

कोटद्वार, रविवार

30 नवम्बर 2025

वर्ष: 48

अंक: 195 पृष्ठ: 4

मूल्य: 2.00

## एक नजर

अज्ञात वाहन की चपेट में आने से युवक की मौत

रुद्रपुर। युएसनगरखलालकुआं बाईंर पर गुरुवार देर रात एक अज्ञात वाहन की चपेट में आने से युवक की मौके पर ही मौत हो गई। शनिवार को पंतनगर पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। शुक्रवार को गमगीन माहौल में स्थानीय श्मशान घाट पर उसका अंतिम संस्कार किया गया। इससे पहले, गुरुवार को ही परिजनों ने युवक की गुमशुदगी दर्ज कराई थी। प्रेम सिंह मढवाल एयरफ़ोर्स से सेवानिवृत्त होने के बाद जवाहर नगर की कृष्ण विहार कॉलोनी में परिवार सहित रहते लगे थे। उनके दो पुत्रों में बड़ा बेटा 28 वर्षीय सुरेंद्र सिंह मढवाल उर्फ सौनू मढवाल लंबे समय से दिल्ली के एक रेस्टोरेंट में कुक का काम कर रहा था। गत वर्ष 24 नवंबर को शादी के बाद वह यहीं रहकर नगला बाईंपास स्थित एक फूड कोर्ट रेस्टोरेंट में कुक का काम करने लगा। बुधवार देर रात लगभग 10:45 बजे वह अचानक फूड कोर्ट से लापता हो गया और अगले दिन घर न लौटने पर परिजनों ने उसकी गुमशुदगी दर्ज कराई। इसी बीच, गुरुवार रात लगभग 11 बजे युएसनगरखुर्दानीताल बाईंर पर सुभाष नगर बैरियर के पास राहगीरों ने एक युवक को सड़क किनारे घायल अवस्था में देखा। 108 एंबुलेंस की मदद से उसे एसटीएच पहुंचाया, जहां डॉक्टर ने मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने गुमशुदगी के आधार पर प्रेम सिंह मढवाल को एसटीएच बुलाया। उन्होंने मृतक की पहचान अपने बड़े पुत्र सुरेंद्र के रूप में की। सुरेंद्र की मौत की खबर मिलते ही परिवार में कोहमम मच गया। उसकी पत्नी बदहवास हो गई। पंतनगर थाना प्रभारी नंदन सिंह रावत ने बताया कि मामले की जांच की जा रही है।

नियम तोड़ने वाले 44 वाहनों के चालान, दस सीज किए

देहरादून। परिवहन विभाग ने शुक्रवार रात देहरादून और विकासनगर क्षेत्र में सुरक्षा मानक पूरे नहीं करने और ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले वाहनों के खिलाफ कार्रवाई की। विभाग की टीमों ने 44 वाहनों के चालान किए। इसके साथ ही 10 वाहन सीज किए हैं। इसमें तीन बस, चार ट्रैक्टर ट्रॉली और एक चार डंपर शामिल हैं। आईएसबीटी, आशागोड़ी, शिमला बाईपास, तेलपुरा सिंहनीवाला और सेलाकुई प्रेमनगर मार्ग क्षेत्र में चेकिंग की गई। बसों में सुरक्षात्मक उपाय फिटनेस, रिफ्लेक्टिव ओबिस्कार यन्त्र और आकस्मिक दरवाजा आदि की जांच की गई। परिवहन कर अधिकारी अनुराधा पन्त एवं अरविन्द यादव सम्भागीय निरीक्षक ने एक-एक वाहन को चेक किया। आरटीओ प्रवर्तन डॉ. अनिता चमोला ने बताया कि चेकिंग के दौरान 44 वाहनों के चालान किए। इसके साथ ही 10 वाहन सीज किए हैं। इसमें तीन बसें भी शामिल हैं, जो परमिट शर्तों का पालन नहीं कर रही थी, इसके साथ ही बसों में सुरक्षा के मानक भी पूरे नहीं थे। रातभर परेशान रहे यात्री जिन बसों को सीज किया गया उनमें सवार यात्रियों को परिवहन अधिकारियों ने परिवहन निगम की बसों से यात्रा करने की सलाह दी गई, लेकिन परिवहन निगम की देहरादून से दिल्ली के लिए रात 12 बजे बाद कोई बस सेवा नहीं थी। जिस कारण यात्री रातभर परेशान रहे। ज्यादातर यात्रियों को वापस लौटना पड़ा। इस दौरान यात्रियों ने कार्रवाई का विरोध कर परिवहन अधिकारियों के साथ नोकझोंक भी की। परिवहन अधिकारियों ने यात्रियों को किसी तरह समझाया। टीम को देखकर भागा डंपर चालक कार्रवाई के दौरान शिमला बाईपास रोड पर एक डंपर को चेकिंग के रोकना चाहा। लेकिन डंपर चालक अंधेरे का फायदा उठाकर भाग गया।

पथरी में पति पत्नी की अनबन में पत्नी ने गटका जहर, मौत

हरिद्वार। भट्टीपुर में एक विवाहदाता ने संदिग्ध परिस्थितियों में जहरीले पदार्थ का सेवन कर आत्महत्या कर ली। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया है। मामले में अभी पुलिस को तहरीर नहीं आई है। पुलिस के अनुसार 21 वर्षीय पालव पत्नी मोहित निवासी भट्टीपुर ने गृह क्लेश के चलते संदिग्ध परिस्थितियों में जहरीले पदार्थ का सेवन कर लिया। हालात बिगड़ने पर ससुराल वालों को इसकी जानकारी हुई तो वह आननफानन में उसे अस्पताल ले गए जहां जिला पुलिस को ने उसे मृतक घोषित कर दिया। पुलिस जांच में सामने आया है कि दोनों की तीन वर्ष पूर्व प्रेम प्रसंग के चलते शादी हुई थी।

