



पृष्ठ 4  
क्या बोटल में मुंह  
लगाकर पानी पीने...



पृष्ठ 5  
स्टाइलिश आउटफिट  
पहन अनुष्का सेन...



- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 193
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

बिना कारण कलह कर बैठना मूर्ख का लक्षण है। इसलिए बुद्धिमत्ता इसी में है कि अपनी हानि सह ले लेकिन विवाद न करें।  
— हितोपदेश

# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley\_news@yahoo.com

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## हल्द्वानी में नाबालिक से दुष्कर्म का प्रयास

विशेष संवाददाता

देहरादून हल्द्वानी। राजधानी देहरादून के आईएसबीटी में 12 अगस्त की रात एक नाबालिक के गैंगरेप की घटना को लेकर आक्रोश शांत भी नहीं हुआ था कि आज हल्द्वानी के सुशीला तिवारी मेडिकल कॉलेज में एक नाबालिक से छेड़छाड़ और दुष्कर्म के प्रयास का मामला सामने आ गया। जिसे लेकर नेता विपक्ष यशपाल आर्य ने विरोध जताते हुए उपवास किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मेडिकल कॉलेज की चौथी मंजिल पर बीती रात एक युवक द्वारा एक नाबालिक लड़की से

### मौके पर पकड़ा गया आरोपी, मुकदमा दर्ज



- सुशीला तिवारी मेडिकल कॉलेज की है घटना
- पीड़िता को बाथरूम में घसीटने का प्रयास

से छेड़छाड़ और दुष्कर्म का प्रयास किया गया। बताया जाता है कि आरोपी का कोई परिजन मेडिकल कॉलेज में इलाज के लिए भर्ती था उसके तीमारदार के रूप में आरोपी यहां रुका हुआ था। रात में आरोपी ने एक नाबालिक लड़की से

वाशरूम का पहले रास्ता पूछा और फिर उसे घसीट कर वॉशरूम में ले जाने का प्रयास किया गया, लेकिन लड़की के शोर मचाने के कारण सुरक्षा गार्ड व कुछ लोग मौके पर पहुंच गए जिन्होंने आरोपी युवक को मौके पर दबोच

लिया। शोर शराबे की आवाज सुनकर आरोपी युवक के परिजन और लड़की के परिजन भी मौके पर पहुंच गए तथा दोनों पक्षों के बीच वाद विवाद हो गया। इस दौरान पुलिस भी मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने लड़की से पूछताछ की तो उसने पुलिस को पूरी कहानी बता दी। पुलिस ने आरोपी को तुरंत ही गिरफ्तार कर लिया। आरोपी युवक का नाम जावेद बताया गया है। पीड़ित नाबालिक के परिजनों की शिकायत पर युवक के खिलाफ पोक्सो एक्ट में

मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।

आज सुबह इस मामले की जानकारी जैसे ही लोगों को मिली तो उनमें आक्रोश देखा गया। रक्षाबंधन का दिन होने के बाद भी बड़ी संख्या में लोग सड़कों पर आ गए और सरकार के खिलाफ नारेबाजी करने लगे। नेता विपक्ष व उनके समर्थकों द्वारा अंबेडकर पार्क में उपवास कर विरोध जताया गया है। आर्य का कहना है कि दून, रुद्रपुर, हरिद्वार और पौड़ी के बाद हल्द्वानी की यह घटना बताती है कि भाजपा सरकार महिलाओं पर होने वाले अत्याचारों को रोकने में असफल साबित हो चुकी है।

## एसटीएफ की बड़ी कार्यवाही: अध्यापक एलटी की परीक्षा में धांधली करने से पहले दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने अध्यापक एलटी की परीक्षा में धांधली करने पहुंचे दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। गिरोह का मास्टर माइंड पहले भी परीक्षा में धांधली के आरोप में गिरफ्तार हो चुका है।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुए बताया कि

कुछ समय पहले उत्तराखंड एसटीएफ को सूचना मिली थी कि जनपद मेरठ उत्तर प्रदेश का रहने वाला एक व्यक्ति उधम सिंह जिसका भर्ती परीक्षा में नकल कराकर पास कराने का अपना एक गिरोह है, जो भिन्न-भिन्न राज्यों में समय-समय पर



मिली कि यह व्यक्ति अपने एक साथी के साथ 18 अगस्त को आयोजित की गई उत्तराखंड अधीनस्थ चयन आयोग की सहायक टीचर /एलटी की भर्ती परीक्षा में एक परीक्षार्थी की जगह अपने साथी (सॉल्वर) को बिठाकर उसकी परीक्षा दिलवाएगा। इस एवज में 16 लाख में सौदा तय किया गया है। जानकारी मिली कि उधम पूर्व में भी फर्जी भर्ती कराने के अपराध में अपने साथियों के साथ थाना ब्रह्मपुरी जनपद मेरठ उत्तर

अगस्त को आयोजित की गई उत्तराखंड अधीनस्थ चयन आयोग की सहायक टीचर /एलटी की भर्ती परीक्षा में एक परीक्षार्थी की जगह अपने साथी (सॉल्वर) को बिठाकर उसकी परीक्षा दिलवाएगा। इस एवज में 16 लाख में सौदा तय किया गया है। जानकारी मिली कि उधम पूर्व में भी फर्जी भर्ती कराने के अपराध में अपने साथियों के साथ थाना ब्रह्मपुरी जनपद मेरठ उत्तर

## महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान को सुनिश्चित करने का संकल्प लें देशवासी: राष्ट्रपति मुर्मू

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने रक्षाबंधन के अवसर पर देशवासियों को बधाई संदेश दिया है। राखी के त्योहार पर दिए गए अपने इस महत्वपूर्ण संदेश में राष्ट्रपति ने महिलाओं की सुरक्षा और उनका सम्मान सुनिश्चित किए जाने की बात की है। अपना संदेश साझा करते हुए राष्ट्रपति ने कहा, रक्षा बंधन के पावन अवसर पर, मैं सभी देशवासियों को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं देती हूँ। भाई-बहन के बीच प्रेम और आपसी विश्वास की भावना पर आधारित यह त्योहार, सभी बहन-बेटियों के प्रति स्नेह और सम्मान की भावना का संचार करता है। इसके आगे महिला सुरक्षा की बात करते हुए राष्ट्रपति ने कहा, मैं चाहूंगी कि इस पर्व के दिन, सभी देशवासी, हमारे समाज में महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान को सुनिश्चित करने का संकल्प लें। वही उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने भी रक्षाबंधन के इस पावन त्योहार पर लोगों को हार्दिक शुभकामनाएं दीं। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा कि भाई-बहन के पवित्र बंधन का उत्सव एक ऐसा अवसर है जो एक-दूसरे का समर्थन करने और उन्हें संजोने की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इस पावन अवसर पर, आइए हम महिलाओं की गरिमा और सम्मान को बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध हों, एक ऐसा माहौल तैयार करें जहां वे आगे बढ़ सकें और अपनी क्षमता का पूरा उपयोग कर सकें।

## स्कूली बच्चों ने पीएम मोदी को बांधी राखी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को दिल्ली के विभिन्न स्कूलों के छात्रों के साथ रक्षा बंधन मनाया। इस दौरान बच्चे और पीएम मोदी काफी खुश नजर आए, पीएम का बच्चों के साथ बिताए खूबसूरत पलों का वीडियो इस वक्त सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। वीडियो में पीएम मोदी को बच्चों के साथ बातचीत करते हुए देखा जा सकता है, जबकि वे उनकी कलाई पर राखी बांध रहे हैं। वीडियो में जब पीएम मोदी कक्षा में दाखिल हुए और उन्हें पवित्र धागा बांधा तो स्कूली बच्चे मुस्कराते हुए उनका स्वागत करते नजर आए।



जैसे ही छात्र राखी बांधने के लिए आगे बढ़े, प्रधानमंत्री मोदी ने स्नेह भरी मुस्कान के साथ उनका स्वागत किया और उनके नाम और कक्षाएं पूछीं। पीएम मोदी कुर्सी पर बैठकर स्कूली छात्रों के साथ बारी-बारी से राखी बांधते नजर आए। कार्यक्रम के अंत में पीएम मोदी ने इस अवसर पर स्कूली छात्रों और शिक्षकों के साथ एक ग्रुप फोटो भी

खिंचवाई। इससे पहले दिन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने माइक्रो सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट के माध्यम से रक्षाबंधन के अवसर पर शुभकामनाएं दीं। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा, भाई-बहन के असीम प्रेम के प्रतीक पर्व रक्षाबंधन की सभी देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं। यह पवित्र त्योहार आप सभी के रिश्तों में नई मिठास और जीवन में सुख, समृद्धि और सौभाग्य लाए। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि रक्षा बंधन का त्योहार भाई-बहन के रिश्ते का जश्न मनाता है और पवित्र हिंदू महीने सावन के आखिरी दिन पड़ता है।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### महिलाओं की सुरक्षा का सवाल

उत्तराखण्ड में बढ़ते महिला अपराधों का ग्राफ न सिर्फ चिंता का विषय है अपितु पुलिस व प्रशासन के साथ सरकार के लिए भी गम्भीर चुनौती बनता जा रहा है। राजधानी दून के आईएसबीटी में रोडवेज की बस में एक मानसिक रूप से कमजोर नाबालिग लड़की के साथ पांच लोगों द्वारा सामुहिक दुष्कर्म की जो घटना सामने आयी है वह इसलिए भी हैरान करने वाली है क्योंकि आईएसबीटी जहां यात्रियों की रात भर आवाजाही रहती है और परिसर में 32 सीसीटीवी निगरानी के लिए लगे हैं। पुलिस और बस अड्डे का सुरक्षा प्रबन्धन भी सक्रिय रहता है। वहां अगर इस तरह की वारदात को अंजाम दिया जा सकता है तो किस जगह महिलाएं सुरक्षित हो सकती हैं। यह एक संगठित ही नहीं बल्कि योजनाबद्ध अपराध है। एक ड्राइवर युवती को झांसा देकर जिसे लुधियाना जाना था देहरादून लेकर आता है व यहां आकर उसके साथ इस घिनौनी वारदात को अंजाम देता है तथा अपने अन्य साथियों को भी इसमें शामिल कर लेता है भले ही अब इस जघन्य अपराध को अंजाम देने वाले सभी आरोपी पुलिस गिरफ्त में हो और कानून का शिकंजा उनके ऊपर कसा जा चुका हो लेकिन सिस्टम की खामियों को सुधारे जाने की उन जरूरतों से इन्कार नहीं किया जा सकता है जो इस तरह के घटनाओं की पुनरावृत्तियों को रोका जा सके। उत्तराखण्ड राज्य बनने के बाद देवभूमि में महिला अपराधों की संख्या में लगातार हो रहा इजाफा न सिर्फ राज्य की छवि को खराब कर रहा है बल्कि शासन-प्रशासन की कार्यप्रणाली पर गम्भीर सवाल है। अभी रूद्रपुर की एक महिला नर्स के साथ दुराचार और हत्या का गम्भीर मामला सामने आया था। वहीं हरिद्वार जिले में एक नाबालिग के साथ दुष्कर्म के मामले में भाजपा के नेता का नाम आरोपी के तौर पर सामने आया था। चार दिन पहले की राजधानी दून के एक प्रतिष्ठित रेस्टोरेंट के महिला वाशरूम में कैमरा और रिकार्डिंग के लिए रखे गये मोबाइल फोन को लेकर भारी हंगामा हुआ था। जिसमें एक कर्मचारी की गिरफ्तारी भी हुई थी। दो साल पहले हुई अंकिता भण्डारी हत्याकांड की आग अभी तक शांत नहीं हुई है। इस मामले को लेकर अभी तक आंदोलन जारी है। क्योंकि इसमें भाजपा नेताओं की संलिप्तता जुड़ी हुई है। जिस रिजार्ट से यह घटना जुड़ी हुई है वह भाजपा नेता का है और आरोपी उसका बेटा है। यह तमाम घटनाएं तो महज उदाहरण भर ही हैं। राज्य गठन से लेकर अब तक तमाम ऐसे जघन्य महिला अपराधों की एक लम्बी सूची है। इन दिनों देश की राजनीति में तहलका मचा देने वाला कोलकाता में महिला डाक्टर की हत्या व दुराचार की घटना चर्चाओं के केन्द्र में है। उत्तराखण्ड में आईएसबीटी की इस सामुहिक दुराचार की घटना से लेकर रूद्रपुर की महिला नर्स की हत्या व रेप को लेकर राजनीति गरमाई हुई है। अब इस ताजा प्रकरण के सामने आने से उग्र प्रदर्शन व धरने हो रहे हैं। 21 अगस्त से शुरू होने वाले विधानसभा सत्र में अब इन घटनाओं की गूंज सुनाई देगी। विपक्ष इसे लेकर अत्यंत ही गम्भीर है। शासन स्तर पर भले ही लव जेहाद रोकने व महिलाओं की सुरक्षा को लेकर बड़े-बड़े दावे किये जाते रहे हों लेकिन जमीन पर महिलाओं की सुरक्षा एक बड़ा मुद्दा है। जिसे लेकर सरकार और पुलिस प्रशासन भी कठघरे में खड़ा है। निश्चित तौर पर इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए और अधिक ठोस प्रयास किये जाने की जरूरत है। जिससे महिलाएं कार्यस्थल से लेकर सार्वजनिक स्थलों तक स्वयं को सुरक्षित महसूस कर सकें।

