शुक्रवार
04 मार्च 2022

पृष्ठ 4

घर पर आसानी से हेयर स्पा करने के लिए अपनाएं यह तरीका

पृष्ठ 5

अक्षय कुमार और इमरान की सेल्फी में हुई नुसरत भरुचा की एंट्री

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 39
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दुख को दूर करने की एक ही अमोा औषधि है मन से दुखों की चिंता न करना।
— वेदव्यास

दूनवैलीमेल

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

लाइसेंसी हथियार पुलिस में जमा, गैर लाइसेंसी हथियारों से हत्याए

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीते कल राजधानी दून में दिनदहाड़े एक बी-फार्मा की छात्रा की एक युवक द्वारा गोली मारकर हत्या कर दी गई। वही आज नैनीताल में एक युवक की गोली मारकर हत्या का सनसनीखेज मामला सामने आया है। यह दोनों ही हत्याएं अवैध हथियारों से की गई है। सवाल यह है कि चुनाव आचार संहिता के दौरान लाइसेंसी हथियारों को पुलिस प्रशासन द्वारा जमा कराए जाने का क्या औचित्य रह जाता है, जब बदमाश अवैध तमंचे लेकर घूमते रहे और हत्यायें करते रहे।

राजधानी दून में बी-फार्मा की पढ़ाई करने वाली हरिद्वार की छात्रा वंशिका की हत्या का आरोपी सुबह से ही तमंचा लेकर कालेज परिसर और आस-पास के क्षेत्रों में घूम रहा था, जिसकी जानकारी वंशिका सहित तमाम लोगों को थी। लेकिन यह जानकारी पुलिस को नहीं हो सकी और एक होनहार छात्रा को अपनी

❑अवैध तमंचा धरियों को पकड़ने में पुलिस नाकाम

जान से हाथ धोना पड़ा। चुनाव के दौरान अपराधों को रोकने के लिए आचार संहिता लागू होने से पूर्व ही पुलिस द्वारा आम लोगों के सभी लाइसेंसी हथियार जमा करा लिए जाते हैं, ऐसे में आम आदमी की जान माल की सुरक्षा की जिम्मेवारी और भी अधिक बढ़ जाती है लेकिन यह हैरान करने वाली बात है कि पुलिस इन अवैध तमंचा धारियों को न तो पकड़ पाती है न अपराध करने से रोक पाती है और वह जब चाहे जहां चाहे किसी को भी मौत के घाट उतार देते हैं।

दून ही नहीं नैनीताल के तल्लीताल क्षेत्र में जिस राजस्थान के युवक का शव सड़क पर पड़ा मिला है उसके पास ही एक 315 बोर का तमंचा और खाली खोखा भी बरामद हुआ है। जो यह बताता है कि इस युवक की हत्या भी अवैध तमंचे से की गई है। गोली युवक के सीने में लगी है जिसे हत्या और आत्महत्या में उलझाने का प्रयास किया जा रहा है। हत्या हो या आत्महत्या लेकिन सवाल इसमें प्रयोग उस तमंचे का है जिससे इस घटना को अंजाम दिया गया। इन दोनों ही हत्याओं में गैर लाइसेंसी तमंचे का प्रयोग यह बताने के लिए काफी है कि पुलिस की नजर सिर्फ लाइसेंसी हथियारों पर ही रहती है। चुनाव आचार संहिता के दौरान भले ही बदमाश अवैध तमंचे लेकर घूमते रहे और हत्या जैसी वारदातों को अंजाम देते रहे पुलिस इन बदमाशों से लापरवाह बनी रहती है।

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

मकान में भीषण धमाका 12 लोगों की मौत, कई घायल

❑तीन मंजिला मकान के उड़े परखच्चे
❑5 लोग घायल, कई की हालत गंभीर

विशेष संवाददाता

भागलपुर। बिहार के भागलपुर में बीती रात एक रिहायशी इलाके में एक घर में हुए भीषण धमाके में 12 लोगों की मौत हो गई, जबकि 5 अन्य लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस मामले की छानबीन में जुटी हुई है।

जिलाधिकारी सुब्रत कुमार सेन और एसएसपी बाबूराम द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार यह घटना तातरपुर थाना क्षेत्र की है। जहां एक घनी आबादी वाले क्षेत्र में स्थित तीन मंजिला इमारत में रात करीब 12 बजे धमाका हुआ। अधिकारियों का कहना है कि धमाका इतना तेज था कि पूरी बिल्डिंग के परखच्चे उड़ गए तथा आसपास के मकानों को भी भारी क्षति पहुंची है।

धमाका इतना तेज था कि इससे पूरे क्षेत्र में हड़कंप मच गया। पुलिस प्रशासन घटना की सूचना मिलने पर घटनास्थल पर पहुंचा और बचाव व राहत कार्य शुरू किया गया। इस धमाके में 5 लोगों की घटनास्थल पर ही मौत हो गई जबकि 7 लोगों ने अस्पताल में इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। पांच अन्य घायलों का इलाज चल रहा है तथा उनकी हालत गंभीर बनी हुई है। जिस मकान में ध माका हुआ उसका मालिक नवीन आतिशबाज बताया गया है। पुलिस का मानना है कि घर में आतिशबाजी बनाने का काम भी होता है जिसमें विस्फोट के कारण यह हादसा हुआ है। स्थानीय लोगों का कहना है कि जितना तेज धमाका था वह आतिशबाजी का नहीं बल्कि बम ध माके जैसा था। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है। पुलिस को इस बात का भी अंदेशा है कि घटना के पीछे और कारण भी हो सकते हैं, पुलिस जांच कर रही है। बिहार में इस तरह की घटनाएं आम बात है आए दिन कहीं न कहीं ऐसे धमाके होते रहते हैं। घटना कैसे हुई इसका अभी पता नहीं चल सका है।

रूस ने यूक्रेन के सबसे बड़े न्यूक्लियर प्लांट पर किया कब्जा

कीव। रूस यूक्रेन युद्ध का आज नौवां दिन है ऐसे में रूस ने शुक्रवार को यूक्रेन में मौजूद यूरोप के सबसे बड़े न्यूक्लियर पावर प्लांट पर कब्जा कर लिया है। जपोरिजिया न्यूक्लियर पावर प्लांट पर अब रूसी सेना का कब्जा हो गया है। इससे पहले रूसी सेना ने इसपर बमबारी की थी, जिसके बाद प्लांट के परिसर में आग लग गई थी हालांकि कई घंटो की मशक्कत के बाद आग पर काबू पा लिया गया था। वहीं इस बीच यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने कहा है कि अगर न्यूक्लियर पावर प्लांट में विस्फोट हुआ तो पूरा यूरोप खत्म हो जाएगा। उन्होंने कहा कि न्यूक्लियर पावर स्टेशन पर तबाही से यूरोप का खात्मा न होने दें।

यूरोप के सबसे बड़े परमाणु ऊर्जा संयंत्र के प्रवक्ता ने कहा कि दक्षिणी यूक्रेन के एनेर्होदर शहर में ऊर्जा संयंत्र पर रूसी सेना के हमले से प्रतिष्ठान में आग लग गई है। एक सरकारी अधिकारी ने द एसोसिएटेडेट प्रेस (एपी) को बताया कि जपोरिजिया परमाणु संयंत्र के आस-पास के क्षेत्र में विकरण का स्तर बढ़ा हुआ पाया गया है। इस स्थान पर देश की करीब २५ प्रतिशत बिजली का उत्पादन होता है। अधिकारी ने नाम उजागर ना करने की शर्त पर यह जानकारी दी, क्योंकि सूचना को अभी सार्वजनिक नहीं किया गया है। संयंत्र के प्रवक्ता एन्ड्री तुज ने यूक्रेनी टेलीविजन को बताया कि आग को बुझाने के लिए लड़ाई रोकी जानी बेहद जरूरी है। एनेर्होदर में देश का एक-चौथाई बिजली उत्पादन होता है।

भारत में पिछले 24 घंटों में कोविड-19 के 6,396 नए मामले सामने आए, कोरोना से 201 लोगों की मौत हुई

नई दिल्ली। देश में कोरोना वायरस संक्रमण के नए मामलों में गिरावट दर्ज की जा रही है। इसी क्रम में भारत में पिछले २४ घंटों में कोविड-१६ के ६,३६६ नए मामले सामने आए हैं, जोकि गुरुवार के मुकाबले कम हैं। यही नहीं, देश में अब कुल मामलों की संख्या ४,२६,५१,५५६ हो गई है। वहीं, पिछले २४ घंटों में १३,४५० कोरोना वायरस से रिकवर हुए हैं, जिसके बाद कुल रिकवरी का आंकड़ा ४,२३,६७,०७० हो गया है।

देश में कोरोना संक्रमण के ६३०० के करीब नए मामले सामने आए हैं। जबकि इससे पहले के दिनों में क्रमशरू ६५००, ७५५४, ६६००, ८ हजार, १० हजार,११ हजार, १३ हजार, १४ हजार, १५ हजार,१३ हजार और १६ हजार

केस सामने आए थे। देश में पिछले कई दिनों से संक्रमण के केस कम होते जा रहे हैं। राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों को अब तक केंद्र सरकार के माध्यम से १७६.१४ करोड़ (१,७६,१४,४६,६७०) से अधिक वैक्सीन खुराक प्रदान की जा चुकी हैं। भारत का (मुफ्त चौनल) और प्रत्यक्ष राज्य खरीद श्रेणी के माध्यम से यह सप्लाई कर रहा है।

देश में इस दौरान २०१ लोगों की कोरोना से मौत हुई। ऐसे में अब कुल मरने वालों की संख्या ५ लाख १४ हजार ५८६ हो गई है। फिलहाल, देश में भी ६६,८६७ सक्रिय मामले मौजूद हैं, जबकि १,७८,२६,१३,०६० का कुल वैक्सीनेशन हो चुका है। इस दौरान डेली पॉजिटिविटी रेट ०.६६ फीसदी दर्ज किया गया है। बता दें कि गुरुवार के मुकाबले आज कोविड-१६ के नए मामलों में २.५ फीसदी की कमी दर्ज की गई है।

मालूम हो, गुरुवार को देश में कोरोना वायरस संक्रमण के ६,५६१ नए मामले सामने आए थे, जिसके बाद कुल मामलों का आंकड़ा ४,२६,४५,१६० हो गया था। वहीं, कल १४,६४७ लोग कोविड-१६ से रिकवर हुए थे। ऐसे में कुल रिकवरी का आंकड़ा ४,२३,५३,६२० हो गया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

संभावी नतीजों से सहमें नेता

मतगणना की तारीख जैसे-जैसे करीब आ रही है नेताओं की बेचैनी भी बढ़ती जा रही है। विधानसभा का वर्तमान चुनाव जिन विसंगतियों के बीच संपन्न हुआ है उसके मद्देनजर इस बार चुनावी नतीजे भी चौंकानेवाले आ सकते हैं। भले ही भाजपा और कांग्रेस के नेताओं द्वारा मतदान के बाद से ही अपनी-अपनी जीत के बड़े-बड़े दावे किए जा रहे हैं किंतु चुनाव परिणामों को लेकर आशंकाओं ने सभी को घेर रखा है। अगर-मगर में उलझे इन नेताओं में से किसी को भी अपनी जीत का पक्का भरोसा नहीं है। पूर्व सीएम हरीश रावत और सीएम ध ामी जैसे नेता कुछ ज्यादा ही चिंतित और परेशान हैं। हरीश रावत क्योंकि इस चुनाव को अपनी अंतिम राजनीतिक पाली के रूप में देख रहे हैं, इसे अपनी हार के साथ समाप्त नहीं करना चाहते हैं। इसलिए उनका सब कुछ दांव पर लगा हुआ है। वहीं सीएम धामी लगातार दो बार सीएम बनने का नया इतिहास रचने का सपना संजोय बैठे हैं और उनकी यह महत्वकांक्षाएं तीसरे आसमान पर हैं। इसलिए वह भी इन दिनों दिल्ली में सभी वरिष्ठ नेताओं के घरों के चक्कर काट रहे हैं तथा मंदिर-मंदिर मन्नते मांग रहे हैं। आम आदमी पार्टी की चुनावी आमद और बसपा की पुनः सक्रियता के कारण भाजपा और कांग्रेस के मत प्रतिशत का प्रभावित होना लाजमी है। चुनाव में आप और बसपा को कितनी सीटें मिलती है यह महत्वपूर्ण बात नहीं है बल्कि उनके प्रत्याशी कितने वोट हासिल करते हैं और उससे भाजपा व कांग्रेस को कितना-कितना नुकसान होता है यह ज्यादा महत्वपूर्ण है। आप और बसपा के प्रत्याशियों को जो वोट मिलेंगे वह भाजपा और कांग्रेस के कई प्रत्याशियों की जीत को हार में और हार को जीत में बदलने का काम कर सकते हैं। राज्य में दर्जन भर के आस-पास ऐसी सीटें होती है जहां 2000 से भी कम वोटों के अंतर से हार जीत का फैसला होता है। ऐसी तमाम सीटों पर भाजपा व कांग्रेस का गणित गड़बड़ा सकता है। मतदान के बाद भितरघात की खबरों से गिरी भाजपा को भितरघात से भी नुकसान की संभावनाओं को नकारा नहीं जा सकता है। इन्हीं तमाम कारणों को लेकर भाजपा और कांग्रेस दोनों ही दलों के नेता आशंकित है। यही कारण है कि इन नेताओं द्वारा मतगणना से पूर्व ही इन संभावनाओं पर भी काम शुरू कर दिया है कि अगर उन्हें सरकार बनाने के लिए जरूरी 36 सीटें नहीं मिल सकी तो उन्हें सत्ता में आने के लिए कहां से सपोर्ट मिल सकता है। 2012 के चुनाव में भाजपा को 31 और कांग्रेस को 32 सीटें मिली थी वैसे ही हालात 2022 में भी पैदा हो सकते हैं और अगर आप तथा बसपा 2-2, 4-4 सीटें जीत पाई तो यह अंकगणित और जटिल हो सकता है। खैर होगा क्या इसका पता तो 10 मार्च को ही चलेगा लेकिन इस बार चुनाव में परिणाम भाजपा या कांग्रेस के मनोकूल रहने की संभावनाएं अत्यंत ही कम नजर आ रही है। जो भाजपा कांग्रेस के नेताओं की उलझनों का कारण बनी हुई हैं। मतगणना के बाद अपने विधायकों को खरीद फरोख्त कर तोड़ने की कोशिशों से बचाने पर दलों ने काम शुरू कर दिया है यह संभावित नतीजों का ही भय है जिससे नेता सहमे हुए हैं।