# श्रीलंका में बाढ़ से 123 लोगों की मौत

भारत ने मदद के लिए ऑपरेशन सागर बंधु शुरू किया

नईदिल्ली, तूफानी चक्रवात दिक्वाह ने श्रीलंका में भारी तबाही मचाई है। तूफान के चलते श्रीलंका में हुई मूसलाधार बारिश और बाढ़ में अब तक 123 लोगों की मौत हो गई है। 130 लोग लापता बताए जा रहे हैं। श्रीलंका के आपदा प्रबंधन केंद्र (डीएमसी) ने बताया कि राहत और बचाव कार्य जारी है और हफ्ते भर से जारी बारिश में 43,995 लोगों के घर तबाह हो गए हैं। श्रीलंका की मदद के लिए भारत ने ऑपरेशन सागर बंधु शुरू किया है। डीएमसी के मुताबिक, लगभग 15,000 घर पूरी तबाह हो गए हैं और करीब 44,000 लोगों ने सरकारी शिविरों में शरण ली रखी है। भूस्खलन के चलते कई इलाकों का मुख्य क्षेत्रों से संपर्क टूट गया है। बिजली और जल आपूर्ति भी प्रभावित हुई है और केबलों टूटने से मोबाइल नेटवर्क भी बाधित हो गया है। श्रीलंका में इससे पहले इतनी भीषण बाढ़ साल 2003 में आई थी, जब 254 लोग



मारे गए थे। भारत ने ऑपरेशन सागर बंधु के तहत श्रीलंका को बचाव टीमों और मानवीय राहत सामग्री भेजी है। भारतीय वायुसेना ने कहा कि उसने श्रीलंका के लिए 21 टन राहत सामग्री, 80 से ज्यादा राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल (एनडीआरएफ) के जवान और 8 टन सामान एयरलिफ्ट किया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी जान-माल के नुकसान पर शोक व्यक्त करते हुए कहा कि भारत जरूरत पड़ने पर और सहायता प्रदान करने के लिए तैयार है।

## सिद्धारमैया और शिवकुमार के बीच हुई बैठक, मुख्यमंत्री बोले- हमारे बीच कोई मतभेद नहीं

बेंगलुरु,कर्नाटक में कांग्रेस सरकार में मुख्यमंत्री पद को लेकर चल रही खींचतान के बीच मुख्यमंत्री सिद्धारमैया और उपमुख्यमंत्री डीके शिवकुमार ने मुलाकात की है। शिवकुमार नास्ते के लिए मुख्यमंत्री आवास पहुंचे। उन्होंने कहा कि जो आलाकमान कहेगा, वही करूंगा। आलाकमान के निर्देश पर हो रही इस बैठक में मुख्यमंत्री पद को लेकर हल निकलने की उम्मीद है। बताया जा रहा है कि इस बैठक के बाद शिवकुमार सीधे दिल्ली निकल जाएंगे। दोनों नेताओं ने मुलाकात के बाद प्रेस कॉन्फ्रेंस की। इसमें सिद्धारमैया ने कहा, हमारे बीच अच्छी बात हुई। हमारे बीच कोई मतभेद नहीं है। हमारे बीच भविष्य में भी किसी तरह का मतभेद नहीं होगा। हमने मतभेद दूर करने के लिए मुलाकात की। हम विपक्ष का मजबूती से सामना करेंगे। हमने 2028 की चुनौती मुकाबले को लेकर बातचीत की। वहीं, शिवकुमार ने कहा कि नाशता अच्छा था और हमने किसी भी तरह की राजनीतिक चर्चा नहीं की। सूत्रों के हवाले से दावा किया है कि



बैठक में कुछ हद तक कई मुद्दों पर गतिरोध रहा। अखबार ने बताया कि सिद्धारमैया ने शिवकुमार से 2028 के विधानसभा चुनाव के बाद मुख्यमंत्री पद संभालने का आग्रह किया। रिपोर्ट के मुताबिक, दोनों नेता बैठक के दौरान अपने-अपने रुख पर अड़े रहे। मुलाकात के बाद सिद्धारमैया ने लिखा, मैंने उपमुख्यमंत्री डीके शिवकुमार के साथ नाशता किया और थोड़ी बातचीत की। कल सिद्धारमैया ने कहा था, पार्टी आलाकमान ने मुझे और शिवकुमार को बुलाया था। हमें आपस में बातचीत करने को कहा है। बदलाव पर आलाकमान जो

कहेगा, मैं मानूंगा। हम दोनों ने पहले भी कहा है कि पार्टी का जो फैसला होगा, हम उसका पालन करेंगे। अगर आलाकमान बुलाएगा तो दिल्ली भी जाएंगे। वहीं, शिवकुमार ने कहा था, मुझे कुछ नहीं चाहिए। मैं किसी जल्दी में नहीं हूं। फैसला मेरी पार्टी करेगी।

मुख्यमंत्री से मुलाकात के बाद शिवकुमार ने सोशल मीडिया पर लिखा, आज सुबह कावेरी रेसिडेंस पर माननीय मुख्यमंत्री श्री सिद्धारमैया से नास्ते के दौरान मुलाकात की। कर्नाटक की प्राथमिकताओं और आगे के रास्ते पर अच्छी चर्चा हुई।

## नेशनल हेराल्ड मामले में सोनिया-राहुल को राहत

ईडी की चार्जशीट पर फैसला टला

नई दिल्ली,दिल्ली की राऊज एवेन्यू कोर्ट ने सोनिया गांधी और राहुल गांधी के खिलाफ नेशनल हेराल्ड से जुड़े मनी लार्डिंडिंग के मामले में ईडी की ओर से दाखिल चार्जशीट पर संज्ञान लेने पर फैसला टाल दिया है. स्पेशल जज फिशाल गोगने ने अब 16 दिसंबर को फैसला सुनाने का आदेश दिया. ईडी ने 6 सितंबर को सुब्रह्मण्यम स्वामी की ओर से 4 जुलाई 2014 को ईडी के पास दर्ज कराई गयी शिकायत की प्रति और 30 जून 2021 के एक दस्तावेज की प्रति दखिल किया था. सुनवाई के दौरान ईडी ने कहा था कि जिन लोगों ने कांग्रेस को दान दिया उनके साथ धोखाधड़ी की गयी. ईडी ने कहा कि जिन लोगों ने दान दिया उनमें से कुछ को टिकट दिए गए. आरोपपत्र में सोनिया गांधी, राहुल गांधी,



