

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 155
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

युवा शक्ति ही विकसित भारत और विकसित उत्तराखंड की सबसे बड़ी ताकत: मुख्यमंत्री

हमारे संवाददाता

देहरादून/रुड़की। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रुड़की में आयोजित युवा संवाद कार्यक्रम में प्रदेश के युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि उत्तराखंड का युवा प्रदेश और राष्ट्र के उज्वल भविष्य का आधार है। उन्होंने कहा कि आज भारत विश्व का सबसे युवा देश है और युवाओं की ऊर्जा, नवाचार तथा प्रतिभा ही विकसित भारत के निर्माण की सबसे बड़ी शक्ति है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में युवाओं को वोट बैंक नहीं, बल्कि विकसित भारत का सबसे सशक्त स्तंभ मानते हुए उनकी शिक्षा, कौशल, नवाचार और स्वरोजगार को बढ़ावा देने के लिए अनेक ऐतिहासिक पहल की गई हैं। उन्होंने कहा कि स्टार्टअप इंडिया, स्टैंडअप इंडिया, डिजिटल इंडिया, स्किल इंडिया, खेलो इंडिया तथा प्रधानमंत्री मुद्रा योजना जैसी पहलें युवाओं को आत्मनिर्भर और रोजगार सृजक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का लक्ष्य ऐसा उत्तराखंड बनाना है, जहाँ युवाओं को अवसरों के लिए पलायन न करना पड़े, बल्कि उन्हें अपने ही प्रदेश में रोजगार, उद्यम और नवाचार के पर्याप्त अवसर उपलब्ध हों। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना, युवा प्रोत्साहन योजना, दीनदयाल उपाध्याय योजना, एक



जनपद-दो उत्पाद योजना तथा शहाउस ऑफ हिमालयाजर् जैसे प्रयास स्थानीय उत्पादों और युवाओं को राष्ट्रीय एवं वैश्विक पहचान दिला रहे हैं। स्टेट मिलेट मिशन, एप्ल मिशन, कीवी मिशन, नई पर्यटन नीति, होम-स्टे, वेड इन उत्तराखंड और सौर स्वरोजगार जैसी पहलें भी रोजगार के नए अवसर सृजित कर रही हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार की प्रभावी नीतियों के परिणामस्वरूप उत्तराखंड की बेरोजगारी दर में 4.4 प्रतिशत

की कमी दर्ज की गई है, जो राष्ट्रीय औसत से बेहतर है। साथ ही नीति आयोग के सतत विकास में उत्तराखंड देश में प्रथम स्थान पर है। उन्होंने कहा कि अब राज्य में रिवर्स माइग्रेशन का सकारात्मक वातावरण बन रहा है और युवा अपने अनुभव एवं कौशल के साथ उत्तराखंड लौटकर स्वरोजगार एवं उद्यमिता को बढ़ावा दे रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार युवाओं के हितों की रक्षा के लिए पूरी प्रतिबद्धता से कार्य कर रही है। उन्होंने

कहा कि उत्तराखंड में लागू देश के सबसे सख्त नकल विरोधी कानून के कारण प्रतियोगी परीक्षाओं में पारदर्शिता सुनिश्चित हुई है तथा पिछले साढ़े चार वर्षों में 33 हजार से अधिक युवाओं को निष्पक्ष एवं पारदर्शी प्रक्रिया के माध्यम से सरकारी सेवाओं में नियुक्ति मिली है।

उन्होंने कहा कि प्रदेश में 20 मॉडल कॉलेजों की स्थापना, महिला छात्रावास, आधुनिक आईटी लैब, परीक्षा भवनों का निर्माण तथा उच्च शिक्षा के बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ करने के साथ नए

महाविद्यालयों की स्थापना की दिशा में तेजी से कार्य किया जा रहा है। वहीं पिछले साढ़े चार वर्षों में प्रदेश में 20 हजार से अधिक नए उद्योग स्थापित हुए हैं, जिससे रोजगार और निवेश के नए अवसर विकसित हुए हैं। मुख्यमंत्री ने युवाओं से बड़े लक्ष्य निर्धारित करने, नवाचार को अपनाने तथा आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने का आह्वान करते हुए कहा कि राज्य सरकार प्रत्येक युवा के सपनों को साकार करने के लिए हर कदम पर उनके साथ खड़ी है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि उत्तराखंड का युवा विज्ञान, तकनीक, अनुसंधान और नवाचार के माध्यम से प्रदेश को देश का अग्रणी एवं सर्वश्रेष्ठ राज्य बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने युवा शक्ति संवाद कार्यक्रम में युवाओं से सीधे संवाद किया तथा उनके विभिन्न प्रश्नों का सरल, स्पष्ट एवं सारगर्भित उत्तर दिया। कार्यक्रम में पहला प्रश्न भुनेश गोयल ने किया। उन्होंने युवाओं के सशक्तिकरण, सुरक्षा तथा शासन-प्रशासन में उनकी भागीदारी को लेकर सरकार की योजनाओं के संबंध में जानकारी चाही।

मुख्यमंत्री ने कहा कि रुड़की विज्ञान, अनुसंधान एवं नवाचार की भूमि है। उन्होंने युवा संवाद कार्यक्रम में उपस्थित

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

मुख्य सचिव ने लिया काशीपुर में विकास परियोजनाओं का जायजा

संवाददाता

काशीपुर। मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन ने अपने एक दिवसीय काशीपुर भ्रमण के दौरान सिडकुल द्वारा निर्माणाधीन एरोमा पार्क, इलेक्ट्रॉनिक मैनुफैक्चरिंग क्लस्टर पार्क, एस्कॉर्ट फार्म में सिडकुल क्षेत्रीय कार्यालय, सिडकुल की हेमपुर नेपा फार्म में 803 एकड़ भूमि, फोर लेन स्वीकृत राष्ट्रीय राजमार्ग काशीपुर-रामनगर, काशीपुर बाईपास रिंग रोड का अधि कारियों के साथ स्थलीय निरीक्षण किया। सिडकुल निरीक्षण दौरान विस्तृत जानकारी ली। क्षेत्रीय प्रबंधक सिडकुल ने बताया कि ईएमसी 133 एकड़ का है इसमें 56 प्लॉट है जिसमें से 22 प्लॉट बिक चुके हैं शेष प्लॉट इन्वेंट्री में है।

क्षेत्रीय प्रबंधक ने बताया कि ईएमसी प्रोजेक्ट 177 करोड़ का है जिसका काम पेयजल निगम द्वारा किया जा रहा है, कार्यदायी संस्था पेयजल निगम द्वारा अवशेष धनराशि 45 करोड़ की मांग शासन को भेजी गई है धनराशि मिलने पर इस प्रोजेक्ट का कार्य शीघ्र पूरा कर लिया जाएगा। मुख्य सचिव ने ईएमसी में पौधारोपण भी किया। इसके बाद मुख्य सचिव ने सिडकुल की हेमपुर नेपा फार्म में 803 एकड़ भूमि का स्थलीय निरीक्षण किया व जानकारियां ली।

इसके उपरान्त मुख्य सचिव ने फोर लेन स्वीकृत एनएच काशीपुर-रामनगर व काशीपुर बाईपास रिंग रोड का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण दौरान



अधीक्षण अभियंता एनएच ने बताया कि राष्ट्रीय राजमार्ग काशीपुर-रामनगर के 5.75 किमी. से रामनगर की ओर 18.26 किमी. चोर लेन स्वीकृत है जिसकी

लागत 494.45 करोड़ है। उन्होंने बताया कि कार्य का टेण्डर हो चुका है, भूमि मुआवजा वितरण प्रक्रिया में है व वन भूमि हस्तान्तरण प्रस्ताव भारत सरकार

को भेजा गया है, सैद्धांतिक स्वीकृति मिलते ही कार्य प्रारम्भ कर दिया जायेगा। सचिव ने एनएचआई से बाईपास कार्यों की विस्तृत जानकारी ली व कार्य शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिये।

इस दौरान उपाध्यक्ष जिला विकास प्राधिकरण जय किशन, मुख्य विकास अधिकारी दिवेश शाशनी, अपर जिलाधिकारी कौस्तुभ मिश्र, अपर पुलिस अधीक्षक स्वप्न किशोर, उप जिलाधिकारी अभय प्रताप सिंह, आरएम सिडकुल विपिन कुमार, अधीक्षण अभियंता एनएच हरीश पंगती, अधिशासी अभियंता महेन्द्र कुमार, अधिशासी अभियंता पेयजल निगम नरेन्द्र नवानी, तहसीलदार पंकज चन्दोला आदि मौजूद थे।

हिंदी क्लास इन इंग्लिश मीडियम

अरुण अर्णव खरे

मैं अर्चिभित कम सदमे में ज्यादा हूँ जब से मैंने अपने छह वर्षीय पोते के साथ पहली कक्षा की ऑनलाइन हिंदी क्लास अटैंड की है। क्लास माइक्रोसॉफ्ट मीट पर आयोजित होनी थी। निर्धारित समय पर लैपटॉप स्क्रीन पर अवतरित होते हुए मैं बोलती-‘गुड मॉर्निंग चिल्ड्रेन, आई एम सिंदूरा आचार्य, योर हिंदी क्लास टीचर।’

बच्चों ने अपने-अपने आडियो अनम्यूट करते हुए समवेत स्वर में ‘गुडमॉर्निंग टीचर’ का राग अलापा। सिंदूरा मैं बोलती-‘प्लीज म्यूट योर डिवाइसेस, आई विल फ़र्स्ट टेक योर अटेंडेंस एंड देन शो ए स्लाइड ऑफ़ नेटीकेट्स, सो प्लीज वाच केयरफुली।’

मैंम जब तक अटेंडेंस लेती रहीं, मैं नेटीकेट्स शब्द में उलझा रहा। इस शब्द से मेरा पहली बार वास्ता पड़ा था। मुझे इसके शाब्दिक अर्थ का कयास लगाने में ही पसीना आ गया।

‘ओके चिल्ड्रेन, टुडे वी विल लर्न हाऊ तो राइट स्माल अ एंड बिग आ’-मैंम बोलती-‘बच्चों मैं आपकी हिंदी टीचर हूँ तो कभी-कभी हिंदी में भी बात करूंगी।’

‘ओके मैंम’-कुछ बच्चे माइक अनम्यूट करके बोले।

‘थैंक्स गॉड, हिंदी की कक्षा में हिंदी सुनने को तो मिली।’ मैं मन ही मन बुदबुदाया 7

‘आई एम शेयरिंग माई स्क्रीन, यू केन सी हिंदी लेटर स्माल अ हेयर’-सिंदूरा मैंम ने स्क्रीन शेयर की, जिसमें अ के साथ अनार का चित्र बना था। उन्होंने आगे कहा-‘अनघा अनम्यूट योरसेल्फ और बताओ अ से कौन-सा फल होता है।’ ‘पॉमग्रेनेट मैंम’-अनघा की आवाज सुनाई दी। ‘वेरी गुड अनघा, नाऊ कीर्तिप्रिया यू टेल द नेम इन हिंदी।’

कुछ पलों का सत्राटा रहा। कीर्तिप्रिया कोई जवाब नहीं दे सकी। इसके बाद सिंदूरा मैंम बोलती-‘नाऊ इट्स ओपन फ़ार आल, केन एनीबडी टेल।’

मैंने अपने पोते की ओर देखते हुए धीरे से कहा-अनार। वह सिंदूरा मैंम को जवाब देने के स्थान पर मेरी ओर इस तरह देखने लगा जैसे मैंने उसकी बेइज्जती कर दी हो। अंततः हार कर सिंदूरा मैंम ही बोलती, ‘चिल्ड्रेन लिसन केयरफुली, पॉमग्रेनेट इज काल्ड अनार इन हिंदी, रिमेम्बर स्माल अ फ़ार अनार, प्लीज रिपीट विथ मी।’

‘नाऊ वी विल लर्न टू राइट बिग आ, फ़र्स्ट यू राइट स्माल अ एंड देन ड्रा ए स्ट्रेण्डिंग लाइन आफ्टर इट लाइक दिस।’-सिंदूरा मैंम ने राइटिंग बोर्ड पर लिखते हुए कहा, ‘हेव यू डना।’

‘यस मैंम।’

मेरा पोता बड़ा आ, नहीं नहीं सॉरी... बिग आ लिखने में व्यस्त था। मैंने अपने बेटे को आवाज दी-‘तुम्हीं इसके साथ बैठ कर पढ़ाई कराओ, मुझे नहीं लगता कि मैं पहली कक्षा में भी पढ़ने के योग्य हूँ।’

ताउम्र शगर की बीमारी से बचाकर रख सकता है ग्वारपाठा

ग्वारपाठा, घृतकुमारी या एलोवेरा आपकी त्वचा की सुंदरता के लिए जितना उपयोगी है, उतना ही लाभकारी आपकी सेहत के लिए भी है। हम सभी चाहते हैं कि हमारा शरीर हमेशा निरोग रहे। तो प्राकृतिक आयुर्वेदिक औषधियों में एलोवेरा एक ऐसी ही औषधि है, जिसका सेवन नियमित रूप से करने पर किसी भी तरह की बीमारियां शरीर पर हावी नहीं हो पाती हैं। आइए, जानते हैं ग्वारपाठा खाने का सही तरीका और इसके फायदे...

