



पृष्ठ 4  
कामकाजी महिलाएं  
इस प्रकार घर  
और ऑफिस में  
तालमेल बैठाये



पृष्ठ 5  
विजय सेतुपति-करीना  
कैफ की फिल्म मेरी  
क्रिसमस 12 जनवरी 2024  
को होगी रिलीज



- देहरादून
- वर्ष 31
- अंक 284
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

## आज का विचार

हंसमुख व्यक्ति वह फुहार है  
जिसके छींटे सबके मन को उड़ा  
करते हैं।

— अज्ञात

# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley\_news@yahoo.com

आर.एन.आई.- 59626/94  
Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## सिलक्यारा सुरंग में फंसे 41 श्रमिकों का बचाने के लिए सभी प्रयास जारी चाय बगान में महिला व पुरुष का शव मिलने से सनसनी



संवाददाता  
देहरादून/उत्तरकाशी। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एनडीएमए) ने रविवार को कहा कि उत्तरकाशी में सिलक्यारा सुरंग में ऑगर मशीन के टूटने से फंसे हुए हिस्सों को निकालने और हाथों से खुदाई शुरू करने के लिए काम जारी है, जबकि पिछले 14 दिनों से सुरंग में फंसे 41 श्रमिकों को बाहर निकालने के लिए लम्बवत ड्रिलिंग भी शुरू हो गई है। हालांकि वर्टिकल ड्रिलिंग में देरी पर भी सवाल उठ रहे हैं। टनल के अंदर मलबे में ऑगर मशीन के फंसे से अब उसे

कटर से काटा जा रहा है, लिहाजा अन्य विकल्पों पर तेजी से काम शुरू कर दिया है। सुरंग के ऊपर से वर्टिकल ड्रिलिंग शुरू की जा रही है। सुरंग के ऊपर से ड्रिल के लिए पहले योजना बनाई जा चुकी थी। इसके लिए सड़क बनाने के साथ ही ओडिशा से विशेष मशीनें भी मंगाई गईं। विशेषज्ञों के अनुसार, टनल के ऊपर से मजदूरों तक पहुंच बनाने के लिए करीब 85 से 103 मीटर लंबी टनल की जरूरत होगी। इसके लिए ओडिशा से मंगाई गई मशीनों से काम किया जाएगा। इसके लिए कई मशीनों ऊपर

पहुंच गई हैं, जबकि कुछ मशीनों को टनल के ऊपर पहुंचाया जा रहा है।

एनडीएमए के सदस्य लेफ्टिनेंट जनरल (सेवानिवृत्त) सैयद अता हसनैन ने यहां संवाददाताओं से कहा कि सुरंग में फंसे श्रमिकों को बचाने के लिए सभी प्रयास जारी हैं। कहा कि दूसरा सबसे अच्छा विकल्प माने जाने वाली लम्बवत ड्रिलिंग का काम चल रहा है। बचाव कार्यों पर नजर रखने के लिए ड्रोन कैमरे का इस्तेमाल किया जा रहा है।

टनल में फंसे मजदूरों को सुरंग से बाहर निकालने की पहली योजना में ऑगर मशीन के फंसे हिस्से को काटकर निकाला जा रहा है जिसके बाद मजदूर छोटे उपकरणों के जरिए हाथों से खुदाई कर मलबा निकालेंगे। दूसरी योजना में सुरंग के ऊपरी क्षेत्र में 82 मीटर की लंबवत खुदाई की जा रही है। तीसरी योजना के तहत सुरंग के बड़कोट छोर की ओर से खुदाई का काम युद्धस्तर पर चल रहा है और यह करीब 500 मीटर का हिस्सा है और इस अभियान में भी

◀ शेष पृष्ठ 7 पर



हमारे संवाददाता  
देहरादून। बसंत विहार क्षेत्रांतगत चाय बगान की नहर में आज सुबह एक महिला व पुरुष की लाश मिलने से सनसनी फैल गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने दोनो शवों को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह पुलिस को सूचना मिली कि बसंत विहार थाना क्षेत्र में दरू चौक के पास नहर में एक महिला एक पुरुष के शव पड़े हुए हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर पहुंच कर दोनो शवों को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान मृतक व्यक्ति की पहचान संदीप मोहन धस्माना पुत्र मदन मोहन धस्माना निवासी अंबीवाला थाना बसंत

विहार के रूप में हुई। वहीं मृतका का नाम हेमलता पत्नी सुनील निवासी पितांबरपुर थाना बसंत विहार बताया जा रहा है। पुलिस के अनुसार मृतक संदीप मोहन धस्माना प्रतिदिन सुबह टहलने के लिए जाते थे व हेमलता घरों पर काम करने के लिए जाती थी दोनो लोगों के आपस में किसी भी प्रकार की जान पहचान होने की जानकारी नहीं मिली है मृतकों के शरीर पर लगी चोटों के आधार पर प्रथम दृष्टया प्रतीत होता है कि तेज गाड़ी से टकराकर गंभीर घायल होने से दोनो की मृत्यु हुई है। दोनो शवों को पोस्टमार्टम के लिए जिला चिकित्सालय भेजा गया है पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने पर मृत्यु का कारण स्पष्ट हो पाएगा। बहरहाल पुलिस मामले की जांच में जुट गयी है।

### कोच्चि विवि में मची भगदड़ में 4 स्टूडेंट्स की मौत

कोच्चि। कोच्चि विश्वविद्यालय में मची भगदड़ से 4 छात्रों की मौत हो गई जबकि 64 घायल हो गए हैं। मरने वालों में दो छात्र और दो छात्राएं शामिल हैं। ये हादसा उस वक्त हुआ जब विश्वविद्यालय के एयर ओपन ऑडिटोरियम में म्यूजिक कॉन्सर्ट चल रहा था। इसी दौरान बारिश शुरू हुई और छात्रों ने भीगने से बचने के लिए दौड़ लगा दी। ऐसे में अफरा तफरी का माहौल हुआ और हालात भगदड़ जैसे बन गए। कई छात्र गिर पड़े, जिससे घायल हुए हैं। स्वास्थ्य मंत्री वीना जॉर्ज ने बताया कि ये हादसा निखिता गांधी के एक संगीत समारोह के दौरान हुआ। कोच्चि यूनिवर्सिटी में हुई इस भगदड़ मामले में केरल सरकार ने कुलपति और प्रमुख सचिव से जांच रिपोर्ट मांगी है। जानकारी के अनुसार, जब बारिश शुरू हुई तो पीछे के छात्र आगे की ओर भागने लगे। इसी दौरान भगदड़ मच गई। इसके बाद हालात बेकाबू हो गए, बताया जा रहा है कि भगदड़ में 64 छात्र घायल हो गए हैं। इसमें 46 घायलों का कलामासेरी मेडिकल कॉलेज में और 18 घायलों का किंडर अस्पताल में इलाज चल रहा है। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा कि, प्रारंभिक रिपोर्टों के अनुसार, अचानक बारिश के कारण, जो लोग किनारे खड़े थे, वे भारी बारिश से बचने के लिए एक क्षेत्र में चले गए। अधिकारी ने बताया कि इसके कारण सीढ़ियों पर खड़े लोग नीचे गिर गए क्योंकि लोग उनके ऊपर से गुजर रहे थे। मीडिया से बात करते हुए वाईएस चंसलर डॉ. शंकरन ने बताया कि यूनिवर्सिटी में आयोजित टेक फेस्ट में एक म्यूजिक कॉन्सर्ट भी आयोजित किया गया था।

### हमें शादी-विवाह के मौसम में भी स्थानीय उत्पादों को महत्व देना चाहिए: पीएम मोदी

नई दिल्ली। आकाशवाणी पर प्रसारित कार्यक्रम 'मन की बात' में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज कहा कि त्योहारों के मौसम में 4 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा का कारोबार हुआ है। इस दौरान लोगों में भारत में बने उत्पादों को खरीदने का जबरदस्त उत्साह देखा गया। पीएम मोदी के 'मन की बात' का यह 107वां एपिसोड है, जिसमें उन्होंने अपने विचारों को साझा करते हुए देशवासियों से 'वोकल फॉर लोकल' अभियान को त्योहारों तक ही सीमित नहीं रखने की अपील की है। उन्होंने देशवासियों से आग्रह किया है कि उन्हें शादी-विवाह के मौसम में भी स्थानीय उत्पादों को महत्व देना चाहिए। यहां उन्होंने अपने पिछले 'मन की बात'



कार्यक्रम में दिए गए विचार का भी उल्लेख किया और कहा, कि 'बीते कुछ दिनों के भीतर ही दिवाली, भैया दूज और छठ पर देश में चार लाख करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार हुआ और इस बीच भारत में बने उत्पादों को खरीदने का जबरदस्त उत्साह लोगों में देखा गया।' प्रधानमंत्री मोदी ने मन की बात में कहा कि अब तो बच्चे भी दुकान पर कुछ खरीदते समय यह देखने लगे हैं कि

उस पर 'मेड इन इंडिया' लिखा है या नहीं। उन्होंने कहा, कि 'इतना ही नहीं ऑनलाइन सामान खरीदते समय भी अब लोग यह देखना नहीं भूलते कि खरीदा जा रहा उत्पाद किस देश में बना है।'

आकाशवाणी के मासिक कार्यक्रम मन की बात में रविवार 26 नवंबर को प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, कि '26 नवंबर के दिन को हम कभी भूल नहीं सकते। आज ही के दिन देश पर सबसे जघन्य आतंकी हमला हुआ था। आतंकियों ने, मुंबई समेत पूरे देश को धरंकर रख दिया था। यह तो भारत का सामर्थ्य है कि हम उस हमले से उबर सके और पूरे हौसले के साथ आतंक को कुचलने में लगे हुए हैं।'

## ग्रोथ हार्मोन बनाये रखता है आपको युवा

ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन हमारे शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये हार्मोन कोशिकाओं के निर्माण और पुनर्निर्माण को बहाल रखता है और आपको युवा बनाए रखता है। वसा इस हार्मोन के निर्माण पर नकारात्मक असर डालती है। ग्रोथ हार्मोन यानी एचजीएच कोशिका प्रजनन और पुनर्निर्माण को बढ़ाता है। कम उम्र में ग्रोथ हार्मोन का निर्माण बहुत बढी मात्रा में होता है और यही ग्रोथ हार्मोन हमें युवा बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है, लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हमारा शरीर ग्रोथ हार्मोन बनाना कम कर देता है। इतना ही नहीं 30 की आयु के बाद हमारे शरीर की ग्रोथ हार्मोन बनाने की क्षमता हर दशक यानी हर 10 सालों में 25 फीसदी तक घट जाती है।

हमारे शरीर में पाया जाने वाला ज़रूरी हार्मोन है ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन, जो शरीर में मांसपेशियों और कोशिकाओं के विकास में मदद करता है। एचजीएच का उत्पादन पिट्यूटरी ग्लैंड में होता है। इस हार्मोन के बिना शरीर में मांसपेशियों का गठन और हड्डियों का घनत्व (बोन डेंसिटी) बढ़ना नामुमकिन है।

किसी भी व्यक्ति के कद को बढ़ाने में जिस तत्व का सबसे बड़ा योगदान होता है, वह है ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन। पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम लेना भी हमारे शरीर के लिए बहुत ज़रूरी है। कैल्शियम से ना सिर्फ हमारी हड्डियां मजबूत होती हैं, बल्कि इसके साथ-साथ कद भी बढ़ता है। योग से भी अपने कद को प्राकृतिक रूप से बढ़ा सकते हैं। योग आपको तनाव मुक्त करने के साथ-साथ शारीरिक विकास को भी नया रंग देता है।

डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के मुकाबले बिना डायबिटीज वाले लोगों में ग्रोथ हार्मोन का स्तर 3 से 4 गुना ज्यादा होता है। इंसुलिन को सीधे तौर पर प्रभावित करने के साथ ही ज्यादा चीनी लेने से वजन और मोटापा भी तेजी से बढ़ता है और इसका प्रभाव ग्रोथ हार्मोन के स्तर पर पड़ता है। कभी-कभार चीनी लेने से आपके ग्रोथ हार्मोन के स्तर पर कोई प्रभाव नहीं होता। पर, ज्यादा से ज्यादा स्वस्थ और संतुलित आहार लेने का प्रयास करना चाहिए। जो भी आहार लेते हैं, उसका अधिकतर प्रभाव आपके स्वास्थ्य, हार्मोन और शरीर की बनावट पर पड़ता है।

अधिक कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन वाला आहार इंसुलिन को बढ़ा देता है और रात के समय बनने वाले ग्रोथ हार्मोन को रोक देता है। खाने के दो से तीन घंटे बाद इंसुलिन का स्तर कम हो जाता है, फिर भी रात में अधिक कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन न लें। गंभीर या निरंतर तनाव शरीर में एचजीएच की उपस्थिति कम कर देता है। हंसी से शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और इस हार्मोन में वृद्धि होती है। फिल्म देखना भी फायदेमंद है।

ग्रोथ हार्मोन की कमी को पूरा करने के लिए बहुत दवाएं उपलब्ध हैं, लेकिन इन्हें खुद से नहीं लिया जाना चाहिए। डॉक्टर ज़रूरी समझते हैं तो ही वे निश्चित अवधि के लिए इससे संबंधित ज़रूरी दवा देते हैं। बिना ज़रूरत इस हार्मोन के इस्तेमाल से कई परेशानियां खड़ी हो सकती हैं। इसके चलते शरीर का कोई भी अंग बढ़ सकता है, जैसे हाथ, पैर, जबड़ा। इसके दुष्प्रभावों में टाइप 2 डायबिटीज भी शामिल है।

