बुधवार
28 जनवरी 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 05
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

# कैबिनेट की बैठक में 8 प्रस्तावों को मंजूरी

## ●चिकित्सा शिक्षा से लेकर ग्रीन हाइड्रोजन नीति तक बड़े फैसले लिए

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड सरकार की कैबिनेट बैठक में कुल 8 महत्वपूर्ण प्रस्तावों को मंजूरी दी गई है। बैठक के बाद महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी ने फैसलों की जानकारी दी। इन निर्णयों का असर चिकित्सा शिक्षा, राजस्व, उद्योग, जनजाति कल्याण, सिंचाई, उच्च शिक्षा, सामरिक हवाई सेवाओं और हरित ऊर्जा जैसे क्षेत्रों पर पड़ेगा।

महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी ने बताया कि चिकित्सा शिक्षा विभाग में कार्यरत स्वास्थ्य पर्यवेक्षकों को बड़ी राहत दी गई है। अब ऐसे कर्मी जिन्होंने कम से कम 5 वर्ष की सेवा पूरी कर ली है, वे आपसी सहमति से स्थानांतरण कर सकेंगे। राजस्व विभाग में आपसी समझौते से भूमि अर्जन की नई व्यवस्था लागू की गई है, जिससे भूमि अधिग्रहण की प्रक्रिया सरल और विवादमुक्त होगी। वहीं उधमसिंह नगर स्थित पराग फर्म की भूमि, जो पूर्व में सिडकुल को दी गई थी, अब सिडकुल द्वारा सब-लीज पर दी जा सकेगी, जिससे औद्योगिक विकास को गति मिलेगी।

जनजाति कल्याण विभाग में बड़ा प्रशासनिक फैसला लेते हुए विभाग का पुनर्गठन किया गया है और चार नए जनजाति कल्याण अधिकारियों के पद सृजित किए गए हैं। सिंचाई विभाग में भू-जल उपयोग की नई दरें प्रस्तावित की गई हैं। अब सोसायटी, ग्रुप हाउसिंग और अन्य व्यावसायिक कार्यों के लिए 5 हजार रुपये का अलग से पंजीकरण शुल्क देना होगा। उच्च शिक्षा के क्षेत्र में निजी विश्वविद्यालयों को बढ़ावा देते हुए जीआरडी कॉलेज को विश्वविद्यालय का दर्जा दिए जाने का फैसला लिया गया है।

सामरिक हवाई सेवाओं से जुड़े अहम निर्णय के तहत गोचर और चियालीसौंड हवाई पट्टियों को लेकर अब राज्य सरकार और रक्षा मंत्रालय संयुक्त रूप से निर्णय लेंगे। ग्रीन हाइड्रोजन नीति के तहत राज्य की हरित नीति को मंजूरी दी गई है। इस नीति में दी जाने वाली सब्सिडी के लिए एक समिति का गठन किया गया है, जिसके अध्यक्ष मुख्य सचिव होंगे। कैबिनेट के ये फैसले राज्य में प्रशासनिक सुधार, औद्योगिक निवेश, पर्यावरण संरक्षण और आधारभूत ढांचे के विकास को नई दिशा देने वाले माने जा रहे हैं।

# सरकारी भूमि की पैमाइश के दौरान फायरिंग

## ❑जिला पंचायत उपाध्यक्ष के भाई को लगी गोली, गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कनखल थाना क्षेत्र में सरकारी जमीन पर अवैध कब्जे की जांच के दौरान भाजपा से जुड़े दो गुटों के बीच खूनी संघर्ष हो गया। इस दौरान जिला पंचायत उपाध्यक्ष अमित चौहान के भाई और प्रॉपर्टी डीलर सचिन चौहान को गोली लग गई। जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिन्हे अस्पताल पहुंचाया गया जहां से उन्हे हायर सेंटर रेफर किया गया है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर पड़ताल शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार कनखल थाना क्षेत्र के पंजनहेड़ी गांव में सरकारी जमीन पर कब्जे की शिकायत की जांच के लिए पहुंची प्रशासनिक टीम के सामने भाजपा से जुड़े दो गुटों में विवाद ने खूनी संघर्ष का रूप ले लिया। जिला पंचायत उपाध्यक्ष अमित चौहान के भाई और प्रॉपर्टी डीलर सचिन

चौहान को संदिग्ध परिस्थितियों में गोली मार दी गई। गंभीर रूप से घायल युवक को हायर सेंटर रेफर कर दिया है। सचिन के पेट में गोली लगी है।

बताया जा रहा है कि आज सुबह प्रशासन की टीम सरकारी भूमि पर अवैध कब्जे की शिकायतों के मद्देनजर जांच करने मौके पर पहुंची थी। इसी दौरान भाजपा से जुड़े दो पक्षों के बीच विवाद गहरा गया।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार भाजपा के एक पक्ष के अतुल चौहान और भाजयुमो के प्रदेश मंत्री तरुण चौहान के बीच कहासुनी के बाद हाथापाई हो गई। दोनों पक्षों के बीच बढ़ते तनाव के बीच अचानक फायरिंग की घटना हुई, जिसमें सचिन चौहान को गोली लग गई। घटना के बाद मौके पर मौजूद लोगों में भगदड़ मच गई। सूचना मिलने पर पुलिस और उच्चाधिकारी मौके पर पहुंचे और घायल सचिन चौहान को तत्काल अस्पताल भेजा गया, जहां उनकी हालत गंभीर बताई जा रही है। एसपी सिटी अभय प्रताप सिंह ने बताया कि फायरिंग की घटना किन परिस्थितियों में हुई, गोली किसने चलाई और इसके पीछे का कारण क्या रहा, इसकी गहन जांच की जा रही है।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# क्या सही में हो गया उत्तराखण्ड में भ्रष्टाचार खत्म?

उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का कहना है कि उनकी सरकार भ्रष्टाचार को कतई भी बर्दाश्त नहीं करेगी शुरू से ही उनकी सरकार भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति पर काम कर रही है अब तक 150 से अधिक भ्रष्टाचारी अधिकारियों व कर्मचारियों को भ्रष्टाचार के मामलों में जेल भेजा जा चुका है। आपको याद होगा कि 2017 के विधानसभा के चुनाव हुए थे तो भाजपा ने अपने घोषणा पत्र में सरकार बनने पर 6 माह के अंदर राज्य में लोकायुक्त के गठन का वायदा किया था। त्रिवेंद्र रावत के नेतृत्व में जब सरकार बनी तो विधानसभा के पहले ही सत्र में उनके द्वारा सदन में लोकायुक्त का प्रस्ताव भी लाया गया था जिसे बाद में ठंडे बस्ते में डाल दिया गया। इस दौरान जब एनएच भूमि अधिग्रहण घोटाले में उन्होंने केंद्र को इस मामले की सीबीआई जांच के लिए पत्र भी लिखा, लेकिन सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने कड़ी फटकार लगाते हुए कहा था कि इस तरह तो फिर कोई भी काम नहीं हो पाएगा। इसके बाद न घोटाले का जांच हुई और लोकायुक्त गठन का मामला हमेशा-हमेशा के लिए गायब ही हो गया। इस बाबत कभी अगर उनसे कोई सवाल किया भी गया तो उनका जवाब होता था कि जब राज्य में कोई भ्रष्टाचार ही नहीं रहा तो लोकायुक्त की क्या जरूरत है। यह बात अत्यंत ही हास्यास्पद है कि राज्य में भ्रष्टाचार का जब खात्मा त्रिवेंद्र रावत सरकार के कार्यकाल में ही हो गया था तो फिर पुष्कर सिंह धामी ने 150 लोगों को भ्रष्टाचार के मामलों में कैसे जेल भेज दिया गया। कोरोना काल में हरिद्वार कुंभ मेले के आयोजन के दौरान कोरोना टेस्टिंग में करोड़ों का घोटाला हो गया, टाइगर सफारी निर्माण में हजारों वृक्षों का अवैध कटान और निर्माण कार्य में करोड़ों का घोटाला सामने आया जिसकी सीबीआई जांच चल रही है। कृषि विभाग में उद्यान घोटाला हो गया। मनरेगा में भारी गड़बड़ी से लेकर चार धाम ऑल वेदर रोड तक अनगिनत घोटालों की लंबी फेहरिस्त इस सरकार की जीरो टॉलरेंस की नीति और भ्रष्टाचार के खात्मों के दावों के बीच लंबी और लंबी होती चली गई। खनन और आबकारी से लेकर छात्रवृत्ति घोटाले तक और नौकरियों में नियुक्तियों से लेकर आयुष्मान योजना तक कहीं भी कोई एक भी क्षेत्र ऐसा नहीं बचा है जहां घोटाले न हुए हो। फिर भी भ्रष्टाचार मुक्त शासन-प्रशासन और भयमुक्त शासन और जीरो टॉलरेंस के दावों में कोई कमी नहीं आई है। अभी बीते कुछ दिन पूर्व होमगार्डस वर्दी व अन्य सामान की खरीद में करोड़ों के घोटाले की बात सामने आयी है। जिसमें एक आईपीएस संस्पेंड किया गया यह सब देखने के बाद अब प्रदेश की जनता सोच रही है कि भ्रष्टाचारी नेताओं के जेल जाने की घड़ी कब आएगी और कब तक राज्य में यह भ्रष्टाचार की गंगा बहती रहेगी तथा क्या इससे कभी राज्य को मुक्ति मिल पायेगी?

# चुनावों में बीजेपी के लिए निर्णायक भूमिका निभा सकते हैं पद्म पुरस्कार ?

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। देश के पद्म पुरस्कार आने वाले विधानसभा चुनावों में वोटरों की सोच को आकार देने में बीजेपी के लिए निर्णायक भूमिका निभा सकते हैं? कई राज्यों में 2026 और 2027 में विधानसभा चुनाव होने हैं।

2026-2027 में चुनाव वाले प्रमुख राज्यों में असम, पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, केरल और पुडुचेरी शामिल हैं, जबकि 2027 की शुरुआत में उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, पंजाब, मणिपुर और गोवा में महत्वपूर्ण चुनाव होंगे। चुनाव वाले और गैर-बीजेपी शासित राज्यों की प्रमुख हस्तियों को सम्मानित करके, केंद्र सरकार राष्ट्रीय सम्मानों को एक सॉफ्ट राजनीतिक टूल के तौर पर इस्तेमाल करती दिख रही है। साल 2026 के लिए, राष्ट्रपति ने 131 पद्म पुरस्कारों को मंजूरी दी है, जिसमें 5 पद्म विभूषण, 13 पद्म भूषण और 113 पद्म श्री पुरस्कार शामिल हैं। इन पुरस्कारों की घोषणा से लग रहा है कि सरकार ने पद्म पुरस्कार देते समय चुनाव वाले राज्यों को ध्यान में रखा है, क्योंकि केंद्र में सत्तारूढ़ पार्टी - बीजेपी - के लिए केरल, तमिलनाडु, पंजाब और पश्चिम बंगाल महत्वपूर्ण राज्य हैं क्योंकि वे वर्तमान में गैर-भाजपा शासित हैं।

इन गैर-भाजपा शासित राज्यों में वोटरों को आकर्षित करने के लिए, केंद्र सरकार ने श्पद्म पुरस्कारश कार्ड खेला है। सरकार ने इन राज्यों को 40 प्रतिशत पुरस्कार दिए हैं। तमिलनाडु को कुल 14, पश्चिम बंगाल को 11, यूपी को 9, केरल को 8, असम को 5, पंजाब को 3, उत्तराखंड, मणिपुर और पुडुचेरी को 1-1 पुरस्कार मिला है। 5 पद्म विभूषण पुरस्कारों में से 3 केरल को, 1 उत्तर प्रदेश को और 1 महाराष्ट्र को दिया गया है। इसी तरह, 13 पद्म भूषण अवॉर्ड्स में से तमिलनाडु को 3 (जिसमें विजय अमृतराज, यूएसए शामिल हैं), केरल को 2 और उत्तराखंड को 1 मिला है। इसी तरह, 113 पद्म श्री अवॉर्ड्स में से पश्चिम बंगाल को 11, तमिलनाडु को भी 11, उत्तर प्रदेश को 8, असम को 5, पंजाब को 3 और उत्तराखंड, मणिपुर और पुडुचेरी को 1-1 मिला है।

