बृहस्पतिवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
22 जनवरी 2026
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 349
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

मेरा ही 'सिक्का खोटा' : बेहड

संवाददाता

ऊधमसिंह नगर। कांग्रेसी विधायक तिलक राज बेहड ने बेटे की हरकत पर सार्वजनिक माफी मांगते हुए कहा कि उनका ही सिक्का खोटा निकला यह उनके किसी पिछले कर्मो की सजा हो सकती है।

आज यहां प्रेस से वार्ता करते हुए विधायक तिलक राज बेहड ने कहा कि उसके बेटे सौरभ राज बेहड ने अपने दोस्तों के साथ मिलकर जिस घटना को अंजाम दिया उसके लिए वह अपने शुभचिन्तकों से माफी मांगता हूं। उन्होंने कहा कि अगर सौरभ का दोस्त इन्द्र उनको बता देता तो वह इस छिछलेदर से बच सकते थे।

उन्होंने कहा कि वह उन सभी शुभचिन्तकों जिसमें उनकी पार्टी के साथ ही भाजपा, सपा सहित विभिन्न दलों व मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी जिन्होने उनको मदद के लिए कहा था मैं उन सभी से माफी मांगता हूं जिन्होंने उनके साथ सहानुभूति दिखायी थी। उन्होने कहा कि मेरा ही सिक्का खोटा निकला। कहा कि अगर उसका अपनी पत्नी से किसी प्रकार का विवाद चल रहा था तो वह उनको बताता तो वह उसकी मदद करते। उन्होंने उसको शादी के बाद से ही घर से अलग कर दिया था और उसका जो भी हिस्सा बनता था उसको दे दिया गया था।

उन्होंने कहा कि उनके बेटे ने उनकी समाज में छवि खराब कर दी है जिसके लिए वह उसको कभी माफ नहीं कर सकते। उन्होंने कहा कि यह उनके किसी पिछले कर्म किया होगा जिसकी उनको इस जन्म में सजा मिली है। कहा कि मैं सभी से माफी मांगता हूं चाहे वह उनकी पार्टी के हों या फिर भाजपा, सपा व अन्य दल के उनके शुभचिन्तक हैं यही नहीं उन्होने कहा कि मैं पुलिस विभाग से भी माफी मांगता हूं। पुलिस अब सौरभ के साथ कुछ भी करना चाहे कर सकती हैं उन्होंने कहा कि अब उनका सौरभ बेहड से कोई लेना देना नहीं है और पुलिस विभाग उसके खिलाफ कडी से कडी कार्यवाही कर उसको सजा दे उसको सजा मिलनी चाहिए। उन्होंने एक बार फिर जनता व अपने शुभचिन्तकों से माफी मांगी।

विदित हो कि बीते रविवार शाम किच्छा विधायक तिलकराज बेहड़ के पुत्र सौरभ बेहड़ जो पार्षद भी है, पर बाइक सवार बदमाशों द्वारा हमला कर उन्हे घायल कर दिया था। मामले की जांच पुलिस कर रही थी। जिसमें सामने आया है कि यह हमला खुद विधायक तिलकराज बेहड़ के पुत्र सौरभ बेहड़ ने ही खुद पर करवाया गया था। इस षडयंत्र में उसका दोस्त इन्द्र भी शामिल था।

दून वैली मेल

संपादकीय

भू माफियाओं का आंतक

राज्य में भू माफियाओं का आंतक लगातार बढ़ता जा रहा है। लेकिन सरकार इन्हे रोकने में नाकाम साबित हो रही है। हालांकि भू माफियाओं पर लगाम कसने के लिए पुलिस प्रशासन के आलाधिकारियों द्वारा पूर्व समय में एसआईटी का गठन तो किया गया था लेकिन राज्य में सक्रिय भूमाफियाओं की एसआईटी में घुसपैठ को देखते हुए उसे बाद में उसे भंग कर दिया गया। ऐसे में यह बात सामने आयी राज्य में सक्रिय भूमाफियाओं की दादागिरी रोकने में सरकार असमर्थ है क्योंकि उन्हे राज्य के कुछ सफेदपोश लोगों का भी समर्थन प्राप्त है। बीते कुछ दिन पूर्व भूमाफियाओं की प्रताड़ना से परेशान होकर काशीपुर के एक किसान ने नैनीताल के गौलापार में आत्महत्या कर ली गयी थी। हालांकि उसने आत्महत्या से पहले एक वीडियो जारी कर भूमाफियाओं के साथ-साथ पुलिस प्रशासन पर भी गम्भीर आरोप लगाये गये थे। जिसके बाद नींद से जागे शासन प्रशासन द्वारा कुमाऊं आयुक्त की निगरानी में एक जांच समिति गठित की गयी जो अब पुलिस के उन अधिकारियों के बयान दर्ज करा रही है जिनके नाम मृतक किसान द्वारा वीडियों में लिये गये थे। राज्य में ऐसे एक नहीं अनेक मामले है। बात अगर राजधानी देहरादून की की जाये तो यहां भी भूमाफियाओं द्वारा सफेदपोशों के संरक्षण में बहुत मात्रा में सरकारी और गैर सरकारी जमीनों पर कब्जा किया गया है। पछुवादून से लेकर परवादून में ही अनेको ऐसे मामले सामने आ चुके है जहां सरकारी व गैर सरकारी जमीनों पर भू माफियाओं का कब्जा है। बीते वर्ष में जब भू माफिया द्वारा नालापानी क्षेत्र के बीचोबीच जंगल में कब्जा करने का प्रयास किया तो क्षेत्रीय जनता भड़क उठी और उन्होने जब इसका विरोध किया तब जाकर प्रशासन हरकत में आया और वह कब्जा छुड़ा दिया गया। ऐसे में सवाल उठना लाजमी है कि क्या राज्य सरकार ऐसे भू मफियाओं को रोकने के लिए कुछ करेगी भी या नहीं। या फिर यह भू माफिया सरकारी और गैर सरकारी जमीनों पर यूं ही कब्जा करते रहेगें यह सरकार को सोचने की जरूरत हैं।

तमंचे सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। वारदात की फिराक में घूम रहे एक बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक तमंचा व कारतूस बरामद हुआ है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना पथरी पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस खांड बस्ती जाने वाली तिराहे पर ट्यूबबेल के पास पहुंची तो उसे वहां एक संदिग्ध व्यक्ति घूमता 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 एक तमचां व कारतूस बरामद हुआ है। पूछताद में उसने अपना नाम जसविंदर पुत्र रमेश निवासी ग्राम सहदेवपुर थाना पथरी हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आर्म्स एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

केवल वाहवाही लूटने को है गैरसैण बजट सत्र:जोशी

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के पूर्व सचिव महेश जोशी ने कहा कि सरकार केवल वाहवाही लूटने को बजट सत्र गैरसैण में आयोजित कर रही है और यहां की जनता की भावनाओं से खेल रही है।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस के पूर्व सचिव महेश जोशी ने सरकार द्वारा बजट सत्र गैरसैण में आयोजित करने का फैसला लिया है। ये केवल चुनाव पास आता देख लिया जा रहा फैसला मात्र है। कांग्रेस ने भराड़ीसैंण में मूलभूत आवश्यकताओं सुविधाओं की पूर्ति की है। अब केवल सरकार को बड़ा दिल दिखाकर और राज्य निर्माण आंदोलनकारियों की भावना के अनुकूल स्थाई राजधानी घोषित करनी चाहिए जिससे विकास की गंगा पहाड़ से मैदान की ओर बहे। सरकार की मंशा पर भरोसा नहीं किया जा सकता है क्योंकि पिछले दिनों आयोजित सत्र दो ही दिन में समाप्त कर इतिश्री की गई जिसमें करोड़ों रुपए के सरकारी धन का दुरुपयोग हुआ। उन्होंने कहा कि सरकार केवल वाहवाही लूटने को बजट सत्र गैरसैण में आयोजित कर रही है और यहां की जनता की भावनाओं से खेल रही है। उन्होंने कहा कि गैरसैण को सैरगाह न समझे सरकार। बजट सत्र एक सप्ताह का हो जिसकी व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

क्षेत्राधिकारी नरेंद्रनगर ने किया कोतवाली कीर्तिनगर का अर्धवार्षिक निरीक्षण

संकवाददाता

टिहरी। क्षेत्राधिकारी नरेंद्रनगर द्वारा कोतवाली कीर्तिनगर का अर्धवार्षिक निरीक्षण कर जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां सुरेंद्र सिंह भंडारी, क्षेत्राधिकारी नरेंद्रनगर द्वारा कोतवाली कीर्तिनगर का अर्धवार्षिक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान उनके द्वारा थाना/कोतवाली के प्रशासनिक कार्य, अभिलेख, सुरक्षा व्यवस्था एवं आपदा प्रबंधन की तैयारियों का विस्तृत रूप से अवलोकन किया गया। सर्वप्रथम क्षेत्राधिकारी का कोतवाली परिसर में आगमन पर सम्मान किया गया। तत्पश्चात उनके द्वारा कोतवाली में उपलब्ध अस्लाह, दंगारोधी उपकरण, आपदा प्रबंधन उपकरण एवं अन्य सरकारी सम्पत्ति का भौतिक निरीक्षण करते हुए कर्मचारियों से संबंधित जानकारी प्राप्त की गयी। इसके पश्चात उनके द्वारा कोतवाली परिसर/कार्यालय की साफ-सफाई, मालखाना, भोजनालय, आगंतुक कक्ष, महिला एवं शिशु सहायता पटल, कक्ष तथा कोतवाली परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान रजिस्टरों/अभिलेखों का रख-रखाव व्यवस्थित एवं अध्यावधिक पाया गया। उनके द्वारा समस्त अस्लाह, आपदा उपकरण एवं यातायात/दंगारोधी उपकरणों का जीपी लिस्ट के अनुसार मिलान कर भौतिक सत्यापन किया गया तथा रख-रखाव को नियमित एवं अध्यावधिक बनाए रखने हेतु आवश्यक निर्देश दिए गए। साथ ही ड्यूटी पर नियुक्त कर्मियों से अस्लाह हैंडलिंग/सुरक्षा प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया गया। क्षेत्राधिकारी द्वारा मालखाना निरीक्षण कर लंबित माल निस्तारण/न्यायालय प्रेषण/वैधानिक प्रक्रिया के अनुसार कार्यवाही हेतु प्रभारी निरीक्षक को आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान किए गए। थाना अभिलेखों का अवलोकन करते हुए उनके द्वारा ब्ब्ज्छै के अंतर्गत प्थ् फार्म, संबंधित पोर्टल एवं रिपोर्ट अपलोडिंग प्रक्रिया की जानकारी ली गयी तथा निर्देशित किया गया किसभी रिपोर्ट/प्रपत्र निर्धारित समयावधि में अपलोड किए जाएं, अभियोग से संबंधित समय से भरकर अद्यतन रखा जाए, समस्त पोर्टलों पर प्राप्त शिकायतों/सत्यापन प्रकरणों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। सीओ द्वारा कोतवाली में नियुक्त समस्त विवेचकों का आदेश कक्ष लेकर लंबित विवेचनाओं का शीघ्र एवं गुणवत्तापूर्ण निस्तारण करने तथा वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा मासिक अपराध गोष्ठी में दिए गए आदेशों/निर्देशों का पूर्ण अनुपालन सुनिश्चित करने हेतु निर्देशित किया गया। इसके अतिरिक्त अपराध नियंत्रण, जनसुनवाई, महिला अपराधों में त्वरित कार्यवाही, बीट पुलिसिंग एवं प्रभावी गश्त बढ़ाने पर विशेष बल देते हुए निर्देशित किया गया कि बीट कर्मी प्रतिदिन ई-बीटबुक लॉगिन कर डेटा अपडेट करें, ई-समन/ई-नोटिस आदि को समय से तामील सुनिश्चित करें, सार्वजनिक स्थानों/मुख्य बाजार/भीड़भाड़ क्षेत्रों में रात्रि गश्त एवं चेकिंग बढ़ाई जाए। निरीक्षण के अंत में क्षेत्राधिकारी द्वारा कोतवाली में नियुक्त समस्त अधिकारी एवं कर्मचारियों का सम्मेलन लेकर उनकी समस्याएं सुनी गयीं तथा उनके समाधान हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। निरीक्षण के दौरान प्रभारी निरीक्षक, सभी उपनिरीक्षक, समस्त चौकी प्रभारी एवं कोतवाली कीर्तिनगर पर नियुक्त समस्त अधिकारी/कर्मचारी उपस्थित रहे।

