सोमवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
30 जून 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 146
● 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

भट्ट ही रहेंगे प्रदेश भाजपा के मुखिया

अन्य किसी भी प्रत्याशी ने नहीं किया नामांकन

भट्ट दूसरी बार निर्विरोध चुने जाने वाले अध्यक्ष

विशेष संवाददाता

देहरादून। भाजपा का नया प्रदेश अध्यक्ष कौन बनेगा लंबे समय से चर्चाओं के केंद्र में बने इस सवाल का जवाब जानने के लिए अब कल तक का भी इंतजार नहीं करना पड़ेगा। क्योंकि आज भाजपा मुख्यालय में चली चुनावी प्रक्रिया के तहत निर्धारित समयावधि 4 बजे तक महेंद्र भट्ट के अलावा किसी भी अन्य प्रत्याशी के द्वारा अपना नामांकन पत्र नहीं भरा गया। जिसके कारण यह तय हो गया है कि महेंद्र भट्ट एक बार फिर प्रदेश भाजपा के मुखिया होंगे। महेंद्र भट्ट राज्य के पहले निर्वाचित प्रदेश अध्यक्ष होंगे जिन्हें दूसरे कार्यकाल का मौका मिला है।

उल्लेखनीय है कि लंबे समय से जारी चुनावी प्रक्रिया के तहत आज प्रदेश चुनाव प्रभारी खजानदास की देखरेख में आज प्रदेश मुख्यालय में 10 बजे नामांकन पत्र भरने की प्रक्रिया शुरू हुई। हालांकि बीते कल प्रदेश अध्यक्ष पद की इस दौड़ में विधायक व पूर्व मेयर विनोद चमोली से लेकर पूर्व मंत्री बलवंत सिंह भौर्याल व हल्द्वानी के मेयर गजराज बिष्ट और विधायक आशा नौटियाल तक 8-10 नेताओं के नाम चर्चाओ में थे। लेकिन आज किसी भी अन्य प्रत्याशी द्वारा अपना नामांकन पत्र न भरे जाने के साथ ही यह सुनिश्चित हो गया है कि अब महेंद्र भट्ट ही एक बार फिर भाजपा प्रदेश अध्यक्ष की कुर्सी पर बने रहेंगे।

महेंद्र भट्ट के पिछले कार्यकाल में भाजपा का चुनावी प्रदर्शन तो बेहतरीन रहा ही है साथ ही अब उनके दोबारा निर्विरोध प्रदेश अध्यक्ष बनने से भाजपा नेताओं व कार्यकर्ताओं में उनकी सहज स्वीकार्यता का भी प्रमाण है। आज प्रदेश मुख्यालय में जब उन्होंने अपना नामांकन पत्र भरा तो उनके साथ पूर्व सीएम डा. निशंक और त्रिवेंद्र तथा वर्तमान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के अलावा अनिल बलूनी सहित तमाम पूर्व सांसद, मंत्री और विधायकों के अलावा प्रदेश के वर्तमान मंत्री भी मौजूद रहे। पार्टी के सभी नेताओं का नामांकन में उनके साथ मौजूदगी के साथ ही यह तय हो गया है था कि उनको ही रिपीट किया जा रहा है। महेंद्र भट्ट के एकमात्र नामांकन के बाद अब आगे की चुनावी प्रक्रिया मतदान और मतगणना आदि की जरूरत नहीं रह गई है अब बस चुनाव अधिकारी द्वारा उनके नाम की औपचारिकता भर ही शेष बची है। महेंद्र भट्ट भाजपा प्रदेश अध्यक्ष के रूप में दूसरा कार्यकाल मिल पाने वाले दूसरे नेता हैं इससे पूर्व अजय भट्ट को दूसरे कार्यकाल का मौका मिला था लेकिन वह मनोनीत अध्यक्ष थे। महेंद्र भट्ट पहले निर्वाचित भाजपा प्रदेश अध्यक्ष होंगे जिन्हें निर्विरोध अध्यक्ष बनने का मौका मिला है।

दून वैली मेल

संपादकीय

जल प्रलय की मार

इन दिनों उत्तराखंड में आसमान से आफत की बरसात हो रही है। नदी-नाले खाले उफान पर हैं। घाट और मठ-मंदिर जलमग्न हो चुके हैं। पानी का वेग अपने साथ सब कुछ बहा कर ले जाने को बेताब है। पहाड़ पर हो रही मूसलाधार बारिश के कारण पहाड़ दरक रहे हैं। मलवा रास्ते रोक कर खड़ा है, पहाड़ से पत्थरों की बरसात बचाव और राहत कार्य में बाधा खड़ी कर रही है। हालात इतने अधिक गंभीर हो चुके हैं कि चार धाम यात्रा पर यात्रियों को वह जहां है वहीं रोक दिया गया है। जो धामों तक पहुंच गए थे उनके वापस आने के रास्ते बंद हैं और जो धामों की तरफ जा रहे थे वह हरिद्वार से लेकर सोनप्रयाग और रुद्रप्रयाग तथा चमोली व जोशीमठ के रास्ते में फंसे हुए हैं। धामों तक आगे जाने के सभी रास्ते कई जगह बंद हो चुके हैं और जब तक इन रास्तों को नहीं खोला जाता तब तक इन यात्रियों के जहां फंसे हैं वहां से निकलने का कोई रास्ता नहीं है। यह संकट इसलिए भी अधिक गंभीर होता दिखने लगा है क्योंकि 1 जुलाई तक राज्य के मौसम में किसी तरह के सुधार की कोई गुंजाइश नहीं दिख रही है बल्कि और भी अधिक बिगड़ने की संभावनाएं हैं। मौसम विभाग द्वारा अगले 24 घंटे के लिए राज्य के सात जिलों में रेड अलर्ट जारी करते हुए कहा गया है कि इस दौरान भारी से भी भारी बारिश की संभावना है। राज्य की 100 से अधिक सड़कों पर आवागमन पूरी तरह बंद हो गया है। कहीं सड़कों का नामोनिशान मिट गया है तो कहीं पुल और पुलिया बह जाने से आवागमन अवरुद्ध हो गया है। भारी बारिश के कारण भूस्खलन की घटनाओं में अप्रत्याशित रूप से तेजी आई है तथा इन सड़कों पर यातायात को सुचारू बनाना अब आसान काम नहीं रह गया है। बीती रात उत्तरकाशी के बड़कोट में बादल फटने की घटना के बाद यहां तक बचाव व राहत दल का पहुंचना भी मुश्किल हो गया प्रदेश के दर्जनों गांवों में भूस्खलन की घटनाओं से ग्रामीणों में भारी दहशत का माहौल है, वहीं स्थिति शहरों की भी ठीक नहीं है। राजधानी दून में एक दो मंजिला मकान दरक गया वहीं एक चार मंजिला छात्रावास को खतरे की जद में आने से रात में ही खाली करना पड़ा। बागेश्वर में सैकड़ो मकान भूस्खलन की जद में आ चुके हैं तथा पहाड़ों से आने वाला मलवा व पानी बिजली के खंभे तथा घरों को अपने साथ बहा ले गया। नदियों ने रौद्र रूप ले लिया है उनका जलस्तर खतरे के निशान तक पहुंच चुका है आने वाले दो-तीन दिन अगर राज्य में बारिश का यही क्रम जारी रहा तो राज्य के मैदानी हिस्सों में बाढ़ के गंभीर हालत पैदा हो जाएंगे। राज्य के दर्जनों गांवों का संपर्क टूट जाने से इन क्षेत्रों में आने वाले दिनों में अगर कोई अप्रिय घटना भी होती है तो ऐसे में उन तक कोई मदद पहुंचाना भी मुश्किल हो जाएगा। शासन-प्रशासन द्वारा इस संभावित खतरे को देखते हुए यात्रा को रोकने के अलावा लोगों से घरों से न निकलने की अपील की गई है। शासन तथा आपदा प्रबंधन की टीमों को हाई अलर्ट पर रखा गया है। राज्य में अब तक धमाकेदार मानसूनी बरसात नें जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित किया है। आने वाले तीन दिन गुजर जाने के बाद ही यह पता चल सकेगा कि इस आपदा में कहां कितना नुकसान हुआ है। इस दौरान लोगों को सतर्क रहने की जरूरत है।

जिलाधिकारी ने किया शहर की नालियों और भवनों का निरीक्षण

हमारे संवाददाता

टिहरी। जिलाधिकारी निकिता खण्डेलवाल ने शहर के अन्तर्गत नालियों के बन्द होने से सम्बन्धित शिकायते प्राप्त होने पर शहर की नालियों का निरीक्षण किया।

इस दौरान नालियों की सफाई व्यवस्था संतोषजनक न पाए जाने पर उन्होंने दूरभाष से अधिशासी अधिकारी नगरपालिका परिषद टिहरी से संपर्क कर नालियों की साफ सफाई करने के निर्देश दिए। साथ ही जिलाधिकारी ने उन सभी मकानों का निरीक्षण किया जो ज्यादा बारिश होने पर गिरने की कगार पर है और एसडीएम टिहरी संदीप कुमार को आदेश दिए कि ऐसे परिवारों के लिए रेस्क्यू सेंटर में पूरी व्यवस्था की जाए।

जिलाधिकारी द्वारा पूर्व में सभी अधिकारी/कर्मचारियों को मानसून सत्र के दौरान अपना मोबाईल फोन स्विच ऑफ नॉट रिचेबल न करते हुए चौबीसों घण्टे अपने मोबाईल को ऑन/एक्टिवेट स्थिति में रखने के स्पष्ट आदेश दिए गए हैं।

नगर निगम की लापरवाही से हुआ हादसाः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कारगी में आपदा ग्रस्त क्षेत्र का दौरा करते हुए कहा कि नगर निगम की लापरवाही के कारण यह हादसा हुआ है।

आज यहां अतिवृष्टि के कारण आज तड़के कारगी के कारगी बंजारावाला नाले के पास पुश्ता ढहने से गिरे मकानों का मौका मुआयना करने पहुंचे प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने मौके से ही मोबाइल से जिलाधिकारी देहरादून सविन बंसल, एसडीएम हरि गिरी व नगर निगम के मेयर श्री सौरभ थपलियाल से वार्ता कर प्रभावित परिवारों को तत्काल आपदा राहत से सहायता करने की मांग की। धस्माना ने जिलाधिकारी को बताया कि गिरे हुए मकान भूमिधारी की रजिस्ट्री की जमीन पर बने हैं व नगर निगम के बंजारावाला कारगी नाले के पुश्ता गिरने से ये दो मकान गिर गए व अनेक मकान क्षतिग्रस्त हो गए।

धस्माना ने कहा कि दो मकान जिनके मालिक शाहिद पुत्र असगर व शाहिद पुत्र रईस अहमद हैं पूरी तरह से खत्म हो गए हैं और उनके घर का राशन पानी कपड़े बिस्तर और सब कुछ मलवे में दब गया अतः इनको तत्काल राहत दी जाए। जिलाधिकारी ने कहा कि इस संबंध में उन्होंने एसडीएम को दिशा निर्देश दिए हैं।

