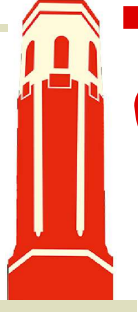


26 जुलाई 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 183
- 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

परमवीर चक्र से सम्मानित वीरों के लिए अनुग्रह राशि डेढ़ करोड़ से बढ़ाकर 2 करोड़ की जाएगी: मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को गांधी पार्क, देहरादून स्थित शहीद स्मारक पर कारगिल विजय दिवस (शौर्य दिवस) के अवसर पर पुष्पचक्र अर्पित कर कारगिल के अमर शहीदों को भावभीनी श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर उन्होंने कारगिल शहीदों के परिजनों को सम्मानित करते हुए उनके अद्वितीय त्याग, शौर्य और राष्ट्रसेवा को नमन किया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर घोषणा की कि परमवीर चक्र से सम्मानित वीरों के लिए अनुग्रह राशि डेढ़ करोड़ से बढ़ाकर 2 करोड़ की जाएगी।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि कारगिल विजय भारतीय सेना के अदम्य साहस, अद्वितीय पराक्रम और राष्ट्रभक्ति का अमर प्रतीक है। उन्होंने कहा कि 18 हजार फीट से अधिक ऊँचाई पर अत्यंत विषम परिस्थितियों में भारतीय सैनिकों ने अद्वितीय वीरता, अटूट मनोबल और सर्वोच्च बलिदान का परिचय देते हुए दुश्मन को परास्त किया तथा विश्व के समक्ष भारत की सैन्य शक्ति और दृढ़ संकल्प का परिचय कराया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कारगिल युद्ध में देश के 527 वीर सैनिकों ने सर्वोच्च बलिदान दिया, जिनमें उत्तराखंड के 75 वीर सपूत भी शामिल थे। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड केवल देवभूमि ही नहीं, बल्कि वीरभूमि भी है। प्रदेश की गौरवशाली सैन्य



परंपरा, वीरता पदक विजेताओं की समृद्ध विरासत तथा यहां के युवाओं का राष्ट्र सेवा के प्रति समर्पण पूरे देश के लिए प्रेरणास्रोत है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में आज भारत की सुरक्षा नीति अधिक सशक्त, निर्णायक और आत्मविश्वास से परिपूर्ण हुई है। उन्होंने कहा कि आतंकवाद के विरुद्ध निर्णायक कार्रवाई, सीमावर्ती क्षेत्रों में रणनीतिक आधारभूत संरचना का तीव्र विकास तथा रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भर भारत की दिशा में किए गए प्रयास नए भारत की शक्ति के प्रतीक हैं।

उन्होंने कहा कि वन रैंक-वन पेंशन, राष्ट्रीय युद्ध स्मारक तथा सैनिक कल्याण से जुड़े अनेक ऐतिहासिक निर्णयों से देश के सैनिकों, पूर्व सैनिकों एवं उनके परिवारों का सम्मान बढ़ा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार भी वीर सैनिकों, पूर्व सैनिकों तथा शहीद परिवारों के कल्याण के लिए पूर्ण प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा शहीदों के आश्रितों को दी जाने वाली अनुग्रह राशि 10 लाख रुपये से बढ़ाकर 50 लाख रुपये की गई है। इसके साथ ही सभी वीरता

पुरस्कार विजेताओं को दी जाने वाली एकमुश्त एवं वार्षिक सहायता राशि में भी ऐतिहासिक वृद्धि की गई है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि बलिदानी परिवारों के एक सदस्य को सरकारी सेवा में समायोजन, आवेदन की समय-सीमा दो वर्ष से बढ़ाकर पांच वर्ष करना, शहीद परिवारों की बेटियों के विवाह हेतु सहायता, वीरता पुरस्कार विजेताओं के लिए राज्य परिवहन निगम की बसों में निःशुल्क यात्रा तथा सेवारत एवं पूर्व सैनिकों को संपत्ति क्रय पर स्टाम्प शुल्क में छूट जैसी अनेक जनकल्याणकारी व्यवस्थाएं लागू की गई

हैं। पूर्व सैनिकों की शस्त्र लाइसेंस प्रक्रिया को सरल बनाया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सैनिकों एवं पूर्व सैनिकों के जिला अदालतों में भूमि धोखाधड़ी के जो मामले पेंडिंग हैं, उनके शीघ्र निस्तारण के प्रयास किये जाएंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देहरादून के गुनियाल गांव में राज्य के पांचवें धाम के रूप में सैन्य धाम का निर्माण अंतिम चरण में है। उन्होंने कहा कि राज्य के प्रत्येक शहीद के घर से लाई गई पवित्र मिट्टी से निर्मित यह सैन्य धाम आने वाली पीढ़ियों के लिए राष्ट्रभक्ति, त्याग और बलिदान का प्रेरणा-स्थल बनेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार अग्निवीरों के उज्ज्वल भविष्य के लिए भी ठोस कदम उठा रही है। सेवामुक्त अग्निवीरों के लिए देश का पहला अग्निवीर रोजगार सेल गठित किया जा रहा है। साथ ही उत्तराखंड पुलिस, वन विभाग तथा अन्य राज्य सेवाओं में उन्हें प्राथमिकता देने, कौशल विकास प्रशिक्षण, स्वरोजगार, होमस्टे योजना तथा सीमावर्ती क्षेत्रों में विशेष सहायता उपलब्ध कराने की दिशा में प्रभावी कार्य किए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से आह्वान किया कि कारगिल के अमर शहीदों के त्याग, शौर्य और राष्ट्रभक्ति से प्रेरणा लेकर विकसित भारत तथा विकसित, आत्मनिर्भर और सशक्त उत्तराखंड के निर्माण में अपना सक्रिय योगदान दें। ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

उत्तराखंड के पूर्व मंत्री और कांग्रेसी नेता हीरा सिंह बिष्ट नहीं रहे

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के वरिष्ठ कद्दावर नेता और पूर्व मंत्री हीरा सिंह बिष्ट का शनिवार देर रात निधन हो गया। वह काफी समय से बीमारी से जूझ रहे थे। उनके निधन की सूचना मिलते ही पूरे प्रदेश में शोक व्याप्त हो गया।

राज्य निर्माण से पहले से ही कांग्रेस की राजनीति में सक्रिय रहे हीरा सिंह बिष्ट ने उत्तराखंड बनने के बाद भी संगठन और सरकार दोनों जगह अहम भूमिका निभाई। वह एन.डी. तिवारी की सरकार में कैबिनेट मंत्री के तौर पर परिवहन, श्रम और तकनीकी शिक्षा विभाग संभाल चुके थे। तीन बार विधायक निर्वाचित हुए बिष्ट जी अपनी सरलता, साफगोई और जनता से जुड़ाव के लिए पहचाने जाते थे। नेता जी के निधन पर मुख्यमंत्री सहित सभी दलों



के नेताओं और सामाजिक संगठनों ने शोक जताते हुए उन्हें श्रद्धांजलि दी है। परिवार के अनुसार उनका अंतिम संस्कार रविवार को

देहरादून स्थित नालापानी श्मशान घाट में संपन्न होगा। राजनीतिक जानकारों का मानना है कि हीरा सिंह बिष्ट के जाने से

उत्तराखंड कांग्रेस को एक बड़ी क्षति हुई है। उनके निधन के साथ ही प्रदेश ने एक अनुभवी और जनप्रिय नेता खो दिया है।

मुख्यमंत्री ने कांग्रेस के वरिष्ठ नेता हीरा सिंह बिष्ट के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखंड कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री हीरा सिंह बिष्ट के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है।

मुख्यमंत्री ने रविवार को डी.एल.रोड, देहरादून स्थित पूर्व कैबिनेट मंत्री स्व. हीरा सिंह बिष्ट के निजी आवास पहुँचकर उनके पार्थिव शरीर पर पुष्पचक्र अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी।

मुख्यमंत्री ने शोक संतप्त परिजनों से मुलाकात कर अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त की और उन्हें ढाढस बंधाया।



फायदा ही नहीं नुकसान भी पहुँचाती है अदरक!

अदरक के फायदों के बारे में तो हम सब जानते हैं लेकिन आप शायद इसके नुकसान के बारे में नहीं जानते होंगे। अदरक का ज्यादा सेवन करने से कई प्रकार के नुकसान हो सकते हैं। अदरक को इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए लाभदायक माना जाता है। अगर कहें कि अदरक आपको बीमार भी कर सकता है तो आपको यकीन नहीं होगा! अदरक खाद्य पदार्थ होने के साथ-साथ आयुर्वेदिक औषधि भी है। अदरक बहुत सारी बीमारियाँ से बचाव करने में लाभदायक हो सकता है। यदि आप ये सोचते हैं कि अदरक का सेवन करना हमें हेल्दी बना रहा है, तो आप बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं! अदरक के ज्यादा सेवन से कई प्रकार की बीमारियों का खतरा हो सकता है। आइये जानते हैं अदरक से होने वाले नुकसान के बारे में....

अदरक का ज्यादा सेवन करना आपके सेहत में सुधार नहीं लाता, बल्कि आपके दिल को बीमार बना देता है। इसका ज्यादा सेवन करने से आपको दिल को नुकसान पहुंच सकता है। अदरक का ज्यादा सेवन करने से दिल को सुचारू रूप से काम करने में परेशानी आती है, साथ में ही ब्लड प्रेशर के घटने-बढ़ने की समस्या का भी आपको सामना करना पड़ सकता है।

अदरक आपकी स्किन के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन, कुछ लोगों को इससे एलर्जी हो सकती है। ऐसे में उन्हें अदरक को त्वचा पर लगाने से जलन हो सकती है। स्किन पर अदरक लगाने के बाद किसी भी तरह की परेशानी हो तो इसका उपयोग करना बंद कर देना चाहिए।

अदरक का ज्यादा इस्तेमाल हमारे खून को पतला करने का काम करती है। इसके साथ ही अदरक आपके खून में जमने वाले थक्कों को एस्पिरिन की ही तरह ही रोकती है।

यदि आप डायबिटिक के मरीज है, तो अदरक का सेवन एक सीमित मात्रा में करना ही फायदेमंद साबित होगा, क्योंकि अदरक धीरे धीरे आपके ब्लड शुगर को कम कर देती है। जिससे आपको हाइपोग्लाइसीमिया यानि खून में शुगर की कमी नामक बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है।

गर्भावस्था के दौरान अदरक का सेवन करना जहां गर्भवती महिलाओं को जी मिचलाने और उल्टी से निजात दिलाता है, वहीं एक शोध के अनुसार अदरक का अधिक सेवन करना गर्भपात के खतरे को बढ़ा देता है।

टमाटर के अधिक सेवन से हो सकते हैं ये 5 नुकसान, जरूर जानिए

टमाटर के महंगे होने का अगर आपको भी दुख है, तो इसके इन नुकसानों को जरूर जान लीजिए...इन्हें जानने के बाद आपको टमाटर के महंगे होने का जरा भी दुख नहीं होगा और आप तौबा कर लेंगे इन महंगे टमाटरों से। जानें 5 नुकसान.....

