

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 298
- 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

रेलवे भूमि अतिक्रमण मामला:

एसएसपी स्वयं मैदान में, पुलिस अलर्ट मोड पर



हमारे संवाददाता नैनीताल। रेलवे भूमि अतिक्रमण मामले में सुप्रीम कोर्ट के अहम फैसले से पूर्व एसएसपी नैनीताल डॉ. मंजूनाथ टीसी के नेतृत्व में नैनीताल पुलिस पूर्ण अलर्ट मोड पर है।

एसएसपी डॉ. मंजूनाथ टीसी स्वयं

फील्ड में उतरकर व्यवस्थाओं का निरीक्षण कर रहे हैं और सुरक्षा तैयारियों को बारीकी से मॉनिटरिंग कर रहे हैं। उन्होंने आमजन से सर्वोच्च न्यायालय के आगामी फैसले का सम्मान करने की अपील करते हुए स्पष्ट संदेश दिया। सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वालों के

खिलाफ पुलिस कड़ी से कड़ी कार्यवाही करेगी। इस दौरान पुलिस ने जनपद की सीमाओं में संधन चैकिंग अभियान चलाया हुआ है साथ ही संवेदनशील क्षेत्रों में भारी पुलिस बल की तैनाती की गयी है। वहीं संदिग्धों पर विशेष निगरानी व सोशल मीडिया पर भी पैनी नजर रखी जा रही

है। उल्लेखनीय है कि विगत वर्ष हल्द्वानी के बनभूलपुरा में रेलवे की 29 एकड़ जमीन पर हुए अतिक्रमण को हटाने के लिए हाईकोर्ट के आदेश पर की जाने वाली कार्यवाही के दौरान व्यापक स्तर पर हिसां और आगजनी की घटनाएँ हुई

थी। जिसमें दंगाईयों ने अन्य सरकारी सम्पत्तियों को नुकसान पहुंचाने के साथ ही थाना चौकी भी फूंक डाली थी। इस दंगे के दौरान कई लोगों की मौत भी हुई थी। पुलिस द्वारा इस मामले में सैकड़ों लोगों पर कार्यवाही की गयी। जिसकी सुनवाई सुप्रीम कोर्ट में चल रही है।

मांगों को लेकर आंगनबाड़ी कर्मचारियों का सचिवालय कूच

संवाददाता देहरादून। छह सूत्री मांगों को लेकर राज्य आंगनबाड़ी कर्मचारी संघ के बैनर तले आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों ने सचिवालय कूच किया। जहां पर उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियां परेड ग्राउंड में एकत्रित हुईं। जहां से उन्होंने उत्तराखण्ड राज्य आंगनबाड़ी कर्मचारी संघ के बैनर के तले सचिवालय के लिए कूच किया। जब वह सचिवालय के समक्ष पहुंचे तो पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। जहां पर

प्रदर्शनकारियों व पुलिस के बीच तीखी नोक झोंक हुई जिसके बाद वह वहीं पर धरने पर बैठ गयी। जहां पर जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। उनका कहना था कि नवम्बर 2025 से अपनी छह सूत्रीएँ मांगों को लेकर कर्मिक अंशन धरना प्रदर्शन दीनदयाल पार्क में शांतिपूर्वक कर रहे हैं।

आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियां लम्बे समय से अपनी मांगों एवं समस्याओं के लिए सरकार एवं विभाग से समाधान हेतु निवेदन करती चली आ रही हैं। लेकिन सरकार व विभाग द्वारा उनकी समस्याओं को अनदेखा किया जा रहा है इसी क्रम



में दो वर्ष पूर्व 30 सितम्बर 2022 को मुख्यमंत्री आवास रैली के माध्यम से

सरकार का ध्यान अपनी मांगों की ओर आकर्षित करने का प्रयास किया गया तथा पिछले वर्ष प्रदेश स्तरीय रैली परेड ग्राउंड से सचिवालय तक निकालकर अपनी मांगों का ज्ञापन सरकार को सौंपा। उन्होंने कहा कि मार्च 2024 में आंगनबाड़ी कार्यकर्त्रियों का आन्दोलन चला जिसमें सरकार द्वारा आश्वासन दिया गया कि मानदेय वृद्धि के लिए कमेटी का गठन किया जायेगा लेकिन वह कमेटी केवल कागजों तक ही सीमित रह गयी उस कमेटी के कौन सदस्य थे या उस कमेटी का क्या निर्णय हुआ अभी तक उन्हें नहीं पता है।

दून वैली मेल

संपादकीय

ड्रामा और डिलीवरी वाली राजनीति

कल संसद के शीतकालीन सत्र के आगाज के पहले ही दिन देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद की सीढ़ियों पर खड़े होकर जिस तरह अपने चिरपरिचित अंदाज में अपनी बात रखी उनके इस संबोधन को जिसने भी सुना होगा उसे यह बात आसानी से समझ आ चुकी होगी कि वर्तमान समय में देश की सरकार और संसद की कार्यवाही किस तरह से चल रही है और चलाई जा रही है। प्रधानमंत्री मोदी ने अपने संबोधन में जिस तरह से विपक्ष को ड्रामेबाज बताते हुए यह नसीहत दी गई कि नारेबाजी और ड्रामेबाजी के लिए पूरा देश खाली पड़ा है जहां चुनाव हार कर आए वहां जाकर करें या फिर जहां चुनाव हारने वाले हैं वहां चले जाएं संसद में सिर्फ डिलीवर होना चाहिए। उन्होंने अपनी कहने के लिए पहली बार संसद में आए सांसदों को अपनी बात रखने का अवसर देने की बात कही और विपक्ष पर संसद में हंगामा करने तथा सदन की कार्यवाही न चलने देने का ठीकरा फोड़ा गया। सत्ता का अहंकार और सिर्फ चुनावी जीत को ही राजनीति मान बैठे प्रधानमंत्री मोदी का यह संबोधन एक प्रधानमंत्री के संबोधन जैसा कतई नहीं है। विपक्ष के प्रति जिस तरह के नफरती भाव उनके मन में है वह इस बात को स्पष्ट करते हैं कि संसद सत्र में हंगामे के लिए विपक्ष नहीं सत्ता पक्ष ही जिम्मेदार है। सत्ता पक्ष विपक्ष के सवालों से बचने के लिए संसद सत्र को नहीं चलने देना चाहता है। प्रधानमंत्री मोदी जिन्होंने बीते 11 सालों में कोई एक भी पत्रकार वार्ता न करके मीडिया के सवालों का जवाब देने की जरूरत नहीं समझी और न ही इस बात की कोशिश की कि मीडिया के सवालों के जरिए वह आम आदमी की सोच और समस्याओं को समझे वह सदन में भी अब विपक्ष की बात या उसके द्वारा उठाए जाने वाले सवालों को सुनना नहीं चाहते हैं उन पर चर्चा तो बहुत दूर की बात है। विपक्ष द्वारा अब तक लोकसभा में 84 तथा राज्यसभा में 144 बार विभिन्न मुद्दों पर चर्चा के लिए प्रस्ताव नोटिस दिए गए हैं लेकिन लोकसभा अध्यक्ष व राज्यसभा अध्यक्ष द्वारा किसी भी एक प्रस्ताव पर चर्चा कराने की अनुमति नहीं दी गई इस बात का प्रमाण है कि सरकार विपक्ष के सवालों का जवाब देना ही नहीं चाहती। विपक्षी सांसदों की बात संसद में सरकार सुनने को तैयार नहीं है। मीडिया के सवालों को अहमियत नहीं है तथा सिर्फ अपने मन की बात कहनी है तथा मन चाहा ही करना है तो यह भला काहे का लोकतंत्र है। जिन हथकंडों से सरकार चुनाव जीत रही है वही बस उसकी राजनीति और उद्देश्य है तो उसे लेकर विपक्ष को हंगामा करना ही चाहिए। विपक्ष ने कई बार कुछ अहम अवसरों पर विशेष सत्र बुलाकर चर्चा करने की मांग की है। उसे भी हमेशा अस्वीकार कर दिया गया है। ऑपरेशन सिंदूर पर सत्ता पक्ष विशेष सत्र बुलाने और चर्चा कराने को तैयार नहीं हुआ था। अब लोगों ने मान लिया है कि देश की सरकार न तो संविधान के अनुकूल चल रही है न लोकतांत्रिक तौर तरीके में, देश में अघोषित आपातकाल जैसी स्थिति है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सांसदों को किस बात की नसीहतें दे रहे हैं यह तो वही जाने, हां अब वह खुद संसद जाने से बचते दिख रहे हैं। विपक्ष एस आई आर के दौरान हो चुकी 40 मौतों के मुद्दे पर सदन में सरकार से चर्चा करने तथा गिरती रूपए की कीमत पर सवाल करना चाहता है लेकिन सुनने वाला सुनने को ही तैयार नहीं है। राजनीति का ऐसा ड्रामा और डिलीवरी जिसका जिक्क खुद पीएम मोदी और उनके तीन राज्यसभा सांसदों ने किया जिन्हें यही पता नहीं था कि उन्हें किस मुद्दे पर बोलना है। संसद के इतिहास में न पहले कभी देखा गया है न भविष्य में शायद कभी देखने को मिलेगा। फिर इस सरकार और लोकतंत्र को क्या कहा जा सकता है।

माउंट एवरेस्ट फतह करने वाले वीरेंद्र सिंह सामंत का कैबिनेट मंत्री जोशी ने किया सम्मान

संवाददाता
देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने माउंट एवरेस्ट फतह करने वाले वीरेंद्र सिंह सामंत का सम्मान किया। आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी से उनके शासकीय आवास में चंपावत निवासी पर्वतारोही वीरेंद्र सिंह सामंत ने भेंट की। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री ने उन्हें माउंट एवरेस्ट फतह कर देश और उत्तराखंड का नाम गौरवान्वित करने पर शॉल एवं पौधा भेंट कर सम्मानित किया। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने वीरेंद्र सिंह सामंत के साहस, धैर्य और उपलब्धि की सराहना करते हुए कहा कि उत्तराखंड की भूमि वीरों और प्रतिभाओं की जन्मभूमि रही है, और सामंत की यह उपलब्धि युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उन्होंने पर्वतारोही को भविष्य के अभियानों के लिए शुभकामनाएं भी दीं। गौरतलब है कि वीरेंद्र सिंह सामंत ने 18 मई 2025 को विश्व की सबसे ऊँची चोटी माउंट एवरेस्ट पर भारतीय तिरंगा और एनसीसी का ध्वज फहराकर ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की थी।



हजारा अरोडा वंश बिरादरी का 21वां वैवाहिक परिचय सम्मेलन 21 को

संवाददाता
देहरादून। हजारा अरोडा वंश बिरादरी वेलफेयर सोसायटी का 21वां वैवाहिक परिचय सम्मेलन 21 दिसम्बर को आयोजित होगा।

आज यहां परेड ग्राउण्ड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए सोसायटी के प्रधान सुरेन्द्र अरोडा ने बताया कि हजारा अरोडा वंश बिरादरी वेलफेयर सोसायटी जो कि निरन्तर कई वर्षों से वैवाहिक परिचय सम्मेलन कराती आ रही है। इस वर्ष भी संस्था द्वारा आयोजित किया जाने वाला 21वां वैवाहिक परिचय सम्मेलन 21 दिसम्बर को मनभावन पैलेस गुरु रोड में आयोजित किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि सम्मेलन में भाग लेने व्यस्क प्रत्याशी को अपने अभिभावक के साथ आना आवश्यक है। फार्म का मूल्य 700 रूपये रखा गया है।

पर्स, मोबाइल व नगदी लूटने वाले दो गिरफ्तार

संवाददाता
देहरादून। पर्स, मोबाइल व चैन लूटने वाले दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवालिक आपर्टमेंट कर्जन रोड निवासी संजय कुमार शर्मा ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको दो युवकों ने रोककर उसके गले से सोने की चैन, पेंट की जेब से पर्स मोबाइल लूट लिया।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर सघन चैकिंग अभियान चलाया। जिसके तहत पुलिस ने दो युवकों को लूटे गये सामान के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम अशजद उर्फ आदिल निवासी मन्नुगंज कोतवाली, अरबाज पुत्र सलीम निवासी लकड मण्डी बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।



तथा फार्म सीमित संख्या में हैं। एक फार्म पर तीन व्यक्तियों हेतु भोजन की व्यवस्था भी संस्था द्वारा की गयी है। सम्मेलन में देहरादून से बाहर के भी प्रत्याशियों के आने की सम्भावना है। जैसे हरिद्वार, विकासनगर, ऋषिकेश, रूडकी, दिल्ली, उत्तरकाशी, हल्द्वानी, श्रीनगर आदि।

