



गुडहल के फूल के चमत्कारी लाभ



सुहाना खान अब बड़े पर्दे पर देगी दस्तक



- देहरादून
- वर्ष 31
- अंक 174
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

भय से ही दुःख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है और भय से ही बुराइयाँ उत्पन्न होती हैं।
— विवेकानंद

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com

आर.एन.आई.- 59626/94 Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सीएम धामी ने स्वनिधि के क्षेत्र में अच्छा कार्य करने वालों को किया सम्मानित



संवाददाता देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में स्वनिधि परिवार के लाभार्थियों के साथ संवाद किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने स्वनिधि के लाभार्थियों एवं स्वनिधि के क्षेत्र में अच्छा कार्य करने वाले बैंकर्स एवं अन्य लोगों को सम्मानित भी किया। स्वनिधि के लाभार्थियों को कुल 09 प्रतिशत ब्याज पर अनुदान केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा दिया जा रहा है। जिसमें केन्द्र सरकार द्वारा 7 प्रतिशत एवं राज्य सरकार द्वारा 02 प्रतिशत का ब्याज पर अनुदान दिया जाता है।

मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर घोषणा की कि पीएम स्वनिधि योजना के तहत लाभार्थियों को 09 प्रतिशत अनुदान मिलने के बाद जो 3 से 4 प्रतिशत ब्याज देना पड़ता है, आने वाले समय में यह भी राज्य सरकार द्वारा वहन किया जायेगा। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर निधि (पीएम स्वनिधि) योजना ने शहरों और कस्बों में वित्तीय समावेशन और डिजिटल साक्षरता की एक नई लहर

चलाई है। जिससे रेहड़ी-पट्टी व फेरी वालों के जीवन को गरिमा और स्थायित्व मिला है। स्ट्रीट वेंडर्स के बीच स्वरोजगार, स्वावलंबन, स्वाभिमान और आत्मविश्वास बहाल करने के उद्देश्य से यह योजना लाई गयी। पहले गरीब आदमी बैंक के भीतर जाने की भी नहीं सोच सकता था। लेकिन आज बैंक वाले खुद आपके पास आ रहे हैं और आपको लोन भी दे रहे हैं यही सम्मान है, स्वावलंबन है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आज गरीब बैंक से लोन भी ले रहे हैं और ईमानदारी से इसे चुका भी रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश की समस्त नगरीय निकायों में 01 जुलाई, 2020 से प्रारम्भ पी0एम0स्वनिधि योजना के तहत प्रदेश में 31 हजार से अधिक फेरी व्यवसायियों द्वारा ऑनलाइन पोर्टल में ऋण हेतु आवेदन किया गया। प्रथम चरण में 16 हजार से अधिक प्रति आवेदक को ₹10 हजार का ऋण, द्वितीय चरण में लगभग 6 हजार

◀ शेष पृष्ठ 6 पर

नौकरानी ने डॉक्टर दंपति के घर से चुराए 11 लाख रुपये, गिरफ्तार



हमारे संवाददाता नैनीताल। घर में काम करने वाली नौकरानी ने डॉक्टर दंपति को पिछले तीन सालों में 11 लाख रुपये का चूना लगा दिया। सीसी कैमरे से हकीकत सामने आने पर पीड़ित दम्पति की तहरीर पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उक्त नौकरानी को गिरफ्तार कर लिया। जिसके घर से पुलिस ने लाखों की नगदी बरामद तो की ही साथ ही पता चला कि उसने अपने बैंक खाते में चुराये गये लाखों की रकम भी जमा करा रखी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज राहुल सिंह निवासी कृष्ण कुंज हल्द्वानी ने हल्द्वानी कोतवाली में तहरीर देकर बताया गया था कि मैं व मेरी पत्नी कृष्णा हास्पिटल ठण्डी सड़क में चिकित्सक है, तथा मकान कृष्णा कुंज नैनीताल रोड में

है। बताया कि वर्ष 2019 में उन्होंने मधु पत्नी हुकुम सिंह निवासी कुमाऊं कॉलोनी दमुवाहुंगा काठगोदाम को अपने घर पर काम करने के लिए रखा था। वर्तमान समय में उसको 4500 मासिक वेतन दिया जा रहा था। वर्ष 2022 से उनके घर से कुछ धनराशि लगातार चोरी हो रही थी। छोटी धनराशि होने पर उन्होंने इस पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया। बताया कि 22 जुलाई को उन्होंने घर की आलमारी में 10 लाख रुपये रखे थे। जब उन्होंने 25 जुलाई को आलमारी में रखा कैश चौक किया तो उसमें 4 लाख 70 हजार रुपये कम पाये गये। नौकरानी पर शक होने पर उन्होंने आलमारी में सोनी का हैंडी कैमरा रिकॉर्डिंग मोड में रख दिया और जो नोट आलमारी में रखे थे उन

◀ शेष पृष्ठ 7 पर

श्रीनगर में हाइब्रिड आतंकवादी गिरफ्तार

श्रीनगर। श्रीनगर पुलिस ने यहां बटमालू इलाके में अल-बद्र से जुड़े एक हाइब्रिड आतंकवादी को गिरफ्तार किया है। अधिकारियों ने बताया कि उसके कब्जे से हथियार और गोला-बारूद के साथ आपत्तिजनक सामग्री बरामद की गई है। पुलिस ने बताया कि विशिष्ट खुफिया जानकारी पर कार्रवाई करते हुए श्रीनगर पुलिस की एक छोटी टीम ने बटमालू इलाके से प्रतिबंधित आतंकवादी संगठन अल-बद्र से जुड़े एक हाइब्रिड आतंकवादी को गिरफ्तार किया।

पुलिस के अनुसार उसकी पहचान राजपोरा पुलवामा निवासी मोहम्मद यूसुफ खान के बेटे अरफात यूसुफ के रूप में हुई है। उसके कब्जे से एक पिस्तौल, 20 जिंदा राउंड, दो मैगजीन सहित हथियार और गोला-बारूद के साथ आपत्तिजनक सामग्री बरामद की गई है। प्रारंभिक जांच से पता चला है कि वह दक्षिण कश्मीर रेंज में आतंकी गतिविधियों में शामिल रहा है और नापाक मंसूबों के साथ श्रीनगर आया था। हालांकि किसी भी आतंकी हमले को अंजाम देने से पहले उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने कहा कि वह सुरक्षा बलों पर दो बार ग्रेनेड फेंकने में शामिल था। पहली बार उसने राजपोरा में सीआरपीएफ वाहन पर और दूसरी बार राजपोरा पुलवामा के हवाल में सीआरपीएफ, आरआर कैंप पर ग्रेनेड फेंका। पुलिस ने कहा कि ग्रेनेड फेंकने के अलावा वह 26 मार्च 2023 और 10 मार्च 2023 को लोन वुल्फ योद्धा के पोस्टर चिपकाने में शामिल था। उसके खिलाफ पहले से ही कई आतंकी अपराध के मामले दर्ज हैं।

दिल्ली में बनेगी अमृत वाटिका, साढ़े सात हजार कलशों में आएगी देशभर की मिट्टी

नई दिल्ली। देश में अमृत कलश यात्रा निकालकर साढ़े सात हजार कलशों में विभिन्न प्रांतों से मिट्टी लाकर दिल्ली में अमृत वाटिका तैयारी की जाएगी।

यह बात पीएम नरेन्द्र मोदी ने आज मन की बात कार्यक्रम के 103वें एपिसोड को संबोधित करते हुए कही। इसके लिए उन्होंने युवाओं से मेरी माटी मेरा देश से जुड़ने का आह्वान भी किया। उन्होंने कहा कि जुलाई का महीना यानी मॉनसून का महीना, बारिश का महीना। बीते कुछ दिन, प्राकृतिक आपदाओं के कारण, चिंता और परेशानी से भरे रहे हैं। लेकिन हम सब देशवासियों ने सामूहिक प्रयास से आफत को टाला है।

पीएम मोदी ने वृक्षारोपण को लेकर



◻ पीएम मोदी ने युवाओं से किया मेरी माटी मेरा देश से जुड़ने का आह्वान

कहा कि बारिश का यही समय 'वृक्षारोपण' और 'जल संरक्षण' के लिए जरूरी है। आजादी के 'अमृत महोत्सव' के दौरान बने 60 हजार से ज्यादा अमृत सरोवरों में भी रौनक बढ़ गई है। अभी 50 हजार से ज्यादा अमृत सरोवरों को

बनाने का काम चल रहा है। हमारे देशवासी पूरी जागरूकता और जिम्मेदारी के साथ 'जल संरक्षण' के लिए प्रयास कर रहे हैं। उन्होंने एक फ्रेंच मूल की महिला शारलोट शोपा का जिक्र करते हुए कहा कि बीते दिनों जब मैं फ्रांस गया था तो इनसे मेरी मुलाकात हुई थी। शारलोट शोपा एक योग टीचर हैं, और उनकी उम्र, 100 साल से भी ज्यादा है। वो पिछले 40 साल से योग प्रैक्टिस कर रही हैं। वो अपने स्वास्थ्य और 100 साल की इस आयु का श्रेय योग को ही देती हैं। वो दुनिया में भारत के योग विज्ञान और इसकी ताकत का एक प्रमुख चेहरा बन गई हैं। इन से हर किसी को सीखना चाहिए।

चियासीड्स में भी प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा

एक्सपर्ट्स की माने तो चियासीड्स में भी प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है जो नई मसल्स को बनाने का गुण रखने के साथ-साथ शरीर में जरूरी प्रोटीन की मात्रा की भी पूर्ति करता है। इसलिए बेहतरीन प्रोटीन सोर्स के रूप में इस अनाज का सेवन किया जा सकता है। एनीमिया की समस्या ज्यादातर उन महिलाओं को होती है जो गर्भवती होती हैं। यह खून की कमी की एक ऐसी अवस्था होती है जिसे सही समय पर दूर किया जाना बहुत जरूरी होता है। आमतौर पर खान-पान का विशेष ख्याल न रखने के कारण भी खून की कमी ज्यादातर लोगों को हो जाती है जिस से बचे रहने के लिए यह अनाज काफी मददगार साबित होगा। दूध के साथ चिया सीड्स का सेवन करने से आपको इसका फायदा खुद ही देखने को मिल सकता है।

त्वचा के लिए भी इस अनाज का सेवन काफी फायदेमंद रहेगा। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा आपकी त्वचा को एंटी-एजिंग प्रभाव देने के साथ-साथ इसमें कसाव भी उत्पन्न करता है। त्वचा संबंधित कई प्रकार के रोगों से बचे रहने के लिए भी यह अनाज एंटीऑक्सीडेंट मात्रा के कारण आपकी स्किन को प्रोटेक्ट करने में सक्रिय भूमिका भी निभा सकता है। इसलिए बेहतरीन त्वचा पाने के लिए आप इसका सेवन नियमित रूप से कर सकते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ आजकल युवाओं में भी याददाश्त के कमजोर होने की समस्या देखने को मिल रही है। इसका कारण उचित खानपान और खराब आदतों का ही एक परिणाम है। धूम्रपान और शराब आदि का सेवन करने के साथ-साथ पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन ना करना मस्तिष्क की याददाश्त क्षमता को कमजोर बना देता है। जबकि चियासीड्स के सेवन से मेमोरी पावर को बूस्ट करने में मदद मिलती है। इसलिए यदि आप इसका सेवन नियमित रूप से सेवन करते हैं तो यह आपकी याददाश्त को मजबूत बनाने में काफी सहयोग प्रदान करेगा। वजन बढ़ने के कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं जिसमें टाइप 2 डायबिटीज का खतरा सबसे ज्यादा रहता है।

इसलिए मोटापे की समस्या से बचे रहने के लिए भी इस अनाज का सेवन काफी लाभदायक साबित होगा, क्योंकि इसमें भूख को नियंत्रित करके वजन घटाने का गुण पाया जाता है। इसलिए यदि आप इसका सेवन रोजाना करते हैं तो यह आपकी भूख को कम करेगा जिससे आप कम मात्रा में खाना खाएंगे और इससे वजन को नियंत्रित करने में काफी मदद मिलेगी। बता दें कि बॉडी बिल्डिंग के लिए प्रोटीन का सेवन करना बहुत जरूरी माना जाता है और बॉडी बिल्डर्स के द्वारा भी प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। दरअसल, इसमें मौजूद आयरन की मात्रा आपके शरीर में खून की कमी को पूरा करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर सकता है। हड्डियों की मजबूती के लिए सबसे जरूरी पोषक तत्व कैल्शियम होता है और यह बात हम सभी जानते हैं। इस बीज को भी कैल्शियम का एक बेहतरीन सोर्स माना जाता है और हड्डियों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आप इसका सेवन कर सकते हैं।