# 'आदर्श चम्पावत 2030' विजन प्रगति की डीएम ने की समीक्षा

हमारे संवाददाता

चम्पावत। जनपद चम्पावत के समग्र एवं सतत विकास हेतु संचालित "आदर्श चम्पावत 2030" विजन डॉक्यूमेंट की प्रगति की समीक्षा जिलाधिकारी मनीष कुमार की अध्यक्षता में जिला कार्यालय सभागार में आयोजित बैठक में की गई।

बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने विभिन्न विभागों द्वारा संचालित योजनाओं एवं विकास कार्यों की विस्तृत समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि विजन डॉक्यूमेंट में निर्धारित लक्ष्यों के अनुरूप सभी कार्य समयबद्ध, गुणवत्तापूर्ण एवं आपसी समन्वय के साथ पूर्ण किए जाएँ, ताकि आमजन को योजनाओं का सीधा एवं प्रभावी लाभ मिल सके। जिलाधिकारी ने योजनाओं की नियमित मॉनिटरिंग, फील्ड निरीक्षण तथा प्रगति रिपोर्ट समय-समय पर प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। विभागवार समीक्षा के दौरान उन्होंने सभी गतिमान परियोजनाओं में तेजी लाने, कार्य गुणवत्ता सुनिश्चित करने तथा निर्धारित समयसीमा में कार्य पूर्ण करने पर विशेष बल दिया।

### ❑समयबद्ध, गुणवत्तापूर्ण एवं समन्वित विकास कार्यों पर विशेष जोर

उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि जिन योजनाओं को प्रशासनिक एवं वित्तीय स्वीकृति प्राप्त हो चुकी है, उनकी निविदा प्रक्रिया समय पर पूर्ण की जाए। साथ ही, पूर्ण हो चुके निर्माण कार्यों को शीघ्र संबंधित विभागों को हस्तांतरित कर उनका उपयोग सुनिश्चित किया जाए, जिससे परिसंपत्तियाँ निष्प्रयोज्य न रहें। बैठक में विकास कार्यों के दौरान स्थानीय परंपराओं, जैव विविधता तथा पारिस्थितिक संतुलन को प्राथमिकता देने पर भी विशेष जोर दिया गया। जिलाधिकारी ने कहा कि विकास के साथ पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखना प्रशासन की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। जिलाधिकारी ने युवाओं की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु स्वयंसेवी संगठनों, विद्यालयों एवं महाविद्यालयों के माध्यम से उन्हें "आदर्श चम्पावत" अभियान से जोड़ने के निर्देश दिए। इस दौरान पुलिस अधीक्षक अजय गणपति, अपर जिलाधिकारी कृष्णनाथ गोस्वामी, मुख्य शिक्षा अधिकारी मेहरबान सिंह बिष्ट, मुख्य कृषि अधिकारी धनपत कुमार, जिला अर्थ एवं संख्या अधिकारी दीप्तकीर्ति तिवारी सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

## युवतियों से मारपीट में पति पत्नी सहित तीन पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर युवतियों के साथ मारपीट करने के मामले में पुलिस ने पति पत्नी सहित तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जीवनगढ निवासी शान्ति देवी ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी बेटियां घर पर अकेली थी तभी पडोस में रहने वाले दीपक उसकी पत्नी स्वाति व एक अन्य चित्रा उसके घर में घुस आये और उसकी बेटियों के साथ गाली गलौच करने लगे उन्होंने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उनके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब आसपास के लोग वहां पहुंचे तो तीनों उनको जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## यूसीसी के खिलाफ सुराज सेवा दल ने प्रदर्शन कर प्रदेश सरकार का पुतला फूंका

संवाददाता

देहरादून। सुराज सेवा दल ने यूसीसी के खिलाफ प्रदर्शन कर प्रदेश सरकार का पुतला दहन किया। आज यहां सुराज सेवा दल के कार्यकर्ता रमेश जोशी के नेतृत्व में घंटाघर चौक पर एकत्रित हुए। जहां पर उन्होंने यूसीसी के खिलाफ प्रदर्शन कर प्रदेश सरकार पर आरोप लगाते हुए प्रदेश सरकार का पुतला दहन किया।

## मोटरसाईकिल की चपेट में आकर सास-बहू घायल

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल की चपेट में आकर सास-बहू के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सेवला कला निवासी सतीश चन्द्र ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पत्नी व बहू शिवानी घर की तरफ आ रहे थे जब वह विद्युत पावर कारपोशन के पिछले गेट पर पहुंचे तभी गलत दिशा से आ रहे मोटरसाईकिल सवार ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे दोनों गम्भीर रूप से घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# मजदूर यूनियनों की 12 फरवरी की हड़ताल को सीपीएम का समर्थन

संवाददाता

देहरादून। मजदूर यूनियनों की 12 फरवरी हडताल को सीपीएम ने अपना समर्थन दिया।

आज यहां मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने 12 फरवरी 026 मजदूर विरोधी चार श्रम कोड के खिलाफ आयोजित राष्ट्रव्यापी हड़ताल का समर्थन किया है। पार्टी जिला कार्यालय में कामरेड कमरूद्दीन की अध्यक्षता में सम्पन्न बैठक में उक्त आशय का निर्णय लिया गया। बैठक में वक्ताओं ने मोदी सरकार द्वारा थोपे गये श्रम कोडों को मजदूर विरोधी बताते हुये कहा है कि ये कोड मजदूर वर्ग को गुलामी की ओर ढकेलते हैं ।इनका पुरजोर विरोध हो रहा है, इसी के तहत 12 फरवरी को राष्ट्र व्यापी हड़ताल हो रही है जिसमें करोड़ों मजदूरों के साथ ही किसान, छात्र युवा, महिला तथा कर्मचारी व सामाजिक संगठन हिस्सेदारी करेंगे। इसी दिन देहरादून में विभिन्न सवालों पर

सचिवालय कूच होगा जिसमें हमारी पार्टी एलिवेटेड रोड़ बिस्थापन का सवाल तथा अतिक्रमण के नाम पर गरीबों को उजाड़ने तथा अल्पसंख्यकों पर आये दिन हो रहे हमलों के सवाल तथा अंकिता भण्डारी मामले में बीआईपी की गिरफ्तारी की मांग प्रमुखता से उठायेंगे। इसके अलावा अभियान के दौरान पार्टी मनरेगा को कमजोर करने मोदी सरकार के कुप्रयासों के खिलाफ लोगों को शिक्षित करेगी, बिगड़ती कानून व्यवस्था तथा राज्य में बढ़ते भ्रष्टाचार पर अंकुश लगाने के खिलाफ अभियान छेड़ेगी। हड़ताल के दौरान विकासनगर, सेलाकुई, मसूरी, डोईवाला व ऋषिकेश में भी प्रदर्शन होगा। इस अवसर पार्टी केन्द्रीय कमेटी सदस्य कामरेड राजेन्द्र नेगी, राज्य सचिव राजेन्द्र पुरोहित, जिलासचिव शिवप्रसाद देवली, देहरादून सचिव अनन्त आकाश, सचिव मण्डल के लेखराज, भगवन्त पयाल सहित शम्भू प्रसाद ममगाई, पुरूषोत्तम बडोनी, अमर बहादुर शाही, रविन्द्र नौडियाल, अर्जुन रावत आदि ने विचार व्यक्त किये।

## कांग्रेसियों ने यूपी सरकार की सद्बुद्धि के लिए की प्रार्थना

उत्तरकाशी(आरएनएस)। प्रयागराज में स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद और उनके समर्थकों के साथ पुलिस ने जो अभद्रता की उसको लेकर कांग्रेस खुलकर उनके समर्थन में आई है। जिला कांग्रेस कमेटी उत्तरकाशी के बैनर तले कांग्रेसियों ने हनुमान मंदिर परिसर में साधु-संतों के साथ बैठकर उत्तर प्रदेश सरकार की सद्बुद्धि के लिए प्रार्थना की। इस दौरान कांग्रेसियों ने दुर्व्यवहार की कड़ी निंदा की। रविवार को जिलाध्यक्ष प्रदीप रावत के नेतृत्व में कांग्रेसी हनुमान मंदिर परिसर में एकत्रित हुए। वक्ताओं ने कहा कि यूपी सरकार जिस प्रकार स्वयं को हिंदू धर्म की अगुवाई करने वाली बताती है। उसी सरकार ने हिंदू धर्म के सर्वोच्च आध्यात्मिक पद पर आसीन स्वामी के साथ किया गया व्यवहार अत्यंत निंदनीय है। यह सरकार की कथनी और करनी के अंतर और दोहरे मानदंडों को उजागर करता है। यह सरकार अपनी राजनीति के लिए धर्म का उपयोग करती है जबकि उसके आचरण में हिंदू धर्म के मूल्यों के प्रति सम्मान नहीं दिखता। कार्यक्रम में उपस्थित वक्ताओं ने एक स्वर में मांग रखी कि उत्तर प्रदेश सरकार इस कृत्य पर सार्वजनिक रूप से क्षमा याचना करे और साधु संतों के सम्मान को सुनिश्चित करे। कार्यक्रम में पूर्व ब्लॉक प्रमुख कनकपाल सिंह परमार, महावीर रावत, कविता जोगेला, मधु रावत, जितम सिंह रावत, सूरज राणा, सूर्यबल्लभ नौटियाल, भगवान चंद, सुधीश नौटियाल, रमन कठैत, विवेक मिनान उपस्थित रहे।

## कांग्रेसियों ने प्रदर्शन कर फूंका भाजपा सरकार का पुतला

कोटद्वार(आरएनएस)। अंकिता भंडारी हत्याकांड प्रकरण व मनरेगा योजना के विरोध में नैनीडांडा के कांग्रेसियों ने हल्दूखाल बाजार में धरना प्रदर्शन किया और भाजपा सरकार का पुतला फूंका। रविवार को कांग्रेस ब्लॉक अध्यक्ष देवेंद्र सिंह रावत की अध्यक्षता में हल्दूखाल बाजार में कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक हुई। कांग्रेस नेता रघुबीर बिष्ट के नेतृत्व में जुटे सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने भाजपा सरकार को जमकर कोसा। रघुबीर बिष्ट ने अंकिता भंडारी प्रकरण में भाजपा के पूर्व विधायक की पत्नी द्वारा सोशल मीडिया पर भाजपा नेताओं के नाम लेने के मामले की सीबीआई जांच सुप्रीम कोर्ट के जज की निगरानी में करवाने की मांग की। साथ ही मनरेगा योजना से राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का नाम हटाने का विरोध किया। कांग्रेसियों ने भाजपा सरकार पर मनरेगा को कमजोर करने का षड्यंत्र रचने का आरोप लगाया। प्रदर्शनकारियों में गिरधारी सिंह नेगी, पूर्व ज्येष्ठ उप प्रमुख सुरेंद्र सिंह बिष्ट, पूर्व कनिष्ठ उप प्रमुख महेंद्र सिंह रावत, प्रदीप गुसाईं, सुरेंद्र लाल शामिल रहे।

