बृहस्पतिवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
13 नवम्बर 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 279
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

बड़े बकायदारों पर जिला प्रशासन की बड़ी कार्रवाई, 3 सम्पति कुर्क

हमारे संवाददाता

देहरादून। जिला प्रशासन की टीम द्वारा बड़े बकायदारों के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए तीन सम्पत्तियां कुर्क कर दी गयी है। जिससे अन्य बकायदारों में हड़कंप मचा हुआ है।

जिलाधिकारी सविन बसंल द्वारा समस्त उप जिलाधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्र में बड़े बकायदारों से राजस्व वसूली के निर्देश दिए गए हैं। जिसके क्रम में आज उप जिलाधिकारी न्याय कुमकुम जोशी के नेतृत्व में राजस्व की टीम ने तहसील सदर अन्तर्गत बड़े बकायदारों की सम्पत्ति कुर्क की कार्यवाही की गई जिसमें मैसर्स साई कन्स्ट्रक्शन बिल्डर्स राजीव त्यागी का विसप्रिंग विला राजपुर रोड पर 4 बीएचके फ्लैट सील, डीएचएफएल प्रमेसिया लाईफ इंश्योरेंश क. लि., एवं मैसर्स ओपीजी टीवी, प्रो. सुमित प्रकाश गुप्ता कैनाल रोड की सम्पति कुर्क की कार्यवाही कर सम्पत्ति सील कर दी गई हैं।

मैसर्स साई कन्स्ट्रक्शन बिल्डर्स राजीव त्यागी 196/3-1 राजपुर रोड पर लगभग 3.41 करोड़ की जीएसटी वसूली थी का विसप्रिंग विला राजपुर रोड पर 4 बीएचके फ्लैट सील कर दिया गया है। डीएचएफएल प्रमेसिया लाईफ इंश्योरेंश क. लि., पर लगभग 33. 83 लाख एवं 10 प्रतिशत् संग्रह व्यय की कुर्की की कार्यावाही करते हुए कार्यालय सील, कर दिया गया है। वहीं मैसर्स ओपीजी टीवी, प्रो. सुमित प्रकाश गुप्ता कैनाल रोड पर लगभग 20.10 लाख एवं अन्य कुर्की की कार्यवाही में कृष्णा होम राजपुर रोड में फ्लैट सील कर दिया गया है।

जिलाधिकारी के सख्त निर्देश हैं कि जिले के बड़े बकायेदारों से राजस्व वसूली की जाए, राजस्व जमा न कराने की स्थिति में निधिरित प्रक्रिया के तहत् सम्पत्ति कुर्क करने की कार्यवाही की जाए।

बुजुर्ग की सिर कुचलकर हत्या

हमारे संवाददाता

नैनीताल। बुजुर्ग की उसकी ही झोपड़ी मे सिर कुचलकर हत्या किये जाने से क्षेत्र में सनसनी फैल गयी। मृतक बीते रोज ही यूपी से अपनी जमीन बेचकर लौटा था। जिस कारण लूट की आशंका जताई जा रही है। वहीं सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में लेकर हत्यारों की तलाश शुरू कर दी है।

❑यूपी से जमीन बेचकर लौटा था मृतक, लूट की आशंका

हत्या की यह वारदात ग्राम पुछड़ी क्षेत्र में आज सुबह सामने आयी है। यहां झोपड़ी में रहने वाले 65 वर्षीय बुजुर्ग सलीम अली का शव लहूलुहान हालत में बरामद हुआ है। जिनका सिर बुरी तरह से कुचला गया था। हत्या की इस वारदात से पूरे क्षेत्र में सनसनी फैल गई है। वहीं हत्या की इस वारदात की जानकारी मिलते ही सीओ सुमित पांडे और कोतवाल सुशील कुमार पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंच गये और पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। वहीं मौके पर एफएसएल टीम को भी बुलाया गया है ताकि हत्या के कारणों की वैज्ञानिक जांच की जा सके।

स्थानीय लोगों का कहना है कि सलीम अली झोपड़ी में अकेले रहते थे और बुधवार को ही उत्तर प्रदेश से अपनी जमीन बेचकर लौटे थे। जिस कारण अंदेशा जताया जा रहा है कि उनके पास जमीन बिक्री की रकम थी, ऐसे में किसी के द्वारा लूट के इरादे से उनकी हत्या की घटना को अंजाम दिया गया है। बताया जा रहा है कि आज सुबह ग्रामीणों ने उनकी झोपड़ी का दरवाजा खुला देखा। अंदर जाकर देखने पर पता चला कि वहां खून से लथपथ सलीम अली का शव पड़ा हुआ था। जिस पर लोगों ने मामले की सूचना पुलिस को दे दी गयी। लोगों का कहना है कि मृतक का बेटा पास की फौजी कॉलोनी में अलग रहता है। वहीं मामले में सीओ सुमित पांडे ने बताया कि पुछड़ी इलाके में झोपड़ी से एक व्यक्ति का शव बरामद हुआ है। पुलिस हर एंगल से जांच कर रही है। मृतक के परिजनों और ग्रामीणों से पूछताछ की जा रही है। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है और सीसीटीवी फुटेज भी खंगाले जा रहे हैं। उन्होने कहा कि मामले का खुलासा जल्द कर दिया जायेगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

बड़ा और सकारात्मक बदलाव

उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस के सांगठनिक ढांचे में कांग्रेस हाई कमान द्वारा बड़ा फेर बदल कर दिया गया है। विधानसभा चुनाव 2027 से सवा साल पहले लिए गए इस बड़े फैसले की दो बातों ने न सिर्फ प्रदेश कांग्रेस के नेताओं को हैरान कर दिया है बल्कि भाजपा के खेमे में भी हलचल पैदा कर दी है। हमेशा समय के बाद फैसला करने वाली कांग्रेस द्वारा समय से भी पूर्व लिए गए फैसले की खबर अच्छे-अच्छे कांग्रेसी नेताओं को भी नहीं लग सकी और मीडिया को इसकी भनक तक न लगी। कांग्रेस ने प्रदेश प्रभारी शैलजा की जगह अब इसका उत्तरदायित्व मनोज यादव को और प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा की जगह अब फिर गणेश गोदियाल को प्रदेश कांग्रेस की कमान सौंप दी गई है। जिन्हें इस पद से हटाकर करन माहरा को प्रदेश अध्यक्ष की कुर्सी सौंपी गई थी, वह करन माहरा से फिर अपना कार्य भार ग्रहण करेंगे। ऐसा अमूमन होता नहीं है। करन माहरा को भी पार्टी ने पैदल नहीं किया है उन्हें भी सीडब्ल्यूसी में रखा गया है। कांग्रेस ने इस बड़े बदलाव में 2027 की चुनावी जिम्मेवारियां भी किन-किन नेताओं को सौंपी जानी है यह भी तय कर दिया है। प्रीतम सिंह जो उत्तर प्रदेश के समय से कांग्रेस में तमाम छोटे बड़े पदों पर प्रभावी रहे हैं। उन्हें इस चुनाव प्रचार कमेटी का अध्यक्ष बनाया गया है वहीं डा. हरक सिंह जो कांग्रेस छोड़कर कभी बीजेपी में चले गए थे और फिर कांग्रेस में आ तो गये थे लेकिन उन्हें पूर्ण रूप से स्वीकार्यता नहीं दी जा रही थी, को चुनाव प्रबंधन समिति का अध्यक्ष बनाकर यह साफ कर दिया गया है कि कांग्रेस में उनकी अहमियत किसी भी नेता से कम नहीं है। हरीश रावत जो पिछले चुनाव में चुनाव प्रबंधन समिति के अध्यक्ष थे अब यह जिम्मेदारी डा. हरक को सौपा जाना एक महत्वपूर्ण बात है क्योंकि हरीश रावत जैसे नेता ही उन्हें 'उजाडु' बल्द जैसे शब्दों से नवाजते रहे हैं। सबसे खास बात यह है कि कांग्रेस हाई कमान द्वारा अब जो नई टीम 2027 के चुनाव के लिए घोषित की गई है उसमें किसी भी प्रभावशाली नेता को उसकी अपेक्षा से कम अहमियत नहीं दी गई है। प्रीतम सिंह से लेकर हरक सिंह और करन माहरा तक तथा आर्य से लेकर गणेश गोदयाल तक। सभी संतुष्ट हैं और अब इस फैसले का स्वागत करते हुए एक टीम की तरह एकजुट होकर कांग्रेस को जिताने के लिए काम करने की बात कर रहे हैं। एकमात्र पूर्व सीएम हरीश रावत है जिन्हें कोई जिम्मेवारी नहीं दी गई है। वह हरीश रावत अब जो कभी सभी को ढोल समझकर बजाते रहते थे। कभी प्रीतम को बड़ा नेता बता कर उनके नेतृत्व में आगे बढ़ने की बात करते थे तो कभी ब्राहमणों को तवज्जो देने की बात कर गणेश गोदयाल के कंधे पर हाथ रखते हुए देखे जा रहे थे वह अब स्वयं का ही ढोल बजाने पर मजबूर है और कह रहे हैं कि अब जैसे भी उनकी जरूरत होगी वह बजा लेंगे। खास बात यह है कि भले ही उन्हें अभी कोई पद न दिया गया हो लेकिन ढोल उनके बिना नहीं बजेगा यह मुगालता उन्हें अभी भी है। इस बड़े बदलाव से हाई कमान ने पार्टी की अंदरूनी खींचतान को समाप्त करने तथा गढ़वाल के खालीपन को भरने की भी कोशिश की है इसका कितना फायदा होगा यह तो आने वाला समय ही बताएगा।

जवान बेटों की मारपीट-गाली से व्यथित बुजुर्ग पंहुचे डीएम के द्वार!

