

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 140
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley\_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## 29.5 करोड़ की धोखाधड़ी में

# हिस्ट्रीशीटर गिरफ्तार

□ 25 हजार का था इनाम, हत्या सहित दो दर्जन से अधिक मुकदमें है दर्ज



हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। इंडसइंड बैंक, रुद्रपुर से 29.5 करोड़ की धोखाधड़ी, फर्जी चेक और हस्ताक्षर का खेल का पुलिस ने खुलासा करते हुए 25 हजार रुपये के इनामी हिस्ट्रीशीटर को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है, जिस पर हत्या सहित दो दर्जन अपराधों के मुकदमें दर्ज हैं।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक उधमसिंह नगर मणिकांत मिश्रा ने बताया कि इंडसइंड

बैंक, रुद्रपुर शाखा से 29 करोड़ रुपये की धोखाधड़ी के मुख्य आरोपी रामकुमार उर्फ चेरमैन को हरियाणा के सोनीपत जिले से गिरफ्तार किया है। रामकुमार ने अपने संगठित अपराधी गिरोह के साथ मिलकर फर्जी चेकों का उपयोग कर राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचआई) और भूमि अधिग्रहण अधिकारी के बैंक खातों से विभिन्न राज्यों में 29 करोड़ से अधिक रुपये की अवैध निकासी की। इस गिरोह की योजना

लगभग 300 करोड़ रुपये की और धोखाधड़ी करने की थी, किंतु उधमसिंह

□ सरोगोसी के माध्यम से पिता बनने की योजना से मिला अहम सुराग

नगर पुलिस की त्वरित और सजग कार्रवाई ने उनके मंसूबों पर पानी फेर दिया।

उन्होंने बताया कि गिरफ्तारी में अहम

कड़ी यह रही कि पुलिस को सूचना मिली थी कि आरोपी सरोगोसी के माध्यम से पिता बनने की योजना बना रहा है, जिसके आधार पर उसकी लोकेशन का पता लगाकर उसे गिरफ्तार किया गया।

बताया कि आरोपी रामकुमार कोई सामान्य अपराधी नहीं है। वह दिल्ली और हरियाणा में हत्या, लूट, धोखाधड़ी आदि के 18 से अधिक मामलों में फरार चल रहा था। वह पूर्व में अपने गांव की

सहकारी समिति का चेयरमैन रह चुका है और एक हिस्ट्रीशीटर अपराधी है। बताया कि रामकुमार लगातार पुलिस से बचने के लिए अपना ठिकाना बदल रहा था। पुलिस को जब यह जानकारी मिली कि वह सरोगोसी के जरिए पिता बनने का प्रयास कर रहा है, तो इसी सूचना के आधार पर जांच को आगे बढ़ाया गया। अंततः पुलिस ने उसे हरियाणा के सोनीपत क्षेत्र से सटीक और योजनाबद्ध कार्रवाई के तहत गिरफ्तार कर लिया है।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### पंचायत चुनाव का इंतजार कीजिए?

उत्तराखण्ड राज्य में होने वाले त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव अधिसूचना जारी होने के बावजूद भी एक बार फिर टल चुके हैं। हाईकोर्ट द्वारा इन चुनावों पर रोक लगाते हुए सरकार से आरक्षण नियमावली पेश करने को कहा गया है। कोर्ट का मानना है कि सरकार ने आरक्षण रोटेशन नियमावली का अनुपालन नहीं किया है। जिससे याचिकाकर्ता के चुनाव लड़ने के संवैधानिक अधिकारों का हनन हुआ है। 1 साल तक चुनाव को टालते रहने और पंचायत का कार्यकाल समाप्त होने के बाद प्रशासक नियुक्त करने तथा उनका कार्यकाल बढ़ाने के बाद भी जब सरकार आरक्षण के मुद्दे पर कुछ फैसला नहीं कर सकी तो उसने 9 जून को पंचायत चुनावों की नई नियमावली जारी कर दी थी जिसके दो दिन बाद 11 जून को सरकार ने एक आदेश पारित कर आरक्षण रोशन को शून्य कर दिया गया। जिसके कारण एक बार फिर लोगों को चुनाव लड़ने के संवैधानिक अधिकार से वंचित होना पड़ रहा है। यह एक विचारणीय सवाल है क्या कोई भी सरकार लोगों से चुनाव लड़ने का संवैधानिक अधिकार छीन सकती है? वह भी मनमानी तरीके से नियम कानून बनाकर या आदेश जारी करके। सरकार को इस विषय को पहले कैबिनेट में पारित कराना चाहिए था इसके बाद ही इसका नोटिफिकेशन जारी किया जाना चाहिए था। लेकिन सरकार ने दूसरी बार प्रशासकों का न तो कार्यकाल बढ़ाया और न आरक्षण रोशन शून्य करने पर कोई प्रस्ताव कैबिनेट में लाया गया सिर्फ एक आदेश जारी किया और आरक्षण रोशन को शून्य घोषित कर चुनाव का रास्ता साफ कर दिया गया। उसके तुरंत बाद ही चुनाव आयोग द्वारा चुनाव की अधिसूचना जारी कर दी गई और आचार संहिता लागू हो जाती है। सवाल यह है कि इस शॉर्टकट की सरकार को जरूरत क्या थी? चुनाव आयोग द्वारा जो दो चरणों में चुनाव कराने का कार्यक्रम तैयार किया गया था उस पर भी लोगों द्वारा तमाम सवाल उठाये जा रहे थे। भाजपा के नेता भले ही वन नेशन वन इलेक्शन का प्रचार पूरे जोर-शोर से करते रहे हैं लेकिन उत्तराखण्ड जैसे छोटे राज्य में भी अगर एक राज्य की सरकार पंचायत के चुनाव एक साथ नहीं करा सकती है तो पूरे देश में सभी चुनाव एक साथ भला कैसे कर पाना संभव है यह बात अब आम लोग सरकार से पूछ रहे हैं। चुनाव आयोग ने जो कार्यक्रम घोषित किया गया उसके अनुसार कल 23 जून से नामांकन की प्रक्रिया शुरू होनी थी जो अब हाई कोर्ट की रोक के बाद शुरू नहीं हो सकेगी। 15-16 जुलाई को मतदान और 19 को मतगणना होनी थी लेकिन अब यह प्रक्रिया पूरी तरह से ठप हो चुकी है। देखना होगा कि 21 जुलाई को अगली सुनवाई में क्या कुछ होता है इसके बाद ही अब पंचायत चुनावों का भविष्य क्या होता है पता चल सकेगा। हां एक बात जरूर साफ हो गई है कि राज्य में बहुत कुछ ऐसा चल रहा है जो नहीं चलना चाहिए था। कैबिनेट में खाली पड़े पांच पद कब भरे जा सकेंगे? इसका इंतजार लंबे समय से हो रहा है अब पंचायत चुनाव कब हो सकेंगे इसका भी इंतजार करिए। किसके संवैधानिक अधिकारों की रक्षा हो सकेगी और किसके अधिकारों का हनन होगा यह भी आने वाला समय ही बताएगा।

### चोरी के दो मामलों का खुलासा, नशेड़ी युवक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता नैनीताल। चोरी के दो अलग-अलग मामलों को खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से दोनो घटनाओं में चुराये गये लाखों रुपये के जेवरत बरामद किये गये हैं। आरोपी नशीले इंजेक्शनों का आदी है जिस पर पूर्व में भी आपराधिक मुकदमें दर्ज हैं।

जानकारी के अनुसार बीती 24 फरवरी को बसन्ती देवी निवासी तिवारी नगर बिंदुखत्ता व 29 अप्रैल को हीरा सिंह शाही निवासी तिवारी नगर बिंदुखत्ता लालकुआँ क्षेत्र से 2 अलग-अलग चोरी की घटनाएँ सामने आई थीं, जिनमें अज्ञात चोर द्वारा घरों से सोने के आभूषण (मंगलसूत्र, झुमके, नथ, मांगटीका आदि) चोरी कर लिये गये थे। दोनों घटनाओं में पुलिस ने कोतवाली लालकुआँ में मुकदमा दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद बीती रात उक्त घटनाओं में शामिल बादल गौसाई (20) पुत्र स्व. पप्पू गौसाई निवासी तिवारी कालोनी, लालकुआँ को शमशान घाट के पास मेन हाईवे से गिरफ्तार किया गया। जिसकी निशानदेही पर दोनो घटनाओं में चुराये गये लाखों के जेवरत बरामद किये गये हैं। पूछताछ में आरोपी ने स्वयं को इंजेक्शन के नशे का आदी होना स्वीकारते हुए, नशे की पूर्ति के लिये ही चोरी करना स्वीकार किया। पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है। जो पहले भी चोरी और शस्त्र अधिनियम जैसे मामलों में जेल जा चुका है।



## जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष ने की मुख्यमंत्री से मुलाकात

संवाददाता देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर उनको बताया कि अधिकारी कई-कई महीनों तक पत्रावलियों पर कुंडली मारकर बैठे रहते हैं जिससे जनता को काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने हाल ही में आमजन की पीड़ा को लेकर सुबे के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से भेंट कर प्रदेश भर में अधिकारियों द्वारा बरती जा रही लापरवाही व ढींगा मस्ती को लेकर वार्ता की। सीएम धामी ने तत्काल अपने अमले के भी पेंच कसे एवं व्यवस्था में सुधार लाने हेतु अधिकारियों को टाइट करने की बात कही। नेगी ने कहा विभागीय मंत्रियों/ अधिकारियों के गठ जोड़ के चलते अधिकारी आमजन की पीड़ा को समझना तो दूर उनकी बात सुनने को भी तैयार नहीं हैं। कौन सा मामला कितना गंभीर है व पीड़ित व्यक्ति कितना परेशान है, उससे अधिकारियों



का दूर-दूर तक कोई वास्ता नहीं। कई **कई महीनों तक कुंडली मारे बैठे रहते हैं अधिकारी पत्रावलियों पर: मोर्चा**

बार आम जनमानस की पत्रावलियां/ उनके छोटे-मोटे काम से संबंधित पत्र

एक पटल से दूसरे पटल पर पहुंचने में महीनों लगा देते हैं एवं कई बार पत्र ढूंढे नहीं मिलते। हालात यह हो गए हैं कि अधिकारी सुविधा शुल्क के इंतजार में पत्रावलियों को कूड़े का ढेर बना देते हैं। मोर्चा को भरोसा है कि व्यवस्था में परिवर्तन होगा, जिसके फलस्वरूप आमजन को न्याय मिल सकेगा।

## आइस स्केटिंग प्रतियोगिता 25 से, दून के 23 खिलाड़ी लेगे भाग



संवाददाता देहरादून। आइस स्केटिंग प्रतियोगिता 25 से 30 जून तक होगी जिसमें दून के 23 खिलाड़ी प्रतिभाग करेंगे। आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए आइस स्केटिंग एसोसिएशन उत्तराखण्ड

