

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 299
- 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

आपदा प्रबंधन का फल ढोल

विशेष संवाददाता

देहरादून। आपदा प्रबंधन में अब्बल होने का ढोल पीटने वाली सरकार और मुख्यमंत्री को एक बार फिर उन क्षेत्रों का दौरा जरूर करना चाहिए जिन क्षेत्रों में आपदा के समय वह गए थे और लोगों को हर संभव सहायता तथा निर्माण कार्य कराने का भरोसा दिया गया था।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के पास अगर समय की कमी है और व्यस्तता ज्यादा है तो वह कम से कम सीएम आवास के आसपास तथा राजधानी दून के आस-पास के क्षेत्रों में जाकर ही एक बार देख ले कि आपदा के बाद कितना काम किया गया है और अगर किया भी गया है तो कितना संतोषजनक है। मुख्यमंत्री आवास से महज डेढ़-दो किलोमीटर दूर किमाड़ी क्षेत्र में सितंबर माह में अतिवृष्टि से सड़कों को भारी नुकसान हुआ। कुछ सड़कों तो पूरी तरह से वास आउट हो गई और क्षेत्रीय लोगों के आने-जाने का रास्ता पूरी तरह से बंद हो गया था वहीं कई पुल व पुलिया भी क्षतिग्रस्त हो गए थे। आपदा के बाद खुद मुख्यमंत्री धामी काबिना मंत्री गणेश जोशी के साथ हालात का जायजा लेने पहुंचे थे तथा क्षेत्र वासियों को शीघ्र सड़क निर्माण का भरोसा दिलवाया गया था। आपदा के बाद यहां बुलडोजर चलाकर समलतलीकरण कर आने जाने का रास्ता तो बना दिया गया लेकिन आज तक यहां पक्की सड़क का निर्माण नहीं हो सका है।

वहीं अगर प्रेम नगर में नदी पर बने पुल के क्षतिग्रस्त होने पर बात की जाए



तो इस पुल की अहमियत को समझते हुए इसे बहुत पहले बन जाना चाहिए था हरियाणा और पंजाब के सारे यातायात का जरिया होने वाला यह पुल चकराता क्षेत्र वासियों के आवागमन का एकमात्र रास्ता है। इस पुल के आसपास कच्चे रास्ते तो बनाकर आवागमन का रास्ता सुलभ कर लिया गया जहां से अभी भी हजारों वाहन हर रोज गुजर रहे हैं और क्षेत्र के लोग धूल फांक रहे हैं। लेकिन

पुल की मरम्मत का काम अभी तक शुरू नहीं किया जा सका है। राजधानी के आसपास वह चाहे मालदेवता क्षेत्र में

● ढाई माह बाद भी किमाड़ी में सड़क नहीं बनी, प्रेम नगर में नदी पर बना पुल कब होगा ठीक

हुई तबाही हो या फिर सहस्त्रधारा क्षेत्र में किसी भी क्षेत्र में कोई निर्माण कार्य नहीं

हो सका है जबकि आपदा को दो से ढाई माह का समय बीत चुका है। सवाल यह है कि जब राजधानी दून और उसके

आसपास के क्षेत्रों के हालात यह है तो बाकी दूरस्थ क्षेत्रों में क्या कुछ हाल

होगा? आसानी से समझा जा सकता है। सत्ता में बैठे लोग अगर यह मानें बैठे हैं की आपदा काल गया और सब ठीक हो गया तो इस मानसिकता से कुछ भी ठीक नहीं हो सकता है जो आपदाजनित समस्याओं को अभी भी झेल रहे हैं सरकार के रवैये से तो उनकी नाराजगी और गुस्सा लगातार बढ़ रहा है। यह सरकार का आपदा प्रबंधन फेल नहीं तो और क्या है?

व्यवसाई दंपति ने फांसी लगाकर दी जान

हमारे संवाददाता

नैनीताल। शहर के एक प्रतिष्ठित व्यवसाई और उनकी पत्नी ने देर रात अपने ही घर में फांसी लगाकर जान दे दी है। दोनों के शव अलग-अलग कमरों में पंखे से लटके मिले। आज सुबह घर के अन्य सदस्यों ने उन्हें देखा। परिवार वालों ने पुलिस को घटना की सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने शवों को नीचे उतारकर जांच शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि रमेश दुमका लंबे समय से आर्थिक तंगी और कर्ज के बोझ से परेशान थे। माना जा रहा है कि इसी मानसिक तनाव के

ही घर में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। दोनों के शव घर के प्रथम तल के अलग-अलग कमरों में पंखे से लटके हुए मिले। आज सुबह घर के अन्य सदस्यों ने उन्हें देखा। परिवार वालों ने पुलिस को घटना की सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने शवों को नीचे उतारकर जांच शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि रमेश दुमका लंबे समय से आर्थिक तंगी और कर्ज के बोझ से परेशान थे। माना जा रहा है कि इसी मानसिक तनाव के



चलते दंपति ने यह कदम उठाया। पुलिस को अभी कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है। बहरहाल पुलिस

मामले की जांच में जुटी हुई है। वहीं घटना की सूचना मिलते ही पूरे क्षेत्र में सनसनी फैल गई, स्थानीय व्यापारी संगठन और परिचितों में शोक की लहर है। दुमका दंपति अपनी सरलता और सौम्य स्वभाव के लिए क्षेत्र में काफी लोकप्रिय थे। घर में मातम पसरा है और परिजन बहववास हालत में हैं। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर साक्ष्य जुटाए और शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। पुलिस का कहना है "आत्महत्या के कारणों की जांच की जा रही है। आर्थिक दबाव प्राथमिक कारण प्रतीत हो रहा है, लेकिन सभी पहलुओं पर जांच जारी होगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

छात्रों के भविष्य से खिलवाड़

देश में बड़े पैमाने पर खुलेआम फर्जी विश्वविद्यालयों का संचालित होना न केवल आश्चर्यजनक है बल्कि चिंताजनक भी है। यूजीसी के इतने सख्त नियमों और मानदंडों के बावजूद इन संस्थानों का बदस्तूर संचालित होते रहना दर्शाता है कि ऐसा करने वालों के मन में कानून का कोई खौफ नहीं है और इन संस्थाओं के संचालक न केवल विद्यार्थियों के भविष्य से साथ बल्कि कानून के साथ भी खिलवाड़ करने से पीछे नहीं हट रहे हैं। फर्जी डिग्रीधारी अपनी नकली डिग्री का इस्तेमाल नौकरी पाने, पात्रता परीक्षा में सम्मिलित होने और शासन की विभिन्न योजनाओं का लाभ लेने में करके पात्र अभ्यर्थियों के हक में संध लगा रहे हैं। सबसे बड़ी विडंबना यह है कि सबकुछ जानते हुए भी फर्जीवाड़े का यह खेल जारी है। फर्जी संस्थाओं के संचालन करने वालों का दुस्साहस का पता इस तथ्य से लग जाता है कि देश की राजधानी दिल्ली में 10 फर्जी विश्वविद्यालय हैं जबकि पूरे देश में 20 फर्जी विश्वविद्यालय हैं। जहां स्वयं केन्द्र सरकार, यूजीसी और उच्चतम न्यायालय है। क्या कानून, नियम और कायदे केवल नाममात्र के रह गये हैं। क्या यूजीसी न्यायालय, केन्द्र सरकार, राज्य सरकारें इतनी असहाय हो गयी हैं कि इन फर्जी संस्थानों पर ताला भी नहीं लगा सकती। इस बात की कल्पना भी नहीं की जा सकती कि इन संस्थानों से फर्जी डिग्री लेकन निकले व्यक्ति देश का हित करेंगे क्या। देश की शिक्षा व्यवस्था को खोखला बना रही है इस अवैध संमानांतर शिक्षा व्यवस्था के लिए जितने जिम्मेदार इनके संचालक हैं उतने जिम्मेदार वा लोग भी हैं जो इनका विरोध नहीं करते, इनके खिलाफ कोई ठोस कार्रवाई नहीं करते यह इन्हें बंद करने का प्रयास कोताही बरतते हैं। जबकि सरकारों को इनके खिलाफ ठोस कानून बनाने चाहिए और केन्द्र सरकार को इनके खिलाफ कठोर कार्रवाई के लिए राज्य सरकारों को निर्देश देने चाहिए तभी जाकर इनपर लगाम लगायी जा सकती है।

ट्रक की चपेट में आकर कार चालक घायल

संवाददाता

देहरादून। ट्रक की चपेट में आकर कार चालक घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गुमानीवाला निवासी अजय मोहन जोशी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह दून से अपने घर की तरफ जा रहा था जब वह टोल प्लाजा के पास पहुंचा तभी पीछे से आ रहे ट्रक ने उसकी कार को टक्कर मार दी जिससे वह घायल हो गया और कार क्षतिग्रस्त हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

संदिग्धों की तलाश में दून पुलिस ने चलाया सघन चैकिंग अभियान

□30 मकान मालिकों का 83 पुलिस एक्ट में किया चालान

संवाददाता

देहरादून। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह के निर्देशों पर पुलिस ने संदिग्धों की तलाश में सघन चैकिंग अभियान चलाकर 30 मकान मालिकों का 83 पुलिस एक्ट में चालान किया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह के निर्देशों पर संदिग्धों की तलाश हेतु सम्पूर्ण जनपद में वृहद स्तर पर सत्यापन/चैकिंग अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में आज कोतवाली पुलिस द्वारा एनएनटीएफ तथा डॉग स्क्वाड के साथ थाना क्षेत्रान्तर्गत लक्खी बाग, रीठा मंडी, सिंगल मंडी, कुसुम विहार आदि क्षेत्रों में सघन चैकिंग/सत्यापन अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान पुलिस टीम द्वारा संदिग्ध व्यक्तियों की तलाश व अवैध गतिविधियों में लिप्त अभियुक्तों के सम्बन्ध में जानकारी एकत्रित की गई, साथ ही क्षेत्र में निवासरत बाहरी व्यक्तियों, किरायेदारों व संदिग्ध व्यक्तियों के सत्यापन की कार्यवाही की गई। इस दौरान किरायेदारों का सत्यापन न कराने तथा अनियमितता मिलने पर 30 मकान मालिकों का 83 पुलिस एक्ट में चालान करते हुए 03 लाख रुपये का जुर्माना किया गया साथ ही संदिग्ध रूप से घूम रहे 04 व्यक्तियों से पूछताछ कर उनके सत्यापन की कार्यवाही करते हुए 81 पुलिस अधिनियम में चालान कर एक हजार रुपये का जुर्माना वसूला गया। एसएसपी के निर्देशन में सम्पूर्ण जनपद में सत्यापन/चैकिंग अभियान लगातार जारी है।



पर्यटन विकास के लिए केन्द्र ने 1200.46 करोड़ किये जारी

संवाददाता

देहरादून। केन्द्रीय पर्यटन मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत ने बताया कि हिमालय राज्यों में पर्यटन सर्किट के विकास के लिए कुल 1726.74 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं जिसमें से 1200.46 करोड़ रुपये जारी कर दिए गए हैं।