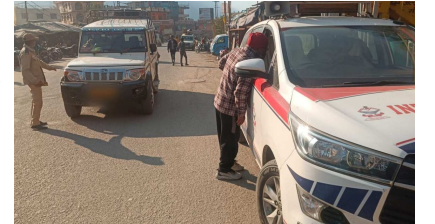
उन्होंने बताया कि फार्म वितरण हेतु

21 स्थानों का चयन किया गया है जहां से फार्म प्राप्त किये जा सकते हैं। गत वैवाहिक परिचय सम्मेलन में 284 प्रत्याशियों ने भाग लिया था जिसमें से कई युवक-युवतियों के विवाह बन्धन में बंधन की जानकारी प्राप्त हुई। प्रेसवार्ता में श्याम सुन्दर अरोडा, सविन्दर पाल, राजेश अरोडा आदि लोग भी मौजूद रहे।

पुलिस का चैकिंग अभियान: 82 के एमटी एक्ट व 4 लोगों के विरुद्ध पुलिस एक्ट में की कार्रवाई

संवाददाता
उत्तरकाशी। पुलिस ने वृहद चैकिंग अभियान चलाते हुए 82 लोगों के एमटी एक्ट व चार लोगों के विरुद्ध पुलिस एक्ट में कार्रवाई की।

आज यहां पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती कमलेश उपाध्याय के निर्देशन में उत्तरकाशी पुलिस द्वारा आज वृहद स्तर पर यातायात चैकिंग अभियान प्रारम्भ किया गया है, चैकिंग अभियान का उद्देश्य सड़क दुर्घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लगाना, यातायात नियमों का पालन कराया जाना एवं सुगम व सुव्यवस्थित यातायात व्यवस्था बनाना है। चैकिंग अभियान के अंतर्गत आज यातायात पुलिस व थाना पुलिस टीम द्वारा यातायात नियमों का उल्लंघन तथा दोपहिया वाहन में तीन सवारी बैठाना, ओवरलोडिंग करना, शराब पीकर वाहन चलाना, तेज गति में वाहन चलाना आदि के विरुद्ध मोटर वाहन अधिनियम के अंतर्गत कार्रवाई की गयी। इस दौरान पुलिस द्वारा 82 वाहन चालकों के मोटर वाहन अधिनियम के अंतर्गत तथा 4 लोगों के शराब पीकर वाहन चलाने पर पुलिस एक्ट के तहत कार्रवाई की गयी। अभियान आगे भी लगातार जारी रहेगा। एसपी उत्तरकाशी द्वारा बताया गया है कि सड़क सुरक्षा एवं यातायात नियमों का पालन कराए जाने को लेकर उत्तरकाशी पुलिस द्वारा आज से विशेष यातायात चैकिंग अभियान प्रारम्भ किया गया है, जिसमें जनपद के सभी थाना क्षेत्र में पुलिस टीमों रूटीन यातायात चैकिंग करेंगी, अभियान का मकसद सड़क दुर्घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लगाना, यातायात नियमों का पालन कराया जाना तथा आमजन को यातायात नियमों के प्रति सजग करना है। अभियान के अंतर्गत पुलिस यातायात चैकिंग के साथ-साथ स्कूल/कॉलेज एवं आमजन के मध्य जाकर व्यापक स्तर पर लोगों को यातायात नियमों एवं सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक भी करेंगी।



योगासन टैलेंट हंट-2025 कार्यक्रम सफलतापूर्वक हुआ सम्पन्न

संवाददाता
देहरादून। योगासन स्पोर्ट्स फेडरेशन ऑफ भारत के तत्वाधान में योगासन टैलेंट हंट-2025 कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

आज यहां स्वामी विवेकानन्द पब्लिक स्कूल, में तीन दिवसीय योगासन स्पोर्ट्स फेडरेशन ऑफ भारत के तत्वाधान में भव्य आयोजन योगासन टैलेंट हंट-2025 राष्ट्रीय योगासन प्रतियोगिता के रूप में किया गया। जिसमें लगभग 150 योगासन प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता 6 राउंड में कराई गई पहले 3 राउंड में 8 टीम चयनित की गई फिर अगले 3 राउंड में क्वार्टर फाइनल, सेमीफाइनल व फाइनल राउंड योगासन खिलाड़ियों द्वारा खेला गया। जिसमें 8 टीम से 3 टीम को चयनित किया गया जिसके तहत प्रथम स्थान, द्वितीय स्थान व तृतीय स्थान



विजेता टीम को पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पूर्व राज्यमंत्री व कथावाचक सुभाष जोशी रहे व विशिष्ट अतिथि ऋषिकुल योगपीठ के संस्थापक डॉ. देवनाथ शुक्ला, डायरेक्टर यूनियर्सल योगा स्कूल श्रीमती नविता सिंह रहे साथ ही मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथियों का स्वागत सम्मान कार्यक्रम प्रभारी व दिव्य योग एवं मेडिकल

फाउंडेशन संस्थापक नीरज चौधरी ने पुष्प गुच्छ व स्मृति चिन्ह प्रदान कर किया। कार्यक्रम में संजीव मोहन, रेनु रावत, अन्नू राठी, कविता पँवार, सरोज मोहन, अभिनंदन, शशि बिष्ट, मधु शर्मा, गीता जी आदित्य जी ने ऑफिसियल व जजमेंट/रेफ्रीशिप कार्य में भरपूर सहयोग किया साथ ही कार्यक्रम का संचालन अन्नू राठी ने किया।

सर्दियों के दौरान इन जड़ वाली सब्जियों को डाइट में शामिल करना है फायदेमंद

सर्दियों के दौरान कई तरह की जड़ वाली सब्जियां बाजार में उपलब्ध होती हैं, जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत के लिए फायदेमंद भी होती हैं। जड़ वाली सब्जियां विटामिनस, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं, जो हमारे शरीर को कई तरह की बीमारियों से लड़ने में मदद कर सकती हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी जड़ वाली सब्जियों के बारे में बताते हैं, जिनका सेवन सर्दियों में जरूर करना चाहिए।

गाजर- गाजर एक लोकप्रिय और सेहतमंद जड़ सब्जी है। इसमें विटामिन-ए, विटामिन-सी और पोटेशियम की भरपूर मात्रा होती है। गाजर का सेवन आंखों की रोशनी को सुधारने, त्वचा को निखारने और दिल की सेहत को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इसके अलावा गाजर में मौजूद बीटा-कैरोटीन शरीर में विटामिन-ए में बदल जाता है, जो आंखों के लिए फायदेमंद होता है। आप इसे सलाद, सूप या फिर सब्जी के रूप में खा सकते हैं।

शकरकंद एक पौष्टिक और स्वादिष्ट जड़ सब्जी है, जो विटामिन-ए, विटामिन-सी और फाइबर से भरपूर होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले तत्वों से लड़ने में मदद करते हैं। शकरकंद का सेवन आंखों की रोशनी को सुधारने, त्वचा को स्वस्थ रखने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक है। आप इसे उबालकर, भूनकर या सलाद में मिलाकर खा सकते हैं। शकरकंद से बने व्यंजन भी काफी पसंद किए जाते हैं।

चुकंदर- चुकंदर एक खास और पौष्टिक जड़ सब्जी है, जो बीटिन नामक पोषक तत्व से भरपूर होती है। यह पोषक तत्व शरीर में सूजन कम करने में मदद करता है और लीवर को स्वस्थ रखता है। इसके अलावा चुकंदर में नाइट्रेट्स होते हैं, जो रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं और दिल की बीमारियों से बचाव में सहायक होते हैं। चुकंदर का सेवन करने से पाचन क्रिया भी ठीक रहती है।

मूली- मूली एक ताजगी भरी जड़ सब्जी है, जो एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर से भरपूर होती है। मूली का सेवन पाचन क्रिया को ठीक रखता है और शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अलावा मूली में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की चमक बढ़ाते हैं और इसे स्वस्थ रखते हैं। मूली का सेवन करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है, जिससे आप बीमारियों से बच सकते हैं।

फूलगोभी से छिपे कीड़े बाहर निकालने के लिए अपनाएं ये 5 हैक्स

फूलगोभी में कीड़े होना सामान्य बात है, जो अक्सर सब्जी की सफाई में पेशानी का कारण बनती है। इनकी वजह से कई लोग फूलगोभी का सेवन करने से कतराते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी तरीके बताएंगे, जिनकी मदद से आप इन कीड़ों को आसानी से पहचान सकते हैं और उन्हें हटाकर फूलगोभी को साफ कर सकते हैं। इन तरीकों को अपनाकर आप अपनी सब्जी को सुरक्षित और सेहतमंद बना सकते हैं।

नमक और पानी का घोल- फूलगोभी से कीड़े निकालने का सबसे आसान तरीका है नमक और पानी का घोल बनाना। इसके लिए एक बड़े बर्तन में गर्म पानी लें और उसमें नमक मिलाएं। अब इस घोल में फूलगोभी को 15-20 मिनट तक डालकर छोड़ दें। नमक का घोल कीड़ों को बाहर निकालने में मदद करेगा और फूलगोभी को साफ करेगा। इसके बाद फूलगोभी को ठंडे पानी से धो लें ताकि सभी नमक हट जाएं और यह खाने के लिए तैयार हो सके।

सिरका और पानी का मिश्रण- फूलगोभी से कीड़े निकालने के लिए सिरका और पानी का मिश्रण भी उपयोगी हो सकता है। इसके लिए एक बड़े बर्तन में गर्म पानी लें और उसमें सिरका मिलाएं, फिर इस मिश्रण में फूलगोभी को 10-15 मिनट तक डालकर छोड़ दें। सिरका कीड़ों को खत्म कर देगा और फूलगोभी को साफ करेगा। इसके बाद फूलगोभी को ठंडे पानी से धो लें ताकि सभी सिरका हट जाएं और यह खाने के लिए तैयार हो सके।

गर्म पानी का उपयोग करें- गर्म पानी का उपयोग करके भी आप फूलगोभी से कीड़े निकाल सकते हैं। इसके लिए एक बड़े बर्तन में गर्म पानी भरें और उसमें फूलगोभी को 10-15 मिनट तक डालकर छोड़ दें। गर्म पानी कीटाणुओं को खत्म करता है और कीड़ों को बाहर निकालता है। इसके बाद फूलगोभी को ठंडे पानी से धो लें ताकि सभी कीड़े हट जाएं और यह खाने के लिए तैयार हो सके। इस तरीके से फूलगोभी की सफाई भी आसान हो जाती है।

खाने के सोड़े का घोल- खाने के सोड़े का घोल भी फूलगोभी से कीड़े निकालने में मदद कर सकता है। इसके लिए एक बड़े बर्तन में गर्म पानी लें और उसमें खाने का सोड़ा मिलाएं, फिर इस घोल में फूलगोभी को 10-15 मिनट तक डालकर छोड़ दें। खाने का सोड़ा कीटाणुओं को खत्म करता है और कीड़ों को बाहर निकालता है। इसके बाद फूलगोभी को ठंडे पानी से धो लें ताकि सभी कीड़े हट जाएं और यह खाने के लिए तैयार हो सके।

नींबू के रस का प्रयोग करें - नींबू रस का प्रयोग करके भी आप फूलगोभी से कीड़े निकाल सकते हैं। इसके लिए एक बड़े बर्तन में गर्म पानी लें और उसमें नींबू रस मिलाएं, फिर इस मिश्रण में फूलगोभी को 10-15 मिनट तक डालकर छोड़ दें। नींबू रस कीटाणुओं को खत्म करता है और कीड़ों को बाहर निकालता है। इसके बाद फूलगोभी को ठंडे पानी से धो लें ताकि सभी कीड़े हट जाएं और यह खाने के लिए तैयार हो सके।

त्वचा के लिए फायदेमंद है विटामिन और पोषक तत्वों से भरपूर टमाटर

जब त्वचा की देखभाल की बात आती है, तो आपको स्वस्थ और चमकदार त्वचा देने वाली सामग्री की तलाश में दूर-दूर जाने की जरूरत नहीं है। लगभग हर रसोई में आसानी से उपलब्ध और सभी को पसंद आने वाला टमाटर त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कई त्वचा-लाभदायक विटामिन और पोषक तत्व होते हैं जो आपको अपने सपनों की त्वचा दे सकते हैं। लाइकोपीन से भरपूर, टमाटर में पाया जाने वाला एक एंटीऑक्सीडेंट, यह क्षतिग्रस्त त्वचा की मरम्मत कर सकता है और इसकी प्राकृतिक, स्वस्थ चमक को बहाल कर सकता है। इसके अम्लीय और कसैले गुण इसे तैलीय और मुहांसे वाली त्वचा वाली महिलाओं के लिए एक उत्कृष्ट सामग्री बनाते हैं।

