रविवार
24 सितम्बर 2023

पृष्ठ 4

फ्रिज में रखें ये आहार

पृष्ठ 5

घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 500 करोड़ के पार पहुँची जवान

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 226
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

केवल अंग्रेजी सीखने में जितना श्रम करना पड़ता है उतने श्रम में भारत की सभी भाषाएँ सीखी जा सकती हैं।

– विनोबा भावे

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

देहरादून जा रही यात्रियों से भरी बस पलटी, 30 घायल 17 गंभीर

कार्यालय संवाददाता

उधमसिंह नगर। उत्तर प्रदेश के लखीमपुर खीरी से देहरादून जा रही यात्रियो से भरी बस बीती देर रात करीब 11.30 बजे किच्छा हाईवे पर अनियंत्रित होकर पलट गई। हादसे में बस सवार 30 यात्री घायल हो गए, जिनमें से 17 की हालत गंभीर बनी हुई हैं। वहीं जब यात्रियों के टिकट की जांच की गई तो उनके पास फर्जी टिकट पाए गए। पुलिस अब मामले की जांच में जुटी हुई है। जानकारी के अनुसार लखीमपुर खीरी जिले से 50 यात्रियों को लेकर एक बस (यूके 07 पीए 0427) देहरादून जा रही थी। यात्रियो के अनुसार किच्छा हाईवे पर पहुंचते ही चालक को उल्टी होने लगी। इसपर उसने बस में सो रहे अपने सहयोगी को स्टीयरिंग थमा दिया।कुछ दूर चलने पर सहयोगी ने अचानक ब्रेक लगा दिया, जिससे बस पलट गई। इससे यात्रियों में चीख-पुकार मच गई। इस दौरान घटनास्थल से गुजर रहे लोगों ने पुलिस को सूचना दी और घायलों को बस से बाहर निकाल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) सितारंगज पहुंचाया। उपचार में जुटे चिकित्सको ने बताया कि 30 यात्रियों को सीएचसी लाया गया, जिनमें 17 की हालत गंभीर है। एक यात्री शमशाद अली पुत्र इमाम अली, निवासी हरेगांव सीतापुर को हल्द्वानी रेफर कर दिया गया है। एएसपी मनोज कत्याल ने बताया कि उन्होंने बस पलटने की सूचना पर अस्पताल जाकर घायलों की जानकारी ली। पूछताछ में पता चला है कि बस चालक ने यात्रियों को फर्जी टिकट दिए थे। मामले में मुकदमा दर्ज कर कार्रवाई की जाएगी। जिम्मेदार आरोपितों को गिरफ्तार भी किया जाएगा।

सीमेंट से भरा ट्रक चोरी होने का खुलासा: 3 गिरफ्तार, 5 फरार

❑ट्रक, दो ट्रैक्टर ट्रॉली, 690 बैग चोरी का सीमेंट व नगद धनराशि बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सीमेंट से भरे ट्रक के चोरी होने का मात्र 48 घंटो में ही खुलासा करते हुए पुलिस ने तीन लोगों को चुराये गये ट्रक, दो ट्रैक्टर ट्राली, 690 बैग चुराया हुआ सीमेंट व 83 हजार की नगदी सहित गिरफ्तार कर लिया है। सीमेंट चुराने वाले पांच अन्य लोग फरार है जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज परमजीत सिंह निवासी ग्राम महमूदपुर बालाहरी कलां थाना फतेहगढ साहिब जिला फतेहगढ पंजाब द्वारा थाना भगवानपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि दिनांक 19/09/23 को ट्रक से चालक सावेज उर्फ साजेब ट्रक मे रोपड अम्बुजा सीमेंट फैक्ट्री पंजाब से लगभग 40 टन सीमेन्ट भरकर विकासनगर के लिये लेकर चला था। लेकिन जब सीमेन्ट विकासनगर देहरादून नही पहुंचा तथा ट्रक की जीपीएस लोकेशन सिकन्दरपुर आने पर उनके द्वारा जानकारी की गयी तो पता चला कि सावेज द्वारा अपने भाई क्लीनर जावेद के साथ मिलकर ट्रक मे भरे सारे सिमेन्ट को चोरी कर बेच दिया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा एक सूचना के बाद आरोपी सावेज उर्फ साजेब पुत्र भोलर उर्फ शहीद अख्तर निवासी ग्राम सिंकदरपुर भैंसवाल थाना भगवानपुर, जावेद पुत्र भोलर उर्फ शहीद अख्तर निवासी ग्राम सिंकदरपुर भैंसवाल थाना भगवानपुर को माहडी चौक से गिरफ्तार किया गया। जिनके पास से ट्रक की चाबी व सीमेंट बेचने पर मिले 83 हजार की नगदी तथा उनकी निशादेही पर ट्रक भी बरामद किया गया। आरोपियों से पूछताछ में सामने आया कि सावेज उर्फ साजेब एनजीआर ट्रांस्पोर्ट कम्पनी मे सीमेन्ट का ट्रक कैप्सूल चलाने का कार्य करता है तथा दिनांक 19 सितम्बर की

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

सुरक्षा बलों ने 2 आतंकी मॉड्यूल का किया भंडाफोड़, 5 आतंकी गिरफ्तार

श्रीनगर। जम्मू कश्मीर के कुलगाम जिले में सुरक्षा बलों ने रविवार को दो आतंकी मॉड्यूल का भंडाफोड़ करने के साथ ही पांच हाइब्रिड आतंकवादियों को गिरफ्तार किया। जम्मू कश्मीर के कुलगाम जिले में सुरक्षा बलों ने रविवार को दो आतंकी मॉड्यूल का भंडाफोड़ करने के साथ ही पांच हाइब्रिड आतंकवादियों को गिरफ्तार किया। यह

जानकारी पुलिस ने दी। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि उनके पास से दो पिस्तौल, तीन हथगोले, एक यूबीजीएल और कुछ गोला-बारूद जब्त किया गया है। अधिकारी ने बताया कि गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों की पहचान आदिल हुसैन वानी, सुहैल अहमद डार, एतमाद अहमद लावे, मेहराज अहमद लोन और सबजार अहमद खार के तौर पर की गई है। उन्होंने बताया कि कैमोह पुलिस थाने में एक प्राथमिकी दर्ज की गई है और मामले की जांच की जा रही है।

पीएम मोदी ने 9 वंदे भारत ट्रेनों को दिखाई हरी झंडी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रविवार वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए देश के 11 राज्यों के विभिन्न गंतव्यों को जोडने वाली नौ वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेनों को हरी झंडी दिखाई। प्रधानमंत्री ने बताया कि देश में पहले से ही 25 वंदे भारत ट्रेनें चल रही हैं और अब 9 और ट्रेनें जोड़ी गई हैं। वह दिन दूर नहीं, जब ये ट्रेन देश के सभी हिस्सों को जोड़ेगी। रेल मंत्रालय ने आज यहां बताया कि ये नई वंदे भारत ट्रेनें देश भर में कनेक्टिविटी में सुधार और रेल यात्रियों को विश्व स्तरीय सुविधाएं प्रदान करने के प्रधान मंत्री के दृष्टिकोण को साकार करने की दिशा में एक कदम हैं।

जिन नई ट्रेनों को हरी झंडी दिखाई वे उदयपुर-जयपुर वंदे भारत एक्सप्रेस, तिरुनेलवेली-मदुरै-चेन्नई वंदे भारत एक्सप्रेस, हैदराबाद-बेंगलुरु वंदे भारत

एक्सप्रेस, विजयवाड़ा चेन्नई (बारास्ता रेनिगुंटा) वंदे भारत एक्सप्रेस, पटना-हावड़ा वंदे भारत एक्सप्रेस, कासरगोड-तिरुवनंतपुरम वंदे भारत एक्सप्रेस, राउरकेला-भुवनेश्वर-पुरी वंदे भारत एक्सप्रेस, रांची-हावड़ा वंदे भारत एक्सप्रेस तथा जामनगर-अहमदाबाद वंदे भारत एक्सप्रेस हैं।

ये नौ ट्रेनें ग्यारह राज्यों राजस्थान, तमिलनाडु, तेलंगाना, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, बिहार, पश्चिम बंगाल, केरल, ओडिशा,झारखंड और गुजरात में कनेक्टिविटी के साथ साथ पर्यटन को बढ़ावा देंगी।

प्रधानमंत्री मोदी ने 9 वंदे भारत ट्रेनों को हरी झंडी दिखाने के बाद कहा वंदे भारत ट्रेन की लोकप्रियता लगातार बढ़ रही है। इनमें 1,11,००,००० से अधिक यात्री सफर कर चुके हैं। जिस रूट पर ट्रेनों को प्रधानमंत्री ने हरी झंडी दी है उस पर वर्तमान में सबसे तेज़ ट्रेन की तुलना में, राउरकेला-भुवनेश्वर-पुरी वंदे भारत एक्सप्रेस और कासरगोड-तिरुवनंतपुरम वंदे भारत एक्सप्रेस लगभग 3 घंटे तेज़ होंगी।

मार्ग पर वर्तमान सबसे तेज़ ट्रेन की तुलना में, राउरकेला-भुवनेश्वर-पुरी वंदे भारत एक्सप्रेस और कासरगोड-तिरुवनंतपुरम वंदे भारत एक्सप्रेस लगभग 3 घंटे तेज़ होंगी।

फ्रिज में रखें ये आहार

यह बहुत जरुरी है कि सोते समय ऐसा पौष्टिक आहार ग्रहण करें जिससे हमारा पेट भरा रहे। रात में खाना खाने के बावजूद भी अगर भूख लग जाती है तो घर की फ्रिज बहुत काम आती है। क्योंकि उसमें ऐसा जरुर कुछ न कुछ होता ही है जिससे हम अपनी भूख शांत कर सकते हैं। आज हम बात करेगें कि फ्रिज में ऐसी कौन सी जरुरी चीजे रखें जो रात-बिरात हमारे खाने के काम आए।

फल- सेब, पीपीता, स्ट्रॉबेरी और अंगूर जैसे फ्रूट पौष्टिक तो होते ही हैं साथ ही इनको कई दिनों तक फ्रिज में भी स्टोर कर के रखा जा सकता है। इन फ्रूटों को खाने से शरीर में वसा भी कम होती है। जब भी आप जल्दी में हो या फिर थके हुए हों तो भी आप इनका सेवन कर सकते हैं।

सब्जियां- कुछ सब्जियां जैसे कि टमाटर या फिर गाजर खाने से पेट भी भरा रहता है और स्वाद में भी यह बहुत टेस्टी होते हैं। टमाटर खाने से शरीर का पैह्रट बर्न होता है और गाजर में विटामिन ए होता है जिससे आंखों की रौशनी बढती है। तो इसलिए यह दोनों सब्जियां तो आपकी फ्रिज में होनी ही चाहिए।

दूध- वसा रहित दूध रात में आपकी भूंख से जा रही जान को बचा सकता है। यह सेहत के हिसाब से भी बहुत अच्छा होता है। किसी भी समय दूध को फ्रूट के साथ खाने से सेहत बनती है। दूध में वैह्रल्शियम पाया जाता है और वसा रहित दूध से पैह्रट नहीं होता।

दही- यह सेहत से भरपूर दही आप या तो ऐसे ही खा सकते हैं या फिर सलाद में डाल कर इसका प्रयोग कर सकते हैं। जब भी आप कॉलेज या ऑफिस के लिए लेट हों तब दही में नमक या चीनी मिला कर खाने से पेट भर जाता है और पेट भी सही रहता है।

नींबू- हर फ्रिज में नींबू होना बहुत जरुरी है। इसको खाने में स्वाद तो बढाता ही है साथ में पैह्रट भी बर्न करता है। सलाद बना कर नींबू की कुछ बूदें डालने से स्वाद आता है और नींबू का शरबत पीने से पेट भर जाता है।

जब मौसम करे उदास!

हमारी दिनचर्या ऋतु आधारित होती है। हम मौसम के अनुसार ही हम अपना खानपानए पहनावा और रोज़मर्रा के काम तय करते हैं। लेकिन मौसम अपने साथ एक खास तरह की बीमारी भी लाता हैए क्या यह आप जानती हैंघ् मौसम के साथ आने वाली इस विशेष बीमारी को सैड यानी सीज़नल इफेक्टिव डिस्ऑर्डर के नाम से जाना जाता हैए जो अवसाद का ही एक रूप है। यह किसी व्यक्ति को खास मौसम में हर बार अवसादग्रस्त बना देता है।

सीज़नल इफेक्टिव डिस्ऑर्डर क्यों होता है और इसके होने की वजह क्या हैए इसे लेकर सेहत के जानकार आज भी किसी निर्णय पर नहीं पहुंच पाए हैं। लेकिन उनका मानना है कि सूरज की रोशनी की कमी इस डिस्ऑर्डर को बढ़ाती है। यह कमी व्यक्ति के उठने.बैठने और सोने के म को प्रभावित करती हैए जिसकी वजह से मस्तिष्क में मौजूद रसायन सेरोटिनन पर असर पड़ता हैए जो मूड बदलने का कारण है।

इस डिस्ऑर्डर का सीधा सम्बंध क्योंकि मूड से हैए इसलिए इसके लक्षण पहचानना भी आसान है। अवसाद की इस स्थिति से कोई भी प्रभावित हो सकता है। इसमें व्यक्ति का मूड थोड़ी.थोड़ी देर में बदलता रहता हैए वह ज्यादा उदास रहने लगता है और किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता। प्रभावित व्यक्ति यादा खाना खाने लगता है और उसका वज़न भी बढ़ने लगता है। दिन में थका.थका सा महसूस होना और यादा सोना भी इसके लक्षणों में शामिल है।

यह सभी लक्षण हर साल एक विशेष मौसम में दिखाई पड़ते हैं। देखने में आया है कि सैड के लक्षण सितंबर या अक्टूबर अथवा अप्रैल और मई के बीच यादातर प्रभावित करते हैं।

चिकित्सक सैड के उपचार के लिए अधिकांशत? लाइट थैरेपी का उपयोग करते हैंए जो दो तरह से काम में लाई जाती है। पहली.ब्राइट लाइट थैरेपीए जिसमें रोगी को एक विशेष तरह के ृलाइट बाक्सश् के सामने आधे घंटे या इससे यादा के लिए बैठाया जाता है। और दूसरीए हल्की लाइट थैरेपीए जो सुबह होने से पहले की रोशनी जैसी होती है और धीरे.धीरे बढ़ते हुए रोगी को सुबह का अहसास कराती है। इसके अलावा अवसादरोधी दवाएं और काउंसलिंग भी रास्ते हैंए जो रोग से उबरने में आपकी मदद कर सकते हैं। सैड से रोगमुक्त होने के पश्चात भी नियमित व्यायामए दिनभर में ज्यादा से ज्यादा सक्रियता खासकर सुबह के समय की सलाह चिकित्सकों द्वारा दी जाती है।

