

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 285
- 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

## ‘डॉक्टरों का नया मिशन-मरीजों को ढूँढना, इलाज बाद में’

### उत्तराखंड स्वास्थ्य महकमें की असली तस्वीर



विशेष संवाददाता  
देहरादून। भले ही उत्तराखंड की सरकार और स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत द्वारा राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार का ढिंढोरा पीट कर आए दिन अपनी पीठ थपथपाई जा रही हो लेकिन पहाड़ पर स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली की तस्वीरें उनके दावों की कलई खोलती दिखती हैं। टिहरी के भिलंगना ब्लॉक में 18 नवंबर को 24 साल की गर्भवती नीतू की इलाज के अभाव में हुई मौत इसका ताजा उदाहरण है।

राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं की हकीकत बयां करने वाली यह अकेली घटना नहीं

है। 22 साल की रवीना, 23 साल की अनीशा और 24 साल की नीतू सिर्फ नाम मात्र नहीं हैं। इन प्रसुताओं को इलाज के अभाव में सिर्फ अपनी ही जान नहीं गंवानी पड़ी है बल्कि अपनी कोख में पलने वाले बच्चों की जान भी गंवानी पड़ी है। कोई भी परिवार जब किसी नवागान्तुक मेहमान के घर आने की खुशियों के सपने संजो रहा हो और उसके साथ इस तरह की घटना पेश आ जाए कि जहां उसका सब कुछ समाप्त हो जाए, इस दर्द को न कोई सरकार महसूस कर सकती है न ही कोई डॉक्टर। सिर्फ वह परिवार ही इस दर्द को महसूस

कर सकता है जिसने ऐसी स्थिति में अपनों को खोया हो।

उत्तराखंड के स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत ने अभी बीते दिनों अपने एक बयान में कहा था कि अब उत्तराखंड में स्वास्थ्य सेवाएं इतनी बेहतर हो चुकी हैं कि पहले मरीज डॉक्टरों को ढूँढते थे और अब डॉक्टर मरीजों को ढूँढने में लगे हुए हैं। अगर राज्य की स्वास्थ्य व्यवस्थाएं इतनी ही बेहतर हो चुकी हैं तो उन्हें इस बात को बताना चाहिए कि राज्य में कितने विशेषज्ञ डॉक्टरों की जरूरत है और उनके कितने पद खाली पड़े हैं। सच यह है कि राज्य में अभी

तक सिर्फ 30-31 सामान्य डॉक्टरों की ही भर्ती हो पाई है। तथा 288 डॉक्टरों की भर्ती प्रक्रिया अभी भी जारी है और विशेषज्ञ डॉक्टरों के खाली पदों के सापेक्ष अभी 45 फीसदी ही पद भरे जा सके हैं। और 50 फीसदी से अधिक पद खाली पड़े हैं। रही डॉक्टरों को पहाड़ पर चढ़ाने की बात तो नीतू को अगर सही समय पर इलाज मिल पाता तो उसकी जान शायद नहीं जाती और वह बालेश्वर अस्पताल से हायर सेंटर पहुंचने के रास्ते में ही दम नहीं तोड़ देती।

पहाड़ पर स्वास्थ्य सेवाओं की बात तो छोड़िए क्योंकि यहां से आए दिन

डंडी-कंडी पर कंधों पर मरीजों को दुर्गम रास्तों पर ढोते लोग और इलाज के अभाव में उनके मरने की खबरें तो आए दिन आती ही रहती हैं, अगर दून की बात करें तो बीते तीन-चार महीनों में 81 जच्चा-बच्चों की मौत के मामले सामने आ चुके हैं जिसमें 18 महिलाएं और 63 बच्चे शामिल हैं। सरकार और स्वास्थ्य विभाग अब इनकी जांच करने की बात कह रहा है। जांच का क्या नतीजा होगा पता नहीं लेकिन राज्य के स्वास्थ्य विभाग की यह तस्वीर स्वास्थ्य सेवाओं की हकीकत बयां करने के लिए काफी है।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### पथ भ्रष्ट राजनीति

किसी भी राज्य और समाज का विकास उसकी राजनीतिक दिशा व दशा से ही तय होता है। यह एक सर्वमान्य सत्य है। शासन का हर एक फैसला अत्यंत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि सत्ता का हर फैसला सीधे-सीधे राष्ट्र व समाज हितों से जुड़ा है। जब किसी भी सरकार द्वारा किए जाने वाले फैसले सत्ता में बने रहने के लिए किए जाने लगे तो वहां किसी भी विधान और संविधान की कोई अहमियत नहीं रह जाती है और ऐसी पथ भ्रष्ट राजनीतिक स्थिति न समाज के लिए और न किसी राष्ट्र के लिए कल्याणकारी हो सकती है। बिहार चुनाव के बाद देश में जिस तरह की उथल-पुथल मची हुई है वह इस पथ भ्रष्ट राजनीति का ही नतीजा है। किसी भी देश की राजनीति उसके संविधान के अनुसार ही चलनी चाहिए जब भी संविधान की व्यवस्थाओं को तोड़ने का काम किसी सत्ता द्वारा किया जाता है तो उसके परिणाम क्या होते हैं? 70 के दशक का आपातकाल इसका एक उदाहरण है। लंबे समय से नेता विपक्ष राहुल गांधी जिस संविधान की किताब को हाथों में लेकर घूम रहे हैं और विपक्षी नेता दावा कर रहे हैं कि हम संविधान को नहीं बदलने देंगे क्या उन्हें इसका पता नहीं है कि इस संविधान का हर वह हिस्सा बदला जा चुका है जो सत्ता को अपने अनुकूल नहीं लग रहा था। बात चाहे निर्वाचन आयोग जैसे महत्वपूर्ण संवैधानिक संस्थाओं में आयुक्त की नियुक्तियों की हो या फिर सीबीआई और ईडी में बैठे अधिकारियों को सेवा विस्तार कई बार बढ़ाने की। अथवा विपक्षी दलों के नेताओं को डराने धमकाने तथा उन्हें निराधार आरोपों के दम पर जेलों में टूसे जाने की। बात सिर्फ यही तक सीमित नहीं है बात अब आम आदमी के उस संवैधानिक अधिकार को छीनने तक जा पहुंची है जो उसका सबसे प्रभावी और महत्वपूर्ण अधिकार है। अब सत्ता द्वारा तय किया जा रहा है कि कौन वोट डालेगा और कौन नहीं? किसकी कहां सरकार बनेगी और किस दल को कितनी सीटें मिलेंगी सब कुछ सत्ता में बैठे लोगों को ही तय करना है तब फिर हम देश के लोग और विपक्षी दलों के नेता क्यों और किस संविधान का मुगालता पाले बैठे हैं राहुल गांधी देश की जनता और विपक्ष के नेताओं को लगातार इस सच का आइना दिखा रहे हैं। चीख चीख कर जनता को भी इस बात को समझाने की कोशिश कर रहे हैं कि किस तरह से आपको अपने अधिकारों से बेदखल किया जा रहा है। लेकिन उनकी आवाज अब नक्कारखाने में तूती की आवाज ही साबित हो रही है। देश के गरीब और पिछड़े लोगों से लेकर देश की युवा पीढ़ी जिसे जेन-जे कहा जाता है, से भी वह सीधा संवाद कर इस सच को समझाने का प्रयास कर रहे हैं। केंद्रीय सत्ता पर आसिन भाजपा या एनडीए की सरकार लगातार चुनाव दर चुनाव अपनी एक सोची समझी रणनीति के तहत विपक्षी दलों का अस्तित्व समाप्त करने और सत्ता पर कब्जा करने की कोशिशों में कामयाब होते जा रहे हैं। खास बात यह है कि जेडीयू और टीडीपी के नेता नीतीश कुमार और चंद्रबाबू नायडू जिसके समर्थन से वर्तमान समय में एनडीए सत्ता में बनी हुई है वह भी यह सोच बैठे हैं कि हमें किसी से क्या लेना देना है। केंद्र से लेकर अपने-अपने राज्यों में अपनी सत्ता का सुख भोग रहे हैं हमारे लिए बस यही काफी है। देश और देश की जनता का क्या होगा यह वह जानकर भी इस सोच के साथ राजनीति कर रहे हैं तो उन्हें यह नहीं भूलना चाहिए कि वह भी इसी देश की जनता का हिस्सा है और आने वाले समय में उनका हाल भी शिवसेना जैसा ही होगा। जहां तक बात आम जनता की है वह भी अगर अपने संवैधानिक अधिकारों की लड़ाई लड़ने के लिए नेताओं का मुंह ही देखती रहेगी तो आने वाले समय में उसके पास कोई संवैधानिक अधिकार तो रहेगा ही नहीं। इसके साथ ही उसे किसी सरकारी योजना का लाभ भी नहीं मिल पाएगा और न हर बार चुनाव से पूर्व उनके खातों में 10 हजार रुपये की रकम आएगी जैसे इस चुनाव के समय में आई है।

## चाय की दुकान लगी अचानक आग, मची अफरा-तफरी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। चाय की दुकान में देर रात अचानक आग लग जाने से क्षेत्र में अफरा-तफरी फैल गयी। सूचना मिलने पर पुलिस व फायर सर्विस ने मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया गया है। आग लगने की इस घटना में किसी भी प्रकार की जनहानि नहीं हुई है।



मामला लंदोरा रोड स्थित एक चाय की दुकान का है। जहां बीती रात करीब 1.50 बजे चाय की दुकान में अचानक आग लग गयी। मामले की सूचना मिलने पर पुलिस व फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंची तो आग ने भयंकर रूप लिया हुआ था। फायर ब्रिगेड द्वारा कड़ी में मशकत के बाद आग पर काबू पाया गया और आग को फैलने से रोका गया। आग से दुकान में काफी सारा सामान जल गया और दीवारें क्षतिग्रस्त हो गईं। अन्य कोई जनहानि नहीं हुई। चाय दुकान स्वामी मुस्तफिक निवासी मंगलौर स्वयं मौके पर मौजूद था। आग लगने के कारणों एवं नुकसान की जांच की जा रही है घटनास्थल पर गई फायर ब्रिगेड टीम में लीडिंग फायरमैन गयूर अली, चालक मोहन सिंह नेगी और फायरमैन अमित बर्मा शामिल रहे।

## अधिवक्ताओं की हड़ताल नौवें दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। चेम्बर निर्माण की मांग को लेकर हड़ताल पर चल रहे अधिवक्ताओं का विरोध प्रदर्शन नौवें दिन भी जारी रहा इस दौरान धरना स्थल पर कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना व आंदोलनकारी मंच के पदाधिकारियों ने मौके पहुंच अधिवक्ताओं को आंदोलन को अपना समर्थन दिया।

आज यहां चेम्बरों सहित अपनी विभिन्न मांगों को लेकर आंदोलनरत अधिवक्ताओं का धरना प्रदर्शन नौवें दिन भी जारी रहा। इस दौरान अधिवक्ता हरिद्वारा रोड पर धरने पर बैठे रहे। धरने के दौरान कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना, आंदोलनकारी मंच के पदाधिकारियों ने मौके पर पहुंच अधिवक्ताओं के आंदोलन को अपना



### कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना व आंदोलनकारी मंच ने दिया समर्थन

समर्थन दिया। इस दौरान वकीलों के चेम्बर निर्माण और जमीन आवंटन की मांगों को लेकर देहरादून बार एसोसिएशन और सरकार के बीच कोई समन्वय नहीं

