सोमवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
11 अगस्त 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 186
● 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

संवेदनशील क्षेत्रों में निर्माण न हो: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक के दौरान राज्य में आपदा प्रबंधन एवं सुरक्षा को लेकर अधिकारियों को निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश के पर्वतीय क्षेत्रों में भूस्खलन, हिमस्खलन तथा अन्य प्राकृतिक आपदाओं की दृष्टि से संवेदनशील स्थानों को तत्काल चिन्हित किया जाए, ताकि संभावित खतरे से पहले ही सतर्कता बरती जा सके। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि इन चिन्हित संवेदनशील स्थलों पर किसी भी प्रकार की नई बसावट या नए निर्माण कार्य की अनुमति नहीं दी जाएगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश के प्राकृतिक जल स्रोतों और नदियों और नालों के किनारों पर किसी भी प्रकार का सरकारी या निजी निर्माण कार्य प्रतिबंधित रहेगा। इसके लिए सभी जिलाधिकारियों को स्पष्ट दिशा-निर्देश जारी किए जाएं तथा इनके क्रियान्वयन की नियमित निगरानी की जाए।

उन्होंने चेतावनी दी कि इन निर्देशों का उल्लंघन करने वाले अधिकारियों के विरुद्ध सख्त अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि आपदा से बचाव के लिए रोकथाम के उपायों को प्राथमिकता दी जाए और संवेदनशील क्षेत्रों में जनहित को ध्यान में रखते हुए ठोस एवं प्रभावी कदम उठाए जाएं।

बैठक में प्रमुख सचिव आर.के.सुधांशु, आर. मीनाक्षी सुंदरम, सचिव शैलेश बगोली, अपर पुलिस महानिदेशक ए.पी. अंशुमान, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते और अपर सचिव श्री बंशीधर तिवारी उपस्थित थे।

98 परिवारों को मिले पाँच-पाँच लाख

कार्यालय संवाददाता

धराली। प्रदेश सरकार द्वारा धराली में आपदा प्रभावित 98 परिवारों को पाँच-पाँच लाख रुपये की आर्थिक सहायता के चेक प्रदान किए गए। यह वितरण गंगोत्री विधानसभा क्षेत्र के विधायक सुरेश सिंह चौहान द्वारा किया गया। गत 5 अगस्त को उत्तरकाशी एवं पौड़ी जनपदों में आई भीषण प्राकृतिक आपदा ने व्यापक तबाही मचाई थी। कई स्थानों पर भारी बारिश, भूस्खलन और मलबे के प्रवाह से घर पूरी तरह नष्ट हो गए, बुनियादी ढाँचा क्षतिग्रस्त हुआ और प्रभावित परिवारों को गंभीर संकट का सामना करना पड़ा। इस आपदा के तुरंत बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने स्थल का दौरा कर स्थिति का जायजा लिया और सभी प्रभावित परिवारों को पाँच-पाँच लाख रुपये की तत्कालिक सहायता उपलब्ध कराने की घोषणा की थी।

इसी घोषणा के तहत आज धराली में 98 परिवारों को राहत राशि के चेक वितरित किए गए। इस हायता का उद्देश्य पीड़ित परिवारों को पुनर्वास की दिशा में प्रारंभिक सहारा देना है ताकि वे आपदा के बाद के कठिन दौर में अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा कर सकें।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि यह सहायता राहत प्रक्रिया का प्रारंभिक चरण है। भवनों, आवासों, होमस्टे, पशुधन और बागानों को हुए नुकसान का आंकलन करने के लिए प्रदेश सरकार ने तीन सदस्यीय समिति का गठन किया है, जो सात दिनों के भीतर अपनी विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करेगी। इस रिपोर्ट के आधार पर एक व्यापक राहत एवं पुनर्वास पैकेज तैयार किया जाएगा, जिससे प्रभावितों को दीर्घकालिक सहयोग मिल सके। उन्होंने कहा कि आपदा प्रभावित क्षेत्र में रहने वाले लोग मेरे परिवार के सदस्य हैं। इस कठिन समय में वह और प्रदेश सरकार प्रभावितों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़ी है। पुनर्निर्माण और पुनर्वास कार्य को प्राथमिकता के साथ अंजाम दिया जाएगा, ताकि सभी प्रभावित जल्द से जल्द सामान्य जीवन की ओर लौट सकें।"

इस अवसर पर स्थानीय जनप्रतिनिधि, प्रशासनिक अधिकारी एवं क्षेत्रीय नागरिक भी उपस्थित रहे और उन्होंने प्रदेश सरकार की इस त्वरित राहत कार्रवाई के लिए आभार व्यक्त किया।

दून वैली मेल

संपादकीय

वोट की चोरी

देश के लोगों ने अब तक नेताओं द्वारा नोट की चोरी किए जाने के तमाम मामले सुने और देखे थे। बोफोर्स घोटाले से लेकर चंदा घोटाले तक जिनकी गूंज संसद से लेकर देश के सर्वोच्च न्यायालय तक सुनाई दी। अभी बीते दिनों केंद्र की मोदी सरकार द्वारा चुनावी चंदे के लिए लाये गए चुनावी बाण्ड को सुप्रीम कोर्ट द्वारा असंवैधानिक ठहराया गया था लेकिन अब वोट की चोरी के जिस मामले का खुलासा नेता विपक्ष द्वारा एक पत्रकार वार्ता में ससबूत के साथ पेश किया गया है उस खुलासे से पूरे देश की राजनीति से लेकर पूरे समाज को झकझोर कर रख दिया है। क्योंकि यह मामला इतना संजीदा है कि वह संविधान द्वारा आम आदमी को मिले वोट के उस अधिकार से जुड़ा हुआ है जिसके दम पर देश का आम आदमी आसानी से यह कह देता है कि अगर सरकार ठीक से काम नहीं करेगी तो हम सरकार बदल देंगे। और अगर कोई सरकार या संस्था आम आदमी से उसके वोट की ताकत छीन ले तो आम आदमी के पास बचता ही क्या है? और ऐसी स्थिति में संविधान और लोकतंत्र के मायने भी क्या कुछ रह जाते हैं। आप वोट किसी को दें लेकिन सरकार उसी की बनेगी जो सत्ता में बैठे लोग चाहेगे या फिर सत्ता और चुनाव आयोग में बैठे लोग चाहेंगे। बीते कुछ सालों से देश भर में कुछ भाजपा नेताओं के बयान भी आपने जरूर सुने होंगे कि आप कुछ भी कर लो सरकार तो भाजपा की ही बनेगी। यानी कि भाजपा ने देश भर में वोट चोरी का एक ऐसा नेटवर्क तैयार कर लिया है कि कोई उसे न चुनाव में हरा सकता है और न सत्ता से बाहर कर सकता है। अगर यह सच है तो यह इस देश के लोकतंत्र और संविधान के लिए सबसे बड़ा खतरा तो है ही बल्कि आम आदमी के लिए भी सबसे अधिक चिंतनीय सवाल है। राहुल गांधी ने कर्नाटक के एकमात्र विध ानसभा क्षेत्र से जहां 6 लाख के आसपास कुल मतदाता है , चुनाव आयोग द्वारा उपलब्ध सूची में से एक लाख से अधिक फर्जी वोटो का खुलासा जिस तरह सबूत के साथ पेश किया है उस पर न तो अब चुनाव आयोग को कोई जवाब देते बन रहा है न सरकार को। तथा यह मामला इतना तूल पकड़ चुका है कि इसके सुप्रीम कोर्ट तक पहुंचने और इस पर राष्ट्रियव्यापी आंदोलन छेड़ने जा रहे समूचे विपक्ष का लामबंद होना तय माना जा रहा है। भले ही इस मुद्दे को लेकर अब कितना भी लंबा आंदोलन चले लेकिन अब यह लकीर खिंच चुकी है कि दूध का दूध और पानी का पानी होकर ही रहेगा। बीते 5-7 सालों में इस देश में राजनीति में बहुत कुछ ऐसा हुआ है जो पहले कभी नहीं हुआ था। विधानसभा जैसे चुनाव में गुजरात से लेकर मध्य प्रदेश तक निर्विरोध भाजपा प्रत्याशियों का चुनाव लड़े बिना ही विजयी घोषित किया जाना इसका एक उदाहरण है। लेकिन वोटो की चोरी से किसी राजनीतिक दल द्वारा सत्ता पर कब्जा कर लिए जाने और मोदी के प्रधानमंत्री बनने की घटना जैसा कि राहुल गांधी द्वारा आरोप लगाया जा रहा है तथा निर्वाचन आयोग को यह चुनौती दी जा रही है कि वह चोरी के वोट से प्रधानमंत्री बने हैं सिद्ध कर देंगे अगर उन्हें डिजिटल डाटा उपलब्ध करा दिया जाए। यह कोई छोटा-मोटा आरोप नहीं है। राहुल का कहना है कि वह महज 25 सीट अधिक जीतने से प्रधानमंत्री बने हैं लेकिन यह सीटें चोरी से जीती गई है। संविधान लोकतंत्र और वोट के अधिकार की यह जंग देश की राजनीति में अब क्या गुल खिलाएगी यह आने वाला समय ही तय करेगा।

राज्य सरकार आयुर्वेद को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्धः मुख्यमंत्री

देहरादून (सं)। 10वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस एवं आरोग्य एक्सपो प्रोसेडिंग के विमोचन समारोह में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्य सरकार आयुर्वेद को बढावा देने के लिए प्रतिबद्ध है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि राज्य सरकार प्रदेश में आयुर्वेद को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। इसके लिए प्रत्येक जनपद में एक -एक मॉडल आयुष गांव विकसित किया जा रहा है। साथ ही नए योग एवं वेलनेस केंद्र भी विकसित किए जा रहे हैं। ओल्ड राजपुर स्थित एक होटल में 10वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस एवं आरोग्य एक्सपो के प्रोसेडिंग विमोचन समारोह को संबोधित करते हुए, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि ये हमारे लिए अत्यंत गर्व का विषय है कि देवभूमि उत्तराखंड 10वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और आरोग्य एक्सपो का आयोजन करने में सफल रहा, साथ ही अब हम उस ऐतिहासिक आयोजन की स्मृतियों और उपलब्धियों को संजोने के लिए प्रोसिडिंग का विमोचन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि ये मात्र एक दस्तावेज नहीं बल्कि ज्ञान, अनुभव और गहन विचार-विमर्श का सार तत्व है, जो आने वाले वर्षों में आयुर्वेद के क्षेत्र में अनुसंधान, नीति-निर्माण और जन स्वास्थ्य की दिशा तय करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि विश्व आयुर्वेद कांग्रेस और एक्सपो मार्ट के आयोजन के माध्यम से हम न केवल भारत में, बल्कि विश्व के विभिन्न देशों

