



# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley\_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## अनुमति से अधिक रोड कटिंग करने पर होगी प्राथमिकी दर्ज

कार्य समाप्ति के उपरान्त सड़क को समतल कर चलने योग्य बनाना होगा



हमारे संवाददाता देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंत की अध्यक्षता में जनपद स्तरीय समन्वय समिति की विभिन्न मार्गों पर रोड़ कटिंग की अनुमति तथा मोबाईल टावर लगाए जाने के सम्बन्ध में बैठक आयोजित की गई।

आज यूपीसीएल, गेल, यूयूएसडीए, एडीबी आदि के प्रस्ताव बैठक में रखे गये, जिन पर सशर्त अनुमति दी गई। रात्रि 10 बजे से सुबह 6 तक ही कार्य

अनुमति होगी तथा यह अनुमतियां 10 नवम्बर के उपरान्त ही जारी की जाएगी। कार्य समाप्ति के उपरान्त सड़क को समतल कर चलने योग्य बनाना होगा।

जिलाधिकारी ने स्पष्ट किया कि सार्वजनिक उपयोगिता बिजली लाइन, पेयजल, सीवरेज, गैस पाइपलाइन भूमिगत करने के लिए रात को सड़क खोदने की अनुमति अवश्य दी जा रही है, किंतु इन सभी कार्यों पर जिला प्रशासन की पैनी

नजर रहेगी। मानकों का उल्लंघन तथा अनुमति से अधिक रोड कटिंग, सड़क खुदी छोड़ना, कार्यस्थल पर बैरिकेडिंग सुरक्षा के इंतजाम की अनदेखी पर जल्ती व मुकदमे से जिला प्रशासन को किसी प्रकार का कोई गुरेज नहीं होगा।

जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि संस्थानों से एनओसी एवं कटिंग चार्ज जारी करने के उपरान्त ही अनुमति जारी की जाएगी। जिलाधिकारी ने यूपीसीएल एवं अन्य एजेंसियों का पर्यवेक्षण खदेखरेख

ठीक न होने पर नाराजगी जाहिर करते हुए सुपरविजन सुधारने के निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिए निर्माण कार्यों के दौरान सुरक्षा व्यवस्था के पूर्ण इंतजाम, बैरिकेडिंग, आदि समुचित इंतजाम करने होंगे। उन्होंने निर्देश दिए संचालित निर्माण कार्यों का पर्यवेक्षण एवं देखरेख स्वयं करेंगे तथा अपने ठेकेदार को निर्देशित करें। जिला प्रशासन की क्यूआरटी निरीक्षण में मानकों का उल्लंघन एवं लापरवाही पाए

जाने पर विधिक एक्शन लिया जाएगा जिसकी जिम्मेदारी सम्बन्धित विभागों की होगी। बैठक में अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी स्मार्ट सिटी लि. तीरथपाल सिंह, उप जिलाधिकारी कुमकुम जोशी, अधीक्षण अभियन्ता लोनिवि ओमपाल सिंह, यूपीसीएल, एडीबी, यूयूएसडीए, रिलाईंस जियो, गेल, वोडाफोन आदि कम्पनियों के प्रतिनिधियों सहित सम्बन्धित कार्यदायी संस्थाओं के अधिकारी उपस्थित रहे।

## जल जाये तो करें ये घरेलू उपाय

अगर आप कहीं भी काम करते समय अचानक जल जाये तो कुछ घरेलू उपाय आपको तत्काल राहत दे सकते हैं। जब भी किसी कारण से त्वचा जल जाए, तो तुरंत उस पर ठंडा पानी डालें, ताकि फमले ना पड़ सकें। इसके बाद भी आप जले हुए स्थान पर ठंडे पानी में कपड़ा भिगोकर लपेट दें, ताकि यह खतरा और भी कम हो जाए। जलने पर एलोवेरा काफी फायदा पहुंचाता है। प्राथमिक उपचार के तौर पर इसका प्रयोग जले हुए स्थान पर किया जा सकता है। इसेक बेहतर परिणाम प्राप्त होंगे। पानी या दूध से घाव को धोने के बाद एलोवेरा को जले हुए स्थान पर लगाएं। जले हुए स्थान पर आलू या आलू का छिलका लगाकर रखने से भी जलन से राहत मिलेगी और ठंडक मिलेगी। इसके लिए आलू को दो



भागों में काटकर उसे जखम पर रखें। जलने के तुरंत बाद यह करना काफी फायदेमंद होगा। जले हुए स्थान पर तुरंत हल्दी का पानी लगाने से दर्द कम होता है और आराम मिलता है। इसलिए इसे प्राथमिक उपाचार के तौर पर प्रयोग किया जा सकता है। शहद का प्रयोग भी जले हुए स्थान पर करने से लाभ होता है, क्योंकि यह एक अच्छा एंटीबायोटिक होता है। यह घाव के कीटाणुओं को खत्म करने में सहायक होता है। इसके लिए शहद को पट्टी पर लेकर पट्टी को घाव पर रख दें और इस पट्टी को दिन में दो से तीन बार जरूर बदलें। जले हुए स्थान पर टी-बैग रखने से भी आपको काफी राहत मिलेगी। इसके लिए टी-बैग को फ्रिज या ठंडे पानी में कुछ देर रखने के बाद घाव पर लगाएं। इसमें टैनिन अम्ल होता है, जो घाव की गर्मी को कम की उसे ठीक करने में मदद करता है। जले हुए हिस्से पर तुलसी के पत्तों का रस लगाना भी बेहद असरकारक होता है। इससे हुए वाले भाग पर दाग बनने की संभावना कम होती है। तिल का उपयोग भी जलने पर राहत पहुंचाने में सहायक है। तिल को पीसकर जले हुए स्थान पर लगाने से जलन और दर्द नहीं होगा। तिल लगाने से जलने वाले हिस्से पर से दाग-धब्बे भी समाप्त होते हैं। जल जाने पर टूथपेस्ट भी एक कारगर उपचार है जिससे जलन तो कम होती ही है, साथ ही त्वचा पर फमले भी नहीं पड़ते। इसलिए जलने पर कुछ उपलब्ध न हो तो तुरंत टूथपेस्ट लगा लीजिए। जलने पर तुरंत पानी में नमक डालकर गाढ़ा घोल बनाएं, और प्रभावित स्थान पर लगाएं, इससे ठंडक भी मिलेगी और त्वचा फमले भी नहीं पड़ेंगे। जले हुए स्थान पर तुरंत मीठा सोडा डालकर रगड़ने से भी फमले नहीं पड़ते और बिल्कुल जलन नहीं होती।

## मधुमेह को लेकर जागरुकता की कमी

भारत में डायबिटीज (मधुमेह) को लेकर जागरुकता की कमी देखी गई है। मधुमेह एक ऐसा रोग है जो अंदर ही अंदर आपको खोखला कर देता है। इससे शरीर में कई गंभीर रोगों का भी खतरा रहता है। इसमें शरीर में बने इंसुलिन नहीं भरते और जान का भी खतरा बना रहता है। इसमें शरीर में शुगर का स्तर बढ़ जाता है और एक स्तर से आगे होने पर इंसुलिन के इंजेक्शन लेने पड़ते हैं। इसके बाद भी शुगर नियंत्रण और इससे जुड़ी बीमारियों को लेकर लोगों की जानकारी बेहद कम है। इस मामले में कराये गए एक अध्ययन से पता चला है कि 40 फीसदी लोगों को शुगर के सामान्य स्तर का पता नहीं है। यही नहीं डायबिटीज के लिए हर तीन महीने में करवायी जाने वाली औचक जांच (एचबीएनसी) के बारे में केवल दस फीसदी लोग ही जानते हैं। बीमारी की कम जानकारी की वजह से डायबिटीज के करीब 50 फीसदी मरीज दिल की बीमारी के करीब हैं।



डायबिटीज प्रबंधन के क्षेत्र में काम कर रहे एक अध्ययन के अनुसार 30 से 40 साल की उम्र के 45 फसदी लोग डायबिटीज से पहले की अवस्था यानी प्री डायबिटीज को गंभीरता से नहीं लेते हैं। यह वह स्थिति होती है जब साधारण जांच में शुगर का स्तर सामान्य से अधिक पाया जाता है। शुगर नियंत्रण को लेकर लोग गंभीर नहीं रहते हैं। डायबिटीज प्रबंधन की जानकारी दस प्रतिशत मरीजों को भी नहीं है। यही कारण है कि डायबिटीज की पहचान होने के पांच से आठ साल के अंदर मरीजों को दिल की धमनियों की बीमारी हो जाती है।

डायबिटीज प्रबंधन के क्षेत्र में काम कर रहे एक अध्ययन के अनुसार 30 से 40 साल की उम्र के 45 फसदी लोग डायबिटीज से पहले की अवस्था यानी प्री डायबिटीज को गंभीरता से नहीं लेते हैं। यह वह स्थिति होती है जब साधारण जांच में शुगर का स्तर सामान्य से अधिक पाया जाता है। शुगर नियंत्रण को लेकर लोग गंभीर नहीं रहते हैं। डायबिटीज प्रबंधन की जानकारी दस प्रतिशत मरीजों को भी नहीं है। यही कारण है कि डायबिटीज की पहचान होने के पांच से आठ साल के अंदर मरीजों को दिल की धमनियों की बीमारी हो जाती है।

## वजन घटाने में सिर्फ संतरा ही नहीं, छिलका भी करेगा मदद!

सर्दियों के मौसम का एक सबसे बेहतरीन, मौसमी और लोकल फल है संतरा यानी ऑरेंजेज। मीठा और खट्टा के कॉम्बिनेशन वाला यह फल विटमिन सी से भरपूर होता है और अगर आप वजन घटाने की सोच रहे हैं तो संतरे को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। यह वेट लॉस करने में आपकी काफी मदद कर सकता है। और सिर्फ संतरा ही नहीं बल्कि इसका छिलका भी काफी फायदेमंद है, कैसे यहां जानें...