चक्राणासः परीणहं पृथिव्या हिरण्येन मणिना शुम्भमानः।
न हिन्वानासस्तितिरुस्त इन्द्रम् परिस्पशो अदधात् सूर्येण॥

(ऋग्वेदः 1/33/8)

पृथ्वी गोल है, वह सूर्य के चारों ओर घूमती है इसलिए इसका आधा भाग सूर्य से प्रकाशित होता है और आधा भाग अंधकार से ढका रहता है। तभी दिन और रात होतें हैं। पृथ्वी सूर्य के आकर्षण से ही टिकी हुई है।

मलमास या पुरुषोत्तम मास का है सनातन धर्म में विशेष महत्व

१८ सितंबर से १६ अक्टूबर हर तीन साल में एक बार एक अतिरिक्त माह का प्राकट्य होता है, जिसे अधिकमास, मल मास या पुरूषोत्तम मास के नाम से जाना जाता है। सनातन धर्म में इस माह का विशेष महत्व है। संपूर्ण भारत की सनातन धर्मपरायण जनता इस पूरे मास में पूजा–पाठ, भगवद् भक्ति, व्रत–उपवास, जप और योग आदि धार्मिक कार्यों में संलग्न रहती है। ऐसा माना जाता है कि अधिकमास में किए गए धार्मिक कार्यों का किसी भी अन्य माह में किए गए पूजा–पाठ से १० गुना अधिक फल मिलता है। यही वजह है कि श्रद्धालु जन अपनी पूरी श्रद्धा और शक्ति के साथ इस मास में भगवान को प्रसन्न कर अपना इहलोक तथा परलोक सुधारने में जुट जाते हैं।

अब सोचने वाली बात यह है कि यदि यह माह इतना ही प्रभावशाली और पवित्र है, तो यह हर तीन साल में क्यों आता है? आखिर क्यों और किस कारण से इसे इतना पवित्र माना जाता है? इस एक माह को तीन विशिष्ट नामों से क्यों पुकारा जाता है? इसी तरह के तमाम प्रश्न स्वाभाविक रूप से हर जिज्ञासु के मन में आते हैं। तो आज ऐसे ही कई प्रश्नों के उत्तर और अधिकमास को गहराई से जानते हैं' 'इस मास में अधिक से अधिक महा मंत्र का जप करें' 'हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे' 'हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे' 'भगवतगीता पाठ करें' 'भागवत कथा सुने या खुद पढ़े' 'कृष्ण को रोज घी का दीपक लगाए रोज पीले फूल और पीली चीजे चढाए और हरि विष्णु कृष्ण राम नाम का जप करें' 'हर तीन साल में क्यों आता है अधिकमास– वशिष्ठ सिद्धांत के अनुसार भारतीय ज्योतिष में सूर्य मास और चंद्र मास की गणना के अनुसार चलता है। अधिकमास चंद्र वर्ष का एक अतिरिक्त भाग है, जो हर ३२ माह, १६ दिन और ८ घटी के अंतर से आता है। इसका प्राकट्य सूर्य वर्ष और चंद्र वर्ष के बीच अंतर का संतुलन बनाने के लिए होता है।

भारतीय गणना पद्धति के अनुसार प्रत्येक सूर्य वर्ष ३६५ दिन और करीब ६ घंटे का होता है, वहीं चंद्र वर्ष ३५४ दिनों का माना जाता है। दोनों वर्षों के बीच लगभग ११ दिनों का अंतर होता है, जो हर तीन वर्ष में लगभग १ मास के बराबर हो जाता है। इसी अंतर को पाटने के लिए हर तीन साल में एक चंद्र मास अस्तित्व में आता है, जिसे अतिरिक्त होने के कारण अधिकमास का नाम दिया गया है' 'पुरूषोत्तम मास क्यों और कैसे पड़ा नाम' 'अधिकमास के अधिपति स्वामी परम भगवान कृष्ण माने जाते हैं।

पुरूषोत्तम भगवान कृष्ण का ही एक नाम है। इसीलिए अधिकमास को पुरूषोत्तम मास के नाम से भी पुकारा जाता है। इस विषय में एक बड़ी ही रोचक कथा पुराणों में पढ़ने को मिलती है। कहा जाता है कि भारतीय मनीषियों ने अपनी गणना पद्धति से हर चंद्र मास के लिए एक देवता निर्धारित किए। चूंकि अधिकमास सूर्य और चंद्र मास के बीच संतुलन बनाने के लिए प्रकट हुआ, तो इस अतिरिक्त मास का अधिपति बनने के लिए कोई देवता तैयार ना हुआ। ऐसे में ऋषि–मुनियों ने भगवान कृष्ण से आग्रह किया कि वे ही इस मास का भार अपने उपर लें। भगवान कृष्ण ने इस आग्रह को स्वीकार कर लिया और इस तरह यह मल मास के साथ पुरूषोत्तम मास भी बन गया' 'मास हर व्यक्ति विशेष' 'अधिकमास को पुरूषोत्तम मास कहे जाने का एक सांकेतिक अर्थ भी है। ऐसा माना जाता है कि यह मास हर व्यक्ति विशेष के लिए तन–मन से पवित्र होने का समय होता है। इस दौरान श्रद्धालुजन व्रत, उपवास, ध्यान, योग और भजन–कीर्तन– मनन में संलग्न रहते हैं और अपने आपको भगवान के प्रति समर्पित कर देते हैं। इस तरह यह समय सामान्य पुरूष से उत्तम बनने का होता है, मन के मैल धोने का होता है। यही वजह है कि इसे पुरूषोत्तम मास का नाम दिया गया है' 'अधिकमास का पौराणिक आधार क्या है' 'अधिक मास के लिए पुराणों में बड़ी ही सुंदर कथा सुनने को मिलती है। यह कथा दैत्यराज हिरण्यकश्यप के वध से जुड़ी है।

पुराणों के अनुसार दैत्यराज हिरण्यकश्यप ने एक बार ब्रह्मा जी को अपने कठोर तप से प्रसन्न कर लिया और उनसे अमरता का वरदान मांगा। चुकि अमरता का वरदान देना निषिद्ध है, इसीलिए ब्रह्मा जी ने उसे कोई भी अन्य वर मांगने को कहा। तब हिरण्यकश्यप ने वर मांगा कि उसे संसार का कोई नर, नारी, पशु, देवता या असुर मार ना सके। वह वर्ष के १२ महीनों में मृत्यु को प्राप्त ना हो। जब वह मरे, तो ना दिन का समय हो, ना रात का। वह ना किसी अस्त्र से मरे, ना किसी शस्त्र से। उसे ना घर में मारा जा सके, ना ही घर से बाहर मारा जा सके। इस वरदान के मिलते ही हिरण्यकश्यप स्वयं को अमर मानने लगा और उसने खुद को भगवान घोषित कर दिया। समय आने पर भगवान विष्णु ने अधिक मास में नरसिंह अवतार यानि आधा पुरूष और आधे शेर के रूप में प्रकट होकर, शाम के समय, देहरी के नीचे अपने नाखूनों से हिरण्यकश्यप का सीना चीन कर उसे मृत्यु के द्वार भेज दिया' 'अधिकमास का महत्व क्या और क्यों है' सनातन धर्म के अनुसार प्रत्येक जीव पंचमहाभूतों से मिलकर बना है। इन पंचमहाभूतों में जल, अग्नि, आकाश, वायु और पृथ्वी सम्मिलित हैं। अपनी प्रकृति के अनुरूप ही ये पांचों तत्व प्रत्येक जीव की प्रकृति न्यूनाधिक रूप से निश्चित करते हैं। अधिकमास में समस्त धार्मिक कृत्यों, चिंतन– मनन, ध्यान, योग आदि के माध्यम से साधक अपने शरीर में समाहित इन पांचों तत्वों में संतुलन स्थापित करने का प्रयास करता है। इस पूरे मास में अपने धार्मिक और आध्यात्मिक प्रयासों से प्रत्येक व्यक्ति अपनी भौतिक और आध्यात्मिक उन्नति और निर्मलता के लिए उद्यत होता है। इस तरह अधिकमास के दौरान किए गए प्रयासों से व्यक्ति हर तीन साल में स्वयं को बाहर से स्वच्छ कर परम निर्मलता को प्राप्त कर नई उर्जा से भर जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस दौरान किए गए प्रयासों से समस्त कुंडली दोषों का भी निराकरण हो जाता है' 'अधिकमास में क्या करना उचित और संपूर्ण फलदायी होता है' 'आमतौर पर अधिकमास में हिंदू श्रद्धालु व्रत–उपवास, पूजा– पाठ, ध्यान, भजन, कीर्तन, मनन को अपनी जीवनचर्या बनाते हैं। पौराणिक सिद्धांतों के अनुसार इस मास के दौरान यज्ञ– हवन के अलावा श्रीमद् भागवत पुराण, श्री विष्णु पुराण, भविष्योत्तर पुराण आदि का श्रवण, पठन, मनन विशेष रूप से फलदायी होता है। अधिकमास के अधिष्ठाता भगवान विष्णु हैं, इसीलिए इस पूरे समय में विष्णु मंत्रों का जाप विशेष लाभकारी होता है। ऐसा माना जाता है कि अधिक मास में विष्णु मंत्र का जाप करने वाले साधकों को भगवान विष्णु स्वयं आशीर्वाद देते हैं, उनके पापों का शमन करते हैं और उनकी समस्त इच्छाएं पूरी करते हैं'। सदैव जपिए महामंत्र हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।

कुछ न करके वे बस करते हैं कमाल

अंशुमाली रस्तोगी

न मैं बहुत पढ़ता हूं न बहुत लिखता। उतना ही काम करता हूं, जितना निभा पाऊं। बहुत अधिक पढ़-लिखकर मैं 'बौद्धिक' नहीं बनना चाहता। बौद्धिक बनने से मैं 'डरता' हूं। सुना है, बौद्धिक लोग थोड़ा 'सिरफिरे' होते हैं। ऐंठू होते हैं। किसी की सुनते नहीं, केवल अपने मन की करते हैं। कभी-कभी इतनी बहस करते हैं कि बहस भी उनके पैर पकड़ माफी मांग लेती है; बस करो। ऐसा बौद्धिक बनने से बेहतर है कि कुछ न बना जाए। मैं कुछ न बने रहने के लिए हमेशा प्रयासरत रहता हूं। कुछ नहीं बनने में फायदे ही फायदे हैं। जो कुछ नहीं बनते, वे ही आगे चलकर 'कमाल' करते हैं। शराबी कुछ नहीं करता फिर भी कमाल करता है। बेरोजगार कुछ नहीं करता फिर भी कमाल करता है। घर का भेदी कुछ नहीं करता फिर भी 'लंका ढहाने' जैसा कमाल कर देता है।

मैं भी ऐसा ही कुछ कमाल करना चाहता हूं। कमाल करने के लिए कहीं से रजिस्ट्रेशन या किसी से परमिशन की आवश्यकता नहीं होती। कमाल तो बैठे-ठाले भी हो जाते हैं। जैसे हम बरेली वालों ने फरीदपुर जीरो प्वाइंट पर झुमका टांगकर कमाल कर दिखाया। हालांकि, झुमका गिरा तो बरेली के बाजार में था पर टांगा उसे जीरो प्वाइंट पर गया।

बौद्धिक बनकर सिर्फ बौद्धिक ही हुआ जा सकता है। जैसे लेखक बनकर सिर्फ लेखन ही किया जा सकता है। कभी नहीं सुना होगा कि लेखक जेबकतरा भी है। लेखक गुंडा भी है। लेखक उठाइगिरा भी है। लेखक फ़रॉडी भी है। बड़ी ही सामान्य किस्म की जिंदगी जीते हैं, बौद्धिक और लेखक लोग। न अधिक किसी से घुलते-मिलते हैं न जश्न में शामिल होते हैं। बड़ी सीमित दुनिया होती है इनकी।

इसीलिए तो मैं अधिक पढ़-लिखकर न बौद्धिक न लेखक बनना चाहता हूं। लिखता भी उतना हूं, जितना दिमाग छूट देता है। दिमाग से अधिक काम लेने को मैं 'अपराध' मानता हूं। दिमाग का कम इस्तेमाल करने वालों ने भी बड़े-बड़े कमाल किए हैं।

जिंदगी को पढ़-लिखकर 'बर्बाद' करने से अच्छा है, कुछ न करना। ऐंवई 'नल्ले' बने रहना। ऊंचा काम करेंगे तो ऊंचा नाम होगा। ऊंचा नाम होगा तो शोहरत मिलेगी। शोहरत मिलेगी तो दिमाग खराब होगा। इसलिए बेहतर है कुछ न करा जाए। बैठकर बस तमाशा देखा जाए।

समान हक के लिए आम आदमी की जंग

लक्ष्मीकांता चावला

यह नहीं कहा जा सकता कि आज़ादी के बाद देश में विकास नहीं हुआ। बहुत से क्षेत्रों में हम स्वावलंबी हो गए। कभी दूसरे देशों से अन्न मांगने वाले आज हम दुनिया को अन्न देने में समर्थ हैं। देश की सुरक्षा के लिए जो कुछ चाहिए, वह सब देश ने अपने बलबूते पर बना लिया है। हमारी सीमाएं सुरक्षित हैं। सच यह भी है कि स्वतंत्रता के पश्चात आज तक देश की महिलाओं ने भी शिक्षा, विज्ञान, ज्ञान और अंतरिक्ष के क्षेत्र में शानदार कारनामे किए हैं, पर आम आदमी का शोषण अभी तक बंद नहीं हो सका। जो शोषण सरकारी स्तर पर होता है, वह ज्यादा दर्दनाक है। संविधान की शपथ लेकर सत्ता के शिखरों पर बैठने वाले यह भूल जाते हैं कि उनका पहला कर्तव्य उन लोगों तक अन्न, धन और जीवन की आवश्यक सुविधाएं पहुंचाना है जो इस देश के कमजोर गरीब नागरिक हैं और जिनके वोटों से वे सत्ताधीश बने हैं। अब पंजाब का ही एक उदाहरण देखिए। कभी यह होड़ लग जाती है कि जो बुजुर्ग, बेसहारा, विधवाएं और अनाथ बच्चे हैं, उनकी पेंशन लगवाई जाए। पर उससे भी ज्यादा कुठाराघात आज की सरकार कर रही है। ऐसा ही काम सन् 2002 में सरकार में आते ही तत्कालीन और वर्तमान मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह ने किया था। एक ही झटके में लगभग पचास हजार लोगों को अयोग्य लाभार्थी कहकर उनकी पेंशन काट दी। एक प्रशासनिक अधिकारी को हजारों लोगों की जांच का काम दिया जाएगा तो ऐसा ही होगा।सरकारी तंत्र की सबसे बड़ी खामी यह रहती है कि उनके आंख-कान बंद रहते हैं। देखना, सुनना उनका विषय नहीं। इसी प्रकार मजदूरों का न्यूनतम वेतन कितने लोगों को मिल रहा है, पूरे देश में ही यह विडंबना है। पहले सरकार ठेकेदारों से काम करवाती है और फिर ठेकेदार आगे ठेकेदारी करते हैं। क्या देश की सरकार, सभी प्रांतों की सरकारें यह नहीं जानतीं कि प्राइवेट तंत्र को तो छोड़ दिया जाए, सरकारी तंत्र में कितना शोषण है, उसे रोकने या कम करने के लिए एक भी प्रयास नहीं। इसके साथ ही कोई सांसद, मंत्री या पूर्व सांसद, विधायक किसी बीमारी का इलाज देश-विदेश में या प्राइवेट अस्पतालों में करवाता है तो उस पर असीमित खर्च किया जाता है। क्या कोई विश्वास करेगा कि एक ही परिवार पर तीन करोड़ से ज्यादा चिकित्सा खर्च किया गया, लेकिन आमजन सरकारी अस्पतालों की दहलीज पर धक्के खाता और कभी-कभी बिना उपचार के ही मर जाता है।