क्यों खाना चाहिए एलोवेरा?

-एलोवेरा को एक सर्वगुण संपन्न पौधा भी कहा जाता है। क्योंकि आपकी सेहत से जुड़ी कोई समस्या हो या सौंदर्य से जुड़ी समस्या, हर पीड़ा को हरने के गुण इस पौधे में मौजूद होते हैं। शायद यही वजह है कि मिश्र की प्राचीन सभ्यता में घृतकुमारी को अमरता प्रदान करनेवाला पौधा कहा जाता था।

-एलोवेरा में ऐंटीबैक्टीरियल, ऐंटीफंगल और ऐंटीमाइक्रोबियल तत्व पाए जाते हैं। यही कारण है कि कोई बीमारी आपकी त्वचा से जुड़ी हो या शरीर के अंदरूनी हिस्सों से, एलोवेरा खाने का फायदा शरीर के हर अंग को मिलता है।

-अपने दैनिक जीवन में आप खान-पान और लाइफस्टाइल से संबंधित कई भूल कर जाते हैं। जिस कारण कभी दांत दर्द, पेट दर्द, कब्ज, अपच, उल्टी, लूजमोशन, सिर दर्द जैसी समस्या हो जाती है। लेकिन अगर आप हर दिन एलोवेरा जूस या इसके गूदे का सेवन करेंगे तो आपको इन समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ेगा।

-नियमित रूप से सीमित मात्रा में एलोवेरा का सेवन करने से रोगी को कभी भी डायबिटीज, हाई कॉलेस्ट्रॉल, हाइपरटेंशन जैसी गंभीर बीमारियों का सामना नहीं करना पड़ता है। क्योंकि एलोवेरा का सही प्रकार से सेवन करने पर आपके शरीर में कोई विकार पनप ही नहीं पाता है। इस कारण आप हर तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

-पेट में तेज जलन हो रही हो या सीने पर जलन की समस्या तब आप एलोवेरा की एक पत्ती को छीलकर उसके गूदे में धोड़ा-सा शहद मिलाएं और इस मिश्रण का सेवन धीरे-धीरे चाटकर करें। आपको सीने और पेट की जलन से छुटकारा मिलेगा।

-ग्वारपाठा छीलकर उसके गूदे में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर रोगी को पिला दें। कैसा भी पेट दर्द हो उसे कुछ ही मिनटों में आराम मिल जाएगा।

प्राकृतिक रूप से घर पर करें मैनीक्योर

हर महिला का सपना होता है लंबे नाखून रखना! इसलिए महिलाओं का अपने नाखूनों से प्यार होना स्वाभाविक है, जिसके लिए आपको मैनीक्योर-पैडीक्योर की जरूरत भी पड़ती है। जब आपको मैनीक्योर की आवश्यकता होती है तो सैलून में जाकर मैनीक्योर करवाना हर किसी के लिए आसान होता है। निश्चित रूप से ज्यादा पैसे खर्च करके हर काम को आसान बनाया जा सकता है, और सैलून जाने से आपको नेल पॉलिश और नेलआर्ट संबंधित बहुत से विकल्प भी मिल जाएंगे। लेकिन फिलहाल सोशल-डिस्टन्सिंग वाले माहौल में सैलून जाने में शायद आपको हिचकिचाहट होगी। ऐसे में हम आपके लिए लेकर आए हैं प्राकृतिक मैनीक्योर, जो आपकी उंगलियों और नाखूनों के स्वास्थ्य को अच्छा रखते हैं और इन्हें आसानी से घर पर किया जा सकता है।

हम अपने हाथों का उपयोग हर काम को करते वकूत करते हैं, जिससे हाथों में धूल और गंदगी लगना लाजमी है। जाहिर है आप नियमित रूप से साबुन से धोकर आपने हाथ साफ रखते होंगे, लेकिन यह आपके नाखूनों में छिपी गंदगी को दूर नहीं करेगा; गंदगी जो समय के साथ इकट्ठा होती है और संक्रमण का कारण बन सकती है। नियमित मैनीक्योर नाखून में छिपी गंदगी और कीटाणुओं को दूर करने में मदद करता है।

क्यूटिकल्स वह डेड स्किन है जो आपके नाखूनों के किनारे वाली स्किन के पास इकट्ठा होती है। यह आपके नाखून के आसपास की स्किन की मोटी परतों के बीच कीटाणु-अवरोधक के रूप में कार्य करते हैं। यदि नियमित रूप से आप घर पर मैनीक्योर करते हैं, तो यह क्यूटिकल्स को नरम, पोषित और उन्हें अच्छे आकार में रखेगा।

नियमित मसाज आपको रिलैक्स रखने के लिए बहुत आवश्यक है। खास तौर पर आजकल की भाग-दौड़ भरी जिंउगी में आपको जरूरत है एक बेहतरीन मालिश की, जो आपकी हथेली और उंगलियों के सभी प्रमुख बिंदुओं को छूती है, जिससे



आपके पूरे शरीर को आराम मिलता है।

मैनीक्योर से हाथ मुलायम बनते हैं : एक आरामदायक मसाज में स्क्रबिंग और एक्सफोलीएटिंग शामिल होती है, जो आपके हाथों को एक बच्चे के हाथों की तरह नरम और साफ कर देगा। फिर 2 सप्ताह के लिए आप निश्चित हो जाए, जब तक आपके अगले मैनीक्योर का सत्र नहीं आता!

प्राकृतिक रूप से घर पर मैनीक्योर कैसे करें: बार-बार मैनीक्योर के लिए सैलून जाना आपके समय और पैसे दोनों की बर्बादी कर सकता है। इसलिए पैसे बर्बाद किए बिना घर पर इस सरल कट-फाइल-पॉलिश मैनीक्योर को करने से आप अपने नाखूनों की खूबसूरती को बरकरार रख सकती है। एक होममेड मैनीक्योर स्क्रब का उपयोग कर आप अपने हाथों को खूबसूरत बना सकती हैं। तो चलिए जानते हैं कि प्राकृतिक सामग्रियों के साथ मैनीक्योर कैसे करें, और सभी सामग्रियां पहले से आपके घर में मौजूद हैं:

पहला चरण: नाखून काटें : सबसे पहले, अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोएं और फिर, एक अच्छी नेल पेंट रिमूवर और रुई की मदद से पुराने नेल पेंट को हटा दें। फिर, लंबाई को कम करने के लिए नेल फाइलर से नाखूनों के कोनों को सेट करें। आप चाहें तो अपने नाखूनों को गोल, चौकोर या ओवल शेप दे सकती हैं। खास टिप: एक बड़े कट से अपने नाखून के सफेद हिस्से को काटने के बजाय छोटे कट्स का उपयोग करें।

दूसरा चरण: फाइल: नाखून के किनारे को स्मूथ करने के लिए एक दिशा में फाइल करके मोटे किनारों को बंद करें। फाइलर को अलग-अलग दिशाओं में आगे-पीछे करने से नाखून फट सकते हैं। ज्यादा जानकारी के लिए यूट्यूब पर इससे संबंधित वीडियो देख लें।

तीसरा चरण: हाथों को थोड़ी देर भिगों के रखें : एक बाउल में हल्का गुनगुना पानी भर लें। फिर उसमें 2 बड़े चम्मच शहद और एक चम्मच नींबू का रस डालें। नींबू एक बेहतरीन डी-टैनिंग और वाइटनिंग एजेंट के रूप में काम करता है जबकि शहद एक शानदार मॉइस्चराइजर है। इस बोल में अपने हाथों को 5 मिनट के लिए भिगोएं और उन्हें सॉफ्ट होने दें। इसके बाद अपने नाखूनों में फाइलर के हैंडल का उपयोग करके क्यूटिकल्स को प्रेस कर पीछे की तरफ करें। उन्हें मुलायम रखने के लिए क्यूटिकल्स पर थोड़ा सा जैतून का तेल मलें।

चौथा चरण: स्क्रब करें: वैसे तो आप घर पर कई तरह के मैनीक्योर स्क्रब बना सकते हैं, लेकिन यह सबसे सरल और असरदार तरीका है, नींबू, चीनी और जैतून के तेल का स्क्रब सभी प्रकार की स्किन के लिए उपयुक्त है। एक छोटी कटोरी में दो चम्मच चीनी, आधा चम्मच जैतून का तेल और एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। आपकी हथेलियों से निकलने वाली गर्मी चीनी के क्रिस्टल को पिघला देगी, जो बदले में डेड स्किन सेल्स को धीरे-धीरे बाहर निकाल देगा।

मोटापे से हैं परेशान तो आज ही खाना शुरू करें शिमला मिर्च

सर्दियों के मौसम में शिमला मिर्च की सब्जी खाने का मजा ही कुछ और है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी और बीटा कैरोटीन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। शिमला मिर्च को कई तरीके से सब्जियों में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है जिस वजह से इसके सेवन से मोटापा नहीं बढ़ता है और कोलेस्ट्रॉल भी कंट्रोल रहता है।

रिपोर्ट के मुताबिक जानते हैं शिमला मिर्च खाने के फायदे..

वजन होगा नियंत्रित:

कई लोग मोटापे से परेशान होते हैं और वजन कम करना चाहते हैं उनके लिए शिमला मिर्च का इस्तेमाल करना काफी कारगर साबित हो सकता है। इसमें काफी कम कैलोरी होती है, ऐसे में ये बेहद आसानी से पच जाती है। इसे खाने से बाँडी का मेटाबॉलिज्म अच्छा होता है।



पोषक तत्वों से भरी हुई:

शिमला मिर्च में ऐसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो बाँडी के लिए बेहद जरूरी हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, फलेवानाईड्स, अल्कालॉइड्स, टैनिन और अल्कालॉइड्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो एंटी-इंफ्लेमेटरी, एनलजेस्टिक और एंटीऑक्सीडेंट के तौर पर काम करते हैं।

आयरन को सोखने में करती है मदद:

बाँडी में आयरन को सोखने के लिए विटामिन सी की आवश्यकता होती है। चूँकि इसमें आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, ऐसे में इसके सेवन से बाँडी अच्छी तरह आयरन का इस्तेमाल कर पाती है और आपको खून की कमी या एनीमिया भी नहीं होता है।

सही समय पर खाएं अंडे तो तेजी से घटेगा वजन!