के सचिव सुरेश भट्ट ने बताया कि आइस स्केटिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया के तत्वाधान में आयोजित 20वीं राष्ट्रीय आइस स्केटिंग प्रतियोगिता 25 से 30 जून तक देहरादून स्थित साउथ एशिया के सबसे बड़े और सुसज्जित हिमांद्री आइस स्केटिंग रिक में आयोजित होगी।

इस प्रतियोगिता में महिला व पुरुष के विभिन्न वर्गों में भाग लेने के लिए आइस स्केटिंग एसोसिएशन ऑफ उत्तराखण्ड की ओर से 14 पुरुष और 9 महिला खिलाड़ियों का चयन कर प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए भेजा जा रहा है।

उन्होंने बताया कि आइस स्केटिंग की स्पर्धाओं में फिगर स्केटिंग और स्पड स्केटिंग की विभिन्न आयु वर्ग की प्रतियोगिताओं में देश भर से लगभग पांच सौ से अधिक खिलाड़ियों के बीच उत्तराखण्ड के खिलाड़ी अपना हुनर दिखाएंगे।

उन्होंने बताया कि इस वर्ष राष्ट्रीय प्रतियोगिता के दौरान विभिन्न आयु और कैटेगरी में फिगर स्केटिंग की मात्र एकल (सोलो) प्रतियोगिता ही होगी साथ ही स्पीड स्केटिंग में भी विभिन्न आयु वर्ग में विभिन्न दूरियों की शॉर्ट ट्रैक रेस और रिले रेस की प्रतियोगिताएं शामिल की गयी हैं।

## अपनी तीन सूत्री मांगों को लेकर बीएड बेरोजगार संघ ने दिया धरना

संवाददाता देहरादून। अपनी तीन सूत्री मांगों को लेकर बीएड बेरोजगार संघ ने गांधी पार्क के बाहर धरना दिया।

आज यहां बीएड बेरोजगार संघ से जुड़े बेरोजगारों ने सुबह गांधी पार्क में पहुंचकर धरना दिया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि जीआईसी प्रवक्ता भर्ती 2022-23 का विज्ञापन लम्बे समय से प्रतीक्षित है। इस भर्ती प्रक्रिया को लेकर अभ्यर्थियों में काफी उत्साह था, परंतु दुर्भाग्यवश यह प्रक्रिया बार-बार स्थगित होती रही है। उन्होंने कहा कि जीआईसी प्रवक्ता भर्ती हेतु सितम्बर 2024 में 613 पदों पर विज्ञापन प्रकाशित किया गया था तथा प्रारंभिक परीक्षा अप्रैल 2025 में प्रस्तावित थी। परन्तु अप्रैल में परीक्षा को स्थगित कर दिया गया और तत्पश्चात



सम्पूर्ण विज्ञापन को निरस्त कर दिया गया। अब तक लगभग दो माह का समय बीत चुका है, परन्तु नई विज्ञापित अब तक जारी नहीं की गयी है। उन्होंने मांग की है कि जीआईसी प्रवक्ता भर्ती का विज्ञापन पुनः अविलम्ब जारी किया

जाए तथा रिक्त पदों की संख्या में यथासम्भव वृद्धि की जाए, जिससे अधिक से अधिक योग्य अभ्यर्थियों को अवसर प्राप्त हो सके। इसके साथ ही भविष्य में भर्ती प्रक्रिया को समयबद्ध और पारदर्शी ढंग से संचालित किया जाये।

## नाक से खून बहने पर क्या करें

गर्मी में कुछ लोगों की नाक से खून बहने लगता है। अचानक नाक से खून आने को नकसीर फटना कहते हैं। गर्मी में इस प्रकार की परेशानी ज्यादा होती है। वहीं कुछ लोगों को गर्म चीजें खाने से भी नकसीर आती है। बार-बार नाक से खून आना या नकसीर बहना ठीक नहीं होता। इससे शरीर में कमजोरी आती है।

क्या है ये बीमारी

नाक के अंदर मौजूद सतह की खून की वाहिनियां फटने के कारण नकसीर की समस्या होती है। हालांकि यह एक आम समस्या है लेकिन यदि बार-बार नकसीर का होना सेहत के लिहाज से ठीक नहीं है। इसका उपचार आवश्यक है। अधिक गर्मी में रहना, ज्यादा तेज मिर्च मसालों का सेवन करना, नाक पर चोट लगना और जुकाम बिगड़ जाने से भी नकसीर की समस्या होती है। इसके अलावा दिमाग में अचानक से चोट लग जाने की वजह से भी नकसीर फूट जाती है।

लक्षण

ऐसा नहीं है कि नकसीर से पहले कोई उपाय नहीं किया जा सकता है नाक से खून निकलने से पहले ही शरीर में कुछ लक्षण दिखाई देने लगते हैं जो नकसीर फूटने का संकेत हो सकते हैं। इसमें चक्कर आना, सिर का भारी लगना और दिमाग का घूमना शामिल है।

रोकने के उपाय

नाक से खून या नकसीर रोकने के घरेलू उपाय हैं नकसीर आने पर नाक की बजाय मुंह से सांस लेना चाहिए। प्याज को काटकर नाक के पास रखने और सूंघने से नाक से खून आना बंद हो जाता है।

नाक से बहने पर सिर को आगे की ओर झुकाना चाहिए।

बेल के पत्तों का रस पानी में मिलाकर पीने से फायदा होता है।

गर्मियों के मौसम में सेब के मुरब्बे में इलायची डालकर खाने में नकसीर बंद हो जाती है।

बेल के पत्तों को पानी में पकाकर उसमें मिश्री या बताशा मिलाकर पीने से नकसीर बंद हो जाती है।

ज्यादा तेज धूप में घूमने की वजह से नाक से खून बह रहा हो तो सिर पर ठंडा पानी डालने से नाक से खून बहना बंद हो जाता है।

नकसीर आने पर कपड़े में बर्फलपेटकर रोगी की नाक पर रखने से भी नकसीर रूक जाती है।

एक बड़ा चम्मच मुलतानी मिट्टी रात को आधा लीटर पानी में भिगोकर रख दें। सुबह को उस पानी को निथारकर पीने से नाक से खून आने की परेशानी से फायदा मिलेगा। लगभग 15-20 ग्राम गुलकंद को सुबह-शाम दूध के साथ खाने से नकसीर का पुराने से पुराना रोग भी ठीक हो जाता है।

## ऑस्टियोपेनिया की ओर बढ़ रहे बुजुर्ग

हड्डियों के अपने आप टूटने की रहस्यमयी बीमारी ऑस्टियोपोरोसिस और ओस्टियोपोरोसिस की पूर्व स्थिति ऑस्टियोपेनिया से पीड़ित लोगों की तादाद तेजी से बढ़ती जा रही है। एक रिपोर्ट के अनुसार देश के है शहरी इलाके के लोगों में यह रोग अधिक है। उम्रदराज लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस के कारण होने वाले फ्रैक्चर के मामले बढ़ते जा रहे हैं। अध्ययन के अनुसार शहरों में रहने वाले लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस की दर ग्रामीण इलाकों से अधिक है।

38 से 68 साल के पुरुषों और महिलाओं पर किये एक अध्ययन से पता चला है कि करीब 9 प्रतिशत लोग ऑस्टियोपोरोसिस से और 60 प्रतिशत लोग ऑस्टियोपेनिया से पीड़ित हैं।

ऑस्टियोपेनिया और ऑस्टियोपोरोसिस हड्डियों की बीमारी है। ऑस्टियोपोरोसिस में हड्डियां इतनी कमजोर और खोखली हो जाती हैं कि केवल झुकने या झींकने-खांसने पर भी टूट जाती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस के कारण होने वाले फ्रैक्चर सबसे अधिक कुल्हे कलाई या रीढ़ की हड्डी में सबसे ज्यादा होते हैं।



ऑस्टियोपोरोसिस को श्रामोश बीमारी भी कहा जाता है, क्योंकि इस बीमारी में जब तक फ्रैक्चर नहीं होता है तब तक इसका पता नहीं चलता है। ऑस्टियोपोरोसिस के कारण दुनियाभर में हर साल लगभग 90 लाख फ्रैक्चर होते हैं। ओस्टियोपोरोसिस की पूर्व स्थिति को ऑस्टियोपेनिया कहा जाता है जिसमें हड्डियां कमजोर हो जाती हैं लेकिन यह ऑस्टियोपोरोसिस जितनी गंभीर नहीं होती है।

डॉक्टरों के अनुसार हड्डियों के घनत्व के कम होने के कारण हड्डियां कमजोर और भंगुर हो जाती हैं बुजुर्गों की बढ़ती आबादी के कारण भी इसके मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इसका गंभीर सामाजिक-आर्थिक दबाव भी पड़ सकता है। बचाव के लिए कैल्सियम पर्याप्त मात्र में लेने के साथ ही संतुलित आहार लें।

## बच्चों के दिमाग को खोखला कर रहा मोबाइल!

बच्चे के विकास पर मोबाइल और सोशल मीडिया का बुरा असर पड़ता है। आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह मोबाइल और सोशल मीडिया बच्चों के व्यवहार को प्रभावित कर रहा है। आजकल बच्चे घंटों फोन पर आंख लगाए गेम्स खेलते रहते हैं। अगर कुछ समय के लिए उनसे फोन ले लिया जाए तो उनमें गुस्से और चिड़चिड़ापन दिखना आम बात हो गई है। सोशल मीडिया की यह लत उनमें आने वाले मानसिक बदलाव की निशानी मानी जा सकती है। सोशल मीडिया इतना बड़ा है कि बच्चा कहां, कब और कैसे क्या जानकारी ले रहा है, आप उस पर कंट्रोल नहीं रख सकते हैं। ऐसी स्थितियां बच्चों को अश्लील, या हानिकारक वेबसाइटों तक पहुंचा सकती हैं, जो उनकी सोचने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती हैं। आजकल ज्यादातर बच्चों को मूड स्विंग की समस्या रहती है। ये पल भर में खुश, तो दूसरे ही पल चिड़चिड़े व मायूस हो जाते हैं।

दरअसल, मूड स्विंग का एक बहुत बड़ा कारण मोबाइल का अधिक इस्तेमाल है। जो बच्चे स्मार्टफोन पर हमेशा अलग-अलग तरह की एप्लिकेशन ट्राई करने में बिजी रहते हैं, उन्हें इस तरह की समस्या ज्यादा होती है। इंटरनेट का ज्यादा प्रयोग करने वाले लोगों में डिप्रेशन (अवसाद) की चपेट में आने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। यह समस्या विद्यार्थियों और किशोरों में अधिक पाई जाती है। ऐसे लोगों में बेचैनी की समस्या और अपने दैनिक कार्यों को अच्छे से न निपटने जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं। छोटी उम्र में बच्चे अच्छे और बुरे में फर्क नहीं कर पाते हैं और सोशल मीडिया आसानी से उनकी सोच और व्यवहार को बदल सकता है।

