मंगलवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
09 सितम्बर 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 215
● 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

अपहरण-हत्या-फिरौती में दो गिरफ्तार

हत्या के बाद मृतक के परिजनों से मांगे थे पच्चीस लाख

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। होटल व्यवसाई के पुत्र के अपहरण मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों ने अपहरण के कुछ देर बाद ही अपहरत् युवक की हत्या कर उसका शव नहर में फेंक दिया था जिसके बाद उन्होने मृतक के परिजनों से 25 लाख रूपये की फिरौती की मांग की थी। अपहरणकर्ताओं में से एक होटल व्यवसाई का 7 सालों से किरायेदार था।

होटल मालिक के पुत्र का किया था अपहरण

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल ने बताया कि बेड़पुर कलियर निवासी होटल संचालक नसीर द्वारा 7 सितम्बर को थाना कलियर पर तहरीर देकर बताया गया था कि 6 सितम्बर की देर रात उनके दामाद के मोबाईल पर उनके बेटे के मोबाईल से अज्ञात अपहरणकर्ता ने कॉल की तथा बेटे अनवर की अपहरण की जानकारी देते हुए जान सलामती के लिए 25 लाख रूपये की फिरौती की मांग की है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर अपहरणकर्ताओं की तलाश शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान पुलिस टीम ने प्रारंभिक सुरागों के आधार पर

होटल संचालक नसीर के यहां पिछले 7 सालों से बतौर टेलर काम कर रहे किराएदार अमजद और इसके दोस्त फरमान उर्फ लालू से पूछताछ शुरु की तो सामने आया कि दोनों दोस्तों ने पैसे के लालच में आकर यू-ट्यूब में क्राईम पैट्रोल देखकर पहले अपहरण करने और पुलिस से बचने के तरीके सीखे और फिर मोटी रकम हाथ लगने की उम्मीद में होटल व्यवसायी के बेटे का अपहरण कर लिया। दोनों ने अनवर (अपहृता) को 6 सितम्बर की शाम अपनी दुकान पर बुलाकर पहले उसकी गला दबाकर उसकी हत्या की। लाश को प्लास्टिक के बोरे में बंद कर मोटर साईकिल पर आगे टंकी पर रख फरमान उसे ठिकाने लगाने अकेले निकल पड़ा। धनौरी रोड़ तक पहुंचने पर जब मोटर साईकिल का टायर पंचर हो गया तो फरमान के फोन पर मदद मांगने पर अमजद ई-रिक्शा लेकर वहां पहुंचा और फिर दोनों ने ई-रिक्शा की मदद से ले जाकर लाश को सुमन नगर के पास नहर में डाल

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

संसद में घुसे GEN-Z, पीएम व राष्ट्रपति के घर को जलाया

कार्यालय संवाददाता

काठमांडू। नेपाल में इस समय भारी उथल-पुथल मची है। नेपाल में प्रदर्शनकारियों ने प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली के आवास को आग के हवाले कर दिया है। है। जेन-जी प्रदर्शनकारियों ने राष्ट्रपति राम चंद्र पौडेल को घर को भी नहीं बख्शा। सोशल मीडिया पर एक वीडियो सामने आया है जिसमें राष्ट्रपति के निजी आवास से आग की लपटें निकलती दिख रही हैं। विरोध-प्रदर्शनों में 19 लोगों की मौत के बाद सोशल मीडिया पर लगी रोक हटा दी गई है। नेपाल के मंत्री पृथ्वी सुब्बा गुरुंग ने मंगलवार को कहा है कि प्रधानमंत्री

केपी शर्मा ओली इस्तीफा नहीं देंगे। उनका ये बयान उस वक्त आया है जब नेपाल सरकार के 10 से ज्यादा मंत्रियों ने हिंसक प्रदर्शन को देखते हुए इस्तीफा दे दिया

प्रदर्शनकारियों ने लालितपुर में सीपीएन माओवादी केंद्र के अध्यक्ष और पूर्व प्रधानमंत्री पुष्प कमल दहल श्प्रचंडश के निवास पर हमला कर उनके घर को आग के हवाले कर दिया। सत्तारूढ़ दल के नेता और नेपाली कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष शेर बहादुर देउवा के घर पर प्रदर्शनकारियों ने कब्जा कर लिया है। प्रदर्शनकारियों ने देउवा निवास में आगजनी की और वहां खड़ी आधे दर्जन गाड़ियों को आग के हवाले कर दिया। गुस्साए प्रदर्शनकारियों ने गृहमंत्री रमेश लेखक के घर में आगजनी की है। मंत्री ने इस्तीफा दे दिया है बावजूद इसके प्रदर्शनकारियों का गुस्सा शांत नहीं हुआ और उन्होंने मंत्री के आवास को निशाना बनाया है।

पीएम ओली ने सेना प्रमुख अशको राज से स्थिति पर जल्द से जल्द नियंत्रण पाने को कहा। इसके साथ ही देश से सुरक्षित बाहर निकलने के लिए सेना से मदद मांगी।

सैन्य सूत्रों के मुताबिक, इस पर सेना प्रमुख ने ओली से पद से इस्तीफा देने को कहा है। सेना का कहना है कि पीएम के बिना सत्ता छोड़ स्थिति पर नियंत्रण पाना मुश्किल है। अगर ओली सत्ता छोड़ देते हैं तो सेना स्थिति पर काबू पाने को तैयार है।

दून वैली मेल

संपादकीय

आपदा में अवसर की तलाश

भाजपा आज अगर देश ही नहीं विश्व की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी बन सकी है तो इसके लिए पार्टी के वह नेता बधाई के पात्र हैं जिन्होंने पार्टी की नीतियों को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने के न सिर्फ नित नये प्रभावी नारे गढ़ने का काम किया बल्कि भाषणों की भाषा शैली को इतना धारदार बनाने में अपनी पूरी ताकत झोंक दी कि जो मतदाताओं को रिझाने में शत प्रतिशत सफलता की गारंटी बन गई। अपने बीते समय में 'यह मोदी की गारंटी है, और 'मोदी है तो मुमकिन है, जैसे तमाम नारे बीते समय में सुने होंगे। प्रधानमंत्री मोदी के पास सफलता के अनगिनत मंत्र हैं वह पिछली सर्दियों में जब उत्तराखंड आए थे सूबे के पर्यटन को बारहमासी बनाने के लिए घाम तापो का मंत्र देकर गए थे। उनका लोकल फार वोकल के मंत्र को भी लोगों ने खूब सराहा था। उन्होंने देश के लोगों को आपदा को अवसर में बदलने का मंत्र भी दिया गया था। खास उपलब्धि यह है कि उनके इन मंत्रो से आम आदमी ने भले ही कुछ सबक नहीं लिया हो लेकिन उनकी पार्टी के नेताओं ने न सिर्फ उनके मन की बात को हमेशा गौर से सुना है बल्कि उसे अपने कार्य व्यवहार में भी उतनी ही बखूबी से उतारा भी है। आपदा में अवसर कैसे तलाश किए जाते हैं इसकी एक मिसाल इस मानसूनी आपदा काल में उत्तराखंड में भी देखने को मिली। इसमें कोई संदेह नहीं है कि सूबे के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस आपदा काल में ग्राउंड जीरो पर अपनी उपस्थिति दर्ज कराने और प्रभावितों की हर संभव मदद में कोई कमी नहीं रखी गई जिसके लिए मीडिया ने भी उनकी खूब सराहना की लेकिन इतना कुछ उनकी संतुष्टि के लिए काफी नहीं थी। यही कारण रहा होगा कि जिसके कारण उन्हें इसके लिए नताशा शाह जैसे कुछ इन्फ्यूएंसर्स से स्वयं के कामों की सराहना कराने का सहारा लेना पड़ा। उन्होंने शायद सोचा भी नहीं होगा कि आपदा में अवसर तलाशने का यह तरीका उनकी ऐसी भद्द भी पिटवा सकता है। लेकिन अब जो हो गया सो हो गया। अगर उनके द्वारा अब इन वीडियो को डिलीट भी कर दिया गया हो लेकिन यह खबर और वीडियो आम तो हो ही गए। इस मामले में पहली बार तो गलती यही हुई कि सभी वीडियो की स्क्रिप्ट एक जैसी रखी गई वहीं इसके विजुअल भी एक रखे गए जो इस प्रचार की पूरी पटकथा की सच्चाई बताने के लिए काफी हैं। रही सही कसर नताशा शाह के उस वीडियो से पूरी हो गई जिसमें वह 2 घंटे में वीडियो बना कर देने और सभ्य कपड़ों में शूट करने की बात के साथ पेमेंट की बात भी कर रही है। इस मामले के खुलासे से यह साफ हो गया है कि जिन इन्फ्यूएंसर्स ने यह वीडियो शूट किया क्यों किया? जिसमें वह सीएम धामी की तारीफों के पुल बांधते हुए हिमाचल के मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू द्वारा केंद्र से मिली 206 करोड़ की राहत का उपयोग ठीक से न करने व प्रचार में व्यस्त रहने की बात कर रहे हैं। इन दिनों केंद्रीय टीम आपदा में हुए नुकसान का जायजा लेने के लिए उत्तराखंड आई हुई है। वही वाडिया इंस्टीट्यूट और आईआईटी रुड़की के भूविज्ञानियों की शोध रिपोर्ट ने लोगों को इस कदर डरा रखा है कि भविष्य के खतरे से लोग सहमें हुए हैं। वही सीएम धामी इस आपदा में भी अवसर तलाश रहे हैं। वहीं दूसरी तरफ उनके कुछ विधायक और मंत्री तथा पूर्व मंत्री खनन जैसे मुद्दों पर अपनी सरकार पर निशाना साधे हुए हैं। राज्य में इस मानसूनी आपदा का कारण सिर्फ अनियोजित विकास ही नहीं है जिसने राज्य को किसी संभावित बड़ी आपदा के मुहाने पर लाकर खड़ा कर दिया है। अवैध खनन भी राज्य की इन आपदाओं के लिए एक अहम कारण है। भले ही यह अवैध खनन सरकार का खजाना भरने या नेता व अधिकारियों के घर भरने का जरिया रहा हो लेकिन राज्य के लोगों के लिए यह सिर्फ तबाही का सबब ही बना हुआ है।

सीएम धामी ने गुरुद्वारे में मत्था टेक प्रदेश के सुख समृद्धि की कामना की

संवाददाता

काशीपुर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने ननकाना साहिब गुरुद्वारे में मत्था टेककर प्रदेश के सुख समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की।

