शनिवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

01 नवम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 267
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आपदा में आसरा

आपदा प्रभावित परिवारों के बीच पहुँचे सीएम

प्रभावितों से की भेंट, दी पांच-पांच लाख रुपये की आर्थिक सहायता

लोकपर्व इगास

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी लोकपर्व इगास के अवसर पर आज रुद्रप्रयाग के तहसील वसुकेदार क्षेत्रान्तर्गत ग्राम भौंर पहुंचे, जहां उन्होंने हाल ही में आई आपदा से प्रभावित परिवारों से भेंटवार्ता की तथा राहत एवं पुनर्निर्माण कार्यों की स्थलीय समीक्षा की।

मुख्यमंत्री ने आपदा के दौरान जान-माल की क्षति उठाने वाले परिवारों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त करते हुए मृतक कुलदीप सिंह नेगी वन श्रमिक एवं सते सिंह के परिवार को आर्थिक सहायता के रूप में पांच-पांच लाख रुपये के चेक प्रदान किए। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार प्रभावित परिवारों के पुनर्वास एवं राहत कार्यों के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है तथा किसी भी पीड़ित को अकेला महसूस नहीं होने दिया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने ग्राम भौंर में आपदा प्रभावितों से व्यक्तिगत रूप से मुलाकात कर उनके अनुभवों और समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुना। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी प्रभावित परिवारों को समयबद्ध राहत सहायता प्रदान की जाए और पुनर्निर्माण कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र पूरा किया जाए।

उन्होंने कहा कि आपदा प्रभावित क्षेत्र में सड़क, पेयजल, बिजली, आवास, तथा संचार व्यवस्था से जुड़ी सभी क्षतिग्रस्त संरचनाओं का त्वरित पुनर्निर्माण किया गया है ताकि लोगों को जल्द से जल्द सामान्य जीवन उपलब्ध हो सके।

मुख्यमंत्री धामी ने आपदा प्रभावित परिवारों के साथ मध्यान्ह भोजन भी किया और उनके साथ समय व्यतीत करते हुए उन्हें आश्वस्त किया कि सरकार उनके साथ खड़ी है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड एक आपदा-संवेदनशील राज्य है, और इसी कारण सरकार ने आपदा प्रबंधन को सशक्त और प्रभावी बनाने के लिए कई ठोस कदम उठाए हैं। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि राहत कार्यों में पारदर्शिता, तत्परता एवं संवेदनशीलता बरती जाए। मुख्यमंत्री ने आपदा प्रभावित इस क्षेत्र में आपातकालीन परिस्थितियों पर त्वरित कार्रवाई करने हेतु इस क्षेत्र में स्थाई हेलीपैड निर्माण की घोषणा की। इसके साथ ही ग्रामीणों की मांग पर ग्राम भौंर में आंगनवाड़ी केंद्र के निर्माण की घोषणा की। उन्होंने शीघ्र ही इस ग्राम तक मोटर सड़क निर्माण करने, जिससे क्षेत्र में दोपहिया वाहन की आवाजाही हो सके इस हेतु एक करोड़ रुपए की धनराशि देने की घोषणा की। मुख्यमंत्री ने छेनागाड़ में आपदा के दौरान जिन लोगों ने अपने आवास खोए है उनके विस्थापन करने की योजना बनाने हेतु निर्देश दिए तथा जिन लोगों के वाहन आपदा के दौरान क्षतिग्रस्त हुए है उनको भी मुआवजा देने की बात की। इस अवसर पर विधायक रुद्रप्रयाग भरत चौधरी, जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग प्रतीक जैन, मुख्य विकास अधिकारी राजेंद्र सिंह रावत, अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा, पुलिस उपाधीक्षक प्रबोध घिल्डियाल, जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार सहित कई लोग मौजूद रहे।

दून वैली मेल

संपादकीय

25 साल में क्या मिला?

उत्तराखंड अपनी राज्य स्थापना की रजत जयंती मना रहा है। पूरे 11 दिन चलने वाले तमाम कार्यक्रमों का आयोजन प्रदेश भर में किया जा रहा है। सरकार और अधिकारी सभी इन कार्यक्रमों में व्यस्त है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी इस इवेंट को भव्य व दिव्य बनाने की घोषणा पहले ही कर चुके हैं। उत्तराखंड राज्य जो अब 25 साल की उम्र का सफर तय कर चुका है। ऐसे में इस राज्य के आम लोग भी इस बात पर गंभीरता से विचार कर रहे हैं कि जिस राज्य के गठन के लिए उन्होंने सालों-साल संघर्ष किया और तमाम तरह की कुर्बानियां दी क्या इन 25 सालों में वह तथा उनकी चुनी हुई सरकारों ने उनके सपनों का उत्तराखंड बनाया या फिर प्रदेश के नेता शहीद आंदोलनकारियों के चित्रों पर फूल मालाएं पहनाकर सिर्फ उनके सपनों का राज्य बनाने की बात ही करते रहे हैं। उत्तराखंड राज्य की इन 5 वर्षीय पांच योजनाओं के कालखंड में राज्य में पांच मुख्यमंत्री और 60 मंत्री बनने चाहिए थे लेकिन पांच की जगह 10 मुख्यमंत्री और 60 की जगह 120 मंत्री बन चुके हैं और आज के वर्तमान के हालत यह है कि धामी के नेतृत्व वाली सरकार को बने चार साल का समय हो चुका है लेकिन पांच मंत्री पद जो खाली पड़े हैं उन्हें उनके शपथ ग्रहण से लेकर आज तक नहीं भरा जा सका है। मंत्रिमंडल का विस्तार 4 सालों में भी क्यों नहीं किया जा सका? इसका कोई जवाब किसी के भी पास नहीं है। 4 साल से लगातार सत्ता में बैठे नेता यही कहते आ रहे हैं कि तैयारी पूरी कर ली गई है बस होने ही वाला है? सवाल यह है कि मुख्यमंत्री धामी जो दर्जन भर से ज्यादा विभागों की जिम्मेदारी ढो रहे हैं क्या वह सभी विभागों के काम सुचारू रूप से चला पा रहे हैं। एक अन्य सवाल यह है कि चुनाव से पूर्व अगर किसी विधायक को कुछ महीनो के लिए मंत्री बना भी दिया गया तो इतने कम समय में काम के तौर पर वह कौन सा तीर मार देगा। जबकि 8 साल से मंत्री की कुर्सी तोड़ने वाले मंत्री कुछ नहीं कर रहे हैं और उनकी परफॉर्मेंस को लेकर उन्हें बदलने की चर्चाएं लंबे समय से हो रही है। पूर्व सीएम हरीश रावत अगर वर्तमान सरकार को जन्म से ही विकलांग सरकार बता रहे हैं तो इसमें आश्चर्य की कौन सी बात है। राज्य की स्वास्थ्य सेवाएं और कानून व्यवस्था में कितना सुधार इन 25 सालों में हुआ है, इसका सच डोली कंडी पर मरीजों को ढोने वाली तस्वीरे और इलाज के अभाव में दम तोड़ने वाली प्रसूताओं के जरिए समझा जा सकता है। राज्य में महिला अपराधों का बढ़ता ग्राफ तथा यौन शोषण की घटनाएं स्तब्ध करने वाली हैं। बीते कल ही हल्द्वानी में एक महिला जो अपने परिवार सहित घर जा रही थी स्कार्पियो सवार लोगों की छेड़छाड़ और रेप की कोशिश का शिकार हो जाती है। इस घटना के आरोपी जो अब पुलिस गिरफ्त में है यह घटना महिला सुरक्षा की कलई खोलने के लिए काफी है। राज्य गठन से लेकर अब तक 25 सालो से राज्य में भ्रष्टाचार की जो निर्बाध गंगा बह रही है उससे हर कोई वाकिफ हैं। युवाओं की बेरोजगारी और पेपर लीक की घटनाएं इस बात का सबूत है कि राज्य में क्या कुछ बदला है? राज्य की राजधानी में बनाए गए सैन्य धाम के निर्माण में भी घोटाले की बात इन दिनों चर्चाओं में है। राज्य के पलायन में भी रत्ती भर की कमी नहीं आई है। गांव खाली हो रहे हैं और स्कूलों पर ताले पड़ते जा रहे हैं। आंकड़ों में राज्य विकसित और आदर्श राज्य बनता जा रहा है जबकि जमीनी हकीकत की तस्वीर कुछ अलग ही बताती हैं। 25 सालों में क्या हुआ और क्या नहीं हो सका? रजत जयंती का ढोल पीटने वालों को इस पर चिंतन करने की जरूरत है।

मुख्य सचिव ने किया पुस्तक मेले का शुभारंभ

देहरादून (सं)। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने देहरादून के दून पुस्तकालय एवं शोध संस्थान में उत्तराखण्ड पुस्तक मेला का शुभारंभ किया। आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने देहरादून के दून पुस्तकालय एवं शोध संस्थान में उत्तराखण्ड पुस्तक मेला का शुभारंभ किया। मुख्य सचिव ने इस अवसर पर विभिन्न प्रकाशन संस्थानों द्वारा लगाए गए स्टॉल्स का अवलोकन भी किया। इस अवसर पर मुख्य सचिव ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन हमें किताबों पढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। आज के युवा वर्ग को और हम सभी को किताबों से दोस्ती करनी चाहिए। इस अवसर पर पूर्व मुख्य सचिव एन. एस. नपलच्याल, एन. रविशंकर, श्रीमती राधा रतूड़ी एवं पूर्व डीजीपी अनिल रतूड़ी भी उपस्थित थे।

धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय में न्यायमूर्ति यूसी ध्यानी ने की लोक सुनवाई

कार्यालय संवाददाता

नरेंद्र नगर (टिहरी गढ़वाल)। उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा आयोजित स्नातक स्तरीय प्रतियोगी परीक्षा 2025 में हुई कथित अनियमितताओं की जांच के क्रम में गठित एक सदस्यीय जांच आयोग के अध्यक्ष न्यायमूर्ति यू.सी. ध्यानी ने शुक्रवार को धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय, नरेंद्र नगर में लोक सुनवाई (जन संवाद) का आयोजन किया।

कार्यक्रम का शुभारंभ न्यायमूर्ति यू. सी. ध्यानी, महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. यू.सी. मिठानी तथा वाणिज्य विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. राजपाल सिंह रावत द्वारा माँ सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। सुनवाई के दौरान न्यायमूर्ति ध्यानी ने छात्रों एवं प्राध्यापकों से उनके अनुभव, सुझाव और शिकायतें सुनीं। उन्होंने कहा कि आयोग का उद्देश्य परीक्षा प्रणाली में पूर्ण पारदर्शिता, निष्पक्षता और विश्वसनीयता सुनिश्चित करना है। सभी सुझावों पर गंभीरता से विचार किया जाएगा ताकि भविष्य की चयन प्रक्रिया और अधिक सुदृढ़ एवं पारदर्शी बनाई जा सके।

कार्यक्रम का संचालन पत्रकारिता एवं जनसंपर्क विभाग के डॉ. विक्रम बर्त्वाल द्वारा किया गया। न्यायमूर्ति ध्यानी का स्वागत विभागाध्यक्ष डॉ. सर्चना सर्चदेवा, डॉ. विक्रम बर्त्वाल, विशाल त्यागी एवं कल्पना त्यागी ने पुष्पगुच्छ भेंट कर किया। फोटोग्राफी एवं वीडियोग्राफी का कार्य विशाल त्यागी द्वारा किया गया, जबकि मीडिया कवरेज डॉ. सर्चना सर्चदेवा के निर्देशन में संपन्न हुई।

कार्यक्रम में पत्रकारिता विभाग की छात्राएँ ख़ शिल्पी, भावना, निकिता, रूपा, कल्पना और रंजना ख़ ने सक्रिय भागीदारी निभाई तथा अतिथियों के स्वागत एवं समन्वय में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की। कार्यक्रम के अंत में डॉ. सर्चना सर्चदेवा ने सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. यू.सी. मिठानी एवं डॉ. राजपाल सिंह रावत ने न्यायमूर्ति यू.सी. ध्यानी को स्मृति-चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापकगण, छात्र-छात्राएँ एवं कर्मचारीगण बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

स्कूल के बच्चों ने गुरुद्वारा पहुंचकर किए गुरु ग्रंथ साहिब के दर्शन

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। टिंवकलिंग स्टार पब्लिक स्कूल के बच्चों ने श्री गुरु नानक देव जी की जयंती से पूर्व रामनगर स्थित श्री कालगीधर गुरुद्वारे में पहुंचकर वहां गुरु ग्रंथ साहिब जी के दर्शन करे। स्कूल प्रधानाचार्य प्रियंका मेहंदी रता ने कहा कि श्री गुरु नानक देव जी ने सिखाया कि एक ही ईश्वर है और सभी मनुष्य उसकी संतान हैं।

उन्होंने जात-पात और ऊँच-नीच के भेद को समाप्त करने पर जोर दिया। उनका मानना था कि सच्ची आध्यात्मिकता किसी बाहरी लेबल या सामाजिक विभाजन में नहीं, बल्कि हर व्यक्ति के हृदय में निहित है। उन्होने बताया कि श्री गुरू नानक देव जी ने भेदभाव को मिटाने के लिए लंगर की शुरुआत की, जहाँ सभी लोग एक साथ एक पंक्ति में बैठकर भोजन करते हैं। ईश्वर का नाम जपना, ईमानदारी से मेहनत करना और जरूरतमंदों के साथ अपनी कमाई बाँटना।

स्कूल प्रबंधक संजीव मेहंदीरत्ता बताया कि उनके स्कूल के द्वारा समय-समय पर इस तरह के कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। बताया कि उनके स्कूलों के द्वारा इस तरह के आयोजनों के साथ धर्म स्थलों की भी जानकारी उन बच्चों को दी जाती है जिन बच्चों को इन जगहों का ज्ञान नहीं होता है। प्रबंधन ने जानकारी देते हुए बताया कि, बच्चों को सिर पर रुमाल बाँध कर जैसे सिख समुदाय के लोग गुरुद्वारा जाते हैं, उसी प्रकार से उनको वहाँ ले जाया गया वहाँ पर बच्चों ने गुरुनानक जी के दरबार में मत्था टेका।

इस अवसर पर शिक्षक कोमल, रिंकी, सोनिया लखानी, सोनिया यादव, सोनिया अरोड़ा, एकता, दिक्षा, आयशा, भव्या, सिद्धी, दिपिका, ता, राधिका, स्वाति, आरती ने अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया।

आजादी हिंद फौज के महानायक वीर शहीद केसरी चंद को याद किया

संवाददाता

देहरादून। आजादी हिंद फौज के महानायक वीर शहीद केसरी चंद की 106वीं जयंती पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धासुमन अर्पित किये।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने गांधी पार्क में आजाद हिंद फौज के महानायक वीर शहीद केसरी चंद की 106वीं जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस दौरान मंत्री जोशी ने वीर केसरी चंद की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए। कार्यक्रम के दौरान कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि आजादी के महानायक और उत्तराखंड के लाल, शहीद केसरी चंद का बलिदान सदैव स्मरणीय रहेगा। बहुत कम उम्र में उन्होंने देश की स्वतंत्रता की लड़ाई में अपने प्राणों की आहुति दी। मंत्री जोशी

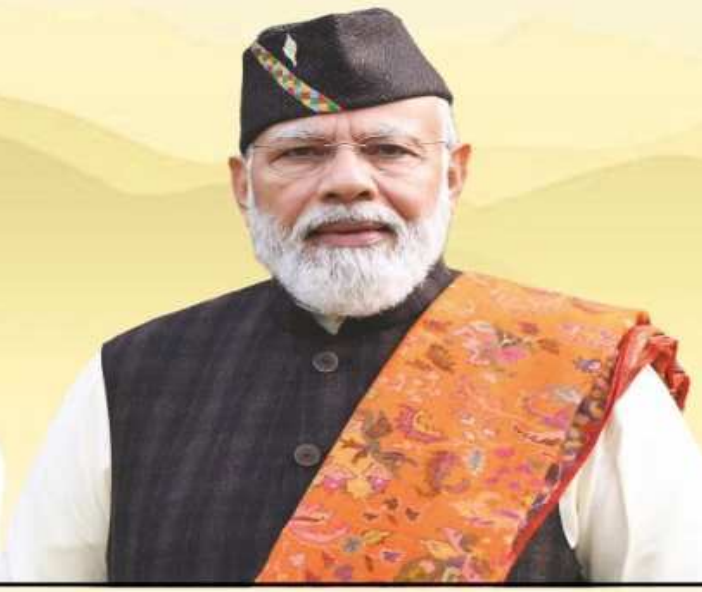
ने बताया कि देहरादून जनपद के जौनसार-बावर क्षेत्र के क्यावा गांव में 01 नवम्बर 1920 को वीर केसरी चंद का जन्म हुआ था। उन्होंने कहा कि आजाद हिंद फौज की ओर से लड़ते हुए वीर केसरी चंद को ब्रिटिश सेना ने गिरफ्तार कर लिया था। उन्हें ब्रिटिश शासन के विरुद्ध युद्ध करने के आरोप में आर्मी एक्ट की धारा 41 के तहत 03 फरवरी 1945 को मृत्यु दंड की सजा सुनाई गई और 3 मई 1945 को मात्र 24 वर्ष 6 माह की आयु में फांसी पर लटका दिया गया। उन्होंने कहा हर युग में उत्तराखंड के वीरों ने देश की सेवा में अद्भुत साहस और बलिदान का परिचय दिया है। उन्होंने कहा कि 1962 और 1971 के युद्ध से लेकर गलवान घाटी और ताज होटल पर हुए आतंकी हमले तक, उत्तराखंड के वीर सपूतों ने हमेशा अपनी जान की बाजी लगाकर मातृभूमि की रक्षा की है। वीर केसरी चंद जैसे महानायकों का बलिदान सदा राष्ट्र को प्रेरणा देता रहेगा।

उत्तराखण्ड शासन

देवभूमि रजत उत्सव

विकसित भारत, सशक्त उत्तराखण्ड

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री



नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

उत्तराखण्ड
के लोक पर्व
इगास बग्वाल
(बूढ़ी दिवाली)
की हार्दिक शुभकामनाएँ

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी

www.uttarainformation.gov.in uttarakhandDIPR DIPR_UK uttarakhand DIPR

दून वैली मेल देहरादून, 01 नवम्बर 2025 www.dunvalleymail.com

दांतों की सही देखभाल के लिए उन्हें सही तरीके से ब्रश करना बेहद जरूरी

दांतों की सफाई और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए आप रोजाना ब्रश करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं ब्रश करने का सही तरीका? जी हां, दांतों की सही देखभाल के लिए उन्हें सही तरीके से ब्रश करना बेहद जरूरी है, वरना आपकी सारी मेहनत दांत में दर्द या अन्य समस्याओं के रूप में बेकार हो सकती है।