एसडीएम हरि गिरी ने कहा कि वे सुबह से आपदा राहत व बचाव में लगे हैं तो इस पर धस्माना ने कहा कि केवल बुलडोजर भेज कर मालवा हटाना आपदा राहत नहीं होती जिन्होंने अपना सब कुछ जीवन यापन का सामन खो दिया इनके भोजन पानी रहने की व्यवस्था प्रशासन को करनी चाहिए। धस्माना ने महापौर सौरभ थपलियाल से भी मोबाइल पर वार्ता की और उनसे आपदा प्रभावित क्षेत्र का दौरा करने व नगर निगम की टीम भेज कर नाले में पुस्ता और जाल डालने के लिए कहा। थपलियाल ने धस्माना को बताया कि वे शहर से बाहर है और आते ही वे क्षेत्र में स्वयं जायेंगे। धस्माना ने आपदा प्रभावितों को आश्वाशन दिया कि अगर प्रशाशन ने उनकी उचित मदद ना की तो वे फिर से छेत्र में आएंगे और हर हाल में उनको राहत दिलवाएंगे। इस अवसर पर फरजान अली, मोहमद इस्लाम, मेहताब, दिनेश नौटियाल, शहीद, गिरिराज किशोर हिंदवाण, दिनेश कौशल आदि उपस्थित रहे।

सरकार अपनी जिम्मेदारियों से पल्ला नहीं झाड सकतीः रावत

संवाददाता

देहरादून। उक्रांद की केन्द्रीय महामंत्री व मीडिया प्रभारी किरन रावत ने कहा कि आपदा कहकर सरकार अपनी जिम्मेदारियों से पल्ला नहीं झाड़ सकती।

आज उत्तराखंड क्रांति दल के केंद्रीय महामंत्री एवं मीडिया प्रभारी किरन रावत ने पूरे उत्तराखंड में दो दिवसीय बरसात से होने वाले नुकसान एवं जनहानि पर एक बयान जारी करते हुए कहा की सरकार के विकास के दावे पूर्ण रूप से फेल हो चुके हैं आपदा कहकर सरकार अपनी जिम्मेदारियों से पल्ला नहीं झाड़ सकती पहाड़ के गांव की बात करें तो लोगों के खेत खलियान बह गए हैं बेचारे भरी बरसात में भीगने को मजबूर हो गए हैं क्या यही है सरकार का विकास। मैदानी जिलों की बात करें तो विकास के नाम पर सभी नाले खाले ढक दिए गए हैं जिस वजह से बरसात का पानी सड़कों में, गलियारों में बह रहा है। इससे आमजन को आने जाने में असुविधा, दुर्घटना का खतरा तथा घरों के अंदर पानी घुसने से बहुत अधिक नुकसान हो रहा है अब यदि सरकार के विकास कार्यों की बात करें तो सरकार भली भांति ज्ञात होने के बावजूद कि प्रतिवर्ष चार धाम यात्रा होती है तो इसकी तैयारियां पूर्व में ही सुनिश्चित की जानी चाहिए।

ऑल वेदर रोड की बात करें तो प्रतिवर्ष एक ही वेदर को झेलने में असमर्थ है स नुकसान तो हो ही रहा है किंतु जनहानि जो हो रही है उनका दायित्व कौन लेगा। यह बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण बात है कि चार धामों के दर्शन करने आए हुए श्रद्धालुओं को अपनी जान गंवानी पड़ रही है, किंतु सरकार को इससे कोई मतलब नहीं है। वह तो प्रतिवर्ष की भांति कह देती है कि सभी जिलाधिकारी अलर्ट मोड पर रहे। किंतु दुर्घटनाओं की संख्या प्रत्येक वर्ष बढ़ती ही जा रही है। सब कुछ जानते और समझते हुए भी सरकार चार धाम यात्रा के लिए पूर्व में ही कोई ठोस मास्टर प्लान क्यों नहीं बनाती। अगर बजट की बात करें तो जांच की जाए तो कई भ्रष्टाचार उजागर हो जाएंगे। ऑल वेदर रोड के लिए करोड़ों का बजट लगा है किंतु कभी पुल गिर जाते हैं कभी सड़के बह जाती हैं। और सबसे दुखद है जनहानि, उत्तराखंड क्रांति दल सरकार से स्पष्ट मांग करता है कि जो भी परिवार प्रभावित हुए हैं उनको मुआवजा दिया जाए तथा तत्काल समीक्षा बैठक की जाए कि किस प्रकार से इस प्रकार की दुर्घटनाओं पर लगाम लगाई जा सके।

दलाई लामा के 90वें जन्म दिवस पर किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। बौद्ध समिति ने दलाई लामा के 90वें जन्म दिवस पर वृक्षारोपण किया।

आज यहां दून बौद्ध समिति ने परम पावन दलाई लामा के 90वें जन्म वर्ष के शुभ अवसर पर खालंगा वन में वृक्षारोपण अभियान चलाया। यह कार्यक्रम, जो वर्ष भर चलने वाले उत्सवों की श्रृंखला का हिस्सा है, में विभिन्न संगठनों और व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिन्होंने सामूहिक रूप से 113 पौधे लगाए, जो दुनिया भर में उनके अनुयायियों की उनके दीर्घ और स्वस्थ जीवन की कामना का प्रतीक है। वृक्षारोपण अभियान दलाई लामा के सामूहिक उत्तरदायित्व के गहन दृष्टिकोण से सीधे जुड़ा हुआ है, जिसमें हमारे एकमात्र घर, पृथ्वी के लिए स्थिरता और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना शामिल है। लगातार बारिश के बावजूद, प्रतिभागी अविचलित रहे, उन्होंने लगन से प्रत्येक पौधा लगाया और फिर सावधानीपूर्वक उसे लगाया। प्रत्येक पौधे को लगाया गया और फिर उनकी दीर्घायु और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सावधानीपूर्वक सुरक्षात्मक ट्री गार्ड लगाए गए। इस कार्यक्रम का समापन एक भावपूर्ण केक काटने की रस्म के साथ हुआ, जिसमें दलाई लामा की निरंतर भलाई के लिए प्रार्थना और कामनाएँ की गई। प्रत्येक प्रतिभागी को एक स्मृति टोपी और जलपान दिया गया। इस पहल में विभिन्न समूह और व्यक्ति शामिल हुए, जिनमें तिब्बती महिला संघ, संयुक्त नागरिक संगठन, खलंगा समिति, एमएडी (मेकिंग अ डिफरेंस बाय बीइंग द डिफरेंस), वी लाइक टू हेल्प, एक्साइल क्रिएशंस, तारा फाउंडेशन, टारबलिंग इंस्टीट्यूट, तिब्बती पर्यावरण क्लब और लॉर्ड बुद्ध सोशल वेलफेयर सोसाइटी शामिल हैं। इन संगठनों के उल्लेखनीय प्रतिनिधियों में अवधेश शर्मा, मनोज ध्यानी, आशीष गर्ग, मेजर एम एस रावत, मंजरी मेहता, कलसांग लहाडन, ताशी न्गोडुप, कर्नल अनिल गुरुंग, कुकुंद कृष्णदास, अमित, कलडेन चोफेल आदि लोग मौजूद रहे।

ड्राई स्किन के लिए फायदेमंद है खीरा, ऐसे करें इस्तेमाल

आखिर कौन नहीं चाहता कि उसकी स्किन ग्लो करे और उस पर कोई दाग-धब्बा न हो? हर कोई खूबसूरत दिखना चाहता है और इसके लिए लोग महंगे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स के अलावा ब्यूटी पार्लर तक का चक्कर लगाते हैं। लेकिन खूबसूरत स्किन का राज हेल्दी खान-पान में छिपा है। हेल्दी खान-पान के अलावा मौसमी चीजें खाने से भी स्किन को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं, जिनसे उसमें जान आ जाती है। इस मौसम में स्किन के लिए खीरे से ज्यादा फायदे कोई चीज नहीं। ड्राई स्किन पर तो खीरा जादुई असर दिखाता है। आइए नजर डालते हैं स्किन के लिए खीरे के फायदों पर:

खीरे में सिलिका होता है जो स्किन को लंबे समय तक जवां और हेल्दी रखने में मददगार है। खीरे में ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स के अलावा विटमिन सी, बी1 और ए के अलावा बायोटिन और पोटैशियम होता है। इन तत्वों की वजह से यह न सिर्फ स्किन टोन को लाइट करता है बल्कि उसे हाइड्रेट कर चमकदार बनाता है।

खीरा डार्क सर्कल्स और आंखों के आस-पास सूजन को भी कम करने में मदद करता है। इसके लिए खीरे के मोटे-मोटे टुकड़े काटकर 5 मिनट के लिए आंखों पर रख लें और फिर उन्हें हल्के हाथों से आंखों पर रब करें। अब ठंडे पानी से आंखें धो लें। रोजाना ऐसा करने से कुछ ही दिनों में डार्क सर्कल कम हो जाएंगे। खीरा चेहरे से ब्लैकहेड्स को दूर करने में भी मदद करता है। इसके लिए खीरे के टुकड़ों को रोजाना चेहरे पर मलें और साफ पानी से धो दें। खीरे में कुछ ऐसे तत्व होते हैं स्किन के कनेक्टिव टिशू को एक साथ कसकर रखते हैं। इससे न तो चेहरे पर रिंकल्स पड़ते हैं और न ही बढ़ती उम्र का पता चल पाता है।

स्किन की ड्राईनेस को दूर करने के लिए खीरा और जई के आटे का फेस मास्क एकदम परफेक्ट रहता है। मास्क बनाने के लिए एक खीरा छीलकर उसे मिक्सी में पीस लें। इसमें 3 चम्मच जई का आटा मिलाएं। 1 नींबू निचोड़ें और 2 बूंद शहद डालकर मिक्स कर लें। इस मास्क को पूरे चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे तक ऐसे ही रहने दें और फिर हल्के हाथों से चेहरे को मलें और फिर ठंडे पानी से धो दें।

इस पैक को हफ्ते में दो बार चेहरे पर लगाएं। कुछ ही दिन में स्किन सॉफ्ट और ग्लोइंग हो जाएगी।

पैरेंटस का अटेंशन पाने करते हैं बच्चे ज्यादा शैतानी

शैतान बच्चे को पैरेंट्स कैसे संभालें, इसमें कुछ टिप्स बहुत काम आ सकते हैं। कई अध्ययनों में यह सामने आ चुका है कि ज्यादातर बच्चे शैतानी अपने पैरेंट्स का अटेंशन पाने के लिए करते हैं। दोनों पैरेंट्स वर्किंग हों और बच्चे पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाए तो उस स्थिति में बच्चा ज्यादा शैतानी करने लगता है। माता-पिता को यह परेशान या गुस्सा दिला सकता है लेकिन बच्चा शैतानी क्यों कर रहा है इसकी वजह समझना भी बेहद जरूरी है।

