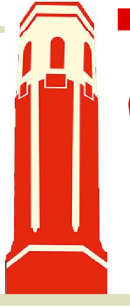


- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 246
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

फर्जी स्वास्थ्य महानिदेशक बनकर ठगे 12.38 लाख कुर्सी फर्जी, ठगी असली

संवाददाता, देहरादून। खुद को उत्तराखंड का स्वास्थ्य महानिदेशक और प्रभावशाली प्रशासनिक अधिकारी बताकर सरकारी ठेका व निविदा दिलाने के नाम पर 12.38 लाख रुपये की धोखाधड़ी करने के आरोप में प्रकाश मेहरा उर्फ प्रकाश नेगी और उसके सहयोगी अतुल घुड़लाल के खिलाफ नेहरू कॉलोनी थाने में मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। दोनों आरोपितों की तलाश की जा रही है।

देहरादून निवासी चंदन सिंह रावत की शिकायत के अनुसार, आरोपितों ने स्वास्थ्य विभाग में अपनी कथित पहुंच और प्रभाव का हवाला देते हुए सरकारी ठेका दिलाने, राज्य सचिवालय में काम कराने और निविदा दिलाने का भरोसा दिया। शिकायतकर्ता का आरोप है कि आरोपितों के झांसे में आकर उसने दो किस्तों में कुल 12.38 लाख रुपये दिए।

सरकारी ठेका और निविदा दिलाने का झांसा देने का आरोप, दो आरोपितों के खिलाफ मुकदमा दर्ज, पुलिस तलाश में जुटी



इसमें 6.50 लाख रुपये नकद और 5.88 लाख रुपये बैंक के माध्यम से स्थानांतरित किए गए। शिकायत के मुताबिक, रकम लेने के बाद आरोपितों ने कथित तौर पर केवल दो लाख रुपये वापस किए, जबकि शेष 10.38 लाख रुपये लौटाने में आनाकानी की। रकम वापस मांगने पर

पहले व्यस्तता का हवाला देकर टालमटोल की गई और बाद में जान से मारने की धमकी देने का भी आरोप लगाया गया। शिकायतकर्ता ने पुलिस से स्वयं और अपने परिजनों की सुरक्षा की मांग की है। शिकायत में आरोपितों पर छद्म पहचान और अलग-अलग नामों का इस्तेमाल

करने का भी आरोप लगाया गया है। शिकायतकर्ता के अनुसार, सहआरोपित अतुल घुड़लाल का वास्तविक नाम बहादुर सिंह बताया गया है। पुलिस से आरोपितों की वास्तविक पहचान, पते, संपर्कों और कथित पृष्ठभूमि की जांच कराने की मांग की गई है। प्रकाश मेहरा का नाम

इससे पहले हल्द्वानी के गोलापार स्थित एक उच्च शिक्षण संस्थान से जुड़े कथित फर्जी डिग्री और कूटरचित दस्तावेजों के मामले में भी सामने आने की बात कही गई है। इस मामले में उसके जेल जाने की बात भी कही गई है। इसके अलावा कमलुआगांजा स्थित मरियम पैरामेडिकल कॉलेज की परिसंपत्तियों पर कथित कब्जे और फर्जी अभिलेख तैयार करने के आरोपों को लेकर कॉलेज के संस्थापक पक्ष की ओर से वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, नैनीताल को शिकायत दिए जाने की बात सामने आई है। इस मामले की जांच प्रचलित बताई जा रही है।

मुकदमा दर्ज होने के बाद प्रकाश मेहरा से जुड़े अन्य कथित मामलों को लेकर भी चर्चाएं तेज हो गई हैं। कुछ अन्य लोगों के भी पुलिस व प्रशासन के समक्ष शिकायतें देने की तैयारी में होने की बात सामने आई है। हालांकि, इन आरोपों की स्वतंत्र पुष्टि जांच पूरी होने के बाद ही हो सकेगी। फिलहाल पुलिस आरोपितों की तलाश में जुटी है।

बदरीनाथ में डीजे कांन्सर्ट पर घमासान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। बदरीनाथ धाम में आयोजित देवभूमि सांस्कृतिक महोत्सव के दौरान डीजे और तेज ध्वनि में संगीत कार्यक्रम को लेकर विवाद अब प्रशासनिक स्तर तक पहुंच गया है। कार्यक्रम के वीडियो और तस्वीरें सामने आने के बाद धार्मिक संगठनों और संतों की आपत्ति के बीच चमोली के जिलाधिकारी गौरव कुमार ने गढ़वाल स्काउट्स के कमांडिंग आफिसर को नोटिस जारी कर स्पष्टीकरण मांगा है। डीएम ने पूछा है कि बदरीनाथ धाम क्षेत्र में इस तरह के आयोजन के लिए सक्षम स्तर से अनुमति ली गई थी या नहीं और कार्यक्रम में उच्च ध्वनि वाले साउंड सिस्टम का इस्तेमाल क्यों किया गया।

यह मामला इसलिए भी महत्वपूर्ण हो गया है क्योंकि प्रशासन ने सार्वजनिक रूप से कहा है कि कार्यक्रम के सांस्कृतिक हिस्से के आयोजन और भुगतान में जिला प्रशासन तथा राज्य सरकार की भूमिका नहीं थी। डीएम के अनुसार 19 और 20 सितंबर को भारतीय सेना की ओर से

डीएम ने कमांडिंग आफिसर को भेजा नोटिस



बामणी और माणा क्षेत्र में वाइब्रेंट विलेज योजना के तहत सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया गया था। जिला प्रशासन की भूमिका केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं के प्रचार-प्रसार के लिए स्थल लगाने तक सीमित थी। बदरीनाथ के टूरिस्ट अराइवल प्लाजा में 19 और 20 सितंबर को देवभूमि कल्चरल फेस्टिवल-2026 आयोजित किया गया था। यह आयोजन भारतीय सेना की आपरेशन सद्भावना पहल के तहत किया गया था। इसका घोषित उद्देश्य सीमांत क्षेत्रों की लोक संस्कृति, परंपराओं, स्थानीय उत्पादों और पर्यटन को बढ़ावा

देना था। कार्यक्रम में उत्तराखंड की लोक गायिका प्रियंका मेहर की प्रस्तुति भी हुई। कार्यक्रम के दौरान तेज संगीत और नृत्य के वीडियो सोशल मीडिया पर प्रसारित होने के बाद विवाद खड़ा हुआ।

कार्यक्रम के समापन अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भी बदरीनाथ पहुंचे थे। उन्होंने मंदिर में पूजा-अर्चना की और कार्यक्रम में शामिल हुए। यही वजह है कि आयोजन की जिम्मेदारी और अनुमति को लेकर उठे सवालों ने राजनीतिक और प्रशासनिक दोनों स्तरों पर चर्चा तेज कर दी है। चमोली प्रशासन की ओर से गढ़वाल स्काउट्स के कमांडिंग

आफिसर को भेजे गए पत्र में कहा गया है कि बदरीनाथ धार्मिक आस्था का केंद्र है और वहां इस तरह के सामूहिक आयोजन तथा उच्च ध्वनि वाले साउंड सिस्टम का इस्तेमाल धाम की गरिमा के अनुरूप नहीं है। डीएम ने कार्यक्रम के औचित्य और अनुमति से संबंधित जानकारी मांगी है। साथ ही भविष्य में इस प्रकार की पुनरावृत्ति न होने देने को कहा गया है।

डीएम ने यह भी पूछा है कि कार्यक्रम के लिए सक्षम स्तर से अनुमति ली गई थी या नहीं तथा तेज आवाज वाले साउंड सिस्टम के इस्तेमाल का कारण

क्या था। प्रशासन ने आगे ऐसे आयोजनों के लिए पूर्व अनुमति की व्यवस्था पर भी जोर दिया है। कार्यक्रम के स्वरूप को लेकर चारधाम तीर्थ पुरोहित महापंचायत ने आपत्ति जताई है। महापंचायत का कहना है कि उसका विरोध सांस्कृतिक कार्यक्रम के आयोजन से नहीं, बल्कि बदरीनाथ जैसे धार्मिक स्थल पर उसके स्वरूप और तेज ध्वनि वाले मनोरंजन कार्यक्रम से है।

ज्योतिर्मठ से जुड़े संतों की ओर से भी आयोजन को लेकर आपत्ति जताई गई है और धार्मिक परंपराओं तथा धाम की मर्यादा के अनुरूप कार्यक्रम कराने की मांग की गई है। भाजपा के वरिष्ठ नेता डा. मुरली मनोहर जोशी ने भी बदरीनाथ में ऐसे संगीत कार्यक्रम पर आपत्ति जताई थी। विवाद अब सिर्फ डीजे या संगीत कार्यक्रम तक सीमित नहीं है। प्रशासन के नोटिस के बाद सबसे बड़ा सवाल यह है कि बदरीनाथ जैसे धार्मिक रूप से संवेदनशील क्षेत्र में इतने बड़े आयोजन की अनुमति की प्रक्रिया क्या थी

(शेष पेज-7)

दून वैली मेल

संपादकीय

चुनाव आयोग पर सवाल

लोकतंत्र में चुनाव सिर्फ मतदान की प्रक्रिया नहीं, बल्कि जनता के भरोसे की सबसे बड़ी कसौटी हैं। यही कारण है कि चुनाव आयोग की निष्पक्षता पर उठने वाला कोई भी सवाल महज राजनीतिक आरोप नहीं माना जा सकता। वह सीधे लोकतांत्रिक व्यवस्था की विश्वसनीयता से जुड़ जाता है। इन दिनों मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार को लेकर जिस तरह का विवाद खड़ा हुआ है, उसने इस संवैधानिक संस्था को एक बार फिर राजनीतिक बहस के केंद्र में ला दिया है। चुनाव आयोग के भीतर दो चुनाव आयुक्तों द्वारा विभिन्न निर्णयों और आदेशों पर कथित तौर पर कई बार आपत्ति दर्ज किए जाने की रिपोर्ट सामने आने के बाद विपक्षी दलों ने मोर्चा खोल दिया है। रिपोर्टों के मुताबिक, पिछले दस महीनों में कम से कम 14 मौकों पर असहमति दर्ज किए जाने का दावा किया गया है। चुनाव आयोग ने इन रिपोर्टों पर अपनी स्थिति स्पष्ट करते हुए कहा है कि अलग-अलग राय आंतरिक विचार-विमर्श का सामान्य हिस्सा हैं और अंतिम निर्णय सर्वसम्मति से हुए। लेकिन असली सवाल यही है कि यदि सब कुछ सामान्य है तो फिर इतनी बेचौनी क्यों है? विपक्ष का आरोप है कि मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण से लेकर चुनाव प्रक्रिया तक में पारदर्शिता और निष्पक्षता के सवालों का पर्याप्त उत्तर नहीं दिया जा रहा। दूसरी ओर, सत्तापक्ष चुनाव आयोग की प्रक्रिया का बचाव कर रहा है और विपक्ष के आरोपों को राजनीतिक अभियान का हिस्सा बता रहा है। इस आरोप-प्रत्यारोप के बीच सबसे महत्वपूर्ण पक्ष जनता है कि वह मतदाता जिसके नाम पर लोकतंत्र की पूरी इमारत खड़ी है। विपक्ष का एकजुट होना अपने आप में कोई असामान्य घटना नहीं है। लोकतंत्र में विपक्ष का काम ही सत्ता और संवैधानिक संस्थाओं से सवाल पूछना है। लेकिन इस एकजुटता की असली परीक्षा नारेबाजी में नहीं, बल्कि तथ्यों और प्रमाणों के साथ सवाल उठाने में होगी। यदि चुनाव आयोग के निर्णयों पर वास्तविक आपत्तियां दर्ज हुई हैं तो उन्हें सार्वजनिक किया जाना चाहिए। यदि प्रक्रिया पूरी तरह नियमसम्मत रही है तो आयोग को भी दस्तावेजों और तथ्यों के साथ जनता के सामने स्थिति स्पष्ट करनी चाहिए। लोकतंत्र में संस्थाओं की विश्वसनीयता केवल निष्पक्ष होने से नहीं, निष्पक्ष दिखाई देने से भी बनती है। एसआईआर जैसे अभियान का उद्देश्य मतदाता सूची को अधिक शुद्ध और अद्यतन बनाना हो सकता है, लेकिन ऐसी प्रक्रिया में एक भी पात्र नागरिक का नाम गलत तरीके से हटाना गंभीर विषय है। हाल के मामलों में चुनावी विवरणों में कथित विसंगतियों को लेकर अनेक लोगों को नोटिस दिए जाने की खबरें सामने आई हैं। यहां तक कि चुनाव आयुक्त सुखबीर सिंह संधू का नाम भी दिल्ली में ऐसे नोटिस पाने वालों की सूची में आया और बाद में उनका विवरण सत्यापित किया गया। इससे स्पष्ट है कि मतदाता सूची के पुनरीक्षण की प्रक्रिया कितनी संवेदनशील है। तकनीकी त्रुटि किसी नागरिक के लिए केवल कागज की गलती नहीं होती, वह उसके मताधिकार पर असर डाल सकती है। इस पूरे विवाद का समाधान सड़क की राजनीति से अधिक संवैधानिक पारदर्शिता में है। संसद में बहस हो, चुनाव आयोग अपनी प्रक्रिया और निर्णयों का रिकॉर्ड सामने रखे, न्यायपालिका के समक्ष उठे सवालों का विधिसम्मत परीक्षण हो और राजनीतिक दल भी अपने आरोपों को प्रमाणों के साथ जनता के सामने रखें। विपक्ष की एकजुटता यदि केवल किसी अधिकारी को हटाने तक सीमित रहती है तो उसका असर क्षणिक होगा। इसी तरह सत्तापक्ष को भी यह समझना होगा कि चुनाव आयोग की विश्वसनीयता की रक्षा केवल उसके बचाव से नहीं होगी। विश्वास मांगने से नहीं, पारदर्शिता से पैदा होता है। आज आवश्यकता किसी व्यक्ति के पक्ष या विपक्ष में खड़े होने की नहीं, बल्कि उस संस्था को मजबूत करने की है जो सत्ता बदलने का संवैधानिक रास्ता उपलब्ध कराती है। क्योंकि चुनाव आयोग पर जनता का भरोसा कमजोर हुआ तो नुकसान किसी एक दल का नहीं होगा। नुकसान उस लोकतंत्र का होगा, जिसमें हर पांच साल बाद जनता अपने मत से सरकार चुनती है। सवाल इसलिए बड़ा है कि चुनाव आयोग किसी सरकार का नहीं, मतदाता का आयोग है और उसकी सबसे बड़ी जवाबदेही सत्ता से नहीं, संविधान और जनता से है।

