शुक्रवार

22 अगस्त 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 197
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

जितेन्द्र की आत्महत्या से पौड़ी में हंगामा

●मृतक की बहन ने सीएम व डीएम को मौके पर बुलाने की मांग की

संवाददाता

पौडी। भानियावाला निवासी जितेन्द्र के आत्महत्या किये जाने के बाद पौडी में उसके शव को लेकर लोगों ने हंगामा खडा कर दिया। वहीं मृतक की बहन मौके पर सीएम व डीएम को मौके पर बुलाने की मांग पर अड गयी। जिसको सम्भालना पुलिस विभाग के लिए काफी मुश्किल साबित हुआ।

उल्लेखनीय है कि गत दिवस गिरगांव तलसारी निवासी जितेन्द्र कुमार ने खुद को गोली मारकर आत्महत्या कर ली। जितेन्द्र काफी समय से अपने परिवार के साथ भानियावाला में रह रहा था। जितेन्द्र ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो जारी कर भाजयुमो नेता पर रूपये ठगने, आत्महत्या के लिए उकसाने का आरोप लगाया था।

पुलिस ने गत दिवस भाजयुमो के प्रदेश मंत्री हिमांशु चमोली सहित पांच लोगों को गिरफ्तार कर लिया था। जितेन्द्र ने भाजयुमो नेता हिमांशू चमोली पर भूमि खरीद फरोख्त के मामले में लाखों रूपया ठगने और आत्महत्या के लिए मजबूर करने का आरोप लगाया था। आज जब उसका

शव घर पहुंचा तो उसकी बहन ने रो-रोकर मौके पर डीएम व मुख्यमंत्री को आने की मांग की। इस दौरान उसने यह भी धमकी दी कि अगर डीएम व सीएम नहीं आये तो वह भी नदी में कूदकर आत्महत्या कर लेगी। इस दौरान वहां मौजूद पुलिस बल को काफी मशक्कत का सामना करना पडा। लेकिन वह अपनी मांग पर अडी रही कि जब तक सीएम व डीएम मौके पर नहीं पहुंचते तब तक वह शव को नहीं उठाने देगी। बताया जा रहा है कि मृतक जितेन्द्र की बहन का आरोप है कि पुलिस मामले में सही से जांच नहीं कर रही है उसका कहना है कि आरोपी के सत्ता पक्ष से जुड़े होने के कारण पुलिस भी नतमस्तक हो रखी है।

हरक के निशाने पर भाजपा या सीएम धामी ?

❑चौतरफा विवादों में घिरती जा रही है भाजपा
❑आर्य व प्रीतम का इस्तीफा चौंकाने वाला
❑युवक की आत्महत्या से भी छवि को झटका

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की धामी सरकार बीते कुछ दिनों से चौतरफा मुसीबत की मार झेल रही है। राज्य में इस दौरान आसमान से ही आफत नहीं बरस रही है राजनीति के गलियारों में भी एक के बाद एक ऐसी खबरों का आना जारी है जो किसी धमाके से कम नहीं है।

पंचायत चुनाव के दौरान हुई गोलाबारी और किडनैपिंग जैसी घटनाओं को लेकर सड़क से सदन तक किस कदर हंगामा हो रहा है वह सभी जानते हैं। इसे लेकर स्थिति अब यह है कि नेता विपक्ष यशपाल आर्य और प्रीतम सिंह ने कार्य मंत्रणा समिति से इस्तीफा दे दिया है। वही नैनीताल जिला पंचायत अध्यक्ष का चुनाव परिणाम घोषित होने के बावजूद भी हाईकोर्ट में अटक गया जिसमें एक मत के टेंपरिंग की जांच चल रही है।

इस बीच कल दो बड़े और भी धमाके हुए हैं पहला है उस युवक की आत्महत्या का जिसकी मौत से पहले का वीडियो वायरल हो गया जिसमें भाजपा के पदाधिकारी पर अपने उत्पीड़न और 57 लाख ठगने का आरोप लगाया गया है तथा दूसरा धमाका है डॉ. हरक सिंह का वह खुलासा जिसमें उन्होंने धामी सरकार की खनन नीति व कार्यशैली पर सवाल उठाते हुए भाजपा के लिए 30 करोड रुपए की बैंक में एफडी कराने की बात कहते हुए कहा गया है कि यह 30 करोड़ की वसूली खनन कारोबारियों से की गई है। उनकी बात में इसलिए भी दम दिख रहा है कि वह खुद को भी इस अपराध का दोषी बताते हुए एक करोड़ रूपया खननकर्ताओं से वसूल करने व पार्टी को देने की बात कही है। रुपया चेक से दिया गया है इसलिए साक्ष्य भी है वह खुली चुनौती दे रहे हैं कि ईडी से जांच कराओ सारी भाजपा जेल पहुंच जाएगी?

बीते कुछ समय से मुख्यमंत्री धामी के खिलाफ उनके ही कुछ लोगों द्वारा साजिश रचने की खबरें भी आम चर्चाओं में है। डा. हरक सिंह का यह खुलासा भी क्या इस घटनाक्रम की एक कड़ी है इस तरह की खबरें भी अब आ रही है। डॉ हरक का कहना है कि ईडी से जांच करा लो सारी भाजपा जेल में होगी सवाल यह है कि उनके निशाने पर सीएम धामी है या भाजपा?

दून वैली मेल

संपादकीय

राजनीति का खौफनाक चेहरा

पंचायत चुनावों के दौरान उत्तराखंड की आम आवाम ने राजनीति के जिस नए चेहरे और मोहरे को देखा है वह भले ही अत्यंत खौफनाक और डरावना हो लेकिन यह एक ऐसा सच है कि इसे कोई नजर अंदाज नहीं कर सकता है अब आने वाले समय में उत्तराखंड के लोगों को ऐसी घटनाओं और तस्वीरों को देखने के लिए तैयार रहना चाहिए। इस घटनाक्रम की शुरुआत से लेकर अब तक जितने भी ऑडियो और वीडियो हमने सोशल मीडिया पर देखे हैं तथा हाईकोर्ट में की गई उन तमाम टिप्पणियों तथा नेताओं की क्रिया प्रतिक्रियाओं पर गौर करें तो हमें इस दौर की राजनीति और हालात को समझने के लिए किसी साक्ष्य की जरूरत नहीं है। नैनीताल में 14 अगस्त को हुए पांच पंचायत सदस्यों के तथाकथित वीडियो को जिसमें असलहाधारी बरसाती पहने बदमाश उन्हें जबरन घसीट कर अपनी कारों में लादकर ले जा रहे हैं प्रदेश के सभी लोगों ने देखा जिसे लेकर शासन-प्रशासन से लेकर पूरे प्रदेश में हड़कंप मच गया। नेता विपक्ष यशपाल आर्य का वह वीडियो जिसमें वह इस अपहरण और अपने तथा अन्य नेताओं के साथ की गई मारपीट तथा कांग्रेस की महिला प्रत्याशी को भी थप्पड़ मारने की बात कही जा रही है उसे भी सभी ने देखा और इस पर अपनी तीखी प्रतिक्रिया भी दी जिसकी हाईकोर्ट तक में शिकायत की गई। लोगों को उससे भी अधिक हैरान करने वाला एक और वीडियो दो दिन बाद आया जब अपहरत सभी पांच पंचायत सदस्यों को एक वीडियो में यह कहते देखा गया कि वह सभी अपने अपहरण की घटना को झूठ बताकर अपनी मर्जी से अपने घूमने आने की बात करते दिखे। इन सभी तथ्यों के आधार पर हाईकोर्ट द्वारा पुलिस और प्रशासन से जो सवाल किए गए और उन्हें जिस तरह से फटकार लगाई गई यहां तक आते-आते इस घटनाक्रम से बहुत हद तक पर्दा उठ चुका था। सब कुछ किसी फिल्मी कहानी के स्क्रिप्ट जैसा ही था जिसे आम आदमी तक ने समझ लिया कि सत्ता में बैठे लोगों के इशारे पर पुलिस की मिली भगत के बिना यह संभव नहीं हुआ था। इससे पूर्व एक ऑडियो जिसमें प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट गोलियां चलने की सूचना देने वाले से यह कह रहे हैं कि कोई बात नहीं चुनाव में ऐसे गोलियां चलती ही रहती हैं भले ही इस ऑडियो को उन्होंने ऑडिट बता दिया हो लेकिन इसकी कोई जांच नहीं हुई है। हद तो तब हो गई जब कुछ युवाओं का एक और वीडियो वायरल हुआ जिसमें शराब पार्टी चल रही है और नेता विपक्ष आर्य को पेलने की बात कही जा रही है। राजनीति के इस पूरे घटनाक्रम के कारण ही अब हमें विधानसभा सत्र में वह सब देखने को भी मिला जो पहले कभी नहीं देखा गया था भले ही सीएम धामी अभी भी विपक्ष के इस रवैये को कांग्रेस नेताओं की हार की निराशा का नतीजा बता रहे हो लेकिन वह भी इस जीत और हार के सच तथा कांग्रेस के विरोध के सच की उस कहानी को अच्छी तरह जानते हैं तथा यह भी इसके लिए सरकार तथा शासन-प्रशासन ही जिम्मेदार है जिसका बचाव वह सदन से लेकर हाईकोर्ट तक करने में जुटे हैं। लेकिन सूबे की राजनीति में बोय जाने वाले इन बबुलों के पेड़ों का परिणाम क्या होगा यह अब प्रदेश के लोगों को सोचना है।

ग्रामीणों के लिए सुरक्षित एवं स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति करें सुनिश्चितः शाह

संवाददाता

देहरादून। मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि प्रत्येक ग्रामीण परिवार तक सुरक्षित एवं स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति सुनिश्चित की जाए।

आज यहां मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह की अध्यक्षता में विकास भवन सभागार में जिला जल जीवन मिशन की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी ने जल जीवन मिशन के अंतर्गत हो रहे कार्यों की प्रगति की विस्तार से समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देशित किया कि प्रत्येक ग्रामीण परिवार तक सुरक्षित एवं स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति सुनिश्चित की जाए। कार्यों की गुणवत्ता और समयबद्धता पर विशेष बल देते हुए उन्होंने कहा कि योजनाओं के क्रियान्वयन में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। मुख्य विकास अधिकारी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि ग्राम स्तर पर प्रमाणीकरण की प्रक्रिया

पारदर्शी एवं सहभागितापूर्ण होनी चाहिए। इसके लिए ग्राम सभाओं में प्रमाणन कराया जाए तथा महिलाओं एवं स्थानीय समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित की जाए। जल गुणवत्ता परीक्षण, प्रयोगशालाओं की उपलब्धता, जल स्रोतों की स्थिरता, और ग्राम स्तर पर आई.ई.सी. (सूचना, शिक्षा और संचार) गतिविधियों की प्रगति की भी समीक्षा की गई।

मुख्य विकास अधिकारी ने स्पष्ट किया कि "हर घर जल" का प्रमाणीकरण वास्तविक स्थिति के आधार पर होना चाहिए। यदि कहीं समस्या हो तो उसे तत्काल दूर किया जाए। उन्होंने सभी संबंधित विभागों को निर्देशित किया कि प्रत्येक ग्राम का प्रमाणीकरण समयबद्ध ढंग से पूरा किया जाए और मासिक रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए। बैठक में जल गुणवत्ता जांच, स्रोत स्थिरता (सोर्स सस्टेनबिलिटी), वर्षा जल संचयन, जल संरक्षण एवं ग्राम स्तर पर समुदाय की भागीदारी जैसे विषयों पर विशेष चर्चा हुई।

मुख्य विकास अधिकारी ने ग्राम जल एवं स्वच्छता समितियों (वीडब्लूएससी) को सक्रिय भूमिका निभाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि देहरादून जिले के सभी गांवों में "हर घर नल से जल" उपलब्ध कराने का लक्ष्य निर्धारित समयसीमा में पूरा करना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इस दिशा में पारदर्शिता, नियमित मॉनिटरिंग तथा ग्राम स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम अनिवार्य हैं। अंत में, मुख्य विकास अधिकारी ने सभी विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिया कि योजनाओं की प्रगति की मासिक

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

लघु व्यापारियों ने उपेक्षा का आरोप लगाकर किया प्रदर्शन

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापारियों ने नगर निगम प्रशासन पर उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली का उपेक्षा का आरोप लगाते हुए प्रदर्शन किया।

