इसे बच्चों के लिए लाभप्रद बताया गया।

30 जुलाई तक प्रदेश के हर बूथ पर नियुक्त हो जाएगा बीएलएः धस्माना

उत्तराखंड कांग्रेस

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि 30 जुलाई तक हर बूथ पर बीएलए टू की नियुक्ति हो जाएगी।

आज यहां उत्तराखंड में कांग्रेस की संगठनात्मक व आंदोलनात्मक गतिविधियों, प्रदेश भर में कांग्रेस ,कांग्रेस के फ्रंटल संगठनों व विभिन्न प्रकोष्ठों के बूथ स्तर तक गठन की स्थितियों व बीएलए नियुक्तियों की समीक्षा पार्टी ने गंभीरता के साथ शुरू कर दी हैं। पार्टी के सह प्रभारी एआईसीसी सचिव सुरेन्द्र शर्मा व प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने बीते आज देहरादून महानगर व परवा दून के सभी ब्लॉक अध्यक्षों, महिला कांग्रेस की प्रदेश पदाधिकारियों व महानगर महिला कांग्रेस की प्रमुख नेताओं, प्रदेश अनुसूचित जाति व प्रदेश श्रम प्रकोष्ठ के अध्यक्ष व पदाधिकारियों के साथ मैराथन बैठकें की व जिला कांग्रेस ब्लॉक कांग्रेस वार्ड कांग्रेस व बूथ कांग्रेस कमेटियों के गठन की स्थिति, हर बूथ पर बीएलए की नियुक्ति व पार्टी की जिला व ब्लॉक इकाई की

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

महापौर व नगर आयुक्त ने तीन कर्मचारियों को किया गया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। मई 2025 मा के लिए चयनित तन उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले तीन कर्मचारियों को अटल निर्मल नगर पुरस्कार योजना के अंतर्गत सम्मानित किया गया।

आज यहां नगर निगम देहरादून द्वारा मई 2025 माह के लिए चयनित तीन उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले कर्मचारियों को अटल निर्मल नगर पुरस्कार योजना के अंतर्गत सम्मानित किया गया। इन कर्मचारियों ने अपने कार्यों में अनुकरणीय दक्षता, निष्ठा एवं समर्पण का परिचय दिया, जिससे नगर निगम की सेवाओं में उल्लेखनीय सुधार हुआ। नगर निगम कार्यालय में आयोजित एक सादे समारोह में महापौर सौरभ थपलियाल तथा नगर आयुक्त नमामि बंसल द्वारा इन तीनों कर्मचारियों को सम्मानित किया गया। सम्मान स्वरूप प्रत्येक कर्मचारी को 10 हजार रूपयें की प्रोत्साहन राशि प्रदान की गई। मई माह में प्रोत्साहन राशि प्राप्त करने वाले पर्यावरण मित्र रहे, वीरेंद्र पुत्र सुक्कन (वार्ड 17), मुकेश पुत्र मुन्नी (वार्ड 06) और रवि पुत्र इलम सिंह (वार्ड 37) को सम्मानित किया गया। यह योजना स्वच्छ भारत मिशन 2.0 के अंतर्गत दिए गए। नगर निगम देहरादून द्वारा इस योजना के अंतर्गत प्रथम बार 76 वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर सफाई व्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान दिये जाने वाले पर्यावरण मित्रों/स्वच्छता सेनानियों को सम्मानित किया गया। आतिथि तक कुल 15 पर्यावरण मित्रों/स्वच्छता सेनानियों को दस हजार रूपये प्रोत्साहन धनराशि देकर सम्मानित किया गया है, जिसमें सोमपाल पुत्र कल्लू जैसे दिव्यांग पर्यावरण मित्र द्वारा उत्कृष्ट कार्य करने पर विशेष प्रोत्साहन दिया जा रहा है। इस अवसर पर महापौर ने कहा कि निगम कर्मचारियों का परिश्रम नगर की स्वच्छता, व्यवस्था और विकास में अहम भूमिका निभाता है।

नगर आयुक्त ने भी कर्मचारियों की सराहना करते हुए कहा कि यह पहल कर्मचारियों के मनोबल को और सुदृढ़ करेगी और अन्य कर्मचारियों को भी प्रेरित करेगी। नगर निगम देहरादून भविष्य में भी ऐसे समर्पित कर्मचारियों को समय-समय पर पहचान और सम्मान प्रदान करता रहेगा। इस दौरान सहायक नगर आयुक्त राजबीर चौहान एवं मुख्य सफाई निरीक्षक इत्यादि मौजूद रहे।

जानिए डेडलिफ्ट एक्सरसाइज करने के फायदे और अन्य जरूरी बातें

डेडलिफ्ट एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो पूरे शरीर को मजबूत बनाती है। यह खासकर पीठ, पैरों और हाथों की मांसपेशियों पर काम करती है। डेडलिफ्ट को सही तरीके से करने पर कई फायदे मिल सकते हैं।

आइए आज हम आपको इस एक्सरसाइज से जुड़ी कुछ जरूरी बातें बताते हैं, जिससे आप इसे सही तरीके से कर सकें और इसके सभी लाभ प्राप्त कर सकें।

डेडलिफ्ट करने का सही तरीका

सबसे पहले एक वजन को जमीन से उठाएं और उसे अपने कूल्हों के पास लाएं। इस दौरान आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए और घुटने थोड़े मुड़े होने चाहिए।

अब वजन को धीरे-धीरे नीचे ले जाएं, लेकिन ध्यान रखें कि आपकी पीठ हमेशा सीधी रहे। इस प्रक्रिया को वजन को उठाने और नीचे लाने के रूप में दोहराएं।

इस एक्सरसाइज को करते समय सांस लेने और छोड़ने का सही तरीका अपनाएं ताकि आप इसे आसानी से कर सकें।

डेडलिफ्ट के दौरान सांस लेने का तरीका

डेडलिफ्ट करते समय सांस लेना और छोड़ना बहुत जरूरी है।

जब आप वजन को उठाते हैं तो सांस लें और जब उसे नीचे ले जाते हैं तो सांस छोड़ें। इससे आपकी मांसपेशियां बेहतर तरीके से काम करेंगी और आपको अधिक लाभ मिलेगा।

सही तरीके से सांस लेने पर आपकी ऊर्जा स्तर भी बढ़ेगा और आप अधिक समय तक एक्सरसाइज कर सकेंगे। यह प्रक्रिया आपके शरीर को संतुलित बनाए रखने में मदद करती है।

डेडलिफ्ट करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

डेडलिफ्ट करते समय कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए जैसे कि भारी वजन न उठाएं अगर आप नए हैं तो हल्के वजन से शुरू करें।

इसके अलावा पीठ को झुकाकर न उठाएं क्योंकि इससे चोट लग सकती है। हमेशा वजन को नियंत्रित तरीके से उठाएं और नीचे लाएं।

अगर आपको कोई चोट लगी हो या पीठ में दर्द हो तो इस एक्सरसाइज को न करें। सही तरीके से डेडलिफ्ट करने पर आप मजबूत मांसपेशियां बना सकते हैं।

डेडलिफ्ट से मिलने वाले फायदे

डेडलिफ्ट करने से कई फायदे मिल सकते हैं जैसे कि यह पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है, पैरों की ताकत बढ़ाती है और हाथों की मांसपेशियों पर काम करती है।

इसके अलावा यह एक्सरसाइज शरीर के संतुलन को भी सुधारती है और सहनशक्ति बढ़ाती है।

नियमित रूप से डेडलिफ्ट करने से आपका शरीर फिट रहता है और आप अधिक सक्रिय महसूस करते हैं। यह एक्सरसाइज आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।

ब्रेकफास्ट में आइसक्रीम खाने से मानसिक क्षमता होती है बेहतर

यूं तो अब तक हम सुनते आए हैं कि आइसक्रीम सेहत के लिए अच्छी नहीं होती है लेकिन हाल ही में हुई एक स्टडी में इसका फायदा बताया गया है। जापान में हुई एक रीसेंट स्टडी की मानें तो ब्रेकफास्ट में आइसक्रीम खाने से दिनभर आपकी मानसिक क्षमता बेहतर रहती है।

टोक्यो में एक यूनिवर्सिटी के प्रफेसर योशिहिको ने कई क्लीनिकल ट्रायल किए, जिसमें हिस्सा लेने वालों से सबसे पहले आइसक्रीम खाने के लिए कहा गया। आइसक्रीम खाने के बाद उन्हें कुछ मेंटल एक्सर्साइज करने को दी गई। योशिहिको ने रिजल्ट की तुलना उन लोगों से की जिन्होंने आइसक्रीम नहीं खाई थी।

इसका नतीजा चौंकाने वाला आया। जिन लोगों ने सुबह सबसे पहले आइसक्रीम खाई थी उनका रिऐक्शन टाइम उन लोगों की तुलना में बेहतर पाया गया जिन्होंने आइसक्रीम नहीं खाई थी। साथ ही उनकी इन्फॉर्मेशन प्रॉसेसिंग की क्षमता भी बढ़ी हुई पाई गई। इसका पता आइसक्रीम खाने वालों के दिमाग में अल्फा वेव्स की मैपिंग करके लगाया गया।

इन वेव्स का संबंध बेहतर अलर्टनेस और कम मेंटल फ्रस्ट्रेशन से होता है। कुछ क्रिटिक्स का कहना है कि ग्लूकोज की वजह से दिमाग तेजी से चलने लगता है और दिमाग के हैपी जोन ऐक्टिवेट हो जाते हैं। योशिहिको यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि क्या वाकई ऐसा आइसक्रीम की वजह से हुआ?

