



पृष्ठ 4
तचा के लिए
फायदेमंद है विटामिन
और पोषक तत्वों से
भरपूर टमाटर



पृष्ठ 5
सोनाक्षी सिंहा
'दहाड़' को मिली
प्रतिक्रिया से खुश



- देहरादून
- वर्ष 31
- अंक 52
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

विद्वत्ता अच्छे दिनों में आभूषण,
विपत्ति में सहायक और बुढ़ापे में
संचित धन है।

— हितोपदेश

दूनवेली मेल

आर.एन.आई.- 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएचीपी से मान्यता प्राप्त

नारी शक्ति उत्सव के रूप में मनाए जाएंगे नवरात्रि

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तर प्रदेश की तर्ज पर अब उत्तराखण्ड सरकार द्वारा भी चैत्र नवरात्रों को नारी शक्ति उत्सव के रूप में मनाए जाने का फैसला किया गया है। राज्य संस्कृति विभाग द्वारा इस अवसर पर आयोजित किए जाने वाले कार्यक्रमों के लिए सभी जिलाधिकारियों को एक-एक लाख रुपये की धनराशि अवमुक्त की गई है।

इस आशय की जानकारी संस्कृति विभाग के सचिव हरिशचंद्र द्वारा देते हुए बताया गया है। 22 मार्च से शुरू हो रहे चैत्र नवरात्रों के अवसर पर राज्य के सभी जिलों में देवी मंदिरों और शक्तिपीठों में विशेष आयोजन किए जाने प्रस्तावित है। जिसके आयोजनों के लिए सभी जिलाधिकारियों को जनपद विकासखण्ड स्तर पर आयोजनों के लिए समितियां बनाने के निर्देश दिए हैं। जिनके माध्यम से स्थानीय कलाकारों व गायकों द्वारा दुर्गा सप्तसती, देवी जागरण तथा रामचरितमानस पाठ के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। तथा जिला सूचना



अधिकारी के द्वारा इनके प्रचार-प्रसार का काम किया जाएगा। इन कार्यक्रमों में विशेष रूप से महिलाओं और बालिकाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने के आदेश दिए गए हैं।

इन कार्यक्रमों और आयोजनों के बारे में बाल एवं महिला विकास मंत्री रेखा आर्य का कहना है कि यह मातृशक्ति के जागरण का एक अच्छा प्रयास है। उनका कहना है कि महिलाओं व बालिकाओं में इससे अपनी संस्कृति के

प्रति जागरूकता बढ़ेगी। उधर भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कहना है कि नवरात्रि मातृशक्ति के सम्मान का उत्सव है। नवरात्रि में सभी देशवासियों द्वारा मातृशक्ति की पूजा की जाती है। नवरात्रि के दौरान पूजा-पाठ, शक्ति आराधना से नकारात्मकता दूर होती है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। यह नारी शक्ति उत्सव, मातृ शक्ति का सम्मान है। उनका कहना है कि हमारी संस्कृति और ग्रंथों में नारी शक्ति व सम्मान के बारे में कहा जाता है कि जहां नारी पूजा होती है वहां देवताओं का वास होता है।

उल्लेखनीय है कि इससे पूर्व यूपी की योगी सरकार द्वारा भी नवरात्रि पर दुर्गा सप्तसती पाठ व अखंड रामायण पाठ के आयोजनों के लिए एक-एक लाख रुपये की राशि सभी जिलों को आवंटित की गई है। जिसे लेकर यह सवाल उड़े थे कि क्या सरकार अब सभी धर्मों के धर्मिक उत्सव के लिए इसी तरह अनुदान दिया करेगी?

नशा मुक्ति केन्द्र में युवक की सदिग्द मौत, जांच में जुटी पुलिस

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून के एक नशा मुक्ति केन्द्र में एक युवक की सदिग्द मौत का मामला सामने आया है। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। परिजनों का आरोप है कि नशा मुक्ति केन्द्र में हुई पिटायी के कारण युवक की जान गयी है। बहरहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है।



जिससे वह शारीरिक और मानसिक रूप से काफी परेशान रहा। आरोप है कि मृतक के शरीर में कई तरह के प्रताड़ित करने के निशान गवाही दे रहे हैं कि मौत से पहले उसके साथ काफी जोर जबरदस्ती की गई थी। फिलहाल पुलिस आरोपों के तहत नशा मुक्ति केन्द्र संचालकों और अन्य लोगों से पूछताछ कर कार्रवाई में जुटी हुई है। फिलहाल मौत का कारण पूरी तरह से स्पष्ट नहीं है। बताया जा रहा है कि 12 मार्च को नशे से ग्रस्त युवक मुआद अली को शिमला बाईपास स्थित नशा मुक्ति केन्द्र में भर्ती कराया गया था। पुलिस ने मृतक का शव का पंचनामा भर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। पुलिस के अनुसार पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत का सही कारण स्पष्ट हो पाएगा।

मामले में परिजनों का आरोप है कि

मृतक मुराद अली को नशा मुक्ति केन्द्र

बालों ने शारीरिक रूप से प्रताड़ित किया।

उसके हाथ पैर इस कदर बांध दिए गए।

अमृतपाल सिंह के चाचा और ड्राइवर ने धाने में किया सरेंडर



कि डीआईजी स्तर का एक अधिकारी अमृतपाल सिंह के सरेंडर किए हुए चाचा से लगातार नेगोशिएट कर रहे हैं ताकि अमृतपाल सिंह भी उनकी तरह सरेंडर कर दे। ऐसे में सरेंडर के बाद पुलिस ने अमृतपाल सिंह के चाचा हरजीत सिंह के पास से 32 बोर का पिस्तौर और एक लाख रुपए कैश भी बारामद किया है। बता दें कि पंजाब पुलिस ने अब तक 112 लोगों को गिरफ्तार किया है जो किसी न किसी तरीके से खालिस्तान समर्थक अमृतपाल सिंह से जुड़े हैं। पुलिस द्वारा 18 मार्च को शुरू की गई कार्रवाई 19 मार्च को भी जारी थी और ऐसे में पुलिस खालिस्तान समर्थक अमृतपाल सिंह को पकड़ने के लिए अपना सर्च ऑपरेशन और भी तेज कर दिया है।

मोदी-ममता में राहुल गांधी की छवि खराब करने की डील हुई है: कांग्रेस

नई दिल्ली। कांग्रेस पार्टी ने पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री और तृणमूल प्रमुख ममता बनर्जी के उस बयान की तीखी आलोचना की है, जिसमें ममता बनर्जी ने कहा था कि राहुल गांधी आने वाले लोकसभा चुनाव में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की असल टीआरपी होंगे। ममता बनर्जी के बयान पर तमतमाई कांग्रेस की ओर से लोकसभा में कांग्रेस की अगुवाई करने वाले अधीराजन चौधरी ने पलटवार करते हुए आरोप लगा दिया है कि ममता बनर्जी केंद्रीय जांच एजेंसियों के भय से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सामने समर्पण कर चुकी हैं और इसी कारण वो राहुल गांधी के बारे में ऐसी बात कह रही हैं। पीएम मोदी और ममता दीदी में राहुल गांधी और कांग्रेस की छवि खराब करने के लेकर डील हुई है। चूंकि ममता बनर्जी ईडी-सीबीआई के छापे से खुद को बचाना चाहती है इसलिए वह कांग्रेस के खिलाफ ऐसा कह रही है क्योंकि इससे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी खुश होंगे।

ममता बनर्जी ने मुरिंदाबाद जिले के तृणमूल नेताओं से कहा था, श्वाजपा की मंशा है कि राहुल गांधी लोकसभा चुनाव में विपक्षी नेता के तौर पर उभरें और यही कारण है भाजपा नेता संसद को चलने नहीं दे रही है और अगर राहुल गांधी ऐसे नेता बने रहे तो यह सच भी है कि फिर कोई भी नरेंद्र मोदी को नहीं हरा पाएगा क्योंकि राहुल गांधी ही नरेंद्र मोदी की सबसे बड़ी टीआरपी हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

