रविवार

23 अगस्त 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 211
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आर.एन.आई. : 59626/94

34 साल से देहरादून का विश्वास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पुलिस मुठभेड़ में बदमाश घायल

मुठभेड़ के बाद बदमाश गिरफ्तार, पैर में लगी गोली

संवाददाता

रुड़की। हरिद्वार जिले के रुड़की सिविल लाइन कोतवाली क्षेत्र के ढंडेरा में शराब कैंटीन संचालक अमन की हत्या के बाद पुलिस टीमें लगातार हत्यारोपियों की तलाश में जुटी रही. इसी के चलते नगला इमरती क्षेत्र में बाइक सवार तीन बदमाशों और पुलिस के बीच मुठभेड़ हो गई। बदमाशों की ओर से की गई फायरिंग के जवाब में पुलिस ने भी गोलियां चलाईं, इस दौरान एक बदमाश के पैर में गोली लग गई और वह घायल हो गया। घायल बदमाश को उपचार के लिए रुड़की के सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

बीती देररात सिविल लाइन कोतवाली क्षेत्र के ढंडेरा में 26 वर्षीय शराब कैंटीन संचालक अमन की बाइक सवार अज्ञात हमलावरों ने ताबड़तोड़ फायरिंग कर हत्या कर दी थी। वारदात के बाद पुलिस ने हत्यारोपियों की धरपकड़ के लिए अलग–अलग टीमें गठित कर उनकी तलाश तेज कर दी गई थी।

मुखबिर से सूचना मिली कि नगला इमरती गांव के पास बाइक पर तीन संदिग्ध सवार हैं, जिसके बाद पुलिस

रुड़की में शराब कैंटीन संचालक की गोली मारकर हत्या का है मामला,फरार दोनों आरोपी भी दबोचे

ने उन्हें रोकने का प्रयास किया तो बदमाशों ने जान से मारने की नीयत से पुलिस टीम पर फायरिंग कर दी। इसके बाद पुलिस की जवाबी कार्रवाई में एक बदमाश गोली लगने से घायल हो गया और उसके अन्य साथी मौके से फरार हो गए, जिन्हें भी टीम ने गिरफ्तार कर लिया। उधर, मुठभेड़ की सूचना मिलते ही पुलिस के आला अधिकारी भी मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का जायजा लिया, जिसके बाद मौके से फरार हुए बदमाशों की तलाश में पुलिस टीमों ने आसपास के इलाके में कांबिंग अभियान शुरू कर दिया। इसके साथ ही पुलिस ने घायल बदमाश को उपचार के लिए रुड़की के सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घायल बदमाश की पहचान सौरभ पुत्र देशराज निवासी ढंडेरा के रूप में हुई है जो अमन हत्याकांड का मुख्य आरोपी है। पूछताछ में सौरभ ने अमन हत्याकांड में खुद समेत तीन लोगों के शामिल होने की बात बताई है। हालांकि पुलिस टीम फरार हुए उसके अन्य साथियों की लगातार कॉम्बिंग करती रही, जिसके बाद पुलिस टीम ने मुठभेड़ में फरार दोनों आरोपियों को भी गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों के नाम अर्पित सैनी पुत्र कुलबीर सैनी निवासी ग्राम ठसका कोतवाली मंगलौर और दीप यादव पुत्र जोगिंदर यादव निवासी माता वाला हसन बाग कस्बा लंढौरा कोतवाली मंगलौर है।

डंडे से हमला व पिस्टल दिखाने पर तीन गिरफ्तार

संवाददाता, देहरादून। प्रेमनगर में सड़क पर खड़ी गाड़ी हटाने को लेकर शुरू हुआ विवाद कुछ ही देर में मारपीट और हथियार दिखाने तक पहुंच गया। हॉस्टल के पास हुए इस गाड़ी विवाद में दोनों पक्ष आमने–सामने आ गए। मामले में पुलिस ने तीन लोगों को गिरफ्तार किया है। इनमें बस चालक गौरव, फॉर्च्यूनर सवार नीरज राजपूत और मनीष नेगी शामिल हैं। पुलिस ने नीरज के नाम की लाइसेंसी 32 बोर पिस्टल, पांच जिंदा कारतूस, एक डंडा और फॉर्च्यूनर कार बरामद की है। पुलिस के मुताबिक, 21 अगस्त की रात प्रेमनगर क्षेत्र के एक हॉस्टल के पास मारपीट और हुड़दंग की सूचना मिली थी। सूचना पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली। फुटेज में सड़क पर एक बस और फॉर्च्यूनर खड़ी दिखाई दी। दोनों वाहनों के पास दो लोग विवाद करते नजर आए।

(शेष पेज–7)

गंगोत्री हाईवे पर हादसा

संवाददाता,उत्तरकाशी। गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर सोनगढ़ के पास सुबह हादसा हो गया। ब्रेक फेल होने के कारण एक टेंपो ट्रैवलर अनियंत्रित होकर सड़क से नीचे पलट गया। वाहन में राजस्थान के 17 यात्री सवार थे, जिनमें कुछ यात्रियों को हल्की चोटें आई हैं। जानकारी के अनुसार, टेंपो ट्रैवलर अचानक अनियंत्रित हुआ और सड़क से नीचे पलट गया। घायल यात्रियों को 108 एंबुलेंस के माध्यम से उपचार के लिए गंगनानी स्वास्थ्य केंद्र लाया जा रहा है। बताया जा रहा है कि सभी यात्री राजस्थान के रहने वाले हैं और फिलहाल सभी यात्री सुरक्षित हैं।

राहुल गांधी का 'स्त्री स्वाभिमान' दांव

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। हजारों छात्राओं के बीच कांग्रेस नेता राहुल गांधी का एक बयान अब राजनीतिक बहस का नया केंद्र बन गया है। पुणे में आयोजित छात्रों की गूंज कार्यक्रम में राहुल गांधी ने महिलाओं की स्वतंत्र पहचान, उनके अधिकार और अपने भविष्य के फैसले खुद लेने की क्षमता पर जोर देते हुए कहा कि महिलाएं किसी की नहीं, सिर्फ अपनी हैं।

बयान सामने आने के बाद महिला अधिकार, सामाजिक परंपराओं और मनुस्मृति की व्याख्या को लेकर सियासी बहस तेज हो गई है। राहुल गांधी ने छात्राओं के बीच अपने संबोधन में महिलाओं की स्वतंत्रता को केवल सामाजिक अधिकार का विषय नहीं, बल्कि उनकी व्यक्तिगत पहचान और निर्णय लेने की आजादी से जोड़ने की

पुणे में छात्राओं के बीच राहुल गांधी का बयान

- मनुस्मृति की व्याख्या को लेकर सियासी बहस
- अधिकार और पहचान को लेकर सियासत तेज
- इस मुद्दे पर राजनीतिक बयानबाजी और तेज होने की संभावना

कोशिश की। उन्होंने कहा कि किसी भी महिला को उसकी पहचान किसी दूसरे व्यक्ति या रिश्ते के आधार पर नहीं दी जानी चाहिए। उसके सपने, उसकी महत्वाकांक्षा और उसके भविष्य का फैसला करने का अधिकार उसी के पास होना चाहिए।

कार्यक्रम के दौरान राहुल गांधी ने मनुस्मृति में महिलाओं को लेकर की गई व्याख्याओं पर भी सवाल खड़े किए। उनका तर्क था कि समाज में महिलाओं की भूमिका और स्वतंत्रता को लेकर पुराने विचारों को आज के लोकतांत्रिक और संवैधानिक मूल्यों की कसौटी पर देखा जाना चाहिए। यही हिस्सा अब राजनीतिक बहस का कारण बन गया है। कांग्रेस इसे महिला सम्मान और समान अधिकार की आवाज के रूप में पेश कर रही है, जबकि भाजपा और उसके वैचारिक समर्थक राहुल गांधी के बयान को हिंदू परंपराओं और धार्मिक ग्रंथों पर राजनीतिक टिप्पणी के रूप में देख सकते हैं। ऐसे में आने वाले दिनों में इस मुद्दे पर राजनीतिक बयानबाजी और तेज होने की संभावना है।

राहुल गांधी का मंच और दर्शक वर्ग भी राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण था। हजारों छात्राओं के बीच महिलाओं की स्वतंत्रता और आत्मनिर्णय की बात करके उन्होंने सीधे युवा महिला मतदाताओं से संवाद स्थापित करने की कोशिश की। राहुल का संदेश साफ था कि महिलाओं को किसी रिश्ते की पहचान से आगे बढ़कर स्वतंत्र नागरिक के रूप में देखा जाना चाहिए। उनका जोर इस बात पर रहा कि महिला अपनी शिक्षा, करियर, जीवन और भविष्य को लेकर खुद निर्णय लेने में सक्षम हो।

(शेष पेज–7)

दून वैली मेल

संपादकीय

जेनजी को साधेगी भाजपा

उत्तराखंड की राजनीति अब केवल जातीय समीकरणों, परंपरागत वोटबैंक और पुराने राजनीतिक चेहरों के इर्द–गिर्द नहीं घूम रही। 2027 के विधानसभा चुनाव की आहट के साथ एक नया मतदाता वर्ग राजनीतिक दलों की रणनीति के केंद्र में आ गया है जेनजी यानी नई पीढ़ी के युवा। भाजपा भी इस बदलती राजनीतिक जमीन को भांप चुकी है। संगठन से लेकर सरकार तक, अब युवाओं को जोड़ने और उनके बीच अपनी स्वीकार्यता बढ़ाने की कवायद तेज होने के संकेत हैं। लेकिन जेनजी को साधना इतना आसान भी नहीं है। यह वह पीढ़ी है जो भाषण से ज्यादा सवाल पूछती है, नारे से ज्यादा परिणाम देखती है और राजनीतिक दावों को सोशल मीडिया से लेकर जमीन तक परखती है। इसे केवल राष्ट्रवाद, हिंदुत्व या किसी नेता की लोकप्रियता के सहारे लंबे समय तक अपने साथ बनाए रखना संभव नहीं होगा। रोजगार, परीक्षा व्यवस्था, पेपर लीक, पारदर्शी भर्ती, शिक्षा, पलायन, महंगाई और भविष्य की सुरक्षा जैसे सवाल इसके लिए कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं। उत्तराखंड में यह चुनौती भाजपा के लिए इसलिए भी बड़ी है क्योंकि युवा आबादी का एक बड़ा हिस्सा प्रतियोगी परीक्षाओं और सरकारी नौकरियों की तैयारी करता है। जब भर्ती परीक्षाओं पर सवाल उठते हैं, पेपर लीक की खबरें सामने आती हैं या नियुक्तियों में अनियमितता के आरोप लगते हैं, तो उसका सीधा असर युवाओं के राजनीतिक भरोसे पर पड़ता है। सरकार की उपलब्धियां अपनी जगह हैं, लेकिन बेरोजगार युवा अपने अनुभव से राजनीति का मूल्यांकन करता है। भाजपा के पास संगठन की मजबूती, केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं तथा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की लोकप्रियता का बड़ा आधार है। लेकिन 2027 की लड़ाई में केवल पुराने राजनीतिक समीकरणों के भरोसे आगे बढ़ना पर्याप्त नहीं होगा। नई पीढ़ी के मतदाता को यह महसूस कराना होगा कि सत्ता उसके भविष्य के सवालों को भी उतनी ही गंभीरता से देख रही है, जितनी गंभीरता से चुनावी रणनीति को। जेनजी को साधने की कोशिश यदि केवल सोशल मीडिया कैंपेन, युवा सम्मेलन, सेल्फी कार्यक्रम और राजनीतिक नारों तक सीमित रही तो उसका असर सीमित ही रहेगा। युवा यह पूछेगा कि उसके लिए नौकरी कहां है? परीक्षा व्यवस्था कितनी पारदर्शी हुई? निजी क्षेत्र में अवसर कितने बढ़े? पहाड़ से पलायन क्यों नहीं रुका? शिक्षा और स्वास्थ्य की स्थिति में कितना बदलाव आया? और सबसे बड़ा सवाल क्या उसकी आवाज सत्ता के गलियारों तक पहुंच रही है? भाजपा के लिए यही असली परीक्षा है। जेनजी को केवल वोट बैंक समझने के बजाय उसे नीति निर्माण में भागीदार बनाना होगा। युवाओं के साथ संवाद का मतलब केवल मंच साझा करना नहीं, बल्कि उनके सवालों पर जवाबदेही स्वीकार करना भी है। विपक्ष के लिए भी यह अवसर कम नहीं है। यदि कांग्रेस और दूसरे दल केवल भाजपा विरोध को ही अपनी रणनीति बनाए रखेंगे तो नई पीढ़ी उनसे भी दूरी बना सकती है। जेनजी को विकल्प चाहिए, आरोप–प्रत्यारोप नहीं। उसे ऐसा राजनीतिक एजेंडा चाहिए जिसमें रोजगार, शिक्षा, तकनीक, उद्यमिता, खेल, पर्यटन और पहाड़ में अवसरों की ठोस तस्वीर हो। आने वाला चुनाव इसलिए केवल सत्ता परिवर्तन या सत्ता की वापसी का चुनाव नहीं होगा। यह उस पीढ़ी की राजनीतिक पसंद का भी चुनाव होगा, जो मोबाइल स्क्रीन पर राजनीति देखती है, आंकड़े खोजती है, नेताओं के पुराने बयान निकालती है और सवाल पूछने में संकोच नहीं करती। भाजपा अगर जेनजी को साधना चाहती है तो उसे सबसे पहले उसका भरोसा जीतना होगा। भरोसा पोस्टर से नहीं, प्रदर्शन से बनता है। युवा सम्मेलन से नहीं, रोजगार से बनता है। भाषण से नहीं, पारदर्शी व्यवस्था से बनता है। 2027 में उत्तराखंड की सियासत का निर्णायक सवाल शायद यही होगा क्या राजनीति जेनजी को केवल वोटर मानेगी या उसे भविष्य का भागीदार भी बनाएगी? भाजपा के सामने यह चुनौती सबसे पहले है, लेकिन इससे बचने का रास्ता किसी भी दल के पास नहीं है।

