

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 233
- 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

सीबीआई बनाम एसआईटी: बेरोजगार युवा अड़े सीबीआई जांच पर



विशेष संवाददाता

देहरादून। बीते रविवार को संपन्न हुई यूकेएसएसएससी की परीक्षा का प्रश्न पत्र लीक होने को लेकर युवाओं का आक्रोश शांत होता नहीं दिख रहा है। राजधानी दून सहित प्रदेश भर में छात्रों का धरना प्रदर्शन जारी है तथा वह इसकी सीबीआई जांच की मांग पर अडिग है। वहीं सरकार द्वारा गठित एसआईटी ने आज से अपना काम शुरू कर दिया है लेकिन छात्र इस जांच से संतुष्ट नहीं हैं

उनका कहना है कि जब तक सरकार इसकी सीबीआई जांच नहीं कराती तथा परीक्षा को रद्द कर दोबारा परीक्षा नहीं कराती वह अपना आंदोलन समाप्त नहीं करेंगे।

छात्रों का साफ कहना है कि उन्हें सरकार की पुलिस और सेवानिवृत्त जज जो सरकार से वेतन पर निर्भर है वह निष्पक्ष जांच करेंगे इसका भरोसा नहीं है। जबकि सरकार द्वारा उन्हें इस बात का भरोसा दिलाया जा रहा है कि अगर

एसआईटी की जांच से युवा संतुष्ट नहीं होंगे तो फिर वह इसकी सीबीआई से

**सरकार द्वारा
गठित एसआईटी
ने जांच शुरू की**

जांच भी करायेगें और परीक्षा को रद्द भी कर देंगे इसका विकल्प अभी भी खुला रखा गया है। इसलिए इस परीक्षा के

परिणाम पर अभी एसआईटी की जांच रिपोर्ट आने तक स्थगित करने के आदेश दिए गए हैं।

उधर युवा बेरोजगारों का धरना प्रदर्शन अभी भी जारी है उनका कहना है कि सरकार किसी भी तरह आंदोलन को समाप्त कराना चाहती है जो लोग यह मानने को ही तैयार नहीं हैं कि पेपर लीक हुआ है, उनकी जांच पर कैसे भरोसा किया जा सकता है। सरकार इस मामले के असल दोषियों को बचाने का

प्रयास कर रही है। उधर आज इस पूरे मामले के लिए गठित एसआईटी की टीम ने अपनी जांच प्रक्रिया शुरू कर दी है। मामले में मुख्य आरोपी जिसने हरिद्वार के एक सेंटर से पेपर का स्क्रीनशॉट बाहर भेजे थे के हरिद्वार सुल्तानपुर स्थित घर पर जाकर एसआईटी ने साक्ष्य तलाशने का काम शुरू कर दिया गया है। आरोपी खालिद के घर से एसआईटी टीम को क्या कुछ मिला है इसका पता नहीं चल सका है।

दून वैली मेल

संपादकीय

वोट चोरी में 2 लाख जुर्माना

देश के संसदीय इतिहास में उत्तराखंड राज्य के नाम यूं तो अनेक उपलब्धियां दर्ज हैं लेकिन अब इस राज्य के नाम एक और नया रिकॉर्ड दर्ज हो गया है। उत्तराखंड राज्य निर्वाचन आयोग देश का पहला ऐसा आयोग बन गया है जिस पर देश की सर्वोच्च अदालत द्वारा नियम विरुद्ध काम करने का दोषी पाए जाने के कारण दो लाख रुपये का जुर्माना ठोक दिया गया है। सही मायने में यह वोट चोरी का ही एक ऐसा मामला है जिसे कांग्रेस नेताओं की सजकता के कारण पकड़ा जा सका है। आपको याद होगा कि अभी राज्य में जब त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव हुए थे तब वोटर लिस्ट में एक व्यक्ति का नाम कई जगह होने का मामला सामने आया था जिसे लेकर कांग्रेस ने हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया था, हाई कोर्ट द्वारा इस पर सुनवाई करते हुए निर्वाचन आयोग को निर्देश दिए गए थे कि वह चुनाव को रद्द तो नहीं कर सकते लेकिन चुनाव पंचायत एक्ट के नियमों के अनुसार ही होने चाहिए। हाईकोर्ट के इस आदेश के बाद भी राज्य निर्वाचन आयुक्त द्वारा एक सरकुलेशन जारी किया गया कि जिन लोगों के अलग-अलग मतदाता सूचियों में कई जगह नाम दर्ज हैं उनके नामांकन पत्रों को खारिज नहीं किया जाए और हुआ भी वैसा ही। लेकिन जब यह मामला सुप्रीम कोर्ट में पहुंचा तो उसने इसे एक ही झटके में गलत बताते हुए कहा कि जब एक व्यक्ति एक वोट का संवैधानिक अधिकार है तो यह कैसे हो सकता है कि कोई व्यक्ति दो जगह वोट डाल सके यह तो गलत है। सुप्रीम कोर्ट की बेंच ने इस मामले में हाई कोर्ट के आदेश का भी परीक्षण किया। तो उसमें भी साफ कहा गया था कि चुनाव पंचायती एक्ट के नियम के कानून के दायरे में ही होने चाहिए। दरअसल इसके पीछे की कहानी बहुत दिलचस्प है। पंचायत चुनाव से पूर्व हुए निकाय चुनाव जीतने के लिए गांवों से बड़ी संख्या में राज्य में मतदाताओं के नाम शहरों की मतदाता सूची में जोड़े गए थे। लेकिन पंचायत एक्ट की 916 तथा 917 में दर्ज व्यवस्था में 6 माह में एक ही पते में रहने वाले नाम ही दोबारा सूची में जुड़वाये जा सकते थे जिसके लिए समय पूरा न हो होने के कारण इन मतदाताओं के नाम नए वोटर के तौर पर ही जुड़वा दिए गए बस यही कहानी खराब हो गई। कांग्रेस ने ऐसे तमाम वोटरों की सूची बना डाली जिनके नाम दो-दो, तीन-तीन सूचियों में दर्ज थे। कांग्रेस नेताओं ने इस खेल को पकड़ ही नहीं लिया गया सुप्रीम कोर्ट ले जाया गया और भाजपा के उसे रहस्य से पर्दा उठ ही गया कि भाजपा कैसे हर चुनाव जीत जाती है। पीएम मोदी व गृहमंत्री अमित शाह जो संसद से लेकर सड़क तक विपक्ष को 50 साल तक विपक्ष में बैठने की आदत डालने की जो बात कहते हैं उनके पास यह ताकत आती कहां से है? वह क्यों इतनी आसानी से कह देते हैं कि तुम किसी को भी वोट डाल दो जीतेगी तो भाजपा ही। दरअसल मुख्य निर्वाचन आयोग में आयुक्त की नियुक्तियों से लेकर राज्य निर्वाचन आयोग तक जो भाजपा की पकड़ है तथा यूथ से लेकर पन्ना प्रमुख तक चौकसी है। गांव के मतदाताओं को शहर तक और शहर के मतदाताओं को गांव तक पहुंचाने का जो मैनेजमेंट है वहीं भाजपा की डबल इंजन व ट्रिपल इंजन सरकारों का रहस्य है जो अब परत दद परत सामने आ रहा है।

सीबीआई जांच की मांग उचित: आर्य

विशेष संवाददाता
देहरादून। नेता विपक्ष यशपाल आर्य ने सरकार पर युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ करने का आरोप लगाते हुए कहा है कि छात्रों द्वारा जो सीबीआई जांच की मांग की जा रही है हम उसका समर्थन करते हैं। सरकार को डर किस बात का है अगर उसे डर नहीं है और सब कुछ ठीक-ठाक है तो सरकार को सीबीआई जांच के आदेश देने चाहिए जिससे दूध का दूध और पानी का पानी हो सके।

आर्य ने कहा कि सरकार की भूमिका संदिग्ध है इसलिए वह सीबीआई जांच से बचना चाहती है। उन्होंने कहा कि मैं खुद और पूरी कांग्रेस पार्टी युवा बेरोजगारों के साथ खड़ी है हम सदन से लेकर सड़कों तक इसके लिए संघर्ष करेंगे कि प्रदेश के युवाओं को इंसाफ मिले। उन्होंने कहा कि यह घटना छात्रों के हितों पर कुठाराघात है। छात्र न्याय की मांग कर रहे हैं। पेपर से एक दिन पहले हाकम सिंह की गिरफ्तारी भी इस मामले को संदिग्ध बनाती है। विपक्ष ही नहीं अब भाजपा के अंदर से भी छात्रों के आंदोलन के समर्थन की खबरें आने लगी है।

विधायक संजय डोबाल का कहना है कि जिस तरह से आयोग और सरकार की विश्वसनीयता पर जो सवाल खड़े हो रहे हैं उन सभी सवालों का जवाब यही है कि मामले की सीबीआई जांच करा ली जाए। उधर महेंद्र प्रताप राणा का कहना है कि जिस भी केंस को उठाकर देखा जाता है तो उसमें भाजपा नेताओं की संलिप्ता ही सामने क्यों आती है पहले हाकम का नाम आया अब जिस स्कूल से पेपर लीक हुआ वह स्कूल भाजपा नेता का है।

पंचम दिवस पर तकनीकी दृश्य के साथ हुआ भव्य केवट लीला का मंचन

संवाददाता
देहरादून। रामलीला- पंचम दिवस में आज केवट लीला व राम-भरत मिलाप का मंचन हुआ रामलीला मंच पर नांव, नदी और बैकग्राउंड स्क्रीन में सरयू नदी के दृश्य में तकनीक के प्रयोग से केवट लीला का अभूतपूर्व मंचन किया गया।

आज यहां श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952 देहरादून (पंजी) द्वारा उत्तराखंड की प्राचीन गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी पुरानी टिहरी की 1952 से होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया है और इस हेतु इस वर्ष देहरादून के श्री गुरु नानक मैदान रेसकोर्स में भव्य रामलीला महोत्सव 2025 का मानसून चार दिन नवरात्रों में 22 से 3 अक्टूबर 2025 तक किया जाएगा। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने बताया कि रामलीला- पंचम दिवस में आज केवट लीला व राम-भरत मिलाप का मंचन हुआ रामलीला मंच पर नांव, नदी और बैकग्राउंड स्क्रीन में सरयू नदी के दृश्य में तकनीक के प्रयोग से केवट लीला का अभूतपूर्व मंचन किया गया। दर्शक अद्भुत तकनीक युक्त नांव-सरयू नदी के दृश्य



में मंत्रमुग्ध हो गए। राम-भरत मिलाप ने दर्शकों को भाव विभोर कर दिया। बैकग्राउंड स्क्रीन पर सरयू नदी और मंच पर नांव-नदी का तकनीकी संयोजन आज की लीला का मुख्य आकर्षण केंद्र रहा। आज पर्यटन दिवस की पूर्व संध्या पर रामलीला समिति ने ८ पहाड़ पर्यटन दिवस ८ के रूप में मनाया जिससे पहाड़ की संस्कृति रामलीला के माध्यम से पहाड़ के पर्यटन को भी बढ़ावा दिया जा सकता है। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने कहा कि उत्तराखंड की 1952 की सांस्कृतिक विरासत को ऐसे भव्य रूप से पुनर्जीवित करने से आने वाली पीढ़ियों का गढ़वाल की रामलीला से जुड़ाव होगा, तो हमारे

