

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 211
- 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

कल से दोबारा शुरू होगी चारधाम यात्रा

मौसम में सुधार के बाद प्रशासन ने दी अनुमति

हमारे संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में प्रसिद्ध चारधाम यात्रा को लेकर बड़ी राहत की खबर सामने आई है। गढ़वाल आयुक्त विनय शंकर पांडेय ने जानकारी दी है कि कल, 6 सितंबर से यात्रा को विधिवत रूप से पुनः शुरू कर दिया जाएगा।

बता दें कि हाल ही में राज्य में भारी बारिश और खराब मौसम के कारण यात्रियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए 5 सितंबर तक यात्रा पर अस्थायी रोक लगाई गई थी। लेकिन अब, पहाड़ों में मौसम सामान्य हो रहा है और आसमान साफ होने लगा है, जिससे यात्रा मार्गों पर भी स्थितियाँ सुधरने लगी हैं।

गढ़वाल आयुक्त ने बताया कि मौसम विभाग की ताजा रिपोर्ट और संबंधित जिलों से मिली फील्ड रिपोर्ट के आधार



पर यह निर्णय लिया गया है। अब यात्रा मार्गों की स्थिति अनुकूल मानी जा रही है, और प्रशासन ने चारधाम यात्रा को फिर से शुरू करने का निर्णय लिया है।

यात्रा पर रोक के कारण हजारों श्रद्धालु ऋषिकेश, हरिद्वार और अन्य पड़ावों पर रुके हुए थे, जो अब तक प्रशासन की अनुमति का इंतजार कर रहे थे। आदेश जारी होने के बाद अब एक बार फिर श्रद्धालुओं में उत्साह का माहौल देखा जा रहा है। वहीं प्रशासन ने यात्रियों से अपील की है कि वे यात्रा पर निकलने से पहले सरकारी पोर्टल पर मौसम और मार्ग की जानकारी जरूर लें, और बिना पंजीकरण के यात्रा न करें। साथ ही, पहाड़ी मार्गों पर सतर्कता बरतने तथा प्रशासन के दिशा-निर्देशों का पालन करने की भी अपील की गई है।

आपदा की चौतरफा मार

दुर्जनो गांवों में सामान की आपूर्ति ठप

विशेष संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में लगातार हो रही बारिश के कारण बचाव व राहत प्रभावित हो रहा है। सड़कों के बंद होने से दुर्जनो गांवों का संपर्क लंबे समय से कटा हुआ है, जिससे अब लोगों को खाने-पीने के सामान की भी दिक्कतें हो रही हैं। वहीं मरीजों को अस्पताल तक पहुंचाना भी मुश्किल हो रहा है। सड़के बंद होने से आवश्यक जरूरत का सामान भी लोगों तक नहीं पहुंच पा रहा है जिससे लोगों की समस्याएं बढ़ती जा रही हैं।

धराली की आपदा को एक माह का समय बीत चुका है लेकिन क्षेत्र में अभी तक जन सुविधाएँ सामान्य नहीं हो सकी हैं। सड़क मार्ग अवरुद्ध होने के कारण क्षेत्र के कई गांवों की सप्लाई लाइन

बाधित है। उधर यमुनोत्री घाटी में भी स्थानाचट्टी क्षेत्र में बनी झील और पुल पर आए खतरे के कारण इस क्षेत्र के लगभग 12 गांवों

● सड़के बंद, शासन-प्रशासन व जनता लाचार
● डेंजर जोन बढ़े, भूस्खलन बड़ी समस्या

का संपर्क बीते दो सप्ताह से जिला मुख्यालय से कटा हुआ है। लोगों के पास अब खाने-पीने का सामान भी खत्म हो रहा है। आपदा

ग्रस्त क्षेत्र के लोग बिजली आपूर्ति और जल आपूर्ति के संकट को झेल ही रहे हैं उनके सामने अब पेट



भरने के संकट के साथ बीमार व्यक्तियों को इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाना भी संभव नहीं रहा है।

हर्षिल में सेना के कैंप के ऊपर एक और नई झील बन चुकी है तथा चकराता हाईवे के कई स्थानों पर बंद होने से लोग परेशान हैं। यहां कुनैन गांव के लोगों को एक महिला को 12 किलोमीटर डंडी कंडी के सफर के बाद अस्पताल तक पहुंचाना पड़ा है। चमोली, उत्तरकाशी तथा रुद्रप्रयाग जो जिले आपदा से अधिक प्रभावित है जिन क्षेत्रों में सबसे अधिक नुकसान हुआ है इन क्षेत्रों में जो पुराने डेंजर जोन थे वह तो थे ही साथ ही दुर्जनो नये लैंड स्लाइड जोन बनने से आवा जाही ठप हो गई है। बदरीनाथ हाईवे भी कई स्थानों पर बाधित हो चुका है। उधर अल्मोड़ा पिथौरागढ़ हाईवे भी बीते 4 दिन से बंद पड़ा है। जिसे खुलने में अभी कई दिन का समय लग सकता है। खैरना हाईवे के बंद होने से कई गांवों की सप्लाई लाइन कट गई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

चिड़िया चुग गई खेत?

‘सब कुछ लुटा कर होश में आए तो क्या हुआ’ जी हां। यह कहावत जीएसटी दरों में सुधार को लेकर विकास के लिए बूस्टर डोज और आम जनता के लिए इसे दिवाली और छठ पूजा का तोहफा बताने वाली केंद्र की मोदी सरकार पर 100 फीसदी सटीक साबित हो रही है। 8 साल पहले देश पर जीएसटी का डंडा चलाने वाली सरकार के फैसले ने जहां देश की अर्थव्यवस्था की कमर तोड़ कर रख दी और आम आदमी को इस कदर कंगाल बना दिया है कि उसके लिए 2 जून की रोटी का जुगाड़ करना भी दुश्वार हो गया तब कहीं जाकर सत्ता में बैठे लोगों को इस बात का एहसास हुआ है कि उनका यह फैसला कितना गलत था। अब जब जनता की जेब खाली हो चुकी है और वह अपनी बचत को भी खत्म कर चुकी है उसकी हालत ठीक वैसी ही है जैसे एक टके का ऊंट बिक रहा है हो लेकिन ऊंट खरीदने के लिए जेब में एक टका भी नहीं बचा है। एक समय रुपए की गिरती कीमत पर छाती पीटने वाली भाजपा और उसके नेताओं को अब डॉलर के मुकाबले गिरती कीमत की बात तक नहीं की जाती है। देश की जो जीडीपी दर 9 अंकों तक पहुंच चुकी वह अब 6 अंक पर बताई जा रही है वह भी सरकार की नई गणना नीति के अनुसार, अगर पुरानी गणना पद्धति से आकलन किया जाए तो वह 3.5 अंक पर है। एक देश, एक पहचान और एक विधान की बात करने वाली मोदी सरकार ने जब जीएसटी लागू किया था तो क्यों नहीं सोचा गया कि एक देश एक टैक्स की व्यवस्था देश में लागू की जाए हर साल लाखों करोड़ों का टैक्स वसूलने वाली यह सरकार इस बात पर अपनी पीठ थपथपाती रही कि इस बार जीएसटी के संकलन में इतना ज्यादा बढ़ोतरी हुई लघु और मझले वर्ग के व्यापारियों का धंधा चौपट हो गया और आम आदमी की क्रय क्षमता जब समाप्त हो गई तब जाकर सरकार को इस बात का होश आया है कि अर्थव्यवस्था का तो कचूर निकल ही गया, देश का आम आदमी भी सरकार की नीतियों से बर्बाद हो चुका है पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह और पूर्व वित्त मंत्री पी चिदंबरम ही नहीं राहुल गांधी शुरू से ही सरकार के फैसले को न सिर्फ गलत बता रहे थे बल्कि इसे गब्बर सिंह टैक्स कह रहे थे लेकिन सरकार ने किसी की भी नहीं सुनी। खास बात यह है कि अपनी इतनी बड़ी नाकामी पर पर्दा डालने के लिए अभी इसे दिवाली व छठ का तोहफा करार दिया जा रहा है। विपक्ष की बात को कभी तब्जोह न देने वाली मोदी सरकार ने इस मामले में अपने नेताओं की बात को भी अनसुना कर दिया गया नितिन गडकरी ने बीते बजट के समय सदन में खड़े होकर कहा था कि सरकार को कम से कम शवों के संस्कार पर तो टैक्स नहीं लगना चाहिए था। यह कोई कम बड़ी बात नहीं थी शव दहन की लकड़ियों पर भारी टैक्स वसूली करने वाली सरकार अभी अपनी इस नाकामी पर पर्दा डालने के लिए कांग्रेस द्वारा बच्चों की टॉफी पर टैक्स वसूल करने की बात कह रही है सच यह है कि वह चाहे नोटबंदी का फैसला हो जिसका अचानक ऐलान कर पीएम ने देश को चौंका दिया था या फिर जीएसटी का फैसला। इन दोनों ही फैसलों ने देश की अर्थव्यवस्था को जितना नुकसान पहुंचाया गया है उसकी भरपाई आने वाले कई दशक में भी संभव नहीं है इन फैसलों से देश के छोटे व मझले उद्यम चौपट हो गए। रोजगार के अवसर समाप्त हो गए छोटे व्यापारियों की कमर टूट गई और आम आदमी का तो दीवाला ही निकल गया। रोजमर्रा की जरूरत का सामान अब वह पुड़ियाओं में खरीद पा रहा है। बाजार में बड़ी पैकिंग की मांग ही खत्म हो चुकी है। अब चाहे जीएसटी काउंसिल कुछ भी फैसला करें या फिर प्रधानमंत्री किसी से भी जनता को राहत मिल पाना मुश्किल है। सत्ता मिल जाना और सत्ता को सुचारू ढंग से चला पाना दोनों ही अलग-अलग बात है। मनमोहन सिंह जैसे अर्थशास्त्री जो इस देश की अर्थव्यवस्था को गंभीर संकट से बाहर लाने के लिए जाने जाते हैं अब सीतारमण और प्रधानमंत्री मोदी का नाम देश के इतिहास में क्या कुछ करने के लिए जाना जाएगा यह मोदी मीडिया तय नहीं करेगा देश के अर्थशास्त्री व समाजशास्त्री तय करेंगे। लेकिन यह सरकार की अनुभवहीनता और दम्भ की प्रकाश का एक बेमिसाल नमूना है।

शिक्षकों को किया सम्मानित

संवाददाता
देहरादून। साहिल मेमोरियल स्कूल में शिक्षकों को पेन व डायरी देकर सम्मानित किया। आज यहां साहिल मेमोरियल स्कूल लक्ष्मण चौक जो कि आर्य समाज द्वारा चलाया जाता है में रामानी संस्था द्वारा शिक्षकों को पेन और डायरी देकर सम्मानित किया गया। स्कूल मे 160 विद्यार्थी उपस्थित थे सभी विद्यार्थियों को खाद्य पदार्थ एवं पेंसिल रबर शार्पनर वितरित किए गए। इस पावन कार्य में संस्था की वरिष्ठ सदस्य वंदना निगम, राखी, शिवानी, मधु, दीपा उपस्थित रही। अध्यक्ष वन्दना श्रीवास्तव ने अपने सभी बच्चों आने वाले बालदिवस पर विशेष उपहार देने का आश्वासन दिया। शिक्षक का महत्व समझते हुए उन्होंने कहा आजकल जहां माता पिता दोनों ही काम करते हैं ऐसे में एक शिक्षक की अपने विद्यार्थियों के प्रति जिम्मेदारी और भी बढ़ गई है।



लैसडाउन शहर इतिहास सिखाता है

जब भी मैं अपने किसी मित्र या सहकर्मी के साथ अपने गृहनगर लैसडाउन जाता हूँ, तो पहला सवाल यही होता है कि इस शहर का नाम लैसडाउन कैसे पड़ा। संभवतः वे लोग जिन्होंने मेरे साथ यात्रा की, उन्होंने भारतीय इतिहास, विशेष रूप से ब्रिटिश काल का अधिक अध्ययन नहीं किया होता। बहुत से लोगों ने हेस्टिंग्स, वेलेजली, कॉर्नवालिस, डलहौजी, मिंटो और माउंटबेटन जैसे प्रसिद्ध नामों को पढ़ा या सुना होगा, लेकिन लॉर्ड लैसडाउन का नाम शायद नहीं सुना होगा। इसलिए मैं बार-बार बताता हूँ कि लॉर्ड हेनरी चार्ल्स कीथ पेटी-फिट्जमॉरिस, पाँचवे मार्क्वेस ऑफ लैसडाउन, 1888 से 1894 तक भारत के वायसराय थे, और यह शहर उन्हीं के कार्यकाल में स्थापित हुआ था, इसलिए इसका नाम लैसडाउन पड़ा।



●डी. के. बुडाकोटी

समय के भारत के कमांडर-इन-चीफ फील्ड मार्शल सर एफ. एस. रॉबर्ट्स की सिफारिश पर हुई थी।

मैं अपने मित्रों को सुबेदार बल भद्र सिंह की भूमिका के बारे में भी याद दिलाता हूँ, जिन्होंने फील्ड मार्शल के ए.