पिंपल्स को दूर करने में मददगार साबित होंगे योगासन!

पिंपल्स से हर दूसरा शख्स परेशान है, चाहे वह लड़का हो या लड़की। इनमें से ज्यादातर चंदन,नीम का लेप लगाकर और डॉक्टर के चक्कर काटकर परेशान हो गए हैं। पर पिंपल्स है कि बार-बार आ जाता है। ऐसे में आप ये तरीका आज़मा कर देखें। कुछ ऐसे योगासन हैं जिनके नियमित प्रैक्टिस से मुहांसो से छुटकारा मिल सकता है, वो भी हमेशा हमेशा के लिए। ये सभी योगासनों से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाती है और रक्त संचार से चेहरे की डेड स्किन, टॉक्सिन, दूषित कण आदी दूर हो जाते हैं।

कपालभाती प्रणायाम : कपालभाती आसन एक ऐसा आसन है जिसमें सभी योगासनों का फायदा मिलता है। इसे करने के लिए आप सिद्धासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठकर सांसों को बाहर छोड़ें यह करते वक्त अपने पेट को अंदर की तरफ धक्का दें और ज्यादा से ज्यादा सांस बाहर फेंके। इस आसन को रोज करीब आधे घंटे तक करें।

उत्तानासन : सीधे खड़े हो जाएं और अपने हाथ अपने शरीर के साइड में रखें। साँस छोड़ते हुए कूल्हे के जोड़ों से झुकें। ध्यान रहे कि कमर के जोड़ों से नहीं झुकना है। नीचे झुकते समय साँस छोड़ें।

याद रहे कि सभी आगे झुकने वाले आसनों की तरह उत्तानासन में उदेश्य धड़ को लंबा करना होता है। अगर आप में इतना लचीलापन हो की आप अपनी उंगलियाँ या हथेली ज़मीन पर टीका सकें, तो टिकाएं। अगर आपके लिए यह करना संभव ना हो तो ज़बरदस्ती ऐसा करने की कोशिश ना करें। ऐसी स्तिथि में अपने फॉरार्म्स को क्रॉस करें और अपनी कोहनी पकड़ लें।

आसन में रहते हुए सांस बिल्कुल ना रोकें। जब सांस अंदर लें, तब धड़ को थोड़ा सा उठायें और लंबा करने की कोशिश करें। जब साँस को छोड़ें, तब आगे की तरफ और गहराई से झुकने की कोशिश करें। कुल मिला कर पाँच बार साँस अंदर लें और बाहर छोड़ें ताकि आप आसन में ३० से ६० सेकेंड तक रह सकें। धीरे धीरे जैसे आपके शरीर में ताक़त और लचीलापन बढ़ने लगे, आप समय बढ़ा सकते हैं। लेकिन ९० सेकेंड से ज़्यादा ना करें।

त्रिकोणासन : ब्लड सर्कुलेशन तेज करने के साथ ही यह आसन आपके चेहरे के नैचुरल ग्लो और आकर्षण को बरकरार रखता है।इसे करने के लिए सबसे पहले आप खड़े हो जाएं, फिर अपने पैरों को 1 मीटर की दूरी तक फैलाए और अंदर की ओर सांस लें। अपनी दोनो भुजाओं को कंधे की सीध में ले जाएं। फिर कमर से आगे की ओर झुकें और इसी बीच सांस को छोड़े। अब बाए हाथ से दाएं पैर के पंजे को छुएं और दूसरा हाथ आसमान की ओर रखें। इस अवस्था में 2-3 सेकेंड तक रुकें। फिर शरीर को सीधा रखें। सांस भरते हुए ऊपर उठें। अब दोबारा इसी विधि को दूसरे हाथ से करें। कम से कम 5-6 बार इस आसान का अभ्यास करें।

हर हफ्ते बेडशीट न बदलने पर बीमार पड़ने का है खतरा

इसमें कोई शक नहीं कि हर दिन की भागदौड़ की वजह से हम अक्सर उन छोटी-छोटी बातों को इग्नोर कर देते हैं जो हमारी सेहत से जुड़ी होती हैं और फिर वही बातें बाद में बड़ी होकर हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं। खाना खाने से पहले हाथ धोना, दिन में दो बार ब्रश करना, नियमित रूप से अपने कपड़ों को धोना और घर की साफ-सफाई करना, ये कुछ ऐसी आदते हैं जिनका अगर हम सही तरीके से पालन करें तो कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचा जा सकता है। इन्हें में से एक आदत है बिस्तर पर बिछी बेडशीट को बदलने और नियमित रूप से धोने की आदत। एक्सपर्ट्स की मानें तो एक सप्ताह से ज्यादा समय तक एक ही बेडशीट का इस्तेमाल करने से बैक्टीरिया और जर्म्स के पनपने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। लिहाजा एक वीक का समय बहुत है और 7 दिन के बाद हर हाल में बेडशीट को बदलकर उसे धो देना चाहिए। गंदी बेडशीट पर सोने से न सिर्फ इंफेक्शन और ऐलर्जिक रिऐक्शन होने का खतरा रहता है बल्कि बिस्तर में पनपने वाले कीड़े और खटमल का ब्रीडिंग ग्राउंड भी बन सकता है। एक सर्वे की मानें तो सिर्फ 28 प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो हर सप्ताह नियमित रूप से अपनी बिस्तर की चादर बदलते हैं। जबकी ४० प्रतिशत लोग 15 दिन में एक बार, 24 प्रतिशत लोग 2 से 3 सप्ताह में एक बार जबकी 8 प्रतिशत लोग महीने में एक बार अपने बिस्तर की बेडशीट बदलते हैं। बेडशीट पर हमारे शरीर का पसीना, बॉडी फ्लूइड जैसे- सलाइवा, ऑइल, यूरीन गिरता है। ऐसे में लंबे समय तक इन चीजों के साथ सोने से निश्चित तौर पर इंफेक्शन होने का खतरा रहता है।

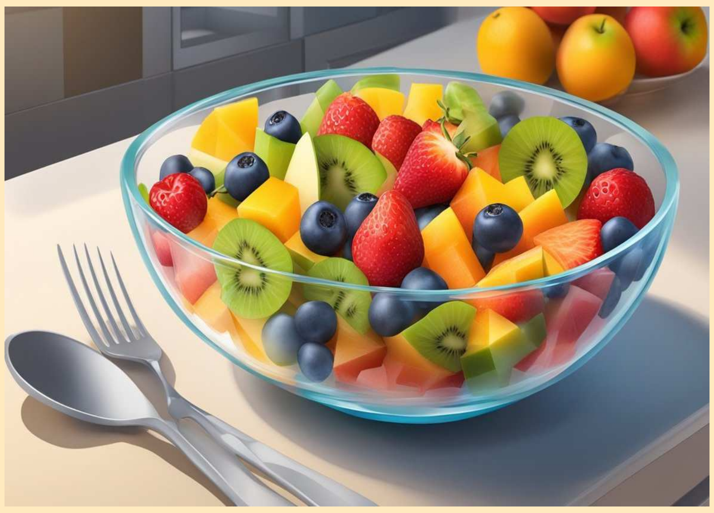
दिल को रखना है हेल्दी तो डॉग से करें दोस्ती

कई स्टडीज में सामने आ चुका है कि पालतू जानवर का होना व्यक्ति की सेहत को कई तरह से फायदा पहुंचा सकता है। अब हाल ही में अमेरिका में हुई एक रिसर्च में सामने आया है कि अगर आपके पास पातलू जानवर के रूप में डॉग है तो इससे दिल को सेहतमंद बनाए रखने में ज्यादा मदद मिलती है।

मेयो क्लिनिक प्रोसीडिंग्स- इनोवेशन, चॉलिटी ऐंड आउटकम्स में प्रकाशित स्टडी के लिए शोधकर्ताओं ने 1,769 लोगों पर रिसर्च की। इनमें से कोई भी पहले से दिल की बीमारी का मरीज नहीं था। इनमें उन लोगों को शामिल किया गया जिनके पास पेट्स थे और नहीं थे। रिसर्च के दौरान इन सभी की बॉडी मास इंडेक्स, डायट, फिजिकल ऐक्टिविटी, स्मोकिंग स्टेटस, ब्लड प्रेशर, ब्लड ग्लूकोज और कलेस्ट्रॉल के पॉइंट्स पर मार्किंग दी गई। शोधकार्ताओं ने इसके बाद स्टडी में शामिल पेट ओनर्स की कार्डियोवस्क्युलर हेल्थ की तुलना उन लोगों से की जिनके पास पातलू जानवर नहीं थे।

इस दौरान सामने आया कि वे लोग जिनके पास पालतू जानवर थे उनकी दिल की सेहत उन लोगों के मुकाबले ज्यादा अच्छी थी जिनके पास कोई भी पेट नहीं था। खासतौर से ऐसे लोग जिनके पास पेट के रूप में डॉग था उनका दिल ज्यादा सेहतमंद पाया गया। इसके पीछे की वजह यह मानी जा रही है कि डॉग्स अन्य पालतू जानवरों के मुकाबले ज्यादा फिजिकली ऐक्टिव होते हैं जिससे उनके ओनर्स भी ऐक्टिव बने रहते हैं, यह उनकी दिल की सेहत को बनाए रखने में मदद करता है।

स्टडी के मुताबिक, डॉग के कारण मेंटल स्ट्रेस कम करने और समाज में घुलने-मिलने की समस्या भी दूर होती है। ये फैक्टर्स दिल की सेहत को भी प्रभावित करते हैं। इनमें पॉजिटिव चेंज हार्ट के लिए काफी अच्छा साबित हुआ है।



फलों वाला सलाद बनाते समय इन बातों का रखें ध्यान!