राज्य के भविष्य के लिए बहुत बेहतर होगा। कार्यक्रम में अध्यक्ष अभिनव थापर, अतिथिगणों के रूप में पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, बार काउंसिल अध्यक्ष राकेश गुप्ता, प्रधानाचार्य सेंट जोसफ अकादमी रेव ब्रदर जोसफ एम जोसफ, ब्रदर कुजूर, डॉ महेश कुटियाल, उत्तराखंड सचिवालय संघ के अध्यक्ष सुनील लखेड़ा, महामंत्री जीतमणि पैन्वली, राज्यमंत्री विनोद उनियाल, पूर्व पार्षद रेसकोर्स जितेंद्र गोला, पार्षद रेसकोर्स रोहन चंदेल, संजय कनौजिया, रामलीला समिति के अमित पंत, गिरीश पैन्वली, दुर्गा भट्ट, अजय पैन्वली, डॉ नितिन डंगवाल, नीता बहुगुणा, शशि पैन्वली, आदि ने भाग लिया।

सरस मेला-2025 की तैयारियों को लेकर सीडीओ ने ली बैठक

संवाददाता
टिहरी। मुख्य विकास अधिकारी वरुणा अग्रवाल ने अपने कार्यालय कक्ष में सरस मेला-2025 की तैयारियों को लेकर संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की।

आज यहां मुख्य विकास अधिकारी वरुणा अग्रवाल ने अपने कार्यालय कक्ष में सरस मेला-2025 की तैयारियों को लेकर संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने मेले के सफल संचालन को लेकर गठित विभिन्न समितियों द्वारा की गई तैयारियों की जानकारी ली। सभी संबंधित अधिकारियों को सरस मेले की

समस्त व्यवस्थाओं को लेकर आपसी समन्वय से कार्य कर मेले को सफलतापूर्वक सम्पादित करने को कहा गया। मुख्य विकास अधिकारी ने पण्डाल एवं स्टॉल, साज-सज्जा, आमंत्रण पत्र, मेले में प्रतिभाग करने वाले प्रतिभागी, वीआईपी व्यवस्था, आवास, प्रचार-प्रसार, जलपान, स्वच्छता, पेयजल, विद्युत, स्वास्थ्य, वाहन, हैलीपैड, अग्नि एवं सामान्य सुरक्षा आदि अन्य व्यवस्थाओं लेकर चर्चा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिये। इसके साथ ही सांस्कृतिक कार्यक्रम, रोजगार मेला, गोष्ठियां, सम्मेलन, साक्षरता शिविर के

संबंध में सभी तैयारी समयान्तर्गत पूर्ण करने के निर्देश दिये गये। सभी संबंधितों को प्रतिभागियों को दिये जाने वाले प्रमाण पत्रों हेतु मंगलवार तक डेटा देने को कहा गया। इस अवसर पर पीडी डीआरडीए पी.एस. चौहान, डीडीओ मोहम्मद असलम, डीटीडीओ एस.एस. राणा, अधिशासी अभियन्ता लघु सिंचाई बृजेश गुप्ता, जिला सेवायोजन अधिकारी लक्ष्मी यादव, एआरटीओ सत्येन्द्र राज, एएमए जिला पंचायत भागवत पाटनी सहित अन्य संबंधित अधिकारी भौतिक एवं वर्चुअल माध्यम से उपस्थित रहे।

कांग्रेस ने प्रभारी मंत्री को सौंपा आपदा पीड़ितों का ज्ञापन

संवाददाता
देहरादून। कांग्रेस ने प्रभारी मंत्री को ज्ञापन सौंपते हुए आपदा में मृतकों के परिवार को मुआवजा व सफाई व्यवस्था सहित अन्य मांग उठायी।

आज यहां हाल ही में देहरादून में आई भीषण बारिश और बादल फटने से हुए नुकसान और प्रभावित परिवारों की समस्याओं को लेकर पूर्व महानगर अध्यक्ष

●मृतकों के परिवारों को मुआवजा और सफाई व्यवस्था की उठाई मांग

लालचंद शर्मा के नेतृत्व में एक प्रतिनिधि मंडल ने उत्तराखंड शासन के देहरादून प्रभारी मंत्री को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में कहा गया कि 15-16 सितंबर को हुई आपदा में अब तक 27 लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि 10 से अधिक लोग लापता हैं। सहस्रधारा, मालदेवता, मजाडा और विकासनगर क्षेत्र सबसे अधिक प्रभावित हुए हैं। कई घर, दुकानें, होटल



और पुल बह गए, जिससे सैकड़ों लोग बेघर हो गए और व्यवसायी आर्थिक संकट झेल रहे हैं। उन्होंने मांग की है कि मृतक एवं लापता व्यक्तियों के परिजनों को तत्काल मुआवजा और पुनर्वास किया जाये तथा प्रभावित परिवारों को भोजन, पानी, वस्त्र और अस्थायी आवास की सुविधा दी जाये। इसके साथ ही दुकानदारों और कारोबारियों के लिए आर्थिक राहत पैकेज के साथ ही बाधित सड़क, पुल, बिजली और पानी की आपूर्ति शीघ्र

बहाल की जाए। उन्होंने मांग की है कि प्रभावित क्षेत्रों में स्वास्थ्य शिविर और काउंसिलिंग की व्यवस्था की जाये तथा भविष्य में आपदा प्रबंधन के लिए टोस योजना बनाई जाए। लालचंद शर्मा ने कहा कि सरकार को संवेदनशीलता दिखाते हुए पीड़ितों तक राहत और मुआवजा शीघ्र पहुँचाना चाहिए, ताकि प्रभावित लोग अपने जीवन को पुनः व्यवस्थित कर सकें। साथ ही, वार्ड नंबर 32 में

नारियल पानी को अधिक पौष्टिक बनाना है? इसमें मिलाएं ये चीजें

नारियल पानी एक प्राकृतिक पेय है, जो शरीर को तरोताजा रखने के साथ-साथ कई पोषक तत्व भी प्रदान करता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ चीजें इस पेय के साथ मिलाकर इसे और भी पौष्टिक बना सकती हैं? आज हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताएंगे, जो नारियल पानी के साथ मिलाकर सेवन करने से आपको कई फायदे मिल सकते हैं। जानिए नारियल पानी के साथ किन-किन चीजों का सेवन करना लाभदायक है।

नींबू का रस

नींबू का रस न केवल नारियल पानी का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि इसमें विटामिन-ए की भरपूर मात्रा भी होती है। विटामिन-सी हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को मजबूत बनाता है और हमें सर्दी-खांसी से बचाए रखता है। इसके अलावा नींबू में ऐसे तत्व होते हैं, जो हमारी त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। अगर आप नारियल पानी में नींबू का रस मिलाते हैं तो यह एक बेहतरीन पेय बन जाता है।

शहद

शहद एक प्राकृतिक मिठास है, जो नारियल पानी को और भी स्वादिष्ट बना देता है। इसमें ऐसे गुण होते हैं, जो हमारी रोगों से लड़ने की क्षमता को बेहतर बनाते हैं और हमें बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। शहद में ऐसे तत्व भी होते हैं, जो हमारे शरीर को हानिकारक तत्वों से बचाते हैं। इसके अलावा शहद का सेवन त्वचा की चमक बढ़ाने में मदद करता है और इसे स्वस्थ रखता है।

पुदीने की पत्तियां

पुदीने की पत्तियां न केवल ताजगी प्रदान करती हैं, बल्कि इनमें ऐसे तत्व होते हैं, जो पेट की समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। पुदीने की पत्तियां पाचन क्रिया को सुधारती हैं और पेट की समस्याओं से राहत दिलाती हैं। इसके अलावा पुदीने का सेवन शरीर की गर्मी को कम करता है और ठंडक प्रदान करता है। अगर आप नारियल पानी में पुदीने की पत्तियां मिलाते हैं तो यह एक बेहतरीन पेय बन जाता है।

काला नमक

काला नमक एक खास प्रकार का नमक है, जो शरीर के लिए जरूरी तत्वों से भरपूर होता है। यह हमारे शरीर की संतुलन को सुधारता है और पानी की कमी को पूरा करने में मदद करता है। काला नमक हमारे पाचन तंत्र को सुधारता है और पेट की समस्याओं को दूर करता है। इसके अलावा यह हमारी त्वचा को भी लाभ पहुंचाता है।

तुलसी के बीज

तुलसी के बीज फाइबर से भरपूर होते हैं, जो हमारी पाचन क्रिया को मजबूत बनाते हैं और लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराते हैं। इसके अलावा तुलसी के बीज ऐसे तत्वों से भी समृद्ध होते हैं, जो हमारी त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। नारियल पानी में तुलसी के बीज मिलाने से यह एक पौष्टिक पेय बन जाता है, जो आपकी सेहत को कई लाभ पहुंचाता है।

स्विमिंग करने वाले अपनाएं ये स्किन केयर टिप्स

बैक्टिरिया को दूर रखने के लिए अधिकांश स्विमिंग पूल में क्लोरीन युक्त पानी होता है। हालांकि, क्लोरीन त्वचा के संपर्क में आने पर इसकी सुरक्षात्मक प्राकृतिक तेलों को दूर करता है और इससे कई समस्याएं हो सकती हैं। इनमें रूखी त्वचा, श्वङ्क स्तर का असंतुलित होना और चकत्ते आदि। अगर आप रोजाना स्विमिंग करते हैं तो आइए आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपनी त्वचा को क्लोरीन युक्त पानी के नुकसान से बचा सकते हैं। क्लोरीन के प्रभाव से बचने के लिए वाटरप्रूफ सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना अच्छा है। सनस्क्रीन त्वचा के ऊपर एक सुरक्षात्मक परत बनाएगा और क्लोरीन को त्वचा के अंदर सूखने से रोकेगा। लाभ के लिए स्विमिंग करने से लगभग 15 मिनट पहले त्वचा पर सनस्क्रीन लगाएं। यह आपकी त्वचा को सनब्लॉक को अवशोषित करने के लिए पर्याप्त समय देगा, जिससे एक मजबूत सुरक्षात्मक परत बन जाएगी।

अगर आप स्विमिंग से पहले सामान्य पानी से अपनी त्वचा को गीला कर लेते हैं तो इसकी मदद से क्लोरीन युक्त पानी को त्वचा में प्रवेश होने से रोका जा सकता है। यह तरीका आपकी त्वचा की कोशिकाओं को हाइड्रेट करने में भी मदद करेगा और आपके सन-ब्लॉक बैरियर को मजबूत करेगा। लाभ के लिए सामान्य तापमान वाले पानी से नहाएं।

