मंगलवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
दून वैली मेल
11 नवम्बर 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 277
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00
सांध्य दैनिक
आर.एन.आई. : 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com
Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हाई अलर्ट पर उत्तराखंड

राजधानी दून सहित सभी जिलों में सघन जांच जारी

बस अड्डों, रेलवे स्टेशन व होटलों में चेकिंग, बॉर्डर की चौकियों पर हर वाहन की जांच के आदेश

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड सहित देश के 11 राज्यों में दिल्ली धमाके के बाद हाई अलर्ट के निर्देश हैं। बीती रात से ही सूबे की राजधानी दून सहित हरिद्वार, नैनीताल और हल्द्वानी से लेकर अल्मोड़ा तक हर जगह पुलिस द्वारा सघन जांच अभियान चलाया जा रहा है।

इस बाबत पुलिस अधिकारियों का कहना है कि इसे लेकर पैनिक होने की जरूरत नहीं है। दिल्ली में कल कार में हुए विस्फोट की घटना के बाद संवेदनशील माने जाने वाले राज्यों में विशेष सतर्कता बरतने के निर्देश केंद्रीय गृह मंत्रालय द्वारा जारी किए जाने के बाद सभी राज्यों में अहतियातन जांच अभियान चलाए जा रहे हैं। अधिकारियों का कहना है कि यदि उन्हें कहीं भी अपने आसपास कुछ संदिग्ध वस्तु या फिर व्यक्ति दिखाई देता है तो इसकी सूचना तत्काल नजदीकी पुलिस स्टेशन को दें।

उल्लेखनीय है कि बीते कल शाम देश की राजधानी में लाल किले के पास चांदनी चौक मेट्रो स्टेशन गेट के समीप एक कार में हुए ध माके और फिर आग लगने की घटना में 12 लोगों की मौत हो गई तथा 20 से अधिक लोग घायल हो गए थे जिन्हें दिल्ली के अलग-अलग अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। दिल्ली में हुए इस हमले के तार अब पुलवामा में हुए आतंकी हमले से जुड़ते दिख रहे हैं। दिल्ली में हुए इस हमले के बाद डा. उमर मोहम्मद का नाम एक बार फिर सुर्खियों में आया है। दिल्ली की इस घटना ने पूरे देश को हिला कर रख दिया है।

उत्तराखंड में पुलिस द्वारा बीती रात से ही सघन जांच अभियान चलाया जा रहा है। देहरादून और हरिद्वार में इस घटना के मद्देनजर विशेष चौकसी बरती जा रही है। राजधानी के अंतरराष्ट्रीय बस अड्डे और रेलवे स्टेशनों पर पुलिस की नजरें बनी हुई है। बॉर्डर पर दूसरे राज्यों से आने वाले वाहनों की जांच के साथ-साथ हर एक व्यक्ति के सामान की भी जांच की जा रही है सभी धार्मिक स्थलों और प्रशासनिक भवनों तथा रक्षा संस्थानों पर भी पुलिस प्रशासन नजर बनाए हुए हैं।

उत्तराखंड राज्य की सीमाएं जिन राज्यों से लगती है उन राज्यों से आने वाले वाहन और व्यक्तियों की जांच की जा रही है, इसके साथ ही होटल और धर्मशालाओं में ठहरने वालों की भी जांच की जा रही है। डीजीपी दीपम सेठ का कहना है कि जांच अभियान का आशय सावधानी बरतना है। घटना भले ही दिल्ली में घटी है लेकिन अपराधियों का नेटवर्क किसी भी राज्य में हो सकता है। इसलिए हमारे जवान हर व्यक्ति पर नजरें बनाए हुए हैं। अभी तक राज्य में सब कुछ सामान्य है।

दून वैली मेल

संपादकीय

मौतों का जिम्मेवार कौन?

बीते कल दिल्ली के दिल पर जो धमाका हुआ है उस धमाके में कितने लोगों ने अपनी जान गंवाई या फिर कितने लोग अस्पतालों में जिंदगी और मौत की जंग लड़ रहे हैं हम उसकी संख्या पर नहीं जाना चाहते हैं क्योंकि हर किसी की जिंदगी की क्या अहमियत है उसका मोल उसके अपने परिजन ही जान समझ सकते हैं। हां वह दिल्ली हो या फिर पहलगाम या पुलवामा हो या उरी। देश में जो कुछ भी हो रहा है वह अत्यंत ही दुखद, त्रासद और चिंतनीय है। हर घटना के बाद एक ही सवाल उठता है कि इन निर्दोष लोगों की हत्या का जिम्मेवार कौन है? सत्ता में बैठे लोग चाहे ऐसी घटनाओं का जवाब किसी सर्जिकल पर अपनी पीठ थपथपा कर दे या फिर ऑपरेशन सिंदूर जैसे हमलो से दे। जबकि इन प्रतिक्रियाओं की समस्या का समाधान पर कोई असर कभी होता हुआ ही नहीं दिखता है तो फिर इसका क्या कोई फायदा है? भारत अब किसी से डरता नहीं है, जो छेड़ता है उसे छोड़ता नहीं है घर में घुसकर मारता है जैसे जुमले गढ़ने वालों के पास शायद इस सवाल का भी कोई जवाब नहीं होगा कि उरी, पुलवामा और पहलगाम तथा दिल्ली में घुसकर उन्हें कौन मार रहा है जो तुम्हें तुम्हारे घर में मार रहे हैं उन्हें आज तक तुम कितना पकड़ पाए हो। अगर अपवाद के तौर पर मुंबई हमले के एक आरोपी को पकड़े जाने के बाद आपकी पुलिस फोर्स और जांच एजेंसियां आज तक क्या किसी घटना के आरोपियों को तलाश कर पाई है? हर बार जांच होगी जांच कर रहे हैं आरोपियों को बक्शा नहीं जाएगा। सुनते-सुनते लोग परेशान आ चुके हैं। अभी सिर्फ दो ही दिन गुजरे है जब फरीदाबाद में एक घर से 2563 किलो विस्फोटक बरामद हुआ था। सवाल यह है कि जब सुरक्षा एजेंसियों के पास इस बात का पक्का इनपुट था कि राजधानी दिल्ली और उसके आसपास का क्षेत्र आतंकियों के निशाने पर है इसके बाद भी कल दिल्ली में इतनी बड़ी घटना का हो जाना सत्ता, सरकार और सुरक्षा बलों की बड़ी नाकामी नहीं है तो और क्या है? खास बात यह है कि इन निर्दोषों की हत्याओं की जिम्मेदारी देश के प्रधानमंत्री और गृहमंत्री लेंगे? भाजपा के सभी नेता अपने भाषणों में कांग्रेस के कार्यकाल में क्या होता था? इसकी बखिया उधेड़ने में लगे रहते हैं लेकिन भाजपा के शासनकाल में किसी भी घटना या दुर्घटना की जिम्मेवारी लेने की कोई रीति रिवाज नहीं है। ऐसा नहीं है कि कांग्रेस के समय में इस तरह की घटनाएं नहीं होती थी। लेकिन तब शिवराज पाटिल जैसे गृहमंत्री भी थे जो जिम्मेदारी भी लेते थे और अपना मंत्री पद भी त्याग देने का साहस भी दिखाने में पीछे नहीं रहते थे। आतंकवाद की इस लड़ाई में कांग्रेस ने एक नहीं अनेक कुर्बानियां दी है। भाजपा के नेता तो इस तरह की आपदाओं में भी अवसर की तलाश करने से बाज नहीं आती। ऑपरेशन सिंदूर जो पहलगाम के हत्याकांड के बाद सरकार ने डिजाइन किया था उसे लेकर उसकी जिस तरह बुरी किरकिरी हुई थी उसे पूरे देश ने देखा था इस ऑपरेशन का नाम सिंदूर रखने से लेकर भाजपा नेताओं द्वारा हर घर में सिंदूर बांटने के कार्यक्रम तक, जिसे जनता के विरोध पर वापस ले लिया गया था क्या-क्या नहीं हुआ था? कुछ लोगों के मर जाने से सत्ता में बैठे ऐसे लोगों को क्या फर्क पड़ता है उनके लिए तो सत्ता में बने रहना ही सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण हो चुका है। गृहमंत्री बीते दिनों से पटना में डेरा जमाये बैठे थे। अब दिल्ली आ गए हैं और सब कुछ ठीक कर देंगे। इस घटना की जांच में अब तक यही सामने आया है कि यह एक आत्मघाती हमला है और इसके तार फरीदाबाद मॉड्यूल से जुड़ते दिख रहे हैं? खैर जांच होती रहेगी और हाई लेवल बैठक भी होती रहेगी जिन्हें इसकी जद में आकर मरना था मर चुके हैं। हमारे पास भी उनकी मौत पर शोक संवेदना जताने के लिए और क्या है। ईश्वर इस हादसे के शिकार लोगों की आत्मा को शांति प्रदान करें। भले ही सत्ता संवेदनशील हो न हो इस घटना को लेकर देशवासी दुखी है और चिंतित है।

मकान का ताला तोड चोरी करने वाले दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने मकान का तोड वहां से जेवरात व नगदी चोरी करने के दो आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला निवासी सतेश्वरी रावत ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी लेकिन आज जब वह वापस आयी तो उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। देर सांय पुलिस ने क्षेत्र में घुम रहे दो संदिग्ध लोगों को हिरासत में लिया तो उनके कब्जे से चोरी के जेवरात व नगदी बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम आशीष पुत्र राजीव व आकाश पुत्र राधेश्याम उर्फ तेलू दोनों निवासी ब्रहमपुर रूडकी बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

पौड़ी डीएम ने किया सतपुली-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग का औचक निरीक्षण

हमारे संवाददाता

पौड़ी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राज्य की सभी सड़कों को गड्ढामुक्त बनाने के निर्देश दिए हैं। निर्देशों के अनुपालन में जनपद में विशेष अभियान चलाया गया। इसी क्रम में जिलाधिकारी पौड़ी गढ़वाल स्वाति एस. भदौरिया ने वास्तविक स्थिति का जायजा लेने के लिए पौड़ी से पैडुल के बीच सतपुली-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने लोक निर्माण विभाग राष्ट्रीय राजमार्ग खण्ड के अधिकारियों से पैच रिपेयर कार्यों की प्रगति पर विस्तार से जानकारी प्राप्त की।