अलगाववाद की आग

यह विडंबना ही है कि जब देश के नेता आजादी के 75 साल पूरे होने पर अमृत काल का ढोल पीट रहे हैं तब अमृतपाल जैसे अराजक तत्व न सिर्फ देश की सत्ता को अपितु देश की एकता और अखंडता को चुनौती दे रहे हैं। पंजाब की धरती से एक बार फिर खालिस्तान समर्थकों द्वारा वारिस ए पंजाब दे, के अध्यक्ष अमृतपाल के नेतृत्व में अपने एक समर्थक को छुड़ाने के लिए अजनाला थाने पर हमला किया गया और देश तथा सरकार के खिलाफ विष वमन किया जा रहा है वह एक बार फिर देश को अराजकता की आग में झोंकने वाला है। बीते तीन-चार दिनों से हरकत में आए शासन-प्रशासन ने अब इन अराजक तत्वों की धरपकड़ शुरू जरूर की गई है लेकिन अमृतपाल और उसके समर्थकों पर देर से की जाने वाली इस कार्रवाई पर सवाल उठने भी लाजपी है क्योंकि इनके बारे में जो जानकारियां सामने आ रही हैं वह न सिर्फ चौकाने वाली है बल्कि बड़े खतरे का संकेत है। इन खालिस्तान समर्थकों को विदेशों से होने वाली फॉर्डिंग और आई एस आई से कनेक्शन के सबूत मिलने के बाद यह साफ हो गया है कि खतरा कोई मामूली नहीं है। भले ही अमृतपाल के समर्थक मुट्ठी भर लोग हो, आम नागरिकों का उन्हें कोई समर्थन प्राप्त न हो लेकिन कुछ दिन पहले दुर्बई से लौटा एक ट्रक ड्राइवर अमृतपाल, अमृतपाल से भिंडरवाला कैसे बन गया और देश की सुरक्षा एजेंसियां और पुलिस प्रशासन को इसकी भनक क्यों नहीं लग सकी यह एक बड़ा सवाल है। पंजाब पुलिस जो उसके 100 समर्थकों को गिरफ्तार कर चुकी है, भारी संख्या में असलाह बरामद कर चुकी है अमृतपाल को क्यों नहीं पकड़ पाई यह भी एक बड़ा सवाल है। देशवासी 1980 से लेकर 1995 तक के उस काले दौर को कभी नहीं भूल सकते जब पंजाब में अलगाववाद की आग लगी हुई थी और पंजाब धू-धू कर जल रहा था। इस दौर में न सिर्फ 1746 पुलिसकर्मियों को अपनी शहादत देनी पड़ी थी बल्कि पुलिस कार्रवाई में 8090 लोगों की जाने चली गई इस दौर में 21 हजार से अधिक मौतें हुईं। यही नहीं हमने इसी दौर में स्वर्ण मंदिर पर ब्लूस्टार जैसे बड़े ऑपरेशन भी देखें और स्वर्णीय प्रधानमंत्री ईंदिरा गांधी की हत्या भी, जब उनके ही सुरक्षाकर्मियों ने ताबड़ोड़ गोलियां बरसा कर देश को हिंसा की भट्टी में झोंक दिया गया था। आज कोई भी नहीं चाहता है कि फिर उस दौर को दोहराया जाए इसमें कोई संदेह नहीं है कि देश की अस्मिता और एकता को चुनौती देने वाली कोई भी ताकत वह चाहे कितनी भी बड़ी क्यों न हो कभी अपने मंसूबों में कामयाब नहीं हो सकती है लेकिन देश के किसी भी हिस्से और प्रांत में अलगाववादी हिंसा भड़काने या फिर लोगों को बहकाने में कामयाब हो जाते हैं तो इससे समाज में अराजकता का जो माहौल पैदा हो जाता है वह राष्ट्र के विकास में बहुत बड़ी बाधा बन जाता है। पंजाब जो पाकिस्तान जैसे देश की सीमाओं से लगता है वैसे भी राष्ट्रीय सुरक्षा के लिहाज से अति संवेदनशील है लेकिन अगर पंजाब के युवा ही आई एस आई के चंगुल में फंस जाए तो यह चुनौती और भी बड़ी हो जाती है। भले ही अभी अमृतपाल जो पुलिस की गिरफ्त से बाहर छूटिए गांधी की हत्या का हवाला देकर हश्र की बात कर रहा हो लेकिन उसका क्या हश्र होगा यह समय ही बताएगा।

मकान से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड़कर वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गांधी ग्राम निवासी शेख रफीक ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज करते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह घर पहुंचा तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ये त्रिंशति त्रयम्परो देवासो बर्हिरासदन्।
विदन्नह द्वितासन्।

(ऋग्वेद ८-२८-१)

३३ देवता हमारा लौकिक और आध्यात्मिक विकास करें। इन ३३ देवताओं में सम्मिलित हैं: ८ वसु (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, सूर्य, चंद्र और तारे), ११ रुद्र (१० प्राणिक ऊर्जा और आत्मा), १२ आदित्य (राशि में सूर्य के १२ चरण), ब्रह्मांड ऊर्जा और प्रजापति। (३३ कोटि यानी कि ३३ प्रकार के, ना कि ३३ करोड़।)

33 Devta bless us with worldly and spiritual development. These 33 Devta include: 8 Vasus (earth, water, fire, air, sky, sun, moon, and stars), 11 Rudra (10 pranic energies and the soul), 12 Aditya (12 stages of the sun in a zodiac), cosmic energy, and Prajapati. (Rig Ved 8-28-1)

मुनस्यारी को शहद का हृष्ब बनाने की मर्तोलिया की मुहिम रंग ला रही है

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी। चीन सीमा पर बसे मुनस्यारी को हिमालय क्षेत्र के शहद का हृष्ब बनाने की जिपंस जगत मर्तोलिया की मुहिम रंग लाने लग गई है। मुख्यमंत्री बी-एडीपी योजना के अंतर्गत इसके लिए 21 लाख रुपए स्थीकृत कर दिया गया है। इस साल दस गांवों को इस योजना के लिए लिया गया है। जिपंस मर्तोलिया ने जिलाधिकारी रीना जोशी, मुख्य विकास अधिकारी वरुण चौधरी का आभार व्यक्त किया।

वर्ष भर विभिन्न प्रकार के फूलों की प्रचुरता वाले इस क्षेत्र में मधुमक्खी पालन किया जाता है। मैलीफैरा प्रजाति को लाकर यहां प्रयोग किए जाने की आवश्यकता है। क्षेत्र में कुछ परिवारों द्वारा इंडिका प्रजाति की मधुमक्खी से शहद पैदा किया जा रहा है। स्थानीय बाजार में शहद 800 रुपए किलो खरीदा जा रहा है।



उच्च हिमालय क्षेत्र में बसे इस क्षेत्र का शहद औषधीय गुणों से भरपूर होता है। जिसकी भारत ही नहीं विदेशों की भूमि में मांग है।

जिपंस जगत मर्तोलिया ने कहा जिला पंचायत वार्ड के 25 ग्राम पंचायतों को इस योजना के लिए चयनित किया गया है। पहले चरण में ग्राम पंचायत धापा, तल्ला दुम्पर, दरकोट, दरांती, खसियाबाड़ा, सेरा सुराईधार, पापड़ी, जैती, बर्नियागांव को चयनित किया गया है।

उन्होंने बताया कि पहले चरण में उत्तराखण्ड सरकार के उपक्रम उत्तराखण्ड के दो किलो शहद प्राप्त किया जा सकता है।

जिपंस जगत मर्तोलिया ने कहा कि मधुमक्खी का पालन किया जाता है। मैलीफैरा प्रजाति को लाकर यहां प्रयोग किए जाने की आवश्यकता है। क्षेत्र में कुछ परिवारों द्वारा इंडिका प्रजाति की मधुमक्खी से शहद पैदा किया जा रहा है।

शहद विशेषज्ञ हरीश जोशी ने बताया कि मुनस्यारी में फूलों की पैदावार अच्छी होने पर एक आठ कालोंनी वाले बाक्स से प्रतिमाह दो किलो शहद प्राप्त किया जा सकता है। जिपंस जगत मर्तोलिया ने कहा कि हमारी योजना है कि हम मुनस्यारी हनि के नाम से इसकी ब्रॉडिंग करेंगे। इससे क्षेत्र में आजीविका संवर्धन के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य होगा।

शिक्षिका की गलत नियुक्ति पर प्रधानाचार्य सहित सात पर मुकदमा

देहरादून (स)। फर्जी दस्तावेजों के सहारे कालेज में नियुक्ति पाने पर पुलिस ने प्रधानाचार्य सहित सात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार भण्डारी बाग निवासी मयूर गुप्ता ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने तिलक रोड स्थित महावीर जैन कन्या पाठशाला से सूचना के अधिकार में वहां पर नियुक्त अध्यापिका बीना देवी से सम्बन्धित सूचना मांगी तो पता चला कि कालेज की प्रबंध कार्यकारिणी के सदस्यों ने बीना देवी को सहायक अध्यापिका प्राइमरी अनुभाग में 20 अप्रैल 2016 में नियुक्ति दी थी। नियुक्ति के दौरान बीना देवी ने जो दस्तावेज पेश किये थे उसमें बीएड की अंकताकिला में बीना देवी के पिता का पता का नाम रामगोपाल था तथा अन्य शैक्षिक दस्तावेजों में पिता का नाम ईश्वर दयाल गुप्ता अंकित है। जोकि पूरी तरह से फर्जी दस्तावेज थे और कालेज प्रबंध समिति ने बीना देवी द्वारा दिये गये शैक्षिक प्रमाणों पर्याप्त नहीं हैं। जिसके चलते पुलिस ने कालेज की प्रबंध के श्रीमती ममलेश जैन, अध्यक्ष संजय जैन, प्रधानाचार्य श्रीमती सेनू जैन, कोषाध्यक्ष रजनी जैन, सदस्य ममता जैन, दिनेश जैन व अध्यापिका बीना देवी के खिलाफ धोखाधड़ी सहित विभिन्न धाराओं में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जीवन कर्म का पर्याय है: शिव प्रसाद ममगाई



के सिद्धांत जिस तत्व में मानने की व्यवस्था है। वही सनातन धर्म है हमारा चित चंसार व आत्मा के बीच का सेतु है जो विषय वासना की पूर्ति के साथ है दूसरी ओर चित जड़ है यह आत्मा के प्रकाश से प्रकाशित होता है यह चेतन आत्मा सूक्ष्म है अतः प्रवर्ति सदैव दिखती है जब योगी को समाधि अवस्था में प्रकृति पुरुष का भेद स्पष्ट हो तब वह निज स्वरूप आत्मा की ओर प्रवर्त होता है प्रकृति को अपने से सदा विदा करना ही उसकी कैवल्य अवस्था है वह प्रकृति के दास से उसका स्वामी बन जाता है उससे वह विषयों की ओर आकर्षित होता था वह छोड़कर आत्मानंद की ओर अभिमुख होता है जीवन से क्रोध रुपी क्रिया को व्यर्थ गवाने पर पाप व अर्जित करने पर सुखा नुभूति होती है अहिंशा