बन सका है। एसोसिएशन की ओर से गठित संघर्ष समिति ने सरकार के सामने अपनी मांगें रख दी हैं। साथ ही साफ कह दिया है कि सरकार यदि उनकी मांगों पर 48 घंटे के भीतर लिखित आश्वासन नहीं देती है तो आंदोलन तेज किया जाएगा। इस सूरत में आम लोगों की परेशानी बढ़ती जा रही है। अदालत

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

## इंदिरा गांधी की 106वीं जयंती पर विचार गोष्ठी का आयोजन



संवाददाता

देहरादून। पूर्व प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी की 106वीं जयंती पर आयोजित गोष्ठी में वक्ताओं ने कहा कि हिंदुस्तान किसी से नहीं डरता चाहे सातवां बेड़ा हो या सत्तरवां देश की लौह महिला प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के ये शब्द आज भी प्रेरक हैं।

आज यहां इंदिरा गांधी की 106वीं जयंती पर संयुक्त नागरिक संगठन द्वारा 'भारत को सशक्त आत्मनिर्भर बनाने में इंदिरा का योगदान' विषय पर परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब के रेस्टोरेंट में आयोजित विचार गोष्ठी में वक्ताओं ने कहा कि हिंदुस्तान किसी से नहीं डरता

चाहे सातवां बेड़ा हो या सत्तरवां देश की लौह महिला प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के ये शब्द आज भी प्रेरक हैं। 1971 के युद्ध के दौरान गांधी ने अमेरिका को स्पष्ट चेतावनी देते कहा था कि कोई भी देश भारत को आदेश देने का दुस्साहस ना करें।

कार्यक्रम में स्वतंत्रता सेनानी वंशज भी शामिल थे। वक्ताओं ने 1969 में देश की बैंकिंग सेवाओं को गरीबों तथा किसानों तक पहुंचाने के लिए, भारतीय अर्थव्यवस्था के समाजवादी स्वरूप को मजबूत करने के लिए बैंकों के राष्ट्रीयकरण के निर्णय को ऐतिहासिक उपलब्धि बताया तथा कहा कि 1974 में देश का पहला

परमाणु परीक्षण कर भारत को दुनिया की छठी परमाणु शक्ति बनाना सशक्त भारत का प्रतीक था। सेनानी वंशजों के उद्गार थे कि इंदिरा गांधी की पहल पर ही भारत सरकार ने 1972 में देश के 1,71,689 स्वतंत्रता सेनानियों को 'स्वतंत्रता सैनिक सम्मान योजना' के अंतर्गत केंद्रीय पेंशन स्वीकृत की थी जिसके लिए ये राष्ट्रीय परिवार इनके हमेशा कृतज्ञ रहेंगे। वक्ताओं में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के सेवानिवृत्त प्रमोद गर्ग, स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी संगठन के सत्यप्रकाश चौहान, दून सिटीजन काउंसिल के जगमोहन मेंदीरता, पूर्व सैनिक कल्याण परिषद के मेजर एमएस रावत, स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी महापरिषद के अवधेश पंत, सेवानिवृत्त सचिवालय अधिकारी एसोसिएशन के गिरीश चंद्र भट्ट, संयुक्त नागरिक संगठन के अवधेश शर्मा, स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण समिति की आशा लाल, समाजसेवी जगदीश धिल्लियाल आदि थे।

## हरियावाला एमआरएफ में कचरा प्रबंधन वाहन व बुनियादी ढांचे का लोकार्पण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देहरादून में स्वच्छता और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पहल के तहत हरियावाला मटेरियल रिकवरी फ़ैसिलिटी (एमआरएफ) में कचरा प्रबंधन वाहन, फर्श निर्माण कार्य और सुरक्षा दिवार (बाउंड्री वॉल) का लोकार्पण किया गया। यह पहल एसबीआई फंड्स मैनेजमेंट लिमिटेड के सीएसआर सहयोग से सम्पन्न हुई।

कार्यक्रम में राजत ग़ोवर (सीएचआरओ), समीर सक्सेना (रोजनल हेड, उत्तराखंड) और निशांत बांगेरा (सीएसआर हेड) मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस एमआरएफ का संचालन वेस्ट वॉरियर्स संस्था द्वारा किया जा रहा है, जो देहरादून सहित हिमालयी क्षेत्रों में कचरा प्रबंधन को सुदृढ़ बनाने के लिए कार्यरत है।

इस अवसर पर राजत ग़ोवर ने कहा



कि हरियावाला एमआरएफ में दिखाई देने वाला बदलाव प्रेरणादायक है। यह न केवल कचरे के बेहतर प्रबंधन का उदाहरण है बल्कि स्थानीय सफाई साधियों के लिए आजीविका का माध्यम भी बन रहा है।

नए वाहन और ढांचे के जुड़ने से एमआरएफ की कार्य क्षमता में वृद्धि हुई है, जिससे संग्रहण, पृथक्करण और पुनर्चक्रण की प्रक्रिया अधिक प्रभावी हो

सकेगी। यह पहल सफाई साधियों के लिए सुरक्षित कार्य वातावरण और स्थायी रोजगार सुनिश्चित करने में सहायक होगी।

हरियावाला एमआरएफ वर्तमान में देहरादून शहर का एकमात्र ऐसा मॉडल केंद्र है, जो एकीकृत कचरा प्रबंधन प्रणाली को प्रदर्शित करता है। कार्यक्रम में वेस्ट वॉरियर्स संस्था से नवीन कुमार सदाना, सुरज अग्रवाल, मनीष शर्मा, सतेन्द्र और आकाश उपस्थित रहे।

## हिचकी को तुरंत रोकने के लिए अपनाएं ये असरदार घरेलू उपाय

हिचकी एक आम समस्या है, जो कभी भी हो सकती है। यह अक्सर खाने या पीने के दौरान होती है, लेकिन कभी-कभी बिना किसी कारण के भी आ सकती है। हिचकी को रोकने के लिए कई घरेलू तरीके हैं, जो पुराने समय से चले आ रहे हैं और सही साबित हुए हैं। आइए आज हम आपको हिचकी रोकने के कुछ आसान और असरदार घरेलू उपाय बताते हैं।

**नमक और नींबू का मिश्रण** है कारगर- नमक और नींबू का मिश्रण हिचकी रोकने का एक पुराना और असरदार घरेलू तरीका है। इसके लिए एक चुटकी नमक और आधे नींबू का रस मिलाकर जीभ पर डालें और धीरे-धीरे निगलें। इससे आपकी गले की नसें सक्रिय होती हैं और हिचकी बंद हो जाती है। इसका स्वाद भी आपको ध्यान भटकाने में मदद करता है, जिससे हिचकी जल्दी रुक जाती है। इस उपाय को अपनाते से आप बिना किसी दवा के ही हिचकी से राहत पा सकते हैं।

**ठंडा पानी पीएं-** ठंडा पानी पीने से भी हिचकी तुरंत रुक सकती है। इसके लिए एक गिलास ठंडा पानी लें और धीरे-धीरे इसे पिएं। पानी का ठंडा तापमान आपके गले की नसें को सुन्न कर देता है, जिससे हिचकी रुक जाती है। ध्यान रखें कि बहुत तेज ठंडा पानी न पिएं क्योंकि इससे गले को नुकसान हो सकता है। यह तरीका खासतौर पर तब फायदेमंद होता है जब हिचकी अचानक से आए और आपको तुरंत राहत चाहिए हो।

**चीनी चबाएं-** चीनी चबाने से भी हिचकी रोकने में मदद मिल सकती है। इसके लिए एक छोटी चम्मच चीनी लें और उसे मुंह में रखकर धीरे-धीरे चबाएं जब तक कि वह पूरी तरह से घुल न जाएं। चीनी का मीठा स्वाद आपके गले की नसें को शांत करता है, जिससे हिचकी रुक जाती है। हालांकि, ज्यादा चीनी लेने से बचें क्योंकि यह सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है।

**काली मिर्च का सेवन करें-** काली मिर्च का सेवन करना भी एक असरदार घरेलू उपाय है। इसके लिए एक चुटकी काली मिर्च पाउडर लें और इसे अपनी जीभ पर डालें, फिर थोड़ा पानी पी लें। काली मिर्च का तीखा स्वाद आपके गले की नसें को सक्रिय करता है, जिससे हिचकी रुक जाती है। ध्यान रखें कि ज्यादा काली मिर्च नुकसान दे सकती है इसलिए सावधानी से इसका उपयोग करें।

**शहद और अदरक का मिश्रण आजमाएं-** शहद और अदरक का मिश्रण भी हिचकी रोकने का एक अच्छा उपाय है। इसके लिए एक चम्मच शहद में थोड़ा-सा अदरक का रस मिलाकर पीएं। यह मिश्रण आपके गले को गर्म करता है और नसें को आराम देता है, जिससे हिचकी रुक जाती है। इस उपाय को अपनाकर आप बिना किसी दवा के ही हिचकी से राहत पा सकते हैं। इन सभी घरेलू उपायों को अपनाकर आप आसानी से अपनी हिचकियों को रोक सकते हैं।

## अपने घुंघराले बालों को इन सुझावों से बनाए हेल्दी

घुंघराले बाल वैसे तो दिखने में काफी अच्छे लगते हैं, लेकिन इन्हें संभालना कई बार काफी मुश्किल हो जाता है। ऐसे में इन्हें खास ध्यान देने की जरूरत पड़ती है और अगर इनकी देखभाल अच्छे से की जाए, तो इनसे आपके व्यक्तित्व को एक अलग ही लुक मिलता है। स्ट्रीक्स प्रोफेशनल की नेशनल टेक्निकल हेड एग्नेस चैन ने ऐसे ही कुछ खास टिप्स दिए हैं जिन्हें अपनाकर अपने घुंघराले बालों का बखूबी ध्यान रखा जा सकता है। अपने घुंघराले बालों के हिसाब से एक उपयुक्त शैम्पू, कंडीशनर और सीरम का चुनाव करें। अतिरिक्त पोषण और कंडीशनिंग को सुनिश्चित करने के लिए ऐसे हेयर केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें जिसमें थोड़ा गाढ़ापन हो। घुंघराले बालों को अधिक नमी की आवश्यकता होती है, क्योंकि हमारे सिर की त्वचा या स्कैल्प से जो तेल निकलता है, वह बालों तक सही से पहुंच नहीं पाते हैं और यही वजह है जिसके चलते घुंघराले बाल ज्यादा उलझे हुए और बेजान होते हैं। बालों की डीप कंडीशनिंग को अपनी आदत बना लें।

घुंघराले बालों के लिए मिल्क क्रीम कंडीशनर भी काफी फायदेमंद हो सकता है। बालों की जड़ों या बीच में से कंधी कभी न करें। इससे बाल और भी ज्यादा टूटने लगते हैं और दोमुंहे बालों की भी समस्या पैदा हो जाती है। बालों को हमेशा पहले नीचे की ओर से कंधी करें और धीरे-धीरे ऐसे ही जड़ों तक जाएं। घुंघराले बालों की देखभाल ऐसे ही की जानी चाहिए। ऐसा कहा जाता है कि घुंघराले बालों में आसानी से उलझने और बेजान होने की प्रवृत्ति होती है, क्योंकि स्कैल्प से उत्पन्न नैचुरल ऑयल बालों तक पूरी तरह से पहुंच नहीं पाते हैं, ऐसे में ऑयल-बेस्ड कंडीशनर जैसे कि कोकोनट ऑयल, आर्गन ऑयल इत्यादि के साथ अपने बालों की गहराई से कंडीशनिंग करें। आप इन्हें हेयर मास्क के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं जिन्हें अप्लाई कर 10-15 तक के लिए बालों में वैसे ही छोड़ दें और फिर अच्छे से धो लें। इससे बाल काफी सुलझ जाएंगे और उनमें चमक बनी रहेगी। घुंघराले बाल काफी संवेदनशील होते हैं, ऐसे में इन्हें सुखाने के लिए ब्लो डायर्स, डिफ्यूजर्स इत्यादि का उपयोग न करें। इनके अलावा स्टाइलिंग उत्पाद जैसे कि स्प्रे या जेल का भी इस्तेमाल करने से बचें, इससे बाल और भी जल्दी खराब हो जाते हैं। बेहतर परिणाम के लिए टी-शर्ट की मदद से बालों को कुछ देर के लिए टैप करें और उन्हें स्वाभाविक रूप से सूखने दें और स्टाइलिंग के लिए हल्के से कोई तेल छिड़क दें। रात में सोने से पहले बालों को ऊपर की ओर अच्छे से जुड़ा बना लें। अगर बाल छोटे हैं, तो सैटिन हेयर रैप पहनकर गहरी नींद लें। (आरएनएस)

