

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सीएम धामी ने किया शाइन अवी लर्निंग समावेशी शिक्षा मिशन-2030 का शुभारंभ

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राजपुर रोड, देहरादून स्थित एक निजी होटल में शाइन अवी लर्निंग समावेशी शिक्षा मिशन-2030 का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने विशेष बच्चों के लिए विजुअल लर्निंग करिकुलम पर आधारित विभिन्न पुस्तकों एवं शिक्षण सामग्री का भी विमोचन किया।

मुख्यमंत्री ने कहा शाइन अवी लर्निंग की पहल, शिक्षा को और अधिक सरल, प्रभावी और समावेशी बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा केंद्र एवं राज्य सरकार ने हमेशा शिक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 लागू की है। जिसका उद्देश्य बच्चों को पढ़ाने के साथ समझने, सोचने, नवाचार और आत्मविश्वास के साथ जीवन में आगे बढ़ने योग्य बनाना है। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार शिक्षा के क्षेत्र में निरंतर कार्य कर रही है। प्रदेश में स्मार्ट क्लास, आईसीटी लैब, पीएम विद्यालय, अटल उत्कृष्ट विद्यालय, डिजिटल शिक्षण सामग्री और विज्ञान एवं नवाचार आधारित शिक्षा को बढ़ावा दिया जा रहा है। समावेशी शिक्षा को हर बच्चे तक पहुंचाने के लिए सरकार विद्यालयों में रैम्प, रेलिंग, सुगम शौचालय,



अनुकूलित फर्नीचर, स्वच्छ पेयजल जैसी सुविधाओं को सुदृढ़ किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में लगभग 5,800 विशेष आवश्यकता वाले बच्चे विभिन्न स्तरों पर विद्यालयों में पंजीकृत हैं। सरकार द्वारा संचालित 11 विशेष विद्यालयों के माध्यम से 1,300 से अधिक बच्चों को विशेष शिक्षण एवं पुनर्वास संबंधी सुविधाएँ उपलब्ध कराई जा रही हैं। उन्होंने

कहा प्रारम्भिक एवं माध्यमिक स्तर पर 300 से अधिक विशेष शिक्षकों की नियुक्ति की है और शेष रिक्त पदों पर भी भर्ती की प्रक्रिया जारी है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारा लक्ष्य समावेशी और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करना है, जिसमें राज्य का प्रत्येक बच्चा, अपनी पूर्ण क्षमता के साथ आगे बढ़ सके और नए भारत के निर्माण में अपना

योगदान दे सके। हमें अपने बच्चों को केवल परीक्षा के लिए नहीं, बल्कि जीवन के लिए तैयार करना है।

मुख्यमंत्री ने शिक्षाविद श्रीमती अनीता शर्मा और शाइन अवी लर्निंग की पूरी टीम को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि श्रीमती अनीता ने विदेश से रिवर्स पलायन कर उत्तराखंड में शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार किया है। उन्होंने कहा यह कदम अन्य प्रवासियों

के लिए भी एक उदाहरण है। मुख्यमंत्री ने कहा कि बीते सालों में कई प्रवासियों ने अपने गांव घर लौटकर काम करने की इच्छा जताई है और कई लोग ऐसा कर भी रहे हैं। उन्होंने हम सब ने अपनी विरासत को संरक्षित करना है और अपनी सभ्यता को आगे बढ़ाना है।

मुख्यमंत्री ने कहा उत्तराखंड राज्य, पूरे भारत के लोगों को आत्मसात करता है। हमारे राज्य के लोग व्यक्ति की सोच और उसके कामों को देखते हैं। तमाम चुनौतियों के बाद भी राज्य, निरंतर विकास के पथ पर आगे चला है। उत्तराखंड की जनता ने हमेशा सरकार को आगे बढ़ाने की प्रेरणा दी है। उन्होंने कहा हमारा राज्य पूरे देश के लिए कई मामलों में उदाहरण बन कर रहा है। राज्य में सर्वप्रथम समान नागरिक संहिता लागू हुआ। सतत विकास लक्ष्यों की सूची में उत्तराखंड में प्रथम स्थान हासिल किया। साथ ही सख्त नकल विरोधी कानून, जैसे कड़े फैसले भी राज्य सरकार ने लिए हैं।

इस अवसर पर विधायक मुन्ना सिंह चौहान, अपर सचिव बंशीधर तिवारी, मीडिया सलाहकार समिति के उपाध्यक्ष धीरेंद्र पंवार, श्रीमती अनीता शर्मा, रमेश भट्ट, सुधीर नौटियाल, पीसी नैनवाल, मनोज पंत, एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

कैफे के बाहर चली गोलियां!

संवाददाता

देहरादून। पटेलनगर क्षेत्र के देहरादून में शनिवार रात ढाई बजे खुलेआम फायरिंग से घरों में सोए लोग सहम गए। यहां दो गुटों की पुरानी रंजिश में घटनाक्रम का अंजाम दिया। फायरिंग के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। मामले में दो नामजद समेत अन्य अज्ञात आरोपियों पर जानलेवा हमले की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है।

मिली जानकारी के अनुसार रामनगर, पोस्ट मगदूमपुर थाना झबरेड़ा निवासी सत्री पुत्र नानकचंद क्लेमनटाउन इलाके में पीजी चलाता है। तहरीर देकर बताया कि रविवार तड़के करीब 2.40 बजे वह अपने दोस्त आर्यन के साथ कमरे पर था। तभी उसके परिचित शुभम का फोन आया। शुभम ने उसे बातचीत के लिए 3.15 बजे स्वस्तिक कैफे के पास मिलने बुलाया। सत्री जैसे ही स्वस्तिक कैफे पहुंचा वहां शुभम अपने तीन अन्य साथियों के साथ पहले से मौजूद था। आरोप है कि सत्री के वहां पहुंचते ही शुभम और उसके साथियों



ने अचानक गाली-गलौज शुरू कर दी। इसी बीच शुभम ने पिस्तौल निकालकर सत्री पर सीधी फायरिंग

करने का प्रयास किया। सत्री के साथ मौजूद लोगों ने आरोपी का हाथ ऊपर की ओर किया। इससे फायरिंग हवा में गया। इसके बाद युवराज नाम के एक अन्य युवक ने शुभम के हाथ से पिस्तौल छीनकर सत्री पर दोबारा फायरिंग की। इस बार किस्मत से पिस्तौल नहीं चली।

वारदात को अंजाम देने के बाद सभी आरोपी वहां से भाग निकले। किसी तरह अपनी जान बचाकर भागे पीड़ित सत्री ने डायल-112 पर फोन कर पुलिस को घटना की जानकारी दी। पुलिस को कंट्रोल रूम को सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पीड़ित सत्री की तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। प्रारंभिक जांच में यह बात सामने आई है कि केस दर्ज कराने वाला युवक पीजी का संचालन करता है और फायरिंग करने वाले आरोपी उसके परिचित हैं। इनके बीच पहले से ही किसी बात को लेकर रंजिश चल रही थी। फरार आरोपियों की तलाश की जा रही है।

महिलाओं को दिन में कितना पानी पीना चाहिए

प्रेगनेंसी ही नहीं बल्कि इसके बाद भी महिलाओं को स्तनपान के लिए अपने आहार का ध्यान रखना पड़ता है। स्तनपान करवाने वाली महिलाओं के स्तनों में साढ़े सात सौ मिली दूध बनता है। इसलिए इन महिलाओं को अपने शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए पर्याप्त पानी पीना चाहिए लेकिन कितना पर्याप्त होता है?

स्तनपान के दौरान कितना पानी पीना चाहिए

यूरोपियन फूड सेफ्टी अथॉरिटी के अनुसार स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को रोजाना की निर्धारित मात्रा से 7०० मिली अधिक पानी पीना चाहिए। आमतौर पर महिलाओं को दिन में 11.5 कप पानी पीना चाहिए। ऐसे में स्तनपान करवाने वाली मांओं को 11.5 कप से अधिक पानी पीने की जरूरत होती है। आप हर बार दूध पिलाने से पहले और बाद में एक गिलास पानी पिएं।

कैसे पहचानें पानी की कमी

आप अपने पेशाब के रंग से भी पानी की कमी की पहचान कर सकती हैं। शरीर के हाइड्रेट रहने पर पेशाब का रंग पीला होता है लेकिन अपर्याप्त पानी होने पर पेशाब का रंग गहरा पीला आता है।

एक से ज्यादा बच्चों को दूध पिलाने पर महिलाओं को अपने पानी पीने की मात्रा में भी इजाफा कर देना चाहिए।

डिहाइड्रेशन के लक्षण

पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने पर शरीर कुछ संकेत देता है। स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को अगर निम्न संकेत मिल रहे हैं तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में पानी की कमी हो रही है -

- *पेशाब ज्यादा पीला आना
- *थकान
- *चिड़चिड़ापन
- *रूखी और फटी त्वचा
- *कब्ज
- *डप्रेशन

शिशु के लिए पोषण का एकमात्र स्रोत मां का दूध ही होता है। ब्रेस्ट मिल्क में शिशु के विकास के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व होते हैं। ब्रेस्ट मिल्क में लगभग 9० फीसदी पानी होता है इसलिए हर बार दूध पिलाने पर शरीर में काफी मात्रा में तरल पदार्थों की कमी हो जाती है।

इसलिए स्तनपान करवाने के दौरान अधिक पानी पीना जरूरी होता है।

कैसे दूर करें पानी की कमी

अगर आप शिशु को दूध पिलाती हैं और अपने शरीर में पानी की कमी से बचना चाहती हैं तो सोडा, कैफीन, चाय और शराब न पिएं। ये पेय पदार्थ शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकते हैं।

चीनी या मीठा अधिक खाने से शरीर में पानी के अवशोषण में दिक्कत आती है इसलिए स्तनपान के दौरान फलों का रस न पिएं।

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए पानी पीने का अपना रोज का टारगेट बनाएं और एक दिन में उतना पानी जरूर पिएं।

पानी में आप पुदीने की पत्तियां, स्ट्रॉबेरी, नींबू या खीरा डालकर भी पी सकती हैं। घर से बाहर निकलते समय हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। अपनी डायट में ऐसी चीजों को शामिल करें जिनमें पानी की मात्रा अधिक होती है।

स्तनपान के समय शरीर का हाइड्रेट रहना जरूरी है और इससे महिलाओं को कई तरह के लाभ भी मिलते हैं। इस समय में पर्याप्त पानी पीने से न केवल महिलाओं को फायदा होता है बल्कि ब्रेस्ट मिल्क के जरिए शिशु के विकास में भी काफी मदद मिलती है।

भूखे पेट ना करें ब्रेड और बर्गर का सेवन, होती है ये खतरनाक बीमारियाँ

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में सभी का एक मात्र आहार ब्रेड हो गया है। यह हर घरों का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। लोग इसके इतने आदी हो चुके हैं कि सुबह के नाश्ते में इसका उपयोग करना ही अपनी शान समझने लगे हैं। अक्सर देखा जाता है कि इसका सेवन बीमार व्यक्तियों को ज्यादा कराया जाता है।

ब्रेड से होने वाली बीमारियाँ

अल्सर का खतरा: इससे कब्जियत की शिकायत होने से पेट में दर्द रहता है और यही रोग धीरे-धीरे बढ़कर अमाशय में छेद कर अल्सर जैसी बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। हार्ट के लिये खतरनाक: ब्रेड में काफी मात्रा का सोडियम मिलाया जाता है, जो ब्लड प्रेशर की गति को तेज कर हार्ट की बीमारी को बढ़ावा देने का काम करता है। इससे अटैक आने के खतरे बढ़ जाते हैं।

लीवर डैमेज: ब्रेड मैदे से बनती है। इसे पचाने में भी काफी मशक़त करनी पड़ती है। इसके अलावा इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स हमारे लीवर को कमजोर उसे ख़त्म करने में कोई कसर नहीं छोड़ता।

पोषक तत्वों का अभाव: रोज अपनी दिनचर्या की शुरुआत ब्रेड से करने से आपके शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है, जिससे शरीर काफी कमजोर हो जाता है।

वजन का बढ़ना: ब्रेड में कार्बोहाइड्रेड की मात्रा भरपूर पाई जाती है। जो हमारे शरीर में फैट्स को बढ़ाने का काम करती है। इससे शरीर का वजन बढ़ने लगता है जो कि आपके शरीर का लिये खतरा बन सकता है।

बालों को काला करेगा ये घर का बना तेल

बालों का सफेद होना एक आम समस्या बन चुकी है। आज कल तो कम उम्र में ही लोगों को यह दिक्कत झेलनी पड़ रही है। अगर समय रहते ही इसका समाधान न किया जाए तो आगे चल कर पूरे बाल सफेद हो सकते हैं। लोग अक्सर सफेद बालों को छुपाने के लिए हेयर डाई और कलर का इस्तेमाल करते हैं। मगर लंबे समय तक इनके प्रयोग से बालों में अन्य दिक्कतें पैदा होने लगती हैं।

बालों में डाई लगाने के बजाए अगर आप घर पर ही कुछ प्राकृतिक सामग्रियों से तेल बनाकर लगाएं, तो आपको कुछ ही हफ्तों में रिजल्ट मिल जाएगा। आज हम आपको एक ऐसा ही तेल बनाना सिखाएंगे जो बालों को न सिर्फ काला करेगा बल्कि घना और लंबा भी बनाएगा। इस तेल में प्रयोग की जाने वाली सभी सामग्रियां आसानी से घर पर ही मिल जाएंगी। तो देर किस बात की आइए जानते हैं इसको बनाने और लगाने की विधि के बारे में...

