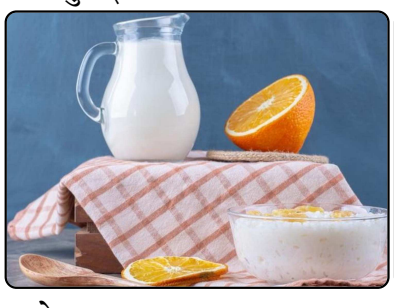
रविवार
23 जुलाई 2023



पृष्ठ 4

दूध के साथ न करें इन चीजों का सेवन, स्वास्थ्य के लिए बन सकती हैं मुसीबत

पृष्ठ 5

कोहरा के कारण पंजाबी कल्चर के करीब आईः हरलीन सेठी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 167
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जिस प्रकार थोड़ी सी वायु से आग भड़क उठती है, उसी प्रकार थोड़ी सी मेहनत से किस्मत चमक उठती है।

– अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

टाइगर की खाल व हड्डियों सहित चार वन्यजीव तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। राज्य के जंगलों से हो रही वन्य जीव तस्करी का भंडाफोड़ करते हुए एसटीएफ द्वारा चार शातिर वन्यजीव तस्करों को गिरफ्तार किया गया है। जिनके कब्जे से एक 11 फिट टाइगर (बाघ) की खाल, 15 किलो हड्डिया व तस्करी में प्रयुक्त बुलेरो भी बरामद की गयी है। बताया जा रहा है कि आरोपियों का नेटवर्क उत्तराखण्ड से दिल्ली तक फैला है जिस पर आगे की कार्यवाही की जा रही है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुए बताया कि पिछले कई दिनों से कुमायूँ के जंगलों से वन्यजीवख्रजन्तुओं के अवैध शिकार की सूचनाएँ प्राप्त हो रही थी जिस पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ द्वारा वाइल्ड लाइफ क्राइम कंट्रोल ब्यूरो दिल्ली व तराई पूर्वी वन प्रभाग हल्द्वानी एसओजी की संयुक्त टीम द्वारा कल देर रात खटीमा क्षेत्र में कार्यवाही करते हुए 4 शातिर वन्यजीव तस्करों को गिरफ्तार कर उनके

कब्जे से एक 11 फिट लम्बी टाइगर(बाघ) की खाल व करीब 15 किग्रा बाघ की हड्डी बरामद की है। गिरफ्तार चारों तस्कर जनपद पिथौरागढ़ स्थित धारचूला के रहने

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

सड़क हादसे में तीन कांवड़ियों की मौत

संवाददाता

देहरादून/रुड़की। बाईपास पर सड़क हादसे में दो कांवड़ियों की मौके पर मौत हो गई। एक कांवड़िए ने अस्पताल में दम तोड़ा। हादसे से गुस्साए कांवड़ियों ने जमकर हंगामा किया। कई थानों की पुलिस को मौके पर बुलाया। पुलिस ने किसी तरह समझाबुझाकर उन्हें शांत किया। सावन के महीने में डाक कांवड़िए अब भी गंगा जल लेने के लिए हरिद्वार आ रहे हैं।

रविवार सुबह करीब आठ बजे कांवड़ियों का एक दल हरिद्वार से गंगाजल लेकर वापस लौट रहा था। कांवड़िये बाइकों पर सवार होकर जा रहे थे। सिविल लाइंस कोतवाली क्षेत्र में कोर से मंगलौर जाने वाले बाईपास के खटका गांव के पास सड़क हादसा हो गया। दिल्ली की ओर से आ रहे एक डंपर ने कार को टक्कर मार दी। डंपर खेतों में पलट गया। इस दौरान कांवड़ियों की बाइक भी इनकी चपेट में आ गई। दुर्घटना में मनोज (26)पुत्र मेवाराम निवासी धौलपुरा-कांम्बेपुरा, जिला धौलपुर राजस्थान, अनिल कुमार (22) पुत्र शांति नंदन निवासी नागल, सिंघी टूडला फिरोजाबाद उत्तर प्रदेश की मौके पर ही मौत हो गई। हादसे के बाद वहां बड़ी संख्या में कांवड़िए एकत्र हो गए। गुस्साए कांवड़ियों ने हंगामा शुरू कर दिया।

एनआईए ने देशभर में 25 जगहों पर की छापेमारी

नई दिल्ली। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) रविवार को तमिलनाडु में 24 जगहों पर छापेमारी और तलाशी ले रही है। एनआईए के सूत्रों ने बताया कि छापेमारी 2019 में पीएमके नेता के. रामलिंगम की हत्या से संबंधित है।

तिरुनेलवेली जिले में सोशल डेमोक्रेटिक पार्टी ऑफ इंडिया (एसडीपीआई) नेता मुबारक के आवास पर भी छापेमारी की जा रही है। गौरतलब है कि प्रमुख जांच एजेंसी ने इस्लामिक संगठन पॉपुलर फ्रंट ऑफ इंडिया (पीएफआई) पर प्रतिबंध के बाद तमिलनाडु में कई छापे मारे हैं। राज्य और केंद्रीय एजेंसियों ने राज्य में कई सामाजिक संगठनों के बैनर तले प्रतिबंधित पीएफआई के फिर से संगठित होने के खिलाफ अलर्ट दिया है। पिछले साल दिवाली की पूर्व संध्या पर हुए कार बम विस्फोट में 29 वर्षीय एक युवक की जलकर मौत हो गई थी, इसके बाद केंद्रीय एजेंसियों ने राज्य में इस्लामी ताकतों के खिलाफ अपनी कार्रवाई बढ़ा दी है। वहीं, दूसरी ओर एनआईए ने हिजबुल मुजाहिदीन (एचएम) आतंकी साजिश मामले में फरार चल रहे एक आरोपी के आवासीय परिसर पर भी छापा मारा है। यह छापेमारी जम्मू-कश्मीर के किश्तवाड़ जिले के रहने वाले रियाज अहमद उर्फ हजारी के घर पर की गई।

मणिपुर में हिंसा थमने का नाम नहीं ले रही!

इंफाल। मणिपुर में हिंसा थमने का नाम नहीं ले रही है। हाल ही में वहां महिलाओं को निर्वस्त्र कर सडकों पर दौड़ाने का मामला सामने आया था तो अब चुराचांदपुर में दो गुटों के बीच तनाव की घटना सामने आई है। बीती देर शाम दो समूहों के बीच गोलीबारी शुरू हो गई। महिलाओं ने सडकों को अवरुद्ध कर दिया और टायर जलाए। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, कुकी समुदाय के सौ से अधिक लोगों ने बिष्णुपुर जिले की ट्रोबुंग ग्राम पंचायत में मैतेई समुदाय के कुछ घर और एक स्कूल जला दिया। सुरक्षा बलों ने मौके पर पहुंचकर हालात पर नियंत्रण किया। कुंबी से भाजपा विधायक सनासम प्रेमचंद्र सिंह ने बताया, ये सभी चुराचांदपुर जिले से आए थे और अचानक हमला बोल दिया।

मणिपुर में 80 से अधिक दिनों से जातीय हिंसा जारी है, जिसमें 150 से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है। हाल ही में कुकी समुदाय की दो महिलाओं को निर्वस्त्र कर सडक पर घुमाने का वीडियो सामने आया था। जिसने पूरे देश को दहला दिया है। महिलाओं को निर्वस्त्र कर घुमाने और सामूहिक दुष्कर्म के मामले पुलिस ने शनिवार को दो और लोगों को गिरफ्तार किया। इनमें एक की उम्र 19 साल और दूसरा जुवेनाइल है। अब तक इस मामले में कुछ छह गिरफ्तारियां हो चुकी हैं। इससे पहले पुलिस ने 20 जुलाई को चार आरोपियों को गिरफ्तार किया था।

मणिपुर में तीन मई को हिंसा की शुरुआत चुराचांदपुर जिले से हुई थी, जो राज्य की राजधानी इंफाल के दक्षिण में करीब 63 किलोमीटर की दूरी पर है। इस जिले में कुकी आदिवासी ज्यादा हैं। गवर्नमेंट लैंड सर्वे के विरोध में 28 अप्रैल को द इंडिजेनस ट्राइबल लीडर्स फोरम ने चुराचंदपुर में आठ घंटे बंद का एलान किया था। देखते ही देखते इस बंद ने हिंसक रूप ले लिया। उसी रात तुइबोंग एरिया में उपद्रवियों ने वन विभाग के ऑफिस को आग के हवाले कर दिया। 27-28 अप्रैल की हिंसा में मुख्य तौर पर पुलिस और कुकी आदिवासी आमने-सामने थे।

किसानों की बढ़ रही आमदनी ?

प्रह्लाद सबनानी

भारत में लगभग 60 प्रतिशत आबादी आज भी ग्रामीण इलाकों में रहती है एवं इसमें से बहुत बड़ा भाग अपनी आजीविका के लिए कृषि क्षेत्र पर निर्भर है। यदि ग्रामीण नागरिकों की आय में वृद्धि होने लगे तो भारत के आर्थिक विकास की दर को 10 प्रतिशत से भी अधिक किया जा सकता है। इसी दृष्टि से केंद्र सरकार लगातार यह प्रयास करती रही है किस प्रकार किसानों की आय को दुगुनी की जाए। इस दिशा में प्रयास किए जा रहे हैं। अप्रैल 2016 में इस संबंध में एक मंत्रालय समिति का गठन भी केंद्र सरकार द्वारा किया गया था एवं किसानों की आय बढ़ाने के लिए सात स्रेतों की पहचान की गई थी, इनमें फसलों की उत्पादकता में वृद्धि करना, पशुधन की उत्पादकता में वृद्धि करना, संसाधन के उपयोग में दक्षता हासिल करते हुए कृषि गतिविधियों की उत्पादन लागत में कमी करना, फसल की सघनता में वृद्धि करना, किसान को उच्च मूल्य वाली खेती के लिए प्रोत्साहित करना (खेती का वीविधीकरण), किसानों को उनकी उपज का लाभकारी मूल्य दिलाना एवं अधिशेष श्रमबल को कृषि क्षेत्र से हटाकर गैर कृषि क्षेत्र के पेशों में लगाना आदि शामिल हैं। इनके सकारात्मक परिणाम अब दिखाई देने लगे हैं एवं कई प्रदेशों में किसानों के जीवन स्तर में सुधार दिखाई दे रहा है, किसानों की खर्च करने की क्षमता बढ़ी है एवं कुल मिलाकर अब देश के किसानों का आत्मविश्वास बढ़ा है। वर्तमान में केंद्र सरकार द्वारा ग्रामीण इलाकों में किसानों के लिए पशुपालन की गतिविधि को एक अतिरिक्त स्रोत के रूप में बढ़ावा दिया गया है। पिछले 9 वर्षो के दौरान केंद्र सरकार द्वारा कृषि के लिए बजट आबंटन में अभूतपूर्व वृद्धि की गई है। वर्ष 2015-16 में कृषि बजट के लिए 25,460 करोड़ रु पए का प्रावधान किया गया था, जो वर्ष 2022-23 में बढ़कर 138,551 करोड़ रु पए का हो गया है। वर्ष 2019 में प्रधानमंत्री किसान योजना प्रारम्भ की गई थी। इसके अंतर्गत प्रतिवर्ष 6,000 की राशि, तीन समान किश्तों में, पात्र किसानों के बैंक खातों में सीधे ही केंद्र सरकार द्वारा जमा कर दी जाती है।

देश में प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना को भी सफलतापूर्वक लागू किया गया है। प्राकृतिक आपदा में फसल बर्बाद होने की स्थिति में बीमा कम्पनी द्वारा पीड़ित किसानों को हुए आर्थिक नुकसान की क्षतिपूर्ति की जाती है। इससे भारतीय किसानों का आत्म विश्वास बढ़ा है। कृषि क्षेत्र के लिए संस्थागत ऋण के लक्ष्य में अभूतपूर्व वृद्धि की गई है। पशु पालन और मत्स्य पालन के लिए प्रतिवर्ष 4 प्रतिशत ब्याज पर रियायती संस्थागत ऋण किसानों को उपलब्ध कराया जा रहा है। जिससे इन गतिविधियों में किसानों की लाभप्रदता बढ़ी है। किसान क्रेडिट कार्ड योजना के माध्यम से समस्त प्रधानमंत्री किसान योजना के लाभार्थियों को किसान क्रेडिट कार्ड योजना से जोड़ दिया गया है। विभिन्न उत्पादों का न्यूनतम समर्थन मूल्य उत्पादन लागत के डेढ़ गुने तक तय किया जा रहा है। भारत में जैविक खेती को बढ़ावा दिया जा रहा है जिसके कारण कीटनाशक दवाओं एवं उर्वरकों का कम इस्तेमाल होने लगा है एवं इससे किसानों के लिए कृषि पदार्थों की उत्पादन लागत कम हो रही है। इसी प्रकार, राष्ट्रीय कृषि मंडी (ई-नाम) की स्थापना भी केंद्र सरकार द्वारा की गई है। इससे किसानों को अपने उत्पाद बेचने के लिए बेहतर बाजार मिला है।

कृषि उपज लाजिस्टिकिस में सुधार करते हुए किसान रेल की शुरु आत भी की गई है। इससे फल एवं सब्जी जैसे पदार्थों के नष्ट होने की आशंकाएं कम हो गई हैं। देश में कृषि और संबंध क्षेत्र में स्टार्ट अप ईको सिस्टम का निर्माण भी किया जा रहा है। उत्पादकता एवं उत्पादन बढ़ाने के स्थान पर अब किसान की आय बढ़ाने हेतु नीतियों का निर्माण किया जा रहा है। किसानों को 'प्रति बूंद अधिक फसल' के सिद्धांत का पालन करते हुए, सिंचाई सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। इस संबंध में सूक्ष्म सिंचाई कोष का गठन भी किया गया है। किसान उत्पादक संगठनों को प्रोत्साहन दिया जा रहा है ताकि किसान अपनी फसलों को उचित दामों पर बाजार में बेच सकें एवं इस संदर्भ में बाजार में प्रतियोगी बन सकें। कृषि क्षेत्र के यंत्रीकरण पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

किसानों को मृदा स्वास्थ्य कार्ड उपलब्ध कराए गए हैं, ताकि किसान इस मिट्टी में उसी फसल को उगाए जिसकी उत्पादकता अधिक होने की सम्भावना हो। भारत में विभिन्न कृषि उत्पादों के उत्पादन में अतुलनीय वृद्धि के चलते अब भारत के किसान विभिन्न कृषि उत्पादों का निर्यात भी करने लगे हैं। भारतीय कृषि उत्पादों की अंतरराष्ट्रीय बाजार में लगातार बढ़ रही मांग के चलते अब किसानों को इन उत्पादों के निर्यात से अच्छी आय होने लगी है। केंद्र सरकार ने कृषि उत्पादों के देश से निर्यात संबंधी नियमों को आसान किया है। केंद्र सरकार के इन उपायों से वृद्धि हुई है और किसानों की आय में पर्याप्त सुधार हो रहा है। आगे भी इस तरह के प्रयास जारी रहने से खेती-किसानी की हालत सुधरेगी।

वायवा याहि दशतेमे सोमा अरिकृताः ।
तेषु पाहि श्रुधी हवम्॥

(ऋ० १.२.१)

हे अनन्त बल-युक्त जीवनदाता दर्शनीय परमात्मन! आप अपनी कृपा से हमारे हृदय में प्रकाशित होवें और जो उत्तमउत्तम पदार्थ आपने रचे और हमको दिये हैं, उनकी रक्षा भी आप करें। हमारी इस नम्रतायुक्त प्रार्थना को कृपा करके सुनें और स्वीकार करें ।

2024 में ब्रिटेन की भी परीक्षा!