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। विगत 10 नवम्बर को आयोजित जनता दर्शन कार्यक्रम में बुजुर्ग गीता एवं उनके पति राजेश ने जिलाधिकारी से गुहार लगाई कि उनके 2 बेटे हैं मारपीट करते है तथा तथा उनको घर से बाहर निकाल रहे हैं। बेटे शराब पीकर आते हैं तथा गाली गलौच करते हैं। जबकि माता गीता कैंसर पीड़ित है पुत्रों को समझाने पर भी झगड़ा करते हैं बेटों से परेशान होकर किराए के मकान में रह रहे हैं। जिलाधिकारी ने कैंसर पीड़ित माता व बजुर्ग पिता की व्यथा सुन कोर्ट में वाद दर्ज कराते हुए 02 बेटो को नोटिस प्रेषित कर दिये।

बेटे कैंसर पीड़ित मॉ- बाप को कर रहे थे घर से बेदखल अब डीएम करेंगे जिला बदर। दरअसल 2 जवान बेटे अपनी कैंसर पीड़ित माता व बुजुर्ग पिता को प्रताड़ित कर रहे हैं बेटे आए दिन माता पिता से गाली गलौच व मारीट के साथ ही घर से बेदखल कर रह है। जिस प्रताड़ित माता-पिता ने जिलाधिकारी से गुजार लगाई जिस पर डीएम ने गुण्डा घोषित करने की न्यायिक कार्रवाई शुरू करते हुए पक्ष रखने हेतु 2 बेटों को 25 नवम्बर को अपने कोर्ट में प्रस्तुत होने के निर्देश दिए है। जवान बेटों की मारपीट-गाली से व्यथित बुजुर्ग डीएम द्वार पंहुचे थे, जिस पर डीएम ने दोनो बेटों को 25 नवम्बर न्यायालय में तलब कर दिया है।

जिलाधिकारी के सम्मुख माता-पिता को प्रताड़ित करने, आसपास के लोगों तथा परिजनों से मारपीट करने शांति भंग करने तथा भरणपोषण के कई मामले सामने आ रहे हैं जिन पर जिलाधिकारी द्वारा त्वरित एक्शन लेते हुए व्यथितों के पक्ष निर्णय किए जिनसे बुजुर्गों को राहत मिल रही है। साथ कई ऐसे निर्णय हुए जिनमें घर टूटने से बच गए हैं।

'उत्तराखंड की लोकसंस्कृति और लोकमूल्यों का पुनर्जागरण किया जाए'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राज्य स्थापना की मूल अवधारणा के पीछे पहाड़ों के अंधेरों में विकास का उजाला पहुंचाना था। इस राज्य का गठन आजादी के बाद 1956 में ही हो सकता था यदि तत्कालीन नेता इसमें अड़ंगा न लगाते।

यह विचार स्वतंत्रता सेनानी कल्याण समिति के संरक्षक सुशील त्यागी ने दून लाइब्रेरी में उत्तराखंड राज्य आंदोलन विषय पर लगाई गई प्रदर्शनी को देखने के बाद आयोजित गोष्ठी में व्यक्त किए। डॉक्टर राकेश डंगवाल का कहना था की यदि आर्थिक प्रगति, विकास और पर्यावरणीय संरक्षण साथ-साथ चलकर पहाड़ों के आवाम तक पहुंचे तभी राज्य स्थापना की अवधारणा पूरी होगी।

गवर्मेंट पेंशनर्स वेलफेयर संगठन के चौधरी ओमवीर सिंह का कहना था की स्थानीय रोजगार पर विशेष ध्यान देते हुए पहाड़ी उत्पादों की ब्रांडिंग, जैविक खेती, हर्बल उद्योग, और ईको-टूरिज्म के माध्यम से युवाओं को घर के पास ही रोजगार के साधन उपलब्ध कराने चाहिए।

संयुक्त नागरिक संगठन के अवधेश शर्मा के अनुसार पलायन रोकने के लिए "घोस्ट विलेज रीवाइवल मिशन" जैसी पहलें तेज की जाएँ। ग्रामीण शिक्षा, स्वास्थ्य और डिजिटल कनेक्टिविटी को प्राथमिकता मिले।

अपना परिवार के पुरुषोत्तम भट्ट के अनुसार शिक्षा को स्किल और इनोवेशन से जोड़ा जाए ताकि युवा न केवल नौकरी ढूँढें बल्कि अवसर सृजक बनें। दिनेश जोशी ने जोर देकर कहा पर्यावरणीय चेतना को नीति का आधार बनाया जाए और पहाड़ी भूगोल के अनुसार वैज्ञानिक आपदा प्रबंधन ढाँचा विकसित किया जाए। यहां आम राय थी की उत्तराखंड की लोकसंस्कृति और लोकमूल्यों का पुनर्जागरण किया जाए। "पहाड़ की पहचान, उत्तराखंड की शान" केवल नारा नहीं, बल्कि नीति बने।

जिलाधिकारी ने की मॉक ड्रिल की तैयारियों की समीक्षा बैठक

संवाददाता

बागेश्वर। आपदा प्रबंधन के तहत 15 नवम्बर को जनपद में मॉक ड्रिल का आयोजन किया जाएगा। इसकी तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी आकांक्षा कोंडे ने संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की।

आज यहां आपदा प्रबंधन के तहत 15 नवम्बर को जनपद में मॉक ड्रिल का आयोजन किया जाएगा। इसकी तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी आकांक्षा कोंडे ने संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की। जिलाधिकारी ने कहा कि आपदा प्रबंधन केवल "खाना पूर्ति" तक सीमित न रहे, बल्कि इसे रचनात्मक संभावनाओं से जोड़ा जाए ताकि किसी भी आपदा की स्थिति में त्वरित और प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके।

उन्होंने निर्देश दिए कि सभी विभाग आवश्यक उपकरणों व संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करें और मॉक ड्रिल को यथार्थ परिस्थितियों के अनुरूप योजनाबद्ध ढंग से आयोजित करें। उन्होंने कहा कि ऐसे अभ्यास वास्तविक परिस्थितियों में कार्य दक्षता को बढ़ाते हैं। बैठक के दौरान अधिकारियों को वायरलेस संचार प्रणाली के उपयोग का प्रशिक्षण भी दिया गया, ताकि आपदा की स्थिति में सूचना आदान-प्रदान निर्बाध रूप से हो सके। आपदा प्रबंधन अधिकारी शिखा सुयाल ने बताया कि 15 नवम्बर को जिले के विभिन्न स्थानों महर्षि विद्या मंदिर बिलोना, जिला चिकित्सालय और बागनाथ मंदिर (बागेश्वर), यूपीसीएल सब स्टेशन (कपकोट), गागरिगोल (गरुड़) तथा कांडा तहसील परिसर में मॉक ड्रिल का आयोजन किया जाएगा। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी आर. सी. तिवारी, अपर जिलाधिकारी एन. एस. नबियाल सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

लाखों रुपये की धोखाधडी में एसटीएफ ने किया ठग गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। लाखों की धोखाधडी के मामले में एसटीएफ ने बैंगलोर से गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय से 6 दिन ट्रॉजिड रिमांड पर लिया गया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एसटीएफ नवनीत सिंह (भापुसे) द्वारा जानकारी देते हुये बताया कि एक प्रकरण जनपद देहरादून निवासी पीड़ित द्वारा माह सितम्बर 2025 में दर्ज कराया जिसमें उनके द्वारा बताया गया कि अगस्त-सितम्बर 2025 में अज्ञात व्यक्तियों द्वारा स्वयं को महाराष्ट्र साईबर क्राईम विभाग / सीबीआई से बताते हुए पीडित की आईडी पर मोबाईल नम्बर लिये जाने व उसका गलत प्रयोग के नाम पर व मनी लांड्रिंग के तहत करोड़ों रूपये के लेनदेन होने की बात कही गयी थी। जिसके लिये पीडित के सभी बैंक खातों / जमीन जायजाद का वैरिफिकेशन करने हेतु व्हाटसप वीडियो कॉल पर ही पीडित को "डिजिटली अरेस्ट" करते हुए विभिन्न खातों में कुल 59 लाख रूपये की धनराशि ऑनलाईन धोखाधडी पूर्वक जमा करायी गयी थी। प्रकरण की गंम्भीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, एसटीएफ उत्तराखण्ड के दिशा निर्देशन तथा सहायक पुलिस अधीक्षक कुश मिश्रा आईपीएस के निकट पर्यवेक्षण में प्रभारी निरीक्षक / जांच अधिकारी राजेश सिंह, साईबर क्राईम पुलिस स्टेशन, गढ़वाल परिक्षेत्र, देहरादून के सुपुर्द कर मुकदमें के शीघ्र खुलासे हेतु आवश्यक दिशा निर्देश दिये गये। साईबर क्राईम पुलिस द्वारा घटना में प्रयुक्त बैंक खातों/ रजिस्टर्ड मोबाइल नम्बरों / व्हाट्सअप की जानकारी हेतु सम्बन्धित बैंकों, सर्विस प्रदाता कम्पनियों, मेटा कम्पनी से पत्राचाकर कर डेटा प्राप्त किया गया। प्राप्त डेटा के विश्लेषण से जानकारी मे आया कि साईबर अपराधियो द्वारा घटना में पीड़ित को डिजिटली अरेस्ट कर उनसे विभिन्न बैंक खातों में धनराशि स्थानान्तरित करवायी गयी। तत्पश्चात प्राप्त डेटा के विश्लेषण से पुलिस टीम द्वारा मुकदमें में प्रकाश में आए बैंक खातों तथा मोबाइल नम्बरों का सत्यापन किया गया। जांच के दौरान प्रकाश में आया कि उक्त राशि में से इकतालीस लाख रुपये 30 अगस्त 2025 को यस बैंक में स्थानांतरित की गई, जो कि राजेश्वरी जीएके एंटरप्राइज के नाम से है, जिसका पता है विष्णु

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

पतली कमर चाहते हैं तो वर्कआउट में शामिल करें ये ट्विस्ट एक्सरसाइज

कमर के आस-पास जमा अतिरिक्त चर्बी कम करने के तरीके खोज रहे हैं तो अपनी दिनचर्या में कम कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थों के साथ-साथ ट्विस्ट एक्सरसाइज जरूर शामिल करें। ट्विस्ट एक्सरसाइज कमर की कैलोरी को तेजी से जलाने और कोर की मांसपेशियों को मजबूती देने में मदद कर सकती हैं। इसके अतिरिक्त इनसे आकर्षक एब्स भी बन सकते हैं। आइए आज हम आपको 5 ट्विस्ट एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं।

ट्विस्टेड नी प्लैंक

इस एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले अपने शरीर को हाई प्लैंक अवस्था में रखें। अब दाहिने तरह के कूल्हे को फर्श की ओर लाएं और अब सेंटर की तरफ वापस लौट जाएं। इसके बाद दाईं कोहनी की ओर बाएं घुटने को खींचे। अब इस अवस्था में कुछ देर के लिए रहें, फिर धीरे-धीरे सामान्य प्लैंक की अवस्था में आ जाएं। अंत में बाई कोहनी की ओर दाएं घुटने को लाएं। इस एक्सरसाइज को 20-30 सेकंड तक दोहराएं।

रशियन ट्विस्ट

सबसे पहले जमीन पर बैठकर पैरों को सामने की ओर खोले और शरीर को सिट-अप की मुद्रा में लाएं। अब पैरों को जमीन से लगभग 6 इंच ऊपर उठाएं और घुटनों को मोड़ें। इसके बाद पेट के सामने दोनों हाथों से मेडिसिन बॉल रखें और अपनी कोहनियों को मोड़ें। पीठ को सीधा रखते हुए मेडिसिन बॉल पकड़कर सबसे पहले बाईं ओर लाएं और फिर से दाईं ओर ले जाएं। इस तरह से एक रेप्स होगा। ऐसे ही 15-20 रेप्स करें।