## त्वचा की समस्याओं से छुटकारा दिलाने में प्रभावी हो सकता है संतरे का फेस पैक

संतरे में आवश्यक विटामिन और खनिजों के साथ-साथ एंटी-ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा मौजूद होती है, जो त्वचा की देखभाल करने में काफी मदद कर सकते हैं। अगर आप संतरे के फेस पैक का इस्तेमाल करते हैं, तो ये त्वचा को हाइड्रेट करने और मुलायम बनाने वाले एजेंट के रूप में कार्य करते हैं। आइए, आज हम आपको 5 संतरे के फेस पैक बनाने के तरीके बताते हैं, जिनका इस्तेमाल त्वचा की समस्याओं से छुटकारा दिलाने में प्रभावी हो सकता है।

**संतरे और पपीते का फेस पैक**  
सबसे पहले 1 कटोरी में आधे संतरे का गूदा और थोड़ा पका पपीता चम्मच से मेश करें और इसे अपनी उंगलियों या ब्रश से चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे 15-20 मिनट तक लगा रहने दें, फिर अपने चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इस पैक को आप हर 2 दिन में 1 बार लगा सकते हैं। यह फेस पैक काले घेरे को हल्का करने के साथ चेहरे पर चमक ला सकता है।

**संतरे और केले का फेस पैक**  
इसके लिए 1 केले और 1 संतरे के गूदे को मिलाकर को इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर चेहरे को गर्म पानी से धो लें और इसे तौलिए से सुखाकर इस पर मॉइस्चराइजर लगा लें। इस पैक को आप हर 2 दिन में 1 बार लगा सकते हैं। यह फेस पैक चेहरे की सूजन को कम करने और मुंहासों को दूर करने में मदद कर



सकता है।

**संतरे और नीम का फेस पैक**  
सबसे पहले एक कटोरी में संतरे के गूदे और नीम के पत्तों का पेस्ट बराबर मात्रा में मिलाएं, फिर इसमें 1 बड़ी चम्मच सोया दूध मिलाकर इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं। इसे 15-20 मिनट तक लगा रहने दें, फिर धीरे-धीरे ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। इस पैक को आप हफ्ते में 3-4 बार लगा सकते हैं। यह फेस पैक त्वचा के सीबम उत्पादन को नियंत्रित करके तरोताजा रखने में मदद कर सकता है।

**बेसन और संतरे का फेस पैक**  
इसके लिए 1 कटोरी में 1 बड़ी चम्मच बेसन पाउडर और 2 बड़ी चम्मच संतरे का रस मिलाकर दानेदार पेस्ट बना लें,

फिर इसे चेहरे पर लगाएं और एक बार जब यह सूख जाए, तो चेहरे को रुई से पोंछकर साफ कर लें। इस फेस पैक को हफ्ते में 2 बार लगाएं। यह फेस पैक चेहरे के पीएच स्तर का संतुलन बनाए रखते हुए चेहरे को साफ करता है। यह त्वचा की पिगमेंटेशन को भी कम कर सकता है।

**ग्रीन टी और संतरे का फेस पैक**  
सबसे पहले एक कटोरी में ग्रीन टी की पत्तियां और संतरे का गूदा मिलाएं और इसे चेहरे पर लगाएं, फिर जब फेस पैक सूख जाए तो चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इस फेस पैक को आप हर 2 दिन में 1 बार इस्तेमाल कर सकते हैं। यह फेस पैक त्वचा को एक्सफोलिएट करता है और चेहरे से अतिरिक्त तेल को हटाने में भी मदद कर सकता है।

## बालों को घना बनाने का काम करता है प्याज का रस

अगर आप अपने गिरते बालों की समस्या से परेशान हैं या बालों में बढ़ते रुखेपन की वजह से वे दिन-प्रतिदिन पतले होते जा रहे हैं तो आपका परेशान होना स्वाभाविक है। लेकिन इस समस्या को परेशान होकर दूर नहीं किया जा सकता। बल्कि परेशान होने से तो यह समस्या और अधिक बढ़ सकती है। इसका समाधान आपकी रसोई में रखी प्याज में छिपा है। यहां जानें, कैसे प्याज आपके बालों को मोटा, मुलायम और घना बनाने का काम करती है...

**ब्यूटी एक्सपर्ट्स का मानना है कि** प्याज में मौजूद पोषक तत्व हमारे बालों की जड़ों को मजबूती देने का काम करते हैं। जो बालों का वॉल्यूम बढ़ाने यानी उन्हें घना बनाने का काम करता है।

**प्याज का रस बालों पर नियमित रूप से इस्तेमाल करने पर बालों को एक्सट्रा पोषण मिलता है।** जिससे बाल शाइनी और सॉफ्ट बनते हैं।

**एक्सपर्ट्स के अनुसार,** प्याज में मौजूद डायट्री सल्फर सिर में उन जगहों पर बाल फिर से उगाने का काम करता है, जहां से बाल झड़ चुके हैं। साथ ही उगे हुए बालों को मजबूती देता है, जिससे रोजमर्रा में बालों की खूबसूरती को होनेवाले नुकसान में कमी आती है।

**हमारी सेहत के लिए सल्फर एक बेहद जरूरी मिनरल है।** यह एंजाइम्स और प्रोटीन के उत्पादन में मदद करता है।



केराटिन में भी सल्फर पाया जाता है, जो बालों का मुख्य अव्यव या कॉम्पोनेंट है।

**प्याज के रस में मौजूद सल्फर** ना केवल हमारे बालों को पोषण देकर उनकी ग्रोथ में मदद करता है बल्कि बाल बढ़ने की प्रक्रिया को भी यह तेज करता है।

**एंटी-माइक्रोबियल खूबियां**  
प्याज का रस बालों को फंगल इंफेक्शन से बचाने और बालों की जड़ों में रूसी या डैंड्रफ की समस्या होने से भी रोकता है। क्योंकि प्याज के रस में एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं।

**प्याज का रस बालों की जड़ों में** किसी भी तरह के इंफेक्शन को नहीं पनपने देता, इस कारण बाल तेजी से ग्रोथ कर पाते हैं और हेल्दी रहते हैं।

**प्याज के रस में फ्लेवोनाइड्स** जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। ये हमारे पूरे शरीर को रेडिकल फ्री रखने में मदद करते हैं। इस कारण हेयर डैमेज के चांसेज कम होते हैं और बालों का टैक्सचर स्मूद बनता है।



**ऐसे बनाएं प्याज का रस**  
बालों में लगाने के लिए प्याज का रस बनाना है तो सबसे पहले प्याज छील लें और फिर इसे धुल लें। साफ प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।

**कटे हुए प्याज को पीसकर या जूसर की सहायता से इसका रस बना लें।** अब इस रस को कॉटन के कपड़े या बारीक छत्री की मदद से छान लें। ताकि प्याज के मोटे कण रस से अलग हो जाएं।

**अब प्याज के इस रस को बालों में** लगा लें। अगर आप प्याज की स्मेल से बचने के बारे में सोच रहे हैं तो इस जूस में किसी भी असेंशियल ऑइल की दो-तीन बूंद मिला लें। जैसे, पिपरमिंट, लैवंडर या रोज मैरी असेंशियल ऑइल। ये सभी ऑइल हमारी स्किन के लिए बहुत अच्छे होते हैं।

**कई लोगों को प्याज का रस लगाने के बाद बालों की जड़ों में इंचिंग या इरिटेशन की समस्या हो सकती है।** हालांकि यह कुछ देर बाद शांत हो जाती है।

## पेट की चर्बी कम करने वाली कुछ प्रभावी एक्सरसाइज

फिटनेस विशेषज्ञों के मुताबिक, पेट की चर्बी वाले लोगों को हृदय रोग, मधुमेह, स्ट्रोक और कैंसर की चपेट में आने का अधिक खतरा रहता है। इस अतिरिक्त चर्बी से छुटकारा पाना आसान नहीं है। हालांकि, एक्सरसाइज और अपनी जीवनशैली में बदलाव कर इसको कम जरूर किया जा सकता है। आइए आज हम आपको पेट की चर्बी कम करने वाली प्रभावी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं।

### एब्डॉमिनल क्रंच

सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। अब दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए तलवों को फर्श पर रखें। इसके बाद दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में मिलाएं और उन्हें सिर के पीछे के हिस्से पर रखें। इस दौरान गर्दन को सीधा रखें और फिर सांस छोड़ते हुए अपने कंधों को फर्श से थोड़ा ऊपर उठाएं। अब सांस लेते हुए सिर और कंधों को नीचे फर्श पर रखें। ऐसा 15-20 बार करें।

### सिट अप्स

सिट अप्स के लिए सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं। अब दोनों हाथों को सीधा फर्श पर रखें और दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर जमीन पर रखें। इसके बाद दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर सिर के पीछे रख लें और सांस छोड़ते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाकर घुटनों के करीब लाएं। अब सांस लेते हुए फिर से लेट जाएं। इस तरह से 10-12 रेप्स करें।

### रशियन ट्विस्ट

सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर बैठकर पैरों को सामने की ओर खोले और शरीर को सिट-अप की मुद्रा में लाएं। अब पैरों को जमीन से लगभग 6 इंच ऊपर उठाएं और घुटने मोड़ें। इसके बाद पेट के सामने दोनों हाथों से मेडिसिन बॉल रखें और अपनी कोहिनियों को मोड़ें। पीठ को सीधा रखते हुए मेडिसिन बॉल पकड़कर सबसे पहले बाईं ओर लाएं और फिर से दाईं ओर ले जाएं। इस तरह से एक रेप्स होगा। ऐसे ही 15-20 रेप्स करें।

### बर्पी

सबसे पहले पैरों को समांतर रूप से एक फीट की दूरी पर खोलकर खड़े हो जाएं। अब स्क्राट करें और हाथों को फर्श पर रखें। इसके बाद कूदते हुए पैरों को प्लैंक की मुद्रा में लाएं और पुश-अप करें। फिर दोनों पैरों को उछलते हुए अपने हाथों के पास लाएं और फिर ऊपर की ओर उछलते हुए सीधे खड़े हो जाएं। अंत में दोनों हाथों को ऊपर की ओर सीधा करते हुए दोबारा कूदें और प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।

## मोशन सिकनेस की समस्या होने पर इन खाद्य पदार्थों का करें सेवन

मोशन सिकनेस एक ऐसी स्थिति है, जिसमें इंसान को लंबी यात्रा के दौरान चक्कर, उल्टी और बेचैनी जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यदि आप भी यात्रा के दौरान इन्हीं लक्षणों को महसूस करते हैं तो आपको मोशन सिकनेस है। इससे बचाव के लिए आपको यात्रा से पहले, यात्रा के दौरान और बाद में अपने खान-पान को लेकर सावधान रहना चाहिए। आइए आज इस समस्या से राहत दिलाने वाले पांच खाद्य पदार्थों के बारे में जानते हैं।