ध्यान रखें कि स्विमिंग के दौरान आपकी त्वचा में पानी की कमी नहीं होनी चाहिए। इसके लिए स्विमिंग करते समय बीच-बीच में थोड़ा पानी पीते रहें और यह भी सुनिश्चित करें कि आप पूरे दिन पर्याप्त पानी का सेवन करते हैं। इससे आपकी त्वचा स्वस्थ रहेगी और पूल के पानी को अवशोषित करके नमी की कमी को पूरा नहीं कर पाएगी। आपकी हाइड्रेट त्वचा अतिरिक्त मात्रा में क्लोरीन को अवशोषित नहीं कर पाएगी। यह महत्वपूर्ण है कि आप पूल से बाहर निकलते ही गर्म पानी से नहा लें। यह आपके रोमछिद्रों को खोलने में मदद करेगा ताकि उनकी पूरी तरह से सफाई हो सके। अपने शरीर को साफ करने के लिए एंटी-क्लोरीन साबुन का इस्तेमाल करें, वहीं अपने बालों को भी अच्छी तरह धो लें। अंत में सामान्य पानी से त्वचा को गीला कर लें। नहाने के बाद अंडरआर्मर्स जैसे जगहों में टैल्कम पाउडर लगाने से गीले शरीर को जल्दी सूखने में मदद मिलेगी। यह आपकी त्वचा पर मौजूद किसी भी क्लोरीन तत्व को दूर करने में भी मदद करेगा। इसके बाद अपनी पूरी त्वचा पर एक अच्छा हाइड्रेटिंग मॉइस्चराइजर लगाएं और अपनी त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करते रहें।

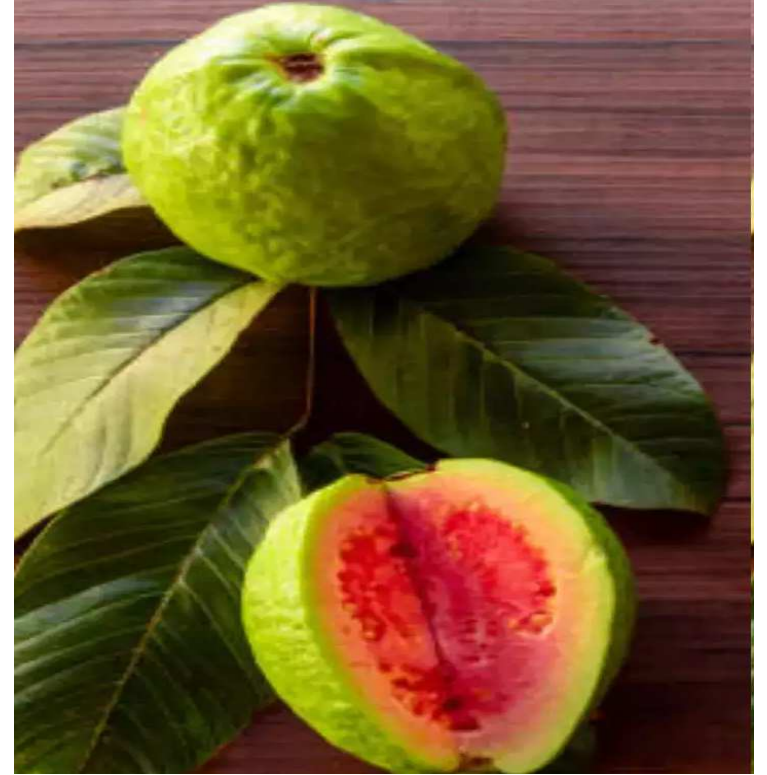
डायबिटीज से लेकर वजन कम करने तक कई है अमरूद के फायदे

सर्दियों के मौसम में बहुत से नए-नए फल आते हैं, जो खाने में भी बहुत स्वादिष्ट होते हैं। अमरूद जैसे फल खाने में भी बहुत स्वादिष्ट होते हैं और इसका सेवन करने से स्वास्थ्य लाभ भी कई सारे मिल जाएंगे।

अमरूद खाने से मौसम बदलने के समय होने वाले साइड इफेक्ट्स से लड़ने में शरीर को सहायता मिल जाती है। ब्लड शुगर लेवल, दिल की सेहत के लिए और डाइजेस्टिव हेल्थ के लिए अमरूद का सेवन करना बहुत लाभदायक होता है। अमरूद में फाइबर, विटामिन सी, पोटेशियम, एंटीऑक्सीडेंट्स और ऐसे ही बहुत सारे पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक साबित होते हैं। आइए जानते हैं अमरूद का सेवन करने से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में।

डायबिटीज- अमरूद डायबिटीज से बचाने में मददगार, अमरूद में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और इस कारण ब्लड शुगर लेवल अधिक नहीं बढ़ पाता है।

पेट के लिए- बाउल मूवमेंट में लाभदायक अमरूद में डाइट्री फाइबर की मात्रा अधिक देखने के लिए मिलती है और यह लैक्सेटिव गुणों से भी भरपूर हो रहा है। इसलिए सुबह कब्ज जैसी स्थिति से बचने के लिए रोज अमरूद खा पाएंगे।



मोटापा- वजन कम करने के लिए सहायक अमरूद भी होता है, लेकिन इसमें प्राकृतिक शुगर पाई जाती है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक बिलकुल भी नहीं होती है। साथ ही इसे खाने से पेट भर जाता है। जिस कारण ज्यादा ओवर ईटिंग से बचाव होता है।

तनाव- अमरूद स्ट्रेस कम करने में सहायक साबित होता है। अमरूद में मैग्नीशियम पाया जाता है जो स्ट्रेस कम

करने में काफी लाभदायक माना जाता है। इसमें एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं।

इम्यूनिटी- इम्यूनिटी बढ़ने में अमरूद लाभदायक कहा जाता है, विटामिन सी जैसे मिनरल्स से अमरूद भरपूर होते हैं। विटामिन सी को एंटी ऑक्सीडेंट कहा जाता है और यह शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है।

वायरल से बचना है तो रोज खाएं एक आंवला

आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है, हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। यदि आप रोजाना एक आंवला खाते हैं, तो यह आपको को कई तरह की बीमारियों से बचाता है। आंवला का सेवन सर्दियों के समय काफी अच्छा माना जाता है। सर्दियों में आंवला आप कई तरीके से खा सकते हैं, आप चाहें तो अचार, आंवला मुरब्बा, सुखा आंवला पाउडर, कच्चा आंवला या आंवला कैन्डी के रूप में खा सकते हैं। आप आंवला ड्रिंक के रूप में भी सेवन कर सकते हैं।

बॉडी को डिटॉक्स करता है आंवला आंवला एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होता है और बॉडी को डिटॉक्स करने में मदद करता है। इसके अलावा शरीर की इम्यूनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करता है। आंवला खाने का सबसे अच्छा समय सुबह होता है। यह शरीर से अतिरिक्त विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

विटमिन सी का प्राकृतिक स्रोत आंवला विटमिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटमिन सी होता है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटमिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है। यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी



राहत दिलाता है।

वायरल से रखे दूर आंवला में एंटीऑक्सिडेंट और विटमिन सी आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने और सर्दी और खांसी सहित वायरल और बैक्टीरियल बीमारियों को रोकने में मदद करता है। आंवले का कसैला स्वाद ही आपकी सेहत को अच्छा रखने में सहायक है इसलिए आप इसकी कैन्डी या फिर आंवला, गुड़ और सेंधा नमक के मिश्रण से तैयार करके सेवन कर सकते हैं।

स्किन और बालों को रखे स्वस्थ आंवला आपकी त्वचा और बाल दोनों के लिए अच्छा है। यह बालों के लिए टॉनिक

का काम करता है क्योंकि यह रूसी से लेकर बालों के झड़ने की समस्या को रोकता है। इतना ही नहीं, आंवला बालों के रोम को मजबूत करता है और स्कैल्प के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है, जिससे बालों की ग्रोथ में सुधार होता है। वहीं त्वचा की बात की जाए, तो आंवला सबसे अच्छा एंटी एजिंग फल है।

ऐसे यूज करें आंवला

यदि आप रोज सुबह आंवले का रस शहद के साथ पीते हैं, तो आप दमकती हुई और स्वस्थ त्वचा पा सकते हैं। 2 चम्मच शहद के साथ 2 चम्मच आंवला पाउडर मिलाकर इसका सेवन भी कर सकते हैं। आप इसे दिन में तीन से चार बार ले सकते हैं।

गुलाब के पौधे को सालभर खिलखिलाने के लिए अपनाएं ये आसान तरीके

गुलाब का पौधा अपने खूबसूरत फूलों के लिए जाना जाता है। इसे सही देखभाल और प्यार देने पर यह सालभर खिलखिलाता रहता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप अपने गुलाब के पौधे को स्वस्थ और सुंदर बना सकते हैं। सही पानी, धूप, खाद, छंटाई और कीट नियंत्रण जैसे अहम पहलुओं पर ध्यान देकर आप अपने गुलाब के पौधे को हर मौसम में खिलखिलाता रख सकते हैं।

गुलाब के पौधे को सही मात्रा में पानी देना बहुत जरूरी है। ज्यादा पानी देने से जड़ें सड़ सकती हैं, जबकि कम पानी देने से पौधा मुरझा सकता है। सबसे अच्छा तरीका है कि मिट्टी को देखकर ही पानी दें। अगर मिट्टी सूखी लगे तो ही पानी डालें। सुबह या शाम के समय पानी देने से भी पौधे पर अच्छा असर पड़ता है, जिससे पौधा ताजा और स्वस्थ रहता है।

गुलाब के पौधे को पर्याप्त धूप मिलनी चाहिए ताकि वह अच्छे से बढ़ सके। दिन में कम से कम 6-8 घंटे की धूप बहुत जरूरी है। अगर आप पौधे को बाहर नहीं रख सकते तो किसी ऐसी जगह पर रखें जहां उसे प्राकृतिक रोशनी मिल सके। अगर पौधा अंदर है तो खिड़की के पास रखें या फिर किसी खुली बालकनी में रखें ताकि उसे पर्याप्त धूप मिले। गुलाब के पौधे को पोषण देने के लिए सही खाद का उपयोग करना चाहिए। जैसे गोबर की खाद या प्राकृतिक खाद सबसे अच्छा विकल्प होता है क्योंकि यह पौधे को प्राकृतिक तरीके से पोषण देता है। हर महीने एक बार खाद डालें ताकि पौधे को जरूरी पोषक तत्व मिलते रहें। इसके अलावा समय-समय पर पौधे के पास खाद डालते रहें ताकि उसकी जड़ों तक पोषक तत्व पहुंच सकें और वह स्वस्थ और मजबूत बना रहे। गुलाब के पौधे की समय-समय पर छंटाई करना बहुत जरूरी होता है। इससे पुराने सूखे पत्ते और मुरझाए फूल हट जाते हैं और नए टहनियों को बढ़ने का मौका मिलता है। इसके अलावा इससे पौधे की हवा भी अच्छी तरह से चलती रहती है और वह स्वस्थ रहता है। छंटाई करने से पौधे की बढ़त तेज होती है और वह अधिक मात्रा में फूल देता है, जिससे आपका बगीचा हमेशा खिलखिलाता रहता है।

