रविवार
10 सितम्बर 2023

पृष्ठ 3

ग्रीन टी से होने वाले फायदे और नुकसान

पृष्ठ 5

आमिर खान पर्दे पर वापसी को तैयार

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 213
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

कुल की प्रतिष्ठा भी विनम्रता और सदव्यवहार से होती है, हेकड़ी और रुआब दिखाने से नहीं।

— प्रेमचंद

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

युवती की हत्या कर शव जंगल में फेंका

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात युवती की हत्या कर शव जंगल में फेंक दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर उसकी शिनाख्त कराने का प्रयास किया लेकिन समाचार लिखे जाने तक शव की शिनाख्त नहीं हो पायी थी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रात: रायपुर थाना पुलिस को सूचना मिली कि गांव सोडा सरोली के पास सिरवाल गढ में जंगल में एक युवती का शव पडा हुआ है। शव की सूचना मिलते ही पुलिस विभाग में हडकम्प मच गया। आनन फानन में सीओ रायपुर अभिनव चौधरी, एसओ रायपुर कुंदन राम मौके पर पहुंचे तो देखा कि जंगल से निकलने वाले पानी के स्रोत में ओंधे मुंह एक युवती का शव पडा हुआ था तथा मृतका के सिर व माथे पर चोट के निशान थे। मृतका ने फराक पहनी हुई थी।

पुलिस ने आसपास के लोगों से शव की शिनाख्त कराने का प्रयास किया लेकिन शिनाख्त नहीं हो सकी। मृतका की उम्र 25 से 30 वर्ष के बीच की लग रही थी। क्षेत्रवासियों के अनुसार क्षेत्र में रात्रि 11 बजे तक लोग चलते रहते हैं। सम्भावना व्यक्त की जा रही है कि मृतक की हत्या कर रात्रि 11 बजे के बाद ही शव को यहां पर फैंका गया है। पुलिस के अनुसार जहां पर युवती का शव पडा था वहां तक ही कोई चार पहिया वाहन जा सकता था उसके बाद कच्चा मार्ग शुरू हो जाता है। पुलिस का भी मानना है कि युवती की हत्या कहीं अन्य स्थान पर कर शव को यहां फैंका गया है। पुलिस ने क्षेत्र में लगे सीसीटीवी कैमरों को भी खंगालना शुरू कर दिया है जिससे किसी संदिग्ध वाहन दिखायी दे और कोई सुराग मिल सके। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस के अनुसार पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद ही हत्या कैसे की गयी इसका खुलासा होगा।

पुलिस ने शव की शिनाख्त कराने का प्रयास शुरू कर दिया तथा स्पा सेंटरों में काम करने वाली युवतियों से भी युवती का मिलान करने का प्रयास किया जायेगा। क्षेत्रवासियों के अनुसार युवती के पहनावे व शक्ल सूरत से वह पहाडी मूल की नहीं लग रही है।

पहाड़ पर झमाझम बारिश, मुश्किल में जान

❑बदरीनाथ हाईवे बंद यात्री फंसे

विशेष संवाददाता

देहरादून। मौसम विभाग की भविष्यवाणी के अनुरूप राज्य में एक बार फिर मौसम का मिजाज बदला हुआ है। बीती रात से राज्य के कई जिलों में झमाझम बारिश हो रही है जिसकी चलते कई प्रमुख सड़कों के बंद होने की खबर है तथा किसानों की फसलों को भी भारी नुकसान पहुंचा है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चमोली में बीती रात से हो रही बारिश के कारण बदरीनाथ हाईवे पर पागल नाले के पास पहाड़ से मलवा आने से यातायात पूरी तरह से बंद हो गया है तथा दोनों तरफ बड़ी संख्या में यात्री फंसे हुए हैं। वही बद्रीनाथ क्षेत्र में इस बारिश के साथ पहली बर्फबारी होने की भी खबर है। नारायण पर्वत के साथ-साथ ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी हो रही है। बारिश के कारण ग्रामीण क्षेत्र की कई सडके बंद हो गई है जिससे लोगों को भारी परेशानी हो रही है। उधर दगड़ी के पास पहाड़ से पत्थर गिर रहे हैं जो लोगों के लिए बड़ा खतरा बने हुए हैं। आज एक वाहन बड़े पत्थर की चपेट में आने से बाल बाल बच गया।

उधर बीती रात से नैनीताल भीमताल और हल्द्वानी में भी झमाझम बारिश से जन जीवन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। हल्द्वानी में शेर नाले में आए तूफान में एक 108 एंबुलेंस फस गई जो एक गर्भवती महिला को अस्पताल ले जा रही थी। इसकी सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची प्रशासन की टीम ने डेढ़ घंटे चले रेस्क्यू के बाद उसे सुरक्षित बाहर निकाला इस आपदा के बीच ही महिला ने सड़क पर ही एक बच्चे को जन्म दिया। हालांकि मां और बच्चा सुरक्षित बच गए हैं और उन्हें दूसरी एंबुलेंस से अस्पताल भेज दिया गया है। पौड़ी से मिले समाचार के अनुसार यहां भी सुबह से बारिश का दौर जारी है वहीं रुद्रप्रयाग क्षेत्र में भी भारी बारिश के कारण केदारनाथ मार्ग पर कई स्थानों पर मलवा आने से चार धाम यात्रियों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। टनकपुर-पिथौरागढ़ हाईवे पर भी आज मलवा आने से मार्ग बंद हो गया था लेकिन उसे अब खोल दिया गया

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

2024 में जी20 की मेजबानी करेगा ब्राजील

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को ब्राजील के राष्ट्रपति लुइज इनासियो लूला डी सिल्वा को जी20 समूह की अध्यक्षता हस्तांतरित करते हुए पारंपरिक गैवल (एक प्रकार का हथौड़ा) सौंपा। इस मौके पर लूला डी सिल्वा ने उभरती हुई अर्थव्यवस्थाओं के हितों से जुड़े मुद्दों को आवाज देने के लिए भारत की सराहना की। जी20 शिखर सम्मेलन के समापन सत्र में मोदी ने ब्राजील को इस समूह की अध्यक्षता के लिए गैवल सौंपा और शुभकामनाएं दीं। ब्राजील आधिकारिक रूप से इस साल एक दिसंबर को जी20 समूह के अध्यक्ष का कार्यभार संभालेगा। लूला डी सिल्वा ने इस अवसर पर प्रधानमंत्री मोदी को बधाई दी और उभरती अर्थव्यवस्थाओं के हितों से जुड़े मुद्दों को आवाज देने के भारत के प्रयासों के लिए उसका आभार जताया। लूला डी सिल्वा ने सामाजिक समावेशन, भूख के खिलाफ लड़ाई, ऊर्जा परिवर्तन और सतत विकास को जी20 की प्राथमिकताओं के रूप में सूचीबद्ध किया। उन्होंने कहा कि संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद को अपनी राजनीतिक ताकत बरकरार रखने के लिए स्थायी और गैर-स्थायी सदस्यों के रूप में नये विकासशील देशों की आवश्यकता है।

चाचा ने की एक साल के मासूम भतीजे की हत्या, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

सोनीपत। एक साल के मासूम भतीजे के रोने से गुस्साये चाचा ने उसकी हत्या कर शव को खेत में फेंक दिया। सूचना मिलने पर पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए शव को कब्जे में लेकर आरोपी चाचा को गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार

मामला सोनीपत के सदर थाना क्षेत्र का है। जिले के बड़ौता गांव में खेत में एक साल के मासूम का शव संदिग्ध परिस्थितियों में मिला। बिहार के मोतीहारी की रहने वाली सपना ने सदर थाना पुलिस को बताया कि मेरे माता-पिता बचपन में ही गुजर गए थे। इसके बाद वह अपने मामा के पास रहने लगी। बताया कि मामा ने उसकी शादी यूपी के

दुधायु के राहुल से करा दी। पति राहुल उससे हमेशा मारपीट करता रहता था। उसे राहुल से चार बच्चे पैदा हुए। जिनमें दो लड़की 5 साल की चांदनी, तीन साल की शबनम, दो साल का बेटा कृष्णा और एक साल का बेटा छोटू था। बताया कि छह माह पहले वह अपने पति राहुल के साथ रहने के लिए लुधियाना (पंजाब) आ गई थी। राहुल मजदूरी करता था जो उसे छोड़कर अपनी भाभी के साथ रहने लग गया। कुछ दिन वह अपने बच्चों के साथ किराए वाले घर में रही फिर और लुधियाना रेलवे स्टेशन पर बच्चों के साथ भीख मांगकर जीवन यापन करने लगी।

बताया कि करीब दो माह पहले लुधियाना रेलवे स्टेशन पर एक औरत से उसने खाना मांगा। उस औरत ने कहा कि मेरी लड़की का लड़का विक्की निवासी गांव बड़ौता अविवाहित है। वह उससे शादी करवा देगी। सपना अपने चारों बच्चों के साथ बड़ौता आई और विक्की से शादी कर ली। विक्की का छोटा भाई पवन अविवाहित था। सपना ने बताया कि पति विक्की के छोटे भाई पवन से उसके अवैध संबंध हो गए।

सपना ने बताया कि उसका एक साल बेटा जब भी रोता था तो पवन को

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

थाने में तमंचे से फायर करने वाले सिपाही सहित दो निलम्बित

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी दिलीप सिंह कुंवर ने थाने में तमंचे से फायर करने वाले सिपाही व डयूटी पर लापरवाही बरतने वाले दोनों को निलम्बित कर दिया है।

आज यहां पुलिस उपमहानिरीक्षक/ वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक दिलीप सिंह कुंवर के द्वारा थाना रायवाला में नियुक्त कांस्टेबल आशीष कुमार द्वारा देशी तमंचे से आकस्मिक (एक्सीडेंटल) फायर करने पर तत्काल उक्त आरक्षी के विरुद्ध थाना रायवाला पर धारा 25 आर्म्स एक्ट का मुकदमा पंजीकृत कराते हुए तत्काल निलंबित किया गया , इसके अतिरिक्त थाना रायवाला में ही नियुक्त कांस्टेबल सुनील कुमार को ड्यूटी के दौरान अनुशासनहीनता करने पर तत्काल प्रभाव से निलंबित किया गया।

एक्टिवा की टक्कर से मोटरसाईकिल सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। एक्टिवा की टक्कर से मोटरसाईकिल सवार व बच्चे घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बुल्लावाला निवासी पूर्णिमा ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति ज्ञानेन्द्र अपने बच्चों पीयूष व दिव्याशी को अपनी मोटरसाईकिल से घर की तरफ आ रहे थे। जब वह चांदमारी के पास पहुंचे तो सामने से आ रहे एक्टिवा सवार ने उनकी मोटरसाईकिल को टक्कर मार दी जिससे उसके पति व बच्चे गम्भीर रूप से घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर में घुसकर मारपीट करने पर चार के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार फतेहपुर धर्मावाला निवासी सचिन कुमार ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि हरर्बटपुर निवासी गौरव, वैभव, आंचल, व कमलेश उसके घर में घुस आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। शोर सुनकर जब आसपास के लोग उसको बचाने आये तो वह उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पीपल के पेड काटने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। बगैर अनुमति के पीपल के दो पेड काटने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बेलावाला बदमावाला निवासी समरजीत सिंह ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि विकासनगर निवासी सौरभ अग्रवाल ने बगैर अनुमति के दो पीपल के पेड काट दिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट कर जाति सूचक शब्दों का प्रयोग करने पर दो पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जाति सूचक शब्दों का प्रयोग करने पर पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर निवासी व्यक्ति ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कन्हैया विहार निवासी रियाज चौहान पुत्र अब्दुल सत्तार व देवबंद निवासी शमशाद ने उसको रोककर उसके साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करते हुए जाति सूचक शब्दों का प्रयोग किया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

उप नो हरिभिः सुतं याहि मदानां पते।
उप नो हरिभिः सुतम्।।

(ऋग्वेद ८-९३-३१)

हे हर्ष और सुखों के स्वामी परमात्मा ! हमने जो अपनी उपासना का सोमरस आपके लिए तैयार किया है उसे हमारे कल्याण के लिए सेवन कीजिए। हमारे अज्ञानता के अंधकार को दूर कीजिए। हमारे मन और इंद्रियों को स्थिर और सबल बनाइए।