श्रुति व्यास

क्या बोरिस जॉनसन का अब भी कोई राजनैतिक भविष्य है? क्या इंग्लैंड के इस पूर्व प्रधानमंत्री की कभी सत्ता में वापसी होगी? क्या किस्मत उनका वैसे ही साथ देगी जैसा तमाम आरोपों और कानूनी मामलों में उलझे हुए उनके राजनैतिक जुड़वां डोनाल्ड ट्रंप का दे रही है?

पार्टीगेट कांड से बोरिस जॉनसन को गहरा धक्का लगा है। इस हद तक कि ऐसा लग रहा है मानों वे अपने होशोहवास खो चुके हैं। हालात यह है कि जो भी जॉनसन को समझदार कहेंगा तो ब्रिटिश मीडिया भड़क जाएगा! विशेषाधिकार समिति की रिपोर्ट आने के बाद जॉनसन ने हाउस ऑफ़ कॉमन्स से इस्तीफा दे दिया। समिति की रिपोर्ट में कहा गया है कि लॉकडाउन के दौरान हुई पार्टियों के संबंध में उन्होंने जानते-बूझते संसद को गुमराह किया। इस सारे मामले पर जॉनसन की प्रतिक्रिया वैसी ही थी जैसी उनसे उम्मीद की जा सकती है - हास्यास्पद, असभ्य व कटुता व गुस्से से भरी हुई। उन्होंने पूरे घटनाक्रम को बदला लेने की कार्यवाही बताया, विशेषाधिकार समिति को 'कंगारू कोर्ट' की संज्ञा दी तथा रपट के निष्कर्षों को 'पागलपन' कहा। उन्होंने समिति की अध्यक्ष हेरिएट हर्मेन पर तथ्यों को तोड़ने-मरोड़ने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि उनके कलेजे में चाकू उतार दिया गया है और यह सांसदों और प्रजातंत्र के लिए बहुत बुरा दिन है।

सच्चाई ठीक उलट है। यह ब्रिटेन के लोकतंत्र के लिए गर्व का दिन है। इतिहास में पहली बार एक पूर्व प्रधानमंत्री अपनी करनी का फल भोग रहा है। अटलांटिक के उस पार अमरीका में भी पहली बार एक पूर्व राष्ट्रपति अपने भयावह अपराधों के लिए कानूनी कार्यवाही का सामना कर रहा है। राजनीति, मीडिया और सार्वजनिक जीवन के कई अन्य क्षेत्रों में जहां एक ओर बुरे लोग होते हैं, जो अपने फायदे के लिए झूठी बातें फैलाते हैं, झूठ बोलते हैं और धोखा देते कुछ गलत नहीं समझते। इन लोगों के बरक्स होते हैं वे लोग जो तथ्यों को महत्व देते हैं और सच्चाई और नियमों के पालन के पक्षधर होते हैं। जो ब्रिटेन और अमरीका में हो रहा है, क्या उसकी कल्पना हम अपने 'दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र' में कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण है जनता का नजरिया। अमेरिका की जनता ट्रंप और उनके 'मेक अमेरिका ग्रेट अगेन' के नारे के साथ है किंतु जॉनसन के बारे में ऐसा नहीं कहा जा सकता। हाँ, यह ज़रूर है कि ट्रंप और जॉनसन दोनों का अपनी-अपनी पार्टियों में वफादार समर्थकों का समूह है। खासकर जॉनसन का, जिन्होंने कंजरवेटिव पार्टी को अपने नेतृत्व में केवल तीन साल पहले शानदार चुनावी जीत दिलवाई थी। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि दोनों अपने-अपने देशों में पहले ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने लोकतंत्र का ही गला घोंटने का प्रयास किया। नि:संदेह पार्टीगेट कांड के बाद बोरिस जॉनसन अपना मज़ाकिया लहजा और लोकप्रियता खो बैठे हैं। बल्कि उनकी बातों को अब पागलपन कहा जाने लगा है।

इसलिए ब्रिटिश मीडिया ने उनके राजनैतिक करियर के अंत की भविष्यवाणी करने में कसर नहीं छोड़ी है। जिस तरह अमरीकी मीडिया हमेशा से ट्रम्प के खिलाफ था उसी तरह ब्रिटिश मीडिया भी शुरू से बोरिस जॉनसन और 10 डाउनिंग स्ट्रीट में उनकी हरकतों के खिलाफ रहा है। उसकी नजर में व एक मुसीबत थे जो ब्रिटेन को बर्बाद कर देती। जैसी कि टोरी सासंद डेविड गाउके कहा, सीधी सी बात यह हैकि जॉनसन एक गलत व्यक्ति थे जो प्रधानमंत्री बनने के लायक कभी भी नहीं थे।यह सच है कि ब्रिटिश मीडिया और ज्यादातर टोरियों का मानना है कि जॉनसन का कोई राजनैतिक भविष्य नहीं बचा है। प्रधानमंत्री के तौर पर उनकी विरासत को भुला दिया जायेगा। यहां तक कि कंजरवेटिव झुकाव वाली पत्रिका 'स्पेक्टेटर' ने अपने 15 जून के अंक में अब हमारे पास सबूत हैं कि बोरिस जॉनसन हमें बेवकूफ समझते थे शीर्षक लेख में लिखा, यह अपनी तरह का अनोखा झूठा आदमी अपने पद की गरिमा को कैसे मिट्टी में मिला सका और इसने हम सबको मूर्ख समझा। इसी दिन 'द इकानामिस्ट' ने लिखा, ''ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री की राजनैतिक विरासत समाप्त हो चुकी है।जहां तक वर्तमान ब्रिटिश प्रधानमंत्री ऋषि सुनक का सवाल है, उन्हें भी अपनी पूर्ववर्ती की निंदा न करने के कारण खरीखोटी सुनायी जा रही है। यहां तक कि बोरिस जॉनसन पर प्रतिबंध लगाया जाए या नहीं इस प्रश्न पर संसद में हुई वोटिंग से भी वे दूर रहे।

सुनक का दामन भी पूरी तरह से साफ़ नहीं है। उन्हें भी कोविड नियमों का उल्लंघन करने के लिए फाइन चुकाने का नोटिस मिल चुका है। ब्रिटिश संसद के गलियारों और मीडिया में चर्चा है कि ऋषि सुनक इस सारे पचड़े से इसलिए दूरी बनाए हुए हैं क्योंकि वे जॉनसन को नाराज नहीं करना चाहते। केवल वे ही नहीं बल्कि उनकी पार्टी के कई प्रमुख और मुखर सांसद भी हाउस ऑफ कामन्स में हुई चर्चा और विशेषाधिकार समिति की रपट पर हुए मतदान में शामिल नहीं हुए।

तभी इस बार गर्मियों में ब्रिटेन की हवा में निराशा घुली हुई है। ब्रेक्सिट, बोरिस और उसके बाद हुई अफरातफरी के नतीजे में ब्रिटिश जनता का सिर शर्म से झुक गया है। अंग्रेज स्वयं पर बहुत गर्व करते हैं इसलिए उन्हें मौजूदा हालात कठिन और खराब महसूस हो रहे होंगे। आखिरकार ब्रिटेन भी एक तरह के कुलीन वर्ग का गुलाम है - उस वर्ग का जो सत्ता को अपना हक मानता है। इसलिए अगले साल ब्रिटेन में होने वाले चुनाव अमेरिका जितने ही दिलचस्प और मनोरंजक होंगे। कंजरवेटिव पार्टी के नेताओं को लोगों के साथ जुड़ने में कठिनाई होगी और जनता के लिए भी कंजरवेटिवों को 'बदलाव का वाहक' मानना कठिन होगा।

जहां तक बोरिस जॉनसन का सवाल है, वे लोकलुभावन नेता हैं। उन्हें पूरी तरह खारिज करना जल्दबाजी होगी। उनके पास वफादार समर्थकों की अच्छी-खासी फौज है जो यूक्रेन युद्ध के दौरान उनके नेतृत्व और टोरियों की खुले बाजार की नीति के उनके झुकाव के आधार पर उनकी वापसी की बात करते हैं। वे असभ्य भले ही हों परन्तु उन्हें चुनाव प्रचार करने की कला में जबरदस्त महारत हासिल है। उनकी वापसी का रास्ता ऊबड़-खाबड़ स्पीड ब्रेकरों भरा होगा लेकिन लोकलुभावन बातों का हथियार उनके पास है और वह काफी कारगर होता है। सन 2024 दिलचस्प होने वाला है जिसमें बहुतों की किस्मत का इम्तहान होगा।

खुद के शरीर के बारे में त्याग दे नकारात्मक सोच

अमेरिकी वैज्ञानिकों का दावा है कि अपने शरीर के बारे में गंभीर सोच एवं नकारात्मक धारणा छोड़ना एक बेहतर विचार हो सकता है। हर साल हममें से कई लोग स्वस्थ रहने के लिए कठोर परिश्रम करने, वजन घटाने और साग-सब्जियां अधिक खाने का संकल्प लेते हैं। लेकिन फ्लोरिडा स्टेट यूनिवर्सिटी (एफ्एसयू) के शोधकर्ताओं ने अपने शरीर को जस का तस स्वीकार करने को प्रोत्साहित करने वाले एक नए कार्यक्रम का परीक्षण किया और उन्हें नाटकीय नतीजे नजर आए।

एफ्एसयू की प्रोफेसर पामेला कील ने कहा, 'आप विचार कीजिए कि इस वर्ष में कौन सी बात आपको अधिक खुशहाल और स्वस्थ बनाने जा रही है-10 पाउंड वजन कम करना या अपने शरीर के बारे में बुरे दृष्टिकोण त्यागना। खासकर महिलाओं में अपनी काया को लेकर असंतुष्टि एक सामान्य समस्या है। पिछले 35 सालों में आदर्श शारीरिक सौष्ठव हासिल करना ज्यादातर लोगों के लिए अप्राप्य रहा है और ऐसे में वास्तविकता से उसका मिलान नहीं हो पाता है। कील ने कहा, 'यदि आप अपने आप को दूसरों के सामने इस तरह बर्ताव करने के लिए ढालते हैं जो आपके शरीर की प्रशंसा और स्वीकृति पर बल देता है तो ऐसे में आप उस स्थिति में पहुंच जाते हैं जहां आप अपने शरीर के बारे में वैसा ही महसूस करने लगते हैं।' कील ने लोगों को अपने बारे में अच्छा महसूस करने की रणनीतियों पर काम किया। ओरेगन रिसर्च इंस्टीट्यूट के वरिष्ठ शोध वैज्ञानिक एरिक स्टीस और टेक्सास के ट्रिनिटी विश्वविद्यालय के प्रोफेसर कैरोलीन बेकर की 'द बडी प्रोजेक्ट' परियोजना से ये विचार सामने आए।

जुनून और हौसले से महकती जीवनधारा

रोहित कौशिक

हमारी जिंदगी उस नाव की तरह है जो समय की धारा में अपने आप बहने लगती है। हम एक निश्चित दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं लेकिन कभी-कभी समय की धारा अपने हिसाब से हमारी नाव का रुख मोड़ देती है। कुछ समय बाद जब हम अपनी जिंदगी के पिछले सफर पर गौर करते हैं तो हमें पता चलता है कि हमें कहां पहुंचना था और हम कहां पहुंच गए हैं। दरअसल यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है।

इस समय मुझे दो मित्रों के जीवन की कहानियां याद आ रही हैं। एक मित्र पढ़ने में बहुत तेज था और इंजीनियर बनना चाहता था लेकिन घर की परिस्थिति ऐसी नहीं थी कि उसकी पढ़ाई पर ज्यादा खर्च किया जा सके। वह केवल इंटरमीडिएट तक ही पढ़ पाया और आज अपनी एक छोटी-सी दुकान संभाल रहा है। दूसरे मित्र के घर की स्थिति काफी अच्छी थी और वह पढ़ने में भी ठीक-ठाक था। वह डॉक्टर बनना चाहता था। काफी तैयारी करने के बाद भी वह प्रतियोगी परीक्षा में सफल नहीं हो पाया और आज वह अपने परिवार का एक बड़ा व्यवसाय संभाल रहा है। आज दोनों ही मित्र कहते हैं कि जीवन की आपाधापी में हमें पता ही नहीं चला कि कब हमारा रास्ता बदल गया और हम कैसे उस रास्ते पर बहुत आगे भी निकल आए।

गृहस्थी की उलझनों में हमें बहुत दिनों तक ऐसे मुद्दों पर सोचने का समय ही नहीं मिलता है और हम बहुत दूर निकल जाते हैं। जिंदगी में एक पड़ाव ऐसा आता है जब हम अपने जीवन को पीछे मुड़कर देखते हैं। तब हमें यह अहसास होता है कि हमने अपने जीवन में कहां-कहां चूक की है। जरूरी नहीं कि ये चूक जान-बूझकर की गई हों। कभी-कभी अनजाने में भी ये चूक हो जाती हैं। कभी किसी अन्य परिस्थिति के कारण हम उस रास्ते पर निकल जाते हैं, जिस पर जाना नहीं चाहते थे।