तेल कम करें

टमाटर त्वचा को कई तरह से लाभ पहुंचाता है, यह सबसे लोकप्रिय है। तैलीय और मुहांसे वाली त्वचा वालों में अत्यधिक तेल उत्पादन एक आम चिंता है। यह समग्र रूप में बाधा डाल सकता है और साथ ही आपके मेकअप को जगह पर रखना मुश्किल बना सकता है। अगर आप अपने चेहरे से तेल सोख कर थक चुके हैं तो इस प्राकृतिक तरीके को आजमाएं जिसमें टमाटर का इस्तेमाल शामिल है।

कैसे करें उपयोग

एक टमाटर को आधा काटें और इसे पूरे चेहरे पर मलें। इसे 10-15 मिनट के लिए लगा रहने दें और फिर चिकनी, मुलायम और मैट जैसी दिखने वाली त्वचा पाने के लिए धो लें। नियमित उपयोग के साथ, यह अत्यधिक तैलीय त्वचा की समस्या का समाधान करेगा और आपकी त्वचा के प्राकृतिक पीएच स्तर को संतुलित करेगा।

मृत त्वचा को हटाता है

हमारी त्वचा पर्यावरण से गंदगी, तेल, प्रदूषण और अन्य हानिकारक चीजों को आकर्षित करती है और इससे आपकी त्वचा समय के साथ सुस्त और असमान दिखने लगती है। इस गंदगी से छुटकारा पाने के लिए नियमित सफाई ही काफी नहीं है



क्योंकि यह त्वचा के रोमछिद्रों में फंस जाती है। टमाटर में मौजूद एंजाइम मृत त्वचा कोशिकाओं की ऊपरी परत को हटाकर हल्के से त्वचा को एक्सफोलिएट करते हैं। कैसे करें उपयोग

आपने टमाटर के गूदे में चीनी मिलाकर अपनी त्वचा पर लगाने के बारे में सुना होगा, हमारा सुझाव है कि आप इसे केवल बाँड़ी स्क्रब के रूप में उपयोग करें। आपके चेहरे की त्वचा संवेदनशील होती है और चीनी के दागों से आसानी से चिढ़ सकती है। चेहरे की त्वचा के लिए टमाटर के फायदे पाने के लिए आप इसके गूदे को जैसे ही लगा सकते हैं।

मुँहासे रोकता है

मुँहासे किशोरों और वयस्कों के बीच एक आम चिंता का विषय है, जबकि समस्या की जड़ तक पहुँचना महत्वपूर्ण है, कभी-कभी इससे छुटकारा पाने के लिए टमाटर के फायदों को भी इस्तेमाल किया जा सकता है। टमाटर में डीप क्लींजिंग एजेंट होते हैं और जैसा कि ऊपर बताया गया है, यह त्वचा के पीएच स्तर को भी ठीक करता है, इसलिए यह ब्रेकआउट को बहुत अच्छी तरह से रोक सकता है और मुँहासों को कम कर सकता है।

कैसे करें उपयोग

एक टमाटर से गूदा निकाल लें और उसमें टी ट्री एसेंशियल ऑयल की कुछ बूँदें मिलाएं और पूरे चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें फिर धो लें। अपनी मुँहासे वाली त्वचा का इलाज करने

के लिए सप्ताह में दो से तीन बार दोहराएं। त्वचा में निखार लाता है

जो लोग एक अच्छे स्किनकेयर रूटीन का पालन नहीं करते हैं या सनस्क्रीन लगाना छोड़ देते हैं, वे पा सकते हैं कि उनकी त्वचा सुस्त और असमान दिखती है। टमाटर के फायदे इस समस्या को ठीक करने में मदद कर सकते हैं। विटामिन सी, ई और बीटा कैरोटीन से भरपूर, टमाटर त्वचा की रंगत को निखारने के साथ-साथ त्वचा को चमकदार बनाता है और इसके प्राकृतिक रंग को प्रकट करता है।

कैसे करें उपयोग

एक कटोरी में एक टमाटर का रस लें और पेस्ट बनाने के लिए पर्याप्त मात्रा में चंदन पाउडर के साथ थोड़ी मात्रा में हल्दी पाउडर मिलाएं। इस स्किन-ब्राइटनिंग पैक को अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने तक आराम करें। मास्क धोएं और फर्क देखें!

उम्र बढ़ने के संकेतों में देरी करता है ऐसे शहर में रहना जहाँ प्रदूषण का स्तर बहुत अधिक है, आपकी त्वचा के स्वास्थ्य को कई तरह से प्रभावित कर सकता है। आपकी त्वचा को सुस्त और बेजान बनाने के अलावा, यह समय से पहले बुढ़ापा भी पैदा कर सकता है। जबकि हाइड्रेटेड रहना और स्वस्थ भोजन करना महत्वपूर्ण है, उम्र बढ़ने के संकेतों से लड़ने वाले उत्पादों और सामग्रियों का उपयोग करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। टमाटर विटामिन बी कॉम्प्लेक्स से भरे होते हैं जो उम्र बढ़ने के शुरुआती लक्षणों का मुकाबला करते हैं।

खतरनाक हो सकता है क्रॉस लेग करके बैठना

कई हेल्थ स्टडीज में यह बात सामने आ चुकी है कि एक के ऊपर एक पैर रखकर बैठने से हमारी नर्वस पर दबाव पड़ता है, इस कारण हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इसलिए बीपी के मरीजों को इस पॉजिशन में बैठने से बचना चाहिए। साथ ही जिन लोगों को बीपी की दिक्कत नहीं है, उन्हें भी लंबे समय तक इस पॉजिशन में नहीं बैठना चाहिए।

क्रॉस लेग करके बैठने से केवल ब्लड प्रेशर पर असर नहीं पड़ता बल्कि ब्लड सर्कुलेशन भी डिस्टर्ब होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप जब एक पैर के ऊपर दूसरा पैर रखकर बैठते हैं तो दोनों पैरों में ब्लड सर्कुलेशन एक समान नहीं हो पाता है। इस कारण पैरों में सुन्नता या झंझनाहट की समस्या होने लगती है।

क्रॉस लेग पॉजिशन में हमारी पेल्विक मसल्स इंबैलंस हो सकती हैं। क्योंकि हर दिन कई-कई घंटे इस स्थिति में बैठने पर हमारी थाइज में खिंचाव, सूजन, सुन्नता या दुखन की समस्या हो सकती है।

एक ही जगह पर और खासतौर पर ऑफिस में कुर्सी पर 8 से 9 घंटे रोज क्रॉस लेग करके बैठने से पैरों के जॉइंट पेन की समस्या हो सकती है। कई बार हम समझ नहीं पाते हैं कि वॉक, एक्ससाइज और योग करने के बाद भी हमारे जॉइंट्स में दर्द क्यों हो रहा है। तो इस दर्द की वजह कुछ और नहीं बल्कि हमारा क्रॉस लेग पॉश्चर होता है। क्या आपको भी उठते-बैठते वक्त कमर के निचले हिस्से में दर्द होता है? या जकड़न का अहसास होता है? अगर इस सवाल के जवाब आप हां में दे रहे हैं तो आपको अपने बैठने के तरीके में सुधार करने की जरूरत है। आज से ही क्रॉस लेग पॉजिशन में बैठना बंद कर दें।

क्रॉस लेग करके ना बैठने की एक दूसरी वजह यह भी बताई जाता है कि इस मुद्रा में लंबे समय तक बैठने पर पॉल्सी या पेरिनियल नर्व पैरालिसिस की समस्या हो सकती है। अगर कोई व्यक्ति हर रोज कई घंटे इस स्थिति में बैठता है तो उसकी नर्वस डैमेज हो सकती है।

अगर हम लगातार एक जगह पर क्रॉस लेग पॉजिशन में बैठे रहते हैं और हमें पहले से ही हाई बीपी की दिक्कत हो तो घंटों तक इस तरह बैठे रहना हमारी हालत को और अधिक बिगाड़ सकता है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप वर्किंग ऑवर्स के दौरान बीच-बीच में अपनी सीट से उठते रहें। ऑफिस में सिटिंग जॉब है तो जाहिर तौर पर आपको बैठना ही पड़ेगा। लेकिन अगर आप सेहत से जुड़ी हर तरह की समस्या से बचना चाहते हैं तो बीच-बीच में सीट से ब्रेक लेते रहें। कम से कम हर 45 मिनट बाद 5 मिनट का ब्रेक जरूर लें। एक ही सीट या जगह पर कई घंटे रोज बैठने के दौरान आप थोड़े-थोड़े समय बाद अपनी सिटिंग पॉजिशन चेंज करते रहें। बीच-बीच में सीट से खड़े होकर फिर बैठ जाएं। ऐसा करने से ना केवल बाँड़ी में मूवमेंट बना रहता है बल्कि थकान भी हावी नहीं होती। ताजगी का अनुभव करते हैं।

खाएं ये चीजें, नहीं होगा सर्दी-जुकाम और वायरल फीवर

मौसम के बदलते ही कई लोगों को अलर्जी, वायरल फीवर और सर्दी-जुकाम की समस्या होने लगती है। फरवरी और मार्च का महीने में सर्दी भाग रही होती है और गर्मी की शुरुआत होने लगती है। तापमान में भी अंतर नजर आने लगता है। ऐसे में शरीर को विभिन्न प्रकार के इन्फेक्शन से बचना जरूरी हो जाता है। दरअसल शरीर पर मौसम का प्रभाव सबसे पहले पड़ता है।

इस समय अधिकतर लोग बुखार, एलर्जी, सर्दी-जुकाम और खांसी से पीड़ित हो जाते हैं। ऐसे में हेल्दी खाने पर विशेष ध्यान देना जरूरी होता है। आपकी डाइट ही आपकी सुरक्षा कर सकता है। आइए आपको बताते हैं इस मौसम में किन चीजों का सेवन करने से आप अपने आप को इन्फेक्शन से बचा सकते हैं।

विटामिन सी का सेवन करें

इस बदलते मौसम में विटामिन सी का सेवन करना बहुत जरूरी होता है। विटामिन सी एक पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। यह शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है। विटामिन सी भरपूर मात्रा में खाने से सर्दी-जुकाम की समस्या कम होती है। विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे संतरे, बेल, मिर्च, अंगूर, कीवी, अमरूद, और स्ट्रॉबेरी को अपने डाइट में जरूर शामिल करें।

मसाले करेंगे मदद

इस मौसम में हल्दी, अदरक, लहसुन, अजवायन, दालचीनी, लौंग, जीरा, तुलसी और पुदीना का सेवन जरूर करना चाहिए। ये मसाले कई तरह की बीमारियों को दूर रखने में मदद करते हैं। ये मसाले एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरे होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करते हैं। इस मौसम में चाय, सूप और सलाद को भी अपनी डाइट में शामिल जरूर करें।

खूब नट्स खाएं

नट्स सबसे अधिक पौष्टिक खाद्य पदार्थों में से एक हैं। ज्यादातर लोग वजन घटाने के लिए इन्हें अपनी डाइट में शामिल करते हैं। बादाम, अखरोट और पिस्ता जैसे नट्स को मौसम के बदलाव के दौरान जरूर खाना चाहिए। ये आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। ये नट्स विटामिन ई से भरपूर होते हैं, जो विटामिन सी की तरह ही एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। यह इन्फेक्शन को दूर रखने के काम आते हैं।

हरी सब्जियों को डाइट में करें शामिल

इस समय पालक, सरसों के पत्ते, मेथी के पत्ते और बथुआ को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। पत्तेदार हरी सब्जियां लोगों को बीमारियों से दूर रखती हैं। ये इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाती हैं। इन सब्जियों में विटामिन, खनिज और फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। इस मौसम में आप ग्रीन स्मूदी, सूप, स्टू या सलाद का विकल्प चुन सकते हैं।

रोजाना करेंगे ये योगासन तो नहीं झड़ेंगे बाल

योग शरीर और स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक माना जाता है। वजन कम करने, शरीर को दुरुस्त रखने के लिए अक्सर योग करने की सलाह दी जाती है। योग पर कई रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि योग कई समस्याओं और बीमारियों को जड़ से खत्म करने में सक्षम है। योग के इन्हीं फायदों से दुनिया को रूबरू कराने के लिए हर साल 1 मार्च से 7 मार्च तक अंतरराष्ट्रीय योग सप्ताह मनाया जाता है।

योग जितना सेहत के लिए लाभदायक है उतना ही बालों की समस्याओं के इलाज में भी सहायक साबित हो सकता है। अंतरराष्ट्रीय योग सप्ताह के मौके पर हम आपको बताने जा रहे हैं उन 3 योगासन के बारे में जिन्हें नियमित तौर पर करके आप झड़ते बालों, रूखे बालों से छुटकारा पा सकते हैं।