गोरखा राइफल्स के पूर्व सैनिकों ने मनाया फिल्लोरा दिवस

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। फिल्लोरा युद्ध में दुश्मन के हौसले पस्त करने वाली ५/९ गोरखा राइफल्स के पूर्व सैनिकों ने आज रविवार को फिल्लोरा दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया। साहस और बलिदान की दास्तां फिर एक बार जुबां पर थी। इस अवसर पर अपने सुख-दुख साझा किए और जो बिछड़ गए हैं, उन्हें याद किया। ५/९ गोरखा राइफल्स कान्छी पल्टन (फिल्लौरा) के पूर्व सैनिकों ने गोखाली सुधार सभा के परिसर में फिल्लौरा के वीर नारिओं के साथ अध्यक्ष आनरेरी कप्तान भरत सिंह थापा की अध्यक्षता में फिल्लौरा के वीर सैनिकों जो युद्ध में शहीद हुए थे के लिए दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि अर्पित किये। ५/९ गोरखा राइफल्स कान्छी पल्टन का जन्म १ जनवरी १९६३ में बीरपुर देहरादून में हुआ था। नए यूनिट के रेजिंग के तुरंत बाद सन १९६५ के भारत पाक युद्ध में नवी गोरखा के कान्छी पल्टन को भी युद्ध में भाग लेने का अवसर प्राप्त हुआ। युद्ध में पाकिस्तान के सियालकोट सेक्टर में पल्टन को दुश्मनों के साथ लोहा लेने का मौका मिला। ६ दिनों तक चले इस युद्ध में यूनिट ने दुश्मनों से लोहा लेते हुए उनके १६ टैंक और २६ थीटन को ध रासाई किया और उनको भारी नुकसान पहुंचाया साथ ही ११ सितम्बर १९६५ के दिन फिल्लौरा पुलिस स्टेशन सहित फिल्लौरा के ऊपर कब्जा किया। इस युद्ध में दुर्भाग्यवश यूनिट के ३० जवान वीरगती को प्राप्त हुए और ४६ जवान घायल हुए। जिससे उनका नाम स्वर्णिम

अक्षरों में लिखा गया। पलटन के इस साहस और वीरता के लिए भारत सरकार द्वारा नवी गोरखा राइफल्स के पांचवी बटालियन कान्छी पलल्टन को फिल्लौरा बेटल हॉनर से सम्मानित किया गया। पल्टन के स्वर्णिम दिवस को मनाने के लिए फिल्लौरा परिवार हर वर्ष एकत्रित लेकर अपने पल्टन का फिल्लौरा बैटल हॉनर डे को बड़े हर्षोउल्लाष से मनाते हैं।

कार्यक्रम का आरंम अध्यक्ष द्वारा सम्बोधन भाषण से किया गया, एवं इसके बाद स्वतंत्रता सैनानी शहीद मेजर दुर्गा मल्ल के परपौत्र मेजर राजेंद्र मल्ल ठाकुर को समृति चिन्ह स्वरुप बटालियन का एक मोगेंटो देकर सम्मानित किया गया। उसके पश्चात फिल्लौरा पल्टन के स्व. भगवान सिंह थापा, स्व. सूबेदार जगत बहादुर अधिकारी, स्व. सूबेदार विनोद कुमार खत्री की पत्नियों को स्मृतिचिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम में फिल्लौरा योद्धा सुबेदार हरी सिंह खत्री, सुबेदार गोपाल सिंह थापा, आनरेरी लेफ्टिनेंट हेल बहादुर कार्की, आनरेरी नायब सूबेदार देवेंदर छेत्री मौजूद रहें।

संस्कृति कला केंद्र द्वार मनोरंजन एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। इस कार्यक्रम में उपस्थित ब्रिगेडियर अमित कुमार चटर्जी, सेना मेडल कर्नल संजय खत्री, मेजर राजेंद्र मोहन ठाकुर, समस्त अफसर साहेबान एवं अध्यक्ष भरतसिंह थापा, उपाध्यक्ष तिलक मिंह ठकुरी, कोषाध्यक्ष संजय पुन, लेखपाल प्रदीप कुमार छेत्री, कार्यकर्ता राकेश कुमार थापा, संजय घले, दिल बहादुर खत्री, कमल बल्लदुर छेत्री, कर्ण बहादुर रोका, ओम बहादुर, सेनापति सावन, दुर्गा बहादुर, सुरेश बहुगुणा, दिनेश छेत्री एवं समस्त फिल्लौरा के जवान और उनके परिवार उपस्थित रहे।

भेदभाव बढ़ा देगी बायोमेट्रिक्स!

कामायनी बाली महाबल

डिजिटल बायोमीट्रिक तकनीकें मध्यम एवं आधुनिक बायोमीट्रिक्स पर निर्भर करती हैं, जो लोगों को नस्ल और लैंगिक आधार पर तेजी से श्रेणियों विभक्त करती है।

इसलिए डिजिटल बायोमीट्रिक तकनीकें नस्लीय और लैंगिक आधार पर लोगों की जानकारियों को संग्रहित करेंगी जिन्हें लिंग-आधारित हिंसा के तौर श्रेणीकृत किया जा सकता है। आधार, जो बायोमीट्रिक तकनीक है, को पहचान तकनीक का नया नाम दिया जाना चाहिए। यह असमानता को जारी रखने वाली तकनीक है। आधार पहचानों की जैविक प्रकृति संबंधी पुरानी और दोषपूर्ण धारणाओं पर आधारित है, जो असमानता की मौजूदा अवस्थाओं का सिलसिला जमाए रखती है।

बायोमीट्रिक उद्योग की लाभप्रदता बढ़ाने की गरज से बायोमीट्रिक्स तकनीकों को नया लक्ष्य-कल्याण योजनाओं के हितग्राही-मिला। कल्याण क्षेत्र में बायोमीट्रिक्स के प्रवेश का बुनियादी फायदा अच्छे से नियोजित वह लक्ष्य है, जो इसने क्लाइंट के रूप सरकारों के रूप में पाया है। यह विडम्बना ही तो है कि अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की पूर्व संध्या में श्रीनगर में हजारों की संख्या में आधार कार्ड गलत हाथों में पड़ गए। प्रशासन ने कार्ड छपाए और बाजार में उनका ढेर लगा दिया। ऐसे में शरारती तत्वों को काफी मौका मिल गया कि जितना भर ले जा सकने पाए ले जाएं। अधिकारियों की लापरवाही के चलते लोगों ने महिलाओं की सुरक्षा को लेकर तमाम चिंता-आशंकाएं जतलाई हैं। उन्हें आशंका है कि इन काडरे का दुरुपयोग किया जा सकता है। खासकर सोशल मीडिया पर इनके दुरुपयोग होने का डर है, जो पहले ही इस प्रकार की तमाम शरारतों से अटा पड़ा है। क्या हम नहीं जानते कि इन काडरे पर दी गई जानकारी खासकर फोटो को शरारतन सोशल मीडिया पर चस्पा किया जा सकता है।

इसी प्रकार हम सभी जानते हैं कि घरेलू कामगारों, खेतिहर मजदूरों और मजदूरों के रूप में कौन काम करते हैं। वे सभी महिलाएं होती हैं। हमें पता है कि आधार प्रक्रिया खासा समय लेने वाली पंजीकरण प्रक्रिया है, और इसे आधे-अधूरे तरीके से क्रियान्वित किया गया तो ये तमाम लोग इसकी परिधि से बाहर रह सकते हैं क्योंकि समय उनके लिए एक बेशकीमती संसाधन है, और एक दिन का भी अवकाश यानी एक दिहाड़ी से वंचित रह जाना भी उनके लिए वहनीय नहीं है। ये वे महिलाएं हैं जो स्व-रोजगार में जुटी हैं, घरेलू नौकर हैं, छोटे बच्चों की परवरिश और वृद्ध परिजनों की देखभाल भी करती हैं, अपने परिवारों की अेकली कमाऊ सदस्य हैं, और इनमें वे महिलाएं भी शामिल हैं, जो फैक्ट्रियों में पालियों में कार्य करती हैं। विडम्बना यह है कि ये ही समूह हैं जो ज्यादातर योजनाओं के लाभ लेने से वंचित रह जाते हैं, और इन्हीं के हालात बेहतर बनाने की आधार से अपेक्षा की जा रही है।

लाखों महिलाएं खेती, निर्माण क्षेत्र में मजदूरों और अन्य श्रमसाध्य कायरे में संलग्न हैं। जीवन भर के कड़े श्रम के कारण उनकी उंगलियां क्षतिग्रस्त हो चुकी होती हैं और तकनीकी रूप से इस स्थिति को 'कम गुणवत्ता' वाली उंगलियां पुकारा जाता है। संक्षेप में कहें तो अभी इन्हीं लोगों को सरकार के रिकॉर्ड और कल्याणकारी योजनाओं की जद से बाहर रहना पड़ रहा है।

सरकार के सब्रे ही बताते हैं कि महिलाएं तेजी से कार्य अवसरों से वंचित हो रही हैं। और जो कायरे में जुटी भी हैं, उन्हें बेहद शोषणकारी और असुरक्षित स्थितियों में बेहद कम पगार पर काम करना पड़ रहा है। ज्यादा से ज्यादा महिलाएं न के बराबर पगारे वाले छोटे-मोटे काम या घरेलू नौकरानियों के रूप में काम करने को विवश हैं, जहां उनके साथ अमानवीय व्यवहार और यौन शोषण के अनेक मामले सामने प्रायः आते रहते हैं। खेती के मशीनीकरण से खेतिहर कामगारों की संख्या में खासी कमी आ चुकी है। अनेक गरीब महिलाओं को असुरक्षित और शोषणकारी पलायन या मानव व्यापार में धकेला जा रहा है। भारत को समय रहते सतर्क हो जाना होगा। देखना होगा कि बायोमीट्रिक्स तकनीकों के चलते किस प्रकार मानव शरीर 'पारदर्शी कंटेनर' बन गए हैं।

वजन कम करने के लिए भूलकर भी ना अपनाएं ये तरीके

आज संचार के माध्यमों और सोशल मीडिया के द्वारा हर आदमी को पता चलता है कि उसके स्वास्थ्य के लिए कौन सी चीज अच्छी है और कौन सी चीज खराब है। लोग आज अपने स्वास्थ्य को लेकर ज्यादा जागरूक हो गए हैं। अपना वजन कम करने के लिए लोग कई तरह के उपायों को आजमा रहे हैं। सबसे ज्यादा मुश्किल होता है पेट की चर्बी को कम करना। शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए लोग किसी भी तरह के उपायों को अपनाकर अपना वजन कम करना चाहते हैं, लेकिन शायद यह बात मालूम ना हो कि वजन कम करने के कुछ उपाय शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकते हैं। आइए जानते हैं कि किस तरह के उपाय शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं –

सिर्फ जूस से नहीं मिलेगा पर्याप्त प्रोटीन

कई लोग ऐसा सोचते हैं कि सिर्फ दिनभर जूस पीने से उनका वजन कम हो सकता है, लेकिन सच बात तो यह है कि सिर्फ जूस में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन नहीं मिलता है, जितना शरीर के लिए जरूरी है। इससे आपका वेट कम हो सकता है, लेकिन आपको शारीरिक थकान भी महसूस जरूर हो सकती है।

भोजन का त्याग करना सही नहीं

वजन कम करने के लिए अधिकतर खाना ही छोड़ देते हैं और दिनभर भूखे पेट रहते हैं। ऐसा करने से शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और कैलोरी कम नहीं होती है। डॉक्टरों के मुताबिक भूखे रहने से वजन कम करने का विकल्प बिल्कुल गलत है।

फैट फ्री डाइटिंग गलत

वजन कम करने के लिए ज्यादातर लोग बिना वसायुक्त आहार लेते हैं, जिसमें उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषण नहीं मिल पाता है। ऐसा खाना स्वाद रहित तो होता ही है, लेकिन साथ ही उचित पोषण नहीं मिल पाने की वजह से शरीर में थकान हो जाती है, क्योंकि वसा भी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। फैट फ्री डाइट भी वजन कम करने का अच्छा विकल्प नहीं है।

अधिक व्यायाम करना भी गलत

कई लोग वेट कम करने के लिए ज्यादा व्यायाम करते हैं, लेकिन ज्यादा व्यायाम से अधिक भूख लगती है और अधिक भूखे होने के कारण लोग अधिक खाना खाते हैं। ज्यादा व्यायाम करना भी गलत है और कहीं ना कहीं ज्यादा व्यायाम आपके शरीर को भी नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए शरीर की जरूरत के हिसाब से व्यायाम करना चाहिए।

दवाइयां लेने से बचें

कुछ लोग दवाईयों के भरोसे वजन कम करने का प्रयास करते हैं, लेकिन ये सबसे घातक तरीका है। इससे बड़ी समस्या भी पैदा हो सकती है। दवाईयों से कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, इसलिए दवाईयों पर निर्भर होने के बजाए प्राकृतिक रूप से वजन कम करें तो यह शरीर की सुरक्षा के लिए अच्छा होगा।

वजन कम करने के लिए ध्यान देने योग्य बातें–

*जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें अपने डाइट में प्रोटीन और विटामिन युक्त आहार जरूर लेना चाहिए।

पौधों के सुख-सवाल

ज्ञान दत्त पांडे

यह जगह-जगत नर्सरी, मझवां, मिर्जापुर। लगभग बीस-पच्चीस किलोमीटर दूर होगी वाराणसी से। गांव है, पर वहां इतनी सुंदर नर्सरी है कि विश्वास नहीं होता। नेट खंगालने पर नर्सरी का एक फेसबुक पेज भी दिखता है। उसके व्यवस्थापक महोदय वनस्पतियों के चित्र भी प्रस्तुत करते हैं और जानकारी मांगने पर खरीद का विकल्प भी बताते हैं। मेरी पत्नी की घर में उद्यान को सही रूप देने में रुचि है। हमने पिछले कई वर्षों में अपनी पेंशन का ठीकठाक हिस्सा वनस्पतियों पर खर्च कर दिया है। जब अपनी बढ़ती उम्र और अल्पज्ञता के कारण उद्यान सही शेप नहीं ले पाया तो हमने एक माली की तलाश की। सौभाग्य से घर के पास ही रामसेवक जी मिल गये। वे सप्ताह में एक दिन हमारे परिसर को संवारने में वेतन के आधार पर योगदान करते हैं। उनकी मेहनत से घर अरण्य से उद्यानोन्मुख हो गया है।