दांतों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि आप खाने के बाद ब्रश करें। लेकिन खाने के ठीक बाद ब्रश न करें, बल्कि कम से कम एक घंटे के बाद ही दांत साफ करें ताकि खाने के बाद बनने वाला एनेमल आपके दांतों पर काम कर सके।

सिर्फ सुबह के समय ही नहीं बल्कि रात को भी खाने के एक घंटे बाद या फिर सोते समय ब्रश करें, ताकि बैक्टीरिया मुंह में व दांतों में जमे न रहें, रातभर जमे रहने वाले बैक्टीरिया दांतों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

ब्रश करते समय अगर आप जल्दबाजी में होते हैं और सिर्फ एक या दो राउंड ब्रश करके कुल्ला कर लेते हैं, तो यह तरीका गलत है। कम से कम 2 मिनट तक ब्रश करें और दांतों की जड़ों यानि मसूड़े की ओर से नीचे की ओर ब्रश को चलाएं जिससे प्लाक साफ हो सके।

ब्रश करते समय दांतों पर जोर न लगाएं, इससे उनकी जड़ें कमजोर हो सकती है और दांत में दर्द की समस्या भी हो सकती है। हल्के हाथों से ब्रश करें और नर्म ब्रिसल्स वाले ब्रश का उपयोग करें। सप्ताह में एक बार नींबू से दांतों को साफ करें जिससे उनका पीलापन कम हो जाएगा और आपके दांत सफेद और चमकदार नजर आएंगे। इसके अलावा विटामिन सी, दही, सलाद आदि का प्रयोग करते रहें, यह दांतों के लिए फायदेमंद है।

चेहरे के काले धब्बों को दूर करने में काफी असरदार हैं ये फेस पैक

चेहरे के काले धब्बों से छुटकारा पाने के लिए कई तरह के स्किन केयर और ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करके थक चुके हैं तो अब घर पर बनाए गए फेस पैक का इस्तेमाल करें। इन फेस पैक की मदद से हाइपरपिग्मेंटेशन, मुहांसे, ब्लैकहेड्स औक चोट के धब्बे तक हल्के हो सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ फेस पैक बनाने और इस्तेमाल करने के तरीके बताते हैं, जो चेहरे के काले धब्बे दूर करने में प्रभावी हो सकते हैं।

नींबू का फेस पैक

सबसे पहले एक कटोरी में आधे नींबू का रस और एक बड़ी चम्मच शहद डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने पूरे चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद गुनगुने पानी से चेहरे को धोने के बाद इस पर ठंडे पानी के छींटे मारें। अब तौलिए से अपने चेहरे को धीरे से थपथपा कर सुखाएं और फिर इस पर मॉइस्चराइजिंग सीरम लगाएं।

चंदन का फेस पैक

इसके लिए एक या दो बड़ी चम्मच चंदन पाउडर, एक छोटा चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच ग्लिसरीन मिलाकर एक महीन पेस्ट बना लें। अब इसमें थोड़ा गुलाब जल मिलाएं। फिर पेस्ट को अपने पूरे चेहरे पर और विशेष रूप से काले धब्बों पर लगाकर कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। इसके सूखने के बाद चेहेर को गुनगुने पानी से धो लें और फिर इस पर मॉइस्चराइजर लगाएं।

प्याज और लहसुन का फेस पैक

सबसे पहले एक प्याज का टुकड़ा और लहसुन की एक कली को मिक्सी में पीस लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे पर बने काले धब्बों पर लगाएं और इसे लगभग 15 मिनट के लिए छोड़ दें। जब आपको पेस्ट की गंध कम होती हुई लगे तो चेहरे को ठंडे पानी से धोकर तौलिए से पोछें। इसके बाद चेहरे पर हल्का मॉइस्चराइजर लगाएं।

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

सर्दियों में बालों की हर समस्या का समाधान है हेयर ऑइल

सर्दियों का मौसम आया नहीं कि कोल्ड और ड्राई हवा आपकी स्किन के साथ-साथ बालों को भी काफी नुकसान पहुंचाती है। सबसे बड़ी दिक्कत ये है कि ठंडी हवा स्किन का मॉइश्चर और बालों का हाइड्रेशन यानी नमी छीन लेती है। बालों की नमी निकलते ही स्कैल्प रूखा और पपड़ीदार हो जाता है जिससे डैंड्रफ की समस्या हो जाती है और स्कैल्प में खुजली होने लगती है। सिर में होने वाली इस खुजली की वजह से कई बार शर्मिंदगी का भी सामना करना पड़ता है और आखिरकार नुकसान बालों को ही होता है। ऐसे में सर्दियों के मौसम में बालों को होने वाली कॉमन प्रॉब्लम्स से बचाने का सबसे अच्छा नुस्खा है तेल यानी हेयर ऑइल।

स्कैल्प को जरूरी पोषण देता है हेयर ऑइल

एक अच्छा और नैचरल हेयर ऑइल न सिर्फ बालों की खोई नमी और बालों के नैचरल ऑइल को वापस लाने में मदद करता है बल्कि स्कैल्प को जरूरी पोषण भी देता है जिससे बालों की जड़े मजबूत होती हैं और बाल गिरने की समस्या दूर हो जाती है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं उन 5 नैचरल हेयरऑइल के बारे में जिन्हें आपको सर्दियों में जरूर आजमाना चाहिए...

नारियल तेल

नारियल तेल को सीधे बालों पर लगाने की बजाए, इसे पहले थोड़ा गर्म करें और बालों के साथ-साथ स्कैल्प में अच्छी तरह से मसाज करें। इससे डैमेज बाल रिपेयर भी हो जाएंगे और बालों की दोबारा ग्रोथ भी होने लगेगी। नारियल तेल नैचरल कंडिशनर भी है और बालों को शाइनी और चमकदार बनाने में भी मदद करता है।

बादाम का तेल

बादाम के तेल में विटमिन ई होता है जिससे हेयर लॉस की दिक्कत कम होती है। साथ ही यह तेल बालों को मजबूत, लंबा और चमकदार बनाने के साथ-साथ पोषण भी देता है।

तिल का तेल

इस तेल में औषधीय गुण होते हैं जो स्कैल्प इंफेक्शन और सिर में किसी भी तरह के फंगल इंफेक्शन की समस्या से निपटने में मदद करता है। तिल का तेल स्कैल्प को पोषण देता है जिससे डैंड्रफ की समस्या दूर होती है और बालों की ग्रोथ बेहतर होती है।

कैस्टर ऑइल

कैस्टर ऑइल मिनरल्स, प्रोटीन, विटमिन ई और फैटी ऐसिड से भरपूर होता है और इसलिए बहुत थोड़ा सा कैस्टर ऑइल भी बालों के लिए जादू जैसा काम करता है। इस तेल से स्कैल्प में अच्छे से मसाज करें, रात भर छोड़ दें और अगले दिन माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। आप देखेंगी कि आपके बाल सॉफ्ट होने के साथ-साथ नमी से भरपूर भी हो जाएंगे।

जोजोबा ऑइल

स्कैल्प की ड्राइनेस की वजह से बाल भी बहुत ज्यादा गिरने लगते हैं। ऐसे में आप जोजोबा ऑइल यूज करें जिससे बाल और फॉलिकल्स को पोषण मिलेगा। बालों का उलझना, टूटना भी कम होगा और बाल लंबे और शाइनी हो जाएंगे।

शब्द सामर्थ्य -038

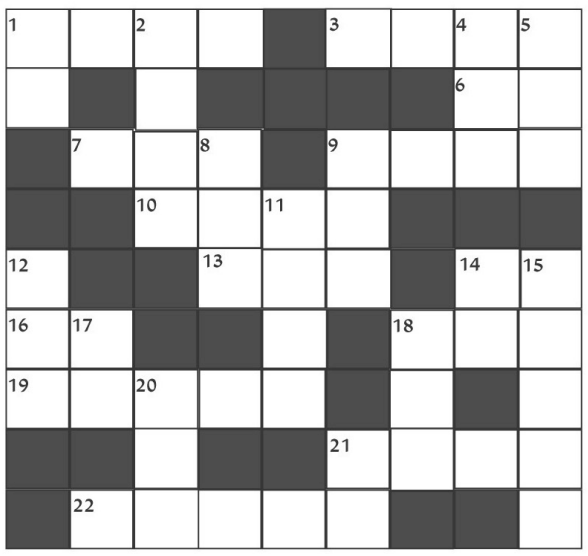
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 37 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द	■	स	पू	त
ल	■	ब	ल	वा	न	■	■	द
म	ह	क	■	खा	म	खां	■	बी
ग्न	■	त	ल	ना	■	स	फ	र
■	म	रा	■	■	■	ना	टा	■
■	हि	■	स	■	■	■	फ	न
■	ला	ज	वा	ब	■	म	ट	र
मां	■	ग	■	सं	त	ति	■	भ
■	मा	त	ह	त	■	■	प	क्षी

पहली बार में ही हेमा मालिनी की खूबसूरती पर मोहित हो गई थी सायरा बानो!