उत्तानपादासन

उत्तानपादासन करने से शरीर की थकान को दूर हो जाती है। नियमित तौर पर योग का ये आसन करने से टूटते हुए बालों से झुटकारा मिल सकता है। इसके साथ ही महिलाओं को पीरियड्स में होने वाले दर्द में भी उत्तानपादासन करने से राहत मिल सकती है।

अधो मुखा स्वासन

अधो मुखा स्वासन नियमित तौर पर करने से शरीर में ब्लड का फ्लो सही रहता है। जिन लोगों को अधिकतर सर्दी, खांसी, बुखार जैसी समस्याएं होती हैं उन्हें भी अधो मुखा स्वासन करने से छुटकारा मिल सकता है।

वज्रासन

जहां योग के ज्यादातर आसन सुबह खाली पेट करने की सलाह दी जाती है। वहीं, वज्रासन को खाना खाने के बाद भी किया जा सकता है। यह आसन आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। रोजाना 15 मिनट इस योगासन को करने से बालों के झड़ने की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। बालों की समस्या के अलावा ये योगासन उन लोगों के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है जो वजन कम करना चाहते हैं।

अपानासन

नियमित तौर पर अपानासन करने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। इस आसन को करने से शरीर के जहरीले पदार्थ बाहर निकलते हैं और शरीर शुद्ध हो जाता है। शरीर से जहरीले पदार्थ बाहर निकलने से बालों से संबंधित हर समस्या से छुटकारा मिल सकता है। अगर, आपको बालों की समस्या है तो योग के सभी आसनों को डॉक्टरों की सलाह लेने के बाद ही करें।

न्यूट्रिएंट्स का पावर हाउस है क्रैनबेरीज फल

सेब, केला, संतरा, अनार, पपीता-ये कुछ ऐसे फल हैं जिन्हें आप हर सीजन में खाते हैं और इन्हें खाने के फायदों के बारे में तो हम सब जानते हैं। लेकिन हम आपको बता रहे हैं उन फल के बारे में जिनके बारे में कम लोग जानते हैं लेकिन अपने औषधीय गुणों की वजह से सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। ऐसा ही एक फल है क्रैनबेरी। लाल रंग का ये बेहद छोटा लेकिन टेस्टी फल क्रैनबेरीज, न्यूट्रिएंट्स का पावरहाउस है। आपने क्रैनबेरी का जूस तो जरूर पिया होगा और शायद सॉस भी खाया हो लेकिन अब क्रैनबेरी को फल के तौर पर अपने डेली डाइट में शामिल करने का समय आ गया है। इस फल को खाने के कितने फायदे हैं, यहां जानें।

कैंसर सेल के विकास को रोकता है रिसर्च में यह बात भी साबित हो चुकी है कि क्रैनबेरीज में मौजूद फाइटोकेमिकल्स ट्यूमर या कैंसर के सेल्स को बढ़ने से रोकता है जिससे ब्रेस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर, लंग कैंसर जैसी बीमारियों को बढ़ने से रोका जा सकता है। इतना ही नहीं, क्रैनबेरीज को अपनी डेली डाइट में शामिल करने से बहुत तरह के कैंसर को होने से भी रोका जा सकता है। क्रैनबेरी में एंटी-कार्सिनोजेनिक कम्पाउंड पाया जाता है जो शरीर में कैंसर के सेल्स को बढ़ने से रोकता है।

आंतों को हेल्दी बनाने में मददगार गट यानी आंतों में मौजूद गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने और हानिकारक बैक्टीरिया को दूर करने में मदद करती है क्रैनबेरीज। शरीर में मौजूद गट बैक्टीरिया का बैलेंस बना रहना जरूरी है ताकि भोजन में मौजूद फायदेमंद कंपाउंड को निकालकर शरीर तक पहुंचाया जा सके और पेट खराब होने से बच जाए। साथ ही साथ क्रैनबेरीज में मौजूद पीएसी एक और तरह के बैक्टीरिया को दबाने में मदद करता है जो पेट में अल्सर के लिए जिम्मेदार होता है।

किडनी स्टोन की समस्या होगी दूर



क्रैनबेरीज में क्रीनिक एसिड के साथ-साथ कई दूसरे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं जो किडनी में स्टोन होने की समस्या से रोकता है। साथ ही किडनी को डिटॉक्स करने में भी मदद करता है ताकि किडनी की सही तरीके से सफाई हो पाए।

मुंह की बीमारियां रहें दूर

अगर आप चाहते हैं कि आप हर तरह के डेंटल प्रॉब्लम से दूर रहें आपकी सांस हमेशा ताजी बनी रहे और मुंह या सांस से बदबू की समस्या का सामना न करना पड़े तो क्रैनबेरीज खाना शुरू कर दें। क्रैनबेरी में प्रोएंथोसाइनिडिन पाया जाता है जो मुंह में प्लाक, कैविटीज और मसूड़ों से जुड़ी बीमारी फैलाने वाले बैक्टीरिया को रोकने में मदद करता है।

दिल से जुड़ी बीमारियां नहीं होती

क्रैनबेरीज में पॉलिफेनॉल्स भी पाया जाता है और यह एक ऐसा तत्व है तो कार्डियोवस्कुलर डिजीज यानी दिल से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है। 2019 में हुई एक स्टडी में यह बात साबित हो चुकी है कि अगर डाइट में क्रैनबेरीज को शामिल किया जाए तो दिल से जुड़ी बीमारी होने का खतरा काफी कम हो जाता है। साथ ही साथ ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रखने में मदद मिलती है।

कलेस्ट्रॉल की समस्या होगी दूर

क्रैनबेरीज का सेवन करने से शरीर का बीएमआई भी कम होता जिससे शरीर में गुड कलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ता है और बैड कलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही साथ ब्लड शुगर का लेवल भी कंट्रोल में रहता है।

इन्फ्लेमेशन की समस्या होगी दूर

इन्फ्लेमेशन यानी सूजन-जलन बहुत सी बीमारियों की मुख्य वजह होती है। कैंसर, आर्थराइटिस, डायबीटीज ये सब शरीर में इन्फ्लेमेशन होने की वजह से ही होता है। ऐसे में एंटी इन्फ्लेमेट्री फूड खाने से इन्फ्लेमेशन को कम करने में मदद मिलती है और क्रैनबेरी ऐसा ही एक फूड है जिसमें पॉलिफेनॉलिक कम्पाउंड पाया जाता है जो कैंसर और हार्ट डिजीज समेत कई बीमारियों को रोकने में मदद करता है।

वेत लॉस में मददगार

क्रैनबेरीज में एंटीऑक्सिडेंट्स की मात्रा भी भरपूर होती है और इस वजह से शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद मिलती है। साथ ही साथ फेट भी कम होने लगता है जिससे वेत लॉस में मदद मिलती है। साथ ही क्रैनबेरीज में ढेर सारा फाइबर भी होता है इसलिए इसे खाने के बाद लंबे समय तक आपका पेट भरा हुआ महसूस होता है और आपको भूख भी नहीं लगती।

शब्द सामर्थ्य -059

(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, जेब 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 58 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
ज	हां	प	ना	ह	ता	न

यामी गौतम से सीखी अभिनय की बारीकियां- वर्तिका सिंह

पूर्व मिस यूनिवर्स इंडिया रह चुकी वर्तिका सिंह ने कोर्टरूम ड्रामा फिल्म हक के जरिए बॉलीवुड में डेब्यू किया है। किसी नए कलाकार के लिए पहला मौका खास होने के साथ ही और चुनौतीपूर्ण भी होता है, लेकिन वर्तिका ने बताया कि उन्हें फिल्म के सेट पर अपने किरदार को निभाने में कोई परेशानी नहीं हुई। को दिए इंटरव्यू में वर्तिका ने अपने को-स्टार्स, खासकर इमरान हाशमी की तारीफ की। उन्होंने बताया कि इमरान जमीन से जुड़े बेहतरीन कलाकार हैं। उन्होंने कहा, मुझे इमरान हाशमी के साथ काम करने पर किसी तरह का स्टारडम का दबाव महसूस नहीं हुआ। वह हर किसी को समान महत्व देते हैं, जिससे नए कलाकारों को एक अलग आत्मविश्वास मिलता है। इमरान के समान रवैये से मुझे अपने किरदार को बेहतर ढंग से निभाने का मौका मिला। वह हर सीन में काफी सहज रहे। वर्तिका ने यामी गौतम के साथ काम करने के अनुभव को भी साझा किया। उन्होंने कहा, यामी के ज्यादा सीन इमोशंस से भरपूर थे, इसलिए सेट पर मजाक-मस्ती कम ही थी। उन्हें हर सीन से पहले अपने किरदार में डूबने के लिए उनके इमोशंस से जुड़ना पड़ता था। यामी से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला। मैंने उनसे छोटे-छोटे हाव-भाव और किरदार में गहराई बनाए रखने के तरीके सीखे। वर्तिका ने कहा, मैंने खुद को पूरी तरह अपने किरदार में डुबो दिया। मैंने साइरा की मानसिकता और भावनाओं को समझने के लिए कविताएं भी लिखीं। फिल्म हक में इमरान हाशमी और यामी गौतम मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म की कहानी शाह बानो केस से प्रेरित है। यह फिल्म 7 नवंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है।

सनी देओल ने किया नई फिल्म गबरू का ऐलान!

सनी देओल को पिछली बार फिल्म जाट में देखा गया था, जिस पर खासतौर से उनके प्रशंसकों ने खूब प्यार लुटाया। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भी ठीक-ठाक कमाई की। आने वाले दिनों में उनकी कई फिल्में कतार में हैं। एक ओर जहां वो बॉर्डर 2 से धमाका करने वाले हैं, वहीं सनी ने अपनी नई फिल्म गबरू का ऐलान भी कर दिया है। सनी ने फिल्म का मोशन पोस्टर साझा कर सोशल मीडिया पर लिखा, ताकत वो नहीं है, जो आप दिखाते हैं, ताकत वो है जो आप करते हैं। आप सभी के प्यार और आशीर्वाद के लिए शुकिया। यहां आप सबके लिए कुछ है, जिसका आप इंतजार कर रहे थे। गबरू सिनेमाघरों में 13 मार्च, 2026 को आएगी। ये साहस, विवेक और करुणा की कहानी। मेरे दिल से... दुनिया के लिए। सनी का ये पोस्ट देख उनके प्रशंसक उत्साहित हो गए हैं। ओम छंगानी और विशाल राणा द्वारा निर्मित यह फिल्म 13 मार्च, 2026 को बड़े पर्दे पर रिलीज होगी। मिथुन के संगीत और सईद कादरी के बोले का संयोजन होगा। इस फिल्म को शांका उदापुरकर ने लिखा और निर्देशित किया है सनी देओल के काम की बात करें तो उनके पास आगे कई प्रोजेक्ट्स हैं। वह अगली बार अनुराग सिंह द्वारा निर्देशित बॉर्डर 2 में नजर आएंगे। वरुण धवन, दिलीप तिवाड़ी और अहान शेटी अभिनीत यह युद्ध ड्रामा 22 जनवरी, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अगले साल, वरिष्ठ अभिनेता के पास दिवाली पर रिलीज के लिए नितेश तिवाड़ी की रामायण पार्ट 1 भी है।

शनाया कपूर की स्टूडेंट ऑफ द ईयर 3 में नजर आएगा दिविक शर्मा

फिल्म निर्माता करण जौहर स्टूडेंट ऑफ द ईयर की दो किस्त ला चुके हैं, जिन्हें लोगों का बेशुमार प्यार मिला था। अब वह इस सीरीज की तीसरी किस्त पर काम कर रहे हैं, जो वेब सीरीज के रूप में रिलीज की जाएगी। इस सीरीज की मुख्य अभिनेत्री के तौर पर शनाया कपूर को पहले ही तय किया जा चुका है। ताजा खबर है कि इस सीरीज में दिविक शर्मा की एंट्री हो गई है। आइए जानते हैं उनके बारे में। आर्यन खान की वेब सीरीज बैड्स ऑफ बॉलीवुड में दिविक को देखा गया था। उन्होंने बॉबी देओल के बेटे सौमिक तलवार का किरदार निभाया था। रिपोर्ट के मुताबिक, यह उभरता सितारा आगामी सीरीज स्टूडेंट ऑफ द ईयर 3 में नजर आने के लिए तैयार है। दिविक के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है, लेकिन रिपोर्ट के मुताबिक, उन्होंने सिनेमा में बड़े बैनर वाली कई फिल्मों में सहायक फिल्ममेकर के तौर पर काम किया है। स्टूडेंट ऑफ द ईयर 3 सीरीज की बात करें तो इसमें शनाया को डबल किरदार निभाते हुए देखा जाएगा। ऐसा इस फ्रेंचाइजी में पहली बार देखने को मिलेगा। सीरीज का निर्देशन रीमा माया करेंगी जिन्हें लघु फिल्म नॉक्टर्नल बर्गर के लिए जाना जाता है। शनाया के काम की बात करें तो उन्हें आंखों की गुस्ताखियां में देखा गया था। यह उनकी डेब्यू फिल्म थी, जिसमें विक्रांत मैसी भी हैं। जल्द ही उन्हें सुपरस्टार मोहनलाल की फिल्म वृषभ में देखा जाएगा।

