

21 अक्टूबर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 256
- 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

मुख्यमंत्री ने पुलिस स्मृति दिवस परेड के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में किया प्रतिभाग किया

हर साल पुलिस आवास के लिए 100 करोड़ का ऐलान!

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को पुलिस लाइन्स, देहरादून में पुलिस स्मृति दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने पुलिस एवं अर्द्ध सैन्य बलों के शहीदों को पुष्प चक्र अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने शहीद पुलिस जवानों के परिजनों को भी सम्मानित किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने राज्य स्थापना की 25वीं वर्षगांठ के सुअवसर पर उत्तराखण्ड पुलिस के समस्त कर्मियों को एक विशेष रजत जयंती पदक प्रदान किए जाने, आगामी 3 वर्षों में पुलिस कर्मियों के आवासीय भवनों के निर्माण हेतु प्रतिवर्ष 100 करोड़ रुपए की धनराशि दी जाने, विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन हेतु पुलिस कल्याण निधि के अन्तर्गत वर्तमान में प्रावधानित ढाई करोड़ रुपए की धनराशि को पुनरीक्षित करते हुए आगामी एक वर्ष के लिए साढ़े चार करोड़ रुपए किए जाने एवं भवाली, नैनीताल, ढालमल्ला, काण्डा, बागेश्वर, नैनीडांडा, धुमाकोट, पौड़ी, घनसाली, टिहरी, सतपुली और पौड़ी में एसडीआरएफ के जवानों हेतु 5 बैरकों का निर्माण कराए जाने की घोषणा की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देश की आंतरिक सुरक्षा और कानून-व्यवस्था की जिम्मेदारी राज्यों के पुलिस बलों और अर्धसैनिक बलों के जवानों पर है। अपने इस उत्तरदायित्व को निभाते हुए बीते एक वर्ष में, संपूर्ण भारत में 186 अर्धसैनिक बलों और पुलिस कर्मियों ने अपना सर्वोच्च बलिदान दिया, जिनमें उत्तराखण्ड पुलिस के 4 वीर सपूत भी शामिल हैं। सभी वीर बलिदानों हमारी राष्ट्रीय सुरक्षा की बुनियाद हैं, उनका बलिदान हम सभी के लिए हमेशा प्रेरणा का स्रोत रहेगा। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार, राज्य की पुलिस व्यवस्था को और भी अधिक सक्षम और संसाधनयुक्त बनाने



के लिए निरंतर कार्य कर रही है। राज्य सरकार, पुलिस बल के कल्याण और सशक्तिकरण के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश के प्रत्येक थाने में महिला हेल्प डेस्क के अंतर्गत क्यूआरटी का गठन किया गया है। सरकार ने विगत तीन वर्षों में पुलिस विभाग के भवनों के निर्माण के लिए 500 करोड़ रुपये की धनराशि प्रदान की है। ये राशि पूर्व वर्षों की तुलना में कई गुना अधिक है। प्रशासनिक भवनों के साथ 688 आवासीय भवनों का निर्माण कार्य गतिमान है। शीघ्र ही हम 120 नए आवासों का निर्माण भी प्रारंभ करने जा रहे हैं। सरकार ने स्मार्ट पुलिसिंग की परिकल्पना को साकार करने के लिए

जवानों के बैरक मैस और कार्यस्थलों के अपग्रेडेशन के लिए पर्याप्त धनराशि उपलब्ध कराई है। सरकार ने नए आपराधिक कानूनों के क्रियान्वयन के लिए अब तक 5 करोड़ रुपये की राशि जारी की है। सरकार स्वास्थ्य योजना के अंतर्गत समस्त पुलिस कर्मियों को कैंसर चिकित्सा सुविधा भी उपलब्ध करा रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा पुलिस कर्मियों की पदोन्नति प्रक्रिया को समयबद्ध किया गया है। इस वर्ष 356 पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी विभिन्न श्रेणियों में पदोन्नत किए गए हैं। विभिन्न श्रेणियों के 115 रिक्त पदों पर पदोन्नति के लिए भी कार्यवाही गतिमान है जिन्हें शीघ्र पूरा कर लिया जाएगा। इस वर्ष हमारे 215

कर्मियों को विशिष्ट कार्य एवं सेवा के लिए विभिन्न पदक एवं सम्मान चिन्हों से अलंकृत किया गया है। राज्य सरकार पुलिस कर्मियों की कैपेसिटी बिल्डिंग की दिशा में भी लगातार काम कर रही है। प्रशिक्षण संस्थानों को पर्याप्त धनराशि उपलब्ध करा रहे हैं। पीटीसी नरेंद्र नगर को सेंटर ऑफ एक्सीलेंस के रूप में भी विकसित किया जा रहा है। 17 और साइबर सुरक्षा से जुड़े प्रशिक्षण के लिए पुलिस कर्मियों को देश के प्रतिष्ठित प्रशिक्षण संस्थानों में भेजा जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा पुलिस कर्मियों के वेतन, भत्ते, चिकित्सा प्रतिपूर्ति, और अवकाश से संबंधित सभी प्रक्रियाओं को ऑनलाइन कर दिया गया है। सरकार ने आपदा राहत कार्यों को और अधिक

प्रभावी बनाने के लिए एसडीआरएफ की एक नई कंपनी की भी स्वीकृति प्रदान की है, जिसके तहत 162 नए पदों का सृजन किया गया है। पुलिस उपाधीक्षक सीधी भर्ती के अंतर्गत चयनित अभ्यर्थियों को वर्तमान में पीटीसी नरेंद्र नगर में प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है। उप निरीक्षक के 222 पदों के साथ-साथ 2000 सिपाहियों की भर्ती भी प्रक्रियाधीन है।

मुख्यमंत्री ने कहा मृतक पुलिस कर्मियों के परिवारों को सहयोग और संबल प्रदान करने के लिए इस वर्ष मृतक आश्रित कोटे के अंतर्गत 136 आश्रित परिवारों को विभिन्न पदों पर नियुक्तियां प्रदान की हैं। राज्य में

दून वैली मेल

संपादकीय

नशा कर रहा युवाओं को बर्बाद!

आजकी भागदौड़ भरी जिंदगी में जो माता-पिता अपने युवा हो रहे बच्चों पर ध्यान नहीं दे रहे उसके घातक परिणाम उनके सामने सकते हैं। शहरों में गांजा, चरस, अफीम स्मैक कारोबार पैर पसार चुका है, जिसकी चपेट में सर्वाधिक युवा वर्ग रहा है। प्रतिबंधित नशे का कारोबार खूब फल-फूल रहा है। पुलिस को भी जानकारी है, आए दिन नशे के सामान के साथ नशा तसकर पुलिस के हथ्थे चढ़ते रहते हैं लेकिन पुलिस पूरी तरह से इस पर लगाम नहीं लगा पा रही है। राज्य में गैरसरकारी संस्थानों द्वारा सैकड़ों नशा मुक्ति केंद्र चलाये जा रहे हैं। लेकिन इन नशा मुक्ति केंद्रों की विश्वसनीयता भी सवालों के घेरे में रहते हैं। कभी कुछ नशा तसकर पुलिस के हाथ भी लग जाते हैं तो वह भी कुछ ही दिनों में जमानत पर छूट जाते हैं। बढ़ती नशावृत्ति और नशा तसकरी को रोकने के लिए शासन प्रशासन न अगर प्रभावी कदम नहीं उठाये तो यह समस्या एक बड़ा सामाजिक कैंसर बन जायेगी। नशीली दवाओं एवं नशीले मादक पदार्थों की पहुंच बढ़े-बढ़े महानगरों से होते हुए छोटे शहरों, कस्बों के गलियारों से होते हुए गांवों तक पहुंच चुकी है। शराब, गुटखा, तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट, कोरेक्स, ड्रग्स, नशीली टेबलेट्स, चरस, गांजा, अफीम, स्मैक सहित भाति-भाति के नशीले पदार्थों की खेप पर खेप बढ़े स्तर से लेकर छोटे स्तर तक बड़ी सुगमता से पहुंच रही है। नशे का प्रसार इतना व्यापक हो चुका है कि बच्चे किशोरावस्था से ही इसकी चपेट में आने लग जाते हैं। आज के समय में संयुक्त परिवार के सिमटते दायरे एवं एकल परिवार की अवधारणा के चलते बच्चों की परवरिश में दादा-दादी एवं अन्य सम्बंधों की भूमिका नगण्य हो गई जिसके चलते अब बच्चों की देखभाल एवं जिम्मेदारी केवल माता-पिता के कंधों पर आ गई। जीवन की व्यस्तताओं के चलते कई माता-पिताओं का भी बच्चों से नाता लगभग शून्य सा ही रह गया। बच्चों के लिए उनके पास इस बात के लिए समय ही नहीं रह गया कि वे अपने बच्चों की आदतों एवं उनकी दिनचर्या की निगरानी कर सकें। इसी के चलते जब बच्चों पर कोई अंकुश नहीं रह गया तो वे नशे जैसी बुरी आदतों के शिकार होने लग जाते हैं। नशे ने हमारी पूरी युवा पीढ़ी को अपनी चपेट में ले लिया है, अगर ऐसा ही चलता रहा तो इस बात की संभावना शत-प्रतिशत है कि देश का भविष्य नशे के आगे घुटने टेक कर दम तोड़ देगा। युवा पीढ़ी को नशे की लत से बचाने के लिए अभिभावकों के साथ-साथ सभी को एक होकर नशे के कारोबार के खिलाफ आवाज बुलंद करनी होगी।

मुंबई: रिहायशी इमारत में लगी भीषण आग, 4 लोगों की मौत

कार्यालय संवाददाता

मुंबई। मुंबई के वाशी इलाके में मंगलवार देर रात करीब एक बजे एमजी कंपलेक्स स्थित रहेजा रेजिडेंसी में दसवीं मंजिल पर भीषण आग लग गई। इस हादसे में चार लोगों की मौत हो गई और 10 अन्य घायल हुए हैं।

घायलों को वाशी के डब्लूड हॉस्पिटल और फॉर्टिस हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया है, जहां उनका इलाज जारी है। बता दें कि मृतकों में एक 5 से 7 वर्ष की बच्ची और एक 87 वर्षीय बुजुर्ग महिला भी शामिल हैं। दमकल विभाग ने आग पर काबू पा लिया है, लेकिन आग लगने के कारणों का अभी तक पता नहीं चल सका है।

रिहायशी इमारत में आग सबसे पहले दसवीं मंजिल पर लगी और देखते ही देखते आग की लपटें 11वीं और 12वीं मंजिल तक फैल गई। इस दौरान छह घरों को अपनी चपेट में लेने वाली आग ने भारी तबाही मचाई। हादसे में कुल 14 लोग प्रभावित हुए, जिनमें से चार की मौत हो गई। मृतकों में एक व्यक्ति दसवीं मंजिल का था, तीन 12वीं मंजिल के निवासी थे। घायलों की स्थिति गंभीर बताई जा रही है और उनका उपचार अस्पतालों में चल रहा है।

मुंबई के वाशी डिवीजन के सहायक पुलिस आयुक्त आदिनाथ बुधवंत ने बताया कि आग की सूचना मिलते ही दमकल विभाग और पुलिस की टीमों तुरंत मौके पर पहुंचीं। कुल 14 लोग इस हादसे में फंसे थे, जिनमें से चार की मौत हो गई। आग पर पूरी तरह काबू पा लिया गया है। प्रारंभिक जांच में आग का कारण स्पष्ट नहीं हो सका है और इसकी गहन जांच की जा रही है।

स्थानीय लोगों और प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, आग इतनी तेजी से फैली कि कई लोग समय रहते सुरक्षित स्थान पर नहीं पहुंच सके। दमकल विभाग की तुरंत कार्रवाई के कारण स्थिति को और बिगड़ने से रोका गया। इस हादसे ने इलाके में दहशत फैला दी है और वहां के रहने वाले लोगों में सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ गई है। पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और आग लगने के सटीक कारणों का पता लगाने के लिए फॉरेंसिक विशेषज्ञों की मदद ली जा रही है।



बच्चों में बचपन से ही विकसित करें पैसों के बचत की आदत

बच्चों को सही दिशा देने की शुरुआत बचपन से ही कर दी जाती है क्योंकि कहते हैं बचपन से ही बच्चों में जो आदत डाली जाती है उसके परिणाम बड़े होते बच्चों में अपने आप दिखने लगते हैं। ऐसा ही जिंदगी का एक सबक है पैसों की बचत जो आदत बचपन में ही विकसित हो जानी चाहिए। हमें बचपन से बच्चे को फिजूल खर्च और बचत में अंतर बताना चाहिए। पैसे की अहमियत का पता होना बहुत जरूरी है अन्यथा लापरवाही उनके भविष्य को बिगाड़ सकती है। आप उन्हें थोड़ी जानकारी देंगे और बचत के बारे में समझाएंगे तो आने वाले समय में उनके लिए यह एक बेहतर समय लाएगा। आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह बच्चों में बचपन से ही पैसों के बचत की आदत विकसित की जाए। आइये जानते हैं इनके बारे में...