गुलाब के पौधे पर कीड़े-मकोड़े लगना आम बात है, लेकिन इन्हें समय रहते रोकना जरूरी है। इसके लिए नीम तेल या साबुन पानी का छिड़काव करें। इससे कीड़े हट जाएंगे और पौधे को नुकसान नहीं होगा। इन सरल तरीकों को अपनाकर आप अपने गुलाब के पौधे को सालभर खिलखिलाता रख सकते हैं। सही देखभाल और प्यार देने पर आपका गुलाब का पौधा हमेशा स्वस्थ रहेगा और आपके बगीचे की शोभा बढ़ाएगा। (आरएनएस)

ब्रश करने के बाद भी मुंह से आती है बदबू? हो सकते हैं ये कारण

हम सभी सुबह उठने के बाद सबसे पहले दांत ब्रश करते हैं। इससे दांतों का स्वास्थ्य ठीक रहता है और कैविटी नहीं होती है। हालांकि, ब्रश करने के कुछ देर बाद ही कुछ लोगों के मुंह से बदबू आने लगती है। इस वजह से वे लोगों से बात करने या उनके पास बैठने में भी शर्म महसूस करने लगते हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो इसके पीछे ये 5 कारण हो सकते हैं।

हमारे द्वारा खाई जाने वाली चीजें भी मुंह से आने वाली दुर्गंध का कारण बन जाती हैं। प्याज और लहसुन जैसे कुछ खाद्य पदार्थ दांत ब्रश करने के बाद भी मुंह में रह जाते हैं। उदाहरण के लिए, लहसुन की दुर्गंध दूर होने में एक दिन या उससे ज्यादा का समय लग सकता है। लहसुन के पेट में पहुंचने के बाद उसके तेल रक्तप्रवाह में पहुंच जाते हैं और फेफड़ों में पहुंचकर सांस को बदबूदार बना देते हैं।

कई बार लोग जल्दबाजी में ब्रश करते हैं, जिस वजह से दांत ठीक से साफ नहीं होते। इसके चलते दांतों के आस-पास बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, जो कैविटी का कारण बन जाते हैं। एक बार कैविटी हो जाने के बाद दांतों को केवल ब्रश करके साफ नहीं किया जा सकता। इससे मसूड़ों की बीमारी हो सकती है, जो मुंह से आने वाली बदबू को और भी बढ़ा सकती है। ऐसे में आपको दांतों के डॉक्टर के पास जाना चाहिए। जब लार ग्रंथियां पर्याप्त मात्रा में लार नहीं बनाती हैं तो मुंह सूख जाता है। मुंह सूखने से दांतों पर बैक्टीरिया जमा होने लग जाते हैं। इससे सांस की दुर्गंध बढ़ जाती है और दांतों में सड़न व मसूड़ों की बीमारी का खतरा भी बढ़ जाता है। इसके अलावा शराब पीने, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने और तंबाकू या कुछ प्रकार की दवाइयों खाने से भी मुंह सूख सकता है। कई ऐसी बीमारियां भी होती हैं, जो मुंह से आने वाली बदबू की वजह बन सकती हैं। ऐसा रक्तप्रवाह में रासायनिक बदलाव या शरीर में बैक्टीरिया के स्तर में परिवर्तन की वजह से होता है। अगर आपको मधुमेह, छाले या लिवर की कोई समस्या होती है तो आपके मुंह से दुर्गंध आना शुरू हो जाएगी। इसके अलावा किडनी की बीमारियां भी बदबू को बढ़ा सकती हैं। इलाज के दौरान जो दवाइयां खाई जाती हैं, वे भी दुर्गंध पैदा करती हैं। (आरएनएस)

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

जूती खरीदने से पहले आपको ध्यान में रखनी चाहिए ये बातें, सही चयन में मिलेगी मदद

जूती पंजाब का पारंपरिक फुट वियर है, जिसे पारंपरिक परिधानों के साथ पहना जाता है। महिलाएं इस सैंडल को पटियाला सूट, कुर्ती, साड़ी और सूट के साथ स्टाइल करना पसंद करती हैं। यह फुट वियर आरामदायक होता है, क्योंकि इसमें हील नहीं होती है। साथ ही इसे गोटा और मोती आदि लगाकर सजाया जाता है और यह कई डिजाइन में उपलब्ध रहती है। आज के फैशन टिप्स में जानिए आपको जूती लेने से पहले किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सही माप वाली जूती खरीदें
जूती बेली जैसी सैंडल होती हैं, जिनकी फिटिंग सही होना बेहद जरूरी होता है। अगर आप अपने माप से छोटी जूती खरीद लेंगी तो आपको चलने में कठिनाई होगी और चोट लगने का खतरा रहेगा। इसीलिए खरीदने से पहले अपने पैर का सही माप जान लें, ताकि आप उसी माप की जूती देख सकें। इसके बाद दुकान में कई जूतियां पहनकर देख लें, ताकि आप सबसे सही फिटिंग वाली जूती का चुनाव कर सकें।

सामग्री पर ध्यान दें
सही फिटिंग के अलावा जूती की सामग्री पर ध्यान देना भी बेहद अहम होता है। ऐसी सामग्री वाली जूती खरीदना सही रहता है, जो टिकाऊ हो और असुविधा का कारण न बने। मुलायम चमड़े जैसी उच्च गुणवत्ता वाली सामग्री से बनी जूती का चुनाव करें, ताकि वह लंबे समय तक पहनी जा सके। इसके अलावा उसकी सजावट पर भी ध्यान जरूर दें। बनारसी सिल्क और मलमल जैसे कपड़ों से सजी जूती आरामदायक होगी और सुंदर लुक देगी।

पहले पहनकर जरूर देखें
जब आप जूती की फिटिंग और डिजाइन से संतुष्ट हो जाएं तो उसे पहनकर देख लें। जूती को पैरों में



डालें और कुछ देर चलकर देख लें। इससे आपको पता लग जाएगा कि वह आरामदायक है या नहीं। साथ ही इससे यह बात भी साफ हो जाएगी कि जूती की सजावट पैरों में चुभती है या नहीं। बेहतर आराम के लिए गद्देदार इनसोल वाली जूती चुनें, ताकि अगर उसे देर तक भी पहनना हो तो चलने में परेशानी न हो।

कपड़ों से मेल खाता हुआ डिजाइन चुनें
जूती का डिजाइन चुनना थोड़ा मुश्किल

काम हो सकता है, क्योंकि उसमें विविधता बहुत होती है। हालांकि, सही चयन करने के लिए आपको खरीदारी करते समय अपनी पोषक साथ लेकर जानी चाहिए। कपड़े के रंग और डिजाइन से मेल खाती हुई जूती खरीदना बढ़िया निर्णय होगा। कपड़े के समान रंग वाली जूती चुनें या कंट्रास्ट बैटन की कोशिश करें। इसके अलावा आप शीशे के काम और कढ़ाई वाली जूती भी खरीद सकती हैं।

फिनिशिंग पर भी गौर करें

कुशल कारीगर अपने हाथों से जूतियां तैयार करते हैं और उन्हें सजाते हैं। वे जूती का सोल बनाने से लेकर उसे सजाने तक, सभी स्टेप खुद करते हैं। बेचने से पहले जूती की फिनिशिंग की जाती है, ताकि उसमें कोई कमी न रह जाए। खरीदारी से पहले इसी फिनिशिंग पर गौर करना जरूरी होता है। ध्यान दें कि कढ़ाई ठीक से की गई हो, कोई धागे न निकले हों, फैब्रिक सही तरह से चिपका हो और कोई क्षति न हो। (आरएनएस)



शब्द सामर्थ्य -100

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो
3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ
4. हल्की-नींद, चकमा, धोखा
6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल
10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना
11. चरमसीमा, सीमांत
14. पानी, आंसू
15. बैठा हुआ, विराजित
16. नृत्य
- 17.

मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला
3. मिट्टी के रंग का, मटमैला
5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज,
7. निशाचर, रात में विचरण करने

वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती हैं, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभाग्य 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नजदीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 99 का हल

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|-----|-----|----|------|
| अ | भि | षे | क | प | स | | |
| जा | त | | थ | थ | पा | ना | |
| य | र | का | नी | भ्र | | र | श्मि |
| ब | घा | र | क | ष्ट | प्र | द | |
| | त | ना | त | नी | र्व | | ब |
| अ | | मा | | ज | मा | त | ल |
| स | जा | | | | क | ज | रा |
| बा | | बे | स | हा | रा | | ग म |
| ब | गु | ला | | रा | ज | दू | त |

फिल्म वृषभ में जबरदस्त एक्शन करते दिखे मोहनलाल

मलयालम सिनेमा के सुपरस्टार मोहनलाल पिछले काफी समय फिल्म वृषभ को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। उनकी इस एक्शन ड्रामा फिल्म के निर्देशन की कमान नंद किशोर ने संभाली है, वहीं एकता कपूर के प्रोडक्शन हाउस बालाजी टेलीफिल्म्स के तहत इसका निर्माण किया जा रहा है। अब निर्माताओं ने वृषभ का धमाकेदार टीजर जारी कर दिया है, जिसमें उनका धांसू अवतार दिख रहा है। टीजर में मोहनलाल जोरदार एक्शन करते नजर आ रहे हैं।

मोहनलाल ने लिखा, इंतजार यहीं खत्म होता है, एक ऐसी फिल्म जो मेरे दिल के बेहद करीब है। वृषभ की दुनिया में आपका स्वागत है। वृषभ के जरिए शनाया कपूर साउथ की दुनिया में कदम रख रही हैं। रोशन मेका और श्रीकांत मेका जैसे सितारे भी फिल्म का हिस्सा हैं। वृषभ एक पैन इंडिया फिल्म है, जिसे आप हिंदी, तेलुगु, कन्नड़, तमिल और मलयालम भाषा में देख पाएंगे। यह फिल्म इस साल दिवाली के मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



फिल्म 'वृषभ' को नंदा किशोर ने लिखा और डायरेक्ट किया है। ये फिल्म अभी तक की भारतीय सिनेमा की सबसे बड़ी और महत्वाकांक्षी फिल्मों में से एक मानी जा रही है। इसमें आपको युद्ध का भव्य सीन, पिता-पुत्र के रिश्ते की गहरी कहानी और बहुत ही इमोशनल ड्रामा देखने को मिलेगा। यानी कहानी सिर्फ एक्शन तक ही नहीं, बल्कि रिश्तों, भावनाओं और संघर्ष को बड़े पैमाने पर दिखाती है।

फिल्म में मोहनलाल के अलावा और भी कई कलाकारों की अहम भूमिकाओं में हैं और उनकी एक्टिंग फिल्म को और भी मजेदार और प्रभावशाली बनाती है। फैंस इस टीजर को देखने के लिए बेहद उत्साहित हैं क्योंकि इससे उन्हें फिल्म की कहानी और शानदार ग्रैंड विजुअल्स का पहला अंदाजा देखने को मिलेगा। फिल्म के निर्माताओं ने बताया है कि 'वृषभ' एक महाकाव्य जैसी कहानी है, जिसमें भावनाओं और एक्शन का ऐसा मिश्रण है कि भारतीय सिनेमा में नया रिकॉर्ड बनेगा। (आरएनएस)