भारतीय सिनेमा की सफल और अपने जमाने में हीरो से भी ज्यादा फीस लेने वाली अदाकारा हेमा मालिनी ने पिछले माह अपना 77वां जन्मदिन सेलिब्रेट किया। सोशल मीडिया पर बधाई देने वालों का तांता लगा रहा। लेजेंड्री अदाकारा सायरा बानो ने अब हेमा मालिनी के लिए दिल खोलकर लंबा-चौड़ा पोस्ट सोशल मीडिया पर शेयर किया है और उन्हें दिल से दुआ दी है। सायरा बानो ने सोशल मीडिया पर अपनी, हेमा मालिनी और दिलीप कुमार की पुरानी फोटो शेयर की है, और उन्होंने

अपनी और हेमा मालिनी की पहली मुलाकात का किस्सा भी सुनाया है। उन्होंने बताया कि पहली बार जब उन्होंने हेमा मालिनी को देखा था, तो, वो उनकी खूबसूरती, चेहरे के शांत भाव और ग्रेस पर मोहित हो गई थीं। सायरा बानो ने कैप्शन में लिखा, हमारी पहली मुलाकात 1966 में आरके स्टूडियो में दीवाना के सेट पर हुई थी। मुझे आज भी याद है कि मैं कैसे उनके शांत स्वभाव, सुंदरता और ग्रेस पर मोहित हो गई थी। जिसके बाद हम सुरम्य कृष्ण राज सागर बांध पर शूटिंग के दौरान फिर मिले, जहां उनकी मां और हमारी मां और हम दोनों शूटिंग के बाद बैठकर घंटों बातें करते थे और हंसी मजाक करते थे।

सायरा बानो ने बालों में गोबान लगाने वाला किस्सा भी सोशल मीडिया पर शेयर किया और बताया कि अम्मा हेमा के बालों में प्यारी खुशबू के लिए गोबान लगती थी और हम दोनों ही इस बात पर हंसते थे। एक्ट्रेस के पोस्ट से साफ है कि उनकी और हेमा मालिनी की दोस्ती काफी पुरानी और प्यारी है। बता दें कि सायरा बानो हाल ही के दिनों में हेमा से मिलने के लिए उनके घर पहुंची थी और पुरानी यादों को ताजा किया था।

फैंस भी सायरा बानों के पोस्ट की तारीफ कर रहे हैं और हेमा मालिनी को जन्मदिन की बधाई दे रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, 60 और 70 के दशक की दो खूबसूरत गॉर्जियस ब्यूटी एक साथ।

एक अन्य यूजर ने लिखा, बिल्कुल सही कहा आपने, आज भी हेमा जी उतनी ही खूबसूरत और ग्रेसफुल हैं।

बता दें कि सायरा बानो अपने इंस्टाग्राम पर अपनी और दिलीप साहब की पुरानी यादें ताजा करती रहती हैं। इससे पहले उन्होंने अपनी और दिलीप कुमार की शादी की खूबसूरत फोटो डाली थी और अपने रिश्ते को लेकर कई राज खोले थे।

भूल भुलैया के 18 साल पूरे, टी-सीरीज ने ताजा की यादें

अक्षय कुमार स्टारर कॉमेडी-हॉरर फिल्म भूल भुलैया को 18 साल पूरे हो गए हैं। इस मौके पर टी-सीरीज ने पोस्ट कर फिल्म की पुरानी यादों को ताजा किया। टी-सीरीज ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म के यादगार सीन पोस्ट किए, जिसके साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा, मंजुलिका के 18 साल! इस फिल्म ने हॉरर को हंसी-मजाक के साथ पेश कर दर्शकों का दिल जीता। प्रियदर्शन के निर्देशन में बनी यह फिल्म 2007 में रिलीज हुई थी और आज भी दर्शकों की पसंदीदा है।

भूल भुलैया में अक्षय कुमार, विद्या बालन, शाइनी आहूजा और अमीषा पटेल मुख्य भूमिकाओं में थे। वहीं, परेश रावल, राजपाल यादव, मनोज जोशी, असरानी और विक्रम गोखले जैसे सितारों ने सहायक भूमिकाएं निभाईं। फिल्म का संगीत प्रीतम और रंजीत बारोट ने तैयार किया था, जबकि गीत समीर और सईद कादरी ने लिखे थे। भूषण कुमार और किशन कुमार ने इसे प्रोड्यूस किया था। इस फिल्म ने हॉरर और कॉमेडी के अनूठे मिश्रण से दर्शकों को खूब हंसाया और डराया था।

भूल भुलैया की कहानी, इसके किरदार और गाने आज भी लोगों के बीच चर्चा में रहते हैं। मंजुलिका का किरदार और हरे रामा हरे कृष्णा गाना आज भी फैंस के दिलों में बसते हैं।

यह फिल्म 1993 की मलयालम ब्लॉकबस्टर मणिचित्रथाझु की रीमेक थी। इस फिल्म का जादू इतना जबरदस्त था कि इसे तीन भाषाओं में भी रीमेक किया गया था। कन्नड़ में अप्थमित्र(2004), तमिल में चंद्रमुखी (2005), और बंगाली में च्राजमोहोल (2005) बनीं और सभी ने बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाया था।

भूल भुलैया की सफलता के बाद इसके दो सीक्वल भी बने। 2022 में अनीज बज्मी के निर्देशन में भूल भुलैया 2 रिलीज हुई थी, जिसमें कार्तिक आर्यन और कियारा आडवाणी मुख्य भूमिकाओं में थे। 2024 में भूल भुलैया 3 आई, जिसमें कार्तिक आर्यन, तृप्ति डिमरी, विद्या बालन और माधुरी दीक्षित ने अभिनय किया था।

मलाइका अरोड़ा का फिटनेस मंत्र, ये 6 योगा पोज बदल देंगे आपकी जिंदगी

51 साल की बॉलीवुड अभिनेत्री मलाइका अरोड़ा आज भी इतनी फिट हैं कि 31 साल की एक्ट्रेस को भी फिटनेस में टक्कर दे सकती हैं। एक्ट्रेस जिम में पसीना बहाने से लेकर शरीर को फ्लेक्सिबल बनाने के लिए योग का सहारा लेती हैं और हेल्थी डाइट फॉलो करती हैं। अब एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ योगा पोज शेयर किए हैं, जो आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए वरदान हैं। मलाइका अरोड़ा ने अपना सोशल मीडिया अपडेट किया है और छह अलग-अलग योगा पोज डाले हैं। एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा, 6 जेंटल योगा पोज, जिसे करने पर आपका शरीर आपको धन्यवाद देगा। एक्ट्रेस पहले वीडियो में कैट एंड काऊ पोज करती दिख रही हैं। इस आसन को करने से रीढ़ की हड्डी में रक्त संचार बढ़ता है और शरीर की मांसपेशियां भी खुला महसूस करती हैं। दूसरी वीडियो में एक्ट्रेस हिप स्ट्रेच करती दिख रही हैं। ये आसन पैरों, कुल्हे और गर्भाशय के लिए अच्छा होता है। तीसरी वीडियो में एक्ट्रेस पप्पी पोज कर रही हैं। ये योगासन सिर और कंधे में पैदा होने वाली जकड़न से छुटकारा दिलाता है। अगर आप कम्प्यूटर पर काम करते हैं, तो ये आसन आपके लिए बेस्ट है।

योग में इस आसन को उत्तान शीशोसन कहते हैं। अगली वीडियो में एक्ट्रेस पिजन फॉरवर्ड पोज या कपोतासन कर रही हैं। ये आसन शरीर में लचीलापन बढ़ाकर रक्त संचार को सही करता है और कुल्हों को मजबूत करता है।

बाकी दो वीडियो में मलाइका भुजंगासन और फ्रॉग स्ट्रेच करती दिख रही हैं। भुजंगासन रीढ़ की हड्डी, कंधे की मांसपेशी और गर्दन के लिए लाभकारी है, जबकि फ्रॉग स्ट्रेच जांघों के अंदरूनी हिस्से, कूल्हे और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। ये सभी योगासन डेली लाइफस्टाइल में अपनाने से शरीर में बहुत सारे बदलाव देखने को मिलेंगे।

श्रिया पिलगांवकर बनीं ऑल लिविंग थिंग्स एनवायर्नमेंटल फिल्म फेस्टिवल की जूरी सदस्य

पर्यावरण और सिनेमा के संगम का जश्न मनाने वाला ऑल लिविंग थिंग्स एनवायर्नमेंटल फिल्म फेस्टिवल इस साल अपने छठे संस्करण के साथ लौट रहा है। 4 दिसंबर से शुरू हो रहे इस 11 दिवसीय फिल्म फेस्टिवल में दुनियाभर की फिल्मों का प्रदर्शन किया जाएगा जो पर्यावरण, जलवायु परिवर्तन, संरक्षण और टिकाऊ जीवन जैसे महत्वपूर्ण विषयों को उजागर करेंगी। इस साल फेस्टिवल की शुरुआत मुंबई से होगी और 14 दिसंबर को इसका समापन होगा। खास बात यह है कि इस बार अभिनेत्री श्रिया पिलगांवकर और अंतरराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त फिल्म निर्देशक पान नलिन को फेस्टिवल की जूरी में शामिल किया गया है।

जूरी सदस्य के रूप में अपनी भूमिका को लेकर श्रिया पिलगांवकर ने खुशी जताई और आईएएनएस से बात करते हुए कहा, फेस्टिवल का हिस्सा बनना मेरे लिए बेहद खास है। अक्सर कलाकार यह बात करते हैं कि सिनेमा में लोगों को जोड़ने की ताकत होती है, लेकिन फेस्टिवल इस ताकत का इस्तेमाल जागरूकता और संवेदना बढ़ाने के लिए करता है, जिससे समाज में वास्तविक बदलाव लाया जा सकता है।

श्रिया का मानना है कि पर्यावरण का मुद्दा हमारी रोजमर्रा की जिंदगी, स्वास्थ्य और भविष्य से सीधा जुड़ा हुआ विषय है।

आईएएनएस से बात करते हुए श्रिया ने आगे कहा, यह फेस्टिवल मुझे याद दिलाता है कि कहानियों में वह शक्ति होती है जो सोच को बदल सकती है, दिमाग खोल सकती है, और हमें प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी का एहसास करा सकती है।

उन्होंने बताया कि जूरी की प्रक्रिया के दौरान उन्होंने कई प्रभावशाली फिल्में देखीं, जो नए नजरिए से सोचने और सीखने का मौका देती हैं।

बता दें कि इस फेस्टिवल में फीचर फिल्में, डॉक्यूमेंट्री, शॉर्ट फिल्म्स, और स्टूडेंट पर आधारित फिल्मों को दर्शकों के सामने लाया जाएगा। इन सभी फिल्मों का उद्देश्य केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि दर्शकों को प्रेरित करना, सोचने पर मजबूर करना और प्रकृति से जुड़ने का एहसास कराना है।

संपत्ति विरासत के विवाद आम है!

