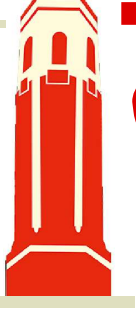


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 194
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

# विपक्ष का हंगामा

□ सत्र में हंगामे के कारण नहीं हुआ प्रश्नकाल, आपदा और कानून व्यवस्था पर चर्चा की मांग

विशेष संवाददाता

चमोली। सूबे की ग्रीष्मकालीन राजधानी भराडीसैण में शुरू हुए चार दिवसीय विधानसभा के मानसून सत्र के पहले दिन विपक्ष द्वारा आपदा प्रबंधन और कानून व्यवस्था के मुद्दे को लेकर जबरदस्त हंगामा किया गया। विपक्ष द्वारा इन मुद्दों पर सदन में चर्चा की मांग की गई लेकिन विधानसभा अध्यक्ष ने इसकी अनुमति नहीं दी तो विपक्ष ने नारेबाजी और हंगामा शुरू कर दिया।

विपक्ष द्वारा आपदा प्रबंधन और नैनीताल में जिला पंचायत अध्यक्ष चुनाव के दौरान हुई अराजकता के मुद्दे को सदन में उठाने का पहले ही मन बना लिया गया था। आज जब सदन की कार्रवाई शुरू हुई तो शाक संवेदनाओं के बाद विपक्ष द्वारा कामकाज रोक कर पहले धराली आपदा प्रबंधन और नैनीताल पंचायत चुनाव के दौरान हुई अराजकता की स्थिति पर चर्चा करने की मांग की गई जिसे पीठ ने अस्वीकार कर दिया।

इसे लेकर विपक्ष ने हंगामा शुरू कर दिया और कांग्रेस सदस्यों ने नारेबाजी शुरू कर दी। विधानसभा अध्यक्ष ने हंगामा कर रहे सदस्यों से शांतिपूर्ण कार्यवाही चलने देने का आग्रह किया गया लेकिन विपक्ष ने वेल में आकर नारेबाजी शुरू कर दी जिसके कारण 11 बजे से लेकर 2 बजे के बीच सदन की कार्रवाई स्थगित हुई लेकिन विपक्ष का हंगामा नहीं थमा तथा पूरा प्रश्न काल हंगामे की भेंट चढ़ गया। इसके बाद भी जब हंगामा जारी रहा तो सदन की कार्रवाई 3 बजे तक के लिए स्थगित कर दी गई।

अगर दूसरे सत्र में सदन की कार्रवाई शांतिपूर्ण तरीके से चल सकी जिसकी संभावना बहुत ही कम नजर आ रही है। सरकार द्वारा आज ही अनुपूरक बजट विधेयक को पेश किया जाना है इसके अतिरिक्त इस सत्र में यूसीसी संशोधन विधेयक सहित नौ अन्य विधेयक भी पेश की जाने हैं। समाचार लिखे जाने तक सदन में हंगामा जारी था। विपक्ष का कहना है कि राज्य सरकार धराली आपदा पीड़ितों की मदद करने में पूरी तरह विफल साबित हुई है वहीं विपक्ष ने चुनाव में भारी धांधली का आरोप सरकार पर लगाए हैं।



## दून वैली मेल

संपादकीय

### राजनीति का संक्रमण काल

किसने सोचा होगा कि आजादी के अमृत काल में जब देशवासी स्वतंत्रता की 78वीं वर्षगांठ के महोत्सव मना रहे होंगे देश एक ऐसे राजनीतिक संक्रमण काल से गुजर रहा होगा जब देश में वोट चोर सत्ता छोड़ के नारे गूंज रहे होंगे। ऐसा लग रहा है मानो देश में फिर से ब्रिटिश शासन काल लौट आया हो और अंग्रेजी हुकूमत से निजात पाने के लिए लोग अंग्रेजों से भारत छोड़ो के नारे लगा रहे होंगे? क्या देश की वर्तमान हुकूमत ने देश के लोगों से उनकी आजादी छीन ली है और उनके पास अब वह संवैधानिक अधिकार नहीं दिए गए हैं जिनका उल्लेख देश के संविधान में किया गया है? इसकी पड़ताल किया जाना वर्तमान हालत में जरूरी हो गया है। बीते कुछ समय से देश की सत्ता के गलियारों में आने वाली आवाजों को इसके लिए सुना जाना और समझा जाना जरूरी है। पिछले लोकसभा चुनाव से पूर्व आप ने कांग्रेस मुक्त भारत बनाने और संविधान बदलने से लेकर विपक्ष को दर्शक दीघा में बैठाने तथा मोदी है तो मुमकिन है जैसे तमाम बातें भी सुनी होगी और विपक्ष नेताओं द्वारा चौकीदार चोर है नारे भी सुने होंगे जो अब वोट चोर सत्ता छोड़ तक पहुंच चुके हैं। यह सब कुछ एक साल में नहीं हुआ है। यह बड़ा बदलाव बीते 10 सालों में आया है और अब इसकी कड़ियां जुड़ना शुरू हो गई है। विपक्ष की जिन बातों को लेकर देश के लोग हंसा करते थे उन्हें अब लगने लगा है कि विपक्ष बेवजह शोर शराबा नहीं कर रहा था लेकिन अब विपक्ष प्रभावी सबूतों के आधार पर यह साबित करता दिख रहा है कि देश का निर्वाचन आयोग लोकतंत्र के लिए सत्ता के लिए काम कर रहा है तथा देश की सर्वोच्च जांच एजेंसियां सत्ता की कठपुतली बन चुकी है और सत्ता के विरोध में आवाज उठाने वालों और खिलाफ सवाल पूछने वालों को जांच के नाम पर सालों साल के लिए जेल में टूसा जा रहा है तब कहीं जाकर समझ में आ रहा है कि आखिरकार यह सब हो क्यों रहा है। सत्ता में बैठे लोगों द्वारा सत्ता पर एकाधिकार बनाए रखने के लिए जब देश में ऐसी व्यवस्था बना दी गई कि चुनाव और वोट किसी की भी कोई अहमियत नहीं रह गयी है तब इस अति का भंडा फूटना ही था। नेता विपक्ष राहुल गांधी ने अभी इस वोट चोरी को लेकर जो बड़ा खुलासा किया है और इस बम को फोड़ने जैसे शब्दों के साथ किया तो किसी को भी यह भरोसा नहीं हो रहा था कि वह जो बम फोड़ने की बात कह रहे हैं उसकी गूंज देश ही नहीं विश्व राष्ट्रों तक पहुंचेगी। भले ही देश के मीडिया में देश के 300 सांसदों के निर्वाचन आयोग कूच और उनकी गिरफ्तारी की खबर हैडलाइन न बन पाई हो लेकिन विदेशी मीडिया के प्रतिष्ठा अखबारों की हेडलाइन जरूर बन गई। राहुल गांधी द्वारा अभी यह कहा जा रहा है कि यह तो अभी ट्रेलर है पूरी पिक्चर तो अभी बाकी है। उनकी इस घोषणा को सत्ता में बैठे लोग हल्के में ले रहे हैं न तो आम आदमी। इस वोट चोरी के साक्ष्य पर देश की सर्वोच्च अदालत भी सच साबित होने की ओर कदम बढ़ाने जा चुकी है। बिहार में मतदाता सूचियों में विशेष कर पुननिरीक्षण पर सुप्रीम कोर्ट के अंतरिम आदेश ने ही चुनाव आयोग और सत्ता की नींव हिला दी है। सभी जान चुके हैं कि यही आंधी आने वाले समय में तूफान बनने वाली है अहम सवाल अब यह है कि इसकी अंतिम परिणीति क्या रहने वाली है। यह इससे पूर्व भी आपातकाल जैसी स्थितियों से गुजर चुकी है और देश का लोकतंत्र और अधिक मजबूत होकर बाहर आने का सबूत दे चुका है। लेकिन इस बार यह संक्रमण काल उससे भी अधिक गंभीर है। जिससे बाहर निकलने में लंबा समय लग सकता है और इसकी कोई भी बड़ी कीमत भी चुकानी पड़ सकती है लेकिन जीत संविधान और लोकतंत्र की ही होगी यह भरोसा हर एक भारतीय को है।



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को गैरसैण (भराड़ीसैण) में विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खंडूडी भूषण से शिष्टाचार भेंट की।

## राज्य का आपदा प्रबंधन पूरी तरह नाकाम: रावत

संवाददाता  
देहरादून। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता व पूर्व मंत्री डॉ. हरक सिंह रावत ने कहा कि राज्य के आपदा प्रबंधन पूरी तरह से नाकाम साबित हुआ है।