अगर सरकार यह तय करे कि जनप्रतिनिधियों का उपचार भी सरकारी अस्पताल में ही बिना खर्च होगा, प्राइवेट उपचार या विदेशों में उपचार उन्हें अपने खर्च पर ही करवाना पड़ेगा तब संभव है राज्यों के करोड़ों रुपये बच जाएं। पूरे देश में तो अरबों बच जाएंगे। जिस राशि को आमजन को स्वास्थ्य सेवाएं देने में खर्च किया जा सकता है। एक और ज्वलंत समस्या। पूर्व विधायकों और सांसदों को तो जीवन भर के लिए पेंशन मिलती है। पेंशन मिलनी चाहिए, इसमें कोई बुरी बात नहीं, पर लाखों में पेंशन देना कहां का न्याय है, जबकि सरकारी कर्मचारियों को सन् 2004 के बाद पेंशन नहीं मिलेगी। कड़वे करेले पर नीम यह कि जो सीमाओं की रक्षा कर रहे अर्द्धसैन्य बल हैं, उनको भी सेवानिवृत्ति के बाद कोई पेंशन नहीं मिलेगी। यही आज का काला कानून है। जो शहीद हो गया, उसी के परिवार को पेंशन। अध्यापकों को राष्ट्र निर्माता कहते हैं, पर पंजाब में उन्हें पेंशन देने को पंजाब सरकार तैयार नहीं। सन् 2000 में मुख्यमंत्री बादल से बार-बार यूनियनों के पदाधिकारी मिलते रहे, पर बादल और उनके उच्चाधिकारी टस से मस नहीं हुए। इसी प्रकार नेशनल चाइल्ड लेबर प्रोजेक्ट के अंतर्गत काम करने वाले सैकड़ों अध्यापकों को अमृतसर में और भी कई नगरों में संभवत: देश के कई प्रांतों में दो वर्ष से ज्यादा समय से वेतन नहीं मिला। कुल मिलाकर चार वर्ष का वेतन सरकार की ओर से देय हैं।

सेब, अंगूर का ज्यादा जूस पीया तो हो सकता है नुकसान

अगर आपको लगता है कि जूस पीने से काफी फायदे होते हैं, तो शायद आप गलत हैं। कुछ वजहे हैं जिनके कारण जूस पीना सेहत के लिए सही नहीं है। कुछ ऐसे फल हैं, जैसे कि सेब और अंगूर जिन्हें डायबीटीज़ में फायदेमंद माना जाता है, लेकिन अगर इन्हीं चीज़ों को जूस बनाकर पीया जाए, तो असर उल्टा होगा। जूस में कैलरी ज्यादा मात्रा में होती है। साथ ही उसमें कॉन्सनट्रेटिड शुगर भी काफी होता है। साथ ही जूस में कम फाइबर होता है, जिसकी वजह से आपको जूस पीते ही तुरंत पेट भरा हुआ महसूस होने लगता है। चूंकि एक फल के मुकाबले उसका जूस ज़्यादा जल्दी कंज्यूम कर लिया जाता है इसलिए उससे कार्बोहाइड्रेट इन्टेक भी काफी ज़्यादा होता है। एक रिसर्च में सामने आया कि जिन लोगों ने खाना खाने से पहले सेब का जूस पिया उन्हें ज़्यादा भूख लगी और उन्होंने उन लोगों के मुकाबले ज़्यादा खाया, जिन्होंने मात्र एक सेब खाने के बाद खाना खाया था। जूस को अपनी डेली लाइफ का हिस्सा बनाना ठीक नहीं है, लेकिन लोग यह सोचकर रोज़ाना उसे अपनी डाइट में इसलिए शामिल कर लेते हैं क्योंकि वह नैचरल है और हेल्दी होगा। ऐसा कहीं कोई सबूत नहीं है जो यह साबित कर पाए कि जूस हेल्दी है, बल्कि इसे भी अन्य चीनीयुक्त पेय पदार्थों में गिनना चाहिए। जूस पीने के बजाय फल खाने की आदत डालें। शायद ही लोग जानते हों कि जूस पीने का मोटापे से भी संबंध है। जूस पीने से ब्लड शुगर लेवल भी प्रभावित होता है और डायबीटीज़ जल्दी असर करती है। इसके अलावा सिरदर्द, मूड स्विंग्स जैसी कई और परेशानियां आपको घेर लेती हैं। इसलिए जूस पीने से सावधान रहें। इसे अपनी ज़रूरत न बनाएं। हां कभी-कभी इच्छा हुई तो पी सकते हैं।

समस्या को संभावना में बदलें

रेनू सैनी

जीवन में सफलताएं और कामयाबी तब प्राप्त होती है, जब मानव मस्तिष्क समस्याओं के बजाय संभावनाओं के बारे में सोचता है। जो लोग समस्याओं से घबराते हैं, वे समाधान नहीं खोज पाते और जो समाधानकारक होते हैं, वे समस्याओं से नहीं घबराते। उनके लिए समस्याएं दैनिक आवश्यकताओं की तरह प्रतिदिन आती हैं और फिर चली जाती हैं।

एंथनी डि एंजेलो का कहना था कि, 'आप अपना नब्बे प्रतिशत समय समाधानों पर और केवल 10 प्रतिशत समस्याओं पर केंद्रित करें।' ऐसा करने से किस्मत आपके हाथों की डोर बन जाती है, फिर आप उस डोर को जिस ओर छोड़ते हैं, वह उसी ओर जाती है। समस्याओं में समाधान ढूंढ़ने वाले लोग ही अकसर महान बनते हैं। एलन की ने एक बार कहा था कि, 'भविष्य के बारे में बताने का बेहतरीन तरीका है, उसे गढ़ना।'

भविष्य को गढ़ने का अर्थ है समाधानकारक बनना। समस्याओं का समाधान सकारात्मक सोच से मस्तिष्क में उस समय उजागर होने लगता है, जब व्यक्ति अपने सकारात्मक कथनों में भावनाओं को जोड़ लेता है। बिना भाव के अवचेतन मस्तिष्क काम नहीं करता और यदि सकारात्मक सोच के साथ अवचेतन मन काम करे तो वह हर परिस्थिति और सफलता का व्यक्ति के अनुरूप ही निर्माण करना आरंभ कर देता है।

ग्रीन बे पेकर्स के लिए एक अभ्यास सत्र के दौरान विन्स लम्बार्डी अपनी टीम को जोरदार अभ्यास करा रहे थे। लेकिन दुर्भाग्यवश उनकी टीम अच्छा नहीं कर पा रही थी। लम्बार्डी ने एक गार्ड को पुल आउट करने में असफल पाया और उसे एक तरफ निकाल दिया। गर्मी व उमस से सभी परेशान थे। लम्बार्डी ने अपना सारा गुस्सा गार्ड पर निकालते हुए कहा, 'तुम एक निहायत ही घटिया फुटबाल खिलाड़ी हो। गेंद को तुम रोक नहीं रहे हो, संभाल नहीं रहे हो। दरअसल, यह सब आज तुम्हारे लिए खत्म हो गया है। जाओ, जाकर कुछ और काम करो।' लम्बार्डी की बात सुनकर गार्ड सिर झुकाकर चला गया। वह अपने जीवन में ग्रीन बे पेकर्स का एक अच्छा खिलाड़ी बनना चाहता था। अपने सपने को टूटते देखकर गार्ड स्वयं पर काबू न कर पाया और एक कोने में जाकर सुबकने लगा।

न जाने कैसे विन्स लम्बार्डी को यह एहसास हो गया कि गार्ड बहुत परेशान है। वे उसे ढूंढते हुए उसके पास पहुंचे और उसके कंधे पर हाथ रखते हुए बोले, 'बेटा, एक बात कहूं, मैंने यह सच ही कहा है कि तुम एक घटिया फुटबाल खिलाड़ी हो क्योंकि तुम बॉल की गति मापने में और उसे पकड़ने में असफल रहे हो। लेकिन इसके साथ ही मुझे तुम्हारे अस्तित्व को देखकर ऐसा अनुमान हो रहा है कि तुम प्रयास करने से एक महान फुटबाल खिलाड़ी बन सकते हो।'

गार्ड यह सुनकर हैरानी से लम्बार्डी की ओर देखने लगा। उसे अपनी ओर हैरानी से देखते हुए पाकर लम्बार्डी मुस्करा कर बोले, 'बेटे, चिंता मत करो, मैं तुम्हारा साथ तब तक नहीं छोडूंगा जब तक तुम्हारे अंदर के उस महान फुटबाल खिलाड़ी को बाहर न निकाल दूं और यह तब संभव है जब तुम भी अपने अवचेतन मन में यह ठान लोगे कि तुम्हें अपनी कमजोरी का समाधान करके एक महान खिलाड़ी बनना है।' यह बात सुनकर गार्ड का चेहरा खुशी से खिल गया और उसने लम्बार्डी के चरण छू लिए। इसके बाद से लम्बार्डी दिन-रात गार्ड की क्षमता को निखारने में लग गए और आखिरकार उन्होंने उस गॉर्ड को महान फुटबाल खिलाड़ी जैरी क्रैमर के रूप में खड़ा कर दिया। उस गॉर्ड को ही आज दुनिया फुटबाल के एक महान खिलाड़ी जैरी क्रैमर के रूप में जानती है।

महान बिहेवरियल साइंटिस्ट फ्रेडरिक हर्ज़बर्ग भी इस बात से सहमत हैं कि हर सफल व्यक्ति चुनौती को पसंद करता है। समस्याओं को चुनौती के रूप में स्वीकार करें। समस्या को यदि चुनौती में बदल दिया जाए तो मस्तिष्क में स्वयं ही समाधान उत्पन्न होने आरंभ हो जाते हैं। बस व्यक्ति को हर परेशानी और समस्या में धैर्य और दृढ़ रहने की आवश्यकता होती है क्योंकि अगर व्यक्ति जीवन में चुनौतियों का समाधान करने से चूकता है तो सिर्फ इसलिए क्योंकि वह धैर्य और सहनशक्ति से समाधान की तह तक नहीं पहुंच पाता।

इसलिए बुद्धिमत्ता से समस्याओं को चुनौती के रूप में स्वीकार करने का प्रयास करें। याद रखें कि जब समस्या चुनौती बन जाती है तो प्रेरक बातें और कार्य उस चुनौती का समाधान बन जाते हैं। समस्या के समाधान तक पहुंचने का रहस्य यह है कि एक बार समस्या उत्पन्न होने के बाद उसे टालें नहीं बल्कि उस समस्या को अति महत्वपूर्ण काम मानकर खुद को पूरी तरह उसमें डुबो लें। ऐसा करने से धीरे-धीरे आपकी आंतरिक शक्तियां जाग्रत होने लगेंगी और समस्या इस तरह समाप्त हो जाएगी जैसे कभी थी ही नहीं।

यादों में हरिशंकर परसाई : जीवन की व्यथा की कथा को दृश्यांकित करती हुई

डॉ.परवीन अख्तर

जैसे कोई कलाकार पेंटिंग के एक-एक दृश्य को जीवंत बनाने के लिए अपने शेड गहरे और हल्के करता जाता है , वैसे ही समाज की कुरीतियां ,भ्रष्ट तंत्र और राजनीतिक स्वार्थ लोलुपता को अनावृत करने के लिए परसाई जी ने व्यंग्य विधा को अपनाया , मानव को जीवंत बनाने की कोशिश की है ।उनके व्यंग्य में मानव के सद् विवेक को विकसित करने की अपूर्व क्षमता है ,संत्रस्त जनजीवन की गहन अनुभूति है, यही कारण है आज भी पाठकों में उनकी पैनी पकड़ है।

हरिशंकर परसाई जी का जन्म 22 अगस्त 1924 को मध्य प्रदेश के जमानी गांव (होशंगाबाद) में हुआ था ,और देहावसान 10 अगस्त 1995 को जबलपुर में हुआ। वह हिंदी के पहले ऐसे रचनाकार हैं, जिन्होंने व्यंग्य विधा को विस्तार देकर उसे सामाजिक और राजनीतिक परिप्रेक्ष्य से जोड़कर उसकी गहराई तक पाठकों को ले गए। उनकी प्रमुख रचनाएं हैं, उपन्यास- रानी नागफनी की कहानी, तट की खोज, ज्वाला और जल, कहानी संग्रह -हंसते हैं रोते हैं, जैसे उनके दिन फिरे, संस्मरणात्मक निबंध हम एक उम्र से वाकिफ हैं जाने पहचाने लोग । पगडंडियों का जमाना पुस्तक में लगभग दो दर्जन निबंध संग्रहित है, व्यंग्य निबंध संग्रह-तब की बात और थी भूत के पांव पीछे बेईमानी की परत वैष्णव की फिसलन पगडंडियों का जमाना शिकायत मुझे भी है सदाचार का ताबीज अपनी-अपनी बीमारी दो नाक वाले लोग ,माटी कहे कुम्हार से ऐसा भी सोचा जाता है तिरछी रेखाएं काग भगोड़ा। परसाई जी की प्रारंभिक शिक्षा होशंगाबाद में हुई, उच्च शिक्षा के लिए नागपुर गए, हिंदी साहित्य में एम.ए. किया। 18 वर्ष की उम्र में वन विभाग में नौकरी की, फिर अध्यापन कार्य से जुड़ गए । 1957 से नौकरी छोड़ कर स्वतंत्र लेखन में लग गए। जबलपुर से वसुधा मासिक साहित्यिक पत्रिका निकाली । नई दुनिया में सुनो भाई साधो नई कहानियों में पांचवा कालमऔर उलझी उलझी कल्पना में और अंत में शीर्षक से लिखते रहे ।देशबंधु में पूछिए परसाई से जिसमें पाठकों के प्रश्नों के उत्तर भी देते थे । उनके व्यंग्य संग्रह विकलांग श्रद्धा का दौर के लिए साहित्य अकादमी पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।