पूर्व में सड़कों को गड्ढामुक्त करने के लिए सभी उपजिलाधिकारियों एवं अधिशासी अभियंताओं द्वारा मिशन मोड पर कार्य किया गया था। लेकिन कतिपय स्थानों पर कार्य अधूरा होने का मामला जिला प्रशासन के संज्ञान में आया। जिस पर जिलाधिकारी द्वारा उप जिलाधिकारी को पौड़ी-सतपुली मार्ग के निरीक्षण के निर्देश दिए गए। उपजिलाधिकारी द्वारा भेजी गई रिपोर्ट के अनुसार, पौड़ी से बुआखाल के बीच कार्य करवाया गया था, परन्तु उससे आगे कार्य शुरू नहीं पाया गया। इसे देखते हुए जिलाधिकारी ने स्वयं मौका निरीक्षण किया। मरम्मत कार्यों में अनियमितता एवं शिथिलता पाए जाने पर जिलाधिकारी ने मौके पर मौजूद लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों से नाराजगी व्यक्त की और कहा कि सड़क मरम्मत कार्यों में किसी भी प्रकार की ढ़िलाई या लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने अधिशासी अभियंता राजबीर सिंह को शेष कार्य को शीघ्र पूर्ण करने तथा गुणवत्ता एवं समयबद्धता पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए ताकि आम जनता को सुगम एवं सुरक्षित आवागमन की सुविधा प्राप्त हो सके।

उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि मरम्मत कार्य की फोटोग्राफिक रिपोर्ट तैयार कर जिला कार्यालय में प्रस्तुत की जाय, ताकि मरम्मत कार्यों की प्रगति का सत्यापन किया जा सके। जिलाधिकारी ने कहा कि यदि निरीक्षण के बाद भी मरम्मत कार्यों में सुधार नहीं हुआ तो संबंधित अधिकारियों के विरुद्ध प्रशासनिक कार्रवाई की जाएगी। जिलाधिकारी ने कहा कि सड़कें किसी भी क्षेत्र के आर्थिक एवं सामाजिक विकास की रीढ़ होती हैं, ऐसे में विभागीय अधिकारी अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन गंभीरता एवं संवेदनशीलता के साथ करें। निरीक्षण के दौरान लोक निर्माण विभाग के सहायक अभियंता, अन्य विभागीय अधिकारी तथा स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

महिला से पता पूछने के बहाने लूटा मंगलसूत्र

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल सवार बदमाशों ने महिला से पता पूछने के बहाने मंगलसूत्र लूट लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अठूरवाला डोईवाला निवासी मनेन्द्र सिंह गुसाई ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनकी मां घर की तरफ आ रही थी। जब वह अठूरवाला जौलीग्रान्ट रोड पर पहुंची तभी लाल रंग की मोटरसाईकिल पर सवार दो लोगों ने उसकी मां को रोककर किसी का पता पूछने लगे। अभी वह कुछ समझ भी पायी थी तभी पीछे बैठे युवक ने उसकी मां के गले पर झपटा मारकर उनका मंगलसूत्र लूट लिया और वहां से फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जिलाधिकारी हरिद्वार ने सीवर लाइन कार्यों का किया निरीक्षण

कार्य की गुणवत्ता में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं: डीएम

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने आज दूधाधारी चौक भूपतवाला में बिछाई जा रही सीवर लाइन निर्माण कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि कार्य की गुणवत्ता में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी, उन्होंने विशेष रूप से जोर दिया कि सीवर लाइन निर्माण कार्य स्थायित्व को ध्यान में रखकर किया जाए, ताकि भविष्य में किसी भी प्रकार की क्षति, रिसाव या पुनः खुदाई की स्थिति न उत्पन्न हो।

उन्होंने निर्देशित करते हुए कहा कि स्थानीय जनता की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए कार्य किया जाए तथा स्थानीय निवासियों की दैनिक गतिविधियों में कम से कम बाधा उत्पन्न हो।

जिलाधिकारी ने निर्देशित करते हुए कहा कि अपर रोड एवं हरकी पौड़ी क्षेत्र में सीवर लाइन बिछाने से पहले व्यापार मंडल, श्री गंगा सभा, पुलिस प्रशासन के साथ बैठक करते हुए सभी को कार्य योजना की पूर्ण जानकारी देने के बाद ही कार्य शुरू किए जाएं। उन्होंने निर्देशित करते हुए कहा कि यातायात व्यवस्था सुचारू रखने के लिए सॉलिड मास्टर प्लान तैयार किया जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि कार्य की निरंतर निगरानी सुनिश्चित की जाए तथा प्रगति की भी नियमित समीक्षा की जाए।

निरीक्षण के दौरान उप जिलाधिकारी जितेंद्र कुमार, प्रोजेक्ट मैनेजर पेयजल निगम (गंगा) मीनाक्षी मित्तल, एनएचएआई प्रोजेक्ट मैनेजर प्रदीप सिंह, पीएमसी हेड मिस्टर केन, केआईपीएल कलस्टर हेड रजत शर्मा, केआईपीएल प्रोजेक्ट मैनेजर मलिका अर्जुन, लोनिवि ईई दीपक कुमार आदि कई लोग उपस्थित रहे।

घर पर काले बालों को ब्लीच करने के लिए अपनाएं यह तरीका

अगर आप अपने लुक में बदलाव करने के लिए बालों को ब्लीच करने की सोच रहे हैं तो इसके लिए आपको सैलून जाना ही जरूरी नहीं है। बालों को ब्लीच करना कोई रॉकेट साइंस नहीं है और आप इसे घर पर थोड़ी सावधानी बरतते हुए आराम से कर सकते हैं। बस ध्यान रखें कि ब्लीच आंखों और त्वचा के संपर्क में नहीं आनी चाहिए। आइए आज हम आपको घर पर बालों को बीच करने का तरीका बताते हैं।

सबसे पहले सिर पर लगाएं तेल

ब्लीचिंग के दिन सबसे पहले बालों पर गुनगुना नारियल या जैतून का तेल लगाएं क्योंकि यह एक डीप कंडीशनर के रूप में काम करता है। इसके बाद ब्लीच से त्वचा को बचाने के लिए अपने सामने की हेयरलाइन, कानों और नेकलाइन पर पेट्रोलियम जेली लगाएं। अब बालों को आगे की तरफ दो और सिर के पीछे दो हिस्सों में बांट लें। इस काम को आसान बनाने के लिए टाइट हेयर क्लिप का इस्तेमाल करें।

बालों को चार भागों में बांटें

बालों को चार भागों में बांटने के बाद हाथों में ट्रांसपेरेंट दस्तानों पहनें और एक मिक्सिंग बाउल में मिक्सिंग ब्रश का इस्तेमाल करके ब्लीच को डेवलपर के साथ मिलाएं। इसके बाद मिश्रण का सेंपल टेस्ट करें और अगर 5 मिनट तक आपको इससे कोई दिक्कत नहीं हुई तो मिश्रण को बालों के पीछे वाले हिस्सों पर लगाना शुरू करें। प्रत्येक हिस्से पर ब्लीच लगाते ही बालों को एल्युमिनियम फॉयल में लपेट दें।

इस तरह से जड़ों पर लगाएं ब्लीच

बालों की जड़ों को ब्लीच करने के लिए आपको पीछे से शुरू करना होगा और इसके लिए आपके पास दो शीशे (एक सामने और एक पीछे) होने चाहिए या फिर की सहायक। अब जड़ों को ब्लीच करने के लिए टिनिंग ब्रश की नोक से बालों को पलटें। बालों के जिस हिस्से पर आप काम कर रहे हैं, उसके दोनों तरफ ब्लीच को लगाएं। यह काम थोड़ा धीरे से करें ताकि ब्लीच चेहरे के संपर्क से दूर रहे।

३० मिनट से ज्यादा सिर पर न लगाकर रखें ब्लीच

पूरे सिर पर ब्लीच लगाने के बाद शावर कैप लगा लें और १० मिनट के बाद चेक करें कि बालों का रंग हल्का हुआ? अगर नहीं तो हर 5-१० मिनट के बाद चेक करें। ब्लीच को कभी भी ३० मिनट से ज्यादा न रहने दें क्योंकि इससे स्कैल्प को नुकसान पहुंच सकता है। इसके बाद आप देखेंगे कि आपके बालों का रंग प्राकृतिक गहरे काले से नारंगी से हल्के पीले रंग में बदल जाएगा।

सिर को धोने और बालों की देखभाल करने का तरीका

एक बार जब बाल हल्के-पीले रंग के हो जाए तो ब्लीचिंग प्रक्रिया को पूरा करने के लिए सिर को गुनगुने पानी और बैंगनी शैम्पू से धो लें, फिर एक अच्छा कंडीशनर लगाना सुनिश्चित करें। जब ब्लीचिंग की बात आती है तो इसके बाद बालों की देखभाल पर अतिरिक्त ध्यान दें।

रात में नहीं आती है नींद तो, सोने से 15 मिनट पहले पीएं ये ड्रिंक

आजकल लोगों को रात में नींद न आने की समस्या आम हो चुकी है। कुछ लोग देर रात तक मोबाइल ही चलाते रहते हैं, तो कई लोगों को स्ट्रेस के कारण नींद नहीं आती है। अक्सर ऐसे लोगों की नींद पूरी नहीं हो पाती है, जो कई बीमारियों का कारण भी बन सकती है। इसलिए भरपूर नींद लेना बहुत जरूरी है।

रात में बिस्तर पर लेटने के बाद अगर आप भी करवट बदलते रहते हैं और आपको नींद नहीं आती है तो हम आपके लिए एक खास ड्रिंक बता रहे हैं। इस ड्रिंक को सोने से 15 मिनट पहले पीएं, जिससे आपको थोड़ी ही देर में नींद आ सकती है। नीचे इस ड्रिंक के नाम को जानने के साथ-साथ इसे बनाने की विधि और यह कैसे फायदेमंद है, इसके बारे में पूरी जानकारी दी जा रही है।

क्या है ड्रिंक का नाम

इस ड्रिंक का नाम है डर्टी लेमन ड्रिंक...इसके बारे में बहुत लोगों ने सुना होगा। बहुत कम लोग ही यह जानते होंगे कि यह हमारी नींद को कैसे जल्दी ला सकता है। इस ड्रिंक में नींबू रस को मुख्य रूप से मिलाया जाता है। दरअसल एक रिसर्च के अनुसार नींबू का सेवन, सोने में मदद करने के साथ-साथ तनाव को कम करने और एंग्जायटी से भी काफी हद तक राहत दिलाता है। हालांकि इसके अलावा भी इसमें अन्य कई सामग्री मिलाई जाती है, जो नींद जल्दी आने के लिए बहुत जरूरी होती है।

