शुक्रवार

02 जनवरी 2026

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 329
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

भजन गायक पर लूट के इरादे से हमले के मामले में

पुलिस ने किया घटनास्थल का निरीक्षण, आरोपियों की हुई पहचान

संवाददाता

देहरादून। मशहूर भजन गायक दीपक पर लूट के इरादे से हमले के मामले में पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर आरोपियों की पहचान कर ली गयी है जिनकी शीघ्र गिरफ्तारी होगी।

घटनाक्रम के अनुसार भण्डारी बाग निवासी मशहूर भजन गायक दीपक गत दिवस टिहरी से टीएचडीसी में भजन संध्या का गायन करके वापस लौट रहे थे। जब वह रात्रि तीन बजे थानों के जंगल में पहुंचे तभी बिना नम्बर की एक सफेद रंग की कार में सवार बदमाशों ने उनका रास्ता रोक दिया और लूट के इरादे से उन पर लाठी डण्डों से हमला कर दिया।

हमला इतना सुनियोजित तरीके से किया गया था कि दीपक कुमार व उसके साथी कुछ समझ नहीं सके यह एकाएक क्या हो गया और हमलावर कौन थे। वह इस घटना से इतना घबरा गये कि वह आनन फानन में वह से भाग खडे हुए और उन्होंने अपने वाहन की स्पीड बढा दी। इस दौरान बदमाशों ने उनकी कार के शीशे बुरी तरह से क्षतिग्रस्त कर दिये तथा हैडलाईट भी डेमेज कर दी। जिसके बाद वह रायपुर नहर पर पहुंचे तो वहां पर पुलिस बैरियर पर घटना की जानकारी दी। लूट की घटना की सूचना मिलते ही पुलिस कर्मियों ने दीपक कुमार व उसके साथियों से कहा कि अभी एसओ गश्त पर गये हैं उनके आने के बाद ही कुछ कर सकेंगे। देर रात पुलिस ने लूट व जानलेवा हमले की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

आज प्रात: पुलिस टीम दीपक कुमार को साथ लेकर घटनास्थल पहुंचे जहां पर निरीक्षण करने के बाद आसपास के लोगों से पूछताछ के बाद हमले के आरोपियों की पहचान हो गयी है जिनको पुलिस शीघ्र गिरफ्तार करेगी। वहीं एसओ रायपुर अपना सरकारी फोन थाने में छोडकर कहीं चले गये जिसके चलते उनसे सम्पर्क नहीं हो पाया है। वहीं सूत्रों का कहना है कि पुलिस द्वारा इस मामले में कुछ स्थानीय लोगों को पकड़ा गया है जिनसे पूछताछ जारी है।

बता दें कि जिस रास्ते पर रात तीन बजे मशहूर भजन गायक दीपक व उसके दोस्तो पर बदमाशों द्वारा लूट के इरादे से जानलेवा हमला किया गया वह रास्ता देहरादून जौलीग्रांट एयरपोर्ट को जाता है। इसलिए यह वारदात अति गम्भीर अपराध की श्रेणी में आती है। क्योकि यहां से दिन रात एयरपोर्ट जाने वालो का आवागमन होता रहता है। बहरहाल अब देखना होगा कि मित्र पुलिस अब इस मामले को कितनी संजीदगी से लेती है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अंकिता हत्याकांड में बुरी फंसी भाजपा

भाजपा के उन चिंटुओं ने सितंबर 2022 में अंकिता भंडारी को चीला बैराज में डुबोकर मार डाला गया था, उन्होंने कभी इस बात की कल्पना भी नहीं की होगी कि अंकिता भंडारी मरकर भी उनका पीछा नहीं छोड़ेगी तथा वह उनकी जिंदगी की पटकथा ही नहीं लिखेगी बल्कि राज्य की धामी सरकार और केंद्र की मोदी सरकार की तह तक की ऐसी कहानी लिखने वाली है जिसकी अनुगूंज न सिर्फ उत्तराखंड तक सुनाई देगी बल्कि देश और दुनिया में खबरों की एक ऐसी शुरुआत कर देगी जिसकी प्रचंड ज्वाला की आग में जलकर भाजपा के बड़े-बड़े सूरमाओं का राजनीतिक करियर खत्म हो जाएगा। उर्मिला सनावर ने अपने तमाम वीडियो और ऑडियो क्या जारी किए अब भाजपा के नेता न सिर्फ पार्टी से किनारा करने पर विवश हो रहे हैं बल्कि उर्मिला सनावर की धुआंधार बैटिंग के सामने एक पल भी नहीं टिक पा रहे हैं। इस बीच यह खबर भी आ चुकी है कि सनावर के ऑडियो-वीडियो के साथ कोई छेड़छाड़ नहीं की गई है जिनके एआई जनित होने की बात कही जा रही थी। भाजपा के नेताओं द्वारा भले ही प्रारंभिक दौर में उन्हें डराने धमकाने और उनके खिलाफ मुकदमे लिखने की बातें तो की जाती है लेकिन भाजपा का कोई भी नेता इसकी सीबीआई जांच कराने को तैयार नहीं है। देश और प्रदेश भर में इसे लेकर भाजपा के खिलाफ एक खतरनाक संदेश जा रहा है लेकिन भाजपा नेताओं के पास मौन रहने के अलावा इस बात का कोई जवाब नहीं है। सनावर के इस आडियो वीडियो से केंद्रीय संगठन मंत्री दुष्यंत गौतम से लेकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी तक इस बड़े मामले को लेकर अत्यंत ही असहज और परेशान दिख रहे हैं। इस पूरे प्रकरण पर जब पार्टी के तमाम नेताओं द्वारा अपनी प्रतिक्रियाएं सामने आ रही है तब सीएम धामी एकदम खामोशी ओढ़े हुए हैं। और उनकी नजरें सिर्फ और सिर्फ भाजपा हाई कमान पर ही लगी हुई है कि शायद वही कुछ फैसला ले सकते हैं दिल्ली से छन-छन कर कुछ ऐसी खबरें भी आ रही है कि बहुत ही कोई बड़ा एक्शन इस मामले में लिया जा सकता है। क्योंकि इस खबर से पार्टी के हित गंभीर रूप से प्रभावित हो रहे हैं अगर इसे डैमेज कंट्रोल न किया गया तो यह और भी अधिक विस्फोटक रूप धारण कर लेगा। असल में अंकिता भंडारी कांड से जुड़ा यह मुद्दा अब एक जनमुद्दे का रूप में प्रदेश के हर एक जिले और ब्लॉक तक पहुंच चुका हैं, इस मामले में देश की आधी आबादी की सुरक्षा का सवाल जुड़ा हुआ है महिलाओं में इसे लेकर इतनी अधिक नाराजगी दिख रही है कि वह हाथों में घास काटने वाली दरांती लेकर धरने प्रदर्शनों तक आ रही है और नेताओं के आचरण को लेकर उनका गुस्सा सातवें आसमान पर है। खास बात यह है कि अब भाजपा के तमाम नेताओं का भी यही मानना है कि इस मामले को अब सीबीआई जांच की मांग को स्वीकार किए जाने से ही कोई बात बनती नहीं दिख रही है। उधर कयास यह भी लगाये जा रहे हैं कि उर्मिला सनावर को भी बात करने और समझाने के प्रयास भी हो रहे हैं। लेकिन भाजपा नेताओं को अभी इसकी पूरी जानकारी तक नहीं है कि इस डेंट की कीमत कितनी बड़ी चुकानी पड़ सकती है। कांग्रेस और विपक्ष के नेता भले ही अब यह नहीं कह रहे हैं कि वह कोई आरोप लगा रहे हैं। उनका साफ कहना है कि भाजपा के नेता ही जब सवाल उठा रहे हैं तो क्या जांच नहीं होनी चाहिए। भाजपा और धामी को इस पूरे प्रकरण का कई स्तर पर बड़ा नुकसान उठाना पड़ सकता है। जो उनके तथा पार्टी के स्तर पर काफी चिंतनीय बात है लेकिन अभी अहम सवाल यह है कि अब इसका पटाक्षेप होगा तो होगा कैसे?

मंत्री के पति का बिहार की महिलाओं के लिए दिया गया बयान शर्मनाकः लालचंद

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड सरकार में महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्या के पति गिरधारी लाल साहू द्वारा बिहार की महिलाओं को लेकर दिया गया बयान अत्यंत शर्मनाक, अमानवीय और निंदनीय है।

मीडिया को जारी एक बयान के माध्यम से कांग्रेस के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि 20-25 हजार में बिहार से लड़की खरीद लो, जैसी भाषा न सिर्फ महिलाओं के सम्मान पर हमला है, बल्कि यह महिलाओं को वस्तु मानने वाली घृणित और अपराधी सोच को उजागर करती है। उन्होने कहा कि यह कोई साधारण या निजी बयान नहीं है, बल्कि सत्ता से जुड़े व्यक्ति की उस मानसिकता का प्रतिबिंब है, जिसे किसी भी सभ्य समाज में स्वीकार नहीं किया जा सकता। इससे बिहार की करोड़ों महिलाओं का अपमान हुआ है।

उन्होने कहा कि सबसे गंभीर सवाल यह है कि इस पूरे प्रकरण पर भाजपा का शीर्ष नेतृत्व क्यों चुप है? उन्होने कहा कि महिलाओं की खरीद-बिक्री जैसी भाषा कानूनन अपराध की श्रेणी में आती है। ऐसे बयान देने वाले व्यक्ति के खिलाफ तत्काल सख्त कानूनी कार्रवाई होनी चाहिए, ताकि समाज में स्पष्ट संदेश जाए कि महिला सम्मान से कोई समझौता नहीं किया जा सकता। उन्होने कहा कि बिहार की महिलाएं किसी की जागीर नहीं हैं, वे सम्मान, स्वाभिमान और संघर्ष की प्रतीक हैं। यदि ऐसे बयानों पर कार्रवाई नहीं हुई, तो यह चुप्पी भी अपराध मानी जाएगी।

राजा रुद्रचन्द अध्ययन केन्द्र का शुभारम्भ

कार्यालय संवाददाता

रुद्रपुर। आज सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय एवं देवभूमि विचार मंच के सहयोग से राजा रुद्रचन्द अध्ययन केन्द्र का शुभारम्भ किया गया। कार्यक्रम की संयोजक डॉ बसुन्धरा उपाध्याय हिंदी विभाग ने बताया कि यह अध्ययन केन्द्र शोधार्थी एवं छात्र छात्राओं के के शैक्षणिक विकास में सहायक होगा।इसके माध्यम से हम सम समायिक विषयों पर प्रकाश डालेंगे।जिसमें कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्य अवधेश नारायण सिंह ने की।कार्यक्रम में विशेष उपस्थिति क्षेत्रीय संयोजक उत्तराखंड एवं उत्तर प्रदेश भगवती प्रसाद राघव की रही।

कार्यक्रम का शुभारम्भ दीप प्रज्वलन एवं मंगलाचरण के साथ हुआ। आतिथ्य सत्कार में पुष्पगुच्छ, भगवत गीता एवं अंगवस्त्र भेंट की गई।कार्यक्रम प्रस्तावना डॉ शिल्पी अग्रवाल द्वारा प्रस्तुत की गई।कार्यक्रम की मुख्य वक्ता श्रीमती उर्मिला पिंचा जीएसटी असिस्टेंट कमिश्नर ने कहा कि पुस्तकें ज्ञान बढ़ाती हैं।उन्होंने कहा कि हंमे विरासत को साथ लेकर कार्य करना होगा।मुगलकाल और अंग्रेजी शासनकाल ने भारतीय ज्ञान व संस्कृति का नाश कर दिया। स्किल डेवलपमेंट भी हमारी पुरातन ज्ञान प्रणाली में समाहित था।हमारी परम्परा हमारे देश समाज और प्रकृति से जुड़ी है।मौखिक परम्पराएं हमारे जीवन का हिस्सा हैं।भारतीय ज्ञान परम्परा को आगे बढ़ाने में महिलाओं की बहुत बड़ी भूमिका है।हमारी सभ्यता में महिलाओं को पूजा जाता है।हम बो हैं जो पुस्तकों को जलाते नहीं पुस्तकों को नमन करते हैं और उनमें वर्णित सार को आत्मसात कर समाज को नई दिशा देते हैं।कार्यक्रम के अतिथि वक्ता प्रो0सतेंद्र राजपूत, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार से पधारे आपने शोधकार्य को बढ़ावा देने के सम्बंध में महत्वपूर्ण जानकारी दी।सरकार के द्वारा दी जाने वाली सहायता सम्बधी योजनाओं से अवगत कराया।उन्होंने बताया कि भारतीय ज्ञान परम्परा में शोध के बहुत से अवसर हैं।