## कांग्रेसियों ने उपवास रखकर जताया विरोध

लंबगांव। स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद सहित उनके अनुयायियों और वेद पाठियों के साथ उत्तर प्रदेश शासन-प्रशासन की ओर से की गई कार्रवाई का कांग्रेसियों और गो सेवा से जुड़े लोगों ने कड़ा विरोध किया। उन्होंने पुलिस कार्रवाई का विरोध करते हुए स्वामी को न्याय दिलाने की मांग को लेकर नवदुर्गा मंदिर परिसर में उपवास पर बैठे। रविवार को कांग्रेस पूर्व जिलाध्यक्ष शांति प्रसाद भट्ट, राकेश राणा, विजय गुनसोला, देवेंद्र नौडियाल, दर्शनी रावत ने मंदिर परिसर में उपवास के दौरान कहा कि यूपी सरकार वेदपाठी बटुक ब्राह्मणों की शिखा खींच कर उन्हें पीट रही है। इस मौके पर मुर्तजा बेग, रमेश गुनसोला, गबर सिंह रावत, वीरेंद्र दत्त, बृद्धपाल परमार, गंगा गुनसोला उपस्थित रहे। दूसरी ओर, प्रतापनगर विधायक विक्रम सिंह नेगी राजेश्वरी मंदिर खांड गांव में सांकेतिक उपवास पर बैठे रहे।

## चार माह से वेतन नहीं मिलने पर आउटसोर्स कर्मचारियों में रोष

उत्तरकाशी(आरएनएस)। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन कर्मचारी संगठन के पदाधिकारियों ने चार माह से कर्मचारियों को मासिक वेतन न मिलने पर रोष जताया। उन्होंने कहा कि चार माह हो गया है। लेकिन कर्मचारियों को वेतन नहीं मिला जिससे भारी परेशानी का समाना करना पड़ रहा है। उन्होंने इस संबंध में भाजपा के प्रदेश मीडिया प्रभारी मनवीर चौहान से मुलाकात की। भाजपा प्रदेश मीडिया को प्रेषित ज्ञापन में संगठन के जिला उपाध्यक्ष आशुतोष पंवार ने बताया कि राज्य सहित पूरे जनपद में कार्यरत आउटसोर्स कर्मचारियों को चार माह से वेतन नहीं मिला। जिससे आउटसोर्स कर्मचारियों में भारी रोष है। कहा कि चार माह से वेतन न मिलने से परिवार का भ्रण भोषण करना भी मुश्किल हो गया है। कहा कि यदि जल्द ही उनकी मांगों का निस्तारण नहीं किया गया तो वह आंदोलन के लिए बाध्य होंगे। इस मौके पर संगठन मंत्री सविता रावत, संजय, उषा, आरती आदि मौजूद रहे।


### 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


# हिचकी से तुरंत राहत पाने के लिए अपनाएं 5 घरेलू नुस्खे

हिचकी एक आम समस्या है, जो लोगों को कष्टदायक नहीं लगती है। हालांकि, कई बार बहुत से लोगों को इस तरह से हिचकी आती है कि बंद होने का नाम ही नहीं लेती। इससे पेट में हलचल और सिर में दर्द होने लगता है। इस तरह आने वाली हिचकी को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। ऐसे में नीचे लिखे कुछ प्राकृतिक और घरेलू उपचार को अजमाकर इस समस्या से तुरंत राहत पा सकते हैं।

चीनी

हिचकी से राहत पाने के लिए चीनी एक लोकप्रिय घरेलू उपचार है, जिसका इस्तेमाल सदियों से किया जा रहा है। इसके लिए आपको लगभग 10० सेकंड के लिए 1 चम्मच सफेद या भूरी चीनी को मुंह में रखने के बाद निगल लेना है। इसके बाद आधा गिलास पानी पी लें। दरअसल, चीनी के छोटे-छोटे दाने आपके गले में हल्की जलन पैदा करते हैं और आपका ध्यान हिचकियों से खींच लेते हैं।

नींबू

जब बात हिचकी से निपटने की आती है तो नींबू भी आपकी काफी मदद कर सकता है। इसके लिए आपको बस नींबू का एक टुकड़ा अपने मुंह में रखना है। इसके बाद तो इसे चबाएं और इसके रस का सेवन करते रहें। इसका खट्टा स्वाद आपकी वेगस तंत्रिका को विचलित करता है और लगातार आने वाली हिचकियों को रोकता है। नींबू का इस्तेमाल इन छोटे-बड़े कामों के लिए भी किया जा सकता है।

अचार

हिचकी का इलाज करने के लिए आप अचार या अचार के रस का सेवन कर सकते हैं। दरअसल, अचार का स्वाद हल्का तीखा होता है इसलिए यह वेगस तंत्रिका को आसानी से विचलित करके हिचकी से आपका ध्यान खींच लेता है। इसके लिए अचार के रस की कुछ बूंदें जीभ पर लगाएं या फिर अचार को तब तक चूसें जब तक आपकी हिचकी बंद न हो जाए। आपको घर पर ये 5 तरह के आम के अचार जरूर बनाना चाहिए।

सेब का सिरका

हिचकी के उपाय के रूप में आप सेब के सिरके का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए 1 चम्मच सेब के सिरके को एक तिहाई कप पानी में मिलाएं और फिर इस मिश्रण को पी लें। आमतौर पर आपको इस मिश्रण के पहले दो घूंट में ही राहत मिल सकती है। यदि नहीं, तो आप थोड़ी देर बाद इसका सेवन फिर से करें। नियमित तौर पर सेब के सिरके के सेवन से स्वास्थ्य को ये लाभ मिलते हैं।

इलायची

इलायची में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो आपकी वेगस तंत्रिका, गले और फेफड़ों को शांत करने में मदद करते है। इससे हिचकी से तुरंत राहत मिलती है। इसके लिए 1 गिलास पानी उबालें और फिर उसमें 1 चम्मच इलायची पाउडर डालकर 15 मिनट तक भीगने दें। इसके बाद मिश्रण को छान लें और फिर इसे थोड़ा ठंडा होने दें। हालांकि, मिश्रण को पूरा ठंडा न होने दें, इसके हल्का गुनगुना होने पर एक झटके में इसे पी लें।

# पी रहे हैं नींबू पानी तो जान लीजिए इससे होने वाले नुकसान भी

नींबू पानी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इससे शरीर हाइड्रेट रहता है। वजन भी नियंत्रित किया जा सकता है और पाचन से जुड़ी दिक्कतों को भी ठीक करने में मदद मिलती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि नींबू पानी पीने से आपको नुकसान भी हो सकता है। अगर आप खूब नींबू पानी का सेवन कर रहे हैं या फिर वजन घटाने के लिए भी अंधाधुन नींबू पानी पी रहे हैं तो आपको इसके साइड इफेक्ट भी जान लेने चाहिए। तो चलिए जानते हैं इससे होने वाले नुकसान।

नींबू पानी पीने के नुकसान

नींबू पानी की जरूरत से ज्यादा सेवन से हार्टबर्न की समस्या हो सकती है। क्योंकि यह प्रोटीन तोड़ने वाले एंजाइम पर पेप्सीन को सक्रिय कर देता है। वहीं इसके ज्यादा सेवन से पेप्टिक अल्सर की स्थिति और खतरनाक हो सकती है।

नींबू पानी पीने से आपको पानी की कमी भी हो सकती है। दरअसल जब आप नींबू पानी पीते हैं तो यह शरीर को यूरिन के जरिए डिटॉक्सिफाई करता है। इस प्रक्रिया में पेशाब के जरिए कई इलेक्ट्रोलाइट्स और सोडियम जैसे तत्व बाहर निकल जाते हैं और आपको डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। नींबू पानी के ज्यादा सेवन से पोटैशियम की भी कमी हो सकती है।

विटामिन सी की अधिक मात्रा खून में आयरन का स्तर अत्यधिक बढ़ सकता है।और ऐसा होना खतरनाक साबित हो सकता है। आप के आंतरिक अंगों को क्षति पहुंच सकती है

नींबू में सैट्रिक एसिड होता है इसके अलावा इसमें ऑक्सलेट की भी पर्याप्त मात्रा होती है। इसका ज्यादा सेवन करने से ये क्रिस्टल के रूप में शरीर में जमा हो जाता है, जिससे किडनी स्टोन का खतरा बढ़ सकता है।

बहुत अधिक मात्रा में नींबू पानी पीने से हड्डियां कमजोर हो सकती है। नींबू में अम्लीयता होती है, जिसकी वजह से हड्डियों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

जरूरत से ज्यादा नींबू पानी का सेवन एसिडिटी की वजह बन सकता है। नींबू में एसिड की अधिक मात्रा होती है। इसका सेवन करने से शरीर में एसिड की मात्रा बढ़ सकती है।

अगर आपको टॉन्सिल की समस्या है तो आप नींबू पानी का सेवन ना करें। क्योंकि ऐसा करना हानिकारक हो सकता है। एक रिसर्च के मुताबिक अगर नींबू पानी का ज्यादा सेवन किया जाए तो गले में घाव की वजह बन सकता है।

# विकास के नाम पर सिर्फ बढ़ता प्रदूषण

हरिशंकर व्यास

एक पुरानी कहावत है, खाया पिया कुछ नहीं गिलास फोड़ा बारह आना।' प्रदूषण के मामले में वही हाल भारत का है। लंदन से लेकर बीजिंग तक दुनिया भर के देशों की राजधानियों और दूसरे शहरों में एक समय प्रदूषण का साया रहा लेकिन वह इसलिए रहा क्योंकि उन देशों और शहरों में औद्योगिक विकास हो रहा था। लंदन में प्रदूषण का संकट पहली औद्योगिक क्रांति के बाई प्रोडक्ट की तरह आया। बाद में इन शहरों ने प्रदूषण दूर भी कर लिया। लेकिन भारत में कोई औद्योगिकीरण नहीं हुआ लेकिन प्रदूषण चौतरफा फैल गया। अगर उद्योग धंधे लगते, औद्योगिक विकास हो रहा होता, चीन की तरह भारत दुनिया की फैक्टरी बन रहा होता, लोगों की आमदनी बढ़ रही होती और उसी अनुपात में बुनियादी सुविधाओं का विकास हो रहा होता तो हवा के प्रदूषण को समझा जा सकता था। माना जाता है कि देश विकास कर रहा है इसलिए प्रदूषण की समस्या बढ़ रही है। और तब यकीन भी होता कि एक दिन भारत प्रदूषण की समस्या से निजात पा जाएगा।

लेकिन भारत में प्रदूषण की समस्या विकास का बाई प्रोडक्ट नहीं है, बल्कि अव्यवस्था का मुख्य उत्पाद है। भारत में अगर ठीक से सफाई हो जाए तो प्रदूषण की समस्या 2० फीसदी कम हो जाएगी। इसके लिए सड़कों पर सफाई और कचरा उठाने का बंदोबस्त करना होगा। लेकिन वह भी नहीं हो पाता है। स्थानीय प्राधिकरण सफाई नहीं करा पाता है और उलटे अनियमित निर्माण की अनुमति देता है, जिसकी कोई निगरानी नहीं होती है। देश में योजनाबद्ध तरीके से बसे शहरों की गिनती की जाए तो संख्या दो अंकों में नहीं पहुंचेगी। बाकी ऐसे ही गांवों, कस्बों में या सड़कों के किनारे शहर उग आए हैं या शहर फैल कर गांवों और कस्बों तक पहुंच गए हैं, जहां शहर की कोई व्यवस्था नहीं है। चारों तरफ बेतरतीब तरीके से निर्माण हो रहा है। नदियों और तालाबों को भर कर मकान और दुकान बनाए जा रहे हैं। इसी तरह बेहिसाब गाड़ियों के रजिस्ट्रेशन हो रहे हैं। शहरों में फैली गंदगी और गाड़ियों का धुआं प्रदूषण का मुख्य कारण है।