फलों वाला सलाद एक स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता होता है, जो खान-पान में ताजगी और ऊर्जा जोड़ता है। हालांकि, कई बार हम कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिनसे हमारा फलों वाला सलाद स्वादिष्ट के बजाय बेस्वाद बन जाता है।

इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी टिप्स बताएंगे, जिन्हें अपनाने से आपका फलों वाला सलाद बेहद स्वादिष्ट बनेगा। इनसे सलाद का स्वाद खराब नहीं होगा और आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ेगा।

इस तरह काटे खट्टे और मीठे फल

खट्टे और मीठे फलों का मेल अक्सर बहुत अच्छा लगता है। हालांकि, इन्हें एक साथ मिलाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आप किस फल को पहले काट रहे हैं।

संतरे या नींबू जैसे खट्टे फल पहले काटने पर उनका रस निकल जाता है और इससे अन्य फलों का स्वाद खराब हो सकता है।

इसलिए, पहले हमेशा केले या सेब जैसे मीठे फल काटें और खट्टे फल बाद में डालें, ताकि उनका स्वाद बेकार न हो।

एक साथ न परोसें पके और कच्चे फल

पके और कच्चे फलों का सेवन करते समय ध्यान देना चाहिए कि आप दोनों प्रकार के फलों को एक साथ न खा रहे हों। पके फल जल्दी टूट जाते हैं और उनका स्वाद भी बदल जाता है, जिससे सलाद का स्वाद बिगड़ सकता है।

इसलिए, आम और पपीते जैसे पके फल अलग रखें और नाशपाती या अनानास जैसे कच्चे फल अलग बर्तन में निकालकर खाएं। इससे सभी फल ताजे रहेंगे और उनके स्वाद में कोई बदलाव नहीं आएगा।

ज्यादा मसाले या चीनी मिलाने से करें परहेज

फलों वाले सलाद में ज्यादा मसाले या चीनी डालने से उसका असली स्वाद खो सकता है। कई लोग अपने सलाद में चाट मसाला या काली मिर्च डाल देते हैं, जिससे उसका स्वाद बिगड़ जाता है।

इसके अलावा, बहुत ज्यादा चीनी डालने से भी फल का प्राकृतिक स्वाद बदल जाता है।

इसलिए फलों वाला सलाद बनाते समय इन चीजों का इस्तेमाल न करें और इसके बजाय नींबू का रस या थोड़ा-सा शहद मिलाएं, ताकि फलों का स्वाद बेकार न हो।

केवल एक जैसे फल ही न खाएं

एक ही तरह के फलों का इस्तेमाल करके भी आप अपने फलों वाले सलाद का मजा खराब कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए अगर आप केवल केले या सेब का इस्तेमाल करते हैं तो आपका सलाद उबाऊ हो जाएगा और उसमें कोई खास स्वाद नहीं आएगी।

इसलिए हमेशा अलग-अलग प्रकार के फलों का मिश्रण बनाएं जैसे सेब, नाशपाती, केला, अनानास आदि, ताकि आपका सलाद ताजा और स्वादिष्ट बना रहे।

फलों को ताजा बनाए रखें

बनाने के बाद लंबे समय तक फल सलाद को फ्रिज में रखने से भी उसका स्वाद खराब हो सकता है। फल जल्दी ही अपनी ताजगी खो देते हैं और उनका रंग भी बदल जाता है, इसलिए सलाद बनाने के बाद उसे तुरंत खा लें।

अगर आप सलाद को बाहर ले जा रहे हैं तो एयरटाइट कंटेनर में रखें, ताकि वह ताजा बना रहे। इस तरह आप फलों का सही इस्तेमाल करके अपने खाने का पूरा मजा ले सकते 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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

स्वस्थ रहने के लिए वजन कम करना जरूरी नहीं, हार्वर्ड के अध्ययन में हुआ खुलासा

लोगों की यह मानसिकता है कि स्वस्थ रहने के लिए वजन घटाना जरूरी होता है। एक अध्ययन इस बात को गलत साबित करता है। इस अध्ययन के जरिए सामने आया है डाइटिंग करने वाले लोगों का वजन कम न भी हो तब भी उनके स्वास्थ्य पर कोई नकारात्मक असर नहीं पड़ता है। यह अध्ययन कहता है कि स्वस्थ रहने के लिए वजन घटाना आवश्यक नहीं होता है। इजरायल के विश्वविद्यालय ने भी दिया अध्ययन में योगदान इस अध्ययन को हार्वर्ड टीएच चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ और इजरायल के बेन गुरियन विश्वविद्यालय ने मिलकर पूरा किया है।

इसके माध्यम से पता चला है कि स्वस्थ डाइट का पालन करने वाले लगभग एक तिहाई लोगों का वजन कम नहीं हुआ, लेकिन फिर भी उनके स्वास्थ्य में प्रभावशाली सुधार देखा गया।

हाल ही में इस अध्ययन को यूरोपियन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी नामक पत्रिका में प्रकाशित भी किया गया था। इस अध्ययन के लिए शोधकर्ताओं ने इजरायल में रहने वाले 761 लोगों पर नजर रखी, जिनका वजन 'यादा था। इन सभी को तीन बड़े पैमाने वाले कार्यस्थल-आधारित पोषण परीक्षणों में शामिल किया गया, जो प्रत्यक्ष, केंद्रीय और प्रत्यक्ष प्लस थे। सभी प्रतिभागियों को एक सख्त डाइट का पालन करने को कहा गया था। सभी ने 18 से 24 महीनों तक अलग-अलग प्रकार की पौष्टिक डाइट का पालन किया और शोधकर्ताओं ने उनके वजन का आकलन किया।

क्या रहे इस अध्ययन के नतीजे?

शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों से लो-कार्ब, लो-फैट, मेडिटरेनियन और ग्रीन मेडिटरेनियन डाइट अपनाने के लिए कहा था। शोध से सामने आया कि ×6 प्रतिशत प्रतिभागियों ने करीब 5 प्रतिशत वजन कम कर लिया था। वहीं, 28 प्रतिशत लोगों का वजन बिल्कुल भी कम नहीं हुआ था या फिर पहले से थोड़ा बढ़ गया था। इसके बाद शोधकर्ताओं को समझ आया कि वजन घटाने का स्वस्थ रहने से कोई सीधा संबंध था ही नहीं।

वजन घटाने पर ऐसे बदला प्रतिभागियों का स्वास्थ्य

अध्ययन के मुताबिक, वजन कम करने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने लगे थे। प्रत्येक किलोग्राम वजन कम होने से कोलेस्ट्रॉल में 1.44 प्रतिशत की वृद्धि, ट्राइग्लिसराइड्स में 1.×7 प्रतिशत की कमी, इंसुलिन में 2.46 प्रतिशत की गिरावट, लेप्टिन में 2.79 प्रतिशत की कमी और यकृत वसा में ०.49 इकाई की गिरावट दर्ज की गई थी। इससे पता चला कि लोगों की शारीरिक जरूरतें अलग होती हैं, जिस कारण वजन घटाने पर उनका शरीर अलग-अलग प्रतिक्रिया देता है। हार्वर्ड चैन स्कूल में महामारी विज्ञान विभाग में पोस्टडॉक्टरल रिसर्च प्रमुख और अध्ययन की लेखक अनात यास्कोल्का मीर ने कहा, हमें वजन घटाने को स्वास्थ्य के बराबर मानने के लिए तैयार किया गया है।

उन्होंने आगे कहा, जो लोग अपना वजन कम नहीं करते हैं, वे अपने चयापचय में सुधार कर सकते हैं और बीमारियों के दीर्घकालिक जोखिम को कम कर सकते हैं। यह आशा का संदेश है, असफलता का नहीं।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -83

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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

1	2	■	3		4	■	■	■
5				■	6		7	8
■		■	9			■	10	
■		■		■	11	12		
13				■	14		■	■
	■	■	■	■	■	15		16
	■	17		18			■	
19			■		■	■	20	
■	■	21					■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 82 का हल