क्रिस क्रॉस

सबसे पहले पीठ के बल लेटकर पैरों को ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथों को सिर के पीछे रखते हुए सिर और कंधों को ऊपर उठाएं। इसके बाद दाएं पैर को फैलाएं और साथ ही शरीर के ऊपरी हिस्से को बाईं ओर मोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में वापस आएं। अब बाएं पैर को फैलाकर शरीर के ऊपरी हिस्से को दाईं ओर मोड़ें और बाएं कोहनी को दाएं घुटने से छूने की कोशिश करें। इसी तरह 10-12 रेप्स करने का प्रयास करें।

रोटेटर डिस्क ट्विस्ट

इसके लिए सबसे पहले रोटेटर डिस्क को जमीन पर रखें। अब उस पर पैर रखें और घुटनों को थोड़ा मोड़ते हुए हाथों की मुट्ठियां बनाकर उन्हें अपनी छाती के करीब लाएं। यदि आप असंतुलित महसूस कर रहे हैं तो कुर्सी या दीवार के पिछले हिस्से को पकड़ें। इसके बाद पैरों को पहले दाईं ओर फिर बाईं ओर घुमाएं। ऐसे एक रेप्स होगा। इसी तरह एक्सरसाइज के 10-15 रेप्स करें।

माउंटेन क्लाइंबर

माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज के लिए पहले जमीन पर घुटनों के बल बैठें और फिर दोनों हथेलियों को जमीन पर रखें। अब दोनों पैरों को पीछे की ओर सीधा कर लें। इसके बाद दाएं पैर के घुटने को मोड़ें और इसे छाती की ओर लाएं। इसके बाद इसे सीधा करें। जब आप दाएं पैर को सीधा करें तो बाएं पैर के घुटने को छाती की ओर लाएं। ऐसे एक रेप्स पूरा होगा और इसी तरह 15 से 20 रेप्स पूरे करें।

पसीने की बदबू दूर करने के लिए अब महंगे परफ्यूम पर ना लगाए पैसे

बॉडी से पसीने की बदबू आना एक सामान्य बात है। लेकिन इसकी वजह से दूसरों के पास खड़े होने में भी शर्मिंदगी महसूस होने लगती हैं। अपने बचाव के लिए लोग कई महंगे परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं ताकि पसीने की बदबू को दबाया जा सके। आप चाहे जितने महंगे से महंगे डियोड्रेंट का इस्तेमाल कर लें लेकिन इसका असर कुछ ही समय में गायब हो जाता है। ऐसे में आपको जरूरत होती हैं कुदरती तरीकों की। इसलिए आज हम आपको कुछ ऐसे तेल की जानकारी देने जा रहे हैं जो पसीने की बदबू दूर करने का कम करेंगे और आपको महंगे परफ्यूम लगाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। आइये जानते हैं इनके बारे में...

नेरोली ऑयल

आपको मार्केट में नेरोली ऑयल के कई परफ्यूम मिल जाएंगे। जिनमें नेरोली फूलों की खूशबू मौजूद होती है। लेकिन अगर आप मार्केट से परफ्यूम नहीं खरीदना चाहती तो घर में ही परफ्यूम बना सकती हैं। नेरोली ऑयल को किसी स्प्रे की बोतल में डालकर आप इसे बॉडी पर स्प्रे कर सकती हैं। यह सिर्फ आपको ही नहीं बल्कि आसपास के बाकी लोगों को भी बहुत अच्छी एनर्जी देगा।

लैवेंडर ऑयल

आपने स्किन केयर रुटीन में कई बार लैवेंडर ऑयल का इस्तेमाल किया होगा। लेकिन आप इसे नैचुरल परफ्यूम के रुप में इस्तेमाल कर सकती हैं। नियमित तरीके से इसका इस्तेमाल करने से एंग्जायटी और तनाव से भी राहत मिलती है। लैवेंडर ऑयल में इंफ्लामेटरी गुण पाए जाते हैं जो त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। परफ्यूम के तौर पर इसका इस्तेमाल करने के लिए आप नहाने के बाद अंडर आर्म और गर्दन के कुछ हिस्से में इसे लगाएं। इससे आपके शरीर में पसीने की दुर्गंध नहीं आएगी।

नारियल का तेल

नारियल तेल शरीर से बदबू हटाने में असरदार होता है। इसमें लॉरिक एसिड पाया जाता है, जो पसीना पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म कर देता है। रात को सोने से पहले शरीर के उन हिस्सों पर नारियल तेल लगा कर हल्की मसाज करें जहां से दुर्गंध आती है। इससे पसीने की बदबू कुछ कम हो जाएगी।

चंदन का तेल

आप चंदन का तेल परफ्यूम के तौर पर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें एक तरह की खास अरोमा मौजूद होती है जो आपके मन और तन को आराम देने में मदद करता है। यह खुशबू पसीना आने से भी रोकती है। परंतु इस तेल का इस्तेमाल आप सीधे त्वचा पर न करें। पहले इसे कपड़ों पर लगा लें। सीधे त्वचा पर लगाने से आपको एलर्जी भी हो सकती है।

टी ट्री ऑयल

टी ट्री ऑयल एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक है जो स्किन पर मौजूद बैक्टीरिया को दूर कर के दुर्गंध पैदा होने से रोकता है। 2 चम्मच पानी में टी ट्री ऑयल की 2 बूंद मिला कर अपने अंडरआर्म्स और अन्य क्षेत्रों पर लगाएं। असरदार रिजल्ट पाने के लिए ऐसा रोज करें।

गुलाब का तेल

आप गुलाब का तेल भी नैचुरल परफ्यूम के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। त्वचा के लिए यह काफी फायदेमंद माना जाता है। यह पसीने की बदबू दूर करने में और मन को अच्छा महसूस करवाने में भी मदद करती है। गुलाब के तेल का इस्तेमाल करने के लिए आप इसे कॉटन पर लगाकर या फिर स्प्रे के रुप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

कपूर का तेल

नहाने के पानी में एक कपूर का तेल मिलाकर नहाने से भी पसीने से बदबू नहीं आती है, साथ ही आप तरोताजा भी महसूस करेंगे। यह नैचुरल एंटीबैक्टीरियल भी है। पसीने की बदबू से छुटकारा दिलाने के साथ-साथ बैक्टीरिया का भी सफाया करता है।

चश्मे से नाक पर पड़ गए हैं निशान, आजमाएं घरेलू उपाए

आज के समय में आपके आस-पास मौजूद रहने वाले हर पांचवे इंसान की आंख पर चश्मा दिखेगा। इनमें आपके बॉस से लेकर आपके दोस्त भी शामिल हो सकते हैं। लैपटॉप और कम्प्यूटर पर ज्यादा समय करते समय चश्मे को बहुत लोग पहनते हैं।

लगातार चश्मा पहने रहने के कारण जहां पर चश्मे का नोज स्टैंड रुकता है, वहां निशान पड़ जाता है। दरअसल ज्यादा देर तक त्वचा पर दबाव होने के कारण नीचे हम आपको कुछ ऐसी ही टिप्स देने जा रहे हैं, जिसे अपनाकर आप चश्में पहनने के कारण नाक पर बनने वाले निशान को हटा सकते हैं।

एलोवेरा की पत्ती को बीच से काट लें और उसके गूदे का पेस्ट बना लें। अब इसके पेस्ट को नाक पर बने हुए निशान पर लगाएं और हल्के हाथों मसाज करें। एलोवेरा में मॉइस्चराइजिंग और एंटी-एजिंग गुण पाए जाने के कारण यह नाक पर बनने वाले निशान को कुछ दिनों में गायब कर देगा।

आलू के रस का उपयोग करके भी आप चश्मे के निशान से छुटकारा पा सकते हैं। कच्ची आलू को घिस कर इसका रस निकाल लें। आलू में ब्लीचिंग का प्रभाव पाया जाता है। जिसके कारण यह नाक पर चश्मे के कारण बने हुए निशान को हटाता है।

गुलाब जल में हीलिंग का गुण पाया जाता है। यह चश्मे के कारण नाक पर बने हुए निशान को कुछ दिनों में गायब कर सकता है। इसे रुई के फीहे में भिगोकर निशान वाली जगह पर इस्तेमाल करें।

शहद का उपयोग करके भी चश्मे के निशान को गायब किया जा सकता है। एंटीऑक्सीडेंट और एंटीसेप्टिक गुण होने के कारण यह त्वचा पर पड़ने वाले निशान को दूर करने में मदद करता है।

ताजे संतरे के छिलके का करें उपयोग

ताजे संतरे के छिलके का उपयोग करके भी चश्मे के कारण पड़ने वाले निशान को दूर किया जा सकता है। संतरे के छिलके को पीसकर इसमें हल्का सा दूध मिला लें और निशान वाली जगह पर हल्के हाथों मालिश करें। एंटीसेप्टिक और हीलिंग का गुण होने के कारण यह नाक पर पड़ने वाले निशान को गायब कर सकता है।

टमाटर में एक्सफोलिएशन का गुण पाया जाता है। जो डेड स्किन को निकालने का मुख्य गुण है। टमाटर का पेस्ट बनाकर इसे चश्मे के कारण बने हुए निशान पर लगाएं। कुछ ही दिनों में आपको इसका रिजल्ट देखने को मिल जाएगा।

सर्दियों में सिर की खुजली बन सकती है परेशानी, इन 5 तरीकों से दूर करें

सर्दियों में ठंडी हवा और शुष्क मौसम के कारण सिर का रूखापन बढ़ जाता है, जिससे खुजली हो सकती है। यह समस्या न केवल असुविधाजनक होती है, बल्कि इससे बालों की सेहत पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप सर्दियों में सिर की खुजली से बच सकते हैं और अपने बालों को स्वस्थ रख सकते हैं।

नारियल के तेल का करें इस्तेमाल- नारियल का तेल प्राकृतिक रूप से नमी देने वाला होता है, जो सिर का सूखापन को कम करने में मदद कर सकता है। इसे लगाने के लिए थोड़े से नारियल के तेल को हल्का गर्म करें और इसे अपनी उंगलियों की मदद से धीरे-धीरे सिर पर मालिश करें। इसके बाद 30 मिनट तक छोड़ दें या रातभर छोड़कर सुबह धो लें। रोजाना इसका उपयोग करने से आपकी सिर की नमी बनी रहती है और खुजली से राहत मिलती है।

एलोवेरा जेल लगाएं- एलोवेरा जेल में ऐसे गुण होते हैं, जो सिर की जलन को कम करने में सहायक होते हैं। इसके लिए ताजे एलोवेरा पत्ते से जेल निकालें और इसे अपनी सिर पर लगाएं, फिर 15-20 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद हल्के गर्म पानी से धो लें। नियमित रूप से इसका उपयोग करने से आपकी सिर की खुजली कम होगी और बालों की जड़ों को पोषण मिलेगा, जिससे वे स्वस्थ रहेंगे।

नींबू का रस आएगा काम- नींबू का रस विटामिन-सी से भरपूर होता है, जो बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और खुजली को कम करता है। इसके लिए एक नींबू का रस निकालें और उसे अपनी सिर पर लगाएं, फिर 10-15 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें। ध्यान रखें कि नींबू का रस सीधे बालों पर न लगाएं, बल्कि सिर पर ही लगाएं ताकि खुजली दूर हो सके और बालों की सेहत बेहतर हो।