### महिला अपराधों को लेकर कांग्रेस ने किया अबेडकर पार्क में उपवास

हमारे संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखण्ड में बढ़ते महिला अपराधों को लेकर रक्षाबंधन के दिन यानि आज हल्द्वानी में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने मौन उपवास रखा, नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य और कांग्रेस विधायक सुमित हृदयेश के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने अबेडकर पार्क में मौन उपवास रखा। नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य और विधायक सुमित हृदयेश ने पहले बाबा साहब भीमराव अबेडकर की मूर्ति पर माल्यार्पण किया उसके बाद वह उपवास पर बैठ गये। उपवास के बाद पत्रकारों से बातचीत करते हुए नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने भाजपा सरकार के ऊपर आरोप लगाते हुए कहा कि प्रदेश में महिलाओं के साथ लगातार अपराध बढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश की राजधानी देहरादून में ही बेटियां सुरक्षित नहीं हैं जिस तरह से आईएसबीटी के पास नाबालिग बच्ची के साथ गैंगरेप की घटना हुई है उससे प्रदेश की कानून व्यवस्था पर बड़े सवाल खड़े हो रहे हैं। कानून व्यवस्था पूरी तरह खत्म हो गयी है प्रदेश का कोई ऐसा जनपद नहीं है जहां रोजाना महिलाओं के साथ रेप और अत्याचार जैसी घटनाएं न हो रही हों, गैरसंभ में होने वाले विधानसभा सत्र में कांग्रेस प्रदेश की कानून व्यवस्था को लेकर सदन में आवाज उठाएगी।



## 22 को ऊखीमठ में बाबा की पूजा के बाद 'संवाद यात्रा' शुरु

संवाददाता

देहरादून। पंचायतों का समय दो साल तक बढ़ाने की मांग को लेकर पंचायत संगठन केंदार बाबा के दर्शन के बाद 22 को ऊखीमठ से संवाद यात्रा शुरू करेगा।

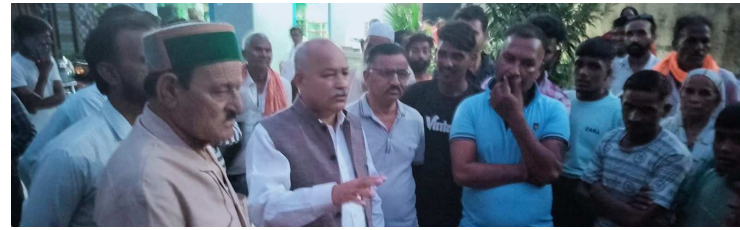
आज यहां पंचायत संगठन के संयोजक जगत मर्तोल्या, ने कहा कि उत्तराखंड में 'एक राज्य एक पंचायत चुनाव' के नारे को बुलंद करते हुए दो वर्ष का कार्यकाल बढ़ाने की मांग को लेकर आंदोलित पंचायत संगठन भी 22 अगस्त को केंदार बाबा के शरण में जाने वाली है। इसी दिन से पूरे राज्य में 'संवाद यात्रा' निकालने का निर्णय भी लिया गया है। संगठन यात्रा के पहले केंदारनाथ विधानसभा में केंदार बाबा के शरण में तथा आखिरी दिन मुख्यमंत्री की विधानसभा चंपावत में गोलज्यू की शरण में जाकर आराधना करेंगे और गोलज्यू के दरबार में न्याय की अर्जी भी लगायेंगे। संगठन ने स्पष्ट किया कि इस यात्रा का किसी भी प्रकार का राजनीतिक निहितार्थ नहीं निकाला जाना चाहिए। उत्तराखंड के 12 जनपदों के त्रिस्तरीय पंचायतों के 70 हजार सदस्य दो वर्ष का कार्यकाल

बढ़ाए जाने की मांग को लेकर बीते नौ माह से आंदोलन में है। 31 जुलाई को प्रदेश के मुख्यमंत्री से हुई वार्ता के बाद संगठन ने अपना आंदोलन स्थगित किया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने एक माह के भीतर इस मांग पर विधिक परीक्षण करने के साथ रिपोर्ट तलब की है। विभागीय मंत्री सतपाल महाराज भी कार्यकाल बढ़ाने के पक्ष में हैं। संगठन ने उत्तराखंड की विधानसभा के 90 प्रतिशत विधायकों से अपनी मांग के पक्ष में समर्थन पत्र ले लिया है।

संगठन ने अपने एक अगस्त 2024 को देहरादून में अनिश्चितकालीन धरना प्रदर्शन को स्थगित किए जाने के समय में लिए गए निर्णय के अनुसार 22 अगस्त से 4 सितंबर तक 13 जनपदों में संवाद यात्रा निकालने के अपने पूर्व में लिए गए निर्णय को आज सार्वजनिक किया। संगठन के संयोजक जगत मर्तोल्या, ग्राम प्रथान संगठन के प्रदेश अध्यक्ष भास्कर सम्मल, जिला पंचायत अध्यक्ष संगठन के प्रदेश अध्यक्ष श्रीमती सोना सजवाण, क्षेत्र प्रमुख संगठन के प्रदेश अध्यक्ष डॉ दर्शन सिंह दानू, जिला पंचायत सदस्य

संगठन के प्रदेश अध्यक्ष प्रदीप भट्ट के द्वारा जारी संयुक्त बयान में बताया गया कि 22 अगस्त को आपदा के कारण केंदारनाथ जाना संभव नहीं है। इसलिए ऊखीमठ में स्थित केंदार बाबा के मंदिर में जहां 6 माह भोले बाबा निवास करते हैं, उस स्थान पर सुबह 8 बजे पूजा अर्चना की जाएगी। केंदार बाबा से दो साल कार्यकाल बढ़ाने का आशीर्वाद लिया जाएगा। उसके बाद प्रातः 11 बजे रुद्रप्रयाग जिला मुख्यालय में संवाद यात्रा द्वारा बैठक आयोजित की जाएगी। मुख्यमंत्री की विधानसभा चंपावत में बैठक होने से पूर्व गोलज्यू मंदिर में सुबह 8 बजे पूजा अर्चना कर गोलज्यू का भी आशीर्वाद लिया जाएगा। न्याय के देवता के रूप में प्रसिद्ध गोलज्यू के दरबार में संगठन की ओर से न्याय के लिए अर्जी दाखिल करने की रस्म भी पूरी की जाएगी। संगठन के संयोजक जगत मर्तोल्या ने बताया कि हमें सरकार पर पूर्ण भरोसा है। सरकार हमारी मांग को लेकर पॉजिटिव भी है। उन्होंने कहा कि संवाद यात्रा का मुख्य मकसद संगठन को मजबूत करना है।

### नशे के खिलाफ आक्रोशित ग्रामीणों ने मोर्चा के समक्ष रखी अपनी परेशानियां



संवाददाता

विकासनगर। नशे के खिलाफ आक्रोशित ग्रामीणों ने नशे के खिलफ मोर्चा के समक्ष अपनी परेशानियां बतायी।

आज यहां ग्राम बैरागी वाला में ग्रामीणों का दर्द जानने उनके बीच पहुंचे जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने चौपाल लगाकर ग्रामीणों की पीड़ा को सुना तथा गांव में अवैध शराब बिक्री व आधुनिक नशे के सौदागरों का खात्मा

करने हेतु मौके पर एसएसपी अजय सिंह, पुलिस क्षेत्राधिकार भास्कर लाल शाह व थाना अध्यक्ष मुकेश त्यागी से दूरभाष पर वार्ता कर तत्काल इस काले कारोबार को बंद करने का आग्रह किया, संबंधित अधिकारियों ने तत्काल कार्यवाही का भरोसा दिलाया। चौपाल के संयोजक सचिन कुमार, प्रधान प्रतिनिधि इशफाक अहमद व विक्की कश्यप ने बताया कि गांव में हर समय शराब बेची जाती है तथा अन्य प्रकार के आधुनिक

नशे भी बेचे जा रहे हैं, जिससे लोगों में तेजी के साथ नशे की लत पड़ रही है तथा युवा बर्बाद हो रहे हैं। कई बार ग्रामीणों ने नशा बेचने वालों का विरोध भी किया, लेकिन पुलिस का सहयोग न मिलने के कारण इनके हौसले बुलंद हैं। जहरीली व अन्य प्रकार की शराब के चलते अब तक चार-पांच लोगों की मौत हो चुकी है। नेगी ने ग्रामीणों की हर संभव सहायता का भरोसा दिलाया तथा कहा कि युवाओं को बर्बाद नहीं होने दिया जाएगा। चौपाल में- मोर्चा के विजयराम शर्मा, भीम सिंह बिष्ट, प्रमोद शर्मा, कुलदीप, विशाल कुमार, बबली, पूनम, बाला देवी, प्रदीप, ओम प्रकाश, मोनू, पिंटू, मुमताज ,सचिन-2 आदि मौजूद थे।

### क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति ने किया 70 से अधिक वृक्षों का रोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन एनवायरनमेंट सोसायटी का इस मानसून सत्र का सातवा वृक्षारोपण अभियान चकराता रोड में यमुना कॉलोनी, दून स्कूल के सामने चकराता रोड पर किया गया। जकरेंडा, गुलमोहर, चंपा व नीम के 70 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। सभी वृक्षों की सुरक्षा हेतु उनमें ट्री गाड्स भी लगाए गए। इस अभियान में मुख्य रूप से वन विभाग व एमडीडीए का विशेष सहयोग रहा।

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 सातवा अभियान संपन्न किया गया। वृक्षों के लगातार काटे जाने की वजह से उत्तराखंड की बेशकीमती खूबसूरती पर गहरा असर



पड़ा है। सड़कों 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 में अपनी भूमिका निभाते हुए क्लीन एंड ग्रीन एनवायरनमेंट समिति द्वारा लगातार अधिक से अधिक वृक्ष देहरादून के हर क्षेत्र में लगाए जा रहे हैं।

कार्यक्रम में मुख्य रूप से कांग्रेस प्रदेश उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना, सुराज

सेवा दल के प्रमुख जोशी जी, क्षेत्रीय पार्षद सुमित्रा ध्यानी व संगीता गुप्ता के कांग्रेस नेता अनुराग गुप्ता, सुमित खन्ना, समिति के अध्यक्ष राम कपूर, अमरनाथ कुमार, रनदीप अहलूवालिया, जेपी किमोटी, दिवाकर नैथानी, नितिन कुमार, राजेश बाली, अनुराग शर्मा, हर्षवर्धन जमलोकी, संध्या जमलोकी, प्रवीण शर्मा, कार्तिक बिरला, नमित, भूमिका दुबे, मंजुला रावत, सोनिया उपस्थित रहे।

