बृहस्पतिवार
28 सितम्बर 2023

पृष्ठ 4
फेस्टिव सीजन में ऑनलाइन शॉपिंग करते समय जल्दबाजी न करें

पृष्ठ 5
सलमान और ऋतिक रोशन के साथ फिल्म बनाएंगे साउथ डायरेक्टर एटली!

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 230
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

प्रकृति अपरिमित ज्ञान का भंडार है, पत्ते–पत्ते में शिक्षापूर्ण पाठ हैं, परंतु उससे लाभ उठाने के लिए अनुभव आवश्यक है।

–हरिऔध

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

केदारघाटी के कण-कण में है भगवान शिव का वास: राज्यपाल

हमारे संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) आज केदारनाथ के दर्शनों को केदारनाथ धाम पहुचें। उन्होंने बाबा केदारनाथ का रुद्राभिषेक कर विशेष पूजा अर्चना कर विश्व एवं जन कल्याण के कामना की। इस दौरान उन्होंने केदारनाथ में चल रहे पुनर्निर्माण एवं विकास कार्यों का निरीक्षण भी किया।

अपने एकदिवसीय दौरे पर बाबा केदारनाथ धाम के दर्शनों को पहुंचे राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) का जिलाधिकारी डॉ सौरभ गहरवार एवं पुलिस अधीक्षक डॉ विशाखा द्वारा वीआईपी हैलीपैड पर स्वागत किया गया। इस दौरान ड्यूटी पर मौजूद सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का अभिनंदन करने के बाद राज्यपाल तीर्थ पुरोहित समाज से मिले। पुरोहित समाज ने परंपरागत मंत्रोच्चारण के साथ उनका स्वागत एवं अभिनंदन किया। राज्यपाल ने सभी तीर्थ पुरोहितों से भेंट करने के बाद बाबा केदारनाथ मंदिर में प्रवेश कर विशेष पूजा अर्चना कर संपूर्ण विश्व एवं मानवता के कल्याण की कामना की। इस दौरान उन्होंने उत्तराखंड के सतत विकास के लिए भी बाबा केदार से आशीर्वाद मांगा।

पूजा अर्चना के बाद राज्यपाल द्वारा मंदिर प्रांगण में खड़े श्रद्धालुओं का अभिवादन कर बाबा केदार के जयकारे भी लगवाए, उन्होंने श्रद्धालुओं से रूबरू होते हुए कहा कि शिवभक्त से बड़ा इस दुनिया में कोई भी नहीं है। केदार घाटी के व्यंगम दृश्य से प्रभावित होकर राज्यपाल ने कहा कि केदार घाटी के कण–कण में भगवान भोलेनाथ का वास है। यहां के पर्वतों में भगवान शिव की छवि दिखती है। यह भगवान केदारनाथ की महिमा ही है कि केदारपुरी में पहुंचते ही मनुष्य ध्यान मग्न होने लगता है। इस दौरान उन्होंने जिलाधि कारी से केदारपुरी में चल रहे विकास एवं निर्माण कार्यों की भी समीक्षा की। जिलाधिकारी ने उन्हें विभिन्न चरणों में केदार घाटी में चल रहे विकास कार्यों की रिपोर्ट पेश करते हुए आने वाले समय में होने वाले कार्यों की जानकारी भी उपलब्ध करवाई।

राज्यपाल द्वारा इस दौरान श्री केदारनाथ धाम की यात्रा को सुगम और सुव्यवस्थित बनाने में अपना योगदान दे रहे जिला प्रशासन, पुलिस, एनडीआरएफ, एसडीआरएफ और मंदिर समिति के सभी लोगों की सराहना करते हुए सभी को और बेहतर कार्य करने के लिए प्रेरित किया गया।

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

होटल की आड़ में चला रहा था सैक्स रैकेट, मैनेजर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। होटल की आड़ में सैक्स रैकेट चलाने का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने होटल मैनेजर को गिरफ्तार कर तीन युवतियों को रेस्क्यू किया गया है। आरोपी मैनेजर के कब्जे से पुलिस ने भारी मात्रा में आपत्तिजनक सामग्री भी बरामद की है।

रायवाला थाना प्रभारी होशियार सिह ने बताया कि रायवाला क्षेत्र में देह व्यापार का धंधा संचालित होने की सूचना मिली थी। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस द्वारा रायवाला बाजार स्थित बिष्ट रेस्टोरेंट में छापेमारी की गयी। बताया कि इस कार्यवाही में देह व्यापार का कारोबार करने वाले आनंद सिंह निवासी उदयपुर

❑आपत्तिजनक सामग्री बरामद, तीन युवतियों को किया रेस्क्यू

थराली चमोली हाल पता बिष्ट फैमिली रेस्टोरेंट को गिरफ्तार किया गया है। जिसके पास से भारी मात्रा में आपत्तिजनक सामग्री भी बरामद हुई है। बताया कि इस दौरान पुलिस को आरोपी आनंद सिंह के फोन से दर्जनों कॉलगर्ल के नंबर भी मिले है। पुलिस ने मौके से तीन युवतियों को रेस्क्यू कर आरोपी मैनेजर के खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया है।

शादी समारोह में लगी भीषण आग, दूल्हा-दुल्हन समेत 114 लोगों की मौत

नई दिल्ली। इराक के नेवेह प्रांत के अल–हमदानिया जिले में मंगलवार को एक शादी में आग लगने से 114 लोगों की मौत हो गई और 150 अन्य घायल हो गए। आग से झुलसकर मरने वालों में दूल्हा और दुल्हन भी शामिल बताए जा रहे हैं। घटनास्थल में फंसे लोगों को निकाला जा रहा है। मैरिज हॉल पूरी तरह से खंडहर बन चुका है। रेस्क्यू टीम यहां से शवों को निकाल रही है। हादसे का खौफनाक वीडियो सामने आया है, जिसमें देखा जा सकता है कि हॉल के अंदर आतिशबाजी की वजह से आग लगी। वीडियो में आग की लपटें तेज उठ रही थीं, आग लगने के बाद लोग घटनास्थल से निकलकर भाग रहे थे। इस घटना के पीडिघ्त कई लोग ऑक्सीजन की कमी के लिए स्थानीय अस्पताल पहुंचे, उनके लिए ऑक्सीजन सिलेंडर की व्यवस्था कराई गई। शुरुआती रिपोर्ट्स से ता चलता है कि आतिशबाजी की वजह से आग लगी। सिविल डिफेंस की ओर से कहा गया कि कम लागत वाले सामान की वजह से आग लगने से हॉल के कुछ हिस्से मिनटों में ही ढह गए।

दिल्ली में फ्लाई ओवर पर लिखा 'एंटी इंडिया स्लोगन'

नई दिल्ली। खालिस्तानी आतंकवादी और सिख फॉर जस्टिस का सरगना गुरपतवंत सिंह पन्नू भारत के खिलाफ लगातार जहर उगल रहा है। कनाडा की जमीन पर वो भारत के खिलाफ खालिस्तान को लेकर रेफरेंडम करवा रहा है। खालिस्तान को लेकर भारत और कनाडा के रश्तिों में तनाव आ गया है। इसके बाद उसने देश की राजधानी दिल्ली में एक बार खालिस्तान को अपनी आवाज को बुलंद करने की हरकत की। दिल्ली के आईएसबीटी इलाके में खालिस्तानी आतंकी पन्नू ने फ्लाईओवर की दीवारों और कुछ जगहों पर खालिस्तान के समर्थन में स्लोगन लिखवाया है।

नॉर्थ दिल्ली इलाके के एक सीनियर अधिकारी ने बताया कि नॉर्थ ईस्ट दिल्ली

से नॉर्थ दिल्ली को जोड़ने वाले एक फ्लाई ओवर पर 'एंटी इंडिया स्लोगन' लिखा गया है। हम एफआईआर दर्ज कर रहे हैं और इस मामले की जांच भी कर रहे हैं। इसको लेकर खालिस्तानी आतंकी पन्नू ने वीडियो भी जारी किया है। इसके पहले पन्नू ने 15 अगस्त और जी–20 शिखर सम्मेलन से पहले एंटी इंडिया स्लोगन दिल्ली में लिखवाया था। दोनों ही मामलों का खुलासा स्पेशल सेल ने किया था और आरोपियों की गिरफ्तारी भी की थी।

बताते चलें कि हाल ही में खालिस्तानी आतंकवादियों द्वारा कनाडा में कराए गए रेफरेंडम का एक वीडियो भी सामने आया था, जिसमें साफ तौर पर दिखाई दे रहा है कि सिख फॉर जस्टिस के सरगना गुरपतवंत सिंह पन्नू द्वारा कराए गए इस रेफरेंडम में कुछ लोग पहुंचे थे। बताया जाता है कि जो लोग आए थे, वह भी आतंकवादियों से जुड़े हुए परिवार या फिर स्वयं आतंकवादी थे।

वीडियो में स्पष्ट तौर पर देखा गया कि एयर इंडिया कनिष्क बम विस्फोट के मुख्य आरोपी तलविंदर परमार की मां को आतंकवादी अजब सिंह बागरी लेकर आया है जो स्वयं इस बम धमाके का एक आरोपी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

मृत समाज, सड़ा गला सिस्टम

तमाम सख्त कानूनो, सामाजिक जागरुकता और प्रशासनिक सतर्कता के बावजूद भी देश में महिला अपराध दरिंदगी के मामले रुकने का नाम नहीं ले रहे हैं। मध्य प्रदेश के उज्जैन जिसे महाकाल की नगरी कहा जाता है, से जो एक 12 साल की मासूम के साथ दरिंदगी की जो घटना सामने आई है वह दिल दहला देने वाली है। हैवानियत का शिकार हुई इस बच्ची को दरिंदों ने जब सड़क पर फेंक दिया तो वह बच्ची घंटो तक शहर की गलियों में घूमती रही है न जाने मदद के लिए उसने कितने घरों के दरवाजे खटखटाए, न जाने कितने लोगों से गुहार लगाई लेकिन निर्वस्त्र और खून से लतपत इस बच्ची की मदद के लिए कोई एक भी व्यक्ति सामने नहीं आया जो अस्पताल तक भी पहुंचाने का साहस दिखा पाता। क्या हम इस समाज को जिसमें हम रह रहे हैं एक जिंदा और संजीदा समाज कह सकते हैं? वास्तव में यह एक मृत समाज नहीं है तो और क्या है? इस बच्ची को जिसने भी इस हाल में देखा वह बस बचकर निकल गया। बाद में इसे एक पुलिस कर्मी ने अस्पताल तक पहुंचाया। ऐसा नहीं है कि देश में इस तरह की हैवानियत या दरिंदगी की यह कोई पहली घटना है हर साल देश के किसी न किसी राज्य में इस तरह की अनेक घटनाएं घटित होती हैं। अभी बीते दिनों मणिपुर में हुई सांप्रदायिक हिंसा के दौरान देशवासियों ने महिलाओं पर किए गए अत्याचार की कुछ ऐसी ही तस्वीर देखी थी जिन्हें लेकर देश ही नहीं दुनिया भर में चर्चा हुई थी लेकिन न तो देश की सरकार को और न देश के समाज को इससे शर्मसार होते देखा गया। हां इन घटनाओं पर राजनीति होती जरूर देखी गई। दिल्ली के निर्भया कांड से लेकर निठारी कांड तक न जाने कितनी अनगिनत घटनाएं हैं जिनके बारे में सोचकर किसी का भी दिल फट जाए। लेकिन इस तरह की घटनाओं का सिलसिला देश भर में अविराम जारी है। उत्तराखंड के नैनीताल हल्द्वानी के गोला नदी क्षेत्र में एक मासूम के साथ दरिंदगी और उसके बाद उसकी निर्मम हत्या की घटना ने देवभूमि को हिला दिया था। एक साल पूर्व ऋषिकेश में अंकिता के साथ जो कुछ भी हुआ उसे लेकर अब तक आंदोलनों का दौर जारी है लेकिन निष्ठुर शासन-प्रशासन पर किसी बात से कोई प्रभाव पड़ता नहीं दिख रहा है। महाकाल की नगरी उज्जैन में जिस बालिका के साथ यह क्रूरतम और घिनौना अपराध हुआ है वह अभी तक अस्पताल में जिंदगी और मौत की जंग लड़ रही है। अभी तक उसके बारे में यह तक पता नहीं चल सका है कि वह कौन है क्योंकि वह बदहवास स्थिति में है अगर उसकी चेतना लौट भी आई तो वह क्या बता पाती है और उन दरिंदों को पहचान भी पाती है या नहीं जिन्होंने उसे इस स्थिति में पहुंचाया है यह सब भविष्य ही बताएगा। लेकिन पुलिस अब अज्ञात लोगों के नाम केस दर्ज कर उनकी तलाश में जुट गई है। देखना होगा कि अपराधी पकड़े भी जाते हैं या नहीं और अगर पकडे जाते हैं तो पुलिस उन्हें क्या सजा दिला पाती है। यह विडंबना ही है कि एमपी के सीएम शिवराज को हम कन्याओं का पूजन करते और उनके पैर पखारते हुए देखते हैं वहीं उनके राज्य में एक मासूम कन्या के साथ इस तरह की दरिंदगी का खेल खेला जाता है। महिला और बच्चियों की सुरक्षा के लिए तमाम कानून बनाने वाले और उन्हें पूरी सुरक्षा मुहैया करने का दावा करने वाले बच्चियों और महिलाओं की कितनी सुरक्षा कर पा रहे हैं उज्जैन की घटना इसका एक साक्षात प्रमाण है और इसके लिए हमारा मृत समाज और सड़ा गला सिस्टम ही जिम्मेदार है।