बहुत से लोगों ने हेस्टिंग्स, वेलेजली, कॉर्नवालिस, डलहौजी, मिंटो और माउंटबेटन जैसे प्रसिद्ध नामों को पढ़ा या सुना होगा, लेकिन लॉर्ड लैसडाउन का नाम शायद नहीं सुना होगा। इसलिए मैं बार-बार बताता हूँ कि लॉर्ड हेनरी चार्ल्स कीथ पेटी-फिट्जमॉरिस, पाँचवे मार्क्वेस ऑफ लैसडाउन, 1888 से 1894 तक भारत के वायसराय थे, और यह शहर उन्हीं के कार्यकाल में स्थापित हुआ था, इसलिए इसका नाम लैसडाउन पड़ा।

डी.सी. के रूप में कार्य करते हुए उन्हें गढ़वाली लोगों के लिए एक अलग रेजिमेंट बनाने की सिफारिश करने के लिए राजी किया।

मैं साथ में आए बच्चों को यह भी बताता हूँ कि वायसराय शब्द लैटिन उपसर्ग Vice (जिसका अर्थ होता है के स्थान पर) और फ्रेंच शब्द Roi (जिसका अर्थ होता है राजा) से मिलकर बना है। इस प्रकार वायसराय वह शाही अधिकारी

होता था जो किसी देश का प्रमुख होता था और ब्रिटिश सम्राट का प्रतिनिधि होता था।

लैसडाउन की कई सड़कों के नाम उन व्यक्तियों के नाम पर हैं जिन्होंने देश या शहर के लिए ऐतिहासिक भूमिका निभाई है।

ग्रिफिथ, व्हीटल, किचनर, मेनवेयरिंग, चौनर, कैसग्रेन, रैमसे और हचिसन जैसे व्यक्तियों के नाम पर सड़कें हैं और इन सभी ने भारतीय सेना या सिविल प्रशासन में ऐतिहासिक भूमिका निभाई।

हेनरी रैमसे पहले असिस्टेंट कमिश्नर और फिर 28 वर्षों तक ब्रिटिश गढ़वाल और कुमाऊँ के कमिश्नर रहे। रैमसे ने पर्वतीय क्षेत्रों के प्रशासन और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इसी तरह यहाँ की कई सेना की बैरक लाइनों के नाम भी इतिहास को दर्शाते हैं। एवेट लाइन्स का नाम जे. टी. एवेट के नाम पर रखा गया है, जो 1887 में रेजिमेंट के पहले अधिकारियों में से एक थे। उन्होंने 1901 में दूसरी बटालियन की भी स्थापना की थी।

इसी प्रकार किचनर लाइन्स का नाम ब्रिटिश काल के प्रसिद्ध कमांडर-इन-चीफ के नाम पर रखा गया है। क्वीन लाइन्स का नाम रानी विक्टोरिया के नाम पर है। लैसडाउन शहर में एक बाजार भी है जिसे 2/3 बाजार (सेकंड-थर्ड बाजार) कहा जाता है। इस नाम का उद्गम तीसरी गोरखा रेजिमेंट की दूसरी बटालियन से हुआ है, और प्रारंभ में गढ़वाल बटालियन की स्थापना इसी रेजिमेंट से की गई थी। जहाँ इन सैनिकों के लिए बाजार स्थापित हुआ, वह स्थान 2/3 बाजार कहलाने लगा।

इस शहर में इतना अधिक इतिहास है कि इस पर एक संपूर्ण पुस्तक लिखी जा सकती है। यह शहर ब्रिटिश भारत के इतिहास से जुड़ा हुआ है और यहाँ आने वाला कोई भी जिज्ञासु व्यक्ति अनायास ही इतिहास से रूबरू हो जाता है।

परिवर्तन, रूपांतरण और पुनर्जन्म का प्रतीक 'तितली'

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

आज आपको लिए चलते हैं तितलियों के संसार मांगली सेरा बरसाली में। तितली परिवर्तन, रूपांतरण और पुनर्जन्म का प्रतीक है, क्योंकि वह कैटरपिलर से कोकून के माध्यम से एक सुंदर तितली में बदल जाती है। इसके अलावा, तितलियाँ स्वतंत्रता, आनंद, प्रेम, आशा, और आध्यात्मिक जागृति से भी जुड़ी होती हैं, और दुनिया भर की विभिन्न संस्कृतियों में भाग्य और नई शुरुआत का प्रतीक मानी जाती हैं।

दुनिया में तितलियों की लगभग 20,000 ज्ञात प्रजातियाँ हैं। हालाँकि, नई प्रजातियाँ अभी भी खोजी और वर्गीकृत की जा रही हैं। ये तितलियाँ अंटार्कटिका को छोड़कर सभी महाद्वीपों में पाई जाती हैं। भारत में तितलियों की लगभग 3,000 से अधिक प्रजातियाँ पाई जाती हैं। शल्कदार पंखों वाले उड़ने वाले कीट हैं और इनके छह जोड़दार पैर और तीन



शरीर के अंग होते हैं: सिर, वक्ष और उदर, अन्य सभी कीटों की तरह। तितलियों के पंख वक्ष से जुड़े होते हैं और इनमें एक जोड़ी एंटीना, संयुक्त आँखें और एक बाह्यकंकाल भी होता है। तितली का वैज्ञानिक नाम रोपालोसेरा है। तितलियाँ हमें आजादी का संदेश देती हैं, आप आजाद हैं या आजाद विचारों वाले हैं यह बताती है। तितलियाँ आजाद हैं, किसी के रोकें नहीं रुकती। जन्म लेने के साथ ही तितली उड़ने का प्रयास करती है और बहुत जल्द वह उड़ना सीख भी जाती है। वह जब चाहे, जहाँ चाहे उड़ती है।

तितली हमें सिखाती है कि जीवन

एक यात्रा है जिसमें बदलाव आवश्यक है, और हमें हर पल का आनंद लेना चाहिए। यह हमें बाधाओं के बावजूद आगे बढ़ने, सुंदरता को अपनाने, और आत्म-विकास के लिए परिवर्तन से गुजरने की प्रेरणा देती है। तितली हमें याद दिलाती है कि हर छोटा प्रयास भी बड़े बदलाव ला सकता है और जीवन में स्वतंत्र होकर जीना चाहिए।

तितली का जीवन चक्र हमें सिखाता है कि परिवर्तन कभी-कभी कठिन हो सकता है, लेकिन यह आवश्यक है ताकि हम खुद को बेहतर बना सकें और एक सुंदर नए रूप में प्रकट हो सकें।

ब्लो ड्रायर करते समय न करें ये गलतियां, बाल हो सकते हैं खराब

बालों को जल्दी सुखाने और स्टाइलिश बनाने के लिए ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल करना एक बेहतरीन तरीका है। हालांकि, कई लोग इस प्रक्रिया में कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं, जिनसे उनके बाल कमजोर और खराब हो सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे आपको बचना चाहिए ताकि आपके बाल स्वस्थ और चमकदार रहें। इन गलतियों को जानकर आप अपने बालों की देखभाल बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

गीले बालों को सीधे ब्लो ड्रायर करना

गीले बालों को सीधे ब्लो ड्रायर करना एक बड़ी गलती हो सकती है। इससे आपके बाल कमजोर हो सकते हैं और टूटने की संभावना बढ़ जाती है। हमेशा सबसे पहले बालों को तौलिये से हल्का-सा सुखाएं, फिर उन्हें कंधी से सुलझाएं। इसके बाद ही ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल करें। इससे आपके बाल स्वस्थ रहेंगे और उनकी चमक भी बनी रहेगी।



हीट प्रोटेक्टेंट का इस्तेमाल न करना

ब्लो ड्रायर की गर्म हवा से बालों को बचाने के लिए हीट प्रोटेक्टेंट का इस्तेमाल करना बहुत जरूरी है। अगर आप इसे नहीं लगाते हैं तो ब्लो ड्रायर की गर्म हवा आपके बालों पर बुरा असर डाल सकती है। इससे आपके बाल रूखे और बेजान हो सकते हैं। यह उत्पाद आपके बालों को गर्म हवा से बचाता है और उन्हें नमी प्रदान करता है। इसलिए ब्लो ड्रायर करने से पहले इसे जरूर लगाएं।

गलत ब्रश का चयन करना

ब्लो ड्रायर करते समय सही ब्रश का चयन करना बहुत जरूरी है। अगर आप गलत ब्रश का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपके बाल उलझ सकते हैं या फिर उनका आकार बिगड़ सकता है। गोल ब्रश सबसे अच्छा विकल्प होता है क्योंकि यह आपके बालों को सही आकार देता है और उन्हें सुलझाने में मदद करता है। इसके अलावा आप अपनी जरूरत के हिसाब से अलग-अलग आकार और प्रकार के ब्रश का चयन कर सकते हैं।

ब्लो ड्रायर को बहुत करीब रखना

ब्लो ड्रायर को बालों के बहुत करीब रखने से भी नुकसान हो सकता है। इससे आपके बाल झुलस सकते हैं या फिर उनकी चमक कम हो सकती है। हमेशा ब्लो ड्रायर को थोड़ा दूर रखकर इस्तेमाल करें ताकि गर्म हवा सीधे आपके बालों पर न पड़े। इससे आपके बाल सुरक्षित रहेंगे और उनकी चमक भी बनी रहेगी। इस तरह आप अपने बालों को सुरक्षित रखते हुए उन्हें आसानी से सुखा सकते हैं।

हवा की दिशा पर ध्यान न देना

ब्लो ड्रायर करते समय हवा की दिशा पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। अगर आप इस पर ध्यान नहीं देते हैं तो इससे आपके बाल उलझ सकते हैं या फिर उनका आकार बिगड़ सकता है। हमेशा नीचे की ओर हवा की दिशा रखें ताकि बाल सही तरीके से सूखें और उनका आकार भी बना रहे। इसके अलावा इस तरह आपके बालों को नमी भी मिलती है, जिससे वे स्वस्थ और चमकदार दिखते हैं।