अंडा प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है। यह वजन घटाने वालों और बॉडी बिल्डर्स का पसंदीदा भोजन माना जाता है। अंडे में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को एनर्जी प्रदान करते हैं और वजन को भी नियंत्रित रखते हैं। सबसे खास बात यह है कि अंडे को पकाना बेहद आसान है और इसे अपने रोजाना के आहार में शामिल किया जा सकता है। वजन घटाने के लिए अधिकांश लोग उबले अंडे को टोस्ट या शिमला मिर्च और पालक जैसी अलग-अलग तरह की सब्जियों के साथ मिलाकर खाते हैं। लेकिन खाने पीने की दूसरी चीजों की तरह अंडे खाने का भी सही और गलत समय होता है। यदि अंडे को सही समय पर खाया जाए तो वजन काफी तेजी से घटता है।



नाश्ते में सुबह ब्रेकफास्ट में अंडा खाना अधिक फायदेमंद है। अंडे की डिश तैयार करने में 5 से 10 मिनट का समय लगता है। इसमें मैग्नीशियम, जिंक, आयरन और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। प्रोटीन से भरपूर ब्रेकफास्ट लेने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। इससे आप अधिक खाने से बच सकते हैं।

वर्कआउट के बाद वर्कआउट के बाद काफी तेजी से भूख लगती है। इसलिए इस दौरान अंडा खाना फायदेमंद होता है। यह भूख को शांत करता है, शरीर को एनर्जी देता है और मांसपेशियों को रिपेयर करने में मदद करता है। हमारे शरीर को पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है और अंडे से बेहतर कुछ भी नहीं है। वर्कआउट के बाद दो उबले अंडे या टमाटर, शिमला मिर्च और पालक मिलाकर बना ऑमलेट खाया जा सकता है। इससे शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है।

रात में कुछ स्टडी के अनुसार, डिनर के बाद अंडा खाना एक हेल्दी ऑप्शन है। जबकि कुछ अन्य स्टडी में पाया गया है कि डिनर के बाद अंडे खाने से नौद प्रभावित होती है। दरअसल, डिनर के बाद अंडा खाने से एसिड रिफ्लक्स से पीड़ित मरीजों में अनिद्रा की समस्या बढ़ सकती है। अंडे की जर्दी में वसा की मात्रा होती है जो नौद को प्रभावित करती है। हालांकि अन्य स्टडी कहती है कि डिनर के बाद अंडे खाने से अच्छी नौद आती है। यदि सोने से पहले अंडे खाने से आपकी नौद पर कोई असर नहीं पड़ता है तो यह आपके लिए बेस्ट है।

वजन घटाने के लिए अंडे पकाने का तरीका *हमेशा हेल्दी ऑयल में अंडा बनाएं। *अंडे पकाने के लिए कम से कम तेल का इस्तेमाल करें। *अंडे को बहुत अधिक न पकाएं अन्यथा इसमें मौजूद पोषक तत्व घट सकते हैं। सही समय पर अंडे का सेवन करने से वजन कंट्रोल रहता है। आप सुबह नाश्ते में, डिनर या वर्कआउट के बाद उबले अंडे या ऑमलेट का सेवन कर सकते हैं।

वजन घटाने के लिए अंडे पकाने का तरीका *हमेशा हेल्दी ऑयल में अंडा बनाएं। *अंडे पकाने के लिए कम से कम तेल का इस्तेमाल करें। *अंडे को बहुत अधिक न पकाएं अन्यथा इसमें मौजूद पोषक तत्व घट सकते हैं। सही समय पर अंडे का सेवन करने से वजन कंट्रोल रहता है। आप सुबह नाश्ते में, डिनर या वर्कआउट के बाद उबले अंडे या ऑमलेट का सेवन कर सकते हैं।

वजन घटाने के लिए अंडे पकाने का तरीका *हमेशा हेल्दी ऑयल में अंडा बनाएं। *अंडे पकाने के लिए कम से कम तेल का इस्तेमाल करें। *अंडे को बहुत अधिक न पकाएं अन्यथा इसमें मौजूद पोषक तत्व घट सकते हैं। सही समय पर अंडे का सेवन करने से वजन कंट्रोल रहता है। आप सुबह नाश्ते में, डिनर या वर्कआउट के बाद उबले अंडे या ऑमलेट का सेवन कर सकते हैं।

लड़कियों को गिफ्ट में टेडी बियर ही क्यों आता है ज्यादा पसंद?

कोई भी रिश्ता प्यार और भरोसे पर टिका होता है। रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए अपने प्यार का समय का इजहार करते रहना जरूरी होता है। प्यार का इजहार करने के लिए आप अपनी पार्टनर को गिफ्ट दे सकते हैं। गिफ्ट से मतलब यह नहीं कि आप उन्हें महंगे-महंगे तो गिफ्ट दें। आप उन्हें फूल, चॉकलेट या टेडी बियर भी दे सकते हैं। वैसे कहा जाता है कि लड़कियों को टेडी बियर काफी पसंद होते हैं। लड़कियों को गिफ्ट में टेडी बियर पसंद आने के पीछे कुछ कारण भी होते हैं तो आइए आपको इनके बारे में बताते हैं...

- रिलेशनशिप में कई बार ऐसा समय आता है जब आपकी पार्टनर आपसे गुस्सा हो जाती है। उनके गुस्से को दूर करने का सबसे आसान तरीका उन्हें टेडी बियर देना होता है। टेडी बियर से उनका गुस्सा पल में शांत हो जाता है और उनके चेहरे पर मुस्कान आ जाती है।

- लड़कियां उम्र में कितनी ही बड़ी क्यों ना हो जाएं टेडी बियर हमेशा उनके बेस्ट फ्रेंड रहते हैं। वह खुश, गुस्सा, उदास या आपकी याद आ रही हो तो अपने टेडी बियर को ही पास में रखती हैं।

- हग करना सभी को अच्छा लगता है। खासकर तब जब लड़कियां घर पर अकेली होती हैं तो अपने टेडी बियर को हग करना पसंद करती हैं। वह बहुत आरामदायक होते हैं जिसकी वजह से उन्हें हग करना अच्छा लगता है।

- लड़कियों को टेडी बियर क्यूट लगते हैं जिसकी वजह से वह उन्हें अपने कमरे में रखना पसंद करती हैं। कमरे में बड़ा या छोटा किसी भी तरह का टेडी बियर उसकी शोभा को बढ़ा देता है।

- अगर आप भी अपनी गर्लफ्रेंड को कुछ गिफ्ट देने की सोच रहे हैं तो उनके लिए टेडी बियर से बेहतर गिफ्ट कोई नहीं हो सकता है।

लौंग को भूनकर शहद के साथ सेवन करें, हर तरह की खांसी होगी जड़ से खत्म

हमारे घरों में कई ऐसी चीज होती हैं, जो सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याओं को जड़ से खत्म कर सकती हैं। अब शहद और लौंग को ही ले लीजिए। जिनका सेवन न सिर्फ इम्यूनिटी को मजबूत बना देता है, बल्कि इन्फेक्शन और सर्दी-खांसी को छुट्टी कर सकता है। आइए जानते हैं शहद और लौंग से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।।।

हर तरह की खांसी की छुट्टी बदलते मौसम में काली, गीली और सूखी खांसी तेजी से फैलती है। खांस-खांसकर परेशान हो जाते हैं तो लौंग को भूनकर शहद के साथ सेवन करें। इससे खांसी जड़ से खत्म हो सकती है। यह काफी कारगर दवा मानी जाती है।

गले की खराश खत्म शहद में कफ को दबाने वाले गुण होते हैं। गले की खिंच-खिंच से परेशान हैं तो उससे राहत दिलाने में यह मदद कर सकता है। लौंग सर्दी-खांसी रोकने में मदद करता है। दोनों का सेवन कई तरह से लाभकारी हो सकता है।

सर्दी-जुकाम से राहत शहद के साथ लौंग मिलाकर सेवन करना नेचुरल कफ सिरप का काम करता है। इनमें एंटी वायरल और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जिससे खांसी और सर्दी



की समस्या से राहत मिल सकती है। पाचन बनाए बेहतर शहद प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक गुणों वाला माना जाता है। यह आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में अहम रोल निभाता है। लौंग और शहद को साथ लेने से पेट से जुड़ी बीमारियां दूर हो सकती हैं। इसका सेवन पाचन को बेहतर बनाने का काम करता है।

वजन कम करने में मददगार वजन कम करने में लौंग और शहद काफी कारगर माने जाते हैं। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर वेट लॉस में मदद कर सकता है। इसलिए अगर आप मोटापे और वजन की समस्या से परेशान हैं तो लौंग शहद का

साथ में सेवन करें। मुंह के छालों का अंत अगर आप मुंह के छालों से परेशान हैं तो लौंग और शहद का इस्तेमाल करना फायदेमंद हो सकता है। यह छालों का अंत कर सकता है। लौंग का चूर्ण और शहद के साथ हल्दी मिलाकर छाती पर लेप लगाना चाहिए।

लिवर के लिए लाभकारी शहद और लौंग लिवर के लिए जबरदस्त फायदेमंद होते हैं। दोनों का साथ में सेवन करने से लिवर डिटॉक्सीफाई करने में मदद मिल सकती है। इससे लिवर हेल्दी बना रहता है। इसलिए लौंग और शहद के सेवन की सलाह दी जाती है।

शकुन-अपशकुन की सूचना देते हैं वृक्ष!

वृक्षों को शकुन के रूप में मानने की परंपरा वैदिक काल से विद्यमान रही है। बहुत पहले वृक्षों को शकुन रूप में ग्रहण किया जाता रहा है। कालांतर में इनका पूजन एक धार्मिक अथवा सांस्कृतिक प्रथा बन गई होगी।

ऋग्वेद में सोम, अश्वत्थ तथा पलाश वृक्षों की विशेष महिमा वर्णित है। कहा जाता है कि पलाश के वृक्ष में सृष्टि के प्रमुख देवता विष्णु, महेश का निवास है। अतः पलाश का उपयोग ग्रहों की शांति हेतु किया जाता है। ज्योतिष शास्त्र में ग्रहों के दोष



निवारण हेतु में पलाश के वृक्ष का भी एक महत्वपूर्ण स्थान माना जाता है।

पवित्र पलाश वृक्ष को घर के पूर्व में स्थान देने पर चोर, दुष्ट, पीड़ा, रोग, व्याधि आदि दुर्भाग्यों से छुटकारा मिलता है।

मुंज घास तथा उदम्बर वृक्ष का दंड रखने से अन्न तथा यश में वृद्धि होती है।

वृक्षों के अग्रभाग से गिरने वाली जल की बूंदें यदि मानव शरीर पर गिरती हैं तो अपशकुन होता है।

इसी प्रकार वृक्ष से फल तथा पक्षी आदि का भी शरीर पर गिरना भी अशुभ कहा गया है।

किसी घर में कुकुरमुत्ते का उगना अशुभ माना जाता है।

सूत कातते हुए इसका बार-बार टूटना अशुभ कहा गया है।

बांसों में अचानक अग्नि प्रकट हो जाना, विस्फोट होना दुर्भाग्य का सूचक है

कैसे चुनाव करें कुकिंग ऑयल का

हम सभी जानते हैं कि हमारे शरीर के लिए दिल और दिमाग का स्वस्थ होना कितना जरूरी है। आजकल की व्यस्त लाइफस्टाइल और अनहेल्दी खानपान की वजह से दिल और दिमाग संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में अपने दिल और दिमाग का खास ख्याल रखना जरूरी है। कुकिंग ऑयल में मौजूद वसा अम्ल दिल और दिमाग के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। जिन तेलों में ओमेगा-3 वसा अम्ल पाए जाते हैं जो कोलेस्ट्रॉल कम करने और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। इन तेलों का उपयोग कर दिल और दिमाग को स्वस्थ रखा जा सकता है। आइए हम जानते हैं कि कौन से कुकिंग ऑयल हमारे दिल और दिमाग के लिए सबसे अच्छे होते हैं।