बिजली चोरी में दो पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। उपखण्ड अधिकारी कर्जन रोड कुलदीप सिंह ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने छोटा भारूवाला में अली अमजद व सलीम अहमद के घर पर छापा मारा तो वहां पर विद्युत पोल पर कटिया डालकर बिजली चोरी करते हुए पकड लिया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

रिश्वत लेता अमीन गिरफ्तार

उत्तरकाशी (हसं)। सड़क निर्माण के दौरान कटान हुई भूमि के मुआवजे के एवज में रिश्वत मांगने वाले अमीन को विजिलेंस की टीम ने रंगे हाथों गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से रिश्वत के 10 हजार रूपये भी बरामद हुए है। जानकारी के अनुसार पीड़ित द्वारा विजिलेंस कार्यालय में शिकायत करते हुए बताया गया था कि उनकी जमीन जिसका सड़क निर्माण के दौरान जद में आने पर कटान हुआ था और जिसका मुआवजा सरकार द्वारा दिया जाने था। उस मुआवजे को दिलाने के एवज में उत्तरकाशी में तैनात लोक निर्माण विभाग के अमीन टीका राम नौटियाल द्वारा रिश्वत की मांग की जा रही है। मामले को गम्भीरता से लेते हुए विजिलेंस टीम द्वारा प्रारम्भिक छानबीन की गयी तो मामला सही पाया गया। जिसके बाद विजिलेंस की टीम ने जाल बिछाकर आज सुबह अमीन टीका राम नौटियाल को रिश्वत की धनराशि 10 हजार रूपये लेते हुए रंगे हाथ पकड़ लिया।

महिला सम्मान समारोह में महिलाओं को किये कंबल वितरित

संवाददाता

देहरादून। दुर्गा मंदिर में महिला सम्मान समारोह में महिलाओं को कंबल वितरित किये गये।

दुर्गा मंदिर, बल्लूपुर में कांग्रेस प्रवक्ता अभिनव थापर द्वारा महिला सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सर्दी के मौसम को ध्यान में रखते हुए सामाजिक सरोकार के तहत 200 से अधिक महिलाओं को कंबल वितरित कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्र की सैकड़ों महिलाओं ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कांग्रेस प्रवक्ता अभिनव थापर ने कहा कि कांग्रेस पार्टी हर सुख-दुख में आमजन के साथ खड़ी है।

उन्होंने कहा कि कैन्ट विधानसभा में 35 वर्षों से अधिक समय से भाजपा का शासन रहा है, इसके बावजूद आज भी आमजन को मूलभूत समस्याओं से जूझना पड़ रहा है। कांग्रेस का प्रयास रहेगा कि इस बार जनता को बदलाव का वास्तविक विकल्प मिले और जनसमस्याओं का स्थायी समाधान किया जाए।

इस अवसर पर अजीत यादव, रमेश ठाकुर, देवेंद्र यादव, नितिन, सुनीता, सुजाता यादव, आरती, सहित कांग्रेस के अन्य पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित मातृशक्ति ने इस नेक कार्य के लिए अभिनव थापर व उनकी सभी साथियों को आशीर्वाद देकर उनका उत्साहवर्धन किया, जिससे आयोजन भावनात्मक और प्रेरणादायक बन गया।

कामकाजी महिलाएं जरूर अपनाएं ये 5 फैशन टिप्स, हमेशा लगेंगी खूबसूरत

कामकाजी महिलाओं के लिए सही कपड़े चुनना कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ऑफिस के माहौल में पेशेवर दिखना और साथ ही आरामदायक महसूस करना जरूरी है। सही कपड़े न केवल आत्मविश्वास बढ़ाते हैं बल्कि पेशेवर छवि भी मजबूत करते हैं। इस लेख में हम कुछ ऐसे फैशन टिप्स साझा करेंगे, जो कामकाजी महिलाओं के लिए मददगार साबित हो सकते हैं और उन्हें हर दिन स्टाइलिश और आत्मविश्वासी बनाए रख सकते हैं।

सही फिटिंग वाले कपड़े पहनें- कपड़ों की फिटिंग सबसे अहम होती है। ढीले या बहुत कसकर फिट होने वाले कपड़े न पहनें क्योंकि ये आपके लुक को बिगाड़ सकते हैं। सही फिटिंग वाले कपड़े न केवल आपको आरामदायक महसूस कराएंगे बल्कि पेशेवर छवि भी देंगे। अगर आपके पास सही साइज के कपड़े नहीं हैं तो उन्हें सिलवा लें या फिर सही साइज के कपड़े खरीदें। ध्यान रखें कि आपके कपड़े आपके शरीर के आकार के अनुसार होने चाहिए।

रंगों का चयन सोच-समझकर करें- रंगों का चयन करते समय ध्यान रखें कि वे पेशेवर दिखें और आपके व्यक्तित्व को उभारें। काले, नीले, भूरे जैसे रंग ऑफिस के लिए बेहतरीन होते हैं क्योंकि ये गंभीरता और पेशेवरता का एहसास दिलाते हैं। हालांकि, आप चाहें तो हल्के पेस्टल रंग भी चुन सकती हैं, जो ताजगी और नयापन लाते हैं। इसके अलावा आप अपने कपड़ों में छोटे-छोटे रंगीन एक्सेंट जोड़ सकती हैं, जैसे कि दुपट्टा या बेल्ट, जो आपके लुक को खास बनाएंगे।

कपड़ों की गुणवत्ता पर ध्यान दें- कपड़ों की गुणवत्ता बहुत जरूरी होती है। सस्ते कपड़े जल्दी खराब हो जाते हैं और उनका लुक भी अच्छा नहीं लगता। इसलिए हमेशा अच्छी गुणवत्ता वाले कपड़े ही खरीदें। सूती, लिनेन और ऊनी कपड़े सबसे अच्छे विकल्प होते हैं क्योंकि ये लंबे समय तक चलते हैं और आरामदायक भी होते हैं। इसके अलावा इनकी देखभाल करना भी आसान होता है। अच्छे कपड़ों का चुनाव आपके पेशेवर लुक को निखारता है और आपको आत्मविश्वासी बनाता है।

एक्सेसरीज का सही उपयोग करें- एक्सेसरीज आपके लुक को पूरा करती हैं इसलिए इन्हें नजरअंदाज न करें। हालांकि, एक्सेसरीज चुनते समय संतुलन बनाए रखें ताकि आपका लुक ज्यादा बनावटी न लगे। छोटे कान की बालियां, एक साधारण घड़ी और एक अच्छी गुणवत्ता वाला हैंडबैग आपके लुक को खास बनाएंगे। इसके अलावा आप हल्के गहनों का भी चयन कर सकती हैं, जो आपके व्यक्तित्व को उभारेंगे और आपको आत्मविश्वासी बनाए रखेंगे। सही एक्सेसरीज आपके पेशेवर लुक को निखारती हैं।

फुटवियर्स का चयन सोच-समझकर करें- फुटवियर्स का चयन करते समय आरामदायक होने के साथ-साथ स्टाइलिश भी होना चाहिए। हाई हील्स फुटवियर्स पहनना चाहती हैं तो मध्यम ऊंचाई वाले चुनें जो पूरे दिन पहनने योग्य हों। फ्लैट फुटवियर्स भी अच्छे विकल्प होते हैं क्योंकि ये आरामदायक होते हैं और चलने में कोई दिक्कत नहीं होती। इसके अलावा आरामदायक सैंडल्स भी पहन सकती हैं, जो आरामदायक और स्टाइलिश दोनों होते हैं। सही फुटवियर्स का चयन आपके पूरे लुक को संतुलित करता है। (आरएनएस)

घरेलू उपायों से पेट कम कर सकती हैं आप

माहिलाओं में अक्सर बच्चे को जन्म देने के बाद पेट बढ़ने की समस्या आम रहती है। साथ ही गर्भावस्था के बाद बढ़ा हुआ मोटापा कम करना महिलाओं के थोड़ा कठिन रहता है। बच्चे को जन्म देने के बाद महिलाओं का शरीर काफी कमजोर हो जाता है। इसलिए गर्भावस्था के बाद बढ़ा हुआ वजन और पेट कम करने में जल्दबाजी कभी ना करें, ना किसी दवाई का उपयोग करें जिससे आपकी और आपके बच्चे की सेहत पर गलत असर पड़े। वहीं आप कुछ घरेलू उपाय की मदद से अपना पेट कम कर सकती हैं। यह उपाय मां और बच्चे दोनों के लिए सुरक्षित तो हैं ही साथ ही काफी असरदार भी हैं।

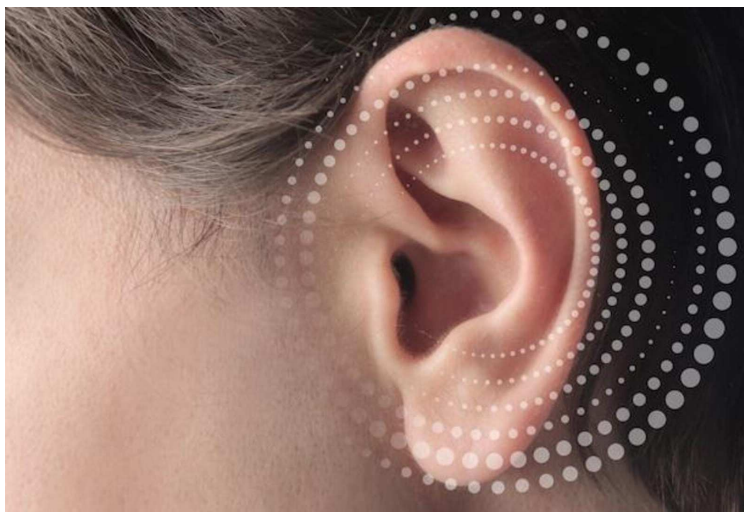
ऐसे करें पेट और वजन कम-

मेथी के बीज पेट कम करने में काफी मददगार होते हैं। साथ ही यह महिलाओं में हार्मोन को संतुलित रख कर पेट कम करते हैं। रात के समय में 1 चम्मच मेथी के बीजों को 1 ग्लास पानी में उबालें। पानी को हल्का गुनगुना होने पर पीएं। पेट जल्दी कम हो जाएगा। बच्चे को स्तनपान जरूर कराएं। एक अध्ययन के मुताबिक, स्तनपान कराने से शरीर में मौजूद फैट सेल्स और कैलोरीज दोनों मिलकर दूध बनाने का का काम तरते हैं। जिससे बिना कुछ करे ही वजन कम हो जाता है।

बच्चे को जन्म देने के बाद पीने के लिए सिर्फ गर्म पानी का ही इस्तेमाल करें क्योंकि गर्म पानी ना केवल पेट कम करता है बल्कि यह शरीर को मोटा होने से भी बचाता है। अपने पेट को किसी गर्म कपड़े या बेल्ट की मदद से लपेट कर रखें। यह पेट को सामान्य आकार में लाने का काम करता है साथ ही इससे गर्भावस्था के बाद पीठ के दर्द में भी आराम मिलता है।

