सोमवार
12 अगस्त 2024

पृष्ठ 4

**प्रेग्नेंसी के कुछ महीने बाद ये लक्षण...**

पृष्ठ 5

**भोजपुरी क्वीन मोनालिसा ने...**

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 187
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

**आज का विचार**

जिस प्रकार मैले दर्पण में सूरज का प्रतिबिंब नहीं पड़ता उसी प्रकार मलिन अंतःकरण में ईश्वर के प्रकाश का प्रतिबिंब नहीं पड़ सकता।
– रामकृष्ण परमहंस

# दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

# बुलेरो पर बोल्डर गिरा, ड्राइवर की मौत

- दो गम्भीर घायलों को बड़कोट अस्पताल पहुंचाया
- सूबे के छह जिलों में भारी बारिश का अलर्ट

विशेष संवाददाता

रूद्रप्रयाग। मानसून काल में पहाड़ का सफर जानलेवा साबित हो रहा है। मौसम विभाग द्वारा आगामी 24 घंटो में राज्य के छह जिलों में भारी बारिश होने की संभावना जताते हुए लोगों से पहाड़ कर सफर न करने की अपील की गयी है। उधन यमुनाघाटी पर हाइवे पर आज एक बुलेरो वाहन पर पहाड़ी से भारी बोल्डर गिरने से ड्राइवर की मौत हो गयी तथा अन्य दो लोगों के गम्भीर रूप से घायल होने की खबर है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार यमुनोत्री हाइवे पर आज सुबह अचानक ओरछा बैंड के पास एक बुलेरो वाहन पर पहाड़ से एक बड़ा बोल्डर और मलवा गिरने से वाहन के परखच्चे उड़ गये। मौके पर पहुंची बचाव व राहत टीम के कार में फंसे लोगों को बाहर निकालने में कड़ी मशक्कत करनी पड़ी। बोल्डर ठीक ड्राइवर की सीट के ऊपर छत पर गिरा था इस हादसे में ड्राइवर की मौके पर ही मौत हो गयी तथा उसके शव को दो घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद बाहर निकाला जा सका जबकि उसमें सवार दो अन्य लोगों को भी गम्भीर चोटें आयी है। जिन्हे इलाज के लिए बड़कोट अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बुलेरो बड़कोट से उत्तकाशी की ओर जा रही थी। बताया जा रहा है कि बीती रात क्षेत्र में भारी बारिश हुई है। जिसके कारण हादसा आज सुबह हुआ है।

उल्लेखनीय है कि राज्य में बीते एक महीने से भीषण बारिश का दौर जारी रहने के कारण राज्य के तमाम नेशनल हाइवे सहित तमाम प्रमुख सड़क मार्गो में नये-नये भूस्खलन जोन बन जाने से आये दिन इस तरह के हादसे सामने आ रहे है। बद्रीनाथ और केदारनाथ हाइवे सहित तमाम सड़कों पर भूस्खलन के कारण आवागमन जगह-जगह बाधित हो रहा है। टिहरी में भूस्खलन के कारण तमाम गांव तबाह हो चुके है तथा लोगों को अपने घर बार छोड़ने पर मजबूर होना पड़ा है। तथा खेत खलिहानों और पुलों को भारी नुकसान हुआ है। चार धाम यात्रा भी इन दिनों नाम मात्र की चल रही है।

उधर मौसम विभाग द्वारा आज छह जिलों में भारी बारिश की संभावना के मद्देनजर येलो अलर्ट जारी किया गया है। मौसम विभाग ने देहरादून, टिहरी, पौड़ी, नैनीताल, पिथौरागढ़, उत्तरकाशी में भारी बारिश के कारण लोगों से पहाड़ की यात्रा में न जाने की अपील की है।

# रेलवे स्टेशन से बच्चा चुराने वाली महिला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार रेलवे स्टेशन से चोरी किये गये बच्चे के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक महिला को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से बच्चे को सकुशल बरामद किया गया है।

पुलिस अधीक्षक जीआरपी, सरिता डोबाल ने बताया कि बीती 9 अगस्त को एक व्यक्ति ने जीआरपी थाने में सूचना देकर बताया गया था कि 9 अगस्त को सुबह 4.30 से 4.45 बजे के बीच रेलवे स्टेशन हरिद्वार से कोई उसके 8 माह के बालक को उठा ले गया है। सूचना मिलते ही जीआरपी मौके पर पहुंची और घटनास्थल पर पहुंचकर समस्त यात्रियों से पूछताछ की गई। जिसमें से दो यात्रियों द्वारा बताया कि उनके द्वारा एक 25

से 30 वर्ष की महिला को दून-हावड़ा एक्सप्रेस में बच्चे को उठाकर ले जाते हुए देखा था। महिला का पूरा हुलिया नोट किया गया, उसी वक्त हावड़ा एक्सप्रेस ट्रेन योग नगरी ऋषिकेश रेलवे स्टेशन पहुंच चुकी थी तत्काल कंट्रोल रूम हरिद्वार, कंट्रोल रूम ऋषिकेश, और चौकी जीआरपी ऋषिकेश, को सूचित किया गया परंतु ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

# सुप्रीम कोर्ट ने शंभू बॉर्डर को आंशिक रूप से खोलने का आदेश दिया

नई दिल्ली। शंभू बॉर्डर को खोलने को लेकर आज सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई हुई। सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने आदेश देते हुए एक हफ्ते के भीतर शंभू बॉर्डर को आंशिक रूप से खोलने का आदेश दिया है। सुनवाई के दौरा सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि हाईवे कोई पार्किंग की जगह नहीं हैं। हरियाणा सरकार हाइवे की एक लेन को एंबुलेंस, स्कूल बसें, एमरजेंसी सर्विसेज और आने जाने वाले स्थानीय लोगों के लिए खोल सकती है। इससे जनजीवन आसान होगा। सुप्रीम कोर्ट ने पंजाब और हरियाणा के पुलिस प्रमुखों को एक सप्ताह के भीतर पटियाला और अंबाला जिलों के एसपी के साथ बैठक बुलाने का निर्देश दिया। न्यायमूर्ति सूर्यकांत और न्यायमूर्ति उज्जल भुयान ने प्रदर्शनकारी किसानों से बातचीत करने के लिए समिति के लिए गैर-राजनीतिक नाम सुझाने के लिए दोनों राज्य सरकारों की प्रशंसा की। पीठ ने इस बात पर प्रकाश डाला कि शंभू बार्डर पर सड़क को आंशिक रूप से खोलना एंबुलेंस, आवश्यक सेवाओं, वरिष्ठ नागरिकों, महिलाओं, छात्राओं और स्थानीय यात्रियों की सुविधा के लिए महत्वपूर्ण है।

# मंदिर में भगदड़ मचने से 7 श्रद्धालुओं की मौत, 16 अन्य घायल

जहानाबाद। बिहार के जहानाबाद जिले के बाबा सिद्धेश्वर नाथ मंदिर में रविवार देर रात भगदड़ मचने से कम से कम सात श्रद्धालुओं की मौत हो गई और 16 अन्य घायल हो गए। एक अधिकारी ने सोमवार को यह जानकारी दी। मृतकों में ज्यादातर कांवड़िए शामिल हैं।

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने सिद्धेश्वर नाथ मंदिर में मची भगदड़ में सात लोगों की मौत पर गहरा शोक व्यक्त किया। उन्होंने घटना को बेहद दुखद और पीड़ादायक करार देते हुए घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की। मुख्यमंत्री कार्यालय की ओर से जारी एक विज्ञप्ति के अनुसार, नीतीश ने मृतकों के परिजनों को चार-चार लाख रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा

की है।

उन्होंने इस हादसे में घायल श्रद्धालुओं का समुचित इलाज सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। जहानाबाद की जिलाधिकारी ने कहा सभी घायलों को मख्दूमपुर और आसपास के इलाकों के अस्पतालों में भर्ती कराया गया। प्राथमिक उपचार के बाद दस घायलों को घर भेज दिया गया, जबकि सात अभी भी भर्ती हैं। उन्होंने बताया कि श्रावण मास के सोमवार को मंदिर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ने के मद्देनजर वहां जिला प्रशासन और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी तैनात थे। कुछ स्थानीय लोगों का कहना था कि कांवड़ियों के एक समूह और मंदिर के बाहर फूल विक्रेताओं के बीच तीखी बहस के कारण भगदड़ मची।

जिलाधिकारी ने कहा, सटीक कारण अभी सामने नहीं आ पाया है। इसका पता लगाने के लिए जांच के आदेश दिए गए हैं। हम घटना में हताहत श्रद्धालुओं की पहचान करने की कोशिशों में जुटे हैं। प्रशासन ने मृतकों के अंतिम संस्कार के लिए उनके परिजनों को 20-20 हजार रुपये की वित्तीय सहायता देने का फैसला किया है। नियमों के अनुसार अतिरिक्त मुआवजा भी प्रदान किया जाएगा।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# खेलों का यह कैसा राष्ट्रवाद

ओलंपिक 2024 पेरिस का भारतीय सफर एक रजत और पांच कांस्य यानी छह पदकों के साथ समाप्त हो चुका है। खेलो इंडिया और अबकी बार 10 के पार के साथ पेरिस रवाना होने वाला दूसरा सबसे बड़ा भारतीय दल भारत लौट आया है। सोने का तमगा जीतने की तमन्ना तो दूर इस बार भारत अपने 3 साल पहले टोक्यो के प्रदर्शन जिसमें उसने दो रजत और पांच कांस्य पदक सहित सात पदक जीते थे उसकी बराबरी भी वह नहीं कर सका और विश्व रैंकिंग में पहली बार वह शीर्ष 70 की सूची से बाहर हो गया, यही नहीं पाकिस्तान जैसे देश भी उससे आगे निकल गए। राष्ट्रवाद का ढिंढोरा पीटने वाले देश के राजनीतिज्ञों को इस बात पर विचार करने की जरूरत है कि ओलंपिक खेल जो राष्ट्रवाद का एक प्रतीक बन चुके हैं उस लाइन में उनका राष्ट्रवाद कहां खड़ा है? और खेलों में उनके राष्ट्रवाद के फिसड्डी साबित होने के पीछे क्या कारण निहित है। इसमें कोई दो राय नहीं है कि भारत में खेल प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है। इस बार पेरिस ओलंपिक में 64 प्रतियोगिताओं में भारतीय खिलाड़ी चौथे स्थान पर रहे। पदक से एक कदम पीछे रहने वाले इन सभी खिलाड़ियों को पदक मिल सकता था लेकिन ऐसा नहीं हो सका। वही महिला कुश्ती में विनेश ने पहली बार चार बार की चौंपियन और ओलंपिक गोल्ड मेडलिस्ट खिलाड़ी को पछाड़कर फाइनल में पहुंचने वाली पहली भारतीय महिला खिलाड़ी के रूप में अपना नाम तो दर्ज करा लिया लेकिन दुर्भाग्यवश 100 ग्राम वजन अधिक होने के कारण उन्हें प्रतियोगिता से बाहर होना पड़ा अगर ऐसा नहीं हुआ होता तो वह स्वर्ण पदक भी जीत सकती थी लेकिन उसका कम से कम रजत पदक तो पक्का था ही। खिलाड़ियों के इस प्रदर्शन की बात करते हुए यह भी साफ है कि भारत की झोली में 6 के स्थान पर यह पदक संख्या 12-13 तक भी जा सकती थी। भारत में इन खिलाड़ियों के साथ जो अधिकारियों और सपोर्टर की 177 लोगों की टीम भेजी गई थी वह वहां क्या करने गई थी सिर्फ सरकारी खर्चे पर मौज करने। यह सवाल कोई नया नहीं है, बात खेल संघो और अधिकारियों की करी जाए तो इसमें नीता अंबानी तक का नाम शामिल है। उन सभी की क्या भूमिका रहती है या होनी चाहिए इसकी जांच किया जाना जरूरी है खेल संघो और खेल मंत्रालय में बैठे अनेक लोगों का न तो खेलो से दूर-दूर तक कोई वास्ता रहा है और न उन्हें खेलों की एबीसीडी का कोई ज्ञान है। वह किसी खिलाड़ी का क्या भला सोच या कर सकते हैं यह समझने की बात है। खेल संघों को राजनीति का अखाड़ा बनाने वाले लोग इन खिलाड़ियों का शोषण और उत्पीड़न करने के सिवाय उनका कोई भला नहीं कर सकते हैं। बीते दिनों देश की जिन महिला पहलवानों ने जंतर मंतर पर अपने शोषण के खिलाफ आवाज उठाई गई थी उनकी आवाज को जब सुनाने वाला कोई नहीं होगा तब हम अपने खिलाड़ियों से किस तरह के अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद कर सकते हैं। हम जो बो रहे हैं वही तो हम काट भी रहे हैं। इसमें हम किसी भी खिलाड़ी को भला कैसे दोषी ठहरा सकते हैं। विनेश के साथ दिल्ली से लेकर पेरिस तक जो कुछ हुआ उसे लेकर उठने वाले सवालों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इन स्थितियों व परिस्थितियों में न तो कोई खिलाड़ी अपना बेहतर प्रदर्शन कर सकता है और न देश के लिए खेल के मैदान में अपना झंडा गाड़ सकता है।