जैतून के तेल से मिलेगी राहत- जैतून का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो बालों की जड़ों को पोषण देता है और रूखेपन को कम करता है। इसके लिए जैतून के तेल को हल्का गर्म करें और इसे अपनी सिर पर मालिश करें, फिर 30 मिनट तक छोड़ दें या रातभर छोड़कर सुबह धो लें। नियमित रूप से इसका उपयोग करने से आपकी सिर की नमी बनी रहती है और खुजली से राहत मिलती है।

सेब का सिरका होगा प्रभावी- सेब का सिरका ऐसे गुणों से भरपूर होता है, जो बैक्टीरिया को दूर भगाता है और खुजली का कारण बनने वाले तत्वों को खत्म करता है। इसके लिए एक हिस्सा सेब के सिरके को दो हिस्से पानी में मिलाएं, फिर इसे अपनी सिर पर लगाएं, 15-20 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें। नियमित रूप से इसका उपयोग करने से आपका सिर साफ रहेगा और खुजली कम होती है।(आरएनएस)

सर्दियों के दौरान अनानास खाने से मिल सकते हैं ये 5 स्वास्थ्य लाभ

अनानास एक ऐसा फल है, जिसे हर मौसम में आसानी से पाया जा सकता है। हालांकि, सर्दियों में अनानास की ताजगी और मिठास सबसे ज्यादा होती है इसलिए इस मौसम में इसका सेवन करना सेहत के लिए फायदेमंद है। अनानास में विटामिन-सी, पोटेशियम और फाइबर जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। आइए जानते हैं कि सर्दियों में अनानास खाने से क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में है मददगार

सर्दियों में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे ठंड लगने और फ्लू होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में रोजाना एक कटोरी अनानास का सेवन करना प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने में मदद कर सकता है। यह फल विटामिन-सी से भरपूर होता है, जो सफेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाकर प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने में सहायक हो सकता है।

पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने में है सहायक

अगर आपको पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है तो रोजाना एक कटोरी अनानास का सेवन करना शुरू कर दें। दरअसल, अनानास में एक खास एंजाइम होता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त अनानास में मौजूद फाइबर कब्ज और अपच जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में सहायक हो सकता है।

दिल के लिए है फायदेमंद

सर्दियों में अनानास का सेवन दिल के लिए भी लाभकारी हो सकता है। एक शोध के अनुसार, अनानास का सेवन करने से खराब कोलेस्ट्राल का स्तर कम हो सकता है, जिससे दिल के दौरे का खतरा कम होता है। इसके अलावा अनानास में एंटी-आक्सीडेंट और सूजनरोधी गुण होते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं।

हड्डियों को दे सकता है मजबूती

अनानास में कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फास्फोरस, आयरन और जिंक जैसे कई जरूरी खनिज पाए जाते हैं। ये खनिज हड्डियों को मजबूत करने के साथ ही उन्हें स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा अनानास में एक खास खनिज तत्व भी मौजूद होता है, जो हड्डियों, मांसपेशियों और शरीर में मौजूद एंजाइमों के लिए सहायक होता है।

त्वचा के लिए भी है कारगर

अनानास का सेवन त्वचा के लिए भी लाभकारी हो सकता है। यह त्वचा के लिए प्राकृतिक नमी देने का काम कर सकता है इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन-सी त्वचा को चमकदार बनाने में मदद कर सकता है, वहीं इसमें मौजूद एंटी-आक्सीडेंट त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद कर सकते हैं।(आरएनएस)

रात के वक्त डार्क चॉकलेट खाने के होते हैं कई फायदे, बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा

बच्चे हों चाहे बड़े, सभी को चॉकलेट पसंद आती है। अगर वह डार्क चॉकलेट हो, तो मजा दोगुना हो जाता है। डार्क चॉकलेट में 50-90 प्रतिशत कोको होता है, जिस वजह से वह हल्की कड़वी होती है। यह सेहत के लिए फायदेमंद होती है और दिल की बीमारियों से सुरक्षित रखती है। लोगों को अक्सर रात में डार्क चॉकलेट की लालसा होती है। रात को इसे खाने से कई लाभ मिलेंगे, जिसके चलते इसे खान-पान का हिस्सा बनाना सही रहेगा।

मूड होता है बेहतर

सोने से पहले थोड़ी-सी डार्क चॉकलेट खाने से आपका मूड बेहतर हो सकता है। यह खाद्य पदार्थ सेरोटोनिन और एंडोर्फिन नाम के हार्मोन के उत्पादन को बढ़ा देता है। ये दोनों खुशी बढ़ाने और अच्छा महसूस करवाने के लिए, जिम्मेदार होते हैं। डार्क चॉकलेट खाने से खुशी मिलती है और आराम महसूस होने लगता है। हालांकि, आपको इसे रात के वक्त बहुत ज्यादा नहीं खाना चाहिए, वर्ना नींद उड़ सकती है।

तनाव से मिलता है छुटकारा

ज्यादातर लोग रात के समय ज्यादा सोचते हैं, जिससे उन्हें तनाव महसूस होने लगता है। ऐसे में डार्क चॉकलेट खा कर मन को शांत किया जा सकता है और चिंता दूर हो सकती है। यह खाद्य पदार्थ मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद करता है। इसमें मैग्नीशियम मौजूद होता है, जो शरीर को आराम देता है बेहतर नींद भी प्रदान कर सकता है।

कम होता है हृदय रोग का खतरा

सभी जानते हैं कि डार्क चॉकलेट को डाइट में शामिल करने से हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। 70 प्रतिशत कोको से बनी डार्क चॉकलेट का सीमित मात्रा में सेवन करने से खून में खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। साथ ही यह खाद्य पदार्थ अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में भी सहायक होता है। इसके सेवन से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी मदद मिलती है, जिसके चलते दिल का स्वास्थ्य दुरुस्त रहता है।

ब्लड शुगर रहता है नियंत्रित

रात के वक्त ज्यादातर लोगों को मीठा खाने का मन करता है। हालांकि, ऐसे में आपको मिठाइयों और चीनी युक्त चॉकलेट की जगह डार्क चॉकलेट का विकल्प चुनना चाहिए। इसमें पॉलीफेनोल्स और डाइटरी फाइबर होता है, जो मधुमेह के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। यह खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर को कम करने और उसे स्थिर रखने में भी मदद कर सकता है। हालांकि, इसका भी बहुत ज्यादा सेवन न करें।

वजन घटाने में मददगार

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो भी आप बेफिक्र हो कर डार्क चॉकलेट खा सकते हैं। यह वसा और कार्ब को जमा नहीं होने देती और वजन घटाने में मदद करती है। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और जंक फूड की लालसा भी खत्म होने लगती है। शोध बताते हैं कि डार्क चॉकलेट में मौजूद पॉलीफेनॉल्स इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करती है, जिससे शरीर प्रभावी ढंग से चीनी का उपयोग कर पाता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -048

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 47 का हल

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

आपरेशन सफेद सागर का पहला लुक हुआ जारी!

जिमी शेरगिल और सिद्धार्थ की अदाकारी वाली सीरीज आपरेशन सफेद सागर का पहला लुक जारी कर दिया गया है। सेखों भारतीय वायुसेना मैराथन उद्घाटन के मौके पर मेकर्स ने फिल्म का पहला लुक जारी किया है। पहले लुक को फेंस पसंद कर रहे हैं और इसके वीडियो पर कमेंट कर रहे हैं। नेटफ्लिक्स ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म इंस्टाग्राम पर आपरेशन सफेद सागर का पहला लुक जारी किया है। वीडियो जारी करते हुए पोस्ट में लिखा इतिहास में दुनिया का सबसे बड़ा हवाई आपरेशन। सबसे बड़ा सम्मान। नेटफ्लिक्स पर जल्द आ रही है आपरेशन सफेद सागर सीरीज। आपरेशन सफेद सागर के पहले लुक में दिखाया गया है कि जिमी शेरगिल और सिद्धार्थ के साथ कई दूसरे एक्टर्स पाकिस्तान के खिलाफ एक्शन मोड में हैं। वह पाकिस्तान के खिलाफ सख्त एक्शन लेते हैं। इसके बाद लड़ाकू जहाजों से पाकिस्तान से मुकाबला करते हैं। सीरीज के पहले लुक को कई यूजर्स लाइक कर रहे हैं और उस पर कमेंट कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा है रविवार को शुरू करने का बहुत बढ़िया तरीका। एक और यूजर ने लिखा है बहुत अच्छी कास्ट है। एक और यूजर ने लिखा है स्क्रीन प्रदर्शन बहुत अच्छा है। सीरीज आपरेशन सफेद सागर में कारगिल युद्ध के दौरान भारतीय वायु सेना के योगदान को दिखाया गया है। ओनी सेन सीरीज के निर्देशक हैं। इसके निर्माता अभिजीत सिंह परमार और कुशल श्रीवास्तव हैं। सीरीज में सिद्धार्थ और जिमी शेरगिल के अलावा अभय वर्मा, मिहिर आहूजा, तारुक रैना और अर्नव भसीन मुख्य भूमिकाओं में हैं। सीरीज 2026 में नेटफ्लिक्स पर उपलब्ध होगी।(आरएनएस)

तेरे इश्क में का नया गाना उसे कहना हुआ रिलीज!

