बुधवार

22 अक्टूबर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 257
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

फुटपाथ बना बाजार

प्रशासन बेख़बर

संवाददाता

देहरादून। पल्टन बाजार में दुकानों के बाहर दुकानें सजने से यातायात प्रभावित हो रहा है लेकिन नगर निगम प्रशासन व पुलिस विभाग मौन साधे हुए है। जिससे लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड रहा है।

शहर में अतिक्रमण अपने पूरे सबाब में दिखायी दे रहा है। जहां तहां देखों लोगों ने अतिक्रमण कर अपनी दुकानें सजायी हुई हैं। यह हाल अन्य जगहों से ज्यादा पल्टन बाजार क्षेत्र में देखने को मिलता है। घंटाघर से शुरू होने वाले पल्टन बाजार में शुरू से ही दुकानों के बाहर दुकानें सजी दिखायी दे जाती है। जहां एक ओर पुलिस व नगम प्रशासन पल्टन बाजार में ठेली लगाकर सामान बेचने वालों के खिलाफ आये दिन कार्यवाही करते नजर आ जाता है और गरीब ठेली वाले का सामान जब्त कर लिया जाता है और गरीब तबके के लोग कोतवाली के बाहर हसरत भरी निगाह से देखते हुए दिखायी देते हैं कि कब कोतवाल व पुलिस वालों का दिल पसीजे और वह उनका सामान उनको वापस कर दे। लेकिन यहीं पर यह देखने को मिलता है कि पुलिस व नगर निगम प्रशासन दुकानों के बाहर अवैध रूप से सजी दुकानों की तरफ से आंखे मूंद कर निकल जाते हैं। क्योकि उनको पता होता है कि यह दुकान सम्बन्धित दुकान स्वामी की रजामंदी से लगी हुई है और इससे दुकान स्वामी को आर्थिक मदद मिलती है।

यह हाल पल्टन बाजार का ही नहीं, मोतीबाजर, सब्जी मण्डी, हनुमान चौक, बैण्ड बाजार, तिलक रोड, राजा रोड आदि क्षेत्रों में भी यही स्थिति दिखायी देती है लेकिन यहां पर पुलिस व निगम प्रशासन मौन साधे दिखायी देता है। या तो उनको यह दिखायी नहीं देता या फिर वह व्यापारियों से डरते हैं कि कहीं व्यापारी वर्ग उनके विरूद्ध न खडा हो जाये जिससे उनको काफी परेशानी का सामना करना पड सकता है। यही डर उनको कार्यवाही करने से शायद रोकता है। लेकिन गरीब ठेली वालों के खिलाफ कार्यवाही के लिए वह एक दम खडे हो जाते हैं।

यहां तक उनकी ठेलियां जब्त कर ली जाती है। जबकि वह गरीब ठेली भी किराये पर लेकर आते हैं जिसके चलते एक तो उनको सामान जब्त हो जाता है तथा दूसरी मार उनको किराया नियमित देना पडता है चाहे काम हो या न हो ठेली का किराया तो देना ही है। यह दोहरी मार झेल रहे ठेली वालों की सुनने को कोई तैयार नहीं है। जबकि दूसरी तरफ दुकानों के बाहर धडल्ले के साथ अपनी दुकान सजाकर अपना सामान बेचते दिखायी देते हैं और वह भी अगर उनके सामाने कोई ठेली वाला दो मिनट के लिए रूक जाये तो उसको वह अवैध

दुकान स्वामी धमका कर वहां से भगा देता है। अब सोचने वाली बात यह है कि इनपर लगाम कौन कसेगा? क्या पुलिस व निगम प्रशासन को यह दुकानों के बाहर लगने वाली अवैध दुकानें दिखायी नहीं देती है। अब यहां सोचने वाली बात है कि इन अवैध दुकानों पर लगाम कौन लगायेगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

बिहार की बाजी, बदलेगी देश की राजनीति

बिहार विधानसभा चुनाव की राजनीतिक विसात बिछ चुकी है। आगामी लोकसभा चुनाव के ही नहीं बल्कि वर्तमान केंद्र की सरकार के भावी भविष्य के मद्देनजर इस चुनाव की महत्ता को पूरा देश समझ रहा है। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और उनकी पार्टी जनता दल यूनाइटेड के राजनीतिक भविष्य की इस चुनाव के नतीजे नई पटकथा लिख सकते हैं। भाजपा की केंद्र सरकार को समर्थन देकर प्रधानमंत्री मोदी को तीसरी बार कुर्सी पर बैठाने वाले नीतीश कुमार और भाजपा का गठबंधन इस चुनाव में बेहतर प्रदर्शन नहीं कर सका तो केंद्र की सरकार और नीतीश की राजनीति दोनों के सामने गंभीर संकट की स्थिति पैदा हो सकती है। बीजेपी बिहार में अब किसी सहयोगी दल का सीएम बनाने की जगह अब भाजपा का मुख्यमंत्री देखना चाहती है। पीके की नई पार्टी जन स्वराज जिसकी सालों से तीसरी बड़ी ताकत बनने की कोशिश है जारी थी वह प्रशांत किशोर घुटने टेक चुके हैं। पहले उन पर आरोप लगा था कि वह भाजपा की ही बी टीम के तौर पर काम कर रहे हैं लेकिन अब वह पीएम मोदी और शाह पर ही अपने उम्मीदवारों की किडनैपिंग के आरोप लगा रहे हैं। एनडीए के तमाम अन्य घटक दलो के साथ भी भाजपा के साथ आंतरिक मतभेद उसे हद तक बढ़ चुके हैं कि चुनाव परिणाम के बाद कौन किसके साथ खड़ा दिखेगा यह कहना गलत नहीं होगा। बिहार में इंडिया गठबंधन जो राहुल गांधी की यात्रा के दौरान अत्यंत ही मजबूत स्थिति में दिख रहा था और राजद नेता तेजस्वी यादव राहुल गांधी के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े दिख रहे थे वहां भी अब सब कुछ सामान्य नहीं दिख रहा है। सीट बंटवारे को लेकर न सिर्फ एनडीए में भारी मतभेद उभर कर सामने आए हैं अपितु इंडिया ब्लॉक की हालत भी कुछ अलग नहीं दिख रही है। राजद ने अपनी पहली ही सूची जारी कर कांग्रेस को बैक फुट पर धकेलने की कोशिश की है लेकिन कांग्रेस ने इस चुनाव में 60 से भी अधिक सीटों पर अपने प्रत्याशी उतार कर अपने इरादे साफ कर दिए हैं। दरअसल बिहार में इंडिया गठबंधन के पक्ष में जन रुझान ने राजद के अंदर जो हौसला बढ़ाया है उसने खेल खराब किया है। कांग्रेस जो 1990 के दशक से बिहार की राजनीति में हाशिये पर पड़ी हुई है राहुल गांधी की यात्रा जिसमें उन्होंने वोट चोरी के उस आरोप को लेकर भाजपा पर बड़ा हमला बोला था से बिहार कांग्रेस में नई जान फूंक दी है जनता खासकर युवाओं के सर चढ़कर अब राहुल गांधी का जादू बोल रहा है अगर कांग्रेस और अधिक सीटों पर चुनाव लड़ती तो इस बार उसे उम्मीद से भी ज्यादा सीटे मिलना तय था। लेकिन राजद को कांग्रेस की मजबूती नहीं पच पा रही है। खैर इस बार बिहार की बाजी किसके हाथ लगेगी यह तो चुनाव परिणाम ही तय करेंगे लेकिन भाजपा व नीतीश की राह आसान करते ही नहीं दिख रहे है और बिहार चुनाव में अगर एनडीए की हार हुई तो फिर इसके दूरगामी परिणाम देश की भावी राजनीति पर देखने को मिलना तय माना जा रहा है।

श्री श्याम सुन्दर मंदिर में गोवर्धन पूजा पर भजनों में झूमे श्रद्धालु

संवाददाता

देहरादून। श्री श्याम सुन्दर मंदिर में गोवर्धन पूजा में भजनों में भगत भजनों में झूमे।

आज यहां श्री श्याम सुन्दर मन्दिर पटेल नगर में गोवर्धन पूजा पर आयोजित कार्यक्रम में प्रसिद्ध भजन गायक तेजेन्द्र हरजाई, गौरव कोहली, भूपेन्द्र चड्ढा, प्रेम भाटिया, कपिल गोगिया, चंद्र मोहन आनंद ने श्री गोवर्धन महाराज तेरे माथे मुकुट विराज रहियो, तू इक बार आ जा गिरिराज की शरण में, तेरा सब संकट कट जाए पूजा गोवर्धन की कर ले आदि मधुर भजन सुनाकर गिरिराज की भक्ति में लीन कर दिया।

मंदिर में स्थापित भव्य गिरिराज की मूर्ति की पूजा अर्चना कर नए वस्त्र धारण किए गए। गिरिराज जी को छप्पन भोग अर्पण किया गया। आनंदम एवं भक्तों ने अपने घर से छप्पन भोग लेकर आए। मधुर भजनों पर नृत्य करते भक्त झूमते रहे। भक्तों में अन्नकूट का भंडारा वितरित किया गया। मीडिया प्रभारी भूपेन्द्र चड्ढा ने कहा कल से पांच नवंबर तक कार्तिक मास की प्रभात फेरी प्रतिदिन सुबह पांच बजे से निकाली जाएगी। कल की प्रथम प्रभात फेरी का स्वागत गुरु रोड मन भावन विवाह स्थल पर मनोज नागी परिवार द्वारा किया जायेगा। इस अवसर पर प्रधान अवतार मुनियाल, महामंत्री गोविंद मोहन, मनोज सूरी, यशपाल मग्गो, बृजेश भाटिया, मनमोहन शर्मा, पार्षद डाली रानी मोहन, ओम प्रकाश सूरी, राजू गोलानी, विनोद कपूर, मनीष भाटिया, मनिंदर पाल कपूर, गोपी गोगिया, प्रेम टुटेजा, मिनी जायसवाल, किरण शर्मा, ज्योति कोहली, ऊषा चड्ढा, अलका अरोड़ा, मोनिका सूरी, रुचि टुटेजा, मधु साहनी, अंजली भाटिया, मीनू शर्मा, गरिमा साहनी, ऊषा सचदेवा, रमा तनेजा, वीरेंद्र कपूर आदि मौजूद रहे। मंदिर के पुजारी बलराम जोशी, अनिल जोशी एवं गिरीश गौड़ ने गिरिराज भगवान की पूजा की।

जुआ खेलते चार गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेलते चार लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से नगदी व ताश के पत्ते बरामद कर लिये। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी थाना पुलिस को सूचना मिली कि जाखन नदी के किनारे कुछ लोग ताश के पत्तों से हार जीत की बाजी लगा रहे हैं। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने वहां से चार लोगों को जुआ खेलते हुए गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 2900 रूपये नगद व ताश के पत्ते बरामद कर लिये। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम मोर पाल पुत्र चन्द्रपाल निवासी शांति नगर, आकाश पुत्र उदल सिंह, राकेश पुत्र खेम सिंह व जय प्रकाश पुत्र हुकुम सिंह सभी निवासी शांति नगर बताया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

पड़ोसी ने युवक पर फेंका तेजाब, मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। भीकम्पुर गांव में रात लगभग 10 बजे पटाखा छुड़ाने को लेकर हुए विवाद में 18 वर्षीय सौरभ पर उसके पड़ोसी 60 वर्षीय गोवर्धन ने तेजाब फेंक दिया। जिससे युवक गंभीर रूप से झुलस गया। घटना के बाद गुस्साए युवक के परिजन और ग्रामीणों ने आरोपी को पकड़ लिया और जमकर पिटाई की, जिसके बाद आरोपी को पुलिस के सुपुर्द कर दिया गया। पीड़ित युवक को गंभीर हालत में हरिद्वार के अस्पताल में इलाज के लिए भेजा गया है। पुलिस मामले की गंभीरता को देखते हुए छानबीन कर रही है। मामला लक्सर कोतवाली क्षेत्र के भकम्पुर गांव का है। पुलिस द्वारा तहरीर के आधार पर जांच की जा रही है और आरोपी को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। आगे की कार्रवाई की जाएगी। इस घटना ने न केवल दिवाली की खुशियों पर ग्रहण लगाया, बल्कि गांव में तनाव की स्थिति भी पैदा कर दी है। पुलिस और विशेषज्ञों का कहना है कि इस तरह के तेजाब हमले अत्यंत निंदनीय और गंभीर अपराध हैं, जिनके लिए सख्त कानूनी कार्रवाई जरूरी है।

