सोमवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

17 नवम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 283
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

एक टक्कर, एक आग...और 42 भारतीय उमराह यात्रियों की जिंदगी बुझ गई!

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। सऊदी अरब में सोमवार को तड़के मक्का से मदीना जा रही भारतीय उमरा यात्रियों की बस एक डीजल टैंकर से टकरा गई, जिसके बाद बस में भीषण आग लग गई। रिपोर्टों के अनुसार, इस हादसे में कम से कम 42 भारतीयों की मौत होने की आशंका जताई जा रही है। माना जा रहा है कि मरने वालों में हैदराबाद के कई यात्री, जिनमें महिलाएं और बच्चे भी शामिल हैं।

जानकारी के मुताबिक यह दुर्घटना भारतीय समयानुसार रात लगभग 1:30 बजे मुफरीहाट नामक स्थान पर हुई। रिपोर्टों के अनुसार, बस में 43 यात्री सवार थे और माना जा रहा है कि केवल एक व्यक्ति ही जीवित बचा है। एकमात्र जीवित बचे व्यक्ति को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। अधिकारी अभी भी मृतकों की सही संख्या और अन्य जीवित बचे लोगों की स्थिति की पुष्टि करने के लिए काम कर रहे हैं।

खलीज टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार, बस में अधिकांश यात्री तेलंगाना के

●डीजल टैंकर से टकराने से आग का गोला बनी हाजियों की बस

हैदराबाद से थे। गल्फ न्यूज की एक रिपोर्ट के अनुसार, उस समय कई यात्री कथित तौर पर सो रहे थे, जिससे टक्कर के बाद बस में आग लगने पर उनके बचने का कोई मौका नहीं बचा। रिपोर्ट में कहा गया है कि पीड़ितों में कम से कम 11 महिलाएं और 10 बच्चे शामिल हैं, हालाँकि अधिकारी अभी भी संख्या की पुष्टि कर रहे हैं।

तेलंगाना सरकार ने कहा कि वह रियाद स्थित भारतीय दूतावास के संपर्क में है। एक आधिकारिक बयान में, राज्य सरकार ने पुष्टि की कि मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी ने नई दिल्ली में अधिकारियों को सतर्क कर दिया है और उन्हें दूतावास के अधिकारियों के साथ मिलकर काम करने के निर्देश दिए हैं।

हैदराबाद के सांसद असदुद्दीन ओवैसी ने सोमवार को कहा कि मक्का से मदीना जा रहे 42 हज यात्री उस बस में सवार थे जिसमें आग लग गई। उन्होंने इस घातक दुर्घटना के बाद केंद्र से तत्काल कार्रवाई की मांग की। ओवैसी ने कहा कि उन्होंने रियाद स्थित भारतीय दूतावास में मिशन के उप प्रमुख अबू माथेन जॉर्ज से बात की है, जिन्होंने ष्मुझे आश्वासन दिया है कि वे मामले के बारे में जानकारी जुटा रहे हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

नए भारत की नई तस्वीर

देश की राजनीति में क्या हो रहा है? भले ही एक आम आदमी इस सवाल का जवाब सिर्फ देश के चुनावो में होने वाली हार जीत से आगे कुछ न सोच पा रहा हो या कुछ समझ पा रहा हो, लेकिन बीते एक दशक से देश की राजनीति में जो कुछ हुआ है और हो रहा है राजनीति की समझ रखने वाले इसे 70 के दशक के आपातकाल से भी गंभीर मान रहे हैं। उनका कहना है कि उस समय कम से कम जनता के पास उसके वोट की ताकत तो थी जिसने देश के संविधान और लोकतंत्र को पुर्नस्थापित करने में तनिक भी समय नहीं लगाया था। लेकिन आज के वर्तमान राजनीतिक दौर में तो आम आदमी के वोट का अधिकार और उसकी ताकत को भी हाईजैक कर लिया गया है। खास बात यह है कि अब विपक्ष और जनता भी मिलकर इस राजनीतिक संकट का कोई समाधान नहीं ढूंढ पा रही है, समाधान करना तो बहुत दूर की बात है। अभी-अभी बिहार चुनाव के जो नतीजे आए हैं उन्हें लेकर टीवी चैनलों पर बैठे राजनीतिक दलों के नेता और पंडित सभी माथा पच्ची कर रहे हैं तथा उनके पास सिवाय इस बात पर चर्चा करने के अब मुख्यमंत्री कौन बनेगा? राजद और कांग्रेस की करारी हार का क्या कारण है अब तेजस्वी यादव क्या करेंगे और राहुल गांधी कौन सा बम फोड़ेंगे, जैसे सवालों पर बकवास करने के अलावा कोई कुछ भी नहीं है। न्यायपालिका भी लोकतंत्र और संविधान की रक्षा में अब कितना सामर्थ्यवान रह गया है? आज इस सवाल पर लोग चिंतन करने पर विवश हैं। भले ही मुख्य न्यायाधीश ने बीते दिनों कहां हो कि बिहार के चुनाव में अगर कोई गड़बड़ी हुई तो वह चुनाव को रद्द भी कर सकते हैं। सवाल यह है कि क्या वह ऐसा कर पाएंगे? एक नहीं इस बिहार चुनाव को लेकर अनगिनत सवाल हैं जिनका जवाब न निर्वाचन आयोग दे पा रहा है और न चुनाव की जीत का जश्न मनाने वाली राजनीतिक पार्टियां। सवाल यही से शुरू होता है और सवाल का जवाब भी यही से मिलता है। निर्वाचन आयोग मतदान से पूर्व कुल मतदाताओं की जो संख्या बताता है चुनाव के बाद जब कुल मतदान का आंकड़ा बताया जाता है तो वह कुल मतदाताओं की संख्या से भी कई लाख अधिक होता है। चुनाव के दौरान भी जब राज्य में चुनाव आचार संहिता लागू होती है उस समय भी कैसे सरकारी योजनाओं का लाभ देने के नाम पर महिलाओं के खातों में 10000 कैश ट्रांसफर होता है और बेरोजगार युवाओं को पैसा दिए जाने का काम किया जाता है क्या यह चुनाव आचार संहिता का उल्लंघन नहीं है। कुल मिलाकर जब देश की सरकार द्वारा सभी संवैधानिक संस्थाओं को हाईजैक कर लिया गया है तो प्रशासन सत्ता के इशारे पर चलने को मजबूर है और जब मीडिया सत्ता की चापलूसी को अपनी पत्रकारिता का धर्म मान ले तथा न्यायपालिका सत्ता के खिलाफ फैसला न कर पाए ऐसी स्थिति में अगर आप लोकतंत्र और संविधान का ढोल पीट रहे हैं तो पीटते रहिए आपको अब बस इस ढोल को पीटने की स्वतंत्रता बची है क्योंकि सवाल पूछने पर आपको जेल में डाल दिया जाएगा। रही बात देश के संविधान और लोकतंत्र की तो बस थोड़ा सा और इंतजार कीजिए आपके पास यह भी बचने वाला नहीं है। क्योंकि यह नए भारत के नए निर्माण का समय है जो सत्ता में बैठे लोगों द्वारा किया जा रहा है।

काव्य की समकालीन प्रवृत्तियों और बदलते मानदण्डों पर अतिथि व्याख्यान

संवाददाता

देहरादून। "काव्य की समकालीन प्रवृत्तियां एवं बदलती साहित्यिक कसौटियां" विषय पर अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया गया।

आज यहां एसएमआर जनजातीय पीजी कॉलेज, साहिया में हिन्दी विभाग के तत्वावधान में "काव्य की समकालीन प्रवृत्तियां एवं बदलती साहित्यिक कसौटियां" विषय पर अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया गया। राजकीय महाविद्यालय चकराता के प्रख्यात हिंदी विभाग के प्राध्यापक डॉ. प्रवेश कुमार त्रिपाठी ने इस विषय पर अत्यंत प्रभावशाली व समसामयिक व्याख्यान प्रस्तुत किया। हिन्दी विभागाध्यक्ष डॉ.

शशिकला ने बताया कि विद्यार्थियों में हिन्दी साहित्य के प्रति गहरी रुचि, संवेदनशीलता और दृष्टि विकसित करने के उद्देश्य से यह व्याख्यान आयोजित किया गया। कार्यक्रम में हिन्दी विभाग के छात्र-छात्राओं ने अत्यंत उत्साहपूर्वक भाग लिया और व्याख्यान से महत्वपूर्ण ज्ञान एवं प्रेरणा प्राप्त की। इसी क्रम में संस्कृत विभाग द्वारा छात्रों के लिए संस्कृत सम्भाषण का प्रारम्भिक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। संस्कृत विभागाध्यक्ष डॉ. चन्द्रिका ने कहा कि संस्कृत भाषा के पुनर्जीवन और प्रसार हेतु युवाओं में जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है। छात्रों ने संस्कृत बोलने और सीखने में विशेष रुचि दिखाते हुए उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम में आयुषी, बनिता, सोनिया, मनोज, रेखा, अंकित, आशीष, सुनील, सारिका, अंशिका, सुमन, अंकिता, मोनिका, राधिका सहित अनेक छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

यूसीसी में शत-प्रतिशत पंजीकरण कराने वाले ग्राम प्रधान सम्मानित

हमारे संवाददाता

टिहरी। जिला सभागार नई टिहरी में आज जनता दरबार कार्यक्रम के दौरान जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल नितिका खण्डेलवाल द्वारा समान नागरिक संहिता में सबसे पहले शत प्रतिशत पंजीकरण कराने वाले ग्राम पंचायत पाथौ एवं शिवपुरी के प्रधान को प्रशस्तिपत्र, स्मृति चिन्ह एवं शॉल भेंट कर सम्मानित किया गया। साथ ही संबंधित ग्राम पंचायत विकास अधिकारी पंकज उनियाल एवं विनित रावत को भी सम्मानित किया गया।

इस मौके पर जिलाधिकारी ने कहा कि समान नागरिक संहिता के अन्तर्गत शत प्रतिशत की यह उपलब्धि जनजागरूकता, जनभागीदारी और प्रशासनिक प्रतिबद्धता का उत्कृष्ट उदाहरण है। उन्होंने अन्य ग्राम पंचायतों, नगर पालिका/नगर पंचायतों को भी शत प्रतिशत विवाह पंजीकरण हेतु डोर टू डोर सम्पर्क करने, नगरपालिका के वाहनों के माध्यम से यू.सी.सी. का प्रचार-प्रसार करने तथा समय-समय पर शिविर आयोजित कर लोगों को प्रेरित कर विवाह पंजीकरण करवाने को कहा। शासन के निर्देशन एवं जिलाधिकारी टिहरी के मार्गदर्शन में जनपद टिहरी क्षेत्रांतर्गत समान नागरिक संहिता के अंतर्गत 270 ग्राम पंचायतों में शत प्रतिशत विवाह पंजीकरण हो चुका है। इनमें विकास खण्ड भिलंगना की 45, चंबा 34, देवप्रयाग 24, जाखणीधार 36, जौनपुर 35, कीर्तिनगर 35, नरेंद्रनगर 14, प्रतापनगर 14 तथा विकास खण्ड थौलधार की 33 ग्राम पंचायतें शामिल हैं। इसके साथ ही 179 वार्डों में भी शत प्रतिशत विवाह पंजीकरण हो चुका है। इनमें 2 नगर निकाय यथा नगर पालिका परिषद नरेंद्रनगर एवं नगर पंचायत लम्बगांव में शत प्रतिशत तथा नगर पंचायत गजा में 4 वार्ड के सापेक्ष 3, नगर पंचायत तपोवन में 4 वार्ड के सापेक्ष 2, नगर पालिका परिषद देवप्रयाग में 4 वार्ड के सापेक्ष 1, नगर पंचायत कीर्तिनगर में 4 वार्ड के सापेक्ष 2 वार्ड में शत प्रतिशत विवाह पंजीकरण हो चुका है।