ईडी से चुनावी रण तक

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 के विधानसभा चुनाव की आहट के साथ भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी टकराव का एक नया मोर्चा खुल गया है। पूर्व मुख्यमंत्री एवं कांग्रेस के वरिष्ठ नेता हरीश रावत की प्रवर्तन निदेशालय के समक्ष पेशी के बाद जिस तरह दोनों दल आमने-सामने आए हैं, उससे साफ है कि आने वाले दिनों में जांच एजेंसियों की कार्रवाई भी प्रदेश की चुनावी राजनीति का अहम मुद्दा बनने जा रही है। 2016 की ग्राम पंचायत विकास अधिकारी भर्ती परीक्षा में कथित अनियमितताओं से जुड़े धनशोधन मामले में ईडी ने हरीश रावत को पूछताछ के लिए बुलाया। 26 सितंबर को रावत ईडी कार्यालय पहुंचे। इस दौरान वह अपनी दिवंगत मां की तस्वीर साथ लेकर पहुंचे और कहा कि वह अपनी मां, मां जगदंबा और धरती मां का स्मरण करते हुए कार्यालय आए हैं। पेशी के बाद रावत ने केंद्र और भाजपा पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि चुनाव नजदीक आते ही जांच एजेंसियां सक्रिय हो जाती हैं। इससे पहले भी वह ईडी की कार्रवाई को उत्तराखंड की चुनावी राजनीति से जोड़ चुके हैं। कांग्रेस ने भी कार्रवाई को राजनीतिक दबाव के रूप में पेश किया है। हालांकि जांच एजेंसी की कार्रवाई के पीछे राजनीतिक मंशा होने का अंतिम निष्कर्ष अभी स्थापित नहीं हुआ है। रावत के आरोपों के बाद भाजपा ने भी मोर्चा खोल दिया। प्रदेश भाजपा अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने रावत के ईडी कार्यालय जाते समय मां की तस्वीर साथ रखने पर सवाल उठाते हुए इसे राजनीतिक सहानुभूति हासिल करने की कोशिश बताया। भाजपा का कहना

- ▶▶ हरीश रावत की पेशी के बाद भाजपा-कांग्रेस आमने-सामने
- ▶▶ आरोप-प्रत्यारोप ने 2027 के चुनावी माहौल को दी नई धार
- ▶▶ सूबे में कार्रवाई चुनावी राजनीति का अहम मुद्दा बनने जा रही

है कि जांच एक कानूनी प्रक्रिया है और इसे राजनीतिक भावनाओं के साथ जोड़ना उचित नहीं। यहीं से विवाद केवल ईडी की पूछताछ तक सीमित नहीं रहा। मां की तस्वीर, जांच एजेंसी की कार्रवाई और राजनीतिक प्रतिशोध के आरोपकृइन तीनों ने मिलकर भाजपा और कांग्रेस के बीच बयानबाजी को और तीखा कर दिया है। ईडी की कार्रवाई ऐसे समय हुई है जब कांग्रेस 2027 के लिए सरकार के खिलाफ मुद्दों को धार देने की तैयारी में है। पार्टी बेरोजगारी, भर्ती परीक्षाओं, पलायन, भू-कानून और भ्रष्टाचार जैसे मुद्दों को लेकर सरकार को घेरने की कोशिश कर रही है। लेकिन रावत से जुड़े प्रकरण ने कांग्रेस के चुनावी विमर्श में एक नया आयाम जोड़ दिया है। इससे पहले रावत ने अपने पूर्व ओएसडी चंदन सिंह जीना से जुड़े ईडी प्रकरण के बाद कांग्रेस के संगठनात्मक पदों से इस्तीफे की पेशकश भी की थी। इस घटनाक्रम ने पार्टी के भीतर भी चर्चा को जन्म दिया था। अब रावत की ईडी पेशी के बाद कांग्रेस के सामने चुनौती यह है कि वह जांच से जुड़े सवालों और भाजपा के राजनीतिक हमलों का जवाब देते हुए अपने चुनावी मुद्दों को किस तरह आगे बढ़ाती है। दूसरी ओर भाजपा इस प्रकरण को कांग्रेस और रावत के खिलाफ राजनीतिक सवालों के रूप में उठा रही है। भाजपा की ओर से यह संदेश देने की कोशिश हो रही है कि जांच एजेंसियों की कार्रवाई को राजनीति से जोड़ने के बजाय संबंध

त मामले में सामने आने वाले तथ्यों पर बात होनी चाहिए। हालांकि, चुनावी राजनीति में जांच एजेंसियों की कार्रवाई का राजनीतिक असर होने से इनकार नहीं किया जा सकता। कांग्रेस इसे विपक्ष पर दबाव की कार्रवाई के रूप में देख रही है, जबकि भाजपा इसे जांच की सामान्य प्रक्रिया बता रही है। दोनों पक्षों के इन दावों के बीच अंतिम तस्वीर जांच के निष्कर्ष और उपलब्ध दस्तावेजों से ही स्पष्ट होगी। उत्तराखंड की राजनीति में हरीश रावत अब भी कांग्रेस के सबसे चर्चित चेहरों में शामिल हैं। ऐसे में उनके खिलाफ या उनसे जुड़े किसी भी जांच प्रकरण का राजनीतिक असर स्वाभाविक रूप से व्यापक होता है। भाजपा के लिए रावत पर हमला कांग्रेस के पुराने शासन और उससे जुड़े सवालों को उठाने का अवसर है, जबकि कांग्रेस के लिए रावत की पेशी केंद्रीय एजेंसियों की भूमिका पर सवाल उठाने का आधार बन रही है। इस तरह ईडी कार्यालय से शुरू हुआ विवाद अब सीधे चुनावी मैदान की ओर बढ़ता दिखाई दे रहा है। आने वाले महीनों में यह देखना महत्वपूर्ण होगा कि बहस जांच के तथ्यों तक सीमित रहती है या भाजपा-कांग्रेस की चुनावी रणनीति का स्थायी हिस्सा बनती है। फिलहाल इतना जरूर है कि 2027 के विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी मुकाबले में एक नया अध्याय जुड़ गया है। ईडी की कार्रवाई बनाम राजनीतिक प्रतिशोध के आरोप।

मां की तस्वीर पर सियासत

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत के प्रवर्तन निदेशालय कार्यालय में पूछताछ के लिए पहुंचने के दौरान अपनी दिवंगत मां की तस्वीर साथ रखने को लेकर उत्तराखंड की सियासत गरमा गई है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने रावत पर निशाना साधते हुए इसे राजनीति के लिए भावनाओं के इस्तेमाल का मामला बताया है। उन्होंने कहा कि निजी भावनाओं और पारिवारिक स्मृतियों को राजनीतिक लाभ के लिए इस्तेमाल करना उचित नहीं है। रावत शनिवार को वर्ष 2016 की ग्राम पंचायत विकास अधिकारी भर्ती परीक्षा से जुड़े मामले में पूछताछ के लिए ईडी कार्यालय पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने अपनी मां की तस्वीर गले में रखी थी। रावत ने कहा था कि वह अपनी मां, मां जगदंबा और धरती मां का स्मरण करते हुए ईडी कार्यालय पहुंचे हैं और मां का आशीर्वाद लेकर जांच एजेंसी के सामने उपस्थित हुए हैं। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने इसी को आधार बनाते हुए हरीश रावत पर राजनीतिक हमला बोला। उन्होंने कहा कि राजनीति में व्यक्तिगत भावनाओं को इस तरह

- ▶▶ ईडी कार्यालय जाते समय हरीश रावत के मां की तस्वीर साथ रखने पर भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का हमला
- ▶▶ वर्ष 2016 की ग्राम पंचायत विकास अधिकारी भर्ती परीक्षा से जुड़े मामले में पूछताछ के लिए पहुंचे
- ▶▶ रावत ने कहा था कि वह अपनी मां, मां जगदंबा और धरती मां का स्मरण करते हुए ईडी कार्यालय पहुंचे

सामने लाना दुर्भाग्यपूर्ण है। भट्ट के बयान ने पहले से ही ईडी की कार्रवाई को लेकर चल रहे कांग्रेस-भाजपा विवाद को नया राजनीतिक रंग दे दिया है। भाजपा का कहना है कि ईडी की पूछताछ एक जांच प्रक्रिया का हिस्सा है और इसे राजनीतिक भावनाओं से जोड़ना उचित नहीं है। वहीं कांग्रेस और रावत लगातार आरोप लगाते रहे हैं कि चुनाव से पहले केंद्रीय जांच एजेंसियों की कार्रवाई को राजनीतिक दबाव के तौर पर देखा जाना चाहिए। इन आरोपों पर जांच एजेंसी का अंतिम निष्कर्ष अभी सामने नहीं आया है। ईडी कार्यालय पहुंचने से पहले रावत ने कहा था कि वह अपनी मां की तस्वीर लेकर आए हैं। उन्होंने इसे किसी राजनीतिक प्रदर्शन के बजाय मां का आशीर्वाद लेने की अपनी भावना से जोड़ा। रावत ने यह भी कहा कि उन्होंने

किसी को नहीं बुलाया और केवल अपनी मां को साथ लेकर आए हैं। ईडी की पूछताछ वर्ष 2016 की वीपीडीओ भर्ती परीक्षा में कथित अनियमितताओं से जुड़े धनशोधन मामले के सिलसिले में है। इस मामले में रावत के तत्कालीन ओएसडी चंदन सिंह जीना से जुड़े परिसरों पर भी ईडी ने तलाशी ली थी। हरीश रावत और भाजपा के बीच यह जुबानी जंग ऐसे समय तेज हुई है, जब उत्तराखंड विधानसभा चुनाव की तैयारियां जोर पकड़ रही हैं। ईडी की कार्रवाई और उसके बाद रावत के बयान को कांग्रेस राजनीतिक कार्रवाई बता रही है, जबकि भाजपा जांच प्रक्रिया का बचाव कर रही है। अब मां की तस्वीर को लेकर महेंद्र भट्ट के बयान ने इस विवाद को भावनात्मक और राजनीतिक बहस में बदल दिया है।



