सोमवार

06 अक्टूबर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 242
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

2 करोड़ की लूट का आरोपी मुठभेड़ में ढेर

हमारे संवाददाता

फिरोजाबाद। पुलिस कस्टडी से फरार 50 हजार के ईनामी बदमाश को पुलिस ने देर शाम मुठभेड़ में ढेर कर दिया है। आरोपी 2 करोड़ की लूट की घटना में शामिल था, जिसे गिरफ्तार कर लिया गया था। लेकिन वह पुलिस कस्टडी से फरार हो गया था। जिसकी पुलिस को तलाश थी।

जानकारी के अनुसार बीती शाम पुलिस को सूचना मिली कि फरार ईनामी

❑पकड़े जाने के बाद हुआ था पुलिस कस्टडी से फरार

बदमाश नरेश क्षेत्र में देखा गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने उसका पीछा शुरू किया। जिसके बाद पुलिस व नरेश के बीच फिरोजाबाद के हलपुरा के पास मुठभेड़ शुरू हो गयी और दोनो ओर से फायंरिग शुरू हो गयी। काफी देर चली मुठभेड़ के बाद पुलिस की गोलियों से नरेश ढेर हो गया। बताया जा रहा है कि मुठभेड़ के दौरान नरेश की गोली से एएसपी अनुज चौधरी बाल-बाल बचे है। जिन्होने बुलेट प्रूफ जैकेट पहनी थी।

विदित हो कि बीते 30 सितंबर को फिरोजाबाद में गुजरात की कंपनी की एक कैश वैन से 2 करोड़ की डकैती की घटना को अंजाम देकर बदमाश फरार हो गए थे। जिसके बाद पुलिस ने लूट में शामिल 6 बदमाशों को गिरफ्तार कर लिया था। जिनमें से 50 हजार का ईनामी नरेश पुलिस को चकमा देकर भागने में कामयाब हो गया था। जिसे पुलिस ने देर शाम मुठभेड़ में ढेर कर दिया है। पुलिस ने उसके पास से 3 पिस्टल और लूटी गयी 20 लाख से ज्यादा की रकम भी बरामद की है।

पर्यटकों से भारी भरकम टैक्स मामले का संज्ञान ले सरकार: मोर्चा

हमारे संवाददाता

नैनीताल। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि नगर पालिका परिषद, नैनीताल द्वारा बाहर से आने वाले पर्यटकों व आमजन से प्रति वाहन 300 रूपये वसूल रही है, तथा स्थानीय वाहनों से 200 रूपये वसूल रहे हैं, जोकि सरासर जन विरोधी फैसला है। इसके साथ-साथ एक दिन में जितनी बार भी पालिका सीमा के भीतर वाहन प्रवेश करेगा, हर बार टैक्स देने का प्रावधान क्या गया है। इतना टैक्स लगाना एक तरह से पर्यटकों की जेब पर अनावश्यक बोझ डालने जैसा है।

उन्होने कहा कि सूत्रों से ज्ञात हुआ है कि उक्त टैक्स वृद्धि उच्च न्यायालय के निर्देश के क्रम में की गई है। सरकार का इसमें नकारात्मक पहलू यह है कि इस मामले में जो भी निर्देश न्यायालय द्वारा दिए गए हैं, उनको जनहित में रिव्यू/ अपील के रूप में न्यायालय के समक्ष रखना चाहिए था, लेकिन संभवत: ऐसा नहीं किया गया है।

नेगी ने कहा कि पूर्व में प्रति वाहन 100 रूपये वसूले जाते थे, लेकिन एकदम इतनी वृद्धि करना नियम विरुद्ध है। टैक्स लेना जरूरी हो सकता है, लेकिन मुनासिब होना चाहिए। मोर्चा शहरी विकास विभाग से भी इस बात का हिसाब लेगा कि आखिर इतना टैक्स किस आधार पर बढ़ाया गया! टैक्स वृद्धि में क्या मापदंड अपनाए गये! मोर्चा सरकार से मांग करता है कि इस मामले में न्यायालय के निर्देशों के क्रम में की गई टैक्स वृद्धि को कम करने हेतु कार्रवाई करे।

दून वैली मेल

संपादकीय

'सिर्फ सोना ही सोना है'

सोने के लगातार बढ़ते दामों से आम आदमी तो हैरान है ही इसे लेकर अर्थशास्त्री भी परेशान है। आम आदमी यह सोचकर दुखी और परेशान है क्योंकि शादी विवाह और अन्य तमाम सामाजिक रीति रिवाज को निभाने में सोने की हमेशा जरूरत होती है और अब सोना आम आदमी की पहुंच से इतना बाहर होता दिख रहा है कि वह जरूरी मौको पर सोना नहीं खरीद रहा है। लेकिन अर्थशास्त्री अब यह सोचने पर विवश है कि अगर सोने की कीमतों में यह तेजी जो लगातार जारी है अगर ऐसी ही बनी रही तो यह विश्व की अर्थव्यवस्थाओं में बड़े बदलाव की आहट तो नहीं है, जहां किसी भी देश की मुद्रा पर से लोगों का भरोसा उठ जाता है। कहीं यह समय किसी ऐसे बदलाव की ओर तो नहीं जा रहा है जब सिर्फ सोना और चांदी जैसी धातुओं और द्रव्यों पर लोगों का भरोसा होगा बाकी डॉलर, येन, रुपया आदि-आदि सभी सिर्फ कागज के टुकड़े बंन कर रह जाएंगे। अर्थशास्त्र में मुद्रास्फीति का जो कॉन्सेप्ट होता है सोने की कीमतों में वर्तमान समय की जो वृद्धि है लागू नहीं होता है। 1 साल में सोने की कीमतों में 30 से 35 फीसदी की वृद्धि बाजार की अवधारणा को तोड़ती दिख रही है। विशेषज्ञों की सोच है कि सोने के भाव में यह वृद्धि थमने वाली नहीं है। सोने की कीमतों के लिए स्टैंडर्ड मुद्रा माने जाने वाले डॉलर की कीमत में अंतरराष्ट्रीय बाजार में आने वाली गिरावट सोने की कीमतें बढ़ाने का सबसे अहम कारण माना जा रहा है। सभी देशों द्वारा सोने को प्रतिभूति के रूप में मुद्रा कोष में रखे जाने के कारण सभी देशों के सेंट्रल बैंक सोने की खरीद करते हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बदलते हालात के मद्देनजर अब सभी देश अपनी अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए सोने की खरीद तो कर ही रहे हैं साथ ही विदेशों में जमा किए गए अपने सोने को भी अपने देश में वापस लाने में जुट गए हैं। अर्थ शास्त्रियों का मानना है कि वैश्विक स्तर पर इन दिनों जो उथल-पुथल मची हुई है तथा महाशक्तियों के बीच जो वर्चस्व की जंग चल रही है वह कब किस देश में किस तरह के हालात पैदा कर दे इसका अनुमान लगा पाना मुश्किल कर दिया है। देश से लेकर आम आदमी तक की सोच यह हो चली है कि इस दौर में अगर भविष्य की सुरक्षा को कोई चीज सुनिश्चित कर सकती है तो वह सिर्फ सोना ही है। तथा बाजार तो हर दौर में अपने नियमों से चलता है सोने की मांग लगातार बढ़ रही है इसलिए सोने के दाम भी बढ़ते जा रहे हैं। अमेरिका के द्वारा जो ट्रेड वार खड़ा किया गया है उससे यूरोपीय देशों में जो हलचल पैदा हुई है वह अब डॉलर की सर्वमान्यता को चुनौती के स्तर पर समझा जा रहा है। यही कारण है कि अब गैस और तेल के सौदे भी डॉलर की जगह सोने में किये जा रहे हैं। कहा तो यहां तक जा रहा है कि मुद्राओं के निष्प्रभावी होने तथा फिर द्रव्य व वस्तुओं की खरीद फरोख्त वाले पुराने दौर के वापसी की ओर दुनिया लौट रही है। उस दौर में जब नोट और डॉलर की कोई मान्यता नहीं थी और वह एक कागज का टुकड़ा ही माना जाता था। उस समय भी सोना ही सोना था और आने वाले समय में भी सोना ही सोना रहना है। इसी सोच के कारण जिधर देखो उधर अपनी-अपनी क्रय क्षमताओं के अनुसार सोना समेटने की कोशिशें की जा रही है तथा सोना उछाल मार रहा है जिसकी कीमत अब सवा लाख तोला तक पहुंचने वाली है कहां जाकर रुकेगा इसके बारे में कोई अनुमान नहीं लगाया जा सकता है।

प्राचीन भव्य-रामलीला महोत्सव का सफल समापन

संवाददाता

देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति द्वारा आयोजित प्राचीन भव्य रामलीला महोत्सव का सफल समापन हो गया।

आज यहां श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून (पंजी.) द्वारा उत्तराखंड की प्राचीन व गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी ख़ पुरानी टिहरी की 1952 से होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में भव्य रूप से पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया और इस हेतु देहरादून के श्री गुरु नानक मैदान, रेसकोर्स, देहरादून में 12 दिन की 'भव्य रामलीला महोत्सव 2025 ' का आयोजन शारदीय नवरात्रों में आयोजन 22 सितंबर से 03 अक्टूबर 2025 तक सफल आयोजन किया गया। सकुशल समापन के उपरांत गढ़वाल की प्राचीन प्रथा के अनुरूप हनुमान ध्वजा विस्थापित हवन पूजन के साथ किया गया। इस वर्ष भव्य रामलीला महोत्सव में रामलीला मंचन के साथ भव्य मेला, रावण - मेघनाथ - कुम्भकर्ण पुतला दहन, भव्य कलश यात्रा, राम भजन संध्या व उत्तराखंड की लोकसंस्कृति पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रमों का अद्भुत संगम रहा। भव्य रामलीला महोत्सव 2025 को उत्तराखंड में आजतक किसी सामाजिक या सांस्कृतिक कार्यक्रम को ऑनलाईन देखने का यह 75 लाख से अधिक दर्शकों का सर्वाधिक कीर्तिमान बना। 1952 से रामलीला के सफल समापन के उपरांत हनुमानजी के ध्वजा को विधि विधान से पूजन का विस्थापित किया जाता है और अगले वर्ष पुनः जन्माष्टमी के दिन स्थापित किया जाता रहा है, हम भी देहरादून में इसी पौराणिक परंपरा का पालन कर रहे हैं। उल्लेखनीय है की समाज के हर वर्ग उत्तराखंड के प्रसिद्ध लोक कलाकार, समाज सेवी, साधु संत, टपकेश्वर महादेव मंदिर समिति, मातृ-शक्ति, कीर्तन मंडलियाँ, राज्य आंदोलनकारी, कामगार यूनियन, दून व्यापार मंडल, श्री गंगा सभा, धार्मिक संस्थाओं, विक्रम यूनियन, ऑटो यूनियन, लोकसंस्कृति कलाकार, लोक गायक व कई वर्गों के आशीर्वाद और सभी वर्गों जोड़ने वाली इस अद्भुत रामलीला को समस्त उत्तराखंड में 34 से अधिक क्षेत्रीय पोर्टलों पर रिकॉर्ड 75 लाख दर्शकों ने देखा गया। उत्तराखंड में लेजर शो के साथ पहली बार हुआ भव्य रामलीला मंचन। लेजर द्वारा ७ उड़ने वाला पुष्पक विमान, आकाशमार्ग में सीता हरण, आकाश में रावण - जटायु संग्राम, मेघनाथ- हनुमान नागपाश, लक्ष्मण शक्ति, लक्ष्मण रेखा, राम-रावण युद्ध, सीता अग्निपरीक्षा व उड़ने वाले हनुमान, डिजिटल नदी में केवट लीला, डिजिटल समुद्र आदि जैसे कई तकनीकी दृश्यों के साथ इतनी भव्य रामलीला महोत्सव का सफल आयोजन हुआ। समिति की बैठक में अध्यक्ष अभिनव थापर, अमित पंत, दुर्गा भट्ट, जावेद आलम, नरेश कुमार, अजय मोहन, गिरीश पैन्यूली, गंगा डोगरा, शशि पैन्यूली, नीता बहुगुणा आदि ने भाग लिया।