❑समान नागरिक संहिता के तहत विवाह पंजीकरण ने पकड़ा जोर

❑टिहरी में 270 ग्राम पंचायतें एवं 179 वार्ड में शत प्रतिशत पंजीकरण

भारी मात्रा में चरस के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने भारी मात्रा में चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री की ड्रग्स फ्री उत्तराखण्ड महत्वकांक्षी अभियान वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के आदेशानुसार एवं अपर पुलिस अधीक्षक तथा क्षेत्राधिकारी चम्बा के पर्यवेक्षण में थाना क्षेत्रान्तर्गत अवैध मादक पदार्थ तस्करी की रोकथाम हेतु चलाए जा रहे अभियान के अंतर्गत थाना कैम्पटी पर नियुक्त उपनिरीक्षक मंगेश कुमार द्वारा पुलिस बल के थाना क्षेत्रान्तर्गत दौराने क्षेत्र भ्रमण यातायात व्यवस्था/संदिग्ध वाहन/व्यक्ति की चैकिंग करते हुये सिलांसू पुलिया के पास राष्ट्रीय राजमार्ग पर सोमेश मोर्य पुत्र जयप्रकाश निवासी सन्तोषी मोहल्ला निकट सन्तोषी माता मन्दिर, मोहकमपुर थाना नेहरु कॉलोनी जनपद देहरादून को स्कूटी में परिवहन करते हुए अभियुक्त के कब्जे से 256 ग्राम चरस के साथ गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बिहार चुनाव में भाजपा की जीत पर कैबिनेट मंत्री ने मसूरी में मनाया जीत का जश्न

संवाददाता

देहरादून। बिहार विधानसभा चुनाव में भाजपा की जीत पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी में जीत का जश्न मनाया।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी पहुँचकर गांधी चौक में पार्टी पदाधिकारियों और स्थानीय नागरिकों के साथ मिठाई बांटकर तथा आतिशबाजी कर भाजपा की विजय का जोरदार जश्न मनाया। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने इस अवसर पर कहा कि जो लोग कहते थे कि मोदी मैजिक खत्म हो गया है, उन्हें बिहार चुनाव परिणाम देख लेने चाहिए। अब मोदी का 'महा मैजिक' शुरू हुआ है। उन्होंने कहा कि चुनाव प्रचार के दौरान विपक्ष के कुछ नेताओं द्वारा प्रधानमंत्री के प्रति की गई अभद्र टिप्पणियों का जवाब बिहार की जनता ने अपने वोट से दे दिया है। मंत्री जोशी ने आगे कहा कि बिहार की जनता ने भाजपा को जो आशीर्वाद दिया है, वह निश्चित ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'विकसित भारत 2047' के संकल्प में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इस अवसर पर नगर पालिका अध्यक्ष मीरा सकलानी, मंडल अध्यक्ष रजत अग्रवाल, मोहन पेटवाल, कुशाल राणा, अरविंद सेमवाल, सतीश ढौंडियाल सहित अनेक पार्टी पदाधिकारी, कार्यकर्ता और स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

दोमुहे बाल हो गए हैं? इन 5 तरीकों से इनसे पाएं छुटकारा

दोमुंहे बाल एक आम समस्या है, जिससे कई लोग परेशान हैं। यह समस्या बालों की लंबाई और सुंदरता को प्रभावित करती है। दोमुंहेपन के कारण बाल कमजोर हो जाते हैं और उनकी चमक भी कम हो जाती है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे आसान तरीके बताएंगे, जिनसे आप दोमुंहेपन से बच सकते हैं और अपने बालों को स्वस्थ रख सकते हैं। इन तरीकों को अपनाकर आप अपने बालों की लंबाई बढ़ा सकते हैं।

नियमित कटिंग करें

दोमुंहे बालों से छुटकारा पाने का सबसे सरल और असरदार तरीका है नियमित कटिंग करना। हर 6-8 हफ्ते में अपने बालों की कटिंग करवाएं ताकि दोमुंहे बाल खत्म हो सकें। इससे आपके बालों की लंबाई बनी रहती है और वे स्वस्थ दिखते हैं। कटिंग से बालों की बढ़त भी बेहतर होती है और वे मजबूत बनते हैं। इसके अलावा कटिंग से बालों की चमक भी बढ़ती है, जिससे वे अधिक आकर्षक लगते हैं।

तेल की मालिश करें

बालों की जड़ों को मजबूत बनाने के लिए तेल की मालिश बहुत जरूरी है। नारियल, बादाम या जैतून के तेल का उपयोग करें और हल्के हाथों से सिर की मालिश करें। इससे रक्त का बहाव बढ़ता है और बालों को पोषण मिलता है। इसके अलावा तेल की मालिश से बालों में नमी बनी रहती है और वे टूटने से बचते हैं। सप्ताह में कम से कम दो बार तेल की मालिश करने से बाल मजबूत और स्वस्थ रहते हैं।

गर्म पानी से बचें

गर्म पानी से बाल धोने से उनके दोमुंहा होने की संभावना बढ़ जाती है इसलिए हमेशा गुनगुने पानी का उपयोग करें। गुनगुना पानी बालों की गंदगी साफ करने में मदद करता है और उन्हें नमी भी प्रदान करता है। इससे बाल टूटते नहीं हैं और उनका स्वास्थ्य बना रहता है। गर्म पानी से धोने पर बाल रूखे हो जाते हैं और उनकी चमक भी कम हो जाती है इसलिए गुनगुने पानी का ही उपयोग करें।

हीट उपकरणों का कम उपयोग करें

हीट उपकरण जैसे कि बाल सुखाने वाली मशीन, सीधा करने वाले उपकरण आदि का अधिक उपयोग करने से भी बालों में दोमुंहीपन बढ़ता है। अगर आपको बाल सुखाने वाली मशीन का उपयोग करना ही पड़े तो उसे सबसे कम तापमान पर सेट करें और बालों को ज्यादा देर तक न सुखाएं। इसके अलावा सीधा करने वाले उपकरण का उपयोग करने से पहले बालों पर सुरक्षा स्प्रे लगाएं ताकि हीट से बालों को कम नुकसान पहुंचे।

प्राकृतिक मास्क लगाएं

प्राकृतिक मास्क जैसे कि केला, शहद आदि मिलाकर बनाएं और हफ्ते में एक बार अपने सिर पर लगाएं। इससे आपके बालों को जरूरी पोषण मिलेगा और वे मजबूत बनेंगे। केला विटामिन्स से भरपूर होता है, जो बालों को नमी देता है। शहद बालों को मुलायम बनाता है, जिससे वे टूटते नहीं हैं। इसलिए इसका इस्तेमाल जरूर करें।

सोने की खरीदारी से जितनी खुशी नहीं होती, उससे अधिक चिंता बढ़ जाती है

सोने की चमक सभी को आकर्षित करती है। इसी आकर्षण के कारण लोग अधिक से अधिक सोना खरीदने चाहते हैं। यह चाहत तब और भी बढ़ जाती है जब सोने की कीमत में अचानक थोड़ी गिरावट आती है। लोग इस मौका का लाभ उठाना चाहते हैं। लेकिन आजकल तो सोने के दाम आसमान पर हैं...

आइए जानें सोने के बारे में हमारे शास्त्रों क्या कहा गया है। ज्यादातर पौराणिक ग्रंथों में इस बात को कई तरह से कहा गया है कि सोने की खरीदारी से जितनी खुशी नहीं होती है उससे अधिकचिंता बढ़ जाती है। हमेशा यह चिता सताती है कि सोना चोरी न हो जाए। इसे कैसेसंभालकर रखें। पड़ोसी की नज़र सोने के गहनों पर नहीं जाए, क्योंकि नज़र लग जाएगी।

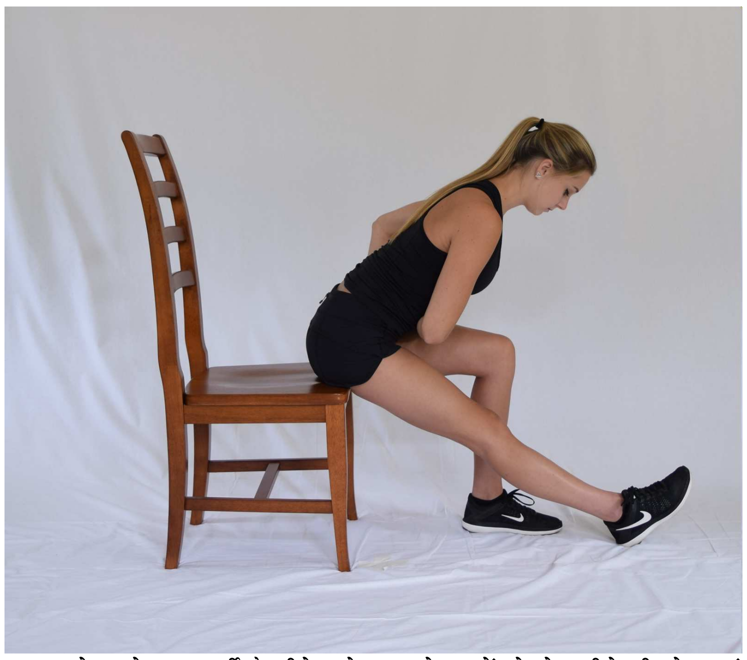
यह भी कहा जाता है कि किसी अवसर पर सोने के गहने पहन लें तो हमेशा इसी पर ध्यान रहता है कि कहीं गिर न जाए, कोई खींच न ले। इस चिंता के कारण उत्सव का पूरा आनंद भी नहीं उठा पाते हैं।

सोना सिर्फ आपको िचंतित ही नहीं करता है बल्कि आपकी सोच और व्यवहार को भी प्रभावित करता है। इससे अभिमान भी जन्म लेता है। यही कारण है कि रहीम ने लिखा है कनक कनक ते सौगुनी, मादकता अधिकाय। वा खाये बौराय नरए वा पाये बौराय॥

इस दोहे में रहीम ने दो बार कनक शब्द का प्रयोग किया है। एक कनक धतूरे के लिए और दूसरा सोना के लिए। रहीम ने कहा है कि सोने का नशा धतूरे भी ज्यादा होता है। धतूरा खाने के बाद आदमी बौरा जाता है लेकिन सोने का नशा इतना तेज होता है कि इसे प्राप्त कर लेने मात्र से इंसान बौरा जाता है।