एक्सपर्ट के अनुसार कुकिंग ऑयल का चुनाव करते समय यह बेहद जरूरी है कि हम इस बात का ध्यान रखें कि

वह हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो। अक्सर हम बाजार में मिलने वाले सस्ते ऑयल का इस्तेमाल करते हैं बिना यह जाने कि वह कितना अनहेल्दी है। कुकिंग



ऑयल में मौजूद वसा अम्लों की मात्रा और गुणवत्ता बहुत मायने रखती है। ऑयल में एम्यूएफ और पीयूएफ जैसे असैचुरेटेड फैट्स की अधिक मात्रा होनी चाहिए, विशेष रूप से ओमेगा-3 पीयूएफ जो हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। साथ ही ऑयल को ज्यादा गर्म नहीं करना

चाहिए नहीं तो उसमें हानिकारक रसायन बन सकते हैं। सही कुकिंग ऑयल का चुनाव करना जो हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो, बेहद जरूरी है। हमें कीमत से ज्यादा इस बात पर ध्यान देना चाहिए।

ऑलिव ऑयल - ओलीव ऑयल में मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स पाए जाते हैं जो दिल और दिमाग के लिए फायदेमंद होते हैं।

बादाम का तेल - बादाम के तेल में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड्स पाए जाते हैं जो दिल और दिमाग को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

कनोला तेल - कनोला तेल में ओमेगा-3 फैटी एसिड्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

सरसों का तेल - सरसों के तेल में भी ओमेगा-3 फैटी एसिड्स पाए जाते हैं जो दिल और दिमाग को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं।

स्ट्रेस और एंजाइटी भी बढ़ा सकता है मोटापा!



बढ़ता वजन और मोटापा सेहत के लिए कई समस्याएं पैदा कर सकता है. अगर समय पर इसे कंट्रोल न किया जाए तो ब्लड प्रेशर, डायबिटीज जैसी कई क्रोनिक बीमारियों का रिस्क बढ़ सकता है. मोटापे का प्रमुख कारण खराब लाइफस्टाइल और गड़बड़ खानपान माना जाता है. हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि स्ट्रेस और एंजाइटी के कारण भी मोटापा हो सकता है. ऐसे में जरूरी है कि ज्यादा वजन और मोटापे का कारण हम सभी को पता होना चाहिए. आइए जानते हैं मोटापे का कारण और इससे होने वाले नुकसान के बारे में...

वजन बढ़ा सकता है तनाव

कई अध्ययनों में पता चला है कि ज्यादा तनाव लेने वालों का वजन तेजी से बढ़ सकता है. दरअसल, तनाव लेने पर शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है जो ज्यादा खाने के लिए प्रेरित करता है. इसकी वजह से नौद की समस्या और मेटाबॉलिज्म भी प्रभावित हो सकता है. जिससे पेट की चर्बी और पूरे शरीर का वजन बढ़ सकता है. इसलिए वजन कंट्रोल करना चाहते हैं तो तनाव लेना बंद करना पड़ेगा.

जेनेटिक्स भी हो सकता है मोटापा

मोटापा जेनेटिक्स भी हो सकता है. मतलब अगर परिवार में कोई मोटापे का शिकार है तो काफी हद तक यह आपमें भी आ सकता है. जीन शरीर में वसा की मात्रा को बढ़ा सकते हैं. ऐसे में विशेष सावधानी और ख्याल रखने की सलाह दी जाती है.

कई दवाईयां भी मोटापे का कारण

लाइफस्टाइल, आहार में गड़बड़ी और तनाव ही नहीं कुछ दवाईयां भी वजन बढ़ाने और मोटापा लाने का काम हो सकती हैं. एंटीडिप्रेसेंट, स्टेरॉयड, एंटी-सीजर दवाएं, डायबिटीज की दवाईयां या बीटा-ब्लॉकर्स का सेवन करने वालों का वजन काफी हद तक बढ़ सकता है. इसलिए डॉक्टर की सलाह पर ही इन दवाईयों का सेवन करें.

कुछ बीमारियों की वजह से बढ़ सकता है मोटापा

कई स्वास्थ्य समस्याएं भी वजन बढ़ाने का कारण बन सकती हैं. जैसे- गठिया से पीड़ित लोगों की फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती है. इस वजह से उनमें मोटापा और वजन बढ़ने की समस्या हो सकती है. इसलिए सेहत का अच्छी तरह ख्याल रखना चाहिए.

हफ्ते में तीन बार खाएं मुट्ठी भर नट्स, अच्छा रहेगा दिल

हफ्ते में तीन बार मुट्ठी भर बादाम, अखरोट खाने से दिल की धड़कन अनियंत्रित होने का खतरा 18 फीसदी तक कम हो जाता है. स्वीडन के 60 हजार लोगों के दिल की सेहत पर 17 साल तक अध्ययन के बाद इस नतीजे पर पहुंचे हैं. दिल की सेहत उम्र बढ़ने के साथ लोगों के लिए चिंता का सबब बन जाती है. एक नए अध्ययन में विशेषज्ञों का कहना है कि एट्रियल फाइब्रिलेशन यानि दिल की धड़कन अनियंत्रित होने की समस्या में नट्स का नियमित सेवन आराम पहुंचाने वाला हो सकता है. यह हार्ट स्ट्रोक होन की अहम वजह होता है. शोध के दौरान विशेषज्ञों ने यह भी देखा कि सीमित मात्रा में नट्स खाने से हार्ट फेल होने का खतरा भी कम हो जाता है. स्वीडन के कैरोलिंस्का इंस्टीट्यूट में हुए इस शोध में कहा गया है कि नट्स का सेवन हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम करता है. हालांकि इस अध्ययन की एक खास बात यह थी कि इसमें शामिल सभी प्रतिभागी युवा और शारीरिक तौर पर सक्रिय थे. इनका वजन नियंत्रित था और यह कम मात्रा में शराब का सेवन करते थे.

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। भविय 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

टमाटर से बनाएं ये फेस मास्क, त्वचा संबंधित समस्याओं से मिलेगा छुटकारा

टमाटर विटामिन ए, के और सी, आयरन, मैग्नीशियम, एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और फास्फोरस जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इस कारण टमाटर से बने फेस मास्क त्वचा की देखभाल करने के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। ये चेहरे के दाग-धब्बे, निशान, बढ़ती उम्र के लक्षण और मुंहासे जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। आइये आज हम आपको टमाटर के 5 फेस मास्क बनाने के तरीके बताते हैं, जो त्वचा को अलग-अलग फायदे पहुंचाने में मददगार हैं।

टमाटर और नींबू का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले 1 चम्मच टमाटर का गूदा और नींबू के रस की 3-4 बूंदों को एक साथ अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण को अपने चेहरे पर करीब 15 मिनट तक लगा रहने दें। जब यह सूख जाए तो इसे गुनगुने पानी से धो लें। फायदा- इस फेस मास्क के इस्तेमाल से त्वचा के रंग में निखार आता है और यह हाइपर-पिगमेंटेशन को कम करने में भी मदद करता है।

टमाटर और शहद का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले 2 बड़ी चम्मच टमाटर का गूदा लें, फिर इसमें 1 चम्मच



शहद मिलाकर चिकना पेस्ट तैयार कर लें। अब इसे अपने चेहरे पर अच्छे से लगाएं और करीब 15 मिनट तक इसे सूखने दें। इसके बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें। फायदा- यह फेस मास्क त्वचा का रूखापन दूर करके उसे मुलायम और चमकदार बनाने में मदद करता है।

टमाटर और आलू का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले 1 बड़ी चम्मच आलू का रस, 1 बड़ी चम्मच टमाटर का रस और 1 बड़ी चम्मच शहद को एक साथ मिला लें। इस मिश्रण को पूरे चेहरे पर अच्छे से लगाएं और फिर अच्छी तरह सूखने के बाद पानी से धो लें। फायदा- इस फेस मास्क के इस्तेमाल से त्वचा कीटाणु रहित

रहती है और यह मुंहासों से छुटकारा दिलाने में भी मददगार है।

टमाटर, नारियल का तेल और दही का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले आधा चम्मच मसला हुआ टमाटर, 1 चम्मच नारियल का तेल और 1 बड़ी चम्मच दही को एक साथ अच्छे से मिला लें। अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। आखिर में चेहरे को पानी से धो लें। फायदा- यह फेस मास्क महीन रेखाओं और झुर्रियों को कम करता है। साथ ही त्वचा की गंदगी को भी साफ करने में मददगार है।

टमाटर और पपीता का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका- सबसे पहले 2 बड़ी चम्मच टमाटर का गूदा और 2 बड़ी चम्मच पपीते का गूदा लेकर इसे अच्छे से मिला लें।

अब इस गाढ़े मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाएं और करीब 20 मिनट के बाद पानी से धो लें।

फायदा- यह फेस मास्क समय से पहले उम्र बढ़ने के प्रभावों को कम करता है और चेहरे के दाग-धब्बों के निशान को हल्का करने में भी मदद करता है। (आरएनएस)



शब्द सामर्थ्य -072

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14.

तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4.

दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहत, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

1		2		3		4		5
		6				7		
8		9		10		11		
12		13		14		15		16
		17				18		
19	20			21		22		
						23		
24				25				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 71 का हल

अं	त		म	री	ज			
ग	ह	न	ता		ब	र	ब	स
		की		धि	क्का	र		र
		का		का		द	वा	खा
प	त	वा	र		स्त	र		
ह						दा	मि	नी
ना		ए	ह	ति	या	त		लां
वा	च	क		हा			खू	ब
			ता	ब	ड़	तो	ड़	र

वेदांग रैना की नई फिल्म में आया बड़ा मोड़, नाओमिका सरन के साथ प्रगति श्रीवास्तव भी निभाएंगी अहम रोल

बॉलीवुड में इन दिनों नई जोड़ियों और नई कहानियों को लेकर दर्शकों के बीच काफी उत्साह देखने को मिल रहा है। इसी बीच अभिनेता वेदांग रैना की आने वाली फिल्म को लेकर एक नई जानकारी सामने आई है। अब तक चर्चा थी कि इस फिल्म में वेदांग के साथ नाओमिका सरन नजर आएंगी, लेकिन अब खबर है कि फिल्म में एक और अभिनेत्री प्रगति श्रीवास्तव की भी एंट्री हो गई है। बताया जा रहा है कि यह फिल्म रोमांस, कॉमेडी और रहस्य से भरपूर होगी और इसकी कहानी में दोनों अभिनेत्रियों की महत्वपूर्ण भूमिका होगी। जानकारी के मुताबिक, फिल्म का नाम अभी तय नहीं किया गया है। फिल्म का निर्माण मैडॉक फिल्म्स कर रहा है। वहीं निर्देशन की जिम्मेदारी जगदीप सिद्धू पर है। फिल्म की कहानी को लेकर अभी ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन सूत्रों का कहना है कि इसमें एक दिलचस्प प्रेम कहानी देखने को मिलेगी, जिसमें कई रोमांचक मोड़ होंगे।

फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने बताया, प्रगति श्रीवास्तव का किरदार फिल्म की कहानी को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। बताया जा रहा है कि फिल्म में वेदांग रैना के किरदार की जिंदगी में दो अलग-अलग प्रेम संबंध देखने को मिलेंगे। एक ओर नाओमिका सरन का किरदार होगा और दूसरी ओर प्रगति श्रीवास्तव का। ऐसे में फिल्म की कहानी को लेकर दर्शकों के बीच उत्सुकता बढ़ रही है।