अगर बच्चा अटेंशन पाने के लिए शैतानी कर रहा है तो उस पर ध्यान न दें। हालांकि इसका ध्यान रखें कि वह खुद को या अन्य चीजों को नुकसान न पहुंचा रहा हो। इसकी जगह जब वह कोई अच्छी चीज करे तब उसे पूरा अटेंशन देने के साथ ही तारीफकरें। इससे बच्चा भी अच्छे काम करने पर ज्यादा ध्यान देगा। हाथ उठाना हर चीज का हल नहीं होता है। बच्चा शैतानी कर रहा है तो उसे समझाएं। मारपीट करेंगे तो उस समय तो शायद वह रोकर शैतानी करना बंद कर दे लेकिन इसका उसकी मानसिक स्थिति पर बहुत असर पड़ेगा। वह आपसे भी दूर हो सकता है या फिर बार-बार मारपीट से उसमें आपके लिए सम्मान कम हो जाएगा। बच्चे को प्यार से समझाएं कि वह शैतानी या इस दौरान जो चीजें कर रहा है वह क्यों गलत हैं। माना कि बच्चा इससे जल्दी नहीं मानेगा, लेकिन हार मत मानिए। बच्चे को प्यार से समझाना ही सबसे अच्छा तरीका है।

बच्चे को किसी न किसी ऐक्टिविटी में बिजी रखें। बच्चे नई चीजें ट्राई करना काफी पसंद करते हैं। वे ऊर्जा से भरे होते हैं ऐसे में उन्हें खेल-कूद ज्यादा पसंद आता है। उन्हें किसी ऐक्टिविटी क्लास में डालें जिससे उनकी ऊर्जा का इस्तेमाल होने के साथ ही उन्हें कुछ नया सीखने को भी मिलेगा।

मालूम हो कि कई पैरेंट्स यह शिकायत करते दिख जाते हैं कि उनके बच्चे बहुत शैतान हैं जिस वजह से वह न सिर्फपरेशान हो जाते हैं बल्कि कहीं जा भी नहीं पाते। उनकी शैतानी कम करने के लिए कई बार माता-पिता हाथ भी उठाते हैं लेकिन यह करना सही नहीं है। इसका बच्चे पर गलत प्रभाव पड़ता है।

पीठ की नस में दर्द से छुटकारा दिलाएंगे घरेलू उपाय

कमर दर्द की समस्या लोगों में बहुत आम है। हम में से ज्यादातर लोग पीठ में दर्द की समस्या का आए दिन सामना करते हैं। खराब पॉश्चर, फिजिकल एक्टिविटी न करना और ज्यादा भार उठाना पीठ दर्द के कुछ आम कारण हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, कमर की नसों में सूजन और दर्द के कारण भी पीठ दर्द की समस्या होती है? जी हां, आपने बिल्कुल सही पढ़ा! नसों में ब्लॉकेज, सूजन और दर्द होने पर भी पीठ दर्द की समस्या होती है। लोग इसे अक्सर सामान्य दर्द समझकर इससे छुटकारा पाने के लिए तरह-तरह के उपाय करने में लगे रहते हैं। लेकिन दर्द से आराम नहीं मिलता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि नसों में दर्द होने पर आपको सामान्य उपायों या पेन किलर्स से राहत नहीं मिल सकती है।

अब सवाल यह उठता है कि पीठ की नस में दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप क्या कर सकते हैं? वैसे तो आप कुछ घरेलू नुस्खों से पीठ में नसों के दर्द से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं। लेकिन नसों में दर्द से छुटकारा पाने के लिए आपको पहले नसों में दर्द के कारण को समझना जरूरी है। इस लेख में हम आपको पीठ की नसों में दर्द के कारण और इससे छुटकारा पाने के घरेलू उपाय बता रहे हैं।

कमर की नस में दर्द में क्या होता है

नसों में दर्द की समस्या खराब ब्लड सर्कुलेशन और फ्लो के कारण होती है, जिससे नसों में ब्लड का संचार सुचारू रूप से नहीं हो पाता है। इससे नसों में ब्लड इकट्ठा या जमा होने लगता है और नसों में ब्लॉकेज का कारण बनता है। इससे जब नसें ब्लॉक हो जाती हैं, तो इससे नसों में सूजन होने लगती है। जिससे नसों में गंभीर दर्द होता है, जो आपकी पीठ से लेकर गर्दन और कूल्हों तक होता है। इससे लोगों का काफी असहजता का सामना करना पड़ता है और उठने-बैठने, लेटने से लेकर दिनभर के सामान्य कार्य करना भी मुश्किल हो जाता है।

पीठ की नस में दर्द के घरेलू उपाय

1. सिकाई करें

आप पीठ में दर्द वाले हिस्से की गर्म या ठंडी सिकाई कर सकते हैं। यह सूजन को कम करने और ब्लड फ्लो को बेहतर बनाने का एक प्रभावी और बहुत आसान तरीका है। इससे सूजन कम कम होती है और दर्द से जल्द राहत मिलती है।

2. योग का अभ्यास करें

योग में ऐसे कई आसान हैं जो नसों और मांसपेशियों को स्ट्रेच करने, सूजन को कम करने, ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने के साथ ही दर्द से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। भुजंगासन, अपानासन योग, अधोमुख श्वान आसन, सुप्त पादांगुष्ठासन, शलभासन योग आदि नसों में दर्द और सूजन को कम करने के लिए कुछ प्रभावी योगासन हैं।

3. दर्द से प्रभावित हिस्से की मालिश करें

मालिश करने से नसों और मांसपेशियों की सूजन कम होती है। मालिश के लिए आप सरसों के तेल का प्रयोग करनें, यह दर्द से राहत प्रदान करने में बहुत प्रभावी है। बस सरसों के तेल में हल्दी या लहसुन डालकर गर्म कर लें और इसके बाद प्रभावित हिस्से की अच्छी तरह मालिश करें। इससे दर्द में बहुत आराम मिलेगा।

4. एक्सरसाइज करें

एक्सरसाइज करने से नसों में खून दौड़ने लगता है। हालांकि अगर आपको गंभीर दर्द हो रहा है तो सिर्फ स्ट्रेचिंग वाली एक्सरसाइज करें, ज्यादा भार न उठाएं। अगर आप नियमित एक्सरसाइज करते हैं, तो इससे भी नसों में दर्द की समस्या नहीं होती है। इसलिए कोशिश करें कि रोजाना 30 मिनट एक्सरसाइज जरूर करें।

5. दूध में हल्दी मिलाकर पिएं

एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी, सूजन और दर्द का प्रभावी उपचार है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने में मददगार है। कोशिश करें इसे अपने भोजन में शामिल करें, गर्म पानी में डालकर पिएं या हल्दी वाले दूध का सेवन करें। इससे दर्द से जल्दी राहत मिलेगी।

6. ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने वाले फूड्स खाएं

जंक और प्रोसेस्ड फूड्स के सेवन के बजाए संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। जिससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने में मदद मिलती है। ब्लूबेरी, क्रैनबेरी, ब्लैकबेरी, रैस्पबेरीज, स्ट्रॉबेरीज जैसे फूड्स को डाइट में शामिल करें। प्रोटीन से भरपूर फूड्स खाएं, फल-सब्जियां ज्यादा खाएं और घी जैसे हेल्दी फैट्स डाइट में जरूर शामिल करें। इससे नसों में दर्द की समस्या को रोकने में मदद मिलेगी।

घुटनों के दर्द में फायदेमंद है नोनी जूस

इन दिनों नोनी जूस की काफी चर्चा हो रही है। नोनी जूस इसी नाम के एक ट्रॉपिकल एवरग्रीन प्लांट के फल से बनता है। दक्षिणी और दक्षिण-पूर्वी एशिया में पाए जाने वाले नोनी नाम के पौधे को इंडियन मलबरी के नाम से भी जाना जाता है। नोनी का जूस इसलिए पॉप्युलर हो रहा है क्योंकि सेहत के लिए इसके ढेरों फायदे हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में:

कई बीमारियों में फायदेमंद

नोनी के जूस में प्रचुर मात्रा में ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स, विटमिन सी, विटमिन बी3, विटमिन ए और आयरन होता है। चूंकि यह बॉडी के कई हिस्सों पर एक साथ असर दिखाता है इसलिए इसे जादुई ड्रिंक के नाम से भी जाना जाता है।

स्किन के लिए बेस्ट मॉइश्चराइजर, रखे हमेशा जवां

चूंकि नोनी जूस में ढेर सारे ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं इसलिए यह स्किन के लिए बेहतरीन मॉइश्चराइजर का काम करता है। इसे रोजाना स्किन पर लगाने से वह हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

आर्थराइटिस के मरीजों के लिए वरदान

जो लोग आर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनके लिए नोनी जूस बेहद फायदेमंद है। यह घुटनों के दर्द को भी दूर करता है।

कैंसर से बचाव करता है नोनी जूस

नैशनल सेंटर फॉर कॉम्प्लिमेंटरी ऐंड इंटिग्रेटेड हेल्थ के अनुसार, नोनी जूस में ऐसे तत्व होते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और ट्यूमर से लड़ने में भी मदद करते हैं।

मानसून में त्वचा को ह्यूमिडिटी के प्रभाव से बचाने के लिए अपनाएं ये स्किन केयर टिप्स

मानसून के मौसम में ह्यूमिड्टी (नमी) का स्तर भी काफी बढ़ जाता है, जिससे चेहरे का स्वास्थ्य काफी प्रभावित होता है। इससे त्वचा अधिक तैलीय, कमजोर और बेजान होने लगती है। वहीं, ह्यूमिडिटी के कारण आने वाले पसीने के कारण त्वचा पर मुंहासें जैसी कई समस्याएं होने लगती हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसी स्किन केयर टिप्स देते हैं, जिन्हें अपनाकर आप मानसून के दौरान अपनी त्वचा को ह्यूमिडिटी से सुरक्षित रख सकते हैं।

मौसम भले ही कोई भी हो, मॉइश्चराइजर हर किसी के स्किन केयर रूटीन में जरूर शामिल होना चाहिए क्योंकि यह त्वचा पर एक सुरक्षित परत बनाकर उसे कई तरह के नुकसानों से बचा सकता है। मानसून में ऐसे मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना चाहिए, जो तेल रहित होने के साथ-साथ लाइट भी हो क्योंकि इससे त्वचा चिपचिपा नहीं लगेगा। इसके अतिरिक्त, यह आपकी त्वचा ह्यूमिडिटी से भी सुरक्षित रहेगी। मानसून की समस्याओं से बचने के लिए सबसे पहले अपने गर्मियों के फेसवॉश को ग्लाइकोलिक एसिड और सैलिसिलिक एसिड युक्त फेसवॉश से स्विच करें, जो बेजान त्वचा के लिए सही है। इतना ही नहीं, अपनी स्किन टाइप के अनुसार ही फेसवॉश खरीदना सुनिश्चित करें। इसके साथ ही त्वचा को साफ और तरोताजा रखने के लिए दिन में कई बार धोएं और नियमित रूप से टोनर का इस्तेमाल करें, इससे आपकी त्वचा हाइड्रेट रहेगी।

