

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 237
- 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

## किसमें कितना है दम ?



### श्रेय की राजनीति

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के नेता भय, भूख, भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने और शासन-प्रशासन की कार्य शैली को सुचारू और पारदर्शी बनाने में नाकाम सही लेकिन उन्हें आपदा में भी अवसर तलाशने तथा श्रेय लेने के युद्ध कौशल में इतना महारत हासिल है कि उन्हें विपक्षी दलों के नेता तो क्या उनके अपनी पार्टी के बड़े से बड़े नेता भी नहीं पछाड़ सकते हैं। राजधानी की सड़कों पर लगे वह पोस्टर जिसमें लिखा है 'त्रिवेद्र में है दम' इसका ताजा उदाहरण है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को 2022 के विधानसभा चुनाव में हारने के बाद भी हाई कमान द्वारा दोबारा सीएम की

### □ पेपर लीक मामले की सीबीआई जांच पर श्रेय की होड़ □ □ त्रिवेद्र रावत के पोस्टरों की हो रही है चारों ओर चर्चा

कुर्सी पर बैठने का मौका क्या दिया गया उनकी पार्टी के ही तमाम बड़े नेताओं की वह आंख की किरकरी बने हुए हैं। वह अब गए तब गए जैसी खबरें जिन्हें आप अफवाह भी कह सकते हैं, क्योंकि वह धीरे-धीरे अब अपने 0.2 के कार्यकाल को भी पूरा करने की ओर अग्रसर है अपनी कुर्सी पर बरकरार बने हुए हैं। जबकि जो यह बातें कहते हैं कि आप देखें जरा किसमें है कितना दम, वह अभी तक उनका कुछ नहीं बिगाड़ सके हैं।

पेपर लीक और हल्लानी में हुई सांप्रदायिक हिंसा तथा राज्य में आई मानसूनी त्रासदी जैसी स्थितियों के बीच हुए कुछ उपचुनाव, नगर निकाय चुनाव और त्रिस्तरीय पंचायत चुनावों में ही नहीं लोकसभा चुनावों में भी भाजपा के सभी पांचो सीटों पर जीत ने भी उनकी स्थिति को लगातार मजबूत किया है। जिसे उनकी ही पार्टी के नेता पचा नहीं पा रहे हैं।

अभी यूकेएसएसएससी परीक्षा का प्रश्न पत्र लीक होने के बाद युवा बेरोजगार

इसे लेकर सड़कों पर उतर आए थे उनकी मांग थी कि मामले की सीबीआई जांच कराई जाए तथा परीक्षा रद्द कर दोबारा परीक्षा कराये। लेकिन सीएम धामी को कुछ निकटस्थ सलाहकारों ने इसे पेपर लीक की घटना न मानने और आंदोलन को सख्ती से खत्म करने की राय दे दी गई जिससे स्थितियां बिगड़ गई और युवा आर-पार की लड़ाई लड़ने पर उतर आए, लेकिन अंतिम दौर में धामी ने हवा का रुख को भांप लिया तथा सीबीआई जांच की मांग को न सिर्फ

मान लिया गया बल्कि पूरी संवेदनाओं के साथ वह बेरोजगारों के बीच खड़े हो गए। पूर्व सीएम त्रिवेद्र सिंह रावत जो खुद भी छात्रों के साथ सीबीआई जांच की बात कह रहे थे, घोषणा होते ही पहले अपने आवास पर जश्न मनाते हैं और अब राजधानी की सड़कों को पोस्टरो से पाट देते हैं जिसमें लिखा है 'त्रिवेद्र में है दम, इसे पढ़कर या देखकर ऐसा लगता है जैसे बेरोजगारों के आंदोलन के कारण नहीं त्रिवेद्र सिंह की मेहनत के कारण ही सरकार सीबीआई जांच को तैयार हुई हो और सरकार को त्रिवेद्र के दबाव में ही यह फैसला लेना पड़ा हो। त्रिवेद्र के इस श्रेय लेने की राजनीति के खूब चर्चा भी हो रहे हैं।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### भीड़ की भेड़ चाल

एक कहावत है 'जो बोओगे सो काटोगे, सीधी बात है कि आप बबूल के बाग को बोकर उन पर आम और अनार के फल आने की उम्मीद तो नहीं कर सकते हैं। देश की राजनीति में आज जिस जेन-जी के आंदोलनों की संभावनाएं जताई जा रही हैं या फिर जो हिंदू मुस्लिम अथवा ओवीसी का जो राग अलाप किया जा रहा है अथवा आई लव मोहम्मद की कवायद चल रही है उस सभी के पीछे सोचे समझे राजनीतिक षड्यंत्र ही हैं। भले ही देश के संविधान में सभी धर्म-जाति और संप्रदायों को समान और स्वतंत्रता का अधिकार देने की बात लिखी गई हो लेकिन देश के नेताओं के लिए आजादी के अमृत काल में भी यही मुद्दे राजनीतिक सफलता के सबसे प्रभावी औजार बनाये जा चुके हैं। भले ही अंग्रेजी हुकूमत का यह 'डिवाइड एण्ड रूल' का फार्मूला एक रहा हो लेकिन यहाँ तो हर एक राजनीतिक दल ने जाति धर्म और संप्रदाय से भी आगे निकल कर क्षेत्र और राष्ट्रवाद को राजनीति का हथियार बना लिया है। अभी कानपुर (उत्तर प्रदेश) से एक समुदाय विशेष द्वारा आई लव मोहम्मद का एक ऐसा अभियान शुरू किया गया है जिसके बारे में कोई कल्पना भी नहीं कर सकता था कि इसे इतना उग्र बनाया जा सकता है कि जिस पर राज्यों व देश में संप्रदायों के बीच तलवारे भी खींची जा सकती है लेकिन धन्य है इस देश की राजनीति जिसने इस हिंसा आगजनी और तोड़फोड़ के जरिए उसे उस मुकाम तक पहुँचा दिया है कि लोग एक दूसरे को समाप्त करने पर आमादा हो गए हैं। जय श्री राम कहने से जब किसी को आपत्ति नहीं हो सकती है तो आई लव मोहम्मद कहने पर किसी दूसरे संप्रदाय के लोगों को क्या परेशानी होनी चाहिए। सच भी यही है कि किसी भी धर्म के लोग जिसे चाहे उसे पूजे जिसकी जय जयकार करना चाहे करें। लेकिन धर्म जिस तरह एक निजी मसला है वहाँ आप ऐसा करके किसी अन्य को नुकसान पहुँचाने का अधिकार नहीं रखते हैं। बरेली में जो बलवा हुआ इस तरह की तोड़फोड़ किसी भी धर्म के नाम पर स्वीकार्य नहीं हो सकती है। अभी 2 दिन पूर्व एक युवक द्वारा सोशल मीडिया पर इस पर की गई आपत्तिजनक टिप्पणी को न तो कोई कानून सही ठहरा सकता है न समाज। जिसने भी यह हरकत की थी पुलिस द्वारा जब उसे गिरफ्तार कर लिया गया और उसके खिलाफ कानूनी कार्यवाही भी की जा रही थी तब फिर इस मुद्दे को लेकर लोगों द्वारा थाने में हंगामा या रास्ता जाम किया जाना गलत ही था जिसके कारण पुलिस को भी एक्शन लेना पड़ा अब 400 से अधिक लोगों पर मुकदमा दर्ज कराया गया है जो कोर्ट कचहरी के चक्कर काटते रहेंगे। यह ठीक है कि नेता और राजनीतिक दलों द्वारा जनता को भड़काने का काम किया जाता है लेकिन एक अच्छे नागरिक होने पर हमें तो यह सोचने की जरूरत है कि हम किसी उन्मादी भीड़ का हिस्सा न बनें। जब तक आम आदमी अपने बुद्धि और विवेक से फैसला नहीं लेंगे और क्या उचित है या अनुचित है इस पर उनकी राय स्पष्ट नहीं होगी इस समस्या का समाधान संभव नहीं है।



### अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस पर पुलिसकर्मियों ने ली वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण की शपथ

संवाददाता

उत्तरकाशी। अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस पर पुलिस ने वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण की शपथ ली।

आज यहाँ पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमति सरिता डोबाल के निर्देशन में "अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस" के अवसर पर उत्तरकाशी पुलिस द्वारा वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण की शपथ ली गयी। जनपद के सभी थाना, कोतवाली, ईकाई व शाखाओं पर सम्बन्धित प्रभारियों द्वारा अधीनस्थ पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारियों को वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण, परिवार/समुदाय के वरिष्ठ नागरिकों के प्रति सम्मान, सहानुभूति, करुणा रखने तथा वरिष्ठ नागरिकों को शारिरीक/भावनात्मक समर्थन, उनके अधिकार एवं हितों के बारे में समाज में जागरूकता लाने के साथ वरिष्ठ नागरिकों के लिये एक सहायक व समावेशी समाज बनाने की शपथ दिलाई गयी। अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस के अवसर पर वरिष्ठ नागरिकों के प्रति सम्मान और पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त करते हुए "एक पेड़ माँ के नाम अभियान" के अन्तर्गत उत्तरकाशी पुलिस के अधिकारी व कर्मचारियों द्वारा व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण किया गया।

## गैर सरकारी संगठन महासंघ के प्रतिनिधि मंडल ने की सीएम धामी से मुलाकात

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड गैर सरकारी संगठन (एनजीओ) महासंघ के प्रतिनिधि मंडल ने बुधवार को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से आवास में मुलाकात की। मुख्यमंत्री को महासंघ के राज्य स्तरीय सम्मेलन में बतौर मुख्य अतिथि के रूप में गरिमायुगी उपस्थिति दिए जाने के लिए आमंत्रण पत्र दिया गया। मुख्यमंत्री ने सम्मेलन में शामिल होने पर अपनी सहमति दे दी है। महासंघ में सहमति मिलने पर मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया।

महासंघ के राज्य संयोजक जगत मर्तोल्या के नेतृत्व में महासंघ के एक प्रतिनिधि मंडल ने आवास में मुख्यमंत्री पुष्कर धामी से मुलाकात की। मातारानी का शाल तथा पौध देकर मुख्यमंत्री का सम्मान किया गया।

महासंघ की ओर से मुख्यमंत्री को 26 अक्टूबर को प्रस्तावित राज्य सम्मेलन में मुख्यमंत्री अतिथि के रूप में शामिल होने के लिए आमंत्रण पत्र सौंपा गया। महासंघ ने मुख्यमंत्री द्वारा आजादी के 100 वर्ष होने पर उत्तराखंड विजन पत्र 2047 में गैर

### इंवेस्ट के नाम पर ठगे डेढ़ लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। इंवेस्ट करने के नाम पर डेढ़ लाख रुपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बरीपुर धर्मावाला निवासी रजत कुमार ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके टेलीग्राम पर महिला ने मैसेज कर अपने आपको स्कोट दून कम्पनी का बताकर इंवेस्ट करने का लालच देकर उससे एक लाख 37 हजार 99 रुपये की ठगी कर ली है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।



सरकारी संगठनों की भूमिका तय किए जाने का अनुरोध किया गया।

महासंघ 26 अक्टूबर को देहरादून के मुख्य सेवक सदन में प्रस्तावित एक दिवसीय राज्य सम्मेलन आयोजित कर रहा है। राज्य सम्मेलन में उत्तराखंड के 13 जनपदों से 400 से अधिक विभिन्न गैर सरकारी संगठनों के प्रतिनिधि भाग लेंगे। सम्मेलन में उत्तराखंड के भीतर कार्यरत गैर सरकारी संगठनों के लिए राज्य में एक पॉलिसी तय किए जाने का मसौदा भी मुख्यमंत्री को सौंपा जाना है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री के सम्मुख महासंघ गैर सरकारी संगठनों के सम्मुख