अयं विश्वा अभि श्रियोऽग्निर्देवेषु पत्यते।
आ वाजैरुप नो गमत्॥

(ऋग्वेद ८-१०२-९)

हे परमेश्वर ! आप प्रबुद्ध लोगों के जीवन की सभी सुंदरताओं और भव्यता के स्वामी हैं। हे परमेश्वर ! हमें भी ज्ञान, ऊर्जा, धन और सम्मान प्रदान करें।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के दून आगमन पर हजारों की संख्या में लोग एकत्रित हुए

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देहरादून शहर सावन कृपाल रूहानी मिशन के प्रमुख संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के आगमन पर प्रभु के दिव्य-प्रेम और खुशबू से महक उठा। महाराज जी का देहरादून के सुभाष नगर स्थित मानव केन्द्र में दो दिन का आध्यात्मिक सत्संग व नामदान का कार्यक्रम 27-28 सितंबर, 2023 तक रखा गया है। 8 साल के बाद विश्व-विख्यात आध्यात्मिक गुरु संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के देहरादून लौटने पर हजारों की संख्या में लोग एकत्रित हुए। इससे पूर्व वे फरवरी, 2015 में देहरादून आए थे।

उनके दिव्य-प्रेम की इस हवा ने सभी के अंतर्मन को छू लिया क्योंकि संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने आध्यात्मिक इतिहास से भरपूर और परम संत कृपाल सिंह जी महाराज की दिव्य और अविस्मरणीय यादों से भरे मानव केन्द्र में वापिस आने पर खुशी व्यक्त की।

कार्यक्रम की शुरुआत पूजनीय माता रीटा जी द्वारा गुरु अर्जुन देव जी की रब्बी वाणी से गाए गए "झिम झिम बरसै अमृतधारा" (धीरे-धीरे, बूंद-बूंद करके अमृत की धारा हमारे भीतर बहती है।) शब्द से हुई। उसके पश्चात संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने अपनी दिव्यवाणी में समझाया कि आनंद और सदा-सदा की खुशी को हम ध्यान-अभ्यास के द्वारा प्राप्त कर सकते हैं।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने मानव केन्द्र में हजारों की संख्या में एकत्रित भाई-बहनों को संबोधित करते हुए कहा कि हम सब खुश और आनंदित रहना चाहते हैं। हालांकि हम जीवन की बाहरी गतिविधियों में खुशी को तलाशते हैं और इस बात से अनजान रहते हैं कि असली खजाना हमारे भीतर छुपा हुआ है। हमारा मन हमें यह विश्वास दिलाता

है कि भ्रम की बाहरी दुनिया वास्तविक है लेकिन यह हमें सच्चाई से दूर रखती है। हम सभी आत्माएं पिता-परमेश्वर के प्रेम और प्रकाश से भरी हुई हैं। हमारा वास्तविक सार प्रभु का दिव्य-प्रेम और सौंदर्य है। हम सब अपने भीतर प्रभु के इस प्रेम और प्रकाश से जुड़कर सदा-सदा का आनंद पा सकते हैं।

उन्होंने आगे कहा कि हममें से प्रत्येक के अंदर प्रेम, शांति और आनंद के दिव्य खजाने छुपे हुए हैं। जब हम एक पूर्ण आध्यात्मिक गुरु से दीक्षा प्राप्त करके नियमित रूप से ध्यान-अभ्यास करते हैं तो हमारे भीतर शांति और आनंद का द्वार खुल जाता है और हमारा मन शांत हो जाता है। पिता-परमेश्वर के नाम का मधुर अमृत हमारी आत्मा के रोम-रोम में समा जाता है। जिससे कि हम अपने भीतर सदा-सदा का आनंद और शांति का अनुभव करते हैं। जिसका प्रभाव सिर्फ उस समय तक ही नहीं बल्कि लंबे समय तक हमारे साथ रहता है। उन्होंने कहा कि जब हम अपने भीतर शांति और आनंद का अनुभव करते हैं तो हमसे यह शांति दूसरों तक भी जाती है। जिससे कि हमारे आस-पास के सभी लोगों में खुशी और शांति फैलती है और वे भी शांत होना शुरू हो जाते हैं।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ने सभी से ध्यान-अभ्यास में ज्यादा से ज्यादा समय देने और आध्यात्मिक प्रवचनों के माध्यम से पिता-परमेश्वर की याद करने पर जोर दिया। जिससे कि हमारे जीवन का मुख्य उद्देश्य प्रभु-प्राप्ति इसी जीवन में पूरा हो सके। संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के सत्संग कार्यक्रम में सिर्फ देहरादून से ही नहीं बल्कि भारत के विभिन्न राज्यों के हजारों लोगों के अलावा विदेशों से आए भाई-बहनों ने भी भाग लिया।

यह संत राजिन्दर सिंह जी महाराज की देहरादून में सातवीं यात्रा है, जिसका पूरी संगत को बेताबी से इंतजार था। उनके दिव्य-दर्शन और आत्मा को उभारने वाले सत्संग ने सारे वातावरण को प्रभु-प्रेम और दिव्यता के गहरे रंग में रंग दिया। जिसके द्वारा सभी ने अपने अंदर आध्यात्मिक उभार को अनुभव किया।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज गैर-लाभकारी संगठन सावन कृपाल रूहानी मिशन के प्रमुख हैं, जिसे पूरे विश्व में आध्यात्मिक विज्ञान के रूप में भी जाना जाता है। संत राजिन्दर सिंह जी महाराज का जीवन और कार्य लोगों को मनुष्य जीवन के मुख्य उद्देश्य को खोजने में मदद करने के लिए प्रेम और निःस्वार्थ सेवा की एक लगातार चलने वाली यात्रा के रूप में देखा जा सकता है। पिछले 34 वर्षों से उन्होंने जीवन के सभी क्षेत्र के लाखों लोगों को ध्यान-अभ्यास की विधि सिखाकर उन्हें उनके वास्तविक स्वरूप यानि आत्मिक रूप से जुड़ने में मदद की है। उनका संदेश आशा, प्रेम, मानव एकता और निःस्वार्थ सेवा का संदेश है।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज ध्यान-अभ्यास की एक सरल विधि सिखाने के लिए पूरी दुनिया में यात्रा करते हैं, जिसका अभ्यास स्त्री हो या पुरुष, बीमार

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

'ग्रीन इन्वेस्टमेंट इन टूरिज्म थीम पर शैक्षिक भ्रमण'

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्रनगर। विश्व पर्यटन दिवस 2023 के अवसर पर धर्मानन्द उनियाल राजकीय महाविद्यालय, नरेंद्रनगर के पर्यटन अध्ययन विभाग के बी0 ए0 पर्यटन प्रबन्धन के तृतीय व पंचम सेमेस्टर के छात्र छात्राओं का दल शिवपुरी साहसिक पर्यटन परिक्षेत्र में दो दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण हेतु 27 सितंबर 2023 को ग्राम बडल में पहुंचा। उल्लेखनीय है कि 27 सितंबर को सयुंक्त राष्ट्र विश्व पर्यटन संस्थान द्वारा प्रति वर्ष विश्व पर्यटन दिवस के रूप में मनाया जाता है।

विश्व पर्यटन दिवस की इस वर्ष की थीम पर्यटन में हरित निवेश के तहत छात्र छात्राओं द्वारा स्वच्छता अभियान चलाकर शैक्षणिक भ्रमण आरम्भ किया गया। ततपश्चात विश्व पर्यटन दिवस की थीम पर ब्लू हैवन रिसोर्ट में एक गोष्टी का आयोजन किया गया। गोष्टी में अपने विचार रखते हुए पर्यटन विभाग के प्रभारी डॉ0 संजय महर द्वारा छात्र छात्राओं को पर्यटन दिवस के इतिहास एवम वर्तमान

थीम पर विस्तृत जानकारी दी गई। दक का नेतृत्व करते हुए विभाग के यात्रा एवम प्रशिक्षण सहायक श्री शिशुपाल रावत ने पर्यटन संसाधनों के समुचित एवम प्रभावी उपयोग के महत्व पर प्रकाश डाला।

स्थानीय पर्यटन व्यवसायी श्री रामपाल भंडारी द्वारा इस अवसर पर साहसिक पर्यटन उद्यमिता में स्थानीय लोगों भागीदारी को लोकल अर्थव्यवस्था के सुदृढ़ीकरण हेतु महत्वपूर्ण बताया। कार्यक्रम का संचालन कर रहे विभाग के प्राध्यापक डॉ0 विजय प्रकाश भट्ट ने कहा कि जनसमुदाय, पर्यटन संसाधनों एवम क्षेत्र के समग्र विकास हेतु पर्यटन में हरित निवेश समय की मांग है। इस अवसर पर भ्रम दल की सदस्य मनोविघन विभाग की सुश्री रंजना जोशी द्वारा भी छात्र छात्राओं को सम्बोधित किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो0 (डॉ0) राजेश उभान ने भ्रमण दल को विश्व पर्यटन दिवस एवम सफल शैक्षणिक भ्रमण हेतु शुभकामनाएं प्रेषित की गई। इस अवसर पर स्थानीय उधमियों के साथ ही बी0 ए0 पर्यटन प्रबन्धन तृतीय एवम पंचम सेमेस्टर के छात्र छात्राएं उपस्थित रहे।

जानें कितनी मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए चेहरे पर क्रीम और लोशन

कई लोगों का मानना है कि अगर चेहरे पर स्किन केयर प्रोडक्ट ज्यादा लगाया जाए तो उसका असर और बढिया निकल कर आता है। मगर यह धारणा बिल्कुल गलत है। यदि आप इनका सही मात्रा में उपयोग करेंगी, तो यह आपकी स्किन को बेहतर परिणाम देगा।

क्लीन्जर और सीरम से लेकर मॉइश्चराइजर और बहुत से ऐसे स्किन केयर प्रोडक्ट्स हैं, जिसको उपयोग करने के लिए त्वचा विशेषज्ञों ने गाइडलाइन्स जारी की हैं। आज हम आपको बताएंगे कि इन प्रोडक्ट्स का कितनी मात्रा में उपयोग करना सही रहेगा, आइए जानते हैं....