महाविद्यालय प्राचार्य ने अपने उद्बोधन के माध्यम से बताया कि हमारी परम्पराओं का सरक्षण होना चाहिए।इसका दायित्व हमारा है और भारतीय ज्ञान परम्परा को लेकर महाविद्यालय भी आगामी समय कार्य करेगा।उनका कहना था कि जो सेवानिवृत्त हो जाते हैं उन्हें भी साथ लेकर हम अपनी इन परम्पराओं को बचा सकते हैं।आदरणीय भगवती प्रसाद राघव जी ने कहा कि प्रज्ञा प्रवाह एक वैचारिक आंदोलन का स्वरूप है।प्रवाह का अर्थ है आगे बढ़ना अर्थात ज्ञान को आगे बढ़ाना।उन्होनें कहा कि सत्संग का अर्थ है सज्जन समाज का एकजुट होना ,समाज के उत्थान के लिए अर्थात समाज के विकास के लिये हम सभी एक होकर कार्य करना ही पड़ेगा। जो संस्थायें कार्य कर रही हैं प्रज्ञा प्रवाह उनका सहयोग कर रही है।उनका कहना था कि प्रश्न खड़े करना बहुत सरल है परंतु उसका समाधान ढूढ़ना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने बताया कि हमारी परम्परा में बचत जीवन का हिस्सा रही है। यहां तक कि छोटे बच्चों को भी परिवार गुल्लक लाकर देते हैं पर वही बचत उस परिवार के काम आती है।वर्तमान में चुनौती तो बहुत हैं वैश्विक चुनौतियों का हम सामना कैसे करें।आज लोक परम्परा को शिक्षण संस्थानों के माध्यम से फिरसे लोक तक ले जाना। राघव जी कहा कि आज स्व के बोध की आवश्यकता हैहंमे स्व के लिये कुछ करना होगा।भारत की आत्मा हिंदुत्व है यह धर्म नहीँ बल्कि एक सांस्कृतिक प्रवाह है।

कार्यक्रम में प्रो0दीपा वर्मा,प्रो0 भरत राजपूत,प्रो शैलजा जोशी,प्रो0सर्बजीत यादव, प्रो. आशा राणा,प्रो मनोज पांडेय, प्रो राघवेंद्र मिश्रा, डॉ मुन्नी जोशी,डॉ कमला बोरा,डॉ गरिमा जायसवाल, अभिषेक गुप्ता,तरुण प्रजापति,सरबजीत कौर महाविद्यालय के अन्य छात्र छात्राएं एवं भी उपस्थित रहे।कार्यक्रम का संचालन डॉ प्रकाश जोशी ने किया।

अंकिता प्रकरण में वीआईपी व चकमा के हत्यारोपियों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर किया प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आन्दोलनकारी संयुक्त परिषद ने अंकिता प्रकरण में वीआईपी व एग्जिल्स चकमा के हत्यारोपियों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर आन्दोलनकारी संयुक्त परिषद ने प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा।

आज उत्तराखण्ड आन्दोलनकारी संयुक्त परिषद के वैनर तले विभिन्न दलों एवं संगठनों के लोगों ने जिला मुख्यालय पर जोरदार प्रदर्शन किया तथा उपजिलाधिकारी अपूर्वा सिंह को ज्ञापन दिया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि संयुक्त प्रदर्शन के माध्यम से उत्तराखण्ड की अंकिता भण्डारी हत्याकांड में वीआईपी को संरक्षण देने के लिये राज्य की डबल इंजन सरकार को सीधे तौर पर जिम्मेदार मानते हैं, क्योंकि जिन लोगों के नाम की चर्चा है वे सीधेतौर पर भाजपा के शीर्ष नेतृत्व से जुड़े हुऐ हैं, दूसरी तरफ त्रिपुरा के छात्र एग्जिल्स चकमा की हत्या के लिये नफरती राजनीति तथा बिगड़ती कानून व्यवस्था सीधेतौर पर जिम्मेदार है तथा उस पर देहरादून पुलिस द्वारा इस गम्भीर अपराध को आपसी रंजिश बताना शर्मनाक है। पिछले काफी बर्षों से राज्य संरक्षण में अल्पसंख्यकों एवं समाज के कमजोर तबकों पर साम्प्रदायिक हमले एवं जातीय बिध्देष आमबात है। सोशल मीडिया में लगातार चल रहे साम्प्रदायिक बिध्देष की भावना ने नस्लीयता को बढावा दिया जिसकारण छात्र चकमा पर व उनके छोटे भाई पर सरेआम हमला हुआ तथा लोग मूकदर्शक बन रहे। अंकिता एवं छात्र चकमा के मुद्दे पर सरकार एवं सत्तापक्ष तथा राज्य महिला आयोग केध् वक्तव्य निन्दनीय है। बीजेपी के प्रदेश महामंत्री संगठन अजय कुमार और राज्य प्रभारी दुष्यंत गौतम को जांच पूरी होने तक उनके पदों से हटाने और उर्मिला सनावर की सुरक्षा की जाय, अंकिता भंडारी के मामले में पूरा न्याय नहीं मिला है। हत्या का कारण बने वीआईपी को पूरी तरह बचा लिया गया है। इससे लोगोँ के मन में यह भी आशंका है कि परिस्थितिक तथ्यों के आलोक में जनता के दबाव के चलते निचली अदालत ने तीन आरोपियों को उम्रकैद की सजा बेशक सुनाई हो, लेकिन यह मामला ऊपरी अदालतों में कहीं टिक न पाए और सरकार की गैर गंभीरता के चलते तीनों आरोपी हाई कोर्ट से कहीं बरी न हो जाए। त्रिपुरा के छात्र एंजिल चकमा पर नस्लीय हिंसा में हुई मृत्यु के लिये डबल इन्जन सरकार को सीधेतौर पर दोषी है, यह सब राज्य प्रायोजित घृणा का परिणाम है। इस घटना ने हमारे राज्य को शर्मसार किया और भाजपा की डबल इन्जन सरकार अपनी जिम्मेदारी से बच नहीं सकती।

इस अवसर संयोजक नवनीत गुंसाई, सीपीआईएम सचिव अनन्त आकाश, संयुक्त परिषद जिलाध्यक्ष सुरेशकुमार, प्रवक्ता चिन्तन सकलानी, पूर्व महासचिव राजकुमार जायसवाल, बालेश बवानिया, प्रभात डण्डरियाल, एडवोकेट संजय मिश्रा, राजेश शर्मा, एडवोकेट प्रिंयका रानी, दुर्गा ध्यानी रतूड़ी, विकास रावत, सुशील घिल्डियाल, भुवनेशवरी,धनशयाम,पारूल बिष्ट,आदि बड़ी संख्या में लोग शामिल थे।

अपनी त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखते हुए चुनें स्क्रब, नहीं होगा कोई नुकसान

त्वचा की देखभाल करते समय कई स्टेप्स का पालन करना पड़ता है, जिनमें एक्सफोलिएशन भी अहम है। इसमें स्क्रब की मदद से चेहरे को साफ करना शामिल होता है। इससे रोमछिद्रों में फंसी अशुद्धियां, धूल-मिट्टी, ब्लैकहेड्स और मृत त्वचा का सफाया हो जाता है। त्वचा विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि सभी को अपनी त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखते हुए ही स्क्रब का चुनाव करना चाहिए। आइए जानते हैं किस प्रकार की त्वचा के लिए कौन-सा स्क्रब सही रहेगा।

तैलीय त्वचा के लिए स्क्रब- जिन लोगों की त्वचा तैलीय होती है, उनके चेहरे पर हर वक्त पसीना और तेल नजर आता रहता है। ऐसे लोगों को ऐसा स्क्रब इस्तेमाल करना चाहिए, जो रोमछिद्रों में भरे हुए तेल को अच्छी तरह साफ करे और त्वचा को शुष्क बनाए। आपको सैलिसिलिक एसिड युक्त स्क्रब चुनना चाहिए, जिसमें अतिरिक्त तेल सोखने की क्षमता होती है। आपके लिए चारकोल और क्ले वाला स्क्रब भी सही रहेगा, जो सौम्यता से त्वचा को एक्सफोलिएट करेगा।

शुष्क त्वचा के लिए स्क्रब- शुष्क त्वचा वाले लोगों को नमी प्रदान करने वाला स्क्रब लगाना चाहिए, ताकि त्वचा खींची-खींची न लगे। आप नारियल, बादाम और जोजोबा जैसे तेलों वाला स्क्रब चुन सकते हैं। इसके अलावा शिया बटर और शहद वाले क्रीमी स्क्रब भी त्वचा को मॉइस्चराइज करने में मदद कर सकते हैं। हल्के एक्सफोलिएशन के लिए चीनी या बारीक दानों वाले स्क्रब का इस्तेमाल करें। वहीं, नमी को खत्म होने से बचाने के लिए कठोर कणों या अल्कोहल युक्त स्क्रब उपयोग न करें।

संवेदनशील त्वचा के लिए स्क्रब- कुछ लोगों की त्वचा संवेदनशील होती है, जिसे हर उत्पाद सूट नहीं करता। ऐसे लोगों की त्वचा आसानी से मुंहासों का शिकार हो जाती है और लाल पड़ने लगती है। अगर आपकी त्वचा भी संवेदनशील है तो जोजोबा बीड्स या चावल के पाउडर वाले मुलायम कणों वाला स्क्रब आपके लिए सही रहेगा। ओटमील, एलोवेरा और शहद जैसी आराम देने वाली सामग्रियों से लैस स्क्रब चुनें। ऐसे स्क्रब से परहेज करें, जिनमें खुशबु, अल्कोहल या सल्फेट आदि हो।

क्षतिग्रस्त त्वचा के लिए स्क्रब- अगर आपकी त्वचा प्रदूषण और अन्य कारणों के चलते क्षतिग्रस्त हो गई है तो आपको स्क्रब चुनते समय ज्यादा सावधानी बरतनी होगी। आप एवोकाडो से बना स्क्रब इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसमें विटामिन-श्र और फैटी एसिड मौजूद होते हैं। ये तत्व त्वचा की सुरक्षात्मक परत को बहाल करने में मदद करेंगे और नमी प्रदान करके उसे बनाए भी रखेंगे। इसमें मौजूद चीनी धीरे-धीरे मृत त्वचा को हटाएगी और नुकसान भी नहीं पहुंचाएगी।

मिश्रित त्वचा के लिए स्क्रब- मिश्रित त्वचा का मतलब होता है ऐसी त्वचा, जो शुष्क भी हो और तैलीय भी। ऐसी त्वचा वाले लोगों को चीनी और अखरोट जैसे बारीक दानों वाले स्क्रब इस्तेमाल करने चाहिए। ये तैलीयपन को कम करने में मदद करेंगे और हाइड्रेशन भी बनाए रखेंगे। आप हयालूरोनिक एसिड, ग्रीन टी और बीएचए युक्त स्क्रब भी उपयोग कर सकते हैं। ये तैलीय हिस्सों से तेल साफ करेंगे और शुष्क हिस्सों को नमी प्रदान करेंगे। (आरएनएस)

हरी मिर्च को लंबे समय तक ताजा रखने के लिए अपनाएं ये तरीके

हरी मिर्च का इस्तेमाल कई व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। हालांकि, कई लोग इसे खरीदकर फ्रिज में रख देते हैं और बाद में इसकी ताजगी खो जाती है। ऐसे में अगर आप हरी मिर्च को ताजा रखना चाहते हैं तो इसके लिए कुछ आसान तरीके अपना सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप हरी मिर्च को लंबे समय तक ताजा रख सकते हैं।