रामसेवक को इनपुट देने के लिये हमने जगत नर्सरी से कुछ पौधे लेने का निर्णय किया। जगत नर्सरी में हम अब तक दो बार गये हैं। नर्सरी में पौधों को देखना और वहां से पौधे खरीदना मायूस मन को भी प्रसन्न कर देता है। मौर्य जी से बातचीत कर वैसा ही लगा। जो कमी दिखी, वह यह थी कि वे पौधों या गमलों की कीमत के बारे में निर्णय लेने के लिये स्वतन्त्र नहीं थे। एक बार तो गुलदाउदी के पौधे बेचने के बारे में मौर्य जी ने फोन कर अपने मालिक से फोन पर निर्देश भी मांगा।

रामजी मौर्य ने नर्सरी के बाहर तक आकर हमारे पौधे कार में रखवाये। यह भी बताया कि नर्सरी के साइन बोर्ड पर जो फोन नम्बर लिखा है, उसकी बजाय आप दूसरे नम्बर पर मालिक (कोई अखिलेश सिंह) से सम्पर्क कर सकते हैं। बकौल मौर्य, अखिलेश स्वयं अच्छी जानकारी रखते हैं और फूलों की खेती की उपज को वाराणसी के मार्केट में बेचने का व्यवसाय भी करते हैं। मुझे समझ नहीं आया कि अखिलेश जी का मुख्य उद्यम खेती है, फूलों की खेती है, नर्सरी का प्रबंधन है या वाराणसी का फूल व्यवसाय है। जगत नर्सरी की ट्रिप ने मुझे और मेरी पत्नी को प्रसन्नता तो दी, पर कई सवाल अनुत्तरित ही रह गये। बहरहाल, मानसून के मौसम में नर्सरी होकर आना एक सुखद अनुभव है।

ग्रीन टी से होने वाले फायदे और नुकसान

सेहत के लिए फायदेमंद चीजों में सबसे ज्यादा पॉपुलर अगर हाल में कुछ हुआ है तो वह है ग्रीन टी। ग्रीन टी की तमाम खूबियां हैं, लेकिन कुछ खामियां भी हैं। एक्सपर्ट्स से ग्रीन टी पर देने राय लेकर आईं प्रियंका सिंह इस पर पूरी जानकारी दे रही हैं।

सीटीसी (कट, टीयर एंड कर्ल)

यह अलग-अलग ब्रैंड्स के तहत बिकने वाली चाय है जो आमतौर पर घर, रेस्तरां और होटल आदि में इस्तेमाल की जाती है। इसे तैयार करने में आमतौर पर चाय की बड़ी और गहरी हरी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है। इन्हें सुखाकर दानों का रूप दिया जाता है। इस प्रोसेस के दौरान कुछ चीजें डाल कर चाय का टेस्ट बेहतर किया जाता है और इसकी महक भी बढ़ाई जाती है। लेकिन इससे यह ज्यादा नेचरल नहीं रहती और न ही हेल्थ के लिए ज्यादा फायदेमंद।

ग्रीन टी (नेचरल टी)

यह चाय की नरम पत्तियों से बनती हैं। यह चाय बेहद गुणकारी है। इसे प्रोसेस नहीं किया जाता। इसे पत्तियों को सुखाकर तैयार किया जाता है। वैसे, सीधे पत्तियों को तोड़कर भी चाय बना सकते हैं। इसमें एंटी-ऑक्सिडेंट सबसे ज्यादा होते हैं। ग्रीन टी काफी फायदेमंद होती है, खासकर अगर बिना दूध और चीनी की पी जाए। इसमें कैलरी भी नहीं होती। वैसे, ग्रीन टी से ही हर्बल और ऑर्गेनिक टी आदि तैयार की जाती हैं। इस रूप में ग्रीन टी सेहत के लिए और भी फायदेमंद हो जाती है।

ग्रीन टी तरह-तरह की होती है...

ऑर्गेनिक टी: जिस चाय के पौधों में पेस्टिसाइड और केमिकल फर्टिलाइजर आदि नहीं डाले जाते, उनसे तैयार चाय को ऑर्गेनिक टी कहा जाता है। यह सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद है। ऑर्गेनिक टी अलग-अलग फ्लेवर में भी मिलती है।

वाइट टी: यह सबसे कम प्रोसेस्ड टी है। कुछ दिनों की कोमल पत्तियों से इसे तैयार किया जाता है। इसका स्वाद हल्का मीठा और काफी अच्छा होता है। इसमें कैफीन सबसे कम और एंटी-ऑक्सिडेंट सबसे ज्यादा होते हैं। इसके एक कप में सिर्फ 15 एमजी कैफीन होता है, जबकि ब्लैक टी के एक कप में 40 एमजी और ग्रीन टी में 20 एमजी कैफीन होता है।

हर्बल टी: ग्रीन टी में कुछ जड़ी-बूटियां मसलन तुलसी, अदरक, अश्वगंधा, इलायची, दालचीनी आदि मिला देते हैं तो हर्बल टी तैयार होती है। इसमें कोई एक या तीन-चार हर्ब मिलाकर भी डाल सकते हैं। यह सर्दी-खांसी में काफी फायदेमंद होती है, इसलिए दवा की तरह भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसमें जैसमिन, पेपरमिंट, चैमिमाइल, फ्लोरल जैसी कई वैरायटी आती हैं। हालांकि सभी तरह की हर्बल टी पर पूरा भरोसा भी नहीं किया जा सकता क्योंकि यह पता करना काफी मुश्किल है कि उसमें कौन-सी हर्ब्स (जड़ी-बूटियां) इस्तेमाल की गई हैं और उनकी चॉलिटी कैसी है।

आजकल स्ट्रेस रीलिविंग (तनाव कम करनेवाली), रिजूविनेटिंग (स्फूर्तिदायक) और स्लिमिंग टी (वजन कम करनेवाली) भी खूब चलन में हैं। इनमें कई तरह की जड़ी-बूटियां आदि मिलाई जाती हैं। मसलन ब्राह्मी रिलैक्स करती है तो दालचीनी ताजगी देती है और तुलसी हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करती है। इसी तरह स्लिमिंग टी में वजन कम करने वाले तत्व पाए जाते हैं। हालांकि इसके साथ एक्सरसाइज और डाइट कंट्रोल भी जरूरी है।

ग्रीन टी के फायदे

ग्रीन टी में ज्यादा मात्रा में बेस्ट एंटी-ऑक्सिडेंट होते हैं जो बढ़ती उम्र से शरीर के सेल्स को होनेवाले नुकसान को कम करते हैं और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर कई बीमारियों से बचाव करते हैं।

किसी भी तरह की चाय में कैफीन होते हैं जो स्टीमुलेटर होते हैं। इनसे शरीर में फुर्ती का अहसास होता है। कैफीन आपको अलर्ट और स्मार्ट बनाता है। हालांकि कैफीन लिमिट में ही लेना चाहिए।

ग्रीन टी में मौजूद एल-थियेनाइन नामक कंपाउंड दिमाग को ज्यादा अलर्ट, लेकिन शांत रखता है यानी ब्रेन बेहतर काम करता है। ग्रीन टी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। इससे इन्फेक्शन का खतरा कम होता है। कहते हैं ना कि अति किसी भी चीज की बुरी होती है। यह बात ग्रीन टी पर भी लागू होती है। दिन भर में 5 कप से ज्यादा ग्रीन टी पीने पर इसमें मौजूद कैफीन और टैनिन पेटदर्द, उलटी, कब्ज, सिरदर्द, नींद न आना, बेचैनी, डायरिया, सीने में जलन, चक्कर आना, कानों में झनझनाहट आदि की वजह बन सकते हैं। ग्रीन टी ज्यादा पीने से ये नुकसान भी हो सकते हैं।

ग्रीन टी में मौजूद टैनिन पेट दर्द या कब्ज की वजह बन सकता है। जिन लोगों के पेट में अल्सर हो या एसिडिटी की दिक्कत ज्यादा रहती हो उन्हें ग्रीन टी ज्यादा नहीं पीनी चाहिए। ग्रीन टी ज्यादा पीने से खाने में मौजूद आयरन खासकर नॉन-हीम आयरन शरीर अच्छी तरह अब्जॉर्ब नहीं कर पाता। नॉन-हीम आयरन अंडे, डेयरी प्रॉडक्ट्स के अलावा पौधों (फल-सब्जियों, अनाज, नट्स आदि) में पाया जाता है।

जन्मपत्री दिखाकर ही धारण करें हीरा

ग्रहजन्य पीड़ा से भी मुक्ति दिलाने में हीरा सिद्ध प्रयोग है। यद्यपि ग्रहजन्य पीघ भी हीरा रासायनिक परिवर्तनों के द्वारा ही दूर करता है किन्तु यह पीघ दैविक होती है अतएव इसे दूसरी कोटि में रखा गया है। यदि जन्मपत्री में शुक्र छठे, आठवें या बारहवें अरिष्टकारी हों तो समानुपातिक त्रिकोणीय हीरा धारण करना चाहिए। यदि तृतीय एकादश में अरिष्टकारी हो तो शंक्राकार हीरा धारण करना चाहिए।

यदि शुक्र ग्रह युद्ध में पराजितए पाप पीड़ित हो तो आयताकार किन्तु उत्तल हीरा धारण करने से आशातीत लाभ होता है। यदि शुक्र ग्रहयोग गत, भावसंधि गत होकर अनिष्ट कर रहा होए तो हीरा एक तरफअवतल और दूसरी तरफउभरा हुआ गोल होना चाहिए। इसी प्रकार यदि शुक्र अष्टमेष, द्वादशेष या षष्ठेशयुक्त होकर पीड़ित हो तो इसके लिए निर्धारित रंग का हीरा धारण करना चाहिए। ये विविध प्रकार के हीरे मूल रूप में ही ऐसे मिलते हैं।

ध्यान रहे, वर्तमान समय में प्रचलन के अनुरूप व्यावसायिक तौर पर हीरे को तराशकर सौन्दर्य प्रसाधन के रूप में प्रयुक्त किया जा रहा है। जो हीरा किसी भी औजार से न काटा जा सकेए हाथ में उठाने पर भारी व देखने में हलका महसूस हो, जल में उत्तमए उठी हुई किरणों से तैरता.सा प्रतीत

होए चमक होए बिजलीए अग्नि या इन्द्रधनुषी रंगत वाली झलक दिखती हो तो वह हीरा उत्तम होता है।

इसी प्रकार अशुभ हीरे के लक्षण को भी निम्न प्रकार बताया गया है. हीरे के भीतर काक पद अर्थात कौए के पंजे के समान कई रेखाएँ होंए मक्खी जैसी आकृति होए बाल ;रेशाद्ध होए भीतर मिट्टी या किसी अन्य विजातीय पदार्थ का कण होए पीछे बताए गए कोणों से दुगुने कोण होंए जला हुआ.सा प्रतीत होए मैला लगेए कान्तिहीन ;त्रस्तद्ध व जर्जर लगे तो वह अशुभ होता है। जिस हीरे में बुलबुले होंए कोने टूटे या दरके हुए होंए चपटा होए वासी के फूल के समान लम्बोतरे हों तो उनका मूल्य पूर्वोक्त मूल्य ;प्रभावद्ध से 1.8 भाग कम हो जाता है। अतएव सर्वदा हीरा मूल रूप में शुद्ध ही धारण करना चाहिए। ये विविध स्थानों पर विविध रूप.रंग में मूल रूप में ही प्राप्त होते हैं। तिकोना, कनेर के फूल की रंगत वालाए बाघ की आँखों के समान रंग वाला हीरा अग्नि देव का है। जौ की आकृति वालाए अशोक के फूल के समान रंग वाला हीरा वायु देवता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि हर देवता के लिए पृथक.पृथक रंग एवं आकृति के हीरों को धारण करने के लिए बताया गया है।

तराशे हुए रत्न सौन्दर्य प्रसाधन की सामग्री तो हो सकते हैं बाधा, विघन, अरिष्ट या विकार निवारण के काम नहीं आ सकते हैं।

मित्र वहीं जो जिंदगी संवार दें!