आ रहे ज्वलंत समस्याओं को भी रखेगा।

राज्य संयोजक जगत मर्तोल्या ने कहा कि उत्तराखंड के विकास में गैर सरकारी संगठनों की महत्वपूर्ण भूमिका है। उत्तराखंड राज्य के 7791 ग्राम पंचायतों में संगठनों की पहुंच बनी हुई है। समुदाय के साथ वर्षों से कार्य कर रही संस्थाएं उत्तराखंड के संवर्धन, संरक्षण और विकास में सरकार के साथ मिलकर उत्तराखंड को ऊँचाइयों तक पहुँचा सकते हैं। इस अवसर पर रामपाल सिंह बिष्ट, राजेन्द्र प्रसाद सेमवाल शास्त्री, प्रकाश रमोला, इंदू नेगी, रक्षेन्दू वर्धन, अक्षत सेमवाल आदि उपस्थित रहे।

### रिश्वतखोर पटवारी सस्पेंड

हमारे संवाददाता

नैनीताल। रामगढ़ तहसील के राजस्व उपनिरीक्षक प्रकाश चंद्र को रिश्वत मांगने के आरोप में जिलाधिकारी वंदना ने निलंबित कर दिया है। शिकायत और उपलब्ध ऑडियो की प्राथमिक जांच में आरोप प्रथमदृष्टया सही पाए गये थे।

जानकारी के अनुसार राजस्व उपनिरीक्षक प्रकाश चंद्र का एक ऑडियो फेसबुक पर वायरल हुआ, जिसमें वह भूमि का खसरा देने के एवज में पैसे की मांग कर रहे थे। जांच में पुष्टि हुई कि यह आवाज प्रकाश चंद्र देवतल्ला की ही है। आरोप है कि प्रकाश चंद्र सरकारी कार्यों में लापरवाही बरत रहे थे, काम में बेवजह देरी कर रहे थे और खसरा देने के लिए 25 हजार से 50 हजार रुपये तक की रिश्वत मांग रहे थे। निलंबन की अवधि में प्रकाश चंद्र को तहसील खनस्यू में संबद्ध किया गया है।

डीएम ने स्पष्ट कहा है कि भ्रष्टाचार के मामलों में जिला प्रशासन किसी भी प्रकार की नरमी नहीं बरतेगा वहीं मामले में विभागीय जांच के आदेश भी दे दिये गये हैं।

## एसडीसी फाउंडेशन ने विद्यालयों में किये स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित

संवाददाता

देहरादून। एसडीसी फाउंडेशन ने जनपद के 25 विद्यालयों के साथ मिलकर "स्वच्छता ही सेवा स्वच्छोत्सव अभियान" का सफल संचालन किया।

आज यहाँ भारत सरकार के स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत 17 सितम्बर से 2 अक्टूबर तक मनाए जा रहे स्वच्छता पखवाड़ा के अवसर पर, देहरादून स्थित एसडीसी फाउंडेशन ने जनपद के 25 विद्यालयों के साथ मिलकर "स्वच्छता ही सेवा स्वच्छोत्सव अभियान" का सफल संचालन किया। इस अभियान का उद्देश्य छात्रों एवं विद्यालय समुदाय को स्वच्छता, सततता और प्लास्टिक कचरा मुक्त वातावरण की दिशा में जागरूक करना था। अभियान के अंतर्गत विद्यालयों में सामूहिक स्वच्छता शपथ, चित्रकला, निबंध प्रतियोगिता, स्वच्छता पर लघु वीडियो निर्माण और प्लास्टिक कचरा संग्रहण जैसी गतिविधियाँ आयोजित की गईं। विशेष रूप से 27 सितम्बर को कई विद्यालयों में स्वच्छता एवं प्लास्टिक कचरा नियंत्रण पर अवेयरनेस प्रोग्राम आयोजित



किए गए, जिनमें छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दौरान विद्यालयों ने मिलकर लगभग 160 किलो प्लास्टिक कचरा संग्रहित किया।

इस अभियान में भवानी बालिका इण्टर कॉलेज, सनातन धर्म इंडा जी, सनातन धर्म मोती बाजार, महावीर जैन इंटर कॉलेज, एसएसएस जूनियर हाई स्कूल, सोफिया हाई स्कूल, राजकीय प्राथमिक विद्यालय मीठीबेरी, एसजीएन दून वेल स्कूल, एसजीआरआर रेस कोर्स, हरबंश कपूर बालिका इण्टर कॉलेज (कौलागढ़), राजकीय प्राथमिक विद्यालय कौलागढ़, मंगला देवी इंटर कॉलेज, राजकीय प्राथमिक विद्यालय तुन्तोवाला, राजकीय इण्टर कॉलेज मेहुवाला,

राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय हरभजवाला, राजकीय प्राथमिक विद्यालय खुड़बुरा, अम्बावती दून वैली इण्टर कॉलेज, एसजीआरआर मिडिल ब्रांच (वसंत विहार), संगम पब्लिक स्कूल, राजकीय बालिका इण्टर कॉलेज राजपुर रोड, राजकीय कन्या उच्च प्राथमिक विद्यालय खुड़बुरा, राजकीय इण्टर कॉलेज खुड़बुरा, न्यू एम.डी. पब्लिक स्कूल और राजकीय कन्या उच्च प्राथमिक विद्यालय सेवलाकलां ने सक्रिय भागीदारी की। इस अवसर पर बिट्टू, सुभाष, लक्ष्मी प्रसाद और प्रमोद ने भी पूरे समर्पण से सहयोग करते हुए कार्यक्रमों को सफल बनाने में योगदान दिया।

## वरिष्ठ नागरिकों के लिए वसीयत लिखना क्यों आवश्यक है ?

वसीयत लिखना प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण कदम है, विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों के लिए। यह केवल संपत्ति और धनधन का वितरण सुनिश्चित करने का एक साधन नहीं है, बल्कि परिवार के सदस्यों के बीच संभावित विवादों को रोकने और अपनी अंतिम इच्छाओं का सम्मान करवाने का भी एक तरीका है। वसीयत लिखने के प्रमुख लाभों में से एक है संपत्ति का सही तरीके से बंटवारा। वसीयत के माध्यम से वरिष्ठ नागरिक यह तय कर सकते हैं कि उनकी संपत्ति किसे और कितनी दी जाए। यह न केवल उनके परिवार के सदस्यों के लिए स्पष्टता प्रदान करता है, बल्कि उनके मन को शांति भी देता है कि उनकी संपत्ति का उपयोग उनकी इच्छाओं के अनुसार होगा। अनेक वरिष्ठ नागरिक वसीयत लिखने में संकोच करते हैं। इसके पीछे मुख्य कारण निम्नलिखित हो सकते हैं:--

1. मृत्यु के विचार से भय : वसीयत लिखने का मतलब होता है मृत्यु के बारे में सोचना। यह विचार ही कई लोगों को परेशान करता है और वे इसे टालने की कोशिश करते हैं।  
2. परिवार में गलतफहमी का डर : कुछ लोगों को लगता है कि वसीयत लिखने से परिवार के सदस्यों में गलतफहमियां उत्पन्न हो सकती हैं।



3. संपत्ति का महत्व कम होने का डर : कई बार वरिष्ठ नागरिकों को यह डर होता है कि वसीयत लिखने के बाद उनके बच्चे उनकी देखभाल में रुचि नहीं लेंगे।

4. प्रक्रिया की जटिलता : वसीयत लिखने की कानूनी प्रक्रिया को कई लोग जटिल मानते हैं और इसे टालते रहते हैं।

यदि कोई व्यक्ति वसीयत लिखे बिना इस दुनिया से जाता है, तो उसकी संपत्ति कानून के अनुसार बंटेगी। भारत में 'उत्तराधिकार अधिनियम' के तहत संपत्ति का वितरण किया जाता है। यह प्रक्रिया समय लेने वाली और जटिल हो सकती है, जिससे परिवार के सदस्यों को आर्थिक और भावनात्मक तनाव झेलना पड़ सकता है।

परिणाम :

1. परिवार में विवाद : बिना वसीयत के संपत्ति के बंटवारे को लेकर परिवार में झगड़े और विवाद हो सकते हैं।

2. सरकार का हस्तक्षेप : संपत्ति का निपटारा कानूनी प्रक्रियाओं के तहत होता है, जिसमें वकीलों और अदालत की भूमिका बढ़ जाती है।

3. आखिरी इच्छाओं का सम्मान न होना : वसीयत न होने पर व्यक्ति की इच्छाओं का पता नहीं चलता, और उनकी संपत्ति का वितरण उनकी मर्जी के अनुसार नहीं हो पाता।

निष्कर्ष : वसीयत लिखना न केवल कानूनी दृष्टिकोण से बल्कि भावनात्मक और पारिवारिक शांति के लिए भी आवश्यक है। यह एक सरल प्रक्रिया है, जो न केवल परिवार में विवादों को रोक सकती है, बल्कि वरिष्ठ नागरिकों को यह आश्वासन भी देती है कि उनकी संपत्ति का सही उपयोग होगा। वसीयत लिखना न केवल उनकी जिम्मेदारी है, बल्कि उनके परिवार के लिए एक उपहार है। वरिष्ठ नागरिकों को वसीयत लिखने के लिए प्रेरित करने और इस प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए जागरूकता फैलाने की आवश्यकता है। (साभार: सोशल मीडिया)

## लंबे समय तक डायट ड्रिंक्स के सेवन से डाइप-2 डायबीटीज का खतरा

जो लोग शुगर फ्री बताए जानेवाले स्वीटर्स का सेवन बड़ी मात्रा में यह सोचकर कर रहे हैं कि इससे उन्हें डायबीटीज नहीं होगा और फैट भी नहीं बढ़ेगा तो इस ताजा स्टडी से उन्हें धक्का लग सकता है। क्योंकि शोधकर्ताओं के अनुसार, आर्टिफिशल शुगर टाइप-2 डायबीटीज का कारण बन सकती है। विशेषज्ञों का कहना है कि आर्टिफिशल स्वीटनर्स गट बैक्टीरिया को चेंज कर देते हैं, जो तेजी से वजन बढ़ने का कारण बनता है और यह स्थिति टाइप-2 डायबीटीज को लीड करती है। शुगर ड्रिंक पीनेवाले लोगों को शुरुआत में वेट लॉस ड्रिंक्स का सेवन करके जरूर विन-विन सिचुएशन फील हो सकती है यानी वे बहुत अच्छे फील कर सकते हैं। लेकिन अगर इसके प्रभाव को लंबे समय तक देखा जाए तो रिजल्ट खुशी देनेवाले नहीं हैं। यह शोध बोस्टन कॉलेज के सार्वाटिस्ट्स द्वारा किया गया। इन्होंने स्टडी में पाया कि चीनी की जगह इस्तेमाल किए जानेवाले वैकल्पिक स्वीटनर्स लंबे समय तक यूज करने से ब्लड वेसल्स पर बुरा असर पड़ता है। आगे चलकर यह स्थिति ब्रेन स्ट्रोक और डिमेंशिया का कारण बनती है। अपने शोध में टीम ने आर्टिफिशल स्वीटनर्स सैकेरिन, स्टीवियोसाइड, साइक्लामेट, एस्पार्टेम, एसेसफ्लेम-के, सुक्रालोज, नीमोट और आउपरमे का अध्ययन किया।

स्टडी के अनुसार, पिछले 20 साल में युवाओं के बीच आर्टिफिशल स्वीटनर्स का उपयोग 200 प्रतिशत तक बढ़ा है। वहीं 54 प्रतिशत वयस्कों ने इसे अपनी डायट में शामिल किया है। विशेषज्ञ मानते हैं कि इस तरह के स्वीटनर्स का इस्तेमाल करने से बेहतर है कि अच्छी डायट ली जाए, जिसमें प्लांट डायट, साबुत अनाज, डेयरी प्रोडक्ट्स, सी-फूड शामिल होने चाहिए।