# मानव श्रृंखला बना कर छात्राओं ने ली देश को नशा मुक्त रखने की शपथ

हमारे संवाददाता

देहरादून। फूलचंद नारी शिल्प मंदिर गर्ल्स इंटर कॉलेज में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत स्वतंत्रता दिवस 2024 का अनुसरण 'विकसित भारत का मंत्र, भारत हो नशे से स्वतंत्र' करते हुए विद्यालय की छात्राओं तथा शिक्षिकाओं द्वारा मानव श्रृंखला बनाकर देश एवं राज्य को नशे से मुक्त रखने हेतु शपथ ली गई।

प्रातः प्रार्थना सभा में प्रधानाचार्य श्रीमती मोना वाली ने छात्राओं को नशे के दुष्प्रभाव बताएं तथा उन्हें अपने घर और आसपास जागरूकता फैलाने हेतु प्रोत्साहित किया गया। छात्राओं ने पोस्टर बनाकर जन जागरूकता फैलाने का कार्य किया। इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्य श्रीमती मोना वाली, शांति बिष्ट ,सीमा सिंह, सुजाता शर्मा ,सुषमा कोहली, मीनू गुप्ता ,रेनू जोशी आदि शिक्षिकाएं तथा अनामिका, विदुषी, पार्वती, पूनम, नंदिनी, भावना, कनिष्का आदि छात्राएं उपस्थित रही।

# नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत हुआ विभिन्न प्रतियोगी कार्यक्रमों का आयोजन

## ❑कॉलेज परिसर में प्राचार्य ने किया रुद्राक्ष के पौधे का रोपण

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्रनगर। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आज महाविद्यालय में छात्रों के मध्य विभिन्न प्रतियोगी कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, इससे पूर्व महाविद्यालय में आकर्षक तिरंगा रैली निकाली गई।

रैली और कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए कॉलेज प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान एवं मुख्य अतिथि कंवर कृष्ण उभान ने कहा कि आज हमारे सामने देश भक्ति के रूप में अपनी उत्कृष्ट सेवा देने के साथ सामाजिक और पर्यावरणीय नशा (प्रदूषण) को दूर करने की चुनौती है। उन्होंने विकसित भारत और स्वस्थ भारत के लिए इन तीन बिंदुओं पर कार्य करने का मंत्र दिया।

विकसित भारत का मंत्र, भारत हो नशे से स्वतंत्र थीम पर आधारित कार्यक्रमों में प्रमुख तौर पर निबंध, भाषण, पोस्टर, स्लोगन, स्वरचित कविता, नुक्कड़ नाटक एवं समूह गीत के प्रतियोगी कार्यक्रम रखे गए थे। प्रतिभागिता के दृष्टिकोण से निबंध, भाषण,स्लोगन और कविता/ गीतों में अधिकांश छात्रों ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर छात्रों ने नशा मुक्ति के लिए हस्ताक्षर अभियान चलाया एवं नशा मुक्ति के लिए कॉलेज परिसर में सामूहिक रूप से शपथ ली।

धूम्रपान ,एंटी ड्रग्स मादक द्रव्य निषेध प्रकोष्ठ के बैनर तले आयोजित इन कार्यक्रमों में रोवर्स एवं रेंजर्स समिति, आइक्यूएसी ने विशेष सहयोग किया। इस अवसर पर मादक द्रव्य निषेध प्रकोष्ठ ने विभिन्न कार्यक्रमों में प्रतिभागी छात्रों में से प्रथम,द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त छात्रों को स्मृति चिन्ह और प्रशस्ति प्रमाण पत्र प्रदान किये। जिनमें क्रमशः भाषण प्रतियोगिता के लिए संजना ,सुरभि एवं धीरज पांडे निबंध प्रतियोगिता में आस्थि ,कंचन एवं संजना , स्लोगन प्रतियोगिता में तमन्ना एवं पोस्टर प्रतियोगिता में पुनः बीए तृतीय सेमेस्टर की संजना ने प्रथम स्थान प्राप्त किया । इससे पूर्व संपूर्ण कॉलेज परिवार ने पौध रोपण किया, आज पौधारोपण का मुख्य आकर्षण कॉलेज परिसर में प्राचार्य द्वारा रुद्राक्ष के पौधे का रोपण रहा।

इस अवसर पर डॉक्टर विजय प्रकाश भट्ट संयोजक धूम्रपान, एंटी ड्रग्स,मादक द्रव्य निषेध प्रकोष्ठ के नेतृत्व में आयोजित संपूर्ण कार्यक्रमों में समिति के सदस्य डॉ मनोज फोन्दणी, डॉ विक्रम सिंह बर्त्वाल,डॉ सोनी तिलारा, रचना कठैत ,संजीव कश्यप तथा निर्णायक मंडल में ,डॉ जितेंद्र नौटियाल, डॉ रचना कठैत , डॉ मनोज फोन्दणी, विशेष भूमिका में रहे।

इस अवसर पर डॉ यू सी मैठानी, डॉ संजय मेहर , डॉ सुधारानी,डा राजपाल रावत, डॉ आराधना सक्सेना, डॉ सुशील कगडियाल डॉ नताशा, डॉ सृचना सचदेवा, डॉ ज्योति , डॉक्टर इमरान अली, विशाल त्यागी, मुनिंदर, रंजना जोशी शीशपाल, भूपेंद्र, रमेश पुंडीर, अजय,आदि का विशेष योगदान रहा। संपूर्ण कार्यक्रमों मेंअन्य कॉलेज प्राध्यापक, कर्मचारी एवं छात्र विशेष रूप से प्रतिभागी बने रहे। संपूर्ण कार्यक्रमों का संचालन डॉ विक्रमसिंह बर्त्वाल किया।

# क्षतिग्रस्त मार्गों को खोलने का कार्य निरंतर जारी

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। 31 जुलाई को केदारघाटी में आपदा के कारण जो सड़क एवं पैदल मार्ग कई स्थानों पर पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त हो गए थे उन स्थानों पर जिलाधिकारी के निर्देशन में सड़क मार्ग एवं पैदल मार्ग को खुलवाने के लिए संबंधित विभागों को त्वरित गति से कार्य करने के निर्देश दिए गए थे। जिसमें संबंधित विभागों द्वारा क्षतिग्रस्त पैदल मार्ग एवं सड़क मार्गों का कार्य तत्परता से किया जा रहा है।

अधिशासी अभियंता राष्ट्रीय राजमार्ग निर्भय सिंह ने अवगत कराया है कि सोनप्रयाग एवं गौरीकुंड के बीच में डेढ सौ मीटर जो सड़क मार्ग पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त हो गया था उसे त्वरित गति से खुलवाने के लिए पोकलैंड मशीन द्वारा निरंतर कार्य किया गया तथा आज दोपहर तक ही पोकलैंड मशीन द्वारा सड़क की कटिंग का कार्य पूर्ण कर लिया गया है तथा सड़क मार्ग को वाहनों की आवाजाही हेतु खोल दिया गया है।

अधिशासी अभियंता डीडीएमए विनय झिंक्वाण ने भी अवगत कराया है कि यात्रा मार्ग में जिन स्थानों पर पैदल मार्ग पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त हैं तथा यात्रा मार्ग को ठीक करने के लिए सभी क्षतिग्रस्त स्थानों पर श्रमिकों को तैनात किया गया है तथा पूरे पैदल मार्ग में 260 श्रमिक कार्य कर रहे हैं।

# बांग्लादेश में हुए नरसंहार के विरोध में डीएम के माध्यम से पीएम को ज्ञापन भेजा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। श्री महाकाल सेवा समिति देहरादून एवं राष्ट्रीय हिंदू वाहिनी संगठन उत्तराखंड द्वारा संयुक्त रूप से जिलाधि कारी के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को एक ज्ञापन दिया गया जिसमें बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार, महिलाओं के साथ हो रहे जघन्य अपराध एवं मंदिरों में की जा रही तोड़फोड़ पर रोष व्यक्त कर किया। ज्ञापन में प्रधानमंत्री से हिंदुओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने हेतु आवश्यक कार्यवाही की मांग की गई।

इस मौके पर महाकाल सेवा समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने कहा कि यह बहुत चिंता की बात है कि बांग्लादेश में निर्दोष हिंदुओं को मारा जा रहा है महिलाओं के साथ जघन्य अपराध हो रहे हैं इसके लिए प्रधानमंत्री को तुरंत आवश्यक कार्यवाही कर हिंदुओं की सुरक्षा सुनिश्चित करनी चाहिए। उन्होंने कहा, अब हिन्दु जाग रहा है। हम अहिंसा में विश्वास रखते हैं पर सनातन की रक्षा के लिए हमें लड़ना पड़ा तो हम पीछे नहीं हटेंगे।

राष्ट्रीय हिंदू वाहिनी संगठन के प्रदेश मंत्री गौरव जैन ने कहा कि समस्त हिंदू समाज आक्रोश में हैं यदि यह हिंसा तुरंत बंद नहीं हुई तो देश का समस्त हिंदू समाज एकजुट होकर इसका मुंहतोड़ जवाब देगा। अब समय है कि हिंदू एकजुट होकर रहे अब हमें जाति से ऊपर उठकर केवल हिंदू धर्म के लिए सोचना होगा।

इस अवसर पर गौरव जैन, विनय प्रजापति , विक्रम चौधरी, राष्ट्रीय हिन्दु वाहिनी संगठन की राष्ट्रीय महामंत्री (महिला प्रकोष्ठ) पूजा सिंह, प्रदेश मंत्री गौरव जैन,दीप्ति चूफाल, वनीशकान्त चहल, मुकेश रावत,शिव, शर्मा,विपिन, कोठियाल,सिद्धदीपेश सिंह राणा मौजूद रहे।

# इन फलों के नियमित इस्तेमाल से आपका हृदय रहेगा पूरी तरह स्वस्थ

हृदय शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है और इसका स्वस्थ रहना जरूरी है।हालांकि, बिगड़ती जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण हृदय की हालत बिगड़ती जा रही है और लोग विभिन्न प्रकार के हृदय रोग की चपेट में आ रहे हैं। अगर आप अपने हृदय को रोगों से सुरक्षित रखना चाहते हैं तो अपनी डाइट में फलों को शामिल करें। आइए जानते हैं कि कौनसे हैं वो पांच फल, जिनके नियमित इस्तेमाल से आपका हृदय पूरी तरह स्वस्थ रहेगा। हृदय को स्वस्थ्य बनाए रखने और हृदय रोग से संबंधित जोखिमों से राहत दिलाने में चकोतरा का सेवन काफी हद तक कारगर साबित हो सकता है। एक शोध के मुताबिक, चकोतरा में बढ़े हुए कोलेस्ट्रोल और ब्लड प्रेशर को कम करने का गुण मौजूद होता है, जो हृदय जोखिमों से राहत देने में कारगर है। वहीं, इसमें फ्लेवोनोइड, फाइबर, पोटेशियम, मैग्नीशियम और विटामिन- सी जैसे कई पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं, जो हृदय को पूर्ण सुरक्षा देने में सहायक हैं।

एन एप्पल ए डे कीप्स द डॉक्टर अवे कहावत से तो आप भली-भांति वाकिफ होंगे। इसका मतलब है कि यदि आप रोजाना एक सेब खाएंगे तो बीमारियों से दूर रहेंगे और डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह बात हृदय को रोगों से सुरक्षित रखने के लिए भी फिट बैठती है। सेब फ्लेवोनोइड्स से युक्त होता है, जो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखते हुए हृदय को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकता हैं।

खुबानी विटामिन- ए, विटामिन- सी, विटामिन- ई, विटामिन- के और फाइबर से भरपूर होता है। इसके अलावा कैरोटेनॉयड्स भी इसमें मौजूद होते हैं। ये सभी पोषक तत्व हृदय के स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक माने जाते हैं। इसमें पॉलीफेनोल्स नामक पोषक गुण भी मौजूद होता है, जो एंटी-कोलेस्ट्रॉल गुण को प्रदर्शित करता है और शरीर से फ्री रेडिकल्स और फैट टिश्यू को कम करके हृदय को रोगों से दूर रखने में मदद करता है। हृदय को स्वस्थ बनाए रखने के लिए रोजाना एक केले का सेवन करना भी बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। दरअसल, इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन और पौटेशियम जैसे पोषक तत्व सम्मिलित होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय जोखिम को कम कर सकते हैं। केले में पाए जाने वाला मैग्नीशियम हृदय को पंपिंग करने में मदद करता है और साथ ही हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और स्ट्रोक आदि समस्याओं से दूरी बनाएं रखने में मदद करता है। बेरीज का सेवन भी हृदय की सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। कई बेरीज में ऐंथोसायनिन और ऐलाजिटैनिन जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं, जो हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और संतुलित रखने में मदद कर सकते हैं। इससे कई हृदय संबंधी बीमारियों से बचा जा सकता है। इसके अलावा, ये एंटी-ऑक्सीडेंट गुण हृदय संबंधित समस्याओं के जोखिमों को कम करने में भी सहायता प्रदान कर सकते हैं।