मानसून के साथ-साथ सभी तरह के मौसम में सनस्क्रीन लगाना जरूरी है। सनस्क्रीन त्वचा को हाइड्रेट करने के साथ ही सूरज की हानिकारक यूवी किरणों से बचाकर रखने में काफी मदद कर सकती है, इसलिए रोजाना सीमित मात्रा में एक बार अपने चेहरे पर सनस्क्रीन जरूर लगाएं। अगर आप घर से बाहर हैं तो अपने चेहरे पर हर दो से तीन घंटे बाद सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

गंदगी, डेड स्किन सेल्स और अन्य अशुद्धियां त्वचा की कोमलता को कम करने और मुंहासों को उभारने का मुख्य कारण मानी जाती हैं, इसलिए इनसे राहत पाने के लिए मानसून के दौरान भी एक्सफोलिएट करना बहुत जरूरी है। हालांकि, आपको इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि अधिक एक्सफोलिएशन आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए हफ्ते में ज्यादा से ज्यादा दो बार ही त्वचा को हल्के हाथों से एक्सफोलिएट करें।

भोजन में रोटी या चावल खा रहे हैं, तो पहले सलाद जरूर खाएं

सलाद शरीर को हाइड्रेट रखने, वजन घटाने, पाचन बेहतर करने और इम्यूनिटी मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके अलावा सलाद में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को हेल्दी बनाए रखने में भी सहायक होते हैं। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि सलाद खाने का भी एक सही तरीका और समय होता है।

हाल ही में डायटीशियन एक वीडियो के जरिए महत्वपूर्ण जानकारी साझा की है, जो खासतौर से डायबिटीज मरीजों के लिए बेहद उपयोगी है। डायटीशियन के अनुसार, अधिकतर लोग यह मानते हैं कि सलाद को कभी भी खाया जा सकता है, लेकिन इसका समय और क्रम अगर सही हो, तो इसके फायदे और बढ़ जाते हैं। अगर आप अपने भोजन में रोटी या चावल खा रहे हैं, तो उन्हें खाने से पहले सलाद जरूर खाएं। ऐसा करने से शरीर में फाइबर की मात्रा बढ़ती है, जो भोजन के बाद ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ने से रोकता है। इससे डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। विशेषज्ञ बताती हैं कि खाने से लगभग 20 मिनट पहले सलाद को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए, जिससे न केवल जल्दी पेट भरता है, बल्कि बार-बार कुछ खाने की इच्छा भी नहीं होती। यह आदत वजन नियंत्रण में भी मदद करती है। कुछ लोगों का मानना है कि सलाद को शाम के बाद नहीं खाना चाहिए, लेकिन यह पूरी तरह व्यक्ति की पाचन क्षमता पर निर्भर करता है। जिन लोगों को कच्ची सब्जियां पचाने में दिक्कत होती है, उन्हें रात में सलाद खाने से बचना चाहिए, जबकि अन्य लोग इसे रात के खाने में भी शामिल कर सकते हैं। सलाद में खीरा, गाजर, टमाटर, मूली, चुकंदर जैसी सब्जियां ली जा सकती हैं। स्वाद के लिए इसमें नींबू, काली मिर्च या हल्का चाट मसाला भी मिलाया जा सकता है। कुल मिलाकर, सलाद को अगर सही समय और तरीके से खाया जाए, तो यह एक साधारण भोजन को भी पोषण से भरपूर बना सकता है और स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतरीन परिणाम दे सकता है। बता दें कि भारतीय भोजन में अचार, चटनी, पापड़ और सलाद का खास महत्व है। जहां अचार और चटनी खाने का स्वाद बढ़ाते हैं, वहीं सलाद न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है, बल्कि सेहत के लिहाज से सबसे फायदेमंद माना जाता है।

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

मुंहासों को छिपाने के लिए अपनाएं ये 5 आसान और दर्द रहित उपाय

मुंहासे एक आम समस्या है, जिससे लगभग हर व्यक्ति किसी न किसी उम्र में गुजरता है। इनसे छुटकारा पाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन कुछ सरल और असरदार उपायों से आप इन्हें छिपा सकते हैं।

इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे उपाय बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप बिना किसी दर्द के अपने मुंहासों को छिपा सकते हैं और अपने चेहरे को साफ-सुथरा दिखा सकते हैं।

इन उपायों को आजमाकर आप अपने आत्मविश्वास को बढ़ा सकते हैं।

सही मेकअप चुनें

मुंहासों को छिपाने के लिए सही मेकअप का चयन बहुत जरूरी है। कंसीलर और फाउंडेशन का इस्तेमाल करें, जो आपकी त्वचा के रंग से मेल खाता हो।

कंसीलर को सीधे मुंहासे पर लगाएं और फिर फाउंडेशन से ढक दें। इसके बाद सेटिंग पाउडर लगाना न भूलें, जिससे मेकअप लंबे समय तक बना रहे।

सही मेकअप न केवल आपके मुंहासों को छिपाएगा, बल्कि आपके चेहरे को भी निखार देगा।

हल्का ब्लश या ब्रॉन्जर लगाएं

मुंहासों को छिपाने के लिए हल्का ब्लश या ब्रॉन्जर लगाना अच्छा तरीका हो सकता है।

हल्का गुलाबी या पीच रंग का ब्लश आपके चेहरे को ताजगी देगा और मुंहासों को कम ध्यान आकर्षित करेगा।

अगर आप ब्रॉन्जर का इस्तेमाल करते हैं तो यह आपके चेहरे को गर्माहट देगा और मुंहासों की ओर ध्यान कम करेगा। ध्यान रखें कि ब्लश या ब्रॉन्जर लगाने का तरीका ऐसा हो कि वह प्राकृतिक लगे और आपके चेहरे को एक स्वस्थ चमक दे।

फेस मास्क का उपयोग करें

फेस मास्क त्वचा की गंदगी को साफ करने और मुंहासों को कम करने में मदद करता है।

हफ्ते में दो बार फेस मास्क लगाएं, जो आपकी त्वचा के प्रकार के अनुसार हो। इससे आपकी त्वचा को पोषण मिलेगा और मुंहासे कम होंगे।

फेस मास्क लगाने से पहले चेहरे को अच्छी तरह साफ कर लें ताकि मास्क का प्रभाव बेहतर हो सके।

इसके अलावा नियमित रूप से मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें, जिससे आपकी त्वचा हाइड्रेटेड रहे।

घरेलू उपाय अपनाएं

घरेलू उपाय जैसे नींबू का रस, एलोवेरा जेल या टी ट्री ऑयल भी मुंहासों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

इनका नियमित उपयोग करने से न केवल मुंहासे कम होंगे बल्कि आपकी त्वचा भी स्वस्थ दिखेगी। इन घरेलू उपायों का इस्तेमाल करने से पहले त्वचा की संवेदनशीलता जांच लें ताकि किसी भी प्रकार की जलन या समस्या न हो। इसके अलावा नियमित रूप से पानी पिएं और संतुलित आहार लें।

डॉक्टर की सलाह लें

अगर घरेलू उपायों से कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो तो डॉक्टर की सलाह लेना सबसे अच्छा रहेगा।

डॉक्टर आपकी समस्या को ध्यान से सुनेंगे और उचित सलाह देंगे। वो आपको सही दवाइयां देंगे और अगर जरूरत पड़े तो विशेष उपचार भी सुझाएंगे। इस तरह आप बिना किसी दर्द केअपने मुंहासों को छिपाने और अपनी त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में सफल हो सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -88

(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।

1		2	■	3		4	■	5
	■	6			■	7		
8	9		■	10	11		■	
■		■	■	■		■	■	■
12		13	■	14		15	■	16
	■	17			■	18		
19	20		■	21	22		■	
■		■	■	■		■	23	
24		■	■	25				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 87 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

मेनोपॉज पर दुनिया की पहली फिल्म मी नो पॉज मी प्ले का एलान

रियालंस एंटरटेनमेंट ने एक नई फिल्म का एलान किया है, जिसका नाम मी नो पॉज मी प्ले है। यह फिल्म मेनोपॉज पर आधारित है। मेकर ने फिल्म की स्टार कास्ट और क्रू के साथ अन्य जानकारियां साझा की है।

रिलायंलस एंटरटेनमेंट ने अपने इंस्टाग्राम पर अपनी आगामी फिल्म मी नो पॉज मी प्ले का एलान किया है। फिल्म के बारे में जानकारी देते हुए मेकर ने कैप्शन में लिखा है, नो मोर टैबू, नो मोर साइलेंस, बॉलीवुड की पाथ-ब्रेकिंग स्टोरी यहीं से शुरू होती है, मी नो पॉज मी प्ले पंजाबी काम्या और दीपशिखा नागपाल अभिनीत, मेनोपॉज पर आधारित दुनिया की पहली फीचर फिल्म की शूटिंग आधिकारिक तौर पर मुंबई में शुरू हो गई है।

मेकर के मुताबिक, समर के। मुखर्जी मी नो पॉज मी प्ले को डायरेक्ट कर रहे हैं। मनोज कुमार शर्मा इस फिल्म के राइटर और निर्माता है। जबकि सूरज सिंह मास सह-निर्माता, मनोज कुमार शर्मा और शकील कुरैशी ने स्क्रीनप्ले और डायलॉग लिखा है। इसके अलावा रिलायंस एंटरटेनमेंट डिजिटल मार्केटिंग पार्टनर है।

यह फिल्म बेस्ट सेलर उपन्यास मी नो पॉज मी प्ले पर आधारित है। इस किताब को मनोज कुमार शर्मा ने लिखा है। यह सिर्फ एक फिल्म नहीं है, यह हर महिला की कहानी है। इस फिल्म में पंजाबी काम्या और दीपशिखा नागपाल अहम भूमिका में है। इनके अलावा फिल्म में करण सिंह छाबड़ा, निशांत सिंह, मोनिंदर सिंह, अंशू माया कटारिया, इवान मारन, काजल शर्मा, अनूप कुमार मिश्रा समेत कई कलाकार शामिल है। मेनोपॉज का मतबल है - मासिक धर्म (पीरियड) का बन्द होना। यह एक नेचुरल प्रॉसेस है, जिसमें महिलाओं को पीरियड होना हमेशा के लिए बंद हो जाता है। यह महिलाओ में ४० से ५० साल की उम्र के बाद शुरू होता है। मी नो पॉज मी प्ले एक उपन्यास है, जिसमें मशहूर राइटर मनोज कुमार शर्मा ने लिखा है। उन्होंने अपने इस उपन्यास को सीखने के लिए इस तरह से गढ़ा है कि यह पढ़ते समय और पढ़ने के बाद पाठक की आत्मा पर लंबे समय तक चलने वाला प्रभाव छोड़ता है। यह एक काल्पनिक उपन्यास है, जो मनोरंजन के जरिए लोगों को ज्ञान देने का काम करता है। इसमें अधेड़ उम्र की महिलाओं के सामना अक्सर अनदेखी की जाने वाली चुनौतियों, खासकर मेनोपॉज के दौरान, पर प्रकाश डाला गया है।(आरएनएस)

फिल्म मालिक में मानुषी छिल्लर की एंट्री, राजकुमार राव के साथ जमेगी जोड़ी

बॉलीवुड अभिनेता राजकुमार राव की फिल्म मालिक का दर्शक बड़ी ही बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं, जो जल्द खत्म होने वाला है। यह फिल्म इस साल बहुचर्चित फिल्मों में से एक हैं। इस फिल्म के निर्देशन की कमान पुलकित ने संभाली है।

अब मालिक में मिस वर्ल्ड और अभिनेत्री मानुषी छिल्लर की एंट्री हो गई है।

फिल्म में उनकी जोड़ी राजकुमार के साथ बनी है और यह पहला मौका होगा, जब ये दोनों कलाकार पर्दे पर साथ दिखाई देंगे।

मालिक से मानुषी की पहली झलक सामने आ चुकी है, जिसमें वह राजकुमार के साथ दिख रही हैं।

मानुषी ने पोस्टर साझा करते हुए लिखा, जिनके बिना चलती नहीं मालिक की धड़कन, उनसे होगी आज मुलाकात।

यह फिल्म 11 जुलाई, 2०25 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है।

फिल्म का निर्माण कुमार तौरानी ने टिप्स फिल्म्स के बैनर तले किया जा रहा है।

बॉक्स ऑफिस से लेकर टीवी तक छाया पुष्पा 2- द रूल!