रजनीश कपूर

भारत में संपत्ति विरासत के मुख्यतः दो आधार होते हैं। वसीयतनामा (विल) और उत्तराधिकार कानून (सक्सेशन लॉ)। यदि किसी व्यक्ति ने वैध वसीयत बनाई है, तब संपत्ति उसी के अनुसार बांटी जाती है। अगर वसीयत में कोई गड़बड़ी या विवाद है, या अगर वसीयत ही नहीं है, तो 1925 का इंडियन सक्सेशन एक्ट लागू होता है।ज् संपत्ति और वसीयत पर शायद किसी ने खूब लिखा है, अगर लिखोगे वसीयत अपनी, तो जान पाओगे ये हकीकत। तुम्हारी अपनी ही मिल्कियत में, तुम्हारा हिस्सा कहीं नहीं है।

प्रसिद्ध लोगों की संपत्ति का बंटवारा अक़्सर विवादों के घेरे में रहता है। हाल ही में करिश्मा कपूर और उनके पूर्व पति, उद्योगपति संजय कपूर की संपत्ति को लेकर दिल्ली हाईकोर्ट में चल रहे विवाद ने समाज और कानूनी व्यवस्था के कई पहलुओं को उजागर किया है। इस संपत्ति विवाद का विश्लेषण करने पर यह साफ़ होता है कि न सिर्फ़ कपूर परिवार बल्कि पूरे देश के अनेक धनी परिवारों में यह समस्या आम है और अक्सर इसमें परिवारजनों के निजी रिश्ते और कानूनी पेचिदगियां उलझ जाती हैं।

संजय कपूर की मौत के बाद उनकी संपत्ति, जिसका मूल्य लगभग 30,000 करोड़ रुपये आंका जाता है, को लेकर करिश्मा कपूर की बेटी समायरा और बेटा कियान ने अपनी सौतेली माँ प्रिया सचदेव कपूर और अन्य पर आरोप लगाया कि वे दोनों बच्चों के अधिकारों को हड़प रही हैं। उन्होंने कोर्ट में याचिका दायर की, जिसमें संजय कपूर के अंतिम वसीयत की वैधता को भी चुनौती दी गई है। बच्चों के वकील ने आरोप लगाया कि वसीयत में गंभीर गलतियाँ हैं तथा उसे मरने के सात हफ्ते बाद ही प्रस्तुत किया गया।

बच्चों का कहना है कि उनके पिता ने उन्हें उनकी हिस्सेदारी का आश्वासन दिया था, लेकिन अचानक पेश की गई वसीयत में उनकी संपत्ति का कोई ज़िक्र नहीं है। दूसरी तरफ, प्रिया सचदेव कपूर की ओर से दावा किया गया है कि समायरा और कियान को पहले ही आर. के. परिवार ट्रस्ट के माध्यम से 1900 करोड़ रुपये दिये जा चुके हैं। लेकिन बच्चों के अनुसार उन्हें अभी तक उस धन की कोई भी किश्त नहीं मिली है। इस गंभीर कानूनी लड़ाई में संजय कपूर की मां, रानी कपूर ने भी अपनी बहू प्रिया के विरुद्ध अदालत में आरोप लगाए हैं कि वसीयत में गड़बड़ी हुई है और उनकी सहमति के बिना संपत्ति का हस्तांतरण किया जा रहा है।

भारत में संपत्ति विरासत के मुख्यतः दो आधार होते हैं। वसीयतनामा (विल) और उत्तराधिकार कानून (सक्सेशन लॉ)। यदि किसी व्यक्ति ने वैध वसीयत बनाई है, तब संपत्ति उसी के अनुसार बांटी जाती है। अगर वसीयत में कोई गड़बड़ी या विवाद है, या अगर वसीयत ही नहीं है, तो 1925 का इंडियन सक्सेशन एक्ट लागू होता है। ज्यादातर संपत्ति विवाद इन स्थितियों में आते हैं, वसीयत की प्रमाणिकता (छेड़छाड़ या जबरन तैयारी), सभी वैध उत्तराधिकारियों को उनका हक़ न मिलना, वसीयत के कानूनी तकनीकी मुद्दे (साक्ष्य, गवाह, तिथि या चिकित्सीय स्थिति) या परिवार के भीतर भावनात्मक और सामाजिक टकराव।

सुप्रीम कोर्ट ने कई मामलों में पारिवारिक संपत्ति विवादों पर फैसले दिए हैं, जो भारत में वसीयत और उत्तराधिकार कानून को स्पष्ट करते हैं। इनमें संयुक्त वसीयत की वैधता और उत्तराधिकारियों को उचित हिस्सा देने के दिशा-निर्देश शामिल हैं। कुछ मामलों में अदालतों ने संयुक्त वसीयत को मान्यता देते हुए उत्तराधिकारियों को मुआवजा भी दिया है।

संपत्ति विवाद को सुलझाने के लिए अदालत सबसे पहले वसीयत की प्रमाणिकता की जांच करती है। वसीयत को नियमित रूप से कानूनी तौर पर पंजीकृत होना चाहिए और उसके साक्ष्य होने चाहिए (गवाहों की उपस्थिति, दस्तावेज़ की तिथि, संपत्ति का स्पष्ट उल्लेख)। अगर वसीयत वैध साबित होती है, तो संपत्ति उसी के अनुसार बाँटी जाती है। यदि वसीयत साबित नहीं होती या कोई ग़लतफ़हमी होती है, तब अदालत उत्तराधिकार कानून के अनुसार बहनों, बच्चों, पत्नी, माता-पिता आदि को संपत्ति में समान हिस्सा देती है।

देश के कई अमीर और बड़े परिवारों में विरासत का विवाद पुराना है। अम्बानी, मोदी, ओबेरॉय, कपूर इत्यादि परिवारों में धन और वर्चस्व की लड़ाई कानून और मीडिया के केंद्र में आई है। मुख्य कारण हैं, परिवार में संवाद की कमी और व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा, पारिवारिक ट्रस्ट और जटिल शेयरधारिता संरचनाएँ, जिस व्यक्ति की सम्पत्ति है, उसकी अंतर्निहित इच्छा स्पष्ट न होना या कानूनी दस्तावेज़ों की तकनीकी गलतियाँ तथा खुदगर्जी।

इन घटनाओं से समाज और कानून के लिए कुछ महत्वपूर्ण सबक हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी वसीयत स्पष्ट, पारदर्शी और कानूनी रूप से दर्ज करानी चाहिए। परिवारजनों को संवाद के ज़रिए विवाद सुलझाने की कोशिश करनी चाहिए, न कि सार्वजनिक रूप से लड़ाई को बढ़ाना चाहिए। अदालतें न्याय देने में निष्पक्ष रहती हैं, लेकिन लंबी कानूनी लड़ाइयों से परिवार का नुकसान और समाज की संसाधनों की बर्बादी होती है। बड़े पैमाने पर संपत्ति की पारदर्शिता जरूरी है ताकि भावी पीढ़ी संपत्ति विवादों से बच सके।

संजय कपूर और करिश्मा कपूर के बच्चों का संपत्ति विवाद इस बात का प्रतीक है कि संपत्ति के बंटवारे का मसला केवल पैसों तक सीमित नहीं, बल्कि यह रिश्तों, विश्वसनीयता और सामाजिक पहचान से भी जुड़ा है। भारत में वसीयत और संपत्ति का बंटवारा केवल क़ानून का सवाल नहीं, बल्कि यह परिवार की संस्कृति, संवाद और इमानदारी का भी प्रतिबिंब है। जिस समाज में पारदर्शिता और न्याय को प्राथमिकता मिलेगी, वही अपने भविष्य की पीढ़ियों को सुरक्षित संपत्ति अधिकार दे सकेगा। संपत्ति और वसीयत पर शायद किसी ने खूब लिखा है, अगर लिखोगे वसीयत अपनी, तो जान पाओगे ये हकीकत। तुम्हारी अपनी ही मिल्कियत में, तुम्हारा हिस्सा कहीं नहीं है।

सू- दोकू क्र.038

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

नियम

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.37 का हल

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

गूगल का महा-निवेश

अमेरिका ने पेट्रोडॉलर समृद्ध पश्चिम एशियाई देशों के ऊर्जा एवं वित्त तथा भारत के टेक प्रशिक्षित मानव संसाधन को अपने एआई बौद्धिक संपदा से जोड़ कर इस नई तकनीक में खुद को अग्रणी बनाए रखने की बड़ी योजना बनाई है।