आपके व्यायाम शुरू करने के आधे घंटे बाद शरीर में ग्रोथ हार्मोन बनना शुरू होता है, जो 45 मिनट तक बढ़ता है इसके बाद अगले 15 मिनट यानी कुल 60 मिनट तक स्थिर रहता है। 60 मिनट के बाद इसका स्तर घटना शुरू हो जाता है।

आपका शरीर जितना ग्रोथ हार्मोन पूरे दिन में बनाता है, उसका 75 फीसदी निर्माण शरीर अच्छी नींद के दौरान करता है। विटामिन और डाइट ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन के लिए सबसे ज़रूरी है, लेकिन सप्लीमेंट्स का इस्तेमाल बिना विशेषज्ञ की सलाह के न करें। शरीर में ग्रोथ हार्मोन बनाए रखने के लिए रोजाना ज़रूरी कैलरी का 20 प्रतिशत भाग शुद्ध फैट से प्राप्त होता है।

ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन सुगठित शरीर पाने की कुंजी है, क्योंकि मांसपेशियों के लिए यह अहम है। इसके लिए प्रोटीन में भरपूर संतुलित भोजन खाएं।

मांस और मछली एमिनो एसिड के सबसे महत्वपूर्ण स्रोतों में से हैं, जो पूरी तरह से प्रोटीन से भरपूर होते हैं। इससे आपको एमिनो एसिड प्राप्त होता है, जो आपके शरीर में एचजीएच बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। डेयरी और अंडे भी भरपूर प्रोटीन प्रदान करते हैं। यानी वे एचजीएच बनाने के लिए आवश्यक सभी एमिनो एसिड प्रदान करते हैं। दूध और सोया दूध में प्रति एक गिलास में लगभग 8 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि स्ट्रिंग पनीर के एक टुकड़े या बड़े अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन होता है। आप आवश्यक एमिनो एसिड पाने के लिए पौधे आधारित प्रोटीन के स्रोत भी अपना सकते हैं। अधिकांश पौधों से प्राप्त प्रोटीन में कुछ एमिनो एसिड होते हैं।

यदि आप अपने एचजीएच स्तर को अधिकतम करना चाहते हैं तो आपको नियोजित व्यायाम के साथ अपने प्रोटीन युक्त आहार का ध्यान रखना होगा। शरीर के वजन के प्रत्येक पाउंड (लगभग 453 ग्राम) के लिए 8 ग्राम प्रोटीन ज़रूरी होता है। भोजन से आप कैसे ज़रूरी प्रोटीन और एमिनो एसिड प्राप्त कर सकते हैं, इसकी जानकारी किसी विशेषज्ञ से अवश्य लें।

वावृधानाय तूर्वये पवन्ते वाजसातये।

सोमा: सहप्रपाजसः।।

(ऋग्वेद ९-४२-३)

सोम की शक्तिशाली धाराएं कर्मयोगी जो कार्य कुशल है और प्रगति के लिए महत्वाकांक्षा रखता है, ऐसे कर्मयोगी को पवित्र करती हैं और उसे लक्ष्य प्राप्त करने की पात्रता प्रदान करती हैं।

## सुख बांटने में मानवता की ऊंचाई

योगेन्द्र नाथ शर्मा 'अरुण'

आज हम सभी कहीं-न-कहीं तनावों में घिरे हुए बेचैनी में जी रहे हैं। भौतिकता में फंसे हम अपने सिवा किसी के बारे में जैसे कभी सोच ही नहीं पाते या फिर सोचने का मन ही नहीं करता। महानगरों में बड़ी-बड़ी अट्टालिकाओं में रहकर भी जाने क्यों, हमें सुख और सुकून की नींद नहीं आ पाती और डॉक्टर की दी हुई गोलियों में हम नींद ढूंढ़ते हैं।

कबीर ने तो अपनी एक उलटवांसी में कहा ही है :-

काहे री नलिनो तू कुम्हलानी,  
तेरे ही नाल सरोवर पानी।

इस उलटवांसी को सुलझाते हुआ कबीर एक साखी में कहता है :-कबीरा संगत साधु की, हरे और कई व्याधि/संगत बुरी असाधु की, आठों पहर उपाधि।

तात्पर्य यह है कि अगर आप सज्जन व्यक्ति की संगति में रहते हैं तो आपकी कई व्याधियां तो स्वतः समाप्त हो जाएंगी, लेकिन अगर कुसंगति में फंस गए तो फिर आपके जीवन से सुख और चैन गायब ही रहेंगे। आज एक मित्र ने अच्छी संगति का दृष्टान्त भेजा है। वह यूं है- एक सज्जन रेलवे स्टेशन पर बैठे गाड़ी की प्रतीक्षा कर रहे थे, तभी जूते पॉलिश करने वाला एक लड़का आकर बोला, 'साहब! क्या बूट पॉलिश कर दूं?' उसकी दयनीय सूरत देखकर साहब अपने जूते आगे बढ़ाते हुए बोले, 'लो, पर जूते ठीक से चमकाना।' लड़के ने काम तो शुरू किया, परंतु स्टेशन पर पॉलिश करने वाले अन्य लड़कों की तरह उसमें स्फूर्ति नहीं थी। वे बोले, 'अरे! कैसे ढीले-ढीले काम करते हो? जरा जल्दी-जल्दी हाथ चलाओ न?' इस पर वह लड़का मौन खड़ा रहा। इतने में ही एक दूसरा लड़का आया। उसने पहले लड़के

को तुरंत अलग कर दिया और स्वयं फटाफट बूट पॉलिश के काम में जुट गया। पहले वाला लड़का गूंगे की तरह एक ओर खड़ा रहा। दूसरे लड़के ने साहब के जूते खूब चमका दिए।

पैसे किसे देने हैं? साहब ने सोचा। इस पर विचार करते हुए साहब ने जेब में हाथ डाला। उन्हें लगा कि अब इन दोनों लड़कों में पैसों के लिए झगड़ा या खूब मारपीट होगी। फिर उन्होंने सोचा, जिसने काम किया है, उसे ही पैसे भी मिलने चाहिए। इसलिए उन्होंने बाद में आने वाले लड़के को पैसे दे दिये। लड़के ने साहब से पैसे तो लिये, परंतु वे पैसे उसने पहले वाले लड़के की हथेली पर रख दिये। फिर प्रेम से उसकी पीठ थपथपायी और चल दिया। वे साहब विस्मित नेत्रों से यह देखते रहे उन्होंने दूसरे लड़के को तुल्य वापस बुलाया और पूछा, 'यह क्या चक्र है रे?' लड़का बोला, 'साहब! यह लड़का तीन महीने पहले चलती ट्रेन से गिर गया था। तब हाथ-पैर में बहुत चोटें आयी थीं। ईश्वर की कृपा से बेचारा बच गया, नहीं तो इसकी वृद्धा मां और पांच बहनों का क्या होता?'

फिर थोड़ा रुककर वह बोला, 'साहब! यहां जूते पॉलिश करने वालों का हमारा रूप है और उसमें एक देवता जैसे हम सबके प्यारे चाचाजी हैं, जिन्हें हम सब 'सत्संगी चाचाजी' कहते हैं। वे सत्संग में जाते हैं और हमें भी आकर सत्संग की बातें बताते रहते हैं। उन्होंने ही सुझाव रखा कि साथियो! अब यह पहले की तरह फुर्ती से काम नहीं कर सकता, तो क्या हुआ? ईश्वर ने हम सबको अपने साथी के प्रति सक्रिय हित, त्याग-भावना, स्नेह, सहानुभूति और एकत्व का भाव प्रकटाने का एक अवसर दिया है। जैसे आदमी की पीठ, पेट, चेहरा, हाथ और पैर भिन्न-भिन्न दिखते हुए भी हैं तो एक ही शरीर के अंग,

वैसे ही हम सभी शरीर से भिन्न-भिन्न होते हुए भी, हैं तो एक ही जैसी आत्मा, इसलिए हम सब भी तो एक ही हैं। स्टेशन पर रहने वाले हम सब साथियों ने मिलकर तय किया कि हम अपनी एक जोड़ी जूते पॉलिश करने की आय प्रतिदिन इसे दिया करेंगे और ज़रूरत पड़ने पर इसके काम में सहायता भी किया करेंगे।'

जूते पॉलिश करने वालों में आपसी प्रेम, सहयोग, एकता तथा मानवता की ऐसी ऊंचाई देखकर वे साहब चकित रह गये। एक सत्संगी व्यक्ति के सम्पर्क में आने वालों का जीवन मानवीयता, सहयोग और सहृदयता की अनूठी बगिया जैसा महक जाता है। सत्संगी व्यक्ति अपने सम्पर्क में आने वाले लोगों को अपने जैसा बना देता है। हमें भी बुरी संगत वालों से नहीं, बल्कि अच्छी संगत वालों से ही मित्रता करनी चाहिए।

महाकवि प्रसाद की विश्व-कृति कामायनी में श्रद्धा ने मनु से जो कुछ कहा था, वह याद हो आया है :-

अपने में भर सब कुछ कैसे,

व्यक्ति विकास करेगा?

यह एकान्त स्वार्थ है भीषण,

अपना नाश करेगा।

जीवन में सुख, शान्ति और सुकून पाने का एक ही मार्ग श्रद्धा ने मनु को बताया है, जो आज भौतिकता की दौड़ में हाफ रहे हम सबको याद रखना होगा :-

औरों को हंसते देखो मनु,

हंसो और सुख पाओ।

अपने सुख को विस्तृत करलो,

सबको सुखी बनाओ।

आइए, हम एक संकल्प तो आज ले ही लें कि जहां कहीं भी किसी को कष्ट में देखेंगे, तो हम उसकी मदद करने का भरसक प्रयास ज़रूर करेंगे।

## सीपीआर से कम हो सकती है हृदयघात से होने वाली मौतें

दिल की बीमारी (कार्डियोवस्कुलर) रोग के शिकार रहे लोगों को अचानक कार्डिएक अरेस्ट (हृदयघात) होने का खतरा बढ़ जाता है। अचानक कार्डिएक अरेस्ट (एससीए) में दिल

एकाएक धड़कना बंद कर देता है और ऐसा बिना किसी चेतावनी के होता है। इस शोध के निष्कर्षों से पता चला कि एससीए की घटनाएं काफी दुर्लभ हैं, लेकिन इसमें पीढ़ित के जीवित रहने की संभावनाएं काफी कम होती हैं।

शोधकर्ताओं ने कहा कि ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पीढ़ित व्यक्ति का सहयोगी तुरंत उसे सीपीआर (फुफुसीय पुनर्जीवन) दे पाने में नाकाम रहता है। वहीं सीपीआर देकर ज्यादा से ज्यादा जानें बचाई जा सकती है।

शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि लोगों को एससीए के दौरान सीपीआर देने के लिए शिक्षित करने की ज़रूरत है। इससे बड़ी तादाद में जान बचायी जा सकती है। जागरूकता की कमी भी इसका एक कारण है।

कोरोनरी धमनी रोग या दिल का दौरा ऐसी ही बीमारी है जिससे हृदय गंभीर रूप से बीमार हो सकता है और मरीज की जान को जोखिम पहुंचा सकता है। कोरोनारी



धमनी रोग होने पर हृदय की मांसपेशियों में रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है और धीरे-धीरे रक्त प्रवाह पूरी तरह बंद हो जाता है।

जो मरीज मधुमेह से पीढ़ित होते हैं उनमें हृदयघात होने की संभावना बढ़ जाती है। एक आंकड़े के अनुसार सामान्य लोगों की अपेक्षा मधुमेह रोगियों में दिल का दौरा पड़ने की संभावना 2 से 4 गुना बढ़ जाती है। इसलिए ब्लड शुगर लेवल का पूरा ध्यान रखना चाहिए।

उच्च रक्तचाप भी हृदय रोग होने का

एक महत्वपूर्ण कारक है। चिकित्सकीय जगत में इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। उच्च रक्तचाप में व्यक्ति को सिरदर्द एवं चक्कर आने जैसे लक्षण महसूस होते हैं,

लेकिन कई बार ऐसा होता है कि मरीजों को उच्च रक्तचाप से संबंधित किसी लक्षण का पता ही नहीं लग पाता और यह गंभीर हृदय रोगों में बदल जाता है।

जब रक्तचाप का लेवल सामान्य से कम हो जाता है तो उसे निम्न रक्तचाप कहते हैं।

निम्न रक्तचाप के कुछ प्रमुख कारण हैं- लंबे समय तक बेड पर रहना, अत्यधिक रक्तस्राव, गंभीर संक्रमण और सेप्सिस, हार्ट अटैक, गंभीर एलर्जी, रिएक्शन (एनाफिलेक्सिस) एवं हार्मोन संबंधी समस्याएं।

कोलेस्ट्रॉल लेवल रू कोलेस्ट्रॉल वसायुक्त पदार्थ है जो हमारे शरीर में होता है। मस्तिष्क और सेलुलर फंक्शंस को बनाने के लिए कोलेस्ट्रॉल की कुछ मात्रा की आवश्यकता होती है।

## यदि आप भी तले हुए तेल को बार-बार काम में लेते हो तो हो जाओ सावधान

अक्सर आपने देखा होगा कि आपके घर पर कचोरी समोसे पूरियां और यह सब बनते ही होंगे और आप उसे तेल में यह सब बनाते हैं जिसमें क चोरियां और पूरी अपनाते हैं उसे तेल में समोसे और कचोरी भी बना लेते हैं लेकिन क्या आपको पता है एक ही तेल में ऐसा नहीं करना चाहिए।

बाजार में जब आपको कचोरी समोसे खाने जाते हैं तो आपको वे स्वादिष्ट लगते हैं लेकिन आपको पता है कि मैं एक ही तेल में बार बार चले जाते हैं और यह आपके लिए बहुत ही खतरनाक हो सकता है आज इस आर्टिकल में हूँ आपको यही बताने वाले हैं कि एक बार तले हुए तेल को कितनी बार काम में लिया जा सकता है।