आगामी त्यौहारी सीजन को लेकर पुलिस ने की ज्वैलरी शॉप मालिकों के साथ बातचीत

संवाददाता

हरिद्वार। आगामी त्यौहारी सीजन को देखते हुए पुलिस ने ज्वैलरी शॉप मालिकों के साथ बातचीत कर सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ करने के निर्देश दिये।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोबाल के निर्देशन में आगामी त्यौहारों के दृष्टिगत जनपद में सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ़ करने हेतु पुलिस द्वारा विभिन्न स्तरों पर सतर्कता एवं समन्वय बढ़ाया जा रहा है। इसी क्रम में जनपद हरिद्वार की विभिन्न थाना क्षेत्रों में पुलिस द्वारा ज्वैलरी शॉप मालिकों के साथ बातचीत आयोजित की गई। बैठक में शॉप मालिकों को अपनी दुकानों की सुरक्षा व्यवस्था मजबूत करने, दुकानों के बाहर एवं अंदर लगे सीसीटीवी कैमरों को सुचारू रूप से कार्यशील रखने, कैमरों की रिकॉर्डिंग नियमित रूप से जांचने, सुरक्षा गार्ड एवं डेटा बैकअप सुरक्षित रखने के निर्देश दिए गए। हरिद्वार पुलिस ने सभी व्यवसायियों से अनुरोध किया कि भीड़भाड़ वाले समय में सतर्कता बनाए रखें तथा किसी भी संदिग्ध व्यक्ति या गतिविधि की सूचना तत्काल पुलिस को दें। त्यौहारी सीजन में कानून-व्यवस्था एवं सुरक्षा को दृष्टिगत रखते हुए पुलिस द्वारा बाजारों, सर्राफा गलियों एवं प्रमुख व्यावसायिक स्थलों पर गश्त व निगरानी बढ़ाई जा रही है।

हरिद्वार पुलिस जनपदवासियों से भी अपील करती है कि वे सतर्क रहें, सहयोग करें और किसी भी आपराधिक गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस कंट्रोल रूम या नजदीकी थाना/चौकी को दें।

जन कल्याणकारी योजनाओं का लाभ जनमानस को उपलब्ध कराएं:दीक्षित

संवाददाता

हरिद्वार। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए है कि उनके अधीन जो भी जन कल्याणकारी योजनाएं संचालित हो रही है, उनका लाभ आम जनमानस को उपलब्ध कराए।

आज यहां 9 नवंबर 2025 को राज्य स्थापना के 25 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में शासन द्वारा राज्य स्थापना रजत जयंती सप्ताह के रूप में मनाई जाने का निर्णय लिया गया। रजत जयंती सप्ताह को हर्षोल्लास एवं धूम-धाम से मनाए जाने के लिए विभिन्न विभागों के माध्यम से की जाने वाली तैयारियों एवं व्यवस्थाओं के लिए जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में जिला कार्यालय सभागार में जिला स्तरीय अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने उपस्थित जिला स्तरीय अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि उत्तराखंड राज्य के स्थापना के 25 वर्ष पूर्ण होने पर सरकार ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

रोड सेफ्टी और वाहन प्रदूषण नियंत्रण पर प्रतियोगिता का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। संभागीय परिवहन कार्यालय के तत्वावधान में रोड सेफ्टी और वाहन प्रदूषण नियंत्रण विषय पर पोस्टर व पेंटिग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

आज यहां संभागीय परिवहन कार्यालय देहरादून के तत्वावधान में "रोड सेफ्टी और वाहन प्रदूषण नियंत्रण" विषय पर एक पोस्टर एवं पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन एस. जी. आर. आर. पब्लिक स्कूल, बिंदाल, देहरादून में किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती गरिमा शर्मा सेमल्टी द्वारा किया गया।

कला अध्यापिका श्रीमती आशा सिंह एवं श्रीमती किरण गौड़ के निर्देशन में विद्यार्थियों ने अपने रचनात्मक विचारों के माध्यम से सड़क सुरक्षा और पर्यावरण संरक्षण का संदेश प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में यातायात मित्र उमेश्वर सिंह रावत ने छात्रों को सड़क सुरक्षा के व्यावहारिक पहलुओं से अवगत कराया तथा वाहन प्रदूषण के कारणों और नियंत्रण के उपायों पर जानकारी दी।

इस अवसर पर आरटीओ (एनफोर्समेंट) डॉ. अनीता चमोला ने कहा कि "सड़क सुरक्षा केवल नियमों का पालन नहीं, बल्कि यह जीवन की सुरक्षा से जुड़ा संकल्प है। प्रत्येक विद्यार्थी को न केवल स्वयं सतर्क रहना चाहिए बल्कि समाज को भी जागरूक करने की पहल करनी चाहिए। युवा पीढ़ी ही सुरक्षित यातायात संस्कृति की सशक्त नींव रख सकती है।" इन जागरूकता कार्यक्रमों की नोडल अधिकारी श्रीमती अनुराधा पंत हैं, जो लगातार विद्यालयों और महाविद्यालयों में सड़क सुरक्षा से संबंधित सड़क सुरक्षा अभियानों का संचालन कर रही हैं। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों में यातायात नियमों के प्रति अनुशासन, पर्यावरणीय उत्तरदायित्व और सड़क सुरक्षा के प्रति सजगता की भावना विकसित करना है।

बबल बाथ से थकान दूर करने समेत मिल सकते हैं ये अन्य स्वास्थ्य लाभ

फोम या बबल्स से भरे बाथटब में कुछ देर लेटने के प्रक्रिया को बबल बाथ कहा जाता है। यह स्नान शरीर की थकान को दूर करने के लिए बिल्कुल सही टॉनिक है। सर्दियों के दौरान आप इसके लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं और इसमें आप खुशबूदार लिक्विड या बबल बॉल्स को डालकर बबल बना सकते हैं। आइए आज हम आपको बताते हैं कि बबल बाथ से स्वास्थ्य को क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

बबल बाथ न सिर्फ आपको आराम करने में मदद करेगा बल्कि शरीर से तनाव को कम करने में भी मदद कर सकता है। बबल बाथ के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करने से यह आपके तंत्रिका तंत्र को शांत कर देगा और यह शरीर के सेरोटोनिन नामक मूड स्टेबलाइजर हार्मोन को बढ़ाकर मूड को बेहतर बनाने में भी मदद करेगा। यह शरीर में सूजन को भी कम करेगा और वर्कआउट के बाद मांसपेशियों को आराम देगा।

गुनगुने पानी वाले बबल बाथ से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मदद मिल सकती है और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है। इस तरह इससे हृदय रोग जैसे स्ट्रोक और दिल के दौरे के जोखिम कम हो सकते हैं। बबल बाथ दिल की धड़कन को तेज करने भी करता है और खून को बेहतर तरीके से ऑक्सीजन देता है।

बबल बाथ इम्यूनिटी को मजबूत करने में भी मदद कर सकता है और गले की खराश, सर्दी-खांसी और बुखार जैसे संक्रमणों से बचा सकता है। यह शरीर को गर्माहट भी महसूस कराता है और सर्दी की समस्याओं का इलाज करने के लिए एक बेहतरीन घरेलू नुस्खा है। हालांकि, इसके लिए बबल बाथ का पानी उतना गर्म होना चाहिए, जिससे आपकी त्वचा के जलने की संभावना न हो।

यदि आप अनिद्रा से पीड़ित हैं और हर रात सोने के लिए संघर्ष करते हैं तो एक अच्छा गर्म बबल बाथ आपको इस समस्या से छुटकारा दिला सकता है और बेहतर नींद देने में मदद कर सकता है। इससे शरीर को गर्माहट मिलेगी और जब आप पानी से बाहर आएंगे तो आपका शरीर स्वाभाविक रूप से ठंडा हो जाएगा, जिससे आपको बेहतर गुणवत्ता वाली नींद मिलेगी।

हर दिन बबल बाथ लेने से त्वचा को हाइड्रेट और पोषण देने में भी मदद मिलेगी और यह त्वचा को चिकना और चमकदार भी बनाएगा। इससे एक्जिमा, केराटोसिस पिलारिस, रूखे सूखे पैच या एलर्जी जैसी स्थितियों से भी बचाव होगा। यह डेड स्किन सेल्स और अशुद्धियों को हटाने में भी मदद करता है और बेहतरीन सफाई देकर रोमछिद्रों को खोलता है। आप चाहें तो पानी में थोड़ा जैतून का तेल भी मिला सकते हैं।

सांस की बदबू से दूरी बनाकर रखने के लिए घर पर बनाएं ये माउथवॉश

मुंह के स्वास्थ्य को बनाए रखने का सबसे आम तरीका ब्रश करना है, लेकिन यह काफी नहीं है। मुंह की अच्छे से सफाई के लिए ब्रश के साथ-साथ माउथवॉश करना भी बहुत जरूरी है। यह सांसों को तरोताजा रखने और प्लाक, सांसों की बदबू और कैविटी जैसी दांतों की समस्याओं को दूर रखने में मददगार होता है। आइए आज हम आपको घर में मौजूद चीजों से प्राकृतिक माउथवॉश बनाने के तरीके बताते हैं।

पार्सले और पुदीना का माउथवॉश: पार्सले और पुदीना दोनों ही मुंह में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं। यह मुंह की बदबू को खत्म करने के साथ-साथ मुंह में ठंडक का एहसास भी दिलाते हैं, जिससे खुद को फ्रेश महसूस होता है। तरीका: सबसे पहले पार्सले और पुदीने की पत्तियों को मिलाकर मिक्सर में पीस लें। अब इनका रस निकालने के लिए मिश्रण को कसकर दबाएं और फिर इस रस का नियमित रूप से इस्तेमाल करें।

बेकिंग सोडा माउथवॉश : बेकिंग सोडा न केवल आपके मुंह से हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करता है, बल्कि यह सांसों की बदबू को भी दूर रखता है। यह लार में पीएच स्तर को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। तरीका: आधे गिलास गरम पानी में आधी चम्मच बेकिंग सोडा डालकर इसे अच्छी तरह से मिलाएं। इसके बाद दांत ब्रश करने के बाद हर दिन इस घोल से कुल्ला करें।

नारियल के तेल का माउथवॉश : नारियल के तेल से कुल्ला करने से शरीर को डिटॉक्स करने में भी मदद मिलती है। इसके साथ ही यह दांतों को कीड़े से बचाने में भी सहायक है। यह मुंह में बैक्टीरिया को कम करता है, जिससे सांसों की बदबू को रोका जा सकता है। तरीका: सबसे पहले मुंह में थोड़ा सा नारियल का तेल डालें और फिर इसे उंगली की मदद से 10-15 बार घुमा लें। अब तेल को थूक दें और मुंह को पानी से धोएं।

एलोवेरा माउथवॉश : एलोवेरा मुंह के टिश्यूज में सूजन को कम करने में मदद करता है और प्लाक और मसूड़ों से आने वाले खून को भी रोकता है। यह सांस की बदबू को खत्म करने और मुंह की जलन को शांत करने में भी मददगार है। तरीका: पानी में पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की कुछ बूंदें और एलोवेरा के रस को एक साथ मिलाएं। इस मिश्रण को स्टोर करके रख लें और दिन में एक या दो बार इससे कुल्ला करें।