## डूरियन फल हृदय रोग से सुरक्षित रखने में है सहायक

डूरियन फल कटहल की तरह दिखता है, लेकिन यह उससे काफी छोटा होता है। इसका बाहरी हिस्सा सख्त और नुकीला है, जबकि अंदर से यह नरम और कस्टर्ड के स्वाद वाला होता है। यह फल फ्लेवोनोइड्स, कैरोटीनॉयड्स, पॉलीफेनोल्स, विटामिन-बी6, विटामिन-ए, नियासिन और कई जरूर यौगिकों से भरपूर होता है। इसलिए इसे डाइट में शामिल करना लाभदायक है। आइए जानते हैं कि डूरियन फल के सेवन से क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

हृदय रोग से सुरक्षित रखने में है सहायक: तुलाने यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन के एक अध्ययन में पाया गया कि डूरियन में मौजूद डाइटरी फाइबर लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल यानी खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर और कोरोनरी हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह फल धमनियों के जमाव से भी बचाता है और ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित रखने में सहायक हो सकता है।

पाचन क्रिया के लिए है लाभदायक: डूरियन में मौजूद डाइटरी फाइबर इसे पाचन क्रिया के लिए उपयुक्त बनाता है। डाइटरी फाइबर कब्ज की समस्या से सुरक्षित रखते हुए पाचन स्वास्थ्य में सुधार करता है। डूरियन फल में मौजूद फाइबर पेरिस्टाल्टिक गति



को भी बढ़ाता है, जो आंतों में पाचन प्रक्रिया को आसान कर सकता है। यह सूजन, पेट फूलना, सीने में जलन और ऐंठन जैसी समस्याओं का इलाज करने में भी मदद करता है।

ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में है मददगार: डूरियन में मौजूद मैंगनीज ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित रखने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन में डूरियन के सेवन से मधुमेह के 10 रोगियों में इंसुलिन प्रतिक्रिया वक्र में भी सुधार हुआ। डूरियन में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने में भी मदद करते हैं। बता दें कि ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस मधुमेह के लक्षणों को बढ़ा सकता है।

कैंसर का खतरा होता है कम: डूरियन में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो

कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं। इस फल में पॉलीफेनोल्स भी मजबूत होते हैं, जो कैंसर के विकास को रोकते हैं और यहां तक कि कैंसर कोशिकाओं को भी खत्म करते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, यह फल स्तन कैंसर से बचाने में अधिक प्रभावी होता है।

हड्डियों को दे सकता है मजबूती: डूरियन में उच्च मात्रा में मैंगनीज मौजूद होता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इसके अतिरिक्त, इसमें मौजूद विटामिन-के और कैल्शियम ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों की बीमारी) के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है और आपकी हड्डियों को मजबूत बना सकता है। डूरियन में एलेगिक एसिड भी होता है, जो हड्डी के फ्रैक्चर के जोखिम को कम करने में भी मदद करता है। (आरएनएस)

## गर्भधारण के समय तनाव, शिशु पर पड़ सकता है बुरा प्रभाव

अमेरिका में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि सुबह उठने पर तनाव झेलने पर ज्यादातर लोगों के शरीर में कोर्टिसोल तनावग्रस्त होने पर शरीर की ओर से स्रावित हार्मोन की मात्रा ज्यादा होती है और वह स्तर दिन भर में कम होता है। अध्ययन में यह बात सामने आयी है कि यदि गर्भधारण के समय माताएं तनाव में रहती हैं तो, प्रसव के वक्त उनके बच्चे का वजन सामान्य से कम होता है।

जन्म के वक्त बच्चों के कम वजन और तनाव के बीच संबंध स्थापित करने वाला यह पहला अध्ययन है।

उनका कहना है, ऐसे कुछ लोगों में सुबह कोर्टिसोल का स्तर तो कम होता है



और दिन भर में उसका क्षरण सामान्य से कम मात्रा में होता है।

इस नए अध्ययन में 142 महिलाओं का विश्लेषण किया गया है जो कम्युनिटी चाइल्ड हेल्थ नेटवर्क द्वारा किए जा रहे

विस्तृत अध्ययन का हिस्सा थीं। अध्ययन में यह देखा जा रहा था कि नए अभिभावकों और उनके बच्चों पर तनाव का क्या असर होता है।

अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि तनाव में रहने वाली महिलाओं में सामान्य से कम वजन वाले बच्चों को जन्म देने की आशंका रहती है। यह पहला साक्ष्य है कि गर्भधारण से पहले भी माता में कोर्टिसोल का स्तर बच्चे के वजन पर प्रभाव डालता है।

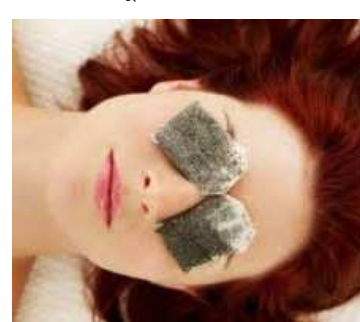
विश्वविद्यालय के क्रिस्टिन गुआर्डिनो ने बताया, 'हमने पाया कि जो कोर्टिसोल पैटर्न जो कॉर्निक तनाव के साथ जुड़ा है, वही जन्म के वक्त कम वजन वाले बच्चों के साथ भी है।'

## आंखों की थकान दूर करने के लिए करें ग्रीन टी बैग्स का इस्तेमाल

ग्रीन टी का सेवन हमारे मेटाबॉलिज्म के लिए जितना अच्छा है, उतना ही अच्छा हमारी त्वचा की रंगत के लिए भी है। अगर आपको लगता है कि आपकी स्किन डल है या पिंपल और ऐक्ने जैसी समस्या से आप परेशान हैं तो ग्रीन टी का उपयोग स्किन पर लगाने के लिए करें। कुछ ही दिनों में आपकी ऐक्ने या स्किन से जुड़ी दूसरी समस्याएं गायब हो जाएंगी...

दूर करे उम्र का असर  
ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। ये स्किन पर बढ़ती उम्र के असर को हावी नहीं होने देते। ग्रीन-टी टोनर, जो मार्केट में आता है या घर पर सिंपल पाने में ग्रीन-टी वॉइल करके ठंडा होने पर इस पानी को कॉटन की मदद से टोनर की तरह यूज करें। यह पलूशन के प्रभाव को

आपकी त्वचा पर टिकने नहीं देगा।  
ग्रीन टी स्किन का नैचरल ग्लो बनाए रखने में मददगार है। इसके लिए आप ग्रीन टी बैग्स का यूज भी कर सकती हैं। ग्रीन टी



बैग्स को फेंकने की बजाय इन्हें टिशू पेपर के बीच हल्का सा प्रेस करें ताकि एक्सट्रा पानी निकल जाए। अब इन्हें अपनी दोनों आंखों के ऊपर रखकर 10 से 15 मिनट

के लिए लेट जाएं। आपकी आंखों की थकान दूर हो जाएगी।

आप ग्रीन टी बैग का यूज स्किन पर जमा पलूशन के महीन कणों को साफ करने में भी कर सकती हैं। इसके लिए आप गीले टी बैग को वेट टिशू की तरह इस्तेमाल करें। चेहरे के साथ ही नेक की स्किन को भी इससे साफ करें। यह एक अच्छा मेकअप रीमूवर भी हो सकता है।

आप ग्रीन टी को गुलाबजल के साथ मिलाकर स्किन क्लिंजर या टोनर की तरह यूज कर सकती हैं। गुलाबजल में मौजूद तत्व त्वचा क रंगत निखारने का काम करते हैं तो ग्रीन टी एंजिंग साइन रोकने का काम करती है। पिंपल और ऐक्ने जैसी समस्याएं भी इसके मिश्रण के इस्तेमाल से दूर रहती हैं।

## त्योहारों पर ग्लोइंग मेकअप करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

त्योहारों का मौसम नजदीक है और ऐसे में हर महिला चाहती है कि वह सबसे अलग और खूबसूरत दिखे। सही मेकअप से यह संभव है। मेकअप न केवल चेहरे की खूबसूरती बढ़ाता है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देंगे, जिन्हें अपनाकर आप त्योहारों पर चमकदार दिख सकती हैं। इन सरल और प्रभावी टिप्स की मदद से आपका चेहरा निखरा हुआ और आकर्षक लगेगा।

त्वचा की सफाई करें : मेकअप करने से पहले अपनी त्वचा को अच्छी तरह से साफ करें। इसके लिए हल्का फेसवॉश इस्तेमाल करें, जिससे आपकी त्वचा ताजगी महसूस करेगी। इसके बाद टोनर का उपयोग करें, जो रोमछिद्रों को साफ करता है और त्वचा को तैयार करता है। इससे मेकअप लंबे समय तक टिका रहता है और चेहरा चमकदार दिखता है। त्वचा की सफाई से न केवल गंदगी और तेल हटता है, बल्कि यह त्वचा को आराम भी देता है।

मॉइस्चराइजर लगाएं : फेसवॉश के बाद अपनी त्वचा पर मॉइस्चराइजर लगाना बहुत जरूरी है। यह आपकी त्वचा को नमी प्रदान करता है और मेकअप को चिकना बनाता है। अगर आपकी त्वचा तैलीय प्रकार की है तो जेल बेस्ड मॉइस्चराइजर का उपयोग करें, जबकि सूखी त्वचा वालों के लिए क्रीम बेस्ड मॉइस्चराइजर बेहतर रहेगा। सही प्रकार का मॉइस्चराइजर लगाने से आपकी त्वचा मुलायम और स्वस्थ दिखेगी, जिससे मेकअप भी लंबे समय तक टिका रहेगा।

प्राइमर लगाएं : प्राइमर मेकअप का पहला कदम होता है, जो आपके मेकअप को लंबे समय तक टिकाने में मदद करता है। यह रोमछिद्रों को भरता है और त्वचा को एक समान बनाता है। प्राइमर लगाने से फाउंडेशन आसानी से फैलता है और चेहरे पर एक समान दिखता है। इसके अलावा यह चेहरे की तैलीयता को नियंत्रित करता है और चमकदार लुक देता है। सही प्राइमर का चुनाव आपकी त्वचा के प्रकार पर निर्भर करता है, जैसे कि सूखी, तैलीय या मिश्रित।

फाउंडेशन लगाएं : फाउंडेशन आपके चेहरे की असमानताओं को छुपाने में मदद करता है और एक समान रंग देता है। अपनी त्वचा के रंग के अनुसार फाउंडेशन चुनें और उसे अच्छी तरह से मिलाएं ताकि कोई धारियां न दिखें। इसके लिए उंगलियों, ब्रश या स्पंज का उपयोग कर सकती हैं। फाउंडेशन लगाने से पहले प्राइमर जरूर लगाएं ताकि त्वचा चिकनी दिखे और फाउंडेशन लंबे समय तक टिका रहे। सही फाउंडेशन चुनने से आपका चेहरा निखरा हुआ और आकर्षक लगेगा।

लिपस्टिक और ब्लश लगाएं : लिपस्टिक और ब्लश आपके चेहरे को जीवंत बनाते हैं। हल्का गुलाबी ब्लश आपकी गालों पर ताजगी भरी दिखता है जबकि गहरे रंग की लिपस्टिक आपके होंठों को आकर्षक बनाती है। अगर आप पारंपरिक पोशाक पहन रही हैं तो लाल या मैरून रंग की लिपस्टिक चुन सकती हैं। इससे आपका लुक पूरा होगा और आप त्योहारों में सबसे अलग दिखेंगी। इन सरल और प्रभावी टिप्स की मदद से आपका चेहरा निखरा हुआ और आकर्षक लगेगा। (आरएनएस)