1. टमाटर का सेवन आपको एसिडिटी दे सकता है। दरअसल इसमें काफी अधिक मात्रा में अम्ल होता है जिससे इसका सेवन करने पर आपके पेट में अम्लीयता बढ़ती है और यह एसिडिटी का कारण बनती है।

2. टमाटर के साथ-साथ आप इसके बीजों को शरीर में जाने से नहीं रोक सकते, लेकिन इन बीजों के आपके शरीर में जाने से आप पथरी के मरीज हो सकते हैं, क्योंकि ये आसानी से किडनी में पहुंचकर पथरी यानि स्टोन का निर्माण करते हैं।

3. टमाटर में मौजूद टरपीन्स नामक तत्व आपकी शारीरिक दुर्गन्ध का कारण बन सकता है। पाचन के दौरान इसका विघटन, शरीर की दुर्गन्ध पैदा करता है।

4. अगर आपको अक्सर पेट में गैस की समस्या होती है, तो टमाटर का सेवन कम करना ही आपके लिए फायदेमंद होगा, क्योंकि यह पेट में गैस पैदा कर सकता है।

5. आजकल ऑर्गेनिक टमाटरों के बजाए इंजेक्शन या केमिकल का इस्तेमाल कर पकाए गए टमाटर बाजारों में उपलब्ध होते हैं, जो आपके लिए बेचैनी, ब्लडप्रेशर और अन्य सेहत समस्याएं दे सकता है।



बार-बार भूख लगने का क्या है कारण, जाने!

भूख लगने पर हम सभी खाना खाते हैं। इससे शरीर को एनर्जी मिलती है। आमतौर पर एक इंसान दिन में तीन से चार बार खाना खाता है लेकिन अगर भरपेट खाना खाने के बाद भी भूख महसूस हो तो तुरंत सावधान हो जाना चाहिए। कुछ लोग इसे कमजोरी मानते हैं लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, इसके कई गंभीर कारण हो सकते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट लवनीत बत्रा ने अपने इंस्टाग्राम पर इसको लेकर जानकारी दी है कि आखिर बार-बार भूख लगने के क्या कारण होते हैं।

बार-बार भूख लगने के 6 कारण प्रोटीन की कमी

न्यूट्रिशनिस्ट लवनीत बत्रा बताती हैं कि अगर खाने में प्रोटीन कम है तो अक्सर भूख लगती रहती है। ऐसा इसलिए क्योंकि प्रोटीन ऊर्जा प्रदान कर भूख बढ़ाने वाले हार्मोंस को कंट्रोल में रखता है। ऐसे हार्मोंस को बनाता है, जो पेट भर जाने का संकेत देते हैं। प्रोटीन फूड क्रेविंग को भी कम करने का काम करता है। ऐसे में खाने में प्रोटीन से भरपूर चीजें शामिल करनी चाहिए।

नींद पूरी न होना
नींद न पूरी हो पाने के कारण भी बार-बार भूख लग सकती है। पर्याप्त नींद न लेने पर भूख का संकेत देने वाला ग्रेलिन हार्मोन काबू में नहीं रहता है और बढ़ जाता है। इससे बार-बार भूख लगने का एहसास होता है। इसलिए ठीक तरह से पूरी नींद लेनी चाहिए।

रिफाइंड कार्ब्स के सेवन से
रिफाइंड कार्ब्स का ग्लाइसेमिक इंडेक्स काफी ज्यादा होता है। ऐसे में इनका ज्यादा सेवन भूख को बढ़ा देता है और जल्दी-जल्दी कुछ न कुछ खाने का मन



शरीर में फाइबर की कमी
जब हमारी बॉडी में पर्याप्त मात्रा में फाइबर नहीं होता, तब बार-बार भूख का



एहसास होता है। दरअसल, फाइबर से भरपूर चीजें भूख कम करने वाले हार्मोन को बनाने का काम करते हैं। इससे पेट काफी समय तक भरा महसूस होता है। ऐसे में खाने में फाइबर को ज्यादा रखना चाहिए।

कि, आज की लाइफस्टाइल ही तनाव वाली हो गई है। ज्यादा तनाव लेने से शरीर में कॉर्टिसोल नाम का हार्मोन बढ़ जाता है,

जिससे बार-बार भूख लगती है। ऐसे में तनाव को कम करने की कोशिश करना चाहिए।

इन बीमारियों की वजह से भी

डायबिटीज और थायरॉइड जैसी गंभीर बीमारियों में भी बार-बार भूख लगती है। दरअसल, डायबिटीज के मरीजों में ग्लूकोज सेल्स तक नहीं पहुंच पाता, जिससे एनर्जी बनने की बजाए यूरिन के रास्ते बाहर आ जाता है। ऐसे में जब शुगर हाई होता है तो बहुत ज्यादा भूख लगती है। कुछ न कुछ खाने का मन करता है। थायरॉइड हॉर्मोन बढ़ने पर भी जल्दी-जल्दी भूख लगती है।

सीपीआर से कम हो सकती हैं हृदयघात से होने वाली मौतें

दिल की बीमारी (कार्डियोवस्कुलर) रोग के शिकार रहे लोगों को अचानक कार्डिएक अरेस्ट (हृदयघात) होने का खतरा बढ़ जाता है। अचानक कार्डिएक अरेस्ट (एससीए) में दिल एकाएक धड़कना बंद कर देता है और ऐसा बिना किसी चेतावनी के होता है। इस शोध के निष्कर्षों से पता चला कि एससीए की घटनाएं काफी दुर्लभ है, लेकिन इसमें पीड़ित के जीवित रहने की संभावनाएं काफी कम होती हैं।

शोधकर्ताओं ने कहा कि ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पीड़ित व्यक्ति का सहयोगी तुरंत उसे सीपीआर (फुफुसीय पुर्नजीवन) दे पाने में नाकाम रहता है। वहीं सीपीआर देकर ज्यादा से ज्यादा जानें बचाई जा सकती है।

शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि लोगों को एससीए के दौरान सीपीआर देने के लिए शिक्षित करने की जरूरत है। इससे बड़ी तादाद में जान बचायी जा सकती है। जागरूकता की कमी भी इसका एक कारण है।

कोरोनरी धमनी रोग या दिल का दौरा ऐसी ही बीमारी है जिससे हृदय गंभीर रूप से बीमार हो सकता है और मरीज की जान को जोखिम पहुंचा सकता है। कोरोनारी धमनी रोग होने पर हृदय की मांसपेशियों



में रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है और धीरे-धीरे रक्त प्रवाह पूरी तरह बंद हो जाता है।

जो मरीज मधुमेह से पीड़ित होते हैं उनमें हृदयघात होने की संभावना बढ़ जाती है। एक आंकड़े के अनुसार सामान्य लोगों की अपेक्षा मधुमेह रोगियों में दिल का दौरा पड़ने की संभावना 2 से 4 गुना बढ़ जाती है। इसलिए ब्लड शुगर लेवल का पूरा ध्यान रखना चाहिए।

उच्च रक्तचाप भी हृदय रोग होने का एक महत्वपूर्ण कारक है। चिकित्सकीय जगत में इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। उच्च रक्तचाप में व्यक्ति को सिरदर्द एवं चक्कर आने जैसे लक्षण महसूस होते हैं, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि मरीजों को उच्च रक्तचाप से

संबंधित किसी लक्षण का पता ही नहीं लग पाता और यह गंभीर हृदय रोगों में बदल जाता है।

जब रक्तचाप का लेवल सामान्य से कम हो जाता है तो उसे निम्न रक्तचाप कहते हैं।

निम्न रक्तचाप के कुछ प्रमुख कारण हैं- लंबे समय तक बेड पर रहना, अत्यधिक रक्तस्राव, गंभीर संक्रमण और सेप्सिस, हार्ट अटैक, गंभीर एलर्जी, रिएक्शन (एनाफिलेक्सिस) एवं हार्मोन संबंधी समस्याएं।

कोलेस्ट्रॉल लेवल रू कोलेस्ट्रॉल वसायुक्त पदार्थ है जो हमारे शरीर में होता है। मस्तिष्क और सेलुलर फंक्शंस को बनाने के लिए कोलेस्ट्रॉल की कुछ मात्रा की आवश्यकता होती है।

बच्चों की खांसी कहीं निमोनिया न बन जाए!

खांसी कई कारणों से हो सकती है जैसे – बदले मौसम, सर्द-गर्म, वायरल इंफेक्श, एलर्जी, धूल-मिट्टी , प्रदूषण आदि। लेकिन जब भी बच्चों को 2-3 हफ्ते तक खांसी रहती है तो यह निमोनिया में बदल जाती है। जब कोई बच्चा लंबे समय तक खांसी करता रहता है, तो उसके फेफड़ों में पहले से मौजूद किसी भी संक्रमण की स्थिति बिगड़ जाती है। इस संक्रमण का कारण वायरस, बैक्टीरिया या कोई फफूंद होती है। जब बच्चा खांसता है, तो ये संक्रमण फेफड़ों पर ज्यादा असर डालने लगते हैं, फेफड़ों में सूजन आ जाती है और उन्हें नुकसान पहुंचता है।

ऐसे में फेफड़े सांस लेने के काम को ठीक से नहीं कर पाते। सांस लेना मुश्किल हो जाता है। साथ ही बुखार आने लगता है। इसे निमोनिया कहलाते हैं। अगर सही समय पर इलाज नहीं किया जाता तो निमोनिया खतरनाक भी हो सकता है। इसलिए जैसे ही खांसी होती घरेलु उपाय करें ताकि खांसी निमोनिया में न बदलें। आइए जानते हैं एक्सपर्ट के अनुसार॥

घर में लगाएं नेबुलाइजर मशीन
नेबुलाइजर मशीन बच्चों की लंबे समय तक चलने वाली खांसी और सांस की तकलीफों में बहुत फायदेमंद साबित होता है। 5 से 7 दिन तक अगर खांसी में आराम नहीं मिलता है तो घर में बच्चों को नेबुलाइजर मशीन इस्तेमाल कर सकते हैं। यह दवाएं सीधे फेफड़ों में पहुंचती हैं जिससे जल्द राहत मिलती है। घर पर इसका इस्तेमाल करने से बच्चे को अस्पताल जाने की जरूरत नहीं पड़ती।

जायफल और शहद
जायफल में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो सूजन को कम करते हैं। शहद में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं। इन दोनों के मिश्रण से गले की सूजन दूर होती है और खांसी में आराम मिलता है। रोजाना एक चम्मच जायफल का पेस्ट और एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में 2-3 बार लेने से सूखी खांसी में बहुत राहत मिलती है। इससे खांसी निमोनिया नहीं बदलता है।

अदरक और शहद
सर्दी खांसी होने पर बच्चों की इम्यूनिटी बहुत कमजोर हो जाती है। ऐसे में उन्हें सर्दी जुकाम सबसे ज्यादा परेशान करता है। बच्चे को सर्दी होने पर अदरक खिलाने से राहत मिलती है। अदरक में एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो सीजनल इंफेक्शन को दूर करते हैं। ये तासीर में गर्म होता है। इसे खाने से शरीर में गर्मी आती है। खांसी होने पर अदरक का रस निकाल कर शहद में मिला कर बच्चे को चटाने से आराम मिलता है। रात में सोने से पहले बच्चे को एक चम्मच खिलाएं। इससे खांसी निमोनिया में नहीं बदलेगी।

पीरियड्स के दर्द में राहत देता है अदरक

सर्दियों में अदरक हर घर में इस्तेमाल किया जाता है। खाने का स्वाद बढ़ाने से लेकर सर्दी-खांसी, जुकाम में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है पर क्या आप जानती हैं। यह पीरियड के दर्द को कम करता है। एक अध्ययन रिपोर्ट के अनुसार पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द को अदरक कम करता है। अधिकतर लड़कियां दर्द कम करने के लिए दवाएं लेती हैं, लेकिन अदरक भी एकदम दवा की तरह ही काम करता है और खास बात ये है कि इससे कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं होता। इसके अलावा यह मोटापे को भी कम करता है।



अदरक को फैट बर्नर के रूप में भी देखा जाता है। यह मेटाबॉलिज्म को फास्ट करता है। मेटाबॉलिज्म फास्ट होने से फैट बर्न होता है। ये हाजमें को ठीक करने के साथ शरीर को फिट रखता है। अदरक बॉडी से टॉक्सिन को पसीने के रूप में बाहर निकालता है। कच्चे अदरक के 5 छोटे टुकड़ों से आपको जिंक, मैग्नीशियम, पोटेशियम और क्रोमियम मिल जाता है। यह सब साथ मिलकर ब्लड सर्कुलेशन को अच्छा करते हैं। यह हार्ट को भी स्वस्थ रखता है।

हाइपरटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर कार्डियक डिजीज के लिए खतरा बनता। अदरक ब्लड प्रेशर को लो करता है। इसके नियमित सेवन से हाई ब्लड प्रेशर नॉर्मल रहता है। अदरक में विटामिन सी होता है जो रोग प्रतिरोधक शक्ति को बेहतर करता है। अरदक सर्दी और फ्लू में कारगर रहता है। अदरक टुकड़ों को पानी में उबालकर पीने से कॉल्ड और फ्लू खत्म हो जाता है। यह गले के दर्द को भी खत्म करता है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। 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

चक्कर आने के अनेक कारण हो सकते हैं



चक्कर आना एक आम समस्या है जिसमें कमजोरी महसूस होती है और बेहोशी लगती है। इसके आने के कई कारण होते हैं। कई बार शरीर में हार्मोनल प्रॉब्लम की वजह से चक्कर आने लगते हैं और कई बार रक्तचाप के संतुलित न रहने के कारण ऐसा होता है।

चक्कर आने के दौरान, व्यक्ति को कम सुनाई देता है, उसे धुंधला दिखाई देता है और बात करने में तकलीफ होती है, साथ ही आलस्य भी आता है। चक्कर आने की वजह से वर्टिगो भी हो सकता है जिसमें व्यक्ति को हमेशा ऐसा महसूस होता है कि वह चक्कर खाकर गिर जाएगा। अधेड़ उम्र

की महिलाओं में ये समस्या अक्सर देखने को मिलती है। कई व्यक्ति अपना संतुलन भी खो देता है और गिर जाता है।

रक्तचाप में अचानक से बदलाव आने से ऐसा होता है। इसके लिए व्यक्ति को अपना ध्यान रखना चाहिए, उसे समय पर भोजन करना चाहिए और कभी भी भोजन को स्किप नहीं करना चाहिए।

एंटीबायोटिक के सेवन के दौरान भी चक्कर आ सकता है। इसलिए, डॉक्टर की सलाह पर ही दवाओं का सेवन करें। एनिमिया होने की स्थिति में चक्कर आना सामान्य है क्योंकि शरीर में रेड ब्लड सेल्स की कमी हो जाती है। अगर किसी के शरीर में पानी की कमी है तो उस अवस्था में भी चक्कर आ सकता है। ऐसे में अपने साथ हमेशा एक बोतल पानी रखें और समय-समय पर पीते रहें। धड़कन सही न होने पर शरीर से ब्रेन को रक्त उचित मात्रा में नहीं पहुंच पाता है, कई बार इस कारण से भी चक्कर आने लगते हैं। बहुत बार, इस कारण से मृत्यु तक हो जाती है। दिल स्वस्थ न होने पर भी चक्कर आता है।

घर से हटा दें नकारात्मक ऊर्जा वाली वस्तुएं

जीवन में सभी खुशहाली चाहते हैं पर कई बार हमें काफी प्रयास के बाद भी सफलता नहीं मिलती। वास्तुशास्त्र के अनुसार कुछ चीजों से घर में नकारात्मकता आती है। इन नकारात्मक ऊर्जा वाली वस्तुएं घर में रखने से मनुष्य को दुर्भाग्य और गरीबी का सामना भी करना पड़ जाता है। ऐसी चीजों को भूलकर भी घर में नहीं रखना चाहिए।

वास्तु के अनुसार देवी-देवताओं की फटी और पुरानी तस्वीरें या खंडित हुई मूर्तियों से भी आर्थिक हानि होती है। इसलिए उन्हें किसी नदी में प्रवाहित कर देना चाहिए। अक्सर लोगों के घरों में फटे-पुराने कपड़ों की एक पोटली होती है। फटे-पुराने कपड़ों या चादरों से भी घर में नकारात्मक ऊर्जा का निर्माण होता है। इस तरह के कपड़ों को दान कर देना चाहिए या इसका किसी और काम में उपयोग करना चाहिए। किसी भी तरह की टूटी-फूटी या गैर-

जरूरी वस्तु को घर में नहीं रखना चाहिए। इससे घर में वास्तु दोष उत्पन्न होता है, जिसके कारण लक्ष्मी का आगमन रुक जाता है।

घर की छत पर पड़ी गंदगी से भी पैसों की तंगी को बढ़ सकती है। इससे परिवार की बरकत पर बुरा प्रभाव पड़ता है। घर की छत पर कबाड़ा या फालतू सामान बिल्कुन न रखें।

कई लोग अपने घर में अनावश्यक पत्थर, नग, अंगूठी, ताबीज जैसे सामान रख देते हैं। बिना इस जानकारी के कि कौन-सा नग फायदा पहुंचा रहा है और कौन-सा नग नुकसान पहुंचा रहा है। इसलिए इस तरह के सामान को घर से बाहर निकाल दें।

कहते हैं कि ताजमहल का चित्र, डूबती हुई नाव या जहाज, फव्वारे, जंगली जानवरों के चित्र और कांटेदार पौधों के चित्र घर में नहीं लगाना चाहिए। इससे मन पर बुरा

प्रभाव पड़ता है और लगातार इन चित्रों को देखते रहने से जीवन में अच्छे दिन घटनाएं घटना बंद हो जाती हैं।

घर या दुकान की कोई भी अलमारी टूटी हुई नहीं होना चाहिए। टूटी अलमारी पैसों के नुकसान का कारण बनती है। इसके अलावा काम न होने पर अलमारी को हमेशा बंद करके रखें।

घर में बनने वाले मकड़ी के जाले तुरंत हटा दें, इनसे आपके अच्छे दिन बुरे दिनों में बदल सकते हैं। मकड़ी के जाले से घर-दुकान में कई तरह के वास्तु दोष पैदा होते हैं, इसलिए घर-दुकान में इसका होने अशुभ माना जाता है।

आपके घर में टूटी हुई चेयर या टेबल पड़ी है तो उसे तुरंत घर से हटा दें। ये आपके पैसों और तरक्की को रोक देती है।

बंद घड़ियां भी घर से जितनी जल्दी हो सके हटा दीजिए। बंद घड़ी प्रगति को रोक देती है।

आज युवाओं का एक बड़ा हिस्सा जूझ रहा है स्ट्रेस से

स्ट्रेस एक ऐसी समस्या बन गई है जिससे आज युवाओं का एक बड़ा हिस्सा जूझ रहा है। लाइफ के पर्सनल गोल्स और ऑफिस में बढ़ती जिम्मेदारियां स्ट्रेस की सिचुएशन पैदा करती हैं। स्ट्रेस से बचने के लिए ऐसे कई सिंपल स्टेप हैं जिनके ज़रिए आप इस परेशानी पर काबू पा सकते हैं। आज हमको बता रहे हैं ऐसी 6 खाने की चीजों के बारे में जो स्ट्रेस कम करने के लिए इस्तेमाल में लाई जा सकती हैं:

- केला: केले में पोटेशियम और कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। कार्बो आपके शरीर में पहुंचकर उसे रिलेक्स करने का काम करता है जबकि पोटेशियम ब्लड शुगर को नियंत्रित करने का काम करता है। स्ट्रेस से बचने के लिए एक्सपर्ट रोजाना दो केले खाने की सलाह दी जाती है।
- रागी: रागी को अपने खाने में शामिल करना भी आपके लिए फायदेमंद



साबित हो सकता है। रागी में कैल्शियम पाया जाता है जो नर्वसनेस और स्ट्रेस को कम करने में शरीर की मदद करता है। रागी के आटे की चपाती को भोजन में शामिल करने से कई सारी दिक्कतें दूर हो सकती हैं।

3. सेब: डॉक्टर्स पहले से ही रोज़ एक सेब खाने की सलाह देते रहे हैं। स्ट्रेस के मामले में भी सेब खाना फायदेमंद साबित हो सकता है। सेब ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस से निपटने में सबसे ज्यादा कारगर साबित होता है। सेब पाचन क्रिया को भी काफी फायदा पहुंचाते हैं।

4. आंवला: आयुर्वेद में आंवले को

सबसे महत्वपूर्ण फल बताया गया है। आंवले में विटामिन C होता है जो कि स्ट्रेस के वक्त ब्लड सर्क्युलेशन को सामान्य बनाए रखने के में मदद करता है। स्ट्रेस से चेहरे की स्किन को नुकसान पहुंचता है उसमें भी आंवला फायदा पहुंचाता है।

5. ओट्स: ओट्स में फाइबर पाए जाते हैं जो कि कॉलेस्ट्रॉल को कम करने का काम करते हैं। इससे दिल की बीमारियों का खतरा घट जाता है। ओट्स ब्लड शुगर को भी नियंत्रित करता है जिससे स्ट्रेस के समय काफी मदद मिलती है।

6. कैमोमाइल: कैमोमाइल को आप आम भाषा में ग्रीन टी में रूप में पहचानते हैं। कैमोमाइल को 18वीं सदी में हिस्टीरिया की दावा के तौर पर इस्तेमाल किया जाता था। अब भी इसका इस्तेमाल एंजाइटी से निपटने के लिए किया जाता है। इसके इस्तेमाल से नींद भी अच्छी आती है।

होंठों पर लिपस्टिक लगाने के ये है सही तरीका

महिलाओं के लिए लिपस्टिक कितनी मायने रखती हैं यह तो आप सभी जानते ही हैं क्योंकि इससे उनके चहरे का आकर्षण निखर कर आता हैं। हांलाकि अभी कोरोना के चलते सभी मास्क लगे हुए हैं तो लिपस्टिक का इतना महत्व नहीं रह जाता हैं। लेकिन वर्चुअल मीटिंग के दौरान तो अपने लोकक को परफेक्ट दिखाने की जरोलोरत पड़ती हैं। ऐसे में जरूरी हैं कि लिपस्टिक लगाने का सही तरीका जाना जाए, अन्यथा यह आपके पूरे लुक को बिगाड़ सकता हैं। तो आइये जानते हैं इसके बारे में।

– बहुत सारी लड़कियों को ये ही मालूम नहीं होता है कि वे लिपस्टिक को कहाँ से लगाना शुरू करें, जिस वजह से भले ही आप कितनी महंगी लिपस्टिक क्यों न ले लें आपके लिप्स की शेप बिगड़ ही जाती है। लिपस्टिक को हमेशा होंठों के बीच से लगाना शुरू करना चाहिए। इसके बाद पूरे होंठों पर लगाना चाहिए।



– अक्सर चाय-पानी पीते वक्त आपके ग्लास और कप पर लिपस्टिक छप जाती है। इस वजब से कई बार आपको शर्मिंदगी का सामना करना पड़ा होगा। इससे बचने के लिए लिपस्टिक लगाने के बाद हमेशा एक टिश्यू पेपर को अपने होंठों के बीच में रखकर दबाएं।

– लिपस्टिक लगाने से पहले हमेशा हल्के रंग की लिप पेंसिल से आउट लाइन बनाएं। ऐसा करने से होंठों का आकार उभरकर सामने आता है। इसके अलावा लिपस्टिक लगाना भी आसान हो जाता है और लिपस्टिक लंबे समय तक टिकी भी रहती है। सौंदर्य विशेषज्ञों के अनुसार लिपस्टिक को फ्रिज में रखना चाहिए। ऐसा करने से ये कम मेल्ट होती है और होंठों पर भी लंबे समय तक टिकी रहती है।

– सबसे पहले तो इस बात का ध्यान रखें कि लिपस्टिक लगाने से पहले होंठ रूखे न हो। होंठों के बीच दरार दिख रही है तो लिपस्टिक न लगाएं क्योंकि इस तरह के होंठ में लिपस्टिक बहुत भद्दी दिखती है। अगर कहीं जाने के लिए तैयार हो रही हैं और लिपस्टिक लगाने से पहले लिप बॉम लगाएं, जिससे कि होंठ मुलायम हो जाएं और उनके बीच की दरार भर जाए।