❑10वीं विश्व आयुर्वेद कांग्रेस एवं आरोग्य एक्सपो प्रोसेडिंग विमोचन समारोह

में यह संदेश देने में सफल रहे कि आयुर्वेद द्वारा किस प्रकार उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। मुख्यमंत्री ने विज्ञान भारती के 'विज्ञान विद्यार्थी मंथन' की सराहना करते हुए कहा कि ये न केवल हमारे युवाओं में विज्ञान के प्रति जिज्ञासा, अनुसंधान की प्रवृत्ति और नवाचार की क्षमता को विकसित करने की एक सशक्त पहल है बल्कि भावी पीढ़ी को जिज्ञासु, जागरूक और जिम्मेदार नागरिक बनाने का एक व्यापक अभियान भी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड प्राचीन काल से ही आयुर्वेद और औषधीय संपदा की प्रज्ञा भूमि रही है। हमारे पर्वतीय अंचल में पाई जाने वाली औषधीय जड़ी-बूटियों ने आयुर्वेद को आरोग्य के आधारभूत तत्व के रूप में स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इसलिए इस प्रकार का आयोजन हमारे प्रदेश के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होने कहा हम सभी के लिए गौरव का विषय है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी दूरदर्शी नेतृत्व में गठित आयुष मंत्रालय आज हमारे इस प्राचीन विज्ञान को वैश्विक स्तर पर एक नई पहचान दिला रहा है। केंद्र सरकार द्वारा संचालित 'राष्ट्रीय आयुष मिशन' और 'प्रकृति परीक्षण अभियान' जैसे विभिन्न कार्यक्रम आज शहरों से लेकर गांवों तक आरोग्य स्थापित करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन एवं सहयोग से राज्य सरकार भी प्रदेश में आयुर्वेद के

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

जिला पंचायत अध्यक्ष पद पर भाजपा से मधु चौहान ने भरा नामांकन

संवाददाता

देहरादून। जिला पंचायत अध्यक्ष पद के लिए भाजपा से मधु चौहान ने अपना नामांकन पत्र दाखिल किया।

आज यहां जिला पंचायत अध्यक्ष पद के लिए दोनों राष्ट्रीय दलों दलों ने अपनी-अपनी कमर कस रखी है। जिसके चलते आज सुबह से ही भाजपा कार्यकर्ता मधु चौहान के समर्थक एकत्रित होने शुरू हो गये।

दोपहर को मधु चौहान ने भारतीय जनता पार्टी की तरफ से अध्यक्ष पद पर अपनी दावेदारी पेश करते हुए नामांकन पत्र दाखिल किया।

लिमचीगाड के बेली ब्रिज पर आवागमन हुआ शुरू

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। लिमचीगाड के बेली ब्रिज का निर्माण कार्य पूर्ण हो चुका है और पुल आवागमन के लिए खोल दिया गया है। अब इस पुल के माध्यम से न केवल राहत सामग्री और मशीनरी तेजी से आगे भेजी जा रही है, बल्कि स्थानीय लोगों की आवाजाही भी फिर से सुचारु हो गई है।

आपदा के इस कठिन समय में हमारी सरकार जनजीवन को सामान्य बनाने के लिए पूरी तत्परता से कार्य कर रही है।

एसपी ने किया गंगोत्री हाइवे का निरीक्षण, दिये दिशा निर्देश

संवाददाता

उत्तरकाशी। एसपी श्रीमती सरिता डोबाल ने गंगोत्र हाइवे पर भू-स्खलन प्रभावी क्षेत्र व निर्माणधीन साइट का निरीक्षकर सुरक्षा के निर्देश दिये।

आज यहां एसपी उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा गंगोत्री हाइवे पर भू-स्खलन प्रभावी क्षेत्र व निर्माणाधीन साइट का निरीक्षण कर सुरक्षा के निर्देशा दिये। हर्षिल, धराली में आयी दैवीय आपदा के तुरंत बाद से ही पुलिस, फायर, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ, आईटीबीपी, सेना व प्रशासन की टीमें लगातार राहत एवं बचाव कार्यों में जुटी हैं।

पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा रेस्क्यू कार्यो को लगातार लीड किया जा रहा है, राहत एवं बचाव कार्यों के पल-पल की अपडेट पर नजर रखी जा रही है। आज एसपी उत्तरकाशी द्वारा पुलिस अधीक्षक पीके राय एवं पुलिस अधीक्षक श्रीमती श्वेता चौबे के साथ गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर अवरुद्ध तथा भू-स्खलन प्रभावी स्थलों का स्थलीय निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्थाओं का जायजा लिया गया। विभिन्न निर्माणधीन साइट तथा डेजर जोन में तैनात पुलिस व एसडीआरएफ के अधिकारी/ कर्मचारियों को सुरक्षा व्यवस्था व बैरिकेटिंग के सम्बन्ध में जरुरी निर्देश दिये गये साथ ही डेंजर जोन पर तैनात कर्मियों को सावधानी बरतते हुये डेंजर जोन पर लोगों को अनावश्यक आवगमन न करने देने की हिदायत दी गयी। भू-स्खलन प्रभावी जोन पर आवगमन हेतु तैयार किये गये वैकल्पिक मार्गो से लोगों को सकुशल व सुरक्षित पास करवाने के सम्बन्ध में भी जरुरी निर्देश दिये गये।

नेलपॉलिश लगाने के बाद सुखाना चाहते हैं जल्दी, आजमाए ये तरीके

समय के साथ फैशन का अंदाज भी बदलता रहता हैं। लड़कियां अपने लुक में निखार लाने के लिए फैशन से जुड़ी कई चीजें अपनाती हैं जिनमें से एक हैं नेलपॉलिश। यह आपको नाखुनों को आकर्षक दिखाने के साथ ही बेहतरीन लुक देने का काम करती हैं। लेकिन कई बार देखने को मिलता है कि नेलपॉलिश सूखने में काफी समय लग जाता हैं जिसकी वजह से महिलाएं कुछ भी काम नहीं कर पाती हैं। कई बार नेलपेंट गीली होने की वजह से फैल भी जाती हैं और डिजाईन बिगड़ जाती हैं। ऐसे में आज हम आपके लिए कुछ ऐसे टिप्स लेकर आए हैं जिसे आजमाने के बाद नाखुनों की नेलपॉलिश झट से सूख जाएगी और नेलपेंट खराब भी नही होगी। आइये जानते हैं इन टिप्स के बारे में...।

शेक अप द बॉटल : नेल पॉलिश कितनी जल्दी सूखती है यह डिपेंड करता है कि आप किस तरीके से उसे लगाती हैं। नेल पॉलिश को अगर कुछ दिनों के लिये छोड़ दिया जाए तो वह गाढी हो जाती है। इसलिये उसे लगाने से पहले उसमें थोड़ा सा एसिटोन मिला दें जिससे वह हल्की हो जाए और फिर उसे लगाएं।

ठंडा पानी करें इस्तेमाल : आप ठंडे पानी का इस्तेमाल करके नेल पेंट जल्दी से सुखा सकती हैं। जब भी आप नेल पॉलिश लगा रही हैं तो एक कटोरी में आइस वॉटर डालें। इसके बाद जब भी आप नेल पेंट दोनों नाखुनों पर लगा लें तो अपने हाथों को आइस वाटर में डूबोकर रखें। इससे नेलपेंट जल्दी सुख जाएगा।

टॉप कोट : अधिकतर लड़कियां टॉप कोट लगाना भूल जाती है। जबकि टॉप कोट एक जेल होता है और इसका टेक्सचर पतला होता है। इससे नेलपॉलिश कितनी भी कोट लगाई जाए ये जल्दी से सूख जाती है। टॉप कोट को हल्के गीले नेलपेंट के ऊपर लगाने से भी नेलपॉलिश खराब नहीं होती है और ये जल्दी सूख जाती है।

ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल : नेलपॉलिश जल्दी सुखाना चाहते हैं तो ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल कर सकते हैं। हांलाकि कुछ लड़कियां इस आईडिया को पसंद नहीं करती है, लेकिन अगर आप चाहें तो ब्लो ड्रायर से नाखुनों को सुखा सकती हैं। इसके लिए बस आपको ब्लो ड्रायर को मिनिमम सेंटिग पर रखना होगा जिससे ये हीट न करे और केवल हवा दे। जिससे नेलपेंट आसानी से सूख जाए।

ड्राइंग ड्रॉप्स का इस्तेमाल करके : आप ड्राइंग ड्रॉप्स का इस्तेमाल करके नेल पेंट सुखा सकते हैं। आपको बाजार में आसानी से ड्राइंग ड्राप्स मिल जाएंगे। नेल पॉलिश लगाने के बाद इसे अपने नाखुन पर लगाएं। इससे भी नेल पेंट बहुत ही आसानी से सुख जाएगा। यह ऑयल नाखुनों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है।

बेबी ऑयल : आप बेबी ऑयल का इस्तेमाल नेल पेंट सुखाने के लिए कर सकते हैं। इसके अलावा आप ऑलिव ऑयल भी नेल पेंट को सुखाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। एक कटोरी में बेबी ऑयल डालें। इसके बाद इसमें अपनी उंगलियां डुबोकर रखें। इससे आपकी नेल पॉलिश जल्दी सुख जाएगी।

पतली कोटिंग : आपके नेलपेंट लगाने के तरीके पर भी यह निर्भर करता है कि नेलपेंट कितनी देर में सूखेगी। अगर आप नेलपेंट की थिक लेयर लगाती हैं तो उसे सूखने में काफी वक्त लगता है। कई बार तो इसमें घंटों भी लग जाते हैं। इसलिए सबसे अच्छा तरीका है कि आप नेलपेंट की थिन लेयर लगाएं। इससे आप उसे मैसी होने से बचा सकती हैं।

पाचन क्षमता को बढ़ाता है दही

दूध की अपेक्षा दही में कैल्शियम की मात्रा 18 गुना अधिक होती है। दही के बैक्टीरिया तथा पोषक तत्व शरीर के लिए एंटीबायोटिक का कार्य करते हैं, साथ ही रोगाणुओं से लड़ने की क्षमता भी बढ़ाते हैं। दही में प्रोटीन, लैक्टोज, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस आदि कई विटामिन होते हैं। जो हमारी पाचन क्षमता को भी बढ़ाते हैं। इसलिए दही को अधिक पोषक माना जाता है।

दही के रोजाना सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

दही में अजवाइन डालकर खाने से कब्ज दूर होती है।

दही हमारी पाचन क्षमता को बढ़ाता है।

रोजाना दही खाने से पेट की कई बीमारियां ठीक हो जाती हैं।

दही का सेवन सर्दी और सांस की नली में होने वाले संक्रमण से बचाता है।

अल्सर में भी दही फायदेमंद होता है।

मुंह में छाले होने पर दही के कुल्ला करने से छाले ठीक हो जाते हैं।

दही के सेवन से हृदय में होने वाली कोरोनरी आर्टरी रोग से बचाव किया जा सकता है। डॉक्टरों का मानना है कि दही के नियमित सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है।

मुंह के छालों पर दिन में 2-4 बार दही लगाने से छाले जल्दी ठीक हो जाते हैं।

पेट की बीमारियों से परेशान होने वाले लोग यदि अपनी डाइट में प्रचुर मात्रा में दही को शामिल करें तो अच्छा है। इसमें अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं जो पेट की बीमारी को ठीक करते हैं।

रात्रि में दही का सेवन हल्का काला नमक, शक्कर या शहद के साथ ही किया जाना चाहिए।

लेट्यूस की पत्तियों को अपनी डाइट में जरूर करें शामिल, मिलेंगे कई स्वास्थ्यवर्धक फायदे

रेस्तरां में मिलने वाले बर्गर और सैंडिवच में अक्सर लेट्यूस की पत्तियां नजर आती है। इन पत्तियों में एंटीऑक्सीडेंट्स सहित कई पोषक तत्व होते हैं। ऐसे में इन्हे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इन पत्तियों को यूनानी दवाओं में कई बीमारियों के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसकी ज्यादातर खेती इजिप्ट में होती है, लेकिन भारत में भी यह आसानी से मिल जाती है। आइए लेट्यूस से मिलने वाले पांच फायदों के बारे में जानते हैं।