श्री यमुनोत्री धाम के कपाट 23 अक्टूबर को होंगे बंद

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

उत्तरकाशी। चारधाम यात्रा का वर्तमान सत्र अब संपन्न होने जा रहा है। परंपरानुसार श्री यमुनोत्री धाम मंदिर के कपाट गुरुवार 23 अक्टूबर को शीतकाल के लिए बंद कर दिए जाएंगे। धामों में दीपोत्सव के आयोजन के साथ ही कपाट बंद करने से पूर्व की विशेष पूजा-अर्चनाओं का क्रम जारी है।

धार्मिक परम्परानुसार अन्नकूट पर्व पर 22 अक्टूबर 2025 को श्री गंगोत्री धाम मंदिर के कपाट पूर्वाह्न 11 बजकर 36 मिनट पर बंद हुए। श्री यमुनोत्री धाम मंदिर के कपाट भी 23 अक्टूबर 2025 को भैयादूज के पर्व पर अपराह्न 12:30 बजे बंद किए जाएंगे। शीतकाल में यमुना जी की उत्सव मूर्ति खरसाली गांव स्थित यमुना मंदिर में विराजमान रहेंगी। जहां पर शीतकाल के दौरान श्रद्धालुजन यमुना जी के दर्शन व पूजा-अर्चना कर सकेंगे। गंगोत्री मंदिर समिति और यमुनोत्री मंदिर समिति द्वारा कपाटबंदी को लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। गंगोत्री और यमुनोत्री मंदिर में विशैष सजावट करने के साथ ही मुखवा और खरसाली स्थित मंदिरों को भी सजाया-संवारा गया है। प्रशासन और पुलिस विभाग के द्वारा भी कपाटबंदी को लेकर सभी आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित कर लिए गए हैं।

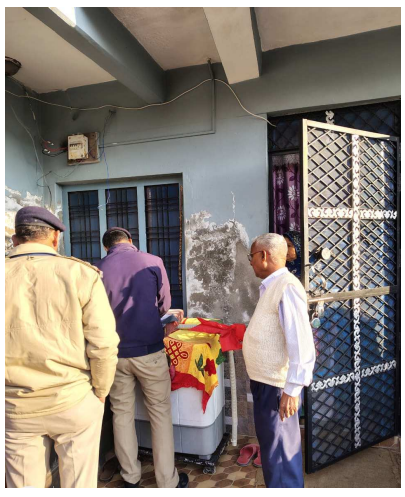
पुलिस ने चलाया व्यापक सत्यापन अभियान

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने सुबह से सत्यापन अभियान चलाकर कई लोगों के चालान कर सख्त हिदायत दी।

आज यहां आयुष अग्रवाल एसएसपी टिहरी गढ़वाल, द्वारा जनपद के सभी थाना प्रभारियों को बाहरी व्यक्तियों का सत्यापन अभियान चलाने हेतु निर्देशित किया गया था। उसी क्रम में सुबह से चंबा पुलिस द्वारा अपने क्षेत्र में एक व्यापक सत्यापन अभियान चलाया गया। इस अभियान का उद्देश्य क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था को और सुदृढ़ बनाना, असामाजिक तत्वों पर अंकुश लगाना तथा किरायेदारों, मजदूरों, होटलों, ढाबों और अन्य बाहरी व्यक्तियों का उचित सत्यापन सुनिश्चित करना रहा। यह अभियान जनता की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए चलाया गया है।

एसएसपी टिहरी ने बताया कि इस अभियान के अंतर्गत थाना चंबा क्षेत्र में एक साथ सत्यापन कार्य प्रारंभ किया गया। बाहरी राज्यों से आए किरायेदारों, कामगारों एवं मजदूरों का रिकॉर्ड अद्यतन करना। होटल, होमस्टे, ढाबों और अन्य व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में ठहरने वाले व्यक्तियों की पहचान सत्यापित करना। पुराने मामलों या संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखना। नागरिकों में कानून व्यवस्था के प्रति जागरूकता बढ़ाना। सुबह से ही सभी थाना प्रभारी चंबा के नेतृत्व में पुलिस टीमें विभिन्न क्षेत्रों में रवाना की गईं। थाना चंबा, में विशेष रूप से अभियान चलाया गया। किरायेदारों, होटल कर्मियों एवं बाहरी मजदूरों का सत्यापन किया गया है। कई स्थानों पर आवश्यक दस्तावेजों की जांच की गई तथा जिन व्यक्तियों के दस्तावेज अधूरे पाए गए, उन्हें निर्धारित समय में पूरा करने के निर्देश दिए गए।



चंबा पुलिस ने नागरिकों से अपील की है कि वे इस सत्यापन अभियान में पूर्ण सहयोग करें और अपने किरायेदारों, कर्मचारियों एवं संस्थानों से जुड़े व्यक्तियों की जानकारी संबंधित थाने में शीघ्र उपलब्ध कराएं। यह अभियान केवल कानून प्रवर्तन का हिस्सा नहीं है, बल्कि एक सामूहिक प्रयास है ताकि टिहरी गढ़वाल सुरक्षित और अपराध-मुक्त बना रहे। हमारा उद्देश्य है कि हर नागरिक सुरक्षित महसूस करे और प्रशासन के साथ सहयोग करे। चंबा पुलिस ने यह भी स्पष्ट किया है कि इस प्रकार के अभियान समय-समय पर जारी रहेंगे ताकि जिले की सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत किया जा सके।

घर पर आसानी से उगाएं हरी प्याज, बहुत आसान है तरीका

सब्जियों में स्वाद और रंग जोड़ने के साथ-साथ कई पोषक तत्व प्रदान करने वाले प्याज की कई किस्में होती हैं। हालांकि, क्या आप जानते हैं कि बाजार में मिलने वाले प्याज को कुछ हफ्तों के लिए पानी में रखने से उससे नए प्याज उग सकते हैं? जी हां, यह संभव है और ऐसा करके घर पर हरी प्याज उगाना भी आसान है। आइए जानते हैं कि घर पर हरी प्याज उगाने का तरीका क्या है।

हरी प्याज क्या है?

हरी प्याज एक प्रकार का प्याज है, जो आकार में छोटा और हरे रंग का होता है। इसका स्वाद प्याज की तरह होता है, लेकिन इसमें हल्की सी मिठास होती है। यह सलाद, सूप, स्टर-फ्राई और कई अन्य व्यंजनों में उपयोग किया जा सकता है। हरी प्याज विटामिन-सी, विटामिन-के और फाइबर से भरपूर होता है, जो इसे सेहत के लिए फायदेमंद बनाता है।

पानी में लगाएं हरी प्याज

घर पर हरी प्याज उगाने के लिए सबसे पहले एक प्याज को बीच से काट लें और उसे पानी से भरे गिलास में डाल दें। ध्यान रखें कि प्याज का निचला हिस्सा पानी में डूबा हुआ हो। इस तरह से प्याज में नई जड़ें विकसित होती हैं। इस प्रक्रिया को रोजाना दो बार करना होता है, जिसमें एक बार सुबह और दूसरी बार शाम के समय पानी बदलना होता है।

धूप में रखें

प्याज को पानी में रखने के बाद उसे धूप में रखें ताकि वह अच्छी तरह से विकसित हो सके। धूप से प्याज में नई जड़ें तेजी से बढ़ती हैं और वह हरा-भरा हो जाता है। इससे प्याज का सेवन करने से आपके शरीर को कई लाभ मिल सकते हैं। इसके अलावा धूप में रखने से प्याज का स्वाद भी बढ़ता है, जिससे वह सलाद, सूप और अन्य व्यंजनों में इस्तेमाल के लिए बेहतरीन बनता है।

मिट्टी में लगाएं

जब हरी प्याज की जड़ें लगभग 5-7 सेंटीमीटर लंबी हो जाएं तो उसे मिट्टी में लगा दें। इसके लिए नरम और उपजाऊ मिट्टी का चयन करें, जो अच्छी तरह से पानी निकाल सके। प्याज को मिट्टी में इस तरह लगाएं कि उसकी जड़ें पूरी तरह से मिट्टी के संपर्क में रहें और केवल हरी पत्तियां बाहर रहें। इस प्रक्रिया से प्याज तेजी से बढ़ता है और जल्द ही तैयार हो जाता है।

नियमित रूप से पानी दें

हरी प्याज को नियमित रूप से पानी देना जरूरी है ताकि उसकी जड़ें मजबूत बनी रहें। ध्यान रखें कि ज्यादा पानी देने से बचें क्योंकि इससे जड़ें सड़ सकती हैं। दिन में एक बार हल्का छिड़काव करें या गिलास में कम मात्रा में पानी डालें ताकि प्याज हमेशा नम रहें, लेकिन ज्यादा गीला न हो। इस तरह से आप आसानी से अपने घर पर हरी प्याज उगा सकते हैं।(आरएनएस)

प्याज काटते समय आंखों में होती है जलन? इन तरीकों से करें दूर

प्याज काटते समय आंखों में जलन होना एक आम समस्या है। यह उन लोगों के लिए और भी ज्यादा परेशान कर सकती है, जो रोजाना खाना बनाते हैं। हालांकि, कुछ सरल और प्रभावी तरीके अपनाकर आप इस समस्या से बच सकते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे उपाय बताएंगे, जिनसे आप बिना किसी परेशानी के प्याज काट सकते हैं और आपकी आंखें सुरक्षित रहेंगी। इन तरीकों को अपनाकर आप रसोई के अनुभव को बेहतर बना सकते हैं।

पानी में काटें

प्याज काटते समय पानी चलाए रखना एक आसान और कारगर तरीका है। प्याज को पानी में काटें। इससे प्याज से निकलने वाली गैस कम हो जाती है, जो आंखों में जलन का कारण बनती है। इससे आपकी आंखें सुरक्षित रहती हैं और आपको जलन महसूस नहीं होती है। यह तरीका खासकर तब फायदेमंद होता है, जब आपको ज्यादा मात्रा में प्याज काटनी हो।

चाकू का उपयोग सही रखें

प्याज काटते समय चाकू का सही उपयोग करना बहुत जरूरी है। तेज चाकू से प्याज काटने पर कम दबाव पड़ता है, जिससे गैस कम निकलती है और आंखों में जलन नहीं होती है। इसके अलावा तेज चाकू से काटते समय प्याज की परतें भी साफ निकलती हैं, जिससे आपका काम जल्दी हो जाता है। ध्यान रखें कि चाकू हमेशा धारदार होना चाहिए ताकि आपको किसी भी तरह की परेशानी न हो और आप आसानी से प्याज काट सकें।

ठंडे पानी में रखें

प्याज को ठंडे पानी में कुछ मिनट के लिए रखें या फ्रिज में रख दें। इससे जब आप उसे काटेंगे तो गैस कम निकलेगी और आपकी आंखों में जलन नहीं होगी। यह तरीका खासकर तब काम आता है, जब आपको बड़ी मात्रा में प्याज काटनी हो। इसके अलावा ठंडा पानी प्याज की परतों को ढीला कर देता है, जिससे उन्हें हटाना आसान हो जाता है और आपका काम जल्दी हो जाता है।

पंखे का उपयोग करें

प्याज काटते समय पंखे का उपयोग करना भी फायदेमंद हो सकता है। पंखे की हवा गैस को दूर करती है, जिससे आपकी आंखों में जलन कम होती है। अगर आपके पास बिजली का पंखा न हो तो खिड़की या दरवाजे के पास खड़े होकर भी आप इसे कर सकते हैं। इन सरल तरीकों को अपनाकर आप आसानी से प्याज काट सकते हैं। इन तरीकों से आपका काम भी जल्दी होगा और रसोई का अनुभव भी बेहतर रहेगा। (आरएनएस)

ज्यादा एक्सरसाइज करना सेहत के लिए नुकसानदायक

एक्सरसाइज की लत उन लोगों में चार गुना ज्यादा होती है जिनमें खानपान से जुड़े विकार होते हैं. एक हालिया शोध में यह खुलासा किया गया है. कसरत की लत स्वास्थ्य के प्रति ऐसी दीवानगी है जो किसी के शरीर और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं. आजकल शहरों के लोग काफी फिटनेस फ्रीक हो गए हैं. बिजी शेड्यूल के बीच भी लोग एक्सरसाइज, योगा, जिम करने का वक्त निकाल ही लेते हैं. एक्सरसाइज एक हद तक की जाए तो यह ठीक होती है, लेकिन ज्यादा एक्सरसाइज करना सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है.