प्लास्टिक बैग का करें इस्तेमाल

हरी मिर्च को ताजा रखने का यह सबसे आसान तरीका है। इसके लिए आपको प्लास्टिक बैग की जरूरत होगी। इसमें सबसे पहले एक छेद करके उसमें हरी मिर्च डाल दें। अब इस प्लास्टिक बैग को फ्रिज में रखें। ध्यान रखें कि हरी मिर्च को एक साथ न डालें क्योंकि इससे ये जल्दी खराब हो सकती हैं। इससे हरी मिर्च की ताजगी बनी रहती है।

पेपर टॉवल का करें इस्तेमाल

हरी मिर्च को लंबे समय तक ताजा रखने के लिए इसे पेपर टॉवल में लपेटकर फ्रिज में रखें। इसके लिए सबसे पहले एक पेपर टॉवल लें और उस पर थोड़ी मात्रा में पानी छिड़कें, फिर हरी मिर्च को इसमें लपेटकर फ्रिज में रख दें। यह तरीका हरी मिर्च को नमी से बचाने में मदद करता है और उन्हें लंबे समय तक ताजा बनाए रखता है। इससे हरी मिर्च का स्वाद भी बरकरार रहता है।

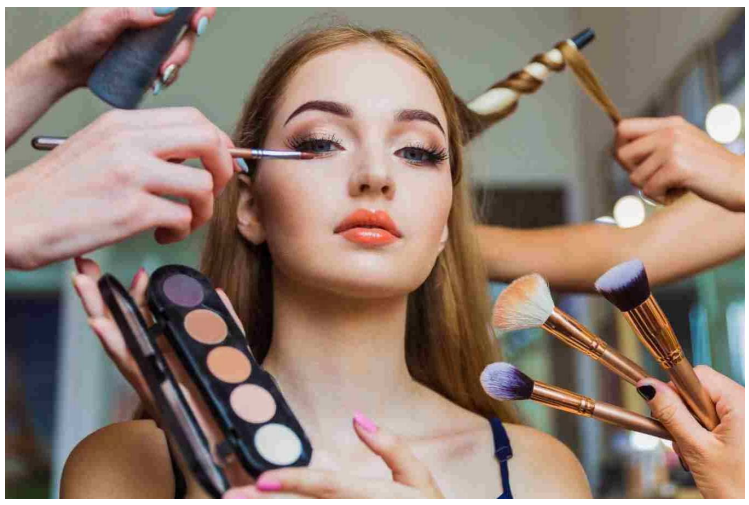
एयरटाइट डिब्बे का करें उपयोग

हरी मिर्च को लंबे समय तक ताजा रखने के लिए एयरटाइट डिब्बे का भी उपयोग किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले हरी मिर्च को धोकर सुखा लें, फिर इसे एक सूखे एयरटाइट डिब्बे में रखें। ध्यान दें कि डिब्बे में कोई नमी न हो क्योंकि नमी से हरी मिर्च जल्दी खराब हो सकती है। इस तरीके से आप हरी मिर्च को 2-3 हफ्ते तक ताजा रख सकते हैं।

सूखे स्थान पर रखें

अगर आप हरी मिर्च को लंबे समय तक स्टोर करना चाहते हैं तो उसे किसी सूखे स्थान पर रखें। इसके लिए एक सूती कपड़े या कागज के टॉवल में मिर्च को लपेटकर रख सकते हैं। इससे नमी कम होगी और मिर्च जल्दी खराब नहीं होंगी। इस तरीके से मिर्च का ताजापन बना रहेगा और उनका उपयोग भी आसानी से किया जा सकेगा।(आरएनएस)

मेकअप से जुड़े इन भ्रमों में नहीं है कोई सच्चाई, जानिए क्या है हकीकत



आपको सोशल मीडिया और ब्यूटी इंफ्लुएंसरों के जरिए कई शानदार मेकअप टिप्स मिल जाएंगे, लेकिन इनमें से अधिकतर भ्रम और गलत धारणाएं ही साबित होते हैं। बड़ी बात यह है कि ये भ्रम हकीकत से दूर होते हैं और इनसे महिलाओं को गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसे में आज हम आपको मेकअप से जुड़े कुछ ऐसे कुछ भ्रम और उनकी सच्चाई के बारे में बताते हैं, ताकि आप इनके झांसे में आने से आसानी से बच सकें।

भ्रम- प्राइमर और मॉइस्चराइजर एक ही तरह से काम करते हैं: अगर आपको लगता है कि प्राइमर और मॉइस्चराइजर एक ही तरह से काम करते हैं तो ऐसा नहीं है। सच्चाई यह है कि मॉइस्चराइजर पूरी तरह से प्राइमर से अलग होता है। प्राइमर त्वचा और मेकअप के बीच एक सुरक्षित परत कायम करता है। यह चेहरे पर किए गए मेकअप को लंबे समय तक ठीक रखने और त्वचा को हाइड्रेट करने में भी काफी मदद कर सकता है, जबकि मॉइस्चराइजर सिर्फ त्वचा का रूखापन दूर सकता है।

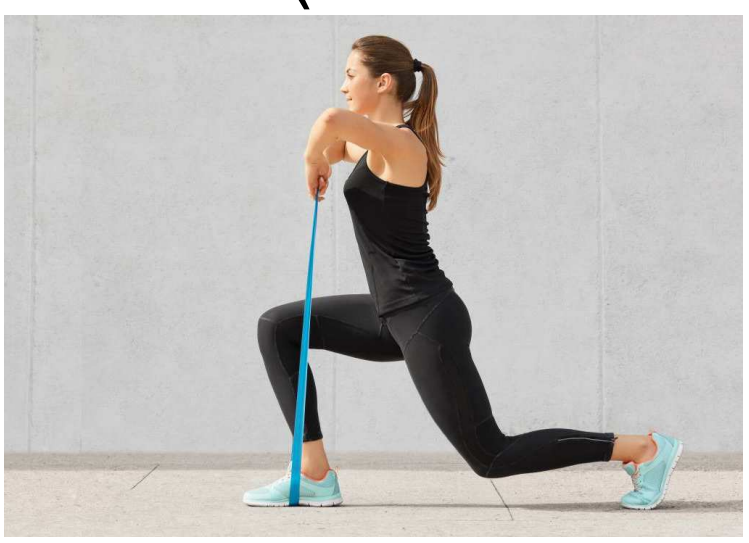
भ्रम- अपने माथे, गर्दन, गाल या हाथ से मैच करता हुआ फाउंडेशन चुनें: यह भी सिर्फ भ्रम है कि अपने माथे, गर्दन, गाल या हाथ से मैच करके अपना फाउंडेशन चुनें। सच तो यह है कि माथे, गर्दन, गाल और हाथों की त्वचा का रंग चेहरे से बिल्कुल अलग होता है, वहीं तनाव और मौसम की स्थिति शरीर के बाकी हिस्सों की तुलना में चेहरे का रंग बदल सकती है। इसलिए सही फाउंडेशन शेड पाने के लिए हमेशा अपने चेहरे की जॉलाइन पर अपने फाउंडेशन का पैच टेस्ट करके ही खरीदें।

भ्रम- होठों का आकार बढ़ा सकता है लिप प्लंपर : यदि आपके पतले होंठ हैं तो आपको कई लोगों से लिप प्लंपर्स का इस्तेमाल करने की सलाह मिली होगी, लेकिन इस गलत धारण के कारण होठों में सूजन और जलन पैदा होती है। तथ्य यह है कि यह एक स्थायी लिप प्लंपिंग उपचार नहीं है। स्थायी परिणाम प्राप्त करने के लिए पतले होंठों के लिए एकमात्र उपाय हायलूरोनिक एसिड फिलर्स के साथ लिप ऑग्मेंटेशन करवाना है।

भ्रम- कंसीलर स्किन टोन से हल्का होना चाहिए : शायद मेकअप से जुड़ा सबसे आम भ्रम यही है कि हमेशा ऐसा कंसीलर चुनना चाहिए जो आपकी स्किन टोन से थोड़ा हल्का हो। इसका कारण है कि इससे आंखों के काले घेरों को छिपाया जा सकता है, जबकि ऐसा नहीं करना चाहिए। अगर विशेषज्ञों की मानें तो ऐसा करने से आंखों के काले घेरे उभर सकते हैं। आंखों के काले घेरे छिपाने के लिए हमेशा नारंगी रंग का कंसीलर ही चुनना चाहिए।

भ्रम- आइब्रो पेंसिल काले रंग की ही होनी चाहिए : अगर आप भी इस बात को सच मानते हैं तो आपको बता दें कि यह एक भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। काले रंग की आइब्रो पेंसिल का इस्तेमाल करने से आइब्रो नकली लगने लगती है। इसलिए आपको हमेशा अपनी आइब्रो के बालों के रंग से मिलती हल्के रंग की पेंसिल खरीदनी चाहिए। उदाहरण के तौर पर डार्क ब्राउन पेंसिल इंडियन स्किन टोन के लिए ज्यादा बेहतर होती है।

रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स को सही तरीके से करने के लिए अपनाएं ये तरीके



रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो न केवल आपके पैरों को मजबूत बनाती है, बल्कि पूरे शरीर को भी आकार में लाती है। इसे सही तरीके से करने के लिए कुछ अहम बातों का ध्यान रखना जरूरी है। इस लेख में हम आपको रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स करने के लिए जरूरी टिप्स देंगे, जिससे आप इस एक्सरसाइज को बेहतर तरीके से कर सकें और इसका पूरा लाभ उठा सकें। आइए जानते हैं कि रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स कैसे करें।

रेजिस्टेंस बैंड का चयन करें

सबसे पहले सही रेजिस्टेंस बैंड का चयन करना जरूरी है। बाजार में अलग-अलग मोटाई और ताकत के रेजिस्टेंस बैंड मिलते हैं। अगर आप नए हैं तो हल्के बैंड से शुरू करें ताकि आपको ज्यादा मुश्किल न हो। जैसे-जैसे आपकी ताकत बढ़ेगी, आप मोटे और मजबूत बैंड का उपयोग कर सकते हैं। सही बैंड चुनने से आपकी एक्सरसाइज अधिक प्रभावी होगी और आप बेहतर परिणाम पा सकेंगे।

सही स्थिति अपनाएं

रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स करते समय सही स्थिति अपनाना बहुत जरूरी है। सबसे पहले अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई पर फैलाएं और रेजिस्टेंस बैंड को दोनों हाथों से पकड़े रखें। ध्यान रखें कि आपके घुटने अंदर की ओर न झुकें, बल्कि सीधे रहें। इससे आपकी पीठ सीधी रहेगी और चोट लगने का खतरा कम होगा। सही स्थिति अपनाने से आपकी एक्सरसाइज अधिक प्रभावी होगी और आप बेहतर परिणाम पा सकेंगे, जिससे आपके पैर मजबूत और आकार में होंगे।

धीरे-धीरे नीचे झुकें

नीचे झुकते समय अपने कूल्हों को पीछे की ओर फैलाएं और घुटनों को मोड़ें। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे करें ताकि आपके पैरों और पीठ पर अधिक दबाव न पड़े। नीचे झुकते समय सांस अंदर लें और ऊपर आते समय सांस बाहर छोड़ें। इस तरह से आप अपनी एक्सरसाइज को सही तरीके से पूरा कर सकेंगे। ध्यान रखें कि नीचे झुकते समय आपकी पीठ सीधी रहे और घुटने अंदर की ओर न झुकें, जिससे चोट लगने का खतरा कम होगा।

ऊपर आते समय जोर लगाएं

ऊपर आते समय अपने शरीर पर थोड़ा जोर लगाएं ताकि आपकी मांसपेशियां अच्छी तरह से काम करें। इसे आप तेजी से या धीरे-धीरे कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि आपका संतुलन बना रहे। ऊपर आते समय सांस छोड़ें और ध्यान दें कि आपकी पीठ सीधी रहे। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराने से आपके पैर मजबूत होंगे और आकार में होंगे।