गर्भावस्था के बाद पेट को कम करने के लिए दालचीनी और लौंग बहुत कारगार साबित होते हैं। इसके लिए 2-3 लौंग और और आधा चम्मच दालचीनी को उबाल कर उसके पानी को ठंडा करके पीएं. जल्द ही पेट कम हो जाएगा। ग्रीन टी वजन को कम करने में काफी लाभकारी होती है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। साथ ही इससे बच्चे और मां की सेहत को कोई नुकसान भी नहीं पहुंचता है और वजन भी कम हो जाता है।

सेहत के बारे में काफी कुछ बताते हैं कान, जानिए कैसे



क्या आपने कभी अपने कानों में कोई परिवर्तन या परेशानी महसूस की है? अगर हां तो ये लक्षण अंदरूनी स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं और इन्हें नजरअंदाज करना मुसीबत खड़ी कर सकता है। हमारे कान हमारे दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिसमें हमारी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के संकेत भी शामिल है। आइए आज हम आपको ऐसे ही 5 संकेतों के बारे में बताते हैं, जिन पर आपको ध्यान देना चाहिए।

कम सुनाई देना

कम सुनाई देना अक्सर अनुवांशिक स्थितियों जैसे डाउन और टर्नर सिंड्रोम आदि से जुड़ा होता है। डाउन सिंड्रोम वाले लोगों में आमतौर पर अन्य शारीरिक बदलाव भी होते हैं। टर्नर सिंड्रोम सिर और गर्दन के तालमेल को प्रभावित कर सकता है और विकास सहित यौवन से जुड़ी समस्याएं पैदा कर सकता है। कम सुनाई देना दुर्लभ शार्प्रजेंज-गोल्डबर्ग और जैकबसेन सिंड्रोम का भी लक्षण हो सकता है। कान नहीं होंठ भी आंतरिक समस्याओं के बारे में बताते हैं।

कर्णपालि पर लकीर

अगर आप अपने कान की कर्णपालि के बीच में लकीर देखते हैं तो यह आपके दिल के साथ संभावित समस्या का संकेत दे सकता है, जिसे फ्रैंक के संकेत के रूप में जाना जाता है। यह लकीर तब बनती है, जब दिल और कान के पास रक्त वाहिकाओं के आस-पास के ऊतक टूट जाते हैं। अगर आपको इस लक्षण के साथ सीने में दर्द या सांस की तकलीफ का अनुभव हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।

एकतरफा बहरापन

एकतरफा बहरापन से मतलब है कि किसी एक कान से सुनाई न देना और इसके विभिन्न कारण हो सकते हैं। इसमें कान में संक्रमण होना, मैल का जमाव या ध्वनिक न्यूरोमा नामक शामिल है। अगर यह ट्यूमर बढ़ता है और श्रवण तंत्रिका पर दबाव डालता है तो यह बहरेपन का कारण बन सकता है। ट्यूमर का पता लगाने के लिए चक्कर आना, चेहरे का लटकना और कानों में घंटी बजना जैसे अन्य लक्षणों पर ध्यान दें।

लाल कान

कान के लाल होने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे धूप में रहना, हार्मोनल बदलाव या बुखार आदि। कभी-कभी कान लाल होना सामान्य बात है। हालांकि, अगर आप अक्सर माइग्रेन या क्लस्टर सिरदर्द के साथ लाल कान या जलन का अनुभव करते हैं तो यह रेड ईयर सिंड्रोम का संकेत हो सकता है। किसी भी अंदरूनी स्वास्थ्य समस्या की पहचान करने के लिए चिकित्सक जांच की ओर कदम बढ़ाएं।

कान में दर्द

कान में दर्द की समस्या कभी भी किसी को भी हो सकती है। यह समस्या काफी पीड़ादायक होती है और इसके कारण लोग बुखार से भी ग्रसित हो जाते हैं।

अक्सर कान के अंदर गंदगी जम जाने या फिर किसी तरह के संक्रमण की वजह से कान में दर्द होने लगता है। हालांकि, कानों के दर्द को नजरअंदाज न करें क्योंकि यह गंभीर अंदरूनी स्वास्थ्य समस्याओं का भी संकेत हो सकता है।

चेहरे की खूबसूरती को प्रभावित करती हैं आइब्रो, इन घरेलू नुस्खों से बनाएं इन्हें काला और घना

आपका चेहरा डल लगेगा या ब्राइट यह आपकी आंखों पर निर्भर करता है। खूबसूरत आंखे सुंदरता में चार चांद लगा देती हैं और आंखों की सुंदरता घनी काली आइब्रोज से कई गुणा बढ़ जाती है। सभी महिलाओं की आइब्रो की रंगत और डेंसिटी अलग-अलग होती है। आइब्रो अगर पतली हो तो इसका असर चेहरे की खूबसूरती पर पड़ता है। जिस तरह सिर पर काले घने बाल हमारी पर्सनैलिटी में निखार लाते हैं, उसी तरह घनी आइब्रो भी चेहरे और पर्सनैलिटी में निखार लाती हैं। इसलिए सभी महिलाएं अपने आइब्रो को लेकर काफी सचेत रहती हैं। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों की जानकारी देने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से आइब्रो को काला और घना बनाने में मदद मिलेगी। आइये जानते हैं इन उपायों के बारे में-

कैस्टर ऑयल : कैस्टर ऑयल में पाया जाने वाला फैटी एसिड और विटामिन हेयर ग्रो को प्रमोट करने वाले होते हैं। इसे आइब्रो को घना करने के लिए यूज किया जा सकता है। रात में सोने से पहले कुछ बूंद कैस्टर ऑयल को रूई की मदद से आइब्रोज पर लगाएं। इसे रात भर लगा रहने दें।

नारियल का तेल: ब्यूटी केयर में हमारा पसंदीदा होता है नारियल तेल। स्किन से लेकर हेयर तक और फेस से लेकर पैरों तक इसका उपयोग किया जा सकता है। इससे रोज दो बार आईब्रो की मसाज करने से ये जल्द ही मोटी और काली हो जाती हैं।

एलोवेरा : एलोवेरा में मौजूद एंजाइम आइब्रो के बालों को मॉइश्चराइज करते हैं और इसकी रंगत को गहरा और इसे घना बनाते हैं। ऐसे में एलोवेरा जेल में ऑलिव ऑयल को मिलाकर नियमित रूप से सोने से पहले इसे अपनी आइब्रो पर अप्लाई करें और सुबह सामान्य पानी से त्वचा को साफ कर लें।

प्याज का रस : आइब्रो को काला और मोटा बनाने के लिए प्याज का रस लगाएं। प्याज का रस आइब्रो पर लगाने से आइब्रो को काला और घना किया जा सकता है। इसके लिए 1 प्याज से रस निकाल लें। अब इसे आइब्रो पर लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। बाद में चेहरे को धो लें। इससे आइब्रो को मोटा किया जा सकता है।

कच्चा दूध: काली और चमकदार आईब्रो पाने के लिए आप कच्चे दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं। ऐसे में कच्चे दूध को कॉटन की मदद से आई ब्रो पर अप्लाई करें। दिन में एक बार इसे लगाने से आपकी आई ब्रो ब्लैक और शाइनी बन जाएंगी।

अंडे की जर्दी: एग योक प्रोटीन और बायोटिन का रिच सोर्स है। ये दोनों बालों की ग्रोथ में अहम भूमिका निभाते हैं। अगर आप ऐसा उपाय चाहती हैं जो रोज नहीं करना पड़े तो जर्दी वाला उपाय अपना सकती हैं। वीक में एक या दो बार अंडे की जर्दी को आइब्रोज पर लगाए और बीस मिनट लगा रहने दें।

गुड़हल का फूल: गुड़हल के फूल का इस्तेमाल आपके आइब्रो को डार्क और डेन्स बनाए रखने में मदद करेगा। अपने आइब्रो पर इस फूल से बने पेस्ट को अप्लाई करें, फिर इसे 25 से 30 मिनट तक लगा हुआ छोड़ दें। उसके बाद हल्के गुनगुने पानी से आइब्रो को साफ कर लें। उचित परिणाम के लिए हर रोज नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करें।

बंद नाक से राहत पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा फायदा

आजकल का मौसम कभी धूप तो कभी बरसात वाला हो रहा है। ऐसे बदलते मौसम में बंद नाक एक सामान्य समस्या है, जिससे ज्यादातर लोग जूझते हैं। हालांकि, इस समस्या से बचाव के लिए आप दवाइयों की जगह कुछ प्रभावी प्राकृतिक और घरेलू उपचार भी आजमा सकते हैं। चलिए फिर आज हम आपको बंद नाक से राहत पाने के लिए 5 असरदार घरेलू नुस्खे बताते हैं।

अदरक की चाय या सिकाई : बंद नाक की समस्या से बचाव के लिए अदरक की चाय का सेवन एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। इसके अलावा आप इसे कंप्रेसर के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। कंप्रेशन के लिए 2 कप पानी में अदरक के कुछ टुकड़ों को डालकर उबालें और फिर उस पानी में एक ताजा कपड़ा भिगोकर उसे लगभग 15 मिनट के लिए अपने चेहरे पर रखें। अब कपड़े के माध्यम से सांस लेने की कोशिश करें। इससे आपकी बंद नाक खुल जाएगी।

गर्म पानी के साथ सेब के सिरके का करें सेवन : सेब का सिरका एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुणों से भरपूर होता है। यह आपको भरी और बंद हुई नाक से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। इसमें पोटैशियम भी होता है, जो बलगम को पतला बनाता है और उसे बाहर निकालने में मदद करता है। लाभ के लिए गर्म पानी में 2 बड़ी चम्मच सेब का सिरका मिलाएं और फिर दिन में 3 बार इसका सेवन करें। बेहतर स्वाद के लिए आप इसमें 1 बड़ी चम्मच शहद मिला सकते हैं।

भाप के लिए गुनगुने पानी से नहाएं : बंद नाक की समस्या से राहत पाने के लिए गर्म पानी से नहाना बहुत प्रभावी होता है। जब आप नहाते समय गर्म पानी का भाप लेते हैं तो इससे आपकी नाक में दर्द और बेचैनी कम होती है, जिससे आपको बंद नाक से राहत मिलती है। इसके अलावा आप एक कटोरी गर्म पानी से भाप भी ले सकते हैं। यह तरीका भी बंद नाक का इलाज करने में मददगार है। इन दोनों गतिविधियों को दिन में कई बार करें।

हवा नम करने के लिए ह्यूमिडिफायर का करें इस्तेमाल : आसपास की हवा में नमी जोड़ने के लिए ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल किया जाता है। इससे आपको बेहतर सांस लेने में मदद मिलती है। इस कारण बंद नाक से बचाव के लिए आपको ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करना चाहिए। हालांकि, इसका उपयोग करते वक्त सुरक्षा का ध्यान जरूर रखें। घर में ह्यूमिडिफायर के इस्तेमाल से बंद नाक के अलावा ये 5 अन्य फायदे भी मिलते हैं।

इस तरह रखें सोने की मुद्रा : जब आप सोते हैं तो नाक में जकड़न या रुकावट बढ़ जाती है और ऐसा आसन यानी आपके सोने की मुद्रा के कारण होता है। इस कारण हमेशा अपने सिर के नीचे एक अतिरिक्त तकिया रखें ताकि आपका सिर थोड़ा ऊपर उठे और बलगम नाक में वापस न जाए। इसके अलावा आप बेहतर तरीके से सांस लेने के लिए अपनी नाक के पास कुछ पेपरमिंट तेल लगा सकते हैं। बेहतरीन स्वास्थ्य के लिए सोने की ये मुद्राएं भी अच्छी हैं।

गर्भावस्था के दौरान रखें ये सावधानी

गर्भावस्था के दौरान दौरान खराब क्वालिटी या बीपीए युक्त प्लास्टिक बोतल में पानी पीने वाली महिलाओं के होने वालों बच्चों को पेट की बीमारियां हो सकती हैं। प्लास्टिक में पाया जाने वाले बीपीए रसायन के कारण पेट में मौजूद अच्छे और बुरे जीवाणुओं का संतुलन बिगड़ जाता है। इसके अलावा यह लीवर में दर्द और कोलोन में सूजन का कारण बन सकता है। जन्म से पहले गर्भ में रहने के दौरान ही बच्चे खतरनाक रसायनों के संपर्क में आ सकते हैं। यहां तक कि जन्म के ठीक बाद भी मां के दूध से उनमें खतरनाक रसायन जा सकते हैं। जन्म लेने के ठीक बाद मां के दूध से रसायनों के संपर्क में आए बच्चों को आगे की जिंदगी में पेट से संबंधध्ति परेशानियां हो सकती हैं.