जीवन सदा से ही हर उम्र में संग तलाशता रहा है , अकेलापन रहना कभी नहीं चाहता। बचपन से लेकर अंत समय तक कई आते है, कई चले जाते , इस दौरान कुछ ऐसे मिल जाते जो जिंदगी को संवार देते। जो अपनी पहचान छोड़ जाते। जो दु:ख -सुख में हर क्षण साथ खड़े रहते। जिनका साथ सुखद क्षण का आभास दिलाता, अलगाव मन को व्यथित कर देता। इस तरह के चरित्र वाले बड़े सौभाग्य से मिलते जिनको मिल जाएं, वे धन्य है। इस तरह के चरित्र वाले हीं सच्चे मित्र होते है। सच्चा मित्र आत्मविश्वास को बढ़ाता है। खुशी और सुखद वातावरण पैदा करता है। दु:ख के क्षण में निस्वार्थ भाव से एक पैर पर खड़ा रहता है। इस तरह की मित्रता सदा सलामत रहे, सभी चाहतें है। मित्रता को लेकर चाणक्य नीति भी अगाह करती है कि भूलकर भी ऐसे लोगों से मित्रता नहीं करनी चाहिए जो सामने पड़ने पर प्रशंसा करते है, मृदुल व्यवहार व बातचीत करते है और पीछे से बुराई करते है। काम को बिगाड़ देते है। इस तरह के चरित्र वाले दुश्मन से भी ज्यादा खतरनाक साबित होते है। मित्रता के प्रसंग में एक दूसरे पर विश्वास होना बहुत महत्वपूर्ण माना गया है जहां विश्वास को धोखा मिलता वहीं मित्रता टूट जाती है। चाणक्य कहते है कि कभी भी आंख बंद करके अपने खास मित्र से सेक्रेट बात नहीं बतानी चाहिए वरना मित्रता में दूरी बनने की संभावना बन जाती। मित्रता बराबर वालों की लम्बे समय तक टिकती है। विपरीत स्वभाव वाले में मित्रता कभी संभव ही नहीं यदि किसी कारण मित्रता हो भी गई तो वह टिकाउ नहीं होती। मित्रता में संगत का प्रभाव भी माने रखता है। बुरी संगत वालों से सदैव दूर ही रहना चाहिए। इस तरह के स्वभाव वाले से कभी मित्रता नहीं करनी चाहिए। ऐसे चरित्र वाले भी पास आते जो अपना बनकर धोखा दे जाते, जो मित्र शब्द को कलंकित कर जाते। इस तरह के लोगों से बचकर रहना चाहिए। मित्रता करने में कभी जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। अच्छे तरह से जांच परख कर बेहतर स्वभाव वालों से मित्रता करनी चाहिए। एक बार जिसे सच्चे मन से मित्र बना लिया जाय, उसे निभाना चाहिए। मित्रता की इस कड़ी में आज भी द्वापर युग के कृष्ण सुदामा की अनमोल मैत्री को आदर सहित उदाहरण प्रस्तुत किया जाता जहां बचपन की मित्रता ने राजा रंक के भेद भाव को मिटाते हुये समय आने पर मित्र की काया पलट दी। मित्र वहीं है जो जिंदगी को संवार दे। मित्रता सदैव से ही हितकारी रही है। इसके मूल भाव में सुख , शांति व समृद्धि का निवास है। इस मूल भाव को विश्व पैमाने पर समझा जाना बहुत जरूरी है। यदि इसके मुल भाव को समझकर विश्व के समस्त देश मित्रता को अपना ले तो विनाशकाल अपने आप ही रूक जायेगा। भारत सदैव से ही मैत्री का प्रबल समर्थक रहा है। वह अपने पूर्वजों की तरह सभी से सच्चे मन से मित्रता करना चाहता पर विश्व की कुटनीति इस राह में बाधक है जिससे युद्ध जैसे विनाशक तत्व की उत्पति होती है। इससे बचाव के लिये जरूरी है कि मित्रता के मूलभाव को सभी देश समझें एवं अपने जीवन में उतारें तभी सर्वकल्याण संभव है।

बड़ी सोच की लघुकथाएं

कृष्णलता यादव

आलोच्य कृति 'लोग क्या कहेंगे' डॉ. सरोज गुप्ता का दूसरा लघुकथा संग्रह है। मानव मनोविज्ञान तथा समाज-परिवार को केन्द्र में रखकर लिखी गई हैं इसकी 56 लघुकथाएं। चित्रात्मकता से ओत-प्रोत ये रचनाएं रिश्तों के खोखलेपन, लैंगिक असमानता, सामाजिक विसंगतियों तथा आर्थिक विषमता की खाई को पाटने की वकालत करती हैं, वहीं संस्कार संरक्षण, जड़ों से जुड़ाव, धन के सदुपयोग, स्त्री सुरक्षा व मातृभाषा अपनाने की बात करती लघुकथाएं भी हैं। भगवान की सेवा, एक अच्छी सोच, अपना घर, लोग क्या कहेंगे, नायाब तोहफा, जाको राखे साइयां, मतलब की बात, एक संकल्प, भेद, मुझे कुछ नहीं चाहिए, मदर्स डे आदि रचनाएं सशक्त बन पड़ी हैं। कठिनाई के पल मिल-बांटकर बिता लिए जाएं, तो कहना ही क्या। यह सत्य उजागर हुआ है-'अच्छे संस्कार' रचना में। असली सुन्दरता गुणों में समाहित होती है, न कि दिखावे में का संदेश देती है -आदर्श बहू लघुकथा। बिगड़ैल रचना दर्शाती है कि आदमी सदा बिगड़ैल नहीं होता। उसमें अच्छाई का अंश भी होता है। नहले पर दहला जड़ती चोर कौन? रचना अति मार्मिक है। इसमें समस्या और निदान साथ-साथ गतिमान हैं। आर्थिक रूप से कमजोर व्यक्ति का चारित्रिक पक्ष कितना सबल हो सकता है की मिसाल पेश करती है 'रक्षाबंधन' नामक आदर्शवादी लघुकथा। कटु यथार्थ से रूबरू करवाना हर किसी के बूते की बात नहीं, लेखिका ने यह कर दिखाया है-'समर्पण' में। गलत नीतियों के प्रति आक्रोश व्यक्त करने में सफल रहीं हैं वे। संग्रह की भाषा नितांत सहज सरल है। कुछ रचनाओं के शीर्षक चयन में सावधानी अपेक्षित थी। अनपढ़ बाई, बेमुरोव्वत, आज के युवा, बस अपनी खुशी, देस परदेस आदि में अंतिम पैरा/वाक्य नहीं होता तो लघुकथाएं अधिक दमदार बन पड़तीं। सो, तो, ही, भी, के बहुल प्रयोग से बचा जा सकता था। सारत: वैचारिक छिछलेपन से छुटकारा पाकर गहराई में उतरने का भाव सम्पूर्ण कृति में समाया 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

उलझे और रूखे बालों को एक वॉश में बनाएं सिल्की और स्मूद

फ्रिज़ी बाल सभी प्रकार के बालों के लिए सबसे बड़ी समस्याओं में से एक हैं। जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो पहले अपने बालों को सही दिखने के लिए बहुत प्रयास करते हैं। लेकिन केवल 2 मिनट बाद जब आप किसी दुकान की खिड़की पर अपना प्रतिबिंब देखते हैं तो आप देख सकते हैं कि आपके बाल एक चिड़िया का घोंसला हो गए हैं। इसकी वजह फ्रिज़ी बाल होते हैं, और हम में से बहुत सारे लोग हैं, जो इस परेशानी से हर दिन लड़ते हैं और अपने बालों की प्राकृतिक बनावट को दोष देते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है फ्रिज़ी बाल बस थोड़ी ज्यादा देखभाल मांगते हैं और इस समस्या से निपटने के लिए आपको किसी महंगे हेयर प्रोडक्ट्स की जरूरत नहीं है, बल्कि आपकी रसोई में रखे कुछ सामान आपकी मदद कर सकते हैं। तो चलिए हम आपको बताते हैं रूखे और बेजान बालों को चमकदार और मुलायम बनाने के लिए किन-किन सामग्रियों का इस्तेमाल करना होगा।

एप्पल साइडर सिरका घुंघराले बालों के लिए सबसे अधिक घरेलू उपचार में से एक है। एप्पल साइडर सिरका एक प्रकार का सिरका है जो सेब या साइडर से बनाया जाता है। यह पोटेशियम और एसिटिक एसिड से समृद्ध है। एप्पल साइडर विनेगर में मौजूद एसिड फ्रिज़ की मरम्मत करेगा और क्षतिग्रस्तबालों को नया जीवन देगा। अपने बालों को शैम्पू करने के तुरंत बाद, पानी की समान मात्रा में एप्पल साइडर सिरका मिलाएं। इसे हाथों की मदद से बालों में लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

बीयर रूखे और बेजान बालों के लिए बहुत अच्दी है, और इसका उपयोग प्राकृतिक कंडीशनर के रूप में भी किया जाता है। हॉप्स, माल्ट और यीस्ट से तैयार होने के कारण, इसमें कई पौष्टिक पोषक तत्व, विटामिन और खनिज होते हैं जो बालों के लिए बहुत अच्छे हैं। यह सबसे प्रभावी एंटी-फ्रिज़ उपचार में से एक है। अपने बालों को धोने के बाद, इसे बीयर से धोएं और 2-3 मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद, बीयर की गंध को दूर करने के लिए 4-5 बार ठंडे पानी से बालों को धो लें। इससे आपके बाल बाउंसी और शाइनी हो जाएंगे।

बालों के लिए घर पर बने सबसे अच्छे ब्यूटी टिप्स में अंडे शामिल होने चाहिए। अंडे विटामिन डी, विटामिन ई, विटामिन के, विटामिन बी 6, विटामिन ए, कोलेजन, कैल्शियम, फोलेट, फॉस्फोरस और सेलेनियम से भरपूर होते हैं। अंडे सबसे अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन प्रदान करते हैं, हमारी हड्डियों की रक्षा करते हैं और स्वस्थ बालों और नाखूनों को बढ़ावा देते हैं। एक चम्मच बादाम का तेल और एक अंडे की जर्दी मिलाएं। मिश्रण को पूरे बालों में लगाएं। इसे 30 मिनट के लिए छोड़ दें और इसके बाद पानी से धो लें।

एवोकैडो आधारित हेयर मास्क फ्रिज़ी बालों के लिए सबसे प्रसिद्ध हेयर मास्क में से एक है। एवोकैडो विटामिन ई से भरपूर होता है, जो फ्रिज़िनेस को ठीक करने में मदद करता है, और यह त्वचा की कोशिकाओं को ऑक्सीकरण से भी बचाता है। यह ओमेगा 3 फैटी एसिड का एक बड़ा स्रोत है जो घुंघराले और क्षतिग्रस्त बालों को सुधारने में मदद करता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड आवश्यक फैटी एसिड माना जाता है। 1 कप मेयोनेज़ और आधा एवोकैडो से एक पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपनी उंगलियों से अपने बालों पर लगाएं। 30 मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद बालों को शैम्पू करें।

केला विटामिन ए, सी और ई, प्राकृतिक तेलों, कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम, जस्ता और लोहे का एक बड़ा स्रोत है। यह रूखे बेजान बालों को ठीक करने में मदद करता है। यह बालों को चमकदार और मुलायम बनाता है। एक केला, 3 बड़े चम्मच दही, गुलाब जल की कुछ बूंदें और एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। अपने बालों पर हेयर पैक लगाएं। इसे 60 मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

शहद, रूखे और बेजान बालों के लिए सबसे प्रसिद्ध घरेलू उपचारों में से एक है। यह एंटीऑक्सिडेंट से समृद्ध है। शहद घुंघराले और क्षतिग्रस्त बालों के लिए बेहद फायदेमंद है। यह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइज़र और हेयर कंडीशनर के रूप में कार्य करता है, जिससे बाल नरम और शाइनी हो जाते हैं। 4-5 चम्मच दूध के साथ दो बड़े चम्मच शहद मिलाएं। अपनी उंगलियों का उपयोग करके इसे बालों पर लगाएं। 30 मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद बालों को शैम्पू करें।

मेहंदी सूखे और घुंघराले बालों के लिए सबसे उपयोगी हर्बल उपचारों में से एक है। 1 कप चाय की पत्ती के पानी में 3-4 चम्मच मेहंदी पाउडर मिलाएं। थोड़ा दही भी डालें और इन सभी को एक साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। पेस्ट को हेयर मास्क की तरह लगाएं और अधिक से अधिक लाभ के लिए रात भर छोड़ दें। सुबह इसे माइल्ड शैंपू के साथ धो लें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -037

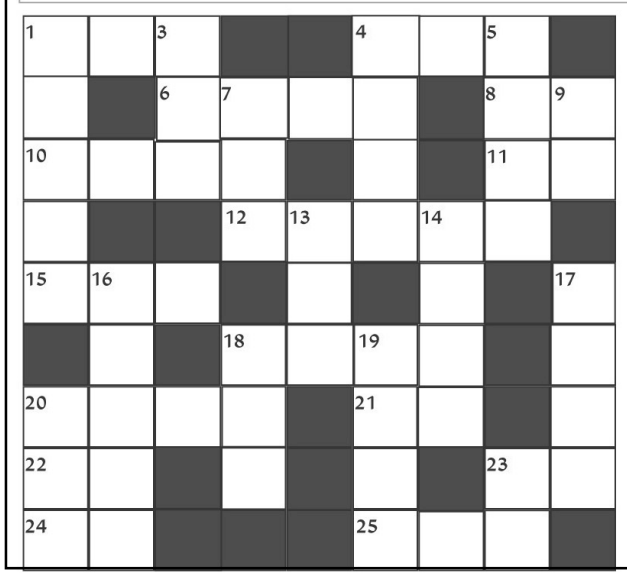
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 36 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

अभिषेक बनर्जी का स्टोलन से फर्स्ट लुक रिलीज, जख्मी दिखे एक्टर

एक्टर अभिषेक बनर्जी की अपकमिंग फिल्म स्टोलन का पहला लुक जारी कर दिया गया है। इसमें एक्टर को घायल दिखाया गया है, उनकी आंख सूजी हुई है और चेहरे पर चोट के निशान हैं।