सूजन और जलन कम करने में सहायक

लेट्यूस में विटामिन ई और प्रोटीन जैसे लिपोजाइजेनज मौजूद होते हैं। इसके सेवन से आपके शरीर के अंदरूनी अंगों में होने वाली सूजन और जलन को कम करने में मदद मिलती है। ईरान में हुई एक स्टडी के मुताबिक, लेट्यूस की पत्तियों का इस्तेमाल पारंपरिक दवाओं के तहत सूजन और हड्डियों में होने वाले दर्द के इलाज में किया जाता है। इसके सेवन से आपके शरीर में विटामिन्स की कमी भी नहीं होती है।

वजन घटाने में मददगार

बहुत लोग अपनी डाइट में लेट्यूस की पत्तियों को शामिल कर उन्हें सलाद के रूप में खाते हैं। इससे उन्हें अपना वजन कम करने में मदद मिलती है। इनमें कैलोरीज की बहुत कम मात्रा होती है। इसके अलावा लेट्यूस की पत्तियां एनर्जी डेंसिटी में कम होती है और इसमें 95 प्रतिशत पानी होता है। पानी होने के बावजूद इसमें मौजूद फाइबर आपका पेट भरा रखता है, जिससे थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाने की आदत छूट जाती है।

दिल को स्वस्थ रखने में कारगर

लेट्यूस में मौजूद फोलेट एक ऐसा रसायन है, जो शरीर की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को ठीक करने में और नई कोशिकाओं को बनाने में मदद करता है। यह प्राकृतिक रूप से खाद्य पदार्थों में मौजूद होता है। इसके नियमित सेवन से दिल के स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है। इसमें मौजूद विटामिन सी ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करता है और इससे दिल का दौरा पड़ने की आशंका भी कम होती है।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक

जब हमारे दिमाग के न्यूरल सेल्स खत्म होने लगते हैं तो दिमाग से जुड़ी बहुत सी समस्याएं पैदा होते लगती है। इसके बचाव के लिए आपको लेट्यूस की पत्तियों का सेवन करना चाहिए। इससे आपको बेहतर नींद आएगी और अनिद्रा की परेशानी से निजात मिलेगा। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट के गुण दिमाग को ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस से बचाने में मदद करता है और इससे आप खुद को तनाव मुक्त महसूस करने लगते हैं।

कैंसर से लड़ने में है मददगार

लेट्यूस की पत्तियों के सेवन में आप कैंसर जैरी गंभीर बीमारियों से बचाव कर सकते हैं। इसमें स्टार्च की मात्रा न के बराबर होती है। ऐसे में इसके सेवन से गले और मुंह के कैंसर के खतरे से भी बचा जा सकता है। जापान की एक रिसर्च के मुताबिक, जो लोग नियमित रूप से इन पत्तियों का सेवन करते हैं, उन्हें अन्य लोगों की तुलना में पेट का कैंसर होने की संभावना भी बहुत ही कम रहती है।

स्किन के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता हैं बाथिंग टूल लूफा!

नहाने के दौरान कई टूल का इस्तेमाल किया जाता हैं जो त्वचा की सफाई के काम आते हैं। इन्हीं में से एक बाथिंग टूल हैं लूफा जिसका आजकल बहुत इस्तेमाल किया जा रहा हैं। लूफा स्किन को स्क्रब करने का बेहतरीन तरीका है। ये एक फोमिंग बॉडी मसाज एजेंट के रूप में काम करता हैं। बॉडी वॉश के साथ मिलकर ये फोमिंग फॉर्म में आ जाता है और फिर स्किन को इससे रब करके बेहतर तरीके से साफ या क्लीन किया जा सकता है। लूफा बेशक स्किन की सफाई करता है, लेकिन स्किन को कई तरह से नुकसान भी पहुंचाता है। लूफा स्किन में इरिटेशन पैदा करता है। आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह लूफा स्किन को नुकसान पहुंचा रहा हैं और इसके इस्तेमाल के दौरान कैसे इसका ध्यान रखना चाहिए।

लंबे समय तक न करें यूज

ज्यादातर लूफे प्लास्टिक से बनाए जाते हैं और इस कारण इसके कुछ साइड इफेक्ट बी होते हैं। लूफे के इस्तेमाल के दौरान कुछ बातों का ध्यान न रखा जाए, तो स्किन पर रैशेज या खुजली जैसी समस्या पैदा हो सकती है। अगर आप मार्केट से लूफा लाते हैं और उसे रेगुलर यूज करते हैं, तो 20 से 30 दिन में इसे बदल दें। दअरसल, नहाते समय हर बार इसका इस्तेमाल करने की वजह से इसकी प्लास्टिक हार्ड होने लगती है और स्किन को हार्ड बना सकती है।

रब करने से बचें

महिलाएं अक्सर त्वचा को साफ करने के लिए लूफा से स्किन को जोर-जोर से स्क्रब करने लगती है। मगर ऐसा करने से न सिर्फ आपकी त्वचा ढीली पड़ने लगती है बल्कि स्किन पर जलन, खुजली और रेडनेस का भी खतरा रहता है। इसलिए लूफा को रगड़ने के बजाए हल्के हाथों से स्क्रब करें। साथ ही एक दिन का गैप देने के बाद ही लूफा का इस्तेमाल करें।

गर्म पानी की लें मदद

त्वचा पर बॉडी वॉश लगाने के बाद डायरेक्ट लूफा यूज करने से आपकी त्वचा हार्श हो जाती है। ऐसे में नहाते समय लूफा को गर्म पानी में भिगो कर लें। इससे लूफा सॉफ्ट हो जाएगा और आपकी स्किन पर इसका कोई नुकसान नहीं होगा।

लूफा न करें शेयर

ब्यूटी प्रोडक्ट्स को कभी भी किसी के साथ शेयर नहीं करना चाहिए और ऐसा ही कुछ लूफा के साथ भी है। ऐसा करने से आपकी स्किन पर पिंपल्स, एक्ने या फिर खुजली की प्रॉब्लम हो सकती है।

लूफा को बाथरूम में न छोड़ें

हांलाकि अगर आप नहीं चाहते कि आपका लूफा, बैक्टीरिया के पनपने की जगह बने तो इन जरूरी बातों का ध्यान रखें। हर बार नहाने के बाद लूफा को शावर के पास बाथरूम में न छोड़े। लूफा को धूप में कहीं टांग दें ताकी वह पूरी तरह से सूख जाए। आप चाहें तो हेयर ड्रायर यूज करके भी लूफा को पूरी तरह से सुखा सकती हैं ताकि उसमें पानी न रहे। अगर लूफा से किसी भी तरह की बदबू आ रही हो या उसका रंग बदल जाए तो उसे तुरंत चेंज करके नया लें।

बड़े होंठों के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

आजकल बड़े और उभरे हुए होंठो का ट्रेंड चल रहा है। यही वजह है कि कई महिलाएं अपने होंठों को बड़ा करने के चक्कर में ना जाने कितने महंगे-महंगे लिप प्लंपर के इंजेक्शन लगवाती हैं। हालांकि, आप चाहें तो ऐसे इंजेक्शन की बजाय घरेलू नुस्खों को अपनाकर अपने होंठों को बड़ा कर सकती हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताते हैं, जो काफी असरदार साबित हो सकते हैं।

दालचीनी का स्क्रब : दालचीनी का स्क्रब न सिर्फ होंठों को मोटा करने में सहायक है बल्कि उन्हें एक्सफोलिएट भी करेगा। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में दालचीनी का पाउडर और सफेद चीनी को मिलाएं। अब इसमें मीठे बादाम का तेल मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को अपने होंठों पर लगाकर 5-10 मिनट तक मसाज करें। फिर गुनगुने पानी से होंठों को साफ कर लें।

पेपरमिंट ऑयल से बनाएं लिप प्लंपर : आप चाहें तो अपने क्लियर लिप ग्लॉस को भी लिप प्लंपर बना सकते हैं। इसके लिए बस अपने लिप ग्लॉस में थोड़ा पेपरमिंट ऑयल और कैयेन पेपर पाउडर मिलाएं। अगर आपके पास कैयेन पेपर पाउडर नहीं है तो इसकी जगह अपने लिप ग्लॉस में पेपरमिंट ऑयल के साथ एक चुटकी लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। यह लिप प्लंपर आपके होठों को पोषण देने समेत मॉइस्चराइज भी करेगा।

दालचीनी के तेल और शिया बटर का मिश्रण लगाएं : इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में दो-तीन बूंद दालचीनी का तेल और शिया बटर डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को कंटेनर में डालें और इसे हमेशा लिपबाम के रूप में अपने होंठों पर लगाएं। यह लिपबाम आपके होंठों को मॉइस्चराइज करने के साथ-साथ उन्हें उभरा हुआ दिखाने में मदद कर सकता है। दिनभर में सिर्फ एक बार ही इस लिपबाम का इस्तेमाल करें।

बीजवैक्स और जैतून का तेल आएगा काम : बीजवैक्स फटे होंठों को ठीक करने और नमी युक्त बनाने के साथ-साथ उन्हें मोटा बनाने में मदद कर सकता है, जबकि जैतून का तेल होठों को एक्सफोलिएट करने समेत पोषण देने में सहायक है। इसके लिए एक कटोरे में बीजवैक्स और जैतून का तेल डालकर इस मिश्रण को पिघलाएं। फिर इसमें दालचीनी का तेल और वनिला एसेंस मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक लिपबाम कंटेनर में डालें और जरूरत पर इसे लगाएं।

दालचीनी और नमक का मिश्रण भी है प्रभावी : नमक होंठों को स्क्रब करेगा और दालचीनी उन्हें मोटा और उभरा हुआ दिखाने में मदद करेगा। इसमें जैतून का तेल मिलाने से आपके होठों में नमी भी बनी रहेगी। इसके लिए एक कंटेनर में एक चम्मच दालचीनी पाउडर, थोड़ा नमक और एक चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने होठों पर लगाएं और धीरे से मालिश करें। पांच मिनट के बाद अपने होंठों को साफ करें।

रोजाना एक नींबू का सेवन करने से मिल सकते हैं ये प्रमुख फायदे

नींबू एक ऐसा फल है, जो न केवल खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें विटामिन-सी, पोटैशियम, मैग्नीशियम और फाइबर जैसे अहम तत्व होते हैं। रोजाना एक नींबू खाने से शरीर को कई लाभ मिल सकते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने से लेकर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने तक कई काम कर सकता है। आइए जानते हैं कि रोजाना एक नींबू खाने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में सहायक

नींबू में विटामिन-सी की भरपूर मात्रा होती है, जो हमारे शरीर की सुरक्षा करने की ताकत को मजबूत करने में मदद करता है। यह विटामिन सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है, जो संक्रमण से लड़ने में सहायक होते हैं। इसके अलावा नींबू का रस पीने से शरीर में ऐसे तत्व भी बढ़ते हैं, जो हमें बीमारियों से बचाने में सहायक होते हैं। इसलिए रोजाना एक नींबू का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है।