दरअसल बीपीए के नाम से प्रचलित बिस्फेनॉल ए एक तरह का औद्योगिक रासायन है जिसे साल 1960 से प्लास्टध्कि बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। बीपीए प्लास्टिक के कई कंटेनरों और बोतलों में पाया जाता है. खासतौर सस्ते और खराब क्वालिटी वाले बोतलों में इसका मिलना आम है। शोध में दावा किया गया है कि ऐसे ऐसे प्लास्टिक के बर्तनों में रखा गया खाना आसानी से बीपीए रसायन को सोख लेता है।

अध्ययनकर्ताओं ने यह अध्ययन खरगोशों पर किया है। अध्ययन के दौरान पाया गया कि जो खरगोश प्रेग्नेंसी के दौरान बीपीए रसायन के संपर्क में रहे या बीपीए से दूषित खाने व पानी का सेवन किया उनके बच्चों में जन्म लेने के 7 दिनों बाद से ही पेट से संबंधित परेशानियां उत्पन्न होने लगीं। शोधकर्ताओं ने अध्ययन से निष्कर्ष निकाला कि बीपीए एक्सपोज होने वाले बच्चों में गट बैक्टीरियल डिसबायोसिस विकसित हो जाता है जिसके कारण उनके लीवर में दर्द कोलोन सूजन आदि होता है। इसलिए शोधकताओं ने गर्भवती महिलाओं को सुझाव दिया है कि वो खाना या पानी रखने के लिए ऐसी कंटेनर या बोतल का ही इस्तेमाल करें जो बीपीए मुक्त हों।

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

छोटे घर को बड़ा दिखाने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके, लगेगा अच्छा

छोटे घरों में अक्सर जगह की कमी महसूस होती है। हालांकि, कुछ स्मार्ट सुझावों और उपायों की मदद से आप अपने छोटे घर को बड़ा और खुला दिखा सकते हैं। सही रंगों का चयन, फर्नीचर की व्यवस्था, रोशनी और शीशों का उपयोग करके आप अपने घर को अधिक खुला बना सकते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने छोटे घर को बड़ा और आरामदायक बना सकते हैं।

हल्के रंगों का करें इस्तेमाल

हल्के रंगों का उपयोग आपके छोटे घर को बड़ा और खुला दिखाने में मदद करता है। दीवारों पर सफेद, हल्का नीला या हल्का पीला रंग करें, जिससे रोशनी अच्छे से फैल सके। इसके अलावा फर्श और छत पर भी हल्के रंगों का उपयोग करें। फर्नीचर भी हल्के रंग का चुनें ताकि पूरा माहौल साफ-सुथरा और खुला लगे। इस तरह आपके छोटे घर में भी एक बड़ी और खुली जगह का अहसास होगा।

शीशों का करें उपयोग

शीशों का उपयोग करके आप अपने छोटे घर को बड़ा और रोशन बना सकते हैं। बड़े आकार के शीशों को दीवार पर लगाएं, खासकर उन जगहों पर जहां से प्राकृतिक रोशनी आती हो। यह रोशनी शीशों पर पड़कर पूरे कमरे में फैल जाती है, जिससे कमरा अधिक खुला और बड़ा लगता है। इसके अलावा आप कई छोटे शीशों को मिलाकर एक बड़ा दर्पण बना सकते हैं, जो देखने में बेहद खूबसूरत लगेगा।

फर्नीचर की व्यवस्था

फर्नीचर की व्यवस्था करते समय इस बात का ध्यान रखें कि वह खुली जगह बनाएं। बड़े-बड़े सोफे या कुर्सियां न रखें बल्कि हल्के और छोटे आकार के फर्नीचर चुनें, जो आसानी से इस्तेमाल किए जा सकें। इसके अलावा फर्नीचर को दीवारों से थोड़ी दूरी पर रखें ताकि चारों ओर हवा आ सके और कमरा खुला दिखे। जरूरत पड़ने पर फर्नीचर को फिर से व्यवस्थित करें ताकि जगह का सही उपयोग हो सके और कमरा अधिक खुला लगे।

प्राकृतिक रोशनी का करें अधिकतम उपयोग

प्राकृतिक रोशनी आपके छोटे घर को बड़ा और रोशन बना सकती है। खिड़कियों पर भारी पर्दे न लगाएं, बल्कि हल्के और पारदर्शी पर्दे चुनें ताकि सूरज की रोशनी आसानी से अंदर आ सके। इसके अलावा खिड़कियों को साफ रखें ताकि रोशनी अच्छे से फैल सके। अगर संभव हो तो खिड़कियों को बड़ा बनवाएं या फिर खिसकने वाले दरवाजे लगवाएं, जिससे ज्यादा से ज्यादा रोशनी अंदर आ सके और कमरा खुला और बड़ा लगे।

स्मार्ट स्टोरेज समाधान अपनाएं

स्मार्ट स्टोरेज समाधान आपके छोटे घर को व्यवस्थित रखने में मदद करते हैं। दीवारों पर शेल्फ लगाएं, बिस्तर के नीचे स्टोरेज का उपयोग करें और कई कामों में आने वाले फर्नीचर चुनें जैसे सोफा-बेड या खाने की मेज जो फोल्ड हो सके। इससे आपके सामान बिखरे नहीं रहेंगे और कमरा साफ-सुथरा दिखेगा। इन तरीकों से आप अपने छोटे घर को बड़ा और आरामदायक बना सकते हैं, जिससे आपका जीवन आसान और खुशहाल होगा।

शब्द सामर्थ्य -016

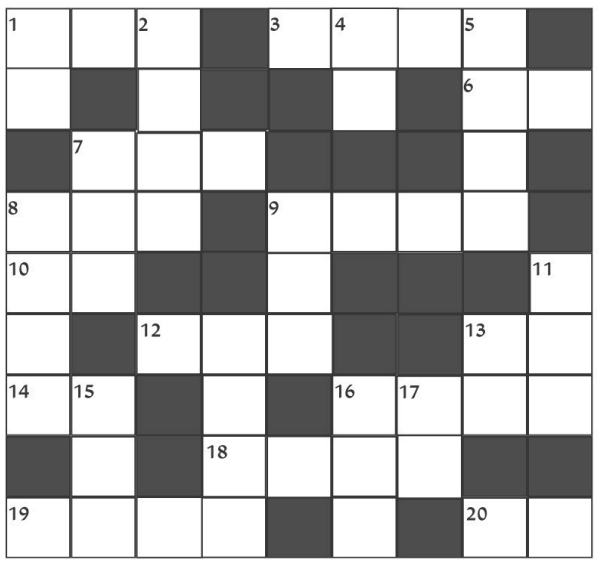
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 15 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

विजय सेतुपति ने प्रिया भवानी शंकर की फिल्म हॉटस्पॉट 2' का ट्रेलर किया रिलीज

अभिनेता विजय सेतुपति ने मंगलवार को निर्देशक विग्नेश कार्तिक की आगामी मनोरंजक फिल्म हॉटस्पॉट 2' का ट्रेलर रिलीज किया, जिसे देखकर प्रशंसकों और फिल्म प्रेमियों में खासा उत्साह देखने को मिला। विजय सेतुपति ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर फिल्म का ट्रेलर साझा करते हुए पूरी टीम को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने लिखा कि हॉटस्पॉट 2' का ट्रेलर आज के दौर से जुड़ी कई सामाजिक और सांस्कृतिक बातों पर व्यंग्य करता है। हाल ही में जारी ट्रेलर से साफ होता है कि हॉटस्पॉट' फ्रेंचाइज़ी की यह दूसरी किस्त भी पहली फिल्म की ही तर्ज पर हास्य और व्यंग्य से भरपूर होगी। ट्रेलर की शुरुआत एक मां और उसकी किशोर बेटी की बातचीत से होती है, जिसमें मां बेटी से उसके बॉयफ्रेंड की जाति के बारे में पूछती है। इस पर बेटी जवाब देती है, वे हमारे ही लोग हैं, क्या आप उन्हें देखकर नहीं पहचान सकतीं? मां जब हैरानी जताती है तो बेटी मजाकिया अंदाज में कहती है, उनकी पूंछ नहीं है, मतलब वे हमारी ही प्रजाति के हैं।

ट्रेलर में अभिनेता अश्विन कुमार का एक दृश्य भी दिखाया गया है, जिसमें वह अपने नशे में धुत दोस्त पर नाराज होते हैं कि वह उनकी जरूरी बात' के दौरान सो रहा है। जवाब में दोस्त कहता है, सॉरी मचान, जो कहानी मुझे पसंद नहीं आती, उसमें नींद आ ही जाती है। यह सीन कुछ साल पहले अश्विन कुमार से जुड़े एक विवाद की ओर भी इशारा करता है।

ट्रेलर में यह भी दिखाया गया है कि रक्षन और आदित्य बास्कर फिल्मी सितारों के कट्टर प्रशंसकों की भूमिका में नजर आएंगे। वहीं, प्रिया भवानी शंकर की भूमिका को लेकर फिलहाल सस्पेंस बना हुआ है, हालांकि एक दृश्य में वह उम्रदराज हीरो के साथ युवा अभिनेत्री को कास्ट किए जाने के चलन पर टिप्पणी करती दिखती हैं।

इसके अलावा, फिल्म में सशक्त महिला किरदार भी नजर आते हैं, जो डिंक (डबल इनकम, नो किड्स) फैमिली और कफिंग रिलेशनशिप जैसे आधुनिक विचारों पर खुलकर बात करती हैं।

विग्नेश कार्तिक के निर्देशन में बनी इस फिल्म में प्रिया भवानी शंकर, थम्बी रामैय्या, रक्षन, अश्विन कुमार और आदित्य बास्कर मुख्य भूमिकाओं में हैं। इनके अलावा एम। एस। भास्कर, भवानी श्री, ब्रिगिडा सागा और संजना तिवारी भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगी।

दिलचस्प बात यह है कि इस फिल्म को अभिनेता विष्णु विशाल के प्रोडक्शन हाउस विष्णु विशाल स्टूडियोज द्वारा प्रस्तुत किया जा रहा है।

फिल्म की सिनेमैटोग्राफी जगदीश रवि और जोसेफ पॉल ने की है। संगीत सतीश रघुनाथन का है, जबकि संपादन मुथायन यू। ने किया है। कला निर्देशन सी। शण्मुगम ने संभाला है और किशोर शंकर इस फिल्म के सह-निर्देशक हैं।

वरुण धवन की है जवानी तो इश्क होना है 5 जून को बड़े पर्दे पर दस्तक देगी

है जवानी तो इश्क होना है से डेविड धवन एक बार फिर निर्देशक की कुर्सी पर वापसी कर रहे हैं। इस रोम-कॉम में वरुण धवन संग मृणाल ठाकुर और पूजा हेगड़े भी नजर आएंगीं। वहीं इस मच अवेटेड फिल्म को लेकर फैंस काफी एक्साइटेड हैं। पहले यह फिल्म अप्रैल 2026 में रिलीज होनी थी। लेकिन इसकी तारीख को आगे बढ़ा दिया गया था। फाइनली मेकर्स ने आज है जवानी तो इश्क होना है की नई रिलीज डेट अनाउंस कर दी है। जानते हैं ये फिल्म कब सिनेमाघरों में दस्तक देगी?