शायद जिंदगी के कुछ रास्ते विश्लेषण से परे होते हैं। इसीलिए ऐसे विश्लेषण से हमारे हाथ कुछ नहीं लगता है। असली सवाल यह है कि हम अपने वर्तमान जीवन से खुश हैं या नहीं। दरअसल, हम जीवन में जो बनना चाहते हैं, वह बनकर भी खुश नहीं रह पाते हैं। इसी तरह अगर हम वह न बन पाएं तो भी खुश रह सकते हैं। किसी भी काम के प्रति हमारी लगन और मेहनत ही हमारी सफलता का आधार बनती है। यही कारण है कि हम जो चाहते हैं वह पूरा भी होता है। इसीलिए हमारे अन्दर आगे बढ़ने की चाहत हमेशा बनी रहती है। कई बार हम जिस रास्ते पर आगे बढ़ना चाहते हैं, परिस्थितिवश उस रास्ते पर आगे नहीं बढ़ पाते। जब एक रास्ता बन्द होता है तो दूसरा रास्ता खुलता है।

हम एक रास्ता बन्द होने को ही जीवन का अन्त मान लेते हैं। यह स्थिति हमें मनोवैज्ञानिक रूप से भी परेशान करती है। इस समय एक मनोवैज्ञानिक दबाव हमारे ऊपर कार्य करने लगता है। जीवन के सहज प्रवाह के लिए हमें मनोवैज्ञानिक दबाव से बचने की हरसम्भव कोशिश करनी होगी। इसलिए एक रास्ता बन्द होने पर हमें धैर्य के साथ ठंडे दिमाग से विचार-विमर्श करना होगा। इस समय हम धैर्य के माध्यम से ही मनोवैज्ञानिक दबाव कम कर सकते हैं। मनोवैज्ञानिक दबाव कम होने पर ही दूसरे रास्ते पर चलने का सही निर्णय लिया जा सकता है। मानसिक तनाव कम होने पर ही हमारा विचार-विमर्श किसी उचित फैसले तक पहुंच पाता है। हमें ऐसे अनेक उदाहरण मिल जाएंगे जबकि लोग एक रास्ते पर चलकर सफल नहीं हो पाए लेकिन दूसरे रास्ते पर चलकर सफलता की एक नई कहानी लिख दी। हमें ऐसे भी अनेक उदाहरण मिलेंगे जबकि लोग ताउम्र रास्ते बदलते रहे और उन्हें सफलता नहीं मिली लेकिन जिंदगी के आखिरी पड़ाव पर उन्हें अभूतपूर्व सफलता मिली। इसलिए हमें किसी भी कीमत पर निराश नहीं होना है। सफर में हमें यह पता नहीं रहता कि इस रास्ते पर चलकर हम सफल होंगे या नहीं। जरूरत इस बात की है कि हम पूरी ईमानदारी के साथ अपने रास्ते पर आगे बढ़ें। आगे बढ़ने के जुनून और हौसले को हमें किसी भी हाल में कम नहीं होने देना है। यह जुनून और हौसला ही अन्ततः हमें सफल बनाता है।

अगर आज का युवा लगातार सफलता के मार्ग पर आगे बढ़ रहा है तो इसके पीछे उसकी इच्छाशक्ति ही है। जब हम अपनी इच्छा को पूर्ण करने के लिए जी-जान से जुटते हैं तो कब वह पूरी हो जाती है, पता भी नहीं चलता। लेकिन कभी-कभी हमारे जीवन की नैया एक ऐसे भंवर में फंस जाती है कि हम चाहकर भी कुछ नहीं कर पाते। कभी ऐसा भी होता है कि समय या फिर परिस्थितियों का एक तेज बहाव आता है और हमारे जीवन की नैया उस बहाव में बहने लगती है। यह सब इतनी तेजी से होता है कि हम कुछ सोच-समझ ही नहीं पाते हैं। ऐसे में हम अपनी जिंदगी को कोसने लगते हैं। ऐसे सफर के लिए अपनी जिंदगी को दोष देना उचित नहीं है? हां, कभी-कभी ऐसा होता है कि हमें सामने भंवर दिखाई देता है और हम जान-बूझकर अपने जीवन की नैया उस भंवर में फंसा देते हैं। अगर हमारे जीवन की नैया किसी कारणवश भंवर में फंस गई है तो ऐसी परिस्थिति में समझदारी तो इसी में है कि हम भंवर से बाहर निकलने के उपायों पर विचार करें। अपनी जिंदगी को दोष देकर हम थोड़े समय के लिए तो अपने आपको सन्तुष्ट कर सकते हैं लेकिन लम्बे समय तक नहीं।

लगातार प्रयास करने से सफलता मिलने की सम्भावना बढ़ जाती है। यह जरूरी नहीं है कि हमें जिंदगी में सब कुछ हासिल हो जाए लेकिन इसका अर्थ यह भी नहीं कि हमें जिंदगी में कुछ हासिल नहीं होगा। इसलिए जिंदगी में हमेशा कुछ ऐसा होना चाहिए जिसे हम हासिल करने की कोशिश करते रहें। तो आइए हम जीवन में आगे बढ़ने के लिए एक ईमानदार कोशिश शुरू करें और जिंदगी को अपने तरीके से चलने दें।

गुजरात व छत्तीसगढ़ का सौहार्द्र सेतु-चम्पारण्य

मुकुन्द कौशल

यदि कोई प्रश्न करे कि छत्तीसगढ़ का वह स्थान बताएँ, जहाँ गुजरात की आत्मा बसती है, तो निश्चय ही इसका एक मात्र उत्तर होगा चम्पारण्य । यहाँ के विषय में जानने से पूर्व आइये समझ लें, कि इस स्थान का नाम चम्पारण्य क्यों पड़ा, क्योंकि 14वीं, 15वीं शताब्दी में यह सघन वनप्रान्तर चम्पा के वृक्षों से आच्छादित हुआ करता था, अतः चम्पा +अरण्य=चम्पारण्य। छत्तीसगढ़ी भाषा में अपभ्रंशित होकर यह शब्द चाँपाझर हो गया। चम्पारण्य का ग्रामीण नाम आज भी चाँपाझर ही है ।

हम भलीभाँति जानते हैं, कि प्रत्येक धर्म की अनेक शाखाएं हैं जिन्हें सम्प्रदाय कहा जाता है। सम्प्रदाय किसी गुरु विशेष द्वारा प्रतिपादित परम्परा की पुष्टि करते हैं, यही कारण है कि वैष्णव संप्रदाय के अनुयायियों को पुष्टिमार्गी कहा जाता है।

चम्पारण्य पुष्टिमार्गी तीर्थ कैसे बना?

कहा जाता है, कि सन् 1479 में आन्ध्र प्रदेश के लक्ष्मण भट्ट, अपनी गर्भवती पत्नी सहित चम्पारण्य मार्ग से काशी जा रहे थे। कुछ यात्री आगे बढ़ चुके थे, किंतु लक्ष्मण भट्ट व उनकी पत्नी इलम्मादारु को आठवें माह में ही प्रसव हो गया, किन्तु नवजात शिशु को उन्होंने संज्ञाहीन-निःचेष्ट पाकर एक गड्ढे में रखकर पत्तों से ढंक दिया और आगे जाकर चौरानगर में रात्रि विश्राम किया। उस दिन तिथि थी चैत्रमास कृष्णपक्ष की एकादशी। रात्रि को इलम्मादारु को स्वप्न आया कि उसका पुत्र जीवित है। दूसरे दिन सुबह वे पुनः उसी स्थान पर लौटे तो देखा कि अग्नि परिधि के मध्य वह बालक हँसता हुआ खेल रहा है । अपने पुत्र को जीवित पाकर माँ की ममता जाग उठी व उनके स्तनो से दूध की धारा प्रवाहित होने लगी, जिससे अग्नि बुझ गयी और माता पिता अपने बेटे को लेकर गन्तव्य को चल पड़े। छुटपन से ही वह बालक अत्यन्त मेधावी कुशाग्र बुद्धि व प्रतिभाशाली था। बालक का नाम रखा गया वल्लभ। भविष्य में अनेक सद्ग्रन्थों का अध्ययन-मनन कर, इसी वल्लभाचार्य ने पुष्टिमार्ग संप्रदाय की नींव रखी। उन्होंने संपूर्ण भारत की पैदल यात्राएं कीं। जिन-जिन स्थानों पर उन्होंने श्रीमद्भागवत प्रवचन किया वहाँ वहाँ बैठक की स्थापना की गयी। यही कारण है कि वल्लभाचार्य का प्रागट्य स्थल चम्पारण्य, वैष्णव संप्रदाय के अनुयायियों के लिए एक प्रमुख तीर्थस्थल बन गया है।

वर्तमान का चम्पारण्य

वर्तमान समय में चम्पारण्य एक विकसित व सुरम्य तीर्थ बन चुका है, छत्तीसगढ़ के व गुजरात के श्रद्धालु यहाँ नित्यप्रति दर्शनार्थ आते हैं । स्थापत्य कला से विभूषित यहाँ की दोनो बैठक(मंदिर), यहाँ की नयनाभिराम कलात्मक मूर्तियाँ, वल्लभाचार्य के संपूर्ण जीवन - घटनाओं को दर्शाती अनूठी चित्रशाला, भवनो का रंग-रोगन, साथ ही यहाँ की मनमोहक सजावट यात्रियों का ध्यान आकर्षित करती हैं । यात्रियों के लिए एक ओर जहाँ अनेक सुसज्जित विश्रामग्रहों की व्यवस्था है वहीं दूसरी ओर समीप ही एक जलधारा को यमुनामानकर एक यमुना मंदिर का भी निर्माण किया गया है । इस शान्त व सुंदर वातावरण में महाप्रसादी (भोजन) की भी समुचित व्यवस्था है। चम्पारण्य परिसर का भीतरी भाग संगमर्मर से निर्मित है जहाँ अनेक काष्ठद्वारों को चाँदी के पत्र से मढ़ा गया है ।

स्थापत्यकला की यह नयनाभिराम झाँकी व यहाँ की हरीतिमा मिलकर इस स्थान को और भी शांतिमय बना देते हैं । झाँझ - पखावज के साथ शास्त्रीय रागों के आधार पर गाये जाने वाले कीर्तन, प्रवासियों की आत्मा को अत्यंत सुकून प्रदान करते हैं।

पर्यावरण संरक्षण की विशेषता

सर्वाधिक उल्लेखनीय तथ्य यह है, कि पर्यावरण संरक्षण की दृष्टि से यहाँ वृक्षों के काटने पर पाबन्दी है । मंदिर के प्रांगण में जो भवन निर्मित किया गया है उसमें भी पहले के पेड़ों को यथावत रखकर निर्माण कार्य किया गया है ।होली पर्व की पूर्व रात्रि पर यहाँ के आसपास के गांवों में भी होलिका दहन के लिये पेड़ों की कटाई वर्जित है ।

यहाँ एक विशाल गौशाला भी है, जहाँ बड़ी संख्या में गोपालन होता है व गायों के खानपान व स्वास्थ्य का भी समुचित ध्यान रखा जाता है । छत्तीसगढ़ के निवासी, (बैठक के कर्मचारी) भी गुजराती पर्यटकों के निरंतर सम्पर्क में रहकर गुजराती भाषा बोलना सीख गये हैं। लगता है, यह संपूर्ण क्षेत्र मानो छत्तीसगढ़ का वृन्दावन हो।

अन्य विशेषताएं

तपोभूमि छत्तीसगढ़ का यह कोसल क्षेत्र ,पद्मक्षेत्र भी कहलाता है । क्योंकि समीप ही राजिमनगर में प्रवाहित चित्रोत्पला (महानदी) में छत्तीसगढ़ का त्रिवेणी संगम है जहाँ राजीवलोचन का पौराणिक मन्दिर है । यहीं से पंचकोशी यात्रा भी आरंभ होती है । माघ पूर्णिमा में यहाँ चंपेश्वर महादेव का मेला भरता है, वहीं चैत्र शुक्ल एकादशी के दिन वल्लभाचार्य का प्रागट्य महोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है, जिसमें सम्मिलित होने गुजरात, महाराष्ट्र, राजस्थान व छत्तीसगढ़ सहित देशविदेश से श्रद्धालुगण चम्पारण्य आते हैं । महाशिवरात्रि के दिन भी यहाँ काफी भीड़ एकत्र होती है । रायपुर से 55 किलोमीटर की दूरी पर स्थित चंपारण्य जाते समय राह पर छत्तीसगढ़ मुक्तांगन को देखना भी एक अलग अनुभूति है ।

इस प्रकार हम देखते हैं कि छत्तीसगढ़ व गुजरात की सांस्कृतिक एकता के मध्य चंपारण्य एक सेतु की भूमिका अदा कर रहा है । दोनो प्रदेशों में साम्य की दृष्टि से यहाँ एक बात और उल्लेखनीय है, कि गुजरात के निवासी जितने सीधे-सादे व शान्तिप्रिय हैं, उतने ही सीधे-साधे व विनयशील छत्तीसगढ़ के लोग भी हैं ।

गुजरात व छत्तीसगढ़ का आतिथ्य सत्कार लगभग एक सा है। कलात्मकता से जितना लगाव गुजरात को है, उतना ही छत्तीसगढ़ को भी । अर्वाचीन आधुनिकीकरण के उपरांत अपने खानपान, वेशभूषा, रस्मोरिवाज़, ललितकलाओं सहित अपनी मूल अस्मिता के प्रति दोनो राज्यों के निवासियों का आग्रह एक सा है । यद्यपि छत्तीसगढ़ प्रदेश के निर्माण को अभी मात्र बीस वर्ष ही हुए हैं, किन्तु विकास के लिये छत्तीसगढ़ निरंतर गुजरात के नक्शेकदम पर चलकर प्रगति के नये सोपान गढ़ रहा है। दोनो प्रदेशों के सिंहावलोकन से यह सुनिश्चित हो जाता है, कि यदि भाषा विकास, औद्योगिक क्रांति, कृषि,उत्पादन, विपणन एवं पर्यटन के क्षेत्र में उंचाइयाँ पाने के लिये छत्तीसगढ़ गुजरात की विकासशैली का अनुसरण करे, तो संभवतः इसे भी श्रेष्ठ भारत का उल्लेखनीय प्रदेश बनने में अधिक समय न लगेगा ।