मिशन 2027 के लिए बूथ पर 'कमल'

कार्यालय संवाददाता

बूथ सशक्तिकरण से भाजपा का चुनावी आगाज

- संगठन को जमीनी स्तर पर धार देने की तैयारी
- प्रदेश महामंत्री के नेतृत्व में गठित की गई टीम

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारियों को लेकर भाजपा ने अब अपनी रणनीति को पूरी तरह बूथ स्तर तक ले जाने की कवायद तेज कर दी है। संगठन को चुनावी मोड में लाते हुए पार्टी बूथ सशक्तिकरण अभियान के जरिये धरातल पर अपनी चुनावी रणनीति का आगाज करने जा रही है। इसके लिए प्रदेश महामंत्री के नेतृत्व में बूथ सशक्तिकरण अभियान की टीम का गठन किया गया है।

भाजपा का फोकस अब केवल बड़े राजनीतिक कार्यक्रमों और नेताओं की सभाओं तक सीमित रहने के बजाय बूथ स्तर पर संगठन को मजबूत करने पर है। पार्टी की रणनीति है कि प्रत्येक बूथ पर कार्यकर्ताओं की सक्रियता बढ़ाई जाए, स्थानीय स्तर पर मतदाताओं से संपर्क मजबूत किया जाए और संगठन की योजनाओं एवं सरकार की उपलब्धियों को घर–घर तक पहुंचाया जाए।

भाजपा की चुनावी राजनीति में बूथ प्रबंधन हमेशा से महत्वपूर्ण रहा है। आगामी विधानसभा चुनाव को देखते हुए पार्टी एक बार फिर इसी माडल को मजबूत करने में जुटी है। बूथ सशक्तिकरण अभियान के तहत कमजोर बूथों की पहचान, कार्यकर्ताओं की सक्रियता, पन्ना स्तर तक संपर्क और स्थानीय मुद्दों की जानकारी जुटाने पर जोर दिए जाने की रणनीति है। पार्टी की कोशिश यह भी है कि बूथ स्तर पर संगठन केवल चुनाव के समय सक्रिय दिखाई न दे, बल्कि लगातार जनता के बीच मौजूद रहे। इसके लिए बूथ अध्यक्ष से लेकर पन्ना प्रमुख और अन्य जिम्मेदार कार्यकर्ताओं की भूमिका को अधिक प्रभावी बनाने की तैयारी की जा रही है।

बूथ सशक्तिकरण अभियान को व्यवस्थित रूप से संचालित करने के लिए प्रदेश महामंत्री के नेतृत्व में टीम गठित की गई है। यह टीम संगठनात्मक जिलों और मंडलों के साथ समन्वय करते हुए बूथों की स्थिति का आकलन करेगी और आवश्यकतानुसार कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारियां सौंपेगी। भाजपा की रणनीति में यह अभियान इसलिए भी अहम है क्योंकि विधानसभा चुनाव में हर सीट का परिणाम बूथ स्तर के प्रदर्शन से तय होता है।

पार्टी कमजोर बूथों को चिन्हित कर वहां संगठन की पकड़ मजबूत करने पर विशेष ध्यान दे सकती है। बूथ सशक्तिकरण अभियान को केवल संगठनात्मक कवायद न रखकर सरकार की योजनाओं और उपलब्धियों से भी जोड़ने की तैयारी है। भाजपा कार्यकर्ताओं के माध्यम से केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं की जानकारी आम लोगों तक पहुंचाने के साथ ही लाभार्थियों से संपर्क मजबूत करने की रणनीति पर काम करेगी।

पार्टी के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह होगी कि सरकार की उपलब्धियों और संगठन के संदेश को स्थानीय स्तर के मुद्दों से कैसे जोड़ा जाए। उत्तराखंड में रोजगार, पलायन, शिक्षा, स्वास्थ्य, सड़क, महंगाई और आपदा जैसे सवाल जनता के बीच महत्वपूर्ण हैं। बूथ स्तर का कार्यकर्ता इन मुद्दों पर जनता की प्रतिक्रिया संगठन तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभा सकता है। 2027 के विधानसभा चुनाव में भाजपा की सीधी टक्कर कांग्रेस से मानी जा रही है। ऐसे में बूथ सशक्तिकरण अभियान को पार्टी की चुनावी रणनीति का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जा रहा है। भाजपा जहां अपने मजबूत संगठनात्मक ढांचे का लाभ उठाना चाहती है, वहीं कांग्रेस भी लगातार संगठन को सक्रिय करने और सरकार के खिलाफ माहौल बनाने की कोशिश कर रही है। भाजपा के लिए चुनौती सत्ता विरोधी रुझानों को रोकने के साथ–साथ युवा, महिला और पहली बार मतदान करने वाले मतदाताओं तक प्रभावी ढंग से पहुंच बनाने की भी है। बूथ स्तर का नेटवर्क इस काम में पार्टी के लिए सबसे उपयोगी माध्यम बन सकता है।

भाजपा की ओर से बूथ सशक्तिकरण अभियान की टीम का गठन इस बात का संकेत है कि 2027 की चुनावी तैयारियां अब बैठकों और रणनीति दस्तावेजों से आगे बढ़कर जमीन पर उतरने लगी हैं। आने वाले महीनों में संगठनात्मक गतिविधियों, बूथ बैठकों और मतदाता संपर्क अभियानों में तेजी देखने को मिल सकती है। कुल मिलाकर भाजपा ने चुनावी रण में उतरने से पहले अपना सबसे मजबूत हथियार धारदार करने की तैयारी शुरू कर दी है बूथ। अब देखना होगा कि बूथ सशक्तिकरण अभियान संगठन को कितनी मजबूती देता है और 2027 के चुनावी मुकाबले में भाजपा की जमीन कितनी पुख्ता कर पाता है।

मिनी सरस मेले की शाम बनी यादगार

रामनगर। नैनीताल जिले के रामनगर में आयोजित मिनी सरस मेले की दूसरी शाम सांस्कृतिक रंगों से सराबोर नजर आई। मेले में प्रसिद्ध लोक कलाकार श्वेता महारा की शानदार प्रस्तुति ने दर्शकों को झूमने पर मजबूर कर दिया। कुमाऊं, गढ़वाल और जौनसारी लोकगीतों की धुनों पर पूरा पंडाल तालियों और उत्साह से गूंज उठा। कार्यक्रम के दौरान माहौल उस समय और भी खास हो गया, जब जौनसारी गीत की धुन पर रामनगर के उप जिलाधिकारी गोपाल सिंह चौहान खुद को रोक नहीं पाए। कलाकार श्वेता महारा के आग्रह पर एसडीएम मंच पर पहुंचे और उन्होंने शानदार अंदाज में डांस कर अपनी खुशी जाहिर की। एसडीएम गोपाल सिंह चौहान को मंच पर थिरकता देख कार्यक्रम में मौजूद अधिकारी, जनप्रतिनिधि और दर्शक भी उत्साहित हो उठे, तालियों की गड़गड़ाहट के बीच श्वेता महारा ने भी उनका साथ दिया। कुछ ही पलों में मंच का माहौल संगीतमय हो गया। श्वेता महारा ने अपनी प्रस्तुति में उत्तराखंड की लोक संस्कृति की विविधता को खूबसूरती से सामने रखा। उनके गीतों में कुमाऊं और गढ़वाल की लोकधुनों के साथ जौनसारी संस्कृति की झलक भी देखने को मिली। पारंपरिक गीतों और संगीत ने मेले में लोगों को अपनी संस्कृति से जोड़ दिया।

तेंदुए के लिए लगाए पिंजरे में शावक कैद

संवाददाता

अल्मोड़ा। भैंसियाछाना ब्लॉक के बाड़ेछीना स्थित छानी गांव में बीते दिन एक व्यक्ति पर तेंदुए ने हमला कर दिया था, जिसके बाद तेंदुए को पकड़ने के लिए वन विभाग ने पिंजरा लगाया था. लेकिन उस पिंजरे में शावक कैद हो गया। इस दौरान शावक की मां भी क्षेत्र में घूमते दिखी, जिससे क्षेत्र में दहशत फैल गई।

दरअसल बीते दिनों अपने घर से दुकान की ओर जा रहे दीवान सिंह पर घात लगाए बैठे एक तेंदुए ने हमला कर उसे घायल कर दिया था। तब वन विभाग की टीम ने ग्रामीणों की मदद से घायल को उपचार के लिए अल्मोड़ा जिला अस्पताल पहुंचाया था। इसके बाद अलर्ट मोड़ पर आए वन विभाग ने प्रभावित क्षेत्रों में गश्त कर तेंदुए की सक्रियता जानने को ट्रैप कैमरे लगाए गए। इसके साथ ही तेंदुए को पकड़ने के लिए पिंजरे भी लगाए गए, लेकिन घटना के बाद देर शाम तेंदुए तो नहीं लेकिन एक चार माह का शावक जरूर पिंजरे में फंस गया।

शावक के पिंजरे में कैद होने की खबर फैलते ही वहां लोगों की भारी भीड़ जुट गई। यह शावक लोगों के बीच कौतूहल का विषय बना गया। लोगों ने पिंजरे में कैद शावक का वीडियो बना कर इस सोशल मीडिया पर अपलोड कर दिया। लंबे समय तक शावक कैद से आजाद होने की जद्दोजहद करता रहा, लेकिन वह इसमें नाकाम साबित हुआ। सूचना मिलते हुए वन विभाग की टीम फौरन मौके पर पहुंची, जहां वन कर्मियों की शावक का रेस्क्यू कर उसे उसके प्राकृतिक आवास में छोड़ दिया गया। वहीं गुलदार की धमक से स्थानीय लोग खौफजदा है और घरों से बाहर निकलने से कतरा रहे हैं। वन विभाग के अधिकारियों ने लोगों को झुंड में निकलने की अपील की है।