पिछले दिनों केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने स्वीकार किया कि देश के प्रदूषण में बड़ा योगदान गाड़ियों का है। लेकिन वे क्या कर सकते हैं? सरकार इलेक्ट्रिक गाड़ियों पर सब्सिडी दे रही है लेकिन पेट्रोल व डीजल की गाड़ियां ज्यादा सस्ती हैं तो लोग उसे खरीद रहे हैं। दोनों तरह की गाड़ियों की संख्या बढ़ती जा रही है। गाड़ियों के चलने के लिए सड़क नहीं है और न ट्रैफिक मैनेजमेंट का कोई उपाय है। हर साल सर्दियों में कहा जाता है कि अगर ट्रैफिक रेगुलेट कर दिया जाए और जाम लगना कम हो जाए तो प्रदूषण में कितनी कमी आ सकती है। लेकिन हर साल सर्दियों के साथ जाम भी बढ़ता जाता है और प्रदूषण भी बढ़ता जाता है।

राजधानी दिल्ली या वित्तीय राजधानी मुंबई की बात समझ में भी आती है लेकिन बिहार के बेगूसराय या मुजफ्फरपुर में प्रदूषण का कोई कारण नहीं है। ये शहर हर साल देश के सबसे प्रदूषित शहरों में जगह पाते हैं। सरकार टियर टू और टियर थ्री के शहरों का विकास करने की बात करती है लेकिन विकास के नाम पर सिर्फ ट्रैफिक बढ़ता है और प्रदूषण बढ़ता है। बिहार में बिना उद्योग लगे हर शहर में औसत वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई तीन सौ से ऊपर रहता है। सरकार मान चुकी है कि इस समस्या का कोई समाधान नहीं है। और लोग भी सर्दियों के बाद भूल जाते हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

# दोस्ती की बातें महज रस्म-अदायगी

अमेरिकी राजदूत सर्जियो गोर ने नई दिल्ली पहुंचने पर भारत को जो उपहार' दिया, वह एक सांत्वना पुरस्कार ही है। राजदूतों का काम संबंधित देश में अपने मुल्क के लिए सद्भावना निर्मित करना भी होता है, तो गोर ने भारतीय कानों को सुहावनी लगने वाली बातें कहीं। साथ ही एलान किया कि भारत को अगले महीने पैक्स सिलिका गठबंधन में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया जाएगा। कुछ समय पहले अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने नौ देशों को शामिल करते हुए इस गठबंधन का एलान किया, तो उससे भारत में मायूसी का माहौल बना था। ट्रंप ने उसमें अपने देश के अलावा क्वॉड के दो सदस्य देशों- जापान एवं ऑस्ट्रेलिया को शामिल किया।

साथ ही आई2यू2 समूह के देशों इजराइल और यूएई को भी उसमें रखा। मगर इन दोनों समूहों के सदस्य भारत को उससे बाहर रखा गया। इन देशों के अलावा दक्षिण कोरिया, सिंगापुर, ब्रिटेन और नीदरलैंड्स इसके बाकी सदस्य हैं। इसका मकसद सेमीकंडक्टर, महत्त्वपूर्ण खनिज और आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस के मामलों में वैकल्पिक सप्लाई चेन बनाना है। ऐसी सप्लाई श्रृंखला जो चीन पर निर्भर ना रहे। मगर यह दीर्घकालीन योजना है, जिसमें निवेश और जिसकी कार्य प्रणाली को लेकर अभी तमाम किस्म की अस्पष्टताएं हैं। अब ट्रंप ने अपने राजदूत के जरिए इसकी सदस्यता का उपहार भारत को भेजा है। मगर इस समूह की परिकल्पना भारत की जरूरतों के हिसाब से नहीं की गई है। हकीकत यह है कि जो सप्लाई चेन ट्रंप चाहते हैं, उसकी तुरंत आवश्यकता अमेरिका को है। रेयर अर्थ खनिजों के क्षेत्र में निर्भरता के कारण उन्हें चीन के खिलाफ सख्त व्यापारिक कार्रवाइयां वापस लेनी पड़ी हैं। इसलिए वे अपने 卐सहयोगी卐 देशों की मदद से चीन पर निर्भरता घटाना चाहते हैं। जबकि भारत की फौरी जरूरत अमेरिका के साथ अनुकूल व्यापार समझौता है। उसमें मामला जहां का तहां अटका हुआ है। इस बारे में गोर ने इतना भर बताया कि वार्ता जारी है। इस बीच ट्रंप ने ईरान से कारोबार करने वाले देशों पर 25 फीसदी अतिरिक्त टैरिफ लगा दिया है। उससे भारत भी प्रभावित होगा। स्पष्टत- ऐसे कदमों के साथ दोस्ती की बातें महज रस्म-अदायगी नजर आती हैं। (आरएनएस)

# सीधे त्वचा पर ही लगा लेते हैं परफ्यूम? ऐसा करने से हो सकती हैं ये परेशानियां

पुरुष हों या महिलाएं, परफ्यूम हर किसी के श्रृंगार का हिस्सा रहता है। इसे लगाने से न केवल शरीर महक उठता है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ता है। परफ्यूम को हमेशा कपड़ों पर लगाया जाता है। हालांकि, कई लोग इसे सीधे त्वचा पर लगाने की गलती कर बैठते हैं। ऐसा करने से आपको कई परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं। आज के फैशन टिप्स में हम आपको त्वचा पर परफ्यूम लगाने के नुकसानों के बारे में बताएंगे।

एलर्जी

परफ्यूम कई तरह के रसायनों को मिलाकर बनाए जाते हैं। जब ये रसायन त्वचा के संपर्क में आते हैं तो एलर्जी पैदा होने का खतरा रहता है। परफ्यूम में शामिल लिनलू, लिमोनीन और बेंजाइल अल्कोहल जैसे रसायनों की वजह से लाल चकते होने लगते हैं। कुछ लोगों को इसके कारण सूजन, मुंहासे, लालपन और खुजली से भी जूझना पड़ सकता है। अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है तो आपको एलर्जी का ज्यादा खतरा हो सकता है।

त्वचा का रंग बदलना

परफ्यूम में मौजूद रसायन एक बड़ी समस्या का कारण भी बन सकते हैं। आप जिस हिस्से पर परफ्यूम छिड़केंगे, उसका रंग भी बदल सकता है। परफ्यूम सूरज की रोशनी के साथ मिलकर त्वचा को ज्यादा संवेदनशील बना सकता है। इसके चलते त्वचा का रंग गहरा हो सकता है या काले धब्बे हो सकते हैं। इतना ही नहीं, इसकी वजह से कुछ लोगों को सनबर्न की परेशानी भी होने का डर रहता है।

हार्मोनल असंतुलन

कई स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं कि परफ्यूम हमारे हार्मोन के लिए अच्छे नहीं होते। इसकी वजह से लोगों को हार्मोनल असंतुलन का सामना करना पड़ सकता है। कई परफ्यूम में थैलेट्स, पैराबेंस और सिंथेटिक मस्क जैसे एंडोक्राइन डिसरप्टिंग केमिकल्स होते हैं। ये हार्मोन की नकल करते हैं या उन्हें बाधित कर देते हैं। ऐसे में प्रजनन, चयापचय और विकास से जुड़ी समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। इन रसायनों की वजह से महिलाओं के पीरियड्स देर से आ सकते हैं।

सिरदर्द

हम में से कई लोगों को परफ्यूम की वजह से सिरदर्द होने लगता है। अगर इसे सीधे त्वचा पर लगा लिया जाए तो और भी मुश्किल होती है। यह परफ्यूम में मौजूद रसायन की वजह से होता है, जो सूजन पैदा करते हैं या तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं। इसके कारण सिर में असहनीय दर्द होने लगता है, चक्कर आने लगता है या लोग बेहोश भी हो जाते हैं। साथ ही इससे मूड भी खराब हो जाता है।

श्वसन संबंधी समस्याएं

सीधे त्वचा पर परफ्यूम छिड़कना श्वसन संबंधी समस्यों की वजह बन सकता है। खासकर अस्थमा या एलर्जी से जूझ रहे लोगों को ज्यादा परेशानी झेलनी पड़ सकती है। इससे खांसी आने लगती है या नाक बंद हो जाती है। अस्थमा के मरीजों को परफ्यूम के संपर्क में आने से अस्थमा का दौरा भी पड़ सकता है। कुछ लोगों को खुशबू वाले घटकों से सच में एलर्जी होती है और परफ्यूम के कारण उन्हें सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -023

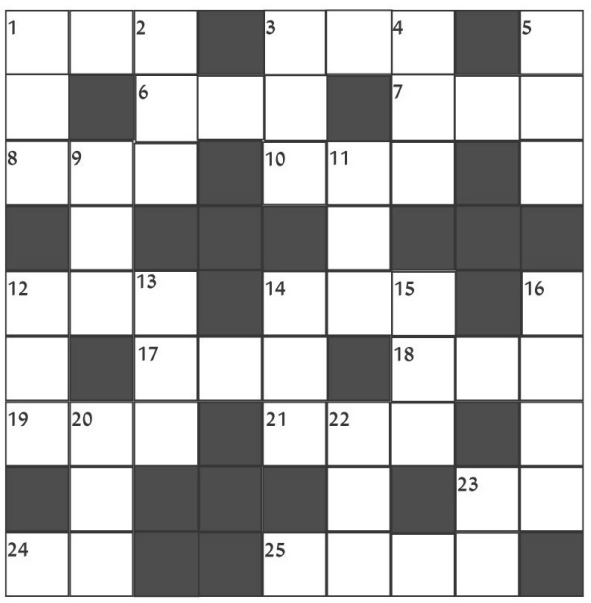
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

**ऊपर से नीचे**

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 22 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दा | ढ़ी | | की | | खा | सो | आ | म |
| वा | | त | म | न्ना | | | जा | |
| न | जा | क | त | | बा | अ | द | ब |
| ल | | ली | | वि | ला | प | | हा |
| | अ | फ | सा | ना | | मा | हि | र |
| दा | ब | | | श | गु | न | | |
| न | | उ | प | का | र | | शि | |
| व | | त्स | | र | | त | क | ला |
| | सा | व | न | | गु | रु | वा | र |