स्टोन क्रशरों के खिलाफ ग्रामीणों का धरना जारी

काशीपुर। अवैध खनन और जल दोहन कर रहे स्टोन क्रशरों के खिलाफ ग्राम जुड़का में ग्रामीणों का धरना जारी रहा। जल एवं पर्यावरण सुरक्षा समिति ने किसानों के साथ धरना स्थल पर महापंचायत की। इसमें शुक्रवार से दो लोगों के भूख हड़ताल पर बैठने का निर्णय लिया गया। साथ ही मांग पूरी न होने पर सात मार्च को डीएम कार्यालय का घेराव करने की चेतावनी दी गई। जल एवं पर्यावरण सुरक्षा समिति बीते एक सप्ताह से ग्राम जुड़का में अवैध खनन और जल दोहन पर क्षेत्र के तीन स्टोन क्रशरों के खिलाफ धरना दे रही है। बुधवार को भाकियू, भीम आर्मी और अन्नदाता संगठन ने भी पर्यावरण सुरक्षा समिति के साथ एसडीएम कार्यालय का घेराव कर धरना दिया था। देर रात एसडीएम से वार्ता के बाद ग्रामीणों व किसानों से एसडीएम कार्यालय गेट से धरना समाप्त कर दिया था।गुरुवार को ग्रामीण ग्राम जुड़का में अपने निर्धारित धरना स्थल पर फिर से बैठ गये। इस दौरान हुई ग्रामीणों की महापंचायत में वक्ताओं ने कहा कि क्षेत्र के तीन स्टोन क्रशर पोकलैंड व जेसीबी की मदद से मानकों को ताक में रखकर सरकार के खनन नीति के आदेशों की आड़ में ८० से १०० फीट तक गहरे गड्ढे खोदकर खनन कर रहे हैं। इन गड्ढों में आठ से १० इंच तक के दर्जनों पंप सेट लगाकर पानी आस पास की नदियों और नहरों में छोड़ा जा रहा है। यह पानी पीने योग्य नहीं है। यही नहीं क्रशरों के आसपास भूमिगत जलस्तर भी गिर रहा है। सोशल मीडिया में वीडियो वायरल होने व कई बार शिकायत करने के बाद भी कोई कार्रवाई नहीं हो पाई है। उन्होंने खोद गये गड्ढों को निकाले गये खनन से बंद करने की मांग की। ग्रामीणों ने मांग को लेकर शुक्रवार से दो लोगों के भूख हड़ताल शुरू करने का निर्णय लिया। चेतावनी दी कि अगर उनकी मांग को नही माना जाता तो वह सात मार्च को रुद्रपुर जाकर डीएम कार्यालय का घेराव करेंगे। यहां भाकियू युवा के प्रदेश अध्यक्ष जितेंद्र सिंह जीतू, अन्नदाता किसान यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष प्रताप सिंह, जल एवं पर्यावरण सुरक्षा समिति के अध्यक्ष रेशम सिंह, होशियार सिंह, चरनजीत सिंह, सूरज प्रकाश, मोहन सिंह मोनू, गुरमुख सिंह, हरजीत सिंह, अमनप्रीत सिंह गुम्मन आदि मौजूद रहे।

अहेळमान उप याहि यज्ञं तुभ्यं पवन्त इन्दवः सुतासः।
गावो न वज्रिन्स्वमोको अच्छेन्द्रा गहि प्रथमो यज्ञियानाम्।।

(ऋग्वेद ६-४१-१)

प्रभु का प्रकाश हमें सदैव जीवन यज्ञ में प्राप्त हो। हमारा हृदय प्रभु का घर बन जाए। जिस प्रकार गाय अपने बछड़े की ओर भागती है उसी प्रकार हमारी उपासना का सोम प्रभु की ओर दौड़े।

May we always get the light of GOD in the Yajna of life. May our heart become the house of the Lord. The SOM(elixir) of our adoration should move towards God in the same way that a cow runs towards its calf.

(Rig Veda 6-41-1)

उम्मीद के बल पर मुश्किलों पर जीत

अमिताभ स.

'उम्मीद कीजिए अगर उम्मीद कुछ नहीं...' किसी शायर ने हर हाल में उम्मीद बरकरार रखने के लिए क्या खूब फरमाया है। जिंदगी तमाम दुश्वारियों से भरी हुई है। बावजूद इसके इनसान जिंदगी और मौत में से जिंदगी को ही चुनता है, या चुनना चाहता है। दुखों के बीच भी आशा क़ायम रहती है और रहनी भी चाहिए। यही उम्मीद है कि जीने के बहाने लाखों हैं। उम्मीद की डोर थामने से ही इनसान अंदरूनी ताकत से लबालब हो उठता है। मुश्किल से मुश्किल दौर में यही अंदरूनी शक्ति इनसान को धुप्प अंधेरी सुरंग से खींच कर बाहर निकालने का दमख़म रखती है। किताबें, प्रवचन, सिनेमा, कलाकृतियां, दोस्त-गुरु आदि की मदद से अपने भीतर बखूबी उम्मीद के बीज बोए जा सकते हैं। ख्याल रहे कि केवल इनसान को ही 'ह्यूमन बींइग' कहते है। 'बीइंग' का मतलब है कि आप में वैसे होने की क्षमता है, जैसा आप होना चाहते हैं।

स्कूलों के अंग्रेज़ी पाठक्रम में कथात्मक ओ हेनरी की एक लघुकथा है 'द लास्ट लीफ़।' उम्मीद को पकड़ कर, मौत के मुंह से बच कर निकलने की सबसे प्रेरक कहानी कह सकते हैं। कड़ाके की ठंड के दिनों में, शहर में जानलेवा निमोनिया फैला था। एक लड़की इसकी चपेट में आ गई। दवाइयां ने असर करना छोड़ दिया। लड़की बिस्तर से खिड़की के बाहर झांकती रहती। सोचती रहती कि सामने की बेल का जब आखिरी पत्ता गिर जाएगा, तो वह भी नहीं बचेगी। लेकिन अनहोनी हो गई। आखिरी पत्ता सही-सलामत रहा, न गिरा, न ही मुर्झाया। इस बीच आंधी तक आई और पानी भी खूब बरसा। देख-देख लड़की एकदम ठीक हो गई। बाद में जाहिर हुआ कि दीवार पर चढ़ी बेल का आख़िरी पत्ता एक माहिर पेंटर ने अपनी रंगों की कूची से बनाया था। यानी आखिरी पत्ता बेशक नकली था।

दूसरे शब्दों में, उम्मीद के साथ जीने से नामुमकिन भी मुमकिन हो जाता है। महात्मा बुद्ध यूं समझाते हैं कि पहले अपने मन को जीतो, फिर तुम असलियत में जीत जाओगे। उम्मीद की बड़ी अहमियत है क्योंकि इसके सहारे मौजूदा परिस्थितियों और वक्त को सहन करना सरल होता है। अगर हम मान लें कि कल ज़्यादा बेहतर होगा, तो आज हम ज़्यादा शक्तिपूर्वक और प्रभावी ढंग से विपदाओं को सह सकते हैं। नाउम्मीदी से मनोबल घटता है, जबकि उम्मीद को जिंदा रखने से बढ़ता है। विकट से विकट परिस्थिति कभी ख़राब नहीं होती, लेकिन हमें उनसे निपटना नहीं आता। मिसाल के तौर पर, पानी से कोई नहीं मरता, मरते तब हैं, जब हमें तैरना नहीं आता। सद्गुरु जग्गी वासुदेव के शब्द भी सही हैं कि इनसान जितनी ज़्यादा सुरक्षा खोजता है, वह अपने जीवन के बदलाव को लेकर उतना ही अधिक परेशान रहता है।

उम्मीद, कोशिश और प्रार्थना में से क्या चुना जाए? सयाने बताते हैं कि पहले उम्मीद पैदा कीजिए, फिर कोशिश में जुटिए और आखिर में प्रार्थना कीजिए। पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की कविता की पंक्तियां हैं, 'छोटे मन से कोई बड़ा नहीं होता/ टूटे मन से कोई खड़ा नहीं होता...' उम्मीद का दामन थाम कर, बचाव में किए छोटे-छोटे प्रयास भी वाक़ई बड़े साबित होते हैं। कहानी है कि एक दफा जंगल धू-धू कर जलने लगा। जानवरों में हड़कंप मच गया। जानवर जंगल से निकल कर भागने लगे। सभी गहरे सदमे और अफ़सोस में डूब गये, मूकदर्शक बन कर ताकने लगे। लेकिन एक नन्ही-सी गौरैया जुट गई। वह उड़ती नदी किनारे जाती और अपनी चोंच में कुछ बूंदें भर कर ऊपर आकाश से अपनी चोंच खोल कर जलते पेड़ों पर उढ़ेल देती। वह घंटों ऐसा करती रही। कोई जानवर या पक्षी उसके साथ नहीं लगा, उल्टा उसे नाउम्मीदी के भाव से ताने कसने लगे। एक बोला, 'इतना विशाल जंगल और तुम नन्ही-सी?' दूसरा कहता, 'अरे! बचना। कहीं तुम्हारे पंख ही न जल जाएं।' गौरैया सोचने लगी कि उसके सभी साथी कितने निराशावादी हैं। पानी की बूंदें ले जाने के लिए उड़ान भरते-भरते गौरैया ने पीछे मुड़कर कर जवाब दिया, 'मैं जो कर सकती हूं, कर रही हूं।'

बिल्कुल हर हाल में दिमाग का मिज़ाज ठंडा रखना है। हर सम्भव प्रयास करते जाना है। निराशा के भाव को घेरने नहीं देना। तय है कि आशा करते-करते ही निराशा छंटेगी, क्योंकि वैज्ञानिक तथ्य है कि उम्मीदी की प्रबल सोच से दो-तिहाई समस्याओं के समाधान खुद-ब-खुद निकलते जाते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि बड़ी से बड़ी समस्या से उतनी विपदा नहीं है, जितनी विपरीत सोच से है कि अब कुछ नहीं हो सकता। इसलिए सदा सुलझने की उम्मीद जगाना लाजमी है। यह भी समझना ज़रूरी है कि समय हर रोग का इलाज हरगिज नहीं है। समय तो महज मलहम का काम करता है और हमें सिखाता है कि दर्द के साथ जीना कैसे है। जिंदगी के कुछ सत्यों को हमेशा दिलोदिमाग़ में संजोए रखने से सुकून मिलता है। पहला, कि हमेशा युवा नहीं रहेंगे, बूढ़ा होना ही है। दूसरा, हमेशा स्वस्थ नहीं रह सकते, न ही सदा अस्वस्थ रहेंगे। तीसरा, कोई हमेशा साथ नहीं रहेगा। यानी जो आज तुम्हारे साथ है, ज़रूरी नहीं कि वह हमेशा ही साथ रहे। और चौथा है, कोई सदा जीवित नहीं रहता। इन बातों को मन में बांध कर रखने से आस नहीं टूटती।

सरलता का नजरिया

अभिषेक ओझा

बचपन में किसी बात पर किसी को कहते सुना था- 'अभी ये तुम्हारी समझ में नहीं आएगा। ये बात तब समझोगे जब एक बार खुद पीठिका पर बैठ जाओगे।' पीठिका शब्द किस संदर्भ में आया था वो भी याद नहीं। ऐसी कई बातें होती हैं, जिनकी वास्तविक समझ बिना अनुभव नहीं हो पाती। ऐसी ही एक बात है परीक्षा में किसी को नकल करते हुए देखना। जब तक आप विद्यार्थी होते हैं ऐसा लगता है कि कोई थोड़ी-सी नकल कर ही ले तो कौन-सी दुनिया इधर की उधर हो जाएगी। पता नहीं क्यों इस बात पर प्रोफेसर हलकान होते हैं? यदि समस्या को गणितीय रूप दे कर कह दिया जाए-'सरल करें' तो गणित का आदमी कर ही देगा। जिन्होंने बचपन में गणित हिंदी माध्यम से पढ़ा हो वो 'सरल करें' का अर्थ समझ गए होंगे।

हमारे एक गणित के शिक्षक कहा करते-सरल करने को कहा गया था तुम लोग सड़-ल कर दिए हो। हम पढ़ाते भी मशीनी लर्निंग हैं तो हमने सोचा मशीन लर्निंग से ही पता लगाया जाये कि किसके असाइनमेंट में कितना प्रतिशत किसके असाइनमेंट से चोरी है। वैसे हर अच्छी बात की तरह डेटा एनलिसिस के नाम पर भी लोग कुछ भी करने लगे हैं। तीन लोगों से पूछ कर लोग डेटा एनलिसिस कर उसमें पैटर्न भी निकाल देते हैं! जैसे 'गीता में लिखा है' कह कर लोग कुछ भी अंट-शंट कह देते हैं वैसे ही आजकल डेटा एनलिसिस के नाम पर भी लोग कुछ भी कर देते हैं।

