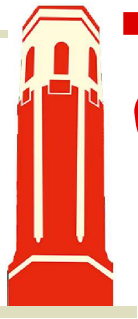


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 313
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

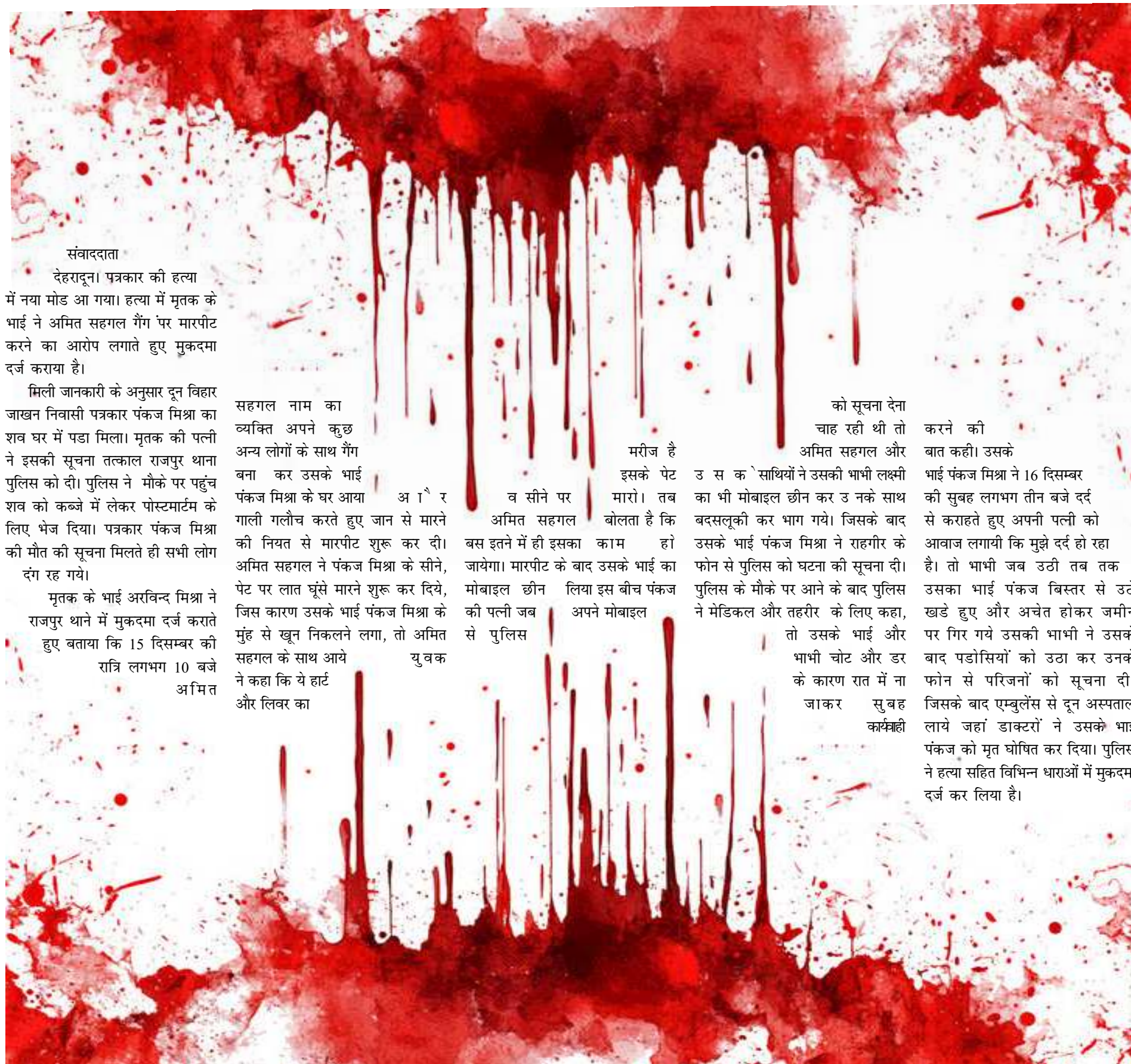
आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

इसके पेट और सीने पर मारो! दुबारा पोस्टमार्टम- पत्रकार हत्याकांड में नया मोड़!



संवाददाता

देहरादून। पत्रकार की हत्या

में नया मोड़ आ गया। हत्या में मृतक के भाई ने अमित सहगल गैंग पर मारपीट करने का आरोप लगाते हुए मुकदमा दर्ज कराया है।

मिली जानकारी के अनुसार दून विहार जाखन निवासी पत्रकार पंकज मिश्रा का शव घर में पड़ा मिला। मृतक की पत्नी ने इसकी सूचना तत्काल राजपुर थाना पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंच शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पत्रकार पंकज मिश्रा की मौत की सूचना मिलते ही सभी लोग दंग रह गये।

मृतक के भाई अरविन्द मिश्रा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 15 दिसम्बर की रात्रि लगभग 10 बजे अमित

सहगल नाम का व्यक्ति अपने कुछ अन्य लोगों के साथ गैंग बना कर उसके भाई पंकज मिश्रा के घर आया और व सीने पर अमित सहगल मारीज है इसके पेट उ स क े साथियों ने उसकी भाभी लक्ष्मी का भी मोबाइल छीन कर उ नके साथ बदसलूकी कर भाग गये। जिसके बाद उसके भाई पंकज मिश्रा ने राहगीर के फोन से पुलिस को घटना की सूचना दी। पुलिस के मौके पर आने के बाद पुलिस ने मेडिकल और तहरीर के लिए कहा, तो उसके भाई और भाभी चोट और डर के कारण रात में ना जाकर सुबह कार्यवाही

मरीज है इसके पेट उ स क े साथियों ने उसकी भाभी लक्ष्मी का भी मोबाइल छीन कर उ नके साथ बदसलूकी कर भाग गये। जिसके बाद उसके भाई पंकज मिश्रा ने राहगीर के फोन से पुलिस को घटना की सूचना दी। पुलिस के मौके पर आने के बाद पुलिस ने मेडिकल और तहरीर के लिए कहा, तो उसके भाई और भाभी चोट और डर के कारण रात में ना जाकर सुबह कार्यवाही

को सूचना देना चाह रही थी तो अमित सहगल और उ स क े साथियों ने उसकी भाभी लक्ष्मी का भी मोबाइल छीन कर उ नके साथ बदसलूकी कर भाग गये। जिसके बाद उसके भाई पंकज मिश्रा ने राहगीर के फोन से पुलिस को घटना की सूचना दी। पुलिस के मौके पर आने के बाद पुलिस ने मेडिकल और तहरीर के लिए कहा, तो उसके भाई और भाभी चोट और डर के कारण रात में ना जाकर सुबह कार्यवाही

करने की बात कही। उसके भाई पंकज मिश्रा ने 16 दिसम्बर की सुबह लगभग तीन बजे दर्द से कराहते हुए अपनी पत्नी को आवाज लगायी कि मुझे दर्द हो रहा है। तो भाभी जब उठी तब तक उसका भाई पंकज बिस्तर से उठे खड़े हुए और अचेत होकर जमीन पर गिर गये उसकी भाभी ने उसके बाद पड़ोसियों को उठा कर उनके फोन से परिजनों को सूचना दी। जिसके बाद एम्बुलेंस से दून अस्पताल लाये जहां डाक्टरों ने उसके भाई पंकज को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने हत्या सहित विभिन्न धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

झूठ-फरेब, धोखाधड़ी की राजनीति

क्या भाजपा की राजनीति इवेंट मैनेजमेंट मात्र के सहारे चल रही है? क्या भाजपा के नेता और सरकारों द्वारा योजनाओं के नाम बदलने के अलावा अपनी कोई योजना और विजन नहीं है? या फिर भाजपा की राजनीति बड़े-बड़े झूठे वायदे और लोक लुभावन नारे और स्लोगन ही उसकी पहचान बन गए हैं? अथवा अपने मनगढ़ंत झूठे आंकड़ों का प्रचार प्रसार ही उसकी उपलब्धियों की सूची में दर्ज कराया जा रहा है? क्या उसके नेताओं द्वारा छल कपट से चुनाव जीत कर सत्ता पर कब्जा किया हुआ है? एक नहीं अब अनगिनत सवाल ऐसे हैं जो विपक्षी दलों के नेताओं के लिए तो बड़े राजनीतिक मुद्दे बन ही चुके हैं बल्कि यह सवाल अब आदमी के मन को भी झकझोर रहे है। अभी-अभी केंद्र सरकार द्वारा ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना मनरेगा का नाम बदल दिया गया और राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के नाम को हटा दिया गया। सवाल यह है कि सरकार को इसका नाम बदलने की जरूरत क्यों पड़ी? अगर सरकार को इस योजना में कुछ बदलाव ही करना था तो वह कर सकती थी इसे लेकर तमाम विपक्षी दलों ने सरकार पर सवाल उठाए यही इस योजना के नियम कानून में जो बदलाव किया गया उन्हें लेकर भी तमाम आपत्तियां दर्ज कराई जा रही है। अब सरकार द्वारा योजना आयोग की तरह प्रथम मंत्री कार्यालय (पीएमओ) का नाम भी बदल दिया गया है तथा अब पीएमओ को सेवा तीर्थ के नाम से जाना जाएगा। सरकार द्वारा इस तरह के जितने भी फैसले किए जाते रहे हैं उनके पीछे सरकार का उद्देश्य सिर्फ और सिर्फ एक बेवजह का बखेड़ा खड़ा कर लोगों का ध्यान मुख्य मुद्दों से हटाना और विपक्ष को ऐसे ही निरर्थक मुद्दों में उलझाए रखने के सिवाय कुछ नहीं है। देश में की गई नोटबंदी से लेकर जीएसटी तक के अहम फैसले देश की आम जनता और व्यापार तथा उद्योग जगत के लिए कितने कल्याणकारी साबित हुए या फिर उन्होंने कैसे आम आदमी की कमर तोड़ी है अर्थव्यवस्था को भारी नुकसान पहुंचा है उद्योग धंधों को चौपट किया है तथा लोगों की परेशानियों को कितना बड़ा सामना करना पड़ा है इसको आज हर आदमी भी महसूस कर रहा है। मनरेगा का नाम बदलने से उसके नए नाम पर पोस्टर बैनर और जाब बांड से लेकर तमाम दस्तावेजों को बदलने पर ही कई हजार करोड़ खर्च हो जाएगा। पीएमओ का नाम बदलकर सेवा तीर्थ किए जाने पर शंकराचार्य अवीमुक्तेश्वर नंद ने तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए पीएम को खत लिखा है कि तीर्थ मतलब क्या होता है? तीर्थ सनातन में उस स्थान को कहा जाता है जहां पानी में नहाने और आचमन करने से हमारे सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। पीएमओ जहां हर तरह के अनैतिक काम हो रहे हैं लोग चमड़े का जूता पहनकर जाते हैं और टिफिन में मांस ले जाते हैं और वहीं बैठकर खाते हैं तब पीएमओ कैसे तीर्थ हो सकता है। उनकी नाराजगी तो यहां तक है कि आप अपने आप को हिंदू बताते हैं और हिंदू राष्ट्र की बात करते हैं हमें लगता है कि आप हिंदू है ही नहीं। वह कहते हैं पहले आप खुद को हिंदू बनाये। देश की राजनीति में इन दिनों सरकार की कार्यप्रणाली को लेकर जो अहम मुद्दे तूल पकड़े हुए हैं जिसमें देश में कराई जा रही एस आई आर और वोट चोरी जैसे मुद्दे शामिल है। नेता विपक्ष जिन मुद्दों को अब इतना बड़ा बना चुके हैं कि दिल्ली के रामलीला मैदान में बड़ी रैली होती है और संसद में चुनाव सुधारों में एक ऐसी चर्चा जिसमें सत्ता पक्ष के नेताओं को किसी भी सवाल का जवाब देते नहीं बनता है। और वह सार्थक बहस की वजाय अभद्र भाषा और हंगामे पर उतर आते हैं। ऐसे समय में अब सत्ता के पास कुछ खास बचा नहीं है। विकसित राष्ट्र, एक राष्ट्र एक चुनाव, एक विधान और सेवा तीर्थ जैसे मुद्दों पर बात करना और वंदे मातरम जैसे मुद्दों पर संसद में चर्चा करा कर सरकार समय तथा जनता के पैसों की बर्बादी ही कर रही है।