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

नंदमुरी बालकृष्ण के फैंस को मिला बड़ा तोहफा

नंदमुरी बालकृष्ण की आगामी फिल्म अखंड 2 का टीजर रिलीज हो गया है। यह फिल्म उनकी साल 2०21 में आई ब्लॉकबस्टर फिल्म अखंड का ही सीक्वल है।

फिल्म अखंड 2 की शूटिंग इस साल की शुरुआत में प्रयागराज में आयोजित पवित्र महाकुंभ मेले में शुरू हुई थी। बालकृष्ण के जन्मदिन से पहले मेकर्स ने फिल्म का पावर पैक्ड टीजर जारी किया है। इसमें बालकृष्ण सिग्नेचर अवतार में नजर आ रहे हैं। उनका रुआब देखने लायक है।

फिल्म का टीजर काफी रोमांचक है और दर्शकों से इसे अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है।

भगवान शिव के भक्तों को यह फिल्म विशेषरूप से पसंद आएगी। नंदमुरि इसमें एक्शन करते नजर आए हैं। फिल्म में नंदमुरी बालकृष्ण मुख्य भूमिका में हैं। साथ ही इसमें खलनायक के रूप में आदि पिनिसेट्टी नजर आएंगे, जो इससे पहले यह सराईनोडु फिल्म में विलेन की भूमिका में नजर आ चुके हैं। वहीं इस फिल्म में अभिनेत्री के रूप में संयुक्ता मेनन मुख्य भूमिका में नजर आएंगी।

अखंड 2 का निर्माण 14 रील्स प्लस बैनर के तहत राम अचंता और गोपीचंद अचंता द्वारा किया जा रहा है। इसके अलावा फिल्म में संगीत की बात करें तो इस थमन ने दिया है। नंदमुरी बालकृष्ण अभिनीत फिल्म अखंड 2 सिनेमाघरों में 25 सितंबर को रिलीज की जाएगी। बात करें फिल्म अखंड की तो यह ब्लॉकबस्टर रही थी। इसने बॉक्स ऑफिस पर 1०० करोड़ रूपये से ज्यादा की कमाई की थी।

सनी लियोन ने ग्रीन आउटफिट में फ्लॉन्ट किया बोल्ड और गॉर्जियस लुक

बॉलीवुड एक्ट्रेस और सोशल मीडिया सेंसेशन सनी लियोन एक बार फिर अपने स्टाइलिश और बोल्ड लुक को लेकर सुर्खियों में हैं। उन्होंने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह ग्रीन कट-आउट आउटफिट में कहर ढाती नजर आ रही हैं।

कर्ली बाल, न्यूड मेकअप और कॉन्फिडेंट पोज़ ने उनके इस लुक को और भी दिलकश बना दिया है। सनी का ये लुक उनके फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। पोस्ट को अब तक 85 हजार से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं और यह तेजी से वायरल हो रहा है। फोटोज़ में सनी का एटीट्यूड और ग्रेस दोनों ही देखने लायक हैं। उन्होंने कैप्शन में बस कुछ इमोजी शेयर किए हैं, लेकिन उनका स्टाइल सब कुछ बयां कर रहा है।

इस लुक के लिए सनी को टॉप स्टाइलिस्ट्स की टीम ने तैयार किया है। मेकअप से लेकर हेयर और आउटफिट तक हर एलिमेंट उनके लुक को परफेक्ट बना रहा है। उनका यह आउटफिट रूलॉजी ब्रांड का है और फोटोशूट कृष्णा कैप्चर द्वारा किया गया है।

सनी लियोन का यह बोल्ड अंदाज़ एक बार फिर यह साबित करता है कि वह न केवल ग्लैमर की क्वीन हैं, बल्कि अपने स्टाइल स्टेटमेंट से हमेशा ट्रेंड सेट करती हैं। फैंस उनकी हर पोस्ट का बेसब्री से इंतज़ार करते हैं और यह लेटेस्ट फोटोशूट भी उसी का उदाहरण है।

फिल्म मां में नजर आएंगी काजोल

अभिनेत्री काजोल जल्द ही फिल्म मां में नजर आएंगी, जिसके निर्देशन की कमान विशाल पुरिया ने संभाली है। उन्हें नुसरत भरुचा की फिल्म छोरी के लिए जाना जाता है।

इस फिल्म के जरिए काजोल लगभग 3 साल बाद बड़े पर्दे पर धमाल मचाने के लिए तैयार हैं। यह फिल्म 27 जून, 2०25 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

अब निर्माताओं ने फिल्म मां का पहला गाना हमनवा जारी कर दिया है, जिसे श्रेया घोषाल और जुबिन नौटियाल ने मिलकर गाया है।

हमनवा के बोल मनोज मुंतशिर शुक्ला ने लिखे हैं। टी-सीरीज ने गाना साझा करते हुए लिखा, एक गाना उसके लिए, जो सब कुछ है, आपका हमनवा।

काजोल के साथ इस फिल्म में बाल कलाकार खीरिन शर्मा नजर आएंगी, जो इसमें उनकी बेटी बनी हैं। रोनित रॉय और इंद्रनील सेनगुप्ता भी इस फिल्म का हिस्सा हैं। फिल्म में काजोल ने एक ऐसी मां का किरदार निभाया है, जो अपनी बेटी को बुरी शक्तियों से बचाने के लिए भक्षक बन जाती है। (आरएनएस)

हीर एक्सप्रेस में दिविता जुनेजा निभाएंगी हीर का दमदार किरदार

मनोरंजन की दुनिया में एक और नई कहानी दस्तक देने जा रही है हीर एक्सप्रेस। यह सीरीज़ सिर्फ एक साधारण प्रेम-कहानी नहीं, बल्कि रिश्तों की गहराई, पारिवारिक मूल्यों और आत्म-खोज की एक दिल को छू लेने वाली यात्रा है। शो की मुख्य भूमिका में नज़र आएंगी प्रतिभाशाली अभिनेत्री दिविता जुनेजा, जो हीर' के किरदार में दर्शकों के दिलों पर छा जाने को तैयार हैं।

हीर एक्सप्रेस का कथानक एक ऐसी लड़की की कहानी है, जो अपने परिवार के लिए त्याग और संघर्ष करते हुए अपनी पहचान बनाने की जद्दोजहद करती है। इसमें न केवल उसकी आत्म-यात्रा दिखाई गई है, बल्कि उसके जीवन में आने वाले प्यार और उससे जुड़ी उलझनों को भी बड़े ही संवेदनशील तरीके से बुना गया है।

दिविता जुनेजा इस शो के जरिए पहली बार किसी ऐसी भूमिका में नज़र आएंगी जो भावनात्मक रूप से बेहद गहराई लिए हुए है। उन्होंने इस किरदार के लिए खास तैयारी की है और दर्शक उनकी सादगी, दृढ़ता और संवेदनशीलता को देखकर जरूर जुड़ाव महसूस करेंगे।

कल शो का पहला टीज़र रिलीज़ होने जा रहा है, जो इस नई कहानी की पहली झलक देगा। दर्शकों में पहले से ही उत्सुकता है कि हीर एक्सप्रेस' आखिर किस तरह की भावनाओं की सवारी करवाएगा। इस सीरीज़ को एक खास जगह दिलाने के लिए इसके मेकर्स ने पारंपरिक और आधुनिक सोच का बेहतरीन मिश्रण प्रस्तुत किया है, जो इसे सभी उम्र के दर्शकों के लिए प्रासंगिक बनाता है।(आरएनएस)

भोजपुरी स्टार आकांक्षा पुरी ने बढ़ाया इंटरनेट का तापमान

भोजपुरी और टीवी एक्ट्रेस आकांक्षा पुरी अपने स्टाइलिश और बोल्ड अंदाज़ के लिए जानी जाती हैं। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें वह गोल्डन प्लिटेड स्कर्ट और ब्लू एंब्रॉयडरी जैकेट में कहर ढाती नज़र आ रही हैं। उनका यह लुक न सिर्फ ट्रेंडी है बल्कि फैशन आइकन की तरह आत्मविश्वास से भरा हुआ भी है। पोस्ट के साथ आकांक्षा ने लिखा - सुर्खियाँ बटोरना और फैंस भी यही मान रहे हैं कि उन्होंने सच में पूरी लाइमलाइट चुरा ली है। आकांक्षा के इस आउटफिट को डिज़ाइनर आशना वासवानी ने डिज़ाइन किया है और उन्होंने खुद इस लुक पर कमेंट करते हुए लिखा, हे भगवान, हमें आप पर हमारे कलेक्शन देवी ड्रेप का लुक बेहद पसंद आया। कमाल है लड़की !