क्लींजर

आपका क्लींजर चाहे जेल बेस्ड हो या फिर क्रीम बेस्ड, आपको उसे एक सिक्के की मात्रा में ही इस्तेमाल करना चाहिए। क्लींजर अगर बॉटल में हैं, तो चेहरा धोने के लिए उसका एक पंप ही काफी होगा। मियामी के त्वचा विशेषज्ञ एलिसिया बार्बा, एमडी, सुझाव देते हैं कि यदि आप मेकअप नहीं लगाती हैं, तो केवल एक बार सुबह और एक बार रात को सोने से पहले अपना चेहरा साफ करें।

ज्यादा यूज करने पर होगा ये नुकसान

यदि आपकी स्किन पर मुंहासे हैं और एक एंटी-एक्ने क्लींजर का बताई गई मात्रा से अधिक प्रयोग करती हैं, तो आपकी स्किन ड्राय हो सकती है। किसी भी क्लींजर की अधिक मात्रा का उपयोग करने से आपकी स्किन पर कोई अतिरिक्त लाभ नहीं होगा।

फेस सीरम

सीरम का उपयोग केवल एक मटर के आकार के दाने की मात्रा में ही करें। इससे आपकी स्किन हाइड्रेट रहेगी, मुंहासों की समस्या दूर होगी और स्किन में शाइन बढ़ेगी।

ज्यादा यूज करने पर होगा ये नुकसान

किसी भी उत्पाद का बहुत अधिक उपयोग करने से आपकी त्वचा पर पील होनी शुरू हो सकती है। कई महिलाओं में पाया गया है कि बताई गई मात्रा से अधिक सीरम लगाने से उन्हें स्किन में जलन महसूस होने लगी।

रेटिनॉइड

पूरे चेहरे पर रेटिनॉइड को लगाने के लिए इसे पांच के सिक्के के बराबर की मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। इसे धीरे-धीरे अपने चेहरे पर लगाना चाहिए। स्किन पर अप्लाई करने से पहले इसे अपने मॉइस्चराइजर के साथ मिलाएं, और इसे सप्ताह में केवल तीन बार उपयोग करें।

ज्यादा यूज करने पर होगा ये नुकसान

बताई गई मात्रा से अधिक उपयोग करने से त्वचा में जलन, रूखापन, होंठ सूखना, त्वचा का रंग लाल या पीला पड़ना या फिर प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता का बढ़ना आदि लक्षण महसूस हो सकते हैं। (आरएनएस)

गलत फेस वॉश की वजह से खराब हो सकता है चेहरा

चेहरा धोना आपकी डेली स्किनकेयर रिजीम में एक अहम हिस्सा होगा। यहां तक कि विशेषज्ञ भी दिन में दो बार मुंह धोने की सलाह देते हैं। एक अच्छे फेस वॉश में निवेश करते समय, कई लोग यह जरूर देख लेते हैं कि क्या वह उनकी स्किन टाइप के लिए ठीक रहेगा या नहीं। लेकिन ज्यादातर लोग अनजाने में गलत तरह के फेस वॉश में निवेश कर बैठते हैं, जिससे उनकी स्किन पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

क्या आप जानते हैं कि स्किन की सभी समस्याएं वास्तव में धूल-मिट्टी, प्रदूषण या फिर जरूरी पोषक तत्वों के कारण नहीं होती हैं। बल्कि एक गलत उत्पाद को चेहरे पर लगाने से भी हो सकती हैं। लेकिन हमें कैसे पता चलेगा कि हमने जो फेस वॉश खरीदा है, वह वास्तव में त्वचा के लिए सही से काम कर रहा भी है या नहीं। इसके लिए आपको कुछ संकेतों को समझना होगा।

स्किन हो जाती है अधिक संवेदनशील

वे लोग जिनकी स्किन पहले से ही संवेदनशील है, उनके लिए गलत तरह का फेस वाश चुनना एक बुरे सपने के समान हो सकता है। यदि आप पहले से ही अपनी त्वचा पर जलन का अनुभव कर रही हैं, तो सबसे अच्छा है कि आप किसी माइल्ड या अधिक प्राकृतिक चीज से बना फेस वॉश यूज करें।

स्किन दिखने लगेगी बेजान

वैसे तो फेस वॉश का काम स्किन को एक्सफोलिएट करना है होता, लेकिन अगर चेहरा धोने से त्वचा की चमक गायब हो जाए, तो समझिए कि यह अपना काम नहीं कर रहा है। कई लोग मानते हैं कि अगर फेस वॉश लगाने से स्किन कुछ देर के लिए ड्राय और बेजान दिखे, तो समझे कि वह अपना काम बेहतरीन तरीके से कर रहा है। मगर यह एक गलत धारणा है। एक फेस वॉश हाइड्रेटिंग होना चाहिए।

दिखेंगे एजिंग के समयपूर्व लक्षण

ऐसी कोई भी चीज जो आपकी स्किन के लिए अच्छी न हो, वह आपको समय से पहले बूढ़ा दिखा सकती है। इसी तरह से एक गलत फेस वॉश भी स्किन पर एजिंग के निशान पैदा कर सकता है। हो सकता है कि आपको इसके संकेत अभी न दिखाई दें, लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता जाएगा, आपको अपनी स्किन पर साफ फर्क नजर आने लगेगा।(आरएनएस)

सिर्फ स्वाद के लिए नहीं बल्कि सेहत के लिए भी खाए जाते हैं पापड़

हमारे देश के ज्यादातर हिस्सों में भोजन के साथ पापड़ खाए जाने की परंपरा है। लेकिन सबसे अधिक पापड़ खाने का चलन राजस्थान में है। हालांकि देश में सबसे अधिक पसंद किए जानेवाले पापड़ गुजरात राज्य के हैं। देशभर में शादी-ब्याह और त्योहारों पर पकवान के साथ पापड़ बनाए जाते हैं। आइए, यहां जानते हैं कि क्यों खाए जाते हैं हमारे पूरे देश में अलग-अलग तरह के पापड़ और पापड़ खाने से क्या लाभ होता है...

पाचन सही करता है पापड़

-जी हां, पापड़ को भोजन करने के अंत में खाया जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पापड़ सुपाच्य होता है और जब हम बहुत अधिक गरिष्ठ भोजन (हाई कैलरी फूड या बहुत तला-भुना और मसालेदार भोजन) करते हैं तो पापड़, उस भोजन को पचाने में हमारे पाचनतंत्र की सहायता करता है।

गुण और स्वाद का मिश्रण

-आमतौर पर पापड़ मूंगदाल और उड़द की दाल के बनाए जाते रहे हैं। इन दाल को रातभर पानी में भिगोकर और महीन पीसकर पापड़ तैयार करने की पुरानी परंपरा है।

-साथ ही इन पापड़ को बनाते समय इनमें अजवाइन, काली मिर्च का पाउडर और हल्का नमक मिलाया जाता है। ये तीनों चीजें पापड़ का स्वाद बढ़ाने क साथ ही इसके गुणों में भी वृद्धि करती हैं।

पापड़ के प्रकार और प्रभाव

-आज के समय में पापड़ केवल सेहत के लिए नहीं बनाए जाते। बल्कि स्वाद पर भी पूरा ध्यान दिया जाने लगा है। इसलिए सिर्फ लाल मिर्च के पापड़, जीरा पापड़, अजवाइन पापड़, लौंग पापड़ आदि भी मार्केट में उपलब्ध हैं।

-हालांकि लाल मिर्च के पापड़ को अलग कर दिया जाए तो ज्यादातर पापड़ सेहत को सुधारने का काम करते हैं और भोजन को पचाने में सहायता करते हैं। इसके साथ ही पापड़ पेट में गैस बनने की समस्या से बचाता है।

-जब किसी को जी मिचलाने की समस्या हो रही हो तो पापड़ का सेवन उसके पेट और मूड को ठीक करने में सहायक हो सकता है।

-आम के अचार के साथ पापड़ खाना ज्यादातर हॉस्टलर्स को पसंद होता है। कुछ नया ट्राई करना हो तो एक बार आप भी पापड़ का स्वाद अचार के साथ लेकर देखिए...

भोजन के बाद पापड़

-जिन मसालों का यहां जिक्र किया गया है, वे मुख्य रूप से पापड़ में फ्लेवर ऐड करने का काम करते हैं। लेकिन पापड़ उड़द की दाल, मसूर की दाल, मूंग धुली दाल और चना दाल से तैयार किए जाते हैं।

-इनमें मूंग धुली दाल से तैयार पापड़ को सबसे अधिक सुपाच्य माना जाता है। इसलिए आमतौर पर मूंग दाल से तैयार पापड़, जिसमें जीरा फ्लेवर होता है, वही सबसे अधिक सर्व किया जाता है। वैसे पापड़ खाने का कोई निश्चित समय नहीं होता है। आप इसे कभी भी खा सकते हैं।

कौन-सा पापड़ है अधिक गुणकारी?

-अब आपके मन में यह सवाल आ रहा होगा कि आखिर पापड़ खाने का सही तरीका क्या है? यानी आपको पापड़ भूनकर खाना चाहिए या तलकर (डीप फ्राइड)।

पर्यटन दिवस की सार्थकता तभी है जब पर्यटक सुरक्षित रहेः समिति

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के पदाधिकारियों का कहना है कि पर्यटन दिवस को मनाने की सार्थकता तभी सिद्ध होगी जब पर्यटक स्थल सुविधा संपन्न व सुरक्षित हो।

आज यहां विश्व पर्यटन दिवस के अवसर पर नेताजी संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने बाहर से आए सभी पर्यटकों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि उनकी यात्रा शुभ हो व पर्वतीय क्षेत्र की सुंदरता का लाभ उठाएं और अपने जीवन का उद्धार करें। स्मरण रहे की 27 सितंबर को पर्यटन दिवस मनाया जाता है और वैसे भी उत्तराखंड एक पर्वतीय क्षेत्र है यहां पर कई पर्यटक स्थल भी हैं। इस मौके पर समिति के प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने कहा है कि आज हम सब लोग पर्यटन दिवस तो मना रहे हैं लेकिन इस दिवस को मनाने की सार्थकता तभी सिद्ध होगी जब पर्यटक स्थल सुविधा संपन्न हो साथ ही सुरक्षा की दृष्टि से सुरक्षा के व्यापक कदम उठाने चाहिए रिसोर्ट तो कोई भी बना लेता है लेकिन कहीं भी ऐसे कार्य न हो जिससे रिसोर्ट के माध्यम से इस दिवस पर कलंक लगे अभी पिछले साल रिसोर्ट में अंकिता भंडारी के साथ अच्छा नही हुआ और उनका मर्डर हुआ जो की बेहद दुखद मामला था और अभी हाल में ही पौड़ी के रिसोर्ट में महिलाएं पकड़ी गई जो की एक सोचनिए और विचारणीय विषय है इस पर रोक लगनी चाहिए और निगरानी रखनी चाहिए जिससे उत्तराखंड का नाम धूमिल न हो। इस मौके पर समिति के प्रभात डंडरियाल, आरिफ वारसी, प्रदीप कुकरेती, विपुल नोटियाल, संदीप गुप्ता, अजय आर्या, सुनील यादव, सुशील विरवानी, सुरेश कुमार, नवनीत गोसाई, सईद अहमद जमाल, इम्तियाज अहमद आदि ने पर्यटकों को उत्तराखंड आने पर बधाई दी।