रसोई में खुली शेल्फ बनवाना इन दिनों कर रहा है ट्रेंड, जानिए इसके कुछ फायदे

आजकल रसोई में खुली शेफ बनवाने का चलन काफी बढ़ गया है। इस ट्रेंड में रसोई की अलमारियों को बंद रखने के बजाय खुला रखा जाता है, जिससे सामान आसानी से दिखता है और उन्हें ढूंढने में समय नहीं लगता। खुली शेल्फ न केवल देखने में आकर्षक लगती है, बल्कि यह काम करने में भी सहूलियत प्रदान करती है। आइए जानते हैं कि ये इतनी लोकप्रिय क्यों हो रही हैं।

सामान की उपलब्धता में आसानी : खुली शेल्फ बनाने से आपको सभी सामान आसानी से दिख जाता है। इससे आपको बार-बार अलमारी खोलकर देखने की जरूरत नहीं पड़ती और समय बचता है। खासकर जब आप जल्दी में होते हैं या किसी चीज की जरूरत होती है तो खुली शेफ बहुत काम आती हैं। इसके अलावा बच्चों को भी अपनी चीजें ढूंढने में आसानी होती है, जिससे उनका समय भी बर्बाद नहीं होता और वो सामान फैलते भी नहीं हैं।

सजावट का बेहतरीन तरीका : खुली शेल्फ वाला लुक आपकी रसोई को सजाने का एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। इसमें आप अपने पसंदीदा बर्तनों, किताबों या पौधों को दिखा सकते हैं, जिससे रसोई का माहौल और भी खुशनुमा हो जाता है। आप अलग-अलग आकार और डिजाइन के शेल्फ का उपयोग करके अपनी रसोई को एक अनोखा रूप दे सकते हैं। इसके अलावा आप विभिन्न रंगों का भी चयन कर सकते हैं, जो आपकी रसोई के बाकी हिस्सों के साथ मेल खाता हो।

साफ-सफाई करना हो जाता है आसान : खुली शेल्फ वाली रसोई की सफाई करना बहुत आसान होता है। बंद अलमारियों की तरह इसमें धूल-मिट्टी जमा नहीं होती, जिससे आपको बार-बार सफाई करने की जरूरत नहीं पड़ती। बस हफ्ते में एक बार हल्का-सा झाड़ू लगाकर या कपड़े से पोछकर ही काम पूरा हो जाता है। इससे आपकी रसोई हमेशा साफ-सुथरी बनी रहती है और इसमें काम करना भी सहज होता है। खुली शेल्फ रसोई को एक नया और आकर्षक रूप देता है।

व्यक्तिगत स्पर्श जोड़ें : खुली शेल्फ आपको अपनी रसोई में व्यक्तिगत स्पर्श जोड़ने का मौका देती हैं। आप अपनी पसंदीदा किताबें, तस्वीरें या कोई अन्य सामान यहां रख सकते हैं, जिससे आपकी रसोई आपकी पहचान दर्शाएगी। इससे आपकी रसोई और भी खास बन जाती है और उसमें काम करना एक सुखद अनुभव होता है। इसके अलावा आप अपने बर्तनों और अन्य सामान को इस तरह से व्यवस्थित कर सकते हैं, जिससे वे आसानी से मिल सकें और देखने में भी अच्छे लगें।

शाम होते ही क्यों महसूस होने लगती है एक कप चाय की तलब?

शाम होते ही अगर आप एक कप चाय की तलब महसूस करने लगते हैं तो यकीनन आप अकेले नहीं हैं। यह एक आम आदत है, लेकिन क्या आपने कभी इसके पीछे का कारण सोचा है? इस लेख में हम इस आदत के पीछे के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कारणों को समझने की कोशिश करेंगे। साथ ही जानेंगे कि यह आदत आपकी दिनचर्या को कैसे प्रभावित कर सकती है और इसे कैसे स्वस्थ बनाए रखा जा सकता है।

दिन का अंत करने का संकेत : शाम का समय अक्सर दिन की गतिविधियों का अंत करने का संकेत देता है। यह एक ऐसा समय होता है, जब हम अपने दिनभर के कामों को समेटते हैं और आराम करने की तैयारी करते हैं। एक कप चाय पीने से मन और शरीर, दोनों को आराम मिलता है। यह एक तरह से मानसिक संकेत भी होता है कि अब वक्त है खुद के लिए थोड़ा समय निकालने का और दिनभर की भागदौड़ के बाद थोड़ी शांति पाने का।

सामाजिक जुड़ाव का मौका : शाम की चाय अक्सर परिवार या दोस्तों के साथ बैठकर पी जाती है, जिससे आपस में जुड़ाव बढ़ता है। यह समय बिताने का एक अच्छा तरीका है, खासकर उन लोगों के लिए, जो दिनभर काम करते हैं और शाम को अपने परिवार या दोस्तों के साथ समय बिताते हैं। इस प्रकार चाय पीने का यह समय न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इससे आपसी संबंध मजबूत होते हैं और तनाव कम होता है।

आराम और शांति का अनुभव : शाम की चाय पीने से शरीर और मन, दोनों को आराम मिलता है। गर्म तरल पदार्थ पीने से शरीर को ठंडक महसूस होती है और मन शांत होता है। यह आदत खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद होती है, जो दिनभर की भागदौड़ में थके-हारे होते हैं। चाय की गर्माहट और इसकी ताजगी भरी खुशबू मन को सुकून देती है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। इससे आप रातभर की नींद के लिए तैयार हो जाते हैं।

सेहत के फायदे : चाय में मौजूद फायदेमंद तत्व सेहत के लिए अच्छे होते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पाचन सुधारने और ऊर्जा देने में मदद कर सकते हैं। इसलिए, शाम की चाय पीना न केवल आरामदायक होता है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद प्राकृतिक तत्व शरीर को ताजगी प्रदान करते हैं और दिनभर की थकान मिटाते हैं। इसके अलावा यह मानसिक शांति भी प्रदान करती है, जिससे आप रातभर की अच्छी नींद ले सकते हैं।

मानसिक संतुलन बनाए रखना : शाम की चाय पीने से मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। यह आदत तनाव कम करने और मानसिक शांति पाने में सहायक है। नियमित रूप से चाय पीने से व्यक्ति अधिक सकारात्मक महसूस करता है और उसकी सोच स्पष्ट होती जाती है। इस प्रकार शाम की चाय न केवल एक साधारण पेय है, बल्कि जीवनशैली और मानसिक सेहत पर गहरा प्रभाव डालती है।

बालिका निकेतन की बालिकाओं के लिए विशेष हेयर ग्रुमिंग एवं पर्सनल केयर क्लास का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। नारी निकेतन की संवासिनियों व बालिका निकेतन की बालिकाओं के लिए विशेष हेयर ग्रूमिंग एवं पर्सनल केयर क्लास का आयोजन किया गया।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, देहरादून की पहल पर नारी निकेतन, केदारपुरम में निवासरत संवासिनियों एवं बालिका निकेतन की बालिकाओं के आत्मसम्मान, आत्मविश्वास, व्यक्तिगत स्वच्छता और आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से विशेष हेयर ग्रूमिंग एवं पर्सनल केयर क्लास का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन जिला जज एवं अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, देहरादून हरीश कुमार गोयल के दिशा-निर्देशन तथा प्राधिकरण की सचिव सीमा डुंगराकोटी के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम में नारी निकेतन में निवासरत 155 संवासिनियों तथा बालिका निकेतन की 18 बालिकाओं को हेयर ग्रूमिंग एवं व्यक्तिगत साज-सज्जा से संबंधित सेवाएं और प्रशिक्षण प्रदान किया गया। करीब 35 सदस्यीय छात्र एवं विशेषज्ञ टीम ने प्रातः साढे दस बजे से नारी निकेतन पहुंचकर प्रतिभागियों को हेयर कटिंग, हेयर ग्रूमिंग, आइब्रो ग्रूमिंग सहित व्यक्तिगत स्वच्छता एवं पर्सनल केयर से जुड़ी आवश्यक जानकारी और सुविधाएं उपलब्ध कराईं। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की इस पहल का उद्देश्य केवल सौंदर्य संबंधी सुविधाएं उपलब्ध कराना नहीं, बल्कि संवासिनियों एवं बालिकाओं में स्वच्छता, आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और गरिमापूर्ण जीवन के प्रति सकारात्मक भावना विकसित करना भी रहा। कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा समाज के कमजोर एवं वंचित वर्गों को विधिक सहायता उपलब्ध कराने के साथ-साथ उनके सामाजिक, स्वास्थ्य एवं कल्याण से जुड़े अधिकारों के संरक्षण के लिए भी निरंतर विभिन्न गतिविधियां संचालित की जा रही हैं। इसी क्रम में आयोजित यह कार्यक्रम 'कानूनी सहायता से आगे, गरिमापूर्ण जीवन की ओर' की भावना को सार्थक करता है। इस अवसर पर कृष्णा रावत तथा प्रशिक्षक काजल रंसवाल, सूरज कटारिया और सानिया चौहान सहित पूरी टीम ने स्वैच्छिक रूप से सहयोग प्रदान किया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ने इस मानवीय एवं सामाजिक पहल के लिए टीम का आभार व्यक्त किया। प्राधिकरण ने कहा कि समाज के विभिन्न वर्गों एवं संस्थाओं की सहभागिता से ही संवेदनशील, समावेशी और गरिमापूर्ण समाज का निर्माण संभव है। सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, देहरादून सीमा डुंगराकोटी ने कहा कि नारी निकेतन में निवासरत प्रत्येक महिला को सम्मान, अपनत्व और आत्मविश्वास के साथ जीवन जीने का अधिकार है। उन्होंने कहा कि ग्रूमिंग केवल बाहरी रूप-रंग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के आत्मविश्वास, आत्मसम्मान और मानसिक प्रसन्नता से भी जुड़ी है। विशेष आवश्यकताओं वाली महिलाओं के चेहरे पर मुस्कान और जीवन में आत्मविश्वास लाने की दिशा में यह पहल एक छोटा, लेकिन सार्थक प्रयास है।

पीपीपी मोड पर संचालित होंगे शहर के शौचालय

ऋषिकेश (आरएनएस)। नगर निगम प्रशासन ने शहर में संचालित 25 सार्वजनिक शौचालयों को नगर निगम प्रशासन स्मार्ट करने की योजना बनाई है। शौचालयों को साफ-सुथरा व सुविधायुक्त करने के लिए संचालन पीपीपी मोड कराने की तैयारी है, जिसके लिए टेंडर के माध्यम से निजी एजेंसियों को आमंत्रित किया जा रहा है। इसमें शौचालयों पर विज्ञापन प्रदर्शित कराकर आय का नया स्रोत भी विकसित करने की कोशिश है। फिलहाल नगर के विभिन्न मार्गों व सार्वजनिक स्थलों पर संचालित शौचालयों का संचालन सामाजिक संस्थाओं के माध्यम से किया जा रहा है। कुछ शौचालयों की देखरेख और रखरखाव निगम के हाथ में ही है। शौचालयों की स्थिति को सुधारते हुए उन्हें बेहतर सुविधाओं से संपन्न कराने के लिए पीपीपी (पब्लिक प्राइवेट पार्टनरशिप) मोड के तहत संचालन का फैसला लिया गया है।जिसमें इच्छुक एजेंसियों को टेंडर कॉल कर न्यौता दिया जा रहा है। संचालन की शर्तों में आय में निगम की हिस्सेदारी का प्रावधान भी रखा गया है।

बीस एवं पच्चीस सूत्रीय कार्यक्रमों की हुई समीक्षा, सुधार लाने पर जोर

हमारे संवाददाता

पौड़ी। मुख्य विकास अधिकारी अशोक जोशी ने आज विकास भवन सभागार में बीस एवं पच्चीस सूत्रीय कार्यक्रमों की प्रगति की समीक्षा के लिए संबंधित विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने विभागवार योजनाओं की प्रगति, निर्धारित लक्ष्यों की पूर्ति और विभिन्न मदों की श्रेणीवार स्थिति की जानकारी लेते हुए योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