तस्वीरों में आकांक्षा ने ब्रॉन्ज़ मेकअप, स्टेटमेंट ज्वेलरी और स्ट्रेट हेयरस्टाइल के साथ अपना ग्लैमरस लुक कंप्लीट किया है। उन्होंने इस पोस्ट में बताया कि इस लुक का मेकअप उन्होंने खुद किया है। उनका कॉन्फिडेंस और कूल एटीट्यूड इस तस्वीर को और भी पावरफुल बना देता है। फैंस भी इस लुक को लेकर खूब तारीफें कर रहे हैं। किसी ने उन्हें रानी कहा तो किसी ने बॉसबेब। कुछ ही घंटों में इस पोस्ट पर हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं।

आकांक्षा पुरी की ये तस्वीरें यह साबित करती हैं कि वह सिर्फ एक बेहतरीन एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि एक ट्रेंडसेटर भी हैं। उनके हर लुक में एक अलग ही शाइन होती है जो उन्हें बाकी से अलग बनाती है। सोशल मीडिया पर उनका ये अंदाज़ फिलहाल टॉप ट्रेंड में बना हुआ है।

बैंकिंग प्रणाली को ग्राहक-केंद्रित बनाने की जरूरत

विनीत नारायण

भारतीय बैंकिंग प्रणाली, जो देश की आर्थिक रीढ़ मानी जाती है, समय-समय पर ग्राहकों के साथ अनुचित व्यवहार के लिए आलोचना का विषय बनती रही है।

हाल में भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के नये दिशा-निर्देशों का ऐलान किया गया जिनसे देश भर के बैंकों में नये सेवा शुल्कों और लेन देन की सीमाओं को लेकर असमंजस की स्थिति है। ऑल इंडिया बैंक ऑफिसर्स कंफेडरेशन के पूर्व महासचिव थॉमस फ्रैंको ने हाल में बैंकों द्वारा ग्राहकों से अनुचित शुल्क वसूलने और आरबीआई की नीतियों के प्रभावों पर गंभीर सवाल उठाए हैं।

फ्रैंको ने बैंकों की उन प्रथाओं पर प्रकाश डाला है, जिनके माध्यम से ग्राहक अनजाने में अतिरिक्त शुल्क और चार्जेस का बोझ उठाते हैं। उनके अनुसार, बैंक न केवल अपनी सेवाओं के लिए मनमाने ढंग से शुल्क बढ़ाते हैं, बल्कि ग्राहकों को अनुचित नियमों और शतरे के जाल में भी फंसाते हैं। उदाहरण के लिए, एटीएम लेन देन पर लगने वाले शुल्क, न्यूनतम बैलेंस की आवश्यकता और तीसरे पक्ष के उत्पादों (जैसे बीमा) की गलत बिक्री (मिस-सेलिंग) आम ग्राहकों के लिए परेशानी का कारण बन रही है। आरबीआई के दिशा-निर्देशों के बावजूद बैंक ग्राहकों के साथ पारदर्शिता और निष्पक्षता बरतने में विफल रहे हैं। वे बताते हैं कि बैंकों द्वारा लगाए गए कई शुल्क, जैसे एटीएम से नकदी निकासी पर चार्ज या न्यूनतम बैलेंस न रखने की सजा, ग्राहकों के लिए अनुचित और बोझिल हैं। विशेष रूप से छोटे बचत खाताधारकों और ग्रामीण क्षेत्रों के ग्राहकों पर इसका सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है।

आरबीआई ने हाल में एटीएम संचालन, लेन देन सीमा और शुल्क से संबंधित नये दिशा-निर्देश जारी किए हैं। इन दिशा-निर्देशों के अनुसार, ग्राहकों को अपने बैंक के एटीएम पर सीमित मुफ्त लेन देन की सुविधा दी जाती है, और अन्य बैंकों के एटीएम पर भी मुफ्त लेन देन की संख्या निर्धारित की गई है। इन सीमाओं को पार करने पर ग्राहकों से शुल्क वसूला जाता है। फ्रैंको का तर्क है कि ये दिशा-निर्देश बैंकों को ग्राहकों से अतिरिक्त शुल्क वसूलने की छूट देते हैं, जिससे आम आदमी पर बोझ बढ़ता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई ग्राहक अपने बैंक के एटीएम से पांच मुफ्त लेन देन के बाद अतिरिक्त निकासी करता है, तो उसे प्रति लेन देन 2० रुपये तक का शुल्क देना पड़ सकता है। इसी तरह, अन्य बैंकों के एटीएम पर तीन मुफ्त लेन देन के बाद शुल्क लागू होता है।

फ्रैंको के अनुसार, यह व्यवस्था ग्राहकों को उनकी ही बचत का उपयोग करने के लिए दंडित करती है। आरबीआई ने डिजिटल बैंकिंग और साइबर सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए भी दिशा-निर्देश जारी किए हैं, जैसे मल्टी-फैक्टर ऑथेंटिकेशन और अनिधकृत लेन देन की स्थिति में ग्राहकों की शून्य देयता। हालांकि, फ्रैंको का कहना है कि इन नियमों का कार्यान्वयन अपर्याप्त है। बैंकों द्वारा ग्राहकों को सूचित करने और शिकायत निवारण की प्रक्रिया में पारदर्शिता की कमी बनी रहती है। थॉमस फ्रैंको ने बैंकों द्वारा तीसरे पक्ष के उत्पादों, विशेष रूप से बीमा और म्यूचुअल फंड, की मिस-सेलिंग पर विशेष ध्यान दिया है। उनके अनुसार, बैंक कर्मचारी अक्सर ग्राहकों, विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों, को भ्रामक जानकारी देकर ऐसे उत्पाद बेचते हैं, जो उनकी वित्तीय जरूरतों के लिए उपयुक्त नहीं होते। उदाहरण के लिए, सिंगल प्रीमियम बीमा पॉलिसियों की बिक्री में ग्राहकों को जोखिमों की पूरी जानकारी नहीं दी जाती, जिसके परिणामस्वरूप कई लोग अपनी बचत खो देते हैं।

अक्सर देखा गया है कि बैंकों द्वारा ग्राहकों को अनुचित शतरे वाले ऋण समझौतों में फंसाया जाता है। उदाहरण के लिए, फ्लोटिंग रेट होम लोन लेने वाले ग्राहकों को ब्याज दरों में कमी का लाभ स्वचालित रूप से नहीं दिया जाता और इसके लिए अतिरिक्त शुल्क वसूला जाता है।

यह न केवल अनुचित है, बल्कि आरबीआई के ग्राहक अधिकार चार्टर का भी उल्लंघन है, जिसमें निष्पक्ष व्यवहार और पारदर्शिता की बात कही गई है। आरबीआई ने 2०14 में ग्राहक अधिकार चार्टर जारी किया था, जिसमें पांच मूलभूत अधिकारों की बात की गई थी-निष्पक्ष व्यवहार, पारदर्शिता, उपयुक्तता, गोपनीयता और शिकायत निवारण। हालांकि, फ्रैंको और अन्य उपभोक्ता कार्यकर्ताओं का कहना है कि आरबीआई ने इन अधिकारों को लागू करने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाए। उदाहरण के लिए, शिकायत निवारण के लिए समय सीमा निर्धारित नहीं की गई है, और बैंकिंग लोकपाल अक्सर बैंकों के पक्ष में ही फैसले सुनाता है।

आरबीआई को बैंकों पर सख्ती बरतनी चाहिए और अनुचित शुल्क वसूली, मिस-सेलिंग और एकतरफा समझौतों पर रोक लगानी चाहिए। उनके अनुसार, आरबीआई की निष्क्रियता बैंकों को ग्राहकों का शोषण करने की खुली छूट देती है। बैंकों की इन प्रथाओं का सबसे अधिक प्रभाव मध्यम वर्ग, छोटे बचतकर्ताओं और ग्रामीण क्षेत्रों के ग्राहकों पर पड़ता है। न्यूनतम बैलेंस न रख पाने वाले खाताधारकों से भारी जुर्माना वसूला जाता है, जो उनकी बचत को और कम करता है। डिजिटल बैंकिंग के बढ़ते उपयोग के साथ साइबर धोखाधड़ी के मामले भी बढ़े हैं, और ग्राहकों को नुकसान की भरपाई के लिए लंबी कानूनी प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है।

ऐसे में कुछ समाधान पर आरबीआई को गंभीरता से विचार करने की जरूरत है। टेलीकॉम सेक्टर की तरह बैंक खातों की पोर्टेबिलिटी को आसान करना चाहिए ताकि ग्राहक आसानी से बैंक बदल सकें। सभी शुल्क और चार्जेस की जानकारी स्पष्ट और सरल भाषा में देनी चाहिए। तीसरे पक्ष के उत्पादों की बिक्री के लिए सख्त नियम और ग्राहक की सहमति अनिवार्य होनी चाहिए। आरबीआई को शिकायत निवारण के लिए समय सीमा निर्धारित करनी चाहिए और बैंकों पर दंड लगाना चाहिए। छोटे लेन देन और ग्रामीण क्षेत्रों में एटीएम शुल्क को खत्म करना चाहिए। बैंकों द्वारा ग्राहकों से अनुचित शुल्क वसूलने और मिस-सेलिंग की प्रथाएं आम आदमी के लिए वित्तीय बोझ बढ़ा रही हैं। फ्रैंको का यह संदेश-कि ग्राहकों का सशक्तिकरण धन संरक्षण का सबसे सुरक्षित तरीका है,' हमें सोचने पर मजबूर करता है कि बैंकिंग प्रणाली को पारदर्शी, निष्पक्ष और ग्राहक-केंद्रित बनाने की जरूरत है।

