रविवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
20 जुलाई 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 164
● 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

दुपहिया वाहन चोर गैंग का खुलासा

हिस्ट्रीशीटर सहित पांच गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। दुपहिया वाहन चोर गिरोह का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक हिस्ट्रीशीटर सहित पांच लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से दो दुपहिया वाहन, कई वाहनो के कलपुर्जे व दस हजार की नकदी भी बरामद हुई है। गिरफ्तार हुए लोगों में तीन कबाड़ी व एक मैकेनिक भी शामिल है।

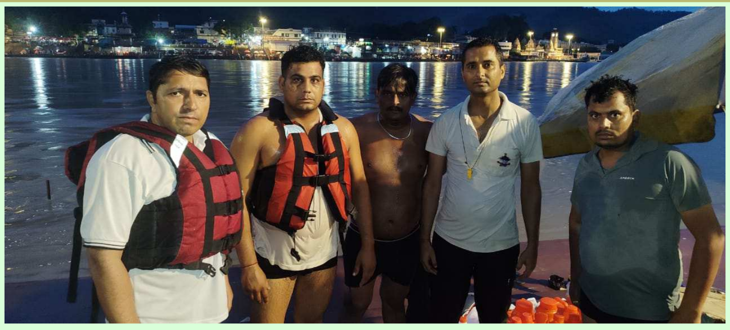
जानकारी के अनुसार बीती 27 जून को बेअंत सिंह निवासी आइटीबीपी सीमाद्वार द्वारा बसंत विहार थाने में अपनी मोटरसाइकिल, चतर सिंह रावत निवासी आशीर्वाद एंक्लेव द्वारा 5 जुलाई को अपनी स्कूटी, हरीश जेठी निवासी सिद्धार्थ पैराडाइज पंडितवाडी द्वारा 16 जुलाई को अपनी मोटरसाइकिल पल्सर बजाज तथा रोहित बजाज निवासी 101 वसुंधरा एनक्लेव देहरादून द्वारा 17 जुलाई को अपनी एक्टिवा चोरी होने के मामले में मुकदमा दर्ज कराया गया था। क्षेत्र में बढ़ती वाहन चोरी की घटनाओं को देखते हुए पुलिस ने तत्परता से चोरों को खोजना शुरू कर दिया। वाहन चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीमो को बीती रात सूचना मिली कि हरबंसवाला टी स्टेट खंडर में कुछ लोग चोरी किए गए वाहनों एवं वाहनों के कलपुर्जो की खरीद फरोख्त कर रहे हैं।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मौके पर दबिश देकर पांच लोगों को गिरफ्तार कर लिया। जिनके पास से दो वाहन व कुछ वाहनों के कलपुर्जे बरामद किये गये है।

●दो दुपहिया वाहन, कई वाहनों के कलपुर्जे व 10 हजार रुपए बरामद
●गिरफ्तार हुए लोगों में तीन कबाड़ी व एक मैकेनिक भी है शामिल

पूछताछ में उन्होने अपना नाम आस मोहम्मद पुत्र असगर निवासी ग्राम जीवनगढ़ तहसील थाना विकासनगर(हिस्ट्रीशीटर), मोहम्मद मुनव्वर पुत्र मोहम्मद नसीम निवासी ग्राम कोहली पोस्ट चन्देना थाना देवबंद सहारनपुर उत्तर प्रदेश हाल पता जेतनवाला निकट एमडीडीए फ्लैट, (मैकेनिक वाहन चोर) तालिब पुत्र दिलशाद निवासी तेलपुर चौक थाना पटेलनगर देहरादून मूल पता ग्राम थाना मीरापुर जिला मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश, रईस पुत्र शहिद सलमानी निवासी मेहुवाला थाना पटेलनगर मूल पता ग्राम बकावास थाना गागलहेड़ी सहारनपुर उत्तर प्रदेश, सलमान पुत्र मोहम्मद राशिद निवासी निकट मुंतजिर का होटल कांवली रोड लक्ष्मण चौक देहरादून बताया।

आरोपियों में आस मोहम्मद हिस्ट्रीशीटर बदमाश है। मुनव्वर मैकेनिक व तालिब, रईस व सलमान कबाड़ी है। पूछताछ में मुनव्वर द्वारा बताया कि वह ग्राम जैतनवाला में रहता है तथा उसकी वहां पर बाइक रिपेयरिंग एवं पार्ट्स की दुकान है जिसे वह चलाता है वह नशा करने का आदी है नशे की पूर्ति एवं परिवार का खर्चा चलाने के लिए उसके द्वारा आस मोहम्मद के साथ वाहनों की चोरी की गई एवं चोरी किए के वाहनों के पार्ट्स को वह कुछ बेच देते है तथा कुछ दुकान पर रखकर ग्राहकों की गाड़ी में लगा देता है तथा आस मोहम्मद द्वारा पूछताछ करने पर बताया कि में थाना विकासनगर का हिस्ट्रीशीटर हूं जो नशे के कारोबार व नशा पूर्ति के लिये चोरी की घटनाओं को अंजाम देता हूं।



9 दिनों में 17 शिवभक्तों को किया रेस्क्यू

हमारे संवाददाता

टिहरी। कांवड़ मेले के दौरान जल पुलिस व आपदा राहत दल के कर्मचारियों द्वारा मात्र 9 दिनों में 17 शिवभक्तों का सकुशल रेस्क्यू किया गया है। यह सभी शिवभक्त अलग-अलग प्रदेशों से गंगा स्नान करने आये थे।

जानकारी के अनुसार टिहरी जनपद में कांवड़ मेले के दौरान जल पुलिस व आपदा राहत दल के कर्मचारियों ने दिनांक 11 जुलाई से 19 जुलाई तक 17 शिव भक्तों का सकुशल रेस्क्यू किया गया। बताया जा रहा है कि यह शिव भक्त गंगा स्नान करने हेतु अलग-अलग प्रदेशों से आए थे जो गंगा नदी का बहाव तेज होने के कारण गंगा नदी की तेज लहरों में आ गए जिसे जल पुलिस व आपदा राहत दल के कर्मचारीयों के द्वारा सकुशल गंगा नदी से रेस्क्यू किया गया। रेस्क्यू किये गए शिव भक्तों के नाम अनिल कुमार पुत्र सुरेश कुमार, तरुण कुमार पुत्र दलबीर कुमार, जितेंद्र कुमार पुत्र ओमप्रकाश, राकेश कुमार पुत्र विरेंद्र कुमार, अंकित पुत्र प्रेमचंद, भारत कुमार पुत्र योगेश कुमार, रमेश कुमार पुत्र राजेंद्र कुमार, राहुल पुत्र जोगिंदर सिंह, सोनू पुत्र देशराज सिंह, मोहित कुमार पुत्र रोबिन सिंह, साहिल पुत्र जयसिंह, योगेश कुमार पुत्र शिव कुमार, कुलदीप पुत्र रमेश कुमार, राहुल सिंह पुत्र महेंद्र सिंह, सचिन कुमार पुत्र पुष्पेंद्र कुमार, ओंकार सिंह पुत्र रंजीत सिंह व गौरव कुमार पुत्र श्री जोगिंदर सिंह बताये जा रहे है। यह सभी शिव भक्त दिल्ली, हरियाणा, उत्तर प्रदेश से गंगा स्नान करने के लिए थाना मुनिकीरेती क्षेत्र के घाटों पर आए थे।

शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार कैण्ट कोतवाली पुलिस ने घटटी खोला पुल के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 52 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम रितिक पुत्र राकेश निवासी इन्द्रा कालोनी चुक्खुवाला बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने वनखण्डी के पास से एक व्यक्ति को 44 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम सुनील कुमार पुत्र मिश्र सिंह निवासी वनखण्डी बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

विश्व पर्यावरण दिवस पर किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। महिला पंतजलि योग समिति व शालिनी गुरूंग योग परिवार ने विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण किया। आज यहां महिला पतंजलि योग समिति की संगठन मंत्री एवं शालिनी गुरुंग योग परिवार की संस्थापक शालिनी गुरुंग द्वारा 'विश्व पर्यावरण दिवस' के अवसर पर एक प्रेरणादायक वृक्षारोपण कार्यक्रम 'एक वृक्ष मां के नाम' का आयोजन नालापानी स्थित 'खलंगा युद्ध स्मारक एवं चंद्रायणी मंदिर' के पास खलंगा समिति के सहयोग से आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ भावनात्मक जुड़ाव को बढ़ावा देना था,जिसमे प्रतिभागियों ने अपनी माता के नाम एक-एक वृक्ष रोपित किया। यह पहल मातृ प्रेम को प्रकृति से जोड़ने का सुंदर प्रयास है। इस अवसर पर देहरादून की कई पर्यावरण प्रेमी विभूतियों ने सक्रिय भूमिका निभाई, आशिमा गुरुंग, सत्य खड़का, गायत्री बस्नेत, प्रियांशी थापा, लक्ष्मी रावत, सुनीता नौटियाल, संजीव शर्मा, अजय फरसी, ललिता थापा एवं नेहरूग्राम महिला समिति से नीलू थापा, रूपा खत्री, कर्ण नर्सरी के सदस्य एवं खलंगा विकास समिति के वरिष्ठ सदस्य अशोक बल्लभ शर्मा, प्रमोद गिरी, महेश क्षेत्री, के.बी.कार्की, राजेंद्र थापा आदि सदस्य भी सम्मिलित रहे।

उपनलकर्मियों के नियमितीकरण मामले को मोर्चा ने रखा मुख्यमंत्री के समक्ष

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष एवं जीएमवीएन के पूर्व उपाध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर उपनलकर्मियों के नियमितीकरण व अन्य लाभ प्रदान किए जाने विषयक मामले में सरकार से मा. उच्च न्यायालय के आदेश दिनांक 12/11/18 का अनुपालन कराने का आग्रह किया तथा इन कर्मियों की राह में रोडा बनी मा. सुप्रीम कोर्ट में योजित रिव्यू पिटिशन वापस लेने का भी आग्रह किया। मुख्यमंत्री ने कार्यवाही का भरोसा दिलाया।

नेगी ने कहा कि सरकार को इन कर्मियों के नियमितीकरण व अन्य लाभ प्रदान किए जाने की दिशा में सबसे पहले मा. उच्चतम न्यायालय में योजित रिव्यू पिटिशन वापस लेने की दिशा में काम करना चाहिए।

नेगी ने कहा कि मा. उच्चतम न्यायालय में सरकार द्वारा योजित एसएलपी दिनांक 15/10/ 24 को खारिज होने के उपरांत सरकार द्वारा दिनांक 8/11/24 को रिव्यू पिटिशन दायर गई थी, जोकि अभी मा. न्यायालय में विचाराधीन है।