सरकारी भूमि पर कब्जा करने पर दो के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। आवासीय कालोनी में सरकारी भूमि को खुर्द बुर्द कर उसमें मिलाने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजकीय उपनिरीक्षक विनोद भण्डारी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि ग्राम पंचायत शेरागांव/कैरवान करनपुर विकास खण्ड रायपुर की प्रधान श्रीमती मिला राणा द्वारा 11 सितम्बर 2023 को एक प्रार्थना पत्र गणेश जोशी कैबिनेट मन्त्री उत्तराखण्ड सरकार के समक्ष प्रस्तुत किया गया जिस पर कार्यवाही करते हुए जिलाधिकारी देहरादून द्वारा प्रकरण की जांच हेतु निर्देशित किया गया। ग्राम प्रधान द्वारा दिये गये प्रार्थना पत्र में ग्राम पंचायत शेरागांव में भू-माफियाओं द्वारा ग्राम पंचायत की भूमि पर अवैध कब्जा कर खुर्द बुर्द किये जाने का आरोप लगाया गया। जिलाधिकारी द्वारा दिये गये आदेशों 11 सितम्बर 2023 के अनुपालन क्रम में तहसीलदार सदर एवं राजस्व निरीक्षक रायपुर व राजस्व उपनिरीक्षक सिल्ला द्वारा मौके का निरीक्षण एवं आवश्यक पैमाईश की गयी। निरीक्षण में पाया गया कि ग्राम शेरागांव में प्रश्नगत स्थल पर बलवन्त राठी पुत्र अतर सिंह निवासी रुड़की व सुमित पुत्र नामालुम व अन्य के द्वारा आवासीय कालोनी विकसित की जा रही है जिसमें उक्त व्यक्तियों के द्वारा सम्पत्ति ग्राम समाज की भूमि को अपनी विकसित की गयी कालोनी में अवैध रुप से मिला लिया गया है। जो कि अपराध की श्रेणी में आता है इसके अतिरिक्त उक्त आरोपियों के द्वारा कालोनी विकसित करते समय पहाडी भूमि को बिना अनुमति के काट कर समतल कर लिया गया है। जिसकी कोई अनुमति मौके पर मौजूद उक्त व्यक्तियों द्वारा नहीं दिखाई गयी। जगल झाडी पर अवैध अतिक्रमण कर अपनी कालोनी में मिला लिया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

फल और सब्जियों को सही तरीके से धोने के लिए अपनाएं यह तरीका

स्वस्थ रहने के लिए डाइट में सब्जियों और फलों को शामिल करना आवश्यक है। हालांकि, केवल इन्हें अपनी डाइट में शामिल करना ही पर्याप्त नहीं है।इनका सेवन करने से पहले इनसे गंदगी, कीटनाशकों और रासायनिक अवशेषों को हटाना आवश्यक है। तभी आपको फल-सब्जियों से भरपूर फायदे मिल सकते हैं।आइए आज हम आपको सही तरीका बताते हैं, जिन्हें आजमाकर आप सब्जियों और फलों को अच्छे से साफ कर सकते हैं।

खाने के लिए फल और सब्जियों का इस्तेमाल करने से पहले और बाद में अपने हाथों को गर्म पानी और साबुन से धो लें।यह छोटा कदम हानिकारक कीटाणुओं और जीवाणुओं के प्रसार को रोकने में मदद कर सकता है। इसलिए फलों और सब्जियों को खाने से पहले हमेशा अपने हाथ अच्छी तरह से धोने की आदत बनाएं।इसके अलावा फल और सब्जियों को काटने के लिए इस्तेमाल होने वाला चाकू भी साफ करें।

फल और सब्जियां को साफ करने के लिए आप नमक और गुनगुने पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं।इसके लिए बड़े बर्तन में गुनगुने पानी को भरे, फिर उसमें एक बड़ी चम्मच नमक मिलाएं। इसके बाद इसमें लगभग 2 मिनट के लिए फलों और सब्जियों को डालने के बाद निकाल लें।इस तरह से सब्जियां और फल पूरी तरह से कीटाणुमुक्त और साफ हो जाएगें।यहां जानिए फल और सब्जियों को संक्रमण मुक्त करने के तरीके।

फलों और सब्जियों को धोने के बाद उन्हें ठीक से सुखाना महत्वपूर्ण है।एक साफ कपड़ा या माइक्रोफाइबर तौलिया फल और सब्जियों की सतह पर मौजूद किसी भी शेष कीटाणु को खत्म करने में मदद कर सकता है।इससे खाद्य जनित बीमारियों के जोखिम को कम करने और सब्जियों आदि को लंबे समय तक ताजा रखने में मदद मिल सकती है।इसलिए अपने उत्पादों को धोने के बाद हल्के हाथों से थपथपाकर सुखाना न भूलें।

फलों और सब्जियों को खाने से पहले उसके दाग वाले हिस्से को काट देना महत्वपूर्ण है।इसका कारण है कि ये क्षेत्र कीटाणुओं के लिए प्रजनन स्थल हो सकते हैं, जिससे खाद्य जनित बीमारियां हो सकती हैं।ऐसे में इन क्षेत्रों को हटाकर बीमारियों से बचाव हो सकता है और आप सुरक्षित रूप से फल और सब्जियों का आनंद ले सकते हैं। फल और सब्जियों को साफ करना न केवल गंदगी हटाने के लिए, बल्कि कीटनाशकों और रसायनों जैसे तत्वों को खत्म करने के लिए भी आवश्यक है।दरअसल, स्ट्रीट वेंडर में अक्सर स्वच्छता मानकों का अभाव होता है, जिसके कारण वे सब्जियों और फलों को कीटाणुओं के संपर्क में ला सकते हैं, जिससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं हो सकती हैं।इसलिए खाने से पहले फल और सब्जियों अच्छी तरह से धोना महत्वपूर्ण है।(आरएनएस)

ज्यादा नींबू पानी पीने से शरीर को होता हैं नुकसान

एकदम हेल्दी और फिट रहने के लिए हेल्थ एक्सपर्ट अक्सर ज्यादा पानी पीने की सलाह देते हैं। ज्यादा पानी पीना तो सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। शरीर को पूरे दिन हाईड्रेट बनाए रखने के लिए पूरा दिन पानी पीना फायदेमंद होता है। ऐसे में लोग नींबू का इस्तेमाल करते हैं। नींबू शरीर के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद तो होता है। साथ ही यह शरीर से गंदगी निकालने का भी काम करती है। साथ ही साथ यह चर्बी गलाने का काम भी करती है। इससे आपको मोटापा से छुटकारा मिल जाएगा। लेकिन इतना तो आपको पता है किसी भी चीज का हद से ज्यादा इस्तेमाल आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। आइए जानते हैं नींबू-पानी पीना रोजाना सही है या नहीं? वजन को कंट्रोल में रखने के लिए और शरीर को डिटॉक्स करने के लिए नींबू पानी काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। शरीर में मौजूद जो फैट होता है उसे भी कम करता है। लेकिन कुछ लोगों को जल्दी रहती है ऐसे में वह चाहते हैं तुरंत फायदा मिले। नींबू पानी शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। लेकिन काफी ज्यादा पीना शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर के लिए फायदेमंद होता है। हर रोज एक गिलास से ज्यादा नींबू पानी पीने से बचना चाहिए। गर्मी हो या सर्दी कई लोग ऐसे हैं जो काफी ज्यादा नींबू-पानी का इस्तेमाल करते हैं। एक दिन में काफी ज्यादा नींबू और पानी पीना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे आपकी पाचन भी बिगाड़ सकती है। ज्यादा नींबू-पानी हार्टबर्न की शिकायत हो सकती है। ज्यादा नींबू पानी से पेप्टिक अल्सर का खतरा बढ़ जाता है। ज्यादा नींबू पीने से शरीर डिहाइड्रेट हो सकता है। ज्यादा पीने से वजन ज्यादा कम हो सकता है। शरीर में आयरन की कमी बढ़ सकती है ।पाचन तंत्र में गड़बड़ी हो सकती 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

फेस्टिव सीजन में ऑनलाइन शॉपिंग करते समय जल्दबाजी न करें

फेस्टिव सीजन में घर की सजावट से लेकर कपड़ों और एक्सेसरीज आदि की खरीदारी के लिए ऑनलाइन शॉपिंग की वेबसाइट्स और ऐप्स का इस्तेमाल जमकर होता है। इसका कारण है कि कई ऑनलाइन शॉपिंग साइट्स खरीदारों को आकर्षित करने के लिए कई लुभावने ऑफर पेश करती हैं।हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आप सतर्क नहीं हैं तो ऑनलाइन शॉपिंग की सुविधा अत्यधिक खर्च का कारण बन सकती है।इससे बचने के लिए इन 5 बातों का ध्यान रखें।

जल्दबाजी न करें

ऑनलाइन शॉपिंग करते समय जल्दबाजी करना भी बड़ी गलती है।यह बेहद जरूरी है कि आप जिस चीज को खरीदना चाहते हैं, उससे जुड़ी मुख्य जानकारियों को अलग-अलग विश्वसनीय शॉपिंग साइट्स पर जाकर चेक करें।उस चीज की कीमत और गुणवत्ता आदि बातों पर जरूर ध्यान दें।इसी के साथ उस चीज को लेकर लोगों के ऑनलाइन रिव्यू भी जरूर पढ़ें। ऐसा करके आप खुद को नुकसान से बचा सकते हैं।

अपना बजट तय करें

अगर आप ऑनलाइन शॉपिंग करते समय अतिरिक्त खर्च से बचना चाहते हैं तो सबसे पहले अपना बजट बना लें।फिर जिस चीज के लिए आपने जो कीमत लगाई हुई है, उसी के अनुसार वेबसाइट पर जाते ही कीमत का फिल्टर सेट कर दें।इस तरह से आपके पास आपके बजट के हिसाब से कई विकल्प सामने आ जाएंगे और अधिक पैसे भी खर्च नहीं होंगे।अच्छा होगा कि आप ई-कॉमर्स की विश्वसनीय वेबसाइट और ऐप्स का इस्तेमाल करें।

कैशबैक और कूपन कोड का ध्यान रखें

जितना हो सके कैशबैक और कूपन कोड का इस्तेमाल करें।बेहतरीन कैशबैक ऑफर पाने के लिए किसी ब्रांड की आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं और उस पर एक अकाउंट क्रिएट करें, फिर उनके द्वारा दिए जाने वाले कैशबैक ऑफर का इस्तेमाल करें।हमेशा कोई उत्पाद खरीदने के बाद ब्रांड द्वारा प्रदान किए जाने वाले कूपन या कैशबैक ऑफर पर ध्यान दें। अगर आपको उनसे कोई अन्य खरीदारी करने की आवश्यकता हो तो उनका इस्तेमाल करें।

फ्री डिलीवरी वाले उत्पादों की तलाश करें

अलग-अलग वेबसाइटों की शिपिंग और डिलीवरी लागत अलग-अलग होती है। ये विक्रेताओं, वेबसाइटों या पतों के हिसाब से अलग-अलग होती है।फिर भी कुछ ई-कॉमर्स वेबसाइटें सभी ग्राहकों को कई चीजों पर फ्री डिलीवरी की पेशकश करती हैं। इसके अतिरिक्त कुछ व्यवसाय छोटी खरीदारी करने पर भी फ्री डिलीवरी प्रदान करते हैं।फ्री डिलीवरी के अलावा उनके द्वारा प्रदान किए जा रही किसी विशिष्ट छूट या ऑफर का भी इस्तेमाल करें। इससे आपके काफी पैसे बच सकते हैं।