एसबीआई का कर्मचारी बताकर ठगे दो लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। एसबीआई का कर्मचारी बताकर दो लाख रुपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रेशम माजरी निवासी विजय सिंह ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके फोन पर कॉल आयी और फोन करने वाले ने अपने आपको एसबीआई का कर्मचारी बताते हुए उसके खाते की जानकारी ली और जिसके बाद उसके खाते से एक लाख 90 हजार रुपये निकल गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर खड़ी मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कारगी ग्रान्ट निवासी मौहम्मद अखलाक ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खड़ी की थी लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद बाहर आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कृषि मंत्री ने 28 कृषकों के दल को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया

संवाददाता

देहरादून। पांच दिवसीय सेब एवं कीवी उत्पादन प्रशिक्षण हेतु कृषि मंत्री गणेश जोशी ने 28 कृषकों के दल को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

आज यहां प्रदेश के कृषि मंत्री गणेश जोशी ने अपने कैंप कार्यालय से जिला योजना के अंतर्गत जनपद देहरादून के 28 कृषकों के दल और दो उद्यान कार्मिकों को 05 दिवसीय सेब एवं कीवी उत्पादन प्रशिक्षण हेतु डॉ. वाईएस परमार कृषि एवं वानिकी विश्वविद्यालय, नौणी-सोलन (हिमाचल प्रदेश) के लिए हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

इस अवसर पर कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि प्रदेश में सेब और कीवी जैसी उच्च मूल्य वाली फसलों की अपार संभावनाएं हैं। ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रमों से कृषकों को आधुनिक तकनीक, उन्नत किस्मों, पौध संरक्षण



एवं विपणन की जानकारी प्राप्त होगी, जिससे उनकी आय में वृद्धि होगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार कृषकों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

गौरतलब है कि इसी क्रम में जनपद देहरादून में पूर्व में 56 कृषकों को संरक्षित

खेती (पाली हाउस) के प्रशिक्षण हेतु पंतनगर विश्वविद्यालय भेजा जा चुका है। मंत्री ने विश्वास जताया कि प्रशिक्षण प्राप्त कर लौटने के बाद कृषक अपने अनुभवों का लाभ अन्य किसानों को भी देंगे, जिससे जनपद एवं प्रदेश में बागवानी को नई दिशा मिलेगी।

गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन की वार्षिक गोष्ठी

संवाददाता

नैनीताल। डॉ. मंजूनाथ टीसी एसएसपी नैनीताल द्वारा कोतवाली हल्द्वानी मीटिंग हॉल में आयोजित गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन उत्तराखंड की वार्षिक गोष्ठी में बतौर मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया गया।

आज यहां डॉ. मंजूनाथ टीसी एसएसपी नैनीताल द्वारा कोतवाली हल्द्वानी मीटिंग हॉल में आयोजित गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन उत्तराखंड की वार्षिक गोष्ठी में बतौर मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया गया। सर्वप्रथम एलडी पांडे अध्यक्ष गवर्नमेंट पेंशनर्स



वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन उत्तराखंड ने वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नैनीताल को पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन से की गई साथ

ही सांस्कृतिक परिधान में आई महिलाओं द्वारा सांस्कृतिक सामूहिक गान 'सगुनाखर' की मनोहर प्रस्तुति दी गई। इसके उपरान्त

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

भाजपा सरकार 12 सालों से नाम बदलने का खेल खेल रही है: शर्मा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पार्टी के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालच चन्द शर्मा ने बयान जारी करते हुए कहा कि भाजपा सरकार पिछले 12 सालों से केवल नाम बदलने का खेल खेल रही है।

आज यहां केन्द्र की मोदी सरकार द्वारा ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना का नाम बदले जाने पर पूर्व महानगर अध्यक्ष लालच चन्द शर्मा ने बयान जारी करते हुए कहा कि भाजपा सरकार पिछले 12 सालों से केवल नाम बदलने का खेल खेल रही है तथा उसके पास अपनी सरकारों की उपलब्धियों के नाम पर जनता को देने के लिए कुछ भी नहीं है।

उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी के नाम पर चल रही ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना का नाम बदलने के लिए बिल लाकर खतरनाक कदम उठाया है। भाजपा सरकार का यह निर्णय न केवल रोजगार के अधिकार कानून को कमजोर करने और भारत के सबसे जाने-माने कल्याणकारी कानून से महात्मा गांधी का नाम और उनके मूल्यों को मिटाने की एक



सोची-समझी राजनीतिक साजिश ही नहीं बल्कि बेरोजगारों की लाईन लम्बी करने की कुत्सित चाल है। लालचन्द शर्मा ने कहा कि कांग्रेस पार्टी का 'हर हाथ को काम दो, काम का पूरा दाम दो' का वादा था और कांग्रेस ने अपना वादा पूरा करते हुए ग्रामीण क्षेत्रों में 100 दिन का रोजगार पक्का किया। परन्तु केन्द्र की मोदी सरकार द्वारा गांधी जी की विरासत, मजदूरों के अधिकारों और केंद्र सरकार की जिम्मेदारी पर यह मिला-जुला हमला, अधिकारों पर आधारित कल्याणकारी काम को खत्म करने और उसकी जगह केंद्र से कंट्रोल होने वाली चैरिटी लाने की

भाजपा-आरएसएस की बड़ी साजिश है। उन्होंने कहा कि रोजगार एक्ट से महात्मा गांधी का नाम हटाने का जानबूझकर लिया गया फैसला भारतीय जनता पार्टी और आरएसएस की विचारधारा को दर्शाता है। नाम बदलने का फैसला बीजेपी-आरएसएस की गांधीजी के मूल्यों के प्रति लंबे समय से चली आ रही बेचौनी और अविश्वास को दिखाता है और रोजगार गारंटी कानून को खत्म करना राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का लोगों पर केंद्रित कल्याणकारी कानून से जुड़ाव मिटाने की एक कोशिश है जिसे कभी भी बर्दास्त नहीं किया जायेगा।

बिना जिम जाएं घर पर ही कर सकते हैं ये लेग एक्सरसाइज

वजन कम करते हुए हमेशा फिट और हेल्दी रहना हर किसी को बहुत पसंद होता है। लेकिन इसके लिए सिर्फ मोटापे पर ही ध्यान दिया जाए यह सही नहीं हैं। आकर्षक और मजबूत शरीर के लिए जरूरी हैं कि आप अपने पैरों को भी मजबूत बनाएं। अगर आपके पैर मजबूत हैं, तो मीलों की दूरी भी आसानी से तय कर सकते हैं। वहाँ पैरों का सही शेष आपके शरीर को आकर्षक बनाता हैं। इसके लिए आपको अपने वर्कआउट में कुछ लेग एक्सरसाइज को शामिल करने की जरूरत होती हैं। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसी लेग एक्सरसाइज के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें करने के लिए आपको किसी प्रकार के उपकरण की या जिम जाने की भी जरूरत भी नहीं होगी। तो आइये जानते हैं इन लेग एक्सरसाइज के बारे में...

जंप स्कावट्स

यह बहुत ही सिंपल और आसान एक्सरसाइज है लेकिन यह हमारी टांगों के लिए बहुत फायदेमंद है। हालांकि इस एक्सरसाइज को हमें थोड़ा तेजी से करना होगा। यह फंक्शनल कार्डियो एक्सरसाइज है। इसे करने से टांगों की शेष बहुत अच्छी हो जाती है। साथ ही इस एक्सरसाइज को रोजाना करने से हिप्स की शेष अच्छी होती है और ग्लूट्स में फर्क पड़ता है। इससे कोर भी टाइट होता है। इसे करने के लिए हमें सबसे पहले जंप करना होगा। फिर स्कावट्स करना होगा। ऐसा ही हमें लगातार करना होगा।

वॉल स्क्राट

नाम से ही जाहिर है कि ये एक्सरसाइज दीवार के सहारे की जाती है। इसको आपको आम स्क्रॉट की तरह को फॉलो करना होता है, बस बाँड़ी का पीछे वाला हिस्सा दीवार से चिपकाना होता है। ये एक्सरसाइज महिला और पुरुष दोनों ही कर सकते हैं। वॉल स्क्राट पैरों के अलावा पूरे शरीर को स्ट्रॉंग बनाने में मदद करते हैं। अगर आप इस एक्सरसाइज की शुरुआत कर रहे हैं तो इसके 1० -15 सेट की लगाएं।

ओपन टू क्लोज जंप स्क्राट्स

ओपन टू क्लोज जंप स्कावट्स टू गाउंड टेचेस यह एक्सरसाइज टांगों को टोन करने के लिए बहुत अच्छी है। इसके लिए हमें गाउंड को टच करना होता है। आमतौर पर जंप स्कावट्स एक्सरसाइज का इस्तेमाल सेल्युलाइट को कम करने के लिए किया जाता है। इसे करते समय हम फंक्शनल ट्रेनिंग और कार्डियो भी करते हैं इसलिए इसे फंक्शनल कार्डियो कहा जाता है। इसमें हम स्कावट्स और जंप दोनों करते हैं। इससे हमारे सेल्युलाइट पर फर्क पड़ता है और टांगें टोन होती है। इसे करने के लिए आपको दो बार एक साथ स्कावट्स करना होगा। एक बार पैरों को जोड़कर फिर जंप करके पैरों को खोलकर स्कावट्स करें। ऐसा करते हुए आपको जमीन को छूना होगा। ऐसा आपको लगातार करना होगा।

चेयर पोज

चेयर पोज एक योग की मुद्रा है। योग एक्सपर्ट दीपक तंवर का कहना है कि चेयर पोज करने से कूल्हों पैरों और टखनों को मजबूत रखने में मदद मिलती है। जिन लोगों को घंटों तक एक ही पोजीशन में बैठकर काम करने से दर्द महसूस होता है वो भी चेयर पोज को ट्राई कर सकते हैं। एक्सपर्ट का कहना है कि योग की यह मुद्रा पैरों की मसल्स, घुटने और कंधों को मजबूत बनाने में मदद करती है।