(लेखक वरिष्ठ साहित्यकार हैं)

डार्क अंडरआर्म्स की समस्या होगी दूर, अपनाएं ये आसान उपाय

अक्सर हम अपने चेहरे की सुंदरता पर तो बहुत ध्यान देते हैं और इनकी देखभाल के लिए तमाम उपाय अपनाते हैं। मगर इस बीच हमारे अंडरआर्म्स ऐसे ही रह जाते हैं। डार्क अंडरआर्म्स की याद तब ही आती है जब हमें स्लीवलेस कपड़े पहनने होते हैं। दरअसल, हम जो कॉस्मेटिक्स इस्तेमाल करते हैं उनमें मौजूद केमिकल्स आदि की वजह से भी अंडरआर्म्स की स्किन काली पड़ने लगती हैं और बेजान सी हो जाती है। ऐसे में अन्य अंगों की तरह इनकी भी देखभाल किए जाने की जरूरत है। कुछ घरेलू उपाय अपना कर डार्क अंडरआर्म्स की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। हम आपको बताते हैं डार्क अंडरआर्म्स से छुटकारा पाने

के कुछ घरेलू उपाय।

नींबू, एक एंटीऑक्सीडेंट होने के साथ-साथ नेचुरल ब्लीच का काम भी करता है, वहीं शहद स्किन को हाइड्रेट करके उसे मुलायम बनाता है। अंडरआर्म्स को साफ करने के लिए नींबू के छिलके लें। इन छिलकों पर कुछ बूंदें शहद की डालें। इसके बाद इसे डार्कअंडरआर्म्स की स्किन पर रगड़ें। कुछ देर बाद इसे साफ कर दें। लगातार कई सप्ताह तक यह तरीका अपनाने से अंडरआर्म्स की डार्क स्किन साफ होने लगेगी। इसके अलावा बेसन और गुलाब जल के पैक में थोड़ा सा दही मिला कर भी पेस्ट तैयार किया जा सकता है। इसको भी अंडरआर्म्स की स्किन को साफ करने के काम में लिया जा सकता है। इसे कुछ देर स्किन पर लगा रहने दें और इसके सूख जाने पर हल्के हाथ से धीरे-धीरे इसे रगड़ कर साफ कर लें और सादी पानी से धो लें। सप्ताह में कम से कम चार दिन इस तरीके को अपनाएं और इससे अपनी स्किन को साफ करें। कुछ ही समय में फर्क नजर आने लगेगा।

हंसने से ही नहीं रोने से भी सेहत को हो सकते हैं हैरान करने वाले फायदे, जाने कैसे

जैसे खुल कर हंसना सेहत के लिए अच्छा होता है ठीक उसी प्रकार खुल कर रोना भी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन दुनियाभर में रोने को लेके एक धारणा बना ली गई है कि रोना कमजोर होने की निशानी होती है और दिल के कमजोर लोग ही आंसू बहाया करते हैं। शायद इसलिए पुरुष तकलीफ होने पर भी आंसू बहाने और रोने से बचते हैं। महिलाएं ज्यादातर रो देती हैं, इसलिए उन्हें अधिक भावनात्मक और कमजोर मान लिया जाता है। लेकिन विज्ञान का इस भावनात्मक मसले पर कुछ और ही कहना है। उनका कहना है कि कभी-कभी रोना हमारी सेहत के लिए अच्छा होता है। जी हां, हंसने की तरह रोने के भी अपने कुछ फायदे होते हैं। रोना भावनात्मक होने की निशानी हो सकती है लेकिन कमजोर होने की नहीं। चलिए जानते हैं रोने से हमारी सेहत को किस प्रकार फायदा हो सकता है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटि ने 2021 में अमेरिकी महिलाएं औप पुरुषों पर एक रिसर्च किया था जिसमें महिलाएं हर महीने 3।5 बार रोती हैं जबकि अमेरिकी पुरुष हर महीने लगभग 1।9 बार रोते हैं। रिसर्चर ने माना कि लोग ना सिर्फ उदासी में अपने आंसू बहाए हैं बल्कि ज्यादा खुश होने पर भी अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए आंसू बहाए हैं। एक्सपर्ट्स ने आंसुओं को तीन अलग-अलग कैटेगरी में डिवाइड किया है - रिफ्लैक्स टीयर्स, कंटीन्यूअस टीयर्स और इमोशनल टीयर्स। रिफ्लैक्स टीयर्स और कंटीन्यूअस टीयर्स आंखों से धूल और गंदगी हटाने और संक्रमण से बचाने में मदद करता है। आंसू में लगभग 98त्न पानी होता है।

रोने के फायदे

1। तनाव कम करने में मददगार

रोते समय हमारे शरीर में कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर कम होता है, जिससे हमारा तनाव कम होता है। इसके परिणामस्वरूप, हमें आराम मिलता है और मानसिक तनाव कम हो जाता है।

2। भावनात्मक रिलीफ

रोते समय, हमारी भावनाएं व्यक्त होती हैं और हमें स्वयं को शांत करने और सुधार करने का एक माध्यम प्रदान करता है।

3। दिल की सेहत के लिए लाभदायक

रोने से हमारी नसों में रक्त संचार बढ़ता है और हमारा दिल स्वस्थ रहता है। इसके साथ ही, रोने से हमारी दिल की धड़कनें स्थिर होती हैं और रक्तचाप कम होता है।

4। अच्छी नींद में मददगार

दिमागी बेचैनी के चलते रात के वक्त कुछ लोगों को नींद नहीं आती है। ऐसे में रोने से रात में नींद अच्छी आती है क्योंकि रोने से दिमाग शांत हो जाता है।

5। आंखों के लिए बेहतर

रोना सिर्फ दिमाग ही नहीं बल्कि आंखों की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। रोते वक्त आंसू निकलने से आंखों के भीतर छिपे बैठे कई सारे बैक्टीरिया बहकर बाहर निकल जाते हैं जो आंखों को कई रोग होने से बचा सकते हैं।

सावधान ! कैंसर का मरीज बना सकता है खाना बनाने का ये तरीका, तुरंत बदल लें आदत

आपके खाना बनाने का तरीका कैंसर बीमारी को जन्म दे सकता है। हैरान कर देने वाली इस बात का खुलासा एक रिसर्च में हुआ है। कैंसर एक खतरनाक और जानलेवा बीमारी है। खाना पकाने के तरीके इसके जोखिम को और भी ज्यादा बढ़ा देते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि आप खाने को किस टेंपरेचर पर पकाते हैं, यह समझना जरूरी है। कई बार हाई टेंपरेचर पर पका खाना कैंसर का रिस्क बढ़ा सकता है। आइए जानते हैं खाना पकाना कैंसर को कैसे बढ़ावा दे सकता है।।।

वैज्ञानिकों का कहना है कि हाई टेंपरेचर पर खाना पकाना खतरनाक होता है। यह कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकता है। अमेरिका की स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपनी एक शोध में पाया का घरों में जिस तरह से खाना पकाया जाता है, उसका कनेक्शन सीधे तौर पर कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से है।

वैज्ञानिकों ने यह भी बताया कि तेज आंच पर बार-बार अगर कोई खाना पकाया जाता है तो यह और भी खतरनाक हो सकता है। रेड मीट और डीप फ्राइड फूड्स इसी तरह से बनता है, इसलिए इन्हें खाने से कैंसर होने का खतरा ज्यादा रहता है।

शोधकर्ताओं ने बताया कि अगर कोई फूड ज्यादा पका है तो उसमें से कुछ तत्व रिलीज होते हैं, जो डाइजेशन के दौरान डीएनए तक पहुंच सकता है। इससे कैंसर को बढ़ावा देने वाले तत्व सक्रिय हो सकते हैं। ये तत्व न सिर्फ डीएनए को नुकसान पहुंचाने का काम कर सकते हैं, बल्कि कैंसर और दूसरी बीमारियों का कारण बन सकते हैं।

सबसे बड़ी बात कि जब हम किसी खाने को ज्यादा तेज आंच पर या बार-बार पकाते हैं तो उसमें मौजूद विटामिन, खजिन, फैट और कार्बोहाइड्रेट जैसे तत्व नष्ट हो सकते हैं, जिससे वह पौष्टिक नहीं रह जाता 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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

-प्रबंधक विज्ञापन

दूध के साथ न करें इन चीजों का सेवन, स्वास्थ्य के लिए बन सकती हैं मुसीबत

जब कुछ खाद्य पदार्थों को दूध के साथ मिलाने की बात आती है तो यह विचार करना आवश्यक है कि उनका पाचन और पूरी सेहत पर कैसा प्रभाव पड़ सकता है। दूध एक बहुमुखी और पौष्टिक पेय है, लेकिन कुछ चीजों के साथ इसे मिलाना स्वास्थ्य के लिए मुसीबत बन सकता है। आइए जानते हैं कि आखिर वो कौन-सी चीजें हैं, जिनका सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए।

दूध और मछली का एकसाथ सेवन करना हो सकता है हानिकारक

दूध और मछली को कभी भी साथ में नहीं खाना चाहिए। इसका कारण है कि मछली की एक अलग गंध और स्वाद होता है, जो आमतौर पर दूध की मलाईदार बनावट के साथ अच्छी तरह से मेल नहीं खाता है। दूध के साथ मछली और किसी भी प्रकार का मांस खाने से पाचन संबंधी समस्याएं और भारीपन महसूस होने जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। इससे स्किन एलर्जी और त्वचा संबंधित बीमारियां भी हो सकती हैं।

केले और दूध का संयोजन भी है नुकसानदायक

स्मूदी या मिल्कशेक में केले और दूध का एक साथ इस्तेमाल करना आम बात है, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह संयोजन पाचन क्रिया पर बुरा असर डाल सकता है। प्रोटीन युक्त दूध के साथ केले की स्टार्ची प्रकृति पाचन संबंधी परेशानी, सूजन और थकान का कारण बन सकती है। ऐसे में दूध और केले का अलग-अलग आनंद लेना सबसे अच्छा है। इसी तरह दूध और खरबूजे का संयोजन भी स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है।

दूध के साथ दही खाना भी है गलत

दूध के साथ दही का सेवन करना भी स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है। दूध के साथ दही का संयोजन एसिडिटी, गैस और उल्टी जैसी समस्या पैदा कर सकता है। इसके अतिरिक्त ब्लोटिंग की भी शिकायत हो सकती है। यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें पेट के अंदर के ऊतक फूल जाते हैं या बढ़ने लगते हैं। अगर आप इन समस्याओं से सुरक्षित रहना चाहते हैं तो दही खाने के करीब एक घंटे बाद ही दूध पीना चाहिए।

मूली के साथ दूध का सेवन न करें

मूली का तीखा और चटपटा स्वाद दूध के स्वाद पर हावी हो सकता है, जिससे असंतुलित संयोजन बन सकता है। दूध के साथ मूली खाने से स्वाद और पाचन बिगड़ सकता है। पाचन क्रिया में परेशानी से बचने के लिए मूली से बने व्यंजनों को दूध के सेवन से कम से कम 2 घंटे बाद ही खाएं। इसी तरह उड़द की दाल के साथ कभी भी दूध का सेवन नहीं करना चाहिए।

दूध के साथ खट्टे फलों का सेवन पहुंचा सकता है शरीर को नुकसान

किसी भी तरह के खट्टे फल के साथ दूध का सेवन स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। दूध पीने के पहले या तुरंत बाद में खट्टे फलों का सेवन नहीं करना चाहिए। अगर आप दूध के साथ खट्टे फल खाते हैं तो ये आपको नुकसान पहुंचा सकते हैं। इस संयोजन की वजह से खाना सही से नहीं पचता और उल्टी की संभावना बनी रहती है क्योंकि दूध और फल, दोनों ही अपनी तासीर में अलग हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -086

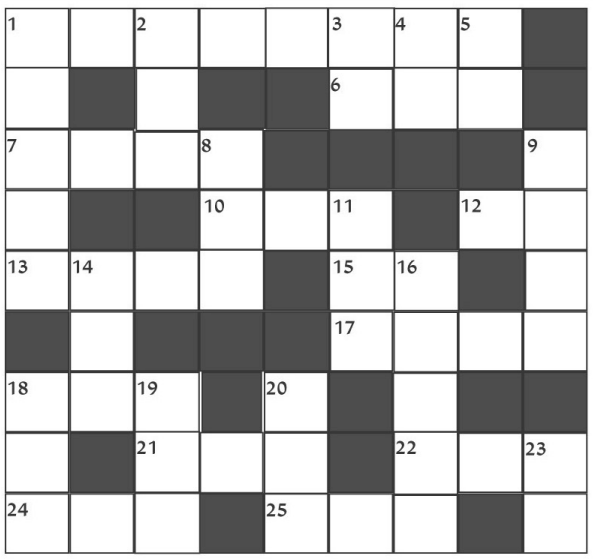
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 85 का हल

मा	म	ला	■	सि	वा	य	■	कि
लि	■	चा	ह	त	■	म	म	ता
क	सू	र	■	म	ग	न	■	ब
■	र	■	■	■	द	■	■	■
क	मा	न	■	पा	र	स	■	स
मी	■	म	जा	ल	■	न	क	ली
ना	दा	न	■	ना	र	द	■	का
■	मि	■	■	■	तौं	■	■	■
सु	नी	ल	■	अ	धी	र	■	जी

नानी 30 से जारी हुआ नानी का पहला लुक, हाय नन्ना है फिल्म का नाम

दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभिनेता नानी को पिछली बार दसरा में देखा गया था। 30 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज हुई इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया था। मौजूदा वक्त में नानी अपनी आने वाली फिल्म नानी 30 को लेकर चर्चा में है। फिल्म को लेकर तरह-तरह की जानकारी सामने आती रहती है। अब नानी की इस फिल्म से उनके लुक के साथ ही इसके टाइटल की घोषणा हो गई है।

शौरयुव द्वारा निर्देशित इस फिल्म का नाम हाय नन्ना रखा गया है। इसमे नानी की जोड़ी मृणाल ठाकुर के साथ बनी है। दोनों इन दिनों फिल्म की शूटिंग में व्यस्त हैं। मृणाल ने इंस्टाग्राम पर हाय नन्ना का पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, प्रतीक्षा समाप्त हुई। हाय नन्ना की हमारी प्यारी-सी दुनिया की एक झलक। इस दिल छू लेने वाली कहानी को बड़े पर्दे पर देखने के लिए आप सभी का इंतजार नहीं कर सकती।