हाल ही में डेविड फिंचर की द किलर, ब्रैडली कूपर की मेस्ट्रो और सोफिया कोपोला की सच्ची कहानी वाली फिल्म प्रिसिला जैसी प्रभावशाली अंतरराष्ट्रीय विशेषताओं के साथ फिल्म का वेनिस फिल्म फेस्टिवल में स्पेशल प्रीमियर हुआ।

अभिषेक बनर्जी ने कहा, स्टोलन एक्स्ट्रा ऑर्डिनरी फिल्म है और इस पर काम करना अविश्वसनीय रहा है। यह बहुत खास है और वेनिस फिल्म फेस्टिवल में प्रीमियर के दौरान हमारी फिल्म को इतना प्यार मिलने के लिए मैं बहुत आभारी हूं। हमारी फिल्म को जो स्टैंडिंग ओवेशन मिला वह एक अविस्मरणीय क्षण था और एक अभिनेता के रूप में यह सबसे बड़ा पुरस्कार है।

उन्होंने आगे कहा, यहां हम अपने दर्शकों को फिल्म और हममें से प्रत्येक को मिल रहे प्यार के लिए धन्यवाद देने के लिए फर्स्ट लुक का अनावरण कर रहे हैं। एक अभिनेता के रूप में यह मेरी सबसे चुनौतीपूर्ण लेकिन संतुष्टिदायक भूमिकाओं में से एक रही है। भले ही यह भावनात्मक और शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण था, मैं इस अनुभव के हर हिस्से को संजोता हूं।

स्क्रीनिंग के बाद फिल्म को 5 मिनट तक स्टैंडिंग ओवेशन मिली। स्टोलन एक पांच महीने के बच्चे को उसकी मां से अपहरण किए जाने की कहानी बताती है।

स्टोलन में शुभम और मिया मेल्जर भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। और जल्द ही अपनी रिलीज के लिए भारत में दस्तक देगी।

अक्षय कुमार की मिशन रानीगंज का टीजर जारी, 6 अक्टूबर को दर्शकों के बीच आएगी फिल्म

मिशन रानीगंज एक अपकमिंग बॉलीवुड फिल्म है, जोकि सर्वाइवल थ्रिलर है. फिल्म को तिनु सुरेश देसाई ने निर्देशित किया है और पूजा एंटरटेनमेंटने प्रोड्यूस किया है. फिल्म में प्रमुख भूमिका में अक्षय कुमार और परिणीति चोपड़ा दिखाई देंगे. साथ ही फिल्म का मोशन पोस्टर जारी कर दिया गया है जोकि काफी इंटेंस लग रहा है. यह फिल्म 6 अक्टूबर 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी.

मिशन रानीगंज फिल्म का प्रमुख कथा रानीगंज कोलफील्ड में हुए एक वास्तविक घटना पर आधारित है और इसमें अक्षय कुमार प्रमुख भूमिका में हैं, जो कोयला खदान में एक रेस्क्यू ऑपरेशन का हिस्सा बनते हैं. फिल्म की डिटेल्स और मोशन पोस्टर से यह स्पष्ट होता है कि फिल्म एक उत्कृष्ट सर्वाइवल थ्रिलर के रूप में प्रस्तुत की जा रही है, जिसमें दर्दनाक परिस्थितियों में अक्षय कुमार की ब्रेवरी और जीवन की खतरों से भरपूर कहानी दिखाई जाएगी.

अक्षय कुमार के वर्क फ्रंट की बात करें तो वे आखिरी बार ओह माय गॉड के सीक्वल ओएमजी 2 में दिखाई दिए थे. अमित राय द्वारा डायरेक्टेड यह फिल्म हस्थ मैथुन और सेक्स एजुकेशन पर बेस्ड है, जिसे दर्शकों का भरपूर प्यार मिला. साथ ही फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भी लगभग 148.92 करोड़ का कारोबार किया है. फिल्म में अक्षय के अलावा पंकज त्रिपाठी और यामी गौतम भी प्रमुख भूमिकाओं में दिखाई दिए.

लगातार घट रही गदर 2 की दैनिक कमाई, अब जवान से होगा मुकाबला

सनी देओल, अमीषा पटेल और उत्कर्ष शर्मा जैसे सितारों से सजी फिल्म गदर 2 ने अपनी रिलीज के पहले दिन से टिकट खिड?ी पर गदर मचाया हुआ है।22 साल बाद आए गदर के सीक्वल को देखने के लिए दर्शकों की भीड़ उमड़ रही है। फिल्म का सिनेमाघरों में रिलीज का यह चौथा हफ्ता चल रहा है और टिकट खिड?ी पर गदर 2 अपनी पकड़ बनाए हुए है। हालांकि, अब फिल्म की दैनिक कमाई में गिरावट जारी है।

रिपोर्ट के अनुसार, गदर 2 ने रिलीज के 27वें दिन 2.8० करोड़ रुपये का कारोबार किया है। इसी के साथ फिल्म का कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 5०8.97 करोड़ रुपये हो गया है।फिल्म ने दुनियाभर में 65० करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई कर ली है, वहीं भारत में फिल्म ने 5०० करोड़ रुपये की कमाई का आंकड़ा पार कर लिया है।इसमें सिमरत कौर, लव सिन्हा और मनीष वाधवा जैसे कलाकार भी मुख्य भूमिकाओं में नजर आ रहे हैं।

टिकट खिड?ी पर गदर 2 का सामना सामना ओह माय गॉड 2, कुशी और ड्रीम गर्ल 2 से हो रहा है।इसके अलावा शाहरुख खान की जवान ने भी आज (7 सितंबर) को सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटा दिया है।बहरहाल, गदर 2 2००1 में आई फिल्म गदर का सीक्वल है। महज 18 करोड़ रुपये की लागत में बनी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 133 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था।गदर ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर उपलब्ध है।

आमिर खान पर्दे पर वापसी को तैयार

आमिर खान पिछली बार फिल्म लाल सिंह चड्ढा में नजर आए थे। उन्होंने हमेशा की तरह अपनी इस फिल्म के लिए भी जी-तोड़ मेहनत की थी, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर उनकी यह फिल्म पहले ही दिन ढेर हो गई।इसके बाद आमिर ने ऐलान किया कि वह अभिनय से कुछ समय का ब्रेक ले रहे हैं।अब जो खबर आ रही है, उससे उनके प्रशंसक खुशी से झूम उठेंगे।दरअसल, आमिर की अगली फिल्म से जुड़ी जानकारी सामने आई है।

जाने-माने फिल्म समीक्षक तरण आदर्श ने ट्विटर पर आमिर की अगली फिल्म से जुड़ी जानकारी साझा की। उन्होंने ट्वीट किया, आमिर अपने होम प्रोडक्शन के बैनर तले एक फिल्म बनाने जा रहे हैं। इसके लीड हीरो भी वह खुद होंगे। फिलहाल प्री-प्रोडक्शन का काम चल रहा है। फिल्म की शूटिंग अगले साल 2० जनवरी से शुरू होगी।तरण ने रिलीज डेट से पर्दा हटाते हुए लिखा कि यह फिल्म 2० दिसंबर, 2०24 को यानी क्रिसमस के मौके पर रिलीज होगी।

आमिर से जब अभिनय से ब्रेक लेने की वजह पूछी गई थी तो उन्होंने कहा था, बतौर एक्टर जब मैं फिल्म कर रहा होता हूं तो उसमें इतना खो जाता हूं कि कुछ और दिखता ही नहीं है, इसलिए मैंने ब्रेक लिया है।उन्होंने कहा था, मैं 35 सालों से लगातार काम कर रहा हूं। ये मेरे करीबियों के लिए अन्याय है। अब मैं कुछ वक्त अपनों के साथ बिताऊंगा, ताकि मैं जिंदगी का अलग तरीके से अनुभव कर सकूं।

आमिर की पिछली फिल्म लाल सिंह चड्ढा 11 अगस्त, 2०22 को सिनेमाघरों में आई थी। इस फिल्म से आमिर ने 4 साल बाद पर्दे पर वापसी की थी।सोशल मीडिया पर इस फिल्म के बहिष्कार की मांग भी उठी थी।इसका असर फिल्म के प्रदर्शन पर पड़ा। 18० करोड़ रुपये के बजट में बनी इस फिल्म ने महज 129 करोड़ रुपये कमाए।इससे पहले आई आमिर की फिल्म ठग्स ऑफ हिन्दुस्तान भी बॉक्स ऑफिस पर मुंह के बल गिरी थी।

आमिर पिछले काफी समय से फिल्म चैंपियंस को लेकर चर्चा में हैं, जो इसी नाम से आई सफल स्पैनिश कॉमेडी ड्रामा फिल्म का हिंदी रीमेक है।हालांकि, आमिर इस फिल्म में अभिनय नहीं करेंगे, बल्कि वह इसके प्रोडक्शन का काम संभाल रहे हैं।इस फिल्म से अब तक सलमान खान से लेकर रणबीर कपूर तक का नाम जुड़ चुका है। पिछले दिनों खबर आई कि इसके लिए आमिर ने फरहान अख्तर के नाम पर मोहर लगा दी है।

आमिर पहली बार फिल्म लगान से बतौर निर्माता जुड़े थे। हालांकि, बॉलीवुड के कई अभिनेता एक्टिंग के साथ-साथ फिल्म प्रोडक्शन का काम संभाल चुके हैं। इस फेहरिस्त में शाहरुख खान से लेकर सलमान खान, जॉन अब्राहम और अनिल कपूर जैसे कई सितारे शामिल हैं।

सनी सचदेवा टीवी शो जन्नत में आएंगे नजर

अभिनेता सनी सचदेवा, जो आखिरी बार टीवी शो प्यार के साथ वचन धरम पत्नी में दिखाई दिए थे, अब अपकमिंग ड्रामा शो जन्नत के कास्टिंग टीम में शामिल हो गए हैं। जन्नत में हिबा नवाब, क्रुशाल आहूजा और चांदनी शर्मा मुख्य भूमिका में हैं। सनी ने कहा, मैं इस अपकमिंग शो के कलाकारों में शामिल होकर खुश हूं। कोलकाता के प्रसिद्ध निर्माताओं के साथ काम करना सौभाग्य की बात है। मैं कोलकाता की यात्रा कर रहा हूं। मुझे अभी तक कहानी के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है लेकिन मैं निश्चित रूप से नई यात्रा को लेकर उत्साहित हूं। इस शो का निर्माण मैजिक मोमेंट्स प्रोडक्शन हाउस द्वारा किया जाएगा, जो हिंदी टेलीविजन की दुनिया में अपनी शुरुआत करने जा रहे हैं। अपने रोल के बारे में बात करते हुए शेरदिल शेरगिल और नागिन 6 जैसे शो में अभिनय के लिए जाने जाने वाले सनी ने कहा, यह शो एक संयुक्त परिवार के बारे में है। मैं हीरो के भाई का किरदार निभा रहा हूं। यह एक सशक्त और आशाजनक भूमिका है।

कृति खरबंदा और सनी सिंह की फिल्म रिस्की रोमियो का ऐलान

बॉलीवुड के मशहूर निर्देशक अबीर सेनगुप्ता ने अपनी अगली फिल्म रिस्की रोमियो का ऐलान कर दिया है। इस फिल्म में कृति खरबंदा और सनी सिंह की जोड़ी बनी है।फिल्म में कृति और सनी पहले कभी न देखे गए अवतार में नजर आएंगे। यह पहली बार होगा कि दोनों बड़े पर्दे पर साथ नजर आने वाले हैं।हाल ही में फिल्म के निर्माताओं ने रिस्की रोमियो का मोशन पोस्टर भी साझा कर दिया है।

निर्माताओं ने एक शानदार और आकर्षक मोशन पोस्टर के साथ अपनी फिल्म रिस्की रोमियो की घोषणा की।अबीर ने लिखा, और फिल्में बनाने का मेरा सफर अभी जारी है, जैसा कि मैं अपने निर्देशन में बनी अगली फीचर फिल्म रिस्की रोमियो की घोषणा कर रहा हूं। इसमें सनी और कृति जैसे शानदार कलाकार शामिल हैं। मैं इससे अधिक की उम्मीद नहीं कर सकता था।निर्देशक ने बताया कि फिल्म की शूटिंग इसी साल सर्दियों में शुरू हो जाएगी।

अबीर का कहना है कि रिस्की रोमियो एक नियो-नोयर कॉमेडी ट्रेजेडी फिल्म है। उन्हें लगभग 3 साल तक कई कहानियों पर काम करने के बाद रिस्की रोमियो मिली, जिसने उनका दिल जीत लिया और उन्होंने इस फिल्म को बनाने का निर्णय लिया।अबीर ने बताया कि सनी स्क्रिप्ट सुनते ही फिल्म के लिए मान गए थे और जब वह कृति से मिले तो वह भी तुरंत इसका हिस्सा बन गईं। ऐसे उन्हें अपने दोनों मुख्य कलाकार मिल गए।