आज यहां रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने अपनी पांच सूत्रिय मांगों को लेकर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में बिरला चौक से स्वतंत्रता सेनानी पार्क तक जुलूस निकालकर नगर निगम प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी करते हुए जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारी लघु व्यापारियों ने नगर निगम प्रशासन पर उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली का उपेक्षा का आरोप लगाते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से उत्तराखंड राज्य के सभी नगर निकायों में रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों की शिकायत निवारण समितियां का गठन किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा राष्ट्रीय आजीविका मिशन, राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधिनियम, प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना का लाभ हरिद्वार नगर निगम प्रशासन की लापरवाही की वजह से नहीं मिल पा रहा है जो की दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों की समस्या के निवारण के लिए उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

स्यानाचट्टी क्षेत्र में जलभराव से घरों और होटलों को पहुंचा भारी नुकसान

लोकेन्द्र सिंह बिष्ट

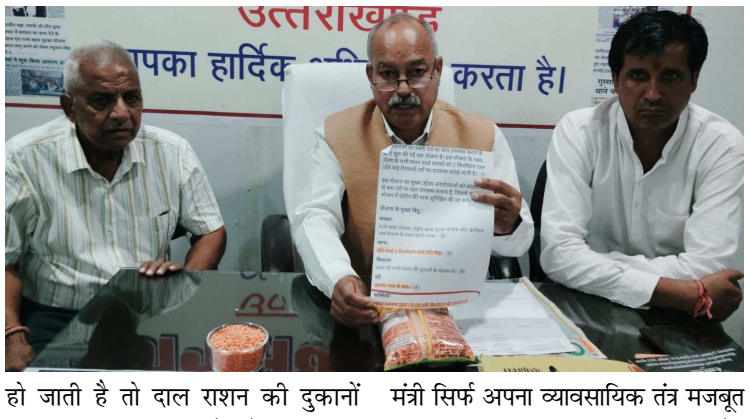
उत्तरकाशी। गंगोत्री घाटी के धराली आपदा के बाद अब यमुनोत्री धाम के रास्ते में श्यानाचट्टी के हालात बहुत नाजुक हैं। एसडीएम बृजेश तिवारी ने बताया कि यमुनोत्री धाम के मुख्य मार्ग पर स्यानाचट्टी क्षेत्र में जलभराव से स्थानीय घरों और होटलों को भारी नुकसान पहुँचा है। यमुना पर भारी भूस्खलन से यमुना पर झील बन रहे हैं और टूट भी रही है जिसके चलते झील बनने से भारी नुकसान हो रहा है। दूसरी ओर, खरादी क्षेत्र में हुए पहाड़ी धसाव के कारण लगभग दस होटल और कई परिवारों के मकान गंभीर खतरे की चपेट में आ गए हैं। यह स्थिति अत्यंत चिंताजनक है और तत्काल कदम उठाने की आवश्यकता है। बड़कोट एसडीएम ने बताया कि स्यानाचट्टी में राहत एवं बचाव कार्य को तेजी से आगे बढ़ाने के लिए विशेष टीमें मौके पर भेजी गई हैं। साथ ही, खरादी क्षेत्र में हुए भू-धसाव का स्थलीय निरीक्षण करने और ठोस कदम उठाने के लिए उच्च स्तरीय दल भी रवाना किया जा रहा है। सरकार की हर कोशिश है कि जनता की सुरक्षा प्राथमिकता में हो।

राशन कार्ड धारकों को महंगी दाल जबरन थमाई जा रहीः मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि सरकार सस्ता गल्ला की दुकानों में महंगी दाल जबरन कार्ड धारकों को थमाई जा रही है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि सरकार की मुख्यमंत्री दाल पोषित योजना के नाम पर खाद्य मंत्री रेखा आर्य द्वारा प्रदेश भर की सस्ता गल्ला दुकानों के माध्यम से जबरन प्रत्येक कार्ड धारक को प्रतिमाह 2 किलो दाल बाजारू मूल्य से महंगे दामों में देकर निजी हित साधने (बड़ा खेल) के उद्देश्य से दिन के उजाले में लूटने का काम किया जा रहा है। हैरान करने वाली बात यह है कि इससे अच्छी गुणवत्ता वाली दाल मलका बाजार में 70-72 रुपए किलो मिल रही है तथा वही दाल खाद्य मंत्री 79 प्रति किलोग्राम कार्ड धारकों को थमा कर एहसान कर रही हैं। काबिल- ए-गौर करने वाली बात यह है कि अगर दाल निर्धारित मूल्य से दो-तीन रुपए महंगी



हो जाती है तो दाल राशन की दुकानों पर आनी बंद हो जाती है और वही दाल जब बाजार में सस्ती हो जाती हैं तो कार्ड धारकों को जबरन महंगे दामों पर थमाई जाती है। हाल ही में 5- 6 दिन पहले अर्बन बाय नामक सुपर स्टोर द्वारा यही डाल 69 प्रति किलो के बड़े-बड़े विज्ञापन प्रकाशित हुए हैं। दूसरी ओर दावा किया जा रहा है कि भारत सरकार 15 की सब्सिडी देकर जनता पर एहसान कर रही है। उक्त तथ्य बहुत ही गैर जिम्मेदाराना एवं जनता को लूटने जैसा है। अगर सरकार यही दाल 60-62 रुपए किलो देती तो निश्चित तौर पर जनता लाभान्वित होती, लेकिन यहां तो खाद्य मंत्री सिर्फ अपना व्यावसायिक तंत्र मजबूत करने की लगी है। नेगी ने कहा कि महान खाद्य मंत्री के काले कारनामों की वजह से जनता को निम्न गुणवत्ता का नमक भी जबरन थोपा जा रहा है, जिसको मोर्चा कतई बर्दाश्त नहीं करेगा। कार्ड धारक राज्य सरकार व केंद्र सरकार का फर्जी एहसान नहीं लेना चाहते। मोर्चा सरकार से मांग करता है कि खाद्य मंत्री द्वारा की जा रही इस प्रकार की लूट से जनता को निजात दिलाने की दिशा में कार्रवाई करें। पत्रकार वार्ता में ठाकुर भाग सिंह व प्रवीण शर्मा पिन्नी मौजूद थे।

बालों को स्टाइल करने के लिए हेयर कर्लर का करें इस्तेमाल, इन 5 बातों का रखें ध्यान

हेयर कर्लर एक ऐसा उपकरण है, जिसका सही इस्तेमाल आपके बालों को खूबसूरत और स्टाइलिश बना सकता है। हालांकि, इसे इस्तेमाल करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि आपके बालों को नुकसान न हो और आप बेहतरीन परिणाम पा सकें। इस लेख में हम आपको कुछ जरूरी टिप्स देंगे, जिनसे आप अपने हेयर कर्लर का सही उपयोग कर सकते हैं और अपने बालों को आकर्षक बना सकते हैं।

हेयर कर्लर का उपयोग करने से पहले अपने बालों को अच्छी तरह से धो लें और उन्हें पूरी तरह से सुखा लें। गीले बालों पर कर्लर का उपयोग करने से बाल टूट सकते हैं और उनका स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। इसलिए हमेशा पहले बालों को शैंपू और कंडीशनर करें, फिर उन्हें तौलिये से अच्छी तरह सुखाएं। इसके बाद ही हेयर कर्लर का उपयोग करें ताकि आपके बाल स्वस्थ और मजबूत बने रहें।

हीट प्रोटेक्टेंट का करें उपयोग

हेयर कर्लर से पहले हीट प्रोटेक्टेंट लगाना बहुत जरूरी है। यह आपके बालों को गर्मी से होने वाले नुकसान से बचाता है। हीट प्रोटेक्टेंट बालों को नमी प्रदान करता है और उन्हें टूटने से रोकता है। हीट प्रोटेक्टेंट लगाने के बाद कुछ मिनट इंतजार करें ताकि यह अच्छी तरह से बालों में समा जाए। इसके बाद ही हेयर कर्लर का उपयोग करें। इससे आपके बालों की चमक बनी रहती है और वे स्वस्थ दिखते हैं।

सही तापमान चुनें

हेयर कर्लर का सही तापमान चुनना बहुत जरूरी है क्योंकि गलत तापमान से आपके बाल जल सकते हैं या फिर ठीक से कर्ल नहीं बनते हैं। अगर आपके बाल पतले हैं तो कम तापमान पर कर्ल करें और मोटे बालों के लिए अधिक तापमान बेहतर रहता है। इससे आपके बालों को नुकसान नहीं होगा और आपको बेहतरीन परिणाम मिलेगा। सही तापमान चुनने से आपके बाल स्वस्थ और चमकदार बने रहते हैं, जिससे आपका लुक भी खास लगता है।

छोटे-छोटे हिस्से लें

हेयर कर्लर का उपयोग करते समय छोटे-छोटे हिस्से लें ताकि हर हिस्सा बराबर तरीके से कर्ल हो सके। बड़े हिस्से लेने से कुछ हिस्से सही तरीके से कर्ल नहीं हो पाते और लुक बेकार लगता है। इसलिए हमेशा छोटे-छोटे हिस्से लेकर ही कर्ल करें। इससे आपके बालों को बेहतरीन आकार मिलेगा और वे ज्यादा आकर्षक दिखेंगे। इस तरह आप अपने हेयर स्टाइल को अच्छे तरीके से बना सकते हैं और हर हिस्से को बराबर तरीके से कर्ल कर सकते हैं।

धैर्य रखें

हेयर कर्लर का उपयोग करते समय धैर्य रखना बहुत जरूरी है। जल्दीबाजी करने से अच्छे परिणाम नहीं मिलते हैं। हर हिस्से को अच्छे से कर्ल करें और ध्यान रखें कि सभी हिस्से बराबर तरीके से स्टाइल हों। इस तरह आप अपने हेयर स्टाइल को अच्छे तरीके से बना सकते हैं और हर हिस्से को बराबर तरीके से कर्ल कर सकते हैं। इन सरल लेकिन असरदार टिप्स की मदद से आप अपने हेयर कर्लर का सही उपयोग कर सकते हैं।(आरएनएस)

हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करते समय न करें ये गलतियां, हो सकता है नुकसान

हेयर स्प्रे का इस्तेमाल बालों को सेट करने के लिए किया जाता है। हालांकि, कई लोग इसे सही तरीके से उपयोग नहीं करते हैं और कुछ सामान्य गलतियों के कारण उनके बालों को नुकसान पहुंच सकता है। इस लेख में हम उन गलतियों पर चर्चा करेंगे, जिन्हें आपको कभी भी हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करते समय नहीं दोहराना चाहिए ताकि आपके बाल स्वस्थ रहें और आपको बेहतरीन परिणाम मिलें।

बालों पर सीधे हेयर स्प्रे करना

कभी भी सीधे बालों पर हेयर स्प्रे न करें। इससे आपके बाल चिपचिपे और खराब दिख सकते हैं। हेयर स्प्रे को हमेशा थोड़ी दूरी पर रखकर इस्तेमाल करना चाहिए ताकि यह पूरे बालों पर समान रूप से फैले। इसके लिए हेयर स्प्रे को लगभग 6-8 इंच की दूरी पर रखकर स्प्रे करें। इससे आपके बाल सेट तो होंगे ही, साथ ही उन्हें चिपचिपापन भी नहीं होगा और वे अच्छे दिखेंगे।

गीले बालों पर हेयर स्प्रे लगाना

गीले बालों पर हेयर स्प्रे लगाना भी एक बड़ी गलती होती है। इससे बाल जल्दी खराब हो सकते हैं और उनकी चमक भी चली जाती है। हमेशा सूखे बालों पर ही हेयर स्प्रे लगाना चाहिए ताकि यह सही तरीके से काम कर सके। सूखे बालों पर हेयर स्प्रे लगाने से बालों की सेटिंग अच्छी होती है और उन्हें लंबे समय तक सही रखा जा सकता है। इससे आपके बालों को बेहतर परिणाम मिलते हैं।