एक समझदारी वाला काम इस्राइल ने किया है कि विश्वविद्यालयों में स्नातक स्तर में किसी का विषय कुछ भी हो, अब एक विषय सांख्यिकी का जरूर पढ़ाते हैं। हमारे यहां फैक्टफुलनेस और एनलाइटनमेन्ट नाउ जैसी पुस्तकें लिखी-पढ़ी नहीं जातीं। उन पुस्तकों को पढ़िए यदि आपको दुनिया के परिवर्तन का यथार्थ समझना है तो। पिछले दिनों मैं गांव गया था और एक दिन सुबह दूध लाने गया तो देखा कि एक बच्चा फोन पर वही कार्टून/राइम देख रहा है जो दुनिया के सबसे बड़ी कम्पनियों के सीईओ के बच्चे भी देखते हैं- वही यूट्यूब। असमानता, समाजवाद, और दुःख पर भारी-भरकम लिखने (रोने) वाले दुःख का धंधा करते रह जाएंगे और दुनिया उनकी परवाह किए बिना बदलती रहेगी। जो रोना रोते हैं कि दुनिया बड़ी खराब होती जा रही है उन्हें पन्ने काले करने दीजिए - उनका धंधा है। आप अपना काम मन से कीजिए। सरल कर के दुनिया को देखिए। खुश रहिए।

डोर टू डोर कूड़ा उठाने का थर्ड पार्टी इंस्पेक्शन कराए जाने के निर्देश

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एस. एस. संधु ने गुरुवार को शहरी निकायों में सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट प्लांट के सम्बन्ध में बैठक ली। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि डोर टू डोर कूड़ा उठाने एवं सोर्स सैग्रीगेशन को १०० प्रतिशत किए जाने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने सोर्स सैग्रीगेशन एवं डोर टू डोर कूड़ा उठाने का थर्ड पार्टी इंस्पेक्शन कराए जाने के भी निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने कहा कि जिन प्रस्तावों को स्वीकृति प्राप्त हो चुकी है उनके टेंडर प्रक्रिया शीघ्र शुरू की जाए। साथ ही कार्य पूर्ण होने की समय सीमा निर्धारित करते हुए लगातार मॉनिटरिंग की जाए। उन्होंने कहा कि स्वच्छ भारत की सफलता के लिए सभी जिलाधिकारियों को व्यक्तिगत रूप से इंटरेस्ट लेना होगा और इसकी प्रत्येक सप्ताह समीक्षा की जाए।

इस अवसर पर सचिव श्री शैलेश बगोली सहित वीडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से सभी जनपदों के जिलाधिकारी भी उपस्थित थे।

इससे पूर्व मुख्य सचिव डॉ. एस. एस. संधु ने उच्चाधिकारियों एवं जिलाधिकारियों के साथ वीडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से बैठक ली। उन्होंने एमएसएमई के तहत दिए जाने वाले ऋण आदि की प्रक्रिया को आसान बनाए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कई स्तरों पर होने वाले इंटरव्यू को कम किए जाने के भी निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने सभी विभागों को उनके शासनादेश लगातार अपनी वेबसाइट में अपलोड किए जाने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने सभी कार्यों की समयसीमा निर्धारित करते हुए अपने कैलेंडर तैयार किए जाने के भी निर्देश दिए।

सेनानायक एसडीआरएफ ने राजेन्द्र नाथ को किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। सेनानायक एसडीआरएफ मणिकांत मिश्रा ने राजेन्द्र नाथ को अफ्रीका महाद्वीप में तंजानिया में स्थित सबसे ऊंची चोटी माउंट किलीमंजारो का तीन दिवस के अंतराल में दो बार सफलतापूर्वक आरोहण कर देश व प्रदेश का नाम विश्व स्तर पर रोशन करने पर सम्मानित किया।

आज यहां मणिकांत मिश्रा, सेनानायक एसडीआरएफ द्वारा आरक्षी राजेन्द्र नाथ को अफ्रीका महाद्वीप में तंजानिया में स्थित सबसे ऊंची चोटी माउंट किलीमंजारो का तीन दिवस के अंतराल में दो बार सफलतापूर्वक आरोहण कर देश व प्रदेश का नाम विश्व स्तर पर रोशन करने पर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान सेनानायक द्वारा आरक्षी राजेन्द्र नाथ की सफलता पर विशेष बधाई दी तथा भविष्य में भी इसी प्रकार आगे बढ़ते रहने के लिए प्रेरित किया। मिश्रा द्वारा कहा गया कि एसडीआरएफ के कर्मी प्रत्येक कार्य को पूर्ण उत्साह व लगन से करते हैं। चाहे आपदा के दौरान त्वरित रेस्क्यू हो या साहसिक खेलों में प्रतिभाग हो,एसडीआरएफ हर क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभाती है। एसडीआरएफ जवान आरक्षी राजेन्द्र नाथ ने भी इसी ओर पहल करते हुए विश्व स्तर पर एसडीआरएफ उत्तराखंड पुलिस का नाम रोशन किया है। राजेन्द्र की इस उपलब्धि से एसडीआरएफ हाई एल्टीट्यूड रेस्क्यू टीम की कार्यदक्षता में भी वृद्धि हुई है। इस पर्वतारोहण अभियान के माध्यम से प्राप्त हुई विशेषज्ञता को यूनिट के अन्य जवानों से साझा करवाया जाएगा। राजेन्द्र एसडीआरएफ के अन्य कर्मियों के लिये प्रेरणास्त्रोत है, जो सभी को अपने देश व प्रदेश के लिए कुछ कर गुजरने के लिये प्रेरित करते रहेंगे। फ्लैग इन सेरेमनी के दौरान वाहिनी मुख्यालय में उपसेनानायक मिथिलेश कुमार, सहायक सेनानायक कमल सिंह पंवार, शिविरपाल राजीव रावत, इंस्पेक्टर प्रमोद रावत, श्रीमती ललिता नेगी, सब इंस्पेक्टर श्रीमती पूनम शाह , बलबीर राणा, विजय रयाल, मोहित रौथाण, नीरज शर्मा, आलोक चंद आदि उपस्थित रहे।

महिला के खिलाफ सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने का मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। सरकारी कार्य में बाधा पहुंचाने के आरोप में महिला के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अधिशासी अभियन्ता निर्माण खण्ड पेयजल निगम मीसा सिंह ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनका नौगांव मान्डूवाला में पेयजल की पाईप लाईन डालने का काम चल रहा था तभी वहां पर रहने वाली श्रीमती शशि कपिल ने आकर काम रूकवा दिया और उनके साथ गाली गलौच करने लगी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सेवा दल कार्यकर्ताओं को किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। चुनाव में ईमानदारी व निष्ठा से काम करने पर कांग्रेस सेवा दल के कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया गया।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस सेवा दल ने शिविर कार्यालय टर्नर रोड पर एक समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया । जिसकी अध्यक्षता करते हुए प्रदेश सचिव व महानगर प्रभारी पीयूष गौड़ ने महानगर व वार्ड स्तर के पदाधिकारियों को पूरी निष्ठा और ईमानदारी से कार्य करने के लिए फूल माला पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर बोलते हुए पीयूष गौड़ ने कहा कि महानगर व वार्ड स्तर के पदाधिकारियों ने 2022 के विधानसभा चुनाव में पूर्ण निष्ठा के साथ अपनी जिम्मेदारी को निभाया, बूथ स्तर पर युवा व बुजुर्ग सेवा दल के पदाधिकारियों ने 12 घंटे काम करके अपनी पूरी जिम्मेदारी निभाई । अवश्य ही प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनेगी, कांग्रेस सेवा दल ने इन पदाधिकारियों की पीठ थपथपाते हुए इन्हे पुष्पमाला पहनकर सम्मानित किया। इस अवसर पर बुजुर्ग नेता रामजीलाल, जिला उपाध्यक्ष रविंद्र जैन, महानगर सचिव सुदामा सिंह, अकरम खान, वार्ड अध्यक्ष विजेंद्र कनौजिया, सचिव छोटेलाल गौतम, ब्रह्मपाल, लोकेश वर्मा, शांति देवी आदि उपस्थित रहे।

पति पत्नी सहित तीन पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर लाखों रूपये लेकर वापस ना करने पर पति पत्नी सहित तीन पर मुकदमा दर्ज किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सोसाइटी एरिया क्लेमनटाउन निवासी राकेश कुमार ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि क्लेमनटाउन निवासी सुषमा देवी उनके पति सुरेश कुमार व उनके सहयोगी मौहम्मद फिरोज खान ने उनको मौहब्बेवाला परगना केन्द्रीय दून में एक सम्पत्ति दिखायी तथा उसके साथ एग्रीमेंन्ट कर उनसे पांच लाख रूपये ले लिये बाद में उक्त सम्पत्ति को एमडीडीए द्वारा सील कर दिया गया। जिसके बाद जब उन्होंने सुषमा देवी व उसके पति से अपने पैसे वापस मांगे तो उन्होंने उसके साथ गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गंभीर प्रवृत्ति के मुकदमें वापसी मामले में सरकार को दिख रहा जनहितः मोर्चा

संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि कुछ माह पहले सरकार ने धोखाधड़ी,फर्जीवाड़ा व कूट रचित दस्तावेज के आधार पर षड्यंत्र रचने वाले तथा हत्या के प्रयास जैसे मुकदमें जनहित में दर्शाकर वापस लिए, जोकि सरासर सर्वोच्च न्यायालय की अवमानना है। सरकार द्वारा धारा 321 का दुरुपयोग कर सभी मामले जनहित में दर्शाए गए हैं, जबकि इन मुकदमों का दूर-दूर तक जनहित से कोई वास्ता नहीं है।

नेगी ने कहा कि माह अगस्त 2021 को सर्वोच्च न्यायालय ने सभी प्रदेशों के उच्च न्यायालयों से धारा 321 का दुरुपयोग रोकने के निर्देश दिए तथा यह भी चिंता जताई कि सरकार जनहित के नाम पर गंभीर प्रवृत्ति के मुकदमे वापस ले रही है, जो कि अनुचित है। सरकार के इस प्रकार के निर्णय से समाज में गलत संदेश जा रहा है। नेगी ने कहा कि ऐसा नहीं है कि इसी सरकार ने गंभीर प्रवृत्ति के मुकदमे वापस लिए, पूर्ववर्ती सभी सरकारों ने भी ऐसे मुकदमे वापसी मामलों में दिलचस्पी ली थी। सरकार को न्यायालय का सम्मान हर सूरत में करना चाहिए। पत्रकार वार्ता में विजयराम शर्मा व वीरेंद्र सिंह मौजूद थे।

मानक के अनुसार नहीं किया जा रहा है निर्माण कार्यः राजकुमार

संवाददाता

देहरादून। पूर्व विधायकउराजकुमार ने कहा कि देहरादून शहर के कई स्थानों में चल रहे नाला निर्माण कार्य को ठीक प्रकार से नहीं किया जा रहा है जिस कारण जनता व व्यापारी वर्ग को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

आज यहां कांग्रेस के एक प्रतिनिधि मंडल के साथ पूर्व विधायक राजकुमार अधिशासी अभियंता लोक निर्माण विभाग से उनके कार्यालय में मिले। इस अवसर पर पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि देहरादून शहर के कई स्थानों में चल रहे नाला निर्माण कार्य को ठीक प्रकार से नहीं किया जा रहा है जिस कारण जनता व व्यापारी वर्ग को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। नाला निर्माण कार्य जिसके अंतर्गत कांवली रोड से बिन्दाल और राजा रोड से सहारनपुर चौक, प्रिंस चौक से त्यागी रोड, न्यू रोड से घंटाघर, ई.सी रोड, आर्य नगर, डी. एल रोड, चन्दर नगर, चुक्खुवाला के कई क्षेत्रों में खुदाई चल रही है परन्तु वह मानक के अनुसार नहीं हो पा रहा है जो कि जनता के पैंसो की बर्बादी है नाले के तल को मजबूत नहीं बनाया जा रहा है और पुरानी नालियों के ऊपर ही कार्य किया जा रहा है। जबकि उसको तोड़ कर नए तरिके से नालियां बनवाने की आवश्यकता है और सफाई व्यवस्था पर भी कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि खुदाई में आसपास की दुकानें भी क्षतिग्रस्त हो गई है और दुकानों पर लगे फ्लेक्स फट चुके हैं इस कारण व्यापारी वर्ग में रोष की भावना उत्पन्न हो रही है तथा व्यापारी वर्ग को हुए नुकसान की भरपाई करवाई जाए और सफाई ना होने के कारण दुर्घटना की स्थिति बन रही है। राजकुमार ने कहा कि उक्त समस्याओं का जल्द निदान किया जाए अन्यथा हमें जनहित में जनता के साथ धरना प्रदर्शन करने के लिए बाध्य होना पड़ेगा । इस अवसर पर महानगर अध्यक्ष लाल चंद शर्मा, प्रदेश सचिव सोम प्रकाश वाल्मीकि, अमिचंद सोनकर, कमर खान, दीपक सेलवान, राहुल शर्मा, अजय बेनवाल, अशरेज अली, रचित वाधवा, रवि फूकेला,गगन छाछर, मनीष गर्ग आदि मौजूद थे।

वॉल सिटः जानिए कैसे की जाती है यह एक्सरसाइज और इससे जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें

वॉल सिट एक्सरसाइज दीवार के सहारे बैठकर की जाती है और यह जांघों, कूल्हों, पिंडलियों, मांसपेशियों और पेट के लिए बहुत ही लाभदायक मानी जाती है। इसके अलावा यह एक्सरसाइज पैरों की दर्द सहने की क्षमता को बढ़ाकर उन्हें मजबूती के साथ-साथ अच्छा आकार देने में भी मदद करती है। आइए आज आपको यह एक्सरसाइज करने का सही तरीका, इसके फायदे और इससे जुड़ी कुछ सावधानियां और महत्वपूर्ण टिप्स बताते हैं।

वॉल सिट एक्सरसाइज करने का तरीका

सबसे पहले एक चिकनी दीवार से पीठ के सहारे सटकर सीधे खड़े हो जाएं। अब अपने दोनों पैरों को दीवार से लगभग 1.5 फुट की दूरी पर रखें और दोनों हाथों को सामने की ओर सीधा कर लें। इसके बाद धीर-धीरे अपने पैरों को घुटनों से मोड़कर अपने कूल्हों को थोड़ा नीचे की ओर लाएं। इस स्थिति में आप एक कुर्सी पर बैठे हुए दिखाई देंगे। 20 से 30 सेकेंड इस स्थिति में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

सावधानियां

एक्सरसाइज करते समय जरूर बरतें ये सावधानियां

अगर आप अर्थराइटिस से ग्रस्त हैं या फिर आपके किसी पैर में मोच आई है तो इस एक्सरसाइज को न करें। अगर आपके कंधों में चोट लगी हो या दर्द हो, तब भी इस एक्सरसाइज को न करें। मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को इस एक्सरसाइज का अभ्यास नहीं करना चाहिए। घुटनों के पुराने दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को वॉल सिट एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए। अगर पेट में किसी तरह की तकलीफ है तो भी वॉल सिट एक्सरसाइज न करें।

फायदे

वॉल सिट एक्सरसाइज के नियमित अभ्यास से मिलने वाले फायदे

वॉल सिट एक्सरसाइज थाईज के पीछे वाली मांसपेशियों यानि हैमस्ट्रिंग के लिए बहुत ही लाभदायक होती है। यह एक्सरसाइज मोटापे से छुटकारा दिलाने में भी सहायक है। शरीर के संतुलन को बेहतर बनाने में भी यह एक्सरसाइज काफी मदद कर सकती है। इस एक्सरसाइज से पीठ की कई तकलीफों को ठीक किया जा सकता है। रोजाना इस एक्सरसाइज को करने से कूल्हों का लचीलापन बढ़ता है। यह एक्सरसाइज पैरों और कूल्हों की मजबूती के लिए भी काफी अच्छी होती है।

जाने कीवी सलाद रेसिपी और इसके स्वास्थ्य लाभ

विटामिन सी और फाइबर से भरपूर कीवी कई हेल्दी फलों में से एक है. ये विटामिन और मिनरल से भरपूर होता है. ये हमारे स्वास्थ्य को कई तरह से लाभ पहुंचाने में मदद करता है. अपने दैनिक आहार में इसे शामिल कर सकते हैं. आइए जानें इससे सलाद और कई अन्य रेसिपी कैसे बना कर सकते हैं.

कीवी सलाद कैसे बनाते हैं

इसके लिए आपको कीवी, गोभी, गाजर, खीरा और ड्रैगन फल, सलाद पत्ता, नट्स, तिल के बीज और गार्निश करने के लिए नींबू का रस, मिर्च और नमक की जरूरत होगी. एक बाउल में कटी हुई कीवी, कटे हुए केल, कद्दूकस की हुई गाजर, क्यूब्ड खीरा, कटे हुए ड्रैगन फ्रूट, क्रश किया हुआ लेट्यूस डालें. पसंद के बीज और तिल डालें. शहद, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च का इस्तेमाल करके एक ड्रेसिंग तैयार करें. अच्छी तरह मिलाएं और इसे ठंडा परोसें. इस स्वादिष्ट सलाद को खाने के अलावा आप कीवी फल और भी कई तरह से खा सकते हैं.

इस फल को अपने आहार में शामिल करने का ये एक स्वादिष्ट और भरने वाला तरीका है. इस नुस्खे के लिए आपको बस कुछ सरल सामग्री की आवश्यकता है. इसे बनाने के लिए आपको दूध-1/2 कप, दही-1/2 कप, केला-1, 1/2 कप, बर्फ और कीवी-1 की जरूरत होगी. एक ब्लेंडर में कीवी, दूध और दही डालें. केला और बर्फ में डालें और तब तक ब्लेंड करें जब तक आपको एक क्रीमी स्मूदी न मिल जाए. ऐसे लें इस स्वादिष्ट स्मूदी का आनंद.

झटपट नाश्ते का मन हो तो इस कीवी सैंडविच को तैयार करें. इसके लिए आपको कीवी, ब्रेड स्लाइस, मक्खन/दूध क्रीम की जरूरत होगी. एक नॉन-स्टिक तवे पर, थोड़ा मक्खन डालें और दोनों तरफ से कुरकुरा और सुनहरा होने तक भूनें. आंच से उतार लें और इसके ऊपर दूध की मलाई या मक्खन फैलाएं. कीवी को स्लाइस करके ब्रेड पर रखें और इसका आनंद लें.

कीवी फल खाने के कुछ स्वास्थ्य लाभ हैं -*पाचन स्वास्थ्य में सुधार करता है.*ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है.*इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करता है.*आंखों के लिए फायदेमंद है.*सूजन से लड़ता 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। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन 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

घर पर आसानी से हेयर स्पा करने के लिए अपनाएं यह तरीका

अगर आपके बाल रूखे और बेजान दिख रहे हैं तो इसके लिए हेयर स्पा का विकल्प चुनें क्योंकि इससे आपके बाल तुरंत स्मूद और चमकदार बन सकते हैं। अब अगर आप यह सोच रहे हैं कि हेयर स्पा के लिए आपको सैलून जाना पड़ेगा तो ऐसा नहीं है। आप चाहें तो घर में बहुत आसानी से सैलून जैसा हेयर स्पा कर सकते हैं। आइए आज घर पर हेयर स्पा करने का तरीका जानते हैं।

सबसे पहले करें तेल मालिश

तेल मालिश का सबसे पहला स्टेप है, जिससे न सिर्फ स्कैल्प को भरपूर पोषण मिलता है बल्कि सिर का ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर तरीके से होता है। इसके लिए सबसे पहले नारियल के तेल, जैतून के तेल और विटामिन-श्र के तेल की बराबर मात्रा को लेकर हल्का गर्म करें, फिर इस मिश्रण को सिर की जड़ों से लेकर बालों की लंबाई पर लगाकर हल्के हाथों से पांच मिनट तक मालिश करें।

स्टीम के लिए गर्म पानी से भीगे तौलिए को सिर पर लपेटें

हेयर स्पा के लिए तेल मालिश के बाद सिर को स्टीम देना जरूरी होता है क्योंकि इसकी मदद से तेल मालिश के पोषक तत्व गहराई तक स्कैल्प में जाते हैं। स्टीम के लिए सबसे पहले एक सूती तौलिए को गर्म पानी से भिगोकर निचोड़े, फिर इसे अपने सिर पर अच्छे से लपेटकर 15-20 मिनट तक छोड़ दें। हालांकि, ध्यान रखें कि पानी इतना गर्म होना चाहिए, जिससे आपकी त्वचा के जलने का खतरा न हो।

अब बारी आती है शैंपू की

स्टीम देने के बाद अपने सिर की अतिरिक्त गंदगी और तैलीय प्रभाव को हटाने के लिए सल्फेट फ्री शैंपू से धोएं। हालांकि, ध्यान रखें कि सिर को धोने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करना है क्योंकि इससे बाल कमजोर और डैंड्रफ जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। बेहतर होगा कि आप सिर को धोने के लिए गुनगुने या फिर सामान्य तापमान वाले पानी का इस्तेमाल करें। सिर को धोने के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल भी जरूर करें।

अंत में हेयर मास्क लगाएं

यह हेयर स्पा का आखिरी स्टेप है। हालांकि, इसके लिए केमिकल युक्त हेयर मास्क की बजाय होममेड हेयर मास्क का इस्तेमाल करें। होममेड हेयर मास्क के लिए पहले एक कटोरी में पका केला, जैतून का तेल, शहद, दही और एलोवेरा जेल मिलाएं, फिर इस मिश्रण को पूरे सिर पर लगाकर शॉवर कैप पहन लें। फिर 20 से 30 मिनट के बाद सिर को गुनुगने पानी से धो लें। इसके बाद सिर पर ब्लो ड्रायर फेरें।

कौन सी हील्स पहनकर खूबसूरत दिख सकती हैं आप...

आज के समय में लड़कियां और महिलाएं हील्स पहनना पसंद करती हैं। फैमिली गेट टुगेदर से लेकर ऑफिस और पार्टी तक में लड़कियों को हील्स के साथ देखा जाता है। जी हाँ वह अक्सर हील्स कैरी करती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि हील्स उनकी पर्सनैलिटी में चार चांद लगा देती हैं। वहीं दूसरी तरफ वजनदार लड़कियां हील्स पहनकर अपने मोटापे को बैलेंस कर लेती हैं, तो छोटी हाइट वाली लड़कियां हील्स के जरिए अपनी हाइट की कमी को पूरा करती हैं। ऐसे में अगर आप भी हील्स पहनने का शौक रखती हैं, तो आपको इसकी वैरायटी के बारे में पता होना चाहिए। अब आज हम आपको इसी के बारे में बताने जा रहे हैं।

स्टिलेटोज - यह काफी हाई हील्स होती हैं जो उंगलियों की तरह पतली होती है। जी हाँ और किसी पार्टी के मौके पर स्टिलेटोज आपकी पर्सनैलिटी को और भी आकर्षक बना सकती है।

पम्प्स- ये स्टिल्टोज की तुलना में कम ऊंचे होते हैं, इसी के साथ ही स्टिल्टोज की तुलना में इन्हें पहनकर चलने में आसानी रहती है। आपको बता दें कि अगर पम्प्स पहली बार पहनने जा रही हैं तो ब्लैक या न्यूड कलर चुनें।

ब्लॉक हील्स- ब्लॉक हील्स थोड़े चौड़े होते हैं, इसी के साथ ही बहुत ज्यादा ऊंचे नहीं होते। ऐसे में इन्हें आप किसी भी मौके पर आसानी से कैरी कर सकती हैं। जी हाँ और इन्हें पहनकर आप पॉश्चर को ठीक रख सकती हैं।

प्लेटफॉर्म हील्स- प्लेटफॉर्म हील्स आपकी हाइट और कंफर्ट दोनों को बेहतरीन बना सकते है। जिन लोगों को हील्स पहनना जरूरी है, साथ ही काफी चलना फिरना पड़ता है, उनके लिए ये सही है।

किटन हील्स- अगर आपकी लंबाई अच्छी है और आपको हील्स पहनने का शौक है तो आप इसे पहन सकती हैं। ये न बहुत ऊंची होती हैं और न ही बहुत छोटी।

एस्पाड्रिल्स- स्टाइल के साथ आरामदायक हील्स चाहती हैं तो आपको एस्पाड्रिल्स ट्राई करना चाहिए।

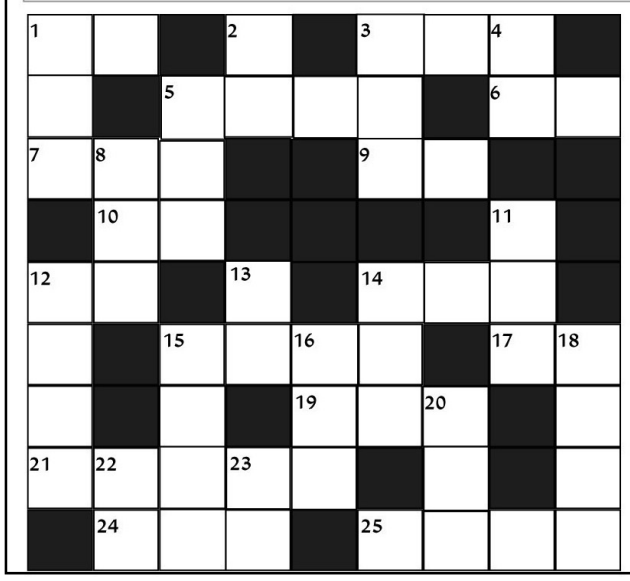
शब्द सामर्थ्य - (भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

हुमा ने कैमरे के सामने दिए हॉट पोज

बॉलीवुड एक्ट्रेस हुमा कुरैशी को उनकी दमदार एक्टिंग के लिए जाना जाता है. इसके अलावा वह अपने फैशन सेंस को लेकर भी सुर्खियों में रहती हैं. इस बीच हुमा कुरैशी ने फैंस को अपने नए फोटोशूट की झलक दिखाई है जिससे इंटरनेट का तापमान बढ़ गया है. उन्होंने कैमरे के सामने अपनी अदाओं के फैंस के दिलों में खलबली मचा दी है.

हुमा ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की हैं जिसमें वह बेहद ग्लैमरस और हॉट लग रही हैं. तस्वीरों में हुमा पिंक कलर के थाई हाई स्लिट गाउन में नजर आ रही हैं. उन्होंने अलग-अलग पोज में फोटोशूट करवाया है जिसमें उनका कातिलाना अंदाज देखते ही बन रहा है. उन्होंने अपने बालों को खुला रखा है और मैचिंग कलर के हील्स पहने हैं जो उनके लुक को कम्प्लीट कर रहा है.