पुराणों में कथा है कि कलियुग का प्रवेश भी सोने के माध्यम से हुआ था। कलियुग सोने में निवास करता है इसलिए सोने के कारण विवाद और रिश्तों में दूरियां तक आ जाती है। साधु पुरूष कहते हैं कि सोना चिंता का बड़ा कारण है। जब आप इसे पाने की सोचने लगते हैं तभी से चिंता आपके ऊपर हावी होने लगती है।

घुटनों को मजबूती देने में मदद कर सकती हैं ये एक्सरसाइज



घुटने की अधिकतर समस्याएं मोटापा, चोट, खराब मुद्रा, अर्थराइटिस, आराम की कमी या एक्सरसाइज से पहले और बाद में वार्मअप या कूल डाउन न होने के कारण हो सकती हैं। यह समस्या काफी तकलीफदेय होती है। ऐसे में आपको डॉक्टर की अनुमति लेने के बाद घुटने को तेजी से ठीक करने और मजबूत बनाने वाली एक्सरसाइज शुरू कर देनी चाहिए। आइए आज हम आपको घुटनों को मजबूती देने वाली 5 एक्सरसाइज बताते हैं।

लेग रेज

इसके लिए सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं। इस दौरान दोनों हाथों को सीधा फर्श से चिपका के रखें, जिसमें हथेली नीचे के तरफ जमीन से जुड़ी रहें। अब सांसों को सामान्य रखते हुए दोनों पैरों को ऊपर की ओर ऐसे सीधा करें कि शरीर से 90 डिग्री का कोण बन जाएं। दोनों पैरों को इस स्थिति में 15 से 20 सेकंड के लिए रोक कर रखें और फिर प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।

हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच

सबसे पहले एक स्टूल लें और उसके आगे एकदम सीधे खड़े हो जाएं। अब बाएं पैर की एडी को स्टूल के ऊपर रख लें और बाएं हाथ को बाएं पैर की उंगलियों तक पहुंचाएं। ऐसा करते वक्त पीठ सीधी होनी चाहिए और नितंब के पीछे हल्का स्ट्रेच महसूस होना चाहिए। कुछ देर के लिए इसी अवस्था में रहें और फिर सामान्य हो जाएं। दोनों पैरों से 20-30 सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएं।

हैमस्ट्रिंग कर्ल

सबसे पहले एक कुर्सी के पीछे खड़े होकर दोनों हाथ बैकरेस्ट पर रखें। अब दाएं पैर को फर्श से ऊपर उठाएं और थोड़ा रूककर पैर को वापस फर्श पर रखें। ऐसा ही बाएं पैर से भी करें। इस अभ्यास को 15 बार दोहराएं। कुछ दिनों या हफ्तों तक अपने हाथों को बैकरेस्ट पर टिकाकर यह एक्सरसाइज करें। एक बार जब आप इसमें सहज हो जाएं तो संतुलन सुधारने के लिए हाथों को बैकरेस्ट से हटा लें।

वॉल सिट

इसके लिए सबसे पहले एक चिकनी दीवार से पीठ के सहारे सटकर सीधे खड़े हो जाएं। अब दोनों पैरों को दीवार से लगभग 1.5 फुट की दूरी पर रखें और दोनों हाथों को सामने की ओर सीधा कर लें। इसके बाद धीर-धीरे पैरों को घुटनों से मोड़कर अपने कूल्हों को थोड़ा नीचे की ओर लाएं। इस स्थिति में आप एक कुर्सी पर बैठे हुए दिखाई देंगे। 20 से 30 सेकंड इस स्थिति में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

ब्रिज

सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं। इसके बाद पैरों को इस तरह से मोड़ें जिससे शरीर का निचला हिस्सा ब्रिज जैसा दिखने लगे। इस दौरान दोनों हाथों को एड़ियों के करीब लाने की कोशिश करें।

अब नितंबों को धीरे-धीरे एक मिनट तक ऊपर-नीचे करें। यह ब्रिज एक्सरसाइज का एक रेप्स है। ऐसे कम से कम 5 रेप्स करें। आप चाहें तो अपनी सुविधा के लिए सिर के नीचे एक तौलिए को लपेटकर रख सकते हैं।

सोलो ट्रिप पर जा रहे हैं तो इन जरूरी चीजों को बैग में रखना न भूलें

सोलो ट्रिप यानी एकल यात्रा, जो न सिर्फ आपको खुद से और प्रकृति से जोड़ने में मदद करती है, बल्कि आपको अधिक आत्मविश्वासी और आत्मनिर्भर भी बनाती है। हालांकि, यह यात्रा तभी आसान और मजेदार बन सकती है, जब इसके लिए आपकी तैयारी पूरी हो। आइए आज आपको बताते हैं कि घूमने जाने से पहले ट्रेवलिंग बैग में किन चीजों को रखना बहुत जरूरी है, ताकि आपको कोई दिक्कत न हो।

एक अच्छी गुणवत्ता वाला बैकपैक

अपनी सोलो ट्रिप के लिए बैकपैक खरीदते समय सुनिश्चित करें कि यह न तो बहुत बड़ा हो और न ही बहुत छोटा। इसके साथ ही यह हल्का और आरामदायक होना चाहिए। सॉफ्ट पट्टियों वाले एक कैरी-ऑन बैकपैक में निवेश करें, ताकि नाजुक वस्तुएं सुरक्षित रहें और इसे उठाते समय कंधे पर जोर न पड़े। बैग के अंदर अपनी चीजों को पानी के नुकसान से बचाने के लिए बैग पर रेन-प्रूफ कवर का इस्तेमाल करें।

रियूजेबल पानी की बोतल

सोलो ट्रिप के दौरान एक रियूजेबल पानी की बोतल को ताजे पानी से भरकर अपने पास रखना न भूलें। यह आपको यात्रा के दौरान हाइड्रेट रखने में मदद करेगी। पानी खत्म होने पर आप रास्ते में बोतल को फिर से भर सकते हैं। इसके लिए एक लीकप्रूफ, फिल्टर्ड और हल्की पानी की बोतल खरीदें, जिसका आकार 0.75 लीटर होना चाहिए। इसके अलावा आप अपने पास एक इलेक्ट्रिक कॉफी मग भी रख सकते हैं।

एक मेडिकल किट

जब आप अकेले यात्रा कर रहे हों तो आपात स्थिति के दौरान अपने प्राथमिक उपचार के लिए एक मेडिकल किट अपने पास रखना बेहद महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि आपको अस्पताल ले जाने वाला या मेडिकल स्टोर की तलाश करने वाला आपके साथ कोई नहीं होगा। अपनी मेडिकल किट में सर्दी और फ्लू की दवा, एंटीसेप्टिक क्रीम, पट्टियां, दर्द निवारक दवा, सैनिटाइजर, कैंची और दर्द निवारक स्प्रे जरूर रखें।

जगह के हिसाब से चुनें कपड़े

हर किसी के पास घर पर तमाम कपड़े होते हैं, लेकिन यात्रा पर कौन-से कपड़े ले जाने हैं, यह तय करना जरूरी है। जैसे अगर आप किसी बिजनेस टूर के लिए जा रहे हैं तो उस हिसाब से कपड़े रखें। हालांकि, फॉर्मल आउटफिट को बैग के अंदर वाले सेक्शन में रखना है और नाइट सूट या गारमेंट्स को बैग के ऊपरी सेक्शन में, ताकि इन्हें निकालना आसान हो। अपने पास एक जोड़ी स्नीकर्स और फ्लिप-फ्लॉप भी जरूर रखें।

रेडी-टू-ईट खाना ले जाना होगा सही

यह कहना मुश्किल होगा कि आप अपनी सोलो ट्रिप के दौरान किस स्थिति में रहने वाले हैं, इसलिए यात्रा या किसी आपात स्थिति के दौरान खुद को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए कुछ खाने के लिए रेडी-टू-ईट खाना ले जाना सुरक्षित है। बिस्कुट, चिप्स, चॉकलेट बार, प्रोटीन बार, रेडी-टू-ईट नूडल्स, ओट्स और वेफर्स जैसी चीजें अपने साथ रखें और इन्हें अपने बैकपैक में आगे वाले सेक्शन में रखें।

जीवन का आधार और अस्तित्व की धड़कन हृदय

नृपेन्द्र अभिषेक नृप

मनुष्य का हृदय केवल शरीर के भीतर रक्त पंप करने वाली मशीन भर नहीं है, बल्कि जीवन का आधार और अस्तित्व की धड़कन है। जब यही धड़कन संकट में पड़ने लगती है तो संपूर्ण जीवन व्यवस्था असंतुलित हो उठती है।

हाल में काउजेज ऑफडेथ इन इंडिया-2021-23-शीर्षक से जारी रिपोर्ट ने एक बार फिर हमें सोचने पर विवश कर दिया है कि आधुनिक जीवन की चमक-दमक और सुविधा-संपन्नता के बीच कहीं न कहीं हम अपने हृदय को खतरे में डाल रहे हैं। रिपोर्ट के अनुसार भारत में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण हृदय संबंधी बीमारियां हैं, जिनसे 31 प्रतिशत लोग अकाल मृत्यु को प्राप्त हो रहे हैं।

पहले कहा जाता था कि बुढ़ापे की दहलीज पर पहुंचने के बाद दिल धोखा देता है, लेकिन ताजा आंकड़े बताते हैं कि अब 30 वर्ष से ऊपर के लोगों में ही यह मृत्यु का सबसे बड़ा कारण बन चुका है अर्थात अब हृदय रोग केवल वृद्धावस्था की बीमारी नहीं रह गई, बल्कि युवाओं और मध्यम आयु वर्ग के लिए भी उतनी ही घातक सिद्ध हो रही है। स्थिति इसलिए भी चिंताजनक है कि भारत की जनसंख्या का बड़ा हिस्सा युवाओं का है, और यही वर्ग हृदय रोग की चपेट में आने लगे तो न केवल परिवार, बल्कि समाज और राष्ट्र का भविष्य भी प्रभावित होगा।

हृदय रोग की बढ़ती भयावहता को समझने के लिए हमें जीवनशैली में आए बदलावों पर नजर डालनी होगी। आधुनिक जीवन ने हमें आराम, गति और साधन तो दिए हैं, किंतु साथ ही शारीरिक श्रम से दूरी, असंतुलित खानपान, मानसिक तनाव और अनुशासनहीन दिनचर्या जैसी आदतों को भी जन्म दिया है। एक ओर फैक्टरियां, दफ्तर और तकनीक ने जीवन को आसान बनाया तो दूसरी ओर शरीर की मशीनरी को निष्क्रिय भी कर दिया। घंटों तक कुर्सी पर बैठे रहना, फास्ट फूड और जंक फूड का सेवन, मीठे-नमकीन और तैलीय पदाथरे की अधिकता, धूम्रपान और मद्यपान जैसी आदतें हृदय को धीरे-धीरे कमजोर करती रहती हैं।

यह भी ध्यान देने की बात है कि कोविड-19 महामारी ने इस संकट को और गहरा किया। लंबे समय तक घरों में कैद रहना, शारीरिक गतिविधियों की कमी और मानसिक तनाव ने हृदय संबंधी रोगों के मामलों को और बढ़ा दिया। हालांकि कोविड का सीधा कारण हृदय रोग नहीं था, किंतु महामारी के दौरान उत्पन्न जीवनशैली के परिणामस्वरूप फैली निष्क्रियता ने हृदय को अतिरिक्त खतरे में डाल दिया। अधिक नमक, चीनी और वसा का सेवन, व्यायाम की कमी और मानसिक दबाव-सभी हृदय पर बोझ डालते हैं। नतीजा होता है कि रक्तचाप बढ्ने लगता है, धमनियां संकुचित हो जाती हैं, और हृदय की धड़कनें असामान्य हो जाती हैं।