समसामयिक, सामाजिक और राजनीतिक वर्ग चरित्र एवं दोहरे व्यक्तित्व पर उनके व्यंग्य लेख शोषक और शोषित वर्ग का खुला चित्रांकन करते हैं। उन्होंने व्यंग्य विधा में अपना लोहा मनवाया है। जीवन्त चरित्रों में, विनोद की शैली से,उन्होंने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के विभिन्न पहलुओं का जटिल एवं सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया है। वे कहते हैं जो पानी छानकर पीते हैं ,वह आदमी का खून बिना छाने पी जाते हैं मानवीय अनैतिकता की पराकाष्ठा की ओर इंगित करती है। भ्रष्टाचार ,अनैतिकता ,अराजकता तथा शोषण की खाल में घुसे, आधुनिक कहलाने वाले दकियानूसी समाज की सच्ची तस्वीर को कुछ इस तरह उकेरा है,- जो आदमी स्वार्थ का बिल्कुल विसर्जन कर दे वह बहुत खतरनाक हो जाता है दूसरे के प्राण तक ले लेना अपना नैतिक अधिकार समझता है । आज के डिजिटल युग में जब हम विभिन्न सेटेलाइट के माध्यम से, सूक्ष्म से सूक्ष्म गतिविधियों पर नजर रखकर,हकीकत की तह तक पहुंच सकते हैं, ऐसे समय में उनका अपील का जादू वर्तमान व्यवस्था का कच्चा चिट्ठा खोलता है , जिसमें शुरुआत में कहते हैं - एक देश है गणतंत्र है समस्याओं को इस देश में झाड़-फूंक टोना टोटका से हल किया जाता हैसारी समस्याएं मुहावरों और अपीलों से सुलझ जाती हैं उसी में आगे की पंक्तियां हैं - जैसे गोबर गैस वैसे गोबर नैतिकता इस नैतिकता के प्रकट होते ही सब कुछ ठीक हो जाएगा ।

इडली अब नया और मजेदार स्वाद में

कांचापुरम इडली एक परंपरागत रेसिपी है जो कि कांचीपुरम, तमिलनाडु में लोकप्रिय है। यह कांचीपुरम इडली वहां पर मंदिरों में प्रशाद के रूप में बांटी जाती है। इस इडली की खास बात है यह कि यह फीकी और सादी नहीं होती। बल्कि यह स्वाद में चटपटे और मजेदार स्वाद में होती है। आप कांचीपुरम इडली को अपने घर पर ही आसानी से बना सकती हैं। तो आइये आगे की स्लाइड्स पर जानें कांचीपुरम इडली को बनाने की विधि को।

सामग्री-

500 ग्राम सूजी

300 ग्राम उडद दाल भिगोकर पिसी हुई

2 केले के पत्ते कटे हुए

2 टेबलस्पून काजू के टुकडे

1-1 टीस्पून जीरा

साबूत कालीमिर्च और घी

1/4 टीस्पून हल्दी पाउडर

तडके के लिए 1 टीस्पून उडद दाल

नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधि- पिसी हुई उडद दाल और सूजी को मिलाकर 6-7 घंटे तक रखें। पैन में घी गर्म करें। जीरा तडकाएं।

उडद दाल, साबूत कालीमिर्च, काजू के टुकडे और हल्दी पाउडर डालकर थोडा सा पकाएं और दाल सूजी के मिश्रण में मिलाएं। नमक मिलाएं और केले के पत्ते को काट कर इडली के मिश्रण में मिलाएं। नमक मिलाएं और केले के पत्ते को काटकर इडली स्टैंड में रखें। ऊपर से दूसरा पत्ता रखकर 10 मिनट तक इडली को स्टीम कर लें। चटनी और सांबर के साथ सर्व करें। (आरएनएस)

वॉशिंग मशीन में कपड़े धोते वक्त बरतें ये सावधानियां

वॉशिंग मशीन ने हमारी जिंदगी को बेहद आसान बना दिया है। कपड़े धोने के लिए ज्यादातर घरों में इसका इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन बहुत सारे लोगों को ये पता ही नहीं होता है कि वॉशिंग मशीन का सही तरीके से इस्तेमाल कैसे हो। हम आपको बता रहे हैं कैसे करें कपड़ों की धुलाई। मशीन में कपड़े डालने से पहले चेक कर लें कि उसका रंग तो नहीं निकल रहा, क्योंकि अगर रंग निकलने वाला कपड़ा हुआ तो मशीन में डाले गए सारे कपड़े खराब हो जाएंगे। मशीन में कपड़े धोने के लिए हमेशा अच्छे डिटरजेंट का इस्तेमाल करें। मशीन में सर्फ डालने की अपनी क्षमता होती है, इसलिए मशीन की क्षमता के हिसाब से ही डिटरजेंट डालें। कपड़ों को वॉशिंग मशीन में डालने से पहले उन पर लगे धब्बों को हाथ से छुड़ा लें। वाशिंग मशीन में दाग लगे कपड़ों को डालने से निशान और गहरे हो जाते हैं। कपड़ों को मशीन में डालने से पहले मशीन की सफाई भी बेहद जरूरी होती है क्योंकि अगर मशीन गंदा होगा तो कपड़े भी गंदे हो जाएंगे। ज्यादा गंदे कपड़ों को जैसे बदबूदार मोजे को तो बिल्कुल अलग धोएं, इसी तरह ऊनी और सूती कपड़ों को भी अलग धोएं। नए चादरों और तौलिए को अलग से धोएं।

फूड एडिक्शन से यूं पाएं निजात

शहरों में फूड एडिक्शन एक सामान्य समस्या है। बहुत ज्यादा मीठा खानाशराब पीनापान.गुटखा खानाप्रह्वाइड फूड और चाय.कॉफी अधिक लेना सभी फूड एडिक्शन में आता है। यदि फूड एडिक्शन बहुत कम उम्र में हो जाएं तो धीरे.धीरे ये बहुत बढ़ जाता है। लेकिन इस एडिक्शन से आसानी से बाहर निकला जा सकता है। फूड एडिक्शन के दौरान एक नर्वस सिस्टम वायिरंग होती हैं और जिस चीज को हम बार.बार लेते हैं तो वो हमारे माइंड में बैठ जाती हैं। सबसे पहले तो हमें इस बात से अवेयर होना है कि हमारा एक फूड पैटर्न बन गया हैं। यदि आपको नहीं पता आप कौन सी चीजों के लिए आप अधिक एडिक्टिव हैं तो रोजाना एक डायरी मेंटेन करें। जिसमें लिखें कि आज आपने दिनभर में क्या खाया। इससे आपको पता चलेगा आप किन चीजों को अधिक खाने के आदी हैं। जैसे लोगों को चाय की लत बहुत होती है। लोग कई बार तो दिन में 10.10 बार चाय पी जाते हैं। यदि आपको भी चाय पीने की लत हैं तो आप कम से कम तीन बार ग्रीन टी पीएं या फिर अपनी चाय में दालचीनी मिलाकर पीएं। इससे आपकी चाय की लत खुद.ब.खुद छूटने लगेगी।

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

तबाही रोकने का स्थायी समाधान तलाशें

सर्वेश तिवारी

बारिश और बाढ़ ने पूर्व से पश्चिम तक तबाही मचा दी है। पहाड़ों पर हो रही लगातार बारिश के चलते राज्यों में हालात गंभीर हैं। हिमाचल, उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश में भी तबाही हुई है। प्राकृतिक आपदाओं पर किसी का बस नहीं चलता और न ही उन्हें रोका जा सकता है लेकिन इन आपदाओं से होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है।

देश में कई राज्य ऐसे हैं जहां थोड़ी बारिश में भी सब डूबने लगता है। पूर्वोत्तर राज्यों में जहां असम, बिहार पर कहर टूटता है वहीं महाराष्ट्र में मुंबई की बारिश निचले इलाकों के लिए परेशानी का सबब बन जाती है। यहां दादर, परेल और हिंदमाता जैसे कई इलाके मानसून की बारिश के साथ जलभराव की समस्या से जूझते नजर आते हैं। हैरत की बात ये है कि दिल्ली और मुंबई में सड़कों के डूबने की मुख्य वजह है जल निकासी का स्थाई समाधान नहीं करना। मुंबई की अगर पहले बात करें तो ये समझना होगा कि मानसून भौगोलिक तौर पर महाराष्ट्र के तटवर्ती कोंकण इलाके में आता है। इस इलाके में महाराष्ट्र के दूसरे हिस्सों से हर साल ज्यादा बारिश होती है। मुंबई में हर साल औसत 2514 मिलीमीटर बारिश होती है। मुंबई अरब सागर के किनारे बसी है, इसलिये इसमें समंदर भी अपनी भूमिका निभाता है।

वैसे तो समंदर में रोजाना ज्वार-भाटा आता है। लेकिन जब ज्वार यानी कि हाई टाइड साढ़े 4 मीटर से ऊपर की हो तो वो मुंबई के लिए मुसीबत का संकेत है। हाई टाइड की वजह से मुंबई की सड़कों पर जमा पानी समुद्र में नहीं जा पाता और उलटा समुद्र का पानी शहर में घुसता है।

मुंबई के पवई और विहार तालाब से निकलती मीठी नदी के आसपास अतिक्रमण भी एक समस्या है। प्रदूषण और कचरे ने नदी की गहराई भी कम की है। भारी बारिश होने पर इस नदी में बाढ़ आ जाती है और पानी आसपास के एक बड़े इलाके को अपनी चपेट में ले लेता है। बावजूद इसके जल निकासी सिस्टम को दुरुस्त करने को किसी सरकार ने गंभीरता से नहीं लिया। हर साल बीएमसी बजट का करीब 3 फीसदी हिस्सा स्ट्रोम वाटर निकासी के लिये होता है। मुंबई मे 2000 किलोमीटर के करीब खुले नाले हैं, 440 किलोमीटर के ढके हुए नाले हैं और 186 आउटफॉल हैं, जहां से बारिश के कारण जमा हुआ पानी समंदर में गिरता है। 26 जुलाई, 2005 की बारिश के बाद ड्रेनेज सिस्टम का कायाकल्प करने के लिये ब्रिमस्टॉवेड नाम के प्रोजेक्ट की शुरुआत की गई लेकिन आज भी इस प्रोजेक्ट का काम पूरा नहीं हुआ है।

यही हाल राजधानी दिल्ली का है। आईटीओ के पास तेज बारिश मुसीबत बन जाती है। मिंटो ब्रिज में हमेशा कि तरह इस बरसात में भी बस फंस गई। एक टेंपो ड्राइवर की डूबने से मौत हो गई और पुल प्रह्लादपुर अंडरपास में पानी भर गया। सरकार कोई हो, समस्या खत्म करने के लिए बैठकें और योजनाएं तो बनती हैं लेकिन अमल कितना हो रहा है इस पर, किसी का ध्यान नहीं जाता।

दुनिया के तमाम देशों में समस्या को समाधान में बदला गया है। इस्त्राइल में रेगिस्तान में मछलियां पालते हैं और गर्मी में आलू उगा रहे हैं। सिंगापुर ने अपने ड्रेनेज सिस्टम को सुधारने के लिए करीब 30 वर्षों में करीब 9 हजार करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च किए। इसकी वजह से पूरे सिंगापुर में बाढ़ प्रभावित इलाके में करीब 98 फीसदी की कमी आई। नीदरलैंड ने 400 साल पहले ही ड्रेनेज सिस्टम बना लिया था। जापान ने टोक्यो के शोवा और कासूकाबे, साइतामा के बीच दुनिया की सबसे बड़ी अंडरग्राउंड फ्लड वाटर डाइवर्जन फैसिलिटी बनायी है। अमेरिका में यूएस आर्मी कोर ऑफ इंजीनियर्स बाढ़ नियंत्रण की प्रमुख एजेंसी है।

कई बार भारत में भी इस दिशा में काम करने की बात हुई, हो भी रहा है लेकिन रफ्तार बढ़ाने की जरूरत है। लंदन में टेम्स नदी पर एक विशालकाय मैकेनिकल बैरियर बना हुआ है जो बाढ़ नियंत्रण में मदद करता है। ऐसा भारत में क्यों नहीं बन सकता। हर साल बाढ़ की मार झेलने वाले सूबों में फ्रांस की तरह जलाशयों का जाल क्यों नहीं बिछाया जा सकता जिन-जिन देशों ने बाढ़ या बारिश को गंभीरता से नहीं लिया, उन्हें तबाही झेलनी पड़ी है। पाकिस्तान के कराची शहर में तो बारिश का पिछले 100 साल का रिकॉर्ड टूट गया है। भारत में जनवरी, 1948 में तत्कालीन प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू की अपील पर जनता के अंशदान से प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष की स्थापना की गई थी। इसका मकसद पाकिस्तान से विस्थापित लोगों की मदद था। लेकिन अब इस राहत कोष की धनराशि का ज्यादा इस्तेमाल बाढ़, चक्रवात और भूकंप आदि जैसी प्राकृतिक आपदाओं में मारे गए लोगों के परिजनों और दंगों के पीड़ितों को तत्काल राहत पहुंचाने के लिए किया जाता है। जाहिर है अगर बाढ़ या जल भराव की समस्या का स्थाई हल हो जाये तो हर साल इस मद में खर्च होने वाली रकम को बचाया जा सकता है।

शब्द सामर्थ्य -051

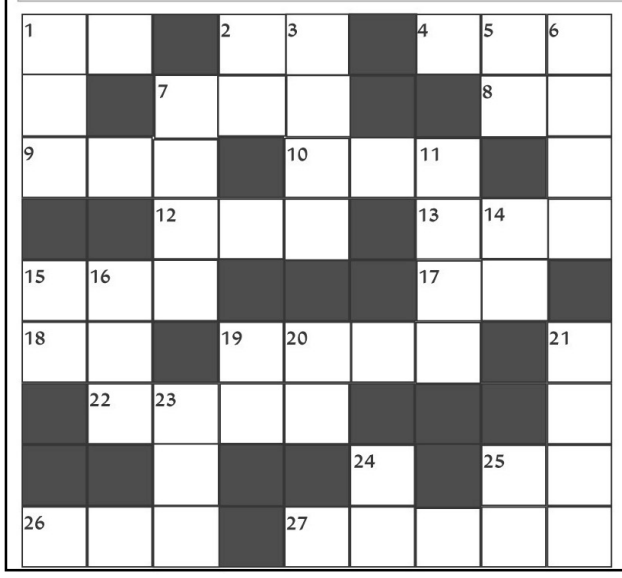
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाली 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 50 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	अ
य	■	ह	त्या	■	■	ह	र्जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