आज यहां प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी नानकमत्ता साहिब बड़ा गुरुद्वारा पहुँचे। मुख्यमंत्री ने गुरुद्वारा में मत्था टेका व प्रदेश के सुख समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की। इसके उपरांत उन्होंने गुरु तेग बहादुर जी के चरणों में शत-शत नमन करते हुए, गुरु तेग बहादुर जी के 350 वें शहीदी दिवस पर आयोजित शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी, अमृतसर द्वारा आसाम से अमृतसर तक नगर कीर्तन (पदयात्रा) में आये सभी संगत सदस्यों एवं उपस्थित महानुभावों का देवभूमि उत्तराखंड के समस्त नागरिकों की ओर से हार्दिक स्वागत एवं अभिनंदन किया। उन्होंने कहा कि ये मेरा परम सौभाग्य है कि मुझे आज गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के पावन अवसर पर आयोजित शहीदी नगर कीर्तन यात्रा की संगत का हिस्सा बनने का सुअवसर प्राप्त हो रहा है। उन्होंने कहा कि ये नगर कीर्तन यात्रा असम के श्री धोबड़ी साहिब से प्रारंभ होकर विभिन्न राज्यों से होते हुए श्री आनंदपुर साहिब पहुंचकर पूर्ण होगी जो कि लगभग 2500 किमी. की है। उन्होंने कहा कि ये केवल एक नगर कीर्तन यात्रा नहीं, बल्कि आस्था, एकता और गुरु साहिब के संदेश जन-जन तक पहुंचाने का पवित्र अभियान है। सीएम धामी ने गुरु तेग बहादुर जी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि गुरु तेग बहादुर जी ने उस संकटपूर्ण कालखंड में अपने प्राणों की आहुति दी, जब हमारे देश की संस्कृति, धर्म और आत्मसम्मान पर गंभीर खतरा मंडरा रहा था। उन्होंने कहा कि मात्र 14 वर्ष की अल्पायु में ही गुरु तेग बहादुर जी ने अपने पिता के साथ मुगलों के खिलाफ युद्ध में अद्वितीय वीरता का परिचय दिया, उनकी वीरता से प्रभावित होकर उनके पिता ने ही उनका नाम 'तेग बहादुर' अर्थात 'तलवार का धनी' रखा था। उन्होंने कहा कि तेग बहादुर जी ने कश्मीरी पंडितों पर हो रहे औरंगजेब के अत्याचार के खिलाफ आवाज बुलंद करते हुए कहा था कि 'मैं हिंदुओं का पीर हूँ किसी हिन्दू से पहले मुझे मुस्लिम धर्म कबूल करा कर दिखाए..। औरंगजेब ने षड्यंत्रपूर्वक गुरु तेग बहादुर जी को दिल्ली बुलवाया और उन्हें बंदी बना लिया। फिर फरमान सुनाया या तो इस्लाम स्वीकार करो, या मृत्यु का वरण करो। जिस पर गुरु श्री तेग बहादुर जी ने कहा था, तिलक जंजू राखा प्रभ ताका। कीनो बडो कलू महिं साका। धरम हेत साका जिनि कीआ। सीसु दीआ परु सिरु न दीआ। उन्होंने कहा कि श्री गुरु तेग बहादुर जी और उनके साथियों ने इस्लाम स्वीकार करने से इनकार कर दिया, तो उन पर घोर अत्याचार किए गए, उनके किसी शिष्य को खौलते हुए तेल में डाला गया, तो किसी को आरी से चीर दिया गया इतने से भी जी नहीं भरा तो किसी को जीवित ही जला डाला गया। अंततः, गुरु तेग बहादुर जी जैसे महान संत, धर्मरक्षक और मानवता के प्रहरी का शीश काट दिया गया परंतु गुरु साहब का साहस, बलिदान और संदेश अमर हो गया। उन्होंने कहा कि गुरु साहब के बलिदान ने ये बता दिया कि धर्म की रक्षा के लिए प्राण देना पुण्य है और अत्याचार के सामने सर झुकाना अधर्म है। यही कारण है कि उन्हें 'हिन्द दी चादर' के रूप में याद किया जाता है। इस अवसर

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

नेपाल के लिए काला दिनः मनीषा कोईराला

कार्यालय संवाददाता

काठमांडू। नेपाल में हो रहे इस प्रदर्शन से मनीषा कोइराला इमोशनल हो गई है। मनीषा ने जेन-जी का सपोर्ट करते हुए सोशल मीडिया पर शेयर किया है। मनीषा कोइराला ने खून से लथपथ एक जूते की फोटो शेयर की है। इस फोटो को देखकर हर कोई इमोशनल हो जाएगा। इस बीच में उन्होंने इस दिन को काला दिन बता दिया है। मनीषा ने फोटो शेयर करते हुए लिखा- जब जनताको आवाज, भ्रष्टाचारविरुद्धको आक्रोश र न्यायको मागलाई गोलीले जवाफ दिइयो। यानी आज नेपाल के लिए एक काला दिन है- जब लोगों की आवाज, भ्रष्टाचार के खिलाफ, आक्रोश और न्याय की मांग का जवाब गोलियों से दिया जाता है।

वही दूसरी ओर नेपाल के मंत्री देश छोड़कर भागने की तैयारी में हैं। मंत्रियों को उनके सरकारी आवासों से सेना के हेलीकॉप्टरों द्वारा हवाई अड्डे पर लाया जा रहा है। वहीं, प्रधानमंत्री को भी उनके सरकारी आवास से निकालने की तैयारी चल रही है। त्रिभुवन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर 300 से ज्यादा सैन्यकर्मियों को तैनात किया गया है। जिसका एक वीडियो भी सामने आया है।

नेपाल में भारतीय नागरिकों को सतर्क रहने और अधिकारियों की तरफ से जारी दिशा निर्देशों का पालन करने को कहा गया है।

लघु व्यापारियों को नोटिस दिये जाने पर सिंचाई विभाग में प्रदर्शन

संवाददाता

हरिद्वार। सिंचाई विभाग द्वारा लघु व्यापारियों को नोटिस देने के विरोध में सिचाई विभाग में प्रदर्शन किया।

आज नगर निगम प्रशासन द्वारा विकसित किए गए ललतारो पुल मार्ग के प्रथम वेंडिंग जोन के लाभार्थियों को उत्तराखंड सिंचाई विभाग द्वारा नोटिस दिए जाने के विरोध में अपने घोषित कार्यक्रम के अनुसार लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में उत्तराखंड सिंचाई विभाग का घेराव कर जोरदार प्रदर्शन कर वेंडिंग जोन के लाभार्थियों को दिए जा रहे नोटिस को निरस्त किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। लघु व्यापारियों ने घेराव के दौरान उत्तराखंड सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता ओम गुप्ता से भेंट वार्ता कर उत्तराखंड शासन नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार नगर निगम प्रशासन द्वारा अनुबंध शपथ पत्र कारोबारी लाइसेंस परिचय पत्र इत्यादि सभी समस्त दस्तावेज भी प्रेषित किए।

रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों के सिंचाई विभाग उत्तराखंड के कार्यालय के घेराव का समर्थन भारतीय किसान यूनियन सर्वे के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अनिल शर्मा ने अपने साथियों सहित किया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा 25 मई 2016 को उत्तराखंड शासन द्वारा राज्य के सभी नगर निकायों को आदेशित करते हुए सभी नगर निकायों में फेरी समिति का गठन कर समय-समय पर फेरी समिति की बैठक कर जिला प्रशासन पीडब्ल्यूडी, सिंचाई विभाग, लीड बैंक के मैनेजर, पर्यटन विभाग, खाद्य सुरक्षा शहरी क्षेत्र के सभी विभागों के साथ रेड़ी पटरी संगठनों के प्रतिनिधियों को सम्मिलित कर फेरी समिति की बैठक के निर्णय के अनुसार हरिद्वार नगर निगम प्रशासन द्वारा अभी तीन वेंडिंग जोन विकसित किया जा चुके हैं और अन्य 12 वेंडिंग जोन में स्थानीय लघु व्यापारियों को स्थापित किए जाने की प्रक्रिया प्रचलन में है। सिंचाई विभाग उत्तराखंड की सहमति के उपरांत यह प्रथम वेंडिंग जोन ललतारों पुल मार्ग पर स्थापित किया गया है जिसमें वर्ष 2021 से सभी लाभार्थी सरकार के संरक्षण में अपना व्यापार संचालित कर अपने परिवार की जीविका का पालन करते चले आ रहे हैं सिंचाई विभाग उत्तराखंड द्वारा वेंडिंग जोन के लाभार्थियों को नोटिस दिया जाना अन्याय पूर्ण है उन्होंने कहा शीघ्र ही नोटिस की कार्रवाई निरस्त नहीं की गई तो सिंचाई विभाग उत्तराखंड के कार्यालय का अनिश्चितकालीन घेराव कर चरणबद्ध तरीके से आंदोलन किए जाएंगे।

घेराव करने वालों में राजकुमार, कमल सिंह, फूल सिंह, मोहनलाल, जयसिंह बिष्ट, श्याम कुमार, सचिन राजपूत, वीरेंद्र कुमार, श्याम, बालकिशन, चंदन रावत, जय भगवान आदि सहित सैकड़ो लघु व्यापारी शामिल रहे।

दौड़ने से काफी अलग है स्प्रिंटिंग, जानिए इससे होने वाले प्रमुख फायदे

स्प्रिंटिंग का मतलब होता है थोड़े-थोड़े समय के लिए तेजी से दौड़ना। यह एक्सरसाइज फिटनेस फ्रीक लोगों के बीच काफी लोकप्रिय है। यह कैलोरी बर्न करने, मांसपेशियों का निर्माण करने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में काफी मददगार है। इसके अलावा आप स्प्रिंटिंग करने से थकते नहीं हैं और लंबे समय तक एक्टिव महसूस कर सकते हैं। स्प्रिंट करने से आपको हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग (एचआईआईटी) में भी काफी मदद मिलती है। चलिए आज आपको स्प्रिंटिंग के पांच फायदे बताते हैं।

हृदय स्वास्थ्य को बेहतर करती है स्प्रिंटिंग

स्प्रिंटिंग एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर करती है और आपको एक्टिव रखती है। यह एक्सरसाइज करने से जब आप आराम कर रहे होते हैं, उस वक्त कम हृदय गति प्राप्त करने में मदद मिलती है। यह आपके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारती है और ब्लड प्रेशर को स्थिर करती है। इसकी मदद से आप हृदय संबंधित गंभीर बीमारियों के जोखिम से बचे रहते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में करती है सुधार

स्प्रिंटिंग आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करती है। दरअसल, जब आप स्प्रिंटिंग करते हैं तो आपका शरीर एंडोर्फिन रिलीज करता है। एंडोर्फिन एक ऐसा रसायन है जो दर्द और तनाव को कम करता है और आपको सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने में मदद करता है। इसके साथ ही स्प्रिंटिंग आपके तनाव को दूर रख सकती है, चिंता को कम कर सकती है और डिप्रेशन को भी कम करने में कारगर है।

मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में है मददगार

दौड़ने या जॉगिंग की तुलना में स्प्रिंटिंग करने से आप ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकते हैं। शोधकर्ता बताते हैं कि स्प्रिंटिंग से ऊर्जा बर्न होने की दर बढ़ जाती है, जो किसी इंसान के एक्सरसाइज करने के बाद भी जारी रहती है। इसके अलावा यह आपके अतिरिक्त फैट को बर्न करने, आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने और आपको सही आकार में रखने में भी मदद करती है। आप एचआईआईटी वर्कआउट के एक पार्ट के रूप में स्प्रिंटिंग कर सकते हैं।

ग्लूकोज नियंत्रण में करती है सुधार

स्प्रिंटिंग आपकी मांसपेशियों में स्टोर ग्लाइकोजन को कम करने में मदद कर सकती है और यह सुनिश्चित करती है कि आपके शरीर में बहुत ज्यादा इंसुलिन नहीं हो। बेशक इंसुलिन शरीर के लिए अच्छा होता है, लेकिन बहुत ज्यादा इंसुलिन शरीर के अंदर जमा होने वाली अतिरिक्त फैट को बढ़ा सकता है। इसके कारण यह इंसुलिन प्रतिरोध पैदा कर सकता है, जिससे किसी इंसान के लिए वजन कम करना मुश्किल हो जाता है।

मांसपेशियों के लिए भी है लाभदायक

हमारे शरीर में टाइप 1 और टाइप 2 मांसपेशी फाइबर होते हैं। टाइप 1 मांसपेशी फाइबर दौड़ने या कार्डियो एक्सरसाइज के दौरान इस्तेमाल होता है, वहीं टाइप 2 फाइबर स्प्रिंटिंग के समय इस्तेमाल होता है।

रिपोर्ट के अनुसार, टाइप 2 फाइबर आपके पैरों की मांसपेशियों को पतला रखने में मदद करता है। इससे आपके शरीर में फैट भी कम होता है। इसी वजह से स्प्रिंटिंग मांसपेशियों का निर्माण करने में मदद कर सकती है।

दुनिया के 6 देशों में बैंन है टेलीग्राम एप!

