शुक्रवार

26 दिसम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 322
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

# दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94 email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

# दुष्यंत का लेटर बम!

**Dushyant Kumar Gautam**
National General Secretary BJP
Former Member of Parliament Rajya Sabha

**भारतीय जनता पार्टी**
**Bharatiya Janata Party**

**Date:- 25th December, 2025**

To,
The Home Secretary
Government of Uttarakhand
Secretariat Govt. Of Uttarakhand

Subject- Request to direct the Media/ Social Media Platforms carrying false and malicious allegations with intent to defame and damage my prestige

I am a social and political activist with a long-standing reputation in general public all over the Country. Recently it has come to my knowledge that pursuant to a criminal conspiracy some unscrupulous criminal elements pursuant have created a false and fabricated audio recording and in furtherance of such criminal conspiracy are circulating such obnoxious, malicious and false content on media and social media.

**The list of Meta/ face book I.D.'S involved in such criminal activity is as follows.**

1. Actress Urmila Suresh Rathore
2. Hema Bhandari
3. Uttarakhand Hulchal (mali- uttarakhandhulchal@gmail.com Phno.- +917351993636)
4. Madhusudan Sundriyal
5. Rising state news (mail- risingstate10@gmail.com)
6. Tehelka Digital (mail-digitaltehelka@gmail.com Phno.-9119035739)
7. Pahadi Pathik (mail- apneviewersav@gmail.com Phno.-9536382982)
8. Shiv Parasad Semwal (mail-shivprasadsemwql.uk@gmail.com Phno.-9412056112)
9. Puran Pundir
10. Madhusudan Sundriyal
11. Rekha Kandpal Sati (Deepa)
12. Uttarakhand Ujala News (mail- uttarakhanadujala001@gamil.com)
13. Devbhoomi Update (mail-rjhimyadav1990@gmail.com Phno.-8057066791)
14. Devbhoomi Insider (mail-support@devbhoomiinsider.com)
15. Regiopnal Reporter (mail- ganga.asnora@gmail.com Phno.-9412079290)
16. Lokaarpan News (mail- tribh.chau@gmail.com. Phno.- 9397477970)
17. Sateshwari Devi
18. Sinita Bhatt
19. Navkranti News (uttarakhand) (mail-naveennautyal42@gmail.com Phno.-07017884479)
20. Pahad KA Pathar (mail- uttarakhandigk@gmail.com Phno.-9321995215)
21. Garhwal Tak ( mail-garhwaltak0912@gmail.com Phno.-9897500480)
22. PAHAD TV (MAIL- umeshnni@gmail.com Phono.- 9997147245)
23. Doon Horizon Uttarakhand (mail-doonhorizon@gmail.com phno.-9897989610)
24. Daily Uttarakhand News (mail-daily.uknews.24@gmail.com)
25. Cobra news uk (mail-aswalitsolution@gmail.com phno.- 6396166470)
26. Varta360 (mail-contact@varta360.com )
27. ETV Bharat Uttarakhand (mail-ccontact
28. Breaking plus news (mail-breakingplusnews@gmail.com phno.-9997506990)

6-ए दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110 002 दूरभाष : 011-23500000 फैक्स : 011-23500190
6-A, Deendayal Upadhyay Marg, New Delhi-110 002, Phone : 011-23500000 Fax : 011-23500190

**Dushyant Kumar Gautam**
National General Secretary BJP
Former Member of Parliament Rajya Sabha

**भारतीय जनता पार्टी**
**Bharatiya Janata Party**

**The list of Instagram handles is as follows-**
1. Urmila_actress_bjhp
2. Bhandari.hema80
3. tehelkadigitalnews
4. Shivpsemwalrrp
5. Uttarakhanadujala_news
6. Dev_bhoomiupdate
7. Lokaarpannews
8. Varta360news
9. Etv_bharat_uttarakhand

**The list of you tube channels is as follows-**
1. urmilasuresh07
2. tehelkadigital
3. Uttarakhandujala
4. Sunitabhattvlogs
5. PAHADKAPATHAR
6. Varta360
7. ETVBharatuttarakhand
8. Breakingplusnews821

**The list of Twitter handles is as follows-**
1. Shivpsemwalrrp
2. @ETVBharatUK

I request you to direct the involved social media platforms, news channels to take off all such content and prohibit them from circulating such content directly or indirectly.

The downloaded content from the above media/ social media platforms is enclosed along with the present representation in the pend drive along with the representation.

Thank you

Yours Sincerely

**(Dushyant Kumar Gautam)**

6-ए दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110 002 दूरभाष : 011-23500000 फैक्स : 011-23500190
6-A, Deendayal Upadhyay Marg, New Delhi-110 002, Phone : 011-23500000 Fax : 011-23500190

हमारे संवाददाता

देहरादून। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय महासचिव और राज्यसभा के पूर्व सांसद दुष्यंत गौतम ने उत्तराखंड सरकार के गृह सचिव को एक औपचारिक शिकायती पत्र सौंपते हुए मीडिया और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर उनके खिलाफ झूठे और दुर्भावनापूर्ण आरोप फैलाए जाने का आरोप लगाया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज दिये गये पत्र में दुष्यंत गौतम ने कहा है कि वह एक सामाजिक और राजनीतिक कार्यकर्ता हैं और देशभर में उनकी एक लंबी सार्वजनिक पहचान रही है। पत्र में दावा किया गया है कि कुछ आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों ने आपराधिक साजिश के तहत एक फर्जी और मनगढ़ंत ऑडियो रिकॉर्डिंग तैयार की, जिसे मीडिया और सोशल मीडिया के जरिए प्रसारित कर उनकी छवि को नुकसान पहुंचाने की कोशिश की जा रही है। पत्र में कहा गया है कि यह पूरा मामला सोची-समझी साजिश का हिस्सा है, जिसमें उनके सम्मान और प्रतिष्ठा को धूमिल करने के उद्देश्य से भ्रामक, अपमानजनक और झूठा कंटेंट फैलाया गया।

दुष्यंत गौतम ने अपने पत्र में उन मीडिया संस्थानों, सोशल मीडिया पेजों और डिजिटल प्लेटफॉर्म्स की एक सूची भी संलग्न की है, जिन पर इस कथित फर्जी सामग्री को प्रसारित करने का आरोप लगाया गया है।

पत्र में यह भी उल्लेख किया गया है कि फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और ट्विटर जैसे प्लेटफॉर्म्स पर कई अकाउंट्स और चौनलों के माध्यम से इस सामग्री को आगे बढ़ाया गया। दुष्यंत गौतम ने गृह सचिव से अनुरोध किया है कि संबंधित सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स और न्यूज चौनलों को ऐसे सभी कंटेंट हटाने का निर्देश दिया जाए और भविष्य में इस तरह की सामग्री के प्रसार पर रोक लगाई जाए।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# क्रिसमस पर तांडव

कल क्रिसमस त्योहार पर महाराष्ट्र से लेकर मध्य प्रदेश तथा उत्तर प्रदेश से लेकर देश की राजधानी दिल्ली और उत्तराखंड पूरे देश में भाजपा शासित राज्यों में जिस तरह भाजपा के अनुशंसिक संगठनों और राजनीतिक दलों के कार्यकर्ताओं या यू कहे कि हुडदंगियों ने जिस तरह तांडव मचाया उसकी गूंज अर्तराष्ट्रीय मीडिया तक सुनाई दी एक तरफ पीएम नरेंद्र मोदी सुबह से ईसाई समुदाय के लोगों को क्रिसमस की शुभकामनाएं देते हैं तथा चर्च जाकर प्रार्थना सभा में शामिल होते हैं वही दूसरी तरफ भाजपा शासित तमाम राज्यों में तथाकथित हिंदू वादी संगठनों के लोगों द्वारा क्रिसमस का त्यौहार मनाने वालों को धमकाने और उनके कार्यक्रमों में हिंसा मारपीट व आगजनीं करने की घटनाओं का सिलसिला दिन भर जारी रहता है तथा सोशल मीडिया पर यह खबरें सुर्खियां बटोरती रहती है। नये भारत की इस तस्वीर को देखकर यह आसानी से समझ आ सकता है कि इस देश और समाज में यह क्या हो रहा है कि गुंडागर्दी को रोकने का प्रयास करने पर किसी भी सरकार या पुलिस व प्रशासन द्वारा क्यों नहीं किया जा रहा है। केंद्र सरकार की इन तमाम घटनाओं पर चुप्पी साधे रहना यह बताने के लिए काफी है कि देश में जो कुछ भी हो रहा है उसकी मौन स्वीकृति केंद्र सरकार की है। ऐसा नहीं हो सकता है कि मोदी सरकार चाहे तो इस तांडव को रोक नहीं सकती है लेकिन उसके द्वारा ऐसा कुछ किया नहीं जा रहा है। हिन्दू-मुस्लिम की राजनीति करते-करते अब यह देश वहां तक पहुंच चुका है कि किसी भी अन्य जाति या धर्म के लोगों को अपने त्यौहार मनाने की आजादी नहीं रह गई है। देश की सत्ता के शीर्ष पर बैठे नेताओं को न तो यह समझ आ रहा है कि उनके हिंदू राष्ट्र और सनातन की सर्वोच्चता के दूरगामी परिणाम क्या होंगे और न वह देख पा रहे हैं कि विश्व के जिन अन्य राष्ट्रों में भारतीय हिंदू रहते हैं उनके सामने क्या समस्याएं आ सकती है। अपने देश में हिंदू वादियो की यह तथा कथित जमात को इस जात से लेना देना ही क्या है कि विदेश में रहने वाले हिंदुओं को इस तरह की घटनाओं के बाद किस तरह की दिक्कतें झेलनी पड़ती है। इन नेताओं को इस बात पर भी गौर करने की जरूरत है कि विश्व में कितने हिंदू राष्ट्र हैं कितने ईसाई और मुस्लिम राष्ट्र है। अगर यह सब राष्ट्र भारतीय हिंदुओं को अपने यहां होली और दिवाली न मानने देने या मनाने पर उनके साथ वैसा ही व्यवहार जैसा भारत में उनके साथ किया जा रहा है तब क्या यह हिंदू वादियो की फौज उन राष्ट्रों में जाकर भी अपनी हिंदुत्व कि इस लड़ाई को लड़ सकते हैं। इस तरह की वारदातों को अंजाम देने वाले सिर्फ यही तालियां पीट सकते हैं और नारों को लगा सकते हैं। अभी अमेरिका ने कितने भारतियों को जंजीरों से जकड़ कर भारत की धरती पर लाकर पटक दिया तब यह राष्ट्र वादी और हिंदूवादी कहां सो रहे थे। धार्मिक उन्माद से जिन युवाओं को जहां तक सत्ता ने हैक कर लिया है उनसे आप इस बात की उम्मीद भी नहीं कर सकते हैं कि वह जो कुछ कर रहे हैं वैसा करके वह अपने ही देश तथा समाज को कितना बड़ा नुकसान पहुंचा रहे हैं अपने देश की संवैधानिक व्यवस्था और गंगा जमुनी संस्कृति पर वह कितना बड़ा कुठाराघात कर रहे हैं यह एक चिंतनीय सवाल है। तथा राष्ट्रीय एकता को सबसे गंभीर खतरा भी है।

# अंकिता भंडारी हत्याकांड की जांच हाईकोर्ट के सीटिंग जज से कराई जाएः अमन गर्ग

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। महानगर कांग्रेस की ओर से प्रेस क्लब सभागार में एक पत्रकार वार्ता आयोजित की गई, जिसमें अंकिता भंडारी हत्याकांड समेत प्रदेश में महिलाओं के खिलाफ बढ़ते अपराधों को लेकर भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोला गया। कांग्रेस नेताओं ने मामले की निष्पक्ष जांच, नार्को टेस्ट और ऑडियो क्लिप की गहन जांच की मांग की।

पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए महानगर कांग्रेस अध्यक्ष अमन गर्ग ने कहा कि अंकिता भंडारी के हत्यारों को ऐसी कड़ी सजा मिलनी चाहिए, जिससे भविष्य में कोई भी महिलाओं के साथ अपराध करने की सोच भी न सके। उन्होंने आरोप लगाया कि पिछले तीन वर्षों से भाजपा सरकार अपराधियों को संरक्षण दे रही है। अमन गर्ग ने मांग की कि अंकिता भंडारी हत्याकांड की जांच हाईकोर्ट के सीटिंग जज से कराई जाए, ताकि सच सामने आ सके। इस मामले में नार्को टेस्ट के साथ-साथ सामने आए ऑडियो की भी निष्पक्ष और स्वतंत्र जांच होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि केवल दिखावटी कार्रवाई से न्याय नहीं मिलेगा, बल्कि पूरे मामले की परत-दर-परत जांच जरूरी है।