ऐसा माना जाता है कि तेल में एक बार कोई चीज तली जा चुकी है और उसी तेल में बाकी चीजें भी बनाई जा रही हैं, तो इससे फ्री रैडिकल्स जन्म ले लेते हैं। ऐसे तेल में बनी चीजों को खाने से सूजन और जलन के साथ ही दूसरी बीमारियां हो जाती हैं। ये फ्री रैडिकल्स शरीर के हेल्दी सेल्स से खुद को जोड़ लेते हैं कई बार तो ये फ्री रैडिकल्स कैंसर जन्म देने घातक भी हो जाते हैं।

इस प्रकार एक बार काम में लिए गए तेल को दोबारा काम में लेने से कई घातक बीमारी में जन्म ले सकती है लेकिन तेल भी अलग अलग प्रकार के आते हैं किसी तेल को आप दो या तीन बार भी काम में ले सकते हैं इसे सोयाबीन का तेल मूंगफली का तेल इन तीनों में यदि दोबारा यूज करने में ज्यादा धुँआ निकलता है तो आपने बिल्कुल भी काम में नहीं लें इससे आपको घातक बीमारियां भी हो सकती।

वहीं एक ही तेल से बार-बार चीजें बनाकर या तलकर खाने से कई बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे तेल के सेवन से एसिडिटी, दिल संबंधी बीमारियां, ऐल्टशाइमर्ज डिजीज, पार्किंसन्स डिजीज और गले में जलन जैसी गंभीर समस्या हो सकती है।

इस प्रकार हम आपसे कहना चाहेंगे कि आपकी याद तो पार से ज्यादा किसी भी तेल को बार-बार काम में नहीं लें या आपके लिए जानलेवा बीमारियां पैदा कर सकता है।

००

बच्चे को माँ की गोद में रखना है अच्छी सेहत का राज, क्या है फायदे ब्रिटेन के एक शोधकर्ता के अनुसार, जन्म के बाद बच्चों को कंगारू की तरह शरीर से चिपकाकर रखने से समय पूर्व जन्म लेने वाली संतानों की मृत्यु दर और विकलांगता की दर में विश्व स्तर पर कमी लाई जा सकती है।

स लंदन स्कूल ऑफ हाइजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन से जुड़ी प्रोफेसर जॉय लॉनी कहती हैं कि कंगारू केयर जैसा मामूली उपाय समय से पूर्व जन्में बच्चे के स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत अच्छा है।

पूरी दुनिया में लगभग डेढ़ करोड़ बच्चों का जन्म समय से पूर्व हो जाता है और बच्चों को होने वाली 1० प्रतिशत बीमारियों के लिए समयपूर्व यानी प्रीमेच्योर डिलिवरी ही जिम्मेदार है। इसमें से करीब दस लाख बच्चों की अकाल मृत्यु हो जाती है।

## रोज एक गिलास सेब के जूस का सेवन है सेहत के लिए फायदेमंद

फलों का जूस स्वास्थ्य के लिए बहुत सेहतमंद होता है। सेब को सबसे सेहतमंद और बहुमूल्य फल माना जाता है। सेब की पैदावार करने वाले मुल्कों में चीन और अमेरिका क्रमशः पहले और दूसरे स्थान पर हैं। सेब न केवल खाने में स्वाद होता है, बल्कि इसके कई स्वास्थ्य गुण भी हैं। बिमारियों में सबसे अधिक यूज किए जाने वाला फल है।

सेब कैसे है सेहतमंद:

सेब एंटी ऑक्सीडेंट, पॉलीफिनॉल और फ्लेवोनॉयड का उच्च स्रोत हैं। ये सब दिल को स्वस्थ रखने में काफी मददगार होते हैं।

इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं। यह अतुलनीय पोषक तत्व अस्थिमा से बचाने और फेफड़ों और अधिक मजबूत बनाने में सहायक है। वे लोग जो नियमित तौर पर सेब के जूस का सेवन करते हैं उनके फेफड़े अन्य लोगों के मुकाबले बेहतर काम करते हैं।

सेब में विटामिन सी, आयरन और बोरॉन जैसे कई पोषक तत्व होते हैं। ये पोषक तत्व एक साथ मिलकर आपकी हड्डियों को मजबूत और सेहतमंद बनाने में मदद करते हैं।



## संघर्ष में भी अविचलित रहना ही शांति

योगेन्द्र नाथ शर्मा

जीवन में हर व्यक्ति शान्ति की कामना करता है। कोई भी यह नहीं चाहता कि उसके जीवन में पल भर के लिए भी कोई ऐसी बात हो, जिससे उसका मन अशांत हो जाए और वह बेचैनी महसूस करे। अगर कहीं हो-हल्ला हो रहा हो या आपको लगे कि आपके आसपास कुछ लोगों में संघर्ष होने वाला है तो क्या आप शान्ति से सो पाएंगे आपका उत्तर होगा कि यह कैसे संभव है कि मेरे आसपास सशस्त्र लड़ाई हो रही हो और मैं दंगे को भूल कर सो जाऊँ

अब जरा महाभारत के युद्ध में, कुरुक्षेत्र के कोलाहल भरे युद्ध-क्षेत्र में, अपने गुरु द्रोणाचार्य, पितामह भीष्म, कुरुवंश के भाई-बांधवों और युद्ध के लिए सन्नद्ध अन्य आत्मीयजनों को देखकर व्याकुल हुए अर्जुन को दिए भगवान श्रीकृष्ण के उद्बोधन पर विचार कीजिये। आप पाएंगे कि वासुदेव श्रीकृष्ण तब युद्ध-क्षेत्र में खड़े व्याकुल पार्थ को स्थितिप्रज्ञ होकर कर्म करने का उपदेश देते हैं। श्रीकृष्ण कहते हैं पार्थ! भीरु मत बनो, युद्ध करो। और अंततः, अर्जुन युद्ध की विभीषिका के बीच अपना कर्तव्य का पालन करता है। अपने गुरु द्रोणाचार्य को भी ललकारता है, पितामह से भी युद्ध करता है और अंततः विजय पाण्डवों की होती है।

प्रश्न फिर वही है कि 'शांति' कहाँ है एक बोधकथा में इस प्रश्न का बेहद सरल और सटीक उत्तर है। बोधकथा इस प्रकार है- एक राजा को कलाकृतियों से बहुत प्यार था। एक बार उसने घोषणा की कि जो भी कलाकार उसे एक ऐसा चित्र बना कर देगा, जो शांति को दर्शाता हो तो वह कलाकार को मुँह मांगा इनाम देगा। राज्य के एक से बढ़कर एक चित्रकार इनाम जीतने के लालच में अपनी-अपनी

कलाकृतियां लेकर राजा के दरबार में पहुंचे। राजा ने एक-एक करके सभी चित्रों को देखा और उनमें से दो चित्रों को अलग रखवा दिया। इनमें पहला चित्र एक अति सुन्दर शांत झील का था। उस झील का पानी इतना निर्मल था कि उस झील के अन्दर की सतह तक नजर आ रही थी और उसके आसपास मौजूद हिमखंडों की छवि झील पर ऐसे उभर रही थी, मानो कोई दर्पण रखा हुआ हो। जो कोई भी इस चित्र को देखता, उसको यही लगता कि शांति को दर्शाने के लिए इससे अच्छी कलाकृति तो और कोई हो ही नहीं सकती।

दूसरे चित्र में भी पहाड़ थे, पर वे बिल्कुल रूखे, बेजान और वीरान से थे। इन पहाड़ों के ऊपर घने काले गरजते हुए बादल थे, जिनमें बिजलियां चमक रही थीं। घनघोर वर्षा होने से नदी पूरे उफान पर थी। तेज हवाओं से पेड़ हिल रहे थे और पहाड़ी के एक ओर स्थित झरने ने रौद्र रूप धारण कर रखा था। जो कोई भी इस चित्र को देखता, वह यही सोचता कि भला इस चित्र का शांति से क्या लेना-देना सभी आश्चर्य थे कि पहले चित्र बनाने वाले चित्रकार को ही आज इनाम मिलेगा। तभी राजा ने घोषणा की कि दूसरे चित्र को बनाने वाले चित्रकार को मुँह मांगा इनाम दूँगा।

दरबार में उपस्थित हर कोई आश्चर्य में था। पहले चित्रकार से रहा नहीं गया, वह बोला, लेकिन महाराज! उस चित्र में ऐसा क्या है, जो आपने उसे इनाम देने का फैसला लिया राजा ने पहले चित्रकार को अपने साथ चलने के लिए कहा। दूसरे चित्र के समक्ष पहुंच कर राजा बोले-झरने के बायीं ओर तेज हवा से, एक तरह से पूरे झुके हुए इस वृक्ष को देखो ज़ेखो, इसकी डाली पर बने इस घोंसले को देखो ज़ोर देखो, कैसे एक चिड़िया इतनी कोमलता

से, इतने शांत-भाव और प्रेम से पूर्ण होकर अपने नन्हे से बच्चों को खाना खिला रही है और तब राजा ने वहाँ उपस्थित सभी लोगों को समझाया, शांत होने का मतलब यह नहीं होता है कि आप ऐसी स्थिति में हों, जहाँ कोई शोर नहीं हो। कोई समस्या ही नहीं हो। बल्कि शांत होने का सही अर्थ तो यह है कि आप हर तरह की अव्यवस्था, अशांति और अराजकता के बीच खड़े हों और फिर भी आप शांत रहें, अपने कर्म पर केंद्रित रहें अपने लक्ष्य की ओर पूरे मन से अग्रसर रहें।

दरबार में उपस्थित सभी लोग समझ चुके थे कि दूसरे चित्र को राजा ने क्यों चुना है सच यही है कि हर कोई अपनी जिंदगी में शांति चाहता है। परन्तु जाने क्यों, अक्सर हम शांति को कोई बाहरी वस्तु समझ लेते हैं और उसे बाहरी दुनिया में, पहाड़ों और झीलों में ढूँढ़ते हैं, जबकि शांति तो पूरी तरह से हमारे अन्दर की चीज है। इसीलिए कबीर ने कहा था -

माला तो कर में फिरे, जीभ फिर मुख माहीं।

मनवा तो चहुं दिसि फिरे, यह तो सुमिरन नाहीं।

जीवन का सत्य तो यही है कि शान्ति कर्महीन होकर बैठने से नहीं मिलती, बल्कि जीवन के संघर्षों से जूझते हुए अपने आसपास दूसरों के लिए सुखों को ढूँढ़ने से मिलती है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा है- कंदराओं में कैद होकर तपस्या करने से मन की शान्ति या मोक्ष नहीं मिलता, बल्कि दरिद्र नारायण की सेवा करने से शान्ति और मन की प्रसन्नता मिलती है। याद रखिए, शान्ति मरघटों में नहीं मिलती, बल्कि सच्ची शान्ति मानवता के लिए जूझने में मिलती है। निष्क्रियता का अर्थ है मृत्यु और सक्रियता का अर्थ है जीवन और शान्ति।

## सर्दियों में डियोडेंट यूज करते हैं, सेहत को होगा नुकसान

ठंड का मौसम आया नहीं कि बहुत से लोग पानी से दूरी बना लेते हैं और सबसे पहले नहाना बंद कर देते हैं। अब अगर आप 1-2 दिन बिना नहाए रहेंगे तो शरीर से बदबू आना तो लाजिमी है लेकिन इसका सबसे कारगर उपाय है डियोडेंट। बहुत से ऐसे लोग हैं जो सर्दी के मौसम में नहाने की बजाए खूब साग डियोडेंट शरीर पर लगाकर काम चला लेते हैं। लेकिन बहुत ज्यादा डियोडेंट यूज करना भी आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। कैसे, यहां जानें...