रिटर्न और एक्सचेंज पॉलिसी होनी चाहिए

किसी भी उत्पाद की खरीदारी करने से पहले ऑनलाइन साइट्स की रिटर्न और एक्सचेंज पॉलिसी को समझना जरूरी है।पता करें कि क्या ग्राहक को उत्पाद पसंद न आने या उसमें कुछ खराबी होने पर साइट बिना किसी दिक्कत के लिए उसे वापस लेने या बदलने का विकल्प प्रदान करती है या नहीं।रिटर्न की समयसीमा और एक्सचेंज से संबंधित नियमों और शर्तों को ध्यान से पढ़ें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -055

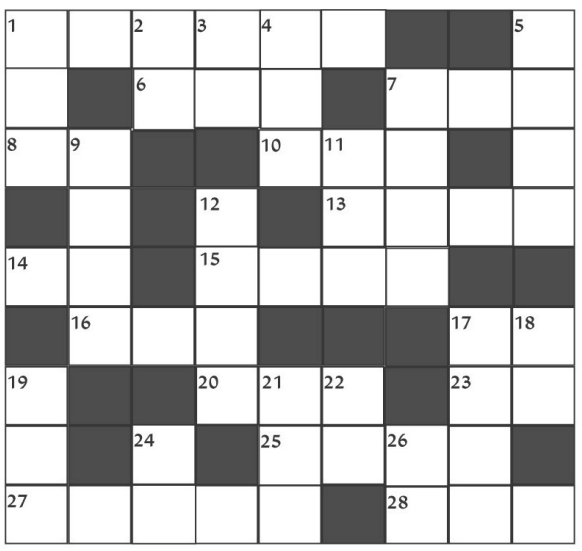
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 54 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

स्पाई थ्रिलर खुफिया में देश के गद्दारों से लड़ेंगी तब्बू

बॉलीवुड के जाने-माने निर्देशक विशाल भारद्वाज इन दिनों अपनी फिल्म खुफिया को लेकर चर्चा में बने हुए हैं।हाल ही में निर्देशक ने फिल्म का टीजर जारी किया था, जिसके बाद से ही प्रशंसक इसकी रिलीज के इंतजार में हैं। इस स्पाई थ्रिलर में तब्बू के साथ अली फजल और वामिका गब्बी मुख्य भूमिकाओं में नजर आने वाले हैं। अब फिल्म के निर्माताओं ने इसका ट्रेलर भी जारी कर दिया है, जो सस्पेंस से भरपूर है।

खुफिया सच्ची घटना पर आधारित है, जिसमें तब्बू रॉ एजेंट की भूमिका निभा रही हैं और देश को बचाने की जद्दोजहद में लगी हुई हैं।इसमें दिखाया गया है कि रवि मोहन (अली) पर देश के साथ गद्दारी करने का आरोप है। वह एजेंसी के खुफिया दस्तावेजों के साथ छेड़छाड़ कर रहा है।ऐसे में उसके परिवार पर निगरानी रखी जा रही है और पत्नी (वामिका) को भी उस पर शक है। हालांकि, रवि खुद को देशद्रोही नहीं मानता है।

ट्रेलर जारी करते हुए विशाल ने लिखा, यहां हथियार के रूप हैं अलग, और जंग है खुफिया। जासूसों की दुनिया में, गद्दार को सामने लाया जाना चाहिए। विशाल की यह फिल्म रॉ की काउंटर एस्पियनेज यूनिट के पूर्व प्रमुख अमर भूषण द्वारा लिखित किताब एस्केप टू नोव्हेयर पर आधारित है और 5 अक्टूबर को नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी। खुफिया में प्यार और विश्वासघात की कहानी देखने को मिलेगी, जो देशभक्ति की गहरी भावना से जुड़ी है।

फिल्म गणपत में कृति का नाम होगा जस्सी

बॉलीवुड अभिनेता टाइगर श्रॉफ पिछले कुछ वक्त से अपनी आने वाली फिल्म गणपत को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं।इसमें उनकी जोड़ी कृति सैनन के साथ बनी है। इससे पहले कृति और टाइगर की जोड़ी साल 2014 में आई फिल्म हीरोपंती में नजर आ चुकी है। निर्माताओं ने गणेश चतुर्थी के खास मौके पर गणपत से कृति की पहली झलक जारी कर दी है, जिसमें वह धांसू अवतार में नजर आ रही हैं।

कृति ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर गणपत से अपना पहला पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, वह भयंकर है। वह अजेय है। वह मारने को तैयार है। जस्सी से मिलें। फिल्म में कृति का नाम जस्सी होगा।गणपत ने टाइगर और कृति के अलावा अमिताभ बच्चन भी प्रमुख भूमिका में नजर आएंगे। यह फिल्म 20 अक्टूबर को हिंदी समेत तेलुगू, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में सिनेमाघरों में रिलीज होगी।इसका निर्देशन विकास बहल ने किया है। अभिनेत्री कृति सेनन को हाथों में नन्चक्स पकड़े हुए देखा जा सकता है, जो पट्टियों से ढके हुए हैं।

स्टनर ने अपने अगले लुक के लिए एक्शन से भरपूर अवतार अपनाया है, जो उनके पिछले किसी भी लुक से अलग है। फ़र्स्ट लुक पोस्टर में वह कार्गो पैंट के साथ स्लीवलेस क्रॉप टॉप पहने हुए और हाथों में ननचॉक्स पकड़े हुए दिखाई दे रही हैं। वह कैमरे की ओर तीव्र नजरों के साथ देखते हुए देखी जा सकती हैं। कृति सेनन ने अपने ट्विटर हैंडल पर गणपत से फर्स्ट लुक पोस्टर शेयर करते हुए पोस्ट कर कैप्शन दिया, वह भयंकर है, वह अजेय है, वह मारने को तैयार है।

पोस्टर जारी होने के तुरंत बाद, नेटिज़न्स ने कमेंट करते हुए उनके नए अवतार के बारे में अपना उत्साह व्यक्त किया। ट्विटर उपयोगकर्ताओं में से एक ने लिखा, कहना होगा कि कृति की फिल्मों का चयन असाधारण है, हमें हर बार उन्हें एक अलग रूप में देखने को मिलता है और वह इसमें जान डाल देती हैं। चाहे वह मिमी के रूप में उनका प्रदर्शन हो और अब जस्सी के रूप में। गणपथ में एक शानदार ब्लॉकबस्टर हो। एक अन्य ने लिखा, कृति जी, आपका प्रदर्शन क्या है, मुझे लगता है कि यह भारतीय सिनेमा की सबसे बड़ी एक्शन फ्रेंचाइजी है। एक नेटिजन ने लिखा, लड?ी इसमें नानचॉक्स का यूज कर रही है, जस्सी तुम्हें मार्शल आर्ट करते देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकते। जैकी भगनानी की निर्मित फिल्म गणपत पार्ट 1 का साल 2020 से इंतजार किया जा रहा है। नवंबर 2020 में मेकर्स ने मोशन पोस्टर के साथ फिल्म की अनाउंसमेंट की थी और एलान किया था कि फिल्म 2022 में रिलीज होगी। हालांकि, रिलीज डेट टाल दी गई थी। अब मूवी 20 अक्टूबर 2023 को थिएटर्स में रिलीज होगी।

करीना और करिश्मा ने की ट्विनिंग, एक जैसे लुक में लग रहीं कमाल

कपूर खानदान की बेटियां करिश्मा और करीना कपूर बॉलीवुड की सबसे पसंदीदा एक्ट्रेसेस में से हैं। दोनों ही सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती है। दिल तो पागल है की एक्ट्रेस करिश्मा ने अपनी छोटी बहन करीना के साथ कुछ तस्वीरें शेयर कीं। तस्वीरों में दोनों को मैचिंग वाइट और ब्लू चेक शर्ट पहने हुए देखा जा सकता है। करिश्मा ने शर्ट को डार्क ब्लू और करिना ने लाइट ब्लू कलर की डेनिम जींस के साथ पेयर किया। दोनों ने नो-मेकअप और मेसी हेयर बन लुक चुना। बहनों ने मैचिंग ब्लैक सनग्लासेज के साथ लुक को पूरा किया। करिश्मा ने फोटोज शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, कोइंसिडेंटली हमेशा की तरह ट्विनिंग और वीनिंग। कैप?शन में उन?होंने सिस्टर्स और फैमिलीफर्स्ट हैशटैग का इस्तेमाल किया।

इस पोस्ट को उनकी भाभी और एक्ट्रेस आलिया भट्ट ने लाइक किया।

वर्कफ्रंट की बात करें तो करिश्मा को आखिरी बार जीरो में एक कैमियो में देखा गया था। उनकी अगली फिल्म मर्डर मुबारक है। दूसरी ओर, करीना के पास जाने जान, द बकिंघम मर्डर्स और द क्रू पाइपलाइन में हैं।

सलमान और ऋतिक रोशन के साथ फिल्म बनाएंगे साउथ डायरेक्टर एटली!

निर्देशक एटली इन दिनों छाए हुए हैं। फिल्म जवान से उन्होंने बॉलीवुड में अपनी धमाकेदार शुरुआत की है। शाहरुख खान की यह फिल्म इन दिनों फिल्म जगत में छाई हुई है। ऐसे में हर कोई एटली की अगली बॉलीवुड फिल्म के बारे में जानने के लिए उत्सुक है। सवाल यह भी है कि शाहरुख के बाद वह किस अभिनेता के साथ काम करेंगे।अब एटली ने खुद बताया है कि वह किन अभिनेताओं से बात कर चुके हैं।

एटली ने बताया कि वह अपने आगामी प्रोजेक्ट्स के बारे में बॉलीवुड के किस-किस अभिनेता से बात कर चुके हैं।उन्होंने यह भी बताया कि वह क्या चीज है, जो उन्हें किसी अभिनेता के साथ काम करने के लिए आकर्षित करती है।एटली के अनुसार, फिल्म बनाने के लिए प्रोडक्शन, बड़े बजट या महत्वाकांक्षा से ज्यादा जरूरी होती है एक अच्छी स्क्रिप्ट। एक ऐसी स्क्रिप्ट, जिससे लगे कि इस पर काम करना चाहिए।

एटली ने बताया कि एक सिनेमा प्रेमी के तौर पर वह लोगों से चर्चाएं करते रहते हैं। उन्होंने कहा, मैंने सलमान सर के साथ बात की थी। मैंने बहुत पहले ऋतिक सर से भी बात की थी। मैं रणवीर सर, रणबीर सर से भी बात कर चुका हूं। विजय (थलापति) सर और अल्लू (अर्जुन) सर से भी मैं चर्चा कर चुका हूं। उन्होंने कहा कि जिसके साथ आपको काम करना पसंद होता है, उसके साथ काम करते हो।

जवान के बाद एटली की अगली बॉलीवुड फिल्म में वरुण धवन नजर आने वाले हैं। फिलहाल इस फिल्म का नाम तय नहीं है और इसे वीडी 18 कहा जा रहा है।यह एक मसाला एक्शन फिल्म होगी, जिसमें वरुण पर्दे पर एक्शन करते नजर आएंगे। वरुण के साथ अभिनेत्री वामिका गब्बी मुख्य भूमिका निभाएंगी। बता दें, वामिका अमेजन प्राइम वीडियो की वेब सीरीज जुबली से चर्चा में आई थीं।यह फिल्म अगले साल मई में रिलीज होगी।

