

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 266
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

कहाँ गए महंत मोहन दास ?

● अब सच्चाई खोलेंगी सीबीआई

हमारे संवाददाता

नैनीताल। लगभग आठ सालों से लापता चल रहे महंत मोहन दास से जुड़े मामले में जांच एजेंसियों का निष्कर्ष तक न पहुंच पाने पर हाईकोर्ट ने चिंता जताते हुए अब प्रकरण की जांच सीबीआई को सौंपने के आदेश दे दिए हैं। अदालत ने पाया कि लगभग आठ साल बीत जाने के बाद भी जांच एजेंसी किसी नतीजे पर नहीं पहुंची, जिसके बाद यह फैसला सुनाया गया है।

बता दें कि महंत मोहन दास श्री पंचायती अखाड़ा बड़ा उदासीन राजघाट, कनखल के महंत थे और अखाड़ा परिषद के राष्ट्रीय प्रवक्ता भी थे। बताया जाता है कि वह 16 सितंबर 2017 को हरिद्वार से लोकमान्य तिलक एक्सप्रेस ट्रेन से मुंबई की यात्रा के दौरान लापता हो गए थे। जिसका पता ट्रेन के भोपाल रेलवे स्टेशन पहुंचने पर उनके शिष्यों को लगा। जिसके बाद हरिद्वार के कनखल पुलिस स्टेशन में उनके लापता होने की रिपोर्ट दर्ज कराया गई थी। जिसके बाद जांच शुरू तो हुई पर वह किसी नतीजे पर नहीं पहुंच सकी। हैरत की बात यह है



कि इस दौरान जांच को बार-बार एक जांच अधिकारी से दूसरे को हस्तांतरित किया जाता रहा। यहां तक कि एक बार फाइनेल रिपोर्ट भी पेश की गई, जिसे मजिस्ट्रेट ने खारिज कर दिया और फिर से जांच के आदेश दिए। अदालत में महंत की ओर से पेश वकील ने दलील दी कि निष्पक्ष जांच हर नागरिक का मौलिक अधिकार है और राज्य एजेंसी की लापरवाही के कारण मामले को सीबीआई को सौंपा जाना आवश्यक है। हाईकोर्ट ने अपने निर्णय में कहा कि न्याय के हित में मामले की जांच सीबीआई को हस्तांतरित करना आवश्यक समझा गया है, ताकि लापता महंत का पता चल सके। अदालत ने राज्य के अधिकारियों को तत्काल प्रभाव से एफआईआर से संबंधित अब तक किए गए समस्त जांच रिकॉर्ड सीबीआई को सौंपने का आदेश दिए हैं। कोर्ट के इस निर्णय के बाद अखाड़े में हलचल मचना तय है। कारण है कि महंत मोहन दास के लापता होने के बाद तत्कालीन मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत ने अखाड़े में पहुंचकर मामले की सीबीआई जांच कराने की बात कही थी, जिसे अखाड़े के संतों सिरे से खारिज कर दिया था।

‘बिल लाओ, इनाम पाओ’ से बढ़ा राजस्व और कर अनुपालन

□ नैनीताल की सोनिया और टिहरी के जसपाल रावत ने जीती इलेक्ट्रिक कार

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को सचिवालय में ‘बिल लाओ, इनाम पाओ’ के अंतर्गत मेगा लकी ड्रॉ का शुभारंभ किया। राज्य कर विभाग, उत्तराखंड द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में कुल 1888 लकी ड्रॉ विजेता चुने गए। नैनीताल जनपद की सोनिया और टिहरी जनपद के जसपाल रावत ने प्रथम विजेता के रूप में एक-एक इलेक्ट्रिक कार जीती। मुख्यमंत्री ने दोनों विजेताओं से फोन पर बात कर उन्हें शुभकामनाएं भी दीं। मुख्यमंत्री ने कहा कि ‘बिल लाओ, इनाम पाओ’ योजना राज्य में जारी रहेगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि इस नवाचार ने राज्य के राजस्व संग्रहण को एक नई चेतना और ऊर्जा दी है। वर्ष 2022 में

शुरू की गई इस योजना के माध्यम से जनभागीदारी को कर प्रणाली से सीधे जोड़ने का प्रयास किया गया। इस योजना के तहत 6 लाख 50 हजार बिलों के माध्यम से 263 करोड़ रुपये का लेनदेन लोगों द्वारा अपलोड किया गया। इससे व्यापारी वर्ग में कर अनुपालन की संस्कृति को बढ़ावा मिला है और राज्य की राजस्व प्राप्ति में निरंतर वृद्धि दर्ज हुई है। उन्होंने कहा कि इस योजना के माध्यम से व्यवसायियों को भी सहूलियत मिली है। राज्य सरकार व्यापार तंत्र को और अधिक कुशल व पारदर्शी बनाने के लिए सतत प्रयास कर रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में व्यापार, उद्यम और रचनात्मकता को साथ लेकर लोगों में नया विश्वास पैदा किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री



प्रदेश में यह योजना अभी जारी रहेगी: मुख्यमंत्री

नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में राज्य में अनेक नवाचार किए जा रहे हैं। “ईज ऑफ डूइंग बिजनेस” और “वार्षिक व्यापार सुधार कार्य योजना” के माध्यम से राज्य में निवेश और उद्यमिता के लिए अनुकूल वातावरण तैयार किया जा रहा

है। राज्य के राजस्व वृद्धि की दिशा में विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने प्रदेश की जनता से अपील की कि प्रत्येक खरीदारी पर बिल अवश्य मांगें और लेनदेन को पारदर्शी बनाकर राज्य के विकास में सक्रिय

भागीदारी निभाएं। मेगा लकी ड्रॉ में 2 विजेताओं ने इलेक्ट्रिक कार, 16 विजेताओं ने कार, 20 विजेताओं ने ई-स्कूटर, 50 विजेताओं ने मोटरसाइकिल, 100 विजेताओं ने लैपटॉप, 200 विजेताओं ने स्मार्ट टीवी, 500 विजेताओं ने टैब, तथा 1000 विजेताओं ने माइक्रोवेव एवं अन्य पुरस्कार जीते।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, सचिव वित्त दिलीप जावलकर, आयुक्त राज्य कर श्रीमती सोनिका, अपर सचिव नवनीत पांडेय, अपर सचिव मनमोहन मैनाली, उद्योग व्यापार समूह से पंकज गुप्ता, राजीव अग्रवाल, सुनील मैसन, चार्टर्ड एकाउंटेंट रवि माहेश्वरी, संजीव गोयल, टैक्स बार एसोसिएशन से सुमित ग्रोवर, योगेश चोपड़ा एवं राज्य कर विभाग के अधिकारी उपस्थित थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

काठ की हाड़ी

काठ की हाड़ी बार-बार नहीं चढ़ सकती, यह कहावत बहुत आम है। जो आज के दौर की राजनीति में सच साबित हो रही है। भाजपा के उन दिग्गज नेताओं का सच जो 2014 के लोकसभा चुनाव में देश की जनता को अच्छे दिन लाने और देश के हर गरीब आदमी को गरीबी से मुक्ति दिलाने का विश्वास दिलाकर सत्ता में आई थी अब उनकी कथनी और करनी का सच ही आम जनता के सामने नहीं आ चुका है अपितु वह सत्ता में बने रहने के लिए किस-किस तरह के हथकंडे इस्तेमाल करते हैं इसकी कलाई भी खुल चुकी है। धर्म और जातीय आधार पर समाज में मतभेद और वैमनस्य की भावना भरकर वोटों के धुवीकरण कैसे किया जाता है? अपने झूठ को भी सच साबित करना और विपक्ष के सच को भी झूठ बता देना और इवेंट मैनेजमेंट तथा मीडिया मैनेजमेंट के द्वारा अपनी छवि को कैसे गढ़ा जाता है और दूसरों की छवि को कैसे खराब किया जा सकता है इसका कोई दूसरा उदाहरण इससे पहले देश की राजनीति में कभी दूढ़ने से भी नहीं मिल सकता है। इन्हीं तमाम जरियों के भरोसे महामानव की परिकल्पना तक पहुंच चुके प्रधानमंत्री मोदी इन दिनों चर्चाओं के केंद्र में हैं। उनके एक इवेंट मैनेजमेंट की असफलता ने भाजपा और उनके सामने बिहार चुनाव में अपनी हार की एक ऐसी पटकथा लिखी जा चुकी है जिसका कोई उपाय अब उन्हें नहीं मिल पा रहा है। चुनाव आयोग के जरिए छठ पूजा महोत्सव के समय चुनाव कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार कराने से लेकर प्रधानमंत्री मोदी का जो छठ पूजा कार्यक्रम तय किया गया उसके लिए कैसे दिल्ली में यमुना के किनारे उनके लिए नकली यमुना और अलग घाट का निर्माण किया जाना और उसमें फिल्टर गंगा जल पहुंचाने की व्यवस्था किए जाने का जो भंडाफोड़ हुआ उसे देखकर आम आदमी ही नहीं वह लोग भी हैरान रह गए जो इस पर्व को पूरी श्रद्धा और शिद्ध के साथ मनाते हैं। विपक्ष ने इस मुद्दे को बिहार चुनाव में जनता के सामने रखकर जब पीएम की छठ पूजा के नाटक का मजाक बनाया और कहा गया कि मोदी वोट के लिए मंच पर आकर भरतनाट्यम नाच भी आपको दिखा सकते हैं तो भाजपा की मुश्किलें बढ़ना स्वाभाविक ही था। खास बात यह है कि 2019 के चुनाव में जब राहुल ने चौकीदार चोर का नारा दिया था तब पीएम मोदी ने पूरे देश की जनता को यह कहते हुए कि राहुल गांधी मुझे नहीं आप सभी को चोर कह रहे हैं उनके खिलाफ खड़ा कर दिया था ठीक वैसा ही वह छठ पूजा के इस पूरे प्रकरण में करने की कोशिश कर रहे हैं। वह राहुल गांधी पर ही छठ मैया और वृती महिलाओं का अपमान करने का आरोप लगाते हुए उनसे राहुल गांधी व तेजस्वी को सबक सिखाने की अपील कर रहे हैं। लेकिन शायद उन्हें यह नहीं पता है कि 2019 से लेकर अब तक यमुना व गंगा में बहुत पानी बह चुका है। जनता उनके ऑपरेशन सिंदूर के बाद घर-घर सिंदूर पहुंचाने की योजना से लेकर अन्य तमाम इवेंट मैनेजमेंट का सच जान चुकी है। वह बेटियों को जबरन उठा ले जाने की बात बिहार चुनाव में कर रहे हैं जबकि लंबे समय से बिहार में वह खुद सत्ता में साझेदार हैं तो इसके लिए कौन जिम्मेदार है? यह भी उन्हें बताना चाहिए। मुद्दा विहीन भाजपा के पास बिहार चुनाव में कोई एक भी मुद्दा नहीं बचा है और उसके नेताओं को यह पता चल चुका है कि अब उनकी काठ की हाड़ी नहीं चढ़ सकती है। उनकी पेशानी पर उनकी परेशानी अब साफ-साफ जनता को भी दिखने लगी है।

खेल जीवन में अनुशासन टीम भावना को विकसित करता है: थापर

हमारे संवाददाता

देहरादून। एस.जी.आर.आर. पब्लिक स्कूल पुलिस लाइन देहरादून में आज वार्षिक खेल दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि अभिनव थापर रहे। जबकि कार्यक्रम में अतिथि प्रशिक्षक शौर्य और भारत रहे।

खेल दिवस पर आज विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं 100 मीटर दौड़, 200 मीटर दौड़, स्किपिंग

रेस, हॉप रेस तथा वियर एंड रन रेस, में सक्रिय भागीदारी की। बच्चों में पूरे जोश और उत्साह के साथ प्रतिस्पर्धा देखने को मिली। प्रतियोगिताओं के