गूगल भारत में आर्टिफिशिलय इंटेलिजेंस हब की स्थापना के लिए 15 बिलियन डॉलर का निवेश करेगी। इसके तहत विशाखापत्तनम में एक गिगावाट का डेटा सेंटर बनाया जाएगा। यह अमेरिका से बाहर एआई डेटा सेंटर बनाने की गूगल की योजना का हिस्सा है। इसके पहले माइक्रोसॉफ्ट और अमेजन भी भारत में डेटा सेंटर बनाने का एलान कर चुकी हैं, हालांकि उनके प्रस्तावित निवेश का स्तर गूगल से काफी कम है। अमेरिका की बड़ी टेक कंपनियों में फिलहाल एआई में निवेश की होड़ लगी हुई है। राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने खाड़ी देशों की अपनी पिछली यात्रा के दौरान अमेरिकी एआई परियोजना में पेट्रोडॉलर समृद्ध पश्चिम एशियाई देशों के ऊर्जा एवं वित्त तथा भारत के टेक प्रशिक्षित मानव संसाधन को अमेरिकी एआई बौद्धिक संपदा से जोड़ कर इस नई तकनीक में अपने देश को अग्रणी बनाए रखने की योजना घोषित की थी।

इसके लिए विशाल पैमाने पर डेटा की जरूरत टेक कंपनियों को है। डेटा सेंटर की स्थापना ना सिर्फ महंगा कार्य है, बल्कि इसके लिए अत्यधिक ऊर्जा एवं उपकरणों को शीतलता देने के लिए शुद्ध जल की जरूरत होती है। इसका पर्यावरण पर खराब असर पड़ता है। तो अमेरिका ने अपने प्रभाव क्षेत्र वाले देशों की ऊर्जा उत्पादन क्षमता, जल उपलब्धता, वित्त एवं मानव संसाधन को अपनी परियोजना से जोड़ने का निर्णय लिया है। गौरतलब है कि विशाखापत्तनम में बनने वाले हब में अडानी ग्रुप और भारतीय एयरटेल का भी पैसा लगेगा। बेशक, इतने बड़े निवेश से भारत में विदेश मुद्रा आएगी। साथ ही रोजगार के अवसर पैदा होंगे।

ये भारत के लिए फायदेमंद बातें हैं। मगर यह भी अवश्य ध्यान में रखना चाहिए कि ऐसी परियोजनाओं के साथ भारत लगातार अधिक मजबूती से अमेरिकी हाई टेक प्रतिमानों से जुड़ता जा रहा है। इससे भारत के अपनी जरूरतों के मुताबिक अपने प्रतिमान विकसित करने की संभावना सिकुड़ रही है। चूंकि अमेरिकी एआई उद्योग सेवा क्षेत्र पर केंद्रित है, तो भारत की मैनुफैक्चरिंग एवं सामाजिक जरूरतों के मुताबिक एआई तकनीक विकसित करने की संभावना ऐसे प्रतिमानों से नहीं बनेगी। उलटे सेवा क्षेत्र में एआई का उपयोग बढ़ेगा, जिससे वहां की मौजूद नौकरियों पर तलवार और ज्यादा लटकेगी। (आरएनएस)

पीजी या हॉस्टल में रहते हुए स्वस्थ भोजन करें

कई लोग हैं जो फैमिली के साथ शिफ्ट होते हैं, लेकिन कई लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें हॉस्टल लाइफ का सामना करना पड़ता है। फिर उनके सामने सबसे बड़ी समस्या आती है, हॉस्टल में रहते हुए अपनी डाइट मेंटेन करना। कई हॉस्टल ऐसे होते हैं, जो खाना खुद उपलब्ध कराते हैं और कई ऐसे हैं जो लोगों को खाना बनाने की आजादी देते हैं।

1. डाइट प्लान तैयार करें

किसी भी गोल को अचीव करने के लिए सबसे जरूरी चीज है, आपकी डाइट। यदि आप मसल्स बिल्डिंग करना चाहते हैं या फिर फैट लॉस करना चाहते हैं या फिर लीन मॉस बढ़ाना चाहते हैं, इन सारे गोल्स को अचीव करने में लगभग 70-80 प्रतिशत डाइट और 20-30 प्रतिशत वर्कआउट का अहम रोल होता है। आप जो भी खाते हैं आपकी बॉडी वैसी ही बनती है। आप फैटी फूड्स खाएंगे तो आपकी बॉडी वैसी होगी और आप यदि हेल्दी खाएंगे तो आपका शरीर भी वैसा ही बनेगा।इसलिए आपको हमेशा हेल्दी खाने की जरुरत है। कभी भी, कुछ भी खाने की आदत से बचें और एक डाइट प्लान तैयार करें, जिसमें आपके दिन भर में आप क्या खाएंगे या क्या खाना चाहिए,

2. ड्राय फ्रूट्स लेकर रखें आप किसी लोकल शॉप से कुछ ड्रायफ्रूट्स या अन्य खाने की हेल्दी चीजें खरीद सकते हैं और उन्हें स्नैक्स के रूप में यूज कर सकते हैं। इसका कारण ये है कि ड्रायफ्रूट्स में हेल्दी फैट होता है, जिससे आपको अधिक समय तक भूख नहीं लगती।

3. सब्जी और फलों का सेवन अधिक करें हरी सब्जी खाने के फायदे तो आपको भली भांति पता ही होंगे। ये आपकी भूख को भी बढ़ाने के साथ-साथ मेटाबॉलिज्म को भी फास्ट कर सकती हैं। इनमें काफी मात्रा में फाइबर होता है, जो आपके पेट को लंबे समय तक फुल फिल रखती हैं। साथ ही साथ कुछ ताजे फलों को भी अपने साथ टिफिन में या फिर अपने कमरे में रखें, यदि आपको भूख लगती है तो आप इनका सेवन इवनिंग स्नैक्स के रूप में कर सकते हैं, जिससे आपकी बॉडी को काफी एंटीऑक्सीडेंट मिल जाते हैं।

4. रात का खाना हल्का खाएं हमारे बूढ़े बुजुर्ग हमेशा से कहते आए हैं कि सुबह का नाश्ता हमेशा हैवी, लंच मीडियम और रात का खाना हमेशा हल्का खाना चाहिए। ये बात बिल्कुल सही है और साइंस भी इस चीज को प्रूफ हो चुका है। हमेशा याद रखिए कि आप हमेशा रात का खाना हल्का खाएं। इसके पीछे का कारण ये है कि आप जब सोते हैं, तब आपकी बॉडी एनॉबॉलिक स्टेज में होती है और आपके मसल्स और बॉडी रिपेयर होती है। इसके बाद यदि आप हैवी खा लेते हैं, तो बॉडी अपनी एनर्जी रिपेयर की बजाए हैवी खाने को पचाने में लगाने लगती है और आपके शरीर पर ध्यान नहीं दे पाती।

5. प्रोटीन के सोर्स अपनाएं प्रोटीन खाने से आपके शरीर को एनर्जी तो मिलती है, साथ ही साथ आपके मसल्स भी रिपेयर होते हैं। वहीं आप यदि बॉडी बिल्डिंग या फिर फैट लॉस पर हैं, तो प्रोटीन आपका गोल अचीव करने में मदद करता है। इसलिए आप कई चीजों से प्रोटीन इंटेक बढ़ा सकते हैं। जैसे - अंडे, सोयाचंक, दाल, स्प्राउट्स, पनीर आदि। (आरएनएस)

ट्रेन की चपेट में आये आधा दर्जन गौवंश, मौत

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। ट्रेन की चपेट में आकर आज सुबह लगभग आधा दर्जन गौंवश की मौत हो गयी। जबकि कई गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस व गौ रक्षक दलों ने मिलकर घायलों व मृतक गौंवशो के शवों को पटरी से हटाया गया है।

जानकारी के अनुसार आज प्रात: छतरपुर मार्ग पर अशोक लीलेंड रेलवे फाटक के पास रेल पटरी पर घूम रहे गौवंशीय पशुओं का झुंड ट्रेन की चपेट में आ गया। जिससे करीब आधा दर्जन गौंवशीय पशुओं की दर्दनांक मौत हो गई जबकि कई पशु गंभीर रूप से घायल हो गये। सूचना मिलते ही रेलवे व पुलिस के कई अधिकारी व कर्मी मौके पर आ गये और उन्होंने जेसीबी की मदद से मृत पशु के अवशेषों को हटाकर रेलवे ट्रैक को साफ करवाया। इस दौरान रेलवे पटरी के किनारे लगे विद्युत पोलों की विद्युत आपूर्ति व्यवस्था को रोककर तारों को पीछे किया गया वहीं रूद्रपुर व हल्दी रेलवे स्टेशनों पर ट्रेनों को भी रोक दिया गया। बताया जाता है कि प्रात: करीब 9 बजे छतरपुर मार्ग पर अशोक लीलेंड के पास स्थित रेलवे क्रासिंग के समीप रेल पटरी पर आवारा गौंवशीय पशु घूम रहे थें। इसी दौरान अचानक तेज गति से आई ट्रेन की चपेट में कई गौवंश पशु आ गये। बताया जाता है कि लगभग आधा दर्जन गौवंश के चिथड़े पटरी पर इधर उधर फैल गये। घटना की जानकारी मिलते ही रेलवे व पुलिस के कई अधिकारी व कर्मियों सहित गौ रक्षक दल के कार्यकर्ता और कई समाजसेवी मौके पर आ गये और उन्होंने जेसीबी की मदद से मृतक गायों के अवशेषों को हटाकर रेलवे ट्रेक को साफ किया।