महिला कांग्रेस नेत्री लता जोशी ने कहा कि यमकेश्वर विधायक रेनू बिष्ट द्वारा वनतरा रिसॉर्ट को तुड़वाए जाने का मामला अपने आप में कई सवाल खड़े करता है। उन्होंने कहा कि सरकार को यह स्पष्ट करना चाहिए कि आखिर यह कार्रवाई क्यों की गई और इसके पीछे क्या कारण थे।

अंजू मिश्रा ने कहा कि उत्तराखंड में महिलाएं कहीं भी सुरक्षित नहीं हैं। भाजपा सरकार के कार्यकाल में महिलाओं के साथ शोषण, बलात्कार और अत्याचार के मामले लगातार बढ़े हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि इन मामलों में कई बार भाजपा से जुड़े नेताओं के नाम सामने आते हैं, लेकिन सरकार के दबाव में पुलिस निष्पक्ष जांच नहीं कर पाती।

कांग्रेस नेताओं ने यह भी कहा कि अंकिता भंडारी मामले में भी यही स्थिति देखने को मिली है। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि राम रहीम और आसाराम जैसे अपराधियों को पैरोल पर जेल से बाहर भेज दिया जाता है, जो सरकार की नीयत पर सवाल खड़े करता है।

महानगर कांग्रेस ने दोहराया कि जब तक महिलाओं की सुरक्षा को लेकर सरकार गंभीर नहीं होगी, तब तक ऐसे अपराध रुकने वाले नहीं हैं। कांग्रेस ने चेतावनी दी कि यदि निष्पक्ष जांच और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं हुई, तो पार्टी सड़कों पर उतरकर आंदोलन करने को बाध्य होगी।

# चोरी के लैपटॉप के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के लैपटॉप 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।

मिली जानकारी के अनुसार थाना कोतवाली नगर पर नवीन पुंडीर पुत्र कबूल चंद्र पुंडीर निवासी घोसी गली कोतवाली नगर देहरादून द्वारा एक लिखित तहरीर दी कि चोरों द्वारा उनके घर से 02 लैपटॉप एचपी व डेल कंपनी के चोरी कर लिये गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना के खुलासे तथा गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा कोतवाली नगर पर पुलिस टीम गठित कर आवश्यक निर्देश दिये गये। निदेशों के अनुपालन में पुलिस टीम द्वारा घटना स्थल का बारीकी से निरीक्षण करते हुए घटना स्थल के आस-पास तथा आने जाने वाले रास्तों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेजों की सहायता से संदिग्धों के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारियां एकत्रित की गई।

प्राप्त जानकारी के आधार पर सुरागरसी-पतारसी करते हुए स्थानीय तंत्र को भी सक्रिय किया गया। साथ ही पूर्व में इस प्रकार के अपराधों में प्रकाश में आये लोगों का भौतिक सत्यापन करते हुए उनकी वर्तमान स्थिती के सम्बन्ध में आवश्यक जानकारी एकत्रित की गई।

पुलिस टीम द्वारा किये गये प्रयासों के परिणाम स्वरूप सांय चैकिंग के दौरान मिली सूचना पर एमजी टावर फरगर स्कूल के पास से घटना को अंजाम देन वाले प्रिंस कश्यप पुत्र विनोद कश्यप को उक्त घटना में चोरी किए गए एचपी व डेल कंपनी के लैपटॉप के साथ गिरफ्तार किया गया।

पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वो नशे का आदी है तथा अपनी नशे की आवश्यकतओं की पूर्ति के लिये उसके द्वारा उक्त चोरी की घटना को अंजाम दिया गया था।

# टेलीग्राम मैसेजर के माध्यम से ठगे चार लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। टेलीग्राम मैसेंजर के माध्यम से चार लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शास्त्रीनगर निवासी भुवनेश पंवार ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके टेलीग्राम मैसेंजर के माध्यम से उसको धन दुगना करने के नाम पर चार लाख रूपये की ऑनलाइन ठगी कर ली है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# विदेश में नौकरी लगाने के नाम पर ठगे पौने चार लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। विदेश में नौकरी लगाने के नाम पर पौने चार लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आईसीडी अब्बाडी निवासी धर्मेन्द्र सिंह कण्डारी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने देव ट्रेवल एजेंन्सी मौहब्बेवाला के नवीन पुण्डीर से सम्पर्क किया। जिसने उसको विदेश में नौकरी व वीजा बनाने के नाम पर पौने चार लाख की धोखाधडी कर रूपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# 1000 विद्यार्थियों को वितरित किए कंबल

संवाददाता

देहरादून/ साहिया। देवभूमि संस्कृति एवं सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता 2025 के अवसर पर जनजातीय क्षेत्र के छात्र-छात्राओं के लिए एक सराहनीय पहल के तहत आईटीएम कॉलेज देहरादून के अध्यक्ष निशांत थपलियाल के सौजन्य से लगभग 1000 विद्यार्थियों को कंबल वितरित किए गए। यह कंबल प्रोत्साहन पुरस्कार के रूप में सभी प्रतिभागी छात्र-छात्राओं को प्रदान किए गए, जिससे ठंड के मौसम में विद्यार्थियों के चेहरों पर विशेष खुशी देखने को मिली।

कालसी विकासखंड पूर्णतः जनजातीय क्षेत्र घोषित है, जहाँ अधिकांश विद्यार्थी सीमित संसाधनों में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। ऐसे में प्रतियोगिता के पुरस्कार के साथ-साथ कंबल वितरण जैसे सहयोगात्मक प्रयास ने न केवल विद्यार्थियों को राहत प्रदान की, बल्कि उनका मनोबल भी बढ़ाया। कंबल प्राप्त करते समय छात्रों में उत्साह और प्रसन्नता स्पष्ट रूप से दिखाई दी, वहीं अभिभावकों एवं शिक्षकों ने भी इस पहल की खुले मन से सराहना की।

आयोजन समिति के संयोजक एवं खंड शिक्षा अधिकारी भुवनेश्वर प्रसाद ने इस जनहितकारी सहयोग के लिए निशांत थपलियाल का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इस प्रकार के प्रयास जनजातीय क्षेत्र के विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं।

वहीं कार्यक्रम के सह-संयोजक अनिल सिंह तोमर ने कहा कि श्री थपलियाल ने न केवल नगद पुरस्कार देकर प्रतिभाशाली छात्रों को सम्मानित किया, बल्कि 1000 कंबल वितरित कर इस क्षेत्र के छात्र-छात्राओं के प्रति अपनी सामाजिक प्रतिबद्धता भी प्रदर्शित की। इस पहल से प्रतियोगिता का उद्देश्य और अधिक सार्थक हो गया।

# कोजिक एसिड को करें अपनी त्वचा की देखभाल में शामिल!

कोजिक एसिड एक प्राकृतिक कंपाउंड है, जो जापान से आया है। यह जापान की पारंपरिक शराब साके बनाते समय निकलता है, जो जे-ब्यूटी का अहम हिस्सा है। कोजिक एसिड सौम्यता से एक साथ त्वचा की कई परेशानियों को ठीक करने में मदद करता है। आपको यह पदार्थ कई तरह के स्किनकेयर उत्पादों में मिल जाएगा और इससे बनी क्रीम सबसे फायदेमंद मानी जाती है। आइए जानते हैं इससे त्वचा की देखभाल करने के क्या फायदे होते हैं।

ज्यादातर भारतीय महिलाएं असमान रंगत की समस्या से जूझती हैं। इसे ठीक करने में कोजिक एसिड बहुत लाभदायक साबित हो सकता है। यह त्वचा की अंदरूनी परतों में गहराई तक प्रवेश करता है और मेलानिन के समूह को तोड़ने का काम करता है, जो काले धब्बे पैदा करते हैं। यह न केवल रंगकता को ठीक करके समान रंगत देता है, बल्कि अपने प्रतिबंधक गुणों के कारण दोबारा काले धब्बे होने भी नहीं देता है।

कोजिक एसिड का सबसे प्रमुख फायदा है कि यह त्वचा को निखार देता है। यह त्वचा में मेलेनिन बनने से रोकता है, जिससे नए काले धब्बे नहीं होते और पुराने धब्बों का भी सफाया होता है। इसके बाद जो त्वचा सामने आती है, वह बेदाग और निखरी होती है। साथ ही यह मृत त्वचा को साफ करने का भी काम करता है, जिससे नई त्वचा नजर आती है। यह त्वचा प्राकृतिक रूप से निखरी होती है।

कोजिक एसिड का इस्तेमाल करके आप अपने चेहरे पर होने वाले मुंहासों को भी ठीक कर सकते हैं। इस एसिड में प्राकृतिक एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो त्वचा की सतह से मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया का सफाया कर देते हैं। यह त्वचा के पीएच संतुलन को बनाए रखते हुए धीरे-धीरे मुंहासों को ठीक करता है और उनके जिद्दी धब्बों को भी पूरी तरह गायब कर देता है। इसके नियमित इस्तेमाल से मुंहासे निकलना भी कम हो जाएगा।

कोजिक एसिड निखार देने के साथ-साथ बढ़ती उम्र के लक्षणों को भी कम करता है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है, जो बुढ़ापे का कारण बनने वाले मुक्त कणों की क्षति से त्वचा को बचाता है। कोजिक एसिड प्रदूषण, यूवी किरणों और धूल-मिट्टी से त्वचा का बचाव करने में सक्षम होता है। इसके नियमित इस्तेमाल से महीन रेखाएं, झुर्रियां और झाइयां आसानी से ठीक हो जाती हैं।

कोजिक एसिड को रोजाना लगाने से आपकी त्वचा की बनावट में सुधार हो सकता है। यह कोमल एक्सफोलीएटिंग गुण प्रदान करता है, जो त्वचा को मुलायम बनाने में सहायता करते हैं। इसे लगाने से मृत त्वचा सौम्य तरीके से साफ होती है, जिससे स्वस्थ और मुलायम त्वचा मिल जाती है। यह हर प्रकार की त्वचा के लिए सुरक्षित होता है और कोई नुकसान नहीं पहुंचाता है। साथ ही यह रोमछिद्रों को भी छोटा करता है।

# सिंहगर्जनासन : खर्राटों की समस्या दूर कर श्वसन तंत्र को बनाए मजबूत, ऐसे करें अभ्यास

सिंहगर्जनासन एक शक्तिशाली योग मुद्रा है, जो खर्राटों की समस्या को दूर करने में बेहद प्रभावी है। यह आसन गले की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, श्वसन तंत्र को खोलता है और सांस की रुकावट को कम करता है। इसके नियमित अभ्यास से कई फायदे मिलते हैं। रिपोर्ट के अनुसार, सिंहगर्जनासन एक सरल और प्रभावी योगासन है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है। यह आसन सिंह की मुद्रा और गर्जना की नकल करता है, जिससे चेहरे, गले और श्वसन तंत्र को विशेष लाभ मिलता है।