उपरांत मुख्य अतिथि अभिनव थापर ने विजेताओं को पदक पहनाकर सम्मानित किया और विद्यार्थियों के आत्मविश्वास एवं उत्साह की प्रशंसा की। मुख्य अतिथि अभिनव थापर ने अपने संबोधन में कहा कि खेल जीवन में अनुशासन, आत्मविश्वास और टीम भावना को विकसित करता है।

विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती प्राची जुयाल ने अपने संबोधन में बताया कि इस वर्ष विद्यार्थियों का 70 प्रतिशत सहभाग रहा, जो अत्यंत श्रेष्ठ है।

राष्ट्रीय एकता दिवस पर हुआ 'रन फॉर यूनिटी' का आयोजन

संवाददाता

टिहरी। राष्ट्रीय एकता दिवस पर पुलिस ने एकता की शपथ लेकर रन फॉर यूनिटी का भव्य आयोजन किया।

आज यहां लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के अवसर पर राष्ट्रीय एकता दिवस पर जनपद टिहरी गढ़वाल में पुलिस विभाग द्वारा भव्य एवं उत्साहपूर्ण कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढ़वाल की अगुवाई में "रन फॉर यूनिटी" का आयोजन किया गया, जो डाइजर से प्रारंभ होकर लगभग तीन किलोमीटर की दूरी तय करते हुए साई चौक तक संपन्न हुई। दौड़ में जिले के पुलिस अधिकारी-कर्मचारी, प्रशासनिक अधिकारी, विद्यालयों के छात्र-छात्राएँ तथा आम नागरिकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। दौड़ के दौरान "एक भारत श्रेष्ठ भारत", "देश की एकता हमारी शक्ति है" जैसे नारों से वातावरण गुंज उठा। प्रतिभागियों ने सरदार पटेल के आदर्शों और एकता के संदेश को जन-जन तक



पहुँचाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के पश्चात जनपद पुलिस लाइन सहित सभी थाना-चौकियों, कार्यालयों एवं इकाइयों में राष्ट्रीय एकता की शपथ ली गई, जिसमें सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों ने देश की एकता, अखंडता और सुरक्षा को बनाए रखने का संकल्प लिया। इस अवसर पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ने कहा कि लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल ने जिस अटूट एकता, दृढ़ संकल्प और देशभक्ति की भावना से भारत को एक सूत्र में पिरोया, वह सदैव प्रेरणास्रोत रहेगा। एसएसपी ने कहा कि आज का दिन हमें राष्ट्रीय एकता, समर्पण और कर्तव्यनिष्ठा के मूल्यों को आत्मसात

करने की प्रेरणा देता है। जिलाधिकारी ने भी उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि राष्ट्र की एकता और अखंडता के लिए प्रत्येक नागरिक को सरदार पटेल जी द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलना चाहिए। कार्यक्रम के समापन पर "रन फॉर यूनिटी" में भाग लेने वाले प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर श्रीमती निकिता खंडेलवाल, जिलाधिकारी टिहरी गढ़वाल, आयुष अग्रवाल, एसएसपी टिहरी गढ़वाल, सी डी ओ टिहरी, ए डी एम टिहरी एस डी एम टिहरी, के साथ साथ स्कूली बच्चों, फायर सर्विस, तथा आमजन लगभग 300 लोगों ने प्रतिभाग किया।

रघुनाथ सिंह नेगी 'उत्तराखण्ड के लौह पुरुष' सम्मान से सम्मानित



संवाददाता

देहरादून। समाजसेवी रघुनाथ सिंह नेगी को 'उत्तराखण्ड के लौह पुरुष' सम्मान से सम्मानित किया गया।

आज यहां सरदार पटेल की 150 वीं जयंती पर संयुक्त नागरिक संगठन,

गोरखाली सुधार सभा के तत्वाधान में आजादी के योद्धा की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि दून के जिलाधिकारी सविन बंसल स्वतंत्रता संग्राम सेनानी सरदार बल्लभ भाई पटेल के पदचिन्हों पर आगे बढ़ते हुए उत्तराखंड

के लौह पुरुष साबित हुए हैं। वक्ताओं का कहना था कि असंवेदनशील कार्यप्रणालियों, अव्यवस्थाओं, शोषण के शिकार पीड़ितों, असहाय, जरूरतमंद लोगों की सहायता कर बंसल ने राज्य की नौकरशाही के लिए मिसाल कायम की है। इस अवसर पर पछवाडून के समाजसेवी, अपनी ईमानदार, समर्पित, निर्भीक छवि अर्जित करने वाले समाजसेवी रघुनाथ सिंह नेगी को 'उत्तराखंड के लौह पुरुष' सम्मान से नवाजते हुए समाजसेवी जसवीर सिंह रेनोत्रा द्वारा स्वयं निर्मित स्मृति चिह्न देकर, चौधरी ओमवीर सिंह द्वारा अभिनन्दन पत्र देते हुए अतिथियों

श्रेष्ठ पृष्ठ 7 पर

दून शिवालिक हिल्स ने किया रोटरी यूथ लीडरशिप अवार्ड्स का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। दून शिवालिक हिल्स द्वारा रोटरी यूथ लीडरशिप अवार्ड्स के अंतर्गत एक इंटरैक्टिव क्लब कार्यक्रम का आयोजित किया गया।

आज यहां रोटरी क्लब ऑफ दून शिवालिक हिल्स द्वारा बीएस नेगी पीपीएस में रोटरी यूथ लीडरशिप अवार्ड्स के अंतर्गत एक इंटरैक्टिव क्लब कार्यक्रम का आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में नेतृत्व गुण, टीम भावना तथा स्वयं की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना था। कार्यक्रम का शुभारंभ एक संक्षिप्त उद्घाटन सत्र से हुआ, जिसमें रोटरी के उद्देश्यों पर रोटरी क्लब के अध्यक्ष रोटेरियन सुनील शर्मा ने प्रकाश डाला। रोटेरियन डॉ. जगरिति नवानी ने आरवाईएलए इंटरैक्ट क्लब और उसकी दृष्टि के बारे में जानकारी दी, जबकि रोटेरियन डॉ. कमल नवानी ने एक स्वास्थ्य विषयक वार्ता प्रस्तुत की। क्षेत्र सहायक गवर्नर रोटेरियन तपन कौशिक ने प्रधानाचार्या श्रीमती नमिता ममंगाई एवं अन्य अतिथियों को शॉल



ओढ़ाकर सम्मानित किया। प्रधानाचार्या श्रीमती नमिता ममंगाई ने रोटरी सदस्यों का गर्मजोशी से स्वागत किया और पूरे कार्यक्रम में मैत्री एवं सौहार्द का वातावरण देखने को मिला। दिनभर की गतिविधियों में विद्यार्थियों के लिए दो टीम गेम्स आयोजित किये गये जिनका उद्देश्य समन्वय, सहयोग और नेतृत्व कौशल को विकसित करना था। विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी टीम भावना तथा रचनात्मकता का परिचय दिया। इसके बाद टैलेंट हंट प्रतियोगिता आयोजित की गयी, जिसमें विद्यार्थियों ने अपने व्यक्तिगत कौशल और सृजनात्मकता का प्रदर्शन किया। इसमें

फैशन स्टाइलिंग, परिधान एवं साडियों की प्रस्तुति जैसे विषय शामिल थे। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत फैशन शो को दर्शकों और निर्णायकों से अत्यधिक सराहना प्राप्त हुई। समापन सत्र में रोटरी क्लब के सदस्यों ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए नेतृत्व, अनुशासन एवं समाज सेवा के महत्व पर बल दिया। अंत में प्रमाण पत्र और स्मृति चिह्न प्रतिभागियों एवं विजेताओं को प्रदान किये गये। आरवाईएलए कार्यक्रम वीएस नेगी पीपीएस में अत्यंत सफल रहा। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों के लिए आत्मविश्वास बढ़ाने, नेतृत्व क्षमता विकसित करने तथा प्रतिभा अभिव्यक्ति का एक सशक्त मंच सिद्ध हुआ।

क्यों जरूरी है महिलाओं के लिए मांसपेशियों का हेल्दी होना ?

मनुष्य की शारीरिक बनावट ऐसी है कि उसमें मसल्स और हड्डियों की उचित मात्रा होती है। फिर चाहे वह पुरुष हों या महिला, तंदुरुस्त मांसपेशियों से अनेक फायदे होते हैं।

ज्यादातर महिलाएं अपनी मसल्स के प्रति लापरवाही बरतती हैं, जिससे बाद में उन्हें कई तरह की दिक्कतें और बीमारियों का सामना करना पड़ता है। आपकी मांसपेशियों की सेहत 25 वर्ष की उम्र में खराब होना शुरू हो सकती है, जिसके कारण आप पर चोट और अन्य बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है।

मांसपेशियों को सुगठित करने से शरीर में मजबूती आती है और दैनिक कामकाज, जैसे- काम के संदर्भ में सफर करना, बच्चों के साथ खेलकूद करना, राशन या भारी सामान उठाकर चलना आदि आसान हो जाता है। साथ ही आपका संतुलन और पुर्ती बढ़ती है, जिससे आप गिरने और चोटिल होने से बची रहती हैं। कामकाजी महिलाओं के मामले में, मांसपेशियों का मजबूत और हेल्दी होना ज्यादा जरूरी होता है, क्योंकि काम के दबाव और समय के साथ शारीरिक पॉश्चर बिगड़ सकता है। जिसका रीढ़ की हड्डी, कन्धे, कूल्हों और घुटनों पर काफी बुरा असर पड़ता है।

इससे शरीर में अनेक प्रकार की संरचनागत खराबी पैदा हो सकती है। जिससे पीठ और जोड़ों में दर्द, शरीर की लोच में कमी और मांसपेशियों में कमजोरी हो सकती है। किसी महिला की रेसिंग मेटाबॉलिक रेट यानी निष्क्रिय बैठे रहने पर नष्ट की गयी कैलरी की मात्रा का निर्धारण इस बात से होता है कि उसकी मांसपेशी कितनी पतली है। रोजाना के आधार पर एक पॉन्ड चर्बी की तुलना में एक पॉन्ड मांसपेशी तीन गुणा ज्यादा कैलरी नष्ट करती है। जिनके शरीर में अधिक मांसपेशी पिंड होता है, वह निष्क्रिय अवस्था में उतनी ही ज्यादा कैलरी नष्ट करती है।

मतलब यह कि, आप महज अच्छी नौद के द्वारा ज्यादा फैट और कैलरी नष्ट कर सकती हैं। जो चुस्त-दुरुस्त और आकर्षक दिखना चाहती हैं, उन्हें पतली मांसपेशियां बनानी चाहिए, चूंकि चर्बी को ईंधन के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, इसलिए मेहनत करने से चर्बी का नाश होता है।

ठंड में पानी कम पीते हैं ?

ठंड के मौसम में आम तौर पर प्यास कम लगती है, और यही कारण है कि कई लोग पानी कम ही पीते हैं। लेकिन ये गलती आप पर भारी पड़ सकती है, क्योंकि पानी की कमी से हो सकती है ये 5 बीमारियां-

ऊर्जा की कमी : शरीर के ऊतकों में पानी की कमी होने से आपको शरीर में स्फूर्ति महसूस नहीं होती और थकान भी जल्दी होती है।

कब्ज : पानी की कमी से होने वाली सबसे आम समस्या है कब्ज, जो कई लोगों को होती है। इसके बढ़ने पर गंभीर बीमारियां जन्म लेती हैं।

पेट के अल्सर : पानी की कमी से अम्ल बनने की गति बढ़ जाती है और पेट में छाले हो जाते हैं। इस समस्या के बढ़ने पर यह घातक साबित हो सकती है।

यूरिन इंफेक्शन : पानी की कमी से शरीर के टॉक्सिन्स बाहर नहीं निकल पाते, जिससे शरीर के अंदर और मूत्र मार्ग में संक्रमण हो सकता है, जो बढ़ने पर कैंसर का रूप भी ले सकता है।

शादी में आकर्षण का केंद्र बने रह सकते हैं...