फिल्म को एक पारिवारिक मनोरंजक फिल्म माना जा रहा है और यह पूरे भारत में पांच भाषाओं में रिलीज होगी। यह फिल्म 21 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।

इस बीच मृणाल की तीसरी तेलुगु फिल्म, जो फिलहाल अनटाइटल है और जिसकी जल्द ही शूटिंग शुरू होगी, का हाल ही में मुहूर्त हुआ, जहां एक्ट्रेस को विजय देवराकोंडा के साथ देखा गया।

फिल्म के टाइटल और स्टोरी के संबंध में अधिक जानकारी फिलहाल गोपनीय है और जल्द ही इसे सामने लाया जाएगा। फिल्म का निर्देशन परसुराम पेटला द्वारा और इसका निर्माण श्री वेंकटेश्वर क्रिएशन्स द्वारा किया जा रहा है।

फिल्म भाग मिल्खा भाग मेरे करियर में सबसे अहमः फरहान अख्तर

रॉक ऑन,दिल धड़कने दो और जिंदगी ना मिलेगी दोबारा जैसी फिल्मों के लिए मशहूर बॉलीवुड अभिनेता-निर्देशक-निर्माता फरहान अख्तर की फिल्म भाग मिल्खा भाग को 10 साल पूरे हो गए। इसमें उन्होंने भारतीय खेल के दिग्गज मिल्खा सिंह का किरदार निभाया था।

भाग मिल्खा भाग एक दशक पहले रिलीज़ हुई थी और इस फिल्म में भारतीय खेल दिग्गज मिल्खा सिंह की कहानी बताई गई थी जिन्होंने एशियाई खेलों के परचम लहराया था। वह राष्ट्रमंडल खेलों में 400 मीटर में स्वर्ण जीतने वाले एकमात्र एथलीट है। उन्होंने 1958 और 1962 के एशियाई खेलों में भी स्वर्ण पदक जीते।

राकेश ओमप्रकाश मेहरा द्वारा निर्देशित फिल्म की 10वीं वर्षगांठ पर फरहान ने सोशल मीडिया पर अपना आभार व्यक्त किया है।

स्क्रीन पर अपने किरदार के जीवन के विभिन्न चरणों को साझा करते हुए उन्होंने कैप्शन में लिखा, एक फिल्म की रिलीज को 10 साल हो गए हैं, जिसका मेरे करियर और मेरे जीवन में बहुत महत्व है। बात यह है कि यह आपके दिलों में भी स्थान रखती है। मुझे इस फिल्म का हिस्सा बनाने के लिए राकेश ओमप्रकाश मेहरा को एक बार फिर से तहे दिल से धन्यवाद। फिल्म को 61वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में दो खिताबों से सम्मानित किया गया।

वैष्णवी चैतन्य की पहली फिल्म बेबी का सफर शुरू

यूट्यूबर, चरित्र कलाकार और सोशल मीडिया प्रभावकार के रूप में जानी जाने वाली वैष्णवी चैतन्य ने हाल ही में अपनी आगामी फिल्म बेबी के बारे में मीडिया से बात की। मास मूवी मेकर्स के बैनर तले एसकेएन द्वारा निर्मित और साई राजेश द्वारा निर्देशित, फिल्म में आनंद देवरकोंडा, वैष्णवी चैतन्य और विराज अश्विन हैं।

बातचीत के दौरान, वैष्णवी चैतन्य ने खुद को एक यूट्यूबर और चरित्र कलाकार के रूप में पेश किया, और बेबी में मुख्य अभिनेत्री के रूप में अपनी शुरुआत करने के लिए उत्साह व्यक्त किया। उन्होंने बताया कि वह हीरोइन बनने की ख्वाहिश रखती थीं और इस इंडस्ट्री में आठ साल से थीं, उन्होंने कभी नहीं सोचा था कि उन्हें इतना बड़ा मौका मिलेगा। जब उन्होंने फिल्म की कहानी सुनी तो वह हैरान और अभिभूत हो गईं, उन्हें यकीन नहीं था कि उन्हें इस भूमिका के लिए चुना जाएगा। हालाँकि, साई राजेश को उस पर तब भी विश्वास था जब उसे खुद पर विश्वास नहीं था, और उसने इस अवसर को अपने जीवन का एक महत्वपूर्ण मोड़ माना। वैष्णवी चैतन्य ने अपने करियर के दौरान उन्हें मिली नकारात्मक टिप्पणियों को संबोधित किया, विशेष रूप से इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफार्मों पर वीडियो बनाने से लेकर फिल्म नायिका बनने तक के उनके संक्रमण के संबंध में। आलोचना के बावजूद, साई राजेश का अपनी क्षमताओं पर विश्वास ने उन्हें साहस और दृढ़ संकल्प से भर दिया। फिल्म बेबी के बारे में बोलते हुए, वैष्णवी चैतन्य ने अपने किरदार को एक मासूम लड़की के रूप में वर्णित किया, जो एक झुग्गी में पली-बढ़ी थी। कहानी इस बात के इर्द-गिर्द घूमती है कि झुग्गी छोड़ने के बाद उसका जीवन कैसे बदल जाता है और उसके अनुभवों से सीखे गए सबक पर ध्यान केंद्रित किया गया है। यह किरदार बचपन से ही एक लड़के से प्यार करता है, लेकिन जब वह कॉलेज में दाखिला लेती है तो एक और लड़का उसके जीवन में प्रवेश करता है, जिससे महत्वपूर्ण बदलाव आते हैं। फिल्म इन घटनाओं का लड़की के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को दर्शाती है, और वैष्णवी चैतन्य को कहानी और उसके चरित्र दोनों के साथ एक मजबूत संबंध महसूस हुआ, जिसने उनके अभिनय कौशल के लिए पर्याप्त गुंजाइश प्रदान की।

उन्होंने फिल्म में संगीत पर जोर देने पर प्रकाश डाला, क्योंकि साई राजेश को इसका विशेष शौक है। यह कहानी उनके स्वयं के जीवन से मेल खाती है, क्योंकि यह वास्तविक जीवन की घटनाओं से प्रेरित थी। फिल्म एक लड़की की झुग्गी से कॉलेज तक की यात्रा को सूक्ष्म और रंगीन तरीके से चित्रित करती है, उन कारकों को दर्शाती है जिन्होंने उसे प्रभावित किया और बदल दिया। वैष्णवी चैतन्य ने इस तरह की भूमिका निभाने पर गर्व व्यक्त किया और बताया कि फिल्म की शूटिंग एक आरामदायक और आनंददायक अनुभव था। अपने संघर्षों और वित्तीय कठिनाइयों पर विचार करते हुए, वैष्णवी चैतन्य ने ऑडिशन के दौरान सामना की गई चुनौतियों और पिछले आठ वर्षों में फिल्म उद्योग के प्रति अपने अटूट समर्पण का उल्लेख किया। उन्होंने इस धारणा को खारिज कर दिया कि तेलुगु लड़कियों को अवसर नहीं दिए जाते हैं और अवसरों को आकर्षित करने के लिए दृढ़ता और अपना सर्वश्रेष्ठ देने के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने ग्लैमरस भूमिकाओं के बजाय प्रदर्शन-उन्मुख भूमिकाओं के लिए अपनी प्राथमिकता व्यक्त की, क्योंकि वह अभिनय को सबसे ऊपर महत्व देती हैं। वैष्णवी चैतन्य ने बेबी के लिए आदर्श निर्माता के रूप में एसकेएन की प्रशंसा की और साई राजेश के दृष्टिकोण के लिए उनके अटूट समर्थन को स्वीकार किया। फिल्म की तीन साल की यात्रा के दौरान कठिनाइयों का सामना करने के बावजूद, एसकेएन अपनी सामग्री और कहानी पर विश्वास करते हुए इसके साथ खड़ा रहा। वैष्णवी चैतन्य ने टीम पर कभी कोई दबाव नहीं डालने के लिए साई राजेश की सराहना की और फिल्म में अपनी संगीत प्रतिभा का योगदान देने के लिए विजय बुल्गानिन का आभार व्यक्त किया, इसे परियोजना के लिए सबसे अच्छा उपहार माना। अंत में, फिल्म उद्योग में वैष्णवी चैतन्य की यात्रा बेबी में उनकी भूमिका के साथ समाप्त हुई। फिल्म की शूटिंग के उनके अनुभव और अपनी कला के प्रति उनके समर्पण ने उनकी सफलता में उनके विश्वास को मजबूत किया है। वह महत्वाकांक्षी अभिनेताओं को प्रदर्शन-उन्मुख भूमिकाओं पर ध्यान केंद्रित करने और ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करती है, और वह फिल्म बेबी के माध्यम से पहले प्यार के सुंदर और मधुर सार को साझा करने के लिए उत्सुक है।

बार्बी गर्ल बनीं अनुष्का सेन ने सोशल मीडिया पर लगाया ग्लैमरस का तड़का

टीवी एक्ट्रेस अनुष्का सेन आए दिन अपनी ग्लैमरस और बोल्ड फोटोज शेयर कर फैंस को दीवाना बना देती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से चर्चाओं का विषय बन जाता है। एक्ट्रेस ने 20 साल की उम्र में अपने ग्लैमर का लोगों के बीच ऐसा तड़का लगाया है कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। हाल ही में उनके लेटेस्ट लुक ने एक बार फिर से तबाही मचा दी है। अनुष्का सेन टीवी की जानी-मानी एक्ट्रेस में से एक हैं। उनका हर एक स्टाइल को फैंस बखूबी फॉलो करते हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने पिंक कलर की बॉडीकॉन ड्रेस पहनी हुई है। अभिनेत्री अपने इस आउटलुक में बेहद ही प्यारी बार्बी डॉल जैसी नजर आ रही हैं। ओपन हेयर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अनुष्का ने अपने इस लुक को और भी ज्यादा अच्छे से निखारा है। एक्ट्रेस ने अपनी इन फोटोज में कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक ग्लैमरस अंदाज में पोज दिए हैं। बता दें कि अनुष्का सेन सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है।

कोहरा के कारण पंजाबी कल्चर के करीब आईः हरलीन सेठी

एक्ट्रेस हरलीन सेठी अपने स्ट्रीमिंग शो 'कोहरा' की रिलीज का इंतजार कर रही हैं। नेटफ्लिक्स शो के लिए उन्हें साइन किया गया, और इसकी एक दिल को छू लेने वाली कहानी है। उन्होंने खुलासा किया कि कैसे 'कोहरा' में उनका किरदार निमरत उन्हीं का एक हिस्सा है। हरलीन ने एक छोटा सा वीडियो साझा किया और इसके साथ एक इमोशनल नोट भी लिखा। उन्होंने लिखा, निमरत मेरा ही हिस्सा है। मैं एक बच्चे की तरह हमेशा से पंजाबी कल्चर से दूर भागती रही।

मैं इसी शहर में पैदा हई और पला-बढ़ी, जिसे काफी कूल माना जाता है, लेकिन 'कोहरा' मिलने के बाद मेरी जिदंगी को एक नई दिशा मिली। हरलीन ने आगे कहा, फिल्मांकन शुरू करने से पहले, एक वर्कशॉप के बाद मैंने सुदीप सर से पूछा कि क्या मैं अपने हाथ पर गुरुमुखी में 'निर्भाऊ निरवैर' लिखवा सकती हूं।

अब मैं कुछ ऐसा चाहती थी, जो मेरे साथ मेरे मरते दम तक रहे। आज मुझे इस बात पर गर्व है कि मैं कौन हूं और कहां से आयी हूं। मैं अपने कल्चर को साथ लेकर आगे बढ़ने का इरादा रखती हूं। वह 'गॉन गेम सीजन 2', 'ब्रोकन बट ब्यूटीफुल' और 'काठमांडू कनेक्शन' में अपनी एक्टिंग से काफी खुश है।

भारत की समृद्ध विरासत का संरक्षण

नानू भसीन और ऋचु कटारिया

भारत अपने समृद्ध इतिहास और सांस्कृतिक विविधता से परिपूर्ण देश है। देश में अनेक अत्यधिक महत्वपूर्ण प्राचीन स्थल और विरासत स्मारक मौजूद हैं। भारत सरकार ने देश की कालातीत और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के महत्व को स्वीकार किया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में सरकार ने विकास भी विरासत भी के नारे के तहत यह प्रयास किया है। प्रधानमंत्री ने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारतीय ज्ञान प्रणालियों, परंपराओं और सांस्कृतिक लोकाचार को संरक्षित करने और बढ़ावा देने के कार्य को अत्यधिक महत्व दिया है।

सभ्यतागत महत्व के उपेक्षित स्थलों का पुनर्विकास करना सरकार की महत्वपूर्ण उपलब्धियों में से एक है। मई 2023 तक, सरकार द्वारा भारत की प्राचीन सभ्यता की विरासत को संरक्षित करने के लिए अपनी अटूट प्रतिबद्धता दर्शाते हुए देश भर में तीर्थ स्थलों को कवर करने वाली 1584.42 करोड़ रुपये की लागत वाली कुल 45 परियोजनाओं को प्रसाद (पीआरएएसएडी) यानी (तीर्थयात्रा कायाकल्प और आध्यात्मिक संवर्धन अभियान) योजना के तहत अनुमोदित किया गया है।

कई दशकों की उपेक्षा के बाद, भारत के लंबे सभ्यतागत इतिहास वाले विभिन्न स्थलों को संरक्षण, पुनरुद्धार और विकास परियोजनाओं के माध्यम से पुनर्जीवित किया गया है। काशी विश्वनाथ कॉरिडोर और वाराणसी में कई अन्य परियोजनाओं ने शहर की गलियों, घाटों और मंदिर परिसरों को बदल दिया है। इसी तरह, उज्जैन में महाकाल लोक परियोजना और गुवाहाटी में मां कामाख्या कॉरिडोर जैसी परियोजनाओं से मंदिर आने वाले तीर्थयात्रियों के अनुभव को समृद्ध करने, उन्हें विश्व स्तरीय सुविधाएं प्रदान करने के साथ-साथ पर्यटन और स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा मिलने की उम्मीद है। एक ऐतिहासिक क्षण में, अगस्त 2020 में अयोध्या में राम मंदिर के लिए भूमिपूजन हुआ और एक भव्य मंदिर का निर्माण जोरों पर है।