सिंहगर्जनासन के नियमित अभ्यास से रात में अच्छी नींद आती है। थायरॉइड, टॉन्सिल और सांस संबंधी विकारों में राहत मिलती है। नियमित अभ्यास से तनाव कम होता है और शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है। सिंहगर्जनासन अभ्यास की विधि भी आसान है। सबसे पहले वज्रासन मुद्रा में बैठें। इसके लिए घुटनों को फैलाकर बैठें, एड़ियां नितंबों के नीचे रखें और पैरों के अंगूठे एक-दूसरे को छूते हुए हों। हाथों को घुटनों पर रखें या उंगलियां शरीर की ओर करके जमीन पर टिकाएं। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। अब ठोड़ी को दो-तीन इंच ऊपर उठाएं और भौहों के बीच की ओर देखें। इस दौरान नाक से गहरी सांस लें। सांस छोड़ते समय मुंह खोलें, जीभ को पूरी तरह बाहर निकालें और सिंह की तरह ध्वनि के साथ गर्जना करें। इस प्रक्रिया को 5-10 बार दोहराना चाहिए। अभ्यास के बाद सामान्य सांस लें और आराम करें। सिंहगर्जनासन गले, कान, नाक, आंख और मुंह की समस्याओं में राहत प्रदान करता है। टॉन्सिल, थायरॉइड और सांस संबंधी समस्याओं में लाभदायक है। चेहरे की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, जिससे चेहरे पर चमक आती है और समय से पहले झुर्रियां नहीं पड़तीं। यह तनाव, क्रोध और अनिद्रा को दूर करता है तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखता है। यह आसन आवाज को मधुर और मजबूत बनाता है, हकलाहट में सुधार करता है। यही नहीं, यह श्वसन प्रणाली को मजबूत कर इम्यूनिटी बढ़ाता है और सीने की जकड़न दूर करता है। योग विशेषज्ञों का कहना है कि सिंहगर्जनासन के रोजाना अभ्यास से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। हालांकि, कुछ सावधानियां रखनी जरूरी है। घुटनों, गले, चेहरे या जीभ में चोट या दर्द हो तो यह आसन न करें। हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग वाले मरीजों को डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। गर्जना करते समय जोर न लगाएं, अन्यथा गले में खराश हो सकती है। शुरुआत में योग प्रशिक्षक की देखरेख में अभ्यास करें। गर्भवती महिलाएं या कोई गंभीर बीमारी वाले लोगों को भी सावधानी बरतनी चाहिए।

# मच्छर के काटने से बचने के लिए घर पर बनाएं मॉस्किटो स्प्रे

घर के अंदर और बाहर सबसे अधिक सताने वाले कीटों में से एक मच्छर हैं। इनके काटने से जीका वायरस, डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया जैसी गंभीर बीमारियां फैलती हैं। हालांकि, बाजार में मच्छर मारने के लिए कई स्प्रे उपलब्ध हैं, लेकिन वह फेफड़ों को प्रभावित कर सकते हैं। इसके बजाय आपको मच्छर से बचने के लिए घर पर भी मॉस्किटो स्प्रे बनाना चाहिए। आइए आज हम आपको घर पर ही मॉस्किटो स्प्रे बनाने की प्रक्रिया बताते हैं।

नीम और नारियल तेल का स्प्रे : एंटीसेप्टिक और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर नीम में तेज गंध होती है, जो मच्छरों को दूर रखती है। वहीं नारियल के तेल में पाए जाने वाले फैटी एसिड मच्छरों को दूर भगाने में मददगार है। लाभ के लिए नीम के तेल को नारियल के तेल में मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक स्प्रे की बोतल में भर लें। इसके साथ ही उबला हुआ पानी और विच हेजल भी बोतल में डालकर मिश्रण को अच्छे से मिलाएं।

वेनिला, नींबू का रस और लैवेंडर ऑयल का स्प्रे: लैवेंडर एसेंशियल ऑयल की महक हमारे लिए सुखदायक हो सकती है, लेकिन मच्छरों के लिए नहीं। इसमें लिनालूल, लिमोनेन, कपूर और नीलगिरी जैसे यौगिक मौजूद होते हैं, जो मच्छरों को दूर भगाते हैं। इसके अलावा नींबू की अम्लीय प्रकृति भी मच्छरों को दूर रखने में मदद करती है। लाभ के लिए लैवेंडर ऑयल में वेनिला एसेंस मिलाएं और फिर उसमें नींबू का रस और आसुत जल डालकर मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालकर इस्तेमाल करें।

सेब का सिरका और पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल का स्प्रे: आसपास के मच्छर भगाने के लिए सेब के सिरके की महक भी काफी प्रभावी है। यदि आप इसका नियमित रूप से सेवन करते हैं तो आपके शरीर की प्राकृतिक गंध बदल जाएगी, जो मच्छरों को दूर रखने में मदद करेगी। मॉस्किटो स्प्रे बनाने के लिए सेब के सिरके को थोड़े से पानी के साथ मिलाएं और फिर उसमें पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालकर आवश्यकतानुसार इस्तेमाल करें।

दालचीनी का तेल और पानी का स्प्रे: दालचीनी के तेल में यूजेनॉल, सिनामाइल एसीटेट, एनेथोल और सिनामाल्डिहाइड जैसे शक्तिशाली यौगिक मौजूद होते हैं। इस कारण यह मच्छर को मारने में मददगार है। ताइवान में हुए एक अध्ययन के अनुसार, दालचीनी का तेल मच्छरों के अंडों को मारने में प्रभावी रहा है। लाभ के लिए दालचीनी के तेल की लगभग 24 बूंदों को पानी में मिलाएं और फिर इसे एक स्प्रे बोतल में डाल दें। आप इसे अपने घर, पौधों, त्वचा और कपड़ों पर स्प्रे कर सकते हैं।

लेमनग्रास ऑयल और रोजमेरी ऑयल का स्प्रे: लेमनग्रास ऑयल में मौजूद लिमोनेन और सिट्रोनेला मच्छरों को दूर रखने में मदद करता है। दूसरी ओर रोजमेरी के तेल में लिमोनेन, कपूर और नीलगिरी होता है, जो हर्बल मच्छर भगाने का काम करते हैं। लाभ के लिए लेमनग्रास ऑयल को रोजमेरी ऑयल और जैतून के तेल के साथ मिलाएं। अंत में इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालकर इस्तेमाल करें।

# क्या आपको पता है बर्तन धोना हेल्थ के लिए है फायदेमंद?

कई लोगों को बर्तन धोना बिलकुल पसंद नहीं होता, वह बर्तन धोने के लिए घर पर मेड रखते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं अपने हाथों से बर्तन धोने से आपकी हेल्थ को कई तरह से फायदा पहुंच सकता है। बर्तनों को अपने हाथ से धोने से दिमाग के साथ-साथ बॉडी को भी हेल्दी रखने में मदद मिलती है। बर्तन धोने से स्ट्रेस भी काफी हद तर कम होता है। आपको बताते हैं कि ये कैसे आपके शरीर को फायदा पहुंचाता है।

तनाव करता है कम

एक स्टडी में पाया गया है कि हाथों से बर्तन धोने से दिमाग फ्रेश रहता है। आप उन कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं जो आप वर्तमान में कर रहे हैं। बर्तन धोने से तनाव कम होता है और इम्युनिटी सिस्टम भी स्ट्रॉन्ग होता है।

एलर्जी से बचाता है

कुछ लोगों को बर्तनों से एलर्जी भी होती है। लेकिन अगर आप खुद के बर्तनों को धोते हैं तो इससे कई प्रकार की एलर्जी से बचा जा सकता है। एक स्टडी की मानें तो बर्तन धोने से एग्जिमा और अस्थमा की समस्या नहीं होगी।

रिलेशनशिप में सुधार

कहते हैं कि बर्तन धोने से रिश्तों का एक अलग कनेक्शन होता है। मान्यता है कि जो महिलाएं अच्छे से धो पाती हैं उनकी शादीशुदा जिंदगी बहुत अच्छे से कटती है। बर्तन अगर साफ तरीके से धोएं जाएं तो घर में खुशियां आती हैं।

सिखाता है जीवन कौशल

लोग आज भले ही अपने कपड़े मशीन में धोते हों लेकिन बर्तनों को आज भी हाथों से ही धोया जाता है। कहते हैं कि अच्छी तरह के बर्तन धोने से मनुष्य के कई प्रकार के गुण सामने आते हैं। अच्छे से बर्तन धोना आपको हर प्रकार की स्थिति से निपटना सिखाता है।

# घर पर ऐसे बनाएं आईब्रो

चेहरे की सुंदरता को परफेक्ट बनाने के लिए आईब्रोज एक बड़ा रोल निभाते हैं। आईब्रोज न सिर्फ आंखों को शेप देती हैं बल्कि चेहरे के लुक को कंप्लीट करती है। कई लोगों को घर में आईब्रो बनाने से डर लगता है। उन्हें लगता है कि घर में आईब्रे को सेट करने से उसकी शेप पर असर पड़ सकता है। आइए आपको बताते हैं कुछ आसान से ट्रिक्स के बारे में जिनकी मदद से आप घर पर ही अपनी आईब्रोज को सेट कर सकते हैं।

आईब्रोज सेट करने से डरे नहीं

आपको बता दें कि घर में आईब्रोज सेट करने से पहले घबराने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। हालांकि थोड़ी सावधानी बरतनी पड़ती है क्योंकि ये चेहरे की बात है। अगर आप बहुत ज्यादा कॉन्सियस होकर ये काम करेंगे तो गलतियां ज्यादा होंगी।

चेहरे को करें साफ

आईब्रोज को सेट करने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से धो लें। इसके बाद चेहरे पर क्रीम लगा लें ताकि आपको इस बात

का सही अंदाजा लग सके कि आईब्रोज से कितने बाल निकालने हैं।

आईब्रोज ट्रिमर या प्लकर का करें इस्तेमाल

आईब्रोज को सेट करने के लिए आईब्रो ट्रिमर या प्लकर का इस्तेमाल करें। ट्रिमर से आईब्रो को ट्रिम करने पर त्वचा को किसी प्रकार का नुकसान पहुंचने का डर नहीं रहता और सेटिंग भी अच्छे से होती है।

शेप को आउटलाइन करें

जो लोग पहली बार घर पर आईब्रोज बना रहे हैं, उन्हें पहले एक रफ आउटलाउन बना लेनी चाहिए जिससे कि उनकी आईब्रोज की शेप बिगड़े नहीं। आउटलाइन बना लेने से आप सही डायरेक्शन में ट्रिमर को चला पाएंगे और आईब्रोज को सेट कर पाएंगे।

# खाने के तुरंत बाद क्यों हो जाती है उल्टी ? कहीं कोई बड़ी बीमारी तो दस्तक नहीं देने वाली है

कई बार खाना खाने के तुरंत बाद उल्टी की समस्या होती है। कुछ लोगों में तो यह समस्या अक्सर होती रहती है। प्रेगनेंसी के अलावा खाने के बाद उल्टी आना सामान्य बात नहीं है। खाना खाने के तुरंत बाद उल्टी आना या उल्टी का मन करना खतरनाक होता है। बार-बा ऐसा होने पर किसी बीमारी का संकेत भी हो सकता है। आइए जानते हैं ऐसी कौन-कौन सी बीमारियां हैं, जिनमें खाने के बाद उल्टी आती है।।।

डाइजेस्टिव सिस्टम कमजोर होना

अगर खाना खाने के तुरंत बाद उल्टी का मन कर रहा है तो इसका मतलब यह है कि भोजन अपनी गति से आगे नहीं बढ़ रहा है। ऐसे में एसिड रिफ्लक्स हो सकता है और खाने के बाद उल्टी की समस्या होने लगती है। ऐसा होने पर समझ जाना चाहिए कि पाचन शक्ति अच्छी नहीं है।

पीलिया की वजह से

अगर खाने के बाद उल्टी की समस्या है तो यह पीलिया यानी जॉइंडिस का कारण भी हो सकता है। जॉइंडिस में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और खाना ठीक से नहीं पच पाता है। जिससे बार-बार उल्टी की प्रॉब्लम्स हो सकती है।

एसिडिटी की समस्या

एसिडिटी की समस्या होने पर भी खाने के बाद उल्टी जैसा मन करता है।कई बार खाने में ऐसी चीजें शामिल होती हैं, जिन्हें खाने के बाद पेट में एसिड बनने लगती है और खाना खाते ही उल्टी हो सकती है।

पथरी हो सकती है वजह

लिवर, किडनी में अल्सर या पथरी जैसी समस्या होने पर उल्टी हो सकती है। ऐसे स्थिति में आप जैसे ही खाना खाते हैं, वैसे ही उल्टी हो सकती है। इसलिए खाने का ध्यान रखना ज्यादा जरूरी होता है।

खाने के बाद उल्टी की समस्या से इस तरह बचें

*तले-भुने और मसालेदार खाने से तौबा कर लें। ऐसा खाना छोड़ नहीं सकते हैं तो कम जरूर कर लें।

*खाली पेट होने पर ज्यादा खाना से बचें। एक साथ ज्यादा खाना न खाएं।

*कैफीन वाली चीजें चाय, कॉफी, कर्बोनेटिड वाटर, एनर्जी ड्रिंक के सेवन से परहेज करें।