# वेंकी कुडुमुला की व्हाट नेक्स्ट एंटरटेनमेंट्स की फिल्म इट्लू अर्जुन से अनीश पहली झलक आई सामने

व्हाट नेक्स्ट एंटरटेनमेंट्स ने अपनी पहली प्रोडक्शन फिल्म इट्लू अर्जुना से एक शानदार शुरुआत की है, जो वेंकी कुडुमुला के लिए निर्माता के रूप में एक नए अध्याय का प्रतीक है। वे भावनात्मक रूप से गहराई से जुड़ी और सारगर्भित कहानियों को आगे बढ़ा रहे हैं। नवोदित निर्देशक महेश उप्पला द्वारा निर्देशित इस फिल्म में नवोदित कलाकार अनीश मुख्य भूमिका में हैं, उनके साथ अनास्वरा राजन भी हैं। हाल ही में रिलीज़ हुई फिल्म सोल ऑफ अर्जुना की झलक इस दुनिया की एक सौम्य लेकिन प्रभावशाली पहली झलक पेश करती है। इस टीज़र की शुरुआत नागार्जुन की जादुई आवाज़ के साथ एक शांत, काव्यात्मक अंदाज़ में होती है, जो प्रेम की पवित्रता और गहराई को दर्शाती है। उनके कथन के माध्यम से, हमें अर्जुन से मिलवाया जाता है - एक मूक, दयालु युवक जिसकी चुप्पी न तो उसके हौसले को कम करती है और न ही उसकी भावनाओं को फीका करती है। बल्कि, उसका साहस, संवेदनशीलता और आंतरिक शक्ति इस टीज़र में दिखाई गई कहानी के मुख्य स्तंभ के रूप में उभरती है। नवोदित कलाकार के तौर पर अनीश ने शानदार शुरुआत की है। वो चुस्त-दुरुस्त, आत्मविश्वासी और कैमरे के सामने पूरी तरह सहज नज़र आते हैं। उनका अभिनय हाव-भाव और शारीरिक भाषा पर आधारित है, जिसे वो बखूबी निभाते हैं। चाहे उनकी आंखों की तीव्रता हो या उनके व्यवहार में संयम, वो एक संपूर्ण नायक के रूप में उभर कर सामने आते हैं। साहसिक छलांगों और शारीरिक शक्ति से भरपूर एक्शन दृश्यों को कोमल, भावनात्मक दृश्यों के साथ खूबसूरती से पिरोया गया है, जिससे उनके किरदार का संपूर्ण परिचय मिलता है। अनस्वरा राजन फिल्म में आकर्षण और ताजगी भर देती हैं। उनकी उपस्थिति एक गर्माहट और संतुलन लाती है, जो अर्जुन की शांत शक्ति के लिए एक सौम्य प्रतिरूप का काम करती है। मुख्य जोड़ी के बीच की केमिस्ट्री स्वाभाविक लगती है, जिससे कहानी का भावनात्मक सार इस संक्षिप्त झलक में भी प्रभावी ढंग से दर्शकों तक पहुँच जाता है। नागार्जुन की वॉइसओवर एक प्रमुख आकर्षण है, जो फिल्म को गंभीरता, गरिमा और भावनात्मक गहराई प्रदान करती है। तकनीकी दृष्टि से, इट्लू अर्जुन बेहतरीन है। राजा महादेवन की छायांकन शैली में रोमांस और एक्शन का शानदार संयोजन देखने को मिलता है। दृश्य भव्य, संतुलित और सोच-समझकर रोशनी से जगमगाते हैं, जो एक सलीके से निर्मित फिल्म का संकेत देते हैं। एस थमन का संगीत माहौल को और भी गहरा बनाता है। उनका संगीत मधुर और भावपूर्ण है, जो प्रेम दृश्यों को और भी प्रभावशाली बनाता है, साथ ही नायक के आंतरिक संघर्षों को भी सूक्ष्मता से उजागर करता है। हालांकि फिल्म की झलक मुख्य रूप से भावनाओं और रोमांस पर केंद्रित है, लेकिन इसमें एक्शन और ड्रामा का भी हल्का सा पुट है, जो यह संकेत देता है कि कहानी सिर्फ एक कोमल प्रेम कहानी तक सीमित नहीं रहेगी। दमदार प्रोडक्शन और निर्माता वेंकी कुडुमुला के रचनात्मक दृष्टिकोण से सजी फिल्म इटलु अर्जुन भावनात्मक और गंभीर दोनों पहलुओं को समेटे हुए है। एक बिल्कुल नए कॉन्सेप्ट, दिलचस्प कंटेंट, भावपूर्ण संगीत और एक साहसिक डेब्यू परफॉर्मेंस के साथ, इट्लू अर्जुना एक दिल को छू लेने वाला सिनेमाई अनुभव देने के लिए तैयार दिख रही है। इसकी झलक ने दर्शकों में उत्सुकता और भावनात्मक जुड़ाव पैदा कर दिया है, जिससे यह फिल्म देखने लायक बन गई है।

# अल्लू अर्जुन-लोकेश कनगराज ने छोड़ा ब्रह्मास्त्र!

मैथ्री मूवी मेकर्स ने अपने पैन इंडिया प्रोजेक्ट का एलान किया है। प्रोडक्शन हाउस ने सोशल मीडिया पर अपने आगामी प्रोजेक्ट का एक अनाउंसमेंट वीडियो जारी किया है, जिसमें उन्होंने अपने हीरो और टाइटल का खुलासा किया है।

मैथ्री मूवी मेकर्स ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) हैंडल पर अपने आगामी प्रोजेक्ट, एए23 का एलान किया। इस प्रोजेक्ट में उनके साथ पुष्पा स्टार अल्लू अर्जुन, कूली डायरेक्टर लोकेश कनगराज और जाने-माने म्यूजिक कंपोजर अनिरुद्ध रविचंदर होंगे। यह अल्लू अर्जुन की 23वीं फिल्म होगी और उनकी ब्लॉकबस्टर फ्रेंचाइजी पुष्पा के बाद मैथ्री मूवी के साथ यह उनका दूसरा कोलैबोरेशन होगा।

अल्लू अर्जुन ने अनाउंसमेंट वीडियो भी पोस्ट किया और लिखा, मैं कहता हूं 23। एक के बाद एक काम करने जा रहा हूं। लो-की जी मानसिक रूप से लॉक हो गया है। यह पक्का है। मावेरिक लोकेश कनगराज गारू के साथ नई जर्नी को लेकर एक्साइटेड हूं। और आखिर में भाई अनिरुद्ध के साथ। इसका इंतजार नहीं कर सकता। एए23 के अनाउंसमेंट वीडियो में में अल्लू अर्जुन को जंगल के राजा के तौर पर दिखाया गया है, जिसका प्रतीक शेर है। वीडियो में, भेड़ियों का एक झुंड शेर पर हमला करने का प्रयास करता है, जिस पर शेर जोरदार दहाड़ मारता है। वीडियो का अंत लोकेश कनगराज की फिल्म के नाम से होता है। इसका अस्थायी नाम एए23 है। यह प्रोजेक्ट 2026 में शुरू होने वाला है, जब अल्लू अर्जुन एटली के साथ अपनी फिल्म पूरी कर लेंगे। अनिरुद्ध रविचंदर इस फिल्म के लिए म्यूजिक देंगे, जिसकी शूटिंग इस साल शुरू होने वाली है। अनाउंसमेंट वीडियो में गाना, 23, के बोल मिस्टिरियस हाइजेनबर्ग ने लिखे हैं और इसे हेक्टर सलामांका ने गाया है। अर्जुन के पास एटली के साथ एक हाई-बजट फिल्म भी है, जिसका टेंटेटिव टाइटल एए22 × ए6 है। सन पिक्चर्स द्वारा प्रोड्यूस की गई इस साइंस-फिक्शन फिल्म में दीपिका पादुकोण भी लीड रोल में हैं। इस फिल्म की घोषणा 2025 में पुष्पा फिल्मों की रिलीज के बाद अर्जुन के पहले प्रोजेक्ट के तौर पर की गई थी। इसकी रिलीज डेट अभी तक अनाउंस नहीं की गई है।

# जब 4 साल की उम्र में फातिमा सना शेख को सेट पर पड़ी थी जोरदार डांट

बॉलीवुड एक्ट्रेस फातिमा सना शेख छोटी उम्र से ही इंडस्ट्री का हिस्सा रही हैं और इसलिए उन्होंने सब कुछ देखा है। कुछ ऐसी चीजें भी जो एक बच्चे को नहीं देखनी चाहिए। उनके अनुभवों ने उन्हें जल्दी परिपक्व बना दिया, लेकिन उनके अंदर की मासूमियत आज भी जिंदा है। फातिमा सना शेख ने 4 साल की उम्र से करियर की शुरुआत की और टीवी की जर्नी से होते हुए बॉलीवुड में एंट्री ली। हालांकि बचपन में उन्हें शूटिंग सेट पर काफी कुछ झेलना पड़ता था। दंगल से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली सना शेख बचपन में ही बड़े स्टार्स के साथ स्क्रीन शेयर कर चुकी हैं। उन्होंने कमल हासन और तब्बू अभिनीत 1997 की हिट फिल्म चाची 420 में कमल हासन की बेटी का रोल प्ले किया था। सना ने खुद खुलासा किया था कि उस वक्त बच्चों को क्या ही पता होता है और जो बोला जाता है, बच्चे अपने मूड के हिसाब से करते हैं। ऐसा ही कुछ चाची 420 के सेट पर हुआ और उन्हें रोने के लिए कहा गया। अभिनेत्री ने बताया था कि उस वक्त उन्होंने नकली रोना शुरू किया और थोड़ा सा मुंह बना लिया, लेकिन सीन को परफेक्ट बनाना था और तभी किसी ने मुझे जोरदार डांट लगाई और मैं सच में रोने लगी। फिर उन्होंने कहा कि ऐसे ही रोना चाहिए था।

सना को ऐसी भी परिस्थितियों का सामना करना पड़ा जिनसे किसी बच्चे को नहीं गुजरना चाहिए। बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट सेट पर 15 घंटे प्रतिदिन काम करना पड़ता था और उस वक्त बाल कलाकारों के लिए नियम और सुरक्षा जैसी कोई चीज नहीं थी। वे सेट पर बड़ों लोगों की ऐसी बातें सुनती थी, जो बच्चों को नहीं सुननी चाहिए।

फातिमा ने आज जिस मुकाम पर हैं, वहां तक पहुंचने के लिए उन्होंने हर क्षेत्र में हाथ आजमाया। फिल्मों में सहायक भूमिकाओं के अलावा, उन्होंने कुछ टेलीविजन शो भी किए। वे फिल्मों में आने से पहले सीरियल अगले जनम मोहे बिटिया ही कीजो में नजर आईं, जहां उन्होंने सुमन का किरदार निभाया। इसके अलावा वे लेडीज स्पेशल शो में भी दिखाई दीं।

बहुत कम लोग ये बात जानते हैं कि साल 2016 में दंगल से डेब्यू करने से पहले कई फिल्मों में साइड रोल कर चुकी थी। उन्हें साल 2008 में आई तहान, 2013 में आई आकाश वाणी और 2012 बिट्टू बॉस में छोटे-मोटे रोल में देखा गया था, लेकिन फिल्म दंगल से उनके करियर को बड़ा ब्रेक मिला। इसके बाद उन्हें बतौर लीड एक्ट्रेस लूडो, ठग्स ऑफ हिंदुस्तान, आप जैसा कोई और मेट्रो इन दिनों में देखा गया और अब वे रोमांटिक ड्रामा फिल्म गुस्ताख इश्क में दिख रही हैं।

# संदीपा धर ने लाल ड्रेस में बढ़ाया ग्लैमर का पारा

अभिनेत्री संदीपा धर जानती हैं कि स्टाइल स्टेटमेंट कैसे बनाया जाता है, और उनकी हालिया अपीयरेंस इस बात का शानदार सबूत है। बोल्ड रेड ड्रेस में नजर आईं संदीपा ने ग्लैमर, कॉन्फिडेंस और अट्रैक्शन का ऐसा परफेक्ट मेल पेश किया कि फैशन लवर्स और फैंस दोनों ही प्रभावित हुए बिना नहीं रह सके। रेड एन्सेंबल का डेरिंग सिलुएट और स्ट्रैटेजिक कट-आउट्स संदीपा की टोंड फिगर को खूबसूरती से कॉम्प्लीमेंट करते हैं। हाल्टर नेकलाइन उनके कॉलरबोन्स और शोल्डर्स को हाइलाइट करती है, जबकि फिगर-हगिंग फिट उनकी कर्व्स को एलिगेंट और सेंसुअस अंदाज़ में उभारता है। थाई-हाई स्लिट लुक में ड्रामैटिक टच जोड़ता है, जिससे यह आउटफिट सोफिस्टिकेशन और बोल्ड हॉटनेस के बीच बेहतरीन बैलेंस बनाता है। इस लुक को खास बनाती है संदीपा का इसे कैरी करने का अंदाज़। उनका कॉन्फिडेंट पॉश्चर, फ्लुइड पोज़ और सहज ग्रेस इस ड्रेस को सिर्फ फैशन चॉइस नहीं, बल्कि एक पावरफुल स्टाइल स्टेटमेंट बना देते हैं। कंधों पर गिरती सॉफ्ट वेव्स और मिनिमल मेकअप लुक को सटल रखते हुए ड्रेस पर फोकस बनाए रखते हैं, जबकि उनकी ग्लोइंग स्किन और एक्सप्रेसिव आंखें मैग्नेटिक अपील को और बढ़ा देती हैं।