जरूरत और चाहत में अंतर बताएं

बच्चों को पैसों की बचत की वैल्यू बताने का पहला स्टेप है कि आप उन्हें जरूरत और चाहत के बीच फर्क करने में मदद करें। उसे बताएं कि खाने, घर, कपड़े, सेहत और पढ़ाई, ये सब उसकी मूलभूत जरूरतें हैं और मूवी की टिकट, चॉकलेट, साइकिल या स्मार्टफोन उसकी चाहत है। आप एक लिस्ट बनाकर उसे दिखाएं कि किस तरह पहले जरूरत और फिर चाहत को पूरा करने पर पैसे खर्च करने हैं।

गुलक लाकर दें

बच्चों में बचपन से बचत की आदत डालने का सबसे अच्छा तरीका है गुलक या पिगी बैंक। आप अपने बच्चे को उसके पसंदीदा कार्टून कैरेक्टर का गुलक खरीद कर गिफ्ट कर सकते हैं और उसे समझा सकते हैं कि मेहमानों, दादा, दादी, नानी, नाना या फिर आपकी तरफ से जो जेब खर्च उन्हें मिलता है, उसका कुछ हिस्सा गुलक में डालें। गुलक में पैसे इकट्ठा करने की आदत उनकी बचत करने की आदत



बन सकती है।

मेहनत करना बताएं

किसी भी बच्चे को ये शायद ही पता हो कि पैसा कमाना कितना मुश्किल और मेहनत भरा काम होता है। तो बच्चे को पैसों का मोल समझाने के लिए जरूरी है कि उसे यह बताएं कि पैसा कितनी मेहनत से कमाया जा रहा है। इसके लिए आपको बच्चे को कहीं बाहर नहीं भेजना है बल्कि उससे घर के ही कुछ काम करवाएं और उसके बदले में उसे कुछ पैसे दें। इससे बच्चे को समझ आएगा कि पैसा किस तरह मेहनत कर के कमाया जाता है और उसकी कितनी अहमियत है।

जगाएं सेविंग इंटरैस्ट

हर बैंक सेविंग पर कुछ न कुछ इंटरैस्ट देता है। ऐसे में माता-पिता भी बच्चों के पिगी बैंक में जमा पैसों पर अपनी तरफ से कुछ इंटरैस्ट दे सकते हैं। ऐसा करने से बच्चों को पैसे की कीमत समझ आएगी।

हिसाब से दें पॉकेट मनी

बच्चे को हमेशा हिसाब से ही पॉकेट मनी दें। अगर आप उन्हें ज्यादा पॉकेट मनी देते हैं, तो इससे उनमें फिजूलखर्च की आदत पड़ सकती है। जब आप हिसाब से पॉकेट मनी देंगे, तो बच्चा बचत करना सीखेगा।

कोई गोल बनाएं

बच्चों को बस इतना कह दिया जाता है कि उन्हें सेविंग करनी है जबकि ये नहीं

समझाया जाता कि उन्हें ये सेविंग क्यों करनी है। अगर आप बच्चे को बचत करने का कारण बताएं और उसके लिए कोई सेविंग गोल तैयार करेंगे, तो इससे बच्चे को मोटिवेशन मिलेगी। अपने सेविंग गोल को पूरा करने में आप उसकी मदद भी करें।

प्राथमिकता तय करना सिखाएं

बच्चे को छोटी सी उम्र से ही ये बताएं कि हम जो चाहते हैं, वो सब कुछ खरीदा नहीं जा सकता है। कभी-कभी हमें अपनी जरूरतों और जरूरी चीजों में चुनाव करना पड़ता है, प्राथमिकताएं तय करनी पड़ती हैं।

गलतियों से भी सिखाएं

जब बच्चों के हाथ में पैसे होते हैं तो उन्हें खर्च करने को लेकर वो कुछ गलतियां भी कर बैठते हैं। आपको इन्हें गलतियों का फायदा उठाना है। उसे बताएं कि कैसे और कहां खर्च कर के उसने गलती है की है और अब उसे किस तरह उस गलती को करने से बचना है। इसमें आप उसकी मदद करें और उसे सही रास्ता दिखाएं।

वित्तीय निर्णय में बच्चों की भी साझेदारी

यदि आप अपने घर में कोई कीमती सामान मंगवा रहे हैं या शॉपिंग पर जा रहे हैं तो उस दौरे पर अपने बच्चों से भी उनकी राय पूछ सकते हैं। ऐसे में बच्चे वित्तीय निर्णय के प्रति जागरूक बनेंगे बल्कि वह भविष्य में खुद भी बेहद सोच समझकर खर्च करेंगे।

ज्यादा कॉफी पीने से हो सकता है माइग्रेन

अक्सर ऑफिस में जब आप काम करते हुए थक जाते हैं तो एक कप कॉफी पी लेते हैं। कई बार एक कप कॉफी राहत भरी होती है। लेकिन एक नये रिसर्च में दावा किया गया है कि अधिक कॉफी पीना भी माइग्रेन की वजह बन सकता है।

अमेरिकन जर्नल ऑफ मेडिसिन में छपे एक शोध पत्र में दावा किया गया है कि एक दिन में तीन कप या इससे अधिक कॉफी पीने वालों को माइग्रेन होने का खतरा बढ़ जाता है। इस शोध में माइग्रेन और कैफीन युक्त पेय पदार्थों के बीच संबंध का आंकलन किया गया था।

शोधकर्ताओं के मुताबिक दुनिया भर के करीब एक अरब से ज्यादा लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं। यह दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी ऐसी बीमारी है जिससे सबसे ज्यादा लोग पीड़ित हैं। रिसर्च के मुताबिक दुनिया की 10 प्रतिशत आबादी माइग्रेन से पीड़ित है। इसमें पुरुषों के मुकाबले महिलाओं की संख्या लगभग दोगुनी है। अमेरिका के टेक्सस में स्थित हॉस्टन मेथोडिस्ट हॉस्पिटल की डॉ। जुलिया जॉन्स के मुताबिक 9 प्रतिशत पुरुष और 16 प्रतिशत महिलाएं माइग्रेन से पीड़ित हैं।



कैफीन की वजह से हो सकता है माइग्रेन एलिजाबेथ मोस्तोफस्की और उनकी टीम ने 98 लोगों के ऊपर शोध किया।

मोस्तोफस्की के मुताबिक जिन लोगों को कभी-कभी माइग्रेन की शिकायत होती है, उन्हें एक या दो बार कैफीन युक्त पेय पदार्थ लेने से उस दिन सिर दर्द नहीं हुआ लेकिन तीन कप या इससे अधिक कॉफी

लेने से उस दिन या उससे अगले दिन उन्हें सिर दर्द हुआ।

एलिजाबेथ मोस्तोफस्की के मुताबिक नॉट पूरी नहीं होने समेत कई दूसरी वजहों की वजह से भी माइग्रेन का खतरा बढ़ सकता है, लेकिन कैफीन की भूमिका महत्वपूर्ण है। क्योंकि यह एक तरफ माइग्रेन का खतरा बढ़ाती है तो दूसरी तरफ इसके नियंत्रण में भी मददगार होती है।

चेहरे का निखार वापस लाने घरेलू उपाय करें

त्यौहार पर लड़कियां खूबसूरत दिखने के लिए पार्लर से फेशियल भी करवाती हैं, ताकि उत्सव के दौरान उनकी चमक फीकी न पड़े। मगर आप कुछ घरेलू नुस्खों से भी पार्लर जैसा ग्लो पा सकते हैं। आज हम आपको बताने जा रहे हैं ब्यूटी के कुछ ट्रिक्स, जो आपकी सुंदरता को और बढ़ा देंगे।

गुलाबजल और नींबू को बराबर मात्रा में मिलाकर 30 मिनट तक चेहरे पर लगाएं। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इसका असर आपके चेहरे पर तुरंत दिखने लगेगा।

टेबलस्पून मुलतानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे पर 30 मिनट लगाकर रखें। फिर पानी से चेहरा धो लें। इससे भी आपको इंस्टेंट निखार मिलेगा और कोई नुकसान भी नहीं होगा।

अनार और नींबू के फेस मास्क में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो



स्किन प्रॉब्लम दूर करने के साथ-साथ उसे ग्लोइंग भी बनाते हैं। अनार और नींबू के रस को मिलाकर 30 मिनट तक चेहरे पर लगायें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

अगर आपके चेहरे पर पिंपल है

तो आप पपीते का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए कच्चे पपीते का रस निकाल लीजिए और इसे चेहरे पर लगाइए। इससे पिंपल्स भी दूर होंगे और चेहरे पर ग्लो भी आएगा।

कच्चे टमाटर को अच्छी तरह पीसकर चेहरे पर 15 मिनट तक लगाएं। इसे बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। कुछ दिनों में ही आपको अंतर दिखाई देने लगेगा।

हाथ-पैर और त्वचा के रूखेपन को ठीक करने बादाम के तेल का इस्तेमाल करना बहुत फायदेमंद रहेगा। रात में सोने से पहले चेहरे और हाथ-पैर पर बादाम का तेल लगा लें। बादाम के तेल से जहां दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं वहीं इससे त्वचा नरम भी हो जाती है।

होंठों को खास देखभाल की आवश्यकता होती है। इसके लिए नींबू के रस, ग्लिसरीन और गुलाब जल को मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लें। रोज रात को सोने से पहले इस मिश्रण को लगाने से एक ओर जहां होंठ मुलायम हो जाते हैं। वहीं गुलाबी भी होते हैं। कई बार बाहरी कारकों के चलते आंखों के नीचे काले घेरे आ जाते हैं। इन काले घेरों को दूर करने के लिए खीरे से बेहतर कुछ भी नहीं। खीरे के पतले-पतले टुकड़े काटकर आंखों पर रखें। इससे आंखों को ठंडक मिलेगी और काले घेरे भी दूर हो जाएंगे।

कई बार डेड स्किन के चलते भी त्वचा की चमक खो जाती है। ऐसे में शहद, नींबू और चीनी का एक मिश्रण तैयार कर लें। ये मिश्रण एक नेचुरल स्क्रब की तरह काम करता है। जिससे त्वचा साफ हो जाती है और साथ ही त्वचा में निखार भी आता है। अगर आपको लग रहा है कि आपके चेहरे की चमक कहीं खो गई है तो घबराने की जरूरत नहीं। घर में मौजूद मिल्क पाउडर में शहद मिलाएं। इसे कुछ देर के लिए चेहरे पर लगाकर छोड़ दें जब ये सूख जाए तो इसे साफ कर लें। सप्ताह में दो बार इस मिश्रण का इस्तेमाल करने से चेहरे पर निखार आ जाता है।

ब्लैडर कैंसर क्या है ?

ब्लैडर कैंसर के मामले हाल के दिनों में बढ़ते जा रहे हैं। आखिर क्या होता है यह कैंसर ?

डॉक्टरों के मुताबिक शरीर में ब्लैडर की वॉल के टिश्यूज के संक्रमित होने से ये कैंसर आरंभ होता है। शुरुआत में ब्लैडर में खून के थक्के जमने आरंभ होते हैं।

ये हैं लक्षण

इसके आरंभिक लक्षणों में यूरिन के साथ रक्त आना शुरु होता है। दरअसल जब ब्लैडर संक्रमित होता है तो ऐसा होता है।

ब्लैडर में संक्रमण के कारण यूरिन के समय जलन और तेज दर्द होता है। अगर ये लंबे समय तक बना रहे या बार-बार हो तो सावधान हो जाना चाहिए।

ये एक सामान्य लक्षण है जो कई बड़ी बीमारियों में होता है। ये है बिना किसी वजह के तेजी से वजन कम हो जाना। अगर आपके साथ ऐसा हुआ है या हो रहा है जो इसे हल्के में न लें। इसके साथ ही थोड़ा सा काम करके थक जाना और कमजोरी रहना भी इसके लक्षणों में शामिल है।

यूरिन के साथ सफेद टिश्यूज डिस्चार्ज होना और पेट के निचले हिस्से यानी पेल्विक रीजन में दर्द बने रहना।

इससे पीड़ित लोग अक्सर हड्डियों में लगातार दर्द रहने की शिकायत भी करते हैं। अगर बार-बार यूरिन इन्फेक्शन हो रहा हो तो डॉक्टर को अवश्य दिखायें।

इस बीमारी की जद में 60 साल से ज्यादा के लोग सबसे अधिक होते हैं। साथ ही, ऐसे लोग जिनका वजन ज्यादा होता है उनको भी इसका खतरा ज्यादा रहता है।

ठंड के मौसम में खाएं मछली, होगा फायदा

नॉनवेज खाने वाले लोगों की सबसे पहली पसंद चिकन या रेड मीट होता है लेकिन क्या आपको पता है कि मछली खाना हेल्थ के लिए कितना अच्छा साबित हो सकता है। मछली की बात जब भी सामने आती है, तो इसके फायदे बस बालों और आंखों तक ही सीमित रह जाते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि मछली लो फैट होती है, साथ ही इसमें प्रोटीन और ओमेगा-3 भरपूर मात्रा में पाया जाता है। मछली खाने से शरीर को वो फायदे मिलते हैं, जो शायद ही किसी दूसरे खाद्य पदार्थ को खाने से मिलते हों।