अल्लू अर्जुन वाकई में आज की तारीख में सबसे बड़े सुपरस्टार हैं। नेशनल अवॉर्ड जीतने से लेकर बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाने तक, उन्होंने हर मोर्चे पर अपनी बादशाहत साबित कर दी है। पुष्पा 2- द रूल की ज़बरदस्त कामयाबी से उन्होंने सिनेमाघरों में तूफान खड़ा कर दिया, और अब टीवी पर भी उनका जलवा बरकरार है , जहाँ उन्होंने 5।1 की शानदार टीवीआर रेटिंग के साथ टॉप पोजिशन हासिल की है। बड़े पर्दे पर रिकॉर्ड तोड़ ब्लॉकबस्टर। छोटे पर्दे पर भी रिकॉर्डतोड़ धमाका,पुष्पा2दरूल (हिंदी) ने मचाया रिकॉर्डतोड़ धमाल - 5।1 टीवीआर के साथ 5।4 करोड़ लोगों तक पहुंच! आइकॉनिक रूल अब भी जारी है। अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2- द रूल ने एक और रिकॉर्ड तोड़ दिया है, और इस बार मुकाबले में सबसे बड़ी ब्लॉकबस्टर को भी पीछे छोड़ दिया है। 5।1 की जबरदस्त टीवीआर रेटिंग के साथ फिल्म ने देश की सबसे ज़्यादा देखी जाने वाली टी2० लीग को भी मात दे दी, जिसकी एवरेज रेटिंग 3।9 रही। यह वाकई फिल्म की जर्नी का बेहद खास मुकाम है। यह अल्लू अर्जुन के जादू की ताकत है, जो हर प्लेटफॉर्म पर गूंज रहा है। अल्लू अर्जुन ने पुष्पा 2- द रूल के साथ कामयाबी की एक मिसाल पेश की है, जहां एक तरफ उन्होंने फिल्म से जनता का दिल जीत लिया, वहीं दूसरी ओर बॉक्स ऑफिस पर भी सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए। फिल्म ने सिर्फ हिंदी में ही ८०० करोड़ का जबरदस्त कलेक्शन किया, जबकि वर्ल्डवाइड कलेक्शन करीब 18०० करोड़ तक पहुंच गया।

अब हर कोई बेसब्री से इंतजार कर रहा है कि अल्लू अर्जुन अब आगे क्या लेकर आने वाले हैं। एक बात तो तय है। आइकॉन स्टार जो भी अगली बार स्क्रीन पर लाएंगे, वो धमाकेदार ही होगा।(आरएनएस)

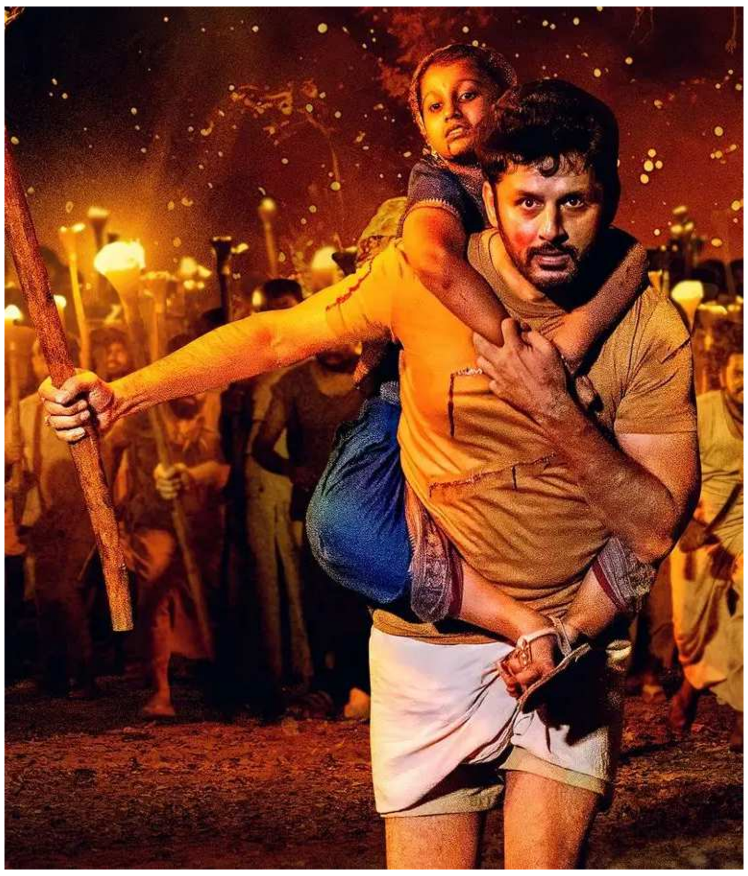
वॉटरफॉल में नुसरत भरूचा ने कराया बोल्ड फोटोशूट

बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरूचा अपने स्टाइलिश और बोल्ड अंदाज़ के लिए जानी जाती हैं। इस बार उन्होंने एक ऐसा फोटोशूट कराया है जिसने सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। नुसरत ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर वॉटरफॉल के बीच भीगे हुए लुक में कुछ ग्लैमरस तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में वह ब्राउन कटआउट आउटफिट में बेहद सिज़लिंग अवतार में नजर आ रही हैं। नुसरत ने इस पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, स्वाद लें, नाश्ता न करें! और साथ ही अपने स्टाइलिस्ट, मेकअप आर्टिस्ट और फोटोग्राफर को टैग किया है। वॉटर इफेक्ट्स, ग्लॉसी मेकअप और गीले बालों में नुसरत का यह ग्लैमरस लुक किसी फिल्मी सीन से कम नहीं लग रहा। फैंस से लेकर सेलेब्स तक हर कोई उनकी इस अदा का दीवाना हो गया है।

एक्ट्रेस की इस पोस्ट पर हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं। एक यूज़र ने लिखा, यह मेरा अब तक का सबसे पसंदीदा फोटोशूट है।।। मुझे इस बारे में सब कुछ बहुत पसंद है, तो किसी ने उन्हें हे भगवान कहकर उनकी तारीफ की।

नुसरत भरूचा ने एक बार फिर साबित कर दिया कि वह सिर्फ एक दमदार एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि फैशन और ग्लैमर की दुनिया की भी चमकदार स्टार हैं। उनका यह बोल्ड अंदाज़ अब इंटरनेट पर धड़ल्ले से वायरल हो रहा है। (आरएनएस)

4 जुलाई को सिनेमाघरों में देगी दस्तक थम्मुडु



ब्लॉकबस्टर फिल्मों के लिए मशहूर लोकप्रिय प्रोडक्शन हाउस श्री वेंकटेश्वर क्रिएशंस अब युवा स्टार नितिन और वकील साब और एमसीए फेम के निर्देशक श्रीराम वेणु के शानदार संयोजन में एक मनोरंजक फिल्म लेकर आ रहा है। थम्मुडु नामक फिल्म दिलराजू-शिरीष द्वारा वित्तपोषित एक प्रतिष्ठित परियोजना है।

फिल्म में लय, वर्षा बोलम्मा, स्वासिका और सप्तमी गौड़ा प्रमुख भूमिकाओं में हैं। निर्देशक श्रीराम वेणु के जन्मदिन के अवसर पर आज टीम ने आधिकारिक तौर पर रिलीज की तारीख की घोषणा की - थम्मुडु 4 जुलाई को दुनिया भर के सिनेमाघरों में आएगी। इस अवसर को चिह्नित करने के लिए एक रचनात्मक रूप से बनाया गया, मनोरंजक घोषणा वीडियो भी जारी किया गया।

निर्माताओं ने मजेदार और अनोखे तरीके से रिलीज की तारीख की घोषणा की योजना बनाई। वीडियो में, विभिन्न भाषाओं के कलाकार जो फिल्म का हिस्सा हैं - स्वासिका विजयन, वर्षा बोलम्मा, सप्तमी गौड़ा, लय और बेबी श्रीराम दीत्या - निर्देशक श्रीराम वेणु से मिलने जाते हैं। जबकि वह यह मानता है कि वे उसे जन्मदिन की शुभकामनाएं देने आए हैं, लेकिन इसके बजाय वे उस पर फिल्म की रिलीज की तारीख और प्रचार के बारे में सवालों की बौछार कर देते हैं।

टॉलीवुड में लंबे ब्रेक के बाद वापसी कर रहीं दिग्गज अभिनेत्री लाया ने मजाकिया अंदाज में शिकायत की कि उनका पोस्टर भी अभी तक रिलीज नहीं हुआ है। अभिभूत निर्देशक ने कहा कि वह उन्हें बाद में सूचित करेंगे। वीडियो का समापन निर्माता दिलराजू और शिरीष द्वारा श्रीराम वेणु के जन्मदिन का जश्न मनाने और 4 जुलाई को आधिकारिक तौर पर रिलीज की घोषणा करने के लिए केक काटने के साथ होता है। हास्यपूर्ण और अभिनव वीडियो ने दर्शकों को प्रभावित किया है।

हीरो नितिन और निर्देशक श्रीराम वेणु श्री वेंकटेश्वर क्रिएशन्स के साथ एक मजबूत रिश्ता साझा करते हैं। नितिन ने पहले दिल और श्रीनिवास कल्याणम जैसी फिल्मों के लिए बैनर के साथ काम किया था, जबकि श्रीराम वेणु ने नानी के साथ एमसीए और पावर स्टार पवन कल्याण अभिनीत वकील साब जैसी हिट फिल्में दी थीं। थम्मुडु के लिए इन तीनों की टीम के साथ, फिल्म ने फिल्म प्रेमियों का ध्यान आकर्षित किया है। निर्देशक श्रीराम वेणु इस परियोजना के साथ एक यादगार सिनेमाई अनुभव देने का लक्ष्य बना रहे हैं।

मध्य पूर्व में बढ़ता तनाव वैश्विक शांति और स्थिरता के लिए गंभीर चिंताएं पैदा कर रहा