स्कावट्स टू साइड लेग रेज

स्कावट्स के बारे में तो आप जानती हैं कि यह टांगों की सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। लेकिन स्कावट्स टू साइड लेग रेज को सही मायनों में फंक्शनल वर्कआउट कहा जाता है। जब हम स्कावट्स के बाद साइड लेग रेज करते हैं तो थाइज का अंदर और बाहर का हिस्सा टारगेट होता है। इसके आप 25 से 3० रेप्स आराम से पहले हफ्ते में कर सकते हैं। फिर अगले हफ्ते इसको बढ़ाते रहें। यह बहुत ही अच्छी एक्सरसाइज है जो आपकी टांगों और थाइज पर काम करती है। इसे करने से आपके घुटनों में कभी कोई परेशानी नहीं आएगी और सेल्युलाइट में भी फर्क पड़ेगा। इसे करने के लिए सबसे पहले सीधी खड़ी हो जाएं। फिर स्कावट्स करें और सीधी खड़ी होकर लेग को ऊपर की ओर किक करें। ऐसा ही दूसरी साइड से भी करें।

बॉक्स जंप

पैरों की मसल्स को मजबूत बनाएं रखने के लिए आप बॉक्स जम्प भी कर सकते हैं। ये एक ऐसी एक्सरसाइज है जो पैरों के बट और कोर मसल्स को मजबूत करने का काम करती है। बॉक्स जम्प को करते वक्त ध्यान दें कि आपके घुटने बिल्कुल फ्री हों, इस पर ज्यादा दबाव न डाला जाए।

लेंजेस

सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। अब बड़ा कदम लेते हुए दाएं पैर को आगे की तरफ रखें और दोनों घुटनों को 9० डिग्री के कोण तक मोड़ते हुए नीचे बैठें। अब दाएं पैर पर ही जोर डालते हुए वापस खड़े हो जाएं। इसी तरह एक ही पैर से 1० रैप्स करें और फिर दूसरे पैर से भी ऐसे ही लगातार 1० रैप्स करें। इस तरह आपको 1 सेट पूरा हो जाएगा और आपको 3 सेट्स करने हैं।

स्टेप अप

यह वन लेग स्क्राट की तरह ही एक एक्सरसाइज है। अगर आप इसे बार बार करते हैं तो इससे आपकी जांघ, हिप्स और बट्ट को टोन होने में मदद मिलती है। आपको एक ऊंचे प्लेटफार्म या घुटनों तक की हाइट का एक प्लायोमेट्रिक बॉक्स की जरूरत होगी। अपने घुटनों से अधिक प्रेशर और स्ट्रेस को हटाने के लिए आप इस डिब्बे के बीच में अपना पैर रख सकती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है गाजर

गाजर एक मल्टी न्यूट्रिशनल फूड है। गाजर नैचरल बायोऐक्टिव कंपाउंड्स से भरपूर होती है, जो हमारे शरीर को मजबूत बनाने का काम करते हैं। गाजर में चार प्रकार के फाइटोकैमिकल्स पाए जाते हैं। ये भी एक तरह के बायोऐक्टिव कंपाउंड्स होते हैं, जो पौधों से प्राप्त होनेवाले फल-सब्जियों में पाए जाते हैं। लेकिन गाजर उन चुनिंदा फूड्स में शामिल है, जो इनकी खूबियों से भरपूर होते हैं।

व यों

सर्दियों की

सब्जी है गाजर?

गाजर की फूड प्रॉपर्टीज की बात करें तो इसमें पाए जानेवाली शर्करा, कैरोटीनॉइड्स और कुछ वाष्पशील यौगिक होते हैं। गर्म तापमान में उगाई गई गाजर में शरीर को इनका सही अनुपात नहीं मिल पाता है। इसलिए सर्दी के मौसम में उगाई गई गाजर सेहतमंद होती है।

कड़वा हो जाता है गाजर का स्वाद गर्म मौसम उत्पन्न की जानेवाली गाजर में टेपरिन का संश्लेषण बढ़ जाता है। इससे गाजर का स्वाद सर्दी के मौसम में आनेवाली मीठी गाजर की तुलना में कड़वा हो जाता है। साथ ही इसके पोषक तत्वों का स्तर भी बदल जाता है। यह स्तर कैसा होगा, इस बात की जांच मौसम और मिट्टी के आधार पर ही की जा सकती है।

हृदय रोगों से बचाए गाजर में पाए जानेवाले फाइटोकैमिकल्स के नाम इस प्रकार हैं-

प्राइवेट सेक्टर में जाँब करने वाला हर इंसान इस दर्द को समझता है कि आखिर काम का दबाव होता क्या है! टाइम लाइन में बंधकर काम करना, डेडलाइन के भीतर परफॉर्म करना और बेहतर से बेहतर रिजल्ट देने की कोशिश का तनाव होना... चलिए आपके जख्मों को और अधिक नहीं कुरेदते हैं... यहां बात करते हैं इस मुद्दे पर कि कैसे आपको ऑफिस में हर दिन 9 घंटे काम करना बीमार बना सकता है? साथ ही यह भी कि आखिर इस समस्या का समाधान क्या है...

बुरा मत मानिए लेकिन सच तो सच है!

हमारा मकसद आपको डराना या हर्ट करना बिल्कुल नहीं है। हम बस बीमारी के रूप में आनेवाले उन खतरों को लेकर आपको आगाह करना चाहते हैं, जो हर दिन 9 घंटे काम करने के चलते आपको अपनी गिरफ्त में ले सकते हैं। इनका नाम है, हाइपरटेंशन, हार्ट अटैक, ऐंग्जाइटी, स्ट्रोक, डिप्रेशन, मसल्स पेन, बैक पेन, स्लिप डिस्क, सर्वाइकल पेन आदि

बढ़ती है लोनलीनेस की समस्या उद्गम मेंटल हेल्थ केयर के सीनियर सायकाइट्रिस्ट का कहना है कि जो लोग 8 घंटे से अधिक लंबी शिफ्ट में लगातार काम करते हैं, उन लोगों में कुछ समय बाद अकेलेपन की भावना घर करने लगती है। इसका मुख्य कारण होता है कम्यूनिकेशन का अभाव और फैमिली तथा फ्रेंड्स के साथ वक्त ना बिता पाना। इस कारण ये लोग अपनी सोसायटी से

फेनोलिक्स, कैरोटीनॉइड, पॉलीएसेटाइलीन और एस्कोर्बिक एसिड। गाजर को सलाद और जूस के रूप में उपयोग करने पर इसका अधिक लाभ प्राप्त होता है। खासतौर पर गाजर का जूस शरीर में ऐंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ती है, जो



हमारे कार्डियोवस्कुलर सिस्टम को प्रभावित करनेवाली हानिकारक बायोलजिकल प्रोसेस को रोकते हैं।

कैंसर रोधी तत्व गाजर में पाए जानेवाले फाइटोकैमिकल्स को कैंसर रोधी माना जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, फेनोलिक्स, कैरोटीनॉइड, पॉलीएसेटाइलीन और एस्कोर्बिक एसिड शरीर में कैंसर उत्पन्न होनेवाली कोशिकाओं को पनपने से रोकने में सहायता करते हैं। क्योंकि ये ऐंटीऑक्सीडेंट्स (ऑक्सीकरणरोधी) और ऐंटीइंफ्लामेट्री (सूजन घटाने) गुणों से भरपूर होते हैं।

गाजर के अलग रंग और गुण

गाजर नारंगी, पीले और लाल रंग की होती हैं। इनके रंगों के आधार पर ही इनमें अलग-अलग पोषक तत्वों की मात्रा होती है। गाजर में रंग के इस अंतर को जीनोटाइप क ह। जाता है। गाजर के अलग-अलग रंग होने में भी फाइटोकैमिकल्स की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। बायोकंपाउंड्स और गाजर के गुण नारंगी रंग की गाजर में कैरोटीन की मात्रा अधिक होती है। पीले रंग की गाजर में ल्यूटिन, लाल रंग की गाजर लाइकोपीन अधिक मात्रा में पाया जाता है। कैरोटीन हमारी आंखों, मसल्स और स्किन सेल्स को हेल्दी रखने में मदद करता है। ल्यूटिन आंखों के लिए अच्छा होता है और जरूरी प्रोटीन के निर्माण में सहायता करता है।

बैंगनी और काली गाजर के गुण लाल गाजर में पाया जानेवाला लाइकोपीन रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, दिल की कार्यक्षमता को मजबूत करने का काम करता है। इनके अलावा बैंगनी और काले रंग की गाजर भी होती हैं। बैंगनी गाजर की जड़ में एंथोसायनिन और काली गाजर में फेनोलिक यौगिक पाए जाते हैं। एंथोसायनिन और फेनोलिक ऐंटीऑक्सीडेंट्स का ही एक क्लास हैं।

आपको बीमार बना सकता है 8 घंटे से अधिक काम करना



कट जाते हैं। अक्सर ऐसे केसेज हमारे पास आते हैं कि एक छत के नीचे रहते हुए भी लोग थकान के कारण एक-दूसरे को वक्त नहीं दे पाते हैं, जिससे एक-दूसरे से दूरी बनने लगती है और फिर यहीं से अकेलापन घर करने लगता है।

काम का हद से ज्यादा तनाव आइडियली एक इंसान को दिन में कितने घंटे काम करना चाहिए? इस मुद्दे पर एक ऑर्गेनाइजेशन द्वारा कराई गई रिसर्च में सामने आया कि भारतीय युवा काम के लिए निर्धारित 8 घंटों से कहीं अधिक समय ऑफिस में रुकते हैं और लंबी शिफ्ट्स में काम करते हैं। यही वजह है कि युवाओं में तनाव का प्रतिशत तेजी से बढ़ रहा है। अगर जापान जैसे विकसित देश की बात करें तो वहां के युवा सामान्य तौर पर सप्ताह में केवल 46 घंटे ऑफिस में बिताते हैं। जबकि भारत के युवाओं का यह समय 52 घंटे है।

युवा बन रहे हैं चिड़चिड़े युवाओं के व्यवहार में तेजी से बढ़ती नकारात्मकता का बड़ा कारण यह है कि वे मेंटली तो बहुत अधिक थक रहे हैं और फिजिकली ऐक्टिव रहने का उनके पास ना तो वक्त है और ना ही ऑफिस के बाद

उनमें इतनी एनर्जी बचती है। ऐसे में वे धीरे-धीरे अपने-आपमें सिमटने लगते हैं। जब मन की बातें और दिमाग की परेशानी वे किसी से शेयर नहीं कर पाते तो उनके अंदर इरिटेशन बढ़ने लगता है और वे बात-बात पर चिड़चिड़ाने लगते हैं। जो उनके तनाव को और अधिक बढ़ाने का काम करता है।

क्षमताओं से अधिक काम खासतौर पर प्राइवेट सेक्टर में काम करनेवाले युवाओं पर करियर में ग्रोथ और खुद को फ़ूव करने का बहुत अधिक दबाव रहता है। इसलिए वे चाहकर भी अपने इंट्रस्ट और हॉबीज के लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं। हर समय खुद को जज किया जाना और कदम-कदम पर को खुद द बेस्ट फ़ूव करना उन्हें निर्धारित समय से अधिक काम करने को मजबूर कर रहा है।