- तेल बनाने की सामग्री-
- 1 - ताजा एलोवेरा की पत्ती
 - 1 कप - नारियल तेल
 - 2 चम्मच - कैस्टर ऑयल
 - 8 से 1० - काली मिर्च
 - 2 चम्मच - कलौंजी
 - 1 - आंवला
 - 1 चम्मच - मेथी दाना
 - 15-2० - करी पत्ता
- कैसे बनाएं बालों को काला करने का तेल

- 1.सबसे पहले एलोवेरा की एक ताजा पत्ती लेकर उसे छील लें और उसके जेल को निकाल लें।
- 2.अब गैस पर एक बर्तन रखें और उसमें नारियल तेल, कैस्टर ऑयल, कलौंजी, एलोवेरा जेल और बाकी की सभी चीजें मिक्स कर दें।
- 3.इस मिश्रण को 5-6 मिनट के लिए पका लें। ध्यान रखें कि तेल को लगातार चलाती रहें, नहीं तो तेल जल सकता है।
- 4.गैस बंद कर दें और मिश्रण को ठंडा



होने के लिए रख दें।

5.आपका तेल तैयार है। इस तेल को छान कर किसी कांच की शीशी में भर कर रख लें।

कब और कैसे लगाएं यह तेल

बालों को काला करने वाले इस तेल को सप्ताह में 2 बार नहाने से 3० मिनट पहले लगाएं। इस तेल को लगाने से पहले हल्का गुनगुना कर लें और फिर रूई से इसे बालों की जड़ों में लगाएं। सिर की 1० मिनट अच्छी तरह से मालिश करें और फिर बालों को बांध कर छोड़ दें। आप चाहें तो इस तेल को रात में सोने से पहले भी लगा सकती हैं।

आंवला

आंवले में भारी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो बालों को काला करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है, जो बालों के रोमों को नष्ट होने से बचाता है। इससे बाल हेल्दी और काले उगते हैं।

कलौंजी

कलौंजी के तेल का उपयोग बालों के झड़ने से उनके बढ़ने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसमें निगेलोन और थायमोक्रिनोन जैसे एंजाइम मौजूद हैं। यह बालों के रोम को पोषण देते हैं और उन्हें झड़ने से भी रोकते हैं। इसके उपयोग से सिर

का गंजापन भी दूर होता है।

एलोवेरा

एलोवेरा में काफी ज्यादा एमिनो एसिड और प्रोटेयोलिटिक एंजायम होता है, जो बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और उनकी ग्रोथ बढ़ाता है। साथ ही इसमें एंटीसेप्टिक और एंटीफंगल गुण डैंड्रफ को कम करते हैं। एलोवेरा बालों को काला बनाने में भी काफी ज्यादा मदद करता है।

नारियल का तेल

नारियल का तेल प्राकृतिक तरीके से आपके बालों को लंबे, घने और तेजी से बढ़ने में मदद करता है। नारियल के तेल में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले विटामिन और आवश्यक फैटी एसिड खोपड़ी को पोषण देते हैं और रोम छिद्रों से सीबम निर्माण को हटाने में मदद करते हैं। इसे लगाने से बालों की नमी बढ़ती है जिससे बाल और भी ज्यादा शाइनी दिखते हैं।

अरंडी का तेल

अरंडी का तेल स्कैल्प को हेल्दी रखता है और बालों को पोषण पहुंचाता है। इसमें रिकिनोइलिक एसिड और ओमेगा -6 फैटी एसिड होते हैं और इसलिए जब सिर पर मालिश की जाती है, तो यह रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करता है, जो बालों के विकास में सुधार करता है।

टाइम मैनेजमेंट से नहीं पड़ेगा पछताना

कड़ी प्रतिस्पर्धा के इस दौर में समय के साथ चलना बेहद जरूरी है। अक्सर हम बाद में पछताते हैं कि हमारे पास समय बहुत कम था, इसीलिए काम नहीं कर सके या अच्छा नहीं कर सके...। दरअसल कई बार टाइम मैनेजमेंट ठीक न होने से भी ऐसी दिक्कतें सामने आती हैं। आप अपना कार्य जितने व्यवस्थित तरीके से करेंगे, काम उतना ही बेहतर और समय पर होगा।

- 1- बनाएं एक फॉर्मेट
- हर काम की शुरुआत प्लानिंग के साथ करें। ऑफिस में हों या घर पर, कार्यों की एक सूची प्राथमिकता के अनुसार तैयार रखें। पेपर, मोबाइल, लैपटॉप या कंप्यूटर पर लिस्ट बनाएं। काम को 3-4 शिफ्ट्स में बांटें। प्राथमिकता के अनुसार उन्हें निपटाएं। कोई काम हो जाने पर लिस्ट से क्रॉस करें ताकि पता चलता रहे कि कितने काम पूरे हुए और कितने नहीं।

- 2- याद रखें
- अपनी एक दिन पहले की एक्टिविटीज को याद करें। यह भी याद करें कि कितनी देर सोए, कितना समय व्यर्थ किया और कितनी देर वास्तव में काम किया। इससे

यह जानने में आसानी होगी कि किस काम में आपका ज्यादा समय लगा। इसे अगले दिन मैनेज करने की कोशिश करें।

- 3- बदलाव जरूरी है
- हर काम को बेहतर बनाने में समय के साथ बदलाव की भी ज़रूरत होती है। अगर ऐसा लग रहा हो कि योजनाबद्ध ढंग से काम कर रहे हैं, फिर भी समय से काम नहीं हो रहा है तो कार्यशैली में बदलाव लाएं। अगर एकदम से कोई ज़रूरी काम आ गया हो तो उसे भी अपनी लिस्ट में शामिल करें। काम की गति बढ़ा दें।

- 4- निर्धारित तय सीमा
- ध्यान रखें कि किस काम को पहले करना है और किसे बाद में। अगर कोई काम बहुत जरूरी है तो उसे पहले पूरा करें। जब आप फ्री हों तो ई-मेल्स, जरूरी कॉल्स या मेसेज भेजने जैसे कामों को निपटाएं और अपना समय बचाएं।

- 5- लक्ष्य पर हो ध्यान
- हो सकता है कि आपके पास ढेर सारा काम हो लेकिन जो भी काम करें, उसे पूरे परफेक्शन और फोकस के साथ करें। एक समय में एक काम पर ही फोकस रखें।

इससे न सिर्फ आपका टाइम बचेगा बल्कि एनर्जी की भी बचत होगी। हो सकता है कि एक काम के दौरान दूसरा काम आ जाए, ऐसे में जिस काम की डेडलाइन पहले हो, उसे निपटाने में ही समझदारी है।

- 6- आत्म विश्लेषण
- टाइम मैनेजमेंट के टिप्स आजमाने के बाद आत्म विश्लेषण भी करें। प्लानिंग के हिसाब से काम कर सके या नहीं, दिन बीतने के बाद इसका मूल्यांकन जरूर करें। गलतियों को ध्यान में रखें और कोशिश करें कि वे दोबारा न हों।

एक नज़र

-चैटिंग, फेसबुक, ई-मेल या टीवी जैसे कामों का समय तय कर काफी समय बचा सकते हैं।

-प्राथमिकताएं तय करें, जो काम ज़रूरी है उसे तुरंत करें और जो बाद में किया जा सकता है, उसके लिए समय तय करें। काम याद रखने के लिए फोन पर रिमाइंडर लगाएं या अलार्म सेट करें।

-काम ज्यादा है तो जिम्मेदारियों को भी साँपें। इससे आपका वर्कलोड कम होगा और आपके काम की गुणवत्ता भी बढ़ेगी।

फाउंडेशन लगाने के बाद भी नहीं आता परफेक्ट ग्लो

कहते हैं कि मेकअप करना भी एक कला है। आप मेकअप प्रोडक्ट खरीद तो लाते हैं लेकिन चेहरे पर उनका इस्तेमाल करने का तरीका नहीं जानते तो ये प्रोडक्ट आपके चेहरे तो सुंदर नहीं बना पाते। इसलिए जरूरी है कि मेकअप का तरीका आना चाहिए। इन्हीं में से एक है फाउंडेशन लगाने की कला। चेहरे का रंग निखारने और कलर कॉम्प्लेक्शन को सही करने के लिए फाउंडेशन को यूज किया जाता है लेकिन अधिकतर लोग फाउंडेशन लगाना नहीं जानते। चलिए जानते हैं कि चेहरे पर फाउंडेशन अप्लाइ करने का सही तरीका क्या है।

चेहरे पर फाउंडेशन लगाने का सही तरीका

प्राइमर लगाने की जरूरत को समझें

पहले ये समझना चाहिए कि चेहरे पर मेकअप अप्लाइ करने से पहले फाउंडेशन यानी प्राइमर को लगाना कितना जरूरी है। ये रंग को एकसार करता है और चेहरे के ओपन पोर्स को भर देता है। इससे चेहरा स्मूद नजर आता है और चेहरे पर मेकअप के लिए एक स्मूद बेस बन जाता है।

कंसीलर के बाद लगाएं फाउंडेशन

कई लोग पहले फाउंडेशन लगा लेते हैं और इसक बाद आंख के नीचे और दूसरी जगहों पर कंसीलर का उपयोग करते हैं। ये गलत है। पहले फाउंडेशन लगाना चाहिए और उसके बाद कंसीलर अप्लाइ करना चाहिए। इससे चेहरे पर दाग धब्बे नजर नहीं आएंगे और चेहरे का रंग भी एकसार नजर आएगा।

कंसीलर को सेट होने के लिए समय दें

कंसीलर को चेहरे पर अप्लाइ करने के बाद कुछ समय के लिए छोड़ देना चाहिए। आपको ये पता होना चाहिए कि कंसीलर को सेट होने में कुछ समय लगता है। इससे ये अच्छी तरह चेहरे पर ब्लैंड भी हो जाएगा।

जॉलाइन और नोज टिप पर करें फोकस

जब आप फाउंडेशन यूज करें तो जॉलाइन और नोज टिप यानी नाक की टिप को खूबसूरत और उभरा बनाने के लिए वहां फोकस करना नहीं भूलना चाहिए। कंसीलर और फाउंडेशन को यहां अच्छी तरह शीयर होने तक ब्लैंड करेंगे तो ज्यादा खूबसूरत रिजल्ट मिलेगा।

मटर के चमत्कारी लाभ!