अजय कुमार हुडी

हाल ही में इजरायल और ईरान के बीच गहराए सैन्य टकराव ने वैश्विक शांति और स्थिरता के लिए गंभीर चिंताएं पैदा कर दी हैं। इजरायल द्वारा ईरान पर किए गए हमले और उसके जवाब में ईरान के पलटवार ने दशकों से चली आ रही प्रतिद्वंदिता को एक नए खतरनाक मोड़ पर ला खड़ा किया है। इस घटनाक्रम ने न केवल मध्य पूर्व में तनाव को चरम पर पहुँचाया है, बल्कि कच्चे तेल की कीमतों में संभावित वृद्धि, डोनाल्ड ट्रंप जैसे वैश्विक नेताओं के बयानों और भारत की विदेश नीति पर इसके प्रभावों को लेकर भी गंभीर सवाल खड़े किए हैं।

इजरायल और ईरान के बीच सीधे सैन्य टकराव ने वैश्विक ऊर्जा बाजारों में हडक़ंप मचा दिया है। फारस की खाड़ी, जो विश्व के एक बड़े हिस्से को तेल की आपूर्ति करती है, में किसी भी तरह की अस्थिरता कच्चे तेल की कीमतों को आसमान छूने पर मजबूर कर सकती है। भारत जैसे देश, जो अपनी ऊर्जा आवश्यकताओं के लिए काफी हद तक आयात पर निर्भर हैं, के लिए यह स्थिति आर्थिक मोर्चे पर बड़ी चुनौती पेश कर सकती है। उच्च तेल की कीमतें न केवल मुद्रास्फीति को बढ़ाएंगी बल्कि आर्थिक विकास की गति को भी धीमा कर सकती हैं।

डोनाल्ड ट्रंप जैसे प्रभावशाली नेताओं के बयान इस संवेदनशील स्थिति को और जटिल बना सकते हैं। उनके बयान, चाहे वे किसी भी पक्ष में हों, वैश्विक जनमत और विभिन्न देशों की नीतियों को प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं। ऐसे समय में जब संयम और कूटनीति की आवश्यकता है, भडक़ाऊ बयानबाजी आग में घी डालने का काम कर सकती है। यह घटनाक्रम दिखाता है कि कैसे घरेलू राजनीति और व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाएं भी अंतरराष्ट्रीय संबंधों को प्रभावित करती हैं।

भारत के लिए यह स्थिति एक जटिल कूटनीतिक चुनौती पेश करती है। ऐतिहासिक रूप से, भारत के इजरायल और ईरान दोनों के साथ अच्छे संबंध रहे हैं। इजरायल के साथ उसके रणनीतिक और रक्षा संबंध हैं, वहीं ईरान मध्य एशिया और अफगानिस्तान तक पहुँच के लिए एक महत्वपूर्ण ऊर्जा आपूर्तिकर्ता और ट्रांजिट मार्ग है। ऐसे में, भारत को संतुलन साधते हुए अपनी विदेश नीति को आगे बढ़ाना होगा। दरअसल,संयुक्त राष्ट्र और अन्य बहुपक्षीय मंचों पर भारत की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है, जहां वह बातचीत और कूटनीति के माध्यम से तनाव को कम करने का आह्वान कर सकता है। भारत को अपने नागरिकों और आर्थिक हितों की सुरक्षा को भी प्राथमिकता देनी होगी, खासकर मध्य पूर्व में रहने वाले लाखों भारतीयों के संदर्भ में। इसके अलावा, इजरायल-ईरान संघर्ष के वैश्विक भू-राजनीति पर दूरगामी परिणाम होंगे। यह मध्य पूर्व में नए गठबंधन और दुश्मनी को जन्म दे सकता है। चीन, रूस और अमेरिका जैसे प्रमुख खिलाड़ी इस स्थिति का लाभ उठाने या अपने हितों की रक्षा करने का प्रयास करेंगे, जिससे वैश्विक शक्ति संतुलन और भी जटिल हो जाएगा।

यह संघर्ष वैश्विक व्यापार मार्गों, विशेषकर स्वेज नहर और होर्मुज जलडमरूमध्य की सुरक्षा को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाओं में व्यवधान आ सकता है। आतंकवाद और अतिवाद के बढऩे की आशंका भी बनी हुई है, क्योंकि अस्थिरता ऐसे तत्वों को पनपने के लिए उपजाऊ जमीन प्रदान करती है। कुल मिलाकर इजरायल और ईरान के बीच बढ़ता तनाव एक गंभीर चुनौती है जिसके वैश्विक शांति, अर्थव्यवस्था और भू-राजनीति पर दूरगामी परिणाम होंगे। भारत को इस नाजुक स्थिति में अत्यंत सावधानी और कूटनीति के साथ आगे बढऩा होगा। संतुलन साधते हुए, भारत को शांतिपूर्ण समाधानों का समर्थन करना चाहिए, अपने हितों की रक्षा करनी चाहिए और वैश्विक स्थिरता बनाए रखने में अपनी भूमिका निभानी चाहिए। इस समय संयम, कूटनीति और अंतरराष्ट्रीय सहयोग ही एकमात्र रास्ता है जो इस क्षेत्र को एक बड़े संघर्ष में धकेलने से रोक सकता है।

मेकअप हटाने के लिए करें इन नेचुरल रिमूवर का इस्तेमाल

मेकअप महिलाओं के दैनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका हैं जिसे वे जब भी घर से बाहर निकलती हैं तो आजमाती हैं। लेकिन जरूरी हैं कि घर आने के बाद रात को सोने से पहले स्किन को मेकअप से आजादी दी जाए। ऐसा करने से स्किन अच्छी बनी रहती है। इसके लिए आपको निश्चित तौर पर एक बेहतर मेकअप रिमूवर का इस्तेमाल करना चाहिए। बाजार में कई तरह के मेकअप रिमूवर मिल जाएंगे लेकिन नेचुरल चीजों का इस्तेमाल किया जाए तो अच्छा रहता हैं जिनके बारे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं। ये घरेलू मेकअप रिमूवर आपका मेकअप उतारने के साथ प्रोडक्ट्स के साइड इफेक्ट को कम करेंगे और आपकी स्किन को हेल्दी बनाने का काम करेंगे। आइये जानते हैं इन नेचुरल मेकअप रिमूवर के बारे में...

दूध : मेकअप रिमूवर के रूप में कच्चा दूध बहुत अच्छा काम करता है। इसे रुई में भिगोकर आप चेहरे पर लगाएं फिर हाथों से हल्की मसाज करके मेकअप को हटा सकती हैं। इसके बाद पानी से मुंह धो लें। अगर दूध कच्चा नहीं है तो भी चलेगा, लेकिन उसमें थोड़ी सी मलाई मिक्स करके यूज करें। दूध आपके चेहरे पर भी निखार लाने का काम करता है।

विटामिन ई ऑयल: एंटीऑक्सीडेंट के गुणों से भरपूर विटामिन ई स्किन को मुलायम बनाती है। 60 एमएल जोजोबा ऑयल और एक विटामिन ई कैप्सलू को मिलाकर एक शीशे की बॉटल में रख दें और जब भी ज़रूरत हो यूज़ करें। इससे आप आसानी से वॉटर प्रूफ मसकारा, लिक्विड आई लाइनर भी रिमूव कर सकती हैं बिना ज़्यादा मेहनत के।

आलमंड ऑयल: इससे मेकअप साफ करने के लिए एक बड़े चम्मच दूध में बादाम के तेल की कुछ बूंदें मिलाएं और कॉटन बॉल से अपने चेहरे पर लगाएं। फिर दूसरे साफ कॉटन बॉल से इसे हटा दें। दूध आपकी स्किन के लिए एक बेहतरीन सामग्री है। यह आपकी स्किन को हाइड्रेट करता है।

एलोवेरा जेल: मेकअप छुड़ाने के लिए एलोवेरा जेल को लेकर चेहरे पर हल्के हाथ से मसाज करें और किसी कॉटन पैड या टिशू पेपर से मेकअप पोंछ लें। यह लिपस्टिक, काजल और फाउंडेशन को भी चेहरे से आसानी से छुड़ाने में कारगर है।

खीरे का रस: कई फेस वॉश और टोनर भी खीरे से बनाए जाते हैं। यह इरिटेटेड स्किन को भी आराम पहुंचाने का काम करता है। पानी से भरपूर होने के चलते खीरा ऑयली स्किन से मेकअप हटाने में बेहद कारगर है। आप खीरे के रस से मेकअप छुड़ा सकती हैं या फिर खीरे को ब्लेंड करके उसमें ऑलिव ऑयल मिलाकर भी चेहरे पर लगा सकती हैं।

वॉश बेसिन को साफ करने के लिए फॉलो करें ये ट्रिक्स

अधिकतर परिवार की महिलाओं का समय घर की साफ-सफाई करने में चला जाता है। घर की साफ-सफाई करना कोई आसान काम नहीं है। घर की साफ सफाई करने और घर को सजाने में काफी समय और मेहनत लगती है। हर रोज ब्रश करने या हर समय हाथ धुलने के लिए घर में वॉश बेसिन का इस्तेमाल किया जाता है, जिसके कारण कुछ ही समय में सफेद रंग का वॉश बेसिन जल्द ही पीला पड़ना शुरू हो जाता है। वॉश बेसिन पर टूथपेस्ट और पानी से लगे हुए स्टेन हर रोज रगड़ने पर भी साफ करने मुश्किल हो जाते हैं। आप भी अपने घर के वॉश बेसिन से दाग धब्बों को मिटाना चाहते हैं तो ये शानदार ट्रिक जान लीजिए।

घर के वॉश बेसिन को चमकाने के लिए व्हाइट विनेगर एक बेहद सस्ता और जबरदस्त ऑप्शन है।

वॉश बेसिन साफ करने के लिए यूज करें व्हाइट विनेगर

व्हाइट विनेगर यानी सफेद सिरका जिसका इस्तेमाल अधिकतर नूडल्स और सभी फास्ट फूड आइटम्स में किया जाता है। व्हाइट विनेगर फूड आइटम्स में स्वाद बढ़ाने के साथ सफाई करने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। व्हाइट विनेगर में बेकिंग सोडा मिलाकर इस्तेमाल करने पर ना केवल वॉश बेसिन चमक उठेगा बल्कि वॉश बेसिन से आने वाली काई और बदबू भी खत्म की जा सकती है।

वॉश बेसिन साफ करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

*सबसे पहले वॉश बेसिन में गरम पानी डाल दें।

*गर्म पानी डालने के बाद 2-3 चम्मच बेकिंग सोडा लें।

*इसे वॉश बेसिन पानी की टंकी औरपाइप में डालकर छोड़ दें।

*अब एक गिलास वाइट विनेगर डालकर कम से कम एक घंटे के लिए छोड़ दें।

*एक घंटे बाद वापस थोड़ा गुनगुना पानी डालकर ब्रश से वॉश बेसिन को घिस दें। ऐसा करने से चुटकियों में वॉश बेसिन साफ हो सकता है।

स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है थाइम!