नेगी ने कहा कि सरकार द्वारा कुछ माह पूर्व इन उपनलकर्मियों के नियमितीकरण आदि मामले में कार्यवाही का आश्वासन दे चुकी है, लेकिन अभी तक धरातल पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। सरकार को इस बात पर भी गौर करना चाहिए कि इन अल्प वेतन भोगी कर्मियों के भविष्य का क्या होगा ! इनके परिवार का गुजर- बसर कैसे होगा ! बड़ा दुख होता है जब पक्ष- विपक्ष के विधायक एक आवाज में अपने वेतन- भत्तों में बढ़ोतरी करा लेते हैं, लेकिन वहीं दूसरी और इन कर्मियों के बारे में इनकी जुबान पर ताले लग जाते हैं। नेगी ने कहा कि उपनल कर्मियों के मामले में मा.उच्च न्यायालय ने दिनांक 12/11/18 के द्वारा सरकार को इन कर्मियों के नियमितीकरण व अन्य लाभ प्रदान किए जाने के निर्देश दिए थे, लेकिन सरकार ने उक्त फैसले /आदेश के खिलाफ मा. सुप्रीम कोर्ट में एसएलपी योजित की थी, जिस पर मा. सुप्रीम कोर्ट ने सरकार की एसएलपी खारिज कर दी थी। सरकार को मा. सुप्रीम कोर्ट व हाई कोर्ट के आदेश के आलोक में इनको हक देना चाहिए, जिससे ये अल्प वेतन भोगी कर्मी अपने परिवार का भविष्य सुरक्षित रख सकें।

14 लाख की स्मैक सहित नशा तस्कर गिरफ्तार

देहरादून (हसं)। पश्चिमी उत्तर प्रदेश के एक शातिर नशा तस्कर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 14 लाख रूपये की 44.76 ग्राम स्मैक बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार बीती शाम एएनटीएफ व कोतवाली सहसपुर पुलिस ने नशा तस्करी की एक सूचना के बाद क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान संयुक्त टीम को धर्मावाला क्षेत्र में आसन पुल के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 44.76 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम प्रवेश कुमार पुत्र चंद्रदास निवासी बालाजी पुरम, टेलीफोन एक्सचेंज के सामने , थाना सदर, सहारनपुर उ.प्र. बताया। बताया कि वह बरामद स्मैक को सहारनपुर उत्तर प्रदेश के जीतू उर्फ जॉनी नाम के एक व्यक्ति से खरीद कर लाया है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

नीलकंठ में बिछडी तीन महिलाओं को पुलिस ने साथियों से मिलवाया

संवाददाता

देहरादून। हरियाणा से नीलकंठ दर्शन करने आयी तीन महिलाएं अपने साथियों से बिछड गयी। पुलिस ने प्रयास कर तीनों को उनके साथियों से मिलवाया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश पुलिस को नटराज चौक पर 03 बुजुर्ग महिलाये परेशान हालत में घूमते हुए मिली, जिस पर नटराज चौक पर ड्यूटी पर नियुक्त पुलिस बल द्वारा तीनो बुजुर्ग महिलाओं को पुलिस बूथ पर बैठाकर उनसे जानकारी की गई तो उनके द्वारा अपना नाम मेवा, बतासी और मिश्री बताया तथा नौरंगाबाद गुर्जरों की ढाणी तिलोडी हरियाणा से अपने गांव की अन्य महिलाओं के साथ कांवड़ यात्रा के लिए आना बताया गया।

उनके द्वारा बताया कि अपने गांव से वे कुल 11 महिलाएं आई थी तथा उनके द्वारा गाड़ी को किसी पार्किंग में खडा किया था, जिसके बाद वे सभी दर्शन के लिए नीलकंठ गए थे लेकिन वापस आते समय वे तीनों अपने साथियों से बिछड़ गए, उन्हें उक्त स्थान की भी जानकारी नही है जहाँ उन्होंने गाड़ी खड़ी की थी। तीनो बुजुर्ग महिलाये काफी घबराई हुई थी जिनको पुलिस द्वारा बूथ में बैठाकर पानी व जूस पिलाया गया तथा उनके साथियों को शीघ्र ढूढने का विश्वास दिलाया गया। तीनो बुजुर्ग महिलाएं बुजुर्ग एवं अनपढ़ होने के कारण घर का मोबाइल नंबर एवं थाना तथा जिले के बारे में भी स्पष्ट जानकारी नहीं दे पा रही थी, जिस पर बुजुर्ग महिलाओं द्वारा बताए गए गांव को पुलिस कर्मियों द्वारा गूगल पर सर्च कर संबंधित थाने के बारे में जानकारी की गई तथा संबंधित थाने में वार्ता कर महिलाओं के गांव के सरपंच से जानकारी कर पिकअप वाहन के ड्राइवर का मोबाइल नंबर प्राप्त किया गया। ड्राइवर से वार्ता करने पर उसके द्वारा बताया गया की उक्त तीनों महिलाओं को उनके द्वारा काफी समय से तलाश किया जा रहा है, परंतु वह जिस स्थान पर रुके थे, उसकी स्पष्ट जानकारी नही दे पा रहा था, जिस पर ड्राइवर से मौके पर नियुक्त पुलिस कर्मचारियों से वार्ता कराने को कहा गया। मौके पर नियुक्त पुलिस कर्मियों द्वारा उक्त सभी व्यक्तियों के आईडीपीएल पार्किंग मे होने की जानकारी दी गई, जिस पर पुलिस द्वारा उक्त तीनों बुजुर्ग महिलाओं को थाने की गाड़ी से आईडीपीएल पार्किंग में ले जाकर सकुशल उनके साथियों से मिलवाया गया। अपने साथियों से मिलकर तीनों महिलाएं काफी खुश हुई तथा पुलिस कर्मियों के सर पर हाथ फेरकर उन्हें अपना आशीर्वाद देते हुए उत्तराखंड पुलिस की कार्यशैली की प्रशंसा की गई।

शहद के इस्तेमाल से बनाए जा सकते हैं स्वादिष्ट व्यंजन

शहद कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है और इसका नियमित सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। अगर आप किसी भी व्यंजन में इसका सीमित मात्रा में इस्तेमाल करते हैं तो इससे उसका स्वाद काफी बढ़ जाता है। आइए हम आपको शहद के इस्तेमाल से बनाए जाने वाले पांच व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप घर पर सिर्फ 20 से 30 मिनट में तैयार कर सकते हैं।

हनी फ्रेंच टोस्ट- इसे बनाने के लिए आपको दो फेंटे हुए अंडे, एक चौथाई कप दूध, एक चौथाई कप शहद, एक चौथाई छोटी चम्मच नमक, छह-आठ ब्रेड के स्लाइस और थोड़े मक्खन की आवश्यकता होगी। सबसे पहले अंडे, दूध, शहद और नमक को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद एक सॉस पैन में मक्खन पिघलाएं और ब्रेड स्लाइस को अंडे के मिश्रण में डुबोएं और फिर इसे दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंकें और गरमागरम परोसें।

हनी चिली पोटैटो- हनी चिली पोटैटो के लिए पहले आवश्यकतानुसार आलू को धोकर छीलें, फिर इन्हें फ्रेंच फ्राइज के आकार में काटकर अरारोट से मैरीनेट करें। इसके बाद फ्रेंच फ्राइज को डीप फ्राई करके प्लेट में निकालें। अब गर्म कुकिंग ऑयल में कटी हुई शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक, टोमैटो सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस, कुटी लाल मिर्च, थोड़ा नमक और सिरका डालकर कुछ मिनट पकाएं और फिर गैस बंद करके इसमें शहद मिलाएं। अंत में इसमें तले फ्रेंच फ्राइज मिलाकर इसे परोसें।

बेक्ड हनी चीज केक- सबसे पहले अपने ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें और एक केक पैन को मक्खन से चिकना करके उसमें एक बेकिंग पेपर डालें। अब एक कटोरे में कटे हुए खजूर, ओट्स, सूरजमुखी के बीज, दालचीनी और नारियल समेत पिघला मक्खन मिलाएं। इसके बाद मिश्रण को केक पैन में डालें और बेक करें, फिर बेक केक पर क्रीम चीज, अंडे, नींबू के रस, वनिला एसेंस और शहद को फेटकर डालें और दोबारा इसे बेक करने के बाद परोसें।

स्पाइस हनी कैमोमाइल कूलर- सबसे पहले थोड़ा पानी उबाकर उसमें कैमोमाइल टी बैग्स, दालचीनी और लौंग डालकर पांच मिनट के लिए उबालें। इसके बाद पानी में से दालचीनी और लौंग को निकालकर इसमें नींबू का रस और शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें और फिर प्रत्येक गिलास में एक बड़ा चम्मच संतरे का रस और कुछ बर्फ के टुकड़ों समेत तैयार ड्रिंक डालकर इसे परोसें।

बनाना हनी मफिन- सबसे पहले अपने ओवन को 190 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। इसके बाद एक पैन में मक्खन पिघलाकर उसमें शहद और दूध डालें, फिर इसमें मैश किए हुए केले डालें। अब इसमें मैदा, बेकिंग पाउडर, थोड़ा नमक मिलाकर गैस बंद करें और मिश्रण को मफिन कप में डालकर 20 से 25 मिनट तक अच्छे से बेक करें। अंत में थोड़ा ठंडा करके मफिन को परोसें।

हिचकी हचकी से हैं परेशान तो तुरंत राहत दिला सकती है काली मिच

हिचकी आना आज के समय में एक सामने समाया है। इसको चाहकर भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। जी दरअसल वैसे तो ये कुछ मिनटों के लिए आती है और पानी पी लेने से दूर हो जाती है। हालाँकि कभी-कभी ये काफी देर तक परेशान कर सकती है। जी हाँ और एक्सपर्ट्स का कहना है कि हिचकी की समस्या हमारे शरीर में मौजूद पसलियों और डायाफ्राम के बीच होती है। जी हाँ और इनमें स्थित इंटरकोस्टल मांसपेशियों का अचानक संकुचन होता है जो ऐंठन का रूप ले लेती है। ऐसे में यह ऐंठन आचनाक गले से टकराती है और हिचकी शुरू हो जाती है। क्या आप भी अक्सर हिचकी के आने से काफी देर तक परेशान रहते हैं। आज हम आपको उन्ही उपायों के बारे में बताने जा रहे हैं।

इलायची पाउडर- इसका इस्तेमाल करने के लिए पानी को उबालें और इसमें थोड़ा सा इलायची पाउडर डाल लें। उसके बाद पानी को छान लें और गुनगुना होने पर इसे सिप-सिप करके पिएं।

चीनी- इसका इस्तेमाल करने के लिए एक एक या आधा चम्मच चीनी लें और इसे मुंह में डालकर चबाएं।

आयुर्वेदिक नुस्खा- इसके लिए आपको काली मिर्च पाउडर की मदद लेनी होगी। जी हाँ, और ध्यान रहे आपको काली मिर्च पाउडर का सेवन नहीं करना है, बल्कि इसे सूंघना है। ऐसे में इसके लिए सूती कपड़ा लें और इसमें काली मिर्च का पाउडर डालें। आप कपड़े की पोटली बनाएं और इसे सूंघें।

साड़ी को स्टाइलिश लुक देते हैं क्रॉप टॉप

साड़ी एक एथनिक वियर है, साड़ी को पहनना हमेशा से ही महिलाओं की पसंद रहा है। कोई त्योहार, पार्टी या फिर आम दिन साड़ी सभी को एक नया लुक देती है। साड़ी फीमेल के लिए कलर से लेकर फैब्रिक, पैटर्न आदि में एक वाइड रेंज देती है। लेकिन साड़ी को हमेशा से खास लुक उसका ब्लाउज ही देता है। कई बार साड़ी के साथ उसके ब्लाउज का कपड़ा मिलता है या फिर कभी-कभी सेमी स्टिच ब्लाउज भी मिलते हैं, जिनका फीमेल्स अपने हिसाब से बनवाती है।