शादी की तैयारियों में खूबसूरती सबसे अहम है। लेकिन खूबसूरती केवल एक दिन में नहीं आती। हां मेकअप से आप एक दिन में बेहद खूबसूरत तो नजर आ सकते हैं लेकिन शादी के बाकी दिनों में भी अगर आपको उतना ही आकर्षक दिखना है तो इसकी तैयारी आपको पहले से करनी होगी। कुछ बातों को विशेष ध्यान रखकर आप शादी में आकर्षण का केंद्र बने रह सकते हैं।

1 त्वचा की सफाई - त्वचा की सफाई पर अभी से विशेष ध्यान दें, ताकि आपकी त्वचा गंदगी रहित होकर दमकने के लिए तैयार हो जाए। इसके साथ ही शादी के महीने भर पहले से क्लीन-अप और फेशियल जरूर करवाएं ताकि शादी वाले दिन त्वचा में प्राकृतिक चमक नजर आए।

2 चेहरे और हाथ पैरों पर होने वाले बालों की सफाई पर विशेष ध्यान दें। आइब्रो, अपर लिप्स, वैक्स सही समय पर करवाते रहें ताकि बालों की ग्रोथ अधिक न हो।

3 त्वचा अगर काली हे गई है या झुलस गई है, तो घरेलू तरीकों से उसे सामान्य बनाएं। आप चाहें तो घर पर ही बेसन में नींबू, हल्दी और टमाटर का रस मिलाकर कालापन कम कर सकते हैं। चाहें तो किसी पार्लर पर जाकर डिटेनिंग करवा सकते हैं।

4 आंतरिक खूबसूरती के लिए आपको अपने खाने पीने व विशेष ध्यान देना चाहिए। अधिक मसाले और तेलयुक्त खाना खाने के बजाए, सादा, उबला हुआ भोजन करना सही होगा। सब्जियों का सूप और जूस का अधिक सेवन करें ताकि त्वचा अंदर से निखरे।

5 भरपूर नींद लें ताकि आपकी आंख स्वस्थ रहें और शरीर में थकान न हों। फटी एड़ियों का सुधारने के लिए भी यही समय है। अगर बालों को कोई नया स्टाइल देना है तो अभी करवा लें ताकि शादी तक वह स्टाइल सेट हो जाए।

फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकती है एक्सरसाइज

फेफड़े शरीर के हर हिस्से में ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करते हैं। हालांकि, कुछ संक्रमण और बीमारी के साथ-साथ बढ़ती उम्र के कारण फेफड़ों की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है। इस वजह से शरीर को ढंग से ऑक्सीजन न मिलने, सांस फूलने और कई फेफड़ों संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिनका नियमित अभ्यास फेफड़ों की कार्यक्षमता बेहतर करने में मदद कर सकता है।

बैलून एक्सरसाइज

यह एक्सरसाइज भी फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाने में काफी मदद कर सकती है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको अपने मुंह से गुब्बारे फुलाने होंगे। दरअसल, गुब्बारा फुलाने के दौरान गहरी सांस लेते हैं, जिसकी वजह से फेफड़ों में अधिक मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचती है और शरीर में ब्लड ऑक्सीजन की कमी नहीं होती है। इसके अतिरिक्त, इस एक्सरसाइज से पसलियों पर भी सकारात्मक असर पड़ता है।

लिप ब्रीथिंग एक्सरसाइज

इस एक्सरसाइज को आप टीवी देखते-देखते या फिर कोई भी काम करते समय कर सकते हैं। लिप ब्रीथिंग करने के लिए नाक से सामान्य तरीके से सांस लें। इसके बाद होंठों से सांस को इस तरह धीरे-धीरे छोड़ें जैसे कि केक पर लगी मोमबत्तियों को बुझाने के लिए फूंक मारी जाती है। इस क्रम को आप पांच से छह बार या फिर अपनी सुविधानुसार दोहरा सकते हैं।



सकते हैं। इस एक्सरसाइज से फेफड़े और हृदय के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

एरोबिक्स एक्सरसाइज

एरोबिक्स एक्सरसाइज के नियमित अभ्यास से फेफड़ों की कार्यक्षमता बेहतर होती है, जिससे ऑक्सीजन का प्रवाह भी अच्छा होता है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज हृदय स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है। एरोबिक एक्सरसाइज में आप अपने वर्कआउट रूटीन में स्विमिंग, रनिंग, जॉगिंग, साइकिलिंग और वॉकिंग आदि को शामिल कर सकते हैं। इन एक्सरसाइज को रोजाना 20-30 मिनट तक करने से आपको फेफड़ों संबंधित कई समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

माउंटन क्लाइंबर एक्सरसाइज

माउंटन क्लाइंबर के लिए सबसे पहले जमीन पर घुटनों के बल बैठें, फिर अपनी

दोनों हथेलियों को जमीन पर रखें। अब अपने दोनों पैरों को पीछे की ओर सीधा कर लें। इसके बाद अपने दाएं पैर के घुटने को मोड़ें और इसे अपनी छाती की ओर लाएं। इसके बाद इसे सीधा करें। जब आप दाएं पैर को सीधा करें और अपने बाएं पैर के घुटने को अपनी छाती की ओर लाएं। कुछ मिनट तक ऐसे ही पैरों को चलाते रहें।

डायफ्रामिक ब्रीथिंग

इस एक्सरसाइज के लिए किसी समतल और शांत जगह पर सीधे बैठ जाएं या फिर पीठ के बल लेट जाएं। अब अपना एक हाथ सीने पर और दूसरा पेट पर रखें। इसके बाद नाक से सामान्य तरीके से ऐसे सांस लें कि पेट ज्यादा से ज्यादा अंदर की ओर सिकुड़े और फिर धीरे-धीरे नाक से सांस छोड़ें। इस एक्सरसाइज को एक से दो मिनट दोहराने के बाद सामान्य हो जाएं।

ओटमील के पानी के सेवन से मिल सकते हैं स्वास्थ्य संबंधित कई फायदे

ओटमील कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसे पानी में मिलाकर पीने से स्वास्थ्य संबंधित कई फायदे मिलते हैं। यह पेय हाइड्रेशन के साथ-साथ वजन कम करने, हृदय रोगों से सुरक्षा करने, ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने, शरीर की डिटॉक्स प्रक्रिया में मदद करने, एंटी-ऑक्सीडेंट प्रदान करने और कैंसर और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है। आइए आज ओटमील के पानी का सेवन करने से मिलने वाले 5 फायदे जानते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने में है मददगार

ओट्स में मौजूद फाइबर उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है। कई अध्ययनों में यह पता चला है कि ओट्स का पानी शरीर में एचडीएल कोलेस्ट्रॉल (अच्छे कोलेस्ट्रॉल) के स्तर को बढ़ा देने और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (खराब कोलेस्ट्रॉल) के स्तर को कम करने में मदद करता है। इससे मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स और एलेक्जेंड्रामाइड नाइट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन को बढ़ाकर हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

वजन घटाने में है कारगर

वजन कम करने के लिए खाली पेट ओटमील का पानी पीने से आपके शरीर को कई जरूरी पोषण मिलेंगे। इसके अलावा इसमें प्रोटीन की मात्रा होती है, जो आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखने में मदद कर सकता है। इसके सेवन से आपको कम भूख का अनुभव होगा, जिससे आप समय-



समय पर होने वाली अनावश्यक स्नैकिंग से बच सकते हैं। यह आपको जल्दी वजन घटाने में मदद कर सकता है।

मधुमेह रोगियों के लिए है प्रभावी

मधुमेह रोगियों के लिए फाइबर जरूरी होता है और ओटमील के पानी में उच्च फाइबर होता है, इसलिए यह पेय उनके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। कई अध्ययनों के मुताबिक, ओट्स में बीटा-ग्लूकेन्स जैसे घुलनशील फाइबर पाए जाते हैं, जो ब्लड शुगर को नियंत्रित करके मधुमेह के जोखिम को कम करने में असरदार साबित हुए हैं। इसी कारण मधुमेह रोगियों को ओटमील के पानी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

पाचन क्रिया में करता है सुधार

ओट्स में मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को बेहतर करता है और अपच और कब्ज की समस्या से बचाने में सहायक भी है।

दरअसल, इसमें मौजूद फाइबर घुलनशील होता है, जो मल त्याग को सुचारू और नियमित कर सकता है। इसके अलावा यह भोजन के अवशोषण को धीमा कर देता है और शरीर में अच्छे बैक्टीरिया के विकास में मदद करता है।

शरीर को डिटॉक्स करने में है सहायक

रोजाना सुबह खाली पेट ओटमील के पानी का सेवन शरीर को डिटॉक्स करने में मदद कर सकता है। यह आपको हाइड्रेटेड और पोषित रखने में मदद करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को दूर करने में कारगर है। इसमें मौजूद उत्कृष्ट एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से सुरक्षा भी प्रदान करता है। इसके अलावा यह आपको डिहाइड्रेशन की समस्या से भी बचाता है, इसलिए इस पेय को डाइट में जरूर शामिल करें।

क्या आप भी चाहती है कथावाचक जया किशोरी जैसी ब्यूटी!

हर कोई कथावाचक जया किशोरी के प्रवचन और भजन सुनते हैं। जया किशोरी के भजन में मधुरता काफी होती है जो हमें आध्यत्मिकता के पास ले जाती है। प्रवचनों के अलावा कई लोग उनकी खूबसूरती के दीवाने हैं। जया किशोरी की स्किन इतनी फ्लॉलेस लगती है कि लड़कियां वैसी ही स्किन पाने की कोशिश करती हैं।

कई लोग इंटरव्यू में जया किशोरी की खूबसूरती को लेकर भी बात करते हैं कि, क्या है त्वचा का राज। जया किशोरी मानती हैं कि सुंदरता की असली चमक प्रकृति में छिपी है। उन्होंने बताया था कि, वे बचपन से ही दही और बेसन का फेस पैक लगाती आ रही हैं।

नेचुरल सुंदर बनाता है दही और बेसन का पैक

कथावाचक जया किशोरी ने दही और बेसन के पैक को लेकर बताया कि, यह आपकी स्किन को न सिर्फ नेचुरली ग्लोइंग बनाता है, बल्कि दाग-धब्बों को भी कम करता है। ऐसा नहीं है कि, यह नुस्खा का एक स्किन प्रकार है, बल्कि इसे हर स्किन वाले लोग इस्तेमाल कर सकते हैं।

जानिए कैसे बनाएं नेचुरल फेसपैक

इस तरह के नेचुरल फेसपैक को बनाने के लिए आपको कुछ सामग्री की आवश्यकता पड़ती है, जो इस प्रकार हैः

2 चम्मच बेसन.

1 बड़ा चम्मच दही.

छोटा चम्मच हल्दी.