सूत्र ने बताया कि फिल्म की ज्यादातर शूटिंग पूरी हो चुकी है। केवल कुछ दिनों का काम बाकी है। इसके बाद निर्माण कार्य और अन्य तैयारियां पूरी की जाएंगी। माना जा रहा है कि फिल्म को साल 2026 के आखिर तक सिनेमाघरों में रिलीज किया जा सकता है।

प्रगति श्रीवास्तव की बात करें तो इससे पहले उन्होंने साउथ फिल्मों में काम किया है और धीरे-धीरे हिंदी फिल्म जगत में भी अपनी पहचान बना रही हैं। वह पहले प्रकाश झा की जनादेश और आनंद एल राय की नखरेवाली में काम कर चुकी हैं। अब इस नई फिल्म के जरिए वह बड़े स्तर पर दर्शकों के सामने आएंगी।

दूसरी ओर, नाओमिका सरन भी लगातार चर्चा में बनी हुई हैं। वह हिंदी फिल्म जगत के बेहद चर्चित परिवार से ताल्लुक रखती हैं। नाओमिका, हिंदी सिनेमा के पहले सुपरस्टार माने जाने वाले राजेश खन्ना और मशहूर अभिनेत्री डिंपल कपाडिया की नातिन हैं। उनकी मां रिंकी खन्ना भी फिल्मों में काम कर चुकी हैं। ऐसे में नाओमिका की फिल्मों की शुरुआत को लेकर पहले से ही काफी चर्चा बनी हुई है।

वहीं वेदांग रैना भी अपने करियर के महत्वपूर्ण दौर में हैं। उनकी एक और बहुप्रतीक्षित फिल्म में वारस आऊंगा जल्द ही रिलीज होने वाली है। इस फिल्म में उनके साथ शरवरी वाघ, नसीरुद्दीन शाह और दिलजीत दोसांझ जैसे बड़े कलाकार नजर आएंगे।

ईशान खट्टर की नई फिल्म जुगाडू का ऐलान, पंजाबी अभिनेत्री तानिया बनेगी जोड़ीदार

ईशान खट्टर इस वक्त चर्चित वेब सीरीज द रॉयल्स के दूसरे सीजन में व्यस्त हैं। हाल ही में खबर आई थी कि उन्होंने अपनी अगली फिल्म के लिए पलाश वासवानी से हाथ मिलाया है, जिन्हें सोनी लिव की सीरीज गुल्लक के निर्देशक के लिए जाना जाता है। निर्माताओं की तरफ से इन चर्चाओं पर आधिकारिक मुहर लगा दी गई है। फिल्म का शीर्षक जुगाडू है, जिसका जिसका निर्माण टिप्स फिल्म्स और बावेजा स्टूडियोज मिलकर करेंगे।

जुगाडू एक मजेदार कॉमेडी ड्रामा होगी, जिसमें ईशान मुख्य किरदार में नजर आएंगे। पंजाबी अभिनेत्री तानिया इसमें मुख्य अभिनेत्री होंगी और इस फिल्म के जरिए वह बॉलीवुड में कदम रख रही हैं। ईशान ने अपने इंस्टाग्राम पर क्लैपरबोर्ड के साथ अपनी तस्वीर साझा करते हुए शूटिंग पर अपडेट दिया है। फिल्म का मुहूर्त 30 अप्रैल को मुंबई में आयोजित किया गया था। इसमें अभिषेक बनर्जी, जमील खान, वैभव राज गुप्ता, यामिनी दास, सुखविंदर चहल और निर्मल ऋषि भी शामिल हैं।



प्रेगनेंसी में ऑलिव ऑयल खाने से तेज होता है शिशु का दिमाग

प्रेगनेंट होने पर महिलाओं को अपने खानपान और त्वचा की देखभाल को लेकर बहुत सावधान रहना पड़ता है। इस समय हेल्दी डाइट उनके जीवन का अहम हिस्सा होता है। कई महिलाएं नारियल तेल, ऑलिव ऑयल और अन्य नैचुरल ऑयल का इस्तेमाल खाने में करती हैं।

आपको बता दें कि प्रेगनेंसी में जैतून के तेल का इस्तेमाल करना बहुत फायदेमंद होता है और गर्भावस्था ही नहीं बल्कि इसके बाद भी ऑलिव ऑयल खाने से लाभ होता है।

प्रेगनेंसी में ऑलिव ऑयल लेना सुरक्षित है

प्रेगनेंट महिला के आहार में ऑलिव ऑयल को शामिल करना बिल्कुल सुरक्षित होता है। गर्भवती महिला को इसके कई लाभ मिलते हैं और गर्भवस्थ शिशु को भी इससे फायदा मिलता है। ऑलिव ऑयल डायट्री फाइबर, मोनोअनसैचुरेटेड फैट, विटामिन ई और आयरन प्रचुर मात्रा में होता है।

प्रेगनेंसी में जैतून के तेल का इस्तेमाल कैसे करें

आप प्रेगनेंसी में ऑलिव ऑयल में खाना पकाकर खा भी सकती हैं और इसे स्किन पर लगा भी सकती हैं। पेट पर ऑलिव ऑयल लगाने से स्ट्रेच मार्क्स नहीं होते और बाल झड़ने की समस्या भी दूर होती है।

दिन में दो बार एक चम्मच ऑलिव ऑयल से हल्के हाथों से पेट की मालिश



करें। बालों को धोने से दो घंटे पहले जैतून के तेल से सिर की मालिश करें। आपको सप्ताह में तीन बार इस तेल से मालिश करनी है।

भोजन के लिए आप सब्जी ऑलिव ऑयल में पकाकर खा सकती हैं। ये गर्भवती महिलाओं को कार्डियोवस्कुलर रोगों से बचाता है और भ्रूण के मस्तिष्क एवं आंखों के विकास में मदद करता है।

ऑलिव ऑयल खाने के फायदे प्रेगनेंसी में ऑलिव ऑयल खाने से मां और बच्चे को कई तरह के लाभ मिलते हैं, जैसे कि :

*भ्रूण का विकास : ऑलिव ऑयल में प्रचुर मात्रा में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो कि शिशु के दिल के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ऐसा देखा गया है

कि प्रेगनेंसी में ऑलिव ऑयल खाने से शिशु के मस्तिष्क के विकास में सुधार आता है और बच्चे की सीखने की क्षमता भी बढ़ती है।

*स्ट्रेच मार्क्स : प्रेगनेंसी में स्ट्रेच मार्क्स होना आम बात है। शिशु के बढ़ने के साथ पेल्विक हिस्से और पेट की मांसपेशियां खिंचने लगती हैं जिससे स्ट्रेच मार्क्स आते हैं। रोज ऑलिव ऑयल लगाने से प्रेगनेंसी में स्ट्रेच मार्क्स होने से बचा जा सकता है और इन्हें ठीक भी किया जा सकता है।

*विटामिन ई : ऑलिव ऑयल में प्रचुरता में विटामिन-ई होता है जो कि प्रेगनेंट महिला के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। विटामिन-ई शिशु के विकास को बढ़ावा देता है और ऑक्सीजन युक्त वातावरण में सांस लेने के लिए तैयार करता है। जन्म के बाद स्तनपान के जरिए यह शिशु के शरीर में प्रवेश करता है। इससे खासतौर पर प्रीमैच्योर शिशुओं की किडनी और पैंक्रियाज को ठीक तरह से काम करने में मदद मिलती है।

*रिफ्लेक्सिस में मदद : कई रिसर्चों में सामने आया है कि जिन महिलाओं ने प्रेगनेंसी के दौरान ऑलिव ऑयल का सेवन किया था, उनके रिफ्लेक्सिस बाकी बच्चों की तुलना में बेहतर थे। इन बच्चों में साइकोमोटर रिफ्लेक्सिस बेहतर थे।



सफलता चाहिए तो पहले ये सीखें

किसी भी काम में लगन का अपना महत्व होता है, सफलता आपकी एकाग्रता पर ही निर्भर करती है। आप संसार को पाने की दौड़ में हो या परमात्मा को, जब तक हम ध्यान लगाकर काम नहीं करेंगे कभी ठीक परिणाम नहीं मिलेगा। इसके लिए जरूरी है कि आप पहले अपने मन को एकाग्र करें, फिर सफलता खुद आपको मिल जाएगी।

एक बार की बात है। राजा एक बार युद्ध पर गया। शाम के समय युद्ध के बाद राजा अपने युद्ध के बाद शिविर से थोड़ी दूर जाकर एक वीरान स्थान पर ध्यान लगाकर बैठ गया ताकि उसे थोड़ी शांति मिल सके। अभी राजा नदी के किनारे पर बस ध्यान की मुद्रा में बैठा ही था। वहां से एक युवती दौड़ती हुई निकली, जिसका ध्यान उस ओर तक ना गया कि राजा बैठा है। ना जाने कहां जाने की जल्दी थी। वह राजा से टकराती हुई निकल गई। राजा का

ध्यान भंग हो गया उसे बहुत गुस्सा आया। उसने तुरंत शिविर में लौटकर आदेश दिया। उस औरत को दूँड कर लाया जाए जिसने ये गुस्ताखी की है। उस युवती को इतना भी



नहीं दिखा कि देश का राजा ध्यान में बैठा है और वह उसे कुचलती हुई चली जा रही है।

सिपाही गए और थोड़ी ही देर में उस युवती को पकड़कर ले आए। राजा ने उस युवती से कहा- बदतमीज लड़की इतना भी नहीं जानती कि ध्यान में बैठे हुए व्यक्ति

को इस तरह धक्का लगाकर उसका ध्यान भंग करना कितना बड़ा पाप है। उस युवती ने राजा को पहले ऊपर से नीचे तक देखा और कहा - आपको धक्का लगा जरूर होगा लेकिन मुझे याद नहीं। मैं अपने प्रेमी से मिलने जा रही थी। मुझे कुछ नहीं पता कि आप कहां ध्यान लगा रहे थे लेकिन मुझे आश्चर्य होता है कि मैं तो अपने प्रेमी से मिलने जा रही थी।

मेरा ध्यान सिर्फ अपने प्रेमी से मिलने पर केंद्रित था। मुझे पता ही नहीं चला कि आप परमात्मा के ध्यान में बैठे

हैं। आपको मेरा पता चल गया? राजा को उसकी बात समझ आ गई और उसने उसे छोड़ दिया। क्योंकि यह साबित हो गया था कि राजा के मन में वह समर्पण का भाव नहीं था जो उस प्रेमिका में था। उसके प्रेम में वह तीव्रता और वलंतता थी जिसने राजा को सोचने पर मजबूर कर दिया।

ब्यूटी ब्लेंडर है बहुत यूजफूल, मेकअप बॉक्स में जरूर रखें यह टूल

आमतौर पर मेकअप बॉक्स में बहुत से टूल्स होते हैं। लेकिन ब्यूटी ब्लेंडर सबसे ज्यादा जरूरी माना जाता है। इसके बिना मेकअप का परफेक्ट लुक नहीं आता है। ब्यूटी ब्लेंडर मार्केट में अलग-अलग शेप और कलर में उपलब्ध है। महिलाएं अक्सर मेकअप के दौरान ब्यूटी ब्लेंडर की बजाय ब्रश का इस्तेमाल करती हैं। इससे मेकअप चेहरे पर उभर कर नहीं आता है। स्किन पर ब्यूटी प्रोडक्ट कहीं अधिक तो कहीं कम नजर आता है।

फाउंडेशन लगाते समय ब्यूटी ब्लेंडर की सबसे ज्यादा जरूरत पड़ती है। यह फाउंडेशन को अच्छी तरह ब्लेंड कर देता है और चेहरे को एक परफेक्ट लुक देता है। आप अपनी जरूरत के