**सौंफ :** यात्रा के दौरान जब भी आप मिचली या बेचैनी महसूस करें तो सौंफ का सेवन बेझिझक कर सकते हैं। दरअसल, सौंफ में कार्मिनोटिव गुण होते हैं, जो गैस और सूजन को कम करने में मदद करते हैं। इस वजह से कुछ रेस्टोरेंट में खाने के बाद अक्सर सौंफ भी दिया जाता है। अगली बार जब भी आप लंबी यात्रा करें और आपको मोशन सिकनेस के लक्षण महसूस होने लगे तो सौंफ का सेवन जरूर करें।

**इलायची :** इलायची रसोई में आराम से मिल जाती है और यात्रा के दौरान बेचैनी महसूस होने पर इसका सेवन काफी प्रभावी होता है। यह मोशन सिकनेस से राहत दिलाने के अलावा मुंह की बदबू को दूर करने में और तनाव को कम करने में भी मदद करती है। इसके अलावा यह पाचन से जुड़ी समस्याओं और सर्दी-खांसी के उपचार में भी बहुत कारगर है।

**मुलेठी :** मुलेठी झाड़ीनुमा पौधे का तना होता है, जिसे काटने के बाद सुखाया जाता है और फिर इसका इस्तेमाल छोटे-छोटे टुकड़ों में या फिर पाउडर के रूप में किया जाता है। लंबी यात्रा करने से पहले इसके पाउडर को चाय में डालकर पीने से मोशन सिकनेस की समस्या से राहत मिलेगी। इसके अलावा मुलेठी में गैस्ट्रो प्रोटेक्टिव गुण पाए जाते हैं, जो गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रोगों को दूर करने में भी सहायक हैं।

**केला :** केला का सेवन ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में काफी मददगार है। यदि आपको यात्रा के दौरान उल्टी और दस्त की समस्या होती है तो इसकी वजह से कमजोरी महसूस होना लाजमी है क्योंकि इनसे शरीर में पोटेशियम की कमी हो जाती है। इसी वजह से मोशन सिकनेस से राहत पाने के लिए केला का सेवन एक अच्छा विकल्प है। इसके अलावा यह पाचन क्रिया को भी ठीक करने में मददगार होता है।

**अदरक :** मोशन सिकनेस से राहत दिलाने में अदरक दवाई की तरह काम कर सकता है। इसका सेवन यात्रा के दौरान होने वाले अजीब से अहसास और प्लाज्मा वैसोप्रेसिन (हार्मोन) में वृद्धि को रोककर मोशन सिकनेस को कम कर सकता है। इस समस्या से राहत पाने के लिए अदरक के छोटे टुकड़े को धीरे-धीरे चबाते रहें। जब भी किसी यात्रा की शुरूआत करें तो इस उपाय को जरूर अपनाएं।

## हेलमेट को साफ करने के लिए अपनाएं ये 5 आसान तरीके, बनी रहेगी चमक

हेलमेट को साफ करना एक जरूरी काम है, जिसे अक्सर लोग नजरअंदाज कर देते हैं। हेलमेट न केवल सुरक्षा प्रदान करता है, बल्कि इसकी सही देखभाल भी बहुत जरूरी है। सही तरीके से साफ-सफाई करने से न केवल आपका हेलमेट लंबे समय तक टिकेगा, बल्कि यह आपके सिर को भी सुरक्षित रखेगा। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने हेलमेट को बेहतर तरीके से साफ कर सकते हैं।

साबुन और पानी का करें इस्तेमाल  
हेलमेट को साफ करने के लिए सबसे पहले साबुन और पानी का घोल बनाएं। इसके लिए आप किसी भी हल्के धोने वाले पाउडर का उपयोग कर सकते हैं। घोल को एक स्प्रे बोतल में भर लें और उसे पूरे हेलमेट पर अच्छी तरह छिड़कें। अब एक मुलायम कपड़े या ब्रश की मदद से हल्के हाथों से रगड़ें, खासकर उन जगहों पर जहां धूल या गंदगी जमा हो गई हो। इसके बाद साफ पानी से धो लें और सूखा दें।

सिर की गंदगी हटाएं  
हेलमेट की अंदरूनी सतह पर अक्सर बालों और सिर की गंदगी जमा हो जाती है, जिसे साफ करना जरूरी है। इसके लिए आप एक मुलायम कपड़े या ब्रश का उपयोग कर सकते हैं। ध्यान रखें कि रगड़ते समय ज्यादा जोर न लगाएं ताकि हेलमेट की अंदरूनी परत खराब न हो। अगर जरूरी हो तो आप हल्के साबुन का घोल भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे गंदगी आसानी से हट जाएगी और आपका हेलमेट साफ हो जाएगा।

बाहरी सतह को चमकाएं  
हेलमेट की बाहरी सतह को चमकाना भी बहुत अहम है। इसके लिए आप किसी अच्छे गुणवत्ता वाले चमकाने वाले उत्पाद का उपयोग करें, जो आपकी हेलमेट की चमक बनाए रखेगा। उत्पाद को पूरे हेलमेट पर समान रूप से लगाएं और कुछ मिनट तक सूखने दें। इसके बाद एक साफ कपड़े से हल्के हाथों से रगड़ें ताकि उत्पाद अच्छी तरह से सेट हो जाए। इससे न केवल आपका हेलमेट चमकदार बनेगा बल्कि उसकी सुरक्षा भी बढ़ेगी।



हवा के छिद्रों को साफ रखें  
हेलमेट के हवा के छिद्रों को साफ रखना भी जरूरी है क्योंकि ये हवा आने-जाने में मदद करते हैं। इन छिद्रों में अक्सर धूल जमा हो जाती है, जिससे हवा का प्रवाह कम हो सकता है। इसके लिए आप किसी छोटे ब्रश या दांत साफ करने वाले टूल का उपयोग कर सकते हैं, जिससे इन छिद्रों की

गंदगी आसानी से निकल जाएगी। अगर जरूरी लगे तो आप हल्के साबुन का घोल भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्टोर करते समय ध्यान रखें  
हेलमेट को सही तरीके से स्टोर करना भी बहुत अहम है। इसे हमेशा एक सूखी जगह पर रखें ताकि नमी न हो और फंगस न लगे। बेहतर होगा अगर आप अपने हेलमेट को किसी प्लास्टिक बैग में रखें, जो हवा रोक सके। अगर लंबे समय तक इस्तेमाल नहीं करना हो तो उसे किसी ठंडी और सूखी जगह पर रख दें ताकि उसकी गुणवत्ता बनी रहे। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -055

(भागवत साहू)

### बाएं से दाएं

- व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू)
- साथ में, सहित
- वर्षा, बारिश, बरखा
- कथा, किस्सा
- चिढ़चिड़ा, बदमिजाज
- प्रलय, आफत, हलचल
- लाख ढकने का कपड़ा
- पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति
- वायु, पवन
- निवास करना,

- उपस्थित होना, ठहरना
- जिसे लात खाने की आदत हो गई हो
- सेवक, दास, चाकर
- भ्राता
- मेघ, जलद, नीरद

### ऊपर से नीचे

- विशेष, विशिष्ट
- सुगंध, खुशबू
- आदमी, मनुष्य, मानव
- अपेक्षाकृत, अपेक्षया
- कष्ट, दर्द, दिक्कत
- पठन, पढ़ने का

- काम, शिक्षा
- किस्मत, नसीब, भाग्यवान
- एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था
- बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा
- वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल
- नाव, कश्ती
- वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

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

## शब्द सामर्थ्य क्रमांक 54 का हल

पं	क्ति	स्वा	द	स	ब	ब
जा	सु	हा	ना		ली	द
ब	हु	धा	द	ल	ना	ल
		क	मा	न	ग	ह
भं	व	र			वा	म
गी	त		म	ज	बू	र
		न	म	स्का	र	र
		र्या			बी	ना
सं	वि	दा		ब	स	च
				ल	ना	

## चेतावनी के साथ अरबाज की काल त्रिघोरी का टीजर रिलीज; मिलेगा हॉरर का डोज

इन दिनों सिनेमाघरों में मैडॉक की हॉरर कॉमेडी फिल्म थामा लगी है। अब इसको टकरा देने के लिए इसी महीने रिलीज हो रही है काल त्रिघोरी, जो एक सुपरनैचुरल हॉरर फिल्म है। अरबाज खान, ऋतुपर्णा सेनगुप्ता, महेश मांजरेकर और आदित्य श्रीवास्तव अभिनीत इस फिल्म की रिलीज से पहले आज सोमवार को टीजर जारी किया गया है, जो काफी धमाकेदार है। फिल्म का टीजर पेन मूवीज के यूट्यूब चैनल से साझा किया गया है। शुरुआत में चेतावनी है, अच्छे अनुभव के लिए हेडफोन का इस्तेमाल करें। इसके बाद का सीन सिहरन पैदा करने वाला है। बैकग्राउंड से भूतिया आवाज आती है। एक रहस्यमयी हवेली पर बिजली कड़कती है। इस हवेली पर काल मंडरा रहा है। इसके अंदर एक अजीब डरावनी गुड़िया है। इसके बाद एक काली बिल्ली नजर आती है, जो आत्माओं को देख सकती है। इस हवेली के अंदर जांच के लिए पहुंचे लोगों को अजीबो-गरीब रहस्यों का पता चलता है। डरावनी गुड़िया को न छूने की नसीहत दी जाती है और काली बिल्ली रक्षक बन सकती है। कुल मिलाकर एक अलग ही डरावनी दुनिया है। फिल्म के निर्देशन की कमान नितिन वैद्य ने संभाली है। उन्होंने ही इसे लिखा है। वहीं, शिरीष वैद्य, नितिन घटालिया और मानसुख तलसानिया ने प्रोड्यूस किया है। फिल्म में राजेश शर्मा, मुग्धा गोडसे और अन्य कलाकार भी अहम भूमिका निभाते दिखेंगे। फिल्म के जरिए दर्शकों को सस्पेंस, हॉरर और थ्रिलर का डोज मिलेगा।

## मेजर शैतान सिंह के किरदार में चीनी दुश्मनों से लोहा लेते दिखें फरहान अख्तर

अभिनेता फरहान अख्तर की बहुप्रतीक्षित फिल्म 120 बहादुर का ट्रेलर जारी कर दिया गया है। 2 मिनट 39 सेकंड के ट्रेलर में चीनी सैनिकों के खिलाफ 120 बहादुर भारतीय जवान सीना तानकर लड़ते नजर आए हैं। फिल्म में फरहान को मेजर शैतान सिंह भाटी के किरदार में देखा जाएगा। भारतीय सैनिकों के शौर्य और जंग के दौरान दिखाए गए सीन रोंगटे खड़े करने वाले हैं। 120 बहादुर का निर्देशन रजनीश रेजी घई ने किया है, जबकि अमित चंद्रा निर्माता हैं। निर्माताओं ने 120 बहादुर का ट्रेलर जारी करते हुए लिखा, एक सच्ची कहानी पर आधारित, जिसने हमारे देश के इतिहास को आकार दिया, 120 बहादुर- ट्रेलर अब रिलीज हो गया है। ट्रेलर की शुरुआत अमिताभ बच्चन की आवाज से होती है, जो भारत और चीन के 1962 में हुए युद्ध का जिक्र करते हैं। फरहान के अलावा, ट्रेलर में राशि खन्ना और एजाज खान भी दिखे हैं। बता दें कि 120 बहादुर 21 नवंबर को रिलीज होने को तैयार है। 120 बहादुर में फरहान अख्तर मेजर शैतान सिंह की भूमिका निभा रहे हैं, जिन्होंने 1962 के जंग के दौरान अपने सैनिकों का नेतृत्व किया था। जबकि राशि खन्ना एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। यह फिल्म लड़ाख में फिल्माई गई है।