यूके की एंजेलिया रस्किन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता माइक ट्रोट ने कहा, यह बात ज्ञात है कि जिन लोगों में खानपान संबंधी विकार होते हैं उनका व्यक्तित्व और व्यवहार जुनूनी होता है. यह भी पता है कि खाने की अनहेल्दी आदतों के कारण एक्सरसाइज करने की इच्छा ज्यादा होती है.

शोध में दर्शाया गया है कि ज्यादा एक्सरसाइज की लत बुरी हो सकती है. पत्रिका इटिंग एंड वेट डिसऑर्डर में प्रकाशित शोध में 25 साल की उम्र के 2,140 लोगों के डाटा का अध्ययन किया गया है. जो लोग खानपान के विकार से ग्रस्त थे उनमें कसरत करने की लत 3.7 गुना तक ज्यादा पाई गई. ट्रोट ने कहा अपने खानपान को स्वस्थ बनाने की इच्छा बेहद सामान्य है, खासकर साल की शुरुआत में. ये जरूरी है कि इस व्यवहार को मध्यम स्तर का रखा जाए और किसी तरह की क्रैश डाइटिंग के चक्कर में न फंसा जाए.

दिमागी स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है कसरत की लत से न सिर्फ खानपान की आदतें खराब होती हैं, बल्कि इससे दिमागी स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और किसी तरह की चोट भी लग सकती है. इन मरीजों में हृदयरोगों और अचानक मौत का खतरा भी अधिक होता है. इससे पहले भी कई शोध में यह बात सामने आई है कि ज्यादा एक्सरसाइज करना सेहत के लिए हानिकारक होता है.

– जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करने से हड्डियों को नुकसान पहुंचता है. साथ ही जोड़ों, कमर, सिर और शरीर के पिछले हिस्सों में दर्द की समस्या हो सकती है.

– रोजाना एक्सरसाइज करने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है, जो हार्ट प्रॉब्लम का कारण बन सकता है.

– अधिक व्यायाम से शरीर में हार्मोनल असंतुलन का खतरा रहता है. हार्मोन असंतुलित होने की वजह से ज्यादा बीमार होने का खतरा रहता है.

– ज्यादा एक्सरसाइज करने से भूख कम लग सकती है और कमजोरी हो सकती है.

ब्रेस्टफीडिंग के दौरान क्या खाने से हो सकता है नुकसान?

मां बनने के साथ ही आपके ऊपर अचानक कई जिम्मेदारी आ जाती है। इस समय आपके ऊपर जो सबसे बड़ी जिम्मेदारी होती है अपने बच्चे को स्वस्थ रखना। बच्चे के अच्छे स्वास्थ और विकास के लिए मां का दूध सबसे जरूरी होता है। हालांकि, जाने-अनजाने इस दूध से भी आप अपने बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

ऐसे में ब्रेस्टफीडिंग के दौरान आपको कुछ चीजों के सेवन से बचना चाहिए। जब आप ज्यादा कॉफी पीती हैं तो कैफीन की कुछ मात्रा दूध में भी चली जाती है। कम मात्रा में हो तो यह बच्चे पर ज्यादा असर नहीं डालती है लेकिन कुछ सेंसिटिव बच्चे इससे प्रभावित हो सकते हैं। कैफीन वाले दूध का सेवन करने से बच्चे की नींद में खलल पड़ता है।

एक्सपर्ट्स कहते हैं कि कॉफी पीने के दो घंटे बाद ब्लड में इसकी मात्रा सबसे ज्यादा होती है। ऐसे में आपको दिन में बार-बार कॉफी पीने की आदत छोड़ देनी चाहिए।जब आप शराब का सेवन करती हैं तो आपके खून में ऐल्कॉहॉल की मात्रा बढ़ जाती है। ब्रेस्टमिल्क के साथ भी ऐसा ही होता है। ऐसे में जब आपने शराब पी रखी हो तो स्तनपान कतई न कराएं। स्मोकिंग ब्रेस्टमिल्क की मात्रा को कम कर देता है और कई तरह के हॉर्मोन्स को भीअसंतुलित कर सकता है जो बच्चे के लिए बेहद जरूरी हैं। हालांकि, कई माएं जो स्मोकिंग नहीं छोड़ पाती हैं वे बच्चे को दूध पिलाने से कतराती हैं। बता दें कि ऐसे में आपको बच्चे को अपना दूध जरूर पिलाना चाहिए। ब्रेस्टमिल्क ही बच्चे को स्मोकिंग के अन्य नुकसान से बचा सकते हैं। ज्यादातर माओं को लगता है कि अगर वे बच्चे को दूध पिलाती हैं तो उन्हें कोई दवा नहीं लेनी चाहिए।

हेयर स्मूदनिंग करवाने की सोच रही हैं?

हेयर स्मूदनिंग बालों को सीधा करने वाला ट्रीटमेंट है। इसमें सबसे पहले फॉर्मलडिहाइड का घोल लगाकर बालों को सुखाया जाता है और फिर बालों को एक सीधी स्थिति में लॉक करने के लिए एक फ्लैट आयरन का इस्तेमाल किया जाता है। हेयर स्मूथिंग ट्रीटमेंट को केराटिन स्मूथिंग या ब्राजीलियाई ब्लोआउट्स के रूप में भी जाना जाता है। इस ट्रीटमेंट से तीन से छह महीने तक बाल सीधे रहते हैं, लेकिन इसके कई नुकसान भी हैं। आइए इसके नुकसान जानें।

बालों का झड़ना

बालों का झड़ना हेयर स्मूदनिंग का सबसे आम दुष्प्रभाव है। दरअसल, इस ट्रीटमेंट के दौरान हानिकारक रसायन युक्त उत्पादों का इस्तेमाल होता है, जिससे बालों के रोम कमजोर हो जाते हैं और जड़ों से अलग हो लगते हैं। इस कारण बाल झड़ने लगते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, हेयर स्मूदनिंग की प्रक्रिया के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले रसायन युक्त उत्पाद और इनकी गर्मी बालों को कमजोर कर देती है और बालों का झड़ना तेज होने लगता है।

चक्कर, आंखों में जलन और त्वचा पर चकत्ते निकलना

हेयर स्मूदनिंग में इस्तेमाल होने वाले रसायनों की महक मतली और चक्कर आने का कारण बन सकती है। इसके अतिरिक्त, इससे आंखों के पास जलन और खुजली भी महसूस हो सकती है। इस ट्रीटमेंट के रसायनों के कारण त्वचा पर चकते निकलने की संभावना भी बढ़ सकती है। इस ट्रीटमेंट में फॉर्मलडिहाइड नामक एक यौगिक का भी इस्तेमाल किया जाता है, जो त्वचा पर खुजली और लालिमा उत्पन्न कर सकता है।

बालों की बनावट हो सकती है खराब

स्मूदनिंग ट्रीटमेंट में बालों के स्ट्रैंड्स में अमीनो एसिड और डाइसल्फाइड बॉन्ड टूट जाते हैं और बाल एकदम सीधे हो जाते हैं, लेकिन इससे बालों की प्राकृतिक बनावट प्रभावित हो सकती है। इससे बालों में रूखापन आ सकता है। इसका कारण स्कैल्प में रसायनों का रिसना है। इससे सतह परतदार हो जाती है। इस रूखेपन से बचने के लिए बालों पर बार-बार तेल लगाना आवश्यक है।

दोमुंहे बाल होना

हेयर स्मूदनिंग में इस्तेमाल किए जाने वाले रसायनों से बालों की नमी पर बुरा असर पड़ता है। इसमें बालों प्राकृतिक नमी कम होती है, जिसके कारण दोमुंहे बाल होने का खतरा बढ़ जाता है। दोमुंहे बाल न सिर्फ बालों को नुकसान पहुंचाते हैं, बल्कि ये स्कैल्प के रोमछिद्रों को भी कमजोर करते हैं। हालांकि, कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

डैंड्रफ की समस्या होना

डैंड्रफ बालों की सबसे खराब समस्याओं में से एक है, क्योंकि इसके कारण खुजली, बालों का झड़ना और चिकनापन जैसी समस्या भी होने लगती है। यह समस्या हेयर स्मूदनिंग के कारण भी हो सकती है।

वैश्विक व्यवस्था के लिए गंभीर चुनौती दक्षिण एशियाई दरारें

नृपेन्द्र अभिषेक नृप

दक्षिण एशिया आज जिस दौर से गुजर रहा है, वह केवल आंतरिक अस्थिरता की कथा नहीं है, बल्कि वैंकि राजनीति की गहरी छायाओं से आच्छादित परिदृश्य भी है।

यह भू-भाग, जो कभी प्राचीन सभ्यताओं, सांस्कृतिक बहुलता और समृद्ध परंपराओं का उद्गम स्थल रहा, आज अंतरराष्ट्रीय शक्तियों के हितों की प्रयोगशाला और प्रतिस्पर्धा का अखाड़ा बन गया है। श्रीलंका से लेकर बांग्लादेश, नेपाल और म्यांमार तक, और पाकिस्तान से लेकर अफगानिस्तान तक, लगभग सभी देशों में उथल-पुथल, आंदोलनों और सत्ता संघर्ष का आलम है। इन घटनाओं ने क्षेत्र की स्थिरता को संकट में डाल दिया है।

श्रीलंका इसका सबसे ताजा उदाहरण है। 2022 में जब इस द्वीप राष्ट्र में आर्थिक संकट ने भयावह रूप लिया तब जनता ने राजपक्षे परिवार की सत्ता को उखाड़ फेंका। विदेशी कर्ज का बोझ, भ्रष्टाचार और राजनीतिक कुप्रबंधन ने आम लोगों को सड़कों पर उतरने को मजबूर कर दिया। यह आंदोलन सरकार-विरोधी आक्रोश भर नहीं था, बल्कि संकेत था कि जनता की आकांक्षाओं की उपेक्षा की जाएगी तो सत्ताधारी वर्ग के लिए कुर्सी बचाना असंभव होगा। कुछ ही समय बाद बांग्लादेश में भी आक्रोश की लपटें उठीं। शेख हसीना की सरकार, जिसने विकास और आर्थिक प्रगति के नाम पर स्थायित्व कायम किया था, अचानक विपक्ष और जनता के निशाने पर आ गई। बेरोजगारी, बढ़ती महंगाई और लोकतांत्रिक संस्थाओं पर प्रश्न चिह्न ने आंदोलन को जन्म दिया। नेपाल की स्थिति और भी जटिल है। नेपाल का भूगोल, रणनीतिक स्थिति और भारत-चीन के बीच उसकी अहमियत ने इसे बाहरी हस्तक्षेप का सहज शिकार बना दिया है। वहां की राजनीति में लगातार बदलते गठबंधन, नेतृत्व की अस्थिरता और जनता की आकांक्षाओं की उपेक्षा ने असंतोष को हवा दी है।