खुद से दिया एक्जुप्रेशर से मिलती है दर्द में राहत

अगर पीठ के निचले हिस्से में तेज दर्द है तो खुद से दिया एक्जुप्रेशर काफी राहत दे सकता है। एक्जुप्रेशर एक्जुप्रेशर की तरह ही होता है लेकिन इसमें नीडल्स की जरूरत नहीं होती। इसमें अंगुलियों, अंगुठे या किसी डिवाइस से शरीर के प्रेशर पॉइंट्स पर प्रेशर डालते हैं। मिशिगन मेडिसिन में लीड प्रोफेसर और स्टडी की लीड ऑथर सूसन मर्फी बताती हैं, प्रेशर पॉइंट्स पहले भी कई स्टडीज में कैंसर और ऑस्टियोपोरोसिस के दर्द में फायदेमंद साबित हो चुका है। कुछ स्टडीज में लोगों की पीठ दर्द में भी एक्जुप्रेशर दिया गया है। स्टडी के मुताबिक, रिसर्च टीम ने तेज पीठ दर्द वाले 67 लोगों को तीन ग्रुप्स में बांटा जिनको रिलैक्सिंग एक्जुप्रेशर, स्टिम्युलेंटिंग एक्जुप्रेशर और साधारण केयर दी गई। इनमें से रिलैक्सिंग एक्जुप्रेशर से नीड न आने की समस्या दूर हुई वहीं स्टिम्युलेंटिंग एक्जुप्रेशर थकान मिटाने में कारगर रहा। एक्जुप्रेशर ग्रुप में हिस्सा लेने वालों को एक्जुप्रेशर देने की ट्रेनिंग दी गई थी। उन्होंने 6 हफ्तों तक रोजाना 27 से 3 मिनट रोजाना ऐसा किया। साधारण केयर वाले ग्रुप में हिस्सा लेने वालों का कहा गया कि वे दर्द दूर करने के लिए जो भी उपाय कर रहे हैं वह करते रहें। मर्फी बताती हैं कि साधारण केयर वाले ग्रुप से तुलना में जो लोग स्टिम्युलेंटिंग एक्जुप्रेशर दे रहे थे उनमें थकान और दर्द में राहत देखी गई। छह हफ्ते बाद उनके दर्द में काफी राहत रही। उन्होंने बताया कि तेज दर्द को ठीक करने के लिए बेहतर ट्रीटमेंट की जरूरत होती है वही दवाओं से साइड इफेक्ट्स के खतरे भी रहते हैं। बता दें कि पीठ में दर्द एक बहुत कॉमन समस्या है। अगर दर्द की तीव्रता ज्यादा है तो उठने, बैठने और चलने तक दिक्कत हो सकती है।

यदप्सु यद्वनस्पतौ यदोषधीषु पुरुदंससा कृतम्।
तेन माविष्टमश्विना।।

(ऋग्वेद ८-९-५)

जो कल्याणकारि श्रेष्ठ शक्ति और गुण आपने जलों, वनस्पतियों, और औषधियों को दिए हैं। उनका ज्ञान हमें भी प्राप्त हो, जिससे हमारा पोषण और रक्षण हो सके।

ईयरफोन से है प्यार, तो बहरा होने के लिए रहिए तैयार!



बहुत तेज आवाज में ईयरफोन या हेडफोन से गाने सुनने की आपकी आदत न केवल सुनने की क्षमता कम कर सकती है, बल्कि यह दुर्घटना की भी वजह बन जाती है। आप दिन ऐसी घटनाएं होती रहती हैं, जिसमें ईयरफोन लगाए टिनेजर्स ऐक्सीडेंट का शिकार हो जाते हैं।

क्या आपको भी है ईयरफोन से गाने सुनने की आदत?

डॉक्टरों का कहना है कि ईयरफोन का लगातार यूज करने से सुनने की क्षमता पर बुरा असर पड़ता है। इससे सुनने की क्षमता 40 से 50 डेसिबल तक कम हो जाती है। इसीलिए ज्यादा तेज आवाज में गाना नहीं सुनना चाहिए। इससे आपके कान के पर्दे में कंपन होता है, जिसके कारण धीरे-धीरे आपको दूर की आवाजें सुनाई देना बंद हो जाती है। आपको बहरापान भी हो सकता है।

बहरापान एशियन हॉस्पिटल के ईएनटी स्पेशलिस्ट डॉ. एल. एम. पराशर ने कहा

नारियल पानी के फायदे, सुनकर चौंक जाएंगे

बहुत से लोगों को फायदा नहीं होता कि नारियल पानी पोषक तत्वों का बढ़िया स्रोत होने के अलावा स्वास्थ्य संबंधित कई समस्याओं में भी राहत देता है। आइये आज ऐसे ही फायदों के बारे में जानते हैं, जिसे सुनकर आप दंग रह जाएंगे...!

नारियल का पानी कॉलेस्ट्रॉल और फैट फ्री होता है। यह बैड कॉलेस्ट्रॉल को कम करता है और गुड कॉलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है, जिससे दिल से जुड़े रोगों का खतरा कम होता है। रात की मस्ती के बाद अगर आप सुबह में सही फील नहीं करते हैं तो खाली पेट में नारियल पानी का इस्तेमाल शुरू कर दें।

यह इलेक्ट्रोलाइट को बैलेंस करता है और आपको अच्छा फील होता है। कम कैलरी और पचाने में आसान होने के कारण नारियल पानी वजन घटाने के लिए आदर्श और कारगर पेय है। इसमें बायोएक्टिव एंजाइम्स होते हैं जो पाचन में सहायक होता है। आमतौर पर मैग्नीशियम का स्तर कम होने पर माइग्रेन होता है। एक्सपर्ट्स का सुझाव है कि नारियल पानी माइग्रेन के अटैक को कम करता है और सिरदर्द तक को भी दूर करता है। एक स्टडी के मुताबिक, नारियल पानी में अमिनो एसिड्स और डायटरी फाइबर होता है जिससे ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे इंसुलिन की संवेदनशीलता भी सुधरती है।

कि तेज आवाज कान के अंदर के स्ट्रक्चर को डैमेज करती है, जिससे ब्रेन को सही सिग्नल मिलना धीरे-धीरे कम होने लगता है। लंबे समय तक तेज आवाज में गाने सुनने की आदत से कान के अंदर का कवरींग भी डैमेज हो जाता है और सुनने की क्षमता कम होने लगती है। ऐसा आजकल के युवाओं में काफी देखी जा रही है।

60:60 का फॉर्म्युला डॉक्टर का कहना है कि 60:60 फॉर्म्युला यूज करने की आदत डालें। अगर म्यूजिक सुनते हैं तो साउंड लेवल को 60 परसेंट से ज्यादा नहीं करें और पूरे दिन-रात में 60 मिनट से ज्यादा ईयरफोन का इस्तेमाल नहीं करें। इसलिए जहां तक संभव हो, ईयरफोन कम वॉल्यूम में सुनें, आवाज को 60 परसेंट से कम रखें। चाइनीज या लोकल मोबाइल हो, तो 40-50 परसेंट के बीच ही साउंड लेवल रखना चाहिए। कम सुनने की बीमारी 20-35 वर्ष के युवाओं में ईयरफोन

का उपयोग करने की आदत बढ़ती जा रही है। कई बार एक कान से सुनना कम हो जाता है। जानकारी के अभाव में शुरुआती दौर में तेज आवाज से उपजी बीमारी को पहचान नहीं पाते। तब दोनों कान से सुनना कम हो जाता है या कान में सीटी की आवाज सुनाई देने लगती है। ऐसी स्थिति हो तो तुरंत अस्पताल जाकर इलाज कराएं वरना सुनना बंद हो सकता है।

जानलेवा ईयरफोन डॉक्टर का कहना है कि अक्सर रात में कान में हेडफोन लगाकर गाना सुनते-सुनते लोग सो जाते हैं। यह बेहद खतरनाक हो सकता है, क्योंकि लंबे समय तक कानों को डिस्टर्बेंस होती है। इसके अलावा अगर घर से बाहर हैं या सड़क के किनारे चल रहे हैं तो हाई साउंड लेवल की वजह से बाहर की आवाज अंदर नहीं आती है और पीछे से आ रही गाड़ी के शिकार हो जाते हैं। चाहे ट्रेन की आवाज हो या फिर बस या ट्रक की, 100 डेसिबल के बाद बाहर की आवाज कान के अंदर नहीं पहुंच पाती है। 85 डेसिबल से ज्यादा की आवाज नुकसानदायक है।

किससे कितनी आवाज औसतन घर की आवाज: 40 डेसिबल नॉर्मल बातचीत, बैकग्राउंड म्यूजिक: 60 डेसिबल ऑफिस में आवाज: 70 डेसिबल वैक्यूम क्लीनर: 75 डेसिबल चिल्लाना: 90 से 95 डेसिबल हैवी ट्रैफिक: 80 से 90 डेसिबल ट्रक का हॉर्न: 90 डेसिबल डिस्को: 100 डेसिबल स्टीरियो हेडफोन: 105 डेसिबल मोटरसाइकिल: 95 से 100 डेसिबल कार रेस: 130 डेसिबल

दिमाग को स्वस्थ रखते हैं ये आहार

उम्र बढ़ने के साथ दिमाग सिकुड़ता जाता है और दिमाग की कोशिकाएं नष्ट होती जाती हैं। इसका असर हमारे सीखने और याददाश्त पर पड़ता है। ऐसे में भूमध्यसागरीय आहार जिसमें फल, सब्जियां, जैतून का तेल और मछली शामिल हैं, से लाभ मिलता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि भूमध्यसागरीय आहार अर्धे उम्र के लोगों के दिमाग का आयतन बढ़ाने में मददगार हो सकता है।

भूमध्यसागरीय आहार में सेम और आनाज जैसे गेहूं, चावल, मछली, दुग्ध उत्पाद, तय मात्रा में लाल मांस और पोल्ट्री भी शामिल हैं।

स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग विश्वविद्यालय के मिशेल लुसियानो ने कहा, हमारी उम्र बढ़ने के साथ दिमाग सिकुड़ता है और हम दिमाग की कोशिकाओं को खो देते हैं। इसका असर हमारे सीखने और याददाश्त पर पड़ता है। इस अध्ययन से प्रमाण मिलता है कि भूमध्यसागरीय आहार का दिमाग के स्वास्थ्य पर सकारात्मक पड़ता है।

अध्ययन के लिए शोधकर्ताओं ने 967 स्कॉटिश लोगों के खाने की आदतों का संग्रह किया। इनकी आयु करीब 70 साल रही और इन्हें डिमेंशिया नहीं थी।

निष्कर्षों से पता चलता है कि भूमध्यसागरीय आहार का सही से पालन नहीं करने वालों में तीन साल बाद दिमाग



के कुल आयतन में ज्यादा नुकसान देखने को मिला। यह नुकसान आहार का पालन करने वालों की तुलना में तीन गुना ज्यादा था।

दिमाग के कुल आयतन में भिन्नता की वजह आहार में अंतर 0.5 फीसद होना था। यह सामान्य उम्र की तुलना में दिमाग पर पड़ने वाले प्रभाव का आधा था।

इसके अलावा मछली और मांस का उपयोग दिमाग में बदलाव से नहीं जुड़ा था। यह पहले के अध्ययन विपरीत रहा।

लुसियानो ने कहा, यह संभव है कि भूमध्यसागरीय आहार के दूसरे घटक इस संबंध के लिए जिम्मेदार हों या यह सब सभी घटकों के संयोजन से हुआ हो।

शोधकर्ताओं ने कहा कि, ग्रे मैटर के आयतन या कॉर्टिकल की मोटाई में और भूमध्यसागरीय आहार में कोई संबंध नहीं पाया गया। ग्रे मैटर दिमाग की बाहरी परत है। शोध का प्रकाशन ऑनलाइन पत्रिका न्यूरोलॉजी में किया गया है।

रचनात्मक काम में लगाये ऊर्जा

रेनु सैनी

अक्सर लोग बहस में उलझ कर अपनी ऊर्जा व शक्ति को क्षीण करते हैं। कुछ बोले बिना अपने कामों से दूसरों को प्रभावित करना बहुत ज्यादा असरदार होता है। इसलिए बहस करने के बजाय काम करके दिखा दें। बहस से व्यक्ति का मन-मस्तिष्क प्रभावित होता है और उसके मन में रचनात्मक विचार नहीं पनप पाते, इसके विपरीत वे लोग जो लगातार शांत रहकर काम करते हैं, न सिर्फ अपनी प्रतिभा को निखारते हैं, बल्कि व्यर्थ के पचड़ों से भी बचे रहते हैं। बहस सिरदर्द और तनाव का कारण बनती है। व्यक्ति को अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और व्यर्थ की बहस में पड़े बिना अपना काम शानदार तरीके से कर के दिखा देना चाहिए।

सर क्रिस्टोफर रेन इंग्लैंड के सबसे प्रसिद्ध वास्तुविद थे। उन्होंने कभी अपने ग्राहकों से बहस नहीं की या चुभने वाले शब्द नहीं कहे। उन्होंने अपनी बात को अपनी कुशलता और बुद्धिमता से साबित किया। 1688 में रेन ने वेस्टमिंस्टर शहर के लिए एक शानदार टाउन हॉल डिजाइन किया, मेयर को उससे संतुष्टि नहीं हुई। उन्होंने कहा कि दूसरी मंजिल सुरक्षित नहीं है और यह पहली मंजिल पर बने उनके ऑफिस पर कभी भी गिर सकती है। रेन बोले, 'सर नहीं गिरेगी। मैंने बड़ी बारीकी से देख-समझ कर बिल्डिंग को डिजाइन किया है।' लेकिन मेयर नहीं माने और बोले, 'आप अतिरिक्त सहारे के लिए पत्थर के दो खंभे लगा दीजिए। इससे मुझे सुरक्षा का आभास रहेगा।' रेन बेहद कुशल इंजीनियर थे, वह जानते थे कि खंभे लगाने का कोई मतलब नहीं है और मेयर का डर बिना किसी आधार के है। लेकिन बहस से बचने के लिए उन्होंने खंभे लगा दिए। मेयर खंभे लगाने के बाद खुश हो गए और निश्चिंतता से अपना काम करने लगे। उस बिल्डिंग की मजबूती सबके आकर्षण का केन्द्र थी। कुछ साल बाद जब मजदूर साफ-सफाई करने के लिए ऊंची नसेनी पर चढ़े, तब जाकर पता चला कि खंभे छत को सहारा नहीं दे रहे थे, बल्कि उससे थोड़ी दूरी पर ही खत्म हो गए थे। दरअसल, रेन ने बहस में पड़ने के बजाय मेयर की बात को मानना उचित समझा। मेयर को तसल्ली हो गई और रेन इस बात पर खुश हुए कि भावी पीढ़ियां समझ लेंगी कि उनका मूल डिजाइन बिल्कुल सही था और दो अनावश्यक खंभों की कोई जरूरत नहीं थी। बहस के बजाय कार्य से शाब्दिक और भौतिक दोनों रूपों में अपनी बात मनवाना ज्यादा कारगर होता है। बहस करने वाले ऊपर-नीचे होते रहते हैं और कहीं भी नहीं पहुंच पाते हैं। जबकि प्रतिकूल तथा विरोधी परिस्थितियों में भी स्वच्छ, निर्मल व संतुलित जीवन के साथ काम में लगे रहने वाले लोग सफलता के नए इतिहास बनाते हैं। बेंजामिन डिजराइली का कहना था कि समाज में किसी भी चीज पर बहस नहीं करनी चाहिए। सिर्फ परिणाम देने पर अपना ध्यान केंद्रित करें। बहस करने के आवेश में व्यक्ति अपनी बात के समर्थन में बेसिर-पैर की अनेक बातें कह डालता है। इसके विपरीत कार्य इससे कहीं अधिक शक्तिशाली और अर्थपूर्ण होते हैं। कार्य व्यक्ति अपने दिलो-दिमाग से और हाथों की सहायता से करते हैं। कार्य करते हुए व्यक्ति नजर आता है जबकि बहस का कोई ठोस सबूत नहीं होता। बहस में चुभने वाले शब्द होते हैं जबकि कार्य में ऐसा कुछ नहीं होता इसलिए गलत परिणाम की संभावना भी कम होती है। बहस करके यदि व्यक्ति जीत भी जाए तो वह यकीन से यह नहीं कह सकता कि उसकी बहस का सामने वाले पर क्या प्रभाव पड़ा? अच्छे से अच्छे तर्क की भी कई बार ठोस नींव नहीं होती जबकि दूसरों के सामने किए जाने वाले काम की न सिर्फ ठोस नींव होती है अपितु वह लोगों को उनकी मंजिल तक भी पहुंचाने का काम करती है।