बता दें कि वरुण धवन स्टारर अपकमिंग फिल्म है जवानी तो इश्क होना है की रिलीज डेट आज अनाउंस हो गई है। इस फिल्म के मेकर्स ने इंस्टाग्राम पर इसकी रिलीज डेट अनाउंस करते हुए लिखा है, ड्रामा भी होना है, कॉमेडी भी क्योंकि जब है जवानी तो इश्क होना है 5 जून को बड़े पर्दे पर दस्तक देगी।

बता दें कि है जवानी तो प्यार होना है डेविड धवन की फिल्म बीवी नंबर 1 का एक पॉपुलर सॉन्ग है, जिसमें सलमान खान, करिश्मा कपूर और सुष्मिता सेन हैं। माना जा रहा है कि अपकमिंग ड्रामा फिल्म का नाम इस पॉपुलर ट्रैक से इंस्पायर है।

ओटीटी प्ले की रिपोर्ट के मुताबिक एक सोर्स ने बताया है, ये एक यूनिक टाइटल है जो उस दुनिया से मेल खाता है जिसे डेविड धवन वरुण धवन, मृणाल ठाकुर और श्रीलेला के साथ रचने की सोच रहे हैं। ये एक मज़ेदार फैमिली एंटरटेनर है जिसके सेंटर में तीनों का लव ट्रायंगल है। डेविड धवन ने एक नया और अनोखा कॉन्सेप्ट तैयार किया है और उन्हें बड़े पर्दे पर कॉमेडी का जादू फिर से जगाने का पूरा भरोसा है। इस बीच, वरुण धवन की अपकमिंग फिल्मों की बात करें तो वे हाल ही में जाह्नवी कपूर के साथ सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी में नजर आए थे। अब वरुण वॉर बेस्ड ड्रामा बॉर्डर 2 में नजर आएंगे ये फिल्म 22 जनवरी, 2026 को रिलीज़ हो रही है। इसके अलावा खबर है कि वह नो एंट्री में में भी नज़र आएंगे।

सोशल मीडिया सिर्फ प्रमोशन का जरिया नहीं, समाज में सकारात्मकता फैलाने का भी प्लेटफॉर्म: अदा शर्मा

अभिनेत्री अदा शर्मा सोशल मीडिया पर खासा एक्टिव रहती हैं और अक्सर एक से बढ़कर एक पोस्ट कर प्रशंसकों के साथ जुड़ी रहती हैं। खास बात है कि वह इस प्लेटफॉर्म को केवल अपनी फिल्मों के प्रमोशन का जरिया नहीं मानतीं। उनके लिए यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म है जहां वह लोगों को प्रेरित कर सकती हैं, जागरूकता फैला सकती हैं और दूसरों की जिंदगी में खुशी ला सकती हैं। न्यूज एजेंसी से खास बातचीत में अदा ने सोशल मीडिया पर अपनी राय साझा की। अदा से जब पूछा गया कि आज के समय में वह सोशल मीडिया को कितना महत्व देती हैं तो उन्होंने बताया, मेरे लिए सोशल मीडिया का मतलब सिर्फ फिल्मों या प्रोजेक्ट्स का प्रमोशन नहीं है। यह एक एक ऐसी जगह है, जहां कई सकारात्मक काम किए जा सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, मैं हाथियों के कल्याण के लिए रिहैबिलिटेशन सेंटर्स के साथ मिलकर काम करती हूं। अदा ने सोशल मीडिया के महत्व पर एक उदाहरण देते हुए बताया, हाथी बाहर से बहुत बड़े और मजबूत लगते हैं, लेकिन जब इंसान उन्हें कैद में रखते हैं, जैसे सर्कस में, तो उनकी हालत बहुत बुरी हो जाती है। सर्कस में हाथियों की पीठ पर भारी वजन रखा जाता है, जिससे उनकी रीढ़ की हड्डी टूट जाती है। उन्हें पीटा जाता है और वे दर्द में भी चुप रहते हैं क्योंकि बोल नहीं सकते। मैंने कई वीडियो पोस्ट किए, जिसे देखकर कई लोगों ने बताया कि उन्हें पहले नहीं पता था कि हाथी की सवारी करना गलत है। सर्कस में हाथियों की स्थिति देखकर दिल टूट जाता है। इतने बड़े जानवर को इंसान घुटनों के बल ला देते हैं। मैं सोशल मीडिया के जरिए ऐसी चीजों को उजागर

करती हूं।

उन्होंने बताया, इसके अलावा, मैं स्ट्रीट डॉग्स के एडॉप्शन को बढ़ावा देने और प्लास्टिक के इस्तेमाल को कम करने की भी अपील सोशल मीडिया के जरिए करती हूं। इसके परिणाम काफी सकारात्मक रहे हैं। मैं शाकाहारी हूं और अपने नाश्ते या खाने की तस्वीरें डालती हूं, सच बताऊं तो इससे कई लोग प्रेरित होकर शाकाहारी बन चुके हैं। शाकाहारी भोजन में भी भरपूर प्रोटीन होता है। इससे मांसपेशियां, ताकत, स्टैमिना, सुंदरता, अच्छी त्वचा और बाल सब कुछ मिल सकता है। लोग गलत समझते हैं कि मजबूत बनने के लिए केवल मांसाहार जरूरी है। इंस्टाग्राम पर अभिनेत्री के 1० मिलियन से ज्यादा फॉलोअर्स हैं। इसलिए अदा मानती हैं कि उन्हें भी कुछ वापस देना चाहिए। सोशल मीडिया के जरिए वह यही करती हैं। अदा ने बताया, आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई तनाव में है। अगर एक वीडियो या पोस्ट से किसी के चेहरे पर मुस्कान आ जाए या किसी का दिन अच्छा बन जाए, तो यह मेरे लिए बहुत बड़ी उपलब्धि है।

अलीशा पंवार ने बताई सच्चे प्यार की परिभाषा

टीवी इंडस्ट्री की मशहूर अभिनेत्री अलीशा पंवार जल्द ही वेब सीरीज विन्नी की किताब में नजर आएंगी। यह सीरीज हंगामा ओटीटी पर स्ट्रीम होगी। सीरीज में अभिनेत्री विन्नी की भूमिका में नजर आएंगी। हाल ही में अलीशा पंवार ने बातचीत में किरदार और कहानी को लेकर विचार व्यक्त किए। जब अलीशा से पूछा गया, इस सीरीज को आपने हां क्यों कहा? उन्होंने कहा, मुझे इसकी कहानी अच्छी लगी थी। यह सीरीज एक आम औरत की जिंदगी के उतार-चढ़ाव को दिखाती है कि किस तरह से वह मुश्किलों में टूटती है, फिर संभलती है, और दोबारा मजबूती से खड़ी हो जाती है। अलीशा ने आगे कहा, हर लड़की खुद को विन्नी में कहीं-न-कहीं जरूर देखेगी। हमारा समाज हमेशा से ही औरतों को कैद करके रखने की कोशिश करता है कि लोग क्या कहेंगे, कोई गलत समझ लेगा, जबकि गलती उसकी होती ही नहीं। इस सीरीज में यह मजबूत संदेश है कि औरत चाहे किसी भी उम्र की हो, शादीशुदा हो या फिर सिंगल, वह अपने पैरों पर खड़ी हो सकती है और खुश रह सकती है।

अभिनेत्री से पूछा गया, क्या आपको कभी असल जिंदगी में धोखा मिला है? इस सवाल का जवाब देते हुए अभिनेत्री ने कहा, सच कहूं, तो मुझे कभी भी धोखा नहीं मिला है। मैं दोस्त बहुत सोच-समझकर बनाती हूं। मेरे दोस्त बहुत कम हैं, सिर्फ हम दो-तीन लोग। अगर कभी कोई गलत करे, तो सीधा मुंह पर मारो और आगे बढ़ जाओ। अभिनेत्री ने आगे प्यार की परिभाषा बताते हुए कहा, मेरे लिए प्यार की शुरुआत भरोसे से होती है कि अगर मैं किसी से साथ हूं, तो उस पर आंख बंद करके भरोसा कर सकूं और वही सच्चा प्यार ही होता है। अभिनेत्री ने कहा, जब आप विन्नी की किताब देखेंगे तो विन्नी की हर खुशी और उसके दर्द को महसूस करेंगे। हमने भी इस पर पूरे लगन और मेहनत से काम किया है। उम्मीद है कि सीरीज सभी को पसंद आएगी।

विकसित भारत युवा नेता संवाद: विकसित भारत के लिए युवा नेतृत्व का सशक्तिकरण

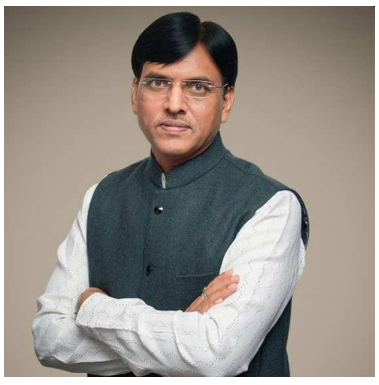
डॉ. मनसुख मांडविया

भारत की विकास कथा उन लोगों द्वारा लिखी जाएगी, जो आज इसके विचारों को स्वरुप दे रहे हैं। पूरे देश में, युवा भारतीय इस बारे में गहराई से सोच रहे हैं कि भारत कैसे तेज़ी से आगे बढ़ सकता है, कैसे बेहतर शासन कर सकता है और किस प्रकार 2047 तक विकसित देश बन सकता है। उनके विचार विश्वविद्यालय परिसरों और समुदायों, स्टार्ट-अप और खेल के मैदानों, कक्षाओं और गांव की बैठकों में उभरकर सामने आ रहे हैं। वास्तविक सवाल अब यह नहीं रहा कि क्या युवाओं के पास योगदान देने के लिए कुछ है, बल्कि यह है कि क्या उनके विचारों को राष्ट्र की दिशा को प्रभावित करने के लिए एक सशक्त मंच दिया जा रहा है। विकसित भारत युवा नेता संवाद (वीबीवाईएलडी) को ऐसा ही मंच प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

आज भारत में विश्व की सबसे बड़ी युवा आबादी निवास करती है। इसलिए यह स्वाभाविक ही है कि राष्ट्र के भविष्य की दिशा केवल नीतियों या संस्थाओं से नहीं, बल्कि इसके युवा नागरिकों की कल्पना, दृढ़ विश्वास और साहस से निर्धारित होगी। विशाल युवा शक्ति का यह भंडार केवल जनसांख्यिकीय लाभ नहीं है; यह भारत की सबसे बड़ी राष्ट्रीय परिसंपत्ति है, जो नवाचार को गति देने, लोकतंत्र को मजबूत करने तथा देश को समावेशी और सतत विकास की दिशा में आगे बढ़ाने में सक्षम है।

भारत की युवा पीढ़ी की आकांक्षाओं को मजबूत उद्देश्य और संभावना से मार्गदर्शन मिलता है। आज का युवा केवल व्यक्तिगत उन्नति से प्रेरणा प्राप्त नहीं करता है; वह जिम्मेदारी उठाने और सार्थक प्रभाव डालने की इच्छा से भी प्रेरित होता है। वे ऐसे रास्तों की खोज करते हैं, जहां उनकी रचनात्मकता, समाधानों में बदल सके, उनकी ऊर्जा नेतृत्व में और उनकी महत्वाकांक्षा सेवा में परिवर्तित हो सके।