दुनिया भर में लोकप्रिय इंस्टेंट मैसेजिंग एप टेलीग्राम अपनी निजता और सुरक्षा सुविधाओं के लिए मशहूर है। कई देशों में करोड़ों यूजर्स का पसंदीदा प्लेटफॉर्म है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि टेलीग्राम पूरी तरह से छह देशों में प्रतिबंधित है। इसकी वजह है इसका बार-बार राजनीतिक और सुरक्षा संबंधी विवादों में फंसना है।

टेलीग्राम को लेकर सबसे बड़ा विवाद इसका इस्तेमाल है। यह प्लेटफॉर्म एंड-टू-एंड एन्क्रिप्शन, प्राइवेट चैट और सीक्रेट चैनल जैसी सुविधाएं मुहैया करता है। लेकिन कई बार इसका दुरुपयोग राजनीतिक कार्यकर्ताओं, असंतुष्ट समूहों और इतना ही नहीं चरमपंथी संगठनों द्वारा किया गया है। कई सरकारों का मानना है कि टेलीग्राम का उपयोग विरोध प्रदर्शनों को संगठित करने, गलत सूचना फैलाने और राष्ट्रीय सुरक्षा से समझौता करने के लिए किया जाता है। इसकारण कुछ देशों ने टेलीग्राम को पूरी तरह से बैन कर दिया है।

सबसे पहले चीन ने 2015 में टेलीग्राम पर रोक लगाई। वहां मानवाधिकार कार्यकर्ताओं और विरोध प्रदर्शनों में इस्तेमाल होने की वजह से खतरे के रूप में देख रहा था। इसके बाद ईरान ने 2018 में इस एप को बैन कर दिया। सरकार का कहना था कि टेलीग्राम विरोध प्रदर्शनों को बढ़ावा दे रहा है और गलत तरह का कंटेंट फैला रहा है। थाईलैंड ने 2020 में बैन किया, जब सरकार विरोधी प्रदर्शनकारियों ने इसका बड़े पैमाने पर इस्तेमाल किया। वहीं, पाकिस्तान में सुरक्षा कारणों और स्थानीय कानूनों का पालन न करने पर टेलीग्राम पर रोक लगी। 2024 में यूक्रेन ने सरकारी एजेंसियों और सेना के अधिकारियों को इसका उपयोग करने से रोक दिया। यूक्रेनी सरकार ने दावा किया कि रूसी खुफिया एजेंसियां टेलीग्राम यूजर्स के निजी संदेशों तक पहुंच सकती हैं। इसी तरह, वियतनाम ने 2025 में इस पर प्रतिबंध लगा दिया। आरोप था कि इसका इस्तेमाल सरकार विरोधी दस्तावेज और गलत सूचना फैलाने में किया जा रहा था। रक्षा विशेषज्ञों का कहना है कि टेलीग्राम जैसी एप्स, जिनकी पॉलिसी यूजर की निजता को प्राथमिकता देती हैं, सरकारों के लिए चुनौती बन जाती हैं। जहां आम लोगों के लिए यह सुरक्षा का साधन हैं, वहीं सरकारों को डर है कि इनका इस्तेमाल गुप्त गतिविधियों और उकसावे वाले अभियानों के लिए किया जा सकता है।

त्वचा का निखार बढ़ाने के लिए रोजाना करें इन योगासनों का अभ्यास

अमूमन लोग त्वचा पर निखार लाने के लिए तरह-तरह के महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स खरीद लेते हैं, फिर भी उन्हें मनचाहा नतीजा नहीं मिल पाता है। ऐसे में योग को रूटीन में शामिल करना अच्छा है। यह न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, बल्कि यह त्वचा की बनावट में सुधार करने और इसे प्राकृतिक रूप से निखारने में भी सहायक हो सकता है। आइए आज इसके लिए पांच योगासनों के अभ्यास का तरीका जानते हैं।

त्रिकोणासन : इसके लिए सबसे पहले योगा मैट पर सीधे खड़े हो जाएं। अब दोनों पैरों को जितना हो सके, उतना खोलकर अपने दोनों हाथों को कंधों की सीध में फैलाएं। इसके बाद एक हाथ की उंगलियों से उसी तरफ के पैर के अंगूठे को छूने की कोशिश करें। इस अवस्था में दो-तीन मिनट तक बने रहने के बाद धीरे-धीरे आसन छोड़ें और इसी प्रक्रिया को दूसरे हाथ की तरफ से दोहराएं।

भुजंगासन : भुजंगासन के लिए योगा मैट पर अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखकर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने हाथों से दबाव देते हुए अपने शरीर को जहां तक संभव हो सके, उठाने की कोशिश करें। इस दौरान सामान्य तरीके से सांस लेते रहें। इसके बाद कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें और धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। यह योगासन आपकी त्वचा पर निखार लाने में मदद करेगा।

उष्ट्रासन : उष्ट्रासन का अभ्यास करने के लिए योगा मैट पर घुटनों के बल बैठें, फिर घुटनों के बल ही खड़े हो जाएं। अब सामान्य रूप से सांस लेते हुए पीछे की ओर झुकें। इसके बाद दायीं हथेली को दायीं एड़ी पर और बायीं हथेली को बायीं एड़ी पर रखने की कोशिश करें। इस मुद्रा में कम से कम एक-दो मिनट रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं और कुछ मिनट विश्राम करें।

धनुरासन : धनुरासन के लिए योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने दोनों घुटनों को अपनी पीठ की तरफ से मोड़ें और हाथों से टखनों को पकड़ें। इसके बाद सांस लेते हुए अपने पूरे शरीर को इस प्रकार ऊपर उठाने की कोशिश करें कि शरीर का आकार धनुष के समान लगे। अब अपनी क्षमता के हिसाब से इस मुद्रा में रहें और धीरे-धीरे सांस लेते-छोड़ते रहें, फिर कुछ सेकेंड बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

हलासन : हलासन के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं, फिर अपने हाथों को शरीर से सटाकर रखें। अब सांस लेते हुए पैरों को 90 डिग्री तक ऊपर उठाएं और फिर सांस छोड़ते हुए टांगों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर से पीछे की ओर ले जाएं। इस दौरान हाथों को कमर से हटाकर जमीन पर सीधा ही रखें। इसके बाद सांस लेते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं।

डिलिवरी के बाद बढ़ा वजन होगा आसानी से कम

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के जीवन में काफी कुछ बदल जाता है। शारीरिक और मानसिक रूप से कई बदलाव आते हैं। प्रसव के बाद जब एक मां अत्यधिक पीड़ा से बाहर निकलती है तो उसे भी शिशु की तरह अधिक देखभाल की जरूरत होती है। डिलिवरी के बाद महिलाओं में मॉर्निंग सिकनेस, कमर के आसपास दर्द होना और गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन सबसे निपटने के लिए पोषण युक्त आहार के साथ-साथ कुछ योग के कुछ आसन भी हैं जो मदद कर सकते हैं। लेकिन योग शिशु के जन्म के तुरंत बाद नहीं करना चाहिए। प्रसव के 6-7 सप्ताह या लगभग 2 महीने के बाद नियमित रूप से योग करना चाहिए।

पश्चिमोत्तासन : पश्चिमोत्तासन आपकी कमर को टोन करने में मदद करेगा। यह शरीर की अतिरिक्त चर्बी को गलाने में मदद करता है। इसे करने से शरीर में रक्तप्रवाह बेहतर तरीके से होता है। पश्चिमोत्तासन वजन कम करने में मदद करता है।

हलासन : हलासन एक बेहतरीन योगाभ्यास है। ये न सिर्फ आपकी कमर, हिप्स और पेल्विस एरिया के लिए बेहतर है बल्कि यह आपकी त्वचा में भी निखार लाता है। यह शरीर को लचीला बनाता है और वजन कम करता है।

भुजंगासन : भुजंगासन, योग का एक ऐसा आसन है जो वास्तव में पेट को मजबूत करता है। यह आपकी रीढ़ को मजबूत और लचीला बनाए रखने में मदद करता है। इसे आप रोजाना कर सकती हैं।

वीरभद्रासन : यह मुद्रा आपकी पीठ को खींचती है और आपकी जांघों, नितंब और पेट को टोन करती है। यह आपके पेट के आसपास के मिड-सेक्शन से फैट बर्न करने में मदद करता है।

अनुलोम-विलोम : डिलीवरी के बाद अनुलोम-विलोम प्राणायाम आपके मन-मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह आपकी मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। साथ ही यह श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करता है।

बढ़ती उम्र में खाएं एवाकाडो, मोटापा रहेगा दूर

क्या आपने कभी एवाकाडो खाया है? ये फल कई गुणों से भरपूर होता है. इसको सुपरफूड कहा जाता है. इस फल में आम फलों की अपेक्षा शुगर की मात्रा भी काफी कम होती है. इसके अलावा इसमें फाइबर और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व जोकि बॉडी के समुचित विकास के लिए बेहद जरूरी होता है पाए जाते हैं. क्या आप जानते हैं कि फल बढ़ती उम्र में भी कई समस्याओं से निजात दिलाता है. आइए जानते हैं...

अधेड़ उम्र में अक्सर लोगों का वजन बढ़ जाता है जिससे कई बीमारियां हो सकती हैं. इस उम्र में मोटापे को दूर करने के लिए एवाकाडो फल का सेवन करना चाहिए. एक हालिया शोध के अनुसार रोज एक एवाकाडो का सेवन करने से अधेड़ उम्र में वजन बढ़ने या मोटापे की चपेट में आने की आशंका कम होती है. शोधकर्ताओं ने 30 साल की उम्र के 55,000 पुरुषों और महिलाओं के डाटा का विश्लेषण किया. इन प्रतिभागियों से सवाल किया गया कि वो रोज कितने एवाकाडो खाते थे. उन्होंने शोध की शुरुआत में, बीच में और अंत में वजन भी लिया गया. सामान्य वजन वाले जिन प्रतिभागियों ने रोजाना आधे फल का सेवन किया, उनमें अधेड़ उम्र के होने पर मोटापे का खतरा 15 फीसदी तक कम पाया गया. लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने जर्नल न्यूट्रिएंट्स में लिखा कि यह फल वजन बढ़ने से रोकने में मदद करता है. गर्भवती महिलाओं के लिए भी ये काफी फायदेमंद होता है.

पनीर सेहत के लिए फायेदमंद के साथ नुकसानदायक है ?

पनीर ऐसी खाद्य सामग्री है जिसने आम तौर पर बहुतायत में खाया जाता है। विशेष रूप से शादी पार्टियों में पनीर की विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ बनाई जाती हैं जिन्हें बड़े चाव के साथ लोग खाते हैं। पनीर की सब्जियों के साथ-साथ आजकल पनीर टिक्का, पनीर पकौड़े भी खासे प्रचलन में हैं। बाजार में कई ऐसे आउटलेट्स देखने को मिल जाते हैं जहाँ शाम के वक्त लोगों की भीड़ इन खाद्य पदार्थों को खाती नजर आती है।

पनीर के सेवन से सेहत को कई फायदे होते हैं। पनीर में बहुतायत में प्रोटीन पाया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं, इसके जितने फायदे हैं उतने नुकसान भी हैं, जी हां, यदि पनीर का सेवन ज्यादा मात्रा में किया जाए तो इससे सेहत को नुकसान भी हो सकता है। आज का हमारा लेख इसी विषय पर है.