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 दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

बिकिनी में वाणी कपूर ने दिए किलर पोज

साल 2013 में बॉलीवुड डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस वाणी कपूर अपने हॉट और ग्लैमरस अंदाज की वजह से सोशल मीडिया पर छाई रहती हैं। उनके फैंस की संख्या में लाखों में है। अब एक बार फिर वाणी कपूर ने इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है।

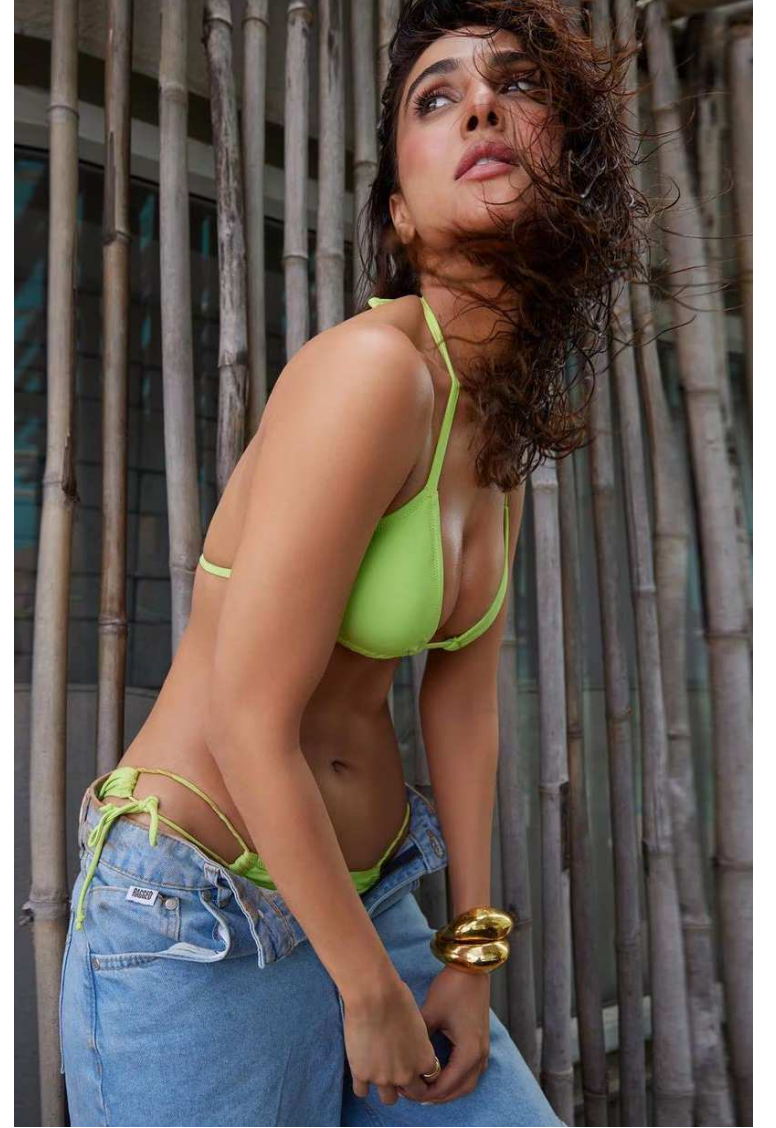
बॉलीवुड अभिनेत्री वाणी कपूर ने आज अपनी लेटेस्ट तस्वीरों 'इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं'। वाणी की ये तस्वीरों 'वे के शान की हैं'। इन तस्वीरों में वाणी पिंक रंग की बिकिनी पहने नजर आ रही हैं। इन तस्वीरों के साथ वाणी ने कैप्शन में लिखा- मुस्कुराहट की संभावना।

वाणी अपने फैंस के लिए हॉट तस्वीरों पोस्ट करती रहती है।

छोटे पर्दे से अपने करियर की शुरुआत करने वाली वाणी ने आज बॉलीवुड में अपनी एक अलग पहचान बनाई है।

इंस्टाग्राम पर वाणी का कमेंट बॉक्स तारीफों से भर चुका है।

हालांकि यह पहली बार नहीं है, जब वाणी कपूर ने अपने हॉट और ग्लैमरस अवतार दिखाया हो। वाणी सोशल मीडिया में काफी सक्रिय रहती हैं और इंस्टाग्राम पर अपनी कई ग्लैमरस फोटो शेयर करती रहती हैं, जो इंटरनेट पर छा जाती हैं। बता दें कि उन्होंने साल 2013 में फिल्म शुद्ध देशी रोमांस से बॉलीवुड में एंट्री ली थी। इस फिल्म में उनके साथ दिवंगत अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत थे। इस



फिल्म के लिए उनको फिल्मफेयर का बेस्ट डेब्यू अवॉर्ड से भी नवाजा गया था। आज वाणी को बॉलीवुड इंडस्ट्री में करीब

7 साल के करीब हो गए हैं। वाणी की इन हॉट तस्वीरों पर साउथ अभिनेत्री राशि खन्ना ने फायर इमोजी बनाए हैं।

मोनालिसा का हॉट देसी लुक, ब्लू साड़ी में गिराई बिजलियां!



भोजपुरी सिनेमा की पॉपुलर एक्ट्रेस मोनालिसा एक बार फिर अपने देसी लुक को लेकर चर्चा में हैं। मोनालिसा ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ नई तस्वीरों शेयर की हैं, जिनमें वो ब्लू साड़ी में कहर ढालती नजर आ रही हैं। जैसे ही ये फोटोज सामने आईं, सोशल मीडिया पर फैंस ने कमेंट्स और लाइक्स की झड़ी लगा दी।

मोनालिसा का ये लुक पूरी तरह देसी और एलीगेंट है। उन्होंने ब्लू कलर की सिल्क साड़ी पहनी है, जिसके बॉर्डर पर पतली लेस और हल्के डिजाइन से इसे बेहद अट्रैक्टिव बनाया गया है।

साड़ी के साथ मोनालिसा ने डीपनेक ब्लाउज कैरी किया है, जो उनके लुक में बोलडनेस का तड़का लगा रहा है। एक्ट्रेस की ये तस्वीरों सोशल मीडिया पर गदर काट रही हैं। जिसपर फैंस खूब प्यार लुटा रहे हैं।

रखा है। साथ ही ग्लोसी मेकअप, मैचिंग झुमके, और माथे पर छोटी सी बिंदी उनके देसी अवतार को और भी निखार रही है। इस फोटोशूट की हर तस्वीर में मोनालिसा का कॉन्फिडेंस और चार्म साफ झलक रहा है।

साड़ी के साथ मोनालिसा ने डीपनेक ब्लाउज कैरी किया है, जो उनके लुक में बोलडनेस का तड़का लगा रहा है। एक्ट्रेस की ये तस्वीरों सोशल मीडिया पर गदर काट रही हैं। जिसपर फैंस खूब प्यार लुटा रहे हैं। एक्ट्रेस ने अपने इस लुक को कंफ्लिट करने के लिए बालों को ओपन कर्ल्स में

रखा है। साथ ही ग्लोसी मेकअप, मैचिंग झुमके, और माथे पर छोटी सी बिंदी उनके देसी अवतार को और भी निखार रही है। इस फोटोशूट की हर तस्वीर में मोनालिसा का कॉन्फिडेंस और चार्म साफ झलक रहा है।

मोनालिसा ने अपनी इन तस्वीरों के कैप्शन में कोई टेक्स्ट नहीं लिखा, बस कई सारे ब्लू हार्ट इमोजी लगाए। लेकिन उनके फैंस ने कैप्शन की कमी पूरी कर दी। कोई उन्हें देसी क्वीन कह रहा है, तो कोई ब्लू ब्यूटी बोलकर तारीफ कर रहा है। बता दें कि मोनालिसा भोजपुरी इंडस्ट्री की टॉप एक्ट्रेस में से एक हैं। उन्होंने इंडस्ट्री को कई हिट फिल्में दी हैं। इन दिनों वो टीवी की दुनिया में भी अपनी जगह बना चुकी हैं और कई पॉपुलर शोज में नजर आ चुकी हैं।

इसके अलावा, मोनालिसा सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं, जहां वो आए दिन अपने फैंस के साथ अपनी नई तस्वीरों और वीडियोज शेयर करती रहती हैं, और फैंस को भी उनकी लेटेस्ट पोस्ट का बेसब्री से इंतजार रहता है।

बहरहाल, मोनालिसा की ये तस्वीरों पोस्ट होने के कुछ ही घंटों में वायरल हो गईं, जिसपर फैंस के अबतक हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं। इन तस्वीरों से एक बात तो साफ है, कि एक्ट्रेस हर बार अपने पोस्ट से फैंस का दिल जीत लेती हैं।

सोशल मीडिया, रील्स के नशे में जी रही भारत की युवा

हरिशंकर व्यास
पर सवाल यह है कि क्या हम बाँझ हो रहे हैं या हो चुके हैं? और उससे भी बड़ा सवाल यह कि बाँझ होना आखिर है क्या? मेरा मानना है, बाँझपन को केवल स्त्री या पुरुष की संतान उत्पन्न करने की अक्षमता के अर्थ में नहीं, बल्कि बंजरता, अनुत्पादकता, नाकाबिलियत और असमर्थता के उस गहरे अर्थ-भाव में समझना चाहिए जहाँ जीवन केवल चलता है, पर कुछ रचता नहीं। हम इसकी प्रक्रिया में हैं! और 'हम' का अर्थ? हम हिंदू! हिंदू समाज, उसकी भीड़, उसका भविष्य! दिक्कत यह है कि भीड़ की भेड़चाल में हम कुल आबादी के उन आंकड़ों में जीते हैं जो हमारी वास्तविकता, हमारे ज़मीनी सफ़र, हमारी असलियत से ऊपर की परत हैं! इसका मुझे तीन सप्ताह पहले अहसास तब हुआ जब एक गायनकोलॉजिस्ट डॉक्टर ने बताया कि हिंदू न केवल बच्चे कम पैदा कर रहे हैं, उनका लिंग-अनुपात नए सिरे से बिगड़ रहा है। अब लड़के कम हो रहे हैं और लड़कियाँ अधिक!

सोचिए, महिलाओं की प्रजनन-साक्षी, प्रसूति केंद्र चलाती 35 वर्षों के अनुभव वाली महिला डॉक्टर के इस वाक्य पर कि-वह वक्त दूर नहीं है जब लड़कियों को लड़के नहीं मिलेंगे! कितनी अविश्वसनीय बात! मगर ऐसा है और इसकी भनक इसलिए नहीं है क्योंकि मुस्लिम आबादी को समेटे प्रजनन के कुल राष्ट्रीय आंकड़ों में जन्मदर ऊंची है तो लिंगानुपात में लड़कों के अधिक पैदा होने की भी तस्वीर है। यदि मुस्लिम आबादी और उसकी जन्मदर को अलग कर आंकड़े बने तब समझ आएगा कि हिंदुओं की कुल प्रजनन-दर पैदे की ओर है तथा बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ, बेटी पैदा करो से 40-50 साल बाद वह

लिंगानुपात बनेगा जिससे संभव है-हज़ार लड़कियों के पीछे आठ-नौ सौ लड़के ही हों! हमारा रोना ले-देकर यह है कि मुसलमान ज़्यादा बच्चे पैदा कर रहे हैं। उनमें जन्मदर, उनका प्रतिस्थापन स्तर उछलता हुआ है और वे अंततः बहुसंख्या में होंगे। जबकि प्रसूति केंद्रों और गायनकोलॉजिस्ट अनुभव में 1990 से 2025 का हिंदू अंतर यह बताता है कि हम असंतुलित, अविवेकी और बाँझ हो रहे हैं।