घरेलू नुस्खे जो बच्चों को खांसी से राहत दिलाएंगे

बच्चों को सर्दी-जुकाम और खांसी होना आम बात है। रोग प्रतिरोधी प्रणाली कमजोर होने के कारण बच्चे खांसी की चपेट में जल्दी आ जाते हैं। खांसी न केवल बच्चों को रातभर जगाती है बल्कि यह आपको भी परेशान कर देती है। बच्चों की खांसी, गले में खराश या गला बैठ जाने की समस्या को अक्सर अभिभावक सिरप या दवा से दूर करने की कोशिश करते हैं पर ये दवाएं नुकसान भी करती हैं। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खे बच्चों को खांसी से राहत दिलाएंगे।

तुलसी की चाय-सर्दी खांसी होने पर बच्चे को तुलसी का रस पीने के लिए दें। इसके अलावा आप उन्हें काड़ा बनाकर भी दे सकते हैं। इसके लिए 1/2 इंच अदरक, 1 ग्राम तेजपते को 1 कप पानी में भिगो दें। इसके बाद इसमें 1 चम्मच मिश्री मिलाकर दिन में तीन बार बच्चों को पिलाएं।

सरसों का तेल और लहसुन की मालिश खांसी को दूर करने के लिए 2 चम्मच सरसों के तेल को थोड़ा गर्म करें। इसके बाद इसमें लहसुन की कलियां डालकर भून लें। इसके बाद इस तेल से बच्चे की छाती और गले की मालिश करें।

शहद और काली मिर्च: बच्चों की खांसी का यह सबसे अच्छा इलाज है। एक कटोरी में 2 चम्मच शहद और 2 चुटकी काली मिर्च पाउडर को मिक्स करके हर दो घंटे में बच्चे को पीलाएं। इससे खांसी कुछ समय में ही दूर हो जाएगी।

सेब का सिरका: सेब के सिरके में जीवाणुरोधी तत्व होते हैं, जो गले में बैक्टीरिया पैदा करने और कफ को खत्म करने में मदद करते हैं। एक कटोरी में 1 टेबलस्पून सेब का सिरका, 1 टीस्पून अदरक और 1 टीस्पून शहद मिक्स करें। रात में सोने से आधे घंटे पहले इस मिश्रण को अपने बच्चे को खिलाएं। सुबह तक खांसी गायब हो जाएगी।

एलोवेरा और शहद: एलोवेरा खांसी को कम करने और बलगम को खत्म करने के लिए अच्छा नुस्खा है। 1 टेबलस्पून एलोवेरा, 1 टेबलस्पून शहद और दीलचीनी पाउडर को मिला लें। अब खाना खाने के बाद इसे बच्चों को दें।

हथेली के निशान भी होते हैं शुभ अशुभ ?

हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार हमारी हथेली पर ऐसे कई निशान होते हैं जो छोटी-छोटी रेखाओं के मिलने या टकराने से बनते हैं। इनमें कुछ निशान हमें शुभ फल प्रदान करते हैं, किंतु कुछ बेहद अशुभ होते हैं। कुछ खास स्थितियों में चक्र का निशान जहां हथेली के कुछ शुभ निशानों में माने जाते हैं, वहीं कुछ ऐसे निशान भी हैं जो हर परिस्थिति में बेहद अशुभ स्थितियां लाते हैं। जानिए हाथ में बनने वाले अशुभ निशान क्रॉस के बारे में।

सूर्य ग्रह हमें समाज में यश, सम्मान और प्रतिष्ठा दिलाता है और इसी पर्वत पर अशुभ चिह्न का होना मुसीबतें खड़ी कर देता है। सूर्य पर्वत पर स्थित क्रॉस संकट को दर्शाता है। यह व्यक्ति को प्रसिद्धि, कला या धन की खोज में निराशाजनक संकेत देता है। इस पर्वत पर क्रॉस व्यक्ति की बेईमान प्रकृति को दर्शाता है। व्यक्ति अच्छे मस्तिष्क होने के बावजूद दोहरी प्रकृति का होता है। यह निशान व्यक्ति की बुद्धि को नष्ट करने का काम भी करता है। सब कुछ जानते हुए भी वह



बुरे कर्म करने लगता है।

चंद्र पर्वत पर क्रॉस पद, तो व्यक्ति कल्पना से प्रभावित रहेगा। व्यक्ति सदैव सपनों की दुनिया में रह कर खुद को धोखा देगा। जब क्रॉस शुरु पर्वत पर स्थित हो तो कुछ संकट या प्रेम संबंध में कष्ट का संकेत देता है। शुरु प्रेम संबंधों और विलासता का कारक माना गया है, इसलिए क्रॉस का अशुभ चिह्न जीवन के इन्हीं दो बड़े क्षेत्रों पर आक्रमण करता है। हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार हथेली पर बना क्रॉस का निशान मुसीबत, निराशा, खतरा और कभी-कभी जीवन में संकट का संकेत देता है। क्रॉस के लक्षण विभिन्न पर्वतों और रेखाओं की स्थिति पर निर्भर करते हैं।

यह व्यक्ति में शत्रु और चोटों के कारण संकट को दर्शाता है। यह संघर्ष, झगड़े और हिंसा द्वारा मृत्यु का भी संकेत देता है। ऐसे व्यक्ति का अगर किसी के साथ झगडा हो, तो वह अमूमन उग्र रूप ले लेता है।

मधुमेह को दूर करना है तो कीजिये योगासन

मधुमेह एक बहुआयामी बीमारी है जो व्यायाम में कमी, सही खाना नहीं खाने और आजकल के नए राक्षस तनाव से आती है।

यह सभी हमारी जीवन पैली की ओर इशारा करते हैं। दवाईयों के साथ हमारी जीवनशैली भी इसके नियंत्रण में महत्वपूर्ण स्थान रखती है।

इस भागती-दौडती जीवनशैली में हमारे लिए समय निकालनाभी एक चुनौती है। इस संदर्भ में योगिक क्रियाएं जैसे योग, ध्यान, प्राणायाम हमारी बहुत मदद कर सकता है। इसे अपनी सुबह की सैर में से कटोती करके नहीं करना है बल्कि सुबह की सैर के साथ इन्हे करना है और मधुमेह को हराना है।

अच्छे परिणाम के लिए योगिक क्रियाओं में नियमितता आवष्यक है। प्रतिदिन के अपने कार्य पर अडिग भी रहना है। यह या तो सुबह हो सकता है या फिर शाम को, जैसा आपको सुविधाजनक लगे। समय को नियोजित कीजिए और उस पर अनुशासित रहिए।

यहां पर कुछ आसन दिखाए जा रहे हैं जिससे मधुमेह को नियंत्रण में मदद मिलेगी-

1. कपालभाति प्राणायाम
कपालभाति प्राणायाम से हमारा तंत्रिका तंत्र और दिमाग के तंतु पुर्नजीवित होते हैं। यह मधुमेह के लिए बहुत लाभदायक है

हेयर कॉम्ब करने का यह है सही तरीका, तुरंत सुलझ जाएंगे बाल!

अपने बालों को अच्छे से संवारने के लिए उनमें कंधी करना बेहद जरूरी है। लोग अक्सर ऊपर से नीचे की ओर कंधी करते हैं लेकिन क्या आपको पता है अगर आप नीचे से ऊपर की ओर कंधी करेंगे तो इससे आपको कई सारे फायदे मिलते हैं। आज हम आपको इसके फायदे के बारे में बताएंगे। इस्टाग्राम पेज हेयर सेवियर्स के मुताबिक बालों को नीचे से ऊपर की ओर धीरे से ब्रश करने से बाल हेल्दी और सेहतमंद होता है। अगर आप नीचे की ओर से बाल झाड़ेंगे तो बाल की गांठें तुरंत सुलझ जाती है। इससे बाल में खिंचाव कम होता है। साथ ही साथ टूटने और दोमुंहे बाले से



क्योंकि इसमें पेट के अंगों को उत्तेजित करता है। इस प्राणायाम से रक्त प्रवाह अच्छा होता है और दिमाग भी ताजा रहता है।

2. सुप्त मत्स्येन्द्रासन
इसे लेटकर और शरीर को घुमाकर किया जाता है जिससे अंदरूनी अंग प्रभावित होकर हमारा हाजमा सही करते हैं। इससे पेट के अंगों पर भी दबाव बनता है और यह मधुमेह के लिए उपयोगी है।

3. धनुरासन
शरीर को धनु की तरह मोड़ना हमारे पेनक्रियाज को संचालन में मदद करता है इसलिए इस आसन को मधुमेह के लिए अच्छा माना गया है। इससे पेट की मांसपेशियों में मजबूती आती है और तनाव व थकान से मुक्ती मिलती है।

4. पश्चिमोत्तानासन

भी छुटकारा मिल जाता है।

उलझे हुए बाल की रोकथाम अगर आपके बाल काफी ज्यादा उलझे हुए रहते हैं या उसमें गांठ पड़ जाती है तो आप इस तरीके से कंधी कर सकते हैं। हेयर ब्रश को नीचे से ऊपर की ओर झाड़ने से तुरंत सुलझ जाते हैं। उसमें उलझे हुए बाल में गांठ पड़ जाती है। इसे आप कंधी से ही ठीक कर सकते हैं। नीचे से ब्रश करने से बालों को जड़ों से उखाड़ने की संभावना कम हो जाती है, जिससे असुविधा हो सकती है और संभावित रूप से समय के साथ बाल झड़ने लगते हैं। गीले होने पर बालों के टूटने की संभावना अधिक होती है। जब बाल सूखे

हों तो नीचे से शुरू करने से उनका टूटना कम हो जाता है, जिससे ब्रश करने का अनुभव अधिक सहज और स्वस्थ होता है।

नीचे से धीरे से ब्रश करना खोपड़ी के लिए दयालु होता है, अनावश्यक जलन को रोकता है। यह खोपड़ी के रक्त परिसंचरण को भी उत्तेजित करता है, जिससे बालों के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।

बालों के बढने की दिशा में ब्रश करने से बालों की प्राकृतिक संरचना और संरक्षण को बनाए रखने में मदद मिलती है। यह साफ-सुथरा दिखने में योगदान दे सकता है और फ्रिज़ के जोखिम को कम कर सकता है। (आरएनएस)

गुलाब के स्वास्थ्यवर्धक फायदे जानकर आप रह जाएंगी हैरान



गुलाब हर किसी की पसंद होता है। गुलाब की पत्तियों से आपको मनचाही खूबसूरती मिल सकती है। इसके अलावा गुलाब के स्वास्थ्यवर्धक फायदे भी होते हैं। इसमें कई ओषधीय गुण पाए जाते हैं। जो आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

आज हम आपको गुलाब के स्वास्थ्यवर्धक फायदे यहां बता रहे हैं। आप इनका यूज कर अपने स्वास्थ्य तथा खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं।

गुलाब के स्वास्थ्यवर्धक फायदे:
वजन: गुलाब में एंटीऑक्सीडेंट तथा विटामिन-सी पाया जाता है। इसकी पत्तियों

के पेस्ट को आप मेथी या पानी के साथ मिलाकर सेवन करती हैं तो आपका अतिरिक्त बजन घटता है।

चेहरा: गुलाब की पत्तियां आपके चेहरे को निखारने का अच्छा कार्य करती हैं। इसके लिए आप मुल्तानी मिट्टी में गुलाब की पत्तियां पीस कर अपने चेहरे पर हफ्ते में एक बार अवश्य लगाएं।

थकान: गुलाब की पत्तियों के सेवन से आपकी शारारिक और मानसिक थकान भी दूर होती है। यदि आप तनाव में रहती है और आपको रात को जल्दी नींद नहीं आती तो आप गुलाब की पत्तियों को अपने सिरहाने रख कर सोएं। होठ: गुलाब के फूल की पत्तियां आपके होठों के लिए बहुत उपयोगी होती हैं। यदि आप इनका सेवन करती हैं तो आपके होंठ हमेशा खिले खिले रहेंगे। इसके अलावा आप गुलाब की पत्तियों का पेस्ट बनाकर अपने होठों पर लगा सकती हैं।