दिनोंदिन हाईटेक होती टेक्नोलॉजी और उसकी आसान उपलब्धता के कारण बच्चों के पढ़ने का तरीका भी बदल गया है। अब वे हमारी और आपकी तरह पढ़ने के लिए दिमाग ज्यादा खर्च नहीं करते, क्योंकि



इंटरनेट के कारण एक क्लिक पर ही उन्हें सारी जानकारी मिल जाती है, तो उन्हें कुछ भी याद रखने की ज़रूरत नहीं पड़ती। मैथ्स के कठिन से कठिन सवाल को मोबाइल, जो अब मिनी कॉम्प्यूटर बन गया है कि मदद से सॉल्व कर देते हैं। अब उन्हें रफ पेपर पर गुणा-भाग करने की ज़रूरत नहीं पड़ती, इसका नतीजा ये हो रहा है कि बच्चे नॉर्मल तरीके से पढ़ना भूल गए हैं। साधारण-सी कैलकुलेशन भी वो बिना कैलकुलेटर के नहीं कर पाते।

बच्चों के हाथ में मोबाइल होने के कारण उनका दिमाग 24/7 उसी में लगा रहता है। कभी गेम्स खेलने, कभी सोशल साइट्स, तो कभी कुछ सर्च करने में यानी उनके दिमाग को आराम नहीं मिल पाता। दिमाग को शांति व सुकून न मिल पाने के कारण उनका व्यवहार आक्रामक हो जाता है। कभी किसी के साथ साधारण बातचीत के दौरान भी वो उग्र व चिड़चिड़े हो जाते हैं। ऐसे बच्चे किसी दूसरे के साथ जल्दी घुलमिल नहीं पाते, दूसरों का साथ उन्हें असहज कर देता है। वो हमेशा अकेले रहना ही पसंद करते हैं।

लगातार हानिकारक रेडिएशन के संपर्क में रहने के कारण दिमाग को कई तरह की समस्याओं से जूझना पड़ता है। दिमाग के सामान्य काम पर भी इसका असर पड़ता है। बच्चों के दिमाग में हमेशा मोबाइल ही घूमता रहता है, जैसे- फलां गेम में नेक्स्ट लेवल तक कैसे पहुंचा जाए? यदि सोशल

साइट पर है, तो नया क्या अपडेट है? आदि। इस तरह की बातें दिमाग में घूमते रहने के कारण वो अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाते। ज़ाहिर है ऐसे में उन्हें पैरेंट्स व टीचर से डांट सुननी पड़ती है। बार-बार घर व स्कूल में शर्मिंदा किए जाने के कारण वो धीरे-धीरे फ्रस्ट्रेट भी होने लगते हैं।

बच्चे दोस्तों से बात करने, गेम खेलने या सोशल मीडिया के माध्यम से ब्राऊज करने में देर तक जागे रह सकते हैं, जो समय के साथ थकान और बेचैनी का कारण बनता है। नींद पढ़ाई में भी रूकावट डालती है, क्योंकि बच्चों को स्कूल में पढ़ाई जाने वाली चीजों पर ध्यान केंद्रित करते समय बहुत नींद आती है। इसका दूरगामी प्रभाव पड़ता है जो उनके जीवन के आगे के चरणों में फैल जाता है।

मोबाइल पर सोशल साइट्स की आसान उपलब्धता के कारण बच्चे आपसे नज़र बचाकर ज्यादातर समय उसी पर व्यस्त रहते हैं। अपने रियल दोस्तों की बजाय वर्चुअल वर्ल्ड में दोस्त बनाते हैं और उसी आभासी दुनिया में खोए रहते हैं। बार-बार पैरेंट्स द्वारा मना करने के बाद भी उनकी नज़र बचाकर वो सोशल साइट्स पर बिजी हो जाते हैं। नतीजतन पढ़ाई और बाकी चीजों में वो पिछड़ते चले जाते हैं। आभासी दुनिया में खोए रहने के कारण उनकी सोशल लाइफ बिल्कुल खत्म हो जाती है, जो भविष्य में उनके लिए बहुत ख़तरनाक साबित हो सकता है।

## सब्जियां खाएं, वेट घटाएं

वेट लॉस के लिए एक्ससाइज और फिजिकल ऐक्टिविटी के साथ-साथ आपकी डाइट और खानपान का भी सही होना बेहद जरूरी है। आज हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी सब्जियों के बारे में जिन्हें अगर आप हफ्ते में दो बार भी खाएंगे, तो आपका वजन और बाहर निकली तौंद घटना तय है। जाने कौन सी हैं वो सब्जियां।।।

बैली फैट को कम करने के लिए पालक एक परफेक्ट सब्जी है। न्यूट्रिशंस से भरपूर होने के साथ ही इसमें फाइबर भी काफी तादाद में होता है। फाइबर के अलावा, पालक विटमिन ए, सी और के, मैग्नीशियम, आयरन और मैंगनीज से भरपूर होता है। फैट कम करने के लिए अपने ब्रेकफास्ट या लंच में पालक को शामिल करें।

ओवरऑल बॉडी फैट कम करती है हरी मटर

हरी मटर न केवल प्रोटीन बल्कि कार्बोहाइड्रेट और फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत है। एक कप हरी मटर में 120 ग्राम कार्ब्स होते हैं। मटर कम फैट वाली सब्जी है और इसमें जीरो कलेस्ट्रॉल होता है। इसे करी, सलाद, सैंडविच, दलिया,



शोरबा में मिलाकर खाया जा सकता है। ओवरऑल बॉडी फैट कम करने में मदद करती है मटर।

वजन कम करने के लिए खाएं गाजर लो कैलरी और न्यूट्रिशंस से भरपूर गाजर वजन कम करने में आपकी मदद करता है। एक कप कटी गाजर में केवल 50 कैलरी होती है, जो डेली कैलरी काउंट 1500 का केवल 3 प्रतिशत है। यदि आप हेल्टी तरीके से वजन कम करने की कोशिश

कर रहे हैं, तो गाजर परफेक्ट ऑप्शन है। भूख लगने से रोकता है चुकंदर

इसमें शूगर ज्यादा और कैलरी काफी कम होती है और यह लगभग फैट-फ्री होता है। चूँकि यह फाइबर से भरपूर होता है ऐसे में यह आपको लम्बे समय तक भूख लगने से रोकता है। इसके अलावा, चुकंदर खनिज और विटमिन से भरपूर है और आपको हेल्टी रखने में मदद करता है।

## बच्चों को कृष्णोंदु बनने से बचाना होगा

अमित बैजनाथ गर्ग

हाल ही में पश्चिम बंगाल के पंसकुरा में 7वीं क्लास में पढ़ने वाले बच्चे ने इसलिए आत्महत्या कर ली, क्योंकि उसकी मां ने सबके सामने उसको डांट दिया था। बच्चा अपने पीछे एक सुसाइड नोट छोड़ गया है, जो झकझोर देने वाला है।

अपने सुसाइड नोट में बच्चे ने लिखा था कि मां मैंने चोरी नहीं की। बच्चे के ये आखिरी शब्द दिल को झकझोर कर रख देने वाले हैं। दरअसल, स्कूल में पढ़ने वाले 13 साल के कृष्णोंदु दास पर एक मिठाई की दुकान से चिप्स के तीन पैकेट चुराने का आरोप लगा था। मिठाई की ये दुकान गोसाईबेर बाजार में एक सिविल वॉलंटियर शुभांकर दीक्षित की थी। स्थानीय लोगों का कहना है कि शुभांकर की गैरमौजूदगी में बच्चे ने दुकान से चिप्स के तीन पैकेट चुरा लिए थे।

दुकान मालिक ने बच्चे को दुकान से थोड़ी दूर चिप्स के पैकेट के साथ देखा, तो उसके पीछे दौड़ पड़ा। उससे चोरी के बारे में पूछताछ की गई। उसने दुकानदार को पांच रुपये के हिसाब से तीन चिप्स के पैकेट के 15 रु पये दे दिए। इसके बाद भी दुकानदार नहीं माना। वह पैसे लौटाने के बहाने बच्चे को वापस दुकान पर ले गया और उसको मारा-पीटा। इतना ही नहीं, दुकानदार ने बच्चे से सार्वजनिक रूप से माफी भी मंगवाई।

बच्चे के साथ ये सब अभी हुआ ही था कि उसकी मां को जैसे ही इस बारे में पता चला, वह भी उसे फिर से उसी मिठाई की दुकान पर लेकर गई और सबके सामने डांटा। इस बात से 13 साल का लड़का इस कदर आहत हो गया कि घर लौटते ही उसने कीटनाशक पीकर आत्महत्या करने की कोशिश की। गंभीर हालत में उसे तुरंत तामलुक मेडिकल कॉलेज अस्पताल ले जाया गया, जहां उसकी मौत हो गई। पुलिस का कहना है कि बच्चे के कमरे से एक सुसाइड नोट बरामद किया गया है। इसमें कृष्णोंदु ने आत्महत्या करने से पहले अपनी नोटबुक में लिखा है कि मां मैंने कुरकुरे नहीं चुराए। मुझे वो सड़क पर पड़े मिले थे। मैंने चोरी नहीं की है।

पीड़ित परिवार का आरोप है कि मिठाई दुकानदार के बर्ताव की वजह से बच्चा ऐसा खौफनाक कदम उठाने को मजबूर हो गया। तब से दुकान मालिक फरार है। परिवार इस बात को भी मान रहा है कि मां के सार्वजनिक रूप से डांटे जाने का भी बच्चे के मन पर गहरा असर हुआ। मां की डांट से बच्चा बहुत दुखी था। यह डांट उसके मन में घर कर गई। वह इस तरह के व्यवहार को सहन नहीं कर सका।

असल में यह घटना उन मां-बाप के लिए किसी सबक से कम नहीं है, जो बात-बात पर सबके सामने अपने बच्चों को बुरी तरह डांट देते हैं, क्योंकि उम्र के इस पड़ाव में बच्चे बहुत ही कोमल और संवेदनशील होते हैं। वह हर बात को अपनी बेइज्जती से जोड़ लेते हैं। कई बार वह ऐसा कदम उठा लेते हैं, जिसके बाद पछताने के अलावा कोई और रास्ता परिवार के पास भी नहीं होता, इसलिए माता-पिता को बच्चों के साथ पेश आने में बहुत ही सतर्कता बरतनी चाहिए। किसी भी बात पर उनको समझाएं, न कि सबके सामने उन्हें डांटें। अगर डांटना बहुत जरूरी है, तो अकेले में ही डांटें। सबके सामने ऐसा करने से बचें, ताकि उनको बेइज्जती महसूस न हो।