डर्टी लेमन ड्रिंक में नींबू रस के अलावा कई खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है। इन खाद्य पदार्थों में फिल्टर्ड पानी, ताजी हल्दी का पेस्ट, शुद्ध गुलाब जल, कैमोमाइल का फूल आदि को मिलाया जाता है। इन सबके मिश्रण से तैयार की गई यह ड्रिंक मानसिक शांति को बढ़ाती है और आपको नींद जैसी फीलिंग आने लगती है।

डर्टी लेमन ड्रिंक को ऐसे करें तैयार

सामग्री

फिल्टर्ड पानी दो नींबू ताजी हल्दी का पेस्ट शुद्ध गुलाब जल कैमोमाइल का फूल बनाने की विधि सबसे पहले एक गिलास फिल्टर्ड पानी लें। नींबू स्क्वीजर से इसका रस निकाल लें और फिल्टर्ड पानी में दो चम्मच नींबू का रस मिला लें। अब इसमें शुद्ध गुलाब जल की 5-6 बूंद मिलाएं। हल्दी के पेस्ट को इस पूरे मिश्रण में डालकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। अब इसमें कैमोमाइल के फूल को डाल दें और 5 मिनट के लिए फूल को इस ड्रिंक में ही रहने दें। इस ड्रिंक को छान लें। अब आपकी डर्टी लेमन ड्रिंक तैयार है।

हरी सब्जियां खाने से शरीर रहता है ज्यादा स्वस्थ, लंबी होती है उम्र

हर दिन के आहार से थोड़ा मांस कम करके उसकी जगह सब्जियां खाने से समयपूर्व मौत का खतरा आधा हो सकता है और उम्र लंबी हो सकती है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। शोधकर्ताओं ने 37,००० अमेरिकी वयस्कों पर अध्ययन करने के बाद यह पता लगाया है कि पौधे में मौजूद प्रोटीन का सेवन करने से जिंदगी लंबी होती है।

हरि सब्जियों में मौजूद होते हैं ज्यादा पोषक तत्व

हर दिन के खाने से पांच फीसदी मांस की कैलोरी का हिस्सा यानी लगभग १०० कैलोरी कम करके उसकी जगह सब्जियां खाने से मौत का खतरा 5० फीसदी तक कम हो सकता है।

शोधकर्ताओं की टीम ने कहा कि जो प्रोटीन इन जानवरों से नहीं मिलता बल्कि नट्स, बींस, दालों और साबुत अनाजों से मिलता है उनमें ऐसे पोषक तत्व और मिनरल होते हैं जो स्वास्थ्य को बेहतर करने में मदद करते हैं।

जानें कैसे किया गया अध्ययन

हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के शोधकर्ता जिलाई शान ने इस शोध को अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के एपिडेमियोलॉजी एंड प्रीवेंशन कार्यक्रम में प्रस्तुत किया। शोधकर्ताओं ने 1999 से 2०14 के बीच किए गए नेशनल हेल्थ एंड न्यूट्रिशन एग्जामिनेशन सर्वे के डाटा के आधार पर यह विश्लेषण किया कि मांस और शाकाहार खाने वालों के बीच में मौत सबसे ज्यादा किसकी हुई।

प्रतिभागियों की डायरी का विश्लेषण करने के बाद शोधकर्ताओं ने बताया कि जिन लोगों ने पौधों से प्रोटीन प्राप्त किया उन लोगों में अन्य लोगों की तुलना में मौत का जोखिम 27 फीसदी तक कम था। पौधयुक्त प्रोटीन खाने वालों में दिल की बीमारियों से मरने का खतरा भी 29 फीसदी तक कम था। हर दिन के भोजन से अगर दो फीसदी मांस के प्रोटीन का हिस्सा कम करके पौधयुक्त प्रोटीन खाया जाए तो मौत का खतरा 32 फीसदी तक कम हो सकता है। सामान्यतः महिलाओं के लिए हर दिन 2००० कैलोरी और पुरुषों के लिए ढाई हजार कैलरी का सेवन करना चाहिए। इसका मतलब यह है कि अगर हर दिन के खाने से सौ कैलोरी लाल मांस भी कम कर दिया जाए तो फायदा हो सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि सिर्फ लाल मांस खाना छोड़ने से ही फायदा नहीं होगा बल्कि इसकी जगह उन्हें नट्स, बींस और दालों का सेवन करना होगा, तभी उन्हें इसका पूरा फायदा मिल सकेगा।

स्वस्थ पौधयुक्त प्रोटीन में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं, जैसे एंटीऑक्सीडेंट विटामिन, मिनरल, फॉस्फोरस और फाइटोकेमिकल्स जो गंभीर बीमारियों जैसे मधुमेह, कैंसर और हृदयरोगों के कम खतरे से संबंधित है।

काजल के बिना महिलाओं का मेकअप अधूरा

महिलाओं के मेकअप के सामान में काजल एक बहुत ही जरूरी चीज होती है। ऐसा भी कहा जा सकता है कि काजल के बिना महिलाओं का मेकअप अधूरा रहता है। इंडियन से लेकर वेस्टर्न कपड़ों तक में काजल महिलाओं को एक परफेक्ट लुक देता है। हर महिला के पर्स में मौजूद मेकअप किट में काजल जरूर रहता है। काजल न केवल आंखों की सुंदरता को बढ़ाता है बल्कि एक लड़की के ओवरऑल लुक में बड़ा बदलाव ला देता है। लेकिन क्या आपको पता है कि आंखों में काजल लगाते वक्त हर महिला 5 बड़ी गलतियां जरूर करती हैं। आइए आपको बताते हैं कौन सी हैं वो गलतियां।

आंखों में काजल लगाने के सही तरीके के बारे में कई महिलाओं को पता नहीं होता। काजल को लगाने का सबसे परफेक्ट तरीका यही है कि उसे सिर्फ एकबार में ही खींचना पड़ता है। काजल पेंसिल को आंखों की अंदर की साइड से लेकर बाहर की तरफ एकबार में ही खींच दे। इसे बार-बार न दोहराएं। इससे आपका आई मेकअप तो बिगड़ेगा ही साथ ही आईलेसेस को भी नुकसान पहुंचता है।

अगर आपकी आंखे छोटी हैं तो पूरी आंखों पर काजल अप्लाई न करें। इसे सिर्फ आंखों के कॉर्नर में ही लगाएं। ऐसा करने से आपकी आंखे लंबी दिखेंगी, आई मेकअप परफेक्ट होगा और लुक भी शानदार रहेगा। आप चाहें तो काजल को थोड़ा डार्क लगा सकती हैं।

जिन महिलाओं को डार्क सर्कल की समस्या है उन्हें काजल लगाते वक्त कुछ खास बातों का ध्यान रखना चाहिए। ऐसी महिलाएं काजल लगाते वक्त उन्हें नीचे की तरफ थोड़ा फैला दे। ऐसा करने से डार्क सर्कल का पता नहीं चलेगा। आप चाहें तो करीना कपूर खान की तरह स्मोकी आई मेकअप का इस्तेमाल कर सकती हैं। ऐसे में काजल को हल्का रखें और आई शैडो को गाढ़ा कर दें।

आंखों में काजल लगाने के लिए सबसे जरूरी है अच्छे काजल पेंसिल का इस्तेमाल करना। आंखे बेहद संवेदनशील होती है, ऐसे में किसी भी तरह के काजल पेंसिल का आंखों पर इस्तेमाल न करें ताकी उन्हें नुकसान पहुंचे। आंखों में काजल लगाने के लिए ब्लंट काजल पेंसिल का ही इस्तेमाल करें। लिक्विड काजल लगाने से आंखों को नुकसान पहुंचता है। जबकि ब्लंट काजल पेंसिल से लुक भी परफेक्ट आता है और आंखें भी सलामत रहती है। आंखों में काजल लगाते समय हमेशा ये ध्यान रखें कि काजल को वॉटर लाइन पर ही लगाएं। आंखों को सुंदर दिखाने के लिए ऐसा करना ही जरूरी है। इससे न सिर्फ आपकी आंखें सुंदर दिखती है बल्कि आई मेकअप भी कई घंटों तक सही बना रहता है।

हाथों से टैनिंग हटाने के लिए अपनाएं ये असरदार घरेलू नुस्खे

अत्यधिक धूप के संपर्क में आने पर त्वचा पर टैन हो सकता है। धूप के संपर्क में आने पर त्वचा मेलेनिन का अधिक उत्पादन करती है, जिससे टैन यानी त्वचा का रंग फीका होने लगता है और इससे छुटकारा पाना काफी मुश्किल हो जाता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो हाथों से टैनिंग दूर करने में प्रभावी साबित हो सकते हैं।

योगर्ट का करें इस्तेमाल : योगर्ट में एल-सिस्टीन पेप्टाइड होता है, जो टायरोसिनेस गतिविधि को दबाने के लिए जाना जाता है। यह हाथों से टैन को कम कर सकता है। लाभ के लिए 2-3 बड़ी चम्मच योगर्ट में 1 बड़ी चम्मच नींबू का रस मिलाएं। अब इस मिश्रण को हाथों पर लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर हाथों को सादे पानी से धो लें। इस मिश्रण को आप हफ्ते में 1 से 2 बार अपने हाथों पर लगा सकते हैं।

टमाटर करेगा मदद : टमाटर बायोएक्टिव यौगिकों से भरपूर होते हैं, जिन्हें कैरोटेनॉयड्स कहा जाता है। ये फोटो प्रोटेक्टेंट के रूप में कार्य करके सूरज की हानिकारक पैराबैंगनी किरणों के कारण होने वाले टैन को कम करने में मदद कर सकते हैं। लाभ के लिए टमाटर को ब्लेंड करके गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसके बाद पेस्ट को हाथों पर लगाएं और 15 मिनट के बाद हाथों को पानी से धो लें। हफ्ते में 2 बार इसे दोहराने से जल्द फायदा मिलेगा।

नींबू भी है प्रभावी: विटामिन-ष्ट या एस्कॉर्बिक एसिड से भरपूर नींबू का रस एंटी-पिगमेंटरी गुणों के लिए भी जाना जाता है, जो त्वचा से टैन के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक नींबू का रस निकाल लें और थोड़े-से पानी के साथ मिलाएं। अब इसमें एक कॉटन बॉल भिगोकर इसे हाथों पर लगाएं। 15-2० मिनट के बाद हाथों को पानी से धो लें। इसे हफ्ते में दो बार दोहराएं।

एलोवेरा दिला सकता है राहत : एलोवेरा में बायोएक्टिव कंपाउंड होते हैं, जो त्वचा के टैन को कम करने में मदद कर सकते हैं। लाभ के लिए एलोवेरा की पत्ती से जेल निकाल लें और इसे शहद के साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण को हाथों पर लगाएं और 1० मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद हाथों को सादे पानी से धो लें। अच्छे परिणाम के लिए इस मिश्रण को हफ्ते में 2 से 3 बार अपने हाथों पर लगाएं।

त्वचा के लिए फायदेमंद है अल्फा लिपोइक एसिड, जानिए इससे जुड़ी महत्वपूर्ण बातें

बुढ़ापा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और इससे कोई नहीं बच सकता है। हालांकि, आप त्वचा पर बढ़ती उम्र के प्रभाव को धीमा करने के लिए अल्फा लिपोइक एसिड का उपयोग कर सकते हैं। यह शक्तिशाली एंटी-एजिंग घटक त्वचा को टाइट कर सकता है और इसे युवा बनाए रख सकता है। यदि आपने इसके बारे में कभी नहीं सुना है तो आइए आज हम आपको अल्फा लिपोइक एसिड के फायदे, संभावित जोखिम और उपयोग का तरीका बताते हैं।

अल्फा लिपोइक एसिड क्या है?