हुमा के ग्लैमरस लुक को बहुत पसंद किया जा रहा है. पोस्ट पर कमेंट करते हुए एक यूजर ने लिखा, क्या ब्यूटी है. दूसरे ने लिखा, उफ्फ मार डाला. किसी ने कमेंट किया, रेड चीन. इस तरह कमेंट सेक्शन में फैंस हुमा की तारीफ करते हुए थक नहीं रहे हैं. कोई उन्हें स्वर्ग की अप्सरा बता रहा तो कोई खूबसूरती की मिसाल.

वर्क फ्रंट की बात करें हुमा कुरैशी इन दिनों अपनी वेब सीरीज मिथ्या को लेकर सुर्खियों में छाई हुई हैं. हाल ही में सीरीज का ट्रेलर रिलीज किया है जिसमें हुमा हिंदी साहित्य की प्रोफेसर के रोल में नजर आईं. ये एक साइकोलॉजिकल थ्रिलर सीरीज है जो जी5 में स्ट्रीम होगी. इस सीरीज के साथ भाग्यश्री की बेटी अवंतिका दसानी भी डेब्यू करने जा रही हैं. इससे पहले हुमा कुरैशी फिल्म बेल बॉटम में नजर आई थीं, जिसमें उन्होंने अक्षय कुमार के साथ काम किया था.

कृति गर्ग बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने उत्साहित

भानु, 2 ऑवर्स लव और राहू जैसी टॉलीवुड फिल्मों में काम करने के लिए जानी जाने वाली अभिनेत्री कृति गर्ग अभिनेता रवि भाटिया के साथ बॉलीवुड में अपनी शुरूआत करने के लिए उत्साहित हैं। अभिनेत्री नसीम खान और साकिब शेख द्वारा निर्देशित आगामी फिल्म जुफाश में मुख्य भूमिका निभाएंगी।

वह कहती है कि मैं फिल्म का हिस्सा बनकर वास्तव में खुश हूं। मैं जुफश की भूमिका निभा रही हूं। मेरा चरित्र वास्तव में दिलचस्प और चुनौतीपूर्ण है। इसमें अलग-अलग रंग हैं और यह मेरे लिए एक तरह की ड्रीम भूमिका है। फिल्म में मुश्ताक काक, अमित अंतिल और विकास शुक्ला जैसे लोकप्रिय कलाकार भी हैं और यह याह्या इब्राहिम द्वारा निर्मित है। जुफाश इस साल के अंत में रिलीज होने वाली है।

कृति गर्ग एक भारतीय फिल्म एक्ट्रेस हैं, जोकि मुख्य तौर से हिंदी सिनेमा में सक्रिय हैं। सिनेमाघरों में हिट होने वाली कृति की फिल्म साल 2020 में राहु थी। कृति गर्ग एक भारतीय मूल की अभिनेत्री हैं जो फिल्मों में अपने खूबसूरत लुक और अभिनय के लिए जानी जाती हैं। उनका जन्म 1 दिसंबर 1994 को जयपुर, राजस्थान में हुआ था। कृति का जन्म हिंदू परिवार में हुआ था और उन्होंने अपनी स्कूली शिक्षा महाराष्ट्र में रहकर पूरी की और नई दिल्ली से स्नातक की पढ़ाई पूरी की। उनकी पहली फिल्म आजाद परिंदे 2017 में और दूसरी फिल्म 2 घंटे प्यार 2019 में रिलीज हुई थी। हालांकि, उनकी फिल्में सिनेमा में इतनी ब्लॉकबस्टर नहीं थीं।

सिनेमा के लिए बस्तर में हैं कई अनोखी कहानियां : सीमा आजमी

मशहूर अभिनेत्री व रंगकर्मी सीमा आजमी ने बस्तर टॉक के दूसरे सीजन के फेसबुक चर्चा में हिस्सा लेते हुए कहा कि बस्तर एक अनोखी जगह है जहां सिनेमा के लिए अधिक संभावनाएं है। प्राकृतिक सौन्द्रर्यता व वहां का जन जीवन हमेशा जनमानस को लुभाता रहा है। यही वजह है कि न्यूटन जैसे बस्तर के जीवन पर बनी कहानी को ऑस्कर तक पहुंचने का अवसर मिला।इससे पहले भी स्ट्रीट बर्गमेन की फिल्म जंगल सागा जो बस्तर के एक वनवासी बच्चें पर केन्द्रित थी जिसकी चर्चा पूरी दुनिया में हुई।

इस लिहाज से बस्तर हमेशा अपनी अलौकिक सुन्दरता के लिए सबके बीच चर्चा में रहती है। उन्होंने कहा कि जीवन में आपके पथ जितने कठिन होते है सफलता का आनंद भी उतना ही अच्छा होता है। राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय में अपने चयन पर कहा कि यह संस्था थिएटर का यूपीएससी है जिसमें चयनित होने का सपना थिएटर व सिनेमा में जाने वाला हर युवा करता है। इसकी तैयारी निश्चित ही अध्ययन का मनोवैज्ञानिक स्वरूप है।

चक दे इंडिया फेम अभिनेत्री सीमा आजमी ने कहा कि सपना देखने का अधिकार सबका है लेकिन जो संघर्ष करता है वही सफल होता है और हमेशा हमें सपने विशाल देखने चाहिए। ओटीटी प्लेटफार्म पर सेंसरशीप को लेकर उठे सवाल पर कहा कि यह एक ऐसा प्रश्न है कि हमें स्वसेंसरशिप पर अधिक काम करने की जरूरत हैं हमें क्या दिखाना चाहिए हमें आज से ही करने की जरूरत है। अभिनेत्री सीमा आजमी चक दे इंडिया, मोहल्ल अस्सी, ओमप्रकाश ज़िंदाबाद, आरक्षण, सास-बहु, और सेंसेक्स, द बेस्ट इग्ज़ॉटिक मेरिगोल्ड होटेल, प से प्यार फ से फ़रार जैसी चर्चित फिल्मों सहित ये जादू है जिन का, इस प्यार को क्या नाम दूं, पिया रंगेज, रिश्ता डॉट कॉम, सेवन, क्राइम पट्रोल सहित कई टीवी सीरियल में अभिनय कर चुकी है। उनकी अपकमिंग प्रोजेक्ट द रेपिस्ट है इसके साथ ही करीब 150 नाटकों का मंचन भी किया हैं। (आरएनएस)

अक्षय कुमार और इमरान की सेल्फी में हुई नुसरत भरूचा की एंट्री

अक्षय कुमार और इमरान हाशमी ने हाल में अपनी फिल्म सेल्फी का ऐलान किया है। यह मलयालम फिल्म ड्राइविंग लाइसेंस की हिन्दी रीमेक है। ऑरिजनल फिल्म को भी दर्शकों का खूब प्यार मिला था। अब इस फिल्म में लोकप्रिय अदाकारा नुसरत भरूचा की एंट्री हो गई है। इस फिल्म के निर्देशन का जिम्मा राज मेहता संभाल रहे हैं। उम्मीद है कि अक्षय, इमरान और नुसरत की तिकड़ी दर्शकों का दिल जीत लेगी।

रिपोर्ट की मानें तो अक्षय की फिल्म सेल्फी में नुसरत शामिल हो गई हैं। कहा जा रहा है कि वह फिल्म में फीमेल लीड किरदार निभाएंगी। वह जल्द ही फिल्म की टीम के साथ जुड़ने वाली हैं।

सूत्रों ने अभिनेत्री का पक्ष जानने के लिए संपर्क करने की कोशिश की, लेकिन उनके तरफ से कोई जवाब नहीं आया है। मेकर्स ने भी उनके नाम को लेकर फिलहाल आधिकारिक घोषणा नहीं की है।

यह अक्षय के साथ नुसरत की दूसरी फिल्म होगी। अक्षय और नुसरत पहली बार फिल्म राम सेतु में नजर आएंगे। इस फिल्म का निर्माण अक्षय कुमार के प्रोडक्शन हाउस द्वारा किया जा रहा है। फिल्म के निर्देशन का जिम्मा अभिषेक शर्मा को सौंपा गया है। फिल्म इस साल दिवाली के मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। अक्षय फिल्म में एक पुरातत्वविद की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म में नुसरत, अक्षय की पत्नी की भूमिका में दिखेंगी।

सेल्फी को करण जौहर की धर्मा प्रोडक्शंस प्रोड्यूसर कर रही है। साउथ सुपरस्टार पृथ्वीराज सुकुमारन फिल्म को प्रोड्यूस करने में सहयोग करेंगे। ड्राइविंग लाइसेंस की अवधारणा एक पुलिस वाले और एक सुपरस्टार के इर्दगिर्द घूमती है। इसमें एक पुलिस वाला उस सुपरस्टार का बहुत बड़ा प्रशंसक होता है। संघर्ष तब बढ़ जाता है, जब सुपरस्टार पुलिस वाले के साथ दुर्व्यवहार करता है। इसी के इर्दगिर्द फिल्म की कहानी घूमती है।

ड्राइविंग लाइसेंस 2019 में रिलीज हुई थी। फिल्म को दर्शकों ने खूब पसंद किया था। ऑरिजनल फिल्म में पृथ्वीराज ने एक फिल्म सुपरस्टार की भूमिका निभाई, जबकि सूरज वेंजारामूडु ने एक मोटर इंस्पेक्टर का किरदार अदा किया था। एक गलतफहमी की वजह से दोनों एक-दूसरे के साथ भिड़ जाते हैं और दोनों एक-दूसरे के जीवन को तबाह करने की कोशिश करते हैं। अक्षय पृथ्वीराज द्वारा निभाई गई भूमिका में दिखेंगे। वहीं, इमरान सूरज की भूमिका में नजर आने वाले हैं।

नुसरत जल्द ही फिल्म हुड़दंग में नजर आएंगी।

मिनी ड्रेस में एक्ट्रेस पवित्रा लक्ष्मी की तस्वीर जमकर हो रही है वायरल

कुक विद कोमाली फेम एक्ट्रेस पवित्रा लक्ष्मी इन दिनों सोशल मीडिया पर अपनी हालिया तस्वीरों से सबका ध्यान खींच रही हैं। इंस्टाग्राम पर अपनी नवीनतम श्रृंखला की तस्वीरों में अभिनेत्री बहुत खूबसूरत लग रही है। एक्ट्रेस को स्टाइलिश लुक में दिखाने वाली तस्वीरें वायरल हो रही हैं.

हाल ही में इंस्टाग्राम पर शेयर की गई एक फोटो में एक्ट्रेस एब्सट्रैक्ट प्रिंट मिनी ड्रेस में नजर आ रही हैं. कॉफी एंड स्ले, फोटो के कैप्शन में पवित्रा ने लिखा। उनके कर्ली बाल और सिंपल मेकअप उनके लुक को कम्पलीट कर रहे हैं। उन्होंने एक ही समय में मासूम और जंगली दिखने वाले अपने पोज से अपने प्रशंसकों को मंत्रमुग्ध कर दिया है। पांच दिन पहले साझा की गई पोस्ट को 1.75 लाख से अधिक लाइक्स और 400 कमेंट्स मिले हैं। पवित्रा लक्ष्मी एक मॉडल और अभिनेत्री हैं, जो मुख्य रूप से तमिल और मलयालम फिल्मों में काम करती हैं। जहां उसने कई सौंदर्य प्रतियोगिता प्रतियोगिताओं में भाग लिया है, वहीं उसने भारत की रानी 2016 का खिताब भी जीता है। उन्होंने अपनी शुरुआत एक तमिल लघु फिल्म में की, जिसका शीर्षक था, उनकी प्रेम कहानी के 3 दृश्य। हालाँकि, वह कॉमिक कुकिंग रियलिटी शो कुक विद कोमाली सीज़न 2 में भाग लेने के बाद सुर्खियों में आई और 2020 में इस शो की फाइनलिस्ट के रूप में समाप्त हुई। इसके अलावा, पवित्रा ने बिग बॉस ओटीटी में एक प्रतियोगी के रूप में भी भाग लिया है। काम के मोर्चे पर, पवित्रा लक्ष्मी को आखिरी बार कॉमिक ड्रामा नई सेकर में देखा गया था। बिगिल निर्माता कल्पना एस अगोरम द्वारा निर्मित इस फिल्म में अभिनेता सतीश मुख्य भूमिका में थे। पोंगल के मौके पर रिलीज हुई इस फिल्म को दर्शकों ने खूब सराहा।(आरएनएस)

फिटनेस आधारित चैट शो को होस्ट करेंगी शिल्पा शेट्टी

दिग्गज अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी के लिए पिछला साल काफी मुश्किलों भरा रहा। शिल्पा के पति और बिजनेसमैन राज कुंद्रा पोर्नोग्राफी मामले में सलाखों के पीछे चले गए थे। राज को जमानत मिलने के बाद शिल्पा की सक्रियता फिर से इंडस्ट्री में बढ़ी है। अब जानकारी सामने आ रही है कि वह फिटनेस पर आधारित एक चैट शो को होस्ट करेंगी। इस शो का प्रसारण मार्च से शुरू होने वाला है।

शिल्पा के इस चैट शो का शीर्षक शेप ऑफ यू रखा गया है। इस शो को प्रोडक्शन कंपनी मिर्ची द्वारा प्रोड्यूस किया जाएगा। अगले महीने से मिर्ची के यूट्यूब चैनल पर शो का प्रसारण शुरू हो जाएगा। इसमें सेलिब्रिटी गेस्ट मानसिक और शारीरिक फिटनेस की बात करेंगे। बतौर होस्ट यह शिल्पा का तीसरा शो है। बता दें कि शिल्पा अपनी फिगर और फिटनेस के लिए जानी जाती हैं। फिटनेस उनका पसंदीदा विषय रहा है।