लगातार अभ्यास करें

किसी भी एक्सरसाइज का पूरा लाभ उठाने के लिए लगातार अभ्यास करना बहुत जरूरी होता है। सप्ताह में कम से कम तीन दिन इस एक्सरसाइज को जरूर करें। समय बढ़ाते हुए 15 से 20 बार करें ताकि आपकी मांसपेशियां मजबूत हों और शरीर आकार में आ सके। इस तरह आप रेजिस्टेंस बैंड स्क्वाट्स की मदद से अपने शरीर को फिट रख सकते हैं और स्वस्थ जीवनशैली अपना सकते हैं। नियमित अभ्यास से आप अपनी सेहत में सुधार देखेंगे।

सर्दियों में महिलाएं शॉल को जींस और टॉप के साथ ऐसे करें स्टाइल, लगेंगी खूबसूरत

सर्दियों में ठंड से बचने के लिए महिलाएं कई तरह के कपड़े पहनती हैं। इनमें से शॉल एक बेहतरीन विकल्प है। यह न केवल आपको गर्म रखता है, बल्कि आपको स्टाइलिश भी दिखाता है। जींस और टॉप के साथ शॉल पहनने का तरीका जानना जरूरी है ताकि आप हर मौके पर सही लुक पा सकें। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी सुझाव देंगे, जिससे आप जींस और टॉप के साथ शॉल को अच्छे से पहन सकें।

एक ही रंग की जींस और टॉप पहनें- जब आप शॉल को जींस और टॉप के साथ पहनें तो एक ही रंग की जींस और टॉप चुनें। इससे आपका लुक बहुत ही सादा और आकर्षक लगेगा। उदाहरण के लिए अगर आपकी जींस नीली है तो नीले रंग का टॉप भी चुनें। इससे आपका लुक एकसार दिखेगा और आप ज्यादा फैशनेबल लगेंगी। इसके अलावा एक ही रंग के कपड़ों से आपका लुक ज्यादा मनोहर लगेगा और आप आरामदायक भी महसूस करेंगी।

हल्के रंग की शॉल चुनें- हल्के रंग की शॉल सर्दियों में खासतौर पर आकर्षक होती हैं क्योंकि ये न केवल आपको गर्म रखती हैं, बल्कि आपके पूरे लुक को भी निखारती हैं। सफेद, हल्का गुलाबी या हल्का नीला जैसे रंग आपकी जींस और टॉप के साथ बहुत अच्छे लगते हैं। इन रंगों से न केवल आप स्टाइलिश दिखेंगी बल्कि ठंड से भी बच सकेंगी। हल्के रंगों की शॉल पहनकर आप हर मौके पर खास दिख सकती हैं।

शॉल को अलग-अलग तरीके से बांधें- शॉल को बांधने के कई तरीके होते हैं, जिन्हें आप अपने स्टाइल के हिसाब से चुन सकती हैं। उदाहरण के लिए, आप इसे कंधे पर डाल सकती हैं या इसे गर्दन के चारों ओर लपेट सकती हैं। इससे आपका लुक अलग-अलग मौकों पर अलग-अलग लगेगा और आप हर बार नई तरह से स्टाइल कर सकेंगी। इसके अलावा आप इसे बेल्ट के साथ भी पहन सकती हैं, जिससे आपका लुक और भी खास लगेगा।

गहनों का ध्यान रखें- गहने आपके लुक को पूरा करते हैं इसलिए इन्हें नजरअंदाज न करें। अगर आपकी शॉल हल्की होती है तो आप बड़े झुमके या चेन पहन सकती हैं, वहीं भारी शॉल के साथ साधारण गहने बेहतर दिखेंगे। इसके अलावा आप कमरबंद या बैग का भी इस्तेमाल कर सकती हैं, जिससे आपका लुक और भी खास लगेगा। सही गहनों के साथ आपकी शॉल और जींस-टॉप का मेल और भी खूबसूरत बनेगा, जिससे आप हर मौके पर स्टाइलिश दिखेंगी।

जूतों पर ध्यान दें- जूते भी आपके पूरे लुक में अहम भूमिका निभाते हैं इसलिए इन्हें सही तरीके से चुनें। अगर आप ठंड से बचना चाहती हैं तो बूट्स बेहतर विकल्प हो सकते हैं क्योंकि ये न केवल गर्म रखते हैं बल्कि स्टाइलिश भी लगते हैं, वहीं अगर आप आरामदायक रहना चाहती हैं तो फ्लैट्स या स्नीकर्स भी अच्छे विकल्प हो सकते हैं। इन सुझावों को अपनाकर आप आसानी से जींस और टॉप के साथ शॉल को स्टाइल कर सकती हैं। (आरएनएस)

मत्स्यासन: मेटाबॉलिज्म बढ़ाए और पेट की चर्बी को मिटाए

आज की व्यस्त दिनचर्या के चलते हर व्यक्ति फिट रहना चाहता है, लेकिन ऑफिस में लंबे समय तक बैठे रहना, अनियमित खानपान, तनाव और थकान के कारण मोटापा एक बड़ी समस्या बन गया है। समय न होने के कारण लोग जिम या एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं। ऐसे में मत्स्यासन एक ऐसा योगासन है, जो मोटापे को घटाने में मददगार साबित हो सकता है। इसके नियमित अभ्यास से मेटाबॉलिज्म बढ़ता है, पाचन तंत्र मजबूत होता है, और कब्ज जैसी समस्याएं दूर होती हैं। मत्स्यासन संस्कृत शब्दों से मिलकर बना है। मत्स्य यानी मछली और आसन का मतलब बैठने की मुद्रा। दरअसल, यह आसन करने के दौरान शरीर की मुद्रा मछली की तरह होती है, जिसमें छाती को ऊपर की ओर उठाया जाता है और सिर को पीछे की तरफ झुकाया जाता है। मत्स्यासन पेट की मांसपेशियों पर सीधा असर डालता है, जिससे वहां जमा फैट, कब्ज और पाचन तंत्र में सुधार होता है। इसी के साथ ही रीढ़ लचीली होती है, और तनाव कम करने में भी मदद मिलती है। इस आसन को सही तरीके से करने पर पेट की नसों और मांसपेशियों में खिंचाव पड़ता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और फैट धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसे करने की विधि बेहद सरल है। योगा मैट पर पीठ के बल लेट जाएं, फिर पैर सीधे मिलाकर रखें। अब अपने हाथों को कूल्हों के नीचे रखें, और हथेलियां नीचे की ओर ले जाएं। कोहनियों से सहारा लेकर सांस भरते हुए छाती और सिर को ऊपर उठाएं। सिर के पिछले हिस्से को जमीन पर टिकाएं, लेकिन वजन कोहनियों पर रखें (गर्दन पर दबाव न डालें)। अपनी क्षमता अनुसार कुछ सेकंड तक इसी मुद्रा में रहें, गहरी सांस लें। सामान्य स्थिति में लौटें। शुरुआत में 3-5 बार दोहराएं। हालांकि, शुरुआत में इसे करने में दिक्कत हो सकती है, लेकिन जब करने लगेंगे तो आसान हो जाएगा। माइग्रेन या गर्दन/पीठ की गंभीर चोट वाले लोगों को इससे बचना चाहिए या फिर किसी विशेषज्ञ की सलाह पर ही करें।

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

रोजाना हाई हील्स पहनने से हो सकती हैं ये 5 समस्याएं, जानिए

आमतौर पर महिलाएं अपने लुक को स्टाइलिश दिखाने के लिए हाई हील्स पहनती हैं, लेकिन क्या आप जानती हैं कि रोजाना इन्हें पहनने से कई सेहत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। रोजाना हाई हील्स पहनने से पैरों के दर्द, पैरों में सूजन, जलन, और रीढ़ की हड्डी पर असर पड़ सकता है। आइए जानते हैं कि रोजाना हाई हील्स पहनने से क्या-क्या समस्याएं हो सकती हैं।

पैरों में दर्द होना

हाई हील्स पहनने से पैरों में दर्द होना एक आम समस्या है। जब आप इन्हें पहनती हैं तो आपके पैरों का वजन पूरी तरह से आगे वाले हिस्से पर चला जाता है, जिससे दर्द हो सकता है। यह दर्द खासकर लंबे समय तक हाई हील्स पहनने पर ज्यादा होता है। अगर आपको पैरों में लगातार दर्द हो रहा हो तो डाक्टर से संपर्क करें और इन हील्स के उपयोग से बचें।

पैरों में सूजन आना

हाई हील्स पहनने से पैरों में सूजन आना भी एक सामान्य समस्या है। लंबे समय तक इन्हें पहनने से आपके पैर सूज सकते हैं क्योंकि उनका वजन पूरी तरह से आगे वाले हिस्से पर होता है। इससे पैर दर्द कर सकते हैं और चलने-फिरने में दिक्कत हो सकती है। अगर आपको पैरों में लगातार सूजन महसूस हो रही हो तो डाक्टर से संपर्क करें।

पैरों में जलन होना

हाई हील्स पहनने से पैरों में जलन भी हो सकती है। जब आप लंबे समय तक इन्हें पहनती हैं तो आपके पैर जल सकते हैं क्योंकि उनका वजन पूरी तरह से आगे वाले हिस्से पर होता है। इससे पैर दर्द कर सकते हैं और चलने-फिरने में दिक्कत हो सकती है। अगर आपको पैरों में लगातार जलन महसूस हो रही हो तो डाक्टर से संपर्क करें और हाई हील्स के उपयोग से बचें।

रीढ़ की हड्डी पर असर पड़ना

हाई हील्स पहनने से रीढ़ की हड्डी पर भी असर पड़ सकता है। लंबे समय तक इन्हें पहनने से आपकी पीठ सीधी नहीं रहती है, जिससे रीढ़ की हड्डी पर दबाव पड़ता है। इससे पीठ दर्द हो सकता है और लंबे समय तक इसका असर सेहत पर पड़ सकता है। अगर आपको पीठ में लगातार दर्द हो रहा हो तो डाक्टर से संपर्क करें और हाई हील्स के उपयोग से बचें।

संतुलन बनाए रखने में दिक्कत होना

हाई हील्स पहनने से संतुलन बनाए रखना मुश्किल हो जाता है। लंबे समय तक इन्हें पहनने से आपका शरीर संतुलन खो देता है, जिससे गिरने का खतरा बढ़ जाता है, खासकर अगर आप जल्दी-जल्दी चलती हैं या दौड़ती हैं तो यह समस्या ज्यादा होती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप कभी-कभार ही हाई हील्स पहनें ताकि आपके पैर सुरक्षित रहें और आप आराम महसूस करें।

शब्द सामर्थ्य -094

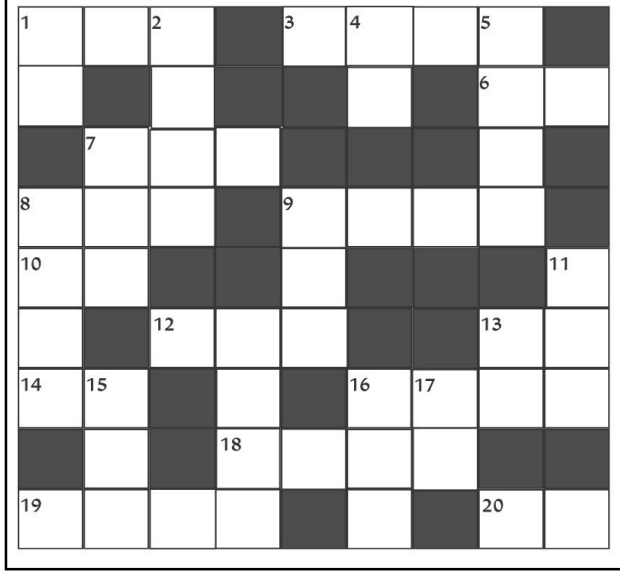
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 93 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

रश्मिका मंदाना की फिल्म मायसा का टीजर 5 भाषाओं में जारी

नेशनल क्रश के नाम से मशहूर रश्मिका मंदाना एक बार फिर अपने किरदार से लोगों को चौंका दिया है। उनकी आने वाली फिल्म मैसा की पहली झलक ने फैंस को दीवाना बना दिया है। इसमें एक्ट्रेस एक दमदार और बागी अवतार में नजर आ रही हैं। मेकर्स ने उनकी यह झलक 5 भाषाओं में जारी किया है।