आज यहां पूर्व केंद्रीय राज्य मंत्री व नैनीताल उधम सिंह नगर संसदीय क्षेत्र से सांसद अजय भट्ट ने लोकसभा के शीतकालीन सत्र में पर्यटन मंत्रालय से पर्वतीय पर्यटन सर्किट के विकास के लिए जारी योजनाओं और अब तक आवंटित धनराशि की जानकारी को लेकर अतारार्थिक प्रश्न पूछा। जिसके जवाब में केंद्रीय पर्यटन मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत ने जवाब दिया कि पर्यटन विकास सर्किट को लेकर पर्वतीय राज्यों में स्वदेश दर्शन योजना के साथ ही 76 परियोजनाओं को मंजूरी दी गई थी इसके अलावा स्वदेश दर्शन 2.0 और तीर्थ स्थल कायाकल्प एवं आध्यात्मिक विरासत संवर्धन अभियान प्रसाद योजना को मंजूरी दी गई थी। इसके अलावा, भारत सरकार ने वित्तीय वर्ष 2024-25 में देश में 'पूजी निवेश के लिए राज्यों को विशेष सहायता वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठित पर्यटन केंद्रों का विकास' योजना के तहत 23 राज्यों में 3295.76 करोड़ रुपये 40 की परियोजनाओं को मंजूरी दी है। इसका प्रमुख उद्देश्य



देश में प्रतिष्ठित पर्यटक केंद्रों को व्यापक रूप से विकसित करना, उनकी वैश्विक स्तर पर ब्रांडिंग और विपणन करना है। मंत्रालय द्वारा विविध योजनाओं के तहत स्वीकृत विभिन्न परियोजनाएं भी पर्वतीय क्षेत्रों में आती हैं। उत्तराखंड सहित देश के विभिन्न राज्यों/संघ राज्यक्षेत्रों में एसडी, एसडी 2.0, प्रशाद, सीबीडीडी और एसएससीआई के तहत स्वीकृत परियोजनाओं का बजट इस प्रकार रहा। उत्तराखंड में केंद्रीय योजना के तहत पर्यटन क्षेत्र में वर्ष 2015-16 में केदारनाथ का एकीकृत विकास हेतु 34.77 करोड़ जारी किए गए हैं उत्तराखंड में बद्रीनाथ धाम में तीर्थ यात्रा सुविधा के लिए अवसर रचना का विकास हेतु 2018-19 में 56.15 करोड़ स्वीकृत हुए जिसमें से 38.38 करोड़ जारी हो गया है इसके अलावा वर्ष 2021-22 में गंगोत्री और यमुनोत्री धाम में तीर्थ यात्रा अवसर रचना सुविधाओं के लिए 54.36 करोड़ में से

10.5 करोड़ रुपये जारी किए गए हैं और वर्ष 2024-25 में ऋषिकेश में राफिटिंग बेस स्टेशन के लिए 100 करोड़ रुपये में से 66 करोड़ रुपये स्वीकृत किए गए हैं और वर्ष 2023-24 में चंपावत में टी गार्डन एक्सपीरियंस के लिए 19.89 करोड़ में से 1.99 करोड़ जारी किए गए हैं इसी प्रकार वर्ष 2023-24 में पिथौरागढ़ में गूंजी में ग्रामीण पर्यटन क्लस्टर एक्सपीरियंस के लिए 17.86 करोड़ में से 1.79 करोड़ जारी किए गए हैं इसी तरह वर्ष 2024-25 में माणा हट परियोजना वाइब्रेट विलेज प्रोग्राम के तहत 4.99 करोड़ में से 0.50 करोड़ जारी किए गए हैं इसी प्रकार कैंची धाम परिसर के विकास के लिए 17.5 करोड़ में से 1.76 करोड़ रुपये जारी किए गए हैं इसी प्रकार जांदूंग उत्सव मैदान वाइब्रेट विलेज प्रोग्राम के तहत 4.99 करोड़ में से 0.50 करोड़ जारी किए गए हैं इसी तरह वर्ष 2016-17 में कुमाऊं क्षेत्र में विरासत परिपथ के लिए कटारमल जागेश्वर बैजनाथ देवीधरा का एकीकृत विकास के लिए 76.32 करोड़ में से 68.91 करोड़ जारी किए गए हैं इसी प्रकार 2015-16 में एक परिपथ के लिए टिहरी झील के निकटवर्ती क्षेत्रों में पर्यटन एडवेंचर स्पोर्ट्स संबंधित गतिविधियों के विकास के लिए 59.7 करोड़ में से 59.7 करोड़ पूरे जारी किए गए हैं।

वृद्ध लापता

संवाददाता

देहरादून। वृद्ध के घर से लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हाथीबडकला निवासी व्यक्ति ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके 71 वर्षीय पिता घर से बिना बताये कहीं चले गये हैं। उन्होंने उनको काफी तलाश किया लेकिन उनका कुछ पता नहीं चल सका है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चरस के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने ट्रिजिट कैम्प के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया तो वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया।

तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 567 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम राजेन्द्र पुत्र जय लाला निवासी शीशम झाड़ी मायाकुण्ड बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

काठ बंगला वासियों की समस्या पर प्रभावितों ने मेयर से भेंट की, ज्ञापन दिया

संवाददाता

देहरादून। काठ बंगला बस्तीवासियों ने मेयर सौरभ थपलियाल से भेंट कर ज्ञापन सौंपा।

आज यहां काठ बंगला बस्तीवासियों की समस्या को लेकर प्रभावितों की समस्या पर मेयर नगरनिगम सौरभ थपलियाल से भेंटकर उन्हें ज्ञापन दिया तथा काठ बंगला के निवासियों की समस्या के समाधान का अनुरोध किया तथा इस सन्दर्भ में एक बैठक आयोजित कर समस्या का स्थायी समाधान का अनुरोध किया।

प्रतिनिधि मण्डल ने उन्हें अवगत कराया है कि लोग यथावत रहना चाहते हैं तथा एमडीडीए द्वारा निर्मित फ्लेट परिवारों की संख्या को देखते हुये फ्लेटों का आकार काफी छोटा जिसमें गुजारा नहीं हो सकता। प्रतिनिधिमण्डल ने मेयर को अवगत कराया कि काठबंगला में अधिकांश परिवार संयुक्त हैं यहाँ की आबादी 500 से भी अधिक जिनका



नहीं है। मेयर ने आवश्यक कार्यवाही का आश्वासन दिया तथा इस सन्दर्भ में शीघ्र बैठक करने का आश्वासन दिया। प्रभावितों के हिसाब से एमडीडीए के फ्लेटों में जगह व सुविधाएँ उपलब्ध करवाई जायें। साथ ही काठ बंगला में 200 से अधिक परिवार हैं वर्तमान में फ्लेटों की संख्या काफी कम है , अन्य छूटे हुये लोग आशंकित हैं उनके आवास क्या होगा, इस बिन्दु का समाधान निकाला जाये ,जबकि इनमें से कई परिवार यथास्थान

अधिनियम 2013 में स्पष्ट प्रावधान है कि जिसे हटाओगे उसका बाजार भाव से मुआवजा, समुचित पुर्नवास तथा रोजगार का प्रावधान है। प्रतिनिधिमण्डल में आन्दोलन के संयोजक अनन्त आकाश सीआई टीयू महामंत्री लेखराज, सोनू कुमार, हरिश कुमार, स्वेता, जितेन्द्र, मोनू, आयुश, हेमलता, हेमेन्द्र, ब्रह्मपाल, रामसिंह, ज़रबिर, वकील, शकिल ,सत्याबिर, सुरेश, प्रभा आदि बड़ी संख्या में प्रभावित शामिल थे।

सर्दियों में फटे होंठ और डबल चिन की समस्या से है परेशान

मौसम में बदलाव के साथ अब हल्की-हल्की ठंड की शुरुआत होने लगी है। यहां पर ठंड के साथ ही कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी शुरू होती हैं। अक्सर सर्दी के मौसम में होंठ और एड़ी फटने की समस्या सबसे ज्यादा देखने के लिए मिलती है। होंठ सबसे नाजुक परत माने जाते हैं। ये रूखे, फटे और कई बार इतने सूखे हो जाते हैं कि उनमें से खून तक निकलने लगता है। इस समस्या से बचने के लिए वैसे तो कई तरीके अपनाते हैं लेकिन फायदा नहीं होता है। आज हम आपको योग में शामिल कुछ आसान चेहरे की एक्सरसाइज के बारे में जानकारी दे रहे हैं जो फटे होंठ की समस्या और डबल चिन की समस्या से दूर रखते हैं।

योग और एक्सरसाइज के जरिए डबल चिन और फटे होंठ से पाएं निजात
यहां सर्दियों के मौसम में होंठों को मुलायम और खूबसूरत बनाने के लिए योग में शामिल कुछ एक्सरसाइज कारगर हो सकती हैं। तुडुड़ी के नीचे की चर्बी और गर्दन की ढीली त्वचा तब बनती है जब वहां की मांसपेशियों में खिंचाव नहीं होता। इसे डबल चिन बोलते हैं। अगर हम रोजाना कुछ मिनट इन हिस्सों की स्ट्रेचिंग और एक्सरसाइज करें, तो चेहरे की बनावट में निखार आ सकता है।

इन एक्सरसाइज को रोजाना करें
1- सूखे और फटे होंठों की समस्या से राहत पाने के लिए सबसे पहले, आप योगा मैट पर आराम से बैठ जाएं और अपने होंठों को सिकोड़ते हुए ऊपर की ओर नाक की दिशा में ले जाने की कोशिश करें। ये क्रिया जितनी सरल है, उतनी ही असरदार भी। इससे आपके होंठों में खिंचाव आता है और खून का प्रवाह बेहतर होता है।

2- आप अपने होंठों को हल्के से अंदर ले जाएं और मुंह को फुलाएं, जैसे कोई चीज मुंह में भरी हो। इस प्रक्रिया से न केवल होंठों की एक्सरसाइज होती है, बल्कि गाल और तुडुड़ी की मांसपेशियों को भी सक्रियता मिलती है। रोजाना इसे 5-10 बार करें। इससे डबल चिन में फर्क नजर आने लगता है।

3- 'फिश फेस' एक्सरसाइज को भी काफी असरदार मानी जाती है। इसमें गालों को अंदर की ओर खींचना होता है, ताकि चेहरा मछली जैसा बन जाए। इस स्थिति में 10 सेकंड रुकें और फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। ये एक्सरसाइज चेहरे की त्वचा को टाइट रखने में मदद करती है और होंठों के चारों ओर के हिस्से को भी मजबूत बनाती है।

गाजर कुछ दिनों तक रहेंगी एकदम ताजी, अपनाएं ये तरीके

गाजर एक ऐसी सब्जी है, जो सलाद, सूप, सब्जी और कई अन्य चीजों में इस्तेमाल की जाती है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं, जिनकी वजह से इसे खाने में शामिल करना फायदेमंद होता है। हालांकि, कई लोग गाजर को खरीदकर लाते हैं तो कुछ दिनों बाद ही खराब हो जाती है। आइए, आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप गाजर को कुछ दिनों के लिए ताजा रख सकते हैं।