खाएं ये चीजें, नहीं होगा सर्दी-जुकाम और वायरल फीवर

मौसम के बदलते ही कई लोगों को अलर्जी, वायरल फीवर और सर्दी-जुकाम की समस्या होने लगती है। फरवरी और मार्च का महीने में सर्दी भाग रही होती है और गर्मी की शुरुआत होने लगती है। तापमान में भी अंतर नजर आने लगता है। ऐसे में शरीर को विभिन्न प्रकार के इंफेक्शन से बचाना जरूरी हो जाता है। दरअसल शरीर पर मौसम का प्रभाव सबसे पहले पड़ता है।

इस समय अधिकतर लोग बुखार, एलर्जी, सर्दी-जुकाम और खांसी से पीड़ित हो जाते हैं। ऐसे में हेल्दी खाने पर विशेष ध्यान देना जरूरी होता है। आपकी डाइट ही आपकी सुक्ष्मा कर सकता है। आइए आपको बताते हैं इस मौसम में किन चीजों का सेवन करने से आप अपने आप को इंफेक्शन से बचा सकते हैं।

विटामिन सी का सेवन करें

इस बदलते मौसम में विटामिन सी का सेवन करना बहुत जरूरी होता है। विटामिन सी एक पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। यह शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है। विटामिन सी भरपूर मात्रा में खाने से सर्दी-जुकाम की समस्या कम होती है। विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे संबर, बेल, मिर्च, अंगूर, कीवी, अमरुद, और स्ट्रॉबेरी को अपने डाइट में जरूर शामिल करें।

मसाले करेंगे मदद

इस मौसम में हल्दी, अदरक, लहसुन, अजवायन, दालचीनी, लौंग, जीरा, तुलसी और पुदीना का सेवन जरूर करना चाहिए। ये मसाले कई तरह की बीमारियों को दूर रखने में मदद करते हैं। ये मसाले एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरे होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करते हैं। इस मौसम में चाय, सूप और सलाद को भी अपनी डाइट में शामिल जरूर करें।

खूब नट्स खाएं

नट्स सबसे अधिक पौष्टिक खाद्य पदार्थों में से एक हैं। ज्यादातर लोग वजन घटाने के लिए इन्हें अपनी डाइट में शामिल करते हैं। बादाम, अखोरोट और पिस्ता जैसे नट्स को मौसम के बदलाव के दौरान जरूर खाना चाहिए। ये आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। ये नट्स विटामिन ई से भरपूर होते हैं, जो विटामिन सी की तरह ही एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है। यह इंफेक्शन को दूर रखने के काम आते हैं।

हरी सब्जियों को डाइट में करें शामिल

इस समय पालक, सरसों के पत्ते, मेथी के पत्ते और बथुआ को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। पत्तेदार हरी सब्जियां लोगों को बीमारियों से दूर रखती हैं। ये इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाती हैं। इन सब्जियों में विटामिन, खनिज और फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। इस मौसम में आप ग्रीन स्पूटी, सूप, स्टू या सलाद का विकल्प चुन सकते हैं।

रोजाना करेंगे ये योगासन तो नहीं झड़ेंगे बाल

योग शरीर और स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक माना जाता है। वजन कम करने, शरीर को दुरुस्त रखने के लिए अक्सर योग करने की सलाह दी जाती है। योग पर कई रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि योग कई समस्याओं और बीमारियों को जड़ से खत्म करने में सक्षम है। योग के इन्हीं फायदों से दुनिया को रूबरू करने के लिए हर साल 1 मार्च से 7 मार्च तक अंतरराष्ट्रीय योग सप्ताह मनाया जाता है।

योग जितना सेहत के लिए लाभदायक है उतना ही बालों की समस्याओं के इलाज में भी सहायक साबित हो सकता है। अंतरराष्ट्रीय योग सप्ताह के मौके पर हम आपको बताने जा रहे हैं उन 3 योगासन के बारे में जिन्हें नियमित तौर पर करके आप झड़ते बालों, रुखे बालों से छुटकारा पा सकते हैं।

उत्तानपादासन

उत्तानपादासन करने से शरीर की थकान को दूर हो जाती है। नियमित तौर पर योग का ये आसन करने से टूटते हुए बालों से छुटकारा मिल सकता है। इसके साथ ही महिलाओं को पीरियाइट्स में होने वाले दर्द में भी उत्तानपादासन करने से राहत मिल सकती है।

अधो मुखा स्वासन

अधो मुखा स्वासन नियमित तौर पर करने से शरीर में ब्लड का फलों सही रहता है। जिन लोगों को अधिकतर सर्दी, खांसी, बुखार जैसी समस्याएं होती हैं उन्हें भी अधो मुखा स्वासन करने से छुटकारा मिल सकता है।

वज्रासन

जहां योग के ज्यादातर आसन सुबह खाली पेट करने की सलाह दी जाती है। वहीं, वज्रासन को खाना खाने के बाद भी किया जा सकता है। यह आसन आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। रोजाना 15 मिनट इस योगासन को करने से बालों के झड़ने की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। बालों की समस्या के अलावा ये योगासन उन लोगों के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है जो वजन कम करना चाहते हैं।

अपानासन

नियमित तौर पर अपानासन करने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। इस आसन को करने से शरीर के जहरीले पदार्थ बाहर निकलते हैं और शरीर शुद्ध हो जाता है। शरीर से जहरीले पदार्थ बाहर निकलने से बालों से संबंधित हर समस्या से छुटकारा मिल सकता है। अगर, आपको बालों की समस्या है तो योग के सभी आसनों को डॉक्टरों की सलाह लेने के बाद ही करें।

खतरनाक हो सकता है क्रॉस लेग करके बैठना

कई हेल्थ स्टडीज में यह बात सामने आ चुकी है कि एक के ऊपर एक पैर रखकर बैठने से हमारी नर्व्स पर दबाव पड़ता है, इस कारण हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इसलिए बीपी के मरीजों को इस पॉजिशन में बैठने से बचना चाहिए। साथ ही जिन लोगों को बीपी की दिक्कत नहीं है, उन्हें भी लंबे समय तक इस पॉजिशन में नहीं बैठना चाहिए।

क्रॉस लेग करके बैठने से केवल ब्लड प्रेशर पर असर नहीं पड़ता बल्कि ब्लड सर्कुलेशन भी डिस्टर्ब होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप जब एक पैर के ऊपर दूसरा पैर रखकर बैठते हैं तो दोनों पैरों में ब्लड सर्कुलेशन एक समान नहीं हो पाता है। इस कारण पैरों में सुन्दर या झंझनाहट की समस्या होने लगती है।

क्रॉस लेग करके बैठने में हमारी पेल्विक मसल्स इंबैलंस हो सकती हैं। क्योंकि हर दिन कई-कई घंटे इस स्थिति में बैठने पर हमारी थाइज में रिंचाव, सूजन, सुन्दर या दुखन की समस्या हो सकती है।

एक ही जगह पर और खासतौर पर ऑफिस में कूर्सी पर 8 से 9 घंटे रोज क्रॉस लेग करके बैठने से पैरों के जॉइंट पेन की समस्या हो सकती है। कई बार हम समझ नहीं पाते हैं कि वॉक, एक्सर्साइज और यग करने के बाद भी हमारे जॉइंट्स में दर्द क्यों हो रहा है। तो इस दर्द की वजह कुछ और नहीं बल्कि हमारा क्रॉस लेग पॉश्टर होती है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप विकिंग ऑवर्स के दौरान बीच-बीच में अपनी सीट से उठते रहें।

क्या आपको भी उठते-बैठते वक्त कमर के निचले हिस्से में दर्द होता है? या



जकड़न का अहसास होता है? अगर इस सवाल के जवाब आप हाँ में दे रहे हैं तो आपको अपने बैठने के तरीके में सुधार करने की जरूरत है। आज से ही क्रॉस लेग पॉजिशन में बैठना बंद कर दें।

क्रॉस लेग करके बैठने की एक दूसरी वजह यह भी बताई जाता है कि इस मुद्रा में लंबे समय तक बैठने पर पॉल्सी या पेरोनियल नर्व पैरालिसिस की समस्या हो सकती है। अगर कोई व्यक्ति हर रोज कई घंटे इस स्थिति में बैठता है तो उसकी नर्व्स डैमेज हो सकती है।

अगर हम लगातार एक जगह पर क्रॉस लेग पॉजिशन में बैठते रहते हैं और हमें पहले से ही हाई बीपी की दिक्कत हो तो घंटों तक इस तरह बैठे रहना हमारी हालत को और अधिक बिगाड़ सकता है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप विकिंग ऑवर्स के दौरान बीच-बीच में अपनी सीट से उठते रहें।

ऑफिस में सिटिंग जॉब है तो जाहिर क्रॉस लेग करके बैठने से उठते रहते हैं।

तौर पर आपको बैठना ही पड़ेगा। लेकिन अगर आप सेहत से जुड़ी हर तरह की समस्या से बचना चाहते हैं तो बीच-बीच में सीट से ब्रेक लंबे रहें। कम से कम हर 45 मिनट बाद 5 मिनट का ब्रेक जरूर लें।