## गर्भावस्था में रखें इन बातों का ध्यान

गर्भावस्था के पूरे 9 महीने हर महिला के लिए बेहद खास होते हैं। इन 9 महीनों में गर्भवती महिला को अपने साथ-साथ शिशु की भी सेहत का ध्यान रखना पड़ता है लेकिन गर्भावस्था के पहले 3 महीने में स्थिति थोड़ी गंभीर हो जाती है क्योंकि गर्भावस्था के दूसरे व तीसरी तिमाही में गर्भवती महिला के शरीर में परिवर्तन आने लगते हैं। महिला का पेट बढ़ने लगता है और कई तरह का दर्द या अन्य कई स्वास्थ्य संबंधी पेशानी होने लगती है। ऐसे में आपको कुछ बातों पर ध्यान रखने की जरूरत है, ताकि गर्भावस्था की तीसरी तिमाही में आप अपने साथ शिशु की भी सेहत का ख्याल रखा जा सके।

पौष्टिक आहार लें : गर्भावस्था में महिलाओं को ज्यादा से ज्यादा पौष्टिक आहार लेने की सलाह दी जाती है क्योंकि इस समय आप जो भी खाती हैं, उसका असर शिशु के विकास पर पड़ता है। गर्भावस्था के पहले 12 हफ्तों में महिलाओं को प्रोटीन, विटामिन व मिनरल से भरपूर डाइट लेनी चाहिए। इसके अलावा अनाज से बनी हुई चीजें, फल, सब्जियां, लो फैट फूड्स अन्य आदि का सेवन करना चाहिए।

व्यायाम भी है जरूरी : गर्भावस्था की पहली तिमाही में आसान सी एक्सरसाइज करने से तनाव व अनिद्रा की समस्याएं दूर रहती हैं लेकिन ध्यान रखें कि किसी भी व्यायाम को करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें। गर्भावस्था में रोजाना आधा घंटा टहले, स्वीमिंग व योग करें। अगर पहली तिमाही में चक्कर आना व थकान रहती है तो व्यायाम न करें। खास बातों का रखें ध्यान

गर्भावस्था में धूपपान व नशे की चीजों से दूर रहे। चाय और कॉफी का सेवन कम करें। गर्भावस्था में मेकअप कम करें और टाइट कपड़े पहनने से बचे। हमेशा ताजा फलों का रस पीयें। अंडा व मछली जैसी चीजों का सेवन कम मात्रा में ही करें क्योंकि इनमें मौजूद बैक्टीरिया शिशु को नुकसान पहुंच सकते हैं।

### वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आवस्त 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

## सुबह खाली पेट चाय पीने से हो सकता है सेहत को नुकसान, न करें गलती

सुबह खाली पेट चाय पीने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। चाय में कैफीन की मात्रा अधिक होती है, जो खाली पेट पर पड़ने पर गैस, जलन और पेट दर्द जैसी समस्याओं का कारण बन सकती है। इसके अलावा खाली पेट पर चाय पीने से पाचन क्रिया भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए और पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए, फिर चाय का सेवन करना चाहिए।

पाचन क्रिया हो सकती है प्रभावित खाली पेट पर चाय पीने से पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ सकता है। चाय में मौजूद कैफीन की अधिक मात्रा पाचन के लिए जरूरी तत्वों के संतुलन को बिगाड़ सकती है, जिससे अपच, गैस और पेट दर्द जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा चाय के कारण पेट में जलन भी हो सकती है। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने से पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए और फिर चाय का सेवन करना चाहिए।

ब्लड शुगर हो सकता है असंतुलित सुबह खाली पेट चाय पीने से ब्लड शुगर का स्तर भी प्रभावित हो सकता है। इससे शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे ब्लड शुगर असंतुलित हो सकता है। यह स्थिति मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए खतरनाक हो सकती है। इसके अलावा



यह स्थिति स्वस्थ लोगों के लिए भी नुकसानदेह हो सकती है। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए और पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए हो सकती है खतरनाक

खाली पेट पर चाय पीने से गर्भवती महिलाओं और बच्चों को भी नुकसान हो सकता है। गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है, जो उन्हें खाने से ही मिल सकता है। खाली पेट पर चाय पीने से उन्हें पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है। इसके अलावा बच्चों का पाचन तंत्र भी

कमजोर होता है, इसलिए उन्हें खाली पेट पर चाय नहीं पिलानी चाहिए। इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

हड्डियों को पहुंचा सकती है नुकसान खाली पेट पर चाय पीने से हड्डियों पर भी बुरा असर पड़ सकता है। चाय में मौजूद फ्लोराइड की अधिक मात्रा हड्डियों को कमजोर कर सकती है, जिससे हड्डियों की समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा चाय में मौजूद कुछ तत्व हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए और पहले कुछ हल्का खा लेना चाहिए, फिर चाय का सेवन करना चाहिए।

कैफीन की अधिकता से बढ़ सकता है तनाव

खाली पेट पर चाय पीने से शरीर में कैफीन की अधिकता हो जाती है, जिससे तनाव बढ़ सकता है। खाली पेट पर चाय पीने से शरीर में एक विशेष हार्मोन का स्तर बढ़ता है, जो तनाव का मुख्य कारण होता है। इसके अलावा इस हार्मोन के बढ़ने से शरीर में जलन भी बढ़ जाती है, जिससे स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए सुबह उठते ही चाय पीने की आदत को छोड़ देना चाहिए। (आरएनएस)



## शब्द सामर्थ्य -005

(भागवत साहू)

### बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला

21. विक्रय करना 22. चाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

### ऊपर से नीचे

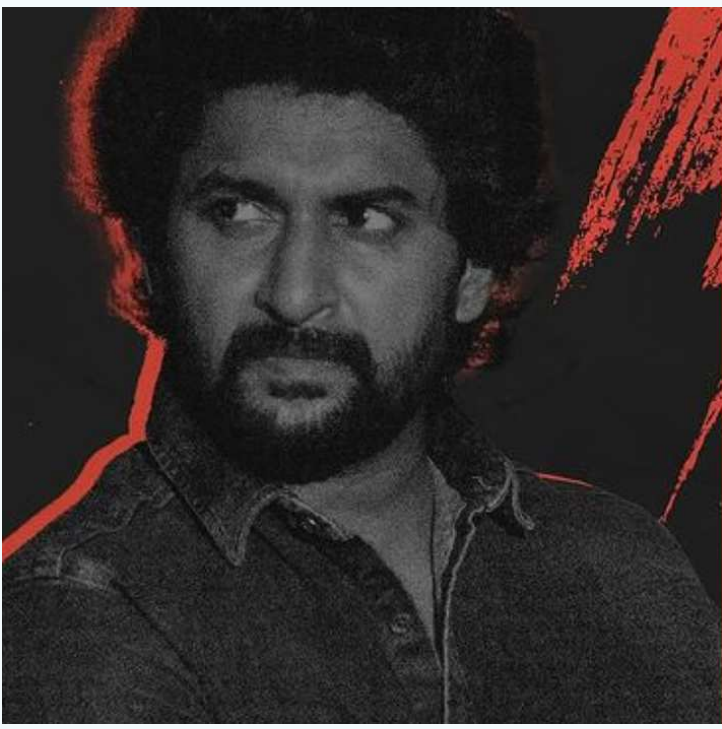
1. बेफ्रिक, निश्चित, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया

गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।

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

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 04 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				तों		
सु	नी	ल		अ	धी	र		जी



## फिर धमाका करेगी डायरेक्टर श्रीकांत ओडेला और नानी की जोड़ी

नेचुरल स्टार नानी की फिल्म द पैराडाइज़ को लेकर बज़ और एक्साइटमेंट तब से ऊंचाइयों पर है जब से इसका फर्स्ट लुक रिलीज़ हुआ था। दूसरा की बड़ी सक्सेस के बाद टैलेंटेड डायरेक्टर श्रीकांत ओडेला इस फिल्म को डायरेक्ट कर रहे हैं, और यही वजह है कि ये प्रोजेक्ट जल्दी ही इंडिया की सबसे ज्यादा इंतज़ार की जाने वाली फिल्मों में शामिल हो गया है।

इस फिल्म के साथ दूसरा के बाद एक बार और हाथ मिलाते हुए नेचुरल स्टार नानी और श्रीकांत ओडेला की कोलैबोरेशन से दर्शकों को खूब उम्मीदें हैं। इसी बीच, डायरेक्टर ने आखिरकार फिल्म के शेड्यूल के शुरू होने का एलान कर दिया है।

श्रीकांत ओडेला की द पैराडाइज़ की शूटिंग शुरू हो गई है। डायरेक्टर ने इसे सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए शेयर किया है, जिसमें उन्होंने अपने पिछले ब्लॉकबस्टर दूसरा और अगली फिल्म द पैराडाइज़ को कनेक्ट किया है। दरअसल, ओडेला ने अपनी हाथ की तस्वीर शेयर की है, जिसमें दोनों फिल्मों के रिस्टबैंड नजर आ रहे हैं।

इसके अलावा, आर्ट डिपार्टमेंट ने कोरियोग्राफर और डायरेक्शन टीम के साथ मिलकर द पैराडाइज़ के लिए एक अनोखा सेट बनाने के लिए कड़ी मेहनत की है। कहना होगा कि सबसे बड़ी चुनौती स्लमस को एक बड़े साम्राज्य के रूप में दिखाना था। साथ ही, स्लमस को रिक्रिएट करना बहुत मुश्किल होता है, क्योंकि ये असल ज़िंदगी में अपने आप विकसित होते हैं, जिसमें हर छोटी-छोटी जगह का इस्तेमाल होता है।

इसलिए, सेट को इस तरह डिज़ाइन करना पड़ा कि कई छोटे-छोटे जगहों को एक साथ मिलकर एक अब्द सेट तैयार किया जा सके। कहानी को दिखाने के लिए कुछ खास जगहों की जरूरत थी, जिसमें बीच में एक बड़ा आर्च था, जो पूरे इलाके के महल जैसा दिखता है। इसके लिए पहले रिसर्च की गई, छोटे माडल बनाये गए, और फिर असली सेट तैयार किया गया।

कहना गलत नहीं होगा कि द पैराडाइज़ श्रीकांत ओडेला की एक और शानदार फिल्म बनने जा रही है, जिसमें उनका खास अंदाज साफ दिखाई दे रहा है। उनकी छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देने की कला ही उनके हर प्रोजेक्ट को अलग और चर्चा में बनाए रखती है। बता दें कि वह इससे पहले नाकु प्रेमथो और रंगस्थलम में सुकुमार के असिस्टेंट डायरेक्टर के रूप में काम कर चुके हैं।

उन्होंने अपना डायरेक्टोरियल डेब्यू दूसरा फिल्म से की थी, जो फ्रिटक्स द्वारा सराही गई और बाक्स आफिस पर हिट साबित हुई। 100 करोड़ रुपए से ज्यादा की कमाई करने वाली और नानी के करियर की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई। ऐसे में उन्होंने कुछ ही फिल्मों के साथ पहले ही खूब चर्चा बतौर ली है। वहीं अब द पैराडाइज़ इस सिलसिले को और आगे लेकर जाने वाली है।

उत्साह को बढ़ाते हुए, अनिरुद्ध रविचंद्र द्वारा तैयार किया गया ओरिजिनल साउंडट्रैक, जिसमें अनिरुद्ध और अर्जुन चांडी की आवाज है, दर्शकों को पूरी तरह से जोड़े रखता है और फिल्म का मूड बनाने में मदद करता है, जिससे फिल्म का सिनेमाई अनुभव और भी दमदार बन जाता है।