चाइल्ड एक्सपर्ट का कहना है कि आज के दौर में बच्चों की परवरिश करना बिल्कुल भी आसान नहीं है। उन्हें अच्छे या बुरे की अहमियत समझाना बहुत जरूरी है, लेकिन प्यार और अपनेपन के साथ। हर बात पर उन्हें डांटना या पीटना ठीक नहीं है। कुछ एक्सपर्ट कहते हैं कि माता-पिता बच्चों को नहीं डांटें तो वे मनमानी करते हैं और अगर डांटें तो बच्चे दिल पर ले लेते हैं। ऐसे में बड़ा सवाल ये है कि मां-बाप बच्चों को कैसे समझाएं, क्योंकि बच्चों का मन बहुत ही कोमल होता है। छोटी-छोटी बातों का उनके मन पर गहरा असर होता है। अगर सबके सामने उनको डांट दिया जाए, तो वे इसे अपनी बेइज्जती समझ लेते हैं। आहत होकर कई बार वह गलत कदम उठा लेते हैं।

असल में परिवार को अब इस बात को समझना होगा कि बदलते माहौल में बच्चों की परवरिश यदि उसके अनुसार न हो, तो उसके परिणाम गंभीर होते हैं। आमतौर पर कुछ बच्चे काफी सहज और सरल होते हैं, तो कुछ बेहद ही संवेदनशील। ऐसे में उनके स्वभाव के अनुसार ही उनकी देखभाल करने की जरूरत होती है। बच्चों की भावनाओं का ख्याल रखना बेहद जरूरी होता है। उनके कोमल मन को समझना भी बहुत जरूरी है। हर बात वह गलत हों, ऐसा जरूरी नहीं है। कई बार बच्चे सच बोल रहे होते हैं, तो भी उन्हें गलत मान लिया जाता है। परिवार को सही और गलत के निर्णय पर पहुंचने से पहले कई बार सोचना होगा। हर बात पर बाल मन का इस तरह तिरस्कार करना सही नहीं कहा जा सकता। हर बच्चे को कृष्णोंदु बनने से बचाना होगा।

### 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

## स्ट्रेनिंग आयरन का इस्तेमाल किए बिना बालों को सीधा करना है? अपनाएं ये आसान तरीके

बालों को सीधा करने के लिए स्ट्रेनिंग आयरन का इस्तेमाल करना आम बात है, लेकिन इसके लगातार उपयोग से बालों को नुकसान पहुंच सकता है।

ऐसे में बेहतर होगा कि स्ट्रेनिंग आयरन का इस्तेमाल न करें। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिनसे स्ट्रेनिंग आयरन के बिना ही आप अपने बालों को सीधा कर सकते हैं।

इसके लिए आपको बस थोड़ी सी मेहनत करनी होगी और कुछ घरेलू नुस्खे अपनाने होंगे।

गीले बालों पर कंधी करें

गीले बालों पर कंधी करना एक आसान और प्रभावी तरीका है।

जब आपके बाल थोड़े गीले हों तो एक चौड़ी दांतों वाली कंधी का इस्तेमाल करें। इससे आपके बाल आसानी से सुलझेंगे और टूटेंगे भी नहीं।

कंधी करते समय धीरे-धीरे नीचे से ऊपर की ओर खींचें ताकि बालों की जड़ें भी सुलझ जाएं।

यह तरीका न केवल आपके बालों को सीधा करेगा बल्कि उन्हें मुलायम और चमकदार भी बनाएगा। इसके अलावा इससे आपके बालों में प्राकृतिक लचीलापन भी



आएगा।

तेल मालिश करें

बालों की जड़ों तक तेल पहुंचाना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप नारियल या जैतून का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं।

यह बालों को पोषण देता है और उन्हें मुलायम बनाता है। तेल लगाने के बाद हल्के हाथों से मालिश करें ताकि खून का बहाव बेहतर हो सके। इससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और वे टूटते भी नहीं।

नियमित रूप से तेल मालिश करने से

बालों की लंबाई भी बढ़ती है और वे स्वस्थ रहते हैं।

बालों के लिए सीरम लगाएं

बालों के लिए सीरम बालों को सीधा करने में बहुत मदद कर सकता है।

इसके लिए थोड़ी मात्रा में सीरम लेकर अपने हाथों पर रगड़ें, फिर इसे अपने पूरे सिर पर लगाएं। इससे आपके बाल मुलायम बनेंगे और उनमें चमक भी आएगी।

सीरम लगाने से बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और वे टूटते भी नहीं हैं। यह एक सरल और प्रभावी तरीका है, जिससे आप बिना किसी नुकसान के अपने बालों को सीधा कर सकते हैं।

बालों के स्प्रे का उपयोग करें

बालों का स्प्रे बालों की स्ट्रेनिंग को बनाए रखने में मदद करता है।

इसे इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले अपने बालों को मनचाहे तरीके से सेट करें फिर हल्का सा स्प्रे छिड़कें। इससे आपका हेयरस्टाइल लंबे समय तक बरकरार रहेगा। स्प्रे लगाने से बालों में हल्की सी चमक आती है और वे उलझते भी नहीं हैं। इसके अलावा यह तरीका आपके बालों को एक व्यवस्थित रूप देता है, जिससे वे ज्यादा आकर्षक दिखते हैं।

### शब्द सामर्थ्य -080

(भागवत साहू)

#### बाएं से दाएं

- राजद प्रमुख
- रखवाला, रक्षा करने वाला
- दयालु, रहम करने वाला (उ.)
- युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता
- कैदखाना, जेल, हिरासत
- जानकी, जनकनंदनी
- व्यर्थ की बात, बकबक
- नारी, स्त्री, महिला

- विक्रय करना
- चाणी, कथन, वादा
- ताश में दस अंकों वाला पत्ता
- नागरिक, चतुर

#### ऊपर से नीचे

- बेफ्रिक, निश्चित, जिसे कोई परवाह न हो
- मूर्ति
- दोस्त, प्रेमी
- कुशल, विशेषज्ञ
- बगुला
- झुका हुआ, झुकाया

- गया, नत
- इधर-उधर, पास पड़ोस
- किस्मत, तकदीर, भाग्य
- बंदर, मर्कट, कपि
- शक्तिशाली, बलवान
- संतान, संतति
- अस्तबल, घुड़साल
- राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना
- सरिता, नदिया, नद।

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 79 का हल

मा	म	ला		सि	वा	य		कि
लि		चा	ह	त		म	म	ता
क	सू	र		म	ग	न		ब
		र				द		
क	मा	न		पा	र	स		स
मी		म	जा	ल		न	क	ली
ना	दा	न		ना	र	द		का
	मि				तौं			
सु	नी	ल		अ	धी	र		जी

## पलक तिवारी ने पीले रंग की स्ट्रैपलेस ड्रेस में गिराई बिजली

यंग और स्टाइलिश एक्ट्रेस पलक तिवारी ने एक बार फिर अपने ग्लैमरस लुक से सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें वह येलो स्ट्रैपलेस ड्रेस में नजर आ रही हैं। कैप्शन में उन्होंने लिखा - पीला में पं। पलक का यह फोटोशूट और उनका कॉन्फिडेंस फैस को बेहद पसंद आ रहा है। इस ड्रेस में पलक का अंदाज़ बेहद एलिगेंट और ट्रेंडी लग रहा है। उन्होंने इस शाइनी येलो ड्रेस के साथ सिल्वर झुमकों और मिनिमल मेकअप को चुना है जो उनके पूरे लुक को परफेक्ट बना रहा है। ओपन हेयर और ब्लैक ब्रेसलेट्स के साथ उनका ये अंदाज़ सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है। पलक की इन तस्वीरों पर कई सेलेब्स ने भी रिएक्ट किया है। शहनाज गिल ने कमेंट करते हुए लिखा - मेरी पसंदीदा लड़की वहीं सारा वैसोहा और कई अन्य फैस ने भी येलो हार्ट इमोजी के साथ उनकी तारीफ की। फैन्स उन्हें सनशाइन वाइब और सो प्रेटी जैसे कमेंट्स दे रहे हैं। पलक तिवारी का यह लुक न केवल स्टाइलिश है बल्कि यह साफ दर्शाता है कि वह यंग जनरेशन की एक फैशन ट्रेंडसेटर बन चुकी हैं। उनके हर फोटोशूट में उनका कॉन्फिडेंस और ग्लैमर झलकता है जो यूथ को खासा इंस्पायर करता है।



## भूमि पेडनेकर की द रॉयल्स के दूसरे सीजन का ऐलान

नेटफ्लिक्स इंडिया ने अपनी हिट सीरीज़ द रॉयल्स के दूसरे सीजन का पोस्टर रिलीज़ करते हुए बड़ी खबर दी है। कैप्शन में लिखा है, पुराना पैसा, नयाखून और एक और नया सीजन तैयार हो रहा है, द रॉयल्स सीजन 2 जल्द ही नेटफ्लिक्स पर आने वाला है। यानी पुराने शाही खानदान की नई कहानी, नई उर्जा, और एक बार फिर से राजसी ड्रामा आपके स्क्रीन पर जल्द आने वाला है।

द रॉयल्स एक रोमांटिक कॉमेडी-ड्रामा सीरीज़ है, जिसे प्रियंका घोष और नूपुर अस्ताना ने डायरेक्ट किया है, और नेहा वीणा शर्मा ने लिखा है। प्रीतिशान्दी कम्युनिकेशंस के प्रोडक्शन में बनी इस सीरीज़ में भूमि पेडनेकर, इशान खट्टर, जीनत अमान, साक्षी तंवर, नोरा फतेही, विहान समत, डीनो मोरिया और मिलिंद सोमन जैसे बड़े कलाकार हैं, कहानी एक आधुनिक समय के शाही परिवार की है, जो आर्थिक तंगी से जूझ रहा है। जब परिवार का वारिस एक हॉस्पिटैलिटी एंटरप्रेन्योर के साथ मिलकर अपने पुरखों के महल को एक लक्जरी रिजॉर्ट में बदलने का फैसला करता है, तब उनकी किस्मत में बड़ा बदलाव आता है।

यह शो 9 मई 2025 को नेटफ्लिक्स पर रिलीज़ हुआ था और दर्शकों के साथ-साथ आलोचकों के बीच भी मिला-जुला रुख पाया। जहाँ प्रोडक्शन डिज़ाइन और प्रमुख कलाकारों की एक्टिंग की खूब तारीफ हुई, वहीं कहानी और स्क्रिप्ट को कुछ हद तक काँपी लगी और भावनात्मक गहराई की कमी बताई गई। लेकिन जो भी हो, द रॉयल्स का दूसरा सीजन शाही मनोरंजन के लिए फिर से तैयार है, और फैन्स इसे लेकर काफी उत्साहित हैं!