एक अन्य उल्लेखनीय प्रयास के तहत 825 किमी लंबी चारधाम सड़क परियोजना है, जो चार पवित्र धामों को निर्बाध बारहमासी सड़क संपर्क प्रदान करती है। प्रधानमंत्री ने इससे पहले 2017 में केदारनाथ में पुनर्निर्माण और विकास परियोजनाओं की आधारशिला रखी थी, जिसमें आदि शंकराचार्य की समाधि भी शामिल थी, जो 2013 की विनाशकारी बाढ़ में तबाह हो गई थी। नवंबर 2021 में, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने केदारनाथ में आदि शंकराचार्य की समाधि पर उनकी मूर्ति का अनावरण किया था। इसके अतिरिक्त, गौरीकुंड को केदारनाथ और गोविंदघाट को हेमकुंड साहिब से जोड़ने वाली दो रोपवे परियोजनाएं पहुंच को और बढ़ाने और भक्तों की आध्यात्मिक यात्रा को सुविधाजनक बनाने के लिए तैयार हैं।

सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करने के लिए सरकार के समर्पण के एक और उदाहरण में, प्रधानमंत्री ने गुजरात के सोमनाथ में कई परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया, जिसमें सोमनाथ प्रोमेनेड, सोमनाथ प्रदर्शनी केंद्र और पुराने (जूना) सोमनाथ के पुनर्निर्मित मंदिर परिसर शामिल हैं। इसी तरह, करतारपुर कॉरिडोर और एकीकृत चेक पोस्ट का उद्घाटन एक महत्वपूर्ण अवसर था, जिससे श्रद्धालुओं के लिए पाकिस्तान में पवित्र गुरुद्वारा करतारपुर साहिब में मत्था टेकना आसान हो गया।

हिमालयी और बौद्ध सांस्कृतिक विरासत का संरक्षण करना भी सरकार के प्रयासों में विशेष रूप से शामिल है। स्वदेश दर्शन योजना के हिस्से के रूप में, सरकार ने भारत की विविध सांस्कृतिक विरासत को दर्शाने वाले विषयगत सर्किट विकसित करने के उद्देश्य से 76 परियोजनाएं शुरू की हैं। बौद्ध सर्किट के लिए विश्वस्तरीय इंफ्रास्ट्रक्चर के विकास पर ध्यान केंद्रित किया गया है, जिससे भक्तों के लिए बेहतर आध्यात्मिक अनुभव सुनिश्चित हुआ है। 2021 में, कुशीनगर अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे का उद्घाटन किया गया, जिससे महापरिनिर्वाण मंदिर तक आसानी से पहुंचा जा सके। पर्यटन मंत्रालय उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार, गुजरात और आंध्र प्रदेश सहित विभिन्न राज्यों में बौद्ध सर्किट के तहत सक्रिय रूप से स्थलों का विकास कर रहा है। इसके अलावा, नरेंद्र मोदी ने मई 2022 में नेपाल के लुंबिनी में तकनीकी रूप से उन्नत भारत अंतरराष्ट्रीय बौद्ध संस्कृति और विरासत केंद्र की आधारशिला रखी थी, जो बौद्ध विरासत और भारत की सांस्कृतिक विविधता के संरक्षण और संवर्धन के लिए सरकार की प्रतिबद्धता को उजागर करता है।

पुरावशेषों की वापसी के माध्यम से भारत की सांस्कृतिक विरासत को भी महत्वपूर्ण बढ़ावा मिला। 24 अप्रैल, 2023 तक, भारतीय मूल के 251 अमूल्य पुरावशेषों को विभिन्न देशों से वापस प्राप्त किया गया है, जिनमें से 238 को 2014 के बाद से वापस लाया गया है। भारत के अमूल्य पुरावशेषों की वापसी देश के सांस्कृतिक खजाने की सुरक्षा और पुन: प्राप्ति के लिए सरकार की प्रतिबद्धता का एक सशक्त प्रमाण है।

हृदय (हेरिटेज सिटी डेवलपमेंट एंड ऑग्मेंटेशन योजना) योजना के तहत 12 विरासत शहरों का विकास एक असाधारण विरासत के संरक्षक के रूप में खुद को स्थापित करने की सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। भारत प्रभावशाली 40 विश्व विरासत स्थलों का दावा करता है, जिनमें से 32 सांस्कृतिक हैं, 7 प्राकृतिक हैं, और 1 मिश्रित श्रेणी के अंतर्गत है, जो भारत की विरासत की विविधता और समृद्धि को प्रदर्शित करता है। पिछले नौ वर्षों में ही विश्व विरासत स्थलों की सूची में 10 नए स्थलों को जोड़ा गया है। इसके अतिरिक्त, भारत की अस्थायी सूची 2014 में शामिल 15 साइटों से बढ़कर 2022 में 52 हो गई है, जो भारत की सांस्कृतिक विरासत की वैश्विक मान्यता और बड़ी संख्या में विदेशी यात्रियों को आकर्षित करने की क्षमता का संकेत है।

भारत की सांस्कृतिक समृद्धि को महीने भर चलने वाले काशी तमिल संगमम के माध्यम से भी प्रदर्शित किया गया - जो कि उत्तर प्रदेश के वाराणसी में आयोजित किया गया था, जिसका उद्देश्य तमिलनाडु और काशी के बीच सदियों पुराने संबंधों का जश्न मनाना, देश के शिक्षण के 2 सबसे महत्वपूर्ण स्थानों फिर से पुष्टि करना और उन्हें खोजना है। ऐसे कार्यक्रमों के माध्यम से, सरकार एक भारत श्रेष्ठ भारत के विचार को सशक्त रूप से बढ़ावा देती है, जिसका उद्देश्य देश की संस्कृति का जश्न मनाना है। हाल ही में, देश भर के सभी राज्यों के सभी राजभवनों द्वारा राज्य दिवस मनाने का निर्णय भी एक भारत श्रेष्ठ भारत की भावना को उजागर करता है।

इन सभी महत्वाकांक्षी परियोजनाओं और पहलों के माध्यम से, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दृष्टिकोण से निर्देशित भारत सरकार ने देश की सांस्कृतिक विरासत को बढ़ावा देने और संरक्षित करने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं। वे देश की समृद्ध संस्कृति के प्रति गहरी जागरूकता और इसकी विरासत को संरक्षित करने की दृढ़ प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं। सरकार का उद्देश्य भारत के सांस्कृतिक और आध्यात्मिक खजाने की रक्षा और प्रचार करके, भारतीय इतिहास और संस्कृति की वर्तमान और भावी पीढ़ियों की समझ को समृद्ध करना है। अंतरराष्ट्रीय पर्यटकों की बढ़ती संख्या को आकर्षित करने की क्षमता और विरासत स्थलों को पुनर्जीवित करने के चल रहे प्रयासों के साथ, भारत की प्राचीन सभ्यता और सांस्कृतिक परंपराएं वैश्विक मंच पर चमकती रहेंगी।

दोनों लेखिकाएं पत्र सूचना कार्यालय, भारत सरकार की अधिकारी हैं।

सू- दोकू क्र.086

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

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

सू-दोकू क्र.85 का हल

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

'भवई' और 'नाचा' में उभरती समानुभूति

डॉ. सुशील त्रिवेदी

कविवर रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने अपनी सुप्रसिद्ध कविता 'भारत तीर्थ' में भारत को 'महामानव समुद्र' निरूपित किया है। इसके अनुसार मानव जातियों की कितनी ही धाराएं प्रबल वेग से बहती आईं और इस महासमुद्र में विलीन हो गईं। भारत माता का अभिषेक करती धाराओं के कलकल निनाद से भारत की एकता और अखण्डता को अभिव्यक्त करने वाले कलारूप उभरे हैं। ये कलारूप भारत के अलग-अलग क्षेत्रों में और अलग-अलग समुदायों में उनके हर्ष, उल्लास, चिन्तन के साथ ही उनकी चिन्ताओं और समस्याओं को सृजनात्मक रूप से नृत्य-गीत और नाट्य रूपों में साकार होते हैं।

रामलीला, रासलीला, जात्रा, रहस, नौटंकी आदि हमारे लोकनाट्य की सुदीर्घ राष्ट्रव्यापी परम्परा का प्रतिनिधित्व करते हैं। इनके साथ ही, कुछ क्षेत्र-विशिष्ट लोकनाट्य हैं जो क्षेत्रीय मिट्टी की गंध के साथ अपनी पहचान बनाते हैं। इन क्षेत्र-विशिष्ट कला रूपों के बीच परस्पर संबंध की अंतर्धारा बहती है। ये क्षेत्र-विशिष्ट कलाएं व्यापक अनुभूति और मानव समवेदना को समान रूप से उभारती हैं।

गुजरात की प्रमुख लोकनाट्य शैली 'भवई' और छत्तीसगढ़ की सर्वाधिक लोकप्रिय लोकनाट्य शैली 'नाचा' - ये दोनों ही लोककलाएं हाशिए पर खड़े समुदाय के आनंद और विशाद, सुख और दुख, आशा और निराशा को मौलिक रूप में बिना किसी शास्त्रीय सजावट के प्रस्तुत करती हैं।

जहां 'भवई' लोकनाट्य की एक सरल शैली है जिसमें कलाकार अपने सहज बोध और हाजिर जवाबी के गुणों के माध्यम से समसामयिक विषयों को छोटे-छोटे रूपक में पिरो लेता है। कलाकार के तीक्ष्ण कटाक्ष और व्यंग्य भरी टिप्पणियां समाज की तात्कालिक समस्याओं, कुरीतियों और विसंगितियों पर प्रहार करती हैं। ये लोक कलाकार अपनी भाषा के मुहावरों का प्रयोग चमत्कारी ढंग से करते हैं जिससे दर्शक मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। 'भवई' की प्रस्तुति खुले मैदान में बिना किसी सजावट के की जाती है। एक ओर कलाकार होते हैं और दर्शक तीनों ओर बैठतें हैं। भवई का प्रारंभ अम्बामाता की स्तुति से होती है और फिर गणपति वंदना होती है। इसके बाद रूपक प्रस्तुत किया जाता है इसमें स्त्री का अभिनय पुरूष कलाकारों द्वारा किया जाता है। 'भवई' के संवाद प्रश्नोत्तर शैली में होते हैं। 'भवई' में नृत्यों की प्रमुखता होती है। चूकिं सभी नर्तक पुरूष होते है इस कारण नृत्य प्रचंड और तीव्र गति से प्रस्तुत किए जाते हैं।

छत्तीसगढ़ का 'नाचा' एक सर्वजातीय रंग विधा है जिसका विकास ग्रामीण समाज के भीतर से हुआ है। 'नाचा' का संगठन अत्यंत सरल है। इसकी प्रस्तुति का ढंग और शैली बहुत सहज है। 'नाचा' एक खुले परिसर में प्रस्तुत होता है जहां एक तरफ सब कलाकार बैठ जाते हैं और उनके चारों ओर दर्शक बैठ जाते हैं। नाचा की शुरुआत भी गणेश वंदना से होती है और फिर देवी देवताओं की आराधना की जाती है। तदुपरान्त कलाकार लोक जीवन की किसी भी समस्या या विसंगति को उठाकर संवाद करने लगते हैं। 'नाचा' के कलाकार स्वाभाविक रूप से ऐसा विषय उठा लेते हैं जो ज्वलंत सामाजिक बुराई पर गंभीर चोट करता है। 'नाचा का कोई लिखित आलेख नहीं होता। सभी दृश्य अलग-अलग होते है और प्रत्येक प्रस्तुति में कलाकार समय के अनुसार स्वविवेक से संवादों में परिवर्तन करते रहते हैं। इसमें भी स्त्री पात्र का अभिनय पुरूष द्वारा किया जाता है। विसंगतियों पर हास्य और व्यंग्य के द्वारा गहरी चोट की जाती है। अनेक बार कलाकार अपने स्वयं का उपहास करता है। इस नाचा में जोक्कड़ सर्कस के जोकर या संस्कृत नाटक के विदूषक से अलग होता है किन्तु वह हास्य एवं विनोद से सराबोर जीवन्त चरित्र होता है।

एक और बात 'भवई' में प्रस्तुत की जाने वाली जसमा ओड़न की गाथा छत्तीसगढ़ के घुमन्तु लोक गायकों द्वारा अक्सर प्रस्तुत की जाती है। 'भवई' और 'नाचा' के बीच एक बड़ी रचनात्मक समानता है। 'भवई' की ग्रामीण ऊर्जा को औपचारिक मंच के अनुरूप समृद्ध करने के लिए दीना पाठक और शांता गांधी ने प्रयास किए और इसे राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंच पर पूरे सम्मान के साथ प्रस्तुत किया।

गढ़वाल सांसद ने चमोली में हताहत हुए लोगों के परिजनों को हर संभव मदद का भरोसा दिया

कार्यालय संवाददाता

चमोली । गढ़वाल सांसद तीरथ सिंह रावत चमोली में हृदय विदारक हादसे में हताहत हुए लोगों के घर जाकर शोकाकुल परिजनों से मिलकर अपनी शोक संवेदनाएं व्यक्त की। उन्होंने घायलों का हालचाल भी जाना और पीड़ित परिवारों को सरकार को हर संभव मदद का भरोसा दिया। तीरथ रावत ने कहा की प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने हादसे की जानकारी मिलते ही त्वरित केन्द्र सरकार की ओर से मृतकों को 2 लाख एवं घायलों को 50 हजार रूपए सहायता राशि प्रदान करने की घोषणा की तथा प्रदेश सरकार द्वारा भी जिला प्रशासन के माध्यम से त्वरित सहायता कार्य जारी है। उन्होंने कहा सभी पीड़ित परिवारों के साथ भारत सरकार व प्रदेश सरकार हर वक्त खड़ी है। उन्होंने जिलाधिकारी चमोली एवं सम्बन्धित अधिकारियों को इस सम्बंध में जरूरी निर्देश देते हुए पीड़ित परिवारों से लगातार सम्पर्क बनाए रखने को कहा। इस अवसर पर उनके साथ विधायक भूपाल सिंह टम्टा भी मौजूद रहे।