# क्या बारिश के दौरान आपके घर से बदबू आने लगती है?

गर्मियों के बाद आने वाला बारिश का मौसम लुभावना तो बहुत लगता है, लेकिन यह अपने साथ कई तरह की समस्याओं को भी लाता है। इस मौसम में हवा में काफी नमी हो जाती है, जिसके कारण घर में अजीब सी महक का सामना करना पड़ जाता है। अगर आपको इस परेशानी का सामना करना पड़ता है तो इसे दूर करने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपना सकते हैं। आइए ऐसे ही कुछ घरेलू नुस्खे जानते हैं।

हाइड्रोजन पेरॉक्साइड का करें इस्तेमाल

बारिश के मौसम में घर के उसी हिस्से में अधिक बदबू होती है, जहां हवा के साथ धूप ठीक से नहीं पहुंच पाती है। खैर, आप चाहें तो इस बदबू को दूर करने के लिए हाइड्रोजन पेरॉक्साइड का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए पहले एक कप पानी में हाइड्रोजन पेरॉक्साइड और बेकिंग सोडा की बराबर मात्रा को मिलाकर एक घोल तैयार कर लें और फिर इसे एक स्प्रे बोतल में भरकर इसका पूरे घर में छिड़काव करें।

एसेंशियल ऑयल की मदद से महकाएं अपना घर

एसेंशियल ऑयल की मदद से भी आप अपने घर को खुशबूदार बना सकते हैं। इसके लिए एक स्प्रे बोतल में तीन चौथाई पानी के साथ अपना पसंदीदा एसंशियल ऑयल डालकर अच्छे से मिला लें और फिर इस मिश्रण को रूम फ्रेशनर की तरह इस्तेमाल करें। वहीं, अगर आप इस रूम फ्रेशनर का इस्तेमाल रसोई या बाथरूम डस्टबिन के आस-पास करेंगे तो वहां से भी बदबू नहीं आएगी। इसके लिए लैवेंडर ऑयल और लेमन ऑयल बेहतरीन रहेंगे।

कपूर आएगा काम

कपूर की मदद से भी घर से बारिश के कारण आने वाली अजीब सी गंध को दूर किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले थोड़े से कपूर का पाउडर बना लें। इसके बाद एक कटोरी में इस पाउडर को एक से दो चम्मच अपने किसी पसंदीदा एसेंशियल ऑयल के साथ अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को पानी से भरी स्प्रे बोतल में मिलाएं और फिर इसका इस्तेमाल बतौर रूम फ्रेशनर करें।

फूलों की तरह सुंगधित बनाएं अपना घर

अगर आपको फूलों की सुगंध बेहद पसंद है तो आप अपने पसंदीदा फूलों की मदद से भी घर की बदबू को दूर कर सकते हैं। इसके लिए अपने पसंदीदा फूलों की पत्तियों को लगभग आधा घंटा पानी में उबालें और इस पानी को छानकर स्प्रे बोतल में भर लें। अब ठंडा होने पर इस स्प्रे को कमरे में छिड़क दें। यकीनन इससे आपका घर फूलों की तरह ही महक उठेगा।

# इंडक्शन स्टोव पर खाना बनाते समय इन बातों का रखें खास ध्यान

इंडक्शन स्टोव की मदद से खाना बनाना काफी आसान होता है और यह गैस की तुलना में अधिक सुरक्षित होता है। हालांकि, यह भी अन्य इलेक्ट्रिक उपकरणों की तरह ही होता है, जिसका इस्तेमाल सही तरीके से नहीं किए जाने पर जल्दी खराब हो सकता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी जरूरी बातें बताते हैं, जिन्हें ध्यान में रखकर आप अपने इंडक्शन स्टोव को लंबे समय तक ठीक रख सकते हैं।

इंडक्शन के अनुसार इस्तेमाल करें बर्तन

अगर आप हाल ही में इंडक्शन स्टोव खरीदकर लाए हैं तो आपको बता दें कि इस पर खाना बनाते समय हमेशा कुकटॉप के अनुसार ही बर्तनों का इस्तेमाल करें। बेहतर होगा कि आप एल्युमिनियम के बर्तन या फिर ऐसे बर्तनों का इस्तेमाल न करें, जो इंडक्शन के उपयुक्त नहीं होते हैं। भले ही शुरुआत में आपको कोई फर्क नजर न आए, लेकिन बाद में ऐसे बर्तन जल्दी खराब हो जाते हैं या फिर इंडक्शन को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

भारी सामान रखने से बचें

इस बात को ध्यान में रखें कि भारी बर्तन को इंडक्शन स्टोव पर रखना गलत है क्योंकि इंडक्शन ऐसे बर्तनों का भार नहीं सह पाता और खराब हो जाता है। यही नहीं, कुछ लोग इंडक्शन स्टोव का इस्तेमाल करने के बाद उसे ऐसी जगह रख देते हैं, जिससे ये खराब हो सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपने इंडक्शन स्टोव पर भारी सामान न रखें और इसे किसी सुरक्षित जगह पर ही रखें।

नियमित साफ-सफाई है बहुत जरूरी

अगर आप यह सोचते है कि इंडक्शन स्टोव बिजली से चलने वाला उपकरण है, इसलिए इसे साफ करने की जरूरत नहीं होती है तो आपका ऐसा सोचना गलत है। ध्यान रखें कि जिस तरह रोजाना गैस के चूल्हे की सफाई करना जरूरी है, ठीक उसी तरह आपके लिए इंडक्शन स्टोव की रोजाना सफाई करना बहुत जरूरी है। इसकी सफाई के लिए पहले एक सूती कपड़े को साफ पानी में भिगोकर निचोड़े, फिर इसे हल्के हाथों से इंडक्शन स्टोव पर फेरें।

अच्छी कंपनी के इंडक्शन स्टोव का करें इस्तेमाल

अगर आपके पास इंडक्शन स्टोव नहीं है और आप पहली बार इसे खरीदने वाले हैं तो किसी ब्रांडेड कंपनी के ही इंडक्शन स्टोव का चयन करें। दरअसल, अच्छी कंपनी अपने उत्पाद के साथ वारंटी या फिर गारंटी पीरियड देते हैं, ऐसे में गड़बड़ी होने पर आप उसे ठीक करवा या फिर बदलवा सकते हैं। यही नहीं, अच्छी कंपनी के इंडक्शन ज्यादा समय तक चलते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि ये थोड़े महंगे हो सकते हैं।

# मॉनसून में महिलाएं कैसे रखें अपनी पर्सनल हाइजीन का ध्यान?

बारिश का मौसम में पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी हो जाता है। खासकर महिलाओं के लिए, सही सफाई और स्वच्छता बनाए रखना आवश्यक है ताकि किसी भी तरह के संक्रमण और बीमारियों से बचा जा सके।

बारिश के मौसम में महिलाओं को अपने पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, खासकर पीरियड्स के दौरान। इस समय सही सफाई और स्वच्छता बनाए रखने से संक्रमण और बीमारियों से बचा जा सकता है।

साफ और सूखे कपड़े पहनें- बारिश में गीले कपड़े पहनने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। हमेशा सूखे और साफ कपड़े पहनें। अगर कपड़े गीले हो जाएं तो तुरंत बदल लें और शरीर को अच्छी तरह से पोंछ लें।

साफ और सूखे अंडरगारमेंट्स पहनना बहुत जरूरी है। गंदे या गीले अंडरगारमेंट्स पहनने से इन्फेक्शन का खतरा होता है। रोजाना अंडरगारमेंट्स बदलें और धोकर अच्छी तरह सुखाएं।

महिलाओं को अपने पर्सनल हाइजीन प्रोडक्ट्स जैसे सैनिटरी नैपकिन और पैंटी लाइनर का सही तरीके से इस्तेमाल करना चाहिए। इन प्रोडक्ट्स को हर 4-6 घंटे में बदलना जरूरी है, चाहे रक्तस्राव कम हो या ज्यादा इससे त्वचा को साफ और सूखा बनाए रखने में मदद मिलती है।

बारिश के मौसम में नमी और गंदगी ज्यादा होती है। इससे बैक्टीरिया और फंगस बढ़ सकते हैं। नियमित रूप से स्नान करें और एंटीबैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। इससे आपकी त्वचा साफ और ताजगी भरी रहेगी।

# मधुमेह के जोखिमों से राहत दिलाने में कारगर है चकोतरा

आज हम जिस फल के फायदे आपको बताने जा रहे हैं, उसको कुछ लोग गुलाबी संतरे के नाम से जानते हैं तो कुछ लोग इसे चकोतरा कहते हैं। खैर आप चाहें इसे किसी भी नाम से जानें, स्वाद में खट्टा-मीठा यह फल कई पोषक तत्वों से समृद्ध होता है जो स्वास्थ्य को विभिन्न रूप से फायदा पहुंचा सकते हैं। आइए आज आपको संतरे की तरह दिखने वाले इस फल के सेवन से मिलने वाले कुछ फायदे बताते हैं।

खून में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ने से मधुमेह का खतरा हो सकता है जिसके जोखिमों से राहत देने में चकोतरा का सेवन कारगर साबित हो सकता है।

एक शोध के अनुसार, चकोतरा में एंटी-डायबिटिक गुण मौजूद होते हैं, जो खून में मौजूद ग्लूकोज की मात्रा को कम करने में मदद कर सकता है। हालांकि, मधुमेह रोगी चकोतरा से ज्यादा इस बीमारी के सही उपचार को प्राथमिकता दें।

हृदय का बन सकता है सुरक्षा कवच

हृदय को स्वस्थ्य बनाए रखने और हृदय रोग से संबंधित जोखिमों से राहत दिलाने में चकोतरा का सेवन काफी हद तक कारगर साबित हो सकता है। एक शोध के मुताबिक, चकोतरा में बढ़े हुए कोलेस्ट्रोल और ब्लड प्रेशर को कम करने का गुण मौजूद होता है, जो हृदय जोखिमों से राहत देने में कारगर है। वहीं, इसमें फ्लेवोनोइड, फाइबर, पोटेशियम, मैग्नीशियम और विटामिन- सी जैसे कई पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं, जो हृदय को पूर्ण सुरक्षा देने में सहायक हैं।

ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करने में करें मदद

ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करने में भी चकोतरा का सेवन अहम भूमिका अदा कर सकता है। दरअसल, चकोतरा में सायनायडिंग 3 ग्लूकोसाइड नाम का एक खास तत्व पाया जाता है। यह तत्व न सिर्फ खून में मौजूद अशुद्धियों को दूर करने में मदद कर सकता है बल्कि ब्लड सर्कुलेशन की प्रक्रिया को भी सही रखा जा सकता है। रोजाना एक चकोतरा का सेवन ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकता है।

बढ़े हुए वजन को कम करने का प्रयास करने वाले लोगों के लिए भी चकोतरा का सेवन बेहद फायदेमंद सिद्ध हो सकता है।

एक शोध के अनुसार, इसमें मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को मजबूत करने के साथ-साथ वसा को कम करने का काम कर सकता है। वहीं, इसमें मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड वसा को बढ़ने से रोकने में मदद कर सकता है। इसलिए वजन कम करने वाले अपनी डाइट में चकोतरा को जरूर शामिल करें।

# एक-दूसरे की संस्कृति को दें सम्मान

डॉ संजीव

कर्नाटक के एक किसान के कारण धोती चर्चा में है। इस विवाद के कारण एक मॉल को सरकार ने एक सप्ताह के लिए बंद कर दिया। बेंगलुरु के उस मॉल में धोती पहने एक किसान फकीरप्पा को फिल्म हॉल में जाने से रोक दिया गया था। लोगों के प्रतिरोध और मीडिया के हस्तक्षेप के बाद उन्हें अपने बेटे के साथ फिल्म देखने की इजाजत मिली। आजादी के आंदोलन को देखें, तो गांधी जी से लेकर राजेंद्र प्रसाद तक तमाम नेता धोती पहने दीखते हैं। हमारे अनेक प्रधानमंत्री और कई वरिष्ठ नेता प्राय: धोती पहनते रहे हैं।