समय रहते ध्यान न दिया जाए तो स्थिति दिल के दौरे, हार्ट फेलियर या स्ट्रोक का रूप ले लेती है। रिपोर्ट बताती है कि भारत में हर तीसरी मौत हृदय की बीमारी से हो रही है। यह आंकड़ा झकझोरने वाला है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी मोटापे और हृदय रोग के बढ़ते संकट को रेड सिग्नल मानते हुए इन्हें नियंत्रित करने का आह्वान किया है। मोटापा वास्तव में हृदय रोग की जड़ है। शरीर का वजन बढ़ता है, तो सीधा असर हृदय पर पड़ता है। उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल जैसी बीमारियां मोटापे के साथ-साथ चलती हैं, और सभी मिलकर हृदय की सेहत बिगाड़ देती हैं।

इस समस्या का समाधान केवल दवाओं से संभव नहीं है। इसके लिए जन-जागरूकता, जीवनशैली में बदलाव और सामाजिक स्तर पर सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है। हृदय रोग केवल व्यक्तिगत संकट नहीं है, बल्कि राष्ट्रीय उत्पादकता और विकास से भी जुड़ा प्रश्न है। जब कार्यशील आयु वर्ग के लोग समय से पहले बीमार पड्ने लगें या असमय मृत्यु को प्राप्त हों, तो सीधा असर अर्थव्यवस्था पर पड़ता है। परिवारों की आर्थिक स्थिति कमजोर होती है। इसीलिए हृदय रोग के खिलाफ लड़ाई केवल चिकित्सीय लड़ाई नहीं, बल्कि सामाजिक और राष्ट्रीय संघर्ष है।

समय की मांग है कि हम दिल की आवाज सुनें, उसकी धड़कनों को सुरक्षित रखें और उसे खतरे से बचाने के लिए ठोस कदम उठाएं। खानपान में सादगी, जीवन में अनुशासन, मन में संतुलन और समाज में जागरूकता-यही इस संकट के वास्तविक समाधान हैं। यदि हम इन बिंदुओं पर गंभीरता से काम करें तो हृदय रोग के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। दिल का खतरे में होना केवल चिकित्सा का मुद्दा नहीं है, बल्कि यह हमारे पूरे जीवन-तंत्र की असंतुलितता का प्रतीक है।

आधुनिकता की दौड़ में हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि जीवन की असली सफलता स्वास्थ्य में निहित है। यदि दिल स्वस्थ है, तभी जीवन सुखी है, और तभी राष्ट्र समृद्ध है। इसलिए अब देर किए बिना हमें हृदय स्वास्थ्य को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी होगी वरना दिन दूर नहीं जब विकास की चमक के बीच हमारी धड़कनें ही मद्धिम पड़ जाएंगी।

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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

-प्रबंधक विज्ञापन

जल्द वजन बढ़ाना चाहते हैं तो अपनी दिनचर्या में शामिल करें ये एक्सरसाइज

शारीरिक फिटनेस पूरे लुक पर काफी प्रभाव डालती है, इसलिए अतिरिक्त मोटापा हो या फिर दुबलापन बिल्कुल भी सही नहीं है। अगर आपका बॉडी मास इंडेक्स 18.5 से नीचे है तो आपका वजन कम है और आपको वजन बढ़ाने की ओर कदम बढ़ाना चाहिए क्योंकि सामान्य से कम वजन होना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। आइए आज आपको पांच ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप अपना वजन बढ़ा सकते हैं।

बेंच प्रेस एक्सरसाइज

सबसे पहले एक बेंच पर पीठ के बल लेटें और अपने दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नीचे फर्श पर रखें। अब अपनी बाहों को पूरी तरह से फैलाते हुए धीरे-धीरे वेट बार उठाएं। इसके बाद सांस को छोड़ते हुए वेट बार को ऊपर ले जाएं और हाथों को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें। फिर सांस को लेते हुए वेट बार को नीचे लाएं। ऐसे दो से तीन सेट पूरे करें।

बेंच डिप एक्सरसाइज

इस एक्सरसाइज के लिए सबसे पहले एक बेंच पर बैठें और इसे अपनी हथेलियों से पकड़कर आगे की ओर स्लाइड करें। इस दौरान आपके शरीर का पूरा हिस्सा बेंच के बाहर होना चाहिए। अब अपनी पीठ को सीधा रखते हुए कोहनियों को 90 डिग्री पर झुकाएं और अपने घुटनों को थोड़ा झुकाकर रखें। इसके बाद पहले वाली स्थिति में वापस लौटें और इस प्रक्रिया को दोबारा दोहराएं।

पुल-अप्स एक्सरसाइज

अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और कंधों की चौड़ाई की दूरी पर पुल-अप्स रोड को पकड़ लें। इसके बाद अपने दोनों हाथों पर जोर डालते हुए कोहनियों को मोड़ें और पूरे शरीर को ऊपर उठाएं। फिर दोबारा से अपने शरीर को नीचे करें और शरीर को ढीला छोड़ते हुए लटकें। यह पुल-अप्स एक्सरसाइज की एक रेप्स है। ऐसे कम से कम 10 रेप्स करें।

बैंडेड सिंगल लेग डेडलिफ्ट एक्सरसाइज

सबसे पहले जमीन पर सीधे खड़े हो जाएं। अब अपने बाएं पैर के बीच में एक रेजिस्टेंस बैंड डालें। फिर बैंड का दूसरा छोर दोनों हाथों से पकड़े। इसके बाद अपना सारा वजन बाएं पैर पर डालकर इसे घुटने से थोड़ा मोड़ें। फिर अपनी पीठ को सीधा रखते हुए आगे की ओर झुकें और दाएं पैर को पीछे की ओर फैलाएं। अब दाएं पैर को वापस जमीन से सटाएं। इसी तरह दोनों पैर से 10-15 रेप्स पूरे करें।

स्क्वाट एक्सरसाइज

स्क्वाट के लिए अपने दोनों हाथ सामने की ओर खोलकर सीधे खड़े हो जाएं। इस दौरान आपकी छाती एकदम तनी हुई होनी चाहिए। अब धीरे-धीरे अपने घुटनों को मोड़ते हुए ऐसे बैठें, जिस तरह से कुर्सी पर बैठा जाता है। इसके बाद सांस भरते हुए धीरे-धीरे नीचे झुकें और फिर ऊपर आते समय सांस छोड़ें। शुरूआत में इसी तरह 10 स्क्वाट करें। फिर धीरे-धीरे 12-15 तक ले जाएं।

शब्द सामर्थ्य

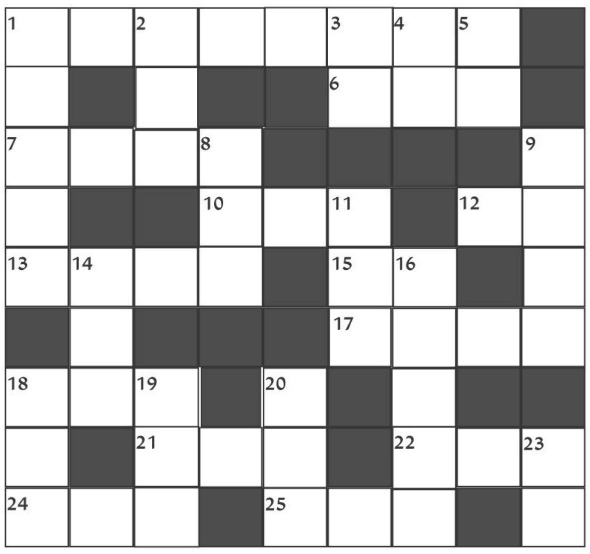
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 48 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

वरुण धवन मेजर होशियार सिंह दहिया बनकर करेंगे दुश्मनों का सफाया

बॉर्डर नाम अपने आप में देशभक्ति की एक ऐसी भावना है, जो हर हिंदुस्तानी के दिल में धड़कन बढ़ा देता है। पहली फिल्म सिर्फ एक फिल्म नहीं थी। वो भावनाओं की लहर थी... वो युद्ध का जोश, उस दौर की मिट्टी, और फौजियों की कुर्बानियों का सलाम था। अब उसी विरासत को आगे बढ़ाते हुए बॉर्डर 2 मैदान में उतरने वाली है।

उन्होंने पोस्ट को शेयर कर कैप्शन में लिखा, देश के सिपाही पीवीसी होशियार सिंह दहिया, बॉर्डर-2' 23 जनवरी 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज। बता दें कि मेजर होशियार सिंह दहिया 1957 में जाट रेजिमेंट का हिस्सा थे और 1971 में हुए भारत-पाकिस्तान युद्ध में उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। बताया जाता है कि पाकिस्तान की एक बटालियन ने मेजर और उनके सिपाहियों पर हमला कर दिया था, लेकिन घायल होने के बाद भी उन्होंने कई शत्रु सैनिकों को अकेले मार गिराया था, लेकिन वे वीरगति को प्राप्त हो गए थे।सनी देओल के बाद अब इस फिल्म से अभिनेता वरुण धवन की पहली झलक सामने आ गई है।

पोस्टर में वरुण जोरदार, बेहद गंभीर और एक्शन से भरपूर लुक में दिख रहे हैं। सेना की वर्दी में एक फौजी के रूप में हथियार हाथ में लिए वरुण खूब जंच रहे हैं। ये फिल्म उनका एक अलग अवतार दर्शकों के बीच लेकर आने वाली है, जहां वरुण सिर्फ एक किरदार नहीं निभा रहे, बल्कि एक सैनिक के साहस, उसके जज्बे और जंग के जुनून को जी रहे हैं। वरुण का ये पोस्टर सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। सनी और वरुण के अलावा इस फिल्म में दिलजीत दोसांझ, अहान शेट्टी, मेधा राणा, मोना सिंह और सोनम बाजवा भी अहम भूमिका में दिखने वाली हैं। फिल्म को भूषण कुमार और जेपी. दत्ता ने मिलकर बनाया है। उधर अक्षय कुमार की केसरी वाले अनुराग सिंह ने इसके निर्देशन की कमान संभाली है। फिल्म गणतंत्र दिवस के मौके पर 23 जनवरी, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। वरुण के पोस्टर ने फिल्म को लेकर दर्शकों का उत्साह और बढ़ा दिया है। बॉर्डर 2 साल 2026 की सबसे बड़ी और बहुप्रतीक्षित फिल्मों से एक है। जेपी दत्ता की बेटी निधि दत्ता ने इस फिल्म की कहानी लिखी है। बता दें कि बॉर्डर का निर्देशन जेपी दत्ता ने किया था, जो हिंदी सिनेमा की कालजयी फिल्मों में गिनी जाती है। इसमें सनी के अलावा सुनील शेट्टी, अक्षय खन्ना और जैकी श्रॉफ जैसे सितारे भी थे। अब देखन होगा कि बॉर्डर 2 बॉक्स ऑफिस पर क्या धमाका करती है। (आरएनएस)