मसला सिर्फ जन्मदर और आबादी का नहीं है। मुस्लिम समाज में यह नहीं सुनाई देता कि लड़के-लड़कियाँ शादी करने को तैयार नहीं! या यह कि लड़कों को लड़कियाँ नहीं मिल रही हैं और लड़कियों को लड़के। मुस्लिम सामाजिकता में भाई-बहन, चाचा-चाची याकि संयुक्त परिवार, घर-परिवार के छते में भरपूर नाते-रिश्ते हैं। साथ ही मुसलमान न बेरोज़गारी का रोना रोता मिलेगा और न बेगारी करता हुआ। वह मेहनत, काम और कठिनाइयों के सामने बंजर और अनुत्पादक नहीं है। सरकार मुखापेक्षी नहीं है। हिंदू नौजवान आरक्षण, सरकारी नौकरी, सब्सिडी-ख़ैरात या सामान डिलीवर करने जैसे कामों-सेवागत कुलीगिरी में खटक-भटक रहा है। नौजवान पारंपरिक, जातिगत कौशल भूल चुके हैं। 35-40 साल पहले दिल्ली के निर्माण-कामों में राजस्थान के कारीगरों, मज़दूरों की भीड़ दिखती थी; अब मुसलमान सब करते दिखते हैं। जयपुर जैसे शहर में ठेकेदारों से सुनने को मिलता है कि हमारे लोग मेहनत नहीं करना चाहते। यदि मुसलमान कारीगर, मिस्त्री, मैकेनिक, रिपेयर, रंग-रोगन मज़दूर न हों तो काम ही नहीं चले।

इतना ही नहीं- पश्चिमी उत्तर प्रदेश के जाट खेतियों के यहाँ भी झारखंड के

मुसलमान नौजवान खेत संभालते मिलेंगे। यों दिल्ली में घरेलू काम करती महिलाओं में बंगाल, झारखंड, ओडिशा की हिंदू आबादी बहुतायत में है, मगर कौशल, हुनर, मज़दूरी के कामों में इन्हीं राज्यों के मुसलमान छापे हुए हैं। और मुसलमान मेहनत के बूते अपनी संपन्नता, खुशहाली से बम-बम है। मेरा मानना है कि मोदी सरकार के ग्यारह वर्षों में यदि फ्री का राशन, ख़ैरात और रेवडियाँ बंटी हैं तो उसका भरपूर फ़ायदा मुस्लिम परिवारों ने अधिक उठाया है। वह मेहनत के अवसरों तथा सरकारी राशन-सब्सिडी-दोनों से मालदार हुआ है।

और ध्यान रहे, वह मोदीकृत भारत-भीड़ से अलग है, इसलिए उसने अपने धर्म, समाज, कायदों की अपनी कसौटियों में व्यवहार बना रखा है। उसके तात्कालिक व दीर्घकालिक हित दो टूक हैं। जबकि हिंदू भीड़, उसका नौजवान क्या करता हुआ है? हाल में बिहार में खूब भीड़ दिखलाई दी। सब सोशल मीडिया, रील्स की जुगाली से आरक्षण, सरकारी नौकरी, बेगारी के सपने पाले हुए? जिनके आगे एक तरफ तेजस्वी का सबको सब देने का भरोसा था, वहीं प्रधानमंत्री का यह आह्वान था कि सावधान-यदि उसे वोट दिया तो कनपट्टी पर कट्टा, फिरौती और रंगदारी में जीवन जीना है!

सोचें, हम लोगों की भीड़ और उसका नेतृत्व-दोनों की कहानी क्या बंजर ज़मीन को नापना नहीं है, लोगों को बाँझ बनाना नहीं? सिनेरियो और भी भयावह है। हाल में अमेरिका, जापान आदि देशों की चिंताओं के साथ वैश्विक पत्रिका '%दि इकॉनोमिस्ट' में कई लंबे विश्लेषण मिले। इसका ताज़ा अंक बताता है कि दुनिया एकाकी जीवन में ढल रही है! यानी मनुष्यों-पुरुष और स्त्री-सेक्स छोड़ अपनी वासना, अपना प्रेम-संबंध या शादी की जगह कृत्रिम

मशीनी बुद्धिमत्ता (एआई), ओपनएआई के चैटबॉट्स, उनके नकली संगी-साथी ऐप से प्रेम-संबंधों में रम रहे हैं। यहाँ यह तथ्य ध्यान रहे कि दुनिया में ओपनएआई के सबसे ज़्यादा उपभोक्ता भारत में हैं।

एक कैरेक्टर.एआई नाम का ऐप है जिसके दो करोड़ मासिक सक्रिय उपयोगकर्ता हैं। इसके शगल को इस तरह समझें कि पहले लड़के-लड़कियाँ अपनी मित्र-मंडली के साथ समय बिताते हुए उसमें से दोस्त, प्रेमी, सच्चा हितैषी, सलाहकार के भावनात्मक रिश्तों को पकाते थे, जिंदगी के सपने बुनते थे। माता-पिता से कच्ची काटते थे। पर अब नई पीढ़ी के नौजवानों के दोस्त, सलाहकार, चिकित्सक, हितैषी, प्रेमी, पति सभी एआई के ऐप (एआई कम्पैनिशनशिप ऐप्स) हैं। मतलब क्या हुआ? लड़के को लड़की की नहीं और लड़की को लड़के की ज़रूरत नहीं। ये ऐप न केवल '%सेक्स संवाद' करते हैं, बल्कि जल्द ही सत्यापित वयस्कों को कामवासना, इरॉटिका की अनुमति भी देंगे। ध्यान रहे, जुलाई में एलन मस्क की एक्सएआई कंपनी ने एनी नामक एक छेड़छाड़-मस्ती भरा चैटबॉट और वैंलेंटाइन नामक आकर्षक, रहस्यमय और मन मोहने के लिए लाइसेंस-प्राप्त बॉट जारी किया था।

जाहिर है आबादी, समाज, नौजवानों का वैश्विक स्तर का संकट है। दुनिया की अलग-अलग नस्लों, धर्मों, समाजों, भीड़ (जापान, चीन से लेकर अमेरिका) में सामाजिक रिश्तों, व्यक्तिगत जीवन, सेहत-स्वास्थ्य, तकनीक-सभी की नई चिंताएं हैं। टंप ने यदि ईसाइयों में अस्तित्व की चिंता पैदा कर अमेरिकियों को भीड़ में बदला है तो साथ ही खुद टंप, उप राष्ट्रपति वांस, उनका प्रशासन, रिपब्लिकन पार्टी-

इस भीड़ की हर उपभीड़ (जैसे ट्रक ड्राइवर) के ऐसे जमावड़े बनवा रही है, जिससे बच्चे पैदा करने का मौका-आकर्षण बने। लोग फटाफट बच्चे पैदा करने लगे। टंप की टोली लोगों की प्रजनन-क्षमता बढ़ाने, नए मेडिकल उत्पाद वितरण के काम भी कर रही हैं। साफ लगता है कि अमेरिका की भक्त भीड़ आबादी के बाँझ बनने को लेकर बेहद फ़िक्रमंद है।

कह सकते हैं, 140 करोड़ लोगों की भीड़ के देश को क्यों यह सब सोचना चाहिए? इसलिए क्योंकि हम हिंदू नकल में जीते हैं। मुझे यह निष्कर्ष निकालने में हिचक नहीं है कि भारत की साठ फ़ीसदी युवा आबादी यदि अमेरिकी ऐप, इंस्टाग्राम, गूगल, सोशल मीडिया, रील्स के नशे में जी रही है तो वह निश्चित ही एआई, ओपनएआई के ऐप से सामाजिक रिश्तों, प्रेम, विवाह, सेक्स, दोस्त आदि की भूख बना रही होगी! क्योंकि बुद्धि, विवेक, समझदारी-सबको तो मोदी सरकार ने बाँझ बना डाला है। यों भी हम ऑनलाइन मंडी के सबसे बड़े ग्राहक हैं। एआई के कारण भी दिल-दिमाग, क्रियाकलाप, दिनचर्या-सबमें बुद्धि, समझ, मेहनत आदि बंजर होते हुए हैं। फिर बतौर समाज हम इसलिए भी बाँझ हैं क्योंकि जात, उपजात, फ़ॉरवर्ड, दलित, अति-पिछड़े, महादलित के इतने अलग-अलग चैम्बर, इकोसिस्टमों में जिंदगी बंध गई है कि भारत सरकार का सचिव हो या विश्वविद्यालय का कुलपति या अध्यापक सभी उस सामाजिक परंपरा, व्यवहार, चाल-चेहरे-चरित्र को त्याग चुके हैं जो जीवित रहने की कभी शर्त या आवश्यकता थी।

शायद इसी कारण सूझता ही नहीं है कि समाज किधर जा रहा है! कहने को धर्म और भक्तिभाव का जलजला है लेकिन असलियत में अंधविश्वासों में अंधे हैं। टोटकों में बंधी नौजवानों की वह भीड़ है जो झूठ और ऐप की अफ़ीम में एकाकी और बाँझ होती हुई है। इर्द-गिर्द के घर-परिवारों पर गौर करें। सभी चेहरे अपने अंतरिक्ष, अपने फ़ोन, अपने लैपटॉप, यानी एकाकी जीवन के उस बंजर, सूखे में हैं जिसमें सामाजिकता, विजडम, सुखांत-विवाह, सुखांत वंशवृद्धि और रिश्तों का पारस्परिक विश्वास व साझा-सब मुरझाते हुए हैं। जैसे अमेरिका, यूरोप और विकसित देशों में है, वैसा पढ़े-लिखे, खाते-पीते हिंदू परिवारों में भी हो रहा है। '%दि इकॉनोमिस्ट' का एक आंकड़ा है कि 25 से 34 वर्ष के अमेरिकी युवाओं में बिना साथी या जीवनसंगिनी के रहने वालों की संख्या पांच दशकों में दोगुनी हो गई है। पुरुषों में 50 प्रतिशत और महिलाओं में 41 प्रतिशत। अब दुनिया में कोई दस करोड़ सिंगल लोग हैं। और ये सब मानते हैं कि एकाकीपन ही आत्मनिर्भर जीवन है। सोशल मीडिया और डेटिंग ऐप्स ने युवाओं में उम्मीदों को अवास्तविक, हवा-हवाई उड़ानों वाला बना दिया है तो इंस्टाग्राम पर देखादेखी ने दूसरों के रिश्ते निज जीवन के पैमाने बने हैं। इसलिए लड़के-लड़कियों को अपने उपयुक्त, लायक कोई समझ ही नहीं आता। सो, सोशल मीडिया ने न केवल सामाजिक कौशल घटाया है, बल्कि भूख और असामाजिकता दोनों को बढ़ाया है। और यह भी बाँझ और बंजर होती हकीकत के गंभीर, गहरे साक्ष्य हैं। क्या नहीं? (ये लेखक के अपने विचार हैं)

एक पुराना मोबाइल फोन बना सकता है मालामाल

स्मार्टफोन और गैजेट्स के दीवाने अक्सर नया मॉडल या फिर एडवांस फीचर्स वाले फोन को खरीदने के लिए एक्ससाइटेड रहते हैं। फोन के बिना किसी की जिंदगी बिन पानी सब सूख जाती है। एक दो साल तक फोन चलाने के बाद लोग नया मोबाइल फोन ले लेते हैं। नया स्मार्टफोन आने के बाद पुराना मोबाइल फोन रद्दी में ही गिना जाता है लेकिन एक बात कई लोग नहीं जानते हैं। स्मार्टफोन में कुछ चीजें ऐसी लगी होती हैं जो मालामाल बना सकती हैं। फोन में कई चीजें शामिल होती हैं जिनकी कीमत सबसे ज़्यादा है।

एक रिपोर्ट में इस बात का भी जिक्र था कि मुश्किल से 10 प्रतिशत फोन में लगी कीमती चीजें निकाली जाती हैं। इसके अलावा 10 लाख फोन से लगभग 34 किलो



सोना, 350 किलो चांदी, 16 टन तांबा, और 15 किलो पैलेटिनम निकाला जा सकता है।

फोन से सोना निकालने की प्रक्रिया जटिल

यहाँ पर कहा जाता है कि, पुराने मोबाइल फोन से सोना निकालने की प्रक्रिया आसान नहीं होती है। फोन में सोने की मात्रा बहुत ही ज्यादा कम होती है, ऐसे में सोने की ज्यादा मात्रा के लिए बहुत सारे स्मार्टफोन्स की ज़रूरत होगी। वहीं पर घर में आसानी से भी सोने को निकाल नहीं सकते हैं। इसे लेकर एक्सपर्ट कहते हैं कि, मोबाइल के कई पार्ट्स को सोने से कोटेड किया जाता है। (आरएनएस)

आईफोन में ये होती है कीमती चीजें दरअसल, सबसे बड़े स्मार्टफोन आईफोन की बात की जाए तो, इसमें लगभग सोना से लेकर प्लेटिनम धातुओं का सम्मिश्रण होता है। फोन में लगी ये कीमती चीजें समय के साथ और भी कीमती होती जाएंगी। बताया जाता है कि, आईफोन में लगभग 0.34 ग्राम चांदी, 0.034 ग्राम सोना, 15 ग्राम तांबा, 0.015 ग्राम पैलेटिनम और 25 ग्राम एल्युमिनियम लगा होता है। इसकी बनावट में प्लास्टिक के अलावा कांच भी मिला होता है।