नियो-नोयर फिल्मों में कई तत्व शामिल होते हैं। एक शानदार नियो-नोयर फिल्म वह है, जो अन्य शैलियों को भी खुद में मिश्रित कर सकती है, जैसे थ्रिलर, ड्रामा, कॉमेडी, ट्रेजेडी आदि। ऐसे में दर्शकों को रिस्की रोमियो में यह सब देखने को मिलेगा।

अबीर न केवल फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं बल्कि जादूगर फिल्म्स के तहत अनुश्री मेहता के साथ पीआर मोशन पिक्चर्स की प्रियंका मेहरोत्रा और रमेशचंद्र यादव के सहयोग से फिल्म का निर्माण भी कर रहे हैं।अनुश्री का कहना है कि फिल्म रिस्की रोमियो में सनी और कृति का अलग अवतार नजर आएगा, वहीं यह एक ऐसी शैली पेश करेगी जो हिंदी सिनेमा में शायद ही कभी देखी गई है। ऐसे में यह फिल्म सभी के लिए खास है।

सनी कहते हैं, मैंने पहले ऐसा किरदार नहीं निभाया है। यह एक ही समय में रोमांचकारी और चुनौतीपूर्ण है। इस फिल्म के लिए मुझे कड़ी तैयारी करनी होगी और अबीर द्वारा लिखे गए किरदार में खुद को पूरी तरह से ढालने की जरूरत है।कृति का कहना है कि वह इस फिल्म के लिए बहुत उत्साहित हैं। रिस्की रोमियो की स्क्रिप्ट उनके लिए कई कारणों से खास है और वह इसके दुनिया के सामने आने का इंतजार नहीं कर सकती।

सनी संजय दत्त और मौनी रॉय के साथ फिल्म द वर्जिन ट्री में नजर आएंगे। साथ ही फिल्म लव की अरेंज मैरिज में अभिनेता की जोड़ी अवनीत कौर के साथ बनी है। कृति फिल्म हाउसफुल 5 का हिस्सा हैं, जो अगले साल आएगी।

इन खास योगासनों का जरूर करें अभ्यास

एक अच्छे दिन की शुरुआत योग और एक्सरसाइज के साथ होनी चाहिए. कोरोना महामारी के समय घर पर बैठे लोगों के लिए शरीर को फिट और हेल्दी रखने के लिए योग का अभ्यास करना बहुत जरूरी है. दिनभर में कम से कम एक घंटा योग पर जरूर दें. इन अभ्यासों को करने से न केवल मनुष्य स्वस्थ रह सकता है बल्कि उसे हर प्रकार के तनाव से भी मुक्ति मिलती है. योग एक कला है और इसका अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए. वर्क फ्रॉम होम करने वालों को तो खासतौर पर इन अभ्यासों को करना चाहिए. घर पर काम करने के दौरान सबसे ज्यादा असर कमर, पीठ, घुटने और हाथों पर पड़ता है. ऐसे में इन अंगों को आराम देने के लिए कुछ खास योग बहुत जरूरी हैं. आइए जानते हैं कौन से हैं वो योग. सभी योग को करने के अंत में कपालभाति का अभ्यास करें और ओम शब्द का उच्चारण जरूर करें.

ताड़ासन

ताड़ासन संस्कृत के दो शब्द ताड़ अर्थात पर्वत और आसन अर्थात बैठने की मुद्रा को मिलाकर बना है. इस योग को करने से लंबाई बढ़ती है. साथ ही पाचन तंत्र मजबूत होता है, शरीर में रक्त संचार सही से होता है, घुटनों, टखनों और भुजाओं में मजबूती आती है. ये एक सरल आसन है, जिसे करना बेहद आसान है. स्वास्थ्य की दृष्टि से ताड़ासन बहुत ही लाभकारी योग है.

कैसे करें ताड़ासन

इसके लिए सबसे पहले स्वच्छ स्थान पर एक मैट बिछाएं. अब सूर्य की तरफ मुखकर सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएं. इसके बाद दोनों हाथों को हवा में लहराते हुए ऊपर ले जाएं, और एक साथ जोड़ें. फिर दोनों हाथों को जोड़कर अपने मस्तिष्क पर लाकर रखें. इस क्रम में ध्यान रखें कि आप घुटनों को हवा में लहराते हुए पंजों पर खड़े हो जाएं, और पैरों की एड़ियां एक दूसरी से मिली रहे. इसके बाद एक बार फिर हाथों को मस्तिष्क से उठाकर ऊपर ले जाएं और फिर हवा में लहराते हुए सावधान की मुद्रा में आ जाएं. कुछ पल इस मुद्रा में रहने के बाद इसे बारी-बारी से दोहराएं. जब भी आप इस योग को करें तो सांस लेने की प्रकिया नॉर्मल रखें. रोजाना ताड़ासन को कम से कम 10 बार जरूर करें.

ताड़ासन के फायदे

-कब्ज में लाभकारी

-लंबाई बढ़ाने में फायदेमंद

-सांस संबंधी बीमारियों को रखता है दूर

ग्रीवा शक्ति आसन

इस योग क्रिया को करने के लिए अपनी जगह पर खड़े हो जाएं. जो लोग खड़े होकर इस क्रिया को करने में असमर्थ हैं वे इसे बैठकर भी कर सकते हैं. जो जमीन पर नहीं बैठ सकते वे कुर्सी पर बैठकर भी इसका अभ्यास कर सकते हैं. कंफर्टेबल पोजीशन में खड़े होकर हाथों को कमर पर टिकाएं. शरीर को ढीला रखें. कंधों को पूरी तरह से रिलैक्स रखें. सांस छोड़ते हुए गर्दन को आगे की ओर लेकर आएं. चिन को लॉक करने की कोशिश करें. जिन लोगों को सर्वाइकल या गर्दन में दर्द की समस्या हो वह गर्दन को ढीला छोड़ें चिन लॉक न करें. इसके बाद सांस भरते हुए गर्दन को पीछे की ओर लेकर जाएं.

सांस छोड़ते हुए फिर गर्दन को आगे की ओर लेकर जाएं. इसके बाद शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें. इस क्रिया को 8 से 10 बार करें. इसके बाद दूसरी क्रिया करनी है. सांस छोड़ते हुए दाईं ओर गर्दन को झुकाएं. सांस भरते हुए सेंटर में गर्दन लेकर आएं. फिर सांस छोड़ते हुए बाईं ओर गर्दन लेकर जाएं और सांस भरते हुए सेंटर में गर्दन ले आएं. इसके बाद शरीर को ढीला छोड़ दें. गर्दन के दर्द को कम करने, शरीर और माइंड को रिलैक्स करने के लिए ये क्रिया बेस्ट है.

वज्रासन

बहुत हेवी डाइट के बाद तुरंत सोने या बैठकर टीवी देखने से डाइजेशन संबंधी समस्याएं हो जाती हैं. ऐसे में अगर आप रोज खाने के बाद टीवी देखने या तुरंत सोने के बजाय वज्रासन को अपने रूटीन में शामिल करेंगे तो यकीनन आप डाइजेशन से संबंधित समस्याओं से दूर रहेंगे. वज्रासन को आप दिन में कभी भी कर सकते हैं लेकिन यह अकेला ऐसा आसन है जो खाने के तुरंत बाद बहुत अधिक प्रभावी होता है. यह न सिर्फ पाचन की प्रक्रिया ठीक रखता है बल्कि लोअर बैकपेन से भी आराम दिलाता है.

वज्रासन करने का तरीका

- इस आसन को करने के लिए घुटनों को मोड़कर पंजों के बल सीधा बैठें.

- दोनों पैरों के अंगूठे आपस में मिलने चाहिए और एड़ियों में थोड़ी दूरी होनी चाहिए.

- शरीर का सारा भार पैरों पर रखें और दोनों हाथों को जांघों पर रखें.

- आपकी कमर से ऊपर का हिस्सा बिल्कुल सीधा होना चाहिए. थोड़ी देर इस अवस्था में बैठकर लंबी सांस लें.

-जिन लोगों को जोड़ों में दर्द हो या गठिया की दिक्कत हो वे इस आसन को न करें

वज्रासन के फायदे

वज्रासन के दौरान शरीर के मध्य भाग पर सबसे अधिक दबाव पड़ता है. इस दौरान पेट और आंतों पर हल्का दबाव पड़ता है जिससे कांस्टिपेशन की दिक्कत दूर होती है और पाचन ठीक रहता है. वज्रासन की मुद्रा में कमर और पैरों की मांसपेशियों का तनाव दूर होता है और ज्वाइंट्स खुलते हैं. अधिक चलने या देर तक खड़े होने के बाद इस आसन की मदद से आराम महसूस होगा.

जानु शीर्षासन

जानु शीर्षासन असल में संस्कृत भाषा का शब्द है. ये शब्द तीन शब्दों से मिलकर बना है. पहले शब्द जानु का अर्थ घुटना होता है. दूसरे शब्द शीर्ष का अर्थ सिर होता है. वहीं तीसरे शब्द आसन का अर्थ, बैठने, लेटने या खड़े होने की मुद्रा, स्थिति या पोश्चर से है.

जानु शीर्षासन के फायदे

-मजबूत बनाता है और स्ट्रेच करता है.

-शरीर के कई अंगों को स्टिम्युलेट करता है.

-पाचन सुधारता है.

-दिमाग को शांत करता है और एंग्जाइटी लेवल को कम करता है.

-लोअर बैक और स्पाइन का लचीलापन सुधारता है.

मर्कट आसन

मर्कट का अर्थ बंदर होता है, इसलिए इस आसन को बंदर आसन भी कहा जाता है. ये आसन करते समय शरीर का आकार बंदर जैसा हो जाता है. यह आसन कमर दर्द और पेट की चर्बी घटाने के लिए काफी लाभकारी होता है. इसे करने से शरीर का लचीलापन बढ़ता है, हाथ-पैरों और कमर का दर्द और मोटापा कम होता है.

ऐसे करें अभ्यास

पहले पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों को कमर से नीचे रखें. दोनों पैरों को जोड़कर घुटनों से मोड़ लें. अब कमर से नीचे के हिस्से को ट्विस्ट करते हुए पैरों को एक बार दाईं तरफ बगल में जमीन पर टिका दें. इस अवस्था में सिर को उसकी उलटी दिशा में रखते हैं. इस आसन को 10 से 20 सेकंड से शुरू करते हुए टाइमिंग बढ़ानी है. जमीन पर सीधे लेट जाएं. दोनों पैरों के बीच फासला रखें और और उन्हें घुटनों से मोड़ लें. अब बायां घुटना बगल में जमीन पर टिका दें और दायां घुटना बायें पैर के अंगूठे पर रख दें. इस अवस्था में सिर को विपरीत दिशा में घुमाकर रखें. जमीन पर सीधे लेट जाएं. दाहिने पैर को कमर से सीधा उठाते हुए बायीं तरफ जहां तक हो सके लेकर जाएं. इसे करने की आदर्श स्थिति में दाहिने पैर से बायें हाथ को जमीन पर रखते हुए छूना है. इसी तरह दूसरे पैर से भी करना है. इस आसन को करते समय गर्दन विपरीत दिशा में रखनी है.

मर्कट आसन के फायदे

मर्कट आसन करने से पीठ के दर्द में राहत मिलती है और रीड की हड्डियों का रोग दूर होता है. सर्वाइकल, पेट दर्द, गैस, कमर दर्द, अपाचन, कूल्हों के दर्द, अनिद्रा थकान में मर्कट आसन बहुत ही लाभदायक है. इसके साथ ही मर्कट आसन करने से किडनी, अग्नाशय और लीवर सक्रिय हो जाते हैं.