राजतंत्र समर्थक और कट्टरपंथी ताकतें असंतोष को भुनाने में जुटी हैं, जिससे नेपाल की सामाजिक संरचना में नई दरारें पड़ रही हैं। इसी तरह म्यांमार, जहां सेना ने लोकतांत्रिक सरकार को सत्ता से बेदखल कर दिया, वर्षो से गृह युद्ध और विद्रोह की चपेट में है। लाखों लोग विस्थापित हुए हैं। यहां विदेशी शक्तियों की भूमिका और भी स्पष्ट दिखती है। अमेरिका और पश्चिमी देशों का दबाव, चीन की गहरी आर्थिक पैठ और क्षेत्रीय शक्ति-संतुलन की लड़ाई ने म्यांमार को अस्थिरता की ओर धकेल दिया है। पाकिस्तान की स्थिति भी किसी से छिपी नहीं है। यहां एक ओर सेना और न्यायपालिका की भूमिका पर सवाल उठ रहे हैं, वहीं लोकतांत्रिक ढांचा कमजोर होता जा रहा है। विदेशी कर्ज पर निर्भरता, मुद्रास्फीति और बढ़ते आतंकी हमलों ने जनजीवन को असुरक्षित बना दिया है।

दक्षिण और दक्षिण-पूर्व एशिया दो महाशक्तियों-अमेरिका और चीन-की प्रतिस्पर्धा का केंद्र बन चुका है। एक ओर चीन बेल्ट एंड रोड' जैसी महत्त्वाकांक्षी योजनाओं के माध्यम से पूरे क्षेत्र को अपनी आर्थिक-रणनीतिक पकड़ में लेना चाहता है, वहीं अमेरिका और उसके सहयोगी भारत, जापान व ऑस्ट्रेलिया के साथ क्वाड' जैसी साझेदारियों के जरिए इस प्रभाव को संतुलित करने की कोशिश कर रहे हैं। नतीजा यह है कि दक्षिण एशियाई देशों की आंतरिक राजनीति अब उनकी अपनी नहीं रह गई है। हर आंदोलन, हर सत्ता परिवर्तन और हर अस्थिरता के पीछे विदेशी छायाएं मंडराती दिखती हैं। यह क्षेत्र केवल भौगोलिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि रणनीतिक रूप से भी अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। हिन्द महासागर, मलक्का जलडमरूमध्य और हिमालयी गलियारों पर पकड़ बनाने की जद्दोजेहद ने बाहरी शक्तियों को यहां सक्रिय कर दिया है। भारत, जो स्वयं इस क्षेत्र का सबसे बड़ा लोकतंत्र और उभरती शक्ति है, के लिए यह स्थिति दोहरी चुनौती लेकर आती है। एक ओर उसे अपने पड़ोस की अस्थिरता का सामना करना है, तो दूसरी ओर बाहरी शक्तियों के बढ़ते प्रभाव को भी संतुलित करना है। दक्षिण एशियाई देशों की समस्याओं का सबसे बड़ा कारण यह है कि शासक वर्ग ने जनता की अपेक्षाओं और आकांक्षाओं को प्राथमिकता नहीं दी। लोकतंत्र चुनावों तक सीमित रह गया, जबकि शासन में पारदर्शिता, जवाबदेही और सुशासन का अभाव रहा। आर्थिक विकास का लाभ कुछ वगरे तक सीमित रहा, जिससे सामाजिक विषमता बढ़ी। यही असंतोष जब फूटता है, तो आंदोलन का रूप ले लेता है और जब यह आंदोलन विदेशी हितों से टकराता है, तो बाहरी शक्तियां अपने-अपने हित साधने के लिए उसे हवा देने से नहीं चूकतीं।

दक्षिण एशियाई दरारें केवल क्षेत्रीय संकट नहीं हैं, बल्कि वैंकि व्यवस्था के लिए भी गंभीर चुनौती हैं। यदि यह क्षेत्र अस्थिर रहता है, तो न केवल एशिया, बल्कि पूरी दुनिया में शांति और विकास प्रभावित होंगे। इसलिए आवश्यक है कि विदेशी शक्तियां यहां अपने-अपने हित साधने की बजाय क्षेत्रीय स्थिरता और जनता के कल्याण को सर्वोच्च प्राथमिकता दें। (लेख में विचार निजी 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

ओवर टूरिज्म से कोई भी खुश नहीं

वीरेन्द्र कुमार पैन्यूली

निस्संदेह टूरिज्म हो या ओवर टूरिज्म इससे देशों, राज्यों, नगरों या गांवों की आर्थिकी बढ़ने की संभावनाएं रहती ही है। किन्तु इसके बावजूद पूरे विश्व में सभी देश, सभी शहर या स्थानीय वासी ओवरटूरिज्म से खुश नहीं हैं।

विशेषकर यूरोप में लोकप्रिय पर्यटक महानगरों नगरों में अतिशय पर्यटन का विरोध हो रहा है। भारतीय पर्यटक नगरी में पर्यटकों की भारी भीड़ से, उनके व्यवहार से, जामों से और उनके कारण बढ़ते उपभोक्ता सामग्रियों व कूड़ा कचरे के अंबार से देर-सबेर भारत भी ओवरटूरिज्म के विरोध से अझूता नहीं रहेगा। यूरोप में भी ओवर टूरिज्म का विरोध करने वाले प्रदर्शनकारियों का कहना है कि इससे घरों के किराये बढ़ गए हैं, हमारी गलियां भीड़ भरी हो गई हैं और स्थानीय संस्कृति का क्षरण हो रहा है। यही सब भारत में भी अत्याधिक पर्यटनग्रस्त प्रमुख पर्यटक नगरियों के नागरिक भी अनुभव कर रहे हैं।

भारत में ओवर टूरिज्म की कीमत स्थानीय लोग जाम में फंस हर काम में अतिरिक्त समय लगा दे रहे हैं। आने-जाने में देरी से जरूरी काम भी छूट जाते हैं या उन्हें टालना पड़ता है। इससे आर्थिक हानि भी हो जाती है। तनाव अलग से पैदा होता है। ये वह लागत है जो पर्यटन से बढ़े राजस्व का ढिंढोरा पिटते सरकारों या हितधारकों के आकलन में नहीं होता है। किन्तु जिसे हर अपने गांव-शहर के ओवर टूरिज्म से पिसा स्थानीय नागरिक चुका रहा है।

हर काम के लिए घर से पहले निकलने और देरी से घर पहुंचने की मजबूरी रहती है। इसमें घर के कई ओवर टूरिज्म की मुख्य पहचान हम भारी जाम से करते हैं। देहरादून मसूरी जाम में इसी माह एक पर्यटक की मौत हुई, परन्तु ऐसी घटनाएं अन्यत्र से भी सुनने को आने लगी हैं। सरकारी तौर पर ये जानकारी शिमला में जून 20 और जून 23 के बीच कुल तीन दिनों में ही साठ हजार पर्यटक वाहन नगर में प्रवेश किए थे। ये नित्य के स्थानीय परिवहन के अतिरिक्त है। इस जून 2025 में जिले के पुलिस अधिकारी के अनुसार देहरादून से मसूरी जाने को सामान्य दिनों में प्रति दिन 4 से आठ हजार वाहन होते हैं। वीकेंड में पंद्रह हजार वाहन आ रहे हैं। हालात ऐसे हो जाते हैं कि स्थानीय जन अपने ही शहर में ही कैद हो जाता है। यूरोप में जगह-जगह स्थानीय लोग टूरिस्ट गो होम' के नारे लग रहे हैं। ओवर टूरिज्म के खिलाफ लोग अभियान चला रहे हैं। इटल , स्पेन और पुर्तगाल में तो बहुत जोर पकड़ रहा है। पर्यटकों घर जाओ', एक पर्यटक का बढ़ना एक स्थानीय निवासी का कम होना' जैसे पोस्टर व नारे लग रहे हैं। वे कहते हैं उनका जीना दूभर हो गया है। किराये के घरों का दाम बहुत बढ़ गया है। बड़े-बड़े होटलों के खोलने व उनमें विस्तार होने का विरोध हो रहा है। इस 15 जून को बड़े प्रदर्शन हुए। बार्सीलोना की तो खबर थी कि कि प्रदर्शनकारियों ने वाटर गनों को लेकर पर्यटकों के पसंदीदा स्थलों में पर्यटकों को निशाना बनाया। बार्सीलोना प्रदर्शनों का प्रमुख केंद्र बन गया है।

उसकी जनसंख्या सोलह लाख है, जबकि गत वर्ष वहां 26 लाख टूरिस्ट आए। स्थानीय लोग कह रहे हैं, देखिए हम जहां देख रहे हैं पर्यटक ही पर्यटक दिख रहे हैं। आपका सामना उन लोगों से होता है जिनको आप नहीं जानते और जो आपको नहीं जानते हैं। प्रदर्शनकारियों के अनुसार यह असहाय होने का भाव भी पैदा कर देता है। पिछले साल यूरोप में 70 लाख पर्यटक आए थे। ग्रीस में उसकी संख्या के चार गुणा पर्यटक आए थे। लगभग सभी पर्यटक शहरों में जहां विरोध हो रहा है वहां स्थानीय जनसंख्या के सात आठ गुणा तक पर्यटक पहुंच रहे हैं। भारत में भी यात्रियों के पारम्परिक मूल्यों की दृष्टि से अनुचित आचरण व्यवहार से भी परेशानी पैदा हो रही है। शायद ही कोई चाहेगा कि टूरिस्ट या जनता उसके क्षेत्र में अशांति पैदा करे। वायनाड के एक बांध के समीप के एक गांव के किसान बांध पहुंच रील बनाने वाले पर्यटकों की उद्दंड भीड़ से परेशान हो प्रशासन से इस पर रोक लगाने की मांग की है। वे कहते हैं इससे दुर्घटनाएं बढ़ी हैं। खेतों को नुकसान हुआ है, निजता का भी हनन हुआ है। पर्यटकों के मनमाने ढंग से जहां-तहां रुकने से लगभग सभी पर्यटन मागरे पर दुर्घटनाओं के जोखिम बढ़े हैं। सेल्फी के मोहपाश में फंसकर कई पर्यटकों ने पहाड़ियों में, नदियों में और झीलों में अपना अमूल्य जीवन गंवाया है।

सड़क मागरे का जाम तो शुरुआत भर है। ओवर टूरिज्म का असर तो किसी पर्यटन नगरी में पहुंचकर खास पर्यटन स्पॉट में जाकर दिखता है। चाहे वो झील हों, झरने हों, नदी हो, पार्क हो या म्यूजियम हो। यही नहीं इससे स्थानीय निवासियों के साफ पर्यावरण और शांति में रहने के अधिकार पर चोट पहुंच रही है। इससे हजारों की संख्या में पर्यटकों के पहुंचने से, उनके सैकड़ों वाहनों के पहुंचने से न शांति रह गई न साफ हवा। प्लास्टिक का प्रदूषण अलग से है। सरकारें ये क्यों सोचती हैं कि सदैव ही स्थानीय लोग कुछ धनराशि के फायदे के लिए अपनी शांति खो देंगे। पैसा बढ़ता भी है तो बाजार के दुकानदारों का। सामान की कमी बताकर ओवर रेटिंग से भी उनका मुनाफा बढ़ता है। पारिस्थितिकी तंत्र व प्राकृतिक संसाधनों पर भार बढ़ना तो अलग ही विषय है। ओवर टूरिज्म का भार पूरे देश में ही हिमालयी राज्यों को यदि छोड़ भी दें तो केरल, महाराष्ट्र, तामिलनाडु में भी देखा जा रहा है। उत्तर, दक्षिण, पूरब, पश्चिम, मध्य के पहाड़ी या पठारी अधिकारिक ईकोसेन्सेटिव या हैजार्डपोन घोषित जोन में भी हो रहा है। बियरिंग कैपेसिटी जानकर ओवर टूरिज्म को सस्टेनेबल टूरिज्म में बदलने के लिए यह जानना जरूरी होगा कि विशेष संवेदनशील व आपदा जोखिमों वाले पर्यटन स्थलों के बियरिंग कैपेसिटी आकलन के मानक व पद्धतियां सामान्य पर्यटक नगरों सी नहीं होंगी। पर्यटकों को समझना होगा कि सुंदर, प्राकृतिक व संवेदनशील पर्यटक स्थलों की सुंदरता बनाए रखना ज्यादा जरूरी है, जिससे लोग आगे भी आते रहें और मूल निवासियों को भी नुकसान न हो।(लेख में विचार निजी हैं)