*बहुत ज्यादा समय तक खाली पेट न रहें।

*हर 3 से 4 घंटे में कुछ न कुछ खाते रहें।

*खाना खाने के तुरंत बाद एक्सरसाइज से बचें।

# शादी में जाने इस प्रकार करें तैयारी

सभी महिलाएं अपनी खूबसूरती निखारना चाहती हैं। वहीं चेहरे पर पिंपल व ऐक्नें आंखों के नीचे काले घेरे और झुरियां होने के कारण आप संशय में हैं कि इस खास मौके के लिए इतनी जल्दी कैसे तैयार हो पाएंगी या अगर आप बढ़ते वजन के कारण खुद को अलग दिखाने की चाहत पूरी न होनी से परेशान हैं तो

कुछ जरूरी बातों पर ध्यान दें। इससे अपनी समस्यें हल जो जाएंगी।

शादी के सीजन में महिलाएं अधिकतर चेहरे की मसाज और फेशियल कराने के लिए बहुत ज्यादा उत्सुक दिखाई देती हैं। उनके बीच एक आम धारणा रहती है कि ये सब कराने से उन्हें ऐंक्नों से राहत मिल जाएगी पर फेशियल और मसाज कराने से ऐक्नों की टेन्डेंसी बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए मसाज और फेशियल से परहेज करें। त्वचा को रूखेपन से बचाने के लिए सर्दी के मौसम में भी मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें। इससे चेहरे का ग्लो बना रहता है। स्किन में साबुन ज्यादा न लगायें। इससे रुखापन आता है। प्रतिदिन 2 लिटर पानी जरूर पिएं। यह त्वचा की ड्राइनेस और झुरियां दूर करता है।

धूप विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है। इसलिए सुबह 7 बजे से 9 बजे के बीच सनबाथ लेना बहुत लाभदायक है। किंतु इसके बाद धूप में जाने से परहेज करें।

ऐक्नों की समस्या होने पर लगभग 3 महीने पहले स्किन विशेषज्ञ से मिलें।

खानपान का हमारी त्वचा पर सीधा असर देखने को मिलता है। इसलिए त्वचा को रूखेपन से बचाने के लिए खीरा, गाजर, मूली और नींबू का इस्तेमाल करें। भूख के अनुसार ही समय पर भोजन करें। खूबसूरती निखारने के लिए सुपर फूड, जैसे- बेरीज और एवोकैडो को अपने डायट में शामिल कर सकते हैं। विटामिन ई से भरपूर फूड लेने से त्वचा खूबसूरत बनेगी। सलाद-फ्रूट खाएं और काफी मात्रा में पानी पीएं। इससे आपका वजन तो कम होगा ही, साथ ही त्वचा पर ग्लो भी आयेगा। जंक फूड का सेवन न करें। इसके अलावा योग और पर्याप्त नींद से भी ताजगी आयेगी।


## 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


# पुशअप्स करते समय न करें ये गलतियां

पुशअप्स एक ऐसी कसरत है, जो पूरे शरीर को मजबूत बनाती है और इससे दिल की सेहत भी बेहतर रहती है। हालांकि, कई लोग इसे करते समय कुछ गलतियां कर बैठते हैं, जिनके कारण उन्हें फायदा कम और नुकसान ज्यादा होता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताते हैं, जो पुशअप्स करते समय नहीं करनी चाहिए ताकि आपको इसका भरपूर फायदा मिल सके और आप चोट से भी बचे रह सकें।

हाथों का सही स्थान न होना

पुशअप्स करते समय हाथों का सही स्थान बहुत जरूरी है। अगर आप अपने हाथों को बहुत आगे या पीछे रखते हैं तो इससे कंधों पर ज्यादा दबाव पड़ता है और चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है। हाथों को कंधों की सीध में रखें ताकि शरीर का पूरा भार समान रूप से बंट सके और आपको किसी तरह की परेशानी न हो। इससे आपकी कसरत भी सही तरीके से होगी और चोट का खतरा भी कम रहेगा।

गहरी सांस न लेना

पुशअप्स करते समय गहरी सांस लेना बहुत जरूरी है। कई लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे उन्हें पूरा फायदा नहीं मिल पाता। जब आप नीचे की ओर जाएं तो सांस छोड़ें और ऊपर आते समय सांस लें। इससे आपके फेफड़े पूरी तरह से ऑक्सीजन ग्रहण कर पाएंगे और आपकी कसरत का असर बढ़ जाएगा। गहरी सांस लेने से आपकी मांसपेशियां भी बेहतर तरीके से काम करेंगी और आपको अधिक ऊर्जा मिलेगी।

गर्दन को तानकर रखना

पुशअप्स करते समय गर्दन को तानकर रखना एक आम गलती है, जिसे आपको सुधारना चाहिए। अक्सर लोग नीचे जाते समय गर्दन को आगे की ओर खींच लेते हैं, जिससे गर्दन पर बहुत दबाव पड़ता है और दर्द हो सकता है। आपको अपनी गर्दन को सीधा रखना चाहिए और नीचे जाते समय छाती को जमीन से छूने की कोशिश करनी चाहिए। इससे न केवल आपकी गर्दन सुरक्षित रहेगी बल्कि आपकी कसरत का प्रभाव भी बेहतर होगा।

कूल्हों को झुकाना

कई लोग पुशअप्स करते समय अपने कूल्हों को झुकाकर रखते हैं, जिससे उनकी पीठ पर अनावश्यक दबाव पड़ता है और चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है। आपको अपने शरीर को सीधा रखना चाहिए और सिर्फ हाथों और पैरों पर भार डालकर कसरत करनी चाहिए। इससे आपकी पीठ सुरक्षित रहेगी और आपको बेहतर परिणाम मिलेंगे। सही तरीके से पुशअप्स करने से आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी और आपको अधिक ऊर्जा मिलेगी।

जल्दी-जल्दी करना

जल्दी-जल्दी पुशअप्स करना भी एक बड़ी गलती हो सकती है। इससे न केवल आपकी फॉर्म खराब होती है बल्कि चोट लगने का खतरा भी बढ़ जाता है। आपको धीरे-धीरे और सही तरीके से पुशअप्स करने चाहिए ताकि आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से काम करें और चोट लगने का कोई खतरा न रहे। इन बातों का ध्यान रखकर आप न केवल सही तरीके से पुशअप्स कर सकते हैं बल्कि चोट से भी बच सकते हैं।

## शब्द सामर्थ्य -087

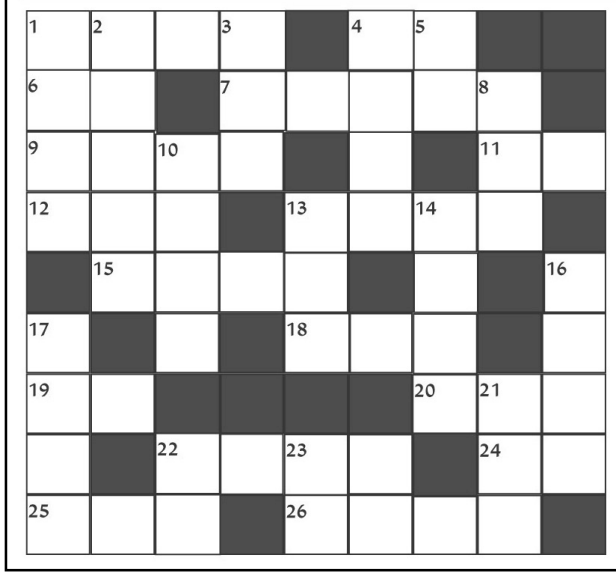
( भागवत साहू )

**बाएं से दाएं**

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

**ऊपर से नीचे**

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 86 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दि | क्क | त | ■ | आ | सा | न | ■ | आ |
| ल | ■ | मी | ■ | खि | ■ | सी | ख | ना |
| ■ | म | ज | बू | र | ■ | ह | ■ | जा |
| स | र्द | ■ | ■ | का | ■ | त | रा | ना |
| र | ■ | ■ | ■ | र | वि | ■ | ह | ■ |
| प | ह | ना | ना | ■ | ना | रा | ज | ■ |
| ट | ■ | ■ | क | शि | श | ■ | नी | ला |
| ■ | र | ■ | ■ | का | ■ | रा | ■ | य |
| खा | ति | र | दा | री | ■ | त | क्ष | क |

# स्ट्रीट फाइटर से विद्युत जामवाल की पहली झलक जारी!

बॉलीवुड अभिनेता विद्युत जामवाल एक बार फिर तहलका मचाने के लिए तैयार हैं। इस बार उन्होंने हॉलीवुड फिल्म स्ट्रीट फाइटर के लिए अपनी कमर कसी है, जो काफी समय से चर्चा में है। दिलचस्प बात ये है कि निर्माताओं ने फिल्म से विद्युत की पहली झलक जारी कर दी है। अभिनेता का लुक आंखों को धोखा देने के लिए काफी है। एक मिनट के लिए उन्हें पहचान पाना मुश्किल होगा। स्ट्रीट फाइटर की रिलीज तारीख भी आ गई है।

विद्युत ने सोशल मीडिया पर अपना स्ट्रीट फाइटर लुक साझा किया है। साथ में कैप्शन दिया, अपनी सीमाओं से आगे बढ़ें। विद्युत जामवाल धल्सिम हैं। दरअसल, फिल्म में अभिनेता धल्सिम का किरदार निभा रहे हैं। इसकी कहानी 1987 में लॉन्च कैपकॉम के वीडियो गेम पर आधारित है।

फर्स्ट लुक में विद्युत जामवाल पूरी तरह गंजे लुक, इंटेंस एक्सप्रेशन और रहस्यमयी आभा के साथ दिखाई देते हैं–जो धालसिम की पहचान का अहमहिस्सा है। सोशल मीडिया पर फैन्स उनकी इस ट्रांसफॉर्मेशन की जमकर तारीफ कर रहे हैं, क्योंकि उन्होंने इस रोल में वही आध्यात्मिकता, अनुशासनऔर ऊर्जा उतारी है जिसकी धालसिम के किरदार को ज़रूरत होती है।

धालसिम स्ट्रीट फाइटर यूनिवर्स का सबसे पॉपुलर और अनूठा किरदार है–एक योगी जिसके पास टेलीपैथिक क्षमता और उन्नत योगिक शक्तियाँ हैं।गेम और एनीमे एडॉप्टेशन्स में यह कैरेक्टर हमेशा से ही अपने शांत लेकिन घातक अंदाज़ की वजह से पसंद किया जाता रहा है। जामवाल कामार्शल-आर्ट्स बैकग्राउंड, फिटनेस, और परफॉर्मेंस की सच्चाई उन्हें इस किरदार का परफेक्ट चुनाव बनाती है।

इंडियन सिनेमा में विद्युत अक्सर अंडररेटेड लेकिन बेहतरीन एक्शन स्टार माने जाते हैं। फैंस को उम्मीद है कि हॉलीवुड का यह ब्रेक उन्हें अंतरराष्ट्रीयपहचान दे सकता है। पहली झलक में ही उनका लुक जितना प्रभावशाली है, उससे अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि फिल्म में उनका स्क्रीन-प्रेज़ेन्सऔर भी धमाकेदार होगा।

फिल्म की कास्ट भी बेहद दमदार है–नोआ सेंटीनो, एंड्रयू कोजी, कैलिना लियांग, डब्ल्यूडब्ल्यूई सुपरस्टार रोमन रेंस, डेविड डस्टमालचियन, कोडी रोड्स,एंड्रयू शुल्ज़, एरिक आंद्रे, कर्टिस 50 सेंट जैक्सन और जेसन मोमोआ जैसे नाम इसे एक मेगा-एक्शन प्रोजेक्ट बना देते हैं।

16 अक्टूबर, 2026 को रिलीज़ होने वाली स्ट्रीट फाइटर को इस दशक की सबसे एक्साइटिंग एक्शन फिल्मों में गिना जा रहा है–और उसमें विद्युतजामवाल का योगदान इसकी सबसे बड़ी हाईलाइट साबित हो सकता है।

विद्युत को आखिरी बार 2024 में रिलीज फिल्म क्रैक- जीतेगा तो जिएगा में देखा गया था।

# पापियों की दिशा-दशा बदलने आए पुलकित सम्राट और वरुण शर्मा

जी स्टूडियो के बैनर तले निर्मित आगामी फिल्म राहु केतु के नए पोस्टरों ने लोगों को उत्साहित कर दिया है। फिल्म में पुलकित सम्राट और वरुण शर्मा मुख्य किरदार में हैं। उनके साथ शालिनी पांडे नजर आएंगी। टीजर से फिल्म की कहानी का अंदाजा लग गया था, लेकिन अब पुलकित और वरुण के किरदारों का नए अंदाज में पेश किया गया है। निर्माताओं ने पोस्टर के जरिए बताया कि राहु केतु पापियों की दिशा और दशा बदलने आ रहे हैं।