नोटिस के विरोध में लघु व्यापारियों का प्रदर्शन

हरिद्वार। वेंडिंग जोन को लेकर नोटिस जारी होने के बाद लघु व्यापारियों ने यूपी सिंचाई विभाग के खिलाफ प्रदर्शन किया। व्यापारियों ने त्रिशूल चौक से एकत्रित होकर चंडी चौराहे तक उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग के खिलाफ नारेबाजी करते हुए रैली निकाली। साथ ही नोटिस की प्रतियां जलाकर आंदोलन की चेतावनी दी। लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा कि सिंचाई विभाग यूपी की ओर से वेंडिंग जोन की कार्रवाई को निरस्त किए जाने का नोटिस देना राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधिनियम का घोर उल्लंघन है। कार्रवाई को स्थगित नहीं किया गया तो 25 जुलाई को सामूहिक रूप से उत्तर प्रदेश सिंचाई विभाग का घेराव किया जाएगा। प्रदर्शन करने वालों में मनोज कुमार मंडल, मोहनलाल, जय सिंह बिष्ट, भूपेंद्र राजपूत, रणवीर सिंह, विजेंद्र चौधरी, वीरेंद्र कुमार, सचिन राजपूत, जोगिंदर सिंह, राकेश पाल, चंदन रावत, बलबीर सिंह गुप्ता, रमेश कुमार, अशोक शर्मा, मनीष शर्मा, नईम सलमानी, आजम अंसारी, नम्रता सरकार, सुनीता शर्मा, आशा देवी, सुमन गुप्ता, मंजू पाल, पार्वती देवी आदि शामिल रहे।

आपदा पीड़ित परिवारों के लिए भेजी राहत सामग्री

हरिद्वार। बारिश और बाढ़ से प्रभावित जरूरतमंद परिवारों को स्पर्श गंगा और गंगा परिवार के संयुक्त तत्वावधान में राहत सामग्री भेजी गई। कार्यक्रम प्रभारी रीता चमोली ने बताया कि स्पर्श गंगा टीम लगातार प्रभावित क्षेत्रों में जाकर लोगों के घरों से प्रशासन के सहयोग से पानी निकलवा रही है, लोगों को भोजन पहुंचा रही है। पानी के टैंकरों की व्यवस्था करवा रही है। सेवा के इसी क्रम को आगे बढ़ाते हुए स्पर्श गंगा प्रहरी पीड़ित परिवारों के घरों पर जाकर, लक्सर, लंढौरा, मिलाप नगर, राजेंद्र नगर, सुभाष नगर कृष्णा नगर, शास्त्री नगर, आजाद नगर, पनियाला, शिवपुरम, पाडली गुज्जर आदि में राहत सामग्री(सूखा राशन) पहुंचाएंगे। राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. आरुषि निशंक के नेतृत्व में स्पर्श गंगा टीम जगह जगह उन परिवारों को चिह्नित कर रही है जो आपदा से प्रभावित हुए है। इस मौके पर सावित्री मंगला, हेमा बिष्ट, मनु रावत, तृप्ति कंसल, गीता कार्की, आशा धस्माना, पुष्पा बुड़ाकोटी आदि शामिल रहे।

टाइगर की खाल व हड्डियों सहित..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

वाले हैं और लम्बे समय से वन्यजीव अंगो की तस्करी में लिप्त थे। बताया कि कल देर शाम एसटीएफ को गोपनीय सूचना मिली थी कि चार शातिर तस्कर एक सफेद रंग की बोलेरो जीप से खटीमा की तरफ आ रहे हैं जिस पर संयुक्त टीम द्वारा घेराबन्दी कर उन्हें खटीमा टॉल प्लाजा के पास रोक लिया गया। तलाशी लेने पर वाहन के अन्दर से टाइगर की खाल व भारी मात्रा में हड्डियाँ बरामद हयी। गिरफ्तार तस्करों ने पूछताछ में बताया कि उक्त टाइगर की खाल व हड्डी को वे काशीपुर निवासी एक व्यक्ति से लाये थे और जिसे आज बेचने के लिए खटीमा ले जा रहे थे। बताया जा रहा है कि यह ये अब तक की सबसे बड़ी टाइगर स्किन है जिसकी लम्बाई करीब 11 फिट है, इतने बड़े टाइगर का शिकार कहाँ और कब किया गया इसकी पूरी जानकारी एसटीएफ द्वारा जुटायी जा रही है। गिरफ्तार वन्य जीव तस्करों के नाम कृष्ण कुमार पुत्र वीर राम, गजेंद्र सिंह पुत्र भगत सिंह, संजय कुमार पुत्र नंदन राम व हरीश कुमार पुत्र शेर राम निवासी पिथौरागढ़ बताये जा रहे है।

विश्व रक्षा के लिए विषपान करने वाले शिव, भक्तों की पीड़ा स्वयं पर ले लेते हैं: आचार्य ममगाईं

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। त्रिदेवों में भगवान शिव को सबसे जल्दी प्रसन्न होने वाला माना गया है। भगवान शिव को 'भोलेनाथ' और 'औघड़' माना गया है जिसका तात्पर्य यह है कि वो किसी को बहुत अधिक परेशान नहीं देख सकते और भक्त की थोड़ी सी भी परेशानी उनकी करुणा को जगा देती है। विश्व कल्याण के लिए स्वयं विष दुसरों को अमृत पिलायें वाले ही शिव यह बात अनारवाला भद्रकाली मन्दिर में चल रही शिवपुराण की कथा में आचार्य शिवप्रसाद ममगांई शंकर के विष अमृत की विस्तृत व्याख्या में कहा कि हम कैसे ध्यान करें भगवान कल्याण करते हैं। नीलकंठ रूपेण करुणामय भगवान शिव अपने भक्तों की पीड़ा स्वयं पर ले लेते हैं। इसलिए शास्त्रानुसार जो कोई भी भगवान शिव की दिल से पूजा करता है, वह सदैव ही सभी परेशानियों से मुक्त रहता है।

ऐसे तो भगवान शिव की पूजा की कई विधियां हैं लेकिन सामान्य रूप से बिल्वपत्र चढ़ाकर शिवलिंग पर केवल जल अर्पण करना भी भोलेनाथ की कृपा दिलाता है। अगर यह क्रिया कुछ मंत्रों के उच्चारण के साथ की जाय, तो भोलेशंकर व्यक्ति की हर मनोकामना पूर्ण करते हैं।

आचार्य ममगांई कहते हैं, हर प्रकार की पूजा और मंत्र उच्चारण में 108 का बहुत महत्व है। ऊँ नमः शिवाय मंत्रों के साथ आप भगवान शिव की पूजा या शिवलिंग पर जलापर्ण करें तो आपकी हर मनोकामना पूर्ण होगी। सोमवार या श्रावण सोमवार के दिन ऐसा करना विशेष रूप से फलदायी माना जाता है भगवान शंकर को अनजान में भी पूजा जाय विल्वपत्र अर्पण कर दिया जाय तो सब मनोरथ सिद्ध होजाते हैं सोमनी नाम की एक अन्धी शिव भक्त के पीछे लग गयी थी कुछ खानें को दो उसनें पूजा थाली से वाल्वपत्र फेंके अलक्ष्य समझकर उसने फेंके वह शिव जी के उपर गिरे वहीं रात्री बुखार आनें पर उसकी मृत्यु हुई शिव दुखों ने आकर उसे शिव लेकर वहां का सुख दिया अनेक प्रसङ्गो में भावविभोर कर दिया।

कथा के माध्यम से लोगों को वहीं समिति के अध्यक्ष नलिन प्रधान विजय प्रधान और मुख्य पुजारी पुष्कर कैन्थोला ने कहा 24 तारीख को भण्डारा होगा और कथा का विराम होगा। क्षेत्रीय लोग बढ़चढ़कर भाग लेते हैं क्योंकि भद्रकाली मया के प्रति अपार श्रद्धा है। आचार्य ममगांई को सुनने लोग दूर दूर से आते हैं।

आज विशेष रूप से कांग्रेस की वरिष्ठ नेत्री गोदावरी थापली अध्यक्ष नलिन प्रधान विजय थापा पुष्कर कैंथोला आचार्य संदीप बहुगुणा आचार्य प्रदीप नौटियाल आचार्य दिवाकर भट्ट आचार्य अंकित भट्ट तरूण सती विशेशवरी कैंथोला सरस्वती प्रधान पूर्णिमा प्रधान अनिता शाही प्रधान रमा थापा पूर्णिमा गुरूंग अनुप राणा सन्तोष राण श्रीमति विजया निर्मला अनिता ममता सिकन्दर अरूणा गुरूंग सुहेल गुरूंग जितेन्द्र सुमित्रा गुरूंग विजय लामा अरूण गुरूंग राजा भण्डारी खुशियां कुकरेती वर्षा गुरूंग मीरा गुरूंग रजिया राणा बबली थापा जुगनू थापा कलावती रीना सावित्री पारुल प्रधान आदि सम्मलित थे।

मणिपुर घटना पर केंद्र सरकार के खिलाफ किया प्रदर्शन

नई टिहरी। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के आह्वान पर मणिपुर में हुई महिलाओं हुई शर्मनाक घटना के विरोध में थौलधार ब्लॉक मुख्यालय के कंडीसौड़ बाजार में कांग्रेसियों ने केंद्र सरकार का पुतला दहन कर मणिपुर के मुख्यमंत्री और देश के प्रधानमंत्री से इस्तीफे की मांग की। थौलदार ब्लॉक मुख्यालय के कंडीसौड़ बाजार में कांग्रेसियों ने मणिपुर में हुई महिलाओं के साथ अभद्र घटना को जघन्य अपराध की घटना करार देते हुए जिम्मेदार केंद्र व मणिपुर राज्य की सरकार के खिलाफ जमकर प्रदर्शन कर नारेबाजी की। केंद्र सरकार का पुतला दहन कंडीसौड़ चौराहे पर करते हुए पीएम व सीएम मणिपुर के इस्तीफे की मांग की। इस मौके पर जिला कांग्रेस कमेटी टिहरी गढ़वाल के प्रवक्ता जयवीर सिंह रावत ने कहा कि मणिपुर की घटना ने शर्मसार किया है। इस मौके पर जिला कांग्रेस कमेटी के प्रवक्ता जयवीर सिंह रावत, ब्लॉक कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष श्रीपाल सिंह पंवार, महिला कांग्रेस की प्रदेश महासचिव, सुमेरी बिष्ट, शूरवीर सिंह राणा ,महेश रमोला, सुमन गुसाईं ,राजेश पुरसोडा ,रणवीर सिंह, अरविंद बरोली, दिनेश कोहली, पारस मणि सेमवाल, विजय सिंह रावत, बलबीर सिंह पंवार, सुरेंद्र मेहर, अपर्णा देवी, सुरेंद्र सिंह भंडारी आदि शामिल रहे।

बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन पर 11 मेधावियों को किया कलश ने सम्मानित

रुद्रप्रयाग (सं)। कलश लोक संस्कृति चौरिटेबिल ट्रस्ट द्वारा मुख्यालय में जिम कार्बेट, श्रीदेव सुमन, डॉ पीताम्बर बड़थ्वाल एवं पंडित वासुवानंद मैखुरी स्मृति एवं सम्मान समारोह आयोजित किया गया। जिसमें बोर्ड परीक्षा के विभिन्न स्कूलों के मेधावियों को सम्मानित किया गया। गुलाबराय स्थित रुदाक्ष वेडिंग प्वाइंट में कलश संस्था द्वारा सहयोगी संस्था अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन के सहयोग से आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि रुद्रप्रयाग विधायक ने प्रतिभाग किया। जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता उप जिलाधिकारी मंजू राजपूत ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में मुख्य शिक्षा अधिकारी विनोद सिमल्टी, रुद्रप्रयाग महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ आशुतोष त्रिपाठी, राइंका मयकोटि के प्रधानाचार्य राजेन्द्र प्रसाद सेमवाल, डॉ मनीष मैखुरी मैखुरी मेडिकोज रुद्रप्रयाग, मयंक रतूड़ी प्रभारी अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन रुद्रप्रयाग, भगवान सिंह नेगी अनुभाग अधिकारी सचिवालय देहरादून, राहुल डबराल युवा समन्वयक नेहरू युवा केन्द्र, संतोष बड़वाल रेंजर वन विभाग, राय सिंह बिष्ट अध्यक्ष व्यापार मंडल रुद्रप्रयाग शामिल थे। इस मौके पर कार्यक्रम संयोजक चन्द्र शेखर पुरोहित एवं कलश के संयोजक ओम प्रकाश सेमवाल ने कार्यक्रम को लेकर विस्तृत जानकारी दी। पर्यावरणविद् जिम कॉर्बेट, क्रान्तिकारी श्रीदेव सुमन एवं हिन्दी के पहले डीलिट डॉ पीताम्बर दत्त बड़थ्वाल के चित्र पर माल्यार्पण किया गया। मुख्य अतिथि विधायक भरत सिंह चौधरी ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से छात्रों को प्रोत्साहन मिलता है। इस मौके पर रुद्रा मांगल समिति द्वारा मांगल गायन, सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज बेलनी द्वारा स्वच्छता पर नाटक, राइंका रुद्रप्रयाग की छात्राओं द्वारा वंदना, स्वागत गान एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। इस मौके पर जसपाल भारती, जगदम्बा प्रसाद चमोला, चन्द्रशेखर पुरोहित, करन सिंह, अनूप शुक्ला, शशि प्रसाद पुरोहित, अशोक चौधरी, अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन के मयंक रतूड़ी, विनोद नौटियाल, सौरभ नैथानी, जोत सिंह बिष्ट, चन्द्र मोहन सेमवाल, व्यापार संघ के अध्यक्ष राय सिंह बिष्ट, पूर्व अध्यक्ष चन्द्रमोहन सेमवाल, प्रशांत डोभाल, दीपक भंडारी, आर्थिक कमजोर मेधावी छात्र, शिक्षक एवं स्थानीय लोग मौजूद थे। कार्यक्रम का संचालन ओमप्रकाश सेमवाल एवं अशोक चौधरी ने संयुक्त रूप से किया।

