



पृष्ठ 4

सैक्स के तौर पर मखाने से बनाए ये...



पृष्ठ 5

जब अनुष्का शर्मा को आदित्य चोपड़ा ने...



- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 203
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

## आज का विचार

जिस प्रकार थोड़ी सी वायु से आग भड़क उठती है, उसी प्रकार थोड़ीसी मेहनत से किस्मत चमक उठती है।

— अज्ञात

# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley\_news@yahoo.com

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## सोना कितना सोना है, कौन बतायेगा सरकार?

विशेष संवाददाता

देहरादून। केदारनाथ मन्दिर को दानदात ने कितना सोना दिया और मन्दिर में कितना सोना लगा है? क्या दान में मिले सोने की चोरी की गयी? अगर सोन चोरी किया गया तो कितना सोना चोर किया गया और किसने सोना चोरी किया? जब तक इन सभी सवालों के ठोस जवाब नहीं मिलते तब तक यह मामला शांत होने वाला नहीं है।

बीते कल नेता विपक्ष यशपाल आर्य ने इसे लेकर तमाम सवाल उठाये। उन्होंने कहा कि दानदाता ने अगर 23 किलो सोना दिया था तो उस समय 228 किलो



कांग्रेसी बोले, सीबीआई जांच से ही सच आयेगा सामने

कांग्रेस धामों को बदनाम करने में जुटी है: महेन्द्र भट्ट

सोना मिलने की बात क्यों प्रचारित की गयी। क्यों पर्यटन मंत्री और बद्रिकेदार समिति ने स्पष्टीकरण नहीं दिया गया। उन्होंने कहा कि समिति अध्यक्ष ने केन्द्रीय गृहमंत्री से पत्र लिखकर मन्दिर में इस सोने की सुरक्षा के लिए मांग क्यों की

गयी थी? क्योंकि खुद समिति ने ही मुख्यमंत्री से सोना चोरी की शिकायत की थी? और जांच की मांग की थी। सवाल यह भी है कि सरकार ने अगर जांच करायी थी तो उसे अब तक सार्वजनिक क्यों नहीं किया गया।

कांग्रेस नेता गणेश गोदियाल का कहना है कि जब तक ईडी या सीबीआई इसकी जांच नहीं करेगी तब तक दूध का दूध पानी का पानी नहीं हो सकता है।

23 किलो सोना और 228 किलो सोने में दो सौ किलो से भी अधिक का अंतर है। इतने बड़े स्तर पर चोरी या घोटाला हुआ है तो उसकी जांच होनी ही चाहिए? भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट जिनका कहना है कि कांग्रेस धामों को बदनाम कर रही है, जैसे तर्कों के आधार पर इन बड़े आरोपों से नहीं बचा जा सकता है। पर्यटन मंत्री और सरकार को ठोस साक्ष्यों के साथ सामने आना

चाहिए या फिर इस मामले की सीबीआई जांच करानी चाहिए।

गणेश गोदियाल का तो यहां तक कहना है कि उनके समिति में रहते समय भी उनके पास इस तरह के आफर आये थे। किसकी देख रेख में सोना आया और किसकी देख रेख में सोने की परतें चढ़ायी गयी इसमें कितना पीतल मिला है या तांबा मिला है और कितना सोना लगाया गया है इस सब की जांच जरूरी है। यही नहीं अगर सोने की चोरी हुई तो चोर कौन है? इसका पता लगाना तो जरूरी है उससे वसूली और उसे इस अधर्म की सजा भी मिलनी ही चाहिए।

## रिटायर्ड आईएएस अफसर सुशील कुमार बने राज्य निर्वाचन आयुक्त

हमारे संवाददाता

देहरादून। 2005 बैच के रिटायर्ड आईएएस अफसर सुशील कुमार को शासन द्वारा राज्य निर्वाचन आयुक्त का पदभार सौंपा गया है। वह बीते साल गढ़वाल आयुक्त के पद से रिटायर हुए थे।

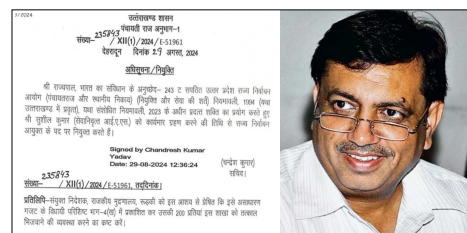
बता दें कि राज्य निर्वाचन आयुक्त (पंचायतराज और स्थानीय निकाय) का पद बीते आठ माह से

खाली था। वहीं, अब प्रदेश में पंचायत और निकाय चुनाव को देखते हुए शासन ने सुशील कुमार को नियुक्ति इस पद पर की गयी है। जिसके आदेश शासन द्वारा आज जारी किये गये हैं।

2005 बैच के आईएएस अधिकारी है सुशील कुमार

आयुक्त सुशील कुमार

उत्तराखंड कैडर के 2005 बैच के आईएएस अधिकारी हैं। उन्होंने कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से विज्ञान में



स्नातक और आईपी विश्वविद्यालय, नई दिल्ली से एमबीए किया है। राज्य सिविल सेवा में शामिल होने

से पहले उन्होंने भारतीय सेना में इंजीनियर्स कोर में कमीशन प्राप्त अधिकारी के रूप में भी काम किया है। उन्होंने अपने कार्यकाल के दौरान नगर आयुक्त देहरादून, जिला मजिस्ट्रेट पिथौरागढ़ और जिला मजिस्ट्रेट पौड़ी गढ़वाल जैसे विभिन्न प्रतिष्ठित और चुनौतीपूर्ण पदों पर कार्य किया है। उन्हें उत्तराखंड के श्रम आयुक्त और गन्ना आयुक्त के रूप में विभिन्न विभागों के

शेष पृष्ठ 8 पर

## फिट और स्वस्थ रहने के लिए एक घंटा खेलना चाहिए: मंडाविया

नई दिल्ली। केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मंडाविया ने गुरुवार को राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर कहा कि फिट और स्वस्थ रहने के लिए सभी को अपनी रूचि के अनुसार एक घंटा खेलना चाहिए। आज यहां मेजर ध्यानचंद राष्ट्रीय स्टेडियम में आयोजित समारोह में मंडाविया ने यह बात कही। इस दौरान उन्होंने मेजर ध्यानचंद की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित की। इस अवसर पर केंद्रीय खेल मंत्री फिटनेस और स्वास्थ्य के महत्व पर बल देते हुए कहा, देश के नागरिक को फिट और स्वस्थ रहना चाहिए। एक स्वस्थ नागरिक ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करता है। 2047 में विकसित भारत के निर्माण के लिए हर नागरिक को स्वस्थ और फिट रहना आवश्यक है। उन्होंने कहा, फिट रहने के लिए खेलों में शामिल होना जरूरी है। इसलिये सभी नागरिकों को अपनी रूचि के अनुसार एक घंटे खेलना चाहिए। मैं आज एक घंटा फुटबॉल खेलूंगा। उल्लेखनीय है कि हॉकी के महान खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद के जन्मदिन 29 अगस्त को राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है। ध्यानचंद का जन्म 29 अगस्त 1905 को प्रयागराज में हुआ था। उन्हें हॉकी के जादूगर के नाम से भी जाना जाता है। डॉ. मंडाविया ने भी पैरालिंपिक खेलों में भाग लेने वाले भारतीय एथलीटों को शुभकामनाएं दी हैं।



## सुरक्षाबलों ने तीन अलग-अलग ऑपरेशन में 3 आतंकियों को किया ढेर

जम्मू। जम्मू-कश्मीर में सुरक्षाबलों ने तीन अलग-अलग ऑपरेशन में तीन आतंकियों को ढेर कर दिया है। सुरक्षाबलों ने कुपवाड़ा के माछिल में 2 आतंकियों को मार गिराया है जबकि तंगधार में एक आतंकी को ढेर किया गया है।

बताया जा रहा है कि आतंकियों ने सीमा पार से घुसपैठ की थी। एनकाउंटर के बाद इलाके की घेराबंदी कर दी गई। अधिकारियों ने कहा कि खुफिया इनपुट के आधार पर 57 राष्ट्रीय राइफल्स और 53 इन्फैंट्री ब्रिगेड के सैनिकों ने माछिल सेक्टर के कामकारी इलाके में एक सर्च अभियान चलाया था। उन्होंने कहा कि लगभग शाम 7:40 बजे आतंकवादियों की गतिविधि का पता चला, जिससे तुरंत संपर्क स्थापित किया गया। इसके



बाद मुठभेड़ शुरू हुआ। मुठभेड़ में दो आतंकी मारे गए हैं, जबकि शव अभी तक बरामद नहीं किए गए हैं। अधिकारियों ने बताया कि ऑपरेशन जारी है। इसी तरह, तंगधार में एक अन्य ऑपरेशन में एक आतंकी मारा गया है। सेना के अनुसार, खुफिया जानकारी के आधार पर, 28-29 अगस्त की आधी रात को सामान्य क्षेत्र तंगधार, कुपवाड़ा में भारतीय सेना और जम्मू कश्मीर पुलिस द्वारा एक संयुक्त घुसपैठ विरोधी अभियान शुरू

किया। इस में एक आतंकी मारा गया। अभी दोनों जगहों पर ऑपरेशन जारी हैं।

उधर, राजौरी में भी सुरक्षाबलों और आतंकियों के बीच मुठभेड़ जारी है। सुरक्षाबलों ने राजौरी में 28 अगस्त को साढ़े 9 बजे खीरी मोहरा लाठी गांव और दंथल इलाके में एक तलाशी अभियान शुरू किया गया था। तलाशी अभियान के दौरान लगभग 11.45 बजे आतंकियों से संपर्क स्थापित हुआ और खीरी मोहरा इलाके के पास आतंकवादियों और सुरक्षा बलों के बीच गोलीबारी हुई। मुठभेड़ के दौरान, सुरक्षा बलों ने आतंकवादियों की स्थिति को समझने के लिए ड्रोन का भी इस्तेमाल किया। इससे उन्हें यह जानने में मदद मिली कि आतंकवादी कहां छिपे हुए हैं।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### महिलाओं पर बढ़ते अत्याचार

अभी महाराष्ट्र के बदलापुर की घटना के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दावा किया था कि बेटियों के दोषियों को किसी भी कीमत पर बक्शा नहीं जाएगा चाहे कोई कितना भी प्रभावशाली क्यों न हो अभी बीते दिनों प. बंगाल की राजधानी कोलकाता में एक रजिडेंट महिला डॉक्टर के साथ रेप और उसकी नृशंस हत्या तथा उत्तराखंड के रुद्रपुर की एक महिला नर्स के साथ रेप और हत्या के मामलों को लेकर आंदोलनों का दौर जारी है। इसी बीच बदलापुर (महाराष्ट्र) में 4 साल की दो मासूम बच्चियों के साथ हुई दरिंदगी की घटना से एक बार फिर से महिलाओं की सुरक्षा के सवाल पर देश की जनता को तो झकझोर कर रख दिया है वहीं सरकार पर भी तमाम सवाल उठाए जा रहे हैं। सरकार द्वारा बेटी पढ़ाओ और बेटी बचाओ के नारों की बात हो या फिर नारी वंदन जैसे उन आरक्षण कानून की जिनके जरिए बेटियों और महिलाओं को सक्षम और सशक्त बनाने की बात कही जाती है। एक खास बात यह है कि मणिपुर जैसी वीभत्स घटनाओं पर चुप्पी साधने और कोलकाता की घटना को लेकर इतना हंगामा की बात राज्य सरकार की बर्खास्ती की और राष्ट्रपति शासन लागू करने की क्यों? एक अन्य सवाल यह भी है कि इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए सरकारों द्वारा किया क्या जा रहा है। उत्तर प्रदेश में अभी चंद दिन पूर्व एक दलित नाबालिक से रेप के आरोपी सपा नेता के भवनों पर बुलडोजर की कार्यवाही की गई थी लेकिन इसके बावजूद भी फर्रुखाबाद में श्री कृष्ण जन्माष्टमी की रात दो लड़कियों के मंदिर से लौटते समय गायब हो जाने और अगली सुबह उनके शव एक बाग में फांसी के फंदे पर लटके मिलने की घटना का सामने आना और बुलंदशहर के अनूप शहर में एक महिला डॉक्टर को नशीला पदार्थ देकर उसके साथ दुष्कर्म किया जाना हैरान करने वाली घटनाएं हैं। दरअसल दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि शासन-प्रशासन जो महिलाओं और बच्चियों की सुरक्षा में विफल साबित हो रहा है उसमें किसी तरह के सुधार की कोशिश किये जाने के बजाय इन महिला अत्याचारों और यौन शोषणों की घटनाओं पर राजनीति अधिक की जा रही है। दो साल पहले उत्तराखंड में हुए अंकिता भंडारी हत्याकांड को लेकर अभी तक आंदोलन हो रहे हैं लेकिन उसे इंसाफ कब मिलेगा इसका जवाब किसी के पास नहीं है। प. बंगाल में महिला डॉक्टर के रेप और हत्या की बात हो या फिर बदलापुर में दो मासूमों से स्कूल में हुई यह घटनाएं बताती हैं महिला व बच्चियों न स्कूल में सुरक्षित हैं न कार्य स्थलों पर। अभी बीते दिनों देश में पदक विजेताओं द्वारा जब केंद्रीय नेता बृजभूषण पर यौन शोषण के आरोप लगाये गये थे तो उस पर सरकार की जो खामोशी देखी गई वह सब हैरान करती है। महिलाओं की सुरक्षा की बात और दावे करना बहुत आसान काम है और ऐसे मामलों पर राजनीति करना उससे भी ज्यादा आसान है और बीते सालों में महिला अत्याचारों में हुई बढ़ोतरी का कारण भी यही है। लेकिन सामाजिक सुरक्षा का यह सवाल अब इतना बड़ा हो चला है कि देश की जनता इसे लेकर न सिर्फ आरोपियों को बल्कि सरकारों को भी सबक सिखाने को मजबूर है। आने वाले चुनावों में सत्ता में बैठे लोगों को भी इसका खामियाजा भुताने के लिए तैयार रहना चाहिए क्योंकि अब महिला उत्पीड़न व हिंसा की वारदातें समाज के बर्दाश्त से बाहर होती जा रही हैं।