इस विधि से बनाएं

इस नेचुरल फेसपैक को बनाना बेहद आसान है। इसमें दही और हल्दी मिलाकर स्मूद पेस्ट बना लीजिए। इस तैयार फेसपैक को लगाने से यह स्किन को डीप क्लीन कर नेचुरल ग्लो देता है।

जानिए कब और कैसे करें इस्तेमाल

इस खास तरह के पैक को आप आसानी से स्किन पर लगा सकते हैं यानि इस्तेमाल कर सकते हैं। इसकी प्रक्रिया भी आसान है।

1- रात को सोने से पहले चेहरा अच्छी तरह धो लें। इसके बाद आप अब तैयार पैक को चेहरे पर समान रूप से लगाएं और 10-15 मिनट तक सूखने दें।

2- इसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से धो लें। इसके बाद आप हल्का मॉइश्चराइजर लगा सकते हैं।

अगर आप हफ्ते में 2-3 बार इस तरह का फेसपैक इस्तेमाल करते हैं तो आपको इसका फायदा तेजी से मिलता है। यहां पर आपकी स्किन दिखेगी फ्रेश, सॉफ्ट और ग्लोइंग नजर आएगी। (आरएनएस)

डाइटिंग से जुड़े इन मिथकों पर भरोसा करने से बचें, जानें इनकी सच्चाई

फिट रहने के लिए और शरीर को डिटॉक्स करने के लिए डाइटिंग एक बेहतरीन अभ्यास है, बशर्ते इसे सही तरीके से किया जाए। डाइटिंग से जुड़ी बहुत सी सलाह दी जाती हैं, जिनमें से कुछ सही तो कुछ गलत होती हैं। इसकी वजह से अधिकतर लोग डाइटिंग करना ही छोड़ देते हैं। आइए आज डाइटिंग से जुड़े ऐसे ही मिथक और उनकी सच्चाई के बारे में जानते हैं।

मिथक 1- स्वस्थ खाना महंगा होता है

कई लोग ऐसा मानते हैं कि डाइटिंग के दौरान आपको जो कुछ खाना-पीना होता है, वह काफी महंगा होता है। यह डाइटिंग के बारे में सबसे आम और गलत धारणाओं में से एक है। डाइटिंग में आप फल, सब्जियां और दाल खा सकते हैं। यह सभी आम चीजें हैं, जो बाजारों में सामान्य मूल्य पर आसानी से मिल जाती हैं। किसी बाहरी महंगी डाइट की तलाश की जगह आप घर पर इनसे रेसिपी बना सकते हैं।

मिथक 2- डाइटिंग के दौरान स्नैक्स न खाएं

जब भी कोई डाइटिंग के बारे में बात करता है तो लोगों को लगता है कि उसे अपने पसंदीदा स्नैक्स को खाना छोड़ना होगा। हालांकि, ऐसा नहीं है। एक अच्छी डाइट आपको न केवल पोषण देती है, बल्कि कभी-कभी पसंदीदा स्नैक्स खाने की अनुमति भी देती है, जिसे चीटिंग डे कहा जाता है। डाइटिंग और वर्कआउट करने वाले लोग वीकेंड पर चीट डे मना सकते हैं, जिसमें वह स्नैक्स के तौर पर कुछ भी खा सकते हैं।

मिथक 3- खाना नहीं खाने से वजन कम होगा

बहुत से लोग पूरे दिन में किसी एक समय का खाना नहीं खाने को डाइटिंग समझते हैं, लेकिन यह सिर्फ खाने से जुड़ा मिथक है। डाइटिंग का मतलब खाना छोड़ना नहीं होता है। इसका मतलब है कि आप नियमित समय पर ऐसा खाना खा रहे हैं, जो सही मात्रा में आपको जरूरी पोषण दे रहा है। इस वजह से खाना छोड़ना अनहेल्दी है और वजन घटाने का गलत तरीका है।

मिथक 4- सप्लीमेंट्स से हो सकते हैं पतले

आजकल बाजार में ऐसे कई सप्लीमेंट्स मौजूद हैं, जो वजन घटाने का दावा करते हैं। हालांकि, स्वास्थ्य विशेषज्ञ वजन घटाने के लिए इन सप्लीमेंट्स की सलाह बिल्कुल नहीं देते हैं। ऐसे सप्लीमेंट्स, जो कुछ ही महीनों के अंदर वजन घटाने का दावा करते हैं, उनमें मौजूद तत्व बाद में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकते हैं। इनका सेवन करने की बजाय आप डॉक्टर की सलाह लेकर स्वस्थ डाइट का पालन करें।

बहती नाक से पीड़ित हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

इस बदलते मौसम में तापमान और नमी में बदलाव के कारण लोग सर्दी, खांसी और बहती नाक जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। ये समस्याएं भले ही आम हों, लेकिन इनके कारण आपको सिर में दर्द, अच्छा महसूस न होना और सांस लेने में मुश्किल जैसी कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिनसे बहती नाक को जल्दी ठीक किया जा सकता है।

गरम तरल पदार्थ पीएं

बहती नाक से पीड़ित होने पर गरम तरल पदार्थ पीने से आपकी नाक और गले को आराम मिलता है। यह आपके शरीर को हाइड्रेट भी करता है और वायरल संक्रमण को दूर रखने में भी मदद करता है। बहती नाक के लक्षणों से राहत पाने के लिए आप अदरक की चाय, फल और प्याज की चाय, लहसुन की चाय या दालचीनी की चाय भी पी सकते हैं। आप एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर हल्दी का दूध भी पी सकते हैं।

हर्बल भाप लेने से मिलेगा आराम

भाप लेने से बलगम ढीला हो जाता है, जिसके बाद आप इसे आसानी से बाहर निकाल सकते हैं। इससे आपको बहती नाक के लक्षणों को दूर करने में मदद मिलेगी। आप मयानी नामक जड़ी-बूटी का



उपयोग करके हर्बल भाप ले सकते हैं, जो अपने कई गुणों के लिए जानी जाती है। इसके लिए मयानी के पत्तों को पानी के साथ उबालकर उसकी भाप लें। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा। आप नीलगिरी के तेल का भी उपयोग कर सकते हैं।

सिकाई करने से मिलेगी राहत

सिकाई करने से आपके साइनस क्षेत्र में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है, जिससे आपको बहती नाक से राहत मिल सकती है। इसके लिए एक सूती कपड़े को गरम पानी में भिगोकर 15 से 20 मिनट के लिए उसे अपने माथे और नाक पर रखें। आप जिस हवा में सांस लेते हैं, उसमें मौजूद

नमी से राहत पाने के लिए आप रोजाना कई बार सिकाई कर सकते हैं। इससे आपको कोई भी नुकसान नहीं होगा।

नेति पॉट का भी कर सकते हैं इस्तेमाल बहती नाक जैसी साइनस की समस्या और बेचैनी के इलाज के लिए नेति पॉट एक प्रभावी उपाय है। यह एक ऐसा उपकरण है, जो नाक और साइनस को बाहर निकालने के लिए उपयोग किया जाता है। दिखने में यह छोटी चायदानी जैसा लगता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए पॉट में नमक और गुनगुने पानी का घोल डालें और फिर इस घोल को एक नाक में डालकर दूसरी नाक से निकाल दें।

पर्याप्त नींद लेने का रूटीन बनाएं

बहती नाक की परेशानी रात में ज्यादा खराब हो सकती है क्योंकि जब आप लेटते हैं तो गुरुत्वाकर्षण के कारण बलगम निकलने के बजाय सिर में जमा हो जाता है।

इससे बचाव के लिए आप अपने सिर के नीचे एक अतिरिक्त तकिया रख सकते हैं और अपने बिस्तर के किनारे एक कूल-मिस्ट वेपोराइजर रख सकते हैं। इससे बलगम पतला होगा और आपको सांस लेने में आसानी होगी। आप चाहें तो नेजल ब्रीदिंग स्ट्रिप भी पहन सकते हैं।



शब्द सामर्थ्य -037

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर,

बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4.

औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 36 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म		स
ट		भ	ला	ई		अ	स
ना	म			स	मा	धि	झ
	ज		बे		न	का	र
बा	बू		आ	य	क	र	
	र	की	ब				प्र
ज			रू	प	क		ज
हा		पा		ना	म	ची	न
ज	हां	प	ना	ह		ता	न

टॉक्सिक - अ फेयरी टेल फॉर ग्रीन-अप्स से लीक हुआ यश का लुक!

दक्षिण भारतीय फिल्मों के अभिनेता यश इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म चॉक्सिक-अ फेयरी टेल फॉर ग्रीन-अप्स की शूटिंग कर रहे हैं। इस फिल्म का इंटरजार फैंस को बेसब्री से है। इस फिल्म से उनका लुक सोशल मीडिया पर लीक हो गया है। इनमें यश बड़ी दाढ़ी में बहुत ही हैंडसम दिख रहे हैं। सोशल मीडिया पर लीक हुए इस वीडियो में यश बालकनी में दिखाई दे रहे हैं। इसमें यश सिर्फ नीली डेनिम पहने हुए दिखाई दे रहे हैं। उनका स्वेग देख सोशल मीडिया पर लोग फिल्म के लिए उत्सुकता जाहिर करते दिख रहे हैं। लोग कमेंट बॉक्स में कह रहे हैं कि बॉक्स ऑफिस पर सुनामी आने वाली है। कुछ लोग ब्लॉकबस्टर लोडिंग कहते दिखाई दिए।

फिल्म की बात करें तो यह एक ऐतिहासिक गैंगस्टर ड्रामा कही जा रही है। टॉक्सिक-अ फेयरी टेल फॉर ग्रीन-अप्स को गीतू मोहनदास और यश ने लिखा है। इस फिल्म की निर्देशक गीतू मोहनदास हैं। गोवा की पृष्ठभूमि पर आधारित यह फिल्म एक ड्रग कार्टेल की अंधेरी दुनिया के इर्द-गिर्द घूमती है, जो शक्ति, प्रेम और धोखे पर बेस्ड होगी।

इस फिल्म में यश, नयनतारा, कियारा आडवाणी, तारा सुतारिया, हुमा कुरैशी, रुक्मिणी वसंत, अक्षय ओबेरॉय और सुदेव नायर जैसे कलाकार अहम किरदार निभाते दिखाई देंगे।

इस फिल्म का निर्माण केवीएन प्रोडक्शंस और मॉन्स्टर माइंड क्रिएशंस के बैनर तले किया जा रहा है। चॉक्सिक-अ फेयरी टेल फॉर ग्रीन-अप्स 19 मार्च 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। पहले फिल्म को दिसंबर 2025 में रिलीज किया जाना था, लेकिन प्रोडक्शन में हुई देरी के चलते इसे आगे के लिए खिसका दिया गया।

इस फिल्म को हिंदी, तेलुगु, तमिल और मलयालम सहित कई भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय भाषाओं में डब किया जाएगा। इसे अगले साल आने वाली कुछ बड़ी फिल्मों में शामिल किया गया है।

इस फिल्म के अलावा यश के पास नितेश तिवारी की बहुचर्चित च्रामायणज् भी है। इसमें वह लंकापति रावण की भूमिका निभाते दिखाई देंगे। इस फिल्म में रणबीर कपूर भगवान राम, साई पल्लवी देवी सीता, सनी देओल भगवान हनुमान और रवि दुबे लक्ष्मण की भूमिका में नजर आएंगे।

कुब्रा सैत ने जीता दर्शकों का दिल!

2025 वाकई कुब्रा सैत के लिए एक यादगार साल साबित हुआ है। शाहिद कपूर की देवा में अहम भूमिका निभाने के बाद, अजय देवगन की सन ऑफ सरदार 2 में अपने मस्तीभरे और एनर्जेटिक अंदाज से दर्शकों को एंटरटेन करने वाली कुब्रा ने इस साल रियलिटी शो राइज् एंड फॉल में भी शानदार डेब्यू किया। शो में उनकी एंटी ने सबका ध्यान खींच लिया।

उनकी ईमानदारी, चार्म और आत्मविश्वास ने उन्हें सीज़न की सबसे एंटरटेनिंग और निडर पर्सनैलिटीज् में से एक बना दिया। इतना ही नहीं, उन्होंने काजोल के साथ द ट्रायल-सीज़न 2 में स्क्रीन शेयर की, जिससे उन्होंने एक बार फिर ये साबित कर दिया कि वो ड्रामा, ह्यूमर और रियलिज्म के बीच बखूबी संतुलन बना सकती हैं। वाकई, 2025 कुब्रा के करियर का सुनहरा साल रहा है। हाल ही में कुब्रा सैत ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक चैश्चन एंड आंसर (क्व) सेशन रखा। सेशन के दौरान एक फैन ने पूछा, आप इतनी अच्छी कॉमेडी और सीरियस रोल दोनों कैसे निभा लेती हैं? इस पर एक्ट्रेस ने जवाब दिया, कॉमेडी या सीरियस रोल अच्छा तभी बनता है जब स्क्रिप्ट अच्छी हो, तोज् एक और फैन ने पूछा, ट्रायल में आपका एक्सपीरियंस कैसा रहा? वैसे, आप मेरी फेवरेट एक्टर हैं ????!!