## कौन से डायबिटीज में खा सकते हैं आलू, नहीं पड़ेगा सेहत पर कोई असर

डायबिटीज यानी शुगर कभी न खत्म होने वाली बीमारी है। इसे सिर्फ कंट्रोल किया जा सकता है। इस बीमारी में खानपान का खास ख्याल रखना पड़ता है। खासकर टाइप 2 डायबिटीज में खाने को लेकर जरा सी भी लापरवाही खतरनाक हो सकती है।

डायबिटिक पेशेंट्स के मन में अक्सर एक सवाल उठता है कि वे आलू खा सकते हैं या नहीं। क्या आलू खाना उनके लिए नुकसानदायक हो सकता है, अगर नहीं तो उसे अपनी डाइट में कैसे शामिल कर सकते हैं। आइए जानते हैं एक्सपर्ट्स से।

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, टाइप 2 डायबिटीज के मरीज सही मात्रा में आलू का सेवन कर सकते हैं। आलू में अनाज वाले गुण पाए जाते हैं। इसमें हार्ड कार्बोहाइड्रेट और स्टार्च पाया जाता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, आयरन और जिंक जैसे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर इन सभी पोषक तत्वों से भरपूर आलू का सही तरह सेवन करते हैं तो ब्लड शुगर बढ़ने का रिस्क कम हो सकता है।

नए आलू का सेवन डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स 70 के करीब होता है। माना जाता है कि 70 से ज्यादा ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड्स सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। आलू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम करने के लिए उसे पत्तेदार सब्जियों के साथ खा सकते हैं। टाइप 2 डायबिटीज के मरीज दिन में कम से कम 200 ग्राम तक कार्बोहाइड्रेट का सेवन कर सकते हैं।

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, आलू हमेशा दूसरी सब्जियों के साथ ही खाना चाहिए। ब्रेकफास्ट में आलू-पूरी खा सकते हैं। एंटीऑक्सीडेंट वाले आलू में विटामिन सी पाया जाता है। इसके अलावा आलू की सब्जी, मटर, गोभी और बैंगन के साथ भी खा सकते हैं। इसमें इलेक्ट्रोलाइट दिल, मांसपेशियों, तंत्रिका तंत्र के लिए फायदेमंद हो सकता है। आलू के छिलके में फाइबर मिलता है, जो पाचन के लिए सही है और वजन को कम कर सकता है। हालांकि, आलू का सेवन डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए।



## मीठा खाने का सही वक्त क्या होता है? जानें क्या कहती है स्टडी

ज्यादातर लोग मीठा खाना पसंद करते हैं लेकिन क्या आपको पता है मीठा खाने का सही वक्त क्या होता है? अगर आपकी जानकारी के लिए बता दें कि गलत वक्त पर मीठा खाने से सेहत को गंभीर नुकसान हो जाता है। कई लोग सुबह उठते ही मीठा खाते हैं वहीं कई लोग रात में सोने से पहले मीठा खा लेते हैं। आइए विस्तार से जानें ऐसा करना क्या सही है? आइए जानें मीठा खाने का सही समय क्या है?

क्या सुबह के वक्त मीठा खाना चाहिए?

सुबह का नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण मील होता है। ये बात तो सही है। लेकिन क्या आप जानते हैं तो सुबह के वक्त मीठा खाने से पूरा दिन खराब होता है। दरअसल, मीठा खाने से ब्लड में शुगर लेवल तेजी से बढ़ता है। जिसके कारण थकान, चिड़चिड़ापन और पेट में परेशानी की दिक्कत होती है। मीठे खाने में प्रोटीन, फाइबर और विटामिन जैसे जरूरी पोषक तत्वों की कमी होती है। जिसके कारण शरीर में पोषण की कमी होने लगती है।

मीठा खाने का सही वक्त?

मिठाई खाने का सबसे सही वक्त दोपहर के खाने के बाद होता है। क्योंकि पूरे दिन शरीर आराम से कैलोरी बर्न होती है। आपको दोपहर के खाने के बाद मीठा खा सकते हैं लेकिन सुबह या शाम के वक्त कभी भी मीठा खाना सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

दोपहर के खाने के लगभग 1 घंटे के बाद मिठाई खानी चाहिए लेकिन खाने के तुरंत बाद नहीं खाना चाहिए। इसके कारण पेट फूल सकता है और असहजता भी महसूस सकता है। लंच के बाद मिठाई खाने से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है। मिठाई खाने के बाद थोड़ी देर तक टहलना बेहद जरूरी है।

चीनी खाने के नुकसान

एकने की समस्या

ज्यादा चीनी खाना त्वचा पर मुंहासे बढ़ाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि शरीर का शुगर लेवल बढ़ने से उसमें इन्फ्लेमेशन बढ़ जाती है। जिसकी वजह से स्किन पर पिंपल्स, ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनकी वजह से आप बूढ़े दिखने लग सकते हैं।

इन्फ्लेमेशन बढ़ना

चीनी ज्यादा खाने से शरीर में इन्फ्लेमेशन रिस्पांस ट्रिगर होता है। इससे त्वचा में सूजन होने लगती है। इस कारण हमारी त्वचा में सोरायसिस और एक्जिमा जैसी बीमारियों का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। स्किन में हुई इन्फ्लेमेशन त्वचा से जुड़ी कई और समस्याएं भी पैदा कर सकती है। जिससे आपकी उम्र ज्यादा लगने लगेगी।(आरएनएस)

## समय-समय पर बालों को डिटॉक्स करना महत्वपूर्ण

जिस तरह से शरीर को डिटॉक्स करना जरूरी है, ठीक उसी तरह से समय-समय पर बालों को डिटॉक्स करना महत्वपूर्ण है। दरअसल, यह बालों और स्कैल्प से विषाक्त पदार्थों और अन्य हानिकारक अवशेषों को हटाने में मदद करता है। इसी के साथ यह बालों की कुछ समस्याओं का उपचार भी कर सकता है। आइए जानते हैं कि आप घर पर अपने बालों को किन-किन चीजों की मदद से डिटॉक्स कर सकते हैं।

बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल

अगर आपके बाल तैलीय प्रकार के हैं तो आप इन्हें बेकिंग सोडा की मदद से काफी अच्छे से डिटॉक्स कर सकते हैं। इसके लिए पहले एक कटोरे में तीन कप गर्म पानी में तीन आधा कप बेकिंग सोडा अच्छे से मिलाएं। इसके बाद अपने बालों को पहले गीला कर लें। अब इन पर बेकिंग सोडा वाला मिश्रण लगाएं और 10 मिनट तक मसाज करें। अंत में बालों को धो लें और अपने बालों पर कंडीशनर भी जरूर करें।

शहद भी है प्रभावी

शहद कई ऐसे गुणों से समृद्ध होता है जो बालों की गहराई से सफाई करने के साथ-साथ इन्हें डिटॉक्स करने में भी



सहायक होते हैं। लाभ के लिए एक कटोरी में तीन चम्मच साफ पानी और दो चम्मच शहद अच्छे से मिलाएं। इसके बाद अपने बालों को गीला करके इस मिश्रण को इनमें लगाएं और 20 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में बालों को गुनगुने पानी से धो लें। शिकाकाई है कारगर

शिकाकाई ऐसी जड़ी-बूटियों में शामिल है जो बालों को कई समस्याओं से राहत दिलाकर उन्हें स्वस्थ और खूबसूरत बनाए रखने में मदद कर सकती है। बालों को डिटॉक्स करने के लिए पहले एक कटोरी में दो-तीन चम्मच शिकाकाई पाउडर और पानी मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बनाएं। अब अपने बालों में इस पेस्ट को लगाएं और

इसे कम से कम आधे घंटे के लिए लगा रहने दें। इसके बाद स्कैल्प की मसाज करें और फिर सिर को धो लें।

खीरे और नींबू का मिश्रण भी आएका काम

बालों को डिटॉक्स करने के साथ-साथ इन्हें खूबसूरत बनाए रखने में खीरे और नींबू का मिश्रण काफी मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले आवश्यकतानुसार खीरे और नींबू को काटकर इन्हें ब्लेंडर की मदद से पीस लें। अब इस मिश्रण को अच्छे से पूरे सिर में लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अपने सिर को शैंपू और पानी से धो लें। यकीनन इससे आपके बाल स्वस्थ रहेंगे।(आरएनएस)

## होम मेड बॉडी वॉश बनाने के लिए अपनाएं ये तरीका

कई लोग साबुन की जगह बॉडी वॉश का इस्तेमाल करते हैं। ये आपकी त्वचा के पीएच को बनाए रखने का काम करता है। अगर आप भी त्वचा को साफ रखने के लिए बॉडी वॉश का इस्तेमाल करती हैं तो हम आपको कुछ घरेलू उपाय बता रहे हैं जिसका इस्तेमाल कर घर पर हर्बल बॉडी वॉश बना सकती हैं।

सामग्री

कैस्टाइल साबुन -1

शहद-1 कप

एलो जूस-1 कप

जैतून का तेल- 1कप

एसेंशियल ऑयल-2 बड़े चम्मच बनाने की विधि

सबसे पहले ऊपर दी गई सभी चीजों को एक बोटल में मिला लें।

इसके बाद लिक्विड कैस्टाइल सोप मिला लें।

उसके बाद इस मिश्रण में कुछ बूंदे एसेंशियल ऑयल की मिलाएं और बोटल को अच्छे से हिलाएं।

बोटल में सभी चीजों को अच्छे से मिलाने के बाद ठंडी जगह पर रख दें।

आप इस बॉडी वॉश को एक साल तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

हर्बल बॉडी वॉश के फायदे

इस बॉडी वॉश में जैतून और एलोवेरा का तेल है। ये दोनों चीजें त्वचा के रूखेपन को दूर कर नमी बनाएं रखने में मदद करती हैं।

इसमें मौजूद एसेंशियल ऑयल त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। ये हर्बल बॉडी वॉश आपको गर्मी में फ्रेश और ठंडक देगा।

अगर आपकी त्वचा सेंसिटिव है या फिर आप प्रेगनेंट हैं तो ये हर्बल वॉश आप बिना किसी डर के इस्तेमाल कर सकती है। इस प्रोडक्ट को इस्तेमाल करने से पहले एक बार पैच टेस्ट जरूर कर लें।(आरएनएस)

## गर्मियों में बेहद गुणकारी माना जाता है तरबूज

रसीला, लाल-लाल और बेहद स्वादिष्ट तरबूज सेहत के लिहाज से बहुत फायदेमंद होता है। तरबूज में 92 फीसदी पानी होता है। गर्मियों में ये फल खाने से शरीर में पानी की कमी पूरी होती है और शरीर में काफी एनर्जी आती है।

तरबूज में पोटेशियम, आयरन, कैल्शियम, कॉपर, मैग्नीशियम, विटामिन ए, विटामिन बी1, बी6, सी और डी व लायकोपीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसलिए ये फल बेहद गुणकारी माना जाता है। लेकिन इसे खाने से पहले कुछ बातों को ध्यान रखना जरूरी है वर्ना लेने के देने भी पड़ सकते हैं। आइए जानते हैं तरबूज के फायदे और नुकसान।

ये हैं फायदे

तरबूज में कैलोरीज और फैट न के बराबर होता है और पानी 92 फीसदी होता है। ऐसे में ये फल वजन कम करने की चाहत रखने वालों के लिए काफी फायदेमंद है।



इसमें मौजूद विटामिन ए और सी इम्यून सिस्टम को दुरुस्त करता है, जबकि विटामिन बी 6 और आयरन रेड ब्लड सेल्स बढ़ाता है और एंटीबॉडीज बनाने में भी मदद करता है।

तरबूज पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। इसमें पाया जाने वाला 92 फीसदी पानी कब्ज की समस्या को दूर करने में मददगार है। साथ ही स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।

तरबूज खराब कोलेस्ट्रॉल जिसे एलडीएल कहा जाता है, को कम करता है और ब्लड वेसल्स में फैटी डिपॉजिट्स होने

से रोकता है। इससे हार्ट संबंधी समस्याओं का रिस्क घटता है।

एक दिन में 400-500 ग्राम तरबूज का सेवन पर्याप्त है। इसे ज्यादा खाने से ओवर हाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। साथ ही लूज मोशन, गैस, पेट फूलना और डायरिया जैसी दिक्कतें हो सकती हैं।