शहीदों के सपनों को साकार करने का काम करेगी कांग्रेसः माहरा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि कांग्रेस शहीदों के सपनों को साकार करने का काम करेंगी।

आज यहां उत्तराखंड राज्य निर्माण की 25वीं वर्षगांठ को प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा राज्य निर्माण के रजत जयंती वर्ष को प्रदेश भर में धूमधाम से मनाने का निर्णय लिया गया है जिसके तहत प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा के आह्वान पर एक नवम्बर 2025 से 14 नवम्बर 2025 तक राज्यभर में पखवाड़े भर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इसी कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए आज कांग्रेसजनों ने प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा के नेतृत्व में शहीद स्थल देहरादून कचहरी में राज्य आंदोलन के शहीदों को श्रद्धासुमन अर्पित किये। श्रद्धांजलि कार्यक्रम में नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य, पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष प्रीतम सिंह, प्रदेश महामंत्री एवं श्रद्धांजलि कार्यक्रम समन्वयक राजेन्द्र शाह सहित वरिष्ठ नेता एवं बडी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन प्रदेश कांग्रेस महामंत्री, वरिष्ठ आन्दोलनकारी एवं कार्यक्रम समन्वयक राजेन्द्र शाह ने किया। इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि हम सभी शहीदों को शत-शत् नमन करते हैं जिन्होंने इस आन्दोलन में अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया। उन्होंने कहा कि अलग उत्तराखंड राज्य निर्माण का सपना आन्दोलन के शहीदों की शहादत के कारण साकार हो पाया। उत्तराखण्ड राज्य शहीद आंदोलनकारियों की धरोहर है जिन्होंने राज्य निर्माण के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया। उत्तराखण्ड का जनमानस शहीदों और आन्दोलनकारियों के इस महान बलिदान को शत-शत् नमन करता है। उत्तराखण्ड राज्य आन्दोलन में मातृ शक्ति, छात्र शक्ति, युवा शक्ति ने महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया जिसे उत्तराखण्ड के इतिहास में सदैव याद किया जाता रहेगा। राज्य निर्माण आन्दोलन में मसूरी, खटीमा तथा मुजफ्फरनगर के गोलीकांड के शहीदों की बडी भूमिका रही है जिसने राज्य निर्माण आन्दोलन को मुकाम तक पहुंचाया। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड राज्य निर्माण में उत्तराखंड के सभी वर्गो के लोगों की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका रही है। राज्य निर्माण आन्दोलन के दौरान उन्होंने उत्तराखण्ड आन्दोलन को तन, मन, धन से पल्लवित और पोषित करने का काम किया है। उत्तराखंड राज्य निर्माण आन्दोलन के दौरान देशभर में जहां भी यहां के निवासी रहते हैं उन्होंने अपनी आवाज बुलंद की थी इसलिए उत्तराखण्ड निर्माण में उनके योगदान को भी नहीं भुलाया जा सकता है। श्रद्धांजलि कार्यक्रम में बोलते हुए नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने कहा कि चाहे मसूरी गोलीकांड हो या खटीमा राज्य निर्माण में सबसे अधिक शहादत कांग्रेस के लोगों ने दी है। उन्होंने कहा कि 1931 में जब पंडित जवाहर लाल नेहरू श्रीनगर आये थे तब उन्होंने भी छोटे राज्यों की आवश्यकता पर बल दिया था।

राष्ट्रपति के दौरे को लेकर पुलिस की कड़ी सुरक्षा व्यवस्था

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। राष्ट्रपति के प्रस्तावित भ्रमण कार्यक्रम के दृष्टिगत आज ड्यूटी में नियुक्त पुलिस एवं प्रशासन के अधिकारी एवं कर्मचारियो को उपस्थित सभी उच्चाधिकारियों द्वारा संयुक्त रूप से ब्रीफ करते हुए अपने-अपने अनुभव से उक्त वीवीआईपी प्रोग्राम को सकुशल संपन्न कराए जाने हेतु महत्वपूर्ण जानकारियां व आदेश निर्देश दिए गए, जिससे कि समय से तैयारी पूर्ण कर दुरस्त कर दी जाए।

फोर्स से मुखातिब होते हुए एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल द्वारा बताया गया कि सभी ऑफिसर्स निर्धारित वर्दी में निर्धारित समय पर अपने ड्यूटी एरिया में पहुंचकर सभी कर्मचारियों की मौजूदगी चैक करें और किसी भी कर्मचारी को ड्युटी के सम्बन्ध में शंका हो तो उसे मौके पर ही ब्रीफ करें। किसी भी स्तर पर लापरवाही नहीं होनी चाहिए। यह ड्यूटी काफी महत्वपूर्ण है इसलिए चाहे कर्मचारी स्तर पर हो या अधिकारी स्तर पर हमें सतर्कता एवं जिम्मेदारी के साथ अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करना है। ड्यूटी में किसी भी स्तर पर किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी, सभी लोग एक दूसरे से समन्वय बनाकर इस कार्यक्रम को सकुशल संपन्न कराए जाने से योगदान देंगे।

●वीवीआईपी सुरक्षा ड्यूटी में लगे फोर्स की पतंजलि में ब्रीफिंग आयोजित

●फोर्स को ब्रीफ करने आईजी गढ़वाल एवं आईजी लॉ एंड ऑर्डर पहुचे योग पीठ

जिलाधिकारी हरिद्वार मयूर दीक्षित द्वारा समस्त पुलिस एवं प्रशासनिक ड्यूटीरत अधिकारी एवं कर्मचारियों को अवगत कराया कि सभी लोग आपसी समन्वय बनाकर महत्वपूर्ण सूचनाओं का समय से आदान -प्रदान कर सभी व्यवस्थाओं को पूर्ण करवाना है किसी भी प्रकार की समस्या उत्पन्न होती है तो अपने लिंक ऑफिसर को तत्काल सूचित करवाएंगे। ब्रीफिंग में अपने संबोधन के दौरान पुलिस महानिरीक्षक गढ़वाल परिक्षेत्र द्वारा पूर्व में हुए वीवीआईपी मुवमेंट को लेकर अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि सभी प्वाइंट ये इंश्योर करें कि बिनां चैकिंग कोई भी अन्दर प्रवेश नही करेगा। सभी अधिकारी/कर्मचारियों को अपनी ड्यूटी प्वाइंट्स की "क्या करना है" की अच्छे से जानकारी होनी चाहिए। ब्रीफिंग के दौरान एसपी क्राइम द्वारा सभी ट्रैफिक कर्मियों को पंक्चुअल रहने और सतर्कता से ड्यूटी करने हेतु निर्देशित किया गया, तथा फ्लीट मूवमेंट के समय सभी लोग एक दूसरे से कोऑर्डिनेशन बनाकर अपने-अपने क्षेत्र में पास करवाना सुनिश्चित करेंगे। ब्रीफिंग कार्यक्रम में एसएसपी जीआरपी तृप्ति भट्ट सहित पुलिस मुख्यालय से आए अन्य अधिकारी एवं जनपद के पुलिस एवं प्रशासनिक अधिकारी अन्य अधिकारी/कर्मचारी सम्मिलित हुए।

पुलिस कस्टडी से फरार बदमाश गिरफ्तार

❑माल बरामदगी के दौरान पुलिसकर्मी को धक्का देकर हुआ था फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस कस्टडी से फरार हुए बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी पूर्व में की गयी वारदात की माल बरामदगी के दौरान पुलिसकर्मी को गंगनहर में धक्का देकर फरार हो गया था।

जानकारी के अनुसार बीते 1 जून को बिजनौर निवासी एक व्यक्ति ने थाना जीआरपी लक्सर में तहरीर देकर बताया गया कि मै अपने परिवार के साथ सहारनपुर मुरादाबाद पैसेन्जर ट्रेन मे सहारनपुर से स्योहरा स्टेशन तक की यात्रा कर रहा था। जब ट्रेन रेलवे स्टेशन इकबालपुर के पास पंहुची तो किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनकी पत्नी का लेडिज पर्स जिसमे नगदी, ज्वैलरी तथा 2 मोबाइल फोन थे, को हाथ से छीनकर चलती ट्रेन से कूदकर भाग गया। मामले मे थाना जीआरपी लक्सर पुलिस द्वारा मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी।

जांच के दौरान पुलिस को पता चला कि उक्त वारदात अमजद उर्फ शहबाब पुत्र जाकिर हुसैन तेलीवाला पाडली गुज्जर द्वारा अंजाम दी गयी है। जिस पर पुलिस ने उसे बीते 26 अक्टूबर को गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में आरोपी द्वारा अपना जुर्म कबूल करते हुए बताया कि उसने घटना मे छीना गया सामान व नगदी को गंगनहर पुल के पास छिपाया है। जिस पर पुलिस आरोपी की निशानदेही पर सम्बन्धित माल की बरामदगी हेतु गंगनहर पुल के पास लेकर गई। जहां पर पुलिस द्वारा माल बरामद किया गया। इस दौरान अंधेरे का फायदा उठाकर आरोपी पुलिस कर्मी को गंगानहर मे धक्का देकर मौके से फरार हो गया था। जिस पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी गयी। फरार आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा आरोपी को बीती रात एक सूचना के आधार पर कालूवाली पानी की टंकी सैन चौकी थानो रोड थाना डोईवाला क्षेत्रान्तर्गत जनपद देहरादून से गिरफ्तार किया गया। पुलिस के अनुसार आरोपी नशे व जुए का आदी है जिसके चलते वह चोरी की वारदातों को अंजाम देता था।