शब्द सामर्थ्य -027

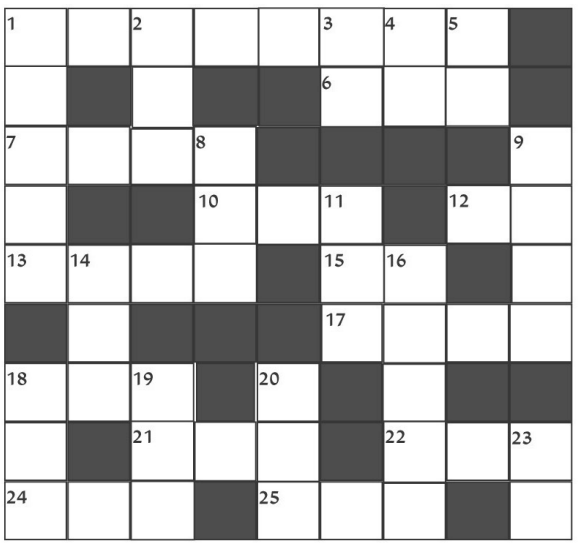
(भागवत साहू)

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. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, 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।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 26 का हल

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

भाई टोनी के साथ नेहा फिर धूम मचाने को तैयार

मशहूर सिंगर नेहा कक्कड़ और टोनी कक्कड़ फैंस के लिए तोहफा लेकर आ रहे हैं। नेहा ने शनिवार को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के माध्यम से बताया कि वह कोका-कोला गाने का नया वर्जन लेकर आ रही हैं। नेहा कक्कड़ ने फैंस की उत्सुकता बढ़ाने के लिए इंस्टाग्राम पर गाने का पोस्ट साझा किया, जिसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, कोका कोला-2 जल्द ही आने वाला है। तस्वीरों में नेहा भाई टोनी और जूनियर के साथ नजर आ रही हैं। नेहा एक शानदार लग्जरी कार पर स्टाइलिश पोज दे रही हैं, जबकि उनके दोनों तरफ भाई टोनी कक्कड़ और छोटा जूनियर खड़े हैं।

नेहा ने कैप्शन में लिखा, कोका कोला-2 जल्द ही आने वाला है।

यह पोस्ट देख फैंस गाने को लेकर काफी उत्साहित नजर आ रहे हैं। वे कमेंट सेक्शन पर तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं।

एक यूजर ने लिखा, अब होगी पार्टी।

दूसरे यूजर ने लिखा, नए गाने के लिए बहुत उत्साहित हैं।

एक अन्य यूजर ने लिखा, ये दीवाली कोका-कोला-2 वाली।

इस नए वर्जन में टोनी कक्कड़ ने कम्पोजिंग, प्रोडक्शन और लिरिक्स का जिम्मा संभाला है। फैंस को उम्मीद है कि उनका क्रिएटिव टच हमेशा की तरह इस बार भी धमाकेदार रहेगा। डायरेक्शन का दमदार काम इनफ्लिक्ट ने संभाला है।

बता दें, सॉन्ग कोका-कोला पहले टोनी कक्कड़ ने रैपर यंग देसी के साथ मिलकर बनाया था, जिसके बाद यह काफी वायरल हुआ था। इसके बाद इसे 2019 में फिल्म लुक्का-छुप्पी में नए वर्जन में रिलीज किया गया था। गाने को नेहा और टोनी कक्कड़ ने अपनी मधुर आवाज में गाया है। इसके लिरिक्स टोनी और मैलो-डी ने मिलकर लिखे थे। वहीं टोनी ने संगीतबद्ध भी किया था। रैपिंग का काम यंग देसी ने किया था। अब यह गाना फैंस की उम्मीदों को पूरा करने को बेताब है।

कोका कोला का पहला वर्जन रिलीज होते ही सुपरहिट साबित हुआ था। नेहा और टोनी की जोड़ी ने तब से लेकर अब तक कई हिट्स दिए, जैसे मिले हो तुम और खुदा भी जब, लेकिन कोका कोला की पॉपुलैरिटी बेमिसाल है।

फातिमा सना शेख और विजय वर्मा की जोड़ी लेकर आ रही है नया गाना!

बॉलीवुड में एक नई रोमांटिक लहर उठने वाली है। अभिनेत्री फातिमा सना शेख और अभिनेता विजय वर्मा की बहुप्रतीक्षित फिल्म गुस्ताख इश्क रिलीज के लिए पूरी तरह तैयार है। फिल्म का नया गाना आप इस धूप में की पहली झलक मेकर्स ने रिलीज कर दी है। फिल्म गुस्ताख इश्क के मेकर्स ने इंस्टाग्राम पर गाने की झलक शेयर कर लिखा, छोड़ो ये शहर पुराना, चलो चलते हैं। धूप के गांव...आप इस धूप में। जल्द ही रिलीज होने वाला है। हालांकि मेकर्स ने रिलीज की कोई आधिकारिक जानकारी शेयर नहीं की है।

इस फिल्म का तीसरा साउंडट्रैक आप इस धूप में का पहला टीजर आज इंस्टाग्राम पर रिलीज हो गया है, जिसने फैंस के उत्साह को बढ़ा दिया है। मेकर्स ने इस टीजर के साथ एक काव्यात्मक कैप्शन शेयर किया- छोड़ो ये शहर पुराना, चलो चलते हैं। धूप के गांव... आप इस धूप में जल्द ही रिलीज होने वाला है।

यह गाना फिल्म के पहले एक हिट ट्रैक उल जलूल इश्क रिलीज होते ही काफी पसंद किया गया था।

वहीं, गाने के टीजर में फातिमा सना शेख और विजय वर्मा एक सादगी भरी, लेकिन गहरी केमिस्ट्री दिखाते नजर आ रहे हैं।

फिल्म गुस्ताख इश्क फैशन डिजाइनर मनीष मल्होत्रा का प्रोडक्शन डेब्यू है, जो स्टेज 5 प्रोडक्शन के बैनर तले बनी है। डायरेक्टर विभु पुरी की इस कहानी में प्रेम, इच्छा और अनकही भावनाओं का सुंदर चित्रण है। फातिमा, जो दंगल और सैम बहादुर जैसी फिल्मों से अपनी अभिनय क्षमता साबित कर चुकी हैं, वह इस फिल्म में एक प्रेमिका के किरदार में नजर आएंगी। वहीं, विजय भी एक आशिक के रूप में नजर आएंगे।

नसीरुद्दीन शाह भी फिल्म में एक अहम किरदार निभा रहे हैं, जो युवा जोड़ी के प्रेम को एक गहराई देते हैं।

फिल्म गुस्ताख इश्क 21 नवंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इसकी सिनेमैटोग्राफी मनुष नंदन ने की है और साउंड डिजाइन रेसुल पूकुट्टी ने किया है। यह फिल्म न केवल एक प्रेम कहानी है, बल्कि क्लासिक और आधुनिक सिनेमा का संगम भी है।

सामंथा रुथ प्रभु के फोन वॉलपेपर पर किसकी तस्वीर, लेट्स टॉक सेशन में एक्ट्रेस ने खोले राज

साउथ की एक्ट्रेस सामंथा रुथ प्रभु का फिल्मी करियर हिट रहा है और फैंस ने भी एक्ट्रेस पर खुलकर प्यार लुटाया है, लेकिन उनकी पर्सनल लाइफ हमेशा सुर्खियों में रही है। तलाक के बाद सबसे ज्यादा एक्ट्रेस को हेल्थ प्रॉब्लम हुई और उन्हें अपनी ऑटोइम्यून मायोसिटिस नाम की बीमारी के बारे में पता चला। बीमारी के बारे में जानने के बाद से ही एक्ट्रेस ने अपनी हेल्थ पर फोकस करना शुरू किया और अब वो कुछ दिन खुद को हील करने में लगाती हैं। सामंथा रुथ प्रभु ने मौन की तरफ लौटने का फैसला लिया है और फैंस से इस बारे में बात की है। एक्ट्रेस हर तीन महीने में एक बार ईशा फाउंडेशन जाती हैं और शारीरिक और मानसिक शांति के लिए सेशन लेती हैं। वहां जाने से पहले उन्होंने फैंस से बात की और उनके पूछे हुए सवालों का जवाब दिया। एक यूजर ने सामंथा से सवाल किया कि वो आगे किस प्रोजेक्ट में दिखने वाली हैं। इस सवाल का खुलकर जवाब न देते हुए एक्ट्रेस ने मुस्कुराकर कहा कि वो कई प्रोजेक्ट्स कर रही हैं, लेकिन किसी का नाम नहीं ले सकती।

दूसरे यूजर ने पूछा कि ईशा फाउंडेशन में क्या खास है। समांथा ने जवाब देते हुए कहा, मैं कई सालों से यहां आ रही हूं और मुझे लगता है कि ये जगह मेरा दूसरा घर है, जो मुझे दोगुनी ऊर्जा देता है। ईशा के जरिए ही मैंने जाना है कि जिंदगी कितनी जरूरी है, क्योंकि वहां जाने के दौरान भी मेरी जिंदगी में कई उतार-चढ़ाव आए।

एक्ट्रेस ने आगे कहा कि यहां आने के लिए धार्मिक होना जरूरी नहीं है, हर किसी का अलग एक्सपीरियंस होता है और शायद यही वजह है कि मैं खुद को यहां आने से रोक नहीं पाती।

इसके अलावा, समांथा ने अपने मोबाइल का वॉलपेपर भी फैंस के साथ शेयर किया है, जिसमें मां लिंग भैरवी की फोटो लगी है। लिंग भैरवी ऐसा मंदिर है, जहां महिलाएं पीरियड में भी जा सकती हैं। इसके अलावा एक्ट्रेस ने लेट्स टॉक सेशन में फैंस के कई सवालों के जवाब दिए।

मेरे लिए फैशन वह है जो आरामदायक हो - दिव्यांका त्रिपाठी

मुंबई में बॉम्बे टाइम्स फैशन वीक 2025 चल रहा है। इसमें बॉलीवुड और टीवी की कई मशहूर हस्तियों ने हिस्सा लिया। यहां लोकप्रिय अभिनेत्री दिव्यंका त्रिपाठी दहिया भी दिखाई दीं। उन्होंने आईएएनएस के साथ एक विशेष बातचीत में फैशन और ब्रांड्स पर अपने विचार साझा किए। इस दौरान अभिनेत्री ने बताया कि उनके लिए फैशन का क्या मतलब है। जब उनसे पूछा गया कि क्या वह ब्रैंड के प्रति ज्यादा लगाव रखती हैं, तो दिव्यंका ने कहा, नहीं, मैं ब्रैंड पर ज्यादा ध्यान नहीं देती। मैं अपनी पसंद की चीजें लेना पसंद करती हूं, चाहे उनका ब्रांड कुछ भी हो। अगर वह मुझे पसंद आती है, तो वह अधिक महत्वपूर्ण है। जो मुझे सूट करता है और जो मुझे पसंद है, मैं वही चुनती हूं, चाहे उसका ब्रांड कुछ भी हो।

उनके लिए फैशन के क्या मायने हैं, इस बारे में आगे बात करते हुए दिव्यंका ने आईएएनएस को बताया, मेरे लिए फैशन वह सब कुछ है जो आरामदायक हो। हां, यह आंखों को भाने वाला होना चाहिए, लेकिन सबसे जरूरी बात यह है कि यह मेरे लिए आरामदायक होना चाहिए। जो भी चीज आरामदायक होने के साथ-साथ आकर्षक भी हो, वह फैशन है, चाहे वह सादा हो या शानदार।

दिव्यांका त्रिपाठी अक्सर सार्वजनिक कार्यक्रमों में भारतीय परिधानों में दिखाई देती हैं। उनके फैशन सेंस का लोग जमकर तारीफ करते हैं। वह पारंपरिक और आधुनिक दोनों तरह के परिधानों को अच्छी तरह से कैरी करती दिखाई देती हैं।

दिव्यांका को टीवी सीरियल बनू मैं तेरी दुल्हन से प्रसिद्धि मिली। इसके बाद वो सीरियल ये है मोहब्बतें में डॉ. इशिता भल्ला की भूमिका निभाकर लोगों के दिलों में बस गईं। यह भारतीय टीवी सीरियल्स के लोकप्रिय पात्रों में से एक है। फैंस उन्हें प्यार से इशिमा' भी कहते हैं, जो शो में उनकी ऑनस्क्रीन बेटी उन्हें कहकर बुलाती है। दिव्यांका ने 2016 में अभिनेता विवेक दहिया से शादी की। यह कपल अपने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए फैंस को फिटनेस और कपल गोल्स की प्रेरणा देता दिखाई देता है। यह कपल टीवी जगत की पसंदीदा जोड़ियों में से एक है।

पीओके में विद्रोह है पर दुनिया ने नजरे फैरी हुई है!