फिल्म के टाइटल ट्रैक के बाद तेरे इश्क में का नया गाना उसे कहना आज रिलीज हो चुका है। इस गाने में धनुष और कृति सेनन के रिश्ते की गहराई को दिखाया गया है।

कृति सेनन और धनुष ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर फिल्म तेरे इश्क में का नया गाना उसे कहना लगाया और साथ ही कैप्शन में लिखा, उसे केहना जो आंखें बोल गई, पर दिल नहीं कह सका.. उसे कहना अभी रिलीज हो चुका है। तेरे इश्क में इस साल 28 नवंबर को हिंदी, तमिल और तेलुगु में सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

इस गाने की शुरुआत धनुष के सवाल से होती है कि क्या कृति कभी उनसे प्यार करती थी और कृति भावुक होकर रो पड़ती है। इस फिल्म में धनुष ने शंकर नाम के आशिक का किरदार निभाया है और कृति ने मुक्ति का रोल अदा किया है। उसे कहना गाने को नितेश अहेर और जोनिता गांधी ने गाया है। इरशाद कामिल इस गाने के बोल लिखे हैं और एआर रहमान ने संगीत दिया है।

द फैमिली मैन 3 - 21 नवंबर को लौटेंगे श्रीकांत तिवारी

अभिनेता मनोज बाजपेयी की बहुप्रतीक्षित वेब सीरीज द फैमिली मैन 3 का इंतजार हर किसी को बेसब्री से है। इस सीरीज के दो सीजन रिलीज किए जा चुके हैं, जिन्हें दर्शकों का खूब प्यार मिला था। राज और डीके के बैनर डी2आर फिल्म्स के तले बनाई गई ये हाई-स्टेक्स स्पाई एक्शन थ्रिलर फिर से वापसी करने को तैयार है। इंतजार खत्म हो चुका है और निर्माताओं ने द फैमिली मैन 3 की रिलीज तारीख से पर्दा उठा दिया है। द फैमिली मैन वेब सीरीज में मनोज को श्रीकांत तिवारी के रूप में बखूबी पसंद किया गया है। उन्होंने एक बेहतरीन अंडरकवर स्पाई की भूमिका निभाई है। तीससे सीजन के साथ, निर्माता 240 से ज्यादा देशों में ग्लोबल प्रीमियर के लिए कमर कस चुके हैं। द फैमिली मैन 3 की रिलीज तारीख का खुलासा हो गया है। यह अमेजन प्राइम वीडियो पर 21 नवंबर, 2025 को रिलीज होने के लिए बिल्कुल तैयार है। दर्शक पोस्ट देखकर उत्साहित हो गए हैं। रिलीज़ की तारीख की घोषणा एक मज़ेदार वीडियो के ज़रिए की गई, जिसमें प्रियामणि के किरदार सुचित्रा ने पिछले चार सालों में आए बदलावों का ब्यौरा दिया है। वीडियो में श्रीकांत की विलक्षणताएँ दिखाई गई हैं, जहाँ वह अलग-अलग परिस्थितियों में चीखते-चिल्लाते हैं, जिससे प्रशंसक उनकी वापसी का बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हैं। द फैमिली मैन सीज़न 3 अमेज़न प्राइम वीडियो पर 240 से ज्यादा देशों और क्षेत्रों में स्ट्रीम करने के लिए उपलब्ध होगा, जिससे यह एक वैश्विक उपलब्धि बन जाएगा। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

मधुरिमा तुली ने डेनिम-आन-डेनिम लुक और बोल्ड रेड हील्स के साथ दी स्टाइल की नई परिभाषा

मधुरिमा तुली ने एक बार फिर अपने बेहतरीन फैशन सेंस के साथ सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा है। अपने हालिया फ़ोटोशूट में उन्होंने क्लासिक डेनिम-आन-डेनिम ट्रेंड को एक मार्डन और फ्रेश अंदाज़ में पेश किया। स्क्रीन पर अपनी दमदार मौजूदगी और स्टाइलिश व्यक्तित्व के लिए जानी जाने वाली मधुरिमा ने साबित किया कि सही स्टाइलिंग के साथ डेनिम जैसे सदाबहार फैब्रिक भी एक प्रभावशाली बयान दे सकते हैं। फ़ोटोशूट में मधुरिमा ने हल्के वाश वाला डेनिम जैकेट और उसी के साथ मैचिंग जींस पहनी है, जिससे एक कोआर्डिनेटेड लुक बनता है जो एक साथ ही आरामदायक और हाई-फ़ैशन लगता है। अंदर उन्होंने एक साफ़-सुथरा सफ़ेद टाप पहना है, जो डेनिम के गहरे टोन के साथ सुंदर कंट्रास्ट बनाता है और उनके आउटफ़िट की लेयरिंग को और भी निखारता है। सफ़ेद रंग का यह टच लुक में ताज़गी और संतुलन लाता है। लेकिन इस पूरे लुक की असली शोस्टापर हैं उनकी स्ट्राइकिंग रेड हील्स – एक ऐसा बोल्ड ऐक्सेसरी जिसने इस कैजुअल डेनिम एन्सेम्बल को तुरंत स्टेटमेंट लुक में बदल दिया। म्यूटेड डेनिम ब्लूज़ के बीच लाल रंग की यह चमकदार झलक एक विज़ुअल बैलेंस बनाती है जो साहसिक होने के साथ-साथ स्टाइलिश भी है। यह इस बात की याद दिलाती है कि एक सही चुना गया ऐक्सेसरी पूरे आउटफ़िट का टोन बदल सकता है।

मधुरिमा ने अपने लुक के बाकी हिस्से को काफ़ी मिनिमल रखा – ताकि उनका आउटफ़िट और उनका आत्मविश्वास खुद बात करें। साफ्ट नैचुरल मेकअप और खुले वाल्यूमस बालों के साथ उन्होंने इस लुक को बेहद सहजता और एलेगेंस के साथ कैरी किया। कम ज्वेलरी पहनकर उन्होंने साबित किया कि ग्लैमर हमेशा ओवरडो नहीं होना चाहिए – सादगी भी प्रभावशाली हो सकती है।

अपने लुक के बारे में बात करते हुए मधुरिमा ने कहा, मुझे ऐसे आउटफ़िट पसंद हैं जो सिंपल हों लेकिन पावरफुल – डेनिम हमेशा से मुझे कान्फिडेंस जैसा लगता है।

यह बात बिल्कुल दर्शाती है कि उनका फैशन सेंस कितना अंडरस्टेटेड, प्रभावी और पर्सनैलिटी से भरा हुआ है।

इस लुक की ख़ासियत यह भी है कि यह उनकी असली स्टाइल पर्सनैलिटी को दर्शाता है – एलीगेंट लेकिन इफ़र्टलेस, फैशनेबल लेकिन ओवरडोन नहीं। चाहे रेड कार्पेट हो, कैजुअल आउटिंग या एक क्यूरेटेड शूट, मधुरिमा हर फ्रेम में अपनी पहचान छोड़ती हैं।

डेनिम-आन-डेनिम स्टाइल के साथ बोल्ड रेड हील्स और उनकी नैचुरल चार्म ने एक बार फिर साबित किया कि सच में स्टाइल वही है जिसमें हो आत्मविश्वास, आराम और थोड़ा सा बेखौफ़ अंदाज़।

हिना खान के लेटेस्ट पोस्ट ने फैंस का खींचा ध्यान

हिना खान अक्सर अपनी नई तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट करती रहती हैं और इस बार फिर हिना खान ने अपने नए पोस्ट के जरिए फैंस का ध्यान अपनी ओर खींचा। उन्होंने डेनिम आउटफिट पहनकर स्टाइल और ग्लैमर का बेहतरीन कॉम्बिनेशन दिखाया।एक्ट्रेस का ये लुक सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। इस फोटो में हिना फैशन फारवर्ड लुक में नजर आ रही हैं। उन्होंने डेनिम स्टाइल का यूनिक आउटफिट पहना है, जो उनके स्टाइल और फेशन सेंस को बेहद शानदार तरीके से दिखाता है।

इस क्राप टाप में अलग-अलग टेक्सचर और लेयरिंग दिखाई देती है जो इसे और भी स्टाइलिश बनाती है। नीचे की तरफ उन्होंने मैचिंग डेनिम स्कर्ट पहनी है जो उनके आउटफिट के साथ अच्छी तरह से मेल खाती है। हिना का यह डेनिम आउटफिट क्लासी और मार्डन दोनों का बेहतरीन मिक्सचर है। उन्होंने इस लुक को मैचिंग डेनिम हील्स और हैंडबैग के साथ कंप्लीट किया है। उनका हैंडबैग डिजाइनर स्टाइल का है और इसमें दिल के शेप की डिटेलिंग देखी जा सकती है। हिना खान का मेकअप और हेयरस्टाइल भी इस लुक को परफेक्ट बना रहे हैं। उनका मेकअप साफ्ट और नेचुरल टोन में है। जो उनके चेहरे की खूबसूरती को निखार रहा है। इस फोटो में हिना खान की पोजिंग काफी कान्फिडेंट और स्ट्रान्ग है। ये आउटफिट, हेयरस्टाइल, मेकअप और एक्सेसरीज का बेहतरीन मिक्सचर हिना के फैंस को इंस्पायर करता है।

सरकार की कमियों को उजागर करना विपक्ष का धर्म

नवेद शिकोह

सत्ता से लड़ने वाला ही सत्ता हासिल कर सकता है, जो जितना लड़ पाएगा वो उतना सत्ता के करीब बढ़ पाएगा। बेहतर कार्यों को नजरंदाज कर सरकार की कमियों को उजागर करना विपक्ष का धर्म है।

मौजूदा समय में उत्तर प्रदेश में दो विपक्षी खेमे है- एक सपा-कांग्रेस का इंडिया गठबंधन और दूसरी बहुजन समाज पार्टी। विपक्ष की इन दो ताकतों की आपसी प्रतिस्पर्धा स्वाभाविक है। किंतु जो विपक्षी खेमा दूसरे विपक्षी खेमे पर ज्यादा हमला करेगा और सत्ता पर अधिक हमलावर होने के बजाय तारीफ करेगा उस दल के बारे में सरकार विरोधी मतदाताओं की राय बहुत अच्छी तो नहीं होगी। और जो विपक्षी खेमा हुकुमत पर हमलावर होगा सरकार विरोधी वोटर एकजुट होकर उस विपक्षी दल के समर्थन में खड़ा होगा।

धर्म-जाति को किनारे रखकर देखिए तो चार तरह का वोटर नजर आता है। एक सत्ता को पसंद करता है और दूसरा सत्ता से नाखुश होता है,सत्ता के कार्यों से संतुष्ट नहीं होता। जो सत्ता के कार्यों से संतुष्ट हैं और उसे पसंद करता है वो वर्ग सत्तारूढ़ पार्टी को वोट देता है। जो सत्ता को पसंद नहीं करता वो वर्ग उस विपक्षी दल को चुनेगा जो सत्ता उखाड़ने में संघर्ष कर रहा हो और सत्ता के प्रति आक्रामक हो।

तीसरा वोटर वर्ग वो है जिसने सत्तारूढ़ पार्टी पर विश्वास कर सत्ता बनवाई। लेकिन उसकी अपेक्षाएं पूरी नहीं हुईं, ऐसे वर्ग विकल्प ढूंढेगा।

चौथा वर्ग भी है जो सत्ता को बेहतर इसलिए समझता है क्योंकि उसे सत्ता की खामियों का ज्ञान नहीं है। ऐसे सत्ता समर्थक वोटरों की आंखें खोलकर अपने पाले में लाने के लिए भी विपक्षी दल सत्ता का कच्चा चिट्ठा खोलते हैं। बताते हैं कि मौजूदा सरकार ने जन अपेक्षाएं पूरी नहीं की। जन-विरोधी है सरकार। हुकुमत पर ऐसे हमले करने के लिए विपक्षियों में मुकाबला होता है। यही कारण है कि विपक्ष का मूल स्वभाव सत्ता की आलोचना करना और सत्ता की किसी भी ख़ूबी को नजरंदाज करना है।