शिल्पा ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर शो से जुड़ी जानकारी दी है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, मेरा दृढ़ विश्वास है कि हर दिन कई वजहों से आप खुद को सेलिब्रेट करते हैं। एक चीज जो इस सेलिब्रेशन को पूरा करती है, वह है हेल्थ और वेलनेस का उपहार। इसलिए मिर्ची और मैंने अपने नए शो शेप ऑफ यू के माध्यम से कुछ बहुत ही खास मेहमानों के साथ इन रहस्यों को उजागर करने के लिए हाथ मिलाया है।

शिल्पा ने इस शो को लेकर कहा, फिटनेस और तंदुरूस्ती के साथ मेरी यात्रा 15 साल पहले शुरू हुई थी और इस यात्रा में मेरी भागीदारी मेरे पहले बच्चे को जन्म देने के बाद बढ़ी है। शेप ऑफ यू और सिंपल सोलफुल ऐप (उनके द्वारा संचालित) के माध्यम से मैं अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचना चाहती हूं, जो अपने स्वास्थ्य और कल्याण पर ध्यान देना चाहते हैं। शिल्पा मानसिक स्वास्थ्य स्वास्थ्य जैसे मुद्दों के प्रति जागरूकता बढ़ाएंगी।

रिपोर्ट की मानें तो अभिनेता जॉन अब्राहम, जैकलीन फर्नांडिस, शहनाज गिल, डिजाइनर और अभिनेत्री मसाबा गुप्ता और गायक बादशाह जैसे कलाकार शो में दिखाई देंगे।

सोफिटो के साथ मिलकर पिंटोला पीनट बटर शो को प्रस्तुत करेगी। शिल्पा को मेजबानी करने का पुराना अनुभव भी है। उन्होंने इससे पहले टीवी रियलिटी शो बिग बॉस 2 को होस्ट किया है। इसके अलावा अमेजन प्राइम वीडियो की सीरीज हियर मी लव मी को भी उन्होंने होस्ट किया है। शिल्पा के वर्कफ्रंट की बात करें तो उन्होंने 13 साल बाद हंगामा 2 के साथ फिल्मों में वापसी की है। ये अलग बात है कि उनकी वापसी फीकी रही। इस फिल्म में उनके साथ परेश रावल और मिजान जाफरी भी नजर आए थे। वह अगली बार अभिमन्यु दसानी और शर्ली सेतिया के साथ सब्बीर खान की फिल्म निकम्मा में दिखाई देंगी। वर्तमान में वह किरण खेर, मनोज मुंतशिर और बादशाह के साथ इंडियाज गॉट टैलेंट को जज कर रही हैं। (आरएनएस)

चिकित्सा पद्धति की अंतर्राष्ट्रीय स्वीकार्यता

रघुवीर चारण

आज भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद की स्वीकार्यता अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ी है। हाल ही में केन्या के पूर्व प्रधानमंत्री ओडिंगा अपनी बेटी के उपचार के लिए भारत यात्रा पर आए। उनकी बेटी का आंखों का उपचार केरल में आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति से हुआ। उपचार के तीन सप्ताह में सुखद परिणाम मिले। इससे प्रभावित होकर उन्होंने भारतीय प्रधानमंत्री का आभार व्यक्त किया। उन्होंने अपने देश में आयुर्वेद चिकित्सा के प्रसार का वादा किया।

अब आयुर्वेद का विस्तार ग्लोबल स्तर पर हो गया है। हमारे पड़ोसी देशों के साथ-साथ ही आयुर्वेद की पहुंच यूरोपियन यूनियन के देशों रोमानिया, हंगरी, सर्बिया, स्लोवेनिया तक हुई है। अभी तक लगभग सोलह देशों में आयुर्वेद चिकित्सा को रेगुलेट किया गया है। इसके साथ ही विश्व स्वास्थ्य संगठन ने पहले ग्लोबल सेंटर ऑफ ट्रेडिशनल मेडिसिन की स्थापना दिल्ली में की है। जिस चिकित्सा पद्धति को अंग्रेज औपनिवेशिक काल में अवैज्ञानिक और अंधविश्वासी करार दिया था, आज उसी आयुर्वेद की दुनिया मुरीद हुई है। चिकित्सा विज्ञान की नई उम्मीद की किरण बना है आयुर्वेद।

एक रिपोर्ट के मुताबिक, देश में आयुर्वेदिक दवाइयों का सालाना कारोबार 10 हजार करोड़ रुपये का है, जबकि एक हजार करोड़ रुपये की आयुर्वेदिक दवाइयां निर्यात की जाती हैं। अगर सभी आयुर्वेदिक उत्पादों की बात करें तो 2018 में इसका सालाना कारोबार 30 हजार करोड़ रुपये था, जो 2024 तक 71 हजार करोड़ रुपये का हो सकता है। पिछले एक साल में इसमें काफी तेजी आई है।

दरअसल, आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति नहीं अपने आप में एक सम्पूर्ण विज्ञान है। 'आयुर्वेद' शब्द का अर्थ है 'जीवन का विज्ञान'। साधारण भाषा में कहें तो जीवन को ठीक प्रकार से जीने का विज्ञान ही आयुर्वेद है। यह विज्ञान केवल रोगों की चिकित्सा या रोगों का ही ज्ञान प्रदान नहीं कराता, अपितु जीवन जीने के लिए सभी प्रकार के आवश्यक ज्ञान प्रदान कराता है। आयुर्वेद के दो मुख्य प्रयोजन हैं। आयुर्वेद का प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी व्यक्ति के रोग को दूर करना है। हमारी दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार-विहार अगर समुचित हों तो हम तमाम रोगों से दूर रहकर अपने जीवन को उज्ज्वल और दीर्घायु बना सकते हैं। आयुर्वेद में आहार ही मेडिसिन है, यदि हम भोजन का सेवन विधिपूर्वक करेंगे तो कभी भी अस्वस्थ नहीं होंगे। आयुर्वेद चिकित्सा का प्रकृति पर आधारित होना इसकी सबसे बड़ी महत्ता है।

देश में पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियां आयुष मंत्रालय के अधीन हैं। इसकी स्थापना वर्ष 2014 में हुई थी। इसके अंतर्गत आयुर्वेद, यूनानी, सिद्धा, होमियोपैथी, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा शामिल हैं। पिछले साल आयुष विभाग को 2600 करोड़ का बजट आवंटित हुआ था। वित्तवर्ष 2022 में इसको बढ़ा कर 3054 करोड़ किया गया यानी चार सौ करोड़ ज्यादा मिला, जिसमें सबसे ज्यादा 358 करोड़ आयुर्वेद चिकित्सा में रिसर्च व अनुसंधान के लिए प्रदान हुए। इसके साथ ही राष्ट्रीय आयुष मिशन का पांच साल के लिए विस्तार कर दिया। इस मिशन पर कुल 4607 करोड़ रुपये खर्च किये जायेंगे। अगले वर्ष तक पूरे देश में 12500 हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर का निर्माण किया जाएगा। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण स्तर पर आयुर्वेद का प्रसार करना तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों से संपूर्ण उपचार को बढ़ावा देना है।

प्रत्येक चिकित्सा पद्धति के अपने मूल सिद्धांत होते हैं। उसी प्रकार आयुर्वेद चिकित्सा के अपने सिद्धांत हैं। इसमें निदान परिवर्जन अर्थात रोग के कारण का त्याग या शमन किया जाता है, जिससे व्याधि को समूल नष्ट किया जाता है। इसकी तुलना हमें आधुनिक चिकित्सा विज्ञान से नहीं करनी चाहिए। जब पूरी दुनिया कोरोना महामारी से ग्रसित थी, उस समय आयुर्वेदिक औषधियों ने हमारी इम्यूनिटी बूस्ट करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आयुर्वेद उपचार से मरीजों को रिकवरी भी शीघ्र मिली। योग की तरह आयुर्वेद को भी विश्वपटल पर पहुंचाने के लिए पहले हमें इसे अपनाना होगा। इसको मुख्यधारा में लाना चाहिए न कि वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में प्रयोग करना चाहिए। क्योंकि यह हमारे देश की धरोहर है। हम भारतीयों पर पश्चिमी संस्कृति का प्रभाव हमेशा हावी रहा है। अब तक भले ही चिकित्सा विज्ञान, भाषा, या जीवनशैली जैसे सारे क्षेत्रों में असर पड़ा हो, लेकिन अब 21वीं सदी का भारत आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ रहा है। आने वाला समय आयुर्वेद का है इसलिए हमें अपनी चिकित्सा पद्धति में भी आत्मनिर्भर बनने की जरूरत है।

जानिए लगातार 7 दिन तक एलोवेरा जूस पीने से क्या फायदे मिलते हैं!

आप भी सोचते होंगे कि इस कटीले पौधे में आखिर ऐसे कौन से चमत्कारी गुण पाए जाते हैं। जिससे ये इतना फायदेमंद है। दरअसल एलोवेरा का पौधा उष्णकटिबंधीय देशों में ज्यादा पाया जाता है। एलेवोरा एक रस वाला पौधा है। जिसका इस्तेमाल प्राकृतिक सौंदर्य उत्पादों में सबसे ज्यादा होता है। इसमें काटे भी होते हैं लेकिन जेल ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। औषधीय गुणों से भरपूर है और कई स्वास्थ्य लाभ देता है। एलोवेरा का इस्तेमाल करने से आपको कई आश्चर्यजनक फायदे मिलेंगे। जानते हैं लगातार 7 दिन तक एलोवेरा जूस पीने से क्या फायदे मिलते हैं।

1-पहले दिन एलोवेरा के पौधे की एक पत्ती काट लें। अब इसे अच्छी तरह धोकर लें। बीच में से काटकर चम्मच से जेल को निकाल लें। अब इसमें थोड़ा पानी डालकर असका जूस बना लें। पहले दिन आपको यही जूस पीना है। अगर ज्यादा जूस बन गया है तो इसे फ्रीजर में स्टोर भी कर सकते हैं।

2-एलोवेरा जूस पीने के दूसरे आपको अपनी त्वचा में थोड़ा फर्क आता दिखेगा। एलोवेरा का ताजा जूस पीने से कई फायदे मिलते हैं। इससे त्वचा की सूजन भी कम होने लगती है। आपको दूसरे दिन ही पेट में भी काफी अंतर नज़र आएगा। इससे पेट और स्किन दोनों साफ होने लगेंगी।

3- आपको तीसरे दिन भी एलोवेरा जूस पीना है। अब धीरे-धीरे आपकी स्किन की टैनिंग कम होने लगेगी। गर्मियों में धूप में त्वचा जल जाती है। जो एलोवेरा जूस पीने से साफ होने लगेगी। एलोवेरा में एंटीऑक्सिडेंट गुण पाए जाते हैं जिससे बर्न स्किन जल्दी ठीक होती है।

4- अब चौथे दिन आपको महसूस होने लगेगा कि आपकी स्किन का सूखापन खत्म होने लगा है। आपकी स्किन में नमी आने लगेगी। ऐसा इसलिए क्योंकि एलोवेरा के पौधे में 98त्न पानी होता है। एलोवेरा जूस पीने और जेल लगाने से स्किन हाइड्रेट रहती है।

5- अब आपको अपनी पूरी बॉडी में चमत्कारी फायदे नजर आने लगेंगे। आपकी त्वचा में चमक आने लगेगी, आप पहले से ज्यादा ब्राइट दिखने लगेंगे, पेट की समस्याएं भी कम हो जाएंगी। बालों भी मुलायम और चमकदार बन जाएगे।

6- अगर आपको पिंपल्स की समस्या है तो एलोवेरा जूस पीने से आपकी ये समस्या भी दूर हो जाएगी। 6 दिन में आपको एलोवेरा जूस के कई फायदे नज़र आने लगेंगे। इससे आपका ब्लड फ्लो भी अच्छा होगा और बैक्टीरिया भी दूर हो जाएंगे।

7- सातवें दिन एलोवेरा के फायदे ही फायदे दिखने लगेंगे। इसे पीने से आपकी त्वचा हल्की, चमकीली, नरम और साफ होने लगेगी। ऐसे में अगर आप नियमित रुप से एलोवेरा का जूस नहीं पीते तो शुरु कर दीजिए। लगातार 7 दिन तक एलोवेरा का इस्तेमाल करने से आपको चमत्कारी फायदे मिलेंगे।

सू- दोकू क्र.