अपने-अपने दुःख

सहीराम

हाल-चाल पूछने पर किसी ने यूं ही कह दिया-अरे यार बहुत परेशानी है। क्यों क्या हुआ? अरे इसी नोटबंदी से, और क्या! सारे-सारे दिन लाइन में लगना पड़ता है यार। लोगों को सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ। नोटबंदी से दुखी और परेशान तो कालेधन वाले हैं। वे उसे ऐसे देखने लगे जैसे वह कोई छुपा रुस्तम हो-कहीं इसके पास काला धन तो नहीं है। नजरों से सवाल बरसने लगे-कितने दबाए बैठे हो? पहले से ही परेशान बंदा और परेशान हो गया। एक आदमी इतना दुखी था कि आत्महत्या करने की सोचने लगा था। अरे भई क्यों? आखिर ऐसा क्या हो गया? और क्या करूँ-वह बोला। बेटी की शादी है और पैसा है नहीं। जो थोड़े-बहुत पैसे जुटाए थे, वे अब बेकार हैं। यह तो अच्छी बात है न-एक भक्त ने कहा-अब दहेज नहीं देना पड़ेगा। वह आदमी भड़क गया-शादी में सिर्फ दहेज ही होता क्या? और खर्चें नहीं होते? लोगों ने समझाया-अरे शादी-ब्याह के लिए तो सरकार ने ढाई लाख रुपए तक निकलवाने की छूट दे दी है। भैया सरकार ने पता नहीं किसे दी है यह छूट, मैं तो चक्कर काट रहा हूँ। मुझे तो मिल नहीं रहा एक घर में मौत हो गयी। शोक संवेदना व्यक्त करने लोग पहुंचे। चर्चा करने लगे बीमार तो नहीं थे। अचानक क्या हो गया। हार्ट अटैक हुआ होगा। नहीं तीन दिन तक लाइन में खड़े रहे और वहीं खड़े-खड़े खेत रहे, शहीद हो गए। एक भक्त नाराज हो गया। बोला-शहीदों का अपमान मत करो। बैंक की लाइन कोई लाइन ऑफ कंट्रोल नहीं है। बहुत लोग मर गए भई-लोगों ने कहा। हां, ठीक है-पर सभी मरनेवाले शहीद थोड़े होते हैं। शहीद तो सिर्फ सीमा पर ही होते हैं। एक व्यक्ति बड़ा दुखी था। बोला-बड़ी तकलीफ है यार। लाइन में खड़े-खड़े घुटने दर्द करने लगे। दूसरे ने कहा-यार मुझे तो चक्कर आने लगे। किसी ने कहा-मुझे डायबिटीज है। किसी ने कहा-मैंने तो डॉक्टर से टाइम ले रखा था। एक बोला-मैं तो यार चार दिन से ऑफिस नहीं गया हूँ। इस पर साथवाला बोला-बाबूजी आपकी तो सरकारी नौकरी होगी, मेरी तो प्राइवेट है, मुझे तो कहीं मालिक नौकरी से निकाल ही न दे। एक भक्त खड़ा-खड़ा सुन रहा था। उससे रहा नहीं गया। बोला-क्या यह सीमा पर खड़े जवान को होने वाली तकलीफ से बड़ी तकलीफ है। पचास दिन की तो बात है, थोड़ा सह नहीं सकते।

कबीर जैसी दृष्टि-चिंतन के गरीबदास

ज्ञानचंद्र शर्मा
इसा की चौदहवीं शताब्दी के प्रारंभ में प्रवाहित होने वाली निर्गुण भक्तिधारा, जो अठारहवीं सदी तक निरंतर बहती रही, उसके उन्नायक थे महात्मा कबीर। कबीर का प्रभाव इतना व्यापक था कि उस काल में प्रायः सभी लोग उनकी वाणी बोलते सुनाई पड़ते हैं। एक लोकधारणा थी कि 'तत् तत् कबीरा कही, और कही सब जूठी', जो कबीर ने कहा, सबने कहा। जो कबीर ने नहीं कहा, वह किसी ने नहीं कहा।

संत प्रवर आचार्य गरीबदास कबीर की परंपरा का अनुसरण करने वाले अंतिम महात्माओं में से थे। कबीर के प्रति अपनी आस्था व्यक्त करते हुए वह कहते हैं-हम ही अविगत हमें कबीरा। इसी बात को उनके अनुयायी स्वामी जैतराम ने इन शब्दों में कहा है-'दास गरीब कबीर हैं, कबीर गरीब जाना।'

विचित्र विसंगति है कि 'राम नाम का मरम कोऊ आना' कहकर अवतारवाद का खंडन करने वाले कबीर अपने ही अनुयायियों के श्रद्धातिरेक रेक से स्वयं अवतारी घोषित हो गए।

गरीबदास का जन्म वैशाख पूर्णिमा सं. 1774 वि. तदनुसार सन् 1717 ई. को हरियाणा राज्य के झज्जर क्षेत्र के गांव छुड़ानी में एक संभ्रांत जाट परिवार में हुआ था। मां-बाप के विवाह के लंबे अंतराल के पश्चात इनका जन्म हुआ। लोगों की बुरी नजर से बचाने के लिए इनको यह संज्ञा दी गई।

लगभग बारह वर्ष की अवस्था में पिता ने उन्हें गोचारण का दायित्व सौंपा। गायों को चरने के लिए छोड़कर अपने साथियों संग खेलते-खेलते ज्ञान चर्चा भी करते चलते, जिसे साथी समझ न पाते। इसी दौरान एक दिन उन्हें आत्मबोध प्राप्त हुआ।

फ्रिज में रखा खाना, करता है धीमे जहर का काम ?

बचे हुए खाने को फ्रिज में स्टोर कर दोबारा खाने के पीछे हमारा यह लॉजिक भी होता है कि भोजन बर्बाद नहीं करना चाहिए। हम फूड सेफ्टी को बढ़ा रहे हैं। ताकि अन्न व्यर्थ न जाए...यह बात बहुत अच्छी है लेकिन फूड के लिए हमारी सेहत के लिए नहीं! जानें क्या है इसका कारण...

-फ्रिज में रखे खाने को हम मान लेते हैं कि आज पकाकर रखेंगे तो अगले 2-3 दिन आराम से काम चल जाएगा...शहरों में आमतौर पर यही स्थिति है, खासतौर पर वर्किंग लोगों के साथ। लेकिन आपको बता दें कि अगर आप बचा हुआ खाना दोबारा उपयोग करना चाहते हैं तो फ्रिज में रखते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखना होगा।

-आमतौर पर हम अपने फ्रिज में कच्चा और पका हुआ दोनों तरह का फूड साथ रख देते हैं। यानी जिस रो में कच्ची सब्जी रखी है, उसी के बराबर में पकी सब्जी भी रख देते हैं। लेकिन ऐसा करना हमारे फ्रिज में बैक्टीरिया के बढ़ने की वजह बन सकता है।

-कच्चे और पके हुए खाने को अलग-अलग रो में और अगल बर्तनों में ढंकरकर रखना जरूरी होता है। ताकि कच्चे फूड के बैक्टीरिया, पके हुए भोजन में जाकर उसे दूषित ना कर सकें। बेहतर होगा कि आप पके हुए भोजन को स्टील के टिफिन्स में

कहा जाता है कि उनके ध्यान में महात्मा कबीर प्रकट हुए और उन्हें लोक-कल्याण में निरत होने का उपदेश दिया। उनकी वाणी प्रस्फुटित हुई -

अनुभव उपजा प्रकाश भया मेरे गुरुदेव कबीर सही।

आगे चलकर उन्होंने कहा- गरीब परपट्टन प्रलोक है, जहां अदली सतगुरु सार।

भक्ति हेतु से उतरे, पाया हम दीदार। इसके साथ ही-

धन्य सतगुरु उपदेश देवा, चौरासी भ्रम भेंट ही।

तेज पुंज देह धर कर इस विच हमकूं भेंट ही।

उस काल में साधु-संत किसी न किसी को गुरु अवश्य धारण करते थे। इसीलिए गरीब दास ने मानसिक रूप से कबीर को अपनी गुरु मान लिया था। लोग उन्हें कबीर का अवतार कहने लगे। इसको लेकर अनेक किंवदंतियां प्रचलित हुईं। एक के अनुसार गोचारण के समय उन्हें कबीर एक वृद्ध महात्मा के रूप में मिले थे। उन्होंने गरीबदास के सामने बिन-ब्याही गाय का दूध पीने की इच्छा व्यक्त की। गरीबदास ने एक बच्छिया को थापी देकर दूध दोहकर महात्मा को भेंट कर दिया। दूध से तुप्त होकर महात्मा ने शेष दूध गरीबदास को दे दिया, जिसको पीकर वह आत्मविभोर हो गए। उन्होंने उसी समय महात्मा से दीक्षा प्राप्त की। ऐसा माना जाता है कि कबीर ही महात्मा के रूप में प्रकट हुए थे।

गरीब दास की वाणी पर कबीर की गहरी छाप है। सामाजिक सौहार्द, जाति-पांति विरोध, हिंदू-मुस्लिम ऐक्य, निर्गुण आराधना, योग साधना इत्यादि अनेक तत्व दोनों की वाणी में समान रूप से मिलते हैं। उनको कबीर का वाणी-अवतार मान सकते

हैं।

गरीबदास का अक्षर ज्ञान सीमित था। उन्होंने कोई औपचारिक शिक्षा भी नहीं प्राप्त की थी, अपने गांव से कम ही बाहर गए थे। फिर भी उनके ज्ञान का अर्जन अथाह था। बड़े-बड़े ज्ञानी महात्मा उनकी ख्याति सुनकर उनके पास आते थे और यहां ज्ञान-चर्चा करते थे। इनमें अनेक स्वयंसिद्ध योगी, तत्ववेत्ता, आत्मज्ञानी, अवधूत त्यागी, वैरागी सम्मिलित थे। उनकी शिष्य मंडली में बहुत से गार्हस्थ्य भी थे, जिनके लिए उनका उपदेश सदा सद्कर्म करते हुए लोकसेवा में निरत रहने का था। उनका कथन है -

गरीब साचा सतगुरु जो मिले साचा सेवक होय।

साचा जा के शर लगे, पार उतर है सोया।

कबीर के अनन्य अनुयायी होते हुए गरीबदास कई बातों में उनसे भिन्न भी हैं। उनका स्वभाव अत्यंत सौम्य था। कबीर-सा अक्खड़पन उनमें नहीं था, न ही वैसे खंडनात्मक प्रवृत्ति। सर्वधर्म सम्भाव में विश्वास रखने के बावजूद वह संस्कार से हिंदू थे। पुराण-शास्त्र का ज्ञान काफी व्यापक था, जिसका पता उनकी वाणी में स्थान प्रति स्थान मिलता है।

संत गरीबदास के मुख से उच्चरित छंदों की संख्या अठारह हजार कही जाती है। कबीर की ही भांति उन्होंने कभी कागज-कलम-दवात को नहीं छुआ था। वह सदा मौखिक रूप में उपदेश देते थे, जिनको उनकी सहमति से, भक्त गोपालदास लिपिबद्ध कर लेते थे। बाद में इसी आदर्श प्रति के आधार पर उनकी हस्तलिखित प्रतियां तैयार कर देश के विभिन्न भागों में इनको प्रचारित किया गया। इसका पहला मुद्रित स्वरूप सन् 1899 में रत्न सागर प्रेस बंबई से प्रकाशित हुआ।

लेना बेस्ट होता है।

-क्योंकि इतने घंटे बाद गेहूं की रोटी सबसे अधिक पौष्टिक और स्वादिष्ट लगती है। एक निश्चित समय बाद बासी रोटी खाने के फायदों के बारे में हमने विस्तार से अपनी एक स्टोरी में बताया है। उसे पढ़ने के लिए आप यहां क्लिक करें।