बैठक में बीस सूत्रीय कार्यक्रम के अंतर्गत शामिल कुल 38 मदों की विभागवार समीक्षा की गई। सीडीओ ने डी श्रेणी की मदों में प्राथमिकता के आधार पर सुधार लाने तथा कम प्रगति वाले कार्यों की नियमित निगरानी करने के निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि पिछले माह 11 मदें डी श्रेणी में थीं, जिनमें इस माह उल्लेखनीय सुधार हुआ है। वर्तमान में केवल 3 मदें डी श्रेणी में रह गई हैं, जबकि 8 मदों में सुधार करते हुए उन्हें ए अथवा बी श्रेणी में लाया गया है। उन्होंने इस प्रगति पर संतोष व्यक्त करते हुए शेष मदों में भी बेहतर परिणाम के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक प्रयास करने को कहा। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि विकास योजनाओं का उद्देश्य आमजन तक उनका प्रभावी लाभ पहुंचाना है। इसलिए अधिकारी योजनाओं की कागजी प्रगति के साथ-साथ धरातल पर उनकी स्थिति का भी नियमित अनुश्रवण करें। उन्होंने विभागीय अधिकारियों को अपने-अपने विभाग की योजनाओं की समय-समय पर समीक्षा करते हुए निर्धारित लक्ष्यों के अनुरूप उपलब्धियां सुनिश्चित करने को कहा।

पच्चीस सूत्रीय कार्यक्रम की समीक्षा के दौरान भी सीडीओ ने संबंधित विभागों को निर्धारित लक्ष्यों के अनुरूप प्रगति बनाए रखने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इन कार्यक्रमों के माध्यम से जनकल्याण और विकास से जुड़ी विभिन्न योजनाओं का लाभ पात्र लोगों तक पहुंचाया जा रहा है। ऐसे में योजनाओं का समयबद्ध क्रियान्वयन और प्रभावी अनुश्रवण आवश्यक है। उन्होंने अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने तथा योजनाओं के क्रियान्वयन में आने वाली व्यावहारिक समस्याओं का समय पर समाधान करने को कहा। साथ ही शासन स्तर से संबंधित मामलों में आवश्यक पत्राचार एवं कार्रवाई समय से सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि योजनाओं की प्रगति सुचारु रूप से आगे बढ़ सके।

पहले के 5 साल के बाद पड़ता है दूसरा दिल का दौरा ?

आपका दिल हेल्दी है या बीमार इसके पीछे आपकी लाइफस्टाइल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में किस तरह की लाइफस्टाइल बिता रहे हैं इसका सीधा असर आपके दिल पर पड़ता है। दुनिया भर में दिल का दौरा पडने़ के पीछे सबसे महत्वपूर्ण कारण है आपकी खराब लाइफस्टाइल। दिल का दौरा तब पड़ता है जब दिल की मांसपेशियों के एक हिस्से में ब्लड सर्कुलेशन अचानक से रूक जाता है।

कब पड़ता है हार्ट अटैक

यह अक्सर इसलिए होता है जब दिल के कोरोनरी आर्टरी में खून का थक्का जमने लगता है। दिल का दौरा पडने़ के बाद भी अगर आप जिंदा है तो यह पूरी तरह से निर्भर करता है कि आपको कितना गंभीर दिल का दौरा पड़ा है। साथ ही आप टाइम से हॉस्पिटल पहुंच गए। सामान्य तौर पर दिल का दौरा पडने़ वाले लोगों में एक प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो जिंदा रहते हैं। लेकिन उन्हें अपनी हेल्थ का खास ख्याल रखना पड़ता है। हालांकि इसके लिए उन्हें अनुशासन के साथ अपनी जिंदगी को जिना पड़ता है।

रिपोर्ट के मुताबिक 21वीं सदी में अचानक कार्डियक अरेस्ट लोगों की अचानक मृत्यु के मुख्य कारणों में से एक है। उन्होंने आगे कहा,पिछले कुछ सालों में अचानक कार्डियक अरेस्ट का सामना करने वाले लोगों की संख्या चिंताजनक रूप से बढ़ गई है। यह हार्ट अटैक किसी भी उम्र के लोगों को अपना शिकार बना रहा है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दिल की बीमारी (सीवीडी) दुनिया भर में मौत का प्रमुख कारण है। जिससे हर साल 1।79 करोड़ मौतें होती हैं। वैश्विक स्वास्थ्य निकाय का कहना है, सीवीडी से होने वाली पांच में से चार से अधिक मौतें दिल के दौरे और स्ट्रोक के कारण होती हैं। आंकड़ों के मुताबिक इनमें से एक तिहाई मौतें 7० साल से कम उम्र के लोगों में समय से पहले होती हैं।

दिल का दौरा पडने़ के बाद महिला और पुरुष के शरीर में होते हैं ये बदलाव

अचानक से दिल का दौरा पड़ता है । लेकिन उससे पहले आपके शरीर में कुछ इस तरह के लक्षण दिखाई देते हैं। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में दर्द, एक या दोनों हाथ में दर्थ, पीठ, गर्दन, पेट या जबड़े में दर्द, दिल के दौरे पडने़ के कई कारण हो सकते हैं लेकिन ऐसा नहीं है कि यही कारण है। यह जीईआरडी, चिंता आदि सहित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के साथ कई समानताएं भी हो सकती है।

एक रिसर्च के मुताबिक, दिल का दौरा पडने़ के बाद पहले कुछ हफ्तों के भीतर पुरुषों की तुलना में महिलाओं की मृत्यु की संभावना अधिक होती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पुरुषों की तुलना में महिलाओं की धमनियां छोटी होती हैं और पुरुषों की तुलना में हृदय रोग के विभिन्न लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जिससे कभी-कभी निदान में देरी हो सकती है। हालांकि, अध्ययनों से पता चला है कि दिल के दौरे के लिए अस्पताल में भर्ती लोगों की जीवित रहने की दर लगभग 9०-97 प्रतिशत है।

पहला दिल का दौरा पडने़ के 5 साल के अंदर पड़ता है दूसरा दिल का दौरा

अधिकांश लोग अपने पहले दिल के दौरे से ठीक हो जाते हैं और आगे की जिंदगी आराम से बिताते हैं। हालांकि 45 साल या उससे अधिक उम्र के लगभग 2० प्रतिशत लोगों में पहले दिल का दौरा पडने़ के 5 साल के अंदर दूसरा दिल का दौरा पड़ता है। ऐसे में आपको दूसरे दिल का दौरा पडने़ से बचने के लिए यह खास कदम उठाना बेहद जरूरी है।

टाइम पर दवाएं लें

कुछ दवाएं आपके दूसरे हार्ट अटैक के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकती हैं। आपको यह समझना होगा कि इसके लिए अपनी दवाएं कैसे लेनी हैं। जानें कि अपनी दवाएं कैसे लें।

डॉक्टर के पास जाकर फॉलो-अप करते रहें

डॉक्टर के नजर में रहें और बार-बार जाकर अपना फॉलो अप लेते रहें। आप अपने डॉक्टर के साथ अपने समय का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

रिहैबिलिटेशन ज्वाइन करें

कार्डिएक रिहैबिलिटेशन दिल का दौरा पडने़ के बाद आपकी रिकवरी में सहायता के लिए चिकित्सकीय देखरेख में चलाया जाने वाला एक कार्यक्रम है। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपको अस्पताल से छुट्टी मिलने पर हृदय पुनर्वास के लिए रेफरल नहीं मिला था।

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 संतुट 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

सीडलेस एप्रीकॉट और खुबानी के सेवन से होगी रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी

ट्यबरक्लॉसिस से बचाते हैं बिना बीज के ये एप्रिकॉट्स, जो खाने में बेहद स्वादिष्ट भी होते हैं। तो फिर कड़वी और महंगी दवाओं को खाने से कहीं बेहतर है कि स्वस्थ रहते हुए ही आप नियमित रूप से इनका सेवन करें। आपने भी जरूर सुना होगा कि प्रीकॉशन इज बेटर देन क्योंर यानी बीमार होने के बाद रोग का इलाज कराने से कहीं बेहतर है कि खुद को इतना स्वस्थ रखा जाए कि बीमारी पास भी ना फटक पाए।

हमारे देश में लाखों लोग हर साल टीबी की बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। इसकी वजह है कि टीबी एक संक्रामक रोग है और हमारे देश में आज भी लोगों के बीच स्वच्छता और हाइजीन को लेकर बहुत अधिक जागरूकता नहीं है। यदि टीबी की बीमारी से ग्रसित लोग सार्वजनिक जगहों पर थूकते हैं तो जूते-चप्पलों पर लगकर या सांस के द्वारा यह संक्रमण स्वस्थ रोगियों को भी अपनी चपेट में ले सकता है।

सीडलेस एप्रीकॉट हैं लाभकारी

-आप सीडलेस एप्रीकॉट और खुबानी के सेवन से टीबी की बीमारी से बच सकते हैं। बदलते मौसम में आपको नियमित रूप से इनका सेवन करना चाहिए। क्योंकि संक्रामक रोग चेंजिंग वेदर के दौरान ही अधिक फैलते हैं।

-सूखे हुए एप्रिकॉट को खुबानी कहते हैं। ये दो तरह की होती हैं, एक जिनमें बीज होता है और दूसरी जिनमें बीज नहीं होता है। हमारे देश में मुख्य रूप से बीज युक्त खुबानी का ही उपयोग किया जाता है लेकिन सीडलेस एप्रिकोट भी इतने ही स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।

-खुबानी और सीडलेस एप्रीकॉट्स विटमिन्स और मिरल्स का खजाना होते हैं। इनमें विटमिन- ए, विटमिन-सी और विटमिन-ई की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। इसलिए आंखों की रोशनी और त्वचा की सुंदरता बढ़ाने के लिए आप नियमित रूप से इनका सेवन कर सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं

-आपक जानते हैं कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में विटमिन-सी मुख्य भूमिका निभाती है। खुबानी और सीडलेस एप्रीकॉट विटमिन-सी का अच्छा सोर्स होते हैं। साथ ही ये बहुत अधिक खट्टे भी नहीं होते हैं।

-इसलिए जिन लोगों को खट्टे फल खाना पसंद नहीं है या खट्टी चीजें खाने से जिन लोगों के दांत और गले में समस्या होती है, वे भी इन दोनों ड्राई फरूट्स का नियमित उपयोग कर सकते हैं।

हड्डियों को मजबूत बनाएं

-आपको बता दें कि एप्रीकॉट और खुबानी में पोटैशियम, मैग्नीज, नियासिन और विटमिन-बी 12 तथा ओमेगा-3 फैटी एसिड भी पाया जा है। ये सभी पोषक तत्व आपकी बोन्स को हेल्दी रखने के लिए बहुत जरूरी होते हैं।

-इसलिए जिन लोगों को हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द की शिकायत रहती है, उन्हें इन दोनों ड्राई फरूट्स का सेवन अवश्य करना चाहिए। ध्यान रखें कि साइट्रिक एसिड की उपस्थिति के कारण इन फलों में हल्का खट्टापन होता है। इसलिए इन्हें दूध के साथ खाने से परहेज करना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य -045

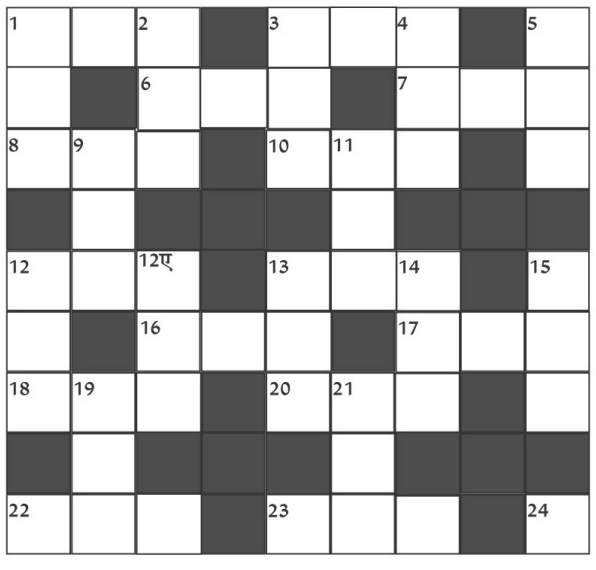
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 44 का हल