बाहुबली लुक में वरुण ने अनन्या को किया प्रपोज

याद है जब जाह्नवी कपूर ने वरुण धवन के साथ पहली बार बवाल में काम किया था? हालांकि फिल्म को मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली थी, लेकिन वरुण और जाह्नवी के अभिनय को खूब सराहा गया और फैंस उनकी अगली फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। और अब, इंतजार खत्म होने वाला है। क्योंकि दोनों एक बार फिर सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी में नजर आने वाले हैं। मेकर्स ने सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का ट्रेलर रिलीज किया है।

धर्मा प्रोडक्शन ने सोशल मीडिया पर सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का ट्रेलर जारी किया है और कैप्शन में डिस्क्लेमर करते हुए मेकर्स ने कैप्शन में लिखा है, डिस्क्लेमर- इस फेस्टिव सीजन में, बदला और अराजकता ही एकमात्र एक्सट्रा चीज होगी। सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी ट्रेलर जारी। इस दशहरे, 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में मिलते हैं। ट्रेलर की शुरुआत से बाहुबली के टाइटल सॉन्ग और सेट होती है, जहां, सनी का किरदार निभा रहे वरुण बाहुबली के गेटअप में एंटी मारते हैं और बताते हैं कि उनकी गर्लफ्रेंड अनन्या (सान्या मल्होत्रा) की फेवरेट मूवी बाहुबली है, इसलिए वह बाहुबली स्टाइल वह उसे शादी के लिए प्रपोज करेंगे। अनन्या, सनी का प्रपोजल रिजेक्ट कर देती है। इसके बाद वरुण धवन अपने किरदार का परिचय देते हैं और कहते हैं कि उनकी एक्स-गर्लफ्रेंड अनन्या की शादी विक्रम से हो रही है। यहां विक्रम (रोहित सराफ) तुलसी (जाह्नवी कपूर) का एक्स-बॉयफ्रेंड होता है।

ट्रेलर में पता चलता है कि जाह्नवी कपूर फिल्म में एक टीचर का किरदार निभा रही है। उनका बॉयफ्रेंड विक्रम उनसे शादी न करके अनन्या से शादी कर रहा है। सनी और तुलसी अपने एक्स को पाने के लिए एक साथ आते हैं।

इस बीच, सनी, तुलसी को अपना लुक चेंज करने को कहता है। इसमें वह उसकी मदद भी करता है। दोनों अपने-अपने एक्स को जलाने के लिए रील बनाते हैं और तरह-तरह की कोशिश करते हैं। ट्रेलर के आखिरी में दिखाया जाता है कि सनी तुलसी और अनन्या में से किसी एक चुनने में कंप्यूज हो रहा है। अब देखना होगा कि क्या सनी और तुलसी को उनका प्यार मिलता है या उन्हें एक-दूसरे से प्यार होता है। शशांक खेतान की लिखित और निर्देशित सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी एक रोमांटिक कॉमेडी है। इस रोमांटिक ड्रामा में वरुण धवन, जाह्नवी कपूर, सान्या मल्होत्रा और रोहित सराफ अहम भूमिका में हैं। धर्मा प्रोडक्शंस और मॉटर डिजाइपल एंटरटेनमेंट प्रस्तुत कर रहे हैं। यह फिल्म दशहरा के मौके पर 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। (आरएनएस)

ब्लैक ड्रेस में दिशा पाटनी ने शेयर की खूबसूरत तस्वीरें

दिशा पाटनी अपने बेहतरीन लुक की वजह से चर्चा में बनी रहती हैं। हाल ही में न्यूयार्क फैशन वीक 2025 के दौरान दिशा ने कैल्विन क्लेन शो में सबका ध्यान खींचा। अभिनेत्री ने अब इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्हें देखकर उनके फैंस तारीफ कर रहे हैं।

दिशा एक पारदर्शी काले रंग की ड्रेस में नजर आईं, जो उनके ऊपर काफी अच्छी लग रही थी। उन्होंने स्लीक हाई-वेस्ट ट्राउजर्स और कम से कम एक्सेसरीज पहनीं। इस लुक में वह काफी बोल्ट लग रही हैं। अपने लंबे बालों और अपने चेहरे के भावों को निखारते हुए साफ्ट मेकअप में दिशा हर फ्रेम में आत्मविश्वास से भरी दिखीं।

दिशा के फैंस ने उनकी तस्वीरों को लाइक किया है और खूब तारीफ की है। एक फैन ने उन्हें बहुत खूबसूरत बताया। एक दूसरे ने लिखा बहुत हाट। एक यूजर ने कहा आप काले कपड़ों में बहुत अच्छी लगती हो। एक और यूजर ने दिशा की फिट बाडी की तारीफ की है।

जहां दिशा की तस्वीरें हर जगह लोगों का दिल जीत रही हैं, वहीं उनके परिवार को एक बेहद बेचैन करने वाली घटना का सामना करना पड़ा। 12 सितंबर को, अज्ञात हमलावरों ने बरेली के सिविल लाइंस स्थित उनके पिता जगदीश पाटनी के घर के बाहर गोलीबारी की।

जगदीश पाटनी ने एएनआई को बताया दो अज्ञात हमलावरों ने मेरे घर पर



गोलीबारी की। बरेली पुलिस, एसएसपी और एडीजी सभी इस मामले में काम कर रहे हैं। गोलियां स्थानीय नहीं हैं। मुझे लगता है कि 8-10 राउंड गोलियां चलाई गईं।

मुझे सोशल मीडिया के जरिए पता चला कि गोल्डी बरार ने जिम्मेदारी ली है, लेकिन अभी तक ये पता नहीं है कि गोली किसने चलाई है।

धनश्री वर्मा ने अपने तलाक पर की पहली बार बात



कंटेस्टेंट अरबाज पटेल से तलाक पर बात की। धनश्री वर्मा ने अपने दिल की बात उनसे साझा की और कहा, जो भी बहस सोशल मीडिया या अन्य कहीं हो रही है, वो सब निराधार हैं। धनश्री वर्मा ने कहा, ये सब जो तलाक की बातें चल रही हैं, वो लोगों ने बनाई हैं। मैंने उनको पहले ही पीछे छोड़ दिया है।

धनश्री ने दृढ़ता से यह स्पष्ट करते हुए कहा कि वह इस चर्चा से आगे बढ़ चुकी हैं। अरबाज पटेल ने भी सहानुभूति के साथ जवाब देते हुए कहा, बाहर लोग हमेशा कहानी बनाते रहेंगे, लेकिन जो अंदर महसूस होता है, वो असली है। मुझे भी कई बार अपने संघर्षों से जूझना और उन्हें समझना पड़ा। दोनों कंटेस्टेंट के बीच यह बातचीत एक दुर्लभ क्षण था, जब वो प्रतियोगिता को भूल अपने मन की बात एक-दूसरे से साझा करते दिखे। शो के हर एपिसोड में कंटेस्टेंट के बीच प्रतियोगिता बढ़ रही है। हाल ही में अरबाज पटेल और आरुष भोला के बीच एक तीखी बहस हुई जो आगे चलकर हाथापाई में बदल गई।

इस शो में कंटेस्टेंट्स को रूलर्स और वर्कर्स के रूप में विभाजित किया गया है। राइज एंड फाल को बिजनेसमैन अशनीर ग्रोवर होस्ट कर रहे हैं, जो अपनी बेबाक राय के लिए जाने जाते हैं। यह शो अमेजन एमएक्स प्लेयर पर प्रतिदिन दोपहर 12 बजे स्ट्रीम हो रहा है। इसे सोनी टीवी चैनल पर रात को 10-30 बजे प्रसारित किया जा रहा है।

कोरियोग्राफर और अभिनेत्री धनश्री वर्मा इन दिनों रियलिटी शो राइज एंड फाल में दिखाई दे रही हैं। इस साल की शुरुआत में ही उनका युजवेंद्रे चहल से तलाक हुआ था। तब से लेकर अब तक उन्होंने इस पर चुप्पी साध रखी थी, लेकिन उनकी पीठ पीछे लोग बहुत सी बातें बनाते थे।

बता दें कि शादी के पांच साल बाद फरवरी 2025 में धनश्री और चहल का तलाक हो गया था। दोनों के तलाक ने खूब सुर्खियां बटोरी थीं। चहल के फैंस ने धनश्री को सोशल मीडिया पर खूब ट्रोल भी किया था।

राइज एंड फाल में धनश्री वर्मा ने

कुकी और मैतेई के बीच समझौते पर सहमति

प्रमोद भार्गव
फरवरी, 2023 में मणिपुर में कुकी और मैतेई समुदायों के बीच दंगों की शुरुआत हुई थी। अब जाकर यहां स्थायी शांति की दिशा में केंद्र सरकार के हस्तक्षेप से कुकी समुदायों के संगठनों के बीच समझौते पर सहमति बन पाई है। कुकी नेशनल ऑर्गेनाइजेशन (केएनओ) और यूनाइटेड पीपुल्स फ्रंट (यूपीएफ) ने एक साल के लिए सभी ऑपरेशन निलंबित करने का फैसला लिया है। इससे राज्य में शांति की उम्मीद जगी है।

इससे पहले मणिपुर में खूनी संघर्ष के चलते संबंधित पक्ष अपनी शत्रु मनवाने पर अडिग थे। लेकिन अब कुकी-जो के दोनों प्रमुख संगठनों और केंद्र व राज्य सरकार के बीच समझौते पर हस्ताक्षर हो गए हैं। बावजूद कहना मुश्किल है कि स्थायी शांति बनी रहेगी? कुकी गुटों ने मणिपुर की क्षेत्रीय अखंडता बरकरार रखने पर सहमति जताई है, जो मैतेई समुदाय की प्रमुख मांग थी। वरना इसके पहले कुकी संगठन अलग पहाड़ी राज्य की मांग कर रहे थे। यह चुनौती बड़ी थी, जिसे स्वीकारा जाना कठिन था।

उम्मीद है कि टकराव और हिंसक संघर्ष की स्थिति समाप्त होगी। हालांकि इस समझौते के सामानांतर मणिपुर में नगाओं की संस्था ने मुक्त आवागमन के साथ भारत-म्यांमार सीमा पर बाड़ुबंदी का विरोध करते हुए कारोबारी प्रतिबंध की घोषणा कर दी है। इस वक्तव्य के बाद कुकी-जो परिषद ने कहा है कि समझौते को मैतेई बस्तियों और कुकी-जो के क्षेत्रों के बीच के बफरजोन में किसी तरह की आवाजाही के रूप में नहीं समझा जाए। अब लोगों की सुरक्षित आवाजाही सुनिश्चित करना सरकार

का काम है। 13 सितम्बर को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी मिजोरम पहुंच रहे हैं। उम्मीद है कि उसके एक दिन पहले मोदी मणिपुर जा सकते हैं। प्रधानमंत्री यकीनन दोनों समुदायों को साधने की कोशिश करेंगे। मणिपुर में हिंसा भड़कने के बाद उनका यह पहला दौरा होगा। विपक्ष प्रधानमंत्री के मणिपुर नहीं जाने पर तलख टिप्पणी करता रहा है। 13 फरवरी, 2025 को मणिपुर में राष्ट्रपति शासन लागू किया गया था। उसके बाद से गृह मंत्रालय के साथ केएनओ और यूपीएफ के प्रतिनिधियों से बातचीत चल रही थी। फ्लॉट-सस्पेंशन ऑफ ऑपरेशंस (एसओएस) त्रिपक्षीय समझौता संभव हुआ। समझौता एक साल के लिए लागू रहेगा।