सैम पित्रोदा, सुमन दुबे और अन्य सहित कई वरिष्ठ कांग्रेस नेताओं के नाम की एएमएलए के तहत दर्ज हैं। राजू ने गांधी परिवार की उस दलील का विरोध किया कि एसोसिएटेड जर्नल्स लिमिटेड (एजेएल) पर उनका कोई नियंत्रण नहीं था. उन्होंने कहा कि एजेएल ही मूल रूप से नेशनल हेराल्ड की प्रकाशक थी. इस मामले में राहुल गांधी की ओर से पेश वरिष्ठ वकील आरएस चीमा ने कहा था

## भारत की परंपरा भाईचारे में निहित है, विवाद हमारे स्वभाव में नहीं: आरएसएस चीफ भागवत

मुंबई, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने शनिवार को कहा कि विवादों में पड़ना भारत के स्वभाव में नहीं है और देश की परंपरा ने हमेशा भाईचारे और सामूहिक सद्भाव पर धार दिया है. नागपुर में एक कार्यक्रम में संघ प्रमुख ने कहा कि भारत की राष्ट्रवाद की अवधारणा पश्चिमी सोच से पूरी तरह अलग है. नागपुर में एक कार्यक्रम में मोहन भागवत ने कहा कि भारत की राष्ट्रवाद की अवधारणा पश्चिमी सोच से पूरी तरह अलग है. उन्होंने कहा, हमारी किसी से कोई बहस नहीं होती. हम झगड़ों से दूर रहते हैं. झगड़ा करना हमारे देश के स्वभाव में नहीं है. साथ रहना और भाईचारा बढ़ाना हमारी परंपरा है. उन्होंने यह भी कहा कि दुनिया के दूसरे हिस्से टकसूर वाले हलाकों में ही बने हैं. उन्होंने कहा, एक बार



कोई राय बन जाने के बाद उस विचार के अलावा कुछ भी मंजूर नहीं होता. वे दूसरे विचारों के लिए दरवाजे बंद कर देते हैं और उसे इम्फा करना शुरू कर देते हैं. भागवत ने

खनन से भरी ट्रैक्टर ट्रॉली ने बाइक को रौंदा, दो की मौत

नईदिल्ली, तूफानी चक्रवात दिक्वाह ने श्रीलंका में भारी तबाही मचाई है। तूफान के चलते श्रीलंका में हुई मूसलाधार बारिश और बाढ़ में अब तक 123 लोगों की मौत हो गई है। 130 लोग लापता बताए जा रहे हैं। श्रीलंका के आपदा प्रबंधन केंद्र (डीएमसी) ने बताया कि राहत और बचाव कार्य जारी है और हफ्ते भर से जारी बारिश में 43,995 लोगों के घर तबाह हो गए हैं। श्रीलंका की मदद के लिए भारत ने ऑपरेशन सागर बंधु शुरू किया है। डीएमसी के मुताबिक, लगभग 15,000 घर पूरी तबाह हो गए हैं और करीब 44,000 लोगों ने सरकारी शिविरों में शरण ली रखी है। भूस्खलन के चलते कई इलाकों का मुख्य क्षेत्रों से संपर्क टूट गया है। बिजली और जल आपूर्ति भी प्रभावित हुई है और केबलों टूटने से मोबाइल नेटवर्क भी बाधित हो गया है। श्रीलंका में इससे पहले इतनी भीषण बाढ़ साल 2003 में आई थी, जब 254 लोग

# श्रीमद् भगवतगीता मानव जीवन की कालजयी मार्गदर्शिका : धामी

जयन्त प्रतिनिधि।

देहरादून : मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को कुरुक्षेत्र, हरियाणा में अन्तर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि धर्म क्षेत्र कुरुक्षेत्र की पवित्र भूमि पर भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को जो दिव्य उपदेश प्रदान किया, वही श्रीमद् भगवत् गीता के रूप में मानवता का शाश्वत ज्ञान बनकर पूरे विश्व को दिशा दिखा रहा है। इस भूमि से धर्म, कर्तव्य, सत्य, निष्काम कर्म और आत्मोन्नति का संदेश सम्पूर्ण मानव समाज में प्रवाहित हुआ।

मुख्यमंत्री ने कहा कि श्रीमद् भगवतगीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि मानव जीवन की कालजयी मार्गदर्शिका है। यह एक ऐसा दिव्य प्रकाश पुंज है, जिसमें मनुष्य के आचरण, चिंतन, कर्तव्य, भक्ति, ज्ञान और जीवन व्यवहार का अद्वितीय संकलन है। उन्होंने कहा कि समाज के कल्याण के लिए किया गया कार्य ही सबसे बड़ा धर्म है। यह संदेश उन्हें सदैव



प्रेरणा देता है कि व्यक्तिगत लाभ, स्वार्थ और अहंकार से ऊपर उठकर निष्काम भाव से समाज, राष्ट्र और संपूर्ण मानवता की सेवा करना ही जीवन का सबसे बड़ा उद्देश्य होना चाहिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि आधुनिक युग में भौतिकता की लोड़ में जब मानव जीवन जटिल और तनावपूर्ण हो गया है, ऐसे समय में गीता का संदेश और भी अधिक प्रासांगिक हो