बिना साइड इफेक्ट्स के कैंसर के तेज दर्द को कम करता है ऐक्यूपंक्चर

चिकित्सा की वैदिक पद्धतियां एक्यूप्रेश और ऐक्यूपंक्चर कैंसर के कारण होनेवाले भीषण दर्द की तीव्रता को कम करती हैं। इतना ही नहीं दर्द को दूर कर कैंसर में ओपिओइड की जरूरत को भी कम कर सकती हैं। यह स्टडी जामा ऑन्कॉलजी जर्नल में प्रकाशित हुई है। कैंसर के मरीजों में करीब 70 प्रतिशत लोग भीषण तीव्रता वाला दर्द सहन करते हैं। इसे दवाओं के जरिए 50 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। हालांकि पेन मैनेजमेंट के दौरान पता चलता है कि दर्द को कंट्रोल करने के लिए दी जानेवाली दवाओं के भी पेशंट्स के शरीर पर हानिकारक प्रभाव होते हैं। इनमें दवाओं का अडिक्शन भी शामिल है। दवाइयों के इन दुष्प्रभावों से बचने के लिए ऐक्यूप्रेशर और ऐक्यूपंक्चर जैसी पद्धतियों का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। आरएमआईटी यूनिवर्सिटी, मेलबर्न और विक्टोरिया ऑस्ट्रेलिया द्वारा भी कैंसर के पेशंट्स के दर्द को कम करने के लिए ऐक्यूप्रेशर और ऐक्यूपंक्चर के प्रभाव का मूल्यांकन किया गया। इस दौरान ऐक्यूप्रेशर और ऐक्यूपंक्चर को एनलजेसिक थेरपी के साथ अप्लाई किया गया। इस दौरान सामने आया कि इनके उपयोग से मरीज को दर्द में बड़ी राहत मिलती है और उसे पेनकिल्स की लत भी नहीं लगती है।

वेजिटेबल रिफाइंड तेल की जगह खाना पकाने के लिए इस्तेमाल करें ये स्वस्थ तेल

वेजिटेबल रिफाइंड तेल बहुत सारे रसायनों का उपयोग करके बनाए जाते हैं और यह अत्यधिक प्रोसेस्ड होते हैं। इसके अलावा इनकी शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए इन्हें प्रोसेस्ड और दुर्गन्धित करके ठंडा किया जाता है। इसके बाद इन्हें ब्लीच किया जाता है और अधिक रसायनों के साथ मिलाया जाता है, जिससे ये अनहेल्दी हो जाते हैं। आइए आज वेजिटेबल रिफाइंड तेल के विकल्प के तौर पर अन्य स्वस्थ तेलों के बारे में जानते हैं।

जैतून का तेल : कई विशेषज्ञ मानते हैं कि जैतून का तेल सबसे स्वस्थ और बहुमुखी खाना पकाने के तेलों में से एक है। इसका उपयोग तब तक किया जा सकता है जब तक यह अतिरिक्त कच्चा हो। अतिरिक्त कच्ची जैतून के तेल में मोनोअनसैचुरेटेड वसा और कुछ पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड की अच्छी मात्रा होती है, जो शरीर के लिए स्वस्थ होते हैं। इसके अलावा कई अध्ययनों में इस तेल को बेहतर हृदय स्वास्थ्य से भी जोड़ा गया है।

एवोकाडो का तेल: एवोकाडो का तेल जैतून के तेल जितना ही अच्छा और स्वस्थ होता है। इस तेल में ज्यादा स्वाद नहीं होता है, जो इसे पकाने के लिए और अधिक उपयुक्त बनाता है। इसके अलावा इसमें मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड होने के साथ-साथ विटामिन ई भी होता है, जो अवशोषित करने के लिए अच्छा है। बाजार में एवोकाडो का तेल महंगा मिल सकता है, लेकिन यह अन्य तेलों से बेहतर है।

घी: घी बनाने के लिए सफेद मक्खन का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें विटामिन ए, डी, ई, के, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटी-कैंसर गुण मौजूद होते हैं। दुनियाभर के कई अध्ययनों में घी को इंसुलिन प्रतिरोध में सुधार करने में मददगार बताया गया है। हालांकि, यह उन लोगों के लिए अनुकूल नहीं है जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। फिर भी यह रिफाइंड तेलों की तुलना में खाना पकाने के लिए एक बेहतर विकल्प है।

तिल का तेल: तिल के तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा भरपूर होती है, जो सेहत के लिए लाभदायक होते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद सीसमोल और सेसमिनॉल दिल के लिए काफी अनुकूल हैं और ये पार्किंसंस रोग के खिलाफ न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव प्रदान करने के लिए भी जाने जाते हैं। यह तेल खाना पकाने के लिए उपयुक्त है और इसमें हल्का पौष्टिक स्वाद होता है, जो कई तरह के व्यंजनों के साथ अच्छी तरह से काम कर सकता है।

लूफा से स्किन को होता है नुकसान

अगर आप भी फाइबर और प्लास्टिक से तैयार होने वाले सॉफ्ट-सॉफ्ट लूफा के बिना आपका नहाने का एक्सपीरियंस अधूरा रह जाता है तो आज ही से अपनी इस आदत को बदल दें। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि डर्मेटॉलजिस्ट्स की मानें तो नहाने के दौरान झाग बनाने के लिए यूज होने वाला लूफा आपकी स्किन और सेहत को फायदा पहुंचाने की बजाए नुकसान पहुंचाता है। कैसे, यहां जानें लूफा के बारे में क्या है स्किन स्पेशिल्स्ट्स और डर्मेटॉलजिस्ट्स की राय...

गीले लूफा में पनपते हैं बैक्टीरिया

आमतौर पर हम लूफा का इस्तेमाल इसलिए करते हैं क्योंकि यह शरीर पर जमा गंदगी और डेड स्किन सेल्स को रगड़ कर हटाने में मदद करता है। शरीर से निकलने वाले ये डेड सेल्स लूफा में जमा हो जाते हैं और अगर लूफा पूरी तरह से सूख न पाए तो ये ऑर्गेनिज्म लूफा में जमा होते जाते हैं और समय के साथ लूफा के अंदर ही पनपने लगते हैं। ऐसे में जिस बैक्टीरिया को आपने पिछली बार शरीर से साफ करके हटाया था वो और उसी तरह के और भी ज्यादा बैक्टीरिया फिर से शरीर पर वापस चिपक जाते हैं।

बीमारी का खतरा

लूफा अगर पूरी तरह से ड्राई न हो तो उसका नमी वाला वातावरण बैक्टीरिया को पनपने का मौका देता है और उनकी संख्या तेजी से बढ़ने लगती है। ऐसे में स्किन हेल्दी बनने की बजाए गंभीर रूप से बीमार भी हो सकती है।

स्किन इंफेक्शन का रिस्क

जर्नल ऑफ क्लिनिकल माइक्रोबायॉलजी में प्रकाशित स्टडी की मानें तो लूफा में मौजूद बैक्टीरिया स्किन में इंफेक्शन का कारण बन सकता है और अगर किसी व्यक्ति का इम्यून सिस्टम कमजोर हो यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता वीक हो तो ये इंफेक्शन और बैक्टीरिया उस व्यक्ति को गंभीर रूप से बीमार बना सकते हैं।

लूफा को बाथरूम में न छोड़ें

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

बच्चों को टाइफाइड से बचायें

टाइफाइड जिसे मियादी बुखार भी कहा जाता हैए जो एक निश्चित समय के लिए होता है यह किसी संक्रमित व्यक्ति के मल के माध्यम से दूषित वायु और जल से होता हैघ टाइफाइड से पीड़ित बच्चे में प्रतिदिन बुखार होता हैए जो हर दिन कम होने की बजाय बढ़ता रहता है। बच्चो में टाइफाइड बुखार संक्रमित खाघ पदार्थ और संक्रमित पानी से होता है ।

संक्रामक रोग टाइफाइड

बारिश के मौसम में संक्रामक रोगों की संख्या अत्यधिक तेजी से बढ़ती है क्योंकि हर ओर नमी रहती हैए जिसके कारण मच्छर आदि की संख्या बढ़ जाती हैए और रोगों का प्रकोप बढ़ जाता है।

टाइफाइड जिसे मियादी बुखार के नाम से भी जाना जाता हैए एक संक्रामक बीमारी है जो की लिवर से सम्बंधित है। हर साल तक़रीबन 2 लाख से ज्यादा लोग टाइफाइड की बीमारी के कारण जान गवाते है टाइफाइड की बीमारी मैं लिवर ठीक तरह से काम नही करता जिसकी वजह से शरीर में बुखार हो जाता है और पुरे शरीर में दर्द होने लगता है। अगर सही समय पर ध्यान ने दिया जाये तो टाइफाइड जानलेवा भी हो सकता है। समय के अंदर इसका इलाज ने किया जाये तो बच्चे की जान तक जा सकती है।

बच्चों में टाइफाइड के लक्षण

टाइफाइड के लक्षणों को जानना बहुत जरुरी है क्यूंकि समय रहते टाइफाइड के लक्षणों को पहचान लिए जाये तो समय से टाइफाइड से ग्रसित बच्चे का उचित इलाज किया जा सकता है।

टाइफाइड से पीड़ित बच्चे में प्रतिदिन बुखार होता हैए जो हर दिन कम होने की बजाय बढ़ता रहता है।

अत्यधिक कमज़ोरी और थकान महसूस होना।
सिर में दर्द होना।
पेट में दर्द और भूख न लगना।
छाती पर गुलाबी निशान होना।
दस्त आना।
लिवर का बढ़ जाना।
पेट में अल्सर की संभावना।
कभी कृ कभी रोगी बच्चे को चपटे चकत्ते भी पड़ जाते हैं।
सूखी खाँसी आना।

लिपस्टिक लगाने के ये हैं सबसे आसान टिप्स

महिलाओं के बैग में मेकअप किट हमेशा रहता है जिसमें लिपस्टिक सबसे जरूरी कॉस्मेटिक होता है। लिपस्टिक महिलाओं की खूबसूरती पर चार चांद लगाने का काम करती है। महिलाओं को इसे लगाना भी आता है। कपड़ों के मैचिंग शेड्स को होंठों पर उकेरा जाता है। लेकिन अगर इसे ठीक तरह से होंठों पर न लगाया जाए तो यह आपकी खूबसूरती पर ग्रहण भी लगा सकती है। आइए जानते हैं कि लिपस्टिक लगाने का सही तरीका क्या है।

लिपस्टिक लगाने से पहले अच्छी तरह से देख लें कि आपके होंठ रूखे या फटे न हों वरना दरारों के बीच से निकलने वाली स्किन कलर आपकी खूबसूरती बिगाड़ देगी। ऐसे में रूखे होंठों पर पहले लिप बाम या ग्लिसरीन लिपस्टिक लगाने से थोड़ी देर पहले लगा लें। बाद में लिपस्टिक का इस्तेमाल करें। लिपस्टिक लगाने से पहले लिप पेंसिल से गहरे रंग का आउटलाइन या शेड जरूर बना लें। इससे होंठों का आकार उभरकर सामने आता है और फिर आपकी लिपस्टिक ज्यादा आकर्षक दिखने लगती है।

लिपस्टिक का केवल एक ही कोट लगाएंगे तो वह जल्दी ही हल्की पड़ जाएगी। लिपस्टिक के कम से कम दो से तीन कोट होंठों पर जरूर अप्लाई करें। वहीं लिपस्टिक का इस्तेमाल अपनी स्किन के कलर को ध्यान में रखकर भी करना चाहिए।

लिपस्टिक का एक कोट लगाने के बाद होंठों पर उंगलियों से हल्का सा पाउडर लगाएं। ऐसा करने से लिपस्टिक पूरी तरह से सेट हो जाएगी। इसके बाद अगर आपको लग रहा हो कि लिपस्टिक हल्की लग गई है, तो एक कोट और लगा सकती हैं।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

खुद को फिट रखने के लिए रोजाना करें केटलबेल हैलो एक्सरसाइज, जानें इससे जुड़ी जरूरी बातें

केटल बेल हैलो एक ऐसी एक्सरसाइज है, जो मुख्य रूप से कंधों और बाजुओं को मजबूत बनाने के लिए की जाती है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको एक केटल बेल की जरूरत होती है। इसे सही तरीके से करने पर आपके कंधों की ताकत बढ़ती है और आप रोजमर्रा की गतिविधियों के लिए तैयार रहते हैं। आइए जानते हैं कि केटल बेल हैलो कैसे की जाती है और इसके दौरान किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

केटल बेल हैलो कैसे करें?