रेडनेस, इरिटेशन और खुजली की समस्या

साइंटिफिक स्टडीज में यह बात साबित हो चुकी है कि डियोडेंट और पसीने की बदबू रोकने वाले एंटीपर्सपिरेंट्स में मौजूद इन्ट्रीडिफेंट्स हमारे शरीर और स्किन को नुकसान पहुंचाते हैं। डियो में मौजूद ऐल्कोहॉल की वजह से स्किन पर रेडनेस और इरिटेशन होने लगती है जिससे खुजली और पिग्मेंटेशन की समस्या भी हो सकती है।

पसीने की ग्रंथी हो सकती है ब्लॉक डियोडेंट और एंटीपर्सपिरेंट्स में मौजूद ऐल्युमिनियम कंपाउंड स्वेट ग्लैंड्स यानी पसीने की ग्रंथी को ब्लॉक कर देते हैं जिस वजह से पसीना शरीर से बाहर नहीं निकल पाता और ऐलर्जी के साथ-साथ डर्मेटाइटिस होने का खतरा रहता है। पसीने की ग्रंथी में रुकावट आने से शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स



और हानिकारक तत्व बाहर नहीं निकल पाते और यह भी शरीर के लिए अच्छ नहीं है।

ब्रेस्ट कैंसर का खतरा डर्मेटॉलॉजिस्ट डॉ सुनीता मोरे की मानें तो डियोडेंट में मौजूद ऐल्युमिनियम और पैराबॉन्स जैसे इन्ट्रीडिफेंट ब्रेस्ट टीशू को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिससे ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है और अगर किसी के परिवार में ब्रेस्ट कैंसर की हिस्ट्री है तो ऐसे व्यक्ति को डियो या एंटीपर्सपिरेंट्स यूज नहीं करना चाहिए। खासकर वैसा डियो या एंटीपर्सपिरेंट्स जिसमें ऐल्युमिनियम हो।

स्त्रे की जगह डियो स्टिक यूज करें डर्मेटॉलॉजिस्ट ब्रेयस कामथ कहते हैं, डियोडेंट स्टिक, स्त्रे की तुलना में बेहतर

होता है। लंबे समय तक सुगंध बरकरार रहे इसके लिए डियोडेंट स्त्रे में ज्यादा केमिकल मिलाया जाता है और इसलिए आपकी स्किन पर इन स्त्रेज का ज्यादा गहरा नुकसान देखने को मिलता है जबकी डियो स्टिक के साथ ऐसा नहीं होता। डियोडेंट स्टिक को माइल्ड केमिकल के साथ तैयार किया जाता है और इसलिए वे स्किन को उतना नुकसान नहीं पहुंचाते।

डियो की जगह ये चीजें करें यूज 1. पसीना नहीं बैकटीरिया से बदबू आती है इसलिए बेन्जोयल पैरोक्साइड युक्त एंटीबैक्टीरियल बॉडी वॉश का इस्तेमाल करें 2. स्किन के पीएच लेवल को बैलेंस कर पसीने की बदबू और बैक्टीरिया से लड़ने में मदद कर सकता है ऐपल साइडर विनिगर।

## शादी की हर रस्म में ऐसे लगेंगी खास

शादी में दुल्हन ही सबके आर्काण का केंद्र होती है और ऐसे में उसका खास नजर आना बहुत जरूरी होता है। शादी के दिन के लिए तो हर लड़की कुछ खास तैयारी करती है लेकिन शादी के दौरान कई ऐसी रस्में निभाई जाती हैं जिन पर दुल्हन को कुछ खास, कुछ अलग नजर आना चाहिए। अगर आप भी दुल्हन बनने वाली हैं और शादी के अलग-अलग मौकों पर अपने लुक को लेकर अब भी कुछ तय नहीं कर पाई हैं तो अपनाये ये टिप्स।

**हल्दी का रंग हो खास**

हल्दी की रस्म शादी की सबसे जरूरी और रंगीन रस्मों में से एक है। इस मौके पर आप चाहें तो हल्के मिरर वर्क वाली साड़ी पहन सकती हैं। साड़ी का रंग हल्का पीला या गुलाबी हो तो ज्यादा बेहतर होगा। ऐसी साड़ी के साथ मल्टी-कलर ब्लाउज कैरी करें। बालों को कर्ली लुक या स्ट्रेट लुक दे सकती हैं।

**मेहंदी की रस्म**

अनारकली कुर्ते और सूट अभी फैशन में हैं और आप चाहें तो मेहंदी की रस्म के मौके पर स्लीवलेस अनारकली कुर्ते के साथ एथनिक लॉन्ग स्कर्ट पहन सकती हैं। इसके अलावा पटियाला और शेरवानी पैटर्न के साथ प्लाजो या शरारा भी चलन में है। मेकअप हल्का ही रखें।

**संगीत**

संगीत के अवसर पर आप साड़ी, गाउन या फिर कुछ फ्यूजन ड्रेस चुन सकती हैं। यह दिन खुलकर एंजॉय करने का है ऐसे में आप इस दिन फैशन के साथ ही कंपर्ट का भी पूरा ध्यान रखें।

**शादी की रात है सबसे खास**

आज के दिन किसी भी प्रयोग और नए लुक को ट्राई करने से बचें। लहंगे की बात करें तो ए लाइन और फिफ्टी कट लहंगा फिर से चलन में है। आप चाहें तो पारंपरिक घेरदार लहंगा भी पहन सकती हैं। यह कभी आउट ऑफ फैशन नहीं होता। मेकअप अगर वॉटरप्रूफ हो तो ज्यादा अच्छा रहेगा क्योंकि यह बहुत हल्का होता है और इससे चेहरे का ग्लो बढ़ जाता है।

**रिसेप्शन पार्टी**

शादी के बाद रिसेप्शन पार्टी में भी खास नजर आना जरूरी है। इस दिन के लिए एथनिक ड्रेसिंग गाउन या फिर पार्टी-वियर फुल लेंथ ड्रेस भी पहनी जा सकती है। आप लहंगा साड़ी और सूट गाउन का चुनाव भी कर सकती हैं। मेकअप में आप अरेबिक मेकअप ट्राई कर सकती हैं।

## बच्चों की रोल मॉडल बनें

महिलाओं को घर के कामकाज के साथ ही बच्चों को भी संभालना होता है। कामकाजी महिलाओं के लिए यह काम और भी कठिन हो जाता है। बच्चों का पालन पोषण करना कोई आसान काम नहीं है। सही समय पर उनकी गलतियों को पहचान कर सुधारना आपका फर्ज होता है। कभी-कभार डांट से बचने या किसी ओर कारण से बच्चे झूठ बोल देते हैं। शुरू-शुरू में छोटी-मोटी बात पर झूठ बोलना बाद में बच्चों की आदत बन जाता है। इसलिए आपका फर्ज है कि उन्हें सही तरीके से समझा कर उनकी इस आदत को दूर करें। जरूरी नहीं कि इसके लिए आप डांट या मार का सहारा लें। आप कई ओर तरीके अपना बच्चे को झूठ बोलने से रोक सकती हैं।

**बनें रोल मॉडल**

बच्चे ज्यादातर आदतें अपने अभिभावकों से ही सीखते हैं। ऐसे में अगर आप उनके सामने छोटी-मोटी बातों को लेकर झूठ बोलेंगे तो वो भी ऐसा ही सीखेंगे। इसलिए बच्चों के सामने झूठ बोलने की बजाए उनके लिए रोल मॉडल बनें।

**प्यार से समझाएं**

अक्सर बच्चों के कुछ गलत करने पर आप उन्हें डांटने लग जाते हैं। इससे बच्चे डर कर आप से झूठ बोलने लग जाते हैं। इसलिए बच्चे अगर कोई गलती करें तो उन्हें डांटने या मारने की बजाए प्यार से समझाएं। इससे बच्चे का आप पर विश्वास बढ़ेगा और वो आपके खुद आकर अपनी गलती बता देगा।

**हल निकालें**

बच्चे की किसी गलती पर उसके साथ बैठकर उसका सही हल निकालें। इससे उसका आपके प्रति भरोसा बढ़ेगा और वो आपसे झूठ बोलने की बजाए सारी बातें आपको बताएगा, फिर चाहें वो स्कूल या दोस्तों से जुड़ी क्यों न हो।

**तारीफ करना**

अगर बच्चा आकर आपके सामने अपनी गलती मानते हैं तो उन्हें डांटें नहीं। इसकी बजाए उसके सच बोलने की तारीफ करें और उन्हें गलती का अहसास करवाएं। इससे वो आगे से झूठ नहीं बोलेंगे।

## वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

## कामकाजी महिलाएं इस प्रकार घर और ऑफिस में तालमेल बैठाये

अधिकांश कामकाजी महिलाओं के लिए घर और ऑफिस से तालमेल बैठाना आसान नहीं होता। इसमें जल्दी में खाना बनाना सबसे कठिन काम होता है। ऑफिस जाने की जल्दी के साथ ही घर में उन्हें सबकी पसंद नापसंद का भी ख्याल रखना पड़ता है। ऐसे में एक सवाल उठता है कि क्या बनायें और कैसे बनायें।

पकाने की बजाय ग्रिल करें या भून लें झटपट खाना बनाने के लिए कुछ तरीके अपनाइए। जैसे कुछ रेसिपी जिसमें सब्जियों और जो भी तलने या पकाने में हम जो वक्त बर्बाद करते हैं उससे अच्छा हम उसे भून सकते हैं या ग्रिल कर सकते हैं। इसके अलावा खाने को स्टीम पर पकाना या उसे उबालकर पकाना भी अच्छा विकल्प है। इससे उस खाने के पौष्टिक तत्व भी बरकरार रहते हैं साथ ही खाना बिना झंझट के तुरंत पक भी जाता है। गैस पर देर तक पकाने की वजह से पौष्टिक खत्म हो जाते हैं। इस विकल्प को अपनाने से समय तो बचेगा ही, साथ ही आपके गैस की खपत भी कम होगी।

**सलाद खाएं**

सलाद सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। हालांकि सलाद को हम पूरा खाना नहीं मानते हैं। पर अगर आप थोड़ी-सी समझदारी बरतें तो सलाद को नया रूप देकर अपनी सेहत का भी ख्याल रख सकते हैं। सलाद में ब्रोकली, शिमला मिर्च, गाजर, खीरा और पत्ता गोभी आदि थोड़ी कम पकी हों तो भी अच्छी लगती हैं।

आप पहले से ही जब वक्त हो तो इन सब सब्जियों को काटकर फ्रिज में रख लीजिए और जब सलाद बनाना हो, उस समय उन्हें फ्रिज से निकालिए और थोड़े-से तेल में सलाद को दो मिनट हल्का तल लीजिए या पका लीजिए। हल्का पकाने के बाद इसमें अपनी पसंद के मसाले मिलायें। आप इसमें थोड़ा-सा लहसुन या सॉस भी डाल सकती हैं। इसे आप रोटी, सब्जी या ब्रेड के साथ खा सकती हैं। यह न सिर्फ झटपट तैयार होता है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

**झटपट करें तैयार, पास्ता-नूडल्स**



बच्चे पास्ता और नूडल्स के दीवाने होते हैं, उन्हें पास्ता या नूडल्स पसंद आता है। ये सभी उम्र के बच्चों की पसंद है। अगर आपके बच्चे भी पास्ता या नूडल्स के शौकीन हैं तो आप पास्ता और नूडल्स को उबालकर फ्रिज में 4 से 5 दिनों तक के लिए आराम से स्टोर कर सकती हैं। जब भी बच्चे खाने को मांगें आप स्मार्टली उन्हें उबले हुए पास्ता में सब्जियां, सॉस और थोड़ा-सा चीज मिलाकर फटाफट तैयार कर खिला सकती हैं।

सूप है हेल्दी और फटाफट स्टार्ट पास्ता की ही तरह सूप भी तुरंत तैयार किया जा सकता है। और हेल्थ की दृष्टि से भी यह सर्वोत्तम है। इसे जल्दी बनाने के लिए प्रेशर कुकर में अपनी पसंद की सब्जियां डालें और उबालें। अब इन उबली हुई सब्जियों को मिक्सी में पीस लें। जिस पानी में आपने सब्जियां उबाली हैं, उसका कुछ हिस्सा सूप में मिलाएं। यह सूप सेहत के लिए तो अच्छा होता ही है, इसे बनाने में समय भी कम लगता है।

खाने के शॉर्ट कट तरीके अपनाएं किसी भी खाने को बनाने के लिए आसान प्रक्रिया का चुनाव करें। जैसे, अगर पनीर टिक्का बनाना है तो पनीर को मैरिनेट करने के लिए बाजार में उपलब्ध मैरिनेट को उस पर लगाएं और ओवन में रख दें। पनीर टिक्का आधे से कम समय में तैयार हो जाएगा। पहले से तैयार इन मैरिनेट्स की खासियत होती है कि चाहे पनीर हो या चिकन या मछली, इन्हें लगाने के बाद हमें ज्यादा देर तक इंतजार नहीं करना पड़ता।

हम इसे तुरंत ही माइक्रोवेव में रखकर अपनी डिश तैयार कर सकते हैं। वहीं घर में मेरिनेट करने के लिए बहुत समय देना पड़ता है। कुछ मीठा पहले से बनाकर रख लें खाना खाने के बाद हर कोई कुछ मीठा खाना पसंद करता है। इसके लिए छुट्टी के दिन ही खीर या हलवा जैसी कुछ चीजें बनाकर रख लें। लेकिन अगर आप कुछ और खाना चाहती हैं तो किसी अच्छी बेकरी से ताजा बनी ब्राउनी या मफिन लाएं और उसे स्टोर करके रख लें।

जब भी उन्हें खाने का मन करे, उसे निकालें और माइक्रोवेव में एक मिनट के लिए गर्म करें। उस पर चॉकलेट सॉस या फिर आइसक्रीम डालें। आपके लिए बेहद लजीज डेजर्ट ड्रेस से तैयार है। इसके अलावा कस्टर्ड भी काफी जल्दी बनने वाली डिश है और इसे भी आप पहले से बनाकर रख सकती हैं।

सब्जी बनाने समय मसाले को बनाने में ज्यादा समय लगता है। प्याज काटो, भूनी फिर टमाटर को काटकर डालो। इन सबमें काफी वक्त जाया होता है। इससे अच्छा है कि प्याज लहसुन अदरक सब पीसकर भून लें। भुन जाने के बाद इन्हें एयर टाईट डिब्बे में भरकर रख लें। अब सब्जी काटें, बस कढ़ाही में डालें, मसाले का पेस्ट निकालें, मसाला मिलाकर थोड़ी देर भून लें अब आपकी सब्जी झटपट है तैयार। तो बस...इन तरीकों को अपनाकर हो जाइए आप भी स्मार्ट। इस प्रकार आपका काम भी समय पर हो जाएगा और आपको अपने लिए समय भी मिल जाएगा।

## शब्द सामर्थ्य -100

(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

- संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू)
- सुपुत्र, लायक पुत्र
- ताकतवर, बलशाली
- खुशबू, सुरभि, सुगंध
- अकारण, व्यर्थ, बेवजह
- गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना
- यात्रा
- मृत, जो मर गया हो
- छोटे कद का, वामन, बौना
- सांप का सिर, गुण, कला, कौशल
- निरुत्तर,

- बेमिसाल
- गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली
- माता, जननी
- संतान, औलाद
- अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी
- चिड़िया, खग तरफदार।

**ऊपर से नीचे**

- पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित
- पाकेटमार, जेब काटने वाला
- समाधान, खेत जोतने का यंत्र