आरेपी ने पूछताछ में बताया कि मै आज से पूर्व कभी जेल नही गया था जिस कारण मे काफी डर गया था तथा मौका देखकर पुलिसकर्मी को गंगनहर मे धक्का देकर फरार हो गया। फरार होने के बाद मेरे द्वारा अंधेरे का लाभ उठाकर हथकडी के रस्से को खेतो मे लगे सिमेंट के पिलर/ खम्बे से काटकर तथा बडी मुश्किल से हाथ से हथकडी निकाल कर जंगल के रास्ते से लोगो की नजरो से बचता रहा तथा सीसीटीवी कैमरो मे आ जाने के डर से मै जंगल तथा गांव-गांव के रास्ते पैदल-पैदल डोईवाला पंहुचा था। बताया कि मेरे द्वारा लगभग दो वर्ष पूर्व थानो रोड पर मजदूरी तथा पेंट का कार्य किया गया था जिस कारण में यहाँ पुलिस की नजरो से बचने तथा कुछ दिन मजदूरी कर पैसे कमाकर अपनी पत्नी को साथ लेकर उत्तराखण्ड से बाहर जाने की फिराक मे था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

आंध्र प्रदेशः वेंकटेश्वर मंदिर में मची भगदड, 10 लोगों की मौत

संवाददाता

नई दिल्ली/आंध्र प्रदेश। आंध्र प्रदेश के श्रीकाकुलम में श्री वेंकटेश्वर स्वामी मंदिर में मची भगदड़ के चलते जहां 10 लोगों की मौत हो गयी वहीं कई लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। जिन्हे कड़ी मशक्कत के बाद बाहर निकाला गया।

बताया जा रहा है कि एकादशी के मौके पर मंदिर में भक्तों की भारी भीड़ हो गई। इस दौरान अचानक भगदड़ लग जाने से लोगों में अफरा तफरी फैल गयी। यहां से वायरल हुए एक वीडियो में महिलाएं भगदड़ से बचने के लिए रेलिंग पर चढ़ने की कोशिश करती दिख रही हैं। उनमें से कई मदद के लिए रोती हुई सुनाई दे रही हैं, जबकि कुछ आदमी उन्हें सुरक्षित निकालने की कोशिश कर रहे हैं। इसके अलावा कुछ तस्वीरों में रिश्तेदार पीड़ितों को सीपीआर देने की कोशिश करते और उनकी हथेलियां रगड़ते हुए भी दिखते हैं।

मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने इस हादसे पर दुख जताया है और मौतों को दिल दहला देने वाला बताया है। उन्होंने एक्स पर पोस्ट करते हुए लिखा कि श्रीकाकुलम जिले के काशीबुग्गा में वेंकटेश्वर मंदिर में भगदड़ की घटना से सदमा लगा है। इस दुखद घटना में भक्तों की मौत बहुत दिल दहला देने वाली है। मैं मरने वालों के परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदना व्यक्त करता हूं। मैंने अधिकारियों को घायलों को जल्दी और सही इलाज देने का निर्देश दिया है।

मुख्य सचिव ने लिया रजत जयंती समारोह की तैयारियों का जायजा

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने एफआरआई जाकर उत्तराखण्ड रजत जयंती समारोह के दौरान 09 नवम्बर को आयोजित होने वाले मुख्य कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लिया।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने एफआरआई जाकर उत्तराखण्ड रजत जयंती समारोह के दौरान 09 नवम्बर को आयोजित होने वाले मुख्य कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लिया। मुख्य सचिव ने इस अवसर पर सभी सम्बन्धित अधिकारियों से तैयारियों की जानकारी ली। उन्होंने कहा कि नौ नवंबर को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संभावित दौरे को देखते हुए सुरक्षा सहित सभी व्यवस्थाएं चाक चौबंध की जायें। मुख्य सचिव ने कहा कि 9 नवम्बर को आयोजित होने वाले मुख्य कार्यक्रम में लगभग 60 से 70 हजार लोगों के शामिल होने की संभावना को देखते हुए सभी व्यवस्थाएं सुनिश्चित कि जाएं। उन्होंने निर्देश दिए कि आमजन को प्रवेश और निकासी में किसी प्रकार की दिक्कत ना हो इसके लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं भी सुनिश्चित की जाएं। प्रधानमंत्री जी के कार्यक्रम को देखते हुए यातायात और पार्किंग प्लान को वृहद स्तर पर बनाया जाए ताकि आमजन के कार्यक्रम में पहुंचने के साथ ही, शहर के यातायात में किसी प्रकार की समस्या ना हो। इस अवसर पर डीजीपी दीपम सेठ, सचिव शैलेश बगौली, डॉ. बी.वी. आर.सी. पुरुषोत्तम, विनय शंकर पाण्डेय, विनोद कुमार सुमन, जिलाधिकारी देहरादून सविन बंसल, महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

गोली चलने व लूट की झूठी सूचना देना पड़ा भारी, हुई कार्यवाही

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गोली चलने व लूट की झूठी सूचना देना दो लोगों को भारी पड़ गया। पुलिस ने उन्हे हिरासत में लेकर उनकी दस-दस हजार की चालानी कार्यवाही कर ली गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात ग्राम दाबकी महेश्वरी निवासी रजत द्वारा थाने पर सूचना दी कि उसके दोस्त ने उसके ऊपर फायर कर उसके पैसे छीन लिये है। सूचना पर तत्काल लक्सर पुलिस मौके पर पहुची और दोनों व्यक्ति (सूचना देने वाला व विपक्षी) को पूछताछ हेतु थाने पर लाया गया। पूछताछ में पता चला कि सूचना देने वाला रजत अपने दोस्त नौविन पुत्र दिनेश कुमार निवासी दाबकी थाना कोतवाली लक्सर के साथ बैठकर शराब पी रहा था दोनो में झगड़ा हुआ। तो रजत ने नोविन को सबक सीखाने के उद्देश्य से 112 पर गोली चलने व पैसे लूटने की झूठी सूचना दी गयी। जिस पर पुलिस द्वारा दोनो लोगों के खिलाफ धारा 83 पुलिस एक्ट में कार्यावाही कर 10-10 हजार रुपये के चालान किया गया है।

नहर में गिरा व्यक्ति लापता, खोजबीन जारी

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सिंचाई विभाग की नहर में एक व्यक्ति के अचानक गिर जाने से अफरा तफरी फैल गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने जल पुलिस के साथ मौके पर पहुंच कर सर्च अभियान चलाया। लेकिन लापता व्यक्ति को कुछ पता न चल सका है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज शहर के काठगोदाम थाना क्षेत्र में उस वक्त अफरा-तफरी मच गई जब कॉलटैक्स के पास एक व्यक्ति अचानक सिंचाई विभाग की नहर में गिर गया। घटना की जानकारी मिलते ही स्थानीय लोग मौके पर जमा हो गए और पुलिस को सूचना दी गई।

सूचना पर पहुंची काठगोदाम पुलिस और जल पुलिस की टीम ने तुरंत सर्च ऑपरेशन शुरू किया। लेकिन लापता व्यक्ति को कुछ पता नहीं चल सका। पुलिस के अनुसार नहर में गिरने वाले व्यक्ति की उम्र लगभग 45 वर्ष के आसपास बताई जा रही है। फिलहाल व्यक्ति की पहचान नहीं हो सकी है। जल पुलिस और थाना पुलिस की संयुक्त टीम नहर के किनारों और गहरे हिस्सों में लगातार तलाशी अभियान चला रही है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, घटना अचानक हुई और किसी ने भी यह नहीं देखा कि व्यक्ति किस कारण नहर में गिरा। पुलिस फिलहाल सभी पहलुओं की जांच कर रही है। देर रात तक तलाशी अभियान जारी रहा, लेकिन व्यक्ति का कोई सुराग नहीं मिल पाया है।

इगासः सांसद बलूनी के साथ अमित शाह ने मनाया उत्सव

हमारे संवाददाता

देहरादून/दिल्ली। इगास पर्व के दौरान मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि लोक परंपराओं व संस्कृति को बढ़ावा देने में हर नागरिक सहयोगी बनें। वहीं दिल्ली में सासंद अनिल बलूनी ने आवास पर मनाये गये इगास पर्व में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह भी शामिल हुए।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेशवासियों को इगास पर्व व बूढ़ी दीपावली की बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा, हमारी लोक संस्कृति व परंपरा देवभूमि की पहचान है। किसी भी राज्य की लोक संस्कृति व लोक परंपरा उस राज्य की आत्मा होती है, इसमें इगास का पर्व भी शामिल है।

भैलो खेलों का जश्न जारी

उन्होंने लोक परंपराओं व संस्कृति को बढ़ावा देने में हर नागरिक को सहयोगी बनने की अपील की है।

वहीं गढ़वाल संसदीय क्षेत्र से सांसद एवं भाजपा के राष्ट्रीय मीडिया प्रमुख अनिल बलूनी के नई दिल्ली स्थित आवास पर ईगास पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

कार्यक्रम में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह समेत उत्तराखंड मूल के अधिकारी व हस्तियां ईगास पूजन में शामिल रहे। शुक्रवार को शाम को बलूनी के आवास पर ईगास पर्व की धूम रही।

कार्यक्रम में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव, केंद्रीय मंत्री अर्जुन राम मेघवाल, एनएसए अजीत डोभाल, बाबा बागेश्वर धाम, बालीवुड गायक जुबिन नौटियाल समेत अन्य अतिथियों ने ईगास पूजन में भाग लिया।

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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