नारियल पानी पीने के हैं जबरदस्त फायदे

नारियल का पानी सेहत के लिए किसी खजाने से कम नहीं है। यह स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है। नारियल पानी में कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व मौजूद हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, अमीनो- एसिड, एंजाइम्स, विटामिन सी पाए जाते हैं, जो हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं। नारियल पानी के सेवन से इम्यूनिटी बढ़ती है और थकान-कमजोरी दूर होती है। इसके अलावा डायबिटीज जैसी बीमारियों को भी यह कंट्रोल करने का काम करता है। आइए जानते हैं नारियल पानी पीने से सेहत को क्या-क्या लाभ हो सकता है।

थकान : नारियल पानी में कम कैलोरी और ज्यादा पोषण पाया जाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स थकान महसूस नहीं होने देता है। रोजाना सुबह-सुबह नारियल पानी पीने से थकान-कमजोरी दूर हो सकता है। इससे इंस्टेंट एनर्जी भी मिलती है।

इम्यूनिटी : नारियल पानी विटामिन, पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। ये सभी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम कर सकते हैं। अगर नारियल पानी रोज पिया जाए तो कई तरह की बीमारियों को दूर करने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो सकती है।

मोटापा : वजन कम करने के लिए भी नारियल पानी का कोई तोड़ नहीं है। नारियल पानी पीने से शरीर को सभी आवश्यक तत्व की पूर्ति होती है। इसका पानी पेट को काफी देर तक भरा रखता है और आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं। जिससे वजन तेजी से कम हो सकता है।

सिरदर्द : तेज धूप और गर्मी की वजह से कई बार डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है और अचानक से तेज सिरदर्द होने लगता है। इसके पीछे का कारण डिहाइड्रेशन हो सकता है। ऐसे में तुरंत नारियल पानी पीने से शरीर को इलेक्ट्रोलाइट्स मिल जाते हैं। जिससे पानी की कमी कंट्रोल हो जाती है और सिरदर्द की समस्या दूर हो सकती है।

डायबिटीज : नारियल पानी डायबिटीज के मरीजों के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, इंसुलिन की कमी से डायबिटीज की समस्या होती है। कोकोनट वॉटर इंसुलिन को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए डायबिटिक के लिए यह अच्छा माना जाता है।

तनाव : काम का बोझ और बिजी शेड्यूल की वजह से अगर तनाव हावी रहता है तो नारियल पानी पीना चाहिए। ये मेटाबॉलिज्म में सुधार कर तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है।

अपनी असली सुंदरता को यूं पहचानें

नारी की असली सुंदरता बाहर नहीं बल्कि उसके अंदर छुपी है। अपनी बाहरी सुंदरता को लेकर महिलाएं अक्सर बहुत ज्यादा उत्साहित रहती हैं। इसमें लगातार निखार लाने के लिए कई महिलाएं बहुत ज्यादा मेहनत करती हैं पर अगर प्राकृतिक सुंदरता को पाना चाहती हैं तो अपने अंदर की असली सुंदरता को पहचानें। अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में सभी चीजों के बीच हेल्दी बेलंस कायम करने का सफल प्रयास करें। इससे न केवल आप खुश रहेंगी बल्कि अपने आप को स्वस्थ भी महसूस करेंगी। इससे आपके अंदर की असली सुंदरता अपने आप खुद बाहर आ जाएगी और आप पहले से कहीं ज्यादा सुंदर दिखाई देंगी। इसके लिए आप कुछ महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान दें।

अपने को पसंद करें

जहां बात आती है अपने सुंदर दिखने की तो हम अक्सर दूसरे लोगों से अपनी तुलना करने लग जाते हैं। जबकि यह सत्य नहीं है। अपनी सुंदरता को लेकर दूसरों से अपेक्षा पर निर्भर रहने की बजाय स्वयं उस आंतरिक सुंदरता को देखें। आपकी सुंदरता को निहारने का सबसे पहला अधिकार आपका ही है। इसलिए अपने अंदर की सुंदरता को पहचानें और उससे प्यार करें। आपका खुद के साथ संतुष्ट होना बहुत आवश्यक है क्योंकि इससे आप स्वयं की बहुत ज्यादा केयर करना शुरू कर देंगी।

इसके अलावा खुद को पसंद करना एक महिला के लिए इसलिए भी जरूरी है क्योंकि इसके माध्यम से वह अपने अंदर छुपी एक ऐसी नारी की पहचान कर लेती है जो पुरुषों को आकर्षित करने का प्रयास नहीं करती, बल्कि असली वास्तविकता से जुड़ी है। यह बिल्कुल मायने नहीं रखता कि कोई पुरुष आपको पसंद करे या न करें। खुद के अंदर असली रूप में मौजूद सुंदरता से प्यार करें क्योंकि इससे होने वाली अंदरूनी खुशी के कारण बाहरी सुंदरता भी अपने आप खिल उठती है।

जिस नारी के अंदर नारीत्व गुण बना हुआ है, वह आज भी बहुत ज्यादा सुंदर दिखाई देती है। क्योंकि नारीत्व गुण खत्म नहीं हुआ है, यह आज भी मौजूद है। माना कि इसमें त्याग है, सहनशीलता है लेकिन यह बहुत ज्यादा मजबूत है। सबसे ज्यादा आकर्षण होता है एक औरत का उत्साह जिसके बल पर वह खुद को बेहतर महसूस करती 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

सुबह के नाश्ते में इन बीजों का करें सेवन, स्वास्थ्य को मिलेंगे कई लाभ

सुबह का नाश्ता करना हम सभी के लिए जरूरी होता है क्योंकि यह पूरे दिन का सबसे जरूरी भोजन माना जाता है। ऐसे में सुबह के वक्त नाश्ते के रूप में सही और स्वस्थ डाइट को चुनना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप अपनी डाइट में कई पोषक तत्वों से भरपूर बीजों को शामिल कर सकते हैं। आइये आज स्वास्थ्य टिप्स में ऐसे ही कुछ बीजों के बारे में जानते हैं।

चिया बीज

चिया बीज देखने में भले ही छोटे होते हैं, लेकिन सेहत पर इसका असर भरपूर होता है। इसमें डायटरी फाइबर, फैटी एसिड, प्रोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसका सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इसके लिए आप इन्हें सुबह के नाश्ते में दही, स्मूदी और दलिया में मिलाकर खा सकते हैं। यह सेहत के साथ-साथ त्वचा की देखभाल के लिए भी अच्छा है। यहाँ जानिए चिया बीज के अन्य फायदे।

अलसी के बीज

अलसी के बीज अल्फा-लिनोलेनिक एसिड से भरपूर होते हैं, जो हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है। इसके अलावा यह डायटरी फाइबर का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो पाचन क्रिया में सुधार और उच्च ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। आप



अलसी के बीजों को पीस लें और फिर इसके पाउडर को कॉफी में मिलाकर पीये। अलसी के बीज के अलावा इसके तेल से भी लाभ मिलते हैं।

सूरजमुखी के बीज

सुबह के नाश्ते में आप सूरजमुखी के बीज को भी शामिल कर सकते हैं। यह आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। इसमें विटामिन-ई, एंटी-ऑक्सीडेंट, खनिज और मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो मांसपेशियों को मजबूत और तंत्रिका कार्यों में सुधार करते हैं। आप इस बीज को दही में मिलाकर खा सकते हैं या फिर इसे एवोकाडो टोस्ट के

ऊपर डालकर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

कद्दू के बीज

कद्दू के बीज को पेप्टास भी कहा जाता है। ऐसे लोग जो प्रोटीन से भरपूर नाश्ते का सेवन करते हैं, उन्हें इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। ये बीज आयरन, मैग्नीशियम और जिंक से भी भरपूर होते हैं, जिसके सेवन से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। सर्दियों में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के लिए भी इसका सेवन किया जा सकता है। रोजाना 100 ग्राम कद्दू के बीज के सेवन से ये फायदे मिलते हैं।

महिलाओं के लिए लाभदायक नहीं है सफेद पास्ता खाना

क्या आपको भी सफेद पास्ता और चावल बहुत भाता है? अगर हां तो आपको इसे तुरंत बंद कर देना चाहिए। एक अध्ययन के अनुसार सफेद पास्ता खाने से महिलाओं को समय से पहले मीनोपोज होने का डर रहता है। शोध में चेतावनी दी गई है कि सफेद पास्ता और चावल के अधिक सेवन से मीनोपोज समय से करीब डेढ़ वर्ष पहले हो सकती है। शोध में पता चला है कि सेहतमंद चीजें मसलन ऑयली फिश और ताजी फलियां जैसे कि मटर और हरे बीन्स

खाने से मीनोपोज देर से होती है।

शोधकर्ताओं ने खानपान और मीनोपोज के बीच संबंध तलाशने के लिए अध्ययन किया। इस शोध में 14,150 महिलाओं को शामिल किया गया। खानपान संबंधी प्रश्नावली के अलावा महिलाओं के प्रजनन के इतिहास और सेहत के बारे में जानकारी जुटाई गई। चार वर्ष बाद शोधकर्ताओं ने उन महिलाओं की डाइट का आकलन किया जिन्हें इस बीच मीनोपोज हो गया

था। मीनोपोज की औसत आयु 51 वर्ष है। आकलन में पाया गया कि जिन महिलाओं ने ऑयली फिश का अधिक सेवन किया और उन्हें कम से कम तीन साल देर से मीनोपोज हुआ। जबकि पाया गया कि रिफाइंड पास्ता और चावल खाने वाली महिलाओं में मीनोपोज डेढ़ साल पहले ही हो गया। यूनिवर्सिटी ऑफलीड्स में प्रोफेसर ज़ानेट केड ने कहा कि मीनोपोज का कुछ महिलाओं के लिए सेहत पर गंभीर प्रभाव हो सकता है।

शब्द सामर्थ्य

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. सपा प्रमुख 6. चलने की क्रिया या तरीका, गति, आचरण, दांव 7. आंख, नेत्र 9. ज्वर, गुबार 10. मसलना, पीसना 11. बेसबब, व्यर्थ, बेवजह 12. मां की मां 13. हिरण्यकश्यप का पुत्र जो परम हरिभक्त था 15. भारत

का राष्ट्रीय ध्वज 17. दुर्ग, किला, मुख्य स्थान 18. दासी, बांदी 19. भारत का राष्ट्रीय फूल 20. कयामत, तबाही।

ऊपर से नीचे

1. मुस्कराहट, तबस्सुम 2. विश्वास, प्रतीति 3. खेतों को सींचने का कार्य, छिड़काव 4. खेज जोतने का यंत्र, समाधान

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

उ	पा	धि				न		फ
प		क्का			पा	य	दा	न
ना	ग	र		दो	ल	न		का
म	जा		पु	स्त	क		बै	र
	न		का			सि	रा	
जा	न	व	र			त	ग	ड़ा
दू		सं		र	क	म		
ग	ल	त	फ	ह	मी		ज	खी
र	ट			ट	ना	ट	न	

भगवान वेंकटेश्वर की भूमिका में नजर आएंगे रवि मोहन!