श्रुति व्यास

सितंबर 2०25 के आखिर से पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर के मुजफ्फराबाद, रावलकोट, कोटली, नीलम एक-एक कर ठप पड़ गए। सड़कें बंद, आवाज़ें बेख़ौफ़, नारे गरजते हुए- कश्मीर हमारा है, हमीं उसकी क़िस्मत का फ़ैसला करेंगे। यह शोर नहीं, हताशा, निराशा और टूटना है। चालीस सालों में सबसे बड़े नागरिक उभारों में से एक सामने है मगर दुनिया सुविधाजनक चुप्पी ओढ़े है। सीएनएन (ष्टहृहृ) या बीबीसी (क्कक्कष्ट) की कोई ब्रेकिंग अलर्ट नहीं। डीडब्ल्यू (ष्ठङ्ख) और अल जज़ीरा जैसे कुछ अपवाद छोड़ दें तो वैश्विक मीडिया ने पीओके से नज़र फेर ली। क्यों? क्या इसलिए क्योंकि यह वह कश्मीर है जो पाकिस्तान के जूते तले है। इसलिए यह कहानी दुनिया के चुने हुए स्क्रिप्ट में फ़िट नहीं बैठती।

वह स्क्रिप्ट क्या है?

तैयारशुदा वैश्विक आख्यान-भारत एक अधिनायकवादी लोकतंत्र, कश्मीर उसका स्थायी पीड़ित, और पाकिस्तान-कश्मीरियों का सदैव हमीद भाई। यह ढाँचा, ये जुमले आरामदेह, परिचित और बेचने में आसान है- थिंक टैंकों का चारा, सक्रियवाद की ऊर्जा, और पश्चिमी नैतिक श्रेष्ठता के लिए आईना। इसी से पाकिस्तान कश्मीर के चैम्पियन, हितरक्षक की चादर ओढ़े रखता है जबकि अपने कब्ज़े वाले कश्मीर में कश्मीरी आवाज़ों का गला घोंटता है।

पीओके इस द्विआधारी में नहीं समाता। अगर पीओके के जन विरोधों को स्वीकार ले तो यह भ्रम टूटेगा कि कश्मीरी पीड़ा सिफ़ भारतीय शासित हिस्से में है और पाकिस्तान की भूमिका निर्दोष है। इसका अर्थ यह मानना होगा कि इस्लामाबाद असहमति कुचलता है, कार्यकर्ताओं को जेल में डालता है, चुनावों में हेरफेर करता है, मीडिया को सेंसर करता है-और सेना के ज़रिये पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर पर लोहे की पकड़ बनाए रखता है। पीओके को देखना पाखंड का पर्दाफ़ाश करना है; उस पर रिपोर्ट करना सिर्फ़ पाकिस्तान ही नहीं, अंतरराष्ट्रीय मीडिया और चयनात्मक आक्रोश पर करियर बनाने वालों से भी सख़्त सवाल मांगता है।

यह असहज सत्य है कि दुनिया की नज़र में हर कश्मीरी पीड़ा बराबर नहीं-और मानवाधिकार वहीं बोला जाता है जहाँ भू-राजनीति इजाज़त दे।

इसलिए पीओके को कथा से गायब कर दिया जाता है-क्योंकि उसका दर्द राजनीतिक रूप से असुविधाजनक है।

यह उभार रातों-रात नहीं उठा। वहां 2०23 में बिजली बिलों और गेहूँ की कमी पर ग़ुस्से से शुरुआत हुई। अगस्त तक यह जॉइंट अवामी एक्शन कमिटी (छ्वंष्ट) के रूप में सहेजा गया-हर ज़िले के नागरिकों का गठजोड़। मई 2०24 में उनका लोंग मार्च खूनी हो गया। 2०25 में ग़ुस्सा फिर लौटा-इस बार बड़ा, बेबाक, व्यापक। अब मुद्दा सिर्फ़ राशन-ईंधन नहीं। छ्वंष्ट की ताज़ा चार्टर में 38 माँगें हैं-मुफ़्त स्वास्थ्य, शिक्षा, बुनियादी ढाँचा-और सबसे ऊपर- एलीट विशेषाधिकार और सैन्य प्रभुत्व का अंत। सोशल मीडिया से लामबंदी हुई-जब तक इंटरनेट बंद न कर दिया गया। 4 अक्टूबर को पाकिस्तान सरकार ने घबराकर समझौते पर दस्तख़त किए-पर आग बुझी नहीं; वह कर्फ़्यू और गिरफ़्तारियों के नीचे दबकर धधकती रही।

चार दशक में सबसे बड़े नागरिक प्रतिरोध, इंटरनेट ब्लैकआउट, आधी रात की छापेमारियाँ, कर्फ़्यू और नागरिक मौतों के बीच-दुनिया ने आँखे फेर लीं। न ब्रेकिंग न्यूज़, न हैशटैग, न आक्रोश, न एकजुटता। वेस्टमिंस्टर में किसी सांसद ने मुद्दा नहीं उठाया। क्योंकि स्पॉटलाइट हमेशा एलओसी के एक ही तरफ़ रहती है। इस तरफ़-भारतीय कश्मीर में-बेचैनी की फुसफुसाहट, एक पत्थर, एक संवैधानिक बदलाव-हमेशा वैश्विक तमाशा बनता है- न्यूयॉर्क से जेनेवा तक थिंक टैंक, ओप-एड और वकालत का रेला। इस तरफ़ का कश्मीर दुनिया का सबसे सुविधाजनक रूपक-गिरते लोकतंत्र, बेलगाम राज्य, पीड़ित जनता।

मगर ज़मीन पर हक़ीक़त उस स्क्रिप्ट को झुठलाती है। अपनी तमाम चुनौतियों के बावजूद आज भारतीय कश्मीर लोकतांत्रिक ढाँचे से जुड़ा है-चुनाव होते हैं, अदालतें हैं, संसद में प्रतिनिधि हैं। एक भारतीय कश्मीरी राज्य को चुनौती दे सकता है, वोट से बदल सकता है, सवाल पूछ सकता है, अवज्ञा कर सकता है-लोकतंत्र की यही जद्दोजहद है। यहाँ के पत्रकार रिपोर्ट करते हैं-कभी अतिशयोक्ति, कभी विकृति-यह दमन से नहीं, अभिव्यक्ति की आज़ादी से उपजी विडंबना है- स्वतंत्रता हमेशा सत्य नहीं पैदा करती, पर वह केवल बोलने का अधिकार देती है।

उस पार, एलओसी के दूसरी ओर, पीओके को डिज़ाइन से बेड़ियों में रखा गया है। न पाकिस्तान की संसद में हिस्सेदारी, न उसकी सुप्रीम कोर्ट तक पहुँच, न मौलिक अधिकारों की ढाल। पीओके की पत्रकारिता सख़्त दमन में है- विदेशी पत्रकारों को शायद ही वीज़ा मिलता है, और मिले तो सेना-इंटेलिजेंस की निगरानी में; स्थानीय रिपोर्टर डर, सेंसर और जासूसी में जकड़े रहते हैं-ख़ासकर जब वे सैन्य हस्तक्षेप या जन असंतोष पर लिखते हैं। स्वतंत्र मानवाधिकार संगठनों की एंट्री बंद-बाहरी जाँच लटक जाती है। विरोध के दिनों में इंटरनेट शटडाउन रूटीन है-ज़मीन की लामबंदी भी खामोश, कवरेज भी। नतीजा- दक्षिण एशिया के सबसे कम कवर और सबसे कम समझे गए संघर्ष-क्षेत्रों में पीओके शुमार है-जहाँ राज्य कहानी पर नियंत्रण ही नहीं रखता, उसे मिटा देता है।

दोहरे मापदंड क्यों?

क्योंकि वैश्विक नज़र चयनात्मक है-वह वहाँ सत्ता की आलोचना करती है जहाँ सुरक्षित हो, न कि जहाँ ज़रूरी हो। हक़ों की हिमायत तब करती है जब कथा में फ़िट बैठे-न कि जब कथा को चुनौती दे। इस फ्रेम में कश्मीरी पीड़ित सिफ़ नक्शे की एक ही तरफ़ मान्य है।

कहीं न कहीं भारत भी अपनी कहानी कहने-और बेचने-में अटकता है। या वह कंट्रास्ट ढंग से फ्रेम नहीं कर पाता- इस तरफ़ का कश्मीर, जटिलताओं सहित, बढ़ रहा है, खुल रहा है, पुनर्कल्पित हो रहा है-जबकि दूसरी तरफ़ भूगोल ही नहीं, राजनीति से भी लैंडलॉक है-दो अधिनायक आश्रयों, पाकिस्तान और चीन, के बीच-जहाँ आवाज़ें दबती हैं और भविष्य घुटता है। भारत के पास दिखाने को प्रगति है-बड़ी और ठोस-पर उसके बराबर का आख्यान नहीं। उधर पाकिस्तान के पास छिपाने को बस दमन है-फिर भी किसी तरह सहानुभूति वोट वही बटोर लेता है।

विडंबना क्रूर है- पीओके जल रहा है-और दुनिया का नैतिक कंपास स्थिर पड़ा है। और उससे भी क्रूर- भारतीय कश्मीर के भीतर भी ऐसे कई हैं जो अपने पास जो है उसे कम आँककर, उस पार के उसी तंत्र की नकल चाहेंगे-जो अपने लोगों को खामोश करता है।

2०25 में यह कंट्रास्ट कभी इतना तीखा नहीं रहा। भारतीय कश्मीर-दिखाई देने वाला, शासित, और स्वतंत्र ढांचे में जकड़ा नहीं, बल्कि शामिल। वही पीओकेल सिफ़ उपेक्षित ही नहीं, निरव, अदृश्य, और चॉइस का भ्रम तक मौजूद नहीं। फिर भी सुर्ख़ियाँ सिफ़ इसी तरफ़ बनती हैं। उधर-साया, सन्नाटा, अनकहा।

सू- दोकू क्र.027

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			1					

नियम

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

सू-दोकू क्र.26 का हल

5	2	4	9	6	7	8	1	3
3	6	7	4	1	8	2	9	5
8	1	9	3	2	5	4	6	7
6	3	5	1	9	4	7	2	8
7	9	8	5	3	2	6	4	1
2	4	1	7	8	6	5	3	9
4	5	3	6	7	9	1	8	2
9	8	6	2	5	1	3	7	4
1	7	2	8	4	3	9	5	6

रात में सोने से पहले पीएं पुदीने की चाय, आएगी सुकून भरी नींद

आजकल की व्यस्त लाइफस्टाइल के कारण लोग अपनी सेहत का ध्यान नहीं रख पाते हैं। ऐसे में कई तरह की बीमारियां उन्हें घेर लेती हैं और फिर जिम्मेदारियों को पूरा करने की चिंता में वह रात में ढंग से सो भी पाते हैं। यदि आप भी इसी तरह की दिक्कतों का सामना कर रहे हैं तो आइए आज पांच ऐसी चाय के बारे में जानते हैं, जिनके सेवन से आपको रात में सुकून भरी नींद आने में मदद मिलेगी।