सू-दोकू क्र.058										
	2		6		8			3		
9		8		3			4			
								5		
5		2			7			6		
	8		4				1		3	
				9						
8			9					1		
	5			1			6		2	
		1	7						4	
नियम		सू-दोकू क्र.57 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		2	6	3	8	1	4	9	7	5
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।		9	5	4	2	6	7	3	1	8
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।		8	7	1	9	3	5		6	2
		6	2	7	5	4	8	4	3	9
		3	9	8	6	7	1	2	5	4
		4	1	5	3	2	9	6	8	7
		5	3	2	4	8	6	7	9	1
		1	8	6	7	9	2	5	4	3
		7	4	9	1	5	3	8	2	6

स्कूली वाहनों का चला चैकिंग अभियान

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बच्चों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए पुलिस टीमों द्वारा आज विभिन्न स्थानों पर स्कूली वाहनों की सघन चैकिंग की गई। जिसमें चालकों से आवश्यक कागजात की जाँच कर सावधानी बरतने की हिदायत दी गई।



चैकिंग के दौरान पुलिस द्वारा ड्राइवरों से वाहन से संबंधित आवश्यक दस्तावेज जाँचने के साथ-साथ बच्चों को सुरक्षित ढंग से लाने-ले जाने के लिए विशेष सतर्कता बरतने की बात समझाई गई। पुलिस ने स्पष्ट किया कि यदि बच्चों या अभिभावकों की ओर से किसी प्रकार की शिकायत प्राप्त होती है, तो लापरवाही बरतने वाले वाहन चालकों के विरुद्ध तत्काल सख्त कार्रवाई की जाएगी।

अभियान के दौरान पुलिस कर्मियों ने नन्हे बच्चों को सड़क सुरक्षा, वाहन में बैठने के नियम और आपात स्थिति में क्या करना चाहिए, इसके बारे में सरल तरीके से जागरूक किया। पुलिस ने ड्राइवरों को वाहन चलाते समय अनिवार्य रूप से सीट बेल्ट पहनने और ड्राइविंग के दौरान मोबाइल फोन का इस्तेमाल न करने की कड़ी हिदायत दी।

महिला के पर्स से हार चोरी

संवाददाता

देहरादून। होटल में खाना खाने गयी महिला के पर्स से हार चोरी हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। खुडबुडा मौहल्ला निवासी लता रस्तोगी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अमृतम होटल में खाना खाने गयी थी। वहां पर किसी ने उसके पर्स से हार चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ट्रेडिंग इन्वेस्ट के नाम पर ठगे 2.28 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। ट्रेडिंग में इन्वेस्ट कर लाभ कमाने का झांसा देकर दो लाख 28 हजार रुपये की धोखाधड़ी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रगति विहार निवासी केशव कुमार ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके फोन पर साइबर ठगों के द्वारा सम्पर्क कर उसको टेलीग्राम ग्रुप सीएमई ग्रुप में जोड़कर ट्रेडिंग में इन्वेस्ट के नाम पर उससे दो लाख 28 हजार रुपये ठग लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नशे के दुष्प्रभाव पर जनजागरुकता संदेश देने वाले छात्र/छात्राओं को किया गया पुरस्कृत

संवाददाता

उत्तरकाशी। एसपी के द्वारा नुकद नाटक कर नशे के दुष्प्रभाव पर जनजागरुकता संदेश देने वाले छात्र-छात्राओं को पुरस्कृत किया।



आज यहां उत्तराखण्ड राज्य की 25वीं वर्षगांठ रजत जयंती समारोह के अवसर पर उत्तरकाशी रामलीला मैदान में उत्तरकाशी पुलिस द्वारा आयोजित जनजागरुकता कार्यक्रम में श्रीमती दमयंती के नेतृत्व में मसीह

दिलासा स्कूल के छात्र/छात्राओं द्वारा नशे की रोकथाम/दुष्प्रभाव पर नुकद नाटक के माध्यम से शानदार प्रस्तुति देकर आमजन को नशे के प्रति जागरुक किया गया था। आज पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी श्रीमती कमलेश उपाध्याय द्वारा पुलिस कार्यालय उत्तरकाशी में मसीह दिलासा स्कूल की शिक्षिका श्रीमती दमयंती एवं नुकद नाटक में अभिनय करने वाले छात्र/छात्राओं का हौसलाअफजाई कर पुरस्कृत किया गया। एसपी उत्तरकाशी द्वारा छात्र/छात्राओं का करियर के प्रति मार्गदर्शन करते हुये बताया गया कि वर्तमान समय अवसरों से भरा हुआ है, बशर्ते युवा अपनी रुचि एवं क्षमता के अनुसार लक्ष्य निर्धारित कर सतत प्रयास करें और अपनी पढाई पर फोकस रखें। छात्राओं से उनके सामाजिक जीवन से जड़ी समस्याएं जानी गयी तथा किसी भी सहायता हेतु तुरन्त पुलिस को सूचित करने हेतु बताया गया। इसके साथ ही छात्र/छात्राओं को नशे से दूर रहने, गलत संगत में न जाने की सख्त हिदायत दी गयी। डायल 112 की जानकारी देते हुये पुलिस सहायता हेतु उक्त नम्बर पर कॉल करने हेतु अवगत करवाया गया।

धामी सरकार के निर्देशों से मेडिकल शिक्षा को मिली नई रफ्तार

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों से मेडिकल शिक्षा को नई रफ्तार मिल गयी है जिसके चले पिथौरागढ़ मेडिकल कॉलेज निर्माण निर्णायक चरण पर पहुंच गया है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के दिशा-निर्देशों के बाद उत्तराखंड में मेडिकल एजुकेशन का विस्तार अभूतपूर्व रफ्तार पकड़ चुका है। राज्य सरकार हर जिले में एक मेडिकल कॉलेज स्थापित करने के लक्ष्य की ओर तीव्रता से बढ़ रही है, और उसी अभियान का एक महत्वपूर्ण केंद्र बना है सीमांत पिथौरागढ़। कठिन भूगोल और सीमित संसाधनों के बावजूद यहां राजकीय मेडिकल कॉलेज का निर्माण तेजी से आगे बढ़ रहा है और अब यह परियोजना अपने निर्णायक चरण में प्रवेश कर चुकी है। मेडिकल कॉलेज परिसर अब लगभग पूरा आकार ले चुका है। विशाल इमारतें, सुव्यवस्थित ब्लॉक और आधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चरसब सब पिथौरागढ़ को पहाड़ का एक प्रमुख चिकित्सा केंद्र बनाने की दिशा में बड़े कदम साबित हो रहे हैं। स्थानीय जनता इस परियोजना को लेकर काफी उत्साहित है। लोगों की मानें तो मेडिकल कॉलेज शुरू होने के बाद अब गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए हल्द्वानी, देहरादून या

बाहरी राज्यों की ओर जाने की मजबूरी खत्म होगी। रोजगार, व्यवसाय और आवागमन के नए अवसर भी जिले में उभरेंगे। सरकार ने 31 मार्च 2026 तक मेडिकल कॉलेज को पूरी तरह तैयार करने का लक्ष्य रखा है। अगर निर्माण की यही गति बनी रही तो यह लक्ष्य समय पर पूरा होता नजर आ रहा है।

पिथौरागढ़ मेडिकल कॉलेज निर्माण निर्णायक चरण में

पेयजल निगम की नवीनतम प्रगति रिपोर्ट बताती है कि पिथौरागढ़ मेडिकल कॉलेज के अधिकांश प्रमुख ब्लॉक 70 से 95 प्रतिशत तक पूरे हो चुके हैं। यह न केवल विभाग की कार्यकुशलता का प्रमाण है, बल्कि सीमांत जिले में स्वास्थ्य सुविधाओं का भविष्य भी उज्ज्वल होने जा रहा है। रिपोर्ट के अनुसार फैंकल्टी ब्लॉक, लैबोरेट्री ब्लॉक और परीक्षाखलेक्चर थिएटर ब्लॉक 65 से 80 प्रतिशत तक बन चुके हैं। एडमिनिस्ट्रेटिव ब्लॉक में भी 45 प्रतिशत कार्य पूरा हो चुका है। विशेषज्ञों का मानना है कि इन भवनों के लगभग तैयार हो जाने से आने वाले दिनों में फैंकल्टी नियुक्ति, विभागों की स्थापना और शैक्षणिक सत्र शुरू करने की दिशा

में बड़ा रास्ता साफ होगा। हॉस्टल भवनों में निर्माण कार्य सबसे तेज रहा है। बाँयज हॉस्टल 90 प्रतिशत और गर्ल्स हॉस्टल 80 प्रतिशत तक पहुंच चुका है। गर्ल्स डाइनिंग ब्लॉक 78 प्रतिशत और बाँयज डाइनिंग 35 प्रतिशत निर्माण स्तर पर है। वहीं आवासीय ब्लॉकों में टाइप-6 और टाइप-4 श्रेणियां 85 से 96 प्रतिशत तक पूरी हो चुकी हैं। यह पूरी संरचना मेडिकल कॉलेज के संचालन को सुचारू बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी, क्योंकि इससे डॉक्टरों, नर्सों, फैंकल्टी और छात्रों को बेहतर रहने की व्यवस्था उपलब्ध होगी। स्वास्थ्य सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार ने कहा कि, "पिथौरागढ़ मेडिकल कॉलेज मुख्यमंत्री धामी की प्राथमिकता वाली परियोजनाओं में शामिल है।

सीमांत जिले में अत्याधुनिक स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराना हमारा संकल्प है। अधिकांश प्रमुख ब्लॉकों में तेज प्रगति हुई है और शेष कार्यों को समयबद्ध तरीके से पूरा करने के लिए संबंधित एजेंसियों को निर्देश दिए गए हैं। हमारा लक्ष्य सिर्फ एक मेडिकल कॉलेज बनाना नहीं, बल्कि इसे राज्य का 'मॉडल मेडिकल इंस्टीट्यूट' बनाना है। आने वाले वर्षों में यहाँ चिकित्सा शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं का एक मजबूत केंद्र विकसित होगा।"

घर में घुसकर मारपीट

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार जैन प्लाट रायपुर निवासी भीकम अंसारी ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि बिजनौर निवासी इरशाद उसकी पत्नी व 10-12 लोग उसके घर में घुस आये और उसके व उसके परिवार वालों के साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब आसपास के लोग बीच बचाव कराने आये तो सभी उनको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये।

फर्जी दस्तावेजों से ऋण लेने पर डेट दर्जन लोगों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। यूको बैंक की गढी कैण्ट शाखा के प्रबंधक अंकित मिश्रा ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके बैंक से सोनिया शर्मा निवासी निकट दून मेडिकल कॉलेज, शिखा पाल निवासी डीएल रोड, नितिन शंकर निवासी चुक्खुवाला, हरप्रीत कौन निवासी देहराखास, सोम सिंह निवासी कौलागढ़ रोड, आशीष नेगी निवासी हरिपुर नवादा, अर्जुन गुलाटी निवासी इन्द्रा विहार बल्लूपुर, पूजा शर्मा निवासी हकीकत राय नगर मन्गूज, सोम सिंह निवासी कौलागढ़ रोड, अनस कुंरेशी निवासी अधोईवाला, सागर रावल निवासी पलटनबाजर, मधुसूदन ठाकुर निवासी टपकेश्वर कालोनी, अंकुश वर्मा निवासी सोधोवाली अमनविहार, शुभम कुकरेजा आशीवादा एन्क्लेव, नमरता देवी नई बस्ती चुक्खुवाला, नीरज निवासी रामपुरम विवेद विहार आदि ने उनके बैंक से फर्जी दस्तावेजों के सहारे एक करोड 22 लाख 81 हजार रुपये का ऋण लेकर बैंक के साथ धोखाधड़ी की है। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ड्रग्स के खिलाफ जिला प्रशासन का एक्शन जारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने नशीले पदार्थों के अवैध कारोबार व विद्यार्थियों में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति पर सख्त रुख अपनाते हुए जिले में स्थित सभी शैक्षित संस्थानों में रोस्टरवार अभियान चलाते हुए टेस्टिंग कराने के निर्देश दिए हैं। जिलाधिकारी के निर्देशों के अनुपालन में उप जिलाधिकारी सदर हरिगिरि के नेतृत्व में आज दूसरे दिन भी ग्राफिकएरा डीम्ड यूनिवर्सिटी 150 छात्र/छात्राओं की रैंडम सैम्पलिंग की गई। वहीं जिलाधिकारी के सख्त निर्देश है कि यदि किसी स्कूल कालेज में ड्रग टेस्टिंग में कोई विद्यार्थी, बच्चे पासिटिव पाए जाते हैं तो सम्बन्धित डीन, कालेज स्वामी के विरुद्ध अपराधिक कार्यवाही की जाएगी।