युवा मामले और खेल मंत्री के रूप में अपने कार्यकाल के दौरान, मुझे विभिन्न पृष्ठभूमियों में - जैसे विश्वविद्यालय परिसरों में, ग्रामीण जिलों में, खेल मैदानों में और युवा नेतृत्व वाली सामुदायिक पहलों में - युवा भारतीयों के साथ बातचीत करने का अवसर मिला है। जो चीज़ हमेशा स्पष्ट रूप से दिखाई देती है, वह यह है कि युवा लोग देश के भविष्य के बारे में कितनी गंभीरता से सोचते हैं। मुझे वह मौका याद है जब मैं ग्रामीण युवा स्वयंसेवकों के एक समूह से मिला, जिन्होंने अपने गाँवों में अनौपचारिक शिक्षा केंद्रों का आयोजन किया था। सीमित संसाधनों के बावजूद, दृढ़ विश्वास के साथ, वे शिक्षा और कौशल विकास की कमियों का स्थानीय रूप से डिज़ाइन किए गए उपायों के माध्यम से समाधान कर रहे थे। उनके विचार व्यावहारिक थे, जमीनी वास्तविकताओं से जुड़े थे और जिम्मेदारी की स्पष्ट भावना से संचालित थे। इस तरह के अनुभव एक सरल सच्चाई की पुष्टि करते हैं- जब युवा लोगों पर भरोसा किया जाता है और उन्हें स्थान दिया जाता है, तो वे केवल भाग नहीं लेते, बल्कि नेतृत्व करते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने लाल किले से आह्वान किया था कि ऐसे एक लाख युवाओं को सार्वजनिक जीवन में लाया जाना चाहिए, जिनकी कोई राजनीतिक पृष्ठभूमि न हो। प्रधानमंत्री की इसी भावना से प्रेरित होकर जनवरी 2025 में विकसित भारत युवा नेता संवाद कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया, जिसमें राष्ट्रीय युवा महोत्सव की



परिकल्पना पूरी तरह से नए प्रारूप में की गयी है। प्रतिक्रिया अभूतपूर्व रही। विकसित भारत चुनौती के माध्यम से 30 लाख से अधिक युवाओं ने भाग लिया, दो लाख से अधिक निबंध प्रस्तुत किए गए और हजारों युवाओं ने राज्य स्तर पर अपने विचार प्रस्तुत किए। इस आयोजन का समापन दिल्ली के भारत मंडपम में हुआ, जहां 3,000 युवा नेताओं को प्रधानमंत्री के साथ खुलकर संवाद करने का अवसर मिला, जिन्होंने कई घंटों तक उनके विचार सुने और उन्हें नेतृत्व करने के लिए प्रेरित किया।

संख्याओं से परे, सहभागिता की प्रकृति ने इस संवाद को वास्तव में ऐतिहासिक बनाया। इसने मान्यता दी कि भारत की युवा शक्ति के विचार 2047 के भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण हैं। युवा प्रतिभागियों को राष्ट्रीय चुनौतियों के बारे में गंभीरता से सोचने, समाधान प्रस्तुत करने और व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा को साझा उद्देश्य के साथ जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया गया, जिससे आकांक्षा और क्रियान्वयन के बीच का अंतर समाप्त हो गया।

विकसित भारत युवा नेता संवाद की ताकत केवल इसके पैमाने में नहीं, बल्कि इसके डिज़ाइन में है। विचार, भाषा, संस्कृति और अनुभव की विविधता इस पहल की संरचना में निहित है। शहरी और ग्रामीण भारत के युवा, छात्र और पेशेवर, नवोन्मेषी और जमीनी नेता एक मंच साझा करते हैं। कई स्तरों की भागीदारी सुनिश्चित करती है कि संवाद और आदान-प्रदान के माध्यम से विचार परिष्कृत होंगे, न कि भौगोलिक, भाषा या पृष्ठभूमि के कारण विचारों को छांट दिया जाएगा। ऐसा करके, संवाद सुनिश्चित करता है कि भाग लेने वाले हर युवा के पास अपनी बात को रखने का अवसर है और उसे विस्तार देने का एक मंच भी है।

भारत के युवाओं ने हमेशा देश के निर्णायक क्षणों में मुख्य भूमिका निभाई है, स्वतंत्रता संग्राम से लेकर स्वतंत्र भारत के संस्थानों के निर्माण तक। हर मोड़ पर, युवा भारतीय साहस, विश्वास और नेतृत्व करने की इच्छा के साथ आगे बढ़े हैं। केवल भागीदारी के लिए नहीं, बल्कि भारत की विकास कहानी के साझा-निर्माण का नेतृत्व करने और इसे गति देने के लिए, आज, राष्ट्र फिर से अपने युवाओं की ओर देख रहा है। 2047 में विकसित भारत का विज़न केवल आर्थिक प्रगति तक सीमित नहीं है; यह सामाजिक सद्भाव, पर्यावरण जिम्मेदारी, तकनीकी मार्गदर्शन और समावेशी विकास की भी मांग करता है। इन जटिल चुनौतियों के लिए ताजा सोच, अनुकूलन क्षमता और अभिनव को अपनाने की योग्यता की आवश्यकता है- ये गुण भारत की युवा शक्ति में प्रबल रूप से मौजूद हैं।

पहली ऐतिहासिक संस्करण की शानदार सफलता के आधार पर, वीबीवाईएलडी2026, जो 9-12 जनवरी 2026 को आयोजित किया जाएगा, राष्ट्रीय युवा सम्मेलन से एक ऐसे मंच की ओर निर्णायक छलांग का संकेत देता है जिसकी प्रतिध्वनि वैश्विक है। भारत के लिए डिज़ाइन' और विकसित भारत के लिए प्रौद्योगिकी' जैसी नई पहलों और अंतरराष्ट्रीय भारतीय युवा प्रवासी की भागीदारी के साथ, संवादों का अब सीमाओं के पार तक प्रसार होता है। फिर भी, इसका मूल उद्देश्य अपरिवर्तित रहता है- युवाओं को साहसपूर्वक सोचने, निडरता से रचना करने और दृढ़ विश्वास के साथ नेतृत्व करने के लिए सशक्त बनाना।

इस साल के आयोजन का पैमाना इस महत्वाकांक्षा की गहराई को रेखांकित करता है। विकसित भारत क्विज में 50 लाख से अधिक युवा प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया, जो वीबीवाईएलडी 2026 के चयन का पहला चरण था। यह इसे अपने तरह के सबसे बड़े युवा सहभागिता कार्यक्रमों में से एक बनाता है। चार दिनों के दौरान, देश के हर कोने के प्रतिभागी व्यावहारिक अंतर्दृष्टियों, विचारों और दृष्टिकोणों का लाभ उठाते हुए प्रमुख राष्ट्रीय और वैश्विक व्यक्तित्वों के साथ संवाद करेंगे, जो विषयों और भौगोलिक सीमाओं से परे जाते हैं।

वास्तव में वीबीवाईएलडी 2026 को अलग बनाने वाली चीज यह है कि यह हमारी युवा शक्ति को केवल बोलने का मौका नहीं देता, बल्कि उन्हें सुने जाने का भी अवसर प्रदान करता है। यह मंच युवा भारतीयों को अपने विचारों, आकांक्षाओं और समाधानों को भारत के प्रधानमंत्री के सामने सीधे प्रस्तुत करने में सक्षम बनाता है। 12 जनवरी को, जिसे पूरे देश में स्वामी विवेकानंद की स्मृति में राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाया जाता है, प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी व्यक्तिगत रूप से भारत मंडपम में युवाओं के साथ संवाद करेंगे, उनसे सुनेंगे कि वे भविष्य की भारत की कल्पना कैसे करते हैं और किस रूप में उसे आकार देने का इरादा रखते हैं।

जैसे-जैसे भारत अपनी स्वतंत्रता की शताब्दी की ओर बढ़ रहा है, देश को उन युवाओं की सक्रिय भागीदारी की जरूरत है, जिनमें बड़े सपने देखने का साहस है और विचारों को सार्थक कार्य में बदलने का दृढ़ संकल्प है। संवाद के लिए एक मंच से कहीं अधिक, विकसित भारत युवा नेता संवाद एक अभियान है, जो भारतीय युवाओं को आगे बढ़कर नेतृत्व करने, राष्ट्रीय चुनौतियों का सामना करने और विकसित भारत के साथ अपनी आकांक्षाओं को जोड़ने का आह्वान करता है। विकसित भारत का निर्माण उन्हीं के द्वारा किया जाएगा, जिनमें नेतृत्व करने का आत्मविश्वास और सेवा करने की प्रतिबद्धता है। भारत के युवा तैयार हैं। राष्ट्र को उनके साथ चलने के लिए तैयार रहना चाहिए।

(लेखक भारत सरकार में केंद्रीय युवा मामले और खेल तथा श्रम एवं रोजगार मंत्री हैं)

सू- दोकू क्र.016

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

नियम

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 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.15 का हल

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

बच्चों के व्यवहार का रखें ध्यान

बच्चों के खिलाफ बढ़ते अपराध को देखते हुए माता–पिता को खासतौर से सचेत रहने की जरूरत है। जहां एक ओर बच्चों को गुड टच और बैड टच जैसी चीजे सिखाने की आवश्यकता है वहीं अभिभावक अपने बच्चों के व्यवहार पर भी नजर रखें। हाल के दिनों में कई जगहों पर स्कूलों में बच्चों के साथ हुए हादसों ने उनकी सुरक्षा की पोल खोल दी है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार ऐसी घटनाओं से बच्चों में डर पैदा होता है। इससे पर्सनैलिटी डिस्ऑर्डर का खतरा बढ़ता है।

लेकिन हमें उन्हें इसी समाज में रखना है और जीना सिखाना है। इसलिए उन्हें डरने की बजाए लड़ना सिखाएं और उनके साथ दोस्ताना व्यवहार रखें। यदि बच्चों में ये पांच लक्षण दिखते हैं तो उसे गंभीरता से लेते हुए बच्चे से जरूर बात करें। जरूरत हो तो उन्हें मनोवैज्ञानिक के पास लेकर जाएं और स्कूल से भी बात करें1

बच्चा गुमसुम नजर आये तो करें बातः बच्चा खोया–खोया रहता है। खूब बातचीत करने वाला बच्चा अचानक चुप–चुप रहने लगे और किसी से बात करना उसे पसंद ना आए तो समझें कुछ गड़बड़ जरूर है। बच्चे से बातचीत करें उसे यह भरोसा दिलाएं कि आप उससे अलग नहीं हैं और किसी भी हाल में आप बच्चे से नाराज नहीं होंगे चाहे बात कितनी भी बड़ी क्यों ना हो।

छोटी–छोटी बात पर नाराज होना यह मानव स्वभाव है जिसमें व्यक्ति को गुस्सा तभी आता है जब वह अंदर से परेशान होता है. अगर आपका खुशमिजाज बच्चा आजकल हर छोटी–छोटी बात पर रोने लगता है या गुस्सा करता है तो समझ लें कि कुछ ऐसा है जिसके बारे में आपको नहीं पता। बच्चे से बात करें और जानने की कोशिश करें। बच्चे के स्कूल से बात करें। हो सकता है स्कूल में उसके साथ गलत व्यवहार हो रहा हो।