ज्यादा हेयर स्प्रे लगाना

बहुत से लोग सोचते हैं कि ज्यादा हेयर स्प्रे लगाने से उनका हेयरस्टाइल लंबे समय तक टिकेगा, लेकिन ऐसा करना गलत है। ज्यादा हेयर स्प्रे लगाने से बाल चिपचिपे और खराब दिखते हैं, जिससे आपका लुक बिगड़ सकता है। इसलिए हमेशा सीमित मात्रा में ही हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करें ताकि आपके बाल अच्छे दिखें और उनका स्वास्थ्य भी बना रहे। सही मात्रा में हेयर स्प्रे लगाने से आपके बाल लंबे समय तक सेट रहेंगे।

सामान्य हेयर स्टाइल पर हेयर स्प्रे लगाना

सामान्य हेयर स्टाइल पर हेयर स्प्रे लगाना भी गलत हो सकता है क्योंकि इससे आपका लुक ज्यादा बनावटी लग सकता है, खासकर अगर आपने पहले ही स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल किया हो तो अतिरिक्त हेयर स्प्रे लगाने से बाल उलझ सकते हैं या चिपचिपे हो सकते हैं। इन सुझावों को ध्यान में रखते हुए आप अपने हेयर स्टाइल को बेहतर बना सकते हैं और अपने बालों को स्वस्थ रख सकते हैं।(आरएनएस)

टमाटर, देखने में अच्छा व स्वास्थ्यवर्द्धक

टमाटर जितना देखने में अच्छा लगता है, उतना ही खाने में स्वादिष्ट है और स्वास्थ्यवर्द्धक भी। तभी तो टमाटर का उपयोग सब्जी के रूप में करने साथ-साथ सलाद और चटनी के रूप में बहुतायम में किया जाता है।

टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, विटामिन सी पाये जाते हैं। एसिडिटी की शिकायत होने पर टमाटरों की खुराक बढाने से यह शिकायत दूर हो जाती है। लाल-लाल टमाटर देखने में बहुत सुंदर और खाने में स्वादिष्ट होने के साथ पौष्टिक होते है। टमाटर में संतृप्त वसा, सोडियम स्वाभाविक रूप से कम होता है। टमाटर थियमिन, नियासिन, फास्फोरस और तांबा, नियासिन, विटामिन बी-6, मैग्रीशियम प्रदान करता है। जो सभी अच्छी स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। हड्डी मजबूत-टमाटर विटामिन के और कैल्शियम से भरपूर होते है। जो हड्डियां मजबूत करने में मदद करते हैं। चोट के बाद कैल्शियम और विटामिन के अस्थियों के ऊतकों की मरम्मत में सहायता करते है। अगर आप बीमार है और आपकी सेहत में सुधार हो रहा है। तो टमाटर सूप बेस्ट है।

हेल्दी त्वचा-टमाटर से आपकी त्वचा को मुलामय बनाने के साथ-साथ लाइनों झुर्रियों का कम करता है। टमाटर काट कर चेहरे पर मलें। सूखने पर धो लें। टमाटर ब्लीच का काम करता है जिससे रंग निखरता है। ड्रई स्किन वाले पैक धोने के बाद मॉयश्चराइजर लगाएं। टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, विटामिन सी पाये जाते हैं। एसिडिटी की शिकायत होने पर टमाटरों की खुराक बढाने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

क्यूं नहीं घटा पा रहे हैं आप वजन

ऐसे कई लोग होते हैं जिनका वजन बहुत बढ़ जाता है और वो उसे कम करने के बारे में सोच रहे होते हैं। कई बार, लड़कियां या लड़के, जल्द से जल्द वजन घटाने की फिराक में रहते हैं ताकि वो किसी फंक्शन में अच्छे दिख सकें या उनकी पुरानी ड्रेस फिट हो सकें।

ऐसे में बहुत बार लोग गलत तरीकों को या पुराने तरीकों को ही अपना लेते हैं जो कि हर किसी के लिए कारगर नहीं होते हैं।

आजकल मार्केट में वजन कम करने वाली आहार की भरमार लगी हुई है। वजन कम करने के नाम पर बहुत प्रकार की खाद्य सामग्री को पेश किया जा रहा है जो कि स्वास्थ्य के लिए ठीक है लेकिन क्या ये वाकई में कारगर होते हैं।

ये जानलेवा हो सकते हैं क्योंकि इन्हें व्यक्ति विशेष और उसकी जरूरतों के हिसाब से नहीं बल्कि सम्पूर्ण तरीके से एक ही प्रकार से तैयार कर दिया जाता है। इनके सेवन से हृद्य रोग, मांसपेशियों में कमजोरी आदि भी हो सकती है।

लोग कई बार लम्बे समय तक कोशिश में लगे रहते हैं उनका कोई पैटर्न नहीं होता है पर वो कोशिश में जुटे होते है कि वजन कम हो जाएं। ऐसे लोग सिर्फ असफलता का शिकार होते हैं।

अगर आप सही तरीके से ट्रेनिंग नहीं लते हैं तो वजन कभी भी कम नहीं होगा। वजन को कम करने के लिए, व्यक्ति को सबसे पहले अपने शरीर को स्वस्थ बनाना होगा और उसे मजबूती प्रदान करनी होगी।

अंडा, मसूर की दाल, बादाम, मछली का का सेवन शरीर को गठीला बना देता है और वजन को कम करने में मदद करता है क्योंकि ये खाद्य सामग्री आपको इतनी ऊर्जा दे देती हैं कि आप डाइट पर कंट्रोल भी कर सकते हैं। वजन घटाने के लिए प्रोटीन का सेवन सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है।

अगर आप इन बातों और बताई गई खुराक का ध्यान नहीं रखेंगे तो आपको वजन कम करने में कभी भी सफलता नहीं मिलेगी।

चीनी का सेवन न करें, इससे आपकी कैलेरी में इजाफा होता रहेगा और आप उतनी कैलोरी को बर्न करने में ही सारी ऊर्जा को लगा देंगे। दूसरा, इन सबके अलावा आप पर्याप्त मात्रा में नींद भी लें। पानी भी भरपूर पिएं।

चीकू के रोजाना सेवन से मिलते हैं ये जबरदस्त फायदे

चीकू एक ऐसा फल है जिसमें ढेर सारे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसमें फाइबर और एंटी-इंफ्लामेटरी गुण अधिक मात्रा में होते हैं, जिनसे पाचन क्रिया, सूजन और जोड़ों के दर्द में मदद मिलती है। इसके अलावा यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली और आंत के स्वास्थ्य को भी बेहतर रखता है। आइए आज आपको चीकू के रोजाना सेवन से होने वाले पांच बड़े फायदों के बारे में बताते हैं।

ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में है मददगार

कैलोरी और ग्लूकोज से भरपूर चीकू आपकी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में काफी मदद करता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट के अलावा फरुक्टोज और सुक्रोज नामक प्राकृतिक शुगर होते हैं जो शरीर को ऊर्जा देने का काम करते हैं। इनकी मदद से पाचन क्रिया ठीक रहती है और यह आसानी से अवशोषित हो जाते हैं, जिससे आपको तुरंत ऊर्जा मिलती है। ज्यादा एक्सरसाइज करने के लिए आप वर्कआउट से पहले चीकू का सेवन कर सकते हैं।

त्वचा के लिए है लाभदायक

चीकू में खनिज, एंटी-ऑक्सीडेंट, फाइबर और विटामिन ए, सी, ई और के मौजूद होते हैं। एंटी-ऑक्सीडेंट में एंटी-एजिंग गुण होते हैं जो त्वचा की कोशिकाओं को जीवंत और हाइड्रेटेड रखते हैं। इसके अलावा यह शरीर में फ्री रेडिकल्स को खत्म करते हैं, जिससे झुर्रियां और महीन रेखाओं को रोका जा सकता है। चीकू के बीज में गुठली का तेल होता है जो त्वचा की सूजन को कम करता है।

ब्लड प्रेशर को कम करने में भी सहायक

चीकू में मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम सोडियम के स्तर को कम करने में मदद करते हैं और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देते हैं। इसके साथ ही ये ब्लड प्रेशर के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करते हैं। चीकू के सेवन से दिल संबंधी समस्याओं जैसे स्ट्रोक और दिल के दौरे के जोखिम को रोकने में भी मदद मिलती है। चीकू आयरन से भी भरपूर होता है जो एनीमिया के विकास के जोखिम को रोकता है।

चीकू में होते हैं एंटी-कैंसर गुण

चीकू में एंटी-कैंसर गुण भी होते हैं जो कई तरह के कैंसर से बचाते हैं। इसमें मौजूद विटामिन ए और बी शरीर की कई म्यूकस लाइनिंग को बनाए रखने में मदद करती हैं जिससे मुंह और फेफड़ों के कैंसर का खतरा कम होता है। वहीं इसके फूल के अर्क को ब्रेस्ट कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने में मददगार माना जाता है। इसके मेथनॉलिक अर्क से कैंसर के ट्यूमर के विकास के जोखिम को कम किया जा सकता है।

मोबाइल कवर बनाने के लिए अपनाएं ये तरीका, लगेगा खूबसूरत

मोबाइल कवर न केवल आपके फोन को सुरक्षित रखता है, बल्कि इसे आकर्षक भी बनाता है। अगर आप अपने फोन के लिए कुछ अलग और व्यक्तिगत बनाना चाहते हैं तो प्लास्टिक शीट और स्टोन का उपयोग करके एक खास मोबाइल कवर बना सकते हैं। इस लेख में हम आपको इस प्रक्रिया को आसान और मजेदार बनाने के लिए कुछ सरल तरीके बताएंगे, जिससे आप अपने फोन को एक नया लुक दे सकें।

जरूरी सामान इकट्ठा करें

सबसे पहले आपको कुछ जरूरी सामान की जरूरत पड़ेगी। इसके लिए आपको एक साफ प्लास्टिक शीट चाहिए होगी, जो आपके फोन के आकार के अनुसार हो। इसके अलावा आपको छोटे-छोटे स्टोन की जरूरत पड़ेगी, जो अलग-अलग रंगों और आकारों में हो सकते हैं। आप चाहें तो चमकदार गोंद, छोटे सजावटी सामान भी इस्तेमाल कर सकते हैं। साथ ही एक तेज कैंची, गोंद और रंग भी तैयार रखें ताकि आप अपने डिजाइन को पूरा कर सकें।

डिजाइन तैयार करें

अब बारी आती है अपने डिजाइन तैयार करने की। आप चाहें तो पहले कागज पर स्केच बना सकते हैं या सीधे प्लास्टिक शीट पर अपना डिजाइन बना सकते हैं। अगर आप पहली बार ऐसा कर रहे हैं तो बेहतर होगा कि आप पहले कागज पर ही अभ्यास करें। अपने डिजाइन को ऐसा बनाएं जो आपके फोन के आकार और आकार के अनुसार हो ताकि यह पूरी तरह से फिट हो सके और देखने में अच्छा लगे।

स्टोन को लगाएं

जब आपका डिजाइन तैयार हो जाए तो अब समय है स्टोन को लगाने का। इसके लिए सबसे पहले प्लास्टिक शीट पर अपने डिजाइन के अनुसार स्टोन को रखें और उन्हें हल्का सा दबाएं ताकि वे अच्छे से चिपक जाएं। अगर स्टोन अच्छे से नहीं चिपक रहे हों तो थोड़ा गोंद लगाकर उन्हें फिर से चिपकाएं। ध्यान रखें कि सभी स्टोन को समान दूरी पर रखें ताकि देखने में अच्छा लगे।

रंग करें या सजाएं

स्टोन के सूखने के बाद अब आप अपने मोबाइल कवर को रंग सकते हैं या सजाने के लिए अन्य विकल्प चुन सकते हैं। अगर आपने चमकदार गोंद या छोटे सजावटी सामान का उपयोग किया है तो उन्हें भी इस चरण में जोड़ें ताकि आपका मोबाइल कवर और भी आकर्षक लगे। आप चाहें तो कुछ खास डिजाइन बनाने के लिए स्टैंसिल या टेम्पलेट्स का भी उपयोग कर सकते हैं। इससे आपके मोबाइल कवर को एक अनोखा लुक मिलेगा।