मेकर्स ने सोशल मीडिया पर मैसा से रश्मिका मंदाना की पहली झलक का वीडियो शेयर किया है। रश्मिका ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर यह वीडियो शेयर किया है और इसे मजेदार कैप्शन के साथ लिखा है, मैसा, यह तो बस आइसबर्ग की नोक का सिरा है। हम बस एक शाम के लिए कुछ मजेदार करना चाहते थे ताकि आपको अभी दुनिया दिखा सकें और सीरियस स्टफ? ओह्होहोहोहोहो आप इसे कुछ महीनों में देखेंगे। तो मजे करें। 1 मिनट 21 सेकंड की झलक में रश्मिका सलवार-सूट पहने, लड़ाई के बाद खून से लथपथ दिख रही हैं। उनके हाथ में राइफल भी है, जो खून से सना हुआ है। एक जगह लंगड़ाने और गिरने के बावजूद, वह फिर भी अपनी राइफल उठाती है, लड़ने के लिए तैयार खड़ी हो उठती हैं।

वह उन लोगों का सामना करती दिख रही हैं जो उन्हें मारने आए हैं। लेकिन भागने के बजाय, वह उनका सामना करने का फैसला करती हैं। चेहरे पर बिना किसी डर के, रश्मिका ने इस सीन में कमाल कर दिया। बुरी तरह घायल होने के बावजूद, जब उनका चेहरा आखिर में दिखता है तो एक घायल शेरनी की तरह नजर आती हैं। यह छोटा सा वीडियो उनके फैंस को दीवाना बनाने के लिए काफी था।

ईश्वरी राव, जो उनकी मां का रोल निभा रही हैं, वॉइसओवर में कहती हैं, उन्होंने कहा था कि हमरी बिटिया मर चुकी है। लेकिन धरती स्वयं कांप उठी, निगल न सकी, हमरी बच्ची की खून को। हवाएं थम गई, बहा न सकी उसकी आखिरी सांस को। आग राख हो गई, देख न सकी हमरी जलती हुई बिटिया को। आखिर में, मौत खुद मर गई पर मार नहीं सकी उसको। जानते हैं हमरी बिटिया कौन है?

मैसा रवींद्र पुल्ले की पहली फिल्म है, जिसमें रश्मिका लीड रोल में हैं, साथ ही ईश्वरी, गुरु सोमासुंदरम और राव रमेश अहम भूमिकाओं में हैं। मैसा एक इमोशनल एक्शन थ्रिलर बताई जा रही है, जिसमें रश्मिका गोंड समुदाय की एक महिला का किरदार निभा रही हैं।

फिल्म की टीम के अनुसार, मैसा की शूटिंग अभी तेलंगाना और केरल के घने जंगलों में चल रही है। मैसा के बारे में अभी और जानकारी गुप्त रखी गई है। रवींद्र पुल्ले की निर्देशित इस फिल्म को अजय और अनिल सैयापुरेड्डी ने प्रोड्यूस किया है। बता दें, मैसा की रिलीज डेट अभी घोषित नहीं की गई है।

धुरंधर 2, 19 मार्च 2026 को देगी थिएटर्स में दस्तक

बॉक्स ऑफिस पर धमाकेदार सफलता हासिल करने वाली फिल्म धुरंधर अब सीक्वल के साथ और बड़े स्तर पर वापसी कर रही है। मेकर्स ने धुरंधर 2 की पैन इंडिया रिलीज डेट की आधिकारिक घोषणा कर दी है। फिल्म मेकर्स ने बताया कि यह फिल्म अगले साल ईद यानी 19 मार्च 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

खास बात यह है कि इस बार फिल्म केवल हिंदी नहीं बल्कि पैन-इंडिया रिलीज के लिए तैयार है। यह एक साथ हिंदी, तेलुगू, तमिल, कन्नड़ और मलयालम कुल पांच भाषाओं में रिलीज होगी। मेकर्स का कहना है कि इस बार तूफान हर जगह लौटने वाला है। धुरंधर सिर्फ हिंदी में रिलीज हुई थी, लेकिन साउथ इंडिया में इसे जबरदस्त प्यार मिला। सोशल मीडिया पर चर्चा और दर्शकों से मिली शानदार प्रतिक्रिया को लेकर साउथ के डिस्ट्रीब्यूटर्स और थिएटर ओनर्स ने लगातार डब वर्जन की मांग की। इस स्वाभाविक मांग को देखते हुए मेकर्स ने फैसला लिया कि सीक्वल को शुरू से ही हिंदी के साथ ही अन्य भाषाओं में भी रिलीज किया जाएगा। इससे भारत के साथ-साथ विदेशों में रहने वाले साउथ इंडियन दर्शक भी फिल्म सीधे अपनी भाषा में देख सकेंगे।

धुरंधर के सीक्वल का निर्देशन भी आदित्य धर कर रहे हैं। इसे जियो स्टूडियोज और बी62 स्टूडियोज प्रोड्यूस कर रहे हैं। धुरंधर 2 में कहानी को पहले से कहीं ज्यादा गहराई दी जाएगी, जबकि एक्शन सीक्वेंस बड़े स्केल पर दिखाए जाएंगे। फिल्म इस समय पोस्ट-प्रोडक्शन स्टेज में है। जानकारी के अनुसार, मेकर्स भारत के अलावा कुछ चुनिंदा विदेशी मार्केट्स में भी फिल्म रिलीज की संभावनाएं तलाश रहे हैं। रणवीर सिंह की ब्लॉकबस्टर फिल्म धुरंधर में लीड रोल में रणवीर सिंह और अक्षय खन्ना के अलावा संजय दत्त, आर माधवन और अर्जुन रामपाल ने भी दमदार परफॉर्मेंस दी। साथ ही सारा अर्जुन और सौम्या टंडन की एक्टिंग भी पूरी तरह परफेक्ट रही। बता दें कि धुरंधर-2 बॉक्स ऑफिस ने नए कीर्तिमान स्थापित कर रही है। यह ऑल टाइम ब्लॉकबस्टर में शुमार हो चुकी है।

प्रतीक बब्बर के साथ स्क्रीन शेयर करना मजेदार रहा:प्रिया बनर्जी

पॉपुलर वेब सीरीज फोर मोर शॉट्स प्लीज के चौथे और अंतिम सीजन में एक्ट्रेस प्रिया बनर्जी ने अपने पति प्रतीक बब्बर के साथ स्पेशल कैमियो किया है। यह शादी के बाद कपल का पहला ऑन-स्क्रीन कोलैबोरेशन है। प्रिया ने कहा, प्रतीक के साथ जिंदगी का नया चैप्टर शुरू करने के बाद स्क्रीन शेयर करना काफी खास लगा। शादी की तस्वीरें वायरल होने के बाद मेकर्स ने इस छोटे कैमियो के लिए उनसे संपर्क किया था। प्रिया ने बताया, प्रतीक चाहता था कि मैं यह प्रोजेक्ट करूं, क्योंकि यह उनके सबसे पसंदीदा शो में से एक है। यह फैसला भी मैंने अचानक से लिया। मैंने सच में यह सिर्फ मजे और उनके साथ उस पल को स्क्रीन पर शेयर करने की खुशी के लिए किया।

फोर मोर शॉट्स प्लीज का चौथा सीजन हाल ही में प्राइम वीडियो पर रिलीज हुआ है, जो सीरीज का फाइनल सीजन है। इसमें मुख्य किरदारों के साथ प्रतीक अहम भूमिका में हैं, जबकि प्रिया का कैमियो दर्शकों के लिए सरप्राइज है।

यह सीरीज चार महिलाओं की जिंदगी, दोस्ती, प्यार और चुनौतियों पर आधारित है।

प्रिया इससे पहले भी प्रतीक के साथ काम कर चुकी हैं। इसी साल अक्टूबर में प्रतीक और प्रिया ने एक फैशन इवेंट में शानदार सफेद आउटफिट्स में साथ रैंप वॉक किया था। जब उनसे पूछा गया कि पत्नी के साथ या किसी दूसरी एक्ट्रेस के साथ रैंप वॉक ज्यादा मजेदार लगता है, तो प्रतीक ने से बात करते हुए बताया था कि प्रिया के साथ रैंप पर चलना उन्हें आत्मविश्वास के साथ खुशी भी देता है, जो किसी और के साथ नहीं मिलती।

प्रिया और प्रतीक ने 14 फरवरी को वैलेंटाइन डे पर करीबी परिवार और दोस्तों की मौजूदगी में घर पर शादी की थी। कपल ने सोशल मीडिया पर अपनी शादी की खूबसूरत तस्वीरें पोस्ट कर प्रशंसकों को जानकारी दी थी।

पर्पल स्टाइलिश ड्रेस में चित्रांगदा सिंह ने दिए हॉट पोज

बॉलीवुड एक्ट्रेस चित्रांगदा सिंह भले ही उम्र में ज्यादा नंबर क्रॉस कर गई हों लेकिन, उनकी फिटनेस देखकर फैंस भी उनकी तारीफें किए बिना नहीं रह पाते हैं। यहीं कारण है कि एक्ट्रेस चित्रांगदा सिंह अपनी हॉटनेस का जलवा सोशल मीडिया पर बिखेरती रहती हैं। उनकी तस्वीरें फैंस के दिलों ओ दिमाग पर राज करती हैं।

चित्रांगदा सिंह इंस्टाग्राम पर अपना लेटेस्ट लुक शेयर किया हैं। इस नए लुक में चित्रांगदा सिंह पर्पल गाउन में बेहद खूबसूरत दिख रही हैं। चित्रांगदा ने इस लुक में कई शानदार पोज दिए। चित्रांगदा का यह लुक उनके फैंस को पसंद आ रहा हैं। इन दिनों चित्रांगदा वेब सीरीज रात अकेली है द बंसल मर्डर्स में नजर आ रही हैं।

चित्रांगदा सिंह की लेटेस्ट तस्वीरें सोशल मीडिया पर धमाल मचाए हुए हैं। फैंस उनकी तस्वीरों पर ढेर सारा प्यार लुटा रहे हैं।

चित्रांगदा सिंह अपने स्टाइल स्टेटमेंट और अपने लुक के लिए जानी जाती हैं।

सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस चित्रांगदा सिंह अपने निजी और प्रोफेशनल पलों को साझा करती रहती हैं।

नाभिकीय ऊर्जा मिशन

अनिल काकोडकर

विकासित भारत को साकार करने के लिए बड़े पैमाने पर नाभिकीय ऊर्जा का तेज़ी से इस्तेमाल ज़रूरी हो गया है। स्वच्छ ऊर्जा तक पहुँच के अलावा, नाभिकीय ऊर्जा लंबे समय तक चलने वाली ऊर्जा और जलवायु सुरक्षा का भी वादा करती है। परमाणु ऊर्जा विभाग की लगातार और आत्मनिर्भर बनने कोशिशों की वजह से, भारत एक आत्मनिर्भर, ज़िम्मेदार देश के तौर पर उभरा है, जिसके पास प्रगत नाभिकीय प्रौद्योगिकी है, भले ही अंतरराष्ट्रीय समुदाय ने हम पर कई तरह के प्रतिबंध लगाए हों। देश अब नाभिकीय ऊर्जा मिशन के साल 2047 तक 100 जीडब्ल्यू बिजली बनाने की क्षमता तक पहुँचने के लक्ष्य को पूरा करने के लिए प्रौद्योगिकी के मामले में तैयार है। हालाँकि यह बहुत महत्वांकांक्षी लग सकता है, लेकिन हमारे पिछले ट्रैक रिकॉर्ड को देखते हुए, पॉलिसी की पहल और काम, खासकर कानूनी कदम जो अभिप्रेत हैं, उनसे चुनौतियों से निपटने में मदद मिलेगी।