केटल बेल हैलो करने के लिए सबसे पहले एक केटल बेल लें और उसे दोनों हाथों से पकड़ें। अब इसे अपने सिर के ऊपर ले जाकर अपने सिर के चारों ओर घुमाएं, फिर इसे वापस अपनी शुरुआत वाली स्थिति में लाएं। इस प्रक्रिया को धीरे-धीरे और संतुलित तरीके से करें ताकि आपके कंधे पर ज्यादा दबाव न पड़े। शुरूआत में कम वजन वाले केटल बेल का उपयोग करें और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं।

सही पकड़ बनाना है जरूरी

केटल बेल हैलो करते समय इसकी पकड़ बहुत अहम होती है। केटल बेल को ऐसे पकड़ें कि आपके हाथ पूरी तरह से खुलें और आप इसे आसानी से घुमा सकें। इसके लिए आपको अपने हाथों को पूरी तरह से खोलना होगा ताकि केटल बेल का वजन आपके हाथों पर बराबर बंट सके। इससे आपके कंधों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ेगा और आप इसे आसानी से घुमा सकेंगे। सही पकड़ से आप इस एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठा सकते हैं।

धीरे-धीरे बढ़ाएं गति

केटल बेल हैलो करते समय गति को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। शुरूआत में धीमी गति से करें ताकि आपके शरीर को इसकी आदत हो सके। जैसे-जैसे आपकी क्षमता बढ़ेगी, वैसे-वैसे आप इसकी गति को तेज कर सकते हैं। यह न केवल आपके कंधों को मजबूत बनाएगा बल्कि आपकी सहनशक्ति को भी बढ़ाएगा। धीरे-धीरे गति बढ़ाने से चोट लगने का खतरा कम होता है और आप इस एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठा सकते हैं।

संतुलन बनाए रखें

केटल बेल हैलो करते समय संतुलन बनाए रखना बहुत जरूरी है। इसके लिए अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई पर फैलाएं और शरीर का वजन समान रूप से दोनों पैरों पर डालें। इससे आपको संतुलन बनाए रखने में मदद मिलेगी और आप इस एक्सरसाइज को बेहतर तरीके से कर पाएंगे। संतुलन बनाए रखने से आपके कंधों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ेगा और आप इसे आसानी से घुमा सकेंगे। सही संतुलन से आप इस एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठा सकते हैं।

नियमितता रखें

किसी भी एक्सरसाइज का पूरा लाभ पाने के लिए नियमितता बहुत जरूरी होती है। रोजाना कुछ मिनट केटल बेल हैलो करें ताकि आपके कंधे मजबूत हों और आप रोजमर्रा की गतिविधियों के लिए तैयार रहें। नियमित अभ्यास करने से आपके शरीर में लचीलापन आता है और आप खुद को अधिक सक्रिय महसूस करते हैं। इसके अलावा यह आपकी मानसिक स्थिति को भी बेहतर बनाता है, जिससे आप अधिक ऊर्जावान और प्रेरित महसूस करते हैं।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -

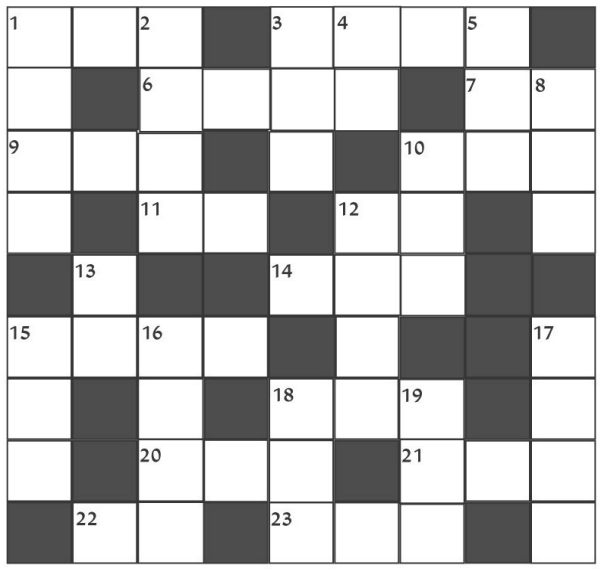
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



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

ज	ल	■	आ	वा	जा	ही	■	■	
मा	■	खू	ब	■	दू	र	स्थ	■	
ना	दा	न	■	सा	ग	■	ल	क्ष्य	
■	न	ख	■	त	र	ल	■	■	
■	वी	रा	न	■	■	च	ट	क	
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■	
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■	
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो	
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध	

योग करते समय बेहतरीन दिखने के लिए आजमाएं ये स्टाइलिश हेयरस्टाइल

योग न केवल शरीर के लिए बल्कि मन के लिए भी फायदेमंद है। जब आप योग करते हैं तो आपके बालों का स्टाइल भी अहम होता है। सही हेयरस्टाइल न केवल आपको आरामदायक महसूस कराता है, बल्कि आपके लुक को भी खास बनाता है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे हेयरस्टाइल्स के बारे में बताते हैं, जो योग करते समय आपके लुक को और भी ज्यादा खास बना सकते हैं और आपको स्टाइलिश दिखाएंगे।

क्लासिक हाई बन : क्लासिक हाई बन एक ऐसा हेयरस्टाइल है, जो आपके बालों को पूरी तरह से बांध देता है और आपको आरामदायक महसूस कराता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले अपने बालों को ऊपर की ओर खींचें और एक पोनीटेल बनाएं, फिर उसे गोल-गोल घुमाते हुए बन बनाएं और हेयरपिन से फिक्स कर लें। यह स्टाइल न केवल आपके बालों को व्यवस्थित रखता है, बल्कि आपको एक साफ-सुथरा लुक भी देता है।

ब्रेडेड पोनीटेल : ब्रेडेड पोनीटेल एक प्यारा और स्टाइलिश हेयरस्टाइल है, जो आपके बालों को सुरक्षित रखते हुए आपको एक खास लुक देता है। इसके लिए सबसे पहले अपने बालों को एक पोनीटेल बनाकर बांध लें, फिर उसमें छोटी-छोटी चोटी बनाकर बांध लें। यह स्टाइल आपके बालों को खुला नहीं छोड़ता, जिससे वे न उलझते हैं और न ही किसी तरह की परेशानी होती है। इसके अलावा यह आपके लुक को भी खास बनाता है।

लो ट्विस्टेड बन : लो ट्विस्टेड बन एक सरल लेकिन आकर्षक हेयरस्टाइल है, जो आपके बालों को नीचे की ओर मोड़कर बनाया जाता है। इसके लिए सबसे पहले अपने बालों को पीछे की ओर खींचकर नीचे की ओर मोड़ें, फिर इसे बांध लें। इसके बाद बालों को हल्का-सा मोड़ते हुए ऊपर की ओर घुमाकर बन बनाएं और हेयरपिन से फिक्स कर लें। यह स्टाइल आपके बालों को व्यवस्थित रखता है और आपको एक साफ-सुथरा लुक भी देता है।

हाफ-अप टॉप नॉट : हाफ-अप टॉप नॉट एक ऐसा हेयरस्टाइल है, जिसमें आपके बालों का आधा हिस्सा ऊपर की ओर बांधा जाता है। इसके लिए सबसे पहले अपने बालों का आधा हिस्सा लेकर उसे ऊपर की ओर बांध लें, फिर उसे हल्का-सा घुमाकर टॉप नॉट बना लें। यह स्टाइल आपके चेहरे को खुला रखता है, जिससे आपको ताजगी महसूस होती है। इसके अलावा यह हेयरस्टाइल आपके लुक को भी खास बनाता है और आपको स्टाइलिश दिखाता है।

डबल फ्रेंच ब्रेड्स : डबल फ्रेंच ब्रेड्स एक प्यारी और आरामदायक हेयरस्टाइल है, जिसमें आपके दोनों तरफ फ्रेंच ब्रेड्स बनाकर बांधी जाती हैं। इसके लिए सबसे पहले दोनों तरफ अलग-अलग हिस्से लेकर फ्रेंच ब्रेड्स बनाएं, फिर इन्हें हल्का-सा खोला हुआ छोड़ दें ताकि आपका लुक खास लगे। ये हेयरस्टाइल न केवल आरामदायक होता है बल्कि आपको एक अलग पहचान भी देता है।

घर की बाहरी जगहों पर फर्नीचर सजाने के लिए अपनाएं ये तरीके

घर की बाहरी जगह को शांत और आरामदायक बनाने के लिए कई लोग फर्नीचर को कुशन, सोफा कवर और थ्रो से सजाते हैं। ये चीजें फर्नीचर को बाहरी वातावरण से सुरक्षित रखने के साथ खूबसूरत लुक देने में काफी मदद कर सकते हैं। अब सर्दियां हैं तो आइए आज हम आपको इस मौसम में अपने बाहरी स्थान को बेहतर ढंग से सजाने के पांच तरीके बताते हैं।

पॉप रंगों वाले फर्नीचर को चुनें : वुडनस्ट्रीट के इंटीरियर डिजाइनर सेजल पारेख के अनुसार, अगर आप सर्दियों में अपने घर की बाहरी जगह के लिए फर्नीचर खरीदने जा रहे हैं तो इसमें पॉप रंगों का चयन करें। इसके लिए आप झूला, टेबल सेट और कुर्सियां जैसे फर्नीचर का इस्तेमाल कर सकते हैं। अधिक आकर्षण जोड़ने के लिए आप पीले, फिरोजी और लाल जैसे रंगों को भी चुन सकते हैं।

गर्म कंबल और कुछ तकिए रखें : गर्म कंबल और तकिए न सिर्फ आपके घर की बाहरी जगहों को खूबसूरत लुक दे सकते हैं, बल्कि आप आराम से बैठकर गरमागरम चाय का भी आनंद ले सकते हैं। इसके लिए उन जगहों पर रखें छोटे सोफों या फिर कुर्सियों पर कंबल और तकिए रखें ताकि ठंडी हवाओं से बचा जा सके। इसके अतिरिक्त, आप इलेक्ट्रिक कंबल को भी रख सकते हैं।

लाइट्स को शामिल करें : घर की बाहरी जगहों पर स्ट्रैंड लाइट्स लगाने से सर्दियों के दौरान माहौल को आरामदायक बनाया जा सकता है। इसके लिए बल्बों के चारों ओर वॉटरटाइट सील के साथ स्ट्रिंग लाइट्स का चयन किया जा सकता है। आप चाहें तो बाहरी जगहों पर रखी टेबल के नीचे भी एलईडी लाइट्स भी लगा सकते हैं।