गाजर के हरे पत्तों को काट दें
अक्सर लोग गाजर के हरे पत्तों को काटकर फेंक देते हैं, लेकिन अगर आप उन्हें काटकर फेंकने की बजाय अलग स्टोर करें तो इससे गाजर की ताजगी को बरकरार रखा जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले गाजर के पत्तों को काटकर एक सूती कपड़े में लपेटकर फ्रिज में रखें। इससे गाजर कुछ दिन तक ताजा रहेगी। बता दें कि गाजर के पत्तों में विटामिन-ए की मात्रा टमाटर से भी ज्यादा होती है।

गाजर को पानी में रखें
अगर आप कुछ दिनों के लिए गाजर को स्टोर करना चाहते हैं तो इसके लिए आप गाजर को पानी में रख सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में गाजर को पानी से भरकर रखें और इसे फ्रिज में रखें। इससे गाजर कुछ दिनों तक ताजगी के साथ रहेगी। आप चाहें तो गाजर को सलाद या सूप में इस्तेमाल करने से पहले इस तरीके को आजमा सकते हैं।

गाजर को प्लास्टिक की थैली में रखें
अगर आप गाजर को प्लास्टिक की थैली में रखना चाहते हैं तो इसके लिए सबसे पहले गाजर को अच्छे से धो लें, फिर उन्हें साफ कपड़े से पोंछकर थैली में पैक करें और फ्रिज में रखें। इससे गाजर कुछ दिनों तक ताजगी के साथ रहेगी। आप चाहें तो गाजर को सलाद या सूप में इस्तेमाल करने से पहले इस तरीके को आजमा सकते हैं। ध्यान रखें कि थैली को ढंग से बंद करें ताकि हवा न जाए।

गाजर को बंद डिब्बे में रखें
अगर आप गाजर को लंबे समय तक स्टोर करना चाहते हैं तो इसके लिए एक बंद डिब्बे का इस्तेमाल कर सकते हैं। सबसे पहले गाजर को धोकर अच्छे से सुखा लें, फिर उन्हें बंद डिब्बे में रखें और फ्रिज में रखें। इससे गाजर कुछ दिनों तक ताजगी के साथ रहेगी।

गाजर को काटकर रखें
अगर आप गाजर को काटकर रखना चाहते हैं तो इसके लिए सबसे पहले गाजर को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें, फिर उन्हें बंद डिब्बे में रखें और फ्रिज में रखें। इससे गाजर कुछ दिनों तक ताजगी के साथ रहेगी। इसके अलावा आप इन्हें सलाद या सूप में इस्तेमाल करने से पहले इस तरीके को अपना सकते हैं।

परीक्षा के तनाव को नियंत्रित रखने के लिए इन खाद्य पदार्थों का करें सेवन

छात्रों की फाइनल परीक्षा का समय अब नजदीक आ रहा है और अगले कुछ दिन छात्रों के लिए तनावपूर्ण हो सकते हैं। परीक्षा का कुछ हद तक तनाव छात्रों को परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करता है, लेकिन अगर यह नियंत्रण से बाहर हो जाए तो इससे प्रदर्शन खराब भी हो सकता है। आइए आज ऐसे पांच खाद्य पदार्थ जानते हैं, जिनके सेवन से परीक्षा के तनाव और चिंता को कम करने में मदद मिल सकती है।

फल और सब्जियों का सेवन करें
फल और सब्जियां विटामिन, खनिज और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इनके सेवन से तनाव कम होता है और ये छात्रों के दिमाग को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसके लिए अपनी डाइट में जामुन, पत्तेदार साग और खट्टे फल जैसे सभी प्रकार के मौसमी फल और सब्जियों को शामिल करें। इसके अलावा आपको आलू का सेवन अधिक करने से बचना चाहिए।

दही का सेवन भी है जरूरी
परीक्षा से पहले अक्सर अभिभावक अपने बच्चों को दही-शक्कर खिलाते हैं। दरअसल, इसके पीछे भी एक कारण है। परीक्षा से पहले ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना जरूरी होता है, जो आपको पेट से संबंधित समस्याओं से बचाने और आंतों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। दही में बैक्टीरिया और प्रोबायोटिक्स



होते हैं, जो आंतों में माइक्रोबायोम को संतुलित करने में मदद करते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

डार्क चॉकलेट का सेवन करें
डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनॉयड्स होता है। यह दिमाग में सुधार और तनाव को कम करने में मददगार होता है। इसमें थियोब्रोमाइन भी मौजूद होता है, जो शरीर को आराम पहुंचाने में मदद कर सकता है। डार्क चॉकलेट में मौजूद फेनिलथाइलामाइन शरीर के हैप्पी हार्मोन एंडोर्फिन के उत्पादन को बढ़ा देता है, जिससे आप अच्छा महसूस करते हैं। इसके अलावा डार्क चॉकलेट में मौजूद कैफीन आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों को करे डाइट में शामिल
कार्बोहाइड्रेट शरीर और दिमाग को ऊर्जा प्रदान करने में महत्वपूर्ण

भूमिका निभाते हैं, जिससे परीक्षा के दौरान तनाव को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। यह मूड को बदलने वाले सेरोटोनिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर के उत्पादन को तेज कर सकता है। साबुत अनाज, फल और सब्जियां कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट युक्त होती हैं, जो आमतौर पर साधारण कार्बोहाइड्रेट से बेहतर होते हैं। इनके सेवन से छात्रों को तनाव कम करने में मदद मिलेगी।

मेवे और बीज भी हैं मददगार
मेवे और बीज मैग्नीशियम, जिंक और विटामिन ई जैसे कई आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसके अलावा इनमें ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड जैसे स्वस्थ वसा होते हैं, जो दिमाग के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। इनके सेवन से पेट भी देर तक भरा रहता है और भूख कम लगती है। इसके लिए अपनी डाइट में बादाम, अखरोट, कद्दू के बीज या सूरजमुखी के बीज शामिल करें। (आरएनएस)

नाखूनों को आकर्षक बनाता है नेलआर्ट

फैशन की परिभाषा और तरीका समय के साथ बदलता रहता है। जो फैशन कल था, वो आज नहीं है और जो फैशन आज है, वो आने वाले कल में नहीं होगा। ऐसे में आज के समय में नेलआर्ट का फैशन बहुत उभरकर सामने आया है। नाखूनों को आकर्षक बनाने के लिए ज्यादातर महिलाएं नेल आर्ट की मदद लेती हैं। इसके लिए महिलाएं पार्लर जाना पसंद करती हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो घर में पर ही इससे जुड़ी आम चीजों का इस्तेमाल करके अपनी क्रिएटिविटी के अनुसार परफेक्ट नेल आर्ट बना सकती हैं। आज

इस कड़ी में हम आपको नेल आर्ट करने के कुछ टूल्स के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपके किट में जरूर होने चाहिए। आइये जानते हैं..
नेलपेंट रिमूवर
रिमूवर की जरूरत नेल पॉलिश को हटाने के लिए किया जाता है। इसके लिए नेल पॉलिश रिमूवर वाइप्स का इस्तेमाल कर सकती हैं। इन वाइप्स का आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है। आपको बता दें कि इसमें एसिटोन और एल्कोहल नहीं होता है।
डॉटिंग टूल्स
नेल आर्ट बनाने के लिए नेल आर्ट किट में डॉटिंग टूल्स का होना बेहद जरूरी है। यह नाखूनों पर डॉट बनाने में मदद

करता है। यदि आप नेल आर्ट करना सीख रहे हैं, तो आपके लिए घर पर ऑन-प्लीक नेल आर्ट बनाने के लिए एक डॉटिंग टूल का इस्तेमाल सबसे अच्छा तरीका हो सकता



है। आप या तो नेल पेन में निवेश कर सकते हैं या ट्यूथपिक, बॉबी पिन, ऑरेंज स्टिक या पेंसिल जैसी नुकीली वस्तुओं का उपयोग कर सकते हैं, जो भी उपलब्ध हो।
टोपकोट और बेसकोट
अपनी नेल आर्ट किट में एक अच्छी क्वालिटी और जल्दी सूखने वाला टोपकोट जरूर शामिल करें। टोपकोट की मदद से आप अपने नाखूनों पर शाइन ला सकती हैं। अपने नेल्स के हिसाब से बेसकोट शामिल करें। आपके नाखूनों को अगर कैल्शियम की जरूरत है तो कैल्शियम बिल्डर की मदद लें। इसके लिए नेल पेंट लगाने से पहले बेसकोट लगाना बिल्कुल ना भूलें।
स्ट्रिपिंग टेप

अपने नेल आर्ट को आकर्षक बनाने के लिए सुपर पतली स्ट्रिपिंग टेप का प्रयोग करें। आप या तो इन मैटेलिक टेप्स का इस्तेमाल अपने नेल आर्ट को बनाने के लिए कर सकती हैं या सुपर स्ट्रेट लाइन्स बनाने के लिए और फिर इसे हटा सकती हैं। एक रंगीन स्ट्रिपिंग टेप उन सभी के लिए बहुत मददगार हो सकता है जो बिना गड़बड़ किए अपने नाखूनों पर ग्राफिक डिजाइन और सीधे किनारे बनाना चाहते हैं।
स्ट्रिपर ब्रश
आप या तो किसी ब्यूटी स्टोर से स्ट्रिपर ब्रश ले सकती हैं या अपने नाखूनों पर जटिल विवरण और पतली रेखाएं बनाने के लिए पतले पेंट ब्रश का उपयोग कर सकती हैं। सुनिश्चित करें कि आपने अपने ब्रश को किसी अन्य रंग में डुबाने से पहले नेल पॉलिश रिमूवर से ठीक से साफ कर लिया है।
ट्वीजर
नेल आर्ट करते हुए आपको कई चीजों की जरूरत होती है जिसे नेल आर्ट करते समय आप नाखूनों पर लगाती हैं। इन चीजों को लगाने के लिए आपको छोटी चिमटी या ट्वीजर की जरूरत पड़ सकती है जिसकी मदद से भी आप इन सजाने की चीजों को अपने नाखूनों पर लगा सकती हैं। (आरएनएस)

गद्दा खरीदने जा रहे हैं? इन बातों का जरूर रखें ध्यान

गद्दा एक ऐसा बिस्तर होता है, जो हमारे सोने और आराम करने के अनुभव को प्रभावित करता है। सही गद्दा चुनना बहुत जरूरी है ताकि हम अच्छी नींद ले सकें और स्वस्थ रह सकें। गद्दा खरीदते समय कई बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि वह हमारे शरीर की जरूरतों को पूरा कर सके। इस लेख में हम आपको गद्दा खरीदते समय ध्यान रखने योग्य पांच अहम बातें बताएंगे, जिससे आप अपने लिए सही गद्दा चुन सकें।

आकार और माप पर ध्यान दें

गद्दा खरीदते समय सबसे पहले उसके आकार और माप पर ध्यान देना चाहिए। यह सुनिश्चित करें कि गद्दा आपके बिस्तर के आकार के अनुसार हो ताकि वह पूरी तरह से फिट बैठ सके। आमतौर पर भारतीय बाजार में सिंगल, डबल, क्वीन साइज और किंग साइज गद्दे उपलब्ध होते हैं। इसके अलावा गद्दे की मोटाई भी महत्वपूर्ण होती है, जो आपकी आरामदायक नींद सुनिश्चित कर सकती है।