तमिल सिनेमा के चर्चित अभिनेता रवि मोहन अब तेलुगु फिल्म वद्दी कासुला वाडा' में भगवान वेंकटेश्वर की विशेष भूमिका निभाते नजर आएंगे। फिल्म निर्माताओं ने उनके किरदार की आधिकारिक घोषणा की। निर्माताओं ने एक विशेष पोस्टर जारी करते हुए रवि मोहन का फिल्म में भगवान गोविंदा के रूप में स्वागत किया। पोस्टर में भगवान वेंकटेश्वर का हाथ एक मानव के हाथ को थामे हुए दिखाई दे रहा है। पोस्टर के साथ भक्तिभाव से जुड़ा संदेश भी साझा किया गया। निर्माताओं ने रवि मोहन के किरदार को भगवान गोविंदा के रूप में पेश करते हुए कहा कि वे हर दिल में बसते हैं। रवि मोहन के इस विशेष किरदार के सामने आने के बाद फिल्म को लेकर दर्शकों की उत्सुकता और बढ़ गई है। मंच मनोज अभिनीत यह फिल्म एक अनोखी और मनोरंजक मध्यमवर्गीय हास्य कहानी के रूप में तैयार की जा रही है। फिल्म में हास्य और भावनात्मक प्रसंगों के साथ धार्मिक एवं पौराणिक तत्वों को भी कहानी का हिस्सा बनाया गया है।

निर्माताओं को उम्मीद है कि भगवान वेंकटेश्वर की भूमिका में रवि मोहन की मौजूदगी फिल्म को एक अलग पहचान देगी। उनके किरदार को फिल्म के प्रमुख आकर्षणों में शामिल माना जा रहा है। वद्दी कासुला वाडा' की कहानी लिखने के साथ निर्देशन तेज उप्पलपति कर रहे हैं। फिल्म का निर्माण एके एंटरटेनमेंट्स के बैनर तले रामब्रह्मम सुनकारा कर रहे हैं।

फिल्म की कहानी में हास्य और भावनाओं के साथ एक अलग तरह का मनोरंजन पेश करने का प्रयास किया जा रहा है। निर्माताओं के अनुसार, कहानी का आधार मध्यमवर्गीय जीवन से जुड़ा है, लेकिन इसमें पौराणिक प्रसंगों को जिस तरह जोड़ा गया है, वह फिल्म को सामान्य हास्य फिल्मों से अलग बनाता है।

रवि मोहन के लिए भी यह भूमिका खास मानी जा रही है। तमिल सिनेमा में अपनी पहचान बनाने के बाद अब वह तेलुगु सिनेमा में भगवान वेंकटेश्वर जैसे प्रतिष्ठित धार्मिक किरदार के माध्यम से महत्वपूर्ण भूमिका में प्रवेश कर रहे हैं। इससे पहले एन.टी. रामा राव और सुमन जैसे दिग्गज अभिनेता भी भगवान वेंकटेश्वर की भूमिका निभाकर दर्शकों के बीच अपनी अलग छाप छोड़ चुके हैं। ऐसे में रवि मोहन के लिए इस भूमिका को निभाना चुनौतीपूर्ण होने के साथ-साथ खास उपलब्धि भी माना जा रहा है। निर्माताओं की ओर से रवि मोहन के दिव्य किरदार की आधिकारिक पुष्टि के बाद फिल्म को लेकर उम्मीदें बढ़ गई हैं। एक ओर जहां फिल्म में मध्यमवर्गीय जीवन से जुड़े हास्य प्रसंग होंगे, वहीं दूसरी ओर भगवान वेंकटेश्वर का किरदार कहानी में आध्यात्मिक और पौराणिक रंग जोड़ता नजर आएगा।

अब दर्शकों को फिल्म के अगले प्रचार अभियान और रवि मोहन के भगवान वेंकटेश्वर के रूप में सामने आने का इंतजार है। यदि निर्माताओं की योजना के मुताबिक हास्य, भावना और भक्ति का यह मेल प्रभावी रहा तो वद्दी कासुला वाडा' तेलुगु सिनेमा में एक अलग तरह की मनोरंजक फिल्म के रूप में पहचान बना सकती है।

नागा चैतन्य की वृषकर्मा का टीजर आया सामने, रोमांच से भरपूर होगी फिल्म

दक्षिण भारतीय अभिनेता नागा चैतन्य की बहुप्रतीक्षित पौराणिक रोमांचक फिल्म %वृषाकर्मा' को लेकर दर्शकों का इंतजार अब खत्म होने वाला है। कार्तिक दंडु के निर्देशन में बनी यह फिल्म दुनियाभर के सिनेमाघरों में 4 दिसंबर 2०26 को रिलीज होगी। करीब दो साल के लंबे इंतजार के बाद आ रही इस फिल्म में दर्शकों को रहस्य, रोमांच और अलौकिक घटनाओं से भरी एक अलग दुनिया देखने को मिलेगी। नागा चैतन्य ने स्वयं सामाजिक माध्यम मंच %एक्स' पर फिल्म की रिलीज तारीख की घोषणा की। इसके साथ ही फिल्म को लेकर दर्शकों की उत्सुकता और बढ़ गई है। फिल्म की कहानी को लेकर सामने आए संकेतों के अनुसार, इसमें एक रहस्यमयी खजाने की खोज के दौरान सामने आने वाली शक्तिशाली बुराई और उससे मुकाबले की कहानी दिखाई जाएगी। फिल्म में नागा चैतन्य के किरदार का नाम %वृषाकर्मा' है। वह एक योद्धा की भूमिका में नजर आएंगे, जो रहस्यमयी और शक्तिशाली बुराई का सामना करता है। फिल्म के प्रचार वीडियो में रहस्यमयी खजाने की खोज और उसके साथ जुड़ी अलौकिक शक्तियों की झलक दिखाई गई है। निर्देशक कार्तिक दंडु ने पौराणिक कथाओं, रहस्य और रोमांच को जोड़कर फिल्म की कहानी को एक अलग अंदाज में प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। फिल्म में कई ऐसे दृश्य और घटनाक्रम होने की उम्मीद है, जो दर्शकों को रोमांचित करने के साथ कहानी के रहस्य को भी बनाए रखेंगे। फिल्म में नागा चैतन्य के साथ मीनाक्षी चौधरी मुख्य अभिनेत्री की भूमिका में नजर आएंगी। वहीं, स्पर्श श्रीवास्तव खलनायक के किरदार में दिखाई देंगे। उनके किरदार का संबंध रहस्यमयी शक्तियों से बताया जा रहा है, जिससे फिल्म में संघर्ष और रोमांच का स्तर और बढ़ने की उम्मीद है।

वृषाकर्मा' में डरावने और रहस्यमयी दृश्यों के साथ-साथ भव्य दृश्य प्रस्तुति पर भी खास ध्यान दिया गया है। फिल्म का संगीत अजनीश लोकनाथ ने तैयार किया है। संगीत और दृश्य प्रभाव फिल्म के रहस्यमयी वातावरण को और प्रभावशाली बनाने में अहम भूमिका निभा सकते हैं। पौराणिक कथाओं और रहस्य-रोमांच वाली फिल्मों को पसंद करने वाले दर्शकों के लिए वृषाकर्मा' एक अलग अनुभव पेश करने की तैयारी में है। फिल्म की कहानी, नागा चैतन्य का योद्धा अवतार और रहस्यमयी शक्तियों से जुड़ा कथानक इसे उनकी आगामी चर्चित फिल्मों में शामिल कर रहा है। अब दर्शकों को 4 दिसंबर 2०26 को फिल्म के सिनेमाघरों में पहुंचने का इंतजार है।

नई नवेली दुल्हन यामी गौतम पर होगा डायन होने का शक, दशहरे पर रिलीज होगी फिल्म

बॉलीवुड अभिनेत्री यामी गौतम एक बिल्कुल अलग अंदाज में दर्शकों के सामने आने वाली हैं। उनकी अगली फिल्म नई नवेली की घोषणा हो चुकी है और इसकी पहली झलक ने कहानी को लेकर उत्सुकता बढ़ा दी है। फिल्म में यामी एक ऐसी दुल्हन का किरदार निभाएंगी, जो अपने नए परिवार की जिंदगी को खुशियों से भर देती है। कहानी में असली मजा तब आता है, जब परिवार का एक सदस्य उसी दुल्हन पर शक करने लगता है।

अमेजन एमजीएम स्टूडियोज और कलर येलो ने फिल्म की घोषणा करते हुए इसकी रिलीज डेट की भी जानकारी दी है। नई नवेली 16 अक्टूबर को दशहरे के मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज होगी। निर्माताओं ने इंस्टाग्राम पर फिल्म की पहली झलक साझा करके कैप्शन में लिखा, नई नवेली दुल्हन (डायन), इस दशहरे इंडिया की अपनी फैटेसी फैमिली-एंटरटेनर फिल्म के लिए तैयार हो जाएं।

इस छोटी सी झलक के साथ ही फिल्म की कहानी को लेकर लोगों की दिलचस्पी बढ़ गई है। फिल्म की कहानी एक ऐसी दुल्हन के इर्द-गिर्द घूमती है, जो देखने में बिल्कुल आदर्श लगती है। वह मेरठ के एक ऐसे परिवार में पहुंचती है, जहां पहले से ही काफी उथल-पुथल है। अपनी समझदारी और प्यार से वह इस बिखरे हुए परिवार को खुशहाल बनाने की कोशिश करती है।

देखते ही देखते जिस घर में परेशानियां थीं, वहां खुशियां आने लगती हैं। इसी बीच



उसके देवर को अपनी भाभी पर शक होने लगता है। उसे लगता है कि इतनी अच्छी और परफेक्ट भाभी के पीछे कोई राज जरूर है और कहीं वह वास्तव में डायन तो नहीं। यही शक फिल्म की कहानी को हास्य और रोमांच से जोड़ता है।

नई नवेली का निर्देशन बालाजी मोहन कर रहे हैं। फिल्म की पटकथा हिमांशु शर्मा और दिव्य निधि शर्मा ने लिखी है। फिल्म का संगीत मशहूर संगीतकार जी. वी. प्रकाश कुमार ने तैयार किया है। निर्माता आनंद एल राय ने फिल्म के

बारे में बात करते हुए कहा, नई नवेली ऐसी कहानी है, जो हर मोड़ पर दर्शकों को चौंकाती है।

जब मैंने हिमांशु शर्मा के साथ पहली बार इस कहानी पर चर्चा की, तो हमें इसका विचार काफी पसंद आया। फिल्म परिवार को केंद्र में रखते हुए फैटेसी, हास्य और रोमांच को एक साथ लेकर चलती है। आनंद एल राय ने यामी गौतम को फिल्म के लिए बिल्कुल सही चुनाव बताया। उन्होंने कहा, यामी के अंदर इस किरदार को निभाने के लिए सारे गुण हैं।

भारत-पाकिस्तान के बीच झूले पर लेटे दिखे आयुष्मान खुराना !



अभिनेता आयुष्मान खुराना अपनी आने वाली फिल्म उड़ता तीर को लेकर लंबे समय से चर्चा में हैं। इस बीच मेकर्स ने अब फिल्म का फर्स्ट लुक जारी कर दिया है। पोस्टर में आयुष्मान का अंदाज किसी आम स्पाई फिल्म के हीरो जैसा बिल्कुल नहीं है। वह भारत और पाकिस्तान के बीच एक झूले पर आराम से लेटे नजर आ रहे हैं और उनके हाथ में टॉप सीक्रेट लिखी फाइल है।

फिल्म कॉमेडी और कन्स्प्यूजन से भरपूर है। बुधवार को धर्मा प्रोडक्शन ने इंस्टाग्राम पर फिल्म का फर्स्ट लुक शेयर

किया, साथ ही इसकी नई रिलीज डेट भी अनाउंस की। आयुष्मान खुराना और सारा अली खान स्टारर यह फिल्म अब 9 अक्टूबर 2०26 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इससे पहले फिल्म की रिलीज 11 सितंबर के लिए तय की गई थी, लेकिन अब इसे कुछ हफ्ते आगे बढ़ा दिया गया है।

पोस्टर की बात करें तो इसमें आयुष्मान दो मील के पत्थरों के बीच झूले पर लेटे दिखाई दे रहे हैं। एक तरफ भारत और दूसरी तरफ पाकिस्तान लिखा हुआ है। उनके हाथ में एक फाइल है, जिस पर

टॉप सीक्रेट लिखा है। आमतौर पर स्पाई फिल्मों में जासूस को मिशन पर भागते-दौड़ते या दुश्मनों से लड़ते दिखाया जाता है, लेकिन यहां आयुष्मान का किरदार बॉर्डर के बीच आराम से झूला झूलता नजर आ रहा है।

पोस्ट के ऊपर की तरफ लिखा है, देशभक्ति तो याद है... पर देश नहीं। पोस्ट में मेकर्स ने फिल्म में अनलिमिटेड कन्स्प्यूजन और एक्शन का वादा किया गया है। उड़ता तीर में आयुष्मान खुराना के साथ सारा अली खान लीड रोल में हैं। दोनों इससे पहले पति पत्नी और वो दो में साथ नजर आ चुके हैं और अब एक बार फिर उनकी जोड़ी बड़े पर्दे पर दिखाई देगी।

फिल्म को लेकर अभी कहानी की ज्यादा डिटेल सामने नहीं आई है, लेकिन फर्स्ट लुक से इतना जरूर समझ आता है कि इसमें जासूसी, एक्शन और कॉमेडी तीनों का तड़का लगाया गया है। फिल्म को आकाश ए कौशिक ने लिखा और डायरेक्ट किया है। खास बात यह है कि उड़ता तीर उनके डायरेक्शन करियर की शुरुआत है।