पनीर के सेवन के नुकसान

1. जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है वे पनीर के सेवन से परहेज करें, वरना इससे समस्या और बढ़ सकती है।

2. जिन लोगों को पेट की समस्या है या जो लोग कब्ज, एसिडिटी आदि की समस्या से परेशान हैं वे डाइजेस्टिव सिस्टम को सुरक्षित रखने के लिए अपनी डाइट में पनीर को बिलकुल शामिल न करें। पनीर को लेकर कहा जाता है कि यह पेट में गलने में तीन दिन का समय लेता है। इसके सेवन से कब्ज, एसिडिटी की परेशानियाँ बढ़ जाती हैं।

3. जिन लोगों को फूड पॉइजिनंग की समस्या है वे भी पनीर का सेवन करने से बचें क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है ऐसे में इससे समस्या और बढ़ सकती है।

4. यदि पनीर का अधिक मात्रा में सेवन किया जाए तो इससे मितली, सिरदर्द, भूख में कमी आदि की समस्या हो सकती है।

5. अधिक पनीर के सेवन से सिर दर्द और माइग्रेन की समस्या हो सकते हैं।

6. गर्भवती महिलाओं को पनीर का सेवन नहीं करना चाहिए। यह पेट में गैस की समस्या पैदा करता है। गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर की सलाह पर ही पनीर का सेवन करना चाहिए।

आलेख में दी गई जानकारियों को लेकर हम यह दावा नहीं करते कि यह पूर्णतया सत्य एवं सटीक हैं। इन्हें अपनाने से पहले संबंधित क्षेत्र के विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।

फटी एड़ियां ठीक करने अपनायें ये तरीके

सर्दियों के मौसम में फ्टी एड़ियां सबसे ज्यादा परेशान करती हैं। शुष्क मौसम की वजह से त्वचा अपनी नमी खोने लगती है जिसकी वजह से होंठ और एड़ियां सख्त होकर फ्टनी शुरू हो जाती है। ऐसा पानी की कमी से भी होता है, इसलिए सर्दियों के मौसम में भी 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं। इसके अलावा सर्दियों में जितना हो सकें जुराबे पहनें ताकि इन्हें फ्टने से बचाया जा सकें।

अगर आप भी सर्दियों में अपनी फ्टी एड़ियों की वजह से परेशान हैं तो आज हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताते हैं जो आपके बहुत काम आएंगे। इससे एड़ियां एक दम मुलायम हो जाएंगी।

नींबू का रस और वैसलीन : लगभग 10-15 मिनट तक पैरों को गर्म पानी में भिगो कर कपड़े से अच्छी तरह सूखा लें। इसके बाद वैसलीन में नींबू का रस मिक्स करके पैरों की हल्सी मसाज करें। इससे 2 दिन में आपको फ्टी एड़ियों से राहत मिल जाएगी।

शहद : एंटी-बैक्टीरिअल गुणों से भरपूर शहद को एक बाल्टी गर्म पानी में मिलाकर 15-20 मिनट तक पैरों को उसमें भिगोएं। इसके बाद क्रीम से मसाज करें। इससे फ्टी हुई एड़िया कुछ दिन में ही ठीक हो जाएगी।

पैराफ्नि वैक्स : टेबलस्पून पैराफ्नि वैक्स में 2-3 बूंदें सरसों के तेल की डालकर इसे पिघला लें। इसके बाद इसे गुनगुना करके रात को पैरों में लगाकर जुराबें डाल लें। इसके बाद सुबह इसे पानी से साफकरें।

चावल का आटा : एक चम्मच चावल का आटे, 1 चम्मच शहद और 2-3 बूंदे एप्पल साइडर सिरके को मिला करके मोटा पेस्ट बना लें। इसके बाद 15 मिनट गर्म पानी में पैर भिगो कर इस पेस्ट से स्क्रब करें। इससे त्वचा की डेड स्किन निकल जाएगी।

विटामिन ई : कैप्सून में से तेल निकाल कर 15-20 मिनट तक पैरों की मसाज करें। 3-4 दिन इससे मसाज करने से आपकी फ्टी एड़ियों की समस्या दूर हो जाएगी।

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

त्वचा पर कोजिक एसिड इस्तेमाल करने से पहले रखें इन बातों का ध्यान, होगा फायदा

त्वचा की देखभाल के लिए विभिन्न प्रकार के उत्पाद इस्तेमाल किए जाते हैं, जो उसे स्वस्थ बनाए रखने में योगदान देते हैं। इन उत्पादों में कोजिक एसिड का नाम भी शामिल होता है, जिसकी ज्यादा चर्चा नहीं की जाती। यह कई प्रकार के कवकों से प्राकृतिक रूप से प्राप्त यौगिक होता है। इसका उपयोग करने से त्वचा में निखार आता है और रंजकता से छुटकारा मिलता है। हालांकि, कोजिक एसिड लगाने से पहले आपको इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

कोजिक एसिड से पहले जरूर लगाएं सनस्क्रीन

कोजिक एसिड एक ऐसा पदार्थ है, जो मेलेनिन को कम करने में सक्षम होता है। यह त्वचा की रंगत के लिए जिम्मेदार यौगिक होता है, जिसके कम होने पर त्वचा में निखार आ जाता है। हालांकि, मेलेनिन घटने पर त्वचा संवेदनशील भी हो जाती है और सूरज की किरणें उसे ज्यादा नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसीलिए, कोजिक एसिड लगाने से पहले आपको सनस्क्रीन जरूर इस्तेमाल करनी चाहिए। एक अच्छी गुणवत्ता वाली और 50 स्कफ्र वाली सनस्क्रीन लगाएं।

पहले कर लें पैच टेस्ट

कोजिक एसिड एक तरह का सक्रिय घटक होता है, जो हर किसी के लिए सुविधाजनक नहीं होता। कुछ लोगों को इसके इस्तेमाल से जलन हो सकती है या उनकी त्वचा लाल पड़ सकती है। खास तौर से संवेदनशील त्वचा वाले लोगों को ये परेशानियां होने का ज्यादा खतरा रहता है। इनसे बचने के लिए पहले पैच टेस्ट करके देख लें। हाथ पर थोड़ा-सा कोजिक एसिड लगाएं और कुछ घंटे इंतजार करके देखें कि उसका क्या असर होता है।

कम मात्रा से करें शुरुआत

कोजिक एसिड एक शक्तिशाली उत्पाद होता है, जिसे शुरुआत में ज्यादा नहीं लगाना चाहिए। आपको इसे धीरे-धीरे त्वचा की देखभाल का हिस्सा बनाना चाहिए और त्वचा को इससे परिचित होने का समय देना चाहिए। शुरुआत में इसे कम उपयोग करने से आपकी त्वचा को सहनशीलता विकसित करने में मदद मिलेगी और जलन का खतरा कम होगा। पहले इसे हफ्ते में केवल 2 बार लगाएं और धीरे-धीरे करके मात्रा बढ़ा दें।

ये अन्य उत्पादों का उपयोग करने से बचें

कई लोग कोजिक एसिड को अन्य सक्रीय घटकों के साथ इस्तेमाल करने की गलती कर बैठते हैं। ऐसा करने से त्वचा की सुरक्षात्मक परत को नुकसान पहुंचता है और जलन का खतरा बढ़ता है। आपको कोजिक एसिड के साथ रेटिनोइड्स और ग्लाइकोलिक एसिड जैसे अन्य शक्तिशाली उत्पाद लगाने से बचना चाहिए। इसके साथ सौम्य उत्पादों का ही प्रयोग करें। जब तक किसी पेशेवर द्वारा न सुझाया जाए तब तक एक साथ कई कठोर सक्रिय उत्पादों का उपयोग करने से बचें।

मॉइस्चराइजर का जरूर करें इस्तेमाल

कोजिक एसिड का इस्तेमाल करने के बाद ज्यादातर लोगों की त्वचा शुष्क हो जाती है और फटने लगती है। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि आप इसे लगाने के तुरंत बाद मॉइस्चराइजर इस्तेमाल कर लें। एक अच्छा मॉइस्चराइजर आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड रखने में मदद करेगा और संभावित जलन को भी कम करेगा। साथ ही इससे त्वचा के फटने की संभावना कम हो जाएगी और नमी बनाए रखने में मदद मिल सकेगी।

00

शब्द सामर्थ्य -82

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

मन्नू क्या करेगा ? का ट्रेलर रिलीज

अब टूटे दिलों के गीतों को भूल जाइए क्योंकि बॉलीवुड का रोमांस अब एक नए अपग्रेड के साथ आया है ! मन्नू क्या करेगा? का ट्रेलर आखिरकार आ चुका है, और इसमें वो सब कुछ है, जो हम एक क्लासिक बॉलीवुड रोमांस में ढूंढते हैं। खासकर झिलमिलाती केमिस्ट्री, सच्ची भावनाएं और ऐसा संगीत जो ट्रेलर खत्म होने के बाद भी दिल में गूंजता रहता है। क्यूरियस आईज सिनेमा के बैनर तले शरद मेहरा द्वारा प्रोड्यूस और संजय त्रिपाठी द्वारा निर्देशित इस फिल्म में नए चेहरे व्योम और साची बिंद्रा नज़र आएंगे, जिनकी शानदार केमिस्ट्री पहले ही दर्शकों का दिल जीत रही है। इनके साथ मजबूत सहायक कलाकारों में विनय पाठक, कुमार मिश्रा और चारू शंकर जैसे नाम भी शामिल हैं, जो फिल्म को और भी दमदार बनाते हैं। पहले ही फ्रेम से फिल्म की वाइब बेहद ताजगी भरी और रंगीन नजर आती है। व्योम और साची की प्यारी सी केमिस्ट्री दर्शकों को तुरंत उनका दीवाना बना देती है ये दोनों सहज, मनमोहक और पुराने जमाने की रोमांटिक जादू को नए ट्विस्ट के साथ लेकर आते हैं, लेकिन सिफ़ हंसी-ठिठोली तक ही बात नहीं रुकती, ट्रेलर रोमांस की दुनिया में परिवार के ड्रामे, भावनात्मक उतार-चढ़ाव और पहली मोहब्बत की मीठी-सी कसक को भी बखूबी दिखाता है। और फिर आती है इस फिल्म की जान, जो है इसका संगीत। ट्रेलर में छाए दिल को छू लेने वाला ट्रैक हमनवा, इस बात का इशारा करता है कि फिल्म का साउंडट्रैक 2025 के रोमांटिक म्यूज़िक सीन को हिलाकर रख देगा। अगर टीज़र ने एक झलक दिखाई थी, तो ट्रेलर ने पक्का कर दिया है कि ये फिल्म हर किसी की लव प्लेलिस्ट में शामिल होने वाली है। ट्रेलर रोमांस के हर रंग की झलक दिखाता है, फिर वो चाहे मस्ती हो, ड्रामा हो, दिल टूटने की कसक हो या खुद को खोजने की खुशी हो। फिलहाल नए चेहरों के साथ, गहरी भावनाओं और संगीत से सजी ये फिल्म 2025 की सबसे बड़ी मस्ट-वॉच फिल्मों में से एक बनने जा रही है। मन्नू क्या करेगा? सिनेमाघरों में 12 सितम्बर 2025 को रिलीज हो रही है ।

सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का पहला गाना बिजुरिया रिलीज

वरुण धवन और जान्हवी कपूरी की आगामी फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी' का पहला गाना आज रिलीज हो गया है। ये सोनू निगम के साल 1999 में आए %बिजुरिया' गाने का रीक्रिएशन है। जिसे तेज तर्रार संगीत के साथ फिल्म में पेश किया गया है। यह एक डांस सॉन्ग है।

गाने की शुरुआत में मनीष पॉल पगड़ी लगाए नजर आते हैं। गाने की जो शुरुआती लाइन्स हैं वो कहीं न कहीं आपको %बद्रीनाथ की दुल्हनिया' के टाइटल ट्रैक की याद दिलाती हैं। इसके बाद गाने में वरुण धवन की एंट्री होती है और वो अपने डांस मूव्स दिखाते हैं। गाने में फिर जान्हवी भी साड़ी में अपनी हॉटनेस का जलवा बिखेरती दिखती हैं। इस गाने में फिल्म की पूरी लीड कास्ट नजर आती है, जिसमें वरुण और जान्हवी के अलावा रोहित सराफ, सान्या मल्होत्रा और मनीष पॉल भी दिखाई देते हैं।