हालांकि अब जरूरी नहीं है कि आप साड़ी के साथ हमेशा ब्लाउज ही कैरी करें, आप इसके साथ कुछ नया भी ट्राई कर सकती हैं।अगर आप रेग्युलर लुक से हटकर साड़ी पहनने का मन बना रही हैं और खुद को स्टालिश टच देना चाहती हैं, तो सबसे अच्छा तरीका है कि आप ब्लाउज की जगह क्रॉप टॉप को पेयर करें। आपको बता दें कि इन दिनों क्रॉप टॉप के साथ साड़ी को पहनने का एक खास चलन चल रहा है।तो आइए जानते हैं क्रॉप टॉप के साथ साड़ी को किस तरह किया जा सकता है-

वी नेक क्रॉप टॉप लगेंगे बेहद अच्छे

इन दिनों प्लंजिंग नेकलाइन ब्लाउज का ट्रेंड सा चल रहा है, ऐसे में आप अपने क्रॉप टॉप से एक स्टेटमेंट लुक क्रिएट करना चाहती हैं आप खुद को स्टाइलिश दिखाने के लिए वी-नेक क्रॉप टॉप को पहन सकती हैं। आप चाहें इसे साड़ी के अपोजिट कलर का भी ट्राई कर सकती हैं।

हाई नेक क्रॉप टॉप

आप साड़ी के साथ खुद को स्टाइलिश दिखाने के लिए हाई नेक क्रॉप टॉप को पेयर कर सकती हैं। इस लुक से आप पार्टीज

में सबसे खास दिखेंगे। आप चाहें तो प्रिंटेड फिटेड हाई नेक क्रॉप को भी कैरी कर सकती हैं।इसके साथ आप गले में चोकर को पहनें।

कॉलर्ड क्रॉप टॉप

अगर आप अपनी साड़ी को एक ट्विस्ट के साथ पहनकर सबको अपनी तरफ आकर्षित करना है तो ऐसे में कॉलर्ड क्रॉप टॉप भी साड़ी के साथ ट्राई करें। यह कॉलर्ड क्रॉप टॉप विद साड़ी लुक आप ऑफिस से लेकर त्योहार या पार्टी किसी में भी पहनकर स्टाइलिश नजर आ सकती हैं।

पहनें सीक्वेंस क्रॉप टॉप

पार्टी में साड़ी पहनने के लिए इंस्टेंट स्पाइसअप करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप सीक्वेंस क्रॉप टॉप को पहने। इसके लिए साड़ी हैवी हो,प्लेन या प्रिंटेड आप सीक्वेंस क्रॉप टॉप को हर तरह की साड़ी पर पहन सकती हैं।

क्रॉप टॉप की स्लीव्स के साथ करें प्ले

क्रॉप टॉप पहनते समय स्लीव्स के साथ प्ले करके भी आप एक नया लुक कैरी कर सकती हैं। जैसे शोल्डर कट या ऑफ शोल्डर टॉप से स्टालिश लुक लेना।

स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है मिनरल ऑयल!

मिनरल ऑयल में न तो कोई रंग होता है और न ही महक। वहीं, इसे प्रोसेस्ड पेट्रोल से बनाया जाता है। आमतौर पर काफी समय से इसका इस्तेमाल ट्रांसपोर्ट आदि के पुर्जों के लिए किया जाता था, लेकिन हाल ही में हुए रिसर्च में इस बात का जिक्र मिलता है कि यह कई ऐसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है कि यह कई शारीरिक और त्वचा संबंधित समस्याओं से राहत दिला सकता है। आइए आज इसके फायदे जानते हैं।

त्वचा के विकारों को दूर करने में है सहायक

मिनरल ऑयल का इस्तेमाल उन लोगों के लिए बहुत प्रभावी है, जो एक्जिमा और सोरायसिस जैसे त्वचा संबंधी विकारों से जूझ रहे हैं।

एक शोध के अनुसार, मिनरल ऑयल एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से समृद्ध होता है, जो इन त्वचा संबंधी विकारों से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। वहीं, यह त्वचा की नमी के स्तर को बढ़ाता है, जिसके चलते यह त्वचा को इन विकारों से सुरक्षित रख सकता है।

एक शोध के अनुसार, मिनरल ऑयल नर्वस सिस्टम को शांत करने और शरीर को आराम देने में भी मदद कर सकता है। इसके अलावा, आप इस तेल का इस्तेमाल बेहतर नींद पाने के लिए भी कर सकते हैं। अगर आपको अनिद्रा की समस्या है तो इस तेल की कुछ बूंदों को डिफ्यूजर में डालें और इसे चालू करके अपने बिस्तर के पास रख लें।

त्वचा को भरपूर नमी प्रदान करने में है सहायक

एक शोध के मुताबिक, मिनरल ऑयल में मौजूद फैटी एसिड त्वचा को मॉइस्चराइज करने में मदद कर सकते हैं। अगर आप रूखी त्वचा के साथ-साथ फटी एड़ियों के खुरदरेपन को ठीक करना चाहते हैं तो इसके लिए आप मिनरल ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। यकीनन रोजाना सीमित मात्रा में मिनरल ऑयल का इस्तेमाल आपकी समस्याओं को ठीक कर देगा।

बालों की दशा सुधारने में करें मदद

कर्लिंग आयरन, स्ट्रेटनिंग आयरन या ब्लो हेयर ड्रायर जैसे हेयर स्टाइलिंग टूल्स का इस्तेमाल करके बालों को नए-नए लुक दिए जा सकते हैं, लेकिन इनके कारण बाल काफी रूखे और बेजान हो सकते हैं। वहीं, इनसे बालों के टूटने की संभावना भी बनी रहती है और दोमुंहे बाल की समस्या भी हो सकती है। मिनरल ऑयल इन समस्याओं को दूर करके बालों को भरपूर पोषण देने में मदद कर सकता है।

बच्चे का व्यवहार ठीक करने करें ये उपाय

अगर आप अपने बच्चे के व्यहार को लेकर के परेशान हैं तो चिंता की कोई बात नहीं है। बच्चों को डांटना और मरना विकल्प नहीं है। बच्चे जैसे - जैसे उम्र और कद काठी में बड़े होते हैं, उनके व्यहार में अनेक तरह के परिवर्तन आते हैं। इनमें कुछ अच्छे तो कुछ बुरे हो सकते हैं लेकिन आप अपनी सूझ बूझ के से अपने बच्चे में अच्छा व्यहार को विकसित कर सकती हैं। हर मां बाप अपने बच्चों को बेहतर से बेहतर परवरिश देना चाहते हैं। वह चाहते हैं कि उनके बच्चों में वह सभी सुसंस्कार हो जो उन्हें जिंदगी में आगे बढ़ने में मदद करें पर कई बार ऐसा नहीं हो पाता। ऐसे में मां-बाप की सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि वह अपने बच्चों में अच्छे गुणों का विकास किस तरह करें। आमतौर पर देखा जाता है कि जब बच्चा स्कूल जाने से कतराता है, और पढ़ाई नहीं करता तो अधिकांश मां-बाप अपने बच्चों पर गुस्सा करते हैं।

कुछ मां-बाप कहते हैं कि अगर तुम स्कूल नहीं जाओगे, और पढ़ाई नहीं करोगे तो मैं तुमसे बात नहीं करूंगी, वहीं कुछ मां-बाप ऐसे हैं जो अपने बच्चों पर हाथ तक उठा देते हैं लेकिन, क्या आपने कभी सोचा, कि आपके इस तरह के व्यवहार से आपके बच्चे को क्या सीख मिलती है। आपका बच्चा आप से बहुत कुछ सीखता है। बच्चे के व्यहार को बदलने के लिए खुद के व्यहार को बदलें जिस तरह का व्यवहार आप अपने बच्चे के सामने प्रदर्शित करते हैं, उसी तरह के व्यवहार का विकास आपके बच्चों में होता है। इसीलिए जब आपका बच्चा आपकी बात ना माने, पढ़ाई ना करें, तो आपको किस तरह से समझाना है यह जानने की आवश्यकता है। मां बाप को क्या करना चाहिए अगर आप अपने बच्चे की किसी विशेष व्यवहार की वजह से परेशान हैं तो उसे डांटने यह समझाने से पहले उसके इस विशेष व्यवहार की वजह जानने की कोशिश करें।

कई बार बच्चे किसी कारणवश इस तरह व्यवहार करते हैं जो आपको गुस्से में डाल सकता है। अगर आपके बच्चे का आईक्यू लेवल कम है या टीचर आपके बच्चे को पसंद नहीं करती है तो आपका बच्चा हो सकता है पढ़ाई करने से कतराए या फिर स्कूल ना जाना चाहे। इसके अलावा और भी कई कारण हो सकते। अगर आपका बच्चा पलटकर आपको जवाब देता है तो अक्सर मां बाप बुरी तरह रिएक्ट करते हैं। कई बार तो बच्चे को उल्टा सीधा बोलते हैं या फिर बच्चे पर चिल्लाते हैं। कई बार तो इसकी वजह से बच्चों को मार तक पड़ती है। आप बच्चे के साथ ऐसा व्यवहार करने से बचें और संयम से काम लें। यदि आपका बच्चा इस तरह व्यहार कर रहा है तो आप उसे कुछ देर के लिए अकेला छोड़ दें। जब आप खुद भी पूरी तरह से शांत हो जाएं तब आप उससे बातें करें। इससे आपके बच्चे को एक बात पता चलेगी कि उसके चीखने और चिल्लाने का आपके ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। धीरे धीरे समय के साथ आपका बच्चा पूरी तरह चलाना बंद कर देगा क्योंकि वह जान जाएगा कि उसके चिल्लाने का किसी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