आज यहां कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता पूर्व मंत्री डॉ. हरक सिंह रावत ने प्रदेश कांग्रेस कार्यालय में पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए राज्य के आपदा प्रबंधन को पूरी तरह नाकाम बताते हुए कहा कि उत्तराखंड देश का पहला राज्य है जहां राज्य गठन के समय ही अलग से आपदा प्रबंधन मंत्रालय का गठन किया गया था, किन्तु राज्य में आपदाओं से निपटने के लिए अब तक कोई प्रभावी तंत्र विकसित नहीं हुआ है, जिसके कारण प्राकृतिक व मानवीय आपदाओं से निपटने के लिए कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि यह भी बड़ी विडंबन और आश्चर्य का विषय है कि राज्य का आपदा प्रबंधन उपनल एवं अस्थायी कर्मचारियों के भरोसे छोड़ा गया है। डॉ. हरक सिंह रावत ने कहा कि अभी हाल ही में उत्तरकाशी के धराली एवं पौड़ी जनपद के अनेक स्थानों पर भीषण दैवीय आपदा का दंश लोगों को झेलना पड़ा है। उन्होंने कहा कि आपदा प्रबंधन विभाग का कार्य स्वयं मुख्यमंत्री



देख रहे हैं जिनके पास अन्य कई महत्वपूर्ण विभाग हैं तथा राज्य में प्रत्येक वर्ष आने वाली भीषण आपदाओं को दृष्टिगत रखते हुए आपदा प्रबंधन विभाग एक महत्वपूर्ण विभाग है जिसका दायित्व किसी अन्य मंत्री को दिया जाना चाहिए था ताकि आपदा के समय इस जिम्मेदारी का सही से निर्वहन किया जा सके डॉ. हरक सिंह रावत ने राज्य सरकार के इस निर्णय पर आश्चर्य व्यक्त करते हुए कहा कि आपदा के कारण जिन लोगों के घर बह गये हैं उन्हें केवल 2500 रुपये देकर उनका मजाक उड़ाने का काम कर रही है। उन्होंने कहा कि ऐसे परिवारों को कम से कम इतनी राहत राशि दी जानी चाहिए कि वे अपनी आजीविका चला सकें। उन्होंने कहा कि इसी प्रकार कृषि भूमि तथा फसलों के बहने पर भी किसानों को समुचित मुआबजा दिया जाय तथा इसी प्रकार

पशुधन की हानि होने पर दिये जाने वाले मुआबजे को बढ़ाया जाय। डॉ. हरक सिंह रावत ने समाचार पत्रों में छपी सरकार आपदा में पहुंची गैरसैण खबर पर भी तंज कसते हुए कहा कि राज्य सरकार विधानसभा सत्र नहीं हिमालय के एवरेस्ट में चढ़ रही हो। उन्होंने कहा पूरा राज्य आपदा का दंश झेल रहा है तथा राज्य के लिए यह सैर सपटे का समय नहीं है परन्तु राज्य सरकार के मंत्री हैलीकॉप्टर से गैरसैण पहुंच रहे हैं तथा अन्य विधायकगण सड़क मार्ग से अपनी जान जोखिम में डाल रहे हैं।

पत्रकार वार्ता में महिला अध्यक्ष ज्योति रौतेला, प्रदेश प्रवक्ता डॉ. प्रतिमा सिंह, शीशपाल सिंह बिष्ट, सोशल मीडिया सलाहकार अमरजीत सिंह, विरेन्द्र पोखरियाल, विनोद चौहान एवं एनएसयूआई अध्यक्ष विकास नेगी उपस्थित थे।

## धराली आपदा के मृतकों को श्रद्धांजलि स्वरूप किया वृक्षारोपण

संवाददाता  
देहरादून। धराली आपदा के मृतकों को श्रद्धांजलि स्वरूप वृहद वृक्षारोपण किया।

आज यहां सहसपुर ब्लाक के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय मालसी में धराली आपदा के मृतकों को श्रद्धांजलि स्वरूप वृहद वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वृक्षारोपण कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए भारतीय रेडक्रास सोसाइटी के राज्य कोषाध्यक्ष एवं अग्रणी राज्य आन्दोलनकारी मोहन सिंह खत्री ने कहा कि धराली जैसी आपदायें उत्तराखंड राज्य के लिए अभिशाप हैं।

उन्होंने कहा कि भारतीय रेडक्रास



सोसाइटी इस आपदा में अपनी जान गंवाने वाले तथा पीड़ितों के परिजनों के साथ खडी है तथा रेडक्रास सोसाइटी द्वारा आपदा पीड़ितों एवं प्रभावितों की हर संभव मदद का प्रयास किया गया है तथा प्रभावितों की सहायता के लिए

कम्बल,त्रिपाल, दवाई एवं वर्तन आदि भेजे गये हैं।

वृक्षारोपण कार्यक्रम में प्रधानाध्यापक भोला सिंह, निवेदिता थपलियाल, मंजीत रावत, पवन भंडारी, आषीश राणा एवं विद्यालय के छात्र-छात्राएँ शामिल थे।

## टिहरी झील में शुरू हुआ महिला कयाकिंग प्रशिक्षण

हमारे संवाददाता  
टिहरी। जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल, नितिका खण्डेलवाल द्वारा आज जनपद टिहरी के कोटि कॉलोनी में 14 दिवसीय (19 अगस्त से 1 सितंबर 2025) महिला बेसिक व्हाइट वाटर कयाकिंग कोर्स का शुभारंभ किया गया।

जिलाधिकारी ने छात्राओं को शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि यह केवल एक साहसिक खेल ही नहीं बल्कि एक लाइफ सेविंग स्किल भी है। प्रशिक्षण के दौरान आप न केवल अपने डर पर काबू पाएंगी, बल्कि दूसरों को बचाने का हुनर भी सीखेंगी। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में साहसिक खेलों के अनेक अवसर हैं, जिनके माध्यम से आप अनुभव अर्जित कर जीवनभर लोगों की मदद कर सकती हैं। जिलाधिकारी ने छात्राओं को प्रेरित करते हुए कहा कि "अपने जीवन में पैशन को हमेशा जीवित रखें, सफलता तभी मिलेगी जब आप

अपने कार्य में मीनिंग ढूँढ़ें। चुनौतियाँ जरूर आएंगी, लेकिन हर चुनौती आपको कुछ नया सिखाएगी। साहसिक खेल अधि



कारी सीमा नौटियाल ने बताया कि उत्तराखण्ड पर्यटन सचिव धीराज सिंह गर्ब्याल के निर्देशों के क्रम में उत्तराखंड पर्यटन विकास परिषद द्वारा यह 14 दिवसीय प्रशिक्षण टिहरी झील में आयोजित किया जा रहा है। प्रशिक्षण उपरांत छात्राओं को गंगा नदी में एडवांस प्रशिक्षण भी दिया जाएगा, ताकि वे रिवर गाइड एवं कयाकिंग गाइड के रूप में रोजगार स्थापित कर सकें।

जिला पर्यटन अधिकारी सोबत सिंह राणा ने अवगत कराया कि इस प्रशिक्षण में 20 छात्राएँ प्रतिभाग कर रही हैं, जो पिथौरागढ़, रुद्रप्रयाग, उद्यमसिंहनगर सहित टिहरी जनपद के धनोल्टी और कीर्तिनगर क्षेत्रों से आई हैं। छात्राओं के भोजन एवं आवास की व्यवस्था आईटीबीपी द्वारा की गई है तथा उन्हें अनुशासन का भी प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसका उद्देश्य छात्राओं को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए तैयार करना है। प्रशिक्षण में 5 प्रशिक्षकों की टीम मार्गदर्शन करेगी, जिनमें धर्मेन्द्र नेगी, तीस नदियों में तैराकी के एक्सपर्ट ऋषि राणा, प्रियंका राणा, अंकित भंडारी, मितेश नेगी तथा माउंट एवरेस्ट फतह करने वाले अरविंद रतूड़ी शामिल हैं। इस अवसर पर जल क्रीड़ा विशेषज्ञ भूपेंद्र सिंह, आईटीबीपी के जवान, प्रशिक्षण टीम एवं सभी प्रतिभागी छात्राएँ उपस्थित रहीं।

## स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है गेंदे का फूल, जानिए इसके 5 फायदे

गेंदे का फूल दिखने में जितना सुंदर लगता है, उतने ही फायदे से भरपूर होता है। यह फूल अपने औषधीय गुणों के कारण कई बीमारियों में असरदार होता है। इसमें सूजन कम करने वाले, बैक्टीरिया से लड़ने वाले और शरीर को स्वस्थ रखने वाले गुण होते हैं, जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आइए आज हम आपको गेंदे के फूल के सेवन से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में है सहायक : गेंदे के फूल का सेवन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। इसका कारण है कि इसमें बैक्टीरिया से लड़ने वाले और शरीर को स्वस्थ रखने वाले गुण होते हैं, जो प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने में मदद कर सकते हैं। यह फूल शरीर को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभा सकता है।

आंखों के स्वास्थ्य के लिए है लाभकारी : आंखों की समस्याओं से राहत दिलाने में भी गेंदे के फूल का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसका कारण है कि इसमें आंखों के लिए जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो आंखों को नुकसान पहुंचाने वाली हानिकारक किरणों से बचाने में सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त इसमें मौजूद तत्व आंखों की समस्याओं से सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं। यह फूल आंखों की रोशनी को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