ठंड में नियमित रूप से मछली का सेवन करें

मछली खाने वालों का दिमाग काफी तेज होता है। मछली में आयोडिन, खनिज और विटामिन भी मौजूद होते हैं जो बाकी के खाने की चीजों में एकसाथ नहीं मिल पाते हैं। वहीं ठंड के मौसम में मछली खाना स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। कोशिश करें कि ठंड में नियमित रूप से मछली का सेवन किया जाए। आइए आपको बताते हैं मछली खाने के कुछ ऐसे फायदों के बारे में जो शायद आप नहीं जानते।

मछली में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन डी और विटामिन बी 2 होता है जो शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी ताकतवर बनाता है।

मछली अलग-अलग किस्म की होती है। वैसे तो सभी प्रकार की मछली खाने के फायदे हैं लेकिन इनमें फैटी मछली को सबसे ज्यादा पौष्टिक माना जाता है क्योंकि इसमें पोषक तत्व अधिक होते हैं।

दिल के मरीज को मछली का सेवन



जरूर करना चाहिए क्योंकि इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और ओमेगा-3 होता है जिसके कारण यह दिल को स्वस्थ रखता है। ओमेगा-3 एसिड शरीर के रक्तचाप को कम करता है जो हर हाल में दिल के रोग से होने वाले खतरे को कम करता है। यह ही नहीं एक अध्ययन के अनुसार जो लोग मछली खाते हैं उनमें अस्थिमा होने की संभावना कम होती है। अगर केले के साथ मछली की गोली खाई जाए तो अस्थिमा रोग में कमी आती है।

मछली का तेल खून में शुगर के स्तर को कम करता है जिससे डायबिटीज जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है।

इसके अलावा एक अध्ययन में यह भी पता चला है कि मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड होने के कारण इसके नियमित सेवन से ब्रेस्ट और ओवरी के कैंसर होने की संभावना भी कम रह जाती है।

जीएच-प्रोटीन से भरपूर मछली मांसपेशियों को स्ट्रॉन्ग बनाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। साथ ही कार्बोहाइड्रेट और वसा युक्त फिश का सेवन दिन भर आपको एनर्जी से भरा हुआ रखता

है। जिनका शरीर दुबला-पतला है, अपना वजन बढ़ाने के लिए फिश से बेहतर उनके लिए और कोई अच्छा ऑप्शन नहीं है, क्योंकि मछली में गुड फैट के अलावा और कोई फैट नहीं होता।

मछली ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर होती है जो मोतियाबिंद, ड्राई आई सिंड्रोम और यहां तक कि मैक्यूलर डीजनरेशन से बचा सकती है। नियमित रूप से मछली का सेवन करने से आंखों पर जल्दी चश्मा भी नहीं लगता।

सैल्मन और अटलांटिक मैकेरल जैसी फैटी मछली विटामिन डी से भरपूर होती है। विटामिन डी मुंह के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है। यह पोषक तत्व आपको दांतों और मसूड़ों की बीमारी से बचाता है। मछली खाने वाले लोगों के दांत ज्यादातर सफेद और चमकदार होते हैं।

वसायुक्त मछली मैकेरल और हेरिंग स्वस्थ त्वचा के लिए अच्छी मानी जाती है। ओमेगा-3 फैटी एसिड त्वचा को हेल्दी बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। मछली में ओमेगा -3 वसा सृजन को कम करता है।

पेट फूलने की समस्या से छुटकारा दिला सकती हैं ये चाय

कई बार पेट में गैस या ऐसिडिटी की वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की भी समस्या हो जाती है। इस वजह से असहजता महसूस होने लगती है और कई बार तो तकलीफ काफी बढ़ जाती है। ऐसा महसूस होता है मानो आपका पेट स्ट्रेच हो रहा हो और किसी भी वक्त फट जाएगा। आप भी कभी न कभी इस समस्या से दो-चार जरूर हुए होंगे। जब भी इस तरह की दिक्कत आती है तो हम में ज्यादातर लोग ओटीसी मेडिसिन यानी बिना डॉक्टर की सलाह के केमिस्ट से पूछकर ली गई दवाइयों का सेवन कर लेते हैं। लेकिन इससे कितने साइड इफेक्ट्स होते हैं इस ओर शायद आपका ध्यान नहीं गया होगा। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं 4 तरह की हर्बल चाय के बारे में जिसे पीने से दूर हो जाएगी पेट फूलने की समस्या...

टर्मरिक टी यानी हल्दी वाली चाय

जब भी बात पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याओं की आती है तो उसमें राहत पहुंचाने के मामले में हल्दी का नाम सबसे ऊपर आता है। एंटीइन्फ्लेमेट्री और एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टी की वजह से हल्दी का इस्तेमाल कई बीमारियों को दूर करने में किया जाता है। हल्दी के साथ-साथ चाय में चुटकी भर काली मिर्च भी डाल दें। इस चाय के सेवन से पेट में गैस, पेट फूलने



की दिक्कत दूर होगी और पाचन तंत्र सही हो जाएगा।

सौंफ वाली चाय

पेट और पाचन से जुड़ी दिक्कतों जैसे-पेट में दर्द, पेट फूलना और कब्ज को दूर करने के लिए लंबे समय से सौंफ का इस्तेमाल होता आ रहा है। सौंफ में ऐसा कंपाउंड पाया जाता है जो गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल ट्रैक्ट के पैसेज को रिलैक्स करता है जिससे पेट में भरी गैस आसानी से बाहर निकल जाती है। आप चाहें तो सौंफ का पानी या सौंफ की चाय किसी भी चीज का सेवन कर सकते हैं।

पुदीने की चाय

मिंट यानी पुदीने का फ्लेवर बेहद कूल और रिफ्रेशिंग होता है जो पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में आपकी मदद करता है। पुदीने की पत्तियों में

एंटीस्पैसमोडिक प्रॉपर्टी होती है जो मसल क्रैम्प्स और स्पैस्म में राहत दिलाने में मदद करती है जिससे पेट में दर्द दूर होता है और आराम मिलता है। पुदीने की पत्तियों से बनी चाय आपके लिए मददगार हो सकती है।

अदरक की चाय

अदरक भी पेट से जुड़ी दिक्कतों को दूर करने के लिए सबसे बेस्ट उपाय माना जाता है। बहुत से लोग पेट फूलने की दिक्कत या लूज मोशन की समस्या में अदरक के सप्लिमेंट्स का इस्तेमाल करते हैं। अदरक में जिंजरॉल नाम का बायोऐक्टिव कम्पाउंड पाया जाता है जो ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की दिक्कत को कम करने में मदद करता है। हालांकि अदरक की चाय बनाने के लिए ताजे अदरक का ही इस्तेमाल करें क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट अधिक होता है।

ओवरनाइट फेस मास्क को घर पर बनाकर करें इस्तेमाल, त्वचा रहेगी हाइड्रेटेड

ओवरनाइट फेस मास्क ऐसे मास्क होते हैं, जिन्हें सोने से ठीक पहले लगाया जाता है और उठने के बाद धोया जाता है। इन्हें स्लीपिंग मास्क भी कहते हैं। इस तरह के फेस मास्क का इस्तेमाल करने से त्वचा में हाइड्रेशन को बढ़ावा देने, पौष्टिक तत्वों की मौजूदगी बढ़ाने और त्वचा की देखभाल करने में मदद मिलती है। आइए आज हम आपको घर पर ओवरनाइट फेस मास्क बनाने का तरीका और इसके इस्तेमाल से होने वाले फायदे बताते हैं।

नारियल तेल से बना फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीका सबसे पहले अपनी पसंदीदा नाइट क्रीम में एक चम्मच एक्सट्रा नारियल तेल या कोल्ड-प्रेसड नारियल तेल मिलाएं। अब थोड़ी क्रीम लें और फिर इसे अपने चेहरे पर मसाज करें। याद रखें कि इसे लगाने के बाद अगली सुबह ही धोना है। फायदे- नारियल का तेल आपकी त्वचा के रूखेपन, सूजन, जलन और सूरज की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों से होने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार है।

तरबूज का स्लीपिंग मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीका- इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक कप तरबूज के टुकड़ों (लाल गुदा) को कट्टूकस कर लें और फिर इसका रस छान लें। अब कॉटन बॉल का इस्तेमाल करके तरबूज के रस को अपने चेहरे पर लगाएं और सोने से पहले इसे सूखा लें। फायदे- तरबूज काफी रसीला फल होता है। ऐसे में यह आपकी त्वचा को हाइड्रेट रखने और इसे निखारने में मदद करता है।

हल्दी और दूध का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीका- सबसे पहले एक चम्मच कच्चे दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं। अब कॉटन बॉल की मदद से इसे टोनर के जैसे अपने चेहरे पर लगा लें। फायदे- हल्दी का दूध कई स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आयुर्वेदिक उपाय है। इसमें एंटी-माइक्रोबियल, एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो स्वास्थ्य समस्याओं से निजात दिलाने के अलावा मुहांसों और फोटोएजिंग को कम करने में मदद करता है।

खीरे का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीका- सबसे पहले आधे खीरे का रस निकाल लें और फिर कॉटन बॉल की मदद से इसे अपने पूरे चेहरे पर अच्छे से लगा लें। फायदे- खीरा आपके शरीर के लिए तो अच्छा है ही, लेकिन यह त्वचा को हाइड्रेट रखने और चमकदार बनाने में भी काफी प्रभावी है। साथ ही इसके जूस से त्वचा को टंडक मिलती है, जिससे सनबर्न की समस्या से राहत मिलती है।

एलोवेरा और विटामिन-ई का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीका- सबसे पहले विटामिन-ई कैप्सूल से इसका तेल निकाल लें और फिर इसे एलोवेरा जेल के साथ मिला लें। अब इसे अपने चेहरे और गर्दन पर अच्छे से लगाएं। फायदे- एलोवेरा में अमीनो एसिड, सैलिसिलिक एसिड, लिगनिन और एंजाइम के साथ विटामिन ए, सी और ई जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं। इस वजह से इसका इस्तेमाल करने से त्वचा की सूजन कम होती है और यह त्वचा को हानिकारक यूवी किरणों के दुष्प्रभाव से बचाता है।

पायल पहनने से होते हैं सेहत के अनोखे फायदे

पैरों में पहनी जाने वाली पायल, पायजेब की रून्डून और छमछम आवाज किसे नहीं अच्छी लगती। यह पारंपरिक आभूषण सिर्फ नवविवाहितों के लिए नहीं है बल्कि अब यह फैशन का नया ट्रेंड भी बन रही है। आपको यह जानकर अचरज होगा कि इन्हें पहनने से सेहत की भी कई समस्याओं का निवारण होता है। पायल पैरों से निकलने वाली शारीरिक विद्युत ऊर्जा को शरीर में संरक्षित रखती है।



चांदी पैरों की

पायल महिलाओं के पेट और निचले अंगों में बसा (फैट) बढ़ने की गति को रोकती है। वास्तु के अनुसार पायल की छनक निगेटिव ऊर्जा को दूर करती है। पायल पैरों से घर्षण करके हड्डियां मजबूत बनाती हैं। पैर में पायल पहनने से महिला की इच्छा-शक्ति मजबूत होती है। यही वजह है कि औरतें अपने स्वास्थ्य की चिंता किए बिना पूरी लगन से परिवार के भरण-पोषण में जुटी रहती 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 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

यात्रा करने से पहले इन चार बातों का जरूर रखें ध्यान

सभी को सर्दियों में यात्रा करना बेहद पसंद होता है। ठंडा मौसम, खूबसूरत नजारे और बर्फबारी, आपकी यात्रा को बेहद यादगार बना देती है। लेकिन इस मौसम में घूमने से पहले अगर आपने कुछ महत्वपूर्ण बातों और चीजों का ख्याल नहीं रखा तो यह यात्रा आपके लिए मुसीबत भी बन सकती है। आइए आज हम आपको चार ऐसी बातों के बारे में बताते हैं जिनका सर्दियों में यात्रा करने से पहले आपको ध्यान रखना चाहिए।

भौगोलिक स्थिति और मौसम के बारे में पहले से पता करें

ऐसे सर्द मौसम में कहीं भी जाने से पहले एक बार वहां की भौगोलिक स्थिति और घूमने वाले दिन के तापमान के बारे में जरूर पता कर लें। इससे आप उस वक्त की जरूरतों से पहले ही वाकिफ हो जाएंगे और कई मुसीबतों से बच जाएंगे। पहले से भौगोलिक और मौसम की स्थिति के बारे में मालूम होगा तो आप उस हिसाब से दवाइयां, केतली और अन्य चीजें रख सकते हैं।

ट्रेवलिंग बैग पैक करते वक्त रखें खास ध्यान

सर्दियों में घूमने के लिए फिजूल चीजें रखकर अपने बैग को भारी करने की गलती बिल्कुल मत करिएगा। इससे आपको एक जगह से दूसरी जगह जाने में बहुत परेशानी होगी। ऐसे मौसम में यात्रा