– अक्सर लड़कियां अपने स्किन टोन के हिसाब से लिप शेड्स चुनती हैं। लेकिन इसके साथ उन्हें अपने लिप के साइज का भी ख्याल रखना चाहिए। पतले होंठ वाली लड़कियों को डार्क कलर के लिपस्टिक से थोड़ा दूर ही रहना चाहिए। क्योंकि इसमें आपके होंठ और ज्यादा पतले नजर आ सकते हैं। इसलिए पतले होंठ वाली लड़कियों को लाइट शेड की लिपस्टिक लगानी चाहिए। इसके अलावा हमेशा होंठों के सेंटर में लिपस्टिक लगाएं और फिर बाकी लिप्स पर फैला लें। ऐसा करने से आपके लिप्स की शेप अच्छी बनेगी।

बच्चे के लिए ‘सुरक्षागार्ड’ का काम करता है मां का दूध

कहा जाता है कि पैदा हुए बच्चे के लिए मां का दूध काफी लाभकारी होता है। उसमें मौजूद पोषक तत्व उसे एनर्जी देने का काम करते हैं। सिर्फ यही नहीं, मां का दूध बच्चे को बीमारियों से लड़ने की भी शक्ती देता है। ऐसा मां के दूध में पाए जाने वाले एक खास किस्म के सूक्रोज और चीनी की वजह से होता है। यह पदार्थ नवजात को एक बेहद खतरनाक जीवाणु के जानलेवा संक्रमण से बचाता है।

एक नए अध्ययन में इस बात का खुलासा हुआ है। अध्ययन में पाया गया कि मां के दूध में पाया जाने वाला एक खास किस्म का सूक्रोज ‘लैक्टो-एन-डिफ्यूकोहेक्सोज 1’ नवजातों में मेनिनजाइटिस (मस्तिष्क ज्वर) व अन्य खतरनाक संक्रमण के लिए जिम्मेदार आई ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस बैक्टीरिया को खत्म करता है।

वैसे शिशु जिनकी मां के दूध में लैक्टो-एन-डिफ्यूकोहेक्सोज होता है, उनके शरीर में मौजूद जीवाणु जन्म के 60-89 दिनों के भीतर खत्म हो जाते हैं। ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस बैक्टीरिया स्वाभाविक तौर पर तीन गर्भवती महिलाओं में से एक की योनि तथा पेट में पाया जाता है। यह बच्चे के जन्म के समय या मां के दूध के सहारे बच्चे के शरीर में दाखिल होकर संक्रमण पैदा करता है। मां के दूध में मौजूद ओलिगोसैकेराइड्स पचता नहीं है, बल्कि यह बच्चे की आंत में मौजूद गुड बैक्टीरिया के लिए खाद्य पदार्थ का काम करता है। अध्ययन के मुताबिक, मां के दूध में मौजूद सूक्रोज और चीनी गुड बैक्टीरिया के पोषण में मदद करता है और हानिकारक बैक्टीरिया का सफाया करता है। इंपीरियल कॉलेज लंदन के स्नातकोत्तर छात्र व अध्ययन के मुख्य लेखक निकोलस आंद्रियास का कहना है कि अध्ययन में यह बात सामने आई है कि मां के दूध में मौजूद ह्यूमन मिल्क ओलिगोसैकेराइड्स, रोटावायरस तथा ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस के संक्रमण से भी बचाव करता है।

जंक फूड से है प्यार तो हो जाएं खबरदार, आज से ही बनाएं दूरी, वरना दिल हो जाएगा बीमार

जंक फूड हर कोई बड़े ही चाव से मजे लेकर खाता है। खासकर बच्चे और युवाओं की तो ये सबसे पहली पसंद है। जंक फूड के आगे वे नेचुरल फूड्स को इग्नोर करते हैं। जिसका असर उनकी सेहत पर पड़ता है। जंक फूड की वजह से क्रोनिक बीमारियों से लेकर दिल से जुड़ी गंभीर बीमारियों और मोटापे का खतरा रहता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, फ्राइज, पास्ता, बर्गर जैसे जंक फूड या पैकड फूड्स को हमारा शरीर ट्राइग्लिसराइड्स में बदल देता है, जिससे लोग गंभीर बीमारियों का शिकार बन सकते हैं। आइए जानते हैं इसके नुकसान।।।

ट्राइग्लिसराइड क्या होता है
ट्राइग्लिसराइड्स हमारे शरीर के खून में मौजूद एक तरह का फैट (लिपिड) है। खाना खाने के दौरान, हमारा शरीर गैरजरूरी कैलोरी को ट्राइग्लिसराइड्स में बदल देता है। इससे शरीर की कोशिकाओं में ज्यादा मात्रा में ट्राइग्लिसराइड्स जमा हो सकती है। ट्राइग्लिसराइड्स शरीर की धमनियों को सख्त करने या धमनी की दीवारों को मोटा करने की वजह से भी बनती है और इस वजह से स्ट्रोक, हार्ट अटैक या दिल से जुड़ी गंभीर बीमारियों का रिस्क काफी बढ़ जाता है।

सेचुरेटेड फैट के नुकसान
सेचुरेटेड फैट वाली चीजें



ट्राइग्लिसराइड के लेवल को तेजी बढ़ा सकती हैं। खाने की तली हुई चीजें, रेड मीट, अंडे की जर्दी, डेयरी प्रोडक्ट, मक्खन या फास्ट फूड वगैरह में सेचुरेटेड फैट बहुत ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। इन चीजों का लंबे समय तक इस्तेमाल करने से दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

मीठी चीजें हैं खतरनाक
डायबिटीज के मरीजों को वैसे भी डॉक्टर मीठी चीजों से दूर रहने की सलाह देते हैं। लेकिन, डायबिटीज के शिकार लोगों में बहुत ज्यादा मुमकिन है कि मीठी चीजें खाने या पीने पर हमारा शरीर तुरंत ही

ट्राइग्लिसराइड्स बनाने लगे। ऐसे में मीठी चीजों से दूरी बनाना ही बेहतर होता है।

बेक्ड आइटम से बनाएं दूरी
हार्ड ट्राइग्लिसराइड्स की वजह से हमारी सेहत को होने वाली अलग-अलग तरह की दिक्कतों को संभावनाओं से बचने के लिए, डाइट में से सेचुरेटेड फैट की मात्रा को कंट्रोल में या कम से कम रखना चाहिए। बेक्ड आइटम जैसे पेटीज, बन्स, चीज केक वगैरह से दूरी बनाकर रखें। इससे ट्राइग्लिसराइड्स के लेवल को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

कान में बहरेपन के इलाज के लिए फायदेमंद है तुलसी के पत्ते

हमारे हिन्दु धर्म में तुलसी के पौधे को घर-आंगन में माता की तरह पूजा जाता है। तुलसी के पौधे का जितना पौराणिक महत्व है उससे कही ज्यादा यह पौधा अपने औषधिय गुणों के लिए जाना जाता है। आज लोगों में गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ने लगा है उसके इलाज के लोगों का झुकाव भी ऐलोपैथी की तरफ ज्यादा होने लगा

है।
बहरेपन की समस्या का इलाज:
इसके लिए तुलसी के रस में कपूर मिलाकर उसको हल्का गर्म कर लें। इसके बाद उसकी कुछ बूंदे कान में डालें।



तुलसी के रस को हल्का गुनगुना करके भी अपने कान में डाल सकते हैं। तुलसी के पत्तों का यह इलाज कुछ ही दिनों में कानों की परेशानियों के साथ-साथ बहरेपन की समस्या को भी दूर करता है। तुलसी की पत्तियाँ का यह इलाज बहरेपन की समस्या के लिए सबसे कारगर माना गया है। इसलिए अगर आप भी डॉक्टरी इलाज से थक गए हैं तो फिर एक बार आपको यह घरेलू उपचार करके जरूर देखना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य -001

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं
1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहतता, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।
ऊपर से नीचे
1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक100का हल

ज	द्दो	जे	ह	द	स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न		द
म	ह	क		खा	म	खां	बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ
	म	रा				ना	टा
	हि		स			फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट
मां		ग		सं	त	ति	भ
	मा	त	ह	त		प	क्षी

यदि आप भी तले हुए तेल को बार-बार काम में लेते हो तो हो जाओ सावधान

अक्सर आपने देखा होगा कि आपके घर पर कचोरी समोसे पूरियां और यह सब बनते ही होंगे और आप उसे तेल में यह सब बनाते हैं जिसमें क चोरियां और पूरी अपनाते हैं उसे तेल में समोसे और कचोरी भी बना लेते हैं लेकिन क्या आपको पता है एक ही तेल में ऐसा नहीं करना चाहिए।

बाजार में जब आपको कचोरी समोसे खाने जाते हैं तो आपको वे स्वादिष्ट लगते हैं लेकिन आपको पता है कि मैं एक ही तेल में बार बार चले जाते हैं और यह आपके लिए बहुत ही खतरनाक हो सकता है आज इस आर्टिकल में हूं आपको यही बताने वाले हैं कि एक बार तले हुए तेल को कितनी बार काम में लिया जा सकता है।

ऐसा माना जाता है कि तेल में एक बार कोई चीज तली जा चुकी है और उसी तेल में बाकी चीजें भी बनाई जा रही हैं, तो इससे फ्री रैडिकल्स जन्म ले लेते हैं। ऐसे तेल में बनी चीजों को खाने से सूजन और जलन के साथ ही दूसरी बीमारियां हो जाती हैं। ये फ्री रैडिकल्स शरीर के हेल्टी सेल्स से खुद को जोड़ लेते हैं कई बार तो ये फ्री रैडिकल्स कैंसर जन्म देने घातक भी हो जाते हैं।

इस प्रकार एक बार काम में लिए गए तेल को दोबारा काम में लेने से कई घातक बीमारी में जन्म ले सकती है लेकिन तेल भी अलग अलग प्रकार के आते हैं किसी तेल को आप दो या तीन बार भी काम में ले सकते हैं इसे सोयाबीन का तेल मूंगफली का तेल इन तीनों में यदि दोबारा यूज करने में ज्यादा धुँआ निकलता है तो आपने बिल्कुल भी काम में नहीं लें इससे आपको घातक बीमारियां भी हो सकती।

वहीं एक ही तेल से बार-बार चीजें बनाकर या तलकर खाने से कई बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे तेल के सेवन से एसिडिटी, दिल संबंधी बीमारियां, ऐल्टशाइमर्ज डिजीज, पार्किंसन्स डिजीज और गले में जलन जैसी गंभीर समस्या हो सकती है।

इस प्रकार हम आपसे कहना चाहेंगे कि आपकी याद तो पार से ज्यादा किसी भी तेल को बार-बार काम में नहीं लें या आपके लिए जानलेवा बीमारियां पैदा कर सकता है।

००

बच्चे को माँ की गोद में रखना है अच्छी सेहत का राज, क्या है फायदे ब्रिटेन के एक शोधकर्ता के अनुसार, जन्म के बाद बच्चों को कंगारू की तरह शरीर से चिपकाकर रखने से समय पूर्व जन्म लेने वाली संतानों की मृत्यु दर और विकलांगता की दर में विश्व स्तर पर कमी लाई जा सकती है।

स लंदन स्कूल ऑफ हाइजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन से जुड़ी प्रोफेसर जॉय लॉनी कहती हैं कि कंगारू केयर जैसा मामूली उपाय समय से पूर्व जन्में बच्चे के स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत अच्छा है।