फिल्म को धर्मा प्रोडक्शंस और सिख्या एंटरटेनमेंट मिलकर बना रहे हैं। दोनों प्रोडक्शन हाउस इससे पहले किल, ग्यारह ग्यारह और द लंचबॉक्स जैसी फिल्मों के लिए साथ काम कर चुके हैं। इस फिल्म के प्रोड्यूसर्स में करण जौहर, आदार पूनावाला, अपूर्वा मेहता, गुनीत मोंगा कपूर और अचिन जैन शामिल हैं।

सेहतमंद दिल चाहिए तो अपनाये इन खास ड्रिंक्स को

सेहतमंद रहना है तो दिल को हेल्दी रखना बेहद जरूरी है। शरीर के साथ-साथ दिल को सेहतमंद रखना है तो सुबह उठकर खास डाइट को फॉलो करें। खाली पेट कुछ खास जूस को अपनी डाइट का हिस्सा बनाना चाहिए। यह खास ड्रिंक कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कंट्रोल में रखता है। आपका दिल कितना ज्यादा हेल्दी है यह आपके खानपान और लाइफस्टाइल से जुड़ा हुआ है। दिल आपका सेहतमंद रहे इसके लिए ऑर्टरी और वेन्स को हेल्दी रहना बेहद जरूरी है।

दिल के बेहतर स्वास्थ्य के लिए खाली पेट इन ड्रिंक्स को पिएं

चुकंदर का जूस : चुकंदर का जूस कई तरह के पोषक तत्वों से जुड़ा हुआ है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि बीटरूट पोषक तत्वों का पावरहाउस होता है। इसमें काफी मात्रा में नाइट्रेट होता है। जो ब्लड सर्कुलेशन को अच्छा रखता है। साथ ही साथ बीपी को कंट्रोल में रखता है। खाली पेट चुकंदर का जूस पीने से आपके दिल को काफी ज्यादा फायदा होता है।

गर्म नींबू पानी : अपने दिन की शुरुआत एक गिलास गर्म नींबू पानी से करें। नींबू विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। जो सूजन को कम करने और रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है। यह पाचन और विषहरण में भी सहायता करता है। स्वस्थ हृदय का समर्थन करता है।

हरी चाय : ग्रीन टी कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। जो हृदय स्वास्थ्य में सुधार से जुड़ा हुआ है। खाली पेट एक कप ग्रीन टी पीने से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और ब्लड सर्कुलेशन के कार्य में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

हल्दी दूध (गोल्डन मिल्क) : हल्दी में करक्यूमिन होता है, जो एक शक्तिशाली सूजन रोधी यौगिक है। गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाने से एक सुखदायक पेय बनता है जिसे गोल्डन मिल्क कहा जाता है। नियमित रूप से सेवन करने पर यह सूजन को कम करने और हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करने में मदद कर सकता है।

क्रैनबेरी जूस: क्रैनबेरी एंटीऑक्सिडेंट और पॉलीफेनोल्स से भरपूर होते हैं जो हृदय रोग के जोखिम को कम करके हृदय स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं। अतिरिक्त शर्करा से बचने के लिए बिना मिठास वाला क्रैनबेरी जूस चुनें। इन जूसों को आप खाली पेट अगर रोजाना पिएंगे तो इससे शरीर सेहतमंद तो रहेगा ही साथ ही साथ दिल भी हेल्दी रहेगा।



बार-बार बासी भोजन खाएंगे तो...!

आज कल लोगों में बासी खाना खाने का प्रचलन काफी ज्यादा बढ़ गया है। ऐसा ज्यादातर ऑफिस जाने वाले लोगों के साथ ही होता है जिनके बार-बार-बार खाना बनाने का समय नहीं होता। पर दोस्तों, खाना चाहे कितना भी सादा या बेस्वाद क्यों ना हो, अगर वह ताजा और गरम है तो वह फ्रिज में रखे खाने से लाख गुना अच्छा ही होता है।

हम जैसा भी भोजन करते हैं वह अपनी प्रकृति के अनुसार हमारे तन-मन दोनों पर प्रभाव डालता है। अगर आप रात का बचा खाना सुबह भी खाते हैं तो आपको बैक्टीरिया से होने वाली बीमारियां हो सकती हैं। अगर आपको लगता है कि बासी खाना पौषण से भरा होता है तो, ऐसा नहीं है। इसमें पोषक तत्वों की हानि हो जाती है और खाना बेस्वाद भी हो जाता है। इसी के साथ अगर आप मीट-मछली खाने के शौकीन हैं तो, उसे फ्रिज के अंदर हमेशा कवर कर के ही रखें।

अगर आप बचा हुआ खाना खा भी रहें हैं तो उसे बहुत ही अच्छी प्रकार से गर्म कर लें, जिससे उसमें पनपने वाले बैक्टीरिया का नाश हो सके। आइये जानते हैं कि बासी भोजन करने से पेट के कौन-कौन से रोग हो सकते हैं...

कई सारी स्टडी में ये बात सामने आई है कि खाने में 4० प्रति. से 14० प्रति. के बीच में बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। अगर आप ऐसा भोजन प्रयोग करने वाले हैं जो



दो घंटे से बन कर तैयार है और फ्रिज में भी नहीं रखा गया है तो उसमें बैक्टीरिया होने के चांस बढ़ जाते हैं, जिससे फूड प्वाइजनिंग हो सकती है।

बासी खाने में बैक्टीरिया होने की वजह से पेट की समस्या पैदा हो सकती है। इसके अलावा पेट में पहुंचने वाले बैक्टीरिया खाने को सड़ाना शुरू कर देते हैं जिससे पाचन क्रिया में परेशानी आती है। कभी भी दो घंटे पहले बनाया हुआ खाना ना खाएं।

क्या आपको एसिडिटी की समस्या है? हो सकता है कि आपकी बासी खाना खाने की आदत की वजह से ऐसा होता हो।

भले ही बासी खाना देखने में कितना ही ताजा क्यों ना लग रहा हो, लेकिन उसमें बैक्टीरिया मौजूद होते हैं। अगर खाना एक या दो दिन पुराना है तो आपको उल्टियां हो

सकती हैं। यह बैक्टीरिया द्वारा पैदा किये एक टॉक्सिन और कैमिकल की वजह से होता है।

डायरिया, किसी ना किसी तौर पर फूड प्वाइजनिंग से जुड़ी है। इससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है इसलिए आपको ताजा खाना ही खाना चाहिये।

पुराना बासी खाना खाने से पेट में गैस, एसिडिटी और दर्द शुरू हो सकता है। अगर आप बहुत ज्यादा फ्रिज में रखा हुआ भोजन खाते हैं तो आपको पेट दर्द की शिकायत हो सकती है।

बुखार बैक्टीरियल संक्रमण की वजह से हल्का बुखार और शरीर अस्वस्थ हो सकता है। अगर आपको भी ऐसे लक्षण दिखें तो आप तुरंत ही अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

रोज एक सेब खाने के क्या फायदे हैं?

सेब को लेकर यह बहुत पुरानी कहावत है और सच भी है। हमारे घर के बड़े- बुजुर्ग हमेशा कहते हैं कि हर रोज एक सेब खाएं। इससे आपकी हेल्थ संबंधी दिक्कत खत्म हो जाएगी। यह फल पोषक तत्व से भरपूर है। पाचन से लेकर स्किन, बाल तक के लिए यह काफी ज्यादा फायदेमंद है। आजकल तो डाइटिशियन हेल्थ एक्सपर्ट तो आपको खाली पेट कई सारी चीजें खाने की सलाह देते हैं। रोजाना खाली पेट एक सेब खाएं यह काफी पुरानी सलाह है।

पेट के लिए बहुत ही अच्छा है सेब : सेब फाइबर का एक बहुत अच्छा सोर्स है। साथ ही यह जल्दी डायजेस्ट हो जाता है। सेब आपको कब्ज की बीमारी से छुटकारा दिलाता है और पाचन को दुरुस्त करता है।

हार्ट हेल्थ के लिए अच्छा है सेब : हाई कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए



सेब बहुत अच्छा होता है। यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को काफी हद तक कंट्रोल करता है। इसका मतलब है कि यह किसी भी हार्ट की बीमारी के जोखिम को कम कर सकता है।

सेब फ्री रेडिकल्स को दूर करता है : पोषक तत्व से भरपूर सेब ब्रैक्सेटिन और विटामिन सी से भरपूर होते हैं। जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से लड़ने में काफी ज्यादा मदद करते हैं। शरीर के पुरानी बीमारियों को ठीक भी करते हैं।

वजन को कंट्रोल में रखता है : सेब में

काफी ज्यादा हाई फाइबर होता है जिसे खाने के बाद पेट भरा-भरा लगता है। साथ ही वजन कंट्रोल में रहता है।

हड्डियों के लिए फायदेमंद : सेब में विटामिन डी भी होता है जो हड्डियों के लिए काफी अच्छा होता है। इसे खाने के बाद हड्डी मजबूत होती है।

डायबिटीज में मददगार : सेब खाने से डायबिटीज कंट्रोल में रहता है। इसमें फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। डायबिटीज के मरीजों के लिए सेब काफी ज्यादा अच्छा होता है।

स्किन और बाल के लिए अच्छा होता है सेब : सेब में पाए जाने वाले विटामिन सी हेल्दी कोलेजन को शरीर में बढ़ावा देता है। इससे स्किन की इलास्टिसिटी और ऑलओवर हेल्थ के लिए काफी ज्यादा अच्छा होता है।

चाकू की धार को तेज़ करने के घरेलू तरीके

रसोई के काम को जल्द समाप्त करने के लिए हम तेज़ धार वाले चाकूओं का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन कुछ दिनों के बाद चाकू मंद हो जाता है। ऐसे में चीजों को काटना मुश्किल हो जाता है। इसलिए, आज हम बोलडसकाई पर चाकू की धार को तेज़ करने के कुछ आसान तरीके लेकर आए हैं। आप अपने आम चाकू को पत्थर या ईंट पर रगड़ कर तेज़ कर सकते हैं। लेकिन कुछ विशेष चाकू केवल शापनर की सहायता से तेज़ होते हैं। इसलिए आपको अपने चाकू का प्रकार भी पता होना चाहिए। चाकू को तेज़ करने के बाद, उसे गर्म पानी के डिटर्जेंट के घोल में डुबाएं। फिर 15 मिनट के बाद, चाकू को डिटर्जेंट के

घोल से निकालकर एक कप पानी व आधा कप विनगर के घोल में डुबाएं। यह उपाय आपके चाकू को जंग से बचाएगा एवं उसके ब्लेड को चमकदार बनाएगा। अतः इन तरीकों पर एक नज़र डालें और दिए गए उपकरणों की मदद से इन्हें आजमाएं। चाकू की धार को तेज़ करने के लिए स्टील की या लोहे की शीट खरीदें। काम शुरू करने से पहले शीट को पानी से धोएं और पोंछ कर गर्म होने के लिए धूप में रखें। जब यह शीट अच्छे से गर्म हो जाए, इस पर चाकू की धार तेज़ करना आरंभ करें। घर्षण के कारण चिंगारियां उठेंगी, इसलिए ध्यान से काम करें। लोहे का रॉड शीट ना होने पर आप

लोहे के रॉड का इस्तेमाल कर सकते हैं। रेस्तरां में लोहे के रॉड का उपयोग मांस-मछली को काटने के लिए किया जाता है। इस उपकरण से चाकू को तेज़ करना बहुत आसान है। रसोई के स्लैब पर लगे ग्रेनाइट के पत्थर को भी काम में लाया जा सकता है। चाकू को पत्थर पर रखें और ब्लेड के दोनों हिस्सों को पत्थर पर 2० सेकंडों के लिए लगातार रगड़ते रहें। खराब हुए चाकू को तेज़ करने के लिए आप बाज़ार से चाकू शापनर (नाइफशापनर) खरीद सकते हैं। हालांकि, ये शापनर बहुत महंगे होते हैं और केवल कुछ प्रकार के चाकूओं को ही तेज़ करते हैं।

सू- दोकू क्र.