वजन नियंत्रित करने में है प्रभावी

नींबू में मौजूद फाइबर हमारे पेट को भरा हुआ महसूस कराता है, जिससे हमें बार-बार खाने की इच्छा नहीं होती। इसके अलावा नींबू में एक खास प्रकार का फाइबर भी होता है, जो हमारी भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है। नियमित रूप से नींबू खाने से हम अनावश्यक कैलोरी खाने से बच सकते हैं और वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं।

पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में है कारगर

नींबू का सेवन पाचन तंत्र के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एसिड हमारे पेट के एसिड के समान होता है, जो पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करता है। इसके अलावा नींबू में बैक्टीरिया को मारने वाले गुण भी होते हैं, जो हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं। रोजाना एक नींबू खाने से कब्ज, गैस और पेट दर्द जैसी समस्याओं से राहत मिलती है और पेट साफ रहता है।

हृदय स्वास्थ्य के लिए है लाभकारी

नींबू का सेवन दिल के स्वास्थ्य के लिए भी बहुत अच्छा होता है। इसमें कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा नींबू में पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है, जो दिल की धड़कन को नियमित रखने में सहायक होता है। नियमित रूप से नींबू खाने से दिल की बीमारियों का खतरा भी कम होता है और रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

त्वचा के लिए है फायदेमंद

नींबू त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन-सी होता है, जो त्वचा को चमकदार बनाता है और झुर्रियों को कम करता है। नींबू में मौजूद एसिड त्वचा की गहराई तक जाकर गंदगी हटाता है और रोमछिद्रों को साफ करता है। इसके अलावा नींबू में बैक्टीरिया को मारने वाले गुण होते हैं, जो मुंहासों से राहत दिलाते हैं। इसलिए नियमित रूप से नींबू खाना या उसका फेस पैक लगाना फायदेमंद हो सकता है।(आरएनएस)

पुरी जगन्नाथ-विजय सेतुपति की फिल्म की शूटिंग शुरू

विजय सेतुपति अपनी नई आगामी अनाम फिल्म की शूटिंग शुरू कर चुके हैं। इस फिल्म की शूटिंग शूरू की जानकारी के साथ फिल्म मेकर्स ने सोशल मीडिया हैंडल पर एक खास तस्वीर शेयर कर फैंस को खुश कर दिया है।

मक्कल सेल्वन विजय सेतुपति ने जब निर्देशक पुरी जगन्नाथ के साथ एक प्रोजेक्ट को हरी झंडी दी तो हर कोई हैरान रह गया, जो हाल ही में फ्लॉप फिल्मों की वजह से मुश्किल दौर से गुजर रहे हैं। हाल ही में कलाकारों की घोषणा के साथ, तब्बू, संयुक्ता और विजय ने इस फिल्म को लेकर उम्मीदें आसमान छू ली हैं।

पिछले महीने आयोजित पूजा समारोह के बाद, निर्माताओं ने अब हैदराबाद में विशेष रूप से बनाए गए सेट पर आधिकारिक तौर पर शूटिंग शुरू कर दी है। विजय सेतुपति और संयुक्ता के दृश्यों को एक व्यस्त शेड्यूल में शूट किया जा रहा है, जो कुछ हफ्तों तक जारी रहने की उम्मीद है। चार्मी कौर और पुरी जगन्नाथ के साथ मिलकर जेबी मोशन पिक्चर्स के जेबी नारायण राव कोंड्रोला सह-निर्माता के रूप में शामिल हुए हैं, जिससे इस परियोजना का दायरा और भी बढ़ गया है और यह एक अखिल भारतीय उद्यम बन गया है। आज से शूटिंग चालू होने के साथ, प्रशंसक आने वाले दिनों में नियमित अपडेट और रोमांचक खुलासे की उम्मीद कर सकते हैं।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

शब्द सामर्थ्य -43

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 42 का हल

ग	ल	त	■	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

हुमा कुरैशी की फिल्म बयान पहुंची टोरंटो अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव

फिल्म अभिनेत्री हुमा कुरैशी की थ्रिलर फिल्म बयान को आधिकारिक तौर पर प्रतिष्ठित टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल (टीआईएफएफ) 2025 के लिए चुना गया है। हुमा कुरैशी ने टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल (टीआईएफएफ) में अपनी फिल्म के चयन पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि फिल्म बयान ने उन्हें एक सशक्त महिला किरदार निभाने का मौका दिया, जो न्याय व्यवस्था में बड़ी ताकतों के खिलाफ खड़ी होती है। हुमा ने ऐसी कहानी को पेश करने वाली समर्पित और निडर टीम के साथ काम करने की खुशी भी जताई। कई भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय परियोजनाओं पर काम कर चुकी हुमा ने कहा कि फिल्म का विश्व प्रीमियर टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल (टीआईएफएफ) 2025 के डिस्कवरी सेक्शन में होगा-ये ऐसा सेक्शन है जिसने जो क्रिस्टोफर नोलन, अल्फोंसो क्वारोन और बैरी जेनकिंस जैसे प्रतिष्ठित फिल्म निर्माताओं को दुनिया के सामने पेश किया। फिल्म एक रोमांच से भरी थ्रिलर है।

फिल्म निर्देशक विकास रंजन मिश्रा ने कहा, यह एक परिवर्तनशील समाज का साक्षी बनने का मेरा प्रयास है - और उन लोगों के शांत साहस का भी जो अपनी बात कहने का विकल्प चुनते हैं। टोरंटो अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव के डिस्कवरी सेक्शन में मेरी दूसरी फीचर फिल्म, बयान दिखाई जाएगी। ये मेरे लिए सम्मान की बात है। यह एक ऐसा मंच है जहां से कई फिल्ममेकर्स ने अपना सफर शुरू किया। निर्माता ने कहा, हमारा दृढ़ विश्वास है कि इसमें एक ग्लोबल अपील है, और टीआईएफएफ इसके लिए एक आदर्श लॉन्चपैड है। एक निर्माता के रूप में, मैं हमेशा एक ऐसी पटकथा की तलाश में रहता हूं जो इससे जुड़े प्रत्येक व्यक्ति के लिए बेहतरीन हो। बयान ने वही किया; मुझे पता था कि हमारे पास कुछ शक्तिशाली है। विकास रंजन मिश्रा के निर्देशन से सजी, बयान इस श्रेणी में शामिल एकमात्र भारतीय फिल्म है। कलाकारों में अनुभवी अभिनेता चंद्रचूड़ सिंह और सचिन खेडेकर के साथ-साथ परितोष सैंड, अविजित दत्त, विभोर मयंक, संपा मंडल, स्वाति दास, अदिति कंचन सिंह और पैरी छाबड़ा जैसे प्रतिभाशाली कलाकार शामिल हैं।

अंकित कोय्या और मनसा चौधरी स्टारर लव जथारा का फर्स्ट लुक पोस्टर आउट

निर्देशक गोपीनाथ रेड्डी, जिन्हें फिल्म सम्माथेम के लिए जाना जाता है, अब यूजी क्रिएशन्स बैनर के तहत लव जथारा नामक एक नई फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं, जिसमें अंकित कोय्या और मानसा चौधरी मुख्य जोड़ी के रूप में हैं। कंकनाला प्रवीण द्वारा निर्मित, शीर्षक की घोषणा और फर्स्ट लुक पोस्टर आज आधिकारिक रूप से जारी किया गया। फर्स्ट लुक पोस्टर से पता चलता है कि लव जत्था एक पूरी तरह से रोलर-कोस्टर रोमांटिक मनोरंजक फिल्म होगी, जो फिल्म के शीर्षक से बिल्कुल मेल खाती है। फिल्म का संगीत चैतन भारद्वाज ने दिया है, जबकि सुजाता सिद्धार्थ छायांकन का काम संभाल रही हैं। निर्माताओं ने जल्द ही लव जत्था के बारे में और अपडेट देने का वादा किया है।

फील गुड रोमांटिक एंटरटेनर स्काई का टीज़र रिलीज़

मुरली कृष्णराजू और श्रुति शेट्टी अभिनीत फिल्म स्काई का टीज़र आज आधिकारिक तौर पर रिलीज़ कर दिया गया है। इस फिल्म का निर्माण नागी रेड्डी गुंटका, पृथ्वी पेरीचेरला, श्री लक्ष्मी गुंटका और मुरली कृष्णराजू द्वारा वेलार एंटरटेनमेंट स्टूडियोज़ के बैनर तले और निर्देशन पृथ्वी पेरीचेरला द्वारा किया जा रहा है। यह फिल्म अब जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज़ के लिए तैयार है। मनोरंजन, भावनाओं और फील-गुड रोमांटिक तत्वों का एक बेहतरीन मिश्रण पेश करते हुए, टीज़र ने दर्शकों के दिलों को छू लिया है। कहानी की शुरुआत पैसों के लेन-देन में हुई एक गलती से होती है जो मुख्य जोड़ी के बीच एक अनोखे रिश्ते की ओर ले जाती है। टीज़र दर्शकों को यह जानने के लिए उत्सुक बनाता है कि क्या नायक, विक्की, रेस्टोरेंट चलाने के अपने सपने में कामयाब होता है, वह शुरुआत में नायिका के प्यार को क्यों ठुकरा देता है, और उसके पिता के साथ उसका अतीत में क्या रिश्ता रहा है। पहले जारी किए गए गीतात्मक गीतों और जर्नी ऑफ इमोशनल स्काई प्रोमो को पहले ही दर्शकों से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिल चुकी है, जिससे फिल्म के बारे में अच्छी चर्चा हो रही है।

साइको सइयां का मेरे करियर में बड़ा योगदान: ध्वनि भानुशाली

सिंगर ध्वनि भानुशाली के सॉन्ग साइको सइयां' को रिलीज हुए छह साल पूरे हो चुके हैं। ध्वनि ने साहो' के गाने से जुड़ी अपनी यादें ताजी की और बताया कि यह उनके करियर में खास महत्व रखता है।

ध्वनि भानुशाली ने बताया कि इस गाने के लिए उन्होंने खास तरीके से प्रैक्टिस की थी और तेलुगू, तमिल के साथ मलयालम में हर शब्द को सावधानी से उच्चारण करना सीखा।

ध्वनि ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें वह साइको सइयां' पर डांस करती नजर आईं।

यह गाना साल 2019 में रिलीज हुई एक्शन थ्रिलर फिल्म साहो' का है, जिसमें प्रभास, श्रद्धा कपूर, चंकी पांडे, जैकी श्रॉफ, अरुण विजय और नील नितिन मुकेश जैसे सितारे अहम भूमिकाओं में हैं। फिल्म का निर्देशन सुजीत ने किया था।

ध्वनि ने कैप्शन में लिखा, आज साइको सइयां' सॉन्ग के छह साल पूरे हो चुके हैं। मुझे आज भी याद है, जब यह सब शुरू हुआ था। मैंने वास्ते' गाना रिलीज किया था और गोवा में दोस्तों के साथ थी, तभी मुझे फोन आया कि साइको सइयां' को तीन और भाषाओं, तेलुगू, तमिल और मलयालम में गाना है।

उन्होंने बताया कि वह उत्साहित होने के साथ-साथ थोड़ी नर्वस भी थीं, लेकिन उनकी टीम ने उनका हौसला बढ़ाया।

इस गाने के लिए, ध्वनि ने संगीतकार अनिरुद्ध रविचंदर के साथ काम किया और हर भाषा में शब्दों का सही उच्चारण सीखा। शूटिंग के दौरान उनकी मुलाकात प्रभास और श्रद्धा कपूर से हुई।