## 21 नवंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी थियावर थियावर कुलाई नाडुंगा

निर्देशक दिनेश लेचुमनन की बहुप्रतीक्षित खोजी थ्रिलर थियावर कुलाई नाडुंगा, जिसमें अभिनेता अर्जुन और ऐश्वर्या राजेश मुख्य भूमिका में हैं, इस साल 21 नवंबर को दुनिया भर में रिलीज होगी। गौरतलब है कि कुछ समय पहले फिल्म यूनिट द्वारा जारी किए गए एक टीजर ने प्रशंसकों और फिल्म प्रेमियों में भारी दिलचस्पी जगाई थी। इस क्राइम इन्वेस्टिगेटिव थ्रिलर के टीजर में कई तनावपूर्ण दृश्य दिखाए गए थे और इसने फिल्म के प्रति उत्सुकता बढ़ा दी थी। इस अपराध थ्रिलर के केन्द्र में एक गहन नैतिक सिद्धांत निहित है - कि कानून को न्याय द्वारा और न्याय को धर्म द्वारा पराजित किया जा सकता है, लेकिन अंत में, विजयी हमेशा धर्म ही होता है।

टीजर की शुरुआत अर्जुन को यह एहसास दिलाती है कि जावा नाम के एक मशहूर लेखक द्वारा लिखी गई एक काल्पनिक कहानी गैर-काल्पनिक लगती है। जल्द ही, हम अर्जुन को ऐसे घटनाक्रमों की पड़ताल करते हुए देखते हैं जो दर्शकों को अपनी सीट से बांधे रखने के लिए बाध्य हैं। टीजर से पता चलता है कि अर्जुन एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभाएंगे। हालाँकि यह स्पष्ट नहीं है कि ऐश्वर्या राजेश फिल्म में क्या भूमिका निभाएंगी, लेकिन हमें यह समझ आ जाता है कि उनका किरदार कथानक का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। पूछताछ, रहस्य और अचानक तीव्रता के दृश्यों से बुना यह टीजर यह आभास देता है कि यह फिल्म एक रोमांचक थ्रिलर होगी। अर्जुन और ऐश्वर्या राजेश अभिनीत इस फिल्म में बिग बॉस फेम अभिरामि, रामकुमार, जी. के. रेड्डी, पी.एल. थेनाप्पन, लोगू, लेखक-अभिनेता वेला राममूर्ति, थंगादुरई, प्रैक्स्टर राहुल और ओ. ए. के. सुंदर जैसे कलाकार भी 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

## एक्ट्रेस रकुल प्रीत का शॉर्ट ड्रेस में दिखा दिलकश अंदाज

बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह हमेशा अपनी बोल्डनेस और हॉटनेस से सोशल मीडिया पर फैंस के बीच सुर्खियां बटोरती रहती हैं। उनका हॉट लुक इंटरनेट पर आते ही तबाही मचाने लगता है। बॉलीवुड अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह ने इंस्टाग्राम पर अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका किलर लुक देखकर फैंस एक बार फिर से बेकाबू हो गए हैं।

इन तस्वीरों में रकुल प्रीत शॉर्ट ड्रेस में स्टाइलिस लुक में नजर आ रही हैं। रकुल ने लेटेस्ट लुक में शानदार पोज दिए।

एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैंस को अपने हुस्न का दीवाना बनाती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टा पर अपलोड करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स करते नहीं थकते हैं।

उनकी इन फोटोज को देखकर फैंस एक बार फिर से उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थक रहे हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

रकुल प्रीत सिंह का यह लुक उनके फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। इस लुक के साथ रकुल ने कैप्शन में लिखा आयशा का मंडे मोटिवेशन। रकुल ने आगे लिखा नीले रंग की जगह गुलाबी रंग अपनाएं। रकुल हाल ही में फिल्म दे दे प्यार दे 2 में नजर आई हैं।



## समंदर के बीच सनी लियोनी ने दिए हॉट पोज



बॉलीवुड में एंटी की थी। वह भारत की तरफ से कान फिल्म फेस्टिवल तक में अपना परचम लहरा चुकी हैं। इन दिनों सनी लियोनी की इंडस्ट्री में खूब डिमांड है। हालांकि उन्हें मेन स्ट्रीम की फिल्मों में कम मिलती हैं लेकिन वह ग्लैमर वर्ल्ड का एक जाना-माना चेहरा हैं।

अभिनेत्री सनी लियोनी ने आज इंस्टाग्राम पर अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में सनी लियोनी समंदर के बीच एक बोट में नजर आ रही हैं। सनी ने कलरफुल टू पीस बिकिनी पहनी हुई है। सनी का यह बोल्ड लुक उनके फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। सनी ने इस लुक में कई हॉट पोज दिए। सनी की ये तस्वीरें ब्रेनिया कोट्टेफारु बीच वेकेशन की है। एक्ट्रेस सनी लियोनी ने बड़ी ही मेहनत से बॉलीवुड इंडस्ट्री में अपनी पहचान बनाई है। उनकी हिंदी बिल्कुल साफ नहीं है लेकिन इसके लिए वह जमकर ट्यूशन लेती हैं क्योंकि उन्हें पता है कि बॉलीवुड इंडस्ट्री में काम करने के लिए अच्छी हिंदी बोलना कितना जरूरी है। सनी लियोनी एक समय पर एडल्ट फिल्मों में काम करती थीं। ऐसे में इंडस्ट्री के लोग शुरुआत में उन्हें खराब नजरों से देखते थे। सनी लियोनी ने अपनी डॉक्यूमेंट्री में खुद बताया था कि एडल्ट फिल्मों के चलते उन्हें घरवालों से लेकर बाहरवालों तक से बहुत अपमान सहना पड़ता था।

कभी एडल्ट फिल्मों की फेमस एक्ट्रेस रह चुकीं सनी लियोनी ने आज बॉलीवुड इंडस्ट्री में भी अपनी पहचान बना ली है।

सनी लियोनी सबसे पहले टीवी के फेमस रिएलिटी बिग बॉस से सुर्खियों में छाई थीं। इसके बाद उन्होंने फिल्म जिस्म 2 से

# नक्शा: विश्वसनीय भू-अभिलेखों और नागरिक सशक्तिकरण के लिए एक नई पहल

शिवराज सिंह चौहान

जब भारत एक समावेशी और विकसित भविष्य की कल्पना करता है, तो इसका सबसे मजबूत आधार-स्तंभ भूमि है। चाहे घर हो, खेत हो, दुकान हो या स्मार्ट सिटी का सपना हो - विकास का प्रत्येक रूप भूमि पर अवस्थित होता है। हालाँकि, सच्चाई यह है कि वर्षों से हमारे भू-अभिलेख अधूरे, भ्रामक और अक्सर विवादों में उलझे रहे हैं। परिणामस्वरूप, आम नागरिकों को संपत्ति खरीदने, ज़मीन विरासत में प्राप्त करने, ऋण प्राप्त करने या सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने में बड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ा है।

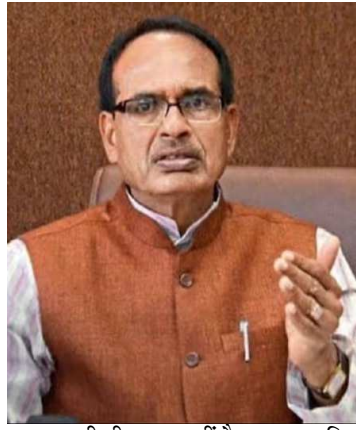
इन दीर्घकालिक समस्याओं के समाधान के लिए, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में, ग्रामीण विकास मंत्रालय के अंतर्गत भूमि संसाधन विभाग ने नक्शा (राष्ट्रीय शहरी निवास-स्थल भू-स्थानिक ज्ञान-आधारित भूमि सर्वेक्षण) कार्यक्रम की शुरुआत की है। यह भारत में भूमि प्रबंधन, प्रशासन और भूमि-रिकॉर्ड रख-रखाव में बदलाव लाने की एक पहल है। यह कार्यक्रम एक पारदर्शी, डिजिटल और सत्यापित भू-अभिलेख प्रणाली का निर्माण कर रहा है, जो न केवल नागरिकों के जीवन को आसान बनाएगी, बल्कि कस्बों और शहरों के विकास को भी गति प्रदान करेगी।

भारत में, भूमि पंजीकरण लंबे समय से एक जटिल व दस्तावेज-आधारित प्रक्रिया रही है। बिक्री विलेख, स्टाम्प शुल्क, पंजीकरण शुल्क, पटवारी सत्यापन और तहसील स्तर पर प्रस्तुतियाँ - ये सभी

नागरिकों के लिए पूरी प्रणाली को बोझिल बना देती थीं। पुराने रजिस्टर और फाइलों में न केवल त्रुटियाँ मौजूद थीं, बल्कि इनमें आसानी से छेड़छाड़ की जा सकती थी, जो कई विवादों का मूल कारण होता है। अस्पष्ट संपत्ति अभिलेखों की वजह से बैंकों से ऋण प्राप्त करने की संभावना कम हो गयी थी। उत्तराधिकार या दाखिल-खारिज की प्रक्रिया अक्सर वर्षों तक अदालतों में अटक रही थी। गलत माप, अस्पष्ट सीमाएँ और स्थानीय राजनीतिक हस्तक्षेप ने इन समस्याओं को और गंभीर बना दिया। यही कारण है कि लाखों भारतीयों के लिए, सुरक्षा के स्रोत के रूप में भूमि का महत्त्व कम होता गया और यह जोखिम का प्रमुख स्रोत बन गई।

नक्शा डिजिटल पारदर्शिता की ओर कदम

नक्शा कार्यक्रम, सटीक और डिजिटल भू-रिकॉर्ड तैयार करने के लिए ड्रोन सर्वेक्षण, जीएनएसएस मानचित्रण और जीआईएस उपकरण जैसी उन्नत तकनीकों का लाभ उठाता है। इस पहल के तहत, नागरिकों को योरप्रो (शहरी संपत्ति स्वामित्व रिकॉर्ड) कार्ड मिलता है, जो स्वामित्व का एक डिजिटल प्रमाण है और संपत्ति के लेन-देन को आसान बनाता है। सरकार योरप्रो कार्यक्रम को समर्थन दे रही है। नक्शा के साथ, लोगों को अब स्वामित्व की पुष्टि के लिए दस्तावेजों या बिचौलियों पर निर्भर रहने की ज़रूरत नहीं है। इससे ऋण प्राप्त करने, बिक्री पूरी करने, उत्तराधिकार प्राप्त करने और विवादों का निपटारा करने की प्रक्रिया तेज़ और अधिक पारदर्शी हो गयी है। अंततः, नक्शा केवल



एक तकनीकी सुधार नहीं है - यह नागरिक सशक्तिकरण, समानता और भू-स्वामित्व में कानूनी आस्था की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