## विजय एंटनी की मर्डर मिस्ट्री-क्राइम थ्रिलर मार्गन रिलीज डेट आउट

सिनेमाई सीमाओं को आगे बढ़ाने के लिए मशहूर, बहुमुखी स्टार विजय एंटनी अपनी नवीनतम फिल्म मार्गन लेकर आ रहे हैं, जो एक रोमांचक मर्डर मिस्ट्री-क्राइम थ्रिलर है। मीरा विजय एंटनी द्वारा प्रस्तुत और विजय एंटनी फिल्म कॉरपोरेशन के बैनर तले निर्मित, यह स्टूडियो का 12वां प्रोडक्शन है और लोकप्रिय संपादक लियो जॉन पॉल का निर्देशन में पहला कदम है। इधरकुथाने आसाईपट्टई बालाकुमारा और सूधु कव्चुम जैसी फिल्मों में अपने पुरस्कार विजेता काम के लिए जाने जाने वाले लियो अब जासूसी कथा की दुनिया में गहराई से उतरने वाली इस मनोरंजक कहानी के साथ निर्देशक के रूप में बागडोर संभाल रहे हैं। निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज की तारीख के बारे में एक बड़ा अपडेट दिया है। मार्गन 27 जून को पूरे भारत में रिलीज के लिए तैयार है। निर्माताओं ने रिलीज की तारीख तय कर दी है, इसलिए वे प्रचार गतिविधियों को और बढ़ाएंगे। विजय एंटनी के भतीजे, अजय धिशन, एक भयंकर प्रतिपक्षी के रूप में अपने अभिनय की शुरुआत करते हैं। कलाकारों की टोली में समुथिरकानी, महानती शंकर, पृथिका, ब्रिगिडा, विनोद सागर, दीपशिखा, कलक्का पोवाधु यारु अर्चना, कनिमोझी और अंतगाराम नटराजन भी प्रमुख भूमिकाएँ निभा रहे हैं। कैमरे के पीछे युवा एस, संगीत की जिम्मेदारी विजय एंटनी और कला निर्देशक के रूप में फिल्म की दृश्य दुनिया को गढ़ने वाले राजा ए के साथ, मार्गन भावनात्मक रूप से समृद्ध और रोमांचकारी बन रही है।

## मोरनी बनके की शूटिंग के दौरान चोटिल थीं सान्या मल्होत्रा

अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा ने साल 2018 में रिलीज हुई फिल्म 'बधाई हो' को लेकर बड़ा खुलासा किया है। उन्होंने बताया कि फिल्म के गाने 'मोरनी बनके' की शूटिंग के दौरान वह चोटिल थीं।

सान्या मल्होत्रा ने बताया कि इस गाने की शूटिंग के समय वह चोटिल थीं, उन्हें टांके लगे थे, और उनकी चोट ताजा थी। यह बात सान्या ने मशहूर कोरियोग्राफर और निर्देशक फराह खान के साथ उनके यूट्यूब व्लॉग में बातचीत के दौरान साझा की।

व्लॉग वीडियो में सान्या मल्होत्रा, फराह खान के साथ बुरिटो बाउल डिश का लुफ्त उठाती और अपनी फिल्मी यात्रा पर चर्चा करती नजर आईं।

'मोरनी बनके' गाने की शूटिंग का जिक्र करते हुए सान्या ने बताया कि वह फिल्म 'पटाखा' की शूटिंग के दौरान चोटिल हो गई थीं। उनकी बांह पर टांके लगे थे, लेकिन इसके बावजूद उन्होंने 'मोरनी बनके' की शूटिंग की।

सान्या ने हंसते हुए बताया, फ्रयही नहीं, मैं दोबारा गिर गई थी। बधाई हो के गाने की शूटिंग के लिए फर्श को तेल से चमकाया गया था ताकि वह चमकदार दिखे।

मैं चल रही थी और जैसे ही गाने की लाइन आई, कैटवॉक वाली बेबी है तेरी चाल' पर स्टेप के दौरान मैं फिसल गई। मैंने इस मजेदार पल का वीडियो भी सोशल मीडिया पर शेयर किया था, जिसमें मैं फिसलने के बाद हंस रही थी।



फराह ने मजाक में कहा कि जिस फिल्म में हीरोइन गिरती है, वह हिट हो जाती है। उन्होंने कल हो ना हो' के एक सीन का उदाहरण भी दिया।

फराह ने सान्या की 2023 में रिलीज हुई फिल्म 'मिसेज' और उनके अब तक के करियर के बारे में भी पूछा। सान्या ने

बताया कि उन्होंने 9 साल में 14-15 फिल्मों की हैं।

फराह ने पूछा कि क्या सान्या ने कभी एक्टिंग स्कूल या क्लासेज की? तो सान्या ने जवाब दिया कि वह ऑडिशन के जरिए इंडस्ट्री में आईं और उनकी पहली मुलाकात फराह से ही हुई थी।

## पारुल गुलाटी ने दोनाली के लिए ली बंदूक चलाने की ट्रेनिंग



एक्ट्रेस पारुल गुलाटी ने अपने किरदार को असली और दमदार दिखाने के लिए बंदूक चलाने की कड़ी ट्रेनिंग ली। उन्होंने खास तौर पर देसी कट्टा और डबल बैरल रायफल जैसी बंदूकें चलाना सीखा, ताकि उनका किरदार स्क्रीन पर दमदार और प्रभावशाली लगे।

पारुल गुलाटी वेब सीरीज दोनाली में

एक डकैत का किरदार निभा रही हैं। अपनी तैयारी के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, डकैत का रोल करना मेरे लिए बहुत मुश्किल लेकिन मजेदार अनुभव रहा। मैं चाहती थी कि जब मैं बंदूक पकड़ूँ और चलाऊँ, तो वह स्क्रीन पर असली लगे और लोगों को मेरा किरदार सच्चा लगे।

उन्होंने आगे कहा, इस किरदार को

निभाने के लिए सिर्फ एक्शन ही जरूरी नहीं होता, बल्कि उसमें सही रवैया, चाल-ढाल और असलीपन दिखाना भी जरूरी होता था। देसी कट्टा और डबल बैरल रायफल चलाना सीखने से मुझे अपने किरदार को एक नया नजरिया मिला और मैं इसे पूरी तरह से बेहतरीन करना चाहती थी।

पारुल सीरीज दोनाली में नजर आएंगी। इस फिल्म में वह अभिनेता दिव्येंदु और बरुण सोबती के साथ स्क्रीन शेयर करेंगी। सीरीज का निर्देशन ई निवास ने किया है। इसमें चंकी पांडे, यशपाल शर्मा और अन्य कलाकार भी अहम किरदार में हैं। इसकी कहानी 1960 के दशक में चंबल के बीहड़ इलाके की सच्ची घटनाओं पर आधारित है। इसकी शूटिंग मध्य प्रदेश में की गई है।

पारुल गुलाटी एक उद्यमी और मॉडल भी हैं। उन्होंने कई टीवी शो और पंजाबी फिल्मों में काम किया है। वह अपनी हेयर एक्सटेंशंस ब्रांड निश हेयर की सीईओ और फाउंडर हैं। उन्होंने टीवी सीरियल 'ये प्यार ना होगा कम से अपने अभिनय की शुरुआत की थी, जिसमें उन्होंने बिट्टन का रोल निभाया था, जो बॉलीवुड एक्ट्रेस यामी गौतम द्वारा निभाए गए किरदार लहर की छोटी बहन थी। पिछले महीने, पारुल गुलाटी ने 78वें कान्स फिल्म फेस्टिवल में पहली बार हिस्सा लिया। यहां उन्होंने निर्देशक एरी एस्टर की फिल्म 'एडिंगटन' के वर्ल्ड प्रीमियर में भाग लिया था।

# अटल पेंशन योजना- सभी को आर्थिक सुरक्षा एवं सम्मान

## रस्सी कूदने से घटेगा तेजी से वजन

चित्रा जयसिन्हा  
वृद्धावस्था किसी भी व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण होता है और दुनिया भर की सरकारें अपने लोगों के लिए जीवन के इस चरण को अधिक स्थिर, सम्मानजनक, तनाव मुक्त और आर्थिक रूप से सुरक्षित बनाने का प्रयास कर रही हैं। जनसंख्या के अनुमानों से संबंधित तकनीकी समूह की रिपोर्ट (जुलाई 2020) के अनुसार, भारत में बुजुर्गों की आबादी 2031 तक 19 करोड़ से अधिक हो जाने की उम्मीद है। यह आबादी उस समय की भारत की कुल जनसंख्या का लगभग 20 प्रतिशत हिस्सा होगी। वरिष्ठ नागरिकों की जनसंख्या में यह नाटकीय प्रत्याशित वृद्धि इन वृद्धों की सामाजिक-आर्थिक सुरक्षा पर ध्यान देने की तात्कालिक आवश्यकता को रेखांकित करती है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार द्वारा 9 मई 2015 को अटल पेंशन योजना (एपीवाई) की शुरुआत की गई और भारत के असंगठित क्षेत्र पर ध्यान केन्द्रित करते हुए एक सार्वभौमिक सामाजिक सुरक्षा प्रणाली का निर्माण किया गया। यह योजना असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों के बीच बुढ़ापे की उम्र में पेश आने वाले जोखिमों को दूर करने में मदद करती है और श्रमिकों को स्वैच्छिक रूप से अपनी सेवानिवृत्ति के लिए बचत करने हेतु प्रेरित करती है।

एपीवाई एक ऐसी स्वैच्छिक व आवधिक अंशदान-आधारित पेंशन प्रणाली है, जिसके तहत ग्राहक को उनके द्वारा किए गए अंशदान के आधार पर हर महीने 1000 रुपये, 2000 रुपये, 3000 रुपये, 4000 रुपये या 5000 रुपये की न्यूनतम गारंटीकृत पेंशन मिलेगी।

इस पहल का महत्व तब और भी बढ़ जाता है जब हम यह देखते हैं कि कुल रोजगार में अनौपचारिक क्षेत्र के कामगारों की हिस्सेदारी लगभग 85 प्रतिशत है। इस क्षेत्र में काम करने वाले या काम कर चुके बुजुर्गों की अधिकांश आबादी की रहन-सहन की स्थितियां गंभीर नीतिगत चिंता का विषय हैं। वर्ष 2031 तक बुजुर्गों की आबादी 20 प्रतिशत होने की उम्मीद है। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कि उस समय तक एक औसत भारतीय की जीवन प्रत्याशा 75 वर्ष की होगी, अटल पेंशन योजना निश्चित रूप से बुजुर्गों के लिए एक आकर्षक विकल्प है। कई विशेषज्ञों ने इस पेंशन योजना को सही ही राष्ट्रीय पेंशन योजना (एनपीएस) का एक विशेष रूप से डिज़ाइन किया गया मॉडल बताया है, जो एनपीएस को समाज के आर्थिक रूप से वंचित वर्गों के लिए सुलभ बनाता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि एपीवाई का जन्म एक ही उद्देश्य - वंचितों को पेंशन क्षेत्र के दायरे में लाने - के लिए हुआ था। कुछ पुरानी योजनाओं में, पेंशन की राशि गरीब बुजुर्गों के लिए बहुत ही कम है। इसी तरह, तुलनीय योजनाओं के लिए, कवरेज से संबंधित सीमाएं एक बड़ी बाधा हैं। उदाहरण के लिए, ईपीएस केवल उन्हीं संगठनों पर लागू होता है जो कम से कम 20 व्यक्तियों को रोजगार देते हैं और अधिकांश रूप से संगठित क्षेत्र की जरूरतों को पूरा करते हैं। इस आलोक में, एपीवाई न केवल आर्थिक रूप से कमजोर आबादी के एक बड़े हिस्से को अपने दायरे में लाता है, बल्कि यह 2047 तक विकसित भारत के सपने को साकार करने की दिशा में एनपीएस व मनरेगा जैसी भारत सरकार