कैसे करें किफायती शॉपिंग

आमतौर पर यह माना जाता है कि महिलायें बेहद खर्चीली होती हैं। लेकिन हकीकत में ऐसा नहीं है वे किफायती सामान लेने के लिए हर सम्भव प्रयास करती हैं। देखा गया है कि जब कोई भी महिला शॉपिंग करने जाती है तो वो बहुत सी दूकानों में घूमती हैं और सभी जगह पाती है कि सामान अलग अलग है तो वह दूविधा में पड़ जाती हैं कि वो अब क्या करे और कौन सा सामान अच्छा है जिसे वो खरीदे। तय करना कठिन हो जाता है। जो उसे चाहिए होता है उसकी दूकानदार इतनी वैरायटी दिखा देता है कि वो चकरा जाती है कि इनमे से कौन सा वो चुने।

महिलाएं ऐसी समस्या से बचने के लिए एक ही दुकान से सामान खरीदती हैं चाहे वो सामान मंहगा ही क्यों न दे। पर ये तरीका बिल्कुल ही गलत है। बाजार से अपनी आवश्यकता की सही वस्तु खरीदना आपका अधिकार है।

इस अधिकार का सही उपयोग करने के लिए आपको सिर्फ इतना ही करना है कि आपको पता हो कि आखिर आप क्या चाहती हैं इसके लिए मार्केट जाने से पहले ही मन बना लें कि आपको क्या-क्या लेना है, किस क्वालिटी का सामान चाहिए आपको और और आप अपनी आवश्यकता पर कितना पैसा खर्च कर सकती हैं। इसके बाद जब बाजार पहुंचें तो मन में ये तय कर लें कि आप कम से कम दो-तीन दुकानों पर जाकर उस वस्तु की उत्तमता और मूल्य की जानकारी लेंगी। उसके बाद ही खरीदेंगी। आप अपने बजट के आधार पर ही वस्तु की खरीददारी करेंगी चाहें दुकानदार आपको कितना ही भ्रमित क्यों न करे। आपको एक बात का ध्यान अवश्य रखना होगा कि आप जो वस्तु लाई हैं आप उससे संतुष्ट हैं कि नहीं? आप कभी भी अपनी लाई हुई वस्तु पर दुखी न हो कि कहीं आप गलत या मंहगा सामान तो नहीं ले आईं।

योगा मैट खरीदने से पहले जान लें ये काम के टिप्स

योग कई लोगों के लिए फिटनेस मंत्रा बन चुका है। चाहे आप इसे घर पर करें या पब्लिक प्लेस पर आपको इसके लिए योगा मैट की जरूरत पड़ती है। कई बार लोग इसके लिए ठीक से रिसर्च नहीं करते और गलत योगा मैट खरीद लेते हैं। यहां आपके लिए हैं योगा मैट खरीदने के कुछ टिप्स...

जानें क्यों जरूरी है योगा मैट

योगा मैट आपको पर्सनल योगा स्पेस देती है। अगर आप पब्लिक पार्क में योग कर रहे हैं तो एक एरिया में आपका मैट होने से लोग उस एरिया तक आपको डिस्टर्ब नहीं करते। यह ऐसे मटीरियल से बनी होती जो आपको पसीने की वजह से फिसलने से बचाती है और योग आसनों के दौरान चोट लगने से बचाती है।

मैट की मोटाई

अगर आप पतले योगा मैट इस्तेमाल करेंगे तो हो सकता है कि सख्त फ्लोर की वजह से आपकी हड्डियों को तकलीफ हो। ऐसा योगा मैट लें जो थोड़ा मोटा हो। हालांकि मोटाई 1.5 इंच से ज्यादा नहीं



होनी चाहिए।

इको फ्रेंडली

पर्यावरण का खयाल अगर हर छोटी चीज में रखा जाए तो बेहतर है। रबर के मैट में शुरुआत में कुछ हफ्तों तक रबर की गंध रहती है। कॉटन के मैट आपको फिसलने से नहीं रोक पाएंगे। आप इको फ्रेंडली मैट के ऑप्शंस गूगल कर सकते हैं।

खरीदने से पहले करें ट्राई

योगा मैट ही अगर खरीदने से पहले ट्राई करने का ऑप्शन है तो हर चीज ट्राई

करके ही खरीदनी चाहिए। बाजार जाने से पहले आप अपने दोस्तों से सुझाव लें। उनके मैट्स को लेकर उनपर कुछ आसन कर के देख लें। यदि उसमें आप सहज हों, तो ही उसे खरीदें।

कैरी करने में हो सुविधा

अगर आप काफी ट्रेवल करते हैं तो बेहतर है ऐसा मैट खरीदें जिसे कैरी करने में आसानी हो। इसके साथ कैरी बैग लें ताकि इधर-उधर ले जाने में कोई दिक्कत न हो।

हेयर सीरम के हैं कई फायदे, जानें इसे लगाने का सही तरीका

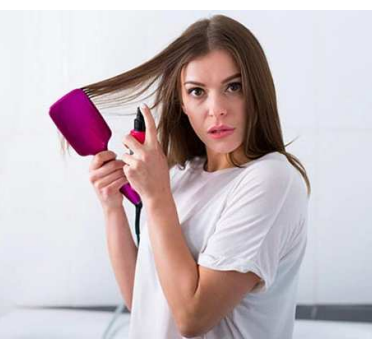
बालों को शाइनी और हेल्दी लुक देने के लिए हेयर सीरम का उपयोग किया जाता है। लेकिन इसे लगाने का सही तरीका और इसके फायदों के बारे में कम ही लोगों को जानकारी होती है। यहां जानिए, कैसे और कब लगाना चाहिए हेयर सीरम, साथ ही बालों को इससे कौन-कौन से लाभ मिलते हैं...

बालों में हेयर सीरम का उपयोग करते समय उनकी लंबाई के साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि आपके बाल कितने घने हैं। हेयर सीरम हमेशा धुले हुए बालों में लगाना चाहिए।

हेयर सीरम केवल झड़ बालों में लगाना ही सही होता है। अगर आपके बाल आंइली हैं तो आपको हेयर सीरम के उपयोग से बचना चाहिए नहीं तो आपके बाल बहुत

अधिक चिपचिपे हो सकते हैं।

हेयर सीरम की 6 से 7 ड्रॉप हाथ में लेकर इसे दोनों हथेलियों पर रगड़ लें। अब हल्के हाथों से बालों की जड़ों से लेकर



बालों के अंतिम छोर तक सीरम लगाएं। जरूरी लगे को आप इस विधि को दो से तीन बार तक दोहरा सकते हैं। ध्यान रखें कि सीरम का उपयोग बहुत अधिक करने

पर बाल चिपचिपे भी दिख सकते हैं। इसलिए मात्रा का ध्यान रखें।

-इस तरह बालों की जड़ों में सीरम से मसाज करने, पूरे बालों पर सही तरीके से सीरम लगाने पर बालों की ग्रोथ अच्छी होती है, बाल शाइनी और मजबूत बनते हैं। -हेयर सीरम बालों को सन हीट और पलूशन के प्रभाव से बचाता है।

-हेयर सीरम चुनते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि यह थर्मल प्रोटेक्शन युक्त होना चाहिए।

-कलीं हेयर अक्सर रूखे होते हैं और इन्हें 'मैनेज' करना भी मुश्किल भरा होता है। ऐसे में हेयर सीरम से कलीं हेयर को आसानी से मैनेज किया जा सकता

हर रोज बस 30 मिनट करें मेडिटेशन, नहीं होगा तनाव

ध्यान या मेडिटेशन हमारे तनाव को कम करने में किसी चमत्कार की तरह काम करता है। इस मुद्दे पर नए सिरे से बात करने की जरूरत नहीं है कि हम सभी के जीवन में बढ़ती व्यस्तता के चलते तनाव किस कदर हावी होता जा रहा है। इस तनाव या स्ट्रेस पर अगर वक्त रहते ध्यान नहीं दिया जाए तो यह दूसरी भावनात्मक और शारीरिक परेशानियों की वजह बन सकता है।

ध्यान भारतीय सभ्यता और परंपराओं का हिस्सा है। योग चिकित्सा पद्धति ध्यान के बिना अधूरी है। आपको जानकर हैरानी होगी कि जिस तरह योगासन करने से हम कई तरह की शारीरिक बीमारियों से बचे रहते हैं, ठीक वैसे ही ध्यान करने पर स्ट्रेस, एंग्जाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियां हमें परेशान नहीं करती हैं। पिछले दिनों कॉर्पोरेट प्रफेशनल्स पर हुई कई स्टडीज में भी यह बात सामने आई है कि ध्यान वर्क प्रेशर और टारगेट स्ट्रेस को कम करने में भी मददगार है।

इस तरह मिलेगा पूरा लाभ

ध्यान और मेडिटेशन करने के लिए



आपको हर दिन 30 मिनट की जरूरत होगी। लेकिन इसकी शुरुआत आप 10 मिनट या 15 मिनट से भी कर सकते हैं। आप चाहें तो 30 मिनट के ध्यान को 10 मिनट के 3 सेशन या 15 मिनट के दो 2 सेशन में बांटकर भी कर सकते हैं। अगर आपको शुरुआत में मन एकाग्र करने में दिक्कत हो तो परेशान ना हों। आप कोशिश करते रहें। ऐसा सभी के साथ होता है शुरुआत में। जब ध्यान लगाने की कोशिश के दौरान उनका मन कहीं ना कहीं भटकता रहता है।

आने दें विचार

कई बार हम इस बात से परेशान हो जाते हैं कि हमारा ध्यान तो एकाग्र हो ही नहीं पा रहा है, आखिर हम ध्यान कैसे लगाएंगे? हमसे यह नहीं हो पाएगा। ऐसा ना सोचें और अपने मन में आनेवाले विचारों को जबरदस्ती दबाने की कोशिश ना करें। जब आप रोज बैठकर किसी बिंदू या किसी दीपक की लो पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करेंगे तो आपके मन में आनेवाले विचार धीरे-धीरे खुद ही कम हो जाएंगे।

रेजिस्ट्रेंस ट्रेनिंग: जानिए इस वर्कआउट के फायदे और अन्य महत्वपूर्ण बातें

रेजिस्ट्रेंस ट्रेनिंग सबसे लोकप्रिय वर्कआउट में से एक है। इसके लिए आप डंबल्स और रेजिस्ट्रेंस बैंड का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह वर्कआउट मांसपेशियों को मजबूती देने और सहनशक्ति में सुधार करने में काफी मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह मेटाबॉलिज्म को तेज करके कैलोरी को बर्न करने में मदद करता है। इस वजह से इसे अपने फिटनेस रूटीन का हिस्सा बनाना लाभदायक हो सकता है। आइए इस वर्कआउट से जुड़ी अन्य महत्वपूर्ण बातें जानते हैं।

आसान है रेजिस्ट्रेंस ट्रेनिंग वर्कआउट

रेजिस्ट्रेंस ट्रेनिंग काफी हद तक इस सिद्धांत पर आधारित होती है कि रेजिस्ट्रेंस या बल पर काबू पाने के लिए शरीर की मांसपेशियां एक साथ काम करें। जब इसे नियमित अंतराल पर किया जाता है तो मांसपेशियां को मजबूती मिलने लगती है। इसके लिए आप वेट मशीन, मेडिसिन बॉल्स, रेजिस्ट्रेंस बैंड या फ्री वेट डंबल आदि उपकरणों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

रेजिस्ट्रेंस ट्रेनिंग से मिलने वाले लाभ

रेजिस्ट्रेंस ट्रेनिंग का रोजाना अभ्यास करने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। यह वर्कआउट वजन घटाने, मेटाबॉलिज्म के स्तर को सुधारने और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में काफी मदद कर सकता है। इसके अलावा, यह शारीरिक संतुलन को ठीक करने समेत हड्डियों का घनत्व भी बढ़ाता है और यहां तक कि मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी उपयोगी है।