ध्वनि ने बताया, कई लोगों ने मुझसे कहा कि मेरी आवाज श्रद्धा के लिए एकदम सही थी। यह मेरे लिए बहुत मायने रखता है।

ध्वनि ने इस गाने को करियर का पहला बड़ा कदम बताया, जिसने उन्हें नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया और प्रशंसकों के करीब लाया। उन्होंने गायक सचेत टंडन के साथ मिलकर बनाए इस गाने को प्यार देने के लिए फैंस का शुक्रिया अदा किया।

उन्होंने लिखा, जब मैं अपने शोज में या सोशल मीडिया पर फैंस को इस गाने पर गाते-नाचते देखती हूं, तो मुझे संगीत की ताकत का एहसास होता है।

एकता कपूर संग फिर से काम करना चाहती हैं अंजुम फाकिह

ने फिल्म और टीवी शो निर्माता एकता कपूर के साथ दोबारा काम करने की इच्छा जताई। कुंडली भाग्य और बड़े अच्छे लगते हैं 2 जैसे एकता के लोकप्रिय शो में काम कर चुकीं अंजुम ने बताया कि वह एकता की प्रशंसक हैं।

अंजुम फाकिह ने कहा कि वह हमेशा को पसंद करती हैं और उनकी फैन हैं। उन्होंने क्योंकि सास भी कभी बहू थी के रीबूट की चर्चा पर कहा, मैं एकता, शोभा आंटी और बालाजी टेलीफिल्म्स की प्रशंसक हूं। अगर मुझे फिर से उनके साथ काम करने का मौका मिला, तो जरूर हां कहूंगी।

अंजुम नए रियलिटी शो छोरियां चली गांव में नजर आएंगी, जिसमें वह शहर की चकाचौंध छोड़कर गांव की सादगी भरी जिंदगी को अपनाती लड़की के रूप में दिखेंगी। शो के बारे में उन्होंने कहा, हम शहर की लड़कियां हैं। गांव की जिंदगी का अनुभव करने का मौका कौन छोड़ेगा? यह कॉन्सेप्ट बहुत नया और रोमांचक है। मुझे नहीं लगता कि ऐसा शो पहले कभी देखा गया है। दर्शकों को यह देखना मजेदार लगेगा कि शहर की लड़कियां गांव में कैसे ढलती हैं।

अंजुम ने बताया कि वह गांव में पैदा हुई थीं, लेकिन 15 साल से वहां नहीं गईं। अब एक नए गांव में जाना उनके लिए अनोखा अनुभव होगा। उन्होंने कहा, मुझे नहीं पता कि वहां क्या होगा, लेकिन यही उत्साह और अनिश्चितता इस शो को मजेदार बनाती है।

उन्होंने यह भी स्वीकार किया कि गांव के पारंपरिक काम उनके लिए नए हैं। उन्होंने बताया, मैंने चूल्हे पर खाना बनाना या गांव के काम सिर्फ टीवी और फिल्मों में देखे हैं। मेरी दादी गर्मियों में गांव में यह सब करती थीं, लेकिन मैंने कभी कोशिश नहीं की। चूल्हे पर खाना बनाने की बात पर उन्होंने हंसते हुए कहा, चूल्हा जलाने पर धुआं आंखों में बहुत चुभता है। मुझे नहीं पता मैं यह कैसे मैनेज करूंगी!

जी टीवी का यह रियलिटी शो छोरियां चली गांव रणविजय सिंह होस्ट करेंगे। इसमें 11 शहरी लड़कियां गांव की जिंदगी की चुनौतियों का सामना करती नजर आएंगी।

पाकिस्तानी आतंकवाद से निपटना हमारा ही जिम्मा है

विवेक भारती

पिछले माह अमेरिकी विदेश मंत्री ने ऐलान किया कि अमेरिका द रेजिस्टेंस फ्रंट (टीआरएफ) को एक नामित विदेशी आतंकवादी संगठन (एफटीओ) और विशेष रूप से नामित वैश्विक आतंकवादी (एसडीजीटी) की फेहरिस्त में शामिल करेगा। उन्होंने कहा कि टीआरएफ लश्कर-ए-तैयबा का ही छद्म संगठन था, जिसने पहलगाम में हुए आतंकी हमले की जिम्मेदारी ली है। जब अमेरिका किसी संगठन को एफटीओ और एसडीजीटी के रूप में नामित करता है, तो कई चीजें होती हैं। अव्वल तो यह कि अमेरिका में उसकी सभी वित्तीय संपत्तियों को फ्रीज कर दिया जाता है।

दूसरे, ऐसे किसी संगठन को सामग्री या संसाधन मुहैया कराना एक संघीय अपराध बन जाता है। ऐसे एफटीओ द्वारा कोई भी धन एकत्र किया जाता है तो बैंकों को इसकी जानकारी देनी पड़ती है। वहीं किसी संगठन को एसडीजीटी के तौर पर नामित करने पर भी इससे मिलते-जुलते ही प्रतिबंध लगाए जाते हैं।

जैसा कि हम देख सकते हैं कि ये कोई बहुत प्रभावशाली कार्रवाई नहीं है। लश्कर-ए-तैयबा को 2001 में एफटीओ और 2005 में एसडीजीटी घोषित किया गया था। उसे पैसा और सहायता देने वालों के नाम भी घोषित किए गए। इससे भले ही लश्कर के विदेशों में धन एकत्रित करने पर रोक लगी होगी, लेकिन इस कार्रवाई का असर सीमित ही रहा, क्योंकि इस संगठन को पाकिस्तानी सेना से पैसा और सहयोग मिल रहा है। यह भी नहीं भूलना चाहिए कि जैसे ही लश्कर को एफटीओ घोषित किया गया, इसने अपना नाम बदल कर जमात-उद-दावा (जेयूडी) रख लिया। इस आतंकी संगठन ने दावा किया कि वह अब सिर्फ पाक अधिकृत कश्मीर से संचालित हो रहा है।

लश्कर के एसडीजीटी के तौर पर नामित होने का सबसे बड़ा असर संभवतः फाइनेंशियल एक्शन टास्क फोर्स (एफएटीएफ) की प्रक्रिया थी, जिसके जरिए 2018 में पाकिस्तान पर दबाव बनाया गया था। इसी ने पाकिस्तान को हाफिज मुहम्मद सईद, जकीउर रहमान लखवी और साजिद मीर को आतंकवाद के वित्तपोषण के आरोप में दोषी ठहराने के लिए मजबूर किया। सईद को 33 साल, लखवी को 5 साल और मीर को 15 साल के कारावास की सजा सुनाई गई। हालांकि, हम यह नहीं जानते कि ये लोग सच में ही जेल में हैं या पाकिस्तानी सेना के किसी ठिकाने पर रह रहे हैं।

2008 में संयुक्त राष्ट्र ने 1267 समिति के तहत प्रतिबंध लगाए थे। जेयूडी को भी इस सूची में यह कहते हुए शामिल कर लिया कि यह भी लश्कर का ही एक मोर्चा था। पाकिस्तान को भी जेयूडी पर प्रतिबंध लगाने के लिए मजबूर किया गया। लेकिन जेयूडी/लश्कर फिर तहरीक-ए-तहफुज किबला अवल जैसे दूसरे नाम से काम करते रहे। 2014 में इसे भी एफटीओ सूची में डाल दिया गया। पुलवामा के बाद पाकिस्तान ने जेयूडी और इसकी चैरिटी शाखा फलाह-ए-इंसानियत ट्रस्ट पर पुनः प्रतिबंध लगा दिया, लेकिन संगठन ने फिर अपना नाम बदल लिया। अनुच्छेद 370 के हटने के बाद यह टीआरएफ के नाम से फिर उभर आया और कश्मीर में कई हमलों की जिम्मेदारी ली।

अमेरिका की कार्रवाई उपयोगी है और एक वैश्विक तौर पर लश्कर को अलग-थलग करने में मदद भी करती है। लेकिन वास्तविकता के धरातल पर आतंकी संगठन के लिए इसके परिणाम सीमित ही हैं। इसीलिए यह थोड़ा अजीब लगता है कि भारत में मीडिया और सरकार इस कार्रवाई को बड़ी सफलता बताते हुए

आतंकवादी संगठन टीआरएफ पर अमेरिका का निर्णय भारत को खुश करने की इच्छा से प्रेरित लग रहा है, क्योंकि पहलगाम और ऑपरेशन सिंदूर के बावजूद अमेरिका और पाकिस्तान के बीच बढ़ते गठजोड़ से भारत नाराज था।

इसे अपनी एक प्रमुख कूटनीतिक जीत बता रहे हैं। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने इसे आतंकवाद के खिलाफ सहयोग का दृढ़ संकल्प बताया है। जबकि अमेरिका की कार्रवाई काफी सामान्य थी और 2001 से लश्कर को नियंत्रित करने की उनकी नीति के अनुरूप थी।

टीआरएफ के नामित होने पर पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय ने कहा कि पाक ने पहले ही आतंकवादी संगठनों को प्रभावी और समग्र रूप से नष्ट कर दिया है। पाकिस्तान ने पहलगाम हमले की निष्पक्ष जांच की मांग भी की थी। हमें याद रखना चाहिए कि अमेरिका का किसी भी समूह को एफटीओ या एसडीजीटी के तौर पर नामित करना उसके खुद के हितों पर निर्भर करता है। लश्कर को नामित करने का उसका निर्णय 9/11 हमले पर उसकी अपनी प्रतिक्रिया से अधिक प्रेरित था। लश्कर 1990 के दशक के मध्य से भारत में सक्रिय हो चुका था, लेकिन नामांकन 2001 में जाकर किया गया। जैश-ए-मोहम्मद को भी दिसंबर 2001 में प्रतिबंधित किया गया था।

बिहार में डोमिसाइल नीति लागू

विधानसभा चुनाव से ऐन पहले महिला मतदाताओं को लुभाने के लिए बिहार सरकार ने सरकारी नौकरियों में 35 प्रतिशत आरक्षण की बात की है। अब तक सभी महिलाओं को मिलने वाले इस आरक्षण पर नीतीश कैबिनेट ने डोमिसाइल नीति लागू की है।

यह स्थानीय प्रमाणपत्र होता है। राज्य सरकारें इनके आधार पर स्थानीय युवाओं को सरकारी नौकरियों, शैक्षणिक संस्थानों और स्थानीय योजनाओं में प्राथमिकता देती हैं।

इसके बाद अन्य राज्यों की महिलाएं भी सामान्य कोटे में आवेदन कर सकेंगी। यह व्यवस्था पहले ही हरियाणा, मप्र, हिप्र, राजस्थान और उत्तराखंड में लागू है। बिहार के युवा अन्य राज्यों की नीति के चलते नुकसान झेलने की बात करते रहे हैं।

बैठक में कुल 43 एजेंडों पर मुहर लगी जिनमें युवा आयोग और दिव्यांगजन सिविल सेवा प्रोत्साहन योजना भी है। दिव्यांगों को प्रोत्साहित करने तथा पुरुष दिव्यांग अभ्यर्थियों को पिछड़ा, सामान्य और आर्थिक तौर पर कमजोर युवाओं के लिए यह योजना है।