बच्चों को दें सही आहार

बच्चों के आहार को ले कर हर माँ-बाप परेशान रहते हैं क्योंकि बच्चे खाना खाने में बहुत नखरे करते हैं। ऐसे मैं अगर बच्चे किसी आहार में विशेष रुचि लेते हैं तो माँ-बाप अपने बच्चे को उसे खाने देते हैं, फिर चाहे वो आहार शिशु के स्वस्थ के लिए भले ही अच्छा ना हो। उनका तर्क ये रहता है की कम से कम बच्चा कुछ तो खा रहा है पर यह सही नहीं है। पौष्टिक आहार ना केवल शिशु को पोषण प्रदान करते हैं बल्कि उसके विकास में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं। जिस प्रकार पौष्टिक आहार शिशु के स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं, उसके विकास के लिए जरूरी होते हैं ठीक उसी तरह कुछ ऐसे आहार होते हैं जो इसी का उल्टा काम करते हैं। ये आहार ना केवल शिशु के विकास को बाधित करते हैं बल्कि फूड प्वाइजनिंग का भी काम करते हैं। क्या आप जानते हैं कि कुछ आहार ऐसे हैं जो शिशु के लिए फूड पाइजन हो सकते हैं। छोटे बच्चों का पाचन तंत्र बाजार में मिलने वाले आहारों के लिए अभ्यस्त नहीं होता है। इस वजह से उन्हें कई बार अपच का सामना करना पड़ता है। अगर अपने बच्चों की सेहत के प्रति जागरुक हैं तो आपको अपने बच्चों को स्वस्थ-आहार प्रदान करना पड़ेगा। जिससे छोटे बच्चों के पाचन तंत्र पर अनचाहा दबाव ना पड़े, और उनकी विकास के लिए सभी जरूरी पोषक तत्व उन्हें आहार से मिल सके। एक अध्ययन के अनुसार बच्चों में 95: क्रॉनिक डिजीज की वजह गलत आहारों का चुनाव है। इसका मतलब यह है कि हम अपने बच्चों को अधिकांश बीमारियों से बचा सकते हैं अगर हम केवल उन के आहार पर ध्यान दें तो। शिशु का पाचन तंत्र बहुत संवेदनशील होता है। क्योंकि यह पूरी तरह विकसित नहीं है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते जाते हैं उनका पाचन तंत्र विकसित होता जाता है।

इसलिए बहुत जरूरी है कि शुरुआती सालों में सही आहार दिया जाए ताकि उनका विकास अच्छी तरह से हो सके, और उनका पाचन तंत्र ठीक रहे।

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

ग्लैमरस दिखने के लिए मेकअप

पार्टी की जान बननी हो या भीड में अलग दिखना हो, इस के लिए मेकअप भी कुछ अलग व अनोखा होना चाहिए। पार्टी चाहे कैसी भी हो, उस में ग्लैमरस दिखने के लिए मेकअप कुछ ऐसा हो जो आप को महफिल की रौनक बना दें।

पार्टी में जाने का शौक तो हम सभी को होता है। लेकिन कई बार हम यह सोच कर कंफ्यूज हो जाते हैं कि किस पार्टी में कैसा मेकअप करें। जानकारी न होने के कारण हम किसी साधारण-सी पार्टी में भारी भरकम मेकअप कर लेते हैं, और किसी अच्छी नाइट पार्टी में सोबर मेकअप कर के चले जाते हैं और मन ही मन खुश होते रहते हैं कि आज की पार्टी की जान मैं ही बनूंगी, लेकिन सच तो यह है कि अपने बेढंगे मेकअप की वजह से लोगों के बीच हंसी का पात्र बन जाते हैं।

मेकअप ऐसा हो जो शाइनिंग लुक लिए हुए तो ही, साथ ही यादा देर तक टिका भी रहे।

आईलाइनर का इस्तेमाल करते हुए ध्यान रखें कि अब 6 के दशक के फैशन का चलन दोबारा लौट आया है। इसलिए आईलाइनर आंखों से थोडा बाहर निकला हुआ होना चाहिए। इसके लिए अपनी ड्रेस से मैच करता हुआ ब्लू, ब्लैक, बेज ग्रीनकलर भी ले सकती हैं। आंखों को हाईलाइट करने के लिए सीग्रीन शैडो लगा सकती हैं।

चीकबोंस पर शाइनिंग के लिए ब्रोंजर का प्रयोग करें।

होंठों को शाइनी लुक देने के लिए उस पर कौपर रस्ट लिपकलर लगाएं।

केशों को स्ट्रेट करा के खुला छोड दें। यह अपने आप में एक खूबसूरत व मॉडर्न लुक देता है।

डिस्को लुक

पार्टी के लिए मेकअप नेचुरल के बजाय कुछ चमकीला, तो कुछ डार्क करें।

मेकअप बेस में लिक्विड फाउंडेशन का प्रयोग करें।

चीकबोंस पर ब्लश के साथ सनबेज हाईलाइटर का प्रयोग करें।

आंखों को खूबसूरत व डिफरेंट लुक देने के लिए गोल्डन, सिल्वर या ग्रीन डस्ट का प्रयोग करें और वैसा ही आईबेस लगाएं।

डिस्को पार्टी है तो होंठों का मेकअप भी डार्क ही करें। कॉपर, रेड कलर का लिपकलर लगाने के बाद शिमर टच के लिए मेटल लिपग्लौस का टच।

अगर आप पार्टी में सब से अलग दिखने की ख्वाहिश रखती हैं, तो टैटू का प्रयोग भी कर सकती हैं पर इसके लिए आप को ब्रोड गले की ड्रेस पहननी होगी और फिर गरदन पर बनाया गया कोई हॉट सा टैटू आप को भीड से अलग कर देगा।

आजकल तो हेयर कलर भी ड्रेस के अनुसार मिल जाते हैं। जैसे कि रेड कलर, ब्राउन, कॉपर, गोल्डन आदि। इन्हें लगा कर जिगजैग वाली पार्टिंग कर के केशों को खुला छोड दें। फिर देखिए, कैसे डिस्को पार्टी में आपको देख समां बनता है।

पार्टी छोटी हो या बडी, मेकअप सोबर ही अच्छा लगता है।

मेकअप ऐसा करें जिस में आप के चेहरे के फीचर्स शार्प नजर आएं।

ड्रेस से मैच करता हुआ मेकअप न करें। अगर आप ने ब्लू ड्रेस पहनी है तो मेकअप का कलर पिंक रखें, ब्लू नहीं, वरना सोबरलुक नहीं आ पाएगा। इसी तरह रेड कलर के साथ ब्राउन मेकअप कर सकती हैं।

ब्लशर और लिपकलर के लिए सॉफ्ट नेचुरल कलर को चुनें जैसे कि लाइट औरेंज, पिंक, पीच आदि।

ग्लैमरस नाइट पार्टी मेकअप

अगर मौका हो नाइट पार्टी में जाने का, तो ऐसे में और भी यादा ग्लैमरस दिखने के लिए शाइनिंग बेस कलर का प्रयोग करें।

ड्रेस और आंखों को सम्मोहक बनाने के लिए ब्लू डौटेड आईलाइनर से शेप दें, यह आप को फंकी लुक देगा। ब्लू कांटेक्ट लैंसों और ब्लू आईशैडो का इस्तेमाल करें।

फाल्स आईलैशिज का इस्तेमाल करें। आईलैश कर्लर से पलकों को भी सैट कर सकती हैं।

ब्रोबोन और आईलैशिज को हाईलाइट करने के लिए ब्रोबोन पर सिल्वर, गोल्डन हाईलाइटर और आईलैशिज पर ब्लू, वाइलट और ग्रीन कलर मस्कारा का प्रयोग करें। वाइट, ब्लू, ग्रे, सिल्वर आईलाइनर लगाएं।

चीकबोंस को हाईलाइट करने के लिए पहले बेबी पिंक ब्लशर लगाएं और फिर शिमर ब्लशर का टच करें।

गालों पर पर्ल ब्लश करें।

होंठों को हाईलाइट करने के लिए शिमर का टच करें।

हेयरस्टाइल में रोलर व ड्रायर सेटिंग कराएं। स्पाकर्ल हेयर स्प्रे का प्रयोग भी करें। हेयर कट में लेयर्स और रेजर फैशन में हैं। हेयर कलर में कॉपर, रेड, हिना कलर फैशन में हैं। बांहों या कंधों पर टैटू का प्रयोग भी कर सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य -13

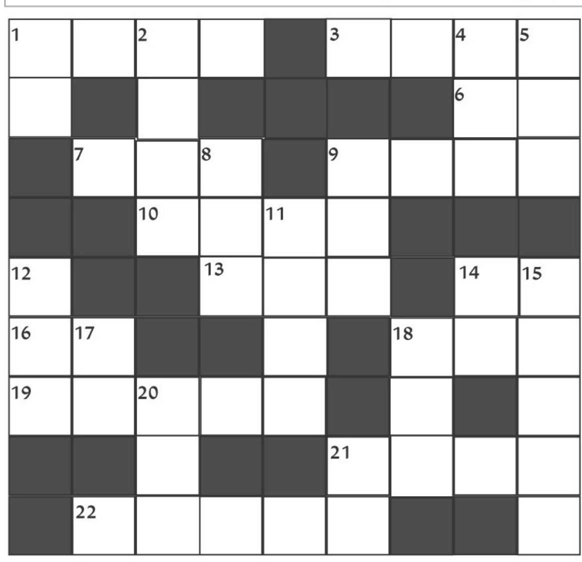
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 12 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	ह	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी

काजोल और पृथ्वीराज स्टारर सरजमीं' का टीजर रिलीज

इब्राहिम अली खान, काजोल और पृथ्वीराज सुकुमारन की नई फिल्म सरजमीं' का टीजर सामने आया है। इस टीजर में तीनों कलाकारों की झलक देखने को मिली है। कहानी देश भक्ति और आतंकवाद से जुड़ी मालूम होती है। टीजर में सरप्राइज पैकेज के रूप में इब्राहिम अली खान नजर आए हैं। टीजर में इब्राहिम ने जबरदस्त बॉडी दिखाई है। उनका लुक टीजर रिलीज होते ही वायरल हो गया है। टीजर की शुरुआत सेना के कई जवानों से होती है, जो जंगल में किसी मुठभेड़ के दौरान हाथों में हथियार लिए नजर आते हैं। इसके बाद एक बड़ा सा धमाका होता है। इसके बाद काजोल की झलक दिखती है जो उदास नजर आती हैं। फिर दिखते हैं सेना की वर्दी में पृथ्वीराज सुकुमारन। 1 मिनट 30 सेकंड लंबे इस टीजर में सेना का एक्शन और जवान नजर आते हैं, जो ये दर्शाता है कि फिल्म आतंकवाद पर आधारित है। साथ ही काजोल और पृथ्वीराज के बीच लव एंगल भी देखने को मिलता है। टीजर के अंत में इब्राहिम अली खान नजर आते हैं, जो फिल्म में संभवतः आतंकवादी के किरदार में नजर आ रहे हैं। टीजर के लास्ट सीन में इब्राहिम और पृथ्वीराज का आमना-सामना होता है। कहानी कश्मीर पर आधारित मालूम पड़ती है। इस टीजर में सरप्राइज पैकेज के रूप में इब्राहिम अली खान नजर आए हैं। नादानियां' जैसी लव स्टोरी से अपना डेब्यू करने वाले इब्राहिम अपनी दूसरी ही फिल्म में खूंखार आतंकवादी के किरदार में नजर आएंगे। जो उनकी पहली फिल्म के किरदार से पूरी तरह से अलग है। हमेशा क्लीन शेव्ड और चॉकलेटी बॉय जैसे दिखने वाले इब्राहिम सरजमीं' के टीजर में एक बिल्कुल अलग रूप में दिखे हैं। दाढ़ी वाले लुक में इब्राहिम ने टीजर में अपनी बॉडी भी दिखाई है, जिससे पता चलता है कि इब्राहिम ने फिल्म के लिए काफी मेहनत की है। हालांकि, टीजर में इब्राहिम का कोई डायलॉग नजर नहीं आता है। ऐसे में देखना ये होगा कि नादानियां' में आलोचना झेलने वाले इब्राहिम क्या सरजमीं' में इस अंदाज से लोगों को प्रभावित कर पाएंगे या नहीं। फिल्म की स्टारकास्ट ही नहीं बल्कि निर्देशक भी काफी खास हैं। करण जौहर के धर्मा प्रोडक्शन के तले बन रही सरजमीं' को कायोज ईरानी ने निर्देशित किया है। कायोज दिग्गज अभिनेता बोमन ईरानी के बेटे हैं। सरजमीं' 25 जुलाई को जियो हॉटस्टार पर रिलीज हो रही है।

विवेक अग्निहोत्री की द बंगाल फाइल्स की गूंज अब अमेरिका मे!