भगवतगीता को लीडरशिप, मैनेजमेंट और आत्मशांति के ग्रंथ के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। गीता से हमें न केवल जीवन जीने का व्यावहारिक ज्ञान मिलता है, बल्कि जीवन की प्रत्येक चुनौती को अवसर में बदलने की प्रेरणा भी प्राप्त होती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड संपूर्ण भारत के नागरिकों के लिए आस्था, विश्वास और संस्कृति का पवित्र केंद्र है। देवभूमि के सांस्कृतिक मूल्यों और मूल स्वरूप को बनाए रखने के लिए राज्य सरकार ने गीता में जबरन धर्मांतरण के खिलाफ कठोर कानून लागू किया है। इस अवसर पर केन्द्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर, मार्गदर्शन देते हैं। गीता की इसी सार्वभौमिकता के कारण आज विश्व के बड़े-बड़े विश्वविद्यालयों में गीता पर शोध हो रहे हैं। आज दुनियाभर में श्रीमद्

## दिल्ली ब्लास्ट मामले के चार आरोपियों की एनआईए हिरासत सात दिन और बढ़ी



मुताबिक, दानिश उसने उमर उ नबी के साथ मिलकर पूरी साजिश को अंजाम देने में अहम भूमिका निभाई थी. एनआईए के मुताबिक, राजनीति विज्ञान में स्नातक दानिश को आत्मघाती हमलावर बनाने के लिए उमर ने ब्रेनवाश किया. वह अक्टूबर 2024 में कुलगाम की एक मस्जिद में डॉक्टर मॉड्यूल से मिलने को तैयार हुआ, जहां से उसे हरियाणा के फरीदाबाद में अल फलहा पर विश्वविद्यालय में रहने के लिए ले जाया गया. दानिश को पहले जम्मू-कश्मीर

पुलिस ने हिरासत में लिया था और पूछताछ में उसने खुलासा किया था कि मॉड्यूल के अन्य लोग उसे प्रतिबंधित जैश-ए-मोहम्मद के लिए ओवर-ग्राइंड वर्कर (ओजीडब्ल्यू) बनाना चाहते थे, जबकि उमर कई महीनों से उसका ब्रेनवाश कर आत्मघाती हमलावर बनने के लिए तैयार कर रहा था. एनआईए के मुताबिक, उमर की यह कोशिश इस साल अप्रैल में उस समय नाकाम हुई जब दानिश ने अपनी खराब आर्थिक स्थिति और इस्लाम में आत्महत्या को गलत मानने का हवाला देते हुए इससे इनकार कर दिया था. इससे पहले कोर्ट ने इस मामले में गिरफ्तार आरोपी आमिर रशीद अली को दस दिनों की एनआईए हिरासत में भेज दिया था. आमिर रशीद अली को एनआईए ने 16 नवंबर को गिरफ्तार किया था. बता दें कि लालकिला पर ब्लास्ट के मामले में एनआईए की ओर से आमिर की पहली गिरफ्तारी थी. आमिर रशीद अली पर आरोप है कि उसने मुख्य आरोपी उमर को कार लाने में मदद की.

## टमाटों से लदा पिकअप खाई में गिरा, एक की मौत, दो घायल



विकासनगर। कोटी-इच्छाड़ी-मीनस मोटर मार्ग पर शुक्रवार देर रात टमाटर से भरा पिकअप छिब्रो पावर हाउस के पास खाई में गिर गया। दुर्घटना में चालक की मौत हो गई। जबकि, दो युवक घायल हो गए। मृतक का पोस्टमार्टम कराकर पुलिस ने शव परिजनों को सौंप दिया है। जबकि, घायलों का इलाज विकासनगर उपजिला अस्पताल में चल रहा है। कालसी थानाध्यक्ष दीपक धारीवाल ने बताया कि शनिवार सुबह यैने आठ बजे एक व्यक्ति ने उन्हें सूचना दी कि छिब्रो पावर हाउस के पास एक पिकअप खाई में गिरा हुआ है। जिससे लोगों के चिह्नों की आवाज आ रही है। सूचना पर पुलिस और एसडीआरएफ मौके पर पहुंची और रेस्क्यू अभियान चलाया। जिसके बाद स्थानीय लोगों की मदद से टीम ने मृतक और घायलों को खाई से निकाला। मृतक की पहचान गोविंद (28 वर्ष) पुत्र



जवाहर ग्राम बुराईला, घायलों की पहचान सुनील (28 वर्ष) पुत्र रमेश निवासी ग्राम मिण्डला और नरेश (28 वर्ष) पुत्र फकीरा निवासी ग्राम बाईला के रूप में हुई। घायलों को विकासनगर उपजिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जबकि, मृतक का पंचायतनामा और पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। दुर्घटना के कारणों की जांच की रहा रही है।

## चक्रवाती तूफान दिक्वाह आज आंध्र प्रदेश—तमिलनाडु तट से टकराएगा रेड अलर्ट जारी, स्कूल बंद

नईदिल्ली. बंगाल की खाड़ी में उठा चक्रवाती तूफान दिक्वाह कल यानी 30 नवंबर को तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश के तटीय इलाकों से टकरा सकता है। इस दौरान तटीय इलाकों में भारी बारिश होने और तेज हवाएं चलने की आशंका है। इसे देखते हुए तमिलनाडु के कुछ हिस्सों में रेड अलर्ट घोषित किया गया है। पुडुचेरी, केरल और तेलंगाना के कुछ हिस्सों में भी तूफान का असर देखे जाने की आशंका है। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने चेतावनी दी है कि फिलहाल चक्रवात श्रीलंका और दक्षिण-पश्चिम बंगाल की खाड़ी के करीब मंडा



रहा है और इसके अधिक तीव्र होने की आशंका है। आईएमडी ने कहा, चक्रवाती तूफान दिक्वाह उत्तर-उत्तर-पश्चिम की ओर बढ़ गया है। इसके 30 नवंबर की सुबह तक उत्तरी तमिलनाडु, पुडुचेरी और उससे