ठंड के आते ही हरी सब्जियों का मौसम शुरू हो जाता है। जो पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती है। हरी फलियों और हरी मटर की पैदावार सर्दियों में सबसे ज्यादा होती है। कई लोगों को भ्रम होता है कि मटर में पोषक तत्व नहीं होते हैं लेकिन यह गलत है। हरी मटर पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती है।

आपको बता दें कि कई डायटीशियन भी फूड चार्ट में हरी मटर को शामिल करने की सलाह देते हैं। एक शोध के अनुसार हरी मटर में काउमेस्ट्रोल होता है जो कि एक प्रकार का फाइटोन्यूट्रीयन्ट होता है, अगर शरीर में इसकी संतुलित मात्रा होती है तो कैंसर से लड़ने में मदद मिलती है। इसके अलावा, यह भी पता चला है कि अगर आप हर दिन हरी मटर का सेवन करें तो पेट का कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। हरी मटर में सल्फर, फास्फोरस, क्लोरीन और पर्याप्त मात्रा में आयरन होता है। मटर ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।



हर दिन हरी मटर का सेवन, शरीर से विषैल और कैंसर एलीमेंट को दूर भगाता है। अब जब प्रकृति ही हमें स्वास्थ्यवर्धक दवाएं प्रदान करती है। हरी मटर में ऐसे गुण पाए जाते हैं जिनमें कैंसर से लड़ने की क्षमता होती है। यदि इसे अनाज और दालों के साथ खाया जाए, तो इसके बेहतरीन परिणाम देखने को मिलते हैं। यदि केवल मटर को अधिक मात्रा में खाया जाए तो यह पाचन के लिए अच्छा नहीं होता। लिपिड को कम करने के लिए मटर एक अच्छी सब्जी है। इसे खाने से ओवेरियन कैंसर नहीं होता है।

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। भविय 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

फिट रहना है तो गर्म पानी पिएं

सब जानते हैं कि पानी पीना शरीर के लिए जरूरी है। अच्छी हेल्थ के लिए दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन ठंडे पानी की बजाय गर्म पानी के फायदे ज्यादा हैं। कई रिसर्च में इस बात का खुलासा हुआ है कि गर्म पानी पीने से शरीर के अंदर जमा जहरीले तत्व बाहर आ जाते हैं। साथ ही कब्ज व पेट संबंधी कई रोग ठीक हो जाते हैं। इसके अलावा गर्म पानी के क्या फायदे हैं, हम आपको बताते हैं।

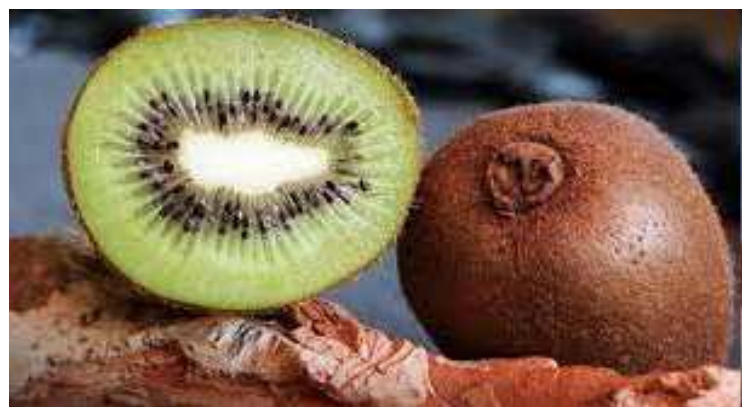
स्किन ग्लो करेगी : किसी भी तरह की त्वचा संबंधी समस्या हो या फिर चेहरे पर नैचरल ग्लो लाना हो, गर्म पानी इसका सही उपाय है। रोज सुबह-सुबह गर्म पानी पीना शुरू कर दें। थोड़े ही दिनों में आपकी स्किन ग्लो करने लगेगी और बाकी स्किन प्रॉब्लम्स भी दूर हो जाएंगी।

भूख बढ़ाए : जिन लोगों को भूख न लगने की समस्या होती है, उन्हें एक ग्लास गर्म पानी में काली मिर्च, नमक और नींबू का रस डालकर पीना चाहिए। इससे भूख बढ़ जाती है।

मुंहासे : मुंहासों की समस्या लड़कियों में ही नहीं आजकल लड़कों में भी देखी जा सकती है। इससे बचने के लिए खाली पेट सुबह गर्म पानी पिएं। इससे पिंपल्स से भी छुटकारा मिल जाएगा।

खून की गति को बढ़ाना : खून की गति यानी ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में गर्म पानी बेहद फायदेमंद होता है। ब्लड सर्कुलेशन के ठीक रहने से इंसान हर तरह की बीमारियों से बचा रहता है। इसलिए आप गर्म पानी पिएं। यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है।

रोज़ाना दो कीवी डाइट में कर लेंगे शामिल, शरीर बनेगा मजबूत दूर रहेंगी बीमारियां



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए और बीमारियों से दूर रहने के लिए हेल्थ एक्सपर्ट नियमित रूप से फलों के सेवन की सलाह देते हैं। इन्हीं में से एक फल है कीवी जो पोषण से भरपूर कहा जाता है। कीवी बेहद कम कैलोरी वाला ऐसा फल है जिसमें ढेर सारा फाइबर और अन्य पोषक तत्व छिपे हैं जो सेहत को बहुत फायदा करते हैं। कीवी ना केवल इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है बल्कि ये स्किन को भी ढेर सारा पोषण देकर स्वस्थ और सुंदर बनाता है। रोज दो कीवी फल खाने से आपको ढेर सारे फायदे मिल सकते हैं। यहां जानिए कीवी के फायदे।

रोज़ाना कीवी खाने से सेहत को मिलेंगे ये फायदे

* कीवी बेहद पौष्टिक फ्रूट है। इसमें विटामिन ए, बी, सी,के और विटामिन बी



झुर्रियां कम करता है : उल्टा-सीधा खाना खाने से शरीर के अंदर विषैले पदार्थ जम जाते हैं, जो शरीर को अंदर से कमजोर कर देते हैं। इंसान जल्दी बूढ़ लगने लगता है इस समस्या को रोकने के लिए सुबह गर्म पानी पिएं। यह आपकी त्वचा की झुर्रियों को कम करता है, साथ ही पेट भी साफ रखता है।

वजन कम करता है : अगर वजन कम करना चाहते हैं, तो गर्म पानी पीना शुरू कर दें। ये आपको बिना व्यायाम के भी फिट रखेगा। बस रोज सुबह उठकर खाली पेट गर्म पानी पिएं। गर्म पानी शरीर से अतिरिक्त चर्बी को घटा देता है और आपका शरीर स्लिम होने लगता है।

पीरियड्स में आराम : पीरियड्स के दौरान महिलाओं को अक्सर पेट दर्द की समस्या होती है। क्योंकि इस दौरान पैन मसल्स में खिंचाव होता है जो पेट दर्द का कारण बनता है। ऐसे में 1 गिलास गुनगुना पानी पीने से दर्द से राहत मिलती है।

नाक और गले की समस्या में आराम : अगर नाक और गले में दिक्कत हो तो

सांस लेने व कुछ खाने में बड़ी परेशानी होती है। खराश और खांसी भी बड़ी समस्या होती है। इन सभी रोगों से बचने और आराम पाने के लिए गर्म पानी से गरारा करें और गर्म पानी पिएं।

पेट साफ रखे : गर्म पानी का एक फायदा यह भी है कि यह पेट को साफ रखता है, जिससे पाचन तंत्र ठीक रहता है। इससे पेट ठीक रहता है और कब्ज और पेट दर्द में आराम मिलता है।

गर्म पानी के अन्य फायदे – बुखार होने पर अगर प्यास लगे तो ठंडा पानी न पिएं, इसकी जगह गर्म पानी पीना फायदेमंद होता है। – ज्यादातर बीमारियां गंदा पानी पीने से होती हैं। ऐसे में गर्म पानी को ठंडा करके पीने से पेट की कोई बीमारी नहीं होती है। – गर्म पानी कफ और सर्दी की परेशानी को दूर करता है। – खाली पेट सुबह 1 ग्लास गर्म पानी में नींबू डालकर पीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर को विटामिन सी भी मिलता है।

सेवन से दिमाग भी शांत और रिलेक्स महसूस करता है।

* जिन लोगों का ब्लड प्रेशर ज्यादा रहता है, उनको नियमित तौर पर कीवी का सेवन करना चाहिए। कीवी में ढेर सारा पोटेशियम पाया जाता है और इसके सेवन से बीपी कंट्रोल में रहता है और उच्च रक्तचाप के चलते होने वाली बीमारियां जैसे स्ट्रोक और हार्ट अटैक को भी दूर रखने में मदद मिलती है। कीवी में पाए जाने वाले पोटेशियम की मदद से शरीर में किडनी, दिल, कोशिकाएं और मांसपेशियों को सही से काम करने की ताकत मिलती है।

* त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनाने में कीवी फल का बहुत हाथ है। इसके सेवन से त्वचा पर कील मुंहासे और एक्ने की समस्या से राहत मिलती है। इतना ही नहीं इसके सेवन से त्वचा को पोषण और चमक भी मिलती है। कीवी में ढेर सारा विटामिन ई पाया जाता है जो त्वचा को पोषण देने के लिए जाना जाता है।

* इसमें पाया जाने वाला यौगिक एक्टिनिडिन शरीर में प्रोटीन को तोड़-पूरा पाचन को स्वस्थ करता है। इसमें ढेर सारा फाइबर भी पाया जाता है। इसके सेवन से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और पाचन अच्छी तरह होता है।(आरएनएस)

सलाद खाने से होते हैं जबरदस्त फायदे, आज से ही आजमा कर देखें

आमतौर पर हम कभी खाने के साथ सलाद खाते हैं लेकिन रोजाना नहीं खा पाते। कई बार तो हफ्ते गुजर जाते हैं और हम सलाद नहीं खा पाते। लेकिन आप सलाद खाने के फायदे जान जाएंगे तो रोजाना सलाद खाएंगे।

- सलाद में एंजाइम्स होते हैं जो हाजमा ठीक करते हैं। खाने को पकाने से एंजाइम्स नष्ट हो जाते हैं क्योंकि 37 डिग्री पर कोई भी एंजाइम बच नहीं पाते। इसलिए फल और सलाद में ही ये एंजाइम्स बरकरार रहते हैं। ऐसे में हर मील के साथ सलाद जरूर खाएं। कम से कम सप्ताह में तीन बार सलाद जरूर खाएं।
- जैसे आप बॉडी की एक्सरसाइज करते हैं वैसे ही सलाद खाने से मसूड़े और दांतों की एक्सरसाइज होती है जिससे ये स्वस्थ रहते हैं। जो लोग बिल्कुल भी सलाद नहीं खाते हैं उनके गम्स बिल्कुल भी मजबूत नहीं होते हैं।
- सलाद में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। जब हम सलाद खाते हैं तो प्राकृतिक रूप से फाइबर खाते हैं जिससे शरीर में फाइबर की कमी नहीं होती।
- पाचन तंत्र के लिए भी सलाद बहुत अच्छा होता है।
- इसके अलावा वजन कम करना हो तो भी सलाद खाना चाहिए। यदि आप काफी समय से हेल्दी डाइट प्लान कर रहे हैं तो खाने से पहले सलाद खाएं इससे आप खुद ही फूड कम खाएंगे।
- जो लोग नॉनवेज खाते हैं उनके लिए सलाद बहुत फायदेमंद हैं। दरअसल, नॉनवेज में बिल्कुल भी फाइबर नहीं होता और साथ ही नॉनवेज से एसिडिटी होती है। ऐसे में नॉनवेज डाइट को संतुलित करने के लिए भी सलाद खाना चाहिए।
- सलाद में कैल्शियम, मिनरल्स जैसी चीजें भी पाई जाती हैं जो शरीर के लिए बहुत जरूरी हैं। रोजाना सलाद खाने से आप हेल्दी और फिट रहेंगे।

नाखून चबाने की आदत कर सकती है बीमार, ऐसे पाएं इससे छुटकारा

अक्सर छोटे बच्चे नाखून चबाना काफी पसंद करते हैं और आप उनकी इस हरकत पर उन्हें डांटते भी होंगे। वैसे सिर्फ बच्चे ही नहीं, कुछ बड़े लोग भी इस गलत आदत का शिकार होते हैं। नाखून चबाने में आपको भले ही कोई कमी नजर न आए लेकिन यही आदत कई बीमारियों को बुलावा देती है। इसलिए जितना जल्दी हो सके, इस आदत से किनारा कर लें। तो चलिए जानते हैं कि नाखून चबाने की आदत से कैसे पाएं छुटकारा...