भारतीय सिनेमा के सबसे बोल्ड फिल्ममेकर्स में से एक विवेक रंजन अग्निहोत्री अपनी बेबाक शैली और छुपी सच्चाई को सामने लाने वाली कहानी कहने की कला के लिए जाने जाते हैं। द ताशकंद फाइल्स और ऑल टाइम ब्लॉकबस्टर द कश्मीर फाइल्स के बाद अब वह अपनी ट्रुथ ट्राइलॉजी' की तीसरी फिल्म द बंगाल फाइल्स लेकर आ रहे हैं। यह बहुप्रतीक्षित फिल्म भारत के इतिहास के एक और छिपे हुए हिस्से को उजागर करने जा रही है। बढ़ते उत्साह के बीच मेकर्स ने अमेरिका में 10 बड़े मेगा प्रीमियर की घोषणा की है, जो 19 जुलाई को न्यू जर्सी से शुरू होकर 10 अगस्त को ह्यूस्टन में खत्म होंगे। इस प्रीमियर टूर में शिकागो, अटलांटा, वाशिंगटन डीसी, रैले, टैम्पा, फीनिक्स, लॉस एंजिल्स और सैन फ्रांसिस्को बे एरिया जैसे महत्वपूर्ण शहरों में स्पेशल स्क्रीनिंग की व्यवस्था की गई है। विदेशों में द बंगाल फाइल्स की डिमांड काफी बढ़ रही है। इसी वजह से डायरेक्टर विवेक रंजन अग्निहोत्री से कई देशों में इसका प्रीमियर करने के लिए कहा जा रहा है। यह साफ है कि यह फिल्म भारत में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी लोगों को पसंद आ रही है और इसे लेकर उत्साह तेजी से बढ़ रहा है। हाल ही में रिलीज हुआ द बंगाल फाइल्स' का टीजर अपने दमदार और इंटेंस सीन्स की वजह से हर जगह चर्चा का विषय बन गया है। दर्शकों और आलोचकों दोनों ने ही इसे खूब सराहा है। हालांकि महाकाली को आग में दिखाने वाला एक सीन थोड़ा विवादित रहा, लेकिन मेकर्स ने साफ किया है कि यह फिल्म पूरी रिसर्च के आधार पर बनाई गई है। टीजर में एक लाइन अगर कश्मीर तुम्हें तकलीफ देगा, तो बंगाल तुम्हें प्रताड़ित करेगा ने लोगों की उत्सुकता और भी बढ़ा दी है। अब फिल्म को लेकर उत्साह पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गया है। द बंगाल फाइल्स विवेक रंजन अग्निहोत्री द्वारा लिखित और निर्देशित है, और अभिषेक अग्रवाल और पल्लवी जोशी द्वारा निर्मित है। इस फिल्म में मिथुन चक्रवर्ती, पल्लवी जोशी, अनुपम खेर और दर्शन कुमार मुख्य भूमिका में हैं। तेज नारायण अग्रवाल और आई.एम. बुद्ध द्वारा प्रस्तुत यह फिल्म विवेक की फाइल्स ट्रिलॉजी' का हिस्सा है, जिसमें द कश्मीर फाइल्स और द ताशकंद फाइल्स शामिल हैं। यह फिल्म 5 सितंबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

निमृत कौर अहलूवालिया संग टाइगर श्रॉफ का पहला गाना बेपनाह रिलीज, टाइगर ने खुद लगाए सुर

बॉलीवुड अभिनेता टाइगर श्रॉफ पिछले कुछ दिनों से अपने नए गाने को लेकर चर्चा में बने हुए हैं, जिसका नाम बेपनाह है। इस गाने के लिए टाइगर ने पहली बार अभिनेत्री और मॉडल निमृत कौर अहलूवालिया के साथ मिलाया है। अब आखिरकार गाना बेपनाह रिलीज हो गया है, जिसमें टाइगर और निमृत की बेहतरीन केमिस्ट्री देखने को मिल रही है। इसके अलावा टाइगर के डांस मूव्स भी लोगों को खूब पसंद आ रहे हैं।

खास बात यह है कि बेपनाह को टाइगर ने खुद अपनी आवाज दी है। इस गाने के बोल अवितेश श्रीवास्तव ने लिखे हैं। इन्होंने ही गाने को कंपोज किया है।

निमरत ने को-एक्टर टाइगर की तारीफ करते हुए बताया कि वह मेहनती हैं और हर फ्रेम में उनका पैशन दिखता है।

टीवी शो छोटी सरदारनी' फेम निमरत कौर ने इस वीडियो में टाइगर के साथ पहली बार स्क्रीन शेयर किया है। उनके ग्लैमरस अंदाज और टाइगर की डांस प्रतिभा ने इस गाने को खास बना दिया है।

इस हाई-एनर्जी डांस नंबर में टाइगर ने अपने शानदार डांस मूव्स दिखाए हैं।

निमरत ने इस अनुभव को शेयर करते हुए बताया, टाइगर के साथ काम करना बेहद मजेदार रहा। हर फ्रेम में उनका जुनून और मेहनत साफ दिखता है, जो प्रेरणादायक है। मुझे उनकी एनर्जी से तालमेल बिठाना था और कोरियोग्राफर बॉस्को ने मुझे मेरे कम्फर्ट जोन से बाहर निकालकर बेहतरीन डांस सिखाया। यह गाना स्टाइल, रिदम और केमिस्ट्री का शानदार मिश्रण है। मैं दर्शकों के रिएक्शन का इंतजार कर रही हूं।

निमरत ने यह भी बताया कि जब उन्होंने बेपनाह' का कॉन्सेप्ट और ट्रैक सुना, तो वह तुरंत इसकी दीवानी हो गईं। गाने की जीवंतता और ग्लैमरस वाइब ने उन्हें नया लुक आजमाने का मौका दिया।

गौरतलब है कि टाइगर जल्द ही बागी 4 में नजर आएंगे, जिसके निर्देशन की कमान ए हर्ष ने संभाली है, जिन्होंने भजरंगी और वेधा जैसी कन्नड़ फिल्मों का निर्देशन किया है। सोनम बाजवा और संजय दत्त भी फिल्म का हिस्सा हैं। बागी 4 5 सितंबर, 2025 को रिलीज होगी।

मौनी रॉय ने शॉर्ट ड्रेस में शेयर की स्टनिंग तस्वीरें

टीवी और बॉलीवुड एक्ट्रेस मौनी रॉय एक बार फिर अपने स्टनिंग अंदाज़ से सोशल मीडिया पर छा गई हैं। मौनी ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह शॉर्ट शिमरी ड्रेस में बेहद ग्लैमरस और बोल्ड अंदाज़ में नजर आ रही हैं। उनका ये लुक फैंस को काफी पसंद आ रहा है और कमेंट सेक्शन में लोग उन्हें हॉट, फियरलेस और स्टाइल क्वीन कहकर तारीफ कर रहे हैं। मौनी रॉय ने इस पोस्ट के कैप्शन में लिखा है बिल्ली जैसा एहसास'। इस लुक को पूरा करने के लिए उन्होंने मिनिमल मेकअप, वेवी ओपन हेयर और न्यूड हील्स को कैरी किया है, जो उनके ग्लैमरस अपील को और भी बढ़ा रहा है। फोटो में मौनी एक सॉफे पर बैठकर कैमरे की तरफ बेहद कॉन्फिडेंट पोज देती नजर आ रही हैं।

मौनी के इस पोस्ट पर कुछ ही घंटों में लाखों लाइक्स और हजारों कमेंट्स आ चुके हैं। फैंस के अलावा कई सेलेब्रिटीज़ ने भी उनकी तारीफ की है। दिशा पाटनी और अर्जित तनेजा जैसे स्टार्स ने भी मौनी के इस लुक पर फायर इमोजी के साथ रिएक्ट किया है। मौनी रॉय की स्टाइलिश तस्वीरें यह साबित करती हैं कि वह सिर्फ शानदार एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि असली फैशन दीवा भी हैं। उनके हर नए लुक का फैन्स को बेसब्री से इंतजार रहता है और वह हर बार अपने ग्लैमरस अंदाज़ से लोगों का दिल जीत लेती हैं।

किडनी संबंधी रोगों से रहें सचेत और करें समय पर इलाज

किडनी अर्थात गुर्दे संबंधी रोगों के लिए यूं तो घरेलू उपचार भी हैं, लेकिन सावधानी बरतते हुए सबसे पहले चिकित्सक के पास जाकर जांच करवा लेना ही उचित होता है। इस संबंध में डॉक्टर से बात जरुर करना चाहिए खासकर उन लोगों के लिए जिसको पहले से कोई और बीमारी हो। एंटीबायोटिक, मूत्रवर्धक, रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, और जिगर की दवाएं किडनी के घरेलू हर्बल उपचार के साथ प्रतिक्रिया कर सकती हैं, इसीलिए डॉक्टर से सलाह मशवरा करना सही माना जाता है। किडनी में पथरी बनने से लेकर संक्रमण होना आज के दिनों में आम बात हो गया है।लोग सोचते हैं कि हमने पथरी को सर्जरी से बाहर निकलवा दिया। हमें कभी और पथरी नहीं होगा यह सोचना एकदम गलत है। किडनी की प्रवृति होती है कि अगर एक बार उसने पथरी बनाना शुरू कर दिया तो वह बार-बार बनाते रहता है। और हम बार-बार सर्जरी नहीं करवा सकते इसलिए आपको खाने पीने में खास एहतियात बरतना होगा।

किडनी संक्रमण भी कुछ ऐसा ही होता है जब हम एंटीबायोटिक खाते हैं तो कोई दिनों के लिए हमारी परेशानी बिल्कुल खत्म हो जाती है लेकिन कुछ दिनों के बाद फिर से वह परेशानी आ जाता है। ऐसे में सावधानी बरतना जरुरी है।

पानी: पथरी बनने से रोकने का सबसे बड़ा इलाज पानी है। यह दो बातों पर निर्भर करता है पहला पानी की क्वालिटी दूसरा आप कितना पानी पीते हैं।मनुष्य जो पानी पीता है वह मिनरल वाटर होता है और मिनरल वाटर में मिनरल कितने प्रतिशत है इस पर भी निर्भर करता है किडनी का स्टोन बनना। कैल्शियम, मैग्नीशियम एवं फास्फेट का प्रतिशत पता कर लें जो पानी आप पी रहे हैं।

मनुष्य को प्रतिदिन कितना पानी पीना चाहिए ?