अनुसार ब्यूटी ब्लेंडर खरीद सकती हैं। मेकअप के अलावा भी ब्यूटी ब्लेंडर अन्य चीजों में काफी उपयोगी है। आइए जानते हैं ब्यूटी ब्लेंडर किस तरह है बेहद उपयोगी।

एक्स्ट्रा मेकअप को रिमूव करें
मेकअप करते समय त्वचा पर कुछ प्रोडक्ट अधिक लग जाते हैं। यदि मेकअप के दौरान हाइलाइटर या ब्लश थोड़ा ज्यादा हो गया हो, तो परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है। आप उसे ब्यूटी ब्लेंडर से हल्का सा दबाएं। यह अतिरिक्त मेकअप को एब्जॉर्ब कर लेता है और आपका मेकअप परफेक्ट नजर आता है।

मेकअप को सेट करें
आखिर कौन नहीं चाहता कि लंबे समय तक चेहरे पर मेकअप वैसे ही टिका रहे। इसके लिए ब्यूटी ब्लेंडर पर मेकअप सेट को स्प्रे करें। इसके बाद अपने चेहरे पर थपथपाते हुए आराम से लगाएं। इससे न सिर्फ आपके चेहरे की चमक बढ़ जाएगी बल्कि लंबे समय तक आपका मेकअप वैसे ही बना रहेगा।

परफेक्ट लुक के लिए
मेकअप के दौरान फाउंडेशन या पाउडर लगाने के लिए ब्यूटी ब्लेंडर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इसका सिर्फ इतना ही उपयोग नहीं है। आप मांश्रुआइजिंग क्रीम और अन्य स्किन प्रोडक्ट भी अपने फेस और नेक एरिया पर लगाने के लिए ब्लेंडर का इस्तेमाल कर सकती हैं। (आरएनएस)

सृष्टि में त्याग कण-कण की अहमियत

नरपत दान बारहठ
सृष्टि की संरचना में सभी चर-अचर चीजों का योगदान रहा है। अब वो चीजें चाहे सूक्ष्मता ग्रहण किये हुए हों या विशालता, ब्रह्माण्ड से लेकर धरती के गठन में सब वस्तुओं का अपना-अपना महत्व रहा है। मगर आदमी की फितरत ऐसी है कि वह धरती का कर्ताधर्ता अपने आपको या फिर उन वस्तुओं को मानने लगा है जो चीजें मनुष्य की नजर में अच्छी या सुंदर हैं। अब जैसे हम फूल को अहमियत देते हैं मगर कांटों को नहीं। हम पेड़ को जीवनदाता मानकर पूजते हैं मगर पत्थर को तिरस्कृत मान लेते हैं। पत्थर को तो निर्दयता से तोड़ दिया जाता है। अगर कोई व्यक्ति किसी का दिल तोड़ दे या विश्वासघात कर दे तो उसे पत्थर दिल की संज्ञा दे दी जाती है। हम किसी को श्रेष्ठ तो किसी को तुच्छ मान बैठते हैं। ये सब अधूरे मानक हम अपने मन से तय कर देते हैं कि कौन-सी चीज अहमियत रखती है और किस चीज की अहमियत नहीं है। मगर विज्ञान और व्यवहार की दृष्टि से सही तथ्य यही है कि इस धरा पर कण-कण की अपनी अहमियत है। बात उस अहमियत को समझने और स्वीकार करने तक की है। अगर हम अपनी सोच और समझ का दायरा बढ़ाकर देखें तो हम पायेंगे कि हर वस्तु चाहे वह सजीव हो या निर्जीव, सबका हमारे जीवन में बहुत महत्व है। ऐसी ही एक कहानी से इसे समझ सकते हैं।

एक समृद्ध व्यक्ति किसी पहाड़ी गांव में हरे-भरे पहाड़ों के बीच नदी के किनारे बने आलीशान घर में रहता था। पास में ही भगवान का मन्दिर भी था। हर सुबह-शाम वह व्यक्ति नदी में तैरता, फिर पहाड़ों के शिखर पर बैठकर उदय और अस्त होते सूर्य के अप्रतिम नजारे को निहारता। उसने

घर में भी तरह-तरह के फूलों के पौधे लगा रखे थे। रोज सुबह-शाम मन्दिर में भगवान की आराधना किया करता था। एक दिन बारिश की ठण्डी रात में गहरी नींद सोया कि सुबह सूर्योदय से पहले नहीं जाग सका। देर से उठा और भागता हुआ पहाड़ी के तरफ चला। बीच में नदी का बहाव था। उसे नदी पार करके पहाड़ी पर जाना होता था। उसने नदी में छलांग लगाई तैरकर उस पार जाने लगा।

बीच नदी के पानी का तेज बहाव आया। वो हड़बड़ाया और फिर एक बड़े पत्थर को पकड़ लिया। बहाव ज्यों ही कम हुआ तो उसने नदी पार की। अब भागता हुआ पहाड़ी पर चढ़ने लगा कि अचानक पैर नुकीले पत्थर से लगा। उसे चोट लगी। खून बहने लगा। वह बैठ गया और तिलमिलाते हुए पत्थर पर चिप्लते हुए बोला-ये पत्थर भी न बीच रास्ते पड़े रहते हैं, नीरस और बेहूदा। कुछ काम के नहीं। रास्ते से दूर नहीं रह सकते। मैं कल इसे उखाड़कर फेंक दूंगा। वह आदमी इतना बोला ही था कि पत्थर से आवाज आई-महाशय! माफ़ कीजिये। आपको चोट लगी। मगर इसमें मेरा कोई दोष नहीं है। अगर तुम देखकर चलते तो हादसा नहीं होता। व्यक्ति पहले तो सकपकाया फिर क्रोधित हुआ और पत्थर को कल देख लेने की धमकी देकर घर की तरफ चला। चोट पर मरहम पट्टी की।

रात हुई। वह अनमने मन से सो गया। कुछ-कुछ नींद आई ही थी कि उसे लगा कि घर की दीवारें हिलने लगीं और दीवार का पत्थर-पत्थर बोलने लगा-हम इस आदमी के साथ नहीं रहना चाहते। इसकी नजर में हमारा कोई महत्व नहीं है। हम जा रहे हैं। यह सुनकर आदमी घबराया और हड़बड़ाकर उठा। पसीने से तरबतर। घर से बाहर निकला और मन्दिर की तरफ भागा।

भगवान की मूर्ति के आगे हाथ जोड़कर याचना करने लगा- 'हे भगवान, ये सब क्या हो रहा है। घर पूरा हिल रहा है। कृपया रक्षा करो। दया करो, घर बच जाए मेरा।' तभी मूर्ति से आवाज आई-हे मनुष्य! मैं तुम्हारी सहायता नहीं कर सकता क्योंकि यहां मेरा मूर्तरूप भी पत्थर का बना है। तुम्हें पत्थरों से कोई मतलब भी नहीं है। इसलिए तुम यहां से चले जाओ। अब मन्दिर भी हिलने लगा। आदमी का डर दोगुना हो गया। वह गिड़गिड़ाते हुए बोला-क्षमा करो प्रभु। बहुत बड़ी गलती हो गई। मैं अंधा हो गया था। मूर्ति से आवाज आई-ठीक है, तुम्हें माफ़ी मिलेगी लेकिन पहले तुम मेरी बात ध्यान से सुनोगे। व्यक्ति बोला-जो आज्ञा प्रभु। मूर्ति ने कहा-हे मनुष्य! मेरा यह मूर्तरूप पत्थर का ही बना है। तुम जिस आलीशान घर में रहते हो वह भी पत्थर का बना है। एक दिन नदी में डूबते वक्त तुमने जिसे पकड़कर जान बचाई थी, वह भी पत्थर ही था। और तो और जिन पहाड़ों पर घंटों बैठकर तुम आनंद का अनुभव करते हो वह भी पत्थरों से ही बने हैं। इस कहानी से यह बात निकलकर सामने आती है कि इस धरती पर सबकी अपनी-अपनी अहमियत है। तुच्छ कुछ भी नहीं है। तुच्छ मनुष्य की सोच है। कण-कण से सृष्टि से है। जिस दिन मनुष्य अन्य चीजों की अहमियत समझने लगेगा तभी उसके मन से अहम खत्म होगा। जैसे कि उस आदमी की आंखें खुल गई थीं। कहानी का सार यूं तो भगवान की मूर्ति के बयान से समझ गए हैं। फिर भी इस कहानी का सार यह भी है कि हमें 'मेरा' शब्द अपने जीवन से निकालकर 'हमारा' शब्द इस्तेमाल करना चाहिए और सबके साझे सहयोग की अहमियत को स्वीकार करना चाहिए। तभी हमारा अस्तित्व बना रहेगा।

डेंगू से बचाने में सहायक है स्वादिष्ट ड्रैगन फ्रूट

ड्रैगन फ्रूट का सेवन आपको डेंगू के खिलाफ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायता करता है। ड्रैगन फ्रूट की प्रॉपर्टीज में यह बात मुख्य रूप से सामने आती है कि यह फल विटमिन-सी प्राप्त करने का एक शानदार सोर्स होता है। आप जानते हैं कि विटमिन-सी हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में प्रमुखता से काम करता है।

-यही कारण है कि डेंगू बुखार के खिलाफ शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने में ड्रैगन फ्रूट हमारी सहायता कर सकता है। ड्रैगन फ्रूट को इसकी मल्टीपल खूबियों के कारण सुपर फूड भी कहा जाता है।

फाइबर से भरपूर
-ड्रैगन फ्रूट में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए इसे खाने से पाचनतंत्र ठीक से काम करता है। जिन लोगों को डेंगू हो चुका हो उन्हें भी रिकवरी में यह फल बहुत अधिक लाभ पहुंचा सकता है।

-साथ ही डेंगू से बचाव में यह फल इसलिए भी लाभकारी है क्योंकि यह हमारे शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या को बनाए रखने में सहायता करता है। डेंगू की चपेट में आने के बाद प्लेटलेट्स का स्तर गिरने के कारण ही रोगी की सेहत सबसे अधिक



खराब होती है।
कैरोटिनाइड युक्त
-ड्रैगन फ्रूट में बीटा कैरोटीन और लायकोपीन नामक तत्व पाए जाते हैं। जिन लोगों की डायट में ये ऐलिमेंट्स शामिल होते हैं, उनके शरीर में कैंसर जैसा भयानक रोग पनपने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है। इससे भी आप समझ सकते हैं कि ड्रैगन फ्रूट हमारे शरीर की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में किस तरह सहायता करता है।

आयरन से भरपूर
-जिन लोगों के शरीर में खून की कमी होती है, कोरोना वायरस और डेंगू संक्रमण

के लिए ऐसे लोग फेवरिट होते हैं। यानी उनका शरीर इन वायरस की चपेट में आसानी से आ जाता है। ड्रैगन फ्रूट आयरन से युक्त होता है, इसलिए यह हमारे शरीर में रक्त की कमी को दूर करता है।

ब्लड शुगर ना बढ़ने दे
- ड्रैगन फ्रूट रक्त की कमी को दूर कर, रक्त के संचार को ठीक बनाए रखता है। साथ ही हमारे खून में ग्लूकोज के बढ़ते स्तर को नियंत्रित करने में भी सहायता करता है। इस कारण शरीर में ऊर्जा का प्रवाह सुचारू रूप से होता रहता है और व्यक्ति डायबिटीज जैसी भयानक बीमारी की चपेट में आने से बच पाता है।

सू- दोकू क्र.072						
	2		6			1
3			4			2
						6
6				4		
	9		5		6	1
4	3			9		2
	8		2			7
1	2		4		9	6