ऐसे करें खुद को रिलैक्स हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अपने सपनों को पूरा करने की चाहत में जुटे रहना बुरा नहीं है। बस ध्यान रखें कि आपकी सेहत पर आपके काम का बुरा असर ना पड़े। आप उन आसान ट्रिक्स के बारे में जानिए जो आपकी थकान को कुछ ही मिनट में गायब कर दें। जैसे प्राणायाम करें, शवासन करें, गर्म दूध पिएं, पसंद का म्यूजिक सुनें आदि। इसके बाद परिवार के साथ 1० मिनट ही सही, जरूर बैठें। इससे आपके खुद को मजबूत महसूस करेंगे। यह मानसिक मजबूती आपको करियर में और बेहतर परफॉर्म करने की एनर्जी देगी।

सीने में जलन होने पर अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम

सीने में जलन होना हार्ट अटैक के मुख्य लक्षणों में से एक है, इसलिए इसे नजरअंदाज करना जान को जोखिम में डालना है। हालांकि, गैस से संबंधित विकार भी इसका कारण हो सकते हैं। अगर यह समस्या गैस के कारण है तो कुछ घरेलू नुस्खे इसे दूर करने में प्रभावी हो सकते हैं। इसके साथ ही जीवनशैली में बदलाव और सही खान-पान जरूरी है। आइए आज आपको सीने की जलन को दूर करने वाले घरेलू नुस्खे बताते हैं।

बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल

बेकिंग सोडा यानी सोडियम बाइकार्बोनेट को एंटासिड के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सीने की जलन को कम करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा पाउडर मिलाएं, फिर इसका सेवन करें। यदि आप एंटासिड, एस्पिरिन, विटामिनस सप्लीमेंट्स या कोई अन्य दवा ले रहे हैं या आपको हार्ड ब्लड प्रेशर, हृदय रोग या किडनी की बीमारी है तो इस उपाय को आजमाने से पहले डॉक्टर परामर्श लें।

मुलेठी करेगी मदद

मुलेठी भी सीने की जलन को दूर करने में सहायक है। लाभ के लिए एक पैन में एक कप पानी गर्म करें और उसमें मुलेठी की सूखी जड़ के कुछ टुकड़े डालें। अब पानी को 5-10 मिनट तक उबालें, फिर इस मिश्रण को छानकर कप में डालें और इसका सेवन करें। हालांकि, इस मिश्रण का के लंबे समय तक सेवन न करें क्योंकि मुलेठी से हार्ड ब्लड प्रेशर, कमजोरी और खून के थक्के जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

कैमोमाइल चाय पीएं

कैमोमाइल चाय सीने की जलन को शांत करने और पाचन तंत्र को ठीक करने में काम कर सकती है। लाभ के लिए एक कप उबलते गर्म पानी में एक कैमोमाइल टी बैग डालें, फिर चाय को गुनगुना होने पर पीएं। इस चाय को आप दिन में 2-3 बार पी सकते हैं। हालांकि, अगर आपको डेजी के पौधों से एलर्जी है तो कैमोमाइल की चाय का सेवन करने से बचें।

लेमन बाम भी है प्रभावी

लेमन बाम की पत्तियां भी गैस्ट्रोइटेस्टाइनल विकारों को दूर करने में मदद कर सकती हैं। लाभ के लिए उबलते हुए गर्म पानी के गिलास में 5-6 लेमन बाम की पत्तियां डालें और इसे लगभग 5 मिनट के लिए ढककर रख दें। अब इस मिश्रण को छानकर कप में डालें और इसका गर्मागर्म सेवन करें। यदि आप मधुमेह या थायराइड की दवा ले रहे हैं तो इस उपाय को आजमाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें।

तरबूज खाने के है गजब के फायदे, जानकर होगी हैरानी

रसीला फल तरबूज न केवल खाने में अच्छा होता है बल्कि स्वास्थ्य को भी अनजाने में कई फायदे पहुंचाता है। तरबूज में मौजूद फाइबर, पोटैशियम, आयरन एवं विटामिन-ए, विटामिन सी लाइकोपीन और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण शरीर में पानी की कमी को दूर करके उसे हाइड्रेट रखने में सहायता करते हैं। ऐसे में इस समर सीजन इस लाल रंग के मीठे फल का मजा लेने से पहले जान लेते हैं, इसे खाने से शरीर को मिलते हैं क्या-क्या लाभ।

तरबूज खाने से मिलते हैं ये फायदे:-

इम्यूनिटी:-

तरबूज में विटामिन सी सहित कई अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं, जो व्यक्ति की इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखने में सहायता कर सकते हैं।

डायबिटीज:-

डायबिटीज मरीजों के लिए तरबूज का सेवन करना बेहद लाभदायी माना गया है। तरबूज में एंटीऑक्सीडेंट के साथ-साथ एंटीडायबीटिक गुण भी मौजूद होते हैं। इसके अतिरिक्त यह कोलेस्ट्रॉल से मुक्त होने के कारण टाइप-2 डायबिटीज को कंट्रोल करने में भी सहायता कर सकता है।

मोटापा:-

यदि आप अपनी वेट लॉस जर्नी पर हैं तो तरबूज आपकी सहायता कर सकता है। तरबूज में पानी की मात्रा अधिक होने के कारण कैलोरी की मात्रा कम होती है। जो वेट लॉस में सहायता कर सकती है।

पाचन:-

कई बार हैवी एवं तला भूना खाना खाने से व्यक्ति का पाचन बिगड़ जाता है। ऐसे में तरबूज का सेवन करने से आप अपने बिगड़े हुए पाचन को बेहतर बना सकते हैं। तरबूज खाने से कब्ज, डायरिया एवं गैस जैसी दिक्कत में राहत मिल सकती है।

बॉडी रखे हाइड्रेट:-

तरबूज में भरपूर मात्रा में पानी मौजूद होता है, जो गर्मियों में शरीर में पानी की कमी होने से रोकता है। इसका नियमित सेवन करने से डिहाइड्रेशन के साथ कमर दर्द, चक्कर आना, मुंह सूखना, ब्लड प्रेशर जैसी दिक्कत भी दूर हो सकती है।

ब्लड प्रेशर रखें कंट्रोल:-

तरबूज में साइट्रलाइन नामक एमिनो एसिड पाया जाता है, जो रक्तचाप के मरीजों के लिए लाभकारी हो सकता है।

रोजाना 10 से 15 मिनट डांस करने से मिल सकते हैं ये 5 फायदे

डांस करना एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जो न केवल शरीर को फिट रखता है, बल्कि मन को भी खुश रखता है। यह एक ऐसा तरीका है, जिससे आप बिना किसी दबाव के अपने शरीर को एक्टिव रख सकते हैं। रोजाना 10 से 15 मिनट का डांस करना आपके जीवन में कई सकारात्मक बदलाव ला सकता है। आइए जानते हैं कि डांस करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

दिल की सेहत को बेहतर बनाएं

डांस करते समय हमारा दिल तेजी से धड़कता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। नियमित डांस करने से खून का बहाव बेहतर होता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। इसके अलावा यह शरीर में चर्बी के स्तर को भी कम करता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। नियमित डांस करने से खून का बहाव बेहतर होता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। इसके अलावा यह शरीर में चर्बी के स्तर को भी कम करता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा और कम हो जाता है। इसलिए रोजाना थोड़ी देर डांस करना दिल के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।

वजन घटाने में है सहायक

डांस करना कैलोरी बर्न करने का एक मजेदार तरीका हो सकता है। किसी भी डांस स्टाइल को अपनाकर आप आसानी से अपनी दिनचर्या में इसे शामिल कर सकते हैं। यह पेट की अतिरिक्त चर्बी घटाने, मांसपेशियों को मजबूत करने और शरीर को टोन करने में मदद करता है। इसके अलावा यह पाचन क्रिया को भी तेज करता



है, जिससे वजन घटाने की प्रक्रिया तेज होती है। नियमित डांस करने से आप फिट और स्वस्थ रह सकते हैं।

मांसपेशियों को दें मजबूती

डांस करते समय हमारे शरीर की कई मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं, जिससे उन्हें ताकत मिलती है। नियमित रूप से अलग-अलग प्रकार के डांस करने से शरीर की सभी मांसपेशियों को व्यायाम मिलता है और वे मजबूत होती हैं। इसके अलावा डांस करने से लचीलापन भी बढ़ता है, जिससे चोट लगने का खतरा कम होता है। इस प्रकार डांस करना एक बेहतरीन तरीका हो सकता है, जिससे आप अपनी मांसपेशियों

को मजबूत और स्वस्थ रख सकते हैं।

तनाव और चिंता से पाएं राहत

डांस करना एक ऐसा तरीका हो सकता है, जिससे आप अपने मनोबल को ऊंचा रख सकते हैं। जब आप किसी गाने पर थिरकते हैं तो आपका मन खुश रहता है और आप अपनी सारी चिंताओं को भूल जाते हैं। इससे आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है और आप अधिक सकारात्मक महसूस करते हैं। इसके अलावा डांस करने से तनाव कम होता है और मनोबल बढ़ता है, जिससे आप जीवन की चुनौतियों का सामना आसानी से कर सकते हैं।

हड्डियों को बनाएं मजबूत

डांस करते समय हमारी हड्डियों पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे वे मजबूत होती हैं। नियमित रूप से डांस करने से हड्डियों की कमजोरियों का खतरा कम होता है। इसके अलावा यह हड्डियों के घनत्व को भी बढ़ाता है, जिससे वे अधिक मजबूत बनती हैं। इस प्रकार डांस करना एक बेहतरीन तरीका हो सकता है, जिससे आप अपनी हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रख सकते हैं। इसलिए नियमित रूप से थोड़ी देर डांस करना फायदेमंद हो सकता है।

शब्द सामर्थ्य -077

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिल्कुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

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

बॉर्डर 2 से दिलजीत दोसांझ की पहली झलक जारी, हवाई युद्ध करते दिखे अभिनेता

फिल्म चमकीला से दर्शकों पर अपने अभिनय से छाप छोड़ने वाले एक्टर दिलजीत दोसांझ बहुत जल्द फिल्म बॉर्डर-2 से दर्शकों का मनोरंजन करेंगे। फिल्म में दिलजीत दोसांझ का पहला लुक सामने आ गया है। फिल्म में दिलजीत दोसांझ भारतीय वायुसेना के बहादुर फ्लाईंग ऑफिसर निर्मलजीत सिंह सेखों का रोल प्ले कर रहे हैं, जिन्होंने अपने अदम्य साहस से 1971 में पाकिस्तानी के लड़ाकू विमानों के परखच्चे उड़ा दिए थे। सिंगर का लुक काफी प्रॉमिसिंग लग रहा है। दिलजीत दोसांझ ने बॉर्डर-2 से अपना पहला लुक शेयर किया है, जिसमें वे बड़ी मूछों और चेहरे पर जोश के साथ लड़ाकू विमान के अंदर बैठे दिख रहे हैं। वे खून से लथपथ हैं। लुक को शेयर कर उन्होंने कैप्शन में लिखा, इस देश के आसमान में गुरु के बाज पेहरा देते हैं। फैंस भी सिंगर के लुक को देखकर हैरान हैं।