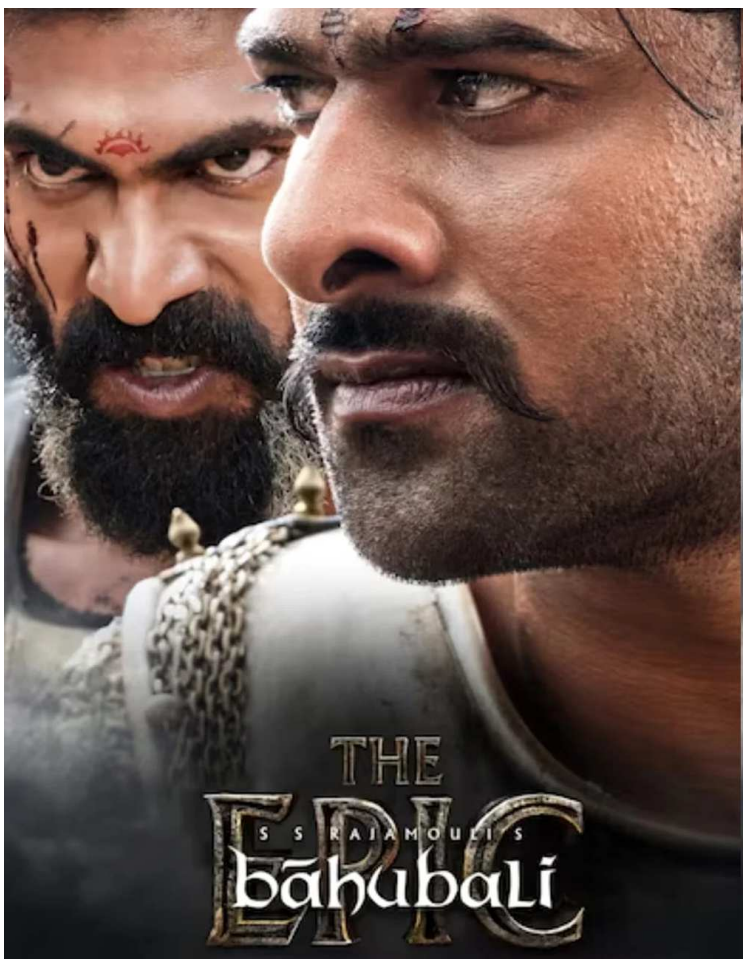
विंटर प्लांट्स लगाएं : सर्दियों के दौरान आप अपने घर की बाहरी जगहों को प्राकृतिक तौर पर सजाकर भी इसकी रौनक को काफी हद तक बढ़ा सकते हैं और ऐसे कई फूल और पौधे हैं, जो सर्दियों के अनुकूल होते हैं। अगर आप सर्दियों के अनुसार पौधे लगाएंगे तो इनकी देखरेख के लिए अधिक मेहनत की भी आवश्यकता नहीं पड़ेगी और रंग-बिरंगे मनमोहक फूल पौधों से सजी जगहें देखने में काफी खूबसूरत भी लगेगी।

जान्हवी कपूर ने फ्लोरल प्रिंट आउटफिट में ढाया कहर, फोटोज देख फैंस बोले- परी लग रही हो!

बालीवुड एक्ट्रेस जान्हवी कपूर इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी को लेकर सुर्खियों में हैं। मूवीज के साथ-साथ जान्हवी सोशल मीडिया पर भी खूब एक्टिव रहती हैं और आए दिन अपनी ग्लैमरस फोटोज से फैंस का दिल जीत लेती हैं। हाल ही में जान्हवी कपूर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह फ्लोरल प्रिंट ड्रेस और हाई हील्स में बेहद गार्जियस लग रही हैं। इस लुक में जान्हवी किसी परी से कम नहीं लग रही हैं। उनकी क्यूटनेस भरी अदाएं एक बार फिर फैंस का दिल चुरा ले गईं। फोटोज सामने आते ही सोशल मीडिया पर जान्हवी की तारीफों का तांता लग गया। फैंस कमेंट कर कह रहे हैं - आप तो सच में परम सुंदरी हो! कोई उन्हें एंजेल बता रहा है तो कोई गाडेस लुक कहकर उनकी स्टाइलिंग की तारीफ कर रहा है।जान्हवी का यह नया लुक सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है।

जाह्नवी कपूर एक भारतीय अभिनेत्री हैं जिनका जन्म 6 मार्च 1997 को हुआ था। वह प्रसिद्ध अभिनेत्री श्रीदेवी और फिल्म निर्माता बोनी कपूर की बेटी हैं। उन्होंने 2018 में फिल्म धड़क से अपने अभिनय करियर की शुरुआत की, जो व्यावसायिक रूप से सफल रही। 2016 की मराठी फिल्म सैराट की हिन्दी भाषा की रीमेक, कपूर को एक उच्च वर्ग की लड़की की भूमिका में दिखाती है, जिसका जीवन एक निम्न-वर्ग के लड़के (खट्टर द्वारा अभिनीत) के साथ फ़रार होने के बाद दुखद हो जाता है। फिल्म को मुख्य रूप से नकारात्मक समीक्षा मिली,[4] लेकिन दुनिया भर में, ?1।1 बिलियन के संग्रह के साथ, यह एक व्यावसायिक सफलता साबित हुई। कपूर ने कैलिफोर्निया में ली स्ट्रासबर्ग थिएटर एंड फिल्म इंस्टीट्यूट से अभिनय का कोर्स भी किया है।

बाहुबली एपिक को लेकर राणा दग्गुबाती का पोस्ट, नए पोस्टर के साथ सामने आई रिलीज डेट



2015 में आई बाहुबली द बिगनिंग और 2017 में आई बाहुबली 2 द कॉन्क्लूजन को मिलाकर अब फिल्म मेकर्स एक फिल्म लेकर आ रहे हैं, जिसका नाम बाहुबली द एपिक होगा। इसी फिल्म को लेकर राणा दग्गुबाती के लेटेस्ट पोस्ट ने फैंस की उत्सुकता को और अधिक बढ़ा दिया है। महिष्मती के राज्य की कहानी फिर से दर्शकों के मनोरंजन के लिए आने वाली है।

साउथ एक्टर राणा दग्गुबाती ने आज अपनी इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर बाहुबली द एपिक को लेकर एक पोस्ट करते हुए एक शानदार पोस्टर शेयर किया है। इस पोस्टर में राणा दग्गुबाती और प्रभास नजर आ रहे हैं। इस लाजवाब पोस्टर के साथ राणा दग्गुबाती ने कैप्शन में लिखा, द एपिक आ रहा है, बाहुबली 31 अक्टूबर इस नए पोस्टर में अमरेंद्र/महेंद्र बाहुबली यानी प्रभास का सशक्त और दृढ़ चेहरा दिखाई दे रहा है, जबकि पीछे से भल्लालदेव (राणा दग्गुबाती) का उग्र रूप दिख रहा है। दोनों के चेहरे पर चोट के निशान नजर आ रहे हैं।

आने वाली इस फिल्म का टाइटल बाहुबली द एपिक है। यह फिल्म इस साल 31 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म मेकर्स का कहना है कि यह सिर्फ एक फिल्म नहीं, बल्कि एक सिनेमैटिक स्पेक्टेकल होगा, जिसे डॉल्बी एटमॉस साउंड और हाई-एंड विजुअल इफेक्ट्स के साथ दुनियाभर में रिलीज किया जाएगा।

सोशल मीडिया पर यह पोस्टर आते ही बाहुबलीदएपिक ट्रेंड करने लगा है। एक फैन ने लिखा, मैंने 1 और 2 को लगभग 100 बार देखा फिर भी मैं उत्साहित हूं, इसका कोई विकल्प नहीं..मलेशिया से, एक और फैन ने लिखा, इस रिलीज का हम सभी को इंतजार है, एक और फैन ने लिखा, हमने इसे पहले ही 100 बार देख लिया है, एक और फैन ने लिखा, मैं बाहुबली का इंतजार कर रहा हूं।

महिलाएं: भारत की मौन शक्ति, जो हमें भविष्य की ओर ले जा रही हैं

डॉ. किरण मजूमदार-शॉ

जब हम अपने प्रधानमंत्री के जीवन के 75 वर्ष पूरे होने का जश्न मना रहे हैं, तो हमें उनकी यह प्रतिज्ञा याद आती है कि महिलाओं की पूरी भागीदारी के बिना भारत एक विकसित राष्ट्र नहीं बन सकता। उनका स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान एक गहरी सच्चाई को दर्शाता है-अगर मां स्वस्थ रहती है तो पूरा घर स्वस्थ रहता है। अगर मां बीमार पड़ जाती है, तो पूरा परिवार बिखर जाता है।यह मानना कि महिलाओं का स्वास्थ्य ही हमारे राष्ट्रीय प्रगति की नींव है, भारत की विकास यात्रा का मुख्य आधार है।

भारत की विकास गाथा के केंद्र में महिलाएं

महिलाएं सिर्फ इस यात्रा की भागीदार नहीं हैं, बल्कि इसकी असली संवाहक हैं। प्रयोगशालाओं, अस्पतालों, खेतों और बायोटेक स्टार्ट-अप्स में उनके मौन लेकिन प्रभावशाली कार्य हमारे भविष्य को गढ़ रहे हैं। उन 10 लाख आशा कार्यकर्ताओं के बारे में सोचें, जो भारत की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की रीढ़ हैं, जो अक्सर प्रकोप के दौरान सबसे पहले मदद पहुंचाती हैं या फिर आईसीएमआर, एनआईवी और एम्स की महिला वैज्ञानिकों पर विचार करें, जिन्होंने 2020 में सार्स - सीओवी-2 वायरस को अलग करने में मदद की और भारत के स्वदेशी टीकों का मार्ग प्रशस्त किया, जिसके कारण दुनिया के सबसे बड़े टीकाकरण अभियान में 2 अरब से अधिक टीकाकरण किए गए।1

भारत की 62.9 प्रतिशत महिला कार्यकर्ता कृषि में हैं, और अब इनमें से कई को सूखा-रोधी व फसल सुरक्षा जैसे बायोटेक समाधान अपनाने का प्रशिक्षण दिया गया है।2 बायोटेक उद्यमिता में भी महिलाएं सस्ते डायग्नोस्टिक, जीनोमिक्स और वैक्सीन नवाचार जैसे क्षेत्रों में स्टार्ट-अप्स की अगुवाई कर रही हैं। ये कोई अकेली कहानियां नहीं हैं, ये भारत की नारी शक्ति का जीता जागता सबूत हैं।

नीतिगत और संस्थागत समर्थन

महिलाओं की क्षमता को उभारने में सरकारी पहल निर्णायक रही हैं। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ से लेकर मिशन शक्ति तक, संसद में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने वाला ऐतिहासिक नारी शक्ति वंदन अधिनियम हो, या प्रधानमंत्री मुद्रा योजना, स्टैंड-अप इंडिया और जन धन योजना के जरिए आर्थिक सशक्तिकरण- महिला-प्रधान विकास की मजबूत रूपरेखा तैयार हो चुकी है।

54 करोड़ से अधिक जन धन खाते खोले गए हैं, जिनमें लगभग 56 प्रतिशत खाते महिलाओं के हैं। वित्तीय समावेशन का ऐसा स्तर दुनिया भर में शायद ही कभी देखा गया हो।

मुद्रा योजना के तहत 43 करोड़ ऋणों में से लगभग 70 प्रतिशत ऋण महिला उद्यमियों को दिए गए हैं।

नारी शक्ति वंदन अधिनियम जल्द ही यह सुनिश्चित करेगा कि संसद की एक-तिहाई सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित हों। जिससे नीति निर्माण में उनकी आवाज़ सुनिश्चित होगी।

विज्ञान, प्रौद्योगिकी और नवाचार- वैश्विक संदर्भ में भारत

विज्ञान और प्रौद्योगिकी में भारतीय महिलाएं सचमुच सितारों तक पहुंच रही हैं। इसरो में महिलाओं ने चंद्रयान-2 और मंगलयान जैसी मिशनों में निदेशक की भूमिका निभाई, जिससे भारत की अंतरिक्ष शक्ति के रूप में उभरती छवि सामने आई। महत्वपूर्ण बात यह है कि भारत, एसटीईएम (विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित) शिक्षा में महिलाओं की भागीदारी के मामले में दुनिया में अग्रणी है-