### नग्न वीडियो प्रसारित करने का डर दिखाकर लिये 64 हजार रुपये

संवाददाता  
देहरादून। नग्न वीडियो प्रसारित करने का डर दिखाकर 64 हजार रुपये लेने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।  
प्राप्त जानकारी के अनुसार किशनपुर कालोनी जाखन निवासी युवती ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको इंस्टाग्राम से उसके एक मित्र आदर्श गुप्ता ने उसको संदेश भेजा कि कोई उसका नग्न वीडियो प्रसारित कर रहा है और उसने उसका नग्न वीडियो विभिन्न पोर्न साइटों पर अपलोड कर दिया है। उसने कहा कि यह उसका वीडियो नहीं है, यह रूपांतरित या संपादित है। इस मुद्दे को सुलझाने के लिए वह उनसे सहमत है। उसके बाद उन्होंने उसको चंडीगढ़ के अभिषेक नाम के अपने दोस्त की मदद से उस मुद्दे को हल करने के लिए मना लिया और जुलाई के महीने से अलग-अलग तारीखों में उस मामले को सुलझाने के लिए पैसे की मांग की। उन्होंने उससे विभिन्न खातों के माध्यम से 64000 रुपये ले लिए। उसने सारा पैसा अपने एचडीएफसी बैंक खाते से भुगतान किया। 19 अगस्त को किसी ने इंस्टाग्राम पर उसकी फर्जी आईडी बनाई और उसकी नग्न फोटो भेजना शुरू कर दिया और फर्जी आईडी का यूआरएल बताकर उसके दोस्तों से पैसे मांगने लगा। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पुराणा वां वीर्यां प्र ब्रवा जनेऽथो हासथुर्भिषजा मयोभुवा।  
ता वां नु नव्याववसे करामहेऽयं नासत्या श्रदरिथथा दधत्।।

(ऋग्वेद १०-३९-५)

हे मनुष्यों की भलाई के लिए समर्पित चिकित्सकों और वैज्ञानिकों ! आपकी प्रशंसा पहले से ही होती है। हम भी आपकी प्रशंसा करते हैं। आप मनुष्य के अच्छे स्वास्थ्य, शांति और आनंद के अग्रदूत बनें। आप पर हमारा विश्वास कभी टूटे नहीं।

## उद्योग मंत्री चिराग पासवान से कृषि मंत्री गणेश जोशी ने की शिष्टाचार भेंट

संवाददाता  
नई दिल्ली। प्रदेश के कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री चिराग पासवान से शिष्टाचार भेंट की।

आज यहां प्रदेश के कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने नई दिल्ली में केंद्रीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री चिराग पासवान से शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर कृषि एवं उद्योग मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय मंत्री चिराग पासवान को अवगत कराया कि भारत सरकार द्वारा पीएमएफएमई योजनान्तर्गत वित्तीय वर्ष 2024-25 तक उत्तराखण्ड राज्य में 1591 इकाई स्थापना का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। योजनान्तर्गत लगभग 52 करोड़ के निवेश से 707 सूक्ष्म खाद्य उद्यमों के ऋण स्वीकृत हो चुके हैं। इन इकाईयों से लगभग 3000 व्यक्तियों को रोजगार प्राप्त हो रहा है।

उन्होंने कहा कि पीएमएफएमई योजनान्तर्गत प्रमोशन गतिविधियों को बढ़ावा देते हुए डीआरपी के लम्बित देयकों का यथाशीघ्र भुगतान करते हुए



योजना की प्रगति में तीव्रता लाने हेतु भारत सरकार के पोर्टल पर आ रही समस्याओं का निराकरण किया जा चुका है। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय मंत्री से पीएमएफएमई योजनान्तर्गत प्रमोशन गतिविधियों के क्रियान्वयन एवं डीआरपी के लम्बित देयकों के भुगतान हेतु भारत सरकार से शतप्रतिशत केंद्रांश की धनराशि शीघ्र अवमुक्त कराने का अनुरोध किया। ताकि योजनान्तर्गत निर्धारित लक्ष्यों की शतप्रतिशत पूर्ति सम्भव

हो सके। जिसपर केंद्रीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री चिराग पासवान ने सकारात्मक आश्वासन देते शीघ्र मामले में कार्यवाही का भरोसा दिलाया।

इस दौरान मंत्री गणेश जोशी ने केंद्रीय मंत्री चिराग पासवान को उत्तराखंड के जैविक उत्पादों से निर्मित किट और रेशम से निर्मित शॉल भेंट की। उन्होंने केंद्रीय मंत्री को उत्तराखंड का दौरा करने और नवनिर्मित पीएमएफएमई स्टोर के लोकार्पण का अनुरोध किया।

## पेयजल की समस्या को लेकर मुख्य अधिशासी अधिकारी को दिया ज्ञापन



कार्यालय संवाददाता  
देहरादून। डाकरा बाजार, देहरादून कैंट में पेयजल व अन्य समस्याओं के निराकरण को लेकर आज क्षेत्रवासियों ने छावनी बोर्ड देहरादून के मुख्य अधिशासी अधिकारी के नाम एक ज्ञापन दिया। ज्ञापन में कहा गया है कि डाकरा

बाजार क्षेत्र में रहने वाले लोग लम्बे समय से पेयजल की समस्या से त्रस्त हैं। शस्त्रीग्राम, गांधीग्राम, संजय विहार कालोनी, दुर्गा मंदिर क्षेत्र, नागेश्वर मंदिर कालोनी, लोहार गली आदि क्षेत्रों में लोगों को पीने का पानी नियमित रूप से नहीं मिल पा रहा है जिसके कारण क्षेत्र

की जनता अपनी घरेलू आवश्यकताओं की पूर्ति भी नहीं कर पा रही है। लोगों को टैंकर के माध्यम से पानी खरीदकर पीना पड़ रहा है। क्षेत्रवासियों का कहना था कि पिछले दिनों भारी बारिश के कारण डाकरा-हवाघर लिंक रोड में सड़क का एक हिस्सा क्षतिग्रस्त होने से यह समस्या और विकराल हो गई है जिससे लोगों में आक्रोश है।

वही दूसरी ओर डाकरा बाजार के अधिकांश व्यापारी भी इस समय डाकरा-हवाघर लिंक रोड क्षतिग्रस्त होने से दुखी हैं क्योंकि उपरोक्त सड़क पर यातायात पूर्णतः बंद किया गया है जिससे व्यापारियों के कारोबार पर असर पड़ रहा है।

## महिला पॉलीटेक्निक में आयोजित किया हैडलूम दिवस 'धार्गों का तानाबाना'

हमारे संवाददाता  
देहरादून। बी.एस.नेगी महिला पालीटेक्निक में हैडलूम दिवस पर 'धार्गों का तानाबाना' आयोजित किया गया। जिसमें राज्यसभा सांसद नरेश बंसल ने मुख्य अतिथि की रूप में शिरकत की। कार्यक्रम में कई अन्य प्रतिष्ठित अतिथि भी उपस्थित रहे जिनमें डा. संजीव राय निदेशक, केवीआईसी, आनन्द शुक्ला एमडी यूसीआरएफ, वीरेन्द्र दत्त सेमवाल स्वामी एवं निदेशक ग्लोबल इंडस्ट्रीज प्राइवेट लिमिटेड, श्रीमती अंजनी रावत एमडी डीआईसी शामिल रहे।

सभागार में दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की गयी। जिसके पश्चात छात्राओं द्वारा गणेश वंदना प्रस्तुत की गयी। इस मौके पर प्रधानाचार्य श्रीमती नमिता मंगगाई ने स्वागत भाषण में संस्थान की उपलब्धियों और हैडलूम दिवस के महत्व को रेखांकित किया। हैडलूम के महत्व पर एक संक्षिप्त और जानकारीपूर्ण प्रस्तुति दी गयी। जिसमें उनके सांस्कृतिक और



आर्थिक प्रभाव पर प्रकाश डाला गया। मुख्य अतिथि नरेश बंसल ने कहा कि जनधन योजना के आज 10 वर्ष पूर्ण हो गये हैं जो कि प्रधानमंत्री मोदी की एक विशेष पहल रही है। उन्होंने कौशल विकास में तत्पर बी.एस.नेगी महिला पालीटेक्निक की महिला सशक्तिकरण हेतु किये गये प्रयासों एवं योगदान की भूरि-भूरि प्रशंसा की। मुख्य अतिथि नरेश बंसल ने बीएसनेगी एमपीपीएस छात्रावास के लिए 10 लाख रुपये की धनराशि मंजूर की है। जिसके तहत टिन शेट का

विधिवत उदघाटन भी किया गया। उन्होंने संस्थान के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए संस्थान को हर संभव सहयोग करने का आश्वासन भी दिया।

कार्यक्रम का प्रमुख आकर्षण एनआईआईटी पाठ्यक्रम का उदघाटन था जो संस्थान की शिक्षा और कौशल विकास के प्रति प्रतिबद्धता का दर्शाता है। इस मौके पर छात्राओं द्वारा स्टाइल शो प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम में संस्थान के समस्त कर्मचारी, छात्राएं एवं शिक्षिकाएं मौजूद रही।

## आप भी ट्राई करें फेस शीट मास्क, जाने इसके फायदे

चेहरे को खूबसूरत बनाने के लिए लडका और लडकी दोनों ही कई महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं। यही नहीं कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो चमकदार चेहरा पाने के लिए मेडिकल ट्रीटमेंट की भी मदद लेते हैं।

चेहरे को बनाएं खूबसूरत और चमकदार : क्या आप जानते हैं फेस शीट मास्क का इस्तेमाल कर आप अपने चेहरे को खूबसूरत और चमकदार बना सकते हैं। अगर नहीं, तो यह खबर आपके लिए है। आज हम आपको फेस शीट मास्क के फायदे बताएंगे। आइए जानते हैं इसके फायदे के बारे में।

फेस शीट मास्क के फायदे: फेस शीट मास्क इन दिनों एक लोकप्रिय चीज बन गई है। अधिकतर लोग इसका इस्तेमाल कर अपने चेहरे को चमकदार बना रहे हैं। फेस शीट मास्क एक पतली कपड़े जैसी धातु होती है, जो चेहरे के आकार की तरह दिखाई देती है।

डेड स्किन को हटाने में मददगार : इस सीट को एसेंस में डुबोया जाता है, जो त्वचा को पोषण देने वाले तत्वों से भरपूर होता है। आप इस सीट का अपने चेहरे पर इस्तेमाल कर सकती हैं। फेस शीट मास्क त्वचा को गहराई से पोषण देता है और डेड स्किन को हटाने में मदद करता है।

स्किन को हाइड्रेट रखने में फायदेमंद : शीट मास्क स्किन को हाइड्रेट रखने में भी काफी फायदेमंद माना गया है। इससे स्किन मुलायम और चमकदार बनती है। यही नहीं शीट मास्क त्वचा को शांत करता है, सूजन को कम करता है, स्किन को तरोताजा रखता है और पिंपल्स, दाग धब्बों को दूर रखता है।

फेस शीट मास्क का इस्तेमाल : फेस शीट मास्क में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट स्किन से झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। चेहरे पर शीट मास्क का इस्तेमाल करने से पहले आप अपने चेहरे को साफ पानी से अच्छी तरह धो लें। इसके बाद चेहरे पर टोनर लगाएं और फिर शीट मास्क को पैकेट से निकालकर अपने चेहरे पर लगा लें। 15 से 20 मिनट शीट मास्क को चेहरे पर लगा रहने दें, उसके बाद चेहरे से शीट मास्क हटाकर चेहरा धो लें, फिर मॉइश्चराइजर लगा लें।

आप एक हफ्ते में दो से तीन बार अपने चेहरे पर शीट मास्क लगा सकते हैं। शीट मास्क को हमेशा साफ हाथों से लगाएं। कुछ लोगों को इससे एलर्जी हो सकती है, इसलिए इस्तेमाल करने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें। (आरएनएस)