ये गाना सोनू निगम की साल 1999 में आई म्यूजिक अल्बम %मौसम' के गीत बिजुरिया का रीएक्रिएशन है। जब ये गाना रिलीज हुआ था तो काफी हिट रहा था। गाने में सोनू निगम की आवाज और उनका डांस काफी पसंद किया गया था। अब फिल्म में भी सोनू निगम के हुक स्टेप को ही कॉपी किया गया है। बस गाने में कुछ एक नई लाइन्स जोड़कर इसे रीमिक्स कर दिया गया है।

वरुण धवन और जान्हवी कपूर स्टारर %सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी' 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। इस फिल्म में वरुण-जान्हवी के अलावा रोहित सराफ, सान्या मल्होत्रा और मनीष पॉल जैसे कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। शशांक खेतान द्वारा निर्देशित इस फिल्म की टक्कर बॉक्स ऑफिस पर ऋषभ शेट्टी की कांतारा चैप्टर 2' से होगी।

यूवी कॉन्सेप्ट्स और संतोष सोभन की फिल्म कपल फ्रेंडली का टीज़र जारी

अभिनेता संतोष सोभन फिल्म कपल फ्रेंडली में मुख्य भूमिका निभा रहे हैं, जिसमें मानसा वाराणसी मुख्य भूमिका में हैं। प्रमुख प्रोडक्शन हाउस यूवी क्रिएशंस द्वारा प्रस्तुत, यह फिल्म यूवी कॉन्सेप्ट्स के बैनर तले तेलुगु और तमिल में भव्य रूप से निर्मित की जा रही है। अजय कुमार राजू पी। सह-निर्माता हैं और अश्विन चंद्रशेखर फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। कपल फ्रेंडली एक संगीतमय रोमांटिक प्रेम कहानी के रूप में बनाई जा रही है और जल्द ही तेलुगु और तमिल दोनों भाषाओं में सिनेमाघरों में रिलीज़ के लिए तैयार है।

कपल फ्रेंडली का टीज़र आज जारी किया गया। टीज़र के अनुसार, नेल्लोर का एक युवक शिवा (संतोष सोभन द्वारा अभिनीत) एक इंटीरियर डिज़ाइनर के रूप में काम करने के बावजूद चेन्नई में जीविका चलाने के लिए संघर्ष करता है। अपने खर्चों को पूरा करने के लिए, वह बाइक पूलिंग करता है। प्रीति (मानसा वाराणसी द्वारा अभिनीत) शिवा की बाइक पर यात्रा करती है।

अजनबियों के रूप में मिलने से, शिव और प्रीति धीरे-धीरे प्रेमियों में बदल जाते हैं। टीज़र उनके अंतरंग रोमांटिक क्षणों को दर्शाता है और एक आकर्षक तरीके से प्रवाहित होता है। संगीत निर्देशक आदित्य रवींद्रन द्वारा रचित बैकग्राउंड ट्रैक आपकी आँखों में चिंगारी, वे चमकते हैं । सबसे अलग है। टीज़र का समापन कैप्शन जीवन सामान्य क्षणों को यादों में बदलने के बारे में है

अंकिता लोखंडे को ट्रेडिशनल लुक में देख फैंस को याद आई मधुबाला

टीवी इंडस्ट्री की जानी-मानी अभिनेत्री अंकिता लोखंडे सिर्फ अपनी एक्टिंग के लिए ही नहीं, बल्कि अपनी निजी जिंदगी को लेकर भी चर्चा में रहती हैं। अंकिता ने शनिवार को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर कीं। इसके बाद फैंस ने उनकी तुलना गुजरे जमाने की मशहूर अदाकारा मधुबाला से कर डाली।

टीवी सीरियल पवित्र रिश्ता फेम अंकिता लोखंडे ने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें पोस्ट कीं। वह सी-ग्रीन कलर की साड़ी के साथ मैचिंग ब्लाउज कैरी किया है। अपने लुक को और आकर्षक बनाने के लिए उन्होंने राउंड इयररिंग्स, नेकलेस, मल्टीकलर की चूड़ी और मांग में सिंदूर लगाया हुआ है।

पोस्ट में अभिनेत्री का स्टाइलिश लुक और दिलकश अदाएं फैंस को काफी लुभा रही हैं। अंकिता लोखंडे कभी चेयर पर बैठकर तो कभी दीवार से सटकर हैंडबैग के साथ कैमरे के सामने पोज देती नजर आई। अंकिता ने कैप्शन में लिखा, वह समय से परे है। वह अपने पूर्वजों की गूंज, माताओं की दुआ और आने वाली बेटियों का वादा है। अभिनेत्री का यह पोस्ट फैंस के दिल को भा गया है। वे उन्हें क्वीन, गॉर्जियस, और अप्सरा जैसे शब्दों से उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे।

एक यूजर ने लिखा, मधुबाला तो दूसरे ने लिखा, सिर्फ बिंदी नहीं, आपका खूबसूरत चेहरा और यह साड़ी, इतनी प्यारी लग रही है, क्या ही बोलूं।

एक और यूजर ने लिखा, आप साड़ी में बेहद खूबसूरत लग रही हैं। एक ने लिखा, आप कितनी सुंदर लग रही हो।

अंकिता लोखंडे ने टीवी सीरियल पवित्र रिश्ता में अर्चना मनोहर देशमुख नाम का किरदार निभाया था और उन्हें घर-घर में पहचान दिलाई थी। उनके साथ मुख्य भूमिका में सुशांत सिंह राजपूत थे।

छोटे पर्दे के अलावा अंकिता मणिकर्णिका- द क्वीन ऑफ झांसी, बागी 3, द लास्ट कॉफी और स्वातंर्त्य वीर सावरकर जैसी फिल्मों में काम चुकी हैं। मणिकर्णिका से उन्होंने बॉलीवुड में कदम रखा था। फिल्म में उनके किरदार का नाम झलकारी बाई था।

वहीं स्वतंत्रता सेनानी विनायक दामोदर सावरकर पर आधारित फिल्म स्वातंर्त्य वीर सावरकर में उन्होंने यमुना बेई सावरकर के नाम का किरदार निभाया था।

राघव लॉरेंस और उनके भाई एल्विन अभिनीत सुपर-नैचुरल एक्शन थ्रिलर बुलेट का तेलुगु टीज़र जारी

डिस्को शांति श्रीहरि 28 साल बाद बुलेट के साथ सिनेमा में वापसी कर रही हैं। फाइव स्टार क्रिएशंस के काथिरेसन, जिन्होंने इन्नासी पांडियन द्वारा निर्देशित और अरुलनिथी अभिनीत सफल फिल्म डायरी का निर्माण किया था, अब राघव लॉरेंस अभिनीत सुपर-नैचुरल एक्शन थ्रिलर बुलेट के लिए निर्देशक के साथ फिर से काम कर रहे हैं। राघव लॉरेंस और उनके भाई एल्विन इस फिल्म में मुख्य भूमिकाएँ निभा रहे हैं, जो एक तेज़-तर्रार फिल्म होगी। यह फिल्म तमिल, तेलुगु, मलयालम, कन्नड़ और हिंदी में एक साथ बनाई गई है।

अभिनेता विशाल, एसजे सूर्या, पृथ्वीराज और जीवी प्रकाश कुमार ने आज बुलेट के तमिल संस्करण का टीज़र जारी किया, जबकि नागा चैतन्य ने तेलुगु संस्करण का टीज़र जारी किया। उन्होंने टीज़र को इस तरह से बनाने के लिए टीम की प्रशंसा की जिससे फिल्म के लिए उम्मीदें बढ़ गई हैं।

80 और 90 के दशक में फैन्स की ड्रीम गर्ल रहीं अभिनेत्री डिस्को शांति श्रीहरि इस फिल्म के साथ 28 साल बाद फिल्म इंडस्ट्री में वापसी कर रही हैं। गौरतलब है कि उन्होंने 1997 के बाद से फिल्मों में काम नहीं किया है। डिस्को शांति श्रीहरि ने फिल्म बुलेट में अहम भूमिका निभाई है।

शूटिंग चेन्नई, तेनकासी और केरल सहित अन्य स्थानों पर हुई। इस फिल्म में वैशाली राज, सुनील, अरविंद आकाश, काली वेंकट, रंगराज पांडे, आर. सुंदरराजन, चाम्स, शिव शारा, केपीवाई विनोथ, वीजे थानिकाई एना सेंद्रायण महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

फिल्म के बारे में बात करते हुए, निर्देशक इन्नासी पांडियन ने कहा, यह एक पूर्ण लंबाई वाली सुपर-नैचुरल एक्शन थ्रिलर है। दर्शकों तक यह बात पहुँचाने के लिए टीज़र को अच्छी तरह से तैयार किया गया है। मैं इस कहानी को अपनी पहली फिल्म के रूप में निर्देशित करने वाला था, लेकिन कुछ कारणों से यह संभव नहीं हो सका। इसलिए, मैंने इसे अपनी दूसरी फिल्म के रूप में बनाया है। निर्माता कथिरेसन को उनके निरंतर सहयोग के लिए धन्यवाद।

सैम सीएस ने फिल्म के लिए संगीत तैयार किया है, जबकि डेमोंटे कॉलोनी और डायरी जैसी फिल्मों के छायाकार अरविंद सिंह ने छायांकन का काम संभाला है। वदिवेल विमलराज ने संपादन का काम संभाला है और फैंटम प्रदीप स्टंट के लिए ज़िम्मेदार हैं।

राघव लॉरेंस और उनके भाई एल्विन अभिनीत फिल्म बुलेट जिसका निर्देशन इन्नासी पांडियन ने किया है और निर्माण फाइव स्टार क्रिएशंस के कथिरेसन ने किया है, जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

असुरक्षा बोध भारत के नेताओं के गहना

अजीत द्विवेदी

राहुल गांधी पर भाजपा के हमले की थीम बदल गई है। अब उनको शातिर, साजिशी और देश विरोधी बताने का अभियान चल रहा है। ध्यान रहे नरेंद्र मोदी और अमित शाह के भाजपा की कमान संभालने के बाद राहुल गांधी के खिलाफ जो व्यापक प्रचार अभियान चला उसकी थीम उनको पप्पू साबित करने की थी। भाजपा का हर नेता उनके लिए यही जुमला बोलता था। उनको नासमझ बताया जाता है। उनकी बुद्धि का मजाक उड़ाया जाता था। उनको जबरदस्ती राजनीति में उतारा गया नेता बताया जाता था। कांग्रेस छोड़ कर भाजपा में शामिल होने वाले हर नेता से राहुल गांधी के बारे में इस तरह के बयान दिलाए जाते थे, जिससे देश की जनता में यह संदेश जाए कि उनको कुछ नहीं आता है और वे बुद्धू हैं। इसके लिए उन कांग्रेस नेताओं को बड़े इनाम इकराम से नवाजा गया। इसके साथ ही प्रधानमंत्री अपने भाषणों में राहुल को शहजादे कह कर संबोधित करते थे। इसका भी मकसद यही मैसेज बनवाना था कि राहुल गांधी पप्पू हैं लेकिन चूंकि शहजादे हैं इसलिए कांग्रेस के इतने बड़े नेता बने हैं।

लेकिन अब यह थीम बदल गई है। अब कोई राहुल गांधी को पप्पू नहीं कहता है। उनकी भारत जोड़ो यात्रा के समय से उनको लेकर नैरेटिव बदलने की शुरुआत हुई। इससे पहले एक और बड़ा बदलाव हुआ था। वह किसान आंदोलन के समय हुआ। उस समय भाजपा और केंद्र सरकार ने भारत के खिलाफ साजिश का नैरेटिव बनवाया था। दुनिया भर से भारत विरोधी टूलकिट के सक्रिय होने की चर्चा हुई थी। इसके बाद बड़े सहज तरीके से राहुल को इस टूलकिट से जोड़ा जाने लगा। भारत विरोधी इस टूलकिट के लिए एक नाम खोजा गया जॉर्ज सोरोस का। दावा किया गया कि राहुल गांधी अमेरिका के इस खरबपति कारोबारी के संपर्क हैं और उसके जरिए भारत को और भारत की सरकार को अस्थिर करने का प्रयास कर रहे हैं।