संतरे में होता है 87 प्रतिशत पानी : विटमिन सी और कई दूसरे पोषक तत्वों से भरपूर संतरे में कैलरीज की मात्रा बेहद कम होती है। साथ ही साथ संतरे में पानी की मात्रा अधिक होती है। एक संतरे में आमतौर पर करीब 87 प्रतिशत पानी होता है जिससे यह सर्दी के मौसम में आपको हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। इस वजह से भी संतरा वेट लॉस में मददगार है।

वेट मैनेज करने में मददगार : संतरे में फाइबर भी काफी होता है जिससे इसे खाने के बाद पेट भरा हुआ महसूस होता है, पाचन तंत्र भी सही बना रहता है, कब्ज की दिक्कत नहीं होती। स्टडी के मुताबिक,

संतरे में पाया जाने वाला वॉटर-सॉल्यूबल यानी पानी में घुलनशील विटमिन मोटापे से लड़ने और वेट को मैनेज करने में मदद करता है। साथ ही साथ शरीर के फैट बर्निंग प्रोसेस को भी तेज करता है।

मोटापा दूर करने में मददगार संतरे का छिलका : सिर्फ संतरा ही नहीं इसका छिलका भी है फायदेमंद। संतरे के छिलके में विटमिन बी6, कैल्शियम, प्रोविटमिन ए और फॉलेट के अलावा पॉलिफेनॉल्स भी पाया जाता है जो डायबिटीज के साथ-साथ अल्जाइमर्स और मोटापा जैसी दिक्कतों को भी दूर करने में मदद करता है।

छिलके में होता है संतरे से 4 गुना अधिक फाइबर : आपको जानकर हैरानी

होगी कि संतरे के फल की तुलना में उसके छिलके में 4 गुना अधिक फाइबर होता है इसलिए इसके सेवन के बाद आपका पेट भरा हुआ महसूस होता है और देर तक भूख नहीं लगती। छिलके में मौजूद विटमिन सी फैट को बर्न करने में मदद करता है।

कैसे करें संतरे के छिलके को यूज

1. आप चाहें तो संतरे के छिलके की हर्बल चाय बनाकर भी पी सकते हैं।
2. संतरे के छिलके के छोटे-छोटे टुकड़े करके इसे सलाद, सूप या स्मूदी में डालकर खा सकते हैं।
3. छिलकों को सुखाकर उसका पाउडर बना लें और फिर उसे केक, मफिन या योगर्ट में डालकर खाएं।

## लंबे समय तक डाइट ड्रिक्स के सेवन से डाइप-2 डायबिटीज का खतरा

जो लोग शुगर फ्री बताए जानेवाले स्वीटर्स का सेवन बड़ी मात्रा में यह सोचकर कर रहे हैं कि इससे उन्हें डायबिटीज नहीं होगी और फैट भी नहीं बढ़ेगा तो इस ताजा स्टडी से उन्हें धक्का लग सकता है क्योंकि शोधकर्ताओं के अनुसार, आर्टिफिशियल शुगर टाइप-2 डायबिटीज का कारण बन सकती है।

विशेषज्ञों का कहना है कि आर्टिफिशियल स्वीटर्स गट बैक्टीरिया को चेंज कर देते हैं, जो तेजी से वजन बढ़ने का कारण बनता है और यह स्थिति टाइप-2 डायबिटीज को लीड करती है। शुगर ड्रिंक पीनेवाले लोगों को शुरुआत में वेट लॉस

डिक्कत का सेवन करके जरूर विन-विन सिचुएशन फील हो सकती है यानी वे बहुत अच्छा फील कर सकते हैं। लेकिन अगर इसके प्रभाव को लंबे समय तक देखा जाए तो रिजल्ट खुशी देनेवाले नहीं हैं।

यह शोध बोस्टन कॉलेज के सायंटिस्ट्स द्वारा किया गया। इन्होंने स्टडी में पाया कि चीनी की जगह इस्तेमाल किए जानेवाले वैकल्पिक स्वीटर्स लंबे समय तक यूज करने से ब्लड वेसल्स पर बुरा असर पड़ता है। आगे चलकर यह स्थिति ब्रेन स्ट्रोक और डिमेंशिया का कारण बनती है। अपने शोध में टीम ने आर्टिफिशियल

स्वीटर्स सैकेरिन, स्टीवियोसाइड, साइक्लामेट, एस्पार्टेम, एसेसफलेम-के, सुक्रालोज, नीमोट और आउपरमे का अध्ययन किया। स्टडी के अनुसार, पिछले 20 साल में युवाओं के बीच आर्टिफिशियल स्वीटर्स का उपयोग 200 प्रतिशत तक बढ़ा है। वहीं 54 प्रतिशत वयस्कों ने इसे अपनी डाइट में शामिल किया है। विशेषज्ञ मानते हैं कि इस तरह के स्वीटर्स का इस्तेमाल करने से बेहतर है कि अच्छी डाइट ली जाए, जिसमें प्लांट डाइट, साबुत अनाज, डेयरी प्रोडक्ट्स, सी-फूड शामिल होने चाहिए।

## चार गुना अधिक लंबी उम्र जीती है ट्रेडमिल पर दौड़ने वाली महिलाएं

एक ताजा रिसर्च में महिलाओं द्वारा किए जानेवाली अलग-अलग तरह की एक्ससाइज का उनकी बाँडी पर होनेवाला प्रभाव देखा गया। इस रिसर्च में सामने आया कि विगारस एक्ससाइज यानी काफी फुर्ती और तेजी के साथ के किया जानेवाला व्यायाम और फिजिकल ऐक्टिविटी महिलाओं में दिल की बीमारी के कारण होनेवाली जल्द मृत्यु के खतरे को टालने का काम करती है।



आखिर ऐसा क्या होता है विगारस एक्ससाइज में कि यह कि यह सेहत के साथ ही जिंदगी लंबी करने का काम करती है? इसके जबाव में शोधकर्ताओं का कहना है कि विगारस एक्ससाइज दिल की धड़कनों को नियंत्रित रखने, ब्लड फ्लो को रेगुलेट करने और अतिरिक्त फैट को शरीर में जमा होने से रोकती है। इस कारण महिलाओं में हार्ट डिजीज और कैंसर जैसी बीमारियों के होने का रिस्क कई गुना घट जाता है।

शोध में सामने आया कि ट्रेडमिल पर एक्ससाइज करनेवाली या रेग्युलर रूप से

रनिंग करनेवाली महिलाओं में आर्टीरीज से जुड़ी दिक्कतें होने का खतरा ना के बराबर होता है, इससे उनके हर्ट से प्रॉपर ब्लड सप्लाई शरीर के दूसरे अंगों में होती रहती है और ब्लॉकेज, क्लोटिंग, स्ट्रोक जैसी दिक्कतों का खतरा काफी कम हो जाता है।

यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल कॉरूना, स्पेन से जुड़े और इस स्टडी के ऑर्थर ज्यूस पेटेरियो के अनुसार, जितना अधिक से अधिक व्यायाम आप कर सकते हैं, वह आपकी फिटनेस को बरकरार रख मृत्यु

के खतरे के कम करता है। जो महिलाएं नियमित रूप से शारीरिक श्रम खासतौर पर व्यायाम, दौड़ना, लंबी दूरी तक तेज वॉक करना, तेजी से सीढ़िया चढ़ने जैसे काम करती हैं, उन महिलाओं के बीच ऐसा ना करनेवाली महिलाओं की तुलना में मृत्युदर 4 गुना तक कम होती है। यानी जो महिलाएं एक्ससाइज नहीं करती हैं उनके बीच कम उम्र में दिल की बीमारियों के कारण मृत्युदर का खतरा चार गुना अधिक होता है।

## इन तरीकों से पढ़ाएं अपने बच्चों को, हमेशा रहेंगे अत्वल

आजकल छोटी कक्षाओं में भी सिलेबस बहुत ज्यादा है। होमवर्क का दबाव इतना है कि बच्चों के साथ ही पैरेंट्स को भी पढ़ना पड़ता है। ऐसे में बच्चों को छोटी उम्र में ही पढ़ने की आदत डाल दी जाए तो बच्चे और अभिभावक दोनों के लिए ही अच्छा रहेगा। इससे बच्चे न सिर्फ मेधावी होंगे बल्कि करियर के दबाव से होंगे मुक्त।

स्टडी चार्ट बनाएं-

बच्चे को होमवर्क कराने की शुरुआत कर रही हैं तो सबसे पहले टाइमटेबल सुनिश्चित करें और रोज उसी समय पढ़ाने बैठें। स्कूल से वापस आने के बाद बच्चों



का मन पढ़ाई में बिल्कुल नहीं लगता। टीचर छोटे बच्चों को सिलेबस के हिसाब से कलर करना या एल्फाबेट लिखने जैसे

काम होमवर्क में देते हैं।

तीन या चार में पढ़ने वाले बच्चों के लिए पर्याप्त कॉपीवर्क दिया जाता है। ये वर्क भी उनके लिए काफी मुश्किल भरा होता है। जिनमें कई बार वे गलती भी करते हैं। ध्यान रहे कि ऐसे में आपको उन्हें डांटना नहीं, सिर्फ समझाना है। दिनभर भले ही आप दैनिक उलझनों में उलझी रहें पर होमवर्क कराते समय हल्के मूड में रहें और बच्चे को पूरा वक्त दें।

संयम से लें काम-

अक्सर बच्चों को लगता है कि उनको होमवर्क करना पड़ता है और बड़े लोग मजे में रहते हैं। ऐसे में वे कई बार न पढ़ने की जिद कर बैठते हैं। अच्छा रहेगा कि आप उन्हें समझाएं। बच्चे तो बच्चे हैं वे अपना धैर्य खो देते हैं लेकिन आप संयम बनाएं रखें। उन्हें समझाएं कि सिर्फ नोटबुक में कुछ लिख लेने या स्कूल का काम पूरा कर लेने को ही होमवर्क नहीं कहते। होमवर्क का मतलब होता है हर दिन घर में भी कुछ नया सीखा जाए।

कूल रहे माहौल-

बच्चे को पढ़ाते समय कभी इस बात का दबाव न बनाएं कि यह कार्य अभी करना है या जरूर करना है। बेहतर रहेगा कि खेल-खेल में होमवर्क या कुछ नया सिखाने की कोशिश करें। ऐसे में उसमें पढ़ने की रुचि विकसित होगी और वो कुछ ही दिन में खुद ही कहने लगेगा कि मुझे पढ़ना है। जो विषय बच्चे को रुचिकर लगे उसे पहले पढ़ाएं, इससे वो बिना किसी दबाव के पढ़ेगा।

पढ़ते समय बच्चे को शांत माहौल दें जिससे उसका मन पढ़ने में लगा रहे। यदि घर के अन्य सदस्य माहौल बिगाड़ेंगे तो उसका मन भी पढ़ाई में नहीं लगेगा।

## शादी से लेकर पार्टी तक में कमाल लगेगी ये पोटली बैग्स, ये हैं लेटेस्ट डिजाइंस

आजकल शादियां हो या पार्टी लडकियां तैयार होने के साथ पोटली बैग लेना पसंद करती हैं। वैसे आज से नहीं बल्कि सदियों से महिलाएं पर्स या बैग की जगह पर पोटली बैग्स का इस्तेमाल करती हैं। आपको बता दें कि एक समय था जब महिलाएं अपने हाथों से कपड़े की मदद से इसे खुद से ही बनाती थीं हालांकि अब जमाना बदल गया है। आज के समय में महिलाएं इस तरीके के पोटली बैग्स को खरीदना पसंद करती दिखाई देती हैं जो दिखने में बेहतरीन हों। आज हम कुछ नए डिजाइंस लाये हैं जो आपके काम आ सकते हैं।

सितारों से भरा पोटली बैग डिजाइन

ऐसा डिजाइन काफी भरा हुआ सा दिखाई देता है। जी हाँ और इस पर हुआ वर्क हाथों से किया जाता है। इसी के साथ आप इस तरह का पोटली बैग साड़ी के साथ स्टाइल कर सकती हैं। वैसे आपको इस तरीके का पोटली बैग मार्केट में लगभग 500 से 1000 रुपए तक का मिल जाएगा।

एम्ब्रॉयडरी वर्क वाला पोटली बैग डिजाइन

इस तरीके का वर्क देखने में बेहद सोबर दिखाई देता है। जी दरअसल इस पर बने फूलों वाला डिजाइन देखने में काफी खूबसूरत दिखाई देता है। यह आपको लगभग 600 से 1000 रुपए तक का बेहद आसानी से मिल जाएगा।