पूरी दुनिया में लगभग डेढ़ करोड़ बच्चों का जन्म समय से पूर्व हो जाता है और बच्चों को होने वाली 1० प्रतिशत बीमारियों के लिए समयपूर्व यानी प्रीमेच्योर डिलिवरी ही जिम्मेदार है। इसमें से करीब दस लाख बच्चों की अकाल मृत्यु हो जाती है।

रोज एक गिलास सेब के जूस का सेवन है सेहत के लिए फायदेमंद

फलों का ज्यूस स्वास्थ्य के लिए बहुत सेहतमंद होता है। सेब को सबसे सेहतमंद और बहुरंगी फल माना जाता है। सेब की पैदावार करने वाले मुल्कों में चीन और अमेरिका क्रमशः पहले और दूसरे स्थान पर हैं। सेब न केवल खाने में स्वाद होता है, बल्कि इसके कई स्वास्थ्य गुण भी हैं। बिमारियों में सबसे अधिक यूज किए जाने वाला फल है।

सेब कैसे है सेहतमंद:

सेब एंटी ऑक्सीडेंट, पॉलीफिनॉल और फ्लेवोनॉयड का उच्च स्रोत हैं। ये सब दिल को स्वस्थ रखने में काफी मददगार होते हैं।

इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं। यह अतुलनीय पोषक तत्व अस्थिमा से बचाने और फेफड़ों और अधिक मजबूत बनाने में सहायक है। वे लोग जो नियमित तौर पर सेब के जूस का सेवन करते हैं उनके फेफड़े अन्य लोगों के मुकाबले बेहतर काम करते हैं।

सेब में विटामिन सी, आयरन और बोरॉन जैसे कई पोषक तत्व होते हैं। ये पोषक तत्व एक साथ मिलकर आपकी हड्डियों को मजबूत और सेहतमंद बनाने में मदद करते हैं।



हल्दी, मेथी दाना व सेंधा नमक, कमर दर्द से दिलायेगे छुटकारा

कमर दर्द ऐसा परेशान करने वाला दर्द है जिसकी वजह से उठना, बैठना और सोना तक मुहाल हो जाता है। ये किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकती है। कई बार भारी जीज उठाने से, वर्कआउट करने से, लंबे समय तक बैठ कर काम करने से कमर दर्द की शिकायत हो जाती है। इस दर्द से राहत पाने के लिए अक्सर हम घर में मौजूद पैनकिलर का इस्तेमाल कर लेते हैं, जिससे उस वक्त तो दर्द से राहत मिल जाती है, लेकिन वो दर्द फिर से दोबारा होने लगता है। अगर आप भी कमर दर्द से परेशान हैं तो हम आपको कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में बता रहे हैं जिनका इस्तेमाल करके आप दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

लहसुन: लहसुन न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने का काम करता है बल्कि इसके सेवन से सेहत को कई तरह के फायदे भी होते हैं। लहसुन का इस्तेमाल आप चाहें तो खाने में डाल कर सकते हैं। आप चाहें तो लहसुन की तीन या चार कलियों को सुबह नाश्ते में खा सकते हैं। अगर आप लहसुन खा नहीं सकते तो आप लहसुन की कलियों को तेल में डालकर पका कर मालिश करने के लिए भी कर सकते हैं। सरसों के तेल में 4-5 लहसुन की कलिया डालकर उबाल लें। इसके बाद इसे गर्म करें। फिर इसे छानकर ठंडा करके, इस तेल से मालिश करें। इस तेल की मसाज से आपको दर्द से राहत मिलेगी।

हल्दी: शरीर में किसी भी तरह के दर्द और सूजन से राहत पाने में हल्दी रामबाण



की तरह काम करती है। एक गिलास दूध में हल्दी डालकर पीने से दर्द से राहत मिलती है।

सेंधा नमक: आयोडीनयुक्त नमक की तरह सेंधा नमक का उपयोग खाना पकाने के लिए किया जा सकता है। सेंधा नमक में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो आपको दर्द से राहत दिला सकते हैं। इसके लिए सेंधा नमक को पानी में डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसके बाद इसे कमर में लगाएं दर्द से राहत मिलेगी।

मेथी दाना: कई गंभीर बीमारियों को दूर करने में मेथी दाना को इस्तेमाल में लाया जाता है। कमर दर्द में भी मेथी दाना बहुत असरदायक है। एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच मेथी का पाउडर और एक चम्मच शहद डालकर पीएं, इससे कुछ ही

देर में आपको कमर दर्द से राहत मिल जाएगी।

अदरक: अदरक एक औषधीय गुणों से भरपूर मसाला है। अदरक 1०० से ज्यादा बीमारियों में असरदार साबित होती है। सर्दी-खांसी, पाचन जैसी समस्याओं को दूर करने के साथ ही अदरक में कमर दर्द को दूर करने की भी ताकत है। कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसका इस्तेमाल किसी भी तरह किया जा सकता है। आप चाहें तो अदरक का काढ़ा बना कर पी सकते हैं। एक कप पानी में थोड़ी सी अदरक डालकर धीमी आंच में 1०-15 मिनट पकाएं। इसके बाद इसे छान लें, और एक चम्मच शहद मिलाकर इसके सेवन करें। इससे कमर दर्द के साथ ही सर्दी, खांसी व गले की समस्या से भी निजात मिलेगी।

फैशन स्टाइल बना लॉन्ग गाऊन

आजकल फैशन में वेस्टर्न फ्रॉक या लॉन्ग गाऊन बहुत चलन में है। इनको डिजाइनर कई तरह के फैब्रिक और डिजाइन में बना रहे हैं। फैब्रिक के अनुसार इनके पैटर्न में और भी अधिक चैन किया जा रहा है। गाऊन को कई तरह के फैब्रिक से तैयार किया जाने लगा है। इस सीजन में फ्लोवर के साथ पत्तियों के प्रिंट सबसे ज्यादा चल रहे हैं। क्योंकि यह फ्रे श कलर सबसे ज्यादा आ रहे हैं। फ्रॉक फ्रॉक कई फैब्रिक में आने लगी हैं। ज्यादातर जॉर्जेट, शिफॉन, नेट में आती हैं।

फ्रॉक या लॉन्ग गाऊन में कई तरह के डिजाइन और सिंपल तरीके से भी



तैयार किया जा रहा है। फैशन डिजाइनर के अनुसार इंपोर्टेंट कपडों में स्टाने और फ्लोवर डेकोरेशन में काफी चल रहा है।

हैवी लुक देने के लिए कपडों से तैयार फ्लोवर भी डेकोरेटर किये जा रहे हैं। इन्हें शोल्डर, नेक और कमर पर लगाया जा रहा है। प्रिंटेड फ्रॉक में कई पैटर्न हैं। इसमें मौसम के अनुसार फुल स्पीक्स, हाफ, मेघा

अस्तित्व, स्लीवलेस वाले पैटर्न भी चलते हैं। नेक लाइन में भी अलगअलग डिजाइन चल रही हैं। इसमें बोट कट, कॉलर स्टाइल, राउंड भी गर्ल्स पहनती हैं। इवनिंगफ्रॉक भी कई लेथ में आ रही हैं।

गर्ल्स इन्हें ओकेजन और अपनी पर्सनैलिटी के अनुसार स्लेक्ट कर रही हैं। डिजाइन के अनुसार- कॉलेज गर्ल्स लॉन्ग फ्रॉक पहना ज्यादा पसंद कर रही है। पार्टी के लिए शॉर्ट्स और नीलेथ ज्यादा पसंद आ रही हैं। शॉर्ट्स में जहां चेकस और प्लेन चल रहे हैं वहीं लॉन्ग और नीलेथ में बडेबडे प्रिंट इस समय फैशन में छाए हुए हैं। कांस्ट्र कलर प्रिंट भी इस सीजन में डिमांड में काफी हैं।

दूसरों की इन वस्तुओं का उपयोग कभी न करें

अगर आपको भी दूसरों की चीजें मांग कर इस्तेमाल करने की आदत है तो इसे छोड़ दें। यह आपके लिए मुसीबत और बदकिस्मती ला सकती है। इसका कारण नकारात्मक ऊर्जा होती है। दूसरों की कुछ चीजें ऐसी होती हैं, जिनका अगर आप उपयोग करते हैं तो उनकी नकारात्मक ऊर्जा आप तक पहुंच जाती है। इसलिए इनके प्रयोग से बचने की सलाह दी जाती है।

घड़ी- कहा जाता है कि दूसरों की घड़ी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। घड़ी को व्यक्ति के जीवन के समय से जोड़कर देखा जाता है, इसलिए माना जाता है कि दूसरे की पहनी घड़ी को पहनने से उसका

बुरा समय आपके साथ शुरू हो सकता है। कपड़े- किसी के पहने हुए कपड़े पहनने से दुर्भाग्य आता है। इसलिए किसी के पहने कपड़ों को पहनने से बचना चाहिए। इससे उनकी नकारात्मक ऊर्जा भी आती है।

अंगूठी- बात सिर्फ रत्नों वाली अंगूठी की ही नहीं है किसी भी धातु की अंगूठी अगर आप दूसरों से अदल-बदल कर पहनते हैं तो अपने लिए मुश्किलों को खड़ा कर रहे हैं।

चप्पल- अक्सर किसी की पहनी हुई चप्पल या जूते भी हम पहन लेते हैं यह आदत आपको दरिद्रता का शिकार बना

सकती है। कहा जाता है कि अगर आप किसी और की चप्पल पहनते हैं तो उसके संघर्ष अपने ऊपर ले लेते हैं।

कंधा- यह बात सेहत के लिहाज से तो कही ही जाती है लेकिन किस्मत की दृष्टि से भी कंधे का इस्तेमाल गलत है। ना सिर्फ कंधे बल्कि जो भी सामग्री सिर से संबंधित है वह शेयर नहीं करना चाहिए।

पेन- किसी के पेन या पेंसिल अगर आप लेते हैं तो उसे वापस लौटाएं। ऐसा नहीं करने पर आपको आर्थिक और करियर में नुकसान उठाना पड़ सकता है।

इन बीमारियों में बहुत खतरनाक हो सकता है बैंगन का सेवन

बैंगन एक सदाबहार सब्जी है जो बाजार में हर मौसम में उपलब्ध होता है और जिससे लोग अलग अलग तरह के डिश बनाकर बड़े चाव से खाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं बैंगन की सब्जी और बैंगन से बना डिश कुछ लोगों के स्वास्थ्य के लिए बेहद खतरनाक हो सकता है। जी हां बैंगन में एक प्रकार का नैनूसिन पाया जाता है जो कुछ लोगो के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। तो आइए जानते हैं किसे और किन अवस्थाओं में बैंगन नहीं खाना चाहिए।