वैसे अब राजनीति में भी नियमित धोती पहनने वाले कम हो चले हैं। जैसे-जैसे शहरीकरण बढ़ रहा है, धोती प्रचलन से बाहर हो रहा है। दरअसल, जब हम किसी दूसरे सांस्कृतिक क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, तो हम भाषा के साथ कुछ व्यवहार भी अपनाते हैं। कई बार हम अंग्रेजी भाषा के वर्चस्व के नाते कुछ विशेष कौशलों को अधिक महत्व देते हैं। 'सनलाइट ऑन द गार्डन' किताब में प्रो आंद्रे बेते ने अपने बचपन की एक घटना बतायी है। उनकी माता एक परंपरागत बंगाली महिला थीं, तो सभी बच्चे हाथ से खाना खाते थे।

उनके एंग्लो-इंडियन पिता के एक दोस्त लंदन से आये, तो उनको घर पर खाने के लिए बुलाया गया। सभी को हाथ से खाता देख अथिति ने चम्मच छोड़ कर हाथ से खाने की कोशिश की। लेकिन उनके हाथ से चावल नीचे गिर जाता था। कई वर्ष बाद प्रो आंद्रे बेते को यह बात समझ में आयी कि यदि चम्मच से खाना एक कौशल है, तो हाथ से खाना भी एक कौशल है। इसमें कोई व्यवहारहीन या महान नहीं है।

लेकिन जब हम कोई दूसरी भाषा सीखते हैं, तो उसके संस्कार भी धीरे-धीरे हमारे व्यवहार में शामिल हो जाते हैं। विशेष रूप से जहां अंग्रेजी का प्रभुत्व दिखता है, वहां अंग्रेजी संस्कृति भी अपनी छाप छोड़ने लगती है। हाथ के बजाय चम्मच से खाना भाषा का व्यवहार पर असर का एक संकेत है। भाषा, संस्कृति और राष्ट्रीय अस्मिता के संदर्भ में नुंगी वा थयोगो की बात को अगर इस संदर्भ में रख कर देखें, तो दूसरी भाषा और संस्कृति की उपलब्धियों को जानने-अपनाने से पहले अपने, इतिहास, कला, साहित्य, थियेटर, नृत्य की शिक्षा जरूरी है। पर अंग्रेजी के वर्चस्व से मातृभाषा में शिक्षा का सवाल धुंध में ढंक जाता है। हम अपने गांव-घर में भोजपुरी बोलते थे, स्कूल में हिंदी माध्यम था और फिर 'प्रोफेशनल' जरूरत से अंग्रेजी में काम करने लगे। लेकिन शहर में आ जाने से अगली पीढ़ी के सामने भोजपुरी की कोई उपयोगिता और परिवेश नहीं रहा। अंग्रेजी स्कूल का असर यह भी रहा कि पुरानी पीढ़ी के धोती-लुंगी अब ट्रैकसूट और शॉर्ट्स, टी-शर्ट्स में बदल गये। भाषा का असर खान-पान पर भी रहा। कटहल-परवल की जगह अब पनीर और मशरूम ने ले लिया।

धोती और पैंट अब दो अलग-अलग आर्थिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक पहचान के वस्त्र बनते जा रहे हैं। उत्तर प्रदेश, बिहार, गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल जैसे राज्यों में भी धोती पहनने वाले लोग अब कम हो रहे हैं। महिलाओं के पहनावे में भी बदलाव आया है। जिन इलाकों में महिलाओं में साड़ी का चलन था, वहां भी सलवार-कुर्ता आम हो गया है और उसके दुपट्टा अनिवार्य नहीं रह गया हैं। साल 1980 के बाद से टीवी-फिल्मों का असर पुरुष-महिला सभी के परिधान पर देखा जा सकता है। सफारी सूट, चौड़ी मोहरी के पैंट, जींस, चुस्त पैंट, सभी फिल्मों के कारण चलन में आये। सभ्यता के प्रारंभ में कुछ वर्षों तक निर्वस्त्र रहने के बाद मनुष्य ने पत्तों और जानवरों की खाल पहनना आरंभ किया। सभ्यता के विकास के साथ वस्त्र बदलते रहे। लुंगी, धोती, पगड़ी, काफ्तान, जामा, पटका, चोगा, घाघरा-चोली, साड़ी, सलवार, कोट- अलग-अलग वस्त्र प्रचलन में रहे। वैदिक काल में बिना सिले वस्त्र, अंतरीय (अंडरगारमेंट) और उत्तरीय (अन्य वस्त्र) और कायाबंद परिधान होते थे। धोती के तरीके से साड़ी पहनने का प्रचलन अभी भी मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र आदि जगहों पर है। मौर्य और शुंग काल में अंतरीय वस्त्र सूती कपड़ों से बनते थे। गुप्तकाल में कपड़ों की छपाई और कढ़ाई का चलन शुरू हुआ। अनुमान है कि कुषाण काल में सिले -सिलाये वस्त्रों का चलन शुरू हुआ, जिसमें महिलाओं के लिए घघरी की शुरुआत हुई। घुड़सवार और शिकारी लोगों ने अपने लिए पतली मोहरी का पजामा बनवाया होगा, जो मुगल काल में भी चलन में रहा। अंग्रेजी राज के प्रभाव के चलते कोट, पैंट, टाई फैशन में आये, फिर भी धोती का रिवाज बना रहा। अभी भी कई राज्यों में धोती की अनिवार्यता विवाह और धार्मिक अनुष्ठान के समय रहती है।

समाज में कपड़े से लेकर जूते तक सामाजिक हैसियत के सूचक रहे हैं। लेकिन गांधी के देश में मटमैली धोती पहन लेने से किसी को मॉल में टिकट लेने के बाद भी सिनेमा देखने से रोक दिया जायेगा, यह किस बात का सूचक है? क्या शहरी और ग्रामीण भारत के बीच आर्थिक दूरी के साथ भाषाई और सांस्कृतिक दूरी भी बढ़ रही है? संतोष इस बात का है कि मॉल के कर्मचारियों ने अपनी गलती मान ली और देर से ही सही, फकीरप्पा को अपने एमबीए पास बेटे के साथ फिल्म देखने को मिल गयी।

(ये लेखक के निजी विचार हैं।)


## 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


# प्रेग्नेंसी के कुछ महीने बाद ये लक्षण दिखें तो हो जाएं सावधान!

प्रेगनेंसी में महिलाओं को अपना ख्याल रखना पड़ता है। इसकी शुरुआती महीने से लेकर डिलीवरी होने तक का समय काफी नाजुक होता है। इस दौरान बच्चे के ग्रोथ के लिए खानपान और दवाईयों का सही तरह ध्यान रखना पड़ता है। रेगुलर चेकअप से बच्चे की कंडीशन की सही जानकारी मिलती रहती है।

कभी-कभी कुछ ऐसी चीजें भी हो जाती हैं, जिन्हें नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है। प्रेगनेंसी में कुछ लक्षण महसूस होने पर किसी चीज का इंतजार किए बिना ही अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए। वरना मां और बच्चे दोनों को नुकसान पहुंच सकता है।

ब्लीडिंग होना

प्रेगनेंसी कंफर्म होने के बाद अगर जरा सी भी ब्लीडिंग या स्पॉटिंग दिखाई पड़े तो परेशानी वाली बात हो सकती है। हालांकि बहुत सी महिलाओं को प्रेगनेंसी में थोड़ी स्पॉटिंग होती है और यह उनकी बॉडी के हिसाब से नॉर्मल बात हो सकती है लेकिन हर किसी के लिए यह सही नहीं है। कई बार प्रेगनेंसी में फिजिकल रिलेशन बनाने या डॉक्टर के पास वजाइनल एग्जैमिनेशन करवाने के बाद थोड़ी ब्लीडिंग हो सकती है, लेकिन अगर इसकी दिक्कत एक दिन से ज्यादा रहे या ज्यादा ब्लीडिंग हो और पेट में दर्द भी तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

पेट में दर्द होना

प्रेगनेंसी के दौरान पेट के एक या दोनों ओर या फिर निचले हिस्से में तेज दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए। हो सकता है लिगामेंट में खिंचाव की वजह से ऐसा हो गया है। कई बार अपच, एसिडिटी, पेट में इंफेक्शन या दूषित खाने की वजह से भी पेट के बीच या ऊपरी हिस्से में दर्द हो सकता है। बावजूद इसके इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और समय से पहले डॉक्टर से मिल लेना चाहिए, क्योंकि कई बार यह गंभीर भी हो सकता है।

हाथ-चेहरे पर सूजन

प्रेगनेंसी में हाथ-पैर के अलावा शरीर के कई हिस्सों में सूजन आना नॉर्मल होता है लेकिन अगर हाथ के साथ चेहरे पर सूजन नजर आए तो सावधान हो जाना चाहिए। चेहरे पर सूजन के साथ सिरदर्द, पेट में गैस, चक्कर आए या देखने में दिक्कत हो तो ये प्रीक्लैम्प्सिया बीमारी के लक्षण हो सकते हैं। इससे प्रेगनेंसी में ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है, जो गंभीर समस्या है।

ब्लड शुगर ज्यादा या कम होना

प्रेगनेंसी में कई महिलाओं को डायबिटीज की समस्या होती है, इसलिए जरूरी है कि ब्लड शुगर पर नजर रखें। अचानक से ब्लड शुगर ज्यादा या कम होने का असर बच्चे पर पड़ता है, इसलिए डॉक्टर को इसकी जानकारी देते रहें।

वाटर ब्रेक होना

प्रेगनेंसी के दौरान बच्चा एमनीओटिक फ्लूइड में लिपटा रहता है। यह बच्चे की सेहत के लिए बेहद जरूरी भी होता है। वाटर ब्रेक बहुत जल्दी होने पर मां और बच्चे दोनों के खतरा बढ़ता है। इससे मां को इंफेक्शन हो सकता है, जिससे बच्चे के ग्रोथ में रुकावट और समय से पहले जन्म का खतरा बढ़ जाता है। वाटर ब्रेक होने पर बिना समय गंवाए डॉक्टर से मिलना चाहिए।

बच्चे का मूवमेंट न होना

अगर प्रेगनेंसी 28 हफ्ते से कम की है, तो हो सकता है कि बच्चे का मूवमेंट अभी ज्यादा ना हो लेकिन इसके बाद बच्चा अंदर इतना एक्टिव होता है कि उसकी हलचल महसूस की जा सके। अपने बच्चे के मूवमेंट पर बारीकी से गौर करना चाहिए। अगर लगे कि उसका मूवमेंट सामान्य से कम हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य - 82

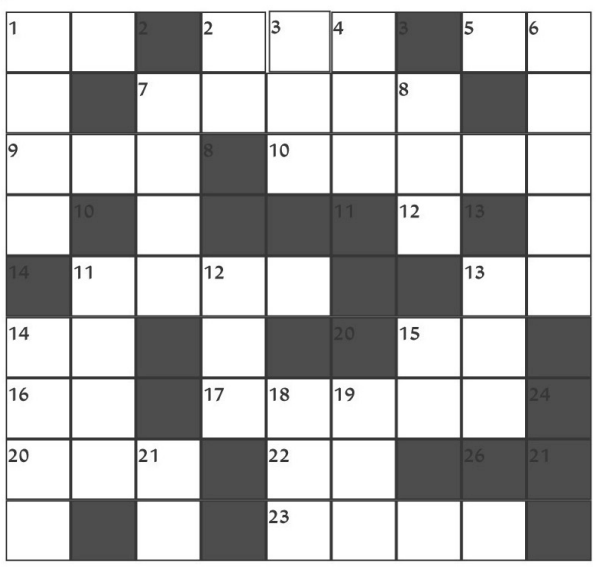
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं :**

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

**ऊपर से नीचे**

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ग | ल | त | ज्ञ | ■ | ■ | खा | म | खाँ |
| णे | ■ | ल | ■ | झ | प | की | ■ | ■ |
| श | र | ब | त | ■ | रं | ■ | ■ | मि |
| ■ | ज | गा | ना | ■ | प | रा | का | ष्ठा |
| ■ | नी | र | ■ | वि | रा | ज | मा | न |
| ना | च | ■ | ■ | प | ■ | ■ | य | ■ |
| म | र | णा | स | न्न | ■ | पा | नी | ■ |
| ची | ■ | ■ | प | ■ | पा | ■ | ■ | भो |
| न | ज | रा | ना | ■ | स | मा | चा | र |