पर्ल और जड्कन वर्क वाला पोटली बैग

इस तरह का पोटली बैग डिजाइन देखने में काफी यूनिक दिखाई देता है। जी दरअसल आप इस तरीके के पोटली बैग को आप इंडो-वेस्टर्न ड्रेस के साथ कैरी कर सकती हैं। इसी के साथ कोशिश करें कि आप इस तरह के पोटली बैग को प्लेन ड्रेस के साथ स्टाइल करें। वैसे पर्ल और जड्कन वर्क वाला पोटली बैग डिजाइन आपको मार्केट में लगभग 1000 से 1200 रुपए तक का मिल जाएगा।

## लडकियां क्यों करवा रही हैं राइनोप्लास्टी ?

ईरान में रहने वाले लोगों को रूढ़िवादी समझा जाता है। हालांकि पिछले कुछ समय में अपने लुक को लेकर यहां के लोगों की सोच में काफी बदलाव आया है। ईरान में न सिर्फ महिलाएं बल्कि पुरुष भी अपने सौंदर्य को लेकर किसी तरह का समझौता नहीं करते।

रिपोर्ट के अनुसार यही कारण है कि राइनोप्लास्टी नाम की सर्जरी के सबसे ज्यादा मामले यहीं देखे जा रहे हैं।

पिछले कुछ समय से ज्यादातर ईरानियन लोग राइनोप्लास्टी सर्जरी करवा रहे हैं। इनमें महिलाओं की संख्या पुरुषों की तुलना में बहुत ज्यादा है। ईरान अब उन मुल्कों की लिस्ट में शामिल हो गया है जहां राइनोप्लास्टी कराने के सबसे ज्यादा मामले सामने आते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि क्या होती है राइनोप्लास्टी सर्जरी। आपको बता दें कि इस सर्जरी के माध्यम से आप अपने लुक को कातिलाना बना सकते हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में।

क्या होती है राइनोप्लास्टी ?

राइनोप्लास्टी सर्जरी का एक ऐसा पार्ट है जिसमें नाक को थोड़ा छोटा कर उसे पैना या नुकीला बनाया जाता है। इस सर्जरी के बाद इंसान का चेहरा ज्यादा आकर्षक लगने लगता है। राइनोप्लास्टी नाक की सुंदरता बढ़ाने व उसके आकार में परिवर्तन लाने के लिए एक अत्यंत सुरक्षित और अत्याधुनिक वैज्ञानिक तरीका है। यह कॉस्मेटिक सर्जरी है, जिसकी मदद से नाक के आकार को छोटा या बड़ा किया जा सकता है और फैले हुए नोजट्रिल्स, नुकीली टिप, नासल ब्रिज पर हम्प का शेष सही



किया जा सकता है। हालांकि राइनोप्लास्टी सर्जरी करवाने से पहले कुछ बातों को जान लेना बहुत जरूरी है।

किसी दूसरे व्यक्ति के जैसी नाक नहीं हो सकती

परफेक्ट नोज जैसी कोई चीज नहीं होती है। अगर आप किसी दूसरे व्यक्ति या मॉडल जैसी नाक का सपना देखते हैं तो यह संभव नहीं कि आपकी नाक कभी वैसी शोपले सके। नाक में नोज रीशेपिंग से कुछ बदलाव जैसे बेढंगे तौर से फैली हुई, बड़ी या ज्यादा छोटी, दबी हुई और सपाट नाक, नाक का झुका हुआ सिरा या फूला हुआ गोल सिरा (बल्बस टिप) को ठीक किया जा सकता है। ऐसा करने से आपकी नाक पहले से अच्छी लगने लगेगी लेकिन किसी दूसरे व्यक्ति की नाक की कॉपी मुमकिन नहीं है।

नोज रीशेपिंग के बारे में नहीं जानेंगे लोग

राइनोप्लास्टी का लक्ष्य नाक को चेहरे के बाकी फीचर्स के साथ संतुलित करना व अनुपात में लाना है। आमतौर पर पूरी

तरह से हीलिंग के बाद लोग चेहरे के बदलाव को बेहतर बताते हैं, लेकिन अधिकांश लोग नाक में बदलाव को नोटिस नहीं कर पाते हैं। राइनोप्लास्टी के बाद लोग आपके चेहरे के बाकी फीचर्स (जैसे आंखें और होंठ) की सुंदरता को नोटिस करने लगते हैं, जिन पर पहले उनका ध्यान नहीं जाता था। राइनोप्लास्टी सर्जरी के बाद आप उसी दिन घर जा सकते हैं और रोजमर्रा का काम सामान्य रूप से कर सकते हैं। नाक पर कुछ दिनों तक एक बैंडेज रहता है, जिसे 8-10 दिनों के बाद निकाल दिया जाता है।

फाइनल रिजल्ट में 1 साल तक का समय

नोज रीशेपिंग के बाद नाक ओर उसके आसपास के हिस्सों में सूजन रहती है, जो धीरे-धीरे कम हो जाती है। सूजन कुछ सप्ताह में सामान्य हो जाती है पर अंरूनी हिस्से (खासकर नोज टिप) की स्वेल्ला पूरी तरह से ठीक होने में आठ से बारह महीने तक का समय लग सकता है और सर्जरी के फाइनल रिजल्ट तभी दिखते हैं।

## किसी के बिना कोई काम नहीं रुकता



एक समय की बात है, एक गांव में ढेर सारे मुर्गा रहते थे। गांव के बच्चे ने किसी एक मुर्गे को तंग कर दिया था। मुर्गा परेशान हो गया, उसने सोचा अगले दिन सुबह मैं आवाज नहीं करूंगा। सब सोते रहेंगे तब मेरी अहमियत सबको समझ में आएगी, और मुझे तंग नहीं करेंगे।

मुर्गा अगली सुबह कुछ नहीं बोला। सभी लोग समय पर उठ कर अपने-अपने काम में लग गए इस पर मुर्गे को समझ में आ गया कि किसी के बिना कोई काम नहीं रुकता। सबका काम चलता रहता है।

नैतिक शिक्षा- घमंड नहीं करना चाहिए। आपकी अहमियत लोगो को बिना बताये पता चलती है।

## मुहांसों से छुटकारा पाने के लिए बेहद कारगर है नींबू

अगर आप मुहांसों की समस्या से परेशान हैं तो इससे छुटकारा पाने के लिए नींबू बेहद कारगर है। यह कहना है त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ आकृति मेहरा का। डॉ मेहरा ने नींबू के रस के इस्तेमाल से मुहांसों को दूर करने के लिए कुछ टिप्स दिए हैं।

नींबू का रस : एक कटोरी में नींबू का रस लें। उसमें रूई का फोहा डुबोकर अतिरक्त रस निचोड़ लें और इसे मुहांसों से प्रभावित स्थान पर लगाएं। इसे त्वचा पर 10 मिनट लगा रहने दें। उसके बाद इसे पानी से धो लें और साफ तौलिए से थपथपा कर पोछें। इस प्रक्रिया को हर रोज दिन में दो बार दोहराएं।

नींबू का रस और शहद : एक कटोरी में नींबू का रस और शहद लें और अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण को मुहांसों से प्रभावित स्थान पर लगाएं और पांच मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद पानी से साफ करके तौलिए से थपथपा कर पोछें। इस उपचार को दिन में एक बार करें।

नींबू और अंडे का सफेद भाग : एक अंडा लें और उसका सफेद हिस्सा अलग कर लें। इसमें दो चम्मच नींबू का रस मिलाएं और अच्छी तरह फेंटें। इस मिश्रण को तीन हिस्सों में बांटें। पहले भाग को त्वचा पर लगाएं और पांच से सात मिनट ऐसे ही रहने दें। उसके बाद दूसरा भाग उसके ऊपर लगाएं। पांच से सात मिनट के बाद त्वचा पर तीसरे हिस्से की परत लगाएं। पांच से

सात मिनट के बाद इस हिस्से को गर्म पानी से धो लें और त्वचा को थपथपा कर पोछें। इस उपचार को हर रोज करें।

नींबू और चना : एक कटोरी में चने का पाउडर लें और उसमें नींबू का रस



मिलाएं। इन्हें अच्छी तरह मिला कर पेस्ट बना लें। इसे मुहांसों से प्रभावित स्थान पर लगा कर कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद इस हिस्से को गुनगुने पानी से धो लें और त्वचा को साफ तौलिए से पोछ लें। अगर इसके बाद त्वचा में रूखापन महसूस हो तो मॉयश्चराइजर लगाएं। इस उपचार को हर रोज एक बार करें।

नींबू और दही : एक कटोरी में नींबू का रस और दही लें और अच्छी तरह मिला लें। इस पेस्ट को प्रभावित स्थान पर लगाएं। कुछ मिनट ऐसे ही रहने दें और उसके बाद पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को हर रोज दोहराएं।



## सर्दियों में मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द को दूर करने के उपाय

फल् से लेकर त्वचा के रूखेपन तक, शीतलहर का मौसम हर साल कई तरह की बीमारियों को साथ लेकर आता है और इनमें से सबसे खराब अचानक से होने वाली मांसपेशियों में ऐंठन और जोड़ों का दर्द है। अमूमन लोग इनसे राहत पाने के लिए दर्द निवारक दवाएं लेते हैं, लेकिन उनका स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आइए आज कुछ ऐसे उपाय जानते हैं, जिन्हें अपनाकर सर्दियों में मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों का दर्द दूर हो सकता है।

रोजाना कुछ मिनट धूप में बैठें

सर्दियों में कुछ मिनट धूप में बैठने से कई तरह के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े फायदे मिल सकते हैं। खासकर, अगर आप ठंड के मौसम में जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से सुरक्षित रहना चाहते हैं तो रोजाना 15 मिनट तक धूप में रहें। धूप शरीर से विटामिन-डी की कमी को दूर करके कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है। कैल्शियम जोड़ों का दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से बचाए रखने में सहायक है।

पानी के सेवन पर दें ध्यान

सर्दियों के दौरान कई लोग पानी का सेवन करना कम कर देते हैं, लेकिन इसकी कमी शरीर को कई समस्याओं से घेर सकती है। रोजाना 8-10 गिलास पानी का सेवन करने का नियम बना लें क्योंकि इससे न सिर्फ शरीर हाइड्रेट रहेगा, बल्कि मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से भी दूरी बनी रहती है। आप चाहें तो पानी के सेवन पर नजर रखने के लिए अपने मोबाइल में वॉटर इंटैक ऐप को भी डाउनलोड कर सकते हैं।

एक्सरसाइज और योगासन को रूटीन में करें शामिल

विशेषज्ञों के मुताबिक, जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से बचे रहने के लिए वजन को नियंत्रण में रखना बहुत जरूरी है। अतिरिक्त वजन के कारण जोड़ों और मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ता है, जिसके कारण दर्द की स्थिति उत्पन्न होती है। इन समस्याओं से सुरक्षित रहने के लिए रोजाना कुछ मिनट सरल एक्सरसाइज और योगासनों का अभ्यास करना सुनिश्चित करें। अगर बाहर बहुत ठंड है तो इनडोर एक्सरसाइज का विकल्प चुनें।