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।

2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।

3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.54 का हल

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

बाइक और मोबाइल लूट का खुलासा दो आरोपी गिरफ्तार

हरिद्वार। सिडकुल थाना क्षेत्र में तमंचे के बल पर बाइक व मोबाइल लूटने का पुलिस ने खुलासा करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से घटना में प्रयुक्त स्विफ्ट कार, आरसी, आधार कार्ड, पर्स और एक हजार रुपये बरामद किए हैं। आरोपियों के तार देहरादून के रायपुर थाना क्षेत्र में महिला के अपहरण के प्रयास के मामले से भी जुड़े हैं। घटना में शामिल दो अन्य आरोपी अभी फरार हैं। पुलिस टीम लगातार दबिश दे रही है। पुलिस के अनुसार 24 सितंबर को अन्नेकी हेटमपुर रोशनाबाद निवासी पंकज कुमार ने सिडकुल थाने में तहरीर देकर बताया था कि रानी रो नदी के पास दोपहर के समय चार अज्ञात युवकों ने तमंचे के बल पर उसकी पल्सर बाइक और मोबाइल फोन लूट लिया। तहरीर के आधार पर पुलिस ने चार अज्ञात आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया था। घटना की गंभीरता को देखते हुए एसएसपी नवनीत सिंह के निर्देश पर पुलिस टीम गठित की गई। टीम ने घटनास्थल और आसपास के मार्गों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली और संदिग्धों के संबंध में जानकारी जुटाते हुए वादी तथा अन्य लोगों से पूछताछ की। जांच के दौरान पुलिस को आरोपियों के संबंध में महत्वपूर्ण सुराग मिले। इसके बाद पुलिस टीम ने नवोदय स्कूल के सामने पीठ मैदान के पास से दीपक और आकाश उर्फ पहाड़ी को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में आरोपियों ने बताया कि 23 सितंबर को रायपुर देहरादून में महिला के अपहरण के प्रयास के मामले में गिरफ्तारी के डर से कार से हरिद्वार आ गए थे। 24 सितंबर को एक साथी अपने घर चला गया जबकि दीपक समेत चार युवक पेंटागन मॉल के पीछे नदी किनारे पहुंचे और शराब पी। इसके बाद रुपये की जरूरत पड़ने पर उन्होंने नदी किनारे कार खड़ी की और कच्चे रास्ते से गुजर रहे बाइक सवार पंकज को रोककर तमंचे के बल पर उसकी पल्सर बाइक, मोबाइल फोन और पर्स लूट लिया। पुलिस पूछताछ में यह भी सामने आया कि लूटी गई बाइक और मोबाइल फोन को बेचने के लिए आरोपियों के दो साथी गए हुए हैं, जो अभी वापस नहीं लौटे हैं। पुलिस दोनों फरार आरोपियों की गिरफ्तारी और लूटे गए सामान की बरामदगी के लिए संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है। गिरफ्तार दोनों आरोपियों को न्यायालय के समक्ष पेश किया जा रहा है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान दीपक पुत्र दिलीप कुमार, निवासी ग्राम खागा, थाना खागा, जिला फतेहपुर, उत्तर प्रदेश, हाल निवासी विष्णु लोक कॉलोनी रानीपुर हरिद्वार तथा आकाश उर्फ पहाड़ी पुत्र अनिल निवासी ग्राम नगर थाना पौड़ी, जनपद पौड़ी गढ़वाल हाल निवासी मकान नंबर 1028 विष्णु लोक कॉलोनी थाना रानीपुर, हरिद्वार के रूप में हुई है। कार्रवाई करने वाली पुलिस टीम में थानाध्यक्ष अजय शाह, वरिष्ठ उपनिरीक्षक प्रवीण बिष्ट, उपनिरीक्षक इंद्रजीत सिंह राणा, उपनिरीक्षक अनिल बिष्ट, हेड कांस्टेबल संजय और कांस्टेबल मनीष कुमार शामिल रहे।

शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगारों के तेवर तल्ख

देहरादून। शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगार युवाओं का विरोध प्रदर्शन ननूरखेड़ा स्थित शिक्षा निदेशालय में जारी है। बेरोजगार युवाओं ने कहा सरकार जल्द मांगों पर निर्णय नहीं लेती तो सीएम, शिक्षा मंत्री के साथ विधायकों का आवास घेरेंगे। शिक्षा निदेशालय में पिछले 116 दिनों से अनिश्चितकालीन धरना और 101 दिनों से शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगारों का क्रमिक अनशन जारी है। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष जगदीश चंद्र पाण्डेय का कहना है कि यदि सरकार ने जल्द मांगों पर सकारात्मक निर्णय नहीं लिया, तो बेरोजगार युवा मुख्यमंत्री, शिक्षा मंत्री और सभी विधायकों के आवासों का घेराव करेंगे। साथ ही, मांगें पूरी न होने पर मुख्यमंत्री आवास पर आत्मघाती कदम उठाने की भी चेतावनी दी गई है। कहा नई शिक्षा नीति के तहत प्रदेश के हर प्राथमिक से लेकर इंटरमीडिएट विद्यालय में एक शारीरिक शिक्षक की नियुक्ति की जाए। उच्च प्राथमिक विद्यालयों में नियुक्ति से संबंधित लंबित फाइल को जल्द कैबिनेट से पास कराकर भर्ती प्रक्रिया शुरू की जाए। राजकीय इंटरमीडिएट कॉलेजों में नई शिक्षा नीति के अनुरूप व्यायाम प्रवक्ता के नए पद सृजित हों। 2006 से नियुक्ति का इंतजार कर रहे शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षित बेरोजगारों को आगामी भर्ती में आयु सीमा में विशेष छूट दी जाए।

पेज एक को शेष

बदरीनाथ में डीजे कांस्टर्ट पर घमासान

और कार्यक्रम के स्वरूप को अंतिम मंजूरी किस स्तर से मिली? एक ओर प्रशासन का कहना है कि सांस्कृतिक कार्यक्रमों का निर्धारण सेना की ओर से किया गया था, वहीं उपलब्ध रिपोर्टों में इस आयोजन को सेना, जिला प्रशासन और पर्यटन विभाग के सहयोग से आयोजित बताया गया है। यही अंतर अब जांच और स्पष्टीकरण का विषय बन गया है। प्रशासन ने फिलहाल सेना से जवाब मांगा है। सेना की ओर से आधिकारिक जवाब आने के बाद ही यह स्पष्ट होगा कि आयोजन की अनुमति किस स्तर से ली गई थी और कार्यक्रम में तेज ध्वनि वाले साउंड सिस्टम के इस्तेमाल का निर्णय किस आधार पर लिया गया। बदरीनाथ में संस्कृति के नाम पर आयोजन को लेकर उठा विवाद अब धार्मिक मर्यादा बनाम मनोरंजन के सवाल से आगे बढ़कर प्रशासनिक जवाबदेही का मुद्दा बन गया है।

सीएम सुना प्रधानमंत्री के 'मन की बात' कार्यक्रम का 138वां संस्करण माणा व बगोरी गांव का उल्लेख प्रदेश के लिए गौरव का विषय: सीएम धामी



संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को मुख्यमंत्री आवास में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के 'मन की बात' कार्यक्रम का 138वां संस्करण सुना। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का 'मन की बात' कार्यक्रम देशवासियों के सकारात्मक प्रयासों, उपलब्धियों और प्रेरक कार्यों को राष्ट्रीय मंच प्रदान करने के साथ ही लोगों को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री द्वारा 'मन की बात' में उत्तराखण्ड के सीमांत क्षेत्रों का विशेष उल्लेख किया जाना प्रदेश के लिए गौरव का विषय है। प्रधानमंत्री ने बताया कि देश में जनगणना के प्रथम चरण के तहत उत्तराखण्ड के दुर्गम और बर्फीले क्षेत्रों में भी जनगणना का कार्य किया जा रहा है। प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में उत्तराखण्ड के चमोली जनपद स्थित देश के प्रथम गांव माणा

का विशेष उल्लेख करते हुए बताया कि यहां जनगणना की शुरुआत 83 वर्षीय पूर्णिमा रावत से की गई। उन्होंने उत्तरकाशी जनपद के बगोरी गांव का भी उल्लेख किया, जहां होमस्टे संचालक हरदेव सिंह राणा ने डिजिटल माध्यम से स्वयं अपनी जानकारी दर्ज कर स्व-गणना की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री द्वारा माणा और बगोरी जैसे सीमांत गांवों के उदाहरण देश के सामने रखना उत्तराखण्ड के लिए सम्मान की बात है। यह राज्य के सीमांत क्षेत्रों में हो रहे बदलाव, डिजिटल जागरूकता और राष्ट्र निर्माण में वहां के लोगों की सक्रिय भागीदारी को भी दर्शाता है। प्रधानमंत्री ने जनगणना को प्रत्येक नागरिक का राष्ट्रीय दायित्व बताते हुए देशवासियों से इसमें सक्रिय सहयोग करने का आह्वान किया। मुख्यमंत्री ने भी प्रदेशवासियों से जनगणना में अपनी सही जानकारी दर्ज कराने और इस राष्ट्रीय दायित्व में पूर्ण सहयोग देने की अपील की।

प्रधानमंत्री ने कार्यक्रम में वर्ष 2016 की सर्जिकल स्ट्राइक के दस वर्ष पूरे होने का उल्लेख करते हुए भारतीय सेना के शौर्य और आतंकवाद के विरुद्ध भारत की दृढ़ नीति का स्मरण किया। उन्होंने स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, नशा मुक्त युवा अभियान, खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहन, पोषण, स्थानीय उत्पादों और 'वोकल फॉर लोकल' जैसे विषयों पर भी देशवासियों से जनभागीदारी का आह्वान किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, नशामुक्ति और स्थानीय उत्पादों को प्रोत्साहन जैसे विषय उत्तराखण्ड के लिए भी विशेष महत्व रखते हैं। उन्होंने प्रदेशवासियों से प्रधानमंत्री के संदेशों को आत्मसात करते हुए विकसित भारत और विकसित उत्तराखण्ड के निर्माण में सक्रिय योगदान देने का आह्वान किया। इस अवसर पर सांसद माला राज्यलक्ष्मी शाह, अन्य जनप्रतिनिधि एवं मुख्यमंत्री कार्यालय के अधिकारी उपस्थित थे।

एसजीआरआरयू में स्टार्टअप और नई शिक्षा नीति पर मंथन को जुटे विशेषज्ञ

संवाददाता

देहरादून। श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय (एसजीआरआरयू) में आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ द्वारा 'परिणाम आधारित शिक्षा श्रृंखला-1' के तहत एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। एसबीएसएस सभागार में आयोजित इस कार्यक्रम में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020, कौशल विकास, स्टार्टअप, नवाचार और उद्यमिता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर गहन विचार-विमर्श हुआ। विश्वविद्यालय के प्रेजीडेंट श्रीमहंत देवेन्द्र दास महाराज ने कार्यशाला के सफल आयोजन के लिए शुभकामनाएं दीं।

कार्यशाला में कुलपति डॉ. विपिन चंद्र घिल्लियाल ने कहा कि वर्तमान दौर में शिक्षा को महज डिग्री हासिल करने तक सीमित नहीं रखा जा सकता। उन्होंने कहा, परिणाम आधारित शिक्षा (व्ठम) विद्यार्थियों को न केवल रोजगार के लिए तैयार करती है, बल्कि उन्हें जॉब क्रिएटर बनने के लिए भी प्रेरित करती है। उन्होंने शमेक इन इंडिया और एनईपी-2020 के अनुरूप शिक्षा और कौशल के समन्वय पर बल दिया।

मुख्य वक्ता चंडीगढ़ से आई एसोसिएट डीन डॉ. मीनाक्षी सूद ने कोर्स



आउटकम और प्रोग्राम आउटकम के प्रभावी समन्वय की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल पाठ्यक्रम पूरा करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों में ऐसे कौशल और दक्षता का विकास करना है जिनका वे व्यावहारिक जीवन में उपयोग कर सकें।

कार्यशाला के दौरान शिक्षकों ने विशेषज्ञ के साथ संवाद कर आधुनिक मूल्यांकन

प्रणाली, नवाचार और छात्र-केंद्रित शिक्षण पद्धतियों से जुड़े सवालों के उत्तर जाने।