अल्फा लिपोइक एसिड को लिपोइक एसिड और थियोक्टिक एसिड भी कहा जाता है। यह एक एंटी-ऑक्सीडेंट है। ऐसा माना जाता है कि इसमें कई लाभकारी गुण होते हैं। यह जानवरों के लिवर और किडनी के अलावा पालक, ब्रोकोली और आलू जैसी सब्जियों में पाया जाता है। इसके बहुमुखी उपयोग हैं और इसकी मात्रा दवाओं के साथ-साथ मौखिक स्वास्थ्य के उत्पादों और त्वचा की देखभाल वाले उत्पादों में मौजूद होती है।

अल्फा लिपोइक एसिड के फायदे

अल्फा लिपोइक एसिड हानिकारक मुक्त कणों को बेअसर कर सकता है, जो त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं। यह एंटी-एजिंग घटक के रूप में कार्य करके त्वचा से महीन रेखाओं और झुर्रियों को कम करने में मदद कर सकता है। अल्फा-लिपोइक एसिड त्वचा को साफ और चिकनी बना सकता है। यह त्वचा को सूरज की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से भी बचा सकता है। यह त्वचा में नमी बनाए रखने में भी सहायक है।

अल्फा लिपोइक एसिड का उपयोग कैसे करें?

अगर आप अल्फा लिपोइक एसिड युक्त त्वचा की देखभाल वाले उत्पादों का उपयोग पाउडर फॉर्मूले में करते हैं तो इसे लगाने से पहले इसे थोड़े से पानी या हल्के लोशन के साथ मिलाएं। आप अल्फा लिपोइक एसिड युक्त क्रीम, जेल या फिर सीरम आदि भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इनके उपयोग से पहले चेहरे को धो लें। अल्फा लिपोइक एसिड युक्त उत्पादों को पूरे चेहरे या झुर्रियों से प्रभावित क्षेत्रों पर दिन में दो बार 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

पीठ की अकड़न को दूर करने के लिए अपनाएं ये 5 घरेलू नुस्खे

पीठ की अकड़न एक आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकती है। यह समस्या अक्सर लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने, सोने या गलत तरीके से उठने-बैठने के कारण होती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप पीठ की अकड़न से राहत पा सकते हैं।

गर्म सिकाई करें

पीठ की अकड़न को दूर करने में गर्म सिकाई बहुत असरदार हो सकती है। इसके लिए एक गर्म पानी की बोतल या फिर गर्म पैड का इस्तेमाल करें। इसे प्रभावित हिस्से पर 15-2० मिनट तक रखें। इससे खून का दौरा बढ़ता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है। ध्यान रखें कि गर्म सिकाई करते समय पानी बहुत गर्म न हो, ताकि त्वचा को नुकसान न पहुंचे। दिन में 2-3 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

हल्दी वाले दूध का सेवन करें

हल्दी वाला दूध सूजन कम करने वाले गुणों से भरपूर होता है, जो पीठ की अकड़न को कम करने में मदद कर सकता है। एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर पीएं। इससे शरीर के अंदरूनी सूजन कम होती है और आराम मिलता है। इसे रोजाना रात को सोने से पहले पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं। इस नुस्खे को नियमित रूप से अपनाने पर पीठ की अकड़न में काफी सुधार हो सकता है।

अदरक का रस लगाएं

अदरक का रस प्राकृतिक दर्द निवारक और सूजन कम करने वाले गुणों से समृद्ध होता है, जो पीठ की अकड़न को दूर करने में सहायक है। अदरक का रस निकालकर उसे प्रभावित हिस्से पर हल्के हाथों से मालिश करें। इससे खून का दौरा बेहतर होता है और मांसपेशियां ढीली होती हैं, जिससे अकड़न कम होती है। इस प्रक्रिया को दिन में 2 बार दोहराएं ताकि आपको जल्दी राहत मिल सके और आपकी पीठ को आराम मिले।

नींबू के रस का सेवन करें

नींबू का रस विटामिन से भरपूर होता है, जो शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को मजबूत करने के साथ-साथ मांसपेशियों की अकड़न को दूर करने में मदद करता है। एक गिलास गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीएं। इससे न केवल आपको ताजगी मिलेगी बल्कि आपकी पीठ की अकड़न भी दूर होगी। इसे नियमित रूप से पीने पर आपको जल्द ही राहत मिलेगी और आपकी पीठ को आराम मिलेगा, जिससे आपकी दिनचर्या सामान्य हो सकेगी।

योग और स्ट्रेचिंग करें

योग और स्ट्रेचिंग पीठ की अकड़न को दूर करने का एक प्राकृतिक तरीका है। नियमित रूप से योगासन जैसे वृक्षासन, भुजंगासन और मत्स्यासन आदि करें। इसके अलावा कमर की स्ट्रेचिंग भी करें ताकि मांसपेशियां ढीली हों और खून का दौरा बेहतर हो सके। इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप आसानी से अपनी पीठ की अकड़न से राहत पा सकते हैं। इन नुस्खों को नियमित रूप से अपनाने पर आपको जल्द ही आराम मिलेगा। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -081

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।

1		2	3	4	■	5		6
	■	7			8	■	■	
9			■	10		11	■	
	■	12			■	13	14	
■	15		■	■	■	16		■
■		■	17	■	■	■	18	19
■	20	21		22	■	23		
24	■		■	25			■	
■	26				■	■	27	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 80 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

श्रद्धा दास की आईएमडीबी रैंक में भारी उछाल

अभिनेत्री श्रद्धा दास इस समय सफलता और ग्रेटिटूड की लहर पर सवार हैं। उनकी सीरीज़, सर्च्'द नैना मर्डर केस में उनके रोल ने उन्हें आधिकारिक आईएमडीबी की लोकप्रिय भारतीय हस्तियों की सूची में पर पहुँचा दिया है। यह पैन इंडिया स्टार अब शाहरुख खान, सलमान खान, जान्हवी कपूर, कियारा आडवाणी और कोंकणा सेन शर्मा जैसी हस्तियों से आगे निकल गई हैं। अपनी आईएमडीबी रैंक में इस नाटकीय उछाल के बारे में जानकर अभिनेत्री ने अपना आश्चर्य व्यक्त किया।

दास ने कहा, मुझे इस बारे में पता नहीं था जब तक कि मेरे एक दोस्त ने मुझे यह नहीं भेजा और 15 से 4 पर आने के कारण मैं बहुत अभिभूत और हैरान थी! सीरीज़ में रक्षा का किरदार निभाने वाली अभिनेत्री ने अपनी इस नई पहचान का श्रेय दर्शकों के प्यार को दिया।

उन्होंने कहा, मुझे नहीं पता था कि सच्'द नैना मर्डर केस सीरीज़ में मेरा रक्षा का किरदार मुझे दर्शकों से इतना प्यार दिलाएगा! मैं आभारी महसूस कर रही हूँ! और सीरीज़ भी सुपरहिट है!!! आईएमडीबी चार्ट्स पर एक सपना हुआ सच! इंडस्ट्री के कुछ सबसे बड़े नामों के साथ सूचीबद्ध होना अभिनेत्री के लिए एक बड़ी बात है, जिन्होंने मुख्य रूप से दक्षिण भारतीय सिनेमा (तेलुगु, तमिल, मलयालम, और कन्नड़ फिल्मों) के साथ-साथ कुछ हिंदी और बंगाली प्रोजेक्ट्स में भी काम किया है। अपने करियर को दर्शाते हुए श्रद्धा ने साझा किया, मैं सालों से इन अभिनेताओं को देखती आई हूँ, और सिर्फ़ उसी सूची में होना ही मेरे लिए सम्मान की बात है! श्रद्धा ने आगे कहा, लेकिन सूची में शीर्ष पर होना कल्पना से परे है। मैं लंबे समय से काम कर रही हूँ, लेकिन आखिरकार मुझे मेरा हक मिल रहा है। जब उनसे लोकप्रियता में अचानक आए उछाल के संभावित कारण के बारे में पूछा गया, जो प्लेटफॉर्म पर सेलिब्रिटी प्रोफाइल के पेज व्यूज़ को मापता है, तो दास ने अनुमान लगाया कि इस सीरीज़ की पहुँच और अलग-अलग भाषाओं में किए गए उनके काम ने इसमें एक बड़ी भूमिका निभाई है। क्षेत्रीय दर्शकों के प्रभाव को स्वीकार करते हुए उन्होंने कहा, हाँ, शायद यही कारण हो सकता है!