इन फिटनेस गतिविधियों का भी किया जा सकता है अभ्यास

सर्दियों के दौरान मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से बचने के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करना काफी फायदेमंद हो सकती है। इसके अलावा, आप इन शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए साइकिलिंग, जॉगिंग, दौड़ना, एरोबिक्स, स्विमिंग आदि शारीरिक गतिविधियों को भी अपने रूटीन में शामिल कर सकते हैं। ये गतिविधियां घुटनों की मांसपेशियों को मजबूत करती हैं और उन्हें लचीला बनाती हैं।

अपनी जीवनशैली में करें कुछ बदलाव

मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से सुरक्षित रहने के लिए जीवनशैली में कुछ बदलाव करना फायदेमंद हो सकता है। उदाहरण के लिए, गर्म पानी से नहाने से मांसपेशियों और जोड़ों को आराम मिल सकता है। इतना ही नहीं, यह स्लिप साइकिल को सुधारने में भी सहायक है, जो मांसपेशियों के दर्द को ठीक कर सकता है और ऐंठन से भी राहत दिला सकता है। कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

### 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 आवश्यक 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

# मोबाइल फोन के ज्यादा इस्तेमाल से दिमाग पर पड़ सकते हैं नकारात्मक प्रभाव

आज के समय में मोबाइल फोन जीवन की हर समस्या का समाधान बन गया है। आप चाहें अपने मन को बहला रहे हों या गणित के मुश्किल सवालों का हल खोज रहे हों, मोबाइल के पास सभी सवालों के जवाब हैं। इसी वजह से लोग मोबाइल उपकरणों पर ज्यादा निर्भर हो गए हैं। हालांकि, मोबाइल फोन का ज्यादा इस्तेमाल करने से आपके दिमाग पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। आइए इसके पीछे के विज्ञान को समझते हैं।

कॉग्निटिव क्षमता को कर सकता है खराब

शोध से पता चला है कि मोबाइल आपकी अनुभूति पर खराब प्रभाव डाल सकता है। यह विचार, अनुभव और इंद्रियों के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करने और लागू करने की प्रक्रिया है। दरअसल, मोबाइल के वजह से अब मानसिक रूप से संख्याओं की गणना करने, चीजों को याद रखने या किसी रास्ते को भी याद रखने की जरूरत नहीं है। इसी वजह से आप अपने दिमाग पर काम नहीं करते हैं, जिससे कॉग्निटिव क्षमताएं धीरे-धीरे कम हो जाती हैं।

सामाजिक और भावनात्मक स्किल्स पर डालता है नकारात्मक प्रभाव

वास्तविक दुनिया की समस्याओं के लिए वास्तविक दुनिया के समाधानों की ही जरूरत होती है, न कि डिजिटल समाधान की। इसी लिए हर छोटी या बड़ी असुविधा के लिए मोबाइल पर निर्भर न रहें क्योंकि यह आपकी स्किल्स को कमजोर कर सकता है। मोबाइल का इस्तेमाल तब एक समस्या बन जाता है, जब यह आपकी व्यावहारिक गतिविधियों और दूसरों के साथ बातचीत को कम कर देता है। ऐसा इसलिए क्योंकि इससे समस्या को सुलझाने की स्किल्स कम हो जाती हैं।



नींद के पैटर्न को कर सकता है खराब

यदि आप ध्यान देंगे तो आपको पता चलेगा कि सोने से पहले मोबाइल फोन का इस्तेमाल वास्तव में आपकी नींद की गुणवत्ता और इसकी साइकिल को खराब कर देता है। यह देर रात तक सोशल मीडिया

आलसी

अब आपको अपने प्रोजेक्ट्स को पूरा करने के लिए मोबाइल फोन पर केवल एक टच करने की जरूरत है, न कि लाइब्रेरी जाकर किताबों को खोजने और उन्हें पढ़ने की। इसके अलावा अब आपको अपने प्रियजनों के फोन नंबर भी याद रखने की कोई जरूरत नहीं होती क्योंकि वह सभी फोन में सेव होते हैं। इन्हीं कारणों से लोग मोबाइल पर ज्यादा निर्भर हो गए हैं, जिसका मानसिक स्वास्थ्य पर खराब असर होता है और यह आलसी बना देता है।

आंखों को भी प्रभावित कर सकता है मोबाइल

यदि आप अपने फोन को बिना किसी रुकावट के लंबे समय तक लगातार पास से देखते हैं तो यह मायोपिया का कारण बन सकता है। मायोपिया एक ऐसी आंख की बीमारी है, जिसमें आप पास की चीजों को तो स्पष्ट रूप से देख सकते हैं, लेकिन दूर की चीजें धुंधली दिखाई देती हैं। महामारी के बाद से लोगों के स्क्रीन टाइम में तेजी से वृद्धि हुई है, जो आंखों के स्वास्थ्य के लिए एक चिंता का विषय है।



फीड चेक करने से ही नहीं है, बल्कि मोबाइल फोन से निकलने वाली खतरनाक नीली रोशनी के कारण ज्यादा होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह आपके मेलाटोनिन के स्तर को गंभीर रूप से कम कर सकता है, जो नींद लाने में मदद करता है।

मानसिक रूप से बना सकता है

## शब्द सामर्थ्य -031

(भागवत साहू)

### बाएं से दाएं

- रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकूल, चुनी हुई
- राजाओं के बैठने का आसन
- श्रमिक
- कार्य, काज
- वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला
- सहारा, सहायक वस्तु
- शर्म, लाज, हया
- मक्खन, माखन
- श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं
- चंद्रमा, रजनीश, चांद
- पुस्तक

- अवधि, समय
- तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा
- सूरत, आकार
- झुका हुआ, नत

### ऊपर से नीचे

- पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष
- आग बुझाने की मशीन
- हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण
- पराजय, माला
- मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट
- चंदन, दक्षिण का

- एक पर्वत
- व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य
- विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव
- अड़चन, रुकावट
- जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का
- बेवकूफ, मूर्ख, अहमक
- औसत के हिसाब से
- कृषक
- अधिक, ज्यादा

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

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 30 का हल

ज	ल	आ	वा	जा	ही		
मा		खू	ब		दू	र	स्थ
ना	दा	न		सा	ग	ल	क्ष्य
	न	ख		त	र	ल	
	वी	रा	न		च	ट	क
	र	ब		आ	ज	क	ल
				आ	ग	दा	ना
	अ	ग	र	म	ग	र	क्रो
भा	भी		ती	न		व	ध

## गोडे गोडे चा 2 का बिल्लो जी इस सीजन का प्यार भरा एंथम है!

प्यार को मिला देसी ढोल का टिक्स्ट। गोडे गोडे चा 2 का अगला म्यूजिकल जेम बिल्लो जी अब रिलीज हो चुका है, जिसे गाया है दमदार जोड़ी एमी विर्क और गुरजैज ने। कसान के मजेदार बोल और एन वी के जोश से भरपूर भांगड़ा बीट्स के साथ, यह गाना दिखाता है कि अपने प्यार को रिझाने के लिए स्टाइल, सच्चाई और जबरदस्त डांस के साथ लड़के किस हद तक जा सकते हैं। यह गाना शरारती भी है, रंगीन भी और सबसे खास बात, यह इस सीजन का सबसे बड़ा लव एंथम बनने जा रहा है। गाने के बारे में बात करते हुए, एमी विर्क ने कहा, बिल्लो जी एक बहुत ही खूबसूरत वाइब है। यह खेल-उल्लास, रोमांटिक और फुल-ऑन भांगड़ा एनर्जी वाला ट्रैक है, जो इसे सुनने वाले को अपने पैरों पर थिरकने पर मजबूर कर देता है। यह प्यार का पंजाबी अंदाज में जश्न है और मुझे पूरा यकीन है कि यह हर लड़के का फेवरेट एंथम बन जाएगा। गाने पर अपने उत्साह व्यक्त करते हुए, विजय कुमार अरोड़ा ने कहा, बिल्लो जी के ज़रिए हमने उस चुलबुले व बड़े पैमाने के पंजाबी रोमांस को कैप्चर करने की कोशिश की है, जहाँ हर इमोशन ज़ोरदार है और हर जेस्चर ग्रैंड। यह सिर्फ एक गाना नहीं, बल्कि फिल्म का वह पल है, जहाँ एनर्जी अपने शिखर पर पहुँच जाती है और मैं यकीन के साथ कह सकता हूँ कि दर्शक भी उस जादू को महसूस करेंगे।

गोडे गोडे चा 2 नेशनल अवॉर्ड विजेता ब्लॉकबस्टर ओरिजिनल की परंपरा को आगे बढ़ाता है, जिसमें जेंडर को-एग्जिस्टेंस पर एक नई और मनोरंजक नज़र डाली गई है। जी म्यूजिक द्वारा जारी इसका संगीत एल्बम इस सीजन की सबसे रोमांचक म्यूजिकल रिलीज में से एक बनता जा रहा है। अपनी झुमाने वाली रिदम और प्यार के रंगीन जश्न के साथ, बिल्लो जी आने वाले समय की झलक पेश करता है।

गोडे गोडे चा 2, जिसे जी स्टूडियोज़ और वीएच एंटरटेनमेंट ने प्रोड्यूस किया है, 21 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है। शक्तिशाली थीम्स और हाई-एनर्जी म्यूजिक के इस मेल से यह फिल्म दर्शकों को मनोरंजन के साथ-साथ सोचने पर मजबूर करने वाला सिनेमा अनुभव भी प्रदान करेगी।

## थामा का नया ट्रैक- एक प्यार भरा नगमा जो रहेगा हमेशा यादगार

जिन धमाकेदार डांस नंबरों ने चार्ट्स पर आग लगा रखी थी, उनके बाद थामा के मेकर्स अब लाए हैं एक इमोशनल लव सॉन्ग रहें ना रहें हम। इसे गाया है सौम्यदीप सरकार ने, संगीत दिया है सुपरहिट जोड़ी सचिन-जिगर ने, और इसके जज़्बाती बोल लिखे हैं लफ्ज़ों के उस्ताद अमिताभ भट्टाचार्य ने। पहले आए गानों तुम मेरे ना हुए और दिलबर की आँखों का ने जहाँ डांस फ्लोर को झुमाया था, वहीं रहें ना रहें हम दिल के तार छेड़ देता है प्यार, जुदाई और यादों की वो फीलिंग जो सीधे रूह को छू लेती है। ये गाना खत्म तो होता है, पर एहसास देर तक बाकी रहता है एक साथ दर्दभरा भी और सुकून देने वाला भी। सचिन-जिगर ने बताया, रहें ना रहें हम ऐसा गाना है जो दिल से निकलता है और दिल तक पहुंचता है। हमने उस जुदाई के दर्द को कैद करने की कोशिश की है जो शोर नहीं मचाता, बस अंदर कहीं रह जाता है।

अमिताभ भट्टाचार्य के बोलों ने उसे खूबसूरती से बयां किया है, और सौम्यदीप की आवाज़ ने उसमें जान डाल दी है। हमें यकीन है कि जिसने भी सच्चा प्यार किया है, उसे ये गाना गहराई से छू जाएगा।