के दौरान जरूरी सामान, कपड़े और एक कंबल जरूर रख लीजिए ताकि आपको ठंड न लगे। इन सबके अलावा अगर आप बर्फबारी वाली जगह जा रहे हैं तो सनग्लासेस जरूर रख लीजिएगा क्योंकि सूर्य की किरण बर्फ से टकराकर आपकी आंखों को प्रभावित करती हैं।

यात्रा से पहले ही बुक कर लें होटल सर्दियों में लंबी यात्रा के बाद आपको होटल तलाशने का बिल्कुल भी मन नहीं करेगा, इसलिए आप पहले ही बढिया सा होटल देखकर ऑनलाइन बुक कर लीजिए। कभी-कभी सब होटल फुल हो जाते हैं, इसलिए पहले से होटल बुक करना बिल्कुल सही विकल्प है। होटल बुक करते समय सभी सुविधाओं को भी ध्यान से चेक

करें। सही और अच्छा होटल बुक करने में आप चाहें तो वहां के टूर और ट्रेवल कंपनी की मदद भी ले सकते हैं।

कार से यात्रा करने पर इन बातों का भी रखें ध्यान

सर्दियों में आपको हमेशा शीशे बंद वाली गाड़ी में ही सफर करना चाहिए। खुली गाड़ी में कई बार ठंडी हवा लगने से आपकी तबीयत खराब हो जाती है और आप घूमने का लुफ्त नहीं ले पाते हैं। इसके अलावा अगर आप कार से ही यात्रा कर रहे हैं तो इमरजेंसी कार किट जरूर रखें। इसके अलावा एक मैप भी लेना जरूरी है क्योंकि कभी-कभी इंटरनेट ठीक से काम नहीं करता है। इससे आपको रास्ता तलाशने में मदद मिलेगी।

सर्दियों में निखरी त्वचा पाना है तो लगाएं ग्लिसरीन और गुलाब जल

सर्दियों के मौसम में त्वचा का ख्याल रखना आसान काम नहीं होता, चाहे आप कितना ही इन्हें रूखा होने से बचाने की कोशिश करे लेकिन ये ड्रय हो ही जाती है। रूखी और फटी हुई त्वचा दिखने में बहुत खराब लगती है। यदि आप सर्दियों में भी कोमल त्वचा पाना चाहती हैं तो इस बार टंड में ग्लिसरीन और गुलाबजल का भरपूर इस्तेमाल करें। आइए, जानते हैं सर्दियों में ग्लिसरीन और गुलाबजल इस्तेमाल करने के बेहतर फायदे -

ग्लिसरीन के साथ गुलाबजल का

मिश्रण आपकी त्वचा को नमी के साथ-साथ निखार भी देता है। सर्दियों में रूखी त्वचा से आप भी परेशान हो रहे हैं, तो ग्लिसरीन और गुलाबजल मिलाकर सोते वक्त अपनी त्वचा पर जरूर लगाकर देखें।

इस मिश्रण का त्वचा पर प्रयोग कर आप अपनी त्वचा को मौसम के अनुकूल आसानी से बना सकते हैं। यह आपकी त्वचा का रूखापन, मृत त्वचा और अन्य अनियमितता को हटाकर कंडिशनिंग करता है। बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम कर यह आपको जवां दिखने में मदद करता है।

गुलाबजल में एंटी एजिंग गुण मौजूद होते हैं और ग्लिसरीन का इस्तेमाल आपकी झुर्रियों को कम कर सकता है। सर्दियों में देखभाल के बावजूद त्वचा बेजान और ढीली हो जाती है। इससे बचने के लिए ग्लिसरीन और गुलाबजल का मिश्रण आपके लिए काम की चीज है। यह आपकी त्वचा को खिला-खिला बनाए रखने में मददगार है। रात के समय इस मिश्रण का इस्तेमाल आपकी त्वचा को टंड के दुष्प्रभाव से बचाता है, साथ ही उसे चिकनाई प्रदान करता है जिससे त्वचा में रूखापन नहीं रहता और उसकी दमक भी बढ़ जाती है।

शब्द सामर्थ्य -026

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं
1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे
1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झुला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 025 का हल

प	सं	द	सिं	हा	स	न		
ख		म	ज	दू	र	का	म	
वा	द	क	र		सं	ब	ल	
ड		ल	ज्जा		म	स्का	य	
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न		औ	
रं		म		कि	ता	ब	स	
ग		अ	र	सा		हु	ज्ज	त
	श	क्ल		न	मि	त		न

आलिया भट्ट से निकिता दत्ता तक, बॉलीवुड की योग देवियां जो फिटनेस में भरती हैं प्राण

बॉलीवुड की चकाचौंध भरी दुनिया में, जहाँ हर जगह परफेक्शन की मांग होती है और हर किरदार दृढ़ता की परीक्षा लेता है, कुछ अभिनेत्रियाँ ऐसी हैं जिन्होंने अपनी जगह जिम या रेड कार्पेट पर नहीं, बल्कि योगा मैट पर बनाई है। इन सितारों के लिए योग सिर्फ फिटनेस नहीं, बल्कि एक दर्शन है, जो उन्हें शरीर और आत्मा, दोनों रूपों में मजबूत और संतुलित रखता है। शिल्पा शेट्टी-पिछले दो दशकों से शिल्पा शेट्टी सौम्यता, वेलनेस और आंतरिक शांति की प्रतीक रही हैं। अपनी किताबों, डीवीडीज़ और डिजिटल फिटनेस प्लेटफॉर्म के जरिए उन्होंने योग को एक जीवनशैली का रूप दे दिया है। उनकी सुबहें सूर्य नमस्कार से शुरू होती हैं और दिन का अंत कृतज्ञता के साथ। यही दिनचर्या उन्हें शोबिज़ की भागदौड़ में भी शांत, संतुलित और दमकता हुआ बनाए रखती है। करीना कपूर खान करीना कपूर खान की फिटनेस यात्रा उनकी फिल्मों जितनी ही प्रसिद्ध है। कभी साइज़ ज़ीरो ट्रेड की पहचान रही करीना, अब माइंडफुल फिटनेस की मिसाल बन चुकी हैं। उनके लिए योग बाहरी रूप से सुंदर दिखने का नहीं, बल्कि मन, शरीर और सांस के संतुलन का माध्यम है।

निकिता दत्ता-नई पीढ़ी की अभिनेत्रियों में निकिता दत्ता अपनी शांत लेकिन दृढ़ योग साधना के लिए अलग पहचान रखती हैं। उनके सोशल मीडिया पर अक्सर शांत आसनों और मानसिक संतुलन पर उनके विचार दिखाई देते हैं। निकिता के लिए योग कोई प्रदर्शन नहीं, बल्कि आत्म-संवाद का एक पवित्र स्थान है, जहाँ वे बाहरी शोर से दूर होकर अपने भीतर की शांति से जुड़ती हैं। उनकी नियमितता और सहज ऊर्जा यह दर्शाती है कि कैसे योग का प्रभाव चमक-दमक से परे, जीवन को भीतर से निखारता है।

आलिया भट्ट-व्यस्त शूटिंग शेड्यूल और थका देने वाली दिनचर्या के बीच, आलिया भट्ट के लिए योग एक एंकर की तरह है। उन्हें एरियल योगा बेहद पसंद है, और वे अक्सर अपनी योग साधना की झलक सोशल मीडिया पर साझा करती हैं। आलिया की फिटनेस यात्रा उनकी जीवन दृष्टि को दर्शाती है, जिसमें लचीलापन, अनुशासन और संतुलन का समावेश है।

मलाइका अरोड़ा-मलाइका अरोड़ा न केवल एक प्रसिद्ध अभिनेत्री हैं, बल्कि प्रमाणित योग प्रशिक्षक भी हैं। उन्होंने अपना खुद का वेलनेस स्टूडियो स्थापित किया है और योग को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के समग्र मार्ग के रूप में प्रचारित करती हैं। उनके लिए योग केवल शरीर को नहीं, बल्कि मन को भी स्वस्थ रखने का साधन है। चाहे शिल्पा की शांति हो या आलिया की अनुशासन भरी लचक, निकिता की आत्मिक गहराई हो या मलाइका का समर्पण, इन बॉलीवुड देवियों ने साबित कर दिया है कि असली सुंदरता और ताकत भीतर की संतुलन से आती है।

तरस नई आया फेम जैस्मिन सैंडलस का नया गाना पोलस हुआ रिलीज़

जैस्मिन सैंडलस, जो यार ना मिले (किक) और तरस नई आया (मुँज्या) जैसे चार्टबस्टर गानों की पाँवरहाउस आवाज़ हैं, उन्होंने अपना लेटेस्ट इंडिपेंडेंट सिंगल पोलस रिलीज़ कर दिया है। यह ट्रैक आज ही लाइव हुआ है और फैंस व संगीत प्रेमियों से इसे ज़बरदस्त प्यार मिल रहा है। जैस्मिन ने कहा, पोलस मेरे लिए एक बिल्कुल नई शुरुआत है, जैसे एक कलाकार के रूप में मेरा पुनर्जन्म हुआ हो। इसमें एक डेब्यू सॉन्गा जैसी ऊर्जा और ताजगी है, भले ही मैंने 2008 में अपना पहला ट्रैक मुस्कान रिलीज़ किया था। वे बीते साल मेरे लिए प्रैक्टिस का समय थे, और पोलस के साथ अब असली खेल शुरू हुआ है। यह गाना रचनात्मक उत्साह और खोज से भरी एक नई यात्रा की शुरुआत है। उन्होंने आगे कहा, पोलस का डांस स्टाइल हिप हॉप है और मैंने हुक स्टेप सेट पर ही सीखा, यह बहुत ऑर्गेनिक और मजेदार प्रोसेस थी। गाने के बोल श्लोक लाल, मैंडी गिल और हरजोत कौर ने खूबसूरती से लिखे हैं। म्यूजिक वीडियो का कॉन्सेप्ट डायरेक्टर प्रीत सिंह का शानदार विचार था-इसे जेल के अंदर सेट करना और मेरा एक विद्रोही, बेफिक्र अपराधी का किरदार निभाना, जो सुरंग से भागती है, लेकिन आखिरकार पकड़ी जाती है। इस कहानी ने प्रोजेक्ट में बहुत गहराई और चंचलता जोड़ दी।

उन्होंने कहा, वीडियो की शूटिंग सिर्फ एक दिन में पूरी हुई और मैंने सेट पर हर डिटेल् को समझा। प्रीत सिंह एक जीनियस डायरेक्टर हैं, जिन्होंने पूरे प्रोजेक्ट का नेतृत्व अद्भुत विज़न और सटीकता के साथ किया। ईमानदारी से कहूँ, तो मुझे अपने वीडियो में और डांस करना चाहिए पोलस का हुक स्टेप इतना कैची और मजेदार है।

गाने के जॉनर के बारे में बात करते हुए जैस्मिन ने कहा, गाने का जॉनर बिले फंक है, जिसने बीट सुनते ही मेरा दिल जीत लिया। यह इस जॉनर में मेरा पहला पंजाबी गाना है। इस कोलेबोरेशन के लिए, हमने नेपाल के सबसे बड़े प्रोड्यूसर, फोजल को खास तौर पर बुलाया था। सॉन्गा राइटिंग टीम अविश्वसनीय थी और उनका सपोर्ट अनमोल था। उन्होंने आगे कहा, फाइनल मिक्स और मास्ट्रिंग अभिषेक खंडेलवाल, जो वाईआरएफ में म्यूजिक हेड हैं, उन्होंने संभाला, जिससे साउंड चलिटी बेहतरीन रही। पोलस मेरे लिए महज़ एक गाना नहीं है, बल्कि यह मेरी कलात्मक यात्रा का एक जीवंत नया अध्याय है। वीडियो के अनोखे कॉन्सेप्ट पर, जैस्मिन ने आगे कहा, यह डायरेक्टर का विज़न था कि एक जेल का सेटअप बनाया जाए, जहाँ मैं एक विद्रोही, बेफिक्र अपराधी का रोल निभाती हूँ, जो सुरंग से भागती है, लेकिन अंततः पकड़ी जाती है। शूटिंग में बहुत मज़ा आया, मैं सेट पर एक अच्छी स्टूडेंट थी और कहानी से जुड़ी हर छोटी डिटेल् को फॉलो किया।