एक ही सीट या जगह पर कई घंटे रोज बैठने के दौरान आप थोड़े-थोड़े समय बाद अपनी सिटिंग पॉजिशन चेंज करते रहें। बीच-बीच में सीट से खड़े होकर फिर बैठ जाएं। ऐसा करने से ना केवल बॉडी में मूवमेंट बना रहता है बल्कि थकान भी होती है।

आपको लग रहा होगा कि सीट से बीच-बीच में उठने पर आखिर थकान कैस कम हो सकती है? तो इस सवाल का जवाब एक्सपर्ट्स इस तरह देते हैं कि जब हम काफी देर बैठने के बाद खड़े होते हैं तो हमारा ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाता है। इससे बॉडी में ऑक्सीजन लेवल भी बढ़ता है और हम ताजी का अनुभव करते हैं।

क्रैनबेरीज को शामिल किया जाए तो दिल से जुड़ी बीमारी होने का खतरा काफी कम हो जाता है। साथ ही साथ ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रखने में मदद मिलती है।

कलेस्ट्रॉल की समस्या होगी दूर

क्रैनबेरीज का सेवन करने से

शादी करने और मां बनने पर रिधिमा पंडित ने कह दी बड़ी बात

बहू हमारी रजनीकांत में सुपर ह्यूमनॉइड रोबोट के रूप में फेमस होने वाली रिधिमा पंडित ने पिछले साल सितंबर में अपने एस फ्रीज किए थे। जब कहती हैं कि उन्हें अपने फैसले पर गर्व है क्योंकि उसके बाद उनके कई दोस्त इस प्रक्रिया में शामिल हो रहे हैं। रिधिमा पंडित का मानना है कि उन्होंने अपने जीवन का सबसे अच्छा निर्णय पिछले साल सितंबर में लिया था, जब उन्होंने अपने एस फ्रीज किए थे। वह कहती हैं, मैं आजाद महसूस कर रही हूं। मेरे दिमाग में लंबे समय से एस फ्रीज करने की बात चल रही थी और सितंबर में इसके साथ आगे बढ़ा सही लगा, क्योंकि मेरे पास अपने असाइनमेंट के बीच एक महीने का समय था। इसके लिए तैयारी करने और इससे उबरने के लिए यह एक सही फैसला था। इस प्रक्रिया में बेस्ट डॉक्टरों ने मेरा मार्गदर्शन किया।



उनका परिवार, खासकर उनकी दिवंगत मां उनके फैसले का समर्थन कर रही थीं। रिधिमा कहती हैं, मेरा परिवार बेहद डेवलप है और इससे भी ज्यादा मेरी मां। मुझे उसके साथ इस बात पर चर्चा करना याद है। जब मैंने उनसे पूछा कि क्या मैं शादी नहीं करना चाहती, सही आदमी नहीं मिला, या काम पर ध्यान था लेकिन बच्चा पैदा करने के लिए तरस रही थी, तो क्या वह इसके लिए पहले से तैयारी कर लेंगी और उन्होंने जबाब दिया, बेशक, बस इसके लिए जाएं और मुझे उम्मीद है कि आप इसके साथ लोगों को प्रेरित कर सकते हैं। मुझे अपने फैसले पर गर्व है क्योंकि इस प्रक्रिया के लिए बहुत सारे दोस्त जा रहे हैं।

कई लोगों का मानना है कि इस तरह के कदम वे लोग उठाते हैं जो शादी और मदरहुड से ज्यादा करियर और लाइफस्टाइल को प्राथमिकता देते हैं। रिधिमा, जो अपने शुरुआती 30 के दशक में है, कहती हैं, एक महिला हमेशा इन सवालों से घिरी रहती है कि वह मातृत्व और काम कैसे संभालेगी, लेकिन कोई भी पुरुष से इस बारे में नहीं पूछता। लोग पेशे के बाबूजूद महत्वाकांक्षी हैं, इसलिए एक्ट्रेस को अपने करियर पर ध्यान देने और मां बनने में देरी के लिए दोष नहीं देना चाहिए।

बहू हमारी रजनीकांत, खतरों के खिलाड़ी 9 और हैवान जैसे टीवी शो में नजर आ चुकीं एक्ट्रेस ने कहा कि उनके एस फ्रीज करने का मतलब यह नहीं है कि वह शादी को टालना चाहती हैं। वह कहती हैं, अभी मेरा कोई साथी नहीं है। इसलिए बाद में पछताने के बजाय इस पर आगे बढ़ा सही समझा। सबसे जरूरी कारण एक महिला का सीमित प्रजनन समय है और मुझे बच्चा पैदा करने के लिए शादी करने का दबाव महसूस नहीं करना है। बेशक, मैं स्वाभाविक रूप से भी प्रेरित होना चाहूंगी। लेकिन भगवान न करे, अगर ऐसा नहीं होता है, तो मेरे पास यह ऑप्शन है।

वह आगे कहती हैं, मैं शादी को एक संस्था के रूप में मानती हूं और एक दिन ये करना चाहूंगी। मेरी 93 साल की दादी मेरी शादी को लेकर जुनूनी हैं। जब मैंने उन्हें प्रक्रिया के बारे में बताया तो वह विश्वास नहीं कर सकीं लेकिन इस कदम को उठाने के लिए डॉक्टर्स ने मेरी सराहना की। एक्ट्रेस को अपने खाने का ध्यान रखना था और एक स्वस्थ लाइफस्टाइल को बनाए रखना था। उन्होंने कहा, मुझे प्रक्रिया से पहले कुछ महीनों के लिए विटामिन की गोलियां और लगभग 10 दिनों के लिए हार्मोनल इंजेक्शन लेने पड़े। अंतिम दिन जब मुझे एक साथ पांच शॉट लेने थे तो यह थोड़ा अचंभित करने वाला था लेकिन मुझे पता था कि सब कुछ इसके लायक था। मुझे अपने जीवन और लाइफस्टाइल में वापस आने में एक सासाह से अधिक का समय लगा।

कार्तिक आर्यन पहुंचे न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वायर

बॉलीवुड अभिनेता कार्तिक आर्यन पहली बार न्यूयॉर्क पहुंचे और यहां तक कि टाइम्स स्क्वायर पर भी नजर आए। कार्तिक ने इंस्टाग्राम पर बिंग एप्ल में जाने की अपनी एक तस्वीर साझा की। क्लिप में, प्रशंसकों का एक समूह कार्तिक का अभिवादन करते हुए और यहां तक कि उन पर फिल्म गए गानों के हुक्स्टेप्स करते हुए भी दिखाई दे रहा है। उन्होंने कैशन दियां न्यूयॉर्क शहर के टाइम्स स्क्वायर पर गवालियर बॉय, सभी प्रशंसकों को मुझे इनता प्यार देने के लिए धन्यवाद और शहर में मेरी पहली यात्रा को यादगार बना दिया। यू हैब माई हार्ट। काम के मोर्चे पर कार्तिक, जिन्हें हाल ही में शहजादा में देखा गया, अगली बार सत्य प्रेम की कथा और भूल भुलाया की तीसरी किस्त सहित कई फिल्मों में दिखाई देंगे। उनके पास आशिकी 3 और कबीर खान की अनटाइटल्ड अगली फिल्म भी 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 व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो साध्य दैनिक दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

त्वचा के लिए फायदेमंद है विटामिन और पोषक तत्वों से भरपूर ट्माटर

जब त्वचा की देखभाल की बात आती है, तो आपको स्वस्थ और चमकदार त्वचा देने वाली सामग्री की तलाश में दूर-दूर जाने की ज़रूरत नहीं है। लगभग हर रसोई में आसानी से उपलब्ध और सभी को पसंद आने वाला ट्माटर त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कई त्वचा-लाभदायक विटामिन और पोषक तत्व होते हैं जो आपको अपने सपनों की त्वचा दे सकते हैं। लाइकोपीन से भरपूर, ट्माटर में पाया जाने वाला एक एंटीऑक्सीडेंट, यह क्षतिग्रस्त त्वचा की मरम्मत कर सकता है और इसकी प्राकृतिक, स्वस्थ चमक को बहाल कर सकता है। इसके अम्लीय और क्षैतिग्रस्त त्वचा की मरम्मत करने के लिए एक उत्कृष्ट सामग्री बनती है।

तेल कम करें

ट्माटर त्वचा को कई तरह से लाभ पहुंचाता है, यह सबसे लोकप्रिय है। तैलीय और मुहांसे वाली त्वचा वालों में अत्यधिक तेल उत्पादन एक आम चिंता है। यह समग्र रूप में बाधा डाल सकता है और साथ ही आपके मेकअप को जगह पर रखना मुश्किल बना सकता है। अगर आप अपने चेहरे से तेल सोख कर थक चुके हैं तो इस प्राकृतिक तरीके को आजमाएं जिसमें ट्माटर का इस्तेमाल शामिल है।