तरबूज खाने के बाद पानी नहीं पीना चाहिए क्योंकि इस फल में पहले से ही काफी मात्रा में पानी और फ्रक्टोज की उपस्थिति होती है, ऐसे में हाइड्रेशन संबंधी समस्या हो सकती है।

रात में तरबूज नहीं चाहिए, इससे वजन बढ़ता है, साथ ही पेट सबन्धी परेशानियां हो सकती हैं।

रोजाना ड्रिंक करने वालों को तरबूज नहीं खाना चाहिए। उन्हें लिवर इन्फ्लेमेशन की शिकायत हो सकती है।

डायबिटीज के मरीजों को तरबूज का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए वर्ना शरीर में ग्लूकोज लेवल बढ़ सकता है।

## बाहरी नहीं प्राकृतिक सुंदरता निखारना है जरूरी

सभी युवतियां अपनी बाहरी सुंदरता को लेकर बेहद सजग रहती हैं जो ठीक भी है पर इसके साथ ही प्राकृतिक सुंदरता पर भी ध्यान दें। बाहरी त्वचा को सुंदर बनाने के फेर में हम प्राकृतिक सुंदरता का अहसास नहीं कर सकते। अगर आप सचमुच उस प्राकृतिक सुंदरता को पाना चाहती हैं तो अपने अंदर की असली सुंदरता को पहचानें। अपनी जिंदगी में सभी चीजों के बीच संतुलन कायम करने का सफल प्रयास करें। इससे न केवल आप खुश रहेंगे बल्कि आप स्वस्थ भी महसूस करेंगे। इससे आपके अंदर की असली सुंदरता स्वयं निखरकर बाहर आ जाएगी और आप पहले से कहीं ज्यादा सुंदर दिखाई देंगी। इसे ऐसे हासिल करें।

तुलना न करें

जहां बात आती है अपने सुंदर दिखने की तो हम अक्सर दूसरे लोगों से अपनी तुलना करने लग जाते हैं जबकि यह सही नहीं है। अपनी सुंदरता को लेकर दूसरों से अपेक्षा पर निर्भर रहने की बजाय स्वयं उस आंतरिक सुंदरता का दिदार करें। आपकी सुंदरता को निहारने का सबसे पहला अधिकार आपका ही है। इसलिए अपने अंदर की सुंदरता को पहचानें और उससे प्यार करें। आपका खुद के साथ संतुष्ट होना बहुत आवश्यक है क्योंकि इससे आप स्वयं का बहुत ज्यादा ध्यान रखना शुरू कर देंगी।

इसके अलावा खुद को पसंद करना एक महिला के लिए इसलिए भी जरूरी है क्योंकि इसके माध्यम से वह अपने अंदर छुपी एक ऐसी नारी की पहचान कर लेती है जो पुरुषों को आकर्षित करने का प्रयास नहीं करती, बल्कि असली वास्तविकता से जुड़ी है। यह बिल्कुल मायने नहीं रखता कि कोई पुरुष आपको पसंद करे या न करें। स्वयं के अंदर असली रूप में मौजूद सुंदरता से प्यार करें क्योंकि इससे होने वाली अंदरूनी खुशी के कारण बाहरी सुंदरता भी अपने आप खिल उठती है।

नारीत्व गुण कायम रखें

अक्सर पुरुष उन्हें महिलाओं को ज्यादा देखना पसंद करते हैं जो नारीत्व गुण से जुड़ी हुई हैं। जिस नारी के अंदर नारीत्व गुण बना हुआ है, वह आज भी बहुत ज्यादा सुंदर दिखाई देती है। क्योंकि नारीत्व गुण खत्म नहीं हुआ है, यह आज भी मौजूद है। माना कि इसमें त्याग है, सहनशीलता है लेकिन यह बहुत ज्यादा मजबूत है। सबसे ज्यादा आकर्षित होता है एक औरत का उत्साह जिसके बल पर वह अपने को मजबूत महसूस करती है। आप जितना ज्यादा अपनी नारी शक्ति का समर्थन करती है यह उतनी ही ज्यादा आपको मजबूती प्रदान करती है।

## मुंहासों से इस प्रकार मिलेगी राहत

मुंहासे की समस्या आम है पर इससे संदरता प्रभावित होती है। ऐसे में युवतियां इन्हें ठीक करने को भी घरेलू प्रयोग करने लगती हैं जो कई बार इन्हें ठीक करने की जगह और भी बढ़ा देता है। नीबू आदि लगाने से यह बढ़ भी सकते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि मुंहासा प्रभावित हिस्से को हाथ भी नहीं चाहिए। कई बार आंतरिक असंतुलन खासकर हार्मोन की वजह से मुंहासे निकलते हैं। आंतरिक समस्या से मुंहासे होने पर रक्त की जांच व अल्ट्रासाउंड से पता चल जाता है। मुंहासों से बचने के लिए संतुलित व स्वास्थ्यपरक आहार जैसे फलों, सब्जियों का सेवन करें। अपनी त्वचा को नियमित रूप से माइश्रराइज करें, जिससे त्वचा में नमी बनी रहे।

बैक्टीरिया को दूर रखने के लिए चेहरे पर कुछ क्रीम आदि लगाते समय अपने हाथ जरूर धो लें। प्रभावित हिस्से को लगातार हाथ लगाने से बैक्टीरिया के फैलने की संभावना होती है, जिससे और मुंहासे निकल सकते हैं।

टी (चाय) ट्री तेल जीवाणु रोधी और एंटी फंगल होता है और यह तैलीय त्वचा के लिए उपयुक्त होता है। मुंहासों से बचने के लिए इस तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कई लोगों का मानना होता है कि मुंहासे त्वचा के अधिक तैलीय होने के कारण निकलते हैं और ऐसे में वे कठोर साबुन या स्क्रब का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं जो नुकसानदेह हो सकता है क्योंकि ज्यादा ड्राई स्किन मुंहासों को और बढ़ा सकती है।

स्क्रब से मुंहासों में सूजन व लालिमापन आने की संभावना बढ़ जाती है और चेहरे में जलन महसूस हो सकती है।

मुंहासों के उपचार में तीन से लेकर छह महीने तक का समय लग सकता है। ऐसे में संयम बनायें रखें। तत्काल उपाय के प्रयास में और भी घाटा हो सकता है।

चेहरे को रोजाना दो-तीन बार धोएं, अगर त्वचा में पर्याप्त मात्रा में माइश्रराइज है तो फिर यह अपना ऑयल बाहर नहीं निकालता है, ऐसे में मुंहासे होने की संभावना नहीं होती है।

## वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। 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

## क्या बोतल में मुंह लगाकर पानी पीने से सेहत पर पड़ता है कोई असर? जाने क्या है जवाब

पानी हम सभी के शरीर की जरूरत है। हमारे शरीर में करीब 65-70% पानी ही है। पानी हमें ऊर्जा देने के साथ हाइड्रेट भी रखती है। यह कई बीमारियों से बचाने का काम भी करती है। पानी के एक नहीं अनगिनत फायदे हैं। लेकिन बहुत कम लोग ही हैं, जिन्हें पानी पीने का सही तरीका पता है। अगर पानी सही तरह से न पीया जाए तो कई प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। जैसे- कुछ लोग बोतल में मुंह लगाकर पानी पीते हैं तो कुछ लोग खड़े-खड़े ही पानी पीना पसंद करते हैं, जो गलत है। सुबह उठने से लेकर रात में सोने तक पानी पीने के कई तरीके बताए गए हैं जो सेहत के लिए जरूरी हैं। ऐसे में आइए जानते हैं पानी पीने का सही तरीका क्या है। ज्यादातर लोग बोतल में मुंह लगाकर पानी पीना पसंद करते हैं। इससे उन्हें कई नुकसान झेलने पड़ सकते हैं। दरअसल, बोतल में मुंह लगाकर पानी पीने से उसमें लार लग जाती है, जिससे बैक्टीरिया पनप सकते हैं और बीमारियों का कारण बन सकते हैं। बोतल में मुंह लगाकर एक सांस में पानी पीना भी खतरनाक होता है। इससे गले में फंदा पड़ने और पेट फूलने का डर रहता है।

कभी भी पानी पीने के लिए एक ही गिलास को बिना धोए हफ्ते तक इस्तेमाल

## फैशनेबल दिखना है तो जरूर ट्राई करें ट्रेडिंग लिगेरी

लिगेरी, लड़कियों के अंडरगारमेंट होते हैं और बेहद फैशनेबल और आकर्षक होते हैं। लिगेरी में कई तरह प्रकार के डिजाइन और स्टाइल होते हैं और बहुत सारे फैब्रिक से इन्हें तैयार किया जाता है। लाइक्रा, नाइलॉन, पॉलिस्टर, साटिन, लैस और न जाने कौन-कौन से कपड़ों से इन्हें डिजाइन किया जाता है। इन्हें देखते ही आपको ऐसा मन करने लगे कि आप इन्हें खरीद ही लें। लेकिन जब आप इनकी खरीददारी करें तो आपको बेहद चूड़ी होना जरूरी है। इसके फैब्रिक से लेकर डिजाइन व



नहीं करना चाहिए। इससे गिलास की सतह पर बैक्टीरिया पनप जाते हैं, जो तेजी से सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए पानी के गिलास को हमेशा साबुन से अच्छी तरह साफ करना चाहिए।

पानी कब पीना चाहिए, कब नहीं

1 रात को सोने से पहले और सुबह उठने के बाद एक गिलास पानी पीने से दिनभर एनर्जी बनी रहती है और पेट की समस्याएं नहीं होती हैं।

3 बढ़ते वजन को कम करने के लिए खाना खाने से पहले एक गिलास पानी पीना चाहिए।

3 जिम में वर्कआउट या घर पर एक्सरसाइज करने से पहले और बाद एक

गिलास पानी पीने से फायदे होते हैं।

4 पूरे दिन हर घंटे थोड़ा-थोड़ा पानी पीना चाहिए। सिप में पानी पीने से कई फायदे होते हैं।

5 पानी खड़े होकर कभी नहीं पीना चाहिए। पानी हमेशा बैठकर आराम से थोड़ा-थोड़ा पीना चाहिए। इससे किडनी और घुटने सही रहते हैं।

6 गुनगुना पानी पीने से पाचन तंत्र सही रहता है। इससे शरीर का दर्द भी दूर होता है।

7 गर्म दूध या चाय पीने के बाद या धूप से आने के बाद या चिकनी और तली चीजें खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

स्टाइल पर ध्यान देना बेहद जरूरी होता है। अपनी ड्रेस के हिसाब से भी देखकर ही खरीदें। कहीं ऐसा न हो कि आप व्हाइट शर्ट पर पिंक रंग की लिगेरी पहनें, जो दूर से ही चमके। लिगेरी का मतलब ये नहीं होता कि वो सिर्फ साटिन या लैस की हो, कॉटन फैब्रिक में भी काफी स्टाइलिया लिगेरी आती है।

1. पोलका डॉट्स - पूल पार्टी हो या पति के सामने सेक्सी पोल डॉट्स.... हर जगह पोल्टा डॉट्स की धूम मची हुई है। ब्लैक और व्हाइट कॉम्बो में ये लिगेरी सबसे

ज्यादा डिमांड में है। आपको भी अपने कलेक्शन में इसे शामिल करना चाहिए।

2. लेस लिगेरी - अगर आपको परफेक्शन ही पसंद आता है तो इस तरह की लिगेरी को सेलेक्ट करें। इस तरह की लिगेरी बेहद सेक्सी और हॉट होती है। रोमैंटिक नाइट के लिए इनकी डिमांड सबसे ज्यादा होती है।

3. शीर - शीर काफी ट्रेंडी लिगेरी होती है। अक्सर आप इन्हें हॉलीवुड फिल्मों में देखते होंगे। ये पहनने में आकर्षक होती है और इनमें आराम भी काफी रहती है।

## शब्द सामर्थ्य - 87

(भागवत साहू)

### बाएं से दाएं

- चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि
- स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह
- धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल
- हिम्मत, सामर्थ्य
- अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल
- आपस का करार,