फिल्म एनिमल का नया पोस्टर जारी, रणबीर कपूर का दिखा धांसू अवतार

बॉलीवुड एक्टर रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल जब से अनाउंसमेंट हुई तब से चर्चा में बनी हुई है। इस फिल्म से रणबीर कपूर की जब पहली झलक आई थी तब से फैंस काफी एक्साइटेड हैं। रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल को पहले 11 अगस्त को रिलीज किया जाना था लेकिन इस फिल्म को रिलीज डेट को पोस्टपोन कर दिया गया था। रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल 1 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसी बीच फिल्म एनिमल से रणबीर कपूर का नया पोस्टर सामने आया है। इसके साथ ही फिल्म की टीजर रिलीज डेट भी सामने आई गई है। आइए जानते हैं कि रणबीर कपूर की फिल्म का टीजर कब रिलीज होगा।

रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल की टीजर रिलीज डेट सामने आ गई है। फिल्म के टीजर को रणबीर कपूर के जन्मदिन यानी 28 सितंबर को रिलीज किया जाएगा। फिल्म एनिमल का नया पोस्टर भी सामने आया है जिसमें रणबीर कपूर बड़े बालों में नजर आ रहे हैं। उनके मुंह में जलती हुई सिगरेट और हाथ में लाइट दिखाई दे रहा है। रणबीर कपूर का धांसू लुक फैंस का ध्यान खींच रहा है। फिल्म एनिमल के रणबीर कपूर के लुक को फैंस खूब पसंद कर रहे हैं। गौरतलब है कि रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल को लेकर फैंस के अंदर काफी उत्साह है क्योंकि बताया जा रहा है कि इस फिल्म में वह गैंगस्टर के रोल में काम करते नजर आएंगे।

रणबीर कपूर फिल्म एनिमल की कहानी को लेकर बताया जा रहा है कि ये कहानी एक गैंगस्टर फैमिली की है। जिसमें अनिल कपूर पिता हैं और रणबीर कपूर उनके बेटे के तौर पर नजर आएंगे। फिल्म में बॉबी देओल, रश्मिका मंदाना और शक्ति कपूर भी नजर आएंगे। संदीप वंगा रेड्डी के डायरेक्शन में बनने वाली रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल 1 दिसंबर, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। रणबीर कपूर पिछली बार मार्च, 2023 में रिलीज हुई फिल्म तू झूठी मैं मक्कार में श्रद्धा कपूर के साथ नजर आए थे।

अभिनेत्री और मॉडल हैं अश्लेषा ठाकुर, जवान में निभाया विजय सेतुपति की बेटी का किरदार ?

जवान न सिर्फ शाहरुख खान, बल्कि साल 2023 की भी बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक थी। यह फिल्म 7 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है और इसे दर्शकों का भरपूर प्यार भी मिल रहा है।जवान में मौजूद सभी कलाकारों की अदाकारी ने दर्शकों का दिल जीत लिया है, जिसमें एक नाम अश्लेषा ठाकुर का भी है। फिल्म में उन्होंने विजय सेतुपति उर्फ काली गायकवाड़ की बेटी आलिया का किरदार निभाया है।

2० वर्षीय अश्लेषा जानी-मानी अभिनेत्री और मॉडल हैं।उन्होंने साल 2017 में टीवी शो शक्ति अस्तित्व के अहसास की के जरिए अभिनय की दुनिया में कदम रखा था। इसी साल अश्लेषा ने फिल्म जीना इसी का नाम है से बॉलीवुड में डेब्यू किया। वो वरुण धवन की फिल्म बद्रीनाथ की दुल्हनिया में भी नजर आ चुकी हैं। हालांकि, अश्लेषा को असल पहचान द फैमिली मैन से मिली, जिसमें उन्होंने मनोज बाजपेयी और प्रियामणि की बेटी धृति का किरदार निभाया था।

19 अक्बूटर, 2003 में जन्मी अश्लेषा मुंबई की ही रहने वाली हैं। उन्होंने अपनी शुरुआती पढ़ाई भी मुंबई से ही पूरी की है।काम के मोर्चे पर बात करें तो अश्लेषा अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा की फिल्म पगलैट में भी अभिनय कर चुकी हैं।इसके अलावा उन्होंने शॉर्ट ड्रामा सीरीज गुस्र ज्ञान में भी अपनी मौजूदगी दर्ज करवाई है। आखिरी बार उन्हें गुटर गु में देखा गया था, जो अमेजन मिनी टीवी पर उपलब्ध है।

फिल्म गणपत का नया पोस्टर हुआ रिलीज, टाइगर श्रॉफ का दिखा एक्शन अवतार

बॉलीवुड अभिनेता टाइगर श्रॉफ पिछले काफी समय से अपनी आगामी फिल्म गणपत को लेकर सुर्खियों में हैं। जब से इस फिल्म की घोषणा हुई है, यह फिल्म टाइगर के प्रशंसकों के बीच चर्चा का विषय बनी हुई है। अब निर्माताओं ने गणपत का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें टाइगर का धांसू अवतार देखने को मिल रहा है। पोस्टर में टाइगर को बॉक्सिंग ग्लव्स पहने कैमरे की ओर गुस्से में घूरते देखा जा सकता है। उनके पीछे कई लोगों की भीड़ है। टाइगर के चेहरे पर जुनून और जज्बे का लुक नजर आ रहा है, जिससे इस बात का हिंट मिल रहा है कि फिल्म में रेसलिंग फाइट देखने को मिलेगी। फिल्म में टाइगर के अलावा कृति सैनन और अमिताभ बच्चन भी प्रमुख भूमिका में नजर आएंगे।

टाइगर ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर गणपत का नया पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, उसको कोई क्या रोकेगा...जब बप्पा का है उसपे हाथ, आ रहा है गणपथ...करने एक नई दुनिया की शुरूआत। टाइगर श्रॉफ ने बागी, हीरोपंती, द फ्लाइंग जट्ट, मुन्ना माइकल जैसी तमाम फिल्मों में अपने एक्टिंग टैलेंट का हुनर दिखाया है। अब वह विकास बहल की फिल्म गणपत- पार्ट 1 में धमाल मचाते नजर आएंगे। गणपत 2० अक्टूबर को हिंदी समेत तेलुगू, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसका निर्देशन विकास बहल ने किया है। फिल्म का निर्माण दीपशिखा देशमुख, जैकी भगनानी और वाशु भगनानी मिलकर कर रहे हैं। फिल्म के बारे में बात करें तो, गणपत टाइगर श्रॉफ और कृति सेनन की साथ में दूसरी फिल्म है।

घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 500 करोड़ के पार पहुँची जवान, 600 करोड़ से आगे की उम्मीद

शाहरुख खान की फिल्म 'जवान' बॉक्स ऑफिस पर कमाल दिखा रही है। फिल्म 7 सितंबर को रिलीज हुई थी और 13 दिन बाद भी इसका जलवा कायम है। 13वें दिन की बात करें तो जवान ने कुल 14 करोड़ का कलेक्शन किया है। भारत में ये फिल्म अब तक 5०7.88 करोड़ का बिजनेस कर चुकी है। जो केजीएफ 2 के हिंदी वर्जन की कुल कमाई से अधिक है। जिस गति से जवान कारोबार कर रही है उसे देखते हुए यह कहा जा सकता है कि यह हिन्दी सिनेमा की पहली ऐसी फिल्म होगी जो बॉक्स ऑफिस पर 6०० करोड़ का कारोबार घरेलू स्तर पर करने में सफल होगी। इसका कारण यह है कि दर्शकों का रूझान अभी इसके प्रति बना हुआ है। साथ ही आने वाले सप्ताह में ऐसी कोई बड़ी फिल्म नहीं आ रही है जिसे देखने के लिए दर्शक उतावले हों। जवान की हालत यह है कि अभी इसके कम से कम 1० शो एक-एक मल्टीप्लेक्स में दिखाए जा रहे हैं। इन सभी शोज में दर्शकों की क्षमता बैठक क्षमता का 6० प्रतिशत से ज्यादा कवर कर रही है।'जवान' 7 सितंबर को जन्माष्टमी के दिन सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। पहले ही दिन फिल्म ने भारत में 75 करोड़ कमा लिए थे। इसके बाद पहले रविवार को फिल्म ने 8० करोड़ कमाये। जो इसका एक दिन का सबसे बड़ा कलेक्शन था। पहले हफ्ते में ही इसने 389 करोड़ रुपये कमाए और अब बॉक्स ऑफिस पर अपना दूसरा हफ्ता पूरा करने से पहले ही फिल्म 5०० रुपये का आंकड़ा पार कर चुकी है। शाहरुख खान की ये फिल्म साल 2०23 की सबसे बड़ी हिट बनने के लिए तैयार है। फिल्म कुल 3०० करोड़ के बजट में बनी है, लेकिन महज 1० दिन में ही फिल्म ने वर्ल्ड वाइड 8०० करोड़ से अधिक का बिजनेस कर लिया है। पहले दिन 'जवान' ने 75 करोड़ का बिजनेस किया था, जिसमें 65 करोड़ बिजनेस केवल हिंदी बेल्ट से हुआ था, बाकी का 5.5 करोड़ तमिल और 4 करोड़ तेलुगू से हुआ था। दूसरे दिन जवान ने 53 करोड़ कमाये थे, जिसमें हिंदी बेल्ट से 46.23 करोड़ और बाकी के 3.87 करोड़ तमिल और 3.13 करोड़ तेलुगू से कमाये थे। तीसरे दिन फिल्म ने उछाल मारते हुए 77.83 करोड़ का कलेक्शन किया था। जिसमें से 68.72 करोड़ हिंदी से और 5.34 करोड़ तमिल और 3.77 करोड़ तेलुगू से कमाये थे। चौथे दिन फिल्म ने 2.92त्न की बढ़ोतरी के साथ पूरे 8०.1 करोड़ का बिजनेस किया। जिसमें हिंदी से 71.63 करोड़ और तमिल से 5 करोड़ और 3.47 करोड़ का कलेक्शन हुआ। सातवें दिन शाहरुख खान की दमदार फिल्म ने 21.6 करोड़ कमाये, जिसमें 2०.०1 करोड़ केवल हिंदी वर्जन से कमाई हुई। बाकी के 1 करोड़ फिल्म ने तमिल से और ०.9 करोड़ तेलुगू से कमाये। आठवें दिन 21 करोड़ का बिजनेस करते हुए फिल्म का कुल कलेक्शन 389 करोड़ पर आकर खत्म हुआ। पहले हफ्ते में फिल्म का कुल कलेक्शन बेहतरीन रहा। वहीं 9वें दिन के बिजनेस की बात करें तो 21 करोड़ का कलेक्शन किया। अब तक ये फिल्म 5०० करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया।

राम पोथिनेनी की फिल्म स्कंद का कल्ट मामा गाना रिलीज

स्कंदा के निर्माताओं ने हाई-एनर्जी ट्रैक कल्ट मामा जारी किया है, जिसमें राम पोथिनेनी और श्रीलीला के साथ-साथ डांसिंग सेंसेशन, उर्वशी रौतेला भी शामिल हैं। संगीत उस्ताद थमन द्वारा रचित और हेमा चंद्रा, राम्या बेहरा और माहा की प्रतिभाशाली तिकड़ी द्वारा प्रस्तुत, यह गीत राम और उर्वशी के विद्युतीकरण नृत्य का एक शानदार मिश्रण है। राम का रग्ड लुक इस जोशीले ट्रैक में उर्वशी की चमकदार उपस्थिति से पूरी तरह मेल खाता है, जो हर किसी की प्लेलिस्ट में पसंदीदा बनने के लिए तैयार है।

फिल्म के स्टार कलाकारों में सई माजरेकर, प्रिंस सेसिल, गौतमी, इंद्रजा, राजा, श्रीकांत मेका, शरथ लोहिताश्व और अन्य भी महत्वपूर्ण भूमिका में हैं। इस बड़े बजट की अखिल भारतीय परियोजना का निर्माण श्रीनिवास सिल्वर स्क्रीन के असाधारण श्रीनिवास चित्तूरी द्वारा किया गया है। स्कंद एक हाई-ऑक्टेन सिनेमाई अनुभव का वादा करते हुए 28 सितंबर, 2०23 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है।

गदर 2 ने 520 करोड़ का आंकड़ा किया पार

सनी देओल की फिल्म 'गदर 2' ने बॉक्स ऑफिस को अपनी कमाई से हिला डाला है. फिल्म पहले दिन से ही रिकॉर्ड तोड़ बिजनेस कर रही है और जमकर कमाई कर रही है. फिल्म को टिकट खिडकी पर गर्दा उड़ाते हुए एक महीने से ज्यादा हो गया है लेकिन इसकी कमाई की रफ्तार थमने का नाम नहीं ले रही है. यहां तक कि शाहरुख खान की तूफान बन चुकी 'जवान' के आगे भी सनी देओल की 'गदर 2' डटी हुई है.

हालांकि 7 सितंबर को रिलीज हुई 'जवान' के बाद 'गदर 2' की कमाई करोड़ों से लाखों में सिमट गई थी लेकिन फिल्म ने रिलीज के छठे हफ्ते में शानदार कमबैक किया और फिर से करोड़ों में कारोबार कर हर किसी को हैरान कर दिया. चलिए यहां जानते हैं 'गदर 2' ने रिलीज के 39वे दिन यानी छठे सोमवार को कितना कलेक्शन किया है

'गदर 2' को रिलीज हुए एक महीने से ज्यादा हो गया है लेकिन इसका क्रेज दर्शकों के सिर पर अभी भी चढ़ा हुआ है. तारा और सकीना की आइकॉनिक जोड़ी को फिर से पर्दे पर देखने के लिए अब भी सिनेमाघरों में दर्शकों की भीड़ पहुंच रही है और इसी के साथ ये फिल्म जमकर कमाई कर रही है. हालांकि शाहरुख खान की जवान' के सिनेमाघरों में धुंआधार कमाई करने के बाद 'गदर 2' का कलेक्शन काफी प्रभावित भी हुआ लेकिन छठे हफ्ते में फिर सनी देओल का हथौड़ा बॉक्स ऑफिस पर चल गया और इस फिल्म का कलेक्शन बढ़ गया.

जहां छठे शनिवार को फिल्म ने 72.73 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 95 लाख की कमाई की तो वहीं छठे रविवार को 28.42 फीसदी के उछाल के साथ 'गदर 2' का कलेक्शन 1.22 करोड़ रहा. वहीं अब फिल्म की रिलीज के छठे सोमवार यानी 39वें दिन की कमाई के शुरुआती आंकड़े आ गए हैं.

रिपोर्ट के मुताबिक 'गदर 2' ने रिलीज के छठे सोमवार यानी 39वें दिन 6० लाख का कलेक्शन किया है. इसी के साथ 'गदर 2' की 39 दिनो की कुल कमाई अब 52०.6० करोड़ रुपये हो गई है.