## प्रेग्नेंसी के दौरान जरूर करें ये एक्सरसाइज, डिलीवरी में नहीं होगी कोई परेशानी

आजकल के खराब लाइफस्टाइल और खानपान के कारण नॉर्मल डिलीवरी का रेट गिरता जा रहा है। नॉर्मल डिलीवरी में महिला जल्दी रिकवर हो जाती है। और शरीर में कम परेशानी होती है। नॉर्मल डिलीवरी हेल्थ के लिए सही रहती है। इसलिए शरीर को नॉर्मल डिलीवरी के लिए तैयार रखना चाहिए। इसके लिए आपको हम इस आर्टिकल में प्रेग्नेंसी के दौरान एक्सरसाइज करने के फायदे बताएंगे।

नॉर्मल डिलीवरी के लिए शरीर को करना पड़ता है तैयार हम आपको इस आर्टिकल के जरिए बताएंगे कि प्रेग्नेंसी के दौरान एक्सरसाइज कब करना चाहिए? कितने घंटे एक्सरसाइज करना चाहिए। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि प्रेग्नेंसी के तीसरे महीने में भी आप आराम से एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसके अलावा आप 7 महीने की शुरुआत में भी एक्सरसाइज कर सकते हैं। महीने की शुरुआत से लेकर डिलीवरी तक गिना जाता है। नॉर्मल डिलीवरी से पहले आपको अपने शरीर को तैयार करना होगा। इसके लिए एक्सरसाइज बेहद जरूरी है। कई मामलों में प्रेग्नेंसी के दौरान एक्सरसाइज करना काफी ज्यादा रिस्क रहता है। प्रेग्नेंसी के दौरान जब भी एक्सरसाइज करें तो अकेले नहीं करें डॉक्टर की सलाह पर ही करें। क्योंकि काफी ज्यादा रिस्क बढ़ जाता है।

स्कवाट- यह नॉर्मल डिलीवरी में काफी ज्यादा अच्छा होता है। यह एक्सरसाइज करने से पेल्विक मसल्स फ्लेक्सिबल होती है। जिससे नॉर्मल डिलीवरी हो जाती है। यह एक्सरसाइज करने के लिए आप दीवार का सहारा भी ले सकते हैं। हाथों को सीधा रखते हुए पैरों को खोलकर खड़े हो जाए। कूल्हे के बल हवा में बैठने का प्रयास करें। इसे 10 मिनट तक रोजाना करें।

कीगल- कीगल एक्सरसाइज नॉर्मल डिलीवरी के लिए बेस्ट एक्सरसाइज है। इससे पेल्विक मसल्स फ्लेक्सिबल होता है। प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाले तनाव को भी कम करता है। इसमें आरामदायक स्थिति में बैठें और आंखें बंद कर लें। यूरिन का प्रेशर बनाकर थोड़ी देर रखें। इसमें 3-5 सेकंड रहने की कोशिश करें।

बटरफ्लाई- बटरफ्लाई तितली आसन को कहते हैं। इससे भी पेल्विक मसल्स मजबूत रहता है। जो नॉर्मल डिलीवरी के लिए अच्छा होता है। इसके लिए सबसे पहले फर्श बैठ जाएं और दोनों पैरों के पंजों से जोड़ लें। इस आसन को आप 10 मिनट तक कर सकते हैं।

योग और मेडिटेशन- योग और मेडिटेशन के कारण लोग मानसिक तौर पर मजबूत बनते हैं। यह दिमाग को रिलैक्स करने का काम करती है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है। इससे पीठ का दर्द और एंजायटी ठीक होती है।

वॉकिंग- जो महिलाएं अपनी प्रेग्नेंसी के तीसरे महीने में हैं उन्हें आधे घंटे जरूर वॉक करना चाहिए। इससे उनकी मसल्स मजबूत होती है। कई मामलों में डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। क्योंकि हाई रिस्क में एक्सरसाइज नहीं करना चाहिए। क्योंकि यह खतरनाक साबित हो सकता है। (आरएनएस)

## एक महीने में कितना वजन घटाना सही है? जानिए

हर कोई फिट और स्लिम दिखना चाहता है। इसके लिए लोग जिम में घंटों पसीना बहाते हैं और सख्त डाइट प्लान को फॉलो करते हैं। वहीं कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो जल्द से जल्द से वजन घटाने के लिए तरह- तरह के उपाय अपनाते हैं। हालांकि ऐसे कई डाइट प्लान हैं जो कम समय में जल्दी वजन घटाने का दावा करते हैं, लेकिन इन सभी पर भरोसा करना सही नहीं है।

वजन घटाना कोई मजाक की बात नहीं है। वजन कम करने के लिए प्रेरणा, धर्य और समय की जरूरत होती है। इसलिए ज्यादातर लोग फैंड डाइट की तरफ रूख करते हैं जो तेजी से वजन घटाने में मदद करते हैं। लेकिन जो वजन इस तरह की डाइट खाने से कम होता है, वो डाइट बंद होने के बाद तेजी से बढ़ता भी है। ऐसे में आपके लिए ये जानना बेहद जरूरी है कि एक महीने में कितना वजन घटाने से स्वास्थ्य को नुकसान नहीं पहुंचता है।

तेजी से वजन घटाना तेजी से वजन घटाना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। इसका वजह आपके शरीर के अंगों पर पड़ता है। पहली चीज सिर्फ वजन आपके शरीर के स्वास्थ्य का



संकेत नहीं है। हालांकि आपको एक सही वजन बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आप ऐसा नहीं कर पाते हैं तो इसका ये मतलब नहीं है कि आप अस्वस्थ हैं। धीरे- धीरे वजन घटाना अच्छी बात है। ये आपको लंबे समय तक स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

एक महीने में कितना वजन घटाने एक्सपर्ट्स के अनुसार, एक हफ्ते में 0.5 किलोग्राम वजन घटाना सही है, जिसका मतलब है कि एक महीने में 2 किलो। डाइट में लो कैलोरी डाइट के साथ एक्सरसाइज करने से आसानी से इतना वजन घटा सकते हैं। एक महीने में 1.5 से 2.15 किलो वजन घटाना सही है।

इससे ज्यादा वजन घटाने से किडनी समेत शरीर के अन्य अंगों पर प्रेशर पड़ता है। अक्सर लोग वजन घटाने के लिए प्रोटीन का सेवन करते हैं जिसकी वजह से किडनी पर ज्यादा प्रेशर पड़ता है।

क्यों होता है अगर आप अधिक वजन घटाते हैं

अगर आप एक महीने में 5 किलो या उससे अधिक वजन घटाते हैं तो कमजोरी, आलस, थकान जैसी समस्या हो सकती है। कई बार बिना किसी डाइट के तेजी से वजन घटना गंभीर बीमारी का भी संकेत होता है। स्वस्थ तरीके से वजन घटाने का मतलब है आपको एनर्जी महसूस होनी चाहिए और अंदर से स्वस्थ होने चाहिए।

## हाथों से हेयर ड्राई के दाग साफ करने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

कई लोग बालों में ड्राई लगाते समय ग्लव्स का इस्तेमाल नहीं करते हैं, जिस कारण यह हाथों में लग जाती है और कई बार हाथों को धोने के बाद भी साफ नहीं होती। इसी बात को ध्यान में रखते हुए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से हाथों पर लगे हेयर ड्राई के दागों को साफ करना आसान हो जाएगा। इन नुस्खों को आजमाने के बाद हाथों पर मॉइश्चराइजर क्रीम लगाना न भूलें।

लिक्विड डिश सोप और बेकिंग सोडा का मिश्रण हाथों पर लगे हेयर ड्राई के दागों को साफ करने में काफी मदद कर सकता है। इसके लिए पहले एक कटोरी में बेकिंग सोडा और लिक्विड डिश सोप को मिलाकर

गाढ़ा पेस्ट बनाएं और फिर इस पेस्ट को हाथों पर लेकर अच्छे से मलें। अब अपने हाथों को गुनगुने पानी से धोकर साफ कर लें। अगर आपको बेकिंग सोडा से एलर्जी है तो इस मिश्रण का इस्तेमाल करने से बचें।

अगर आपके हाथों पर हेयर ड्राई लग गई है तो आप इसे नेल पेंट रिमूवर का इस्तेमाल करके आसानी से साफ कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले थोड़ी सी रूई को नेल पेंट रिमूवर से भिगोएं और फिर इसे हेयर ड्राई लगे हाथों पर हल्के से रगड़ें। इसके बाद अपने हाथों को साफ पानी से धो लें।

आप चाहें तो हाथों पर लगे हेयर ड्राई के दागों को साफ करने के लिए जैतून के

तेल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए थोड़े से जैतून के तेल को कॉटन पैड पर लगाएं और फिर इसे हाथ के उस हिस्से पर हल्के हाथों से रगड़ें जहां हेयर ड्राई लगी है। हो सकता है कि आपको इससे तुरंत फायदा न हो, लेकिन अगर आप बार-बार ऐसा करते हैं तो यकीनन हेयर ड्राई साफ हो जाएगी। अगर आप हाथों पर लगे हेयर कलर के दाग से जल्द राहत पाना चाहते हैं तो इस काम में सफेद टूथपेस्ट भी आपकी काफी मदद कर सकता है। इसके लिए एक कॉटन पैड पर थोड़ा सा सफेद टूथपेस्ट लें और फिर इसे हल्के हाथों से हेयर कलर से प्रभावित हाथ पर एक-दो मिनट के लिए रगड़ें। इससे दाग तुरंत हट जाएगा।

## सुबह हर 10-15 मिनट पर बजता है अलार्म तो बदल लें अपनी आदत

भागदौड़ भरी जिंदगी में चैन की नींद ले पाना काफी मुश्किल है। हर पल दिमाग में कुछ न कुछ चलता रहता है, जो नींद को पूरी तरह डिस्टर्ब करता है। सोने और जागने का शेड्यूल बिगड़ने से सेहत बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। आजकल ज्यादातर लोग देर रात सोते हैं और फिर उन्हें सुबह जल्दी उठना पड़ता है। वे कई बार अलार्म लगाकर सोते हैं, ताकि सुबह जल्दी उठ सकें और ऑफिस टाइम पर जा सकें।

अगर आप भी ऐसा करते हैं तो सावधान हो जाए। डॉक्टर्स का कहना है कि सुबह सूज़ बटन दबाने से बचने के लिए बहुत से लोग 10-15 मिनट के गैप पर अलार्म सेट कर देते हैं। ऐसा करने से सेहत बिगड़ सकती है। इससे दिनभर सुस्ती और थकान बनी रह सकती है।

सुबह बार-बार अलार्म लगाने से क्या नुकसान बहुत से लोग सुबह 10-15 मिनट के

गैप पर 3-4 अलार्म यानी मल्टीपल अलार्म लगाते हैं।

अमेरिका के न्यूरोलॉजिस्ट बैंडन पीटर्स के अनुसार, कई बार अलार्म लगाकर उठना और फिर झपकी लेना उस वक्त भले ही अच्छा लग सकता है लेकिन इससे नींद का पैटर्न और क्वालिटी बिगड़ सकता है। इससे दिमाग कमजोर हो सकता है। इतना ही नहीं इससे पूरे दिन एनर्जी लो लगती रहती है।

एक से ज्यादा अलार्म क्यों खतरनाक अधिकतर लोग नींद के आखिरी घंटों में स्लीप साइकल के आखिरी स्टेज में होते हैं, जिसे रैपिड आई मूवमेंट स्लीप भी कहते हैं।

नींद में आरईएम याददाश्त और क्रिएटिविटी के लिए बेहद जरूरी होता है। लेकिन जब बार-बार अलार्म बजता है तो नींद में खलल पड़ती है और दिमाग की एक्टिविटी प्रभावित हो सकती है। इसलिए हमेशा सिर्फ एक ही अलार्म लगाना चाहिए,

ताकि सुबह उठने तक नींद बिना रुकावट पूरी हो।

हो सकते हैं कई तरह के डिस्ऑर्डर एक्सपर्ट्स के मुताबिक, सुबह जागने के लिए एक ही अलार्म काफी होता है। हर किसी को अपनी सोने की आदतों को मॉनिटर करना चाहिए। हमेशा एक ही समय पर सोना और जागना चाहिए। सुबह अलार्म से बार-बार नींद प्रभावित होने पर इससे जुड़े डिस्ऑर्डर हो सकते हैं। जिसकी वजह से उठने के बाद स्लो रिसपांस, अस्थायी कम याददाश्त और सोचने की क्षमता प्रभावित होती है।

इसकी वजह से पूरा दिन सुस्ती में गुजर सकता है और कई बीमारियां शरीर को घेर सकती हैं। आलस आने से कि सी काम में मन नहीं लगता है और कॉन्फिडेंस भी लुप्त होता है। इतना ही नहीं इससे दूसरों के सामने इंप्रेशन भी बिगड़ता है। (आरएनएस)

## डॉक्टर से सलाह लिए बिना दवा खाना खतरनाक

भारतीयों की एक सबसे बुरी आदत है वह खुद से अपनी बीमारी का इलाज करने लगते हैं। अगर आपको भी ऐसी ऐसी लत है कि तबीयत खराब होने के बाद आप भी खुद से ही दवा खाने लगते हैं तो यह खबर आपके लिए है। सबसे पहले तो अपनी यह आदत सुधार लें। क्योंकि हम इसे नॉर्मल बात समझकर कोई सा भी दवा खा लेते हैं लेकिन शरीर पर इसके गंभीर रूप से साइड इफेक्ट्स दिखते हैं।

खुद से मेडिकेशन जानलेवा हो सकता है

जब तक आपको गलती का एहसास होता है तब तक बात काफी ज्यादा बिगड़ जाती है। कई बार ऐसा होता है कि पुरुष के मुकाबले महिलाओं की स्थिति तो और भी ज्यादा खतरनाक है। महिलाएं शर्म से खुद से ही कोई सा भी दवा ले लेती हैं। ऐसी गलती बिल्कुल भी न करें।

कुछ तो ऐसे भी हैं जो खुद से सप्लीमेंट्स और मल्टीविटामिन ले लेते हैं। ऐसा अगर आप या घर, परिवार में कोई करता है तो तुरंत मना कर दें। कोई भी दवा, सप्लीमेंट्स लेने से पहले पहले टेस्ट करवाएं। टेस्ट भी डॉक्टर से दिखाने के बाद ही करवाएं। खुद से कोई भी मेडिकेशन शुरू न करें।

सेल्फ मेडिकेशन के नुकसान क्या हैं?