सामग्री का चयन करें

गद्दे की सामग्री भी उसकी गुणवत्ता और आराम पर असर डालती है। आमतौर पर फोम, स्प्रिंग्स और लेटेक्स जैसी सामग्रियां इस्तेमाल होती हैं। फोम गद्दे नरम होते हैं, जो शरीर के आकार के अनुसार ढल जाते हैं, जबकि स्प्रिंग्स वाले गद्दे अधिक सहारेदार होते हैं। लेटेक्स गद्दे प्राकृतिक होते हैं और लंबे समय तक चलते हैं। आपकी व्यक्तिगत पसंद और स्वास्थ्य जरूरतों के अनुसार सामग्री का चयन करें ताकि आपको बेहतर आराम मिल सके।

कठोरता का चयन करें

कठोरता गद्दे की मजबूती को दर्शाती है। बहुत ज्यादा कठोर या बहुत नरम गद्दे दोनों ही स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। ऐसा गद्दा चुनें, जो न तो ज्यादा कठोर हो और न ही ज्यादा नरम हो, जिससे रीढ़ की हड्डी सही स्थिति में रहे। मध्यम कठोर गद्दे सबसे अच्छे माने जाते हैं क्योंकि वे शरीर को सही सहारा देते हैं। इस प्रकार कठोरता का चयन करते समय अपने आराम और स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

तापमान नियंत्रण पर ध्यान दें

कुछ गद्दे गर्मी को सोख लेते हैं, जिससे वे रात भर गर्म बने रहते हैं और आरामदायक महसूस नहीं करवाते हैं। ऐसे गद्दे चुनें, जिनमें तापमान को नियंत्रित करने की तकनीक हो, जो उन्हें ठंडा बनाए रख सके। इसके लिए आप जेल मिश्रित फोम या टंडक देने वाली तकनीक वाले गद्दे चुन सकते हैं, जो गर्मी को दूर रखते हुए टंडक प्रदान करते हैं। इससे आप रात भर आरामदायक महसूस करेंगे और अच्छी नींद ले सकेंगे।

वारंटी और लौटाने की नीति चेक करें

गद्दा खरीदते समय उसकी वारंटी अवधि और लौटाने की नीति जरूर चेक करें ताकि अगर कोई समस्या हो तो उसे बदलने या लौटाने में आसानी हो। अच्छी गुणवत्ता वाले गद्दों पर आमतौर पर लंबी वारंटी मिलती है, जो उनकी टिकाऊपन को दर्शाती है। इन सभी बातों का ध्यान रखकर आप अपने लिए सही गद्दा चुन सकते हैं, जो आपकी नींद को बेहतर बनाएगा और आपको स्वस्थ रखेगा।

कपड़ों को बैक्टीरिया मुक्त रखने के लिए अपनाएं ये तरीके

कपड़ों में बैक्टीरिया का विकास होना एक आम समस्या है, खासकर जब उन्हें लंबे समय तक बिना धोए रखा जाता है। यह समस्या न केवल सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है, बल्कि कपड़ों की गुणवत्ता को भी प्रभावित कर सकती है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी उपाय बताएंगे, जिनसे आप अपने कपड़ों को बैक्टीरिया मुक्त रख सकते हैं और उनकी उम्र बढ़ा सकते हैं।

सही तरीके से धोएं कपड़े

कपड़ों को सही तरीके से धोना बहुत जरूरी है। गर्म पानी का इस्तेमाल करने से बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि कुछ कपड़े जैसे ऊनी या सिल्क को गर्म पानी में धोना सही नहीं होता। इन कपड़ों को ठंडे पानी और हल्के साबुन से धोएं। इसके अलावा कपड़ों को धोते समय ज्यादा साबुन का इस्तेमाल न करें क्योंकि इससे कपड़ों पर अवशेष रह सकते हैं, जो बैक्टीरिया को बढ़ावा दे सकते हैं।

सुखाने का सही तरीका अपनाएं

कपड़ों को धोने के बाद उन्हें सही तरीके से सुखाना बहुत जरूरी है। गीले कपड़ों को लंबे समय तक बंद जगह पर न रखें क्योंकि इससे नमी और अंधेरा बैक्टीरिया के विकास का कारण बन सकते हैं। बेहतर होगा कि आप अपने कपड़ों को धूप में सुखाएं या फिर हवादार कमरे में रखें। अगर धूप न निकल रही हो तो पंखे के नीचे फैला दें। इससे वे जल्दी सूखेंगे और बैक्टीरिया नहीं पनपेंगे।

अलमारी को रखें साफ-सुथरा

कपड़ों को बैक्टीरिया मुक्त रखने के लिए उनकी अलमारी भी साफ-सुथरी होनी चाहिए। अलमारी में समय-समय पर सफाई करें और उसमें नीम के पत्ते, लौंग या कपूर रखें। ये चीजें न केवल बदबू दूर करती हैं बल्कि बैक्टीरिया को भी खत्म करती हैं। इसके अलावा अलमारी को हर महीने खुला रखें ताकि हवा आ सके और नमी दूर हो सके। कपड़ों को लटकाने की बजाय उन्हें तह करके रखें। कई लोग कपड़ों को अधिक साफ-सुथरा रखने के लिए कई तरह की रासायनिक चीजों का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ये न केवल त्वचा के लिए हानिकारक हो सकते हैं बल्कि कपड़ों पर भी असर डाल सकते हैं। इसलिए इनका इस्तेमाल कम से कम करें और प्राकृतिक तरीके अपनाएं जैसे नींबू का रस या सिरका। इनसे भी कपड़े साफ होते हैं और बैक्टीरिया दूर रहते हैं। इसके अलावा इनसे कपड़ों की गुणवत्ता भी बनी रहती है।

घरेलू नुस्खों से दोमुंहे बालों की समस्या को कम किया जा सकता है

खूबसूरत बाल न सिर्फ चेहरे की खूबसूरती बढ़ाते हैं बल्कि बालों की अच्छी सेहत की भी निशानी होते हैं। कई ऐसी लड़कियां होती हैं जिनके बाल तो काफी लंबे होते हैं लेकिन दोमुंहे होने की वजह से उन्हें कटवाना जरूरी हो जाता है। क्योंकि अगर अधिक दिनों तक आपके बालों में ये समस्या रह जाए तो ये आपके बालों के ग्रोथ को कम कर देती है और बाल का बढ़ना रुक जाता है। इससे निजात पाने के लिए लड़कियां कई महंगे शैम्पू का इस्तेमाल भी करती हैं, लेकिन वे इतने कारगर साबित नहीं होते हैं। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से दोमुंहे बालों की समस्या को कम किया जा सकता है। आइये जानते हैं इन उपायों के बारे में...

अंडा

बालों को पोषण देने और उन्हें दोमुंहा होने से रोकने के लिए अंडे की जर्दी को मास्क की तरह बालों पर लगाएं। इसके लिए आप अंडे की जर्दी में जैतून का तेल, नारियल का तेल या बादाम का तेल मिलाकर बालों पर लगाएं। अंडे की जर्दी को नींबू के रस के साथ भी बालों पर यूज किया जा सकता है।

मेयोनीज

यदि आप वेजिटेरियन मेयोनीज का इस्तेमाल करते हैं, तो बेशक यह बालों को स्मूद करने का काम करेगा। यह विटमिन, प्रोटीन और फैटी एसिड से भरपूर होता है। फैटी एसिड होने की वजह से यह बालों में मॉइस्चर बनाए रखता है। साथ ही उन्हें नैचरली स्ट्रेट करता है। आप इसे सीधे बालों में हेयर मास्क की तरह लगा सकती हैं। मेयोनीज को 15 से 20 मिनट के लिए लगे रहने दें और फिर जेंटल शैंपू से स्कैल्प को अच्छे से क्लीन कर लें।

केला

केले में पोटैशियम, जिंक, आयरन और विटामिन ए, सी और इ भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो बालों को पोषण देने के साथ टूटने से बचाता है। एक पके केले को



अच्छी तरह से मैश कर लें और बालों में लगाएं। आधे घंटे तक बालों पर रहने दें और फिर शैंपू से धो लें।

करी पत्ता

दोमुंहे बालों से छुटकारा पाने के लिए सबसे पहले आप लोहे के पैन में 3 बड़े चम्मच नारियल तेल को गर्म करें, फिर इसे 10 से 15 करी पत्ते को मिलाएं। अब रतनजोत पाउडर और आंवला पाउडर को भी मिक्स कर लें। इसके बाद इसे पूरी रात ढककर रख दें और अगली सुबह इस मिक्सचर को छत्री से छान लें और फिर हल्की आंच में गर्म कर लें। इस मिश्रण को बालों की जड़ों से लेकर टिप तक लगाएं और फिर ऐसे ही छोड़ दें। अगले दिन सुबह इसे साफ पानी और शैम्पू की मदद से लगाएं। हफ्ते में 2 बार इस प्रॉसेस को अपनाएं तो दोमुंहे बालों से निजात मिल जाएगी।

पपीता

पपीते में पापेन नामक एंजाइम पाया जाता, जो डेड स्किन को हटाने का काम करता है। इसमें मौजूद विटमिन-ए, ई और बीटा कैरोटीन जैसे एंटीऑक्सिडेंट बालों को भीतर से स्वस्थ रखते हैं। इससे दो मुंहे बालों की परेशानी नहीं होती। हेयर मास्क बनाने के लिए अपने बालों की लेंथ के अनुसार एक पका हुआ पपीता लें। इसके

छिलके निकालकर उसे मिक्सी में ब्लेंड कर लें। अब इस पेस्ट में आधा कप दही मिलाएं और 30 मिनट तक इसे बालों में रखें। अब सादे पानी से हेयर वॉश कर लें।

बीयर

बीयर दोमुंहे बालों को कंट्रोल करने का काम करता है। इसमें मौजूद प्रोटीन और शुगर हेयर-फॉलिकल्स को मजबूत करने में मदद करता है। साथ ही ये एक बहुत अच्छा कंडीशनर भी है जिससे बालों में चमक आती है और वे घने भी बनते हैं।

शहद

दोमुंहे बालों से निजात पाने के लिए शहद और दही को मिक्स करें और बालों के नीचे वाले हिस्से पर लगाएं। इसे करीब आधे घंटे तक बालों पर रहने दें और फिर माइल्ड शैंपू के साथ वॉश कर लें।

मिल्क क्रीम

खाने में क्रीमी फ्लेवर ऐड करने वाली मिल्क क्रीम बालों को प्रोटीन और कैल्शियम देते हुए उसे स्ट्रॉन्ग, शाइनी और सॉफ्ट बना सकती है।

बेहतर परिणाम के लिए होममेड क्रीम का इस्तेमाल करें। इसके लिए 2 बड़े चम्मच को आधा कप दूध के साथ फेंट लें। अब इसे हल्के हाथों से बालों और उसकी जड़ों में लगाएं। थोड़ी देर बाद हल्के गुनगुने पानी से धो लें।

शब्द सामर्थ्य -060

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहतता, वश 14.

दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े

का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 59 का हल

ज	द	जे	ह	द	स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न		द
म	ह	क		खा	म	खां	बी
ग		त	ल	ना		स	फ
		म	रा			ना	टा
		हि		स			फ
		ला	ज	वा	ब	म	ट
मां		ग		सं	त	ति	भ
		मा	त	ह	त		प

सनी सिंह की गायिका डॉट बनीं जोड़ीदार!