की अन्य सामाजिक सुरक्षा योजनाओं और इसी तरह की अन्य योजनाओं का पूरक भी है। नारी शक्ति के दृष्टिकोण को मजबूत करने के उद्देश्य से लैस इस योजना में महिलाओं की भारी भागीदारी देखी गई है। 31 मार्च, 2025 तक इस योजना के कुल ग्राहकों में महिलाओं की हिस्सेदारी 48 प्रतिशत से अधिक है। अनौपचारिक क्षेत्र पर जोर देने के साथ, एपीवाई स्वाभाविक रूप से उन प्रमुख समूहों को लाभ पहुंचाता है, जिन्हें अक्सर चार प्रमुख जातियों के रूप में निरूपित किया जाता है। इनमें गरीब और महिलाएं शामिल हैं। इसके अलावा, वृद्धावस्था पेंशन का संबंध केवल पैसे से ही नहीं है। इसका एक गहरा महत्व है। गरीबों और महिलाओं को इसके जरिए जो मानसिक शांति और सम्मान मिलता है, वह बेहद संतोषजनक है।

31 मार्च 2025 तक, एपीवाई के तहत ग्राहकों की कुल संख्या 7.6 करोड़ है और प्रबंधन के तहत परिसंपत्ति (एयूएम) 44,781 करोड़ रुपये की है। वित्तीय वर्ष 2024-2025 के दौरान, इसमें 1.17 करोड़ ग्राहक और 8250 करोड़ रुपये का एयूएम जुड़ गया है, जिससे इसके ग्राहक आधार में 15.4 प्रतिशत और एयूएम के विकास में 22.5 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि दर्ज की गई है।

एपीवाई के तहत कुल सकल नामांकन के मामले में शीर्ष पांच राज्य उत्तर प्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु हैं। इसलिए, एपीवाई का लक्ष्य भारत के क्षेत्रीय रूप से वंचित लोगों के वित्तीय समावेशन को कार्यान्वित करना है ताकि सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास के प्रमुख

नीतिगत लक्ष्य को हासिल किया जा सके। वर्ष 2035 एक ऐतिहासिक वर्ष होगा। यह वह वर्ष होगा जब बहुप्रतीक्षित अटल पेंशन योजना (एपीवाई) के ग्राहकों को मासिक पेंशन की पहली किश्त मिलनी शुरू हो जाएगी।

अटल पेंशन योजना के जरिए, असंगठित क्षेत्र में कार्यरत मुख्य रूप से स्व-नियोजित, अनियमित (कैजुअल), गिग, प्लेटफॉर्म श्रमिकों के लिए पेंशन कवरेज सुनिश्चित की जाती है। हालांकि भविष्य में जीवन प्रत्याशा और मुद्रास्फीति-सूचकांक में होने वाली वृद्धि को देखते हुए, दीर्घकालिक अवधि में वृद्धावस्था में आय संबंधी सुरक्षा प्रदान करने की दृष्टि से मौजूदा व्यवस्थाओं की पर्याप्तता एक चुनौती होगी। हालांकि, कुल मिलाकर अटल पेंशन योजना आम जनता के लाभ के लिए वित्तीय एवं सामाजिक, दोनों ही मानदंडों पर एक सुविचारित योजना है। एपीवाई बुजुर्गों के लिए उनके बुढ़ापे में एक बेहतर भविष्य सुनिश्चित करने की दिशा में बेहद अहम साबित होगी।

भारत की बढ़ती सामाजिक सुरक्षा समावेशी कल्याण एवं आर्थिक सुरक्षा के प्रति इसकी मजबूत प्रतिबद्धता को दर्शाती है। यह एक ऐसा उभरता हुआ परिदृश्य है, जिसमें दायरे का विस्तार करने, मौजूदा योजनाओं को मजबूत करने और विविध कार्यबल की चुनौतियों का समाधान करने पर ध्यान केन्द्रित किया गया है। इसका लक्ष्य अपने सभी नागरिकों के लिए एक अधिक समावेशी और मजबूत सामाजिक सुरक्षा प्रणाली तैयार करना है।

लेखिका जयसिन्हा एनपीएस ट्रस्ट की अध्यक्ष हैं, ये उनके निजी विचार हैं

आपने बचपन के खेल के अलावा जर्मिपंग रोप यानी रस्सी कूदना एक बेहतरीन कार्डियो एक्ससाइज है। यह न सिर्फ काव्स को टोन करती है, बल्कि स्टेमिना को भी सुधरती है और फेफड़ों की क्षमता में भी वृद्धि करती है।

एक औसत साइज का व्यक्ति एडि रस्सी कूदता है, तो इससे वह 1 मिनट में ही 10 कैलरी बर्न कर सकता है। रस्सी कूदने के लिए भी कुछ गाइडलाइन्स फॉलो करने की जरूरत होती है। सबसे पहले तो यह जानने की जरूरत है रस्सी कूदने से जो भी कैलरी बर्न होंगी वे इस बात पर निर्भर करती हैं कि रस्सी कूदना शुरू करते समय आपका वजन कितना था। एडि आपका वजन ज्यादा है, तो फिर रस्सी कूदते समय आपको अतिरिक्त ऊर्जा और मेहनत की जरूरत होगी। तभी आप जरूरत के अनुसार वजन कम कर सकते हैं। परंतु इसमें उम्र और शरीर का मेटाबॉलिज्म जैसे फैक्टर भी अहम किरदार निभाते हैं।

बाँड़ी को टोन करने और वेट लॉस के लिए सिर्फ रस्सी कूदना ही जरूरी नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ और संतुलित खान-पान भी काफी जरूरी है। रस्सी कूदने से सिर्फ वजन ही नहीं घटता, बल्कि इसके और भी फायदे हैं। रस्सी कूदने से हमारा दिल भी सेहतमंद रहता है। रोजाना रस्सी कूदने से दिल मजबूत होता है और स्ट्रोक व हार्ट डिजीज का खतरा कम हो जाता है। जर्मिपंग रोप की मदद से बिना किसी डायट के बेली फैट को कम किया जा सकता है। इसके अलावा इससे बैलेंस और कोऑर्डिनेशन भी सुधरता है।

## स्वास्थ्य और सौंदर्य को निखारने में मददगार होता है नारियल तेल

नारियल तेल त्वचा को नर्म बनाने एवं नमी प्रदायक (मॉश्चराइज़र) के रूप में उत्कृष्ट है। इसलिये इसे सर्दियों के मौसम के काफी यूज़ किया जाता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होने की वजह से यह बालों से रूसी और खुश्की को भी खतम कर देता है। शुद्ध नारियल का तेल कई गुणों से भरा हुआ माना जाता है। यह स्वास्थ्य और सौंदर्य को निखारने में काफी मददगार होता है। यह आपकी हर प्रकार की सौंदर्य समस्या को झट से मिटा सकता है।

कई लोग बाजारू सौंदर्य उत्पादों की चका-चौंध में इतने दूब चुके हैं कि उन्हें नारियल तेल का कोई फायदा दिखाई ही नहीं देता। पर आज जब हम आपको नारियल तेल के कुछ ऐसे प्रयोग बताएंगे जो कि सुंदरता निखारने के काम आ सकता है तो, आप भी चौंक जाएंगी। आइये जानते हैं क्या हैं वो।।।

शुगर स्क्रब इसे बनाने के लिये 1 चम्मच नारियल तेल को 1 चम्मच शकर के साथ मिक्स करें। इससे चेहरे पर 10 मिनट तक मसाज करना चाहिये। इससे चेहरे पर जमी गंदगी निकल जाएगी और चेहरा चमकदार बन जाएगा।

सॉल्ट स्क्रब अगर चेहरे पर पिंपल्स

हैं तो शकर की जगह पर चीनी का प्रयोग करें। इससे पिंपल की वजह से चेहरे पर आई लाल रंग की सूजन भी गायब हो जाएगी। साबुन भी बनाएं इसे बनाने के



जाएंगे।

टूथपेस्ट आप नारियल तेल को टूथपेस्ट के रूप में भी प्रयोग कर सकती हैं। इसे थोड़े से नमक के साथ मिक्स कर के दांत साफ करें। इससे दांतों की कैविटी निकलेगी और दांत चमकदार बनेंगे।

डीयोडेंट थोड़े से नारियल तेल को कुछ बूंद नींबू के रस, बेकिंग सोडा और कुछ बूंद रोज ऑइल के साथ मिक्स करें। इसे अपने अंडरआर्म पर लगाइये। इससे आप दिनभर तरोताजा रहेंगी और शरीर से बदबू भी नहीं आएगी।

सनस्क्रीन शुद्ध नारियल तेल को अपने रोजमर्रा के लोशन के साथ मिक्स कर के पूरे चेहरे और शरीर पर लगाइये। इससे आप कड़ी धूप में काली होने से बच जाएंगी।

शेविंग क्रीम बनाएं नारियल तेल, बेकिंग सोडा, शहद और कैस्टाइल सोप को एक साथ मिक्स कर के चेहरे, या अंडरआर्म या पैरों पर लगा कर शेव करें। इससे शेविंग भी काफी स्मूथ होगी। बालों का सफेद होना रोके नारियल तेल को नींबू के रस के साथ मिक्स कर के बालों पर लगाएं। नियमित रूप से ऐसा करने से बाल जल्दी ही काले हो जाएंगे।

सू- दोकू क्र.080										
	2			6				1		
3			4					2		
									6	
6				4						
	9		5				6		1	
4		3			9				2	
	8		2					7		
1		2		4			9		6	
नियम		सू-दोकू क्र. 79 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।		8	7	6	9	5	1	2	3	4
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।		1	3	9	2	8	4	5	6	7
3. 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।		4	5	2	3	7	6	9	1	8
		2	8	5	4	6	7	1	9	3
		3	1	7	8	9	2	4	5	6
		6	9	4	1	3	5	7	8	2
		9	4	1	6	2	8	3	7	5
		7	2	8	5	1	3	6	4	9
		5	6	3	7	4	9	8	2	1



## राज्यपाल ने की संकट मोचन हनुमान से प्रदेशवासियों की खुशहाली की कामना

संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल (से.नि.) गुरमीत सिंह ने धर्मपुर स्थित पंचमुखी हनुमान मन्दिर में पूजा अर्चना कर संकट मोचन से प्रदेशवासियों की सुख, समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की।