## नेहा कक्कड़ और टोनी कक्कड़ का नया गाना कोका कोला-2 रिलीज, फैंस उत्साहित

मशहूर गायिका नेहा कक्कड़ और उनके भाई टोनी कक्कड़ का बहुप्रतीक्षित गाना कोका कोला-2 रिलीज हो गया है। टोनी ने शुरुवार को सोशल मीडिया के ज़रिए इस गाने की रिलीज की घोषणा की। प्रशंसकों के बीच इस गाने को लेकर जबरदस्त उत्साह देखा जा रहा है, क्योंकि यह 2019 में आए हिट गाने कोका कोला का सीक्रेल है। टोनी ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट पर गाने का एक क्लिप शेयर किया। इस क्लिप के साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा, कोका कोला-2 अब रिलीज हो चुका है। इस पोस्ट ने सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया, और फैंस ने कमेंट्स में गाने की तारीफ शुरू कर दी। कोका कोला-2 में नेहा कक्कड़, टोनी कक्कड़ और जूनियर ने अपनी आवाज़ दी है। गाने के बोल टोनी कक्कड़ ने लिखे हैं। इसके अलावा, गाने का म्यूजिक भी टोनी ने ही कंपोज किया है, और उन्होंने इसे प्रोड्यूस भी किया है। गाने का म्यूजिक वीडियो भी दर्शकों को खूब लुभा रहा है। इसमें नेहा कक्कड़, टोनी कक्कड़ और जूनियर की शानदार परफॉर्मेंस देखने को मिल रही है। नेहा के एनर्जेटिक डांस मूव्स और उनकी आवाज़ गाने को और आकर्षक बनाती हैं। वीडियो में रंग-बिरंगे सेट्स, मॉडर्न बीट्स और ट्रेंडी वाइब्स का मिश्रण है, जो दर्शकों को खास तौर पर पसंद आ रहा है।

कोका कोला-2 गाना रिलीज के कुछ ही समय में यूट्यूब पर काफी व्यूज बटोर चुका है। नेहा और टोनी की जोड़ी पहले भी कई हिट गाने दे चुकी है, और यह गाना भी उसी कड़ी का हिस्सा बन गया है। सोशल मीडिया पर फैंस इसे पार्टी एंथम बता रहे हैं। वहीं, नेहा के पति रोहनप्रित ने कमेंट में फायर का इमोजी शेयर किया। एक यूजर ने लिखा, भाई-बहन की जोड़ी ने फिर से धमाका कर दिया।

## मोनालिसा ने बिजुरिया गाने पर साड़ी में डांस करते हुए वीडियो किया शेयर

भोजपुरी अभिनेत्री मोनालिसा अपनी सोशल मीडिया पोस्ट के ज़रिए अक्सर सुर्खियों में बनी रहती हैं। उन्होंने रविवार को सोशल मीडिया पर एक वीडियो पोस्ट किया। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया, जिसमें वह च्विजुरियाज् गाने पर साड़ी पहनकर डांस करती नजर आ रही हैं। इस वीडियो के साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा, थोड़ा डांसिंग मूड में, शॉर्ट्स के बीच में और आखिर में इस गाने पर साड़ी में डांस करना।

मोनालिसा का यह अंदाज फैंस को खूब पसंद आ रहा है। वे कमेंट सेक्शन में तरह-तरह की प्रतिक्रिया दे रहे हैं।

च्विजुरियाज् गाना इन दिनों सोशल मीडिया पर जबरदस्त ट्रेंड कर रहा है। कई लोग इस गाने पर रील्स बनाकर इस ट्रेंड का हिस्सा बन रहे हैं। यह गाना हाल ही में रिलीज हुई फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का है, जो दर्शकों द्वारा काफी पसंद किया जा रहा है।

इस गाने को मशहूर गायक सोनू निगम और असीस कौर ने अपनी मधुर आवाज़ में गाया है, जबकि इसका संगीत तनिष्क बागची और रवि पवार ने मिलकर तैयार किया है। गाने के बोल भी सोनू निगम और तनिष्क बागची की जोड़ी ने लिखे हैं।

दिलचस्प बात यह है कि बिजुरिया का मूल संस्करण साल 1999 में रिलीज हुआ था। यह सोनू निगम के म्यूजिक एल्बम चौसमज् का सुपरहिट गाना था, जिसे सोनू निगम ने खुद गाया और लिखा था। उस समय इसका संगीत रवि पवार ने तैयार



किया था, और यह गाना युवाओं के बीच काफी लोकप्रिय हुआ था। अब इसके नए वर्जन ने फिर से धूम मचा दी है।

फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का लेखन और निर्देशन शशांक खेतान ने

किया है। यह फिल्म धर्मा प्रोडक्शंस के बैनर तले बनी है और 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। फिल्म की कहानी और इसके गाने दर्शकों को खूब भा रहे हैं।

## इंटरनेशनल म्यूजिक फेस्टिवल अनटोल्ड दुबई 2025 में ग्लोबल स्टार नोरा फतेही मुख्य होंगी आकर्षण

ग्लोबल स्टार नोरा फतेही एक बार फिर इतिहास रचने के लिए तैयार हैं क्योंकि वह दुनिया के सबसे बड़े और बहुप्रतीक्षित म्यूजिक फेस्टिवल्स में से एक हज़रहृष्ट दुबई 2025 के स्टार-स्टेड लाइनअप में शामिल होंगी।

यह फेस्टिवल 6 से 9 नवम्बर तक एक्सपो सिटी दुबई में आयोजित होगा, जहाँ नोरा, जे बाल्विन, मार्टिन गैरिक्स और एलन वॉकर सहित विश्व के कुछ सबसे बड़े संगीत हस्तियों के साथ मंच साझा करेंगी। यह फेस्टिवल, जो अपनी भव्य प्रस्तुति, विविध कलाकारों की मौजूदगी और अद्भुत अनुभव के लिए विश्वभर में प्रसिद्ध है, इस वर्ष अपने शानदार अंदाज़ में वापसी कर रहा है, और नोरा का मुख्य परफॉर्मेंस इस फेस्टिवल की सबसे बड़ी आकर्षणों में से एक होने वाली है। दर्शक उम्मीद कर सकते हैं एक हाई-एनर्जी प्रस्तुति की, जिसमें नोरा की सिग्नेचर डांस एनर्जी, पॉप स्टाइल और इंटरनेशनल साउंड का अनोखा संगम देखने को मिलेगा - जो एक ग्लोबल परफॉर्मर के रूप में नोरा के विकास को दर्शाता है। ओह मामा! टेरेमा और स्नेक जैसे चार्ट-टॉपिंग हिट्स से लेकर जेसन डेरुलो और रेवनी के साथ ग्लोबल कोलैबोरेशन तक, और अब जल्द ही रिलीज होने वाली सॉना शेनसीया के साथ उनके बहुप्रतीक्षित आगामी अंतर्राष्ट्रीय पॉप सिंगल जस्ट अ गर्ल तक, नोरा फतेही संगीत और प्रदर्शन के माध्यम से संस्कृतियों



को जोड़ती रही हैं। उनका हालिया हिट गाना दिलबर की आँखों का (फिल्म थामा से) सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर वायरल हो चुका है, जो उनके बढ़ते वैश्विक प्रभाव और सफलता में एक और उपलब्धि जोड़ता है, क्योंकि वह हर रिलीज के साथ ग्लोबल चार्ट और चर्चाओं पर हावी रहती हैं।

अनटोल्ड दुबई 2025 में अपने आगामी प्रदर्शन के साथ, नोरा एक बार फिर यह साबित करने जा रही है कि वह

आज की पीढ़ी की सबसे ऊर्जावान और प्रभावशाली ग्लोबल एंटरटेनर में से एक के रूप में एक हैं। जे बाल्विन, मार्टिन गैरिक्स, यंगब्लड और एलन वॉकर जैसे वैश्विक संगीत दिग्गजों की एक धमाकेदार लाइनअप के साथ, अनटोल्ड दुबई 2025 संगीत और संस्कृति का एक अविस्मरणीय उत्सव बनने के लिए तैयार है, और नोरा फतेही का प्रदर्शन निस्संदेह फेस्टिवल के सबसे प्रतीक्षित क्षणों में से एक है।

# विनोबा भावे : बापू के आध्यात्मिक उत्तराधिकारी

डॉ. सुधीर सक्सेना

वे समर्पण की नजीर थे। पूर्णतः एकनिष्ठ। किसी भी तरह के संशय से परे। अविचल और अडिगा। चरैवेति के मंत्र को उन्होंने जीवन में उतार लिया था। उन्होंने अपने पांवों से इस महादेश को ओरछोर नापा। भाषाएं उनके चेरी थीं। कंठ में सरस्वती। प्रसिद्धि की चाह नहीं। आवश्यकताएं कम से कमतर। गीता पर अपूर्व और अनूठा अधिकार। अनुवाद में अद्भुत गति। संगीत से अनुराग। अपने लिए नहीं, दूसरों के लिए दान की याचना। अहिंसाव्रती और 'जयाजगत' के मंत्र-दाता...

यह थे विनोबा। संत विनोबा भावे। जन्मना विनायक नरहरि। आत्मा से सर्वोदयी। भूदान-यज्ञ के प्रणेता। राष्ट्र के शिक्षक। महात्मा गांधी के आध्यात्मिक या उत्तराधिकारी पुत्र। भारत छोड़ो आंदोलन के पहले सिपाही। श्रीमद्भगवद्गीता के मर्मज्ञ और प्रवचनकार। साबरमती के संत के अनन्य अनुयायी। वह समस्त भारतीय भाषाओं के लिए उसी तरह एख लिपि के अनुयायी थे, जैसे तमाम योरोपीय भाषाओं के लिए एक रोमन लिपि। देवनागरी को वह समस्त भारतीय भाषाओं के लिए उपयुक्त मानते थे। उन्होंने आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन किया। प्रेम की अमोघ शक्ति और सत्ता में उनकी गहरी आस्था थी। वह कहा करते थे-“मुझे प्रेम छोड़ कोई तकनीक नहीं पता, क्योंकि शक्ति में मेरा कोई विश्वास नहीं। 22 लोक ने उन्हें ससम्मान 'आचार्य' कहकर पुकारा। कृतज्ञ राष्ट्र ने सन् 1983 में उन्हें भारतरत्न से सम्मानित किया। इससे पच्चीस साल पहली ही उन्हें प्रतिष्ठित रमन मैग्सेसे अवार्ड से विभूषित