बॉलीवुड अभिनेता सनी सिंह को पिछली बार फिल्म द भूतनी में देखा गया था, जिसमें वह संजय दत्त के साथ नजर आए। हालांकि, उनकी यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर औंधे मुंह गिरी। अब सनी की नई फिल्म का ऐलान हो गया है, जिसका नाम डेसिबल-पास्ट हैज अ न्यू वॉइस है। यह एक जासूसी थ्रिलर फिल्म है, जिसके निर्देशन की कमान विनीत जोशी ने संभाली है। इस फिल्म जरिए विनीत निर्देशन की दुनिया में कदम रख रहे हैं।

डेसिबल में सनी की जोड़ी गायिका और अभिनेत्री डॉट उर्फ अदिति सैगल के साथ बनी है। इस फिल्म के जरिए वह बड़े पर्दे पर डेब्यू कर रही हैं। इस फिल्म में अलका अमीन, अतुल श्रीवास्तव, अक्ष परदसानी, नीरज सूद, आलोक पांडे, समृद्धि चंदोला और रजत सुखिजा जैसे कलाकार भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। बता दें कि डेसिबल का निर्माण खुद विनीत जोशी कर रहे हैं। फिल्म की 70+ शूटिंग खत्म हो चुकी है।

अभिनय की बात करें तो सनी सिंह अपने अब तक के हल्के-फुल्के किरदारों से अलग एक गंभीर रूप में नजर आएंगे। जहां प्यार का पंचनामा 2 और सोनू के टीटू की स्वीटी जैसी फिल्मों ने उन्हें लोकप्रिय बनाया, वहीं डेसिबल उनके करियर को नई दिशा दे सकती है। दूसरी ओर, इंडी म्यूजिक आर्टिस्ट डॉट इस फिल्म से एक्टिंग डेब्यू कर रही हैं।

उनका अब तक का संगीत करियर काफी प्रभावशाली रहा है, और अब देखना होगा कि परदे पर वे कितनी सहजता से अभिनय कर पाती हैं। सहायक भूमिकाओं में अलका आमिन, अतुल श्रीवास्तव और अक्ष परदसानी जैसे मंजे हुए कलाकार फिल्म को और गहराई देंगे।

डेसिबल का सबसे खास पहलू उसका साउंड-सेंसिटिव नैरेटिव है, जो इसे पारंपरिक थ्रिलर्स से अलग बनाता है। रहस्य की परतों को हल करने के लिए यहां आवाज खुद सुराग बनती है—यह एक अनोखा प्रयोग है। क्या यह फिल्म हिंदी सिनेमा में नई विधा को जन्म देगी या केवल एक प्रयोग बनकर रह जाएगी, यह तो समय बताएगा। लेकिन अपनी कास्टिंग, विचार और शैली के चलते यह फिल्म पहले ही दर्शकों की रुचि का केंद्र बन चुकी है।

निकिता दत्ता ने बनाया अपना ड्रीम प्रोजेक्ट

जवेल थीफ और कबीर सिंह जैसी फिल्मों में काम करने वाली एक्ट्रेस निकिता दत्ता टीवी और हिंदी सिनेमा का जाना-माना चेहरा हैं। अभिनेत्री निकिता दत्ता ने ओटीटी प्लेटफॉर्म के होते विस्तार और कास्टिंग को लेकर बातचीत की। उन्होंने कहा कि पहले सिर्फ बड़े पर्दे पर ही अभिनेताओं को पसंद किया जाता था, लेकिन अब ओटीटी की वजह से कई माध्यम विकसित हो गए हैं। अब दर्शक जितना पर्दे पर बड़े स्टार्स को देखना पसंद करते हैं, उतना ही ओटीटी पर।

उन्होंने सोशल मीडिया प्रोफाइल के जरिए होने वाली कास्टिंग पर कहा, पहले ऐसा नहीं होता था। अब कास्टिंग से पहले आपका सोशल मीडिया प्रोफाइल देखा जाता है, लेकिन ऐसा नहीं होना चाहिए। कास्टिंग प्रतिभा के आधार पर होनी चाहिए, ना कि सोशल मीडिया फॉलोवर्स के आधार पर।

निकिता ने शाहरुख खान के साथ काम करने की ख्वाहिश जाहिर की। उन्होंने कहा कि शाहरुख खान के साथ काम करना उनके लिए एक ड्रीम प्रोजेक्ट की तरह है। उन्होंने कहा, जब से मैंने इस इंडस्ट्री में काम करना शुरू किया है, तब से यह मेरा सपना रहा है। अब भी यही ड्रीम प्रोजेक्ट है कि बस शाहरुख खान के साथ स्क्रीन शेयर करने का मौका मिल जाए।

फिल्म कबीर सिंह निकिता के लिए बहुत खास रही। इसी फिल्म से निकिता को टीवी के बाद बड़े पर्दे पर पहचान मिली।

उन्होंने कहा कि कबीर सिंह फिल्म ने मेरी जर्नी में बदलाव लाया, लोगों ने उस फिल्म से मुझे पहचाना और बहुत प्यार दिया। कबीर सिंह के लिए हमेशा मेरे दिल में खास जगह रहेगी।

बता दें कि निकिता मराठी फिल्मों में भी सक्रिय हैं। उन्होंने हाल ही में घरत गणपति के लिए बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड जीता है। उन्होंने अवॉर्ड के साथ प्यारी सी फोटो भी शेयर की थी। उन्होंने हिंदी सिनेमा के साथ-साथ टीवी पर हिट सीरियल भी दिए हैं। उन्होंने 2015 में ड्रीम गर्ल, 2016 में एक दूजे के वास्ते, और 2017 में हासिल में काम किया। एक्ट्रेस ने ओटीटी पर भी अपनी पहचान बनाई और कई सीरीज में नजर आईं।

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

राशि खन्ना ने ऑफ शोल्डर ड्रेस पहनकर दिए खूबसूरत पोज

साउथ और बॉलीवुड इंडस्ट्री की खूबसूरत हसीना राशि खन्ना हमेशा अपने परफेक्ट फैशन सेंस और ग्लैमरस लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर तहलका मचाती रहती हैं। जो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। हालिया फोटोशूट में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

बॉलीवुड अभिनेत्री राशि खन्ना ने अपने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें साझा की हैं। इन तस्वीरों में अभिनेत्री लाइट पिंक कलर की ऑफ शोल्डर पहने नजर आ रही हैं। सभी तस्वीरों में अभिनेत्री अलग-अलग पोज में फोटोज क्लिक कर रही हैं। इस तस्वीर की बात की जाए जो अभिनेत्री इटलाती हुई दिख रही हैं। इन तस्वीरों पर यूजर्स काफी पसंद कर रहे हैं। एक यूजर्स ने लिखा सुंदर रानी। दूसरे यूजर्स ने कमेंट किया आप काफी खूबसूरत दिख रही हैं।

बी-टाउन की खूबसूरत हसीना राशि खन्ना आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। उन्होंने ना सिर्फ अपनी एक्टिंग बल्कि लुक्स से भी लोगों को इस कदर दीवाना बनाया है कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं।

राशि खन्ना अक्सर अपनी अदाओं से फैंस को इस कदर रिझाती हैं कि लोग उनके लुक्स पर से नजरें नहीं हटा पाते। उनका स्टनिंग अवतार इंटरनेट पर आते ही छा जाता है।

एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी



एक्टिव रहती हैं और आए दिन अपनी अपडेट्स फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं।

अपडेट्स फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं।

अदा शर्मा ने सिखाया कद्दू कोर वर्कआउट!



अभिनेत्री अदा शर्मा न केवल अपने स्वास्थ्य को लेकर अलर्ट रहती हैं बल्कि नए-नए तरीकों से फैंस को वर्कआउट के लिए प्रेरित भी करती हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर अदा शर्मा ने

वीडियो शेयर किया, जिसमें नई फिटनेस चुनौती कद्दू कोर वर्कआउट x.0 के बारे में फैंस को जानकारी दी। अदा ने बताया कि इस वर्कआउट से मात्र x1 दिनों में अपना जीवन बदल सकते हैं। पोस्ट में

उन्होंने फैंस को कद्दू के साथ 20 रेप्स तक रोजाना इस वर्कआउट को करने की सलाह दी।

अदा शर्मा की गिनती उन एक्टर्स में की जाती है, जो फिटनेस को लेकर अलर्ट रहती हैं। उनकी यह तीसरी कोर वर्कआउट सीरीज है, जो विशेष रूप से कोर मसल्स को मजबूत बनाने पर फोकस करती है।

इंस्टाग्राम पोस्ट में उन्होंने लिखा, कद्दू कोर वर्कआउट x.0 इसे x1 दिन 20 रेप्स तक करें और अपना जीवन बदल लें! कौन कौन करेगा कद्दू कोर वर्कआउट x.0? मुझे टैग करो मैं जवाब दूंगी।

इस पोस्ट के साथ उन्होंने एक वीडियो भी शेयर किया, जिसमें वह खुद इस एक्सरसाइज को डेमॉन्स्ट्रेट कर रही हैं। वीडियो में कद्दू (पंपकिन) को प्रॉप के रूप में इस्तेमाल किया गया है।

इससे पहले अभिनेत्री ने ब्रेन वर्कआउट से जुड़ा एक वीडियो शेयर किया था, जिसमें उन्होंने बताया कि एक हाथ से धीमे-धीमे और दूसरे हाथ से झटपट झटपट एक्सरसाइज, अगर ये हो रहा है तो ब्रेन के लिए ये काफी लाभदायी होता है।

फिटनेस एक्सपर्ट्स के अनुसार, कोर वर्कआउट बॉडी की स्थिरता बढ़ाने, पोस्चर सुधारने और ओवरऑल स्ट्रेंथ में मदद करता है।

अदा शर्मा की पोस्ट पर फैंस कमेंट करते नजर आए। एक फैन ने लिखा, न्यू योगा टीचर अनलॉक। दूसरे ने लिखा, वाह, बहुत मजेदार और फनी वर्कआउट है।

छात्रों में बढ़ती जा रही हिंसात्मक गतिविधियां

सोनम लववंशी
देश के तमाम शहरों के विद्यालयों में छात्रों के द्वारा की जा रही हिंसात्मक गतिविधियों पर लोगों को सोचने पर विवश कर दिया है। एक घटना जिसमें दसवीं के छात्र की हत्या और दूसरी घटना नरसिंहपुर में एक छात्र द्वारा अपनी शिक्षिका पर पेट्रोल डाल कर उन्हें आग के हवाले कर देना। दोनों घटनाएं अलग-थलग वारदात नहीं, बल्कि उस गहरे संकट की परछाई हैं, जो हमारी सामाजिक संरचना और परवरिश के तौर-तरीकों को चुनौती दे रहा है। बच्चे, जिनकी दुनिया खेलकूद, पढ़ाई और मासूमियत से भरी होनी चाहिए, आज हिंसा, हताशा और प्रतिशोध के घेरे में फंसे जा रहे हैं। ऐसे में सवाल यह नहीं कि अपराधी कौन है, बल्कि यह है कि अपराध की जड़ें इतनी गहरी क्यों गई हैं।