एक यूजर ने तारीफ करते हुए लिखा, बॉर्डर 2 से आपकी पहली झलक वाकई कमाल की है। 23 जनवरी 2026 को लॉन्च के लिए बिल्कुल सही समय है। भारत माता की जय। एक ने लिखा, बॉर्डर 2 में दिलजीत कमाल लग रहे हैं। सनी और वरुण ने पहले ही आसमान छू लिया है। अब इस गणतंत्र दिवस धमाके का बेसब्री से इंतजार है। इससे पहले बॉर्डर-2 से वरुण धवन का लुक रिवील किया गया था। वरुण फिल्म में मेजर होशियार सिंह दहिया का रोल प्ले कर रहे हैं। मेजर होशियार सिंह दहिया 1957 में जाट रेजिमेंट का हिस्सा थे और 1971 में हुए भारत-पाकिस्तान युद्ध में उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी।

बताया जाता है कि पाकिस्तान की एक बटालियन ने मेजर और उनके सिपाहियों पर हमला कर दिया था, लेकिन घायल होने के बाद भी उन्होंने कई शत्रु सैनिकों को अकेले मार गिराया था।

फिल्म में सनी देओल मेजर कुलदीप सिंह चांदपुरी का रोल प्ले करेंगे, जो उन्होंने बॉर्डर के पहले पार्ट में भी निभाया था। इसके अलावा फिल्म में मोना सिंह, अहान शेटी और सोनम बाजवा भी शामिल हैं। बता दें कि फिल्म को प्रोड्यूस भूषण कुमार, जे.पी. दत्ता, निधि दत्ता और कृष्ण कुमार कर रहे हैं, जबकि फिल्म को बॉर्डर ने डायरेक्ट किया है।

फिल्म बॉर्डर 1997 में रिलीज हुई थी, जिसे भारत-पाकिस्तान युद्ध पर बनाया गया था। फिल्म के गाने और कहानी फैंस को बहुत पसंद आई थी और फिल्म ने लगभग 39.6 करोड़ रुपए की कमाई की थी। फिल्म का बजट मात्र 10 करोड़ रुपए था। पहली फिल्म के हिट के बाद ही मेकर्स ने फिल्म का दूसरा पार्ट बनाने का फैसला किया है।

अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2 फिर लगाने आ रही दहाड़, 16 जनवरी को जापान में हो रही रिलीज!

सुपरस्टार अल्लू अर्जुन और रश्मिका मंदाना की ब्लॉकबस्टर फिल्म पुष्पा द रूल फिर से लौटने को तैयार है। दिसंबर, 2024 में रिलीज इस फिल्म ने भारतीय सिनेमा में तहलका मचा दिया था। एक साल बाद भी इसका खुमार प्रशंसकों के दिलों में बरकरार है। अल्लू अभिनीत इस फिल्म को फिर बड़े पर्दे पर रिलीज किया जा रहा है। फर्क सिर्फ इतना है कि पुष्पा 2 इस बार भारत में नहीं, बल्कि दूसरे देश में रिलीज होने जा रही है।

पुष्पा 2 में अपने किरदार श्रीवल्ली से मशहूर हुई रश्मिका ने सोशल मीडिया पर पोस्ट साझा किया है। इसमें उन्होंने बताया कि फिल्म अगले साल 16 जनवरी को जापान में रिलीज हो रही है। अभिनेत्री ने पोस्ट में मजेदार तरीके से लिखा, कोनिचिवा, जापान!! और जंगल की आग आधिकारिक तौर पर दुनियाभर में फैल रही है... पुष्पा 16 जनवरी, 2026 को जापान पहुंच रही है... क्या आप तैयार हैं?? साथ में पुष्पा 2 का जापानी भाषा में ट्रेलर साझा किया।

पुष्पा द रूल एक रिकॉर्ड तोड़ने वाली ब्लॉकबस्टर है जिसने बाहुबली और आरआरआर को पीछे छोड़ दिया, इंडिया में लगभग 1900 करोड़ कमाए और इंडियन सिनेमा हिस्ट्री में नंबर 1 ब्लॉकबस्टर बन गई। फिल्म में अल्लू अर्जुन पुष्पराज के रोल में, फहद फासिल पुलिस ऑफिसर शेखावत के रोल में, और रश्मिका मंदाना पुष्पा की पत्नी श्रीवल्ली के रोल में हैं।

सुकुमार के डायरेक्शन में बनी यह मूवी एक ग्लोबल एक्शन एपिक है जो इंडिया से लेकर जापान तक फैली हुई है। ट्रेलर में पुष्पा के स्मगलिंग एम्पायर के टॉप पर पहुंचने को दिखाया गया है, जिसमें इंटेस झगड़े, खतरनाक लड़ाई और शानदार एक्शन सीक्वेंस हैं। पोस्टर में लाल चंदन से इम्प्रायर्ड एक शानदार गहरे लाल बैकग्राउंड है, जिसमें पुष्पा बीच में बैठी हैं, और करिश्मा और दबदबा दिखा रही हैं। बोल्ट टैगलाइन, मैं स्मगलर्स का किंग बनूंगा!, स्मगलिंग अंडरवर्ल्ड के टॉप पर उनके राज पर जोर देती है। फिल्म की सफलता का क्रेडिट इसकी दिलचस्प कहानी, शानदार कास्ट और एक्सपर्ट डायरेक्शन को दिया जा सकता है। जापान में रिलीज होने के साथ, पुष्पा द रूल दर्शकों को लुभाने के लिए तैयार है।

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

समंदर किनारे रकुल प्रीत सिंह ने बरपाया कहर

बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह इस समय वेकेशन मोड में हैं और उन्होंने समंदर किनारे से अपनी कुछ बेहद हॉट और बोल्ड तस्वीरें शेयर की हैं। इन फोटोज ने सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है और उनकी फिटनेस और ग्लैमरस अंदाज को देखकर फैंस तारीफों के पुल बांध रहे हैं। रकुल की हॉटनेस को देखकर ऐसा लग रहा है मानो उन्होंने सर्दियों में भी पसीना ला दिया हो।

रकुल प्रीत सिंह ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरों में अपने टोन्ड फिगर और फैशन सेंस को बखूबी फ्लॉन्ट किया है। जिसपर फैंस दिल खोलकर प्यार लुटा रहे हैं, एक्ट्रेस ने हर एक तस्वीर में जबरदस्त एक्ट्रेशन दिए हैं, जो फैंस को दीवाना बना रहा है।

शेयर की गई तस्वीरों में रकुल ब्लू-ग्रीन प्रिंटेड टाइट फिटेड टू-पीस ड्रेस में बेहद हॉट नजर आ रही हैं। इस ड्रेस का डिजाइन और कटआउट पैटर्न उनके वेकेशन लुक को परफेक्ट बीचवाइब दे रहा है।

इस लुक को उन्होंने स्टाइलिश सन ग्लासेस और कानों में लॉन्ग इयररिंग्स के साथ कंप्लीट किया है। उनके ओपन हेयर और खिली हुई मुस्कान उनकी खूबसूरती में चार-चांद लगा रहे हैं। जिसके साथ बड़ा सा हैट लुक को एलिंगेंट बना रहा है।

तस्वीरों का बैकग्राउंड भी बेहद शानदार है, जहां नीले समुद्र का पानी और लकड़ी का डेक उनके लुक को और भी अट्रैक्टिव बना रहा है। जहां रकुल ने एक से बढ़ कर एक पोज दिए हैं।



इसके अलावा रकुल ने अपने वेकेशन के दौरान कई और स्टाइलिश आउटफिट्स में पोज दिए हैं। उन्होंने एक दूसरी तस्वीर में ब्लू और पिंक कलर की शॉर्ट ड्रेस पहनी है। जिसके साथ उन्होंने बड़ी सी हैट और सन ग्लासेस लगाए हुए हैं। यह लुक भी बीच पर घूमने के लिए एकदम परफेक्ट है।

रकुल एक और तस्वीर में व्हाइट प्रिंटेड शॉर्ट्स और शर्ट के को-ऑर्ड सेट में भी दिखाई दे रहीं हैं। जिसमें वो सिंपल लेकिन

रॉयल दिख रहीं हैं। रकुल का यह लुक कैजुअल होने के साथ-साथ बेहद ट्रेंडी भी है।

रकुल प्रीत सिंह की ये तस्वीरें साबित करती हैं कि वह न सिर्फ एक बेहतरीन एक्ट्रेस हैं, बल्कि एक शानदार फैशन आइकन भी हैं, जिन्होंने अपने वेकेशन से फैंस को फिटनेस और फैशन के बड़े गोल्स दिए हैं। उनकी इन हॉट तस्वीरों पर फैंस गॉर्जियस और फायर इमोजी जैसे कमेंट्स की बारिश कर रहे हैं।

अनन्या पांडे का सिजलिंग अवतार सोशल मीडिया पर छाया



बॉलीवुड की यंग और स्टाइलिश एक्ट्रेस अनन्या पांडे एक बार फिर अपने लेटेस्ट लुक को लेकर चर्चा में हैं। हाल ही में वह जीक्यू इवेंट में स्पोर्ट हुईं, जहां उनका बोल्ड और ग्लैमरस अंदाज सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है। अनन्या का ये यूनिक और सिजलिंग अवतार देखने के बाद फैंस लगातार उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे।

इवेंट के दौरान अनन्या ने एक बेहद स्टाइलिश और यूनिक आउटफिट कैरी किया। उनका अपर पार्ट डीप नेक और

टाइट-फिटेड डिजाइन में है। जिसमें नेट फैब्रिक और वाइट स्टोन का खूबसूरत काम किया गया है। यह ड्रेस उन पर न सिर्फ एलीगेंट लग रही है, बल्कि उनकी फिगर को भी परफेक्ट तरीके से हाईलाइट कर रही है।

नीचे की ओर यह आउटफिट फ्लोई डिजाइन में है, जिसने पूरे लुक को और भी ग्रेसफुल बना दिया। अनन्या का यह मॉडर्न स्टाइलिश अवतार सोशल मीडिया पर इंटरनेट का तापमान बढ़ा रहा है। अपने आउटफिट को और खास बनाने

के लिए अनन्या ने उसी कलर का एक कोट भी कैरी किया है। इस स्टाइलिश टच ने उनके पूरे लुक को काफी क्लासी बना दिया। स्टेटमेंट ईयररिंग्स, शाइनी मेकअप और खुले बालों के साथ एक्ट्रेस ने अपना ग्लैमरस लुक कंप्लीट किया।

उनकी हर तस्वीर में फैशन और स्टाइल का एक परफेक्ट कॉम्बिनेशन नजर आ रहा है, जिसे देखकर फैंस एक बार फिर उनके दीवाने हो गए हैं, जिसका सीधा उदाहरण उनके कमेंट बॉक्स में फैंस की तारीफें साफ बता रहीं हैं।