सू- दोकू क्र.037

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.36 का हल

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

पढ़ाई करने के आसान टिप्स

अकसर बच्चे अपनी परफॉरमेंस को ले कर इतने दबाव में आ जाते हैं कि वे इम्तहानों में गडबड कर बैठते हैं। अपने इम्तहानों की तैयारी अच्छी तरह पूरे आत्माविश्वास के साथ करें। ताकि कह सकें कि पूरी तैयारी है। अकसर बच्चे सब्जेक्ट की हर डिटेल नहीं जानते हैं, इसलिए उनको ज्यादा पढने की जरूरत महसूस होती है। उस पर एक निश्चित समय के अंदर पेपर खत्म होना है, यह बात भी चिंता में डालती है।

पूरे दिन को सुबह, दोपहर और शाम के हिस्सों में बांट लें। उन टॉपिक की लिस्टबना लें, जिनको आपको तैयार करना है। जानने की कोशिश करें कि इसमें आपका कितना वक्त लग जाएगा। उबाऊ सब्जेक्ट और दिलचस्प सबजेक्ट का कॉम्बिनेशन बनाकर पढाई करें। अगर आशा के अनुरूप रिजल्ट नहीं आया है, तो बच्चे को अगली बार के लिए ज्यादा फोकस हो कर पढाई करने पर जोर दें। भलेग्रेड खराब आए, पर पढाई कभी बेकार नहीं जाती, उसे इनसान सीखता है। पढाई के दौरान पानी पीते रहें, इसे पानी की कमी नहीं होती। शरीर में पानी की कमी से दिमाग में खून का प्रवाह घटता है, जिससे सिर दर्द के साथ ध्यान नहीं लगता। उपयुक्त माहौल और पढाई का स्ट्रक्चर तैयार करने की जरूरत होती है। इसके लिए उनका बताया जाए कि वे अपना पेपर किस तरह करेंगे।

शब्द यात्रा को भेदते-बूझते

राहुल सिंह

पूर्वजों के गांव पोंड़ीशंकर और अपने मूल निवास अकलतरा से करीबी गांव, पोंड़ी दल्हा नाम के चलते 'पोंड़ी' के फेर में पड़ा हूं। टोहने-टटोलने की जरूरत न होती। इतनी मशक्कत की गुंजाइश ही कहां, जो भाषा विज्ञान आता। लेकिन किसी खास सहारे बिना भेदने-बूझने की जहमत में ही तो नये रास्ते खुलते हैं। इस तरह राह चलते किसी पोंड़ी से गुजरता या सुनता, नाम जमा कर लेता, हिसाब लगाया कि कोरिया, सरगुजा, जशपुर, रायगढ, कोरबा, जांजगीर, बिलासपुर, कवर्धा, राजनांदगांव क्षेत्र, यानी उत्तर-मध्य छत्तीसगढ़ में पोंड़ी नामक गांवों की संख्या लगभग दो कोरी तक है। इनमें पोंड़ी-उपरोड़ा तो है ही, लुंड्रा में उपरपोंड़ी और खालपोंड़ी (खाल या खाल्ह-खाल्हे यानी नीचे) है। इसके अलावा आधा दर्जन से अधिक गांवों के नाम पोड़ी (पोंड़ी के बजाय) उच्चारण वाले हैं। छत्तीसगढ़ से बाहर निकलें तो बगल में चिल्फी घाटी के साथ एक पोंड़ी है। फिर हर की पौड़ी और पौड़ी गढ़वाल का नाम किसने नहीं सुना। पौड़ी या पौरी (ड्योढ़ी) या पोंड़ी अर्थ देता है दहलीज का यानी उदुम्बर (जिसका एक अर्थ दो तोले की तौल भी है)। उदुम्बर या उडुम्बर यानी गूलर, शायद जिसकी लकड़ी इस काम के लिए इस्तेमाल होती थी। उदुम्बर, शाब्दिक चौखट का वह भाग, जिसके लिए चौखट शब्द रूढ़ हो गया है। यही देहली और देहरी या छत्तीसगढ़ी में डेहरी हो जाता है। माना जाता है कि शब्द के मूल की ओर बढ़ते हुए पोंड़ी-पौड़ी-पौरी या पउरी (पांव?)-पउली-पओली-प्रतोली से आता है। 'प्रतोली' का अर्थ मिलता है रथ्या, यानी रथ चलें ऐसा मार्ग, चौड़ा, प्रशस्त राजमार्ग, नगर की मुख्य सड़क आदि। वापस पौरी पर आएं और मूल शब्द के साथ थोड़ी जोड़-तोड़ करें तो प्रतोली में 'प्र' उपसर्ग आगे, सामने का अर्थ देगा और तोली- तुलना, तोलना या तौलना, जिसका अर्थ उठाना, ऊपर करना भी होता है। अब समेटें तो पोंड़ी के प्रतोली का 'प्र' हुआ रास्ता जिसमें ऊपर उठा होने का आशय जुड़ा है, जो रास्ते के बीच बने स्थापत्य (द्वार पर) के साथ ऊंचाई का अर्थ देगा। माना भी गया है-जैसा दक्षिण भारत में गोपुर वैसा उत्तर भारतीय स्थापत्य में 'प्रतोली'। और तोलने में ऊपर उठाना तो होता ही है, चाहे वह तराजू हो या किसी वस्तु का भार अनुमान करने के लिए उसे हाथ में ले कर ऊपर उठाना। इसके साथ यह ऊंचाई (पहाड़ी) की ओर जाने का मार्ग भी संभव है। अब एक बार फिर से यहां आए शब्दों को दुहरा कर देखिए, इस रास्ते पर चल कर कहां तक पहुंच पाते हैं। यहां कुछ दाएं-बाएं के संकेत भी छोड़े गए हैं, आपके भटकने की पसंद और सुविधा का ध्यान रखते हुए। मेरे पूर्वजों ने पोंड़ीशंकर से अकलतरा तक का रास्ता नापा, और उसके पार है पोंड़ी गांव होकर दल्हा पहाड़ पर चढ़ने का रास्ता।

गोविन्द बल्लभ पंत को उनकी जयंती पर याद किया

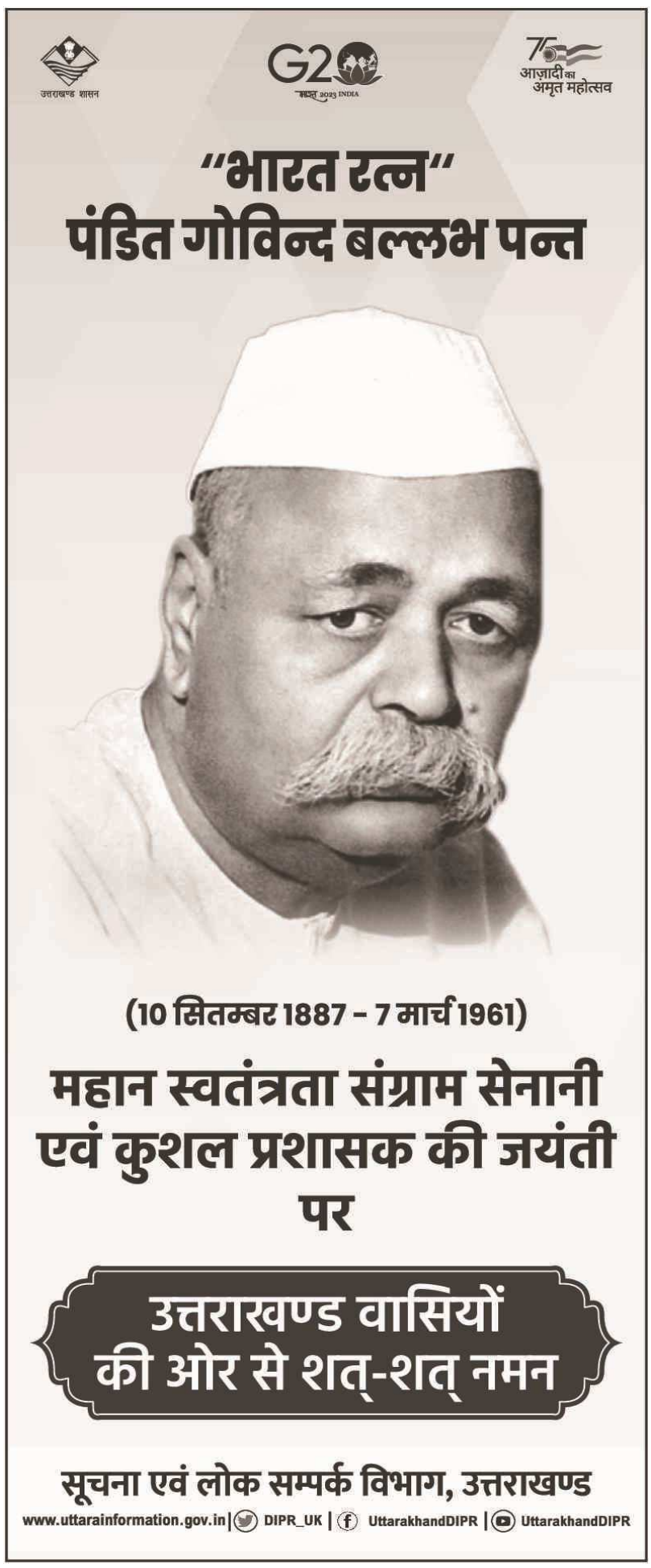
संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने महान स्वतंत्रता सेनानी पंडित गोविंद बल्लभ पंत को उनकी जयंती पर याद श्रद्धांजलि दी।

आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के तत्वावधान में कचहरी परिसर शहीद स्मारक में आजादी के अग्रदूत महान स्वतंत्रता सेनानी स्वर्गीय पंडित गोविंद बल्लभ पंत की 136वीं जयंती पर उन्हें याद किया गया तथा भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की गई। स्मरण रहे की पंडित गोविंद बल्लभ पंत ने स्वतंत्रता प्राप्ति आंदोलन में बढ़-चढ कर अपनी भागीदारी निभाई थी कई बार आंदोलन करते हुए वह जेल भी गए थे व पेशे से वह एक महान अधिवक्ता भी थे तथा वे राजनीति के एक कुशल राजनीतिज्ञ भी थे। एक साधारण मध्यवर्गीय परिवार में पंत जी का जन्म हुआ था। स्वर्गीय गोविंद बल्लभ पंत को याद करने वालों में उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, प्रदेश अध्यक्ष विपुल नौटियाल, संरक्षक नवनीत गोसाई, नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल, बालेश बवानिया आदि शामिल थे।

एटीएम तोड चोरी का प्रयास

देहरादून। एटीएम मशीन तोड चोरी का प्रयास करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार क्लेमनटाउन निवासी चन्द्रशेखर कटारिया ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि विकासनगर में स्थित यूको बैंक के एटीएम को रात्रि में किसी ने तोडकर वहां पर चोरी करने का प्रयास किया है।



भारत रत्न पं. गोविन्द बल्लभ पंत की जयंती पर चलाया विशेष सफाई अभियान

कार्यालय संवाददाता

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

उत्तरकाशी। भारत रत्न पं. गोविन्द बल्लभ पंत की जयंती के उपलक्ष्य में जिला मुख्यालय में विशेष सफाई अभियान चलाकर डेढ सौ से भी अधिक बोरा कूड़ा एकत्रित किया गया।

जिला प्रशासन एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में नगरपालिका परिषद बाड़ाहाट और जिला गंगा समिति के द्वारा संचालित इस कार्यक्रम के दौरान उत्तरकाशी नगर के प्रमुख बाजारों, रामलीला मैदान, बस अड्डा, कालीकमली धर्मशाला व गंगा मंदिर से सटे इलाकों सहित मणिकर्णिका घाट पर विभिन्न विभागों के कार्मिकों, सामाजिक व पर्यावरण कार्यकर्ताओं, जन-प्रतिनिधियों, प्रबुद्ध जनों सहित आम लोगों ने सफाई अभियान में जुट कर डेढ सौ बौरा से भी अधिक ठोस कूड़ा व प्लास्टिक कचरा एकत्र कर सुरक्षित निस्तारण हेतु नगरपालिका को सौंपा। अभियान का नेतृत्व करते हुए जिलाधिकारी अभिषेक रूहेला ने समाज के सभी वर्गों के जिम्मेदार लोगों सहित सभी नगरवासियों से नगर को स्वच्छ बनाए रखने में सहयोग करने की अपील की। जिलाधिकारी ने सब्जी मंडी में व्यापारियों को स्वच्छता का विशेष ध्यान रखने और सब्जियों की मूल्यसूची प्रदर्शित करने की भी हिदायत दी।

स्वच्छता अभियान में सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण श्वेता राणा चौहान,नगरपालिका अध्यक्ष रमेश सेमवाल,जिला सैनिक कल्याण अधिकारी रि.नेवी रंजीत सेठ, प्रदेश संयोजक गंगा विचार मंच लोकेन्द्र बिष्ट, महाप्रबंधक उद्योग शैली डबराल,आरटीओ जितेंद्र कुमार, जिला युवा कल्याण अधिकारी विजय प्रताप भंडारी, समाज कल्याण अधिकारी सुधीर जोशी, पर्यावरण विशेषज्ञ प्रताप मटूड़ा अन्य अधिकारीगण एवं नेहरू युवा संगठन के लोग मौजूद रहे।

108 में फंसे लोगों को पुलिस व स्थानीय लोगों ने बाहर निकाला

हमारे संवाददाता

नैनीताल। भारी बरसात के चलते राज्य में सारे नदी नाले इन दिनों उफान पर है जिनमें कई बार वाहनों के फंसने की सूचनाए भी आ रही है। इस क्रम में देर रात हल्द्वानी-सितारगंज राष्ट्रीय राजमार्ग चोरगलिया के पास शेर नाले के उफान पर आ जाने से सितारगंज से हल्द्वानी आ रही 108 सेवा नाले में फस गई जहां पांच जिंदगियों पर खतरा मंडराने लगा। मामले की जानकारी मिलने पर स्थानीय लोगों ने पुलिस की मदद से वाहन में फसे सभी लोगों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया है। घटना रविवार सुबह करीब 2 बजे की है जहां सितारगंज से एक गर्भवती महिला को हल्द्वानी अस्पताल लाया जा रहा था। बताया जा रहा है किं रास्ते में महिला ने 108 सेवा में ही बच्चे को जन्म दिया। जिस पर जच्चा बच्चा के इलाज के लिए उनको हल्द्वानी ले जाया जा रहा था। इस दौरान जल्द बाजी में 108 सेवा का चालक वाहन को नाले से पार करने लगा। जिससे चालक की लापरवाही के चलते पांच लोगों की जिंदगियां दांव पर लग गई। गनीमत रही कि स्थानीय लोगों ने तत्परता दिखाते हुए वाहन में सवार सभी लोगों को पुलिस की मदद से रेस्क्यू कर बाहर निकाल लिया। वाहन से सभी लोगों को सुरक्षित निकालने के बाद गाड़ी में सवार मरीज और तीमारदारों ने पुलिस और स्थानीय लोगों का आभार जताया गया है।