स्वच्छ ऊर्जा हासिल करने और जलवायु खतरे से निपटने के अलावा, नाभिकीय ऊर्जा मिशन में अर्थव्यवस्था को काफ़ी बढ़ावा देने की क्षमता है क्योंकि पूरी वैल्यू चेन देश के अंदर होगी। इससे मटीरियल, मैन्युफैक्चरिंग, कंस्ट्रक्शन, कमीशनिंग, ऑपरेशन और मेंटेनेंस, क्वालिटी एश्योरेंस, सेफ्टी और आस-पड़ोस के लोगों से जुड़ाव जैसी सभी गतिविधियों में सभी स्तर पर नौकरियाँ पैदा होंगी। प्रशिक्षित और योग्य मानव संसाधन के मामले में भी चुनौतियां हैं। हालांकि हम इन सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए अच्छी स्थिति में हैं, लेकिन प्रोग्राम की निरंतरता पर उद्योग का भरोसा एक अनिवार्य शर्त होगी।

आगे क्या चुनौतियां हैं? उनमें से सबसे ज़रूरी है समय लक्ष्य के हिसाब से बड़े पैमाने पर तेज़ी से परिनियोजन करना। सिफ़ 'दो दशकों में 90 जीडब्ल्यू से ज़्यादा या लगभग 200 रिएक्टर जोड़े जाने हैं। स्पष्ट है कि एनपीसीआईएल, एनटीपीसी और भाविनी के अलावा कई इम्प्लीमेंटिंग एजेंसियों की ज़रूरत है, जो फ्लीट मोड में रिएक्टर प्लांट के मानक डिज़ाइन वाली परियोजना शुरू करें। हालांकि हमें अपनी राष्ट्रीय नाभिकीय ऊर्जा नीति के आधार पर प्रौद्योगिकी के साथ प्रोग्राम को परिनियोजित करना चाहिए ।

पीएचडब्ल्यूआर प्रौद्योगिकी स्पष्ट रूप से एक सिद्ध और किफायती प्रतिस्पर्धी स्वदेशी प्रौद्योगिकी है जो तेज़ी से आगे बढ़ने के लिए तैयार है। इसलिए एनपीसीआईएल को अपने प्रोग्राम को कार्यान्वित करते समय पीएचडब्ल्यूआर प्रौद्योगिकी में दूसरी प्राधिकरणों को रचनात्मक रूप अपने से जोड़ते हुए उनका मार्गदर्शन करना चाहिए। दूसरी परिपक्व प्रौद्योगिकी को भी एक अतिरिक्त संभावना के तौर पर माना जा सकता है, बशर्ते वे किफायती और संरक्षा मानकों को पूरा करें।

निवेश का भी एक ज़रूरी मुद्दा है, जो अकेले नाभिकीय ऊर्जा उपयोगिता क्षेत्र के लिए 20 लाख करोड़ के ऑर्डर का होगा। ईंधन चक्र अवसंरचना के लिए निवेश इसके अलावा होगा। इसलिए निजी क्षेत्र से वित्तपोषण बहुत ज़रूरी है। जबकि नाभिकीय क्षेत्र का आर्थिक पक्ष अच्छा है, दूसरी स्वच्छ ऊर्जा प्रौद्योगिकी के बराबर नीति सहयोग अनिवार्य होगा।

निर्धारित क्षमता के लिए नाभिकीय ईंधन हासिल करना अगली बड़ी चुनौती है। जबकि वैश्विक यूरेनियम स्रोत काफी हैं, नाभिकीय ऊर्जा विस्तार के कारण यूरेनियम की बढ़ती मांग और यूरेनियम आपूर्ति पर रुकावटों से अंतरिम आपूर्ति में कमी और मूल्य में वृद्धि होगी। नाभिकीय बाज़ार से जुड़ी जटिल भू-राजनीति को देखते हुए यह एक बड़ी ईंधन आपूर्ति सुरक्षा चुनौती बन सकती है। इसलिए अपने बड़े थोरियम भंडारों के साथ भारत को जल्द से जल्द थोरियम पर स्विच कर लेना चाहिए और ऊर्जा सुरक्षित बनना चाहिए। इसके लिए हमारे थोरियम आधारित नाभिकीय ऊर्जा कार्यक्रम और उससे जुड़ी प्रौद्योगिकी के विकास में तेज़ी लाने की ज़रूरत है। थोरियम का इस्तेमाल और यूरेनियम से बहुत ज़्यादा एनर्जी वैल्यू पाना, जो किसी भी तरह से आज के समय की ज़रूरत बन जाएगी, इसमें नाभिकीय ऊर्जा का पुनर्संसाधन और पुनर्चक्रण करना ज़रूरी होगा। इस तरह संवृत नाभिकीय ईंधन चक्र में हमारी काबिलियत एक सुरक्षित और अनवरत ऊर्जा आपूर्ति सुनिश्चित करने और भरोसेमंद दीर्घकालिक नाभिकीय अपशिष्ट प्रबंधन में काम आएगी। हालांकि, यह एक संवेदनशील व नाभिकीय प्रौद्योगिकी है और इसका शासन और नियंत्रण सरकार के पास ही रहना चाहिए। अमेरिका सहित ज़्यादातर देश इस्तेमाल किए गए नाभिकीय ईंधन के स्थाई निपटान का मुद्दा नहीं सुलझा पाए हैं। निजी नाभिकीय प्रतिष्ठान और सरकारी नाभिकीय पुनर्चक्रण ऊद्योग के बीच ईंधन प्रबंधन इंटरफेस को कानून में ठीक से शामिल करने की ज़रूरत है।

मुझे लगता है कि दुनिया भर में नाभिकीय ऊर्जा को ज़्यादा बढ़ावा देने के कारण, नाभिकीय पुनर्चक्रण पर ज़्यादा ज़ोर देना ज़रूरी होगा। इस तरह, फ्रंट एंड की तुलना में बैकएंड ईंधन चक्र, उतना ही बड़ा या उससे भी बड़ा उद्योग बन जाएगा। थोरियम, जो प्रसार प्रतिरोध उपलब्ध कराता है, इस मामले में और भी ज़्यादा ज़रूरी हो जाता है।

हमें यह मानना होगा कि हमारे पीएचडब्ल्यूआर सिस्टम सबसे ज़्यादा लचीले हैं और कई तरह के ईंधन चक्र को सरल बनाने के लिए सबसे सही हैं, खासकर थोरियम की ओर हमारे संक्रमण की योजना के मामले में। जबकि थोरियम को विखडनीय यूरेनियम-233 में बड़े पैमाने पर बदलने के लिए द्रुत प्रजनक विकास को तेज़ करने की ज़रूरत है, अब जब हम आयातित यूरेनियम का इस्तेमाल करके बड़ी पीएचडब्ल्यूआर क्षमता सेट अप कर सकते हैं, तो पीएचडब्ल्यूआर ऐसा करने और थोरियम के इस्तेमाल की दिशा में हमारी तरक्की को तेज़ करने का एक आसान विकल्प देते हैं। इस मकसद के लिए ज़रूरी विकास का काम परमाणु ऊर्जा विभाग में अनुसंधान एवं विकास पर मुख्यतः केंद्रित होना चाहिए, भले ही सरकारी और निजी क्षेत्र में नाभिकीय स्थापनाएं मानकीकृत और सिद्ध डिज़ाइन का इस्तेमाल करके तेज़ी से क्षमता बढ़ा रही हों।

हम आशा कर सकते हैं कि प्रस्तावित नाभिकीय विधेयक सभी हितधारकों की चिंताओं को दूर करेगा, जिसमें ऊपर बताए गए कुछ हितधारक भी शामिल हैं और नाभिकीय ऊर्जा मिशन को उम्मीद के मुताबिक लक्ष्य हासिल करने में मदद करेगा।

रणबीर कपूर की एनिमल 2 में अभिनेत्री सलोनी बत्रा की होगी वापसी

अभिनेता रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल ने कई आलोचनाओं के बावजूद दर्शकों का दिल जीता था। फिल्म के दूसरे भाग एनमिल पार्क का बेसब्री से इंतजार किया जा रहा है। फिल्म की रिलीज तारीख तो तय नहीं हुई है, लेकिन इसकी शूटिंग 2027 से शुरू होने की पूरी संभावना है। चर्चा तो यह भी है कि दूसरी किस्त में, रणबीर को दोहरी भूमिका निभाते हुए देखा जाएगा। इस बीच, सलोनी बत्रा ने सीक्वल में अपनी वापसी पर बात की है।

संदीप रेड्डी वांगा द्वारा निर्देशित एनिमल पार्क में सलोनी को फिर दमदार किरदार में देखा जाएगा।

उन्होंने कहा, मैं एनिमल 2 में जरूर रहूंगी। लोगों को एनिमल पसंद आई थी, इसलिए निर्माता मनोरंजन और एक्शन के लिए इस तरह की फिल्में बनाना चाहते हैं। यह बॉक्स ऑफिस के लिए और हमारे लिए भी अच्छा है। याद दिला दें कि सलोनी ने फिल्म में, रणबीर की बड़ी बहन का किरदार निभाया था जो बहुत अहम था।

सलोनी ने सिनेमा में अपने सफर के बारे में खुलकर बात की। उन्होंने कहा, यह उतार-चढ़ाव से भरा लंबा सफर रहा है। मेरा मानना है कि जीवन सबके लिए ऐसा ही होता है। क्योंकि आप उस तरह के बैकग्राउंड से नहीं आते, इसलिए हमारे संघर्ष अलग होते हैं, जो कभी-कभी काफी डरावने होते हैं। मैंने इस सफर में बहुत कुछ सीखा है। सलोनी अपनी सीरीज भय से चर्चा में हैं, जो 12 दिसंबर 2025 को एमएक्स प्लेयर पर रिलीज हुई है।

सू- दोकू क्र.094

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.93 का हल

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

ऊनी ड्रेस को स्टाइल करने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके, लगेंगी स्टाइलिश

ऊनी ड्रेस सर्दियों में सबसे आरामदायक और आकर्षक विकल्पों में से एक है। यह न केवल आपको गर्म रखती है, बल्कि स्टाइलिश भी दिखाती है। ऊनी ड्रेस को सही तरीके से पहनने और स्टाइल करने से आप हर मौके पर खास दिख सकती हैं। इस लेख में हम कुछ आसान और प्रभावी तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपनी ऊनी ड्रेस को और भी आकर्षक बना सकती हैं।

सही रंग का चुनाव करें

ऊनी ड्रेस चुनते समय रंग का चुनाव बहुत जरूरी होता है। गहरे रंग जैसे काले, भूरे या गहरे नीले सर्दियों में बहुत अच्छे लगते हैं क्योंकि ये ठंड के मौसम में गर्माहट का एहसास देते हैं। इसके अलावा अगर आप थोड़े चमकीले रंगों को पसंद करती हैं तो लाल, हरा या नीला भी अच्छे विकल्प हो सकते हैं। रंग का चुनाव करते समय अपने पसंद और मौके का भी ध्यान रखें।

सही माप चुनें

ऊनी ड्रेस की माप बहुत जरूरी होती है। अगर आपकी ड्रेस ढीली होगी तो वह आपको अच्छा नहीं लगेगी और अगर बहुत कसी हुई होगी तो आरामदायक नहीं होगी। इसलिए हमेशा अपनी शारीरिक बनावट के अनुसार सही माप लें। सही माप वाली ड्रेस न केवल आपको आराम देगी बल्कि आपको आत्मविश्वास भी देगी। इसके अलावा यह आपके शरीर की प्राकृतिक सुंदरता को भी उभारती है और आपको हर अवसर पर खास दिखाती है।

गहनों का मेल करें

ऊनी ड्रेस के साथ सही गहने पहनना भी जरूरी है ताकि आपका लुक पूरा हो सके। अगर आपकी ड्रेस लंबी है तो छोटे-छोटे गहने जैसे कान की बालियां या पतली चेन पहन सकती हैं, वहीं अगर आपकी ड्रेस छोटी है तो बड़े गहने जैसे झुमके या बड़े हार अच्छे लगेंगे। इसके अलावा कमर पर बेल्ट का उपयोग करके आप अपनी कमर को उभार सकती हैं, जिससे आपका लुक और भी खास लगेगा।