सेल्फ मेडिकेशन का साफ अर्थ है कि बिना डॉक्टर की सलाह लिए खुद से दवा खा लेना। लोग सेल्फ मेडिकेशन करते हैं इसके गंभीर साइड इफेक्ट्स शरीर पर दिखाई देते हैं। सेल्फ मेडिकेशन के कारण उल्टी, चक्कर आना, सिर दर्द, मोटापा, कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ता है। इसलिए अपनी फैमिली या दोस्त, रिश्तेदार को सेल्फ मेडिकेशन से बचाएं, बिना डॉक्टर से जाने खुद से दवा न खाएं। क्योंकि यह आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

दवा के पैकेट के ऊपर उसकी एमजी भी लिखी होती है। डॉक्टर जब मरीज का इलाज करते हैं तब मरीज की उम्र के हिसाब से एमजी देते हैं। अगर आपने छोटे बच्चों को ओवर डोज दे दिया तो उनके लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है। इससे उनकी तबीयत भी बिगड़ सकती है। अगर आप हल्के बुखार में हाई डोज लेते हैं तो इससे आपको बैचेनी और घबराहट या बैचेनी हो सकती है। इसलिए डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवा न खाएं। कई लोग तो मलेरिया जैसी गंभीर बीमारी में भी खुद से दवा खाने लगते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि इससे कई सारे साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। (आरएनएस)

## सावधान ! आपका एक शौक बना सकता है हमेशा के लिए बहरा

हम में से अधिकतर लोग गाने सुनने या फोन पर बात करने के लिए हेडफोन या ईयरफोन का इस्तेमाल करते हैं, जो बेहद खतरनाक है। ज्यादा देर तक इनका इस्तेमाल कानों को नुकसान पहुंचाने के अलावा सुनने की क्षमता को भी कम कर रहा है। बदलती लाइफस्टाइल के साथ लोग हेडफोन, ईयरफोन और ईयरबड्स पर बहुत ज्यादा डिपेंडेंट हो चुके हैं। गाड़ी ड्राइव करते वक हो या फिर घर पर काम करते वक लोग लंबे समय तक ईयरफोन कानों में लगा कर रखते हैं जिसका सीधा और उनकी सेहत पर पड़ रहा है। आने वाले समय में आपका यह शौक आपको बहरा बना सकता है। रिपोर्ट में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है। डब्ल्यूएचओ की मेक लिसनिंग सेफ गाइडलाइंस में अनुमान जताया है कि 2050 तक दुनिया के 100 करोड़ से अधिक युवा बहरे हो सकते हैं। इनकी उम्र 12 से 35 साल तक होगी। इसके पीछे हेडफोन-ईयरफोन ही जिम्मेदार हैं।

इस गाइडलाइंस में बताया गया है कि अभी 12 से 35 साल तक के करीब 50 करोड़ लोग अलग-अलग कारणों से बहरेपन की चपेट में हैं। इनमें से 25ल ईयरफोन, ईयरबड, हेडफोन पर ज्यादा तेज साउंड में लगातार कुछ सुनने वाले हैं। जबकि करीब 50ल लोग लंबे समय तक आसपास बजने वाले तेज म्यूजिक, क्लब, डिस्कोथेक, सिनेमा, फिटनेस क्लासेज, बार या किसी अन्य तेज साउंड के संपर्क में रहते हैं। मतलब लाउड म्यूजिक सुनने का शौक या ईयरफोन का ज्यादा इस्तेमाल बहरा बना सकता है।

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, पर्सनल डिवाइसों में वॉल्यूम का लेवल 75 डेसीबल से 136 डेसीबल तक रहता है। अलग-अलग देशों में इसका अलग लेवल भी हो सकता है। यूजर्स को इन डिवाइसेज का वॉल्यूम 75 डीबी से 105 डीबी ही रखना चाहिए। इसका इस्तेमाल भी लिमिटेड ही करना चाहिए। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कानों के लिए सबसे सेफ वॉल्यूम 20 से 30 डेसीबल है। इससे ज्यादा साउंड कानों की सेंसरी सेल्स को नुकसान पहुंचाते हैं। (आरएनएस)

### 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

## स्नैक्स के तौर पर मखाने से बनाए ये 5 तरह के स्वादिष्ट व्यंजन, जानिए रेसिपी

मखाना आसानी से उपलब्ध होने के साथ किफायती भी होते हैं। यह कैलोरी में कम मखाने प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम, पोटेशियम और फास्फोरस जैसे पोषक तत्वों का बेहतरीन स्रोत माने जाते हैं। इसलिए इसे स्नैकिंग का अच्छा विकल्प माना जाता है। हालांकि, अगर आप हर बार स्नैकिंग के तौर पर भुने हुए मखाने खाकर बोर हो चुके हैं तो आइए आज आपको कुछ ऐसी रेसिपी बताते हैं, जिनसे आप मखानों को मजेदार ट्विस्ट दे सकते हैं।

सबसे पहले एक कटोरे में बारीक कटे उबले आलू, भुना जीरा पाउडर, एक चुटकी काली मिर्च का पाउडर, थोड़ा काला नमक, नींबू का रस, बारिक कटी हुई हरी मिर्च और बारीक कटा पत्तेदार धनिया डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण में भुने हुए मखाने, घी में तली मूंगफली और सेव डालकर अच्छे से मिलाएं, फिर इसका आनंद लें। यह जानिए मखाने और मुरमुरे की पोषण प्रोफाइल और फायदे।

सबसे पहले मखानों को देसी घी में 3-4 मिनट तक भूनें, फिर इन्हें कमरे के तापमान पर ठंडा करके मिक्सी में दरदरा पीस लें। अब एक नॉन स्टिक पैन में दूध उबालकर इसमें शहद या गुड़ मिलाएं और 2 मिनट तक पकाएं। इसके बाद इसमें मखाना डालें और कुछ देर पकाने के बाद इसमें जायफल का पाउडर और केसर



मिलाकर एक मिनट पकाएं। आखिर में गैस बंद करके खीर को एक घंटे के लिए फ्रिज में रखने के बाद परोसें।

सबसे पहले मखानों को देसी घी में भूनाकर दरदरा पीस लें। अब इन्हें एक कटोरे में उबले आलू, बारीक कटी हरी मिर्च, नमक, भुनी हुई मूंगफली, बारीक कटा पत्तेदार धनिया, सौंफ का पाउडर, चाट मसाला और गरम मसाला पाउडर के साथ डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण की छोटी-छोटी लोईयां बनाएं, फिर इन्हें हल्का-सा दबाकर गर्म तेल में तलें। इसके बाद गर्मागर्म मखाना टिक्की को खजूर की चटनी के साथ परोसें।

जानिए अलग-अलग तरह के कटलेट की रेसिपी।

सबसे पहले मखानों को 2 मिनट तक सूखा भूना लें। जब आपको लगे कि मखाने अच्छे से भूना गए हैं तो उन्हें एक कटोरे में उबले आलू, थोड़ा अनारदाना, चुटकी भर काली मिर्च का पाउडर, रोस्टेड किशमिश (वैकल्पिक), एक चुटकी चाट मसाला, थोड़ा नींबू का रस और बारीक कटा पत्तेदार धनिया डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण को और स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें दही, हरी चटनी, इमली की चटनी और भुनी हुई मूंगफली डालकर परोसें।

इसके लिए पहले एक पैन में देसी घी गर्म करके उसमें बारीक कटी हरी मिर्च और करी पत्ता डालकर भूनें, फिर इसमें मखाना डालकर कुरकुरा होने तक भूनें। इसके बाद इसमें भुनी हुई मूंगफली, बादाम, काजू, खरबूजे के बीज, किशमिश और बारीक कटा सूखा नारियल डालकर मिलाएं। अब इस नमकीन में थोड़ा लाल मिर्च पाउडर, सेंधा नमक, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा पाउडर डालकर मिलाएं, फिर ठंडा होने के बाद इसका सेवन करें। (आरएनएस)



### शब्द सामर्थ्य -050

(भागवत साहू)

#### बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गा की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14.

तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

#### ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4.

दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहत, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

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

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 49 का हल

अं	त	म	री	ज			
ग	ह	न	ता	ब	र	ब	स
	की		धि	क्का	र		मा
	का		का	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	स्त	र		
ह					दा	मि	नी
ना		ए	ह	ति	या	त	लां
वा	च	क		हा		खू	ब
			ता	ब	ड़	तो	ड़

## अनन्या की पहली वेब सीरीज कॉल मी बे का पोस्टर हुआ जारी

अनन्या पांडे बॉलीवुड में सबसे ज्यादा पसंद की जाने वाली अभिनेत्रियों में से एक हैं। अनन्या पांडे ने बार-बार साबित किया है कि वह यहां अपनी पहचान बनाने के लिए हैं और फिल्मों की उनकी पसंद इसे दर्शाती है। फिल्मों में प्रशंसा प्राप्त करने के बाद, अभिनेत्री 'कॉल मी बे' के साथ अपनी सीरीज की शुरुआत करने के लिए पूरी तरह तैयार है। अब इसी बीच निर्माताओं ने आखिरकार रिलीज की तारीख की घोषणा कर दी है। आपको बता दें कि करण जौहर ने इंस्टाग्राम पर अनन्या पांडे की पहली वेब सीरीज 'कॉल मी बे' से एक नया पोस्टर रिलीज किया है। बहुप्रतीक्षित शो 6 सितंबर, 2024 से अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम होगा। आगामी सीरीज 'कॉल मी बे' इशिता मोइत्रा द्वारा रचित और निर्देशक कोलिन डी 'कुन्हा' द्वारा निर्देशित है। अनन्या पांडे के साथ इस शो में वीर दास, गुरफतेह पीरजादा, वरुण सूद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माथुर सहित कलाकारों की टुकड़ी है। मनोरम कथा लिखने वाले लेखक इशिता मोइत्रा, समीना मोटलेकर और रोहित नायर हैं। धार्मिक एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड के बैनर तले सीरीज का निर्माण प्रतिभाशाली तिकड़ी करण जौहर, अपूर्व मेहता और सोमेन मिश्रा द्वारा किया गया है। कॉल मी बे 6 सितंबर से अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम होने के लिए तैयार है। अनन्या पांडे के वर्कफ्रंट की बात करें तो एक्ट्रेस को आखिरी बार खो गए हम कहां में देखा गया था। फिल्म में सिद्धांत चतुर्वेदी और आदर्श गौरव भी मुख्य भूमिका में थे। कॉल मी बे के अलावा, अनन्या के पास कुछ अन्य रोमांचक परियोजनाएं हैं और उनमें से एक विक्रमादित्य मोटवानी की अगली है। कहा जा रहा है कि वह अक्षय कुमार के साथ भी एक फिल्म कर रही हैं।