द पैराडाइज़ को एसएलवी सिनेमाज़ ने प्रोड्यूस किया है, जिसके हेड सुधाकर चेरुकुरी हैं। ये वही प्रोडक्शन हाउस है जिसने सुपरहिट फिल्म दूसरा बनाई थी। अब द पैराडाइज़ के साथ वे एक और मेगा सिनेमैटिक स्पेक्टेकल देने के लिए तैयार हैं।

एसएलवी सिनेमा के सपोर्ट से बनी द पैराडाइज़ का डायरेक्शन दूरदर्शी श्रीकांत ओडेला ने किया है और म्यूजिक है शानदार अनिरुद्ध रविचंद्र का। यह फिल्म 26 मार्च 2026 को बड़े पर्दे पर रिलीज़ होगी और आठ भाषाओं हिंदी, तेलुगु, तमिल, इंग्लिश, स्पैनिश, बंगाली, काड़ और मलयालम में दिखाई जाएगी। अपनी शानदार टीम और ग्लोबल पहुंच के साथ, यह फिल्म सिनेमाई अनुभव को नया अंदाज़ देने और दर्शकों को नई दुनिया में लेकर जाने का वादा करती है।

# एक मशहूर किरदार की वजह से सना सईद को नई पहचान बनाने में करनी पड़ी मशकत

1998 में, जब करण जौहर की फिल्म कुछ कुछ होता है सिनेमाघरों में आई, तो इसने न सिर्फ शाहरुख खान और काजोल की जोड़ी को नई बुलंदिया दी, बल्कि एक नर्ही सी बच्ची को भी घर-घर में मशहूर कर दिया। यह बच्ची थी सना सईद, जिसने छोटी अंजलि का किरदार निभाकर दर्शकों के दिलों में अपनी मासूम मुस्कान और प्यारे डायलाग के साथ जगह बना ली।

पापा, आपकी दोस्त अंजलि कहाँ है? डायलाग आज भी लोगों की जुबान पर है। समय के साथ, सना ने एक ग्लैमरस और आत्मविश्वास से लबरेज अभिनेत्री के रूप में अपनी नई पहचान बनाई। यह सफर आसान नहीं था, लेकिन सना की कहानी प्रेरणा से भरी है। एक ऐसी कहानी, जहां एक कलाकार ने अपने अतीत को गले लगाते हुए अपने भविष्य को नया रंग दिया। सना सईद ने महज 8 साल की उम्र में कुछ कुछ होता है में अंजलि का किरदार निभाया। इस फिल्म में उनकी मासूमियत ने दर्शकों को दीवाना बना दिया। कहानी में अंजलि अपनी मां की डायरी के जरिए अपने पिता (शाहरुख खान) को उनकी खोई हुई दोस्त से मिलाने की कोशिश करती है। सना का यह किरदार कहानी का एक अहम हिस्सा था, जिसने न सिर्फ फिल्म को भावनात्मक गहराई दी, बल्कि सना को लाखों दिलों में बसने का मौका भी दिया।

बचपन में मिली इस कामयाबी ने सना को रातों रात स्टार बना दिया, लेकिन यह स्टारडम एक दोधारी तलवार साबित हुआ। सना की मासूम छवि इतनी गहरी थी कि लोग उन्हें उसी रूप में देखना चाहते थे। जैसे-जैसे वह बड़ी हुई, यह छवि उनके लिए सबसे बड़ी चुनौती बन गई। सना ने बतौर बाल कलाकार हर दिल



जो प्यार करेगा और बादल जैसी फिल्मों में भी काम किया, लेकिन उनकी असली वापसी हुई 2012 में, जब करण जौहर की ही फिल्म स्टूडेंट्स आफ द ईयर में उन्होंने एक ग्लैमरस और बोल्ड किरदार निभाया। इस फिल्म में सना ने अपनी नई छवि के साथ दर्शकों को चौंकाया। उनकी स्टाइल, आत्मविश्वास और स्क्रीन प्रेजेंस ने सबका ध्यान खींचा। लेकिन इसके बावजूद, दर्शकों के दिमाग में छोटी अंजलि की छवि अभी भी जस की तस थी।

सना ने कई इंटरव्यू में खुलकर बताया कि अंजलि की पहचान उनके लिए शुरुआत में बोझ बन गई थी। लोग उन्हें सेट्स पर, सड़कों पर, हर जगह अंजलि कहकर बुलाते थे। वह कहती हैं, एक समय था जब मुझे यह सुनकर शर्मिंदगी महसूस होती थी। मुझे लगता था कि लोग मेरे नए काम को देख ही नहीं रहे। यह एक ऐसा दौर था जब सना को अपनी पुरानी छवि से बाहर निकलने के लिए कड़ा संघर्ष करना पड़ा।

22 सितंबर 1988 को जन्मी सना सईद ने सिर्फ फिल्मों तक खुद को सीमित नहीं रखा। उन्होंने टेलीविजन की दुनिया में भी कदम रखा और बाबुल का आंगन छूटे ना

और लो हो गई पूजा इस घर की जैसे धारावाहिकों में काम किया। इसके अलावा, रियलिटी शो ने उन्हें अपनी बहुमुखी प्रतिभा दिखाने का मौका दिया। झलक दिखला जा, नच बलिए 7 और खतरों के खिलाड़ी 7 में सना ने न सिर्फ अपनी डांसिंग और स्टंट स्किल्स दिखाई, बल्कि अपनी मजबूत और बिंददास पर्सनैलिटी से दर्शकों को प्रभावित किया। इन शो ने सना को मासूम बच्ची की छवि से बाहर निकालने में मदद की और उन्हें एक आत्मविश्वास से भरी कलाकार के रूप में पेश किया।

समय के साथ सना का नजरिया बदला। उन्होंने महसूस किया कि छोटी अंजलि का किरदार उनके लिए कोई अभिशाप नहीं, बल्कि एक आशीर्वाद था। वह कहती हैं, लोगों का प्यार और उनकी यादें मेरी सबसे बड़ी ताकत हैं। अंजलि ने मुझे वह पहचान दी, जिसके बिना मैं शायद यहां तक नहीं पहुंच पाती। सना ने अपने अतीत को स्वीकार किया और इसे अपनी ताकत बनाते हुए अपने नए सफर को अपनाया।

आज सना सईद न सिर्फ एक अभिनेत्री और माडल हैं, बल्कि अपनी मेहनत और पैशन से लगातार नई ऊंचाइयों छू रही हैं।

## शिल्पा शेटी ने मल्टीकलर लहंगे में बिखरे रंग



अभिनेत्री शिल्पा शेटी अपनी फिटनेस, आकर्षक व्यक्तित्व और अनुशासित जीवनशैली के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने शनिवार को सोशल मीडिया पर वीडियो पोस्ट कर त्योहारों के आगमन की खुशी जताई है।

शिल्पा ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया, जिसमें वह कई तरह के पोज देती नजर आ रही हैं। कैमरे के सामने उनका हर अंदाज फैस का दिल जीत रहा है। कभी वह हल्की-सी स्माइल के साथ

पोज दे रही हैं, तो कभी गोल घूमकर तरह-तरह के पोज दे रही हैं।

अभिनेत्री ने पोस्ट कर कैप्शन में लिखा, इस त्योहार के मौसम के लिए एक रंग काफी नहीं है।

लुक की बात करें तो शिल्पा ने मल्टीकलर का घाघरा-चोली पहन रखा है। यह घाघरा पीला, हरा, लाल और नीला रंग से सजा हुआ है, जिसमें सुनहरी जरी का वर्क हुआ है। चोली पर बारीक कढ़ाई ने उनके स्लिम फिगर को और निखारा है,

जो उनकी फिटनेस रूटीन का प्रमाण देता है। बालों को उन्होंने हाफ चोटी में बांधा है, जिस पर रंग-बिरंगे रिबन लहरा रहे हैं। चेहरे पर उन्होंने मिनिमल मेकअप किया है।

वहीं, अभिनेत्री ने इस वीडियो के साथ गुजराती गाना रमति आवे को ऐड किया है।

उनका यह पोस्ट देख फैस को गरबा की याद दिला रहा है, जिसमें हर ट्विस्ट और टर्न होने से रंग बिखरे लग रहे हैं।

शिल्पा शेटी के पोस्ट करते ही वीडियो में लाखों व्यूज और लाइक्स आ चुके हैं। एक यूजर ने लिखा, कभी नवरात्रि खेलने आओ वडोदरा, तो दूसरे यूजर ने लिखा, गरबा क्वीन, और एक और यूजर ने लिखा, मैम, आप बहुत सुंदर लग रहे हो।

गाने की बात करें तो रमति आवे एक गुजराती गाना है, जिसका नाम डाकला-2 है। यह एक तरह का गरबा सॉन्ग है और नवरात्रि के आगमन के पहले से ही ये सोशल मीडिया पर काफी ट्रेंड कर रहा है।

शिल्पा शेटी को आखिरी बार फिल्म सुखी में देखा गया था। वो बहुत जल्द कन्नड़ एक्शन ड्रामा फिल्म केडी-2 डेविल में नजर आएंगी। इसमें संजय दत्त, ध्रुव सरजा और नोरा फतेही भी अहम किरदार में हैं।

# हिमाचल प्रदेश से नरेन्द्र मोदी का अटूट रिश्ता

प्रेम कुमार धूमल  
प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की जीवन यात्रा - एक समर्पित कार्यकर्ता से लेकर देश के सर्वोच्च नेतृत्व तक - भारत के विभिन्न अंचलों से उनके गहरे जुड़ाव की कहानी है। इन जुड़ावों में से एक विशेष व्यक्तिगत, राजनीतिक और आध्यात्मिक संबंध हिमाचल प्रदेश से रहा है। देवभूमि, वीरभूमि और अनुपम प्राकृतिक सौंदर्य की धरती। देश की बागडोर संभालने से बहुत पहले ही, नरेन्द्र मोदी ने हिमाचल की पवित्र वादियों पर अपनी छाप छोड़ दी थी।

मोदी का हिमाचल से औपचारिक जुड़ाव वर्ष 1994 में हुआ, जब उन्हें भारतीय जनता पार्टी ने प्रदेश प्रभारी नियुक्त किया। नियुक्ति से पहले भी उनकी हिमाचल यात्राएँ आध्यात्मिक साधना और स्थानीय संस्कृति से गहरे संपर्क का माध्यम रही थीं। वे शिमला के जाखू और संकटमोचन मंदिरों में अक्सर जाया करते थे और मार्ग में बंदरों को खिलाने के लिए चना और गुड़ अपने साथ रखते थे - यह उनके जीवों एवं प्रकृति के प्रति करुणा भाव का परिचायक था।

1998 का विधान सभा चुनाव नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व एवं हिमाचल से उनके जमीनी जुड़ाव का परिचायक रहा। उस दौर में न सोशल मीडिया था और न आधुनिक प्रचार साधन, फिर भी उन्होंने कहीं यात्राएँ निकालीं और जनसंपर्क के अभिनव तरीके खोज निकाले एवं कार्यकर्ताओं में उत्साह जगाया। साथ ही स्थानीय संस्कृति को सम्मान देते हुए अनोखे स्वागत द्वार बनवाए। चंबा में उनकी ही पहल पर बना %गद्दी शॉल गेट% न सिर्फ स्थानीय गौरव का प्रतीक बना, बल्कि भाजपा का संदेश सीधे