आज यहां राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने धर्मपुर, देहरादून स्थित पंचमुखी हनुमान मन्दिर में पूजा-अर्चना कर आशीर्वाद प्राप्त किया। राज्यपाल ने संकट मोचन हनुमान से प्रदेशवासियों की सुख, समृद्धि एवं खुशहाली के लिए कामना की। इस अवसर पर प्रथम महिला गुरमीत कौर भी उपस्थित रहीं।

## सम्पत्ति बेचने के नाम पर ठगे 57 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। सम्पत्ति बेचने के नाम पर 57 लाख रुपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार महंत रोड लक्ष्मण चौक निवासी कमल जिन्दल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान रायपुर निवासी योगेन्द्र कुमार उपाध्याय से हुई। योगेन्द्र ने उसकी मुलाकात रेखा शर्मा उसके पति संजय शर्मा निवासी मुजफ्फरनगर, विशाल कुमार, हिमांशु शर्मा व रकम सिंह भाटी निवासी रेसकोर्स से करायी और उसको राजपुर में एक सम्पत्ति दिखायी जोकि उसको पसंद आ गयी और उसका सौदा उसके साथ छह करोड़ 75 लाख रुपये में तय हुआ। जिसके बाद उनके बीच एक अनुबंध हुआ और अनुबंध के समय उसने उक्त लोगों को 57 लाख 58 हजार रुपये का भुगतान किया था। लेकिन दो साल बीत जाने के बाद भी उक्त लोग उक्त सम्पत्ति की रजिस्ट्री कराने में आनाकानी कर रहे हैं और उसके पैसे भी वापस नहीं लौटा रहे हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## शराब के साथ तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी थाना पुलिस ने नागाधेर तिराहे के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़े हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 50 पच्चे शराब के बरामद कर लिये।

पूछताछ में उसने अपना नाम आशीष सिंह पुत्र नैन सिंह निवासी प्रतापनगर टिहरी बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने ग्रीन चिल्ली काम्प्लेक्स में एक स्थान पर छपा मारकर वहां से 218 पच्चे व 100 अर्धों के साथ एक को गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम विजय कुमार पुत्र गोकुल लाल निवासी ग्रीन चिल्ली कॉम्प्लेक्स बताया। इसके साथ ही ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने केलाश गेट के पास से एक युवक को 46 पच्चे शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम अंकित कुमार पुत्र नरेश कुमार निवासी शीशम झाडी मुनिकी रेती बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

## कैनवास पेंटिंग वर्कशॉप का आयोजन

मुजफ्फरनगर (कासं)। शहर के प्रसिद्ध सीएसबी कैफे में आज एक विशेष कैनवास पेंटिंग वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इस वर्कशॉप का संचालन जानी-मानी आर्टिस्ट सीमा त्यागी द्वारा किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस रचनात्मक सत्र में बच्चों को लैंडस्केप पेंटिंग और भगवान गणेश की चित्रकारी सिखाई गई। सीमा त्यागी ने बच्चों को रंगों की समझ, ब्रश तकनीक और कल्पना को कैनवास पर उतारने के तरीके सिखाए। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने अत्यंत लगन और जोश के साथ अपनी-अपनी पेंटिंग्स तैयार कीं। बच्चों की रचनात्मकता और उनकी पेंटिंग्स ने सभी को प्रभावित किया।

## मेयर ने किये लघु व्यापारियों को परिचय पत्र वितरण

संवाददाता

हरिद्वार। रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को दूसरे चरण में विक्रिया प्रमाण परिचय पत्र कारोबारी लाइसेंस महापौर श्रीमती किरण जैसल द्वारा आवंटित किए गए।

आज यहां उत्तराखंड शासन नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार पूर्व में 20मई की फेरी समिति की बैठक के निर्णयों को किर्यावित् करते ही लघु व्यापार एसोसिएशन के अध्यक्ष संजय चोपड़ा के संयोजन में मेयर किरण जैसल के कार्यालय पर आगामी कावड़ मेले को ध्यान में रखते हुए शिव पुल दीनदयाल उपाध्याय पार्किंग मार्ग के स्थानीय सभी रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को दूसरे चरण में विक्रिया प्रमाण परिचय पत्र कारोबारी लाइसेंस महापौर श्रीमती किरण जैसल द्वारा आवंटित किए गए। इस अवसर पर हरिद्वार नगर निगम की मेयर श्रीमती किरण जैसल ने कहा केंद्र और राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं के नियम अनुसार रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को प्राथमिकता के आधार पर सामाजिक



सुरक्षा प्रदान किए जाने के लिए हर संभव कदम उठाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार वर्ष 2018 के सर्वे सूची में सम्मिलित सभी पंजीकृत रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को दूसरे चरण में आगामी कावड़ मेले के दृष्टिगत नगर निगम प्रशासन की ओर से विक्रय प्रमाण परिचय पत्र कारोबारी लाइसेंस आवंटित किए गए हैं आगामी बोर्ड की बैठक में रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को मुख्य धारा में लाने के लिए हर संभव प्रस्ताव लाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि दूसरे चरण में दीनदयाल उपाध्याय पार्किंग शिव पुल मार्ग के लगभग 50 से 60 रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को विक्रय प्रमाण

परिचय पत्र लाइसेंस विक्रय प्रमाण पत्र नगर निगम प्रशासन की ओर से मुहिया कराया जाना एक सार्थक प्रक्रिया है। मेयर श्रीमती किरण जैसल द्वारा विक्रय प्रमाण परिचय पत्र कारोबारी लाइसेंस वितरण के दौरान नगर निगम प्रशासन की ओर से सहायक नगर आयुक्त महेंद्र यादव सहित अधिकारी कर्मचारी शामिल रहे। प्राप्त करते लाभार्थियों में कमल सिंह, अजय कुमार, अनुष त्रिवेदी, करण सिंह, पवन शर्मा, रिकू यादव, सचिन बिष्ट, सुभाष दास, सतीश कुमार, शुभम कुमार, बृज किशोर, जमुना प्रसाद, चंदन दास, राधेश्याम रावत, श्रीमती अनीता, पूनम, सुनीता, आशा, सुमन आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

## 9 जुलाई की देश व्यापी हड़ताल को सफल बनाने के लिए सीटू की बैठक

संवाददाता

देहरादून। 9 जुलाई की देश व्यापी हड़ताल को सफल बनाने के लिए सेंटर ऑफ इंडियन ट्रेड यूनियंस की बैठक संकल्प के साथ सम्पन्न हुई।

आज यहां सेंटर ऑफ इंडियन ट्रेड यूनियंस (सीटू) देहरादून जिला कमेटी की बैठक 9 जुलाई 2025 की देश व्यापी हड़ताल को सफल बनाने के संकल्प के साथ सम्पन्न हुई। इस अवसर पर सीटू के प्रांतीय महामंत्री एम.पी.जखमोला ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार द्वारा चारों श्रम संहिताओं को बैक डोर से लागू कर रहे हैं जिसका डट कर विरोध होगा क्योंकि ये चारों श्रम संहिताएं मजदूर विरोधी हैं और उन्हें गुलाम बनाने की साजिश है। ये श्रम संहिताएं मजदूरों के

तमाम अधिकारों को समाप्त कर उन्हें मालिकों के रहमो करम पर छोड़ा जा रहा है। इस अवसर पर सीटू के जिला महामंत्री लेखराज ने कहा कि 9 जुलाई की हड़ताल पहले 20 मई को होनी थी किन्तु भारत पाकिस्तान के बीच युद्ध जैसे हालातों के कारण यह हड़ताल वापस लेनी पड़ी थी। किन्तु मोदी सरकार इस इन श्रम संहिताओं को लागू करने पर तुली है। उन्होंने कहा उत्तराखंड की धामी सरकार मोदी के एजेंडे को आगे बढ़ा रही है इसी कड़ी में यह सरकार काम के 12 घंटे करने, कार्यस्थल पर मजदूर की मौत पर मालिकों की गिरफ्तारी पर रोक जैसे कानून बना चुकी है। इस सरकार का मजदूर विरोधी चेहरा तब सामने आ गया जब यह सरकार बिंदाल

व रिस्पाना नदियों पर एलिवेटेड रोड योजना बनाने को एन.जी.टी के नाम पर मजदूर बस्तियों को ध्वस्त कर रही है। इस लिए मजदूर 9 जुलाई 2025 को बड़ी संख्या में हड़ताल में शामिल तो होगा ही वहीं गांधी पार्क से जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन में शामिल होंगे। इस अवसर पर प्रांतीय महामंत्री महेंद्र जखमोला, जिला महामंत्री लेखराज, उपाध्यक्ष एस.एस.नेगी, भगवंत प्याल, रविन्द्र नौडियाल, अभिषेक भंडारी, राम सिंह भंडारी, नरेंद्र सिंह, प्रेमा गढ़िया, एस.एस.राणा, मुरारी सिंह, आशा वर्कर्स यूनियन की प्रांतीय महामंत्री लोकेश देवी, आंगनवाड़ी यूनियन की जिला महामंत्री सुनीता रावत, गुरु प्रसाद पेटवाल सहित अन्य यूनियनों के पदाधि कारी उपस्थित थे।

## सुरेश गोयल अंतर्राष्ट्रीय वैश्य सम्मेलन के जिला अध्यक्ष मनोनित

संवाददाता

देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन का जिला अध्यक्ष सुरेश गोयल व पीयूष नागलिया को नगर अध्यक्ष मनोनित किया गया।

आज यहां अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन उत्तराखंड इकाई के प्रदेश महामंत्री दीपक सिंघल, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष लच्छू गुप्ता तथा संयुक्त सचिव उपेन्द्र अग्रवाल ने काशीपुर पहुंच कर अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन का जिला अध्यक्ष सुरेश गोयल तथा पीयूष नागलिया को नगर अध्यक्ष मनोनित किया। साथ ही नवनियुक्त अध्यक्षों से वैश्य समाज के सभी घटकों को एक साथ लेकर चलने का आवाहन किया। नवनियुक्त अध्यक्षों के मनोनयन पर वैश्य समाज ने खुशी जाहिर की।

इस दौरान राष्ट्रीय उपाध्यक्ष लच्छू गुप्ता ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन देश ही नहीं विदेशों में भी



वैश्य समाज के 367 घटकों को एकता के सूत्रों में बांधने का पुरजोर कार्य कर रहा है। उन्होंने समाज में आर्थिक रूप से कमजोर लोगों के सहयोग और उनके उत्थान के लिए वैश्य समाज के उद्यमियों से आगे आने का आवाहन किया। महामंत्री सिंघल ने नवनियुक्त अध्यक्षों से अपनी अपनी कार्यकारिणी का विस्तार करने का दायित्व भी सौंपा।