इसमें लोगों की राय थोड़ी अलग अलग है लेकिन मेडिकल साइंस के अनुसार से कम से कम एक इंसान को प्रतिदिन 2 लीटर यानी 8 गिलास पानी कम से कम पीना चाहिए।अगर किसी को किडनी स्टोन की शिकायत है तो जरूर उसे 2 लीटर से ज्यादा पानी पीने चाहिए।पानी पीने से किडनी साफहो जाता है। स्टोन बनने वाला कंपाउंड वहां पर इकट्ठा नहीं हो पाता है और जिससे स्टोन बनने की शिकायत कम हो जाती है।

तुलसी :तुलसी में एसिटिक एसिड नाम का योगिक मिलता है जो किडनी में यूरिक एसिड से बने पथरी को तोड़ने में काफी मददगार होता है।

तुलसी का पत्ता प्रतिदिन उपयोग करने से किडनी के इलाज में मददगार साबित हो सकता है। तुलसी के पत्ते का पाउडर अब मार्केट में भी उपलब्ध है।

गेहूं छोटे पौधे का रस : गेहूं छोटे पौधे का रस किडनी पथरी के इलाज का रामबान माना जाता है क्योंकि इसमें एंटी ऑक्सीडेंट की मात्रा बहुत ज्यादा होता है उसके साथ ऐसे और भी कंपाउंड होते हैं जो मूत्र की मात्रा को बढ़ा देता है। मूत्र की मात्रा बढ़ने से मूत्र मार्ग साफहो जाता है जिससे पत्थर इकट्ठा नहीं हो पाता है।

गेहूं छोटे पौधे का रस बनाने के लिए पहले आपको गेहूं को पानी में भीगने होंगे, फिर उसे अंकुरित करना होगा। जब गेहूं का अंकुर बड़ा हो जाए तो उसका रस बनाकर पानी के साथ पीना चाहिए।

यूर्वा उर्सी से किडनी का इलाज का आसान तरीका

यूर्वा उर्सी एक जड़ी है जो विसर्जक और विलायक गुणों भरा होता है।मूत्र मार्ग के रास्ते को साफकरता है एवं मूत्र मार्ग में फंसे पत्थर को भी बाहर निकाल देता है !

यूर्वा उर्सी थोड़ी-थोड़ी मात्रा दिन में तीन बार लिया जा सकता है जो सबसे ज्यादा किडनी पथरी के इलाज के लिए अब तक अच्छा माना गया है। इस तरह का उत्पाद बाजार में भी मिलता है !

नींबू का रस : नींबू में साइट्रिक एसिड होता है, जो कैल्शियम के यौगिक को किडनी में बनने से रोकता है उसके साथ बने यौगिक को तोड़ने में भी मदद करता है।अध्ययन से यह पता चला है कि अगर कोई नींबू का रस सुबह-सुबह खाली पेट पानी के साथ मिलाकर पीता है तो वह ज्यादा लाभकारी साबित हो होता है। मार्केट में नींबू फ्लेवर वाला बहुत सारे रस उपलब्ध है लेकिन उसको पीने से कम फायदे की उम्मीद है क्योंकि उसमें साइट्रेट का प्रतिशत कम होता है जबकि अन्य फ्लेवर ज्यादा होते हैं। ताजा नींबू के रस को ज्यादा बेहतर माना जाता है किडनी के इलाज के लिए !

सेब साइडर सिरका : नींबू की तरह सेब साइडर सिरका में साइट्रिक एसिड होता है जो कैल्शियम के यौगिक को किडनी में बनने से रोकता है उसके साथ बने यौगिक को तोड़ने में भी मदद करता है।

दो चम्मच सेब साइडर सिरका पानी के साथ मिलाकर खाली पेट पीने से ज्यादा फायदा हो सकता है !

अजवाइन रस या बीज : गेहूं छोटे पौध की तरह अजवाइन रस या बीज एंटीऑक्सिडेंट्स है किडनी स्टोन के उपचार के लिए बेहद फायदेमंद है !

अजवाइन का रस बनाने के लिए एक या दो अजवाइन डंठल को पानी से मिश्रित किया जा सकता है। रोज एक गिलास पीना चाहिए।

राजमा - पानी : राजमा में मैग्नीशियम की मात्रा प्रचुर होता है जो किडनी के पथरी के लिए लाभकारी है। राजमा - पानी बनाने की विधि - राजमे बीज का छिलका निकाल कर इसे पानी में धीरे-धीरे गर्म किया जाता है, 5 से 6 घंटे के बाद इस पानी को पीने में उपयोग किया जा सकता है। एक दिन में एक से दो बार किया जा सकता है !

जैतून का तेल : जैतून का तेल में ज्यादा चिकनाई वाला केमिकल होता है जो मूत्र मार्ग में ज्यादा फिसलन पैदा कर पाता है जिससे फंसे हुए पत्थर को बाहर निकालने में मददगार साबित हो सकता है!

क्या ना खाएं - किडनी की पथरी से बचने के लिए

डिहाइडिंग फूड एवं चीनी, नमक, और अल्कोहल गुर्दे की पथरी बनने में मदद करता है। ऑक्सलेट योगिक पाए जाने वाले चीजों को खाने से भी किडनी में पथरी बनता है। अगर आपका पथरी सर्जरी के द्वारा या खुद पेशाब के रास्ते से बाहर निकल आया है तो ऐसे में उसे फेंकिए मत। आज के समय में पथरी का टेस्ट करवाने से यह पता चल जाता है कि क्या खाने से यह पथरी किडनी में बना था और उस खाने को आप अपने डाइट चार्ट से हटा सकते हैं या कम कर सकते हैं। अगर आप किडनी स्टोन से बचना चाहते हैं तो रेड मीट, आलू के चिप्स, पालक, बादाम, ओकरा और टमाटर के बीज खाने से परहेज ही करें।

वजन कम करने से लेकर अनिद्रा दूर करने तक, जानें अश्वगंधा के फायदे

अश्वगंधा चमत्कारी गुणों वाली औषधि है, जो शरीर को कई फायदे देती है। यह दिमाग और मन को भी स्वस्थ रखती है। आयुर्वेद में अश्वगंधा का विशेष स्थान है, इसे भारत में कई स्थानों पर भारतीय गिनसेंग भी कहा जाता है। इसकी जड़ों का इस्तेमाल कई प्रकार की दवाओं को बनाने में किया जाता है।

वजन कम करने में भी अश्वगंधा काफी असरदार है। बाजार में उपलब्ध अश्वगंधा कैप्सूल के अलावा इसकी सूखी पत्तियों का पाउडर को दूध में मिलाकर सेवन कर सकते हैं। इसके साथ ही स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें शहद को मिला सकते हैं।

अश्वगंधा का नियमित सेवन हाई बीपी में कमी लाता है। ऐसे में लो ब्लड प्रेशर वाले व्यक्तियों को इसका सेवन न करने की सलाह दी जाती है। जिन्हें गहरी नींद नहीं आती उन्हें अश्वगंधा का खीर पाक खाना चाहिए। अश्वगंधा स्वाभाविक नींद लाने की दवा की तरह काम करता है। मिश्री और थोड़ी सोंठ व अश्वगंधा चूर्ण को बराबर अनुपात में मिलाकर गर्म पानी के साथ लें। पेट से जुड़ी परेशानियों में फायदा होगा।

खांसी ठीक करने की यह रामबाण औषधि है। इसका चूर्ण गर्म दूध के साथ खाने से खांसी और अस्थमा में आराम मिलता है। इसका चूर्ण कॉलेस्ट्रॉल का स्तर भी शरीर में कम करता है। वहीं, अश्वगंधा का सेवन गठिया की रोकथाम में भी लाभकारी है। अश्वगंधा, मुलहठी और आंवला को समान मात्रा में मिलाकर पीसें। इस चूर्ण को रोजाना एक चम्मच खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

सू- दोकू क्र.13

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र 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.12 का हल

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

अष्टम गुरु हरिकृष्ण जी के आगमन पर्व पर सजा पटेलनगर में दीवान

संवाददाता

देहरादून। सिख पंथ के अष्टम गुरू हरिकृष्ण जी के आगमन पर्व पर पटेलनगर में दीवान सजा।

आज यहां सिख पंथ के आठवें गुरु श्री हरीकृष्ण साहब का आगमन पर्व पश्चिम पटेलनगर गुरुद्वारे में धूम धाम से संपन्न हुआ। तीन दिन चले आगमन पर्व पर गुरुद्वारा श्री हरिकृष्ण साहब में गुरु का दीवान सजा जिसमें देश के प्रसिद्व रागी भाई गगनदीप सिंह एवं उनके जत्थे ने शब्द कीर्तन से संगतों को निहाल किया।

इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने गुरुद्वारे में माथा टेक गुरु का आशीर्वाद लिया और संगतों को गुरु पर्व की बधाई देते हुए कहा कि अष्टम गुरु हरिकृष्ण साहब जी ऐसे महान गुरु थे जिन्होंने सिख इतिहास में सबसे कम उम्र में गुरु गद्दी को संभाला और केवल दो साल पांच महीने चौबीस दिन गद्दी में रहते हुए अल्प काल में ऐसे कर्म किए कि वे बाला प्रीतम के नाम से अमर हो गए। केवल पांच वर्ष की आयु में पंथ के गुरु गद्दी में विराजना और फिर छोटे से कार्यकाल में इतने महान पद को प्राप्त करना यह दुनिया के इतिहास में अद्भुत और चमत्कारिक घटना है। धस्माना ने कहा कि गुरु हरिकृष्ण साहब ने गूंगे से गीता बुलवा दी और दिल्ली में फैली

जिस गुरु के स्मरण मात्र से सब दुख दूर हो जाएं वे हैं बाला प्रीतमः धस्माना

चेचक की बीमारी से ग्रस्त लोगों की सेवा कर सिख पंथ को मानने वाले लोगों को एक ऐसा संस्कार दे दिया कि उनके जाने के सदियों बाद भी आज सिख सेवा की उस परंपरा को सर माथे पर धारण सामान्य स्थितियों से लेकर कर हर मुश्किल घड़ी में सेवा में सबसे आगे रहते हैं और कोरोना काल में पूरे देश और दुनिया ने उसको अनुभव किया। इस अवसर पर गुरुद्वारा प्रबंधक सरदार हरमोहिंदर सिंह व ने धस्माना को गुरु घर का सरोपा भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर महानगर कांग्रेस अध्यक्ष डॉक्टर जसविंदर सिंह गोगी को भी सरोपा भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम में दिनेश कौशल, आनंद सिंह पुंडीर, सरदार जसविंदर सिंह मोठी, सरदार बी एम सिंह, सरदार करतार सिंह, गोपाल गड़िया आदि बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति ने किया वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा इस मानसून सत्र का दूसरा वृक्षारोपण अभियान सी 19, टर्नर रोड के पार्क में सम्पन्न किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 60 वृक्ष रोपित किए गए। रोपित किए गए वृक्षों में अशोका, गुलमोहर, सहजन, नीम, कनेर, चंपा इत्यादि के वृक्ष शामिल किए गए।