## 13 सितंबर को नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम होगी क्राइम थ्रिलर सेक्टर 36

विक्रांत मैसी की अपकमिंग फिल्म सेक्टर 36 की ओटीटी पर रिलीज डेट सामने आ गई है। यह फिल्म सच्ची घटनाओं से प्रेरित है। इसमें विक्रांत के साथ एक्टर दीपक डोबरियाल भी नजर आएंगे। सेक्टर 36 झुग्गी बस्ती से कई बच्चों के लापता होने की कहानी है। जिसमें इस मामले की जांच कर रहे एक पुलिस अधिकारी के सामने रोंगटे खड़े कर देने वाला सच सामने आता है। सोशल मीडिया पर मेकर्स ने एक मोशन पोस्टर शेयर किया है। पोस्टर में विक्रांत और दीपक गैंगस्टर लुक में हैं, पोस्टर के कैप्शन में लिखा, अनसुलझी गुमशुदगी, और काला सच। इस खौफनाक क्राइम-थ्रिलर में विक्रांत मैसी और दीपक डोबरियाल नजर आएंगे। यह सच्ची घटनाओं से प्रेरित है। सेक्टर 36 13 सितंबर को नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। विक्रांत ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर अनाउंसमेंट की और लिखा- यह रहा। फिल्म के बारे में बात करते हुए, मैडॉक फिल्म्स के निर्माता दिनेश विजान ने कहा, हम नेटफ्लिक्स के साथ फिर से काम करने और सेक्टर 36 जैसी कहानी पर काम करने के लिए एक्साइटेड हैं। हमारे लिए, यह एक ऐसी कहानी है जिसे बताया जाना बहुत जरूरी है। फिल्म में एक पुलिस अधिकारी झुग्गी बस्तियों से बच्चों के गायब होने के केस की जांच करता है। इस दौरान उसका सामना खतरनाक सीरियल किलर से होता है। नेटफ्लिक्स इंडिया में ओरिजिनल फिल्म्स की निदेशक रुचिका कपूर शेख ने कहा, सेक्टर 36 एक ऐसी डरावनी कहानी है जो लंबे समय तक आपके दिमाग में चलेगी। डेब्यू डायरेक्टर आदित्य निंबालकर ने एक मनोरंजक फिल्म बनाई है, जिसमें विक्रांत और दीपक की शानदार एक्टिंग ने चार चांद लगा दिए हैं। मुझे लगता है कि फिल्म दर्शकों को काफी पसंद आएगी।

## सनी लियोनी की फिल्म कोटेशन गैंग की रिलीज तारीख से उठा पर्दा

अभिनेत्री सनी लियोन इन दिनों अपनी आगामी फिल्म कोटेशन गैंग को लेकर चर्चा में बनी हुई हैं। यह फिल्म जुलाई में रिलीज होने वाली थी, लेकिन सनी लियोनी की कोटेशन गैंग अब 30 अगस्त को हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज होगी। इस फिल्म में जैकी श्रॉफ, प्रियामणि और सारा अर्जुन जैसे कलाकार हैं। इसमें अशरफ मल्लिसरी, जया प्रकाश, अक्षय, प्रदीप कुमार, विष्णु वारियर, सोनल खिलवानी, कियारा, सतिंदर और शेरीन भी हैं। सनी ने इंस्टाग्राम पर नई रिलीज की तारीख की घोषणा की। साथ ही एक नया मोशन पोस्टर भी जारी किया, जिसमें फिल्म में उनका तीव्र अवतार दिखाया गया है।

अभिनेत्री ने लिखा, मुझे यह घोषणा करते हुए बहुत खुशी हो रही है कि कोटेशन गैंग 30 अगस्त, 2024 को सिनेमाघरों में आ रही है। एक अविस्मरणीय सिनेमाई अनुभव के लिए तैयार हो जाइए। विवेक के कन्नन द्वारा निर्देशित कोटेशन गैंग को कश्मीर, मुंबई और चेन्नई में फिल्माया गया था। पिछले महीने, सनी ने फिल्म का पहला लुक जारी किया था, जिसमें वह चेकर्ड शर्ट और स्कर्ट में दिखाई दी थीं, जिसमें प्रिया मणि के किरदार के साथ ग्रामीण लुक में दिखाई दे रही थी।

सनी ने इस फिल्म के लिए ग्लैमरस अवतार को त्याग दिया है और खुद को एक बोल्ट ग्रामीण माफिया सदस्य की भूमिका में ढाल लिया है। कोटेशन गैंग में सनी एक हत्यारे और कॉन्ट्रैक्ट किलिंग में माहिर एक क्रूर गिरोह के प्रमुख सदस्य की भूमिका निभाती नजर आएंगी। वर्तमान में, सनी युवा-आधारित रियलिटी शो स्पिलट्सविला 15 की मेजबानी कर रही हैं और रंगीला, वीरमादेवी, कोका कोला, हेलेन और यूआई जैसी आगामी फिल्मों में भी दिखाई देंगी।

## 11 साल की उम्र में छोड़ा घर, जेल की फर्श पर सोना पड़ा तब मेहंदी बने दलेर

ना-ना-ना-ना रे गाने से घर-घर मशहूर पॉप गायक दलेर मेहंदी आज अपना जन्मदिन मना रहे हैं। दलेर मेहंदी की जिंदगी में बुरा दौर भी आया था, जब उन्हें जेल की फर्श पर सोना पड़ा था। एक अधिकारी ने उनके साथ बदसलूकी भी की थी।

दलेर मेहंदी ने 11 साल की उम्र में अपना घर छोड़ दिया था। उन्होंने महज 5 साल की उम्र से ही गाना सीखना शुरू कर दिया था। उन्होंने गोरखपुर के उस्ताद राहत अली खान से संगीत सीखा था। दलेर ने 13 साल की उम्र में स्टेज पर परफॉर्म करके सबका दिल जीत लिया था।

दलेर मेहंदी का जन्म 18 अगस्त 1967 को बिहार के पटना में हुआ था, उन्हें बचपन से ही गाने का शौक था। सिंगर के साथ ही दलेर मेहंदी लेखक और रिकॉर्ड प्रोड्यूसर भी हैं। उनका गाना ता रा रा रा लोगों को काफी पसंद आया था, इस गाने के बाद वो काफी लोकप्रिय हो गए थे। दलेर मेहंदी ने गानों और म्यूजिक से पंजाबी इंडस्ट्री में धमाल मचा दिया। उन्होंने पंजाबी इंडस्ट्री के अलावा बॉलीवुड के लिए भी कई गाने गाए हैं।

दलेर मेहंदी के हिंदी फिल्मों में करियर की शुरुआत सुपरस्टार अमिताभ बच्चन की फिल्म मृत्युदाता से हुई थी। यह फिल्म साल 1997 में आई थी। इस फिल्म में उन्होंने 'ना ना ना रे' गाना गाया था, जो काफी मशहूर हुआ। इस गाने को खुद दलेर मेहंदी ने कंपोज भी किया था। इस गाने से दलेर मेहंदी घर-घर मशहूर हो गए थे। इसके बाद 1997 में आया गाना 'रब रब' गाने ने धमाल मचा दिया था। इसके लिए उन्हें



सर्वश्रेष्ठ पुरुष पॉप सिंगर के अवॉर्ड से नवाजा गया था।

सफलता के शिखर पर पहुंचकर लोकप्रियता की बुलंदियों को छूने के बाद दलेर मेहंदी की जिंदगी में बुरा दौर भी आया था। साल 2003 में दलेर मेहंदी और उनके भाई शमशेर सिंह का नाम कबूतरबाजी केस में सामने आया था। दलेर पर आरोप था कि शो के लिए जाते वक्त वो अवैध तरीके से 10 लोगों को अपने साथ अमेरिका ले गए।

इस मामले में दलेर मेहंदी को 2 साल जेल में भी रहना पड़ा था, जहां उनके साथ बहुत बदसलूकी हुई थी। एक इंटरव्यू में उन्होंने बताया था कि वो सबसे खराब दौर था, मुझे झूठे केस में फंसाया गया था। जेल में एक पुलिस अधिकारी ने मेरे साथ बदसलूकी की थी।

उनको अप-शब्द कहा गया था। उन्हें कोई भी वीआईपी सुविधा नहीं मिली थी और उनको जेल की फर्श पर भी सोना पड़ा था।

## जब अनुष्का शर्मा को आदित्य चोपड़ा ने दिया रियलिटी चेक



बड़े पर्दे पर विभिन्न प्रकार की भूमिकाएं निभाकर दर्शकों का दिल जीतने वाली अभिनेत्री अनुष्का शर्मा ने खुलासा किया है कि कैसे फिल्म निर्माता आदित्य चोपड़ा ने उन्हें उनके अहंकारी स्वभाव के लिए रियलिटी चेक दिया था।

इंटरनेट पर वायरल हो रहे एक शोबैक वीडियो में, हम अनुष्का को यह खुलासा करते हुए देख सकते हैं कि अभिनेत्री बनने से पहले वह कितनी घमंडी थीं।

वीडियो में अनुष्का को यह कहते हुए सुना जा सकता है, ईमानदारी से कहूं तो अभिनेता बनने से पहले मैं बहुत घमंडी

हुआ करती थी। मैं स्कूलों और अन्य सभी जगहों पर बहुत अधिक लोगों से बात नहीं करती थी। मैं वास्तव में दंभी थी।

अनुष्का ने कहा, एक बार जब मैं अभिनेत्री बन गई तो आदित्य चोपड़ा ने मेरा रियलिटी चेक किया। उन्होंने कहा, तुम फिल्म कर रही हो, लेकिन तुम्हें पता है क्या? तुम सबसे अच्छी दिखने वाली लडकी नहीं हो। तब तक मैं सोचता थी कि मैं सबसे बेहतर हूँ।

अनुष्का ने 2008 में रोमांटिक कॉमेडी फिल्म रब ने बना दी जोड़ी से बॉलीवुड में डेब्यू किया था, जो आदित्य चोपड़ा द्वारा

लिखित और निर्देशित थी और उनके पिता यश चोपड़ा द्वारा यश राज फिल्म्स के प्रोडक्शन बैनर के तहत निर्मित की गई थी। फिल्म में शाहरुख खान ने सुरिंदर साहनी की भूमिका निभाई, जबकि अनुष्का ने तानी की भूमिका निभाई।

इसके बाद उन्होंने बदमाश कंपनी में बुलबुल, बैंड बाजा बारात में श्रुति, पटियाला हाउस में सिमरन, लेडीज वर्सेज रिकी बहल में इशिका, जब तक है जान में अकीरा, मटरू की बिजली में बिजली का किरदार निभाया।

वह फिल्म परी, फिल्लौरी और बुलबुल की प्रोड्यूसर भी हैं।

अनुष्का की अगली फिल्म चकदा एक्सप्रेस है। अभिषेक बनर्जी द्वारा लिखित, प्रोसित रॉय द्वारा निर्देशित और क्लोन स्लेट फिल्म के बैनर तले कर्णेश शर्मा द्वारा निर्मित इस जीवनी पर आधारित स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म में दिव्येंदु भट्टाचार्य, रेणुका शहाणे, अंशुल चौहान, कौशिक सेन, महेश ठाकुर जैसे कलाकार हैं।

यह फिल्म झूलन गोस्वामी की बायोपिक है, इसमें अनुष्का मुख्य भूमिका में हैं।

उन्होंने भारतीय क्रिकेटर विराट कोहली से शादी की है। इस जोड़े ने 11 दिसंबर, 2017 को इटली में शादी की थी। उनकी एक लडकी, वामिका और एक बेटा है, जिसका नाम अकाए है।

# इतिहास में अनेक उतार-चढ़ाव आते रहे

भारत डोगरा इतिहास को कई बार राजा-रानियों के इतिहास और विभिन्न शासकों के आपसी युद्धों के संदर्भ में अधिक देखा जाता है। इससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण यह समझ बनाना है कि इतिहास के किस दौर में मनुष्य ने, जनसाधारण ने बेहतर प्रगति की और कब वे पीछे हटे। उनके आगे बढ़ने या पिछड़ने के क्या कारण थे। यह समझना बहुत आवश्यक है।

प्रायः मान लिया जाता है कि समय के साथ-साथ मनुष्य ने प्रगति अवश्य की होगी क्योंकि जैसे-जैसे विभिन्न आविष्कार होते गए, वैसे-वैसे मनुष्य की क्षमताएं बढ़ती गई होंगी। यह इतिहास की बहुत संकीर्ण व्याख्या है जो प्रगति की सही समझ पर आधारित नहीं है। मान लीजिए कि विज्ञान ने प्रगति की, नये आविष्कार हुए पर इन सबका दुरुपयोग ऐसे हुआ कि युद्ध महाविनाशक हथियारों से लड़े जाने लगे और पर्यावरण का बहुत विनाश होने लगा। तो इसे प्रगति कैसे माना जा सकता है? वास्तव में मनुष्य की प्रगति तो तब मानी जाएगी जब न्याय और समता, अमन-शांति, पर्यावरण और अन्य जीवों की रक्षा, परस्पर सहयोग और समन्वय की स्थितियां बेहतर होंगी।

अतः इतिहास के विभिन्न दौरों में हमें यह देखना होगा कि ऐसी स्थितियां आगे बढ़ती हैं या नहीं। मनुष्य आज जिस रूप में है, उससे मिलती-जुलती स्थिति में मनुष्य की मौजूदगी लगभग एक लाख वर्ष पूर्व दर्ज हुई है। यह कुछ कम अधिक भी हो सकती है पर मोटे तौर पर हम कह सकते हैं कि लगभग एक लाख वर्ष पहले हमारे जैसे मनुष्य धरती के अनेक भागों पर नजर आने लगे थे। दूसरी ओर, एक स्थान पर

रह कर कृषि की शुरुआत लगभग 10 हजार वर्ष पूर्व ही आरंभ हुई। इस तरह अपने एक लाख वर्ष के इतिहास के पहले 900 वर्षों में मनुष्य की मूल प्रवृत्ति यह थी कि वह छोटे समूहों में रहते थे और अधिकतर फल-फूल, कंद-मूल एकत्र कर और अवसर मिलने पर छोटा-बड़ा शिकार कर पेट भरते थे। आसपास उपलब्ध संसाधनों से वस्त्र और आवास की आपूर्ति कर लेते थे और मामूली औजार बना लेते थे।