जूतों का ध्यान रखें

जूतों का चुनाव करते समय ध्यान रखना चाहिए कि वे आरामदायक होने चाहिए साथ ही आकर्षक भी दिखने चाहिए। सर्दियों में जूते सबसे अच्छे विकल्प होते हैं क्योंकि ये न केवल पैरों को गर्म रखते हैं बल्कि आकर्षक भी दिखते हैं। इसके अलावा आप चाहें तो हाई हील्स या सपाट जूते भी पहन सकती हैं, जो आपके लुक को पूरा करेंगे और आपको हर मौके पर खास दिखाएंगे।

बालों की सजावट पर ध्यान दें

बालों की सजावट भी आपके पूरे लुक को प्रभावित करती है इसलिए इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अगर आपकी ड्रेस लंबी है तो खुले बाल बहुत अच्छे लगते हैं क्योंकि इससे आपका चेहरा खुला रहता है और आकर्षक लगता है, वहीं अगर आपकी ड्रेस छोटी है तो बालों को बांधकर पीछे की तरफ रखना अच्छा रहता है, जिससे आपका लुक साफ-सुथरा लगता है और ध्यान आकर्षित होता है।

अंकिता भण्डारी हत्याकाण्डः सरकार का पक्ष रखने मंत्री आये सामने

कोई साक्ष्य नहीं मिटाये गयेः उनियाल

संवाददाता

देहरादून। अंकिता भण्डारी हत्याकाण्ड के मामले में सरकार का पक्ष रखने आये मंत्री सुबोध उनियाल ने कहा कि किसी प्रकार के कोई साक्ष्य नहीं मिटाये गये है।

आज यहां मीडिया के सामने सरकार का पक्ष रखने के लिए मंत्री सुबोध उनियालय ने कहा कि सरकार के इशारे पर किसी प्रकार का कोई साक्ष्य नहीं मिटाया गया है। उन्होंने कहा कि अगर किसी के पास वर्तमान में भी कोई ठोस साक्ष्य है वह सामने आये और उसकी सुरक्षा की जिम्मेदारी सरकार की होगी। लेकिन अभी तक कोई व्यक्ति ठोस साक्ष्य लेकर सामने नहीं आया है। सरकार हर जांच के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि कुछ लोग मामले की सीबीआई जांच के लिए हाईकोर्ट गये थे लेकिन हाईकोर्ट ने सीबीआई जांच के लिए साफ इंकार कर दिया और कहा कि एसआईटी सही जांच कर रही है इसलिए सीबीआई जांच का कोई औचित्य नहीं बनता है। उनियाल ने कहा कि यह मामला काफी संवेदनशील है जिसको वह समझते हैं। इस मामले में एसआईटी ने अपनी चार्जशीट न्यायालय में पेश कर दी है जिसके तहत आरोपियों कोा आजीविन कारावास की सजा सुनायी गयी। उनियाल ने कहा कि एसआईटी ने भी जांच के दौरान साफ कहा था कि अगर किसी के पास कोई ठोस साक्ष्य है वह सामने आये लेकिन कोई सामने नहीं आया। ऐसे ही राह चलते किसी पर आरोप लगाना सही नहीं है। उनियाल ने साफ कहा कि किसी को बचाने का कार्य नहीं किया जा रहा है जो दोषी थे उनको सजा मिल गयी है और न्यायालय के संज्ञान में सारा मामला है।

तीन शराब तस्कर दबोचे, 20 लीटर कच्ची शराब बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में शराब तस्करी कर रहे तीन लोगों को पुलिस ने अलग-अलग क्षेत्रों से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 20 लीटर कच्ची शराब बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना खानपुर पुलिस द्वारा थाना स्तर से चैकिंग हेतु अलग-अलग पुलिस टीमों लगाकार क्षेत्र में ऐक्टिव किया गया था। गठित पुलिस टीमों द्वारा थाना क्षेत्र में सक्रिय रहकर ग्राम मिर्जापुर से 1 आरोपी सुमित को 5 लीटर कच्ची शराब तथा ग्राम धर्मपूर तिराहे से 1 आरोपी परकट सिंह को 10 लीटर कच्ची शराब व 5 लीटर कच्ची शराब के साथ ग्राम तुगल पूर तिराहे से परगट सिंह को गिरफ्तार किया गया है। जिनके खिलाफ आबकारी अधिनियम की धाराओ में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

अधिवक्ता राजकुमार तिवारी ने विधायक सविता कपूर से की शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। अधिवक्ता राजकुमार तिवारी ने विधायक श्रीमती सविता कपूर से शिष्टाचार भेंट कर नव वर्ष की शुभकामनाएं दी।

आज यहां कैंट विधानसभा क्षेत्र की विधायक श्रीमती सविता कपूर से नववर्ष के अवसर पर वरिष्ठ अधिवक्ता राजकुमार तिवारी ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर उन्होंने पर्यावरण संरक्षण एवं हरियाली का संदेश देते हुए विधायक को पॉइन्सेटिया का पौधा भेंट किया। विधायक श्रीमती सविता कपूर ने नववर्ष की शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि पौधारोपण जैसी पहल समाज को सकारात्मक दिशा देने के साथ-साथ पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने नागरिकों से अधिक से अधिक वृक्षारोपण करने का आह्वान किया। इस दौरान क्षेत्र के विकास एवं जनहित से जुड़े विभिन्न विषयों पर भी संक्षिप्त चर्चा हुई। विधायक जी ने क्षेत्र के सर्वांगीण विकास के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने किया विधायक चैंपियनशिप ट्रॉफी का उद्घाटन

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने विधायक चैंपियनशिप ट्रॉफी 2025-26 का फ्लैग के मध्यम से ध्वजारोहण कर विधिवत उद्घाटन किया।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने आज गढ़ी कैंट स्थित गोरखा मिलिट्री इंटर कॉलेज में युवा कल्याण एवं प्रान्तीय रक्षक दल विभाग द्वारा शिक्षा एवं खेल विभाग के सहयोग से आयोजित विधानसभा स्तरीय विधायक चैंपियनशिप ट्रॉफी 2025-26 का चैंपियनशिप ट्रॉफी के फ्लैग के मध्यम से ध्वजारोहण कर विधिवत उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर उनका उत्साहवर्धन किया। इस दौरान कैबिनेट मंत्री जोशी ने 800 मीटर की दौड़ में विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कृत भी किया। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि खेल महाकुंभ-2025 की प्रतियोगिताएं विगत सात वर्षों से युवा कल्याण एवं प्रान्तीय रक्षक दल विभाग द्वारा शिक्षा एवं खेल विभाग के सहयोग से आयोजित की जाती रही हैं। उन्होंने कहा कि इस वर्ष इन प्रतियोगिताओं को मुख्यमंत्री चैंपियनशिप ट्रॉफी के नाम से आयोजित किया जा रहा है, जो एक सराहनीय पहल है। मंत्री जोशी ने कहा कि विकासखंड स्तर की प्रतियोगिताओं के स्थान पर अब विधायक चैंपियनशिप ट्रॉफी तथा जनपद स्तर की प्रतियोगिताएं सांसद चैंपियनशिप ट्रॉफी के नाम से आयोजित की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि मसूरी विधानसभा क्षेत्र में सीधे विधानसभा स्तर पर अंडर-14 एवं अंडर-19 आयु वर्ग के बालक एवं बालिकाओं की खेलकूद प्रतियोगिताएं आयोजित की जा रही हैं, जिनमें एथलेटिक्स, कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल, पिट्ठू एवं मुर्गा झपट जैसी प्रतियोगिताएं शामिल हैं। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि विधायक स्तर पर विजेता खिलाड़ी आगे चलकर सांसद स्तर की खेल प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करेंगे। उन्होंने कहा कि युवा कल्याण विभाग द्वारा आयोजित इन खेल प्रतियोगिताओं का मुख्य उद्देश्य प्रदेश में खेलों का वातावरण तैयार करना, ग्रामीण खेलों को बढ़ावा देना, विद्यार्थियों को ई-कल्चर से पी-कल्चर अर्थात इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से खेल मैदान तक लाना, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी तैयार करना, स्कूल ड्रॉपआउट खिलाड़ियों को खेलों से जोड़ना तथा स्वास्थ्य संवर्द्धन के प्रति जागरूकता बढ़ाना है। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि स्वस्थ शरीर और सफल जीवन के लिए खेलकूद एवं योगिक क्रियाएं अत्यंत आवश्यक हैं। खेलों से ही शारीरिक और मानसिक विकास संभव है। उन्होंने सभी खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें खेल के क्षेत्र में निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने सभी उपस्थित लोगों को नववर्ष की बधाई एवं शुभकामनाएं भी दीं। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष राजीव गुरुंग, मनोज क्षेत्री, ज्योति कोटिया, लक्ष्मण सिंह रावत, विष्णु प्रसाद गुप्ता, सारिका खत्री, धीरज ठाकुर, प्रदीप शर्मा, युवा कल्याण अधिकारी इमरान सहित कई लोग उपस्थित रहे।

स्मैक के साथ दो महिलाओं सहित तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो महिलाओं सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस ने लालतप्पड के पास एक स्कूटी में सवार तीन लोगों को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देखकर स्कूटी को तेजी से भगा ले गये। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया।

तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से 49.89 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम अनूप कुमार उर्फ आशू पुत्र गोविन्द राम, नेहा पुत्र राजपाल व सोनी पत्नी प्रदीप सभी निवासी कुडकावाला बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सूचना अधिकार की जानकारी देने वाला कैलेंडर 2026 प्रकाशित

हमारे संवाददाता

काशीपुर। सूचना अधिकार की नवीन जानकारी अब कैलेंडर के माध्यम से आम जनता को मिल सकेगी। इसके लिये सूचना अधिकार विशेषज्ञ नदीम उद्दीन एडवोकेट द्वारा एक कैलेंडर प्रकाशित कराया गया है। जिसमें 2026 के कैलेंडर के साथ ही उत्तराखंड सरकार के राजपत्रित व निर्बंधित अवकाशों की सूची को भी दर्शाया गया है।

सूचना अधिकार की सामान्य जानकारी देने वाले नदीम द्वारा प्रकाशित कैलेंडर में सूचना का मतलब, सूचना अधिकार का मतलब, सूचना अधिकार के दायरे में शामिल प्राधिकारी, सूचना लेने की प्रक्रिया, सूचना हेतु अतिरिक्त शुल्क, सूचना देने की अवधि, प्रथम व द्वितीय अपील, लोक प्राधिकारियों/विभाग के सूचना अधिकार के अन्तर्गत दायित्व, सूचना अधिकार की विस्तृत जानकारी हेतु पुस्तकें, सोशल मीडिया (फेस बुक पेज व ग्रुप) उत्तराखंड सूचना आयोग तथा केन्द्रीय सूचना आयोग की वेबसाइटों की जानकारी शामिल है।

नदीम द्वारा प्रकाशित इस कैलेंडर को जहां उनके द्वारा स्वयं वितरित कराया जा रहा है वहीं इसे फेस बुक के सूचना अधिकार कानून नामक पेज तथा सूचना अधिकार (आर टी आई) ग्रुप पर जन सामान्य हेतु उपलब्ध कराया गया है। इसके अतिरिक्त इस कैलेंडर लेने का इच्छुक कोई भी व्यक्ति मोबाइल न. 9411547747 पर एस.एम.एस. या व्हाट्स एप्प से सम्पर्क करके निःशुल्क प्राप्त कर सकता है।

नदीम ने बताया कि वर्ष 2014 से लगातार सूचना अधिकार की जागरूकता के लिये कलैंडर का प्रकाशन व निःशुल्क वितरण किया जा रहा है। इस कैलेंडर का उद्देश्य आम जनता तक सूचना अधिकार की जागरूकता फैलाना है ताकि आम जनता अधिक से अधिक सूचना अधिकार प्रयोग करने को सक्षम हो सके। कैलेंडर क्योंकि वर्ष भर रखा जाता है इसलिये इसके माध्यम से प्रकाशित सूचना अधिकार की जानकारी भी हजारों लोगों तक पहुंचेगी।