मनोवैज्ञानिक की भी सलाह लें

बच्चों को नींद ना आना इस बात को बहुत बड़ा संकेत है कि वह अंदर तक डरा हुआ है। इसे हल्के में ना लें और तुरंत मनोवैज्ञानिक से मुलाकात करें। बच्चे के मन से जितनी जल्दी हो उसका डर बाहर निकालें। आपका बच्चा अचानक सबसे कटा–कटा रहने लगे। अकेले रहने लगे तो भी चिंता की बात है क्योंकि बच्चे ऐसा तभी करते हैं जब वो अंदर तक किसी बात से सहमे होते हैं।अगर आपका बच्चा किसी खास व्यक्ति को नजरअंदाज करता है तो उसे छोटी बात ना समझें और ना ही बच्चे को उस व्यक्ति से बात करने को मजबूर करें पता करें कि वो ऐसा क्यों कर रहा है।

बाढ़ से सुरक्षा को 125.96 लाख की मंजूरी

संवाददाता

चम्पावत। मुख्यमंत्री द्वारा विभागीय टीएसी से संस्तुत कुल 125.96 लाख (एक करोड़ पच्चीस लाख छियानब्बे हजार मात्र) की परियोजना लागत को स्वीकृति दी गई है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य सरकार जनपद चम्पावत में आपदा प्रभावित एवं संवेदनशील क्षेत्रों की सुरक्षा, जोखिम न्यूनीकरण तथा आपदा प्रबंधन व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए निरंतर प्रयासरत है। इसी क्रम में जनपद चम्पावत की पूर्णागिरि (टनकपुर) तहसील अंतर्गत ग्राम बेलखेत में क्वैराला नदी पर बाढ़ से सुरक्षा हेतु सुरक्षात्मक कार्यों के लिए प्रशासकीय एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान की गई है।

आपदा प्रबंधन विभाग एवं राज्य कार्यकारिणी समिति द्वारा विभागीय टीएसी से संस्तुत कुल 125.96 लाख (एक करोड़ पच्चीस लाख छियानब्बे हजार मात्र) की परियोजना लागत को स्वीकृति दी गई है। इसके सापेक्ष प्रथम किश्त के रूप में 40 प्रतिशत अर्थात 50.38 लाख (पचास लाख अड़तीस हजार मात्र) की धनराशि व्यय हेतु जारी कर दी गई है।

जिलाधिकारी मनीष कुमार ने कहा कि शासन द्वारा सुदूर एवं आपदा संवेदनशील क्षेत्रों में बाढ़ सुरक्षा एवं संरचनात्मक कार्यों को प्राथमिकता दी जा रही है। यह परियोजना ग्राम बेलखेत के निवासियों को बाढ़ के जोखिम से सुरक्षित रखने में सहायक सिद्ध होगी तथा कृषि, परिवहन एवं दैनिक जनजीवन को मजबूती प्रदान करेगी।

31 जनवरी से सनेह क्षेत्र में दो दिवसीय बर्ड फेस्टिवल

हमारे संवाददाता

पौड़ी। कोटद्वार के सनेह क्षेत्र में आगामी 31 जनवरी एवं 1 फरवरी को आयोजित होने वाले दो दिवसीय बर्ड फेस्टिवल की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी स्वाति एस. भदौरिया ने संबंधित विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक कर व्यवस्थाओं की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी तैयारियां समय पर पूर्ण की जाएं और इस आयोजन को भव्य स्वरूप दिया जाए।

जिलाधिकारी ने कहा कि बर्ड फेस्टिवल के दौरान कार्यक्रम स्थल पर बर्ड वाचिंग से जुड़ी सभी व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं। बर्ड प्रदर्शनी के साथ-साथ स्टॉल लगाए जाएं, जिनमें पक्षियों की प्रजातियों, उनके संरक्षण और पर्यावरण संतुलन से संबंधित जानकारी दी जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि दुर्लभ एवं प्रवासी पक्षियों की पहचान से जुड़े सूचना पैनल, बर्ड आइडेंटिफिकेशन चार्ट और जागरूकता सामग्री भी प्रदर्शित की जाए। जिलाधिकारी ने बताया कि फेस्टिवल के दौरान बर्ड वाचिंग हेतु कुल 12 नेचर ट्रेल्स विकसित की जाएंगी, जिनके माध्यम से प्रतिभागी प्राकृतिक वातावरण में विभिन्न पक्षी प्रजातियों को नजदीक से देख सकेंगे। इसके साथ ही स्कूली बच्चों एवं युवाओं के लिए बर्ड क्विज प्रतियोगिता का आयोजन भी किया जाएगा, जिससे उनमें पर्यावरण एवं जैव विविधता के प्रति जागरूकता बढ़े। उन्होंने बाहर से आने वाले बर्ड वॉचरों को आमंत्रित करने तथा उनके ठहरने की समुचित व्यवस्था करने के निर्देश भी दिए। बर्ड फेस्टिवल में बर्ड फोटोग्राफी प्रतियोगिता, लाइव फोटोग्राफी सत्र, प्रदर्शनी तथा मैराथन दौड़ का आयोजन किया जाएगा, जिससे अधिक से अधिक लोग इस आयोजन से जुड़ सकें। जिलाधिकारी ने जिला शिक्षाधिकारी को निर्देशित किया कि स्कूली बच्चों की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित की जाए। वहीं खेल अधिकारी को मैराथन दौड़ के पंजीकरण बढ़ाने के निर्देश दिए। बैठक में जिला शिक्षाधिकारी (माध्यमिक) रणजीत सिंह नेगी, भातखंडे हिंदुस्तानी संगीत महाविद्यालय के प्रधानाचार्य अनिरुद्ध बिष्ट सहित अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

भारतीय परंपराओं में निहित हैं विश्व समस्याओं का समाधानः गृह मंत्री

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने आज हरिद्वार में आयोजित अखिल विश्व गायत्री परिवार के शताब्दी वर्ष समारोह में गायत्री परिवार द्वारा किए जा रहे सामाजिक, सांस्कृतिक और राष्ट्र निर्माण से जुड़े कार्यों की सराहना की तथा आचार्य श्रीराम शर्मा के योगदान का स्मरण किया। उन्होंने कहा कि भारतीय परंपराओं में विश्व की समस्याओं का समाधान निहित है।

गृह मंत्री ने कहा कि श्रीराम शर्मा आचार्य ने सनातन धर्म में व्याप्त विकृतियों को दूर कर आध्यात्मिकता को सामाजिक सरोकारों से जोड़ा तथा समानता, संस्कृति, एकता और अखंडता के मूल्यों को सुदृढ़ किया। उन्होंने "व्यक्ति निर्माण से समाज निर्माण और राष्ट्र निर्माण" के विचार को व्यवहार में उतारने का मार्ग प्रशस्त किया। श्री शाह ने आचार्य जी के संदेश "हम सुधरेंगे, युग सुधरेगा" को मानव कल्याण का मूल मंत्र बताते हुए इसे जन-जन तक पहुँचाने का आह्वान किया।

गृह मंत्री ने कहा कि बीते दस वर्षों में देश की कार्य-संस्कृति और सोच में बड़ा सकारात्मक परिवर्तन आया है। आज भारत को उसकी गौरवशाली विरासत, संस्कृति और मूल्यों के संदर्भ में आदर भाव से देखा जा रहा है। उन्होंने स्वामी

विवेकानंद और अरविंद घोष जैसे युगपुरुषों के विचारों का उल्लेख करते हुए कहा कि भारत के उत्कर्ष से मानवता का उत्कर्ष सुनिश्चित होगा। उन्होंने कहा कि देवभूमि हरिद्वार में कदम रखते ही आध्यात्मिक अनुभूति होती है और गायत्री मंत्र व्यक्ति के भीतर सद्भाव, राष्ट्र सेवा और मानव कल्याण की चेतना को जाग्रत करता है। उन्होंने युवाओं से आत्म-सुधार को सबसे बड़ी सामाजिक सेवा मानकर इसे जीवन में अपनाने का आग्रह किया।

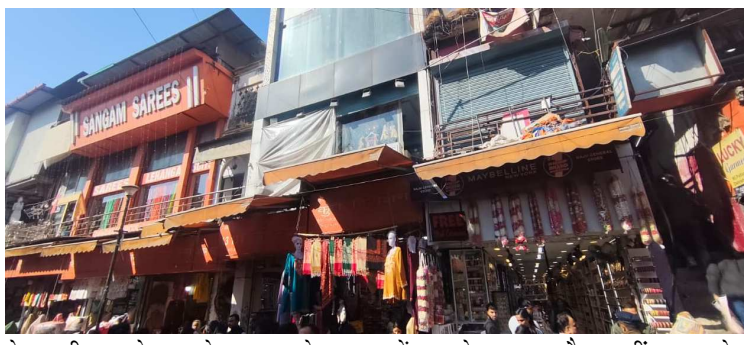
मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने संबोधन में कहा कि गायत्री परिवार एक वटवृक्ष के समान है, जो आध्यात्मिक चेतना का प्रचार-प्रसार करते हुए समाज को शांति और सकारात्मकता की छाया प्रदान कर रहा है। उन्होंने कहा कि आज भारत अपनी गौरवशाली संस्कृति, ज्ञान और विज्ञान को नए स्वरूप में पुनः स्थापित कर रहा है और सनातन संस्कृति का यह विराट संदेश विश्व तक पहुँचे, इसके लिए सामूहिक प्रयास आवश्यक हैं। उन्होंने कहा कि गायत्री परिवार समाज में आध्यात्मिक जनजागरण का कार्य कर रहा है। अखिल विश्व गायत्री परिवार से डॉ. चिन्मय पांड्या ने कहा कि गायत्री परिवार का मूल दर्शन समाज से विमुख होना नहीं, बल्कि समाज में रहकर मानव कल्याण और सामाजिक उत्थान के कार्यों को आगे बढ़ाना है। उन्होंने कहा कि संस्थान प्राचीन वेद, उपनिषद और गीता से प्रेरणा लेते हुए आधुनिक तकनीक को आत्मसात कर शिक्षा, प्रशिक्षण और राष्ट्र निर्माण के कार्यों में सक्रिय भूमिका निभा रहा है। उन्होंने कहा कि सनातन धर्म रक्षा के लिए राष्ट्र धर्म रक्षा जरूरी हैं। कार्यक्रम में हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल श्री शिव प्रताप शुक्ला, राज्यसभा सांसद श्री महेंद्र भट्ट, उत्तर प्रदेश के परिवहन मंत्री श्री दया शंकर सिंह, विधायक श्री मदन कौशिक सहित देश-विदेश से आए बड़ी संख्या में गायत्री साधक एवं श्रद्धालु उपस्थित रहे।

एक ही रात में चार दुकानों के शटर तोड लाखों की चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने एक ही रात में चार दुकानों के शटर तोड वहां से लाखों रूपये का सामान व नगदी चोरी कर ली। जिससे व्यापारियों में काफी आक्रोश दिखायी दे रहा है। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर जांच शुरू कर दी। इसके साथ ही इस घटना का व्यापार संगठनों ने गहरा दुख व्यक्त किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह जब पाल संस के मालिक हर्मिंदर चढडा, संगम साडी के आदेश जयसवाल, जिन्दल स्टोर के अनिरूद्ध जिंदल व 1313 स्टोर के हरमीत सिंह अपने दुकान पर पहुंचे तो दुकान खोलते ही उनके होश उड गये दुकानों में सारा सामान बिखरा हुआ था तथा अन्दर से नगदी व सामान गायब था। उन्होंने देखा कि चोरों



ने उनकी छत से दरवाजे व शटर तोडकर दुकान के अन्दर प्रवेश किया और चोरी की घटना को अंजाम दिया। चार दुकानों के शटर तोडकर चोरी की घटना को अंजाम देने की सूचना मिलते ही पुलिस विभाग में हडकम्प मच गया और आनन फानन में शहर कोतवाली पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण किया। घटना से व्यापार संगठनों में आक्रोश व्याप्त है। वहीं दून उद्योग व्यापार मंडल, दून उद्योग युवा व्यापार मंडल, पल्टन बाजार व्यापार मंडल ने आश्वासन दिया है कि वह पूरी तत्परता के साथ अपने व्यापारी भाइयो के साथ खड़े है और आश्वासन दिलाते है की शासन एवं प्रशासन द्वारा जल्द से जल्द अपराधियों पर सख्त से सख्त करवाही की जाएगी और व्यापारियों को न्याय मिलेगा।