# सोनू सूद के बर्थडे पर फतेह की रिलीज डेट का एलान

बॉलीवुड के दमदार अभिनेता और गरीबों के मसीहा सोनू सूद अपने 51वां बर्थडे के मौके पर एक्टर को उनके फैंस और सेलेब्स दोस्त बधाईयां दे रहे हैं। वहीं, सोनू सूद ने भी अपने चाहने वालों को रिटर्न गिफ्ट में अपनी अपकमिंग एक्शन थ्रिलर फिल्म फतेह की रिलीज डेट का एलान किया है। साथ ही सोनू ने फिल्म से अपना और फिल्म की लीड एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस का फर्स्ट लुक पोस्टर भी शेयर किया है। सोनू सूद लंबे समय से अपनी फिल्म फतेह पर काम कर रहे हैं। इस फिल्म का निर्देशन खुद सोनू सूद ने किया है।

जी स्टूडियो के बैनर तले बनी फिल्म फतेह को खुद सोनू सूद ने डायरेक्ट किया है। इस फिल्म में वह लीड रोल में होंगे और जैकलीन फर्नांडिस फीमेल लीड रोल प्ले करेंगी। सोनू सूद ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर आखिरकार फतेह की रिलीज डेट का एलान कर ही दिया है। फिल्म अगले साल 10 जनवरी 2025 को रिलीज होगी। फैंस के लिए रिटर्न गिफ्ट पोस्ट शेयर कर सोनू ने लिखा है, 10 जनवरी, देश की बेस्ट एक्शन फिल्म के लिए तैयार रहें। जी स्टूडियो ने अपने पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, फतेह के साथ शानदार, अनदेखे, एक्शन पैक्ड एक्सपीरियंस को लेने के लिए खुद को तैयार कर लो।

फिल्म फतेह से दो पोस्टर शेयर किए गये हैं। पहले पोस्टर में सोनू सूद सूट-बूट में हाथ में बैग लिए समंदर किनारे खड़े हैं। उनके पीछे एक लोहे का पुल दिख रहा है। फिल्म के दूसरे पोस्टर में सोनू सूद और जैकलीन फर्नांडिस दिख रहे हैं। दूसरे पोस्टर में जैकलीन घबराई हुई और सोनू इंटेंस लुक में दिख रहे हैं।

# वेब सीरीज ड्यून प्रोफेसी का नया टीजर जारी, दमदार लुक में नजर आई तब्बू

वेब सीरीज ड्यून- प्रोफेसी का इंतजार फैंस को लंबे समय से है। इस बीच निर्माताओं ने लोगों को एक और सौगात देते हुए इसका दूसरा टीजर जारी कर दिया। यह टीजर भारतीय दर्शकों के लिए भी काफी खास है, क्योंकि इसमें तब्बू की पहली झलक भी सामने आ गई है।

एचबीओ ओरिजिनल की इस वेब सीरीज का टीजर एक मिनट 10 सेकंड लंबा है। सीरीज के टीजर में सिस्टर फ्रांसेस्का के रूप में तब्बू के बहुप्रतीक्षित लुक से भी पर्दा उठ गया है। यह सीरीज हजारों साल पहले की कहानी बयां करती नजर आएगी। टीजर में एमिली वॉटसन का किरदार वाल्या हार्कोनेन कहता है, बलिदान तो करना ही होगा। वीडियो में दिखाया गया है कि कैसे बेने गेसेरिट अपनी बहनों को शक्ति का प्रयोग करने और अपने दिमाग पर पूरा नियंत्रण रखने के लिए प्रशिक्षित करती हैं।

टीजर में तब्बू को सिस्टर फ्रांसेस्का के रूप में महज पल भर के लिए दिखाया गया है, लेकिन यह अभिनेत्री के फैंस के लिए किसी बड़े तोहफे से कम नहीं है। इस टीजर में उन्हें काले कपड़े पहने हुए देखा जा सकता है। हालांकि, टीजर में वह कोई भी संवाद बोलती नजर नहीं आई हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक शो में तब्बू का किरदार बुद्धमान, मजबूत और आकर्षक होगा। यह सीरीज ब्रायन हर्बर्ट और केविन जे एंडरसन के लिखे उपन्यास सिस्टरहुड ऑफ ड्यून से प्रेरित है । तब्बू और एमिली के अलावा, इसमें ओलिविया विलियम्स, जोहदी मे, ट्रैविस फिमेल, सारा-सोफी बोस्निना, मार्क स्ट्रॉन्ग, क्लो ली, जोश हेस्टन, जेड एनोका, एडवर्ड डेविस, फॉइलेन कनिंघम, एओइफ हिंड्स, शालोम ब्रून-फ्रैंकलिन और क्रिस मेसन भी हैं। शो के निर्माता इसे नवंबर में रिलीज करने की तैयारी में हैं।( आरएनएस)

# डेब्यू के लिए तैयार वरुण धवन की भतीजी अंजिनी

बॉलीवुड अभिनेता वरुण धवन की भतीजी अंजिनी धवन फिल्म बिन्नी एंड फैमिली से बॉलीवुड में डेब्यू करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। पंकज कपूर अभिनीत, एकता कपूर की बालाजी मोशन पिक्चर्स द्वारा निर्मित और संजय त्रिपाठी द्वारा निर्देशित यह फिल्म एक पारिवारिक ड्रामा है। प्रशंसकों को उत्साहित करने के लिए निर्माताओं ने फिल्म पहला पोस्टर भी जारी किया है। साथ ही रिलीज डेट से भी पर्दा उठाया गया है। बिन्नी एंड फैमिली का फर्स्ट लुक पोस्टर बालाजी मोशन पिक्चर्स के इंस्टाग्राम हैंडल पर जारी किया गया। पोस्ट साझा करते हुए कैप्शन में लिखा गया, पुराने जमाने के संस्कार बनाम आजकल के आधुनिक विचार। जटिलताओं से भरी फैमिली है बिन्नी की, पर ये कहानी है हम सब की। मिलिए बिन्नी एंड फैमिली से 30 अगस्त को अपने नजदीकी सिनेमा घरों में। बिन्नी एंड फैमिली एक आम परिवार के जरिए पीढ़ियों के रिश्तों को दर्शाने वाली है। यह फिल्म कुछ खट्टी मीठी कहानी के जरिए दर्शकों का दिल जीतने के लिए तैयार है। अंजिनी धवन के अलावा फिल्म में दिग्गज अभिनेता पंकज कपूर, हिमानी शिवपुरी, राजेश कुमार, चारु शंकर और अन्य कलाकार भी हैं। अंजिनी धवन, अभिनेता अनिल धवन की पोती और सिद्धार्थ धवन की बेटी हैं। वे बोनी कपूर की छोटी बेटी खुशी कपूर के साथ दोस्ती का प्यारा रिश्ता साझा करती हैं। अभिनय की दुनिया में कदम रखने से पहले अंजिनी वरुण धवन और सारा अली खान की फिल्म कुली नंबर 1 के सेट पर सहायक निर्देशक थीं।

# भोजपुरी क्वीन मोनालिसा ने जंपसूट पहने ढाया कहर

भोजपुरी क्वीन मोनालिसा आए दिन अपनी लेटेस्ट ग्लैमरस फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट कर लोगों के बीच सुर्खियां बटौरती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस अक्सर उनके लुक्स पर अपना दिल हार जाते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा की हैं, जिसमें वो किलर अंदाज में पोज देती हुई इंटरनेट पर का पारा हाई करती हुई नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस मोनालिसा आए दिन अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से फैंस को दीवाना बनाए रखती हैं। उनका हर एक अंदाज इंटरनेट पर आते ही वायरल होने लगता है।

हाल ही में भोजपुरी क्वीन मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से इंटरनेट पर कहर बरपा दिया है। इन तस्वीरों में उनकी शोख अदाएं देखकर फैंस आहें भरते नजर आ रहे हैं।

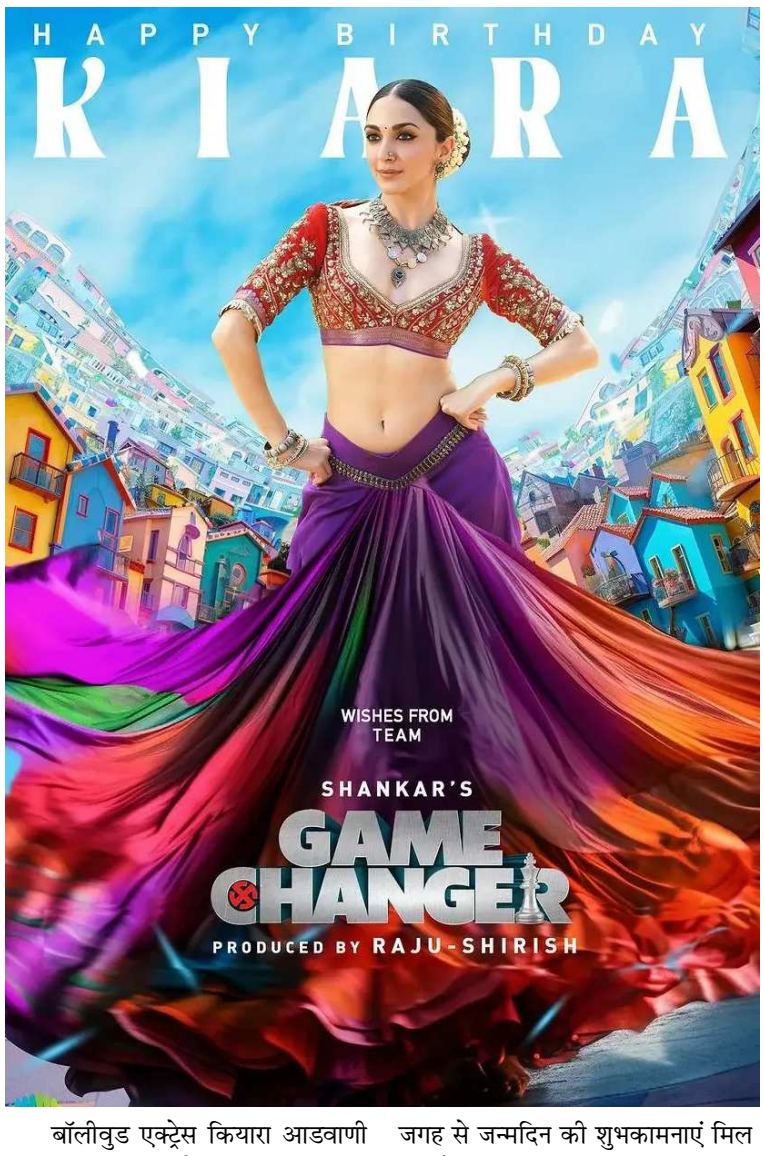
मोनालिसा जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो अक्सर सोशल मीडिया का तापमान बढ़ जाता है। हालांकि फैंस भी उनके लुक को काफी पसंद करते हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान लाइट ग्रीन कलर का जंपसूट पहना हुआ है, जिसमें वो कमर पर हाथ रखकर एक से बढक़र एक किलर पोज दे रही हैं।

मोनालिसा अपने इस आउटफिट में बेहद कूल नजर आ रही हैं। साथ ही फैंस उनके इस लुक को देखकर काफी ज्यादा इंप्रेस हो गए हैं।

कानों में इयररिंग्स, नो मेकअप लुक और बालों को ओपन कर के एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने आउलुक को कंप्लीट किया है। बता दें कि एक्ट्रेस मोनालिसा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन कुछ ना कुछ पोस्ट करती रहती हैं। हालांकि फैंस भी उनके स्टाइल को अक्सर फॉलो करते हैं।

# कियारा के बर्थडे पर गेम चेंजर से तोहफा, नए पोस्टर संग एक्ट्रेस के किरदार के नाम से उठा पर्दा




बॉलीवुड एक्ट्रेस कियारा आडवाणी 33वीं जन्मदिन के मौके पर एक्ट्रेस को हर जगह से जन्मदिन की शुभकामनाएं मिल रही हैं। इस बीच उनकी आगामी फिल्म गेम चेंजर के मेकर्स ने उन्हें खास अंदाज से जन्मदिन की शुभकामनाएं दी है। साथ ही फिल्म में कियारा के किरदार के बारे में एक महत्वपूर्ण अपडेट दिया है। एक्ट्रेस के बर्थडे पर मेकर्स ने एक स्पेशल नया पोस्टर साझा किया है और फिल्म से उनके किरदार का नाम का खुलासा किया है।

गेम चेंजर के मेकर्स ने एक और नया पोस्टर जारी करके फिल्म की रिलीज को लेकर फैंस उत्साह दोगुना कर दिया है। फिल्म में बॉलीवुड एक्ट्रेस कियारा आडवाणी भी हैं। इस खास मौके पर मेकर्स ने फिल्म से उनके किरदार के नाम का खुलासा करके उन्हें और उनके फैंस को तोहफा दिया है।

मेकर्स ने फिल्म से कियारा का नया पोस्टर शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा है, टीम गेम चेंजर की ओर से हमारी जाबिलम्मा उर्फ कियारा आडवाणी को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं। उनकी वाइब्रेंट एनर्जी जल्द ही आपके दिलों को मोह लेगी।