- निबटारा
- वरदान, दुल्हा
- भोग, ऐश्वर्य
- कीमत, मूल्य
- एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं
- समता, बराबरी
- अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया
- युक्ति, उपाय, ढंग
- रिक्त, अपूर्ण।

### ऊपर से नीचे

- दोस्ती, मित्रता
- अच्छी

- शिक्षा, नेक सलाह
- बचाव, हिफाजत
- मीठापन, मधुर होने का भाव
- समुद्र
- आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो
- रसवाला, रसदार
- मां का बच्चों के प्रति प्रेम
- खैरात, देने की क्रिया
- दृष्टि, निगाह
- वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर
- पराजय, हार।

1		2		3		4		5	
								6	
8									
10									11
14	15					16	17		
19									20

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 86 का हल

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

## अल्लू अर्जुन पुष्पा 2 द रूल, क्लाईमैक्स के लिए शूट कर रहे ये दमदार सीन

पुष्पा 2 द रूल अपनी शूटिंग के आखिरी चरण में चल रही है। अल्लू अर्जुन फिल्म पुष्पा 2 द रूल में क्लाईमैक्स शूट कर रहे हैं। पुष्पा 2 द रूल का क्लाईमैक्स एक्शन से लबरेज है। पुष्पा 2 द रूल के मेकर्स ने इसकी जानकारी दी है। पुष्पा 2 द रूल की शूटिंग पर अपडेट जारी कर मेकर्स ने अल्लू अर्जुन के फैंस की बेताबी को बढ़ाने का काम किया है। पुष्पा 2 द रूल के एक्शन सीक्वेंस क्लाईमैक्स की जानकारी देते हुए मेकर्स ने एक छोटी की वीडियो क्लिप भी जारी की है। इस वीडियो क्लिप में अल्लू अर्जुन का रौबदार अंदाज देखने को मिल रहा है। पुष्पा 2 द रूल के मेकर्स ने सोशल मीडिया पर जानकारी देते हुए लिखा है, पुष्पा 2 द रूल की शूटिंग चल रही है और क्लाईमैक्स के लिए एक्शन सीक्वेंस शूट हो रहा है। पुष्पा 2 द रूल 6 दिसंबर को वर्ल्डवाइड रिलीज होगी। बता दें, यह अपडेट उस वक्त में सामने आई है, जब पुष्पा 2 द रूल को लेकर बात बन रही थीं, अल्लू अर्जुन और फिल्म के डायरेक्टर सुकुमार के बीच अनबन हो गई है। हालांकि, मेकर्स ने इन सब बातों को अफवाह करार दिया था। वहीं, पुष्पा 2 द रूल पहले 15 अगस्त 2024 को रिलीज होनी थी, लेकिन फिल्म अब 6 दिसंबर को रिलीज होने के लिए तैयार है, लेकिन मेकर्स ने अगस्त में फिल्म तो नहीं लेकिन इससे जुड़ी बड़ी हैप्पी अपडेट जरूर अल्लू अर्जुन के फैंस को दी है। बता दें, अल्लू अर्जुन और सुकुमार लंबे समय से फिल्म की शूटिंग में लगे हुए हैं।

## बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह पिटी जाह्वी कपूर की उलझ

जाह्वी कपूर स्टारर फिल्म 'उलझ' दर्शकों को लुभाने में नाकामयाब साबित हुई है। हालांकि रिलीज से पहले फिल्म को लेकर काफी बज्र देखा जा रहा था लेकिन सिनेमाघरों में दस्तक देने के बाद इसकी बेहद धीमी शुरुआत हुई। वीकेंड पर भी फिल्म की कमाई में मामूली तेजी ही देखी गई। वहीं वीकेंड में तो 'उलझ' की हालत बेहद पतली हो गई है। फिल्म के लिए लाखों कमाना भी मुश्किल हो गया है। जाह्वी कपूर और गुलशन देवैया स्टारर फिल्म 'उलझ' सिनेमाघरों में इस शुरुआत को अजय देवगन स्टारर औरों में कहां दम था के साथ रिलीज हुई थी। दोनों ही फिल्में अलग-अलग जॉनर की हैं। लेकिन ये दर्शकों को सिनेमाघरों तक खींच कर लाने में नाकामयाब रही हैं। खासतौर पर 'उलझ' का तो बहुत बुरा हाल है। यूं कहिए कि ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह पिटी गई है।

## जूनियर एनटीआर और जाह्वी कपूर का दिखा रोमांटिक अंदाज

एक्शन ड्रामा फिल्म देवरा पार्ट 1 का दूसरा गाना धीरे-धीरे (हिंदी) रिलीज हो गया है। सॉन्ग में जाह्वी कपूर और जूनियर एटीआर के बीच खूबसूरत, लविंग और रोमांटिक केमिस्ट्री देखने को मिल रही है। वहीं, गाने में जाह्वी कपूर बोल्ड लुक फ्लॉन्ट कर रही हैं। यह पहली बार है जब जूनियर एनटीआर और जाह्वी कपूर किसी फिल्म में साथ में काम कर रहे हैं। देवरा पार्ट 1 के दूसरे गाने धीरे-धीरे पांच भाषाओं (तेलुगु, तमिल, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम) में रिलीज हुआ है। हिंदी में इसे शानदार सिंगर शिल्पा राव ने गाया है। इससे पहले वह शाहरुख खान और दीपिका पादुकोण स्टारर मेगा ब्लॉकबस्टर फिल्म पठान का सॉन्ग बेशरम रंग गा चुकी हैं। वहीं, इस गाने को बोल कौसर मुनीर के हैं। धीरे-धीरे को साउथ सिनेमा के नौजवान संगीतकार अनिरुद्ध रविचंद्र ने कंपोज किया है। कोराताला सिवा के डायरेक्शन में बनी फिल्म देवरा पार्ट 1 में सैफ अली खान बतौर विलेन नजर आएंगे। रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म के दूसरे पार्ट में बाँबी देओल को विलेन के रोल में देखआ जाएगा। फिल्म 27 सितंबर 2024 को रिलीज होगी।

## हसिका मोटवानी की हॉरर फिल्म गांधारी का भयानक ट्रेलर रिलीज

तमिल फिल्मों में अक्सर नजर आने वाली हसिका मोटवानी अब गांधारी नाम की नई फिल्म लेकर आ रही हैं। हसिका और निर्देशक आर कन्नन 2013 में सेट्टाई/केजी के बाद गांधारी में साथ काम कर रहे हैं, जो डेल्ही बेली की रीमेक थी। निर्माताओं ने हॉरर फिल्म का ट्रेलर रिलीज किया है। हालांकि ट्रेलर में बहुत कुछ नहीं बताया गया है, लेकिन यह बताता है कि एक परित्यक्त और प्रेतवाधित महल की दिव्य सीलिंग टूट जाती है, जिससे गांधारी (हसिका) नाम की एक आत्मा बाहर आ जाती है, जो उस जगह की रखवाली करती है। हसिका, दोहरी भूमिका में हैं, फिल्म में हिंदू ट्रस्ट समिति की प्रमुख अधिकारी की भूमिका भी निभाती हैं। फिल्म की कहानी एक युवा महिला पर आधारित है जो हिंदू ट्रस्ट समिति की मुख्य अधिकारी के रूप में काम करती है और सदियों पहले एक पूर्व राजा द्वारा निर्मित गंधर्व कोट्टई नामक एक प्राचीन विशाल संरचना के अनुसंधान में जुट जाती है। इस प्रक्रिया में उसे कई चौकाने वाली घटनाओं का सामना करना पड़ता है। हसिका मेट्रो सिरीश, मायिलसामी, थलाइवासल विजय, आदुकलम नरेन, स्टंट सिलवा, विनोदिनी, पवन, ब्रिगेडा सागा, बडिवेल मुरुगन, कलैरानी और कई अन्य कलाकारों के साथ महत्वपूर्ण भूमिकाओं में शामिल होंगी।

## स्टाइलिश आउटफिट पहन अनुष्का सेन ने शेयर की वेकेशन की फोटोज

यंग फैशन आइकॉन अनुष्का सेन ने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट से की थी। उन्होंने अपनी एक्टिंग से दर्शकों को इस कदर दीवाना बनाया हुआ है कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। हाल ही में एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने अपने वेकेशन की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं, जिसमें उनका स्टनिंग लुक देखकर फैंस बेकाबू हो गए हैं।

टीवी एक्ट्रेस अनुष्का सेन इन दिनों अपनी फैमिली के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड कर रही हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट वेकेशन की कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वो काफी गॉर्जियस नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही ट्रेंड करता है।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने व्हाइट कलर का टॉप पहना हुआ है और साथ ही रेड कलर की स्टाइलिश स्कर्ट पहनी हुई है, जिसमें वो स्टनिंग पोज दे रही हैं।

खुले बाल, डार्क लिप्स्टिक और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

एक्ट्रेस इन दिनों अपना वेकेशन एम्स्टर्डम में एन्जॉय कर रही हैं। वहीं, से वो लगातार अपनी फोटोज शेयर कर फैंस को दीवाना बना रही हैं।

एक्ट्रेस इन दिनों अपना वेकेशन एम्स्टर्डम में एन्जॉय कर रही हैं। वहीं, से



वो लगातार अपनी फोटोज शेयर कर फैंस को दीवाना बना रही हैं।

एक्ट्रेस की इन फोटोज को इंस्टाग्राम

पर पोस्ट हुए कुछ ही घंटे हुए हैं और अब तक 3 लाख से भी ज्यादा यूजर्स ने फोटोज पर लाइक्स कर दिए हैं।

## मुंबई में 24 अगस्त को लाइव संगीत शो वर्ल्ड ऑफ स्त्री में परफॉर्म करेंगी अमृता खानविलकर



शाला, कट्यार कलजत घुसाली और राजी जैसी मराठी फिल्मों में अपने काम के लिए मशहूर प्रसिद्ध अभिनेत्री अमृता खानविलकर मुंबई में होने वाले अपने लाइव बहुप्रतीक्षित संगीत शो वर्ल्ड ऑफ स्त्री के लिए पूरी तरह से तैयार हैं।

आगामी 24 अगस्त को आयोजित होने वाले इस शो में शास्त्रीय और अर्ध-शास्त्रीय संगीत तथा नृत्य का आकर्षक मिश्रण देखने को मिलेगा।

अमृता ने सोमवार को इंस्टाग्राम पर आगामी संगीत शो का एक टीजर शेयर

किया।

उन्होंने पोस्ट को कैप्शन दिया, हम अपने बहुप्रतीक्षित प्रोडक्शन, वर्ल्ड ऑफ स्त्री की एक झलक साझा करने के लिए रोमांचित हैं जिसका प्रीमियर 24 अगस्त को होगा।

वर्ल्ड ऑफ स्त्री में अमृता के साथ नृत्य गुरु आशीष पाटिल और 10 नर्तकियों की एक टीम है।

शो के बारे में अमृता ने कहा, नृत्य हमेशा से मेरा जुनून रहा है। इस नृत्य-संगीत नाटक को जीवंत करना मेरे लिए

एक सपने के सच होने जैसा है। आशीष पाटिल, अर्थ एनजीओ और कथक नर्तकियों की एक अत्यधिक कुशल टीम के साथ सहयोग करना एक समृद्ध अनुभव रहा है।

अभिनेत्री ने आगे बताया कि इस शो का उद्देश्य शास्त्रीय नृत्य शैलियों का जश्न मनाने के साथ सांस्कृतिक विरासत को उजागर करना है। इसमें महिलाओं के बहुमुखी पहलुओं पर प्रकाश डाला जाएगा।

लाइव प्रदर्शन के लिए अपना उत्साह व्यक्त करते हुए अमृता ने कहा, मैं हमेशा लाइव दर्शकों की ऊर्जा से आकर्षित रही हूँ। संगीत और नृत्य शो की बढ़ती लोकप्रियता के साथ, मैं वर्ल्ड ऑफ स्त्री को मंच पर लाते हुए रोमांचित हूँ। हमारा लक्ष्य आश्चर्यजनक दृश्यों, भावपूर्ण संगीत और मनमोहक नृत्य प्रदर्शनों के साथ दर्शकों का मनोरंजन करना और उन्हें मंत्रमुग्ध करना है।