लगभग उसी समय अर्बन नक्सल का सिद्धांत लाया गया, बौद्धिक व सामाजिक कार्यकर्ताओं की गिरफ्तारी शुरू हुई, भारत के खिलाफ साजिश के नैरेटिव को मेनस्ट्रीम किया गया और राहुल व कांग्रेस को उससे जोड़ दिया गया। सो, नरेंद्र मोदी के प्रधानमंत्री बनने के लगभग एक दशक बाद भाजपा के मुताबिक राहुल गांधी पप्पू से बदल कर एक शातिर नेता बन गए हैं, ऐसे नेता जो देशविरोधी ताकतों से मिला हुआ है। इस नैरेटिव को भारत सरकार के वरिष्ठ मंत्री आगे बढ़ा रहे हैं। देश के एक बड़े न्यूज नेटवर्क को इंटरव्यू में केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने बिना किसी लागलपेट के कहा कि राहुल गांधी और कांग्रेस देश को अस्थिर करने की साजिश रचने वालों के साथ जुड़े हैं।

रिजिजू ने दावा किया कि भारत सरकार को अस्थिर करने के लिए जॉर्ज सोरोस ने एक ट्रिलियन डॉलर का फंड रखा है। सोचें, एक ट्रिलियन डॉलर का मतलब है कि भारत का जितना जीडीपी है उसके एक तिहाई के बराबर फंड एक कारोबारी ने भारत को अस्थिर करने के लिए रखा है! इसके आगे रिजिजू ने कहा कि अमेरिका, कनाडा, ब्रिटेन और कई वामपंथी संगठनों से जुड़ी खालिस्तानी ताकतें भारत विरोधी साजिश रच रही हैं, राहुल और कांग्रेस उनके साथ खड़े हैं।

यह बात भारत सरकार का एक वरिष्ठ मंत्री कह रहा है। इसका मतलब है कि सरकार के पास ऐसी इनपुट है कि एक कारोबारी ने एक ट्रिलियन डॉलर यानी करीब 87 लाख करोड़ रुपए भारत को अस्थिर करने के लिए रखा हुआ है और कांग्रेस का उसके साथ संबंध है। अगर ऐसी कोई खुफिया सूचना है तो सरकार को उस पर तत्काल कार्रवाई करनी चाहिए। अमेरिका के सामने यह मुद्दा उठाना चाहिए। संयुक्त राष्ट्र संघ में इसे ले जाना चाहिए और भारत में जिन नेताओं को इस साजिश में शामिल होने की खबर है उन पर कार्रवाई करनी चाहिए। लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हो रही है। सिर्फ नैरेटिव बनाया जा रहा है। ऐसा लग रहा है कि राहुल को पप्पू साबित करने के नैरेटिव का लाभ लेने के बाद उनको देश विरोधी बता कर नया नैरेटिव बनाया जा रहा है। लोकप्रिय विमर्श में इस बात को स्थापित किया जा रहा है कि राहुल गांधी, कांग्रेस पार्टी और व्यापक रूप से समूचा विपक्ष देश विरोधी काम कर रहा है और अकेले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सबको रोकने की कोशिश कर रहे हैं। यह बात रिजिजू ने अपने इंटरव्यू में कही।

उन्होंने कहा कि मोदीजी के होते किसी को कामयाबी नहीं मिलेगी। यह नैरेटिव देश के बौद्धिकों के लिए भी चलाया जा रहा है। केंद्र सरकार या राज्यों की भाजपा सरकारों के खिलाफ सवाल उठाने वालों को तुरंत देश विरोधी और साजिश रचने वाला बता दिया जाता है। जैसे अभी असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा ने किया है। उन्होंने चार सामाजिक कार्यकर्ता जाने माने वकील प्रशांत भूषण और पूर्व आईएएस अधिकारी हर्ष मंदर, जवाहर सरकार व वजाहत हबीबुल्ला पर आरोप लगाया है कि ये लोग असम में घूम रहे हैं और असम को अस्थिर करने की साजिश कर रहे हैं। सोचें, इतनी शक्तिशाली सरकार सामाजिक कार्यकर्ताओं को वकीलों से घबराए जाए तो क्या कहा जा सकता है!

बहरहाल, राहुल गांधी पर हमले की नई थीम का दूसरा पहलू उनको ऐसा नेता साबित करना है, जो असुरक्षा बोध से ग्रस्त हो। इस बहाने पार्टी के अंदर विभाजन बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है। यह बात खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद के मानसून सत्र के दौरान एनडीए नेताओं के साथ एक बैठक में कही। बैठक के बाद मीडिया में खबर आई कि प्रधानमंत्री ने कहा कि संसद नहीं चलने का कारण यह है कि कांग्रेस का शीर्ष नेतृत्व (उन्होंने संभवत: राहुल गांधी का नाम भी लिया) असुरक्षा बोध से ग्रस्त है इसलिए किसी दूसरे नेता को संसद में नहीं बोलने दिया जाता है और इसी वजह से संसद में कामकाज नहीं हो पाता है। ध्यान रहे मानसून सत्र में ऑपरेशन सिंदूर पर चर्चा में मनीष तिवारी और शशि थरूर नहीं बोले थे।

भाजपा का कहना है कि उनको बोलने नहीं दिया गया क्योंकि वे केंद्र सरकार के समर्थन में बोल सकते थे, जबकि कांग्रेस का कहना है कि उन दोनों ने खुद ही बोलने से इनकार किया था। कारण जो रहा हो लेकिन सीधे प्रधानमंत्री के स्तर से कांग्रेस की अंदरूनी राजनीति के विभाजन को बढ़ाने का दांव चला जा रहा है। यह राहुल के कमजोर होने या असुरक्षा बोध से ग्रस्त होने का नहीं, बल्कि पार्टी पर उनकी पकड़ मजबूत होने का संकेत है। वैसे असुरक्षा बोध भारत के नेताओं के गहना होता है। थोड़े से पुराने अपवादों को छोड़ दें तो हर बड़ा नेता असुरक्षा बोध से ग्रस्त होता है। भारतीय जनता पार्टी में पिछले 10 साल से जिस तरह के निराकार नेता आगे बढ़ाए जा रहे हैं और महत्वपूर्ण पदों पर बैठाए जा रहे हैं। वह असुरक्षा बोध की ही निशानी है।(ये लेखक के अपने विचार हैं)

फ्लैट आयरन बनाम स्ट्रेटनिंग ब्रश- कौन है बेहतर?

बालों को सीधा करने के लिए फ्लैट आयरन और स्ट्रेटनिंग ब्रश दो लोकप्रिय विकल्प हैं। हालांकि, दोनों के अपने-अपने फायदे और नुकसान हैं। फ्लैट आयरन से बालों को एकदम सीधा और चमकदार बनाया जा सकता है, जबकि स्ट्रेटनिंग ब्रश से बालों को जल्दी और आसानी से सीधा किया जा सकता है। इस लेख में हम दोनों उपकरणों की तुलना करेंगे ताकि आप अपने लिए सही विकल्प चुन सकें।

फ्लैट आयरन का उपयोग कैसे करें?

फ्लैट आयरन का उपयोग करने के लिए सबसे पहले अपने बालों को अच्छे से धो लें और फिर उन्हें हल्का सुखा लें। इसके बाद फ्लैट आयरन को गर्म करें और धीरे-धीरे इसे अपने बालों पर चलाएं। ध्यान रखें कि बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर ही फ्लैट आयरन का उपयोग करें ताकि हर हिस्सा अच्छे से सीधा हो सके। इसके साथ बालों पर हीट प्रोटेक्शन स्प्रे का उपयोग जरूर करें ताकि बालों को नुकसान न पहुंचे।

स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग कैसे करें?

स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग करने के लिए सबसे पहले अपने बालों को अच्छे से धो लें और फिर उन्हें हल्का सुखा लें। इसके बाद स्ट्रेटनिंग ब्रश को गर्म करें और धीरे-धीरे इसे अपने बालों पर चलाएं। स्ट्रेटनिंग ब्रश का उपयोग करते समय बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर ही उपयोग करें ताकि हर हिस्सा अच्छे से सीधा हो सके। इसके साथ ही बालों पर हीट प्रोटेक्शन स्प्रे का उपयोग जरूर करें।

फ्लैट आयरन के फायदे और नुकसान

फ्लैट आयरन का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह बालों को एकदम सीधा और चमकदार बनाता है। इसके अलावा यह लंबे समय तक बालों को सीधा रखने में मदद करता है। हालांकि, फ्लैट आयरन का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि यह बालों को नुकसान पहुंचा सकता है, खासकर अगर इसका सही तरीके से उपयोग न किया जाए। इसलिए फ्लैट आयरन का उपयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

स्ट्रेटनिंग ब्रश के फायदे और नुकसान

स्ट्रेटनिंग ब्रश का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसे उपयोग करना आसान होता है और यह जल्दी काम करता है। इसके अलावा यह बालों को हल्का सा कर्ल भी देता है, जिससे वे प्राकृतिक नजर आते हैं। हालांकि, स्ट्रेटनिंग ब्रश का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि यह बालों को उतना सीधा नहीं बना पाता जितना फ्लैट आयरन कर पाता है। इसलिए अगर आप अपने बालों को पूरी तरह सीधा करना चाहते हैं तो फ्लैट आयरन बेहतर है।

कौन-सा विकल्प है बेहतर?

अब सवाल यह उठता है कि फ्लैट आयरन या स्ट्रेटनिंग ब्रश में से कौन-सा विकल्प बेहतर है? इसका जवाब आपके बालों की प्रकार और जरूरतों पर निर्भर करता है। अगर आप अपने बालों को पूरी तरह सीधा करना चाहते हैं तो फ्लैट आयरन बेहतर रहेगा। वहीं अगर आपको जल्दी काम करना हो तो स्ट्रेटनिंग ब्रश अच्छा विकल्प हो सकता है। दोनों उपकरणों का सही तरीके से उपयोग करने पर आप अपने बालों को बेहतरीन लुक दे सकते हैं।

सू- दोकू क्र.82

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 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. 81 का हल

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

सरकारी फैसले से किसान नाराज ?