-दाल सबसे अधिक पौष्टिक तभी होती है, जब उसे ताजा-ताजा बनाया जाता है। लेकिन अगर खाना खाते समय दाल बच जाए तो आप उसे फ्रिज में रखकर उपयोग कर सकते हैं। लेकिन आपको इस दाल का उपयोग 2 दिन के अंदर करना होगा। ऐसा करने से यह पेट में गैस का कारण नहीं बनेगी।

ऐसा कई बार होता है जब हमने नाश्ते में खाने के लिए या दोपहर में खाने के लिए फल काटे होते हैं और वे बच जाते हैं। ऐसे में इन बचे हुए फलों को फ्रिज में रखना ही सबसे आसान विकल्प होता है ताकि इनका उपयोग बाद में किया जा सके। लेकिन हर फल को खाने का एक निश्चित समय होता है। उसके बाद यह फल दूषित हो जाता है।

-अगर आपने कटा हुआ पपीता फ्रिज में स्टोर किया है तो आपको 6 घंटे के अंदर ही उसका उपयोग कर लेना चाहिए। अन्यथा यह आपकी बीमारी की वजह बन सकता है।

बंद करके रखें।

-फ्रिज में रखे पके हुए चावल को हम सबसे अधिक सुरक्षित और लंबा चलनेवाला भोजन मानते हैं। लेकिन अगर आप चाहते हैं कि चावल आपको पूरा पोषण दें और आपका पाचन भी ठीक रखें तो आपको फ्रिज में रखने के 2 दिन के अंदर ही इन चावलों को खा लेना चाहिए।

-पकाकर ठंडा होने पर चावलों को फ्रिज में रखें और दो दिन के अंदर ही जब भी आप इन चावलों को दोबारा खाने के लिए निकालें तो कुछ देर रूम टेंप्रेचर पर इन्हें रखें। उसके बाद अच्छी तरह गर्म करें। तभी इन्हें खाएं।

-अगर आप गेहूं की रोटी को फ्रिज में स्टोर कर रहे हैं तो यह लंबे समय तक फ्रेश बनी रह सकती है। आप 1 सप्ताह तक भी फ्रिज से रोटी निकालकर उसे गर्म करके घी या बटर लगाकर उपयोग में ला सकते हैं। लेकिन यह रोटी उतनी पौष्टिक नहीं रह जाती है। यहां तक कि कुछ लोगों के लिए पेट दर्द की वजह भी बन सकती है।

-जैसा कि हम आपको बता चुके हैं कि रोटी को फ्रिज में स्टोर तो लंबे समय तक किया जा सकता है। लेकिन उसे खाना फायदे का सौदा नहीं है। अगर आप गेहूं की रोटी को फ्रिज में रख रहे हैं तो रोटी बनने के 12 से 14 घंटे के अंदर उसे खा

प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए मोबाइल फोन का इस्तेमाल हो सकता है खतरनाक!

मां बनना एक बहुत ही खूबसूरत एहसास होता है लेकिन यह जर्नी काफी कठिन होती है। इसमें मां को अपने सेहत का खास ख्याल रखना पड़ता है क्योंकि जरा सी लापरवाही बच्चे पर भी बुरा असर करती है। सही खानपान, नियमित एक्सरसाइज और डॉक्टर से फॉलो अप के साथ-साथ प्रेग्नेंट महिलाओं को फोन से भी दूरी बनानी चाहिए। प्रेग्नेंसी के दौरान मोबाइल फोन के इस्तेमाल से पेट में पल रहे बच्चे के विकास पर बुरा असर पड़ सकता है आइए जानते हैं एक एक्सपर्ट इस पर क्या कहते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक येल स्कूल ऑफ मेडिसिन में किए गए शोध में पाया गया है कि अत्यधिक मोबाइल रेडिएशन में अगर गर्भवती महिलाएं रहती हैं तो जन्म के बाद बच्चे को जीवन भर बिहेवियर प्रॉब्लम से गुजरना पड़ता है। यही नहीं इसकी वजह से गर्भ में पल रहे बच्चे के मानसिक विकास पर भी बुरा असर पड़ता है। बच्चे बचपन से ही काफी हाइपरएक्टिव हो सकते हैं। और उनका व्यवहार भी अन्य बच्चों की तुलना में ज्यादा उत्तेजित हो सकता है। ये खास कर गर्भावस्था के 2 से 18 सप्ताह के बीच नुकसान पहुंचा सकता है।

आपको बता दें कि इससे इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन निकलता है। ये वेब्स शरीर के डीएनए को डैमेज कर सकता है और हमारे शरीर में बन रहे जीवित सेल्स के मोलकुलस को बदल सकते हैं। ये आगे जाकर बच्चे के लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है। महिलाएं लंबे समय तक रेडिएशन के संपर्क में रहती हैं तो इससे उनके दिमाग पर असर पड़ सकता है। नींद का पैटर्न गड़बड़ हो सकता है। इससे थकान, एंजाइमी जैसी प्रॉब्लम हो सकता है। इससे याददाश पर भी असर पड़ सकता है। डेनमार्क में भी हुई एक स्टडी में सामने आया था कि जो महिलाएं डिलीवरी के पहले और बाद में स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल करते थे उनके बच्चे में हाइपरएक्टिविटी और व्यवहार से जुड़ी समस्याएं थीं।

प्रेग्नेंट महिलाएं फोन से कैसे बनाएं दूरी

*मोबाइल फोन पर बात करने के बजाए मेसेज में बात करें।

*इस दौरान ज्यादा सोशल मीडिया को स्कॉल करने से बचें।

*फोन पर बात भी करना है तो हैंड फ्री कर के ही बात करें ताकी शरीर के नजदीक रेडिएशन को कम किया जा सके।

*टाइम पास करने के लिए मोबाइल की जगह कोई किताब पढ़ें या बुनाई करें।

*फोन को हर वक्त अपने साथ लेकर नहीं रहें।

*सीरियल या मूवी फोन पर देखने के बजाए टीवी पर ही देखें।

*रात को सोते समय फोन को तकिया के नीचे रख कर ना सोएं।

बैकलेस बॉडीकॉन गाउन में अवनीत कौर ने टाया कहर

'टीकू वेड्स शेरू' फिल्म में नजर आई 21 साल की एक्ट्रेस अवनीत कौर मोस्ट ग्लैमरस और सिजलिंग एक्ट्रेस में शुमार हैं। अवनीत कौर अपनी हर एक कालिलाना अदाओं से फैंस को मदहोश कर देती हैं। एक्ट्रेस ने हाल ही में सोशल मीडिया पर अपनी कुछ लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की, जिनमें उनका किलर लुक और हॉट अंदाज देखने लायक है। वहीं, फैंस भी उनकी अदाओं को देखकर आहें भरने पर मजबूर हो गए हैं। टीवी से बॉलीवुड तक का सफर तय करने वाली 21 वर्षीय एक्ट्रेस अवनीत कौर हमेशा अपने हॉट एंड बोल्ड लुक के कारण लाइमलाइट बटोरती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपनी कुछ लेटेस्ट तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट की हैं, जिनमें वह कहर बरपाती नजर आ रही हैं। अवनीत ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट से सोशल मीडिया पर खलबली मचा दी और उनकी ये तस्वीरें चंद मिनटों में ही इंटरनेट पर वायरल हो गईं। सोशल मीडिया पर पोस्ट की गई बैकलेस बॉडीकॉन गाउन में अवनीत कौर की इन तस्वीरों को देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं। ब्लू कल के बॉडी हिंगिंग गाउन में अवनीत कौर कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक हॉट एंड सिजलिंग पोज देती हुई दिखाई दे रही हैं। बैकलेस गाउन में अवनीत कौर ने एक से बढ़कर एक किलर एंड हॉट पोज दिए हैं, जिनमें उनका बोल्ड लुक देख फैंस आहें भरने पर मजबूर हो गए हैं। बैकलेस ड्रेस में एक्ट्रेस अवनीत कौर का डिजाइनिंग टैटू साफ दिखाई दे रहा है, जो उनके लुक और ज्यादा हॉट बना रहा है। अवनीत कौर ने अपने इस लुक को ब्राइट मेकअप और किलर एटीट्यूड के साथ और भी शानदार बनाया। कानों में इयरिंग्स और खुले जुल्फों के साथ अवनीत कौर अपनी किलर अदाओं के साथ फैंस के दिलों को धड़काती दिखाई दे रही हैं। इन तस्वीरों में अवनीत कौर अपने कर्वी फिगर को जमकर फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं। अवनीत कौर, वरुण धवन और जाह्नवी की फिल्म 'बवाल' की स्क्रिनिंग में इतने बोल्ड अवतार में पहुंची थीं और हर किसी की नजर उनपर अटक गई। अवनीत के इस हॉट लुक ने 'बवाल' के इवेंट में कहर ढा दिया और बैकलेस ड्रेस में एक्ट्रेस अपनी बैक भी फ्लॉन्ट करती दिखाईं।

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 आवस्त 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

गुडहल के फूल के चमत्कारी लाभ



गुलाब तो नहीं लेकिन इस गुडहल के फूल में सेहत व सौंदर्य के गुण बहुत समाएं हैं। गुडहल या जवाकुसुम वृक्षों के मालवेसी परिवार से संबंधित एक फूलों वाला पौधा है। इसके वनस्पतिक नाम हैं हीबीस्कस, रोजा साइनेन्सिस। गुडहल का फूल दिखने में जितना खूबसूरत होता है। उतना ही फायदों से भरपूर भी। सुंदरता बढ़ाने से लेकर सेहत

को चुस्त-दुरूस्त बने रहने के लिए इसका प्रयोग बहुत पहले से किया जाता रहा है। कई प्रकार के सौंदर्य प्रसाधानों के लिए उपयोग किया जाता है। बालों के झड़ने से लेकर स्ट्रेस को कम करने काम में आता है। तो आइये जानते हैं गुडहल के फूल के लाभ के बारे में...

लाल गुडहल के फूलों में विटामिन सी

और आयरन भरपूर मात्रा में होते हैं। जो बालों में रूसी को कम करती है बालों में नई चमक लाता है।

गुडहल का फूल काफी पौष्टिक होता है। क्योंकि इसमें विटामिनसी, मिनरल, कैल्शियम, वसा, फाइबर, और एंटीऑक्सीडेंट होता है। गुडहल के फूल का इस्तेमाल खाने-पीने और दवाओं के लिए किया जाता है। इसमें कॉलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, मधुमेह और गले के संक्रमण जैसे रोगों का इलाज किया जाता है।

गुडहल का फूल का पौष्टिक तत्व सांस संबंधी तकलीफों को दूर करते हैं। यहां तक की गले के दर्द को और कफ को भी हर्बल टी सही कर देती है।

बालों झड़ने की परेशानी हो या खुजली से राहत पाने के लिए गुडहल के फूलों का तेल स्कैल्प पर लगाएं और कुछ ही दिनों में स्कैल्प की समस्या से निजात पाएं।

गुडहल की पत्तियों को मेंहदी के साथ पीसकर बालों पर अच्छे से लगाएं। इस उपाय को करने से बालों का रूखापन कम हो जाता है।

सही एक्सरसाइज का चुनाव करने से नहीं होगा घुटनों में दर्द

अधिकतर लोग जब जिम जाना शुरू करते हैं तो वे समझ नहीं पाते कि कौन सी एक्सरसाइज करें और कौन सी ना करें। भले ही आप अपना वजन कम करने के लिए जिम गये हों या एक्स बनाने के लिए लेकिन जिम जाने से पहला अपना लक्ष्य ज़रूर निर्धारित कर लें और फिर उसी हिसाब से एक्सरसाइज का चुनाव करें। जब भी आप योग करना या जिम में एक्सरसाइज करना शुरू करते हैं तो आपके घुटनों पर बहुत ज्यादा जोर पड़ता है। जिस कारण से घुटनों में तेज दर्द होने लगता है। यही कारण है कि कुछ लोग एक हफ्ते तक जिम जाने के बाद जिम जाना छोड़ देते हैं।

सबसे जरूरी बात यह है कि जब भी जिम जायें तो शुरुवात में ही सारी ताकत ना झोंक दें बल्कि धीरे धीरे एक्सरसाइज करें। ऐसा कई लोगों के साथ होता है कि वे पहले दिन से ही हैवी एक्सरसाइज करने



लगते हैं जिस कारण उनके घुटनों में दर्द होने लगता है। इसलिए ऐसा बिल्कुल न करें और शुरुवात में ट्रेडमिल पर स्पीड भी स्लो रखें।

कई लोग घुटनों में दर्द के कारण जल्द ही जिम जाना छोड़ देते हैं जबकि घुटनों में दर्द आपके गलत तरीके से एक्सरसाइज करने के कारण होता है। इसलिए जिम में किसी भी एक्सरसाइज को करने से पहले

फिटनेस ट्रेनर से अच्छे से सीख लें फिर करें। कई लोग जिम में एक्सरसाइज करने से पहले स्ट्रेचिंग या वार्मअप नहीं करते हैं जिस कारण इंजरी होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगली बार जब भी एक्सरसाइज करें उसके पहले वार्मअप ज़रूर कर लें। वार्मअप के लिए स्ट्रेचिंग के अलावा आप कुछ योगासन भी कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -095

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक टंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न,

नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदय, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा

1	2	3	4	5
			6	
	7			
8			9	10
		11	12	
13		14	15	
		16	17	18
	20		21	
22			23	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 94 का हल

चु	स्त	मु	सं	स्था	न
ग	म	र्दा	न	गी	त
ली	प	ना	त	न	
	ना	ना			ज
मा	ह	रा	सा	ज	न
न	स	ह	दे	व	म
व	म	व	न	ज	ल
ता	क	त	व	र	मी
	ल	ल	क	क	र

बवाल की सक्सेस पर इमोशनल हुई जान्हवी कपूर

वरुण धवन और जान्हवी कपूर स्टारर बवाल हाल ही में एक ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हुई थी. नितेश तिवारी की डायरेक्शन में बनी इस रोमांटिक ड्रामा में पहली बार दोनों स्टार ने एक साथ काम किया है. फिल्म को सोशल मीडिया पर पॉजिटिव रिव्यू मिल रही है. वहीं वरुण और जान्हवी को उनके परफॉर्मेंस के लिए काफी तारीफ भी मिल रही है. रविवार को, जान्हवी ने अपने फैंस को बवाल पर प्यार देने के लिए धन्यवाद कहा, जिसके लिए एक्ट्रेस ने एक लंबा नोट शेयर किया.