हाईस्कूल स्तर पर मेधावी छात्र केशव डोभाल राइका टैंठी, रिया राइका मणिगुह, आयुष राइका मालतोली, जबकि इंटर में कशिश बुटोला राइंका रुद्रप्रयाग, अंकिता करांसी राइका चोपता, अंजलि बिष्ट राबाइका रुद्रप्रयाग, मोनिका वशिष्ठ राइका मयकोटी, मोनिका राइका मणिगुह, शिवानी राइका कमसाल, साक्षी राइका मयकोटी, तनीषा नेगी राइका कण्डारा को पं0 वासवानन्द मैखुरी स्मृति सम्मान से सम्मानित किया गया।

एक नजर

भारतीय सीमा में घुसे दो चीनी नागरिक गिरफ्तार

चंपारण । आव्रजन विभाग ने अवैध रुप से ुसपैठ करने वाले दो चीनी नागरिकों को गिरफ्तार किया है। मिली जानकारी के अनुसार ये दोनों नेपाल के बीरगंज के रास्ते भारतीय सीमा में अवैध रूप से प्रवेश कर रहे थे। हालांकि गिरफ्तारी से पहले उन्हें एकबार पहले भी चेतावनी दी गई थी, लेकिन फिर भी वे नहीं माने। ये दोनों चीनी नागरिक इससे पहले भी 2 जुलाई 2023 को नेपाल के रास्ते बिना भारतीय वीजा के अनाधिकृत रूप से भारत में प्रवेश करने की कोशिश कर रहे थे। उस दौरान दोनों चीनी नागरिकों को पहली बार बॉर्डर पार करने पर इनके पासपोर्ट पर एंट्री रिफ्यूज्ड कर चेतावनी दी गई थी। उस दौरान दोनों चीनी नागरिकों को चेतावनी

देकर वापस नेपाल भेज दिया गया था। भारतीय सीमा में अवैध रूप से प्रवेश कर रहे दोनों चीनी नागरिकों को पहली बार पकड़े जाने पर आव्रजन अधिकारियों की ओर से सलाह दी गई थी कि वे वैध तरीके से वीजा लेकर भारत आए। इसके बावजूद शनिवार को दोनों फिर से बिना पासपोर्ट और वीजा के अनाधिकृत रूप से भारत में प्रवेश करने की कोशिश की थी। आव्रजन अधिकारियों ने आशंका जताई है कि इनका अवैध तरीके से भारत में प्रवेश का मकसद गलत प्रतीत होता है। जानकारी के अनुसार दोनों चीनी नागरिक शनिवार रात 8.45 बजे अवैध तरीके से भारतीय सीमा में प्रवेश की कोशिश कर रहे थे। नेपाल से भारत में प्रवेश के दौरान इंडियन कस्टम ऑफिस के सामने से भारतीय आव्रजन अधिकारियों ने दोनों को पकड़ा। पकड़े जाने के बाद दोनों को जांच के लिए आव्रजन कार्यालय लाया गया। जांच में पाया गया कि दोनों चीनी नागरिकों के पास पासपोर्ट और वीजा उपलब्ध नहीं है। कस्टम अधिकारियों ने जब वैध कागजातों की जानकारी लेने की कोशिश की, तो उनके पास से कोई भी वैध कागज नहीं मिला। पकड़े गए चीनी नागरिकों की पहचान जाओ जिंग और फू-कांग के रूप में की गई है।

8 घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद 150 फुट गहरे बोरवेल से जिंदा लौटा शिवम

पटना। बिहार के नालंदा जिले में करीब 150 फीट गहरे बोरवेल में फंसे मासूम को 8 घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया है। मासूम को तुरंत पास के अस्पताल में भर्ती कराया गया है। नालंदा के कुल गांव में जिला प्रशासन की देख-रेख में यह रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया गया। एनडीआरएफ की टीम ने बच्चे को सुरक्षित निकाला। बच्चे को सुरक्षित निकाले जाने के बाद नालंदा के एनडीआरएफ अधिकारी रंजीत कुमार ने बताया कि बच्चा ठीक है और उसे बचा लिया गया है। उसे अभी

अस्पताल भेजा गया है। हमें उसे बचाने में करीब 5 घंटे लग गए। जानकारी के मुताबिक मासूम की उम्र 4 साल है। बच्चे का नाम शिवम बताया जा रहा है। बच्चे की मां का कहना है कि उसका बच्चा गांव के ही अन्य बच्चों के साथ खेल रहा था और वह पास ही खेत में काम कर रही थी। इसी बीच उसे पता चला कि वह खेलते-खेलते ही बोरवेल में गिर गया था।

बस-तेल टैंकर के बीच भिडंत में 5 लोगों की मौके पर ही मौत

तिरुपति। आंध्र प्रदेश के अन्नामय्या जिले में एक बस और तेल टैंकर के बीच जोरदार टक्कर होने से पांच लोगों की मौके पर ही मौत हो गई है। साथ ही आठ अन्य घायल हो गए घजिन्हें अस्पताल पहुंचाय गया। पुलिस ने जानकारी देते हुए

बताया कि आंध्र प्रदेश राज्य सड़क परिवहन निगम (एपीएसआरटीसी) की एक बस को पुलमपेट के पास राजमपेट-तिरुपति राष्ट्रीय राजमार्ग पर विपरीत दिशा से आ रहे एक ट्रक ने टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी घकि इस हादसे में दो महिलाओं समेत बस में सवार पांच यात्रियों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि आठ अन्य घायल हो गए। मृतकों में से तीन की पहचान कर ली गई हैं, इनमें 62 वर्षीय जी. श्रीनिवासुलु, 65 वर्षीय बाशा और 45 वर्षीय शेखर के रूप में पहचान हुई। दो महिलाओं की पहचान अभी नहीं हो पाई है। कडप्पा से बस तिरूपति जा रही थी। जब बस एक मोड़ के पास पहुंची तभी विपरीत दिशा से आ रहे एक तेल टैंकर ने उसमें टक्कर मार दी। टक्कर इतनी दोरदार थी कि बस क्षतिग्रस्त हो गई और तेल टैंकर भी पलट गया।

सिविल सेवा परीक्षा-2022 में उत्तराखण्ड से चयनित 15 अभ्यर्थियों को राज्यपाल ने किया सम्मानित

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। रविवार को राजभवन ऑडिटोरियम में सिविल सेवा-2022 में उत्तराखण्ड के सफल अभ्यर्थियों हेतु ''सम्मान समारोह'' आयोजित किया गया। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने संघ लोक सेवा आयोग की सिविल सेवा परीक्षा-2022 में उत्तराखण्ड से चयनित 15 अभ्यर्थियों को सम्मानित किया।

राज्यपाल ने सभी सफल अभ्यर्थियों एवं उनके अभिभावकों को इस उपलब्धि के लिए बधाई एवं शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि यह आप सभी के निरन्तर कठिन परिश्रम और समर्पण का परिणाम है कि आप सभी ने इस कठिन परीक्षा में सफलता अर्जित की है। उन्होंने कहा कि कठिन परिश्रम कभी व्यर्थ नहीं जाता जिसका आप सभी उत्कृष्ट उदाहरण है। उन्होंने कहा कि सफल अभ्यर्थी अन्य छात्र-छात्राओं के लिए प्रेरणा स्रोत हैं। राज्यपाल ने कहा कि अमृत काल के इस दौर में युवाओं की जिम्मेदारी अधिक बढ़ जाती है। उन्होंने कहा कि युवा सेवा, राष्ट्रीयता की भावनाओं को और मानवीय मूल्यों को हमेशा सर्वोपरी रखें। उन्होंने कहा कि आपके सामने बहुत बड़ी जिम्मेदारियां और संभावनाएं है। आप सभी के कार्यकाल में ही भारत को विकसित राष्ट्र और विश्व गुरु के लक्ष्य को प्राप्त करना है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि इस सेवा के माध्यम से चयनित होने वाले अधिकारी भारत की आर्थिक एवं सामाजिक परिदृश्य में नया परिवर्तन लाएंगे।

उन्होंने कहा कि हमारे प्रदेश में अत्यंत प्रतिभावन छात्र-छात्राएं हैं लेकिन संसाधनों के अभावों के कारण वे पिछड़ जाते हैं। इसको देखते हुए ऐसे प्रतिभावान और सिविल सेवा में रूचि रखने वाले बच्चों के लिए तीन विश्वविद्यालयों, दून विश्वविद्यालय देहरादून, गोबिन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पंतनगर एवं श्री देव सुमन विश्वविद्यालय ऋषिकेश कैम्पस में सिविल सेवा परीक्षाओं की तैयारी कराए जाने का निर्णय लिया गया है। इसे अक्टूबर माह तक प्रारम्भ कर दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि इन विश्वविद्यालयों में परीक्षाओं की तैयारी हेतु संकल्प कोचिंग संस्थान के अनुभवों का लाभ लिया जायेगा। उन्होंने कहा कि संकल्प संस्थान द्वारा 30 वर्ष से अधिक समय से सिविल सेवा परीक्षा हेतु बच्चों का मार्गदर्शन किया जा रहा है और यहां के आठ हजार से अधिक छात्रों ने सफलता भी अर्जित की है। उन्होंने कहा कि ऐसे संस्थान के मार्गदर्शन और इनका लाभ विश्वविद्यालयों के कोचिंग सेंटरों को अवश्य मिलेगा।

इस अवसर पर संकल्प फाउंडेशन के संस्थापक संतोष तनेजा ने सभी सफल अभ्यर्थियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी। उन्होंने सभी सफल अभ्यर्थियों को अपने कर्तव्यों का निर्वहन पूरी जिम्मेदारी के साथ पूरा करने की अपेक्षा की। श्री तनेजा ने उत्तराखण्ड के विश्वविद्यालयों में सिविल सेवा परीक्षाओं की तैयारी हेतु मार्गदर्शन एवं हर संभव सहयोग का आश्वासन दिया। सम्मान समारोह के अवसर पर सफल अभ्यर्थियों द्वारा अपने अनुभवों को भी उपस्थित छात्र-छात्राओं ने लोगों के साथ साझा किया गया। सभी ने प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्र-छात्राओं को कठिन परिश्रम, स्वयं पर भरोसा और अपने लक्ष्य की ओर कड़ी मेहनत करने की सलाह दी।

इस कार्यक्रम में सचिव मीनाक्षी सुंदरम, सचिव राज्यपाल रविनाथ रामन, विधि परामर्शी अमित कुमार सिरोही, अपर सचिव स्वाति एस. भदौरिया, निदेशक एनसीसी लिमिटेड ए.बी.एन. राजू, कुलपति जी.बी. पंत विश्वविद्यालय डॉ. मनमोहन चौहान, कुलपति देव सुमन विश्वविद्यालय प्रो. एन.के. जोशी, कुलपति इफ्काई विश्वविद्यालय डॉ. रामकरन, वित्त नियंत्रक डॉ. तृप्ति श्रीवास्तव सहित अन्य गणमान्य लोग और विभिन्न विश्वविद्यालयों के छात्र-छात्राएं उपस्थित रही।

सांप से डसवाकर प्रेमी की हत्या करने वाली प्रेमिका साथी सहित गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कारोबारी प्रेमी की हत्या में फरार चल रही मास्टर माइंड प्रेमिका को पुलिस ने उसके साथी सहित गिरफ्तार कर लिया है। प्रेमी की हत्या प्रेमिका ने कोबरा से डसवा कर करवायी थी। इस हत्याकांड में पुलिस एक सपेरे को पूर्व मे ही गिरफ्तार कर चुकी है जबकि दो लोग अभी भी फरार है। आईजी कुमांऊ नीलेश आनंद भरणे व वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पंकज भट्ट ने संयुक्त रूप से मामले का खुलासा करते हुए बताया कि कारोबारी अंकित चौहान को कोबरा से डसवाने वाली माही उर्फ डौली को पुलिस ने उसके साथी दीप कांडपाल सहित रूद्रपुर से गिरफ्तार कर लिया है। यह दोनों गुडगांव से हल्द्वानी आत्मसमर्पण करने के लिए आ रहे थे। बताया कि अंकित हत्याकांड के मुख्य आरोपी माही ही है, जिसने इस हत्याकांड की साजिश रची थी, अपने प्रेमी अंकित को सांप से डसवां कर उसकी हत्या करवा दी थी, जिसमें पुलिस ने सबसे पहले रमेश नाथ नाम के सपेरे को गिरफ्तार किया था, लेकिन मुख्य साजिशकर्ता माही और उसका प्रेमी दीप कांडपाल समेत अन्य आरोपी फरार हो गए थे। बताया कि हत्या की यह वारदात 14 जुलाई को शाम छह से रात 10 बजे के बीच हल्द्वानी के शांतिविहार कालोनी गोरापड़ाव में घटित हुई थी। कभी अंकित के प्यार में दीवानी हुई माही उर्फ डौली की अंकित से दुश्मनी हो गई। अंकित

को ठिकाने लगाने के लिए उसने अपने नये प्रेमी हल्दूचौड़ निवासी दीप कांडपाल की मदद ली। सपेरे रमेश नाथ से कोबरा सांप मंगवाया, इससे पहले उसने सपेरे से भी शारीरिक संबंध बनाये। 14 जुलाई की रात अंकित को कोबरा से डसवाकर तीनपानी में रेलवे फाटक के पास फेंक दिया गया इसके बाद सभी फरार थे। तीन दिन बाद पुलिस ने सपेरे रमेश नाथ को गिरफ्तार कर सनसनीखेत वारदात का पर्दाफाश किया था। लेकिन माही सहित चार आरोपी फरार थे जिनकी तलाश पुलिस दिल्ली, हरियाणा, नेपाल, बिहार व उत्तराखण्ड के अन्य जिलों में कर रही थी। जिन पर एसएसपी द्वारा 20 हजार व आईजी कुमांऊ द्वारा 50 हजार का ईनाम घोषित किया गया था। पुलिस टीमों की ताबड़तोड़ दबिश व कार्यवाही से दबाब में आये हत्यारोपी माही व उसके प्रेमी ने वकील से सम्पर्क करने की कोशिश की तो वहां से मिली लीड से दोनो को ए. एन. झां इण्टर कॉलेज के समीप रूद्रपुर से गिरफ्तार किया गया है। माही ने पूछताछ में बताया कि अंकित उसे हर बात पर टोकने लगा तो उसने गुस्से में आकर उसकी हत्या करने की योजना बनाई जिसे उसने अपने प्रेमी दीप काण्डपाल, सपेरा रमेश नाथ, नौकरानी उषा देवी तथा उसके पति के साथ मिलकर अंजाम दिया था।

आर.एन.आई. 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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