# रात में दांत दर्द से हो रही है परेशानी? इन 5 घरेलू नुस्खों को आजमाएं

दांतों में दर्द होने पर व्यक्ति को कई परेशानियों का सामना करना पड़ जाता है, खासकर अगर यह रात में हो तो नींद भी हथाम हो जाती है। रात के समय दांत दर्द का कारण कुछ भी हो सकता है, जैसे कैविटी, मसूड़ों में संक्रमण या दांत का टूटना आदि। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिन्हें आजमाकर आप रात में होने वाले दांत के दर्द से राहत पा सकते हैं।

लौंग का तेल लगाएं

लौंग का तेल दांत के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद खास गुण सूजन को कम करते हैं और दर्द से राहत दिलाते हैं। इसके लिए सबसे पहले रूई के टुकड़े पर कुछ बूंदें लौंग का तेल डालें, फिर इसे दर्द वाले दांत पर लगाकर कुछ मिनट छोड़ दें। इसके बाद मुंह को पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को दिन में दो बार दोहराएं।

नमक और पानी का घोल बनाकर करें गारे

नमक और पानी का घोल एक प्राकृतिक उपाय की तरह काम करता है, जो बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद कर सकता है। इसके लिए एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच नमक मिलाकर घोल तैयार करें, फिर इससे गारे करें। इससे सूजन कम होगी और दर्द में राहत मिलेगी। इसे दिन में दो बार इस्तेमाल करें। यह तरीका दांत की सफाई के साथ-साथ मसूड़ों को भी मजबूत बनाता है और बैक्टीरिया के प्रभाव को कम करता है।

अदरक का रस लगाएं

अदरक का रस प्राकृतिक दर्द निवारक की तरह काम करता है। इसमें खास गुण होते हैं, जो सूजन कम करने और बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करते हैं। इसके लिए अदरक को कद्दूकस करके उसका रस निकाल लें, फिर इसे दर्द वाले दांत पर लगाकर कुछ मिनट छोड़ दें। इसके बाद मुंह को पानी से धो लें। इसे दिन में दो बार दोहराएं। यह तरीका दांत की सफाई के साथ-साथ मसूड़ों को भी मजबूत बनाता है।

## एक महीने में कुछ किलो कम हो जाएगा वजन, इन 5 बातों का रखें ध्यान

आमकल हर कोई फिट और स्वस्थ रहना चाहता है। इसके लिए सबसे जरूरी है वजन कम करना। अगर आप भी अपने वजन को लेकर परेशान हैं और एक महीने में कुछ किलो वजन घटना चाहते हैं तो यह लेख आपके लिए है। इसमें हम आपको कुछ आसान और असरदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप अपने लक्ष्य को आसानी से पा सकते हैं। इन तरीकों से आप न केवल वजन घटा सकते हैं बल्कि सेहत भी बेहतर कर सकते हैं।

खाने-पीने पर दें ध्यान

वजन घटाने के लिए सबसे पहले खाने-पीने पर ध्यान देना जरूरी है। बाहर के खाने, मोटे और तैलीय चीजों का सेवन कम करें। इसके बजाय फल, सब्जियां, दालें और साबुत अनाज खाएं। पानी का सेवन बढ़ाएं ताकि आपका शरीर पानी की कमी से बच सके। इसके अलावा अपने खाने को संतुलित और जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर रखें ताकि आपको जरूरी विटामिन और मिनरल्स मिल सकें।

रोजाना करें एक्ससाइज

वजन घटाने के लिए रोजाना एक्ससाइज करना बहुत जरूरी है। सुबह-सुबह टहलना, दौड़ना या फिर जिम जाकर वजन उठाना अच्छा रहता है। अगर जिम नहीं जा सकते तो घर पर ही योग या एरोबिक्स करें। इसके अलावा साइकिल चालाना, रस्सी कूदना या फिर कोई खेल खेलना भी फायदेमंद हो सकता है। रोजाना कम से कम 30 मिनट तक एक्सरसाइज करें ताकि आपकी कैलोरी बर्न हो सके और शरीर सक्रिम रहे।

पूरी नींद लें

अच्छी नींद लेना भी वजन घटाने में मदद करता है। रात को कम से कम 7–8 घंटे की नींद लेनी चाहिए ताकि शरीर पूरी तरह आराम कर सके। अच्छी नींद लेने से मानसिक तनाव कम होता है जिससे आप सही निर्णय ले पाते हैं और अस्वास्थ्यकर खाने से बचते हैं। इसके अलावा अच्छी नींद लेने से आपका पाचन भी बेहतर होता है जिससे कैलोरी बर्न करने की क्षमता बढ़ती है। इसलिए नियमित रूप से पूरी नींद लेना जरूरी है।

पानी का सेवन बढ़ाएं

पानी का सेवन बढ़ाना भी वजन घटाने में अहम भूमिका निभाता है। दिनभर में कम से कम 8–10 गिलास पानी पीना चाहिए ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और शरीर से गंदगी बाहर निकल सके। पानी पीने से पेट भर रहता है जिससे भूख कम लगती है और आप ज्यादा खाने से बचते हैं। इसके अलावा पानी पीने से पाचन भी बेहतर रहता है जिससे कैलोरी बर्न करने की क्षमता बढ़ती है।

तनाव मुक्त रहें

तनाव भी वजन बढ़ाने का बड़ा कारण होता है इसलिए खुद को तनाव मुक्त रखना बहुत जरूरी है। ध्यान लगाएं या फिर कोई ऐसा शौक अपनाएं जिससे आपका मन खुश रहे जैसे गाना गाना, चित्रकारी करना या किताबें पढ़ना आदि। इन सभी तरीकों से आप आसानी से एक महीने में 5 किलो वजन घटा सकते हैं।

# नवाजुद्दीन सिद्दीकी की रात अकेली है 2 का टीजर जारी, रिलीज तारीख भी आ गई



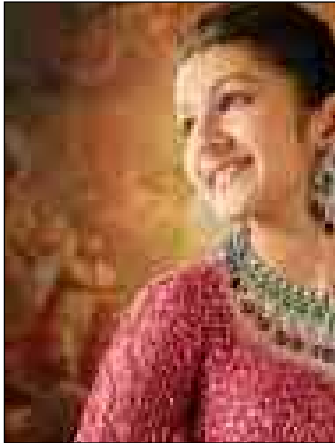
अभिनेता नवाजुद्दीन सिद्दीकी और चित्रांगदा सिंह की अदाकारी से सजी अपकमिंग फिल्म रात अकेली है; द बंसल मर्डर्स का टीजर रिलीज हो गया है। टीजर में नवाजुद्दीन सिद्दीकी पुलिस की भूमिका में हैं। फिल्म में वह बंसल

परिवार के मर्डर केस को सुलझाते हुए नजर आएंगे। आइए जानते हैं टीजर में और क्या है?