छोटे रखें नाखून

यह नाखून चबाने की आदत को छुड़ाने का एक आसान व कारगर उपाय है। जिन लोगों को भी नाखून चबाने की आदत होती है, उन्हें हमेशा अपने नाखून छोटे ही रखने चाहिए। जब आपके नाखून बड़े होंगे ही नहीं, तो फिर आप चबाओगे किसे। वहीं अगर आपको बड़े नाखून रखने का शौक है तो समय-समय पर मेनीक्योर करवाते रहें। जब आपके नाखून देखने में बेहद सुंदर लगेंगे तो आपका नाखून चबाने का मन ही नहीं करेगा।

डाइट पर दें ध्यान

व्यस्क लोगों में नाखून चबाने की आदत की एक मुख्य वजह उनके शरीर में कैल्शियम की कमी भी होती है। इसलिए डाइट में बदलाव आपकी आदत को बदलने में मदद करेगी। आप अपनी डाइट में ऐसी कुछ चीजों जैसे दूध, दही, चीज़, बादाम, बीन्स, हरी पत्तेदार सब्जियों को अवश्य जगह दें।

पहचानें वजह

जहां कुछ लोग कैल्शियम की कमी के चलते नाखून चबाते हैं तो कुछ लोग अत्यधिक तनाव के कारण ऐसा करते हैं। इसलिए यह बेहद आवश्यक है कि आप अपनी इस आदत के पीछे की वजह को पहचानें। अगर इसके पीछे की वजह तनाव है तो स्ट्रेस मैनेजमेंट के उपाय करिए। आदत खुद ब खुद छूट जाएगी।

यह तरीका भी आएगा काम

नाखून चबाने की आदत को छुड़ाने के लिए आपको खुद को कंट्रोल करना सीखना होगा। आप चाहें तो अपनी टेबल के सामने नोट लगाएं या फिर आप मोबाइल में रिमाइंडर लगाएं। इससे आपको खुद को कंट्रोल करने में मदद मिलेगी। वहीं नेल बाइटिंग की इच्छा होने पर आप अपने हाथों को किसी अन्य कामों में लगाएं, जिससे आपको ऐसा करने का मौका ही न मिले।

कड़वी चीजों का प्रयोग

अगर ऊपर लिखे किसी उपाय से आपको फायदा न मिलें तो अंत में आप इस तरीके को अपना सकते हैं। इसके लिए आप अपने नाखूनों पर नेलपेंट, नीम का पेस्ट या फिर किसी अन्य कड़वी चीज लगाएं। ऐसा करने से आप जब भी नेल बाइट करेंगे तो उसका कड़वा टेस्ट आपके मुंह में जाएगा और फिर आपकी यह आदत आसानी से छूट जाएगी।

मुंह के बिगड़े स्वाद को ठीक करने के लिए आजमाएं ये 5 घरेलू नुस्खे

मुंह का स्वाद बिगड़ जाए तो इसके कारण कुछ भी खाने का मन नहीं करता। इसके अतिरिक्त इससे जी-मचलाना और उलटी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। खराब दंत स्वच्छता, संक्रमण, नौद और यहां तक कि लहसुन जैसे खाद्य पदार्थ खाने से भी मुंह का स्वाद बिगड़ सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिन्हें आप मुंह के खराब स्वाद से छुटकारा पाने के लिए आजमा सकते हैं।

सेब का सिरका

सेब का सिरका अम्लीय होता है। यह मुंह के पीएच स्तर को संतुलित करके मौखिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। यह उपाय लार के उत्पादन को भी बढ़ाता है, जो मुंह के बिगड़े स्वाद को ठीक करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए आधे गिलास गुनगुने पानी में एक बड़ी चम्मच सेब का सिरका डालें, फिर इसमें थोड़ा शहद मिलाकर इसका सेवन करें। जब तक समस्या दूर न हो जाए तब तक इसे रोजाना सेवन करें।

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा की क्षारीय प्रकृति मुंह के पीएच को सुधारने में मदद कर सकती है। इसके एक्सफोलिएटिंग गुण जीभ और दांतों पर जमे प्लाक से छुटकारा दिलाने में भी मदद कर सकते हैं। इस प्रकार यह मुंह के बिगड़े स्वाद को ठीक करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए 1 चम्मच बेकिंग सोडा में नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाएं। फिर इस पेस्ट का इस्तेमाल अपने दांतों को ब्रश करने के लिए करें।

ऑयल पुलिंग

ऑयल पुलिंग प्लाक को हटाने में मदद कर सकती है और विभिन्न मौखिक स्थितियों जैसे ओरल थ्रश, सांसों की दुर्गंध और मसूड़े की सूजन आदि को दूर कर सकती है, जो मुंह में खराब स्वाद का



है। इसके एक्सफोलिएटिंग गुण जीभ और दांतों पर जमे प्लाक से छुटकारा दिलाने में भी मदद कर सकते हैं। इस प्रकार यह मुंह के बिगड़े स्वाद को ठीक करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए 1 चम्मच बेकिंग सोडा में नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाएं। फिर इस पेस्ट का इस्तेमाल अपने दांतों को ब्रश करने के लिए करें।

ऑयल पुलिंग

ऑयल पुलिंग प्लाक को हटाने में मदद कर सकती है और विभिन्न मौखिक स्थितियों जैसे ओरल थ्रश, सांसों की दुर्गंध और मसूड़े की सूजन आदि को दूर कर सकती है, जो मुंह में खराब स्वाद का



शब्द सामर्थ्य -093

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर

प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 92 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

हैवान फिल्म सिनेमाघरों के बाद ओटीटी प्लेटफॉर्म सोनी लिव पर दस्तक देगी

अक्षय कुमार और सैफ अली खान की थ्रिलर फिल्म हैवान की रिलीज तारीख का ऐलान कर दिया गया है। दिग्गज निर्देशक प्रियदर्शन के निर्देशन में बनी ये फिल्म सिनेमाघरों में धमाका करने के लिए पूरी तरह तैयार है। बड़े पर्दे पर दर्शकों को रोमांचित करने के बाद यह फिल्म किस ओटीटी प्लेटफॉर्म पर स्ट्रीम की जाएगी, इसका खुलासा भी हो गया है। आइए जानते हैवान कब रिलीज हो रही है और आप इसे सिनेमाघरों के बाद कहां देख पाएंगे। अक्षय और सैफ के फैस के लिए अब इंतजार खत्म हो गया है। उनकी फिल्म हैवान की रिलीज तारीख का आधिकारिक ऐलान हो गया है। ये फिल्म 11 सितंबर, 2026 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसे साल 2026 की बॉलीवुड की सबसे बड़ी और धमाकेदार रिलीज में से एक माना जा रहा है। दिग्गज फिल्म निर्देशक प्रियदर्शन के निर्देशन में बन रही हैवान ने रिलीज से पहले ही दर्शकों के बीच जबरदस्त माहौल बना दिया है। फिल्म हैवान को लेकर दर्शकों के बीच भारी उत्सुकता है, क्योंकि अक्षय और सैफ की जोड़ी करीब 20 साल बाद बड़े पर्दे पर वापसी कर रही है। मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी और टशन जैसी फिल्मों में अपनी बेहतरीन ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री के लिए मशहूर ये जोड़ी इस साइकोलॉजिकल थ्रिलर में एक बेहद गंभीर और कड़क अंदाज में आमने-सामने होगी। इस फिल्म में जहां सैफ मुख्य नायक की भूमिका में तो अक्षय विलेन की भूमिका में दिखाई देंगे। सिनेमाघरों में रिलीज की तारीख तय करने के अलावा निर्माताओं ने फिल्म के स्ट्रीमिंग पार्टनर को भी फाइनल कर लिया है। सोनी पिक्चर्स नेटवर्क्स इंडिया ने इस फिल्म के डिजिटल राइट्स खरीद लिए हैं, जिसका मतलब है कि सिनेमाघरों में अपना सफर पूरा करने के बाद ये फिल्म ओटीटी प्लेटफॉर्म सोनी लिव पर स्ट्रीम की जाएगी। रिपोर्ट्स के मुताबिक, सोनी नेटवर्क संग हुई इस बड़ी डील में फिल्म के डिजिटल राइट्स के साथ-साथ सैटेलाइट और म्यूजिक राइट्स भी शामिल हैं।

द इंडिया स्टोरी से श्रेयस तलपड़े-काजल अग्रवाल के किरदारों का खुलासा

फिल्मी पर्दे पर श्रेयस तलपड़े को अक्सर कॉमिक किरदार निभाते देखा जाता रहा है। आगामी फिल्म द इंडिया स्टोरी में दर्शक उन्हें एक गंभीर और चिंताजनक अवतार में देखेंगे। इसका संकेत फिल्म के पहले लुक पोस्टर से मिल गया है। चेट्टन डीके द्वारा निर्देशित और सागर बी शिंदे द्वारा निर्मित-लिखित फिल्म में काजल अग्रवाल भी मुख्य किरदार में हैं। निर्माताओं द्वारा जारी फिल्म के पोस्टर में वह एक सशक्त और आत्मनिर्भर महिला वकील के अंदाज में दिखी हैं।

द इंडिया स्टोरी के पोस्टर में श्रेयस एक हताश पिता के किरदार में नजर आए हैं, जो अपनी बीमार बेटी को न्याय दिलाने की कोशिश में लगा है। काजल एक महिला वकील के किरदार में हैं। ऐसा लगता है कि फिल्म में वह अभिनेता के किरदार की इंसाफ की लड़ाई में उनका साथ देंगी। फिल्म खाद्य पदार्थों में मिलावट, रसायनों के दुरुपयोग और उससे जुड़े घोटालों को दिखाएगी। यह 24 जुलाई, 2026 को हिंदी, तेलुगु और तमिल में रिलीज होगी। हाल ही में, फिल्म निर्माताओं को कानूनी नोटिस भेजकर भ्रामक, मानहानिकारक और अप्रमाणित दावे करने का आरोप लगाया गया है। एग्री बिजनेस सेंटर के मालिक भावेश सोढ़ा ने नोटिस में आरोप लगाया है कि फिल्म भारत के कृषि तंत्र को धीमे जहर के स्रोत के रूप में दर्शाती है। उन्होंने सीबीएफसी को नोटिस की एक कॉपी भेजकर प्रमाणन न करने का आग्रह किया है। साथ ही फिल्म का टीजर और अन्य सामग्री को तत्काल हटाने के लिए कहा है।

विठाबाई नारायणगांवकर बनकर तहलका मचाने आई श्रद्धा कपूर

श्रद्धा कपूर को आखिरी बार ब्लॉकबस्टर फिल्म स्त्री 2 (2024) में देखा गया था। अब वह अपनी बहुचर्चित फिल्म ईथा के जरिए बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचाने के लिए तैयार हैं। निर्देशक लक्ष्मण उतेकर द्वारा निर्देशित इस फिल्म का टीजर पहली बार शाहिद कपूर की फिल्म कॉकटेल 2 के साथ सिनेमाघरों में रिलीज हुआ था। अब निर्माताओं ने आधिकारिक तौर पर ईथा का टीजर यूट्यूब पर जारी कर दिया है। इसमें अभिनेत्री पहली बार बिल्कुल अलग किरदार में दिखी हैं। टीजर की शुरुआत भावनात्मक और चौंकाने वाले क्षण से होती है। तमाशा कलाकार विठाबाई नारायणगांवकर के रूप में, श्रद्धा स्टेज के पीछे अकेले नवजात को जन्म देती हैं और अगले ही लावणी की तैयारी में लग जाती हैं। वह कहती हैं, पड़े पड़े मरी तो बेचारी कहलाऊंगी पर नाचते हुए मरी तो मिसाल बन जाऊंगी। फिल्म का टीजर बेहद दमदार है। रणदीप हुड्डा और जीशान अय्यूब भी फिल्म का हिस्सा हैं। यह 28 अगस्त, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। टीजर में श्रद्धा कपूर की गंभीर अभिव्यक्ति, देहाती परिवेश और दमदार स्क्रीन प्रेजेंस ने दर्शकों की उत्सुकता और बढ़ा दी है। फिल्म ईथा' महाराष्ट्र की प्रसिद्ध लोक कलाकार विठाबाई नारायणगांवकर के जीवन से प्रेरित बताई जा रही है। विठाबाई को तमाशा कला की दुनिया का बड़ा नाम माना जाता है। उन्होंने अपने संघर्ष, मेहनत और अद्भुत प्रतिभा के दम पर लोक कला को नई पहचान दिलाई थी। फिल्म में उनके जीवन के विभिन्न पहलुओं को दिखाया जाएगा, जिसमें कला के प्रति समर्पण, सामाजिक चुनौतियां और व्यक्तिगत संघर्ष प्रमुख रूप से शामिल हैं। फिल्म की पहली झलक से साफ है कि श्रद्धा कपूर ने इस किरदार के लिए काफी मेहनत की है। उनके लुक, बॉडी लैंग्वेज और भाव-भंगिमाओं में एक लोक कलाकार की छवि साफ नजर आती है।