कैसे करें उपयोग

एक ट्माटर को आधा कटें और इस पूरे चेहरे पर मलें। इसे 10-15 मिनट के लिए लगा रहने दें और फिर चिकनी, मुलायम और मैट जैसी दिखने वाली त्वचा पाने के लिए क्लिप की जड़ तक पहुंचना महत्वपूर्ण है, कभी-कभी इससे छुटकारा पाने के लिए ट्माटर के फायदों को भी इस्तेमाल किया जा सकता है। ट्माटर में ढीप कर्लींजिंग एजेंट होते हैं और जैसा कि ऊपर बताया गया है, यह त्वचा के पीएच स्टर को भी ठीक करता है, इसलिए यह ब्रेकआउट को बहुत अच्छी तरह से रोक सकता है और मुहांसों को कम कर सकता है।

कैसे करें उपयोग

एक ट्माटर से गोला निकाल लें और उसमें टी ट्री एसेंसियल ऑयल की कुछ बूंदें मिलाएं और पूरे चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें फिर धो लों। अपनी मुहांसे वाली त्वचा का इलाज करने



के लिए सासाह में दो से तीन बार दोहराएं। त्वचा में निखार लाता है

जो लोग एक अच्छे स्किनकेयर रूटीन का पालन नहीं करते हैं या सनस्क्रीन लगाना छोड़ देते हैं, वे पा सकते हैं कि उनकी त्वचा सुस्त और असमान दिखती है। ट्माटर को एक्सफोलिएट करते हैं।

कैसे करें उपयोग

आपने ट्माटर के गूदे में चीनी मिलाकर अपनी त्वचा पर लगाने के बारे में सुना होगा, हमारा सुझाव है कि आप इसे केवल बॉडी स्क्रब के रूप में उपयोग करें। आपके चेहरे की त्वचा संवेदनशील होती है और चीनी के दानों से आसानी से चिढ़ सकती है। चेहरे की त्वचा के लिए ट्माटर के फायदे पाने के लिए आप गूदे को वैसे ही लगा सकते हैं।

मुहांसे रोकता है

मुहांसे किशोरों और वयस्कों के बीच एक आम चिंता का विषय है, जबकि समस्या की जड़ तक पहुंचना महत्वपूर्ण है, कभी-कभी इससे छुटकारा पाने के लिए ट्माटर के फायदों को भी इस्तेमाल किया जा सकता है। ट्माटर में ढीप कर्लींजिंग एजेंट होते हैं और जैसा कि ऊपर बताया गया है, यह त्वचा के पीएच स्टर को भी ठीक करता है, इसलिए यह ब्रेकआउट को बहुत अच्छी तरह से रोक सकता है और मुहांसों को कम कर सकता है। जबकि हाइड्रेट रहना और स्वस्थ भोजन करना महत्वपूर्ण है, उम्र बढ़ने के संकेतों से लेडी ओफ़ ब्रूनिंग को अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने तक आराम करें। मास्क धोएं और फर्क देखें।

उम्र बढ़ने के संकेतों में देरी करता है

ऐसे शहर में रहना जहां प्रदूषण का स्तर बहुत अधिक है, आपकी त्वचा के स्वास्थ्य को कई तरह से प्रभावित कर सकता है। आपकी त्वचा को सुस्त और बेजान बनाने के अलावा, यह समय से पहले बुढ़ापा भी पैदा कर सकता ह

22 साल में ही हॉट दिखने लगी एक्ट्रेस पलक तिवारी

टीवी इंडस्ट्री की नामचीन एक्ट्रेस श्रेष्ठा तिवारी की बेटी पलक तिवारी भी ग्लैमरस दुनिया में आज किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। वहीं, एक्ट्रेस पलक तिवारी इन दिलों सोशल मीडिया पर अपने हुस्त का जलवा बिखेर रही हैं। 22 साल की उम्र में उनकी हॉट बेहद ही कम समय में इस मुकाम को हासिल करने वाली पलक तिवारी सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल होती हैं। एक्ट्रेस श्रेष्ठा तिवारी की बेटी पलक तिवारी अपनी लेटेस्ट तस्वीरों से फैंस के दिलों को बेताब किए हुए हैं। अपनी हॉटनेस से कहर बरपाने वाली पलक तिवारी स्ट्रैपलेस गाउन में नजर आ रही हैं। डीपेनेक आउटफिट में पलक तिवारी अपनी कलीवेज फ्लॉन्ट कर रही हैं, उनकी कलीवेज पर फैंस की निगाहें टिकी हैं। एक्ट्रेस अपनी अदाओं और अदाएँगी से फैंस के दिलों की धड़कनें बढ़ाए रहती हैं। उनकी तस्वीरें इंटरनेट पर धमाल मचाती हैं। पलक फिल्म रोजी-८ सैफॉन चैप्टर से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली हैं। इसके अलावा वो सलमान खान की फिल्म किसी का भाई किसी की जान में भी नजर आने वाली हैं। एक्ट्रेस पलक तिवारी अपने कातिलाना अंदाज और मनमोहक स्माइल से सभी का दिल घायल कर देती हैं। एक्ट्रेस पलक तिवारी करियर के शुरुआत से ही फिटनेस पर ध्यान दे रही हैं, वहीं, उनकी ग्लैमरस लुक फैंस को काफी भा रहा है। पंजाबी सिंगर हार्डी संधू के साथ पलक ने बिजली बिजली सॉना किया है। ये गाना इतना पॉपुलर हुआ कि उनका नाम फैंस बिजली गर्ल ही बुलाने लगे। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। उनके इंस्टाग्राम पर 315 मिलियन लोग फॉलो करते हैं।

टाइगर 3 की शूटिंग के बीच लीक हुई सलमान की तस्वीर!

बॉलीवुड इंडस्ट्री के सुपरस्टार सलमान खान की फिल्मों को लेकर उनके फैंस बेसब्री से प्रतीक्षा करते हुए दिखाई देते हैं। वर्ष 2022 में सलमान खान की एक भी मूवी रिलीज नहीं हुई जिससे फैंस ज्यादा ही बेसब्र हो चुके हैं। हालांकि, सलमान खान के फैंस के लिए वर्ष 2023 बहुत अच्छा साबित होने वाला है। दरअसल, सलमान खान की दो मूवी किसी का भाई किसी की जान और टाइगर 3 (आद्वाद्वह-३) रिलीज होने जा रही है। इसी दौरान सलमान खान की फिल्म टाइगर 3 की शूटिंग से उनकी तस्वीरें लीक हो चुकी हैं और सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं। सलमान खान की ये तस्वीरें फैंस को डबल उत्साहित भी कर दी हैं।

खबरों का कहना है कि, सलमान खान की मूवी टाइगर 3 की इस वक्त टर्की में शूटिंग चल रही है। वह अपनी मूवी के लिए एक्शन सीन शूट करने में बिजी है। इसी बीच कुछ सलमान खान की कुछ तस्वीरें सामने आई हैं और इनको लेकर दावा किया जा रहा है कि ये मूवी टाइगर 3 की शूटिंग की हैं।

इन तस्वीरों में सलमान खान अलग-अलग लोकेशन पर दिखाई दे रहे हैं। इन तस्वीरों पर फैंस जमकर कमैंट्स भी कर रहे हैं। सलमान खान की इन तस्वीरों को देखकर अंदाजा लगाया जा सकता है कि फैंस मूवी टाइगर 3 से जबरदस्त तरीके से एंटरटेन होने जा रहा है।

ऋतिक रोशन ने अपनी फिटनेस को लेकर दी बड़ी अपडेट, ऐसे किया खुद पर काम

ऋतिक रोशन अपनी फिटनेस को लेकर अक्सर चर्चा का विषय बने रहते हैं, जिसकी ज़ालक उनके सोशल मीडिया पर भी देखने को मिलती है। एक्टर एक बार फिर से अपनी टोन्ड बॉडी फ्लॉन्ट करते हुए नजर आए हैं। दरअसल, उन्होंने अपने सोशल मीडिया अपनी एक पुरानी तस्वीर साझा की है, तस्वीर में एक्टर की हॉट बॉडी देखकर फैंस अपने ऊपर काबू नहीं कर पा रहे हैं। फैंस को उनका ये अवतार काफी पसंद आया है। तस्वीर को साझा करते हुए, ऋतिक ने लिखा, जब डाइट और नींद का स्कोर सही हो, तो यह बहुत अच्छा लगता है। इसे नवंबर 2022 में लिया बच्चों के स्प्रिंग ब्रेक के दौरान बहुत ज्यादा जाना।

उन्होंने एगे कहा, यह मजेदार है कि कैसे भोजन और नींद - आसान लगने लगता है जिसमें हम में से ज्यादा विफल हो जाते हैं। क्योंकि उन्हें शांत दिमाग और चीजें अनुशासित दियों की आवश्यकता होती है, जबकि ट्रनिंग और जिम इतना आसान है क्योंकि इसके लिए आक्रामकता की आवश्यकता होती है, जो शांत आनंद की तुलना में कहीं अधिक आसान है। अभिनेता ने ध्यान के बारे में भी बात की और कहा, जिसने मुझे अपना लेसन बदलने में मदद की है और मेरा आनंद ध्यान है। यह बहुत उबाल लगता है। लेकिन एक बार जब आप इसे पर्याप्त समय देते हैं, तो जादुई चीजें होती हैं। मैंने एक साल पहले 10 मिनट के साथ शुरुआत की थी। और आज एक घंटा कम लगता है।