स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

चम्पावत। स्मैक तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 3.50 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना टनकपुर पुलिस द्वारा एक सूचना के बाद कराली गेट के समीप चैकिंग अभियान चलाते हुए एक व्यक्ति को 3.50 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में उसने अपना नाम सूरज गोस्वामी पुत्र स्वर्गीय कैलाश नाथ निवासी शिवपुरी जवाहर ज्योति दमुआढूँगा थाना काठगोदाम जिला नैनीताल बताया। जिसे सम्बन्धित धाराओं में गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया गया है।

पंडित गोविन्द बल्लभ पन्त अद्वितीय प्रतिभा के धनी थेः माहरा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि पंडित गोविन्द बल्लभ पन्त अद्वितीय प्रतिभा के धनी और साहसी पुरुष थे।

प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने भारत रत्न, स्वतंत्रता संग्राम सेनानी एवं उत्तर प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री पंडित गोविन्द बल्लभ पंत की जयंती पर उन्हें श्रद्धापूर्वक याद करते हुए अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किये। पंडित गोविन्द बल्लभ पंत को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि 20वीं शताब्दी के तीसरे दशक में कुमाऊं परिषद के माध्यम से सामाजिक और राजनैतिक जीवन में गोविन्द बल्लभ पन्त ने अपनी शुरूआत की। उन्होंने पर्वतीय क्षेत्रों में फैली भीषण गरीबी, कुली बेगार प्रथा तथा सामाजिक बुराइयों के कारण प्रताड़ित हो रहे कमजोर तबकों की पीड़ा को गहराई से महसूस किया और कालान्तर में

उसके लिए उन्होंने अनेक संघर्ष किये। भारत रत्न पंडित गोविन्द बल्लभ पन्त ने आजादी के बाद 20 साल उत्तर प्रदेश और भारत की राजनीति में केन्द्रीय भूमिका निभाते हुए मुख्यमंत्री और देश के गृह मंत्री जैसे पदों को सुशोभित किया।

उन्होंने कहा कि पंडित गोविन्द बल्लभ पन्त अद्वितीय प्रतिभा के धनी और साहसी पुरुष थे। स्वतंत्रता संग्राम में उनका अविस्मरणीय योगदान तथा साइमन कमीशन के विरोध में उनकी भूमिका इतिहास के पन्नों पर स्वर्णिम अक्षरों में दर्ज है। कृषि सुधारों के लिए पंडित पंत के मुख्यमंत्रित्व काल में (कुंजा) अधि नियम को पारित किया गया। श्रद्धांजलि कार्यक्रम में प्रदेश उपाध्यक्ष संगठन एवं प्रशासन मथुरादत्त जोशी, प्रदेश उपाध्यक्ष पूरन सिंह रावत, प्रदेश महामंत्री नवीन जोशी, पी.के. अग्रवाल, सोशल मीडिया सलाहकार अमरजीत सिंह, प्रवक्ता गरिमा दसौनी, महानगर अध्यक्ष डॉ0 जसविंदर सिंह गोगी, प्रवक्ता शीशपाल सिह रावत, राजेश चमोली, एस.सी. विभाग के प्रदेश अध्यक्ष दर्शन लाल, एनएसयूआई के विकास नेगी, राजीव कुमार, महेंद्र सिंह नेगी, अनिल नेगी, लाखीराम बिजलवाण, सुलेमान अली, मोहन काला, लक्ष्मी अग्रवाल, विशाल मौर्य, सुनीता प्रकाश, अनुराग मित्तल आदि उपस्थित थे।

एक नजर

पंडित गोविन्द बल्लभ पंत की आधुनिक भारत निर्माण में अहम भूमिका रही:धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तर प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री एवं देश के गृहमंत्री रहते हुए आधुनिक भारत के निर्माण में भी गोविन्द बल्लभ पंत की महती भूमिका रही।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भारत रत्न पंडित गोविंद बल्लभ पंत का उनकी जन्म जयंती पर भावपूर्ण स्मरण किया है। सीएम ने उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा भारत रत्न स्व. पंत एक महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी, देशभक्त, समाजसेवी तथा कुशल प्रशासक थे। उन्होंने कहा कि पंडित पंत ने देश को नई दिशा देने के साथ ही कुली बेगार प्रथा तथा जमींदारी उन्मूलन के लिए निर्णायक संघर्ष कर समाज में व्याप्त बुराईयों को दूर करने में अहम भूमिका निभाई। उन्होंने कहा कि हिंदी को राजभाषा के रूप में प्रतिष्ठित कराने तथा उत्तर प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री एवं देश के गृहमंत्री रहते हुए आधुनिक भारत के निर्माण में भी उनकी महती भूमिका रही। उनका संघर्षशील एवं प्रेरणादायी नेतृत्व देशवासियों के लिए सदा प्रेरणा का स्रोत रहेगा।

एम्स के चिकित्सक के घर से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने एम्स के चिकित्सक के घर का ताला तोड वहां से लाखों के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार एम्स अस्पताल की चिकित्सक डा. रंजीता कुमारी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका आवास एम्स अस्पताल परिसर में ही है। आज वह डयूटी पर चली गयी जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर लॉकर से लाखों के जेवरात, एक सौ डालर का नोट व तीस हजार रूपये नगद गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

धोखाधड़ी के आरोपी के घर पुलिस ने किया नोटिस चस्पा

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। क्रेडिट कार्ड के माध्यम से 1 लाख 44 हजार रुपये की ऑनलाइन धोखाधड़ी करने वाले एक शातिर के घर पर पुलिस ने नोटिस चस्पा कर उसके परिजनों को उसे न्यायालय में पेश करने को कहा गया है।

जानकारी के अनुसार बीते वर्ष 20 दिसम्बर को श्याम दत्त भट्ट निवासी बेलतड़ी जिला पिथौरागढ़ द्वारा कोतवाली पिथौरागढ़ में तहरीर देकर बताया गया था कि 25 फरवरी 2022 को एक अज्ञात व्यक्ति ने उन्हें कॉल करके स्वयं को बैंक का कर्मचारी बताकर अपने क्रेडिट कार्ड को बन्द करने को कहा गया तथा उसके बाद 16 मार्च 2022 को उन्हें मैसेज आया कि तुम्हें 1लाख 27 हजार रूपये बैंक में जमा करने हैं। इस प्रकार वादी के क्रेडिट कार्ड से उक्त व्यक्ति द्वारा 1,44, 000/- (एक लाख चौवांलीस हजार रुपये) निकाल लिये गये। पुलिस ने पीड़ित की तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। जांच के दौरान प्रकाश में आये आरोपी तौसीम कासमी पुत्र मौ. कासमी, निवासी मातीपुर चौक थाना काजी मोहम्मदपुर जिला मुजफ्फरपुर, बिहार के घर पर दबिश दी गई परन्तु वह घर पर मौजूद नहीं था। जिस पर पुलिस ने आरोपी के घर पर नोटिस चस्पा करा गया साथ ही परिजनों को हिदायत दी गयी कि उसे समय से न्यायालय में भेजें अन्यथा उसकी गिरफ्तारी की जायेगी।

बागेश्वर में धामी जीते, भाजपा हारी: हरीश

धनबल कांग्रेस के काम न आया: भट्ट

विशेष संवाददाता

बागेश्वर। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत का कहना है कि बागेश्वर उप चुनाव में पार्वती दास की जीत वास्तव में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की जीत है भाजपा की जीत नहीं है। यह भाजपा संगठन की हार है।

हरीश रावत का कहना है कि जिस तरह से मुख्यमंत्री धामी ने इस उप चुनाव में चार दिन बागेश्वर में बिताए और पार्वती दास के पक्ष में गांव-गांव तक जाकर प्रचार किया तथा पार्वती दास की जनसभाओं में महिलाओं से पार्वती दास को वोट देने की भावुक अपील की गई उसके कारण ही वह जीत सकी। उनका कहना है कि भाजपा संगठन से ज्यादा बेहतर कांग्रेस संगठन का प्रदर्शन इस चुनाव में रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा अपनी इस जीत पर भले ही अपनी पीठ थपथपा रही हो लेकिन उसे भी पता है कि यह जीत कैसे हासिल हुई है। कांग्रेस प्रत्याशी भले ही थोड़े से मतों से यह चुनाव हार गए हो लेकिन कांग्रेस की यह हार भी भाजपा को बेचैनी का कारण बन गई है।

उधर हरीश रावत के इस बयान पर भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने पलटवार करते हुए कहा कि कांग्रेस ने इस चुनाव में एक धनी प्रत्याशी को चुनाव मैदान में उतार कर धनबल से जीत दर्ज करने का प्रयास किया था लेकिन वह सफल नहीं हो सकी। उनका कहना है कि भाजपा की जीत से कांग्रेस परेशान है।

बदरीनाथ-केदारनाथ में हुई सीजन की पहली बर्फबारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। बदरीनाथ-केदारनाथ में सीजन की पहली बर्फबारी हुई है। यह नजारा देख श्रद्धालु झूम उठे। धाम में कड़ाके ठंड पड़ने लगी तो वहीं निचले क्षेत्रों में भी ठंड बढ़ने लगी।

बीती देर राम से हो रही बारिश के चलते बदरीनाथ धाम और केदारनाथ धाम की ऊंची चोटियों पर आज सुबह जमकर बर्फबारी हुई। जिससे धाम में मौजूद श्रद्धालुओं को यह खूबसूरत नजारा देखने का अवसर पर भी मिल गया।

सीजन का पहला हिमपात होने के साथ ही निचले हिस्सों में ठंड होने लगी है। मौसम विभाग ने आज भी उत्तराखंड के चार जिलों देहरादून, नैनीताल, बागेश्वर और पिथौरागढ़ में भारी बारिश को लेकर यलो अलर्ट जारी किया है। अन्य जिलों में हल्की बौछारों के आसार हैं।

चाचा ने की एक साल के...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

गुस्सा आता है। वह धमकी देकर कहता था कि किसी दिन इसे जान से मारकर फेंक देगा। बीती दोपहर को मैंने बेटे को सास के कमरे में सुला दिया। कुछ देर बाद जाकर देखा तो बेटा कमरे में नहीं था। मुझे पवन पर शक हुआ और पुलिस को सूचना दे दी। इस मामले में सदर थाना के सब इंस्पेक्टर नवीन कुमार का कहना है कि पवन ने अपने भतीजे छोटू की गला दबाकर हत्या कर दी। जिसका शव खेत से बरामद हुआ है। बताया कि आरोपी को भतीजे का रोना पसंद नहीं था। पवन का बच्चे की मां (भाभी) से अवैध संबंध होने की बात भी सामने आ रही है। बच्चे का शव को पोस्टमार्टम कराया गया है साथ ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है।

बलात्कार का आरोपी दिल्ली से गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने बलात्कार के आरोपी को दिल्ली से गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बसंत विहार निवासी किशोरी ने बसंत विहार थाने में 26 अगस्त को मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि दोस्ती प्रांजल निवासी सीमाद्वार नामक लड़के के साथ हुई एवं एक अक्टूबर को प्रांजल द्वारा अपने घर ले जाकर उसके साथ बलात्कार करना एवं उसके पश्चात उसको अपने साथ बुलाने तथा लेकर जाने पर उसके द्वारा ना जाने पर धमकी देना एवं उक्त धमकी देने के कार्य में प्रांजल की माता द्वारा भी प्रांजल का साथ देना दी गई। पुलिस ने

मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश के लिए टीम का गठन किया गया।

उक्त गठित टीम द्वारा आरोपी के मोबाइल को सर्विसलांस में लगाकर लोकेशन मिलने पर आरोपी को उसके मामा संजय वर्मा के घर मयूर विहार फेस 03 दिल्ली से गिरफ्तार किया गया। जिसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

खिडकी की जाली काटकर लैपटॉप व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान की खिडकी की जाली काटकर वहां से लैपटॉप व सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रेलवे कालोनी निवासी रोशनलाल ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 1 सितम्बर को अपने पुत्र भारत रोहेला जो कि रेलवे मे चौकीदारी के पद पर है को लेकर उसका ऑपरेशन कराने दिल्ली गया था और ऑपरेशन न होने के बाद जब वह 8 सितम्बर को रात्री 10.बजे वापस आया तो देखा जब दरवाजा खोला तो अन्दर दिखा कि खिडकी की जाली तोडकर किसी चोर द्वारा कमरे के अन्दर से मेरे बेटे का लैपटॉप काले रंग को जो काले रंग के बैग में रखा था और उसके बेटे का भारत रोहेला का आधार कार्ड व गढवाल यूनिवर्सिटी श्रीनगर गढवाल उत्तराखण्ड का एडमिट कार्ड व एक जोडी चॉदी पांजेब चोरी कर ली है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पहाड़ पर झमाझम बारिश..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

है। मौसम विभाग द्वारा जारी चेतावनी के अनुसार राज्य में तीन दिन मौसम खराब रहने की बात कही गई थी इस बारिश के कारण राज्य में चल रहे सड़क मरम्मत के काम में रुकावट आई है। तथा उधम सिंह नगर, हरिद्वार तथा लक्सर में बारिश से गन्ने की फसल को भारी नुकसान होने की खबर सामने आ रही 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 सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।