अनन्या पांडे इंडियन हो या वेस्टर्न हर तरह के आउटफिट को आसानी से कैरी करने के लिए जानी जाती हैं। उनके स्टाइलिश लुक्स अकसर सोशल मीडिया पर वायरल होते हैं और कुछ ही मिनटों में चर्चा का विषय बन जाते हैं। उनकी फैशन चॉइसेज हमेशा ट्रेंडी रहने के साथ-साथ यूथ के लिए स्टाइल इंस्पिरेशन भी बन जाती हैं। काम की बात करें तो अनन्या पांडे इन दिनों कार्तिक आर्यन के साथ अपनी अपकमिंग फिल्म तू मेरी मैं तेरा, मैं तेरा तू मेरी को लेकर काफी बिजी हैं। यह फिल्म 25 दिसंबर को रिलीज होने वाली है और फैंस इसे लेकर काफी एक्साइटेड हैं। बहरहाल, इस तरह अनन्या पांडे एक बार फिर अपने फैशन गेम के जरिए लाइमलाइट में हैं और उनका ये नया सिजलिंग अवतार हर तरफ चर्चा का विषय बना हुआ है, जिसपर फांस दिलखोलकर प्यार लुटा रहे हैं।

नारी शक्ति से विकास: महिलाओं के नेतृत्व वाली प्रगति पर फोकस करने की जरूरत

लक्ष्मी पुरी

लैंगिक समानता और महिला सशक्तिकरण हमारे उज्ज्वल आज और बदलते कल के लिए बेहद ज़रूरी आधार है। तेज़ रफ़्तार से आगे बढ़ते इस वक्त में हम लैंगिक समानता हासिल करने के लिए एक और शताब्दी तक इंतज़ार नहीं कर सकते। नारी शक्ति और भारत की विश्व को सभ्यतागत देन, महिलाओं को देवी के रूप में देखने की मूल अवधारणा को अब महज़ एक प्रतीक से आगे ले जाकर व्यावहारिक जीवन में लाना होगा और महिलाओं के प्रति सम्मान की हमारी विरासत को महिलाओं के नेतृत्व वाले सतत् विकास के मार्ग पर ले जाना होगा।

जब आधी मानवता की स्वतंत्रता और जीवन जीने के अवसर बढ़ते हैं, तो नए समाज में फिर से एक नई ऊर्जा का संचार होता है। लैंगिक समानता अपने आप में एक आदर्श विचार है, और सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, तकनीकी और पर्यावरणीय प्रगति का एक शक्तिशाली कारक भी है। मैकिन्से ग्लोबल इंस्टीट्यूट की 2०15 की रिपोर्ट, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के आंकड़ों पर आधारित वर्ष 2०24 का विश्लेषण और ईवाय का इंडियाच्च1०० कार्य, मिलकर एक ठोस आर्थिक तर्क पेश करते हैं- लैंगिक अंतर को कम करने से सकल घरेलू उत्पाद में 2० से 3०% की वृद्धि हो सकती है और यह भारत के लिए 2०47 तक 28 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने के लिए बेहद ज़रूरी है।

भारत एक जनसांख्यिकीय दौर से गुज़र रहा है। हमारी युवा आबादी का तभी लाभ उठाया जा सकता है, जब वह महिलाओं के लिए फायदेमंद हो। प्रजनन

क्षमता घट रही है और लड़कियों तथा युवतियों की महत्वाकांक्षाएँ बढ़ रही हैं, भारत अब उच्च शिक्षा में लगभग बराबरी पर है और करीब 43% स्टेम छात्राएँ हैं। कई सालों तक महिलाओं के काम को अनौपचारिक और अदृश्य बनाए रखने के बाद, आखिरकार महिलाओं की श्रमशक्ति में भागीदारी फिर से बढ़ने लगी है और अब इसे बेहतर गुणवत्ता, औपचारिक और भविष्य के लिए तैयार नौकरियों में तब्दील होना चाहिए।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सरकार की एक खास विशेषता ऐसे प्रमुख कार्यक्रमों को लक्षित करना है, जिनमें महिलाएँ प्रमुख लाभार्थी हैं। इसके अलावा बुनियादी ढाँचे, स्वास्थ्य, शिक्षा और सामाजिक सुरक्षा से जुड़े ऐसे कार्यक्रम भी सरकार के फोकस में हैं, जो लैंगिक भेदभाव के प्रति संवेदनशील हैं। छात्रवृत्ति, छात्रावास और आरक्षित सीटों ने उच्च एवं तकनीकी शिक्षा में महिलाओं की मौजूदगी को बढ़ाया है और ज्ञान, स्वास्थ्य, हरित और देखभाल अर्थव्यवस्थाओं में उनके लिए नए रास्ते खोले हैं। डिजिटल मिशन और ग्रामीण कार्यक्रमों ने करोड़ों महिलाओं को प्रशिक्षित किया है और उनके हाथों में किफायती डेटा वाले स्मार्टफोन और जन धन खाते दिए हैं, जिससे उन्हें सूचना, बाज़ार और सेवाओं तक सीधी पहुँच मिली है।

प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना, प्रधानमंत्री मुद्रा, स्वच्छ भारत और प्रधानमंत्री आवास जैसी प्रमुख योजनाओं ने करोड़ों महिलाओं को स्वच्छ ऊर्जा, ऋण तक पहुँच, स्वच्छता और सुरक्षित आवास जैसी सुविधाएं दी हैं, जबकि सुकन्या समृद्धि और लखपति दीदी जैसी योजनाओं ने उनके बैंक खातों में

प्रत्यक्ष लाभ अंतरण और उनकी आय में बढ़ोत्तरी को मुमकिन बनाया है। अब अगले स्तर पर उन्हें निर्णायक रूप से लाभार्थी से अधिकार पति, यानी अधिकारों के प्राप्तकर्ता से पूर्ण अधिकार धारक और अर्थव्यवस्था तथा समाज में फैसला लेने वाली महिला के रूप में स्थापित करना होगा। 2०3० तक लैंगिक समानता पर सतत् विकास लक्ष्य 5 को प्राप्त करने का यही असल सार है।

भारत में अंतर्संबंध का अर्थ है, कि कई महिलाओं को गरीबी, जाति, जनजाति, धर्म, दिव्यांगता या स्थान के कारण कई स्तरों पर मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। तीन तलाक के उन्मूलन ने मुस्लिम महिलाओं के विवाह अधिकारों को मज़बूत किया है। जनजातीय पृष्ठभूमि की महिला, द्रौपदी मुर्मू का भारत के राष्ट्रपति के रूप में चुनाव इस बात का प्रतीक है कि हाशिए पर रहने वाले समाज की महिला एक गणतंत्र में किस ऊँचाई तक पहुँच सकती है और लैंगिक और सामाजिक न्याय के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को और गहरा कर सकती है। मौजूदा वक्त में हमें जिस कल का निर्माण करना है, वह ऐसा होना चाहिए, जिसमें विकास के ऐसे उदाहरण, असाधारण न होकर, व्यवस्था का हिस्सा हों और व्यापक रूप से दिखाई दें।

हिंसा से मुक्ति, एक लैंगिक समानता वाले समाज का अनिवार्य आधार बनी हुई है। घरेलू दुर्व्यवहार और मानव तस्करी से लेकर कार्यस्थल पर उत्पीड़न और ऑनलाइन धृणा तक, महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ हर प्रकार की हिंसा को खत्म करना, हमारे एजेंडे में सबसे ऊपर होना चाहिए, साथ ही महिलाओं के स्वास्थ्य और यौन तथा प्रजनन अधिकारों

पर निरंतर काम करना चाहिए, जो स्वायत्तता और सम्मान की गारंटी देते हैं।

राजनीतिक आवाज़ और नेतृत्व हर दूसरे हस्तक्षेप के प्रभाव को कई गुना बढ़ा देते हैं और महिलाओं को भविष्य के नियमों को आकार देने की ताकत देते हैं। जमीनी स्तर पर, पंचायतों और शहरी स्थानीय निकायों में 33% से 5०% आरक्षण ने 15 लाख महिला नेताओं को जन्म दिया है। लोकसभा और सभी राज्य विधानसभाओं में एक तिहाई सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित करने वाला नारी शक्ति वंदन अधिनियम, कानून निर्माण और शासन में वास्तविक समानता की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है। जैसा कि हाल ही में बिहार में देखा गया, महिलाएँ चुनावी नतीजों को भी नया रूप दे रही हैं, जहाँ जागरूक मतदाता सुरक्षा, गतिशीलता, शिक्षा, स्वास्थ्य और आजीविका के क्षेत्र में काम करने वाली सरकारों को चुन रहे हैं।

परिवर्तन के अगले स्तर का नेतृत्व अब संसदों के साथ-साथ कार्यालयों, बोर्डरूम, प्रयोगशालाओं और डिजिटल प्लेटफॉर्म से भी होना चाहिए। सरकारी विभागों और राजनीतिक दलों से लेकर विश्वविद्यालयों, अनुसंधान परिषदों, स्टार्टअप्स और बड़े निगमों तक, हर संस्थान को लैंगिक समानता को अपने डीएनए में शामिल करना होगा। इसका अर्थ है कि लैंगिक समानता वाली शिक्षा से लेकर नौकरियों की मूल्य श्रृंखला तक, जहाँ लड़कियाँ कक्षाओं से आगे बढ़कर व्यापक उद्योग 4.० व्यवस्था तंत्र में विज्ञान, प्रौद्योगिकी और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के क्षेत्र में करियर बना सकें। इसका एक दूसरा अर्थ ये भी है

कि कॉर्पोरेट नेता और मुख्य कार्यकारी अधिकारी, भर्ती, प्रतिधारण, दोबारा प्रवेश और पदोन्नति में समानता के लिए प्रतिबद्ध हों और वरिष्ठ प्रबंधन और बोर्ड में और ज्यादा महिलाओं को शामिल करें। इसके लिए एक शोध और नवाचार प्रणाली और एक स्टार्टअप संस्कृति को तैयार करना होगा, जहाँ महिला संस्थापक, वैज्ञानिक और रचनाकार समान शर्तों पर ऋण, मार्गदर्शन और बाज़ार तक पहुँच सकें।

जी-2० की अध्यक्षता के दौरान, भारत ने महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास को एजेंडे के केंद्र में रखा, डिजिटल लैंगिक अंतर को पाटने, महिलाओं की श्रमशक्ति में भागीदारी बढ़ाने और महिला उद्यमिता और नेतृत्व का विस्तार करने की प्रतिबद्धताएँ ज़ाहिर कीं। सशक्त महिलाएँ हमारे युग की महान बदलावकारी शक्ति हैं। अपने परिवारों, समुदायों, देशों और दुनिया को बदलने वाली परिवर्तित महिलाओं के रूप में, वे जनसांख्यिकीय लाभ उठाते हुए महिलाओं और लड़कियों को आज़ादी, विकल्प और सम्मान से जीवन जीने में सक्षम बनाती हैं। भारत अगर इस आंदोलन को इसी रफ़्तार से आगे बढ़ाता है, तो एक अग्रणी शक्ति के रूप में इसकी दूसरी पारी की शुरूआत, 2०47 तक विकसित भारत की यात्रा से शुरू होगी, वो यात्रा जो नारी शक्ति द्वारा प्रज्वलित और संचालित होगी।

लेखिका संयुक्त राष्ट्र की पूर्व सहायक महासचिव और लैंगिक समानता तथा महिला-नेतृत्व वाले विकास की एक अग्रणी वैश्विक समर्थक हैं। *लेख में व्यक्त किए गए विचार उनके व्यक्तिगत विचार हैं।*

सू- दोकू क्र.077

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.76 का हल

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

ज्यादा पपीते का सेवन भी हो सकता है आपके लिए हानिकारक!