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

शिशु के बाल नैचुरली घने करने के लिए अपनाएं ये घरेलू तरीके

अगर आप छोटी उम्र से ही अपने बच्चों के बालों पर ध्यान देना शुरू कर दें तो आगे चलकर उनके बाल घने और मजबूत बन सकते हैं और लंबे समय तक हेल्दी और काले रह सकते हैं। यहां हम आपको कुछ ऐसे प्राकृतिक तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप अपने शिशु के बालों को घना, लंबा और मजबूत बना सकते हैं।

नारियल तेल

नारियल के तेल में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में होता है और इसमें एंटीऑक्सीडेंट के गुण भी पाए जाते हैं। यह हमारी त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। नारियल तेल में मौजूद गुण बालों की ग्रोथ के लिए उत्तम होते हैं। नारियल का तेल बालों की चमक को बढ़ाता है और बालों को झड़ने से भी रोकता है।

अध्ययनों में शोधकर्ताओ ने भी यह पाया है कि बालों में नारियल का तेल लगाकर कुछ घंटों बाद बालों को धोने से बाल सुंदर बनते हैं और जड़ से मजबूत होते हैं। इसको सूरजमुखी और मिनरल ऑयल के साथ मिलाकर लगाने से बालों के झड़ने की समस्या को भी रोक जा सकता हैं।

यदि आप अपने बच्चे के घने लंबे बाल करना चाहते हैं तो हर सप्ताह नारियल के तेल की मालिश करें। यह बालों को मॉइस्चराइज करता है। ऑर्गेनिक और शुद्ध नारियल के तेल को थोड़ा सा अपनी हथेली पर लें और धीरे-धीरे बच्चे के सिर की 20 मिनट तक मालिश करे। एक घंटे बाद बच्चे के बालों को गुनगुने पानी से धोएं।

शैंपू करें

अकसर मां अपने बच्चे के बालों को रोज धोने से डरती हैं लेकिन आपको बता दें कि अगर आप नियमित रूप से शैम्पू करती हैं तो इससे बच्चे की खोपड़ी साफ होती है और उस पर जमा धूल-मिट्टी हट जाती है। बच्चे के बालों को सप्ताह में 2 या 3 बार धो सकती हैं लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि केवल बच्चे को गुनगुने पानी से ही नहलांए और बेबी शैम्पू का इस्तेमाल करें।

बच्चे के स्कैल्प पर धूल-मिट्टी जमने पर रूखापन हो सकता है जिससे बालों की ग्रोथी धीमी पड़ सकती है। ऐसे में नियमित रूप से बच्चे को बाल धोना जरूरी है।

एलोवेरा

सभी जानते हैं कि ऐलोवेरा त्वचा के लिए कितना अच्छा होता है लेकिन आपको बता दें कि यह बालों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इससे बालों की ग्रोथ अच्छी होती है और इसे लगाने का तरीका भी बहुत सरल है। एलोवेरा के रस को सीधा या शैम्पू में मिलाकर बच्चे के सिर पर लगाएं।

आर्गन ऑयल

आर्गन ऑयल बालों के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। ब्यूटी पार्लरों में भी बालों को सुंदर, चमकदार, रेशमी और मजबूत बनाने के लिए इस तेल का इस्तेमाल किया जाता है। यह बच्चे की स्कैल्प को मॉइस्चराइज करने का भी काम करता है।

दूध से बने प्रोडक्ट्स

दूध से बने सभी प्रोडक्ट्स आपके बच्चे के विकास के लिए बहुत आवश्यक होते हैं। आप उसके आहार में पनीर, दही या दूध से बने शेक बनाकर दें।

तो इन आसान से उपायों को अपनाकर आप अपने बच्चे को सुंदर और घने बाल दे सकती हैं। शिशु के आहार में ज्यादा से ज्यादा पोषक तत्वों से युक्त चीजों को शामिल करें क्योंकि डायट हमारे बालों के लिए बहुत जरूरी होती है।

इस प्रकार आप रहेंगी स्वस्थ

महिलाओं को ऐसी बहुत सी समस्याएं होती है जिसका सही समय पर इलाज न होने पर वो किसी बड़ी बीमारी का रुप ले लेती है। इसलिए उन्हें शुरुआत से ही सावधान रहना चाहिये। वैसे तो लहसुन का इस्तेमाल खाना बनाने के लिए किया जाता है लेकिन इससे महिलाओं की कई तरह की समस्याएं दूर हो सकती है। रोजाना केवल एक लहसुन का सेवन करने से आप कई तरह बीमारियों से छुटकारा पा सकती हैं। इसके लिए आपको दवाइयों का सहारा भी नहीं लेना पड़ेगा। एक आम समस्या कब्ज की है जो महिलाएं किसी से कह नहीं पातीं।

जिसके कारण उनकी ये समस्यां किसी बड़ी बीमारी का रुप ले लेती है। इसके लिए रोजाना एक लहसुन की कली को शहद में मिला कर खाने से शरीर के विषाक्त पदार्थों बाहर निकल जाएंगे और आपकी कब्ज की समस्या दूर हो जाएगी।

पैरों की झनझनाहट

पैरों में झनझनाहट होने पर आप इसे छोटी सी बात समझ कर अनदेखा कर देते है। लहसुन में मौजुद प्रोटीन, वसा, कार्बोज, खनिज पदार्थ नसों की झनझनाहट की समस्यां दूर हो जाती है। रोजाना एक लहसुन की कली खाने से बार-बार पैरों में झनझनाहट होनी बंद हो जाएगी।

आज के समय में ब्लड प्रैशर की समस्यां ज्यादातर महिलाओं में देखने को मिलती है। विशेषज्ञों के अनुसार हाई बल्ड प्रैशर होने पर खाली पेट लहसुन का सेवन करने से इस समस्यां से छुटकरा पाया जा सकता है। ये ब्लड सर्कुलेशल को बढ़ने से रोकता है। इसके अलावा लहसुन खाना दिल के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।

इम्युन सिस्टम मजबूत

शरीर की ज्यादातर बीमारियां इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर होती है। रोजाना खाली पेट एक लहसुन का पेस्ट बनाकर नींबू और शहद मिला कर खाने से इम्यून सिस्टम तो ठीक रहता ही है साथ ही इससे कोलेस्ट्रॉल भी कंट्रोल में होता है। लहसुन इन दोनों को बेहतर बनाकर शरीर से बीमारियों को दूर रखता है।

सामंथा रुथ प्रभु के लिए अब कंप्रेशन सॉक्स ही हैं फैशन, पैरों की सूजन के साथ साझा किया नया पोस्ट

अभिनेत्री सामंथा रुथ प्रभु इन दिनों अपने पहले बच्चे के स्वागत की तैयारी में जुटी हुई हैं और इसी बीच उन्होंने सोशल मीडिया पर अपने बदलते फैशन को लेकर एक ऐसी पोस्ट साझा की, जिसने लोगों का ध्यान खींच लिया। दरअसल, उन्होंने पैरों में पहने जाने वाले कंप्रेशन सॉक्स को ही अपना नया फैशन बता दिया। सामंथा ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक तस्वीर साझा की। इस तस्वीर में उनके पैर सूजे हुए नजर आ रहे हैं और उन्होंने कंप्रेशन सॉक्स पहने हुए है। इसी तस्वीर के साथ सामंथा ने बेहद छोटे लेकिन मजेदार अंदाज में लिखा, अब जिसे मैं फैशन कहती हूं- कंप्रेशन सॉक्स। दरअसल, आमतौर पर फैशन को कपड़ों, जूतों और गहनों से जोड़कर देखा जाता है, लेकिन सामंथा ने अपनी मौजूदा स्थिति में आराम देने वाले सॉक्स को ही फैशन का नया नाम दे दिया। गर्भावस्था के दौरान पैरों और पंजों में सूजन की समस्या आम होती है। ऐसे में कंप्रेशन सॉक्स पैरों में आराम देने और ब्लड सुर्कुलेशन को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं।

दरअसल, सामंथा ने जून 2026 में अपनी प्रेग्नेंसी की आधिकारिक पुष्टि की थी। अभिनेत्री और उनके पति फिल्मकार राज निदिमोरु, अपने पहले बच्चे का स्वागत करने वाले हैं। सामंथा ने यह खबर अपनी फिल्म मा इंटी बंगाराम की सफलता के मौके पर आयोजित कार्यक्रम में साझा की थी। इसके साथ ही उन्होंने यह भी बताया था कि वह कुछ समय के लिए अभिनय से दूरी बनाएंगी और मातृत्व अवकाश लेंगी।

मीडिया से बातचीत में सामंथा ने कहा था कि मा इंटी बंगाराम के बाद उन्हें अपनी मौजूदा स्थिति को देखते हुए थोड़ा ब्रेक लेना पड़ेगा और इसके बाद वह एक और फिल्म के साथ अपने फैंस के बीच वापस लौटेंगी।

कपल की बात करें, तो सामंथा और राज निदिमोरु ने 1 दिसंबर 2025 को शादी की थी। इस शादी में करीबी लोग ही शामिल हुए थे। दोनों की पहली मुलाकात द फैमिली मैन 2 के दौरान हुई थी। सामंथा ने इस चर्चित सीरीज में राजी नाम की दमदार भूमिका निभाई थी। शुरुआत में दोनों का रिश्ता पूरी तरह पेशेवर था। द फैमिली मैन 2 के बाद सामंथा और राज ने एक बार फिर साथ काम किया। दोनों सिटाडेल-हनी बनी में साथ नजर आए, जो चर्चित वैश्विक सिटाडेल सीरीज का भारतीय संस्करण था। सीरीज को दर्शकों से मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली, लेकिन इसके निर्माण के दौरान दोनों के बीच नजदीकियां बढ़ने की खबरें सामने आई थीं।

एक्शन ड्रामा भोगी के साथ लौट रहे शर्वानंद

साउथ सिनेमा के मशहूर अभिनेता शर्वानंद जल्द ही एक्शन-ड्रामा फिल्म भोगी लेकर आ रहे हैं। फिल्म के निर्माताओं ने बुधवार को इसका पहला लुक पोस्टर जारी किया और साथ ही रिलीज डेट भी बताई। अभिनेता शर्वानंद ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर फिल्म का फर्स्ट लुक पोस्ट किया। इसके साथ उन्होंने लिखा, कुछ आग ऐसी होती है, जो जलाती नहीं, बल्कि सच सामने लाती है।

फिल्म भोगी एक जबरदस्त और जोशीला शरवा संपथ ब्लड फेस्ट है। भोगी 28 अगस्त 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म की शूटिंग पूरी हो चुकी है। यह फिल्म 1960 के दशक के उथल-पुथल भरे समय पर आधारित होगी। फिल्म को नॉर्थ तेलंगाना और महाराष्ट्र के बॉर्डर के एक गांव की पृष्ठभूमि पर बनाया गया है।फिल्म की खास बात है कि इसमें दो अभिनेत्रियां नजर आएंगी। जहां अनुपमा परमेश्वरन लीडिंग लेडी के रोल में होंगी, वहीं डिंपल हयाती भी एक महत्वपूर्ण किरदार निभाएंगी। यह शर्वानंद के लिए इसलिए भी खास है क्योंकि इस फिल्म में वे निर्देशक संपत नंदी के साथ काम कर रहे हैं। साथ ही, यह उनकी पहली पैन-इंडिया फिल्म है।

हिमाच्छादित गांवों के नागरिकों के लिए स्व-गणना की सुविधा

◆31 अगस्त तक करें ऑनलाइन पंजीकरणः जिलाधिकारी

हमारे संवाददाता

चमोली। जनगणना-2027 के तहत जनपद चमोली के हिमाच्छादित एवं दुर्गम राजस्व ग्रामों में दूसरे चरण की प्रक्रिया शुरू हो गई है। इन गांवों में निवासरत नागरिक 17 अगस्त से 31 अगस्त 2026 तक घर बैठे ऑनलाइन स्व-गणना (सेल्फ ऐनुमैरेशन) कर सकते हैं। इसके बाद 1 सितंबर से 30 सितंबर 2026 तक प्रगणक एवं सुपरवाइजर इन गांवों में घर-घर जाकर मैपिंग एवं जनगणना संबंधी कार्य पूरा करेंगे। इसके बाद 1 अक्टूबर से 5 अक्टूबर 2026 तक पुनरीक्षण का कार्य किया जाएगा।