बीते 9 अक्टूबर को बसपा की रैली में पार्टी सुप्रीमो मायावती ने सत्ता से अधिक विपक्ष पर हमले किए। योगी सरकार की तारीफ की तब सवाल उठना लाजमी थे। बसपा भाजपा की बी टीम है! ऐसी तोहमतों के रंग गहराना भी स्वाभाविक था। बसपा सुप्रीमो मायावती द्वारा मैदान वापसी और खूब भीड़ वाली एक सफल रैली के बाद बसपाइयों और सपाइयों में नई जंग छिड़ गई। बी टीम की तोहमतों को आधार मिल गया । सपाई कह रहे हैं कि बहन जी ने मंच पर योगी आदित्यनाथ की सरकार की तारीफ करके अब तो भाजपा से अघोषित गठबंधन प्रकट कर दिया है। आरोप ये भी लग रहे हैं कि सरकारी मशीनरी ने मायावती की रैली में भीड़ जुटाई।

भाजपा के सहयोग से बसों का इंतेजाम किया गया था। समाजवादी कह रहे हैं कि विपक्ष का काम सत्ता की कमियों को सामने लाना होता है, लेकिन बसपा सुप्रीमो तो सत्ता की तारीफ कर रही हैं और विपक्षी दलों पर हमलावर हैं। वो स्पष्ट करें कि बसपा एनडीए की सहयोगी है या विपक्ष में है ? इस तरह तारीफ तो भाजपा के सहयोगी संजय निषाद, अनुप्रिया पटेल और ओम प्रकाश राजभर भी नहीं करते। सपा के ऐसे आरोपों के जवाब भी बसपाई खेमे से आने लगे हैं। कहां जा रहा है कि विपक्षी दल द्वारा सत्ता का आभार व्यक्त करना कोई गलत बात नहीं।

बसपाई सत्तारूढ़ भाजपा से सपा के रिश्ते याद दिला रहे हैं। सपा संस्थापक मुलायम सिंह यादव द्वारा संसद में नरेंद्र मोदी की जीत की शुभकामनाएं देनी की याद दिला रहे हैं। मुलायम परिवार से मोदी-योगी के व्यक्तिगत मधुर रिश्तों से लेकर मुलायम सरकार का हिस्सा बनी कल्याण सिंह की पार्टी की याद दिलाई जा रही है। ये सच है कि प्रतिद्वंद्वी होना, राजनीति प्रतिस्पर्धी या राजनीति में विरोधी होने का अर्थ ये कतई नहीं कि हम आपसी शिष्टाचार भी भूल जाएं। सपा संस्थापक मुलायम सिंह का संघ प्रमुख मोहन भागवत के करीब बैठना, मुलायम परिवार के विवाह समारोह में प्रधानमंत्री मोदी का जाना, मुलायम सिंह का कुशलक्षेम पूछने योगी आदित्यनाथ का जाना शिष्टाचार है।

इससे राजनीतिक प्रतिस्पर्धा या विरोध का कोई मतलब नहीं। इसी तरह बसपा सुप्रीमो मायावती का योगी सरकार को आभार व्यक्त करना भी ग़लत नहीं। लेकिन ये तय है कि यदि मायावती सत्तारूढ़ भाजपा से ज्यादा सपा-कांग्रेस पर आक्रमक होती रही तो बसपा की स्थिति और भी खराब होती रहेगी। और सपा-कांग्रेस भी सत्ता के बजाय बसपा पर ज्यादा हमले करती रहेगी तो ये इंडिया गठबंधन के लिए हानिकारक होगा। दलित समाज में कुछ ऐसे भी हैं जब उन्हें लगता है कि बसपा लड़ाई से बाहर और सत्ता में आने की संभावनाओं से काफी दूर है ऐसे लोगो ने भाजपा को विकल्प मान कर भाजपाई सरकार बनवाने में अपना बड़ा योगदान दिया।

भाजपा के लिए सॉफ्ट और बसपा को पसंद करने वाला एक बड़ा वोटर वर्ग है। ये वर्ग मजबूरी में बसपा से इसलिए दूर हो गया था क्योंकि बसपा ने मैदान छोड़ दिया था। मायावती मैदान में वापस आ गईं हैं इसलिए ये वोटर वर्ग बसपा में वापस होगा। बसपा के एक-एक वोटर में एक बात कामन रहेगी कि वो भाजपा के प्रति सॉफ्ट होगा। मायावती द्वारा सपा के साथ कांग्रेस पर जबरदस्त हमलों से सपा का ये डर कम हो गया कि कांग्रेस उसका साथ छोड़ कर बसपा के साथ गठबंधन कर सकती है।

योगी सरकार की तारीफ से ये तय हो गया कि अब सपा के मुस्लिम बल्कि वोट में अब बसपा आठ-दस फीसद वोट में भी सेंध नहीं लगा सकेगी। बसपा सुप्रीमो मायावती के दोबारा मैदान में आने से यदि दलित घर वापसी कर बसपा में वापस होता है तो इसका नुकसान सिर्फ सपा-कांग्रेस को ही नहीं भाजपा को भी खूब होगा। राजनीतिक पंडितों का कहना है कि आगामी 2027 के यूपी विधानसभा चुनाव में यदि त्रिकोणीय मुकाबला हुआ और दलित वोटों के सहारे बसपा पचास-पचपन सीटें भी ले आई और इंडिया गठबंधन और एनडीए को बहुमत नहीं मिल सका तो दोनों गठबंधनों में किसी एक को मायावती को मुख्यमंत्री बनाना होगा। बहन जी ऐसी राजनीतिक कार्ययोजना पर काम कर रही हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र.048

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.47 का हल

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

डॉनल्ड ट्रंप की कार्यशैली

ट्रंप के लिए गोल-पोस्ट बदल लेना आम बात है। रूस से तेल खरीदारी रुकवाने तक वे सीमित रहेंगे, यह सोचना भूल है। ब्रिक्स+ से अलगाव और भारतीय पूंजी का अमेरिका में निवेश करवाना उनकी अगली प्राथमिकताएं हो सकती हैं।

भारत सरकार जिसे पहले देश की ऊर्जा जरूरतों के मुताबिक अपना संप्रभु निर्णय कहती थी, उस मामले में झुकने का संकेत देकर उसने सारी दुनिया में बहुत गलत संदेश भेजा है। ताजा घटनाओं से अमेरिकी राष्ट्रपति का यह दावा सच होता दिखा है कि इस वर्ष के अंत तक रूस से कच्चे तेल की खरीदारी रोक देने का गुपचुप आश्वासन उन्हें दिया गया। इन खबरों के बाद चर्चा फिर गर्म है कि द्विपक्षीय व्यापार वार्ता पर दोनों देश सहमति की ओर बढ़ रहे हैं। कुछ मीडिया रिपोर्टों में तो यहां तक बताया गया है कि अब समझौते का प्रारूप लिखा जा रहा है। प्रस्तावित समझौते में कृषि एवं डेयरी क्षेत्रों को अमेरिकी उत्पादों के लिए खोलने की ट्रंप प्रशासन की मांग पर भारत कहां तक झुकेगा, यह अभी साफ नहीं है।

मगर वह सिर्फ एक मुद्दा है। डॉनल्ड ट्रंप की कार्यशैली से जाहिर है कि ट्रेड डील उनके लिए सिर्फ व्यापार घाटा पाटने का जरिया नहीं है। बल्कि इसे उन्होंने अमेरिका के व्यापक भू-राजनीतिक हितों को साधने का औजार बना रखा है। ऑपरेशन सिंदूर रुकवाने के संदर्भ में उनके दावे भी इसी बात की पुष्टि करते हैं। फिलहाल एक विज्ञापन को आधार बना कर जिस तरह उन्होंने कनाडा से व्यापार वार्ता तोड़ दी, उससे यही संकेत मिला है कि ट्रंप के लिए गोल-पोस्ट बदल लेना आम बात है। यानी वे रूस से तेल खरीदारी रुकवाने तक सीमित रहेंगे, यह सोचना भूल है।

ट्रंप ने ब्रिक्स+ को निशाने पर ले रखा है, जिससे भारत को अलग करवाना उनका अगला मकसद बन सकता है। फिर भारतीय पूंजी का अमेरिका में निवेश करवाना उनकी आगे की प्राथमिकता हो सकती है। व्यापार समझौतों में उन्होंने ऐसा करने के लिए कई देशों को मजबूर किया है। यह साफ है कि जो देश कमजोरी दिखाते हैं, उनके ऊपर और चढ़ते जाना उनकी कार्यशैली का हिस्सा है। इसीलिए ताजा घटनाक्रम भारत के लिए गंभीर चिंता का विषय है। झुक कर किया गया ट्रेड डील भारत की स्वायत्त पहचान पर कलंक लगाएगा, जिसका खराब असर अन्य द्विपक्षीय रिश्तों पर पड़ सकता है। इसलिए जरूरी है कि केंद्र अभी से भी संभल जाए। (आरएनएस)

होंठों को माइस्चराइज रखने के लिए अपनाएं ये 5 आसान तरीके

होंठों की देखभाल करना बहुत जरूरी है क्योंकि ये चेहरे की सुंदरता को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाते हैं। हालांकि, बदलते मौसम और प्रदूषण के कारण होंठों पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है और वे रूखे हो जाते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने होंठों को हमेशा मुलायम और खूबसूरत बना सकते हैं। यहां जानिए होंठों को माइस्चराइज करने के तरीके।

पानी का सेवन करें

होंठों को स्वस्थ रखने के लिए सबसे पहले जरूरी है कि आप दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें। शरीर में पानी की कमी होने से होंठ सूख जाते हैं और उनमें दरारें पड़ जाती हैं। कम से कम 8-10 गिलास पानी पीने की आदत डालें और फलों या सब्जियों का रस भी शामिल करें। इससे आपका शरीर हाइड्रेटेड रहेगा और होंठ भी मुलायम बने रहेंगे।

लिप बाम का करें इस्तेमाल

लिप बाम आपके होंठों को धूप, ठंड या हवा से बचाने में मदद करता है। इसमें विटामिन और प्राकृतिक तेल होने चाहिए, जो आपके होंठों को पोषण दें और उन्हें नमी प्रदान करें। रोजाना सोने से पहले और सुबह उठने के बाद लिप बाम लगाएं, ताकि आपके होंठ हमेशा नमी से भरे रहें। अगर आप धूप में बाहर जाते हैं तो धूप से बचाने वाले लिप बाम का इस्तेमाल करें, जिससे होंठ जलने से बचेंगे और स्वस्थ रहेंगे।

प्राकृतिक तेल लगाएं

नारियल का तेल, बादाम का तेल या जैतून का तेल आपके होंठों को गहराई से पोषण देते हैं। सोने से पहले इन तेलों की हल्की मालिश करें ताकि वे रातभर काम करते रहें। सुबह उठकर अपने होंठों को गीले तौलिये से साफ करें। इससे आपके होंठ मुलायम और आकर्षक दिखेंगे। इन तेलों का नियमित उपयोग आपके होंठों की नमी बनाए रखने में मदद करेगा और उन्हें स्वस्थ रखेगा, जिससे वे हमेशा चमकदार और सुंदर दिखेंगे।