विशेष रूप से अक्सर पैशन और पावर का रंग माना जानेवाला लाल रंग ऐसा लग रहा है, जैसे वो ख़ास तौर पर संदीपा धर के लिए ही बना हो। यह शेड उनके कॉम्प्लेक्शन को न सिर्फ खूबसूरती से निखार रहा है, बल्कि उनकी बोल्ड ऑन-स्क्रीन पर्सनैलिटी को और भी उभार रहा है, जिससे यह लुक एक साथ फियरी और रिफाइंड नजर आ रहा है। संदीपा धर अपने अपीयरेंस से यह भी साबित कर रही हैं कि सच्चा स्टाइल सिर्फ पहनावे में नहीं, बल्कि उसे निभाने के अंदाज़ में होता है।

इस शानदार रेड ड्रेस मोमेंट के साथ संदीपा धर एक बार फिर साबित करती हैं कि वह एलिगेंस और ऊम्फ के बीच बेहद आसानी से मूव कर सकती हैं। ऐसे में यह कहें तो बिलकुल गलत नहीं होगा कि हॉट, कॉन्फिडेंट और फैशन-फॉरवर्ड के साथ लगातार स्टाइल गोल्स सेट करती जा रही संदीपा धर इंडस्ट्री की सबसे एफर्टलेसली ग्लैमरस एक्ट्रेसेज़ में अपनी जगह और मजबूत कर रही हैं।

## कांग्रेस की गोष्ठी के माध्यम से मनरेगा बचाने की अपील

नई टिहरी(आरएनएस)। मनरेगा बचाओ संग्राम के तहत प्रतापनगर के गैरी गांव में कांग्रेस प्रदेश कार्य समिति सदस्य सब्बल सिंह राणा के नेतृत्व में गोष्ठी संपन्न हुई। कांग्रेसियों ने गोष्ठी के दौरान ग्रामीणों से मनरेगा बचाने के लिए आगे आने की अपील की। कांग्रेस प्रदेश कार्य समिति सदस्य राणा ने गोष्ठी का शुभारंभ करते हुए कहा कि भाजपा सरकार ने मनरेगा गारंटी को बदलने काम कर श्रमिकों को उनके हक से वंचित कर दिया है। योजना के तहत भविष्य में ग्राम पंचायत अपनी मर्जी से कोई कार्य नहीं कर पाएगी जिसकी सीधी मार ग्रामीण क्षेत्र के अकुशल और कुशल श्रमिकों पर पड़ेगी। भाजपा सरकार ने मनरेगा का नाम विकसित भारत गारंटी फॉर रोजगार करके राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और रविंद्र नाथ टैगोर जैसी महान हस्तियों को अपमानित करने का काम किया है। कहा कि मनरेगा योजना में सौ दिन के रोजगार दिए जाने की गारंटी थी लेकिन केंद्र सरकार ने योजना में 125 दिन रोजगार देने की बात तो कही है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार ने योजना में 60 प्रतिशत स्वयं तथा 40 प्रतिशत राज्यों का अंश निर्धारित किया है।

## आठ फरवरी को होगा हिंदू सम्मेलन

नई टिहरी(आरएनएस)। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना के 100 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित किए जा रहे हिंदू सम्मेलन की तैयारियों को लेकर प्रतापनगर विधानसभा क्षेत्र के मदननेगी में अंतिम रूप दिया गया। आगामी आठ फरवरी को प्रस्तावित सम्मेलन को लेकर रविवार को मदननेगी में भूमि पूजन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के विभाग प्रचारक अजय, जिला प्रचारक दीपक, प्रतापनगर के पूर्व विधायक विजय सिंह पंवार, जाखणीधार के ब्लॉक प्रमुख राजेश नौटियाल, पूर्व दायित्वधारी प्रेमदत्त जुयाल, सहकार भारती की प्रदेश मंत्री अवंतिका भंडारी आदि मौजूद रहे। इस दौरान सम्मेलन स्थल पर ध्वज-पताका भी स्थापित की गई। इस मौके पर भाजपा जिला महामंत्री बलवंत रावत, कनिष्ठ प्रमुख कीर्ति पंवार, परमवीर पंवार, रमेश रतूड़ी, गुरु प्रसाद भट्ट, वीरेंद्र राणा, अरविंद खरोला, विजय दास, दयाल सिंह नेगी, विजय शाह, शिव सिंह बिष्ट आदि उपस्थित रहे।

## सड़क निर्माण का काम रुकवाया

पिथौरागढ़(आरएनएस)। एफसीआई गोदाम में 700 मीटर सड़क के लिए 5 करोड़ से अधिक की धनराशि खर्च किए जाने पर स्थानीय जनप्रतिनिधियों से सवाल उठाए हैं। जनप्रतनिधियों व स्थानीय लोगों ने मौके पर पहुंचकर सड़क निर्माण का काम रुकवा दिया। मंगलवार को सीपीडब्ल्यूडी के अधिकारियों व स्थानीय लोगों की बैठक होगी,उसके बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी। पिथौरागढ़ के एफसीआई गोदाम में आंतरिक सड़क का निर्माण कार्य किया जा रहा है। स्थानीय पार्षद हेमा जोशी व स्थानीय लोगों ने जनता के धन के दुरुपयोग का आरोप लगाते हुए निर्माण कार्य रुकवाया दिया।इस दौरान हर्षित पाण्डेय,राम सिंह, त्रिलोक पांडेय, रवि पांडेय, उमेश पाण्डेय, मोहन सिंह, अजय वाल्दिया सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

### सू- दोकू क्र.023

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

**नियम**

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 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.22 का हल**

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

# मुस्कान, वेट कंट्रोल करने में करती है मदद

आपसे कोई कहे कि वजन कम करना है तो मुस्कुराते रहिए आपको लाभ होगा! ऐसी बात सुनकर आप सामने वाले की शक्ल देखकर जरूर मुस्कुरा देंगे... लेकिन आज हमें ऐसा करने का सुझाव खुद एक एक्सपर्ट दे रहे हैं। वह भी इस पूरी प्रक्रिया को बताते हुए कि मुस्कुराहट किस तरह से हमें वेट कंट्रोल करने में मदद करती है...

डॉक्टर का कहना है कि...

अपनी मुस्कान के जरिए हम अपने दिमाग को तनाव मुक्त बना सकते हैं और शरीर को फैट फ्री। यह कहना है मैक्स हॉस्पिटल के सीनियर सायकाइट्रिस्ट डॉक्टर राजेश कुमार का। इनके अनुसार, स्माइल कई तरह की समस्याओं को दूर करने का सबसे आसान तरीका है...

कैसे असर डालती है मुस्कान?

-हम कितने भी तनाव या परेशानी में हों, जब हम स्माइल करते हैं तो हमें ऐसा लगने लगता है, जैसे हमारे सिर से कितना सारा बोझ उतर गया। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि स्माइल करने से हमारे ब्रेन को आराम मिलता है। अब यह सवाल उठना लाजिमी है कि आखिर मुस्कुराने से दिमाग को कैसे आराम मिलता है?

-स्माइल करने से हमारे चेहरे की कई मसल्स पर असर पड़ता है। उनमें खिंचाव होता है, जिससे चेहरे की कोशिकाओं में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से हमारी नर्व्स में ऑक्सीजन का स्तर भी बढ़ता है।

-यह ऑक्सीजन और बढ़ा हुआ ब्लड सर्कुलेशन हमारे चेहरे की रंगत बढ़ाने का काम करता है और हमें एक नई ऊर्जा से भरता है। यह ऊर्जा हमारे तनाव को कम करने का काम करती है। और तनाव मुक्त चेहरा हमें अच्छा फील कराता है।

-इसके पीछे मनोविज्ञान भी काम करता है। आप खुद सोचकर देखिए कि

आपको एक उदास चेहरा आकर्षित करता है या मुस्कुराता हुआ चेहरा? हम सभी को चेहरे पर स्माइल लिए हुए लोग अधिक पसंद आते हैं और हम अपने आस-पास ऐसे ही लोगों को रखना चाहते हैं। क्योंकि इससे हमें सकारात्मक महौल मिलता है।

वेट कंट्रोल में मददगार

-आपके मन में यह जानने की उत्सुकता बनी हुई है कि आखिर वेट कंट्रोल में स्माइल किस तरह मददगार है, अब इसी पर बात करते हैं... दरअसल, जब कोई व्यक्ति तनाव में होता है तो उसके ब्रेन में कार्टिसोल हॉर्मोन का सीक्रेशन बढ़ जाता है। इससे उदासी बढ़ती है।

-यह बढ़ी हुई उदासी हमारे शरीर में हॉर्मोनल डिसबैलंस क्रिएट करती है। इससे हमें अधिक भूख लगती है। यह भूख आमतौर पर आर्टिफिशल होती है, इसे एंग्जाइटी में होनेवाली क्रेविंग की तरह भी समझ सकते हैं।

-इस क्रेविंग में हम जो भी खाते हैं, उससे हमारे शरीर को लाभ की जगह हानि होती है। क्योंकि इस ओवर ईटिंग के जरिए पेट में गया हुआ फूड फैट के तौर पर हमारे शरीर में स्टोर होने लगता है। आमतौर पर हमारे शरीर को इस फैट की जरूरत कभी नहीं पड़ती...अगर हम इसे कंज्यूम करने के लिए खुद से एफर्ट ना करें।

फैट स्टोरिंग को कंट्रोल करे

-जब हम स्माइल करते हैं तो खुद को तनाव मुक्त अनुभव करते हैं। क्योंकि ऐसा करने से हमारे ब्रेन में डोपामाइन हॉर्मोन का सीक्रेशन बढ़ता है। यह एक प्लेजर हॉर्मोन है, जो हमारे मस्तिष्क को शांत करने का काम करता है।

-डोपामाइन से हमारी उदासी दूर होती है और मेटाबॉलिज़्म अपनी प्राकृतिक गति से काम कर पाता है। इससे हमारे शरीर को जरूरी ऊर्जा मिलती रहती है और क्रेविंग नहीं होती। क्रेविंग ना होने से हमारा शरीर एक्स्ट्रा फैट को स्टोर करने से बचता है और हम खुद को फिट रख पाते हैं।

-मुस्कुराने से हमारे अंदर सकारात्मक भाव का संचार होता है। इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। यानी अभी तक जो नकारात्मक भाव हम पर हावी था, जिसके चलते हम खुद को कमजोर और असहाय अनुभव कर रहे थे, वह दूर होने लगता है और हमारा अपने आप में विश्वास बढ़ने लगता है।

# बाजार में केला लेने जाएं तो इन बातों का रखें ख्याल

केला ऐसा फल है जो सालभर उपलब्ध रहता है। इसके फायदे इतने सारे हैं कि सभी उम्र के लोगों को इसे रोज खाने की सलाह दी जाती है। वहीं जिम में पसीना बहाने वाले लोग तो कई केले एक साथ ही खा जाते हैं, जिससे उन्हें इंस्टैंट एनर्जी मिलती है। अगर हम बात करें केला खरीदने की तो इसे लेकर कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए, ताकि आप इस फल के गुणों और स्वाद का ज्यादा फायदा उठा सकें।

कलर पर दें ध्यान

केले ऐसे रंग के लें जो पूरी तरह से पीले हों। यह पीला कलर भी ब्राइट होना चाहिए। वहीं इस पर काले धब्बे या काले निशान नहीं होना चाहिए। अगर ऐसे धब्बे दिखाई दें तो उन केलों को न लें, क्योंकि ये जल्दी खराब हो जाएंगे।