कुब्रा ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, ओह थैंक यू! ये मेरा पहला दूसरा सीज़न था। बहुत मज़ा आया! एक अन्य फैन ने कुब्रा के मल्टी-फेसिटेड टैलेंट की तारीफ् करते हुए लिखा, आप तो रॉकस्टार हैं! फिल्म्स, , होस्टिंग और अब रियलिटी शो - कैसे मैनेज करती हैं सब कुछ? कुब्रा ने अपने सिग्नेचर स्टाइल में जवाब दिया, मैं एक वॉल्केनो ऑफ टैलेंट हूँ ??

द ट्रायल सीज़न 2 में कुब्रा सैत ने फिर से अपने मशहूर किरदार सना शेख की भूमिका निभाई। पहले सीज़न में इस किरदार को दर्शकों से खूब प्यार मिला था, और दूसरे सीज़न में उन्होंने अपनी दमदार परफॉर्मेंस से शो में एक नई एनर्जी और डायनमिक्स जोड़ दी। वहीं दूसरी ओर, द ट्रायल सीज़न 2 के अलावा कुब्रा सैत जल्द ही वरुण धवन और मृणाल ठाकुर के साथ है जवानी तो इश्क होना है में नजर आने वाली 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

डाली सिंह ने इंस्टाग्राम पर किया वो कारनामा, जो भारत का कोई क्रिएटर ना कर सका

कटेंट क्रिएटर और अभिनेत्री डाली सिंह फिर चर्चा में हैं। इफ्लुएंसर से अभिनेत्री बनीं डाली ने अब एक ऐसा कारनामा कर दिखाया है कि न सिर्फ देश, बल्कि दुनियाभर में उनका डंका बज रहा है। दरअसल, वो इंस्टाग्राम का ग्लोबल 2025 रिंग्स अवार्ड पाने वाली पहली भारतीय बन गई हैं। अपनी बेबाकी के लिए मशहूर डाली ने ये पुरस्कार जीतकर भारत का मान दुनियाभर में रोशन कर दिया है। क्या है ये पुरस्कार और कौन हैं डाली सिंह, आइए जानें।

इंस्टाग्राम ने 2025 रिंग्स विजेताओं की घोषणा कर दी है और दुनियाभर के 25 विजेताओं में से डाली भारत की एकमात्र विजेता हैं, जिन्हें ये सम्मान मिला है। इस महीने की शुरुआत में ही इंस्टाग्राम ने रिंग्स नाम के इस पुरस्कार की शुरुआत की, जो उन क्रिएटर्स को सम्मानित करने के लिए बनाया गया है, जो न सिर्फ ओरिजनल कटेंट बनाते हैं, बल्कि साथ ही साथ रचनात्मक सीमाओं को आगे बढ़ाने का साहस भी करते हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, रिंग्स ऐसा पुरस्कार है, जो इंस्टाग्राम उन क्रिएटर्स को देता है, जो बिना डर के नए और अलग तरीके से कटेंट बनाते हैं। ये पुरस्कार किसी खास कटेंट को नहीं, बल्कि क्रिएटर के जज्बे को सम्मान देता है। ये उन लोगों के लिए है, जो सिर्फ चलन का हिस्सा नहीं



बनते, बल्कि उन्हें बदलते हैं, हर रुकावट को पार करते हैं और अपने सपनों को पूरा करने की हिम्मत दिखाते हैं। डाली उन्हीं में से एक हैं।

डाली ने कहा, मुझे यकीन ही नहीं हो रहा। ये मेरे करियर के सबसे बड़े पलों में से एक है। जब भी इसके बारे में सोच रही

हूँ तो रोंगटे खड़े हो जाते हैं। इस अवार्ड के लिए जो जूरी पैनल है, वो वाकई कमाल का है। ये सोचकर ही हैरानी होती है कि इतने प्रतिभाशाली और समझदार लोगों ने मेरा कटेंट देखा है। मैं आगे भी ऐसा कटेंट बनाना चाहती हूँ, जिससे मेरे दर्शक मुझ पर गर्व कर सकें।

सुपर स्टार महेश बाबू ने किया जटाधारा का धमाकेदार ट्रेलर रिलीज



आखिरकार इंटरजार खत्म हो चुका है और रहस्य और डर से भरी दुनिया जटाधारा का धमाकेदार ट्रेलर अब आधिकारिक रूप से लान्च हो चुका है, जिसे डिजिटली रिलीज किया है सुपरस्टार महेश बाबू ने। ट्रेलर रिलीज के साथ ही अब ये बात निश्चित हो चुकी है कि जटाधारा दर्शकों को एक गहरे, डरावने और शक्तिशाली सिनेमाई संसार में ले जाएगी।

गौरतलब है कि वैकट कल्याण द्वारा निर्देशित इस अलौकिक थ्रिलर में सुधीर बाबू और सोनाक्षी सिन्हा मुख्य भूमिकाओं में हैं और दिव्या खोसला अपनी विशेष उपस्थिति दर्ज करा रही हैं। जटाधारा एक ऐसी दुनिया की कहानी है, जहाँ काला जादू सिर्फ एक अनुष्ठान नहीं बल्कि एक खतरनाक हथियार है, जो इंसानी नियंत्रण से परे शक्तियों को मुक्त करता है। भूली-बिसरी लोककथाओं में जड़ें जमाए यह कहानी महत्वाकांक्षा, लालच और प्राचीन अनुष्ठानों की परतें खोलती है, जो समय के साथ दफन नहीं हो पातीं। इसकी कहानी

एक खजाने की खोज के रूप में शुरू होती है, और धीरे-धीरे एक भयावह अलौकिक दुनिया को उजागर करती है। इस अलौकिक दुनिया में न सिर्फ सदियों पुराने श्राप जाग उठते हैं, बल्कि बेचैन आत्माएँ अपना हक वापस लेने लौट आती हैं। इस संसार में आस्था और आधुनिकता के टकराव के साथ ही विश्वास तथा भय की सीमाएँ धुंधली पड़ती जाती हैं।

ट्रेलर रिलीज के मौके पर जटाधारा के बारे में बात करते हुए निर्माता शिविन नारंग ने कहा, जटाधारा सिर्फ एक अलौकिक थ्रिलर नहीं है; यह हमारी सांस्कृतिक जड़ों की उस गहराई में उतरने की यात्रा है, जहाँ मिथक सांस लेते हैं और अंधकार सुनता है। मैंने एक ऐसी दुनिया रचने की कोशिश की है, जहाँ हर अनुष्ठान में शक्ति होती है और हर दंतकथा की एक कीमत होती है।

मुख्य अभिनेता सुधीर बाबू ने अपनी बात साझा करते हुए कहा, यह मेरे करियर के सबसे गहन और चुनौतीपूर्ण किरदारों

में से एक है। कहानी की गहराई और ऊर्जा कुछ ऐसी है जैसी मैंने पहले कभी महसूस नहीं की। इसके साथ ही फिल्म की मुख्य नायिका अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा ने कहा, जटाधारा को खास बनाता है, इसका अलौकिकता को मानवीय भावनाओं से जोड़ना। यहाँ डर केवल बाहर नहीं, बल्कि भीतर तक असर करता है और कहानी खत्म होने के बाद भी मन में बना रहता है।

साऊथ सुपरस्टार महेश बाबू द्वारा डिजिटल ट्रेलर लान्च के बाद से ही सोशल मीडिया पर फिल्म को लेकर जबरदस्त उत्साह देखा जा रहा है। फैंस और इंडस्ट्री के लोग इसे हाल के समय की सबसे रोमांचक और विजुअली शानदार सुपरनेचुरल ट्रेलर्स में से एक बता रहे हैं। लोककथाओं के साथ काले जादू, प्राचीन श्रापों और खजाने के संगम से सजी फिल्म जटाधारा एक अविस्मरणीय सिनेमाई अनुभव देने का वादा करती है, जहाँ विश्वास और भय, प्रकाश और अंधकार के बीच एक अद्भुत संघर्ष दिखाया गया है।

ज़ी स्टूडियोज् और प्रेरणा अरोड़ा द्वारा प्रस्तुत जटाधारा का निर्माण उमेश कुमार बंसल, शिविन नारंग, अरुणा अग्रवाल, प्रेरणा अरोड़ा, शिल्पा सिंघल और निखिल नंदा ने किया है। सह-निर्माता हैं अक्षय केजरीवाल और कुस्सुम अरोड़ा, जबकि क्रिएटिव प्रोड्यूसर दिव्या विजय और सुपरवाइजिंग प्रोड्यूसर भाविनी गोस्वामी हैं। फिल्म का शानदार साउंडस्केप ज़ी म्यूज़िक कंपनी ने तैयार किया है। जटाधारा 7 नवंबर को हिंदी और तेलुगु में रिलीज होगी।

मोदी का हनुमान क्षण: बाधाओं से भरी दुनिया में भारत की लंबी छलांग

हरदीप एस. पुरी
जब पूरे भारत में दीप जलते हैं, तो रामायण का एक अमर दृश्य आज के समय से संवाद करता है। हनुमान जी अपने बल पर संदेह करते हुए सागर के किनारे खड़े हैं, जब तक कि जाम्बवंत उन्हें यह याद नहीं दिलाते कि वह ताकत तो पहले से ही उनके भीतर है। उसके बाद जो छलांग लगती है, वह कोई चमत्कार नहीं बल्कि आत्मविश्वास का परिणाम है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यही आत्मविश्वास भारत की अर्थव्यवस्था में जगाने की तैयारी कर रहे हैं, ताकि भारत अपनी भीतरी शक्ति के सहारे वैश्विक चुनौतियों को पार कर सके। जैसे-जैसे दुनिया नई वीजा बाधाओं और शुल्कों के साथ सिमट रही है, तब मोदी के नेतृत्व में भारत अपने आत्मविश्वास को दुनिया के सामने ला रहा है। भारत विपरीत परिस्थितियों को आगे बढ़ने की ताकत में बदल रहा है।

हाल के महीनों में, अमेरिका ने नए एच-1बी वीजा आवेदनों पर 1,00,000 डॉलर की फीस और ब्रांडेड व पेटेंट वाली दवाओं के आयात पर 100% शुल्क लगाया है। इन कदमों को रोजगार सुरक्षा के नाम पर लिया गया बताया गया, लेकिन इसके पीछे एक गहरी चिंता छिपी है। यह है विकसित देशों में बढ़ता संरक्षणवाद और जनसंख्या से जुड़ी असुरक्षा। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने इसका जवाब तीन ऐसे स्तंभों को मजबूत बनाकर दिया है, जिन्हें कोई भी शुल्क प्रभावित नहीं कर सकता- पैमाना (स्केल), कौशल (स्किल) और आत्मनिर्भरता (सेल्फ रिलायंस)।

दुनिया से भारत का अंतर बहुत साफ

दिखाई देता है। चीन की आबादी तेजी से बढ़ी हो रही है। वहां की औसत आयु अब 40 साल से ज्यादा हो गई है, जबकि भारत में यह 29 साल से कम है। हमारे दो-तिहाई लोग 35 साल से कम उम्र के हैं। इस युवा ऊर्जा को जब कौशल, शिक्षा और उद्यमिता के जरिए सही दिशा दी जाती है तो वो भारत को विश्व अर्थव्यवस्था का विकास इंजन बनाती है। जब वैश्विक संस्थाएं बताती हैं कि पिछले साल दुनिया की कुल आर्थिक वृद्धि में भारत का योगदान 16% से ज्यादा था, तो यह कोई नारा नहीं, बल्कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में पिछले एक दशक के सुधार, निवेश और बुनियादी ढांचे के निर्माण का परिणाम है।