नक्शा कार्यक्रम मुख्य रूप से उन नागरिकों को लाभान्वित करता है, जो लंबे समय से अधूरे या अप्रचलित भू-दस्तावेजों पर निर्भर रहे हैं। नगरपालिकाओं और स्थानीय परिषदों के पास अब स्वच्छ, सटीक भू-स्थानिक डेटा तक पहुँच की सुविधा है, जिससे बेहतर निर्णय लेना और पारदर्शिता सुनिश्चित होती है। नागरिक आसानी से ऑनलाइन प्रारूप मानचित्र देख सकते हैं और आपत्तियाँ दर्ज कर सकते हैं, जिससे इस प्रक्रिया में जनता की भागीदारी सुनिश्चित होती है। यह डिजिटल प्रणाली कराधान को अधिक निष्पक्ष और पारदर्शी बनाती है, साथ ही शहरी नीति-निर्माण और अवसंरचना डिज़ाइन की सटीकता और गति में सुधार करती है। संक्षेप में, जो भू-रिकॉर्ड कभी धूल भरे रजिस्ट्रों में केवल हस्तलिखित प्रविष्टियों के रूप में मौजूद था, वह अब रंगीन, इंटरैक्टिव और पारदर्शी डिजिटल मानचित्रों

में विकसित हो गया है। यह आधुनिक, डेटा-संचालित शासन की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

नक्शा कार्यक्रम का प्रभाव व्यक्तिगत स्वामित्व और प्रशासनिक दक्षता से कहीं आगे तक फैला हुआ है और यह आपदा प्रबंधन और शहरी नीति-निर्माण के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण के रूप में उभर रहा है। अवस्थिति की ऊँचाई का विस्तृत डेटा प्रदान करके, यह लोगों को बाढ़-जोखिम वाले क्षेत्रों की पहचान करने में सक्षम बनाता है, जबकि चक्रवात, भूकंप या आग की स्थिति में, यह बिना किसी देरी के बचाव और राहत कार्यों को शुरू करने की सुविधा देता है। सत्यापित डिजिटल स्वामित्व रिकॉर्ड यह भी सुनिश्चित करते हैं कि मुआवजा और सहायता सही लाभार्थियों तक शीघ्रता से पहुँचे। इससे आपदा के बाद, पूर्वस्थिति को बहाल करने की प्रक्रिया अधिक कुशल हो जाती है। इसके अलावा, नक्शा संतुलित और सतत अवसंरचना विकास को बढ़ावा देकर दीर्घकालिक शहरी सुदृढ़ता का समर्थन करता है।

अनिवासी भारतीयों (एनआरआई) और दिव्यांगजनों जैसे कमजोर समूहों के लिए, नक्शा सुरक्षा और सुलभता प्रदान करता है - उन्हें संपत्ति के रिकॉर्ड ऑनलाइन देखने और सत्यापित करने की सुविधा देता है, किसी भी धोखाधड़ी और अतिक्रमण के जोखिम को कम करता है, और सरकारी कार्यालयों के बार-बार चक्कर लगाए बिना आसान पहुँच सुनिश्चित करता है। संक्षेप में, नक्शा केवल एक तकनीकी

सुधार नहीं है, बल्कि दुनिया भर के उन नागरिकों के लिए विश्वास और सशक्तिकरण का प्रतीक है, जिनकी भारत की भूमि और इसके भविष्य में हिस्सेदारी है।

विकसित भारत की आधारशिला भारतीय इतिहास में, भूमि विवादों ने अक्सर असमानता, संघर्ष और विलंब को जन्म दिया है - लेकिन नक्शा कार्यक्रम भूमि प्रशासन प्रणाली को पारदर्शी, कुशल और नागरिक-केंद्रित बनाकर इस विरासत को बदल रहा है। स्मार्ट शहर, पीएम गति शक्ति और पीएम स्वनिधि जैसे राष्ट्रीय मिशनों के साथ एकीकरण के जरिये, नक्शा भारत के विकास-केंद्रित भविष्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन रहा है। यह न केवल स्थानीय शासन को मजबूत करता है, बल्कि नागरिक भागीदारी, सशक्तिकरण और आर्थिक विकास को भी बढ़ावा देता है, जिससे अधिक निवेश और रोजगार सृजन का मार्ग प्रशस्त होता है। आखिरकार, भूमि सिर्फ एक भौतिक संपत्ति नहीं है - यह प्रत्येक भारतीय नागरिक की पहचान और विरासत है। दशकों से, यह विरासत अव्यवस्था और भ्रष्टाचार के आवरण से ढँकी हुई थी, लेकिन नक्शा विश्वास, पारदर्शिता और समानता का अमृत काल प्रस्तुत कर रहा है। सुरक्षित, सत्यापित डिजिटल भूमि रिकॉर्ड के साथ, अब नागरिकों के पास सचमुच अपने सपनों की कुंजी है - जो भारत को एक अधिक न्यायसंगत, पारदर्शी और विकसित भविष्य की ओर ले जा रही है।

(लेखक केंद्रीय ग्रामीण विकास और कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री हैं)

## घर पर जिम का सेटअप चाहते हैं तो इन 5 उपकरणों को जरूर खरीदें

घर पर जिम बनाना एक बेहतरीन विचार है, जिससे आप अपनी फिटनेस दिनचर्या को आसानी से अपना सकते हैं। इसके लिए कुछ जरूरी सामान की आवश्यकता होती है, जो आपको अपने घर में ही मिल सकते हैं। इन सामानों की मदद से आप अपने शरीर को मजबूत और स्वस्थ रख सकते हैं। इस लेख में हम आपको पांच ऐसे जरूरी सामान बताएंगे, जिनसे आप अपने घर पर जिम बना सकते हैं और फिटनेस का आनंद ले सकते हैं।

**एडजस्टेबल डंबल**  
समायोज्य डंबल आपके घर के जिम के लिए एक अहम उपकरण हो सकते हैं। ये डंबल अलग-अलग वजन में सेट किए जा सकते हैं, जिससे आप अपनी व्यायाम के अनुसार वजन चुन सकते हैं। इससे आप बाइसेप्स, ट्राइसेप्स और कंधों की मांसपेशियों को मजबूती दे सकते हैं। इन डंबल्स की मदद से आप विभिन्न प्रकार की एक्सरसाइज कर सकते हैं, जिससे आपका पूरा शरीर मजबूत बनेगा और फिटनेस में सुधार होगा।

**रेजिस्टेंस बैंड्स**  
रेजिस्टेंस बैंड्स की मदद से आप विभिन्न प्रकार की व्यायाम कर सकते हैं।

इनका उपयोग करके आप अपनी पीठ, छाती और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं। रेजिस्टेंस बैंड्स का उपयोग करना बहुत आसान होता है और इन्हें कहीं



भी रखा जा सकता है। आप इन्हें घर पर ही आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं, जिससे आपकी फिटनेस दिनचर्या में कोई रुकावट नहीं आएगी।

**स्काट रैक**  
स्काट रैक से आप अपने पैरों और कूल्हों की मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं। इसके अलावा यह आपके शरीर की स्थिरता बढ़ाने में भी मदद करता है। स्काट रैक का उपयोग करके आप अलग-अलग प्रकार की स्काट व्यायाम कर सकते हैं, जिससे आपके पैर और कूल्हे मजबूत

बनते हैं। इसे अपने घर के जिम में शामिल करने से आपकी फिटनेस दिनचर्या और भी प्रभावी हो जाएगी।

**एडजस्टेबल बेंच**  
समायोज्य बेंच का उपयोग करके आप विभिन्न प्रकार की व्यायाम कर सकते हैं, जैसे कि बाइसेप्स कर्ल, ट्राइसेप्स एक्सटेंशन आदि। यह बेंच ऊपर-नीचे हो सकती है, जिससे आप अलग-अलग कोणों से व्यायाम कर सकते हैं। समायोज्य बेंच का उपयोग करने से आपकी मांसपेशियाँ बेहतर तरीके से काम करती हैं और आपको अधिक लाभ मिलता है। इसे अपने घर के जिम में शामिल करने से आपकी फिटनेस दिनचर्या और भी प्रभावी हो जाएगी।

**कार्डियो उपकरण**  
हृदय गति बढ़ाने वाले उपकरण जैसे चलने की मशीन या व्यायाम साइकिल आपके दिल की धड़कनें बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे आपकी सहनशक्ति बेहतर होती है। इन उपकरणों का नियमित उपयोग करने से आपका दिल स्वस्थ रहता है और आप अधिक ऊर्जा महसूस करते हैं। इन सभी जरूरी सामानों को शामिल करके आप अपने घर पर ही एक बेहतरीन जिम बना सकते हैं, जिससे आपकी फिटनेस दिनचर्या आसान हो जाएगी। (आरएनएस)

सू-दोकू क्र.055													
	2		6					1					
3			4					2					
									6				
6				4									
	9		5				6		1				
4	3				9				2				
	8		2						7				
1	2		4			9			6				
<b>नियम</b>					<b>सू-दोकू क्र.54 का हल</b>								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनाता है।					8	7	6	9	5	1	2	3	4
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।					1	3	9	2	8	4	5	6	7
3. बाएं से दाएं और ऊपर 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।					4	5	2	3	7	6	9	1	8
					2	8	5	4	6	7	1	9	3
					3	1	7	8	9	2	4	5	6
					6	9	4	1	3	5	7	8	2
					9	4	1	6	2	8	3	7	5
					7	2	8	5	1	3	6	4	9
					5	6	3	7	4	9	8	2	1

## हाईकोर्ट ने कैलाशानंद मिशन ट्रस्ट की सभी संपत्तियां बीकेटीसी को सौंपने का आदेश दिया

कार्यालय संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखंड उच्च न्यायालय ने एक अहम फैसले में स्वामी कैलाशानंद मिशन ट्रस्ट की संपूर्ण संपत्ति धर्मशाला, मंदिर, गोशाला और अन्य परिसरों को श्री बदरीनाथ-केदारनाथ मंदिर समिति (बीकेटीसी) के सुपुर्द करने का आदेश दिया है।

लक्ष्मण झूला के पास स्थित कैलाशानंद मिशन ट्रस्ट की संपत्ति को लेकर विवाद 2014 में देहरादून जिला न्यायालय में शुरू हुआ था। आरोप यह थे कि ट्रस्ट की वास्तविक प्रबंधन टीम को किनारे कर कुछ लोगों ने मंदिर, धर्मशाला और गोशाला समेत कई परिसंपत्तियों पर अवैध कब्जा जमाया और वर्षों तक संस्थान की संपत्ति का मनमाना उपयोग किया। सुनवाई के दौरान यह भी सामने आया कि मसूरी स्थित धर्मशाला और जौंक गाँव की गोशाला समेत कई संपत्तियों में अनियमितताएँ लगातार बढ़ती गईं।

न्यायमूर्ति राकेश थपलियाल ने 18 नवंबर को सभी पक्षों को सुनने और उपलब्ध साक्ष्यों पर विचार करने के बाद आदेश संख्या 10511/2025 और अपील संख्या 2008/2016 के संदर्भ में फैसला सुनाया।

अदालत ने कहा कि ट्रस्ट की संपत्तियों को सुरक्षित और जनहित में चलाने के लिए एक निष्पक्ष एवं वैधानिक संस्था के हाथ में नियंत्रण होना आवश्यक है इसी आधार पर अदालत ने ट्रस्ट की सभी संपत्तियों के संचालन और नियंत्रण का अधिकार बीकेटीसी को सौंप दिया। अदालत ने जिला प्रशासन को आवश्यकतानुसार बीकेटीसी को पूर्ण सहयोग प्रदान करने का निर्देश भी दिया है।



## परिवहन विभाग ने 36 वाहनों को सीज कर 60 से अधिक वाहनों का किया चालान

संवाददाता

देहरादून। परिवहन विभाग द्वारा बड़ी कार्रवाई करते हुए 36 वाहन सीज व 60 से अधिक वाहनों का चालान किया।