उन्होंने जोड़ा, तेलुगु, कन्नड़ और बंगाली दर्शक भी इसे अपनी डब भाषाओं में ज़रूर देखे होंगे। लेकिन मुझे हिंदी दर्शकों से भी इतने सारे संदेश मिल रहे हैं। यहाँ तक कि फ्रांस और कनाडा के लोगों से भी! उन्होंने शो की व्यापक अंतरराष्ट्रीय पहुँच को उजागर किया। आभार व्यक्त करते हुए एक हार्दिक संदेश में, श्रद्धा दास ने अपने प्रशंसकों को उनके समर्थन और पहचान के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, मैं आपसे प्यार करती हूँ! हर उस व्यक्ति को धन्यवाद, हर उस राज्य से जहाँ मैंने काम किया है और उन लोगों को भी जहाँ मैंने काम नहीं किया है! और मेरे काम को पहचानने के लिए धन्यवाद। अभिनेत्री अपनी फ़िल्मों आर्या 2 और दिल तो बच्चा है जी में अपने अभिनय के लिए जानी जाती हैं और उनकी वर्तमान रैंकिंग उनके काम की बढ़ती हुई वैश्विक और बहु-सांस्कृतिक अपील का प्रमाण है।

गुडाचारी 2 की रिलीज तारीख का ऐलान

पिछले लंबे वक्त से अभिनेता अदिवी शेष अपनी आगामी पैन इंडिया फिल्म गुडाचारी 2 को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। यह साल 2018 में आई स्पाई थ्रिलर फिल्म गुडाचारी का सीक्वल है, जो बाक्स आफिस पर सुपरहिट साबित हुई। दिलचस्प बात यह है कि गुडाचारी 2 में अदिवी की भिड़ंत इमरान हाशमी से होने वाली है। वामिका गब्बी और मधु शालिनी भी इस फिल्म का हिस्सा हैं। अब गुडाचारी 2 की रिलीज तारीख से पर्दा उठ गया है। फिल्म से अदिवी की पहली झलक सामने आ गई है, जिसमें उनका धांसू अवतार दिख रहा है। वह हाथ में बंदूक लिए एक्शन मोड में दिख रहे हैं।

अदिवी ने पोस्टर साझा करते हुए लिखा, मैं अब तक चुप था, क्योंकि हम कुछ धमाकेदार बना रहे हैं। 6 देशों में शूटिंग, 23 सेट, 150 दिन, 5 भाषाओं में रिलीज। मेरी अब तक की सबसे बड़ी फिल्म। गुडाचारी 2 को 1 मई, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। जी2 तेलुगु, हिंदी, तमिल, काड़ और मलयालम भाषाओं में रिलीज़ होगी, जो फिल्म की अखिल भारतीय अपील को प्रदर्शित करेगी। पीपल मीडिया फैक्ट्री, अभिषेक अग्रवाल आर्ट्स और एके एंटरटेनमेंट्स के बैनर तले टीजी विश्व प्रसाद और अभिषेक अग्रवाल द्वारा निर्मित, यह फिल्म ज़बरदस्त एक्शन और रोमांचकारी दृश्यों से भरपूर होने का वादा करती है। अपने दमदार कलाकारों, वैश्विक निर्माण मूल्यों और महत्वाकांक्षी दृष्टिकोण के साथ, जी2 2026 की एक निर्णायक एक्शन थ्रिलर बनने की ओर अग्रसर है। जी2 के लिए प्रशंसकों में उत्सुकता बढ़ रही है। अपने वैश्विक निर्माण मूल्यों, ज़बरदस्त एक्शन और रोमांचकारी दृश्यों के साथ, जी2 एक क्रांतिकारी बदलाव लाने वाली फिल्म साबित होने की उम्मीद है।

मिर्जापुर द फिल्म में हुई सोनल चौहान की एंट्री, सोशल मीडिया पर शेयर कर दी जानकारी

गुरमीत सिंह द्वारा निर्देशित मिर्जापुर द फिल्म में एक और एक्ट्रेस की एंट्री हो गई है। जो पहले इस फिल्म की सीरीज में नजर नहीं आई हैं। इस बात की जानकारी खुद एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया हैंडल पर शेयर कर दी है। इसके साथ ही अभिनेत्री ने फिल्म निर्देशक का शुक्रिया भी अदा किया है।

सोनल चौहान ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर कई तस्वीरें शेयर कीं। इसके साथ ही सोनल ने कैप्शन में लिखा, ऊं नमः शिवाय। यकीन नहीं हो रहा है। इतने अविश्वसनीय और बदलावकारी सफर का हिस्सा बनकर बहुत खुशी हो रही है। मैं मिर्जापुरद फिल्म में शामिल होने के लिए बेहद उत्साहित हूं और मैं बेसब्री से इंतजार कर रही हूं कि आप सभी यह देखें कि हम पर्दे पर क्या दिखाने वाले हैं। मुझे मिर्जापुर की दुनिया में लाने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। मैं इस प्रतिष्ठित प्रोजेक्ट का हिस्सा बनकर बेहद खुश हूं। मिर्जापुर द फिल्म में फैंस के सभी पसंदीदा किरदार नजर आएंगे। जिसमें दमदार कालीन भैया (पंकज त्रिपाठी), महत्वाकांक्षी गुड्डू पंडित (अली फजल) और दिलेर मुन्ना त्रिपाठी (दिव्येंदु) शामिल हैं। इस फिल्म में अभिषेक बनर्जी भी वापस आ रहे हैं, जो रहस्यमयी कंपाउंडर का अपना किरदार निभाएंगे।

अब इस फिल्म में सोनल चौहान का नाम भी शामिल हो गया है। यह फिल्म 2026 में सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। यह एक क्राइम थ्रिलर फिल्म है।

मेघा शुक्ला ने ब्लैक आउटफिट में कराया बोल्ड फोटोशूट

बालीवुड एक्ट्रेस मेघा शुक्ला सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और वह अक्सर अपने बोल्ड फोटोज शेयर कर फैंस का ध्यान खींचती हैं। वह आए दिन फोटोशूट करवाती हैं और बैक-टू-बैक अपनी झलक दिखाती हैं। मेघा शुक्ला ने अब ब्लैक कलर की रिवीलिंग आउटफिट में अपना कर्वी फिगर फ्लान्ट करते हुए तस्वीरें शेयर की हैं। उनका कातिलाना अंदाज एक बार फिर फैंस घायल कर रहा है। मेघा शुक्ला की लेटेस्ट फोटोज फैंस को खूब पसंद आ रही है और वह उन पर प्यार कमेंट कर रहे हैं।

मेघा शुक्ला ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से एक बार फिर अपनी बोल्ड झलक दिखाकर फैंस को अपना दीवाना बनाया है। मेघा शुक्ला का प्यारा अंदाज फैंस को पसंद आ रहा है।

मेघा शुक्ला ने ब्लैक कलर की आउटफिट पहनकर एक से बढ़कर एक पोज दिए हैं। मेघा शुक्ला ने इस फोटोशूट के दौरान रिवीलिंग ड्रेस में अपना कर्वी फिगर फ्लान्ट किया है।

मेघा शुक्ला की इंस्टाग्राम पर जबरदस्त फैन फालोइंग और उन्हें 13 लाख से ज्यादा लोग फालो करते हैं। मेघा शुक्ला ने बोल्ड फोटोज सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं।

मेघा शुक्ला की तस्वीरें सामने आते ही फैंस आहें भरने पर मजबूर हो रहे हैं और रिएक्शन दे रहे हैं। एक फैन ने लिखा है, बेस्ट ब्यूटी। एक फैन ने लिखा है, ब्यूटी इन ब्लैक।

मेघा शुक्ला के लिए ये पहला मौका नहीं जब उन्होंने इस तरह की फोटोज दिखाई हैं। मेघा शुक्ला के इंस्टाग्राम अकाउंट एक से बढ़कर एक ग्लैमरस फोटोज और वीडियोज देखने को मिल जाएंगे।

मेघा शुक्ला अक्सर अपने नहाते हुए वीडियो शेयर कर सोशल मीडिया पर तहलका मचा देती हैं। मेघा शुक्ला को हद से ज्यादा बोल्डनेस दिखाने पर जमकर ट्रोल भी किया जाता है। मेघा शुक्ला फिल्म कटहल में काम करते नजर आई थीं। मेघा शुक्ला की फिल्म कटहल को 71वें नेशनल फिल्म अवार्ड्स में बेस्ट हिंदी फीचर फिल्म का पुरस्कार मिला था।

एक अनूठी पार्टी: भाजपा ने भारतीय राजनीति में नेतृत्व के पहलू को कैसे पुनर्परिभाषित किया

हरदीप सिंह पुरी

आजाद भारत के इतिहास में राजनीति ज्यादातर समय हक की एक ऐसी भावना से प्रभावित रही, जिसने विरासत और वैधता के बीच घालमेल किया। एक परिवार और एक पार्टी को यह लगने लगा कि वे शासन करने के लिए ही पैदा हुए हैं। गुजरते वक्त के साथ, इस मानसिकता ने संस्थाओं को खोखला कर दिया और पीढ़ियों को राजनीतिक विशेषाधिकार को जन्मसिद्ध अधिकार मानने के लिए प्रेरित किया। इस धारणा को अब योग्यता, जवाबदेही और प्रदर्शन पर आधारित नई राजनीतिक नैतिकता द्वारा चुनौती दी जा रही है।

हाल ही में इंडियन एक्सप्रेस में प्रकाशित वन नेशन, फ्यू फैमिलीज शीर्षक लेख में भारत में वंशवादी राजनीति के जारी रहने को लेकर एक महत्वपूर्ण सवाल उठाया गया है। यह लेख जिस मुद्दे को उजागर करता है वह वास्तविक तो है, लेकिन उसकी व्याख्या अधूरी है। वंशवाद भाजपा समेत सभी दलों में मौजूद है। फिर भी, भाजपा की एक खासियत यह है कि वहां पारिवारिक पृष्ठभूमि अपने-आप नेतृत्व में तब्दील नहीं होती। यह एक ऐसी पार्टी है जहां अवसर अर्जित करना जरूरी होता है और जहां किसी व्यक्ति का उत्थान उसके काम, प्रतिबद्धता एवं जनता के विश्वास पर निर्भर करता है, न कि वंश पर। भाजपा में, एक पारिवारिक पहचान एक दरवाजा तो खोल सकता है, लेकिन उस दरवाजे को हमेशा के लिए खुला नहीं रख सकता।

यह एक मौलिक अंतर है। राजनीतिक रिश्तेदारी अपने आप में कोई समस्या नहीं है। लेकिन वंशानुगत नियंत्रण एक समस्या है। जब नेतृत्व एक ही परिवार की मिल्कियत बन जाए, जब आंतरिक बहस की जगह रक्त संबंधों के प्रति निष्ठा ले ले, तो लोकतंत्र मुरझा जाता है। राजनीतिक संस्कृतियों के बीच का यह अंतर काफी गहरा है। वर्ष 2००० से, भारतीय जनता पार्टी के आठ राष्ट्रीय अध्यक्ष हुए हैं- बंगारू लक्ष्मण, जना कृष्णमूर्ति, वेंकैया नायडू, लालकृष्ण आडवाणी, राजनाथ सिंह, नितिन गडकरी, अमित शाह और जे.पी. नड्डा। ये सभी अलग-अलग क्षेत्रों एवं पृष्ठभूमि से आए हैं और इनमें से प्रत्येक संगठनात्मक कार्य के अनुशासन के रास्ते आगे बढ़े हैं। इसी अवधि के दौरान, कांग्रेस के मात्र तीन अध्यक्ष ही हुए हैं, जिनमें से दो गांधी परिवार से हैं। सोनिया गांधी उन्नीस वर्षों तक इस पद पर रहीं और आज भी पार्टी में इस परिवार का निर्णय ही अंतिम होता है।