पुदीने की चाय

पुदीने में एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण होते हैं, जो मांसपेशियों में आई सूजन को कम करता है और शरीर को आराम पहुंचाता है। यदि आपको रात में जल्दी नींद नहीं आती है तो सोने से लगभग एक घंटे पहले पुदीने की चाय पी लें। लाभ के लिए सबसे पहले पानी उबालें और फिर उसमें पुदीने की पत्तियां, काली मिर्च पाउडर और काला नमक मिलाएं। अब कप में इसे छानकर गरमागरम पी लें।

लैवेंडर की चाय

लैवेंडर एक तरह की जड़ी-बूटी है, जिसका इस्तेमाल आयुर्वेद में औषधि के रूप में किया जाता है। इसकी कलियों को उबालकर बनी चाय सुकून भरी और गहरी नींद लाने में मदद करती है। साथ ही यह पाचन को भी दुरुस्त करती है। लाभ के लिए सबसे पहले पानी उबालें और फिर उसमें लैवेंडर के फूल डाल दें। अच्छे से अपने स्वादानुसार शहद डालकर पी लें।

अश्वगंधा की चाय

दिनभर के तनाव और एंग्जायटी के कारण भी रात में अच्छे से नींद नहीं आती है। ऐसे में आप अश्वगंधा की चाय का सेवन कर सकते हैं। इसमें ट्राइथिलीन ग्लाइकोल नामक यौगिक होता है, जिससे गहरी नींद आने में और स्ट्रेस फ्री होने में मदद मिलती है। लाभ के लिए सबसे पहले पानी उबालें और फिर उसमें दूध, चीनी और अश्वगंधा की पत्ती या पाउडर डालें। चाय को अच्छे से पकाएं और फिर इसे छानकर पी लें।

कम कैफीन वाली ग्रीन टी

नियमित ग्रीन टी पीने की तुलना में कम कैफीन वाली ग्रीन टी पीने से तनाव और थकान में कमी आती है। इसके साथ ही यह अनिद्रा की समस्या दूर करके अच्छी लिए सबसे पहले पानी को उबालें और फिर उसे एक कप में डाल दें। अब कम कैफीन वाले ग्रीन टी बैग को कप में डालें और करीब दो-तीन मिनट बाद इस हर्बल टी का सेवन करें।

कैमोमाइल टी

कैमोमाइल में एपिजेनिन नाम का फ्लेवोनोइड होता है, जो नींद के प्रभाव को बढ़ाने में मदद करता है। इसके साथ ही इसका एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मांसपेशियों की सूजन को कम करता है और दिमाग को शांत करके अच्छी नींद दिलाने में मदद करता है। लाभ के लिए सबसे पहले पानी उबालें और फिर उसमें कैमोमाइल के फूल डाल दें। अच्छे से उबलने के बाद इसे बगैर छाने फूल सहित कप में डालें और स्वादानुसार शहद मिलाकर पी लें।

शांति व्यवस्था भंग करने पर 6 गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। देर रात में हुडदंग व झगड़ा कर यातायात बाधित करते पाये जाने पर पुलिस ने 6 लोगों को गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात दो पक्षों में आपस में झगडा व हुड़दंग कर शांति भंग करने पर थाना कनखल पुलिस द्वारा उन्हे काफी समझाने का प्रयास किया गया किन्तु नही मानने पर उक्त 6 व्यक्तियो को कनखल पुलिस द्वारा अन्तर्गत धारा 170 बीएनएसएस में गिरफ्तारी बताकर हिरासत में लिया गया। जिन्हे आज न्यायालय में पेश किया जा रहा है। आरोपियों के नाम राजू पुत्र ओमप्रकाश निवासी हनुमानगढी कनखल, विनोद पुत्र ओमप्रकाश निवासी उपरोक्त, पूरण पुत्र सोमदत्त निवासी देनगर कालोनी कनखल, सोहनलाल उर्फ सोनी पुत्र सोमदत्त निवासी उपरोक्त, प्रथम शर्मा पुत्र संजीव शर्मा निवासी कुम्हार गढा कनखल व संजीव शर्मा पुत्र भूपेन्दर मोहन शर्मा निवासी उपरोक्त बताये जा रहे है।

संदिग्ध हालात में टैक्सी ड्राइवर का शव पेड़ से लटका मिला

हमारे संवाददाता

नैनीताल। भीमताल क्षेत्र में गरुणताल के पास एक टैक्सी चालक का शव पेड़ से लटका हुआ मिला, जिससे पूरे इलाके में सनसनी फैल गई। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार मृतक की पहचान सुरेश राम पुत्र जगदीश चंद्र, निवासी क्वारब के रूप में हुई है। घटना सोमवार रात करीब 9 बजे की बताई जा रही है। सूचना मिलने पर पुलिस और फॉरेंसिक टीम मौके पर पहुंची और शव को नीचे उतारकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया। थानाध्यक्ष संजीत राठौर के अनुसार प्रारंभिक जांच में मामला आत्महत्या का लग रहा है। मृतक पारिवारिक तनाव और गृहकलह से गुजर रहा था। बताया जा रहा है कि इससे पहले भी सुरेश ने दो बार आत्महत्या का प्रयास किया था। पिछले वर्ष जहरीला पदार्थ निगलने के बाद उसका इलाज सुशीला तिवारी अस्पताल में हुआ था। बहरहाल पुलिस मामले की जांच में जुट चुकी है।

दुकान का ताला तोड नगदी व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दुकान का ताला तोड वहां से नगदी व सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार घराट रोड निवासी पवन सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी क्षेत्र में ही ऑटो स्पेयर पार्ट की दुकान है। आज जब वह अपनी दुकान पर पहुंचा तो उसने देखा कि दुकान का ताला तोड वहां से नगदी व सामान चोरी कर लिया।

एसी कम्पनी से 18 किलो कॉपर चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने एसी कम्पनी से 18 किलो कॉपर चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अंबर यूनिट प्लांट के परेश गोस्वामी ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने उनकी कम्पनी से 18 किलो कॉपर चोरी कर लिया है।

मकान का ताला तोड जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार माधव विहार नत्थुवाला निवासी निवासी कविता बिजल्वाण ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। आज जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मुख्य सचिव ने केदारनाथ यात्रा व्यवस्थाओं का लिया जायजा

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने श्री केदारनाथ धाम पहुंचकर भगवान बाबा केदारनाथ के दर्शन किए और धाम परिसर में चल रहे पुनर्निर्माण एवं विकास कार्यों का विस्तृत स्थलीय निरीक्षण किया।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने श्री केदारनाथ धाम पहुंचकर भगवान बाबा केदारनाथ के दर्शन किए और धाम परिसर में चल रहे पुनर्निर्माण एवं विकास कार्यों का विस्तृत स्थलीय निरीक्षण किया। इस अवसर पर उन्होंने धाम क्षेत्र में विभिन्न फेजों में चल रहे निर्माण कार्यों की प्रगति, गुणवत्ता और कार्य निष्पादन की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने जिलाधिकारी प्रतीक जैन से धाम में चल रहे सभी कार्यों की विस्तृत जानकारी ली, उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी निर्माण कार्यों में गुणवत्ता, सौंदर्य और धार्मिक आस्था का विशेष ध्यान रखा जाए।

उन्होंने कहा कि कल, 23 अक्टूबर को बाबा केदारनाथ के कपाट शीतकाल के लिए बंद होने जा रहे हैं, उन्होंने निर्देश दिए कि कपाट बंद होने के बाद भी धाम क्षेत्र में सुरक्षा, सामग्री संरक्षण और बर्फबारी की स्थिति में कार्यों के रखरखाव को लेकर पूरी तैयारी रखी जाए। मुख्य सचिव ने कहा कि अब से

ही अगले यात्रा सत्र 2026 की तैयारी प्रारंभ कर दी जानी चाहिए। उन्होंने संबंधित विभागों को निर्देशित किया कि सभी व्यवस्थाओं की पूर्व योजना (प्री – प्लानिंग) तैयार की जाए ताकि अगले

●पुनर्निर्माण कार्यों और यात्रियों की सुविधाओं का किया निरीक्षण

यात्रा सीजन में यात्रियों को और भी बेहतर सुविधाएं मिल सकें। उन्होंने बिजली, पेयजल, स्वास्थ्य, संचार, परिवहन, सुरक्षा, और आपदा प्रबंधन से जुड़े विभागों के बीच समन्वय को और मजबूत करने पर बल दिया। इस अवसर पर जिलाधिकारी प्रतीक जैन ने मुख्य सचिव को अवगत कराया कि केदारनाथ यात्रा से जुड़े सभी विभाग आपसी समन्वय और सहयोग से कार्य कर रहे हैं। मुख्य सचिव ने धाम क्षेत्र में चल रहे पुनर्निर्माण कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि केदारनाथ धाम आज पूरे देश में पुनर्निर्माण और पुनरुत्थान का प्रतीक बन चुका है। उन्होंने कहा कि सरकार, प्रशासन का लक्ष्य केवल भौतिक निर्माण नहीं, बल्कि आस्था और सुविधा का संतुलित संगम सुनिश्चित करना है, ताकि श्रद्धालुओं को एक पवित्र, सुरक्षित और दिव्य अनुभव प्राप्त हो। इस अवसर पर जिलाधिकारी प्रतीक जैन, पुलिस अधीक्षक अक्षय प्रल्हाद कोंडे, मुख्य कार्याधिकारी मंदिर समिति विजय थपलियाल, उप जिलाधिकारी ऊखीमठ अनिल शुक्ला, अधिशासी अभियंता डी.डी.एम. विनय झिंकवाण तथा ए.आर.टी.ओ. रुद्रप्रयाग धर्मेंद्र सिंह बिष्ट एवं अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

धारदार हथियार से युवक पर किया जानलेवा हमला, हालत गम्भीर

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। पत्नी पर गलत रखने पर जब आरोपी की पुलिस में रिपोर्ट दर्ज करायी तो आरोपी के परिजन आगबबुला हो उठे और उन्होने पीड़ित पर ही जानलेवा हमला कर दिया। गम्भीर रूप से घायल को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर जानलेवा हमले की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार सुभाष कॉलोनी में एक व्यक्ति पर देर रात धारदार हथियार से जानलेवा हमला करने का मामला सामने आया है। घायल गब्बर ने होश में आने के बाद कोतवाली पहुंचकर रिपोर्ट दर्ज कराई, जिसके आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सुभाष कालोनी निवासी गब्बर पुत्र मोहम्मद जान ने पुलिस को दी तहरीर में बताया कि उसके मोहल्ले में रहने वाला जाकिर उसकी पत्नी पर गंदी नजर रखता है। कुछ दिन पहले उसकी गैरमौजूदगी में जाकिर रात में घर में घुस गया था। इस पर उसकी पत्नी ने चौकी में तहरीर दी थी। पुलिस ने 19 अक्टूबर की रात करीब नौ बजे जाकिर को पकड़कर चौकी ले गई थी। आरोप है कि जब गब्बर अपने टुक-टुक से चौकी जा रहा था, तभी जाकिर के बेटे सोहिल, अरबाज और उनके साथियों ने रास्ते में रोककर उस पर धारदार हथियार से हमला कर दिया। हमलावरों ने उसके सिर पर वार कर उसे गंभीर रूप से घायल कर दिया और हाथ तोड़ दिया। गब्बर को लहूलुहान हालत में अस्पताल ले जाया गया, जहाँ प्राथमिक उपचार के बाद उसे सुशीला तिवारी अस्पताल, हल्द्वानी रेफर कर दिया गया। उसके सिर में लगभग 9 से 10 टांके आए हैं। पीड़ित ने आरोप लगाया कि हमलावर उसे धमकी दे रहे हैं कि यदि वे जेल गए तो लौटकर उसे जान से मार देंगे। घटना मुरैना गजंक क्षेत्र की बताई जा रही है, जहाँ सीसीटीवी कैमरे भी लगे हुए हैं। पुलिस ने तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