जनता के दिल तक पहुँचाने का प्रभावी माध्यम सिद्ध हुआ।

हिमाचल से नरेन्द्र मोदी का जुड़ाव केवल संगठन और राजनीति तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यहाँ की प्रकृति और लोगों से उनका गहरा आत्मीय संबंध भी समय-समय पर सामने आया है। नरेन्द्र मोदी अक्सर हिमाचल प्रदेश में बिजली महादेव के दर्शन करने को जाते थे, जो वहाँ के स्थानीय देवता हैं। मार्ग में वह ग्रामीणों से सहजता से बातचीत करते और उनके अनुभवों व परिस्थितियों को समझने में रुचि दिखाते थे। मंदिर पहुँचने के बाद मोदी न केवल दर्शन करते, बल्कि आसपास के प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद भी लिया करते थे।

उन्होंने हिमाचल भाजपा संगठन को मजबूती और नई ऊर्जा देने में अहम भूमिका निभाई। कार्यकर्ताओं को राजनीति में अधिक अनुशासित, संगठित और गंभीर बनाने का श्रेय भी उन्हें जाता है। पुराने कार्यकर्ता याद करते हैं कि प्रभारी के रूप में उन्होंने सबसे पहले प्रदेश कार्यकारिणी की बैठक, जो पहले आधे दिन की औपचारिक प्रक्रिया हुआ करती थी, उसे दो दिन की आवासीय पद्धति में बदल दिया। यही कदम संगठन को सशक्त करने की मजबूत नींव बना। उन्होंने हिमाचल के भाजपा संगठन को मजबूत बनाने और उसमें नई ऊर्जा का संचार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने कार्यकर्ताओं को राजनीति में अधिक व्यवस्थित और गंभीर दृष्टिकोण अपनाने के लिए तैयार किया। एक वरिष्ठ कार्यकर्ता

स्मरण करते हैं कि प्रभारी के रूप में आते ही उन्होंने प्रदेश कार्यकारिणी की बैठक, जो पहले केवल आधे दिन की औपचारिकता होती थी, उसे दो दिन का आवासीय कार्यक्रम बनाकर संगठन को मजबूत करने की ठोस नींव रखी।

उन्होंने हिमाचल संगठन में कार्यकर्ताओं से सहयोग लेकर कार्य करने की परंपरा की शुरुआत की, जिसका जीवंत उदाहरण शिमला का कार्यालय %दीपकमल% है। इसका निर्माण और उद्घाटन उनके प्रभार काल में हुआ, जिसमें उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा। उनकी माता जी उनको खर्च करने के लिये जो पैसे देती थी, प्रदेश कार्यालय निर्माण के लिये उन्होंने वो पैसे पार्टी को दे दिये जिसके कारण अन्य कार्यकर्ता भी योगदान देने के लिये प्रेरित हुये। उन्होंने न केवल कार्यालय के निर्माण में मार्गदर्शन और सहयोग दिया, बल्कि हिमाचल के कार्यकर्ताओं को इसे कंप्यूटर के उपयोग के साथ आधुनिक स्वरूप देने के लिए भी प्रेरित और प्रशिक्षित

किया।

जब 1998 में हिमाचल विधानसभा समय से पहले भंग हुई, तब मोदी की राजनीतिक सूझबूझ ने सबको चकित कर दिया। उन्होंने भाजपा और हिमाचल विकास कांग्रेस (एचवीसी) के बीच गठबंधन कराया, निर्दलीय विधायक का समर्थन सुनिश्चित किया और यहाँ तक कि कांग्रेस नेता ठाकुर गुलाब सिंह को स्पीकर पद के चुनाव में उतरने के लिए तैयार कर लिया। इसके परिणामस्वरूप कांग्रेस की संख्या घटी और प्रेम कुमार धूमल के नेतृत्व में भाजपा-एचवीसी सरकार का गठन संभव हो सका। यह उनके अद्वितीय राजनीतिक कौशल का प्रमाण था।

हिमाचल से उनका संबंध केवल राजनीति तक सीमित नहीं रहा। यहाँ से मिली सीख को उन्होंने आगे भी लागू किया। सोलन की मशरूम खेती को उन्होंने बाद में गुजरात में प्रोत्साहन दिया। विश्वविद्यालयों में रक्षा और सामरिक अध्ययन शुरू करने का सुझाव दिया, ताकि हिमाचल की सैनिक परंपरा को शैक्षिक आधार मिले। नरेन्द्र मोदी ने पैराग्लाइडिंग करना भी हिमाचल प्रदेश से ही सीखा। राजनीति से परे, मोदी सदैव हिमाचल को %देवभूमि% मानते रहे। वे पहाड़ी मंदिरों में पेड़ों के नीचे बैठकर लंबे समय तक ध्यान साधना करते थे। प्रकृति और ईश्वर के प्रति उनकी गहरी आस्था उनके जीवन और कार्यशैली दोनों में झलकती थी। वे हिमाचली भोजन के विशेष शौकीन हैं - मंडी की सेपू बड़ी, चंबा का

मधरा और कांगड़ा की धाम उनकी पसंदीदा व्यंजनों में गिने जाते हैं। स्थानीय संस्कृति के प्रति यह आत्मीयता उन्हें हिमाचलवासियों के और करीब लाती है।

उनकी स्मरण शक्ति भी इस जुड़ाव को और विशेष बनाती है-वर्षों पुराने कार्यकर्ताओं और पत्रकारों को वे आज भी नाम लेकर पहचानते हैं। 2017 में शिमला के एक कार्यक्रम में उन्होंने मंच से कई पुराने साथियों को नाम लेकर संबोधित किया और कार्यक्रम के बाद इंडियन कॉफी हाउस पहुँचकर वहाँ की कॉफी का आनंद लिया, जिसका जिक्र उन्होंने अपने संबोधन में भी किया था। 2019 के लोकसभा चुनाव अभियान के दौरान सोलन में उन्होंने मंच से पुराने दिनों को याद करते हुए मनोहर जी के चनों का भी उल्लेख किया। ऐसे प्रसंग यह दर्शाते हैं कि हिमाचल से नरेन्द्र मोदी का रिश्ता केवल कर्तव्य तक सीमित नहीं, बल्कि उनकी स्मृतियों, रुचियों और जीवन के अनुभवों का हिस्सा है-और इस रिश्ते के और भी पहलू समय-समय पर सामने आते रहते हैं।

आज प्रधानमंत्री के रूप में वे हिमाचल को विशेष प्राथमिकता देते हैं-चाहे वह रोहतांग टनल का निर्माण हो या पर्यटन एवं आधारभूत ढाँचे का सुदृढ़ीकरण। हिमाचल ने नरेन्द्र मोदी को अपनेपन, विश्वास और सीख दी, और बदले में मोदी ने हिमाचल को नई ऊर्जा, विकास और गौरव की पहचान दी। यही रिश्ता इस अनोखे अध्याय को पूर्णता भी देता है और भविष्य के लिए संभावनाओं का द्वार भी खोलता है।



मशरूम खेती को उन्होंने बाद में गुजरात में प्रोत्साहन दिया। विश्वविद्यालयों में रक्षा और सामरिक अध्ययन शुरू करने का सुझाव दिया, ताकि हिमाचल की सैनिक परंपरा को शैक्षिक आधार मिले। नरेन्द्र मोदी ने पैराग्लाइडिंग करना भी हिमाचल प्रदेश से ही सीखा। राजनीति से परे, मोदी सदैव हिमाचल को %देवभूमि% मानते रहे। वे पहाड़ी मंदिरों में पेड़ों के नीचे बैठकर लंबे समय तक ध्यान साधना करते थे। प्रकृति और ईश्वर के प्रति उनकी गहरी आस्था उनके जीवन और कार्यशैली दोनों में झलकती थी। वे हिमाचली भोजन के विशेष शौकीन हैं - मंडी की सेपू बड़ी, चंबा का

## आईलैश एक्सटेंशन बनवाने के बाद इन 5 बातों का रखें खास ध्यान, नहीं होगी खराब

आईलैश एक्सटेंशन एक लोकप्रिय सौंदर्य उपचार है, जो आंखों को बड़ा और आकर्षक दिखाने में मदद करता है, लेकिन इसे करवाने के बाद कुछ सावधानियां बरतना जरूरी है ताकि यह लंबे समय तक टिक सके। अगर आप पहली बार आईलैश एक्सटेंशन करवा रहे हैं तो आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। इससे न केवल आपकी आईलैश एक्सटेंशन बेहतर दिखेगी, बल्कि वह लंबे समय तक टिकेगी। आइए इन बातों के बारे में जानते हैं।

सबसे पहले आईलैश एक्सटेंशन के बाद आंखों को पानी से दूर रखें। आईलैश एक्सटेंशन बनवाने के बाद सबसे जरूरी बात यह है कि आपको 48 घंटे तक अपनी आंखों को पानी से दूर रखना चाहिए। इससे गोंद सही से जम पाती है और आपकी आईलैश एक्सटेंशन लंबे समय तक टिक सकती है। पानी के संपर्क में आने से गोंद कमजोर हो सकती है, जिससे आपकी आईलैश एक्सटेंशन जल्दी खराब हो सकती है। इसलिए पहले 48 घंटे तक पानी से पूरी तरह बचें।

भारी मेकअप करने से बचें। आईलैश एक्सटेंशन करवाने के बाद भारी मेकअप करने से बचें, खासकर आंखों का मेकअप। इससे आपकी आईलैश

एक्सटेंशन पर बुरा असर पड़ सकता है। हल्का मेकअप ही करें ताकि आपकी आईलैश एक्सटेंशन सुरक्षित रहे और अच्छी दिखे। भारी मेकअप से गोंद पर असर पड़ सकता है, जिससे आपकी आईलैश एक्सटेंशन जल्दी खराब हो सकती है।

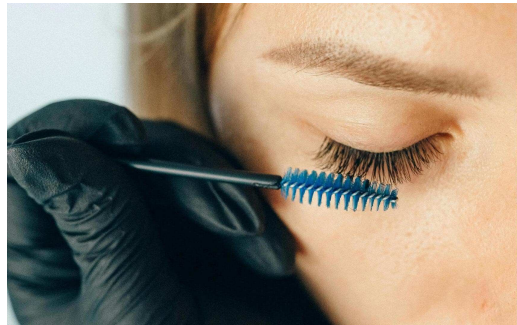
इसलिए हल्का और प्राकृतिक मेकअप ही करें ताकि आपकी आईलैश एक्सटेंशन लंबे समय तक टिक सके।

तेल वाले उत्पादों से बचें। आईलैश एक्सटेंशन बनवाने के बाद तेल वाले उत्पादों का उपयोग न करें जैसे कि तेल वाली क्रीम या सीरम आदि। ये गोंद को कमजोर कर सकते हैं और आपकी आईलैश एक्सटेंशन को खराब कर सकते हैं। इसके बजाय आप पानी या हल्के टोनर का उपयोग करें जो आपकी त्वचा को साफ रखेगा बिना आपकी आईलैश एक्सटेंशन को नुकसान पहुंचाए। इससे आपकी

आईलैश एक्सटेंशन सुरक्षित रहेगी और लंबे समय तक टिकेगी।

आईलैश एक्सटेंशन को छूने और खींचने से बचें। आईलैश एक्सटेंशन बनवाने के बाद उन्हें बार-बार छूने या खींचने से बचें क्योंकि इससे आपकी आईलैश एक्सटेंशन कमजोर हो सकती है। अगर आपको खुजली हो रही हो तो हल्के हाथों से खुजाएं या आईलैश ब्रश का उपयोग करें। इसके अलावा कभी भी आईलैश एक्सटेंशन को खींचने की कोशिश न करें, इससे आपकी प्राकृतिक आईलैश भी निकल सकती हैं। ऐसा करने से आपकी आईलैश एक्सटेंशन की उम्र कम हो सकती है।