1. जिन लोगों को खून की कमी हो या जो लोग समय-समय पर रक्तदान करते हों उन्हें भूल कर भी बैंगन का सेवन नहीं करना चाहिए। यह उनके लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकता है जो खून को नहीं बनने देता और कई तरह की समस्याओं को उत्पन्न करता है।
2. स्वास्थ्य के लिहाज से देखा जाए तो बैंगन एक फायदेमंद सब्जी है और बैंगन को कई प्रकार से खाने में प्रयोग किया जाता है। जैसे आलू-बैंगन की सब्जी, बैंगन का भरता और बैंगन का पकौड़ा ना जाने कितने तरीके से हम बैंगन का प्रयोग करते हैं। बैंगन जितना खाने में टेस्टी होता है कुछ लोगों के लिए वह उतना ही नुकसानदायक भी होता है।
3. आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में पथरी की समस्या आमतौर पर सुनने को मिल जाती है। किडनी स्टोन यानि गुर्दे की पथरी का दर्द असहनीय होता है। गुर्दे की पथरी का सबसे बड़ा कारण हमारा गलत खानपान और कम पानी पीने की आदत है। पथरी की समस्या होने पर आप अपने खानपान में बैंगन का इस्तेमाल भूलकर भी ना करें। बैंगन में ऑक्सलेट काफी मात्रा में पाया जाता है जो पथरी की समस्या में बेहद खतरनाक होता है और यदि आप स्वस्थ हैं तो भी बैंगन खाते समय उसके बीज को निकाल दें।
4. जी हां खूनी बवासीर और नकसीर जैसी समस्याओं से ग्रस्त लोगों के लिए बैंगन जहर से कम नहीं होता है और अधिक मात्रा में बैंगन का सेवन करने वालों को बवासीर और नकसीर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इससे आपकी बवासीर की समस्या में खून का बहना अधिक मात्रा में शुरू हो जाता है जो आपके लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। इसलिए बवसीर और नकसीर जैसी समस्याओं में बैंगन का भूलकर भी अपने खानपान में इस्तेमाल ना करें।
5. शरीर में ज्यादा गर्मी महसूस होती हो या किसी भी तरह की एलर्जी हो, ऐसे में आपको बैंगन का इस्तेमाल बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। ऐसी स्थिति में आप यदि बैंगन खाते हैं तो यह आपके लिए बेहद खतरनाक हो सकता है। जो आपकी एलर्जी में बहुत तेजी से वृद्धि करता है। इसके साथ ही गैस या कब्ज जैसी समस्या में भी बैंगन का इस्तेमाल बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। अगर आप लगातार डिप्रेशन की दवा ले रहें हैं तो बैंगन से बिल्कुल दूरी बनाकर रखें। इस समय यदि आप बैंगन या इससे बनी किसी भी तरह की डिश का अपने खानपान में इस्तेमाल करते हैं तो आपके शरीर में दवाई का असर कम होने लगेगा।

बच्चों की तेजी से बढ़ानी है हाइट, तो आज ही बदल दें उनकी डाइट

बच्चों की ग्रोथ बढ़ाने के लिए पैरेंट्स हर तरह का ख्याल रखते हैं। बच्चों की हाइट बढ़ाने के लिए उनकी फिजिकल और मेंटल हेल्थ दोनों बेहद जरूरी होती है। हालांकि, बच्चों की लंबाई अनुवांशिक, पोषण और एक्सरसाइज पर निर्भर करता है। अगर बच्चों की डाइट बेहतर रखी जाए तो उनकी लंबाई अच्छी बनाई जा सकती है। कुछ ऐसे फूड्स होते हैं तो बच्चों के शरीर को आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध करवाते हैं और उनकी विकास को बढ़ाने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं बच्चों की हाइट बढ़ाने के लिए उन्हें किस तरह का डाइट देना चाहिए।।।

बच्चों की हाइट बढ़ाने वाली डाइट दूध और इससे बने प्रोडक्ट्स दूध और दूध से बने प्रोडक्ट्स बच्चों की हाइट बढ़ाने में सबसे बेहतर माने जाते हैं। दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन-डी भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो बच्चों की ग्रोथ के लिए बेहद जरूरी है। दिन में बच्चों को कम से कम 1-2 गिलास दूध देना चाहिए। इसके अलावा दही, पनीर और दूध के दूसरे प्रोडक्ट्स खाने में देना चाहिए।

हरी सब्जियां हरी सब्जियों में विटामिन ए, विटामिन सी और कैल्शियम मिलते हैं। ये सभी लंबाई बढ़ाने में मदद करते हैं। इसलिए बच्चों को खाने में सलाद, सूप और दूसरे पोषक तत्व देने चाहिए। इससे उनकी ग्रोथ अच्छी होगी।

फल



बच्चों की लंबाई बढ़ाने के लिए उन्हें खाने में फल भी देना चाहिए। फलों में विटामिन, खनिज और फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है। अगर बच्चा हाइट बढ़ने वाले दौर में है तो उसे दिन में कम से कम दो बार फल या जूस देना चाहिए।

नट्स और सीड्स नट्स और सीड्स भी प्रोटीन, हेल्वी फैट और दूसरे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। बच्चों की लंबाई बढ़ाने में ये सभी काफी मददगार होते हैं। इसलिए बच्चों को खाने में स्नैक्स के रूप में नट्स और सीड्स देना चाहिए। अंडे- अंडा प्रोटीन का अच्छा सोर्स है।

बच्चों की हाइट बढ़ाने में यह काफी अच्छा माना जाता है। अंडे में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लंबाई बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। इसलिए बच्चों को दिन में 1-2 अंडा खाने में देना चाहिए।

- बच्चों की हाइट बढ़ाने के कुछ अन्य उपाय
1. बच्चों को नियमित तौर पर एक्सरसाइज करवाएं।
2. हाइट बढ़ाने के लिए बच्चों को पर्याप्त नींद लेने दें।
3. बच्चों की ग्रोथ के लिए उन्हें तनाव से दूर रखें।
4. बच्चों को हेल्वी लाइफस्टाइल दें।

क्या प्रदूषण में कपालभाति जैसे प्राणायाम करने चाहिए ?

आज के समय में वायु प्रदूषण एक गंभीर समस्या बन गई है। बढ़ते प्रदूषण के चलते कई शहरों में हवा की गुणवत्ता खराब हो गई है। ऐसे में, प्रदूषित हवा में बाहर व्यायाम या दौड़ना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। प्रदूषित हवा में व्यायाम करते समय हम ज्यादा सांस लेते हैं, जिससे हमारे फेफड़ों में ज्यादा प्रदूषित हवा पहुंचते हैं। इससे सांस की तकलीफ, खांसी, सीने में जकड़न जैसी समस्याएं और अधिक बढ़ जाती है। प्रदूषण से बचने के लिए रोजाना कपालभाति जैसे प्राणायाम करना बहुत जरूरी है। लेकिन इस समय आपको घर के अंदर ही योग या प्राणायाम करना चाहिए। जोकि हमारे फेफड़ों और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करेगा।

जानें कपालभाति प्राणायाम कैसे करते हैं?

कपालभाति एक बहुत ही लाभदायक प्राणायाम है। इसे करने के लिए सबसे पहले पद्मासन में बैठ जाएं और दोनों हाथों से चित्त मुद्रा बना लें। फिर गहरी सांस अन्दर की ओर लेते हुए झटके से सांस बाहर छोड़ें और पेट को अन्दर की ओर खींचें। अगर आप शुरुआत कर रहे हैं तो 5-10 मिनट तक ही अभ्यास करें और धीरे-धीरे समय



बढ़ाते जाएं।

जानें कपालभाति प्राणायाम के फायदे *आजकल बढ़ते प्रदूषण की वजह से सांस संबंधी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में, प्रदूषण से राहत पाने और फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए कपालभाति जैसे प्राणायाम बहुत फायदेमंद हो सकते हैं। कपालभाति श्वसन प्रणाली को मजबूत करता है और ऑक्सीजन के स्तर को बेहतर बनाता है। इसको रोजाना करने से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और प्रदूषण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है।

*यह शरीर से विषाक्त पदार्थों और अन्य अपशिष्ट उत्पादों को बाहर निकालने में भी मदद करता है। कपालभाति के दौरान गहरी सांस लेने और बाहर छोड़ने से फेफड़ों का व्यायाम होता है, जिससे उनकी सफाई में

सुधार होता है। इस प्रकार, कपालभाति शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद कर सकता है और स्वस्थ बनाए रखने में उपयोगी है।

*कपालभाति एक ऐसा प्राणायाम है जिसके नियमित अभ्यास से मानसिक और भावनात्मक लाभ भी प्राप्त होते हैं। इसका अभ्यास करने से चिंता, तनाव और अवसाद जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। कपालभाति के दौरान हम धीमी और गहरी सांस लेते हैं, जो हमारे शरीर और दिमाग को शांत और आरामदायक अनुभव देता है। यह ध्यान की स्थिति लाता है और हमारे मन को शांति देता है। इस प्रकार, कपालभाति के नियमित अभ्यास से चिंता, तनाव और अवसाद जैसी समस्याओं से राहत मिलती है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बना रहता है।

सू- दोकू क्र.001									
	7			4		3			
2			3			9			4
	6			2					
3		1			7		4		
	2			1			6		
8			9		4				1
		2		3		7			
1			7		2	4			3
	5	3		8			7		2
नियम		सू-दोकू क्र.100 का हल							
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		9	2	8	3	1	5	7	4
		4	1	6	8	9	7	2	5
		7	3	5	4	6	2	8	1
		2	7	3	9	8	1	4	6
		5	4	1	6	7	3	9	2
		6	8	9	2	5	4	1	3
		3	6	2	7	4	9	5	8
		8	5	7	1	2	6	3	9
		1	9	4	5	3	8	6	7
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।		9	2	8	3	1	5	7	4
		4	1	6	8	9	7	2	5
		7	3	5	4	6	2	8	1
		2	7	3	9	8	1	4	6
		5	4	1	6	7	3	9	2
		6	8	9	2	5	4	1	3
		3	6	2	7	4	9	5	8
		8	5	7	1	2	6	3	9
		1	9	4	5	3	8	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।		9	2	8	3	1	5	7	4
		4	1	6	8	9	7	2	5
		7	3	5	4	6	2	8	1
		2	7	3	9	8	1	4	6
		5	4	1	6	7	3	9	2
		6	8	9	2	5	4	1	3
		3	6	2	7	4	9	5	8
		8	5	7	1	2	6	3	9
		1	9	4	5	3	8	6	7

मंत्री गणेश जोशी ने हीरा सिंह बिष्ट के पहुंचकर शोक संवेदना व्यक्त की

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने आज देहरादून स्थित सेवक आश्रम रोड पहुंचकर वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं उत्तराखंड के पूर्व कैबिनेट मंत्री हीरा सिंह बिष्ट के निधन पर उनके निजी आवास पहुंचकर उनके पार्थिव शरीर पर पुष्प चक्र अर्पित कर शोक संवेदना व्यक्त की। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि स्वर्गीय हीरा सिंह बिष्ट का सार्वजनिक जीवन प्रदेश की राजनीति और जनसेवा के प्रति समर्पित रहा। उन्होंने अपने लंबे राजनीतिक जीवन में जनता की सेवा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी और समाज के प्रति उनका योगदान सदैव स्मरणीय रहेगा। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने ईश्वर से प्रार्थना करते हुए दिवंगत पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान प्रदान करने तथा शोकाकुल परिजनों, समर्थकों एवं शुभचिंतकों को इस अपार दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करने की कामना की।

संगठन ने किया आईडी कार्ड वितरण और पौधरोपण

देहरादून। मानवाधिकार एवं सामाजिक न्याय संगठन की ओर से आईडी कार्ड का वितरण और पौधरोपण किया गया।रविवार को बल्लूपुर स्थित महेंद्र विहार पार्क में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पूर्व न्यायमूर्ति राजेश टंडन ने कहा कि कोई भी संस्था तभी प्रभावी ढंग से जनहित में कार्य कर सकती है, जब उसके सदस्य एवं पदाधिकारी पूरी सक्रियता और समर्पण के साथ अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करें। कार्यक्रम में संगठन के नए एवं पुराने सदस्यों को पहचान पत्र वितरित किए गए। इस अवसर पर पार्षद संगीता गुप्ता, प्रदेश अध्यक्ष मधु जैन, अध्यक्ष सचिन, पंडित सुभाष चंद्र शतपथी, धीरज ग़ोवर, वंदना कंबोज, शशि टंडन, सुरेंद्र पाल सिंह, हरिओम ओमी, सारिका चौधरी, तनुजा सिंह, समता ग़ोवर और अनुराग गुप्ता समेत अन्य लोग मौजूद रहे।