किया जा चुका था।

महाराष्ट्र के कोंकण अंचल में 11 सितंबर, सन् 1895 को एक छोटे-से गांव गागोजी में उनका जन्म हुआ। नरहरि शंभुराव और रुक्मणिदेवी की पांच संताने थीं। चार बेटे विनायक, बालकृष्ण, शिवाजी एवं दत्तात्रेय तथा एक पुत्री। आधुनिक विचारों के पिता प्रशिक्षित बुनकर थे और बड़ौदा में रहते थे। विनायक का पालन-पोषण दादा शंभुराव भावे ने किया। वह महाराज सयाजीराव विश्वविद्यालय, बड़ौदा में पढ़े। वह अफनी मां रुक्मणी देवी से अत्यंत प्रभावित थे। कम उम्र में ही उन्होंने श्रीमद्भगवद्गीता पढ़ी तो उसका उन पर अनन्य और अमिट प्रभाव पड़ा। वह आजीवन इस अमृतग्रंथ के पठन-पाठन, उस पर प्रवचन, टीका और अनुवाद से जुड़े रहे। उनके बारे में उनके घनिष्ठ सहयोगी मन्नारायण ने कहा-“मुझे इस बात में रतीभर शक नहीं कि जब उनके भूदान-यज्ञ के अशेष तलाश कर सकना भी शोधकर्ताओं के लिए मुश्किल होगा। तब भी गीता पर उनकी विवेचना सदियों तक दमकती रहेगी। एक ऐसे महात्रुषि के दमकते आभूषण के रूप में जो हाडुमांस में भारत भूमि पर रहता था।” कौन यकीन करेगा कि गीता पर उनकी टीका की भारतीय और योरोपीय भाषाओं में बीती सदी के अंत तक लगभग 25 लाख प्रतियां बिक चुकी थीं और नयी सदी में भी उसका बिकना जारी है। यह टीका कैदियों को तब दिये गये व्याख्याओं का परिणाम थी, जब वह सन् 1932 में फरवरी से जून के मध्य कारागार में थे। बंदियों में आस्था और ज्ञान के संचार के लिए उन्होंने लगातार 18 रविवार ये प्रवचन दिये थे। उन्होंने गीता को 'गीताई' शीर्षक से मराठी में अनुवाद

किया। आरएम लाला लिखते हैं- “आश्रम में विनोबा से मिलना एक विनम्र अनुभव था। उस व्यक्ति का जो विशिष्ट व्यक्तित्व और जो मानववाद उभरकर सामने आता था। उसके अलावा उनके भाषणों, व्याख्याओं और अध्ययन के फलस्वरूप जन्म लेने वाली पुस्तकों को पढ़कर एख अद्भुत अनुभव होता था। उनके ज्ञान का विस्तार आश्चर्यजनक था, क्योंकि उन्होंने तमाम विश्व धर्मों के सार तत्व का अध्ययन किया था और उस पर अनेक पुस्तकें प्रकाशित कराई थीं। कुरआन पढ़ने के लिए उन्होंने अरबी सीखी। 'टॉक्स ऑन द गीता' संभवतः उनकी सबसे प्रसिद्ध रचना थी।

विनोबा भारतीय भाषाओं के लिए साझा लिपि के प्रबल पक्षधर थे। उनकी मान्यता थी कि साझा लिपि भारत के ऐक्य में सहायक होगी। उन्होंने एकबारगी कहा था-“मैं एक सनकी हूँ और मैंने एक नयी सनक अपना ली है।” वह खुद को 'बाबा' कहते थे। दिलचस्प तौर पर बाबा ने स्कूल में अंग्रेजी और फअरेंच सीखी थी, पर शीघ्र ही जर्मन, लैटिन और एस्पेरान्तो भी सीख ली, क्योंकि उनकी लिपि एकसां थीं।

बापू से विनोबा के रिश्तों को जाने बगैर विनोबा को नहीं जान सकते। उन्हें बापू के विचारों और पाठों ने रचा था। बापू से उनका नाता एकबारगी जुड़ा तो फिर टूटा नहीं।

इस रिश्ते की कहानी दिलचस्प है। महामना मदनमोहन मालवीय के नवस्थापित वाराणसी हिन्दु विश्वविद्यालय में महात्मा गांधी के भाषण ने उन्हें पहलेपहल गांधी की ओर आकृष्ट किया। सन् 1916 का वाकया है। विनोबा इंटर परीक्षा के वास्ते बंबई जा रहे थे। रेलयात्रा में ही उन्होंने

अखबार में छपा बापू का आलेख पढ़ा। लेख ने उनके भीतर ऐसी अलख जगायी कि उन्होंने स्कूल-कॉलेज के अफने सर्टिफिकेट आग में झोंक दिये। उन्होंने तत्काल बापू को एक खत लिखा। इस खत से दोनों के दरम्यां पत्राचार का सिलसिला चल निकला। बापू ने अपने से छब्बीस वर्ष छोटे विनोबा के मन की थाह पाई तो उन्हें पत्र लिखकर मुलाकात के लिए अहमदाबाद स्थित कोचरब आश्रम में आमंत्रित किया। 7 जून, 1916 को दोनों की भेंट हुई। नतीजतन विनोबा ने आगे पढ़ने का इरादा त्याग दिया और आश्रम की गतिविधियों से मन, वचन और कर्म से जुड़ गये। अध्ययन, अध्यापन, साफ-सफाई, कताई, खादी का प्रचार-प्रसार, ग्रामोद्योग, नयी तालीम ही अब उनका ध्येय था। 8 अप्रैल सन् 1921 को वह बापू की इच्छा के अनुरूप आश्रम की स्थापना के लिए वर्षा गये। सन् 1923 में उन्होंने मराठी मासिक 'महाराष्ट्र धर्म' निकाला। बाद में यह पत्र साप्ताहिक हुआ और तीन साल चला। सन् 1925 में बापू ने उन्हें केरल में मंदिर में हरिजनों के प्रवेश की निगरानी के लिए वायकोम भेजा। सन् 20 और सन् 30 के दरम्यान विनोबा कई दफा जेल गये। ब्रिटिश हुकूमत के खिलाफ अहिंसक आंदोलन के नेतृत्व के लिए सन् 40 के दशक में उन्हें पांच साल के कारावास की सजा हुई।

कारावास विनोबा के लिए वरदान सरीखा हुआ करता था। सींखचों के पीछे रहकर उन्होंने खूब पढ़ा-लिखा। वहीं उन्होंने ईशावास्य-वृत्ति लिखा और स्थितिप्रज्ञ दर्शन भी। वहीं उन्होंने दक्षिण भारत की चारों भाषाएं सीखीं। वेल्लोर जेल में उन्होंने लोकनागरी

लिपि का अविष्कार किया। वह सुखियों में तब आए जब महात्मा गांधी ने अपने अहिंसक आंदोलन के लिए 'पहला सिपाही' के तौर पर उन्हें चुना। उनके भाई बालकृष्ण भी गांधीवादी थे। बापू ने उन्हें और मणिभाई देसाई को उरली कांचन में उपचार आश्रम के लिए प्रेरित किया। विनोबा ने कुछ समय बापू के साबरमती आश्रम में भी बिताया। जिस कुटिया में वह रहते थे, उसे विनोबा कुटिर के तौर पर सहेजा गया। आजादी के बाद भी वह गांधी पथ से जुड़े रहे और विश्व को ओमतत्सत् तथा जयजगत का मंत्र दिया।

बीती सदी के छठवें दशक में वह फिर सुखियों में आए। उनके भूदान-यज्ञ की कहानी सन् 1951 में आंध्र में पोलमपल्ली से शुरू हुई। जब जमींदार रामचंद्र रेड्डी ने विनोबा के आग्रह पर सौ एकड़ जमीन दान की। चौदह बरसों तक वह रोजाना बारह से पंद्रह मील पैदल चलते रहे। लोग उनकी एक झलक के लिए दूर-दूर से पैदल, रेलगाड़ियों और बसों-मोटारों में आते। सन् 1951 से 1970 के दरम्यान लगभग 10 लाख दानवीरों ने भूदान के तहत 42 लाख एकड़ भूमि का दान किया। वह नियमित दो बार सामूहिक प्रार्थना और ध्यान में भाग लेते थे। उन्हें मौन प्रिय था और वह आंतरिक वाणी को वरीयता देते थे। बीथोवेन की भांति वह भी बाद में बधिर हो गये थे। इमर्जेन्सी को अनुशासन-पर्व की उनकी संज्ञा चर्चित रही। नवंबर, सन् 1982 के प्रारंभिक दिनों में उन्होंने अन्नजल त्याग दिया। आठ दिनों के संथारा के उपरांत 15 नवंबर, सन् 1982 को राम-हरि, राम-हरि रटने के बाद उन्होंने अपने सृष्टा से एकाकार होने के लिए प्रयाण किया।

## देश को एकता के सूत्र में पिरोती है हिन्दी

हिन्दी विश्व की एक प्राचीन, समृद्ध तथा महान भाषा होने के साथ ही हमारी राजभाषा भी है। भारत की मातृ भाषा हिन्दी को सम्मान देने के लिये प्रति वर्ष हिन्दी दिवस मनाया जाता है। भारत की स्वतंत्रता के बाद 14 सितम्बर 1949 को संविधान सभा ने एक मत से यह निर्णय लिया कि हिन्दी की खड़ी बोली ही भारत की राजभाषा होगी। इस महत्वपूर्ण निर्णय के बाद 1953 से सम्पूर्ण भारत में 14 सितम्बर को प्रतिवर्ष हिन्दी-दिवस के रूप में मनाया जाता है जो हिन्दी भाषा के महत्व को दर्शाता है।

हिन्दी ने भाषा, व्याकरण, साहित्य, कला, संगीत के सभी माध्यमों में अपनी उपयोगिता, प्रासंगिकता एवं वर्चस्व कायम किया है। हिन्दी की यह स्थिति हिन्दी भाषियों और हिन्दी समाज की देन है। लेकिन हिन्दी समाज का एक तबका हिन्दी की दुर्गति के लिए भी जिम्मेदार है। अंग्रेजी बोलने वाला ज्यादा ज्ञानी और बुद्धिजीवी होता है यह धारणा हिन्दी भाषियों में हीन भावना लाती है। हिन्दी भाषियों को इस हीन भावना से उबरना होगा, क्योंकि मौलिक विचार मातृभाषा में ही आते हैं। शिक्षा का माध्यम भी मातृभाषा होनी चाहिए क्योंकि शिक्षा विचार करना सिखाती है और मौलिक विचार उसी भाषा में हो सकता है जिस

भाषा में आदमी जीता है। हिन्दी किसी भाषा से कमजोर नहीं है। हमें जरूरत है तो बस अपना आत्मविश्वास को मजबूत करने की।

हिन्दी उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान, उत्तराखण्ड, हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, और दिल्ली राज्यों की राजभाषा भी है। राजभाषा बनने के बाद हिन्दी ने विभिन्न राज्यों के कामकाज में आपसी लोगों से सम्पर्क स्थापित करने का अभिनव कार्य किया है। लेकिन विश्व भाषा बनने के लिए हिन्दी को अब भी दुनिया के 129 देशों के समर्थन की आवश्यकता है।

भारत सरकार इस दिशा में तेजी से कार्य कर रही है, उससे यह संभावनाएं जता सकते हैं कि शीघ्र ही हिन्दी को संयुक्त राष्ट्र संघ की आधिकारिक भाषा में शामिल कर लिया जायेगा। हमारे देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी अपनी विदेश यात्रा के दौरान अधिकतर उस देश में अपना सम्बोधन हिन्दी भाषा में ही देते हैं, जिससे हिन्दी भाषा का महत्व विदेशी धरती पर भी बढ़ने लगा है।

चीनी भाषा के बाद हिन्दी विश्व में सबसे अधिक बोली जाने वाली दूसरी सबसे बड़ी भाषा है। नेपाल, पाकिस्तान की तो अधिकांश आबादी को हिन्दी बोलना, लिखना, पढ़ना आता है। बांग्लादेश, भूटान,