भारत में 43 प्रतिशत एसटीईएम स्नातक महिलाएं हैं, जबकि अमेरिका में 34 प्रतिशत, यूरोपीय संघ में 32 प्रतिशत और ओईसीडी देशों में औसतन 33 प्रतिशत फिर भी, वैज्ञानिक संस्थानों में केवल 19 प्रतिशत वैज्ञानिक, इंजीनियर और टेक्नोलॉजिस्ट ही सीधे अनुसंधान और विकास से जुड़े हैं, जिससे यह ज़रूरी हो जाता है कि शिक्षा में मिली सफलता को कार्यस्थलों पर भी प्रतिनिधित्व में बदला जाए।5

सरकार के बायोकेयर और वाइज किरण जैसे कार्यक्रमों ने करियर ब्रेक के बाद लौटीं महिला वैज्ञानिकों को फिर से नवाचार शुरू करने का अवसर दिया है। हाल ही में बीआईआरएसी ने 75 से अधिक महिला बायोटेक उद्यमियों को सम्मानित किया, जो नई पीढ़ी की महिला नेतृत्व का संकेत है। वैश्विक स्तर पर बायोटेक नेतृत्व पदों पर महिलाएं 20 प्रतिशत से भी कम हैं, ऐसे में भारत की यह प्रगति विज्ञान उद्यमिता में समावेशिता के नए मानक तय कर सकती है।

भविष्य की ओर- अग्रणी महिलाएं

विज्ञान-आधारित विकास का भविष्य उन महिलाओं द्वारा गढ़ा जाएगा जो जीनोमिक्स, मॉलिक्युलर डायग्नोस्टिक्स, बायोलॉजिक्स और सटीक उपचार को आगे बढ़ाएंगी। वे जैव प्रौद्योगिकी आपूर्ति श्रृंखलाओं, नियामक पारिस्थितिकी प्रणालियों और जमीनी स्तर के स्वास्थ्य वितरण नेटवर्क का नेतृत्व करेंगी और यह सुनिश्चित करेंगी कि किफायती चिकित्साएं दूर-दराज के गांवों तक भी पहुंचें। एक गैराज लैब से लेकर एक वैश्विक बायोलॉजिक्स कंपनी बनाने तक की मेरी अपनी यात्रा ने मुझे सिखाया है कि नवाचार केवल बोर्डरूम में ही जन्म नहीं लेता। यह जमीनी स्तर से जन्म लेता है और मेहनत व धैर्य से आगे बढ़ता है, चाहे वह तकनीशियन हो, शोधकर्ता (पोस्ट-डॉक) या स्वास्थ्यकर्मी। जब उन्हें अवसर और पहचान मिलती है, तो उनका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है।

भारत के लिए एक अहम मोड़

जैव प्रौद्योगिकी क्रांति, स्वास्थ्य सुरक्षा, खाद्य सुरक्षा बनाए रखने और अंतरिक्ष व डिजिटल तकनीक के नए आयाम आने वाले दशकों में भारत की प्रगति को परिभाषित करेंगे। प्रधानमंत्री की दृष्टि स्पष्ट है- महिलाओं को केवल लाभार्थी नहीं, बल्कि इस भविष्य की सह-निर्माता के रूप में देखा जाना चाहिए।

आह्वान

अब समय आ गया है कि सभी क्षेत्रों में नेतृत्व यह सुनिश्चित करे कि महिला वैज्ञानिक, नर्सें, स्वास्थ्यकर्मी और उद्यमी पूरी तरह से दिखाई दें, उन्हें पर्याप्त संसाधन मिलें और वे पूरी तरह सशक्त हों। जब ऐसा होगा, तो भारत न केवल अपना वादा पूरा करेगा बल्कि दुनिया की उम्मीदों से भी आगे बढ़ जाएगा। क्योंकि हम सभी द्वारा निर्मित और महिलाओं के नेतृत्व वाला भविष्य अजेय होगा।

सू- दोकू क्र.031

	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

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 भर 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 30 का हल

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

फेंटेनाइल प्रीकर्सर की तस्करी

अमेरिका से कारोबारी रिश्तों को बेहतर बनाने के प्रयासों के बीच कुछ ऐसा हो गया है जो इस प्रयास में गंभीर अड़ंगा डाल सकता है। अमेरिका से एक बुरी खबर आई है जो कुछ भारतीयों की संदेहास्पद हरकतों पर रोशनी डालती है, जिससे रिश्तों में फिर खटास आ सकती है। कथित तौर पर इन लोगों में कुछ व्यावसायिक अधिकारी और कुछ बड़े कारपोरेट नेता शामिल हैं। मामला दर्दनाशक दवाओं के नाम पर ऐसे दवा अनुपूरकों (फेंटेनाइल प्रीकर्सर) की तस्करी से जुड़ा है जिसे अमेरिका में अक्षम्य अपराध माना जाता है क्योंकि अमेरिका की युवा पीढ़ी बड़े पैमाने पर इनका इस्तेमाल मादक पदार्थ के रूप में करती है।

यह लत अमेरिका में राष्ट्रीय समस्या का रूप ले चुकी है। अमेरिका ने फेंटेनाइल प्रीकर्सर की तस्करी में कथित संलिप्तता के चलते कुछ भारतीय व्यावसायिक अधिकारियों और कारपोरेट नेताओं के वीजा रद्द कर दिए हैं और उन्हें आगे वीजा देने से इनकार कर दिया गया है। हालांकि उन कारोबारी नेताओं की पहचान उजागर नहीं की गई है जिनके वीजा रद्द कर दिए गए। इस मुद्दे पर नई दिल्ली की ओर से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है। फेंटेनाइल प्रीकर्सर का आशय उन रसायनों से है जिनसे मादक पदार्थ बनाए जाते हैं। अमेरिकी दूतावास का कहना है कि जिन लोगों के वीजा रद्द किए गए हैं, वे और उनके परिजन हमेशा के लिए अमेरिका यात्रा के लिए अयोग्य करार दिए जा सकते हैं।

अमेरिकी दूतावास के अनुसार, अमेरिका में फेंटेनाइल और इससे संबंधित उत्पादों को रोकना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। हम इस साझा चुनौती से निपटने में भारत सरकार में अपने समकक्षों के घनिष्ठ सहयोग के लिए आभारी हैं। साथ मिलकर काम करने से ही हमारी दोनों सरकारें इस अंतरराष्ट्रीय खतरे का समाधान कर पाएंगी और दोनों देशों के लोगों को अवैध नशीले पदाथरे से सुरक्षित रख पाएंगी। इसका आशय यह है कि सारा मामला भारत सरकार के संज्ञान में है।

तब तो इस मामले में भारत की जिम्मेदारी बहुत बढ़ जाती है। 2025 की एक अमेरिकी खुफिया रिपोर्ट में भारत और चीन को मादक पदाथरे, उपकरणों और रसायनों की तस्करी का प्रमुख स्रेत कहा जा चुका है। रिपोर्ट के अनुसार फेंटेनाइल और अन्य सिंथेटिक ओपिओइड अमेरिका में तस्करी की जाने वाली घातक दवाएं हैं, जिनके कारण 2024 में 52,000 से अधिक मौत हो चुकी हैं।

पीठ के मुंहासों की समस्या से हैं परेशान? जानिए इससे छुटकारा पाने के तरीके

पीठ पर मुंहासे होना एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र में हो सकती है। ये मुंहासे त्वचा के तेल ग्रंथियों के अधिक सक्रिय होने, पसीना, गंदगी और बैक्टीरिया के कारण होते हैं। इस लेख में हम आपको पीठ के मुंहासों के कारण, लक्षण और उनसे बचाव के उपाय बताएंगे ताकि आप इस समस्या से राहत पा सकें और अपनी पीठ को साफ-सुथरा रख सकें। आइए जानें।

पीठ पर मुंहासे होने के कारण

पीठ पर मुंहासे होने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें सबसे आम कारण है त्वचा का अधिक तेल ग्रंथियों से सक्रिय होना, पसीना का जमा होना, गंदगी और बैक्टीरिया का होना शामिल है। इसके अलावा गलत खान-पान, तनाव, हार्मोनल बदलाव और गलत त्वचा देखभाल उत्पादों का उपयोग भी मुंहासों का कारण बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप अपने खान-पान और दिनचर्या का खास ध्यान रखें।

पीठ के मुंहासों के लक्षण

पीठ पर मुंहासों होने पर खुजली, लालिमा और सूजन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। ये लक्षण दर्दनाक भी हो सकते हैं। अगर आप इन लक्षणों को समय पर पहचान लेते हैं तो आप जल्दी राहत पा सकते हैं। इसके अलावा अगर आपके मुंहासों में पस आता है या वे फट जाते हैं तो उन्हें न छुएं और डाक्टर से संपर्क करें ताकि सही इलाज मिल सके और समस्या बढ़ने से बच सके।

पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए करें ये काम

पीठ के मुंहासों से बचाव के लिए रोजाना अपनी त्वचा को अच्छे से साफ करें और हल्के साबुन का उपयोग करें। इसके अलावा पसीने को तुरंत पोंछ लें और गंदगी से बचें। अपनी डाइट में ताजे फल और सब्जियां शामिल करें और तैलीय खाद्य पदार्थों से दूर रहें। पानी अधिक पिएं ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे। तनाव को कम करने के लिए योग या ध्यान करें और नियमित व्यायाम करें।

पीठ के मुंहासों का इलाज कैसे करें?

पीठ के मुंहासों का इलाज करने के लिए आप कई घरेलू नुस्खे अपना सकते हैं जैसे कि नींबू के रस का उपयोग करें या एलोवेरा जेल लगाएं। इनसे त्वचा को ठंडक मिलती है और बैक्टीरिया भी मरते हैं। इसके अलावा आप बाजार में मिलने वाली क्रीम या जेल का उपयोग कर सकते हैं, जिनमें बेंजोयल पेरोक्साइड या सालिसिलिक एसिड हो। अगर घरेलू उपायों से राहत नहीं मिलती तो डाक्टर से संपर्क करें ताकि सही इलाज मिल सके।

नाबालिग से छेड़छाड़ मामले में सैन्यकर्मी गिरफ्तार

❑पॉक्सो व बीएनएस की धाराओं में हुआ मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

चमोली। नाबालिग से छेड़छाड़ मामले में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस ने सेना के हवलदार को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना थराली क्षेत्र में बाल यौन अपराध से संबंधित एक अत्यंत संवेदनशील मामला सामने आया। पुलिस को एक महिला द्वारा तहरीर देकर बताया गया कि उनकी नाबालिग पुत्री के साथ आर्मी कैंटीन थराली में कार्यरत एक हवलदार द्वारा गलत नियत से अनुचित आचरण और छेड़छाड़ की गई है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान मामला सही पाये जाने पर पुलिस ने आरोपी हवलदार रविन्द्र कुमार नाथ हाल तैनाती आर्मी कैंटीन थराली को दबिश देकर गिरफ्तार कर लिया गया है।

मामले की संवेदनशीलता और पीड़िता की गरिमा को ध्यान में रखते हुए, पुलिस अधीक्षक चमोली, सर्वेश पंवार के निर्देशानुसार विवेचना की जिम्मेदारी तत्काल उपनिरीक्षक सुधा बिष्ट को सुपुर्द की गई है। विवेचक द्वारा साक्ष्य संकलन, गवाहों के बयान और पीड़िता का चिकित्सकीय परीक्षण विधिक प्रक्रिया के अंतर्गत कराया जा रहा है। वहीं आरोपी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

पेड़ से लटक कर एक ने की आत्महत्या

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आम के बाग में एक व्यक्ति ने देर रात पेड़ से लटक कर आत्महत्या कर ली। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार कनखल क्षेत्र में जगजीतपुर मार्ग पर मैंगो फार्म के पीछे बाग में एक व्यक्ति का पेड़ पर फांसी पर लटका शव मिलने से सनसनी फैल गई। सूचना मिलने पर पहुंची थाना कनखल पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर शिनाख्त का प्रयास किया।