चार चाकुओं सहित चार लोग दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। त्यौहारी सीजन में वारदात की फिराक में घूम रहे चार बदमाशों को पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चार चाकू भी बरामद हुए है।

जानकारी के अनुसार कोतवाली लक्सर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से चार संदिग्धो को हिरासत में लिया। जिनके पास से चार चाकू भी बरामद हुए है। पुलिस के अनुसार पकड़े गये चारों व्यक्ति थाना क्षेत्र में अलग-अलग स्थानो पर चाकू लेकर लोगो को डरा धमकाकर किसी बडी घटना को अंजाम देने के फिराक में थे, जिन्हे पुलिस की सतर्कता से समय रहते चाकू के साथ गिरफ्तार

किया गया।

पूछताछ में उन्होने अपना नाम कुमरुल पुत्र बाबू निवासी मौहम्मदपुर कुन्हारी बडी मस्जिद के पास थाना कोत0 लक्सर जनपद हरिद्वार, साहिल पुत्र सफीक निवासी मोहम्मदपुर कुन्हारी थाना कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार, समीर पुत्र मोहब्बत अली निवासी मौहम्मदपुर कुन्हारी थाना कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार व साहिल पुत्र राशिद अली निवासी बडी मस्जिद के पास कुन्हारी थाना कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ आर्म्स एक्ट की धाराओ में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है।

विश्व प्रसिद्ध गंगोत्री धाम के कपाट शीतकाल के लिए हुए बन्द

संवाददाता

उत्तरकाशी। सुप्रसिद्ध तीर्थ स्थल गंगोत्री धाम के कपाट अन्नकूट के पावन पर्व पर पूर्वाह्न 11 बजकर 36 मिनट पर अभिजीत मुहूर्त में वैदिक मंत्रोच्चार और पूजा अर्चना के बाद विधि-विधान के साथ शीतकाल के लिए बंद कर दिये गए है।

आज यहां माँ गंगा के उद्गम स्थल पर स्थित उत्तराखंड के सुप्रसिद्ध तीर्थ स्थल गंगोत्री धाम के कपाट अन्नकूट के पावन पर्व पर पूर्वाह्न 11 बजकर 36 मिनट पर अभिजीत मुहूर्त में वैदिक मंत्रोच्चार और पूजा अर्चना के बाद विधि-विधान के साथ शीतकाल के लिए बंद कर दिये गए है। पुलिस सुरक्षा के बीच मां गंगा की डोली आर्मी बैंड, ढोल-दमाऊ और सैकड़ों श्रद्धालु के साथ माँ गंगा के जय-जयकारों के साथ गंगोत्री से मुखबा गांव के लिए रवाना हुई। मां गंगा का रात्रि विश्राम आज मां चंडी देवी (मार्कण्डेय पूरी) मन्दिर में होगा। कल मां गंगा की उत्सव डोली भैया दूज के पर्व पर अपने मायके मुखबा (मुखीमठ) पहुंचेगी। शीतकाल में श्रद्धालु मां गंगा के दर्शन और पूजा-अर्चना गंगा जी के शीतकालीन प्रवास मुखबा स्थित गंगा मंदिर में कर सकेंगें। मां गंगा की भोग मूर्ति 6 माह सोमेश्वर देवता के साथ मुखबा में रहेंगी। बताते चले कि इस वर्ष 7.5 लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने माँ गंगा जी के दर्शन किये हैं। श्रीमती सरिता डोबाल, पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी के नेतृत्व में इस बार चारधाम यात्रा के दौरान तीर्थयात्रियों की सुरक्षा में तैनात उत्तरकाशी पुलिस, फायर एवं एसडीआरएफ के जवानों द्वारा हर प्रकार की परिस्थिति में अपनी ड्यूटी पर मुस्तैद रहते हुए श्रद्धालुओं की यात्रा को सरल एवं सुगम बनाया गया। यात्रा प्रारम्भ होते ही श्रद्धालुओं की बढती सख्या के मध्यनजर उत्तरकाशी पुलिस के जवानों द्वारा 24 घण्टे ड्यूटी पर मुस्तैद रहकर यातायात नियंत्रित करते हुये यात्रियों को सुरक्षित दर्शन करवाए गये, यात्रा के दौरान कई श्रद्धालुओं के रास्ता भटकने, लैंड स्लाइड के कारण मार्ग अवरुद्ध होने, अत्यधिक वर्षात या फिर किसी भी प्रकार से मुसीबत में होने पर जनपद पुलिस, एसडीआरएफ एवं फायर सर्विस द्वारा तत्काल मदद व रेस्क्यू कार्य किया गया। कई वाक्यों पर श्रद्धालुओं के खोये पर्स, बैग व अन्य समान को भी पुलिस जवानों द्वारा ईमानदारी का परिचय देते हुये वापस लौटाये गये। श्रद्धालुओं द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस व एसडीआरएफ टीम की मुक्त कण्ठ से प्रशंसा व आभार प्रकट किया गया। उत्तरकाशी पुलिस आप सभी की कुशल एवं सुरक्षित यात्रा हेतु प्रतिबद्ध है, अगले वर्ष गंगोत्री धाम यात्रा पर आने वाले सभी श्रद्धालुओं का हार्दिक स्वागत करती है।

मुख्यमंत्री ने गौमाता की पूजा कर प्रदेश की खुशहाली की कामना की

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गौमाता की पूजा अर्चना कर प्रदेश की खुशहाली, समृद्धि व जन कल्याण की कामना की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास स्थित गौशाला में गोवर्धन पूजा के अवसर पर गौमाता की पूजा-अर्चना कर प्रदेश की खुशहाली, समृद्धि और जन कल्याण की कामना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि गोवर्धन पूजा प्रकृति संरक्षण, मनुष्यों एवं जानवरों के बीच के प्रेम को दर्शाता है। यह पर्व हमें अपनी परंपराओं, संस्कृति और पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बने रहने का भी संदेश देता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हिंदू धर्म में गाय को माता का दर्जा मिला है। गौमाता सनातन संस्कृति और कृषि जीवन का अभिन्न हिस्सा है। उनकी सेवा और संरक्षण, हमारे जीवन को आगे बढ़ाता है। कई परिवारों का भरण-पोषण गाय पालन और गो-सेवा से होता है। गौ-संवर्धन धार्मिक भावनाओं से जुड़े होने के साथ ही आजीविका और आत्मनिर्भरता से भी जुड़ा हुआ है।

मुख्यमंत्री ने सभी से अपील की कि हम सभी मिलकर गायों की सेवा, सुरक्षा और संरक्षण के लिए प्रयास करें। उन्होंने कहा राज्य सरकार निराश्रित गोवंश के लिए गौ सदनों के निर्माण और संचालन को बढ़ावा दे रही है। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य में निराश्रित पशु (जिन्हें गौशालाओं में पाला जा रहा है) उनके भरण पोषण के लिए पहले 5 रुपए प्रति दिन प्रति पशु दिया जाता था, इसे बढ़ाकर अब 80 रुपए प्रति पशु/ प्रति दिन किया गया है। निजी रूप से गौशालाओं के निर्माण में राज्य सरकार ने 60 फीसदी सब्सिडी देने का प्रावधान किया है। उन्होंने कहा राज्य में करीब 54 गौ सदनों का निर्माण कार्य जारी है। मुख्यमंत्री ने कहा आगे भी राज्य सरकार गौ संरक्षण के लिए कार्य करते रहेगी।

नाबालिग का अपहरणकर्ता दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। 15 वर्षीय नाबालिग को बहला फुसला कर भगा ले जाने वाले अपहरणकर्ता को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 27 अगस्त को भगवानपुर निवासी एक व्यक्ति द्वारा भगवानपुर थाने में तहरीर देकर बताया गया था कि शेखर पुत्र ऋषिपाल निवासी लोधीपुर जनपद सहारनपुर उ.प्र. द्वारा उनकी नाबालिग बहन (15 वर्ष) को बहला-फुसलाकर कर भगा ले जाया गया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी शेखर की तलाश शुरू कर दी गयी। पुलिस द्वारा फरार आरोपी की तलाश/गिरफ्तारी के भरसक प्रयास किये जा रहे थे जिसके परिणाम स्वरूप आरोपी को आज सुबह गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

दुधमुंहे बच्चे को फेंका खाई में, खुद भी की आत्महत्या

हमारे संवाददाता

पौड़ी। पारिवारिक कलह के चलते नेपाली मूल के एक व्यक्ति ने अपने दुधमुंहे बच्चे को खाई में फेंककर जान दी दी गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने दोनो शवों को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

मामला कोटद्वार क्षेत्र के चौलूसैंण का है। जानकारी के अनुसार यहां नेपाली मूल के एक श्रमिक ने पारिवारिक कलह के चलते अपने ही दुधमुंहे बच्चे को खाई में फेंककर मौत के घाट उतार दिया। इसके बाद आरोपी ने खुद भी खाई में छलांग लगाकर आत्महत्या कर ली। बताया जा रहा है कि घटना की सूचना मृतक की पत्नी ने पुलिस को दी। महिला ने बताया कि पति-पत्नी के बीच कुछ समय से विवाद चल रहा था। विवाद बढ़ने पर आरोपी ने पहले मासूम बच्चे को खाई में फेंका और फिर खुद भी नीचे कूद गया।

जानकारी मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और स्थानीय लोगों की मदद से शवों को खाई से बाहर निकाला। शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। पुलिस मामले की जांच में जुटी है और मृतक के परिजनों व परिचितों से पूछताछ की जा रही है। स्थानीय लोगों के अनुसार, यह परिवार पिछले कुछ समय से चौलूसैंण क्षेत्र में मजदूरी कर अपना जीवनयापन कर रहा था।

बस पलटने से युवती की मौत, 20 से अधिक श्रद्धालु घायल

हमारे संवाददाता

पीलीभीत। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक बस के पलट जाने से जहां एक युवती की मौत हो गयी वही बीस लोग घायल हुए है।

जानकारी के अनुसार उत्तराखंड के नानकमत्ता सहित अन्य धार्मिक स्थलों में दर्शन कर लौट रहे श्रद्धालुओं की बस अनियंत्रित होकर जहानाबाद थाना क्षेत्र में बरेली-हरिद्वार हाईवे पर पलट गई। हादसे में बस में सवार बरेली निवासी दुर्गा (18 वर्ष) की मौत हो गई जबकि 20 से अधिक श्रद्धालु घायल हुए हैं। सूचना मिलने पर पुलिस ने मृतका का शव कब्जे में लेकर घायलों को जिला अस्पताल पहुंचाया। बस में करीब 60

श्रद्धालु सवार थे।

हादसा बरेली-हरिद्वार हाईवे पर गांव निसरा और सरदार नगर के बीच आज सुबह 3:20 बजे के करीब हुआ। श्रद्धालुओं को ले जा रही बस अनियंत्रित होकर सड़क किनारे खाई में पलट गई। हादसे के बाद बस में चीख पुकार मच गई। राहगीरों की भीड़ जुटी। सूचना मिलते ही थाना पुलिस भी मौके पर पहुंच गई। बस में फंसे श्रद्धालुओं को बाहर निकाला गया। बस में सवार बरेली के मढ़ीनाथ चौपला निवासी दुर्गा की मौके पर ही मौत हो गई। हादसे में बरेली के थाना सुभाषनगर क्षेत्र के ही नन्हे पुत्र सोहनलाल, रमेश, अर्जुन, मनोज, प्रीति, वरुण, गीता, अनीता, विशाल, दिनेश, जमुना, ऋतिक आदि 20 से अधिक श्रद्धालु घायल हुए हैं। घायलों को जहानाबाद सीएचसी से जिला अस्पताल रेफर किया है। सीएचसी के डॉक्टर सौरभ ने बताया कि हादसे में युवती की मौत हुई है। 20 घायलों में से सात को जिला अस्पताल भेजा गया है। हादसे की सूचना पर सीओ सदर आईपीएस नताशा गोयल ने घटनास्थल का जायजा लिया। बाद में सीएचसी पहुंचकर घायलों का हाल जाना।

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 की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।