तिब्बत, म्यांमार, अफगानिस्तान में भी लाखों लोग हिन्दी बोलते और समझते हैं। फिजी, सुरिनाम, गुयाना, त्रिनिदाद जैसे देश की सरकारें तो हिन्दी भाषियों द्वारा ही चलायी जा रही हैं। पूरी दुनिया में हिन्दी भाषियों की संख्या करीबन सौ करोड़ है।

हिन्दी भाषा एक दूसरे के साथ बातचीत करने के लिए बहुत आसान और सरल साधन प्रदान करती है। यह प्रेम, मिलन और सौहार्द की भाषा है। हिन्दी विविध भारत को एकता के सूत्र में पिरोने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लेकिन यह कैसी विडम्बना है कि जिस भाषा को कश्मीर से कन्याकुमारी तक सारे भारत में समझा जाता हो, उस भाषा के प्रति आज भी इतनी उपेक्षा व अवज्ञा क्यों? प्रत्येक वर्ग का व्यक्ति हिन्दी भाषा को आसानी से बोल-समझ लेता है। इसलिए इसे सामान्य जनता की भाषा अर्थात् जनभाषा कहा गया है। हिन्दी के प्रयोग एवं प्रचार हेतु मनाया जाने वाला हिन्दी-दिवस न केवल हिन्दी के प्रयोग का अवसर प्रदान करता है, बल्कि इस बात का ज्ञान भी दिलाता है कि हिन्दी का प्रयोग भारतीय जनता का अधिकार है। जिसे उससे छीना नहीं जा सकता। हम जानते हैं कि इतने बड़े जनसमुदाय वाले देश में अपने अधिकार की लड़ाई लड़ना आसान नहीं है।

सू-दोकू क्र.031									
	1			4				7	
		6	9		2				1
	7			6		8			2
1								8	
	8			5		2			3
3		2			4			1	
	3		2				4		
		8		1	6				7
9			4						2
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 भर 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 30 का हल									
3	9	6	8	2	5	4	7	1	
8	2	5	1	7	4	6	3	9	
7	1	4	6	9	3		2	5	
1	8	9	3	6	7	2	5	4	
2	6	7	5	4	8	1	9	3	
5	4	3	9	1	2	7	8	6	
6	7	2	4	3	9	5	1	8	
9	5	1	7	8	6	3	4	2	
4	3	8	2	5	1	9	6	7	

## मिशन एप्पल और अति सघन बागवानी योजना लाभार्थी किसानों का 27 अक्टूबर से होगा भौतिक सत्यापन



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उद्यान विभाग के अंतर्गत वर्ष 2016-17 से 2022-23 तक संचालित मिशन एप्पल और वर्ष 2023-24 से संचालित सेब की अति सघन बागवानी योजना के लाभार्थी किसानों की लंबित राज सहायता का भुगतान प्राथमिकता पर करने के निर्देश दिए हैं।

मुख्यमंत्री के निर्देश के बाद मुख्य सचिव आनंद वर्धन ने रविवार को ही प्रमुख सचिव न्याय, सचिव वित्त और सचिव कृषि एवं कृषक कल्याण के साथ बैठक कर, लाभार्थी किसानों को तत्काल राज सहायता उपलब्ध कराने के लिए सोमवार 27 अक्टूबर से ही भौतिक सत्यापन सहित अन्य प्रक्रिया शुरू करने के निर्देश दिए हैं। मुख्य सचिव ने संबंधित विभागों को लंबित राजसहायता की धनराशि जारी करने से सम्बन्धित समस्त औपचारिकताएं शीघ्र पूर्ण करने कहा। उन्होंने कहा कि वर्ष 2025-26 में सेब की बागवानी योजना के लिए 35.00 करोड़ रुपए बजट की व्यवस्था है। किसानों को राज सहायता उपलब्ध कराने के लिए यदि और धनराशि की आवश्यकता होगी तो राज्य सरकार द्वारा उसकी व्यवस्था भी की जायेगी। मुख्य सचिव ने सम्बन्धित मुख्य - जिला उद्यान अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि मिशन एप्पल और सेब की अति सघन बागवानी योजनान्तर्गत कृषकों के लम्बित राजसहायता के भुगतान के लिए दिनांक 27.10.2025 से ही भौतिक सत्यापन एवं अन्य औपचारिकताओं की कार्यवाही प्रारम्भ की जाए।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा है कि सरकार कृषक कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है। मिशन एप्पल और सेब की अति सघन बागवानी योजना के लाभार्थी किसानों की लंबित राज सहायता का भुगतान शीघ्रता के साथ कराया जाएगा। सोमवार से ही इसकी प्रक्रिया प्रारंभ की जा रही है।

## सतीश शाह एक उम्दा प्रतिभा, बहुत जल्दी चले गए: अमिताभ बच्चन

मुंबई। दिग्गज अभिनेता सतीश शाह का 25 अक्टूबर को 74 वर्ष की आयु में निधन हो गया। उन्होंने मुंबई के हिंदुजा अस्पताल में अंतिम सांस ली। सतीश शाह पिछले कुछ महीनों से किडनी संबंधी बीमारी से जूझ रहे थे। करीब तीन महीने पहले उनका किडनी ट्रांसप्लांट भी हुआ था, लेकिन स्वास्थ्य में सुधार नहीं हो सका। उनके निधन से पूरे बॉलीवुड में शोक की लहर है। अभिनेता अमिताभ



बच्चन ने सतीश शाह के निधन पर गहरा दुख जताया है। दोनों ने फिल्म 'भूतनाथ' में साथ काम किया था। अमिताभ ने अपने ब्लॉग पर लिखा, "हर दिन एक नई सुबह, एक नया काम और एक और साथी हमसे विदा हो गया। सतीश शाह, एक उम्दा प्रतिभा, बहुत जल्दी चले गए।"

बिग बी ने आगे लिखा कि इन दिनों की यह उदासी सामान्य नहीं है, लेकिन जिंदगी आगे बढ़ती रहती है और शो भी चलता रहता है। 1951 में जन्मे सतीश शाह ने करीब पांच दशकों तक फिल्मों और टीवी की दुनिया में अपनी कला का जादू बिखेरा। उनकी कॉमिक टाइमिंग और स्वाभाविक अभिनय ने उन्हें दर्शकों के बीच बेहद लोकप्रिय बनाया। उन्होंने यह साबित किया कि हंसी केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि एक संवेदनशील कला है। टीवी शो 'साराभाई वर्सेस साराभाई' में इंद्रवदन साराभाई का किरदार निभाकर सतीश शाह घर-घर में मशहूर हुए। रत्ना पाठक शाह, रूपाली गांगुली और सुमीत राघवन के साथ उनकी केमिस्ट्री ने इस शो को भारतीय टेलीविजन का क्लासिक बना दिया। सतीश शाह ने 'जाने भी दो यारो', 'ये जो है जिंदगी', 'कल हो ना हो', 'मैं हूँ ना', 'फना' और 'ओम शांति ओम' जैसी हिट फिल्मों में यादगार भूमिकाएं निभाईं।

## जिलाधिकारी एवं एसएसपी ने किया यातायात व्यवस्था का निरीक्षण

हमारे संवाददाता  
अल्मोड़ा। जिलाधिकारी अंशुल सिंह एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देवेन्द्र पींचा ने आज नगर क्षेत्र में यातायात व्यवस्था एवं सड़क सुरक्षा की स्थिति का संयुक्त निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने मॉल रोड बाजार, बस स्टेशन, टैक्सी स्टैंड व अन्य व्यस्त मार्गों पर यातायात की सुचारू व्यवस्था का

### चालकों को हेलमेट वितरित कर किया जागरूक

स्थलीय अवलोकन कर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

इस अवसर पर जिलाधिकारी एवं एसएसपी ने सड़क सुरक्षा के प्रति आमजन को जागरूक करते हुए दोपहिया वाहन चालकों को हेलमेट की अनिवार्यता एवं उपयोगिता के संबंध में अवगत कराया तथा स्वयं हेलमेट वितरित कर लोगों को सुरक्षित ड्राइविंग की प्रेरणा दी।

जिलाधिकारी अंशुल सिंह ने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को रोकने हेतु हेलमेट एवं सीट बेल्ट का उपयोग अत्यंत आवश्यक है। प्रत्येक वाहन चालक जिम्मेदार नागरिक के रूप में यातायात नियमों का पालन करें, ताकि स्वयं की



ही नहीं बल्कि अन्य लोगों की भी सुरक्षा सुनिश्चित हो सके। उन्होंने हेलमेट बांटते हुए जनता से अपील की है कि हेलमेट सिर्फ पुलिस के डर से नहीं बल्कि अपनी सुरक्षा के लिए पहनें।

जिलाधिकारी अंशुल सिंह ने केमू बस स्टैंड के पास बन रही पार्किंग का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान जिलाधिकारी ने निर्माण कार्य समेत अनेक जानकारियां प्राप्त की तथा पार्किंग को जल्द से जल्द संचालित करने के

निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि जब तक सभी निर्माण कार्य पूरे नहीं हो जाते तब तक इस पार्किंग का आंशिक संचालन किया जाए। इस पार्किंग में निर्माण सामग्री को एक जगह पर इकट्ठा किया जाए तथा न्यूनतम दो बसों के ठहरने की व्यवस्था की जाए। इस दौरान उपजिलाधिकारी सदर संजय कुमार, कोतवाल योगेश उपाध्याय समेत अन्य संबंधित उपस्थित रहे।

## स्कूली छात्रों ने सभाली ट्रैफिक व्यवस्था की कमान

संवाददाता

उत्तरकाशी। स्कूली छात्रों ने ट्रैफिक व्यवस्था की कमान सम्भालते हुए वाहन चालकों को यातायात के नियमों के प्रति जागरूक किया।

आज यहां पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी के निर्देशन में उत्तरकाशी पुलिस का जनजागरूकता अभियान जारी है, पुलिस लगातार आमजन, स्कूली छात्र/छात्राओं को नशा, साइबर, यातायात नियमों एवं अन्य सामाजिक कुरीतियों के प्रति जागरूक कर रही है। उपनिरीक्षक यातायात विरेन्द्र सिंह पंवार के नेतृत्व में यातायात पुलिस बडकोट की टीम द्वारा पूर्व में गुरु रामराय इण्टर कॉलेज पहुंचकर छात्रों को यातायात कंट्रोल तथा नियमों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान कर जागरूक किया गया था बडकोट बाजार में गुरु रामराय इण्टर कॉलेज बडकोट के छात्रों द्वारा ट्रैफिक मित्र की भूमिका निभायी गयी। छात्रों के द्वारा ट्रैफिक का संचालन करते हुये वाहन चालकों को वाहन चलाते हुए फोन का प्रयोग न करने, सीट बेल्ट का प्रयोग करने, रैश ड्राइविंग न करने, शराब पीकर वाहन न चलाने, स्टैंडबाजी न करने, स्ट्रीप युक्त हेलमेट पहनने आदि की जानकारी दी।



## मां मनसा देवी क्षेत्र के पुनर्निर्माण कार्यों के लिए केन्द्र से मिली मंजूरी

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के प्रयासों से मां मनसा देवी पहाड़ी क्षेत्र के संरक्षण एवं पहाड़ी के कटाव को रोकने के लिए पुनर्निर्माण कार्यों के लिए भारत सरकार से मंजूरी मिल गयी है।