इस आगामी कॉमेडी फिल्म में, वरुण राहु का किरदार निभा रहे हैं। उनका पोस्टर जारी करते हुए निर्माताओं ने लिखा, आ गए हैं राहु, जो तोड़ेंगे सबके पापों का घड़ा! पुलकित केतु के किरदार में हैं, जिनके पोस्टर के साथ कैप्शन दिया गया, ये हैं केतु, जिनके आने से बदलेगी पापियो की दशा और दिशा! इसके अलावा, शालिनी का पोस्टर भी जारी कर दिया गया है। विपुल विग के निर्देशन में बनी राहु केतु 16 जनवरी, 2026 को रिलीज होगी।

रंग, एनर्जी और साफ़ तौर पर बेपरवाही से भरे इन पोस्टर्स में पुलकित सम्राट, वरुण शर्मा और शालिनी पांडे की एक ज़बरदस्त पहली झलक मिलती है। उनकी जानदार मौजूदगी एक ऐसी कहानी की ओर इशारा करती है जहाँ कारण और प्रभाव अचानक से टकराते हैं, अक्सर एक ट्विस्ट के साथ। हर किरदार अपने अलग एटीट्यूड के साथ सबसे अलग दिखता है - पुलकित का कॉन्फिडेंट स्पार्क, वरुण की ट्रेडमार्क अनप्रेडिक्टेबिलिटी, और शालिनी का रिफ्रेशिंग, ज़मीन से जुड़ा चार्म। साथ मिलकर, वे एक ऐसी दुनिया बनाते हैं जो आसमानी उथल-पुथल से भरी है, जहाँ कुछ भी प्लान के मुताबिक नहीं होता और हर एक्शन एक चेन रिएक्शन शुरू करता है जो जितना वाइल्ड है उतना ही एंटरटेनिंग भी है।

विपुल गर्ग के डायरेक्शन और ज़ी स्टूडियोज़ के प्रेज़ेंट, राहु केतु को ज़ी स्टूडियोज़ और बीलाइव प्रोडक्शंस ने प्रोड्यूस किया है। यह फ़िल्म एक कॉस्मिक एडवेंचर का वादा करती है जहाँ ग्रह डगमगा सकते हैं, किस्मत टकरा सकती है, और यूनिवर्स कई मुश्किलें खड़ी कर सकता है, लेकिन यह सफ़र हमेशा दिलचस्प बना रहता है। अब जब पोस्टर इस उलझी हुई लेकिन रोमांचक दुनिया को दिखा रहे हैं, तो एक्साइटमेंट और भी बढ़ जाता है।

राहु केतु 16 जनवरी 2026 को थिएटर में रिलीज़ होगी।

# अभिनेत्री श्रीलीला ने एआई के दुरुपयोग पर जताई नाराजगी

सोशल मीडिया पर एआई का चलन काफी तेजी से बढ़ रहा है। एक तरफ यह तकनीक जीवन को आसान बना रही है, तो दूसरी ओर इसके गलत इस्तेमाल से कई लोगों की छवि को भी नुकसान पहुंचाया गया है। इसकी चपेट में मनोरंजन जगत के सितारे भी पीछे नहीं हैं। डीप फेक कंटेंट से परेशान कई सेलेब्स ने इसको लेकर आवाजें भी उठाई हैं।

इसी कड़ी में साउथ सिनेमा की अभिनेत्री श्रीलाला ने नाराजगी जताते हुए इंस्टाग्राम पर एक नोट शेयर किया। इसमें उन्होंने सभी से निवेदन किया कि बढ़ते एआई फेक वीडियो या किसी भी प्रकार के कंटेंट का समर्थन न करें।

उन्होंने लिखा, मैं हाथ जोड़कर सभी से निवेदन करती हूं कि कृपया एआई द्वारा बनाई गई गलत और फेक चीजों का समर्थन न करें। टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल और उसका दुरुपयोग करने में जमीन-आसमान का फर्क है। मेरी नजर में टेक्नोलॉजी का उद्देश्य जिंदगी को आसान बनाना है, न कि उसे और भी ज्यादा मुश्किल करना।

उन्होंने आगे लिखा कि दुनिया की हर लड़की किसी की बेटी, बहन, पोती या दोस्त होती है, भले ही वह फिल्म इंडस्ट्री में काम क्यों न कर रही हो। हम सब एक ऐसे माहौल में काम करना चाहते हैं, जहां पर खुशी फैले और हर कोई सुरक्षित महसूस करे।

श्रीलीला ने खुलासा किया कि व्यस्त शेड्यूल की वजह से उन्हें सोशल मीडिया पर चल रही बातों की जानकारी देर से प्राप्त हुई। इसी के साथ अभिनेत्री ने अपने फैंस और शुभचिंतकों का शुक्रिया अदा किया, जिन्होंने उन्हें अलर्ट किया।

अभिनेत्री ने लिखा, मैं हमेशा बातों को हल्के में लेकर अपनी दुनिया में मस्त रहती आई हूं, लेकिन यह सब बहुत परेशान करने वाला और दुखद है। मैं देख रही हूं कि मेरे कई सहकलाकार भी इसकी चपेट में आ चुके हैं। मैं सभी की तरफ से यह बात रख रही हूं।

अभिनेत्री ने आखिरी में लिखा, सम्मान और गरिमा के साथ, मैं अपने फैंस पर भरोसा रखते हुए, सभी से निवेदन करती हूं कि कृपया हमारा साथ दें।

# जॉन अब्राहम ने जब 2 नए-नवेले चेहरों पर खेला दांव

बॉलीवुड में अक्सर बड़े सितारों पर ही भरोसा किया जाता है, लेकिन अभिनेता जॉन अब्राहम ने बतौर निर्माता एक ऐसा दांव खेला था, जिसने इंडस्ट्री की सोच बदल दी। बिना किसी बड़े स्टार के बनी उनकी एक फिल्म ने न सिर्फ बॉक्स ऑफिस पर कमाल किया, बल्कि बॉलीवुड में आए 2 बिल्कुल नए चेहरों को रातों-रात स्टार भी बना दिया। जॉन 53 साल के हो गए हैं। आज हम आपको उनकी इसी सफल फिल्म के बारे में बताने वाले हैं।

साल 2012 में फिल्म विक्की डोनर रिलीज हुई थी, जिसने आते ही बॉक्स ऑफिस पर धूम मचा दी थी। एक ओर जहां इसकी कहानी ने दर्शकों का दिल जीत लिया था, वहीं कमाई के मामले में भी इसने कमाल कर दिया था। जॉन ने इस फिल्म के जरिए निर्माता के तौर पर अपनी नई पारी शुरू की थी और इसी फिल्म से आयुष्मान खुराना ने बॉलीवुड में कदम रखा था, वहीं यामी गौतम की भी ये पहली हिंदी फिल्म थी।

आयुष्मान और यामी दोनों ही इस फिल्म से रातों-रात स्टार बन गए थे। फिल्म में एक बेहद संजीदा विषय को बड़ी खूबसूरती के साथ, साफ-सुथरे तरीके से और संजीदगी के साथ पर्दे पर परोसा गया, जो दर्शकों को खूब पसंद भी आया। यही वजह रही कि सिर्फ 4 करोड़ रुपये के बजट में बनकर तैयार हुई इस फिल्म ने 68 करोड़ रुपये की कमाई कर डाली थी। इस फिल्म में आयुष्मान ने एक स्पर्म डोनर की भूमिका निभाई थी।

जॉन ने एक अभिनेता के तौर पर ही नहीं, बल्कि निर्माता के रूप में भी बॉलीवुड में अपनी अलग पहचान बनाई है। उन्होंने अपनी प्रोडक्शन कंपनी जेए एंटरटेनमेंट के बैनर तले कई ऐसी फिल्में बनाईं, जो कंटेंट के मामले में हटकर रहीं। विक्की डोनर के बाद जॉन ने मद्रास कैफे जैसी गंभीर राजनीतिक थ्रिलर बनाई, जिसे दर्शकों से हरी झंडी मिली, वहीं उनकी परमाणु- द स्टोरी ऑफ पोखरण और द डिप्लोमैट जैसी फिल्मों ने समीक्षकों से भी खूब वाहवाही लूटी। जॉन को जल्द ही निर्देशक रोहित शेट्टी की फिल्म में देखा जाएगा, जिसमें वो मुंबई पुलिस के पूर्व कमिश्नर राकेश मारिया का किरदार निभाने वाले हैं। इसमें जॉन के साथ तमन्ना भाटिया नजर आएंगी। वो राकेश मारिया की पत्नी प्रीति मारिया की भूमिका निभा रही हैं।

उधर जॉन फिल्म फोर्स 3 भी लेकर आ रहे हैं। पान सिंह तोमर से लेकर दृश्यम और खाकीन्द बिहार चैप्टर जैसी फिल्मों के सहायक निर्देशक रह चुके भाव धूलिया इस फिल्म के निर्देशक हैं।

# अमेरिका, चीन और रूस के तिराहे पर भारत

हरिशंकर व्यास

भारत अब अमेरिका, चीन और रूस के तिराहे पर है। इन तीनों देशों के मुखियाओं के साथ प्रधानमंत्री मोदी फोटो खिंचवाते हैं। और इसकी हकीकत ही भारत की विदेश नीति का खुलासा है। सोचें, इस सवाल पर कि 1947 से 2025 के 78 वर्षों में भारत की विदेश नीति में वह क्या है, जिससे 140 करोड़ लोगों की सामरिक-सुरक्षा, भू-राजनीतिक आवश्यकता का कोर प्रकट हो? यह गंभीर और बड़ा सवाल है। मोटा-मोटी लगेगा कि नेहरू से नरेंद्र मोदी के नेतृत्व तक भारत राष्ट्र-राज्य की बुद्धि से उपजी विदेश नीति में आग्रह है कि हम स्वतंत्र नीति-निर्णय की अपनी क्षमता बनाए रखें। न इधर लुढ़कें और न उधर। किसी खेमे, किसी गुट में फंसे बिना भारत अपने रणनीतिक विकल्प खुले रखे। अंदरूनी और बाहरी सभी मोर्चों में भारत के मौके रहें!

यही शायद सर्वमान्य जवाब है। उस नाते जवाहरलाल नेहरू और नरेंद्र मोदी, यानी नेहरू के आईडिया ऑफ इंडिया तथा मोदी के हिंदू आईडिया ऑफ इंडिया, दोनों के छोर एक ही नदी के दो पाट हैं। इसलिए आश्चर्य नहीं कि संघ परिवार ने ताउम्र सोवियत संघ, चीन-रूस से एलर्जी रखी, लेकिन उसके प्रचारक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का हिंदुवाद आया तो वह भी शी जिनपिंग, पुतिन और ट्रंप-सभी के लिए समान भाव से पलक पांवड़े बिछाए रहता है। इससे क्या जाहिर है? हिसाब से भारत एक सभ्यतागत देश है। उसका अस्तित्व उसके इतिहास, भूगोल, समाज-संस्कृति से उत्प्रेरित अनुभवों और भविष्य की चिंताओं में गुंथा हुआ है। यह हमेशा के लिए, आगामी पचास-सौ सालों में 160-170 करोड़ आबादी के पीक पर भी भारत राष्ट्र पर प्रश्नचिन्ह लगाए रखेगा! और मेरा मानना है कि पृथ्वी पर ऐसा कोई दूसरा देश नहीं है जिसकी चिंताएं, जिसका खोखलापन भारत जैसा हो!