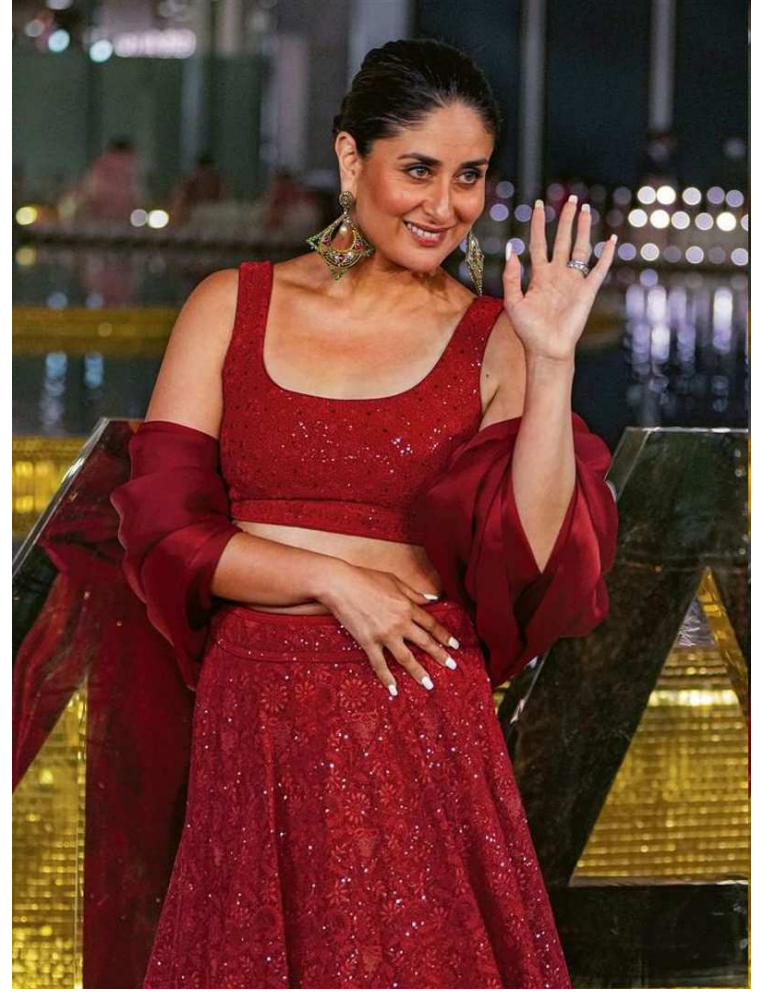
पहले का फैशन था बिना टेंशन वाला: करीना कपूर

बॉलीवुड अभिनेत्री करीना कपूर खान ने हाल ही में अवॉर्ड्स नाइट की पुरानी यादें साझा कीं। उन्होंने इसकी एक तस्वीर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम के स्टोरी सेक्शन में फैंस के साथ शेयर की है। यह तस्वीर 42वें फिल्मफेयर अवॉर्ड्स की है, जिसमें वह बॉलीवुड अभिनेता अक्षय खन्ना के साथ पहली पंक्ति में बैठी दिखाई दे रही हैं। इस फोटो में वह सिंपल लुक में नजर आ रही हैं, जैसे वह किसी घर की पार्टी में गई हैं। इसे शेयर करते हुए उन्होंने लिखा, जब हम अपनी पोली नेक और जैकेट पहनते थे और आराम से बैठकर अभिनेताओं को अपनी ब्लैक लेडी (अवॉर्ड) का स्वागत करते देखते थे।

उन्होंने इसके जरिए यह बताया कि तब के दौर में फैशन कितना सरल और सहज हुआ करता था। आज तो एक स्टार के लुक के लिए पूरी टीम होती है, क्या पहनना है और क्या नहीं, इसकी प्लानिंग कई दिनों पहले से ही की जाती है। तब महंगे स्टाइलिश और डिजाइनर आउटफिट्स का जमाना नहीं था।

इसमें उन्होंने अपनी बहन करिश्मा कपूर की फिल्म का गाना आए हो मेरी जिंदगी में भी लगाया है। इस फोटो की खास बात यह है कि इसमें अमिताभ बच्चन और अभिषेक बच्चन भी उनके पीछे बैठे दिख रहे हैं। उन दोनों ने भी पारंपरिक भारतीय कपड़े पहने हुए हैं।

करीना की इस पोस्ट ने फैंस को उन दिनों की याद दिला दी जब करीना कपूर और अक्षय खन्ना की जोड़ी हलचल फिल्म में दिखाई दी थी। यह फिल्म 2003 में



रिलीज़ हुई थी।

वर्क फ्रंट की बात करें तो, करीना कपूर खान अब अपनी आने वाली फिल्म दायरा में शूटिंग में जुटी हैं। इसे मशहूर फिल्म निर्माता मेघना गुलज़ार डायरेक्ट कर रही हैं। दोनों की जोड़ी को साथ काम करने को लेकर फैंस अभी से ही बहुत उत्साहित हैं। कुछ दिनों पहले उन्होंने इस

फिल्म की शूटिंग की कुछ तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की थीं। इसमें फिल्म के कुछ अहम सीन्स को फिल्माते हुए अभिनेत्री को देखा गया था। इस फिल्म में करीना के अलावा अभिनेता पृथ्वीराज सुकुमारन भी मुख्य भूमिका में हैं। वह इसमें पुलिस अफसर के किरदार में नजर आएंगे। दायरा एक क्राइम-ड्रामा थ्रिलर फिल्म है।

रोमांस और भावनाओं से भरपूर है तेरे इश्क में का टीजर



फिल्मी दुनिया में जब भी कोई बड़ा नाम और नया प्रोजेक्ट सामने आता है, तो दर्शकों की उम्मीदें अपने आप बढ़ जाती हैं। खासतौर पर जब ये नाम आनंद एल रॉय का हो, जिन्होंने सिनेमा को रांझणा जैसी यादगार फिल्म दी। आनंद एल रॉय

फिर से अपनी नई फिल्म के जरिए पर्दे पर जादू बिखरने के लिए तैयार हैं। वह तेरे इश्क में नामक फिल्म लेकर आ रहे हैं। इस फिल्म में उन्होंने दो बड़े सितारों धनुष और कृति सेनन को कास्ट किया है। इस फिल्म को देखने के लिए दर्शक बेसब्री से

इंतजार कर रहे हैं। मेकर्स ने बुधवार को फिल्म का टीजर जारी किया। तेरे इश्क में में एक ऐसी प्रेम कहानी है जो आनंद एल रॉय की पिछली फिल्मों से थोड़ी अलग है। धनुष इस फिल्म में शंकर नाम के किरदार में नजर आएंगे, जो वायुसेना में अधिकारी है। उनकी भूमिका को देखकर लगता है कि फिल्म में देशभक्ति के साथ-साथ प्यार की एक नई कहानी पेश की जाएगी। वहीं कृति सेनन मुक्ति के रोल में दिखेंगी, जो इस कहानी का दूसरा बड़ा हिस्सा हैं। इस जोड़ी की केमिस्ट्री पर लोगों की नज़रें टिकी हैं, क्योंकि दोनों ही कलाकार अपने दमदार अभिनय के लिए जाने जाते हैं।

फिल्म का टीजर रोमांस और भावनाओं से भरपूर है। टीजर की शुरुआत में शादी का माहौल दिखाया जाता है, जिसमें कृति सेनन की हल्दी रस्म होती है। इस रस्म में मौजूद सभी लोग नाच-गाने कर रहे होते हैं और कृति को हल्दी लगाते हैं। इस बीच सामने से धनुष घायल अवस्था में चलते हुए आते हैं, जिसे देख कृति हैरान रह जाती है। कृति के पास आकर धनुष कहते हैं, नई जिंदगी शुरू कर रही है, पुराने पाप को धो ले। इसके बाद वह उनके चेहरे पर गंगाजल डाल देते हैं। इसके बाद अरिजीत सिंह की आवाज़ में फिल्म के टाइटल ट्रैक की कुछ लाइनें सुनाई देती हैं। तेरे इश्क में फिल्म 28 नवंबर को हिंदी और तमिल भाषा में सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी।

चिदंबरम के कहे का क्या है अर्थ ?

बलबीर पुंज
दशकों तक स्वतंत्र भारत की विदेश नीति विदेशी विचारधारा से बंधी रही है। इसी वजह से भारत को बार-बार उन मुल्कों के आगे भी झुकना पड़ा, जो लंबे समय तक भारतीय हितों के खिलाफ खड़े थे। सालों तक भारत ने फिलिस्तीन और इस्लामी देशों का समर्थन किया, जबकि वह कश्मीर के मसले पर मजहब के नाम पर पाकिस्तान का साथ देते रहे। पिछले 11 वर्षों से भारतीय नेतृत्व इस पराजित मानसिकता से मुक्त है।

पूर्व केंद्रीय मंत्री पी।चिदंबरम के हालिया खुलासे का निहितार्थ क्या है? 17 साल पहले जब वर्ष 2008 में मुंबई पर पाकिस्तान द्वारा प्रायोजित भीषण 26/11 आतंकवादी हमला हुआ, जो चार दिनों तक चला, जिसमें सीमापार से आए दस जिहादियों ने 166 मासूमों को मौत के घाट उतारा और देश का एक बड़ा वर्ग प्रतिशोध की ज्वाला में धधकता रहा- तब तत्कालीन कांग्रेस नीत तत्कालीन संप्रग सरकार (2004-14) विदेशी दबाव- विशेषकर अमेरिकी नेतृत्व के कहने पर पाकिस्तान के खिलाफ प्रतिकार स्वरूप कोई भी सैन्य कार्रवाई करने से पीछे हट गई। बकौल चिदंबरम, उस वक्त मेरे मन में आया कि बदला लेना चाहिए। मैंने प्रधानमंत्री और बाकी अहम लोगों से इस मामले पर चर्चा की थी, लेकिन निष्कर्ष काफी हद तक विदेश मंत्रालय और विदेश सचिवों से प्रभावित था कि हमें स्थिति पर सीधे प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए, इसकी जगह

कूटनीतिक तरीका अपनाना चाहिए। उन्होंने आगे स्वीकार किया, उस समय अमेरिकी विदेश मंत्री कोंडोलिजा राइस, मेरे पद संभालने के दो-तीन दिन बाद मुझसे और प्रधानमंत्री से मिलने आई थीं। उन्होंने कहा था कि प्रतिक्रिया नहीं दें। मुझे पी।चिदंबरम के बयान पर कोई हैरानी नहीं। दरअसल, यह मानसिकता न ही देश में नई है और न ही चिदंबरम का यह मानस 2008 के आतंकी हमले तक सीमित है।

बात ज्यादा पुरानी नहीं है। अमेरिकी-यूरोपीय प्रतिबंधों के दबाव में 1995 में तत्कालीन प्रधानमंत्री नरसिंह राव ने पोखरण परमाणु परीक्षण रोक दिया था। लेकिन 1998 में अटल बिहारी वाजपेयीजी ने दोबारा सत्ता में आते ही इन पश्चिमी धमकियों को नजरअंदाज करके पोखरण में परीक्षण किया और भारत को परमाणु शक्ति के रूप में स्थापित भी कर दिया। आज जो चिदंबरम 26/11 के समय अमेरिकी दबाव में पाकिस्तान पर कार्रवाई नहीं करने की बात स्वीकार रहे हैं, उन्हीं चिदंबरम ने 27 मई 1998 को लोकसभा में चर्चा करते हुए पोखरण परमाणु परीक्षण को सत्ता-लोलुप एजेंडा और नैतिक अधिकारों के खिलाफ बताते हुए कहा था- 'हम परमाणु हथियार बनाने के खिलाफ हैं, हम परमाणु बमों का भंडार तैयार करने के खिलाफ हैं, हम इन हथियारों को सेना में शामिल करने के खिलाफ हैं, और हम भारत को हथियारों की दौड़ में झोंकने के भी खिलाफ हैं। आपने जो किया

है, उससे हमारे दोनों बड़े पड़ोसी अब दुश्मन बन गए हैं। क्या 1998 और 2025 में प्रकट चिदंबरम के मानस में कोई अंतर दिखता है? क्या बकौल चिदंबरम 1998 से पहले भारत के पाकिस्तान और चीन से संबंध मधुर थे?