'गदर 2' धीरे-धीरे बॉक्स ऑफिस पर आगे बढ़ रही है. फिल्म का लक्ष्य शाहरुख शान की 'पठान' का लाइफटाइम कलेक्शन का रिकॉर्ड तोडना है. बता दें कि 'पठान' का लाइफटाइम कलेक्शन 543.०9 करोड़ रुपये था. हालांकि 'गदर 2' के लिए ये मील का पत्थर पार करना काफी मुश्किल लग रहा है. लेकिन जिस तरह फिल्म के कलेक्शन में छठे हफ्ते में इजाफा देखा गया उसे देखकर ये नामुमकिन भी नहीं लग रहा है. अब हर किसी की निगाह इसी पर टिकी हुई है कि क्या 'गदर 2' बॉक्स ऑफिस पर 'पठान' को मात दे पाएगी या नहीं

संवेदना ही हो विकास का आधार

विकेश कुमार बडोला

विकास आज मनुष्य समाज का सर्वाधिक प्रिय और अपेक्षित शब्द है। वर्तमान में सभी मनुष्यों को अपने जीवन में आधुनिक जीवन-शैली के अनुरूप वे समस्त वस्तुएं व सुख-सुविधाएं चाहिए, जिन्हें आधुनिक-जीवन के परिचालकों द्वारा अपने व्यापारिक लाभों के लिए व्यक्तिगत उन्नति का आधार बना दिया गया है। विकास के भौतिक स्वरूप के आकर्षण के प्रति पूरी मनुष्य जाति आंदोलित हुई जा रही है। बड़ा व सुविधायुक्त घर, गाड़ी, आभूषण तथा विलासिता की अन्य वस्तुओं का संग्रह विकास के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। जबकि विकास का व्यावहारिक पक्ष अत्यंत सादगीपरक, जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं के उपभोग तक सीमित होना चाहिए।

विकास की सद्गति और सत्यता सद्गुणों, सद्विचारों पर चलने वाला ही समझ पाता है। प्रतिदिन मानवीय जीवन एक नवीन, कल्याणकारी विचार उत्पन्न कर इसका समुचित प्रयोग सुनिश्चित करे तो विकास की मूल भावना समाज में परिलक्षित हो सकती है। विकास का प्रत्येक सामाजिक अभीष्ट तभी प्राप्त होगा जब शिक्षा के संवेदनायी गुणसूत्र विद्यार्थियों में भलीभांति प्रतिष्ठित होंगे। इस प्रयास से समाज को श्रेष्ठ विचारक मिल सकेंगे।

कोई भी विकास सार्वभौमिक कल्याणार्थ फलीभूत तब तक ही हो सकता है जब तक वह जगत के ज्ञान-विज्ञान को वरदान बनाए रखता है। जहां ज्ञान-विज्ञान का विस्तार अभिशापित होना प्रारम्भ हुआ, वहां विकास विनाशलीला रचने लगता है। यह अनिष्ट तब घटता है जब दुनिया में मानवता के पक्षधर वास्तविक विचारकों का अभाव होता है। वर्तमान को देख यही आभास होता है। ऐसे में संवेदनशील मानव के मन-मस्तिष्क में यह प्रश्न स्वाभाविक रूप से उठता है कि विकास किस रूप में और किसका होना चाहिए? वस्तुओं या उनका उपभोग करने की व्यवस्थाओं का? या वस्तु निर्माताओं, उपभोक्ताओं और प्रयोक्ताओं के व्यक्तित्व का?

अपने अस्तित्व के प्रादुर्भाव से ही मनुष्य अपनी विकास आकांक्षा के प्रति अति जिज्ञासु रहा है। परंतु यह दुर्भाग्य ही रहा कि मानव जाति भौतिक विकास के नाम पर सदियों से ठगी जाती रही है। आदिकाल से विकास को मात्र भौतिक और वस्तुपरक विचार से देखने का दुष्परिणाम यही हुआ कि मानवीय जीवन की संवेदना सर्वप्रथम कृत्रिम हुई तथा धीरे-धीरे आज पूरी तरह मर चुकी है। इस दुखद परिस्थिति में हमें समझना यही है कि हम सभी मानव कैसे पुनः अपने मानवीय जीवन को मौलिक संवेदनाओं से भर सकें।

वास्तव में सामग्रियों की अधिकांश उपलब्धता तथा उनके अनुचित प्रयोग की मानवीय प्रवृत्ति विकास की धारणा कदापि नहीं हो सकती। विकास तो मनुष्य के विचारों का विस्तार है। एक मानव को अपने अल्प जीवन में इतनी विचार शक्ति अर्जित करनी चाहिए कि वह जीवन की सहजता को आत्मसात करने योग्य हो सके। वह छोटे बच्चों को जीवन की इस विधा के अनुकरण की शिक्षा दे। विकास के वस्तु प्रयोजन के बजाय उसके अभौतिक मानकों को जीवन में सहज ही अपनाना मानव के लिए बड़ी उपलब्धि है। विकास की आध्यात्मिक व्यवस्था मनुष्य को जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य तक पहुंचाने में सबसे बड़ा कारक हो सकती है।

इसमें लोककल्याण का वस्तु-प्रधान मार्ग हमेशा नियंत्रित हो। परस्पर प्रेम, सद्भाव, उल्लास, आमोद-प्रमोद, मनोरंजन, कल्याण आदि विचारों का समावेश यदि विकास की भावना में उत्तरोत्तर निहित होता है तो ही मानवीय जीवन के विकासमूलक सच्चे सिद्धान्तों की स्थापना हो सकती है। विकास मानवता में वृद्धि करने वाला हो, ना कि वस्तुओं में। जब मनुष्यों का जीवन एक निर्धारित कालखंड में सिमटा हुआ है तो उसकी भौतिक लालसाओं का विस्तार क्यों हो। यदि प्रशांत होकर इस बात का विचार कर लिया जाए तो विकास का वस्तुगत मार्ग सीमित होकर विकास के आध्यात्मिक मार्ग में परिवर्तित हो जाएगा।

विकास का आध्यात्मिक मार्ग मनुष्य जीवन के अल्पकाल तक ही सीमित नहीं होता। यह कल्याणकारी विचारों और भावनाओं के सम्मेलन से निर्मित आत्मिक तरंगों का अपरिमित मार्ग है, जिस पर मनुष्य देहावसान के बाद भी आरूढ़ रहता है। साथ ही ऐसा मनुष्य अपने जीवनकाल के लोक संसार में भी जीवित लोगों के आत्मिक लगाव में चिरस्थायी होता है। इस विश्व को विकास की परिणति इसी रूप में चाहिए। इसके लिए मनुष्यों को भौतिक-आधुनिक-धात्विक उपक्रमों को मात्र जीविका के रूप में अपनाना चाहिए। आत्मिक रूप में उन्हें परस्पर संवेदनाओं, अनुभूतियों तथा सहायता भावनाओं से ही जुड़ना चाहिए। तब ही विकास का सच्चा उद्देश्य प्राप्त होगा।

लीक तोड़ती राहों का सुख

रेनू सैनी

प्रत्येक व्यक्ति के दिमाग में यह बात अवश्य आती है कि लीक पर चलने के बजाय नए रास्ते बनाए जाएं। नए रास्ते बनाने या उन पर चलने की योजना आती तो अनेक लोगों के मन में है लेकिन वह अकसर धरी की धरी रह जाती है। कई लोग आजकल करते रह जाते हैं और जो जीवट व परिश्रमी होते हैं वे उन रास्तों पर स्वयं चलते हुए इतिहास रच देते हैं। सैमुअल जॉनसन पुस्तकें पढ़ते थे। एक दिन उन्होंने सोचा कि पुस्तक के कई शब्द कठिन होते हैं। ऐसे में क्यों न पुस्तक के इन कठिन शब्दों की सरलता के लिए कोई नया मार्ग ढूंढा जाए। बस वे इसी धुन में लग गए और आखिरकार उनकी कड़ी मेहनत का नतीजा सबके सामने अंग्रेजी के वृहत शब्दकोष के रूप में आया। आज उनका शब्दकोष पूरे विश्व में प्रसिद्ध है। हेनरी फोर्ड के दिमाग में ऑटोमोबाइल के माध्यम से दुनिया की दूरी कम करने के विचार आए। उन्होंने संघर्ष कर इस मार्ग को अपनाया और पूरे विश्व को एक मजबूत कार बनाकर दी। लुई ब्रेल की आंखों की रोशनी जाने पर उनके मन में आया कि क्या ऐसा कोई रास्ता नहीं है जिसके द्वारा नेत्रहीन भी पढ़ाई कर सकें। आज उनके इसी रास्ते पर चलकर खोजी गई ब्रेल लिपि के माध्यम से नेत्रहीन सहजता से उच्च शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। नए रास्ते पर चलने की भावना कई ऐसी महत्वपूर्ण वस्तुओं का निर्माण कर सकती है जिनकी मनुष्य कल्पना भी नहीं कर सकता। नेपोलियन हिल्स कहते हैं कि 'यदि आप अपनी ग्रहणशील शक्ति को पैनी कर लेते हैं तो उसे अचूक शक्ति में बदल कर अद्भुत शक्ति प्राप्त कर सकते हैं।' जब भारत में श्रीपाद राव ने अनेक कीटों को देखा तो उन्हें लगा कि ये तो फसलों को गहरा नुकसान पहुंचा जाते हैं। क्या ऐसा कोई रास्ता नहीं है जिसके माध्यम से इनको फसलों का नुकसान करने से रोका जा सके। बस फिर उन्होंने रास्ता ढूंढ़ना शुरू कर दिया और आखिर एक कीटनाशक बनाया। उस समय लोगों ने उनका मज़ाक उड़ाया और कहा कि कीटनाशक दवाई भारत में कभी सफल नहीं हो सकती। हर व्यक्ति के दिमाग में भांति-भांति की योजनाएं जन्म लेती हैं। जो गंभीर होते हैं, वे लीक पर चलने के बजाय लीक से हटकर चलने में विश्वास करते हैं। वे अपने लिए नए रास्ते चुनते हैं और फिर उनके द्वारा बनाए गए रास्ते पर दुनिया चलती है। कुछ नवीन करने के इच्छुक लोग सकारात्मक दिशा में काम करना शुरू कर देते हैं। इससे जहां उन्हें सफलता, यश, मान, सम्मान मिलता है वहीं मनुष्यों को भी अनेक तरह की सुविधाएं प्राप्त होती हैं। हर व्यक्ति के अंदर एक जुझारू व संघर्ष करने वाला अस्तित्व विद्यमान होता है। बस कई लोग अपने अंदर के जुझारू इनसान को जगा लेते हैं और कई इसमें असमर्थ हो जाते हैं। अकसर लोगों को अपने परिवेश को देखते-देखते बने-बनाए रास्तों पर चलने की एक आदत-सी हो जाती है। यही आदत उनकी दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण अंग बन जाती है। ऐसे में लीक से हटकर नए रास्ते बनाने का जोखिम सामान्यतः वही व्यक्ति उठाते हैं जिनकी सोच में यह बात होती है कि वे अपनी लगन और परिश्रम से ऐसे कार्य करेंगे जिससे कि पुराने रास्ते ध्वस्त होकर गिर पड़ेंगे और उनके नए रास्ते लोगों को सहज व सरल लगेंगे। कोई भी कार्य मुश्किल अवश्य हो सकता है लेकिन असंभव नहीं होता।

सू- दोकू क्र.051

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

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.50का हल

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

सकारात्मक सोच से खूबसूरत रिश्ते

रेनू सैनी

रिश्तों में अपनेपन की भावना की खातिर ही व्यक्ति एक-दूसरे पर मर-मिटने तक को तैयार हो जाते हैं। बार्बरा डी एंजेलिस भी मानती हैं कि 'जब आप किसी संबंध के लिए प्रतिबद्ध होते हैं तो आप उसमें अपना ध्यान और ऊर्जा ज्यादा गूढ़ता से लगाते हैं क्योंकि उस संबंध में आपको अपनेपन का एहसास होता है।'

मनोवैज्ञानिक पीटर एम नार्डी भी यह मानते हैं कि अकेले व्यक्ति को भौतिक, भावनात्मक, मानसिक व आर्थिक सहयोग नहीं मिल पाता। करीबी रिश्तेदारों से व्यक्ति अकसर अपने मन की वे सभी बातें करते हैं जिन्हें वे अन्य व्यक्तियों से नहीं कर सकते। रिश्तेदार व परिवार व्यक्ति के बुरे समय में साथ खड़े होते हैं। ऐसे में एक अकेले व्यक्ति की पीड़ा पूरे परिवार व रिश्तेदारों की पीड़ा बन जाती है। वे एकजुट होकर मुसीबत से लड़ते हैं और मुसीबत को दूर भगा कर कामयाबी पाते हैं।

भास्कराचार्य की पुत्री लीलावती अल्पायु में ही विधवा हो गई थी। लीलावती की आंखों के आंसू थमते ही न थे। पिता भास्कराचार्य से अपनी पुत्री का दुख देखा न गया और वह उसे ससुराल से अपने घर ले आए। पुत्री यहां भी सारा दिन बैठकर अपने भाग्य पर आंसू बहाती रहती। न कुछ खाती, न पीती, केवल शून्य में बैठी निहारती रहती। एक दिन भास्कराचार्य बोले, 'बेटी, मैं तुम्हारा दुख समझता हूं। पर यदि तुम इसी प्रकार रो-रोकर घुलती रही तो तुम्हारे अस्तित्व और व्यक्तित्व का नामोनिशान ही मिट जाएगा। तुम्हें अपने इस समय को व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए और अपने व्यक्तित्व को सफल बनाने का प्रयास करना चाहिए।' यह सुनकर पुत्री बोली, 'पिताजी, मैं क्या करूं? आप ही बताइए।' पिता बोले, 'बेटी, तुम्हारा जीवन अंधकारमय नहीं हुआ है, बल्कि एक नए क्षितिज की ओर जा रहा है। तुम प्रखर बुद्धि हो। अपना मन गणित सीखने में लगाओ। यह तुम्हें जिंदगी जीने का एक नया आयाम देगा।'

लीलावती ने अपना ध्यान गणित सीखने में लगा दिया। धीरे-धीरे वह पति विरह को भूलने लगी। अब वह दिन-रात गणित के प्रश्न व पहेलियों को हल करने में खोई रहती। सतत अभ्यास व मेहनत कर इस युवती ने अंकगणित के अनेक नए नियम निर्धारित किए। उसके बनाए नियम आज तक स्वीकार्य हैं। उसने अंकगणित पर अनेक ग्रंथों की रचना भी की। लीलावती ने अपने पिता भास्कराचार्य को गणित के कार्य में इतना सहयोग दिया कि पिता ने अपने एक ग्रंथ का नाम भी लीलावती के नाम पर रखा। इस ग्रंथ ने लीलावती तथा प्रकांड पंडित भास्कराचार्य को अमर कर दिया। आज भी लीलावती को गणित के नियमों को बनाने के लिए याद किया जाता है।