- युक्ति, उपाय
- गीला, तर, भीगा हुआ
- झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना
- तुरंत, झटपट
- स्त्री, नारी, अबला
- एक और एक चौथाई
- आदमखोर
- दुनिया, संसार, जग
- वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है
- बुद्धि, दिमाग।

1	2	3	4	5	6
	7		8		
9		10		11	
	12			13	14
15				16	
		17			18
	19				
20	21		22	23	
24			25		
26				27	

## शब्द सामर्थ्य क्रमांक 99 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म		स
ट		भ	ला	ई		अ	स
ना	म			स	मा	धि	झ
	ज		बे		न	का	र
बा	बू		आ	य	क	र	
		र	की	ब			प्र
ज			रू	प	क		ज
हा		पा		ना	म	ची	न
ज	हां	प	ना	ह		ता	न



## बैकलेस आउटफिट पहन मलाइका अरोड़ा ने दिए सेक्सी पोज

बॉलीवुड की हॉट और बॉल्ड फैशनिस्ट मलाइका अरोड़ा आए दिन अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका हॉटनेस भरा अंदाज देखकर लोग उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। अपने परफेक्ट फिगर और फैशन स्टेटमेंट्स के चलते अक्सर लाइमलाइट में रहने वाली एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा हमेशा अपने लुक से फैंस के बीच तबाही मचा देती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों को देखकर मदहोश हो जाते हैं। हाल ही में मलाइका अरोड़ा ने अपनी बैकलेस बॉडीकॉन गाउन में कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वो काफी गॉर्जियस नजर आ रही हैं। ओपन हेयर और न्यूड मेकअप कर के एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

मलाइका अरोड़ा ने अपनी इन फोटोज में हॉट और सिजलिंग अंदाज में एक से बढकर एक किलर पोज दिए हैं। एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो लोग उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थकते हैं। एथनिक हो या फिर वेस्टर्न एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा अपने हर लुक में बवाल दिखती हैं। एक्ट्रेस के वर्कफ्रंट की बात करें तो वो म्यूजिक वीडियोज और कई आइटम सॉन्स में नजर आ चुकी हैं।

## विक्की कौशल की द ग्रेट इंडियन फैमिली ने ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

विक्की कौशल और मानुषी खिन्नर की जोड़ी पहली बार 'द ग्रेट इंडियन फैमिली' में नजर आई थी। दोनों की ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री फैंस को भी काफी पसंद आई थी। ये फिल्म 22 सितंबर 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। वहीं फिल्म की थिएटरिकल रिलीज के लगभग दो महीने के बाद अब ये फैमिली ड्रामा ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हो गई है।

बड़े पर्दे पर दर्शकों का दिल जीतने के बाद, 'द ग्रेट इंडियन फैमिली' अब अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम हो गई है। डिजिटल स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म के इंस्टाग्राम पेज पर फिल्म के पोस्टर के साथ इसके स्ट्रीमिंग की अनाउंसमेंट की गई है जिसमें लिखा गया है, हंसी, प्यार और दिल को छू लेने वाले क्योस की एक अनफिल्टर्ड खुराक! द ग्रेट इंडियन फैमिली ऑन प्राइम, अभी देखें।

यशराज फिल्मस बैनर के तहत निर्मित और विजय कृष्ण आचार्य द्वारा निर्देशित, द ग्रेट इंडियन फैमिली में विक्की कौशल और मानुषी खिन्नर सहित कई कलाकार हैं, जिसमें मनोज पाहवा, कुमुद मिश्रा, भुवन अरोड़ा, यशपाल शर्मा और सादिया सिद्दीकी ने अहम रोल प्ले किया है। ये फिल्म बलरामपुर ह्यूमर, ड्रामा और इंटेस इमोशनस का ब्लेंड है।

द ग्रेट इंडियन फैमिली की कहानी की बात करें तो ये एक फैमिली ड्रामा फिल्म है। फिल्म में विक्की कौशल ने एक भजन गायक का किरदार निभाया है। उनकी जिंदगी तब बदल जाती है जब उनके घरवालों को पता चलता है कि उनका बेटा हिंदू नहीं मुसलमान है। उसके बाद फिल्म में कई ट्विस्ट और टर्न देखने को मिलते हैं जो काफी हंसाते हैं। फिल्म में कई इमोशनल पल भी हैं। हालांकि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कोई कमाल नहीं कर पाई थी।

# विजय सेतुपति-कटरीना कैफ की फिल्म मेरी क्रिसमस 12 जनवरी 2024 को होगी रिलीज

साउथ एक्टर विजय सेतुपति और बॉलीवुड एक्ट्रेस कटरीना कैफ की जोड़ी वाली फिल्म मेरी क्रिसमस कई दिनों से अपनी रिलीज डेट को लेकर सुर्खियों में बनी हुई है। फिल्म की रिलीज डेट को लेकर अभी तक कई अपडेट्स सामने आ चुके हैं। अभी कुछ महीने पहले ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर जानकारी दी थी कि फिल्म मेरी क्रिसमस को 8 दिसंबर को ही रिलीज कर दिया जाएगा। पहले इस मेरी क्रिसमस की रिलीज डेट 15 दिसंबर को को रिलीज होने वाली थी। अब इस फिल्म की रिलीज डेट एक बार फिर बदल गई है। तो चलिए जानते हैं कटरीना कैफ की मेरी क्रिसमस बड़े पर्दे पर कब दस्तक देने वाली है।

कटरीना कैफ और विजय सेतुपति की फिल्म मेरी क्रिसमस रिलीज से पहले काफी चर्चा में बनी हुई है। इसकी सबसे बड़ी वजह बार-बार फिल्म की रिलीज डेट बदलना है। कटरीना कैफ की फिल्म मेरी



क्रिसमस की रिलीज डेट को एक बार फिर बदल दिया गया है। अब फैंस को फिल्म मेरी क्रिसमस को देखने के लिए लंबा इंतजार करना पड़ेगा। अब कटरीना कैफ और विजय सेतुपति की मेरी क्रिसमस 8 दिसंबर को नहीं बल्कि साल 2024 के जनवरी महीने में रिलीज होगी। इसको लेकर ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने ट्विटर हैंडल से ट्वीट किया है। जिसमें बताया गया है

कि कटरीना कैफ और विजय सेतुपति की मेरी क्रिसमस अब 12 जनवरी 2024 को बड़े पर्दे पर रिलीज होगी। विजय सेतुपति और कटरीना कैफ की फिल्म मेरी क्रिसमस की टकराव अब दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की फिल्म फाइटर से होने वाली है। दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की ये फिल्म भी साल 2024 की जनवरी में रिलीज होने वाली है।

## सिंपल साड़ी पहन अवनीत कौर ने इंटरनेट पर मचाई सनसनी

टीकू वेड्स शेरू फेम अवनीत कौर आए दिन अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर सोशल मीडिया पर लाइमलाइट लूट लेती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनके लुक की तारीफ करते नहीं थकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट स्टनिंग साड़ी लुक की तस्वीरें शेयर की हैं।

इन तस्वीरों में अभिनेत्री अपना कातिलाना हुस्न देखकर फैंस आहें भरने लगे हैं। टीवी से बॉलीवुड इंडस्ट्री तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस अवनीत कौर

सोशल मीडिया पर काफी पॉपुलर हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उन्होंने येलो कलर की साड़ी और साथ ही रिवीलिंग ब्लाउज पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस लुक में बेहद गॉर्जियस लग रही हैं। ओपन हेयर और मिनिमल मेकअप कर के एक्ट्रेस

अवनीत कौर ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। अवनीत कौर अपनी इन फोटोज में कैमरे के सामने एक से बढ?र एक पोज देते हुए अपनी बलखाती हुई कमर फ्लॉन्ट कर रही हैं। बता दें कि एक्ट्रेस का हर एक लुक फैंस के बीच ट्रेंड करता है।

अवनीत कौर की हर एक झलक पाने के लिए लोग काफी बेताब रहते हैं। अवनीत कौर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस की जबरदस्त फैन फॉलोइंग है।

## धमाकेदार एक्शन से दिल जीतने आ रहे हैं प्रभास

बाहुबली से पूरे भारत में प्रसिद्ध हुए अभिनेता प्रभास इन दिनों अपनी आगामी फिल्म सालार को लेकर काफी चर्चाओं में हैं। सालार 22 दिसम्बर को पूरे भारत में प्रदर्शित होने जा रही है। इस फिल्म का शाहरुख खान की डंकी से सीधा मुकाबला है। पहले इसे सितंबर में रिलीज किया जाना था लेकिन, इसे पोस्टपोन कर दिया गया था और अब दिसंबर में क्रिसमस के मौके पर रिलीज किया जाएगा। इसी बीच उनके फैंस को 'सालार' के ट्रेलर का इंतजार था। दिवाली के मौके पर मेकर्स ने फैंस को तोहफा दिया और इसके ट्रेलर रिलीज की डेट का ऐलान कर दिया गया है। सोशल मीडिया पर होम्बले फिल्म की ओर से फिल्म का एक पोस्टर शेयर किया गया है, जिसमें प्रभास को एक्शन मोड में देखा जा सकता है। वो हाथ में गन लिए हुए नजर आ रहे हैं। इसे शेयर करने के साथ ही फिल्म के ट्रेलर रिलीज का ऐलान किया गया है। दिवाली के मौके पर फैंस को तोहफा दिया गया है। होम्बले फिल्म के ट्विटर हैंडल से शेयर किए गए फिल्म के पोस्टर में लिखा गया है कि 1 दिसंबर, 2023 को इसका ट्रेलर रिलीज किया जाएगा।

प्रभास की फिल्म सालार का पोस्टर



मेकर्स ने शेयर करने के साथ ही लिखा, धमाकेदार सेलिब्रेशन के लिए तैयार हो जाइए। 1 दिसंबर को शाम 7.19 बजे सालार का ट्रेलर रिलीज किया जाएगा। आप सभी को दिवाली की ढेर सारी शुभकामनाएं। इस ऐलान के बाद फैंस फिल्म के लिए काफी एक्साइटेड हो गए हैं। अब मूवी के ट्रेलर के लिए लोगों की एक्साइटमेंट और भी बढ़ गई है।

बॉक्स ऑफिस पर प्रभास की फिल्म सालार शाहरुख खान की डंकी से टकराएगी। दोनों फिल्मों को एक ही दिन यानी कि 22 दिसंबर, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। दोनों ही फिल्मों को लेकर लोगों में काफी क्रेज देखने के

लिए मिल रहा है। डंकी का टीजर पहले ही रिलीज किया जा चुका है। अब ट्रेलर का इंतजार है। सालार और डंकी को लेकर लोगों के बीच जबरदस्त एक्साइटमेंट है। ऐसे में देखना दिलचस्प होगा कि बॉक्स ऑफिस पर कौन सी फिल्म बाजी मारती है। बहरहाल, इसके अलावा प्रभास की फिल्मों की बात की जाए तो एक्टर को आखिरी बार फिल्म आदिपुरुष में देखा गया था। इसके जरिए उन्हें एक्ट्रेस कृति सेनन के साथ स्क्रीन शेयर करते हुए देखा गया था। फिल्म को दर्शकों से नेगेटिव रिस्पांस मिला था और ये बॉक्स ऑफिस पर भी डिजास्टर रही थी। ऐसे में अब लोगों को सालार का इंतजार है।

# सरकारों के कर्ज की रेवड़ी कब बंद होगी बच्चों को लालच देकर काम न कराये

सनत कुमार जैन  
केंद्र एवं राज्य सरकारों  
जन-कल्याणकारी योजनाओं, विकास  
कार्यों, मंत्रियों, विधायकों, सरकारी  
कर्मचारियों के वेतन भत्तों, सरकारी  
कार्यालयों के खर्च के लिए बड़े पैमाने  
पर कर्ज ले रही हैं। राजकोषीय घाटे को  
पूरा करने के लिए राज्यों को रिजर्व बैंक  
से जीडीपी, के मानदंड से कर्ज लेने की  
सुविधा है। पिछले एक दशक में केंद्र एवं  
राज्य सरकारों ने बड़े पैमाने पर कर्ज  
लेना शुरू कर दिया है। आमदनी अटूटनी  
और खर्च रुपैया की तर्ज पर बजट को  
बढ़ा-चढ़ाकर बनाने का नया पैतरा शुरू  
हो गया।

वैश्विक वित्तीय संस्थाओं द्वारा विकास  
कार्यों एवं जन-हितकारी योजनाओं के  
लिए वर्ष 2004 के बाद केंद्र एवं राज्यों  
को कर्ज देना शुरू किया। केंद्र एवं राज्य  
सरकारों ने वैश्विक वित्तीय संस्थाओं से  
विकास योजनाओं के नाम पर बड़ा विदेशी  
कर्ज लिया। इस होड़ में सरकारों के  
साथ-साथ स्थानीय निकायों ने भी कर्ज  
लेना शुरू कर दिया है। प्रत्येक नगर  
निगम और नगर पालिकायें कर्ज के बोझ  
से दबी हुई हैं। अब कर्ज की यह गंगा  
गांव-गांव तक पहुंच रही है। केंद्र की  
कई योजनायें ग्राम पंचायत स्तर तक  
पहुंच रही हैं। ग्राम सरकार भी वैश्विक  
कर्ज की शिकार हो गई है।

केंद्र सरकार, राज्य सरकारों, स्थानीय  
निकायों तथा पंचायतों भी कर्ज का शिकार  
है। पिछले एक दशक में केंद्र एवं राज्य  
सरकारों ने टेक्स बढ़ाये हैं। आम आदमी  
पर टेक्स के दायरे को राज्य सरकारों,  
नगरीय संस्थाओं ने पिछले एक दशक में  
बढ़ाया। अब ग्राम पंचायतों में भी पानी,  
सम्पत्तिकर इत्यादि का प्रावधान कर दिया  
गया है। सेवाओं के शुल्क अलग से  
वसूल किये जा रहे हैं। नगरीय संस्थाओं