हाल के आंकड़े इस रफ्तार को और पुख्ता करते हैं। भारतीय रिजर्व बैंक ने वित्त वर्ष 2026 के लिए भारत की जीडीपी अनुमान को बढ़ाकर 6.8% किया है। इसके पीछे कारण बताए गए हैं- मजबूत घरेलू मांग, स्थिर निवेश प्रवाह और अच्छे मानसून की उम्मीद। सितंबर में जीएसटी संग्रह 1.89 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गया। यह लगातार नौवां महीना है जब संग्रह 1.8 लाख करोड़ रु. से ज्यादा रहा। यह दर्शाता है कि देश में खपत बढ़ रही है और टैक्स का दायरा भी फैल रहा है।

विदेशी मुद्रा भंडार 700 अरब डॉलर तक पहुंच गया है, जो लगभग 11 महीनों के आयात को कवर करने के लिए पर्याप्त है। वहीं जून तिमाही में विदेशी धन प्रेषण 33.2 अरब डॉलर रहा, जो पिछले साल की तुलना में काफी अधिक है। मैनुफैक्चरिंग पीएमआई 57.7 और सर्विस सेक्टर पीएमआई 60.9 पर स्थिर रहा, जो यह फिर साबित करता है कि भारत दुनिया की

सबसे तेजी से बढ़ती बड़ी अर्थव्यवस्था है। यह सकारात्मक रुझान बाजारों और सड़कों दोनों पर दिखाई दे रहा है। इस दशहरा सीजन में खुदरा और ई-कॉमर्स बिक्री अपने अब तक के सबसे ऊंचे स्तर पर पहुंच गई। उद्योग संगठनों जैसे कैट और रिटेलर्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया के अनुसार बिक्री 3.7 लाख करोड़ रुपये को पार कर गई, जो पिछले साल से लगभग 15% ज्यादा है। सिर्फ ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर ही त्योहारों के पहले पंद्रह दिनों में 90,000 करोड़ रुपये से ज्यादा का कारोबार हुआ। सबसे ज्यादा मांग ऑटोमोबाइल, इलेक्ट्रॉनिक्स, सोना और कपड़ों में देखी गई। अब उम्मीद है कि दीवाली इस बार सभी पुराने रिकॉर्ड तोड़ देगी, जो न केवल उपभोक्ता विश्वास को दिखाता है, बल्कि सरकार के औपचारिक ऋण, डिजिटल भुगतान और ग्रामीण ऋण शक्ति बढ़ाने के लगातार प्रयासों की सफलता को भी दर्शाता है।

भारत की आर्थिक नींव अब मजबूत हो चुकी है। पिछले दस वर्षों में भारत की जीडीपी लगभग दोगुनी हो गई है और अब वह दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन चुकी है। जल्द ही जर्मनी को पीछे छोड़ने की उम्मीद है। विदेशी मुद्रा भंडार 600 अरब डॉलर से अधिक है। मुद्रास्फीति नियंत्रित है, और वित्तीय अनुशासन के साथ सरकार ने रिकॉर्ड सार्वजनिक पूंजीगत निवेश किया है। वित्त वर्ष 2024-25 में, भारत का वस्तुओं और सेवाओं का समग्र निर्यात लगभग 825 बिलियन अमरीकी डॉलर के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया, जबकि अकेले व्यापारिक निर्यात लगभग 437 बिलियन अमरीकी डॉलर था। भारत की नवीकरणीय ऊर्जा क्षमता अब 220 गीगावाट से अधिक हो गई है।

ये आंकड़े एक ही कहानी कहते हैं- एक ऐसे देश की, जो कभी नाजुक था, और अब एक मजबूत राष्ट्र बन गया है। ऐसे नेतृत्व में, जो दूरदृष्टि और क्रियान्वयन दोनों को साथ लेकर चलता है। यह दुखद सच्चाई है कि प्रधानमंत्री मोदी की आत्मनिर्भर भारत की सोच को कुछ लोग राजनीतिक लाभ के लिए गलत तरीके से पेश कर रहे हैं। वे अब भी इसे बीसवीं सदी की पुरानी सोच से देख रहे हैं।

आत्मनिर्भरता का मतलब अलग-थलग रहना नहीं है। आत्मनिर्भर भारत का असली अर्थ है- अपनी शक्ति को दुनिया के सामने प्रस्तुत करना। यह वह ताकत है जो भारत को बराबरी के आधार पर वैश्विक स्तर पर भागीदारी करने की क्षमता देती है।

इसका उद्देश्य है- भारत में बनाना, लेकिन दुनिया के लिए अवसरों को विकेंद्रित करना, ताकि मूल्य उन तक पहुंचे जो उसे बनाते हैं और वैश्विक बाजारों में समान शर्तों पर प्रतिस्पर्धा करना। मोबाइल फोन, रक्षा उपकरण, चिकित्सा यंत्रों से लेकर सौर मॉड्यूल तक- उत्पादन आधारित प्रोत्साहन योजनाओं ने भारत में निवेश, रोजगार और निर्यात तीनों को तेजी से बढ़ावा दिया है।

50,000 करोड़ की लागत से अनुसंधान राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन, हमारे अनुसंधान और विकास तंत्र को नई

ऊर्जा देने वाला कदम है। स्टार्टअप के लिए दूसरा फंड-ऑफ-फंड्स और पीएलआई योजनाओं का विस्तार भारत की तकनीकी नींव को और गहरा बनाएगा। यही है रणनीतिक स्वतंत्रता के रूप में आत्मनिर्भर भारत, जो आत्मविश्वास पर आधारित नीतियों के जरिए साकार और वैश्विक साझेदारियों के माध्यम से और भी मजबूत बनता है। प्रधानमंत्री मोदी के मार्गदर्शन में भारत ने दुनिया का सबसे समावेशी डिजिटल सार्वजनिक ढांचा तैयार किया है। यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस अब वीजा की तुलना में अधिक दैनिक लेनदेन को संभालता है, जो प्रतिदिन 650 मिलियन से अधिक है। आधार, डिजिटल और ओएनडीसी मिलकर एक ऐसा इकोसिस्टम बनाते हैं जो बड़े पैमाने पर नागरिकों, छोटे व्यवसायों और नवप्रवर्तकों को जोड़ता है। सिंगापुर, यूईई और अन्य के साथ यूपीआई की वैश्विक साझेदारियां दर्शाती हैं कि भारतीय नवाचार वैश्विक मानक स्थापित कर सकता है। यह है- तकनीक के रूप में शासन, सशक्तिकरण और निर्यात।

इस पूरी कहानी के केंद्र में लोग ही हैं। हमारा प्रवासी भारतीय समुदाय, जो 3.2 करोड़ से अधिक है, दुनिया के सबसे सफल और सम्मानित समुदायों में से एक है। आज फार्च्यून 500 की 11 कंपनियां ऐसे भारतीय मूल के सीईओ के नेतृत्व में हैं, जिनका संयुक्त मार्केट कैपिटलाइजेशन 6 ट्रिलियन डॉलर से भी ज्यादा है। उनकी यात्रा नए भारत की आकांक्षाओं को दर्शाती है- कुशल, आत्मविश्वासी और समाधान केंद्रित। साल 2024 में 135 अरब डॉलर की रकम के रूप में आए धन प्रेषण सिर्फ आर्थिक प्रवाह नहीं हैं। वे भारत पर विश्वास का प्रतीक हैं। जैसा कि प्रधानमंत्री मोदी ने कई बार कहा है- विदेश में रहने वाला भारतीय सिर्फ प्रवासी नहीं, बल्कि भारत के मूल्यों और उद्यमशीलता का दूत है।

प्रधानमंत्री के नेतृत्व ने इस फैली हुई वैश्विक ऊर्जा को घरेलू आधार प्रदान किया है। मेक इन इंडिया, स्टार्टअप इंडिया और स्किल इंडिया केवल अलग-अलग पहल नहीं हैं। ये एक जुड़ी हुई मूल्य श्रृंखला हैं- अवसर पहचानना, उद्यमिता को सक्षम बनाना, और प्रतिभा को तैयार करना। अगला कदम है- एक व्यापक वैश्विक कौशल मिशन, जो इन पहलों को एक ही ढांचे में एकजुट करेगा। इसमें शामिल होंगे- मानकीकृत पाठ्यक्रम, जो अंतरराष्ट्रीय प्रमाणपत्रों से मेल खाते हों, कर्मचारियों के लिए प्रस्थान पूर्व प्रशिक्षण, भाषा और सांस्कृतिक प्रशिक्षण, और पोर्टेबल सामाजिक सुरक्षा समझौते। ये सभी उपाय भारतीय कामगार को दुनिया भर में पसंदीदा पेशेवर बनाएंगे। यह एजेंडा पहले ही प्रधानमंत्री मोदी की कृतीति के तहत बनाए गए कई जी2जी साझेदारियों के माध्यम से लागू हो रहा है।

इसलिए हनुमान की छलांग का प्रतीकात्मक महत्व उपयुक्त है। यह कोई विरोध का कार्य नहीं था, बल्कि कर्तव्य का निर्वाह था, जो आत्म-साक्षात्कार के माध्यम से संभव हुआ। प्रधानमंत्री मोदी की शासन दर्शन भी इसी विश्वास पर आधारित है कि भारत की नियति अपने लोगों की संकल्पशक्ति और संभावनाओं को जागृत करने में निहित है। इन्फ्रास्ट्रक्चर,

डिजिटल रूपांतरण, हरित ऊर्जा और वैश्विक साझेदारियां इस जागृति के साधन हैं। जहाँ दूसरे दीवारें बनाते हैं, भारत क्षमता का निर्माण करता है।

जहाँ दूसरे व्यापार को सीमित करते हैं, भारत अवसर बढ़ाता है। जहाँ दूसरे भविष्य से डरते हैं, भारत उसकी तैयारी करता है।

हनुमान की छलांग स्मृति की पुनर्प्राप्ति थी। प्रधानमंत्री मोदी का प्रयास यही रहा है कि भारत की क्षमता की राष्ट्रीय स्मृति को फिर से जागृत किया जाए। जब दूसरे दीवारें खड़ी करते हैं, तो भारत क्षमता का निर्माण करता है। जहाँ दूसरे अवसर सीमित करते हैं, भारत उन्हें बढ़ाता है। यही तरीका है जिससे सभ्यता में निहित आत्मविश्वास आधुनिक प्रतिस्पर्धात्मक ताकत में बदल जाता है। जैसे-जैसे हम दिवाली के करीब आ रहे हैं, यह याद रखना जरूरी है कि हनुमान की छलांग ने समुद्र को छोटा नहीं किया, बल्कि उनके आत्मविश्वास को बढ़ाया। दुनिया नई बाधाएं खड़ी कर सकती है, लेकिन भारत के पास आज ऊंचा उठने के लिए नेतृत्व, लचीलापन और उद्देश्य है। प्रधानमंत्री मोदी के दृष्टिकोण के मार्गदर्शन में, यह ऐसा देश है, जो किनारे पर नहीं रुकेगा। यह अपनी ताकत को याद रखता है और आगे छलांग लगाता है।

(लेखक, केंद्रीय पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्री हैं)