वर्ष 1962 में भारत को वामपंथ शासित चीन के हाथों शर्मनाक शिकस्त झेलनी पड़ी थी, जिसमें देश ने अपनी हजारों वर्ग किलोमीटर जमीन भी खो दी। यह सब नेहरूजी की आत्ममुग्धता में चीन की कुटिल साम्राज्यवादी नियत को न समझ पाने का नतीजा था। पंचशील समझौता, सुरक्षा परिषद की सदस्यता चीन को देना और हिंदी-चीनी भाई-भाई' जैसे नारे अंत में भारत के लिए बेहद नुकसानदेह साबित हुए। ऊपर से अमेरिका के सामने पानेहरू द्वारा बार-बार मित्रों करने से देश की संप्रभुता और आत्मसम्मान को भी ठेस पहुंची।

अमेरिकी खुफिया एजेंसी सीआईए के पूर्व अधिकारी ब्रूस रिडेल ने अपनी किताब 'जेएफके फॉरगॉटन क्राइसिस- तिब्बत, द सीआईए एंड द सीनो-इंडियन वॉर में पानेहरू द्वारा अमेरिकी राष्ट्रपति जॉन एफ। कैनेडी को लिखे गुप्त खतों के कुछ हिस्से उजागर किए हैं। इन पत्राचारों में नेहरूजी ने लिखा था- हमें 12 स्काइडन सुपरसोनिक लड़ाकू विमानों की सख्त जरूरत है। हमारे पास आधुनिक राडार व्यवस्था नहीं है, इसलिए जब तक हमारे सैनिक तैयार नहीं हो जाते, तब तक इन विमानों और राडारों का संचालन अमेरिकी वायुसेना को करना होगा। साफ है कि तब

नेहरूजी ने अमेरिका के सामने भारत का स्वाभिमान गिरवी रख दिया था।

इसी तरह वर्ष 1965 के युद्ध में जब भारतीय सेना लाहौर में पहुंच गई थी, तब अगले साल ताशकंद जाकर जो कुछ हमने जीता था, उसे सोवियत संघ (रूस) की मध्यस्थता में लौटा दिया गया। इस फैसले का रणनीतिक औचित्य आज तक साफ नहीं है। क्या इससे पाकिस्तान ने अपना रवैया बदला? नहीं। उल्टा, ताशकंद समझौते के दौरान प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्रीजी की रहस्यमयी मौत ने उस समझौते को और भी संदिग्ध बना दिया। इससे पहले, 1960 में 'नेहरूजी ने पाकिस्तान के साथ सिंधु जल समझौता' भी किया था, जो हमारे राष्ट्रीय हितों के खिलाफ था।

निसंदेह, वर्ष 1971 के युद्ध में भारत ने ऐतिहासिक फतह हासिल की और पाकिस्तान के दो टुकड़े कर दिए। तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के नेतृत्व में भारतीय सेना ने पाकिस्तान को घुटनों पर लाकर उसके 93,000 फौजियों को आत्मसमर्पण करने के लिए मजबूर कर दिया था। परंतु शिमला संधि के तहत इंदिरा सरकार ने पाकिस्तान द्वारा कब्जाए कश्मीर के एक हिस्से (पीओके) पर कोई अंतिम निर्णय लिए बिना पाकिस्तानी युद्धबंदियों को रिहा कर दिया। युद्ध के दौरान इंदिराजी ने तत्कालीन अमेरिकी राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन को खत लिखकर पाकिस्तान की जंगबाजी रोकने की गुजारिश भी की थी। यह अक्टूबर का माह है। 1947 में

इसी महीने की 22 तारीख को अर्थात् स्वतंत्रता के लगभग दो माह पश्चात पाकिस्तान ने कबाइलियों के साथ मिलकर कश्मीर पर हमला कर दिया था। तब जम्मू-कश्मीर रियासत का अधिकांश मुस्लिम सैन्यबल इस्लाम के नाम पर शत्रुओं से जा मिला था। भारत में विलय की औपचारिकता पूरी होने के बाद जब भारतीय सेना ने मोर्चा संभाला और वह कश्मीर को अपने नियंत्रण में लेने लगी, तब पूरे कश्मीर को पाकिस्तानियों से मुक्त कराए बिना पानेहरू ने युद्धविराम और जनमत संग्रह की घोषणा कर दी। यदि यह तीन हिमालयी भूलें (गद्दारी सहित) नहीं हुई होती, तो आज कश्मीर की स्थिति कुछ और होती।

वास्तव में, दशकों तक स्वतंत्र भारत की विदेश नीति विदेशी विचारधारा से बंधी रही है। इसी वजह से भारत को बार-बार उन मुल्कों के आगे भी झुकना पड़ा, जो लंबे समय तक भारतीय हितों के खिलाफ खड़े थे। सालों तक भारत ने फिलिस्तीन और इस्लामी देशों का समर्थन किया, जबकि वह कश्मीर के मसले पर मजहब के नाम पर पाकिस्तान का साथ देते रहे। पिछले 11 वर्षों से भारतीय नेतृत्व इस पराजित मानसिकता से मुक्त है। सतत आर्थिक तरक्की के बीच भारतीय सेना अब किसी भी दुस्साहस का मुंहतोड़ उत्तर देने को स्वतंत्र है। सर्जिकल स्ट्राइक, सिंधु समझौते का स्थगन और ऑपरेशन सिंदूर'- इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है।

(ये लेखक के अपने विचार हैं)

सोना इतना महंगा क्यों?

सोने के साथ-साथ क्रिप्टो करेंसी का भाव भी बढ़ा है। अमेरिकी शेयर बाजार ऊंचाई पर हैं। इसका शिकार अमेरिकी सरकार के बॉन्ड बने हैं। हाल में प्रमुख मुद्राओं के बास्केट की तुलना में डॉलर की कीमत नौ फीसदी गिरी है।

अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोने का भाव प्रति औंस 4000 डॉलर पार कर गया है। भारत में बुधवार को 24 कैरेट सोने की कीमत प्रति दस ग्राम सवा लाख रुपये से अधिक हो गई। इसके साथ इस वर्ष सोने का भाव 51 फीसदी बढ़ चुका है। यह असामान्य घटनाक्रम है, जबकि यह दाम की अंतिम सीमा नहीं है। अमेरिकी इन्वेस्टमेंट बैंक गोल्डमैन सैक्स का अनुमान है कि 2026 के आखिर तक सोने का भाव प्रति औंस 4,900 डॉलर पार कर जाएगा। उधर मॉर्गन स्टैनले के रणनीतिकारों ने निवेशकों को सलाह दी है कि वे अपना कम-से-कम 20 प्रतिशत पैसा सोने में लगाएं। आम ट्रेंड यह उभर रहा है कि लोग डॉलर से जुड़ी संपत्तियों से पैसा निकाल कर सोना खरीद रहे हैं। इसे अमेरिकी मुद्रा में घटते भरोसे का संकेत समझा गया है।

इस समय सोने के साथ-साथ क्रिप्टो करेंसी का भाव भी बढ़ा है, जबकि अमेरिकी शेयर बाजार का सूचकांक ऊंचा बना हुआ है। जानकारों के मुताबिक इसका शिकार अमेरिकी सरकार के बॉन्ड बने हैं। गुजरे एक महीने में प्रमुख मुद्राओं के बास्केट की तुलना में डॉलर की कीमत नौ फीसदी

गिर चुकी है। अमेरिका के वित्तीय दायरे में इसको लेकर गहरी चिंता है। कहा गया है कि अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की आक्रामक व्यापार नीति, संस्थाओं के प्रति अनादर और अभी अमेरिका में चल रही सरकार-बंदी (शटडाउन) के कारण निवेशकों का भरोसा डोल गया है।

पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडेन ने भू-



राजनीतिक मकसद साधने के लिए अपनी मुद्रा को जिस तरह हथियार बनाया, उससे पहले ही डॉलर सिस्टम से अलग होने की प्रवृत्ति दुनिया में उभरने लगी थी। अब ट्रंप काल में अस्थिरता एवं अनिश्चितताएं और अधिक बढ़ी हैं। ऐसे मौकों पर निवेशक सोने का सहारा लेते हैं, जिसे सदियों से सबसे सुरक्षित निवेश समझा जाता रहा है। उधर यह संकेत भी मजबूत हुआ है कि चीन अपनी मुद्रा युवान को स्वर्ण समर्थित करने की दिशा में बढ़ रहा है। यानी सोने की महंगाई के पीछे दूरगामी महत्व की अंतरराष्ट्रीय वित्तीय प्रवृत्तियां और भू-राजनीतिक घटनाएं हैं। मगर इसका अफसोसनाक परिणाम यह है कि सोना आम जन की पहुंच से बाहर हो गया है।

शमिता शेटी ने सप्तशृंगी देवी, शिडी और त्र्यंबकेश्वर में बिताए दो दिन, मांगा दिव्य आशीर्वाद

अभिनेत्री शमिता शेटी अपनी बहन शिल्पा शेटी के साथ एक आध्यात्मिक यात्रा पर निकली हैं, जहां उन्होंने महाराष्ट्र के प्रसिद्ध धार्मिक स्थलों सप्तशृंगी देवी मंदिर, शिडी और त्र्यंबकेश्वर में भव्य दर्शन करते हुए दिव्य आशीर्वाद मांगा।

भगवा साड़ी में सजी शमिता ने अपनी सादगी और भक्ति से सबका ध्यान खींचा, जब उन्होंने श्रद्धा भाव से पूजा-अर्चना की। शमिता ने अपनी इस यात्रा की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा करते हुए कैप्शन में लिखा, सप्तशृंगी देवी मंदिर, शिडी और त्र्यंबकेश्वर की यात्रा में बिताए गए दो खूबसूरत दिन।

नाशिक के पास स्थित सप्तशृंगी देवी मंदिर में दोनों बहनों ने देवी मां के दर्शन कर आशीर्वाद लिया। इसके बाद शमिता शिडी पहुंचीं, जहां उन्होंने साई बाबा के दरबार में माथा टेका। उन्होंने अपनी इस धार्मिक यात्रा का समापन त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन के साथ किया, जो भारत के बारह पवित्र ज्योतिर्लिंगों में से एक है।

अपनी इस आध्यात्मिक यात्रा की झलकियाँ साझा करते हुए शमिता के चेहरे पर शांति और कृतज्ञता साफ झलक रही थी। पर्दे पर और उसके बाहर अपनी गरिमा और सौम्यता के लिए जानी जाने वाली शमिता की यह भक्ति-यात्रा आस्था और प्रसिद्धि के बीच संतुलन का एक खूबसूरत उदाहरण पेश करती है।

सू- दोकू क्र.026										
	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.25 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 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।		9	5	4	2	6	7	3	1	8
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।		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

बिहार चुनाव में महागठबंधन ने 12 सीटों पर एक-दूसरे के खिलाफ उम्मीदवार उतारे!

कार्यालय संवाददाता

पटना। बिहार में दो चरणों - 6 और 11 नवंबर - में मतदान होने वाले हैं और इस चुनावी जंग में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) और महागठबंधन न एक-दूसरे के खिलाफ ताल ठोकने को तैयार हैं। हालांकि मतदान में अभी समय है, लेकिन ऐसा लग रहा है कि एनडीए, महागठबंधन पर बढ़त बनाए हुए है क्योंकि विपक्षी खेमा कई सीटों पर दोस्ताना मुकाबले में उलझा हुआ है।

महागठबंधन में राष्ट्रीय जनता दल (राजद), कांग्रेस, विकासशील इंसान पार्टी (वीआईपी), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (भाकपा), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (माले) लिबरेशन और भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) शामिल हैं। एक विश्लेषण के अनुसार, इन तीनों ने कम से कम 12 सीटों पर एक-दूसरे के खिलाफ उम्मीदवार उतारे हैं, जिससे इनके वोटों का बंटवारा हो सकता है और सत्तारूढ़ गठबंधन को फायदा हो सकता है।

छह सीटों - नरकटियागंज, कहलगांव, सिकंदरा, सुल्तानगंज और वारसलीगंज - पर कांग्रेस और राजद एक-दूसरे के साथ सीधा मुकाबला करने जा रहे हैं। इसी तरह, बछवाड़ा, राजा पाकर, बिहारशरीफ और करगहर में कांग्रेस और भाकपा ने एक-दूसरे के खिलाफ उम्मीदवार उतारे हैं। इस बीच, राजद और वीआईपी ने बाबूबरही और चौनपुर में एक-दूसरे के खिलाफ उम्मीदवार उतारे हैं।

गठबंधन द्वारा एक-दूसरे के खिलाफ उम्मीदवार उतारना एक बड़ी विफलता है और यह दर्शाता है कि महागठबंधन सीटों के बंटवारे पर आम सहमति बनाने में स्पष्ट रूप से विफल रहा है। कई रिपोर्टों के अनुसार, कांग्रेस और वीआईपी क्रमशः 70 और 50 सीटों पर चुनाव लड़ना चाहती थीं, लेकिन राजद ऐसा करने में अनिच्छुक थी और अपनी अधिकांश सीटें अपने पास रखना चाहती थी।

वामपंथी दलों ने भी पिछले चुनावों में अपने प्रदर्शन का हवाला देते हुए इस बार अपने लिए अधिक हिस्सेदारी की मांग की है। 2020 के बिहार चुनावों में, सीपीआई-एमएल ने 19 सीटों पर चुनाव लड़ा और उनमें से 12 पर जीत हासिल की, सीपीआई ने छह सीटों पर चुनाव लड़ा और दो पर जीत हासिल की, जबकि सीपीआई-एम ने चार में से दो निर्वाचन क्षेत्रों पर उम्मीदवार उतारे। महागठबंधन द्वारा सीटों के बंटवारे पर सहमति न बना पाना, गठबंधन सहयोगियों के बीच एकता और समन्वय की कमी को दर्शाता है। इससे गठबंधन की विश्वसनीयता कमजोर होती है और मतदाता भ्रमित भी हो सकते हैं।

पुलिस स्मरण दिवस पर परमार्थ निकेतन में शहीद पुलिसकर्मियों को अर्पित की श्रद्धांजलि

कार्यालय संवाददाता

ऋषिकेश। परमार्थ निकेतन के अध्यक्ष स्वामी चिदानन्द सरस्वती ने कहा कि आज पुलिस स्मरण दिवस के अवसर पर उन अदम्य साहस और अनन्य कर्तव्यनिष्ठा वाले पुलिसकर्मियों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं जिन्होंने अपने जीवन का सर्वोच्च बलिदान देकर भारत माता की सेवा की। विशेष रूप से हम 1959 में लद्दाख के हॉट स्प्रिंग्स में शहीद हुए वीर पुलिसकर्मियों की शहादत को याद कर उनके अद्वितीय साहस और राष्ट्रभक्ति को नमन करते हैं।