एक्सफोलिएट करें

होंठों की मृत त्वचा हटाना बहुत जरूरी है ताकि नए और मुलायम होंठ उभर सकें। इसके लिए आप शक्कर और शहद का मिश्रण बना सकते हैं। इस मिश्रण को हल्के हाथों से अपने होंठों पर मलें और फिर गुनगुने पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को हफ्ते में एक बार जरूर करें ताकि आपके होंठ साफ और स्वस्थ रहें। इससे आपके होंठों की रंगत भी निखरती है और वे हमेशा आकर्षक दिखते हैं।

भोजन का रखें ध्यान

आपके खाने-पीने की आदतें भी आपके होंठों की सेहत पर असर डालती हैं। विटामिन-सी और विटामिन-ई से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे संतरा, कीवी, बादाम आदि का सेवन करें। इसमें मौजूद पोषक तत्व आपके शरीर को हाइड्रेटेड रखते हैं और होंठों की नमी बनाए रखते हैं। इन सरल तरीकों को अपनाकर आप अपने होंठों को हमेशा खूबसूरत बना सकते हैं और उन्हें रूखेपन से बचा सकते हैं। नियमित देखभाल करके आप अपने होंठों को स्वस्थ और आकर्षक बना सकते हैं। (आरएनएस)

साईबर क्राईम पुलिस ने किया एक एजेन्ट गिरफ्तार

विदेशों में नौकरी का झांसा देकर भेजे गये 21 युवकों को मुक्त कराया

संवाददाता

देहरादून। साईबर क्राईम पुलिस ने नौकरी के नाम पर विदेश भेजे गये 21 युवकों को मुक्त कराकर परिजनों को सौंप दिया।

आज यहां एसटीएफ एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर ने जानकारी देते हुए बताया कि मानव तस्करी भारतवर्ष के विभिन्न राज्यों से ले जाए गये नवयुवकों को म्यांमार से मुक्त कराकर भारत वर्ष वापस लायगया गया। जिसमें से उत्तराखण्ड से सम्बन्धित 21 युवकों को साईबर क्राईम पुलिस एसटीएफ की टीम द्वारा पुलिस महानिरीक्षक साईबर क्राईम एवटीएफ नीलेश आनन्द भरणे के दिशा निर्देशन में सहायक पुलिस अधीक्षक कुश मिश्रा के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा गृह मंत्रालय से सम्पर्क कर उत्तराखण्ड के निवासियों को वापस उत्तराखण्ड लाकर उनके परिजनों के सुपुर्द किया गया।

साईबर क्राईम पुलिस स्टेशन कुमाऊं परिक्षेत्र रूद्रपुर पर निरीक्षक अरूण कुमार के नेतृत्व में टीम द्वारा पूछताछ करने पर पीडित नवयुवकों द्वारा रोजगार का झांसा देकर बैंकाक थाईलैण्ड के वीजा पर दिल्ली से बैंकाक ले जाया जाना तथा वहां पर साईबर दास बनाकर जबरन साईबर अपराध हेतु कॉलिंग व अन्य कार्य कराया जाना बताया गया।

केके पार्क में काफी बडी संख्या में भारत से नवयुवकों को रोजगार के नाम पर बंधक बनाकर साईबर अपराध कराया जाना बताया गया। पूछताछ के आधार पर साईबर क्राईम पुलिस एसटीएफ से दो एजेण्ट चिन्हित किये गये जिनके द्वारा जनपद ऊधम सिंह नगर से नवयुवकों को बैंकाक थाईलैण्ड में नौकरी के नाम पर भेजा जा रहा है तथा इन नवयुवकों को बैंकाक थाईलैण्ड से अवैध रूप से जंगल व नदियों के रास्ते से केके पार्क म्यांमार बर्मा ले जाया जा रहा है। जिसके बाद साईबर क्राईम एसटीएफ ने चिन्हित किये गये एक एजेन्ट को आज ऊधम सिंह नगर से गिरफ्तार किया गया तथा उसके विरूद्ध मुकदमा दर्ज किया गया। एजेन्ट के विदेश केके पार्क म्यांमार बर्मा के सम्पर्कों की जांच की जा रही है।

परेड ग्राउंड के पास लगातार चौथे दिन अनशन पर बैठे उपनल कर्मचारी को जूस पिलाकर अनशन तुड़वाते पूर्व मंत्री हरक सिंह रावत।

लाखों रुपये की धोखाधडी में एसटीएफ... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

सन्निधि, तीसरी मंजिल, 8वीं क्रॉस, राघवेंद्र स्वामी रोड, राघवेंद्र स्वामी मंदिर, ए सेक्टर, येलहंका (उत्तर), बेंगलुरु पाया गया। उक्त खाते से जुड़े मोबाइल नंबर जो ओटीपी के लिए प्रयुक्त हुए के सी.ए.एफ. आईडी विवरणों के अनुसार ये नंबर किरण कुमार के.एस. पुत्र सिद्दप्पा क्यारा्ट्टे, निवासी चौथी मंजिल, डी ब्लॉक, पिरामिड सार्डिनिया अपार्टमेंट, जंकारी मेन रोड, नेहरू नगर, येलहंका ओल्ड टाउन, बेंगलुरु नॉर्थ के नाम पर पंजीकृत पाए गए। इस संबंध में येलहंका ओल्ड टाउन पुलिस स्टेशन से स्थानीय पुलिस की सहायता से टेक्निकल डिटेल सपोर्ट के आधार पर प्रकाश में आये किरण कुमार को उसके निवास स्थान से पूछताछ हेतु लाया गया।

पूछताछ के दौरान बैंक से संबंधित दस्तावेज, मोबाइल फोन, अपराध में प्रयुक्त सिम कार्ड तथा एक लैपटॉप बरामद किए गए ओर किरण कुमार को पर्याप्त साक्ष्य के आधार पर 09 नवम्बर2025 को ही बैंगलोर से गिरफ्तार किया गया। जांच में यह भी पाया गया कि उक्त किरण कुमार के विरुद्ध पूर्व में दिल्ली, साइबर पुलिस स्टेशन, कुमाऊं व देश के अन्य राज्यों में कई मुकदमें दर्ज है तथा गृह मंत्रालय के एनसीआरपी पोर्टल पर इस यस बैंक खाते से संबंधित कुल 09 करोड से अधिक फ्रॉड को लेकर संपूर्ण भारतवर्ष में 24 से अधिक शिकायतें दर्ज हैं। उपरोक्त तथ्यों के आधार पर, किरण कुमार को विस्तृत पूछताछ एवं आगे की जांच हेतु स्थानीय मजिस्ट्रेट से 06 दिवसीय ट्रांजिड रिमांड प्राप्त किया गया जिसे अग्रिम जांच में समय से जनपद देहरादून के स्थानीय कोर्ट में पेश किया जाएगा।

मांगों को लेकर अधिवक्ताओं का धरना चौथे दिन भी जारी

संवाददाता

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

आज यहां बार एसोसिएशन के आहवान पर अधिवक्ता चौथे दिन भी 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। इसके पश्चात भी अगर उनकी मांगों पर ध्यान नहीं दिया गया तो 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, चारू शर्मा, गौरव कुमार आदि शामिल रहे।

दो मोटरसाईकिलों की भिडंत में एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। दो मोटरसाईकिलों की भिडंत में एक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शीशम झाडी मुनि की रेती निवासी पिंकी सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पिता सरजीत सिंह अपनी मोटरसाईकिल से घर की तरफ आ रहे थे जब वह रेशम माजरी लालतप्पड के पास पहुंचे तो सामने से तेज गति से आ रहे मोटरसाईकिल सवार ने उसके पिता की मोटरसाईकिल को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये जिनको उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां पर उनकी उपचार के दौरान मृत्यु हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एसएसपी ने किया बनभूलपुरा एवं मल्ला काठगोदाम चौकी का स्थलीय निरीक्षण

संवाददाता

नैनीताल। डॉ. मंजूनाथ टीसी एसएसपी द्वारा निर्माणाधीन थाना बनभूलपुरा एवं मल्ला काठगोदाम चौकी में जाकर स्थलीय निरीक्षण किया गया। कोतवाली एवं चौकी के प्रशासनिक भवनों के निर्माण के सभी पहलुओं को चेक किया गया।

आज यहां डॉ. मंजूनाथ टीसी एसएसपी नैनीताल द्वारा निर्माणाधीन थाना बनभूलपुरा एवं मल्ला काठगोदाम चौकी में जाकर स्थलीय निरीक्षण किया गया। कोतवाली एवं चौकी के प्रशासनिक भवनों के निर्माण के सभी पहलुओं को चेक किया गया। मटेरियल क्वालिटी, मानचित्र का अवलोकन करते हुए संबंधित कार्यदाई संस्थाओं के प्रतिनिधि और थाना प्रभारियों को सभी सुरक्षा मापदंडों का पालन करते हुए निर्माण कार्यों को समयबद्ध तरीके से पूर्ण करने के दिशा निर्देश दिए गए।

स्थलीय निरीक्षण के दौरान रेवाधर मठपाल एसपी संचार नैनीताल, हरकेश सिंह प्रतिसार निरीक्षक, सुशील चंद्र जोशी प्रभारी थाना बनभूलपुरा, विमल कुमार मिश्रा थानाध्यक्ष काठगोदाम, जयॉक पाण्डे, सहायक अभियन्ता अस्थाई निर्माण इकाई, प्रधान कार्यालय, उत्तराखण्ड पेयजल निगम, देहरादून, अरविन्द चमोली, वर्क सुपरवाईजर अस्थाई निर्माण इकाई, प्रधान कार्यालय उत्तराखण्ड पेयजल निगम देहरादून, हेम चंद्र सती प्रधान लिपिक, दीपा भवन लिपिक, हेमा ऐठानी पीआरओ समेत कार्यदाई संस्थाओं के अन्य सदस्य और पुलिस कर्मी मौजूद रहे।

एसटीएफ ने 123 ग्राम हेरोइन के साथ दो लोगों को किया गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने 123 ग्राम हेरोइन के साथ दो को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार मुख्यमंत्री उत्तराखंड के ड्रग्स फ्री देवभूमि मिशन 2025 अभियान के तहत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा ड्रग्स के खिलाफ कार्यवाही करने के लिये एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स को उत्तराखण्ड के समस्त जनपदों में कड़ी निगरानी रखते हुये कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया है। जिसके अनुपालन में उत्तराखण्ड एसटीएफ की एण्टी नारकोटिक्स टास्क फोर्स द्वारा थाना नेहरू कॉलोनी देहरादून पुलिस के साथ