याद रहे कि कुकी गुटों के साथ 2008 में ही एसओएस पर समझौता हुआ था, जिसे हर साल बढ़ाया जाता था। लेकिन हिंसा के चलते 2024 में इसे बढ़ाया नहीं गया और अब नई शरतों के साथ एसओएस पर समझौता हुआ है। समझौते के तहत मैतेई समुदाय की प्रमुख आपत्तियों के सामाधान भी तलाशे गए हैं। इसके तहत कुकी गुटों को अपने शिविर ऐसे स्थलों से हटाने होंगे जो मैतेई समुदाय से सटे हुए हैं। दरअसल, मैतेई समुदाय आरोप लगाता रहा है कि कुकी अपने शिविरों से मैतेईयों पर हमले करते रहते हैं। इन गुटों को यह भी सत्यापित करना होगा कि उनके गुटों में कोई विदेशी नागरिक तो शामिल नहीं है। इन गुटों के पास जो भी मारक हथियार हैं, उन्हें बीएसएफ और सीआरआरपीएफ के नजदीकी शिविरों में जमा करना होगा। इन शरतों पर पालन के लिए संयुक्त निगरानी समिति बनाई जाएगी।

फरवरी, 2023 में राज्य सरकार ने पहाड़ी और जंगली क्षेत्रों से अवैध प्रवासियों

को बाहर करने की शुरुआत की थी। इन क्षेत्रों की नगा और कुकी समुदाय की 34 जातियां, जनजाति की श्रेणी में अधिसूचित हैं। अतएव इनके लिए चिन्हित भूभाग पर किसी गैर-जनजातीय समुदाय के लोग काबिज नहीं हो सकते हैं। विडंबना रही कि जिन लोगों को प्रवासी बता कर विस्थापन का सिलसिला शुरू हुआ तो उन्हें इस इलाके के मूल निवासी कुकी समुदाय ने अपना बताया। किंतु सरकार ने इस तथ्य पर ध्यान न देते हुए कुकियों की बेदखली का सिलसिला तो बनाए ही रखा, साथ ही मैतेई समुदाय को जब जनजाति का दर्जा मिल गया, तब उन्हें बलपूर्वक नगा और कुकी समुदाय के लोगों को आरक्षित भूखंडों पर भी काबिज होने से नहीं रोका। विवाद की असली जड़ यही विरोधाभास है।

यह जातीय हिंसा इस हद तक भड़की कि अनेक निर्दोष महिलाओं पर बर्बर अत्याचार के साथ जघन्य रेप के मामले भी सामने आते रहे। करीब 250 लोग इस हिंसा में अपने प्राण गंवा चुके हैं। ज्यादातर मैतेई हिन्दू होने के साथ वैष्णव संप्रदाय से जुड़े हैं। इनमें से कुछ मतांतरित मुसलमान भी हैं जबकि नगा और कुकियों में से 90 फीसद धर्मांतरित ईसाई हैं। इस लिहाज से विवाद धार्मिक रंग में बदल कर हिंसक हो गया था। इसे धार्मिक रंग देने में ड्रग माफिया ने भी आग में घी डालने का काम किया। समूचे पूर्वोत्तर भारत में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर निर्यातित नशे का कारोबार खूब फल-फूल रहा है। यहां प्रत्येक माह हेरोइन बड़ी मात्रा में पकड़ी जाती है। यहां अफीम की खेती भी खूब होती है। बहरहाल, पूर्वोत्तर के एक बड़े भूभाग में विकास का वातावरण बना है।

(लेख में विचार निजी हैं)

हल्के बुखार को ठीक करने में मदद कर सकते हैं ये 5 आयुर्वेदिक नुस्ते

बुखार एक आम समस्या है, जो किसी भी कारण से हो सकती है। आमतौर पर वायरल संक्रमण, ठंड या किसी अन्य संक्रमण के कारण बुखार होता है। इससे शरीर कमजोर हो जाता है और कई बार यह कामकाज में भी बाधा डाल सकता है। इस लेख में हम कुछ ऐसे आयुर्वेदिक नुस्खों के बारे में जानेंगे, जो हल्के बुखार को ठीक करने में मदद कर सकते हैं। इन नुस्खों को अपनाकर आप जल्दी ठीक हो सकते हैं।

तुलसी और अदरक की चाय पीएं

तुलसी और अदरक की चाय पीना बुखार के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। तुलसी में ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर की सुरक्षा को मजबूत करते हैं। अदरक में सूजन और दर्द को कम करने वाले गुण होते हैं। इन दोनों का मिश्रण शरीर को ठंडक पहुंचाता है और बुखार को कम करता है। चाय बनाने के लिए एक कप पानी में कुछ तुलसी की पत्तियां और थोड़ी अदरक डालकर उबालें, फिर इसे छानकर पीएं।

हल्दी वाला दूध पीएं

हल्दी वाला दूध पीना भी बुखार के लिए एक अच्छा घरेलू उपाय हो सकता है। हल्दी में ऐसे तत्व होते हैं, जो सूजन को कम करते हैं। दूध में कैल्शियम और प्रोटीन होते हैं, जो शरीर को ताकत देते हैं। बुखार होने पर सोने से पहले एक कप हल्दी वाला दूध पीएं। इससे शरीर को आराम मिलेगा और नींद भी अच्छी आएगी। यह नुस्खा जल्दी ठीक होने में मदद करेगा और शरीर की सुरक्षा को मजबूत बनाएगा।

तुलसी की पत्तियां चबाएं

तुलसी की पत्तियां चबाना भी बुखार के लिए एक असरदार उपाय हो सकता है। तुलसी की पत्तियां शरीर की सुरक्षा को मजबूत करती हैं और शरीर को ठंडक पहुंचाती हैं। बुखार होने पर सुबह-सुबह खाली पेट 3-4 तुलसी की पत्तियां चबाएं। इससे शरीर को आराम मिलेगा और बुखार जल्दी ठीक होगा। इसके अलावा तुलसी की पत्तियां पाचन क्रिया को भी सुधारती हैं, जिससे शरीर की सफाई होती है।

पुदीने की पत्तियां चबाएं

पुदीने की पत्तियां भी बुखार के लिए एक अच्छा घरेलू उपाय हो सकता है। पुदीने में ठंडक देने वाले गुण होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करते हैं। इसके अलावा पुदीने की पत्तियां पाचन क्रिया को भी सुधारती हैं, जिससे शरीर की सफाई होती है। बुखार होने पर सुबह-सुबह खाली पेट 3-4 पुदीने की पत्तियां चबाएं। इससे शरीर को आराम मिलेगा और बुखार जल्दी ठीक होगा।

गिलोय का रस पीएं

गिलोय का रस भी बुखार के लिए एक असरदार उपाय हो सकता है। गिलोय को अमृत भी कहा जाता है क्योंकि यह कई रोगों का इलाज करती है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर की सुरक्षा को मजबूत करते हैं। बुखार होने पर गिलोय का रस पीएं। इसके लिए गिलोय की डंडी को पानी में उबालकर उसका रस निकाल लें। इस रस को दिन में दो बार पीएं, इससे जल्दी ठीक होने में मदद मिलेगी। (आरएनएस)

आपके बच्चे का भी पढ़ाई में नहीं लगता मन? ये काम करने से बदलेगी आदत

आजकल के ज्यादातर बच्चे पढ़ाई से जी चुराते हैं, जिसका सबसे बड़ा कारण है एकाग्रता की कमी। वे घंटों किताबें लिए बैठे तो रहते हैं, लेकिन उनका ध्यान पढ़ाई के बजाय अन्य चीजों में ही लगा रहता है। ज्यादातर बच्चे पढ़ते समय खेल-कूद, खाने, टीवी देखने या मोबाइल चलाने के बारे में सोचते रहते हैं। अगर आपके बच्चे का भी पढ़ाई में मन नहीं लगता तो बच्चों की देखभाल से जुड़े ये 5 टिप्स उसकी आदत को बदल सकते हैं।

पढ़ाई करने का समय निर्धारित करें बच्चों के लिए एक व्यवस्थित टाइम टेबल बनाना जरूरी होता है, ताकि उन्हें पता हो कि उन्हें कब क्या करना है। अगर आप रोज उन्हें अलग-अलग समय पर पढ़ने बैठाएंगे तो उनके लिए ध्यान लगा पाना मुश्किल हो जाएगा। इसके बजाय पढ़ने का समय निर्धारित करें, ताकि आपका बच्चा ध्यान लगाकर पढ़ाई कर सके। इसके लिए शाम का समय सबसे अच्छा रहता है। जब आप रोजाना उसे 1-2 घंटे पढ़ाएंगे तो जल्द ही यह उसकी आदत बन जाएगी।

ध्यान भटकाने वाली चीजों को बच्चे से दूर रखें

मोबाइल जैसे उपकरण इन दिनों बच्चों का ध्यान भटकाने में मुख्य भूमिका निभाते



जहां उन्हें कुछ सीखने को मिले। उन्हें चिड़ियाघर, साइंस सेंटर या संग्रहालय ले जाएं।

रोजाना छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें

बच्चों को जब एक साथ कई चीजें याद करने को कहा जाता है तो वे परेशान हो कर कुछ भी नहीं याद कर पाते हैं। इससे बेहतर होगा कि आप रोजाना थोड़ा-थोड़ा करके उन्हें याद करवाएं। हर दिन छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें, जैसे कि एक पाठ पढ़ना, 10 सवाल हल करना या 20 नए शब्द याद करना आदि। इन लक्ष्यों को पूरा करने का समय भी निर्धारित करें, ताकि बच्चे की एकाग्रता बढ़े और वह अनुशासित रहे।

पढ़ने के बाद इनाम दें

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा बिना डांटे पढ़ाई करे तो उसके प्रयासों को सराहना शुरू करें। जब भी वह पढ़ाई से जुड़ा कोई भी लक्ष्य पूरा करे तो उसकी तारीफ करें। ऐसा करने से उसे बेहतर प्रदर्शन करने की प्रेरणा मिलेगी, उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा और वह और ज्यादा मेहनत करने लगेगा। जब उसके अंक सुधरने लगें और वह खुद से मन लगाकर पढ़ने लगे तो उसे उसकी पसंद की चीज दिलाएं या कोई इनाम दें।

| सू- दोकू क्र.100 | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| | 1 | | 4 | | | 7 | | | |
| | | 6 | 9 | | 2 | | | | 1 |
| | 7 | | | 6 | | 8 | | | 2 |
| 1 | | | | | | | | 8 | |
| | 8 | | | 5 | | 2 | | | 3 |
| 3 | | 2 | | | 4 | | | 1 | |
| | 3 | | 2 | | | 4 | | | |
| | | 8 | | | 1 | 6 | | | 7 |
| 9 | | | 4 | | | | | | 2 |

| नियम | सू-दोकू क्र 99 का हल | | | | | | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है। | 3 | 9 | 6 | 8 | 2 | 5 | 4 | 7 | 1 | |
| 2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं। | 8 | 2 | 5 | 1 | 7 | 4 | 6 | 3 | 9 | |
| 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। | 7 | 1 | 4 | 6 | 9 | 3 | | 2 | 5 | |
| | 1 | 8 | 9 | 3 | 6 | 7 | 8 | 5 | 4 | |
| | 2 | 6 | 7 | 5 | 4 | 8 | 1 | 9 | 3 | |
| | 5 | 4 | 3 | 9 | 1 | 2 | 7 | 8 | 6 | |
| | 6 | 7 | 2 | 4 | 3 | 9 | 5 | 1 | 8 | |
| | 9 | 5 | 1 | 7 | 8 | 6 | 3 | 4 | 2 | |
| | 4 | 3 | 8 | 2 | 5 | 1 | 9 | 6 | 7 | |