डेढ़ घंटे का लाइव ऑडियो-विजुअल मंचन मंत्रमुग्ध कर देने वाले प्रदर्शनों की एक श्रृंखला के माध्यम से भक्ति, सौंदर्य और गतिशील ऊर्जा की थीम पर आधारित है।

अर्थ एनजीओ और आशीष पाटिल के सहयोग से अमृतकला स्टूडियो द्वारा निर्मित, वर्ल्ड ऑफ स्त्री का प्रीमियर 24 अगस्त को मुंबई के नेशनल सेंटर फॉर द परफॉर्मिंग आर्ट में होने वाला है।

# प्रकृति का सतुलन बिगड़ा

ललित गर्ग  
संयुक्त राष्ट्र द्वारा हाल में जारी एक रिपोर्ट के अनुसार भारत की आबादी 2060 के दशक में 1 अरब 70 करोड़ तक पहुंच जाने का अनुमान है, जैसे-जैसे आबादी बढ़ती जा रही है, पर्यावरण से जुड़ी समस्याएं भी गंभीर चुनौती बनती जा रही हैं।

हमें संसाधनों के विस्तार एवं विकास की योजनाओं के बीच पर्यावरण संरक्षण को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी होगी। हर विकास के अपने सकारात्मक और नकारात्मक नतीजे होते हैं। विकास योजनाओं में पर्यावरण का ख्याल रखना जरूरी है। अगर पर्यावरण की परवाह किए बिना विकास किया गया तो मनुष्य के लिए विनाश एवं विध्वंस का कारण बनेगी।

वर्तमान में भारत दुनिया की सबसे बड़ी आबादी के साथ-साथ तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की ओर अग्रसर होते हुए विकास की नई गाथा लिख रहा है, लेकिन इसी के साथ पर्यावरण की उपेक्षा के कारण अनेक पर्यावरण समस्याएं विनाश एवं विध्वंस का कारण भी बन रही हैं। शहरी विकास की प्रक्रिया ने गांवों के सामने अस्तित्व का संकट उत्पन्न कर दिया है। शहरों का अनियोजित विकास से महानगरों में असुरक्षित परिवेश, बढ़ता प्रदूषण, जल एवं शुद्ध हवा का अभाव ऐसी समस्याएं हैं, जो जीवन का अस्तित्व बचाए रखने के लिए चुनौती बन रही है। उन्नत विकास के लिए सड़क चाहिए, बिजली चाहिए, जल चाहिए, मकान चाहिए, मेट्रो चाहिए और ब्रिज चाहिए।

इन सबके लिए या तो खेत होम हो रहे हैं, या फिर जंगल। जंगल को हजम करने की चाल में पेड़, जंगली जानवर, पारंपरिक जल स्रोत सभी कुछ नष्ट हो रहा है। यह वह

नुकसान है जिसका हर्जाना संभव नहीं है और यही पर्यावरण प्रदूषण का बड़ा कारण है। विकास की ऊंचाइयां छूने के साथ हमें पर्यावरण संरक्षण की सीढियां लगानी होंगी। अनुमान है कि 2050 के हिसाब से भारत में 70 प्रतिशत इमारतों का निर्माण होना बाकी है, ऐसे में निर्माण उद्योग को पर्यावरण अनुकूल आर्थिक पद्धति से जोड़ना भारत के आवासीय और शहरीकरण रोडमैप के लिए नितांत अपेक्षित है।

इसी तरह हर उद्योग के लिए पर्यावरण अनुकूल पद्धति को अपने कारोबार और रणनीति में जोड़ना जरूरी है। भारत जैसे विकासशील देशों में बुनियादी ढांचे के विकास की बहुत गुंजाइश और जरूरत है। अगर यह बुनियादी विकास व्यापक दायरे में और पर्यावरण के महत्त्व को ध्यान में रखते हुए किया जाए तो हम देश में सतत एवं संतुलित विकास की उम्मीद कर सकते हैं। भारत में कई सड़क परियोजनाएं संसाधनों का बुद्धिमानी से उपयोग कर रही हैं। इसका एक प्रमुख उदाहरण सड़क निर्माण में प्राथमिक सामग्री के रूप में स्टील ग्रिट्स का पुनः उपयोग करना है। सड़कों के किनारों पर बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण किया जाना है।

भारत जैसे देश, जहां जनसंख्या अधिक और संसाधन सीमित हैं, में नीति-निर्माताओं के लिए पर्यावरण संरक्षणवादी होना महत्त्वपूर्ण हो जाता है। हमें हर कीमत पर पृथ्वी को बेहतर और स्वच्छ बनाने के लिए उपाय करने होंगे। अर्थशास्त्र और मानव जीवन को प्रभावित करने वाले हर पहलू में स्थायी रूप से पर्यावरण मूलक विकास करना होगा। जरूरत है तकनीकी आविष्कार की जो पर्यावरण अनुकूल अर्थव्यवस्था को संभव और सक्षम बना

सके। देश में कूड़े को अलग-थलग करने के महत्त्व पर जोर दिया जाए। यह गीले कूड़े की कैलॉरी वैल्यू का पता लगाने और सूखे कूड़े को रिसाइकल करने के लिए महत्त्वपूर्ण है। केंद्र सरकार की ओर से जारी अलग-अलग दूसरे नियम जैसे प्लास्टिक वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, ई-वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, कंस्ट्रक्शन एंड डेमोलिशन वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, मेटल्स रिसाइकलिंग पॉलिसी इत्यादि को राष्ट्रीय पर्यावरण अनुकूल रोडमैप के साथ जरूर जोड़ा जाना चाहिए।

पर्यावरण असंतुलित होने का सबसे बड़ा कारण आबादी का बढ़ना है जिससे आवासीय स्थलों को बढ़ाने के लिए वन, जंगल यहां तक कि समुद्र स्थलों को भी छोटा किया जा रहा है। पशुपक्षियों के लिए स्थान नहीं है। इन सब कारणों से प्राकृतिक का सतुलन बिगड़ गया है और प्राकृतिक आपदाएं बढ़ती जा रही हैं। वर्तमान में विकास की जो प्रक्रिया है वह पर्यावरण विनाश एवं प्रदूषण का कारण है। इसलिए यह सामयिक चुनौती है कि पर्यावरण को प्रदूषण से मुक्त कैसे रखा जाए? पर्यावरण-अनुकूल जीवन की ओर बदलाव हमारे ग्रह के भविष्य, मानव-जीवन के अस्तित्व, व्यक्तिगत हित और आर्थिक समृद्धि में निवेश है। हम जो भी पर्यावरण के प्रति जागरूक विकल्प चुनते हैं, वह स्वच्छ, हरित और टिकाऊ दुनिया की ओर कदम है। विकास की चढ़ाई पर्यावरण की दृष्टि से नाजुक और खतरों से भरी है। कदम-कदम पर सावधानी एवं जागरूकता चाहिए वसा पलों की खता सदियों की सजा बन जाती है। बेशक, विकास के सपने देखें मगर उनको हकीकत में बदलते हुए हम क्षण-क्षण पर्यावरण एवं प्रकृति के प्रति भी सचेत एवं सावधान रहें।

# कलाई में हमेशा रहता है दर्द तो हो सकता है ये सिंड्रोम, भूलकर भी ना करें नजरअंदाज

अगर हाथ और कलाई में लगातार बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है तो अनदेखा न करें, क्योंकि यह कार्पल टनल सिंड्रोम हो सकता है। इसमें कलाई में कार्पल टनल यानी नसों पर दबाव पड़ने से नसों में सूजन आ जाती है, जिससे दर्द बहुत ज्यादा होता है। इसमें कलाई से बांह तक जाने वाली किसी नस में दबाव पड़ सकता है। इसकी वजह से हाथों में दर्द के अलावा कलाई में झुनझुनी और हाथ से काम करने में समस्या हो सकती है। आइए जानें आखिर कार्पल टनल सिंड्रोम क्या होता है और इसके क्या-क्या खतरे हैं।



वालियों में इस तरह की समस्या हो सकती है। इससे मांसपेशियों में परेशानियां, हड्डियों का डिसऑर्डर और डायबिटीज के जोखिम बढ़ सकते हैं, इसलिए हेल्थ एक्सपर्ट्स सलाह देते हैं कि इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, वरना कई तरह की तकलीफें बढ़ सकती हैं।

कार्पल टनल सिंड्रोम होने पर कई लक्षण नजर आ सकते हैं। इनमें कलाई और हाथ में दर्द खासकर रात में दर्द बढ़ सकता है। इसके अलावा सूत्रपन और झनझनाहट, हाथों में कमजोरी, चीजों को पकड़ने में समस्या हो सकती है, उंगलियों में कमजोरी हो सकती है।

कार्पल टनल सिंड्रोम के कारण हाथों और कलाईयों में तेज दर्द होता है। यह सिंड्रोम पुरुषों की तुलना में महिलाओं में तीन गुना अधिक बार होता है। अक्सर यह समस्या 30 साल के बाद या गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद शुरू होती है। लेकिन कई बार ऐसा एक हाथ का ज्यादा इस्तेमाल करने, कंप्यूटर या लैपटॉप पर उंगलियां चलाने या हाथ की खराब स्थिति के कारण होता है।

कार्पल टनल सिंड्रोम क्यों होता है जो लोग हाथ से काम ज्यादा करते हैं, उनमें इस तरह की समस्या देखने को मिलती है। जैसे टाइप करना, लिखना और कंप्यूटर माउस का ज्यादा इस्तेमाल, सिलाई करने

- कार्पल टनल सिंड्रोम का खतरा बढ़ाने वाली बीमारियां
- डायबिटीज
  - मोनोपॉज
  - रुमेटॉइड आर्थराइटिस
  - मोटोपा
  - किडनी फेलियर
  - कार्पल टनल सिंड्रोम में क्या करें
  - 1 कंप्यूटर-लैपटॉप पर काम करते वक्त या कोई अन्य काम करते समय कलाई सीधी पोजिशन में रखें।
  - 2 लगातार काम न करें, हाथों को ब्रेक दें, लगातार टाइपिंग या रिपेटिटिव मोशन के दौरान हाथों को रेस्ट दें।
  - 3 कलाई को सपोर्ट देने के लिए ब्रेस का यूज करना चाहिए।
  - 4 स्ट्रेचिंग और मांसपेशियों को मजबूत वाले एक्सरसाइज करना चाहिए।
  - 5 ज्यादा समस्या होने पर डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

# मेकअप साफ करने के लिए रासायनिक उत्पादों की जगह इस्तेमाल करें ये 5 प्राकृतिक नुस्खे

महिलायें किसी भी समारोह या पार्टी में शामिल होने से पहले मेकअप करना पसंद करती हैं। हालांकि, मेकअप को केवल पानी के जरिए अच्छी तरह से साफ नहीं किया जा सकता। मेकअप हटाने के लिए बाजार में कई उत्पाद उपलब्ध होते हैं, जो रसायनों से समृद्ध होते हैं। आप इन उत्पादों को इस्तेमाल किए बगैर भी मेकअप को आसानी से साफ कर सकती हैं। आज के मेकअप टिप्स में जानिए प्राकृतिक तरीके से मेकअप हटाने के 5 आसान नुस्खे।



एलोवेरा जेल का करें इस्तेमाल त्वचा की देखभाल के लिए इस्तेमाल होने वाला एलोवेरा जेल मेकअप हटाने में भी मदद करता है। यह रसायनों से मुक्त होता है और त्वचा को किसी प्रकार का नुकसान नहीं पहुंचाता है। एलोवेरा जेल खास तौर से संवेदनशील त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। एलोवेरा जेल को हाथों में लें और चेहरे पर धीरे-धीरे मलें। ऐसा करने से मेकअप पिघलने लगेगा और आसानी से साफ हो जाएगा। त्वचा की देखभाल के लिए इन तरीकों से एलोवेरा जेल इस्तेमाल करें।

भाप एक लोकप्रिय कॉस्मेटिक थेरेपी है, जो त्वचा से विषाक्त पदार्थों को हटाने और रोमछिद्रों को खोलने में मदद करती है। आप अपने चेहरे को गर्म पानी से भरे एक छोटे टब के पास ले जा कर कुछ मिनट भाप ले सकती हैं। इस दौरान आप रुई या वाइप्स का इस्तेमाल करके मेकअप को पोंछ सकती हैं, जो कि पसीने के साथ आसानी से साफ हो जाएगा।