इस्तेमाल के अनुसार लें

आप केलों को किस उद्देश्य से ले रहे हैं या फिर आप एक दिन में कितने केले खाते हैं उसके अनुसार इस फल को लें। उदाहरण के लिए अगर आप पूरे परिवार के लिए बनाना शेक बनाने की सोचें तो

जाहिर सी बात है कि केले ज्यादा ही लेने पड़ेंगे। वहीं अगर आप रोज बस एक केला खाते हैं तो इन्हें कम संख्या में ही खरीदें।

साइज भी है अहम

केले थोड़े बड़े और मोटे लें। इस तरह के केले पूरी तरह से पके हुए होते हैं, जिससे इनका स्वाद भी ज्यादा होता है। वहीं अगर इनका साइज छोटा है तो वे अंदर से कच्चे हो सकते हैं, जिससे पेटदर्द की परेशानी भी हो सकती है।

केले के छिलके पर जब दिखे हरापन

अगर आपको केले के छिलकों पर हरापन दिख रहा है तो इसका मलतब है कि वे पूरी तरह पके नहीं हैं। अगर आप 7 केले ले रहे हैं और उसे आप उसी दिन या अगले दिन खाने वाले हैं तो सभी केले पीले रंग के लें। अगर आपका प्लान रोज एक केला खाने का है तो उन केलों को लेना बेस्ट होगा जो ऊपर से हल्के हरे दिखें, ताकि ये सप्ताहभर चल सकें।

सस्ते के लालच में न पड़ें

जब बात केले की आती है तो भले ही आपको ये कितने ही सस्ते दाम में मिलें लेकिन आप उतने ही लीजिएगा जितना आप खा सकें। दरअसल, यह ऐसा फल है जो दो दिन में ही खराब होने लग जाता है, ऐसे में अगर आपने सस्ते के चक्कर में ज्यादा केले ले लिए तो हो सकता है आपको आधे तो ऐसे ही फेंकने पड़ जाएं।

## अजीत पंवार के निधन पर मुख्यमंत्री ने दुःख व्यक्त किया

संवाददाता

देहरादून। महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजीत पंवार के निधन पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दुःख व्यक्त किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजीत पवार के विमान दुर्घटना में निधन पर दुःख व्यक्त किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस हृदयविदारक घटना पर गहरा शोक व्यक्त करते हुए कहा कि अजीत पवार ने समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति के कल्याण के लिए सदैव करुणा, संवेदनशीलता एवं प्रतिबद्धता के साथ कार्य किया। उन्होंने ईश्वर से प्रार्थना की कि इस दुःखद हादसे में दिवंगत सभी पुण्यात्माओं को अपने श्रीचरणों में स्थान प्रदान करें तथा शोकाकुल परिजनों, सहयोगियों एवं समर्थकों को यह असह्य दुःख सहन करने की शक्ति प्रदान करें। मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में आयोजित उत्तराखंड की कैबिनेट ने भी विमान दुर्घटना में दिवंगत आत्माओं की शांति हेतु दो मिनट का मौन रखा।

## लेटर पैड का दुरुपयोग करने पर अज्ञात के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। लेटर पैड का दुरूपयोग कर पीडब्लूडी में शिकायत करने पर अज्ञात के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर निवासी विनय राय ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि किसी अज्ञात व्यक्ति के द्वारा उसके लेटर पैड का दुरूपयोग करते हुए उसके नाम से लोक निर्माण विभाग में शिकायल दर्ज करायी गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## ई-रिक्शा की चपेट में आकर वृद्ध घायल

संवाददाता

देहरादून। गलत दिशा से आ रही ई-रिक्शा की चपेट में आकर वृद्ध के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजीव नगर गोविन्द गढ निवासी देवराज सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पिता उमाशंकर पैदल मंडी से घर की तरफ आ रहे थे तभी एक ई-रिक्शा चालक गलत दिशा से तेज गति से ई-रिक्शा चलाते हुए उसके पिता को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

## अजित पंवार की मौत पर सौरभ अहूजा ने दुख व्यक्त किया

संवाददाता

देहरादून। एनसीपी सुप्रीमो अजित पंवार की निधन पर पार्टी के युवा राष्ट्रीय सचिव सौरभ अहूजा ने दुख व्यक्त किया।

आज यहां एनसीपी युवा के राष्ट्रीय सचिव व उत्तराखंड के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष सौरभ आहूजा ने कहा कि हमारे नेता व दल के सुप्रीमो अजित पवार के असमय निधन की खबर से मन अत्यंत व्यथित और आहत है। यह क्षति न केवल संगठन के लिए, बल्कि सार्वजनिक जीवन और समाज के लिए भी अपूरणीय है। उन्होंने कहा कि मुझे उनके साथ व मार्गदर्शन में कार्य करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, जिसे मैं अपने जीवन का एक अमूल्य अनुभव मानता हूँ। उनके व्यक्तित्व में दृढ़ता, निर्णयों में स्पष्टता और कार्य के प्रति अद्भुत समर्पण सदैव प्रेरणादायी रहा। वे केवल एक प्रभावशाली नेता ही नहीं थे, बल्कि जमीन से जुड़े, संवेदनशील और कर्मठ इंसान भी थे। उनका मार्गदर्शन, उनका स्नेह और हम सभी पर किया गया विश्वास सदैव हमारी स्मृतियों में जीवित रहेगा और हमें उनके दिखाए मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता रहेगा। इस अपार दुःख की घड़ी में मेरी गहरी संवेदनाएँ उनके परिवारजनों, सहयोगियों एवं समस्त शुभचिंतकों के साथ हैं। ईश्वर दिवंगत आत्मा को शांति प्रदान करें और शोक संतप्त परिवार को यह दुःख सहन करने की शक्ति दें।

# राज्यपाल ने किया 'यूथ अगेंस्ट करप्शन' गोष्ठी में प्रतिभाग

हमारे संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने आज लोक भवन में सतर्कता अधिष्ठान, उत्तराखण्ड द्वारा आयोजित ''यूथ अगेंस्ट करप्शन'' भ्रष्टाचार कारण एवं निवारण विषयक गोष्ठी में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर उन्होंने भ्रष्टाचार को राष्ट्र निर्माण की सबसे बड़ी चुनौती बताते हुए इसके विरुद्ध निर्णायक रूप से लड़ने का आह्वान किया।

गोष्ठी में पूर्व प्रशासनिक अधिकारियों, सेवानिवृत्त वरिष्ठ अधिकारियों, शिक्षाविदों और युवाओं ने सक्रिय रूप से परिचर्चा में भाग लिया। प्रतिभागियों ने भ्रष्टाचार के कारणों, उसके सामाजिक प्रभाव तथा निवारण के उपायों पर अपने विचार साझा किए। परिचर्चा के दौरान युवाओं की भूमिका, जन-जागरूकता, पारदर्शी शासन और तकनीक के प्रभावी उपयोग पर विशेष जोर दिया गया। राज्यपाल ने कहा कि भ्रष्टाचार राष्ट्र निर्माण की प्रक्रिया में सबसे बड़ी चुनौती है और इसे समाप्त करने के लिए सामूहिक प्रयास आवश्यक हैं।

उन्होंने कहा कि जब तक देने और लेने वाले दोनों की सोच में बदलाव नहीं आएगा, तब तक व्यवस्था में सुधार संभव नहीं है। उन्होंने विजिलेंस विभाग और पुलिस प्रशासन द्वारा आयोजित इस गोष्ठी की सराहना करते हुए कहा कि ई-गवर्नेंस, तकनीक और डायरेक्ट बैंक ट्रांसफर जैसे उपायों से पारदर्शिता बढ़ी है और बिचौलियों की भूमिका कम हुई है। उन्होंने दोषियों के विरुद्ध सजा की दर बढ़ाने की आवश्यकता पर भी बल दिया। राज्यपाल ने उत्तराखण्ड में भ्रष्टाचार के विरुद्ध लिए गए कठोर निर्णयों की सराहना करते हुए कहा कि बीते वर्षों में भ्रष्टाचार के मामलों में सख्त कार्रवाई की गई है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे ईमानदारी, पारदर्शिता और जवाबदेही को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं तथा भ्रष्टाचार को न स्वीकार करने का संकल्प लें।

गोष्ठी में हुई परिचर्चा में जे.एस. पाण्डेय पुलिस महानिदेशक (सेवानिवृत्त), कुमकुम रानी न्यायाधीश (सेवानिवृत्त), विपिन चंद्रा मुख्य सूचना आयुक्त (सेवानिवृत्त), योगेश कुमार देव सूचना आयुक्त, जे. एस. विर्क डिप्टी ए.जे. /एडवोकेट मा. उच्च न्यायालय, डी. एस. मान चेयरमैन, दून इंटरनेशनल स्कूल ने भाग लिया। इस अवसर पर पुलिस महानिदेशक दीपम सेठ, निदेशक सतर्कता वी मुरुगेशन, डीआईजी सतर्कता प्रहलाद नारायण मीणा, धीरेन्द्र गुंज्याल सहित अन्य अधिकारी और विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थी मौजूद रहे।

# सुदृढ़ स्वास्थ्य सेवाओं के लिए जिलाधिकारी ने की व्यापक समीक्षा

हमारे संवाददाता

पौड़ी। जिलाधिकारी स्वाति एस. भदौरिया ने मुख्य चिकित्साधिकारी कार्यालय में जनपद की स्वास्थ्य व्यवस्थाओं की समीक्षा बैठक ली। बैठक में जिलाधिकारी ने स्वास्थ्य संसाधनों के युक्तिसंगत उपयोग पर विशेष बल देते हुए निर्देश दिए कि आमजन को उनके घर के निकटस्थ केंद्रों में अधिकतम स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध करायी जाएं।

जिलाधिकारी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि 108 एंबुलेंस सेवाओं के साथ साथ विभागीय एंबुलेंस निःशुल्क भेजी जाएं। उन्होंने स्वास्थ्य परिवहन व्यवस्था को अत्यंत महत्वपूर्ण बताते हुए निर्देश दिए कि एंबुलेंस की उपलब्धता हर स्थिति में सुनिश्चित हो। उन्होंने एम्बुलेंसों के लिए मानक संचालन प्रक्रिया बनाने तथा लॉग बुक मेंटेन करने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने स्वास्थ्य क्षेत्र में इस प्रकार की छोटी-छोटी आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए 33.60 लाख रुपए की स्वीकृति दी।