फिल्म बवाल की रिलीज के कुछ दिनों बाद, जान्हवी कपूर ने इंस्टाग्राम पर अपने फैंस के लिए एक नोट लिखा. जान्हवी ने उनके परफॉर्मेंस की सराहना करने और बवाल में उनके किरदार निशा पर प्यार बरसाने के लिए फैंस का आभार जताया. उन्होंने फिल्म के को- एक्टर वरुण धवन के साथ अपनी तस्वीरें भी शेयर कीं. एक्ट्रेस ने लिखा, आपका प्यार... बवाल रहा है... निशा को आपके प्यार के लिए, अज्जू को सुधारने के लिए, हमारी कहानी और काम को इतना प्यार देने के लिए धन्यवाद...

कमेंट्स में फैंस ने फिल्म और जान्हवी की एक्टिंग की तारीफ की. एक फैन ने लिखा, आपकी एक्टिंग बहुत पसंद आई. आपने अपनी माँ को प्राउड किया है, लव यू लड़की, जबकि एक अन्य ने कहा, तुम खुद बवाल हो, या फिल्म बवाल है. पोस्ट शेयर करने के तुरंत बाद जान्हवी के रूमड बॉयफ्रेंड शिखर पहाड़िया ने भी कमेंट की.

बवाल में वरुण धवन इतिहास के टीचर अजय की भूमिका निभा रहे हैं और जान्हवी उनकी पत्नी निशा की भूमिका निभा रही हैं, जो मिर्गी की मरीज है. यूरोप में हनीमून मनाते समय, यह जोड़ा अपने रिश्ते में आने वाली परेशानियों से जूझता है.

ड्रीम गर्ल 2 का नया पोस्टर आया सामने

ड्रीम गर्ल 2 की एक झलक भर पाने के लिए लोगों का उत्साह तेज होता जा रहा है और ऐसा हो भी क्यों न आखिर ड्रीम गर्ल पूजा के दीवानों की लिस्ट इंडस्ट्री के सभी बड़े सुपरस्टार्स से भरी जो पड़ी है, जिसमें लेटेस्ट एंटी रॉकी की हुई है. हालांकि ड्रीम गर्ल की प्रेम कहानी की हालिया झलक में भी जब उनके सुंदर मुखड़े का दीदार नहीं हुआ, तो लोगों की बेकरारी का लेवल और बढ़ गया। पर अब लगता है कि ड्रीम गर्ल की झलक देखने का ड्रीम पूरा होने को आया है फिल्म के एक नए और दिलचस्प पोस्टर के साथ। ये पोस्टर पहले से ही सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बना हुआ है। इसमें आयुष्मान खुराना को एक आकर्षक नए अवतार में दिखाया गया है। वाइब्रेंट पर्दे के पीछे से बाहर निकलते ही दर्शकों को केवल उनका चेहरा ही दिखाई देता है। जो चीज वास्तव में हर किसी का ध्यान खींचती है वह है आयुष्मान के किरदार पूजा का उल्लेखनीय ट्रांसफॉर्मेशन, जो फेमिनिन लुक में कमाल लगती है, जिससे फैंस को अगली कड़ी की कहानी की दिशा के बारे में उत्सुकता होती है। करम के रूप में पूजा की परछाईं पर्दे से झांकती है जो लोगों को खिलखिलाने और हंसाने का काम करती है। ड्रीम गर्ल 2 एकता आर कपूर और शोभा कपूर द्वारा निर्मित और प्रतिभाशाली राज शांडिल्य द्वारा निर्देशित हैं। यह फिल्म 2019 की फिल्म ड्रीम गर्ल का आध्यात्मिक सीकवल है। फिल्म में आयुष्मान खुराना, अनन्या पांडे, परेश रावल, अजू कपूर, राजपाल यादव, मनोज जोशी, असरानी, सीमा पाहवा, मनजोत सिंह, अभिषेक बनर्जी और रणवीर सिंह कैमियो भूमिका में हैं। ये फिल्म 25 अगस्त 2023 को रिलीज होगी।

शाहरुख खान की जवान का नया प्रीव्यू जारी

शाहरुख खान इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म जवान को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। शाहरुख ने ट्विटर पर जवान से विजय का पहला लुक साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, उसे कोई रोक नहीं रहा है...या है? ध्यान रहें। जवान का प्रीव्यू जारी। जवान का निर्देशन एटली कुमार ने किया है। ये एक एक्शन थ्रिलर फिल्म है। इसमें शाहरुख के साथ साउथ की जानी-मानी अभिनेत्री नयनतारा नजर आएंगी। फिल्म में विजय, सान्या मल्होत्रा और सुनील ग्रोवर भी मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म में विजय की भूमिका के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है, हालांकि यह माना जाता है कि साउथ स्टार आगामी फिल्म में ग्रे शेड्स में नजर आएंगे। पिछले महीने की शुरुआत में हाल ही में रिलीज हुए जवान प्रीव्यू में विजय की झलक देखी गई थी। इसमें शाहरुख के किरदार को भी दिखाया गया है जो जेल में पैदा हुआ था और बड़ा होकर एक अधिकारी बनता है। दोहरी भूमिका निभाने के बारे में अटकलें तब शुरू हुईं जब प्रीव्यू में बड़े शाहरुख, महिलाओं की एक टीम बनाने और मेट्रो ट्रेन को बंधक बनाने पर प्रकाश डाला गया। प्रीव्यू में शाहरुख गंजे अवतार में बेकरार करके पर डांस करते हुए भी नजर आए थे, जिसने कई फैंस का दिल जीत लिया था। यह भी एक आश्चर्य के रूप में आया जब शाहरुख खान ने एक्शन एंटरटेनर जवान के एक मनोरम दृश्य में अपने स्वयं के कदमों को कोरियोग्राफ करके अपने नृत्य कौशल का प्रदर्शन किया। उन्होंने फिल्म में लोकप्रिय रेट्रो गीत बेकरार करके के स्टेप दिए। यह उनके चरित्र की खतरनाक ऊर्जा को सबसे शानदार तरीके से दर्शाता है, जिससे दृश्य में एक दिलचस्प परत जुड़ जाती है। एक सूत्र के मुताबिक, यह शाहरुख खान ही थे जिन्होंने बैकग्राउंड में बज रहे बेकरार करके के साथ इस विशेष सीक्वेंस में डांस स्टेप्स पेश करने का विचार रखा था। सूत्र ने खुलासा किया, उन्होंने स्टेप्स को कोरियोग्राफ करने का जिम्मा खुद उठाया, जिसने दृश्य को पूरी तरह से बदल दिया और इसे और अधिक मनोरम बना दिया। जवान रेड चिलीज़ एंटरटेनमेंट प्रस्तुति है, जो एटली द्वारा निर्देशित, गौरी खान द्वारा निर्मित और गौरव वर्मा द्वारा सह-निर्मित है। यह फिल्म 7 सितंबर 2023 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में हिंदी, तमिल और तेलुगु भाषाओं में रिलीज होगी।

सुहाना खान अब बड़े पर्दे पर देंगी दस्तक

सुहाना खान की पहली फिल्म द आर्चीज अभी रिलीज नहीं हुई कि इससे पहले ही दूसरी फिल्म उनके हाथ लग गई है। इससे भी दिलचस्प बात यह है कि सुहाना की इस फिल्म के प्रोडक्शन का काम उनके सुपरस्टार पिता शाहरुख खान संभालने वाले हैं। फिल्म का नाम अभी सामने नहीं आया है। इसके जरिए सुहाना सिनेमाघरों में एंटी करने वाली हैं। शाहरुख इस फिल्म के सह-निर्माता होंगे। वह सिद्धार्थ आनंद के साथ मिलकर यह फिल्म बनाने वाले हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, शाहरुख जवान की शूटिंग पूरी कर चुके हैं। डंकी का शूट जल्द ही खत्म होगा। शाहरुख के प्रशंसक उनके अगले प्रोजेक्ट के बारे में जानने को बेताब हैं। जानकारी मिली है कि डंकी के बाद शाहरुख, सिद्धार्थ के साथ मिलकर एक फिल्म बनाने वाले हैं। इसका निर्माण उनकी प्रोडक्शन कंपनी रेड चिलीज एंटरटेनमेंट और मार्फिलक्स पिक्चर्स के



बैनर तले होगा। हालांकि, पहले खबर थी कि डंकी के बाद शाहरुख टाइगर बनाम पठान का काम शुरू करेंगे।

रिपोर्ट के मुताबिक, शाहरुख इस साल के अंत में फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगे। पठान के बाद उन्हें दोबारा सिद्धार्थ के साथ काम करने का मौका मिल रहा है। हालांकि, इस बार सिद्धार्थ बतौर निर्माता फिल्म से जुड़े हैं। फिल्म से जुड़ी सबसे खास बात है

कि इसके जरिए शाहरुख की बेटी सुहाना की बड़े पर्दे पर एंटी हो रही है। बाप-बेटी पहली बार किसी फिल्म में साथ आने को लेकर बेहद उत्साहित हैं। शाहरुख फिल्म में अभिनय भी करेंगे। फिल्म के लिए निर्देशक का चयन हो गया है, लेकिन नाम सामने नहीं आया है। सुहाना के अलावा फिल्म में कई शानदार कलाकार नजर आने वाले हैं। (आरएनएस)

25 अगस्त को रिलीज होगी कार्तिकेय-नेहा शेट्टी की बेदुरलंका 2012

युवा और प्रतिभाशाली अभिनेता कार्तिकेय गुम्माकोंडा की अगली फिल्म अपने कॉन्सेप्ट पोस्टर के ऑनलाइन आने के बाद से चर्चा का विषय बनी हुई है। उम्मीद है कि यह एक रोमांचक ग्रामीण ड्रामा होगा, इसका शीर्षक बेदुरलंका 2012 है और इसका निर्देशन नवोदित क्लैक्स ने किया है। राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता बैनर लोक्या एंटरटेनमेंट्स ने इसे वित्तपोषित किया है। डीजे टिल्लू फेम नेहा शेट्टी ने मुख्य भूमिका निभाई है। बाजार में फिल्म को लेकर चल रही तमाम अटकलों के बीच, बेदुरलंका 2012 के निर्माताओं ने आखिरकार आज एक दिलचस्प पोस्टर के साथ रिलीज की तारीख 25 अगस्त, 2023 की घोषणा कर दी है।

निर्माता रवींद्र बेनर्जी मुप्पानेनी (बेनी) और प्रस्तुतकर्ता सी. युवराज इसकी विश्वव्यापी रिलीज को लेकर बेहद आश्वस्त हैं। इस अवसर पर बोलते हुए निर्माता बेनी कहते हैं, हम पूरे जोंरों पर एक भव्य रिलीज



का लक्ष्य बना रहे हैं। दिलचस्प प्रचार सामग्री आने वाली है। हम आपके लिए 25 अगस्त को सिनेमाघरों में सीजन का एक सौंदर्यपूर्ण, रहस्यमय और प्रफुल्लित करने वाला मनोरंजन ला रहे हैं। हम हैं मुझे पूरा यकीन है कि यह पागलपन भरा नाटक गोदावरी आधारित ग्रामीण नाटकों के लिए

एक मानक स्थापित करेगा। निर्देशक क्लैक्स कहते हैं, हमें अपनी बेदुरलंका 2012 की रिलीज की तारीख की घोषणा करते हुए बहुत खुशी हो रही है। 25 अगस्त को आप सभी को बेदुरलंका की दुनिया में ले जाते हुए, हम आपको सिनेमाघरों में आरओएफएल के लिए एक आउट-एन-आउट मनोरंजन प्रस्तुत करते हैं। कार्तिकेय और नेहा शेट्टी की केमिस्ट्री, सौंदर्यपूर्ण दृश्य, पात्रों का पागलपनपूर्ण अभिनय और मनीशर्मा गारू का सुंदर संगीत इस फिल्म के कई मुख्य आकर्षणों में से एक है। इसे दुनिया भर में एक भव्य रिलीज की घोषणा करते हुए, निर्माताओं ने पहले से ही प्रचार को पटरी पर ला दिया है। कलाकारों की टोली में अजय घोष, सत्या, राज कुमार कासिरेड्डी, श्रीकांत अयंगर, ऑटो राम प्रसाद, गोपराजू रमना, एलबी श्रीराम, सुरभि प्रभावती, किट्टिया, अनितानाथ, दिव्या नारनी और अन्य प्रमुख भूमिका में हैं।

राकेश रोशन द रोमाटिक्स की तरह रोशन परिवार पर बनाएंगे डॉक्युमेंट्री

राकेश रोशन ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपने पिता और लोकप्रिय संगीतकार रोशनलाल नागरथ को श्रद्धांजली दी थी। अब खबर है कि वह रोशन परिवार और सिनेमा जगत में उसके योगदान पर एक डॉक्युमेंट्री बनाने जा रहे हैं। रोशन परिवार की 3 पीढ़ियां सिनेमा जगत में सक्रिय रही हैं और अपने-अपने क्षेत्र में सभी ने उम्दा काम किया है। ऐसे में डॉक्युमेंट्री के रूप में इसे सहेजना दर्शकों के लिए भी दिलचस्प होगा।