जिलाधिकारी एवं जिला जनगणना अधिकारी गौरव कुमार ने जिला सभागार में आयोजित प्रेस वार्ता के दौरान बताया कि चमोली जिले में कुल 25 स्नो बाउंड विलेज चिन्हित किए गए हैं। इनमें ज्योतिर्मठ तहसील के नीती, गमशाली, बम्पा, फरकिया गांव, गुरुगुटी, मेहरगांव, कैलाशपुर, मलारी, कोषा, जेलम,

द्रोणागिरी, गरपाक, कागा लगा द्रोणागिरी, लमतोली, जुम्मा, रेवेल चाक कुरकुटी, तोलमा, माणा, भ्यूंडार, बामणी, बद्रीनाथ, खीरो तथा ओध हनुमान चट्टी शामिल हैं। वहीं चमोली तहसील के रुद्रनाथ और पांगर्वासा (कांचुला खर्क) भी स्नो बाउंड विलेज के रूप में सूचीबद्ध हैं। उन्होंने बताया कि इन गांवों में शीतकाल के दौरान नवंबर से अप्रैल तक अधिकांश परिवार निचले क्षेत्रों की ओर प्रवास करते हैं। उपलब्ध सूची के अनुसार नीती में 29 परिवार, गमशाली में 108, बम्पा में 60, फरकिया गांव में 41, गुरुगुटी में 101, मेहरगांव में 43, कैलाशपुर में 35, मलारी में 400, कोषा में 71, जेलम में 81, द्रोणागिरी में 31, गरपाक में 11, कागा लगा द्रोणागिरी में 26, जुम्मा में 62, तोलमा में 74, माणा में 558, भ्यूंडार में 11, बामणी में 508, बद्रीनाथ में 342, खीरो में 30 तथा ओध हनुमान चट्टी में 55 परिवार दर्ज हैं। वहीं लमतोली, रेवेल चाक कुरकुटी- गैर-बसासत एवं रुद्रनाथ और पांगरवासा (कांचुला खर्क) गैर-आबाद श्रेणी में हैं। जिलाधिकारी ने बताया कि हिमाच्छादित गांवों के नागरिक पोर्टल के माध्यम से स्व-गणना कर सकते हैं। पोर्टल पर लगभग 40 आसान प्रश्नों की जानकारी स्वयं दर्ज करनी होगी। स्व-गणना पूरी करने के बाद प्राप्त कोड नंबर को सुरक्षित रखना आवश्यक है। सितंबर से 30 सितंबर के बीच जब प्रगणक घर-घर पहुंचेंगे, तब यह कोड नंबर प्रगणक को उपलब्ध कराया जा सकता है। इससे जनगणना प्रक्रिया को अधिक सुगम एवं त्वरित रूप से पूरा करने में मदद मिलेगी।

सू- दोकू क्र.045

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.44का हल

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

लाइट जलाकर सोते हैं तो संभल जाएं...

रात को ज्यादा देर तक जागते हैं या फिर लाइट जलाकर सोने की आदत है तो अब आपको संभल जाना चाहिए। नए शोध में पाया है कि रात में लाइट के अस-पास रहने की आदत आपको कई गंभीर बीमारियों का शिकार बना सकती है। रिसर्च के मुताबिक शरीर को नेचुरली रात में रौशनी की ज़रुरत नहीं होती और इसका एक्सेस हमारे शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचा रहा है।

पहले शरीर को जानिए

दुनिया में बिजली की खोज से पहले इंसान रात के समय बिना रौशनी के ही रहता था और ये सिस्टम शरीर के लिए पूरी तरह नॉर्मल भी था। जहां बात दिन में मिल रही सूरज की रोशनी इतनी पर्याप्त है कि आंखों पर किसी भी तरह का असर नहीं पड़ता। कहने का मतलब साफ है कि हमारे शरीर का एक बायोलाजिकल क्लॉक सूरज और चांद की रोशनी से नियंत्रित होता रहा है जो कि इन दिनों कृत्रिम रोशनी के कारण गड़बड़ा रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक इसी के चलते आपको अंधेरे में सोना शुरू कर देना चाहिए।

रौशनी जितनी ज़रूरी है उतना ही अंधेरा भी

बता दें कि रौशनी शरीर के लिए दवा की तरह काम करती है लेकिन दवा भी ज़रुरत से ज्यादा ली जाए तो नुकसानदायक साबित होती है। अगर हम रात में भी कृत्रिम रौशनी को अपने इर्द-गिर्द जलाए रखते हैं तो इससे हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे हमारी नींद प्रभावित होती जिस कारण हमारे ब्लड प्रेशर में असामान्य उतार चढ़ाव आ सकता है। दरअसल कृत्रिम रोशनी हमारे मस्तिष्क पर असर डालती है।

कैंसर

रिपोर्ट में साफ़ कहा गया है कि इसकी सीधी वजहों के बारे में तो पता नहीं लगाया जा सका है लेकिन ये तय है कि यदि हम रात को सोते समय रोशनी जलाकर रखते हैं तो ये शरीर में कैंसर कोशिकाओं को एक्टिव करता है। इस सम्बंध में 10 साल तक हुए एक अध्ययन से इस बात की पुष्टि हुई है कि सोने के माहौल में यदि रोशनी हो तो ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका में 22 फीसदी की बढ़ोत्तरी होती है। जबकि अंधेरे में सोने वाली महिला को इस तरह का कोई रिस्क नहीं होता।

आंखों पर पड़ता है बुरा असर

आपको शायद पता नहीं लेकिन बंद आंखें भी इस बात को जानती हैं कि बिजली जल रही है। नतीजत गहरी नींद नहीं आ पाती। आपने यदि गौर किया हो तो कभी भी फोन या टैबलेट की अचानक लाइट जल जाने से हमारी नींद खुल जाती है। मतलब साफ है कि कृत्रिम बिजली के कारण गहरी नींद नहीं ली जा सकती।

तनाव बढ़ता है

अगर आप रात के समय कंप्यूटर में काम करते हैं या फिर कम बिजली में पढ़ते हैं तो इससे तनाव का स्तर बढ़ जाता है। असल में रात के समय प्राकृतिक रूप से अंधेरा हो रहा होता है जबकि हम कृत्रिम रोशनी में पढ़ने की कोशिश करते हैं। इससे अवसाद से संबंधित बीमारियां होने का खतरा बना रहता है।

दिल की बीमारी

रात में कृत्रिम रौशनी जलाए रखना हमारे मूड पर तो असर डालता है। हमारा हृदय भी इससे अछूता नहीं है। कृत्रिम रौशनी के कारण हृदय सम्बंधी बीमारियां हमें धर दबोचती हैं।

मस्कारा लगाते समय न करें ये 5 सामान्य गलतियां

मस्कारा एक ऐसा आई प्रोडक्ट है, जिसका उपयोग पलकों को लंबा और घना दिखाने का भ्रम पैदा कर सकता है।अब तो यह कई महिलाओं की मेकअप किट का महत्वपूर्ण उत्पाद बन चुका है।हालांकि, कई महिलाएं इसे लगाते समय अनजाने में कुछ गलतियां कर देती है। इससे उनका आंखों का मेकअप लुक खराब लगने लगता है।आइए आज हम आपको 5 ऐसी सामान्य गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे मस्कारा लगाते समय बचना चाहिए।

गलत मस्कारे का चयन

गलत मस्कारे का चयन करना सबसे आम गलती है। आपको हमेशा अपनी जरूरत के हिसाब से मस्कार चुनना चाहिए।लिक्विड मस्कारा किसी भी मौसम में लगाया जा सकता है, जबकि पाउडर मस्कारे को सर्दियों के दौरान लगाना ही सही है। यह जल्दी से स्मज नहीं होता है।क्रीमी मस्कारा रूखी पलकों को मॉइस्चराइज करने में मदद करता है।यहां जानिए बाजार में मौजूद मस्कारों से जुड़ी जानकारी।

पलकों को कर्ल करने से पहले ही मस्कारा लगा लेना

अगर आप पलकों को कर्ल करने से पहले मस्कारा लगा लेती हैं तो यह भी एक बड़ी भूल है।अगर आप मस्कारा लगाने के बाद पलकों को कर्ल करती हैं तो इस कारण पलकें चिपचिपी लगती हैं या फिर इससे पलकों के टूटने की संभावना भी बढ़ जाती है।इस समस्या से बचने के लिए हमेशा पलकों को पहले कर्ल करें, फिर मस्कारा लगाएं ताकि आंखों का मेकअप खूबसूरत लगे।

अधिक मस्कारा लगाना

अगर आप बार-बार मस्कारे के ब्रश को पलकों पर फेरती हैं तो इससे पलकों पर अतिरिक्त मस्कारा लग जाता है, जिससे उसके फैलने की संभावना अधिक हो जाती है।इस परेशानी से बचने का एक सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप मस्कारा लगाने से पहले ब्रश को एक टिश्यू पेपर से अच्छी तरह से पोंछ लें।इससे अतिरिक्त मस्कारा निकल जाएगा और बाकि मस्कारा बिल्कुल सही तरह से लगेगा।यहां जानिए घर पर मस्कारा बनाने के अलग-अलग तरीके।

मस्कारे के उपयोग करने की तारीख को अनदेखा करना

किसी पसंदीदा मेकअप उत्पाद को लंबे समय तक अपनी किट में रखना स्वाभाविक है।हालांकि, जितना अधिक आप उसका उपयोग करेंगे, उसका बुरा असर पड़ सकता है। खासतौर से अगर उसकी उपयोग करने की तारीख निकल गई है।उदाहरण के लिए आंखों के मेकअप से जुड़ी समस्याओं या संक्रमणों से बचने के लिए मस्कारा ट्यूबों को 3 से 6 महीने बाद फेंक देना चाहिए।

गलत तरीके से मस्कारा लगाना

भले ही आप खुद के लिए कोई भी मस्कारा चुनें, अगर उसे लगाने का तरीका सही होगा तो इसके फैलने की संभावना काफी कम होगी।इसके लिए पहले पलकों पर मस्कारा प्राइमर लगाएं। यह न सिर्फ आपकी पलकों को सुरक्षित और लंबा करता है, बल्कि इससे पलकें खूबसूरत भी लगती हैं। इसके अलावा यह मस्कारे को फैलने से रोकने में भी कारगर है।इसके बाद अपने पसंदीदा रंग के मस्कारे को पलकों पर नीचे से ऊपर की ओर फेरे।

'महंगाई' पर उत्तराखंड में सियासी 'रार'

कांग्रेस–भाजपा आमने–सामने महंगाई का 'मिठास' पर डाका

राजनीति

- कांग्रेस ने एथेनाल नीति को बताया महंगाई की वजह
- भाजपा ने कांग्रेस के आरोपों को करार दिया प्रोपेगेंडा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। चीनी के बढ़ते दाम को लेकर उत्तराखंड की सियासत में एक बार फिर एथेनाल का मुद्दा गर्म हो गया है। कांग्रेस ने चीनी की कीमतों में बढ़ोतरी को केंद्र की एथेनाल नीति से जोड़ते हुए सरकार पर निशाना साधा है। वहीं भाजपा ने कांग्रेस के आरोपों को खारिज करते हुए इसे राजनीतिक प्रोपेगेंडा करार दिया है। दोनों दलों के बीच आरोप–प्रत्यारोप ने चीनी की कीमतों के सवाल को सीधे केंद्र की कृषि और ऊर्जा नीति से जोड़ दिया है। कांग्रेस का तर्क है कि गन्ने से चीनी उत्पादन के बजाय एथेनॉल उत्पादन को बढ़ावा देने की नीति का असर चीनी की उपलब्धता और बाजार कीमतों पर पड़ सकता है। पार्टी का कहना है कि जब गन्ने और उसके उत्पादों का एक हिस्सा एथेनॉल के लिए इस्तेमाल होता है तो चीनी उत्पादन की मात्रा प्रभावित होने की आशंका रहती है। ऐसे में यदि बाजार में आपूर्ति का संतुलन बिगड़ता है तो कीमतों पर दबाव बढ़ सकता है।