युवक की पहचान यशपाल पुत्र ज्ञान सिंह निवासी शीतला खेड़ा, पथरी के रूप में हुई। जिसके बाद पुलिस ने उसके परिजनों को सूचना दी। पुलिस के अनुसार प्रथम दृष्टया आत्महत्या के पीछे आर्थिक तंगी की वजह सामने आ रही है। बहरहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी है।

सुशील त्यागी ने दिया पेंशनर्स वेलफेयर संगठन से त्याग पत्र

संवाददाता

देहरादून। गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर संगठन से सुशील त्यागी ने आजीवन सदस्यता से त्यागपत्र दे दिया।

आज यहां गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर संगठन उत्तराखंड की आजीवन सदस्यता से त्यागपत्र देते हुए पूर्व जिला मनोरंजन कर अधिकारी सुशील त्यागी ने संगठन के अध्यक्ष बची सिंह रावत को लिखा त्यागपत्र। त्यागपत्र का कारण अध्यक्ष में पेंशनर्स की ज्वलंत समस्याओं के समाधान के लिए जुझारूपन, समर्पण,त्याग के अभाव और इनकी अक्षम कार्यप्रणाली को बताते हुए त्यागी ने अध्यक्ष पर अपना अविश्वास व्यक्त किया है।

तीन अंतर्राज्जीय वाहन चोर गिरफ्तार, चार दुपहिया बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुपहिया वाहन चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन अंर्तराज्यीय वाहन चोरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुरायी गयी चार दुपहिया भी बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार बीते रोज राजेन्द्र सिह निवासी ग्राम कांगडी द्वारा थाना श्यामपुर में तहरीर देकर बतया गया था कि उनकी बाइक किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा चुरा ली गयी है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरो की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने देर शाम एक सूचना के आधार पर बाइक सवार तीन लोगों को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम हिमांशु कुमार पुत्र मुन्नू सिंह निवासी ग्राम रामदासवाली थाना मण्डावली जिला बिजनौर, ओमप्रकाश पुत्र जसवंत सिंह निवासी ग्राम शाहपुरा रत्न थाना कीरतपुर जिला बिजनौर व अर्पित पुत्र धर्मपाल सिंह निवासी हाल पता ग्राम धारीवाला थाना पथरी जिला हरिद्वार व मूल पता ग्राम हरचन्दपुर थाना नांगल सोती जिला बिजनौर बताया। जिनके द्वारा विभिन्न स्थानों से चोरी किये दुपाहिया वाहनों को नीलधारा के पास झाडियो मे छिपाया होना बताने पर पुलिस टीम द्वारा तत्कालिक कार्यवाही कर 3 बाइक व एक स्कूटी तथा एक एक वाहन के खुले हुये पार्टस बरामद किये गये है।

मुख्यमंत्री ने खेल अवसंरचना के सुदृढीकरण के निर्देश दिये

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने खेल विभाग की समीक्षा बैठक के दौरान अधिकारियों को राज्य में खेल अवसंरचना के सुदृढ़ीकरण एवं युवाओं को खेलों के प्रति और अधिक प्रोत्साहित करने के निर्देश दिए।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में खेल विभाग की समीक्षा बैठक के दौरान अधिकारियों को राज्य में खेल अवसंरचना के सुदृढ़ीकरण एवं युवाओं को खेलों के प्रति और अधिक प्रोत्साहित करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि 38वें राष्ट्रीय खेलों के दौरान तैयार किए गए खेल अवसंरचना का नियमित रख-रखाव और उसके प्रभावी उपयोग पर विशेष ध्यान दिया जाए, ताकि राज्य में खेल गतिविधियों को निरंतर गति मिल सके। उन्होंने निर्देश दिए कि इन परिसंपत्तियों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करने के लिए राज्यभर में नियमित खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाए। मुख्यमंत्री ने हल्द्वानी में प्रस्तावित खेल विश्वविद्यालय तथा लोहाघाट में बनने वाले महिला स्पोर्ट्स कॉलेज की कार्यवाही में तेजी लाने के निर्देश भी अधिकारियों को दिए।

उन्होंने कहा कि इन परियोजनाओं के शीघ्र क्रियान्वयन से प्रदेश के खिलाड़ियों को उच्चस्तरीय प्रशिक्षण सुविधाएं मिलेंगी, जिससे राज्य खेल क्षेत्र में नई पहचान बनाएगा। बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने युवाओं में खेलों के प्रति उत्साह और भागीदारी बढ़ाने के लिए न्याय पंचायत स्तर से लेकर विधायक, सांसद एवं मुख्यमंत्री चैंपियनशिप ट्रॉफी जैसी प्रतियोगिताओं का भव्य आयोजन सुनिश्चित करने को कहा।

उन्होंने निर्देश दिए कि खेल एवं युवा कल्याण विभाग अग्निवीर भर्ती की तैयारी कर रहे युवाओं को भी आवश्यक सहयोग प्रदान करे। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि 39वें राष्ट्रीय खेलों के दृष्टिगत प्रदेश के खिलाड़ियों को और बेहतर प्रशिक्षण एवं संसाधन उपलब्ध कराए जाएं। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को समयबद्ध रूप से पुरस्कार, छात्रवृत्ति एवं बीमा सुरक्षा के लाभ सुनिश्चित किए जाएं। उन्होंने कहा कि खेल विभाग द्वारा निजी क्षेत्र एवं कॉरपोरेट जगत की भागीदारी से खेल अवसंरचना के विकास पर भी विशेष ध्यान दिया जाए, ताकि खेल सुविधाओं का विस्तार जन-जन तक हो सके। मुख्यमंत्री ने कहा कि खिलाड़ियों को गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए अनुभवी प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जाए तथा राज्य में विभिन्न खेल अकादमियों की स्थापना से संबंधित कार्यों में गति लाई जाए।

उन्होंने कहा कि सरकार का संकल्प प्रदेश में खेल संस्कृति को बढ़ावा देना और युवाओं की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा देना है। बैठक में खेल मंत्री श्रीमती रेखा आर्या, उत्तराखंड राज्य स्तरीय खेल परिषद के उपाध्यक्ष हेमराज बिष्ट, प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, विशेष प्रमुख सचिव खेल अमित सिन्हा, सचिव शैलेश बगोली, निदेशक खेल आशीष चौहान तथा खेल विभाग के अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

जन कल्याणकारी योजनाओं

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं का व्यापक स्तर पर प्रचार प्रसार किया जाना है इसके लिए उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए है कि उनके अधीन जो भी जन कल्याणकारी योजनाएं संचालित हो रही है, उनका लाभ आम जनमानस को उपलब्ध कराए जाने के लिए सभी संचालित योजनाओं का पूर्ण डेटा तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी जिलास्तरीय अधिकारियों को निर्देश दिए है कि उनके स्तर से जो भी कार्यक्रम आयोजित किया जाना है उसका पूर्ण जानकारी मुख्य विकास अधिकारी को उपलब्ध करने के निर्देश दिए। जिसके लिए उन्होंने सभी को निर्देश दिए है कि सभी अधिकारी 03 नवम्बर से 09 नवंबर तक विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे इसके लिए उनके स्तर से जो भी कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे उनका पूर्ण विवरण उपलब्ध कराते हुए कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए जो भी तैयारियां एवं व्यवस्थाएं की जाने है वह समय से पूर्ण कर ली जाए। जिलाधिकारी ने नगर निगम,नगर पालिका,नगर पंचायत,जिला पंचायत के अधिकारियों के निर्देश दिए है कि जनपद में विशेष स्वच्छता अभियान चलाया जाए इसके साथ ही सभी पार्कों की साफ सफाई व्यवस्था सुनाश्चित कराई जाए इसके साथ ही पार्कों एवं सार्वजनिक स्थानों में महापुरुषों स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों एवं राज्य आंदोलनकारियों की लगी मूर्तियो की भी साफ सफाई की व्यवस्था सुनाश्चित की जाए।

जनसुनवाई कार्यक्रम में 65 समस्याएं की गई दर्ज

जिलाधिकारी ने मौके पर 28 समस्याओं का किया निस्तारण

संवाददाता

हरिद्वार। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने जनसुनवाई में आयी 65 में से 28 समस्याओं का मौके पर निस्तारण कर अन्यों के लिए सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश दिये।

आज यहां जनपदवासियों की समस्याओं का त्वरित निराकरण करने के उद्देश्य से जिलाधिकारी मयूर दीक्षित की अध्यक्षता में प्रत्येक सोमवार को जिला कार्यालय सभागार में जन सुनवाई कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है, जिसमें विभिन्न विभागों से संबंधित 65 शिकायतकर्ताओं ने अपनी समस्याएं दर्ज कराई गई जिसमें 28 समस्याओं का मौके पर निराकरण किया गया शेष समस्याओं हेतु संबंधित विभागों को तत्काल कार्यवाही हेतु प्रेषित किया गया। जनसुनवाई कार्यक्रम में प्रार्थी गुलशाना निवासी ग्राम बंदरजूड़ तहसील भगवानपुर ने खसरा न 335 - खाता नं 135 की भूमि पर मकान का निर्माण कर रहा है जिसको वन विभाग द्वारा रोका जा रहा है जिसको लेकर प्रार्थना पत्र दिया। रणधीर सिंह निवासी नाथनगर ज्वालापुर ने भूमि खाता संख्या 69 खसरा नं 211 (ग) में बदोबस्त अधिकारी का आदेश हुआ था, जिसको खतौनी में चढ़ाने के लिए प्रार्थना पत्र दिया। इनामु अली पुत्र अली हसन ग्राम हजारा ग्रंट ने खेत खसरा नं 859 ग्राम हजारा ग्रंट ब्लॉक बहादराबाद रुड़की की जो चक रोड के दक्षिण में स्थित रकबा कुल रकबा 6 बीघा है जिला पंचायत हरिद्वार ने रोड का निर्माण कराया था चक रोड से कोई भी पानी की निकासी के लिए नाली का निर्माण नहीं कराया गया था जिसके कारण प्राथी के भूमि में जलभराव हो गया था जिसको लेकर प्रार्थना पत्र दिया गया।पंकज सैनी निवासी कृष्णा नगर ने अपनी दुकान के सामने रोड के बीचों बीच एल टी का विद्युत पोल को स्थानांतरित कराने के लेकर प्रार्थना पत्र दिया। भूपेंद्र सैनी रावली महदूद ने जय श्री धर्म कांटे सिडकुल से लेकर बैरियर नं 6 तक तक मुख्य मार्ग पर हो रहे अवैध अतिक्रमण हटाने के संबंध में शिकायत की गई।रेशमा पत्नी महबूब निवासी डालूवाला कलां ने अपने दोनों बच्चों का नाम किसी दूसरे के राशन कार्ड में दर्ज हो गया है, जिसको सही कराने को लेकर प्रथम पत्र दिया। बोहाती पत्नी स्व. नेत्रपाल मौजा ग्राम कुमाराडा परगना मंगलौर तहसील रुड़की ने अपनी भूमि पैमाईश करने को लेकर प्रार्थना पत्र दिया। सुशील कुमार ग्राम बनजारे वाला में ग्राम समाज की जलमग्न भूमि जिसका खसरा नं 578 है उसमें कुछ लोगो द्वारा किए जा रहे अवैध कब्जे हटवाने को लेकर शिकायत की गई।

जलवायु परिवर्तन के प्रति लचीलापन सतत विकास के लिए महत्वपूर्ण:बर्द्धन

संवाददाता

रुड़की। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने कहा, जल विज्ञान जलवायु परिवर्तन के प्रति लचीलापन, आपदा जोखिम न्यूनीकरण एवं सतत विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