(लेख में विचार निजी हैं)

प्रभास की हॉरर-कॉमेडी फिल्म द राजा साब का टीजर रिलीज

प्रभास की फिल्म द राजा साब के टीजर का इंतजार अब खत्म हुआ। फिल्म निर्माताओं ने फिल्म का टीजर रिलीज किया। फिल्म निर्माताओं ने एक्स पर एक टीजर रिलीज किया, निर्माताओं ने टीजर रिलीज के साथ एक्स पर लिखा, द राजा साब- यह एक वाइब से कहीं ज्यादा है... यह एक विद्रोही ऊर्जा है।

मारुति द्वारा निर्देशित हॉरर-कॉमेडी फिल्म द राजा साब एक हॉरर-कॉमेडी फिल्म है। इसके टीजर में फिल्म की प्रमुख महिलाएं निधि अग्रवाल, मालविका मोहनन और ऋद्धि कुमार ऊपर की ओर देखती हुई दिखाई दे रही हैं, जो किसी चीज से चौंकी हुई दिखाई दे रही हैं। फिल्म के इस दिलचस्प टीजर ने प्रशंसकों का उत्साह फिल्म के लिए और अधिक बढ़ा दिया है।

पीपल मीडिया फैक्ट्री द्वारा समर्थित इस फिल्म में थमन ने संगीत दिया है। द राजा साब 5 दिसंबर, 2०25 को कई भाषाओं में सिनेमाघरों में रिलीज के लिए तैयार हैं। इस फिल्म में प्रभास के अलावा निधि अग्रवाल, मालविका मोहनन, ऋद्धि कुमार, संजय दत्त और योगी बाबू जैसे कलाकार महत्वपूर्ण भूमिकाओं में नजर आएंगे।

प्रभास हॉरर-कॉमेडी फिल्म द राजा साब के अलावा निर्देशक संदीप वांगा रेड्डी की स्पिरिट में भी नजर आएंगे। इसके अलावा प्रभास के पास कल्कि 2898 एडी 2 और सालार 2 जैसी फिल्में भी हैं।

सू- दोकू क्र.83

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

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.82 का हल

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

स्वयंभू के साथ आ रहे हैं यूनिक स्टार निखिल

यूनिक स्टार निखिल को अपनी फिल्म कार्तिकेय 2 की अखिल भारतीय स्तर की सफलता से देश भर में पहचान मिली, और अब वे एक और अखिल भारतीय उद्यम स्वयंभू के साथ आ रहे हैं, जो उनकी 2०वीं ऐतिहासिक फिल्म है। वर्तमान में निर्माण में लगी स्वयंभू, भारत कृष्णमाचारी द्वारा निर्देशित एक भव्य पैमाने की ऐतिहासिक एक्शन महाकाव्य है। फिल्म में निखिल को पहले कभी न देखे गए अवतार में, एक महान योद्धा के रूप में पेश किया जाएगा, जो गहन नाटक, दृश्य तमाशा और सांस्कृतिक गहराई का एक शक्तिशाली मिश्रण पेश करता है। पिक्सेल स्टूडियो के बैनर तले भुवन और श्रीकर द्वारा निर्मित और टैगोर मधु द्वारा प्रस्तुत, इस परियोजना को शीर्ष स्तरीय उत्पादन, और तकनीकी मूल्यों और एक मजबूत अखिल भारतीय दृष्टि के साथ तैयार किया जा रहा है।

टीम स्वयंभू ने निखिल के जन्मदिन पर एक बहुत बड़ा पोस्टर जारी किया, जिसमें शक्तिशाली जोड़ी, निखिल और संयुक्ता को दिखाया गया है। युद्ध की पृष्ठभूमि में, पोस्टर में एक प्राचीन राजदंड - सेंगोल का परिचय दिया गया है!

निखिल एक सच्चे और महान योद्धा की तरह तीव्र और शक्तिशाली दिख रहे हैं, जो युद्ध के बीच में तलवार थामे हुए हैं। उनके बगल में, संयुक्ता धनुष और बाण के साथ मजबूती से खड़ी हैं, निशाना साधने के लिए तैयार हैं। पोस्टर अपने आप में फिल्म के भव्य पैमाने का प्रमाण है और एक शानदार दृश्य अनुभव का वादा करता है। बैकग्राउंड में सेंगोल की मौजूदगी शक्ति और महत्व का एहसास कराती है।

सेंगोल शक्ति और धार्मिकता का प्रतीक है। प्राचीन साम्राज्यों से लेकर भारत की स्वतंत्रता तक, सेंगोल का महत्व पौराणिक है। हमारे प्राचीन इतिहास के अनुसार, भगवान राम ने न्यायपूर्ण शासन के प्रतीक के रूप में सेंगोल प्राप्त किया, जिसने न्यायपूर्ण नेतृत्व की मिसाल कायम की। हाल ही में, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत की समृद्ध विरासत को श्रद्धांजलि देते हुए नए संसद भवन में अध्यक्ष के आसन के पास सेंगोल की स्थापना की।

अब, स्वयंभू ने इन शक्तिशाली पृष्ठभूमियों के इर्द-गिर्द अपनी कहानी बुनी है और आगामी टीजर रिलीज से इस रोमांचक दुनिया के बारे में और अधिक जानकारी मिलेगी।

उत्सुकता स्पष्ट है! महाकाव्य कथा को सामने आते देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकता। नाभा नटेश फिल्म की दूसरी मुख्य महिला कलाकार हैं। केके सेंथिल कुमार ने छायांकन का काम संभाला है, जबकि रवि बसरूर ने संगीत दिया है। एम प्रभाहरन और रवींद्र प्रोडक्शन डिजाइनर हैं। (आरएनएस)

उत्तरांचल प्रेस क्लब देहरादून
उत्तरांचल प्रेस क्लब देहरादून

योग से नशे की आदत को भी छुड़ाया जा सकता है: शर्मा

संवाददात

देहरादून। मनमोहन शर्मा ने बताया कि योग से स्वास्थ्य को ठीक रखा जा सकता है और व्यक्ति की नशे की आदत को भी छुड़वाया जा सकता है।

आज यहां पंडित मनमोहन शर्मा प्रदेश अध्यक्ष ने प्रेस वार्ता के माध्यम से बताया कि अखिल भारतवर्षिय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड द्वारा परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में ड्रग्स दिवस पर, मुख्य रूप से कैलाश अस्पताल देहरादून के निदेशक पवन शर्मा, डॉक्टर शैलेंद्र दीक्षित, डॉ मुकुल शर्मा को सम्मानित किया गया। पंडित मनमोहन शर्मा ने बताया कि योग से स्वास्थ्य को ठीक रखा जा सकता है और व्यक्ति की नशे की आदत को भी छुड़वाया जा सकता है। अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड ने इस अवसर पर योग गीत/भजन का भी शुभारंभ/लॉन्च राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सुरेंद्र शर्मा, कैलाश हॉस्पिटल के डायरेक्टर पवन शर्मा, मनमोहन शर्मा अध्यक्ष, लालचंद शर्मा संरक्षक, उमाशंकर तीर्थ पुरोहित महासचिव के द्वारा संयुक्तरूप से किया, जिसको नवोदित गायक विभु शर्मा की मधुर आवाज में गाया है। नवोदित गायक विभु शर्मा ने अपने नए गीत के साथ संगीत जगत में धूम मचा दी है। इस नए गीत के साथ, विभु शर्मा ने अपने प्रशंसकों के लिए एक नया तोहफा पेश किया है।

फरार हत्यारा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। हत्या के मामले में फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। हत्यारोपी नेपाल भागने की फिराक में था जिसके अन्य साथी फरार है, जिनकी तलाश जारी है। जानकारी के अनुसार बीती 8 जून को कोतवाली धारचूला में गोवर्धन सिंह निवासी धारचूला द्वारा तहरीर दी गई कि दिनांक 7 जून को उनके पुत्र कमलेश दानू की चन्दू खैर, सचिन नबियाल व उनके अन्य साथियों द्वारा चाकू मारकर हत्या कर दी गई है। तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों को बीती रात सूचना मिली कि उक्त हत्या में शामिल मुख्य आरोपी चन्द्र सिंह खैर उर्फ चन्दू खैर पुत्र किशन सिंह, निवासी सिर्खा, थाना पांगला, जनपद पिथौरागढ़ को टनकपुर स्थित शारदा नहर के किनारे मनिहार गोठ रोड के समीप देखा गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने उसे बताये गये स्थान पर छापेमारी कर गिरफ्तार कर लिया गया। जिसने पूछताछ में बताया कि वह नेपाल भागने की फिराक में था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