नियमित रूप से आईलैश ब्रश का करें इस्तेमाल। आईलैश एक्सटेंशन को साफ रखने के लिए नियमित रूप से आईलैश ब्रश का उपयोग करें। इससे आपके आईलैश सेट सही स्थिति में रहेगा और वह आकर्षक दिखेगा। इन सरल टिप्स को अपनाकर आप अपनी आईलैश एक्सटेंशन को सुरक्षित रख सकते हैं और उसे लंबे समय तक टिके रहने वाली बना सकते हैं। ध्यान रखें कि सही देखभाल ही आपकी खूबसूरती को बनाए रखेगी।



सू- दोकू क्र.005										
	2		6		8			3		
9		8		3			4			
								5		
5		2			7			6		
	8		4				1		3	
				9						
8			9					1		
	5			1		6			2	
		1	7						4	
नियम		सू-दोकू क्र.04 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		2	6	3	8	1	4	9	7	5
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।		9	5	4	2	6	7	3	1	8
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।		8	7	1	9	3	5		6	2
		6	2	7	5	4	8	4	3	9
		3	9	8	6	7	1	2	5	4
		4	1	5	3	2	9	6	8	7
		5	3	2	4	8	6	7	9	1
		1	8	6	7	9	2	5	4	3
		7	4	9	1	5	3	8	2	6

## वायलर की राख में झुलसने से मजदूर गंभीर घायल

हमारे संवाददाता  
उधमसिंहनगर। काशीपुर मार्ग स्थित एक फैक्ट्री में वायलर की गर्म राख में गिरकर एक श्रमिक गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसे उपचार के लिए चिकित्सालय भर्ती कराया गया है।



जानकारी के अनुसार बिहार निवासी श्रमिक यहां काशीपुर मार्ग पर स्थित प्लाईवुड फैक्ट्री में काम करता है। बताया जा रहा है कि वह काम के दौरान वायलर की गर्म राख में जा गिरा और गंभीर रूप से झुलस गया। शोर की आवाज होने पर साथी श्रमिकों ने उसे किसी तरह राख से बाहर निकाला। तब तक श्रमिक काफी झुलस चुका था। फैक्ट्री प्रबंधन द्वारा उसे तत्काल उपचार के लिए चिकित्सालय ले जाया गया। जहां उसका उपचार किया जा रहा है।

## परिषद ने वीर चंद्र सिंह गढ़वाली को उनकी पुण्यतिथि पर किया याद

संवाददाता  
देहरादून। उत्तराखण्ड संयुक्त परिषद ने वीर चंद्र सिंह गढ़वाली को उनकी पुण्यतिथि पर याद किया।

आज यहां उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्यकर्ताओं ने वीर चंद्र सिंह गढ़वाली की पुण्यतिथि के अवसर पर उन्हें शहीद स्मारक में याद किया। इस मौके पर परिषद के प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार ने कहा कि हमें गढ़वाली के जीवन से प्रेरणा लेनी चाहिए की किस प्रकार उन्होंने निहते लोगों पर गोली चलाने से इनकार कर दिया था जो की अपने आप में एक मिसाल है। स्वर्गीय वीर चंद्र सिंह गढ़वाली को याद करने वालों में प्रभात डंडरियाल, सुरेश कुमार, आरिफ वारसी, नवनीत गोसाईं, पारस यादव, अतुल शर्मा, बालेश बवानिया, अमित परमार आदि शामिल रहे।

## स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता  
देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने प्रतीत नगर हाईवे के पास एक कार को रूकने का इशारा किया तो कार चालक कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही रोक लिया। कार में सवार दो लोगों को हिरासत में उनकी तलाशी ली तो उनके कब्जे से 151 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम नूर आलम पुत्र तमन्ना अली निवासी आर्यनगर डालनवाला व ऐजाद खान पुत्र नवाब खान निवासी आजाद कालोनी पटेलनगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज वाहन को सीज कर दिया।

## मोटरसाइकिल किराये पर लेकर वापस न करने पर मुकदमा

संवाददाता  
देहरादून। मोटरसाइकिल किराये पर लेकर वापस न करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेपाली फार्म निवासी कमल सिंह राणा ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका दुपहिया वाहन किराये पर देने का व्यवसाय है। उसके यहां से हरियाणा निवासी उमेश सिवान पुत्र शैलेन्द्र सिवान मोटरसाइकिल किराये पर लेकर गया था। लेकिन उसने न तो उसको किराया दिया और न ही उसकी मोटरसाइकिल वापस की। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## मारपीट कर दी जान से मारने की धमकी

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोठारी मौहल्ला जौगीग्रान्ट निवासी दलीप नैथानी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने घर के बाहर खडा था तभी नेशविला रोड निवासी आशीष बिष्ट अपने तीन अन्य साथियों के साथ वहां पर आया और उसके साथ गाली गलौच करने लगा। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। उसका बेटा जब उसको बचाने आया तो उन्होंने उसके साथ भी मारपीट की। जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो सभी उनको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस पर सीएम ने किया वृद्धजनों को सम्मानित

संवाददाता  
देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस पर वृद्धजनों को सम्मानित किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हिमालयन सांस्कृतिक केंद्र, नौबूवाला, देहरादून में अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस के अवसर पर राज्य स्तरीय कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। उन्होंने प्रदेश के सभी वरिष्ठ नागरिकों को अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस की शुभकामनाएँ दीं। इस अवसर पर उन्होंने वृद्धजनों को सम्मानित किया तथा वरिष्ठ नागरिक सम्मान संकल्प भी दिलाया। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री ने एक पेड़ मां के नाम पर पौधा रोपण भी किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने वृद्धजनों की सेवा के लिए समर्पित निशुल्क एंबुलेंस वैन और वृद्धजनों की वाकथन रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वरिष्ठ नागरिक हमारे समाज के स्तंभ हैं, जिनका आशीर्वाद और अनुभव समस्त समाज के लिए मार्गदर्शक होता है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार एवं केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं के माध्यम से बुजुर्गों के सम्मान, सुरक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने अटल वयोअभ्युदय योजना, प्रधानमंत्री वय वंदना योजना, राष्ट्रीय वयोश्री योजना, वृद्धावस्था पेंशन योजना सहित अनेक कल्याणकारी योजनाओं का उल्लेख करते



हुए कहा कि प्रदेश में लगभग 6 लाख बुजुर्गों को पेंशन की राशि सीधे उनके बैंक खातों में डीबीटी के जरिए उपलब्ध कराई जा रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में वृद्धाश्रमों की व्यवस्था को लगातार सुदृढ़ किया जा रहा है। बागेश्वर, चमोली और उत्तरकाशी जनपदों में राजकीय वृद्धाश्रम संचालित हो रहे हैं, जबकि देहरादून, अल्मोड़ा और चंपावत में नए भवन निर्माणाधीन हैं। केंद्र सरकार के सहयोग से उधम सिंह नगर जनपद के रुद्रपुर में मॉडल वृद्धाश्रम का निर्माण किया जा रहा है।

रुद्रप्रयाग, टिहरी, पौड़ी और पिथौरागढ़ में भी वृद्धाश्रमों की स्थापना के लिए प्रक्रिया गतिमान है। मुख्यमंत्री ने कहा कि जेरियाट्रिक केयर गिवर प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत वरिष्ठ नागरिकों की देखभाल के लिए विशेषज्ञ प्रशिक्षित किए

जा रहे हैं। राज्य में इस वर्ष 150 मास्टर ट्रेनर और केयर गिवर तैयार करने का लक्ष्य है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राष्ट्रीय वयोश्री योजना के अंतर्गत वृद्धजनों को सहायक उपकरण उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इस वर्ष 1,300 वरिष्ठ नागरिकों की मोतियाबिंद की निशुल्क सर्जरी किए जाने का लक्ष्य रखा गया है।

वरिष्ठ नागरिकों के अधिकारों की रक्षा के लिए राज्य में माता-पिता एवं वरिष्ठ नागरिक भरण पोषण अधिनियम भी लागू किया गया है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, अध्यक्ष वरिष्ठ नागरिक कल्याण परिषद रामचंद्र गौड़, उपाध्यक्ष श्रीमती शांति मेहरा, हरक सिंह नेगी, एससी आयोग के अध्यक्ष मुकेश कुमार, सचिव समाज कल्याण डॉ. श्रीधर बाबू अहंकी, निदेशक समाज कल्याण चंद्रसिंह धर्मशक्तू मौजूद थे।

## स्मैक तस्करी में दो दबोचे

हमारे संवाददाता  
हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे दो लोगो को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 14.2 ग्राम स्मैक व तस्करी में प्रयुक्त बाइक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली ज्वालापुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थ सहित आने वाले हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला

दिया। इस दौरान पुलिस को नहर पटरी के निकट रेगुलेटर पुल के पास बाइक



सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखाई दिये। पुलिस ने जब उन्हें रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगे।

इस पर उन्हें घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उनके पास से 14.2 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम मोहसिन पुत्र मुस्तकीम निवासी ग्राम सराय कोतवाली ज्वालापुर जनपद हरिद्वार व समीर पुत्र नसीम निवासी मोहल्ला पावधौई कोतवाली ज्वालापुर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उन्हें एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया है।

## लेजर लक्ष्मण शक्ति व उड़ते हुए हनुमान युक्त भव्य रामलीला का मंचन

संवाददाता  
देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी द्वारा लेजर लक्ष्मण शक्ति व उड़ते हुए हनुमान युक्त भव्य रामलीला का मंचन किया गया।

आज यहां श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952 देहरादून (पंजी) द्वारा उत्तराखण्ड की प्राचीन गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी पुरानी टिहरी की 1952 से होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया है और इस हेतु इस वर्ष देहरादून के श्री गुरु नानक मैदान रेसकोर्स में भव्य रामलीला महोत्सव 2025 का मानसून चार दिन नवरात्रों में 22 से 3 अक्टूबर 2025 तक किया जा रहा है। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून द्वारा की रामलीला नवम दिवस में लक्ष्मण शक्ति व उड़ते हुए हनुमान के साथ हुआ भव्य रामलीला का मंचन। मेघनाथ



ने 'लेजर की लक्ष्मण शक्ति' से लक्ष्मण को मूर्छित किया और 'उड़ते हुए हनुमान संजीवनी लेकर' आए, इन दृश्यों पर दर्शकों की तालियाँ से पंडाल गूँज गया। पौराणिक रामलीला की तरह रामलीला का सबसे जानदार संवाद लक्ष्मण-मेघनाथ का मंचन उन्ही चौपाइयों व गानों के साथ हुआ। कलाकारों में रावण नरेश कुमार, मेघनाथ जीतेन्द्र घई, व राम अनिल नौटियाल, लक्ष्मण शिवम गिरी ने मंचन में अपने अभिनय से जान डाल दी। कार्यक्रम में अध्यक्ष अभिनव थापर,

अतिथिगणों में, डॉ राजेन्द्र डोभाल स्वामी राम हिमालय यूनिवर्सिटी, नई टिहरी रामलीला समिति के अध्यक्ष देवेन्द्र नौडियाल, मनोज राय व अन्य सदस्य, जॉलीग्रंट, सुनील कुमार जैन चैयरमैन तुलास गुप्त, ऑटो यूनिनयन देहरादून के अध्यक्ष पंकज अरोड़ा को समिति द्वारा सम्मानित किया गया। रामलीला समिति के अमित पंत, गिरीश पैन्थली, दुर्गा भट्ट, अजय पैन्थली, डॉ नितिन डंगवाल, नीता बहुगुणा, शशि पैन्थली, आदि ने भाग लिया।