बैटल आफ गलवान के लिए सलमान खान ने बनाई बाडी

सलमान खान ने बीती 3 नवंबर की रात सोशल मीडिया पर अपनी दो शर्टलेस तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में सलमान खान के दमदार बाडी देखने को मिल रही है। वहीं, इन तस्वीरों में सलमान अपने एब्स भी फ्लान्ट कर रहे हैं। सलमान खान का यह ट्रांसफार्मेशन सोशल मीडिया पर छा गया है और भाईजान के फैंस ने इंटरनेट पर हंगामा मचा दिया है। सलमान खान इन तस्वीरों पर तकरीबन 20 लाख से ज्यादा लाइक और मिलियन में व्यूज आए हैं। सलमान इन दिनों अपनी वार फिल्म बैटल आफ गलवान के लिए जमकर मेहनत कर रहे हैं।

सलमान खान ने बीती रात अपने इंस्टाग्राम पर अपनी दो शर्टलेस तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों को शेयर कर सलमान खान ने लिखा है, कुछ हासिल करने के लिए कुछ छोड़ना पड़ता है, ये बिना छोड़े है। यानी सलमान ने अपनी डाइट में बिना कोई बदलाव किए फिल्म बैटल आफ गलवान के लिए इतनी दमदार बाडी बना ली है। सलमान फिल्म बैटल आफ गलवान में भी शर्टलेस नजर आने वाले हैं। इसका मतलब है कि सलमान खान थिएटर में एक बार फिर अपने शर्टलेस सिग्नेचर पोज से धमाका करने वाले हैं। फिल्म बैटल आफ गलवान के डायरेक्ट अपूर्व लेखिया ने भी सलमान खान की शर्टलेस तस्वीरें शेयर की हैं और लिखा है, फ्रेंकली, वो कुछ नहीं देते हैं, द ट्रांसफार्मेशन।

सलमान खान की शर्टलेस तस्वीरों ने सोशल मीडिया पर हंगामा मचा दिया है। इन तस्वीरों को तकरीबन 2 मिलियन व्यूज और 20 लाख के करीब लाइक मिल चुके हैं और साथ ही सलमान खान के फैंस उनकी शर्टलेस तस्वीरों को देख शाक्ड हो गये हैं। सलमान की शर्टलेस तस्वीरों पर बालीवुड स्टार्स का प्यार उमड़ रहा है। इस पर एक फैन ने लिखा है, नेक्स्ट लेवल भाई। दूसरा फैन ने लिखा है, सलमान फिर साबित कर रहे हैं कि वह साबित कर रहे हैं कि वह फिटनेस के ट्रेंडसेटर हैं। सलमान खान की इन तस्वीरों का कमेंट बाक्स फायर इमोजी से भर चुका है।(आरएनएस)

शिवांगी जोशी ने फैंस को फिर दिखाई अपनी कातिल अदाएं, पलभर में दिए लाखों एक्सप्रेशन्स

टीवी एक्ट्रेस शिवांगी जोशी इन दिनों सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। हाल ही में उनका एक नया फोटोशूट सामने आया है, जिसने इंटरनेट पर तहलका मचा दिया है। फैंस उनके रायल और एलीगेंट लुक की जमकर तारीफ कर रहे हैं। अपने हर पोस्ट के जरिए फैंस का दिल जीतने वाली शिवांगी ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि वह सिर्फ बेहतरीन एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि एक फैशन आइकन भी हैं।

इस फोटोशूट में शिवांगी जोशी ने ग्रे-ब्लू कलर का खूबसूरत लहंगा पहना है, जिस पर मल्टीकलर एम्ब्रायडरी और सीक्विन वर्क किया गया है। लहंगे का फैब्रिक और उसकी शाइन दोनों ही उनके लुक को बेहद रिच और रायल बना रहे हैं।

शिवांगी जोशी ने जहां स्लीवलेस ब्लाउज के साथ लहंगे को कैरी किया तो वहीं ट्रांसपेरेंट दुपट्टे ने उनके इस लुक में चार-चांद लगाने का काम किया। जिसमें उनकी खूबसूरती देखते ही बन रही हैं।

मेकअप की बात करें तो शिवांगी ने इसे बेहद नैचुरल रखा है। पिंक लिप्स, न्यूड आईशैडो और डेवी बेस मेकअप ने उनके चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग टच दिया है। माथे पर छोटी सी बिंदी उनके ट्रेडिशनल चार्म को बढ़ा रही है।

शिवांगी ने अपने बालों को साफ्ट वेव्स में खुला छोड़ा है, जो उनके चेहरे के साथ खूबसूरती से मेल खा रहा है। यह हेयरस्टाइल उनके पूरे लुक को रायल और एलीगेंट टच दे रहा है।

ज्वेलरी के लिए शिवांगी ने चोकर नेकलेस, झुमके और स्टेटमेंट रिंग्स पहनी हैं। उनका मिनिमल एक्सेसरी स्टाइल इस आउटफिट को परफेक्ट बैलेंस दे रहा है। न ज्यादा, न कम।

शिवांगी जोशी को टीवी शो ये रिश्ता क्या कहलाता है में नायरा के रोल से घर-घर में पहचान मिली थी। हाल ही में वह बरसातें- मौसम प्यार का और बड़े अच्छे लगते हैं जैसे शोज में नजर आईं। इसके अलावा वह आने वाले कई म्यूजिक वीडियोज और वेब प्रोजेक्ट्स पर काम कर रही हैं।

शिवांगी का यह लुक सिंपलीसिटी और स्टाइल का परफेक्ट काम्बिनेशन है। एक्ट्रेस ने फिर से दिखा दिया कि चाहे एक्टिंग हो या फैशन दोनों में वह नंबर वन हैं और हर बार हर लुक में छा जाती हैं।

कशिका कपूर की सहज खूबसूरती ने पिच टू गेट रिच स्क्रीनिंग पर चुराया सबका ध्यान

कभी-कभी कोई रेड कार्पेट लम्हा सिर्फ़ फैशन तक सीमित नहीं रहता – वो बन जाता है एक अभिव्यक्ति, व्यक्तित्व और शांत शक्ति का प्रतीक। ऐसा ही कुछ हुआ जब कशिका कपूर पिच टू गेट रिच की स्क्रीनिंग पर पहुंचीं। जो एक साधारण पापाराज़ी मोमेंट के रूप में शुरू हुआ था, वह कुछ ही पलों में वायरल सेंसेशन बन गया – फैन्स और मीडिया दोनों उनकी शालीनता और स्वाभाविक आकर्षण से मंत्रमुग्ध रह गए। अब वायरल हो चुके वीडियो में कशिका अपने सिग्नेचर स्टाइल में रेड कार्पेट पर चलती नज़र आती हैं – आत्मविश्वास से भरी हुई, लेकिन बिना किसी दिखावे के। न कोई ओवर-ड्रामैटिक अंदाज़, न कोई बनावट – बस एक शांत आभा, जो बिना कोशिश के ही सबका ध्यान खींच लेती है। इंटरनेट जहां उनके पेस्टल मिंट आउटफिट की तारीफ़ कर रहा था, वहीं यह साफ़ दिख रहा था कि बात सिर्फ़ कपड़ों की नहीं थी – बल्कि उनकी मौजूदगी की थी। कशिका ने खुद को उस शख्सियत के रूप में पेश किया जो जानती हैं कि वो कौन हैं और कहां जा रही हैं। हर फ्रेम में उनके सफ़र की झलक थी – एक उभरती हुई अदाकारा से लेकर भारतीय सिनेमा की नई लहर को परिभाषित करने वाले चेहरों में से एक बनने तक।

कशिका की ख़ासियत उनकी संतुलन भरी शालीनता है – ग्लैमर के बीच भी ज़मीन से जुड़ी हुई। वायरल होने के बावजूद, वो खुद को सच्चाई से पेश करती हैं – अपनापन और आकर्षण का सुंदर मेल। इस इवेंट में उनका आत्मविश्वास और गरिमा एक बार फिर साबित करते हैं कि कशिका कपूर सिर्फ़ दिखने के लिए नहीं हैं – बल्कि याद किए जाने के लिए हैं।

अपने आने वाले बालीवुड और साउथ प्रोजेक्ट्स के साथ, यह वायरल पल किसी चौंकाने वाली बात से ज्यादा एक झलक है – उस सितारे की, जिसकी चमक अब और भी तेज़ होने वाली है।

एआई को लेकर अद्भुत अचम्भे में पूरी दुनिया

अजीत द्विवेदी

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस यानी एआई को लेकर पूरी दुनिया अद्भुत अचम्भे में है। जीवन के हर क्षेत्र में इसके महत्व और इसकी जरुरत को प्रमाणित करने के दावे किए जा रहे हैं। इसका असर भी दिख रहा है। एआई के कारण बड़ी टेक कंपनियों के सीईओ की सैलरी बढ़ रही है और कंपनियों के शेयरों की कीमत में बेहिसाब बढ़ोतरी हो रही है। एक रिपोर्ट के मुताबिक माइक्रोसॉफ्ट के सीईओ सत्य नडेला के वेतन में इस साल 152 करोड़ रुपए की बढ़ोतरी हुई है, जिसके बाद उनका वेतन 847 करोड़ रुपए के करीब हो गया है। एक साल में उनका वेतन 22 फीसदी बढ़ा है और ऐसा एआई यानी कृत्रिम बुद्धिमता की वजह से हुआ। एआई तकनीक में उतरने की वजह से माइक्रोसॉफ्ट के शेयरों में बढ़ोतरी हुई, जिसका लाभ कंपनी ने सीईओ सत्य नडेला को भी दिया।

ऐसा सिर्फ एक कंपनी या एक सीईओ के साथ नहीं हुआ है। एआई की भेड़चाल में सारी दुनिया शामिल है और सब कमाई कर रहे हैं। दूसरी ओर गूगल के सीईओ सुंदर पिचाई ने बाजार की खबरों के हवाले से यह आशंका जताई है कि एआई एक लाख 8० हजार नौकरियां छीन सकता है। उनकी कंपनी ने 13 हजार लोगों की छंटनी की है और अब अमेजन ने कहा है कि वह एमबॉट्स तैनात करने जा रहा है, जिससे तकरीबन 18 हजार लोगों की नौकरियां जाएंगी। एक तरफ एआई से चुनिंदा लोगों की कमाई बढ़ रही हैं और दूसरी ओर लाखों लोगों की नौकरियां जा रही हैं। यह एक विरोधाभास है, जिससे हर नई तकनीक को गुजरना होता है।

लेकिन हम इस विरोधाभास की चर्चा नहीं कर रहे हैं। हम एआई की उन खामियों के बारे में बात करने जा रहे हैं, जिनके बारे में बहुत कम चर्चा होती है। टुकड़ों में खबरें आती हैं और फिर कहीं गायब हो जाती हैं। देश के जाने माने पत्रकार शेखर गुप्ता ने अपने एक लेख में इसके झूठ का पर्दाफाश किया है। उन्होंने बताया है कि एआई कितना झूठ बोल सकता है या कितनी गलत जानकारी आपके सामने परोस सकता है। उन्होंने स्वतंत्रता दिवस के मौके पर ऑपरेशन सिंदूर के लिए घोषित वीरता पुरस्कारों के बारे में एआई टूल ग्रोक से जानकारी मांगी थी। ग्रोक ने उन्हें ऐसी ऐसी जानकारी दी, जिसका सचाई से दूर दूर तक कोई लेना देना नहीं था।

ग्रोक ने वीरता पुरस्कार पाने वालों का ऐसा प्रशस्ति गान किया, जिसकी मिसाल नहीं दी जा सकती है। इतना ही नहीं ऑपरेशन सिंदूर के दौरान पाकिस्तान के खिलाफ भारत की सैन्य कार्रवाई के दौरान के ऐसे ऐसे कारनामे बताए, जिनका हकीकत से कोई लेना देना नहीं था, लेकिन जिन्हें युद्ध के समय एक खास मकसद से व्हाट्सऐप के जरिए प्रचारित किया गया था। यानी जिस झूठ का प्रचार, प्रोपेगेंडा किसी खास मकसद से, किसी खास समूह द्वारा किया जाता है, एआई टूल उसे सची खबर बना कर आपके सामने पेश कर सकता है। सोचें, कितना आसान है अपने झूठ के प्रचार के लिए एआई टूल्स को इस्तेमाल कर लेना!