सेवा का अधिकार अधिनियम-2011
POLICE

30 जुलाई तक प्रदेश के..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

मासिक बैठक व आंदोलनात्मक कार्यक्रमों पर विस्तार से चर्चा की। बैठकों में प्रदेश प्रभारी सुरेन्द्र शर्मा ने सभी पदाधिकारियों से दो टूक कहा कि पार्टी में जो भी पदाधिकारी सक्रिय रूप से कार्य नहीं कर पा रहे हैं वे स्वयं ही पद त्याग दें और अन्य सक्रिय साथी को उस पद पर नियुक्त किया जाएगा। उन्होंने कहा कि पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे व नेता विपक्ष लोक सभा राहुल गांधी ने स्पष्ट रूप से कहा है कि बड़े से बड़ा नेता पहले अपने घर के बूथ से जुड़े और उसे मजबूत करे और यह नीति पूरे देश में लागू की जा रही है इसलिए अब उत्तराखंड में हर बड़े नेता को आप उसके बूथ पर आयोजित होने वाली बैठक में अवश्य आमंत्रित करें और अगर वो दो बार आमंत्रित करने पर बूथ बैठक में ना पहुंचे तो उसकी सूचना पीसीसी को दें जिसे पीसीसी राष्ट्रीय अध्यक्ष व राहुल गांधी तक पहुंचाएगी। शर्मा ने कहा कि हमें आगामी पंचायत चुनावों के साथ साथ प्रदेश के आगामी विधानसभा चुनावों के मद्देनजर अपनी तैयारियां करनी हैं और इसके लिए बूथ स्तर तक पार्टी के सभी अंगों को सक्रिय करना है। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि पीसीसी द्वारा राज्य के सभी जिलों में जिला व महानगर अध्यक्षों को बीएलए टू की नियुक्ति के लिए बीएलए वन बनाया गया है और अब जिला महानगर अध्यक्ष अपने जिले में पढ़ने वाली विधानसभाओं में एक एक बीएलए वन को अधिकृत कर रहे हैं और प्रदेश भर में 30 जुलाई तक हर बूथ पर बीएलए टू की नियुक्ति हो जाएगी।

जलभराव की शिकायतों को हल्के में न लें अधिकारी: डीएम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल के निर्देशों के अनुपालन में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने अमित ग्राम गुमानीवाला में लोनिवि द्वारा किये जा रहे ड्रेनेज कार्यों का स्थलीय निरीक्षण कर कार्य प्रगति बढाने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी विगत दिवस ऋषिकेश में जलभराव समस्या के समाधान को अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए थे, तथा लोनिवि को बजट की स्वीकृति प्रदान करते हुए तत्काल कार्य प्रारम्भ कराने को निर्देशित किया।

मुख्य विकास अधिकारी ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया कि ह्यूम पाइप ड्रेनेज की सफाई व अलाइमेंट कार्य तेजी से पूर्ण किया जाए जिससे इस बरसात में में जनसामान्य को जलभराव की समस्या से न जूझना पड़े। उन्होंने कहा इन कार्यों की जिलाधिकारी निरंतर मॉनिटिरिंग कर रहे हैं, कार्यों में लापरवाही क्षम्य नहीं होगी। लोनिवि के अधिकारियों को जल्द से जल्द कार्य पूर्ण करते हुए जलभराव की समस्या करने के निर्देश दिए गए।

जिलाधिकारी के स्पष्ट निर्देश है कि किसी भी हालत में ऋषिकेश शहर के जलभराव का समाधान करना है, इसके लिए लोनिवि को तत्काल खुदाई कर जलभराव के मुख्य कारक गुमानीवाला चौक ह्यूम पाइप ड्रेनेज की सफाई तथा अलाइमेंट कार्य को तत्काल करने के निर्देश दिए थे, जिसके लिए फंड की स्वीकृति जिलाधिकारी ने मौके पर ही जारी की। डीएम ने लोक निर्माण के अधिकारियों से कड़े शब्दों में कहा कि जनमानस, महिला, बुजुर्ग, बच्चों को जलमग्न नहीं रहने दे सकते। उन्होंने अधिकारियों को किसी भी हालत में ऋषिकेश शहर के जलभराव समाधान करने के निर्देश दिए थे, जिसके फल स्वरुप जल भराव से निकासी का कार्य प्रारंभ कर दिया है।

ऋषिकेश शहर में बरसात के दौरान जलजमाव की समस्या पर जिलाधिकारी ने जल निगम को पानी निकासी के लिए ठोस प्लानिंग के साथ काम करने के निर्देश दिए हैं। गुमानीवाला अमित ग्राम के पास नाली चौक होने की समस्या का निस्तारण पानी निकासी के लिए पूर्व में बिछाई गए ह्यूम पाइप को निकाल कर उसका एलाइनमेंट ठीक करने को निर्देशित किया गया जिसके क्रम कार्य चल रहा है। निरीक्षण के दौरान लोक निर्माण विभाग के अधिशासी अभियंता एंव अन्य अधिकारी मौजूद थे।

आबकारी विभाग की बड़ी कार्रवाई: 60 लीटर कच्ची शराब सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। कच्ची शराब की तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 60 लीटर कच्ची शराब व तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह एक सूचना के आधार पर आबकारी विभाग की टीम द्वारा मनसा देवी फाटक के समीप चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान आबकारी टीम को एक संदिग्ध स्कूटी आती दिखायी दी। टीम ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो स्कूटी सवार स्कूटी छोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान स्कूटी में रखे दो काले बैगों और डिग्गी से कुल 40 पाउच कच्ची शराब बरामद की गई। प्रत्येक पाउच में करीब डेढ़ लीटर अवैध शराब भरी हुई थी, इस प्रकार कुल 60 लीटर कच्ची शराब की तस्करी पकड़ी गई। प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया कि यह शराब उत्तर प्रदेश के कालागढ़ क्षेत्र से तस्करी कर मनसा देवी, ऋषिकेश क्षेत्र में बिक्री के उद्देश्य से लाई जा रही थी। आबकारी टीम ने मौके से स्कूटी चालक को गिरफ्तार कर लिया है। उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम के अंतर्गत मुकदमा दर्ज कर विधिक कार्यवाही प्रारंभ कर दी गई है। आबकारी निरीक्षक प्रेरणा बिष्ट ने बताया कि अवैध शराब के खिलाफ यह अभियान लगातार जारी रहेगा।

चाचा का हत्यारोपी भतीजा गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चाचा के हत्यारोपी भतीजे को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 25 जून को थाना सहसपुर को कन्ट्रोल रूम के माध्यम से सूचना मिली की सहसपुर क्षेत्रान्तर्गत केदारावाला गांव में खेत की डोल को लेकर दो पक्षो के मध्य हुए विवाद व मारपीट की घटना में एक व्यक्ति की मृत्यु हो गई है। उक्त सूचना पर थाना सहसपुर से पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुंचा, मौके पर घटना के सम्बन्ध में जानकारी करने पर ज्ञात हुआ कि वाजिद अली पुत्र जिजुददीन व उसके परिजनों का उनके भाई के पुत्रों व अन्य परिजनो के साथ खेत की डोल पर घास रखने को लेकर विवाद हो गया था, जिसमें वाजिद अली के भतीजे मनीष द्वारा उसका मुंह कीचड़ में दबाकर उनके साथ मारपीट की गयी थी। मारपीट की

घटना के बाद वाजिद का अचानक स्वास्थ्य खराब होने पर परिजनों द्वारा उन्हें नजदीकी अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों द्वारा उसे मृत घोषित किया गया। घटना के सम्बन्ध में मृतक के पुत्र द्वारा थाना सहसपुर मनीष, असलम तथा अन्य परिजनों के विरुद्ध दी गयी तहरीर के आधार पर उनके विरूद्ध मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी थी। घटना में नामजद आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु एसएसपी अजय सिंह के निर्देशों पर थाना सहसपुर पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा आरोपियों के सम्बन्ध में सुरागरसी पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को सक्रिय किया गया तथा आज घटना में नामजद मुख्य आरोपी मनीष पुत्र स्व. जाहिद अहमद को केदारवाला से गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

एनएच-74 घोटालाः ईडी ने की उत्तराखण्ड के कई शहरों में अफसरों के ठिकानों पर छापेमारी

●छापेमारी से अफसरों में मचा हड़कंप

हमारे संवाददाता

देहरादून। एनएच-74 घोटाले के मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने आज एक बार फिर बड़ी कार्रवाई करते हुए उत्तराखंड के कई शहरों में एक साथ छापेमारी की। ईडी की टीमें देहरादून, काशीपुर और रुद्रपुर में तड़के ही सक्रिय हो गईं और कई पूर्व व वर्तमान अफसरों के आवासों व ठिकानों पर दबिश दी गई। इसमें एक पीसीएस अफसर भी शामिल है।

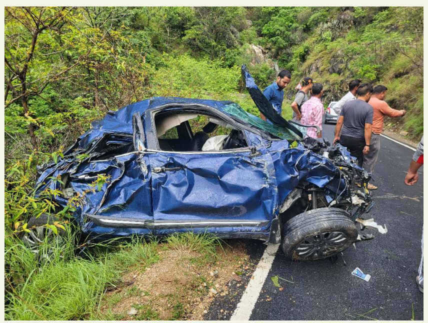
जानकारी के अनुसार छापेमारी उन अफसरों के घरों व दफ्तरों पर की गई है, जिन पर घोटाले से संबंधित आर्थिक अनियमितताओं में शामिल होने का संदेह है। इससे पहले भी ईडी इस मामले में कई अफसरों पर कार्रवाई कर चुकी है और लाखों रुपये की अवैध संपत्ति जब्त कर चुकी है।