ने टेक्स एवं शुल्क को कई गुना बढ़ा  
दिया है। नागरिकों से टेक्स एवं शुल्क के  
रूप में वसूली कई गुना हो गई। इसके  
बाद भी जनता के टेक्स और शुल्क से  
वसूल की गई राशि से ब्याज और सरकारी  
खर्च पूरा नहीं हो पा रहा है। जिसके  
कारण नए-नए टेक्स और शुल्क हर  
साल बढ़ रहे हैं। इसके बाद भी सरकारों  
का कर्ज सुरसा की भांति बढ़ता ही जा  
रहा है।

निर्वाचित प्रतिनिधि पांच वर्षों के  
लिए निर्वाचित होते हैं। अधिकारियों की  
तैनाती भी दो से तीन वर्ष की होती है।  
कर्ज टेक्स एवं शुल्क के रूप में प्राप्त  
राजस्व को दोनों हाथों से खर्च करने एवं  
उसका हिस्सा प्राप्त कर बड़े पैमाने पर  
भ्रष्टाचार हो रहा है। अब स्थिति बदल  
रही है। राजनीति धंधा बन गई है। सांसदों,  
विधायकों, मंत्रियों, राजनेताओं, अधि  
कारियों के परिवार में सरकारी टेकों एवं  
सप्लाई से कमाई हो रही है। एक बार  
विधायक, सांसद, मंत्री बन जाने पर 7  
पीड़ियों के लिए कमाई करने का नया ध  
ंधा राजनीति बन गया है। कर्ज का बोझ  
एवं टेक्स जिस स्तर तक लिया जा  
सकता था। वह केंद्र, राज्य सरकारें एवं  
स्थानीय निकाय ले चुके हैं। आम जनता  
पर जितने टेक्स लादे जा सकते थे। वह  
लादे दिये गए। कोरोना संक्रमण, आर्थिक  
मंदी, बेरोजगारी एवं मंहगाई ने आम  
आदमी की आर्थिक स्थिति को दय से  
दयनीय स्थिति पर पहुंचा दिया है। आम  
आदमी के ऊपर भी भारी कर्ज है। कर्ज  
की किस्त चुका पाना भी आम आदमी  
के बस में नहीं है। बैंकों एवं एनएफसी  
कम्पनियों का एनपीए लगातार बढ़ रहा  
है। ऐसी स्थिति में कर्ज लेकर घी पीने  
वाली अर्थव्यवस्था में अब ठहराव आ  
गया है। जिसका असर केंद्र सरकार,  
राज्य सरकारों, रिजर्व बैंक, बैंकों, वित्तीय

संस्थाओं के साथ-साथ राजकोषीय घाटे  
पर पड़ रहा है।

रिजर्व बैंक की 2022 की रिपोर्ट के  
तथा स्टेट फाइनेंस स्टडी रिपोर्ट के अनुसार  
सभी राज्यों पर 70 लाख करोड़ से ज्यादा  
का कर्ज है। राज्य सरकारों का राजकोषीय  
घाटा 8.19 लाख करोड़ हो गया है। जो  
सकल जीडीपी का 31 फीसदी पर पहुंच  
गया है। पंजाब, राजस्थान, प.बंगाल,  
गुजरात तथा हरियाणा राज्यों पर सबसे  
ज्यादा कर्ज है। लगभग सभी राज्यों के  
आय की तुलना में खर्च ज्यादा है। केंद्र  
एवं राज्यों के राजकोषीय घाटे को नियंत्रित  
करने के लिए सरकारों को अपने खर्च  
में कटौती करना पड़ेगी। केंद्र की तरह  
राज्यों द्वारा भी सार्वजनिक उपक्रमों की  
सम्पत्ति बेची जा रही है। उसके बाद भी  
वित्तीय नियंत्रण नहीं हो पा रहा है।

केंद्र सरकार, रिजर्व बैंक और राज्य  
सरकारों को आर्थिक संकट से जूझना  
पड़ रहा है। कर्ज के उच्चतम स्तर पर  
पहुंचकर सरकारों के बढ़ते खर्च पर रोक  
लगाने के सिवाय अब कोई रास्ता नहीं  
रहा। दो दशक पहिले भी देश इस स्थिति  
से गुजर चुका है। प्रशासनिक खर्च में  
कमी, वेतन-भत्तों में कमी तथा उपलब्ध  
धन के आधार पर ही केंद्र, राज्य सरकारों  
और स्थानीय संस्थाओं को विकास योजनायें  
और खर्च को नियंत्रित करना होगा।  
वर्तमान स्थिति में अर्थ-व्यवस्था का पहिया  
उल्टा घूमना शुरू हो गया है। भारत की  
अर्थ-व्यवस्था 25 वर्ष पीछे की ओर जा रही  
है। पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के  
समय राज्यों के बढ़ते कर्ज में लगाम लगाने  
तथा वित्तीय स्थिति को सुधारने के जो प्रयास  
किये गये थे। वही प्रयास एक बार फिर  
शुरू करना होंगे। कर्ज की अर्थव्यवस्था  
और ब्याज से मुक्ति पानी होगी। उसके  
बाद भी अर्थ-व्यवस्था को नियंत्रित कर  
पाने में कई वर्ष लगेंगे।

आमतौर पर अभिभावकों की आदत होती है कि वे अपने बच्चे को लालच देकर  
काम कराते हैं। अभिभावक कहते हैं कि अगर तुम समय पर अपना होमवर्क खत्म  
कर लोगे या फिर अपनी हॉबी क्लास में अच्छे से सीखोगे, तो तुम्हें चॉकलेट  
दिलाएंगे या फिर तुम्हारा पसंदीदा खिलौना खरीद दूंगा। यह कभी-कभार के लिए तो  
यह ठीक है, लेकिन जब यह रोज की आदत बन जाए, तो ऐसे में बच्चे के लिए  
अपने काम को सही तरीके से कर पाना कठिन हो जाता है। ऐसे में काम की बजाय  
उसका पूरा ध्यान काम खत्म होने पर मिलने वाली चीजों में ही लगा रह जाता है,  
जिसकी वजह से वो अपना काम निपटाने वाले अंदाज में करता है। बच्चे में पनपती  
यह आदत धीरे-धीरे उसकी रचनात्मकता को भी समाप्त कर देती है।

ज्यादा बोझ ना डालें  
अपने बच्चे को परफेक्ट बनाने के फेर में बहुत सारी चीजें करने के लिए उस  
पर दबाव ना बनाएं। आपका बच्चा सारी चीजों में सही हो जाए, इसकी अपेक्षा ना  
करें। यह जरूरी नहीं है कि आपका बच्चा पढ़ाई में अच्छा है, अच्छी ड्राइंग करता  
है, खेलों में अच्छा है, तो वो अच्छा गाना भी गाएगा और डांस भी कर लेगा। अपने  
बच्चे को उतना ही करने दें, जितना वो सहजता से कर पाए। बहुत सारे के प्रयास  
में वो कोई भी काम ठीक से नहीं कर पाएगा।

उसका पसंदीदा काम करने दें  
छोटे से बच्चे पर अपनी पसंद ना थोपें। उसे वो काम करने दें, जो करना उसे  
पसंद है। अगर वो डांस क्लास या वॉलीबॉल की क्लास में नहीं जाना चाहता है,  
तो उसके दोस्त ऐसा कर रहे हैं, यह सोचकर आप उसे भी ऐसा करने के लिए  
मजबूर ना करें। अगर उसका मन घर में बैठकर कलरिंग करने का है या फिर वह  
टीवी पर थोड़ी देर के लिए अपना पसंदीदा कार्टून देखना चाहता है, तो इसके लिए  
आप उसे मना ना करें। अगर आपके पास समय है, तो उसके साथ बैठकर वो काम  
करें, जिसमें उसे मजा आ रहा हो। उसे बातों-बातों में जिंदगी के बारे में अच्छी बातें  
बताएं।

इन बातों का रखें ध्यान  
बच्चे में किसी भी काम को रचनात्मक तरीके से करने की भावना तभी आएगी,  
जब उसके अंदर हार का डर नहीं होगा। अभिभावक के तौर पर यह आपका दायित्व  
है कि अपने बच्चे के अंदर सफलता और असफलता को लेकर सही सोच विकसित  
करें। अपने बच्चे के अंदर असफलता से भी सीखने का भाव भरें।

अपने बच्चे को पूरा समय दें। भले ही आप कितनी भी व्यस्त क्यों ना हों, दिन  
का कुछ समय सिर्फ अपने बच्चे के लिए रखें। इस समय में आप उसके मन में  
उठने वाली जिज्ञासाओं को शांत करें। उसके छोटे-छोटे सवालों का धैर्यपूर्वक जवाब  
दें। उसे अच्छी कहानियां सुनाएं, इससे आपके बच्चे की रचनात्मकता बढ़ेगी।

अपने बच्चे से इस बात की उम्मीद न करें कि वो किसी भी काम को एक ही  
समय में पूरा कर लेगा। उसे काम पूरा करने के लिए वक्त दें। अपने बच्चे के किसी  
काम की अवहेलना न करें। तुमने तो सारा खराब कर दिया जैसी बातें भूलकर भी  
ना करें। अगर कोई चीज खराब हो गई है, तो उससे कहें कि कोई बात नहीं, अगली  
बार ध्यान रखना।

## आत्म-हानि की प्रवृत्ति

प्रदूषित शहरों की विश्व सूची में भारतीय  
शहर आज सबसे ऊपर आते हैं, तो यह  
कोई संयोग नहीं है। यह इस देश का अपना  
चयन है। जाहिर है, ऐसा भारतवासियों की  
सेहत- और यहां तक कि उनकी जान के  
लिए खतरा बढ़ाने की कीमत पर किया  
गया है। खुद को नुकसान पहुंचाने की प्रवृत्ति  
एक दिमागी बीमारी है। कोई व्यक्ति ऐसी  
बीमारी से पीड़ित हो जाए, तो उसे  
मनोचिकित्सक के पास ले जाना पड़ता है।  
लेकिन अगर किसी समाज पर ऐसी  
सामूहिक प्रवृत्ति हावी हो जाए, तो उसका  
क्या इलाज है, यह समझना कठिन हो जाता  
है। यह मसला इसलिए अहम है, क्योंकि  
फिलहाल हमें भारतीय समाज के एक बड़े  
हिस्से में ऐसी प्रवृत्ति बढ़ने के संकेत देखने  
को मिल रहे हैं। अगर ऐसा नहीं होता, तो  
इस समय राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और उसके  
आसपास के क्षेत्रों के लोगों को जहरीली  
हवा में सांस नहीं लेना पड़ता। प्रदूषित हवा  
झेल रहे इस क्षेत्र के लोगों पर प्रकृति ने  
दिवाली से ठीक पहले रहम दिखाई।  
अचानक हुई बारिश ने वातावरण को  
स्वच्छ कर दिया। अगर समाज का विवेक  
कायम होता, तो लोगों की स्वाभाविक  
प्राथमिकता इस वातावरण की रक्षा करनी  
होती। लेकिन दिवाली को जिस सुनियोजित

ढंग से वातावरण को फिर से जहरीला  
बनाया गया, अब वह बहुचर्चित कहानी  
है। लेकिन बात सिर्फ यहीं तक नहीं है। एक  
रिपोर्ट के मुताबिक इस महीने के आरंभ  
में केंद्रीय ऊर्जा मंत्रालय ने राज्यों के बिजली  
मंत्रियों की एक बैठक आयोजित की। उसमें  
मुख्य रूप से नए कोयला संचालित बिजली  
संयंत्रों की स्थापना पर विचार किया गया।  
उसी रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा दशक  
भर बाद देखने को मिला है। जिस समय  
दुनिया भर में जलवायु परिवर्तन की गति  
धीमी करने के लिए जीवाश्म ऊर्जा का  
उपयोग घटाने और अक्षय ऊर्जा पर जोर  
देने का रुझान है, स्पष्टतः भारत उसके उलटी  
दिशा में जा रहा है। हाल के वर्षों में भारत  
सरकार ने जिस बेपरवाह रुख के साथ  
पर्यावरण संबंधी नियम-कानूनों में ढील  
दी है और उन पर अमल की निगरानी  
व्यवस्था को कमजोर किया है, उसका उल्लेख  
भी इस सिलसिले में किया जा सकता है।  
दरअसल, प्रदूषित शहरों की विश्व सूची में  
भारतीय शहर आज सबसे ऊपर आते हैं,  
तो यह कोई संयोग नहीं है। यह इस देश का  
अपना चयन है। जाहिर है, ऐसा भारतवासियों  
की सेहत- और यहां तक कि उनकी जान  
के लिए खतरा बढ़ाने की कीमत पर किया  
गया है। (आरएनएस)

### जीवन का महत्व

रोजाना के झगड़े से परेशान एक  
आदमी की इच्छा होती थी कि वह  
आत्महत्या कर ले।  
एक दिन वह महर्षि रमण के  
आश्रम में पहुंचा और अपनी  
व्यथा सुनाते हुए आत्महत्या के  
ख्याल के बारे में भी बता दिया।  
महर्षि रमण उस समय खाने के  
लिए पत्तलें बना रहे थे। पत्तलें  
बनाने में उनकी इतनी तल्लीनता  
देख कर उसे लगा कि महर्षि  
उसकी बातों को ध्यान से नहीं  
सुन रहे हैं।  
आखिर उसने पूछ ही लिया-  
आप इन पत्तलों को बनाने में  
इतना परिश्रम कर रहे हैं, जबकि  
सिर्फ एक बार भोजन के बाद ये  
कूड़े में फेंक दी जाएंगी। महर्षि  
मुस्कराते हुए बोले-तुम ठीक कहते  
हो। पर किसी वस्तु का पूरा उपयोग  
हो जाने के बाद उसे फेंकना बुरा  
नहीं। बुरा तो तब कहा जाएगा, जब  
उसका उपयोग किए बिना ही कोई  
उसे फेंक दे। तुम तो शिक्षित और  
समझदार हो, मेरे कहने का आशय  
समझ गए होंगे। उसने आत्महत्या का  
विचार त्याग दिया।  
प्रस्तुति : रोहित शर्मा