रेजिस्ट्रेंस बैंड चुनते समय बरतें सावधानी

अगर आप इस वर्कआउट के लिए रेजिस्ट्रेंस बैंड को चुनते हैं तो इसके लिए अधिक टाइट रेजिस्ट्रेंस बैंड का इस्तेमाल करने से बचें। इससे एक्सरसाइज करने में काफी परेशानी हो सकती है। दरअसल, ऐसे बैंड के इस्तेमाल से शरीर पर अधिक दबाव पड़ता है और इस कारण कई तरह की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। एक्सरसाइज के लिए थोड़े ढीले रेजिस्ट्रेंस बैंड बेहतर होते हैं।

एक शेड्यूल बनाएं

वर्कआउट को फिटनेस रूटीन में शामिल करने के लिए एक शेड्यूल बनाएं। अगर आप शुरुआती दौर में हैं तो हफ्ते में दो दिन इस वर्कआउट का अभ्यास करना सुनिश्चित करें, जबकि नियमित वर्कआउट करने वाले लोग हफ्ते में चार-पांच दिन कर सकते हैं। इस वर्कआउट में स्क्वैट्स, पुश-अप्स और प्लैंक जैसी एक्सरसाइज की जाती हैं। इसके अतिरिक्त, इस वर्कआउट के दौरान अपनी क्षमतानुसार वजन उठाएं और हमेशा हाइड्रेट रहें।

सबसे लोकप्रिय और सस्ता सुपरफूड माना जाता है अंडा

अक्सर यह सवाल उठता है कि अंडा किस रूप में खाना ज्यादा फायदेमंद है उबला हुआ या ऑमलेट? इसका उत्तर आपकी डाइट, स्वास्थ्य लक्ष्य और कुकिंग स्टाइल पर निर्भर करता है। उबला अंडा खाने का सबसे सरल और हेल्दी तरीका है। इसे बनाने में तेल या बटर का इस्तेमाल नहीं होता, इसलिए इसकी कैलोरी बहुत कम रहती है। एक उबले अंडे में लगभग 70 कैलोरी होती है और यह उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन, विटामिन डी, विटामिन बी12 और सेलेनियम जैसे मिनरल्स का अच्छा स्रोत है। यही वजह है कि जो लोग वजन घटाने, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने या हल्का भोजन पसंद करते हैं, उनके लिए उबला अंडा उत्तम विकल्प माना जाता है। यह आसानी से पच जाता है और मसल्स बनाने वालों के लिए भी उपयोगी है।

वहीं दूसरी ओर, ऑमलेट भी उतना ही हेल्दी हो सकता है, बशर्ते इसे सही तरीके से पकाया जाए। अगर कम तेल में बनाया जाए तो इसमें भी प्रोटीन और विटामिन उतनी ही मात्रा में मिलते हैं जितने उबले अंडे में। ऑमलेट की खासियत यह है कि इसमें सब्जियां मिलाकर इसे और पौष्टिक बनाया जा सकता है। पालक, टमाटर, प्याज, मशरूम या शिमला मिर्च जैसी सब्जियां डालने से इसमें फाइबर और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की मात्रा बढ़ जाती है।

अंडा चाहे उबला हो या ऑमलेट के रूप में खाया जाए, दोनों ही सेहत के लिए फायदेमंद हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि उबला अंडा लो-कैलोरी और हाई-प्रोटीन डाइट चाहने वालों के लिए ज्यादा उपयुक्त है, जबकि ऑमलेट उन लोगों के लिए सही है जिन्हें स्वाद, पेट भरने का एहसास और अतिरिक्त पोषण की तलाश है। हालांकि, ऑमलेट बनाते समय यह ध्यान रखना जरूरी है कि उसमें ज्यादा तेल, बटर या चीज का प्रयोग न किया जाए, वरना इसकी हेल्दी वैल्यू कम हो सकती है। अंततः कहा जा सकता है कि नाश्ते में अंडा शामिल करना किसी भी रूप में लाभकारी 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

दांतों की सुरक्षा के लिए अपनाएं ये 5 आदतें, बनी रहेगी चमक

दांतों की सुरक्षा के लिए रोजाना कुछ खास आदतों को अपनाना जरूरी है। इनसे न केवल दांतों की चमक बनी रहती है, बल्कि मुंह की दुर्गंध और अन्य समस्याओं से भी बचाव होता है। रोजाना की जाने वाली ये आदतें आपके दांतों को मजबूत और स्वस्थ रखती हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही आदतों के बारे में बताएंगे, जिनसे आप अपने दांतों को सुरक्षित रख सकते हैं और उनकी चमक बनाए रख सकते हैं।

रोजाना ब्रश करें

रोजाना दो बार ब्रश करना सबसे जरूरी आदत है, जो आपके दांतों को सुरक्षित रखने में मदद करती है। सुबह और रात को सोने से पहले ब्रश करना चाहिए ताकि गंदगी और बैक्टीरिया हट जाएं। सही तरीके से ब्रश करने से दांतों की चमक बनी रहती है और कीड़ा लगने का खतरा कम होता है। इसके लिए मुलायम ब्रिसल वाले ब्रश का उपयोग करें और फ्लोराइड वाले टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें।

फ्लोराइड करें

ब्रश करने के साथ-साथ फ्लोराइड करना भी जरूरी है क्योंकि ब्रश सभी जगहों तक नहीं पहुंच पाता। फ्लोराइड से उन जगहों



तक पहुंचा जा सकता है, जहां ब्रश नहीं पहुंच पाता है। यह प्रक्रिया दांतों के बीच फंसे खाने के टुकड़ों और गंदगी को हटाने में मदद करती है, जिससे कीड़ा लगने का खतरा कम होता है। फ्लोराइड करने से दांतों की चमक बनी रहती है और मसूड़ों की सेहत भी बेहतर होती है।

माउथवाश का उपयोग करें

ब्रश और फ्लोराइड के बाद मुंह धोना बहुत जरूरी है क्योंकि यह प्रक्रिया मुंह की सफाई को पूरा करती है। इसके लिए एंटी-बैक्टीरियल माउथवाश का उपयोग करें, जो बैक्टीरिया को खत्म करता है और ताजगी प्रदान करता है। मुंह धोने से मुंह

की दुर्गंध भी दूर होती है और दांतों की चमक बनी रहती है। नियमित रूप से मुंह धोने से गंदगी और कीड़ा लगने का खतरा भी कम होता है, जिससे आपके दांत स्वस्थ रहते हैं।

शक्कर का सेवन कम करें

शक्कर का अधिक सेवन करने से कीड़ा लगने का खतरा बढ़ जाता है इसलिए इसे कम करना चाहिए। इसके बजाय फल, नट्स या अन्य स्वस्थ चीजें चुनें जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हों। शक्कर युक्त खाने-पीने की चीजों का सेवन करने से बैक्टीरिया बढ़ते हैं, जो दांतों की सेहत को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार आप अपने दांतों को सुरक्षित रख सकते हैं और उनकी चमक बनाए रख सकते हैं।

धूम्रपान न करें

धूम्रपान करने से न केवल आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है बल्कि यह आपके दांतों की चमक को भी प्रभावित करता है। धूम्रपान करने से दांत पीले पड़ जाते हैं और मुंह की दुर्गंध भी होती है। इसलिए धूम्रपान से दूरी बनाना ही बेहतर है। अगर आप धूम्रपान करते हैं तो इसे छोड़ने की कोशिश करें या कम करने का प्रयास करें ताकि आपके दांत स्वस्थ रहें और उनकी चमक बनी रहे। (आरएनएस)



शब्द सामर्थ्य - 77

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय

19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.

ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2	3	4	5		
6		7			8	
9		10			11	
12			13		14	
	15					16
17			18			
19				20	21	
		22		23		24
25				26		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

दि	क्व	त	आ	सा	न	आ
ल	मी	खि	सी	ख	ना	
	म	ज	बू	र	ह	जा
स	र्द		का	त	रा	ना
र			र	वि	ह	
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज
ट			क	शि	श	नी
			र	का	रा	य
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष

द बैड्स आफ बालीवुड का प्रीमियर 18 सितंबर 2025 को होगा

बालीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान के बेटे आर्यन खान नेटफ्लिक्स सीरीज द बैड्स आफ बालीवुड के साथ निर्देशन में डेब्यू कर रहे हैं। यह शो इंडस्ट्री की चमक-दमक और गपशप को उजागर करता है। शो का फर्स्ट लुक पहले ही सुर्खियों में छाया हुआ था। ऐसे में शो के प्रीव्यू ने दर्शकों की उत्साह और बढ़ा दी है। प्रीव्यू पुराने जमाने के रोमांस से लेकर एक तीखे, आधुनिक ड्रामा की ओर एक स्टाइलिश बदलाव का संकेत देता है।

इस सीरीज में लक्ष्य और सहर बाम्बा मुख्य भूमिका में हैं। इनके अलावा, सीरीज में बाबी देओल, मोना सिंह, राघव जुयाल, अन्या सिंह, मनोज पाहवा, गौतमी कपूर और रजत बेदी भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं।

अपनी पहली फिल्म किल से सबको प्रभावित करने वाले लक्ष्य इस शो में मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। बाबी देओल एक सुपरस्टार की भूमिका निभा रहे हैं। राघव



जुयाल, जो किल में लक्ष्य के साथ नजर आए थे, भी इस सीरीज में उनके दोस्त का किरदार निभा रहे हैं। मोना सिंह लक्ष्य की मां की भूमिका निभाएंगी। अन्या सिंह उनकी सीधी-सादी मैनेजर की भूमिका निभाएंगी।

आर्यन खान ने अपने पहले निर्देशन वाली सीरीज को दमदार बनाने में कोई

कसर नहीं छोड़े है। उनके इस शो में बालीवुड की बड़ी हस्तियां अपनी एक्टिंग का तड़का लगाते हुए दिखेंगी। सलमान खान द बैड्स आफ बालीवुड में कैमियो करने वाले स्टार्स में से एक हैं। करण जौहर भी इस सीरीज में कैमियो रोल निभा रहे हैं। इन दोनों के अलावा रणवीर सिंह भी कैमियो रोल में नजर आएंगे। मीडिया रिपोर्ट की मानें तो शाहरुख खान, आमिर खान, रणबीर कपूर समेत अन्य बड़े सितारे इसमें नजर आ सकते हैं। यह शो सिर्फ बालीवुड की चमक-दमक और ग्लैमर दिखाने के बारे में नहीं है, बल्कि उम्मीद है कि यह इंडस्ट्री के डार्क साइड को भी उजागर करेगा, जिसमें पर्दे के पीछे के पावर प्ले भी शामिल हैं। रेड चिलीज एंटरटेनमेंट की निर्मित द बैड्स आफ बालीवुड का प्रीमियर 18 सितंबर, 2025 को होगा। इस सीरीज को आर्यन खान ने बिलाल सिद्दीकी और मानव चौहान के साथ मिलकर लिखा और बनाया है, जबकि बोनी जैन और अक्षत वर्मा सह-निर्माता हैं। द बैड्स आफ बालीवुड का प्रीमियर 18 सितंबर से नेटफ्लिक्स पर होगा। आर्यन खान की यह सीरीज ब्लैक रैबिट, प्लेटोनिक ब्लू मून होटल और सेम डे विद समवन से टकराएगी। ये सभी 18 सितंबर को नेटफ्लिक्स पर आ रही हैं।

तेजा सज्जा की मिराई 12 सितंबर को सिनेमाघरों में आएगी

फिल्म हनुमान से रातोंरात प्रसिद्धि हासिल कर चुके एक्टर तेजा सज्जा अपनी आगामी बहुप्रतीक्षित फिल्म मिराई को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। फिल्म हनुमान के बाद प्रशंसकों को उनकी आगामी फिल्म मिराई से काफी उम्मीदें हैं। लेकिन मिराई के लिए तेजा के फैंस को थोड़ा और इंतजार करना होगा।