बता दें कि प्रीति जिंटा, डेब्यू रत्नानी जैसे अन्य सेलेब्स ने ऋतिक की तस्वीर पर टिप्पणी करते हुए कहा कि वे बहुत प्रभावित हैं। ऋतिक जल्द ही दीपिका पाटुकोण और अनिल कपूर के साथ सिद्धार्थ आनंद की फाइटर में नजर आएंगे, जिसका इंतजार दर्शक को लंबे समय से है। इसके अलावा भी एक्टर के पास और भी कई प्रोजेक्ट्स हैं, जिनकी जानकारी सामने नहीं आई है।

सोनाक्षी सिन्हा 'दहाड़' को मिली प्रतिक्रिया से खुश

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा, जो जल्द ही स्ट्रीमिंग सीरीज 'दहाड़' में पुलिस अधिकारी की भूमिका में नजर आएंगी, पिछले दिनों बर्लिन इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल के चल रहे संस्करण में प्रीमियर के दौरान उनकी सीरीज को मिली प्रतिक्रिया से बेहद खुश हैं। 'दहाड़' एक क्राइम थ्रिलर है, जो अंजलि भाटी (सोनाक्षी सिन्हा द्वारा अभिनीत) नाम की एक पुलिस की कहानी के इर्द-गिर्द घूमती है, जो एक हत्यारे की तलाश में है। इसमें प्रमुख भूमिकाओं में विजय वर्मा, गुलशन देवेंद्रा और सोहम शाह सहित प्रतिभाशाली कलाकारों की टुकड़ी भी शामिल है।



होने वाली आग है, जो उसे निर्द बनने के लिए प्रेरित करती है, जो वह है।

उन्होंने एगे डिजिटल माध्यम में प्रवेश करने के बारे में बात की: यह डिजिटल स्पेस में मेरा पहला उद्यम है और साथ ही मैं पहली बार एक फिल्म समारोह में भाग ले रही हूं, और यह एक शानदार अनुभव है।

एक्सेल एंटरटेनमेंट और टाइगर बेबी फिल्म द्वारा निर्मित सीरीज का निर्देशन रीमा कागती और रुचिका ओबेरॉय ने किया है। 'दहाड़' के अलावा, सोनाक्षी सिन्हा एक अच्छी ओटीटी प्रोजेक्ट, 'हीरामंडी' में भी दिखाई देंगी, जो संजय लीला भंसाली द्वारा निर्देशित है।

मानवता और अमानवीयता के व्यापक मुद्दों से संबंधित है फिल्म भीड़: दीया मिर्जा

भीड़ में अभिनय करने वाली एक्ट्रेस दीया मिर्जा ने कहा कि फिल्म की कहानी विशेषाधिकार और अभाव, शक्ति और शक्तिहीनता, मानवता और अमानवीयता, सहानुभूति और उदासीनता के व्यापक मुद्दों के बारे में है।

अनुभव सिन्हा की मल्टीस्टारर फिल्म भीड़ का ट्रेलर 11 मार्च को रिलीज हुआ था। ट्रेलर में मजबूत कहानी के साथ-साथ राजकुमार राव, भूमि पेडेनेकर, दीया मिर्जा, पंकज कपूर और आशुषो राणा जैसे शक्तिशाली कलाकारों को दिखाया गया है।

दीया ने कहा, यह ट्रेलर हमें लॉकडाउन के दूर की याद दिलाता है कि कितनी जल्दी हम त्रासदियों को भूल जाते हैं जिन्होंने हमें साथे प्रभावित नहीं किया है।



दिलाता है। लाचारी की अनगिनत मानवीय कहानियों को कैप्चर करता है, जिन्हें कभी भी पूरी तरह से डॉक्यूमेंट नहीं किया गया। लॉकडाउन के तीन साल बाद, यह ट्रेलर हमें यह भी याद दिलाता है कि कितनी जल्दी हम त्रासदियों को भूल जाते हैं जिन्होंने हमें साथे प्रभावित नहीं किया है।

भीड़ 24 मार्च, 2023 को दुनिया भर में रिलीज होने के लिए पूरी तरह से तैयार है।

ट्रेलर में दीया एक ऐसी मां की भूमिका निभाती नजर आ रही हैं, जिसकी जिंदगी अचानक बदल जाती है। अचानक लॉकडाउन के कारण उनका अपने बच्चे तक पहुंचना असंभव हो जाता है। एक्ट्रेस ने कहा: बड़े पैमाने पर मानवीय संकट के बीच अपने बच्चे से अलग होने की भयावहता की कल्पना करना मेरे लिए आसान था, लेकिन यह कहानी विशेषाधिकार और अभाव, शक्ति और शक्तिहीनता, मानवता और अमानवीयता, सहानुभूति और उदासीनता के व्यापक मुद्दों के बारे में भी है।

भीड़ 24 मार्च, 2023 को दुनिया भर में रिलीज होने के लिए पूरी तरह से तैयार है।

चुपके चुपके का बनेगा रीमेक, धर्मेंद्र की जगह ले गे वरुण धवन

फिल्म चुपके चुपके 1975 में दर्शकों के बीच आई थी। 2013 में इसका रीमेक बनने पर चर्चा शुरू हुई थी और सालों बाद अब एक बार फिर फिल्म को लेकर सुगबुगसह शुरू हो गई है। भूषण कुमार ने इस फिल्म के राइट्स खरीदे थे, जो अब आखिरकार इसे आगे बढ़ाने के लिए तैयार हैं। इसी बीच सबसे दिलचस्प खबर यह है कि फराह खान इसके रिमेक के लिए चुपके चुपके की गिनती हिंदी सिनेमा की सबसे शानदार कॉमेडी फिल्मों में होती है। यह बंगाली फिल्म छद्मवेशी का रीमेक थी। इसका निर्देशन ऋषिकेश मुखर्जी ने किया था। फिल्म का संगीत जाने-माने संगीतकार एसडी बर्मन ने

जी-20: महिलाओं के नेतृत्व में विकास की पहल

अमिताभ कांत

भारत को जी-20 की अध्यक्षता एक महत्वपूर्ण मोड़ और उपयुक्त समय पर मिली है। पिछले तीन वर्षों में संकट का सामना कर चुके दुनियाभर के देश बेहतर स्थिति में पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं। कोविड-19 महामारी से लेकर चल रहे जलवायु संकट तक, अब यह बात स्वीकार की जा चुकी है कि किसी भी संकट का प्रभाव लैंगिक अधार पर होता है। इसमें महिलाओं और लड़कियों को ज्यादा कीमत चुकानी पड़ती है। उनकी सुरक्षा, आजीविका और स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है।

भारत की अध्यक्षता में जी-20 महिलाओं और लैंगिक समानता पर ज्यादा ध्यान केंद्रित कर रहा है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने महिलाओं की पूँजी तक पहुंच, उद्यमशीलता और श्रम शक्ति की भागीदारी जैसे महत्वपूर्ण मसलों का अनिवार्य रूप से समाधान करने पर जोर दिया है।

घेरेलू मोर्चे पर, भारत सरकार ने जीवन के सभी पड़ाव में महिलाओं के समग्र विकास की प्रतिबद्धता के साथ आत्मनिर्भर भारत विकास के एंजेंडे में महिला सशक्तिकरण को केंद्र में रखने का निर्णय लिया। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के कारण 2014 से जन्म के समय लिंगानुपात में 16 अंकों का सुधार हुआ है। माइक्रो-फाइनेंस प्रदान करने वाली मुद्रा योजना में 70 फीसदी से अधिक लाभार्थी महिलाएं हैं। एकीकृत पोषण सहायता कार्यक्रम, मिशन पोषण 2.0 के जरिए 1.2 करोड़ से अधिक गर्भवती और स्तनपान करने वाली माताओं की देख-रेख की गई है। इसके अलावा, कामकाजी महिला छात्रावासों की स्थापना से लेकर कई कौशल विकास कार्यक्रमों का शुभारंभ और उनकी

सुरक्षा सुनिश्चित करने एवं हिंसा से मुक्ति की पहल- ये सभी भारत की महिलाओं की सुरक्षा, सुविधा और स्वाभिमान सुनिश्चित करने पर विशेष ध्यान दिए जाने के उदाहरण हैं।

तेजी से और हमारे समाज के परंपरागत लोकाचार के अनुरूप, सरकार भी समाज के स्तर पर सार्थक परिवर्तन लाने के लिए नारी शक्ति की महत्ता को पहचान रही है। सीधे तौर पर कहें तो महज विकास के लाभार्थियों के रूप में नहीं, बल्कि विकास के प्रेरक और बदलाव के बाहक के रूप में महिलाओं की भूमिका पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है।

2023 में भारत के नेतृत्व में जी-20

के प्रयासों को आगे बढ़ाने के साथ ही अब समय आ गया है कि हम महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास के एंजेंडे को भी आगे बढ़ाएं। यह जानते हुए कि जेंडर एक ऐसा विषय है जिससे कई चीजें जुड़ी होती हैं और जो दूसरी लगभग सभी विकास संबंधी संभावनाओं को प्रभावित करती हैं, हम आशा करते हैं कि जी-20 एंजेंडे और इससे जुड़े समूहों में लैंगिक समानता पर नए सिरे से जोर दिया जाएगा।

विशेष रूप से, हम निम्नलिखित विषयों पर ठोस कदम उठाए जाने की उम्मीद करते हैं: पहला, महिलाओं के डिजिटल और वित्तीय समावेशन का समर्थन। वैश्विक स्तर पर लगभग आधी (42 प्रतिशत) महिलाएं एवं लड़कियां औपचारिक वित्तीय प्रणाली से बाहर हैं। वित्तीय समावेशन दरों में प्रगति के बाद भी, लैंगिक अंतर कम नहीं हुआ है और यह 7 प्रतिशत का अंतर बना हुआ है। डिजिटल प्रौद्योगिकी नवाचारों (विशेष रूप से सूचना एवं संचार के लिए) में महिलाओं