कहानी इतने पर खत्म नहीं होती है। शेखर गुप्ता ने जब सरकार की ओर से जारी आधिकारिक अधिसूचना का लिंक खोल लिया और सारी जानकारी उनके सामने आ गई तो उन्होंने ग्रोक से जवाब तलब किया तो उसने गलती मानी और कम से कम एक मामले में उनको सही जानकारी उपलब्ध कराई। इसका मतलब है कि एआई टूल सही जानकारी दे सकता है लेकिन उसको अगर इस्तेमाल किया जाए तो वह झूठ और प्रोपेगेंडा को भी सची खबर बना कर प्रचारित और प्रसारित कर सकता है।

ग्रोक के साथ अपने अनुभव में शेखर गुप्ता के तीन निष्कर्ष हैं। पहला, एआई तेज है, बल्कि कुछ ज्यादा ही तेजतर्रार है। यह आपको तथ्य उपलब्ध कराने का वादा करता है, लेकिन आपकी जरूरत के मुताबिक सजा धजाकर नैरेटिव गढ़ सकता है'। दूसरा, एआई प्रोपेगेंडा, दुष्प्रचार और सूचना के साथ खिलवाड़ को नए स्तर पर ले जा रहा है' और तीसरा, एआई को आसानी से शिकार बनाया जा सकता है'।

अब सवाल है कि एआई टूल ग्रोक ने यह बात वेब पर उपलब्ध खबरों से उठा कर पेश कर दी या उसे इस रूप में प्रशिक्षित किया गया है कि वह ऐसे मामलों में इसी तरह का नैरेटिव पेश करे? इस सवाल का जवाब देने के लिए कई संदर्भ उपलब्ध हैं, जिनसे सही जवाब तक पहुंचा जा सकता है। एक संदर्भ चीन के बनाए जेनेरेटिव एआई डीपसीक का है। उससे आप कितना भी पूछें वह थियेनआनमन चौक पर हुए नरसंहार के बारे में सही जानकारी नहीं देगा। इसी तरह वह भारत के कई क्षेत्रों को चीन का हिस्सा बताता है। वह ताइवान को भी चीन का ही हिस्सा बताता है।

जाहिर है कि चीन ने उसका एलगोरिद्म इस तरह से तैयार किया है कि वह चीन के हित को प्राथमिकता देकर ही कोई भी जवाब देगा। दूसरा संदर्भ इलॉन मस्क के टूल ग्रोक के एनसाइक्लोपीडिया, जिसका नाम ग्रोकपीडिया है और विकीपीडिया के जवाबों को देख सकते हैं। मस्क का अपना जो एनसाइक्लोपीडिया है वह तथ्यों को इस अंदाज में पेश करता है, जिससे मस्क के गोरे और नस्ली श्रेष्ठता को सपोर्ट किया जा सके। जॉर्ज फ्लॉयड के बारे में पूछे गए सवाल पर दोनों के जवाब का अंतर इसको दिखाता है। पहले यह जान लें कि जॉर्ज फ्लॉयड एक अश्वेत व्यक्ति थे, जिनको एक गोरे पुलिस अधिकारी ने मिनियापोलिस में गिरफ्तार किया और उनकी गर्दन पर घुटना रख कर बैठ गया, फ्लॉयड कहते रहे कि वे सांस नहीं ले पा रहे हैं लेकिन अधिकारी डेरेक शॉविन ने गर्दन पर से पैर नहीं हटाए, जिससे उनकी जान चली गई थी।

इस बारे में विकीपीडिया ने कहा, जॉर्ज पेरी फ्लॉयड जूनियर एक अफ्रीकी अमेरिकी थे, जिनके हत्या एक गोरे पुलिस अधिकारी ने मिनियापोलिस में कर दी थी। पुलिस ने फ्लॉयड को एक स्टोर में 2० डॉलर का जाली नोट देने के संदेह में पकड़ा था'। दूसरी ओर मस्क के ग्रोकपीडिया ने जवाब दिया, जॉर्ज पेरी फ्लॉयड जूनियर एक अमेरिकी था, जिसका बहुत लंबा आपराधिक रिकॉर्ड था। 1997 से 2००7 के बीच जिसमें हथियार और ड्रग्स रखने और चोरी के कई मामलों में सजा हुई थी'। उसने बताया नहीं कि एक गोरे अधिकारी ने उसको मार डाला था।

अब आप सोचें कितना आसान है इस तरह के एआई टूल्स से नैरेटिव सेट करना या प्रोपेगेंडा करना? हजारों पन्नों की किताब लिख कर या अखबार छाप कर या लंबे भाषण देकर जो नैरेटिव नहीं सेट किया जा सकता है या जो प्रोपेगेंडा नहीं फैलाया जा सकता है उसे इस किस्म के टूल की मदद से फैलाया जा सकता है। इन टूल्स के एलगोरिद्म से हर समूह अपने मनमाफिक नैरेटिव सेट करेगा। ध्यान रहे अधिनायकवाद की पहली कोशिश यही होती है कि वह नागरिकों के दिल और दिमाग को नियंत्रित करें। ऐसा करके वह नेता, नागरिक और राष्ट्र तीनों को एक बना सकता है। इस काम में पहले बहुत मेहनत की जरुरत होती थी लेकिन अब एआई से यह काम बहुत आसान हो जाएगा। यह काम सिर्फ राजनीति के क्षेत्र में नहीं होगा, बल्कि व्यापार और दूसरे क्षेत्र में भी होगा।

झूठ फैलाने और प्रोपेगेंडा मशीनरी के तौर पर काम करने के अलावा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की चापलूसी करने की क्षमता भी अद्भुत है। यह इंसानों से 5० फीसदी ज्यादा चापलूसी कर सकता है। यह बात दुनिया के दो सबसे प्रतिष्ठित यूनिवर्सिटी स्टैनफोर्ड और कार्नेगी मेलॉन ने अपने अध्ययन के बाद बताई है। इन दोनों के अध्ययन का निष्कर्ष है कि एआई मुंहदेखी बात कहने में माहिर है।

इस अध्ययन में पाया गया है कि जब तार्किक रूप से कोई दुविधा बताई जाती है तो एआई मॉडल्स यूजर से ही जानना चाहते हैं कि वह क्या सुनना चाहता है, यह नहीं बताते हैं कि उसे क्या करना चाहिए। ध्यान रहे पहले की दो औद्योगिक क्रांतियों में तकनीक का नियंत्रण इंसान के हाथ में रहा था। इंसान जितना अच्छा या बुरा होता तकनीक भी उतनी ही अच्छी या बुरी होती। कोई बंदूक खुद किसी को नहीं मार सकती है। लेकिन तीसरी औद्योगिक क्रांति, जिसे कॉग्निटिव रिवोल्यूशन यानी संज्ञानात्मक क्रांति कहा जा रहा है उसमें तकनीक पर इंसान का वश नहीं रह जाएगा। इस क्रांति से निकला उत्पाद एआई कोई टूल नहीं है, वह अपने आप को नियंत्रित करने वाला एजेंट भी है। इसलिए उसकी ये खामियां चिंता पैदा करने वाली हैं।

सू- दोकू

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 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.48 का हल

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

सर्दियों में इस्तेमाल करनी चाहिए कोल्ड क्रीम, इसे लगाने से मिलते हैं ये मुख्य फायदे

सर्दियों में शुष्क हवा चलती है, जिसकी वजह से त्वचा फटने लगती है। ऐसे में साधारण क्रीम असर नहीं कर पाती और रूखेपन को कम करने में सक्षम नहीं हो पाती है। इस मौसम के दौरान कोल्ड क्रीम लगाने की सलाह दी जाती है, जिसे खास तौर से सर्दी के लिए बनाया जाता है। यह तेल वाला गाढ़ा मॉइस्चराइजर होता है, जो त्वचा को गहराई तक हाइड्रेट करता है। इसके जरिए त्वचा की देखभाल करने से ये लाभ मिलते हैं।

रूखेपन से मिलता है छुटकारा

सर्दियों में कोल्ड क्रीम इस्तेमाल करने का सबसे मुख्य लाभ यह है कि इसकी मदद से त्वचा हाइड्रेट रहती है। यह क्रीम रूखेपन का इलाज करके त्वचा को नमी प्रदान करती है। इसे लगाने पर यह आपकी त्वचा की गहरी कोशिकाओं में फैल जाएगी और उनकी पूरी तरह से मरम्मत कर देगी। यह त्वचा पर एक सुरक्षात्मक परत बना देती है, जो नमी को रोकती है और पानी की कमी भी नहीं होने देती।

लालपन और खुजली होती है ठीक

सर्दियों में कई लोगों की त्वचा लाल पड़ जाती है और उन्हें खुजली भी होती रहती है। ऐसे लोगों के लिए कोल्ड क्रीम

लगाना बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। यह क्रीम त्वचा की खोई हुई नमी को बहाल करने का काम करती है, जिससे इन दोनों समस्याओं का निवारण हो जाता है। इतना ही नहीं, यह क्रीम त्वचा से जुड़ी आम एलर्जी के इलाज में भी मदद कर सकती है।

फटे होंठों को भी देती है नमी

कोल्ड क्रीम केवल त्वचा की ही नहीं, बल्कि होंठों की देखभाल में भी सहयोग कर सकती है। इसे नियमित रूप से इस्तेमाल करने से फटे हुए होंठ दोबारा नमी युक्त हो जाते हैं। अगर आपने एक अच्छी गुणवत्ता वाली कोल्ड क्रीम में निवेश किया है तो आपको अलग से लिप बाम खरीदने की जरूरत नहीं पड़ेगी। इसे दिन में 2 से 3 बार होंठों पर लगाएं और असर देखें। इसकी मदद से होंठों का रंग भी गुलाबी हो जाएगा।

त्वचा की बनावट में आता है सुधार

कोल्ड क्रीम को रोजाना कम से कम 2 बार तो इस्तेमाल करना ही होता है। ऐसा करने से समय के साथ आपकी त्वचा की बनावट में सुधार आना शुरू हो जाएगा। इसके मॉइस्चराइजिंग तत्व त्वचा को मुलायम बना देते हैं, जबकि ग्लिसरीन जैसे अन्य तत्व गहराई तक नमी प्रदान करते हैं। हाइड्रेशन को रोक कर रखने और नमी बढ़ाने वाले गुणों के कारण कोल्ड क्रीम त्वचा को पर्यावरणीय परेशानियों और डिहाइड्रेशन से बचाती है।