पाचन क्रिया को दे सकता है मजबूती : पाचन क्रिया को मजबूत करने में भी गेंदे के फूल का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसमें सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, जो पेट की समस्याओं से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद तत्व पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने में भी मदद कर सकते हैं। यह फूल पाचन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में सहायक हो सकता है।

त्वचा की समस्याओं को कर सकता है दूर : गेंदे के फूल में मौजूद शरीर को स्वस्थ रखने वाले और सूजन कम करने वाले गुण त्वचा की समस्याओं से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। इसमें त्वचा को पोषण देने वाले तत्व होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद गुण त्वचा पर होने वाले सूजन और जलन जैसी समस्याओं को दूर कर सकते हैं।

घाव और घिसने के निशान हटाने में है प्रभावी : गेंदे के फूल में सूजन कम करने वाले और बैक्टीरिया से लड़ने वाले गुण होते हैं, जो त्वचा की समस्याओं जैसे कील-मुंहासे और झुर्रियों आदि से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद तत्व त्वचा को प्रदूषण और अन्य हानिकारक तत्वों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद कर सकते हैं। (आरएनएस)

## गठिया के दर्द को कम करने में सहायक हैं ये 5 घरेलू नुस्खे, आजमाएं

गठिया एक ऐसी बीमारी है, जो जोड़ों को प्रभावित करती है और इसके कारण असहनीय दर्द और सूजन जैसी समस्याएं होती हैं। आमतौर पर इस बीमारी का इलाज दवाओं से किया जाता है, लेकिन कुछ घरेलू नुस्खे भी इसके लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं। इस लेख में हम आपको ऐसे ही पांच असरदार घरेलू नुस्खों के बारे में बताएंगे, जो गठिया के दर्द को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

अदरक का सेवन करें : अदरक में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं, जो गठिया के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। रोजाना एक कप अदरक की चाय पीने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है। इसके अलावा अदरक का लेप बनाकर प्रभावित जगह पर लगाने से भी फायदा होता है। अदरक का लेप बनाने के लिए ताजे अदरक को कट्टक करके उसमें थोड़ा सा नारियल का तेल मिलाएं और उसे प्रभावित हिस्से पर लगाएं।

हल्दी का उपयोग करें : हल्दी में एक खास तत्व होता है, जो प्राकृतिक रूप से सूजन कम करने का काम करता है। रोजाना एक गिलास दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीने से गठिया के दर्द में कमी आ सकती है। इसके अलावा आप हल्दी का पेस्ट भी प्रभावित जगह पर लगा सकते हैं। हल्दी का सेवन करने से शरीर में सूजन कम होती है और दर्द में राहत मिलती है।

सेब के सिरके का सेवन करें : सेब का सिरका शरीर की एसिडिटी को संतुलित करने में मदद करता है, जिससे गठिया के दर्द और सूजन में राहत मिलती है। एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच सेब का सिरका मिलाकर पीने से गठिया के लक्षणों में सुधार होता है। इसके अलावा आप इसे सलाद में भी डाल सकते हैं, जिससे इसका फायदा और बढ़ जाएगा।

जैतून के तेल से मालिश करें : जैतून का तेल ओमेगा-3 से भरपूर होता है, जो जोड़ों की सूजन को कम करने में मदद करता है। रोजाना रात को सोने से पहले जैतून के तेल से प्रभावित हिस्से की मालिश करने से दर्द और सूजन में राहत मिलती है। इसके अलावा जैतून का तेल खाने में भी इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे शरीर के अंदरूनी हिस्सों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

नमक पानी से नहाएं : नमक पानी में ऐसे तत्व होते हैं, जो मांसपेशियों को आराम देने में मदद करते हैं और सूजन कम करते हैं। इसलिए रोजाना इस पानी से नहाने से आपको काफी आराम मिल सकता है। इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप आसानी से अपने गठिया के दर्द और सूजन को कम कर सकते हैं। हालांकि, अगर लक्षण ज्यादा गंभीर हों तो डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है। (आरएनएस)

## मानसिक और शारीरिक तौर पर बीमार करता है तनाव

वर्तमान समय की जीवनशैली में काम के दबाव और अव्यवस्थित दिनचर्या की वजह से तनाव अर्थात स्ट्रेस भी जिंदगी का हिस्सा बन जाता है। हर किसी की जिंदगी में तनाव होता ही है, लेकिन बस इसे संभालने का सभी का अपना तरीका होता है। तनाव को हावी होने देना आपको मानसिक और शारीरिक तौर पर बीमार बना सकता है। अगर तनाव ज्यादा बढ़ जाए तो आप डिप्रेशन के साथ ही कई अन्य बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। अगर कुछ नहीं किया तो यह तनाव हार्ट अटैक, स्ट्रोक या अवसाद जैसे किसी भी गंभीर खतरे को आमंत्रण दे सकता है। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि किन तरीकों को अपनाकर आप मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं। आइये जानते हैं इनके बारे में...

एक्सरसाइज को करें शामिल  
एक्सरसाइज और अन्य फिजिकल एक्टिविटी आपकी नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं। इससे तनाव को बेहतर तरीके से मैनेज किया जा सकता है। कई स्टडी में यह बात सामने आ चुकी है कि हर दिन एक्सरसाइज करना मेंटल हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इससे स्ट्रेस को कम करने में मदद मिलती है। रनिंग, स्विमिंग, साइकलिंग, डांसिंग से तनाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

ध्यान करें  
गाइडेड मेडिटेशन दैनिक जीवन के तनाव से खुद को दूर करने का एक शानदार तरीका है। इंटरनेट पर कई गाइडेड मेडिटेशन ट्यूटोरियल उपलब्ध हैं, जो आपको ध्यान करने में मदद करेंगे और मानसिक तनाव



से कुछ राहत दिलाएंगे।

सोशल नेटवर्क को मजबूत बनाएं  
अपने स्कूल फ्रेंड्स से लेकर दफ्तर के साथियों के साथ संपर्क में रहें। इसके अतिरिक्त किसी संगठन में शामिल होकर या किसी तरह से सहायता कर अपना सोशल नेटवर्क बनाएं जिससे जरूरत पर लोग आपका साथ दें और आपकी समस्या सुनें। आपका खानपान रखें बेहतर

खान-पान का स्ट्रेस पर काफी असर पड़ता है। हेल्दी डाइट लेने से तनाव के प्रभाव को कम किया जा सकता है। हेल्दी डाइट से इम्यूनिटी मजबूत होती है और मूड बेहतर होता है। तनाव को कम करने के लिए विटामिन सी, मैग्नीशियम और ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर पदार्थ डाइट में शामिल करने चाहिए।

वक्त मिलने पर अपनी स्किल को निखारें  
अगर आपके व्यक्तित्व में कुछ स्किल है तो खाली समय मिलने पर उसे निखारने की कोशिश करें। कुछ लोग काफी क्रिएटिव होते हैं लेकिन तमाम दफा वे अपना पूरा वक्त टेंशन में जाया कर देते हैं, बेहतर होगा वे खुद को अपने पसंदीदा काम में बिजी रखें। जितना अधिक कुशलता से आप

अपने काम और परिवार की मांगों को जोड़ सकते हैं, आपके तनाव का स्तर उतना ही कम होगा।

डीप ब्रीदिंग करें  
डीप ब्रीदिंग करना तंत्रिका तंत्र की सक्रियता को कम करने का एक शानदार तरीका है, जो शरीर की प्रतिक्रिया को नियंत्रित करता है। पांच सेकंड के लिए भी की गई डीप ब्रीदिंग आपके पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करने में मदद कर सकती है। यह आपके समग्र तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है।

पूरी नींद लें  
तनाव का एक साइड इफेक्ट यह है कि आपको नींद नहीं आती। नींद की कमी आपके तनाव के स्तर को भी बढ़ा सकती है। इसलिए हर किसी को हर दिन 7 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। अच्छी नींद में आपके बेडरूम की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। सामान्य तौर पर आपका कमरा शांत और ठंडा होना चाहिए। आपका बिस्तर साफ और आरामदायक होना चाहिए। देर रात तक जागना तनाव के लेवल को बिगाड़ सकता है। इसलिए आपको सोने का समय फिक्स करना चाहिए।

## सेहत, त्वचा और बालों के लिए लाभदायक है प्याज का रस

कई व्यंजनों में प्याज का इस्तेमाल किया जाता है। यह स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्धक भी होता है। इसी तरह प्याज के रस का सेवन करने से भी कई तरह के फायदे मिलते हैं। प्याज के रस का इस्तेमाल सेहत के साथ बालों और त्वचा के लिए भी काफी लाभदायक माना जाता है। आइए आज हम आपको प्याज के रस के इस्तेमाल से मिलने वाले पांच प्रमुख फायदों के बारे में बताते हैं।