कैलिफोर्निया के एक प्रांत में हुए एक शोध के अनुसार जिन लोगों का पारिवारिक या सामाजिक जुड़ाव कम होता है, उनमें दिल की बीमारियों, रक्त संचरण के खतरे बढ़ जाते हैं। वहीं जिन लोगों के दोस्त और पारिवारिक बंधन मजबूत होते हैं, वे जल्दी बीमार नहीं होते। उनका स्वास्थ्य अच्छा होता है और आयु भी लंबी होती है। दोस्त, रिश्तेदार और परिवार दवा भी बन जाएं, इसके लिए व्यक्ति को प्रेम, दुआ, विनम्रता और मदद का मार्ग पकड़ लेना चाहिए। इससे ये बंधन मजबूत होकर जीवन को सशक्त, रोगहीन और सफल बनाने में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

मनुष्य का जीवन रिश्तों से जुड़ा हुआ है। रिश्तों के कारण ही मनुष्य जीवन में आगे बढ़ने की, सफलता पाने की, शिक्षित होने की, कार्य करने की इच्छा रखता है। यदि रिश्ते मधुर हों तो जीवन सुखमय व खुशहाल बन जाता है। किंतु रिश्तों में खटास आते ही व्यक्ति भी टूट जाता है। आजकल तो रिश्तों में कड़वाहट इस कदर घुल गई है कि लोग एक-दूसरे को मरने-मारने पर उतारू हो गए हैं।

रिश्ता आखिर बिगड़ता क्यों है? इसके पीछे व्यक्ति का अहं, सोच व उसका व्यवहार ही जिम्मेदार होता है। मशहूर स्पीच थैरेपिस्ट बिल वाल्टन का मानना है कि रिश्तों को बिगाड़ने में 5० फीसदी से ज्यादा कारण असंयमित भाषा होती है। इसलिए सहनशक्ति बढ़ाइए, अच्छा बोलिए, रिश्ते बनते जाएंगे। जीवन में समझौते हर जगह, हर कदम पर करने पड़ते हैं। रिश्ते निभाना भी समझौतों का ही दूसरा नाम है।

जल संस्थान के कर्मचारियों को मिलेगा गोल्डन कार्ड का लाभ

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड जल संस्थान कर्मचारियों, अधिकारियों को भी गोल्डन कार्ड का लाभ मिलेगा। आज यहां उत्तराखंड जल संस्थान कर्मचारी संगठन प्रदेश के लगातार एवं अथक प्रयासों से उत्तराखंड स्वास्थ्य निदेशालय द्वारा उत्तराखंड जल संस्थान के कर्मचारियों अधिकारियों को गोल्डन कार्ड का लाभ अनुमन्न करने हेतु स्वीकृति प्रदान की गई है। संगठन के प्रदेश महामंत्री रमेश बिंजोला द्वारा अवगत कराया गया है कि इसमें लगभग 1800 कर्मचारी अधिकारी लाभान्वित होंगे।

प्रदेश अध्यक्ष संजय जोशी द्वारा अवगत कराया गया है कि इससे जल संस्थान के कर्मचारी एवं अधिकारियों में खुशी की लहर है। गढ़वाल मंडल अध्यक्ष श्याम सिंह नेगी एवं गढ़वाल मंडल महामंत्री शिशुपाल रावत द्वारा गोल्डन कार्ड के लिए कर्मचारी संगठन विगत एक वर्ष से लगातार प्रयासरत था जिसका परिणाम आज प्राप्त हुआ है उत्तराखंड जल संस्थान कर्मचारी संगठन के प्रदेश महामंत्री रमेश बिंजोला एवं प्रदेश अध्यक्ष संजय जोशी कार्यकारी अध्यक्ष धन सिंह नेगी प्रदेश उपाध्यक्ष रामचंद्र सेमवाल गढ़वाल मंडल अध्यक्ष श्याम सिंह नेगी गढ़वाल मंडल महामंत्री शीशपाल रावत मीडिया प्रभारी संदीप मल्होत्रा कुमाऊं मंडल अध्यक्ष रमेश चंद्र आर्य कुमाऊं मंडल महामंत्री मनोज सक्सेना आदि कर्मचारियों द्वारा स्वास्थ्य निदेशक डॉक्टर आनंद श्रीवास्तव सहायक निदेशक विनोद तोलिया एवं स्वास्थ्य प्राधिकरण के समस्त कर्मचारी एवं अधिकारियों का आभार व्यक्त किया गया साथ ही संगठन द्वारा जल संस्थान प्रबंधन पक्ष /सरकार एवं शासन का भी आभार व्यक्त किया गया है।

15 लीटर कच्ची शराब एवं भट्टी उपकरण सहित तीन दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कच्ची शराब बनाने के कारोबार में लिप्त तीन लोगों को पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से 15 लीटर कच्ची शराब व भट्टी उपकरणों सहित गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने मौके से 150 लीटर लाहन को भी नष्ट किया है।

जानकारी के अनुसार 22 व 23 सितम्बर की रात को थाना खानपुर पुलिस द्वारा एक सूचना के बाद अलग-अलग स्थानों से तीन लोगों को 15 ली. कच्ची शराब व भट्टी उपकरण सहित गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने मौके पर ही 150 लीटर लाहन नष्ट किया गया है। पुलिस ने उनके खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है। आरोपियों के नाम रीतू पुत्र धीर सिंह निवासी ग्राम नाईवाला थाना खानपुर, विशाल पुत्र राजदेव उर्फ राजू निवासी ग्राम प्रह्लादपुर थाना खानपुर व पिरथी पुत्र मुहासी निवासी ग्राम तुगलपुर थाना खानपुर जनपद हरिद्वार बताये जा रहे है।

डेंगू पर समिति ने चिन्ता व्यक्त की

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने शहर में फैल रहे डेंगू व मलेरिया पर चिन्ता व्यक्त की। आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और महासचिव आरिफ वारसी ने एक संयुक्त विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रदेश में तेजी से बढ़ रहे डेंगू के केसों पर गहरी चिंता प्रकट की है उन्होंने कहा है कि प्रशासन को चाहिए कि वह प्रत्येक वार्ड में डी टी सी और ब्लीचिंग पाउडर का छिड़काव हर दूसरे दिन कराए साथ ही फॉगिंग भी प्रत्येक वार्ड में दूसरे और तीसरे दिन अवश्य कराए ताकि डेंगू और मलेरिया न हो।

प्राय देखा गया है कि हर दूसरा मरीज डेंगू से ग्रस्त है डंडरियाल और वारसी ने उम्मीद जताई है कि प्रशासन उनकी इस मांग पर गंभीरता पूर्वक विचार कर जनता को डेंगू से बचाएगा। वारसी ने कहां कि डेंगू व अन्य बुखार और बीमारियों का प्रकोप बहुत अधिक बड़ा हुआ है सरकार व प्रशासन सरकारी अस्पतालों में निगरानी कर ये सुनिश्चित करे की बीमार लोगों को विभाग की लापरवाही व गलत व्यवस्था का सामना तो नहीं करना पड़ रहा है क्यों कि देखा गया है कि मरीजों को लाइन में लगे लगे घंटों हो जाते हैं एक से दूसरी लाइन फिर तीसरी लाइन सारा दिन लाइनों में लग कर बीमार और बीमार हो जाता है स्वास्थ विभाग को चाहिए कि मरीजों का पर्चा जमा कर ओ पी डी पर डिजिटल नंबरिंग चलाए जिससे मरीज बैठ कर अपने नंबर से चिकित्सक को दिखा सके और टेस्ट,बिलिंग, व रजिस्ट्रेशन करा सके जिससे जनता को राहत मिले।

श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी का पहला पावन प्रकाश पूरब श्रद्धा एवं उत्साह के साथ मनाया गया

हमारे संवाददाता

देहरादून। श्रद्धा पुर्वक मनाया गया श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी का पहला प्रकाश पुरव पोथी परमेश्वर का थान, साधसँग गाविह गुण गोबिंद पूरन ब्रह्म गिआन । गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार, देहरादून के तत्ववाधान में श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी का पहला पावन प्रकाश पूरब श्रद्धा एवं उत्साह पूर्वक कथा ख्र कीर्तन के रूप में मनाया गया ।प्रात: नितनेम के पश्चात भाई नरेंदर सिंह जी ने आसा दी वार का शब्द "वाणी गुरु गुरु है वाणी, विच वाणी अमृत सारे "हजुरी रागी भाई गुरदियाल सिंह जी ने शब्द "सब सिखन को हुक्म है गुरु मानियो ग्रंथ "।

हैड ग्रंथी भाई शमशेर सिंह जी ने गुरमत विचार व्यक्त करते हुए कहा गुरु अर्जुन देव जी ने गुरुओं ख्र भगतों ख्र गुरसिख व भट्ट साहिबान जी की बाणी को भाई गुरदास जी से एक ग्रन्थ में लिखवाया और बाबा बुढ़ा जी को पहले हैंड ग्रंथि बना कर श्री हरिमंदिर साहिब जी में आदि गुरु ग्रंथ साहिब जी का

पहला प्रकाश करवाया, गुरु ग्रंथ साहिब जी की बाणी हमें जात- पात ख्र और अंधविश्वास से दूर रहने का उपदेश देती है। दरबार साहिब श्री अमृतसर से पधारे हजुरी रागी भाई सिमरनजीत सिंह जी ने शब्द" पोथी परमेश्वर का थान, साधसंग गाविह गुण गोबिंद पूरन ब्रह्म गिआन " का गायन कर संगत को निहाल किया, गुरु घर से उनको सरोपा एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया ।

अल्पसंख्यक आयोग के सदस्य स. संतोख सिंह नागपाल जी को उनकी सामाजिक सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया।

महासचिव स. गुलजार सिंह जी ने संगत को श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी के पहले प्रकाश पुरब की वधाइयाँ दी ।मंच का संचालन देविंदर सिंह भसीन ने किया । कार्यक्रम के पश्चात संगत ने गुरु का लंगर प्रशाद छका। कार्यक्रम में महासचिव स. गुलजार सिंह, वरिष्ठ उपाध्यक्ष जगमिंदर सिंह छाबड़ा, उपाध्यक्ष चरणजीत सिंह, सचिव अमरजीत सिंह छाबड़ा, मनजीत सिंह, सतनाम सिंह, देविंदर सिंह भसीन, गुरप्रीत सिंह जोली, राजिंदर सिंह राजा, अरविन्दर सिंह,विजय पाल सिंह, आर एस राणा, सुरजीत सिंह, गुरदेव सिंह साहनी,गुरजिन्दर सिंह आनंद, जसबीर कौर ,सेवा सिंह मठारु, तिलक राज कालरा आदि उपस्थित थे ।

श्री महाकाल सेवा समिति के 15वें रक्तदान शिविर में 107 लोगों ने स्वैच्छिक रक्तदान किया

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। श्री गुरु राम राय महाराज जी के महानिर्वान दिवस के उपलक्ष में आज दरबार परिसर में "श्री महाकाल सेवा समिति" द्वारा 15वां रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 107 लोगों ने स्वैच्छिक रक्तदान किया, संस्था के अध्यक्ष श्री रोशन राणा जी ने बताया कि श्री महंत देवेंद्र दास जी के आशीर्वाद के बाद रक्तदान शिविर आरंभ किया गया इसमें पंजाब, चंडीगढ़, रोपड़ और दिल्ली से आई हुई संगतों ने रक्तदान किया।

महापौर सुनील उनियाल गामा, कैट विधायक सविता कपूर की और अशोक वर्मा जी द्वारा रक्तदान कर्ताओं को मोमेंट तो और सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया जिसमें 10 विशेष ब्लड और प्लेटलेट

डोनेट करने वाले व्यक्तियों को सम्मानित किया।

जिन्होंने इस डेंगू की महामारी में अपनी जान की परवाह न करते हुए भी औरों को जीवन दान दिया जिसमें दिव्या सेठी, अमित चंद्रा, हिमांशी राणा, मोहित सेठी, राजीव थापा, दीपक वर्मा, विमल ध्यानी, योगेश अग्रवाल को सम्मानित किया गया, जिसमें रेड क्रॉस सोसाइटी का भी सहयोग रहा अनिल वर्मा जी और उनकी टीम उपस्थित रही।

संस्था के बालकिशन शर्मा, संजीव गुप्ता, हेमराज अरोड़ा, राहुल माटा, अतुल प्रजापति, राकेश आनंद, पुनीत जैन, कृतिका राणा, अनुष्का राणा उपस्थिति रहे।

ट्रक, दो ट्रैक्टर ट्रॉली, 690 बैग चोरी का सीमेंट व नगद...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

शाम को वह कैप्सूल में अंबुजा सीमेन्ट कम्पनी से लगभग 40 टन सीमेन्ट भरकर चला था जिसे सभावाला विकासनगर देहरादून छोडा जाना था लेकिन वहां न जाकर वह ट्रक को लेकर सिकन्दपुर आ गया जहां पर उसे उसका भाई जावेद पुत्र भोलर उर्फ शहीद अख्तर भी मिल गया था तथा दोनों ने मिलकर ट्रक मे भरे सीमेन्ट को लेकर काका के ढाबे इमलीरोड में गये, जहां पर योगेश सैनी व उसका बेटा आयुष सैनी उर्फ काका तथा हितेष पूर्व प्रधान हल्लू माजरा व इस्तकार तथा बन्टी मौजूद मिले थे तथा दोनों भाइयों ने इनसे ट्रक पर भरे पूरे सीमेन्ट को बेचने का सौदा 1 लाख 85 हजार रू. में तय कर दिया। जिसमें से 85 हजार रू. सीमेन्ट बेचने के उनके द्वारा प्राप्त कर लिये गये तथा शेष 1 लाख रूपये बाद मे मिलना तय हुआ था। जिस पर आरोपियों द्वारा दिनांक 22 सितम्बर की रात को केप्सूल ट्रक लेकर काका के ढाबे इमलीरोड पर ले जाकर माल को बेच दिया गया समस्त सिमेन्ट को अन्य आरोपियों द्वारा अलगख्रअलग कटटो मे भर कर रख गया था तथा ट्रक मे भरे सिमेन्ट को बेचकर ट्रक को सिकन्दरपुर रोड पर छोड दिया था।