गेम चेंजर एक आगामी राजनीतिक थ्रिलर प्रोजेक्ट है। फिल्म का निर्देशन प्रसिद्ध निर्देशक एस शंकर ने किया है। इस फिल्म में साउथ सुपरस्टार राम चरण मुख्य भूमिका में हैं। राम चरण और कियारा आडवाणी के अलावा फिल्म में अंजलि, एसजे सूर्या, श्रीकांत, जयराम, सुनील और समुथिरकानी जैसे कलाकार भी अहम भूमिका में हैं।

# बिरला के प्रति पक्षपातपूर्ण रवैये का खुला आरोप

विनीत नारायण

भारतीय लोकतंत्र की परंपरा काफी सराहनीय रही है। लोकतंत्र में सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच लगातार नोक-झोंक का चलना सामान्य व स्वाभाविक बात है।

लेकिन इस नोक-झोंक की सार्थकता तभी है जब वक्ताओं द्वारा मर्यादा में रह कर बात रखी जाए। जब तक संसदीय कार्यवाही का टीवी पर प्रसारण नहीं होता था, तब तक देश की जनता को पता ही नहीं चलता था कि उनके चुने हुए प्रतिनिधि संसद में कैसा व्यवहार कर रहे हैं? यह भी नहीं पता चलता था कि वे संसद में किन मुद्दों को उठा रहे हैं? अक्सर ऐसे मामले भी सामने आए हैं, जब सांसदों ने आर्थिक लाभ की एवज में बड़े औद्योगिक घरानों के हित में सवाल पूछे। वरिष्ठ पत्रकार ए सूर्यप्रकाश ने तीस वर्ष पहले ऐसे लेखों की श्रृंखला छापी थी जिसमें सांसदों के आचरण का खुलासा हुआ और देश ने पहली बार जाना, 'संसद में सवाल बिकते हैं'। पर जब से टीवी पर संसदीय कार्यवाही का प्रसारण होने लगा तब से देशवासियों को भी देखने को मिला कि सांसद सदन में कैसा व्यवहार करते हैं।

बिना अतिश्योक्ति के कहा जा सकता है कि कुछ सांसद जिस भाषा का प्रयोग करने लगे हैं, उसने शालीनता की सीमाएं लांघ दी हैं। शोर-शराबा तो आम बात है। संसद में हुड़दंग भारत में ही देखने को नहीं मिलता। अनेक देशों से वीडियो आते रहते हैं, जिनमें सांसद हाथापाई करने और एक दूसरे पर कुर्सियां और माइक फेंकने तक में संकोच नहीं करते। सोचने वाली बात यह भी है कि भारतीय संसद की कार्यवाही पर देश की गरीब जनता का अरबों रुपया खर्च होता है। आकलन है कि संसद चलने का प्रति मिनट खर्च ढाई लाख रुपये से थोड़ा अधिक आता है। इसका सदुपयोग तब हो जब गंभीर चर्चा करके जनता की समस्याओं के हल निकाले जाएं। हमारी लोक सभा का इतिहास रहा है कि लोक सभा के अध्यक्षों ने यथासंभव निष्पक्षता से सदन की कार्यवाही का संचालन किया।

उल्लेखनीय है कि 15वीं लोक सभा के तत्कालीन अध्यक्ष सोमनाथ चटर्जी ने अपने ही दल के विरुद्ध निर्णय दिए थे जिसका खमियाजा भी उन्हें भुगतना पड़ा। उन्हें दल से निष्कासित कर दिया गया पर उन्होंने अपने पद की मर्यादा से समझौता नहीं किया। लेकिन पिछले दस वर्षो से लोक सभा के वर्तमान अध्यक्ष ओम बिरला लगातार विवादों में रहे हैं। उन पर सत्ता पक्ष के प्रति अनुचित झुकाव रखने का आरोप विपक्ष लगातार लगाता रहा है।

17वीं लोक सभा में तो हद ही हो गई जब सत्ता पक्ष के एक सांसद ने विपक्ष के सांसद को सदन की कार्यवाही के बीच अपमानजनक गालियां दीं। अध्यक्ष ने उनसे वैसा कड़ा व्यवहार नहीं किया जैसा वो लगातार विपक्ष के सांसदों के साथ करते आ रहे थे। तब तो और भी हद हो गई जब उन्होंने विपक्ष के 141 सांसदों को सदन से निष्कासित कर दिया। ऐसा आजाद भारत के इतिहास में पहली बार हुआ। हाल में टीवी चर्चा में उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री व समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव से बातचीत में नामी वकील, सांसद और पूर्व कानून मंत्री कपिल सिब्बल ने बताया, 'देश के संविधान के अनुच्छेद 105, संसद के सदस्यों को संसद में अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता होगी परंतु क्या सांसदों को ऐसा करने दिया जाता है?

जबकि इसी अनुच्छेद में या पूरे संविधान में यह कहीं नहीं लिखा है कि किसी भी सांसद का, संसद सदन में, अपनी बारी पर बोलते समय, माइक बंद किया जा सकता है। यह भी कहीं नहीं लिखा है कि किसी सांसद को बोलते समय, यदि वह नियम व मर्यादा के अनुसार बोल रहा हो तो उसे टोका जा सकता। इतना ही नहीं, यह बात भी नहीं लिखी है कि यदि विपक्ष किसी मुद्दे पर सत्ता पक्ष का विरोध करे तो उसे टीवी पर नहीं दिखा सकते। परंतु आजकल ऐसा होता है और यदि लोक सभा अध्यक्ष इस बात को नकार देते हैं कि वे किसी का माइक बंद नहीं करते तो फिर कोई तो है जो माइक को बंद करता है। ऐसा है तो जांच होनी चाहिए कि ऐसा कौन कर रहा है और किसके निर्देश पर कर रहा है?'

18वीं लोक सभा की शुरुआत ही ऐसी हुई है कि नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी से लेकर अखिलेश यादव और अभिषेक बनर्जी तक अनेक दलों के सांसदों ने अध्यक्ष ओम बिरला के प्रति पक्षपातपूर्ण रवैये का खुला आरोप ही नहीं लगाया, बल्कि अपने आरोपों के समर्थन में प्रमाण भी प्रस्तुत किए हैं। ये न सिर्फ लोक सभा अध्यक्ष के पद की गरिमा के प्रतिकूल है, बल्कि ओम बिरला के निजी सम्मान को भी कम करता है। आवश्यकता इस बात की है कि ओम बिरला मुंशी प्रेमचंद की कालजयी रचना 'पंच परमेश्वर' को गंभीरता से पढ़ें जो शायद उन्होंने अपने स्कूली शिक्षा के दौरान पढ़ी होगी। कहानी शिक्षा मिलती है कि न्यायाधीश की कुर्सी पर बैठे व्यक्ति को सगे-संबंधियों का भी लिहाज नहीं करना चाहिए। लोक सभा की सार्थकता और पद की गरिमा के अनुरूप ओम बिरला को किसी सांसद को यह कहने का मौका नहीं देना चाहिए कि उनका व्यवहार पक्षपातपूर्ण है।

# बदबू वाले मोजों को धोकर हो गए हैं परेशान, तो शुरू करें ये आसान काम

मोजे से बदबू आना एक आम समस्या है। जब लोग किसी काम से बाहर जाते हैं, तो वह जूते पहनने के पहले मोजे पहनते हैं। लेकिन दिनभर काम करने के बाद जब भी वे घर आते हैं और अपने जूते, मोजे खोलते हैं, तब उनके मोजे से गंदी बदबू आने लगती है। यही नहीं कुछ लोग तो ऐसे होते हैं, जो एक जोड़ मोजे को कम से कम 4 से 5 दिन तक चलाते हैं।

मोजे से गंदगी साफ करें

ऐसे में उस मोजे से गंदगी साफ करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है और बदबू दूर करना तो और ज्यादा मुश्किल लगता है। अगर आप भी अपने हस्बैंड या बच्चों के मोजे की बदबू से परेशान हो गई है, तो इन टिप्स को अपना सकती हैं। आज हम आपके खास टिप्स बताएंगे, जिन्हें फॉलो कर मोजे की बदबू और गंदगी को दूर कर सकती हैं।

खुशबूदार पाउडर का इस्तेमाल

मोजे से बदबू ना आए इसलिए मोजे पहनने से पहले आपको अपने पैरों में खुशबूदार पाउडर लगाना चाहिए। उसके बाद ही मोजे को पहनना चाहिए। इससे आपके मोजे से बदबू नहीं आएगी और गंदगी भी नहीं फैलेगी। इसके अलावा मोजे खरीदते वक्त एक बात का हमेशा ध्यान रखें कि आपको सिंथेटिक मोजे नहीं खरीदना है साथ ही अपने मौजों को कम से कम तीन से चार महीने में बदल देना है।

सफेद सिरके का इस्तेमाल

सफेद सिरके का इस्तेमाल कर आप मोजे को अच्छी तरह साफ कर सकती हैं और इसके अंदर की गंदगी को दूर कर सकती हैं। इसलिए जब भी आप मोजे धोए तो सफेद सिरके का इस्तेमाल करें। इसके अलावा टी बैग भी काफी फायदेमंद माने गए हैं।

टी बैग का करें इस्तेमाल

जब भी आप मोजे धोए, तो गर्म पानी के अंदर टी बैग जरुर डाल दे। जब पानी थोड़ा ठंडा हो जाए, तब टी बैग निकालकर आप उसमें मोजे डालकर अच्छे तरीके से धो सकती हैं। अपने मोजे से खुशबू आए इसलिए आप गुलाब जल का भी इस्तेमाल कर सकती है।

बेकिंग सोडा का इस्तेमाल

यही नहीं आप मोजे धोते वक्त बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे मोजे की गंदगी आसानी से निकलेगी और बदबू भी दूर होगी। इसके लिए आपको पानी में थोड़ा सा बेकिंग सोडा मिलना है और थोड़ी देर के लिए पानी को रख दें, इसके बाद अपने मोजो को पानी में डूबा दें और अच्छे तरीके से साफ कर लें।

संतरे के छिलके का इस्तेमाल

आप चाहे तो संतरा के छिलके का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। संतरा के छिलके को थोड़ी देर पानी के अंदर डालें और फिर अब इस पानी से अपने मोजे को धो लें। इससे आपके मोजे से बदबू दूर होगी और मुझे से खुशबू आने लगेगी। आप इन सभी टिप्स को अपनाकर अपने मोजे को अच्छे तरीके से धो सकती हैं और इन्हें खुशबूदार बना सकती हैं। (आरएनएस)

## सू- दोकू क्र. 82

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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**

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

**सू-दोकू क्र.81 का हल**

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

# छत्तीसगढ़ में महतारी का बढ़ा मान, साय सरकार का अभिनव काम

नसीम अहमद खान

मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के नेतृत्व में छत्तीसगढ़ सरकार माताओं-बहनों को सामाजिक, आर्थिक रूप से सशक्त करने के साथ ही उनके मान-सम्मान को बढ़ावा देने का काम पूरी ईमानदारी से कर रही है, जिसके चलते महिलाओं में एक नया आत्म विश्वास जगा है। महिलाओं को आर्थिक मदद देने के लिए संचालित महतारी वंदन योजना के चलते राज्य की 70 लाख महिलाओं को अब अपनी छोटी-मोटी जरूरतों को पूरा करने के लिए किसी तरह की दिक्कत नहीं रही है। इस योजना के तहत महिलाओं के बैंक खाते में राज्य सरकार की ओर से हर महीने एक हजार रूपए की राशि पहुंच रही है। छत्तीसगढ़ सरकार ने महतारी के अनमोल योगदान के प्रतीक के रूप में ''एक पेड़ मां के नाम'' अभिनव पौधरोपण अभियान की शुरूआत की है। इस अभियान का उद्देश्य छत्तीसगढ़ राज्य को और अधिक हरा-भरा बनाने, पर्यावरण का संरक्षण और महतारी का सम्मान है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की मौजूदगी में 5 फरवरी 2024 को छत्तीसगढ़ सरकार ने राज्य की माताओं और बहनों से किए अपने संकल्प को पूरा करते हुए महतारी वंदन योजना की शुरूआत की थी। इस योजना के तहत राज्य की 70 लाख महिलाओं को एक हजार रूपए की मदद दी जा रही है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय महतारी वंदन योजना की छठवीं किश्त की राशि एक अगस्त को अंतरित करेंगे।

छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा संचालित 'एक पेड़ मां के नाम' वृक्षारोपण अभियान के तहत राज्य में हर व्यक्ति को अपनी मां के सम्मान में एक पौधा लगाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। यहां यह उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के मौके पर 'एक पेड़ मां के नाम' पौधरोपण अभियान का शुभारंभ किया गया है। इस अभियान के अंतर्गत देश में सितम्बर 2024 तक 80 करोड़ एवं मार्च 2025 तक 140 करोड़ वृक्षों के रोपण का लक्ष्य है। 'एक पेड़ मां के नाम' पौधरोपण अभियान के अंतर्गत छत्तीसगढ़ राज्य में 2 करोड़ 75 लाख पौधों का रोपण किया किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने राज्य में 'एक पेड़ माँ के नाम' वृक्षारोपण अभियान की शुरुआत 4 जुलाई को की थी। उन्होंने रायपुर स्थित अपने निवास पर दहीमन का पौधा लगाया और नागरिकों से अपनी माँ के नाम पर एक पेड़ लगाने का आग्रह किया था।एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत लोग अपनी मां के सम्मान में पेड़ लगाने के अलावा अपनी आस्था के अनुसार देवी-देवताओं के नाम पर भी पौधे लगा रहे है। सभी जिलों में ग्राम एवं पंचायत स्तर पर जनप्रतिनिधियों की भागीदारी से वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। इस अभियान के तहत ग्रामीण इलाकों में फलदार पौधे, लघु वनोपज एवं औषधीय प्रजाति के पौधों का रोपण हो रहा है। शहरी क्षेत्रों में छायादार प्रजातियां का रोपण किया जा रहा है। स्कूलों, छात्रावासों, आंगनबाड़ी केन्द्र, पुलिस चौकी, अस्पताल, शासकीय परिसर, शासकीय एवं अशासकीय भूमि, विभिन्न औद्योगिक संस्थानों की रिक्त भूमि में भी इस अभियान के अंतर्गत पौधे रोपित किए जा रहे हैं।

छत्तीसगढ़ राज्य में पेड़ लगाने का यह अभियान न केवल पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, बल्कि यह मातृत्व का सम्मान करने का एक अनूठा तरीका भी है। 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान आक्सीजन की मात्रा बढ़ाने, धरती का तापमान कम करने, भूजल स्तर को ऊपर लाने और प्रदूषण नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

लेखक उप संचालक, जनसम्पर्क हैं

# फर्जी कॉल सेन्टर से विदेशी नागरिकों को ठगने वाले दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। फर्जी कॉल सेन्टर संचालित कर विदेश नागरिकों को ठगने वाले दो लोगों को एसटीएफ ने गिरफ्तार कर उपकरण बरामद कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा इस मामले में जानकारी देते हुए बताया पकड़े गए आरोपियों द्वारा स्वंय को माइक्रोसॉफ्ट एंव एप्पल जैसे प्रतिष्ठित कम्पनियों का अधिकारी बताकर कर वरिष्ठ यूएसए तथा कनाडा के नागरिको के सिस्टम में पॉप अप मैसेज भेज भेजकर पोर्न हर्ब आदि वैबसाइट होने की बात कहकर व उनके द्वारा चाइल्ड पोनोग्राफी देखे जाने तथा उनके बैक खातो में गडबडी सम्बन्धी बाते कहकर उनके सिस्टम के क्रप्ट होने का झांसा देकर मदद के नाम पर धोखाधडी से धनराशि प्राप्त करते थे। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ ने ये भी बताया की गोपनीय माध्यम से सूचना प्राप्त हुयी थी कि सहस्त्रधारा राजपुर रोड थाना क्षेत्रान्तर्गत माउण्ट व्यू कालोनी स्थित ब्लूयूबैल्स स्कूल के बंगल कार्यालय एक निजी प्लैट में कुछ युवको द्वारा अवैध रुप से कॉल सेन्टर चलाकर यूएसए व कनाडा के नगारिकों को भ्रमित कर तथा पॉप-अप मैसेज के माध्यम से उनके द्वारा पोर्न वीडियो देखे जाने व उनके बैक खातो में धोखाधडी की बात कहते हुये उनको डराकर धनराशि प्राप्त कर धोखाधडी का कार्य किया जा रहा है। जिस पर एसएसपी एसटीएफ के निकट निर्देशन में एक पुलिस टीम का गठन किया गया उक्त पुलिस टीम द्वारा सहस्त्रधारा रोड स्थित छह अगस्त को उक्त फ्लैट पर छापामारी की गयी तो आरोपी मौके से फरार हो गये आरोपियों की जनपद स्तर पर तलाश हेतु गहन चैकिग अभियान चलाया गया जिस पर आरोपियों के शहर देहरादून से बाहर भागने की सूचना पर 02 आरोपियों को चौकी जोगीवाला बैरियर पर रोक लिया गया मौके पर तुरन्त साइबर टीम द्वारा आरोपियों को गहन पूछताछ की गयी तो मौके पर मौजूद गौतम व तनिष्क द्वारा बताया गया कि वह लोग अपने अन्य 03 साथियों के साथ मिलकर काफी समय से दून में ही कॉल सेन्टर संचालित कर रहे है हम लोग विदेशी कॉल को एक्स-लाइट डायलर के माध्यम से विदेशी कॉलर को भ्रमित व डराते है इस क्रम में यूएसए व कनाडा के नागरिको को फर्जी पीओपीयूपी डलवाकर स्वंय को माइक्रोसॉफ्ट एंव एप्पल कम्पनी से बताकर उनको डराते है कि आपके द्वारा अपने सिस्टम में पोर्न साइट देखी गयी है जिस पर आपके विरुद्व कार्यवाही की जायेगी उक्त कार्यवाही से बचने हेतु उनसे धोखाधडी से धनराशि प्राप्त की जाती है। उक्त अपराध का कारित करने वाले व्यक्तियों द्वारा कॉल सेन्टर का संचालन कर दिल्ली व हरियाणा मैं बैठे अपने अन्य साथियो के साथ मिलकर धोखाधडी के अपराध को दिया जा रहा था अंजाम। मौके से पुलिस टीम को 03 लैपटॉप, 02 मोबाइल फोन, 02 वाई-फाई राऊटर व अन्य उपकरण बरामद हुए। उक्त आरोपियों से बरामद कॉल सेन्टर चलाने वाले संसाधनो को तकनीकि रुप से चैक किया गया तो उक्त संसाधनो में काफी मात्रा में कॉल सेन्टर संचालन व विदेशी नागरिको से धोखाधडी करने सम्बन्धी साक्ष्य प्राप्त होने पर आरोपियों के विरुद्व थाना साइबर क्राईम पर अभियोग पंजीकृत किया गया तथा मौके पर जिन दो आरोपियों की मौजूदगी थी उनकी विरुद्व विवेचना में वैधानिक कार्यवाही की गयी है अन्य आरोपी जो फरार है उनके सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त की जा रही है। एसटीएफ ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

# हर घर तिरंगा, घर घर तिरंगा अभियान में दून योगपीठ में ध्वजारोहण किया

संवाददाता

देहरादून। हर घर तिरंगा, घर-घर तिरंगा अभियान में दून योगपीठ की हाथीबडकता शाखा में ध्वजारोहण किया गया जिसमें कीनिया अफ्रीका के पांच योग साधकों ने भी भाग लिया। आज यहां दून योगपीठ के संस्थापक आचार्य बिपिन जोशी ने दिया राष्ट्र प्रथम और बासुधेव कुटम्बकम का सन्देश दून योग पीठ की हाथीबड़कला शाखा में हर घर तिरंगा के क्रम में ध्वजारोहण किया गया दून योग पीठ देहरादून के संस्थापक आचार्य डा. बिपिन जोशी ने भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए जन जन से अपनी क्षमता के अनुसार सहयोग करने का आहवान किया उन्होंने राष्ट्र प्रथम और वसुधेव कुटुम्बम का सन्देश दिया साथ ही लोगों से घर घर में तिरंगा फहराने का आहवान किया कीनिया अफ्रीका के दून योगपीठ में योग का प्रशिक्षण ले रहे मार्क, फ्रैंकलिन, बरतो, जाय, बिएट्रिक, लिए कमेने ने भी घर घर तिरंगा अभियान में भाग लिया।

## रेलवे स्टेशन से बच्चा चुराने वाली महिला..

महिला का कुछ पता नहीं चल पाया। जिस पर थाना जीआरपी पुलिस व आरपीएफ की संयुक्त टीम अभियान चला कर उक्त महिला की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे संयुक्त टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद एक सूचना के तहत अपहरत बालक वीरु को ऋषिकेश थाना क्षेत्र से अपहरण कर्ता महिला शिवानी पत्नी जॉनी बेस निजसिया रोड लुधियाना पंजाब के कब्जे से सकुशल बरामद किया गया है। जिस पर बालक के परिजनों, स्थानीय जनता, रेलवे के स्थानीय उच्च अधिकारी गणों, एवं मीडिया के द्वारा थाना जीआरपी हरिद्वार पुलिस की भूरी भूरी प्रशंसा की गई है।

# तिरंगा हमारी शान, साहस और राष्ट्र के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीकः आर्या

हमारे संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने आज प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वाहन पर 'हर घर तिरंगा अभियान' के तहत देहरादून के गांधी पार्क से परेड ग्राउंड तक भव्य तिरंगा यात्रा का शुभारंभ किया। यात्रा के शुभारंभ से पूर्व उन्होंने महात्मा गांधी और शहीदों की प्रतिमा पर पुष्पांजलि और श्रद्धासुमन अर्पित किए। तिरंगा यात्रा में खेल व युवा कल्याण विभाग के अधिकारी ,पीआरडी स्वयंसेवक और स्कूली बच्चों ने प्रतिभाग किया। इस दौरान यात्रा में शामिल लोगों ने भारत माता की जय का उद्घोष कर माहौल को देशभक्ति के रंग में रंग दिया।

## कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने निकाली तिरंगा यात्रा, लोगों से की अपने-अपने घरों व प्रतिष्ठानों पर तिरंगा फहराने की अपील

इस मौके पर कैबिनेट मंत्री ने कहा कि यह यात्रा देशभक्ति और एकता का प्रतीक है। जिन शहीदों ने हमें आजादी दिलवाई उनको नमन करने और उनका आशीर्वाद लेने के लिए इस तिरंगा यात्रा की शुरुआत की गई है। उन्हीं की वजह से आज हम खुली हवा में सांस ले रहे हैं। उन्होने कहा कि राष्ट्रध्वज हमारी आन बान शान, साहस और राष्ट्र के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। उन्होंने इसके मूल्यों को बनाए रखते हुए एक सशक्त भारत का निर्माण करने की सभी से अपील की। साथ ही सभी से 11-15 अगस्त अपने-अपने घरों व प्रतिष्ठानों पर तिरंगा फहराने और 'हर घर तिरंगा' अभियान का हिस्सा बनने और अपनी सेल्फी 'हर घर तिरंगा डाट कोम' पर अपलोड करने की अपील भी की। कहा कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व से प्रेरित होकर, गर्व से हमारा राष्ट्र एकता की भावना के साथ आगे बढ़ रहा है और सभी को देशभक्ति के प्रति ओतप्रोत कर रहा है।

इस अवसर पर विशेष प्रमुख सचिव अमित सिन्हा, निदेशक जितेंद्र सोनकर, उपनिदेशक अजय अग्रवाल सहित विभागीय अधिकारी, पीआरडी स्वयंसेवक और समस्त स्कूली बच्चे उपस्थित रहे।

# स्वनिर्मित राखियों को सैनिक, पुलिस बलों, खिलाड़ियों को भेजने का शुभारम्भ

संवाददाता

देहरादून। दून की बहनों द्वारा स्वनिर्मित राखियों को सैनिक बलो, पुलिस बलों व ओलंपिक में मेडल जीतकर आये खिलाडियों को राखियां भेजने का शुभारम्भ किया गया।

आज यहां संस्कार परिवार देहरादून और आजिविका एजुकेशन गढ़ी कैंट देहरादून द्वारा विगत वर्षों की भांति इस वर्ष भी सैनिक बलों, अर्द्ध सैनिक बलों, पुलिस बलों के जवानों, भारत के लिए ओलंपिक पदक जीतने वाले खिलाड़ियों और देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आदि को अपने हाथो से राखियां तैयार की गई राखियों को भेजने का शुभारम्भ आज किया गया। इस बार की राखियों देश भक्ति, श्री राम मंदिर और सनातन धर्म की थीम पर बनाया जा रहा है। अभियान संयोजक आचार्य डा. बिपिन जोशी ने बताया भारत को 2047 तक विकसित राष्ट्र बनाने के लिए जय जवान जय किसान के जय घोष के साथ सनातन धर्म, श्री राम मंदिर, देशभक्ति की थीम पर राखियां तैयार की गई हैं। संस्कार परिवार देहरादून और आजिविका एजुकेशन गढ़ी कैंट द्वारा सैनिक भाइयों, अर्द्ध सैनिक बलों के भाइयों, पुलिस बलों के भाइयों को इस भाव के साथ राखियां भेजी जाती हैं ताकि उनको अपने घर की कमी महसूस ना हो। आजिविका एजुकेशन के डायरेक्टर आजीव विजय और श्रीमती नीलम विजय के मार्गदर्शन और सहयोग से राखियों का निर्माण अधिकांश सैनिक परिवारों अथवा पृष्ट भूमि से जुड़ी द्वारा किया गया है,देहरादून में बी एस एफ कैंप डोईवाला, आई टी बी पी सीमाद्वार, सेना मुख्यालय उत्तराखण्ड सब एरिया, कैंट कोतवाली गढ़ी कैंट में बहिने खुद जाकर राखी पहनाएंगी। आज के कार्यक्रम में सीमा बिष्ट , जिज्ञासा पांडे,सागरिका, संजना, अक्कू, काजल, मुस्कान, नेहा सहित दर्जनों बच्चे उपस्थित रहे।