यदि बीते आठ वर्षों के परिप्रेक्ष्य में देखें तो 2014-22 के बीच बाल अपराधों में 81 फीसद की वृद्धि दर्ज की गई। सहज अनुमान लगाया जा सकता है कि समाज की नींव कहीं न कहीं कमजोर हुई है। बाल अपराधों में सर्वाधिक हिस्सा यौन शोषण का है। बाल लैंगिक अपराध संरक्षण अधिनियम के अंतर्गत दर्ज मामलों का अनुपात लगातार 36 फीसद के आसपास बना हुआ है अर्थात् हर तीसरे अपराध में कोई न कोई बच्चा यौन उत्पीड़न का शिकार होता है। यह स्थिति केवल कानून-व्यवस्था पर प्रश्न चिह्न नहीं लगाती, बल्कि समाज की सामूहिक संवेदनहीनता को भी उजागर करती है। ऐसे में अपराध ही नहीं, बच्चों का मानसिक संतुलन भी गहरे संकट में है।

एनसीआरबी की दुर्घटनावश मृत्यु और आत्महत्या संबंधी रिपोर्ट बताती है कि 2022 में लगभग तेरह हजार छात्रों ने

आत्महत्या की। यह संख्या देश में हुई कुल आत्महत्याओं का लगभग सात फीसद है। सोचिए, केवल परीक्षा में असफल होने के कारण ग्यारह सौ से अधिक बच्चों ने अपनी जीवन लीला समाप्त कर दी। कुल मिला कर अठारह वर्ष से कम आयु के दस हजार से अधिक बच्चों ने 2022 में आत्महत्या का रास्ता चुना और इनमें लड़कियों की संख्या अधिक रही। यह आंकड़ा सिद्ध करता है कि बच्चे अपने ही घर और विद्यालय के दबावों से हार मान रहे हैं। वहीं नाबालिगों द्वारा किए जा रहे अपराध भी भयावह दिशा में बढ़े हैं। 2016 में किशोरों द्वारा अपराधों में हिंसक घटनाओं का अनुपात 32 फीसद था, जबकि 2022 तक यह बढ़ कर लगभग 50 फीसद हो गया अर्थात् संख्या स्थिर रही, किंतु स्वरूप अधिक क्रूर और हिंसक हो गया।

दिल्ली सहित अनेक महानगरों में पिछले दो वर्षों में नाबालिगों को हत्या, लूटपाट और रेप जैसे गंभीर अपराधों में गिरफ्तार किया गया। इन घटनाओं में प्रायः मोबाइल फोन, हथियार और इंटरनेट की आसान उपलब्धता बड़ी वजह के रूप में सामने आई। डिजिटल संसार भी बच्चों की सुरक्षा के लिए चुनौती बन चुका है। 2022 में साइबर अपराधों में चौबीस फीसद की वृद्धि दर्ज की गई और इनमें अनेक मामलों में पीड़ित सीधे तौर पर बच्चे ही थे।

अनियंत्रित तकनीकी पहुंच और आभासी दुनिया का मोह बच्चों को वास्तविक जीवन से काट कर असुरक्षित बना रहा है। ये सारे तथ्य बताने के लिए पर्याप्त हैं कि यह केवल कानून-व्यवस्था का विषय नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा और पारिवारिक संवाद की विफलता का सम्मिलित परिणाम है। विद्यालयों में अब

भी अनिवार्य परामर्शदाता व्यवस्था नहीं है। अध्यापक ज्ञान बांटने में सक्षम हैं परंतु बच्चों के भावनात्मक संघर्ष को समझने और संभालने के लिए प्रशिक्षित नहीं। परिवारों में संवाद का दायरा सीमित होता जा रहा है। अभिभावक बच्चों की चिंताओं और हताशाओं को सुनने की बजाय केवल अंक पत्र और करियर पर ध्यान केंद्रित रखते हैं। समाज मानसिक स्वास्थ्य को विशेष वर्ग का विषय मानता है, जबकि यह हर बच्चे की मूलभूत आवश्यकता है।

अनेक देशों में विद्यालयों में अनिवार्य मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा लागू की जा चुकी है। कला, खेल और संवाद पर आधारित पुनर्वास कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। किशोर अपराधों से निपटने के लिए पुनर्स्थापनात्मक न्याय' पद्धति अपनाई जा रही है, जिसमें अपराधी किशोर को कठोर दंड की बजाय पीड़ित और समाज के साथ संवाद की प्रक्रिया में शामिल कर सुधार की दिशा दी जाती है। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष और वि स्वास्थ्य संगठन चेतावनी दे चुके हैं कि किशोर अपराध को केवल अपराध मान कर कठोर दंड देना समाधान नहीं है। समस्या बहुआयामी है, और इसका समाधान संवेदनशील परवरिश, संवाद और सामाजिक सहयोग से ही संभव है। कुल मिला कर देखें तो हमारे सामने सबसे बड़ा प्रश्न यही है कि क्या हम अपनी अगली पीढ़ी को हिंसा और निरशा से बचा पाएंगे? क्या हम उन्हें किताब, कला और संवाद की दुनिया में लौटा पाएंगे? क्या हम स्वीकार करेंगे कि शिक्षा अंकों और रोजगार का साधन ही नहीं है, बल्कि संवेदनशीलता और विवेक का संस्कार भी है? और क्या हम सच्चाई का सामना करेंगे कि बच्चों की हिंसा दरअसल, हमारी सामूहिक विफलता का आईना है?

डीह्यूमिडफायर खरीदने से पहले इन बातों का रखें खास ध्यान, होगा फायदा

डीह्यूमिडफायर एक ऐसी मशीन है, जो कमरे की नमी को कम करने में मदद कर सकती है। यह खासकर उन जगहों पर उपयोगी है, जहां नमी अधिक होती है और इससे फफूंद या अन्य समस्याएं हो सकती हैं। डीह्यूमिडफायर का उपयोग करके आप अपने घर को स्वस्थ और सुरक्षित रख सकते हैं। आइए जानते हैं कि डीह्यूमिडफायर खरीदते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

कमरे के आकार का ध्यान रखें
डीह्यूमिडफायर खरीदते समय सबसे पहले अपने कमरे के आकार पर ध्यान दें। अगर आपका कमरा बड़ा है तो आपको एक शक्तिशाली डीह्यूमिडफायर खरीदना चाहिए, जो पूरे कमरे की नमी को कम कर सके, वहीं छोटे कमरों के लिए छोटे आकार का डीह्यूमिडफायर पर्याप्त होगा। इससे न केवल आपके कमरे की नमी कम होगी बल्कि आप फफूंद और अन्य समस्याओं से भी बच सकेंगे।

क्षमता जांचें
डीह्यूमिडफायर की क्षमता जांचना बहुत जरूरी है। यह मशीन कितनी मात्रा में नमी निकाल सकती है, यह उसकी क्षमता पर निर्भर करता है। बेहतर होगा कि आप ऐसी मशीन चुनें, जो आपकी जरूरतों के हिसाब से हो। कुछ डीह्यूमिडफायर में नमी निकालने की क्षमता ज्यादा होती है, जिससे आपको बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। इसलिए खरीदारी करने से पहले उसकी क्षमता को जरूर देखें ताकि आपको पैसे का पूरा मूल्य मिल सके।

बिजली की खपत पर दें ध्यान
डीह्यूमिडफायर खरीदते समय उसकी बिजली की खपत पर भी ध्यान देना चाहिए। कुछ डीह्यूमिडफायर ज्यादा बिजली लेते हैं, जिससे आपके बिजली बिल में इजाफा हो सकता है। इसलिए ऐसी मशीन चुनें, जो कम बिजली खपत वाली हो और फिर भी अच्छी तरह काम कर सके। इससे न केवल आपकी जेब बचती है बल्कि पर्यावरण संरक्षण में भी मदद मिलती है। इस तरह आप बिना ज्यादा खर्च किए अपने घर की नमी को नियंत्रित कर सकते हैं।

शोर स्तर पर ध्यान दें
डीह्यूमिडफायर का शोर स्तर भी एक अहम पहलू है जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। कुछ डीह्यूमिडफायर बहुत शोर करते हैं, जिससे कमरे में आराम करना मुश्किल हो सकता है। इसलिए ऐसी मशीन चुनें, जो कम शोर वाली हो ताकि आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो। इससे आपका घर शांत रहेगा और आप बिना किसी परेशानी के अपनी दिनचर्या जारी रख सकेंगे। इस तरह आप अपने घर को स्वस्थ और सुरक्षित रख सकते हैं। कुछ डीह्यूमिडफायर में अतिरिक्त विशेषताएं जैसे अपने आप बंद हो जाना, पानी की टंकी का संकेतक आदि भी होते हैं, जो उपयोग करने में आसानी प्रदान करते हैं। ये विशेषताएं न केवल आपकी सुविधा बढ़ाते हैं बल्कि मशीन की कार्यक्षमता भी सुधारते हैं। इन सभी बातों का ध्यान रखकर आप अपने लिए सबसे उपयुक्त डीह्यूमिडफायर चुन सकते हैं, जो आपके घर को नमी मुक्त बनाएगा और आपको एक स्वस्थ वातावरण प्रदान करेगा। (आरएनएस)

महिलाओं को लेकर समाज और राजनीतिक दलों के सोच में सकारात्मक बदलाव

अजय दीक्षित
महिलाओं को लेकर राजनीतिक दलों में पिछले एक दशक से सकारात्मक परिवर्तन हुआ है। राजनीतिक दलों में सबसे पहले 2006 मप्र के मुख्यमंत्री बने शिवराज सिंह ने लाडली लक्ष्मी, कन्यादान योजना का आयोजन किया। शिवराज सिंह चौहान दर्शन विज्ञान के छात्र रहे हैं। इन योजनाओं के चलते 2008 के मप्र विधानसभा चुनावों में भारतीय जनता पार्टी 05 साल की सत्ता विरोधी लहर के बावजूद जीत गई और अप्रत्याशित रूप से सत्ता में बापिस करली। लेकिन तब तक राजनीति दल शिवराज सिंह की इस गहरी चाल को भांप नहीं पाए थे। इसके बाद शिवराज सिंह चौहान ने 2013 के मप्र विधानसभा चुनाव में जननी सुरक्षा, संबल योजना, विधवा पेंशन योजनाओं को चला दिया और मोदी लहर के शुरुआत का सहारा लेकर जीत हासिल की तब देश के राजनीतिक दलों ने खोज खबर ली कि मप्र में ये क्या हो रहा है। सभी राजनीतिक विशेषज्ञ इस बात से हैरान थे कि भारतीय जनता पार्टी ने तीसरी बार सरकार बनाई थी और वह भी दो तिहाई बहुमत से जीत हुई थी। और उसे 45.2 फीसदी मत मिला था। इधर तमिलनाडु में जयललिता ने अम्मा कैंटीन चला कर 2015 के चुनाव में जीत हासिल की। मप्र के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह ने 2023 के

विधानसभा चुनावों में तो भारत वर्ष का सबसे बड़ा राजनीतिक हथियार ईजाद कर दिया लाडली बहना जिसके तहत प्रत्येक वर्ग, जाति, समुदाय, धर्म की महिलाओं को एक सिस्टम के तहत हर महीने 1250 रूपए सीधे उसके खाते में डाल कर चुनाव में 162 सीट लाकर कमाल कर दिया और 25 वर्ष तक मप्र में भारतीय जनता पार्टी की सत्ता तय कर दी।