मेकअप साफ करने के लिए हो सकती है इस्तेमाल

सर्दियों में मेकअप लगाने से डर लगता है, क्योंकि यह त्वचा को और शुष्क बना देता है। हालांकि, अगर आप आधार के रूप में कोल्ड क्रीम लगाएंगी तो त्वचा में नमी बनी रहेगी। इस क्रीम की मदद से आप मेकअप को साफ भी कर सकती हैं। इसके गाढ़े तेल और पिघलने वाली बनावट के चलते यह मेकअप को पिघलाकर साफ कर देती है। इसके कोई नकारात्मक प्रभाव भी नहीं होते, जिसके चलते यह सभी के लिए सुरक्षित होती है।(आरएनएस)

घास लेने गए व्यक्ति पर भालू ने किया हमला, गंभीर घायल

हमारे संवाददाता

चमोली। खेत में घास लेने गये एक व्यक्ति पर देर शाम भालू ने जानलेवा हमला कर दिया गया। जिससे वह बुरी तरह घायल हो गया। घायल व्यक्ति के हो हल्ला मचाने पर ग्रामीण मौके पर पहुंचे लेकिन तब तक भालू भाग चुका था। जिस पर ग्रामीणो ने मामले की जानकारी वन विभाग को देते हुए घायल को अस्पताल पहुंचाया जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

वन्य जीव भालू के हमले का यह मामला थराली विकासखंड के सगवाड़ा गांव में घटित हुआ है। जानकारी के अनुसार देर शाम धन सिंह (उम्र 56) घास लेने खेतों पर गया था। तभी घात लगाए भालू ने उस पर अचानक हमला कर बुरी तरह घायल कर दिया। जिसकी सूचना ग्राम प्रधान ने तत्काल वन विभाग एवं राजस्व उप निरीक्षक को दी। ग्रामीणों का कहना है कि इससे पहले भी गांव में कई बार भालू देखा गया हैं। जिसके चलते ग्रामीणों में लगातार डर का माहौल बना हुआ है। ग्रामीणों का कहना है कि उन्होने वन विभाग के आलाधिकारियों को भी जानकारी दी है कि गांव के आसपास लगातार भालू घूम रहे हैं। जिसमें ग्रामीण दहशत में है। परिजनों का कहना हैं कि घायल को वन विभाग से उचित मुआवजा दिया जाए। स्थानीय लोगों की मदद से घायल व्यक्ति धन सिंह को तत्काल निजी वाहन से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र थराली लाया गया। यहां प्राथमिक उपचार के बाद उसे हायर सेंटर रेफर कर दिया गया है। ग्रामीणों का कहना है कि उनका घर से बाहर निकलना दूभर हो गया है। उन्होंने वन विभाग से जल्द भालू के आतंक से निजात दिलाने की मांग की है।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार श्यामपुर निवासी यशपाल अपनी स्कूटी से घर की तरफ आ रहा था जब वह तेलपुर चौक के पास पहुंचे तभी अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया। आसपास के लोगों ने उसको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

ट्रक की चपेट में आकर एक्टिवा सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। ट्रक की चपेट में आकर एक्टिवा सवार के घायल होने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बसंत विहार निवासी भजन लाल अपनी एक्टिवा से घर की तरफ जा रहे थे। जब वह ओएनजीसी चौक के पास पहुंचे तभी पीछे से आ रहे ट्रक ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये जिनको आसपास के लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने घायल के भाई की तहरीर पर ट्रक चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पर्यटकों की लापरवाही रेंटल बाइक-स्कूटी स्वामियों पर पड़ रही भारी

ऋषिकेश(आरएनएस)। शहर और आसपास क्षेत्र में रेंटल बाइक-स्कूटी का कारोबार तेजी से उभर रहा है। इससे स्थानीय लोगों को कर्मिशयल दोपहिया वाहन किराये पर देकर आमदनी का नया जरिया मिला है, लेकिन अब यह माध्यम उनके लिए मुनाफा कम नुकसान की वजह ज्याद बन गया है। बाइक-स्कूटी रेंटल एसोसिएशन अध्यक्ष अंकित गुप्ता के मुताबिक लाइसेंस होने पर पर्यटक को प्रति दोपहिया वाहन 6 रुपये शुल्क पर दिया जा रहा है। उन्हें वाहन ले जाते समय हेलमेट भी दिया जा रहा है, जिससे कि ट्रैफिक नियमों का पालन सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने हैरानी जताई कि कई पर्यटक ट्रैफिक नियमों का पालन नहीं कर रहे हैं। हेलमेट नहीं पहनने और ओवर स्पीड पर संभागीय परिवहन विभाग हाईवे पर लगे एनपीआर कैमरों से उनका चालान कर रहा है। ऑनलाइन चालान की जानकारी 24 से 48 घंटे में मिल रही है। जबकि इससे पहले पर्यटक वाहन लौटा देते हैं। उल्टा उन्हें एक से लेकर दो हजार रुपये तक जुर्माना भरना पड़ रहा है। बताया कि जल्द ही इस समस्या के समाधान के लिए एसोसिएशन के सदस्य संभागीय परिवहन कार्यालय का घेराव करेंगे।

अफवाह फैलाने वालों पर शिंकजा कसेगी पुलिसः एसएसपी

हमारे संवाददाता

नैनीताल। हल्द्वानी में बीते रोज एक गौवशींय नवजात पशु का सिर मिलने से तनाव की स्थिति बन गयी थी। जिस पर पुलिस ने त्वरित कार्यवाही कर जांच शुरू की तो पता चला कि जंगल से एक कुत्ता उक्त अंग को लेकर आया था। जिस पर पुलिस ने तथ्यों के सामने आने पर संबंधित संगठनों को स्थिति से अवगत कराया गया, जिसके बाद माहौल शांत हो गया। वहीं पुलिस अब अफवाह फैलाने वाले उपद्रवियों पर शिकंजा कसने की तैयारी में जुटी हुई है।

एसएसपी नैनीताल मंजूनाथ टीसी द्वारा मामले मे जब गहन जांच करायी गयी तो स्पष्ट हुआ कि एक कुत्ता जंगल की ओर से यह अंग लेकर आता दिखाई दिया। स्थानीय स्तर पर की गई जांच में भी यह संकेत मिला कि जंगल क्षेत्र में किसी पशु के ब्याने के बाद यह हिस्सा

बाहर लाया गया। जिस पर पुलिस द्वारा तथ्यों के सामने आने पर संबंधित संगठनों को स्थिति से अवगत कराया गया, जिसके बाद माहौल शांत हो गया। साथ ही, शक के आधार पर अज्ञात के विरुद्ध तहरीर दी गई है। इस पर विधिक कार्रवाई की जा रही है। पुलिस ने जानवर की अवशेष को कब्जे में लेकर परीक्षण एवं अग्रिम कार्रवाई कर रही है।

इसके बावजूद, कुछ असामाजिक तत्वों द्वारा भीड़ इकट्ठा कर शहर के कुछ हिस्सों में अनावश्यक उपद्रव एवं तोड़फोड़ की गई, जो अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण और कानून व्यवस्था के विपरीत है। पुलिस द्वारा अब ऐसे उपद्रवियों का चिन्हीकरण किया जा रहा है तथा सभी के विरुद्ध सुसंगत धाराओं में कठोरतम कार्यवाही सुनिश्चित की जाएगी। शहर की स्थिति पूरी तरह सामान्य रखने हेतु 4 क्षेत्राधिकारी (सीओ), सभी थानाध्यक्ष, पर्याप्त संख्या में पुलिस बल एवं पीएसी पीएचक्यू एवं रेंज से भारी पुलिस बल प्राप्त किया गया है एवं तैनात किया जा रहा है। साथ ही आवश्यकता अनुसार पैरामिलिट्री फोर्स की मांग भी की गई है।

पुलिस का स्पष्ट संदेश है कि अब शहर में जो भी उपद्रवी कहीं भी दिखाई देगा, उसके विरुद्ध बहुत सख्ती से पुलिस कार्यवाही करेगी, और सुसंगत धाराओं में मुकदमा दर्ज किया जायेगा।

फर्जी दस्तावेजों से लिया 3 लाख का ऋण

संवाददाता

देहरादून। फर्जी दस्तावेजों से तीन लाख का ऋण लेने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एसएमपीजी इंडिया कम्पनी के मैनेजर जुनैदुल्लाह ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि अम्बाडी लांघा रोड निवासी शुभम ने उनकी कम्पनी से फर्जी पेन कार्ड, आधार कार्ड व अन्य दस्तावेज तैयार कर कम्पनी से तीन लाख 13 हजार 737 रूपये का ऋण ले लिया। जब उसने कम्पनी की किश्त जमा नहीं की तो उन्होंने दस्तावेजों की जांच की तो पता चला कि सभी दस्तावेज फर्जी हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

हुड़दंग करने वालों को पुलिस ने सिखाया कानून का पाठ

संवाददाता

देहरादून। सार्वजनिक स्थान पर हुडदंग करने वाले युवकों को पुलिस ने कानून का पाठ सिखाते हुए गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

आज यहां थाना नेहरू कॉलोनी को सूचना प्राप्त हुई की कुछ व्यक्ति हिम पैलेस होटल के पास आपस में झगड़ा कर रहे हैं, जिसमें कुछ व्यक्तियों को चोटें आई है। उक्त सूचना पर थाना नेहरू कॉलोनी से पुलिस बल तत्काल मौके पर पहुँचा तथा मौके पर झगडा कर रहे 05 व्यक्तियों को हिरासत में लेकर थाने लाया गया, जिनके विरुद्ध आवश्यक वैधानिक कार्यवाही की जा रही है। घटना के सम्बन्ध में जानकारी करने पर ज्ञात हुआ कि वाहनों में हुई आपसी टक्कर को लेकर दोनो पक्षो के बीच मौके पर विवाद हुआ था तथा दोनों पक्षो के बीच पूर्व से किसी रंजिश का होना प्रकाश में नही आया है।

जनसुनवाई कार्यक्रम में 57 समस्याएं की गयी दर्ज

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। समस्याओं का त्वरित निराकरण करने के उद्देश्य से जिलाधिकारी के निर्देशन में आज मुख्य विकास अधिकारी ललित नारायण मिश्र की अध्यक्षता में जिला कार्यालय सभागार में जन सुनवाई कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें विभिन्न विभागों से संबंधित 57 शिकायतकर्ताओं ने अपनी समस्याएं दर्ज कराई गई जिसमें 32 समस्याओं का मौके पर निराकरण किया गया शेष समस्याओं को निस्तारण हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया है।

जनसुनवाई कार्यक्रम में आवेदन कर्ता नीतीश वालिया एवं समस्त क्षेत्रवासी जगजीतपुर वार्ड 57 में खसरा नं 525 पर सरकारी तालाब/जोहड़ की भूमि पर टीनशेड एवं पक्का गेट लगा कर अवैध कब्जे को हटवाने को लेकर प्रार्थना पत्र दिया। सुरेश पत्नी स्व. रामकरण ग्राम भुरनी रवतीपुर लक्सर की भूमि मौजा भुरनी रवतीपुर परगना मंगलौर, तहसील लक्सर खसरा नं 122 अपनी भूमि पर

कृषि कार्य कर आपने परिवार के लालन पोषण करते है,कुछ लोगो द्वारा उनकी भूमि पर अवैध कब्जा करना चाहते है,उन लोगों से अपनी भूमि को बचाने के लिए प्रार्थना पत्र दिया। मुकेश सिंह निवासी बदीवाला, नौकरा ग्रांट हरिद्वार में पैतृक भूमि खसरा नं 749 पर बड़े भाई ने अवैध तरीके से दानपत्र तैयार करा लिए है जिसकी जांच को लेकर प्रार्थना पत्र दिया। साथ ही अन्य लोगो द्वारा अपनी-अपनी समस्याओं पर शिकायती पत्र दिये गये जिस पर मुख्य विकास अधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि जनसुनवाई में जनता द्वारा जो भी समस्याएं दर्ज कराई जा रही है उन समस्याओं को त्वरित एवं समयबद्धता के साथ निराकरण करना सुनिश्चित करें। सीएम हेल्पलाइन में दर्ज शिकायतों की समीक्षा करते हुए मुख्य विकास अधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए है कि जिन समस्याओं का निराकरण 36 दिनों के भीतर नहीं किया गया है,वह विभाग शिकायतों का निस्तारण शीघ्रता से शीघ्र कर ले।

मौके पर ही 32 समस्याओं का किया गया निराकरण

बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना को सुनाई फांसी की सजा !