तेजा सज्जा की नई सुपरहीरो फिल्म मिराई की रिलीज डेट बदल गई है। यह फिल्म पहले 5 सितंबर, 2025 को रिलीज होने वाली थी, लेकिन अब यह 12 सितंबर, 2025 को सिनेमाघरों में आएगी। इसका ट्रेलर 28 अगस्त, 2025 को रिलीज होगा।

कार्तिक गट्टामनेनी द्वारा निर्देशित मिराई एक एक्शन-एडवेंचर फंतासी फिल्म है। इस फिल्म को पीपल मीडिया फैक्ट्री ने बनाया है। फिल्म में तेजा सज्जा के साथ मांचू मनोज मुख्य भूमिका में नजर आएंगे, जबकि रितिका नायक, जयराम, जगपति बाबू, श्रिया सरन, राजेंद्रनाथ जुल्शी और पवन चोपड़ा सहायक भूमिकाओं में नजर आएंगे।

फिल्म पवन कल्याण की दे कॉल हिम ओजी और तेजा सज्जा की फिल्म मिराई में कड़ी टक्कर हो सकती है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, ये दोनों फिल्मों आसपास रिलीज होंगी। फिल्म मिराई में भारी वीएफएक्स का इस्तेमाल किया गया है। इसका संगीत गौरा हरि ने दिया है, जो पहले हनुमान में भी तेजा के साथ काम कर चुके हैं।

हनुमान प्रशांत वर्मा द्वारा लिखित और निर्देशित एक भारतीय तेलुगु भाषा की सुपरहीरो फिल्म है। प्राइमशो एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित इस फिल्म में तेजा सज्जा, अमृता अय्यर, वरलक्ष्मी सरथकुमार, राज दीपक शेठ्टी और विनय राय मुख्य भूमिकाएं निभाई हैं। फिल्म काल्पनिक गांव अंजनाद्री से है। यह प्रशांत वर्मा सिनेमैटिक यूनिवर्स की पहली फिल्म है, जिसके बाद अधीरा आएगी।

मैं जल्दबाजी में नहीं, बस सही प्रोजेक्ट चुनना चाहती हूँ: सई मांजरेकर

अभिनेत्री सई मांजरेकर ने अपने अभिनय करियर की शुरुआत 16 साल की उम्र से की थी। उनका कहना है कि वह सिर्फ व्यस्त रहने या फिर कैलेंडर भरने के लिए काम नहीं करना चाहती बल्कि उन प्रोजेक्ट्स पर काम करना चाहती हैं जो उनको दिल से खुशी दें।

अभिनेत्री का मानना है कि उन प्रोजेक्ट्स पर काम करना चाहिए, जो आपको सच में दिल से या रचनात्मक रूप से संतुष्ट करें।

अभिनेत्री ने कहा, मैंने बहुत कम उम्र में काम करना शुरू कर दिया था। इन सालों में मैंने यही सीखा है कि कई प्रोजेक्ट्स पर काम करने से ज्यादा जरूरी है, कि सही प्रोजेक्ट्स पर काम करें। मैं सिर्फ व्यस्त रहने के लिए काम नहीं करना चाहती हूँ।

वह कहती हैं, इस समय मैं उन कहानियों पर काम करना चाहती हूँ जो मुझे करने में सच में अच्छी लगें, ऐसे किरदार जो मुझे सच में चुनौती दें, और मेरे अंदर के एक कलाकार को अच्छे से निखारें। सई का मानना है कि प्रोजेक्ट्स में खुद को निखारने, अपनी कला को आजमाने और कुछ अनोखा करने की आजादी मिलनी चाहिए।

उन्होंने कहा, जब आप जुनून के साथ काम करते हैं, तो उसका असर आपके काम पर नजर आने लगता है। मैं जल्दबाजी में कोई भी गलत फैसला नहीं लेना चाहती, इसलिए सही मौके का इंतजार कर रही हूँ। अभिनेत्री ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत साल 2012 में मराठी फिल्म



काक्षपर्श में खुशी दामले के छोटे से किरदार से की थी। 2019 में उन्होंने सलमान खान के साथ हिंदी एक्शन-कामेडी दबंग 3 में खुशी चौटाला के किरदार से मुख्य अभिनेत्री के रूप में शुरुआत की थी। फिर, साल 2020 में वह आयुष शर्मा के साथ गाने मंझा के म्यूजिक वीडियो में नजर आई थीं।

2022 में उन्होंने वरुण तेज के साथ तेलुगु फिल्म घनी से तेलुगु सिनेमा में कदम रखा, हालांकि यह फिल्म व्यावसायिक रूप से असफल रही। उसी साल, उन्होंने तेलुगु-हिंदी द्विभाषी बायोपिक मेजर में संदीप उीकृष्णन की प्रेमिका ईशा अग्रवाल का किरदार निभाया। हाल ही में वह गुरु रंधावा के साथ कुछ खट्टा हो जाए में दिखीं।

सना मकबूल की महिला केंद्रित वेब सीरीज से बड़े पर्दे पर वापसी



लंबे ब्रेक के बाद अभिनेत्री सना मकबूल अब महिला केंद्रित वेब सीरीज के साथ वापसी कर रही हैं। अभिनेत्री का कहना है कि लंबे समय तक चुपचाप अपनी सेहत का ख्याल रखने और खुद को दोबारा तैयार करने के बाद अब फिर से एक्टिंग की दुनिया में कदम रख रही हैं।

सना ने अपनी जिंदगी के सफर को याद करते हुए कहा कि जब हालात ने उन्हें रुकने पर मजबूर किया, तो उन्हें एहसास

हुआ कि महिलाएं अक्सर खुद को सबसे आखिर में रखती हैं, अपने सपनों को, अपनी सेहत को, और अपनी खुशी को भी।

उन्होंने कहा, मेरे लिए महिलाओं से जुड़ी एक कहानी के साथ वापसी करना बहुत खास है। ये मेरी तरफ से एक संदेश है कि हम सबको दूसरा मौका मिलना चाहिए, और हम सबकी बात सुनी जानी चाहिए।

उनकी आने वाली वेब सीरीज महिलाओं की भावनाओं, ताकत और जज्बे पर आधारित होगी, जो सना की जिंदगी के अनुभवों से भी मेल खाती है। इस प्रोजेक्ट को उन्होंने इसलिए चुना क्योंकि वह ऐसे किरदारों को सामने लाना चाहती थीं, जो साहस, उम्मीद और आत्म-खोज की मिसाल पेश करें।

सना को आखिरी बार सुर्खियों में तब देखा गया था, जब जून में उनकी करीबी दोस्त, डॉ. आशना कंचवाला ने अस्पताल से एक इमोशनल पोस्ट शेयर की थी। इंस्टाग्राम स्टोरी पर सना की एक बीमार हालत में तस्वीर साझा करते हुए आशना ने लिखा था, मेरी सबसे स्ट्रॉन्ग दोस्त। तुमने जैसी हिम्मत दिखाई है, मैं तुम पर गर्व करती हूँ। तुम जल्द ही इस मुश्किल से बाहर आओगी।

इसके कुछ दिन बाद, सना ने भी सोशल मीडिया पर अपने फैंस को धन्यवाद कहा और सभी से दुआओं की गुजारिश की। उन्होंने एक तस्वीर शेयर की, जिसमें वह अपने हाथ में एक डॉल पकड़ी थीं और लिखा था, मेरे इस तूफान के बीच, वह मेरे लिए पहला लैबू लाया।

इसके साथ ही सना ने एक इंटरव्यू में अपने हेल्थ इश्यू के बारे में खुलकर बताया था। उन्होंने कहा था, इस बीमारी में शरीर अपने ही अंगों पर हमला करता है। मेरे केस में यह लिवर को प्रभावित कर रहा है। यह लुपस की तरह है, जिसमें किडनी या जोड़ों पर असर होता है।

न्यूयॉर्क बनने का सपना देखता मुंबई

श्रुति व्यास
कुछ दिनों से मैं मुंबई में हूँ। यह महानगर उभरते भारत की झिलमिलाहट बतलाता हुआ है। काँच की इमारतें मानसून के आसमान को छूती हैं। नया कोस्टल रोड अरब सागर पर किसी रिबन की तरह खुलता चला जाता है। यह वही शहर है जो न्यूयॉर्क बनने का सपना देखता है। तभी लगातार निर्माणाधीन स्काइलाइन, वॉल स्ट्रीट के ब्रोकरों जैसी दौड़-भाग, ब्राँडवे जितने चमकीले फिल्म सितारे, और वे कैफ़े, जहाँ स्टार्टअप की बातें गूँजती रहती हैं। मुंबई उस वैश्विक चमक को छूना चाहती है और वह न कभी सोता है और न थमता है। हमेशा भागता है, हमेशा ऊपर उठने को तत्पर।

फिर भी, चमक फीकी-सी लगी। शायद एक वजह लगातार बरसात थी। लगातार भारी बादल, चिपचिपी नमी जो देह से चिपकी रहती है, वे गड्डे जो पूरी गाड़ियों को खचरा बना देते हैं, या फिर वह ट्रैफिक जो शहर की साँस रोक देता है। लेकिन बारिश और मौसम के नखरे तो न्यूयॉर्क भी जानता है। वहाँ की चमक इतनी आसानी से नहीं छिलती। यहाँ तक कि जब ट्रंप व्हाइट हाउस में लौटकर वॉल स्ट्रीट को टैरिफ़ युद्ध और व्यापारिक धमकियों से हिलाते हैं, तब भी न्यूयॉर्क अपनी चमक नहीं खोता। उसका स्काइलाइन लगातार दमकता है, उसकी धुन अब भी कायम है। मुंबई, इसके उलट, कहीं ज्यादा नाजुक लगा।ह-मानो पहली बारिश ही इसके ग्लैमर को बहा ले गई हो। दरअसल उसकी चमक को अनिश्चितताओं का बोझ धो डाल रहा है।

आज का भारत भी ऐसे ही एक बड़े बादल से ढका हुआ है-अनिश्चितता, जो

अब इस देश का नया मौसम बन गई है। यह बिना चेतावनी आता है, अंतहीन टिकता है, और बाकी हर मौसम को अपने रंग में ढाल देता है। मानसून, जो कभी राहत लाता था, अब खतरे की आहट है। उत्तराखंड से हिमाचल, कश्मीर तक-बादल फटने की खबरें बिना रुके आती हैं, नदियाँ राक्षसों की तरह उफनती हैं, कीचड़-पानी घरों और उम्मीदों दोनों को बहा ले जाता है। जिन देवताओं को हमने लंबे समय तक हल्के में लिया था, वे अब हिसाब वसूल रहे हैं। न्यूयॉर्क भी तूफानों को जानता है-सबवे में पानी भरने वाले हरिकेन, सड़कों को जकड़ देने वाले बर्फ़ीले तूफान-लेकिन उसका आत्मविश्वास टिकता है। वहाँ ढाँचा झुकता है, फिर उठता है, फिर से बनता है। भारत में, हर बारिश मानो ढहने जैसा महसूस होती है। फ़र्क़ सिर्फ़ भूगोल का नहीं, भरोसे का है।

आसमान की मार ही काफी न थी कि वॉशिंगटन से लगी चोट भारत के लिए और गहरी है। डोनाल्ड ट्रंप का भारतीय निर्यात पर 50% टैरिफ़ लगाना महज़ आर्थिक झटका नहीं था, यह वह गड़गड़हट थी जिसने एक दशक से बुने गए भ्रम को चकनाचूर कर दिया। हाउडी मोदी के रंगारंग आयोजन से लेकर साझेदारी की तमाम तस्वीरों तक, भारत को यक़ीन था कि वह अमेरिका के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा है। पर ट्रंप की राजनीति की टंडी गणित में साझेदारी वहीं खत्म हो जाती है जहाँ उसका स्वार्थ शुरू होता है।