विश्व पर्यटन दिवस के दिन उत्तराखण्ड के प्रथम हंटर हाउस का पौड़ी गढ़वाल की प्रथम महिला जिलाधिकारी स्वाती भदोरिया ने किया उद्घाटन।

दो नाबालिग लापता

संवाददाता

देहरादून। दो नाबालिगों के लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार काले की ढाल निवासी व्यक्ति ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी 14 वर्षीय पुत्री घर से बिना बताये कहीं चली गयी है। उसने उसको काफी तलाश किया लेकिन उसका कुछ नहीं पता चल सका है। वहीं माजरा निवासी व्यक्ति ने पटेलनगर कोतवाली में अपनी 14 वर्षीय बेटि के बिना बताये कहीं चले जाने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमों दर्ज कर नाबालिगों की तलाश शुरू कर दी।

चोरी के मामले में नामजद मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। चोरी के मामले में पुलिस ने नामजद मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आहत बाजार निवासी अनुज गोयल ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि दरभंगा बस्ती निवासी रोशन उसके गोदाम से चार टिन सरसो के तेल के व दस पेटी रिफांड के चोरी करके ले गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मीरा पुर मुजफ्फरनगर निवासी सचिन कुमार ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां घुमने के लिए आया था। उसने मालसी में एक रेस्टोरेंट के पीछे अपनी मोटरसाईकिल खड़ी की थी। लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं नेगी रोड निवासी जानकी तिवारी ने डालनवाला कोतवाली में अपने घर के बाहर से स्कूटी चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमों दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कांग्रेस ने प्रभारी मंत्री को सौंपा ..

◀ पृष्ठ 2 का शेष

बंदरों की बढ़ती समस्या से निजात दिलाने हेतु बंदर बाड़े लगाने की भी मांग उठाई गई। इसके अतिरिक्त पूर्व विधायक राजकुमार ने एमडीडीए कॉलोनी, चंदन रोड पर सुरक्षा जाल लगाने और मुआवजा तथा सफाई व्यवस्था को लेकर मुद्दा उठाया। ज्ञापन में बिंदल और रिस्पना नदी में सुरक्षा जाल लगाने की भी मांग शामिल है। ज्ञापन सौंपने के समय प्रदेश महामंत्री गोदावरी थपली, प्रदेश प्रवक्ता दीप वोहरा, जिला पंचायत सदस्य गोविंद सिंह पंडित, प्रवीन त्यागी, सोमेन्द्र बोहरा, मुकेश सोनकर, सविता सोनकर, अर्जुन सोनकर, शुभम खरोला, गौरव राय, और अशोक खंडूरी उपस्थित रहे।

महत्वपूर्ण इनपुट्स पर नहीं दिखाई जाती गंभीरता: मोर्चा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि खुफिया तंत्र- इंटेलिजेंस (अभिसूचना एवं सुरक्षा) अत्याधुनिक संसाधनों से लैस न होने के चलते प्रदेश में अपराधों से संबंधित इनपुट सही समय पर नहीं आ पाते।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि प्रदेश में एलआईयू-खुफिया तंत्र- इंटेलिजेंस (अभिसूचना एवं सुरक्षा) अत्याधुनिक संसाधनों से लैस न होने के चलते प्रदेश में अपराधों से संबंधित इनपुट सही समय पर नहीं आ पाते, जिस कारण फंडिंग, दलाली, अवैध कारोबार, आरटीआई दलाली, नशा कारोबार आदि पर समुचित अंकुश नहीं लग पा रहा है, जिसका लाभ ये माफिया उठा रहे हैं तथा प्रदेश को गर्त में धकेलने का काम कर रहे हैं। नेगी ने कहा कि कई मामलों में संबंधित खुफिया तंत्र उच्च अधिकारियों को इनपुट/ महत्वपूर्ण जानकारीयों भेजते रहते हैं, लेकिन अधिकांश मामलों में वो महत्वपूर्ण सूचनायें



रही का ढेर बनकर रह जाती हैं, जिस पर सरकार/ शासन को संज्ञान लिए जाने की जरूरत है। कई बार महत्वपूर्ण जानकारीयों सरकार को विभाग द्वारा मुहैया कराई जाती हैं, लेकिन सरकार उन पर गंभीरता से विचार नहीं करती, जिस कारण कई बार गंभीर परिणाम भुगत में पडते हैं।

नेगी ने कहा कि आज प्रदेश में कई प्रकार के नेक्सस काम कर रहे हैं, जिनका समय रहते खात्मा जरूरी है। कई मामलों में देखा गया है कि ये नेक्स/ माफिया अपने स्वार्थ के चलते आंदोलनों

तक को फंडिंग करते हैं। समय रहते इन फंडिंग करने वालों पर चाबुक चलाना बहुत जरूरी है वरना प्रदेश में अराजकता होते देर नहीं लगेगी। वैसे इतने कम संसाधनों में भी इनपुट जुटाना एलआईयू/खुफिया तंत्र का सराहनीय काम है। मोर्चा सरकार से मांग करता है कि अभिसूचना/ खुफिया तंत्र के विभागीय ढांचे को मजबूत कर इसको बृहद बनाने एवं अत्याधुनिक संसाधनों से लैस करने का काम करें। पत्रकार वार्ता में दिलबाग सिंह व ठाकुर भाग सिंह मौजूद थे।

राज्य निर्वाचन आयुक्त को तत्काल बर्खास्त करें राज्यपाल: धस्माना

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने प्रदेश के राज्यपाल लेफ्टीनेंट जनरल गुरमीत सिंह से प्रदेश के राज्य निर्वाचन आयुक्त को बर्खास्त करने की मांग की।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने प्रदेश के राज्यपाल लेफ्टीनेंट जनरल गुरमीत सिंह से प्रदेश के राज्य निर्वाचन आयुक्त को बर्खास्त करने की मांग की। प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में पत्रकारों से बातचीत करते हुए धस्माना ने कहा कि उत्तराखंड में हाल ही में संपन्न हुए त्रिस्तरीय पंचायत चुनावों में राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा निर्भाई गई पक्षपातपूर्ण भूमिका व आयोग द्वारा पंचायत राज अधिनियम के उस नियम के विरुद्ध जिसमें दो निकायों या दो जगह की मतदाता सूची में नाम शामिल होने वाले लोगों को चुनाव में प्रतिभाग करने से प्रतिबंधित



करने के विरुद्ध आदेश जारी करने के असंवैधानिक निर्णय के खिलाफ उच्च न्यायालय नैनीताल के निर्णय की अवमानना के विरुद्ध राज्य निर्वाचन आयोग की अपील पर जिस प्रकार की टिप्पणी उच्चतम न्यायालय ने की है और साथ ही उसको खारिज करते हुए राज्य निर्वाचन आयोग पर दो लाख रुपए

का अर्थ दंड लगाया है उससे प्रदेश कांग्रेस का राज्य निर्वाचन आयोग पर लगाए गए आरोपों की पुष्टि हो गई है और अब या तो राज्य निर्वाचन आयुक्त सुशील शर्मा को स्वयं त्याग पत्र दे देना चाहिए या राज्यपाल को उन्हें तत्काल राज्य निर्वाचन आयुक्त के पद से बर्खास्त कर देना चाहिए। प्रेस को उच्चतम न्यायालय के आदेशों की प्रति देते हुए धस्माना ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने जिस प्रकार से राज्य निर्वाचन आयोग के अधिवक्ता द्वारा बार बार आयोग की अपील पर सुनवाई की मांग का जिक्र किया उससे राज्य निर्वाचन आयोग की हठधर्मिता व न्यायालय और कानून के प्रति आयोग का लापरवाह नजरिया स्पष्ट दिखाई देता है जिसके कारण उच्चतम न्यायालय को आयोग पर अर्थदंड लगाना पड़ा। धस्माना ने कहा कि राज्य निर्वाचन आयुक्त को एक पल भी अपने पद पर बने रहने का अधिकार नहीं है।

एसएसपी द्वारा निरीक्षक पद पर पदोन्नत अधिकारी का किया अलंकरण

संवाददाता

टिहरी। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, टिहरी गढ़वाल, आयुष अग्रवाल ने पदोन्नत अधिकारी को पद अलंकरण चिन्ह पहनाकर उन्हें निरीक्षक (दलनायक) पद पर अलंकृत किया।

आज यहां जनपद टिहरी पुलिस के लिए का दिन गौरव का विषय रहा, जब जनपद में तैनात उप निरीक्षक (सशस्त्र पुलिस) अनिल सिंह नेगी को उनकी सेवाओं, कर्तव्यनिष्ठा और उत्कृष्ट कार्य के आधार पर निरीक्षक (दलनायक) के पद पर पदोन्नति प्रदान की गई। इस अवसर पर पुलिस कार्यालय टिहरी गढ़वाल में आयोजित अलंकरण समारोह में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, टिहरी गढ़वाल, आयुष अग्रवाल ने पदोन्नत अधिकारी को पद अलंकरण चिन्ह पहनाकर उन्हें निरीक्षक (दलनायक) पद पर अलंकृत



किया। कार्यक्रम के दौरान एसएसपी टिहरी ने कहा कि पदोन्नति न केवल एक अधिकारी की सेवा, मेहनत और ईमानदारी का सम्मान है, बल्कि यह अन्य कार्मिकों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत है। अनिल सिंह नेगी ने सदैव अनुशासन, कर्तव्यपरायणता एवं निष्ठा से कार्य करते हुए पुलिस विभाग की गरिमा को बनाए रखा है। मुझे विश्वास है कि उच्च पद पर रहते हुए भी वे

जनपद पुलिस की छवि को और ऊँचाइयों तक ले जाएंगे। इस अवसर पर एसएसपी ने पदोन्नत अधिकारी को उज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं और उनके नए दायित्वों के सफल निर्वहन की कामना की। इस मौके पर महेश लखेड़ा क्षेत्राधिकारी चंबा, एवं पुलिस कार्यालय के अधिकारी एवं कार्मिक उपस्थित रहे और सभी ने पदोन्नत अधिकारी को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं।

डीएवी पीजी कॉलेज छात्र संघ चुनाव में छात्र-छात्राओं ने किया मतदान

संवाददाता

देहरादून। डीएवी कॉलेज छात्र संघ चुनाव में छात्रों ने बड़-चढ़ कर हिस्सा लिया वहीं छात्राएं भी किसी से पीछे नहीं रही। इसके साथ ही एमकेपी कालेज में मतदान प्रतिशत 22.5 प्रतिशत, डीबीएस में 67 प्रतिशत व डीएवी कालेज में मतदान लगभग 50 प्रतिशत रहा। समाचार