बालों की दशा सुधारने में है सहायक  
प्याज का रस बालों का विकास करने में बहुत मदद कर सकता है। कई अध्ययनों के मुताबिक, प्याज के रस में कई ऐसे गुणों से भरपूर होते हैं, जो बालों को कई तरह की समस्याओं से राहत दिलाकर पोषित करने में मदद कर सकते हैं। प्याज के रस में एंटी-माइक्रोबियल प्रोपर्टीज भी मौजूद होती हैं, जो बालों से डैंड्रफ को दूर करने के साथ-साथ इन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकती हैं।

प्याज के रस में एंटी-कैंसर प्रभाव मौजूद होता है और यह कैंसर सेल्स को पनपने से रोकने में मदद कर सकता है। इसी तरह इसमें मौजूद क्लोरोफिल नामक खास तत्व शरीर को हेप्टोसायक्लिक एमाइन नामक यौगिक को अवशोषित करने से रोकने में मदद कर सकता है। बता दें कि हेप्टोसायक्लिक कैंसर से जुड़ा रसायन है,



जो शरीर को इस गंभीर बीमारी का घर बना सकता है।

अगर आपको मधुमेह की शिकायत है तो आपके लिए अपनी डाइट में प्याज के रस को शामिल करना लाभदायक हो सकता है। इसका कारण है कि प्याज का रस प्रभावी तरीके से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, क्योंकि इसमें एंटी-डायबिटीक प्रभाव मौजूद होता है। हालांकि, मधुमेह रोगी अपनी डाइट में प्याज के रस को शामिल करने से पहले डॉक्टर सलाह जरूर लें।

प्याज के रस में सेलेनियम मौजूद होता है। यह पोषक तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।

इसके लिए अस्थमा और अन्य श्वसन संबंधित बीमारियों के जोखिम कम करने में भी प्याज के रस का सेवन मदद कर सकता है। प्याज के रस में मौजूद क्रेसेटीन शरीर की सूजन और अन्य एलर्जी को कम करने में भी सहायक हो सकता है।

प्याज के रस में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण मौजूद होते हैं, जो मुंहासों को कम करने के साथ ही इनके निशान से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए प्याज के रस को अपने चेहरे पर लगाएं और 10 से 15 मिनट के बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इसके अतिरिक्त प्याज के रस में मौजूद फ्लेवोनॉयड्स और अन्य एंटी-ऑक्सीडेंट यौगिक समय से पहले बढ़ती उम्र के प्रभाव को दूर करने में भी सहायक है।



## मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है सितार बजाना

सितार एक ऐसा संगीत वाद्ययंत्र है, जो सभी संगीत प्रेमियों को आनंदित करता है। यह प्राचीन वाद्ययंत्र मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। यह एक ऐसा वाद्ययंत्र है, जो दिमाग को शांत करने और तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। सितार बजाने से न मधुर ध्वनि उत्पन्न होती है, बल्कि यह एक प्रकार की ध्यान साधना भी है, जो मन को स्थिर और शांत रखती है।

ध्यान केंद्रित करने की बढ़ती है क्षमता

सितार बजाने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है। जब आप सितार बजाते हैं तो आपको हर सुर पर ध्यान देना पड़ता है, जिससे आपका मन एक जगह स्थिर रहता है। इससे न केवल संगीत का आनंद मिलता है, बल्कि मानसिक शांति भी मिलती है। यह प्रक्रिया दिमाग को स्थिर और शांत रखने में मदद करती है और एकाग्रता भी बढ़ जाती है। इससे आप अन्य कामों में भी बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।

तनाव और चिंता से मिलती है राहत सितार बजाना तनाव और चिंता से राहत पाने का एक असरदार तरीका हो सकता है। जब आप सितार बजाते हैं तो अपने दिमाग की सारी चिंताएं भूल जाती हैं और संगीत में खो जाते हैं। इससे मानसिक शांति मिलती है और आप ताजगी भी महसूस कर सकते हैं। यह एक प्रकार की ध्यान साधना भी है, जो मन को स्थिर और शांत रखती है। इस प्रक्रिया के दौरान मन पूरी तरह से संगीत में डूब जाता है।

बढ़ जाती है रचनात्मकता सितार बजाना आपकी रचनात्मकता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। जब आप सितार पर नए राग या ताल बजाते हैं तो आपकी कल्पना शक्ति बढ़ती है और आप नए विचारों तक पहुंचते हैं। इससे आपकी सोचने की क्षमता भी बेहतर होती जाती है। इसके अलावा, यह आपको अपनी कला को उजागर करने का मौका देता है। इस तरह सितार बजाना न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि मानसिक विकास का भी एक अहम हिस्सा बनता है।

सीख सकते हैं धैर्य और अनुशासन सितार बजाना धैर्य और अनुशासन सिखाता है। इस वाद्ययंत्र को सीखने में समय लगता है और नियमित अभ्यास की जरूरत होती है। इससे व्यक्ति में धैर्य और अनुशासन की भावना विकसित होती है। यह गुण जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी काम आते हैं। इसके अलावा, सितार बजाते समय अनुशासन की जरूरत होती है, जिससे व्यक्ति अपने जीवन में भी अनुशासित रहता है। इस प्रकार सितार बजाना न केवल मानसिक शांति देता है, बल्कि जीवन को बेहतर बनाता है।

बन सकते हैं आत्मविश्वासी सितार बजाने में महारत हासिल करने से आत्मविश्वास बढ़ता है। जब आप किसी राग या ताल पर अच्छी पकड़ बना लेते हैं तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है और आप नई चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहते हैं। इस प्रकार सितार बजाना न केवल शांति देता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिहाज से भी फायदेमंद हो सकता है। इससे व्यक्ति को अपनी कला को उजागर करने का मौका मिलता है। यह एक प्रकार की ध्यान साधना भी है। (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

# चुकंदर से बनता है स्वादिष्ट और पौष्टिक सूप, जानिए इसके फायदे और रेसिपी

सूप एक ऐसा व्यंजन है, जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप रोजाना एक कटोरी सूप का सेवन करते हैं तो इससे आपके शरीर को कई जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। वहीं अगर सूप की बात करें तो चुकंदर से बना सूप एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। आइए जानते हैं कि चुकंदर से बना सूप कैसे बनाया जाता है और इसके सेवन से क्या-क्या स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

चुकंदर के सूप को बनाने का तरीका सबसे पहले चुकंदर को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और बाकी सब्जियों को भी इसी तरह काट लें। अब एक पैन में मक्खन या घी गर्म करें और उसमें अदरक-लहसुन पेस्ट और प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। इसके बाद इसमें टमाटर और गाजर डालकर कुछ मिनट पकाएं, फिर इसमें चुकंदर डालें और पानी मिलाकर इसे मध्यम आंच पर पकने दें। जब सब्जियां नरम हो जाएं तो सूप को पीस लें और नींबू का रस मिलाकर गर्मागर्म परोसें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में है सहायक

चुकंदर से बना सूप रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर की सुरक्षा को मजबूत करने में सहायक होते हैं। नियमित रूप से चुकंदर का सूप पीने से आप मौसमी बुखार, खांसी-जुकाम और अन्य संक्रमण से बच सकते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद तत्व प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने में मदद करते हैं। पाचन क्रिया को कर सकता है सुधार चुकंदर से बना सूप पाचन के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें फाइबर होता है, जो पाचन को सुधारने में मदद



करता है। फाइबर खाने को पचाने में मदद करता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। इसके अलावा चुकंदर में मौजूद तत्व पाचन को बेहतर बनाने में सहयोग प्रदान करते हैं। इसलिए डाइट में चुकंदर के सूप को शामिल करना लाभदायक हो सकता है।



वजन प्रबंधन में है कारण अगर आप अपने वजन को नियंत्रित करना चाहते हैं तो इसके लिए भी चुकंदर का सूप फायदेमंद हो सकता है। इसमें कैलोरी कम होती है और फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। इससे आप बार-बार खाने से बच सकते हैं और आपका वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा इसमें मौजूद पोषक तत्व

शरीर की ऊर्जा को तेज करते हैं, जिससे शरीर अतिरिक्त चर्बी को जल्दी जलाता है।

त्वचा के लिए भी है फायदेमंद

चुकंदर में मौजूद तत्व त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। ये त्वचा की कोशिकाओं को बचाते हैं, जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज करते हैं। इसके अलावा

चुकंदर में मौजूद तत्व त्वचा की रंगत को सुधारने में मदद करते हैं। नियमित रूप से चुकंदर का सूप पीने से त्वचा में निखार आता है और वह स्वस्थ रहती है। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए है अच्छा

चुकंदर का सूप दिल के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखते हैं। इसके अलावा इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो दिल की बीमारी के खतरे को कम करते हैं। नियमित रूप से चुकंदर का सूप पीने से आपका दिल स्वस्थ रहता है और आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य

(भागवत साहू)

### बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री
2. हित, उपकार
3. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य
4. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा
5. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या
6. इंकार करना, ना कहना
7. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति
8. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स
9. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी

10. परंपरा, रीति, रिवाज
11. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार
12. लोग, प्रजा
13. नामी, नामवर, प्रसिद्ध
14. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर
15. फैलाना, खिंचाव पैदा करना

### ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना
2. मिथ्याअभिमान, आडंबर
3. विपत्ति, आफत
4. मालदार, धनवान, अमीर
5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना

6. हक
7. विवश, लाचार
8. मानकंद, नापने का पैमाना
9. अपमानित और तिरस्कृत
10. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया
11. लंबे कपड़े का गट्टा, पशुओं को रखने की जगह
12. जलयान, वायुयान, जलपोत
13. आश्रय, सहारा
14. थोड़ा, जरा, तनिक
15. जुर्म, गुनाह
16. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1		2	3	4			5
		6				7	
8	9			10	11		
			12		13		
14			15				
		16				17	18
19			20	21	22	23	
		24		25		26	
27						28	

भू	कं	प		फा	य	दा		स
प		ल	ला	ट		य	ती	म
ति	ल	क		क	न	क		झ
		क्ष			रे			
ग	ण	क		सं	श	य		सौ
ह		या	च	क		म	न्न	त
रा	क्ष	स		र	क्ष	क		न
		त्रि			मि			
शा	य	री		का	त	र		गो

## सुपर सिजलिंग लुक में आई नजर दिशा पाटनी



बॉलीवुड अभिनेत्री दिशा पाटनी आजकल सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। उनके सोशल मीडिया पर छाने की वजह हैं उनकी हॉट फोटोज। आपको बता दें कि दिशा पाटनी बॉलीवुड की सबसे हॉट और एंड ग्लैमरस अभिनेत्रियों में शूमार है। वे अक्सर अपनी सिजलिंग फोटोज से सोशल मीडिया मीडिया पर का तापमान बढ़ाती रहती है। आपको बता दें कि दिशा पाटनी का सोशल मीडिया अकाउंट हॉट फोटोज से भरा हुआ है। इस बार दिशा पाटनी ने स्काई ब्लू कलर की बॉडीकॉन ड्रेस में अपनी कुछ फोटोज शेयर की है। इस ड्रेस में दिशा पाटनी अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती दिखाई दे रही है। दिशा पाटनी की यह ड्रेस पतले से स्ट्रीप से टिकी हुई है। दिशा पाटनी ने खुले बालों और होठों पर लाल रंग की लिपिस्टिक लगाकर अपना लुक कम्प्लीट किया है। दिशा पाटनी फोटोज में एक से बढ़कर एक अंदाज में पोज देती दिखाई दे रही है। फोटोज में दिशा पाटनी अपना परफेक्ट फिगर और क्लीवेज फ्लॉन्ट करती दिखाई दे रही हैं। दिशा पाटनी का यह बोल्लड अंदाज फैंस को काफी पसंद आ रहा है।

## स्मृति ईरानी के शो देखकर बड़ी हुई, आज भी भावुक हो जाती हूँ- अनुपमा सोलंकी

अभिनेत्री अनुपमा सोलंकी खुश हैं कि स्मृति ईरानी क्योंकि सास भी कभी बहू थी 2' के साथ छोटे पर्दे पर वापसी की हैं। अनुपमा ने बताया कि वह उनके शो बचपन से देखती आई हैं, शो का थीम सॉन्ग सुन वो आज भी भावुक हो जाती हैं।

अनुपमा ने बताया कि वह स्मृति के शो देखकर बड़ी हुई। स्मृति ईरानी की टीवी पर वापसी के बारे में पूछे जाने पर अनुपमा ने कहा, यह खबर सुनकर बहुत खुशी हुई। इतने सालों बाद उन्हें फिर से कास्ट किया गया है, जैसे एकता कपूर ने पहले किया था। मैं कहानी घर घर की, क्योंकि सास भी कभी बहू थी' और कसौटी ज़िंदगी की' देखकर बड़ी हुई हूँ। आज भी उन शोज के थीम सॉन्ग सुनकर भावुक हो जाती हूँ।



जागृति - एक नई सुबह' फेम अभिनेत्री ने आगे कहा, हाल ही में मैंने क्योंकि' के गाने पर एक रील बनाई। काश, मैं इस वापसी का हिस्सा होती, लेकिन मैं जहां हूँ, वहां खुश हूँ। मुझे उम्मीद है कि स्मृति जी का नया शो सुपरहिट होगा, क्योंकि यह बहुत शानदार शो है, जो दर्शकों को आज भी बहुत पसंद है।

टीवी के सुनहरे युग की वापसी पर अनुपमा ने कहा, शायद यह संभव हो। हमें उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए। उस दौर में भावनाओं और दर्शकों से जुड़ाव की जो गहराई थी, वह बेमिसाल थी। मैं चाहती हूँ कि वह दौर लौटे। एकता मैम के शो अब कम आते हैं, लेकिन मुझे उम्मीद है कि यह नया शो दर्शकों के दिलों को छू लेगा।

क्योंकि सास भी कभी बहू थी सीजन 2' का प्रीमियर 29 जुलाई को स्टार प्लस पर हुआ था। स्मृति ईरानी और अमर उपाध्याय ने तुलसी और मिहिर विरानी की अपनी लोकप्रिय भूमिकाओं में वापसी की।

## चुनौतीपूर्ण है तुम से तुम तक में मीरा का किरदार : डॉली चावला

टीवी एक्ट्रेस डॉली चावला ने अपने नए धारावाहिक 'तुम से तुम तक' में निभाए जा रहे किरदार मीरा के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि यह किरदार उनके वास्तविक जीवन से बिल्कुल अलग है, जिसके कारण इसे निभाना चुनौतीपूर्ण है।

डॉली ने बताया, मैं मीरा का किरदार निभा रही हूँ, जो आर्या (शरद केलकर) के ऑफिस, खाने और दवाइयों सहित हर चीज का ध्यान रखती है। उसे यह पसंद नहीं कि कोई और आर्या के करीब आए या उसे महत्व दे। अब जब ऑफिस में अनु (निहारिका चौकसे) आई, तो मीरा को जलन हो रही है। वह अपने बॉस के अलावा किसी की नहीं सुनती।

उन्होंने कहा, लोगों ने मेरे पिछले हर काम को पसंद किया है और मुझे उम्मीद है कि वे मीरा को भी उतना ही प्यार देंगे, भले ही वे उसके नकारात्मक किरदार को नापसंद करें। हर किरदार चुनौतीपूर्ण होना चाहिए, तभी उसे निभाने में मजा आता है। मीरा मेरे असल व्यक्तित्व से बहुत अलग है और यही इसे रोमांचक बनाता है। इस किरदार को अपनाने में समय लगा, लेकिन मैं इसे लेकर उत्साहित हूँ।

डॉली ने शो को हां कहने की वजह भी बताई। उन्होंने कहा, जब प्रोडक्शन हाउस से कॉल आया, तो मैं बहुत उत्साहित थी। यह प्रोडक्शन हाउस मेरे लिए परिवार जैसा है। जब उन्होंने मुझे मीरा के किरदार के बारे में बताया, तो मैं खुश हो गई। यह शो सात भाषाओं में पहले से मौजूद है, इसलिए प्रदर्शन का दबाव है, लेकिन हिंदी में इसे बनाना शानदार है।

तुम से तुम तक', आर्या और अनु के



बीच उम्र के अंतर वाले प्रेम की कहानी है। डॉली ने कहा, वास्तविक जीवन में भी उम्र के अंतर वाली प्रेम कहानियां होती हैं। प्यार धीरे-धीरे बढ़ता है। अनु और आर्या की कहानी भी ऐसी ही है, जो धीरे-धीरे खुलती है। उम्र सिर्फ एक संख्या है।

प्रतीक शर्मा और पार्थ शाह के प्रोडक्शन हाउस स्टूडियो एलएसडी के बैनर तले बने इस धारावाहिक में शरद केलकर और निहारिका चौकसे मुख्य भूमिकाओं में हैं। यह शो रोजाना जी टीवी पर प्रसारित होता है।

## मनीषा रानी की लेटेस्ट तस्वीरों ने मचाया बवाल



बिग बॉस ओटीटी 2 की एक्स कटेस्टेंट और बिहार की मनीषा रानी हमेशा ही सुर्खियों में रहती हैं।

मनीषा बिग बॉस के घर में अपने

चुलबुले अंदाज और अपनी बातों की वजह से फैंस की फेवरेट रही हैं।

बिग बॉस के बाद मनीषा ने डांस रिएलिटी शो झलक दिखला जा 11 की

विनर रहीं। प्रोफेशनल लाइफ के साथ मनीषा सोशल मीडिया पर भी खूब एक्टिव रहती हैं। वो अक्सर अपने लेटेस्ट तस्वीरों और वीडियो के जरिए फैंस के साथ जुड़ी रहती हैं। इसी बीच अब मनीषा का एक लेटेस्ट फोटोशूट इंटरनेट का पारा हाई कर रहा है। 28 साल की मनीषा रानी ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपनी लेटेस्ट ग्लैमरस तस्वीरें पोस्ट की हैं।