हॉलीडे में रखें अपने वजन का ख्याल

हॉलीडे के मौके पर यह आशंका बनी रहती है कि खानपान के मामले में हम ज्यादा लापरवाही बरतते हैं और इस दौरान वजन बढ़ जाता है। लेकिन कोई परेशानी की बात नहीं आप इन पांच उपायों को अपनाकर अपने वजन को बढ़ने से रोक सकते हैं।

खाने की मॉनिटरिंग

इस दौरान आपको यह याद रखना चाहिए कि आपने क्या-क्या खाया। अगर आप याद नहीं रख पाते तो इसे लिखने की आदत डाल ले। इस तरह से आप खुद के खानेपीने को मॉनिटरिंग कर पाएंगे जो आपके वजन को नियंत्रित करने में सहायक होगी।

खानपान का नियंत्रण

इस दौरान आपको स्वाद के चक्कर में कुछ भी खानेपीने से बचना चाहिए। आप अपनी रुचि के मुताबिक वैसे ही खान-पान के पदार्थों का चुनाव करे जो फैट नहीं बढ़ाते हो। अगर आप अपनी पसंद का कोई डिश खाना चाहते हैं तो इसके लिए आप खुद से इजाजत ले और आराम से चबा-चबाकर खाएं। आप उसका पूरा स्वाद ले और खाने में जल्दबाजी नहीं करें। ब्लड सुगर को लेकर रहिए सावधान इस दौरान खानपान के साथ आपको



अपने ब्लड सुगर की मात्रा की भी जांच करते रहनी चाहिए। आपको खानपान की उन चीजों से बचना होगा जो आपके ब्लड सुगर को बढ़ाते हो। इसके लिए आपको पहले से प्लानिंग करने के साथ उन चीजों की भी जानकारी होनी चाहिए जिन फूड्स को खाने से ब्लड में सुगर की मात्रा बढ़ जाती है।

शारीरिक तौर पर सक्रिय रहे

हॉलीडे के मौके पर भी आपको शॉपिंग, बैंकिंग और पार्टीज के साथ कसरत भी जारी रखनी चाहिए। आपको इस दौरान अपनी शारीरिक गतिविधियों को विराम नहीं लगाएं। ऐसा करने से आपके शरीर में फैट

बर्न होने की बजाय बनने लगेगा। इसलिए शारीरिक रूप से आपको सक्रिय रहना चाहिए।

पूरी नींद ले

नींद का सेहत से गहरा संबंध होता है। वीकेंड या हॉलीडे के मौके पर नींद से खिलवाड़ हर्गिज नहीं करें। नींद पूरी ले क्योंकि पूरी नींद लेने से आपकी तंदुरुस्ती बनी रहती है। बेहतर नींद के तौर-तरीकों में सुधार के लिए आप डीप स्लीप नाम के एप्प को भी डाउनलोड कर उसकी मदद ले सकते हैं। यह ऐप आपको रिलैक्स करने और बेहतर नींद के लिहाज से मददगार साबित हो सकता है।

टैटू बनवाने से पहले बरते सावधानियां



टैटू या कहे गोदना, इसे बनवाने की परंपरा बहुत पुरानी है। पहले की औरतें अपने पति के नाम गुदवाती थी। उस समय में इसे गोदना नाम दिया गया था। शादी के बाद उस वक्त ज्यादातर महिलाएं इसे अपने हाथ, पैर, चेहरे, बाजू ऐसी जगहों पर बनवाते थी, लेकिन वक्त के साथ इसमें भी बहुत चेंज या आया है।

टैटू से कई तरह के संक्रमण का खतरा होता है। इससे हेपेटाइटिस, एचआईवी,

ग्रेनूलोमस और केल्यॉड जैसी बीमारियां फैल सकती हैं। एचआईवी और हेपेटाइटिस ए.बी.सी खून के संक्रमण से होने वाली बीमारियां हैं जो टैटू की एक ही सुई के कई लोगों पर बार-बार इस्तेमाल होने से हो सकते हैं।

हमेशा अच्छे आर्टिस्ट से ही टैटू बनवाएं। आजकल छोटे और लो कॉस्ट आर्टिस्ट चाइनीज इंक का इस्तेमाल कर टैटू बनवाते हैं लोग सस्ते के चक्कर में चले

जाते हैं जो काफी खतरनाक है। इससे बचने के लिए हमेशा अच्छे आर्टिस्ट से टैटू बनवाना चाहिए।

जब भी टैटू बनवाएं उससे पहले लोगों को हेपेटाइटिस बी का टीका लगावा लेना चाहिए। इसके अलावा आपको किसी स्पेशलिस्ट से ही टैटू बनवाना चाहिए, जो इस काम में माहिर हो। स्पेशलिस्ट उपकरण और साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखते हैं। जिस जगह पर टैटू बनवाएं वहां पर रोजाना एंटीबायोटिक क्रीम जरूर लगाते रहना चाहिए। कुछ लोगों का कहना है कि जो फैशन, स्टाइल के लिए टैटू बनवाते हैं, उन्हें अस्थायी टैटू ही बनवाना चाहिए। ये त्वचा को कभी नुकसान नहीं पहुंचाते हैं और इसे आप अपने मूड के मुताबिक बदल भी सकते हैं।

घरेलू नुस्खों से पाएं कान दर्द से निजात

मौसम बदलने पर

कानों में अक्सर दर्द शुरू हो जाता है। वहीं एक कारण यह भी की कान में मैल जमने या फुंसी-सूजन होने, पानी चले जाने, किसी त्वचा रोग के दब जाने आदि कारणों से दर्द होने लगता है। कान का दर्द रह-रह कर उठता है, जिससे रोगी परेशान हो जाता है। कान के सभी रोगों से छुटकारा पाने के लिए घरेलू उपाय-

जब कान में सांय-सांय की होने

वाली आवाज गुनगुने बादाम के तेल की कुछ बूंदें डालने पर दूर हो जाती है।

कान दर्द में तुलसी के पत्तों का रस गरम करके डालें।

प्याज को पीस कर मलमल के कपड़े से निचोड़ कर रस निकालें और प्याज के रस को थोड़ा गरम करके उसकी सहने लायक 2-3 बूंदें कान में डालें। काम में किसी भी तरह का दर्द हो,



तो इससे राहत मिलती है। इससे ऊंचा सुनना, काम में भिन्नभिनाहट तथा सांय-सांय की आवाज और कान का बहना और व्याधियों में भी लाभ होता है।

कान बहता हो, तो नीम की पत्तियां

और लहसुन को समभाग में ले कर पीसें और रस निचोड़ कर गुनगुना करें। दो बूंद रात को सोने से पहले कुछ दिन तक डालने से कान का घाव और काम का बहना ठीक हो जाता है।

चेहरे की खूबसूरती बिगाड़ रही हैं झुर्रियां तो ना हों परेशान!

खूबसूरत चेहरे पर झुर्रियां दाग लगाने का काम करती हैं। स्किन की ड्राईनेस, डार्क स्पॉट्स और झुर्रियां चेहरे को भद्दा बना देती हैं। स्किन में नमी कम होने की वजह से फाइन लाइंस भी दिखाई पड़ने लगती है, जिससे त्वचा सिकुड़ने और ढीली होने लगती है। जिससे चेहरे पर उम्र का असर दिखाई देने लगता है। स्किन की इन समस्याओं को दूर करने में नेचुरल ऑयल मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे अच्छा नारियल का तेल माना जाता है। यह काफी शुद्ध होता है और स्किन के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। नारियल का तेल लगाने से झुर्रियां गायब हो सकती हैं और स्किन लंबे समय तक टाइट रहती है, जिससे उम्र का असर नजर नहीं आता है।

स्किन के लिए नारियल तेल क्यों फायदेमंद

नारियल का तेल स्किन की समस्याओं को दूर करने का काम करता है। चेहरे पर मसाज करने से ही इसके फायदे नजर आने लगते हैं।

नारियल तेल लगाने से स्किन की ड्राईनेस कम होती है और सर्दियों में त्वचा पर क्लैट पैच नहीं दिखते हैं।

सर्दियों में स्किन को हाइड्रेटेड रखने में नारियल तेल अच्छा माना जाता है। कोकोनट ऑयल स्किन कोलेजन को बेहतर बनाने का काम करता है।

नारियल तेल स्किन सेल्स को रिन्यू कर स्किन में निखार लाता है। झुर्रियां कम करने कैसे इस्तेमाल करें नारियल तेल

सबसे पहले अपने चेहरे को क्लिंजर या फेस वॉश से अच्छी तरह साफ करें। इसके बाद टॉवेल से फेस को थपथपाकर अच्छी तरह सुखाएं। अब शुद्ध नारियल तेल की कुछ बूंदें लेकर चेहरे पर लगाएं।

नारियल तेल से गर्दन से मसाज से लेकर चेहरे और माथे पर अच्छी तरह मसाज करें।

करीब 5-10 मिनट तक मसाज करने के बाद इसे यूं ही रहने दें और कुछ घंटे बाद साफ कर लें। झुर्रियां तेजी से कम करनी हो तो रात में सोने से पहले नारियल तेल फेस पर लगाकर मसाज करें।



पपीते और एलो वेरा जैल से पाएं साफ त्वचा

चेहरे को अगर साफ, दमकता और खूबसूरत बनाना हो तो घर में उपलब्ध चीजों का ही प्रयोग करना चाहिये। कहते हैं कि पपीते के चेहरे पर लगाने से चेहरे में चमक आती है और अगर बात करें एलो वेरा जैल की तो, उससे स्किन की काफी सारी बीमारियां दूर होती हैं। आज हम आपको पपीते और एलो वेरा जैल से तैयार फेस पैक बनाना सिखाएंगे, जो आपके ऑइली स्किन के लिये बहुत अच्छा होता है। सामग्री- ड्रु पपीता 1 चम्मच एलोवेरा का ताजा जेल बनाने की विधि - एलोवेरा जैल और पके पपीते के थोड़े से टुकड़ों को मिक्सर में डाल कर ब्लेड कर दें। फिर इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट के लिये छोड़ दें। पेस्ट सूख जाने के बाद हल्के गरम पानी तथा साबुन से धो लें।

ऑइल कंट्रोल करे इस मिश्रण को चेहरे पर लगाने से सीबम का प्रॉडक्शन कम होता है, जिससे चेहरे पर चिपचिपापन कम होता है और तेल नहीं निकलता।

सूरज से सुरक्षा इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट आपके चेहरे को



सूरज से निकलने वाली तेज किरणों से बचाती हैं। जिससे स्किन में सन टैनिंग नहीं होती। चेहरा गोरा बनाए इस मिश्रण में ढेर सारे पोषण होते हैं जो स्किन की सेल्स को नरिश कर के चेहरे को गोरा बनाने का काम करती है। त्वचा में नमी पहुंचाए पपीता और एलोवेरा चेहरे में नमी भरते हैं और चेहरे का पीएच बैलेंस मेंटन करते हैं। साथ ही यह पोर्स को हाइड्रेट रखने में मदद करते हैं जिससे स्किन मुलायम बनती है।