चौकीदार की हत्या का खुलासा, सहकर्मी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। बंद पड़ी फैक्ट्री में हुई चौकीदार की हत्या का खुलासा करते हुए पुलिस ने सहकर्मी चौकीदार को गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में सामने आया कि हत्या की यह वारदात नशे के बाद मृतक चौकीदार द्वारा गलत हरकते करने के कारण अंजाम दी गयी थी।

जानकारी के अनुसार बीते 28 दिसम्बर को कोतवाली आईटीआई पुलिस को सूचना प्राप्त हुई कि महुआखेडागंज स्थित टोसा इन्टरनैशनल प्राईवेट लिमिटेड फैक्ट्री में एक व्यक्ति का शव पडा है। कम्पनी बन्द पडी थी तथा फैक्ट्री के गेट के अन्दर एक व्यक्ति उम्र लगभग 54 वर्ष का शव पडा था। पुलिस द्वारा पूछताछ करने पर पता चला कि उक्त शव कर्मवीर पुत्र रंजीत सिंह निवासी सैदरपुर थाना औरंगाबाद जिला बुलंदशहर उ.प्र. का था जो उक्त फैक्ट्री में चौकीदार था तथा फैक्ट्री में उसके साथ अप्रान्त पुत्र योगेन्द्र भी काम करता था जो घटना के बाद मौके पर अपना मोबाईल फोन छोडकर

❑नशे के बाद गलत हरकतों के चलते हुई थी चौकीदार की हत्या

फरार हो गया था। मामले में पुलिस ने उसी दिन मृतक के पुत्र रिंकू कुमार की तहरीर के आधार पर कोतवाली आईटीआई में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। साथ ही फरार आरोपी की गिरफ्तारी हेतु बुलन्दशहर टीम रवाना की गयी। पुलिस ने आरोपी अप्रान्त पुत्र योगेन्द्र सिंह निवासी सैदरपुर थाना औरंगाबाद जिला बुलंदशहर उ.प्र. उम्र 25 वर्ष को गिरफ्तार किया गया। आरोपी ने द्वारा पूछताछ में बताया कि मैं नशा करने का आदी हूँ। कर्मवीर सिंह मेरे रिश्ते में चाचा लगते है, मै गॉव में भी कर्मवीर के साथ ही रहता था। हम दोनो में अच्छी बनती थी, लगभग 1 महीने के आस पास कर्मवीर मुझे अपने साथ फैक्ट्री की चौकीदारी करने के लिये महुआखेडा लाया था। हम दोनो गेट के पास बने एक कमरे में रहते थे और उसी कमरे में खाना पीना करते थे।

बताया कि 27 दिसम्बर की शाम को हम दोनो ने मिलकर खाना बनाया और करमवीर सिंह ने खाना खा लिया था मैने खाना नही खाया था। खाना खाने से पहले हमने शराब पी थी और एक चिलम गॉजा भी पिया था। रात के करीब सात साढे सात बजे करीब कर्मवीर सिंह मुझसे गलत हरकत करने लगा और जबरदस्ती करने का प्रयास करने लगा। मै कमरे से बाहर आ गया तो वह भी बाहर आ गया तब मैने उसका जोर से गला पकड लिया और काफी जोर से दबाये रखा। वह गिर गया फिर मैने पास की क्यारी से एक ईट उठायी और करमवीर को मारी तो वह उसके ठोडी पर लगी जिससे उसकी मृत्यु हो गयी । मैने गुस्से में व नशे की हालत में होकर यह घटना कर दी। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

कार व पिकप की भिड़ंत में एक की मौत, चार गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर रात कार और पिकप की जोरदार भिड़ंत के चलते कार सवार पांच लोग गम्भीर रूप से घायल हो गये। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर स्थानीय लोगों की मदद से उन्हे अस्पताल पहुंचाया जहां एक युवक की उपचार के दौरान मौत हो गयी जबकि अन्य का उपचार जारी है। बताया जा रहा है कि सभी लोग नये साल का जश्न मनाने बरेली से उत्तराखण्ड आये थे।

जानकारी के अनुसार बरेली रिछा से नव वर्ष का जश्न मनाने काठगोदाम आए युवकों की कार की खेड़ा गौलापार में पिकअप से जोरदार भिड़ंत हो गई। हादसे में कार सवार पांच युवक गम्भीर रूप से घायल हो गए। स्थानीय लोगों ने पुलिस को हादसे की सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से घायलों को क्षतिग्रस्त वाहन से बाहर निकलकर सुशीला तिवारी अस्पताल पहुंचाया। जहां इलाज के दौरान रिजवान (28) की मौत हो गई। जबकि अन्य घायलों का उपचार चल रहा है। पुलिस के अनुसार कार सवार रिछा निवासी मुजाहिद, इसरार, सनावर, अफजाल और रिजवान नया साल मनाने काठगोदाम आए थे। यहां से वापस लौटने के दौरान यह हादसा हो गया।

दो अलग-अलग सड़क दुर्घटनाओं में तीन की मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। लक्सर क्षेत्र में दो अलग-अलग सड़क दुर्घटनाओं ने तीन लोगों की मौत हो गई, जिससे पूरे इलाके में शोक की लहर दौड़ गई। सूचना मिलने पर पुलिस ने तीनों शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार पहली दुर्घटना भूर्णी-कुआंखेड़ा रोड पर हुई, जहां सेठपुर निवासी धूम सिंह पुत्र गेंदाराम को एक अज्ञात वाहन ने जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि धूम सिंह की मौके पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद वाहन चालक मौके से फरार हो गया।

वहीं दूसरी घटना लक्सर-रुड़की रोड स्थित डॉसनी ओवर ब्रिज पर सामने आई। यहां नई स्कूटी पर सवार दो युवक रुड़की की ओर से लक्सर आ रहे थे। किसी अज्ञात वाहन की तेज रोशनी के कारण अचानक स्कूटी पुल की रेलिंग से टकरा गई, जिससे दोनों युवक करीब 50 फीट नीचे गिर गए। हादसा रात 6.30 बजे के करीब हुआ। बताया जा रहा है कि राहगीरों ने तुरंत घायलों को 108 एंबुलेंस की मदद से अस्पताल भिजवाया, लेकिन रास्ते में ही दोनों की मौत हो गई। मृतकों में से एक युवक की आई कार्ड के द्वारा पहचान शिवम पुत्र प्रेमचंद निवासी मोहम्मदपुर कुन्हारी के रूप में हुई है, जबकि दूसरे युवक की पहचान अभी नहीं हो सकी है। बताया जा रहा है कि दोनों युवक स्वरूप मल्टीलिटि हॉस्पिटल लक्सर में कार्यकर्ता थे।

तीन पेटी अवैध अंग्रेजी शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मिली जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल के आदेशानुसार, अपर पुलिस अधीक्षक महोदय के निर्देशन एवं श्रीमान क्षेत्राधि कारी चम्बा महोदय के निकट पर्यवेक्षण में जनपद पुलिस द्वारा अलग-अलग स्थानों पर कार्रवाई करते हुए कुल तीन पेटी (146 पव्वे) अवैध अंग्रेजी शराब के साथ दो अभियुक्तों को गिरफ्तार किया गया है। 011 जनवरी 2026 को थाना छाम पुलिस टीम द्वारा साकरी से चम्बा की ओर से बेलगांव जाने वाले मार्ग पर चेकिंग के दौरान एक संदिग्ध व्यक्ति को

रोका गया। तलाशी लेने पर अभियुक्त के कब्जे से 90 अदद पव्वे सोलमेट ब्लू अवैध अंग्रेजी शराब बरामद की गई। पूछताछ में उसने अपना नाम बचन सिंह पुत्र स्व. ज्ञान सिंह निवासी ख्र ग्राम बेलगांव, पट्टी जुआ, थाना छाम, जनपद टिहरी गढ़वाल बताया। इसी क्रम में सुरागरसी-पतारसी के आधार पर कार्रवाई करते हुए भारत ग्रुप कम्पनी के खाली पड़े स्टोर, राष्ट्रीय राजमार्ग भाटूसैंण, चम्बा क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया। उसके कब्जे से 56 पव्वे अंग्रेजी शराब बरामद की गई। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकित मगर पुत्र राम बहादुर निवासी उपली नागणी, थाना चम्बा, जनपद टिहरी गढ़वाल बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मंत्री के पति का बयान भाजपा की महिलाओं के प्रति घृणित मानसिकता का परिचायक: गोदियाल

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने धामी सरकार में महिला सशक्तिकरण एवं बालविकास मंत्री रेखा आर्य के पति एवं भाजपा नेता गिरधारी लाल साहू के उस बयान की कड़े शब्दों में भर्त्सना की है जिसमें वे कहते सुने गये हैं कि बिहार में महिलाएं 20-25 हजार में मिल जाती हैं। उन्होंने कहा कि यह केवल गिरधारी लाल साहू का बयान नहीं पूरी भाजपा की महिलाओं के प्रति घृणित और कुत्सित मानसिकता का परिचायक है।

गणेश गोदियाल ने एक बयान जारी करते हुए कहा कि भाजपा शासित उत्तराखंड राज्य में महिलाओं पर जितने अत्याचार हुए हैं उतने आज तक किसी भी राज्य में नहीं हुए हैं। उन्होंने कहा कि सत्ताधारी भाजपा नेताओं की नजरों में मातृशक्ति की अस्मिता की कीमत केवल 20-25 हजार रूपये है इससे अधिक शर्मनाक बात क्या हो सकती है। उन्होंने कहा कि विगत चार वर्ष में प्रदेश में जितनी भी महिला अपराध की घटनाएं घटित हुई, महिलाओं के साथ अत्याचार और बलात्कार की घटनाएं घटित हुई हैं, उनमें से अधिकतर मामलों में भाजपा नेताओं की संलिप्तता उत्तराखंड राज्य की अस्मिता को कलंकित करने वाली घटनाएं हैं।

गोदियाल ने कहा कि चाहे अंकिता भंडारी हत्याकांड में वीआईपी के रूप में भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री और उत्तराखंड प्रभारी दुष्यन्त गौतम की भूमिका हो या भाजपा नेता पुत्र पुलकित आर्य की, हरिद्वार में अपनी 13 वर्षीय नाबालिग बेटी से सामूहिक दुष्कर्म कराने का मामला भाजपा महिला मोर्चा पदाधिकारी अनामिका शर्मा से जुड़ा हुआ हो या द्वाराहाट में नाबालिग दलित युवती से बलात्कार मामले में मुख्य आरोपी भाजपा नेता प्रमोद बिष्ट, रूद्रपुर में नाबालिग छात्रा से दुष्कर्म मे मुख्य आरोपी भाजपा नेता नरेन्द्र गंगवार हो या बहादराबाद में दलित युवती की बलात्कार एवं हत्या कांड में मुख्य आरोपी भाजपा नेता अमित सैनी, लालकुंआ नाबालिग बलात्कार कांड में मुख्य आरोपी भाजपा नेता, नैनीताल दुग्ध उत्पादक सहकारी संघ अध्यक्ष मुकेश बोरा या अल्मोड़ा में 14 वर्षीय नाबालिग से छेड़छाड कांड में मुख्य आरोपी भाजपा मंडल अध्यक्ष भगवत सिंह बोरा तथा रूद्रपुर में नाबालिग लड़की एवं उसकी मां से छेड़छाड़ मामले में मुख्य आरोपी भाजपा पार्षद शिव कुमार गंगवार हों। इन सभी प्रकरणों से ऐसा प्रतीत होता है कि उत्तराखंड राज्य के सत्ताधारी दल के नेताओं की नजरों में मातृशक्ति केवल उपभोग की वस्तु मात्र है।

उन्होंने कहा कि अच्छा होता यदि राज्य सरकार और राज्य महिला आयोग गिरधारी लाल साहू के सार्वजनिक बयान का संज्ञान लेकर उनके खिलाफ महिला अत्याचार की कठोर धाराओं में मामला दर्ज कराता, परन्तु ऐसा नहीं होगा क्योंकि गिरधारी लाल साहू भाजपा के नेता ही नहीं उन मंत्री महोदय के पति भी हैं जिनके कंधों पर महिलाओं के सशक्तिकरण का जिम्मा है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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