अजवायन के फूल या गार्डन थाइम एक अनोखी सुगंध से युक्त हर्ब है, जिसका इस्तेमाल तरह-तरह के व्यंजनों के साथ एक औषधी के रूप में किया जा सकता है। इसकी खासियत है कि यह बायोएक्टिव प्लांट कंपाउंड्स और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, इसलिए यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। हो सकता है कि कई लोगों को इसके बारे में न पता हो, इसलिए आज हम इस लेख में बताने जा रहे हैं कि थाइम के इस्तेमाल से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

थाइम मुंहासों से राहत दिला सकता है। दरअसल, इसमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-सेप्टिक, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में मदद कर सकते हैं। वहीं, इसमें खास फैटी एसिड भी मौजूद होते हैं, जो मुंहासों के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए थाइम युक्त स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

एंटी-बायोटिक और एंटी-सेप्टिक गुणों से भरपूर थाइम सर्दी और खांसी के लिए एक बेहतरीन प्राकृतिक उपचार है। यही नहीं, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी मौजूद होते हैं, जो गले की खराश और ब्रोंकाइटिस के इलाज में मदद करता है। 2006 के एक अध्ययन के अनुसार, थाइम के फूल और आइवी की पत्तियों का मिश्रण खांसी और ब्रोंकाइटिस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

थाइम स्कैल्प के ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करने में मदद करता है, जिससे बालों के विकास को बढ़ावा मिलता है। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर थाइम बालों के झड़ने और बालों को कमजोरी होने से भी बचाते हैं। इसके अतिरिक्त, इससे रूसी और खुजली जैसी समस्याएं भी खत्म होती हैं। अगर आप बालों संबंधित समस्याओं से राहत चाहते हैं तो थाइम के तेल और लैवेंडर ऑयल को मिलाकर सिर पर लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें।

हड्डियों को स्वस्थ रखने में है कारगर

विटामिन-के, आयरन, मैंगनीज और कैल्शियम से भरपूर थाइम हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाने में कारगर है। थाइम में मौजूद गुण हड्डी के फ्रैक्चर के जोखिम को भी कम करते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, जिन महिलाओं ने रोजाना 1,000 मिलीग्राम थाइम का सेवन किया, उन्होंने कैल्शियम या विटामिन-डी3 सप्लीमेंट की तुलना में बेहतर बोन मिनरल डेंसिटी का अनुभव किया।

थाइम हृदय गति को नियंत्रित करने और हाई ब्लड प्रेशर के स्तर को कम करने में भी प्रभावी है। यह सूजन से भी बचाता है और शरीर के ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है। 2014 के एक अध्ययन के अनुसार, थाइम का अर्क हाई ब्लड प्रेशर वाले चूहों में हृदय गति को कम करने में सक्षम रहा। स्वस्थ हृदय के लिए आप रोजाना थाइम की चाय का सेवन करें।

मुख्यमंत्री ने किया इसरो और यूकास्ट द्वारा विकसित डैशबोर्ड का शुभारंभ

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इसरो और यूकास्ट द्वारा विकसित डैशबोर्ड का शुभारंभ किया तथा इसरो द्वारा प्रकाशित पुस्तक का विमोचन भी किया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में विकसित भारत 2047 के निर्माण के लिए हिमालयी राज्यों के परिप्रेक्ष्य में अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी एवं अनुप्रयोग अन्तरिक्ष सम्मेलन 2025 में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर इसरो अध्यक्ष डॉ. वी. नारायणन विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर देश भर से आए वैज्ञानिकों और प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'विकसित भारत/2047' के संकल्प को साकार करने की दिशा में यह सम्मेलन मील का पत्थर साबित होगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आज अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी अनुसंधान तक सीमित न रहकर संचार, कृषि, मौसम पूर्वानुमान, आपदा प्रबंधन, शिक्षा, स्वास्थ्य और आधारभूत ढांचे के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन में भारतीय वैज्ञानिक श्री शुभांशु शुक्ला द्वारा तिरंगा फहराने पर इसरो समेत समस्त वैज्ञानिकों को बधाई दी और इसे देश के लिए गर्व का क्षण बताया। मुख्यमंत्री ने कहा कि शुभांशु शुक्ला का मिशन गगनयान व भविष्य के अंतरिक्ष अभियानों के लिए महत्वपूर्ण आधार तैयार करेगा।

मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर चंपावत को मॉडल जिला बनाने के लिए इसरो और यूकास्ट द्वारा विकसित डैशबोर्ड का शुभारंभ किया तथा इसरो द्वारा प्रकाशित पुस्तक का विमोचन भी किया। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड सरकार विज्ञान और तकनीकी नवाचार को बढ़ावा देने के लिए कृतसंकल्पित है और प्रदेश में साइंस सिटी, साइंस एवं इनोवेशन सेंटर, एआई, रोबोटिक्स, ड्रोन व अन्य अत्याधुनिक प्रयोगशालाओं की स्थापना पर कार्य तेजी से चल रहा है। मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि यह सम्मेलन उत्तराखंड को "स्पेस टेक्नोलॉजी फ्रेंडली स्टेट" बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा और प्रदेश के सतत विकास में सहयोगी सिद्ध होगा।

इसरो चेयरमैन डॉ. वी नारायणन ने कहा कि 1963 में भारत ने पहला रॉकेट लॉन्च किया था। 1963 से अब तक भारत ने 100 से अधिक रॉकेट लॉन्च किए हैं। 1975 तक हमारे पास अपने कोई सेटेलाइट नहीं थे, लेकिन अब भारत के पास अपने 131 सैटेलाइट हैं। टीवी ब्रॉडकास्ट से लेकर हर जगह सैटेलाइट बड़े पैमाने पर मददगार साबित हो रहे हैं। इसरो द्वारा ह्यूमन स्पेस प्रोग्राम पर कार्य किया जा रहा है। उस रॉकेट पर कार्य किये जा रहे हैं, जो पृथ्वी की लोवर ऑर्बिट पर 75 हजार किलो तक के सेटेलाइट को लॉन्च करेगा, जिसे करीब 27 दिनों में पूरा कर लिया जाएगा।

इसरो चेयरमैन ने कहा कि एक समय था जब हमारे रॉकेट साइकिल से ले जाए करते थे, पर आज भारत ने कई विश्व रिकॉर्ड स्थापित किए हैं। हमने दुनिया में सबसे पहले चंद्रमा पर पानी के अणु की मौजूदगी का पता से लगाया है। भारत पहला देश है जिसने चंद्रमा के साउथ पोल पर पहली बार लैंड किया है। भारत, आदित्य एल-1 मिशन के साथ सूर्य का अध्ययन करने वाला चौथा देश बन गया है। भारत ने पहले प्रयास में ही मंगल ग्रह की कक्षा में प्रवेश किया था और मंगल ग्रह की कक्षा में उपग्रह भेजने वाला चौथा देश है।

निदेशक राष्ट्रीय सुदूर संवेदन केंद्र डॉ. प्रकाश चौहान ने कहा कि आज हमारे जीवन में हर समय अंतरिक्ष डाटा का प्रयोग हो रहा है। अंतरिक्ष में सेटेलाइट हमें जीपीएस नेविगेशन के साथ कई तरह के अपडेट देते हैं। उत्तराखंड में हमने पशुधन का डाटा ऑनलाइन किया था। ऋषिगंगा, चमोली आपदा के दौरान हमने सेटेलाइट के माध्यम से मेपिंग की और डेटा तैयार किया, जिसका प्रयोग बाद में राष्ट्रीय नीति में भी किया गया। पोस्ट डिजास्टर नीड असेसमेंट में इस डाटा का इस्तेमाल किया गया। अर्थ ऑब्जर्वेशन, सेटेलाइट संवाद एवं सेटेलाइट नेविगेशन ने पूरी तरह से हमारे जीवन को बदलने का काम किया है। उत्तराखंड में आपदाओं के दौरान मैपिंग, वन संरक्षण एवं वनाग्नि की मैपिंग के क्षेत्र में सेटेलाइट डेटा का इस्तेमाल किया जा रहा है।

मुख्य सचिव आंनद बर्द्धन ने कहा कि उत्तराखंड में अंतरिक्ष टेक्नोलॉजी को अपनाने और इसके लिए स्थाई वैज्ञानिक अधोसंरचना को विकसित करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। मुख्य सचिव ने इसरो से राज्य के कुछ साइंस सेंटर को गोद लेने तथा से कार्टोसेट के 50 सेमी या इस तरह के रिजोल्सयूशन की उपलब्ध इमेजरी को रिलय टाईम व गैर व्यावसायिक आाधार पर राज्य को उपलब्ध कराने का भी आग्रह किया।

इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर. के. सुधांशु, आर.मीनाक्षी सुंदरम, सचिव शैलेश बगोली, नितेश झा, महानिदेशक यूकॉस्ट प्रो. दुर्गेश पंत एवं वैज्ञानिक मौजूद थे।

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) से आज राजभवन में हेमकुंड साहिब मैनेजमेंट ट्रस्ट के अध्यक्ष नरेंद्रजीत सिंह बिंद्रा ने शिष्टाचार भेंट की। इस भेंट के दौरान उन्होंने राज्यपाल के साथ हेमकुंड साहिब यात्रा की व्यवस्थाओं एवं तीर्थयात्रियों की सुरक्षा व सुविधाओं से संबंधित विभिन्न विषयों पर चर्चा की।

20 पेटी शराब सहित तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। पंचायत चुनाव का बिगुल बजते ही पहाड़ों में शराब तस्करी के मामले बढ़ने लगे है। ऐसे ही एक मामले में पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए दो शराब तस्करों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 20 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार आज तड़के कोतवाली रूद्रप्रयाग क्षेत्रांतर्गत चौकी दुर्गाधार पुलिस द्वारा एक सूचना के बाद चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान एक संदिग्ध सफेद रंग की स्कार्पियों आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो कार चालक कार बैक कर भागने का प्रयास करने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। कार सवार दो लोगों के उतरने के बाद पुलिस ने जब कार की तलाशी ली तो उसमें रखी 20 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम सन्दीप सिंह पुत्र कृपाल सिंह, निवासी ग्राम व पो. जखनोली, थाना व जिला रुद्रप्रयाग तथा बीर बहादुर पुत्र स्व. गोविन्द सिंह, निवासी ग्राम क्यूड़ी, थाना व जिला रुद्रप्रयाग बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ आबकारी अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

दुकान के बाहर खडी एक्टिवा चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने खुले स्थान से एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मोहित विहार निवासी सुधीर राठी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह वह बाजार गया था तथा उसने अपनी एक्टिवा एक दुकान के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भारी मात्रा में चरस सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

चम्पावत। चरस तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से भारी मात्रा में चरस बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार बीते रोज एसओजी व कोतवाली चम्पावत पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसओजी व कोतवाली पुलिस ने क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान संयुक्त टीम को चम्पावत चाय बगान रोड पर एक संदिग्ध आता हुआ दिखायी दिया। टीम द्वारा जब उसे रूकने का इशारा किया गया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 951 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम पूरन चन्द भट्ट पुत्र रामदत्त भट्ट निवासी कनयूड़ी थाना तामीली जनपद चम्पावत बताया। टीम ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