त्वचा में नमी पहुंचाए पपीता और एलोवेरा चेहरे में नमी भरते हैं और चेहरे

का पीएच बैलेंस मेंटन करते हैं। साथ ही यह पोर्स को हाइड्रेट रखने में मदद करते हैं जिससे स्किन मुलायम बनती है।

एंटी एजिंग इसे पेस्ट को नियमित रूप से चेहरे पर लगाने से त्वचा में लचीलापन आता है और कोलाजेन का प्रोडक्शन बढ़ता है, जिससे बारीक धारियां कम हो जाती हैं। अनचाहे बालों से मुक्ति अगर इस मिश्रण को बेकिंग सोडा के साथ मिक्स कर के लगाया जाए तो चेहरे के अनचाहे बाल झड़ जाते हैं। लेकिन इसे नियमित लगाना होगा।

ये नुस्खे हृदय रोगों से सुरक्षित रखेंगे



हृदय रोगों के बारे आप अपने अनुवांशिकी और पारिवारिक इतिहास को तो नहीं बदल सकते लेकिन कई ऐसी चीजें हैं, जिनके पालन से आप हृदय रोगों के खतरों को कम कर सकते हैं।

ब्रिटेन की पहली महिला वैट लॉस सर्जन डॉ. सैली नोर्टन ने आठ ऐसे नुस्खे बताए हैं, जिनसे भविष्य में हृदय रोगों के खतरे को कम किया जा सकता है।

1. धूम्रपान पर रोक : ब्रिटिश महिला

के पिछले साल प्रकाशित एक शोध के मुताबिक धूम्रपान करने वाले लोगों की आयु सामान्य लोगों की तुलना में 10 साल कम होती है।

2. अपने वजन पर ध्यान दें : हृदय रोग और अत्यधिक वजन के बीच का संबंध काफी सशक्त होता है। इससे हृदयघात और उच्च रक्त चाप का खतरा अधिक होता है।

3. फैट मुक्त होना सर्वश्रेष्ठ : लोगों को वसायुक्त की बजाए ऐसा भोजन खाना

चाहिए, जिसमें इसकी मात्रा कम हो या न के बराबर हो।

4. प्रोसेस्ड मांस न खाएं: क्योंकि ऐसा करने से हृदयघात की संभावना बढ़ जाती है।

5. कम नमक खाएं : ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन का कहना है कि अधिक नमक के सेवन से रक्तचाप बढ़ सकता है।

6. कम चीनी खाएं : अधिक चीनी खाने से मधुमेह का खतरा भी बना रहता है।

7. सक्रिय रहें : व्यायाम शुरू करने के लिए कोई भी समय सही है। रोजाना के व्यायाम से कई फायदे होते हैं।

8. तनाव मुक्त रहें : तनाव होने के कारण वजन बढ़ने का खतरा भी रहता है, जिसके कारण हृदय रोगों की संभावना भी अधिक होती है।

रोटी भी बदल सकती है किस्मत

रोटी, कपडा और मकान यह इंसान की 3 सबसे पहली जरूरत है। रोटी के कुछ ऐसे उपाय हमें किताबों में मिलते हैं जो आश्चर्य में डाल देते हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसे टोटके रोटी के, जो हमारा नसीब भी बदल सकते हैं।

घर की रसोई में पहली रोटी सेंकने के बाद उसमें शुद्ध घी लगाकर चार टुकड़े कर लें और चारों टुकड़ों पर खीर अथवा चीनी या गुड रख लें। इसमें से एक को गाय को, दूसरे को कुत्ते को, तीसरे को कौवे को और चौथे को किसी भिखारी को दे दें। इस उपाय के तहत गाय को रोटी को खिलाने से पितृदोष दूर होगा, कुत्ते को रोटी खिलाने से शत्रुभय दूर होगा, कौवे को रोटी खिलाने से पितृदोष और कालसर्प दोष दूर होगा और अंतिम रोटी का टुकड़ा किसी गरीब या भूखे को भोजन के साथ खिलाने से आर्थिक कष्ट दूर होंगे और बिगड़े काम बनने लगेंगे।

यदि आपके जीवन में शनि पीढा है या फिर राहु-केतु की अढचनें हो तो रोटी का

यह उपाय आपके लिए रामबाण साबित हो सकता है। इन सभी ग्रहों की अशुभता को दूर करने के लिए रात के समय बनाई जाने वाली अंतिम रोटी पर सरसों का तेल लगाकर काले कुत्ते को खाने के लिए दें। यदि काला कुत्ता उपलब्ध न हो तो किसी भी कुत्ते के बच्चे को खिलाकर इस उपाय को कर सकते हैं।

हमारे यहां अतिथि को देवता के समान माना गया है फिर वह धनवान हो या फिर आम आदमी। यदि कोई निर्धन या भिखारी आपके घर के दरवाजे पर आए तो यथासंभव भोजन अवश्य कराएं। भोजन में भी रोटी जरूर खिलाएं या हाथ से परोसें।

यदि तमाम प्रयासों के बावजूद सफलता आपके हाथ नहीं लग रही है तो आप के लिए रोटी का यह उपाय वरदान साबित हो सकता है। रोटी और चीनी को मिलाकर छोटे-छोटे टुकड़े चीटियों के खाने के लिए उनके बिल के आस-पास डालें। इस उपाय से आपकी बाधाएं धीरे-धीरे दूर होने लगेंगी।

यदि आपके घर की शांति को किसी की नजर लग गई है और आए दिन लड़ाई झगडा होता रहता है तो आप रोटी से जुड़े चमत्कारी उपाय को जरूर अपनाकर देखें। दोपहर के समय जब आप अपनी रसोई में पहली रोटी सेंके तो उसे गाय के लिए और अंतिम रोटी कुत्ते के लिए जरूर निकाल लें। उसे भोजन से पूर्व गाय और कुत्ते को खिलाने का प्रयास करें। यदि यह न संभव हो तो बाद में उसे खिला दें।

अगर करियर में रुकावट है, नौकरी नहीं मिल रही है तो यह उपाय करें। कटोरदान की नीचे से तीसरे नंबर की रोटी लें, तेल की कटोरी में अपनी बीच वाली अंगुली और तर्जनी यानी पास वाली बढी अंगुली को एक साथ डुबोएं अब उस रोटी पर दोनों अंगुलियों से एक साथ लाइन खींचें। अब इस रोटी को बिना कुछ बोले दो रंग के कुत्ते को डाल दें। यह उपाय गुरुवार या रविवार को करेंगे तो करियर की हर बाधा दूर होगी।

सू- दोकू क्र.086									
	1			4			7		
		6	9		2			1	
	7			6		8		2	
1							8		
	8			5		2			3
3		2			4		1		
	3		2			4			
		8		1	6				7
9			4				2		
नियम		सू-दोकू क्र 85 का हल							
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।		3	9	6	8	2	5	4	7
		8	2	5	1	7	4	6	3
		7	1	4	6	9	3		2
		1	8	9	3	6	7	8	5
		2	6	7	5	4	8	1	9
		5	4	3	9	1	2	7	8
		6	7	2	4	3	9	5	1
		9	5	1	7	8	6	3	4
		4	3	8	2	5	1	9	6

मुख्यमंत्री ने भारी बारिश के मद्देनजर अधिकारियों को सतर्क रहने के लिए निर्देश

देहरादून। प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों में हो रही भारी वर्षा को देखते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्य सचिव आनन्द बर्धन और सचिव आपदा प्रबंधन विनोद कुमार सुमन को पूरी स्थिति पर लगातार नजर रखने के निर्देश दिए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा है कि जहां कहीं भी भारी बारिश, भूस्खलन या सड़क बंद होने जैसी स्थिति उत्पन्न हो, वहां प्रशासन तत्काल कार्रवाई करे। राहत एवं बचाव दल पूरी तरह तैयार रहें और प्रभावित लोगों को समय पर हर संभव सहायता उपलब्ध कराई जाए। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि सड़क, बिजली, पेयजल और संचार जैसी आवश्यक सेवाएं बाधित होने पर उन्हें प्राथमिकता के आधार पर बहाल किया जाए। चारधाम यात्रा मार्ग सहित सभी प्रमुख मार्गों की स्थिति पर भी लगातार नजर रखी जाए।

मुख्यमंत्री धामी ने प्रदेशवासियों और राज्य में आने वाले यात्रियों से अपील की है कि मौसम विभाग और प्रशासन की ओर से जारी एडवाइजरी का पालन करें। खराब मौसम के दौरान अनावश्यक यात्रा से बचें तथा भूस्खलन संभावित क्षेत्रों और उफनते नदी-नालों के आसपास जाने से परहेज करें। किसी भी असुविधा या आपात स्थिति में तत्काल स्थानीय प्रशासन से संपर्क करें। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार पूरी तरह सतर्क है और सभी संबंधित विभागों को अलर्ट मोड पर रखा गया है, ताकि किसी भी आपात स्थिति में तुरंत कार्रवाई की जा सके।

घर पर नवजात को जन्म देने के बाद मां ने तोड़ा दम

नई टिहरी। प्रतापनगर ब्लॉक के मुखमालगांव में बेटी को जन्म देने के बाद एक गर्भवती महिला की मौत हो गई। घटना के बाद गांव में कोहराम मच गया। घर पर एक नवजात बच्ची को जन्म देने के कुछ ही समय बाद 28 वर्षीय प्रसूता की तबीयत अचानक बिगड़ गई। परिजन उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चौंड लेकर रवाना हुए लेकिन अस्पताल पहुंचने से पहले ही रास्ते में उसकी मौत हो गई। नवजात बच्ची सुरक्षित है लेकिन जन्म लेते ही उसके सिर से मां का साया उठ गया। जानकारी के अनुसार पट्टी उपली रमोली की ग्राम पंचायत मुखमाल गांव निवासी प्रियंका देवी (28) पत्नी राकेश सिंह का घर पर प्रसव कराया गया।

प्रसव के बाद कुछ समय तक उनकी स्थिति सामान्य रही लेकिन अचानक तबीयत गंभीर होने पर परिजन रात करीब 1० बजे उन्हें सीएचसी चौंड लेकर निकले। अस्पताल पहुंचने से पहले ही रास्ते में प्रियंका देवी ने दम तोड़ दिया। घटना ने क्षेत्र में संस्थागत प्रसव और समय पर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने की जरूरत के हवाई दावों को उजागर कर दिया है जिस घर में कुछ देर पहले नवजात बच्ची के जन्म की किलकारी गूंजी थी वहां कुछ ही समय बाद मातम छा गया। परिवार की खुशियां पलभर में दुख में बदल गईं। घटना पर विधायक बिक्रम सिंह नेगी, ब्लॉक प्रमुख मनीषा पंवार, पूर्व ब्लॉक प्रमुख प्रदीप चंद रमोला, पूर्व जिला पंचायत सदस्य उदय रावत, गोविंद रावत, रेखा असवाल, भगवान सिंह राणा, बीडीसी सदस्य बबलू असवाल ने गहरा शोक व्यक्त किया है।

शांतिभंग में पांच गिरफ्तार

ऋषिकेश। मायाकुंड में दो पक्षों के बीच संपत्ति को लेकर विवाद हो गया। मामला बढ़ने पर पुलिस मौके पर पहुंची, जिसके बाद पांच लोगों को हिरासत में लिया गया। उन्हें कोतवाली लाकर पूछताछ की गई, जिसमें उनकी पहचान मीना मंडल निवासी पिपरीया कॉलोनी, गजरौला, पीलीभीत, यूपी, अभिलाष कुमार और उसकी पत्नी रेखा निवासी मायाकुंड, ऋषिकेश, दिवाकर साना व दिनेश कुमार दोनों निवासी श्यामपुर, ऋषिकेश के रूप में हुई है। कोतवाल यशपाल सिंह बिष्ट ने बताया कि यह विवाद रविवार को हुआ, जिसमें आरोपियों के खिलाफ शांतिभंग की धारा में कार्रवाई की गई है।