आज यहां परिवहन विभाग के द्वारा बड़ी कार्रवाई करते हुए 36 वाहन सीज, 60 से अधिक का चालान किये। इसके साथ ही विभाग ने ट्रैफिक बाधित करने वाले वाहनों पर बड़ी कार्रवाई की है। परिवहन विभाग की संयुक्त टीम ने शहर के कई प्रमुख मार्गों पर चेकिंग अभियान चलाया। अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन कर सड़क पर जाम पैदा करने वाले 36 वाहनों को मौके पर ही सीज किया गया। इसके अलावा 60 से अधिक वाहनों के चालान काटे गए। अधिकारी बताते हैं कि भारी और गलत तरीके से पार्क किए गए वाहन लगातार सड़क सुरक्षा में खतरा बन रहे थे।

## अधिवक्ताओं की हड़ताल नौवें दिन..

◀ पृष्ठ 2 का शेष

के साथ-साथ रजिस्ट्रार ऑफिस का काम भी ठप पड़ा है। हड़ताल के चलते बस्ते, टाइपिंग, स्टाम्प वेंडर आदि सेवाएं भी पूरी तरह बंद हैं। बार एसोसिएशन के अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल और सचिव राजबीर सिंह बिष्ट ने सभी अधिवक्ताओं को आंदोलन में शामिल होने के लिए अनिवार्य उपस्थिति दर्ज कराने को कहा है। उन्होंने कहा कि सभी अधिवक्ता अदालत और न्यायिक कार्यालयों से पूरी तरह विरत रहेंगे। रजिस्ट्रार ऑफिस में भी काम नहीं होगा। समिति ने भवन निर्माण और भूमि आवंटन से संबंधित कई महत्वपूर्ण प्रस्ताव पारित करके प्रशासन के सामने रखे हैं। प्रशासन की ओर से दिए जाने वाले आश्वासन, फैसले या घोषणाएं लिखित में और समयबद्ध तरीके से ही स्वीकार्य होंगी। नई जिला अदालत में आवंटित भूमि के साथ पुरानी जिला अदालत की संपूर्ण भूमि को अधिवक्ता चैंबर व भवन निर्माण के लिए आवंटित करने की मांग रखी है, जिसका उपयोग सभी वकील, मुंशी, टाइपिस्ट, स्टाम्प विक्रेता और विधि व्यवसाय से जुड़े अन्य लोगों के बैठने, पार्किंग, कैंटीन, पुस्तकालय, ऑडिटोरियम और वॉशरूम आदि की सुचारु व्यवस्था के लिए किया जाएगा। नई और पुरानी अदालत को जोड़ने के लिए अंडरपास बनाने की मांग है, क्योंकि दोनों के बीच सड़क पार करना मुश्किल होता है, हादसों का डर रहता है और यातायात भी बाधित होता है। सभी चेंबर, भवन और अंडरपास का निर्माण कार्य सरकार अपने खर्च पर अपनी सरकारी एजेंसी के माध्यम से करवाए। निर्माण की देखरेख व निगरानी बार एसोसिएशन की ओर से नियुक्त समिति करेगी। सरकार निर्माण संबंधी सभी महत्वपूर्ण फैसलों में इस संघर्ष समिति के सदस्यों को शामिल करेगी।

## पाला, शीतलहर व बर्फबारी के कारण न हो जनजीवन प्रभावित: भदौरिया

हमारे संवाददाता

पौड़ी। जिला प्रशासन ने शीत ऋतु में होने वाली शीतलहर, पाला और बर्फबारी से जनजीवन को होने वाली परेशानियों को देखते हुए व्यापक तैयारियाँ शुरू कर दी हैं। जिलाधिकारी स्वाति एस. भदौरिया ने ऊंचाई वाले क्षेत्रों में पाला गिरने से दुर्घटनाओं की सम्भावना और बर्फबारी के दौरान मार्ग अवरुद्ध होने की स्थिति को गंभीरता से लेते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिये हैं।

जिलाधिकारी ने जनपद की सभी तहसीलों एवं नगर निकायों को असहाय एवं बेसहारा व्यक्तियों के लिए प्रमुख सार्वजनिक स्थलों जैसे बस स्टेशन, चौराहों, पड़ावों आदि पर अलाव जलाने तथा निःशुल्क कंबल वितरण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। साथ ही उन्होंने इस संबंध में दैनिक जानकारी जिला आपातकालीन परिचालन केंद्र को भेजने के निर्देश दिये। जिलाधिकारी ने कहा कि अलाव एवं कंबल वितरण की जियोटैग फोटोग्राफ्स उपलब्ध कराएं।



उन्होंने निर्देश दिए कि नगर निकाय क्षेत्रों में स्थायी और अस्थायी रैन बसेरों में पेयजल, बिजली, बिस्तर, शौचालय और सफाई की संपूर्ण व्यवस्था रखने के साथ ही प्रत्येक निकाय को नोडल अधिकारी नियुक्त कर उनकी जानकारी नियंत्रण कक्ष को उपलब्ध कराएं।

जिलाधिकारी ने सभी उपजिलाधिकारी, तहसीलदार और नगर निकायों को कड़े निर्देश दिए कि शीतलहर के दौरान को भी व्यक्ति खुले स्थानों पर रात्रि न बिताएं। उन्होंने जिला पूर्ति अधिकारी को संवेदनशील एवं दूरस्थ क्षेत्रों में दिसंबर

के प्रथम सप्ताह तक अनिवार्य रूप से खाद्यान्न और ईंधन की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। साथ ही उन्होंने जल संस्थान को पेयजल आपूर्ति प्रभावित न हो, इसके लिए वैकल्पिक योजना तैयार करने के निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने मुख्य चिकित्साधिकारी को निर्देशित किया है कि जनपद में आवश्यक मात्रा में जीवन रक्षक दवाओं का स्वास्थ्य केंद्रों व चिकित्सालयों में पर्याप्त भंडारण रखा जाए तथा आपातकालीन सेवाओं हेतु तैनात चिकित्सकों की अद्यतन सूची नियंत्रण कक्ष को उपलब्ध करायी जाय। साथ ही उन्होंने लोक निर्माण विभाग को पाला प्रभावित मार्गों पर नियमित चूना और नमक का छिड़काव करने तथा बर्फबारी के दौरान अवरुद्ध सड़कों को सुचारु रखने के लिए पर्याप्त संख्या में जेसीबी मशीनें तैनात करने के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही संबंधित अभियंता और ऑपरेटर्स की सूची भी नियंत्रण कक्ष को उपलब्ध कराने को कहा।

## खाई में गिरी स्कूटी, युवक की मौत

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटना में देर रात एक स्कूटी के खाई में गिर जाने से एक युवक की मौत हो गयी। सूचना मिलने पर एसआरडीएफ टीम ने मौके पर पहुंच कर मृतक को बाहर निकाला और स्थानीय पुलिस की सुपुर्दगी में दे दिया। जहां उसका पंचायतनामा भरकर अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना नरेन्द्रनगर पुलिस को सूचना मिली कि दुवाधार नामक स्थान के पास एक स्कूटी गहरी खाई में गिर गई है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसडीआरएफ टीम को मामले की जानकारी दी गयी। जिस पर एसडीआरएफ टीम मौके पर पहुंची। घटनास्थल पर पहुंचकर स्थानीय पुलिस द्वारा बताया गया कि उक्त व्यक्ति



रात में लगभग 100 मीटर गहरी खाई में गिर गया था, जिससे मौके पर ही उसकी मृत्यु हो गयी है। जिस पर एसडीआरएफ एवं फायर सर्विस टीम द्वारा मृतक के शव को गहरी खाई से कड़ी मेहनत के बाद बाहर निकालकर जिला पुलिस के

सुपुर्द किया गया। मृतक की पहचान हरेंद्र सिंह पुंडीर पुत्र शूरवीर सिंह पुंडीर, निवासी ग्राम सोनी, हिंडोलाखाल, टिहरी के रूप में हुई है। वहीं पुलिस ने मृतक के शव का पंचायतनामा भर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

## 100 एकड़ में तैयार होगा भव्य सनातन महापीठ: बाबा हठयोगी

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। तीर्थ सेवा न्यास का निर्माण 100 एकड़ भूमि पर लगभग 1 हजार करोड़ रुपये की लागत से किया जाएगा, जो भविष्य में सनातन संस्कृति और अध्यात्म का महत्वपूर्ण केंद्र बनेगा।

यह बात आज एक स्थानीय होटल में आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान बाबा हठयोगी जी महाराज ने कही। उन्होंने कहा कि वर्तमान परिस्थितियों में सनातन का दायरा लगातार सीमित होता जा रहा है और कई तरह की व्याधियाँ सामने हैं। ऐसे में सनातन की रक्षा, संरक्षण और विश्व पटल पर इसके सशक्त प्रस्तुतीकरण के उद्देश्य से सनातन महापीठ की स्थापना की जा रही है। उन्होंने बताया कि 21 नवंबर को दिव्यता और भव्यता के साथ उद्घोषणा एवं शिला पूजन समारोह आयोजित किया जाएगा।

बताया कि यह कार्यक्रम भूपतवाला



स्थित अमेरिकन आश्रम में संपन्न होगा, जहाँ देश के विभिन्न राज्यों के साथ ही विदेशों से आए संत, विद्वान और प्रतिनिधि शामिल होंगे। तीर्थाचार्य राम विशाल दास ने जानकारी दी कि इस विशाल परिसर में विश्व का पहला सनातन संसद भवन बनाया जाएगा। यहाँ सभी सनातनियों को

‘सांसद’ के रूप में सम्मानित किया जाएगा और उनकी सहमति से धर्मादेश लागू किए जाएंगे। परिसर में पारंपरिक शिक्षा और संस्कारों के संरक्षण हेतु गुरुकुल, वेदाश्रम, और सभी महापुरुषों एवं ऋषिखुनियों की प्रतिमाओं व चित्रों की स्थापना भी की जाएगी।

## राज्य के दोनों मंडलों में एक-एक स्प्रिचुअल इकोनॉमिक जोन की हो स्थापना: सीएम धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि दोनों मंडलों में एक-एक स्प्रिचुअल इकोनॉमिक जोन की स्थापना के लिए विस्तृत कार्ययोजना (रोडमैप) शीघ्र तैयार की जाए।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में आयोजित उच्च स्तरीय बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिए कि राज्य के दोनों मंडलों में एक-एक स्प्रिचुअल इकोनॉमिक जोन की स्थापना के लिए विस्तृत कार्ययोजना (रोडमैप) शीघ्र तैयार की जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह पहल उत्तराखंड को वैश्विक आध्यात्मिक, सांस्कृतिक और पर्यटन केंद्र के रूप में स्थापित करने की दिशा में एक बड़ा कदम साबित होगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस परियोजना के अंतर्गत धार्मिक, सांस्कृतिक और प्राकृतिक धरोहरों के संरक्षण के साथ-साथ तीर्थ स्थलों एवं उनके आस-पास के क्षेत्रों का समग्र विकास किया जाए। इससे स्थानीय युवाओं को रोजगार एवं स्वरोजगार के नए अवसर प्राप्त होंगे, वहीं राज्य की अर्थव्यवस्था को नई गति मिलेगी। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि इसी वित्तीय वर्ष में इस योजना