टीजर में देखा जा सकता है कि बंसल परिवार का एक ही रात में मर्डर हो जाता है। इसके बाद एक रहस्यवी घर

# घट्टामनेनी परिवार से नई स्टार बनने वाली है जानवी

घट्टामनेनी की नई स्टार जानवी आने वाली हैं। घट्टामनेनी परिवार ने कई स्टार्स को जन्म दिया है और उनमें सुपर स्टार कृष्णा, सुपर स्टार मंहेश बाबू जैसे नाम शामिल हैं।अब पहली बार, कोई छोरेहन बन रही है और वह कोई और नहीं बल्कि मंहेश बाबू की भतीजी जानवी घट्टामनेनी हैं। जानवी मंहेश बाबू की वकन मंजुला घट्टामनेनी की बेटे हैं। उनकी तरक्की वायसल हो रही हैं और उनका आकर्षक, सुंदर और मंत्रमुग्ध कर देने वाला लुक सभी का ध्यान खींच रहा है। वह अपने दादा कृष्णा की कृपा, अपने काका मंहेश बाबू के आकर्षण और अपनी माँ मंजुला घट्टामनेनी की सौच को साथ लेकर चल रही हैं। जानवी कैमरे के लिए नई नहीं हैं और वह अपनी माँ की डापेचकेटियल डेब्यू फिल्म मनासुकु नचिंदी में नजर आई थीं। मंजुला कहती हैं,



वह एक्टिंग नहीं करती, और आगे कहती हैं, वह महसूस करती हैं। मंजुला के लिए यह जिंदगी का एक पूरा चक्कर है। उनके बहुत

# नीतीश के सामने सबसे बड़ी चुनौती राजस्व

अजीत द्विवेदी

क्रिकेट के खेल की तरह राजनीति को भी अनिश्चितताओं का खेल माना जाता है। लेकिन नीतीश कुमार ने इसको भी इतनी प्रेडिक्टेबल बना दिया है कि जिसको राजनीति की ज्यादा समझ नहीं होती है वह भी कहता है कि बिहार के मुख्यमंत्री तो नीतीश कुमार ही बनेंगे। इसके बाद मज्राकिया अंदाज में यह भी कहा जाता है कि चाहे जिसके साथ बनाएं लेकिन सरकार नीतीश ही बनाएंगे। हालांकि अब आगे शायद ऐसा नहीं हो पाए क्योंकि विधानसभा में संख्या का हिसाब इस बार कुछ अलग है।

बहरहाल, चुनाव नतीजों में एनडीए के जीते विधायकों की बड़ी संख्या को छोड़ दें तो कुछ भी चौंकाने वाला नहीं है। चुनाव नतीजे और सरकार का गठन वैसे ही हुआ है, जिसकी उम्मीद की जा रही थी। चूंकि यह लगातार पांचवी बार नीतीश कुमार की निरंतरता के लिए दिया गया जनादेश है इसलिए नई सरकार को कोई हमनीमून पीरियड भी नहीं दिया जा सकता है। इसका अर्थ है कि पहले दिन से सरकार को अपने किए गए वादों को पूरा करने के लिए काम करना होगा और पहले दिन से हिसाब मांगा जाएगा।

ध्यान रहे सरकार के सामने कम से कम अभी राजनीतिक चुनौती नहीं है। हालांकि आगे इसके आसार हैं। भारतीय जनता पार्टी की ओर से जिस समय अपना मुख्यमंत्री बनाने का प्रयास होगा उस समय चुनौती आएगी। लेकिन ऐसा लग रहा है कि उत्तर प्रदेश के विधानसभा चुनाव तक ऐसा नहीं होगा। सरकार के सामने कोई प्रशासनिक चुनौती भी नहीं है क्योंकि नौकरशाही वहीं है, जो पिछले 20 साल से नीतीश कुमार के साथ काम कर रही है। उनकी पसंद के अधिकारी सभी महत्वपूर्ण पदों पर बैठे हैं और उनको पता है कि सरकार को किस एजेंडे को प्राथमिकता में रख कर काम करना है। इस बार चुनाव में भाजपा और जनता

दल यू के बीच पहले से बेहतर तालमेल दिखा है। अब यह देखना होगा कि शासन चलाने में दोनों का तालमेल वैसा ही रहता है या नहीं?

माना जा रहा है कि इस बार भारतीय जनता पार्टी सरकार पर पहले से ज्यादा नियंत्रण रखने का प्रयास करेगी। इसके तीन कारण हैं। एक कारण तो यह है कि नीतीश कुमार की सेहत पहले जैसी नहीं है और वे खुद रोजमर्रा के कामकाज को संभालने में ज्यादा दिलचस्पी नहीं लेते हैं। दूसरा कारण यह है कि भाजपा को पाए क्योंकि विधानसभा में संख्या का हिसाब इस बार कुछ अलग है। ऐसा पहली बार हुआ है। तीसरा कारण यह है कि बिहार में विकास की और लोक कल्याण की योजनाओं के लिए केंद्र सरकार से ज्यादा आवंटन मिलने की संभावना है, जिसके लिए बेहतर तालमेल की आवश्यकता है।

फिर सवाल है कि सरकार के सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या है? सरकार के सामने सबसे बड़ी चुनौती राजस्व की है। चुनाव से पहले सरकार ने जो वादे किए हैं उन वादों को पूरा करने के लिए बड़े राजस्व की जरूरत है। यहां यह ध्यान रखने की जरूरत है कि पहले नीतीश का विपक्ष लालू प्रसाद या तेजस्वी यादव होते थे, जो सरकार के ऊपर ज्यादा हमले नहीं करते थे क्योंकि उनको उम्मीद लगी रहती थी कि कब नीतीश के साथ सरकार बनाने का मौका मिल जाए!