अंतिम रूप दें

अब आपका मोबाइल कवर पूरी तरह तैयार हो चुका है। इसे कुछ देर के लिए सूखने दें ताकि सभी सामग्रियां अच्छे से सेट हो जाएं। इसके बाद अपने फोन को इस नए बनाए गए मोबाइल कवर में डालें और देखें कि यह कैसा दिख रहा है। इस तरह आप आसानी से प्लास्टिक शीट और स्टोन का उपयोग करके अपने फोन के लिए एक अनोखा और व्यक्तिगत मोबाइल कवर बना सकते हैं। (आरएनएस)

सेब- पौष्टिक तत्वों से भरा फल

सेब फाइबर वाला फल है इसमें प्रोटीन, और विटामिन की संतुलित मात्रा होती है, लेकिन कैलोरी कम होती है। सेब का फल, रस, छिलका, मुरब्बा, आइसक्रीम, जैम, जैली आदि रूपों में सेवन करना स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए लाभकारी माना जाता है। सेब रोज खाओ और डॉक्टर को दूर भगाओ।

सेब पौष्टिक तत्वों से भरा है। ये न केवल बीमारियों से लडने में मदद करता है बल्कि आपके शरीर को भी हैल्दी रखता है। सेब के जूस में कई फायदे होते हैं। इनमें से एक यह भी है कि यह शरीर में कोलेस्टोल के स्तर को सामान्य बनाये रखने में मदद करता है।

अगर शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ जाए तो इससे हृदय संबंधी कई रोग हो सकते हैं, इसलिए आप सेब अथवा इसके जूस के नियमित सेवन से स्वंय को इस बीमारी से दूर रख सकते हैं। सेब में फाइबर, जो शरीर में पानी बनाए रखने की बहुत अधिक क्षमता रखता है। अतरू सेब खाने से पेट भरा सा लगता है और अनावश्यक भोजन की इच्छा नहीं होती है।

डाइटिंग करने वालों के लिए सेब एक उपयोगी फल है। सेब का जूस कैंसर और ट्यूमर से बचाने में बेहद उपायोगी होता है। खासतौर पर फेफ्डों के कैंसर से बचाने में सेब के जूस का कोई तोड नहीं। ट्यूमर कोशिकाओं को रोकने में फ्लेवोनॉयड और फेनॉलिक एसिड को बेहद कारगर माना गया है। यह दोनों ही सेब में काफी प्रचुर मात्रा में मिल जाते हैं। सेब के जूस में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में होता है।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

आलूबुखारा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, जानिए इसके 5 प्रमुख फायदे

आलूबुखारा एक ऐसा फल है, जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। यह विटामिन-सी, विटामिन-के, और पोटेशियम का अच्छा स्रोत है। आलूबुखारे का सेवन शरीर को कई प्रकार के लाभ पहुंचा सकता है। यह त्वचा को निखारने से लेकर पाचन तंत्र को सुधारने तक में मदद करता है। आइए जानते हैं कि आलूबुखारे को अपनी खाने की आदतों में शामिल करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

पाचन तंत्र को सुधारने में है सहायक

आलूबुखारे का सेवन पेट के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज, गैस और अन्य पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से आंत का स्वास्थ्य बेहतर होता है और खाना पचाने की प्रक्रिया सुचारू रहती है। आलूबुखारे का रस भी पेट के लिए फायदेमंद होता है। यह प्राकृतिक रूप से शरीर को साफ करता है, जिससे खाना पचाने की क्षमता बढ़ती है।

वजन नियंत्रित करने में है कारगर

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो आलूबुखारा आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसमें कैलोरी कम होती है और फाइबर ज्यादा होता है, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। इससे आपको बार-बार खाने की इच्छा नहीं होती और आपका वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा आलूबुखारे में मौजूद प्राकृतिक मिठास भी आपकी मीठे की लालसा को संतुलित करती है, जिससे आप स्वस्थ तरीके से अपना वजन घटा सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य के लिए है लाभकारी

आलूबुखारे में मौजूद तत्व दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखने में सहायक होता है। आलूबुखारे का नियमित सेवन करने से दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा कम होता है और आप एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

त्वचा को निखारने में है मददगार

आलूबुखारे में विटामिन-सी और विटामिन-के होते हैं, जो त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। विटामिन-सी त्वचा को चमकदार बनाता है, जबकि विटामिन-के आंखों के नीचे काले घेरे हटाने में मदद करता है। आलूबुखारे का फेस पैक बनाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा की गहराई से सफाई होती है और वह मुलायम बनती है। इसके अलावा आलूबुखारे में मौजूद तत्व त्वचा को हानिकारक चीजों से बचाते हैं और उसे स्वस्थ रखते हैं।

हड्डियों को मजबूत करने में है सहायक

आलूबुखारे में कैल्शियम और पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। नियमित रूप से आलूबुखारे का सेवन करने से हड्डियों की कमजोरी का खतरा भी कम हो जाता है।

इसके अलावा आलूबुखारे में मौजूद तत्व हड्डियों के लिए भी फायदेमंद होते हैं और उन्हें स्वस्थ रखते हैं। इसलिए इसे अपनी खाने की आदतों में शामिल करना फायदेमंद हो सकता है।

शब्द सामर्थ्य -57

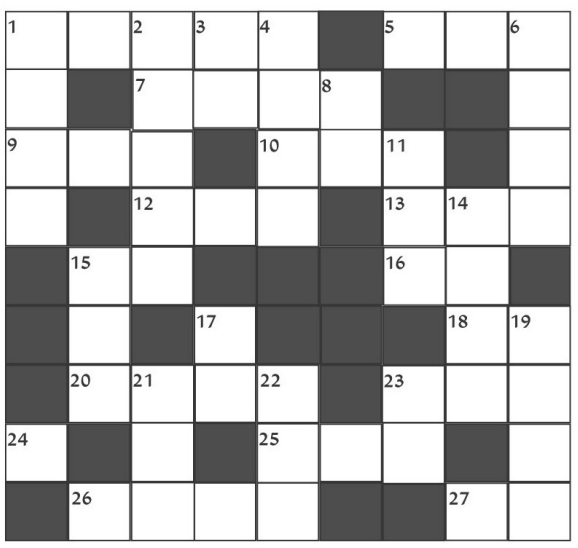
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 56 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

19 सितंबर को दर्शकों के बीच आएगी फिल्म निशांची

जाने-माने निर्देशक और अभिनेता अनुराग कश्यप पिछले कुछ समय से फिल्म निशांची को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। उन्होंने इस फिल्म के निर्देशन की कमान संभाली है, वहीं इसकी कहानी भी अनुराग ने ही लिखी है। निशांची के जरिए शिवसेना के संस्थापक बाल ठाकरे के पोते ऐश्वर्य ठाकरे अभिनय की दुनिया में कदम रखने जा रहे हैं। अब अनुराग ने निशांची का पहला पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें ऐश्वर्य समेत तमाम सितारों की झलक दिख रही है।

निशांची फिल्म का पोस्टर रिलीज होते ही कमेंट्स की बाढ़ आ गई है। मशहूर अभिनेता विनीत कुमार सिंह ने लिखा कि धमाका है धमाका। वहीं लेखक-निर्माता आदित्य कृपलानी ने कहा कि आखिरकार पोस्टर आ ही गया। इसके अलावा अन्य यूजर्स ने लिखा कि अनुराग कश्यप धमाल मचाने वाले हैं, शानदार पोस्टर।

अनुराग ने पोस्टर साझा करते हुए लिखा, पोस्टर छपवा दिए हैं, अब लगने वाले हैं। यह फिल्म 19 सितंबर, 2025 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है। इस फिल्म में वेदिका पिंटो और मोनिका पनवार जैसे कलाकार मुख्य भूमिका में नजर आएंगे, वहीं मोहम्मद जीशान अय्यूब और कुमुद मिश्रा भी फिल्म का हिस्सा हैं। पीयूष मिश्रा, मनन भारद्वाज और वरुण ग्रोवर जैसे सितारे भी इस फिल्म में अपनी अदाकारी का तड़का लगाने वाले हैं।

अनुराग कश्यप की फिल्म निशांची' की कहानी दो भाइयों की उलझी हुई जिंदगी पर आधारित है, जिसमें दोनों की रास्ते अलग हैं, लेकिन उनके फैसले उन्हें हमेशा एक मोड़ पर लाकर खड़ा कर देते हैं। इस फिल्म में रिश्तों के बीच जद्दोजहद दिखाई देगा। अजय राय और रंजन सिंह द्वारा निर्मित फिल्म निशांची से ऐश्वर्य ठाकरे अभिनय की दुनिया में कदम रख रहे हैं। उनके अलावा फिल्म में वेदिका पिंटो, मोनिका पंवार, मोहम्मद जीशान अय्यूब और कुमुद मिश्रा अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। यह फिल्म 19 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सोनम बाजवा का ग्लैमरस लुक सोशल मीडिया पर वायरल

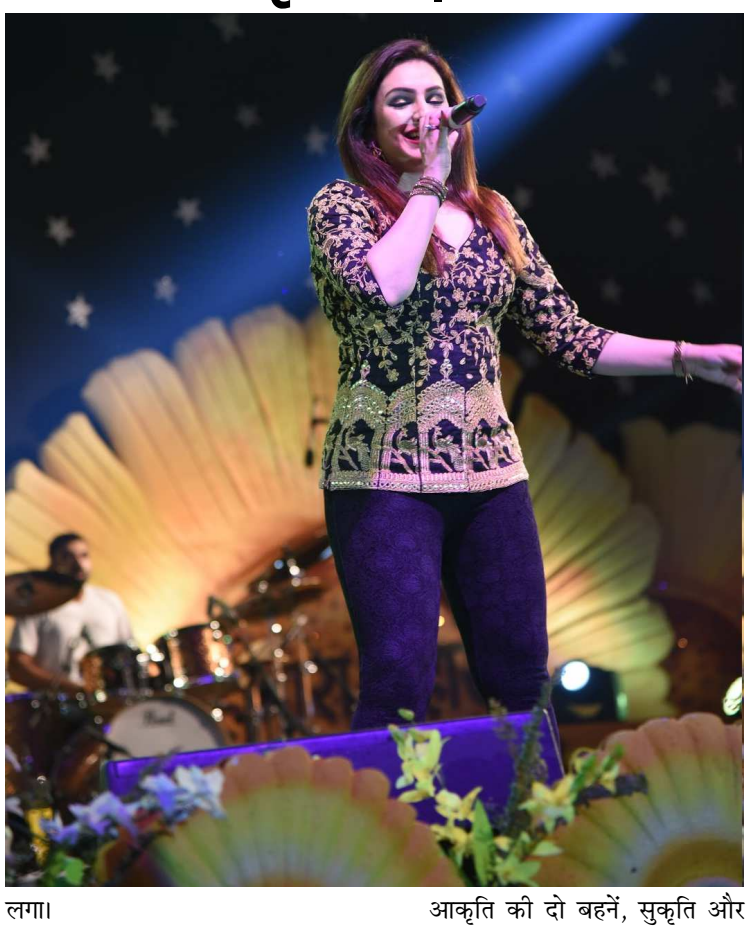
बॉलीवुड और पंजाबी सिनेमा की जानी-मानी एक्ट्रेस सोनम बाजवा इन दिनों सुर्खियों में हैं, सोनम बाजवा फिल्म हाउसफुल 5 में सुपरस्टार अक्षय कुमार के साथ नजर आई. इसी बीच सोनम ने अपना लेटेस्ट फोटोशूट इंस्टाग्राम पर शेयर कर फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है. फोटोज़ में सोनम ग्रे ब्रालेट और मरमेड स्कर्ट में बेहद ग्लैमरस अवतार में नजर आ रही हैं. इसके साथ उन्होंने एक जैकेट भी कैरी की थी, जिसके बाद उन्होंने जैकेट हटाकर एक से बढकर एक पोज़ दिए. खुले बालों और कॉन्फिडेंट एक्सप्रेशंस के साथ उनका ये लुक सोशल मीडिया पर तहलका मचा रहा है. फैंस उनके टोंड फिगर और ऐब्स की जमकर तारीफ कर रहे हैं. एक यूजर ने लिखा, शानदार कर्व्स के साथ एक पंजाबन, जबकि दूसरे ने कहा, सबसे पहले मेरी नजर ऐब्स पर गई. एक और फैन ने उनके बैक शॉट की तारीफ करते हुए लिखा, शानदार बैक शॉट्स के लिए शानदार बैक! कैप्शन में सोनम ने लिखा- आपका मूडबोर्ड। साफ है कि सोनम न केवल अपनी एक्टिंग से बल्कि अपने स्टाइल और फिटनेस से भी लोगों को खूब इंप्रेस कर रही हैं.