इनरव्हील क्लब ने किडनी रोग से बचाव की दी जानकारी

देहरादून। इनरव्हील क्लब ने प्रोजेक्ट जीवन धारा के तहत लाइब्रेरी स्थित वरिष्ठ नागरिक समिति सभागार में किडनी रोग जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. स्नेहा पंवार ने किडनी रोग के कारण, शुरुआती लक्षण, बचाव और डायलिसिस की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और समय पर जांच कराने की सलाह दी। कार्यक्रम में सदस्यों ने किडनी रोग से जुड़े सवाल पूछे, जिनका डॉ. पंवार ने समाधान किया। क्लब अध्यक्ष किरण त्रिपाठी ने डॉ. पंवार का स्वागत कर स्मृति चिन्ह भेंट किया। कार्यक्रम में हर्षदा वोहरा, रश्मि कर्णवाल, रीना माथुर, एनके साहनी सहित वरिष्ठ नागरिक, रोटेरियन और छात्र-छात्राएं मौजूद रहे।

लैब तकनीशियनों के आंदोलन को मिला समर्थन

देहरादून। मेडिकल लैब तकनीशियनों की 31 जुलाई को आयोजित आक्रोश रैली को उत्तराखंड ऑप्टोमेट्रिस्ट एसोसिएशन ने समर्थन दिया। रविवार को एकता विहार स्थित धरना स्थल पर मेडिकल लैब टेक्नोलॉजिस्ट संघ का धरना 69वें दिन भी जारी रहा। धरने पर पहुंचकर एसोसिएशन के अध्यक्ष प्रदीप कुमार ने कहा कि संघ लगातार अपनी मांगों को लेकर सरकार से वार्ता करता आ रहा है। लेकिन अभीतक सरकार की ओर से इस संबंध में कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया है। उन्होंने कहा कि 31 जुलाई को मेडिकल लैब तकनीशियनों की आक्रोश रैली और मुख्यमंत्री आवास कूच में एसोसिएशन अधिक संख्या में प्रतिभाग करेगा और पूर्ण समर्थन देंगे।इस मौके पर एसोसिएशन के सचिव आनंद देव, कोषाध्यक्ष गौरव भट्ट, सहसचिव प्रियंका पंवार, अंकुश रमोला, प्रदीप कोठियाल, नितेश व्यास, संघ के अध्यक्ष आशीष चंद्र, प्रदेश महासचिव मयंक राणा, उपाध्यक्ष रणवीर बिष्ट, हेमंत नौटियाल, नवनीत थपलियाल, कुलभूषण, रजत नौटियाल, मुकेश सजवान, शैलेंद्र, अनूप रावत, विपिन चंद्र और शरद पाल समेत अन्य लोग मौजूद रहे।

परमवीर चक्र से सम्मानित वीरों के लिए... ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

उन्होंने कहा कि कारगिल के अमर शहीदों का बलिदान सदैव देशवासियों को राष्ट्रसेवा, कर्तव्यनिष्ठा और मातृभूमि के प्रति समर्पण की प्रेरणा देता रहेगा।

सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि कारगिल विजय दिवस भारतीय सेना के अदम्य साहस, शौर्य और सर्वोच्च बलिदान का प्रतीक है। वर्ष 1999 के कारगिल युद्ध में भारतीय सैनिकों ने विषम परिस्थितियों में अद्वितीय पराक्रम का परिचय देते हुए राष्ट्र की सीमाओं की रक्षा की। उन्होंने कारगिल के अमर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उनका बलिदान प्रत्येक भारतीय को राष्ट्रसेवा के लिए प्रेरित करता रहेगा। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य सरकार सैनिकों, पूर्व सैनिकों एवं शहीद परिवारों के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है। राज्य सरकार ने वीरता पुरस्कार विजेताओं की सम्मान राशि में वृद्धि की है तथा अब तक 28 शहीदों के आश्रितों को सरकारी सेवा में समायोजित किया जा चुका है।

इस अवसर पर राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक मुन्ना सिंह चौहान, दायित्वधारी सुभाष बड़थवाल, सचिव सैनिक कल्याण युगल किशोर पंत, मेजर जनरल सम्मी सबरवाल (से.नि.), जिला अधिकारी डॉ. आशीष चौहान, एसएसपी प्रमोद डोभाल, पूर्व सैन्य अधिकारी, पूर्व सैनिक एवं शहीदों के परिजन उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री ने पूर्व सैनिकों के साथ मन की बात के 136वें संस्करण को सुना

संवाददाता
देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को गाँधी पार्क, देहरादून में पूर्व सैनिकों, शहीद सैनिकों के परिजनों के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मन की बात के 136वें संस्करण को सुना। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि मन की बात कार्यक्रम, देश के नागरिकों के जीवन को सकारात्मक दिशा देने वाला कार्यक्रम बन चुका है। यह कार्यक्रम समाज के विभिन्न वर्गों को प्रेरित करने के साथ ही देश के विकास और जनभागीदारी से जुड़े विषयों को जन-जन तक पहुंचाने का प्रभावी माध्यम बना है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम में डीआरडीओ की उपलब्धियों, रक्षा उत्पादन के क्षेत्र में भारत की बढ़ती आत्मनिर्भरता, रक्षा उत्पादों के निर्यात, जल संरक्षण, हस्तशिल्पों के संवर्धन तथा वोकल फॉर लोकल जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर देशवासियों का ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री



का यह संदेश आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को और अधिक मजबूत करने वाला है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत रक्षा, विज्ञान, प्रौद्योगिकी, नवाचार और आर्थिक विकास के क्षेत्र में लगातार नई ऊंचाइयों को छू रहा है। आज भारत हर क्षेत्र में तेजी से आगे बढ़ रहा है। सीमांत क्षेत्रों का विकास तेजी से आगे बढ़

रहा है। प्रधानमंत्री के नेतृत्व में जन जन का सपना साकार हो रहा है।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, राज्य सभा सांसद नरेश बंसल, विधायक मुन्ना सिंह चौहान, दायित्वधारी सुभाष बड़थवाल, सचिव युगल किशोर पंत, मेजर जनरल सम्मी सभरवाल (से.नि.) एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

मंत्री गणेश जोशी ने करगिल शहीद राजेश गुरुंग को श्रद्धासुमन अर्पित की



संवाददाता
देहरादून। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कारगिल विजय दिवस (शौर्य दिवस) के अवसर पर मसूरी विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत देहरादून घंघोड़ा चांदमारी स्थित करगिल शहीद के घर पहुंचकर भारत माता के वीर सपूत शहीद राजेश गुरुंग की प्रतिमा पर पुष्पचक्र अर्पित कर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित उनके शौर्य और पराक्रम को नमन किया।सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि कारगिल विजय दिवस भारतीय सेना की वीरता,

साहस और सर्वोच्च बलिदान का प्रतीक है। उन्होंने कारगिल युद्ध के शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उनका बलिदान देशवासियों को राष्ट्र की सुरक्षा और अखंडता के प्रति सदैव प्रेरित करता रहेगा। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने परमवीर चक्र से लेकर मेशन इन डिस्पैच तक सभी वीरता पुरस्कारों से सम्मानित सैनिकों की सम्मान राशि में वृद्धि की है तथा शहीद सैनिकों के एक आश्रित को सरकारी नौकरी देने का निर्णय लिया है। उन्होंने बताया कि अब तक 28 शहीदों के

आश्रितों को सरकारी सेवा में समायोजित किया जा चुका है। मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि परमवीर चक्र विजेताओं की सम्मान राशि ₹1.5 करोड़ से बढ़ाकर ₹2 करोड़ किए जाने को पुष्कर सिंह धामी सरकार की सैनिकों और शहीदों के सम्मान के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है।इस दौरान शहीद की माता बसंती गुरुंग, दायित्वधारी ज्योति कोटिया, पूर्व सैनिक दिनेश प्रधान, किरन, सपना मल्ल सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

पूर्व सैनिकों ने बलिदानियों को दी श्रद्धांजलि

श्रीनगर गढ़वाल। पूर्व सैनिक सेवा कल्याण समिति श्रीकोट-गंगानाली की ओर से कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान कारगिल सहित देश की रक्षा में सर्वोच्च बलिदान देने वाले वीर शहीदों को श्रद्धासुमन अर्पित किए गए तथा वीरांगनाओं और कारगिल युद्ध में भाग लेने वाले सैनिकों को सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ बलिदानियों के चित्रों पर माल्यार्पण कर किया गया।

शौर्य दिवस पर शहीदों को श्रद्धांजलि और वीर नारियों का हुआ सम्मान

संवाददाता
नई टिहरी। शौर्य दिवस पर बौराड़ी स्थित शहीद स्मारक पर कारगिल युद्ध के अमर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने देशभक्ति के गीतों पर प्रस्तुति दी। वहीं वीर नारियों को सम्मानित किया गया।

जिलाधिकारी नितिका खंडेलवाल और नगर पालिकाध्यक्ष मोहन सिंह रावत ने कारगिल युद्ध में शहीदों को श्रद्धांजलि दी। सेना के जवानों ने सैन्य सम्मान के साथ शहीदों को सलामी दी। इससे पूर्व विभिन्न स्कूलों के छात्र-छात्राओं ने बौराड़ी के गणेश चौक से शहीद स्मारक तक प्रभात फेरी निकाली।

डीएम ने कहा कि कारगिल के वीर सैनिकों ने राष्ट्रहित को ऊपर रखकर देश

की रक्षा के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया। वीर जवानों के बलिदान से सभी को प्रेरणा लेते हुए अपने-अपने क्षेत्र में पूरी निष्ठा और जिम्मेदारी से काम करना चाहिए। जिला सैनिक कल्याण अधिकारी (सेवानिवृत्त) कर्नल चंद बहादुर ने कहा कि भारतीय सेना ने अदम्य साहस और वीरता का परिचय देते हुए 26 जुलाई 1999 को कारगिल युद्ध में ऐतिहासिक जीत हासिल कर देश मान बढ़ाया।कार्यक्रम में वीर नारी रोशनी देवी, संगीता देवी को शॉल भेंटकर सम्मानित किया गया। सेंट एंथोनी पब्लिक स्कूल और ऑल सेंट कॉन्वेंट स्कूल के छात्र-छात्राओं ने देशभक्ति गीतों की मनमोहक प्रस्तुतियां दी। रक्तदान शिविर में रक्तदान करने वाले रक्तदाताओं को प्रशस्ति-पत्र देकर सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम के समापन पर पौधरोपण किया गया।

इस मौके पर मेजर दीपक कुमार, लेफ्टिनेंट कर्नल मनीष, एसडीएम कमलेश मेहता, सहायक सैनिक कल्याण अधिकारी (सेवानिवृत्त) सूबेदार मेजर बलवंत रावत, तहसीलदार धीरज राणा, पूर्व सैनिक संगठन जिलाध्यक्ष संजय रावत, राकेश बधानी आदि मौजूद थे। दूसरी ओर जौनपुर ब्लॉक के सकलाना क्षेत्र के हटवाल गांव में कारगिल विजय दिवस पर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित कर उन्हें याद किया गया। इस मौके पर अनिल हटवाल, हुकम सिंह हटवाल, उदय सिंह नेगी, महावीर धनोला, हुकम सिंह कंडारी, मतेद्र सिंह, नीतिन, अरुण, आरुषी, दीपक, गौरव, सौरभ, अर्जुन और सुरेंद्र आदि मौजूद थे।

मुख्यमंत्री धामी ने साहित्यकारों से किया संवाद!



संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को मुख्यमंत्री कैप कार्यालय स्थित मुख्य सेवक सदन में प्रदेशभर से आए वरिष्ठ लेखकों और साहित्यकारों के साथ संवाद किया। इस दौरान साहित्यकारों ने मुख्यमंत्री को अपनी-अपनी स्वरचित पुस्तकें भेंट कीं। मुख्यमंत्री ने प्रत्येक लेखक से व्यक्तिगत रूप से मुलाकात कर उनके साहित्यिक योगदान और वर्तमान लेखन पर चर्चा की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि साहित्यकार समाज का दर्पण होने के साथ-साथ उसे सही दिशा देने वाले मार्गदर्शक भी होते हैं। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड के समग्र विकास, समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण और सामाजिक चेतना के विस्तार में साहित्यकारों की महत्वपूर्ण भूमिका है। राज्य सरकार

साहित्यिक वातावरण को मजबूत करने और लेखकों को प्रोत्साहन देने के लिए निरंतर प्रयास कर रही है।

उन्होंने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड महर्षि वेदव्यास सहित अनेक ऋषि-मुनियों की तपोभूमि रही है और इस भूमि ने भारतीय साहित्य को समृद्ध करने वाले अनेक साहित्यकार दिए हैं। नई पीढ़ी में अध्ययन और लेखन की संस्कृति विकसित करने के लिए सभी को मिलकर प्रयास करने होंगे।

मुख्यमंत्री ने बताया कि उत्तराखंड भाषा संस्थान के माध्यम से प्रदेश के पुराने, बिखरे और अप्रकाशित साहित्य के संग्रह, संरक्षण एवं प्रकाशन का कार्य किया जा रहा है। साथ ही उत्तराखंड को साहित्यिक पर्यटन का प्रमुख केंद्र बनाने के उद्देश्य से दो साहित्य ग्राम स्थापित करने की योजना

पर भी कार्य चल रहा है। उन्होंने बताया कि साहित्यकारों के सम्मान के लिए वर्ष 2022 में उत्तराखंड साहित्य गौरव सम्मान तथा वर्ष 2025 में दीर्घकालीन साहित्य सेवी सम्मान की शुरुआत की गई है।

1000 पुस्तक दान अभियान को मुख्यमंत्री का सहयोग

हरेला पर्व के अवसर पर रुद्रप्रयाग जिला प्रशासन द्वारा संचालित 1000 पुस्तक दान अभियान को भी मुख्यमंत्री ने अपना सहयोग दिया। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित लेखकों की 50 पुस्तकें स्वयं खरीदकर रुद्रप्रयाग के सार्वजनिक पुस्तकालय को उपलब्ध कराने की घोषणा की। मुख्यमंत्री ने कहा कि एक पुस्तक, एक वृक्ष, एक उज्ज्वल भविष्य थीम पर चलाया जा रहा यह अभियान ज्ञान, संस्कार और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने की दिशा में सराहनीय पहल है। इससे पुस्तक दान की संस्कृति को बढ़ावा मिलेगा और युवाओं में अध्ययन की आदत विकसित होगी।

कार्यक्रम में मीडिया सलाहकार समिति के अध्यक्ष प्रो. गोविंद सिंह, पूर्व मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, पूर्व पुलिस महानिदेशक अनिल रतूड़ी, सचिव रणवीर सिंह चौहान, जिलाधिकारी नैनीताल ललित मोहन रयाल सहित प्रदेश के अनेक वरिष्ठ साहित्यकार एवं गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

कारगिल विजय दिवस पर साइकिलिंग क्लब की श्रद्धांजलि रैली, शहीदों को किया नमन



देहरादून। कारगिल विजय दिवस के अवसर पर रविवार को देहरादून साइकिलिंग क्लब ने वीर शहीदों को श्रद्धांजलि देने के लिए विशेष साइकिल रैली निकाली। रैली बल्लूपुर से शुरू होकर पंडितवाड़ी, प्रेमनगर, नंदा की चौकी, पौधा होते हुए खारखेत तक पहुंची। इस दौरान साइकिल चालकों ने भारत माता की जय और वंदे मातरम् के उद्घोष के साथ कारगिल के वीर सैनिकों को नमन किया। क्लब के अध्यक्ष हरिसिमरन सिंह ने कहा कि कारगिल विजय दिवस देश के उन अमर वीरों के साहस, राष्ट्रभक्ति और सर्वोच्च बलिदान की याद दिलाता है, जिन्होंने मातृभूमि की रक्षा के लिए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए। उन्होंने कहा कि भारतीय सेना के जवान सीमाओं पर दिन-रात तैनात रहते हैं, इसलिए देशवासी सुरक्षित जीवन जी पाते हैं। क्लब के प्लानिंग एवं मैनेजमेंट प्रभारी ऋच्छी गोस्वामी ने कहा कि देहरादून वीर सैनिकों की धरती है और यहां बड़ी संख्या में परिवार भारतीय सेना से जुड़े हैं। उन्होंने बताया कि क्लब हर वर्ष कारगिल विजय दिवस पर यह रैली आयोजित करता है, ताकि विद्यार्थियों और युवाओं में देशभक्ति की भावना मजबूत हो तथा वे कारगिल युद्ध के इतिहास और शहीदों के बलिदान से प्रेरणा ले सकें। रैली में हरिसिमरन सिंह, ऋच्छी गोस्वामी, प्रणय पंत, जयंती प्रसाद, चित्रांग, हैरिस, चैतन्य, प्रांजल, ध्रुव, अरनब, अमन सहित कई सदस्य शामिल रहे।

नशे की लत को वाहन चोरी करने वालों से छह दुपहिया बरामद

संवाददाता

देहरादून। प्रेमनगर थाना पुलिस ने दो वाहन चोर गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चोरी के छह दुपिया वाहन बरामद किए हैं। आरोपी अपनी नशे की लत पूरी करने के लिए वाहन चोरी की इन वारदातों को अंजाम देते हैं। पकड़े गए दोनों युवक नशे के आदी हैं और अपनी इसी लत को पूरा करने के लिए सुनसान इलाकों में खड़े वाहनों को निशाना बनाते थे। वे चोरी किए गए वाहनों को राज्य से बाहर ले जाकर बेचने की फिराक में थे।

इंस्पेक्टर प्रेमनगर नरेश राठौर ने बताया कि बीते 25 जुलाई को ओम अग्रवाल ने प्रेमनगर कोतवाली में बिधौली से अपनी स्कूटी चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया था। पुलिस ने घटनास्थल और आसपास के सीसीटीवी फुटेज खंगाले। चेकिंग करते हुए पुलिस टीम ने प्रेमनगर क्षेत्र से दो संदिग्धों को ओम की चोरी की गई स्कूटी के साथ दबोच लिया।

सख्ती से पूछताछ करने पर आरोपियों ने दून के अलग-अलग स्थानों से पांच अन्य वाहन चोरी करने की बात कबूली। पुलिस ने उनकी निशानदेही पर प्रेमनगर स्थित एक खंडहर से इन वाहनों को बरामद कर लिया। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान जावेद (22) निवासी अम्बीवाला और वंश कुमार (20) निवासी विंग नंबर छह, प्रेमनगर के रूप में हुई है। दोनों आपस में दोस्त हैं। पूछताछ के बाद पुलिस ने दोनों को न्यायालय में पेश किया। वहां से न्यायिक अभिरक्षा में जेल भेज दिया गया।

25 लाख की साइबर ठगी का आरोपी बांग्लादेश बॉर्डर से गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ की साइबर क्राइम पुलिस टीम ने 25 लाख रुपये की साइबर धोखाधड़ी का आरोपी बांग्लादेश बॉर्डर के पास पास से गिरफ्तार किया है। पश्चिम बंगाल के उत्तर 24 परगना स्थित अंतरराष्ट्रीय सीमा के करीब हाबरा बाजार से उसे दबोचा गया। आरोपी साइबर ठगों को बैंक खाते, एटीएम और सिम कार्ड उपलब्ध कराने का अहम काम करता था। एसटीएफ एसएसपी अजय सिंह ने बताया कि दून के एक निवासी ने साइबर पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई थी। अज्ञात ठगों ने उनका मोबाइल फोन हैक कर ई-मेल आईडी और नंबर बदल दिए थे, जिसके बाद उनकी कंपनी के खाते से 24.95 लाख रुपये उड़ा लिए गए। इस मामले में साइबर अपराध थाने



में केस दर्ज कर जांच शुरू की गई। बैंक खातों और सर्विस प्रोवाइडर (मेटा आदि) से मिले डिजिटल फुटप्रिंट की जांच के बाद एसटीएफ की टीम ने पश्चिम बंगाल में डेरा डाला और आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में सामने आया है कि जियाउर गाजी ने गाजी एंटरप्राइजेज के नाम से एक फर्जी फर्म बनाई थी। उसने खुद के 12 बैंक खातों के अलावा कई अन्य लोगों के खाते भी खुलवाए थे और

उनके एटीएम व बैंकिंग डिटेल् ठगों को दे रखे थे। जांच में पाया गया कि ठगी की पहली किश्त (11.95 लाख रुपये) उसके आईडीबीआई बैंक खाते में आई थी। इसके बाद उसने पुलिस से बचने के लिए यह रकम इंडसैंड और सेंट्रल बैंक के खातों में ट्रांसफर की। आरोपी ने सात लाख रुपये चेक से और बाकी रकम एटीएम से निकालकर गिरोह को पहुंचाई। गिरफ्तार आरोपी जियाउर निवासी दक्षिण बंकारा हिंगलगंज, पश्चिम बंगाल के पास से पुलिस ने एसबीआई व बैंक ऑफ बड़ौदा के दो एटीएम कार्ड, तीन मोबाइल फोन और तीन अलग-अलग कंपनियों के सिम कार्ड बरामद किए हैं। ठगी में शामिल अन्य आरोपियों की पहचान के लिए काम किया जा रहा है।

केन्द्रीय विद्यालय प्रेमनगर में क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति का वृहद वृक्षारोपण अभियान

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति की ओर से प्रेमनगर स्थित केन्द्रीय विद्यालय, भारतीय सैन्य अकादमी परिसर में वृहद वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान अमलतास, सिल्वर ओक, कनेर, चंपा, गुलमोहर तथा केसिया सियामिया सहित विभिन्न प्रजातियों के 60 फूलदार पौधे रोपे गए।

कार्यक्रम की विशिष्ट अतिथि वर्ष 2023 में भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए माउंट एवरेस्ट फतह करने वाली पर्वतारोही सुश्री मीनू कलिरमण रहीं। उन्होंने समिति के सदस्यों के साथ मिलकर पौधारोपण किया और पर्यावरण संरक्षण के लिए समिति द्वारा लगातार चलाए जा रहे वृक्षारोपण

अभियानों की सराहना की।

विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री मामचंद ने कार्यक्रम में पूर्ण सहयोग प्रदान करते हुए रोपे गए पौधों की नियमित देखभाल, सिंचाई एवं खाद की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने का संकल्प लिया।

समिति के पदाधिकारियों ने कहा कि उत्तराखंड में इस वर्ष मानसून अपेक्षाकृत कमजोर रहा है। वहीं ग्लोबल वार्मिंग के कारण हिमालयी ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं, जिससे

पर्यावरणीय संतुलन पर गंभीर खतरा मंडरा रहा है। इसी चुनौती से निपटने और



उत्तराखंड की प्राकृतिक सुंदरता एवं हरित पर्यावरण को संरक्षित रखने के उद्देश्य से

समिति लगातार वृक्षारोपण अभियान चला रही है।

कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलवालिया, सचिव जेपी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, सदस्य दीपक सिंह, राजेश भाटिया, नितिन कुमार, रविंद्र खालसा, गौरव सोनकर, हर्षवर्धन जमलोकी, दिवाकर नैथानी, सुंदर शुक्ला, पिथूष निगम, राजेश बाली, गगन चावला, सोनिया एवं सपना कार्की उपस्थित रहे। इसके अलावा मुख्य अतिथि डॉ. जसविंदर सिंह गोगी (उपाध्यक्ष, उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी), विशिष्ट अतिथि सुश्री मीनू कलिरमण, प्रधानाचार्य श्री मामचंद तथा विद्यालय का समस्त स्टाफ भी कार्यक्रम में मौजूद रहा।

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।