और असर सिर्फ़ सैद्धांतिक नहीं है। भारतीय निर्यात संगठन महासंघ (फियो) ने मंगलवार को कहा कि तिरुप्पुर, नोएडा और सूरत के वस्त्र-निर्माता उत्पादन रोक चुके हैं। यह क्षेत्र वियतनाम और बांग्लादेश

जैसे सस्ते प्रतिद्वंद्वियों के सामने पिछड़ रहा है। जहाँ तक समुद्री उत्पादों का सवाल है, खासतौर पर झींगे, जिन्हें अमेरिकी बाज़ार लगभग 40% तक खाता है, उसके लिए टैरिफ़ वृद्धि का मारक मतलब है। स्टॉक के नुकसान, सप्लाय चैन का टूटना और किसानों की दुर्दशा, फियो अध्यक्ष एस. सी. रलहन ने बताया है। इस टैरिफ़ दीवार ने सूरत के हीरा तराशने वालों से लेकर आंध्र के झींगा किसानों, तिरुप्पुर के वस्त्र श्रमिकों और पुणे की मशीनरी इकाइयों तक, लाखों की रोज़ी-रोटी पर वार किया है। रुपये का मूल्य गिरा है, शेयर बाज़ार डगमगाए हैं, विकास दर के अनुमान घट चुके हैं। और एक ही झटके में भारत दुनिया के सबसे अधिक टैरिफ़ लगे देशों में गिना जाने लगा है। जबकि वॉल स्ट्रीट अभी भी बमबम है, न्यूयॉर्क स्टॉक एक्सचेंज अब भी वैश्विक धड़कन तय कर रहा है। उसकी अस्थिरता में भी एक दृढ़ता झलकती है। जबकि मुंबई का बाज़ार, इसके विपरीत, हर टैरिफ़ हेडलाइन पर काँप जाता है। एक शहर निश्चितता पर चलता है, दूसरा उम्मीद पर। और फिर भी, इस दरार, संकट के बीच प्रधानमंत्री अपनी लय में चलते हैं। मेट्रो और हाइवे के रिबन काटना। नारे दोहराना मानो कोई मंत्र हों-मेक इन इंडिया। मेक फॉर द वर्ल्ड। दिवाली से पहले बड़े टैक्स तोहफ़ों का वादा-एक सरल जीएसटी प्रणाली, उपभोग को मुक्त करने के लिए। पर यह सब एक और जुमला ही लगता है-मानो नारे दोहराने से हकीकत बदल जाएगी। लेकिन शब्दों का खेल जो हो रहा है, वह सच नहीं ढक सकता। टैक्स में छूट या जीएसटी में छोटे सुधार उपभोग को थोड़ा सहला सकते हैं, पर 50% टैरिफ़ दीवार के झटके को नहीं रोक सकते। वे उन दरवाज़ों

को नहीं खोल सकते जो अमेरिका ने बंद कर दिए हैं। वे उन निर्यातकों को नहीं बचा सकते जिनकी फैक्ट्रियाँ आज बंद हो रही हैं। मोदी के वादे की निश्चितता और भारत की जीती-जागती अनिश्चितता के बीच की खाई अब और गहरी हो गई है।

मध्यवर्ग के लिए यह अनिश्चितता और भी निजी रूप लिए होती है। मुंबई में मैंने शायद ही किसी से मुलाकात की हो जो जीवन से संतुष्ट दिखे-बिल असहनीय हैं, किराए अकल्पनीय और खर्चे लगातार सिर चढ़ते हुए। दिल्ली से भी ज्यादा बोझिल और बेमुरव्वत लगता है यहाँ का जीवन। दिल्ली में घर खरीदना मिलेनियल के लिए सपना है, तो मुंबई में यह नामुमकिन-सा है। जगह की ऐसी किल्लत कि अमीर से गरीब तक सभी एक-दूसरे पर चढ़े हुए रहते हैं-छतें और दीवारें तकरीबन धकेल रही हों, निजता उतनी ही दुर्लभ है जितनी जगह। छोटी-सी खुशी भी अब फिजूलखर्ची लगती है। टैक्सी की सवारी जेब चीर सकती है। कैफ़े लियोपोल्ड में पास्ता की एक प्लेट अब 7800 से ऊपर है-यह महज़ खाना नहीं, बल्कि एक बयान लगता है। वही कैफ़े, जो अब सिर्फ़ कैफ़े नहीं रहा, बल्कि 26/11 की यादों और शांताराम की पंक्तियों से एक स्मारक बन गया है। मुंबई के इस एक कोने में ग्लैमर और ग़म, चाहत और थकान, सब भीड़ की तरह साथ रहते हैं।

यही धीरे-धीरे भारत की कहानी बन रही है। महँगाई घरों को खा रही है, रोज़गार अटक-अटककर चल रहा है। कभी एक परिवार हर 3-4 साल में कार बदल सकता था, अब एक दशक लग जाता है। कभी विंडो शॉपिंग शौक था, अब मजबूरी है। हर तीसरा युवा फ़्रीलांसर है-चुनाव से नहीं, बल्कि इसलिए कि पक्की नौकरियाँ ही ग़ायब

हो गई हैं। सरकार तक अब न लोगों को स्थायी रूप से रखती है, न गाड़ियों को-सब भाड़े पर। विकल्प भी घटे हैं। कभी मुंबई की उड़ान के लिए जेट एयरवेज़, किंगफ़िशर, एयर इंडिया, इंडिगो में से चुन सकते थे, अब दो विकल्प बचे हैं। कभी टेलीकॉम में एयरटेल, वोडाफोन, आइडिया, बीएसएनएल सभी थे-अब फोन अपने आप जियो से जुड़ता है क्योंकि बाकी नेटवर्क बस नाममात्र हैं। ग्यारह साल के नारों की गूँज रोज़मर्रा की जिंदगी की छोटी-छोटी झुंझलाहटों से टकराती है। गरीब के लिए चोट और गहरी है-कम शिफ्टें, कम निर्यात, कम रक़म। और सबसे ज्यादा जो कुतरता है, वह है भरोसा। मोदी की राजनीति अपरिहार्यता के भाव पर खड़ी रही है-भारत की नियति एक विश्वगुरु के रूप में, 2047 तक विकसित राष्ट्र बनने के रूप में। लेकिन ट्रंप के टैरिफ़ ने इस आभा को फाड़ दिया। अगर अमेरिका अपने सबसे मज़बूत साझेदार के साथ ऐसा कर सकता है, तो कौन-सी निश्चितता बची है?

राष्ट्र की अपनी निश्चितता भी बिखरती दिखती है। संसद अब लगभग रंगमंच है, अदालतें दबाव में डगमगाती हुई और मीडिया सवाल से ज्यादा प्रतिध्वनि है। जो संस्थाएँ बाज़ारों को संभालनी चाहिए थीं, वे अविश्वास पैदा करती हैं। लोकतंत्र और अर्थव्यवस्था की जो मचान दशकों से खड़ी थी, वह अब पतली और भुरभुरी हो गई है।

अनिश्चितता अब इतनी व्याप्त हो चुकी है कि स्थिरता भी छलावा लगती है। पिछली बार भारत ऐसी धुंध में कोविड के समय दाख़िल हुआ था, जब पूरी दुनिया उसी तूफान में थी। तब कम से कम हम अकेले नहीं थे। आज की अनिश्चितता ज्यादा अकेली है, ज्यादा खोखली। क्योंकि तब और अब के बीच का असली फ़र्क़ भरोसा है-और भरोसा ढह रहा है। संस्थाएँ अब आश्वस्त नहीं करतीं, नेता प्रेरित नहीं करते, सच अब भरोसा नहीं जगाता। भरोसे के बिना, निश्चितता भी अनिश्चित हो जाती है।

भारत से कहा जा रहा है कि अपनी नियति का उत्सव मनाए, खुद को अजेय समझे। मुंबई से कहा जा रहा है कि वह अगला न्यूयॉर्क बनेगा। दिल्ली अब भी सत्ता का मंच है-चौड़ी सड़कें, राजनीतिक आडंबर, लाल किले से गूँजते वादे। पर सच्चाई यह है कि कोई भी अपने किरदार पर खरा नहीं उतर रहा। न्यूयॉर्क का आत्मविश्वास काँच की इमारतों या तटीय सड़कों से नहीं आता, बल्कि भरोसे से आता है-प्रणालियों में, संस्थाओं में, कल में। दिल्ली की भव्यता नारों से नहीं, बल्कि उस निश्चितता से आती है कि सत्ता वहीं टिकेगी।

मुंबई में सपने हैं, पर साथ में चिपचिपी बारिशें, टूटती सड़कों, असंभव किराए और लियोपोल्ड का पास्ता-जिसका स्वाद ग्लैमर और ग़म दोनों का है। आख़रकार, दिल्ली, मुंबई और न्यूयॉर्क-तीनों शहर एक ही विरोधाभास खोलते हैं-भारत क्या बनना चाहता है, भारत क्या होने का दिखावा करता है, और भारत वास्तव में क्या है। यह देश सपसपें में जी रहा है-जिसकी चमक हर अगली बारिश, हर अगले टैरिफ़, हर अगले संकट से धुल जाने को तैयार रहती है। अनिश्चितता, जो कभी छाया भर थी, अब इस देश का स्थायी मौसम बन चुकी है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

निहाल कोधाटी स्टार कॉमिक थ्रिलर चाइना पीस का टीज़र जारी

चाइना पीस का आधिकारिक टीज़र एक समारोह में जारी किया गया, और यह एक मजेदार कॉमिक थ्रिलर होने का वादा करता है।

टीज़र की शुरुआत एक गंभीर मोड़ पर होती है, जिसमें एक देश के सैन्य रहस्य दांव पर लगे हैं, लेकिन जल्द ही यह एक हास्यपूर्ण मोड़ ले लेता है, जहाँ इसके नायक, एक महत्वाकांक्षी देशभक्त, जिसकी ऊर्जा का कोई ठिकाना नहीं है, का परिचय होता है। निहाल कोधाटी मुख्य भूमिका में हैं, जबकि कमल कामराजू और सूर्या श्रीनिवास अन्य प्रमुख भूमिकाओं में नज़र आएंगे। फिल्म के अनाखे किरदार और पागलपन भरे गुण इसके हास्य और मनोरंजन को और बढ़ा देंगे।

इस फिल्म में निहाल कोधाटी, कमल कामराजू, सूर्या श्रीनिवास, हर्षिता बंदलामुरी, श्रीशा नुलु और श्रीकांत अयंगर जैसे प्रतिभाशाली कलाकार शामिल हैं। अक्की विश्वनाथ रेड्डी इसके लेखक-निर्देशक हैं और कार्तिक रोड्रिज़ संगीत निर्देशक हैं। फिल्म की तकनीकी टीम में छायांकन के लिए सुरेश रागुतु, संपादन के लिए मार्तंड के वेंकटेश और कला निर्देशन के लिए गणेश पैडिपल्ली शामिल हैं। अपने होनहार

कलाकारों और कर्तव्य के साथ, चाइना पीस एक मजेदार और मनोरंजक फिल्म होने की उम्मीद है।

फिल्म की कहानी एक ऐसे देशभक्त के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसकी ऊर्जा कमज़ोर है और जो एक आतंकवादी संदिग्ध बन जाता है, जिसके बाद कई मजेदार घटनाएँ घटती हैं। टीज़र फिल्म के अनाखे हास्य को दर्शाता है और एक हँसी-मजाक का अनुभव देने का वादा करता है। अपनी अनूठी कहानी और प्रतिभाशाली कलाकारों और कर्तव्य के साथ, चाइना पीस साल की सबसे प्रतीक्षित कॉमेडी फिल्मों में से एक बन रही है।