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर 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.55 का हल

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

स्पेनिश बाला का देववाणी में स्वर्णिम सफर

अरुण नैथानी

कभी एयर होस्टेस के रूप में आसमान से बात करने वाली स्पेन की मारिया रूईस की संस्कृत व भारतीय दर्शन में इतनी गहरी उत्सुकता जगी कि वह नौकरी छोड़कर भारत आ गई। संस्कृत व प्राच्य विद्याओं के अध्ययन में इतनी रमी कि न केवल संस्कृत के पूर्व मीमांसा जैसे कठिन विषय में आचार्य बनी बल्कि सभी भारतीय छात्रों को पछाड़ते हुए गोल्डमेडल पाने में सफल रही। पिछले दिनों उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनन्दी बेन पटेल ने उन्हें आचार्य की डिग्री और गोल्ड मेडल प्रदान किया।

दरअसल, मारिया रूईस ने यूं तो कई भाषाएं सीखी थीं और उनके पास अच्छीखासी नौकरी भी थी, लेकिन संस्कृत सीखना उनके लिये एक भाषा सीखने से बढ़कर था। उनका अध्यात्म के प्रति रुझान संस्कृत सीखने के प्रति निश्चय दृढ़ कर गया। आज वे कहती हैं कि यदि पूरे विश्व का ज्ञान लेना है तो प्राचीन भाषा संस्कृत पढ़ें। यह निश्चय करके आठ साल पहले भारत आई और भारतीय रंग्रसंस्कारों में रम गई।

आज भारत में भले ही नई पीढ़ी का रुझान संस्कृत पढ़ने में न हो, लेकिन पूरी दुनिया में इसका सम्मोहन बरकरार है। इसकी वैज्ञानिकता और इसके जरिये भारतीय प्राच्य विद्याओं तक पहुंचने के लिये वे इसे पढ़ना चाहते हैं। मारिया की गहरी टिप्पणी से इस बात को महसूस किया जा सकता है। उसका कहना है कि मैंने संस्कृत का अध्ययन नौकरी पाने के लिये नहीं किया। मेरा लक्ष्य ज्ञान हासिल करना था। जब हमें ज्ञान मिल जाता है तो बाकी चीजें गौण हो जाती हैं। इसके बावजूद संस्कृत में रोजगार के अवसर हैं।

मारिया भारत आई तो थी संस्कृत में सर्टिफिकेट कोर्स करने के लिए, मगर वह संस्कृत से इस कदर सम्मोहित हुई कि संस्कृत में शास्त्री करने के बाद आचार्य की डिग्री हासिल करने में सफल हुई। वह भी पूर्व मीमांसा जैसे विषय में, जिसका कठिन पाठक्रम देखकर भारतीय छात्र इसे विषय के रूप में लेने में कतराते हैं।

मारिया का भाषाओं को सीखने के प्रति गहरा रुझान था। हालांकि, वह पहले से ही स्पेनिश, जर्मन और अंग्रेजी भाषा जानती थी।

उसने सोशल वर्क में डिग्री भी की थी। लेकिन अध्यात्म को लेकर उसके मन में कई सवाल थे। उसे भाषा विज्ञान के विद्वानों ने बताया कि संस्कृत का आधार वैज्ञानिक है और उसको लेकर कई अनुसंधान हुए हैं। उसके प्रश्नों के जवाब संस्कृत अध्ययन से मिलेंगे। फिर उसने भारत आकर संस्कृत सीखने का संकल्प किया। मारिया ने भारत आकर न केवल संस्कृत सीखी बल्कि हिंदी में भी दक्षता हासिल की। वह भारतीय संस्कृति संबंध परिषद के आदान्नप्रदान कार्यक्रम के तहत भारत आई थी। उसने मौके को अवसर में बदलकर आज संस्कृत व हिंदी में दक्षता हासिल कर ली है। वह अपने शिक्षकों व सहपाठियों के साथ संस्कृत में संवाद करती है।

बनारस के प्रतिष्ठित संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय से आचार्य यानी परास्नातक डिग्री हासिल करने वाली मारिया अन्य विदेशी छात्रों के साथ वाराणसी के वैदिक गुरुकुल में रहती है। वह भारतीय जीवनदर्शन व संस्कारों में रम गई है। वह साड़ी पहनती है। उसने संस्कृत्रहिंदी सीखने के साथ भारतीय संस्कृति के अवयवों को भी आत्मसात किया है। वह ब्रह्ममुहूर्त में उठती है। तड़के तीन बजे उसकी दिनचर्या आरंभ होती है। उसने योग भी सीखा है। वह गुरुकुल में रहने वाले बच्चों को योग, ध्यान व संध्या भी सिखाती है। उसके बाद वह विश्वविद्यालय अध्ययन के लिये जाती थी।

मारिया जब भारत आई तो उसके मन में तमाम तरह के सवाल थे कि क्या मैं संस्कृत सीख पाऊंगी लेकिन वह आखर ज्ञान हासिल करने से लेकर आचार्य की डिग्री तक पाने में सफल रही। उसकी तपस्या सार्थक हुई। इसका श्रेय वह अपने गुरुओं को देती हैं। वह भारत में रहकर संस्कृत में पीएचडी करना चाहती है।

बहरहाल, समर्पण व लगन से मारिया ने एक इतिहास रचा है। प्रतिष्ठित संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय के दो सदी के इतिहास में ऐसा पहली बार हुआ है कि किसी विदेशी छात्र ने विश्वविद्यालय में सर्वोच्च अंक हासिल किये हों।

जसपुर में धान भुगतान को लेकर 10 से आंदोलन करेगी भाकियू

काशीपुर (आरएनएस)। भाकियू ने धान का भुगतान न होने पर दस मार्च से आंदोलन का अल्टीमेटम दिया है। किसानों की बैठक में यह निर्णय लिया गया है। किसानों ने डीएम को प्रेषित छह सूत्रीय मांगों का ज्ञापन एसडीएम के पेशकार को सौंपा। गुरुवार को मंडी समिति परिसर में आयोजित भाकियू की मासिक बैठक में किसानों ने एक अप्रैल से गेहूं खरीद केंद्रों को खोलकर कांटे लगाने की मांग की। किसानों ने कहा नेफेड ने धान खरीद कर ली। लेकिन, किसानों का भुगतान नहीं किया। इससे किसान आर्थिक तंगी से गुजर रहा है। इसके अलावा कई अन्य केंद्रों ने भी भुगतान नहीं किया है। किसानों ने अल्टीमेटम दिया कि दस मार्च तक भुगतान नहीं किया गया तो भाकियू आंदोलन करेगी। किसानों ने यूक्रेन में फंसे भारतीय छात्रों को निकालने, मलपुरी, पतरामपुर के ट्यूबवेल ठीक कराने, सरकारी नलकूप खुलवाने, नाली की मरम्मत कराने समेत बढ़ियोवाला आमका नहर से गंदा पानी रोक कर सफाई कराने का प्रस्ताव भी पास किया। बैठक के बाद किसानों ने एसडीएम कार्यालय जाकर एसडीएम की गैर मौजूदगी में पेशकार पीएस मेहर को ज्ञापन सौंपा। मौके पर प्रेम सहोता, अमनप्रीत सिंह, दर्शन सिंह, बलविंदर सिंह, शेर सिंह, हरदीप सिंह आदि उपस्थित रहे।

लोहाघाट में गुलदार के हमले में सरपंच घायल

चम्पावत (आरएनएस)। विकासखंड लोहाघाट के काफली–मल्ला खतेड़ा मार्ग में गुलदार ने बाइक सवार पर हमला कर दिया। जिसमें बाइक सवार घायल हो गया। गनीमत रही बाइक सवार ने हिम्मत का काम लेते हुए किसी तरह जान बचाई। बाइक चालक दीवान राम (३६) पुत्र प्रताप राम बुधवार रात को अपने पीछे सरपंच चंद्रकांत (५५) पुत्र ईश्वरी दत्त निवासी काफली को बैठाकर काफली की ओर आ रहे थे। अचानक अडारकोला बैंड के पास घात लगाकर बैठे गुलदार ने पीछे बैठे चंद्रकांत पर हमला कर दिया और चंद्रकांत के घुटनों और हाथ पर पंजे मार दिया। गनीमत रही चालक दीवान ने साहस का परिचय देते हुए बाइक को तेज रफ्तार से दौड़ा दिया। जिससे गुलदार उनका पीछा नहीं कर पाया। गुरुवार को दोनों ने उपजिला चिकित्सालय लोहाघाट में आकर अपना उपचार करवाया।

सीओ ने किया फायर स्टेशन का निरीक्षण

बागेश्वर (आरएनएस)। बागेश्वर में पुलिस उपाधीक्षक शिवराज सिंह राणा ने गुरुवार को फायर स्टेशन का त्रैमासिक निरीक्षण किया। इस दौरान फायर स्टेशन प्रभारी एफएसएसओ महेश चंद्र व समस्त फायर कर्मचारी मौजूद थे। निरीक्षण के दौरान सीओ ने स्टेशन परिसर, भवन व छत, कर्मचारी बैरिक, मैस, गैराज, स्टोर तथा ड्यूटी रूम को चौक किया। इस दौरान सफाई व्यवस्था दुरुस्त पाई गई। समस्त रजिस्टरों का लेखा–जोखा भी सही पाया गया। निरीक्षण के बाद सीओ ने फायर कर्मचारियों का सम्मेलन लेकर उनकी समस्याओं के बारे में पूछा। उन्होंने कर्मचारियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने को कहा। प्रतिदन योगा व व्यायाम करने, नशा न करने आदि की नसीहत दी गई।

घर में घुसकर मारपीट के मामले में चार नामजद

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर मारपीट कर घायल करने के मामले में पुलिस ने चार लोगों को नामजद कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नंदा की चौकी निवासी व्यक्ति ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले रोहित साहनी, राहुल, महेश व विजय साहनी उसके घर में घुस आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे उसने जब उसका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट कर उसका हाथ तोड दिया तथा जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

लाइसेंसी हथियार पुलिस में जमा, गैर... ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

चुनाव आचार संहिता के नियम कानूनों के अनुसार भले ही लाइसेंसी हथियारों को एक–दो महीने के लिए जमा कर लिया जाता हो लेकिन इन अवैध तमंचा धारियों में शिकंजा कसने की क्या कोई जिम्मेवारी पुलिस की नहीं होती है। अगर होती है तो फिर यह हत्याएं कैसे हो गई। जबकि सीनियर सिटीजनों को अपनी सुरक्षा के लिहाज से अपने लाइसेंसी हथियारों की ज्यादा जरूरत होती है। लेकिन चुनाव आचार संहिता में उन्हें भी जान का जोखिम उठाना पड़ता है परंतु अवैध हथियारों पर पुलिस पाबंदी नहीं लगा पाती।

चोरी का खुलासा, तीन महिलाओं सहित चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। गुरूद्वारा के बाहर हुए सोने के मंगलसूत्र चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन महिलाओं सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने चुराये गये मंगलसूत्र, वारदात में प्रयुक्त कार व मोबाइल भी बरामद किया है।

जानकारी के अनुसार बीती एक फरवरी को डॉ. सुनील कुमार वर्मा निवासी शास्त्री नगर हरिद्वार रोड द्वारा कोतवाली डोईवाला में तहरीर देकर बताया गया था कि वह अपनी पत्नी किरन वर्मा सहित एक फरवरी को अमावस्या के अवसर पर मत्था टेकने नून्नावाला गुरुद्वारा गये थे। बताया कि वहां से बाहर आने पर किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनकी पत्नी का सोने का मंगलसूत्र चोरी कर लिया गया। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम को कल देर रात सूचना मिली कि उक्त चोरी में शामिल चोर क्षेत्र में देखे गये है तथा वह फिर किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान कालू सिद्द मन्दिर के समीप से तीन महिलाओं सहित कार सवार चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके कब्जे से पुलिस ने चुराया गया मंगलसूत्र, वारदात में प्रयुक्त कार व एक मोबाइल भी बरामद किया गया है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम महेन्द्र सिंह पुत्र कलीराम, सरजीतो पत्नी स्व. जोता सिंह, विद्या देवी पत्नी स्व बलकार सिंह व जगिन्दर कौर पत्नी स्व. लाल सिंह निवासी पंजाब बताया। बताया कि वह भीड़ भाड़ वाली जगह पर ही चोरी की वारदातों को अंजाम दिया करते है। बहरहाल पुलिस ने सभी लोगों के खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है।

स्मैक के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

चमोली। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चमोली पुलिस व एसओजी टीम के द्वारा चैकिंग के दौरान नौटी बैंड कर्णप्रयाग पार्क के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ।

पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 10 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम देवेन्द्र पोखरियाल पुत्र चंदन सिंह निवासी लंबगांव टिहरी गढवाल बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

पक्षी संरक्षण एवं जागरूकता पर गोष्ठी

संवाददाता

देहरादून। राजकीय इंटरमीडिएट कालेज में पक्षी संरक्षण एवं जागरूकता पर संगोष्ठी कर छात्रों को जागरूक किया।

आज यहां राजकीय इण्टरमीडिएट कालेज डोभालवाला में यूसर्क द्वारा प्रदत्त शोध परियोजना के अन्तर्गत पक्षी संरक्षण एवं जागरूकता के माध्यम से विद्यालय के छात्र–छात्राओं तथा प्रशिक्षु बीएड छात्र–छात्राओं को एक संगोष्ठी के माध्यम से अवगत कराया गया। उक्त परियोजना के प्रधान शोधकर्ता डा0 कमल जोशी, पर्यावरण विभाग, ग्राफिक पर्वतीय विश्वविद्यालय तथा सहप्रधान शोधकर्ता डा0 दीपक भट्ट भू–विज्ञान विभाग डीबीएस द्वारा पक्षियो के संरक्षक एवं जागरूकता तथा स्वरोजगार पर छात्र–छात्राओं को व्याख्यान, पीपीटी तथा वीडियों के माध्यम से जागरूक किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय के प्रधानाचार्य एसएस बिष्ट, अर्जुन सिंह नेगी तथा अन्य शिक्षक एवं शिक्षिकाओं की उपस्थिति रही। बच्चों द्वारा विभिन्न प्रश्न पूछे गये तथा पक्षी संरक्षण में अभिरूचि दिखायी गयी तथा इसके अन्तर्गत विद्यालय को कृतिम नेस्ट बाक्स वितरित किये गये। मंच का संचालन अर्जुन सिंह नेगी के द्वारा किया गया।

हिमाचल में भाजपा सरकार की उल्टी गिनती शुरुः मर्तोलिया

संवाददाता

पिथौरागढ़। हिमाचल में गुरुवार को हुए दमन का सीमांत के पंचायत प्रतिनिधियों ने विरोध किया गया है। उन्होने कहा कि हिमाचल में भाजपा सरकार की अब इस घटना के बाद उल्टी गिनती शुरू हो गई है।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने गुरुवार को हिमाचल में पुरानी पेंशन वाली की मांग को लेकर विधानसभा घेराव कर रहे कर्मचारियों पर किए गए लाठीचार्ज की कठोर शब्दों में निंदा की। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार दमन कर कर्मचारियों की आवाज को दबा नहीं सकती है।