इंडियन एक्सप्रेस का विश्लेषण, इन अंतरों को कम करके मौलिक रूप से भिन्न राजनीतिक हकीकतों को एक जैसा बना देता है। आकस्मिक रिश्तेदारी और संस्थागत कब्जे के बीच अंतर किए बिना ही, यह विश्लेषण राजनीति में रिश्तेदारों वाले विधायकों की संख्या की गिनती करता है। भाजपा के 2,०78 विधायकों में से 84 राजनीतिक परिवारों से आते हैं, जो लगभग चार प्रतिशत है। कांग्रेस के 857 विधायक हैं, जिनमें से 73 वंशवादी हैं, जो लगभग नौ प्रतिशत है। आनुपातिक रूप से मापने पर, कांग्रेस का वंशवादी घनत्व दोगुना है। फिर भी, इस लेख में संख्याओं की गिनती का हवाला देकर एक झूठी समरूपता गढ़ी गई है।

कांग्रेस से परे भी, सत्ता का एक परिवार विशेष के हाथों में केन्द्रित होना ही कई क्षेत्रीय दलों की पहचान है। समाजवादी पार्टी की बागडोर मुलायम सिंह यादव से निकलकर अखिलेश यादव के पास चली गई। राष्ट्रीय जनता दल यादव परिवार के ही अधीन है। द्रमुक की लगाम एम. करुणानिधि से एम. के. स्टालिन और अब उदयनिधि स्टालिन के पास चली गई। तृणमूल कांग्रेस ममता बनर्जी और उनके भतीजे अभिषेक के इर्द-गिर्द ही घूमती है। झारखंड मुक्ति मोर्चा पर सोरेन परिवार का

नियंत्रण बना हुआ है। ये बहुलवादी नेतृत्व के नहीं, बल्कि विरासत में मिले नेतृत्व के उदाहरण हैं। परिवार को हटा दिया जाये, तो पार्टी ढह ही जाये।

इस बात को समझने के लिए कि भाजपा अलग तरह से क्यों काम करती है, हमें इसके संस्थागत ढांचे पर गौर करना होगा। भाजपा का संगठन स्तरीकृत, सामूहिक और लक्ष्य-उन्मुख है। वहां कार्यकर्ताओं को बहुत जल्दी ही पहचान लिया जाता है और उन्हें व्यवस्थित कार्यक्रमों के जरिए प्रशिक्षित किया जाता है और बूथ, मंडल, जिला और राज्य स्तर पर जिम्मेदारी देकर परखा जाता है। प्रत्येक चरण में किया गया प्रदर्शन अगले अवसर का निर्धारण करता है। चुनाव जीते जाने वाली प्रतियोगिताएं होती हैं, लेकिन ये संगठन की लामबंदी, लोगों को समझाने और परिणाम देने की क्षमता का भी लेखा-जोखा होती हैं। यह संरचना एक ऐसी संस्कृति का निर्माण करती है जिसमें सेवा, अनुशासन और परिणाम ही आगे बढने के पैमाने हैं।

नेतृत्व की पाइपलाइन की भी यही कहानी है। वर्ष 2०14 से पार्टी ने पहली पीढ़ी के वैसे नेताओं को आगे बढ़ाया है जो भारत की सामाजिक गतिशीलता को दर्शाते हैं। छत्तीसगढ़ के पहले आदिवासी मुख्यमंत्री विष्णु देव साईं ने निरंतर जमीनी स्तर पर काम करके अपना करियर बनाया। ओडिशा में मोहन माझी ने मुख्यमंत्री पद का दायित्व मिलने से पहले संगठन और विधानमंडल में वर्षों बिताए। हरियाणा में नायब सिंह सैनी एक साधारण पृष्ठभूमि से आते हैं और राजस्थान में भजन लाल शर्मा वर्षों तक निर्वाचन क्षेत्र में काम करके और पार्टी की जिम्मेदारी निभाकर आगे बढ़े। इनमें से किसी को भी राजनीतिक पद विरासत में नहीं मिला। इनमें से प्रत्येक इस बात के उत्कृष्ट उदाहरण हैं कि एक योग्यता-आधारित पार्टी में नेतृत्व कैसे अर्जित किया जा सकता है।

भाजपा का संसदीय और सरकार में रहने का अनुभव भी पहुंच और प्रभुत्व के बीच के अंतर को दर्शाता है। कई युवा नेताओं को दृश्यता और जिम्मेदारी दी जाती है, लेकिन उनका मूल्यांकन उनके काम के आधार पर किया जाता है। मंत्रियों का मूल्यांकन परिणामों, सुधारों और जन संवाद के आधार पर किया जाता है। पार्टी के पद समयबद्ध और प्रदर्शन से जुड़े होते हैं। इससे त्रुटि या महत्वाकांक्षा समाप्त नहीं होती और न ही कोई भी संस्था ऐसा कर सकती है। लेकिन यह कवायद ऐसे प्रोत्साहन पैदा करती है, जो वंशावली की तुलना में योग्यता को प्राथमिकता देते हैं।

इसके उलट, वंशानुगत पार्टियां नए प्रयोगों को आजमाने में जूझती हैं क्योंकि वहां उत्तराधिकार पूर्वनिर्धारित होता है। वहां प्रतिभाएं अपने उत्तराधिकारी की रक्षा करने की जरूरत के बोझ से घिरी रहती हैं। पारिवारिक परंपरा के विरोधाभास के डर से आंतरिक बहस मंद पड़ जाती है। संगठनात्मक नेटवर्क प्रशासकों और विधायकों के बजाय दरबारियों और दलालों के इर्द-गिर्द घूमने लगते हैं। इसका नतीजा न केवल राजनीतिक गतिरोध में होता है, बल्कि जनता के विश्वास का भी क्षरण होता है। मतदाता अंततः अर्जित नेतृत्व और हस्तांतरित नेतृत्व के बीच के अंतर को पहचान लेते हैं।

इतिहास को स्वीकार करना जरूरी होता है। कांग्रेस ने राष्ट्रीय कल्पना में राजनीतिक विरासत को आम बात बना दिया। वाईएसआर कांग्रेस और बीआरएस से लेकर तृणमूल तक, कई क्षेत्रीय वंशवादी संगठन कांग्रेस की ही शाखाएं हैं और उन्होंने उसके वंशानुगत ढांचे की नकल की है। दशकों से इस संस्कृति ने राजनीतिक दलों को ऐसे पारिवारिक उद्यमों में बदल दिया है, जहां विचारधारा की जगह निष्ठा ने ले ली और नेतृत्व के विकास की जगह उत्तराधिकार के नियोजन ने ले ली। यह मॉडल कुछ समय तक चुनावी सफलता तो दिला सकता है, लेकिन यह शायद ही कभी टिकाऊ संस्थाओं या सक्षम नेताओं की एक व्यापक श्रृंखला का निर्माण कर पाता है।

आलोचक कभी-कभी यह पूछते हैं कि क्या भाजपा पूरी तरह से वंशवादी हस्तियों से मुक्त है। इसका ईमानदार जवाब यह है कि ऐसा नहीं है और न ही कोई भी बड़ी लोकतांत्रिक पार्टी ऐसी हो सकती है। लेकिन प्रासंगिक सवाल कुछ दूसरा है। क्या ऐसे व्यक्ति केवल अपने वंश की बदौलत ही पदों पर आसीन होते हैं या उन्होंने फिर निरंतर कार्य करके संगठन और मतदाताओं का विश्वास अर्जित किया है। भाजपा का रिकॉर्ड दर्शाता है कि पारिवारिक पृष्ठभूमि एक जीवनी संबंधी तथ्य हो सकती है, लेकिन यह योग्यता का पर्याप्त प्रमाण नहीं है। नेतृत्व का रास्ता सभी के लिए एक जैसा ही है - कार्यकर्ता से नेता, कार्यकर्ता से प्रतिनिधि, प्रतिनिधि से मंत्री और हर कदम प्रदर्शन के जरिए ही अर्जित किया जाता है।

यह अंतर अपने सामाजिक और भौगोलिक आधार का विस्तार करने की भाजपा की क्षमता को भी दर्शाता है। एक योग्यता-आधारित पार्टी नए समुदायों और क्षेत्रों का समावेश कर सकती है क्योंकि वह भागीदारी के ऐसे रास्ते प्रदान करती है, जो किसी परिवार से निकटता पर निर्भर नहीं होते। वह स्थानीय प्रतिभाओं की पहचान कर सकती है, उन्हें जिम्मेदारी दे सकती है और उनके परिणामों को पुरस्कृत कर सकती है। इस तरह ही एक पार्टी स्थानीय वास्तविकताओं में निहित रहते हुए राष्ट्रीय चरित्र हासिल करती है। इसी तरह ही एक पार्टी ऐसे नेताओं के जरिए विचारधारा को शासन में परिवर्तित करती है, जिन्हें केवल विरासत में पाने के बजाय कार्य करने के लिए प्रशिक्षित किया गया होता है।

मतदाता इस अंतर को पहचान चुके हैं। मतदाता नाम से प्रभावित नहीं होते। वे नेताओं का मूल्यांकन उनके वंश से नहीं, बल्कि उनके कार्यों से करते हैं। वे जनसेवा से अर्जित वैधता और वंश-परंपरा से प्राप्त अधिकार के बीच का अंतर समझते हैं। इसीलिए वंशवादी राजनीति से संबंधित बहस को केवल आंकड़ों के खेल के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। गंभीर मुद्दा नेतृत्व की संस्कृति का है। क्या कोई पार्टी सेवा और योग्यता को पुरस्कृत करती है या फिर किसी परिवार से जुड़ाव को। इस कसौटी पर भाजपा की खूबी बिल्कुल साफ नजर आती है।

इंडियन एक्सप्रेस के लेख में यह पूछा गया कि भारत की कौन सी पार्टियां परिवारों द्वारा संचालित हैं। लेकिन इससे भी कहीं अधिक महत्वपूर्ण सवाल यह है कि उनमें से कौन सी पार्टी परिवार द्वारा संचालित नहीं हैं। भाजपा उन चंद पार्टियों में से एक है जहां नेतृत्व विरासत में नहीं मिलता, केवल अर्जित किया जाता है। पार्टी में विभिन्न पृष्ठभूमि के नेता आते रहेंगे, जिनमें वे भी शामिल होंगे जिनके रिश्तेदार सार्वजनिक जीवन में हैं, लेकिन उन्नति की शर्तें सभी के लिए एक जैसी ही होंगी। कड़ी मेहनत कीजिए, विश्वास अर्जित कीजिए, परिणाम दीजिए और लोगों को आश्वस्त कीजिए। लोकतंत्र में इसके अलावा और कोई स्थायी रास्ता नहीं है।