राम मंदिर स्थापना दिवस पर किया प्रसाद वितरण

हमारे संवाददाता

देहरादून। राम मंदिर स्थापना दिवस के अवसर पर राज प्लाजा एसोसिएशन द्वारा राजपुर रोड स्थित राज प्लाजा परिसर में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राम दरबार की विधिवत पूजा-अर्चना की गई तथा श्रद्धालुओं को फल, छोले और हलवे का प्रसाद वितरण किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के दौरान कांग्रेस प्रवक्ता अभिनव थापर ने कहा कि राम मंदिर करोड़ों भारतीयों की आस्था का प्रतीक है और यह हमें सत्य, मर्यादा व सेवा के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है। उन्होंने कहा कि समाज में प्रेम, भाईचारा और

आपसी सौहार्द बनाए रखना ही भगवान श्रीराम के आदर्शों का सच्चा अनुसरण है। कार्यक्रम में कांग्रेस प्रवक्ता अभिनव थापर, एसोसिएशन के अध्यक्ष अशोक नारंग, नंद किशोर, नवीन कटारिया, रोहित, माधव, बलबीर सिंह व एसोसिएशन के अन्य पदाधिकारियों ने भाग लिया और सभी ने मिलकर कार्यक्रम को सफल बनाया। उन्होंने कहा कि ऐसे धार्मिक व सामाजिक आयोजन समाज में आपसी भाईचारा, सद्भाव और सकारात्मक सोच को मजबूत करते हैं।

पार्षद पर हमले की साजिश का हुआ खुलासा

तीन हमलावर सहित चार गिरफ्तार, हथियार बरामद

विधायक पुत्र पार्षद ने खुद पर ही कराया था हमला

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। विधायक तिलकराज बेहड़ के पार्षद पुत्र सौरभ बेहड़ पर हुए हमले का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन हमलावरों सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से हथियार भी बरामद किये गये है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा ने बताया कि कानून व्यवस्था को चुनौती देने वाली एक सनसनीखेज घटना का कोतवाली ट्रांजिट कैम्प पुलिस ने खुलासा करते हुए पार्षद पर हुए हमले के पीछे की पूरी साजिश का पर्दाफाश कर दिया है। बताया कि इस कार्रवाई में अवैध हथियारों के साथ तीन हमलावरों को गिरफ्तार किया गया, जबकि पूरे घटनाक्रम का मास्टरमाइंड सौरभ बेहड़ के साथी इन्दर नारंग को भी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया हैं।

उन्होने बताया कि बीती रात एक सूचना के बाद पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया हुआ था। इसी दौरान सिडकुल रोड, नई बस्ती मोड़ के पास बिना नंबर प्लेट मोटरसाइकिल से आ रहे तीन युवक पुलिस को देखकर भागने लगे और मोटरसाइकिल फिसलने से गिर

गई, जिसके बाद पुलिस ने तीनों को मौके पर दबोच लिया। जिन्होने पूछताछ में अपना नाम वंश कुमार (20 वर्ष), निवासी घासमंडी रुद्रपुर, बादशाह निवासी घासमंडी आदर्श कॉलोनी, रुद्रपुर व दीपक सिंह (21 वर्ष) निवासी नारायण कॉलोनी, ट्रांजिट कैम्प बताया। तलाशी के दौरान उनके पास से दो तमंचे, कारतूस व एक चाकू बरामद किया गया है।

पुलिस पूछताछ में आरोपियों ने जो खुलासा किया, उसने पूरे मामले को सनसनीखेज बना दिया। जांच में सामने आया कि हमले की पूरी साजिश सौरभ बेहड़ और इन्दर नारंग द्वारा रची गई, पारिवारिक विवाद के चलते सहानुभूति पाने के लिए सौरभ बेहड़ द्वारा खुद पर हमला करवाने की योजना बनाई गई जिसके बाद उसने इन्दर नारंग को साजिश में शमिल कर उससे हमला कराने का प्लान तैयार करने को कहा। जिसके बाद पुलिस ने इंदर नारंग को गिरफ्तार कर लिया ह। जिसने पूछताछ में बताया कि 18 जनवरी को सौरभ बेहड़ ने उसे अपने घर बुलाया, सौरभ ने खुद कहा कि वह पत्नी से चल रहे विवाद के कारण खुद को पिटवाना चाहता है। इन्दर नारंग ने वंश और बादशाह को बुलाकर पूरी योजना समझाई, पहचान छुपाने के लिए चेहरा ढकने और बाइक की नंबर प्लेट हटाने को कहा। घटना के समय इंदर नारंग अपनी वैगनार कार से हमलावरों के पीछे-पीछे चल रहा था, भीड़ अधिक होने पर स्थान बदलकर शिव शक्ति पीजी गेट के पास हमला कराया गया । घटना के बाद आरोपियों को भगाने में भी भूमिका निभाई। हमले के बाद आरोपी सिडकुल-नैनीताल रोड की ओर भागे मोटरसाइकिल को धरमपुर,थाना पंतनगर में छिपाई गयी थी तीनों आरोपियों को वैगनार कार से सुरक्षित उनके इलाके तक छोड़ा गया था। पुलिस ने घटना में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की है।

इनोवा कार में लगी भीषण आग

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क किनारे खड़ी इनोवा कार में अचानक भीषण आग लग जाने से अफरा-तफरी फैल गयी। सूचना मिलने पर फायर सर्विस की टीम ने मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया। अब आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है।

जानकारी के अनुसार हल्द्वानी के रामपुर रोड के पास सड़क किनारे खड़ी एक इनोवा कार में अचानक भीषण आग लग गई। देखते ही देखते आग ने विकराल रूप ले लिया, जिससे इनोवा कार पूरी तरह जलकर खाक हो गई। आग लगने की सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। बताया जा रहा है कि इनोवा कार कोहली गार्डन निवासी गुरप्रीत सिंह की है। वे रामपुर रोड वैध के यहां जाने के दौरान कार को सड़क किनारे पार्क कर चले गए थे। कुछ ही देर बाद कार में अचानक आग लग गई। फायर ब्रिगेड अधिकारियों के अनुसार आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है, हालांकि फिलहाल आग पर पूरी तरह नियंत्रण पा लिया गया है। गनीमत रही कि इस घटना में कोई जनहानि नहीं हुई।

खाई में गिरा सेना का वाहन, 10 जवान शहीद 11 घायल

कार्यालय संवाददाता

जम्मू। जम्मू-कश्मीर के डोडा जिले में गुरुवार को एक दर्दनाक हादसे में भारतीय सेना के 10 जवानों की जान चली गई, जबकि 11 अन्य जवान घायल हो गए। यह दुर्घटना भद्रवाह-चंबा अंतरराज्यीय मार्ग पर खन्नी टॉप के पास उस समय हुई, जब सेना का एक वाहन अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरा। प्राप्त जानकारी के अनुसार, सेना का बुलेटप्रूफ वाहन ऊंचाई पर स्थित एक अग्रिम चौकी की ओर जा रहा था। इसी दौरान चालक वाहन से नियंत्रण खो बैठा और वाहन लगभग 200 फीट गहरी खाई में गिर गया। वाहन में कुल 21 जवान सवार थे।

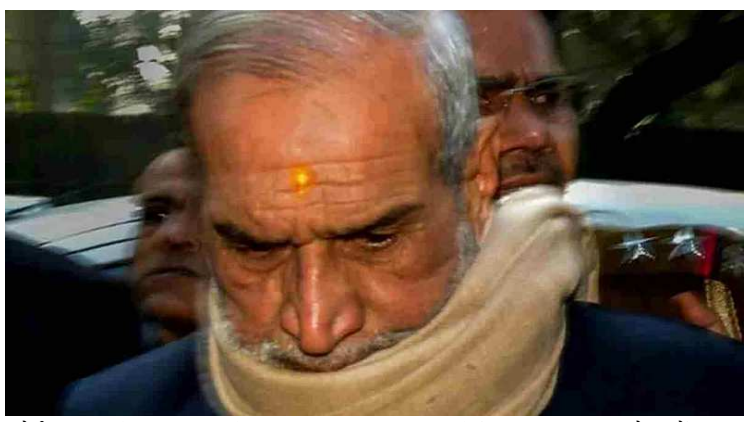
भद्रवाह की ब्लॉक मेडिकल ऑफिसर डॉ. वर्षा शर्मा ने बताया कि हादसे में 10

जवानों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि 10 जवान गंभीर रूप से घायल हुए हैं। गंभीर रूप से घायल जवानों को प्राथमिक उपचार के बाद बेहतर इलाज के लिए रेफर किया गया है। वहीं एक जवान को मामूली चोटें आई हैं, जिसका इलाज भद्रवाह अस्पताल में जारी है। हादसे की सूचना मिलते ही सेना और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी भद्रवाह अस्पताल पहुंचे और राहत एवं उपचार कार्यों की निगरानी की। इसके अलावा जीएमसी डोडा से डॉक्टरों और पैरामेडिकल स्टाफ की एक टीम एम्बुलेंस के साथ मौके पर तैनात की गई है।

1984 के सिख विरोधी दंगों से जुड़े मामले में बरी हुए सज्जन कुमार

कार्यालय संवाददाता

चंडीगढ़। 1984 के सिख विरोधी दंगों से जुड़े जनकपुरी, विकासपुरी हिंसा मामले में राउज ऐवन्यू कोर्ट ने सज्जन कुमार को बरी कर दिया है। इस मामले में आरोपी पूर्व कांग्रेस नेता सज्जन कुमार ने अपने बचाव में कहा था कि वह निर्दोष हैं, और कभी इसमें शामिल नहीं थे और न ही सपने में भी शामिल हो सकते हैं। बता दें कि जनकपुरी, विकासपुरी की इस हिंसा के मामले मे दो लोगों को मौत हुई थी। पूर्व कांग्रेस सांसद सज्जन कुमार को जब कोर्ट ने बताया कि उन्हें 1984 के सिख विरोधी दंगों के एक मामले में बरी कर दिया गया है, तो सज्जन कुमार ने दोनों हाथ जोड़कर



कोर्ट का शुक्रिया अदा किया। सज्जन कुमार के वकील ने जानकारी दी है कि आज इस मामले मे उन्हें बरी कर दिया गया है। सज्जन कुमार की प्रेजेंस इस केस में साबित हो पाई है। 36 साल बाद सज्जन सिंह का नाम इस केस में डाला गया था।

1984 में जनकपुरी और विकासपुरी में हुए दंगे के मामले में सज्जन कुमार आरोपी थे। मामला जनकपुरी और विकासपुरी पुलिस स्टेशनों में दर्ज प्राथमिकी से जुड़ा है।

जनकपुरी का मामला 1 नवंबर, 1984 को दो सिखों, सोहन सिंह और उनके दामाद अवतार सिंह की हत्या से संबंधित है। दूसरा मामला विकासपुरी पुलिस स्टेशन में 2 नवंबर, 1984 को गुरचरण सिंह को जलाने के मामले में दर्ज हुआ था। सात जुलाई को अपना बयान दर्ज कराते समय पूर्व कांग्रेस सांसद सज्जन कुमार ने 1984 के सिख विरोधी दंगों के मामले में अपने ऊपर लगे आरोपों से इनकार किया था। उन्होंने कोर्ट के सामने कहा था कि वह दंगों की जगह पर मौजूद नहीं थे और उन्हें झूठा फंसाया गया है।

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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