जिलाधिकारी ने कहा कि ड्रग टेस्टिंग से छात्र/छात्राओं और अभिभावकों से न घबराने का अनुरोध किया तथा इस ड्राईव में जिला प्रशासन का सहयोग करने की अपेक्षा की है। उन्होंने कहा कि इस

ड्राईव का उद्देश्य स्कूल, कालेज में अध्ययनरत् छात्र/छात्राओं, विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव से बचाना तथा नशामुक्त समाज बनाना है। जिले के सभी निजी एवं शासकीय सभी शिक्षण संस्थानों में एंटी ड्रग्स कमेटी में स्कूल के एक छात्र और एक छात्रा को शामिल कर कमेटी को सक्रिय करने, नशीले पदार्थों के अवैध कारोबार की सूचना देने हेतु शिक्षण संस्थानों एवं सार्वजनिक स्थानों पर बैनर / पोस्टर के माध्यम से मानस हेल्पलाइन नंबर 1933, एनसीवी मानस पोर्टल और डिस्ट्रिक्ट डी-एडिक्शन सेंटर हेल्पलाइन नंबर 9625777399 का पोस्टर सभी कार्यालयों

में चप्पा कराते हुए इसका व्यापक प्रचार प्रसार कराने और हेल्पलाइन पर प्राप्त होने वाली शिकायतों पर तत्काल एक्शन लेने के निर्देश दिए। जिला प्रशासन द्वारा रायवाला में ओल्ड एज होम में 30 बेंडेड नशामुक्त एवं मानसिक स्वास्थ्य केंद्र का संचालन किया जा रहा है। जिला प्रशासन ने एम्स से एमओयू करते हुए सातों दिन एम्स में 10 बेंड इंटीसिव थैरेपी के लिए रिजर्व भी किए हैं। नशे के संकट को दूर करने के लिए जिला प्रशासन ने अपना एंटी ड्रग्स हेल्पलाइन नंबर 9625777399 भी बनवाया है।

गोल्ज्यू कॉरिडोर का भ्रमण: मुख्य सचिव ने विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा



संवाददाता चम्पावत। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने गोल्ज्यू कॉरिडोर का भ्रमण कर विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने चम्पावत स्थित ऐतिहासिक गोल्ज्यू मंदिर एवं प्राचीन बालेश्वर मंदिर में दर्शन कर क्षेत्र में धार्मिक पर्यटन को सशक्त बनाने के उद्देश्य से विभिन्न विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। गोल्ज्यू मंदिर परिसर में उन्होंने प्रस्तावित गोल्ज्यू कॉरिडोर परियोजना का विस्तृत

स्थलीय निरीक्षण किया। अधिशासी अभियंता लोनिवो मोहन पलडिया ने मुख्य सचिव को परियोजना के सभी घटकों, संरचनाओं और कार्ययोजना की विस्तृत प्रस्तुति दी। मुख्य सचिव ने कॉरिडोर परिसर का स्वयं भ्रमण कर प्रस्तावित निर्माण, सौंदर्यकरण एवं सुगमता बढ़ाने वाले कार्यों की जानकारी ली। उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कॉरिडोर के समस्त विकास कार्य निधिरित समयसीमा में, उच्च गुणवत्ता के

साथ पूर्ण किए जाएं। इसके उपरांत मुख्य सचिव बर्द्धन ने बालेश्वर मंदिर परिसर का निरीक्षण कर मंदिर एवं नौले के सौंदर्यकरण की आवश्यकताओं का अवलोकन किया। उन्होंने पुरातत्व विभाग के साथ समन्वय स्थापित कर मंदिर के प्राकृतिक व सांस्कृतिक स्वरूप को संरक्षित रखते हुए सौंदर्यकरण कार्य कराने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने कहा कि गोल्ज्यू मंदिर एवं बालेश्वर मंदिर दोनों ही सांस्कृतिक आस्था और लोक परंपराओं के महत्वपूर्ण केंद्र हैं। इन धरोहरों के संरक्षण, सौंदर्यकरण और बेहतर सुविधाओं के विकास से चम्पावत जिले में धार्मिक पर्यटन की संभावनाएं और अधिक सशक्त होंगी, जिससे स्थानीय रोजगार एवं आर्थिक गतिविधियों में भी वृद्धि होगी।

निरीक्षण के दौरान कुमाऊं मंडलायुक्त दीपक रावत, जिलाधिकारी मनीष कुमार, पुलिस अधीक्षक अजय गणपति, मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जी.एस. खाती, अपर जिलाधिकारी कृष्णनाथ गोस्वामी, जिला पर्यटन अधिकारी लता बिष्ट सहित विभिन्न विभागों के वरिष्ठ अधिकारी एवं कार्मिक उपस्थित रहे।

फर्जी पुलिस ने ठगे महिला से लाखों रुपये

दुष्कर्म केस से बचाने के नाम पर की गयी थी ठगी

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। दुष्कर्म केस से बेटे को बचाने के नाम पर एक फर्जी पुलिस अधिकारी ने महिला से 1.20 लाख रुपये ठग लिये। महिला की शिकायत पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर पड़ताल शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार साईबर सेल को दी तहरीर में महिला ने बताया कि बीते 29 नवंबर को उनके मोबाइल पर व्हाट्सएप कॉल आया। कॉल करने वाले ने खुद को दिल्ली पुलिस का

अधिकारी बताया और जानकारी दी कि उनका बेटा अश्विन डोगरा वकील की लड़की के साथ रेप के केस में फंस गया है जिसके साथ और 3 लड़के भी हैं जिनको 8 साल की सजा हो गयी है, आपका बेटा इनका दोस्त है। इसके बाद बेटे को फोन करने वालों ने मारा जिस पर उनके बेटे के रोने की आवाज सुनाई गयी। पुलिस ऑफिसर ने कहा कि आप अपने बेटे को जेल जाने से बचाना चाहते हो तो 2 लाख मुझे भेजो। महिला ने बताया कि वह घबरा गयी और परिचित को बोल कर यूको बैंक खाते में 45000 तथा 25000 कैश जमा करवा दिया। फिर फोन आया कि एसपी साहब मान नहीं रहे हैं 50,000 रुपये और भेजो फिर परिचित को बोल कर बताये गये खाते में 50,000 कैश जमा कर दिये। फिर और रुपये की मांग करने लगा। परिचित को जब जानकारी दी तो उन्होंने बताया कि यह सब ठगी है तब उन्हें ठगी का अहसास हुआ। पुलिस ने तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।



रेल की पटरी पर अज्ञात शव मिलने से हड़कंप

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। रेल की पटरी पर आज सुबह एक अज्ञात युवक का शव मिलने से क्षेत्र में हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पड़ताल शुरू कर दी है। मामला रूद्रपुर क्षेत्रांतर्गत ग्राम छतरपुर का है। जानकारी के अनुसार आज प्रातः

नितवर्ती ग्राम छतरपुर में राह गुजरते लोगों ने रेल पटरी पर एक युवक को बेसुध हालत में पड़ा देखा। वहां लोगों की भीड़ लग गई। सूचना मिलने पर एसआई अनिल मेहता



पुलिस कर्मियों के साथ घटनास्थल पर पहुंचे और उन्होंने घटनास्थल का बारीकी से निरीक्षण कर वहां खड़े लोगों से युवक के बारे में जानकारी ली लेकिन कोई भी उसे पहचान नहीं पाया। जिस पर पुलिस ने युवक को जिला चिकित्सालय पहुंचाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव अपने कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम हाउस भिजवाया और मृतक की शिनाख्त के प्रयास शुरू कर दिये।

अधिवक्ताओं की हड़ताल 23वें दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। पुराने जिला अदालत परिसर पर रैन बसेरा बनाये जाने के विरोध में अधिवक्ताओं का 23वें दिन भी हड़ताल जारी जाम लगाया।

आज यहां बार एसोसिएशन के आह्वान पर अधिवक्ता 23वें दिन भी कार्य से विरत रहकर धरना देकर जाम लगाया। अधिवक्ताओं का कहना है कि पुराने जिला जज कार्यालय परिसर की भूमि पर रैन बसेरा बनाये जाने का विरोध के साथ ही उक्त भूमि अधिवक्ताओं को आवंटित की जाये। अधिवक्ताओं का कहना था कि पुराने जिला जज वाली भूमि को अधिवक्ताओं को आवंटित की जाये तथा नये चैम्बर अधिवक्ताओं को सरकार के द्वारा बनाकर दिये जायें।

अधिवक्ताओं का कहना है कि नए जिला जज अदालत परिसर में लगभग पांच हजार वकील, टाइपिस्ट, स्टाम्प वेंडर और मुंशी सहित लगभग दस हजार लोगों के चेंबर निर्माण की आवश्यकता है लेकिन उन्हें केवल पांच बीघा भूमि लीज पर दी गयी है जो पर्याप्त नहीं है। इसलिए बार ने विवादित भूमि पर रैन बसेरा बनाने के बजाय चेंबरों का निर्माण करने की मांग रखी है। सम्पर्क करने पर बार एसोसिएशन के अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल ने बताया कि अधिवक्ता काफी समय से मांग कर रहे थे कि कचहरी पुरानी जेल परिसर में जा रही है। जिसमें अधिवक्ताओं के लिए चैम्बर बनाये जाने है। जिसके लिए प्रदेश सरकार को अधिवक्ताओं की स्थिति को ध्यान में

रखते हुए चैम्बर बनाकर देने चाहिए। इसके साथ ही जिलाधिकारी पुराने कार्यालय की जमीन भी बार एसोसिएशन को आवंटित करनी चाहिए अपनी इन्हीं मांगों को लेकर आज अधिवक्ताओं 24 दन से कार्य से विरत रहते हुए धरना दे रहे हैं। इसके पश्चात भी अगर उनकी मांगों पर ध्यान नहीं दिया गया तो धरने के बाद आगे की रणनीति तय की जायेगी। इस दौरान अधिवक्ताओं ने कचहरी परिसर के पास धरना दिया। धरने पर बैठने अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल, दीपक कुमार, अजय त्यागी, राजेश मर्मगाई, विजय भूषण पाण्डे, राकेश गुप्ता, राजवीर सिंह, गोविन्द राम, विपुल नौटियाल, चन्द्रशेखर तिवारी, संजीव शर्मा, चारू शर्मा, गौरव कुमार आदि शामिल रहे।

कुवैत-हैदराबाद इंडिगो फ्लाइट में 'मानव बम' की ईमेल धमकी!

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। कुवैत से हैदराबाद आ रही इंडिगो एयरलाइंस की एक उड़ान में उस समय अफरा-तफरी मच गई, जब हैदराबाद एयरपोर्ट को एक संदिग्ध ईमेल मिला। इस ईमेल में दावा किया गया था कि विमान में एक "मानव बम" मौजूद है और फ्लाइट को उड़ाने की योजना बनाई गई है।

गंभीर धमकी मिलने के बाद एयरपोर्ट और केंद्रीय सुरक्षा एजेंसियां तुरंत अलर्ट मोड पर आ गईं। अधिकारियों के मुताबिक, एयरपोर्ट के आधिकारिक मेल पर आए इस लंबे ईमेल में उड़ान संख्या, रूट और "मानव बम" जैसी जानकारी स्पष्ट लिखी गई थी। खतरे को ध्यान में



रखते हुए जाँच-पड़ताल बिना देर किए शुरू कर दी गई।

एयर ट्रेफिक कंट्रोल ने तुरंत पायलट से संपर्क साधकर स्थिति की जानकारी दी। फ्लाइट के रियल-टाइम मूवमेंट को

ट्रैक करते हुए सुरक्षा एजेंसियों ने निर्णय लिया कि विमान को सीधे हैदराबाद लाना सुरक्षित नहीं होगा। इसके बाद उड़ान को मुंबई एयरपोर्ट की ओर डायवर्ट कर दिया गया।

मुंबई में फ्लाइट की इमरजेंसी लैंडिंग की तैयारियां पहले से कर ली गई थीं। विमान के उतरते ही यात्रियों को शांतिपूर्वक बाहर निकाला गया। सभी यात्री व क्रू सदस्य सुरक्षित पाए गए।

सुरक्षा टीमों ने फ्लाइट के केबिन, सीटों, कागों और लगेज सहित सभी हिस्सों की गहन तलाशी ली, लेकिन शुरुआती जाँच में कोई संदिग्ध वस्तु नहीं मिली। इंडिगो एयरलाइंस ने बयान जारी कर कहा कि यात्रियों की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है, इसलिए फ्लाइट को डायवर्ट करने का निर्णय तत्काल लिया गया। अधिकारियों ने लोगों से अपील की कि घबराने की आवश्यकता नहीं है। स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है और सभी यात्री सुरक्षित हैं।

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।