भाजपा ने कांग्रेस के इस तर्क को राजनीतिक रंग देने की कोशिश बताया है। पार्टी का कहना है कि चीनी की कीमतों में उतार–चढ़ाव को केवल एथेनाल नीति से जोड़ देना आर्थिक तथ्यों को नजरअंदाज करना है। भाजपा के अनुसार चीनी बाजार पर उत्पादन, मांग, स्टाक, निर्यात–आयात और वैश्विक बाजार समेत कई कारकों का प्रभाव पड़ता है। दरअसल एथेनाल नीति पिछले कुछ वर्षों से केंद्र की ऊर्जा रणनीति का महत्वपूर्ण हिस्सा रही है। पेट्रोल में एथेनाल मिश्रण बढ़ाने की नीति का उद्देश्य आयातित पेट्रोलियम पर निर्भरता कम करना, किसानों को अतिरिक्त बाजार उपलब्ध कराना और कृषि उत्पादों से वैकल्पिक ईंधन तैयार करना है। यही नीति अब चीनी की कीमतों को लेकर राजनीतिक बहस के केंद्र में है। कांग्रेस इसे सरकार की प्राथमिकताओं से जोड़कर सवाल उठा रही है, जबकि भाजपा का कहना है कि एथेनॉल को चीनी की महंगाई का सीधा कारण बताना तथ्यात्मक रूप से अधूरा निष्कर्ष है।

महंगाई का मुद्दा जनता से सीधे जुड़ा होने के कारण दोनों दल इसे अपने–अपने पक्ष में इस्तेमाल कर रहे हैं। कांग्रेस के लिए चीनी की बढ़ती कीमत सरकार की आर्थिक नीतियों पर हमला करने का अवसर है। वहीं भाजपा इसे विपक्ष की ओर से सरकार को बदनाम करने की कोशिश के तौर पर पेश कर रही है। राजनीतिक रूप से यह बहस इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि महंगाई का असर सीधे परिवारों के घरेलू बजट पर पड़ता है। चीनी भले ही रोजमर्रा की खरीदारी में बड़ी वस्तु न हो, लेकिन इसके दाम बढ़ने का असर चाय, मिठाई, बेकरी और अन्य खाद्य उत्पादों की कीमतों पर भी दिखाई दे सकता है।

एथेनाल और चीनी की कीमतों के बीच संबंध को लेकर राजनीतिक दावों से अलग वास्तविक तस्वीर उत्पादन और बाजार की परिस्थितियों पर निर्भर करती है। गन्ने का कितना हिस्सा चीनी के लिए और कितना एथेनाल के लिए जाता है, चीनी का उत्पादन कितना हुआ, घरेलू मांग कितनी है और बाजार में उपलब्ध स्टाक कितना है इन सभी पहलुओं को देखे बिना केवल एक कारण तय करना आसान नहीं है। यही वह जगह है जहां राजनीतिक बहस और आर्थिक विश्लेषण अलग–अलग रास्ते पकड़ लेते हैं। कांग्रेस इसे सरकार की नीति का परिणाम बता रही है, जबकि भाजपा इसे विपक्ष का प्रोपेगेंडा बता रही है। लेकिन आम उपभोक्ता के लिए बहस का केंद्र इससे कहीं सरल है बाजार में चीनी कितने की मिल रही है और आगे इसकी कीमत कहां जाएगी?

मासिक बजट पर पड़ा असर

- चीनी के दामों ने बिगाड़ा रसोई का बजट, विपक्ष हमलावर
- कांग्रेस समेत विपक्षी दलों ने बढ़ती कीमतों पर जताया आक्रोश
- विपक्ष ने रसोई के बजट पर असर को बनाया राजनीतिक हथियार

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। रसोई के बजट पर बढ़ते दबाव ने उत्तराखंड की सियासत को भी गरमा दिया है। चीनी समेत रोजमर्रा की जरूरतों से जुड़ी कई वस्तुओं के दाम बढ़ने को लेकर कांग्रेस सहित विपक्षी दलों ने सरकार पर निशाना साधना शुरू कर दिया है। विपक्ष का आरोप है कि महंगाई लगातार आम परिवारों की जेब पर बोझ बढ़ा रही है, जबकि सरकार राहत देने के बजाय आंकड़ों और दावों के सहारे अपनी पीठ थपथपा रही है। चीनी जैसी रोजमर्रा की जरूरत की वस्तु के दाम बढ़ना भले ही देखने में छोटा मुद्दा लगे, लेकिन इसका सीधा असर घर के मासिक बजट पर पड़ता है। चाय से लेकर मिठाई और घरेलू खाद्य पदार्थों तक में चीनी का इस्तेमाल होता है। ऐसे में कीमतों में बढ़ोतरी का असर केवल बाजार तक सीमित नहीं रहता, बल्कि परिवारों के खर्च का संतुलन भी बिगाड़ता है।

कांग्रेस ने बढ़ती कीमतों को लेकर सरकार को घेरते हुए कहा कि आम आदमी पहले ही महंगाई, रोजगार और आय से जुड़े दबावों से जूझ रहा है। ऐसे में खाद्य और दैनिक उपयोग की वस्तुओं की कीमतों में बढ़ोतरी उसकी मुश्किलें और बढ़ा रही है। विपक्षी दलों का कहना है कि सरकार को केवल महंगाई दर के आंकड़े बताने के बजाय बाजार में आम उपभोक्ता की स्थिति देखनी चाहिए। उनका तर्क है कि कागज पर महंगाई नियंत्रित होने का दावा अपनी जगह है, लेकिन बाजार में परिवार का मासिक खर्च बढ़ रहा है तो इसका असर राजनीतिक रूप से भी दिखाई देगा।

महंगाई भारतीय राजनीति में हमेशा से बड़ा चुनावी मुद्दा रही है। खासकर विधानसभा चुनावों के दौरान रसोई का बजट सीधे राजनीतिक बहस का हिस्सा बन जाता है। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव को देखते हुए विपक्ष को सरकार को घेरने के लिए यह मुद्दा उपयोगी हथियार मिल सकता है। महंगाई का सवाल केवल चीनी तक सीमित नहीं है। खाद्य तेल, दाल, सब्जियां, दूध और अन्य दैनिक जरूरतों की कीमतों में उतार–चढ़ाव आम उपभोक्ता की चिंता बढ़ाता है। विपक्ष इसी व्यापक तस्वीर को सामने रखकर सरकार की आर्थिक नीतियों पर सवाल उठा रहा है।

सत्तारूढ़ भाजपा के सामने चुनौती यह है कि वह बढ़ती कीमतों को लेकर जनता की नाराजगी को किस तरह शांत करती है। सरकार के पास कीमतों को नियंत्रित करने के लिए उठाए गए कदमों और बाजार व्यवस्था से जुड़े अपने तर्क हो सकते हैं, लेकिन राजनीतिक चुनौती केवल आंकड़ों से हल नहीं होगी। क्योंकि चुनावी राजनीति में जनता यह नहीं देखती कि महंगाई का कारण वैश्विक बाजार है या घरेलू आपूर्ति व्यवस्था। वह सबसे पहले अपनी जेब देखती है। महीने के अंत में घर का बजट बिगड़ रहा है तो सरकार से सवाल होना स्वाभाविक है।

हालांकि महंगाई के मुद्दे ने कांग्रेस समेत विपक्षी दलों को सरकार पर हमला करने का अवसर जरूर दिया है, लेकिन इसे चुनावी मुद्दे में बदलना विपक्ष के लिए भी चुनौतीपूर्ण होगा। केवल बढ़ी कीमतों की सूची गिनाने से जनता का भरोसा हासिल नहीं किया जा सकता। विपक्ष को यह भी बताना होगा कि सत्ता में आने पर वह महंगाई को नियंत्रित करने के लिए क्या ठोस कदम उठाएगा। उत्तराखंड की सियासत में अब महंगाई का सवाल धीरे–धीरे जमीन पकड़ सकता है। चीनी के बढ़ते दाम से शुरू हुई बहस यदि दाल, तेल, सब्जी, दूध और अन्य जरूरी वस्तुओं तक पहुंचती है तो यह सरकार के लिए असहज राजनीतिक मुद्दा बन सकता है।

पेज एक का शेष... राहुल गांधी का...

राहुल गांधी का यह बयान केवल सामाजिक विमर्श तक सीमित रहने वाला नहीं है। भारतीय राजनीति में महिला मतदाता पिछले कुछ चुनावों में निर्णायक भूमिका निभाती रही हैं। ऐसे में महिलाओं की स्वतंत्रता, सम्मान और अधिकार से जुड़े मुद्दे सीधे चुनावी राजनीति को प्रभावित करते हैं। कांग्रेस के लिए यह बयान युवाओं और महिलाओं के बीच अपने राजनीतिक संदेश को मजबूत करने का अवसर है। वहीं भाजपा के लिए चुनौती यह होगी कि वह इस मुद्दे पर राहुल गांधी के हमले का जवाब किस राजनीतिक और वैचारिक धरातल पर देती है।दरअसल, बहस केवल मनुस्मृति की व्याख्या तक सीमित नहीं है। असली सवाल यह है कि आधुनिक भारत में महिला की पहचान क्या हो किसी रिश्ते, परिवार और सामाजिक भूमिका से तय होने वाली पहचान या अपने फैसले खुद लेने वाली स्वतंत्र नागरिक की पहचान? राहुल गांधी के बयान के बाद सोशल मीडिया पर भी बहस तेज होने की संभावना है। समर्थक इसे महिला स्वतंत्रता और समानता का संदेश बता रहे हैं, जबकि विरोधी इसे धार्मिक–सामाजिक परंपराओं पर हमला करार दे सकते हैं। ऐसे में पुणे का यह बयान आने वाले दिनों में संसद से लेकर चुनावी मंचों तक सुनाई दे सकता है। राहुल गांधी ने छात्राओं के बीच जिस मुद्दे को उठाया है, वह अब केवल एक कार्यक्रम का बयान नहीं रह गया है। यह भारतीय राजनीति में महिला की स्वतंत्र पहचान, परंपरा बनाम आधुनिकता और संविधान बनाम सामाजिक रूढ़ियों की पुरानी बहस को एक बार फिर सामने लाने वाला मुद्दा बन गया है। आखिरकार सवाल यही है कि महिला को राजनीति कब तक किसी के वोट बैंक के रूप में देखेगी और कब उसे उसके अपने निर्णयों वाली नागरिक के रूप में स्वीकार करेगी? पुणे में राहुल गांधी का बयान इसी सवाल को राजनीतिक बहस के केंद्र में ले आया है।

डंडे से हमला व पिस्टन दिखाने...