मनीषा इस वक्त बाली में अपना वेशन एंजॉय कर रही हैं। शेयर की गई तस्वीरें बाली की हैं। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए मनीषा ने कैप्शन में लिखा, समुद्री हवा और बाली की सहजता। मनीषा की ये तस्वीरें देखते ही देखते इंटरनेट पर वायरल हो रही हैं।

फोटोशूट में मनीषा कभी रेत पर लेटी तो कभी समंदर के लहरों के साथ पोज देती दिख रही हैं। लुक की बात करें तो कुछ तस्वीरों में उन्होंने बिकिनी के साथ ब्लैक कलर की जालीदार वनवीस ड्रेस पहने दिख रही हैं। कुछ तस्वीरों में वो अलग ही अंदाज में दिख रही हैं। फैंस कमेंट कर बोल रहे हैं वो किसी हिरोइन से कम नहीं लग रही हैं। इस तस्वीर में फैंस का ध्यान मनीषा के पीछे गहरे पानी में गया। फोटो में किसी के उल्टे पैर नजर आ रहे हैं। ऐसा लग रहा है कि जैसे कोई डूब रहा है। कमेंट कर कई यूजर्स ने कहा, पीछे देखो 9वीं तस्वीर में कोई डूब रहा है।

# सरकार के कामकाज का मुख्य लाभार्थी सत्तारूढ़ दल

अजीत द्विवेदी  
भारत में शासन की जो व्यवस्था अपनाई गई है कि उसमें सरकार और सत्तारूढ़ दल के बीच बहुत बारीक फर्क होता है और इस फर्क को निभाने की जिम्मेदारी सरकार के मुखिया और सत्तारूढ़ दल के प्रमुख दोनों की होती है। साथ ही तमाम संवैधानिक और वैधानिक संस्थाओं, न्यायपालिका और मीडिया की भी जिम्मेदारी होती है कि वे इस फर्क की याद दिलाते रहें। अफसोस की बात है कि आजादी के बाद से धीरे धीरे सरकार और सत्तारूढ़ दल का बारीक सा फर्क मिटता गया है और अब वह लगभग समाप्त हो गया है। अब चाहे केंद्र की बात करें या राज्यों की बात करें वहां सरकारें और सत्तारूढ़ दल एक हो गए हैं। उनमें कोई फर्क नहीं रह गया है। इसे एक से अधिक मिसालों के जरिए समझा जा सकता है।

आजादी के तुरंत बाद पता नहीं क्या होता था लेकिन आज प्रधानमंत्री किसी चुनावी सभा को संबोधित करते हैं तब भी किसी मीडिया में नहीं लिखा जाता है कि भाजपा के वरिष्ठ नेता नरेंद्र मोदी ने जनसभा को संबोधित किया और पार्टी के लिए वोट मांगा। हर जगह यही लिखा और बोला जाता है कि प्रधानमंत्री ने भाजपा के लिए वोट मांगा और भाजपा उम्मीदवार को चुनाव जिताने की अपील की है। इसी तरह बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार अगर जनसभा को संबोधित करते हैं तो यह नहीं लिखा या कहा जाएगा कि जनता दल यू के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने सभा की ओर पार्टी उम्मीदवारों के लिए वोट मांगा, बल्कि यह कहा जाएगा कि मुख्यमंत्री ने जनता दल यू को वोट देने की अपील की। कभी किसी ने नहीं

सोचा कि देश का प्रधानमंत्री किसी खास दल के लिए कैसे वोट मांग सकता है? और अगर वह किसी खास दल के लिए वोट मांगता है तो फिर यह क्यों कहा जाता है कि प्रधानमंत्री किसी पार्टी का नहीं होता है, बल्कि देश का होता है? ध्यान रहे टेलीविजन की बहसों में कई बार एंकर से लेकर चर्चा में बुलाए गए कथित विशेषज्ञ यह बात कहते हैं कि प्रधानमंत्री पूरे देश का होता है!

बहस के लिए यह कहा जा सकता है कि यह बोलने और लिखने की बात है कि प्रधानमंत्री ने या मुख्यमंत्री ने सभा को संबोधित किया। लेकिन यह ध्यान रखने की जरूरत है कि लिखने और बोलने से बहुत सी चीजों के अर्थ निर्धारित होते हैं। मिसाल के तौर पर कलेक्टर को जब से जिलाधीश या जिलाधिकारी लिखा जाने लगा तब से वह जिले का मालिक बन गया। अन्यथा अंग्रेजों के सिस्टम में उसका काम कर संग्रह का होता है। वह टैक्स कलेक्टर करता था इसलिए कलेक्टर कहलाता था। बहरहाल, दशकों से यही परंपरा चलती रही है कि चुनावी सभा को संबोधित करते हुए भी प्रधानमंत्री को किसी पार्टी का नेता नहीं लिखा जाता है।

जैसा कि ऊपर लिखा गया है कि सरकार और सत्तारूढ़ दल का फर्क बहुत बारीक होता है, जिसके मिटने की शुरुआत आजादी के तुरंत बाद हो गई थी। लेकिन पिछले दो दशक में यह प्रक्रिया तेज हुई है और अब लगभग समाप्त हो गई है। इसे दो उदाहरणों से समझा जा सकता है। एक उदाहरण तो मुफ्त की सेवाओं और वस्तुओं की घोषणा का है। कोई भी सरकार, जो वित्तीय अनुशासन को समझती है और

राजस्व की उपलब्धता के बारे में जानती है वह इस तरह के फैसले नहीं कर सकती है। लेकिन सत्तारूढ़ दल को चुनाव जीतने के लिए ऐसी योजनाओं की जरूरत होती है इसलिए सरकारें इसकी घोषणा करती हैं। कहने को ये सरकार की योजनाएं हैं लेकिन असल में ये योजनाएं सत्तारूढ़ दल की होती हैं। सत्तारूढ़ दल इनका प्रचार करते हैं और इनके आधार पर लोगों से वोट देने की अपील करते हैं। अगर ऐसा नहीं है तो क्या भी सरकार या अदालत इस पर रोक लगा सकती है कि सत्तारूढ़ दल को सरकार की योजनाओं का प्रचार नहीं करना होगा या उनके आधार पर वोट नहीं मांगना होगा?

दूसरा उदाहरण यह है कि विपक्षी पार्टियां जब भी किसी संस्था को निशाना बनाती हैं या सरकार को निशाना बनाती हैं तो उनका जवाब सत्तारूढ़ पार्टियों की ओर से दिया जाता है। हाल के दिनों में एक मिसाल इस बात को प्रमाणित करती है। गौरतलब है कि विपक्ष की ओर से चुनाव आयोग पर लगातार हमले हो रहे हैं और आरोप लगाया जा रहा है कि वह मैच फिक्सिंग करके सत्तारूढ़ दल को जीत दिला रही है। इस बात का जवाब या तो चुनाव आयोग के सूत्र दे रहे हैं या भारतीय जनता पार्टी और उसकी सहयोगी पार्टियां दे रही हैं। चुनाव आयोग एक स्वायत्त संस्था है, जिसे संविधान के मुताबिक पक्ष और विपक्ष दोनों को समान रूप से ट्रीट करना है। लेकिन चुनाव आयोग दोनों के साथ समान बरताव नहीं करता है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि भारत में पहले भी यही व्यवस्था चलती थी लेकिन पहले इस तरह से खुल कर सरकार का इस्तेमाल पार्टी के काम के लिए नहीं होता था। इस तरह से सरकार और पार्टी को

एक नहीं कर दिया गया था। पार्टी का कामकाज अलग चलता था और सरकार अपना काम करती थी। लेकिन अब ऐसा लग रहा है कि सरकार का एकमात्र काम पार्टी को जीत दिलाने के लिए काम करना है। उसमें अगर देश का और आम लोगों का कुछ कल्याण हो जाता है तो अच्छी बात है। ऐसा लग रहा है कि सरकार के कामकाज का मुख्य लाभार्थी सत्तारूढ़ दल और उसके नेता हैं, जबकि जनता कोलेटरल बेनिफिशियरी है।

आम जनता के पैसे से हजारों करोड़ रुपए विज्ञापनों पर खर्च होते हैं, जिनसे पार्टी और उसके नेता का चेहरा चमकाया जाता है। प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री या मंत्रियों को पार्टी के लिए जनसभा करने जाना होता है तो उसे सरकारी कार्यक्रम बना दिया जाता है और समूचा आयोजन सरकार के पैसे से होता है। सत्तारूढ़ दल के नेता सरकार के विमान और हेलीकॉप्टर से पार्टी का प्रचार करने पहुंचते हैं। आजादी के बाद कई दशक तक कांग्रेस चुनाव नहीं हारी थी। लेकिन जब कांग्रेस के हारने का सिलसिला शुरू हुआ तो कई दशक तक राजनीतिक स्थिरता प्रभावित हुई। सत्तारूढ़ दलों के हारने का सिलसिला शुरू हुआ। लेकिन अब यह सिलसिला फिर थमता दिख रहा है। केंद्र से लेकर एक के बाद एक राज्यों में चुनी हुई सरकारें रिपीट होने लगी हैं तो इसका एक बड़ा कारण यह है कि पूरी सरकार और सरकारी मशीनरी सत्तारूढ़ दल को जिताने के लिए काम करती है। यह स्थिति लोकतंत्र के लिए अच्छी नहीं है। इसे जितनी जल्दी रोकने की कोशिश शुरू होगी उतना अच्छा होगा। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