ईश्वर का अहसास



एक भक्त की भगवान में बड़ी श्रद्धा थी। उसने मन ही मन प्रभु की एक तस्वीर बना रखी थी। एक दिन उसने भगवान से कहा- भगवान मुझे बात करो। एक बुलबुल चहकने लगी लेकिन उस आदमी ने नहीं सुना। वह जोर से चिल्लाया और आकाश में घटाएं उमड़ने लगीं, बादलों की गड़गड़ाहट होने लगी लेकिन आदमी ने कुछ नहीं सुना। उसने चारों तरफ निहारा, ऊपर-नीचे सब तरफ देखा और बोला, भगवान मेरे सामने तो आओ और बादलों में छिपा सूरज चमकने लगा। लेकिन उसने नहीं देखा आखिरकार वह आदमी गला फाड़कर चीखने लगा- भगवान मुझे कोई चमत्कार दिखाओ तभी एक शिशु का जन्म हुआ और उसका प्रथम रुदन गूंजने लगा किन्तु उस आदमी ने ध्यान नहीं दिया। अब तो वह व्यक्ति रोने लगा और भगवान से याचना करने लगा- भगवान मुझे स्पर्श करो, मुझे पता तो चले तुम यहां हो, मेरे पास हो। तभी एक तितली उड़ते हुए उसकी हथेली पर बैठ गई। लेकिन उसने तितली को उड़ा दिया, और उदास मन से आगे चला गया। भगवान इतने सारे रूपों में उसके सामने आए, इतने सारे ढंग से उससे बातें कीं लेकिन उस आदमी ने पहचाना ही नहीं। मन में कल्पित प्रभु की तस्वीर में ही अटका रहा। ईश्वर तो हर जगह अनन्त रूपों में मौजूद है।

सू-दोकू क्र.037

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

नियम

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनाता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
- बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू क्र.36 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



मुख्यमंत्री ने सरदार वल्लभ भाई पटेल के चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित किये

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने लौह पुरुष सरदार बल्लभ भाई पटेल के चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने लौह पुरुष सरदार बल्लभ भाई पटेल की जयन्ती के अवसर पर मुख्यमंत्री आवास में उनके चित्र पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरदार बल्लभ भाई पटेल ने अनेक रियासतों को एक सूत्र में पिरोकर अखंड भारत के निर्माण का मार्ग प्रशस्त किया। उनका राष्ट्रनिष्ठ दृष्टिकोण हमें विकसित भारत के निर्माण के लिए सतत प्रेरित करता रहेगा।

‘ऑपरेशन रिकवरी’ ला रहा मुरझाये चेहरों पर मुस्कान 7 मोबाइल बरामद कर फोन स्वामियों को सौंपे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस मुख्यालय से मोबाइल फोन चोरी/खोने पर बरामदगी हेतु सी.ई.आई.आर. पोर्टल का गठन किया गया है। जिस संबंध में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हरिद्वार द्वारा थाने स्तर पर पुलिस टीम गठित करने हेतु निर्देशित किया गया है।

ए स ए स पी हरिद्वार के निर्देशानुसार हर थाने पर उक्त पोर्टल के संचालन हेतु प्रभारी निरीक्षक लक्खर के नेतृत्व में पुलिस टीमों गठित की गयी है।



थाने पर मोबाइल फोन मिसिंग व चोरी की रिपोर्ट पर कोतवाली लक्खर पुलिस द्वारा तत्काल संज्ञान लेकर सी.ई.आई.आर. पोर्टल के माध्यम से गुम हुये 7 मोबाइल फोन को उत्तराखण्ड, सहित विभिन्न राज्यों से बरामद किये गये तथा आज बरामद 7 मोबाइल फोनो के स्वामियों को बुलाकर मोबाइल फोन को उनके सुपुर्द किया गया है। मोबाइल फोन प्राप्त होने पर मोबाइल फोन के स्वामियों द्वारा पुलिस का आभार जताया गया है। बरामद मोबाइलो की कीमत डेढ़ लाख रूपये बताया जा रही है।

खेल जीवन में अनुशासन टीम भावना...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

सराहनीय है, और उन्होंने सभी को अगले वर्ष और अधिक भागीदारी के लिए प्रेरित किया। इसके पश्चात अतिथि प्रशिक्षकों शौर्य एवं भारत ने विद्यार्थियों के प्रदर्शन की सराहना करते हुए उन्हें निरंतर प्रयासरत रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम का संचालन आराधना चमोली ने किया तथा धन्यवाद ज्ञापन मेनका शाह द्वारा प्रस्तुत किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के सभी छात्र-छात्राएँ एवं स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

रघुनाथ सिंह नेगी ‘उत्तराखण्ड के लौह पुरुष’..

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

द्वारा फूल मालाएं पहनाकर सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम में पद्मश्री कल्याण सिंह रावत, कैप्टन पदमसिंह थापा, कैप्टन वाई बी थापा, सतीश त्यागी, डॉक्टर शैलेंद्र कौशिक, आशा नौटियाल, डॉ दिनेश सक्सेना, सुशील भंडारी, आचार्य विपिन जोशी, पूर्व मेयर सुनील उनियाल गामा, नरेश चंद्र कुलाश्री, विनोद नौटियाल, डीके बोहरा, लै.कर्मल सीबी थापा, मुकेश नारायण शर्मा, गिरीश चंद्र भट्ट, चौधरी ओमवीर सिंह, सुशील त्यागी, ब्रिगेडियर केजी बहल, उमेश्वर सिंह रावत, टाकुर शेर सिंह, अवधेश शर्मा, पूजा सुब्बा, नवीन सडाना, मोहन सिंह खत्री, ताराचंद्र गुप्ता, दिनेश भंडारी, विशाल गुप्ता, डॉ राकेश डंगवाल, मेजर एमएस रावत, अशोक बल्लभ शर्मा, आशा टम्टा, एडवोकेट प्रियंका रानी, विजय शर्मा, परवीन शर्मा, अशोक बल्लभ शर्मा आदि उपस्थित थे।

सैन्य धाम पर सवाल, क्या पीएम करेंगे उद्घाटन!

विशेष संवाददाता

देहरादून। यूं तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 2019 में जब उत्तराखण्ड में चार धाम के अतिरिक्त एक और पांचवा धाम होने की बात कहते हुए सैन्य धाम बनाने की घोषणा की गई थी तो सैन्य प्रधान राज्य उत्तराखण्ड के लोगों ने इसका दिल खोलकर स्वागत भी किया था तथा चुनाव में भाजपा को इसका पूरा लाभ भी मिला था लेकिन यही सैन्य धाम अब जब बनकर तैयार हो चुका है और राज्य की रजत जयंती समारोह के समापन पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आने और सैन्य धाम के उद्घाटन करने की चर्चाएं जोरों पर है इस सैन्य धाम के निर्माण पर फिर से सवाल उठाये जा रहे हैं। ऐसे में प्रधानमंत्री राज्य के पांचवें धाम सैन्य धाम का उद्घाटन करने आएंगे? इस पर भी सवाल उठ रहे हैं।

विपक्षी दल कांग्रेस के नेता इस सैन्य धाम के निर्माण में होने वाली अनियमितताओं पर पहले से ही सवाल उठाते रहे हैं। यह मुद्दा हाईकोर्ट तक जा

चुका है लेकिन इसका निर्माण किसी भी स्थिति में पूरा कर तो लिया गया है लेकिन अब एडवोकेट विकेश नेगी ने प्रधानमंत्री कार्यालय को पत्र लिखकर इसके निर्माण में हुई अनियमितताओं और भ्रष्टाचार का जिक्र करते हुए कहा है कि जिस भूमि पर इस सैन्य धाम का

● अब तक सैन्य धाम पर 92 करोड़ खर्च हो चुका है
● रजत जयंती समारोह समापन पर उद्घाटन की योजना

निर्माण किया गया है वह भूमि रिजर्व फॉरेस्ट की है जिसे नियमानुसार स्थानांतरित नहीं किया जा सकता है। उन्होंने इसकी डीपीआर और निर्माणदाई संस्था पर सवाल उठाते हुए इसमें होने वाले भ्रष्टाचार का भी जिक्र किया है तथा इससे संबंधित दस्तावेज भी पत्र के साथ संलग्न किए गए हैं। विकेश नेगी का कहना है कि पीएम मोदी जो हमेशा

भ्रष्टाचार के खिलाफ बोलते हैं प्रदेश भाजपा के नेता उन्हीं से भ्रष्टाचार से बने इस सैन्य धाम की इमारत का उद्घाटन करा कर उस पर लीपा पोती करने के प्रयास किये जा रहे हैं। इन तमाम गंभीर आरोपों के बीच प्रधानमंत्री कार्यालय उनके इस पत्र पर कोई संज्ञान लेता है या नहीं तथा प्रधानमंत्री जो रजत जयंती समारोह का समापन करने के लिए उत्तराखण्ड आने वाले हैं वह सैन्य धाम का उद्घाटन करते हैं या नहीं इसकी कोई फुट जानकारी पीएमओ से नहीं मिली है लेकिन इसे लेकर राजनीतिक हल्लको में चर्चाओं का बाजार जरूर गर्म हो चुका है। सैन्य धाम का आमतौर पर कोई दल या नेता मुखर विरोध इसलिए भी नहीं कर सकता है क्योंकि सैन्य परिवारों के वोटों का मुद्दा सीधे तौर पर सैन्य धाम से जुड़ा हुआ है लेकिन विकेश नेगी के पत्र के बाद यदि उनके आरोपों में दम है तो फिर पीएमओ भी इस पर सोचने पर विवश हो सकता है। इस सैन्य धाम निर्माण में अब तक 92 करोड़ का खर्च आ चुका है।

सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती ‘राष्ट्रीय एकता दिवस’ के रूप में मनाई

कार्यालय संवाददाता

रुद्रपुर। सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रुद्रपुर में सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती ‘राष्ट्रीय एकता दिवस’ के रूप में उल्लासपूर्वक मनाई गई। इस अवसर पर महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का केंद्रीय विषय राष्ट्रीय एकता और सशक्त राष्ट्र निर्माण था। इस शिविर में योगाभ्यास, श्रमदान, पोस्टर प्रतियोगिता, भाषण प्रतियोगिता, बौद्धिक गोष्ठी एवं विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित हुए।

शिविर का प्रारम्भ स्वयंसेवियों द्वारा लक्ष्य गीत गायन के साथ हुआ। इसके पश्चात महाविद्यालय की योग प्रशिक्षिका डॉ. संयोगिता सिंह द्वारा शिविरार्थियों को योगाभ्यास का प्रशिक्षण प्रदान किया गया। इसके पश्चात स्वयंसेवियों ने महाविद्यालय



पार्किंग में उगी झाड़ियों की कटाई कर श्रमदान किया।

बौद्धिक कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. अवधेश नारायण सिंह के उद्बोधन से हुआ। उन्होंने लौह पुरुष सरदार पटेल के दृढ़ संकल्प और राष्ट्र के एकीकरण में उनके ऐतिहासिक योगदान को रेखांकित किया। प्राचार्य महोदय ने स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि, राष्ट्रीय एकता

केवल एक नारा नहीं, बल्कि देश की प्रगति का आधार है। युवा शक्ति को इस आधारशिला को मजबूत बनाने की जिम्मेदारी लेनी होगी।

राष्ट्रीय सेवा योजना के वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डॉ. राजेश कुमार सिंह ने शिविर के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का लक्ष्य छात्रों में सामुदायिक सेवा और राष्ट्रीय चेतना की भावना का विकास करना है।

लघु व्यापार एसोसिएशन की कार्यकारणी का गठन, सुनील बने अध्यक्ष

संवाददाता

हरिद्वार। रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स के लघु व्यापार एसोसिएशन की कार्यकारणी का गठन करते हुए सुनील कुमार को अध्यक्ष नामित किया गया।

आज यहां रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों के सामूहिक एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अध्यक्षता में भीम गोडा स्थित मनोहर धाम में लघु व्यापारियों की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक का संचालन जिला अध्यक्ष राजकुमार ने किया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा आगामी कुंभ मेला 2027 विकास योजनाओं में प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना उत्तराखण्ड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार लघु व्यापारियों को अलग से वेंडिंग जेन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित



किए जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने कहा आगामी 10 नवंबर को सभी लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधि सामूहिक रूप से कुंभ मेला अधिकारी से मुलाकात कर अपनी पांच सूत्रीय मांगों को प्रमुखता से दोहराएंगे। जिला अध्यक्ष राजकुमार ने कहा समस्त कुंभ मेला क्षेत्र में लगभग 15 से 20000 फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारी हैं जो कि फुटपाथ पर