अधिक महत्वपूर्ण बात यह थी कि ये समुदाय समता और सहयोग पर आधारित थे और उनमें ऊंच-नीच नहीं थी। अपनी जरूरतों को एकत्र करने में एक समुदाय के विभिन्न परिवार और व्यक्ति एक दूसरे के साथ सहयोग करते थे और जो भोजन एकत्र करते थे उसे मिल-बांटकर खाते थे। महिलाओं को सम्मान मिलता था और उनसे जोर-जुल्म नहीं होता था। कोई राजा या गुलाम नहीं था। विभिन्न समुदायों में भी आपसी युद्ध नहीं होता था और एक स्थान पर खाद्य उपलब्ध न होने पर कोई समुदाय दूसरे से लड़ने के स्थान पर दूसरे स्थान पर चला जाता था। मूल प्रवृत्ति घुमंतुपन की ही थी। अतः इसमें किसी को कोई बड़ी दिक्कत भी नहीं थी। यह सब इसलिए भी समझना है क्योंकि कई बार बड़ी लापरवाही से कह दिया जाता है कि लड़ने-झगड़ने, छीना-छपटी और दूसरों को दबाकर रखने की मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति ही है।

अतः यह जोर देकर कहना चाहिए कि मनुष्य के इतिहास के पहले 90 प्रतिशत समय में युद्ध, छीना-छपटी, लड़ाई-झगड़े, दूसरों को दबा कर रखना, ऊंच-नीच, राजा-प्रजा ये सब प्रवृत्तियां मनुष्य में नहीं थीं (या बहुत कम थीं) जबकि सहयोग, समता, मिल-बांटकर खाने, अमन-शांति

से रहने की प्रवृत्तियां कहीं अधिक थीं।

यह एक बड़ी विडंबना है कि जिस समय मनुष्य इस घुमंतु और सादे जीवन के दौर से निकल कर ऐसे दौर में आया जिसे 'सभ्यता' या सिविलाइजेशन कहा जाता है तभी से मानव-जीवन में ऊंच-नीच, दूसरों को दबाने और शोषण की प्रवृत्ति, युद्ध और लड़ने-झगड़ने की प्रवृत्ति भी अधिक आ गई। ऐसा कैसे हुआ?

घुमंतु और आस-पास से भोजन एकत्र करने के दौर में ही मनुष्य ने पौधे उगाना सीखा और फिर धीरे-धीरे गांव बसा कर खेती करने लगा। कुछ समय तक यह मजे से चला पर सूखा पड़ने पर फसल सूख जाती थी। अतः भंडार बनाने की जरूरत महसूस हुई और फिर ये भंडार बढ़ने लगे। इन भंडारों की व्यवस्था कौन करे? इसके लिए कहीं पर पूजा-पाठ करने वाले आगे आए तो कहीं सैन्य क्षमता वाले। पहले उन्होंने व्यवस्था की, फिर भंडार अपने नियंत्रण में लिए, फिर साधारण किसानों से इसके लिए वसूली की। जहां भंडार अधिक समृद्ध हो गए, उस पर ऐसे लोगों की नजर पड़ी जिनके पास भंडार नहीं थे और उन्होंने ताकत के बल पर इन भंडारों को लूटने का प्रयास किया। इस तरह ऊंच-नीच, शोषण, छीना-छपटी, युद्ध, राजा-प्रजा की प्रवृत्तियां बढ़ने लगीं।

जब गांव और कृषि की उत्पादकता बढ़ी और आधिपत्य करने वालों ने किसानों से अधिक हिस्सा प्राप्त किया और इसके बल पर धीरे-धीरे शहरी सभ्यताओं की ओर बढ़े पर इन सभ्यताओं के पनपने और उनकी समृद्धि के साथ असमानता और शोषण भी बढ़ गए और शासक वर्ग अपनी विलासिता पर ही नहीं अपने भवनों और मकबरों पर भी अत्यधिक संसाधन खर्च

करने लगे।

इन्हें अंत में किसानों और मेहनतकशों के शोषण से प्राप्त किया। चंद सभ्यताओं की समृद्धि बढ़ी तो उन पर बाहरी हमले भी बढ़ने लगे और इन युद्धों के बंदियों को गुलाम भी बनाया जाने लगा।

दूसरी ओर, जब जोर-जुल्म बढ़े तो इससे परेशान लोगों में नये सिरे से अमन-शांति, समानता और सादगी के लिए गहरी चाह उत्पन्न हुई और इसके फलस्वरूप कभी महात्मा बुद्ध के रूप में तो कभी महावीर जैन के रूप में अहिंसा, अमन-शांति, सादगी और सद्दिचार का संदेश देने वाले महान मार्गदर्शकों ने नई राह दिखाई। यहां तक कि सम्राट अशोक जैसे महान विजेता शासक ने भी एक बड़ी विजय के बाद अमन-शांति की राह अपनाने में ही संतोष प्राप्त किया। दूसरी ओर, प्राचीन सभ्यताओं के विकास में जो रोमन साम्राज्य सबसे अधिक विस्तारवादी और पराक्रमी होने का गौरव रखता था, जिसकी सड़कों और भवनों का वैभव दूर-दूर तक विख्यात था, उस रोम साम्राज्य में ही गुलाम प्रथा, शोषण, विषमता, विलासिता, बुरे व्यसनों और चरित्र की गिरावट की भी पराकाष्ठा देखी गई। इस तरह इतिहास में अनेक उतार-चढ़ाव आते रहे पर एक मूल प्रवृत्ति यह देखी गई कि जब भी अमन-शांति, सहयोग और समता, न्याय और करुणा, पर्यावरण और जीव-जंतुओं की रक्षा पर अधिक ध्यान दिया गया। तभी मानव समाज को अधिक खुशहाली, सुकून संतोष मिल सके और वास्तविक प्रगति दे सके। यह इतिहास का एक बड़ा सबक है कि प्रगति, न्याय और समता, अमन-शांति और पर्यावरण की राह प्राप्त होती है, और इसके लिए सतत प्रयास करना पड़ता है।

## इलेक्ट्रिक वाहनों को चार्जिंग की सुविधा



इलेक्ट्रिक वाहनों को चार्जिंग की सुविधा देने के लिए नेशनल हाई-वे पर भी बड़ी संख्या में चार्जिंग स्टेशन बनाए जा रहे हैं, ताकि अंतर शहरी इलेक्ट्रिक व्हीकल चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर बेहतर हो और लोग निश्चित होकर लंबी दूरी की यात्राएं कर सकें। केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्रालय के अनुसार भारी उद्योग मंत्रालय ने पेट्रोलियम व प्राकृतिक गैस मंत्रालय के तहत तीन तेल विपणन कंपनियों के माध्यम से कुल 7432 ईवी चार्जिंग स्टेशनों में से 5833 को हाई-वे के किनारे लगाने का लक्ष्य रखा है। 5293 स्टेशन तैयार भी बताए जा रहे हैं। तेल विपणन कंपनियों को इन चार्जिंग स्टेशनों के लिए आठ सौ करोड़ की पूंजी भी सब्सिडी भी दी गई है। इनमें पेट्रोलियम व प्राकृतिक गैस मंत्रालय के अंतर्गत 178 करोड़ रुपए की लागत से बनाए गए 4729 ईवी चार्जिंग स्टेशन भी शामिल हैं। टाटा की चार बड़े ऑपरेटर्स द्वारा दो साल के भीतर ही दस हजार नये स्टेशन स्थापित करने की भी योजना पर काम जारी है। हालांकि टेस्ला दुनिया की सबसे बड़ी फास्ट चार्जिंग नेटवर्क की मालिक है। जो अपने ई-वाहनों को तयशुदा वक्त तक मुफ्त चार्ज करने की सुविधा प्रदान करती है। इस तरह की आकर्षक योजनाओं द्वारा खरीदारों को इलेक्ट्रिक वाहनों की खरीद के प्रति प्रोत्साहित किया जा सकता है। चूंकि देश में इलेक्ट्रिक वाहनों की मांग में लगातार वृद्धि हो रही है, जिसको देखते हुए सरकार वितरण, पारेषण व इन्फ्रास्ट्रक्चर का विकास व रख-रखाव को लेकर गंभीर है। इसीलिए केंद्र सरकार द्वारा सब्सिडी व छूट दी जा रही है। हैरत है कि कुछ राज्य सरकारें कई जगह चार्जिंग स्टेशनों पर 18 फीसद जीएसटी लगा रही हैं, जिससे वाहन चालकों पर यह बोझ बढ़ सकता है। इलेक्ट्रिक वाहनों को काफी किफायती माना जा रहा है। ये पर्यावरण के अनुकूल तो हैं ही। इनका रख-रखाव करने में भी विशेष दिक्कत नहीं आती। अब तक ई-वी की चार्जिंग को लेकर संशय बना रहता था। जो इस सुविधा से काफी हद तक संतुष्ट हो सकते हैं। हालांकि ई-वी के प्रयोग के प्रति लोगों को प्रोत्साहित करने के प्रति सरकारी स्तर पर गंभीर व दूरदर्शितापूर्ण कदम उठये जाने की जरूरत है। बात केवल चार्जिंग स्टेशनों तक ही सीमित नहीं है। इसे संपूर्णता में देखना होगा और ई-वी की तरफ लोगों को प्रोत्साहित करने वाली केंद्र की योजनाओं को बेहतर रूप में लागू करने के प्रति प्रतिबद्ध होना होगा। (आरएनएस)

## अनुसंधान को बढ़ावा

अशोक शर्मा देश में शोध एवं अनुसंधान तथा स्थानीय स्तर पर विकसित तकनीकों के उपयोग को प्रोत्साहन देने के क्रम में भारत सरकार एक अनुसंधान कोष की स्थापना कर रही है। एक लाख करोड़ रुपये के इस कोष से रक्षा, ऊर्जा और इलेक्ट्रॉनिक्स के क्षेत्र में सक्रिय निजी कंपनियों को लंबे समय के लिए सस्ती दरों एवं आसान शर्तों पर पूंजी उपलब्ध करायी जायेगी ताकि वे स्वदेशी तकनीकों को अपनायें। इन तीन क्षेत्रों में विभिन्न सुधारों तथा कार्यक्रम के उत्साहजनक परिणाम हमारे सामने हैं। हमारे रक्षा निर्यात में तेज बढ़ोतरी हो रही है।

स्वच्छ ऊर्जा के उत्पादन में हम अग्रणी देशों में हैं। देश में निर्मित इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादों की बड़ी खपत घरेलू बाजार में भी हो रही है तथा उनकी अंतरराष्ट्रीय मांग भी बढ़ रही है। इस कोष की घोषणा वर्तमान वित्त वर्ष के अंतरिम बजट में की गयी थी। इस पहल के बारे में जानकारी देते हुए वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने रेखांकित किया है कि विदेशों में विकसित तकनीकों को कंपनियां इसलिए अपनाया पसंद करती हैं क्योंकि परीक्षणों और उपयोग में उनकी परख हो चुकी होती है। भारतीय शोध संस्थानों द्वारा विकसित तकनीकों को लेकर उनमें वैसा उत्साह नहीं होता है। लंबे समय के सस्ते या बिना ब्याज के पूंजी मुहैया होने पर कंपनियों का जोखिम बहुत कम

हो जायेगा और वे अपने उत्पादों के लिए स्थानीय तकनीक को अपनाने लगेंगे। अन्वेषण, शोध एवं अनुसंधान को बढ़ावा देना केंद्र सरकार की मुख्य प्राथमिकताओं में है। हाल ही में सरकार ने 'इंडिया एआई मिशन' को मंजूरी दी है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग जैसी अत्याधुनिक तकनीकों का तीव्र विस्तार हो रहा है। देश में इनके विकास को गति देने के लिए इस मिशन को लागू किया जा रहा है। इसके लिए केंद्रीय बजट में 10,300 करोड़ रुपये का आवंटन किया गया है। पिछले वर्ष जनवरी में 'नेशनल ग्रीन हाइड्रोजन मिशन' को शुरू किया गया था, जिसके लिए पांच वर्षों में लगभग 20 हजार करोड़ रुपये खर्च करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इसी तरह 6जी और क्वांटम अनुसंधान के लिए भी महत्वाकांक्षी कार्यक्रम चल रहे हैं। पिछले वर्ष 'अनुसंधान नेशनल रिसर्च फाउंडेशन' की स्थापना भी की गयी। देशभर के विश्वविद्यालयों, महाविद्यालयों, शोध संस्थानों तथा प्रयोगशालाओं में अनुसंधान को बढ़ावा देना और इसके लिए एक संस्कृति विकसित करना फाउंडेशन का उद्देश्य है। वर्ष 2008 में बनाये गये 'साइंस एंड इंजीनियरिंग रिसर्च बोर्ड' को इसी फाउंडेशन में समाहित कर दिया गया है। देशभर की प्रयोगशालाओं में हो रहे अनुसंधानों का एक व्यापक डाटाबेस भी बनाया जा रहा है।