भारत का लोकतंत्र एक मौन बदलाव के दौर से गुजर रहा है। नागरिक वंशावली के बजाय योग्यता से शासित होने के अपने अधिकार पर जोर दे रहे हैं। जैसे-जैसे नेतृत्व अधिक जवाबदेह होता जा रहा है, संस्थाओं में आत्मविश्वास लौट रहा है। राजनीति विरासत से कम और सेवाभाव से अधिक प्रभावित दिखने लगी है। यह यात्रा अभी पूरी नहीं हुई है और कभी होगी भी नहीं। हर पीढ़ी को इसे नवीनीकृत करते रहना होगा। लेकिन दिशा बिल्कुल स्पष्ट है। योग्यता मायने रखती है। प्रदर्शन मायने रखता है। जनता सबसे अधिक मायने रखती है।

इस मायने में, भाजपा एक अनूठी पार्टी है। इसलिए नहीं कि वह पूर्णता का दावा करती है, बल्कि इसलिए कि उसने एक ऐसी संस्कृति विकसित की है जो नेतृत्व अर्जित करने पर जोर देती है। भारत के सार्वजनिक जीवन में यही वह खूबी है जिसे बनाए रखना जरूरी है, क्योंकि यह सत्ता को जवाबदेही से और महत्वाकांक्षा को सेवा से जोड़ती है।

(लेखक केन्द्रीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्री हैं)

सू- दोकू क्र.081

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.80 का हल

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

कांग्रेस ने दिल्ली बम विस्फोट में दिवंगत आत्माओं को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी ने दिल्ली लालकिले में हुए बम विस्फोट में जान गंवाने वाले दिवंगत आत्माओं को श्रद्धांजलि दी।

आज उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने दिल्ली के लालकिला परिसर में हुए आतंकी बम विस्फोट में जान गंवाने वाले निर्दोष नागरिकों और सुरक्षाकर्मियों के प्रति गहरी शोक संवेदना व्यक्त की। प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं ने मौन रखकर दिवंगत आत्माओं को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा घायलों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की। इस अवसर पर देहरादून के महापौर प्रत्याशी रहे वीरेंद्र पोखरियाल ने कहा कि देश की राजधानी के हृदयस्थल लालकिले जैसे उच्च-सुरक्षा क्षेत्र में बम धमाका होना, केंद्र सरकार की गंभीर सुरक्षा विफलता को उजागर करता है। यह केवल खुफिया एजेंसियों की चूक नहीं, बल्कि सरकार की संवेदनशीलता और तत्परता पर प्रश्नचिह्न है। पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री और गृह मंत्री को इस घटना की जवाबदेही तय करनी चाहिए, क्योंकि यह घटना देश की जनता में भय और असुरक्षा का वातावरण पैदा करती है। कांग्रेस मुख्य प्रवक्ता गरिमा मेहरा दसौनी ने मांग की कि राष्ट्रीय सुरक्षा तंत्र की समग्र समीक्षा की जाए, खुफिया तंत्र की कमियों को उजागर करने वाली स्वतंत्र जांच समिति गठित हो, और पीड़ित परिवारों को तत्काल सहायता व न्याय सुनिश्चित किया जाए। गरिमा ने कहा कि यह समय सियासत का नहीं, जवाबदेही का है। देश को मजबूत नेतृत्व चाहिए जो केवल भाषण न दे, बल्कि जनता की सुरक्षा सुनिश्चित करे। कांग्रेस पार्टी देश की एकता, अखंडता और शांति के पक्ष में खड़ी है और आतंक के हर रूप का पुरजोर विरोध करती है। मौन धारण करने वालों में देवेंद्र सिंह, संजय कनौजिया, महिपाल शाह, ओम प्रकाश सती, शीशपाल बिष्ट, महेश जोशी, सुलेमान अली, मोहन कुमार काला, कैलाश वाल्मीकि, दीपक पंवार, संजय बिड़ला, ललित बद्री, वीरेन्द्र पंवार, शरीफ अहमद बेग, मौनी मेहता, सूरज क्षेत्री, अनिल बागड़ी, संजय थापा, शुभम चंद, हर्ष बागड़ी वैभव सोनकर, हरजिंदर सिंह लक्की, प्रवीन नौटियाल, विकास शर्मा, मनमोहन शामिल रहे।

सड़क हादसे में दो किशोरो की मौत, दो गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

चमोली। सड़क दुर्घटना में बीती रात एक तेज रफ्तार बाइक के सड़क किनारे खड़ी पिकअप वाहन से टकरा जाने से चार किशोर गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिन्हे अस्पताल पहुंचाया गया जहां उपचार के दौरान चिकित्सकों ने दो किशोरो को मृत घोषित कर दिया गया वहीं दो की हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार देर रात थाना गोपेश्वर को सूचना मिली कि बस अड्डा ब्रह्मसैन के पास एक मोटरसाइकिल सड़क किनारे खड़ी पिकअप वाहन से टकरा कर दुर्घटनाग्रस्त हो गई है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस तत्काल मौके पर पहुंची। जहां स्थानीय लोगों और परिजनों की मदद से मोटरसाइकिल सवार चारों घायलों को उपचार के लिए जिला चिकित्सालय गोपेश्वर पहुंचाया गया। जहां चिकित्सकों ने उपचार के दौरान दो बच्चों उज्जवल (11 वर्ष) पुत्र महिपाल निवासी ब्रह्मसैन तथा समीर (14 वर्ष) पुत्र कलीराम निवासी ब्रह्मसैन को मृत घोषित कर दिया। वहीं सागर पुत्र संदीप और अमन पुत्र सूर्य भारती, दोनों निवासी ब्रह्मसैन, गंभीर रूप से घायल है। जिनका उपचार जिला चिकित्सालय गोपेश्वर में चल रहा है।

मांगों को लेकर अधिवक्ताओं का धरना दूसरे दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। पुराने जिला अदालत परिसर पर रैन बसेरा बनाये जाने के विरोध में अधिवक्ताओं का धरना दूसरे दिन भी जा रहा।

आज यहां बार एसोसिएशन के आहवान पर अधिवक्ता कार्य से विरत रहकर धरना दिया। अधिवक्ताओं का कहना था कि पुराने जिला जज कार्यालय परिसर की भूमि पर रैन बसेरा बनाये जाने का विरोध के साथ ही उक्त भूमि अधिवक्ताओं को आवंटित की जाये। अधिवक्ताओं का कहना था कि पुराने जिला जज वाली भूमि को अधिवक्ताओं को आवंटित की जाये तथा नये चैम्बर अधिवक्ताओं को सरकार के द्वारा बनाकर दिये जायें।

अधिवक्ताओं का कहना है कि नए जिला जज अदालत परिसर में लगभग पांच हजार वकील, टाइपिस्ट, स्टाम्प वेंडर और मुंशी सहित लगभग दस हजार लोगों के चेंबर निर्माण की आवश्यकता है लेकिन उन्हें केवल पांव बीघा भूमि लीज पर दी गयी है जो पर्याप्त नहीं है। इसलिए बार ने विवादित भूमि पर रैन बसेरा बनाने के बजाय चेंबरों का निर्माण करने की मांग रखी है। सम्पर्क करने पर बार एसोसिएशन के अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल ने बताया कि अधिवक्ता काफी समय से मांग कर रहे थे कि कचहरी पुरानी जेल परिसर में जा रही है। जिसमें अधिवक्ताओं के लिए चैम्बर बनाये जाने है। जिसके लिए प्रदेश सरकार को अधिवक्ताओं की स्थिति को ध्यान में रखते हुए चैम्बर बनाकर देने चाहिए। इसके साथ ही जिलाधिकारी पुराने कार्यालय की जमीन भी बार एसोसिएशन को आवंटित करनी चाहिए अपनी इन्हीं मांगों को लेकर आज अधिवक्ताओं ने दो घंटे कार्य से विरत रहते हुए धरना दिया है। उन्होंने बताया कि इसके साथ ही कल 11 नवम्बर को दोपहर एक बजे तक धरना दिया जायेगा। इसके पश्चात भी अगर उनकी मांगों पर ध्यान नहीं दिया गया तो कल के धरने के बाद आगे की रणनीति तय की जायेगी। इस दौरान अधिवक्ताओं ने कचहरी परिसर के पास धरना दिया।

धरने पर बैठने अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल, दीपक कुमार, अजय त्यागी, राजेश ममंगाई, विजय भूषण पाण्डे, राकेश गुप्ता, राजवीर सिंह, गोविन्द राम, विपुल नौटियाल, चन्द्रशेखर तिवारी, संजीव शर्मा, गौरव कुमार आदि शामिल रहे।

शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने वाले आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीते 8 नवम्बर को शिवगंगा कॉलोनी महादेवपुरम निवासी एक महिला ने थाना सिडकुल में तहरीर देकर बताया गया था कि मोनू चौहान पुत्र सुंदर निवासी ग्राम फूलगढ़ थाना पथरी हरिद्वार ने उसके साथ शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने के अपराध को अंजाम दिया है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान मामला सही पाये जाने पर पुलिस ने आरोपी मोनू चौहान को बीती रात गिरफ्तार कर लिया गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

नियमित करने की मांग को लेकर उपनल कर्मियों का कार्य बहिष्कार दूसरे दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। नियमित करने की मांग को लेकर उपनल कर्मियों ने अनिश्चितकालीन कार्य बहिष्कार कर परेड ग्राउंड में धरना दूसरे दिन भी जारी रखा।

आज यहां उपनल कर्मी उपनल कर्मचारी संयुक्त मोर्चा के बैनर तले दूसरे दिन भी परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर धरना दिया। धरने के दौरान जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्य सचिव को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि प्रदेश के विभिन्न विभागों में उपनल कर्मचारी 15-20 वर्षो से निष्ठापूर्वक कार्य करते आ रहे हैं, अल्पवेतन में कर्मचारी अपने परिवार का भरण पोषण करने में असमर्थ हैं, किन्तु सरकार लगातार उपनल कर्मचारियों की उपेक्षा कर रही है। जबकि 23 मार्च 2025 को सरकार के तीन साल बेमिसाल कार्यक्रम में मुख्यमंत्री द्वारा उपनल कर्मियों को नियमित करने की घोषणा की गयी थी साथ ही उच्च न्यायालय