फिल्म के टीज़र ने काफी चर्चा बटोरी है और प्रशंसक बेसब्री से इसके रिलीज़ होने का इंतज़ार कर रहे हैं। अपने होनहार कलाकारों, कर्तव्य और कहानी के साथ, चाइना पीस के हँसी से लोटपोट होने की उम्मीद है। इस साल की शुरुआत में टुक टुक में मुख्य भूमिका निभाने वाले निहाल कोधाटी के मुख्य भूमिका में चमकने की उम्मीद है। फिल्म का संगीत, छायांकन और संपादन भी प्रमुख आकर्षण होने की उम्मीद है, जो इसे कॉमेडी प्रेमियों के लिए एक मनोरंजक फिल्म बना देगा।

सू-दोकू क्र.77									
	3		7					2	1
2				9			4		
	7		1					5	
		1		5		2			7
		5			4				
			4		1		8		5
					1				
1		5		3		9			
	2		6		5				1

नियम	सू-दोकू क्र.76 का हल									
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।	8	9	5	1	6	3	2	4	7	
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।	3	2	1	9	7	4	8	6	5	
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।	4	7	6	2	5	8	3	9	1	
	7	6	9	5	2	1	4	3	8	
	1	8	3	4	9	7	6	5	2	
	2	5	4	8	3	6	1	7	9	
	5	3	8	7	4	2	9	1	6	
	6	1	7	3	8	9	5	2	4	
	9	4	2	6	1	5	7	8	3	



मुख्यमंत्री ने पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन को दी श्रद्धांजलि

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पूर्व राष्ट्रपति, महान दार्शनिक, शिक्षाविद् एवं विचारक भारत रत्न डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती पर उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि डॉ. राधाकृष्णन ने शिक्षा के माध्यम से समाज में मूल्यों, संस्कारों और ज्ञान का आलोक फैलाया। उनका जीवन दर्शन हमें सदैव प्रेरित करता रहेगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देशभर के समर्पित शिक्षकों को भी शिक्षक दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ दीं। उन्होंने कहा कि शिक्षक राष्ट्र निर्माण के सशक्त स्तंभ हैं और आने वाली पीढ़ी को सही दिशा प्रदान करने में उनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य संबंधी विकारों की रोकथाम के लिए ईट राईट इंडिया अभियान संचालित

संवाददाता

हरिद्वार। सहायक आयुक्त, खाद्य संरक्षा महिमानंद जोशी ने बताया कि स्वास्थ्य संबंधी विकारों की रोकथाम के लिए ईट राईट इंडिया अभियान संचालित किया जा रहा है।

आज यहां सहायक आयुक्त, खाद्य संरक्षा, महिमानंद जोशी द्वारा अवगत कराया गया कि खाद्य तेल को बार-बार उपयोग में लाये जाने से होने वाले स्वास्थ्य संबंधी विकारों (हृदय रोग, मोटापा, लीवर से संबंधित रोग) की रोकथाम के दृष्टिगत ईट राईट इंडिया अभियान के तहत संचालित नवाचारों में नवाचार प्रमुखतया से हैं। इस नवाचार के तहत ऐसे खाद्य कारोबारी, हलवाई, मिठाई, नमकीन निर्माता व ऐसे खाद्य पदार्थ जहां खाद्य तेल का प्रयोग बड़ी मात्रा में किया जाता है, को जागरूक किया जा रहा है साथ ही खाद्य तेल में टोटल पोलर कंपाउंड की मात्रा भी चेक की जा रही है। हरिद्वार जनपद में इस अभियान का क्रियान्वयन आरंभ किया गया है।

उन्होंने बताया कि आगामी त्रैहारी सीजन (नवरात्र/दीपावली) के दृष्टिगत ऐसे सभी प्रतिष्ठान संचालकों को इस नवाचार से अवगत कराते हुए इसे जोड़ा जाएगा। इस अवसर पर केशव देव इंडस्ट्रीज, हरिद्वार के प्लांट मैनेजर रवि शंकर शर्मा द्वारा 1250 लीटर अप्रयोजित खाद्य तेल एग्रेगेटर को उपलब्ध कराया जा चुका है, जिस हेतु उपायुक्त (मुख्यालय) गणेश कंडवाल, राज्य नोडल अधिकारी, ईट राईट इंडिया अभियान, द्वारा संबंधित को प्रशास्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया

भारतीय सेना ने सूर्या क्वेस्ट साहसिक बाइक अभियान का शुभारंभ किया

हमारे संवाददाता

देहरादून। भारतीय सेना ने रॉयल एनफील्ड के सहयोग से सूर्या क्वेस्ट मोटरसाइकिल अभियान का शुभारंभ आज देहरादून से किया। इस अभियान को लेफ्टिनेंट जनरल अनिंद्य सेनगुप्ता, जनरल ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ, सूर्या कमांड द्वारा ध्वज दिखाकर खाना किया गया। इस दल में 10 भारतीय सेना के राइडर्स तथा 14 नागरिक राइडर्स शामिल हैं।

यह दल शिमला और सुमडो की सुरम्य घाटियों से होते हुए अंततः लेह पहुँचेगा। यह अभियान रोमांच, अनुशासन, एकता और सशस्त्र बलों व आम जनता के बीच पारस्परिक विश्वास का संदेश लेकर चलेगा। इस पहल से भारतीय सेना की राष्ट्रीय एकता को सुदृढ़ करने, साहसिक खेलों को बढ़ावा देने तथा देश के युवाओं को धैर्य, टीमवर्क और सेवा की भावना अपनाने के लिए प्रेरित करने की प्रतिबद्धता झलकती है।

सूर्या क्वेस्ट मोटरसाइकिल अभियान न केवल सैनिकों और राइडर्स की अदम्य भावना का उत्सव है, बल्कि यह भारतीय सेना और उस राष्ट्र के बीच के अटूट बंधन को भी रेखांकित करता है, जिसकी सेवा करना सेना का गौरवपूर्ण दायित्व है। समारोह में मेजर जनरल नवीन महाजन, सेना मेडल, जनरल ऑफिसर कमांडिंग, 14 इन्फैंट्री डिवीजन, ब्रिगेडियर पी.जे. प्रभाकरण, स्टेशन कमांडर क्लेमेंट टाउन, ब्रिगेडियर आर.के. सिंह, ब्रिगेड कमांडर, 14 आर्टी ब्रिगेड, ब्रिगेडियर संदीप मदान तथा अन्य वरिष्ठ अधिकारी, जेसीओ और सैनिक उपस्थित रहे।

सीएम ने किया एफएम सामुदायिक रेडियो मोबाइल एप का लोकार्पण

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हैलो हल्द्वानी 91.2 एफएम सामुदायिक रेडियो मोबाइल एप का लोकार्पण किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय से हैलो हल्द्वानी 91.2 एफ.एम. सामुदायिक रेडियो मोबाइल एप का लोकार्पण किया। उन्होंने कहा कि यह उत्तराखंड के शिक्षा और संस्कृति क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पहल है। उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय ने शिक्षा को दूरस्थ क्षेत्रों तक पहुँचाने और आधुनिक तकनीक से नवाचार को बढ़ावा देने की दिशा में उल्लेखनीय कार्य किया है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि अब सामुदायिक रेडियो हैलो हल्द्वानी एप देश और प्रदेश के प्रत्येक कोने तक पहुँचकर समाज एवं संस्कृति की आवाज को और अधिक सशक्त करेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि शिक्षा केवल डिग्री प्राप्त करने का साधन नहीं, बल्कि जीवन को दिशा देने और आत्मनिर्भरता का आधार है। इसी सोच के तहत प्रदेश के सभी 13 जनपदों में उच्च शिक्षा एवं कौशल विकास केंद्र स्थापित किए जा रहे हैं, जिससे युवा न केवल शिक्षा प्राप्त करेंगे, बल्कि



रोजगारपरक कौशल भी सीख सकेंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि जब विश्वविद्यालय और कौशल विकास केंद्र मिलकर कार्य करेंगे तो उत्तराखंड के युवा नौकरी खोजने वाले नहीं बल्कि नौकरी देने वाले बनेंगे, और यह प्रयास प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को साकार करने में राज्य की अहम भूमिका सुनिश्चित करेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने देहरादून में उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय का एक प्रमुख केंद्र स्थापित करने का निर्णय लिया है। यह केंद्र न केवल शिक्षा एवं प्रशिक्षण का हब होगा, बल्कि शोध, नवाचार और

डिजिटल शिक्षा का भी प्रमुख केंद्र बनेगा। उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नवीन चंद्र लोहनी ने विश्वविद्यालय की विभिन्न गतिविधियों से अवगत कराया और आपदा राहत के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष हेतु विश्वविद्यालय की ओर से 01 लाख 49 हजार का चेक मुख्यमंत्री को प्रदान किया। इस अवसर पर उच्च शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत, महानिदेशक यूकोस्ट प्रो. दुर्गेश पंत, कुलसचिव उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय खेमराज भट्ट और विश्वविद्यालय के अन्य पदाधिकारी उपस्थित थे।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने शिक्षकों के घर जाकर उनको सम्मानित किया

संवाददाता

देहरादून। पूर्व राष्ट्रपति डॉ. राधा कृष्णन के जन्मदिवस पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने शिक्षकों के घर जाकर उनको सम्मानित किया।

आज यहां पूर्व राष्ट्रपति व शिक्षा विद सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिवस पर शिक्षक दिवस के रूप में मनाया गया। ऑल इंडियन कांग्रेस संगठन उत्तराखंड ने क्लेमेंटटाउन भारुवाला ग्रांट क्षेत्र में रह रहे विद्वान शिक्षकों को उनके आवास पर जाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर संगठन के प्रदेश अध्यक्ष पीयूष गौड़ ने कहा कि यह दिन शिक्षकों के समर्पण, मेहनत और उनके योगदान का समय है। हर कामयाबी के पीछे एक शिक्षक का हाथ होता है जो कभी हार नहीं मानता। शिक्षक वह होता है जो हमें



सपने देखने और उनको पूरा करने के लिए प्रेरित करता है, गुरु वह दीपक है जो खुद जलता है तथा दूसरे को राह दिखाता है। सम्मानित होने वाले शिक्षकों में श्रीमति शकुंतला क्रिस्टोफर (पूर्व प्रधानाचार्य जगाधरी), श्रीमती बालकुमारी (पूर्व प्रधानाचार्य जौनपुर टिहरी गढ़वाल),

श्रीमति नर्मदा राय (पूर्व शिक्षक सेंट्रल स्कूल गढ़ी कैंट), सत्यवीर सिंह आर्य (पूर्व प्रधानाचार्य इंटर कॉलेज गंगोह), पी पटानिया (पूर्व शिक्षक सेंट मैरी स्कूल क्लेमेंट टाउन)। संगठन के पदाधिकारी में सूरत लाबा, सुदामा सिंह, उमराई, आयुष गौड़, रामजीलाल आदि उपस्थित थे।

एलटी चयनित शिक्षकों ने काली पट्टी बांधकर मनाया शिक्षक दिवस

संवाददाता

देहरादून। एलटी भर्ती 2024-2025 में चयनित शिक्षकों ने बांह में काली पट्टी बांधकर शिक्षक दिवस मनाया।

आज यहां एल.टी.भर्ती 2024-25 में चयनित शिक्षकों ने शिक्षक दिवस को बांह में काली पट्टी बांध कर शिक्षक दिवस मनाया, दरअसल चयनित 1371 एल.टी. अभ्यर्थी पिछले 8 माह से अपनी नियुक्ति की बाट जोह रहे हैं और विगत 143 दिनों से शिक्षा निदेशालय देहरादून में अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे हैं।