बात जमती नहीं? तो ज़रा एक-एक महाशक्ति पर गौर करें। भारत के मुकाबले अमेरिका इसलिए चिंतामुक्त है क्योंकि अमेरिका के पड़ोस में न कोई जानी-दुश्मन प्रतिद्वंदी देश है और न उसका भूगोल चीन-रूस जैसे खतरे लिए हुए है। 250 वर्षों के अमेरिकी इतिहास का वैसा कोई अनुभव नहीं है जैसा भारत का है। अमेरिका भूगोल, इतिहास के अलावा समाज-संस्कृति-तंत्र के मामले में भी वैसी चिंता-चुनौती में नहीं है जैसे भारत फंसा हुआ है। अमेरिका की राजनीतिक-शासकीय-वैचारिक व्यवस्था में पुख्ता चेक-बैलेंस है, तो नागरिकों को वह स्वतंत्रता और पूंजीवाद प्राप्त है, जिससे लोगों के व्यक्तिगत जीवन को अंतरिक्ष में बस्ती बसाने तक के स्वतंत्र पुरुषार्थी पंख प्राप्त हैं। और ऐसा होना उसके वैश्विक वैभव की गारंटी है।

अब अमेरिका के बराबर पहुंचे चीन पर विचार करें। चीन को भी भूगोल और इतिहास से वह कोई चिंता-ग्रंथि-चुनौती नहीं है, जिससे वह अपने पड़ोस के रूस, भारत या जापान की चिंता करे। चीन हर तरह से न केवल सुरक्षित है, बल्कि वह कन्फ्यूशियस अनुशासन के मानसिक-सामाजिक ढांचे में ऐसा गुंथा है जिसमें, चीन का नागरिक सामूहिक व्यवस्था और राज्य की नैतिक सर्वोच्चता को सहजभाव स्वीकारता है। उसके इस एकांगी अनुशासन से ही चीन पूरे इतिहास में राजनीतिक शक्ति, सामाजिक स्थिरता और सामरिक रणनीति में दो-टूक रहा है।

हां, हम हिंदुओं की तरह चीनियों की सरज़मी भारत जैसी हजार साल की गुलामी, बिखराव तथा भय-भूख-भक्ति के अनुभवों में उथली नहीं है। चीनी आबादी को सभ्यता-संस्कृति की स्मृति के वैसे कोई घाव नहीं हैं, जैसे भारत की मनोदशा में हैं। मतलब बाहरी और अंदरूनी दोनों मोर्चों पर चीन अपने कुएं की वह गहराई लिए हुए है, जिसके चलते उसे सुरक्षा, निश्चिंतता है। वह भाषा, रहन-सहन, धर्म, खान-पान, मनोरंजन, नस्लीय अहंकार आदि सभी में बाहरी चिंताओं से मुक्त है। वह सुरक्षा के आत्मविश्वास में जीता है। सो, नस्ल मेहनती, स्वाभिमानी और बर्बरता की ड्रैगन तासीर लिए हुए है। तभी आश्चर्य नहीं जो अत्यधिक आधुनिकीकरण, औद्योगिकीकरण तथा पश्चिमी अमेरिकी पूंजी-तकनीक के बावजूद चीन अपनी ही सभ्यता-संस्कृति की शर्तों पर दुनिया की महाशक्ति बना है। रूस की राष्ट्रीय चिंता में पश्चिम (यूरोप) से सुरक्षा का एक कोण रहा है, जिसमें वह संसाधन-संपन्न भूगोल से लगभग हमेशा सुरक्षित रहा है।

अब पश्चिम यूरोप, फ्रांस-ब्रिटेन यानी पश्चिमी सभ्यता पर गौर करें तो वहां भी चीन-रूस और इस्लाम, के खतरों के बावजूद उसके इतिहास, भूगोल, धर्म, सभ्यता-संस्कृति में भारत जैसी दशा का वैसा कुछ भी नहीं है, जिससे अंदरूनी और बाहरी चुनौतियों में वह बेबस हो। हिंदुओं में कई लोग सोचते हैं कि पश्चिमी सभ्यता, मतलब लंदन, पेरिस और यूरोप का देरसबेर इस्लामीकरण होगा। मुसलमानों की संख्या मौजूदा यूरोप के आगे अस्तित्व का संकट बनाएगी। ऐसा कुछ नहीं होना है। इसलिए क्योंकि यूरोपीय देश, पश्चिमी सभ्यता हर तरह से समर्थ है। अगले पचास-सौ सालों के सिनेरियो में यूरोप अंततः वैश्विक महाशक्तियों (परंपरागत चीन, अमेरिका, रूस) के प्रभुत्व संघर्ष का ही एक खिलाड़ी होगा। और वह हमेशा ठोस, ओलंपिक गोल्ड की क्षमताओं वाला प्रतिद्वंदी खिलाड़ी होगा। अब सोचें, इन सबकी तुलना में दुनिया की सर्वाधिक आबादी लिए हुए भारत की क्या स्थिति है? भूगोल, इतिहास, सभ्यता-संस्कृति से लेकर अंदरूनी खाइयों, फॉल्टलाइंस में भारत के आगे इतनी अधिक चुनौतियां हैं कि यदि हिसाब लगाने बैठें और वर्तमान दशा-दिशा पर गौर करें तो लगेगा कि हम मानों कुंभकर्ण हैं, अंतहीन नींद में हैं। एक तरफ भारत दो परमाणु पड़ोसियों चीन और पाकिस्तान से घिरा हुआ है। तो दूसरी ओर वह जातीय, भाषायी, धार्मिक खाइयों में सांस लेता है। अमेरिका, चीन, रूस या जापान जैसी कोई एकरूपता भारत को प्राप्त नहीं है। लाख टके का अगला सवाल है कि उत्तर में चीन और पश्चिम में पाकिस्तान जैसे दो जानी दुश्मनों का बाहरी संकट ज्यादा भारी है या इतिहास की अंदरूनी ग्रंथियों में हिंदू बनाम मुस्लिम, जातीय-भाषायी, सामाजिक खाइयों की कगार अधिक गंभीर है?

अब 1947 से 2025 तक भारत के अंदरूनी प्रबंधन के साथ बाहरी सुरक्षा-भूराजनीति के प्रबंधों पर जरा गौर करें। पर इसके लिए भी पिछले 78 वर्षों में अमेरिका, रूस, चीन, जापान, इज़राइल या तुर्की जैसे सभ्यतागत राष्ट्रों की भारतीय विदेश नीति से तुलना करनी होगी। क्या तस्वीर उभरेगी? बहुत त्रासद। भारत विश्व राजनीति में अकेला वह लोटा है जो लुढ़कते-लुढ़कते दिशाहीन नियति लिए हुए है!

प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का निर्गुट आंदोलन हो, या अमन के मसीहा होने का (संयुक्त राष्ट्र में कश्मीर का फच्चर फंसाने से लेकर %हिंदी-चीनी भाई-भाई') इलहाम या नरेंद्र मोदी का शी जिनपिंग को झूले झुलाने, लाहौर में नवाज़ शरीफ के घर पकौड़े खाने, या ओबामा-ट्रंप को चाय पिलाने, या पुतिन के गले लगने की कूटनीति से विश्व नेता कहलाने के शगल के लब्बोलुआब में यह साफ दिखेगा- भारत में विदेश नीति राष्ट्र सर्वोपरि से नहीं, बल्कि प्रधानमंत्री के ख्यालों, अवसरवाद का लोटा है। मतलब भारत की विदेश नीति बिना संस्थागत बुनावट के है। तभी लोटे को यह ध्यान ही नहीं होता कि देश दुश्मन का बाजार बन रहा है या अंदरूनी लड़ाई में वह धीर-धीरे सुलग रहा है!

तभी नेहरू को भान ही नहीं हुआ कि उन्होंने कैसे साठ के दशक में चीन को मौका दिया तो मोदी सरकार को भी बोध नहीं है कि भारत की आर्थिकी अब कैसे चीन की बंधक है? बंधक होना क्या होता है इसका ताजा उदाहरण दुर्लभ खनिज सप्लाई में चीन की धौंसपट्टी है। कुछ साल पहले जापान के साथ चीन का कुछ समुद्री टापू को लेकर झगड़ा हुआ था। चीन ने तब उसे दुर्लभ खनिज देना बंद कर दिया। जापान के हाथ पांव फूले। जापान ने तुरंत ऑस्ट्रेलिया में निवेश कर विकल्प बनाना शुरू किया। ऐसे ही ट्रंप के टैरिफ वार में चीन ने खनिज देना बंद किया। ट्रंप को संकट समझ आया और चीन की शर्त पर हाल में करार किया। मतलब यह कि चीन टेंटुआ दबाने की प्रवृति वाला देश है। भारत उसके टारगेट में है। वह अरूणाचल को अपना प्रदेश बताता है। पाकिस्तान और रूस दोनों चीन पर निर्भर हैं। तो भारत का बाजार भी चीन पर आश्रित। तब भारत की नीति क्या है? लुढ़कता लोटा और अवसरवाद। ऐसे ही पाकिस्तान का मसला है। उसके लिए कश्मीर और आतंक महज औज़ार हैं, इतिहासजन्य हिंदू बनाम मुस्लिम घावों को सतत हवा देते रहने के लिए। भारत के अंदरूनी राजनीतिक-सामाजिक प्रबंधों को फेल करने के एक दीर्घकालीन मकसद में। पर इसे भारत न 1947 में समझ पाया और न 2025 में समझा हुआ है। 1950 का लियाकत- नेहरू समझौता हो या ताशकंद या शिमला समझौता, पाकिस्तान हमेशा उसी भाव में भारत को देखता रहा है जैसे 1948 से चीन के नेताओं ने भारत को तौला हुआ है। मतलब पाकिस्तान से चुनौती केवल आतंक या एटमी शक्ति होने की ही नहीं है, बल्कि उस इस्लाम से भी है, जिसके हवाले भुट्टो ने हज़ार साल लड़ते रहने के डायलॉग मारे थे। वही चीन के माओ ने कहा था भारत है एक गाय, बैलगाड़ी का एक बैल!

क्या इस सोच व सत्य पर भारत की विदेश, आर्थिक, सुरक्षा-सामरिक रणनीति में कोई फोकस था या है? रत्ती भर नहीं। इसलिए कि लुढ़कता लोटा भला क्या फोकस करेगा? मसला बड़ा है। सो, फिलहाल इसी बिंदु पर मैं विश्लेषण खत्म करता हूं कि लुढ़कने वाला लोटा न दिशा का भान लिए होता है और न उसे पता होता है कि लुढ़कते-लुढ़कते अंततः लुढ़क जाना है!(ये लेखक के अपने विचार हैं)

## सू- दोकू क्र.087

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

**नियम**

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर 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 86 का हल**

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

## बॉर्डर 2- दुश्मनों को छलनी करने लौटे सनी देओल

बॉर्डर 2 के मेकर्स ने फिल्म का टीजर रिलीज किया है, जो काफी दमदार है। सिनेमा प्रेमियों को फिल्म का टीजर काफी पसंद आया है। फिल्म के टीजर लॉन्च का कार्यक्रम मुंबई में किया गया। इस मौके पर बॉर्डर 2 की पूरी टीम मौजूद रही।

मेकर्स ने इंस्टाग्राम पर बॉर्डर 2 का टीजर जारी किया है और कैप्शन में लिखा है, वजह कहां तक जानी चाहिए। इस विजय दिवस पर, साल के सबसे प्रतीक्षित टीजर का जश्न मनाएं।

2 मिनट 4 सेकंड के टीजर की शुरुआत के हॉर्न से होती है, जो एक युद्ध की आगाज को दर्शाता है। टीजर में भारतीय सेना के बंकर की झलक दिखाई जाती है, जहां दुश्मन सेना हमला करते हैं। इस हमले में घायल हुए भारतीय जवानों की झलक दिखाई गई है। इस दौरान सनी देओल के आवाज में डायलॉग सुनने को मिलता है, जो कहते हैं, तुम जहां से भी घुसने की कोशिश करोगे, आसमान से, जमीन से, समुद्र से। सामने एक हिंदुस्तानी फौजी खड़ा पाओगे। जो आंखों में आंखे डालकर सीना ठोक कर कहेगा। हिम्मत है तो आ और ये खड़ा है हिंदुस्तान।

इस डायलॉग के बीच फिल्म के सभी किरदारों की झलक दिखाई गई है, जिसमें वरुण धवन, दिलजीत दोसांझ और अहान शेट्टी शामिल हैं। इस डायलॉग के बाद सनी देओल की झलक दिखाई जाती है, जो दुश्मनों पर प्रहार करते दिखाई देते हैं। यह टीजर काफी दिलचस्प है और युद्ध क्षेत्र के सीन को बेहतरीन तरीके से दिखाया गया है। यह सीन 1971 के युद्ध को दर्शाती है। इसमें सोनम बाजवा, मेधा राणा और परमवीर चीमा की झलकिया। भी दिखाई गई हैं।