खबर के अनुसार, राकेश रोशन, रोशन परिवार पर एक डॉक्युमेंट्री बनाने जा रहे हैं। यह डॉक्युमेंट्री परिवार की 3 पीढ़ियों के योगदान को दिखाएंगी, जिसकी शुरुआत संगीत निर्देशक रोशन लाल से होगी। रोशन लाल 50-60 के दशक में लोकप्रिय संगीत निर्देशकों में शुमार थे। उनके बाद उनके बेटे राकेश और राजेश रोशन ने फिल्म निर्माण में कदम रखा और बॉलीवुड को एक से बढ़कर एक फिल्में दीं। अब ऋतिक रोशन बॉलीवुड के सुपरस्टार में से एक हैं।



रोशन परिवार पर आधारित यह डॉक्युमेंट्री सितारों से सजी होगी, जिसमें अलग-अलग कलाकार रोशन परिवार के साथ काम करने के अपने अनुभव को साझा करेंगे। इसमें कलाकारों के खास इंटरव्यू शामिल किए जाएंगे और पुराने संजोय हुए फुटेज भी दिखाए जाएंगे। ऐसे में न सिर्फ रोशन परिवार की, बल्कि सिनेमा जगत की कई यादगार और रोचक कहानियां सामने आ सकती हैं। इस बात से बॉलीवुड प्रशंसक भी काफी उत्साहित हैं।

इसी साल नेटफ्लिक्स ने इसी तरह की डॉक्यू सीरीज द रोमाटिक्स जारी की थी। इस सीरीज में बॉलीवुड में यश चोपड़ा और यशराज फिल्मस के योगदान को दिखाया गया था। सीरीज में अमिताभ बच्चन, शाहरुख खान, रणवीर सिंह समेत कई हस्तियों ने वाईआरएफ और यश चोपड़ा के साथ काम करने के अनुभव को साझा किया था। इस सीरीज के बहाने कभी-कभी, दीवार जैसी सदाबहार फिल्मों के पर्दे के पीछे की कहानियां सामने आई थीं।

राकेश रोशन और ऋतिक रोशन काफी समय से कृष 4 के लिए चर्चा में हैं। दर्शक लंबे समय से इस फिल्म का इंतजार कर रहे हैं। फिल्म को लेकर तरह-तरह की खबरें आती रहती हैं। एक इंटरव्यू में राकेश ने बताया था कि अभी फिल्म को बनाने में समय लगेगा। फिल्म पर काम 2024 के अंत में ही शुरू होगा। रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म करण मल्होत्रा इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। (आरएनएस)

स्वीडन की सदस्यता और तुर्की का मोलभाव!

यूसीसी की स्थिति अनुच्छेद 370 जैसी

श्रुति व्यास नाटो शिखर सम्मेलन की शुरुआत खुशनुमा माहौल में हुई। चेहरे खिले हुए थे और गर्मजोशी से हाथ मिलाए जा रहे थे। 'आल इज वेल' और 'हम सब एक हैं' के संदेश देने का भरपूर प्रयास हो रहा था।

अपने नजरिए में नाटकीय बदलाव लाते हुए तुर्की ने स्वीडन के नाटो में शामिल होने पर अपना वीटो वापस ले लिया। इससे यह उम्मीद बंधी है कि एक साल से अधिक समय से खिंच रहा यह मसला अब खत्म हो जाएगा। मतलब यह कि तुर्की की जिद के कारण एक साल से देहरी पर खड़ा स्वीडन नाटो का 32वां सदस्य बनने जा रहा है। इससे बाल्टिक सागर, नाटो देशों से घिरी एक झील बन जाएगा।

नाटो के महासचिव जेम्स स्टोल्टेनबर्ग, तुर्की के राष्ट्रपति रेचेप तय्यब अर्दोआन और स्वीडन के प्रधानमंत्री उल्फ क्रिस्तेरसन की मुलाकात के बाद यह खबर आई। यह बैठक तीनों पक्षों के बीच कई हफ्तों तक चली कूटनीतिक चर्चाओं के बाद हुई थी।

इसमें संदेह नहीं कि यह खबर अचंभित करने वाली थी। रविवार को ही तय्यब अर्दोआन और जो बाइडेन की बातचीत हुई थी और बाइडेन, अर्दोआन को स्वीडन की सदस्यता का विरोध न करने के लिए राजी करने में सफल हुए। अर्दोआन जम कर सौदेबाजी करने के लिए जाने जाते हैं और वे कब क्या कर दें इसका कोई भरोसा नहीं रहता। तो फिर तुर्की ने अपनी जिद क्यों छोड़ी?

पहला कारण नाटो के 10 जुलाई को प्रकाशित वक्तव्य से लगता है कि स्वीडन ने उन कुर्द आंदोलनकारियों के खिलाफ

कदम उठाने का वादा किया है, जिन्हें तुर्की आतंकवादी मानता है और नाटो तुर्की की चिंताओं के मद्देनजर 'आतंकवाद निरोधक विशेष समन्वयक' नाम से एक नया पद बनाने के लिए तैयार हो गया है। समाचार एजेंसी 'ब्लूमबर्ग' ने खबर दी है कि यूरोपीय यूनियन, वीजा मुक्त यात्रा और खुले बाजार के मामलों में भी तुर्की को छूट देने के लिए राजी हो गया है।

दूसरा कारण यह माना जा रहा है- हालांकि यह स्पष्ट नहीं है- कि जो बाइडेन ने तुर्की को वह देने की पेशकश की है जो अर्दोआन चाहते थे। अर्दोआन अमरीका से एफ-16 लड़ाकू विमान चाहते थे और इसके लिए स्वीडन के मुद्दे को लेकर सौदेबाजी करने के मूड में थे। बाइडेन ने स्वीडन के नाटो में प्रवेश की दिशा में उठाए गए इस पहले कदम का स्वागत करते हुए जो छोटा सा वक्तव्य जारी किया उसमें विमानों के मामले का कोई जिक्र नहीं है लेकिन तुर्की की सरकारी न्यूज एजेंसी 'अनाडुलू' ने कहा कि अमेरिका के विदेश मंत्रालय ने विमान दिए जाने का समर्थन किया है।

तीसरा कारण जो ज्यादा बड़ा है। नाटो सम्मेलन के लिए रवाना होते समय हवाईअड्डे पर प्रेस से बातचीत में तुर्की के राष्ट्रपति ने कहा, 'पहले तुर्की के यूरोपीय संघ में प्रवेश का मार्ग प्रशस्त हो उसके बाद हम स्वीडन का रास्ता आसान बनाएंगे, जैसा कि हमने फिनलैंड के मामले में किया

था। तुर्की सन् 1987 से यूरोपीय संघ, ईयू में शामिल होने के लिए वार्ताएं कर रहा है लेकिन अर्दोआन के शासनकाल में सन् 2018 से देश में तानाशाही शासन और मानवाधिकारों के उल्लंघन के मामले बढ़ने के मद्देनजर वार्ताएं बंद हैं। रिश्तों में कड़वाहट की शुरुआत सन् 2015 के प्रवासी संकट से शुरू हुई थी जब ईयू के सदस्यों ने अर्दोआन पर कूटनीतिक ब्लैकमेल करने के आरोप लगाए थे। नवंबर 2016 में जब अर्दोआन ने अपने विरोधियों के खिलाफ सख्त कदम उठाए और उस साल हुए असफल विद्रोह में उनका हाथ होने का आरोप लगाए तब यूरोपीय संसद ने चर्चाएं स्थगित करने के पक्ष में मतदान किया। तब से तुर्की को ईयू में शामिल करने के प्रति न तो कोई उत्साह दिखाया गया और ना ही कोई इच्छा।

यदि तुर्की में हाल में हुए चुनावों में उदारवादी छवि वाले कमाल किलिकडारोग्लू की जीत हुई होती तो शायद तुर्की के साथ अलग व्यवहार होता।

इसमें कोई संदेह नहीं कि अंतिम समय में हुए अर्दोआन के 'हृदय परिवर्तन' की कीमत बाकायदा चुकाई गई है। ईयू की सदस्यता और एफ-16 विमान दोनों मामलों में तुर्की को ठोस आश्वासन दिए गए हैं। विमानों के बारे में फैसले से यूनान (जो लंबे समय से तुर्की का प्रतिद्वंद्वी रहा है) चौकन्ना और चिंतित है और यह आश्वासन मांग रहा है कि तुर्की अमेरिका

से मिलने वाले इन विमानों का इस्तेमाल उसके खिलाफ नहीं करेगा। इसके अलावा रूस-यूक्रेन युद्ध के बारे में अर्दोआन की रोज बदलती नीतियों का मुद्दा भी है।

एक ओर उन्होंने काले सागर से होते हुए अनाज के जहाजों को निकलने देने के मामले में मध्यस्थता की थी, जिससे यूक्रेन अपने बंदरगाहों से कृषि उत्पादों का निर्यात कर पाया था। तुर्की की सहायता से ही यह समझौता कायम रह पाया हालांकि रूस ने कई बार इसे तोड़ने की धमकी दी। वहीं दूसरी ओर तुर्की द्वारा यूक्रेन को हथियारबंद ड्रोन देने से क्रेमलिन नाराज है। रूसी अधिकारी सप्ताहांत में तब आगबबूला हो गए जब एक हैरान करने वाला कदम उठाते हुए तुर्की ने यूक्रेन के मारियोपोल स्थित सैन्य अड्डे के पांच पूर्व कमांडरों को यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदोमीर जेलेन्स्की की यात्रा के बाद कीव के लिए उड़ान भरने की अनुमति दे दी।

इस सारे घटनाक्रम के चलते इसका सटीक अनुमान लगाना कठिन है कि अर्दोआन आखिर क्या चाहते हैं। उनके हृदय परिवर्तन का असली कारण जानना मुश्किल है। यही कारण है कि नाटो प्रमुख इस सवाल का जवाब देने से बचते रहे कि स्वीडन कब नाटो में शामिल होगा। उन्होंने केवल यह कहा कि अर्दोआन 'जल्दी से जल्दी' संसद से इसकी पुष्टि करवाने का प्रयास करेंगे। लेकिन, अभी तो अर्दोआन खबरों के केंद्र में होने का मजा ले रहे हैं। स्वीडन को हरी झंडी दिखाकर वे साथी देशों की प्रशंसा के पात्र बन गए हैं और ईयू की सदस्यता हासिल करने की ओर बढ़ने से देश में उनकी लोकप्रियता बढ़ गई है।



सामीप्य का सुफल

एक ब्राह्मण ने अपनी बेटी के विवाह के लिए कुछ रुपये बचाकर नगर सेट के पास बिना लिखा-पढ़ी के विश्वास पर ही रख दिए। बेटी के विवाह योग्य होने पर वह सेट के पास अपने रुपये लेने गया तो सेट ने उसे पहचानने से ही इनकार कर दिया। ब्राह्मण रोता हुआ राज दरबार में पहुंचा और राजा को अपनी व्यथा सुनाई। राजा ने सुनकर कहा 'कल जब हमारी सवारी सेट के इलाके में प्रवेश करने वाली हो, तब तुम उससे पहले ही नुक्कड़ पर हमें मिल जाना।' अगले दिन योजनानुसार सवारी के नुक्कड़ पर पहुंचते ही वहां खड़े ब्राह्मण को राजा ने अपने रथ पर बिठा लिया और सेट के घर के आगे से गुजरते हुए आगे जाकर उतार दिया। राजा के रथ पर ब्राह्मण को राजा के साथ बैठे देखकर सेट को राजा से ब्राह्मण की नजदीकी का अहसास हुआ। वह यही सोचकर डर गया कि पता नहीं वह राजा से मेरे बारे में क्या कह दे। वह तुरंत ब्याज सहित उसके रुपये लेकर उसे लौटाने गया और भूल के लिए क्षमा भी मांगी। ब्राह्मण भी सोचने लगा कि जब एक राजा के कुछ पलों के सामीप्य का इतना लाभ मिल सकता है तो राजाओं के राजा, परमपिता का सामीप्य तो न जाने क्या क्या दिला दे। कन्या विवाह के पश्चात ब्राह्मण ने स्वयं को ईश्वर की उपासना में ही समर्पित कर दिया।

सीएम धामी ने स्वनिधि के क्षेत्र में अच्छा कार्य..