## शिवकार्तिकेयन स्टारर दिल मद्रासी 5 सितंबर को रिलीज होगी फिल्म

शिवकार्तिकेयन पहली बार मशहूर फिल्ममेकर ए।आर। मुरुगदॉस के साथ धमाकेदार एक्शन थ्रिलर दिल मद्रासी में नज़र आने वाले हैं। इस बड़े ऐलान ने फैंस में जबरदस्त उत्साह पैदा कर दिया है। यह फिल्म अमरन के पावरहाउस परफॉर्मर और कई सुपरहिट ब्लॉकबस्टर दे चुके मास्टर स्टोरीटेलर का शानदार संगम होगी। श्री लक्ष्मी मूवीज के बैनर तले बन रही यह फिल्म हाई-ऑक्टेन सिनेमा का मज़ा देने का वादा करती है और बॉक्स ऑफिस पर गूजदार धमाका करने की पूरी तैयारी में है।

बढ़ते इंतज़ार के बीच, मेकर्स ने फिल्म की रिलीज से सिर्फ 30 दिन पहले धमाकेदार नया पोस्टर जारी कर काउंटडाउन की शुरुआत कर दी है। मेकर्स ने सोशल मीडिया पर दिल मद्रासी का दमदार नया पोस्टर शेयर करते हुए ऐलान किया कि फिल्म अब रिलीज से सिर्फ 30 दिन दूर है। जब शिवकार्तिकेयन और ए.आर. मुरुगदॉस पहली बार साथ आ रहे हों, तो दर्शकों को पता है कि कुछ बड़ा होने वाला है। यही वजह है कि ये फिल्म देखने लायक और इंतज़ार के लायक है।

फिल्म के टाइटल की झलक ने ही दर्शकों में जबरदस्त उत्साह जगा दिया है। शिवकार्तिकेयन इस बार एक दमदार एक्शन अवतार में नज़र आएंगे, जिसे देखने के लिए फैंस बेताब हैं। फिल्म की सिनेमैटोग्राफी सुदीप एलामोन ने संभाली है, जबकि म्यूजिक का जादू बिखेरेंगे अनिरुद्ध रविचंद्र। वाय थिस कोलावेरी दी' से म्यूजिक इंडस्ट्री में धमाकेदार एंटी करने वाले अनिरुद्ध ने पिछले कुछ सालों में बेस्ट, विक्रम, जेलर, जवान, लियो, इंडियन 2 जैसी कई सुपरहिट फिल्मों का संगीत दिया है।

ए।आर। मुरुगदॉस एक मशहूर डायरेक्टर हैं, जो खास तौर पर सामाजिक मुद्दों पर बनी एक्शन फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने गजनी, हॉलिडे-अ सोल्जर इजु नेवर ऑफ ड्यूटी, कथ्थी जैसी कई ब्लॉकबस्टर फिल्में बनाई हैं।

अनिरुद्ध रविचंद्र एक मशहूर म्यूजिक कंपोजर और प्लेबैक सिंगर हैं। वह ज्यादातर तमिल सिनेमा में काम करते हैं, लेकिन तेलुगु और हिंदी फिल्मों में भी उनका योगदान रहा है।

दिल मद्रासी, जिसे ए।आर। मुरुगदॉस ने डायरेक्ट किया है और श्री लक्ष्मी मूवीज ने प्रोड्यूस किया है, में दमदार स्टारकास्ट नज़र आएगी। फिल्म में रुक्मिणी वसंत के साथ पावरहाउस परफॉर्मर विद्युत जामवाल, बिजू मेनन, शबीर और विक्रान्त शामिल हैं। फिल्म की एडिटिंग श्रीकर प्रसाद ने की है, जबकि एक्शन कोरियोग्राफी केविन और धिलीप मास्टर्स ने संभाली है। दिल मद्रासी 5 सितंबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

## पीड़िताओं ने सामने आने का साहस किया

बेंगलुरु स्पेशल कोर्ट ने पूर्व प्रधानमंत्री एचडी देवगौड़ा के पोते प्रज्वल रेवा को रेप के मामले में उम्रकैद की सजा सुनाई है। उस पर 48 वर्षीय एक घरेलू सहायिका ने कई दफा रेप करने का आरोप लगाया था। बीते साल उस पर चार मामले दर्ज किए गए थे, जिनमें से पहले मामले में दोषी ठहराया गया है। उस पर आईपीसी की धाराएं 376 (2के) (प्रभावशाली व्यक्ति द्वारा रेप), 376(2)(एन) (बार-बार रेप) 354(ए) (कपड़े उतारने के लिए हमला या बल प्रयोग), 354(सी) (ताकड़ांक), 506 (सबूतों को गायब करना), सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम की धारा 66(ई) लगाई गई।

1632 पों की चार्जशीट के साथ इलेक्ट्रॉनिक व अन्य 183 सबूत पेश किए गए। बीते साल कर्नाटक सैक्स स्कैंडल के उछलने के बाद प्रज्वल का नाम सामने आया था, उस पर पचास से ज्यादा महिलाओं के यौन उत्पीड़न का आरोप है। पीड़ित अमूमन हासन, मैसूर व होलेनरासीपुर व करीबी इलाकों की हैं।

हासन के इस सांसद के वहीं के स्टेडियम में सैकड़ों की तादाद में बिखरे मिले पेन ड्राइवों में तकरीबन तीन हजार सेक्स क्लिप व तस्वीरें मिलते ही मामले ने तूल पकड़ लिया था। कई वीडियो वह खुद बना रहा था। वीडियो वायरल होते ही वह देश छोड़ कर भाग गया। प्रधानमंत्री रहे दादा,

मुख्यमंत्री रहे चाचा और मंत्री पिता का यह इंजीनियर बेटा 2019 में देश में तीसरा सबसे कम उम्र का सांसद बनने पर चर्चा में आया था। दादा के चेताने पर जर्मनी से लौटा तो एयरपोर्ट से ही उसे गिरफ्तार कर लिया गया।

पैसों और हैसियत के बल पर महिलाओं के साथ हैवानियत करने वाले की ताकत का ही भय है कि पचास में से केवल चार पीड़िताओं ने सामने आने का साहस किया। हालांकि पहले वह खुद को बेकसूर और आरोपों को झूठा बता रहा था। मगर पकड़े जाने के बाद उसने काड़ टीवी चैनल को भेजे वीडियो में दादा, मां-बाप, जनता दल (सेक्युलर) के कार्यकर्ताओं व राज्य के लोगों से माफी मांगी। लोगों में अपराधियों के प्रति गुस्से के चलते मामले को दबाया नहीं जा सका।

बेशक, यह न्याय प्रक्रिया की ताकत है जिसने राज्य चलाने वालों की विकृति को न सिर्फ उधेड़ा, बल्कि कमजोर वर्ग की उस स्त्री को न्याय देकर छिपी बैठी पीड़िताओं को न्याया का भरोसा दिया है। हालांकि अभी दोषी ऊपरी अदालत जाने को स्वतंत्र है। वहां तक मामला जाने और सलाखों के पीछे जाने में सालों लग सकते हैं, जिससे बच जाना जरूरी है। ताकतवर दोषियों को सजा दिला कर कड़ा संदेश देना बेहद जरूरी है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.										
	9		2						1	
		5	1					3		
7			9			8			5	
	8		3		7			5		
2		7				1			3	
	4		1					8		
6		2			9					
	5		7					3		
		8		5				6	7	
नियम		सू-दोकू क्र.33 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		7	8	2	6	3	1	4	5	9
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।		6	4	1	8	5	9	2	7	3
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 हैं।		9	3	5	4	7	2		1	8
		2	6	3	1	9	7	8	4	
		5	7	8	3	6	4	1	9	2
		1	9	4	5	2	8	7	3	6
		4	5	7	2	8	3	9	6	1
		3	1	6	9	4	5	8	2	7
		8	2	9	7	1	6	3	4	5



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को गैरसैण (भराड़ीसैण) में नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य से शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर संसदीय कार्य मंत्री सुबोध उनियाल भी मौजूद थे।

## ट्रेन से कटकर एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। ट्रेन से कटकर एक व्यक्ति की मौत के मामले में पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

आज प्रातः माता मॉडर फाटक के पास एक व्यक्ति के ट्रेन की चपेट में आने की सूचना थाना नेहरू कॉलोनी को प्राप्त हुई। सूचना पर तत्काल पुलिस बल मौके पर पहुंचा तथा घायल व्यक्ति को 108 एम्बुलेंस के माध्यम से कोरोनेशन जिला चिकित्सालय ले जाया गया, जहाँ डॉक्टरों द्वारा उसे मृत घोषित किया गया। मृतक के पास मौजूद बैग में से उसका पहचान पत्र तथा घर वालों का मोबाइल नंबर बरामद हुआ, मृतक की पहचान सौरभ सिंह पुत्र मंगल सिंह के रूप में हुई। जिससे उसके देहरादून में किसी रेस्टोरेंट में काम करने की जानकारी प्राप्त हुई है। मृतक के परिजनों को सूचित किया जा चुका है जिनके देहरादून पहुंचने के पश्चात पंचायत नामा/ पोस्टमार्टम की कार्यवाही की जाएगी। दुर्घटना के कारणों की जांच की जा रही है।