टी-सीरीज और जे पी फिल्म्स की प्रोड्यूस की गई बॉर्डर 2 में सनी देओल अपनी पुरानी भूमिका में नजर आएंगे। उनके साथ वरुण धवन, दिलजीत दोसांझ, अहान शेट्टी, सोनम बाजवा, मोना सिंह और मेधा राणा भी मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। यह फिल्म 23 जनवरी 2026 को गणतंत्र दिवस वीकेंड पर रिलीज होने वाली है।

जेपी। दत्ता की निर्देशित ओरिजिनल बॉर्डर को भारत की सबसे महान युद्ध फिल्मों में से एक माना जाता है, जो बाद में एक कल्ट क्लासिक बन गई। फिल्म की दमदार कहानी, यादगार गाने और शानदार एक्टिंग की आज भी तारीफ होती है। यह बॉक्स ऑफिस पर एक बहुत बड़ी ब्लॉकबस्टर थी, जिसने दुनिया भर में 55 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की थी।

# राज्यसभा सांसद ने किया पूर्व पीएम अटल बिहारी वाजपेई की प्रतिमा का अनावरण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई की 101 में जयंती पर रेजिडेंट वेलफेयर सोसाइटी,भंडारी बाग द्वारा स्थापित प्रतिमा का अनावरण राज्यसभा सांसद नरेश बंसल ने किया। समिति द्वारा शिवराम जूनियर हाई स्कूल भंडारी बाग तिराहे पर लगाई गई इस प्रतिमा स्थल पर विगत कई वर्षों से कूड़े के ढेर,टूटी सड़कों, गंदगी का अंबार लगा था। यहां समिति अध्यक्ष मुकेश रावत के नेतृत्व में स्थानीय निवासियों द्वारा 6 माह से टेंट लगाकर आंदोलन किया गया बाद में नगर निगम पीडब्लूडी के अधिकारियों द्वारा बाध्य होकर इस क्षेत्र को साफ सुथरा बनाते हुए सड़कों का पुनरुद्धार किया गया। प्रतिमा अनावरण कार्यक्रम में विधायक विनोद चमोली,मेयर सौरभ थपलियाल सहित संयुक्त नागरिक संगठन के पूर्व प्राचार्य दिनेश सक्सेना,प्रमोद गर्ग, चौधरी ओमवीर सिंह, सुशील त्यागी आदि भी शामिल हुए। इस अवसर पर वक्ताओं ने वाजपेई के कथनोंष्इंसान की पहचान उसके धन या पद से नहीं होती है , मन की फकीरी पर तो कुबेर की संपदा भी रोती हैष्और 'देश एक मंदिर है हम पुजारी हैं,राष्ट्रदेव की पूजा में हमें खुद को समर्पित कर देना चाहिए'आदि कथनों का उल्लेख करते हुए आमजन से उनके पदचिन्हों पर चलने का आह्वान किया।

कार्यक्रम में दीपक शरण अग्रवाल, कृष्ण गर्ग,रवि कुमार, राघव उपाध्याय, मोहित मौर्य,रामप्रकाश,यशवर्धन, रामस्वरूप, माता प्रसाद,लालचंद,संजीव वर्मा,महावीर प्रसाद बहुगुणा, रतन चौहान आदि शामिल थे।

# मेडिकल स्टोरों का औचक निरीक्षण, नियम उल्लंघन पर सख्त कार्रवाई

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सुल्तानपुर एवं लक्सर क्षेत्र से प्राप्त लगातार शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए ड्रग इंस्पेक्टर मेघा द्वारा आज दोनों क्षेत्रों के दर्जनों मेडिकल स्टोरों का औचक निरीक्षण किया गया।

ड्रग इंस्पेक्टर मेघा ने बताया कि उक्त क्षेत्रों से लंबे समय से दवाओं की बिक्री एवं संचालन से संबंधित शिकायतें प्राप्त हो रही थीं, जिसके दृष्टिगत यह निरीक्षण अभियान चलाया गया। निरीक्षण के दौरान पाया गया कि कुछ मेडिकल स्टोर संचालक निरीक्षण के समय अपने स्टोर बंद कर मौके से चले गए। ऐसे मामलों में लगभग 6 मेडिकल स्टोरों को ताला बंद कराया गया। इसके अतिरिक्त लक्सर क्षेत्र में एक मेडिकल स्टोर के क्रय-विक्रय पर तत्काल प्रभाव से रोक लगाई गई है। उन्होंने स्पष्ट किया कि संबंधित मेडिकल स्टोर संचालक विभागीय निरीक्षण एवं आवश्यक औपचारिकताओं को पूर्ण करने के उपरांत ही अपने स्टोर पुनः खोल सकेंगे। साथ ही सभी मेडिकल स्टोर संचालकों को सख्त निर्देश दिए गए हैं कि किसी भी परिस्थिति में एक्सपायरी दवाइयों का भंडारण अथवा विक्रय न किया जाए। ड्रग इंस्पेक्टर ने चेतावनी दी कि भविष्य में निरीक्षण के दौरान यदि नियमों का उल्लंघन या एक्सपायरी दवाइयों का भंडारण पाया गया, तो संबंधित के विरुद्ध औषधि एवं प्रसाधन सामग्री अधिनियम के अंतर्गत सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

# राज्य सरकार स्थानीय उत्पादों और पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्धः मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि स्थानीय उत्पादों को मंच प्रदान करते हैं और इनमें लोक संस्कृति की जीवंत झलक देखने को मिलती है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सेमलडाला पीपलकोटी में 24वें बंड विकास औद्योगिक, पर्यटन, किसान एवं सांस्कृतिक मेले में प्रतिभाग किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि ऐसे मेले स्थानीय उत्पादों को मंच प्रदान करते हैं और इनमें लोक संस्कृति की जीवंत झलक देखने को मिलती है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा दिए जाने वाले सभी स्मृति-चिन्ह एवं भेंट अब स्थानीय स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं द्वारा तैयार किए जा रहे हैं, जिससे ग्रामीण आजीविका को बल मिल रहा है।

मुख्यमंत्री ने जन-जन की सरकार, जन-जन के द्वार कार्यक्रम के अंतर्गत प्रत्येक न्याय पंचायत स्तर पर समस्याओं के समाधान का आह्वान करते हुए आमजन से इसमें सक्रिय सहभागिता की अपील की। उन्होंने स्थानीय निवासियों, व्यापारियों, किसानों एवं मेले से जुड़े सभी लोगों का आभार व्यक्त किया तथा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के वन डिस्ट्रिक्ट वन फेस्टिवल, वोकल फॉर लोकल और मेड इन इंडिया अभियान को आगे बढ़ाने के लिए राज्य सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में विकास और रोजगार के नए अवसर सृजित किए जा रहे हैं। केदारनाथ एवं बद्रीविशाल के प्रांगण में मास्टर प्लान के अंतर्गत कार्य किए जा रहे हैं तथा रोपवे निर्माण एवं रेल परियोजनाओं से पर्यटन और अर्थव्यवस्था को नई गति मिलेगी।

उन्होंने कहा कि एक जनपद दो उत्पाद, हाउस ऑफ हिमालय ब्रांड, स्टेट मिलेट मिशन तथा होमस्टे योजना के माध्यम से स्थानीय उत्पादों और पर्यटन को बढ़ावा दिया जा रहा है। वर्तमान में 800 से अधिक होमस्टे संचालित हैं और उत्तराखंड वेडिंग डेस्टिनेशन के रूप में भी तेजी से उभर रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार अंत्योदय के सिद्धांत को आत्मसात करते हुए अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचा रही है तथा देवभूमि की विरासत और संस्कृति की रक्षा के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि 10 हजार एकड़ से अधिक भूमि को अतिक्रमण से मुक्त कराया गया है। राज्य में सख्त भू-कानून लागू किया गया है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड को ज्ञान, शिक्षा, संस्कृति और विकास का केंद्र बनाने की दिशा में सरकार निरंतर कार्य कर रही है। इस दौरान मुख्यमंत्री ने सेमलडाला खेल मैदान के विस्तारीकरण, नंदा देवी राजजात यात्रा मार्ग में पेयजल सहित आधारभूत सुविधाओं का विकास किए जाने, ग्वालदम से तपोवन लॉर्ड कर्जन मार्ग को बदलकर नंदा-सुनंदा मार्ग रखे जाने तथा राजराजेश्वरी मंदिर कुरुड़ का सौंदर्यीकरण एवं अनसूया देवी मंदिर मंडल में यात्री विश्राम गृह की घोषणा की। इस दौरान थराली विधायक भूपाल राम टम्टा, जिला पंचायत अध्यक्ष दौलत सिंह बिष्ट, भाजपा जिलाध्यक्ष गजपाल बर्तवाल, जिला पंचायत उपाध्यक्ष लक्ष्मण खत्री, बीकेटीसी उपाध्यक्ष ऋषि प्रसाद सती, पूर्व कैबिनेट मंत्री राजेंद्र भंडारी, जिलाधिकारी चमोली गौरव कुमार, पुलिस अधीक्षक सुरजीत सिंह पंवार,अन्य जनप्रतिनिधि और अधिकारी उपस्थित थे।

# पूर्व पीएम मनमोहन सिंह की पुण्यतिथि पर उनको श्रद्धांजलि दी

संवाददाता

देहरादून। पूर्व प्रधानमंत्री एवं देश के महान अर्थशास्त्री स्व. डॉ. मनमोहन सिंह की पुण्यतिथि के अवसर पर उनके योगदान को स्मरण करते हुए उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी कार्यालय, में एक श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया।

आज यहां पूर्व प्रधानमंत्री एवं देश के महान अर्थशास्त्री स्व. डॉ. मनमोहन सिंह की पुण्यतिथि के अवसर पर उनके योगदान को स्मरण करते हुए उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी कार्यालय, देहरादून में एक श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल, पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत एवं सैंकड़ों कार्यकर्ताओं ने डॉ. मनमोहन सिंह जी के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धा सुमन अर्पित किए। इस अवसर पर गणेश गोदियाल ने कहा कि डॉ. मनमोहन सिंह ने देश की आर्थिक मजबूती, सामाजिक न्याय और लोकतांत्रिक मूल्यों को सशक्त करने में ऐतिहासिक भूमिका निभाई। उनका सादगीपूर्ण जीवन और ईमानदार नेतृत्व आज भी देश के लिए प्रेरणास्रोत है। उन्होने कहा कि डॉ. मनमोहन सिंह जी ने अपने षान्त, ईमानदार और दूरदर्षी नेतृत्व से देश को नई आर्थिक दिषा दी। आर्थिक सुधारों के माध्यम से भारत को वैष्विक मंच पर मजबूती प्रदान करना उनके ऐतिहासिक योगदानों में शमिल है। सामाजिक न्याय और समावेषी विकास और लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति उनकी प्रतिबद्वता सदैव स्मरणीय रहेगी। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने कहा कि उदारीकरण से लेकर मनरेगा, शिक्षा और सामाजिक सुरक्षा जैसे जनकल्याणकारी निर्णयों में डॉ. मनमोहन सिंह जी की भूमिका अविस्मरणीय है। कांग्रेस पार्टी सदैव उनके विचारों और नीतियों पर चलकर देश सेवा का कार्य करती रहेगी। इस प्रदेश महामंत्री राजेन्द्र सिंह भण्डारी, उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना, महामंत्री नवीन जोशी, राजेन्द्र षाह, मुख्य प्रवक्ता गरिमा माहरा दसौनी, प्रवक्ता प्रवक्ता डॉ. प्रतिमा सिंह, राजेश चमोली, डॉ. जसविन्द सिंह गोगी, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द्र शर्मा, अभिनव थापर, अमेन्द्र सिंह बिष्ट, जितेन्द्र बिष्ट, यशपाल चौहान, दीप बोहरा, जितेन्द्र बिष्ट, पार्षद संगीता गुप्ता, सुशान्त बोहरा, कोमल बोहरा, अर्जुन सोनकर, रमेश कुमार, इत्यात खान, आशीष कुमार, मोनिका, अभिशेक तिवाड़ी, आयुश गुप्ता, बिरेन्द्र सिंह बिष्ट, महानगर कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष, डॉ. जसविन्दर सिंह गोगी, प्रदेश प्रवक्ता अभिनव थापर, राजेश चमोली, ओमप्रकाश सती, रितेष क्षेत्री, पियूश जोशी, पीसीसी सदसय सुरेन्द्र रांगड़, अनुराग गुप्ता आदि उपस्थि थे।