अमेरिका के साथ द्विपक्षीय व्यापार समझौते की बातचीत में मुख्य अड़चन डॉनल्ड ट्रंप प्रशासन की कृषि एवं डेयरी संबंधी क्षेत्र को अमेरिकी निर्यात के लिए पूरी तरह खोलने की मांग से आई। नरेंद्र मोदी सरकार का दावा है कि उसने किसानों के हित पर समझौता करने से इनकार कर दिया। मगर उसका खामियाजा कारखाना क्षेत्र को भुगतना पड़ रहा है। अमेरिका ने भारत पर भारी आयात शुल्क थोप दिया, जिससे निर्यात निर्भर उद्योगों के सामने बड़ी मुश्किल आ पड़ी है। मतलब यह कि नव-उदारवादी दौर में भारत ने विकास का ऐसा मॉडल अपनाया, जिसमें अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों में अंतर्विरोध बढ़ता चला गया है। इसकी सबसे बड़ी मिसाल कपड़ा एवं वस्त्र उद्योग है।

अमेरिकी बाजार में आई रुकावट के दुष्प्रभाव से राहत पाने के लिए कॉन्फेडरेशन ऑफ इंडियन टेक्सटाइल इंडस्ट्री ने सरकार से कपास पर आयात शुल्क को हटाने की मांग की। सरकार ने तुरंत ये मांग मान ली। 11 फीसदी का आयात शुल्क समाप्त कर दिया गया। 19 अगस्त से लागू इस फैसले का तुरंत असर हुआ। दो दिन के भीतर ही कॉटन कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (सीसीआई) ने कपास के दाम में 1,100 रुपये प्रति कैंडी की कटौती कर दी। इस कारण वस्त्र उद्योग की लागत काफी कम हो जाएगी और वह अपने उत्पादों को अपेक्षाकृत सस्ती दर पर निर्यात कर सकेगा।

मगर इस सरकारी फैसले से किसान नाराज हो गए हैं। उनके संगठन संयुक्त किसान मोर्चा (एसकेएम) ने इस कदम को कपास किसानों के लिए मौत की गारंटी बताया है। उसने पूछा है कि किसानों को अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता बताने का प्रधानमंत्री का दावा अब कहां गया? एसकेएम ने इस कदम खिलाफ कपास पैदावार वाले क्षेत्रों में आंदोलन छेड़ने का एलान किया है। ये प्रकरण बताता है कि भारत में किस कदर कृषि एवं उद्योग क्षेत्र परस्पर विरोधी धरातल पर चले गए हैं। यह विकास की समग्र दृष्टि के अभाव का सूचक है। स्वस्थ अर्थव्यवस्था में उत्पादन के विभिन्न क्षेत्र के बीच साझा हित होते हैं। मगर ऐसा तब होता है, जब आर्थिक नियोजन की जरूरत समझी जाती हो। आज तो नियोजन शब्द से ही शासक वर्ग को गुरेज है। नतीजा सामने है।(आरएनएस)

चार सूत्री मांगों को लेकर सफाई कर्मचारी मजदूर यूनियन ने दिया धरना

संवाददाता

देहरादून। अपनी चार सूत्रीय मांगों को लेकर राष्ट्रीय सफाई कर्मचारी मजदूर यूनियन ने गांधी पार्क पर धरना दिया। जिसके बाद उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार द्वारा राज्यभर में विभाग में संविदा, दैनिक वेतन व आउटसोर्सिंग कर्मचारी रखने पूर्ण रूपसे प्रतिबन्ध लगा दिया है। लेकिन नगर निगम देहरादून में सफाई कर्मचारियों का खुला शोषण हो रहा है जो भ्रष्टाचार को बढावा दे रहा है। उन्होंने मांग की है कि नगर निगम द्वारा पूर्व की भांति बाबुओं, लिपिक को आवंटित भूमि की भांति सफाई कर्मचारियों को भी जमीन आवंटित करायी जाये। इसके साथ ही 20-25 वर्षो से कार्यरत नगर निगम में संविदा नाला गैंग, दैनिक वेतन, पुरानी मौहल्ला स्वच्छता समिति व रात्रि गैंग को नियमित करने के लिए राज्य सरकार द्वारा 10 हजार स्थाई पद स्वीकृत किये जायें। उन्होंने मांग की है कि पूर्व की भांति सफाई कर्मचारियों की पेंशन बहाल की जाये तथा नगर निगम में स्थाई सुपरवाईजरों के कम से कम 20 पद स्वीकृत किये जाये। धरने पर बैठने वालों में चौधरी नरेश वैध, सोनू खैरवाल, विनोद कुमार, चुन्नी लाल ढिगिंया, मदन लाल ढिगिया, महिलपाल सिह लोहट आदि शामिल थे।

शोरूम के बाहर से स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने शोरूम के बाहर से स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार विवेकानन्द एन्क्लेव निवासी विरेन्द्र सिंह पुण्डीर ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किस काम से हीरो शोरूम में गया था। उसने अपनी स्कूटी शोरूम के पास में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी।

मोटरसाईकिल सवार बदमाशों ने लूटा महिला का बैग

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल सवार बदमाशों ने महिला से बैग लूट की घटना को अंजाम दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवनगर निवासी सीमा मंमगाई ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह बाजार से घर की तरफ जा रही थी जब वह एमडीडीए कालोनी बिजली घर के पास पहुंची तभी मोटरसाईकिल सवार दो युवक उसके पास आये और उसके हाथ से बैग लूटकर भाग गये। बैग में मोबाइल फोन, एटीएम कार्ड, पैन कार्ड व पांच हजार रूपये नगद रखे थे।

स्कूटी किराये पर लेकर वापस नहीं करने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। स्कूटी किराये पर लेकर वापस ना करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार जीएमएस रोड निवासी कमर जहां ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका सिटी बाईक राईडर्स के नाम से दुकान है जहां पर वह किराये पर स्कूटी आदि का काम करती हैं। उसने बताया कि चकराता निवासी नवीन जिनाता उसके यहां से स्कूटी किराये पर लेकर गया। लेकिन उसकी स्कूटी अभी तक वापस नही की है।

अपहरण-हत्या-फिरौती में दो ... ◄◄ पृष्ठ 1 का शेष

दिया। लाश नहर में फेंकने के बाद कलियर लौटे दोनों आरोपितों ने कुछ देर मेला घूमने के बाद घर लौटते वक्त मृतक का मोबाईल से उसके जीजा को कॉल कर फिरौती की रकम देने को कहा और मोबाइल स्वीच ऑफ कर दिया। इसके बाद अगले दिन फिर अमजद ने मृतक के जीजा को अलग-अलग जगहों पर फिरौती की रकम देने के लिए बुलाया पर उसके न आने पर आरोपी मोबाइल फोन बन्द कर अपने घर लौट गया। बहरहाल पुलिस ने दोनो आरोपियों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

सीएम धामी ने गुरुद्वारे में मत्था टेक... ◄◄ पृष्ठ 2 का शेष

पर विधायक त्रिलोक सिंह चीमा, मेयर दीपक बाली, दर्जा राज्यमंत्री अनिल कपूर डब्बू, फरजाना बेगम, पूर्व विधायक हरभजन सिंह चीमा, राजेश शुक्ला जिलाध्यक्ष मनोज पाल, जिलाधिकारी नितिन सिंह भदौरिया, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा सहित ननकना साहिब बड़ा गुरुद्वारा के प्रबंधक कमेटी व अनेक श्रद्धालुगण मौजूद थे।

सिफारिश से ही मिल पाती है आयुष्मान की सुविधाः मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश के कई बडे नामी सूचीबद्ध प्राइवेट हास्पिटल में सिफारिश से ही आयुष्मान सुविधा मिल पाती है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश के कई बड़े नामी सूचीबद्ध प्राइवेट हॉस्पिटल द्वारा बाह्य रोगियों को आपात स्थिति में दाखिले (एडमिशन) के समय बिना सिफारिश के आयुष्मान योजना के तहत अक्सर वेंटिलेटर/ आईसीयू की सुविधा उपलब्ध कराने में आनाकानी/ बहाना बनाने के मामले को लेकर शासन को जगाने का काम किया था, जिसके क्रम में राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा समस्त मेडिकल सुपरिटेंनडेंट्स, सूचीबद्ध अस्पताल प्रबंधनों को कार्रवाई एवं समुचित अनुपालन के निर्देश दिए। नेगी ने कहा कि कई अस्पताल आपात स्थिति में वेंटिलेटर/ आईसीयू इस समय उपलब्ध नहीं है,का बहाना बनाकर टाल देते हैं, जबकि अस्पताल में यह सुविधा उस वक्त उपलब्ध रहती है। ऐसे समय में जब उस वक्त मरीज की जान पर बनी रहती है। इन कारणों के चलते सरकार की आयुष्मान योजना का लाभ मरीज को नहीं मिल पाता। कई मामलों में, जिन लोगों की एप्रोच होती है, वो मरीज इस सुविधा का लाभ उठा लेते हैं, लेकिन सिफारिश विहीन अन्य मरीज अस्पतालों के चक्कर ही काटते रहते हैं। आलम यह है कि आयुष्मान के तहत इलाज करा रहे मरीजों को ये अस्पताल हेय दृष्टि से देखते हैं।

कई मामलों में देखा गया है की अस्पताल प्रबंधन प्राइवेट स्वास्थ्य बीमा कार्ड धारकों/ गोल्डन कार्ड/ नगद वालों पर विशेष ध्यान देते हैं, जिसमें उनकी अच्छी कमाई होती है। कई बार तो ये अस्पताल जब तक स्वास्थ्य बीमा कार्ड/ गोल्डन कार्ड की राशि समाप्त नहीं हो जाती तब तक मरीज को नहीं छोड़ते, चाहे वह चार दिन पहले ही मर चुका हो। इस ओर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। ऐसी लापरवाही के चलते सरकार की योजना शत प्रतिशत धरातल पर नहीं उत्तर पा रही है। मोर्चा मरीजों के जीवन से खिलवाड़ नहीं होने देगा।

विधायक व डीएम की उपस्थिति में हुई आपदा के संबंध में समीक्षा बैठक

हमारे संवाददाता

टिहरी। तहसील सभागार घनसाली में आज विधायक घनसाली शक्ति लाल शाह एवं जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल नितिका खण्डेलवाल की उपस्थिति में दैवीय आपदा के प्रकरणों के संबंध में समीक्षा बैठक आहूत की गई।

इस मौके पर विधायक ने डीएम टिहरी का आभार व्यक्त करते हुए थार्ती, सरुणा, बढ़ियार कूड़ा के ग्रामीणों के विस्थापन को लेकर आवश्यक स्थिति स्पष्ट की मांग की, जिस पर जिलाधिकारी ने जियोलॉजिस्ट एवं राजस्व की टीम को 15 दिन के भीतर सर्वे कर रिपोर्ट उपलब्ध कराने तथा तत्पश्चात अग्रिम आवश्यक किए जाने की बात कही गई। विधायक ने अवगत कराया कि स्वास्थ्य केंद्र पिलखी को पीएचसी से सीएचसी में उच्चीकृत किए जाने का शासनादेश जल्द होगा तथा अन्य व्यवस्थाओं के लिए भी कार्य हो रहा है।

जिलाधिकारी ने कहा कि शासन के निर्देशन में जनपद की क्षतिग्रस्त सड़कों को 31 अक्टूबर तक गढ्ढामुक्त किए जाने हेतु सभी डिविजनों द्वारा सड़कों का चिन्हीकरण कर लिया गया है। उन्होंने कहा कि आपदा प्रभावित परिवारों की समस्याएं ज्वलंत हैं। आपदा क्षति के प्रस्तावों पर 72 घंटे के अंदर मुआवजा दिए जाने हेतु प्राथमिकता पर कार्य किया जाएगा।

बैठक में आपदा प्रभावित ग्रामीणों ने अपनी समस्याओं से अवगत कराते हुए थार्ती, सरुणा, बढ़ियार कूड़ा के आपदा प्रभावित ग्रामीणों का विस्थापन करने की मांग की गई। इस मौके पर अभिभावक शिक्षा समिति हाईस्कूल थौलधार के अध्यक्ष ने रा.उ.मा.वि. थौलधार भटवाड़ा नैलचामी के जीर्ण शीर्ण विद्यालय भवन को विद्यार्थियों की सुरक्षा के दृष्टिगत आवश्यक कार्रवाई करने का अनुरोध किया, जिस पर सीडीओ सीईओ को प्रकरण को एसडीआरएफ में प्रस्तावित करने के निर्देश दिए।

बैठक में ब्लॉक प्रमुख भिलंगना राजीव कंडारी, डीडीओ मो. असलम, एसडीएम घनसाली संदीप कुमार, ईई लोनिवि घनसाली डी.सी. नौटियाल, ईई पेयजल के.एन. सेमवाल, ईई सिंचाई अनूप कुमार डियूंडी, डीपीआरओ एम. एम. खान, डीडीएमओ बृजेश भट्ट, तहसीलदार महेशाशाह, हरीश जोशी सहित अन्य अधिकारी, जनप्रतिनिधि एवं ग्रामीण मौजूद रहे।