देहरादून में बेतरतीब से वृक्षों का अनावश्यक कटान हो रहा है और बागों के बाग निर्माण करने हेतु काटे जा रहे है। विभागों की मिलीभगत के बिना ये संभव नहीं है। पेड़ कटान पर कोई सुनवाई नहीं की जाती और इन मुद्दों को ठंडे बस्ते में डाल दिया जाता है। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति इन मुद्दों को हमेशा गंभीरता से लेती है और वर्ष भर में हजारों की तादात में वृक्ष लगते है। टर्नर रोड के निवासियों द्वारा भी समिति से उनकी कॉलोनी में वृक्षारोपण करने हेतु अनुरोध किया, जिसे स्वीकार करते हुए समिति द्वारा आज 20 जुलाई को इस सुंदर से पार्क में भरपूर वृक्ष लगाए ताकि पार्क की सुंदरता में और वृद्धि होने पाए। इस अवसर पर समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया, सचिव जे पी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, अमरनाथ कुमार, गगन चावला, दीपक वासुदेव, हर्षवर्धन जमलोकी, मंजुला रावत, दीपक सिंह, सुंदर शुक्ला, प्रखर वासुदेव तथा सी 19 टर्नर रोड कॉलोनी वासियों में पीयूष जैन, डी के गुप्ता, डॉ स्मिता मेहरा, बृजेश गुप्ता, भगत जी, खालिद जी, अग्रवाल जी तथा एस सी उप्रेती शामिल रहे।

एक्टिवा चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने खुले स्थान से एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार एमडीडीए कालोनी डालनवाला आनंद ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से कारगी आया था। उसने अपनी एक्टिवा कारगी चौक पर 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।

पिता ने बेटी को नहर में धक्का देकर मारा, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कलयुगी पिता ने अपनी ही बेटी को नहर में धक्का देकर उसको मौत की नींद सुला दिया। शादी को लेकर हुए मनमुटाव की वजह से आरोपी ने यह खौफनाक कदम उठाया। पुलिस ने इस कलयुगि पिता को गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार मंगलौर कोतवाली क्षेत्र में नहर पुल पर एक व्यक्ति ने अपनी 17 वर्ष के बेटी को नहर में धक्का दे दिया। सूचना मिलने पर तत्काल प्रभारी निरीक्षक कोतवाली मंगलौर पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे, जहां पर काफी कावडिये जो कि आरोपित प्रदीप कुमार निवासी ढालूवाला, थाना सिडकुल, हरिद्वार के इस कृत्य से आक्रोशित थे तथा उसके साथ मारपीट पर उतारू थे। पुलिस ने बामुश्किल आरोपित को कांवडियों से छुड़ाया और हिरासत में लिया। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि शादी को लेकर दोनों के बीच मनमुटाव चल रहा था, जिस कारण उसने बेटी को नहर से धक्का मार दिया। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसका चालान कर दिया है।

डीएम के अनुरोध पर हेल्पिंग हेंड ने किया राजू का मुफ्त इलाज

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल के अनुरोध पर हेल्पिंग हेंड ने राजू का मुफ्त इलाज किया।

आज यहां जिला प्रशासन के सहयोग से हेल्पिंग हेंड चिकित्सालय में असहाय व्यथित राजू का सफल आपरेशन कर लिया तथा राजू पूरी तरह से स्वस्थ है। जिलाधिकारी सविंन बसंल के निर्देश पर जिला प्रशासन की टीम प्रतिदिन राजू का हालचाल जानने चिकित्सालय जाती है तथा जिला प्रशासन की टीम चिकित्सालय के सम्पर्क में है। जिलाधिकारी ने चिकित्सालय प्रबन्धन का राजू के उपचार में सहयोग हेतु अभार व्यक्त किया। जिला प्रशासन तथा हेल्पिंग हेंड चिकित्सालय के सहयोग से राजू के उपचार चल रहा है।

जिला प्रशासन राजू के पुनर्वास की भी तैयारी कर रहा है इसके लिए जिलाधिकारी ने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं। विगत दिवस कलेक्ट्रेट परिसर में असहाय राजू पंहुचा जिसका एक हाथ बुरी तरह से जला हुआ था। राजू ने जिलाधिकारी को अपनी पीड़ा सुनाते हुए बताया कि वह होटल में मजदूरी कराता है तथा चमोली में उसका हाथ गर्म पानी से जल गया, दून अस्पताल ने हायर सेंटर को रेफर कर दिया है, उसके पास उपचार के लिए पैसे नही है। जिस पर जिलाधिकारी संविन बसंल ने बर्न स्पेशलिस्ट निजी चिकित्सालय से दूरभाष पर वार्ता करते हुए राजू के उपचार का अनुरोध किया जिस हेल्पिंग हेंड हॉस्पिटल के डॉ कुश ने राजू को तत्काल हास्पिटल भेजने को कहा।

जिला प्रशासन ने सारथी वाहन से राजू को चिकित्सालय में भर्ती कराया। दरअसल असहनीय पीड़ा से छटपटाते हुए अचानक राजू नाम का एक व्यक्ति डीएम दफ्तर पहुंचा। कहा 'साहिब मेरा नाम राजू है। मेरे कोई भी अपना नही है, लावारिस हूँ। गढ़वाल से आया हूँ। मेरे हाथ पर गरम पानी गिरने से हाथ जल गया है। इलाज की जरूरत है। बहुत दर्द हो रहा है। अस्पताल में कोई डॉक्टर नहीं सुन रहा, बहुत परेशान हूँ, हाथ की सर्जरी होनी है। पैसा नही है, मदद करों। अपने रुधे कंठ से ये कहते कहते राजू की आंखें दर्द के आंसुओं से छलक उठी।

जिलाधिकारी सविन बंसल ने पूरी संवेदना के साथ असहाय, अनाथ राजू की मार्मिक व्यथा सुनी। राजू के अध जले हाथ के असीमित और असहनीय पीड़ा को महसूस किया और बिना वक्त जाया करते राजू के उपचार हेतु फोन पर चिकित्सकों से परामर्श किया। दून अस्पताल ने राजू के हाथ की गंभीर हालत को देखते हुए हायर सेंटर रेफर करने की सलाह दी। जिलाधिकारी ने सहस्त्रधारा आईटी पार्क स्थित एक निजी अस्पताल में स्पेशलिस्ट चिकित्सक डॉ कुश से वार्ता की और राजू को तत्काल प्रशासन के सारथी वाहन से चिकित्सक के पास पहुंचाया। जहां अब राजू के अधजले हाथ का मुफ्त इलाज हो रहा है।

विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर ठगे एक लाख रुपये

देहरादून (सं)। विदेश मालदीप में नौकरी दिलाने के नाम पर एक लाख रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार वैदिक नगर रायवाला निवासी संगीता त्यागी ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान श्यामपुर निवासी सोमेश्वर चौहान से हुई थी। सोमेश्वर ने उसका बताया कि उसकी विदेश में अच्छी पहचान है अगर किसी को नौकरी लगवानी है तो उसको बताना। जिसके बाद उसने अपने भाई की नौकरी की बात करी। तो सोमेश्वर ने कहा कि वह उसके भाई की नौकरी मालदीप में लगवा देगा। जिसके बाद उसने उससे कुछ दस्तावेज मांगे और एक लाख रूपये लिये। लेकिन काफी समय बीत जाने के बाद भी उसके भाई की नौकरी नहीं लगी और ना ही उसने उसके रूपये वापस किये और आये दिन टाल मटोल करता रहता है। जिसके बाद उसको पता चल गया कि सोमेश्वर चौहान ने उसके साथ ठगी की है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बोर्ड सदस्यों ने किया धनौला प्लास्टिक कचरा प्रबंधन केंद्र एवं हर्रावाला स्वच्छता केंद्र का निरीक्षण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज वेस्ट वॉरियर्स संस्था के गठित बोर्ड सदस्यों द्वारा देहरादून स्थित धनौला प्लास्टिक कचरा प्रबंधन केंद्र एवं हर्रावाला स्वच्छता केंद्र का संयुक्त निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सदस्यों ने दोनों केंद्रों की कार्यप्रणाली का गहन अवलोकन किया और क्षेत्र का भ्रमण कर चल रहे कार्यों का मूल्यांकन किया।

निरीक्षण के दौरान बोर्ड सदस्यों ने पर्यावरण सखियों द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की। यह सखियां समुदाय स्तर पर घर-घर जाकर कचरा संग्रहण, स्रोत पर ही सूखे व गीले कचरे के पृथक्करण और जनजागरूकता को लेकर एक प्रेरणादायी भूमिका निभा रही हैं।

धनौला केंद्र वर्तमान में रायपुर ब्लॉक की 6 पंचायतों से निकलने वाले सूखे कचरे, विशेष रूप से प्लास्टिक अपशिष्ट, का वैज्ञानिक तरीके से संग्रहण, छंटाई और निस्तारण कर रहा है। यह पहल ग्रामीण क्षेत्रों में सतत एवं विकेंद्रीकृत कचरा प्रबंधन प्रणाली के लिए एक मॉडल के रूप में उभर रही है।

वहीं हर्रावाला स्वच्छता केंद्र पर प्रति माह लगभग 75 मैट्रिक टन कचरे का समुचित प्रबंधन किया जा रहा है, जिससे क्षेत्र में स्वच्छता बनाए रखने में उल्लेखनीय योगदान मिल रहा है।

हर्रावाला वार्ड अब एक मॉडल के रूप में उभर कर सामने आ रहा है, और इस मॉडल का उत्तराखंड के अन्य जिलों व गांवों में विस्तार होना अत्यंत आवश्यक है। इस अवसर पर संस्था के बोर्ड सदस्य गौरव सोनी, संजय अग्रवाल, तरणप्रीत सिंह, तरित मोहन तथा संस्था से जुड़े प्रतिनिधि विशाल कुमार, नवीन कुमार सडाना, मयंक, भास्कर आदि विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में वेस्ट वॉरियर्स संस्था के प्रतिनिधियों ने सभी उपस्थित सदस्यों को केंद्रों की कार्यप्रणाली, चुनौतियाँ, और भविष्य की योजनाओं की विस्तृत जानकारी दी। साथ ही इस मॉडल को अन्य ग्राम पंचायतों एवं शहरी क्षेत्रों में भी लागू करने की योजना पर चर्चा की गई।

सरकार बनी तो गैरसैंण स्थाई राजधानी

❑पूर्व सीएम हरीश बोले अपनी जुबान पर अभी भी कायम

विशेष संवाददाता

देहरादून। मैने जनता से कोई धोखा नहीं किया है मैने गैरसैंण को लेकर जो कुछ कहा है उस पर मैं अभी भी अडिग हूं। अगर 2027 में राज्य में कांग्रेस की सरकार बनती है और तो वह गैरसैंण को राज्य की स्थाई राजधानी बनाने के लिए प्रतिबद्ध है, भले ही मुख्यमंत्री कोई भी बने।