# छात्र-छात्राओं ने नशामुक्त समाज बनाने की ली शपथ

हमारे संवाददाता

देहरादून। सरदार महिपाल राजेन्द्र जनजातीय पीजी कॉलेज, साहिया में नशे के दुष्प्रभावों को लेकर जागरूकता फैलाने और समाज को नशामुक्त बनाने के उद्देश्य से एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की थीम थी, 'विकसित भारत का मंत्र, भारत हो नशे से स्वतंत्र' जिसके तहत छात्र-छात्राओं को नशे के दुष्परिणामों और उससे मुक्त रहने के महत्व के बारे में जानकारी दी गई।

कार्यक्रम का संयोजन डॉ. रीना रौंगड़ द्वारा किया गया, जिन्होंने उपस्थित सभी छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं शिक्षणेत्तर कर्मचारियों को नशामुक्ति की शपथ दिलाई। उन्होंने सभी से अपील की कि वे अपने परिवार और समाज में नशे को दूर करने के लिए हरसंभव प्रयास करें और इस अभियान में सक्रिय भागीदारी निभाएं। कार्यक्रम के अंत में सभी ने एकजुट होकर नशामुक्त समाज की स्थापना का संकल्प लिया और इसे सफल बनाने के लिए प्रतिबद्धता जताई।

इस कार्यक्रम में प्रभारी प्राचार्य डॉ. रवि कुमार, डॉ. शशिकला, रिंकूदास भारती, पूनम चौहान, प्रदीप कुमार, पूजा पांडेय, सुश्री रेखा, आशा सिंह, वरूण प्रसाद सेमवाल, गम्भीर सिंह, रितेश चौहान, मुकेश तोमर, रितिका चौहान, पुलमा पंवार, सुनीता, अनीता आदि शिक्षक एवं शिक्षणेत्तर कर्मचारी उपस्थित रहे। इसके साथ ही छात्र-छात्राओं में आशीष, सचिन तोमर, हरीश, नेहा, सोनिया, निधि चौहान, अमीषा, याशिका, रेखा, प्रमिला, प्रीति, सानिया, काजल, सचिन आदि ने भी कार्यक्रम में भाग लिया और शपथ ली।

## एक नजर

# क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति ने 100 से अधिक पौधों का रोपण

कार्यालय संवाददता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति का इस मानसून सत्र का पांचवा वृक्षारोपण अभियान झाझरा रेंज के जामुनवाला गांव में संपन्न किया गया, जहां बरगद, पीपल, नीम, गुलमोहर, बांस, रात की रानी इत्यादि के 100 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। सभी वृक्षों की सुरक्षा हेतु उनमें ट्री गाड्र्स भी लगाए गए।

पूरे उत्तराखंड में हरेला पर्व को धूमधाम से मनाया जा रहा है वही पिछले 11 वर्षों से लगातार वृक्षारोपण कर रही क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति द्वारा इस बार के मानसून सत्र का पांचवां अभियान संपन्न किया गया। वृक्षों के लगातार काटे जाने की वजह से उत्तराखंड की बेशकीमती खूबसूरती पर गहरा असर पड़ा है। सड़को के चौड़ीकरण के कारण लगातार वृक्षों को काटा जा रहा है जबकि उनके स्थान पर वृक्षों को ना के समान लगाया जाता है, जो नाकाफी है। इसी क्रम को तोड़ते हुए क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति द्वारा लगातार अधिक से अधिक वृक्ष देहरादून के हर क्षेत्र में लगाए जा रहे है।

समिति को मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण (एमडीडीए) का भी विशेष सहयोग प्राप्त होता रहा है। एमडीडीए के द्वारा वृक्ष तथा उनकी सुरक्षा हेतु ट्री गाड्र्स भी उपलब्ध कराए जाते रहे है। जमुनवाला गांव में किए गए वृक्षारोपण कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, अमरनाथ कुमार, रनदीप अहलूवालिया, प्रवीण शर्मा, विश्वास दत्त, अमित चौधरी, गगन चावला, सोनू वीर जी, कृष्णा खत्री, नमित, हृदय, निधि किमोठी, अमूल्य, भूमिका दुबे, सोनू वीर, मनीष खत्री, मंजुला रावत, सोनिया उपस्थित रहे।

# शहीद रोहित गुरुंग के परिवार को किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर शहीद रोहित गुरूंग के परिवार को शॉल ओढाकर सम्मानित किया।

आज क्लेमेंटटाउन जालीगांव में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर शहीद रोहित गुरुंग के परिवार को शॉल ओढ़ा कर सम्मानित किया। ऑल इंडियन कांग्रेस संगठन के प्रदेश अध्यक्ष पीयूष गौड ने बताया कि 23 जुलाई 2010 जम्मू कश्मीर में आतंकवादियों से मुठभेड़ में शहीद हुए रोहित गुरुग के परिवार में माता-पिता तथा उनकी पत्नी को शाल तथा गुलदस्ता देकर सम्मानित किया। देश के लिए मर मिटने वाले ऐसे जांबाज सैनिकों को हम सभी शत-शत नमन करते है। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष पीयूष गौड ने कहा कि शासन एवं प्रशासन द्वारा रोहित गुरुंग शहीद द्वार का रखरखाव (जो कांग्रेस के शासनकाल में एमडीडीए द्वारा निर्मित किया गया था) नहीं किया जा रहा है,ना उसकी मरम्मत व पुताई हो पा रही है। उन्होंने यह भी मांग करी है कि जल्द से जल्द द्वार का जीर्णोद्धार किया जाए। इस अवसर पर शहिद रोहित गुरुग के पिता प्रेम बहादुर गुरुग, माता रीता गुरुग, पत्नी सुमन गुरुग, पुत्री सारथिका गोपाल गुरुग, सरिता गुरुग, नीवर्तमान पार्षद मोहन गुरुग, सुचिता गुरुग, डी एस छेत्री, मन बहादुर राणा आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

# सरकार महिला सहायता समूहों को आगे बढाने का कार्य कर रही है: सीएम धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सरकार महिला स्वयं सहायता समूहों को आगे बढाने का कार्य कर रही है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय में मुख्यमंत्री सशक्त बहना उत्सव योजना एवं मुख्यमंत्री महिला स्वयं सहायता समूह सशक्तिकरण योजना के अन्तर्गत महिला समूहों द्वारा लगाए गए स्टॉलों का शुभारंभ किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने इन स्टॉलो का अवलोकन करते हुए स्थानीय उत्पादों ( घी एवं अन्य) की खरीदारी भी की। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार विभिन्न योजनाओं के माध्यम से प्रदेश में महिला स्वयं सहायता समूह को आगे बढ़ाने का कार्य कर रही है। राज्य की महिलाएं समूहों के माध्यम से बहुत बेहतर उत्पाद बना रही है। समूहों के माध्यम से स्थानीय उत्पादों को नई पहचान मिल रही है एवं रोजगार के नए अवसर मिल रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि रक्षा बंधन से पूर्व स्वयं सहायता समूह द्वारा राखियां बनाई जा रही हैं। सरकार द्वारा महिलाओ को अपने उत्पाद बेचने के लिए उन्हें सुविधा अनुसार मंच उपलब्ध कराया जा रहा है। उन्होंने समस्त प्रदेशवासियों से आगामी रक्षा बंधन के लिए स्थानीय स्तर पर बनी राखियों एवं अन्य उत्पाद खरीदने का आग्रह किया। सचिवालय में बड़ोवाला से देवभूमि स्वयं सहायता समूह, डाकपत्थर से वैभव लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह, रायपुर से मिलन स्वयं सहायता समूह, सहसपुर से आस्था क्लस्टर लेवल फेडरेशन, हवालबाग अल्मोड़ा से विकास क्लस्टर लेवल फेडरेशन, आस्था क्लस्टर लेवल फेडरेशन, विरांगना क्लस्टर लेवल फेडरेशन, एवं अन्य स्वयं सहायता समूहों द्वारा अपने उत्पाद बेचें जा रहे हैं। इस दौरान कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट, उपाध्यक्ष अवस्थापना अनुश्रवण परिषद् विश्वास डाबर, मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव श्रीमती राधिका झा, अपर सचिव मनुज गोयल, सीडीओ देहरादून सुश्री झरना कामठान एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

# यूटीलिटी की चपेट में आकर स्कूटी सवार युवक की मौत

संवाददाता

देहरादून। यूटीलिटी की चपेट में आकर स्कूटी सवार युवक की मौत हो गयी। जबकि उसका दूसरा साथी गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नत्थुवाला निवासी अक्षित अपने मित्र रिसीत कुकरेती के साथ स्कूटी से घर की तरफ जा रहा था जब वह बालावाला शिव मन्दिर के पास पहुंचे तभी सामने से आ रही यूटीलिटी ने उनकी स्कूटी पर टक्कर मार दी जिससे दोनों गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिनको आसपास के लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान अक्षित की मृत्यु हो गयी जबकि उसका साथी गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

## देशी पिस्टल के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने देशी पिस्टल के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी गढ़वाल के आदेशानुसार एवं अपर पुलिस अधीक्षक तथा क्षेत्राधिकारी नई टिहरी, के पर्यवेक्षण में थाना क्षेत्रान्तर्गत चलाए जा रहे अभियान के अंतर्गत पर उपनिरीक्षक आनन्द सिंह रावत द्वारा थाना क्षेत्रान्तर्गत दौराने चैकिंग कैम्पटी वाहन पार्किंग के अन्तिम छोर से ख्यार्सी बैण्ड की तरफ लगभग 200 मीटर पर आरोपी विश्वास को 01 अदद अवैध देशी पिस्टल के साथ गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

# दून अस्पताल में लगी आग, उपकरण व कागजात जले

विशेष संवाददाता

देहरादून। दून मेडिकल कालेज में आज सुबह अचानक लगी आग से अफरा तफरी फैल गयी। लोगों ने बिल्डिंग से धुंआ उठता देख फायर सर्विस को फोन किया। मौके पर आनन-फानन में पहुंची फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने आग पर तो काबू पा लिया लेकिन तब तक लाखों का नुकसान हो चुका था। गनीमत यह रही कि इससे किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई है।

आग अस्पताल के उस हिस्से में लगी जिसमें एमआरआई सेंटर है। उस समय यहां कोई काम नहीं हो रहा था और न ही कोई मरीज या टेक्निशियन था। आग किस कारण लगी इसका तत्काल कुछ पता नहीं चल सका है। तथा इसका जांच के बाद ही पता चल सकेगा। लेकिन प्रथम दृष्टया शाट सर्किट से आग लगने की बात सामने आयी है। दून अस्पताल और फायर सर्विस स्टेशन के बीच कोई बहुत लम्बा फासला नहीं है। यहीं कारण है कि आग लगने की सूचना मिलते ही कुछ ही मिनटो में अग्निशमन की गाड़ियां यहां पहुंच गयी और आग पर काबू पा लिया गया।

### ❑लाखों रुपये के नुकसान का आंकलन, शाट सर्किट बताया जा रहा है कारण

इस घटना में कुछ उपकरण तथा कागजात जलने की बात कही जा रही है। फिर भी यह नुकसान कई लाख का बताया जा रहा है। क्योंकि मेडिकल उपकरणों की कीमत अत्यधिक होती है। अस्पताल प्रशासन द्वारा आग लगनें के कारणों की जांच और नुकसान का आंकलन किया जा रहा है।

## कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार जस्सोवाला निवासी शेर सिंह अपनी स्कूटी से घर की तरफ जा रहा था। जब वह हरर्बटपुर के पास पहुंचा तभी पीछे से आ रही कार ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने पुलिस की मदद से उसको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

*प्रधान संपादक*
**कांति कुमार**

*संपादक*
**पुष्पा कांति कुमार**

*समाचार संपादक*
**आनंद कांति कुमार**

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

**कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

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