वीडी 18 के अलावा एटली एक अन्य प्रोजेक्ट के लिए अल्लू अर्जुन से संपर्क में हैं। इसके लिए वह अल्लू को स्क्रिप्ट भी सुना चुके हैं। इस फिल्म पर कुछ औपचारिकताएं बाकी हैं, जिसके बाद एटली इसका ऐलान कर सकते हैं।कुछ दिन पहले एक बातचीत में उन्होंने कहा था, मैंने अल्लू को अपनी अगली फिल्म की कहानी सुना दी है। अभी उसी पर चर्चा चल रही है। मैं अब आप सभी को बहुत जल्द एक खुशखबरी देने वाला हूं।

जवान के साथ एटली के अलावा अभिनेत्री नयनतारा ने भी बॉलीवुड में कदम रखा है। उन्होंने इस फिल्म में शाहरुख के साथ मुख्य भूमिका निभाई है। विजय सेतुपति ने मुंबईकर से बॉलीवुड के सफर की शुरुआत की थी, लेकिन उन्हें भी लोकप्रियता जवान से मिली।

रोहित शेट्टी ने शुरू की सिंघम अगेन की शूटिंग

रोहित शेट्टी की कॉप यूनिवर्स बॉलीवुड में सबसे फेमस और सफल फ्रेंचाइजी में से एक फिल्म सिंघम है। इसकी शुरुआत 2011 में अजय देवगन की सिंघम से हुई, इसके बाद 2018 में रणवीर सिंह स्टारर सिम्बा और अक्षय कुमार की सूर्यवंशी आई। ये सभी फिल्में अपने प्रमुख किरदारों के जरिए एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं।

अब सिंघम अगेन फ्लोर पर आ गई है। अजय ने ट्विटर पर सेट से तस्वीरें साझा कीं, जहां उनके साथ रणवीर और रोहित भी हैं और वे शूटिंग से पहले पूजा कर रहे हैं। अभिनेता ने लिखा, 12 साल पहले, हमने भारतीय सिनेमा को इसका सबसे बड़ा सिनेमाई कॉप यूनिवर्स दिया था। इतने सालों में हमें जो प्यार मिला है, उससे ताकत मजबूत हुई और सिंघम परिवार बड़ा हो गया। आज हम अपनी फ्रेंचाइजी को आगे ले जाने के लिए एक साथ आए हैं। सिंघम अगेन के साथ।

सीरीज़ के डायरेक्टर रोहित शेट्टी ने भी अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक तस्वीर शेयर की। उन्होंने लिखा, सिंघम, सिंघम रिटर्न्स, सिम्बा, सूर्यवंशी। 12 साल पहले, जब हमने सिंघम बनाई थी, तो हमने कभी नहीं सोचा था कि यह एक कॉप यूनिवर्स में बदल जाएगी। आज हम सिंघम अगेन की शूटिंग शुरू कर रहे हैं। हमारी पुलिस फ्रेंचाइजी की 5वीं फिल्म है। इसमे हम अपनी जान लगा देंगे। बस आपके प्यार और दुआ की ज़रूरत है।

रणवीर सिंह ने सिम्बा में संघराम भालेराव की भूमिका निभाई, सिंह ने भी सिंघम अगेन में अपनी भूमिका को दोहराने के लिए अपना उत्साह शेयर किया। उन्होंने लिखा, शुभारंभ। रोहित शेट्टी कॉप यूनिवर्स के मेरे सबसे पसंदीदा किरदारों में से एक - सिम्बा को सिंघमअगेन में दोबारा दिखाने के लिए पूरी तरह तैयार हूं। हम अपनी नई यात्रा के लिए आपका प्यार और आशीर्वाद चाहते हैं।

इस बीच, अक्षय कुमार भारत से बाहर होने के कारण सिंघम अगेन की टीम में शामिल नहीं हो सके। हालांकि, उन्होंने शूटिंग के बारे में ट्वीट किया और लिखा- फिलहाल देश में नहीं, व्यक्तिगत रूप से फ्रेम से गायब हूं लेकिन पूरी तरह से आत्मा में हूं। सिंघम अगेन के सेट पर आप लोगों के साथ जुडने़ का इंतजार नहीं कर सकता। अपनी शुभकामनाएं भेज रहा हूं। जय महाकाल।

अक्षय कुमार, अजय देवगन और रणवीर सिंह वर्क फ्रंट सिंघम अगेन के अलावा अजय औरों में कहां दम था, वाशरीमेक के साथ-साथ मैदान में भी नजर आएंगे। दूसरी ओर, अक्षय फिलहाल मिशन रानीगंज की रिलीज के लिए तैयारी कर रहे हैं। यह 6 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस बीच, रणवीर को फरहान अख्तर की डॉन 3 में विलेन के रूप में देखा जाएगा।

अगले चुनाव में संस्कृतियों का संघर्ष भी!

अजीत द्विवेदी

सबसे पहले यह साफ कर देना जरूरी है कि संस्कृतियों का संघर्ष और सभ्यताओं का संघर्ष बिल्कुल अलग अलग चीजें हैं। ढेर सारी संस्कृतियों को मिला कर एक सभ्यता या एक देश का निर्माण होता है। भारत इसकी मिसाल है। यह अनेक संस्कृतियों का समुच्चय है और सामाजिक स्तर पर इन संस्कृतियों के बीच सतत टकराव चलता रहता है, जिससे सामाजिक सुधारों का रास्ता बनता है। लेकिन शायद ही कभी ऐसा हुआ हो कि संस्कृतियों का सवाल राजनीति और चुनाव का मुद्दा बना हो। यह संभवतः पहली बार है, जब संस्कृति के सवाल राजनीति के केंद्र में हैं और बहुत संभव है कि अगले चुनाव में सांस्कृतिक मुद्दे प्रमुखता से उठाए जाएं। 2024 के लोकसभा चुनाव में राजनीतिक मुद्दों से इतर संस्कृति, भाषा, पंरपरा, खान-पान और मान्यताओं से जुड़े मुद्दे भी मुख्य भूमिका में होंगे।

सतह के नीचे ये मुद्दे बहुत दिन से मौजूद थे और खदबदा रहे थे लेकिन हाल की कुछ घटनाओं ने इसे सतह के ऊपर ला दिया और लोकप्रिय राजनीतिक विमर्श का मुद्दा बना दिया है। पहली घटना विपक्षी पार्टियों के गठबंधन द्वारा अपना नाम 'इंडिया' रखने की है। इसके बाद इंडिया बनाम भारत की बहस छिड़ी, जो जी-20 शिखर सम्मेलन में चारों तरफ दिखाई दी। ध्यान रहे यह कोर राजनीतिक सवाल नहीं है। यह सभ्यता और भाषा दोनों का सवाल है। जिस दिन से यह विवाद सार्वजनिक स्पेस में पहुंचा है उस दिन से व्हाट्सऐप पोस्ट शेयर हो रहे हैं कि जब दुनिया के किसी देश का नाम अंग्रेजी और हिंदी में अलग अलग नहीं है तो भारत का भी नहीं होना चाहिए। इससे अपने आप अंग्रेजी और हिंदी की बहस छिड़ी है, जिसमें दक्षिण भारत के राज्य स्वाभाविक रूप से शामिल होंगे। जिस तरह जी-20 शिखर सम्मेलन में प्रधानमंत्री की कुर्सी के आगे भारत लिखा गया था या प्रधानमंत्री ने जिस तरह से अपने संबोधन में हर बार सिर्फ भारत का इस्तेमाल किया या जिस तरह आयोजन स्थल यानी भारत मंडपम से लेकर पूरे कार्यक्रम में हर तरफ सिर्फ भारत लिखा दिखा उससे यह बहस आगे बढ़ेगी। अगला चुनाव आते आते यह भाषा का बड़ा सवाल बनेगा।

इस तरह इस एक मुद्दे में दो मुद्दे हो गए। पहला मुद्दा इंडिया बनाम भारत का है और दूसरा भाषा का है। इंडिया बनाम भारत में आधे-अधूरे या झूठे-सच्चे तथ्यों और तर्कों के आधार पर यह साबित किया जा रहा है कि इंडिया नाम अंग्रेजों या यूरोपीय लोगों का दिया हुआ है और गुलामी का प्रतीक है, जबकि भारत स्वदेशी नाम है, जिसकी जड़ें धार्मिक मान्यताओं में निहित हैं और सदियों से यह नाम प्रचलित है। यह अलग बात है कि इंडिया और भारत दोनों नाम जब चलन में आए तो विंध्य पार का हिस्सा इनमें शामिल नहीं था। हकीकत यह है कि दोनों की उत्पति उत्तर भारत में है। इंडिया नाम की उत्पति सिंधु से हुई है। वह लंबी कहानी है कि कैसे सिंधु से हिंदू हुआ और फिर उसे इंडस, इंडिका या इंडिया हुआ। इसी तरह भारत को लेकर धार्मिक मान्यता है कि दुष्यंत व शकुंतला के पुत्र भरत के नाम पर यह नाम पड़ा या अयोध्या के राजा दशरथ के दूसरे पुत्र भरत के नाम से पड़ा। लेकिन ऐतिहासिक तथ्य मौजूदा समय की रावी नदी के तट पर 10 राजाओं को पराजित करने वाले राजा के नाम से देश का नाम भरत होने का संकेत देते हैं। सो, इंडिया और भारत दोनों नामों की उत्पत्ति उत्तर भारत से है। अगर मोटा-मोटी कहें तो यह विवाद इस बात का है कि भारत सनातन का प्रतीक है और इंडिया सनातन का कंट्रास्ट या उसका विरोधी है।

तभी यह अनायास नहीं है कि तमिलनाडु के खेल मंत्री उदयनिधि स्टालिन ने सनातन धर्म को लेकर बेहद तीखा बयान दिया। उदयनिधि के साथ साथ उनकी पार्टी के सांसद ए राजा ने भी सनातन पर बेहद अपनाजनक बयान दिया। लेकिन दिलचस्प बात है कि भाजपा और कुछ हिंदू संगठनों को छोड़ कर किसी ने उनके बयानों की तीखी आलोचना नहीं की। दक्षिण में तो कहीं आलोचना सुनने को नहीं मिली। उलटे इस आधार पर उदयनिधि के बयान को न्यायसंगत ठहराया गया कि उन्होंने सनातन का विरोध यह कहते हुए किया कि वह दलितों, पिछड़ों, वंचितों, आदिवासियों, महिलाओं के प्रति पूर्वाग्रह और भेदभाव वाला है। उन्होंने जातिप्रथा और पितृसत्तात्मक मान्यताओं के उन्मूलन की बात कही, जो सनातन की पहचान है। तमिलनाडु में उदयनिधि ने जो किया वह काम बिहार में शिक्षा मंत्री चंद्रशेखर और उत्तर प्रदेश में स्वामी प्रसाद मौर्य पहले शुरू कर चुके हैं। सनातन के केंद्र में ब्राह्मण और अन्य अगड़ी जातियां हैं तो उसके कंट्रास्ट में पिछड़े, दलित, आदिवासी हैं। सो, यह संस्कृतियों के संघर्ष का तीसरा मुद्दा है। पहला, इंडिया बनाम भारत, दूसरा, हिंदी बनाम अंग्रेजी और तीसरा, सनातन बनाम पिछड़ा-दलित-आदिवासी-महिला आदि।