नारियल का तेल लगाएं नारियल के तेल में एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट वाले गुण होते हैं। इनकी मौजूदगी के कारण यह तेल मेकअप साफ करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यह त्वचा को पोषण प्रदान कर सकता है और त्वचा को चिपचिपाहट महसूस नहीं होगी और आपका चेहरा चमकदार दिखाई देगा।

बादाम का तेल होगा सहायक मेकअप साफ करने के लिए बनाए गए सभी उत्पादों में बादाम का तेल जरूर शामिल किया जाता है। आप भी इस तेल को इस्तेमाल करके अपना मेकअप आसानी से हटा सकती हैं। यह बेहद हल्का होता है और त्वचा को पोषण प्रदान कर सकता है। बादाम के तेल से चेहरे की मालिश करें, जिससे मेकअप पिघलकर साफ होने लगेगा। इसका उपयोग करके आपको चिपचिपाहट महसूस नहीं होगी और आपका चेहरा चमकदार दिखाई देगा।

**सू- दोकू क्र. 87**

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

**नियम**

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

**सू-दोकू क्र. 86 का हल**

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



## एसएसपी ने किया कोरेनेशन तथा दून हास्पिटल का भ्रमण

ड्यूटी पर रही महिला डॉक्टर और नर्सों ने बांधी राखी संवाददाता

देहरादून। एसएसपी अजय सिंह ने कोरेनेशन तथा दून अस्पताल का भ्रमण कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। इस दौरान ड्यूटी पर रही महिला डॉक्टरों व नर्सों ने एसएसपी को राखी बांधकर शुभकामनाएं दीं।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा कोरेनेशन तथा दून हास्पिटल का भ्रमण कर वहां की सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया गया। सुरक्षा व्यवस्था के सम्बन्ध में एसएसपी अजय सिंह द्वारा अस्पताल प्रबंधन से वार्ता कर सुरक्षा व्यवस्था के सम्बन्ध में जानकारी ली गई। भ्रमण के दौरान कोरेनेशन हास्पिटल तथा दून हास्पिटल में ड्यूटी पर नियुक्त महिला डॉक्टरों तथा नर्सों द्वारा वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह तथा उपस्थित पुलिस टीम की कलाई पर राखी बांधकर मनाया रक्षाबंधन का पर्व। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा उपस्थित महिला डॉक्टरों व अन्य महिला स्टाफ को आश्वस्त किया कि उनकी सुरक्षा देहरादून पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। डॉक्टर नर्स को दिलाया भरोसा वर्क प्लेस पर कार्य के दौरान भी सेन्स ऑफ सिक्युरिटी देना हमारी प्राथमिकता है। इस दौरान एसएसपी द्वारा उपस्थित पुलिस अधिकारियों को अस्पतालों की सुरक्षा व्यवस्था हेतु अतिरिक्त पुलिस बल नियुक्त करने के निर्देश दिये गये। उक्त अवसर पर कोरेनेशन अस्पताल के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉक्टर वी के चौहान व दून मेडिकल कॉलेज की प्राचार्य डॉक्टर गीता जैन मौजूद रही।

## पिता पुत्र लापता, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। घर से बिना बताये पिता पुत्र लापता हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सेलाकुई निवासी महिला ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति व पुत्र 30 अप्रैल को घर से गये थे लेकिन अभी तक वापस नहीं आये। उसने उनको सभी सम्भावित स्थानों पर तलाश किया लेकिन उनका कुछ पता नहीं चल सका है।

## एसटीएफ की बड़ी कार्यवाही: अध्यापक एलटी..

प्रदेश से जेल जा चुका है।

◀ पृष्ठ 1 का शेष

सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ द्वारा अपनी टीमों को हरिद्वार में तैनात कर दिया गया तथा 18 अगस्त को हरिद्वार मायापुर स्थित परीक्षा केंद्र एसवीएम इंटर कॉलेज के बाहर से इस गिरोह का मास्टरमाइंड/ सरगना उधम सिंह पुत्र सुखपाल सिंह निवासी ग्राम चकबन्दी थाना सरघना जिला मेरठ एवं उसके बिहार के रहने वाले साथी अनुपम कुमार पुत्र बनारस प्रसाद निवासी निकट देवनारायण मार्केट, ओम साई अस्पताल के पीछे, मोहल्ला रामकृष्णा नगर, थाना रामकृष्णानगर, जनपद पटना, बिहार जो कि परीक्षार्थी की जगह बैठकर पेपर सॉल्व करने वाला था, दोनों को इस परीक्षा में गड़बड़ी करने से पहले ही गिरफ्तार कर आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराकर देर रात कोतवाली हरिद्वार में दाखिल किया गया है।

पूछताछ करने पर आरोपी उधम सिंह ने बताया कि उसने यूकेएसएसएससी की सहायक टीचर भर्ती परीक्षा (एलटी) परीक्षा में पेपर साल्व कराने के लिये अनुपम कुमार को बिहार से बुलाया था, उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग की एलटी भर्ती परीक्षा के लिए कुलदीप नाम के कैंडिडेट के संबंध में उसके रिश्तेदार सचिन से उसकी बात चल रही थी जिसने उसको परीक्षा केंद्र सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज हरिद्वार में कुलदीप के बजाय अन्य परीक्षार्थी से परीक्षा दिलवाकर पास करने की एवज में 16 लाख रुपये देने का करार हुआ था। जिस पर उसने कुलदीप सिंह का प्रवेश पत्र एवं आधार कार्ड प्राप्त कर उसके स्थान पर अपने दोस्त अनुपम कुमार जो पटना बिहार का रहने वाला है, से परीक्षा दिलाने की योजना बनाई जिसके लिये परीक्षा के बाद उसको अनुपम को 4 लाख रुपये देने थे। इस पर आज योजना के अनुसार वह दोनों यहां पर कुलदीप सिंह की जगह परीक्षा देने के लिये आये थे।

# दून अस्पताल में स्वास्थ्य सचिव ने महिला स्वास्थ्य कर्मियों से बंधवाई राखी

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड के स्वास्थ्य सचिव आज रक्षाबंधन पर दून अस्पताल पहुंचे जहां उन्होंने महिला कर्मचारियों से अपने हाथ पर राखी बांधवाकर उन्हें सुरक्षा देने का वचन दिया।

रक्षाबंधन के मौके पर आज स्वास्थ्य सचिव डा. आर राजेश कुमार भी दून अस्पताल पहुंचे जहां उनकी कलाई पर महिला डॉक्टरों व नर्सों ने राखी बांधकर उन्हें महिलाओं के प्रति बढ़ती घटनाओं को देखते हुए सुरक्षा दिए जाने का वचन मांगा गया। जिस पर स्वास्थ्य सचिव आर. राजेश कुमार ने भी बहनों को सुरक्षा का वचन दिया।

उन्होंने कहा कि जल्द ही अस्पतालों में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएंगे जिससे अस्पतालों में किसी भी प्रकार की घटनाएं संभव न हो सकें।



## आप्रेेशन स्माइल: 6 वर्ष से लापता युवक को मिलाया उसके परिजनों से

हमारे संवाददाता

टिहरी। विगत 6 वर्षों से ग्राम चौरवाला, थाना ककरौली जिला मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश से लापता युवक को थाना कैम्पटी फाल पुलिस ने उसके परिजनों से मिलवा दिया है। पुलिस के इस सराहनीय कार्य की युवक के परिजनों व स्थानीय लोगों ने भूरी-भूरी प्रशंसा की है।

जानकारी के अनुसार ग्राम चौरवाला, थाना ककरौली जनपद मुजफ्फरनगर उ. प्र. निवासी 25 वर्षीय युवक अरविन्द पुत्र स्व. विरम, जो दिमागी तौर पर पूर्ण रूप से परिपक्व नहीं है, विगत 6 वर्ष पूर्व अपने परिजनों की डांट से क्षुब्ध होकर बिना बताए घर छोड़कर चला गया था। बताया जा रहा है कि बीते रोज थाना कैम्पटी पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान उक्त युवक कैम्पटी बाजार में घूमता हुआ मिला। सँदिग्ध अवस्था में पाए जाने पर पुलिस द्वारा शक की दृष्टि से युवक से पूछताछ की गई तो युवक पश्चिमी उत्तर प्रदेश

की भाषा में आधी-अधूरी जानकारी देने लगा, जिस पर गहन पूछताछ की गई तो बोलने में असहाय युवक ने अपने को मुजफ्फरनगर जिले का होना बताया और जानकारी दी कि 6 वर्ष पूर्व वह परिजनों की डांट से गुस्सा होकर घर छोड़कर चला गया था और अब तक कभी होटल में कभी रेस्टोरेंट में काम करके अपना गुजर बसर कर रहा है। युवक ने बताया कि कुछ दिन पहले ही यहां पर आया हूँ, लेकिन मुझे कोई होटल वाला काम नहीं दे रहा है। पुलिस द्वारा सुरक्षा की दृष्टि से युवक को थाना कैम्पटी लाकर जिला मुजफ्फरनगर के थानों से विगत 6 वर्ष पूर्व हुई गुमशुदगी के बारे में जानकारी ली गई तो थाना ककरौली से पता चला कि 6 वर्ष पूर्व अरविंद नाम के व्यक्ति के गुमशुदा होने के बारे में ग्राम चौरवाला से कुछ लोग आए थे। थाना ककरौली में तैनात हेड मुहर्निर द्वारा ग्राम चौरवाला के ग्राम प्रधान से संपर्क किया गया तो अरविंद नाम के व्यक्ति के गुम होने के

बारे में जानकारी मिली। ग्राम प्रधान चौरवाला की मदद से लापता हुए युवक के परिजनों के मोबाइल नंबर प्राप्त हुए और उनको तत्काल अरविंद के बारे में सूचित किया गया। जिस पर देर सांय युवक की माता श्रीमती जयमाला, भाई मोनू ग्राम प्रधान व अन्य परिजनों के थाना कैम्पटी पहुंचने पर लापता युवक अरविंद को पुलिस ने सकुशल परिजनों के सुपुर्द किया। परिजनों ने बताया कि वह विगत 6 वर्षों से युवक की तलाश में लगे हुए थे और यह सोचकर काफी चिंतित थे कि अरविंद कहां है, किस हालत में है, जिंदा है भी या नहीं, यह सोच-सोच कर हम लोग हर दिन तिल-तिल मर रहे थे। अपने लापता भाई को सकुशल पाकर बड़े भाई मोनू माता श्रीमती जयमाला व अन्य परिजनों ने नम आंखों से उत्तराखण्ड पुलिस का तहेदिल से धन्यवाद कर युवक को सकुशल बरामद करने वाली थाना कैम्पटी पुलिस टीम की भूरी-भूरी प्रशंसा की है।

## चोरी के सामान के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के सामान के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राकेश कुमार मौर्य निवासी बाजावाला, डोईवाला द्वारा कोतवाली डोईवाला पर मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके घर से चोरी द्वारा अलमारी में रखे आभूषण व नगदी चोरी कर ली गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे हेतु एसएसपी अजय सिंह द्वारा दिये गए निर्देशों पर प्रभारी निरीक्षक डोईवाला विनोद सिंह गुसाई द्वारा घटना के खुलासे एवं आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु थाना स्तर पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटनास्थल व आने जाने वाले मार्गों पर लगे सीसीटीवी कैमरो को चेक करते हुए



घटना के संबंध में जानकारी एकत्रित की गयी।

पुलिस द्वारा किए जा रहे प्रयासों से सूचना पर गत दिवस चोरी की घटना को अंजाम देने वाले इरशाद उर्फ माडा पुत्र कासिम को दूधली रोड, डोईवाला से चैकिंग के दौरान गिरफ्तार किया गया एवं आरोपी के कब्जे से चोरी की गई ज्वेलरी आदि बरामद की गई।