विशेषज्ञ स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार को अपनी डाइट में शामिल करने के लिए भी बोलते है। सही मात्रा में सही खानपान सेहत को दुरुस्त रखता है, साथ ही कई बीमारियों से बचाव और इलाज में भी लाभदायक होता है। पौष्टिक आहार के बारे में बात आती है, तो सबसे पहली सब्जियों और फलों का जिक्र भी देखने के लिए मिलता है। स्वस्थ रहने के लिए हमेशा हरी सब्जियों और फलों के सेवन के लिए बोला जाता है। वहीं किसी रोग विशेष में भी डॉक्टर किसी खास सब्जी या फल के सेवन को डाइट में शामिल करने का हमेशा ही बोलते है। इन पौष्टिक आहारों में पपीते का नाम भी जोड़ा जा चुका है।

विशेषज्ञों का इस बारे में कहना है कि, पपीता सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। पपीता का सेवन करने से कई तरह के रोगों से छुटकारा मिलता है। हालांकि पपीता कई बार हानिकारक भी हो सकता है। यदि आप भी पपीते का रोजाना सेवन करते हैं तो जान लीजिए कि पपीता आपके लिए कितना फायदेमंद और हानिकारक हो सकता है।

पपीता में पाए जाने वाले पोषक तत्व पपीता को विटामिन ए का खजाना

कहा जाता है। पपीते में अत्यधिक मात्रा में विटामिन ए होता है, इसके साथ साथ विटामिन सी भी पाया जाता है। वहीं पपीते में अधिकांश मात्रा में पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट पदार्थ, क्षार तत्व, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, शर्करा आदि पाया जाता है। प्राकृतिक तौर पर जिसमे फाइबर, कैरोटिन और मिनरल्स पाए भरपूर मात्रा में भी मिलते है।

पपीता खाने के फायदे:

पपीते का सेवन हृदय रोगों से बचाव करता है

पपीते के बीज का उपयोग करते पाचन प्रक्रिया को बेहतर कर सकते हैं।

पपीता में पाए जाने वाले औषधीय गुण आंखों की सुरक्षा के लिए लाभकारी हैं।

गठिया के मरीजों को पपीते का सेवन

करना चाहिए, उसके लिए पपीता उपयोगी है।

त्वचा की रंगत में सुधार के लिए पपीता लाभकारी है।

पपीता के सेवन के नुकसान:

गर्भावस्था में पपीते का सेवन नहीं करने के लिए मना किया जाता है। पपीते में लेटेक्स पाया जाता है तो गर्भाशय के संकुचन का कारण बन सकता है। जिससे गर्भपात, प्रसव दर्द, शिशु में असामान्यताएं भी देखने के लिए मिल सकती है।

स्तनपान कराने वाली माताओं को पपीते के सेवन से बचने के लिए बोलते है।

उच्च मात्रा में पपीते का सेवन पीलिया की समस्या को बढ़ावा भी देते है।

पपीते का अधिक सेवन नाक में कंजेशन, इनफ्लूएंजा, दमा जैसी सांस संबंधी परेशानी का सामना भी करना पड़ सकता है।

गुर्दे की पथरी की समस्या भी अधिक पपीते के सेवन की वजह से हो सकती है। एक साल से कम उम्र के बच्चों के लिए पपीते का सेवन हानिकारक हो सकता है।





अहमदाबाद के कई स्कूलों को मिली बम की धमकी!

कार्यालय संवाददाता

अहमदाबाद। गुजरात के अहमदाबाद में पांच विद्यालयों को बम से उड़ाने की धमकी मिलने की सूचना सामने आई। दोपहर करीब 1:30 बजे विद्यालयों को धमकी भरा संदेश मिलने के बाद स्कूल प्रबंधन ने तुरंत पुलिस को इसकी जानकारी दी। धमकी की जानकारी मिलते ही संबंधित विद्यालयों में अफरा-तफरी का माहौल बन गया। स्कूल प्रबंधन ने तत्काल एहतियाती कदम उठाए। सभी विद्यार्थियों को छुट्टी दे दी गई और शिक्षकों व स्टाफ की निगरानी में बच्चों को सुरक्षित रूप से स्कूल परिसर से बाहर निकाला गया। कई स्कूलों के बाहर अभिभावकों की भीड़ जमा हो गई, जो अपने बच्चों को सुरक्षित ले जाने पहुंचे।

सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस हरकत में आ गई। पुलिस के साथ बम डिस्पोजल स्क्वॉड और डॉग स्क्वॉड की टीमें भी तुरंत मौके पर पहुंचीं। सुरक्षा एजेंसियों ने पूरे स्कूल परिसरों को खाली कराकर सघन तलाशी अभियान चलाया। कक्षाओं, कार्यालयों, शौचालयों, पार्किंग क्षेत्र और आसपास के इलाकों की बारीकी से जांच की गई, ताकि किसी भी संभावित खतरे को समय रहते टाला जा सके। कई घंटों तक चली तलाशी के बाद फिलहाल किसी भी विद्यालय परिसर से कोई संदिग्ध वस्तु या विस्फोटक सामग्री बरामद नहीं हुई है। हालांकि, एहतियातन सभी स्कूलों के आसपास अतिरिक्त पुलिस बल तैनात कर दिया गया है और सुरक्षा व्यवस्था को और कड़ा किया गया है। प्रशासन ने स्थिति पर पूरी तरह नियंत्रण होने की बात कही है।

पुलिस ने धमकी देने वाले व्यक्ति या मोबाइल नंबर की जांच शुरू कर दी है। साइबर सेल की मदद से संदेश के स्रोत, लोकेशन और तकनीकी विवरण खंगाले जा रहे हैं। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि मामले को बेहद गंभीरता से लिया जा रहा है और दोषी को जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा। घटना के बाद शहर में सुरक्षा को लेकर सतर्कता बढ़ा दी गई है।

गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन...◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

एसएसपी द्वारा जनपद नैनीताल के विभिन्न विभागों से सेवानिवृत्त हुए अधि कारी/कर्मचारियों के साथ वार्ता की गई तथा सभी से कुशलक्षेम जानी। उन्होंने पेंशनर ऑर्गेनाइजेशन के प्रतिनिधि एवं उपस्थित पेंशनरों को संबोधित करते हुए अपने वक्तव्य में कहा कि यह मंच हमेशा आपके लिए खुला रहेगा। समय-समय पर मेला, सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन कर पर्वतीय व्यंजनों के स्टॉल लगाए जाएं। आप अभी सिर्फ विभागीय जिम्मेदारियों से सेवानिवृत्त हुए हैं। समाज में आपका अमूल योगदान है, आपकी सक्रिय भूमिका से देश की संप्रभुता को बनाए रखा है, जिससे देश विकास के पथ पर अग्रसर हुआ है। कार्य की अधिकता से व्यक्तिगत त्याग कर अपने परिवार को समय नहीं दे सके। उन्होंने कहा कि यह डिजिटल जमाना है इसमें पेंशनर सॉफ्ट टारगेट रहते हैं जिससे पेंशनरों द्वारा जमा की गई पूंजी साइबर फ्रॉड के निशाने में रहती है। इसीलिए साइबर जागरूकता बहुत जरूरी है।

बढ़ती उम्र में रिस्पांस टाइम बढ़ता है और कार्य क्षमता में भी कमी आती है। इसीलिए, यातायात नियमों का पालन अवश्य करें, दोपहिया वाहनों से यात्रा वर्जित रखें, पर्वतीय मार्गों पर वाहन चलाने से बचें। समय-समय पर अपना ओवरऑल हेल्थ चेकअप अवश्य कराएं। एसएसपी नैनीताल द्वारा ‘साइबर जागरूकता के लिए सभी को रूल्स आफ इन्वेस्टमेंट’ के टिप्स दिए गए। सभी पेंशनरों से किसी भी म्युचुअल फंड, कॉर्पोरेट फंड और इन्वेस्टमेंट स्कीम/योजना से लाभान्वित होने के लिए राष्ट्रीयकृत बैंकों में ही संपर्क करने को कहा। ऑनलाइन फ्रॉड से बचने के लिए किसी को भी अपनी बैंक खाता, आधार, पैन, ओटीपी या व्यक्तिगत डिटेल्स शेयर न करें।

पुलिस अधीक्षक नैनीताल एवं पुलिस अधीक्षक हल्द्वानी को जनपद की साइबर टीम के माध्यम से पेंशनर्स के लिए एक साइबर जागरूकता कार्यशाला का आयोजन करने के निर्देश दिए।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. जगदीश चंद्र पुलिस अधीक्षक नैनीताल, मनोज कुमार कत्याल पुलिस अधीक्षक हल्द्वानी, रेवतार मठपाल पुलिस अधीक्षक संचार, एलडी पांडे अध्यक्ष विजय तिवारी महामंत्री, नवीन चंद्र जोशी उपाध्यक्ष गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन उत्तराखंड, हरकेश सिंह प्रतिसार निरीक्षक, विजय सिंह मेहता प्रभारी निरीक्षक हल्द्वानी समेत जनपद के विभिन्न विभागों से आए पेंशनर्स अधिकारी/कर्मचारी मौजूद रहे।

चोरी के वाहनों के साथ हिस्ट्रीशीटर सहित चार गिरफ्तार

संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस ने चोरी के 14 दुपहिया वाहनों के साथ हिस्ट्रीशीटर सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार पिछले कई दिनों से थाना सिडकुल क्षेत्र में लगातार एक के बाद एक दोपहिया वाहनों की चोरी की घटनाएँ सामने आ रही थीं। इन घटनाओं को गंभीरता से लेते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र सिंह डोबाल द्वारा कड़ी नाराजगी व्यक्त करते हुए चोरी की वारदातों पर प्रभावी अंकुश लगाने तथा इसमें संलिप्त लोगों को गिरफ्तार करने हेतु विशेष पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित पुलिस टीम द्वारा सभी घटनास्थलों का बारीकी से निरीक्षण किया गया। चोरी की घटनाओं के दौरान घटित संदिग्ध गतिविधियों का विश्लेषण करते हुए एक क्राइम ग्राफ तैयार किया गया। साथ ही आसपास निवास कर रहे व कार्यरत लोगों से पूछताछ कर महत्वपूर्ण सुराग एकत्रित किए गए। लगातार सतत् प्रयासों के फलस्वरूप पुलिस टीम ने गोपनीय सूचना के आधार पर चेकिंग के दौरान दवा चौक सिडकुल के पास से दो संदिग्ध व्यक्तियों सौरभ पुत्र पप्पू, निवासी बहादुराबाद, थाना बहादुराबाद, जनपद

संवाददाता

देहरादून। सामाजिक संस्था फोरगिवनेस फाउंडेशन सोसाइटी ने निराश्रित व बिमार पशुओं के लिए गरम कपडे व दवाइयां व सामग्री उपलब्ध करायी।

आज यहां सामाजिक संस्था फोरगिवनेस फाउंडेशन सोसाइटी ने मानवतावादी तरीके को बढ़ावा देते हुए पशु अस्पताल और पशु आश्रय स्थलों पर निराश्रित और बीमार पशुओं की सहायता के लिए गरम कपड़े, दवाइयाँ और अन्य राहत सामग्री उपलब्ध करायी। इस अवसर पर समाजसेवी मनोवैज्ञानिक डॉ. पवन शर्मा और समाजसेवी भूमिका

संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस ने लाखों रुपये के चोरी के जेवरातों के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार रईश अहमद पुत्र असगर निवासी ग्राम बेलडा रूडकी कोतवाली रूडकी जनपद हरिद्वार की लिखित तहरीर बाबत घटना दो व्यक्तियों के द्वारा उसके घर का ताला तोड़कर अन्दर आलमारी का तोला तोड़कर सोने व चांदी के जेवरात चोरी कर ले जाने के सम्बन्ध मे पंजीकृत किया गया।

जनपद में हो रही चोरी की घटनाओं को संज्ञान लेते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा घटना के खुलासे हेतु प्रभारी निरीक्षक कोतवाली रूडकी को



हरिद्वार, संजय पुत्र काशीराम, निवासी सलेमपुर, थाना रानीपुर, जनपद हरिद्वार, को हिरासत में लिया गया। इनके कब्जे से मुकदमे से संबंधित चोरी की गई मोटरसाइकिल बरामद की गई। जो कि हरिद्वार ग्रीन सोसाइटी से चोरी की गयी थी। हिरासत में लिए गए संदिग्धों से गहन एवं कड़ी पूछताछ के दौरान उन्होंने बताया कि उनके दो अन्य साथी सुनील कुमार पुत्र करण सिंह, निवासी ग्राम रामपुर, थाना कोतवाली देहात, जिला बिजनौर, अक्षय पुत्र लालू, निवासी टांडा भागमल, थाना लक्सर, जनपद हरिद्वार को पेंटागन मॉल के पीछे स्थित टीन शेड के पीछे चोरी की गई मोटरसाइकिलों की देखरेख कर रहे हैं तथा वह चोरी की मोटरसाइकिलों का सौदा करने जा रहे थे। उक्त सूचना के आधार पर अतिरिक्त पुलिस बल बुलाकर वरिष्ठ उपनिरीक्षक देवेन्द्र सिंह तोमर एवं एडिशनल

उपनिरीक्षक हरिश्चंद्र के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा पेंटागन मॉल के पीछे कूड़े के ढेर के पास दबिश दी गई। मौके से दोनों व्यक्तियों सुनील कुमार व अक्षय को चोरी की मोटरसाइकिलों के साथ दबोचा। मौके पर टीन शेड के पीछे कुल 13 मोटरसाइकिलें खड़ी मिलीं। इस प्रकार पुलिस द्वारा कुल 14 चोरी की मोटरसाइकिलें बरामद की गईं। बरामद सभी मोटरसाइकिलों का निरीक्षण कर ई-चालान मशीन के माध्यम से विवरण प्राप्त किया गया, जिनमें विभिन्न जनपदों से चोरी की गई हीरो स्प्लेंडर, सुपर स्प्लेंडर, टीवीएस अपाचे, यामाहा एमटी -15, टीवीएस राइडर एवं एचएफ डीलक्स मोटरसाइकिलें शामिल हैं। पुलिस ने चारों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बीमार पशुओं के लिए गरम कपड़े दवाइयाँ और सामग्री उपलब्ध करायी



भट्ट ने लोगों से आह्वान किया कि आपने घर के आसपास रहने वाले निराश्रित पशुओं के लिए ठंड से बचने के लिए

कंबल, गरम कपड़े अस्थायी आश्रय स्थल बनाये और अलाव आदि की व्यवस्था भी करके मानवतावादी उदाहरणों को प्रस्तुत करें।

चोरी के लाखों रुपये के जेवरात के साथ दो गिरफ्तार



निर्देशित किया गया।

उक्त निर्देश के क्रम में पुलिस टीमों का गठन कर आवश्यक दिशा निर्देश देते हुये टीम को रवाना किया गया। घटना का खुलासे हेतु पुलिस टीम के द्वारा इलेक्ट्रानिक व मेनुअली माध्यम से आरोपियों की तलाश शुरू की गयी जिसके क्रम मे आरोपी अमजद पुत्र शमशेर निवासी ग्राम बेलडा कोतवाली रूडकी

जिला हरिद्वार, सादाब पुत्र नफीस निवासी ग्राम बेलडा कोतवाली रूडकी जिला हरिद्वार को पकड़ा गया।

आरोपियों के कब्जे से चोरी का सामान पीली व सफेद धातु के जेवरात बरामद हुये है। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

स्वरोजगार के माध्यम से आत्मनिर्भर उत्तराखंड का निर्माण हमारा संकल्प:धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना के तहत 3848 लाभार्थियों के बैंक खातों में 33.22 करोड़ रुपये की धनराशि का मुख्यमंत्री आवास से ऑनलाइन माध्यम से वितरण किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना के तहत 3848 लाभार्थियों के बैंक खातों में 33.22 करोड़ रुपये की धनराशि का मुख्यमंत्री आवास से ऑनलाइन माध्यम से वितरण किया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार का संकल्प है कि उत्तराखंड का युवा नौकरी ढूंढने वाला नहीं, बल्कि नौकरी देने वाला बने। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना राज्य की उन प्रमुख योजनाओं में से एक है, जिसने वास्तविक रूप से पलायन को रोकने, रिवर्स माइग्रेशन को बढ़ावा देने और स्थानीय स्तर पर रोजगार सृजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मुख्यमंत्री



ने कहा कि कोविड-19 के दौरान लौटे प्रवासी, युवा उद्यमी, कारीगर, हस्तशिल्पी एवं शिक्षित बेरोजगार इस योजना के प्रमुख लाभार्थी हैं। योजना के अंतर्गत राज्य के मूल और स्थायी निवासियों को विनिर्माण, सेवा एवं व्यापार क्षेत्र में राष्ट्रीयकृत, सहकारी एवं क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों के माध्यम से ऋण सुविधा उपलब्ध

कराई जा रही है। विनिर्माण इकाइयों के लिए ₹.25 लाख तक और सेवा एवं व्यापार इकाइयों के लिए ₹.10 लाख तक की परियोजना लागत अनुमन्य है। योजना के अंतर्गत परियोजना लागत का 15 से 25 प्रतिशत तक मार्जिन मनी उपादान (सब्सिडी) के रूप में प्रदान किया जा रहा है। योजना के अंतर्गत

लगभग 32 हजार लाभार्थियों को जोड़ने का लक्ष्य रखा गया था, इस योजना से अब तक 35 हजार से अधिक लाभार्थी लाभान्वित हो चुके हैं। योजना के तहत

3848 लाभार्थियों के बैंक खातों में 33.22 करोड़ की धनराशि का ऑनलाइन माध्यम से मुख्यमंत्री ने किया वितरण

अब तक ₹.1,389 करोड़ से अधिक का ऋण वितरण किया गया है, जिससे लगभग 64,966 नए रोजगार सृजित हुए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह प्रमाण है कि योजना केवल कागजों में नहीं, बल्कि धरातल पर सशक्त रूप से कार्य कर रही है। मुख्यमंत्री ने इसे छोटे व्यापारियों और आत्मनिर्भरता की दिशा में प्रदेश के लिए एक “गेम चेंजर योजना” बताया।

उन्होंने कहा कि योजना की सफलता को देखते हुए वर्ष 2025 से मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना 2.0 प्रारंभ की गई है, जिसमें डैट और नैनो योजना का एकीकरण किया गया है। नई व्यवस्था में सब्सिडी की सीमा 15 प्रतिशत से बढ़ाकर 30 प्रतिशत तक कर दी गई है। साथ ही भौगोलिक, सामाजिक और उत्पाद बूस्टर की अवधारणा के अंतर्गत अतिरिक्त 5 प्रतिशत सब्सिडी का प्रावधान किया गया है, जिससे योजना आर्थिक के साथ-साथ सामाजिक रूप से भी सशक्त बनेगी।

इस अवसर पर सचिव उद्योग विनय शंकर पांडेय, महानिदेशक उद्योग एवं एमडी सिडकुल डॉ. सौरभ गहरवार, उप सचिव शिव शंकर मिश्रा, उद्योग विभाग से अपर निदेशक मृत्युंजय सिंह, संयुक्त निदेशक अनुपम द्विवेदी, दीपक मुरारी, उप निदेशक महावीर सजवान, राजेंद्र कुमार, उद्योग मित्र अभिषेक नैनवाल एवं अनुराग गुप्ता मौजूद थे।

चार सटोरिये गिरफ्तार, हजारों की नगदी बरामद



हमारे संवाददाता

पौड़ी। सट्टे के कारोबार में लिप्त चार सटोरियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से हजारों की नगदी सट्टा पर्ची व पेन बरामद किये गये हैं।

जानकारी के अनुसार बीते रोज पुलिस को सूचना मिली कि कुछ लोग क्षेत्र में सट्टे का कारोबार कर रहे हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर छापेमारी करते हुए आर्मी कैंटीन के पास, आमपड़ाव, कोटद्वार से सट्टे की खाई-बाड़ी करते हुए 4 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। जिनके नाम फकीरा, सुनील कुमार, सतेन्द्र सिंह एवं अमन कुमार बताये जा रहे हैं। जिनके कब्जे से कुल 21,350 रुपये नगद, सट्टा गत्ता पर्चियां एवं पेन बरामद किए गये।

स्कूटी चोरी की घटनाओं को अंजाम देने वाले 2 शातिर चोर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। दुपहिया वाहन चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिन्हें न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते दिनों पुष्कर सिंह परिहार निवासी खैरना थाना भवाली द्वारा थाने में तहरीर देकर बताया गया कि

□चोरी की 1 स्कूटी व 1 बाइक बरामद

उसकी दुकान गीता गारमेंट्स नाम से खैरना बाजार में है दिनांक 12 दिसम्बर की रात्रि को मैं अपना वाहन स्कूटी को खड़ी करके घर चला गया था, सुबह आने पर स्कूटी चोरी हो गई। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद दो लोगों को मय चोरी



किये गये वाहन स्कूटी व बाइक सहित गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के दौरान उन्होंने अपना नाम धीरज मौर्या पुत्र तुला राम मौर्या निवासी हाल मानपुर पश्चिम कटकन हल्द्वानी व स्थायी पता: ग्राम पुरैना थाना बहेड़ी बरेली व अनुज कुमार पुत्र ईश्वरी प्रसाद निवासी मानपुर पश्चिम

एकता विहार हल्द्वानी बताया। बताया कि वह खैरना से स्कूटी चोरी कर ले गये इससे पूर्व भी इनके द्वारा खैरना बाजार से मो0साईकिल चोरी की गयी थी। बताया कि पुलिस ने मामलों में मुकदमा दर्ज कर उन्हें न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया 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 31.10 ग्राम स्मैक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली ज्वालापुर पुलिस द्वारा एक सूचना के बाद क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान लालपुर के पार नहर पटरी आम के पेड़ के पास ज्वालापुर में एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 31.10 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में



उसने अपना नाम रईस पुत्र शाहिद निवासी ग्राम लादपुर कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस

एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

घास काटने गयी महिला के गले से लूटी चेन

संवाददाता

देहरादून। घास काटने गयी महिला के गले से चेन लूटने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार थानों निवासी मनोज सिंह ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी मां जंगल में घास काटने गयी थी। जब वह वापस आ रही थी तभी एक युवक ने उसकी मां के गले से चेन लूट ली और वहां से फरार हो गया।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।