# सडे बजार शिफ्टिंग के आदेश जारी

## ●लोकहित में जिला प्रशासन का बड़ा निर्णय

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल के निर्देश पर लैंसडाउन चौक के निकट रेंजर्स ग्राउण्ड में लगने वाले रविवार साप्ताहिक बाजार के संचालन को आईएसबीटी, देहरादून के समीप मेट्रो रेल लिमिटेड की भूमि पर स्थानान्तरित कर दिया गया है।

जनहित एवं सार्वजनिक यातायात की सुचारु व्यवस्था के दृष्टिगत जिलाधि कारी सविन बसंल के निर्देश पर लैंसडाउन चौक के निकट रेंजर्स ग्राउण्ड में लगने वाले रविवार साप्ताहिक बाजार के संचालन को आईएसबीटी, देहरादून के समीप मेट्रो रेल लिमिटेड की भूमि पर स्थानान्तरित कर दिया गया है। शहर में जाम का सबब बन चुके यातायात व्यवस्था का दम घोटने वाले संडे बाजार को जिलाधिकारी ने स्थानांतरित करने के आदेश आदेश दिए है। बुजुर्गों, बच्चों तथा आकस्मिक सेवाओं के लिए के फलस्वरूप जिला प्रशासन ने कड़े कदम उठाते हुए बाजार को अनयंत्र स्थानान्तरित करने का निर्णय लिया है। रेंजर्स ग्राउण्ड में प्रत्येक रविवार बाजार के आयोजन के दौरान बड़ी संख्या में आमजन एवं वाहनों का आगमन से वाहनों की अव्यवस्थित पार्किंग के कारण लैंसडाउन चौक, दर्शनलाल चौक, बुद्धा चौक, दून अस्पताल चौक तथा क्रॉस रोड तिराहा/चौराहा सहित आसपास के क्षेत्रों में यातायात जाम की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इससे आम नागरिकों के साथ-साथ दून मेडिकल कॉलेज/दून चिकित्सालय आने-जाने वाले रोगियों, उनके परिजनों तथा एम्बुलेंस सेवाओं के आवागमन में भी गंभीर बाधा उत्पन्न होती है। रेंजर्स ग्राउण्ड के समीप दून अस्पताल सहित शहर के प्रमुख मार्ग, तिराहे, चौराहे एवं विभिन्न कार्यालय स्थित हैं। ऐसे में रविवार बाजार के कारण उत्पन्न यातायात अवरोध का प्रतिकूल प्रभाव बीमार व्यक्तियों एवं आवश्यक सेवाओं पर पड़ता है, जिसके फलस्वरूप जिला प्रशासन ने संडे बाजार को स्थानान्तरित करने का निर्णय लिया गया है।

रविवार वीकली बाजार कल्याण समिति द्वारा रेंजर्स ग्राउण्ड में संचालित रविवार बाजार को निरस्त कर शहर के किसी अन्य उपयुक्त स्थान पर स्थानान्तरित किए जाने का अनुरोध किया गया। इस संबंध में आहूत बैठक में हुई चर्चा के उपरान्त जिलाधिकारी, नें लोकहित में रेंजर्स ग्राउण्ड में रविवार साप्ताहिक बाजार के संचालन पर रोक लगाते हुए आई0एस0बी0टी0, देहरादून के समीप उत्तराखण्ड मेट्रो रेल शहरी अवस्थापना एवं भवन निर्माण निगम लिमिटेड की भूमि पर स्थानान्तरित करने के निर्देश दिए।

जिला प्रशासन द्वारा भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163(1) में प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए सार्वजनिक परिवहन तथा आवश्यक सेवाओं के निर्बाध संचालन के उद्देश्य से यह आदेश निर्गत किया गया है कि रविवार साप्ताहिक बाजार का संचालन आईएसबीटी, देहरादून के समीप उत्तराखण्ड मेट्रो रेल शहरी अवस्थापना एवं भवन निर्माण निगम लिमिटेड की उस भूमि पर किया जाएगा, जो उत्तराखण्ड शासन के शासनादेश के अंतर्गत देहरादून में नियो (मेट्रो) परियोजना हेतु लीज पर हस्तान्तरित की गई है, तथा वर्तमान में खाली है और एमडीडीए के कब्जे एवं नियंत्रण में है। निर्देशित किया गया है कि यह व्यवस्था तब तक प्रभावी रहेगी, जब तक उक्त भूमि पर मेट्रो परियोजना से संबंधित कोई वास्तविक कार्य प्रारम्भ नहीं हो जाता।

# गुलदार के हमले से महिला की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखण्ड में मानव व वन्यजीव संघर्ष थमने का नाम नही ले रहे है। यहा बीते रोज एक महिला को एक बार फिर गुलदार ने अपने हमले का शिकार बना डाला। सूचना मिलने पर प्रशासन व वन विभाग की टीमो ने मौके पर पहुंच कर क्षेत्र का जायजा लिया और शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

जानकारी के अनुसार धारी ब्लॉक क्षेत्र में आज सुबह एक दर्दनाक घटना में तेंदुए ने घर के पास से महिला को उठा लिया। दीनी मल्ली गांव में जगंल में घास लेने जा रही महिला को गुलदार ने निवाला बना लिया। बताया जा रहा है कि दीनी तल्ली के तोक धुरा क्षेत्र निवासी हेमा देवी (पत्नी गोपाल सिंह) आज सुबह मवेशियों के लिए चारा लेने जंगल की ओर जा रही थीं। इसी दौरान घर के नजदीक घात लगाए बैठे तेंदुए ने उन पर हमला कर दिया और उन्हें जंगल की ओर घसीटते हुए ले गया। महिला के देवर ने तेंदुए को भाभी को ले जाते हुए देखा। उन्होंने शोर मचाने के साथ पत्थर फेंककर तेंदुए को भगाने की कोशिश की, लेकिन तेंदुआ महिला को छोड़ने के बजाय जंगल की ओर भाग निकला।

जंगल में काफी दूर हेमा का शव बरामद किया गया। घटना के बाद से क्षेत्र में भय का माहौल है और ग्रामीणों में वन विभाग के प्रति नाराजगी भी देखने को मिल रही है। लोगों का कहना है कि क्षेत्र में लंबे समय से तेंदुए की सक्रियता बनी हुई है, लेकिन प्रभावी कदम नहीं उठाए गए।

# चेन लुटेरा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। मुख्य बाजार में हरि मंदिर गली स्थित सोनी ज्वेलर्स प्रतिष्ठान से सोने की चेन छीनकर फरार होने की घटना का पुलिस ने अनावरण कर दिया है। पुलिस ने मामले में आरोपी को गिरफ्तार कर लूटी गई सोने की चेन बरामद कर ली है। जानकारी के अनुसार 11 अप्रैल 2025 को एक अज्ञात व्यक्ति द्वारा सोने की चेन खरीदने के बहाने दुकान में प्रवेश किया गया। आरोपी चेन को गले में पहनकर अचानक मौके से फरार हो गया। इस संबंध में पीड़ित राकेश जड़िया की तहरीर पर थाना रुद्रपुर में मुकदमा दर्ज किया गया था। मामले की जांच के दौरान थाना रुद्रपुर पुलिस ने तकनीकी एवं मानवीय सुरागरसी के आधार पर आरोपी अंकित कुमार पुत्र गिरधारी लाल, निवासी ग्राम पदमी, पोस्ट बाली, थाना शीशगढ़, जिला बरेली (उत्तर प्रदेश) को मानपुर ओझा रोड, बिलासपुर, जिला रामपुर से गिरफ्तार कर लिया। आरोपी के कब्जे से सोने की चेन बरामद कर ली गयी है। पूछताछ के दौरान आरोपी ने अपराध स्वीकार किया। पुलिस जांच में यह भी सामने आया है कि आरोपी के खिलाफ पूर्व में थाना शीशगढ़ एवं थाना ट्रांजिट कैंप में भी आपराधिक मामले दर्ज हैं। जिसे न्यायालय मे पेश कर जेल भेज दिया गया है।

# आम आदमी पार्टी ने फूंका भाजपा नेताओं का पुतला

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी ने अंकिता भंडारी हत्याकांड मामले में भाजपा नेताओं का लैंसडाउन चौक पर पुतला दहन किया।

आम आदमी पार्टी ने आरोप लगाया कि यह मामला अत्यंत हाई-प्रोफाइल है, जिसमें सत्ता के दुरुपयोग की गंभीर आशंका है। पार्टी ने मांग की कि पूरे प्रकरण की सीबीआई जांच कराई जाए और जांच समिति में सुप्रीम कोर्ट के सिटिंग जज को भी शामिल किया जाए, ताकि निष्पक्षता सुनिश्चित हो और सत्ता के प्रभाव को न्यूनतम रखा जा सके।

पार्टी ने यह भी स्पष्ट मांग की कि मामले की गंभीरता, सबूतों से छेड़छाड़ की आशंका और जनता के विश्वास को

देखते हुए धामी सरकार को तत्काल बर्खास्त किया जाए। आम आदमी पार्टी ने दोहराया कि अंकिता भंडारी को न्याय दिलाने तक पार्टी का संघर्ष जारी रहेगा और दोषियों को किसी भी हाल में बख्शा नहीं जाएगा।

इस अवसर पर सुधा पटवाल, उमा सिसोदिया, यामिनी आले, शैलेश तिवारी, वीर सिंह, आकेश भट्ट, अक्षय शर्मा, जितेंद्र पंत, संजय छेत्री, शरद जैन, विपिन खन्ना, रविंद्र चौधरी, श्याम बाबू, डी.के. पाल, सचिन थपलियाल सहित बड़ी संख्या में आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

# वीर बाल दिवस पर मुख्यमंत्री ने गुरुद्वारे में माथा टेका

संवाददाता

नैनीताल। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नैनीताल जिला मुख्यालय के मल्लीताल स्थित गुरुद्वारे में पहुंचकर माथा टेका तथा वीर बाल दिवस के अवसर पर दशमेश पिता गुरु गोविंद सिंह जी तथा उनके चारों साहिबजादों – बाबा अजीत सिंह, बाबा जुझार सिंह, बाबा जोरावर सिंह और बाबा फतेह सिंह की शहादत को श्रद्धापूर्वक नमन किया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि गुरु गोविंद सिंह जी के चारों साहिबजादों का बलिदान केवल भारत के इतिहास में ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व इतिहास में साहस, धर्मनिष्ठा और त्याग का एक अनुपम एवं अनोखा अध्याय है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा साहिबजादों की शहादत को सम्मान देने हेतु 'वीर बाल दिवस' मनाने की घोषणा उनके बलिदान को सच्ची श्रद्धांजलि है। यह निर्णय आने वाली पीढ़ियों तक साहिबजादों की वीरता, शौर्य और पराक्रम की गाथाओं को जीवंत बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि गुरु गोविंद सिंह जी के वीर साहिबजादों ने अल्पायु में ही धर्म, सत्य और न्याय की रक्षा के लिए अद्भुत साहस का परिचय देते हुए सर्वोच्च बलिदान दिया। उनका यह बलिदान नई पीढ़ी को साहस, शौर्य और राष्ट्रभक्ति की प्रेरणा देता है तथा हमें अपने कर्तव्यों के प्रति सजग और समर्पित बने रहने की शक्ति प्रदान करता है।

इस अवसर पर विधायक नैनीताल श्रीमती सरिता आर्या, उत्तराखंड सरकार में दायित्वधारी डॉ. अनिल कपूर डब्बू, नवीन वर्मा, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रताप बिष्ट, गुरु सिंह सभा के प्रधान सरदार जोगिंदर सिंह आनंद, सचिव अमरप्रीत सिंह नोनू, संदीप सिंह, गुरप्रीत सिंह, जीत सिंह आनंद, जगजीत सिंह, गगनदीप सिंह, जसमीत सिंह, सतनाम सिंह, हरनमन सिंह, अजीत सिंह के अलावा जिलाधिकारी ललित मोहन रयाल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. मंजूनाथ टी. सी. व अन्य प्रशासनिक अधिकारी आदि उपस्थित रहे।

**आर.एन.आई.-** 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

*प्रधान संपादक*
**कांति कुमार**

*संपादक*
**पुष्पा कांति कुमार**

*समाचार संपादक*
**आनंद कांति कुमार**

**कानूनी सलाहकार:**
**वी के अरोड़ा, *एडवोकेट***
**बैजनाथ, *एडवोकेट***

**कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

*नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।*