नियम	सू-दोकू क्र.71 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।	8	7	6	9	5	1	2	3	4
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।	1	3	9	2	8	4	5	6	7
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।	4	5	2	3	7	6	9	1	8
	2	8	5	4	6	7	1	9	3
	3	1	7	8	9	2	4	5	6
	6	9	4	1	3	5	7	8	2
	9	4	1	6	2	8	3	7	5
	7	2	8	5	1	3	6	4	9
	5	6	3	7	4	9	8	2	1

निहंग सिरों के वापस लौटने से कुल्हाल बॉर्डर पर आवाजाही सामान्य हुई

देहरादून। हिमाचल प्रदेश के पांवटा साहिब में पिछले तीन दिनों से डटे निहंगों के रविवार सुबह वापस लौटने के बाद प्रशासन ने राहत की सांस ली है। बीते तीन दिनों से अशांत कुल्हाल बॉर्डर पर फिर से शांति लौट आई है और पूर्व की भांति बॉर्डर पर आवाजाही सामान्य हो गई है।

कर्णप्रयाग और रुद्रप्रयाग में हुए विवाद के मामले में जेल गए साधियों की रिहाई की मांग को लेकर 25 जून को करीब डेढ़ सौ निहंगों ने उत्तराखंड कूच करने के दौरान कुल्हाल बॉर्डर पर जमकर हंगामा किया था। यही नहीं बैरिकेडिंग तोड़कर निहंग दून की सीमा में घुस गए थे रात करीब ढाई बजे पुलिस प्रशासन की ओर से उन्हें दून से पांवटा साहिब वापस भेजा गया था।

पांवटा साहिब गुरुद्वारे में निहंगों के डटे रहने से तनावपूर्ण माहौल बना हुआ था। स्थानीय लोगों में भी स्थिति को लेकर चिंता बनी हुई थी। हालांकि प्रशासन ने पूरे समय संयम और सतर्कता के साथ हालात को संभाले रखा, जिससे किसी भी प्रकार की बड़ी घटना सामने नहीं आई। दोनों राज्यों के अधिकारियों ने लगातार समन्वय बनाए रखा और स्थिति पर नजर रखी।

कर्णप्रयाग की घटना के बाद जेल में बंद निहंगों को कोर्ट से जमानत मिलने पर वह रविवार सुबह पांच बजे पांवटा साहिब पहुंचे। जिसके बाद पांवटा साहिब गुरुद्वारे में डटे निहंगों का जल्दा वापस लौट गया। निहंगों के वापस लौटने के बाद अब कुल्हाल बॉर्डर पर सुरक्षा व्यवस्था में ढील दी गई है और पछुवादून से हिमाचल के पांवटा साहिब के बीच आवागमन पूरी तरह सामान्य हो गया है।

पिछले तीन दिनों से प्रभावित रही आवाजाही अब सुचारू रूप से चल रही है। स्थानीय व्यापारियों, यात्रियों और दैनिक आवागमन करने वाले लोगों ने राहत की सांस ली है। व्यापारियों का कहना है कि सुरक्षा जांच और सीमावर्ती क्षेत्र में बनी स्थिति के कारण उनके कारोबार पर असर पड़ा था। वहीं रोजाना कामकाज के लिए आने-जाने वाले लोगों को भी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। अब स्थिति सामान्य होने के बाद जनजीवन फिर से पटरी पर लौटने लगा है। प्रशासन ने क्षेत्रवासियों से शांति और भाईचारा बनाए रखने की अपील की है।

परिवहन विभाग की नीलाम गाड़ी दिलाने के नाम पर दो लाख की ठगी

देहरादून। उत्तराखंड परिवहन विभाग की नीलामी वाली गाड़ी सस्ते में दिलाने का झांसा देकर एक व्यक्ति से दो लाख रुपये की ठगी कर ली गई। रकम वापस मांगने पर आरोपी ने जान से मारने की धमकी दी। रायपुर थाना पुलिस ने आरोपी पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

तपोवन एन्क्लेव, रायपुर निवासी अनुराग राणा ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि फरवरी 2026 में उनकी जान-पहचान आशीष शर्मा नाम के एक व्यक्ति से हुई थी। कुछ समय बाद आशीष ने उन्हें बताया कि वह परिवहन विभाग देहरादून से नीलामी की गाड़ियां बिकवाता है। अनुराग को भी एक वाहन की आवश्यकता थी, इसलिए वह उसकी बातों में आ गए।

विश्वास जीतने के लिए आरोपी ने व्हाट्सएप पर वाहन नीलामी से जुड़े कुछ कागजात भी भेजे। कागजात देखकर अनुराग ने रायपुर रोड पर आरोपी को 2.03 लाख रुपये नकद दे दिए। काफी समय बीतने के बाद भी जब गाड़ी नहीं मिली तो पीड़ित ने पैसे वापस मांगे। इस पर आरोपी ने उन्हें दस हजार रुपये नकद थमा दिए, बाकी रकम बाद में देने की बात कही। जब पीड़ित ने दोबारा अपने बचे हुए पैसे का तकाजा किया तो आशीष शर्मा उन्हें जान से मारने की धमकियां देने लगा। एसओ रायपुर संजीत कुमार ने बताया कि शिकायत पर मुकदमा दर्ज कर जांच की जा रही है।

महिला ने दुकानदार को चाकू दिखाकर दी मारने की धमकी

देहरादून। राजपुर रोड स्थित एक दुकान के मालिक और ग्राहकों को सरेआम डराने-धमकाने का आरोप लगा है। महिला ने चाकू लहराकर दुकानदार को जान से मारने की धमकी भी दी।

पीड़ित दुकानदार की शिकायत पर शहर कोतवाली पुलिस ने महिला के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शहर कोतवाल केसी भट्ट ने बताया कि चनबीर सिंह ने तहरीर दी। बताया कि राजपुर रोड, सेंट्रल स्टोर के मैदानी तल पर दुकान है। आरोप है कि प्रथम तल पर रहने वाली एक महिला लंबे समय से उन्हें, उनके स्टाफ और ग्राहकों को कारण परेशान कर रही हैं।

बीती 12 जून को महिला दुकान के बाहर एक टेबल लगाकर बैठ गई और ग्राहकों को धमकी दी। 20 जून की रात करीब 8-40 बजे जब चनबीर दुकान का शटर बंद कर रहे थे तो महिला ने गालियां देते हुए उन्हें एक सप्ताह के भीतर गोली मारने की धमकी दी। 24 जून की दोपहर करीब 3-40 बजे आरोपी महिला एक बड़ा सा चाकू लेकर दुकान पर आ धमकी। उसने हवा में चाकू लहराते हुए ग्राहकों और स्टाफ के साथ गाली-गलौज की और जान से मारने की धमकी देकर वहां से चली गई। दुकानदार का कहना है कि घटना के सीसीटीवी साक्ष्य उनके पास हैं। शहर कोतवाल ने बताया कि महिला के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच की जा रही है।

नवनिर्मित स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का मुख्यमंत्री ने किया लोकार्पण

संवाददाता हरिद्वार। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को रुड़की में एचआरडीए द्वारा 3 करोड़ 75 लाख रुपये की लागत से नवनिर्मित आधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का विधिवत लोकार्पण किया। इस अवसर पर उन्होंने परिसर का निरीक्षण कर उपलब्ध कराई गई खेल सुविधाओं का अवलोकन किया तथा खिलाड़ियों और खेल प्रशिक्षकों से संवाद भी किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार खेलों के समग्र विकास और खिलाड़ियों को विश्वस्तरीय सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि आधुनिक खेल अवसंरचना युवाओं की प्रतिभा को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रदेश के प्रत्येक जिले में खेल सुविधाओं का विस्तार किया जा रहा है ताकि ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण और अभ्यास का अवसर मिल सके।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में खेलों को नई पहचान मिली है। उत्तराखंड सरकार भी खेल नीति के माध्यम से खिलाड़ियों को प्रोत्साहन देने, प्रशिक्षण की बेहतर व्यवस्था करने तथा राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को हरसंभव सहयोग प्रदान कर रही है।



मुख्यमंत्री ने कहा कि इस स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के निर्माण से हरिद्वार एवं रुड़की सहित आसपास के क्षेत्रों के खिलाड़ियों को आधुनिक सुविधाओं का लाभ मिलेगा। इससे युवाओं में खेलों के प्रति रुचि बढ़ेगी और वे विभिन्न प्रतियोगिताओं में बेहतर प्रदर्शन कर प्रदेश का नाम रोशन करेंगे।

नवनिर्मित स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में इनडोर खेलों के लिए अत्याधुनिक सुविधाएं विकसित की गई हैं। यहां खिलाड़ियों के लिए सुसज्जित जिम, बैडमिंटन कोर्ट तथा अन्य आवश्यक खेल संसाधन उपलब्ध कराए गए हैं। यह कॉम्प्लेक्स खिलाड़ियों के नियमित अभ्यास, प्रशिक्षण एवं विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए

भी उपयोगी सिद्ध होगा। कार्यक्रम में परिवहन मंत्री प्रदीप बत्रा, जिलाध्यक्ष भाजपा मधु सिंह, मेयर नगर निगम रुड़की अनीता अग्रवाल, श्यामवीर सैनी, आदेश सैनी, शोभाराम प्रजापति, मेलाधिकारी कुंभ श्रीमती सोनिका, जिलाधिकारी मयूर दीक्षित, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह भुल्लर, ज्वाइंट मजिस्ट्रेट दीपक रामचंद्र सेठ एसपी देहात शेखर सुयाल, एचआरडीए सचिव प्रत्यूष सिंह, नगर आयुक्त रुड़की गोपाल राम बिनवाल, सीओ मंगलौर अभिनव चौधरी, सहित जनप्रतिनिधियों, खेल विभाग के अधिकारियों प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों एवं बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।

नशा मुक्त समाज के निर्माण हेतु जनजागरूकता अभियान जारी

हमारे संवाददाता उत्तरकाशी। पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, श्रीमती कमलेश उपाध्याय के निर्देशन में उत्तरकाशी पुलिस द्वारा युवाओं एवं आमजन को नशे, साइबर अपराध तथा अन्य सामाजिक बुराइयों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से जनपदभर में लगातार जनजागरूकता अभियान संचालित किए जा रहे हैं।

थानाध्यक्ष मोरी दीपक रावत के नेतृत्व में थाना मोरी पुलिस टीम द्वारा सुदूरवर्ती ग्राम सिदरी में जनजागरूकता कार्यक्रम



आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों एवं युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराते हुए नशे से दूर रहने, स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, नियमित

व्यायाम करने तथा खेलकूद को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया गया। पुलिस टीम द्वारा उपस्थित लोगों को साइबर अपराधों से बचाव तथा नशा उन्मूलन हेल्पलाइन से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। साथ ही जागरूकता पंपलेट वितरित कर आमजन से अपील की गई कि किसी भी प्रकार की नशाखोरी, साइबर ठगी अथवा सौंदर्य गतिविधि की सूचना तत्काल पुलिस को दें। अपराधमुक्त व सुरक्षित समाज के निर्माण में जनसहभागिता की करें।

युवा शक्ति ही विकसित भारत और...