दूसरे वे हमला करते थे तो लोग उनसे उनके राज के बारे में पूछने लगते थे। लेकिन अब प्रशंत किशोर के रूप में बिहार में एक सजग विपक्ष मौजूद है, जिसके ऊपर पहले के शासन का कोई बैगन नहीं है। उन्होंने कहा भी है कि सरकार की योजनाओं और वादों को पूरा करने पर उनकी नजर रहेगी। वे इसमें सरकार की विफलता का मुद्दा उठाएंगे। सरकार की शपथ के दिना महात्मा गांधी के भित्तिहवा आश्रम में एक दिन का

श्रुति व्यास

कितना हैरानी भर है यह! आप चाहें तो सिर पकड़ लें, मन टूटा महसूस करें, चिंता में घुल जाएँ, पर सच दो टूक, आँझ खड़ा है। फिर साबित हुआ है कि लोकसभा चुनाव में झटके के बाद राज्यों में भाजपा का लगातार जीतते जाना केवल संगठन की वजह से नहीं बल्कि प्रबंधकीय कोशल से है। और इसके लिए भाजपा को नहीं बल्कि सेंट्रल मोदी व अमित शाह को ही श्रेय देना होगा। यह जोड़ी अबाध है। महाराष्ट्र, हरियाणा, दिल्ली और अब बिहार—हर जगह ऐसी सहजता के साथ विजय पाई है कि विपक्ष फिलहाल को प्रासंगिकता के लिए भी हॉफना हुआ है। विधानसभाओं में विपक्ष अब किसी भूत—सा दिखाई देता है। उपस्थिति केसिर्फ नाम, सिद्धांत में जबकि प्रभाव में लगभग अनुपस्थित। भाजपा की रणनीति इतनी सूक्ष्म, इतनी परदार, कि अलोचना भी निरर्थक है, भीतर की ओर घंसेती हुई है।

कल सुबह मुझे एक फोन आया। गहरी झुँझलाहट से भरी आवाज में लगभग कइहते पुछ — विपक्ष ने बिहार चुनाव का बहिष्कार ही क्यों नहीं कर दिया? आखिर तूफान में बिना आसप, बिना रणनीति और बिना कथा उतरने का मतलब क्या था? यह कहु व चौंकाने वाली सोच है। पर ऐसे ख्याल, ऐसी भावना फैल रही है। अब विमर्श यह नहीं पूछ रहा कि भाजपा इतनी निर्णायक जीत

## एल्विश यादव ने औकात के बाहर से अभिनय की दुनिया में रखा कदम, टीजर जारी

मशहूर यूट्यूबर और बिग बांस ओटीटी 2 के विनर एल्विश यादव अभिनय की दुनिया में कदम रखने जा रहे हैं। फर्स्ट कॉपी में मुनव्वर फारूकी की तरह उनका भी डिजिटल डेब्यू होने जा रहा है।

यह जानकारी यूट्यूबर ने आगामी सीरीज औकात के बाहर का टीजर जारी करते हुए अपने प्रशंसकों तक पहुंचाई है। सीरीज में एल्विश का हरियाणवी अवतार देखने को मिला है। इस दमदार टीजर ने उनके प्रशंसकों को अभी से उत्साहित कर दिया है।

एल्विश ने अपनी पहली सीरीज औकात के बाहर का टीजर जारी करते हुए लिखा, आंखों में भूख, दिल में आग, ये सफर होगा औकात के बाहर! उनकी इस सीरीज को एप्पक्स प्लेयर पर रिलीज किया जाएगा जिसका लुप्त दर्शक मुफ्त में उठा सकेंगे।

चुनाव नतीजों में एनडीए के जीते विधायकों की बड़ी संख्या को छोड़ दें तो कुछ भी चौंकाने वाला नहीं है। चुनाव नतीजे और सरकार का गठन वैसे ही हुआ है, जिसकी उम्मीद की जा रही थी। चूंकि यह लगातार पांचवी बार नीतीश कुमार की निरंतरता के लिए दिया गया जनादेश है इसलिए नई सरकार को कोई हमनीमून पीरियड भी नहीं दिया जा सकता है। इसका अर्थ है कि पहले दिन से सरकार को अपने किए गए वादों को पूरा करने के लिए काम करना होगा और पहले दिन से हिसाब मांगा जाएगा। ध्यान रहे सरकार के सामने कम से कम अभी राजनीतिक चुनौती नहीं है। हालांकि आगे इसके आसार हैं। भारतीय जनता पार्टी की ओर से जिस समय अपना मुख्यमंत्री बनाने का प्रयास होगा उस समय चुनौती आएगी। लेकिन ऐसा लग रहा है कि उत्तर प्रदेश के विधानसभा चुनाव तक ऐसा नहीं होगा। सरकार के सामने कोई प्रशासनिक चुनौती भी नहीं है क्योंकि नौकरशाही वहीं है, जो पिछले 20 साल से नीतीश कुमार के साथ काम कर रही है। उनकी पसंद के अधिकारी सभी महत्वपूर्ण पदों पर बैठे हैं और उनको पता है कि सरकार को किस एजेंडे को प्राथमिकता में रख कर काम करना है। इस बार चुनाव में भाजपा और जनता दल यू के बीच पहले से बेहतर तालमेल दिखा है। अब यह देखना होगा कि शासन चलाने में दोनों का तालमेल वैसा ही रहता है या नहीं?