सू- दोकू क्र.100										
		3						7		
9				6		3			8	
	7		9		5			6		
						1			9	
3		8		7				5		
	1		3		9				7	
		2		8				7		
	8				2			4	3	
			1							
नियम		सू-दोकू क्र.99 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		5	2	4	9	6	7	8	1	3
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।		3	6	7	4	1	8	2	9	5
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।		8	1	9	3	2	5	4	6	7
		6	3	5	1	9	4	7	2	8
		7	9	8	5	3	2	6	4	1
		2	4	1	7	8	6	5	3	9
		4	5	3	6	7	9	1	8	2
		9	8	6	2	5	1	3	7	4
		1	7	2	8	4	3	9	5	6



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी टनकपुर भ्रमण के दौरान उत्तरकाशी के सिल्क्यारा टनल में फंसे टनकपुर के छीनिगोट निवासी पुष्कर सिंह एरी के घर जाकर उनके परिजनों से मिले। मुख्यमंत्री ने उन्हें भरोसा दिलाया कि टनल में फंसे सभी श्रमिकों को जल्द सुरक्षित निकाला लिया जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी श्रमिक सुरक्षित हैं, सभी श्रमिकों को सुरक्षित बाहर निकालने के लिए मौके पर तेजी से कार्य हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार प्रत्येक मजदूर की सुरक्षा को लेकर प्रतिबद्ध है। श्रमिकों को खाद्य सामग्री भी नियमित पहुंचाई जा रही है।

### ट्रक की टक्कर से टैंपो चालक की मौत हेल्पर घायल

रुड़की (हसं)। ट्रक की टक्कर से टैंपो चालक की मौत हो गई। जबकि हेल्पर गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने टैंपो चालक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। हेल्पर को प्राथमिक उपचार के बाद हायर सेंटर के लिए रेफर कर दिया गया। पुलिस ने दोनों क्षतिग्रस्त वाहनों को कब्जे में लिया है। फरार ट्रक चालक की तलाश जारी है। सिविल लाइंस कोतवाली क्षेत्र के नौशाद (50) पुत्र शरीफ निवासी केलहनपुर रविवार सुबह छह बजे के आसपास टैंपो लेकर सब्जी मंडी जा रहे थे। साथ में सोनू (19) पुत्र कासिम भी बराबर में बैठा था। इस बीच शंकरपुरी गांव के पास यूके-08 नंबर के ट्रक ने टैंपो को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि चालक नौशाद की घटना स्थल पर ही मौत हो गई। जबकि सोनू गंभीर रूप से घायल हो गया। इस बीच खुद को घिरता देख ट्रक चालक घटनास्थल से फरार हो गया।

### स्मैक तस्करी का आरोपी गिरफ्तार

हरिद्वार(हसं)। शहर कोतवाली पुलिस ने स्मैक तस्करी का भंडाफोड़ करते हुए एक आरोपी को दबोचा है, उसके कब्जे से 6.15 ग्राम स्मैक बरामद हुई। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत कार्रवाई करते हुए उसे गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया। कोतवाली प्रभारी भावना कैंथोला ने बताया कि एसआई विक्रम सिंह की अगुवाई में गठित पुलिस टीम ने सूचना मिलने पर ऋषिकुल पुल के पास मोटरसाइकिल सवार एक युवक को पकड़ लिया। तलाशी लेने पर युवक के कब्जे से 6.15 ग्राम स्मैक बरामद हुई। कोतवाली लाकर की गई पूछताछ में युवक ने अपना नाम अंकित कुमार निवासी प्रेमपुरी कोतवाली मुजफ्फरनगर यूपी हाल निवासी जमालपुर ज्वालापुर बताया। आरोपी स्मैक की डिलीवरी देने जा रहा था। आरोपी को कोर्ट में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

### स्कूल ड्राइवरों को दिया सड़क सुरक्षा का प्रशिक्षण

देहरादून (सं)। परिवहन विभाग की ओर से आईडीटीआर झाझरा में स्कूल वाहन ड्राइवरों को एक दिवसीय सड़क सुरक्षा एवं फर्स्ट एड का प्रशिक्षण दिया गया। इस दौरान ड्राइवरों का एक लाख रुपये का दुर्घटना बीमा कराया गया। आईडीटीआर झाझरा के संयुक्त निदेशक अशीष शुक्ला ने बताया कि प्रशिक्षण में ड्राइवरों को सड़क सुरक्षा की विस्तार से जानकारी दी गई। इसके साथ ही ट्रेनिंग किट भी दी गई। इसमें श्री गुरुराम एजुकेशनल मिशन, गुरु नानक मिशन पब्लिक स्कूल, ब्राइट एंजल स्कूल, महर्षि विद्या मंदिर स्कूल, सैपियंस स्कूल, टॉस ब्रिज स्कूल, इंडियन पब्लिक स्कूल, समरफील्ड स्कूल, तुलास इंटरनेशनल स्कूल के 50 ड्राइवरों ने प्रतिभाग किया।

### सिलक्यारा सुरंग में फंसे 41 श्रमिकों..

12 से 13 दिन लगने का अनुमान है। चौथी योजना में सुरंग के दोनों किनारों पर समानांतर (क्षैतिज) ड्रिलिंग की जाएगी। टनल में 14 दिनों से फंसे मजदूरों के बाहर आने में भले ही अभी समय लग रहा हो, लेकिन उनसे बाहरी संपर्क लगातार बेहतर हो रहा है। टनल में एसडीआरएफ द्वारा स्थापित ऑडियो कम्युनिकेशन सेटअप के जरिए लगातार मंजूरों से संपर्क बना हुआ है। छह इंच के पाइप के जरिए टनल में इंडोस्कोपिक कैमरा भेजा गया है, जिससे मजदूर लगातार अपने परिजनों के साथ बातचीत कर रहे हैं। इसके अलावा मजदूरों के इलाज एवं काउंसिलिंग के लिए 18 विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम तैनात है। डॉक्टर इमरजेंसी मेडिकल सेटअप से दिन में दो बार मजदूरों से बात कर उनके तनाव को कम करने के प्रयास कर रहे हैं। ऑक्सीजन की सप्लाई भी नियमित रूप से सुरंग में बनी हुई है।

विदित हो कि 12 नवंबर को जब टनल का एक हिस्सा क्षतिग्रस्त होकर गिर गया तब सिलक्यारा टनल में 41 मजदूर फंसे गए थे।

## पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए हमें आधुनिक सुसज्जित बस अड्डे के निर्माण को प्राथमिकता देनी होगी: सीएम

कार्यालय संवाददाता

टनकपुर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को टनकपुर नगर में 5590.70 लाख की लागत से बनने वाले रोडवेज बस टर्मिनल, डिपो वर्कशॉप बिल्डिंग, रोजनल वर्कशॉप बिल्डिंग एवं टायर शॉप के निर्माण कार्य का भूमि पूजन किया। इसके अंतर्गत जनपद के टनकपुर शहर में बनने वाले बस टर्मिनल को आधुनिक सुविधाओं से लैस बनाया जाएगा। जिसमें बस टर्मिनल, बस डिपो अंतर्गत 100 व्यक्तियों का क्षमता युक्त वातानुकूलित प्रतीक्षालय, 100 व्यक्तियों की बैठक क्षमता युक्त फूड कोर्ट, 170 वाहन क्षमता युक्त कार पार्किंग, 20 बेडेड पुरुष एवं महिला डॉरमेट्री, 12 बसों हेतु बोर्डिंग प्लेटफार्म, 24 बसों हेतु बस पार्किंग, 7 बसों हेतु इलेक्ट्रॉनिक चार्जिंग युक्त पार्किंग सुविधा 1, 20 बसों हेतु वर्कशॉप सुविधा, शॉपिंग स्टोर, रेस्टोरेंट्स, डिस्पेंसरी, एवं क्लॉथ रूम सुविधा, पुरुष एवं महिला सार्वजनिक शौचालय बनाया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए हमें आधुनिक सुसज्जित बस अड्डे के निर्माण को प्राथमिकता देनी होगी तभी बाहर से आने वाले पर्यटकों व यात्रियों को यात्रा करने में सुगमता होगी। उन्होंने कहा कि आम यात्रियों को इससे लाभ मिलेगा। टनकपुर का यह बस अड्डा उत्तराखंड का एक मॉडल बस अड्डा बनेगा और आज भूमि पूजन हुआ है और 2025 तक इस कार्य को पूरा कर लोकार्पण भी



किया जाए और इससे लोगों को अनेक सुविधाएं मिलने लगेगी साथ ही लोगों को रोजगार भी मिलेगा। आईएसबीटी

### सीएम धामी ने किया आधुनिक सुविधाओं से लैस बस अड्डे का भूमि पूजन

बनने से रोजगार के साधन बढ़ने के साथ ही पर्यटन को भी बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा मां पूर्णांगिरी का मेला साल भर चले इसके लिए राज्य सरकार पूर्ण प्रयास कर रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि चम्पावत को आदर्श जिला बनाने की ओर हम लगातार कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश के विकास के लिए जो भी कठोर निर्णय लेने होंगे, वे लिए जाएंगे। सरकार द्वारा सख्त नकल विरोधी कानून बनाया गया और उसी का परिणाम है कि आज परीक्षाएं पूर्ण पारदर्शिता के साथ संपन्न हो रही हैं। प्रदेश में समान नागरिक संहिता कानून

लागू करने के लिए गठित कमेटी द्वारा ड्राफ्ट पर तेजी से कार्य किए जा रहे हैं, इसके जल्द मिलने की संभावना है। उन्होंने कहा कि जिन विकास कार्यों का शिलान्यास किया जा रहा है उनका लोकार्पण भी लगातार किया जा रहा है और कार्य धरातल पर दिख रहे हैं। सरकार पंक्ति के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक विकास पहुंचाने के लिए कटिबद्ध, समर्पित हैं। उन्होंने कहा कि विकल्प रहित संकल्प के आधार पर कार्य किया जा रहा है। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के रेडियो कार्यक्रम मन की बात कार्यक्रम भी सुना।

इस अवसर मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने क्षेत्र के विकास के लिए विभिन्न घोषणाएं भी की जिसमें, टनकपुर एवं बनबसा के ग्रामीण क्षेत्रों में 10-10 किलोमीटर आंतरिक मार्गों का निर्माण कार्य प्रस्तावित किया जाएगा।

## जमीनी विवाद में हुई हत्या का खुलासा, चार बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। विकासनगर क्षेत्रान्तर्गत ग्राम डूमेट में हुई हत्या का खुलासा करते हुए पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने हत्या में प्रयुक्त पिस्टल व फरार होने में प्रयुक्त स्कूटी भी बरामद की है। हालांकि इस दौरान एक आरोपी फरार होने में कामयाब रहा जिसकी तलाश जारी है। मामले में मुख्य आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है जिस पर लूट, डकैती, हत्या सहित एक दर्जन से अधिक मुकदमें दर्ज हैं।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि बीते रोज निर्मल सिंह तोमर पुत्र भगेल सिंह ग्राम डूमेट, थाना विकासनगर द्वारा फोन के माध्यम से अवगत कराया की कुछ बदमाशों द्वारा उनके पिताजी तथा एक अन्य व्यक्ति को उनके घर के पास गोली मार दी गयी है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मौके पर पहुंच कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान सामने आया कि तीन व्यक्ति हरियाणा नम्बर की कार से डूमेट गांव पहुंचे थे। जिनका मृतक के पड़ोस में रहने वाली महिला छम्पो देवी पत्नी रूप सिंह से जमीन के स्वामित्व को लेकर बहस हो गयी। इस दौरान मृतक भगेल सिंह अपने पुत्र निर्मल तथा गांव के अन्य व्यक्तियों के साथ



मौके पर पहुँचे, अपने आप को ग्रामीणों से घिरता देख उक्त व्यक्तियों द्वारा मौके पर ग्रामीणों पर फायर कर दिया गया,

### हत्या में प्रयुक्त पिस्टल व फरार होने में प्रयुक्त स्कूटी बरामद

जिसमें भगेल सिंह तथा अतुल गम्भीर रूप से घायल हो गये, जिसमें से बाद में भगेल सिंह की मौत हो गयी। इस बीच गांव के लोगों द्वारा बदमाशों को पकड़ने का प्रयास किया गया तो वह अपनी कार को मौके पर छोड़ कर एक अन्य व्यक्ति की स्कूटी लूट कर फरार हो गये। घटना की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल सीमावर्ती क्षेत्रों की नाकाबंदी कर चौकिंग शुरू कर दी गयी। पुलिस द्वारा की गयी त्वरित कार्यवाही तथा चौकिंग के चलते घटना में शामिल दो आरोपियों शुभम पुत्र सुभे राम निवासी ग्राम सकोती थाना मवाना जनपद मेरठ व पुनीत उर्फ विनीत पुत्र जगरेंस निवासी