प्रति आवेदक को ₹0 20 हजार का ऋण एवं तृतीय चरण में लगभग 600 प्रति आवेदक को ₹0 50 हजार का ऋण स्वीकृत किया गया है। अभी तक इस योजना के तीनों चरणों में 22 हजार से अधिक फेरी व्यवसायियों को 31 करोड़ रुपये का ऋण वितरित हो चुका है। 'मैं भी डिजीटल' अभियान के तहत लगभग 16 हजार फेरी व्यवसायियों को बैंकों के माध्यम से क्यू0आर0 कोड उपलब्ध कराते हुए डिजीटल लेन-देन को बढ़ावा दिया गया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि 'स्वनिधि से समृद्धि' योजना के अन्तर्गत पी0एम0स्वनिधि के लाभार्थियों एवं उनके परिजनों को केंद्र सरकार की 08 कल्याणकारी योजनाओं वन नेशन वन राशन कार्ड, जननी सुरक्षा, मातृ-वन्दन, सुरक्षा बीमा, जनधन, जीवन-ज्योति बीमा, श्रम-योगी मानधन योजना एवं भवन निर्माण श्रमिकों हेतु पंजीकरण जैसी पी0एम0 योजना से प्रदेश के 11 नगरीय निकायों के लगभग 17 हजार पात्र फेरी व्यवसायियों एवं उनके परिजनों को लाभान्वित किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि वन नेशन वन राशन कार्ड के तहत प्रदेश से बाहर के लगभग 7 हजार लोग लाभान्वित हो रहे हैं, जननी सुरक्षा योजना के तहत गत वर्ष 73 हजार से अधिक गर्भवती महिलाओं को लाभान्वित कर कुल 9 करोड़ 64 लाख रुपये डीबीटी

प्रति आवेदक को ₹0 20 हजार का ऋण एवं तृतीय चरण में लगभग 600 प्रति आवेदक को ₹0 50 हजार का ऋण स्वीकृत किया गया है। अभी तक इस योजना के तीनों चरणों में 22 हजार से अधिक फेरी व्यवसायियों को 31 करोड़ रुपये का ऋण वितरित हो चुका है। 'मैं भी डिजीटल' अभियान के तहत लगभग 16 हजार फेरी व्यवसायियों को बैंकों के माध्यम से क्यू0आर0 कोड उपलब्ध कराते हुए डिजीटल लेन-देन को बढ़ावा दिया गया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि भवन निर्माण श्रमिकों हेतु पंजीकरण के तहत प्रदेश के साढ़े चार लाख (4.50 लाख) से अधिक श्रमिक पंजीकृत हैं। पी0एम0 सुरक्षा बीमा योजना के तहत प्रदेश के 30 लाख से अधिक लोगों को आच्छादित किया गया है। पी.एम. जन-धन योजना के तहत प्रदेश में 34 लाख से अधिक जन-धन खाते खोले गये हैं। पी.एम. जीवन ज्योति बीमा योजना के तहत प्रदेश के 8 लाख से अधिक लोगों को आच्छादित किया गया है।

इस अवसर पर मेयर श्री सुनील उनियाल गामा, पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं विधायक श्री अरविन्द पाण्डेय, विधायक श्री अनिल नौटियाल, श्री भूपाल राम टप्पा, श्री सुरेश गड्डिया, श्री मोहन सिंह मेहरा, श्री प्रमोद नैनवाल, प्रमुख सचिव श्री आर. के सुधांशु, निदेशक शहरी विकास श्री नवनीत पाण्डेय एवं पी.एम स्वनिधि के लाभार्थी उपस्थित थे।

सू- दोकू क्र.095

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

नियम

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
- बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू क्र.94 का हल

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

अवैध खनन में 3 गिरफ्तार, तीन ट्रैक्टर-ट्रालियां सीज



हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अवैध खनन पर बड़ी कार्यवाही करते हुए पुलिस ने जहां तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया है वहीं तीन ट्रैक्टर ट्रालियां भी सीज की गयी है।

मामला लक्सर कोतवाली क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार कोतवाली लक्सर पुलिस को सूचना मिली कि कुछ अवैध खनन कारोबारी भीकमपुर क्षेत्र में अवैध खनन कर रहे हैं। सूचना पर तत्काल कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान की घेराबंदी कर जसपुर रणजीतपुर से रिजवान पुत्र मोहबत निवासी भीकमपुर जीतपुर थाना लक्सर जनपद हरिद्वार, ब्रजपाल पुत्र उदय राम निवासी रामपुर रायघटी कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार व यशपाल पुत्र घनश्याम निवासी रामपुर रायघटी कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार को अवैध खनन करते हुए गिरफ्तार किया गया साथ ही 3 ट्रैक्टर ट्राली को अवैध खनन और ओवरलोडिंग में सीज किया गया है।

आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने किया महावीर शर्मा को याद

संवाददाता

देहरादून। आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने महावीर शर्मा को उनकी पुण्यतिथि पर याद कर श्रद्धांजलि दी। आज समय 11 बजे उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के संरक्षक नवनीत गुसाई व जिलाध्यक्ष सुरेश कुमार धर्मानंद भट्ट प्रभात डंडरियाल लखन सिंह चीलवाल गणेश डंगवाल आदि के द्वारा स्वर्गीय महावीर शर्मा की पुण्यतिथि के अवसर पर जिनके द्वारा उत्तराखंड राज्य के लिए मुजफ्फरनगर में शहीद हुए आंदोलनकारियों के लिए मुजफ्फरनगर में शहीद स्मारक बनाने हेतु अपनी जमीन दान की गई थी उनको शहीद स्मारक देहरादून में श्रद्धांजलि दी गई। उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी मंच के जिला अध्यक्ष प्रदीप कुकरेती के द्वारा मुजफ्फरनगर जाकर श्रद्धांजलि भी दी गई।



बच्चों को लेकर भिक्षावृत्ति करने पर महिला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। बच्चों को लेकर भिक्षावृत्ति करने पर पुलिस ने महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एंटी ह्यूमन ट्रेफिकिंग यूनिट में तैनात रचना डोभाल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको सूचना मिली कि एक महिला बच्चों को साथ लेकर जाखन जोहडी रोड पर भीख मांग रही है तथा बच्चों से भी भीख मंगवा रही है। जिसके बाद उसने मौके पर पहुंच उक्त महिला को पकड़ लिया। जिसने अपना नाम सीमा खातून पत्नी रियाजुद्दीन निवासी शांति विहार रायपुर बताया। पुलिस ने महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

नौकरानी ने डॉक्टर दंपति के घर से चुराए

नोटों की फोटो भी अपने मोबाईल में खींच ली। बताया कि 29 जुलाई को आलमारी में रखे नोटों में से 7500 रुपये कम होने पर कैमरे की रिकॉर्डिंग चौक की तो नौकरानी मधु आलमारी से रुपये चोरी करते हुए कैमरे में रिकॉर्ड हो गई। उन्होने बताया कि घर से पिछले 3 सालों में लगभग 11 लाख रूपए चोरी हुए हैं।

मिली तहरीर के आधार पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर नौकरानी मधु को उसके घर से गिरफ्तार कर लिया गया। जिसकी निशानदेही पर पुलिस ने घर में रखी 4 लाख 77 हजार की नगदी भी बरामद की है।

पुलिस ने जब गिरफ्तार नौकरानी मधु के बैंक खाते की डिटेल लेकर जांच की तो उनमें चोरी के 6 लाख 30 हजार रुपये जमा मिले। पुलिस द्वारा नौकरानी मधु का बैंक अकाउंट फ्रिज करने की कार्यवाही की जा रही है। पुलिस पूछताछ में नौकरानी मधु ने बताया कि बैंक में जमा धनराशि चोरी की है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

जीवनसाथी डॉट कॉम से जान पहचान कर ठगे 80 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। जीवनसाथी डॉट कॉम के माध्यम से जान पहचान होने के बाद 80 हजार रुपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सहस्रधारा रेजीडेंसी सहस्रधारा रोड निवासी अंकुर यादव ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि जीवनसाथी डॉट कॉम पर बहन की शादी का प्रोफाइल बना है शुभम यादव के प्रोफाइल से उसकी बहन के प्रोफाइल पर 22 जून 23 को एक रिक्वेस्ट आई। जिसके बाद दोनों पक्षों के मोबाइल नंबर

का आदान प्रदान हुआ। नौ जुलाई-23 को लड़के वालों के देहरादून आने का प्रोग्राम तय हुआ।

बातचीत इसी बीच शुभम यादव पिता का मोबाइल नंबर ने फोन पर बताया कि 25 जून के पापा-मम्मी दिल्ली आ रहे हैं। उनका ब्रेन हेमरेज हुआ था और रुटीन चेकअप कराना है। फिर बताया कि मम्मी लड़की से बात करना चाहती है। यह कहकर बहन का फोन नंबर भी ले लिया। फिर चार जुलाई को शुभम ने बहन को फोन किया कि मम्मी के ब्रेन का आपरेशन हुआ है। हालात खराब है और एयर एंबुलेंस से हैदराबाद ले जाना है। साथ ही आरटीजीए का एक मैसेज

भेजकर कहा कि उसके खाते में 80 हजार रुपये डाल दिए हैं। अगले दिन फिर बहन को फोन किया और कहा कि मम्मी की मृत्यु हो गई है। पैसों की जरूरत है। लिहाजा 80 हजार वापस कर दो। माहौल की गंभीरता को देखते हुए बहन ने तीन बार में 80 हजार उसके खाते में डाल दिए। डिटेल व चैट उपलब्ध है। बाद में जानकारी करने पर पता चला कि शुभम ने आरटीजीएस मैसेज भेजा था व फर्जी था और 80 हजार रुपये बहन के खाते में आए ही नहीं थे। अब पैसा वापस मांगने पर टालमटोल कर रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कन्या गुरुकुल में प्रधानमंत्री के वक्तव्यों को सुना गया

संवाददाता

देहरादून। भारतीय शिक्षा नीति की तीसरी वर्षगांठ पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में व्यक्त किये गये प्रधानमंत्री के वक्तव्यों को कन्या गुरुकुल में भी सुना गया।

आज यहां भारतीय शिक्षा नीति की तीसरी वर्षगांठ के अवसर पर अखिल भारतीय शिक्षा समागम का आयोजन नव निर्मित भारत मंडापम, दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में किया गया। कन्या गुरुकुल परिसर देहरादून में भी आभासीय पटल के द्वारा कार्यक्रम में प्रतिभाग किया गया। परिसर की समस्त शिक्षिकाओं, कर्मचारियों तथा छात्राओं ने प्रधानमंत्री के वक्तव्य को सुना।

कार्यक्रम में परिसर की समन्वय प्रो. रेणु शुक्ला, डा.निपुण, डा हेमन पाठक, डॉ अर्चना डिमरी,डा प्रवीणा चतुर्वेदी, डा नीना गुप्ता,डा रीना वर्मा,सुश्री सुनीति, डा बबिता शर्मा, डा अंजू लता, सुकेश, डा निशा यादव, डा संयोगिता, सुश्री दीपिका आदि मौजूद रहे।

टेलीग्राम एप से जुड़ गंवाये ढाई लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। टेलीग्राम एप से जुड़कर ढाई लाख रुपये गंवाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार टर्नर रोड निवासी शेवता तोमर ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह 25 जुलाई 23 को टेलीग्राम एप पर टास्कबार प्रोग्राम पर उसने ग्लोबल आनलाइन मिडिया वर्क पैलेस पर उसने मम्बरशिप ली और और 25 जुलाई 23 को कम्पनी ने आनलाइन लिंक शेयर किया जिस पर उसने कम्पनी से अटैच होते हुये कम्पनी के खातेमें जो स्टार फूड एण्ड ट्रैडर्स के नाम पर दर्ज है पर 27 जुलाई 23 को 45000 दो बार जमा किये तथा एसएलवी टूर एण्ड टैवलर्स को खाते पर 31416 जमा किये तमिल सेलबम सारावन को 40000 हजार दो बार को भेजे कुल 254,726 रुपये भेजे गये है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोड़ नगदी व जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड़ नगदी व जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राम विहार बल्लूपुर निवासी अक्षय कुमार गुप्ता ने कैंप कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह 27 जुलाई 2023 शाम 7 बजे अपने निवास स्थान से अपने कार्य स्थल पर मसूरी चला गया था आज सुबह उसको फोन पर अवगत कराया गया की घर के ताले टूटे हैं वह प्रातः अपने निवास स्थान पर तुरंत पहुँचा और पाया कि घर का समान अस्त वस्त है और नकदी व स्त्रीधन गायब है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ऑनलाइन लैपटॉप बेचने को लेकर ठगे पचास हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। ओएलएक्स में लैपटॉप बेचने को लेकर पचास हजार रुपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर रोड निवासी नृपेन्द्र करन सिंह ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 25 जुलाई 2023 को प्रार्थी का ओएलएक्स की वेबसाइट एडवरटाइजमेंट आईडी से एप्पल मैकबुक 16 इंच लेपटॉप (32 जीबी रैम) को खरीदने के लिए एक व्यक्ति से सम्पर्क हुआ जिसने खुद का नाम लक्ष्मण निवासी बैंगलूरू बताया। उसका लैपटॉप का सौदा 1,40,000 रुपये में तय हुआ तथा यह भी तय हुआ कि मात्र 21,500 रुपये अग्रिम रूप से उसको अदा करना होगा तथा शेष धनराशि लैपटॉप प्राप्त हो जाने व उससे

संतुष्ट हो जाने के पश्चात ही उसको अदा करने होंगे।

इस प्रकार इन लोगों द्वारा लैपटॉप विक्रय करने के नाम पर स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया शाखा के खाते में 25 जुलाई 2023 को उसके आईसीआईसीआई बैंक खाते से 21,500 रुपये अग्रिम रूप से प्राप्त कर लिए तथा उसको भरोसा दिलाया कि उसे अगले दिन 26 जुलाई 2023 तक उसके पास लैपटॉप हर हालत में डिलीवर हो जायेगा परन्तु 26 जुलाई 2023 को कम्पनी वालों ने कहा कि उन्हें बड़ा नुकसान हो गया है आपको 30,000 रुपये ओर अदा करने होंगे और यदि ऐसा नहीं करते तो लैपटॉप की डिलीवरी रोक दी जायेगी व उसको कुछ नहीं मिलेगा तथा इस प्रकार इन लोगों द्वारा प्रार्थी के आईसीआईसीआई बैंक खाते से अतिरिक्त 30,000 रुपये अफसर

खान के आईडीबीआई बैंक खाते में प्राप्त कर लिये और यह तय हुआ कि शेष धनराशि डिलीवरी पर ही दी जायेगी। परन्तु लगभग 2 घण्टे बाद उसको दोबारा यह मैसेज व फोन आया कि 29,500 रुपये और जमा करने होंगे उसने डिलीवरी के बिना पैसे देने से मना कर दिया तो यह लोग विवाद करने लगे। उसको भरोसा हो गया कि उसके साथ लैपटॉप विक्रय के नाम पर ऑनलाइन फ्रॉड हो गया है। उसने साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन, देहरादून में शिकायत संख्या दर्ज करायी साइबर स्टेशन द्वारा कार्यवाही करते हुए सम्बन्धित खाते में 21,500 रुपये फ्रीज कर दिये हैं परन्तु यह लोग यूको बैंक के एटीएम स्थित अंगदनागर, दिल्ली एटीएम आईडी से पांच ट्रांजेक्शन से कुल 49,500 रुपये निकाले जा चुके थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक नजर