एमकेपी कॉलेज में 22.5 प्रतिशत, डीबीएस में 67 प्रतिशत, डीएवी में 50 प्रतिशत रहा मतदान



लिखे जाने तक मतपत्रों की जांच की जा रही थी।

आज यहां डीएवी पीजी कॉलेज के छात्र चुनाव को लेकर सुबह से ही प्रत्याशियों व उनके समर्थक ढोल नगाडों के साथ कालेज के आसपास डटे रहे और अपने प्रत्याशी के पक्ष में मतदान करने के लिए छात्र-छात्राओं कहते सुनायी दिये। प्रातः साढ़े आठ बजे डीएवी कॉलेज में मतदान करने के लिए छात्र-छात्राओं की लाईन लगनी शुरू हो गयी थी। इस दौरान छात्र संघ चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशियों के समर्थक भी मतदान करने जा रहे छात्रों को अपने पक्ष में मतदान करने के लिए रिझाते दिखायी दिये। दोपहर तक डीएवी कॉलेज के बाहर समर्थक

डीजे की धुन पर नाचते व कहीं पर ढोल की थाप पर नाचते दिखायी दिये। इस दौरान सभी प्रत्याशियों के समर्थक अपनी-अपनी धुन में लगे रहे और किसी ने भी किसी दूसरे से कोई अनुचित व्यवहार नहीं किया जिससे मतदान शांतिपूर्वक चलता रहा। सांय को चुनाव अधिकारी ने मतदान पूर्ण होने की घोषणा की। वहीं डीबीएस कालेज में भी मतदान शांतिपूर्वक चलता रहा। वहीं एमकेपी पीजी कालेज में छोटी-छोटी झड़पों के साथ ही मतदान जारी रहा। चुनाव अधिकारी के मतदान पूर्ण होने की घोषणा के बाद एमकेपी पीजी कॉलेज में 22.5 प्रतिशत मतदान रहा वहीं डीबीएस में 67 प्रतिशत मतदान रहा। इसके साथ ही डीएवी पीजी कॉलेज

में 3114 छात्रों में से 1623 छात्रों व 1491 छात्राओं ने अपने मतधिकार का प्रयोग किया। समाचार लिखे जाने तक मतपत्रों की जांच की जा रही थी।

छात्र संघ चुनाव में पकड़ा फर्जी वोटर



नैनीताल (हसं)। हल्द्वानी के एमबीपीजी कॉलेज में चल रहे छात्रसंघ चुनाव में मतदान शुरू होते ही बड़ा मामला सामने आया है। मतदान शुरू होते ही फर्जी वोटर पकड़ा गया है। एनएसयूआई अध्यक्ष पद के प्रत्याशी कमल बोरा की शिकायत पर कॉलेज प्रशासन ने जांच की तो एक छात्र का फर्जी आई-कार्ड पकड़ा गया।

कालेज प्रशासन ने जांच के दौरान आई-कार्ड नकली पाए जाने पर त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपी छात्र को पुलिस के हवाले कर दिया। चुनाव की निष्पक्षता बनाए रखने के लिए प्रशासन ने अब हर मतदाता का आई-कार्ड स्कैन कर सत्यापन शुरू कर दिया है। कॉलेज प्रशासन का कहना है कि चुनाव को निष्पक्ष और पारदर्शी बनाने के लिए कड़ी निगरानी रखी जा रही है। वहीं इस घटना के बाद कॉलेज परिसर में सुरक्षा और भी कड़ी कर दी गई है। वहीं एनएसयूआई के प्रत्याशी का कहना है कि यदि चुनाव में धांधली हुई तो वह आमरण आसन पर बैठेंगे।

बरेली हिंसा मामले में मौलाना तौकीर रजा समेत आठ आरोपी गिरफ्तार

कार्यालय संवाददाता

बरेली। बरेली में शुक्रवार को हुए बवाल के बाद पुलिस ने शनिवार को मौलाना तौकीर रजा खां समेत आठ आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने अलग-अलग थानों में 10 मुकदमे दर्ज किए हैं। मौलाना तौकीर को बलवा कराने का आरोपी बनाया गया है। वहीं जिले में 48 घंटे के लिए इंटरनेट सेवा बंद करने के आदेश जारी किए गए हैं।

एसएसपी अनुराग आर्य ने बताया कि, अब तक 10 प्राथमिकी दर्ज की गई हैं और 8 आरोपियों को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजा गया है। गिरफ्तार लोगों में मौलाना तौकीर रजा, सरफराज (पुत्र सलीम), मनीफुद्दीन (पुत्र जरीफुद्दीन), अजीम अहमद (पुत्र नसीम अहमद), मोहम्मद शरीफ (पुत्र मोहम्मद अहमद), मोहम्मद आमिर (पुत्र मोहम्मद जायद), रिहान (पुत्र राजू) और मोहम्मद सरफराज (पुत्र शमीम) शामिल हैं। पुलिस ने कहा कि स्थिति को शांतिपूर्ण तरीके से संभालने की कोशिश की गई, लेकिन भीड़ ने बैरिकेड तोड़े और पत्थरों से हमला किया। मौके से भारी मात्रा में पत्थर, ब्लेड, पिस्तौल और कारतूस तथा पेट्रोल जैसे गंध वाली दूधे हुई कांच की बोतलें बरामद हुई हैं। जांच जारी है और सीसीटीवी फुटेज, मैनुअल और तकनीकी तरीकों से सभी शामिल लोगों की पहचान की जाएगी।



एसएसपी ने आगे बताया कि, इस घटना में 22 पुलिसकर्मी घायल हुए हैं। कुछ के चोटों को लेकर शक है कि वे गोली लगने से हुई हों, जिसकी अंतिम मेडिकल जांच जारी है। उन्होंने कहा कि यह साफ है कि प्रदर्शनकारियों ने गोली चलाई थी। उस समय 2500 से 3000 लोग मौजूद थे, जिनकी पहचान करने की कोशिश की जा रही है।

हुड़दंग करने वाले 4 युवकों को पुलिस ने लिया हिरासत में

संवाददाता

देहरादून। खतरनाक ढंग से वाहन चलाने व हुड़दंग करने वाले चार युवकों को पुलिस ने हिरासत में लेकर उनके खिलाफ वैधानिक कार्यवाही की।

मिली जानकारी के अनुसार सोशल मीडिया के माध्यम से प्रसारित एक वीडियो, जिसमें कुछ युवक एक मोटरसाइकिल पर साइड एवं पीछे बैठकर खतरनाक ढंग से वाहन को चलकर शोर-शराबा एवं हुड़दंग करते दिखाई दे रहे हैं, का संज्ञान लेकर एसएसपी अजय सिंह द्वारा वीडियो में दिखाए युवकों के विरुद्ध आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए गए वायरल वीडियो की जांच में वीडियो पैसेफिक गोलफ परिसर के अंदर का होना प्रकाश में आया जिस पर

पुलिस द्वारा त्वरित कार्यवाही कर वीडियो में दिख रहे युवकों की पहचान करते हुए चारो युवकों को थाने लाकर उनके विरुद्ध आवश्यक वैधानिक कार्यवाही की गई तथा वीडियो में दिख रहे वाहन मोटरसाइकिल को तत्काल सीज किया गया।

पूछताछ में उन्होंने अपने नाम फरहाद पुत्र शमसाद वेग, निवासी सुभाष मोहल्ला, गांधी नगर, दिल्ली, अयान वेग पुत्र इजहार वेग, निवासी सुभाष मोहल्ला, गांधी नगर, दिल्ली, अरसलान वेग पुत्र इजहार वेग, निवासी सुभाष मोहल्ला, गांधी नगर, दिल्ली, रणविजय सिंह पुत्र जितेन्द्र सिंह, निवासी दून विहार, जाखन, राजपुर, देहरादून बताया। पुलिस ने वाहन को सीज कर दिया।

सड़क हादसे में बाइक सवार युवक की मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कार और बाइक की भिड़ंत में बाइक सवार युवक की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।



मामला लक्सर हरिद्वार रोड़ पर शेरपुर गाँव का है। जहां तेज रफ्तार बलेनो कार और मोटरसाइकिल के बीच आमने-सामने की जोरदार टक्कर हो गई। हादसे में बाइक सवार युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान सन्नी पुत्र सुरेंद्र निवासी गांव महाराजपुर खुर्द, लक्सर के रूप में हुई है। सूचना मिलते ही परिजनों में कोहराम मच गया। सूचना मिलने पर फेरुपुर पुलिस ने मौके पर पहुंचकर कार को कब्जे में लेकर थाने भेज दिया है। पथरी थाना प्रभारी मनोज नौटियाल ने बताया कि शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। आगे की कार्रवाई पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद की जाएगी।

स्वास्थ्य शिविर ग्रामीणों के लिये जीवनदायी पहल: डॉ. धन सिंह

हमारे संवाददाता

पौड़ी। थलीसैण विकासखंड के बूँगीधार में 'स्वस्थ नारी सशक्त परिवार' कार्यक्रम के तहत स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में स्थानीय ग्रामीणों ने पहुँचकर स्वास्थ्य परीक्षण कराया और निःशुल्क दवाओं का लाभ उठाया। कार्यक्रम का शुभारंभ कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत दीप प्रज्वलित कर किया।

शिविर के दौरान मंत्री ने लाभार्थियों को मुख्यमंत्री महालक्ष्मी किट तथा आपदा पीड़ित परिवारों को राशन सामग्री वितरित की। इस अवसर पर विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल भी लगाए गए, जिनके माध्यम से ग्रामीणों को सरकारी योजनाओं के

बारे में जानकारी दी गयी और कई लोग योजनाओं से सीधे लाभान्वित भी हुए।

शिविर के दौरान उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर, किशोरियों व महिलाओं में एनीमिया की जांच निःशुल्क की गयी। गर्भवती महिलाओं के लिये एनएसडी खे भाल, आयरन-कैल्शियम की खुराक, जांच और बच्चों के लिये टीकाकरण सेवाएं भी प्रदान की गयी। स्वास्थ्य शिविर में



126 लोगों की स्वास्थ्य जांच की गयी। कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत ने

इस तरह के शिविर न केवल स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराते हैं, बल्कि जरूरतमंद परिवारों को राहत और संबल भी प्रदान करते हैं। कहा कि सरकार निरंतर प्रयासरत है कि हर घर तक योजनाओं का लाभ पहुँचे और ग्रामीण क्षेत्र आत्मनिर्भर बनें। उन्होंने कहा कि सभी चिकित्सकों, स्वास्थ्यकर्मियों और सहयोगी टीम की सेवा-भाव से निभायी गयी भूमिका सराहनीय है और समाज को सशक्त बनाने में ऐसे प्रयास मील का पत्थर साबित होंगे। इस अवसर पर मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. शिव मोहन शुक्ला, उपजिलाधिकारी श्रेष्ठ गुनसोला सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व ग्रामीण उपस्थित रहे।

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।