एम्स पार्किंग से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने एम्स पार्किंग से मोटरसाईकिल चोरी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर नवादा बिजनौर निवासी शीतल कुमार रवि ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी को देखने के लिए एम्स अस्पताल गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल पार्किंग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

न्यायालय सहायक कलेक्टर प्रथम श्रेणी/ परगनाधिकारी सदर देहरादून।
वाद संख्या 02/23-24 मौजा-अजबपुर कलां परगना-केन्द्रीय दून। धारा-209 ज.वि.अधि.
श्री बृजमोहन सिंह आदि। बनाम श्री ललित कुमार आदि। पुत्र नवकुमार, निवासी अजबपुर कलां देहरादून।

अदालती सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि उपरोक्त वाद अधोहस्ताक्षरी के न्यायालय में गतिमान है। जिसमें अगली सुनवाई की तिथि 23.09.2025 नियत है। उक्त वाद में वादी श्री बृजमोहन पुत्र स्व. श्री महेन्द्र पाल निवासी 505 बी महालक्ष्मी ग्रीन केदारपुर देहरादून के द्वारा समाचार पत्र में प्रकाशन किये जाने हेतु एक प्रार्थना पत्र प्रस्तुत किया गया है।

अतः उक्त प्रकरण में भूमि खाता संख्या 1631 के खसरा नं0 1519 घ रकबा 0.0320 है0 खसरा नं0 1521 ख रकबा 0.0130 है0 ख्सरा नं0 1551 ख रकबा 0.01380 है0 व खसरा नं0 1561 ख रकबा 0.0360 है0 कुल रकबा 0.2190 है0 स्थित मौजा अजबपुर कलां परगना केन्द्रीय दून तहसील व जिला देहरादून के सम्बन्ध में यदि किसी भी व्यक्ति को अपनी आपत्ति/ साक्ष्य प्रस्तुत करना हो तो वह नियत तिथि दिनांक 23.09.2025 से पूर्व अधोहस्ताक्षरी के न्यायालय में प्रस्तुत कर सकता है। अन्यथा कि दशा में वाद में अग्रिम कार्यवाही अमल में लायी जायेगी।
दिनांक 23 अगस्त 2025

सहायक कलेक्टर प्रथम श्रेणी/ परगनाधिकारी सदर देहरादून।

आपदा पीड़ित जाएं तो जाएं कहां?

विशेष संवाददाता

देहरादून। मानसूनी आपदा का कहर झेल रहे पहाड़ के लोगों का दर्द इतना अधिक गंभीर मुद्दा है कि उसे दूर करना तो दूर की बात है सुन पाना भी मुश्किल है। आपदा पीड़ितों को हुए नुकसान का जायजा लेने आई केंद्र की टीम ने आज बागेश्वर के उन गांवों का दौरा कर उनकी समस्याओं को समझने की कोशिश की जिनका इस आपदा में सब कुछ खत्म हो गया है। गांवों के लोगों का कहना है कि वह अब यहां नहीं रह सकते इसलिए सरकार उनके पुनर्वास की व्यवस्था करें?

वैसे ही स्थिति दूसरे आपदा ग्रस्त गांवों की भी है। रुद्रप्रयाग के वासु केदार क्षेत्र के ताल जामण गांव पर पहाड़ी से पत्थरों की बरसात हो रही है, लोग दहशत में है। बीते 5 अगस्त से गंगोत्री

●केंद्रीय टीम से की पीड़ितों ने विस्थापन की मांग

●गंगोत्री-यमुनोत्री धामों का सन्नाटा कब टूटेगा

धाम में तथा बीते 15-16 से यमुनोत्री धाम में एक भी यात्री नहीं पहुंच सका है। गंगोत्री और यमुनोत्री हाइवे के पूर्णतया बाधित होने के कारण लगभग 100 गांवों का संपर्क मुख्यालय से टूटा हुआ है जिसके सुचारू होने की अभी भी कोई संभावनाएं दिखाई नहीं दे रही है। इन गांवों में जरूरी सामान की सप्लाई भी नहीं हो पा रही है। बिजली, पानी का संकट अलग है। सवाल यह है कि इस हालात में यह लोग कितने समय तक गुजारा कर सकते हैं।

पुनर्वास और विस्थापन की बात कहना जितना आसान है उसे 100 गुना ज्यादा मुश्किल काम है। राज्य भर में 350 से अधिक गांवों को विस्थापन की जरूरत है, हर साल इनकी संख्या बढ़ती ही जा रही है। गांवों का विस्थापन लोगों को कहीं भी घर बनाकर देने तक सीमित नहीं है। उनका काम धंधा और जमीन जायदाद तथा आजीविका से भी जुड़ा हुआ सवाल है। इसलिए यह चुनौती और भी गंभीर है।

इस मानसून काल में सर्वाधिक प्रभावित जिला उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग व चमोली है। जिनमें आपदा से भारी नुकसान हुआ है। वैसे तो पूरा उत्तराखंड ही आपदा का हॉटस्पॉट बन चुका है। लाखों की संख्या में प्रभावित इन लोगों की केंद्र सरकार व राज्य सरकार भी कितनी मदद कर पाएगी अलग बात है। लेकिन इन आपदा पीड़ितों के सामने अब सबसे बड़ा सवाल यही है कि वह आखिर जाए तो जाए कहां? और करें तो करें क्या?

बेकाबू ट्रक फोर्ड शोरूम में घुसा, कई वाहन क्षतिग्रस्त

हमारे संवाददाता

देहरादून। बेकाबू ट्रक के अचानक फोर्ड शोरूम में घुस जाने से अफरा तफरी फैल गयी। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने ट्रक को कब्जे में लेकर चालक को हिरासत में ले लिया है। वहीं ट्रक की टक्कर से शोरूम के अन्दर रखे कई वाहन क्षतिग्रस्त हो गयें।

घटना सुबह की बताई जा रही है, जब ट्रैफिक कम था। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार ट्रक की गति काफी तेज थी और चालक वाहन पर नियंत्रण खो बैठा, जिसके चलते यह हादसा हुआ। ट्रक दीवार तोड़ते हुए सीधे शोरूम के अंदर जा घुसा और वहां खड़ी कई महंगी गाड़ियों को चकनाचूर कर दिया। सूचना मिलते ही पुलिस और फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंची और ट्रक को शोरूम से बाहर निकाला गया। शोरूम प्रबंधन द्वारा क्षति का आंकलन किया जा रहा है। प्रारंभिक अनुमान के मुताबिक लाखों रुपये का नुकसान हुआ है। हालांकि, राहत की बात यह रही कि इस घटना में कोई जनहानि नहीं हुई। शोरूम के कर्मचारी उस वक्त मुख्य क्षेत्र से बाहर थे, जिससे बड़ा हादसा टल गया। पुलिस ने ट्रक चालक को हिरासत में ले लिया है और मामले की जांच शुरू कर दी गई है। पुलिस का कहना है कि ट्रक को जब्त कर लिया गया है और वाहन की तकनीकी जांच करवाई जा रही है।

पुलिस कर्मी से मारपीट करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। पुलिस कर्मी से मारपीट करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली धारचुला में नियुक्त पुलिस टीम द्वारा रात्रि लगभग एक बजे गश्त के दौरान कुछ व्यक्तियों को रोका गया, जो बाजार क्षेत्र में गाली-गलौच एवं हो-हल्ला कर रहे थे। पुलिस द्वारा उन व्यक्तियों को समझाने का प्रयास किया गया तथा अपने-अपने घर लौटने की हिदायत दी गई, किंतु वे उग्र होकर पुलिस से ही हाथापाई करने लगे। इस दौरान कांस्टेबल मोहित भाकुनी के सिर पर चोट आ गई। जिस पर पुलिस ने घायल कांस्टेबल मोहित भाकुनी की तहरीर पर संबंधित व्यक्तियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया। तत्पश्चात आरोपी अनिल सिंह रावत पुत्र शंकर सिंह रावत निवासी कुटियालखेडा, धारचुला को गिरफ्तार किया गया। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

हजारों की नगदी सहित 7 जुआरी दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेल रहे 7 जुआरियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 49, 200 रूपये की नगदी व ताश की गड्डी बरामद की गयी है।

जानकारी के अुनसार बीते रोज थाना श्यामपुर पुलिस को सूचना मिली कि कस्बा कांगड़ी में कुछ जुआरी जुआ खेल रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान ग्राम कांगडी शेरा वाली मूर्ति के निकट नहर पटरी पर जंगल में छापा मारकर 7 लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से 49,200 रूपये की नगदी व ताश की गड्डी बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम राजकुमार पुत्र जीत सिंह निवासी हरिपुर कला थाना रायवाला जनपद देहरादून, रमेश सिंह नेगी पुत्र पिताम्बर सिंह निवासी हरिपुर कला थाना रायवाला जनपद देहरादून, प्रवीन पुत्र राम कुमार निवासी हरिपुर कला थाना रायवाला जनपद देहरादून, जितेन्द्र सिंह पुत्र बचन सिंह निवासी हरिपुर कला थाना रायवाला जनपद देहरादून,मनोज सिंह पुत्र प्रेम सिंह निवासी हरिपुर कला थाना रायवाला जनपद देहरादून, रंगीला नाथ पुत्र विलेन्द्र नाथ निवासी हरिपुर कला थाना रायवाला जनपद देहरादून व दरम्यान सिंह पुत्र जय सिंह निवासी ग्राम श्यामपुर थाना श्यामपुर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ जुआ अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

खडे ट्रक से टकरायी कार चालक की मौत

संवाददाता

देहरादून। सडक किनारे खडे ट्रक से कार के टकराने से चालक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।प्राप्त जानकारी के अनुसार अमृतसर निवासी ललित अपनी कार से विकासनगर की तरफ जा रहा था जब वह हरबर्टपुर के पास पहुंचा तो उसकी कार सडक किनारे खडे ट्रक से टकरा गयी जिससे उसकी मौके पर ही मृत्यु हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक की पत्नी की तहरीर पर ट्रक चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आरएसएस के बड़े पदाधिकारी के बेटे ने की आत्महत्या

हमारे संवाददाता

नैनीताल। अज्ञात कारणों से एक युवक ने अपने ही घर में आत्महत्या कर ली है। परिजनों द्वारा उसे आनन-फानन में अस्पताल पहुंचाया गया जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया है। आत्महत्या करने वाले युवक के पिता आरएसएस के बड़े पदाधिकारी बताये जा रहे है। वहीं सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू क दी है।

जानकारी के अनुसार हल्द्वानी क्षेत्रांतर्गत हीरानगर रहने वाले एक 24 वर्षीय युवक ने अज्ञात कारणों के चलते घर में ही आत्महत्या कर ली। शव खून से लथपथ था. उसके पास से एक चाकू बरामद हुआ है. सूचना के बाद मौके पर

पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा है। युवक की मौत के बाद से परिवार में कोहराम मचा हुआ है। बताया जा रहा कि हीरा नगर के रहने वाले राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के जिला कार्यवाह के 24 वर्षीय बेटे ने आत्महत्या कर ली है। घटना के बाद आनन फानन में परिवार वाले बेटे को हल्द्वानी के सुशीला तिवारी अस्पताल ले गए. वहां डॉक्टर ने उसको मृत घोषित कर दिया। मृतक युवक बीबीए की पढ़ाई कर रहा था और वो कुछ दिनों से परेशान चल रहा था। सुबह वह बाथरूम में गया और उसके चिल्लाने की आवाज आई। जिस पर परिजनों द्वारा बाथरूम में जाकर देखा तो युवक लहूलुहान स्थिति में पड़ा हुआ था। परिवार वाले उसको तुरंत डॉक्टर सुशीला तिवारी हॉस्पिटल लेकर पहुंचे। लेकिन डॉक्टर ने युवक को मृत घोषित कर दिया है। बताया जा रहा कि युवक दो भाइयों में बड़ा था। मौत के कारणों का भी पता नहीं चल सका। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई 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।