कार्यालय संवाददाता

ढाका। बांग्लादेश की पूर्व पीएम शेख हसीना मानवता के खिलाफ 5 अपराध ों में से 3 में दोषी करार दी गई हैं। शेख हसीना को फांसी की सजा सुनाई गई है। बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना के मामले में आज इंटरनेशनल क्राइम ट्रिब्यूनल बांग्लादेश (आईसीटीबीडी) ने बहुत बड़ा फैसला सुनाते हुए उन्हें फांसी की सजा सुना दी।

ढाका की इंटरनेशनल क्राइम्स ट्रिब्यूनल ने मानवता के खिलाफ अपराधों का दोषी शेख हसीना को ठहराया है। ट्रिब्यूनल ने उन्हें 2024 के छात्र आंदोलन के दौरान हुई हत्याओं का मास्टरमाइंड भी कहा है। हसीना और दो अन्य आरोपी पूर्व गृह मंत्री असदुज्जमां खान कमाल और पूर्व पुलिस महानिरीक्षक चौधरी अब्दुल्ला अल-मामून पर मानवता के विरुद्ध अपराधों का मुकदमा चलाया गया। कोर्ट ने शेख हसीना को तीन मामलों में दोषी ठहराया है, जिनमें न्याय में बाधा डालना, हत्याओं का आदेश देना और दंडात्मक हत्याओं को रोकने के लिए कदम उठाने में विफल रहना शामिल है। बांग्लादेश के आईटीसी ने कहा, ष्आरोपी प्रधानमंत्री शेख हसीना ने अपने उकसावे वाले आदेश के जरिए मानवता के विरुद्ध अपराध किए हैं और आरोप संख्या 1 के तहत निवारक और दंडात्मक उपाय करने में भी विफल रहीं। कोर्ट ने आगे कहा, आरोपी शेख हसीना ने आरोप संख्या 2 के तहत ड्रोन, हेलीकॉप्टर और घातक हथियारों के इस्तेमाल का आदेश देकर मानवता के विरुद्ध अपराध का एक मामला दर्ज किया है।ष कोर्ट ने कहा कि हसीना को तीन मामलों में दोषी पाया गया है। जस्टिस गुलाम मुर्तुजा मजुमदार ने कहा, ष्मानवता के विरुद्ध अपराध की सभी हदें पार कर गई हैं। पूर्व गृह मंत्री असदुज्जमां खान कमाल और पूर्व पुलिस महानिरीक्षक चौधरी अब्दुल्ला अल-मामून, जो अभियोजन पक्ष के गवाह बन गए हैं, इस मामले में सह-आरोपी थे।

हसीना अगस्त 2024 में आंदोलन के दौरान जान बचाकर भारत आईं थीं तभी से वह दिल्ली में रह रही हैं।

कार खाई में गिरी, महिला और युवक गंभीर घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक कार के खाई में गिर जाने से एक महिला सहित दो लोग गम्भीर रूप से घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस ने दोनो घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां उनका उपचार जारी है। जानकारी के अनुसार आज सुबह एक कार कालाढूंगी से किच्छा की ओर जा रही थी। इसी दौरान डिपो नंबर चार के पास सामने से आ रहे मोटरसाइकिल सवारों को बचाने के प्रयास में चालक का नियंत्रण बिगड़ गया और कार आगे आ रहे गोवंश से टकराकर खाई में गिर गई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि गोवंश भी खाई में जा गिरा। हादसा होते ही आसपास मौजूद स्थानीय लोग मौके पर पहुंचे और कार में फंसे दोनों घायलों को बाहर निकाला। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर 108 एंबुलेंस की मदद से दोनों को गंभीर अवस्था में हल्द्वानी अस्पताल पहुंचाया।

रिहायशी क्षेत्र में चल रहा था अवैध सिलेण्डर का कारोबार, एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। रिहायशी इलाके में चल रहे अवैध सिलेण्डर कारोबार का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से भारी मात्रा में गैस सिलेण्डर बरामद किये गये है। जानकारी के अनुसार बीते रोज सिडकुल थाना पुलिस को सूचना मिली कि रोशनपुरी, रावली महदूद में अवैध रूप से एलपीजी सिलेंडरों के भंडारण कर उसका कारोबार किया जा रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर दबिश देकर एक घर से एक व्यक्ति को हिरासत में ले लिया गया। जिसके पास से लगभग 50-60 अवैध एलपीजी सिलेंडर बरामद हुए। रखे मिले। पूछताछ में उसने अपना नाम अतीक अहमद पुत्र नसरू निवासी गुजरेड़ी, थाना तितावी, जनपद मुजफ्फरनगर (उ.प्र.) हाल पता रोशनपुरी, रावली महदूद, थाना सिडकुल, हरिद्वार बताया। साथ ही वह सिलेण्डरों के संबंध में कोई भी दस्तावेज अथवा वैध अनुमति नहीं दिखा पायां। जिस पर पुलिस ने तत्काल जिला पूर्ति अधिकारी, हरिद्वार को मौके पर बुलाया गया आवश्यक कार्रवाई की गई। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

स्पा सेन्टर में बवाल, वीडियो वायरल

हमारे संवाददाता

देहरादून/मसूरी। स्पा सेन्टर में बवाल होने का वीडियों जारी होने से हड़कंप मच गया। वायरल वीडियों में देखा जा रहा है कि स्पा सेंटर में काम करने वाली लड़कियां एक युवक को जमकर थप्पड़ बरसा रही है। मामला स्पा सेन्टर में पत्थर फेंके जाने के बाद हुए विवाद का बताया जा रहा है।

जानकारी के अनुसार बीती रात भगत सिंह चौक पर एक युवक और कुछ युवतियों के बीच विवाद इतना बढ़ गया कि देखते ही देखते मामला हाथापाई तक पहुंच गया। इसी दौरान स्पा सेंटर में काम करने वाली युवती ने युवक को जोरदार थप्पड़ जड़ दिया, जिसका वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। यहाँ पर करीब आधे घंटे तक हाईवोल्टेज ड्रामा चलता रहा। स्थानीय लोगों ने बीच-बचाव कर किसी तरह स्थिति शांत कराई।

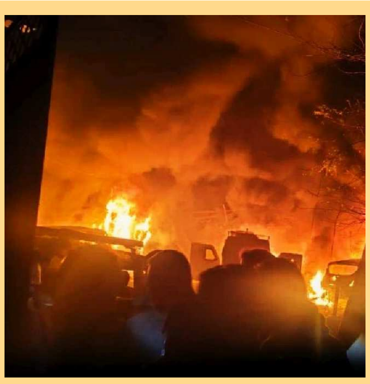
बताया जा रहा है कि विवाद एक स्पा सेंटर पर पत्थर फेंकने और उस पर हुई कहासुनी से जुड़ा हुआ था, जिसके बाद दोनों पक्ष सड़क पर भिड़ गए थे। वहीं स्थानीय लोगों द्वारा रात्रि गश्त बढ़ाने और संदिग्ध स्पा सेंटर्स की जांच करवाने की मांग की, ताकि शहर की शांति और पर्यटन पर पड़ रहा नकारात्मक प्रभाव रोका जा सके। वहीं कोतवाली प्रभारी देवेंद्र चौहान ने बताया कि इस मामले में अब तक पुलिस को कोई तहरीर नहीं मिली है।

दिल्ली बलास्ट मामला: खुद को आग लगाने वाले व्यक्ति की मौत

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली/जम्मू कश्मीर। आतंकवादी मॉड्यूल मामले में बेटे और भाई को हिरासत में लिए जाने और उनसे न मिलने दिए जाने के बाद आक्रोशित होकर खुद को आग लगाने वाले मेवा विक्रेता की अस्पताल में इलाज के दौरान मौत हो गई है। बताया जा रहा है कि बिलाल अहमद वानी ने बीते कल काजीगुंड में खुद को आग लगा ली थी।

सूत्रों के हवाले से बताया जा रहा है कि अनंतनाग के एक अस्पताल में बीती देर रात उनकी हालत बिगड़ गई और उन्हें एसएमएचएस अस्पताल रेफर किया गया, लेकिन उनकी जान नहीं बच पाई है। जहां वानी ने आधी रात के बाद दम



बेटे व भाई से दिल्ली बलास्ट मामले में हो रही है पूछताछ

तोड़ दिया है।

पुलिस ने आतंकवादी मॉड्यूल मामले में पूछताछ के लिए वानी, उसके भाई और उसके बेटे जसीर बिलाल को हिरासत में लिया था। पुलिस ने बिलाल को बाद में रिहा कर दिया गया था जबकि उसका बेटा और भाई को नहीं छोड़ा गया है। जब वानी की गुहार के बाद भी पुलिस ने उन्हें भाई और बेटे से मिलने और बात करने नहीं दी, तो उन्होंने खुद को आग लगा ली थी। बताया जा रहा है कि व्हाइट कॉलर मॉड्यूल मामले में मुख्य आरोपी के रूप में सामने आए डॉ. मुजफ्फर राठेर का पड़ोसी है। जिसका इन दिनों अफगानिस्तान में रहने की बात कही जा रही है, जबकि उसके छोटे भाई डॉ. आदील राठेर को छह नवंबर को उत्तर प्रदेश के सहारनपुर से गिरफ्तार कर लिया गया था।

ट्रक की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। सत्ती मौहल्ला रूडकी निवासी वसीम अहमद ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा मतिन अपनी स्कूटी से घर की तरफ आ रहा था जब वह आशा रोहडी चैक पोस्ट के पास पहुंचा तभी पीछे से आ रहे ट्रक ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने उसको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

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।