उपवास करके उन्होंने अपने इरादे बता दिए हैं। सो, सरकार को गंभीर हो जाना होगा।

अभी एक करोड़ 51 लाख महिलाओं के खतों में 10–10 हजार रुपए गए हैं। बचे हुए करीब सवा करोड़ महिलाओं के खातों में यह रकम जानी है। उसके बाद

# भाजपा के सामने विपक्ष एक पॉप—अप दुकान

लोकतंत्र का क्या बचता है? पिछले ग्यारह वर्षों में विपक्ष समझ ही नहीं पाया कि मोदी और शाह चुनावों से रचे—बसे हैं। प्रधानमंत्री मोदी के लिए चुनाव दृश्यांकन हैं—नारे, मंच, और वह अभेद्य कवच जो जीत उन्हें नपाती है। शाह के लिए चुनाव प्रदर्शन नहीं, वास्तुकला है, नापतौल, गणित, ठंडा, तेज, अडिग। यदि मोदी मिथक हैं, तो शाह गणना हैं। वहीं विपक्ष चुनाव ऐसे लड़ता है जैसे मौसम हों, आते—जाते, अस्थायी। भाजपा की 24&7 राजनीतिक मशीनरी के सामने विपक्ष एक पॉप—अप दुकान है। बिहार को ही देख लें। तेजस्वी यादव ने 2024 लोकसभा में खूब शोर मचाया। जिलों में दौरे, मुसलमान—यादव आधार को सक्रिम करने की कोशिश, और कुछ हद तक एक युवा, तेजतर्रार विपक्षी चेहरे की झलक। पर नतीजे सामने आते ही और वोट—टू—सीट रूपांतरण होते ही गति थम गई। तेजस्वी भी। बाद के महीनों में वे कम दिखाई दिए। राजनीति सड़कों से हटकर उनकी सक्रिमता पारिवारिक खटास, भाइयों के झगड़े और संगठनात्मक ढिलाई में बदल गई। वे न युवा बिहार के प्रतीक बने, न ही नीतीश कुमार का विकल्प। और जब 2025 विधानसभा चुनाव के ठीक पहले वे अवतरित हुए—राधोपुर, सभार्र, भाषण, वादे—तब तक बहुत देर हो चुकी थी। लापरवाही जमीन पर गुल खिला चुकी थी। भाजपा गठबंधन पहले ही जमीन

कस चुका था। यही विपक्ष का गहय संकट है—वे भाजपा से अधिक विपक्ष अपने भीतर नाटक रचता है। मोदी के तमारा का प्रतिपक्ष गढ़ने के बजाय वे खुद अपना तमाशा बन जाते हैं। प्रेस कॉन्फ्रेंस आत्मसूचकीरोकिता बन जाती हैं, अहंकार विचारधारा से ऊँची आवाज में टकराती है, और कथा का एकमात्र सूत्र बचता है—ढ्हना, फर्फाँप होना। वे सरकार का उतना विरोध नहीं करते, जितना ठूक—दूसरे का। यह वक्त कहानी माँगता है जबकि वे कोरिसोग्राफी देते हैं। भाजपा जहाँ सत्ता का प्रदर्शन करती है, विपक्ष विचटन और ही खौंचतान का। सो विपक्ष का सार है नेता बहुत मगर नेतृत्व बहुत कम। ताज के दावेदार अनेक, पर षट्टि का कालखंड किसी के पास नहीं। इसलिए यह क्षण केवल भाजपा की उपलब्धि का नहीं, विपक्ष की निष्क्रिमता, उसकी असल हकीकत का भी है। यदि 2014 में देश ने मोदी में आशा देखी थी, तो 2024 की झिलमिल सेकंडभर की उपलब्धियों में एक दूसरी संभावना भी दिखी थी—एक आशा के भीतर दूसरी आशा। पर आज, डेढ़ वर्ष बाद, यह भार पतला पड़ चुका है। और शायद इसी कारण इस बार भाजपा की जीत असाधारण लगती है—क्योंकि परिणाम चौंकता नहीं, क्योंकि उसके रस्ते में कुछ था ही नहीं। कोई प्रतिद्वंद्वी विचार नहीं, कोई टक्कर देती कल्पना नहीं, कोई अलग भारत का सपना नहीं।

# भारत बनाम दक्षिण अफीका, पहला वनडे: इन खिलाड़ियों के बीच देखने को मिल सकती है टक्कर



के स्पिनर केशव महाराज बीच के ओवरों में रहलुल को चुनौती दे सकते हैं क्योंकि केशव रनों के प्रवाह को रोकने के लिए जाने जाते हैं। महाराज ने 8 अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों में रहलुल को 3 बार पवेलियन की राह दिखाई है। पूर्व कप्तान रोहित

शमी ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारत की पिछली वनडे सीरीज में 'प्लेयर ऑफ द सीरीज' रहे थे। गिल की अनुपस्थिति में रोहित पर शीर्ष त्रम में अतिरिक्त जिम्मेदारियां होंगी। इस बीच रोहित को लुंगी एनगिडी के खिलाफ कड़ी चुनौती



पाकिस्तान की अच्छी शुरुआत

115 रनों के टयरोट का पीछ करे उत्तरी पाकिस्तान की टमर को सहिवजवाद फन्हान और सैम अतूब ने सधी हुई शुरुआत दी। दोनों ने पहले विकेट के लिए 46 रन जोड़े। इशान मलिंगा ने फन्हान को आउट कर पाकिस्तान को पहला झटका दिया। वह 22 गेंदों पर दो चौके और एक छके की मदद से

इससे पहले, पाथुम निसांका और कामिल मिसाफ श्रीलंका को अच्छी शुरुआत नही दे सके। निसांका तीसरे ओवर की चौथी गेंद पर अफरीदी की गेंद पर बोलवट हो गए। निसांका के बाद कुसल मंडिस ने मिसाफ का साथ दिया।

अफरीदी और नवाज का कहर