कार्यक्रम की शुरुआत निदेशक प्रो. सोनिया गंधी के संबोधन से हुई, जबकि उपनिदेशक प्रो. अरुण कुमार ने धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर रजिस्ट्रार प्रो. सोनिका कंडारी, डॉ. ज्योति कालरा सहित विभिन्न विभागों के डीन और शिक्षक उपस्थित रहे।

जंगल बचेगें तो नदियां बहेगी, नदियां बचेगी तो जीवन बचेगा

विश्व नदी दिवस पर विशेष

संवाददाता

देहरादून। नदी केवल पानी की बहती हुई धारा नहीं है। नदी एक सभ्यता है, संस्कृति है, अर्थव्यवस्था है और करोड़ों लोगों के जीवन का आधार है। पहाड़ों की बर्फ से निकलकर घाटियों और मैदानों को सींचती हुई नदियां जब समुद्र में मिलती हैं तो अपने साथ केवल जल नहीं ले जातीं, बल्कि जीवन, जैव विविधता और मानव अस्तित्व की पूरी कहानी अपने भीतर समेटे रहती हैं। यही कारण है कि नदियों को बचाना दरअसल अपने भविष्य को बचाना है।

हर वर्ष सितंबर के चौथे रविवार को विश्व नदी दिवस मनाया जाता है। वर्ष 2026 में यह दिवस आज, 27 सितंबर को मनाया जा रहा है। विश्व नदी दिवस का उद्देश्य नदियों के महत्व के प्रति जनजागरूकता बढ़ाना और उनके संरक्षण एवं बेहतर प्रबंधन के लिए लोगों को प्रेरित करना है। इसकी शुरुआत वर्ष 2005 में कनाडा के नदी संरक्षणवादी मार्क एंजेलो के प्रयासों से हुई थी। इस वर्ष का संदेश जंगलों और नदियों के रिश्ते की ओर ध्यान खींचता है। जंगल नहीं तो नदियां नहीं, पानी नहीं तो जीवन नहीं। यह संदेश खासतौर पर हिमालय जैसे संवेदनशील भूभाग के लिए महत्वपूर्ण है, जहां जंगल जलस्रोतों के संरक्षण में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं।

नदी का जन्म अचानक नहीं होता। उसके पीछे हिमालय की बर्फ, वर्षा, जंगल, जलस्रोत और असंख्य छोटी-छोटी धाराओं का योगदान होता है। पहाड़ों के जंगल वर्षाजल को रोकने, मिट्टी के कटाव को कम करने और जल को



धीरे-धीरे धरती के भीतर पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यही जल आगे चलकर गाड़-गदरों, धाराओं और नदियों का रूप लेता है। इसलिए जंगलों का विनाश केवल पेड़ों की संख्या कम होना नहीं है। इसका सीधा असर जलचक्र और नदी के प्रवाह पर पड़ता है। पहाड़ों में जंगल कमजोर होंगे तो जलस्रोतों पर दबाव बढ़ेगा, मिट्टी का कटाव बढ़ेगा और नदियों के प्राकृतिक स्वरूप पर भी असर पड़ेगा।

भारत की सबसे महत्वपूर्ण नदियों में गंगा का स्थान विशिष्ट है। उत्तराखंड में गंगोत्री हिमनद के गौमुख से भागीरथी के रूप में निकलने वाली धारा देवप्रयाग में अलकनंदा से मिलती है। इसके बाद यह गंगा कहलाती है और लगभग 2,525 किलोमीटर की यात्रा करते हुए बंगाल की खाड़ी में पहुंचती है। गंगा केवल एक

नदी नहीं, बल्कि भारत की धार्मिक, सांस्कृतिक और सामाजिक चेतना का महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसे भारत की राष्ट्रीय नदी घोषित किया गया है। गंगा का विशाल बेसिन कृषि, पेयजल, जैव विविधता और करोड़ों लोगों की आजीविका से जुड़ा है। सरकारी दस्तावेजों के अनुसार गंगा बेसिन भारत के बड़े भूभाग और बड़ी आबादी को प्रभावित करता है।

नदी धरती पर बहने वाला प्राकृतिक जलस्रोत है। उसका पानी वर्षा, हिमपात के पिघलने और विभिन्न जलस्रोतों से आता है। जहां से नदी निकलती है, उसे उसका उद्गम कहा जाता है। पहाड़ों और घाटियों से निकलकर नदियां मैदानों की ओर बढ़ती हैं और अंततः किसी दूसरी नदी, झील या समुद्र में मिलती हैं। अपने सफर में छोटी-छोटी धाराएं बड़ी नदियों से जुड़ती हैं और उन्हें विशाल

जलप्रणाली में बदल देती हैं। गंगा, यमुना और ब्रह्मपुत्र जैसी नदियां इसी प्राकृतिक जलचक्र की बड़ी कड़ियां हैं। नदियों का महत्व केवल पीने के पानी तक सीमित नहीं है। उनका पानी खेती और सिंचाई के लिए उपयोग होता है। नदी घाटियों की उपजाऊ मिट्टी कृषि का आधार बनती है। तेज बहाव वाले पानी से जलविद्युत पैदा होती है। नदियां मछलियों, जलीय जीवों और असंख्य वनस्पतियों के लिए आवास उपलब्ध कराती हैं। यानी नदी का संकट केवल नदी का संकट नहीं है। नदी कमजोर होगी तो खेती, पेयजल, जैव विविधता और मानव जीवनखसभी प्रभावित होंगे।

उत्तराखंड जैसे हिमालयी राज्य में नदी और जंगल का संबंध और गहरा है। यहां की असंख्य गाड़-गदरियां, छोटी धाराएं और नदियां हिमालयी पारिस्थितिकी

की जीवनरेखा हैं। अलकनंदा, भागीरथी, मंदाकिनी, पिंडर, धौलीगंगा और यमुना जैसी जलधाराएं केवल भौगोलिक संरचनाएं नहीं, बल्कि पहाड़ की अर्थव्यवस्था और संस्कृति का आधार हैं। लेकिन बढ़ता प्रदूषण, नदी किनारों पर अनियोजित गतिविधियां, प्लास्टिक और कचरा, जलस्रोतों पर बढ़ता दबाव तथा प्राकृतिक जलप्रवाह में हस्तक्षेप नदियों के सामने गंभीर चुनौतियां खड़ी कर रहे हैं। विश्व नदी दिवस इसलिए केवल एक दिन का आयोजन नहीं होना चाहिए। यह उस सोच को बदलने का अवसर है जिसमें नदी को सिर्फ पानी या संसाधन के रूप में देखा जाता है।

नदियों को बचाने की शुरुआत सरकार से पहले समाज और व्यक्ति से हो सकती है। नदी में कूड़ा-कचरा न डालना, प्लास्टिक का इस्तेमाल कम करना, नदी किनारे स्वच्छता बनाए रखना, जलस्रोतों और जंगलों की रक्षा करना तथा स्थानीय स्तर पर नदी संरक्षण के प्रयासों में भागीदारी करना जरूरी है। नदी के प्राकृतिक प्रवाह और उसके आसपास के पारिस्थितिक तंत्र को समझे बिना विकास की कोई भी योजना अधूरी रहेगी। नदी को बचाने के लिए केवल नदी की सफाई नहीं, बल्कि उसके पूरे जलागम क्षेत्र जंगल, जलस्रोत, पहाड़ और सहायक धाराओं की रक्षा करनी होगी। विश्व नदी दिवस हमें याद दिलाता है कि जल की हर बूंद में जीवन है और नदी उस जीवन की निरंतर बहती हुई धारा है। यदि नदियां सूखेंगी, प्रदूषित होंगी या उनका प्राकृतिक स्वरूप खत्म होगा तो उसका असर आने वाली पीढ़ियों पर पड़ेगा। आज जरूरत नदी बचाने का नारा लगाने की नहीं, बल्कि नदी के प्रति अपने व्यवहार को बदलने की है।



लक्सर में सड़क पर मिला युवक का शव

संवाददाता

लक्सर। हरिद्वार जिले के लक्सर क्षेत्र में रविवार सुबह उस समय सनसनी फैल गई, जब एक युवक का शव सड़क पर पड़ा मिला। सुबह के समय सड़क पर शव दिखाई देने के बाद स्थानीय लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर आवश्यक कार्रवाई शुरू की। प्रारंभिक जांच के दौरान मृतक की पहचान वार्ड संख्या 10 निवासी

अमित के रूप में हुई है। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए मोर्चरी भेज दिया है, ताकि मौत के कारणों की जानकारी सामने आ सके। युवक का शव सड़क पर किस परिस्थिति में पहुंचा और उसकी मौत किन परिस्थितियों में हुई, फिलहाल इन सवालों का स्पष्ट जवाब सामने नहीं आया है। पुलिस मामले से जुड़े विभिन्न पहलुओं की जांच कर रही है और

घटनास्थल से उपलब्ध जानकारी के आधार पर पूरे घटनाक्रम को समझने का प्रयास किया जा रहा है। सुबह सड़क पर शव मिलने की खबर फैलते ही आसपास के क्षेत्र में लोगों की भीड़ जुट गई। पुलिस का कहना है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट और जांच में सामने आने वाले तथ्यों के आधार पर आगे की स्थिति स्पष्ट होगी।

बेटी ने मां की हत्या की रची साजिश, प्रेमी संग मिलकर वारदात

संवाददाता

देहरादून। रायवाला में 65 वर्षीय खजानी देवी की हत्या के मामले का पुलिस ने खुलासा कर दिया है। पुलिस ने हत्या के आरोप में मृतका की बेटी शिल्पा थापा और उसके प्रेमी शिव नारायण पांडे उर्फ सोनू को गिरफ्तार किया है। पुलिस के मुताबिक, पुश्तैनी जमीन में हिस्सा नहीं मिलने को लेकर शिल्पा का अपनी मां और भाई से विवाद चल रहा था। इसी विवाद के चलते उसने मां की हत्या की साजिश रची।

जानकारी के मुताबिक, 21 सितंबर को खजानी देवी अपने घर से लापता हो गई थीं। घर के गेट पर बाहर से ताला

लगा हुआ था। रात करीब 10:30 बजे परिजनों ने ताला तोड़कर घर के अंदर प्रवेश किया तो खजानी देवी बाथरूम में मृत मिलीं। इसके बाद 22 सितंबर को रायवाला थाने में हत्या का मुकदमा दर्ज किया गया। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने जांच के लिए छह टीमें गठित कीं। एफएसएल और फील्ड यूनिट की मदद से घटनास्थल से साक्ष्य जुटाए गए। इसके अलावा आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों और सर्विलांस की भी जांच की गई। जांच में सामने आया कि शिल्पा का पुश्तैनी जमीन को लेकर अपनी मां से विवाद था। वहीं, उसका परिचित शिव नारायण घटना से पहले

आसपास मौजूद था। वारदात के बाद शिव नारायण ने अपना मोबाइल फोन बंद कर दिया और फरार हो गया। पुलिस ने आरोपी की तलाश में करीब 500 होटल और धर्मशालाओं की जांच के साथ बस अड्डों और रेलवे स्टेशनों समेत लगभग 700 सीसीटीवी कैमरे खंगाले।

मुखबिर की सूचना पर पुलिस ने शिव नारायण को 25 सितंबर को हरिद्वार स्थित शांति कुंज आश्रम से गिरफ्तार कर लिया। पुलिस के अनुसार, पूछताछ में शिव नारायण ने शिल्पा के कहने पर हत्या करने की बात स्वीकार की। इसके बाद पुलिस ने शिल्पा को भी गिरफ्तार कर लिया। पुलिस का कहना है कि

शिल्पा ने शिव नारायण को खजानी देवी के संबंध में गलत जानकारी दी थी और उसे बताया था कि वह उसकी सौतेली मां है। शिल्पा ने मां की मौत के बाद पुश्तैनी जमीन में हिस्सा मिलने और जमीन बेचकर दोनों के साथ गृहस्थी बसाने का लालच दिया। पुलिस के मुताबिक, योजना के तहत शिव नारायण 21 सितंबर को खजानी देवी के घर पहुंचा। मौका देखकर उसने कथित तौर पर उनका गला दबाकर हत्या कर दी। इसके बाद घर के बाहर ताला लगाकर मौके से फरार हो गया। पुलिस दोनों आरोपियों से पूछताछ कर हत्या से जुड़े अन्य पहलुओं की जांच कर रही 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।