औरंग शाहपुर डिकी थाना मेडिकल मेरठ को रायपुर पुलिस द्वारा आईटी पार्क क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में आरोपियों द्वारा बताया गया कि रोहित पुत्र विजयराम तथा राहुल पुत्र शांति प्रसाद निवासी कालसी के कहने पर हम उक्त स्थान पर जमीन देखने गये थे। जिस पर पुलिस ने रोहित और राहुल को भी जीवनगढ़ शिव ट्रेडर्स के सामने आम के बाग के पास से गिरफ्तार कर लिया गया। घटना में शामिल एक अन्य बदमाश नीटू निवासी बिजोपुरा मुजफ्फरनगर फरार चल रहा है, जिसकी तलाश की जा रही है। पूछताछ में गिरफ्तार आरोपी शुभम द्वारा बताया गया की वह तथा उसका साथी पुनीत पानीपत में शराब के ठेके में काम करते हैं। पुनीत उसे अपने एक साथी नीटू निवासी मुजफ्फरनगर से मिलाने 24 नवम्बर को अपनी कार से मुजफ्फरनगर ले गया तथा वहाँ से वह

एक नजर

एमबीबीएस स्टूडेंट की धारदार हथियार से हत्या

कानपुर। कानपुर में रामा यूनिवर्सिटी कैंपस में एमबीबीएस छात्र की हत्या का मामला सामने आया है। छात्र के शरीर पर कट के कई निशान मिले हैं। घिमली जानकारी के अनुसार सुबह जब सिक्सयोरिटी गार्ड हॉस्टल के बेसमेंट में पहुंचा तो उसे खून से लथपथ शव मिला। पुलिस की प्राथमिक जांच में सामने आया है कि छात्र साहिल की हत्या गर्लफ्रेंड के विवाद में हुई है। साथी छात्र ने ही इस जघन्य हत्याकांड को अंजाम दिया है। पुलिस आठ छात्रों से भी पूछताछ कर रही है। पुलिस से घिमली जानकारी के अनुसार मृतक छात्र का नाम साहिल सारस्वत था। वह मथुरा के आशा मंडी का रहने वाला था। एमबीबीएस सेकेंड ईयर का स्टूडेंट ओल्ड बॉयज हॉस्टल के रूम नंबर-127 में रहता था। सीसीटीवी फुटेज और अन्य जांच में सामने आया है कि कोई भी बाहरी व्यक्ति हॉस्टल के अंदर प्रवेश नहीं किया है। पुलिस ने हत्या के आरोपी छात्रों और उसकी गर्लफ्रेंड को हिरासत में लिया है। जल्द ही इस जघन्य हत्याकांड का खुलासा करके आरोपी को जेल भेजा जाएगा। सूचना पर पुलिस कमिश्नर डॉ. आरके स्वर्णकार, जेसीपी आनंद प्रकाश तिवारी और फॉरेंसिक टीम मौके पर पहुंची। इस मामले को लेकर आठ छात्रों से पुलिस बंद कमरे में पूछताछ कर रही है। पुलिस ने सभी के मोबाइल जांच के लिए कब्जे में लिए हैं।



धोखाधड़ी से विवाह मामले में इमरान खान को कोर्ट का नोटिस

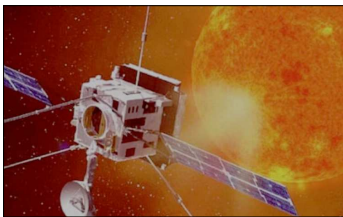
इस्लामाबाद। इस्लामाबाद की एक अदालत ने इमरान खान और बुशरा बीबी के खिलाफ वैध विवाह के बिना धोखाधड़ी से विवाह मामले में 28 नवंबर को पेश होने का निर्देश दिया। इमरान खान की पत्नी बुशरा बीबी के पूर्व पति खावर फरीद मानेका ने धोखाधड़ी से शादी करने का आरोप लगाते हुए अदालत का दरवाजा खटखटाया था। मामले में अदालत ने इस्तेखाम-ए-पाकिस्तान पार्टी के सदस्य अवन चौधरी और निकाह कराने वाले मुफ्ती मुहम्मद सईद के साथ-साथ मानेका के घर के कर्मचारी लतीफ को नोटिस जारी किया है।



इस हफ्ते की शुरुआत में मानेका ने बुशरा बीबी से शादी करने से पहले इमरान को उनकी शादीशुदा जिंदगी बर्बाद करने के लिए जिम्मेदार ठहराया था। शिकायत में मानेका ने अदालत से आग्रह किया कि खान और बुशरा को न्याय के हित में कानून के अनुसार बुलाया जाए और कड़ी सजा दी जाए। मानेका ने कहा कि खान देर रात बुशरा को फोन करते थे, बुशरा को बातचीत के लिए अलग संपर्क नंबर और मोबाइल फोन भी दिए गए थे। उन्होंने 14 नवंबर, 2017 को बुशरा को तलाक दे दिया।

सूर्य मिशन: आदित्य एल-1 अंतिम चरण में पहुंचा

नई दिल्ली। सूर्य मिशन को लेकर भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने बड़ा अपडेट दिया है। इसरो के प्रमुख एस सोमनाथ ने बताया कि आदित्य एल-1 सूर्य के पास निर्धारित अंतिम चरण के काफी करीब पहुंच गया है। एल1 बिंदु में प्रवेश करने की प्रक्रिया सात जनवरी, 2024 तक पूरी होने की उम्मीद है। इसरो प्रमुख ने पहले ध्वनि रॉकेट प्रक्षेपण के 60वें वर्ष के उपलक्ष्य में विक्रम साराबाई अंतरिक्ष केंद्र में आयोजित एक कार्यक्रम के मौके पर कहा आदित्य रास्ते में है। मुझे लगता है कि यह अपने अंतिम चरण में लगभग पहुंच गया है। उन्होंने कहा कि अंतरिक्ष यान के एल1 बिंदु में प्रवेश की अंतिम तैयारियां लगातार आगे बढ़ रही हैं। सोमनाथ ने कहा एल1 बिंदु में प्रवेश करने की अंतिम प्रक्रिया संभवतः सात जनवरी, 2024 तक पूरी हो जाएगी। आदित्य एल1 दो सितंबर को श्रीहरिकोटा स्थित सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र (एसडीएससी) से सफलतापूर्वक प्रक्षेपण किया गया था। इसरो के अनुसार, आदित्य-एल1 125 दिन में पृथ्वी से लगभग 15 लाख किलोमीटर की यात्रा करने के बाद लैंग्रेंजियन बिंदु एल1 के आसपास एक प्रभामंडल कक्षा में स्थापित होगा। एल1 बिंदु को सूर्य के सबसे निकट माना जाता है। आदित्य एल1 सूर्य के रहस्य जानने के लिए विभिन्न प्रकार के वैज्ञानिक अध्ययन करने के साथ ही विश्लेषण के वास्ते इसकी तस्वीरें भी धरती पर भेजेगा।



- रिलायंस ज्वेलरी शोरूम डकैती प्रकरण - बदमाशों को चोरी के वाहन उपलब्ध कराने वाले गैंग का सदस्य गिरफ्तार

हमारे संवाददाता देहरादून। रिलायंस ज्वेलरी शोरूम डकैती मामले में पुलिस ने डकैती को चोरी के वाहन उपलब्ध कराने वाले गैंग के एक सदस्य को गिरफ्तार कर लिया है। यह गिरफ्तारी डकैती मामले में गिरफ्तार हुए मुख्य आरोपी अभिषेक से हुई पूछताछ के बाद की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा बताया गया कि रिलायंस ज्वेलरी शोरूम डकैती प्रकरण में मुख्य आरोपी अभिषेक से पूछताछ में पुलिस को घटना के लिए चोरी के वाहन उपलब्ध कराने वाले गैंग के सम्बन्ध में जानकारी मिली थी, जिनकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस द्वारा लगातार अन्य प्रान्तों में दबिशों दी जा रही थी। पुलिस द्वारा घटना में शामिल आरोपियों द्वारा प्रयोग किये गये वाहनों को उन्हे उपलब्ध कराने वाले एक आरोपी अकबर पुत्र जाहिद निवासी फैयाज नगर, थाना सैद नागली, जिला अमरोहा, उत्तर प्रदेश को फैयाज नगर जिला अमरोहा से गिरफ्तार कर लिया गया है।

आरोपी अकबर ने पूछताछ में बताया कि वह पूर्व में राजस्थान में कुरकुरे की ट्यूम कंपनी में स्टोर कीपर का काम करता था, जहाँ उसके साथ अलीगढ़ निवासी सुमित भी काम करता था। उसके द्वारा सुमती नाम की लड़की से प्रेम विवाह कर इलाहाबाद हाईकोर्ट में शादी कर ली गयी थी। बाद में सुमित की मां ने उसके व उसके दोस्तों अकरम निवासी राजस्थान, सुमित निवासी अलीगढ़, मुकेश

अतैध खनन में एक डंपर और दो ट्रैक्टर ट्राली सीज

हमारे संवाददाता हरिद्वार। राजस्व और खनन विभाग की टीम ने संयुक्त चेकिंग करते हुए गैंडीखाता में अवैध खनन में एक डंपर और दो ट्रैक्टर ट्राली को सीज किय है। टीम प्रभारी और हरिद्वार नायब तहसीलदार वेदपाल ने बताया कि गैंडीखाता से लालढांग की ओर जा रहे दो ट्रैक्टर ट्राली जिसमें आरबीएम भरा था, उनके चालकों के पास दुलान के वैध दस्तावेज नहीं पाए गए। वहीं आरबीएम खनन सामग्री भरे एक डंपर के पास रॉयल्टी के कागज न होने पर कार्रवाई की गई।

जमीनी विवाद में हुई हत्या का खुलासा..

तीनो विकासनगर आये। नीटू ने उन्हें बताया कि उसके रिश्तेदार राहुल की विकासनगर क्षेत्र में डूमंट बाड़वाला में जमीन है, जिसके सौदे की बात उससे चल रही है। विकासनगर में नीटू द्वारा उन्हे राहुल से मिलवाया गया, जिसके बाद वह सभी डूमंट बाड़वाला में राहुल की जमीन देखने मौके पर गये। इस दौरान वहाँ गांव के लोग इकट्टा हो गये और उन्हे घेर लिया गया, जिस पर आरोपी विनीत द्वारा अपने पास रखी पिस्टल से गांव वालो पर फायर कर दिया, मौके पर गांव वालो द्वारा आरोपियों को पकड़ने का प्रयास करने पर उनके द्वारा अपनी कार को मौके पर ही छोड़



निवासी राजस्थान के खिलाफ मुकदमा दर्ज करा दिया गया था जिसमें वह सभी लोग 8 महीने किशनगढ़ जेल राजस्थान में रहे थे। जेल से बाहर आने के बाद उसकी पहचान सुजीत नाम के एक व्यक्ति से हुयी, जिसके द्वारा उसे किसी घटना के लिए 2 बाइक तथा एक कार की व्यवस्था करने को कहा गया तथा उसके एवज में अच्छी धनराशि मिलने की बात कही गयी।

बताया कि उसने अपने साथी सुमित को इस बारे में बताते हुये अपने साथ ले लिया तथा योजना के मुताबिक उन्होने खन्दीली इन्टर चॉज आगरा से जून 2023 के प्रारम्भ में एक कार लूट ली। जिस पर उन्होने फर्जी नम्बर प्लेट लगाकर बिजनौर मे एक सुरक्षित जगह खडी कर दी थी, जिसको बीच-बीच में सुमित यूज करता रहता था। उसके बाद उनके द्वारा सितम्बर 2023 के मध्य में एक नीले रंग की

अपाचे मानेसर गेट के पास से तथा काली अपाचे स्टार मॉल गुडगाव से चुरा ली गयी। जिन पर फर्जी नम्बर प्लेट लगाकर वह दोनो बाइक लेकर राजस्थान चले गये।

सुजीत के कहने पर उसने बीती 31 अक्टूबर को नीले रंग की अपाचे सहारनपुर में व 6 नवम्बर को आर्टिगा कार बिजनौर में तथा 7 नवम्बर को काली अपाचे आईएसबीटी देहरादून में सुजीत द्वारा बताये गये लोगों को सौंप दी गयी। इसके एवज में सुजीत ने उसे 27 हजार रूपये दिये। जिसमें से 5 हजार रूपये उसने सुमित को दे दिये। गिरफ्तार आरोपी अकबर द्वारा बताया गया कि जिन लोगों को उसके द्वारा वाहन सौंपे गये थे उनमें से एक अभिषेक उर्फ गांधी भी था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

कार की चपेट में आने से व्यक्ति की मौत

हमारे संवाददाता देहरादून। रायवाला में हरिद्वार-देहरादून नेशनल हाईवे पर कार ने एक व्यक्ति को टक्कर मार दी। गंभीर चोटें लगने से इलाज के दौरान व्यक्ति की एम्स में मौत हो गई। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। मृतक के बेटे की शिकायत पर अज्ञात कार चालक के खिलाफ मुकदमा भी पंजीकृत कर लिया गया है। थानाध्यक्ष देवेन्द्र सिंह चौहान के मुताबिक खांड गांव नंबर एक निवासी 58 वर्षीय अनिल चौहान पुत्र स्व. नारायण रविवार सुबह वन विकास निगम के डिपो के पास

हाईवे किनारे खड़े थे। इसी बीच उन्हें हरिद्वार की ओर से तेज गति में आ रही कार ने टक्कर मार दी। स्थानीय लोगों ने जखमी हालत में उन्हें एम्स पहुंचाया। गंभीर चोटें लगने से अनिल ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। थानाध्यक्ष ने बताया कि शव का पंचनामा भर उसे पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। अनिल के बेटे सुमित चौहान की शिकायत पर अज्ञात कार चालक के खिलाफ संबंधित धाराओं में मुकदमा पंजीकृत कर लिया गया है।

आर.एन.आई.- 59626/94  
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

**प्रधान संपादक**  
**कांति कुमार**

**संपादक**  
**पुष्पा कांति कुमार**

**समाचार संपादक**  
**आनंद कांति कुमार**

**कानूनी 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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

◀◀ पृष्ठ 7 का शेष