पर कार्य धरातल पर प्रारंभ किया जाए इसके तहत योग, ध्यान, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, स्थानीय हस्तशिल्प, पर्वतीय उत्पादों और सांस्कृतिक आयोजनों को भी प्रोत्साहन दिया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस पहल से राज्य का पर्यटन परिरक्ष्य और समृद्ध होगा तथा उत्तराखंड की पहचान 'आध्यात्मिक राजधानी' के रूप में और मजबूत होगी। मुख्यमंत्री ने बैठक में शीतकालीन यात्रा व्यवस्थाओं को और अधिक सुदृढ़ करने पर भी बल दिया। उन्होंने कहा कि राज्य की शीतकालीन स्थलों में बुनियादी सुविधाओं का विस्तार करते हुए, वहां की यात्रा, आवास, परिवहन और सुरक्षा व्यवस्थाओं को मजबूत किया जाए ताकि

अधिक से अधिक पर्यटक राज्य की प्राकृतिक और सांस्कृतिक विविधता का अनुभव कर सकें। शीतकालीन यात्रा स्थलों के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए पारंपरिक व आधुनिक माध्यमों के जरिए राज्य की पर्यटन संभावनाओं को देश-विदेश तक पहुंचाया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारा लक्ष्य राज्य में पर्यटन को बढ़ावा देने के साथ ही जनसामान्य के जीवन स्तर में सुधार लाना तथा राज्य के प्राकृतिक और आध्यात्मिक धरोहरों को सहेजते हुए सतत विकास की दिशा में आगे बढ़ना है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि योजनाओं को धरातल पर लाने के लिए ठोस कार्यनीति तैयार की जाए और समयबद्ध रूप से प्रत्येक चरण की मॉनिटरिंग सुनिश्चित की जाए। इस अवसर पर वर्युअल माध्यम से पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज भी जुड़े थे। बैठक में बद्री-कंदार मंदिर समिति के अध्यक्ष हेमंत द्विवेदी, मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन, प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, डॉ. आर. मीनाक्षी सुंदरम, सचिव शैलेश बगोली, धीराज सिंह गर्ब्याल, स्थानिक आयुक्त अजय मिश्रा, अपर सचिव अभिषेक रोहिला एवं संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

## अमेरिका ने अनमोल बिश्नोई समेत 200 भारतीयों को किया डिपोर्ट

कार्यालय संवाददाता

वाशिंगटन। अमेरिका ने कुख्यात गैंगस्टर लॉरेस बिश्नोई के भाई और मोस्ट वांटेड अपराधी अनमोल बिश्नोई को भारत डिपोर्ट कर दिया है। जानकारी के मुताबिक मंगलवार को अनमोल बिश्नोई, पंजाब के दो वांटेड अपराधियों और 197 अवैध प्रवासियों सहित 200 भारतीय नागरिकों को भारत भेज दिया गया है। बता दें कि अनमोल बिश्नोई का भारत आना भारतीय जांच एजेंसियों के लिए बड़ी कामयाबी मानी जा रही है। राष्ट्रीय जांच एजेंसी ने अनमोल बिश्नोई को मोस्ट-वांटेड अपराधी घोषित कर रखा है। बिश्नोई भारत में कम से कम 18 गंभीर आपराधिक मामलों में संलिप्त है। उसके कथित अपराधों में मुंबई में महाराष्ट्र के पूर्व मंत्री बाबा सिद्दीकी की हत्या की साजिश रचना, अभिनेता सलमान खान के बांद्रा स्थित आवास के बाहर गोलीबारी की योजना बनाना और पंजाबी गायक सिद्धू मुसेवाला की हत्या में महत्वपूर्ण भूमिका निभाना शामिल है। खुफिया जानकारी के मुताबिक इस साल की शुरुआत में अनमोल बिश्नोई को अलास्का में गिरफ्तारी किया गया था। हिरासत में लिए जाने से पहले वह फर्जी रूसी कागजों पर यात्रा कर रहा था और अमेरिका और कनाडा के बीच तब तक आता-जाता रहा। जांच एजेंसियों का मानना है कि वह एन्क्रिप्टेड प्लेटफॉर्म के जरिए गिरोह के संचालन को निर्देशित कर रहा था। इससे पहले सुरक्षा एजेंसियों के सूत्रों ने मंगलवार को बताया था कि इस बारे में अमेरिकी गृह सुरक्षा विभाग (डीएचएस) ने बाबा सिद्दीकी के परिवार को औपचारिक रूप से सूचित किया है। इसमें पुष्टि की गई कि बिश्नोई को आज अमेरिकी क्षेत्र से प्रत्यर्पित कर दिया गया है। अमेरिका के इस कदम से भारतीय प्रवर्तन एजेंसियों के लिए प्रत्यर्पण के लिए उसे हिरासत में लेने की औपचारिक प्रक्रिया शुरू करने का रास्ता साफ हो गया है।



## खाई में गिरा डंपर- एक की मौत, दो गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सड़क दुर्घटना में बीती शाम एक डंपर के खाई में गिर जाने से जहां एक व्यक्ति की मौत हो गयी वहीं दो लोग गम्भीर रूप से घायल हुए हैं। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर स्थानीय लोगों की मदद से मृतक व घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां घायलों की हालत चिंताजनक बनी हुई है। जानकारी के अनुसार शिवालिक कंपनी का डंपर मलबा डंपिंग का कार्य कर रहा था। कुल्हाड़ मोड़ के पास पहुंचते ही डंपर अनियंत्रित होकर 100 मीटर गहरी खाई में जा गिरा। जिससे डंपर में सवार एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि दो लोग घायल हुए हैं। बताया जा रहा है कि गुमखाल-सतपुली राष्ट्रीय राजमार्ग पर शिवालिक कंपनी का डंपर मलबा डंपिंग का कार्य कर रहा था। कुल्हाड़ मोड़ के पास पहुंचते ही डंपर अनियंत्रित होकर 100 मीटर गहरी खाई में गिर गया। हादसे में बांबी (48) पुत्र रामकिशन, निवासी ग्राम अध्याना, नकुड़, जिला सहारनपुर (यूपी) की मौके पर ही मौत हो गई। वहीं, शिवकुमार पुत्र संजीव और सूरज पुत्र जादवीर, दोनों निवासी यमुनानगर, हरियाणा को पुलिस ने ग्रामीणों की मदद से खाई से निकालकर हंस फाउंडेशन अस्पताल में भर्ती करवाया। जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है। वहां पुलिस ने मृतक के शव का पंचायतनामा कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

## शेख हसीना के बेटे ने मां की जान बचाने के लिए भारत को दिया धन्यवाद

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना के बेटे सजीब वाजेद जॉय ने भारत को अपनी मां की जान बचाने के लिए धन्यवाद दिया है। साथ ही जॉय ने बांग्लादेश की अंतरिम सरकार द्वारा उनकी मां के प्रत्यर्पण की मांग को पूरी तरह खारिज कर दिया है। उन्होंने कहा कि वहां की अदालती कार्रवाई में किसी कानूनी प्रक्रिया का पालन नहीं हुआ है।

सजीब वाजेद जॉय ने कहा, भारत ने मेरी मां की जान बचाई। अगर वह अगस्त 2024 में बांग्लादेश से नहीं निकलती तो उग्रवादी उनकी हत्या कर देते। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को मैं दिल से शुक्रिया कहता हूँ कि उन्होंने मेरी मां को शरण दी। जॉय ने बांग्लादेश सरकार



की प्रत्यर्पण मांग को पूरी तरह गैर-कानूनी बताया। उन्होंने कहा, शमुकदमे से पहले 17 जजों को हटा दिया गया। संसद की मंजूरी के बिना कानून बदले गए। मेरी मां के वकीलों को कोर्ट में आने तक नहीं दिया गया। जब कोई कानूनी प्रक्रिया ही नहीं है तो कोई देश प्रत्यर्पण नहीं करेगा। उन्हें पूरा भरोसा है कि भारत यह मांग कभी स्वीकार नहीं करेगा। जॉय ने माना कि उनकी सरकार ने शुरुआती छत्र आंदोलन को गलत तरीके से संभाला, लेकिन बाद में जो हुआ वह जनता का खुद से खड़ा होने वाला आंदोलन नहीं,

बल्कि एक सुनियोजित राजनीतिक तख्तापलट था। उन्होंने आरोप लगाया कि पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई ने प्रदर्शनकारियों के बीच घुसे उग्रवादियों को हथियार मुहैया कराए। पाकिस्तानी सलिपता के वीडियो सबूत का हवाला देते हुए जॉय ने कहा, शइन हथियारों की सप्लाई उपमहाद्वीप में कहीं और से नहीं हो सकती, इसका एकमात्र स्रोत आईएसआई है। जॉय ने चेतावनी दी कि मुहम्मद यूनस अंतरिम सरकार ने हसीना सरकार के समय सजायापता हजारों आतंकवादियों को रिहा कर दिया है। अब लश्कर-ए-तैयबा बांग्लादेश में खुलेआम काम कर रहा है। उन्होंने दिल्ली में हाल के आतंकी हमलों को भी बांग्लादेश के लश्कर से जुड़े आतंकियों से जोड़ा।

## भारत में रहने वाला हर शख्स हिंदू: मोहन भागवत

कार्यालय संवाददाता

गुवाहाटी। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के सरसंघचालक मोहन भागवत ने मंगलवार को गुवाहाटी में एक बार फिर कहा कि भारत में रहने वाला हर शख्स हिंदू है। उसका धर्म या जेंडर कुछ भी हो, लेकिन वह मूल रूप से हिंदू ही है। उन्होंने कहा कि शहिंदू कोई सीमित धार्मिक शब्द नहीं, बल्कि हजारों साल पुरानी संस्कृति और सभ्यता की पहचान है, जो हम सबको सबको जोड़ती है। आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि अगर मुसलमान और ईसाई भी अपनी पूजा-पद्धति और परंपराएं बनाए रखते हुए इस देश का सम्मान करते हैं, भारतीय संस्कृति का पालन करते हैं और



भारतीय पूर्वजों पर गर्व करते हैं, तो वे भी हिंदू माने जाएंगे। उनके अनुसार असली पहचान धार्मिक प्रथाओं से नहीं, बल्कि सांस्कृतिक निष्ठा से बनती है। गुवाहाटी में अलग-अलग क्षेत्रों के प्रमुख

लोगों से बातचीत के दौरान भागवत ने कहा कि जो व्यक्ति भारत पर गर्व करता है, वह हिंदू है।

उन्होंने कहा कि भारत को शहिंदू राष्ट्र घोषित करने की जरूरत नहीं, क्योंकि देश का सभ्यतागत चरित्र पहले से ही इस भावना को दर्शाता है। भारत और हिंदू पर्यायवाची हैं। देश की मूल भावना ही हिंदू सभ्यता से बनी है, जो सबको साथ लेकर चलती है। उन्होंने कहा कि यह पहचान किसी को बाहर करने की नहीं, बल्कि सभी परंपराओं को समेटने वाली है। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि आरएसएस किसी समुदाय का विरोध करने के लिए नहीं बना, बल्कि समाज में चरित्र निर्माण और राष्ट्र

को विश्व में अग्रणी बनाने की दिशा में काम करता है।

उन्होंने कहा, विविधता में एकता के साथ भारत को जोड़ने की पद्धति ही आरएसएस है। भागवत ने कहा कि संगठन राष्ट्रीय एकता, नैतिक मूल्यों और सांस्कृतिक पहचान को मजबूत करने पर जोर देता है। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे सोशल मीडिया का जिम्मेदारी से इस्तेमाल करें और फेक न्यूज या भड़काने वाले कंटेंट से सावधान रहें। असम में हो रहे जनसांख्यिक बदलावों पर बोलते हुए भागवत ने कहा कि लोगों को सतर्क रहते हुए अपनी पहचान और सुरक्षा के लिए एकजुट रहना चाहिए।

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।