बैठक में जिलाधिकारी ने टीबी जांच हेतु उपलब्ध मोबाइल एक्स-रे वाहन की स्थिति की जानकारी ली तथा पैथोलॉजी जांच व्यवस्थाओं की समीक्षा की। उन्होंने निर्देश दिए कि प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में निर्धारित सभी आवश्यक स्वास्थ्य परीक्षण नियमित रूप से किए जाएं तथा उनकी सूची स्पष्ट रूप से केंद्रों पर चस्पा की जाय। जिलाधिकारी ने अल्ट्रासाउंड व्यवस्थाओं को सुचारु करने के लिए तकनीशियनों को युक्तिसंगत रूप से नियुक्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने खराब अल्ट्रासाउंड मशीनों की मरम्मत के लिए धनराशि भी स्वीकृत की। साथ ही उन्होंने कहा कि गर्भवती महिलाओं को घर के निकटस्थ स्वास्थ्य केंद्रों में अल्ट्रासाउंड सुविधा मिले तथा उन्हें लंबी दूरी तय न करना पड़े, इसके लिए साप्ताहिक रोस्टर बनाया गया है। उन्होंने बताया कि सतपुली तथा बीरोंखाल में यह सुविधा शुरू हो गयी है तथा पाबौ में शीघ्र प्रारंभ होने वाली है। जिलाधिकारी ने संस्थागत प्रसवों की प्रगति की जानकारी लेते हुए सभी प्रसवों को प्रभावी रूप से ट्रैक करने के निर्देश दिए। उन्होंने विशेष रूप से उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की स्थिति पर सतत एवं गहन निगरानी सुनिश्चित करने को कहा। जिलाधिकारी ने असेवित स्वास्थ्य केंद्रों में 'खुशियों की सवारी' सेवा के आंतरिक वितरण के सुचारु रूप से संचालन पर जोर दिया, जिससे संस्थागत प्रसव सुनिश्चित हो सके। इसके अतिरिक्त जिलाधिकारी ने स्वास्थ्य उपकरणों एवं अवसंरचना की स्थिति, जनपद में ओपीडी की प्रगति की समीक्षा की तथा टेलीमेडिसिन सेवाओं के अधिकतम उपयोग की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने मुख्य चिकित्साधिकारी को निर्देश दिए कि टेलीमेडिसिन के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु आवश्यक प्रावधान शीघ्र सुनिश्चित किए जाएं। इस अवसर पर एसीएमओ डॉ. पारुल गोयल, डॉ. विनय त्यागी, ग्रामोत्थान परियोजना प्रबंधक कुलदीप बिष्ट सहित अन्य उपस्थित रहे।

# विमान दुर्घटना में महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम अजित पंवार की मौत

हमारे संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम एवं राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) के नेता अजित पवार का निजी विमान आज हादसे का शिकार हो गया। इस हादसे में अजित पवार का निधन हो गया है। मुंबई से बारामती के लिए रवाना हुए अजित पवार का प्लेन 8 बजकर 45 मिनट पर बारामती में लैंडिंग के दौरान हादसे का शिकार हुआ। यह घटना तब हुई जब पवार का प्लेन पुणे के बारामती इलाके में लैंड कर रहा था। विमान लैंडिंग के दौरान रनवे के पास क्रैश होकर आग का गोला बन गया, जिसमें सवार सभी 5 लोगों की मौत हो गई। हादसे की भयावहता इतनी थी कि शवों की पहचान करना मुश्किल था। अंततः अजित पवार की पहचान उनकी कलाई पर बंधी घड़ी से हुई। विमान में अजित पवार सहित कुल पांच लोग सवार थे। हादसे में अजित पवार के साथ सभी लोगों की विमान दुर्घटना में मौत हो गई। महाराष्ट्र में तीन दिन का राजकीय शोक घोषित किया गया है।

रिपोर्टों के मुताबिक विमान दुर्घटना की गवाह रही एक महिला ने बताया कि बुधवार सुबह पुणे जिले के बारामती के पास उतरते समय विमान हवा में थोड़ा अस्थिर प्रतीत हो रहा था और दुर्घटनाग्रस्त होने के बाद इसमें विस्फोट हुआ था। घटना के प्रत्यक्षदर्शी रहे एक अन्य व्यक्ति ने बताया कि दुर्घटना के बाद विमान में आग लग गई, जिसके बाद लगातार चार से पांच विस्फोट हुए। अधिकारियों के अनुसार, पवार (66) और चार अन्य लोगों को लेकर जा रहा विमान सुबह आठ बजकर 50 मिनट पर दुर्घटनाग्रस्त हो गया, जिसमें विमान में सवार सभी पांच लोगों की मौत हो गई।

अजित पवार एक कर्मठ व्यक्ति माने जाते थे। जहां कई नेताओं की छवि कार्यक्रमों में देरी से पहुंचने वालों की है तो वहीं पवार समय के बड़े पाबंद थे। उनके नाम कांग्रेस, शिवसेना और भाजपा के नेतृत्व वाली कई सरकारों में उपमुख्यमंत्री बनने का रिकॉर्ड है। अजित पवार ने राज्य का मुख्यमंत्री बनने की अपनी इच्छा कभी भी छिपाई नहीं। जुलाई 2023 में भारतीय जनता पार्टी और शिवसेना के गठबंधन वाली सरकार में शामिल होने से पहले वह नवंबर 2019 में देवेंद्र फडणवीस के मुख्यमंत्री रहते हुए उपमुख्यमंत्री थे। हालांकि वह सरकार मुश्किल से दो दिन ही चली।

# नाबालिग बालिका सकुशल बरामद

हमारे संवाददाता

चमोली। बिना बताये घर से लापता हो गयी एक नाबालिग बालिका को पुलिस ने सकुशल बरामद कर उसके परिजनों की सुपुर्दगी में दे दिया है। पुलिस की इस त्वरित कार्यवाही पर परिजनों द्वारा पुलिस का आभार व्यक्त किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एक स्थानीय व्यक्ति द्वारा कोतवाली चमोली में तहरीर देकर बताया गया था कि उसकी नाबालिग पुत्री बिना बताए घर से कहीं चली गई है, जिसे परिजनों द्वारा काफी खोजबीन के बावजूद ढूंढा नहीं जा सका है। सूचना मिलते ही चमोली पुलिस द्वारा मामले को गंभीरता से लेते हुए तत्काल कार्रवाई शुरू की गई।

प्रकरण में वरिष्ठ उप निरीक्षक विजय प्रकाश द्वारा शिकायतकर्ता की नाबालिग पुत्री के मोबाइल नंबर की सर्विलांस के माध्यम से लोकेशन प्राप्त की गई, जो कि चौकी क्षेत्र देवाल, थाना थराली, जनपद चमोली की पाई गई। तत्परता दिखाते हुए उक्त बालिका की फोटो एवं लोकेशन तत्काल चौकी इंचार्ज देवाल संदीप देवरानी को प्रेषित की गई। प्राप्त सूचना के आधार पर चौकी इंचार्ज देवाल द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए नाबालिग बालिका को चौकी क्षेत्र से सकुशल बरामद कर देवाल चौकी पर सुरक्षित बैठाया गया। इसके उपरांत बालिका को सुरक्षित रूप से अपने संरक्षण में लेकर उसी दिन कोतवाली चमोली लाया गया, जहां आवश्यक वैधानिक कार्यवाही पूर्ण कर शिकायतकर्ता को उसकी पुत्री सकुशल सुपुर्द की गई। अपनी पुत्री को सुरक्षित पाकर परिजनों द्वारा पुलिस का हृदय से धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया गया है।

# हॉस्टल खोलने के नाम पर ठगे दो करोड रुपये

संवाददाता

देहरादून। मसूरी में हास्टल खोलने के नाम पर दो करोड दो लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोल्हूखेत निवासी दीपक कुमार ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान कैनाल रोड निवासी गौरव किराड, उसकी पत्नी टीना किराड, सुरेश किराड व उसकी पत्नी सुनीता से हुई। उसने उनको बताया कि वह मसूरी में हास्टल बनाना चाहता है जिसके लिए उसको जमीन लेनी है। जिसके बाद उक्त लोगों ने उसको मसूरी में जमीन दिखायी जो उसको पसंद आ गयी। जिसके बाद उक्त लोगों को उसने बयाने के तौर पर दो करोड दो लाख 40 हजार रूपये बयाने के तौर पर दिये। लेकिन उसके बाद उक्त लोगों ने न तो उसको जमीन दिलायी और न ही उसके पैसे वापस किये। पैसे मांगने पर उसके साथ गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# चाय की दुकान में सिलेंडर फटने से दो गंभीर घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गंगनहर कोतवाली क्षेत्र के रामपुर चुंगी स्थित एक चाय की दुकान में गैस सिलेंडर फटने से जोरदार धमाका हुआ, जिससे इलाके में अफरा-तफरी मच गई। हादसे में दो लोग गंभीर रूप से घायल हो गए, जिन्हें इलाज के लिए हायर सेंटर रेफर किया गया है।

जानकारी के अनुसार घटना सुबह करीब 5:30 बजे की है, जब चाय की दुकान पर कुछ लोग मौजूद थे। अचानक गैस सिलेंडर में विस्फोट हुआ, जिससे दुकान के परखच्चे उड़ गए। धमाके की आवाज दूर-दूर तक सुनाई दी, जिससे आसपास के लोग घबराकर घरों से बाहर निकल आए।

हादसे के दौरान दुकान में आग की

लपटें उठने लगीं। मौके पर मौजूद दो लोग मलबे और आग की चपेट में आकर गंभीर रूप से झुलस गए। स्थानीय लोगों ने साहस दिखाते हुए बिना देर किए घायलों को बाहर निकाला और उन्हें रुड़की के सिविल अस्पताल पहुंचाया। डॉक्टरों के अनुसार दोनों की हालत नाजुक बनी हुई है, जिसके चलते उन्हें प्राथमिक उपचार के बाद हायर सेंटर भेज दिया गया। सूचना मिलते ही गंगनहर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और हालात का जायजा लिया। दमकल की मदद से आग पर काबू पा लिया गया, लेकिन तब तक दुकान पूरी तरह जलकर खाक हो चुकी थी। प्रारंभिक जांच में हादसे की वजह गैस रिसाव बताई जा रही है। फिलहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है। इस घटना ने एक बार फिर व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में गैस सुरक्षा मानकों की अनदेखी पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

# नगर आयुक्त का सख्त एक्शन, 56 आउटसोर्स कर्मचारियों की छुट्टी

हमारे संवाददाता

देहरादून। नगर निगम देहरादून में वित्तीय अनुशासन को सख्त करते हुए नगर आयुक्त नमामि बंसल ने बड़ा फैसला लिया है। निगम से वेतन पाने वाले लेकिन अन्य विभागों में तैनात 56 आउटसोर्स कर्मचारियों को हटाने के निर्देश जारी किए गए हैं। इस संबंध में आउटसोर्स कार्मिक उपलब्ध कराने वाली एजेंसी को भी औपचारिक पत्र भेज दिया गया है।

बता दें कि नगर निगम में वर्तमान समय में करीब 363 कर्मचारी आउटसोर्स के माध्यम से कार्यरत हैं, जिनमें से लगभग 140 सफाई कार्य में लगे हुए हैं, जबकि शेष अन्य विभागों में तैनात हैं। अधिकारियों के अनुसार आउटसोर्स

कर्मचारियों के कारण निगम पर काफी अधिक वित्तीय भार पड़ रहा था।

नगर आयुक्त नमामि बंसल ने सभी विभागों और पटलों के प्रभारियों को कर्मचारियों की संख्या की समीक्षा करने और अनावश्यक एवं कार्य में लापरवाही बरतने वाले कार्मिकों की सूची तैयार करने के निर्देश दिए थे। इसके बाद सभी पटलों से प्राप्त सूचियों के आधार पर यह कार्रवाई की गई।

जानकारी के अनुसार निर्माण विभाग से 12, भूमि अनुभाग से 8, जोनल कार्यालयों से 5, वर्कशॉप से 5 व कर अनुभाग से 4 सहित अन्य विभागों से कुल 56 आउटसोर्स कर्मचारियों को हटाया गया है। इनमें करीब 12 ऐसे कर्मचारी भी शामिल थे, जिनकी ड्यूटी अन्य विभागों के दफ्तरों में लगी थी, लेकिन उनका वेतन नगर निगम द्वारा दिया जा रहा था, जिससे निगम पर अतिरिक्त वित्तीय दबाव बन रहा था। नगर आयुक्त नमामी बंसल ने बताया कि नगर निगम द्वारा पार्कों और चार्जिंग स्टेशनों जैसे विकास कार्यों पर पहले ही भारी व्यय किया जा चुका है, जहां आवश्यकतानुसार माली और अन्य कार्मिक तैनात किए जाने हैं। ऐसे में अनावश्यक आउटसोर्स कार्मिकों को हटाकर खर्च में कटौती करना जरूरी था।

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।*