इसी से जुड़ी चौथा मामला है शाकाहार और मांसाहार का। खान-पान का मामला बेहद निजी होता है लेकिन यह प्रत्यक्ष रूप से संस्कृतियों से जुड़ा है। सनातन बनाम अन्य की बहस का एक बड़ा मुद्दा है यह। तभी अनायास नहीं है कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने राजद प्रमुख लालू प्रसाद के घर जाकर मटन पकाया और उसका लंबा वीडियो पोस्ट किया तो दूसरी ओर जी-20 शिखर सम्मेलन का पूरा मेन्यू शाकाहारी रखा गया और उसे प्रचारित भी कराया गया। सोचें, एक तरफ राहुल गांधी और लालू प्रसाद का पूरा परिवार खड़े होकर मटन पका रहा था और देश के लोगों को मटन पकाने का तरीका सिखा रहा था तो दूसरी ओर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू की ओर से विदेशी मेहमानों को शाकाहारी भोजन कराया जा रहा था! जी-20 शिखर सम्मेलन में शामिल हुए लगभग सभी विदेशी मेहमान सांस्कृतिक रूप से मांसाहार करने वाले होंगे। लेकिन मेहमान की खान-पान की संस्कृति और रूचियों की बजाय भारत सरकार ने मेजबान की रूचि का खान-पान परोसा। आमतौर पर ऐसा नहीं होता है। लेकिन भारत ने ऐसा किया तो उसके पीछे कहीं न कहीं सनातन की सांस्कृतिक श्रेष्ठता प्रदर्शित करने का भाव था। ध्यान रहे भारत में 75 फीसदी से ज्यादा आबादी मांसाहार करती है और यह धर्म से ज्यादा लोगों की आर्थिक स्थितियों से जुड़ा मामला है। कुल मिला कर संस्कृति, परंपरा, भाषा आदि के सवाल अगले चुनाव से पहले जिस तरह से उठाए जा रहे हैं या अपने आप राजनीतिक, सामाजिक विमर्श के केंद्र में आ रहे हैं उससे लग रहा है कि अगले चुनाव में इनकी बड़ी भूमिका होगी। राजनीति से जुड़े मुद्दे अपनी जगह होंगे, सरकार अपनी उपलब्धियां गिनाएगी और विपक्ष कमियां बताएगा। भ्रष्टाचार, महंगाई, गरीबी, बेरोजगारी आदि के आरोप भी लगेंगे। 'मुफ्त की रेवड़ी' की भी भूमिका होगी। लेकिन इन सबके बीच पहली बार ऐसा होगा कि संस्कृति का सवाल राजनीति की दिशा तय करेगा। भाजपा और विपक्ष दोनों के लिए यह तलवार की धार पर चलने जैसा है। भाजपा को उम्मीद है कि सनातन, ब्राह्मण, हिंदी, शाकाहार, भारत और राम का नाम अंततः व्यापक हिंदू समाज को उसके लिए वोट डालने को मजबूर करेगा तो दूसरी ओर विपक्ष को लग रहा है कि सनातन विरोध, इंडिया, मांसाहार, अहिंदा, पिछड़ा आदि का मुद्दा आर्थिक, सामाजिक व शैक्षणिक रूप से पिछड़े तमाम लोगों को भाजपा के खिलाफ एकजुट कर देगा।

सू- दोकू क्र.055

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.54 का हल

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

सतर्कता की जरूरत है

कोविड-19 के दौरान जैसी अफरातफरी से इस देश को गुजरना पड़ा था, उसके बाद किसी भी ऐसे खतरे को हलके से नहीं लिया जा सकता। इसलिए निपाह संक्रमण से निपटने की तैयारी की समीक्षा के लिए केंद्र को तुरंत पहल करनी चाहिए।

निपाह वायरस का संक्रमण हालांकि अभी महामारी नहीं बना है, लेकिन जिस तरह संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में आने वाले लोगों की संख्या बढने की खबर आ रही है, उसे देखते हुए उचित यही होगा कि सारे देश में सतर्कता बरती जाए। अभी खबर सिर्फ केरल के कोझिकोड जिले से आई है। मगर डॉक्टरों ने ध्यान दिलाया है कि जिन फलाहारी चमगादड़ों के जरिए यह वायरस फैलता है, वे ना सिर्फ केरल, बल्कि अन्य कई राज्यों में भी पाए जाते हैँ।

कुछ विशेषज्ञों ने आशंका जताई है कि निपाह से संक्रमित मरीज कुछ अन्य राज्यों में भी हो सकते हैं, जहां संभव है कि अभी उनकी पहचान ना हुई हो। केरल में सबसे पहले 2018 में निपाह वायरस का प्रकोप देखने को मिला था। उसके बाद यह चौथा मौका है, जब ऐसा हुआ है। इस बीच संभव है कि देश के दूसरे राज्यों तक भी संक्रमण पहुंचा हो। केरल की अपेक्षाकृत बेहतर चिकित्सा व्यवस्था ऐसे संक्रमणों की आरंभिक स्तर पर ही पहचान करने में अधिक सक्षम मानी जाती है।

निपाह के बारे में यह जानकारी चिंतित करने वाली है कि इससे संक्रमित होने के बाद मृत्यु दर 40 से 70 प्रतिशत तक रहती है। गौरतलब है कि कोविड-19 वायरस से संक्रमित मरीजों में यह दर पांच प्रतिशत से भी कम थी। इस संक्रमण के लक्षण भी बेहद गंभीर किस्म के हैं। मस्तिष्क ज्वर से लेकर खून की उल्टियां और दस्त जैसी समस्याएं भी इसमें उभर सकती हैं। अभी तक आई खबरों के मुताबिक इस बार केरल में जो लक्षण दिखे हैं, वे अपेक्षाकृत कम गंभीर किस्म के हैं।

इसके बावजूद इस पर जोर डालने की जरूरत है कि सारे देश को इस खतरे के लिए अभी से सतर्क हो जान चाहिए। चूंकि इसके इलाज की प्रभावी व्यवस्था भी अपने देश में मौजूद नहीं है, इसलिए ऐहतियाती कदमों की जरूरत और भी ज्यादा है। कोविड-19 के दौरान जैसी अफरातफरी से इस देश को गुजरना पड़ा था, उसके बाद किसी भी ऐसे खतरे को हलके से नहीं लिया जा सकता। इसलिए देश भर के हालात की समीक्षा के लिए केंद्र को तुरंत पहल करनी चाहिए। (आरएनएस)

रिवीलिंग आउटफिट पहन मोनालिसा ने शेयर किया बोल्ड पोस्ट

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा आए दिन अपनी बोल्ड और खूबसूरत तस्वीरें फैंस के बीच शेयर कर अक्सर लोगों को दीवाना बनाती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो हर वक्त लाइमलाइट लूट लेती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपनी ग्लैमरस अदाओं का जलवा बिखेर कर यूजर्स को घायल कर दिया है। इन तस्वीरों में उनकी बोल्डनेस देख फैंस पानी-पानी हो गए हैं। भोजपुरी इंडस्ट्री से टीवी में अपनी एक्टिंग से दर्शकों को इंप्रेस करने वाली एक्ट्रेस मोनालिसा काफी पॉपुलर एक्ट्रेस में से एक हैं। उनका हर एक लुक इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही इंटरनेट पर तबाही मचाने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस मोनालिसा का लेटेस्ट फोटोशूट इंस्टाग्राम पर तेजी से वायरल हो रहा है।

.इन तस्वीरों में एक्ट्रेस की शोख अदाएं देखकर फैंस एक बार फिर से मदहोश हो गए हैं। मोनालिसा ने अपने इस लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान सिल्वर कलर की मिनी स्कर्ट और रिवीलिंग क्रॉप टॉप पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस अवतार में बेहद ही ग्लैमरस और बवाल दिखीं। हालांकि फैंस भी उनके इस लुक पर काफी प्यार लूटा रहे हैं। इन फोटोज में मोनालिसा किसी इनडोर सेटअप में एक से बढकर एक सेक्सी पोज देते हुए फोटोशूट करवा रही हैं।

ऑपरेशन स्माइलः युवती को रेस्क्यू कर किया परिजनो के सुपुर्द

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। रेलवे स्टेशन पर रोती हुई युवती को पुलिस व आप्रेशन स्माइल टीम द्वारा रेस्क्यू कर उसे परिजनों के सुपुर्द किया गया है। टीम और पुलिस की इस कार्यवाही का परिजनों द्वारा आभार व्यक्त किया गया है।

जानकारी के अनुसार एक सितम्बर से दो माह के लिए पूरे प्रदेश भर में चलाये जा रहे आप्रेशन स्माइल तहत बीते रोज कुमारी रहमानी पुत्री मोहम्मद इस्लाम निवासी कलसिया थाना बेहट जिला सहारनपुर उत्तर प्रदेश रेलवे स्टेशन रुड़की पर रोती बिलखती हुई मिली। जिस पर प्लेटफॉर्म ड्यूटी पर नियुक्त कर्मचारियों व ऑपरेशन स्माइल टीम द्वारा युवती को विश्वास में लेकर चौकी जीआरपी रुड़की पर लाकर पूछताछ की गई व परिजनों का पता कर परिजनों को जीआरपी चौकी पर बुलाकर युवती को उनके परिजनों के सुपुर्द किया गया। जिस पर परिजनों द्वारा जीआरपी चौकी रुड़की व ऑपरेशन स्माइल टीम का बहुत-बहुत धन्यवाद व आभार व्यक्त किया गया है।

देर रात्रि चलाया गया सघन चेकिंग अभियान, 21 वाहन सीज

हमारे संवाददाता

टिहरी। संदिग्ध व्यक्तियों, वाहन चालको, नाबालिगों द्वारा वाहन चलाने तथा रैश ड्राइविंग करने वालों के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस द्वारा कल देर रात 21 वाहनों को सीज किया गया है। पुलिस की इस कार्यवाही से सम्बन्धित लोगों में हड़कंप मचा हुआ है। जानकारी के अनुसार कल देर रात थाना मुनि की रेती पुलिस द्वारा क्षेत्र में जानकी पुल, शमशान घाट, दयानंद घाट, भरत घाट,आस्था पथ, मधुबन आश्रम रोड पर सघन चेकिंग अभियान चलाया गया। उक्त अभियान में पुलिस द्वारा एमवी एक्ट के अंतर्गत कार्रवाई करते हुए 21 वाहनों को सीज किया गया। उक्त अभियान के अंतर्गत जानकी पुल, शमशान घाट, दयानंद घाट, भरत घाट,आस्था पथ, मधुबन आश्रम रोड आदि स्थानों पर नाबालिगों द्वारा वाहन चलाने,रेस ड्राइविंग करने वाले तथा घाटों पर अनावश्यक रूप से बैठने वाले आवारा प्रवृत्ति के लड़कों से गहन पूछताछ व तलाशी लिए जाने की कार्यवाही भी की गई है।

शहीद ए आजम भगत सिंह को दी श्रद्धांजलि

नगर संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के कार्यालय कावली रोड पर आज क्रांतिकारी शहीद ए आजम सरदार भगत सिंह जी की 116 जयंती के अवसर पर उन्हें याद किया गया। स्मरण रहे कि अंग्रेजो के दांत खट्टे करने वाले भगत सिंह के दो साथी राजगुरु और सुखदेव भी थे उन्होंने भी देश के लिएं शहादत दी थी। सरदार भगत सिंह का जन्म पंजाब में आज ही के दिन 116 साल पहले हुआ था भगत सिंह ने देश के आजादी में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। जिसके लिए देशवासी इस बलिदान को कभी नहीं भूल सकते देशवासी सदैव उनके ऋणी रहेंगें सरदार भगत सिंह जी की 116 वीं जयंती पर उन्हें याद करने वालों में समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल, प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी, प्रदीप कुकरेती, विपुल नौटियाल, प्रवेश,सुरेश कुमार ,सुशील विरमानी, नवनीत गोसाई , संदीप गुप्ता इम्तियाज अहमद,आदि कई लोग मौजूद रहे।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के दून..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