मामला एक असफल अभ्यर्थी के



है और उस पर स्टे लगा हुआ है। एक असफल अभ्यर्थी की वजह से 1371 चयनित अभ्यर्थी को नियुक्ति नहीं मिल पा रही है, सरकार कोर्ट में ठोस पैरवी नहीं कर रही है और सरकारी वकील भी मूकदर्शक बने हुए हैं। नाराज अभ्यर्थियों ने आज शिक्षक दिवस को विरोध स्वरूप

होगा। धरना देने वालों में अजय जोशी, जगदीश रावत, गुरुदेव राणा, पंकज कार्की, गजेंद्र, संदीप उनियाल, संदीप थपलियाल, गौरव नौटियाल, सौरभ, अनित, जयदेव, बलदेव, रविन्द्र, विमल, अंकिता, रिद्धि, शोभा, सौम्या, मेघा आदि मौजूद रहे।

अध्यापक बच्चों को संस्कारवान, जिम्मेदार और राष्ट्रभक्त नागरिक बनाने में योगदान दें : राज्यपाल

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। शिक्षक दिवस के अवसर पर शुक्रवार को राजभवन में "शैलेश मटियानी राज्य शैक्षिक पुरस्कार" सम्मान समारोह आयोजित हुआ। समारोह में राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि), मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने वर्ष-2024 में शैलेश मटियानी राज्य शैक्षिक पुरस्कारों के लिए चयनित 16 शिक्षक एवं शिक्षिकाओं को सम्मानित किया। वर्ष-2024 में चयनित 09 प्रारम्भिक शिक्षक, 05 माध्यमिक शिक्षक, 01 शिक्षक प्रशिक्षक एवं 01 संस्कृत शिक्षक को यह सम्मान प्रदान किया गया है। राज्यपाल ने पुरस्कार प्राप्त शिक्षकों को बधाई देते हुए कहा कि यह सम्मान पूरे शिक्षक समाज की मेहनत और तपस्या का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि शिक्षक केवल ज्ञान देने वाले ही नहीं, बल्कि चरित्र, नैतिकता और जीवन मूल्यों के निर्माता होते हैं। राज्यपाल ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल रोजगार तक सीमित नहीं होना चाहिए, अध्यापक बच्चों को संस्कारवान, जिम्मेदार और राष्ट्रभक्त नागरिक बनाने में योगदान दें। राज्यपाल ने कहा कि माता-पिता के बाद गुरु ही बच्चों के सच्चे मार्गदर्शक होते हैं और बच्चों का भविष्य सही दिशा



राजभवन में आयोजित हुआ 'शैलेश मटियानी राज्य शैक्षिक पुरस्कार' सम्मान समारोह

में ले जाने में उनकी सबसे बड़ी भूमिका होती है। उन्होंने विश्वास जताया कि वर्ष 2047 तक भारत को विश्वगुरु बनाने में शिक्षकों का योगदान निर्णायक रहेगा। राज्यपाल ने कहा कि उत्तराखण्ड शिक्षा का एक प्रमुख केन्द्र रहा है, इसलिए हमारी जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है कि हम इस परंपरा को और मजबूत बनाएं। राज्यपाल ने कहा कि आज के इंटरनेट और सोशल मीडिया के दौर में बच्चों को भटकाव से बचाने, उनमें विवेक और सही जीवन-दृष्टि विकसित करने का कार्य भी शिक्षक ही कर सकते हैं। उन्होंने शिक्षकों से आग्रह किया कि

वे बच्चों में किताबें पढ़ने की आदत विकसित करें और उन्हें खेल, संस्कृति तथा रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ें। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि अपने अनुभव, ज्ञान और परिश्रम से विद्यार्थियों के व्यक्तित्व और भविष्य को संवारने की शिक्षकों पर महत्वपूर्ण जिम्मेदारी होती है। मुख्यमंत्री ने शैलेश मटियानी राज्य शैक्षिक उत्कृष्टता पुरस्कार प्राप्त करने वाले शिक्षकों को बधाई देते हुए कहा कि शैलेश मटियानी पहाड़ के दर्द और संवेदनाओं को गहराई से समझने वाले

कथाकार थे। उन्होंने कथा-साहित्य के साथ-साथ गद्य और सामयिक चिंतन में भी अपनी गहरी छाप छोड़ी। शैलेश मटियानी जी ने भी अपनी कहानियों और उपन्यासों में उत्तराखण्ड के पर्वतीय इलाकों और ग्रामीणों के संघर्ष को शब्दों के माध्यम से पिरोया। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी प्राचीन परंपरा से ही गुरु को केवल शिक्षक ही नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में पथ प्रदर्शक माना जाता है। वे शिष्यों में राष्ट्रभक्ति, अनुशासन, नैतिकता और संस्कारों के बीज को रोपित करने का कार्य करते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में राज्य सरकार प्रदेश में शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए अनेक योजनाएं संचालित कर रही है। शिक्षकों के प्रशिक्षण और कौशल विकास के लिए भी विशेष योजनाएं प्रारंभ की हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को लागू करने का कार्य देश में सबसे पहले उत्तराखण्ड ने किया। राज्य सरकार ने वर्ष 2022 में 'बाल वाटिका' की शुरुआत कर प्रदेश में शैक्षिक क्रांति प्रारंभ की। उत्तराखण्ड देश का पहला राज्य बन गया है जहाँ बुनियादी शिक्षा के लिए 'राज्य पाठ्यचर्या रूपरेखा' तैयार की गई है। बच्चों में कौशल, उद्यमिता और भारतीय

ज्ञान परंपरा को विकसित करने के लिए 'कौशलम कार्यक्रम' भी प्रारंभ किया गया है। शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने शिक्षा विभाग द्वारा किए जा रहे कार्यों एवं नवाचारों की जानकारी देते हुए बताया कि प्रदेश के 1340 विद्यालयों में वर्चुअल क्लासों और 950 विद्यालयों में स्मार्ट क्लासों शुरू कर दी हैं। उन्होंने कहा कि इस वर्ष सभी जिलों में स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स बनाए जा रहे हैं। इस वर्ष 550 स्कूलों में व्यावसायिक पाठ्यक्रम शुरू कर दिया गया और प्रदेश के 22 हजार प्राथमिक शिक्षकों को टेबलेट प्रदान किए गए हैं। शिक्षा मंत्री ने बताया कि इस वर्ष शिक्षा विभाग में लगभग 9500 भर्तियां की जा रही हैं। कार्यक्रम में सचिव विद्यालयी शिक्षा रविनाथ रामन ने सम्मान समारोह में उपस्थित लोगों का स्वागत किया और सम्मान समारोह की विस्तृत जानकारी दी। अपर सचिव विद्यालयी शिक्षा रंजना राजगुरु ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में स्वर्गीय शैलेश मटियानी के सुपुत्र राकेश मटियानी एवं श्रीमती गीता मटियानी, शिक्षा विभाग के अन्य उच्च अधिकारीगण और पुरस्कार प्राप्त करने वाले शिक्षक-शिक्षिकाएं उपस्थित रहे।

ट्रैक्टर चोर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। ट्रैक्टर चोरी मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से चुराया गया ट्रैक्टर बरामद हुआ है। जानकारी के अनुसार बीती 3 अगस्त को जितेन्द्र कुमार पुत्र रणजीत सिंह निवासी ग्राम रोहालकी किशनपुर थाना बहादुराबाद हरिद्वार द्वारा अपना ट्रैक्टर चोरी होने के सम्बंध में थाना बहादुराबाद में तहरीर दी गयी थी। जिस पर मुकदमा कायम करते हुए पुलिस ने जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान बीती शाम पुलिस ने एक सूचना के बाद अन्नपूर्णा ढाबा बहादुराबाद के पास आरोपी आजम पुत्र रईस निवासी दादूपुर गोविन्दपुर थाना रानीपुर हरिद्वार को गिरफ्तार कर लिया गया। जिसने पूछताछ में बताया कि वह पहले से आर्थिक तंगी के कारण छोटी-मोटी चोरी बहादुराबाद क्षेत्र में कर राहगिरों को बेच देते हैं, पहली बार बड़ा करने का सोचा था, लेकिन उसे गिरफ्तार कर लिया गया है।



टैक्सी चालक बना नशा तस्कर, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। टैक्सी चलाने की आड़ में नशा तस्करी करने वाले एक शांति को पुलिस व एएनटीएफ टीम द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके पास से 20 किलो से अधिक गांजा व तस्करी में प्रयुक्त टैक्सी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीती शाम एक सूचना के बाद कोतवाली ज्वालापुर व एएनटीएफ की संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान ट्रांसपोर्ट नगर सराय रोड ज्वालापुर के पास एक सँदिग्ध टैक्सी आती हुई दिखायी दी। टीम द्वारा जब उसे रोक कर तलाशी ली गयी तो उसमें रखा 20 किलो से अधिक गांजा बरामद किया गया। पूछताछ में चालक ने अपना नाम



20 किलो से अधिक गांजा बरामद
मोनु शर्मा पुत्र स्व. बृजभूषण शर्मा निवासी मौ. रामपुरी थाना सिविल लाईन मुजफ्फर नगर हाल निवासी देवपुरा कालोनी जगजीतपुर थाना कनखल हरिद्वार बताया।

बताया कि इस कार का मालिक रोहित धीमान जो मुजफ्फरनगर का रहने वाला है उसने मुझे यह कार भाड़े पर चलाने के लिए दी गयी है। बहरहाल पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

नाम परिवर्तन

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मेरा नाम ललित कश्यप है। मेरे डीएल व आरसी में भूलवश ललित प्रकाश हो गया है। भविष्य में मुझे ललित कश्यप के नाम से ही जाना व पहचाना जाये।
ललित कश्यप
पुत्र: स्व. बाबूलाल कश्यप
निवासी: 75 मन्तूगंज देहरादून।

डीएम ने नमक गुणवत्ता जांच के लिए किया औचक निरीक्षण

हमारे संवाददाता
पौड़ी। प्रदेश में विगत कुछ दिनों से सोशल मीडिया पर सरकारी सस्ते गल्ले की दुकानों में वितरित किए जा रहे नमक में मिलावट संबंधी वीडियो वायरल होने के बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि जनता को उपलब्ध करायी जा रही खाद्य सामग्री पूरी तरह सुरक्षित और मानक के अनुरूप हो। उनके आदेशों के क्रम में जिलाधिकारी गढ़वाल स्वाति एस. भदौरिया के निर्देशन में राजस्व विभाग, पूर्ति विभाग और खाद्य संरक्षण एवं औषधि प्रशासन की संयुक्त टीम ने जनपद की सभी तहसीलों की सरकारी सस्ते गल्ले की दुकानों पर औचक निरीक्षण किया



रुद्रपुर स्थित खाद्य प्रयोगशाला में भेजा गया है। निरीक्षण के दौरान उप जिलाधिकारियों, तहसीलदारों, नायब तहसीलदारों, राजस्व निरीक्षकों एवं उप निरीक्षकों द्वारा दुकानों में अन्य खाद्यान्न

सामग्रियों की उपलब्धता और गुणवत्ता का भी परीक्षण किया गया। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि नमक की जांच रिपोर्ट प्राप्त होने तक एहतियात बरती जाए। उन्होंने नमक के रख-रखाव और उचित हैंडलिंग के संबंध में भी निर्देश जारी किए। जिलाधिकारी ने कहा कि उपभोक्ताओं तक केवल उच्च गुणवत्ता वाले आयोडाइज्ड नमक ही पहुंचेंगे और किसी भी प्रकार की अनियमितता पाए जाने पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि उपभोक्ताओं तक गुणवत्तापूर्ण खाद्य सामग्री पहुंचाना प्रशासन की प्राथमिकता है और इसी दिशा में लगातार निरीक्षण एवं निगरानी की जा रही 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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।