मर्तोलिया ने हिमाचल के आंदोलित कर्मचारियों के साथ अपनी एकजुटता दर्शाते हुए कहा कि अटल सरकार ने पुरानी पेंशन व्यवस्था को बंद कर नई लागू स्कीम के अंतर्गत आने वाले कर्मचारियों ने सेवानिवृत्ति के बाद मिलने वाली पेंशन राशि पर और सहमति जताते हुए पुरानी पेंशन बहाली की मांग पूरे देश में उठाई है।

उन्होंने कहा कि हिमाचल में भाजपा की सरकार ने 3 मार्च को हुई रैली में कर्मचारियों का जिस प्रकार से दमन किया है, वह लोकतंत्र तथा संविधान की भावनाओं के खिलाफ है। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों के ऊपर घोड़े दौड़ गए है। लाठीचार्ज तथा पानी की बौछार से हजारों कर्मचारी घायल हो गए है। उन्होंने कहा कि मोदी के नाम पर वोट मांगने वाली भाजपा को आम कर्मचारियों की इस प्रमुख मांगो से कोई लेना देना नहीं रह गया है।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड के जनप्रतिनिधि हिमाचल के कर्मचारियों के साथ खड़े होकर सरकारों की दमनात्मक नीति का पुरजोर विरोध करते है। कहा कि सरकार सत्ता के मद में चूर होकर मोदी के नाम का भरोसा मन में रखकर जिस तरह से पुलिस द्वारा दमन करवा रही है। इसका पूरे देश में विरोध हो रहा है। उन्होंने कहा कि हिमाचल सरकार को वहां के कर्मचारियों से माफी मांगते हुए तत्काल राजस्थान सरकार की तरह पेंशन बहाली के लिए आगे आना चाहिए।

एक नजर

कीव से आ रहे एक भारतीय छात्र को लगी गोली

कीव। रूस–यूक्रेन के बीच जारी युद्ध को आज ९वां दिन है। इस बीच यूक्रेन में अब भी बड़ी संख्या में भारतीय नागरिक और छात्र फंसे हुए हैं। यूक्रेन के पड़ोसी देश पोलैंड में मौजूद केंद्रीय नागरिक उड्डयन राज्य मंत्री जनरल (सेवानिवृत्त) वीके सिंह ने बताया कि खबर मिली कि कीव से आ रहे एक छात्र को गोली लगी है। उसे बीच रास्ते से ही वापस कीव ले जाया गया है। सिंह के मुताबिक, सरकार कम से कम नुकसान में ज़्यादा से ज़्यादा बच्चों को निकालने की कोशिश कर रही है। रूस–यूक्रेन के बीच जारी युद्ध खतरनाक

हालात को देखते हुए सरकार ने भारतीय छात्रों के लिए कुछ महत्वपूर्ण सलाह दी हैं। जिसमें कहा गया है कि रूसी में दो या तीन वाक्य सीखें जैसे, हम छात्र हैं, हम लड़ाके नहीं हैं, कृपया हमें नुकसान न पहुंचाएं, हम भारत से हैं। भारतीय नागरिकों को सलाह दी गई है कि एक आपातकालीन किट रखें जिसमें पासपोर्ट, आईडी कार्ड, आवश्यक दवा, जीवन रक्षक दवाएं, टॉर्च, माचिस, लाइटर, मोमबत्ती, नकदी, एनर्जी बार, पावर बैंक, पानी, प्राथमिक चिकित्सा किट, आदि रखें। पूर्ण भोजन से बचें, राशन बढ़ाने के लिए कम खाएं। शरीर में पानी की कमी नहीं होने दें।

6 महीने तक कोई ट्रांसफर-पोस्टिंग नहीं, पहले होगा सबका हिसाब किताबः अब्बास अंसारी

मऊ । उत्तर प्रदेश में विधानसभा चुनाव का अंतिम चरण रह गया है, इसमें मऊ जनपद की मऊ सदर सीट पर मतदान होना है। लेकिन इससे पहले सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी के प्रत्याशी और बाहुबली विधायक मुख्तारअंसारी के बेटे अब्बास अंसारी ने एक जनसभा के दौरान विवादित भाषण दिया। इसको लेकर

अब्बास अंसारी पर एफआईआर भी दर्ज हो चुकी है। जनसभा को संबोधित करते हुए अब्बास अंसारी ने कहा कि मैं राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव जी से कह कर आया हूं कि ०६ महीने तक किसी भी अधिकारी की ट्रांसफर या पोस्टिंग नहीं होगी। जो जहां है, वहीं रहने वाला है। पहले हिसाब–किताब होगा। उसके बाद उनके ट्रांसफर पर मुहर लगेगी। उन्होंने आगे भी कहा कि हम बाहुबली हैं। हमें इससे कोई गुरेज नहीं है। मेरे नौजवान साथियों की तरफ कुछ बैल सींग निकाल कर खड़े हैं। समय आने दीजिए खूंटे में यही नहीं बांध दिया तो कहिएगा। अखिलेश यादव से मैंने कहा था कि पहले जिन लोगों ने मुकदमे लगाए हैं उनकी भी जांच पड़ताल कर लिया जाए।

रेलवे ने किया एंटी ट्रेन कोलिजन सिस्टम *कवच* का सफल परीक्षण

नई दिल्ली । भारतीय रेलवे ने आज सिकंदराबाद में एंटी रेल कोलिजन सिस्टम कवच का टेस्ट किया। कवच एक ही ट्रैक पर आमने–सामने से आती दो ट्रेनों को किसी भी परिस्थिति में टकराने से रोकने के लिये भारतीय तरीके से बनाया गया पूर्णतरू भारतीय सिस्टम का नाम है। कवच के ट्रायल के दौरान रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने भी हिस्सा लिया। इस ट्रायल के लिये

एक ट्रेन में रेल मंत्री बैठे थे और एक रेल में रेलवे बोर्ड के चेयरमैन बैठे थे। दोनो ही ट्रेनों को करीब ५० किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से एक दूसरे की और चलाया गया लेकिन बिना ब्रेक दबाए ही दोनों ट्रेनें रुक गईं थी। यही इस सिस्टम कवच की खासियत है। एंटी ट्रेन कोलीजन सिस्टम कवच के कारण एक ट्रैक पर दो ट्रेनें एक दूसरे की ओर आने के बावजूद टकराएंगी नहीं बल्कि सिस्टम के कारण उन दोनों ट्रेनों में खुद ब खुद ब्रेक लग जाएंगे। इस तकनीक से अब भविष्य में होने वाली ट्रेन दुर्घटनाओं को कम किया जा सकेगा। इस प्रणाली को आत्म निर्भर भारत के तहत विकसित किया गया है। आत्मनिर्भर भारत के तहत बनी इस सुरक्षा प्रणाली को कवच नाम दिया गया है। आपको बता दें कि यदि हम इस सिस्टम को विदेश से लाते तो ये सिस्टम बेहद महंगा पड़ता। लेकिन स्वदेश में विकसित की गई ये टेक्नोलॉजी न सिर्फ सस्ती है बल्कि प्रभावी भी है।

कमेंट पर नाराजगी दिखाने पर गयी युवती की जान

छात्रा की गोली मारकर हत्या करने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। सोशली मीडिया पर कमेन्ट करने पर छात्रा के द्वारा नाराजगी दिखाने व सीनियर छात्रों द्वारा समझाने से नाराज छात्र ने गोली मारकर छात्रा की हत्या कर दी। पुलिस ने हत्यारोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

आज इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी जन्मेजय खण्डूरी ने बताया कि गत दिवस ग्राम प्रधान डांडा लखौंड द्वारा जरिये टेलीफोन थानाध्यक्ष रायपुर को सूचना दी गयी कि, सिद्धार्थ लॉ कालेज के पास एक युवक एक युवती को गोली मारकर फरार हो गया है। सूचना पर तत्काल थानाध्यक्ष रायपुर मय पुलिस बल के मौके पर पहुंचे व गम्भीर अवस्था में घायल पडी युवती को अस्पताल पहुंचाया गया। जहां चिकित्सको द्वारा उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने घटना में प्रयुक्त मोटर साइकिल व तमंचा बरामद किया गया। घटना के सम्बन्ध में मृतका के पिता राकेश बंसल की तहरीर पर हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया गया।

आज पुलिस टीम को जानकारी प्राप्त हुई कि हत्या की घटना को अंजाम देने वाले आदित्य तोमर को शिवगंगा एन्क्लेव के निकट स्थित आर्मी हास्टल के पास झाडियों सें बाहर आते हुए देखा गया है। सूचना पर पुलिस टीम द्वारा शिवगंगा एन्क्लेव के आस–पास के क्षेत्र की घेराबंदी करते हुए शिवगंगा एन्क्लेव के समीप से आदित्य तोमर पुत्र स्व. अनिल तोमर को गिरफ्तार कर लिया गया। जिसके कब्जे से पुलिस ने घटना के समय इस्तेमाल किया गया मोबाइल फोन भी बरामद किया गया है। पूछताछ में आदित्य तोमर द्वारा बताया गया कि वह एक माह पूर्व वंशिका द्वारा सोशल मीडिया पर अपनी एक फोटो अपलोड की गयी थी, जिस पर मेरे द्वारा कमेंट किया गया था। जिसको लेकर वंशिका तथा मेरे बीच कहासुनी हो गयी तथा वंशिका द्वारा सीनियर छात्रों से इस सम्बन्ध में मेरी शिकायत की गयी, जिनके द्वारा मेरे परिजनों को इसकी जानकारी दी गयी थी। उसके पश्चात कालेज बन्द हो गया तथा कालेज के खुलने पर शाम को मेरी मुलाकात कालेज के गेट के सामने वंशिका से हुई जिसने मौके पर अपने परिचित सीनियर छात्रों को बुला लिया जिनके द्वारा मुझे डरा धमकाकर मुझसे जबरदस्ती वंशिका के पैर छूकर उससे माफी मगंवाई गयी। इस बात को लेकर मैं आवेश में आ गया और पूर्व से मेरे पास रखे एक तमंचे को लेकर वापस कालेज के पास आया। कालेज के पास ही स्थित दैनिक उपयोग की दुकान में मुझे वंशिका मिली, जहां मैने उसे तंमचा दिखाकर उन लोगों को बुलाने की बात कही। इसी बीच हम दोनो के बीच हुई कहासुनी में मैने वंशिका को गोली मार दी और पकडे जाने के डर से मैं अपनी मोटर साइकिल व तमंचा मौके पर ही छोडकर वहां से फरार हो गया।

बाइक सवारों ने युवती से मोबाइल लूटा

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल सवार दो युवकों ने युवती से मोबाइल लूट लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अलीगढ निवासी आकाक्षां कतुरिया ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां ग्राफिक एरा में पढ रही है। आज जब वह ग्राफिक एरा से सुभाष नगर की तरफ पैदल जा रही थी तभी मोटरसाईकिल पर सवार दो युवक उसके पास आये वह कुछ समझती उससे पहले ही युवक ने उसके हाथ पर झपटा मारकर उसका मोबाइल लूट लिया। उसके शोर मचाने से पहले ही दोनों वहां से फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मंदिर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मन्दिर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार साहबनगर पोस्ट आफिस छिददरवाला निवासी मोहन सिंह नेगी ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह महादेव मन्दिर गया था तथा उसने अपनी मोटरसाईकिल मन्दिर के बाहर खडी की थी। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

युवक का गोली लगा शव मिला, जांच शुरू

❑मौके पर तमंचा व मोबाइल बरामद

संवाददाता

नैनीताल। नैनीताल के मल्लीताल क्षेत्र के आज सुबह गोपाला सदन के कमरे के बाहर एक युवक का शव मिलने से हड़कंप मच गया। मृतक युवक सीने में गोली लगी हुई है। बताया जा रहा है कि युवक ने खुद को तमंचे से गोली मारकर आत्महत्या की है। वहीं सीने में गोली लगने से यह सवाल भी सामने आ रहा है कि युवक ने आत्महत्या की है या उसकी हत्या हुई है। पुलिस को मौके पर मृतक का मोबाइल व तमंचा भी बरामद हुआ है। हालांकि पुलिस जांच में जुटी हुई है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह गोपाला सदन में निवासरत व विजिलेंस विभाग देहरादून में तैनात अनिल पांडे के घर के बाहर एक युवक का शव मिलने पर हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस को पता चला कि मृतक का नाम सौरभ पांडे पुत्र रामलखन पांडे निवासी हनुमानगढ़ राजस्थान है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि युवक एक म्यूजिक एप पर महिला के साथ लगातार संपर्क में था। जिसे कुछ महीने पहले महिला ने युवक को ब्लाक कर दिया था। वहीं पुलिस को यह भी पता चला कि युवक ने महिला के कुछ पैसे भी देने थे। पुलिस के अनुसार मृतक युवक बीते रोज दिन में महिला से मिला था। हांलांकि प्रार्भिक जांच में आत्महत्या का मामला दिख रहा है, लेकिन सीने में गोली लगने पर उसकी हत्या का संदेह भी जताया जा रहा है। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है।

सार्वजनिक सूचना

मेरा विक्रम नम्बर (यू.के. 07टीए–9510) जो कि घर के बाहर खड़ा होता है। 24.2.2022 को उस विक्रम का परमिट कहीं गुम हो गया है। जिसकी संख्या (टैम्पो–4120) है। जिस किसी को भी मिले कृप्या निम्न पते पर पहुंचाने का कष्ट करें।

प्रमोद कुमार प्रजापति
निवासी–69/3 इन्दिरा कालोनी
ब्लाक–3 देहरादून।
मो. 9897294182

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।