सू- दोकू क्र.050									
	7				1				3
1		9						5	
			3						1
		5							3
3					2			5	
				3					2
	4								7
7		8			1			6	
	6		7			9			1

**नियम**

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
- 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 है।

**सू-दोकू क्र.49 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

## एसडीआरएफ ने नाले में बहे व्यक्ति की तलाश में चलाया सर्चिंग अभियान

संवाददाता

देहरादून। नाले में बहे व्यक्ति की तलाश में एसडीआरएफ ने सर्चिंग अभियान चलाया लेकिन कुछ पता नहीं चल सका।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 28 अगस्त 2024 को सिटी कंट्रोल रूम द्वारा एसडीआरएफ टीम को सूचित किया गया कि मथुरावाला नौका हिल के पास एक व्यक्ति नाले में बह गया है, जिसमें एसडीआरएफ टीम की आवश्यकता है। सूचना मिलते ही वाहिनी मुख्यालय से एसडीआरएफ टीम मुख्य आरक्षी जितेंद्र सिंह के नेतृत्व में मय रेस्क्यू उपकरणों के तत्काल घटनास्थल के लिये रवाना हुई। एसडीआरएफ टीम द्वारा घटनास्थल पर पहुंचकर नाले में सर्चिंग की गई, रात्रि अधिक होने के कारण उक्त व्यक्ति का पता नहीं चल पाया। टीम द्वारा आज पुनः लापता व्यक्ति की नदी किनारे सर्चिंग की जा रही है व सर्चिंग लगातार जा रही है।



सूचित किया गया कि मथुरावाला नौका हिल के पास एक व्यक्ति नाले में बह गया है, जिसमें एसडीआरएफ टीम की आवश्यकता है। सूचना मिलते ही वाहिनी मुख्यालय से एसडीआरएफ टीम मुख्य आरक्षी जितेंद्र सिंह के नेतृत्व में मय रेस्क्यू उपकरणों के तत्काल घटनास्थल के लिये रवाना हुई। एसडीआरएफ टीम द्वारा घटनास्थल पर पहुंचकर नाले में सर्चिंग की गई, रात्रि अधिक होने के कारण उक्त व्यक्ति का पता नहीं चल पाया। टीम द्वारा आज पुनः लापता व्यक्ति की नदी किनारे सर्चिंग की जा रही है व सर्चिंग लगातार जा रही है।



## भ्रष्टाचार का आरोप लगाते हुए श्रम विभाग में दिया धरना

संवाददाता

देहरादून। श्रमिकों के सामान वितरण व अपात्रों के श्रमिक कार्ड बनाने जैसे भ्रष्टाचार का आरोप लगाते हुए लोगों ने श्रम विभाग में प्रदर्शन कर धरना दिया।

आज श्रम विभाग में श्रमिकों के सामान वितरण में व अपात्रों के श्रमिक कार्ड बनाए जाने में भ्रष्टाचार, एनजीओ द्वारा श्रमिकों को प्रशिक्षण में बंदरबाट को लेकर प्रदर्शन व घेराव किया गया। जिसमें धरमपुर विधानसभा के पार्षद राजकुमार कक्कड़, सतीश कश्यप, दिनेश सती, आलोक कुमार, दर्शनलाल बिंजोला, गणेश बर्धवाल, सोनू कुमार, महिपाल धीमान उपस्थित रहे। सहायक श्रम आयुक्त धर्मराज द्वारा संबन्धित अधिकारी एवम अन्य विषयों पर कार्यवाही के अश्वासन के बाद धरना समाप्त किया गया।



## पूर्व पार्षद ने जिलाधिकारी को गांधी पार्क की दुर्दशा से अवगत कराया

संवाददाता

देहरादून। भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य व पूर्व पार्षद सचिन गुप्ता ने जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका से मुलाकात कर गांधी पार्क की दुर्दशा से अवगत कराया।

आज यहां भाजपा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य एवं पूर्व पार्षद सचिन गुप्ता ने देहरादून जिलाधिकारी एवं नगर निगम प्रशासक की जिम्मेदारी संभाल रही श्रीमती सोनिका से मुलाकात की। सचिन गुप्ता ने जिलाधिकारी को बताया कि देहरादून शहर के बीच में एक ही बड़ा गांधी पार्क है जिसमें रोजाना सैकड़ों की संख्या में महिलाएं व पुरुष स्वास्थ्य लाभ लेने, वाक करन आते हैं, परंतु पार्क में कहीं जलभराव के कारण कहीं बद्बूदार कूड़ा पड़ा है जिस कारण वहां आने वाले लोगों को समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। सचिन गुप्ता ने जिलाधिकारी से मांग की है कि गांधी पार्क शहर की शान है जिसकी सुंदरता एवं स्वच्छता बनाए रखना हमारी जिम्मेदारी भी है अतः शीघ्र अति शीघ्र पार्क की समस्या के निवारण हेतु संबन्धित अधिकारी को निर्देशित करे।

## भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा ने देश में 50 लाख सदस्य बनाने का रखा लक्ष्य

संवाददाता

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी राष्ट्रीय अल्पसंख्यक मोर्चा ने देश में 50 लाख सदस्य बनाने का लक्ष्य रखा है।

आज यहां भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय कार्यालय में राष्ट्रीय अल्पसंख्यक मोर्चा द्वारा सदस्यता अभियान 2024 कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें मोर्चा राष्ट्रीय अध्यक्ष द्वारा देश में नए 50 लाख सदस्य बनाने का लक्ष्य रखा गया। इस अवसर पर भारत सरकार में केन्द्रीय संसदीय कार्य मंत्री एवं अल्पसंख्यक कल्याण मंत्री किरन रिजिजु ने कार्यकर्ताओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी दुनिया का सबसे बड़ा संगठन है जो राष्ट्रवादी विचारधारा के लिए व अपनी ईमानदारी और सच्चाई के लिए जाना जाता है। ऐसे संगठन से जुड़ने में किसी भी व्यक्ति को अभिमान महसूस होना चाहिए और लोगों को भाजपा की सदस्यता ग्रहण करते समय हमारे कार्यकर्ताओं को भी इसका अहसास करना एवं कराना चाहिए। उन्होंने वक्फ संशोधन पर बात करते हुए मोदी सरकार द्वारा भ्रष्टाचार मुक्त शासन देने पर वचनबद्ध है और देश में कहीं पर भी भ्रष्टाचार बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने संशोधन विधेयक पर बोलते हुए कहा कि वक्फ बोर्ड पर संशोधन विधेयक से गरीबों अनाथों बेसहारा को न्याय मिलेगा। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय



महामंत्री व राष्ट्रीय अल्पसंख्यक मोर्चा के प्रभारी दुष्यंत गौतम द्वारा राष्ट्रवादी विचारधारा से ओतप्रोत लोगों को भाजपा से जोड़ने के लिए उन तक पहुंचने की आवश्यकता है। लोग दुनिया के सबसे बड़े संगठन के साथ देश और दुनिया के सबसे मजबूत नेता मोदी से जुड़ने के लिए पूरी तरह से तैयार बैठे हैं बस उनके पास ईमानदारी से जाने की आवश्यकता है। मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जमाल सिद्दीकी ने कहा मोदी सरकार ने सबका साथ सबका विकास के नारे को चरितार्थ किया है पूरी ईमानदारी से योजना बनाकर उसका लाभ जरूरत मंदों तक पहुंचाया गया और मोदी सरकार की योजनाओं का सबसे बड़ा लाभार्थी अल्पसंख्यक समाज रहा है। सिद्दीकी ने अपने कार्यकर्ताओं से कहा अब समय आ गया है कि अल्पसंख्यक मोर्चा अपना सबसे बेहतर प्रदर्शन कर कर दिखाए। इस अवसर पर वक्फ बोर्ड उत्तराखण्ड के अध्यक्ष शादाब शम्स द्वारा वक्फ के

विषय को विस्तृत रूप से प्रस्तुत किया गया और वक्फ में चल रहे भ्रष्टाचार के खेल का पर्दाफाश करते हुए वक्फ के भ्रष्टाचार और मौजूदा हालात से अवगत कराते हुए कहा कि अब समय आ गया है कि मुस्लिम समाज की लड़ाई को जनता के बीच जाकर लड़ा जाए और यतीम मिस्कीन बेसहारा बेवा बहन बेटियों को उनका हक दिलाने के लिए और उनके हक को खाने वाले वक्फ माफिया को पूरी तरह बेनकाब करने की लड़ाई लड़ी जाए, भ्रष्टाचारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने हेतु प्रदेश सरकारों से निवेदन किया जाए। राष्ट्रीय महामंत्री व मोर्चा के राष्ट्रीय प्रभारी दुष्यंत गौतम व राष्ट्रीय अध्यक्ष अल्पसंख्यक मोर्चा जमाल सिद्दीकी द्वारा इस विषय को देश के मुस्लिम समाज के बीच ले जाने व शोषित, वंचित वर्ग तक वक्फ का लाभ पहुंचाने व वक्फ संशोधन पर जन जागरूकता अभियान चलाने की बात कही गई।

## 31 अगस्त को प्रदेश के हर ब्लॉक में कांग्रेस दहन करेगी सरकार का पुतला

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश में महिलाओं के खिलाफ बढ़ते अपराधों के मुद्दे पर 31 अगस्त को कांग्रेस प्रदेश के हर ब्लॉक स्तर पर सरकार का पुतला दहन करेगी।

आज यहां कांग्रेस के प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि उत्तराखंड में महिलाओं के खिलाफ हो रही हिंसा, हत्या व बलात्कार की बढ़ती घटनाओं व राज्य में ध्वस्त पड़ी कानून व्यवस्था के मुद्दे पर प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष करण माहरा के आह्वान पर प्रदेश भर में आगामी 31 अगस्त को कांग्रेस कार्यकर्ता प्रदेश सरकार का पुतला दहन करेंगे। उन्होंने कहा कि प्रदेश में



कानून व्यवस्था पूरी तरह से ध्वस्त हो गई है और अपराधियों के दिलों दिमाग से पुलिस का भय समाप्त हो गया है। उन्होंने कहा कि चाहे देहरादून के

आईएसबीटी में नाबालिग बच्ची के साथ सामूहिक दुष्कर्म का मामला हो या रुद्रपुर में नर्स के साथ हुआ दुष्कर्म और हत्या का मामला या उत्तरकाशी व अन्य जिलों में महिलाओं के खिलाफ उत्पीड़न दहेज व घरेलू हिंसा के मामले लगातार बढ़ रहे हैं और पुलिस व प्रशासन के उदासीन रवैया के कारण राज्य भर में महिलाओं के खिलाफ हिंसा के विभिन्न प्रकार के अपराधों की बाढ़ आ गई है। इसलिए अब पार्टी महिला सुरक्षा के मामले में प्रदेश भर में व्यापक जन आंदोलन शुरू कर रही है जिसकी शुरुआत 31 अगस्त को प्रदेश भर में हर ब्लॉक में सरकार का पुतला दहन कर किया जाएगा।

## किन्नर समाज की बधाई की राशि निर्धारित की जाये: त्यागी

संवाददाता

देहरादून। संयुक्त नागरिक संगठन के सचिव सुशील त्यागी ने मुख्यमंत्री से मांग की है कि किन्नर समाज की बधाई में दी जाने वाली राशि के लिए एसओपी जारी कर बधाई की राशि निर्धारित की जाये।

आज यहां संयुक्त नागरिक संगठन द्वारा मुख्यमंत्री, मुख्य सचिव, पुलिस महानिदेशक को ज्ञापन भेजा गया। ज्ञापन में संयुक्त नागरिक संगठन के सचिव सुशील त्यागी ने कहा कि यह विषय नागरिकों में आमचर्चा का केंद्र बिंदु है तथा इस सम्बन्ध में प्रकाशित खबरें, सरकार/शासन द्वारा अब जनहित में एसओपी जारी किये जाने को रेखांकित करती है। इसके अन्तर्गत किन्नर समाज विवाहोत्सव, पुत्र जन्म, आवास निर्माण,

तीजत्यौहार आदि पर संबन्धित आवास स्वामी/किराएदार के यहां उनकी अनुमति के बिना उनके आवास में प्रवेश नहीं करेंगे। ये लोग पहले अपना आधार कार्ड, मोबाइल फोन नम्बर दिखाएंगे। बिना अनुमति के जबरन गृह प्रवेश को अनाधिकृत मानते हुए इनके विरुद्ध एफआईआर दाखिल की जा सकेगी। आवास स्वामी/किराएदार शासन द्वारा जारी एसओपी की गाइडलाइन में दी गई बधाई की राशि बिना अपशब्दों बददुआ को अभिव्यक्त किये शांति पूर्वक इसे स्वीकार करेगा। ये अभद्र भाषा का प्रयोग नहीं करेंगे। दानदाता आवास स्वामी/ किराएदार से जोर से बोलकर, तालियां, ढोलक आदि बजाकर ध्वनी प्रदूषण उत्पन्न कर शोर शराबा करके आसपास के निवासियों को एकत्रित कर इनको मानसिक रूप से