के आर्थिक सशक्तिकरण में तेजी लाने की क्षमता है। अभी, दोनों डिजिटल प्रौद्योगिकी और डिजिटल शिक्षा तक पहुंच में डिजिटल लैंगिक अंतर बरकरार है। भारत ने जेएमया जन धन-आधार-मोबाइल प्लेटफॉर्म के माध्यम से महिलाओं के लिए डिजिटल वित्तीय समावेशन को प्राथमिकता दी है। इसकी मदद से कई महत्वपूर्ण सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सीधे महिलाओं तक पहुंच सके हैं और उन्हें मजबूती देने के साथ अर्थिक रूप से सशक्त भी किया है। जी-20 के माध्यम से हमें महिलाओं के डिजिटल एवं वित्तीय समावेशन को मजबूत करने के लिए इसी तरह की ठोस पहलों पर ध्यान देना चाहिए।

दूसरा, विकास में समान रूप से भागीदार बनाने के लिए महिलाओं की क्षमताओं को मजबूत करना। यह अर्थव्यवस्था और समाज दोनों में महिलाओं की भागीदारी में निरंतरता सुनिश्चित करने के साथ ही उनके प्रवेश को सुविधाजनक बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। उदाहरण के तौर पर, पूरी दुनिया में शिक्षा को सशक्तिकरण का आधार माना गया है, इसके बावजूद केवल 49 प्रतिशत ने

प्राथमिक शिक्षा में लैंगिक समानता हासिल की है। निम्न माध्यमिक शिक्षा में यह आंकड़ा 42 प्रतिशत और उच्च माध्यमिक शिक्षा में 24 प्रतिशत ही है। पूरी दुनिया में करीब 1.1 अरब महिलाएं और लड़कियां औपचारिक वित्तीय प्रणाली से बाहर हैं, इनमें से कईयों की डिजिटल तकनीक तक सीमित पहुंच है। इसी प्रकार से, दुनियाभर के देशों में काफी ज्यादा देखभाल का काम महिलाएं बिना बेतन के करती हैं। ऐसे में यह महत्वपूर्ण है कि जी-20 साथ मिलकर काम करे और महिलाओं के जीवन में एवं

उनके कार्यस्थल पर लंबे समय से चली आ रही अड़चनों को दूर करने के लिए आम सहमति बनाकर फैसले लिए जाएं।

तीसरा, निर्णय लेने के सभी स्तरों पर महिला नेतृत्व को सक्षम बनाना। आज, भारत में प्रशासनिक कार्यालयों में 1.90 करोड़ से अधिक महिलाएं, पंचायती राज संस्थानों के लिए चुनी गई 17,000 से अधिक महिलाएं और रक्षा बलों में 10,000 से अधिक महिलाएं कार्यरत हैं। महिलाओं के नेतृत्व में विकास के लिए ऐसा दृष्टिकोण उनकी अद्वितीय संभावनाओं, अनुभवों और नेतृत्व शैली को सापने लाने के लिए महत्वपूर्ण होगा, बदले में महिलाएं अधिक समावेशी और प्रभावी निर्णय लेने की स्थिति में पहुंच सकेंगी।

आखिर में, विभिन्न पहलों से मिले परिणाम की स्थिरता को सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए, अलग-अलग लैंगिक डेटा प्रणाली को प्राथमिकता में रखना जरूरी होगा। इस डेटा को इकट्ठा और साझा करने पर विशेष ध्यान देना लैंगिक समानता की दिशा में हो रही प्रगति की निगरानी एवं लक्षित प्रयासों के लिए महत्वपूर्ण होगा।

दुनिया ने जिन संकट का सामना किया है, उसने हमें अपने सामान्य विकास लक्ष्यों को हासिल करने से पीछे धकेल दिया है—भारत की जी-20 अध्यक्षता हमें अगले चरण के विकास के लिए एंजेंडा तय करने का अवसर प्रदान करती है। ऐसे मौके पर, यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि हम महिलाओं को अपने प्रयास के केंद्र में रखें ताकि एक बेहतर कल मिल सके।

लेखक जी-20 शेरपा और नीति आयोग, भारत सरकार के पूर्व सीईओ हैं। यह उनके निजी विचार हैं।

चेतावनी में दम है

जब कुछ तबकों को छोड़ कर बाकी लोगों की वास्तविक आय घटेगी, तो जाहिर है कि उपभोग में कटौती करेंगे। सरकार ने अर्थव्यवस्था के इस पक्ष में सुधार लाने की तनिक भी जरूरत नहीं समझी है।

भारतीय रिजर्व बैंक के पूर्व गवर्नर रघुराम राजन ने आगाह किया है कि भारत के फिर से 'हिंदू रेट और ग्रोथ' में फंस जाने का अंदेशा है। हिंदू रेट ऑफ ग्रोथ शब्द 1960-70 के दशकों में बहुत प्रचलित था, जब भारतीय अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर आम तौर पर चार प्रतिशत के आसपास रहती थी। अब एक बार फिर से वह कहानी लौटने का अंदेशा पैदा हुआ है, तो जाहिर है, यह गहरी चिंता की बात है। राजन ने अपनी आशंका के कारण भी बताए हैं। उनमें पहला यह है कि देश में निवेश की दर लगातार कम बनी हुई है। इस तथ्य की ओर पहली बार ध्यान नहीं खींचा गया है। कुछ समय पहले खुद वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन उद्योगपतियों की बैठक में निवेश ना करने के लिए उन्हें फटकार लगा चुकी हैं। समझा यह जाता है कि आर्थिक मुश्किलों के समय में अगर सरकार अपना निवेश बढ़ाती है, तो उससे बनी परिस्थितियों में निजी क्षेत्र निवेश करने के लिए उत्साहित होता है। लेकिन फिलहाल ऐसा नहीं हुआ है।

निजी क्षेत्र की दलील रही है कि देश में उपभोग घट जाने के कारण मांग नहीं



है, ऐसे में वह अपनी पहले से निर्मित क्षमता के मुताबिक ही उत्पादन नहीं कर रहा है। तो ऐसे में नए निवेश की गुंजाइश कहां है? रघुराम राजन ने कहा है कि इसके अलावा व्याज दर के लगातार ऊंचा होते जाने और अंतरराष्ट्रीय बाजार में मंदी जैसे हालात के कारण भी भारत में निवेश की स्थितियां सुधरने की संभावना फिलहाल नहीं हैं। दरअसल, उपभोग घटने का एक कारण रोजगार और कारोबार में गिरावट है, तो दूसरी बजह मंहगाई और ऊंची व्याज दर हैं। जब कुछ तबकों को छोड़ कर बाकी लोगों की वास्तविक आय घटेगी, तो जाहिर है कि उपभोग में कटौती करेंगे। सरकार ने अर्थव्यवस्था के इस पक्ष में सुधार लाने की तनिक भी जरूरत नहीं समझी है। नतीजा है कि धीरे-धीरे सकल भारतीय अर्थव्यवस्था एक दुश्मक में फंसती चली जा रही है। बहरहाल, चूंकि सत्ता पक्ष ने रघुराम राजन की छवि कांग्रेस समर्थक की बना रखी है, इसलिए उनकी बात पर सरकार ध्यान देगी, इसकी उम्मीद कम ही है। (आरएनएस)

फिल्म में रशिमका मंदाना, तृसि डिमरी और बाबी देओल भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। बता दें कि फिल्म में रशिमका की जगह पहले परिणीत चोपड़ा को साइन किया गया था।

रणबीर कपूर ने एनिमल के लिए बनाए सिक्स-पैक



रणबीर कपूर की तू झ

अजब गजब खेल है प्रकृति का...!



आज आपको लिए चलते हैं हिमालय की एक अति सुंदर मनमोहक हिमाण्डित चोटी के पास। जिसका दीदार दर्शन लंबांव से कंडियालगांव जाने वाली सड़क से होता है। दूर से हिमालय की एक ऊँची चोटी बर्फ से बीरान बीरान दिखती हैं और जो उससे आगे हिमालय की एक अन्य कमतर छोटी चोटी है वह बर्फ से लकड़क है। अजब गजब खेल है प्रकृति का। हिमालय एक पर्वत तन्त्र है जो भारतीय उपमहाद्वीप को मध्य एशिया और तिब्बत से अलग करता है। यह पर्वत तन्त्र मुख्य रूप से तीन समानांतर श्रेणियों में महान हिमालय, मध्य हिमालय और शिवालिक श्रेणियों से मिलकर बना है। जो पश्चिम से पूर्व की ओर एक चाप की आकृति में लगभग 2400 किमी की लम्बाई में फैली है।

हिमान्द्रिया महान हिमालय हिमालय की सर्वोच्च पर्वत श्रेणी है जो पारहिमालय और मध्य हिमालय के बीच में स्थित है। हमारी धरती के नीचे कई तहों में प्लेट्स होती हैं जो गतिशील रहती है। कई बार यह प्लेट बीच से उठकर आपस में टकरा जाती हैं, जिसके असर और बदलाव धरती के ऊपर भी नजर आते हैं। जैसा कि आप सभी विद्वत जन जानते हैं कि हिमालय का निर्माण पृथ्वी के नीचे ऐसी ही दो प्लेटों (इंडियन और यूरोपियन प्लेट) के आपस में टकराने और एक-दूसरे में धंसने से हुआ है। इस पर्वतमाला की ऊँचाइयां हिम से ढंकी रहने के कारण ही इसका नाम हिमालय पड़ा। (हिम+आलय=हिमालय) यानी हिम का घर।