## विदेश भेजने के नाम पर ठगे पांच लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। विदेश भेजने के नाम पर पांच लाख की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी निवासी सोहन सिंह ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान श्यामपुर निवासी सोमेन्द्र चौहान से हुई। सोमेन्द्र चौहान ने उसको विदेश भेजने का झांसा देकर पांच लाख रुपये ले लिया। उसके बाद ना तो उसको पैसे ही वापा किये और ना ही उसके विदेश भेजा। जिसके बाद उसको पता चल गया कि उसके साथ सोमेन्द्र चौहान ने पांच लाख रुपये की ठगी की। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## अज्ञात वाहन चालकों ने युवती से लूटा मोबाइल

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन चालकों ने युवती से मोबाइल लूट लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार झूला बाजार नैनीताल निवासी श्वेता बधानी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां भंडारी बाग चौक के पास फोन पर वार्ता करते हुए जा रही थी। तभी पीछे से अज्ञात वाहन चालक उसके पास आया और उसके हाथ पर झपटा मारकर उसको मोबाइल फोन छीनकर भाग गया। उसने शोर मचाया लेकिन तब तक वह आंखों से ओझल हो गया था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने गोविन्द नगर में एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 26 पक्के शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम अभिषेक पुत्र सुरेश निवासी गोविन्द नगर बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने जाटव बस्ती से 30 पक्कों के साथ गिरफ्तार किया। पूछताछ में उसने अपना नाम सोनू पुत्र बिसम्बर निवासी ज्यू जाटव बस्ती बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# गैरसैण से शुरु हुआ भूजल पुनर्भरण का नया अध्याय

संवाददाता

गैरसैण। उत्तराखण्ड में जल संकट की चुनौती से निपटने के लिए आज एक ऐतिहासिक पहल का आगाज हुआ। विधानसभा भवन, भराड़ीसैण में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी एवं विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खण्डूड़ी भूषण ने स्वामी राम विश्वविद्यालय, जौलीग्रांट के सहयोग से "डायरेक्ट इंजेक्शन जल स्रोत पुनर्भरण योजना" का शुभारंभ किया। इस अवसर पर वाइब्रेट बर्ड ऑफ कोटद्वार के नाम से फोटो संग्रह का विमोचन भी किया गया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा राज्य सरकार तकनीकी नवाचारों को अपनाकर राज्य के जल संकट को दूर करने के लिए प्रतिबद्ध है। यह जल संरक्षण के क्षेत्र में अच्छा प्रयास है।

विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खण्डूड़ी भूषण ने कहा कि जल संरक्षण केवल पर्यावरणीय आवश्यकता नहीं, बल्कि उत्तराखण्ड की भविष्य की जीवनेरेखा है। उन्होंने कहा कि "भूजल पुनर्भरण भविष्य की जल सुरक्षा का आधार बनेगा। यह योजना उत्तराखण्ड में सतत जल प्रबंधन और जल संरक्षण की दिशा में मील का पत्थर साबित होगी।"

कार्यक्रम के दौरान जानकारी दी गई कि इस परियोजना के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए 8 जुलाई 2025 को अंतर्राष्ट्रीय संसदीय अध्ययन, शोध एवं प्रशिक्षण संस्थान, भराड़ीसैण और स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय के बीच एक

## मकान से मोबाइल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान के अन्दर से मोबाइल चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अजबपुर निवासी आशीष सिंह ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका मोबाइल घर में रखा था जब वह थोड़ी देर बाद कमरे में गया तो उसका मोबाइल अपने स्थान से गायब था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# धार्मिक स्थानों के पास से मीट की दुकानें हटाने की मांग

संवाददाता

देहरादून। धार्मिक स्थानों के पास से मीट की दुकानें हटाने की मांग को लेकर वीर सावरकर संगठन ने जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां वीर सावरकर संगठन के कार्यकर्ता संस्थापक अध्यक्ष कुलदीप स्वेडिया के नेतृत्व में जिला मुख्यालय पहुंचे जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि भारतीय संविधान का अनुच्छेद 25 व 26 प्रत्येक नागरिक को धार्मिक स्वतंत्रता एवं धार्मिक स्थलों की पवित्रता प्रदान करने का अधिकार देता है। उन्होंने कहा कि नगर निगम अधिनियम 1959 की धारा 521 व 522 के अनुसार सार्वजनिक स्वास्थ्य, स्वच्छता व धार्मिक आस्थाओं के दृष्टिगत संवेदनशील स्थलों के निकट अशोभनीय या अस्वच्छ



एमओयू हुआ था। डायरेक्ट इंजेक्शन जल स्रोत पुनर्भरण योजना के अंतर्गत उपचारित वर्षा जल को निष्क्रिय हैंडपंपों में इंजेक्ट कर भूजल स्तर को बढ़ाया जाएगा। इस तकनीक को स्वामी राम

## मुख्यमंत्री व विधानसभा अध्यक्ष ने किया 'डायरेक्ट इंजेक्शन जल स्रोत पुनर्भरण योजना' का शुभारंभ

हिमालयन विश्वविद्यालय, जौलीग्रांट के विशेषज्ञों द्वारा विकसित किया गया है। योजना के पहले चरण में ग्रीष्मकालीन राजधानी गैरसैण और चौखुटिया विकासखंडों के 20 चयनित हैंडपंपों को पुनर्भरण कर पुनः क्रियाशील बनाया जाएगा। यह प्रयास उत्तराखण्ड में जल प्रबंधन के लिए एक स्थायी समाधान की दिशा में मील का पत्थर माना जा रहा है।

इस अवसर पर विश्वविद्यालय की

तकनीकी टीम प्रोफेसर एच.पी. उनियाल, नितेश कौशिक, सुजीत थपलियाल, राजकुमार वर्मा, अतुल उनियाल, अभिषेक उनियाल और शक्ति भट्ट ने योजना की तकनीकी प्रक्रिया पर विस्तृत प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि किस प्रकार यह तकनीक वर्षा जल को फिल्टर और ट्रीट कर सीधे भूजल भंडार तक पहुंचाती है, जिससे सूखे हैंडपंप फिर से जीवंत हो जाते हैं।

कार्यक्रम के दौरान विश्वविद्यालय द्वारा तैयार की गई एक डॉक्यूमेंट्री भी प्रदर्शित की गई, जिसमें गैरसैण क्षेत्र के गांवों में लागू की गई तकनीक और उसके परिणामों को दिखाया गया।

इस अवसर पर वन मंत्री श्री सुबोध उनियाल, कृषि मंत्री श्री गणेश जोशी, विधायकगण, विभिन्न विभागों के सचिव एवं विधानसभा सचिवालय के वरिष्ठ अधिकारी सहित स्वामी राम विश्वविद्यालय के अधिकारी उपस्थित रहे।

## मुख्यमंत्री ने श्याम सिंह पुंडीर के निधन पर शोक व्यक्त किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जिला पंचायत देहरादून के पूर्व उपाध्यक्ष श्याम सिंह पुंडीर के निधन पर शोक व्यक्त किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जिला पंचायत देहरादून के पूर्व उपाध्यक्ष श्याम सिंह पुंडीर के निधन पर शोक व्यक्त किया। उन्होंने दिवंगत आत्मा की शांति और शोकाकुल परिजनों को धैर्य प्रदान करने की कामना की है। मुख्यमंत्री ने पूर्व उपाध्यक्ष श्याम सिंह पुंडीर की पत्नी श्रीमती सीमा पुंडीर से फोन पर बात कर अपनी शोक संवेदनाएं व्यक्त की।



व्यापार प्रतिबंधित किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के नियमों के अनुसार मांस व पशु अपशिष्ट का अनुचित निस्तारण सार्वजनिक प्रदूषण एवं संक्रमण का कारण बनता है, जो मंदिरों जैसे भीडभाड वाले पवित्र स्थलों के आसपास गम्भीर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न करता है। उन्होंने मांग की है कि मंदिरों व अन्य धार्मिक स्थलों

के निश्चित दायरे के भीतर मांस की दुकानों के संचालन पर प्रतिबंध लगाया जाये।

ज्ञापन देने वालों में धनीराम सक्सेना, संजीव गोयल, प्रतीक गर्ग, इन्द्रजीत यादव, पुनित कौशिक, विक्रम सिंह, गोतम पासवान, मुकेश बिष्ट, गोरव चौहान, डॉ. नितिन सहरावत, सर्वेश त्रिपाठी आदि शामिल थे।