स्वामी चिदानंद सरस्वती जी ने कहा कि, "देश की सेवा हेतु अपना सर्वस्व न्यौछावर करने वाले हमारे पुलिसकर्मियों की राष्ट्रभक्ति को नमन। वे वेतन के लिए नहीं, बल्कि वतन की रक्षा के लिए कार्य करते हैं। उनकी हर चुनौती, हर कठिनाई, और हर जोखिम देशभक्ति की मिसाल है। वे केवल वर्दीधारी ही नहीं, बल्कि मातृभूमि के सच्चे सिपाही हैं जिनका हर श्वास देश सेवा को समर्पित है। उनके लिए नौकरी नहीं, बल्कि कर्तव्य ही पूजा और राष्ट्रसेवा ही धर्म है। चाहे तपती दोपहर हो या सर्द रात, पर्व का उल्लास हो या संकट की घड़ी हमारी पुलिस हर पल समाज की सुरक्षा में सतर्क और समर्पित रहती है।

1959 में लद्दाख के हॉट स्प्रिंग्स की घटना भारत की वीर गाथाओं में स्वर्ण अक्षरों में दर्ज है। उस समय, जब सीमाओं पर तनाव और खतरा चरम पर था, हमारे पुलिसकर्मियों ने अपनी जान की परवाह नहीं की और अपना सर्वोच्च साहस दिखाते हुए अपनी मातृभूमि की रक्षा की।

स्वामी जी ने कहा कि सत्य और धर्म के मार्ग पर खड़ा होना ही सबसे बड़ा साहस है। जो धर्म और कर्तव्य के लिए अपने प्राण न्यौछावर करता है, वही असली नायक है। सभी पुलिसकर्मी एक जीवित उदाहरण हैं। वे केवल कानून लागू ही नहीं करते, कानून व्यवस्था बनाये के साथ सुरक्षा, न्याय और समाज में विश्वास की भावना बनाए रखने हेतु भी अदभुत योगदान प्रदान करते हैं। यह जिम्मेदारी इतनी बड़ी है कि इसके लिए साहस और समर्पण आवश्यक है, और यही उनकी महानता है।

हमारे पुलिसकर्मीयों द्वारा दिखाई गई कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन और समर्पण हर नागरिक के लिए प्रेरणा हैं। शहीदों की याद हमें यह संदेश देती है कि हमारी स्वतंत्रता, सुरक्षा और अखंडता आसान नहीं हैं इसके लिए अनगिनत नायक हर समय अपने प्राणों का जोखिम उठाते हैं। स्वामी जी ने उन सभी शहीद पुलिसकर्मियों को नमन करते हुये श्रद्धांजलि अर्पित कि जिन्होंने 1959 के हॉट स्प्रिंग्स में अपने प्राणों की आहुति दी। उनकी वीरता, कर्तव्यनिष्ठा और राष्ट्रभक्ति हम सभी के लिए प्रेरणा हैं। आइए हम सब मिलकर उनका स्मरण करें और यह संकल्प लें कि हम उनके आदर्शों को हमेशा जीवित रखेंगे।

प्रतिभाओं में निखार को हर संभव हो प्रयास: जोशी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। हिम फाउंडेशन द्वारा दिवाली के शुभ अवसर पर नेताजी सुभाष चंद्र बोस छात्रावास कोलागढ़ देहरादून के छात्रों के साथ दिवाली मनाई। छात्रों को दीपावली पर्व के महत्व के साथ शुभकामनाएं दी। साथ ही छात्रों को मिष्ठान वितरण, खेल बतासे और मोमबत्ती वितरित की गई। हिम फाउंडेशन के अध्यक्ष अजय बहुगुणा ने छात्रों का अनुशासन, साफ-सफाई और संस्कार बहुत ही सुंदर है। सभी छात्र अपनी पढ़ाई, खानपान और संस्कारों के प्रति जिम्मेदारी का निर्वहन बहुत अच्छे से कर रहे हैं। छात्रों का अनुशासन प्रेरणादायक रहा। उन्होंने कहा कि विद्यालय के छात्रावास के समस्त कर्मचारियों ने अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन बहुत ही अच्छे से किया है, इसके लिए बधाई के पात्र हैं। उन्होंने कहा कि हिम फाउंडेशन बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करती है और उन्हें शिक्षा और संस्कारों



के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

कार्यक्रम में कांग्रेस के वरिष्ठ नेता महेश जोशी ने कहा कि छात्र देश का भविष्य है छात्रों में प्रतिभा छुपी हुई है जिसे तराश कर निखार लाने की आवश्यकता है। आज देश विदेश राज्य के विभिन्न विभागों संस्थाओं में सेवारत अफसर कर्मचारी इन्हीं सरकारी विद्यालयों से निकले हुए हैं जिसे हीन भावना से नहीं देखा जाना चाहिए बल्कि इन्हें

प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है। शहरों की चकाचौंध के जीवन में सरकारी स्कूल विलुप्त की कगार पर है जिन्हें संरक्षण एवं संवर्धन की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि खुशियां बांटने से बढ़ती है। इस अवसर पर कार्यक्रम छात्रावास के कर्मचारी गण कुशल कुमार, रोहित जोशी गिरीश आर्य, प्रयाग सेमवाल शांतिलाल जोत सिंह, कृष्णा देवी मनोरमा देवी बबीता देवी मनीषा रावत आदि मौजूद रहे।

दो चोर गिफ्तार, चोरी किया सामान बरामद

संवाददाता

देहरादून। चोरी की घटना का दून पुलिस ने खुलासा किया है। घटना को अंजाम देने वाले 02 अभियुक्त को पुलिस ने गिरफ्तार किया। इन लोगों ने रात्रि के समय एक टीन के खोखे का ताला तोड़कर एक्टिवा वाहन सहित अन्य सामान व नगदी चोरी की घटना को अंजाम दिया था।

19/20 अक्टूबर की रात्रि में अनिल पुत्र स्व. ज्ञानचन्द, निवासी ग्राम घमण्डपुर, रानीपोखरी, ने अज्ञात चोरों द्वारा उनके टीन के खोखे का ताला तोड़कर उसमें रखे 02 पैकेट मास्टर बीड़ी, 02 पैकेट मजदूर 444 बीड़ी, 02



डिब्बी सिगरेट कैपिस्टन, 02 डिब्बी सिगरेट गोल्ड फ्लैक, 02 डिब्बी सिगरेट एडवांस, 02 पैकेट फ्लेम माचिस, नगदी तथा स्कूटी (एक्टिवा) चोरी करने के संबंध में पुलिस में तहरीर दी थी जिसके आधर पर थाना रानीपोखरी पर मामला पंजीकृत किया गया था।

एसएसपी देहरादून द्वारा थानाध्यक्ष

रानीपोखरी को दिए गए निर्देशों के क्रम में थाना रानीपोखरी पर पुलिस टीम का गठन किया गया, गठित टीम द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण करते हुए घटना के संबंध में सुरागरी/पतारसी करते हुए जानकारीयों एकत्रित की गई तथा मुखबिर तंत्र को भी सक्रिय किया गया। पुलिस द्वारा किए जा रहे प्रयासों से मुखबिर की सूचना पर पुलिस टीम द्वारा घमण्डपुर जंगल रोड पर चेकिंग के दौरान घटना को अंजाम देने वाले 2 लोगों को चोरी किए गए एक्टिवा वाहन के साथ गिरफ्तार किया गया, जिनके कब्जे से घटना में चोरी किया गया अन्य सामान भी बरामद हुआ।

पुलिस कर्मियों के आवासीय भवनों के निर्माण के लिए दिए...

◀▶ पृष्ठ 1 का शेष

प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के लिए प्छतराखण्ड खेल नीति के तहत कुशल खिलाड़ियों के लिए पुलिस विभाग में विशेष कोटे के माध्यम से भर्तियों का प्रावधान भी किया है। मुख्यमंत्री ने पुलिस के उच्च अधिकारियों से आग्रह करते हुए कहा कि पुलिसकर्मियों के लिए समय - समय पर मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए।

मुख्यमंत्री ने कहा वीर जवानों की वीरता और उनके समर्पण की याद में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने देश में राष्ट्रीय पुलिस स्मारक की स्थापना की है। यह स्मारक आने वाली पीढ़ियों को हमारे जवानों की वीरता और साहस की गाथाओं से परिचित कराएगा। मुख्यमंत्री ने कहा हमारे पुलिस जवान हर परिस्थिति में अदम्य साहस का अभूतपूर्व परिचय देते हैं। उन्होंने कहा हमारा प्रदेश भौगोलिक और सामरिक दृष्टि से संवेदनशील राज्य है ऐसे में राज्य की शांति और सुरक्षा बनाए रखने में हमारे पुलिसकर्मियों की भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

मुख्यमंत्री ने कहा इस वर्ष उत्तराखंड

पुलिस ने कांठड़ यात्रा में लगभग 4 करोड़ से अधिक श्रद्धालुओं और चारधाम यात्रा में करीब 50 लाख से अधिक भक्तों को सुरक्षित और सुगम यात्रा एवं दर्शन कराने में अद्वितीय योगदान दिया है। वी.आई.पी कार्यक्रमों को सफलतापूर्वक संपन्न कराने के साथ ही राष्ट्रीय खेलों और राज्य में आयोजित विभिन्न राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रमों में चाक-चौबंद सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए पुलिस ने सहायनीय कार्य किया। उन्होंने कहा राज्य में प्राकृतिक आपदाओं के खतरे का सामना भी हमारी पुलिस ने अदम्य साहस और तत्परता से किया। जिससे कई लोगों की जान बचाई जा सकी।

मुख्यमंत्री ने कहा आधुनिक युग में अपराध का स्वरूप बदल रहा है, पुलिस की भूमिका और भी चुनौतीपूर्ण हो रही है। चोरी, डकैती, हत्या और महिला अपराधों के साथ नशा और साइबर अपराध जैसे नए खतरों का भी सामना करना पड़ रहा है। राज्य सरकार ने पुलिस को एक त्रिस्तरीय एंटी नारकोटिक फोर्स का गठन किया है। इस फोर्स ने बीते तीन वर्षों में 6199 से अधिक नशे के सौदागरों के खिलाफ कार्रवाई की है,

और लगभग 275 करोड़ रुपये से अधिक के नारकोटिक पदार्थ भी बरामद किए हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा हमारे लिए साइबर अपराध एक बड़ी चुनौती बन चुका है। 17 के आने के बाद पुलिस को इस दिशा में और भी अधिक सजग रहना होगा क्योंकि साइबर अपराधों का स्वरूप अब दिन-प्रतिदिन बदल रहा है। उन्होंने कहा हमें साइबर अपराधियों से मुकाबला करने के लिए एक कदम आगे रहना होगा, और इसके लिए हमारी पुलिस को तकनीकी ज्ञान में दक्ष होना आवश्यक है। उन्होंने कहा पुलिस फोर्स ने साइबर फ्रॉड के खिलाफ त्वरित और प्रभावी कार्रवाई करते हुए 63 करोड़ रुपये से अधिक की राशि, पीड़ितों को लौटाकर उत्तराखंड पुलिस पर जनता के विश्वास को मजबूत किया है।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक खजान दास, बृजभूषण गैरोला, श्रीमती सविता कपूर, मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन, डीजीपी दीपम सेठ, पूर्व मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, पूर्व डीजीपी अनिल रतूड़ी एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

राज्यपाल ने की बदरीनाथ धाम में पूजा अर्चना



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) मंगलवार को बदरीनाथ धाम पहुंचे जहां उन्होंने भगवान बदरी विशाल के दर्शन कर विशेष पूजा में प्रतिभाग किया। यहां उन्होंने देश और राज्य की सुख-समृद्धि की कामना की। बदरीनाथ पहुंचने पर जिलाधिकारी गौरव कुमार और पुलिस अधीक्षक सर्वेश पंवार ने राज्यपाल का स्वागत किया। राज्यपाल ने जिलाधिकारी गौरव कुमार से धाम में चल रहे मास्टर प्लान के कार्यों की जानकारी ली। जिलाधिकारी द्वारा मास्टर प्लान के कार्यों से राज्यपाल को अवगत कराया, इस पर राज्यपाल ने सिविक एमीनिटी सेंटर, सिविक कम्युनिटी सेंटर,