आरोपी सावेज उर्फ साजेब व जावेद की निशादेही पर काका के ढाबा इमलीरोड मे दबिश दी गई तो मौके से आरोपी बन्टी पुत्र सतीश निवासी हकीमपुर तुर्रा थाना कलियर जिला हरिद्वार को गिरफ्तार किया गया तथा अन्य आरोपी योगेश सैनी व उसका बेटा आयुष सैनी उर्फ काका तथा हितेश पूर्व प्रधान हल्लू माजरा व इस्तकार मौके से भागने मे कामयाब रहे। काका ढाबे से चोरी किये गये 225 कट्टे सीमेन्ट जो ट्रैक्टर ट्राली मे भरे हुये सहित दो ट्रैक्टर ट्राली व मौके से कट्टो को सिलने मे प्रयोग किया गया सुई व धागे का गुल्ला तथा एक स्टैण्ड तथा सिमेन्ट के कट्टो को भरने मे प्रयोग किया जाने वाला कूप व 25 कट्टे खाली बरामद हुये, पूछताछ पर अभियुक्त बन्टी द्वारा बताया गया की उनके द्वारा चोरी किये गये बाकी सीमेन्ट को जो लगभग 465 कट्टे है को ट्रैक्टर ट्राली मे भरवाकर ग्राम धीरमजरा मे जमील के गौदाम मे रखा गया है जिस पर जमील के गौदाम मे छापेमारी करने पर 465 कटटे सिमेन्ट बरामद किये गये है। कुल मिलकर 690 कटटे सिमेन्ट बरामद किये गये है। मामले में पांच आरोपी फरार है जिनकी तलाश जारी है।

एक नजर

26 को होगा जी20 यूनिवर्सिटी कनेक्ट प्रोग्राम, पीएम मोदी ने छात्रों से हिस्सा लेने का किया आग्रह

नई दिल्ली । पीएम नरेंद्र मोदी ने रविवार को घोषणा की कि जी20 यूनिवर्सिटी कनेक्ट प्रोग्राम 26 सितंबर को आयोजित किया जाएगा, जहां देश भर के विश्वविद्यालय के लाखों छात्र एक-दूसरे से कनेक्ट होंगे। इसमें आईआईटी, आईआईएम, एनआईटी और मेडिकल कॉलेज जैसे प्रतिष्ठित संस्थान भी हिस्सा लेंगे। पीएम मोदी ने अपने मासिक रेडियो प्रसारण 'मन की बात' में कहा कि वह भी इस कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे। मैं चाहता हूं कि अगर आप कॉलेज स्टूडेंट हैं तो 26 सितंबर को होने वाले इस कार्यक्रम को जरूर देखें और इसमें शामिल हों। इसमें भारत के भविष्य और युवाओं के भविष्य पर कई दिलचस्प आदान-प्रदान होने वाले हैं। मैं स्वयं इस कार्यक्रम में हिस्सा लूंगा। प्रधानमंत्री ने यह भी बताया कि 1 अक्टूबर को स्वच्छता पर एक बड़ा कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है, जिसमें उन्होंने लोगों से हिस्सा लेने का आग्रह किया है। आप भी समय निकालकर स्वच्छता से जुड़े इस अभियान में मदद करें। पीएम ने कहा कि आप भी अपनी गली, पड़ोसज् या किसी पार्क, नदी, झील या किसी अन्य सार्वजनिक स्थान पर इस स्वच्छता अभियान में शामिल हो सकते हैं। और जहां भी जलाशय बना हो, वहां भी सफाई अवश्य करनी चाहिए।पीएम ने भारत-मध्य पूर्व-यूरोप आर्थिक कॉरिडोर का जिक्र किया, जिसकी घोषणा हाल ही में आयोजित जी20 शिखर सम्मेलन के दौरान की गई थी।

ट्रेन से कटकर महिला समेत दो की मौत

बांदा। लखनऊ के राजाजीपुरम निवासी मृदुला शुक्ला (70) पत्नी सुंदरलाल शुक्ला पड़ोस की महिलाओं के साथ बागेश्वरधाम दर्शन करने के लिए गई थी। शनिवार की रात वह अंबेडकर नगर से प्रयागराज जाने वाली एक्सप्रेस ट्रेन में बैठकर आ रही थी। जैसे ही ट्रेन बांदा रेलवे स्टेशन पर पहुंची ही थी कि ट्रेन रुकने के पहले ही मृदुला उतर पड़ी। इससे वह ट्रेन से करीब डेढ़ मीटर दूरी तक घसीटती हुई चली गई। उसके सिर और सीने में गंभीर चोटें आईं। मौके पर ही वृद्धा की मौत हो गई। इसी तरह जसपुरा थाना क्षेत्र के गड़रिया गांव के मजरा परौनिया डेरा निवासी राजू (36) पुत्र रामरतन सूरत में रहकर मजदूरी करता था। वह रात को चित्रकूट एक्सप्रेस में बैठकर बांदा आ रहा था। वह ट्रेन में बोगी के दरवाजे पर बैठा हुआ था, तभी भरुआ सुमेरपुर के पास नींद आ जाने से वह ट्रैक पर गिर गया, जिससे कटकर उसकी मौत हो गई।

ब्रेजा-ऑटो में टक्कर, तीन महिलाओं की मौत, 15 घायल

पलवल। हरियाणा के पलवल में ऑटो और ब्रेजा के भी भयावह टक्कर में तीन लोगों की मौत हो गई है। रविवार को हुए हादसे में 15 लोग घायल भी बताए जाते हैं। घायलों को नजदीकी अस्पताल में ले जाया गया है। मृतकों में तीनों महिलाएं हैं। हादसे के बाद बड़ी संख्या में लोग मौके पर जमा हो गए। घायलों को फौरन अस्पताल पहुंचाया गया। पुलिस ने हादसे की वजहों की छानबीन शुरू की है। वहीं पलवल-सोहना मार्ग पर तेज रफ्तार ट्रैक्टर की टक्कर से 12वीं के एक छात्र की मौत हो गई। वह स्कूल से छुट्टी के बाद दो दोस्तों के साथ एक बाइक पर बैठकर घर लौट रहा था। मामले की सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजनों को सौंप दिया है। पुलिस मामले की जांच में जुटी है। मृतक छात्र टहरकी गांव का निवासी बताया जाता है।

इजरायल ने गाजा पट्टी में हमास के ठिकानों पर किया हमला

यरूशलम। इजरायली सेना ने गाजा पट्टी पर शासन करने वाले हमास संगठन से संबंधित एक सैन्य चौकी पर हमला किया। मानव रहित हवाई वाहन का उपयोग कर किया गया यह हमला इजराइल की सीमा से सटे क्षेत्र के लोगों द्वारा किए गए प्रदर्शन के जवाब में हुआ। बयान में कहा गया, सैकड़ों दंगाई गाजा पट्टी में सुरक्षा बाड़ के पास एकत्र हुए हैं... सैनिकों को घटनास्थल पर भेजा गया और दंगा फैलाने वाले साधनों और लाइव फायर का उपयोग करके हिंसक दंगे के खिलाफ कार्रवाई की गई। गाजा पट्टी से आग लगाने वाले गुब्बारे भेजे जाने और सीमा के इजरायली हिस्से में आग लगने के बाद शुक्रवार को सेना ने हमास के ठिकानों पर भी हमला किया। फिलिस्तीनी प्रदर्शनकारी पिछले सप्ताह से सीमा पर इकट्ठा हो रहे हैं, टायर जला रहे हैं और इजरायली सैनिकों पर विस्फोटक उपकरण फेंक रहे हैं।

सीएम धामी ने सुना पीएम मोदी के 'मन की बात' का 105वाँ संस्करण

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को करनपुर, देहरादून स्थित डी.ए.वी पी.जी कॉलेज में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम का 105वाँ संस्करण सुना। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने डी.ए.वी पी.जी कॉलेज के स्मार्ट लाइब्रेरी स्थापना के कार्यों का शुभारंभ किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का मन की बात एक ऐसा कार्यक्रम है, जिसके माध्यम से देश के विभिन्न क्षेत्रों में लोगों द्वारा सामान्य परिस्थितियों में किए जा रहे सरहनीय कार्यों को आगे लाया जाता है। इससे अन्य लोगों को भी विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करने की प्रेरणा मिलती है।

प्रधानमंत्री ने नैनीताल के युवाओं द्वारा बच्चों के लिए शुरू की गई अनोखी घोड़ा लाइब्रेरी का जिक्र किया। जिसके माध्यम से नैनीताल जनपद के दुर्गम 12 गांवों में रहने वाले बच्चों को स्कूल की किताबों के अलावा 'कविताएँ', 'कहानियाँ' और 'नैतिक शिक्षा' की किताबें भी पढ़ने को मिल रही है। यह पवहल बच्चों को खूब भा रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश हर क्षेत्र में तेजी से प्रगति कर रहा है। उन्होंने कहा कि देश में मातृशक्ति के उत्थान के लिए प्रधानमंत्री के नेतृत्व में अनेक कार्य किये जा रहे हैं। लोक सभा और विधानसभाओं में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत आरक्षण का विधेयक लोकसभा और राज्यसभा में पारित हो चुका है। राज्य में भी महिला सशक्तिकरण की दिशा में तेजी से कार्य किये जा रहे हैं। सरकारी नौकरियों में महिलाओं को 30 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण की व्यवस्था की गई। राज्य में सभी प्रतियोगी परीक्षाएं पूर्ण पारदर्शिता के साथ हों, इसके लिए सख्त नकल विरोधी कानून लाया गया है। समान नागरिक सहिता लागू करने की दिशा में राज्य तेजी से आगे बढ़ रहा है।

इस अवसर पर विधायक खजानदास, प्रधानाचार्य डी.ए.वी पी.जी कॉलेज डॉ. के.आर. जैन, अध्यापकगण एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

रेलवे ने स्वच्छ आहार दिवस मनाया

देहरादून। रेलवे ने स्वच्छता पखवाड़े के छठवें दिन स्वच्छ आहार दिवस मनाया। इस दौरान रेलवे स्टेशन पर खानपान यूनिट, भोजनालयों और वहां प्रयोग किए जाने वाले बर्तनों की साफ-सफाई की गई। इसके साथ ही खाद्य पदार्थों के एक्सपायरी डेट की जांची गई। गुणवत्ता की जांच के लिए सैंपल लिए गए। सभी वेंडर्स को साफ-सुथरी वर्दी पहनने को कहा गया। खानपान यूनिट्स पर नो बिल नो पेमेंट के स्टीकर चिपकाए गए। यात्रियों से ज्यादा दाम नहीं वसूलने की हिदायत दी गई। इस मौके पर वाणिज्य निरीक्षक एसके अग्रवाल, मुख्य स्वास्थ्य निरीक्षक दौलत सिंह, प्रीतम सिंह तोमर आदि मौजूद रहे।

एसएसपी ने गुम हुए 86 मोबाइल वापस दिलाए

संवाददाता

नई टिहरी। टिहरी पुलिस के द्वारा लगभग साढ़े चौदह लाख लागत के गुम हुए 86 मोबाइल फोन रिकवर करने के बाद एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर ने यह मोबाइल उनके स्वामियों को सौंपे। मोबाईल मिलने पर लोगों ने एसएसपी सहित पुलिस कार्मिकों का तहे दिल से आभार जताया। जनपद टिहरी गढ़वाल के समस्त थानों के तहत कतिपय कारणों से आम जनता के खोए हुए मोबाइल फोनों के शिकायती प्रार्थना पत्रों पर एसएसपी नवनीत सिंह भुल्लर की तत्परता से सीआईयू सेल की त्वरित कार्यवाही कर 86 मोबाइल फोनों की बरामदगी की गई। इनमें फरवरी, 2023 से गुम मोबाइल शामिल रहे। बरामद किये मोबाइलों में 23 रेडमी एमआई, दो एप्पल, 16 रियलमी, 13 वीवो, एक आईक्यू, 9 वन प्लस, एक आईटेल, 9 ओपो, एक मोटोरोला, 8 सेमसंग और एक टेक्नो कंपनी का शामिल रहा।

चोरी से बिजली के उपयोग पर पांच लोगों पर मुकदमा

नगर संवाददाता

देहरादून। चोरी से बिजली का उपयोग कर रहे पांच लोगों पर पटेलनगर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज है। पांचों लोग परवल के रहने वाले हैं। जिन्होंने बिना कनेक्शन सीधे बिजली लाइन में कटिया डाली हुई थी। विद्युत विभाग की छापेमारी में यह चोरी पकड़ी गई है। इंस्पेक्टर पटेलनगर सूर्यभूषण सिंह नेगी ने बताया कि अवर अभियंता गणेशपुर विद्युत स्टेशन रणजीत सिंह कुंवर ने तहरीर दी। उन्होंने बताया कि 22 सितंबर को परवल क्षेत्र में विभागीय टीम के साथ छापेमारी की गई। इस दौरान वासद पुत्र मासूम, उमर पुत्र शहजाद, आमिर पुत्र जारिफ, शोएब खान पुत्र असलम और जुबेर पुत्र असलम के घरों में केबिल बिजली की लाइन में डालकर बिजली का उपयोग घरों में होता मिला। टीम ने जांच तो किसी के पास भी बिजली कनेक्शन नहीं था। ऐसे में पांचों आरोपियों के खिलाफ पटेलनगर थाने में विद्युत अधिनियम के तहत बिजली चोरी करने के आरोप में केस दर्ज कराया गया है।

नशा मुक्ति केंद्र में बुलाकर युवक को पीटा

संवाददाता

देहरादून। नशा मुक्ति केंद्र संचालक ने एक युवक को अपने केंद्र में बुलाकर मारपीट की। युवक पहले उसके नशा मुक्ति केंद्र में भर्ती रहा था। आरोपी ने अपनी बर्थडे पार्टी बुलाकर वहां अन्य लोगों संग मारपीट की। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। एसओ रायपुर कुंदन राम ने बताया कि करन निवासी नेहरुग्राम ने तहरीर दी। बताया कि 17 सितंबर की रात आठ बजे नशा मुक्ति केंद्र विकसित जीवन के मालिक आकाश थॉमस का फोन उसके पास आया। उन्होंने करन को अपनी जन्मदिन पार्टी में बुलाया। कहा कि केक भी लेकर आए। पीड़ित वहां पहले भर्ती रहा था, इसलिए सम्मान के तौर पर केक लेकर चला गया। आरोप कि केंद्र में जाने के कुछ देर बाद आकाश थॉमस ने पीड़ित को फोन छीन लिया। ताकि, किसी को वह फोन न कर पाए। इसके बाद पीड़ित से मारपीट की कोशिश की गई। इस दौरान वहां 10-12 लोग मौजूद थे। करन ने खुद को बचाने के लिए सेंटर की दीवार से नीचे छलांग लगा दी। नीचे गिरा तो पैर में चोट आई फिर भाग नहीं पाया। आरोप है कि इस दौरान आकाश ने अपने साथियों संग पीड़ित को पकड़ा और वापस सेंटर के अंदर ले जाकर लाठी डंडों से मारपीट की। वारदात 15 सितंबर की रात 11 बजे से एक बजे के बीच की है। एसओ कुंदन राम ने बताया कि तहरीर पर अज्ञात आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस साक्ष्य जुटाकर आरोपों की जांच कर 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।