बिहार में 60 प्रतिशत जातीय-आर्थिक आरक्षण पहले से ही लागू है। 35 प्रतिशत मूल बिहारी महिलाओं के इस आरक्षण के बाद यह बढ़ कर 74 प्रतिशत पर पहुंच जाएगा जिसका सीधा असर अनारक्षित वर्ग पर पड़ेगा जिसके लिए बस 14 प्रतिशत सीटें ही बचेंगी।

वर्तमान में राज्य में 18 प्रतिशत अतिपिछड़ा, 12 प्रतिशत अन्य पिछड़ा, 16 प्रतिशत एससी, एक प्रतिशत एसटी और ओबीसी महिलाओं का 3% आरक्षण लागू है।

इसमें आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग का 10 प्रतिशत भी है। शीर्ष अदालत द्वारा आरक्षण की सीमा पर लगाम लगाने की नसीहतों को चुनौती देते हुए राज्य सरकारें चुनावी लाभ के लोभ में इस तरह की कवायद करती रहती हैं।

समर्थकों और मतदाओं को लुभाने के आधार पर आरक्षण के जाल फेंकती हैं। विपक्ष का भी आरोप है कि मतदाताओं के रुझान का आभास होते ही नीतीश सरकार द्वारा यह दांव चला गया है।

हालांकि देखने में आता है कि महिलाओं की लाभकारी योजनाओं का ऐलान करके पूर्ववर्ती सरकारों ने खासा चुनावी लाभ लिया था। मगर यह उन शिक्षित और जरूरतमंद महिलाओं के भविष्य के लिए बेहतर साबित हो सकता है, जो विभिन्न कारणों से नौकरी के लिए परिवार से दूर नहीं जा सकतीं।

दिव्यांगों को सिविल सेवा के लिए तैयार करने की यह योजना यदि सार्थक रहती है, तो इसे देश के स्तर पर लागू करने के प्रयास भी होने चाहिए।

सू- दोकू क्र.43

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

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.42 का हल

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

भारतीय रेल का 'डिजिटल सुरक्षा' के युग में प्रवेश

सुषमा थपलियाल

भारतीय रेलवे ने यात्रियों की सुरक्षा को लेकर एक ऐसा ऐलान किया है, जिसे न केवल एक तकनीकी सुधार, बल्कि जनविश्वास निर्माण की दिशा में एक ऐतिहासिक और दूरगामी कदम कहा जाना चाहिए। केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव द्वारा घोषित यह योजना-जिसके तहत देशभर की सभी ट्रेनों के डिब्बों और इंजनों में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएंगे-रेल यात्रा को न केवल अधिक सुरक्षित बनाएगी, बल्कि यह रेलवे प्रशासन की संवेदनशीलता और तत्परता का भी प्रमाण है। यह फैसला केवल यात्री सुविधाओं का विस्तार नहीं, बल्कि 'डिजिटल सुरक्षा' के युग में प्रवेश का स्पष्ट संकेत है।

उत्तर रेलवे में किए गए सफल प्रायोगिक परीक्षण के बाद अब यह परियोजना मिशन मोड में देशव्यापी स्तर पर लागू की जा रही है। कुल मिलाकर 4 लाख से अधिक सीसीटीवी कैमरे, 74,000 यात्री कोच, और 15,000 लोकोमोटिव-ये केवल आंकड़े नहीं, बल्कि एक चौकस और जिम्मेदार रेलवे तंत्र की बुनियाद हैं। प्रवेश द्वारों, आवागमन गलियारों, और इंजन के सभी कोणों पर कैमरे लगाए जाएंगे, जो अब रेलवे को लापरवाही की पटरी से हटाकर सतर्क निगरानी के ट्रैक पर ले आएंगे। इस योजना की सबसे बड़ी विशेषता है-यात्रियों की निजता के प्रति संवेदनशीलता और तकनीक का विवेकपूर्ण प्रयोग। यह बात काबिले तारीफ है कि इन कैमरों को सीटों के पास या निजी स्थानों से दूर लगाया जाएगा, जिससे यात्रियों की गोपनीयता बनी रहेगी। वहीं, ये कैमरे 100 किमी प्रति घंटे से अधिक रफ्तार वाली ट्रेनों में भी उच्च गुणवत्ता वाली रिकॉर्डिंग कर सकेंगे।

रेलवे की यह भी योजना है कि भविष्य में इन कैमरों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से जोड़ा जाए ताकि संदिग्ध गतिविधियों की स्वचालित पहचान और अलर्ट संभव हो सके। इस महत्वाकांक्षी योजना के स्पष्ट उद्देश्य है। जहर खुरानी, चोरी, छेड़छाड़, और उत्पीडऩ जैसी घटनाओं पर निगरानी से प्रभावी अंकुश लगेगा और अपराधियों की पहचान व गिरफ्तारी सुगम हो सकेगी। सीसीटीवी की सतत उपस्थिति अपने आप में एक निवारक प्रभाव डालेगी, जिससे महिलाएं अधिक सुरक्षित और आत्मविश्वास से भरी यात्रा कर सकेंगी। चाहे वह आग हो, चिकित्सा संकट या ट्रेन में कोई दुर्घटना-हर परिस्थिति में दृश्य प्रमाण अधिकारियों को तत्काल निर्णय लेने में सहायक होंगे। किसी भी घटना की निष्पक्ष जांच के लिए फुटेज निर्णायक सिद्ध होंगे, जिससे न केवल झूठे आरोपों से बचाव होगा, बल्कि जवाबदेही भी सुनिश्चित की जा सकेगी।

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि यह पहल ट्रेन को अब केवल यात्रा का साधन नहीं, बल्कि एक गतिशील, जागरूक और तकनीकी रूप से समर्थ निगरानी प्रणाली में बदल देगी-जहां हर यात्री सुरक्षित है, और हर घटना भी दर्ज है। बेशक, इस पूरी योजना के क्रियान्वयन में तकनीकी और प्रशासनिक चुनौतियाँ होंगी। डेटा स्टोरेज, प्राइवेसी से जुड़े कानूनी मुद्दे, और मौजूदा रेलवे नेटवर्क में इन कैमरों का समावेश जैसी जटिलताएं रास्ते में आएंगी,लेकिन अगर इच्छाशक्ति सच्ची हो और उद्देश्य स्पष्ट, तो समाधान निकलना निश्चित है। पिछले कुछ वर्षों में रेलवे ने जिस प्रकार बुनियादी ढांचे, स्टेशन सुधार, और डिजिटल सेवाओं को प्राथमिकता दी है, वह यह दर्शाता है कि यह विभाग अब सिर्फ रेल नहीं चला रहा, बल्कि राष्ट्र को गति दे रहा है। दरअसल, यह भी ज़रूरी है कि इस पूरी प्रणाली को केवल सरकारी निगरानी के रूप में न देखा जाए, बल्कि इसे साझा सामाजिक जिम्मेदारी के तौर पर स्वीकार किया जाए। कुल मिलाकर इस निर्णय की जनभागीदारी से निगरानी एकतरफा नहीं रहेगी, बल्कि सहभागिता आधारित होगी-जहां ट्रेन में चढ़ते ही हर यात्री को यह विश्वास होगा कि अब हम अकेले नहीं हैं, देश की नज़र हमारे साथ है।

फरार हत्यारा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हत्या कर फरार हो चुके एक व्यक्ति को पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद गिरफ्तार कर लिया है। जिसकी निशानदेही पर खून सनी कमीज, हत्या में प्रयुक्त डंडा व मृतक का मोबाइल बरामद हुआ है। आरोपी अपनी गिरफ्तारी के डर से रात दिन खेतो में दुबका हुआ रहता था।

जानकारी के अनुसार बीती 9 अगस्त को चौकी सुल्तानपुर पर सूचना मिली कि भिक्कमपुर जीतपुर में दो व्यक्तियों में लड़ाई झगडा हुआ है जिसमे एक व्यक्ति गम्भीर रुप से घायल है। सूचना पर पुलिस तत्काल मौके पर पहुची तो जानकारी मिली कि दीपक नामक युवक ने बहस और मारपीट के दौरान राजेश को गम्भीर रुप से घायल कर दिया जिसकी अस्पताल ले जाते हुए मृत्यु हो गयी। मृतक के भतीजे शुभम कुमार की शिकायत पर कोतवाली लक्सर में दीपक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी गयी। साथ ही आरोपी के भागने के संभावित रास्तों की घेराबन्दी कर सघन तलाशी अभियान शुरु किया गया। लगातार दायरा घटाकर भिक्कमपुर व अलावलपुर के खेतों में चलाए जा रहे सघन तलाशी अभियान के दौरान सफलता हासिल करते हुए पुलिस ने हत्यारोपी दीपक को अलावलपुर चौक से ब्रहमपुर रोड़ पर बने ट्यूबेल से गिरफ्तार कर लिया। जिसकी निशांदेही पर मारपीट के दौरान पहनी खून से सनी कमीज, हत्या में प्रयुक्त डंडा व मृतक का मोबाइल भी बरामद किया गया है। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि 9 अगस्त की रात बच्चों के रिश्तेदारी में जाने पर मृतक के बुलावे पर दीपक शराब पीने राजेश के घर गया। शराब पीने के दौरान दोनों के बीच पूर्व में गांव मे हुए झगड़े को लेकर हुई बहसबाजी में मृतक द्वारा हत्यारोपी के पिताजी के बारे में अपशब्द कह उसे अपने घर से निकल जाने की बात कहने पर दीपक ने अपना आपा खो दिया और अपने घर से गुस्से में डंडा लाकर शराब के नशे में चारपाई पर बैठे राजेश के सर पर ताबडतोड़ हमला कर दिया। आरोपी ने गंभीर रूप से घायल हो चुके राजेश का मोबाइल भी ले लिया ताकि वह किसी से मदद न मांग सके। घटना के बाद गांव में शोरगुल होता देख आरोपी खेतो के रास्ते भागकर भिक्कमपुर से फतवा रोड़ पर पानी से भरे खेत के पास पहुंचा जहां पास ही बने झोपडे में छिपकर उसने रात बितायी। आरोपी ट्यूबैल के पास छिपकर आने जाने वाले लोगों पर नजर भी रख रहा था ताकि किसी पहचान वाले भरोसेमंद आदमी के मिलने पर पैसो का इंतजाम कर कही दूर फरार हो सके।

नगर आयुक्त नमामि बंसल ने किया शहर का औचक निरीक्षण

हमारे संवाददाता

देहरादून। नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून के आदेश पर वर्षा ऋतु मानसून सीजन के तहत आपदा/जलभराव संबंधित शिकायत एवं मौसम विभाग द्वारा जारी रेड अलर्ट हेतु नगर निगम के सभी अधिकारियों द्वारा स्थलीय निरीक्षण किया जा रहा है। नगर आयुक्त नगर निगम देहरादून, नमामि बंसल द्वारा स्वयं देहरादून शहर में मानसून में बारिश के कारण होने वाले जलभराव वाले जगह जैसे प्रिंस चौक, आईएसबीटी, रिस्पना, रायपुर इत्यादि जगहों पर औचक निरीक्षण किया गया साथ ही नगर निगम द्वारा आपदा कंट्रोल रूम का भी निरीक्षण किया गया। जहाँ जलभराव की चार शिकायते प्राप्त हुई जिसके लिए तत्काल जलभराव वाले स्थानों पर मोटर पम्प भिजवाए गए और आपदा प्रबंधन टीम को हर समय अलर्ट रहने के निर्देश दिए गए। नगर आयुक्त द्वारा सभी अधिकारियों की अलर्ट रहने और तत्काल फील्ड में उपस्थित रहने को निर्देशित किया गया और फोन ऑपरेटर को नागरिक आपातकालीन स्थिति अथवा किसी भी प्रकार की नगर संबंधित शिकायतें दर्ज कराये उसका निस्तारण तुरंत किया जाए ये निर्देश जारी भी किए गए।