इस दौरान अग्रवाल सभा अध्यक्ष मनोज अग्रवाल, वरिष्ठ समाजसेवी ईश्वर चन्द्र गुप्ता, कुमार्य वैश्य महासभा अध्यक्ष मनोहर गुप्ता, पूर्व महामंत्री बी के गुप्ता, अभिषेक गोयल, शेष कुमार, सितारा सनत पैगिया, कौशलेश गुप्ता, सतीश गोयल, जी.के. अग्रवाल, नवनीत विशनोई, अनिल अग्रवाल, अभिनव कुच्छल, समेत वैश्य बंध मौजूद रहे।

## पंचायत चुनावों पर रोक बरकरार



हमारे संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखंड हाईकोर्ट द्वारा राज्य में त्रिस्तरीय पंचायत चुनावों पर लगी अंतरिम रोक को फिलहाल बरकरार रखा है। राज्य सरकार की ओर से आज मुख्य न्यायाधीश की खंडपीठ के समक्ष स्टे वेकेशन (रोक हटाने) का अनुरोध किया गया, जिसे खंडपीठ ने कल दोपहर सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया गया है। गौरतलब है कि राज्य निर्वाचन आयुक्त बीते 21 जून को प्रदेश के 12 जिलों में त्रिस्तरीय पंचायत चुनावों का कार्यक्रम जारी कर चुके हैं। लेकिन बीते सोमवार को हाईकोर्ट ने पंचायत आरक्षण के मुद्दे को लेकर चुनावों पर रोक लगा दी। इससे सरकार को बैकफुट पर आना पड़ा। इस मसले पर नौकरशाही की ढिलाई भी सामने आ रही है। इधर, मामले में अब तक दायर की गई सभी याचिकाओं को एक साथ क्लब कर कल सुनवाई की जाएगी। हाईकोर्ट ने सरकार को सुनवाई में अपना पक्ष स्पष्ट करने के निर्देश दिए हैं। बता दें कि पिछले सप्ताह कोर्ट ने पंचायत चुनावों में आरक्षण प्रक्रिया को लेकर दायर याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए चुनाव प्रक्रिया पर अंतरिम रोक लगा दी थी। याचिकाओं में आरोप लगाया गया था कि सरकार ने आरक्षण रेस्टर और अधिसूचना प्रक्रिया में नियमों की अनदेखी की है, जिससे संवैधानिक प्रक्रिया पर प्रश्नचिह्न लग गया है। अब कल की सुनवाई से यह तय होगा कि क्या अदालत पंचायत चुनावों पर लगी रोक हटाती है या मामले में कोई अंतरिम व्यवस्था जारी रखती है।

**रुस्ते हटाने की याचिका पर कल होगी सुनवाई**

## भूस्खलन: पिता-पुत्री सहित दो की मौत, एक घायल दो लापता

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। यमुनोत्री धाम पैदल मार्ग पर भैरव मन्दिर के निकट नौ कैंची पर बीती शाम अचानक भूस्खलन हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया जो देर रात तक चला। जिसमें एक बच्ची सहित दो लोगों के शव बरामद हुए जबकि एक व्यक्ति घायल अवस्था में मिला। बताया जा रहा है कि दो लोग अभी भी लापता हैं। जिनकी तलाश में आज सुबह से एक बार फिर रेस्क्यू अभियान चलाया जा रहा है। वहीं दोनों मृतक पिता-पुत्री बताये जा रहे हैं।

जानकारी के अनुसार यमुनोत्री धाम पैदल मार्ग पर भैरव मन्दिर के निकट नौ कैंची पर बीती शाम हुये लैंड-स्लाइड स्थल पर कल देर रात्रि तक चलाये गये रेस्क्यू अभियान को आज प्रातः पुनः शुरू किया गया है। पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ, फायर व अन्य आपदा दल राहत एवं बचाव कार्यों में जुटे हैं। पुलिस उपाधीक्षक उत्तरकाशी, जनक सिंह पंवार मौके पर रेस्क्यू को लीड कर रहे हैं। आम जनमानस से अनुरोध है कि सभी पुलिस-प्रशासन की गाइडलाइन्स



का पालन करें, व्यवस्था बनाने में सहयोग दें। कल 23 जून 2025 की सायं को यमुनोत्री धाम पैदल मार्ग पर भैरव मन्दिर के निकट नौ कैंची पर हुये लैंड-स्लाइडिंग स्थल पर रेस्क्यू कार्य जारी है, कल देर रात्रि तक चलाए गये रेस्क्यू अभियान को आज प्रातः में पुनः प्रारम्भ किया गया है। जिलाधिकारी उत्तरकाशी प्रशान्त कुमार आर्या एवं पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती सरिता डोबाल द्वारा मौके पर पहुंचकर घटना स्थल का भौतिक निरीक्षण कर रेस्क्यू टीमों को राहत एवं बचाव कार्य के सम्बन्ध में जरूरी दिशा-निर्देश दिये गये हैं। कल देर रात्रि तक चलाये गये रेस्क्यू अभियान के दौरान पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ,

फायर व अन्य आपदा दलों द्वारा घटनास्थल से 1 घायल तथा 2 शव बरामद किये गये हैं। इसके अतिरिक्त 2 लोग अभी मिसिंग चल रहे हैं, जिनकी तलाश हेतु सर्च अभियान जारी है। घायल व्यक्ति का नाम रशिक पुत्र बसराम निवासी मुम्बई, महाराष्ट्र बताया जा रहा है। जबकि मृतकों में हरिशंकर पुत्र ओमप्रकाश निवासी जौनपुर उत्तर-प्रदेश व कु. ख्याति (9) पुत्री हरिशंकर निवासी जौनपुर उत्तर-प्रदेश है। जो पिता-पुत्री बताये जा रहे हैं। वहीं गुमशुदा लोगों के नाम कमलेश जेटवा पुत्र कांतिबाई निवासी मुम्बई, महाराष्ट्र व कु. भविका शर्मा (11) पुत्री जय शर्मा निवासी बी-58 कृष्ण विहार नई दिल्ली बताये जा रहे हैं।

## सुरक्षित पेयजल आपूर्ति हेतु सजीदगी से कार्य करना सुनिश्चित करें: डीएम



हमारे संवाददाता

हरिद्वार। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने आज जिला कार्यालय सभागार में जिला जल एवं स्वच्छता मिशन कार्यों समीक्षा बैठक लेते हुए सम्बन्धित अभियन्ताओं को निर्देश दिये।

समीक्षा बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने जल जीवन मिशन के अन्तर्गत चल रहे कार्यों की प्रगति पर असन्तोष व्यक्त करते हुए स्पष्ट निर्देश दिये कि अपनी कार्यशैली में सुधार लाते हुए जनपद की प्रग्रेस अच्छी करना सुनिश्चित करें अन्यथा किसी दूसरे जिले में स्थानान्तरण करा लें। उन्होंने निर्देश दिये कि कार्यों में लापरवाही करने वालों के खिलाफ सख्ती से कार्यवाही अमल में लाई जायेगी। उन्होने सभी सहायक विकास अधिकारी पंचायत को तीन दिन के भीतर ग्राम सभा की खुली बैठकें आयोजित करते हुए हर घर जल प्रमाणिकरण करने तथा योजनाओं में लीकेज की जानकारी लेने के निर्देश दिये। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिये कि जिस योजना में

पेयजल आपूर्ति सुचारू न हो या कार्य पूर्ण न हो, उनका प्रमाणिकरण किसी भी दशा में न किया जाये। जिलाधिकारी ने प्रमाणिकरण एवं लीकेज की मॉनीटरिंग हेतु सहायक जिला पंचायतराज अधिकारी को नोडल अधिकारी नामित किया। उन्होंने निर्देश दिये कि यदि 27 जून तक प्रमाणिकरण कार्यों में प्रग्रेस प्राप्त नहीं होती है तो सम्बन्धित विकास खण्डों के सहायक विकास अधिकारियों का माह जून का वेतन रोक दिया जाये। जिलाधिकारी ने जेजेएम के अन्तर्गत चल रहे कार्यों में तेजी लाकर अतिशीघ्रता से पूर्ण करने के निर्देश सभी अभियन्ताओं को दिये।

बैठक में नगर निगम रूड़की की मतलबपुर पेयजल योजना, रूड़की के सुनहरा पम्पिंग पेयजल योजना (वार्ड नम्बर 24 एवं 39) का निर्माण कार्य, रूड़की पेयजल योजना, पाडली गुज्जर पेयजल योजना, ईमलीखेड़ा पेयजल योजना, रामपुर पेयजल योजना, नगर निगम हरिद्वार में हरिद्वार के (वार्ड नम्बर

30) पम्पिंग पेयजल योजना का निर्माण कार्य, हरिद्वार नगर निगम (वार्ड संख्या 59) में सीतापुर पेयजल योजना, ग्रामीण क्षेत्रान्तर्गत दौलतपुर पेयजल योजना, किशनपुर जमालपुर पेयजल योजनाओं को अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया गया, जिस पर जिलाधिकारी ने अनुमोदन हेतु प्रस्तावित सभी 10 पेयजल योजनाओं का अनुमोदन देने से इंकार करते हुए निर्देश दिये कि योजनाओं की आवश्यकता, महत्ता तथा होने से सम्बन्धित जानकारी उपलब्ध कराई जाये। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी आकांक्षा कोण्डे, नगर आयुक्त रुड़की राकेश चंद्र तिवारी, परियोजना निर्देशक केएन तिवारी, अधीक्षण अभियन्ता जल संस्थान यशवीर, अधीक्षण अभियन्ता पेयजल निगम एम. मुस्तफा, अधिशासी अभियन्ता (यां) पेयजल चार अग्रवाल, अधिशासी अभियन्ता लोनिवि दीपक कुमार, अधिशासी अभियन्ता यूपीसीएल दीपक सैनी आदि अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

## भारी मात्रा में नशीले इंजेक्शनों सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशीले इंजेक्शनों की तस्करी का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने एक नशा तस्कर को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड के 90 इंजेक्शन बरामद हुए हैं।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली लक्सर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले इंजेक्शनों की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड के 90 इंजेक्शन बरामद हुए। पूछताछ में उसने अपना नाम बाँबी शर्मा पुत्र सूरज शर्मा निवासी 10 नंबर टोकर कनखल हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहाँ से उसे जेल भेज दिया गया है।



## दो स्कूटी की टक्कर में भाई-बहन घायल

संवाददाता

देहरादून। दो स्कूटियों की टक्कर में भाई-बहन घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कंडोली निवासी दिव्यम अपनी बुआ की बेटे देवांशी के साथ अपनी स्कूटी से घर की तरफ जा रहा था जब वह बिधोली में प्रधान के घर के पास पहुंचा तभी सामने से तेज गति से आ रही स्कूटी चालक ने तेजी व लापरवाही से चलाते हुए उनकी स्कूटी पर टक्कर मार दी जिससे दोनों भाई बहन घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।