भयभीत/प्रताड़ित करने का प्रयास नहीं करेंगे। उन्होंने कहा कि किन्नरों द्वारा निजी निवास के बाहर/अन्दर आवास स्वामी/किराएदार महिला-पुरुष की शांति भंग करने पर पुलिस सहायता 105 तथा सीएम हेल्पलाइन 1905 आदि पर इनके अभद्र व्यवहार की वीडियो रिकॉर्डिंग सहित शिकायत तत्काल दर्ज की जाएगी। पुलिस विभाग तुरंत शिकायतकर्ता तक पहुंच कर कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित करेगा। उन्होंने कहा कि शासन द्वारा किन्नरों के लिए दान स्वरूप दी जाने वाली राशि की अधिकतम सीमा एसओपी में निर्धारित राशि के अतिरिक्त किन्नरों द्वारा कोई अन्य मांग, जैसे महिला-पुरुष कपड़े, राशन, गोल्ड या चांदी आदि नहीं की जायेगी, न ही दानदाता को इस सम्बन्ध में बाध्य किया जायेगा।

एक नजर

## भारी बारिश के कारण बिहार, मिजोरम और गुजरात के कई जिलों में स्कूल बंद

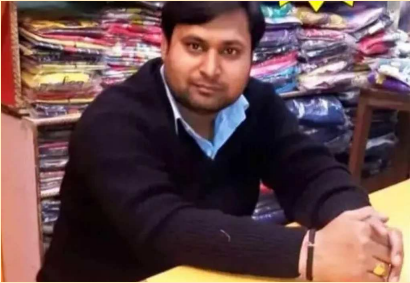
नई दिल्ली। भारी बारिश के कारण देश के कई राज्यों में हाहाकार मच गया है। बाढ़ की चपेट में आने के कई लोगों की जान जा चुकी है। खराब मौसम, तेज बरसात और बढ़ते जलस्तर को देखते हुए कई राज्यों में स्कूल बंद हो गए हैं। बिहार की राजधानी पटना में गंगा नदी खतरे के निशान से ऊपर बह रही है। पटना प्रशासन ने गांव के 76 स्कूलों को 31 अगस्त तक बंद रखने के आदेश दिए हैं। उत्तर पूर्वी राज्य मिजोरम में भी बारिश से बुरा हाल हो गया है। मिजोरम की राजधानी आइजवाल समेत तीन जिलों में भारी बारिश का कहर जारी है। प्रशासन ने पिछले हफ्ते 5 दिन तक स्कूल बंद रखने के आदेश दिए थे। 20 अगस्त से राज्य में मूसलाधार बारिश देखने को मिल रही है। भूस्खलन की वजह से कई रास्ते बंद हो चुके हैं। बता दें कि इसी साल मार्च में भूस्खलन के कारण मिजोरम में 42 लोगों की मौत हो गई थी। गुजरात में आई बाढ़ से हर तरफ त्राहिमाम मच गया है। गुजरात के कई जिले बाढ़ की चपेट में हैं। ऐसे में 27 अगस्त से ही प्रशासन ने स्कूल बंद करने के आदेश दे दिए थे। भारतीय मौसम विभाग ने अगले दो से तीन दिन तक गुजरात में भारी से बहुत भारी बारिश होने की संभावना जताई है। पिछले दो दिन से राज्य में मूसलाधार बरसात हो रही है। इसकी वजह से हजारों लोगों को एक जगह से दूसरी जगह भेजा गया है। NDRF की टीम बचाव कार्य में जुटी है। लगातार बरसात के कारण सरदार सरोवर बांध और नर्मदा नदी का जलस्तर बढ़ने लगा है। इससे स्थानीय प्रशासन की मुश्किलें भी बढ़ गई हैं।



## उत्तराखंड से करोड़ों रुपए लेकर फरार कमेटी संचालक यूपी से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। कोटद्वार के कौड़िया से लगभग डेढ़ करोड़ रुपए की धोखाधड़ी कर फरार हुए कमेटी संचालक को पुलिस ने यूपी के खुर्जा से गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार कोटद्वार के कौड़िया निवासी मनोज कंसल उर्फ सोनू चार माह पूर्व लोगों से कमेटी के नाम पर डेढ़ करोड़ रुपए लेकर फरार हो गया था। सोनू के फरार होने के मामले में लोगों द्वारा हंगामा काटा गया था। बताया जा रहा है बीते बुधवार को कपड़ा व्यापारी मनोज कंसल उर्फ सोनू की बेटी की टीसी लेने उसका भांजा कोटद्वार पहुंचा था जिसकी सूचना मिलते ही लोगों ने उसे घेर लिया और मौके पर पुलिस को बुला लिया। जिसके बाद पुलिस ने सोनू के भांजे से पूछताछ की तो उसने बताया कि सोनू की बेटी की टीसी लेने वह उसके स्कूल आया था। बताया कि सोनू खुर्जा में रह रहा है। जानकारी मिलते ही पुलिस ने खुर्जा पहुंचकर आरोपी सोनू को गिरफ्तार कर लिया है।



## मेघालय में मिली शेख हसीना के पार्टी से जुड़े बांग्लादेश के नेता की लाश

शिलांग। मेघालय पुलिस ने बांग्लादेश की सीमा से लगे जैतिया हिल्स जिले में सुपारी के एक बागान से अवामी लीग के नेता इशाक अली खान पन्ना का सड़ी-गली हालत में शव बरामद किया है। अधिकारियों ने गुरुवार को यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि शव 26 अगस्त की शाम को भारत-बांग्लादेश सीमा से करीब डेढ़ किलोमीटर दूर मिला। पुलिस अधीक्षक (एसपी) गिरि प्रसाद ने बताया कि पन्ना की पहचान उनके पास मिले पासपोर्ट के आधार पर की गई। सूत्रों के अनुसार बांग्लादेश के पिरोजपुर जिले से अवामी लीग के प्रमुख सदस्य और बांग्लादेश छात्र लीग के पूर्व महासचिव पन्ना 5 अगस्त को शेख हसीना सरकार के पतन के बाद से फरार थे। पुलिस ने कहा कि अभी मौत की वजह सामने नहीं आ पाई है। शुरुआती जांच में यह अनुमान लगाया जा रहा है कि बॉर्डर पार करते हुए शायद उसे दिल का दौरा पड़ा हो। पुलिस ने बताया कि विरोधाभासी बातें हैं, जिनमें एक तरफ यह भी कहा गया है कि वह बॉर्डर गार्ड बांग्लादेश (बीजीबी) के साथ गोलीबारी की घटना में मारा गया। हालांकि, अभी मौत की वजह सामने नहीं आ पाई है। इशाक अली खान पन्ना 1994 में बांग्लादेश छात्र लीग के महासचिव चुने गए थे। वे 1998 तक इस पद पर रहे।



## रात को महिलाओं से छेड़खानी मामले में चार मनचले गिरफ्तार

हमारे संवाददाता नैनीताल। रात को महिलाओं से छेड़खानी करने के आरोप में पुलिस ने चार मनचलों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से घटना में प्रयुक्त दो कारों भी बरामद की गयी है। घटना का वीडियो वायरल होने पर पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए इन मनचलों को गिरफ्तार किया है।

इन दिनों देश के कई हिस्सों से महिलाओं के साथ बढ़ते अपराधों की खबरें सामने आ रही हैं। ऐसा ही एक मामला जनपद नैनीताल में सामने आया है। जिसका वीडियो वायरल होने पर पुलिस ने संज्ञान लेते हुए आरोपियों की धरपकड़ की है। बताया जा रहा है कि एक युवती कार में बैठकर अपनी महिला फ्रेंड के साथ कहीं से आ रही थी, तभी अचानक दो कार में कुछ आवारा लड़के आए और हुड़दंग मचाने लगे। वीडियो



वायरल होने के बाद नैनीताल के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रह्लाद नारायण मीणा ने इसका संज्ञान लेते हुए पुलिस को तत्काल कार्रवाई के निर्देश दिए जिसके बाद लफंगों को पकड़ा गया है। यह घटना हल्द्वानी के सेक्रेड हार्ट स्कूल के पास मुखानी रोड पर घटित हुई बताया गया है। पुलिस के अनुसार कार सवार हल्द्वानी निवासी युवकों को चिन्हित करने

के बाद पीड़ित युवतियां भी सामने आयीं और उन्होंने पुलिस में मुकदमा दर्ज कराया। इसके बाद आरोपी युवकों को गिरफ्तार कर लिया गया। दोनों कारों को भी जब्त कर लिया गया है। युवकों की पहचान रामपुर रोड के रहने वाले नरेंद्र बिष्ट एवं रोहित तिवारी, फ्रेंडस कॉलोनी के पंकज रावत तथा बरेली रोड के रहने वाले अमन कपूर के रूप में हुई है।

## मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी निवासी खुशहाल सिंह ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि मोहित रावत कुछ काम से उनके घर पर आया था जब वह उनके घर से बहार निकला उसी समय सड़क पर रोहित नेगी पुत्र रविन्द्र सिंह नेगी द्वारा रोका गया और जोर जबरदस्ती करके अपने घर के अन्दर ले जा रहे थे उसके द्वारा पूछा गया तभी रविन्द्र सिंह नेगी द्वारा उस पर हमला कर दिया गया उसी समय रोहित नेगी के द्वारा भी उस पर हमला किया गया जिससे उसको चोट लगी और बहुत खून निकलने लगा इसी समय इनके द्वारा रोहित नेगी, रविन्द्र नेगी और रुविका, बीना नेगी ने उसकी पत्नी पर हमला किया गया रोहित नेगी द्वारा उसकी पत्नी देवकी देवी पर छीना झपटी और धक्का मुक्की की गयी जिससे उन पर भी चोट लगी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## कार सवारों ने लूटी वृद्धा से चैन

संवाददाता

देहरादून। कार सवार बदमाशों ने वृद्धा से चैन लूट ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी निवासी नीलम रतरा ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी सास चन्द्रा देवी नेहरू कालोनी मे स्नातन धर्म मन्दिर से जीएसटी आफिस वाली गली में जा रही थी तभी दो अज्ञात व्यक्तियों द्वारा उनके पीछे से आकर उनके गले में पहनी हुई चैन को छीनकर एक कार में भाग गये।

## सत्यापन अभियान: 12 मकान मालिकों के खिलाफ पुलिस एक्ट में कार्यवाही

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। सत्यापन अभियान के तहत पुलिस ने अपने किरायेदारों का सत्यापन न करवाने पर 12 मकान मालिकों के खिलाफ पुलिस एक्ट में कार्यवाही की गयी है। साथ ही पुलिस ने 150 लोगों के सत्यापन कराये गये हैं।

पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी अर्पण यदुवंशी द्वारा वर्तमान में प्रचलित चारधाम यात्रा एवं आपराधिक गतिविधियों पर प्रभावी अंकुश लगाने हेतु जनपद में निवासरत मजदूरों/ बाहरी व्यक्तियों/ फडु-फेरी, रेडी/ठेले लगाने वाले व्यक्तियों/ किरायेदारों के शत-प्रतिशत सत्यापन किये

## तीन दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने तीन स्थानों से तीन दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आदर्श कालोनी निवासी सविता पाल ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से नेहरू कालोनी आयी थी तथा उसने अपनी स्कूटी सड़क के किनारे खड़ी की थी लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आयी तो उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। वही शुभम सेमवाल ने भी नेहरू कालोनी थाने में अपनी मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। इसके साथ ही आदर्श ग्राम कुम्हारबाडा निवासी श्रवण ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खड़ी की थी लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आया तो उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी।

## रिटायर्ड आईएस अफसर..

◀ पृष्ठ 1 का शेष

कार्यकाल का भी अनुभव है। उन्होंने सरकार में राजस्व विभाग के सचिव और खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति और उपभोक्ता मामले विभाग के सचिव के रूप में भी कार्य किया है।



जाने तथा सत्यापन न करने वालों के खिलाफ विधिक कार्यवाही करने हेतु सभी थाना प्रभारियों को अभियान चलाकर कार्यवाही करने के निर्देश दिए गए हैं। जिसके क्रम में आज प्रभारी निरीक्षक कोतवाली उत्तरकाशी अमरजीत सिंह द्वारा अलग-अलग पुलिस टीम नियुक्त कर उत्तरकाशी मुख्य बाजार, जोशियाडा व ज्ञानसू क्षेत्र में भेजी गई। पुलिस टीमों द्वारा क्षेत्र में सत्यापन अभियान चलाते हुए 150 बाहरी व्यक्तियों (किरायेदार/बाहरी व्यक्ति) के सत्यापन कर जांच हेतु भेजे गये, बिना सत्यापन के रह रहे 24 लोगों के खिलाफ 81 पुलिस एक्ट में तथा किरायेदारों के सत्यापन न करवाने पर 12 मकान मालिकों के 83 पुलिस अधिनियम में कार्रवाई कर 1 लाख 20 हजार रुपये की रिपोर्ट न्यायालय को प्रेषित की गयी।

**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।