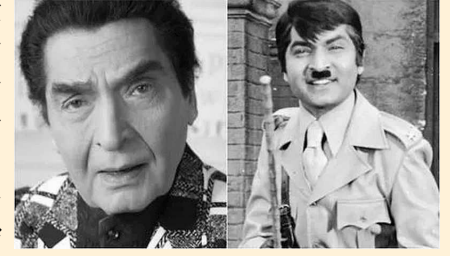
आराइवल प्लाजा और हॉस्पिटल बिल्डिंग की प्रगति पर संतोष जताया, और मास्टर प्लान के कार्यों की सराहना की। उन्होंने कहा कि यहाँ जिस तरह का विकास हो रहा है वह हमें आत्मनिर्भर भारत की ओर ले जा रहा है। इस दौरान राज्यपाल ने कार्यदायी संस्था को मास्टर प्लान के कार्यों की प्रगति की फोटो सहित डॉक्यूमेंटेशन तैयार कर उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। साथ ही शेष नेत्र और बर्दीश झील दोनों लेक की सफाई व्यवस्था सुचारू रखने और आस्था पथ पर जितना लाइट इत्यादि का कार्य है उसे मॉटेन रखने के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त राज्यपाल ने चार धाम व्यवस्थाओं पर जिला प्रशासन की प्रशंसा की और यह

भी कहा कि यहां पर पुलिस प्रशासन और मंदिर समिति का एक अच्छा समन्वय देखने को मिला। साथ ही उन्होंने इस कार्य में लगे सभी मंदिर समिति के सदस्य, पंडा, पुरोहित, पुलिस फोर्स और प्रशासन के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों को बधाई दी और पूरी यात्रा के लिए सभी को निर्देशित किया कि इसी तरह कार्य करते रहें। राज्यपाल ने कहा कि यहां पर उन्हें बहुत ही दिव्य अनुभव हुआ है सभी के चेहरे में एक अलग ही प्रसन्नता देखने को मिल रही है जिससे कि वे अभिभूत हैं, उन्होंने सभी भारतीयों सहित विश्व के लोगों से बदरीनाथ धाम में दर्शन लाभ प्राप्त करने की बात कही। साथ ही उन्होंने जिला प्रशासन से यह भी कहा कि आगे भी इसी तरह व्यवस्थाओं को सुचारू रखा जाए, जिससे आने वाले तीर्थयात्रियों को सुगमता से भगवान बदरी विशाल के दर्शन लाभ मिल सकें। इस मौके पर मुख्य विकास अधिकारी डॉ. अभिषेक त्रिपाठी, उप जिलाधिकारी चंद्रशेखर वशिष्ठ, पुलिस उपाधीक्षक मदन सिंह बिष्ट, बीकेटीसी के प्रभारी अधिकारी विपिन तिवारी, नगर पंचायत बदरीनाथ के अधिशासी अधिकारी सुनील पुरोहित सहित अन्य अधिकारी कर्मचारी मौजूद रहे।

नहीं रहे अंग्रेजों के जमाने के 'जेलर'

संवाददाता

मुंबई। हिन्दी सिनेमा के मशहूर अभिनेता और निर्देशक गोवर्धन असरानी का सोमवार 20 अक्टूबर की दोपहर मुंबई के जुहू स्थित आरोग्य निधि अस्पताल में निधन हो गया। वह 84 वर्ष के थे। असरानी का अंतिम संस्कार शाम को सांताक्रुज स्थित शास्त्री नगर श्मशानभूमि में परिवार और करीबी लोगों की मौजूदगी में शांतिपूर्वक किया गया। उनके मैनेजर बाबुभाई थोबा ने जानकारी दी कि असरानी का स्वास्थ्य पिछले कुछ समय से ठीक नहीं था और आज उन्होंने अंतिम सांस ली। जानकारी के अनुसार, असरानी नहीं चाहते थे कि उनके निधन के बाद कोई शोर या हलचल मचे। उन्होंने अपनी पत्नी मंजू असरानी से पहले ही कह दिया था कि उनकी मृत्यु की खबर किसी को न दी जाए। इसी कारण परिवार ने बिना किसी औपचारिक घोषणा के चुपचाप उनका अंतिम संस्कार कर दिया। गोवर्धन असरानी ने अपने लंबे करियर में सैकड़ों फिल्मों में अभिनय किया और अपनी कॉमिक टाइमिंग तथा अनोखे अंदाज से दर्शकों के दिलों में जगह बनाई। 'शोले' में जेलर के किरदार से लेकर 'चुपके चुपके', 'आ अब लौट चलें' और 'हेरा फेरी' जैसी फिल्मों तक, असरानी ने हर पीढ़ी को अपनी कला से प्रभावित किया। हिन्दी सिनेमा ने अपने एक ऐसे अभिनेता को खो दिया है, जिसने हंसी और अभिनय दोनों से दर्शकों का दिल जीता। असरानी मूल रूप से राजस्थान के जयपुर शहर के रहने वाले थे। उनकी पढ़ाई सेंट जेवियर्स स्कूल जयपुर से हुई। पांच दशक से भी ज्यादा लंबे करियर में असरानी ने 350 से ज्यादा फिल्मों में काम किया। उन्होंने हास्य अभिनेता और सहायक अभिनेता के रूप में कई यादगार किरदारों के जरिए अपनी पहचान बनाई। 1970 के दशक में वह अपने करियर के शिखर पर थे। इस दौरान उन्होंने मेरे अपने, कोशिश, बावर्ची, परिचय, अभिमान, चुपके-चुपके, छोटी सी बात, रफू चक्कर जैसी फिल्मों में काम किया। 1975 में रिलीज हुई फिल्म शोले में जेल वार्डन के उनके किरदार को हमेशा याद किया जाएगा।



दिवाली के बाद जहरीली हुई दिल्ली की हवा

नई दिल्ली। दिल्ली-एनसीआर में दिवाली की रात जमकर आतिशबाजी की गई, जिसके बाज अगले दिन 21 अक्टूबर को वायु गुणवत्ता बेहद खराब हो गई है। दिल्ली के ज्यादातर इलाकों में एक्वआई रेड जोन में हैं जिसका साफ मतलब है कि लोगों को सांस लेने में काफी परेशानी होगी। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, मंगलवार सुबह गाजियाबाद में सबसे अधिक प्रदूषण दर्ज किया गया।

दिवाली से पहले ही दिल्ली-एनसीआर की हवा खराब थी, लेकिन सोमवार रात पटाखे फोड़ने के बाद हवा और भी जहरीली हो गई। सुप्रीम कोर्ट द्वारा रात 8 बजे से 10 बजे के बीच केवल हरित पटाखे फोड़ने की अनुमति देने के निर्देश के बावजूद, राष्ट्रीय राजधानी के निवासियों ने निर्धारित समय सीमा के बाद भी पटाखे फोड़ना जारी रखा। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के आंकड़ों के अनुसार, सोमवार रात 10 बजे तक, दिल्ली का समग्र वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्वआई) 344 पर पहुँच गया, जिसे बहुत खराब श्रेणी में रखा गया है। 38 निगरानी केंद्रों में से 36 ने वायु गुणवत्ता को रेड जोन में और चार ने गंभीर प्रदूषण स्तर दर्ज किया। द्वारका (417), अशोक विहार (404), वजीरपुर (423) और आनंद विहार (404) के केंद्रों ने 400 से ऊपर एक्वआई रीडिंग दर्ज की, जो गंभीर श्रेणी है। दिल्ली का 24 घंटे का औसत एक्वआई, जो प्रतिदिन शाम 4 बजे मापा जाता है, सोमवार को 345 पर पहुँच गया, जो रविवार को 326 था।

मणिपुर में सेना और असम राइफल्स का जॉइंट ऑपरेशन में हथियार के साथ 4 उग्रवादी गिरफ्तार

संवाददाता

इंफाल। भारतीय सेना और असम राइफल्स ने मणिपुर पुलिस के साथ मिलकर 12 से 19 अक्टूबर 2025 के बीच ज्वाइंट ऑपरेशन चलाया। ये ऑपरेशन फूबाला मामंग, मोइरांग, टॉप मखा लीकाई, बिष्णुपुर, चंदेल, इंफाल पश्चिम, और इंफाल पूर्व जिलों में हुए। खुफिया जानकारी पर आधारित इन सटीक अभियानों के बाद पहाड़ी और घाटी-आधारित समूहों के चार कैडरों को गिरफ्तार किया गया। इसके साथ ही, 12 हथियार और अन्य युद्ध जैसे सामान बरामद किए गए हैं।

13 अक्टूबर 2025 को सेना ने बिष्णुपुर के फूबाला मामंग पाट में ज्वाइंट ऑपरेशन

के दौरान एक आईएनएसएस एलएमजी (मैगजीन के साथ), एक सिंगल बैरल राइफल, एक चीनी ग्रेनेड, और बुलेटप्रूफ हेलमेट समेत अन्य युद्ध जैसे सामान बरामद किए।

13 अक्टूबर को ही केइफा रोड के पास बिष्णुपुर पुलिस कमांडो के साथ चलाए गए ऑपरेशन में एक 1303 स्निपर राइफल, एक स्टेन गन, और बुलेटप्रूफ जैकेट बरामद हुए। 13 अक्टूबर 2025 को असम राइफल्स और इंफाल पश्चिम पुलिस कमांडो ने टॉप मखा लीकाई में जॉइंट सर्च ऑपरेशन चलाकर कंगलेईपाक कम्युनिस्ट पार्टी (पीपल्स वॉर ग्रुप) के एक कैडर को गिरफ्तार किया। लैम्पफेल सुपर मार्केट इलाके में कंगलेईपाक

कम्युनिस्ट पार्टी (अपुनबा) के एक अन्य कैडर को भी पकड़ा गया। चंदेल जिले में असम राइफल्स ने बीएसएफ और स्थानीय पुलिस के साथ मिलकर यूनाइटेड नेशनल लिबरेशन फ्रंट (प्रोग्रेसिव) के एक कैडर को एल। मिनौ में गिरफ्तार किया और उससे एक सफेद मशीन गन बरामद की।

16 अक्टूबर 2025 को असम राइफल्स ने केंद्रीय बलों और थोबल पुलिस कमांडो की मदद से टेकचम मयाई लीकाई क्षेत्र में एक संयुक्त तलाशी अभियान शुरू किया। इस अभियान के दौरान कंगलेईपाक कम्युनिस्ट पार्टी (नॉगट्रेनखोम्बा) के एक कैडर को गिरफ्तार किया गया।

बिहार चुनाव: मतदान से पूर्व 'एड' के लिए लेनी होगी मंजूरी

संवाददाता

पटना। बिहार विधानसभा चुनाव और आठ विधानसभा सीटों पर होने वाले उपचुनावों के लिए भारत निर्वाचन आयोग ने प्रचार नियमों को और सख्त कर दिया है। आयोग के नए दिशा-निर्देश के अनुसार, अब कोई भी राजनीतिक दल, उम्मीदवार या संगठन या व्यक्ति मतदान के दिन और उससे एक दिन पहले प्रिंट मीडिया में एड प्रकाशित नहीं कर सकेगा। नए दिशा-निर्देश के मुताबिक, अब मतदान के दिन या उससे एक दिन पहले प्रिंट मीडिया में कोई विज्ञापन तब तक प्रकाशित नहीं कर सकेगा, जब तक कि उसे राज्य या जिला स्तर की मीडिया सर्टिफिकेशन एंड मॉनिटरिंग कमेटी से पूर्व प्रमाणन

नहीं मिल जाता। ये नियम प्रचार अवधि में पारदर्शिता और निष्पक्षता बनाए रखने के लिए इस पहले को लागू किया है। निर्वाचन आयोग ने स्पष्ट किया है कि बिहार विधानसभा चुनाव के दौरान प्रिंट मीडिया में कोई भी राजनीतिक विज्ञापन बिना एमसीएमसी के पूर्व-प्रमाणन के प्रकाशित या प्रसारित नहीं हो सकेगा। ये नियम मतदान के दिन और उससे एक दिन पहले विशेष रूप से लागू होगा। पहले चरण (6 नवंबर, 2025) के लिए प्रतिबंधित दिन 5 और 6 नवंबर हैं, जबकि दूसरे चरण (11 नवंबर, 2025) के लिए 10

और 11 नवंबर प्रतिबंधित होंगे। इस नियम का उद्देश्य सभी दलों और उम्मीदवारों को प्रचार का समान अवसर



देना और किसी भी तरह की गलत या भ्रामक सामग्री को रोकना है। एमसीएमसी से पूर्व-प्रमाणन के लिए आवेदकों को विज्ञापन की प्रस्तावित प्रकाशन तिथि से कम से कम दो दिन पहले आवेदन

करना होगा। उदाहरण के लिए यदि कोई विज्ञापन 6 नवंबर को प्रकाशित करना है तो आवेदन 4 नवंबर तक जमा करना होगा। राज्य और जिला स्तर पर गठित एमसीएमसी समितियां इन विज्ञापनों की जांच करेंगी और शीघ्र फैसला लेंगी। आयोग ने ये सुनिश्चित किया है कि जांच प्रक्रिया में देरी न हो और समयबद्ध तरीके से प्रमाणन प्रदान किया जाए। निर्वाचन आयोग ने बिहार विधानसभा चुनाव और आठ विधानसभा सीटों के उपचुनावों के लिए मतदान की तारीखें 6 नवंबर, 2025 (पहला चरण) और 11 नवंबर, 2025 (दूसरा चरण) निर्धारित की हैं। मतगणना 14 नवंबर को आएगी। इस दौरान 243 विधानसभा सीटों पर मुकाबला होगा।

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 सामग्री के लिए प्रिंटर्स को कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।