महाराष्ट्र, दिल्ली, हरियाणा, के चुनावों सीधे महिलाओं को 1500 से 2000 रूपए महीने देना शुरू कर दिए और सभी राज्यों में भारतीय जनता पार्टी जीत गई। झारखंड में तो जेएमएम के हेमंत सोरेन ने हरा हुआ चुनाव मैया योजना से जीत लिया क्योंकि उन्होंने जेल से रिहा होकर मुख्यमंत्री बन महिलाओं के खाते में सीधे 7500, रूपए महीने डाल दिए और भारतीय जनता पार्टी को उसके दाव से ही हरा दिया। अब बिहार में तो नीतीश कुमार ने महिलाओं को 100 रूपये घूस जैसे दिए हैं। बिहार चुनाव में लोग दावा कर रहे हैं कि यही कारण से एनडीए सत्ता में लौट रहा है। हरियाणा में तो भारतीय जनता पार्टी ने तिगड़ी लगा दी। अब महिलाओं के जनधन खाते राजनीतिक हथियार बन चुके हैं और इसमें सत्ता रूढ़ पार्टी सत्ता विरोधी लहर से बच जाती है। पूरे देश में राजनीतिक दलों में मंथन चल रहा है कि इस मामले में क्या किया जाय।

आजादी से पहले और बाद में भी समाज में नारी का पुरुष प्रधान समाज में बस अस्तित्व ही था और नारी को उपभोग और बच्चे पैदा करने के रूप में ही जाना जाता था। समाज ने नारी को कुलटा, देवदासी, वैश्या, यहां तक कि डायन तक कहा। राजे रजवाड़े हजारों स्त्रियां अपनी रूप में रखते थे। इतना ही नहीं सती भी एक यातना ही थी। विधवा का जीवन तो नरकीय था ही उसे यौन शोषणों का शिकार बनाया जाता था। आजादी के बाद भी बालिकाओं का जन्म बहुत ही अशुभ माना जाता था हालांकि जो शोषण कर्ता पुरुष नारी की कोख से जन्म लेता है।

एनी विसेंट, सरोजनी नायडू, सुषमा स्वराज, सुचेता कृपलानी, इंदिरा गांधी, जयललिता, शीला दीक्षित होना कोई आसान नहीं था। सनातनी धर्म का ब्यर्थ, ग्रन्थ महिलाओं के विषय में गौरतलब संदेश देते हैं। लेकिन अब 21 सदी में पच्चीस साल बाद ऐसा लगता है कि नारी शक्ति है क्योंकि पुरुष महिला सशक्तिकरण की बात करने लगे चाहे वह वोट के सहारे ही सही। अब महिलाओं को नौकरियों में आरक्षण, स्थानीय चुनावों में आरक्षण मिला हुआ है और संसद और विधानसभा चुनाव में आरक्षण का बिल पारित हो कर कानून बन चुका है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र.060

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू क्र. 59 का हल

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

सिने स्टार धर्मेन्द्र की अस्थियां गंगा में की विसर्जित



हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दिवंगत फिल्म अभिनेता धर्मेन्द्र की अस्थियां आज सुबह गंगा में विधि-विधान के साथ विसर्जित कर दी गईं। अंतिम संस्कार के बाद बीते कल अस्थि कलश लेकर हरिद्वार पहुंचे उनके बेटे सनी देओल और बाबी देओल ने परिजनों के साथ आज सुबह परंपरागत पूजा-अर्चना कर गंगा में उनकी अस्थियां प्रवाहित कीं हैं।

बता दें कि बीते कल दिवंगत फिल्म अभिनेता धर्मेन्द्र के दो बेटे सनी देओल व बाबी देओल अपने परिजनों के साथ उनकी अस्थियां लेकर धर्मनगरी हरिद्वार विसर्जन हेतु पहुंचे थे। जिस पर स्थानीय प्रशासन भी सजग था। अस्थि विसर्जन का यह पूरा कार्यक्रम पूरी गोपनीयता के साथ किया गया। परिवार ने मीडिया से दूरी बनाए रखी और मौके पर मौजूद सीमित लोगों को भी किसी तरह की जानकारी साझा न करने के निर्देश दिए गए थे। बताया जा रहा है कि श्रवणनाथ नगर स्थित एक निजी होटल के पीछे घाट पर सुबह करीब सात बजे धार्मिक कर्मकांड पूरे किए गए। पूजा सम्पन्न होने के बाद देओल परिवार बिना किसी औपचारिकता के शांतिपूर्वक हरिद्वार से जौलीग्रंट एयरपोर्ट के लिए रवाना हो गया। घाट से होटल और फिर एयरपोर्ट तक की पूरी मूवमेंट भी सुरक्षा और गोपनीयता के बीच सम्पन्न की गई।

हिन्दी सिनेमा के दिग्गज कलाकार धर्मेन्द्र का 24 नवंबर को मुंबई में 89 वर्ष की आयु में निधन हो गया था। उनके निधन से फिल्म जगत से लेकर प्रशंसकों तक में शोक की लहर है।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने पुराना रेलवे स्टेशन के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खड़ा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 5.95 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सोनू देवनाथ उर्फ बाटली पुत्र निमाई देव नाथ निवासी मायाकुण्ड बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

देश के प्रथम राष्ट्रपति राजेन्द्र प्रसाद को जयंती पर समिति ने किया याद

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने देश के प्रथम राष्ट्रपति बाबू राजेन्द्र प्रसाद को उनकी जयंती पर याद किया।

आज यहां देश के प्रथम राष्ट्रपति स्वर्गीय बाबू राजेन्द्र प्रसाद की जयंती के अवसर पर जनपद के विभिन्न सामाजिक संगठनों के कार्यकर्ताओं ने उन्हें कांवली रोड स्थित कार्यालय में याद किया। इस मौके पर नेताजी संघर्ष समिति के प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी ने बताया कि डॉक्टर राजेन्द्र प्रसाद का जन्म 3 दिसंबर 1884 को बिहार के छपरा में एक साधारण परिवार में हुआ था। वह पेशे से वकील थे लेकिन वह कालत बीच में छोड़कर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के संपर्क में आए और देश की आजादी के में कूद गए।

आंदोलनकारी प्रदीप कुकरेती और सुशील विरमानी ने बताया कि वह देश के प्रथम राष्ट्रपति बने और भारत रत्न से भी सुशोभित हुए। राजेन्द्र बाबू 28 फरवरी 1963 को हमारे बीच से सदा के लिए जुदा हो गए थे। राष्ट्रपति राजेन्द्र प्रसाद को याद करने वालों में नेताजी संघर्ष समिति के प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, इलियास कुरैशी दानिशा नूर, गुलाम मुस्तफा, दिशा संस्था के सुशील विरमानी, उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के सुरेश कुमार, नवनीत गोसाईं, वरिष्ठ राज्य आंदोलनकारी प्रदीप कुकरेती, विनोद असवाल, पारस यादव, जय बिष्ट आदि उपस्थित रहे।

मांगों को लेकर अधिवक्ताओं की हड़ताल 24वें दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। पुराने जिला अदालत परिसर पर रैन बसेरा बनाये जाने के विरोध में अधिवक्ताओं का 24वें दिन भी हड़ताल जारी रखते हुए धरना स्थल पर सरकार की बुद्धि शुद्धि का यज्ञ किया।

आज यहां बार एसोसिएशन के आह्वान पर अधिवक्ता 24वें दिन भी कार्य से विरत रहकर धरना देकर सरकार की बुद्धि शुद्धि के लिए यज्ञ किया। इस दौरान 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

सरकार की बुद्धि-शुद्धि को किया यज्ञ

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 दिन 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, मुकेश महेन्द्रा, चन्द्रशेखर तिवारी, संजीव शर्मा, चारू शर्मा, गौरव कुमार आदि शामिल रहे।

समिति ने विकलांगजनों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने विश्व विकलांगता दिवस पर विकलांगजनों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के कार्यकर्ताओं ने विश्व विकलांगता दिवस के अवसर पर जनपद के विकलांगों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने कहा की प्रायः देखा गया है कि लोग विकलांगों का तिरस्कार करते हैं जबकि विकलांग भी समाज का एक अंग है जबकि विकलांग ऊंचे ऊंचे पदों पर आसीन है विकलांगों के साथ किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं करना चाहिए। जो लोग उनके साथ भेदभाव करते हैं वह उनके और समाज के लिए अच्छे नहीं है। स्मरण रहे कि पूरे भारतवर्ष में तीन दिसंबर को विकलांग दिवस मनाया जाता है। इस मौके पर आरिफ वारसी, सुशील विरमानी, प्रभात डंडरियाल, दानिशा नूर, इम्तियाज अहमद, अतुल शर्मा, जय बिष्ट, नितिन राठौड़, गुलाम मुस्तफा, सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।

लोको पायलटों का 48 घंटे का उपवास

संवाददाता

देहरादून। अपनी मांगों को लेकर रेलवे स्टेशन के 70 लोको पायलट दो दिसम्बर से 48 घंटे सामूहिक उपवास पर हैं।

आज यहां रेलवे स्टेशन के 70 लोको पायलट 02 दिसम्बर 25 सुबह 10 से अपनी जायज मांगों को लेकर 48 घंटे तक सामूहिक उपवास पर रहते हुए रेल संचालन कर रहे हैं। इस दौरान सभी लोको पायलट रनिंग रूम व घर पर खाना नहीं खाया। ऑल इंडिया लोको रनिंग स्टाफ एसोसिएशन मुरादाबाद के म. का. अध्यक्ष सकराम मीना व देहरादून के शाखा अध्यक्ष अतेंद्रपाल सिंह ने बताया लोको पायलट को मिलने वाले किलोमीटर भत्ता में 25 प्रतिशत बढ़ोतरी नहीं की गई जिससे लोको पायलटों में आक्रोश है और जिसको लेकर हमारे मातृ संगठन विगत दो वर्ष से कई बार लोकतांत्रिक तरीके से प्रदर्शन किया। जिसमें मुख्यतः किलोमीटर भत्ते में बढ़ोतरी, उपसमंभम पर 70 प्रतिशत इनकम टैक्स छूट समेत कई मांगों को



लेकर पूरे देश के लोको पायलट आज यानि अगले 48 घंटे हंगर फास्ट पर है। इसमें देहरादून के 70 लोको पायलट भी भूखे रहकर रेल संचालन कर रहे जिससे काफी लोगों को स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं भी हो रही बावजूद इसके हौसले में कोई कमी नहीं है। इसके अलावा रनिंग स्टाफ में अब महिलाएं भी हैं। ऐसे में लोकमोतिव में शौचालय न होने से परेशानी आ रही है। वे सभी आज से उपवास पर रहेंगे। यदि हमारी मांगों को पूरा नहीं किया