आज यहां भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की (आईआईटी रुड़की) ने अंतर्राष्ट्रीय जल विज्ञान संघ (आईएएचएस)की बारहवीं वैज्ञानिक सभा का उद्घाटन किया। इस सभा में दुनिया भर के प्रमुख वैज्ञानिक, शोधकर्ता एवं नीति निर्माता सतत जल संसाधन प्रबंधन, जल विज्ञान संबंधी नवाचारों एवं जलवायु परिवर्तन के प्रति सहनशीलता पर विचार-विमर्श करने के लिए एकत्रित हुए। इस सभा में 49 देशों के 627 से अधिक प्रतिभागी और 682 वैज्ञानिक योगदान शामिल हैं, जो इसे आईएएचएस के इतिहास की सबसे बड़ी सभाओं में से एक बनाता है। सप्ताह भर चलने वाला यह कार्यक्रम जल स्थिरता एवं जलवायु अनुकूलन को बढ़ावा देने के लिए व्यापक चर्चाओं, कार्यशालाओं व नेटवर्किंग के माध्यम से वैश्विक सहयोग को बढ़ावा देगा। मुख्य अतिथि के रूप में मुख्य सचिव उत्तराखण्ड, आनंद बर्द्धन ने सत्र का उद्घाटन किया और जल विज्ञान अनुसंधान और इसके सामाजिक अनुप्रयोगों को आगे बढ़ाने में उनके वैश्विक योगदान के लिए आईआईटी रुड़की एवं आईएएचएस की सराहना की। मुख्य सचिव बर्द्धन ने कहा, जल विज्ञान जलवायु परिवर्तन के प्रति लचीलापन, आपदा जोखिम न्यूनीकरण एवं सतत विकास के लिए महत्वपूर्ण है। आईआईटी रुड़की जैसे संस्थान वैश्विक ज्ञान को स्थानीय समाधानों से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो समुदायों और नीति निर्माताओं दोनों को सशक्त बनाते हैं। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक दीप प्रज्वलन एवं आईआईटी रुड़की कुलगीत के साथ हुई, जिसके बाद प्रमुख गणमान्य व्यक्तियों ने अपने संबोधन दिए, जिनमें आईआईटी रुड़की के निदेशक प्रो. के.के. पंत, आईएएचएस के अध्यक्ष प्रो. साल्वातोरे ग्रिमाल्डी, आईएनएसए के उपाध्यक्ष एवं सीएसआईआर-एनईआईएसटी के निदेशक डॉ. वी.एम. तिवारी, आईएएचएस एसए 2025 के अध्यक्ष प्रो. सुमित सेन तथा संयोजक प्रो. अंकित अग्रवाल शामिल थे। आईआईटी रुड़की के निदेशक प्रो. के.के. पंत ने कहा, 'मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह छह दिवसीय सभा नए विचारों, दीर्घकालिक साझेदारियों और परिवर्तनकारी नवाचारों को प्रेरित करेगी, जो जल विज्ञान एवं समाज दोनों के लिए सार्थक योगदान देंगी।' सत्र के दौरान आईएएचएस वैज्ञानिक सभा 2025 की कार्यवाही का विमोचन भी किया गया, जो एक सप्ताह तक चलने वाले वैज्ञानिक विचार-विमर्श, तकनीकी सत्रों, प्रदर्शनी एवं अंतरराष्ट्रीय सहयोगों की शुरुआत का प्रतीक है।

मनरेगा कर्मियों ने किया सीएम आवास कूच

❑बैरिकेटिंग लगाकर रोका, धरना जारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। नियमितिकरण के मांग को लेकर आज मनरेगा कर्मचारियों द्वारा मुख्यमंत्री आवास कूच किया गया। हालांकि हाथीबड़कला पहुंचने पर पुलिस ने उन्हे बैरिकेटिंग लगाकर रोक दिया गया। जिस पर आक्रोशित मनरेगा कर्मियों ने वहीं अपना धरना प्रदर्शन शुरू कर दिया।

लम्बे समय से की जा रही नियमितिकरण की मांग को लेकर आज मनरेगा कर्मी दिलाराम चौक पर एकत्र हुए। जहां से उन्होने प्रदेश अध्यक्ष मनरेगा कार्मिक संगठन सुन्दरमणी सेमवाल के नेतृत्व में मुख्यमंत्री आवास कूच किया। जिन्हे हाथीबड़कला पुलिस चौकी के समीप पुलिस ने बैरिकेंटिग लगाकर रोक दिया गया। जिससे आक्रोशित मनरेगा कर्मी ने वहीं धरना प्रदर्शन शुरू कर दिया गया। मनरेगा कर्मियों की मांग है कि मनरेगा कर्मियों को राजस्थान की सरकार द्वारा बनाई गयी कांट्रेक्चूयल पालिसी के अंर्तगत पदों को सृजित करते हुए नियमितिकरण व उत्तराखण्ड सरकार द्वारा बनाये जाने वाली कांट्रेक्चूयल पालिसी के अर्तगत मनरेगा कर्मियों के पदों को सृजित करते हुए नियमितिकरण किया जाये।

एसएसपी ने 6 इंस्पेक्टरों व 57 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में किया फेरबदल

●प्रदीप रावत बनाये गये एसओ राजपुर

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी अजय सिंह ने छह इंस्पेक्टरों व 57 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए इंस्पेक्टर प्रदीप रावत को राजपुर थाने का नया प्रभारी नियुक्त किया। सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के निर्देश दिये गये।

आज यहां एसएसपी ने छह इंस्पेक्टरों व 57 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए बसंत विहार थाना प्रभारी प्रदीप रावत को राजपुर थाना प्रभारी बनाया गया। इसके साथ ही कैण्ट कोतवाली कैलाश चन्द्र भटट को इंस्पेक्टर 1489 ऋषिकेश, ऋषिकेश कोतवाल प्रदीप सिंह राणा को डोईवाला, संतोष कुंवर को मसूरी से एसआईएस शाखा पुलिस कार्याल, देवेन्द्र सिंह चौहान को एसआईएस शाखा से कोतवाल मसूरी, कमल कुमार लुण्ठी को कोतवाली डोईवाला से कोतवाली कैण्ट भेजा गया। इसके साथ ही उपनिरीक्षक अशोक राठौर को कोतवाली विकासनगर से थानाध्यक्ष बसंत विहार, विनय मित्तल को थानाध्यक्ष त्यूणी से चौकी प्रभारी लालतप्पड, अश्वनी बलूनी को कोतवाली ऋषिकेश से थानाध्यक्ष त्यूणी का कार्यभार सौपा गया है। इसके अतिरिक्त 51 अन्य दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये हैं।

सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस पर वकील ने की जूता फेंकने की कोशिश!

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया (सीजेआई) बीआर गवई के सामने कोर्ट में आज एक वकील ने हंगामा करने की कोशिश की। आरोप है कि वकील ने सीजेआई की तरफ जूता फेंकने का प्रयास भी किया। घटना के तुरंत बाद पुलिस ने आरोपी वकील को हिरासत में ले लिया। बाहर जाते समय वकील यह कहते सुना गया, ष्सनातन का अपमान नहीं सहेंगे। आरोपी वकील का नाम राकेश किशोर बताया जा रहा है।

सीजेआई इस घटना से प्रभावित नहीं हुए और कोर्ट में मौजूद अन्य वकीलों से कहा कि अपने तर्क जारी रखें। उन्होंने कहा, इस सब पर ध्यान मत दें। हम प्रभावित नहीं हैं। ये बातें मुझे प्रभावित नहीं करतीं। मामले की गंभीरता को देखते हुए तुरंत कार्रवाई की और कोर्ट परिसर में सुरक्षा बढ़ा दी गई है।

एक वकील के मुताबिक, जिस वकील ने हमला किया, उसने चीफ जस्टिस की ओर कोई वस्तु फेंकी। वह चीज लगभग जस्टिस विनोद चंद्रन को लगते-लगते बची। इसके बाद उस वकील ने जस्टिस चंद्रन से माफी मांगी और कहा कि उसका निशाना चीफ जस्टिस थे। तभी सुरक्षा कर्मियों ने उसे पकड़ लिया और अदालत से बाहर ले गए। इस घटना के बाद वकीलों के संगठन ने चीफ जस्टिस पर हुए हमले की निंदा की है।

बता दें कि 16 सितंबर को सुप्रीम कोर्ट ने खजुराहो के जवारी मंदिर में भगवान विष्णु की सात फुट ऊंची मूर्ति के पुनर्निर्माण और पुनः स्थापना के निर्देश देने की मांग वाली एक याचिका खारिज कर दिया था।

इस याचिका को खारिज करते हुए कोर्ट ने इसे प्रचार हित याचिका करार दिया था। तब चीफ जस्टिस गवई ने कहा, श्यह पूरी तरह से प्रचार हित याचिका है, जाइए और स्वयं भगवान से कुछ करने के लिए कहिए। यदि आप कह रहे हैं कि आप भगवान विष्णु के प्रबल भक्त हैं तो आप प्रार्थना कीजिए और थोड़ा ध्यान भी कीजिए।

पूर्व कर्मचारी ने विकास भवन परिसर से मोटरसाईकिल व लैपटॉप किये चोरी

संवाददाता

देहरादून। पूर्व परियोजना कर्मचारी ने विकास भवन परिसर से मोटरसाईकिल व लैपटॉप चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जिला परियोजना प्रबंधक डॉ. विनय गुणवन्त ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि पूर्व परियोजना स्टाफ अमित गुसांई के द्वारा विकास भवन परिसर से मोटरसाईकिल व एक लैपटॉप चोरी करके ले गया है।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

आज दिखेगा सुपरमून

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। आज रात आसमान में एक दुर्लभ नजारा दिखने वाला है। आज चांद का दीदार बेहद खास होने वाला है। इसे सुपरमून के नाम से जाएगा। सुपरमून तब होता है, जब फुल मून यानी पूर्णिमा का चांद पृथ्वी के सबसे नजदीक होता है। इसके कारण चंद्रमा नॉर्मल साइज से बड़ा और चमकीला दिखाई देता है। सुपरमून, जिसे हार्वेस्ट मून भी कहा जाता है। आज रात आसमान में अलग ही रोशनी बिखेरगा। यह चांद सामान्य पूर्णिमा से 14 प्रतिशत बड़ा और 30 प्रतिशत अधिक चमकीला नजर आएगा, जो आकाशप्रेमियों के लिए एक यादगार दृश्य साबित होने वाला है। अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के वैज्ञानिकों ने

इसे श्प्राकृतिक उपग्रह का एक वार्षिक वैश्विक उत्सवश करार दिया है, जो चंद्रमा के प्रति उत्साही लोगों को एकजुट करता है। सुपरमून तब होता है, जब एक पूर्ण चंद्रमा अपनी कक्षा में पृथ्वी के करीब होता है। नासा के अनुसार, यह चंद्रमा को साल के सबसे मंद चंद्रमा की तुलना में 14 प्रतिशत बड़ा और 30 प्रतिशत अधिक चमकीला दिखाई देगा। नासा के अनुसार, सुपरमून तब होता है जब पूर्ण चंद्रमा पृथ्वी के सबसे निकट बिंदु पर पहुंचता है। चांद पृथ्वी से महज 224,600 मील (361,459 किलोमीटर) दूर होगा, जो सामान्य दूरी (2,38,900 मील) से करीब 10 प्रतिशत कम है।

फिलाडेल्फिया में फ्रैंकलिन इंस्टीट्यूट के मुख्य खगोलशास्त्री डेरिक पिट्स ने कहा कि यह वास्तव में बहुत असामान्य नहीं है। अगर आसमान साफ रहता है तो दुनिया में हर कोई बिना खास उपकरण के अपनी आंखों से सुपरमून देख सकता है। लेकिन इसके खास अंतर को समझ पाना मुश्किल हो सकता है। पिट्स ने आगे कहा, अगर आप बाहर जाकर चांद को आसमान में बहुत ऊंचे पर देखें तो आपको उसके सापेक्ष कोई भी चीज नहीं दिखेगी, जिससे आपको अंदाजा हो सके कि वह कितना बड़ा दिखता 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।