नित्य आनन्द स्वरूप का नाम ही शिव है: आचार्य ममगाई

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। स का अर्थ है नित्य सुख आनंद रूप ई का अर्थ पुरुष व का अर्थ है भक्ति अमृत स्वरूप इन तीनों को मिलाकर शिव होता है अर्थात् नित्य आनंद स्वरूप शक्तिमान अमृतमय पुरुष को शिव कहते हैं आत्मा को भी शिव रूप करके शिव की पूजा करें। उक्त विचार ज्योतिष्पीठ व्यास आचार्य शिव प्रसाद ममगाई जी ने प्राचीन शिव मंदिर मालदेवता में आयोजित शिवमहापुराण की कथा के षष्ठम



दिवस पर व्यक्त करते हुए कहा कि परमात्मा की दूरी ही राग द्वेष उत्पन्न करती है हमारा चित्त नित्य सांसारिक सुख व ऐश्वर्य विषयों में भी दौड़ता रहता है जो हमें अपने परम पिता से अलगाव कराता है यही पिता की दूरी हमारे अंतर मन में दुख कष्ट द्वेष व राग उत्पन्न करते हैं। अपने समस्त स्वार्थों के त्याग कर प्राणी मात्र का स्वार्थ निजी स्वार्थ समझने का पूर्ण प्रतिबिंब देखने के लिए एक ऐसे शांत सरोवर की आवश्यकता पड़ती है जहां पवन के झोंके जल को विचलित कर

रहे हो ऐसे ही शांत चित्त जो विषय वासनाओं व समस्त अच्छी व बुरी इच्छाओं से ऊपर उठकर प्रभु में लीन हो जाये।

इस अवसर पर विधायक उमेश शर्मा काऊ पूर्व जिलाध्यक्ष शसमशेर सिंह पूर्वज्येष्ठ प्रमुख जखोली अर्जुन सिंह गहरवार पूर्व प्रधान अजय चौहान शोभन सिंह जवाड़ी पूर्व राज्य मंत्री किशन सिंह नेगी अरुण चौहान रूबी रावत नारायण सिंह प्रधान सुंदर सिंह पुंडीर वीरेंद्र मियां पूर्व प्रधान सुरेश पुंडीर रघुबीर सिंह जयाडा आनंद नेगी सुरेंद्र सिंह मनवाल विकाश क्षेत्री प्रदान विजय सिंह पुंडीर सत्य देवी उषा देवी माना गाउँ से रूबी रावत कर्नल राजीव बहुगुणा प्रेमबलभ बहुगुणा राजेन्द्र चौहान शिशपाल सुरेश कँतुरा जयपाल पुष्पेंद्र पुंडीर विक्रम पँवार संजय पुंडीर संजय कोतवाल प्रधान आषाढ़ सिंह पुछोली रणजीत जवाड़ी सुनीता बहुगुणा डंगवाल जय सिंह नेगी कमला देवी मुकेश पुंडीर महेश पुंडीर सुभाष संजय पुंडीर अरुण पुंडीर नरेश पुंडीर शिशपाल पंवार प्रेम सिंह रावत उमेश पुंडीर प्रेम सिंह मनवाल राकेश सिंह सुशीला नेगी बुद्धि सिंह मनवाल धर्म सिंह पुंडीर राकेश सिंह पंवार निर्मला गुसाई ममता गुसाई सुनीता थापा किशनपुर कनिष्क पँवार आचार्य शक्ति प्रसाद आचार्य दिवाकर भट्ट आचार्य संदीप बहुगुणा आचार्य अंकित ममगाई आचार्य विशम्बर दत्त आचार्य प्रदीप नौटियाल आचार्य मनीष डंगवाल आचार्य सुरेंद्र तिवारी आचार्य सुरेश जोशी उपस्थित रहे।

मोहरम के मातम के दौरान नाबालिग से दुष्कर्म, दो आरोपी गिरफ्तार

नई दिल्ली। बिहार के अररिया जिले में मोहरम के मातम के दौरान सनसनीखेज वारदात को अंजाम दिया गया। जिले के फारबिसगंज में 17 साल की नाबालिग से दुष्कर्म की घटित हुई है। इस मामले में दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया है। साथ ही पीड़िता की मां के आवेदन पर पॉक्सो एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया गया है। जिले के नरपतगंज में घटित गैंग रेप की घटना की गूंज समाप्त भी नहीं हुई कि बगल के फारबिसगंज की घटना ने लोगों को झकझोरकर रख दिया है। पीड़िता की मां ने अपने आवेदन में कहा है कि घर के पास मोहरम के मौके पर मातमी जुलूस मनाया जा रहा था। उसी दौरान बाहर गई 17 वर्षीय बेटी अचानक गायब हो गई। काफी खोजबीन के बाद पास के खेत में नाबालिग नग्न अवस्था में दिखी। वहीं पर दो लड़के भागने की कोशिश करते दिखे। शोर मचाने पर अगल-बगल के लोगों की मदद से दोनों को पकड़ लिया गया। सूचना देकर पुलिस बुलाई गई और दोनों को थाने भेज दिया गया। पुलिस गिरफ्त में आए दोनों आरोपियों में एक का नाम मोहम्मद अशफाक पिता मोहम्मद बशीर और दूसरे का नाम मोहम्मद मुमताज पिता खुशीद बताया जाता है। एक आरोपी नरपतगंज थाना के पथराहा पंचायत के मोती टप्पू वार्ड का निवासी है। इस संबंध में फारबिसगंज थानाध्यक्ष आफताब अहमद ने बताया कि नाबालिग के साथ दुष्कर्म के आरोप में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। इस मामले में पॉक्सो एक्ट के तहत प्राथमिकी दर्ज की गई है। गिरफ्तार दोनों लोगों को न्यायिक हिरासत में भेजा जा रहा है।



सीएम धामी ने पीएम स्वनिधि परिवार के साथ सुना पीएम मोदी के मन की बात कार्यक्रम को

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मन की बात में कहा कि देवभूमि उत्तराखंड की कुछ माताओं और बहनों ने जो पत्र उन्हें लिखे हैं, वो भावुक कर देने वाले हैं। उन्होंने अपने बेटे को, अपने भाई को, खूब सारा आशीर्वाद दिया है। उन्होंने लिखा है कि - 'उन्होंने कभी कल्पना भी नहीं की थी, कि हमारी सांस्कृतिक धरोहर रहा 'भोजपत्र', उनकी आजीविका का साधन, बन सकता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि उन्हें यह पत्र चमोली जिले की नीती-माण्डा घाटी की महिलाओं ने लिखा है। ये वो महिलाएं हैं, जिन्होंने पिछले साल अक्टूबर में उन्हें भोजपत्र पर एक अनूठी कलाकृति भेंट की थी। यह उपहार पाकर वे बहुत अभिभूत हो गये। हमारे यहाँ प्राचीन काल से हमारे शास्त्र और ग्रंथ, इन्हीं भोजपत्रों पर सहेजे जाते रहे हैं। महाभारत भी इसी भोजपत्र पर लिखा गया था। आज, देवभूमि की ये महिलाएं, इस भोजपत्र से, बेहद ही सुंदर-सुंदर कलाकृतियाँ और स्मृति चिन्ह बना रही हैं। माण्डा गाँव की यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री ने उनके इस अभिनव प्रयास की सराहना की थी। उन्होंने देवभूमि आने वाले पर्यटकों से अपील की थी, कि वो, यात्रा के दौरान ज्यादा से ज्यादा स्थानीय उत्पाद खरीदें। इसका बहुत असर हुआ है। आज, भोजपत्र के उत्पादों को यहाँ



आने वाले तीर्थयात्री काफी पसंद कर रहे हैं और इसे अच्छे दामों पर खरीद भी रहे हैं। भोजपत्र की यह प्राचीन विरासत, उत्तराखंड की महिलाओं के जीवन में खुशहाली के नए-नए रंग भर रही है। प्रधानमंत्री ने कहा कि उन्हें यह जानकर भी खुशी हुई है कि भोजपत्र से नए-नए उत्पाद बनाने के लिए राज्य सरकार, महिलाओं को प्रशिक्षण भी दे रही है। राज्य सरकार ने भोजपत्र की दुर्लभ प्रजातियों को संरक्षित करने के लिए भी अभियान शुरू किया है। जिन क्षेत्रों को कभी देश का आखिरी छोर माना गया था, उन्हें अब, देश का प्रथम गाँव मानकर विकास हो रहा है। ये प्रयास अपनी परंपरा और संस्कृति को संजोने के साथ आर्थिक तरक्की का भी जरिया बन रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री जी के

मन की बात कार्यक्रम के माध्यम से समाज के विभिन्न क्षेत्रों में सराहनीय कार्य करने के लिए लोगों को प्रेरणा मिलती है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में राज्य सरकार स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के साथ ही उनकी ब्रांडिंग, पैकेजिंग और मार्केटिंग की अच्छी व्यवस्थाओं के साथ ही विभिन्न क्षेत्रों में स्थानीय लोगों को प्रशिक्षण भी दे रही है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी ने पिछले साल अक्टूबर में माण्डा से देशभर के श्रद्धालुओं से अपील की थी कि अपनी धार्मिक यात्रा का 05 प्रतिशत खर्चा स्थानीय उत्पादों पर जरूर करें। इससे स्थानीय स्तर पर लोगों की आजीविका में तेजी से वृद्धि हो रही है और स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा मिल रहा है।

अलग-अलग सड़क दुर्घटना में दो की मौत

हमारे संवाददाता

रुद्रपुर। शनिवार की रात अलग-अलग सड़क दुर्घटनाओं में दो लोगों की मौत हो गई। वहीं एक गंभीर रूप से घायल हो गया। सुभाष कालौनी निवासी याकूब अपने दोस्त मनोज के साथ हल्द्वानी से कार से गया था। वह दोस्त के साथ शनिवार की रात करीब 11 बजे रुद्रपुर वापस आ रहा था। कार उसका दोस्त मनोज चला रहा था। पारले चौक के पास कार सड़क पर खड़े ट्रक में घुस गई। जब तक दोनों घायलों को कार से निकाला जाता, तब तक याकूब ने दम तोड़ दिया था, जबकि घायल मनोज को उपचार के लिए जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया।

दूसरा हादसा जाफरपुर के पास हुआ। मृतक याकूब आवास-विकास में सैलून चलाता था। गदरपुर निवासी शुभम् शर्मा साढ़े दस बजे करीब बाइक से अपने घर जा रहा था, जब वह जाफरपुर के पास पहुंचा तो पीछे से ट्रक चालक ने टक्कर मार दी। इसमें बाइक सवार गंभीर रूप से घायल हो गया।

घायल को उपचार के लिए जिला अस्पताल लाया गया, जहां उसकी मौत हो गई। चालक टक्कर मारने के बाद ट्रक लेकर भाग गया, जो इंदिरा चौक के पास ट्रक छोड़कर फरार हो गया। पुलिस ने ट्रक को कब्जे में ले लिया है। पुलिस ने दोनों शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

पुलिस ने गोली चलाकर पकड़ा अंतर्राज्यीय वाहन चोर गिरोह का सदस्य, थार बरामद

संवाददाता

हरिद्वार। गोलियां चलाते हुए 48 घंटे के भीतर अंतर्राज्यीय वाहन चोर गिरोह के एक सदस्य को पुलिस ने चुराया गया थार सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी चौपहिया वाहन चुराने का एक्सपर्ट हैं। जिस पर राजस्थान सहित अन्य राज्यों में 51 मुकदमे दर्ज हैं। एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार सिंह द्वारा प्रेस वार्ता कर बताया गया कि बीती 28 जुलाई को अंतमलपुर बोंगला निवासी मनीष कुमार के घर के बाहर खड़ी उनका थार वाहन अज्ञात चोरों द्वारा चुरा लिया गया था। पीड़ित की तहरीर पर बाहदराबाद पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी थी। मामले में पुलिस चोरों का सीसीटीवी फुटेज के आधार पर पीछा कर रही थी जो कि हरियाणा पहुंच गये थे। बताया कि पलवल से करमन टोल प्लाजा की ओर जाते हुए वादी मनीष कुमार ने जब तस्दीक किया कि आगे चल रही काले रंग की थार उसी की है। तो पुलिस ने सही स्थान देखकर अपना निजी वाहन थार गाड़ी के ठीक सामने लगा दिया। थार रोकने के इस प्रयास पर आरोपी ने तेजी के साथ वाहन (थार) को बैक लेकर भागने का प्रयास किया लेकिन पुलिस की त्वरित कार्रवाई के कारण अन्य कोई रास्ता न होने के चलते आरोपी बहुत तेजी से थार को लेकर भागने लगे। जिस पर अंतिम विकल्प के तौर पर पुलिस ने कुछ राउंड फायर

कर थार के टायर को पंचर कर दिया और आरोपी को वाहन सहित पकड़ लिया।

पड़ताल करने पर जानकारी मिली कि आरोपी रतन पुत्र बतु सिंह निवासी राजस्थान अपनी टीम के साथ मिलकर वाहनों के पूरे लॉक सिस्टम को ही बदलकर नया लॉक सैट कर नई चाबी की मदद से गाड़ी चोरी कर लेता था और फर्जी नम्बर प्लेट लगाकर भारत के अन्य राज्यों में बेच देता था। हालांकि इस दौरान उसका एक साथी फरार होने में सफल रहा जिसकी तलाश जारी है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।