राज्य सरकार आयुर्वेद को बढ़ावा देने के..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

प्रचार-प्रसार हेतु निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में, राज्य के भीतर आयुष आधारित 300 से अधिक "आयुष्मान आरोग्य केंद्रों" का संचालन हो रहा है। ई-संजीवनी पोर्टल के माध्यम से 70 से अधिक विशेषज्ञों द्वारा आयुष परामर्श प्रदान किया जा रहा है। राज्य सरकार प्रत्येक जनपद में 50 बेड और 10 बेड वाले आयुष चिकित्सालयों की स्थापना कर रही है। साथ ही प्रत्येक जनपद में एक -एक मॉडल आयुष गांव विकसित किया जा रहा। इसके साथ ही, राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में "उत्तराखंड आयुष नीति" को लागू करते हुए औषधि निर्माण, वेलनेस, शिक्षा, शोध और औषधीय पौधों के उत्पादन को गति प्रदान की जा रही है। अब राज्य सरकार आगामी वर्षों में आयुष टेली-कंसल्टेशन प्रारम्भ करने के साथ-साथ 50 नए योग और वेलनेस केंद्र स्थापित करने हेतु भी प्रतिबद्ध है। राज्य सरकार ने उत्तराखंड में अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान की स्थापना के लिए आयुष मंत्रालय से अनुरोध किया है, जो उत्तराखंड में आयुर्वेद शिक्षा और अनुसंधान के क्षेत्र में मील का पत्थर साबित होगा। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर आयुष विभाग की कॉफी टेबल बुक और विज्ञान भारती के विज्ञान विधार्थी मंथन प्रतियोगिता के पोस्टर का विमोचन करने के साथ ही आयुर्वेद को बढ़ावा देने के लिए कई लोगों को सम्मानित किया। इससे पहले विज्ञान भारती के राष्ट्रीय संगठन मंत्री डॉ शिव कुमार ने आयोजन की विस्तृत रूप रेखा प्रस्तुत की। मुख्य आयोजन से पूर्व धराली आपदा में दिवंगत हुए नागरिकों के प्रति मौन भी रखा गया। इस अवसर पर स्वास्थ्य मंत्री डॉ धन सिंह रावत, राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष श्रीमती कुसुम कंडवाल, आरएसएस के प्रांत प्रचारक डॉ शैलेंद्र, सचिव दीपेंद्र चौधरी, निदेशक आयुष विजय जोगदंडे, प्रो. अनूप ठक्कर, चन्द्रशेखर नय्यर, डॉ. वी. के अशोक, प्रो. के डी पुरोहित के साथ ही विभिन्न गणमान्य लोग शामिल हुए।

हेली रेस्क्यू पर मौसम का ब्रेक

❑धराली में मलबे में जीवन की तलाश जारी

❑प्रभावितों तक राशन व जरूरी सामान पहुंचा, विद्युत आपूर्ति सुचारु करने में जुटी यूपीसीएल की टीम

विशेष संवाददाता

उत्तरकाशी। धराली आपदा को आज 7 दिन का समय बीत चुका है। लेकिन अभी भी आपदा स्थल तक पहुंचने के लिए सड़क मार्ग पूरी तरह से तैयार नहीं हो सका है। बीती रात से राज्य के तमाम जिलों में हो रही बारिश के कारण बचाव व राहत कार्यों में अपेक्षित प्रगति नहीं हो पा रही है खराब मौसम के कारण आज हेली सेवा पर भी ब्रेक लग गया है। गनीमत यह है कि यहां आपदा प्रभावितों तक राशन और जरूरी सामान पहुंचने से उन्हें थोड़ी राहत जरूर मिली है।

प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा दी गई जानकारी के आधार पर आईटीबीपी, सेना और एनडीआरएफ तथा एसडीआरएफ के 1200 से ज्यादा लोग बचाव राहत कार्य में लगे हुए हैं। जिनके पास अत्याधुनिक यंत्र भी मौजूद हैं तथा उनके द्वारा अब मलवे और पत्थरों में जीवन की तलाश का अभियान चलाया जा रहा है इनके पास अर्थ सेंसर रडार और एडवांस पेंडिंग रडार से लेकर डॉग स्क्वायड भी है लेकिन 30 से 40 फीट के मलबे में अब तक किसी लापता को जिंदा या मुर्दा ढूंढ पाने में कोई कामयाबी नहीं मिल सकी है।

खराब मौसम के कारण आज मताली से उत्तरकाशी व धराली के बीच हेली सेवा का संचालन नहीं हो पाया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा एक्स पर दी गई जानकारी के अनुसार क्षेत्र में दूरसंचार सेवा शुरू हो चुकी है तथा बिजली आपूर्ति सुचारू करने का प्रयास यूपीसीएल की टीम द्वारा किया जा रहा है लोगों के पास राशन व जरूरी सामान की आपूर्ति पहुंच चुकी है तथा लिम्चागाड पुल पर यातायात सुचारू हो गया है। उनका कहना है कि जिन लोगों के घर, मकान दुकान व होटल इस आपदा में तबाह हुए उन्हें राहत पैकेज देने के लिए टीम जल्द धराली जाएगी। इस आपदा के कारणों की तलाश करने के लिए 10 भू वैज्ञानिकों की टीम भी धराली पहुंच गई है।

मुख्यमंत्री धामी का कहना है कि आपदा का आकार अत्यंत बड़ा था तथा मौसम भी खराब है जिसके कारण बचाव राहत कार्य में बाधा आ रही है लेकिन सरकार का प्रयास जारी है कि प्रभावितों तक हर संभव मदद पहुंचाई जा सके। लेकिन जिन परिवारों का अब तक अपनों से कोई संपर्क नहीं हो सका है उनकी उम्मीदें हर बीतते समय के साथ टूटती जा रही है।

आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करने ग्राउण्ड जीरो पर डटे एसएसपी

संवाददाता

देहरादून। भार बारिश के चलते आमजन की सुक्ष सुनिश्चित करने के लिए ग्राउण्ड जीरो पर उतरकर एसएसपी अजय सिंह ने अधिकारियों का नदी-नालों के किनारे नियमित रूप से भ्रमणशी रहते हुए लोगों को सचेत रहने के निर्देश दिये।

आज यहां देर रात से लगातार हो रही भारी बरसात के कारण नदी व नालों के उफान पर आने से कई इलाकों में जलभराव की स्थिती होने तथा नेहरू कालोनी क्षेत्र में रिस्पना नदी के किनारे का पुश्ता ढहने से 02 मकानों के क्षतिग्रस्त होने की सूचना पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा मौके पर जाकर स्थिती का जायजा लिया गया। क्षतिग्रस्त मकानों के निरीक्षण के दौरान एसएसपी देहरादून द्वारा प्रभावित लोगों को सुरक्षित स्थानों पर ले जाने के निर्देश दिये गयेए साथ ही आसणपास के लोगों से वार्ता कर नदी के बढते जल स्तर के दृष्टिगत नदी किनारे न जाने की हिदायत दी। इसके अतिरिक्त सभी अधिकारियों को एलर्ट रहते हुए हर स्थिती पर नजर रखने तथा नदी,। नालों के किनारे लगातार भ्रमणशील रहते हुए वहां रहने वाले लोगों को लाउड हेलरों के माध्यम से सतर्क करने के निर्देश दिये गये। भारी बरसात के कारण नदीध नालों के लगातार बढ़ते जल स्तर के दृष्टिगत नदी, नालों के किनारे संवेदनशील स्थानों पर रहने वाले लोगों को सुरक्षित स्थानों पर ले जाने हेतु निर्देशित किया गया। इसके अतिरिक्त सभी थाना प्रभारियों को आपदा उपकरणों के साथ पुलिस टीम को तैयारी की दशा में रखने तथा आपदा सम्बन्धी किसी भी सूचना पर त्वरित रिस्पांस करते हुए आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिये गये।

आफत की बारिश से जनजीवन अस्त-व्यस्त

●मौसम विभाग की चेतावनी 15 अगस्त तक मौसम खराब
●सड़कें बंद, नदी नाले उफान पर आवागमन ठप, बीती रात से प्रदेश भर में मूसलाधार बारिश जारी

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीती रात से राज्य के लगभग सभी जिलों में कहीं मध्यम तो कहीं मूसलाधार बारिश का सिलसिला लगातार जारी है। पहाड़ दरक रहे हैं सड़कों पर आवागमन ठप हो गया है शहरी क्षेत्रों में जल भराव से लोग परेशान हैं तो आपदा ग्रस्त क्षेत्रों में बचाव व राहत कार्य में बाधा आ रही है।

सूबे की राजधानी दून से लेकर अल्मोड़ा और रुद्रप्रयाग से लेकर पिथौरागढ़ तक बारिश ने कहर बरपा रखा है। राजधानी दून में आज सुबह 5 बजे से इस कदर मूसलाधार बारिश का क्रम जारी है कि लोगों को घरों से निकलना भी मुश्किल हो गया है सड़के सैलाब की स्थिति में है तथा कहीं रिहायशी क्षेत्रों में जल भराव के कारण घरों में पानी घुस गया है। अल्मोड़ा में भी भारी बारिश के कारण प्रमुख सड़के बंद हो गई है तथा एक मैक्स पहाड़ से मलवा गिरने के कारण क्षतिग्रस्त हो गई है।

हल्द्वानी और नैनीताल से प्राप्त समाचारों के अनुसार यहां आज सुबह से भारी बारिश होने के कारण हल्द्वानी नैनीताल मार्ग बंद हो गया है तथा यहां सैकड़ो वाहन रास्ते में फंसे हुए हैं। ऋषिकेश से चंपावत जाने वाले मार्ग पर कई स्थानों पर मलवा आने से यातायात बाधित हो गया है। टिहरी क्षेत्र में तो आफत की बरसात ने लोगों को मुसीबतों में फंसा दिया है। कई प्रमुख सड़कों के बंद होने से लोग जगह जगह फंसे हुए हैं।

डीएम नितिका खंडेलवाल ने अधिकारियों को दिशा निर्देश दिए हैं कि वह सतर्क रहें तथा अपने मोबाइल फोन बंद न रखें उधर कर्णप्रयाग-ग्वालदम मोटर मार्ग में मलवा आने से बंद हो गया है। खास बात यह है की बारिश थमने का नाम नहीं ले रही है जिससे बंद सड़कों को खोलने का काम भी नहीं हो पा रहा है।

जिन क्षेत्रों में पहले से आपदा की स्थिति बनी हुई है उनकी समस्या खराब मौसम के कारण और भी बढ़ गई है 5 अगस्त को पौड़ी के गांव में भारी बारिश से 17 घर और सात दुकानें पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई थी वहीं धराली में बड़ी संख्या में आपदा प्रभावित अभी भी खुले आसमान के नीचे रहने पर विवश हैं। मौसम विभाग द्वारा अगले 48 घंटों में राज्य के कई हिस्सों में भारी बारिश का अलर्ट जारी किया गया है वहीं 15 अगस्त तक मौसम की मिजाज में सुधार की संभावना नहीं होने की बात कही गई है।