नैनीताल द्वारा वर्ष 2018 में प्रदेश के विभिन्न विभागों में कार्यरत उपनल कर्मियों को नियमित करने एवं समान कार्य के समान वेतन देने का आदेश दिया गया था लेकिन तत्कालीन सरकार द्वारा हाईकोर्ट के आदेश के विरूद्ध सर्वोच्च न्यायालय में एक विशेष अपील (एसएलपी) दायर की गयी थी जोकि 6 वर्षो तक न्यायालय में विचाराधीन रहने के उपरान्त 15 अक्टूबर 2024 को सर्वोच्च न्यायालय ने सरकार द्वारा लगायी गयी विशेष अपील वाद को निराधार बताते हुए खारिज कर दी थी, किन्तु सरकार के स्तर से आतिथि तक कर्मचारियों के नियमितीकरण हेतु कोई ठोस कार्यवाही नहीं की गयी। लगातार हो रही उपेक्षा से आक्रोशित उपनल कर्मचारियों ने संगठन के ऐलान पर निर्णय लिया कि यदि नौ नवम्बर राज्य स्थापना दिवस तक उपनल कर्मियों को नियमितीकरण का आदेश नहीं होता है तो 10 नवम्बर से सभी कर्मचारी मुख्यमंत्री आवास का घेराव कर अनिश्चितकालीन हडताल पर चले जायेंगे।

मुख्यमंत्री धामी ने जनता मिलन कार्यक्रम में सुनी जन समस्याएं

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जनता मिलन कार्यक्रम में लोगों की समस्याएं सुन अधिकारियों को निर्देश दिये कि जनता की शिकायतों व मांगों पर त्वरित कार्यवाही सुनिश्चित करें।

आज यहां राज्य रजत जयंती वर्ष उत्सव आयोजन के बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जनसंवाद तेज कर दिया है। इसी क्रम में उन्होंने मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय स्थित मुख्य सेवक सदन में आयोजित जनता मिलन कार्यक्रम में प्रदेशभर से आए लोगों की समस्याएं और शिकायतें सुनीं। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर अधिकारियों को निर्देश दिए कि जनता से प्राप्त शिकायतों एवं मांगों पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित करने के साथ ही नियमित फीडबैक भी लिया जाए। उन्होंने कहा कि इस अवसर को

●अधिकारियों को फीडबैक व्यवस्था सुदृढ़ करने के दिए निर्देश, राज्य रजत जयंती वर्ष उत्सव के बाद मुख्यमंत्री धामी ने तेज किया जनसंवाद

हमें प्रशासन को जनता के और करीब ले जाने के रूप में इस्तेमाल करना होगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार का लक्ष्य जन समस्याओं का समयबद्ध और संतोषजनक निस्तारण करना है। इसके लिए प्रत्येक विभाग को जिम्मेदारीपूर्वक कार्य करते हुए जन अपेक्षाओं के अनुरूप सक्रिय और संवेदनशील व्यवहार अपनाना होगा।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिये कि जन समस्याओं का त्वरित निस्तारण किया जाए और शिकायत निवारण की प्रक्रिया को और अधिक सरल, पारदर्शी व तकनीकी माध्यमों से सुलभ बनाया जाए। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि राज्य की रजत जयंती वर्ष जनभागीदारी और संवाद का अवसर है। इस दौरान जनता से प्राप्त सुझावों और मांगों को नीति निर्माण प्रक्रिया का हिस्सा बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि सरकार का प्रयास है कि राज्य के हर नागरिक को विकास योजनाओं का सीधा लाभ जनता को जल्दी मिले।

उन्होंने जनता से भी राज्यहित में रचनात्मक सुझाव देने और जनसेवा के प्रयासों में सहभागी बनने का आह्वान किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार की प्रत्येक नीति और निर्णय का मूल उद्देश्य जनता का हित और प्रदेश का समग्र विकास है।

दिल्ली धमाके के बाद टिहरी पुलिस अलर्ट मोड पर

संवाददाता

टिहरी। दिल्ली में हुए बम धमाके के बाद पुलिस अलर्ट मोड पर आ गयी और जनपद के चप्पे-चप्पे पर सघन चैकिंग अभियान चलाया।

मिली जानकारी के अनुसार गत शाम को राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में हुए धमाके की अप्रिय घटना के पश्चात जनपद टिहरी गढ़वाल पुलिस द्वारा सतर्कता और सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ करने के उद्देश्य से जनपदभर में सघन चैकिंग अभियान चलाया जा रहा है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल, के आदेशानुसार एवं अपर पुलिस अधीक्षक तथा सभी क्षेत्राधिकारियों के पर्यवेक्षण में सभी थाना एवं चौकी प्रभारियों को निर्देशित किया गया कि सभी थाना प्रभारी पूर्ण अलर्ट मोड में

रहेंगे जनपद के सभी प्रमुख बाजारों, बस अड्डों, धार्मिक स्थलों, होटल-ढाबों, पर्यटक स्थलों, तथा मुख्य प्रवेश मार्गों पर सघन चैकिंग एवं सत्यापन अभियान चलाया जा रहा है। थाना थत्यूड, चंबा, नई टिहरी, मुनिकीरेती, घनसाली, देवप्रयाग, नरेन्द्रनगर, छाम, लंबगांव, कीर्तिनगर कैंपटी सहित समस्त थाना क्षेत्रों में पुलिस टीमों द्वारा संदिग्ध व्यक्तियों, वाहनों एवं असामाजिक तत्वों पर विशेष निगरानी रखी जा रही है। होटल, लॉज एवं धर्मशालाओं में ठहरे बाहरी व्यक्तियों का सत्यापन किया जा रहा है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ने जनपद वासियों से अपील की है कि संदिग्ध व्यक्ति या वस्तु की सूचना तुरंत पुलिस को दें, ताकि किसी भी अप्रिय घटना को रोका जा सके। साथ ही आमजन से यह भी अनुरोध किया गया है कि अफवाहों पर ध्यान न दें और पुलिस प्रशासन का सहयोग करें। टिहरी पुलिस द्वारा यह भी सुनिश्चित किया जा रहा है कि आने वाले पर्यटक एवं श्रद्धालु सुरक्षित वातावरण में अपनी यात्रा संपन्न कर सकें। जनपद के सभी पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी सतर्कता और सजगता के साथ 24 घंटे ड्यूटी पर मुस्तैद हैं।

नाबालिग से दुष्कर्म करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नाबालिग से दुष्कर्म करने वाले आरोपी को पुलिस ने मात्र कुछ घंटो में ही गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार बीते रोज ग्राम लाहड़पुर निवासी एक महिला ने थाना श्यामपुर में सूचना देकर बताया गया कि उनके गांव के ही एक व्यक्ति राजीव पुत्र रामौतार द्वारा उसकी नाबालिक पुत्री को जबरदस्ती जंगल में ले जाकर दुष्कर्म किया गया है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे कड़ी मशक्कत के बाद पुलिस ने देर रात गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

हाथों में चापड़ लेकर वाहन चलाना पड़ा भारी, पुलिस ने उतारी खुमारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। हाथों में चापड़ लेकर वाहन चलाना एक व्यक्ति को भारी पड़ गया। मामले का वीडियो वायरल होने पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

मामला गढ़ी कैंट थाना क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल वायरल हुआ था। जिसमें एक कार चालक कार से बाहर अपने हाथ में चापड़ (बड़ा चाकू) लेकर वाहन चलाते हुए दिखाई दे रहा है। वायरल वीडियो का संज्ञान लेते हुए एसएसपी देहरादून द्वारा तत्काल वाहन चालक की तलाश कर उसके खिलाफ आवश्यक वैधानिक कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए, जिस पर प्रभारी निरीक्षक

कैंट के नेतृत्व में गठित टीम द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए वीडियो में दिख रहे वाहन के संबंध में जानकारी प्राप्त करने के बाद वाहन चालक को हिरासत में ले लिया गया, तलाशी के दौरान उसके कब्जे से वीडियो में दिख रहे चापड़ को पुलिस द्वारा बरामद किया गया।

पूछताछ में उसने अपना नाम अक्षांश सकलानी पुत्र स्व. अजय मोहन सकलानी निवासी बाल शिक्षा निकेतन कौलागढ़, थाना गढ़ी कैंट, देहरादून बताया। पुलिस ने उसे आर्म्स एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

धर्मेंद्र के निधन की खबर निकली अफवाह

हमारे संवाददाता

मुम्बई। बॉलीवुड अभिनेता धर्मेंद्र के निधन होने की खबर झूठी साबित हुई है। उनकी सुपुत्री ईशा देओल ने इंस्टाग्राम पर बताया कि उनके पिता की तबीयत

मेरे पिता की तबीयत स्थिर है और वह तेजी से रिकवर कर रहे हैं: ईशा देओल

अब स्थिर है और वे तेजी से रिकवर कर रहे हैं। जिस पर उनके फैंस ने राहत की सांस ली है।

बता दें कि बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता धर्मेंद्र को लेकर सोशल मीडिया पर बीते कुछ घंटों से कई तरह की

अफवाहें फैल रही थीं। कुछ पोस्ट में तो यह भी कहा जा रहा था कि अभिनेता का निधन हो गया है। जिससे उनके फैंस में दुख की लहर दौड़ पड़ी थी। लेकिन इन तमाम खबरों पर अब खुद उनकी बेटी ईशा देओल ने विराम लगा दिया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर एक बयान जारी कर कहा कि उनके पिता पूरी तरह स्थिर हैं और रिकवर कर रहे हैं।

धर्मेंद्र की पुत्री ईशा देओल ने इंस्टाग्राम पर लिखा है कि सोशल मीडिया झूठी खबरें फैला रहा है। मेरे पिता स्थिर हैं और स्वस्थ हो रहे हैं। हम सभी से अनुरोध करते हैं कि हमारे परिवार की निजता का सम्मान करें। उनका यह बयान सामने आने के बाद धर्मेंद्र के फैंस ने राहत की सांस ली है। बताया जा रहा है कि धर्मेंद्र को हाल ही में मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल में भर्ती कराया गया था, जहां डॉक्टरों की टीम उनकी देखभाल कर रही है। उनकी तबीयत में अब काफी सुधार है और वह धीरे-धीरे रिकवर कर रहे हैं। डॉक्टरों ने उन्हें कुछ दिनों के आराम की सलाह दी 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।