विदित हो कि वर्षा एवं भू-स्खलन के कारण मनसा देवी पैदल मार्ग कई स्थानों से क्षतिग्रस्त हो गया था तथा मार्ग को तत्परता से दुरुस्त करने के लिए जिला प्रशासन द्वारा राष्ट्रीय वन्यजीव बोर्ड से अनुमति हेतु शासन को पत्र प्रेषित किया गया था। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के विशेष प्रयासों से राष्ट्रीय वन्यजीव बोर्ड की 85 वीं बोर्ड बैठक द्वारा राजाजी नेशनल पार्क रिजर्व वन क्षेत्र में कार्यों हेतु अनुमति प्रदान की गई है।



जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने कार्यदायि संस्था सिंचाई विभाग को निर्देश दिए हैं कि मनसा देवी पैदल सड़क मार्ग का जो भी पुनर्निर्माण एवं मरम्मत कार्य किया जाना है उस कार्य को गुणवत्ता एवं समयबद्धता के साथ पूर्ण करना सुनिश्चित करें, जिससे मनसा देवी के दर्शन करने

आने वाले श्रद्धालुओं को आवागमन करने में कोई भी असुविधा न हो तथा सभी श्रद्धालुओं की मनसा देवी यात्रा सुगम एवं सुरक्षित हो। जिलाधिकारी ने कहा कि मनसा देवी हरिद्वार की पहचान है इसलिए मां मनसा देवी क्षेत्र को सुरक्षित रखना प्रशासन की प्राथमिकता है।

# सीएम ने किया शहीद स्मरण समारोह में प्रतिभाग

## सदिग्ध हालातों में महिला की मौत

हमारे संवाददाता पौड़ी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज राजकीय इंटर कॉलेज रिखणीखाल, पौड़ी गढ़वाल में आयोजित शहीद स्मरण समारोह में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कुल 102.82 करोड़ रुपये की लागत से 11 विभिन्न विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। इनमें 56.58 करोड़ रुपये की लागत की 6 योजनाओं का लोकार्पण तथा 46.24 करोड़ रुपये की लागत की 5 योजनाओं का शिलान्यास शामिल है।

इस दौरान मुख्यमंत्री ने राजकीय इंटर कॉलेज रिखणीखाल का नाम श्री गुणानंद के नाम पर रखने, विकासखंड रिखणीखाल में दलमोटा से बल्ली तक का मिलान कार्य करने, विकास खण्ड रिखणीखाल में प्रेक्षागृह का निर्माण करने, विकास खण्ड रिखणीखाल में लो.नि.वि. अतिथि गृह व हैलीपैड निर्माण कार्य, विकास खण्ड जयहरीखाल में न्याय पंचायत मेरूड़ा में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र की स्थापना, विकास खण्ड रिखणीखाल के मंदाल नदी से नौदानू में पम्पिंग योजना निर्माण सहित कई अन्य घोषणाएं की।

### चाकू से गोदकर की दोस्त की हत्या

हमारे संवाददाता टिहरी। आपसी विवाद के चलते एक व्यक्ति ने अपने ही दोस्त की चाकूओं से गोद कर हत्या कर दी। जिसके बाद वह फरार हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर हत्यारोपी दोस्त की तलाश शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार मृतक की पहचान अजय निवासी शीशम झाड़ी के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि शराब की दुकान के पास दोनों में हुई कहासुनी के बाद युवक ने दोस्त की चाकू से गोदकर हत्या कर दी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर अजय को गंभीर हालत में अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। थाना प्रभारी मुनिकोरेती प्रदीप चौहान ने बताया कि शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है।



इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने विभागीय स्टॉलों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान मुख्यमंत्री ने स्टॉल में जाकर ओखली में धान की कुटाई की साथ ही सिलबट्टे पर चटनी पीसने और मट्टा बिलोने की गतिविधियों में सहभागिता की। उन्होंने स्थानीय उत्पादों की जानकारी ली और कहा कि आज देश-दुनिया में पहाड़ी उत्पादों की मांग निरंतर बढ़ रही है। उन्होंने स्थानीय लोगों से स्वरोजगार अपनाकर अपनी आर्थिक स्थिति को मजबूत करने का आह्वान किया।

कार्यक्रम से पहले, मुख्यमंत्री ने आर्मी बैंड का अवलोकन किया और मधुर धुन प्रस्तुत करने के लिए बैंड के सदस्यों का उत्साहवर्धन किया। तत्पश्चात मुख्यमंत्री सहित उपस्थित जनसमूह ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के मन की बात कार्यक्रम को सुना। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह अवसर केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि सभी शहीदों को सामूहिक श्रद्धांजलि देने का क्षण है। उत्तराखंड के वीर सैनिकों ने सदैव भारत माता को गर्वित किया है।

## शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने का आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता देहरादून। शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। वहीं दूसरी ओर पुलिस ने कड़ी मशक्कत के

### गुमशुदा नाबालिग बरामद

बाद गुमशुदा नाबालिग को बरामद कर उसे परिजनों की सुपुर्दगी में दे दिया है। जानकारी के अनुसार सेलाकुई निवासी एक युवती के द्वारा थाना सेलाकुई पर तहरीर देकर बताया गया कि मनमोहन पुत्र सुधीर कुमार द्वारा उसे शादी का झांसा देकर उसके साथ दुष्कर्म किया गया है। मामले में पुलिस ने सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे एक सूचना के बाद सेलाकुई क्षेत्र से गिरफ्तार



किया गया है। वहीं दूसरी ओर बीते 24 अक्टूबर को सेलाकुई निवासी एक व्यक्ति द्वारा अपने 15 वर्षीय पुत्र के घर से बिना बताए चले जाने के संबंध में थाना सेलाकुई पर प्रार्थना पत्र दिया गया। जिसकी गुमशुदगी दर्ज कर पुलिस ने जांच शुरू कर दी गयी। पुलिस द्वारा की गयी त्वरित कार्यवाही व अथक

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में लगभग हर घर का कोई न कोई सदस्य सैन्य पृष्ठभूमि से जुड़ा है। राज्य सरकार सैनिकों एवं उनके परिजनों के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि शहीदों के परिजनों को दी जाने वाली अनुग्रह राशि को रूपए 10 लाख से बढ़ाकर रूपए 50 लाख कर दिया गया है। साथ ही परमवीर चक्र तथा अन्य पुरस्कार विजेताओं की पुरस्कार राशि में अभूतपूर्व वृद्धि की गयी है। उन्होंने कहा कि शहीदों के अंतिम संस्कार हेतु 10 हजार की सहायता राशि दी जा रही है। सैनिकों को भूमि खरीद पर लगने वाली स्टॉप ड्यूटी के रूप में 25 प्रतिशत तक की छूट दी जा रही है।

शहीदों के परिजनों को सरकारी सेवा में संयोजन के तहत 28 परिजनों को नियुक्ति प्रदान की जा चुकी है तथा 13 मामलों की प्रक्रिया प्रचलित है। पूर्व में नौकरी के लिए आवेदन हेतु 2 वर्ष का समय सीमा थी, जिसे बढ़ाकर 5 वर्ष कर दिया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा वन रैंक वन पेंशन, आधुनिक उपकरण, जैकेट व जूते जैसी सुविधाएँ सैनिकों को उपलब्ध कराई जा रही हैं।



हमारे संवाददाता उधमसिंहनगर। सदिग्ध हालातों में जहर खाने से एक महिला की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी गयी है।

जानकारी के अनुसार ग्राम चंदनपुर दिनेशपुर निवासी सोहन गोस्वामी ट्रांसपोर्ट कम्पनी में काम करता है। उसकी पत्नी 27 वर्षीय नेहा व एक पुत्र और एक पुत्री है। बताया जा रहा है कि सोहन गत दिवस रोज की तरह ड्यूटी पर गया था। जिसके जाने के बाद पत्नी नेहा ने पुत्र को खाना खिलाया और पुत्री को स्कूल छोड़ने चली गई।

दोपहर में पुत्र ने देखा कि उसकी माता के मुंह से झाग निकल रहा है और वह बेसुध पड़ी हुई है। उसके शोर की आवाज सुनकर आसपास के लोग आ पहुंचे और उन्होंने नेहा को उपचार के लिए चिकित्सालय पहुंचाया।

जानकारी मिलने पर सोहन भी घर आ गया। नेहा को गंभीर हालत में नगर के निजी चिकित्सालय में भर्ती कराया गया जहां देर सायं उसने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया।

घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने मृतका के शव को अपने कब्जे में लिया और उसके परिजनों को मामले से अवगत कराया। बताया जा रहा है कि नेहा का करीब 6 वर्ष पूर्व ही विवाह हुआ था। पुलिस मामले की छानबीन कर रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक  
कांति कुमार

संपादक  
पुष्पा कांति कुमार  
समाचार संपादक  
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:  
वी के अरोड़ा, एडवोकेट  
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।  
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

## दलित नेता पर हमले के विरोध में कोतवाली का घेराव

हमारे संवाददाता हरिद्वार। दलित नेता पर हमले के आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर दलित समाज के विभिन्न संगठनों से जुड़े लोगों ने कोतवाली का घेराव किया। उन्होंने पीड़ित को सुरक्षा दिए जाने की भी मांग की। वहीं एसपी देहात ने उन्हें समझाकर शांत किया और कहा कि मामले में दो लोगों की गिरफ्तारी हो चुकी है और अन्य जल्द गिरफ्तार किये जायेंगे।

जानकारी के अनुसार अंतर्राष्ट्रीय रविदास धाम जनकल्याण ट्रस्ट के अध्यक्ष एवं दलित नेता योगेश प्रमुख पर शुक्रवार शाम कार सवार कुछ लोगों ने हमला कर दिया था। जिसमें योगेश को गंभीर



चोटे आई थी और उन्हें हायर सेन्टर रैफर कर दिया गया था। मामले में त्वरित कार्यवाही ने होने पर दलित समाज ने कोतवाली घेराव की चेतावनी दी थी।

जिस पर आज विभिन्न संगठनों के पदाधिकारी एवं बड़ी संख्या में महिलाएं और पुरुष सिविल लाइंस कोतवाली पहुंचे। उन्होंने आरोपियों की गिरफ्तारी, योगेश

प्रमुख एवं उनके परिवार को सुरक्षा दिए जाने की मांग की। सभी दलित नेताओं ने कहा कि 48 घंटे के अंदर अगर सभी आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं हुई तो समाज के लोग आगे की रणनीति तैयार करेंगे। वहीं कोतवाली पहुंचे लोगों से एसपी देहात शेखर चंद सुयाल ने वार्ता की।

उन्होंने बताया कि मामले में अब तक दो लोगों की गिरफ्तारी हो चुकी है। अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी जल्द ही कर दी जाएगी। वारदात में इस्तेमाल हुई गाड़ियां पुलिस के कब्जे में आ चुकी है। उन्होंने कहा कि घटना के बाद से ही पुलिस सक्रिय होकर कार्य कर रही है और किसी दोषी को बख्शा नहीं जाएगा।