# सीएम धामी ने किया पिथौरागढ़-मुनस्यारी, हल्द्वानी-अल्मोड़ा हेली सेवाओं का शुभारंभ



संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को क्षेत्रीय संपर्क योजना (उड़ान योजना) के अंतर्गत पिथौरागढ़-मुनस्यारी-पिथौरागढ़ एवं हल्द्वानी-अल्मोड़ा-हल्द्वानी हवाई सेवाओं का मुख्यमंत्री आवास से वर्चुअल माध्यम से शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि इन हवाई सेवाओं के शुरू होने से राज्य के दूरस्थ क्षेत्रों में आम नागरिकों का आवागमन सुगम होगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अल्मोड़ा और मुनस्यारी उत्तराखंड के प्राचीन नगर होने के साथ ही ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक रूप से महत्वपूर्ण शहर हैं। ये शहर प्राकृतिक सुंदरता, ऐतिहासिक मंदिरों और

समृद्ध संस्कृति के लिए देश और दुनिया भर के पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। हेली सेवा शुरू होने से अब पर्यटक अल्मोड़ा और मुनस्यारी तक और भी आसानी से पहुँच सकेंगे। इन सेवाओं से हल्द्वानी से अल्मोड़ा पहुँचने का समय 3 से 4 घंटे से घटकर महज कुछ मिनटों का रह जाएगा। हेली सेवाओं के प्रारंभ होने से दोनों क्षेत्रों में पर्यटन एवं आर्थिक विकास को गति मिलेगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उड़ान योजना जैसी दूरदर्शी योजना प्रारंभ की थी। इस योजना ने प्रदेश में हवाई संपर्क को मजबूत करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, जिसके अंतर्गत राज्य के कई हिस्सों में हवाई

पट्टियों और हेलीपोर्ट्स का विकास किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में 18 हेलीपोर्ट्स से हेली सेवाओं के संचालन की दिशा में कार्य किया जा रहा है, जिनमें से अब तक 12 हेलीपोर्ट्स पर सेवाएँ सफलतापूर्वक प्रारंभ की जा चुकी हैं।

गौरतलब है कि पिथौरागढ़-मुनस्यारी-पिथौरागढ़ एवं हल्द्वानी-अल्मोड़ा-हल्द्वानी के लिए हेलीकॉप्टर सेवा सप्ताह में 7 दिन तथा प्रत्येक दिन दो बार संचालित होगी। पिथौरागढ़ से मुनस्यारी के लिए यह हेली सेवा सुबह 10:30 बजे एवं दोपहर 1:50 बजे चलेगी। वहीं मुनस्यारी से पिथौरागढ़ के लिए यह सेवा सुबह 10:50 बजे एवं दोपहर 2:10 बजे चलेगी।

हल्द्वानी से अल्मोड़ा के लिए हेली सेवा सुबह 11:50 बजे एवं दोपहर 3:10 बजे चलेगी। जबकि अल्मोड़ा से हल्द्वानी के लिए यह सेवा दोपहर 12:50 बजे एवं सायं 4:10 बजे चलेगी। इन हवाई सेवाओं का किराया 2500 है, जिसे यात्री ऑनलाइन टिकट बुक कर सकते हैं।

कार्यक्रम में सचिव युकाडा सचिन कुर्वे, मुख्य कार्यकारी अधिकारी युकाडा आशीष चौहान एवं अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

## ...मुझे नहीं मिलेगा नोबेल, यह अमेरिका का अपमान: ट्रंप

वाशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने एक बार फिर नोबेल शांति पुरस्कार को लेकर बड़ा बयान दिया है। उनका कहना है कि अगर उन्हें यह पुरस्कार नहीं मिला तो ये न सिर्फ उनके लिए बल्कि पूरे अमेरिका के लिए बड़ा अपमान होगा। ट्रंप का दावा है कि उन्होंने अब तक सात बड़े अंतरराष्ट्रीय संघर्ष



खत्म कराए हैं। और अगर गाजा संघर्ष भी थम गया तो यह उनकी आठवीं ऐतिहासिक उपलब्धि होगी। उनका यह बयान ऐसे समय आया है जब 10 अक्टूबर को इस वर्ष के नोबेल पुरस्कारों की घोषणा होनी है। ट्रंप लंबे समय से नोबेल पुरस्कार की चर्चा करते रहे हैं। 2024 में उन्होंने कहा था कि अगर मेरा नाम ओबामा होता तो मुझे 10 सेकेंड में नोबेल मिल जाता। ओबामा को बिना कुछ किए यह सम्मान मिल गया, जबकि मैंने चुनाव जीतकर दिखाया है। अब ताजा बयान में उन्होंने फिर यही मुद्दा उठाया है। ट्रंप ने मंगलवार को वर्जीनिया स्थित क्वांटिको सैन्य मुख्यालय में अधिकारियों से बातचीत में कहा कि, हमने गाजा मुद्दे को लगभग सुलझा लिया है। अब देखना है कि हमारा मानता है या नहीं। अगर वह नहीं मानता तो उनके लिए हालात मुश्किल हो जाएंगे। अच्छी बात यह है कि सभी अरब और मुस्लिम देशों ने सहमति दी है और इजराइल भी राजी है। ट्रंप ने कहा, सोचिए, आठ संघर्षों को आठ महीनों में खत्म करना कोई मामूली बात है? लेकिन मुझे नोबेल नहीं मिलेगा। यह सम्मान किसी ऐसे व्यक्ति को दे दिया जाएगा जिसने कुछ किया ही नहीं या फिर किसी लेखक को जो ट्रंप के दिमाग पर किताब लिख दे और मेरी मेहनत की कहानी बेच दे। राष्ट्रपति ने साफ कहा कि नोबेल न मिलना उनके लिए व्यक्तिगत मुद्दा नहीं बल्कि राष्ट्र का अपमान होगा।

## चोरी के ट्रैक्टर सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता हरिद्वार। ट्रैक्टर चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने मात्र कुछ घंटों में ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से चुराया गया ट्रैक्टर भी बरामद हुआ है। आरोपी बीएफ पास है जो विद्युत विभाग में ठेकेदारी का काम किया करता था। जानकारी के अनुसार बीते रोज राकेश पाल पुत्र भरत सिंह निवासी बिशनपुर कुण्डी थाना पथरी जिला हरिद्वार द्वारा थाना कोतवाली नगर पर आकर तहरीर दी गई कि उसका ट्रैक्टर जो भागीरथी होटल रोड, बेलवाला के पास खड़ा किया गया था, अज्ञात चोर द्वारा चोरी कर लिया गया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। ट्रैक्टर चोर की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद पुलिस ने बीती शाम चुराये गये ट्रैक्टर सहित एक व्यक्ति को गिरफ्तार कर लिया। जिसने पूछताछ में अपना नाम सन्नी कुमार पुत्र बिजेन्द्र कुमार निवासी हड़ौली, थाना भौरा कलाँ, जिला मुजफ्फरनगर (उत्तर प्रदेश) बताया। बताया कि लालच के चलते उसने इस घटना को अंजाम दिया गया था।



## परिजनों से नाराज युवक चढ़ा पानी की टंकी पर

हमारे संवाददाता हरिद्वार। पैसों को लेकर परिजनों से झगड़ा होने पर एक युवक के खुदकुशी के इरादे से पानी की टंकी पर चढ़ने से हड़कंप मच गया। मामले की सूचना

### ●पुलिस की सूझबूझ से टला बड़ा हादसा, परिजनों ने ली राहत की सांस

पुलिस को मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर कड़ी मशक्कत के बाद युवक को नीचे उतारा। जिसके बाद परिजनों ने राहत की सांस ली।

मामला कोतवाली लक्सर क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार बीती शाम ग्राम प्रधान रायसी द्वारा सूचना दी गयी कि ग्राम हबीबपुर निवासी युवक उम्र 21 वर्ष



अपने घरवालों से लड़कर पानी की टंकी पर खुदकुशी करने की आशय से चढ़ गया है जिससे परिजन डरे सहमे है।

सूचना पर तत्काल संज्ञात लेते हुए चौकी इंचार्ज रायसी मय टीम के मौके पर पहुंचकर सूझबूझ कर परिचय देते हुए टंकी पर चढ़े युवक से शांतिता से पूछताछ कर नाराजगी का कारण पूछकर उसकी समस्या का तत्काल समाधान करने की बात कहकर युवक को आर्थिक तंगी से उभारने के लिये चौकी प्रभारी नीरज रावत द्वारा मौके पर ही अपने जेब से पैसे निकालकर युवक की सहायता करने का आश्वासन देकर युवक को अपने विश्वास में लिया। जिस पर युवक को विश्वास होने पर टंकी से नीचे उतारा गया और पुलिस द्वारा समझा बुझा कर सकुशल परिजनों के सुपुर्द किया गया। पुलिस की सूझबूझ व त्वरित कार्यवाही की परिजनों व आम जन द्वारा दिल से प्रशंसा की गयी है।

## 22 तोला सोने के जेवरात सहित दो शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता नैनीताल। बंद घरों में हुई चोरियों का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुराये गये 22 तोले सोने के जेवरात बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार बीते 13 मार्च को मनोज पाठक पुत्र देवीदत्त पाठक निवासी इंदिरा कॉलोनी सेक्टर 4 मेहरा गांव लोहारिया साल तल्ला कटघरिया ने थाना मुखानी में तहरीर देकर बताया गया कि किसी अज्ञात चोर द्वारा उनके घर का ताला तोड़कर जेवरात व 20 हजार रूपये की चोरी कर ली गयी है। मामले में मुकदमा दर्ज कर पुलिस ने चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान



पुलिस को पता चला कि जिन चोरों ने मुखानी क्षेत्र में चोरी की घटना को अंजाम दिया है उन्ही चोरों के खिलाफ कोतवाली लालकुआं में भी मुकदमा दर्ज है। जिसकी जांच वहां की पुलिस भी कर रही है। इस पर दोनो पुलिस टीमों द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद बीती रात काली मंदिर पुल गदरपुर के पास से उक्त चोरी में शामिल दो लोगों को गिरफ्तार कर

लिया गया। जिन्होंने अपना नाम आबिद हुसैन पुत्र मोहम्मद हुसैन निवासी डोंग पुरी थाना गदरपुर जिला उधमसिंह नगर तथा राजवीर सिंह पुत्र शंकर सिंह निवासी डोंग पुरी थाना गदरपुर जिला उधमसिंह नगर बताया।

आबिद हुसैन के कब्जे से दो पीली धातु के झुमके व एक पीली धातु का पेंडल बरामद हुआ तथा राजवीर सिंह के पास से एक पीली धातु की गले की चेन बरामद हुई। सख्ती से पूछताछ करने पर उन्होंने बताया कि हम दोनों नशे के आदी है और यह माल स्मैक खरीदने के लिए किच्छा रेलवे पटरी पर लेकर जा रहे थे सोना लेकर वह हमें 15-20 दिन के हिसाब से स्मैक दे देते हैं हमें उनके

नाम पता कि कोई जानकारी नहीं है। बरामद माल के बारे में पूछने पर उनके द्वारा बताया गया कि कि हमने 5-6 महीने पहले हल्द्वानी और हल्दुचौड लालकुआं के बंद घरों में ताला तोड़कर चोरी की थी। बरामद माल के अतिरिक्त शेष माल के बारे में पूछने पर आबिद हुसैन ने बताया कि चोरी करने के बाद मैंने कुछ माल स्मैक खरीदने में स्मैक बेचने वालों को बहेड़ी, किच्छा और बरेली में एक चलते-फिरते को दे दिया और उसके बाद बचा हुआ सारा माल काली मंदिर के पास बने पुल के नीचे पिलर में छुपा दिया था। पुलिस द्वारा आरोपियों की निशानदेही पर चोरी का शेष माल बरामद किया गया है।

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 को कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।