बताया जा रहा है कि प्रवर्तन निदेशालय पिछले कई महीनों से इस मामले की गहराई से जांच कर रहा है। हालिया छापेमारी उसी जांच का हिस्सा है। सूत्रों के अनुसार, ईडी को कुछ नए दस्तावेज और बैंक लेनदेन के सुराग मिले हैं, जिसके आधार पर यह ताजा कार्रवाई की गई है। छापेमारी के दौरान कई अहम दस्तावेज, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, मोबाइल फोन और कंप्यूटर जब्त किए गए हैं। ईडी अफसर इनकी फॉरेंसिक जांच भी करवा सकते हैं ताकि मामले में और पुख्ता सबूत जुटाए जा सकें। बताया जा रहा है कि राजधानी देहरादून में एनएच- 74 घोटाले के आरोपी पीसीएस अधिकारी डीपी सिंह के आवास पर ईडी की छापेमारी की कार्रवाई चल रही है। 2017 में एनएच- 74 में करोड़ों रुपए के घोटाले का मामला है। ऐसे में किसानों को मुआवजा देने के फाइल के दस्तावेजों के साथ बैंकिंग दस्तावेजों को ईडी के अधिकारी खंगाल रहे हैं। सुरक्षा के मद्देनजर पुलिस जवान भी तैनात हैं। जमीनों को खुर्दबुर्द करके करके करोड़ों रुपए की धोखाधड़ी की गई थी, जिसकी ईडी द्वारा जांच की जा रही है।

कार खाई में गिरी, तीन की मौत, एक घायल

हमारे संवाददाता

देहरादून। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक कार के खाई में गिर जाने से जहां तीन लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं एक व्यक्ति गम्भीर रूप से घायल हुआ है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ ने कड़ी मशक्कत के बाद मृतकों व घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां घायल की हालत चिंताजनक बनी हुई है।



जानकारी के अनुसार आज सुबह कंट्रोल रूम के माध्यम से थाना कालसी को सूचना प्राप्त हुई कि जज रेट के पास एक कार गहरी खाई में गिर गयी है। सूचना पर एसडीआरएफ को सूचित कर थाना कालसी से पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुंचा। मौके पर पुलिस तथा एसडीआरएफ की टीम द्वारा रेस्क्यू अभियान चलाया गया। मौके पर एक फ्रॉनक्स सिग्मा कार जज रेट के पास दुर्घटनाग्रस्त होकर लगभग 300 मीटर गहरी खाई में गिर गयी थी, जिसमें चार व्यक्ति सवार थे, जिनमें से 3 व्यक्तियों की मौके पर ही मृत्यु हो गई। एक घायल व्यक्ति को पुलिस द्वारा रेस्क्यू कर खाई से बाहर निकालकर उपचार हेतू विकास नगर अस्पताल भिजवाया गया है। मौके पर पुलिस तथा एसडीआरएफ टीम द्वारा मृतको के शवों को खाई से बाहर निकाला जा रहा है। घायल व्यक्ति का नाम मयंक चौहान पुत्र चमन चौहान निवासी मटियावा, तहसील चकराता, देहरादून है जबकि मृतकों के नाम मुकेश राणा निवासी कोटी कनासर, चकराता, देहरादून व प्रियांशु चौहान पुत्र जयप्रकाश चौहान निवासी जगतपुर खादर, किलवाड़ी, सहसपुर, देहरादून बताये गये है। जबकि एक मृतक की शिनाख्त के प्रयास किये जा रहे हैं।

सड़क पर पलटा कटेनर

देहरादून (सं)। आशारोडी के पास सडक पर लोडेड कंटेनर के गिरने से सडक पर दोनों तरफ जाम लग गया। पुलिस ने मौके पर पहुंच कंटेनर से सामान निकाल कंटेनर को सडक से हटाकर जाम खुलवाया। आज यहां आशारोडी से आगे सहारनपुर हाईवे पर मोहंड के पास सडक पर एक लोडेड कंटेनर के पलट जाने के कारण उक्त मार्ग पर यातायात पूरी तरह से बाधित हो गया। दोनों तरफ वाहनों की लम्बी कतारें लग गयी। दोनो तरफ वाहनों से जाम लग गया लोगों को काफी परेशानी का सामा करना पडा। पुलिस ने मौके पर पहुंच कंटेनर से सामान निकालकर कंटेनर को सडक से हटाकर जाम खुलवाने का प्रयास किया। इस दौरान पुलिस ने लोगों से अपील की कि यातायात के सुचारू होने तक उक्त मार्ग का प्रयोग ना करें।

पांच आईएएस अधिकारियों के कार्यक्षेत्र में फेरबदल

IAS OFFICER

संवाददाता

देहरादू। शासन ने पांच आईएएस अधिकारियों के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए अपूर्वा पाण्डे को परियोजना निदेशक नमामि गंगे बनाया।

आज यहां संयुक्त सचिव राजेन्द्र सिंह पतियाल ने आदेश जारी करते हुए बताया कि भारतीय प्रशासनिक सेवा के पांच अधिकारियों के कार्यक्षेत्र में फेरबदल किया गया। रणवीर सिंह चौहान को सचिव गन्ना, चीनी, सम्पत्ति विभग व निदेशक कृषि एवं उद्यान विभाग से हटाकर परियोजना निदेशक नमामि गंगे का पदभार सौंपा गया है। इसके साथ ही श्रीमती नितिका खण्डेलवाल को जिलाधिकार टिहरी से हटाकर उपाध्यक्ष जिला विकास प्राधिकरण टिहरी गढवाल, गौरव कुमार को अपर सचिव शहरी विकस विभाग, निदेशक शहरी विकास निदेशालय, निदेशक आईटीडीए से हटाकर अपर सचिव सूचना प्रौद्योगिकी, सुराज एवं विज्ञान प्रौद्योगिकी, प्रबंध निदेशक हिल्ट्रान, विशाल मिश्रा को प्रबंध निदेशक गढवाल मण्डल विकास निगम, मिशन निदेशक जल जीवन मिशन से हटाकर परियोजना निदेशक नमामि गंगे व श्रीमती अपूर्वा पाण्डे को अपर सचिव पेयजल गृह से हटाकर निदेशक स्वजल का कार्यभार सौंपा गया है। सभी को अपने वर्तमान पदभा, विभाग से कार्यमुक्त होकर नवी तैनाती के पदभार विभाग में तत्काल कार्यभार गृहण करते हुए आख्या कार्मिक व सतर्कता विभाग शासन को उपलब्ध करायेंगे।

कीड़ा जड़ी तस्करी में दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। प्रतिबन्धित कीड़ा जड़ी तस्करी कर रहे दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 300 ग्राम कीड़ा जड़ी व तस्करी में प्रयुक्त टाटा सूमो बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार कोतवाली कर्णप्रयाग पुलिस की एक विशेष टीम ने गौचर चौकी के समीप बैरियर पर चेकिंग के दौरान एक टाटा सूमो वाहन से 300 ग्राम प्रतिबंधित कीड़ा जड़ी (यारसागंबू) बरामद कर दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। बताया जा रहा है कि बीती शाम एक सूचना के आधार पर कोतवाली कर्णप्रयाग की एक विशेष पुलिस टीम ने गौचर चौकी स्थित बैरियर पर वाहनों की सघन चेकिंग अभियान चलाया गया। चेकिंग के दौरान एक संदिग्ध टाटा सूमो वाहन को रोककर उसकी तलाशी ली गई। वाहन में सवार चालक सहित दो व्यक्तियों की तलाशी लेने पर उनके कब्जे से कुल 300 ग्राम प्रतिबंधित कीड़ा जड़ी बरामद हुई। बता दें कि कीड़ा जड़ी एक प्रतिबंधित श्रेणी की वन उपज है और इसे अपने कब्जे में रखने या इसका व्यापार करने के लिए वैध लाइसेंस/प्राधिकार पत्र की आवश्यकता होती है। गिरफ्तार आरोपियों द्वारा इस प्रतिबंधित वन उपज को अपने कब्जे में रखने से संबंधित कोई वैध लाइसेंस या प्राधिकार पत्र प्रस्तुत नहीं किया गया। बरामद की गई 300 ग्राम प्रतिबंधित कीड़ा जड़ी की अंतरराष्ट्रीय बाजार में अनुमानित कीमत करीब 3 लाख रूपये बताई जा रही है। आरोपियों की पहचान रणजीत सिंह राणा पुत्र राय सिंह राणा (उम्र करीब 47 वर्ष) निवासी ग्राम सुभाई, कोतवाली जोशीमठ, जनपद चमोली और सयन सिंह पुत्र गोविन्द सिंह (उम्र 38 वर्ष) निवासी ग्राम सुभाई, कोतवाली जोशीमठ, जनपद चमोली के रूप हुई है। बहरहाल पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है।

UK05TA2125

❑लाखों रूपये की कीड़ा जड़ी व तस्करी में प्रयुक्त टाटा सूमो बरामद

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 सलाहकारः
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।