चोरी के जेवरात व नगदी के साथ हिस्ट्रीशीटर गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के जेवरात व नगदी के साथ हिस्ट्रीशीटर को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सौरभ गुप्ता निवासी इंजीनियरिंग एनक्लेव फेस प्रथम थाना वसंत विहार द्वारा प्रार्थना पत्र दिया कि चोरों द्वारा उनके घर में घुसकर घर से कीमती सामान, ज्वेलरी, नगदी व दो मोबाइल फोन चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे तथा आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा पुलिस टीम को आवश्यक निर्देश दिये गये, जिसके क्रम में पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल के आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की गई तथा संदिग्धों के हुलिये के सम्बन्ध में सुरागरसी पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को भी सक्रिय किया गया। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों के परिणाम स्वरूप पुलिस टीम द्वारा चैकिंग के दौरान मिली सूचना पर टी स्टेट हरबंसवाला के पास से एक संदिग्ध व्यक्ति को रोककर चैक किया गया तो उसके द्वारा अपना नाम अंकित ठाकुर बताया गया, उसकी जामा तलाशी लेने पर उसके पास से एक गुलाबी रंग के बैग से घटना में चोरी की गयी नगदी, जेवरात व अन्य सामान मिले। पूछताछ में उसने बताया गया कि वो नशे का आदी है तथा 15-20 दिन पूर्व ही जेल से छूटकर बाहर आया है। अपने नशे की आवश्यकता की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था। जानकारी करने पर ज्ञात हुआ कि गिरफ्तार व्यक्ति थाना बसंत विहार का हिस्ट्रीशीटर भी है तथा पूर्व में भी उसके एनडीपीएस, चोरी, नकबजनी तथा आर्म्स एक्ट के मुकदमों में जेल जा चुका है। उसके विरूद्ध थाना बसन्त विहार विहार पर विभिन्न अपराधों के आधा दर्जन से अधिक मुकदमें दर्ज हैं। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

एसपी उत्तरकाशी ने किया यमुनोत्री रुट लैंड-स्लाईडिंग जोन का निरीक्षण

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस अधीक्षक श्रीमती सरिता डोबाल ने यमनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर लैण्डस्लाईड जोन का निरीक्षण कर अधिकारियों को दिशा निर्देश दिये।

आज यहां पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर विभिन्न लैण्डस्लाईड जोन का निरीक्षण करते वहां पर सुरक्षात्मक उपाय का जायजा लिया गया। डेंजर जोन मे कार्यरत पुलिस व अन्य एजेन्सियों को कार्मिकों अवरुद्ध मार्ग को जल्द से जल्द सुचारु करने तथा सुरक्षित यातायात प्रबन्धन के निर्देश दिये गये। बरसात के मध्यनजर ऐसे स्थलों पर सतर्कता तथा सजगता के साथ कार्य करने की हिदायत दी गयी। पुलिस बल को अत्यधिक बारिश, लैंडस्लाईडिंग तथा मार्ग अवरुद्ध होने की स्थिति में श्रद्धालुओं को सुरक्षित स्थानों पर रुकवाने के निर्देश दिये गये।

पिछले 1-2 दिन से लगातार बारिश से यमुनोत्री हाइवे पर कई जगह पर भू-स्खलन/लैंडस्लाईड तथा हाईवे वाश आउट हो गया है, ऐसे स्थलों का निरीक्षण करते हुये एसपी उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा वहां पर सुरक्षत्मक प्रबन्धन का जायजा तथा आंकलन किया गया है। पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, सिलाई बैंड के पास हुये अतिवृष्टि (भूस्खलन) स्थल के निरीक्षण हेतु रवाना हैं।

इस दौरान पुलिस उपाधीक्षक बडकोट देवेन्द्र सिंह नेगी, थानाध्यक्ष बडकोट दीपक कठैत, यातायात उपनिरीक्षक विरेन्द्र सिंह पंवार सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

-आबकारी विभाग की बड़ी कार्यवाही-

कच्ची, देशी व अंग्रेजी शराब सहित तीन गिरफ्तार

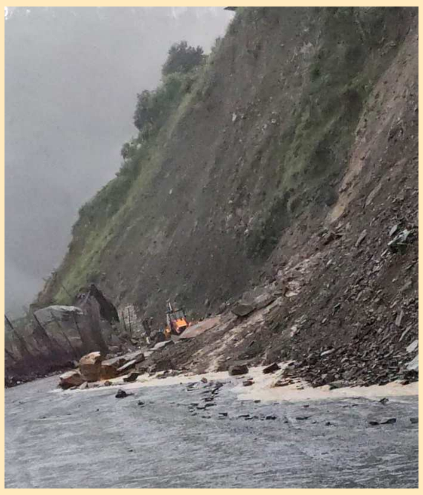
हमारे संवाददाता

देहरादून। अवैध शराब के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए आबकारी टीम ऋषिकेश व प्रवर्तन दल द्वारा अलग-अलग स्थानों पर छापेमारी कर तीन लोगों को कच्ची, देशी व अंग्रेजी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार आबकारी टीम ऋषिकेश एवं जनपदीय प्रवर्तन दल देहरादून टीम द्वारा ऋषिकेश क्षेत्र के चंद्रभागा एवं चंद्रेश्वर नगर में शराब बिक्री की सूचना पर छापेमारी करके 1 पेटी देसी शराब माल्टा के साथ रमिता निवासी चंद्रेश्वर नगर एवं डेढ़ पेटी विदेशी शराब कमलेश जोशी निवासी चंद्रभागा से बरामद की गई। दोनों अभियुक्तों के विरुद्ध आबकारी अधिनियम के अंतर्गत मुकदमा पंजीकृत किया गया।

वहीं दूसरी आबकारी टीम ऋषिकेश द्वारा देर रात मनसा देवी ऋषिकेश क्षेत्र में 56 पाउच के भीतर भरी 84 लीटर कच्ची शराब बरामद की गई। आरोपी मनसा देवी गुमानीवाला निवासी अमरजीत कौर पत्नी इंदर सिंह के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है। छापेमारी करने वाली टीम में आबकारी निरीक्षक प्रेरणा बिष्ट, उप आबकारी निरीक्षक उमराव राठौर, प्रधान आबकारी सिपाही, अर्जुन सिंह, आशीष प्रकाश, हेमंत, राकेश, दीपा ,आशीष चौहान सम्मिलित रहे।

गंगोत्री राजमार्ग पर आया मलबा, मार्ग अवरुद्ध



संवाददाता

उत्तरकाशी। गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग नलूणा, नेताला, रतूडी सेरा आदि में मलवा, पत्थर व दलदल होने के कारण मार्ग अवरूद्ध हो गया।

आज यहां गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग स्थान नलूणा, नेताला, रतूड़ी सेरा आदि पर मलवा/पत्थर/दलदल होने के कारण के अवरुद्ध है। मार्ग को सुचारु करने का कार्य गतिमान है। यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर सिलाई बैंड और ओजरी के बीच दो जगह हाइवे का कुछ हिस्सा वाश आउट होने के कराण अवरुद्ध है। हाईवे को सुचारु करने का कार्य गतिमान है, मार्ग सुचारु होने मे समय लग सकता है। इसके अतिरिक्त यमुनोत्री हाईवे स्थान ब्रह्मखाल, महरगाँव के पास मलवा आने से अवरुद्ध है, सुचारु करने का कार्य जारी है।

सड़क पार कर रही युवती को कार ने कुचला, मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बरसात के मौसम में सड़क पार कर रही एक युवती को कार ने जोरदार टक्कर मार दी। जिससे युवती की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया जबकि दुर्घटना का कारण बनी कार को कब्जे में ले लिया। हांलाकि कार चालक फरार होने मे कामयाब रहा जिसकी तलाश जारी है।

सड़क दुर्घटना का यह मामला रूड़की के सिविल लाइंस कोतवाली क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार यहां बारिश के दौरान छाता लेकर सड़क पार कर रही एक युवती को तेज रफ्तार कार ने कुचल दिया, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। हादसे का सीसीटीवी वीडियो भी सामने आया है, जो बेहद दर्दनाक और झकझोर देने वाला है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, सड़क पर युवती पैदल चल रही थी, तभी एक कार तेजी से आई और पहले ऐसा लगा कि वह रुक जाएगी, लेकिन अचानक स्पीड बढ़ाकर युवती को जोरदार टक्कर मार दी और कुचलते हुए निकल गई।

हादसा इतना भयावह था कि युवती की मौके पर ही मौत हो गई। स्थानीय लोगों ने तुरंत पुलिस को सूचना दी, जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा। पुलिस ने मौके से कार को कब्जे में ले लिया है, जबकि ड्राइवर फरार बताया जा रहा है। उसकी तलाश की जा रही है।

ई-रवन्ना में छेड़छाड़ कर राजस्व को क्षति पहुंचाने वाले तीन आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। ई-रवन्ना में छेड़छाड़ कर राजस्व को क्षति पहुंचाने वाले तीन आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से इस धोखाधड़ी में प्रयुक्त इलैक्ट्रॉनिक्स उपकरण बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज मौ. काजिम रजा प्रभारी खान अधिकारी/खान निरीक्षक जनपद हरिद्वार द्वारा थाना श्यामपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि विनय कुमार बिल्डिंग मैटेरियल सप्लायर श्यामपुर कांगड़ी, तहसील व जिला हरिद्वार, ट्रक/ डम्पर संख्या यूके 14 सीए -9889 का वाहन चालक नाम पता अज्ञात एवं स्वामी पार्टनर मै. महादेव गंगे स्टोन क्रेशर, समसपुर कटेबड़ थाना श्यामपुर जनपद हरिद्वार द्वारा ई-रवन्ना छेड़छाड़ कर फर्जी ई-रवन्ना बनाया गया, जिससे राजस्व की क्षति होने व उक्त रवन्ना स्वीकार न होने पर उनके ऊपर रायल्टी पैनेल्टी होने के सम्बन्ध में थाना श्यामपुर जनपद हरिद्वार पर मुकदमा दर्ज किया गया। मामले में जांच अधिकारी महिला उप निरीक्षक अंजना चौहान द्वारा विवेचना में त्वरित कार्यवाही करते हुये 24 घण्टे से भी कम समय में घटना में सम्मिलित आरोपियों विनय पुत्र हेमराज सिंह निवासी ग्राम श्यामपुर निकट रविदास मंदिर थाना श्यामपुर जनपद हरिद्वार, संजय उर्फ संजू पुत्र कशमीरी सिंह निवासी पीलीपडाव थाना श्यामपुर जनपद हरिद्वार व नकुल पुत्र स्व. रामपाल निवासी ग्राम गाजीवाली थाना श्यामपुर जनपद हरिद्वार, को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से घटना में प्रयुक्त इलैक्ट्रॉनिक्स उपकरण भी बरामद किये गये है। पुलिस ने तीनों आरोपियों को न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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