द पैराडाइज से अभिनेता नानी की पहली झलक आई सामने

नानी की नई आगामी बहुप्रतीक्षित फिल्म द पैराडाइज से उनके किरदार का लुक जारी किया गया है। जिसमें उनका अनोखा अंदाज फैंस को भी हैरान कर रहा है। इस फिल्म में उनके किरदार का नाम है जदाल।

तेलुगु एक्शन थ्रिलर फिल्म द पैराडाइज का निर्देशन श्रीकांत ओडेला ने किया है, जिन्होंने पहले नानी के साथ फिल्म दशहरा में साथ काम किया है। नानी फिल्म द पैराडाइज में जदाल नाम के किरदार में नजर आएंगे। आज निर्माताओं ने एक्स हैंडल पर नानी की एक शानदार तस्वीर शेयर की और साथ ही कैप्शन में लिखा, इसका नाम जदाल। इस लुक में नानी घनी दाढ़ी, लंबी मूंछें और दो चोटियों में खतरनाक अंदाज में दिखाई दे रहे हैं, जो काफी साहसिक और अलग है। निर्माताओं ने इस किरदार को बेबाकी से पेश किया है। आंखों पर काला चश्मा और गले में ब्लैक सिल्वर ज्वैलरी में नानी का लुक फैंस को हैरान कर रहा है। नानी को जदाल के लुक में देखने के बाद फैंस ने भी जमकर अपनी प्रतिक्रिया दी हैं। एक फैन ने लिखा, क्या यह लुक किसी फिल्म या किरदार से प्रेरित है, एक और फैन ने लिखा, जदाल...आधुनिक लुक और चोटियों से हैरान हूं..., एक फैन ने लिखा, गैंगस्टर ड्रामा...फिल्म द पैराडाइज में नानी के अलावा जान्हवी कपूर भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगी जबकि मोहन बाबू और राघव जुयाल सहायक किरदार भूमिका निभाएंगे। द पैराडाइज 1980 के दशक के सिकंदराबाद की पृष्ठभूमि पर आधारित है, जो एक हाशिए पर पड़े समुदाय की कहानी दिखाती है, जो एक नेता की तलाश में है। फिल्म को तेलुगु, तमिल, कन्नड़, मलयालम, हिंदी, बंगाली, अंग्रेजी और स्पेनिश में 26 मार्च, 2026 को रिलीज किया जाएगा। फिल्म का संगीत अनिरुद्ध ने तैयार किया है। इस फिल्म का निर्माण एसएलवी सिनेमाज कर रहे हैं।

बेहतरीन आवाज की मालकिन आकृति कक्कड़ है बेहद ग्लैमरस



जब बात दिल को छू लेने वाली आवाज और मंच पर थिरकते कदमों की हो, तो बॉलीवुड में एक नाम जो तुरंत जेहन में आता है, वो आकृति कक्कड़ का है। सिंगर ने सुरीली आवाज और बिंदास अंदाज से लाखों दिलों में जगह बनाई है।

आकृति कक्कड़ ने अपने करियर की शुरुआत छोटे-छोटे कदमों से की, लेकिन उनकी प्रतिभा ने उन्हें बॉलीवुड के बड़े प्लेटफॉर्म तक पहुंचा दिया। दिल्ली में जन्मीं और पली-बढ़ी आकृति ने संगीत की दुनिया में कदम रखते ही सबका ध्यान खींच लिया। उनके हम्प्टी शर्मा की दुल्हनिया में गाए गाने सैटरडे सैटरडे और 2 स्टेट्स के इसकी उसकी ने न सिर्फ चार्टबस्टर्स पर राज किया, बल्कि युवाओं की प्लेलिस्ट में भी जगह बनाई। इन गानों में उनकी एनर्जी और मस्ती ने हर किसी को झूमने पर मजबूर कर दिया।

इसके अलावा, खुदाया खैर और आज दिन चढ़ेया जैसे गाने उनकी गायकी की गहराई को दिखाते हैं। आकृति ने न सिर्फ बॉलीवुड में अपनी छाप छोड़ी, बल्कि अप्रैल 2010 में अपने सोलो एल्बम आकृति को रिलीज कर एक नया मुकाम हासिल किया।

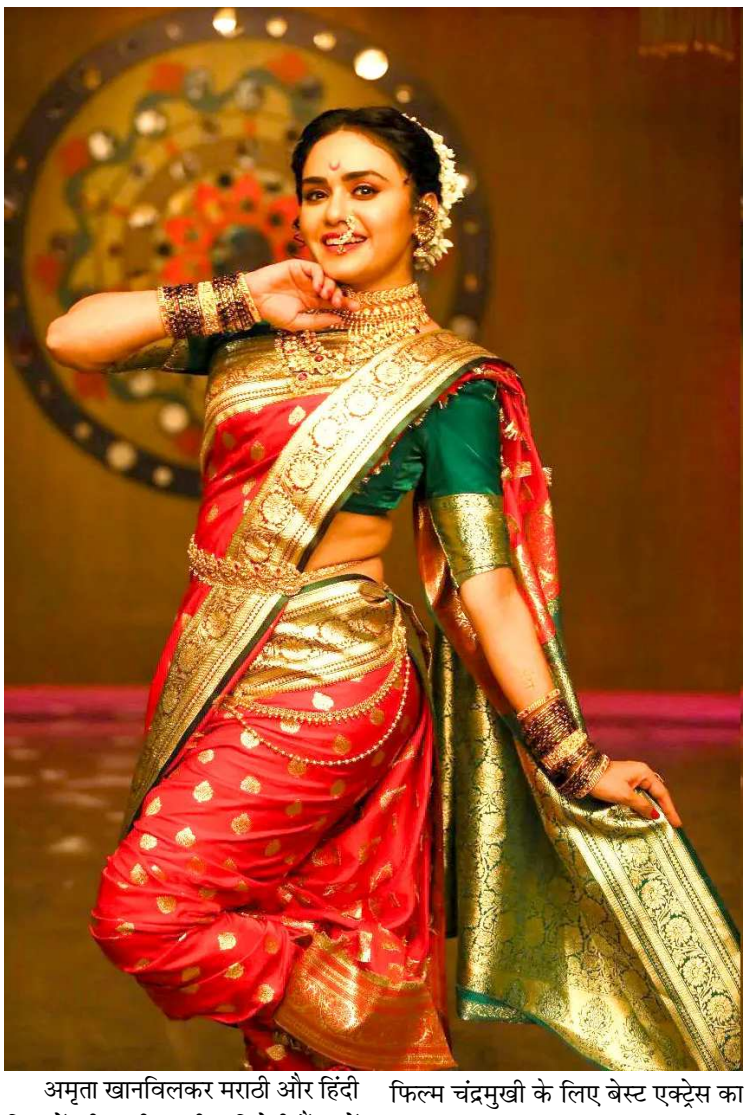
इस एल्बम में शंकर महादेवन के साथ मिलकर उन्होंने गीतों को कंपोज भी किया, जो उनकी कला को और भी शानदार अंदाज में पेश करता है। उनके गाए माशा अल्लाह गाने को भी काफी पसंद किया गया।

हालांकि, उनका गाना रिंग डायमंड दी विवादों में भी रहा, जब इसे गर्ल्स जेनरेशन के कुछ गानों से प्रेरित होने का आरोप लगा।

आकृति न सिर्फ अपनी आवाज, बल्कि अपने डांस और ग्लैमरस अंदाज के लिए भी जानी जाती हैं। अपने बेटे के जन्म के महज 20 दिन बाद मंच पर नंगे पांव बलम पिचकारी गाते हुए उनकी एनर्जेटिक परफॉर्मेंस ने सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया। उनकी परफॉर्मेंस को खूब पसंद किया गया। आकृति ने खुद कहा, ताकत अप्रत्याशित जगहों से मिलती है और मुझे ये मेरे छोटे बच्चे से मिली।

आकृति की दो बहनें, सुकृति और प्राकृति कक्कड़ भी प्लेबैक सिंगर हैं, और तीनों बहनों ने मिलकर संगीत की दुनिया में एक से बढ़कर एक गाने दिए हैं। आकृति ने साल 2016 में डायरेक्टर चिराग अरोड़ा से शादी की और साल 2023 में बेटे को जन्म दिया। वह अपनी पर्सनल लाइफ को निजी रखना पसंद करती हैं, लेकिन फैंस के लिए सोशल मीडिया पर अपनी और परिवार की तस्वीरें पोस्ट करती रहती हैं।

अमृता खानविलकर महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड से सम्मानित



अमृता खानविलकर मराठी और हिंदी फिल्मों की जानी-मानी अभिनेत्री हैं। उन्हें हाल ही में महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। जिसमें एक्ट्रेस को फिल्म चंद्रमुखी के लिए बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड दिया गया।

एक्ट्रेस अभी भारत में नहीं हैं, लेकिन उन्होंने एक बयान जारी करते हुए कहा, आज का दिन मेरे लिए खास है क्योंकि महाराष्ट्र राज्य ने मुझे नई पहचान दी है। हमने चंद्रमुखी में एक टीम की तरह काम किया और डायरेक्टर से लेकर स्पॉट बॉय तक, हमारी कड़ी मेहनत रंग लाई। दर्शकों ने इसे जो प्यार दिया, वो आज भी दिखता है। अमृता ने कहा, एक एक्ट्रेस के रूप में मुझे जो नई पहचान मिली है चंद्रमुखी के लिए, उसके लिए मैं महाराष्ट्र राज्य की शुक्रगुजार हूं। इस पल को मैं कभी नहीं भुला पाऊंगी, ये मेरा पहला स्टेट अवॉर्ड है। यह पुरस्कार मुझे मेरे काम को नई ऊर्जा से और भी गुणवत्तापूर्वक करने के लिए प्रेरित करेगा।

अमृता ने जूरी और महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड्स की टीम को दिल से धन्यवाद कहा। चंद्रमुखी फिल्म में अमृता के साथ आदिनाथ कोठारे लीड रोल में हैं। इस फिल्म को प्रसाद ओक ने डायरेक्ट किया है। महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड्स राज्य सरकार देती है, जो मराठी भाषा की फिल्म और कलाकारों को मिलते हैं। इनकी शुरुआत 1963 में हुई थी। महाराष्ट्र स्टेट फिल्म अवॉर्ड्स सांस्कृतिक कार्य विभाग, महाराष्ट्र सरकार से गठित एक स्वतंत्र जूरी तय करती है। एक स्पेशल जूरी भी होती है, जो सिनेमा पर अच्छे लेख लिखने वालों को भी सम्मानित करती है। इस अवॉर्ड का उद्देश्य सिनेमा में कलात्मक उत्कृष्टता को बढ़ावा देना तथा फिल्म निर्माताओं, तकनीशियनों और निर्माताओं को प्रोत्साहित करना है।

पीएम-किसान: किसानों के सशक्तिकरणऔर ग्रामीण अर्थव्यवस्थाओं के रूपांतरण का भारत का वैश्विक खाका

डॉ. प्रमोद मेहरदा

समावेशी विकास और ग्रामीण समृद्धि के सफर में, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) योजना, भारत सरकार की एक अग्रणी पहल के रूप में उभर कर सामने आई है। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 24 फरवरी 2019 को शुरू की गई, इस पहल ने लाखों छोटे एवं सीमांत किसानों के जीवन पर गहरा प्रभाव डाला है और पूरी तरह से डिजिटल, कुशल एवं पारदर्शी प्रणाली के जरिए प्रत्यक्ष आय सहायता प्रदान करने के एक वैश्विक मॉडल के रूप में खुद को स्थापित किया है।

प्रत्यक्ष समर्थन के जरिए किसानों का सशक्तिकरण

मूल रूप से,पीएम-किसान योजना पात्र किसान परिवारों को प्रतिवर्ष 6,000 रुपये की सहायता प्रदान करती है। यह सहायताराशि प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (डीबीटी) प्रणाली के जरिए 2,000 रुपये की तीन बराबरकिस्तों में सीधे उनके बैंक खातों में जमा की जाती है। इस सुव्यवस्थित एवंतकनीक-संचालित कदम से बिचौलियों की भूमिका, लाभ मिलने में होने वाली देरी और त्रुटि की गुंजाइशखत्म होतीहै और एक-एक पाई इच्छित लाभार्थी तक पहुंचना सुनिश्चित होता है।