कारोबार कर अपने परिवार का पालन पोषण करते चले आ रहे हैं। बैठक के उपरंत प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा द्वारा संगठन का विस्तार करते हुए अध्यक्ष सुनील कुमार, उपाध्यक्ष पवन कुमार पप्पू, महामंत्री दीपक कुमार, संरक्षक मनी कश्यप, तारक राय, सदस्य अरुण सिंह, सुनील पंचम, दीपक कश्यप, अजय, हरिओम आदि के साथ जिला महामंत्री सुबोध गुप्ता को भी नियुक्त किया गया।

मुख्यमंत्री ने किया यूनिटी मार्च वॉकथॉन का शुभारंभ, सरदार पटेल को दी श्रद्धांजलि



संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने यूनिटी मार्च वॉकथॉन का शुभारंभ करते हुए सरदार वल्लभ भाई पटेल को श्रद्धांजलि दी।

आज यहाँ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने लौह पुरुष सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयन्ती के अवसर पर घंटाघर में उनकी मूर्ति पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर श्रद्धांजलि दी एवं एकता पदयात्रा का शुभारंभ कर उसमें प्रतिभाग भी किया। इस अवसर पर उन्होंने स्वदेशी अपनाने और नशा मुक्त उत्तराखंड की शपथ भी दिलाई। मुख्यमंत्री ने भारत के लौह पुरुष, भारत रत्न, सरदार वल्लभभाई पटेल को

नमन करते हुए कहा कि उनके अदम्य साहस, दूरदर्शिता और राष्ट्र समर्पण की भावना के कारण ही आज भारत एक शक्तिशाली और एकीकृत राष्ट्र के रूप में खड़ा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरदार पटेल का सम्पूर्ण जीवन देश की एकता और अखंडता को समर्पित था। उन्होंने 560 से अधिक रियासतों को एक सूत्र में पिरोकर अखंड भारत का निर्माण किया। ऐसे महापुरुष के योगदान को नमन करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष 2014 से उनकी जयंती को 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के रूप में मनाने का निर्णय लिया, जो उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि

है। उन्होंने कहा कि राज्यभर में 16 नवंबर तक प्रत्येक जिले के तीन स्थानों पर वॉकथॉन कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। प्रत्येक आयोजन स्थल पर 8 से 10 किलोमीटर की पदयात्रा के साथ नशा मुक्त भारत, एक पेड़ मां के नाम तथा आत्मनिर्भर भारत जैसे जन-जागरूकता अभियानों को भी जोड़कर समाज में सकारात्मक संदेश देने का कार्य किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह वॉकथॉन केवल एक दौड़ नहीं, बल्कि भारत की विविधता में एकता की भावना को सशक्त करने का माध्यम है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड को देश का श्रेष्ठ राज्य बनाने के लक्ष्य की दिशा में राज्य सरकार निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने आह्वान किया कि राज्य के सभी नागरिक एकजुट होकर इस संकल्प को साकार करने में अपना योगदान दें। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज, गणेश जोशी श्रीमती रेखा आर्या, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक खजानदास, श्रीमती सविता कपूर, अन्य जनप्रतिनिधि, जिलाधिकारी देहरादून सविन बंसल एवं एसएसपी अजय सिंह मौजूद थे।

मासूम से दुष्कर्म की कोशिश में आरोपी को 20 साल की सजा

हमारे संवाददाता

रामपुर। मासूम से दुष्कर्म का प्रयास करने वाले आरोपी को विशेष न्यायालय ने 20 वर्ष के कठोर कारावास व 61 हजार जुर्माने की सजा सुनाई गयी है।

मामला 11 मार्च 2024 की शाम का है। जानकारी के अनुसार शाहबाद कोतवाली क्षेत्र के एक गांव निवासी व्यक्ति दूध बेचने का कार्य करते हैं। उनकी सात वर्षीय बेटी उस दिन शाम पांच बजे घर के पास मंदिर परिसर में खेल रही थी। इस दौरान गांव का रहने वाला टिंकू वहां पहुंचा और बच्ची को बहला-फुसलाकर अपने घर में ले गया। आरोप है कि उसने वहां कमरे में बंद कर बच्ची के साथ दुष्कर्म का प्रयास किया। लेकिन बच्ची की चीख सुनकर आसपास के ग्रामीण मौके पर पहुंच गए, जिन्हें देखकर आरोपी वहां से फरार हो गया। घटना की सूचना पर परिजनों ने तुरंत शाहबाद कोतवाली में तहरीर दी। पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए पाँक्सो एक्ट समेत अपहरण और बंधक बनाने की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया। विवेचना पूरी कर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ चार्जशीट दाखिल की। मुकदमे के दौरान बचाव पक्ष ने आरोपी को बेगुनाह बताते हुए झूठा फंसाए जाने की दलील दी, लेकिन अभियोजन पक्ष ने सात गवाहों और टोस साक्ष्यों के आधार पर अपराध को साबित कर दिया।



विशेष न्यायाधीश (पाँक्सो एक्ट) रामगोपाल सिंह ने अभियोजन के पक्ष में फैंसला सुनाते हुए आरोपी टिंकू को 20 वर्ष कारावास और 50 हजार रुपये जुर्माने की सजा दुष्कर्म प्रयास में, सात वर्ष और 10 हजार रुपये अपहरण में, तथा एक वर्ष और एक हजार रुपये कमरे में बंद करने की सजा सुनाई।

मुख्य सचिव ने ली कुम्भ मेला 2027 से सम्बन्धित कार्यों की प्रगति की जानकारी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन की अध्यक्षता में शुक्रवार को सचिवालय में कुम्भ मेला 2027 के लिए प्रस्तावित कार्यों की उच्च अधिकार प्राप्त समिति की बैठक सम्पन्न हुयी। बैठक के दौरान विभिन्न विभागों के प्रस्तावों को संस्तुति प्रदान की गई।

मुख्य सचिव ने कुम्भ मेला 2027 से सम्बन्धित कार्यों की प्रगति की जानकारी ली। उन्होंने फेज-1 में अतिआवश्यक प्रकृति के कार्यों को प्राथमिकता पर लेने की बात कही। कहा कि कार्यों को समय से पूर्ण कराए जाने हेतु लगातार मॉनिटरिंग की जाए। उन्होंने कहा कि जिन कार्यों के शासनादेश जारी नहीं हुए हैं, शीघ्र शासनादेश जारी किए जाएं। जिनके

शासनादेश जारी हो गए हैं, और टेण्डर प्रक्रिया हो चुकी है, उन कार्यों को शीघ्र शुरू कराया जाए। उन्होंने मनसा देवी मंदिर के फेज-1 का कार्य शीघ्र शुरू कराए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि एक माह के अंदर इसका शासनादेश जारी किया जाए। उन्होंने कांगड़ा घाट में महिलाओं के लिए घाट की व्यवस्था सुनिश्चित किए जाने के निर्देश भी दिए।

मुख्य सचिव ने कहा कि घाटों पर श्रद्धालुओं का प्रवेश और निकास अलग-अलग स्थान पर होता है, जिससे जूते और सामान वापस लेने के लिए श्रद्धालुओं को फिर से वहीं वापस आना पड़ता है, जिससे अनावश्यक भीड़ होती है। उन्होंने घाटों के पास श्रद्धालुओं को



जूते और सामान रखने के लिए एक ऐसा मैकेनिज्म तैयार किए जाने निर्देश

दिए हैं, ताकि श्रद्धालुओं को एग्जिट पॉइंट पर उनके जूते और सामान मिल जाए। उन्होंने सचिव लोनिवि को इसकी जिम्मेदारी सौंपी।

मुख्य सचिव ने पंतद्वीप और चमगादड़ टापू का ड्रेनेज प्लान सिंचाई विभाग द्वारा तैयार किये जाने की भी बात कही। उन्होंने कहा कि सिंचाई विभाग रानीपुर मोड़ और भगतसिंह चौक के जल भराव की समस्या का समाधान निकालते हुए शीघ्र प्रस्ताव तैयार करे।

मुख्य सचिव ने हरिद्वार में घाटों के लिए वेस्ट मैनेजमेंट प्लान तैयार किए जाने के भी निर्देश दिए हैं। उन्होंने इसका स्थायी समाधान निकाले जाने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि हर की पैड़ी का वेस्ट मैनेजमेंट गंगा सभा करती है। अन्य

घाटों के लिए भी वेस्ट मैनेजमेंट प्लान तैयार किया जाए।

मुख्य सचिव ने कार्यों की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए थर्ड पार्टी मूल्यांकन किए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि कार्यों की गुणवत्ता की लगातार जांच की जाए, मूल्यांकन एजेन्सी से साप्ताहिक रिपोर्ट संकलित की जाए एवं उसका अध्ययन कराया जाए।

इस अवसर पर सचिव नितेश कुमार झा, डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, दिलीप जावलकर, डॉ. आर. राजेश कुमार, श्रीधर बाबू अड्डाकी, युगल किशोर पंत एवं मेलाधिकारी श्रीमती सोनिका सहित सम्बन्धित विभागों के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती पर निकाली एकता रैली

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। राष्ट्रीय एकता दिवस के अवसर पर जिले भर में लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती हर्षोल्लास एवं देशभक्ति के भाव के साथ मनाई गई। इस अवसर पर जिला प्रशासन द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत गांधी पार्क से एकता रैली से हुई, जिसमें स्कूली छात्र-छात्राओं, युवाओं, प्रशासनिक अधिकारियों एवं जनप्रतिनिधियों ने बड़-चढ़कर भाग लिया। रैली के माध्यम से सभी ने देश की एकता, अखंडता और भाईचारे का संदेश दिया।

एकता रैली से पहले मुख्य अतिथि

विधायक आदेश सिंह चौहान ने उपस्थित जनसमूह को आत्मनिर्भर भारत और

स्वदेशी अपनाने की शपथ दिलाई गई। सभी ने संकल्प लिया कि वे स्थानीय उत्पादों को प्राथमिकता देंगे, स्वदेशी वस्तुओं का उपयोग कर देश की अर्थव्यवस्था को सशक्त बनाएंगे और प्रधानमंत्री के "आत्मनिर्भर भारत" के संकल्प को आगे बढ़ाएंगे। कार्यक्रम के दौरान नशामुक्त समाज निर्माण की शपथ भी दिलाई गई। अधिकारियों,

कर्मचारियों, विद्यार्थियों और जनप्रतिनिधियों ने यह प्रतिज्ञा ली कि वे स्वयं नशे से

देता है। उनके आदर्शों पर चलकर ही सशक्त और आत्मनिर्भर भारत का निर्माण संभव है।

रैली में मेयर किरण जैसल, विधायक आदेश चौहान, शिवालिक नगर पालिका अध्यक्ष राजीव शर्मा, बीजेपी जिलाध्यक्ष आशुतोष शर्मा, भाजपा जिला महामंत्री विकास तिवारी, जिला उपाध्यक्ष लव शर्मा, विक्रम भुल्लर, कृष्ण बजाज, जिला विकास अधिकारी वेदप्रकाश, सिटी मजिस्ट्रेट कुसुम चौहान, उप जिलाधिकारी जितेन्द्र कुमार, मुख्य क्रीड़ा अधिकारी शबाली गुरुंग, डीओ पीआरडी प्रमोद चंद्र पांडे, जिला शिक्षा अधिकारी आशुतोष भंडारी सहित विभिन्न स्कूलों के छात्र छात्राएं, जनप्रतिनिधि आदि मौजूद थे।

जिलाधिकारी ने अपने संबोधन में कहा कि सरदार पटेल का जीवन हमें एकता, समर्पण और कर्मनिष्ठा की प्रेरणा



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।