सभी प्रतिभाशाली युवाओं का स्वागत करते हुए कहा कि राज्य सरकार युवाओं को रोजगार एवं स्वरोजगार से जोड़ने के लिए निरंतर प्रयास कर रही है। स्टार्टअप को प्रोत्साहन एवं वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है तथा विभिन्न स्वरोजगार योजनाओं का प्रभावी संचालन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा लागू किए गए सख्त नकल विरोध का कानून के परिणामस्वरूप भर्ती प्रक्रियाओं में पारदर्शिता आई है और अब तक 33 हजार से अधिक युवाओं को सरकारी सेवाओं में नियुक्ति प्रदान की जा चुकी है।

रीया वंदना ने सोशल मीडिया के माध्यम से फैल रही अफवाहों एवं भ्रामक सूचनाओं पर सरकार की कार्ययोजना के संबंध में प्रश्न किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि आज सोशल मीडिया जनसंचार का एक अत्यंत प्रभावी माध्यम बन चुका है। किसी भी सूचना का प्रसार कुछ ही क्षणों में लाखों लोगों तक हो जाता है। पहले लोगों को समाचारों

के लिए मुख्य रूप से समाचार पत्रों एवं टेलीविजन पर निर्भर रहना पड़ता था, जबकि आज प्रत्येक व्यक्ति अपनी बात सीधे समाज तक पहुंचा सकता है। उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया के दुरुपयोग पर प्रभावी निगरानी के लिए साइबर सेल सक्रिय रूप से कार्य कर रही है तथा अफवाह फैलाने एवं सामाजिक सौहार्द बिगाड़ने का प्रयास करने वाले लोगों के विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई की जा रही है।

सोनालिका ने वर्ष 2027 में आयोजित होने वाले कुंभ मेले की तैयारियों के संबंध में प्रश्न किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार वर्ष 2027 के कुंभ मेले को दिव्य, भव्य, सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। इसके लिए भीड़ प्रबंधन, यातायात व्यवस्था, विभिन्न घाटों के निर्माण एवं विस्तारीकरण सहित श्रद्धालुओं की सुरक्षा के व्यापक प्रबंध किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि कुंभ मेले के दौरान आधुनिक तकनीक का

◀ पृष्ठ 1 का शेष

उपयोग करते हुए ड्रोन एवं आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) आधारित निगरानी व्यवस्था भी सुनिश्चित की जाएगी।

कार्यक्रम के आयोजक गौरव कौशिक ने मुख्यमंत्री का पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया तथा सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर राज्यसभा सांसद कल्पना सैनी, परिवहन मंत्री प्रदीप बत्रा, जिला पंचायत अध्यक्ष किरण चौधरी, भाजपा जिलाध्यक्ष मधु सिंह, रुड़की नगर निगम की महापौर अनीता अग्रवाल, श्यामवीर सैनी, आदेश सैनी, शोभाराम प्रजापति, भाजपा ओबीसी मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष राकेश गिरी, जिलाधिकारी मयूर दीक्षित, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह भुल्लर, संयुक्त मजिस्ट्रेट दीपक रामचंद्र सेठ, अपर जिलाधिकारी जितेंद्र कुमार, पुलिस अधीक्षक (देहात) शेखर सुयाल, एचआरडीए सचिव प्रत्यूष सिंह, उपजिलाधिकारी भगवानपुर देवेन्द्र सिंह नेगी सहित बड़ी संख्या में युवा उपस्थित रहे।

सीएम धामी ने 'मन की बात' कार्यक्रम के 135वें संस्करण को सुना



हमारे संवाददाता हरिद्वार। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज रुड़की में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम के 135वें संस्करण को सुना। इस मौके पर उनके साथ कई लोग मौजूद रहे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री का मन की बात कार्यक्रम जनभागीदारी को सशक्त बनाने तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन के लिए प्रेरित करने का प्रभावी माध्यम बन गया है। प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में देश के विभिन्न भागों में जनसहयोग से हो रहे प्रेरणादायी कार्यों, पर्यावरण संरक्षण, सांस्कृतिक विरासत

के संवर्धन, नवाचार, युवाओं की सहभागिता तथा स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने जैसे विषयों पर अपने विचार साझा करते हुए नागरिकों को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी का संदेश दिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के संदेश सबका प्रयास की भावना को और अधिक सशक्त करते हैं। समाज के प्रत्येक वर्ग की सहभागिता से ही विकसित भारत के संकल्प को साकार किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड सरकार भी प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में जनकल्याण, सुशासन, पर्यावरण संरक्षण, महिला सशक्तिकरण, युवा सशक्तिकरण, स्थानीय

उत्पादों के प्रोत्साहन तथा सांस्कृतिक धरोहर के संरक्षण के लिए निरंतर कार्य कर रही है। इस दौरान राज्य सभा सांसद कल्पना सैनी, परिवहन मंत्री प्रदीप बत्रा, अध्यक्ष जिला पंचायत किरण चौधरी, जिलाध्यक्ष भाजपा मधु सिंह, मेयर नगर निगम रुड़की अनीता अग्रवाल, राज्य मंत्री देशराज कर्णवाल, श्यामवीर सैनी, आदेश सैनी, शांति भाराम प्रजापति, ओबीसी मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष राकेश गिरी, जिलाधिकारी मयूर दीक्षित, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह भुल्लर सहित भाजपा मंडल अध्यक्ष, सैकड़ों की संख्या में कार्यकर्ता मौजूद रहे।

नाबालिग बरामद, शादी का झांसा देकर ले जाने वाला युवक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता हरिद्वार। ऑपरेशन प्रहार अभियान के तहत पुलिस ने नाबालिग किशोरी के अपहरण के मामले का 24 घंटे के भीतर सफल खुलासा करते हुए किशोरी को सकुशल बरामद कर विवाह का झांसा देकर किशोरी को अपने साथ ले जाने वाले आरोपी युवक को भी गिरफ्तार कर उसके खिलाफ पोक्सो अधिनियम सहित अन्य संबंधित धाराओं में कार्रवाई करते हुए न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।



कोतवाली प्रभारी एवं क्षेत्राधिकारी दिव्येश उपाध्याय ने बताया कि 27 जून को कलियर कोतवाली क्षेत्र निवासी एक व्यक्ति ने तहरीर देकर आरोप लगाया था कि उसकी नाबालिग पुत्री को कलियर कोतवाली क्षेत्र के एक गांव का युवक बहलाखफुसलाकर अपने साथ ले गया है। पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निर्देश पर विशेष टीम का गठन किया। टीम ने बेडपुर, इमलीखेड़ा, पिरान कलियर, रुड़की मार्ग, बस अड्डे, रेलवे स्टेशन सहित विभिन्न स्थानों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली। साथ ही तकनीकी साक्ष्यों और मुखबिर तंत्र की मदद से आरोपी की तलाश शुरू की गई। मुखबिर की सूचना पर पुलिस ने माजरी चौक से आरोपी नितिन उर्फ रामकुमार निवासी ग्राम सोहलपुर कोतवाली कलियर को गिरफ्तार कर लिया तथा नाबालिग किशोरी को सकुशल बरामद कर लिया। पकड़े गए आरोपी ने पुलिस पूछताछ में स्वीकार किया कि वह किशोरी को शादी का झांसा देकर अपने साथ ले गया था। इसके बाद पुलिस ने मामले में पोक्सो अधिनियम की धाराएं भी जोड़ दीं। बरामद किशोरी को जिला बाल कल्याण समिति के समक्ष प्रस्तुत कर उसके संरक्षण में भेज दिया गया। जबकि आरोपी को न्यायालय में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

अलग-अलग स्थानों से 2 शराब तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता देहरादून। तीर्थनगरी में शराब तस्करी कर रहे दो लोगों को पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 15 पेट्री देशी शराब व तस्करी में प्रयुक्त कार बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार कोतवाली ऋषिकेश पर गठित अलग-अलग पुलिस टीमों द्वारा चौकिंग के दौरान जंगलात बैरियर ऋषिकेश से एक आरोपी अशोक रूहेला पुत्र स्वव कृष्ण कुमार रूहेला को स्विफ्ट डिजायर कार व देशी शराब तथा बस अड्डा ऋषिकेश के पास से 1 अन्य आरोपी राममिलन पुत्र स्व. पाहलू त्व लक्ष्मी भक्ति को 45 ट्रेटा पैक देशी शराब के साथ गिरफ्तार किया गया। आरोपी अशोक रूहेला व राममिलन के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।



15 पेट्री देशी शराब व कार बरामद

सड़क हादसे में डेढ़ वर्षीय मासूम की मौत!

संवाददाता पौड़ी। ऋषिकेश-बदरीनाथ हाईवे पर मूल्यागांव के पास एक दर्दनाक सड़क हादसे में डेढ़ वर्षीय मासूम बच्ची की मौत पर ही मौत हो गई। जानकारी के अनुसार, पानीपत से श्रीनगर के लिए गेहूं लेकर जा रहा एक ट्रक मूल्यागांव के पास चढ़ाई पर अचानक ब्रेक गियर न लगने के कारण पीछे की ओर फिसलने लगा। उसे पीछे आता देख उसके ठीक पीछे चल रहे दूसरे ट्रक के चालक ने भी अपने वाहन को पीछे करना शुरू कर दिया। इसी दौरान पीछे से आ रहे बाइक सवार अंकित, जो अपनी पत्नी और बेटी नौनी के साथ जा रहे थे। अचानक ट्रक को अपनी तरफ आता देख जब तक वे संभल पाते, बाइक ट्रक



की चपेट में आ गई और डेढ़ साल की बच्ची नौनी ट्रक के अगले टायर के नीचे आ गई। जिससे उसकी घटनास्थल पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद गेहूं से लदा ट्रक सड़क पर पलट गया। जिससे राष्ट्रीय राजमार्ग पर आवागमन पूरी तरह बाधित हो गया।

घटना की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंचे चौकी प्रभारी योगेंद्र शर्मा ने बताया कि पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पंचायतनामे की कार्रवाई के लिए बेस अस्पताल श्रीकोट भेज दिया है और मार्ग पर यातायात को दोबारा सुचारू करने के प्रयास किए जा रहे हैं।

बोलेरो पर गिरा बोल्डर, एक की मौत

संवाददाता कोटद्वार। कोटद्वार-पौड़ी हाईवे पर आज दर्दनाक हादसा हो गया। सतपुली मल्ली मार्ग पर एक बोलेरो वाहन पर बोल्डर गिर गया। बोलेरो में सवार एक व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि चालक समेत दो अन्य लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस और एसडीआरएफ की टीमों ने स्थानीय ग्रामीणों की मदद से राहत एवं बचाव कार्य शुरू किया। जानकारी के अनुसार, घटना करीब तीन बजे की है। सड़क चौड़ीकरण के दौरान पहाड़ से एक विशाल बोल्डर अचानक नीचे आ गिरा। उस समय गाजियाबाद नंबर की एक बोलेरो गुमखाल से सतपुली की ओर जा रही थी। बोल्डर सीधे बोलेरो के



ऊपर गिरने से वाहन बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। दर्दनाक हादसे में चालक के साथ बैठे व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि चालक सहित दो अन्य लोग गंभीर रूप से घायल हो गए और क्षतिग्रस्त हुए

वाहन में बुरी तरह फंस गए। घटना की सूचना मिलने पर सतपुली पुलिस और एसडीआरएफ की टीम तत्काल मौके पर पहुंची। थानाध्यक्ष अनिल चौहान ने बताया कि स्थानीय ग्रामीणों के

सहयोग से घायलों को वाहन से बाहर निकालकर उपचार के लिए अस्पताल ले जाया गया। राहत एवं बचाव अभियान के दौरान क्षतिग्रस्त बोलेरो में फंसे एक घायल को निकालने के लिए कटर मशीन की मदद से वाहन को काटना पड़ा। कड़ी मशकत के बाद घायल को सुरक्षित बाहर निकालकर अस्पताल पहुंचाया गया। मृतक की पहचान केरल निवासी श्रीकांत (45) के रूप में हुई है। वहीं घायलों में सरनजीत (61) निवासी दिल्ली एवं उदय (दिल्ली) निवासी बंगाल शामिल हैं। तीनों गाजियाबाद में एक प्राइवेट कंपनी में काम करते थे। मृतक एवं घायलों के परिजनों से संपर्क किया जा रहा 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 सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।