इस योजना की शुरुआत से लेकर अब-तक,कुल 3.69 लाख करोड़ रुपये से अधिक की राशि किसानों को हस्तांतरित की जा चुकी है। इस प्रकार, पीएम-किसान दुनिया के सबसे बड़े डिजिटल रूप से क्रियान्वित नकद हस्तांतरण कार्यक्रमों में से एक बन गया है। आंकड़ों से परे, यह कदम सब्सिडी से हटकर सशक्तिकरण की दिशा में बढ़ने संबंधीएक बदलाव का प्रतीक है।बातचाहे बीज की हो या उपकरण या शिक्षा या फिर स्वास्थ्य की, इस योजना से किसानों को यह तय करने की आजादी मिलती है कि वे इस सहायता का सबसे बेहतरइस्तेमाल कैसे करें।

भारत के छोटे किसानों के हित में एक परिवर्तनकारी कदम

दो हेक्टेयर से कम जमीन वाले भारत के 85प्रतिशत से अधिक किसानों के लिए ये लाभ बुवाई या कटाई के मौसम में एक अहम आर्थिक सेतु का काम करते हैं। ये लाभ अल्पकालिक नकदी प्रवाह के तनाव को कम करते हैं, अनौपचारिक ऋण पर निर्भरता में कमीलाते हैंऔर संकट के समय एक सुरक्षा कवच प्रदान करते हैं।

वित्तीय सहायता से कहीं बढ़कर, पीएम-किसान योजना समावेशिता, सम्मान और राष्ट्र निर्माण की प्रक्रिया में एक भागीदार के रूप में किसान की मान्यता का प्रतीक है।

डिजिटल शासन की श्रेष्ठता

पीएम-किसान की सफलता का श्रेय भारत के मजबूत डिजिटल बुनियादी ढांचे को जाता है। जेएएम की तिकड़ी -जन धन बैंक खाते, आधार बायोमेट्रिक पहचान और मोबाइल कनेक्टिविटी - ने बड़े पैमाने पर लाभ के निर्बाध वितरण को संभव बनाया है। स्व-पंजीकरण से लेकर भूमि स्वामित्व के सत्यापन और डीबीटी द्वारा समर्थ भुगतान तक, इस पूरी योजना का जीवनचक्र डिजिटल है।

राज्य सरकारों के सहयोग से, पीएम-किसान डिजिटल रूप से समन्वित तथा एक छोर से दूसरे छोर तक आसानी से पहुंचने वाले शासन के एक बेहतरीन मॉडल के रूप में कार्य करता है। इसने विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों में भूमि अभिलेखों, लाभार्थियों के डेटाबेस और भुगतान प्रणालियों को सफलतापूर्वक समन्वित किया है औरइससे दुनिया के किसी भी अन्य देश की तुलना में किसान-केन्द्रित एक उत्तम संरचना का निर्माण हुआ है।

पीएम किसान ने कृषि से जुड़े इकोसिस्टम में किसान ई-मित्र वॉयस-आधारित चैटबॉट और एग्री स्टैक जैसी नवीन परियोजनाओं को भी प्रेरित किया है। एग्रीस्टैक व्यक्तिगत, समय पर और पारदर्शी सेवाएं प्रदान करने के लिए तैयार है, जिससे भारतीय कृषि भविष्य की जरूरतों के अनुरूप तैयार हो सके।

वैश्विक मानकों की स्थापना

दुनिया भर में, प्रत्यक्ष लाभ कार्यक्रमों को गरीबी उन्मूलन के कारगर साधनों के रूप में तेजी से मान्यता मिल रही है। फिर भी, पीएम-किसान की कुछ अनूठी विशेषताएं हैं -इसका विशाल आकार, गति और डिजिटल विश्वसनीयता इसे बिखरी हुई कृषि सहायता प्रणालियों में सुधार के लिए प्रयासरत देशों के लिए एक अनुकरणीय मॉडल बनाती है।

आईएफपीआरआई, एफएओ, आईसीएआर आईसीआरआईएसएटीजैसी अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने छोटे किसानों की आय बढ़ाने, ऋण की सुलभता में सुधार, असमानता को कम करने और आधुनिक कार्यप्रणालियों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने की दिशा में पीएम किसान की भूमिका पर प्रकाश डाला है। कई देशों में जारी सशर्त हस्तांतरण के उलट, इसका विश्वास-आधारित वबिना शर्त वाला दृष्टिकोण, सहभागी एवंसम्मान-आधारित कल्याणकारी वितरण की दिशा में एक बड़ी छलांग है।

ग्रामीण विकास को गति देना

पीएम-किसान का सकारात्मक प्रभाव केवल व्यक्तिगत लाभार्थियों तक ही सीमित नहीं है। इसके तहत होने वाले अनुमानित नकदी प्रवाह ने ग्रामीण बाजारों को पुनर्जीवित किया है, कृषि-उत्पादों की मांग को प्रोत्साहित किया है और घरेलू उपभोग के पैटर्न को मजबूत किया है। इसने महिलाओं को सशक्त बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, खासकर उन मामलों में जहांबैंक खाते संयुक्त रूप से खोले जाते हैं।

इसके अलावा, यह एक समग्र और परस्पर संबद्ध ग्रामीण विकास इकोसिस्टम का निर्माण करके मृदा स्वास्थ्य कार्ड, किसान क्रेडिट कार्ड, पीएम फसल बीमा योजना और ई-नाम जैसी अन्य प्रमुख योजनाओं का पूरक है। किसानों के लिए एक पेंशन योजना, पीएम-किसान मानधन योजना के साथ इसका एकीकरण, भारत के कृषि कार्यबल के लिए सामाजिक सुरक्षा जाल बनाने की दिशा में एक अहम कदम है।

सुनहरे भविष्य का एक दृष्टिकोण- दृढ़ता, समानता और स्थिरता

पीएम-किसान एक वित्तीय सहायता तंत्र से कहीं बढ़करहै। यह भारत सरकार के किसानों के नेतृत्व वाले विकास का एक परिवर्तनकारी दृष्टिकोण है। अधिकार से सशक्तिकरण की ओर, सहायता से स्वायत्तता की ओर स्थानांतरित होकर, यह राज्य और किसान के बीच अनुबंध को नए सिरे से परिभाषित करता है।

भारत 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने की आकांक्षा रखता है, ऐसे में पीएम-किसान जैसी पहल समावेशी प्रगति की नींव रखती है। उन्नत तकनीकों के निरंतर एकीकरण और जलवायु परिवर्तन के प्रति दृढ़ता, स्थिरता और सटीक कृषि पर ध्यान केंद्रित करने के साथ, यह योजना बदलाव की दिशा में एक बेहदशक्तिशाली कदमके रूप में विकसित होने के लिए तैयार है।

पीएम-किसान विश्वास, तकनीक और परिवर्तन की कहानी है। यह दुनिया के लिए भारत का योगदान है। यह योजना एक जीवंत उदाहरण है कि कैसे एक दूरदर्शी नीति, डिजिटल नवाचार और राजनीतिक इच्छाशक्ति के साथ मिलकर, लाखों लोगों को सशक्त बना सकती है और 21वीं सदी के शासन को नए सिरे से परिभाषित कर सकती है।

लेखक अतिरिक्त सचिव एवं अरिंदम मोदक, सलाहकार, कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार हैं

सू- दोकू क्र.57

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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.56 का हल

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

खाना बनाने के अलावा इन 5 कामों के लिए माइक्रोवेव का किया जा सकता है इस्तेमाल

आमतौर पर माइक्रोवेव का इस्तेमाल खाना गर्म करने के लिए किया जाता है, लेकिन यह एक खास उपकरण है। माइक्रोवेव की मदद से आप कई ऐसे काम भी कर सकते हैं, जिनके बारे में शायद ही किसी को पता हो। इस लेख में हम आपको माइक्रोवेव से जुड़े कुछ अनोखे और उपयोगी टिप्स बताएंगे, जिन्हें जानकर आप अपने रोजमर्रा के जीवन को और भी आसान बना सकते हैं।

नींबू का रस निकालें

नींबू का रस निकालना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है, खासकर जब नींबू ठंडा हो। इसे आसान बनाने के लिए आप नींबू को पहले माइक्रोवेव में 5-10 सेकंड के लिए गर्म कर सकते हैं। इससे नींबू का रस आसानी से निकलता है और आपको ज्यादा ताकत लगाने की जरूरत नहीं पड़ती है। यह तरीका खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो रसोई में समय बचाना चाहते हैं और खाना जल्दी तैयार करना चाहते हैं।

मसालों को भूनें

भारतीय खाना बनाने में मसालों का अहम योगदान होता है और उन्हें सही तरीके से भूनना जरूरी है ताकि उनका स्वाद बढ़ सके। इसके लिए आप मसालों को एक प्लेट में रखकर माइक्रोवेव में हल्की गर्मी पर 1-2 मिनट तक भून सकते हैं, जिससे उनका खुशबू बढ़ जाएगा और स्वाद भी अच्छा होगा। यह तरीका खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो रसोई में समय बचाना चाहते हैं और खाना जल्दी तैयार करना चाहते हैं।

बेकिंग करें

माइक्रोवेव का इस्तेमाल बेकिंग करने में भी किया जा सकता है। अगर आपके पास माइक्रोवेव ओवन है तो आप इसे बेकिंग मोड पर सेट करके बेकिंग कर सकते हैं जैसे कि केक, कुकीज आदि। इससे आपको पारंपरिक ओवन की जरूरत नहीं पड़ेगी और बेकिंग भी आसान हो जाएगी। यह तरीका खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो रसोई में समय बचाना चाहते हैं और खाना जल्दी तैयार करना चाहते हैं।

सब्जियों को जल्दी पका लें

सब्जियों को पकाने में अक्सर समय लगता है, लेकिन माइक्रोवेव की मदद से आप इसे आसान बना सकते हैं। बस सब्जियों को धोकर काट लें और एक बर्तन में पानी डालकर ढक दें, फिर इसे माइक्रोवेव में 2-3 मिनट तक मध्यम गर्मी पर रखें। इससे आपकी सब्जियां जल्दी तैयार हो जाएंगी और उन्हें पकाने में कम समय लगेगा। यह तरीका खासतौर पर व्यस्त लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है, जो जल्दी खाना बनाना चाहते हैं।

पानी गर्म करें

अगर आपको चाय या कॉफी बनाने के लिए गर्म पानी चाहिए तो इसके लिए भी माइक्रोवेव का इस्तेमाल कर सकते हैं। बस एक कप में आवश्यक मात्रा में पानी लेकर माइक्रोवेव करें (10-15 सेकंड तक) ताकि वह गर्म हो जाए। इन सभी तरीकों से आप अपने रोजमर्रा के कामों को आसान बना सकते हैं और माइक्रोवेव का पूरा फायदा उठा सकते हैं। (आरएनएस)

दिगंबर राजा गिरी जी महाराज पंचतत्व में विलीन

संवाददाता

देहरादून। दुर्गा नथी मढी पंचायती महानिर्वाणी अखाडा के संत दिगंबर राजा गिरी जी महाराज पंचतत्वों में विलीन हो गये।

आज यहां दुर्गा नथी मढ़ी पंचायती महानिर्वाणी अखाड़ा के संत दिगंबर राजा गिरी जी महाराज, जो वर्तमान में घंटाघर स्थित जंगम शिवालय मंदिर में निवासरत थे, अस्वस्थ होने के कारण आज पंचतत्व में विलीन हो गए। उनके निधन से संत समाज शोकाकुल है। महंत कृष्णागिरी महाराज, दिगंबर भारत गिरी महाराज, राजपाल गिरी महाराज, रवि गिरी महाराज, सोहन गिरी महाराज, जगदीश गिरी महाराज, तेज गिरी बाबा, हरदेव गिरी, बंगाली बाबा सहित अनेक संत श्रद्धांजलि अर्पित करने हरिद्वार प्रस्थान किए। हरिद्वार के चंडी घाट के पास उन्हें भू-समाधि दी गई। इस अवसर पर संत समाज के साथ-साथ लालचंद शर्मा, जितेन्द्र मलिक, महेश खंडेलवाल, गोपाल गुप्ता, बब्लू कंबोज और महेश पंडित भी उपस्थित रहे। टपकेश्वर सेवा दल के संरक्षक लालचंद शर्मा ने कहा कि दिगंबर राजा गिरी जी महाराज का जाना संत समाज के साथ-साथ हम सबके लिए अपूरणीय क्षति है। उनके आशीर्वाद और मार्गदर्शन को हम सदैव याद रखेंगे।