एक व्यक्ति के हाथ में डंडा था, जबकि दूसरे के हाथ में पिस्टल दिखाई दे रही थी। जांच में डंडा लिए व्यक्ति की पहचान झाझरा निवासी गौरव के रूप में हुई। पूछताछ में उसने बताया कि वह निजी शिक्षण संस्थान की बस चलाता है। रात में मांडूवाला जाते समय हॉस्टल के पास फॉर्च्यूनर सड़क पर हाई बीम लाइट के साथ खड़ी थी। गौरव के मुताबिक, हॉर्न देने के बावजूद वाहन नहीं हटाया गया। इसी बात को लेकर दोनों के बीच कहासुनी शुरू हो गई। पुलिस के अनुसार, कहासुनी बढ़ने पर गौरव ने बस से डंडा निकाला और फॉर्च्यूनर चालक पर हमला कर दिया। इसी बीच चालक का एक साथी भी मौके पर पहुंच गया। आरोप है कि इसके बाद दोनों ने पिस्टल दिखाकर गौरव को धमकाया। मामले में गाली–गलौज और मारपीट का भी आरोप है। गौरव से पूछताछ के बाद पुलिस ने फॉर्च्यूनर सवार दोनों आरोपियों की पहचान नीरज राजपूत और मनीष नेगी के रूप में की। पुलिस को जानकारी मिली कि मारपीट में घायल होने के बाद नीरज और मनीष इलाज के लिए एक निजी अस्पताल पहुंचे। इसके बाद पुलिस टीम ने अस्पताल पहुंचकर दोनों को गिरफ्तार कर लिया। तीनों आरोपियों के खिलाफ प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर मारपीट, हुड़दंग, शांति व्यवस्था भंग करने, घातक हथियार का प्रदर्शन और लाइसेंसी हथियार के दुरुपयोग को आधार बनाया है। पुलिस ने नीरज राजपूत के नाम की लाइसेंसी 32 बोर पिस्टल और पांच जिंदा कारतूस बरामद किए हैं।

सीएम धामी ने केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान के देवभूमि उत्तराखंड आगमन पर जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर स्वागत किया।

जाको राखे साइयां, मार सके न कोय

कार खाई में गिरकर पेड़ से अटकी, बाल-बाल बची जिंदगी, रातभर फंसे रहे सवार

संवाददाता, देहरादून। दूधली मार्ग पर देर रात एक कार हादसे का शिकार हो गई। दिल्ली नंबर की निजी कार रास्ता भटकने के बाद दूधली मार्ग पर पहुंची और बरसात में सड़क पर बनी फिसलन के कारण अनियंत्रित होकर सड़क से खाई में जा गिरी। कार खाई में गिर कर एक पेड़ से अटक गई। यही पेड़ दो युवकों के लिए जिंदगी और मौत के बीच दीवार बन गया। हादसे में दोनों युवकों को हल्की चोटें आईं। दूधली गांव निवासी रोशनी वर्मा के मुताबिक, रात में रास्ता भटकने के कारण दोनों युवक कार लेकर दूधली मार्ग पर पहुंच गए थे। ढलान वाले मार्ग पर फिसलन के कारण अचानक कार अनियंत्रित हुई और सड़क से बाहर चली गई। कार कुछ दूरी आगे जाकर पेड़ पर अटक गई, जिससे बड़ा हादसा होने से टल गया। हादसे के बाद दोनों युवक रातभर मौके पर ही पड़े रहे। सुबह स्थानीय लोगों को घटना की जानकारी मिली तो उन्होंने मौके पर पहुंचकर स्थिति देखी। कार को पेड़ पर अटका देखकर ग्रामीणों ने राहत की सांस ली, क्योंकि वाहन जिस स्थिति में था, उससे हादसे की गंभीरता का अंदाजा लगाया जा सकता था।

SIR पर 'सियासी' टकराव

राजनीति

- बीएलओ और बीएलए–2 को धमकाने का आरोप
- चुनाव आयोग से मिला भाजपा का प्रतिनिधिमंडल
- प्रक्रिया बाधित करने वालों पर कार्रवाई की मांग

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर सियासी टकराव लगातार तेज होता जा रहा है। भाजपा ने कांग्रेस पर एसआईआर प्रक्रिया को प्रभावित करने और बूथ स्तर पर काम कर रहे बीएलओ तथा पार्टी के बीएलए–2 को कथित रूप से धमकाने का आरोप लगाया है।

भाजपा प्रतिनिधिमंडल ने चुनाव आयोग से मुलाकात कर मामले में हस्तक्षेप की मांग करते हुए एसआईआर की प्रक्रिया बाधित करने वालों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की। भाजपा का आरोप है कि मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण की प्रक्रिया को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं की ओर से बूथ स्तर पर भ्रम और दबाव का माहौल बनाने की कोशिश की जा रही है। पार्टी का कहना है कि निर्वाचन प्रक्रिया से जुड़े अधिकारियों और राजनीतिक दलों के अधिकृत प्रतिनिधियों को स्वतंत्र रूप से अपना काम करने दिया जाना चाहिए।

भाजपा प्रतिनिधिमंडल ने चुनाव आयोग के समक्ष अपनी शिकायत रखते हुए कहा कि एसआईआरजैसी महत्वपूर्ण प्रक्रिया में किसी भी तरह का राजनीतिक हस्तक्षेप लोकतांत्रिक व्यवस्था के लिए उचित नहीं है। पार्टी ने आयोग से मांग की कि बीएलओ और बीएलए–2 के काम में बाधा डालने, उन्हें धमकाने अथवा दबाव बनाने की शिकायतों की निष्पक्ष जांच कराई जाए। भाजपा नेताओं का कहना है कि मतदाता सूची का शुद्ध और पारदर्शी होना चुनाव की विश्वसनीयता के लिए बेहद जरूरी है। यदि बूथ स्तर पर ही प्रक्रिया को प्रभावित करने का प्रयास होगा तो इसका असर पूरी चुनावी प्रक्रिया पर पड़ सकता है।

दूसरी ओर कांग्रेस एसआईआर को लेकर पहले से ही निर्वाचन आयोग और भाजपा पर सवाल उठाती रही है। कांग्रेस का आरोप है कि पुनरीक्षण की प्रक्रिया में यदि वास्तविक मतदाताओं के नाम प्रभावित होते हैं तो इसका सीधा असर मताधिकार पर पड़ेगा। पार्टी ने बूथ स्तर पर निगरानी और अपने प्रतिनिधियों की सक्रिय भूमिका की बात कही है। यही वजह है कि एसआईआर अब महज प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं रह गई है। मतदाता सूची को लेकर दोनों प्रमुख राजनीतिक दल आमने–सामने हैं और हर पक्ष दूसरे पर चुनावी लाभ के लिए प्रक्रिया को प्रभावित करने का आरोप लगा रहा है।

उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव 2027 में प्रस्तावित हैं। ऐसे में मतदाता सूची का पुनरीक्षण राजनीतिक दलों के लिए बेहद संवेदनशील मुद्दा बन गया है। चुनाव से पहले मतदाता सूची में नाम जुड़ने, हटने या संशोधन की प्रक्रिया पर राजनीतिक दलों की नजर स्वाभाविक रूप से बनी हुई है। भाजपा का कहना है कि एसआईआर का उद्देश्य मतदाता सूची को अधिक शुद्ध और विश्वसनीय बनाना है। पार्टी ने आयोग से आग्रह किया कि प्रक्रिया में किसी भी तरह की बाधा को गंभीरता से लिया जाए और कानून के तहत कार्रवाई हो। वहीं कांग्रेस की ओर से लगातार यह सवाल उठाया जा रहा है कि कहीं पुनरीक्षण की प्रक्रिया के नाम पर वास्तविक मतदाताओं के नाम प्रभावित न हों। ऐसे में आने वाले दिनों में एसआईआर को लेकर दोनों दलों की सियासी बयानबाजी और तेज होने के आसार हैं। एसआईआर को लेकर भाजपा और कांग्रेस के बीच बढ़ते आरोप–प्रत्यारोप ने निर्वाचन आयोग के सामने भी चुनौती बढ़ा दी है। आयोग के लिए सबसे महत्वपूर्ण यह होगा कि पूरी प्रक्रिया राजनीतिक विवाद से अलग, पारदर्शी और नियमों के मुताबिक पूरी हो। मतदाता सूची में एक भी वास्तविक मतदाता का नाम गलत तरीके से हटना गंभीर विषय है, वहीं अपात्र नामों की मौजूदगी भी चुनाव की निष्पक्षता पर सवाल खड़े कर सकती है। इसलिए राजनीतिक आरोपों के बीच असली कसौटी प्रक्रिया की पारदर्शिता और शिकायतों के समयबद्ध निस्तारण की होगी।

फिलहाल एसआईआर उत्तराखंड में चुनावी राजनीति का नया मोर्चा बन चुका है। भाजपा आयोग के दरवाजे पर पहुंचकर कांग्रेस पर प्रक्रिया बाधित करने का आरोप लगा रही है, जबकि कांग्रेस पहले से ही एसआईआर को लेकर सवाल उठा रही है। 2027 के चुनाव से पहले मतदाता सूची को लेकर छिड़ी यह सियासी जंग आने वाले दिनों में और धार पकड़ सकती है।

सहस्त्रधारा में नहाते डूबा एक पर्यटक

देहरादून। सहस्त्रधारा में नहाने के दौरान तेज बहाव की चपेट में आकर दिल्ली का एक पर्यटक डूब गया। एसडीआरएफ ने सघन सर्च अभियान चलाकर शव को घटनास्थल से करीब दो किलोमीटर दूर पांडव वाला पुल के पास बरामद कर लिया। मृतक की पहचान नौथ राम (लगभग 50 वर्ष), निवासी दिल्ली के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, रविवार सुबह आपदा कंट्रोल रूम को सूचना मिली कि सहस्त्रधारा क्षेत्र में स्नान के दौरान एक व्यक्ति पानी के तेज बहाव में बह गया है। सूचना मिलते ही सहस्त्रधारा स्थित एसडीआरएफ की टीम घटनास्थल के लिए रवाना हुई। मौके पर पहुंची टीम ने परिजनों से घटना के संबंध में जानकारी ली और संभावित स्थानों पर सर्च अभियान शुरू किया। जवानों ने नदी के बहाव वाले क्षेत्रों में गहन तलाश की। लगातार प्रयास के बाद टीम को सहस्त्रधारा झरने से करीब दो किलोमीटर दूर पांडव वाला पुल के पास व्यक्ति का शव मिला।

युवकों के बीच कहासुनी, एक की कांच लगने से मौत, हत्या की आशंका

देहरादून। दून के रायपुर क्षेत्र में रात संदिग्ध परिस्थियों में एक युवक की मौत एक घटना सामने आई है। एक कमरे में कई युवक एकत्र थे। इसी दौरान कहासुनी हुई और घटना में एक युवक को कांच जा लगा। कांच लगने से वह इतना गंभीर घायल हुआ है कि उसे अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उनकी मौत हो गई।

पेड़ गिरने से होटल की छत क्षतिग्रस्त

संवाददाता

मसूरी। भारी बारिश से मसूरी मॉल रोड पर एक सूखा पेड़ अचानक टूटकर एक होटल की छत पर जा गिरा। पेड़ पहले मॉल रोड की एंटीक रेलिंग से टकराया और फिर होटल की छत पर गिरा। गनीमत रही कि हादसा रात में हुआ और उस समय मॉल रोड पर लोगों की आवाजाही बेहद कम थी, वरना बड़ा हादसा हो सकता था। घटना की सूचना मिलते ही फायर सर्विस और मसूरी पुलिस मौके पर पहुंची और फायर सर्विस के जवानों द्वारा कटर के माध्यम से पेड़ को काटकर सड़क किनारे कर यातायात को सुचारु किया गया। पेड़ गिरने से होटल की छत

पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई, जबकि नीचे खड़ी कार और अन्य सामान को भी नुकसान पहुंचा। होटल स्वामी अजय भार्गव ने बताया कि हादसे के समय होटल में कई पर्यटक ठहरे थे। उन्होंने प्रशासन और वन विभाग से मॉल रोड समेत मसूरी के अन्य क्षेत्रों में जर्जर व सूखे पेड़ों को चिन्हित कर हटाने की मांग की। स्थानीय लोगों का कहना है कि मॉल रोड पर कई पेड़ों की जड़ें सूख चुकी हैं। खतरनाक पेड़ों को हटाने को लेकर नगर पालिका और वन विभाग को कई बार अवगत कराया गया है। नगर पालिका प्रशासन के अनुसार ऐसे पेड़ों को हटाने के लिए वन विभाग से अनुमति मांगी गई है, लेकिन अभी अनुमति नहीं मिली है। हाल में मॉल रोड पर पेड़ों की लॉपिंग भी कराई गई थी। मॉल रोड जैसे व्यस्त पर्यटक स्थल पर किसी बड़े हादसे से पहले जर्जर पेड़ों को हटाने की कार्रवाई क्यों नहीं की जा रही। वही बरसात में मसूरी–देहरादून मार्ग का पानी वाला बैंड एक बार फिर मुसीबत का सबब बन गया। शनिवार को यहां हुए भूस्खलन से सड़क का बड़ा हिस्सा धंस गया और कुछ समय के लिए मसूरी–देहरादून के बीच यातायात पूरी तरह ठप हो गया और कई वाहन जाम में फंसे रहे।

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।