स्मैक के साथ पकड़े गए आरोपी को भी जमानत

कर्णप्रयाग। सिविल जज (सीनियर डिवीजन)/एसीजेएम कर्णप्रयाग नदीम अहमद की अदालत ने एनडीपीएस एक्ट के आरोपी सूरज सिंह की जमानत याचिका मंजूर कर ली है। न्यायालय ने आरोपी को 25,००० रुपये के व्यक्तिगत बंधपत्र और इतनी ही राशि के दो जमानती प्रस्तुत करने पर जिला कारागार पुरसाड़ी से तत्काल रिहा करने का आदेश दिया है।

मामले के अनुसार थाना कर्णप्रयाग पुलिस ने आरोपी सूरज सिंह के कब्जे से 3.52 ग्राम स्मैक बरामद होने का दावा किया था। सुनवाई के दौरान बचाव पक्ष के अधिवक्ता ने दलील दी कि अभियुक्त को झूठे तथ्यों के आधार पर फंसाया गया है। अदालत ने उच्च न्यायालय के विभिन्न कानूनी नजिरों का हवाला देते हुए स्पष्ट किया कि बरामद स्मैक की मात्रा एनडीपीएस एक्ट की अनुसूची के तहत अल्प मात्रा (कम मात्रा) की श्रेणी में आती है, जो कि एक जमानतीय अपराध है। अभियोजन पक्ष की ओर से प्रभारी अभियोजन अधिकारी ने जमानत का विरोध किया, लेकिन बरामदगी की प्रकृति को देखते हुए कोर्ट ने आरोपी की जमानत स्वीकार कर ली।

सुमित की सदिग्ध मौत में युवती और उसके साथी पर हत्या का मुकदमा

देहरादून। सुमित पाल की संदिग्ध मौत मामले में मृतक की बहन की शिकायत और शक के आधार पर नेहरू कॉलोनी थाना पुलिस ने शनिवार को हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया है।

एसओ नेहरू कॉलोनी मनोज नौटियाल ने मामले की पुष्टि करते हुए बताया कि तथ्यों के आधार पर जांच की जा रही है और जांच में जो भी साक्ष्य सामने आएंगे उनके अनुसार आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी। नई बस्ती मोथरोवाला निवासी सुमित पाल बीते आठ जुलाई से अपने घर से रहस्यमयी परिस्थितियों में लापता हो गया था। परिजनों की काफी खोजबीन के बाद 14 जुलाई को सुमित का किमाड़ी में पहाड़ी के नीचे खाई से बरामद हुआ। शव मिलने के बाद से ही परिजनों ने इसे सामान्य मौत मानने से इनकार कर दिया था और किसी अनहोनी की आशंका जताई थी।

मृतक की बहन प्रिया पाल ने शनिवार को नेहरू कॉलोनी थाने में दी गई तहरीर में बताया कि उनके भाई सुमित का चमोली की रहने वाली युवती के साथ प्रेम-प्रसंग चल रहा था।

परिवार ने अपनी शिकायत में हत्या की आशंका जताते हुए कहा है कि इस वारदात में यवुती और संजय नाम का एक व्यक्ति शामिल हैं। एसओ मनोज नौटियाल ने बताया कि मामले में मुकदमा दर्ज कर जांच की जा रही है।

सुराज सेवा दल के किया शिक्षा मंत्री के खिलाफ प्रदर्शन

देहरादून (सं)। सुराज सेवा दल ने शिक्षा मंत्री की तानाशाही, पेपर लीक मामले और जंतर मंतर में प्रदर्शनकारियों के साथ हो रही अभद्रता के विरोध में प्रदर्शन किया। रविवार को एश्ले हॉल चौक पर दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष रमेश जोशी ने देशवासियों से अपील करते हुए ज्यादा से ज्यादा लोगों को सोनम वांगचुक के समर्थन में जंतर मंतर पहुंचने के लिए कहा है। उन्होंने कहा कि यह हमारे बच्चों के भविष्य का सवाल है। हमें एकजुट होकर यह लड़ाई लड़नी होगी तब ही सरकार जागेगी।

देहरादून जू में साइकिल यात्रियों ने करीब से जानी सांपों की प्रकृति

संवाददाता देहरादून। विश्व सर्प दिवस के उपलक्ष में वन विभाग और पहाड़ी पेडलर्स के संयुक्त प्रयास से रविवार को देहरादून जू साइकिल यात्रा का आयोजन किया गया। घंटाघर से शुरू हुई यह जागरूकता यात्रा देहरादून जू पहुंची। यात्रा का उद्देश्य लोगों को सांपों, वन्यजीवों और स्थानीय जैव विविधता के संरक्षण के प्रति जागरूक करना था।

देहरादून जू में आयोजित जागरूकता सत्र में स्लेक एक्सपर्ट प्रवेश कुमार ने प्रतिभागियों को सांपों की प्रकृति में भूमिका, उनकी विभिन्न प्रजातियों, उनसे जुड़े भ्रम और उनके साथ सुरक्षित तरीके से रहने की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि अधिकांश सांप इंसानों के लिए हानिकारक नहीं होते। यदि कहीं सांप दिखाई दे तो उसे मारने या नुकसान पहुंचाने के बजाय तुरंत

सड़क किनारे रेलिंग से टकराकर बाइक सवार दुकानदार की मौत

संवाददाता रुद्रपुर। इनकईया क्षेत्र में काला पुल के पास सड़क किनारे लगी रेलिंग से टकराकर शनिवार देर रात एक बाइक सवार युवक की मौत हो गई। युवक नगरा तराई का निवासी था और उसकी एल्युमीनियम चौखट और खिड़की बनाने की दुकान थी। बारिश के कारण रात में सड़क पर आवाजाही कम होने से दुर्घटना की जानकारी रविवार सुबह लोगों को मिली। पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया है। नगरा तराई निवासी 25 वर्षीय महेंद्र बोरा पुत्र गोविंद सिंह बोरा की मेलाघाट रोड पर एल्युमीनियम चौखट और खिड़की बनाने की दुकान थी। बताया जा रहा है कि शनिवार को दुकान बंद करने के बाद वह पास में ही किसी रिश्तेदार के घर गया था। वहां से देर रात वह बाइक से

अपने घर लौट रहा था। इसी दौरान काला पुल के पास उसकी बाइक सड़क किनारे लगी एल्युमीनियम रेलिंग से टकरा गई, जिससे वह गंभीर रूप से घायल होकर सड़क किनारे गिर गया। महेंद्र के गले पर कटने का निशान मिला है। आशंका जताई जा रही है कि रेलिंग से टकराने के दौरान उसके गले में गंभीर चोट आई, जिससे उसकी मौत हो गई। बारिश के कारण रात में किसी को दुर्घटना की जानकारी नहीं हो सकी। रविवार सुबह राहगीरों ने उसे सड़क किनारे पड़ा देखा और परिजनों के साथ इनकईया थाने को सूचना दी। इनकईया थाना प्रभारी देवेन्द्र गौरव ने बताया कि यह मार्ग दुर्घटना का मामला है। दुर्घटना कैसे घटी, इसकी जांच की जा रही है। पुलिस ने रविवार को पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। महेंद्र दो भाइयों में छोटा था।

छत से गिरकर छह वर्षीय मासूम की मौत

रुड़की। कस्बे के मोहल्ला किला में रविवार सुबह एक दर्दनाक हादसा हो गया। छत पर खेलते समय नीचे गिरने से एक छह साल के मासूम बच्चे की जान चली गई। इस हादसे के बाद से पीड़ित परिवार में कोहराम मचा हुआ है। उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर जिले के ग्राम सिकरी निवासी अरसलान उर्फ नियाज (6) शनिवार को अपने परिजनों के साथ मंगलौर के मोहल्ला किला स्थित अपनी एक रिश्तेदारी में आया था। बताया जा रहा है कि रविवार सुबह मासूम अरसलान घर की छत पर खेल रहा था। इसी दौरान संतुलन बिगड़ने से वह छत से सीधे नीचे गिर गया।

आनन-फानन में परिजन गंभीर रूप से घायल बच्चे को लेकर एम्स अस्पताल ऋषिकेश पहुंचे। हालांकि, वहां जांच के बाद चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मासूम की मौत की खबर मिलते ही परिजनों में चीख-पुकार मच गई। इंस्पेक्टर भगवान महरने बताया कि मामले की जांच पड़ताल की जा रही है। जांच के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।



वन विभाग या प्रशिक्षित स्लेक रेस्क्यू टीम को सूचना देनी चाहिए।

वन विभाग अधिकारियों ने प्रतिभागियों को जू में मौजूद विभिन्न वन्यजीवों के प्राकृतिक आवास, खान-पान, व्यवहार और पर्यावरण में उनकी भूमिका के बारे में भी जानकारी दी। साइकिल यात्रा में शामिल 14 वर्षीय आरव एवं आदित्य ने भी पूरे उत्साह के साथ सभी जानकारीयों को समझा और वन्यजीवों के बारे में अपनी जिज्ञासाएं साझा की।

प्रतिभागियों ने पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए पौधा लगाकर उसकी देखभाल का संकल्प लिया। वन क्षेत्राधिकारी दीक्षा भट्ट ने कहा कि वन्यजीवों के संरक्षण में आम लोगों की भागीदारी बहुत जरूरी है। उप प्रभागीय वन अधिकारी अभिषेक मैथानी ने कहा कि पहाड़ी पेडलर्स

जैसे संगठन इस संदेश को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। गौरतलब है कि पहाड़ी पेडलर्स हर सप्ताह डीपीटी (दून पेडल टेल्स) के तहत पर्यावरण संरक्षण, जैव विविधता, स्थानीय इतिहास और प्रकृति से जुड़े विषयों पर साइकिल यात्राओं का आयोजन करता है।

इन यात्राओं के माध्यम से लोगों को अपने आसपास की प्राकृतिक धरोहर से परिचित कराया जाता है। इच्छुक लोग भी इस अभियान से जुड़ सकते हैं। इस अवसर पर पहाड़ी पेडलर्स के संस्थापक गजेन्द्र रमोला, सौरभ नेगी, चांदनी अरोड़ा के साथ दीपक मित्तल, राहुल कोचगवे, प्रदीप सिंह नेगी, संजय कुमार, रेहान सिद्दीकी, देवांश, देबू थापा,सत्यम सहित अन्य साइकिल प्रेमी मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री धामी ने केंद्रीय विद्युत मंत्री से ऊर्जा परियोजनाओं एवं पिटकुल की एडीबी सहायतित पारेषण परियोजना पर की चर्चा

संवाददाता
देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में केंद्रीय विद्युत मंत्री मनोहर लाल खट्टर से भेंट कर उत्तराखण्ड की ऊर्जा आवश्यकताओं, जल विद्युत परियोजनाओं, पम्पड स्टोरेज परियोजनाओं, बैटरी एनर्जी स्टोरेज सिस्टम तथा पिटकुल की एडीबी सहायतित पारेषण परियोजना सहित विभिन्न विषयों पर चर्चा की।

मुख्यमंत्री ने राज्य की विद्युत आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए भारत सरकार द्वारा समय-समय पर केंद्रीय पूल से अतिरिक्त विद्युत उपलब्ध कराने में दिए जा रहे सहयोग के लिए केंद्रीय विद्युत मंत्री का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि मौसम विज्ञान विभाग के पूर्वानुमानों के अनुसार एल-नीनो की संभावित परिस्थितियों, वर्षा में कमी तथा जलाशयों में कम जलागम के कारण आगामी महीनों में जल विद्युत उत्पादन प्रभावित हो सकता है। वहीं चारधाम यात्रा एवं आगामी कांवड़ यात्रा के दौरान विद्युत मांग में और अधिक वृद्धि होने की संभावना है। इसे देखते हुए मुख्यमंत्री ने जुलाई 2०26 की शेष अवधि के लिए 15० मेगावाट तथा अगस्त 2०26 के लिए 2०० मेगावाट अतिरिक्त विद्युत केंद्रीय पूल से उपलब्ध कराने का अनुरोध किया।

मुख्यमंत्री ने उत्तराखण्ड को पूर्वोत्तर राज्यों की तर्ज पर जल विद्युत परियोजनाओं के लिए विशेष वित्तीय सहायता उपलब्ध कराने का अनुरोध भी किया।