स्याना चट्टी में पीड़ितों ने यमुना नदी, झील में उतरकर शासन-प्रशासन के खिलाफ की नारेबाजी।

लघु व्यापारियों ने उपेक्षा का आरोप...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

शिकायत निवारण समितियां का गठन किया जाना न्याय संगत है। उन्होंने कहा यदि नगर निगम प्रशासन द्वारा शीघ्र ही फेरी समिति की बैठक का आयोजन नहीं किया गया तो सामूहिक रूप से रेड़ी पटरी के लघु व्यापारी अपनी न्याय पूर्ण मांगों को लेकर नगर निगम का घेराव करेंगे। वरिष्ठ नेता फूल सिंह ने कहा फुटपाथ के कारोबारी (स्ट्रीट वेंडर) लघु व्यापारियों की समस्या के निदान के लिए उत्तराखंड शासन निर्देश अनुसार राज्य के सभी नगर निगम में फेरी समितियां का गठन किया जा चुका है लेकिन समय-समय पर फेरी समिति की बैठक का आयोजन न होने के कारण अतिक्रमण के नाम पर रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों का शोषण व उत्पीड़न हो रहा है जो की नींदनीय है। इस अवसर पर मनीष शर्मा, ओमप्रकाश भाटिय, सुमित कुमार, सुशांत, वीरेंद्र, चंदन सिंह रावत, मानसिंह, मोहनलाल, श्याम प्रकाश, विजय गुप्ता, आजम अंसारी, तस्लीम अहमद, नईम सलमानी, श्यामजीत, लालचंद, विजय, भोला यादव, पूनम माखन, नम्रता, पुष्पा दास, सीमा देवी, विमल, मधु, सुनीता चौहान, मंजू पाल आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

ग्रामीणों के लिए सुरक्षित एवं स्वच्छ...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

समीक्षा की जाए तथा समस्याओं का त्वरित समाधान सुनिश्चित किया जाए। मुख्य विकास अधिकारी ने समीक्षा के दौरान यह निर्देश दिए कि प्रत्येक ग्राम पंचायत में नल जल मित्र की नियुक्ति एवं प्रशिक्षण शीघ्र पूरा किया जाए। न ल जल मित्रों को जल गुणवत्ता परीक्षण किट का प्रयोग कर नियमित रूप से पानी की जांच करने हेतु सक्षम बनाया जाए। नल जल मित्र को समुदाय से पारिश्रमिक/प्रोत्साहन राशि सुनिश्चित की जाए ताकि कार्यक्रम सत्त रूप से संचालित हो सके। ग्राम जल एवं स्वच्छता समिति और नल जल मित्र के बीच समन्वय स्थापित कर कार्यों की पारदर्शिता व जवाबदेही बढ़ाई जाए। अब तक कितने गांवों में नल जल मित्रों का चयन व प्रशिक्षण पूरा हो चुका है तथा शेष गांवों में प्रक्रिया को निर्धारित समयसीमा में पूर्ण करने के निर्देश दिए गए।

मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि "नल जल मित्र" केवल योजना के तकनीकी संचालन का हिस्सा नहीं है, बल्कि वह ग्राम स्तर पर जल प्रहरी के रूप में भी कार्य करेगा। उनकी सक्रिय भूमिका से "हर घर जल" का लक्ष्य स्थायी और प्रभावी रूप से प्राप्त किया जा सकेगा। बैठक में जिला विकास अधिकारी सुनील कुमार, अधीक्षण अभियंता जल संस्थान नमित रमोला, वीके वर्मा सहित जल निगम, पेयजल संस्थान, ग्रामीण अभियंत्रण विभाग, पंचायती राज विभाग सहित संबंधित अधिकारियों ने प्रतिभाग किया।

मुख्यमंत्री धामी ने केन्द्रीय विद्युत मंत्री खट्टर से की भेंट

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने केन्द्रीय विद्युत मंत्री मनोहर लाल खट्टर से भेंट कर महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में केंद्रीय विद्युत मंत्री मनोहर लाल खट्टर से भेंट की और राज्य के लिए कई महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की। मुख्यमंत्री ने ऋषिकेश, हरिद्वार और अन्य तीर्थ क्षेत्रों में आगामी कुंभ 2027 को ध्यान में रखते हुए बुनियादी ढांचे के विकास तथा आवास योजनाओं से जुड़े विषयों पर केंद्र सरकार से सहयोग का अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने ऋषिकेश के गंगा कॉरिडोर में एचटी/एलटी विद्युत लाइनों के भूमिगतकरण और स्वचालन से जुड़े 547.83 करोड़ की डीपीआर को आरडीएसएस योजना के अंतर्गत स्वीकृति प्रदान करने हेतु केंद्रीय मंत्री का आभार जताया। साथ ही हरिद्वार कुंभ क्षेत्र के लिए 315 करोड़ के समान प्रस्ताव को भी आरडीएसएस योजना में सम्मिलित करते हुए शीघ्र अनुमोदन का अनुरोध किया।

मुख्यमंत्री ने अवगत कराया कि प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) में राज्य में एएचपी घटक के अंतर्गत 15960 आवासीय इकाइयों का निर्माण प्रगति पर है। इनमें से 15281 इकाइयां लाभार्थियों को आवंटित की जा चुकी हैं। परंतु ईडब्ल्यूएस वर्ग के लाभार्थियों की असंगठित आय एवं कम सीआईबीआईएल स्कोर के कारण अग्रणी बैंकों से ऋण सुविधा नहीं मिल पा रही है। उन्होंने केंद्र सरकार से अनुरोध किया कि बैंकों, एनबीएफसी, एसएलबीसी और आरबीआई को इस विषय में विशेष दिशा-निर्देश जारी किए जाएं ताकि अधिक से अधिक लाभार्थी योजना का लाभ उठा सकें। मुख्यमंत्री ने बताया कि राज्य सरकार ऋषिकेश-गंगा, हरिद्वार-गंगा और टनकपुर स्थित शारदा रिवरफ्रंट को विश्व स्तरीय धार्मिक एवं सांस्कृतिक स्थलों के रूप में विकसित कर रही है। उन्होंने टीएचडीसी की सीएसआर निधि से 100 करोड़ के सहयोग का अनुरोध करते हुए कहा कि यह प्रयास न केवल नमामि गंगे कार्यक्रम को बल देगा, बल्कि सतत पर्यटन और स्थानीय आजीविका को भी बढ़ावा देगा। मुख्यमंत्री ने विश्वास जताया कि केंद्र सरकार से अपेक्षित सहयोग प्राप्त होने पर उत्तराखंड आगामी कुंभ के भव्य, सुरक्षित एवं पर्यावरणीय रूप से संवेदनशील आयोजन के साथ-साथ आवास एवं आधारभूत संरचना विकास के क्षेत्र में एक नई ऊँचाई प्राप्त करेगा। केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने हर सम्भव सहयोग के प्रति आश्वस्त किया।

मसूरी से लौटते वक्त मैक्स वाहन 200 मीटर गहरी खाई में गिरा

❑पुलिस ने ग्रामीणों की मदद से बाहर निकाला

संवाददाता

देहरादून। मसूरी से लौटते समय मैक्स वाहन 200 मीटर गहरी खाई में गिरा। ग्रामीणों की मदद से पुलिस ने चालक को बाहर निकाल उसकी जान बचा ली। प्राप्त जानकारी के अनुसार चालक वाहन मैक्स वाहन मसूरी से वापस अपने घर गैड आ रहा था।

अकस्मात अनियन्त्रित होने के कारण यह वाहन सडक से लगभग 200 मीटर नीचे खाई मे गिर गया था। जिसे ग्राम गैड निवासियो द्वारा देखने पर 108 को सूचना दी गयी व -थत्यूड़ पुलिस ने चालक को जनता के लोगों की मदद से कड़ी मेहनत के बाद बाहर निकालकर 108 से उपचार हेतु सीएचसी थत्यूड भिजवाया। जिसे प्राथमिक उपचार के उपरान्त अस्पताल में चिकित्सको द्वारा हायर सेन्टर देहरादून किया गया। चालक की पहचान मनोज पुत्र सेवक दास निवासी ग्राम गैड जींजलनक के रूप में हुई।

सीडीओ ने सरकारी टीकाकरण केंद्र में अपने डेढ़ माह के बेटे का टीकाकरण कराया

संवाददाता

देहरादून। मुख्य विकास अधिकारी, अभिनव शाह ने जिला चिकित्सालय में बनाए गए राज्य के पहले सरकारी आधुनिक टीकाकरण केंद्र में अपने डेढ़ माह बेटे का टीकाकरण कराया है। इस दौरान उन्होंने पंजीकरण रजीस्टर का अवलोकन करते हुए प्रतिदिन वैक्सीनेशन की जानकारी प्राप्त की। मुख्य विकास अधिकारी ने अपने बेटे का टीकारण राज्य के प्रथम आधुनिक टीकाकरण केन्द्र में कराकर सराहनीय उदाहरण प्रस्तुत किया है, जिससे जनमानस को इस टीकाकरण केन्द्र की जानकारी मिलेगी अधिक से अधिक लोग इस केन्द्र से लाभान्वित होंगे।

जिले के इस आधुनिक टीकाकरण केन्द्र खुलने से जहां जनमानस को निजी चिकित्सालयों की तुलना में मुफ्त में टीकाकरण किया जाता है वहीं इसका समय कामकाजी अभिभावकों की सुविधा के अनुसार पूरे सप्ताह प्रातः 8 बजे से रात्रि 8 बजे तक है। ज्ञातब्य है कि जिले में स्थापित टीकाकरण केन्द्र आधुनिक एवं सुविधायुक्त बनाया गया है जिसमें अब उच्च स्तरीय अधिकारी सहित कामकाजी महिला, पुरूष तथा अन्य जन जो अपने बच्चों का टीकाकरण अब आधुनिक टीकाकरण केन्द्र में करा रहे हैं जिसमें प्रतिदिन 40-50 बच्चों टीकाकरण किया जा रहा है। कभी संख्या इससे अधिक रहती है।

मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि बच्चों का समय पर टीकाकरण करवाना उनकी सेहत और सुरक्षित भविष्य के लिए अनिवार्य है। आधुनिक टीकाकरण केंद्र का उद्देश्य लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराना, उन्नत सुविधाओं से युक्त वातावरण में टीकाकरण सुनिश्चित करना और टीकाकरण कवरेज को शत-प्रतिशत तक पहुँचाना है।

उन्होने कहा कि जिलाधिकारी की पहल पर अपने जनपद में राज्य का यह पहला आधुनिक टीकाकरण केंद्र बनाया गया है जहां बच्चों के खेलने की भी सुविधा, निगरानी रूम है तथा यह केंद्र पूरे सप्ताह प्रातः 8 बजे से रात्रि 8 तक खुला रहता है ताकि कामकाजी अभिभावक अपने बच्चों का अपनी सुविधा अनुसार समय पर टीकाकरण करा सकें।

मुख्य विकास अधिकारी ने आमजन से अपील की कि वे बिना किसी हिचकिचाहट के अपने बच्चों को निर्धारित समय पर टीकाकरण अवश्य कराएँ। उन्होंने यह भी कहा कि सरकार और जिला प्रशासन द्वारा ऐसे केंद्रों की स्थापना लोगों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

आरोपी हिमांशु की हिमायत क्यों कर रही है भाजपा?