यह बात आज पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत द्वारा हाईकोर्ट के जस्टिस राकेश थपलियाल द्वारा कल गैरसैंण को लेकर की गई तल्ख टिप्पणी के जवाब में कही गई है। जिसमें जस्टिस राकेश थपलियाल ने कहा था कि नेताओं ने प्रदेश की जनता को मूर्ख समझ रखा है। बीते 25 सालों से गैरसैंण राजधानी को लेकर नेताओं द्वारा कुछ भी कह दिया जाता है जनता को धोखा देने वाले उन नेताओं के खिलाफ कार्यवाही क्यों नहीं होनी चाहिए, के साथ-साथ उन्होंने गैरसैंण में आयोजित किए जाने वाले मानसून सत्र के आयोजन पर भी सवाल उठाते हुए कहा गया था कि जब गैरसैंण में कुछ करना ही नहीं तो सत्र के आयोजन का यह नाटक भी करने की क्या जरूरत है।

गैरसैंण में कांग्रेस ने कराए हैं सारे अवस्थापना कार्य

उल्लेखनीय है कि अभी बीते दिनों पूर्व सीएम हरीश रावत द्वारा यह बयान दिया गया था कि 2027 के चुनाव में अगर जनता उन्हें जिता कर सत्ता में भेजती है तो गैरसैंण को वह स्थाई राजधानी बनाने का वायदा करते हैं। जिस पर हाई कोर्ट के जस्टिस राकेश थपलियाल ने कल कोर्ट में ऑन कैमरा नेताओं की कथनी और करनी पर गंभीर सवाल उठाए थे।

पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत का कहना है कि उन्हें थोड़े समय के लिए मुख्यमंत्री के रूप में कार्य करने का जो मौका मिला था उसमें केदारनाथ आपदा राहत और प्रबंधन की जिम्मेदारी उन्हें मिली थी, वह बहुत कठिन समय था। लेकिन गैरसैंण में अब तक जो अवस्थापना कार्य हुए हैं वह सारे कार्य कांग्रेस के द्वारा ही कराए गए हैं। भाजपा ने तो वहां पर कुछ भी नहीं किया है वह अभी भी इस बात पर कायम है कि मैने अपने जीतने की बात नहीं कही है। हां 2027 में जनता कांग्रेस की सरकार बनवाती है तो मुख्यमंत्री कोई भी रहे मैं वायदा करता हूं कि गैरसैंण को सूबे की स्थाई राजधानी बनाया जाएगा यह काम कांग्रेस सरकार से वह खुद करायेंगे।

डी-फार्मा डिग्री धारक मोटर साइकिल चोर गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की मोटरसाईकिल के साथ डी-फार्मा डिग्री धारक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। ऑनलाइन गेमिंग के चक्कर में अधिक रूपये कमाने के लालच में चोरी की घटना को अंजाम दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आशीष पांडे पुत्र संतोष पांडे निवासी शंकरपुर सहसपुर देहरादून द्वारा कोतवाली सहसपुर पर सूचना दी की अज्ञात चोर के द्वारा शंकरपुर रोड स्थित राजेश मल्टी स्टोर के बाहर से उनकी मोटरसाइकिल बुलेट क्लासिक चोरी कर ली गई है। सूचना के आधार पर कोतवाली सहसपुर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे तथा गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा पुलिस टीम को आवश्यक निर्देश दिये गये। पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल का निरीक्षण कर आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरो की फुटेजो का बारीकी से जांच करते हुए संदिग्ध के सम्बन्ध में जानकारियां एकत्रित की, साथ ही सुरागरसी/ पतारसी करते हुए सीसीटीवी कैमरों से प्राप्त संदिग्ध की फुटेज से अवगत कराते हुए स्थानीय तंत्र को भी सक्रिय किया गया।

पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों के परिणाम स्वरूप चैकिंग के दौरान मिली सूचना पर आज पुलिस ने दर्रा रेट के पास से अब्दुस समद पुत्र नूर मोहम्मद निवासी आर्केडिया ग्रांट गोरखपुर, पटेलनगर को चोरी की मोटर साइकिल (बुलेट क्लासिक) के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि उसके द्वारा झाझरा के स्थानीय कालेज में वर्ष 2023 में डी- फार्मा किया है। उसको आनलाइन गेमिंग का चस्का है तथा ऑनलाइन गेमिंग में काफी पैसा हारने के कारण उस पर काफी कर्जा हो गया था, जिस कारण उसने अपना कर्जा उतारने तथा आनलाइन गेमिंग हेतु और अधिक पैसो की व्यवस्था करने के उद्देश्य से उक्त वाहन चोरी की घटना को अंजाम दिया। वह चोरी की गयी मोटर साइकिल को किसी को सस्ते दामो में बेचने की फिराक में था, इससे पूर्व ही दून पुलिस द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया।

उत्तराखंडी महिलाओं पर अभद्र टिप्पणी के मामले में यूट्यूबर पर मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड महिलाओं पर अभद्र टिप्पणी मामले में एक महिला की शिकायत पर यूटयूबर के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

जानकारी के अनुसार पवन सेमवाल नाम के एक यूटयूबर ने अपने फेसबुक आईडी से एक यू-ट्यूब चैनल पर एक गीत प्रसारित किया था, जिसमें उसने कथित तौर पर उत्तराखंड की महिलाओं व बेटियों की लज्जा का अनादर करने का प्रयास करते हुए उनके खिलाफ अभद्र टिप्पणी की थी। हालांकि उसने पहले यह वीडियो हटा दिया था, लेकिन 19 जुलाई 2025 को उसने उसी यू-ट्यूब चैनल पर अपनी फेसबुक आईडी से गाने को दोबारा प्रसारित कर आम जन के बीच उत्तराखंड की महिलाओं के प्रति हीनभावना फैलाने की कोशिश की। मामले में एक महिला ने कोतवाली पटेल नगर में पवन सेमवाल के खिलाफ तहरीर देकर मुकदमा दर्ज करा दिया। मुकदमा दर्ज होने के उपरान्त पुलिस ने तत्काल कार्यवाही करते हुए आरोपी पवन सेमवाल को दिल्ली के कल्याणपुरी थाने में नियमानुसार बुलाकर पूछताछ के लिए देहरादून लाया गया। जहां आवश्यक पूछताछ के बाद, उसे विवेचना में सहयोग के लिए नोटिस तामील कराकर थाने से रवाना किया गया।

9 पेटी शराब व 2 पेटी बीयर सहित एक दबोचा

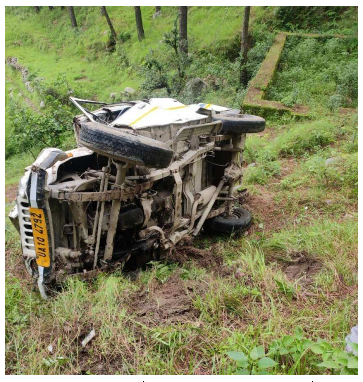
हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। बीती देर रात चौकी जवाड़ी बाईपास पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ लोग शराब तस्करी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को संदिग्ध डस्टर कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रोक कर तलाशी ली तो उसमें रखी 9 पेटी शराब व 2 पेटी बीयर बरामद हुई। पूछताछ में चालक ने अपना नाम हरेन्द्र राणा पुत्र लाल सिंह निवासी मकड़ी बाजार, नियर पेट्रोल पम्प रुद्रप्रयाग, बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

मैक्स खाई में गिरी, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक मैक्स वाहन के खाई में गिर जाने से वाहन चालक की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर राजस्व पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।



प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह एक मैक्स वाहन गहरी खाई में जा गिरा इस घटना में वाहन चालक की घटना स्थल पर ही मौत हो गई घटना की सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची राजस्व पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया। मृतक की पहचान इन्द्रपाल सिहं परमार पुत्र शेर सिहं परमार निवासी ग्राम पैणी भवान तहसील डुण्डा उत्तरकाशी के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि आज सुबह उत्तरकाशी जनपद के तहसील धुंध के ग्राम पानी भवन मोटर मार्ग पर मैक्स वाहन खाई में गिरकर दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस वाहन में वाहन चालक ही सवार था जिसकी घटनास्थल पर ही मौत हो गई है। इस घटना से मृतक के परिवार में कोहराम मचा हुआ है।

भारत की चाय की दुनिया है दीवानी!

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। भारत के लोग सिर्फ चाय पीने के शौकीन ही नहीं है, बल्कि भारत की चाय की दुनिया दीवानी है। भारतीय चाय की दीवानगी का अगर अंदाजा लगाना है तो ये आंकड़े गवाही दे रहे हैं। भारत का चाय निर्यात वित्त वर्ष 2024-25 में बढ़कर 2,57,880 टन हो गया है, जो कि वित्त वर्ष 2023-24 के 2,50,730 टन के मुकाबले 2.85 प्रतिशत अधिक है। भारत के चाय निर्यात में लगातार तेजी आ रही है। पिछले वित्तीय वर्ष के मुकाबले इस साल 2.85 प्रतिशत की तेजी देखने को मिली है। टी बोर्ड ऑफ इंडिया की ओर से जारी किए गए डेटा में बताया कि निर्यात बढ़ने की वजह अंतरराष्ट्रीय बाजारों में मजबूत मांग और देश के प्रमुख उत्पादन क्षेत्रों से निर्बाध आपूर्ति होना है।आंकड़ों के मुताबिक, उत्तर भारत से होने वाले चाय के निर्यात में वित्त वर्ष 2024-25 में 8.15 प्रतिशत का उछाल देखा गया है, जो कि बढ़कर 1,61,200 टन हो गया है, जो कि पिछले साल समान अवधि में यह 1,49,050 टन था। हालांकि, दक्षिण भारत से चाय का निर्यात सालाना आधार पर 4.92 प्रतिशत कम होकर 96,680 टन हो गया है, जो कि पहले 1,01,680 टन था। वित्त वर्ष 2024-25 में निर्यात होने वाली चाय की प्रति किलोग्राम कीमत 290.97 रुपए रही है, जो कि पिछले साल की कीमत 258.30 रुपए से 12.65

प्रतिशत अधिक है। चाय निर्यात की वृद्धि को गति देने में कई अंतरराष्ट्रीय बाजारों ने अहम भूमिका निभाई। रूस भारतीय पारंपरिक चाय के शीर्ष आयातकों में से एक बना हुआ है और वैश्विक भू-राजनीतिक चुनौतियों के बावजूद व्यापारिक संबंध बनाए रखे। ईरान, विशेष रूप से उत्तर भारतीय पारंपरिक किस्मों का, एक महत्वपूर्ण खरीदार बना रहा है हालांकि भुगतान और मुद्रा संबंधी बाधाओं के कारण व्यापार की मात्रा कभी-कभी प्रभावित हुई। संयुक्त अरब अमीरात एक प्रत्यक्ष उपभोक्ता और पुनर्निर्यात केंद्र, दोनों के रूप में भारतीय चाय का एक प्रमुख आयातक बना हुआ है, जबकि विशेष रूप से असम और दार्जिलिंग चाय के लिए यूनाइटेड किंगडम एक स्थिर बाजार बना रहा। संयुक्त राज्य अमेरिका ने प्रीमियम और विशेष चाय के लिए एक बढ़ते गंतव्य के रूप में अपनी बढ़ती प्रवृत्ति जारी रखी। अन्य बाजारों में सऊदी अरब, मिस्र, जर्मनी, चीन और कजाकिस्तान शामिल हैं, इन बाजारों ने स्वास्थ्य-केंद्रित और विशिष्ट मिश्रणों वाली भारतीय चाय में रुचि दिखाई 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*

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।