मुख्यमंत्री ने राज्य में लगभग 1० गीगावाट पम्पड स्टोरेज क्षमता के विकास के लिए आगामी पांच वर्षों में 7,8०० करोड़ रुपये की केंद्रीय वित्तीय सहायता अथवा वायबिलिटी गैप फंडिंग उपलब्ध कराने का आग्रह किया। साथ ही उन्होंने राज्य की ऊर्जा आवश्यकताओं और ग्रिड स्थिरता को देखते हुए बैटरी एनर्जी स्टोरेज सिस्टम की स्वीकृत क्षमता 5०० मेगावाट आवर से बढ़ाकर 665 मेगावाट आवर किए जाने तथा उसके अनुरूप वायबिलिटी गैप फंडिंग उपलब्ध कराने का अनुरोध भी किया।

मुख्यमंत्री ने बैठक में पिटकुल की 3,638.26 करोड़ रुपये लागत वाली एडीबी सहायतित पारेषण परियोजना के विषय पर भी चर्चा की। उन्होंने अनुरोध किया कि इस परियोजना के लिए मूल 8०२० एडीबी ऋण एवं राज्यांश की वित्तीय व्यवस्था को यथावत रखा जाए। उन्होंने बताया कि परियोजना के अंतर्गत 2,91०.61 करोड़ रुपये का एडीबी ऋण प्रस्तावित है, जिसे उत्तराखण्ड जैसे विशेष श्रेणी के हिमालयी

राज्य के लिए निर्धारित वित्तीय व्यवस्था के अनुरूप स्वीकृत किया जाना आवश्यक है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्रीय विद्युत प्राधिकरण द्वारा परियोजना को तकनीकी रूप से उपयुक्त माना गया है तथा विद्युत मंत्रालय ने भी एडीबी सहायता पर कोई आपत्ति नहीं जताई है। हालांकि एडीबी हिस्सेदारी को 6० प्रतिशत तक सीमित करने का सुझाव दिया गया है। उन्होंने कहा कि यदि वित्तीय पैटर्न में परिवर्तन किया जाता है तो उत्तराखण्ड को विशेष श्रेणी राज्य के रूप में मिलने वाले वित्तीय लाभ प्रभावित होंगे। इसलिए मूल 8०२० वित्तीय व्यवस्था को बरकरार रखते हुए परियोजना को स्वीकृति प्रदान की जाए।

मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत एवं ऊर्जा आत्मनिर्भरता के संकल्प को साकार करने में उत्तराखण्ड की जल विद्युत क्षमता महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने कहा कि भारत सरकार का सकारात्मक सहयोग राज्य के ऊर्जा क्षेत्र, आधारभूत संरचना तथा सतत विकास को नई गति प्रदान करेगा। केंद्रीय विद्युत मंत्री ने मुख्यमंत्री द्वारा प्रस्तुत प्रस्तावों पर सकारात्मक कार्यवाही का आश्वासन दिया।

5० लाख की बैंक ठगी का खुलासा, फर्जी डेबिट कार्ड से निकाले रुपये, तीन गिरफ्तार

हरिद्वार। आईसीआईसीआई बैंक के एक खाते से करीब 5० लाख रुपये की संदिग्ध निकासी के मामले में नगर कोतवाली पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर बड़े बैंक फ्रॉड का खुलासा किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 13 लाख रुपये नकद, एक स्कूटी, प्लॉट की रजिस्ट्री, फर्जी आधार कार्ड, डेबिट कार्ड और मोबाइल फोन बरामद किए हैं। पुलिस अब इस गिरोह से जुड़े अन्य लोगों की तलाश में जुटी है। रविवार को ठगी का खुलासा करते हुए एसएसपी नवनीत सिंह ने बताया कि पुराना रानीपुर मोड़ स्थित आईसीआईसीआई बैंक शाखा के प्रबंधक अपूर्व दुबे की शिकायत पर मुकदमा दर्ज किया गया था। जांच में सामने आया कि खाताधारक की जानकारी के बिना फर्जी तरीके से डेबिट कार्ड बनवाकर खाते से लाखों रुपये निकाले गए। पुलिस ने तकनीकी साक्ष्यों और मोबाइल लोकेशन के आधार पर भगवानपुर क्षेत्र में दबिश देकर संगीता देवी पत्नी बिकास कुमार, निवासी हाल ग्राम सिसौना थाना भगवानपुर मूल निवासी ग्राम पोस्ट संकर सरैया मुंशी इनार, बिहार, अपेंदर कुमार सहगल पुत्र पाल सिंह निवासी 39 जन्ता रोड, गोविंद विहार थाना जनकपुरी जिला सहरानपुर और रीनू कुमार उर्फ सोनू कुमार पुत्र हुकुम चंद निवासी 9० गांव, मेगछापर थाना कुतुबशेर जिला सहरानपुर को गिरफ्तार किया। पूछताछ में खुलासा हुआ कि आरोपियों ने फर्जी आधार कार्ड और फोन बैंकिंग का सहारा लेकर नया डेबिट कार्ड हासिल किया। उसी कार्ड से एटीएम से नकदी निकाली गई और करीब 35 लाख रुपये की ज्वेलरी खरीदी गई। बाद में ज्वेलरी बेचकर मिले पैसों से प्लॉट और स्कूटी भी खरीदी गई। पुलिस ने बताया कि गिरोह बड़ी कंपनियों के बैंक खातों को निशाना बनाता था। फोन बैंकिंग और बैंकिंग प्रणाली की कमजोरियों का फायदा उठाकर डेबिट कार्ड जारी करवाया जाता था और फिर उससे नकदी निकासी और खरीदारी की जाती थी। जांच में कई अन्य कंपनियों के खाते भी आरोपियों के निशाने पर होने की जानकारी मिली है।



सिंगापुर में नौकरी दिलाने का झांसा दे 2.94 लाख की ठगी

संवाददाता
देहरादून। ईसी रोड, करनपुर स्थित एक इमिग्रेशन दफ्तर के संचालक पर सिंगापुर का बर्क वीजा दिलाने के नाम पर एक युवक से 2.94 लाख रुपये और पासपोर्ट ठगने का आरोप लगा है। पीड़ित ने एसएसपी को शिकायत दी। जिसके बाद शनिवार को डालनवाला कोतवाली ने आरोपी पर मुकदमा दर्ज किया है। यूपी के जालौन जिले के थाना आटा के बारा के रहने वाले बलवीर सिंह ने एसएसपी को दी गई तहरीर में बताया कि मोहम्मद चांद नाम का व्यक्ति करनपुर में केनरा बैंक के ऊपर एक्स-ट्रैवल इमिग्रेशन एडवाइजर के नाम से दफ्तर चलाता था। शाहबाज नाम के एजेंट के जरिये बलवीर का संपर्क उससे हुआ था। आरोपी ने सिंगापुर में नौकरी का झांसा देकर 2.94 लाख रुपये लिए और मूल पासपोर्ट भी अपने पास रख लिया। जब पीड़ित ने वीजा न मिलने पर अपने पैसे और पासपोर्ट वापस मांगे, तो आरोपी ने साफ इनकार कर दिया। पीड़ित के अनुसार आरोपी अब यह कहकर धमका रहा है कि मैं परिवार समेत दुबई जा रहा हूं, जो करना है कर लेना। आरोपी अपना दफ्तर भी बंद कर चुका है। पीड़ित बलवीर ने एसएसपी कार्यालय में दी शिकायत में बताया कि उसने पहले भी डालनवाला थाने की करनपुर चौकी में शिकायत दी थी। तब पुलिस ने बताया था कि आरोपी के खिलाफ पहले से ही 5-6 शिकायतें लंबित हैं। इसके बावजूद अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। इंस्पेक्टर डालनवाला नरेंद्र गहलावत ने बताया कि मामले में मुकदमा दर्ज कर जांच की जा रही है।

दून विवि परिसर में चोरों का धावा, वार्डन आवास के चार फ्लैटों में लाखों की चोरी

संवाददाता
देहरादून। दून विश्वविद्यालय परिसर में सुरक्षा व्यवस्था को धता बताते हुए चोरों ने वार्डन आवास में एक साथ चार फ्लैटों को निशाना बनाया है। चोरों ने दो फ्लैटों से लाखों रुपये की नकदी और सोने के आभूषणों पर हाथ साफ किया। जबकि, दो अन्य फ्लैटों में चोरी का प्रयास किया। इस मामले में नेहरू कॉलोनी थाना पुलिस ने पीड़ितों की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

पुलिस को दी गई तहरीर में फ्लैट संख्या 2०2 के निवासी डॉ. अचलेश डावरे ने बताया कि वह पिछले दस वर्षों से दून विश्वविद्यालय परिसर में रह रहे हैं।



ग्रीष्मावकाश के चलते वह देहरादून से बाहर गए हुए थे। 15 जुलाई की देर शाम वह वापस लौटे, तो उनके फ्लैट के मुख्य गेट का ताला टूटा हुआ था। अंदर दोनों अलमारियों और सूटकेस का सारा सामान फर्श पर बिखरा पड़ा था। जांच करने पर डॉ. अचलेश ने पाया कि उनके घर से

1.3० लाख रुपये नगदी, सोने की परत चढ़ी हुई दो जोड़ी चूड़ियां चोरी हो गई। चोरों ने उनके पास के डॉ. चारु द्विवेदी के फ्लैट से भी लगभग 5० हजार रुपये के सोने के गहने और करीब १1०,००० की नकदी, विदेशी करेंसी चोरी की। चोरों ने ऊपरी मंजिल पर स्थित डॉ. कोमल (फ्लैट 3०1) और डॉ. अरुण कुमार (फ्लैट 3०2) के भी ताले तोड़े। अंदर पूरा सामान खंगाला गया। गनीमत रही कि इन दोनों फ्लैटों से कोई सामान चोरी नहीं हुआ। एसओ नेहरू कॉलोनी मनोज नौटियाल ने शनिवार को चोरी का केस दर्ज कर लिया गया है। आसपास के सीसीटीवी फुटेज खंगालकर चोरों की तलाश की जा रही है।

उत्तराखण्ड ने स्वच्छ ऊर्जा की दिशा में बढ़ाया बड़ा कदम!

संवाददाता
देहरादून। उत्तराखण्ड ने भू-तापीय (जियोथर्मल) ऊर्जा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए चमोली जनपद के तपोवन में जियोथर्मल परियोजना के वैज्ञानिक अन्वेषण कार्य की शुरुआत कर दी है। परियोजना के लिए विश्व की अग्रणी आइसलैंड की जियोथर्मल विशेषज्ञ संस्था वर्किंस कंसल्टिंग इंजीनियर्स की भारतीय सहयोगी फर्म को यूजेवीएन लिमिटेड ने परामर्शदाता नियुक्त किया है।

प्रमुख सचिव ऊर्जा एवं वैकल्पिक ऊर्जा आर. मोनाक्षी सुन्दरम् ने बताया कि परामर्शदाता द्वारा प्रारंभिक परियोजना रिपोर्ट तैयार की जाएगी। इसके आधार पर ड्रिलिंग, भू-वैज्ञानिक परीक्षण और अन्य तकनीकी

●तपोवन जियोथर्मल परियोजना का अन्वेषण कार्य शुरू



अध्ययन किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि राज्य सरकार ने वर्ष 2०25 में भू-तापीय ऊर्जा नीति लागू की थी और जून 2०26 में तपोवन परियोजना यूजेवीएन लिमिटेड को अन्वेषण के लिए आवंटित की गई। यूजेवीएन लिमिटेड के प्रबंध निदेशक

अजय कुमार सिंह ने बताया कि अब तक के अध्ययन में तपोवन क्षेत्र को एक मेगावाट की पायलट परियोजना तथा 1० मेगावाट की वाणिज्यिक जियोथर्मल विद्युत परियोजना के लिए उपयुक्त पाया गया है। परियोजना के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए यूजेवीएनएल ने उच्च स्तरीय तकनीकी समिति का गठन भी कर दिया है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस पहल पर यूजेवीएन लिमिटेड और ऊर्जा विभाग की टीम को बधाई देते हुए कहा कि उत्तराखण्ड प्राकृतिक संसाधनों के बेहतर उपयोग के साथ स्वच्छ ऊर्जा के क्षेत्र में लगातार आगे बढ़ रहा 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।