चोरी की घटना में मुख्य आरोपी वसीम उर्फ भीगी पुत्र सुलेमान निवासी

मुस्लिम बस्ती रेलवे स्टेशन के पास डोईवाला देहरादून द्वारा अपने साथी इरशाद के साथ मिलकर चोरी की घटना को अंजाम दिया जाना प्रकाश में आया तथा वसीम उर्फ भीगी को 17 अगस्त को थाना क्लेमनटाउन में चोरी की घटना से सम्बन्धित मुकदमें में गिरफ्तार कर क्लेमनटाउन पुलिस द्वारा जेल भेजा जा चुका है, जांच में वसीम उर्फ भीगी का इस मुकदमे में पीसीआर लिए जाने हेतु कार्यवाही प्रचलित है।

एक नजर

## केशव प्रसाद मौर्य ने योगी आदित्यनाथ को बताया देश के सर्वश्रेष्ठ मुख्यमंत्री

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य के बीच अन-बन की खबरें आती रहती हैं। राज्य में लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद दोनों नेताओं के बीच तनातनी भी देखी गई। लेकिन हाल ही में दिए गए केशव प्रसाद मौर्य के एक बयान ने सबको चौंका दिया है। रविवार को मिर्जापुर में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) कार्यकर्ताओं की बैठक में केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि योगी आदित्यनाथ देश के सर्वश्रेष्ठ मुख्यमंत्री हैं, वे मुख्यमंत्री के रूप में सबसे अच्छा काम कर रहे हैं। इस बयान ने कई राजनीतिक पर्यवेक्षकों को हैरान कर दिया। लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद जब हार पर बीजेपी के अंदर मंथन शुरू हुआ तब केशव प्रसाद मौर्य ने अपनी बात बहुत सख्त शब्दों में रखी थी। उन्होंने अफसरों की निरंकुशता और कार्यकर्ताओं को सम्मान न दिए जाने को हार का कारण बताया था। मौर्य ने कई दिनों तक दिल्ली में डेरा भी डाला था और कहा जाता है कि उन्होंने सीएम की कार्यशैली के खिलाफ शिकायत की थी, जिसमें नौकरशाही पर अत्यधिक निर्भरता भी शामिल थी। अब मौर्य के अचानक बदले रुख ने सबको हैरान कर दिया है। लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद यह पहला मौका है जब मौर्य ने सार्वजनिक तौर पर सीएम योगी की तारीफ की है।



## कैलाश विजयवर्गीय बोले, देश में 30 साल बाद 'गृहयुद्ध' छिड़ जाएगा

इंदौर। मध्यप्रदेश के कैबिनेट मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने एक सनसनीखेज दावा कर नए विवाद को जन्म दे दिया है। कांग्रेस बरस पड़ी है। दरअसल, सेना के एक सेवानिवृत्त अफसर का हवाला देते हुए कैलाश ने दावा किया कि उन्होंने (अफसर) बदलती जनसांख्यिकी का हवाला देते हुए उनसे कहा है कि देश में 30 साल बाद गृहयुद्ध शुरू हो सकता है। कैलाश ने उस अधिकारी का नाम भी नहीं बताया है। विजयवर्गीय ने इंदौर में रविवार को रक्षाबंधन से जुड़े एक कार्यक्रम में कहा, सामाजिक समरसता आज के लिए बहुत ज्यादा जरूरी है। मैं कल-परसों सेना के एक सेवानिवृत्त अधिकारी के साथ बैठा था जो सामाजिक कार्यों में काफी सक्रिय रहते हैं। उन्होंने कहा कि 30 साल बाद इस देश के अंदर गृह युद्ध प्रारंभ हो जाएगा और 30 साल बाद ऐसी स्थिति बन सकती है कि आप लोग रह नहीं पाएंगे, जिस प्रकार हमारे देश के अंदर जनसांख्यिकी बदल रही है। उन्होंने आगे कहा, हमें इस बात पर विचार और चिंतन करना है। हमें इसके लिए काम करना चाहिए कि हिंदू शब्द कैसे मजबूत हो। वही प्रदेश कांग्रेस प्रवक्ता नीलाभ शुक्ला ने कहा, विजयवर्गीय का बयान सरासर गैर जिम्मेदाराना है। यह देश में अस्थिरता और भय का माहौल पैदा करने वाला और अमन-चैन और भाईचारे पर सवाल खड़ा करने वाला बयान है। उन्हें इसके लिए सार्वजनिक तौर पर माफी मांगनी चाहिए।



## इंदौर में अफसरों पर फायर करने वाले 'नेता' की कोठी पर चला बुलडोजर

इंदौर। इंदौर में कलेक्टर आशीष सिंह एवं निगम आयुक्त शिवम वर्मा के निर्देशानुसार मध्यप्रदेश शासन की शासकीय भूमि एवं अन्य भू-माफिया द्वारा किए गए शहर में अवैध निर्माण एवं कब्जे को हटाने की जिला प्रशासन पुलिस प्रशासन एवं निगम प्रशासन की संयुक्त टीम द्वारा भौरासला बरदारी स्थित शासकीय भूमि पर बने अवैध निर्माण को हटाया गया। जिला प्रशासन एवं निगम प्रशासन की संयुक्त टीम द्वारा छह पोकलेन एवं तीन जेसीबी के माध्यम से 30 हजार स्क्वायर फीट क्षेत्र में अतिक्रमण तथा 10 हजार स्क्वायर फीट पर किए गए आलीशान कोठी एवं अन्य निर्माण रिमूवल कार्रवाई करते हुए अवैध निर्माण को ध्वस्त किया गया। कार्यवाही के दौरान उपायुक्त लता अग्रवाल, एसडीएम निधि वर्मा धनगर, भवन अधिकारी नरेंद्र कुरील भवन निरीक्षक तथा जिला, निगम एवं पुलिस प्रशासन के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे। उल्लेखनीय है कि, पिछले दिनों घटित राजस्व विभाग के अमले पर हुए हमले की घटना को कलेक्टर एवं जिला दण्डाधिकारी आशीष सिंह ने बेहद गंभीरता से लेकर उक्त कार्रवाई की है। ज्ञात रहे है कि गत 14 अगस्त को तहसीलदार सैवाल सिंह, नायब तहसीलदार जितेन्द्र वर्मा, पटवारी मयंक चतुर तथा प्रदीप सिंह चौहान पर अवैध कब्जेधारी सुरेश पिता रतन सिंह पटेल एवं उनके सुरक्षा गार्डों ने हमला किया था और शासकीय कार्य में बाधा पहुंचाई थी।



## चोरी का खुलासा, दो गिरफ्तार, लाखों के जेवरात व नगदी बरामद

संवाददाता देहरादून। पुलिस ने नेहरू कॉलोनी क्षेत्र में हुई चोरी का खुलासा करते हुए दो लोगों को गिरफ्तार कर लाखों के जेवरात व नगदी बरामद कर ली। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 17 अगस्त को सुरेंद्र सिंह गुसाई निवासी कुमार गली, अजबपुरकला, थाना नेहरू कॉलोनी, रिटायर्ड इन्जीनियर सीपीडब्ल्यूडी द्वारा थाना नेहरू कॉलोनी पर तहरीर देकर बताया कि चोरों द्वारा उनके घर में घुसकर लगभग 30 लाख रुपये कीमत की ज्वैलरी व नगदी चोरी कर ली गयी है। पुलिस ने तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जांच के दौरान सुरेंद्र गुसाई द्वारा बताया गया कि चोरी हुई ज्वैलरी की कुल कीमत 41 लाख रुपये है। घटना स्थल पर चोरों द्वारा घटना के समय सुरेंद्र एवं उनकी पत्नी के कमरे का

बाहर से कुन्डा लगा दिया गया था एवं घटना स्थल रेलवे पटरी के समीप था। पुलिस टीम को जानकारी मिली कि इस प्रकार से अपराध करने का तरीका सपेरा जनजाति के कुछ अपराधियों द्वारा अपनाया जाता है, जिस पर पुलिस टीम द्वारा नेहरू कॉलोनी क्षेत्र स्थित सपेरा बस्तियों



में आरोपियों के सम्बन्ध में जानकारी करते हुए संदिग्ध व्यक्तियों से पूछताछ की गई तो पुलिस टीम को जानकारी प्राप्त हुई कि कुछ सपेरा जनजाति के व्यक्ति 10-12 दिन पहले नेहरू कॉलोनी क्षेत्र में देखे गए थे तथा जो स्थानीय नहीं थे। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे अथक प्रयासों से दूधली रोड से घटना में सम्मिलित दो आरोपियों सौरभ पुत्र ठंडू तथा मनदीप पुत्र चंडू को गिरफ्तार कर

उनके कब्जे से चोरी का शत प्रतिशत माल बरामद किया गया। पूछताछ में उन्होंने बताया कि वे दोनों सपेरा जनजाति के खानाबदोश किस्म के लोग हैं, जिनका कोई स्थाई ठिकाना नहीं है। चोरी की घटना अंजाम देने के दौरान आरोपियों द्वारा मोबाइल फोन का इस्तेमाल नहीं किया जाता है तथा सीसीटीवी कैमरों से बचने के लिए घटना स्थल तक आने जाने हेतु रेलवे पटरी का प्रयोग किया जाता है तथा घटना को अंजाम देने के बाद तुरंत अपने कपड़े भी बदल लिए जाते हैं, जिससे कोई उन्हें पहचान न सके।

घटना करने के लिए आते समय और घटना करने के बाद जाते समय पब्लिक ट्रांसपोर्ट का प्रयोग किया जाता है तथा रेलवे पटरी के आसपास कोई सीसीटीवी कैमरा न होने के कारण उसके आस पास के घरों को ही घटना के लिए चिन्हित किया जाता है। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया गया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

## अज्ञात वाहन की चपेट में आकर वृद्ध की मौत

संवाददाता देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर वृद्ध की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेवला कला माजरा निवासी श्रीमती ममता ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति अनिल कुमार घर की तरफ आ रहे थे जब वह बाईपास स्थित सतसंग भवन के पास पहुंचे तभी अज्ञात वाहन ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिनको स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया। जहां पर चिकित्सकों ने उनको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

## मंदिर का ताला तोड़ वहां से दानपात्र व अन्य सामान चोरी

संवाददाता देहरादून। चोरों ने मंदिर का ताला तोड़कर वहां से दानपात्र पीतल का घंटा, बर्तन व अन्य सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मोती बाजार स्थित लक्ष्मी नारायण मंदिर के अध्यक्ष प्रदीप कुमार चढढा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज जब वह मंदिर में पहुंचे तो उन्होंने देखा कि मंदिर का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर रखा दानपात्र जिसमें लगभग 50 से 60 हजार रुपये नगदी, पीतल का घंटा, पीतल के बर्तन व तांबे के सामान गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## भाई-बहन के अटूट प्रेम का पर्व रक्षाबंधन हर्षोल्लास के साथ मनाया

संवाददाता देहरादून। भाई बहन के अटूट प्रेम का प्रतीक रक्षाबंधन पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। बहनों ने भाई की कलाई पर राखी बांधकर उनकी लम्बी उम्र की कामना की।

आज यहां बहन भाई के अटूट प्रेम का प्रतीक रक्षाबंधन पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। बहनों ने अपने भाइयों की कलाई पर राखी बांधकर उनकी लम्बी उम्र की कामना की। वही पण्डितों के अनुसार रक्षाबंधन पर्व पर इस बार भद्रा का साया पड़ा। इसलिए बहनों को राखी बांधने के लिए दोपहर तक का इंतजार करना पड़ा। शास्त्र और मूर्त में भद्रकाल को अशुभ माना गया है। भद्रकाल पूर्णिमा तिथि की शुरूआत के साथ ही शुरू हो गया और दोपहर डेढ़ बजे

समाप्त हुआ। जिसके बाद बहनों ने अपने भाइयों की कलाई पर राखी बांधी और उनकी लम्बी उम्र की कामना की। राखी का शुभ मूर्त डेढ़ बजे से सांय नौ



बजकर सात मिनट तक रहा। वहीं रक्षाबंधन से पूर्व रविवार को दून के बाजार गुलजार रहे। बाजार में राखियों की खूब खरीदारी हुई। भाइयों ने भी बहनों को उपहार देने के लिए बाजार में विशेष खरीदारी की।

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।