जितेंद्र की आत्महत्या संवेदनशील मुद्दा

विशेष संवाददाता

देहरादून। डोईवाला निवासी जितेंद्र नेगी ने खुद को गोली मार कर भले ही अपनी जीवन लीला को समाप्त कर लिया गया। आत्महत्या से पूर्व मृतक ने खुद एक वीडियो बनाकर अपनी आत्महत्या के लिए जिस हिमांशु को सबूत सहित जिम्मेवार ठहराया गया है वह अब कानून की गिरफ्त में है। लेकिन प्रदेश के भाजपा नेता जिस तरह से हिमांशु को जानने पहचानने से इन्कार करते हुए अपना पल्ला झाड़ने की कोशिशें कर रहे हैं तथा विपक्ष और मीडिया पर राजनीति व निजी लाभ उठाने का आरोप लगाया जा रहा है वह अत्यंत ही हास्यास्पद है। जबकि प्रदेश भाजयुमो के अध्यक्ष शशांक रावत हिमांशु चमोली को प्रदेश भाजयूमो के मंत्री पद से हटाने का पत्र जारी करके खुद ही इस बात का सबूत दे चुके हैं कि वह भाजपा का सामान्य कार्यकर्ता नहीं प्रदेश संगठन में पदाधिकारी है। यह बात अलग है कि वह सीएम धामी का ओएसडी भले ही न हो। लेकिन हिमांशु की प्रधानमंत्री के साथ से लेकर तमाम बड़े केंद्रीय व प्रदेश के नेताओं के साथ उसकी तस्वीरें इस बात की गवाही देती है कि उसकी भाजपा में कितनी गहरी पैठ है।

आत्महत्या करने वाले युवक का

❑भाजपा स्वीकार करें आरोपी भाजपा का पदाधिकारी

वीडियो और हिमांशु चमोली पर लगाए गए आरोप अत्यंत ही गंभीर है जो मरने वाले के साथ हुए अत्याचारों की गवाही खुद ही दे रहे हैं।

भाजपा के नेता अब इस अति संवेदनशील मामले में भी अगर यह कहकर कि यह तो लेनदेन करने वाले की चूक है, अपना पल्ला भला कैसे झाड़ सकते हैं। यह वास्तव में कोई चूक नहीं एक प्रकार से ठगी है और जिसको अंजाम भाजपा के पदाधिकारी द्वारा किया गया है। हिमांशु चमोली को सिर्फ पद से हटाना काफी नहीं है। भाजपा नेताओं को तो इस तरह के गंभीर आरोपों में फंसे अपने पदाधिकारी को सजा दिलवाने और पीड़ित जितेंद्र नेगी के परिवार के साथ खड़ा होने की जरूरत थी। जिन्होंने अपने परिवार के युवा बेटे को खो दिया है।

भाजपा नेता इसके उलट लोगों को यह ज्ञान तो दे रहे हैं कि उन्हें किसी के भी साथ भी लेन-देन करने से पूर्व उस व्यक्ति की सत्यता को जांच करनी चाहिए। क्या भाजपा का यह उत्तरदायित्व नहीं है कि वह भी किसी को पद देने से पहले अपने कार्यकर्ताओं के आचरण की जांच पड़ताल करें। भले ही उन कार्यकर्ताओं की न सही जिनकी संख्या लाखों व करोडों बताई जाती है लेकिन कम से कम पदाधिकारी की जांच तो कर ही सकती है। रही बात कानून की तो कानून तो अपना काम करेगा ही। इस मामले में भाजपा की छवि को भी कुछ नुकसान होगा ही।

अध्यापक को गोली मारने वाले छात्र का पिता गिरफ्तार

❑छात्र का पिता पूर्व में भी कर चुका है आपराधिक घटनाएं

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। गुरू नानक स्कूल में शिक्षक को गोली मारने वाले छात्र के पिता को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसकी निशानदेही पर तीन और कारतूस बरामद किये गये है। पुलिस ने यह गिरफ्तारी जांच के दौरान सामने आये तथ्यों के आधार पर की है।

बता दें कि 2 दिन पूर्व कुंडेश्वरी रोड पर स्थित गुरु नानक इंटर कॉलेज के एक छात्र ने स्कूल में अध्यापक के डांटने से नाराज होकर अगले दिन स्कूल परिसर में तमंचा लाकर अध्यापक को गोली मार दी थी। जिस कारण अध्यापक गम्भीर रूप से घायल हुए थे। जिनका उपचार जारी है। मामले में पुलिस ने छात्र को संरक्षण में लेते हुए जांच शुरू कर दी थी। जांच के दौरान सामने आया कि इस घटना से पूर्व उसके पिता जगजीत सिंह पुत्र कश्मीर सिंह निवासी गुलजारपुर, थाना काशीपुर को चौकी कुंडेश्वरी को मामले की पूरी जानकारी थी। जिसके द्वारा घटना को नहीं रोका गया। जिस पर पुलिस ने जगजीत सिंह को चौकी कुंडेश्वरी बुलाकर पूछताछ की गयी। पूछताछ में जगजीत सिंह ने स्वीकार किया कि उसका बच्चा घर से तमंचा और कारतूस लेकर गया था। साथ ही उसने यह भी बताया कि तीन कारतूस घर के पास छुपा कर रखे गए हैं। जिस पर पुलिस ने जगजीत सिंह की निशानदेही पर तीन कारतूस और बरामद कर लिये गये। पुलिस के अनुसार आरोपी जगजीत सिंह पूर्व में भी हत्या के मामले में जेल जा चुका है साथ ही वर्ष 2015 में भी जगजीत सिंह के खिलाफ हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज है। जिससे उसकी आपराधिक प्रवृत्ति उजागर होती है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

युवक की आत्महत्या मामले में पुलिस ने आरोपी को भेजा जेल

हमारे संवाददाता

पौड़ी। युवक की आत्महत्या मामले में आरोपो की पुष्टि होने पर पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

विदित हो कि बीते रोज सुबह कोतवाली पौड़ी पुलिस को सूचना मिली कि ब्लॉक तलसारी गांव निवासी जितेन्द्र कुमार (उम्र-32 वर्ष) ने स्वयं को गोली मारकर आत्महत्या कर ली है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान मृतक के हाथों का जीएसआर प्राथमिक परीक्षण किया गया तो मृतक के हाथों पर गन पाउडर होने की पुष्टि हुई। प्रारंभिक जांच में यह तथ्य सामने आये कि 20 अगस्त की रात को मृतक और उसके अन्य साथी भगवान सिंह एवं सौरभ खंडूरी द्वारा बंदूक लेकर जंगल की ओर जंगली जानवरों का शिकार करने के लिए गये थे। इस बंदूक को भगवान सिंह द्वारा अपने रिश्तेदार ठाकुर सिंह ग्राम-थापली से मांग कर लाया गया था फिर तीनों लोग मृतक वाहन से जंगल की ओर गये। इस दौरान मृतक द्वारा अपने दोस्तों को बताया गया कि वह जमीन और पैसों को लेकर वह काफी परेशान चल रहा है और मृतक जितेन्द्र लगातार अपने मोबाइल में कुछ टाइपिंग करने में लगा हुआ था।

वापसी आते समय वाहन सौरभ द्वारा चलाया जा रहा था और ड्राइवर के बगल वाली शीट पर जितेन्द्र बैठा था और पिछली शीट पर भगवान बैठा हुआ था। जितेन्द्र द्वारा अपने मोबाइल का कोड सौरभ को मैसेज किया गया और

बोला गया कि मैं अपने फोन का कोड तुम्हें भेज रहा हूं मुझे माफ कर देना मैं जा रहा हूं और एक दम से ट्रिगर दबाकर सुबह चार बजे आत्महत्या कर ली गयी। उससे पूर्व मृतक द्वारा अपने सुसाइड का वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर अपलोड किया गया था। सौरभ व भगवान द्वारा जितेन्द्र परिजनों को इसकी सूचना दी गयी। जिसके बाद परिजनों द्वारा पुलिस कंट्रोल रूम को सूचना दी गई।

जांच के दौरान सामने आया कि मृतक व आरोपी हिमांशु चमोली प्रापर्टी डीलिंग का काम भी करते हैं जिनके बीच रानीपोखरी क्षेत्र में 3.5 बीघा भूमि के एक प्लॉट की डील हुई थी, जिसके लिए मृतक द्वारा लगभग 35 लाख रूपये का भुगतान हिमाशुं चमोली को किया गया। हिमांशु चमोली द्वारा न तो उस जमीन का सेटलमेंट किया गया और न ही मृतक के पैसे वापस लौटाये गये। जिस कारण मृतक मानसिक रूप से परेशान रहने लग गया। मृतक के फोन में मृतक द्वारा 6 अगस्त व 18 अगस्त के सुसाइड करने सम्बन्धी वीडियो भी रिकार्ड किये गये थे जिनसे यह पुष्टि होती है कि मृतक पैसे डूबने से मानसिक रूप से काफी परेशान था जिसके कारण मृतक द्वारा आत्महत्या करने का मन बनाया गया था।

पुलिस द्वारा आरोपी हिमांशु चमोली से पूछताछ की गयी तो उसने बताया कि हमारे बीच में प्रॉपर्टी की डील हुई थी लेकिन हम दोनों के बीच सेटलमेंट नहीं हो पाया मेरा पैसा डूब गया था और मुझे फाइनेंसशियल रूप से नुकसान हुआ। प्राप्त साक्ष्यों और पूछताछ में मृतक द्वारा लगाये गये आरोपों की पुष्टि होने पर हिमांशु चमोली को गिरफ्तार किया गया जिसे न्यायालय न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

सुप्रीम कोर्ट ने सुनाया आवारा कुत्तों पर अहम फैसला

संवाददाता

देहरादून। सुप्रीम कोर्ट ने आवारा कुत्तों पर सराहनीय आदेश दिया और अपने पूर्व में दिये फैसले में संशोधन कर सभी राज्यों को नोटिस जारी किया।

आज यहां सर्वोच्च न्यायालय द्वारा आवारा कुत्तों पर एक सराहनीय आदेश दिया गया है। सुप्रीम कोर्ट ने अपने पूर्व में दिए गए फैसले को संशोधित कर सभी राज्यों को नोटिस जारी करने का निर्देश दिया है। इसके साथ ही, हिंसक और बीमार कुत्तों को शेल्टर होम में रखने के आदेश दिए गए हैं। कोर्ट ने यह भी स्पष्ट किया है कि गो डॉग एडॉप्शन के लिए खोले गए एनजीओ की जिम्मेदारी होगी कि अगर उनके कुत्तों द्वारा कोई भी अप्रिय घटना किसी आम जनमानस के साथ होती है, तो उसकी संपूर्ण जिम्मेदारी एनजीओ के स्वामी की होगी।

दरअसल 11 अगस्त के फैसले के बाद मामला जब सुप्रीम कोर्ट के सामने दोबारा उठाया गया तब इस मामले की सुनवाई तीन जजों की इस पीठ को सौंप दिया गया। ऐसा तब हुआ जब कुछ वकीलों ने भारत के चीफ जस्टिस के समक्ष उल्लेख किया कि ये निर्देश अन्य बेंच के पहले के आदेश के विपरीत हैं। 14 अगस्त को तीन-न्यायाधीशों की पीठ ने इस मामले की सुनवाई की और यह आदेश सुरक्षित रखा कि 11 अगस्त के निर्देशों पर रोक लगाई जाए या नहीं। सुप्रीम कोर्ट के तीन जजों जस्टिस विक्रम

●पूर्व में दिए गए फैसले में किया संशोधन

नाथ, जस्टिस संदीप मेहता और जस्टिस एनवी अंजारिया की बेंच ने 14 अगस्त को मामले की सुनवाई की और फैसला सुरक्षित रख लिया। सुप्रीम कोर्ट ने इस दौरान टिप्पणी की थी कि आवारा कुत्तों की समस्या अथॉरिटी की निष्क्रियता के कारण हुई है।

पशु प्रेमी कुत्तों को गोद लेने के लिए एमसीडी के समक्ष आवेदन कर सकते हैं। ये जिम्मेदारी उनकी होगी कि एक बार गोद लिए गए कुत्तों को दोबारा सड़कों पर नहीं छोड़ा जाए। सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि आवारा कुत्तों को लेकर नेशनल पॉलिसी बनाई जाएगी। कोर्ट ने आदेश का दायरा बढाते हुए कहा कि अब जो भी निर्देश दिए जाएंगे वो पूरे देश के लिए लागू होगा।

निसंदेह, इस फैसले से आम जनमानस आवारा कुत्तों के हमले से बच पाएगा और आए दिन होने वाली डॉग बाइट की घटनाओं पर विराम लगेगा। यह फैसला जन सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण कदम है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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