फोटो व प्रस्तुति: लोकेंद्र सिंह बिष्ट, उत्तरकाशी

मोबाइल लूटेरा गिरफ्तार

देहरादून (सं.)। पुलिस ने लूट के मोबाइल के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार 18 मार्च को आरती निवासी सब्जी मंडी प्रेमनगर द्वारा तहरी दी कि शाम के समय वह घर जा रही थी तो मोटरसाइकिल सवार में पीछे से आकर उसका स्मार्टफोन छीन लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उक्त घटना के शीघ्र खुलासे हेतु प्रभारी निरीक्षक थाना प्रेमनगर द्वारा तत्काल टीम का गठन किया। गठित टीम द्वारा घटनास्थल का निरीक्षण करते हुए सीसीटीवी कैमरों को चैक किया। पुलिस ने एक युवक को नदी की चौकी से पकड़ा, जिसके कब्जे से लूट का स्मार्टफोन व घटना में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद हुयी। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकित कुमार पुत्र संजय कुमार निवासी प्रेमनगर प्रेमनगर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।



किरसाली मार्ग पर नदी में गिरा पिकअप वाहन

संवाददाता

उत्तरकाशी। बड़कोट के पास किरसाली मार्ग पर पिकअप वाहन नदी में गिरा। चालक धायल हो गया। चालक को एसडीआरएफ की टीम ने खाई से निकाल अस्पताल पहुंचाया।

आज यहां थाना बड़कोट द्वारा एसडीआरएफ को सूचित किया गया कि किरसाली मार्ग पर एक पिकअप वाहन अनियंत्रित होने से लगभग 50 मीटर नीचे नदी में दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। उक्त सूचना प्राप्त होते ही। मनीष चौहान के हमराह एसडीआरएफ टीम मय रेस्क्यू उपकरणों के तत्काल मौके के लिए रवाना हुई। घटनास्थल पर महिंद्रा पिकअप वाहन रोड से 50 मीटर नीचे खाई में गिरा हुआ था जिसमें वाहन चालक ही सवार था। एसडीआरएफ टीम द्वारा धायल वाहन चालक वजिद निवासी विकासनगर को स्थानीय लोगों के साथ समन्वय स्थापित करते हुए मुख्य मार्ग तक पहुंचाकर एम्बुलेंस की सहायता से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बड़कोट पहुंचाया गया।

पार्षद पति पर हत्या का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने पार्षद पति पर हत्या का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नालापानी निवासी जयनाथ तिवारी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके द्वारा एक शिकायती प्रार्थनापत्र 20 दिसंबर 2022 को कार्यालय जिलाधिकारी देहरादून को राकेश कुमार उर्फ तिनका के विरुद्ध दिया गया था 2 मार्च 2023 को उसके पुत्र देवेन्द्रनाथ तिवारी की मृत्यु हो गयी उसको शक है कि राकेश कुमार उर्फ तिनका द्वारा ही उसके पुत्र की हत्या की गयी है। वह अपने पुत्र के दाह संस्कार में लगा हुआ था आज रिपोर्ट लिखाने आया है।

बहीं राकेश कुमार उर्फ तिनका ने सम्पर्क करते हुए बताया कि उसका देवेन्द्र नाथ तिवारी से मकान बनाने को लेकर विवाद चल रहा था जिसके चलते उसके पिता ने उसके खिलाफ गलत मुकदमा दर्ज कराया है।

आज 20 मार्च को गैरैया दिवस मनाने का मौका उद्देश्य शहरी बातावरण में रहने वाले पशु पक्षियों के प्रति उदारता लाना और आम जन को जागरूक बनाना, प्रायः मनुष्य जनजीवन के आसपास रहने वाली एकमात्र ऐसा पक्षी है जो मनुष्य को बिना कोई नुकसान पहुंचाए बहुत ही कम संसाधन में अपना जीवन व्यतीत करती है, वह अक्सर कीट पतंगों को खाती है जो हमारे लिए नुकसानदेह व हानिकारक होते हैं। हमारे जन जीवन में बदलाव आने से गैरैया का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है, विलुप्त होते इस पक्षी को बचाने की मुहिम हमारी संस्था श्री महाकाल सेवा समिति (रजि) द्वारा एक रचनात्मक पहल करी गई है, और अगर वक्त रहते हम नहीं चेते तो, भविष्य में यह पक्षी सिर्फ किताबों में ही पढ़ने को मिलेंगे, इसी प्रयास में लगे रोशन राणा द्वारा लगभग 200 से 300 प्रत्येक वर्ष अपने हाथों से बना कर

विधायक निधि का कुछ अंश आर्थिक रूप से बर्बाद हो चुके लोगों पर हो रख्च: मोर्चा

नगर संवाददाता

विकासनगर: जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि वर्तमान में सरकार द्वारा विधायक निधि 3.75 करोड़ से बढ़ाकर 5 करोड़ कर दी गई है, जबकि हकीकत यह है कि इस विधायक निधि का 30-40 फीसदी पैसा ही धरातल पर लगता है और जो लगता है, वो साल भर के भीतर ही नष्ट हो जाता है यानी एक तरह से कमीशन खोरी एवं धन को टिकाने लगाने भर का जरिया बन चुका है। नेगी ने कहा कि प्रदेश में आर्थिक रूप से कंगाल हो चुके कई परिवार आत्महत्या कर चुके हैं तथा कई कगार पर हैं, ऐसे में इन परिवारों का जीवन बचाना उनको आर्थिक रूप से मजबूत करना सरकार की जिम्मेदारी बनती है। गरीबों के उत्थान के लिए सरकार को ठोस कदम उठाना चाहिए। नेगी ने कहा कि हाल ही में सरकार द्वारा सवा करोड़ रूपया विधायक निधि में वृद्धि की गई है, उसको हर विधानसभा क्षेत्र में वर्तमान विधायक, विपक्ष एवं प्रशासनिक अधिकारियों की टीम गठित कर गरीब परिवारों का सत्यापन कर उनके उत्थान में लगाना चाहिए, जिससे उनका जीवन बच सके। आलम यह है कि कई छोटे व्यापारी, किसान व रोजगार से वर्चित हुए एवं दिहाड़ी मजदूरी करने वाले आकंठ कर्ज में डूब चुके हैं तथा परिवारिक जिम्मेदारी उठाने में लाचार हो चुके हैं, इनको चिन्हित किया जाना आवश्यक है। पत्रकार वार्ता में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व दिलबाग सिंह मौजूद थे।

महाकाल सेवा समिति ने महां देवेन्द्र दास को भेंट किया गैरैया का घोसला

संवाददाता

देहरादून। श्री महाकाल सेवा समिति के पदाधिकारियों ने दरबार साहिब पहुंचकर महां देवेन्द्र दास को गैरैया का घोसला भेंट किया।

आज 20 मार्च को गैरैया दिवस मनाने का मौका उद्देश्य शहरी बातावरण में रहने वाले पशु पक्षियों के प्रति उदारता लाना और आम जन को जागरूक बनाना, प्रायः मनुष्य जनजीवन के आसपास रहने वाली एकमात्र ऐसा पक्षी है जो मनुष्य को बिना कोई नुकसान पहुंचाए बहुत ही कम संसाधन में अपना जीवन व्यतीत करती है, वह अक्सर कीट पतंगों को खाती है जो हमारे लिए नुकसानदेह व हानिकारक होते हैं। हमारे जन जीवन में बदलाव आने से गैरैया का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है, विलुप्त होते इस पक्षी को बचाने की मुहिम हमारी संस्था श्री महाकाल सेवा समिति (रजि) द्वारा एक रचनात्मक पहल करी गई है, और अगर वक्त रहते हम नहीं चेते तो, भविष्य में यह पक्षी सिर्फ किताबों में ही पढ़ने को मिलेंगे, इसी प्रयास में लगे रोशन राणा द्वारा लगभग 200 से 300 प्रत्येक वर्ष अपने हाथों से बना कर

निशुल्क वितरण किये जाते हैं, इसी संदर्भ में आज महां देवेन्द्र दास के लिए उनके आफिस में संदीप चौहान के माध्यम से घोसला भेंट किया। हम सब मिलकर कोशिश करें कि जहां फ्लैट और अधिक आबादी है वहां पर अपने आसपास एक विद्यालयी का बातावरण बनाएं, और इन गैरैया के लिए घोसले बनाएं, जब यह आपके लगायें घोसले में आएंगे इनकी चह चाहट से आपका मन भी प्रफुल्लित होगा, इस कार्य में टिंबर मर्चेंट पंकज चांदना के द्वारा लकड़ियों का सहायग भी समय समय पर मिलता रहता है।

महानगर कांग्रेस ने फूंका केन्द्र सरकार का पुतला

संवाददाता

देहरादून। राहुल गांधी के घर पर पुलिस भेजने व नोटिस देने के विरोध में महानगर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने एस्लेहाल चौक पर भाजपा का पुतला फूंका।

आज यहां राहुल गांधी के घर पुलिस भेज