अभी तक रेस्क्यू अभियान में 1278 लोगों को सुरक्षित निकाला गयाः पाण्डेय

संवाददाता

देहरादून। आयुक्त गढवाल मंडल विनय शंकर पाण्डेय ने कहा कि आपदा पीडितों राहत एवं पुनर्वास के लिए बेहतर पैकेज बनाया जा रहा है। अभी तक रेस्क्यू कर 1278 लोगों को सुरक्षित निकाला गया है।

आज यहां आयुक्त गढवाल मंडल विनय शंकर पाण्डेय ने आपदा नियंत्रण कक्ष उत्तरकाशी में आयोजित मीडिया ब्रीफिंग में धराली आपदा को लेकर चलाए जा रहे राहत एवं बचाव अभियान तथा लापता लोगों की खोजबीन के प्रयासों के संबंध में जानकारी दी। मंडलायुक्त ने बताया कि मुख्यमंत्री के निर्देशानुसार धराली गांव के आपदा प्रभावित को तत्कालिक तौर पर पॉच लाख रूपये की अनुग्रह राशि का वितरण शुरू किया जा चुका है। मुख्यमंत्री की घोषणा के अनुसार प्रभावितों के लिए राहत एवं पुनर्वास का बेहतर पैकेज तैयार कराया जा रहा है। जिसके लिए सचिव राजस्व की अध्यक्षता में तीन सदस्यों की एक उच्चस्तरीय समिति बनाई गई है। आपदा से हुई क्षति का आकलन और प्रभावितों से वार्ता के लिए समिति के सदस्य आज उत्तरकाशी पहुँचेंगे। मंडलायुक्त ने बताया कि आपदा प्रभावित क्षेत्र में युद्धस्तर पर रेस्क्यू अभियान चलाकर 1278 लोगों को सुरक्षित निकाला जा चुका है। प्रभावित क्षेत्र में फंसे सभी बाहरी लोगों एवं जरूरतमंद स्थानीय लोगों को वहां से निकाल लिया गया है। मलवे के भीतर दबे लोगों की खोज करना शासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। जिसके लिए एनडीआरएफ की टीम सहित अलग से एक विशेष अधिकारी मौके पर तैनात है। एसडीआरएफ के आईजी भी मौके पर कैम्प कर रहे हैं। देहरादून से 10 विशेषज्ञ भूवैज्ञानिकों की एक विशेष टीम भी भेजी गई है। राहत एवं बचाव कार्यो तथा सर्च ऑपरेशन को तत्परता से संचालित करने के लिए जिलाधिकारी लगातार प्रभावित क्षेत्र में ही कैम्प कर रहे हैं। प्रभावित लोगों को पर्याप्त मात्रा में खाद्यान्न, कपड़े व दैनिक उपयोग की सामग्री उपलब्ध कराई जा चुकी है। मंडलायुक्त ने बताया कि अभी तक प्राप्त विवरण के अनुसार इस आपदा में 43 लोगों के लापता होने की सूचना मिली थी। जिनमें से धराली गांव के एक युवक आकाश पंवार का शव बरामद हुआ है। मृत युवक के परिजनों को आर्थिक सहायता प्रदान की जा चुकी है। शेष लापता 42 लोगों में 9 सेना के कार्मिकों के साथ ही धराली गांव के 08

तथा निकटवर्ती क्षेत्रों के 05 लोग शामिल हैं। टिहरी जिले का 01, बिहार के 13 और उत्तर प्रदेश के 06 व्यक्ति भी लापता

❑आपदा पीड़ितों को राहत व पुनर्वास को बनाया जा रहा बेहतर पैकेज

बताए गए हैं। इनके अतिरिक्त 29 नेपाली मजदूरों के लापता होने की भी सूचना मिली थी, जिनमें से मोबाईल नेटवर्क बहाल होने के बाद 05 व्यक्तियों से संपर्क हो चुका है। शेष 24 मजदूरों के संबंध में उनके ठेकेदारों से अधिक विवरण नहीं मिल पाया है। संबंधित ठेकेदारों को कहा गया है कि इन मजदूरों को जहां से लाया गया है, वहां से उनके मोबाईल नंबर तथा अन्य जानकारी प्राप्त की जाय। ऐसा माना जा रहा है कि अभी तक सकुशल मिले पॉच मजदूरों की तरह शेष अन्य मजदूर भी अन्यत्र जा सकते है। केदारनाथ आपदा के दौरान भी लापता बताए गए कई लोग प्रभावित क्षेत्र से वापस अपने घर पहुंच चुके थे। अन्य राज्यों के लापता लोगों के घरों का पता जुटाकर भी उनकी खोज-खबर का प्रयास किया जा रहा है। इन लोगों के बारे में अंतिम वस्तुस्थिति एक-दो दिन में साफ होने की उम्मीद है।मंडलायुक्त ने बताया कि हर्षिल में भागरथी नदी पर बनी झील से पानी निकासी के लिए सिंचाई विभाग और उत्तराखंड जल विद्युत निगम लि. के द्वारा गत दिन से काम शुरू कर दिया गया हैं। मंडलायुक्त ने बताया कि आपदा प्रभावित क्षेत्र में सड़क संपर्क बहाल करने का काम तेजी से जारी है। गत रात्रि को लिमच्यागाड में वैली ब्रिज का निर्माण पूरा हो चुका हैं। अब डबरानी और सोनगाड क्षेत्र में क्षतिग्रस्त सड़क बहाल करने का काम चल रहा है। मंगलवार सायं तक इस क्षेत्र में सड़क संपर्क बहाल हो जाने की उम्मीद है। लिमच्यागाड में वैली ब्रिज बनने के बाद भारी मशीनों को डबरानी क्षेत्र में पहुँचा दिया गया है। डबरानी से सोनगाड तक लगभग पांच कि.मी. पैदल मार्ग पर एक हेल्प पोस्ट एवं मेडीकल कैम्प की व्यवस्था करने के साथ ही एसडीआरएफ व वायरलेस टीम को भी तैनात किया गया है। डबरानी से सोनगाड के बीच खच्चरों के माध्यम से गैस सिलिंडरों को भेजा शुरू कर दिया गया है। जिन हिस्सों में सड़क अवरूद्ध है वहां पर ट्रांशिपमेंट कर प्रभावित क्षेत्र के लिए जरूरी सामान की आपूर्ति की जा रही है। सड़क बाधित होने के कारण प्रभावित गांवों में प्रशिक्षित आपदा मित्रों एवं पंचायतराज विभाग के माध्यम से लगातार संपर्क किया जा रहा है। प्रभावित क्षेत्र में मोबाईल संपर्क उपलब्ध है।

बस की टक्कर से बाइक सवार दो शिक्षकों की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। भारी बारिश के कारण आज सुबह धनगढ़ी नाले में एक बस के ब्रेक फेल हो जाने के बाद वह बाइक से टकरा गई। इस हादसे में दो शिक्षकों की मौत हो गई है जबकि दो लोग घायल हुए है। बहरहाल पुलिस ने दोनो शवों को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार नाले में अत्याधिक पानी आने के कारण गर्जिया पुलिसकर्मियो द्वारा वाहनों को धनगढ़ी नाले पर रोका हुआ था जिसमे कुछ मोटर साइकिले भी थी तभी रामनगर की तरफ से एक बस के चालक द्वारा नाले पर खड़ी पांच मोटर साईकिलो को टक्कर मार दी।

जिसमे एक ललित पाण्डे पुत्र बालादत्त पाण्डे निवासी दुर्गापुरी विजय टैन्ट हाउस के पास रामनगर व सत्यप्रकाश पुत्र स्व. श्यामलाल निवासी जसपुर ऊधमसिंहनगर घायल है जो उपचारार्थ सी.एच.सी. रामनगर है। पुलिस ने बताया कि विरेन्द्र शर्मा पुत्र देवीदत्त शर्मा निवासी मनिला बिहार चोरपानी रामनगर व सुरेन्द्र सिंह पंवार पुत्र विशन सिंह पंवार निवासी गंगोत्री बिहार कानिया को चिकित्सको द्वारा मृत घोषित कर दिया है। दोनो मृतक शिक्षक बताये जा रहे है।

भारी बारिश के चलते सडकें बनी तालाब

संवाददाता

देहरादून। तेज बारिश के चलते शहर की सडके तालाब बन गयी है जिससे लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पड रहा है।

आज यहां देर रात्रि से शुरू हुई बारिश ने लोगों को परेशानी में डाल रखा है। सुबह से लगातार तेज बारिश के चलते शहर की सडके तालाब बन गयी है। शहर के मुख्य चौराहे पंचायती मंदिर चौराहा, तहसील चौक से लेकर प्रिंस चौक तक सडकें तालाब बन गयी है और राहगीरों को काफी परेशानी का सामना करना पड रहा हैं। कई स्थानों पर पानी भरने से वाहन बीच सडक पर ही खडे हो गये और वाहन चालक को वाहन को घसीटना पडा है।

इसी तरह सहारनपुर चौक व लालपुल के पास भी पानी भरने से लोगों को काफी दिक्कतें सामने आयी। वहीं कई मौहल्लों व बस्तियों में बारिश का पानी घरों में घुसने से लोगों का कीमती सामान पानी भरने से खराब हो गया और परिवार वालों को पानी घरों से निकालने पर काफी मशक्कत करनी पडी। बारिश रूकने के बाद ही नुकसान का जायजा लगाया जायेगा कि किसी मौहल्ले व बस्ती में लोगों का कितना नुकसान हुआ।

मकान का ताला तोड नगदी व जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शेरपुर निवासी मुकुन्द माधव ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अपहरणकर्ता गिरफ्तार, 3 बच्चे बरामद

हमारे संवाददाता

शिमला। शहर के नामी स्कूल मे पढ़ने वाले तीन बच्चों के अपहरण के बाद पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए मात्र कुछ ही समय के अंतराल में जहां अपहरणकर्ता को गिरफ्तार कर लिया है। वहीं अपहृत् बच्चे भी बरामद कर लिये गये है। वहीं अपहरण की इस वारदात को पूर्व में उसी स्कूल में पढ़ चुके व्यक्ति द्वारा अंजाम दिया गया था।

जानकारी के अनुसार देश के नामी स्कूल के तीन 11 साल के छात्र 9 अगस्त को लापता हो गए थे। जांच के दौरान पुलिस को एक संदिग्ध वाहन को लेकर इनपुट मिला, जिसके बाद करीब छह घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद वाहन के साथ चैथला के रहने वाले सुमित सूद नाम के व्यक्ति को पकड़ लिया गया और बच्चों को भी पुलिस ने बरामद कर लिया। सूत्रों का कहना है कि पुलिस ने जिस सुमित नाम के व्यक्ति को पकड़ा है, उसे ऑनलाइन ट्रेडिंग में नुकसान हो गया था और वह आर्थिक तंगी से जूझ रहा था। इसी को लेकर उसने ये साजिश रची।

बताया जा रहा है कि आरोपी ने उसी प्रतिष्ठित स्कूल से पढ़ाई भी की है, इसलिए उसे स्कूल के बारे में तमाम बातें पता थीं। उसने बच्चों को लिफ्ट देने के बहाने अपनी कार में बैठाया फिर उन्हें ऊपरी शिमला के कोटखाई इलाके में ले गया। बहरहाल पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे 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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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