संयुक्त अभियान में देर रात को थाना नेहरू कोलोनी देहरादून क्षेत्र से 2 लोगों को 123 ग्राम हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम अब्बास पुत्र मोहम्मद ईशाक निवासी उकर्क कॉलोनी त्यागी रोड़ हाल पता आजाद कॉलोनी देहरादून, मोहम्मद सावेज पुत्र शाहिद निवासी मुस्लिम कॉलोनी भंडारी बाग कोतवाली नगर बताया। उनके द्वारा पूछने पर बताया गया कि वह यह हेरोइन बरेली के जाकिर नामक व्यक्ति से लेकर आए थे जिसे वह दोनो देहरादून के आसपास के क्षेत्र में कॉलेज के विद्यार्थियों एवं अन्य व्यक्तियों को छोटी-छोटी मात्रा में बेचते हैं जिससे उन्हें अच्छा मुनाफा होता है। एसटीएफ ने दोनों को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मुख्यमंत्री ने ऋषिकेश इंटरनेशनल स्कूल के वार्षिकोत्सव में किया प्रतिभाग

संवाददाता

टिहरी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने ढालवाला में ऋषिकेश इंटर नेशनल स्कूल के 12वें वार्षिकोत्सव का शुभारम्भ करते हुए कहा कि समय का मूल्य समझें और शरीर व मन से एकाग्र होकर आगे बढें।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने ढालवाला, टिहरी गढ़वाल पहुंचकर ऋषिकेश इण्टर नेशनल स्कूल के 12वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया। साथ ही पुष्प टेक हॉल का उद्घाटन किया गया। इस मौके पर कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल, डीएम टिहरी नितिका खण्डेलवाल, एसएसपी आयुष अग्रवाल, जिलाध्यक्ष भाजपा उदय सिंह रावत, स्कूल के चेयरमैन मोहन डंग सहित अन्य लोग मौजूद रहे। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने स्कूल प्रबंधन को 12वें वार्षिकोत्सव की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह बच्चे हमारे भविष्य के कर्णधार है, जो कल विभिन्न क्षेत्रों में जाकर अपने माता-पिता, गुरुजनों के साथ ही देश-प्रदेश का नाम रोशन करेंगे। उन्होंने कहा कि बच्चों को शिक्षा प्रदान करने के साथ ही उनमें अनुशासन, संस्कार एवं सेवाभाव की भावना विकसित किया जाना आवश्यक है। शिक्षा न केवल रोजगार तक सीमित रहे, बल्कि इसका उद्देश्य चरित निर्माण, राष्ट्र निर्माण एवं मानव उत्थान भी हो। उन्होंने कहा कि वार्षिकोत्सव कार्यक्रम की थीम 'सोल ऑफ इंडियन कल्चर' अपने आप में बहुत महत्वपूर्ण है और अनुभूति शब्द किताबों के अलावा अनुभव कराने के साथ ही ज्ञान और संस्कारों को बढ़ाने का काम करते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय संस्कृति सभी संस्कृतियों की जननी है। प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत अपने गौरवशाली अतीत के साथ आगे बढ़ रहा है। आज सभी क्षेत्रों में भारत पताका चारों ओर लहरा रही है। आज बच्चे एआई के साथ साथ योग, संस्कार एवं सादगी के महत्व को भी समझ रहे हैं। प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन एवं सहयोग से राज्य सरकार शिक्षा व्यवस्था में सुधार के लिए कार्य कर रही है। इसके लिए नई शिक्षा नीति बनाई गई है। आज रोजगार के नए अवसर उपलब्ध हो रहे हैं, इंडस्ट्री और इंडस्ट्रीलिंक प्रोसेस को प्रोत्साहित करने हेतु विभिन्न इंडस्ट्री एवं कॉर्पोरेट जगत के संस्थानों के साथ समझौते किए गए है। इसके साथ ही स्टार्टअप हेतु ट्रेनिंग संस्थान स्थापित किए गए है। भारत सरकार द्वारा 'इज ऑफ गोइंग' में उत्तराखंड को प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है। उन्होंने कहा कि राज्य की आर्थिकी को मजबूत करने में महिला समूहों के उत्पादों की महत्वपूर्ण भूमिका है।

परीक्षा केंद्र निर्धारण में पारदर्शिता और निष्पक्षता सर्वोपरिः जिलाधिकारी

हमारे संवाददाता

बागेश्वर। जिलाधिकारी आकांक्षा कोंडे ने आज कलेक्ट्रेट सभागार में उत्तराखंड विद्यालयी शिक्षा परिषद की हाईस्कूल और इंटरमीडिएट परीक्षाओं के परीक्षा केंद्र निर्धारण समिति की बैठक ली। बैठक में नए परीक्षा केंद्रों के प्रस्ताव, संवेदनशील केंद्रों और दूरस्थ क्षेत्रों से संबंधित मुद्दों पर विस्तृत चर्चा की गई।

बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने कहा कि परीक्षा केंद्र निर्धारण की प्रक्रिया पूर्णतः पारदर्शी और निष्पक्ष होनी चाहिए। उन्होंने निर्देश दिए कि प्रत्येक केंद्र पर आवागमन, बिजली-पानी, बैठने की व्यवस्था और शौचालय जैसी सुविधाओं की समय पर जांच सुनिश्चित की जाए, ताकि परीक्षा के दौरान किसी प्रकार की समस्या न हो।

मुख्य शिक्षा अधिकारी विनय कुमार ने बताया कि वर्ष 2026 की बोर्ड परीक्षा के लिए जनपद में कुल 51 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें 6444 परीक्षार्थी शामिल होंगे। हाइस्कूल में 1637 बालक और 1560 बालिकाएं, जबकि इंटरमीडिएट में 1534 बालक और 1713 बालिकाएं परीक्षा देंगे। इनमें से 10 परीक्षा केंद्र संवेदनशील श्रेणी में चिह्नित किए गए हैं। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी आर. सी. तिवारी, अपर जिलाधिकारी एन. एस. नबियाल, सभी एसडीएम एवं संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

लाल बत्ती व हूटर लगाना स्कॉर्पियों सवार को पड़ा भारी, वाहन सीज

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। लाल-नीली बत्ती व हूटर लगाकर घूमना स्कार्पियों सवार को भारी पड़ गया। पुलिस ने वाहन चैकिंग के दौरान स्कार्पियों को सीज कर दिया है।

जानकारी के अनुसार बीती रात दिल्ली में हुए बम ब्लास्ट को देखते हुए हरिद्वार में सुरक्षा व्यवस्था हेतु वाहनों की चेकिंग की जा रही थी। इस दौरान थाना सिडकुल पुलिस द्वारा किर्बी चौक पर वाहनों की चेकिंग के दौरान चिन्मय चौक से एक काले रंग की स्कॉर्पियो जो लाल नीली बत्ती और हूटर बजाते हुए किर्बी चौक की तरफ आई जिसको रोक कर चेक किया गया तो उक्त वाहन को टिबड़ी निवासी शिवम चल रहा था। जिसके द्वारा वाहन के संबंध में कोई दस्तावेज प्रस्तुत नहीं किये गये। जिस पर पुलिस ने वाहन को भली भांति चेक करके कब्जे में लेकर एमबी एक्ट में सीज कर दिया गया है।

खाद्य स्टॉल पर हंगामें का वीडियो हुआ वायरल, पांच गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। बैकुंठ चतुर्दशी मेले में लगे खाद्य स्टाल पर कुछ लोगों को झगड़ा करना महंगा पड़ गया। मामले का वीडियो वायरल होने पर पुलिस ने त्वरित कार्यवाही कर पांच लोगों को गिरफ्तार कर उन्हे हवालात की सैर करवा दी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात बैकुंठ चतुर्दशी मेला, आवास विकास मैदान, श्रीनगर में लगे एक खाद्य स्टॉल पर खाने को लेकर कुछ युवकों व स्टॉल मालिक के बीच कहासुनी हो गई। शुरुआत में मामूली दिखने वाला विवाद कुछ ही मिनटों में आपसी झगड़े और मारपीट में बदल गया। इस दौरान झगड़े का एक वीडियो क्लिप भी सोशल मीडिया पर अपलोड कर दिया गया, जो कुछ ही समय में वायरल होने लगा। मामले की सूचना मिलते ही श्रीनगर पुलिस तत्काल घटनास्थल पर पहुँची और दोनों पक्षों को शांत कराया। साथ ही झगड़े में शामिल 5 व्यक्तियों को मौके पर गिरफ्तार किया गया जिनके खिलाफ उत्तराखण्ड पुलिस अधिनियम के तहत कड़ी चालानी कार्यवाही की गई है। आरोपियो के नाम शिवम बंग्वाल पुत्र स्व. कुशला नन्द बंगवाल निवासी जीजीआईसी रोड़ अपर बाजार श्रीनगर पौड़ी गढ़वाल, नरेश जैन पुत्र स्व. कैलाश चन्द्र जैन निवासी रामलीला मैदान श्रीनगर पौड़ी गढ़वाल, पवन कुमार निषाद पुत्र बच्चू लाल निषाद निवासी वार्ड नम्बर-7 शास्त्री नगर हरिहरपुर सन्तकबीर नगर, विश्वजीत कुमार पुत्र राजेन्द्र शर्मा निवासी मौहल्ला भोजपुर कोलनी चास जिला बोकारो झारखण्ड व आशुतोष कुमार पुत्र राजेन्द्र शर्मा निवासी मौहल्ला आशुतोष कुमार भोजपुर कालोनी चास थाना चास जिला बोकारो झारखण्ड बताये जा रहे है।

चोरी के इरादे से घूम रहे कार सवार चार बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। चोरी के इरादे से घूम रहे चार बदमाशों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चोरी करने में प्रयुक्त आलानकब, हथौड़ा व अन्य सामान बरामद हुआ है।

❑आलानकब, हथौड़ा व अन्य सामान बरामद

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना सिडकुल पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एचआर नंबर की आई 10 कार में कुछ संदिग्ध लोग घूम रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने जब चैकिंग के दौरान उस कार को रोका तो उसमे बैठे व्यक्ति संदिग्ध प्रतीत हुए। जिस पर उनसे पूछताछ की गई तो पता चला कि यह लोग चोरी के इरादे से क्षेत्र में चोरी की योजना बनाते हुए घूम रहे है। वाहन को चेक किया गया तो उसमें आलानकब व अन्य चोरी करने में काम आने वाले औजार व आला नकब बरामद हुआ।

पूछताछ में उन्होने अपना नाम अंशुमान पुत्र अमित कुमार निवासी चरथावल थाना थाना भवन जनपद मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश हाल पता सूर्य नगर कॉलोनी थाना सिडकुल जनपद हरिद्वार, शुभम चौधरी पुत्र वशिष्ट चौधरी निवासी ग्राम चुक्टी देवरिया थाना किच्छा जिला उधमसिंह नगर, आदर्श पुत्र हरेंद्र सिंह निवासी ग्राम शिवपुर थाना नोखा जिला रोहतास बिहार हाल पता राधा एनक्लेव नवोदय नगर थाना सिडकुल जनपद हरिद्वार व रिजवान पुत्र मीर हसन निवासी मस्जिद के पास रावली महदूद थाना सिडकुल जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उन्हे सम्बन्धित धाराओं के तहत गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया 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 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।