जाएगा तो आगे बड़े आंदोलन करना पड़ सकता है। प्रदर्शन में उपस्थित लोको पायलट शाखा सचिव विनोद कुमार की शाखा अध्यक्ष अतेंद्र पाल योगेंद्र सिंह, मनोज सिंह, मनोज सिंह, योगेश कुमार यादव, हरमेश सिंह, कुमार कुमारी, कुमारी रिंतु जोशी, बृजपाल, अनुज शर्मा, जितेंद्र पाल, हरि सिंह, जितेंद्र कुमार, गिरीश भट्ट, निशांत उपाध्याय, रजत बिष्ट, पारस काला, वीरेंद्र सिंह, कृष्ण कुमार गुप्ता, कृष्ण कुमार शामिल रहे।

मलबे में दबे लोगों पर सड़क अपराध: गणेश गोदियाल

कर्मल कोठियाल के खुलासे से भाजपा सरकार असहज



विशेष संवाददाता
देहरादून। धराली आपदा पर कर्मल कोठियाल के बयान से सूबे की राजनीति में एक बार फिर हड़कंप की स्थिति पैदा हो गई है। कांग्रेसी नेता इसे लेकर हमलावर हैं तो भाजपा के नेता भी असहज हो चुके हैं।

कर्मल कोठियाल के इस बयान को लेकर कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल का कहना है कि इस बयान ने भाजपा की प्रदेश सरकार के आपदा प्रबंधन की कलाई खोल कर रख दी है। उनका कहना है कि कर्मल कोठियाल ने अपने बयान में लगभग डेढ़ सौ लोगों के व मलबे में दबे होने तथा सरकार द्वारा

इस मलबे पर सड़क बनवा देने की घटना को एक गंभीर अमानवीय व्यवहार तथा अपराध बताते हुए धराली जाकर इस मामले की सत्यता जानने और उसकी रिपोर्ट तैयार करने की बात भी कही गई है। उनका कहना है कि वह सरकार से मांग करेंगे कि आपदा प्रभावितों की मदद के लिए काम करें।

कर्मल कोठियाल का कहना है कि सेना के जो 10 जवान इस आपदा में लापता हुए थे उनमें से सात के शव तलाश लिए गए लेकिन डेढ़ सौ आम नागरिकों के शव तलाश नहीं किए गए। निश्चित तौर पर शासन प्रशासन में बैठे लोगों तथा राज्य के आपदा प्रबंधन पर

यह एक बड़ा सवालिया निशान है। कर्मल कोठियाल जो खुद भाजपा के नेता हैं उनके द्वारा दिए गए इस बयान को हल्के में नहीं लिया जा सकता है अगर कोई विपक्ष का नेता यह आरोप लगाता है तो यह उसका राजनीतिक फायदे के लिए दिया गया बयान बता दिया जाता। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष का कहना है कि वह कर्मल कोठियाल से पूछेंगे कि उन्हें यह 147 लोगों के शव मलबे में दबे होने का आंकड़ा कहाँ से मिला। यहाँ उल्लेखनीय यह भी है कि आपदा के बाद इस क्षेत्र में शवों की तलाश की कोशिश तो की गई थी लेकिन दो-चार दिन बाद ही यह मान लिया गया था कि कई मीटर मलबे में शवों की तलाश संभव नहीं है। पीड़ित परिवारों ने इसे मजबूरी से संतोष कर लिया था क्योंकि वह भी इतने बड़े मलबे के ढेर में अपनों को नहीं ढूँढ सकते थे। रही बात सड़क बनाने की है तो सरकार को गंगोत्री व यमुनोत्री धाम का रास्ता खोलने के लिए सड़कों का निर्माण तो करना ही था। लेकिन क्या यह मानवीय आधार से उचित है? दूसरा सवाल यह है कि क्या सरकार को शवों की तलाश को और अधिक गंभीरता से नहीं करना चाहिए था?

दिल्ली यूनिवर्सिटी के दो कॉलेजों को मिली बम से उड़ाने की धमकी

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। दिल्ली विश्वविद्यालय के नॉर्थ कैंपस के रामजस कॉलेज और कालकाजी स्थित देशबंधु कॉलेज को बुधवार को बम से उड़ाने की धमकी भरे ईमेल मिले हैं, जिसके बाद दिल्ली पुलिस ने तत्काल कार्रवाई शुरू कर दी है। अधिकारियों के अनुसार, दोनों संस्थानों ने धमकी भरे ईमेल मिलते ही तुरंत पुलिस को सूचित किया। इसके बाद बम निरोधक दस्ते, डॉग स्क्वॉड और स्थानीय पुलिस स्टेशनों की टीमों को तुरंत दोनों परिसरों में भेजा गया और व्यापक तलाशी अभियान शुरू किया गया। दोनों कैंपस खाली कराए गए, लेकिन अभी तक सर्च ऑपरेशन में कोई संदिग्ध चीज या विस्फोटक पदार्थ नहीं मिला है। कॉलेजों की पूरी बिल्डिंग खाली कराकर एक-एक कोना खंगाला गया है। दिल्ली पुलिस के अनुसार, आज पुलिस कंट्रोल रूम को कॉल आया कि यूनिवर्सिटी के 2 कॉलेजों को धमकी भरे ईमेल आए हैं और कॉलेज प्रशासन ने पूरा कॉलेज खाली कराया। पुलिस की टीमों दल-बल के साथ मौके पर पहुंची, लेकिन जांच में कुछ नहीं मिला। धमकी भरे ईमेल की जांच कर रहे हैं और ईमेल भेजने वाले का पता लगाने का प्रयास किया जा रहा है, लेकिन अभी तक उस सिस्टम का आईपी एड्रेस नहीं मिल पाया है, जिससे ईमेल भेजा गया है। बता दें कि दिल्ली में नवंबर महीने में भी कई बार बम से उड़ाने की धमकियाँ मिलीं। गत 19 नवंबर को संस्कृति स्कूल, ब्रिटिश स्कूल, मॉडर्न स्कूल को बम से उड़ाने की धमकी मिली थी। 18 नवंबर को 2 सीआरपीएफ स्कूलों और साकेत, पटियाला हाउस समेत 3 कोर्ट कॉम्प्लेक्स को धमकी भरे ईमेल मिले थे। 14 नवंबर को साउथ और नॉर्थ-वेस्ट दिल्ली के 6 स्कूलों को भी धमकी मिली थी। 9 नवंबर को दिल्ली के करीब 44 स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी मिली थी, लेकिन सर्च ऑपरेशन में कहीं कुछ नहीं मिला।




अज्ञात वाहन की चपेट में एक्टिवा सवार नाबालिग घायल

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर एक्टिवा सवार नाबालिग घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चुक्खुवाला निवासी संजय ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने नाबालिग विकलांग बेटे के साथ एक्टिवा से घर की तरफ आ रहा था। जब वह सहारनपुर चौक के पास पहुंचा तो सामने से आ रहे अज्ञात वाहन ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह व उसका नाबालिग विकलांग बेटा घायल हो गये। वाहन चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।



1932-2025

अत्यन्त दुःख के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि हमारे पूज्य पिताजी श्री कुँवर सिंह भंडारी जी का स्वर्गवास सोमवार, दिनांक 1-12-25 को हो गया है।

प्रभु की ऐसी ही इच्छा थी।

अंतः दिवंगत आत्मा की शान्ति हेतु आप से अनुरोध है कि ब्रह्मभोज में पितृ प्रसाद ग्रहण करने की कृपा करें।

शुक्रवार 5-12-25 से मंगलवार 9-12-25 तक गुरुड पुराण ————— सांय 4.00 बजे से

शुक्रवार, 12-12-25

ब्रह्मभोज ————— दोपहर 1.00 बजे

शोकाल परिवार

ऐ० एस् भंडारी (पुत्र), राकेश भंडारी (पुत्र)
कुंदन सिंह नेगी (दाम्पत्य), किरण नेगी (पुत्री)
21/29 ई०सी० रोड, देहरादून 9259022991

धर्मांतरण के बाद अनुसूचित जाति से जुड़ी सुविधाएं बंद हों: इलाहाबाद हाई कोर्ट

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। इलाहाबाद हाई कोर्ट ने धर्मांतरण को लेकर अहम फैसला सुनाया है। हाई कोर्ट ने कल मंगलवार को अपने एक फैसले में धर्मांतरण के बाद अनुसूचित जाति का दर्जा बनाए रखने को संविधान के साथ धोखाधड़ी के समान करार दिया। साथ ही कोर्ट ने उत्तर प्रदेश सरकार को निर्देश दिया कि वह यह ध्यान रखे कि दूसरे धर्म (ईसाई) में जाने वाले लोग अनुसूचित जाति से जुड़े फायदे न ले सकें। ईसाई धर्म को स्वीकार करते ही अनुसूचित जाति से संबंधित मिलने वाली सभी सुविधाएं बंद हो जानी चाहिए। हाई कोर्ट ने अपने फैसले के साथ ही उत्तर प्रदेश के पूरे प्रशासनिक तंत्र को यह तय करने का निर्देश दिया कि धर्मांतरण के बाद ईसाई बनने वाले लोग

अनुसूचित जाति के तहत मिलने वाले लाभ लेते न रहें।

कोर्ट ने अल्पसंख्यक कल्याण विभाग के प्रमुख सचिव को यह तय करने के लिए उचित कदम उठाने का निर्देश भी दिया कि अल्पसंख्यक दर्जा और अनुसूचित जाति के दर्जे के बीच अंतर को सख्ती से लागू किया जाए। साथ ही हाई कोर्ट ने उत्तर प्रदेश में सभी जिलाधिकारियों के लिए ऐसे मामलों की पहचान कर उनकी रोकथाम के लिए कानून के मुताबिक कार्रवाई करने के लिए 4 महीने की समयसीमा तय कर दी है।

जस्टिस प्रवीण कुमार गिरि ने जितेंद्र साहनी नाम के शख्स की ओर से दायर याचिका को खारिज करते हुए यह निर्देश जारी किया। याचिका में धर्म परिवर्तन के आरोप में एसीजेएम की कोर्ट में चल रहे

आपराधिक केस कार्यवाही को रद्द किए जाने की मांग की गई थी। जितेंद्र साहनी पर हिंदू देवी- देवताओं का मजाक उड़ाने और वैमनस्य को बढ़ावा देने का आरोप है।

साहनी ने इस आधार पर चार्जशीट रद्द करने की मांग की थी कि उसने ईसा मसीह के उपदेशों का अपनी खुद की जमीन पर प्रचार करने के लिए संबंधित अधिकारियों से अनुमति मांगी थी और उसे इस मामले में झूठा फंसाया गया है। कोर्ट ने 21 नवंबर को सुनवाई के दौरान याचिका के समर्थन में दाखिल हलफनामे पर गौर करते हुए पाया कि याचिकाकर्ता की ओर से हलफनामा में अपना धर्म हिंदू लिखा गया है, जबकि वह धर्म बदलकर ईसाई धर्म अपना चुका है।

भारी मात्रा में स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 50.27 ग्राम स्मैक बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम कोतवाली रूडकी को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को सोनाली पार्क के पास स्कूटी सवार एक संदिग्ध आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 50.27 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम मौ. समीर पुत्र इम्तियाज, उम्र 33 वर्ष, निवासी ग्राम बेलडा, कोतवाली रूडकी, जनपद हरिद्वार बताया बताया कि बरामद स्मैक को वह बरेली से लेकर आया था। बहरहाल पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग चंडधर, 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 को कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।