हो या स्वस्थ, चाहे वह किसी भी उम्र, धर्म व जाति का हो, कर सकता है। इस विधि को 'सुरत शब्द योग' या 'प्रभु की ज्योति और श्रुति का मार्ग' भी कहा जाता है। उन्हें ध्यान-अभ्यास पर आधारित सेमिनारों और पुस्तकों के माध्यम से लाखों लोगां को ध्यान-अभ्यास सिखाने के लिए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त है। उनकी प्रमुख पुस्तकें 'डिटॉक्स द माइंड, 'मेडिटेशन एज मेडिकेशन फॉर द सोल' और 'ध्यान-अभ्यास के द्वारा आंतरिक और बाहरी शांति' प्रमुख हैं। उनकी कई डीवीडी, ऑडियो बुक और आर्टिकल्स, टीवी, रेडियो और इंटरनेट पर उपलब्ध हैं। संत राजिन्दर सिंह जी महाराज को विभिन्न देशों द्वारा अनेक शांति पुरस्कारों व सम्मानों के साथ-साथ पाँच डॉक्टरेट की उपाधियों से भी सम्मानित किया जा चुका है। सावन कृपाल रूहानी मिशन के संपूर्ण विश्व में 3200 से अधिक केन्द्र स्थापित हैं तथा मिशन का साहित्य विश्व की 55 से अधिक भाषाओं में प्रकाशित हो चुका है। इसका मुख्यालय विजय नगर, दिल्ली में है तथा अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय नेपरविले, अमेरिका में स्थित है।

राज्यपाल ने किया गया सीमान्त गाँव मलारी का दौरा

हमारे संवाददाता

चमोली। महामहिम राज्यपाल उत्तराखंड, लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) आज जनपद चमोली के सीमान्त गांव मलारी के दौरे पर पहुंचे। इस दौरान उनका आईटीबीपी के अधिकारियों, स्थानीय निवासियों व महिलाओं द्वारा अपने पारंपरिक परिधानों व वेषभूषा में नृत्य कर स्वागत किया गया।

इस अवसर पर राज्यपाल द्वारा सीमांत गांव मलारी में पर्यटन की अपार संभावनाएं बताते हुए, स्थानीय महिलाओं के पहाड़ी व्यंजनों, उत्पादों व हस्तशिल्पों को प्रोत्साहित करने पर जोर दिया। ताकि स्वरोजगार के साथ ही पारंपरिक धरोहरों और सांस्कृतिक परंपराओं को भी संरक्षित किया जा सके। तदोपरान्त राज्यपाल द्वारा आईटीबीपी के जवानों से मिलकर उनका हाल चाल जाना एवं विषम भौगोलिक परिस्थितियों में भी सीमा पर डटे जवानों का हौसला भी बढ़ाया गया। तत्पश्चात राज्यपाल के श्री बदरीनाथ धाम पहुंचने पर वीआईपी हेलीपैड पर जिलाधिकारी चमोली हिमांशु खुराना एवं पुलिस अधीक्षक चमोली रेखा यादव द्वारा उनका स्वागत किया गया। तदोपरान्त राज्यपाल द्वारा चमोली पुलिस के जवानों

❑विषम परिस्थितियों में सीमा पर डटे जवानों का हौसला भी बढ़ाया

द्वारा बेहतरीन सेरिमोनियल यूनिफॉर्म में शानदार सलामी दिए जाने पर 'गार्द जवानों' के टर्नआउट व शस्त्र कवायद की सराहना की गयी। श्री बद्रीनाथ मन्दिर में विशेष पूजा अर्चना कर राज्यपाल महोदय द्वारा सम्पूर्ण विश्व एवं मानवता के कल्याण के कामना की गयी। जिलाधिकारी चमोली द्वारा राज्यपाल को श्री बद्रीनाथ धाम में विभिन्न चरणों में होने वाले निर्माण कार्यों एवं आने वाले समय में होने वाले कार्यों की जानकारी दी गयी।

इस दौरान पुलिस उपाधीक्षक चमोली प्रमोद शाह, पुलिस उपाधीक्षक ऑपरेशन/यातायात सुश्री नताशा सिंह सहित प्रशासन के अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

15 ग्राम स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने कल देर शाम 15 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली गंगनहर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को मतलबपुर के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 15 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम समीम पुत्र शरीफ निवासी मोहल्ला नई बस्ती नवादा बदायूं थाना सिविल लाइन उत्तर प्रदेश बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

जानवरों की चर्बी से घी बनाने वाले गैंग का खुलासा, चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। जानवरों की चर्बी से घी बनाने के काम का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक गोदाम में छापेमारी कर चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से एक पिकअप में रखा भारी मात्रा में जानवरों की चर्बी से बना नकली घी भी बरामद किया गया है। जानकारी के अनुसार बीते रोज पुलभट्टा पुलिस को सूचना मिली कि वार्ड 18 सिरौली कला स्थित एक गोदाम से जानवरों के चर्बी से बने नकली घी को पिकअप वाहन में भरा गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर पहुंचकर तलाशी ली तथा 4 लोगों को जानवर की चर्बी तथा नकली घी के साथ गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार लोगों के नाम इकबाल, नईम कुरेशी, यासीन मलिक, मोहम्मद आलम हैं। चारों उत्तर प्रदेश के मुरादाबाद जनपद के रहने वाले बताए जा रहे हैं। वही इस मामले पर एसएसपी मंजूनाथ टीसी ने बताया कि आने वाले त्योहारों को देखते हुए पुलिस काफी एक्टिव मोड में है। ऑपरेशन प्रहार के तहत थाना पुलभट्टा पुलिस ने जनवरो की चर्बी से बने नकली घी को बरामद किया। गिरफ्तार किये गये लोग दरउ, कल्याणपुर, टांढा, चारबीघा, सिरौलीकलां आदि स्थानों पर चर्बी को गलाकर उससे निकलने वाला घी 1 हजार रुपये के हिसाब से बेचते थे। पकड़े गए माल का भाव 2 लाख 5 हजार रुपये के करीब आंका गया है।

जनता के खून-पसीने की कमाई को ठिकाने लगा रही सरकारः आप

हमारे संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी के गढ़वाल मीडिया प्रभारी रविंद्र सिंह आनन्द ने एक बयान जारी कर प्रदेश की धामी सरकार द्वारा दायित्व बांटे जाने पर कड़ी आपत्ति दर्ज कराई है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड के आर्थिक हालत किसी से छुपे नहीं है जहां उत्तराखंड पर 70 हजार करोड़ का कर्जा है वहीं प्रदेश की भाजपा सरकार दायित्व के रूप में अपनों को रेवड़िया बांट रही है।

उन्होंने सरकार से सवाल करते हुए कहा कि जहां एक और प्रदेश प्राकृतिक आपदाओं एवं डेंगू जैसी बीमारियों से जूझ रहा है और प्रदेश सरकार के पास

कल्याणकारी योजनाओं के लिए पैसा नहीं है क्या ऐसे में दायित्व बांटना उचित और उत्तराखंड के हित में है? रविंद्र ने कहा इस वक्त उत्तराखंड की जनता त्राहिमाम-त्राहिमाम कर रही है ऐसे में प्रदेश की धामी सरकार द्वारा दायित्व बांटे जाना जननीतियों के विरोध में है।

उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी इसका कड़ा विरोध करती है उन्होंने कहा प्रदेश की जनता इस वक्त चौतरफा मार झेल रही है जहां एक ओर महंगाई ने आम आदमी की कमर तोड़ रखी है वहीं दूसरी ओर हर परिवार से कोई न कोई व्यक्ति बीमार पड़ा है जिससे उसकी आर्थिकी बिगड़ रही है वही उसे प्राकृतिक आपदाओं की मार भी झेलनी पड़ रही है ऐसे में प्रदेश सरकार द्वारा दायित्व बांटना जनता के गाढे खून पसीने की कमाई को लूटने जैसा ही है।

एक नजर

हाफिज सईद का बेटा किडनैप हुआ

पेशावर। पाकिस्तान के पेशावर में भारत के मोस्ट वांटेड टेरेरिस्ट हाफिज सईद के बेटे कमालुद्दीन सईद को किडनैप कर लिया गया है। सोशल मीडिया पर लगातार वायरल हो रही खबरों के मुताबिक कार सवारों ने इस वारदात को अंजाम दिया है। लेकिन खबर की पुष्टि अभी नहीं हो पाई है। कई विदेशी ट्विटर हैंडल ने भी मामले में दावा किया है कि हाफिज का बेटा लापता है। रिपोर्ट के मुताबिक अभी कमालुद्दीन का पता नहीं लग सका है।

टाइम्स अल्जेब्रा नाम के ट्विटर हैंडल ने दावा किया है कि अज्ञात लोग कमालुद्दीन को लेकर गए हैं। जिसके बाद से सुराग नहीं है। एक अन्य हैंडल पर कहा गया है कि सईद को शाम के समय अगवा किया गया है। उसे पेशावर शहर से कुछ लोग अपने साथ लेकर गए हैं। सूत्रों के मुताबिक आईएसआई को भी पता नहीं लग पाया है कि कमालुद्दीन कहा है। पाक एजेंसी को ये भी डर है कि भारत के कई भगोड़े आतंकी मारे जा चुके हैं। कनाडा में भी ऐसा हो चुका है। कुछ दिन पहले हाफिज के घर के पास एक विस्फोट हुआ था। दावा था कि हाफिज को मारने के लिए ऐसा किया गया है। लेकिन अभी ये तय नहीं है कि अगर कमालुद्दीन का अपहरण किया गया है, तो इसे किसने अंजाम दिया। सूत्रों की ओर से चौंकाने वाली जानकारी दी गई हैं। जिसके अनुसार कमालुद्दीन की किडनैपिंग में पाकिस्तान की ही इंटर सर्विस इंटेलिजेंस (आईएसआई) का हाथ है। क्योंकि कड़ी सुरक्षा के बीच वही ऐसा कर सकती है। लेकिन इसकी पुष्टि बाकी है।

सऊदी ने पाकिस्तान से कहा- हज के नाम पर भिखारियों और पॉकेटमारों को मत भेजा

नई दिल्ली। सऊदी अरब ने विदेश मंत्रालय के अधिकारियों की एक बैठक में पाकिस्तान से कहा है कि वह अपने हज कोटा उम्मीदवारों के चयन में सावधानी बरतें। सूत्रों ने बुधवार को सीएनएन-न्यूज18 को यह जानकारी दी। सूत्रों के मुताबिक, सऊदी अरब ने कहा है कि गिरफ्तार किए गए भिखारियों में से 90

प्रतिशत पाकिस्तान से हैं, जो उमरा वीजा पर हैं। उनके अनुसार, पाकिस्तान के विदेश सचिव को "बार-बार अपराधियों को नहीं भेजने" के लिए विनय किया गया था। माना जाता है कि सऊदी अरब ने कहा, "हमारी जेलें आपके कैदियों से भरी हुई हैं।" पाकिस्तानी अधिकारियों को कथित तौर पर बताया गया कि मक्का में मस्जिद अल-हरम के पास सभी जेबकतरे भी उनके देश से हैं। सूत्रों के मुताबिक, सऊदी इस बात से नाराज है कि पाकिस्तान के ये बदमाश अरब वीजा पर नहीं, बल्कि उमरा वीजा पर जाते हैं। वे कहते हैं कि इसका कारण यह है कि उन्हें निमंत्रण या रोजगार पत्र नहीं मिलते क्योंकि अरब लोग कुशल श्रमिक के रूप में उन पर भरोसा नहीं करते हैं। इसके लिए वे भारतीय और बांग्लादेशी कामगारों पर अधिक निर्भर रहते हैं।

'वेट' को लेकर सोशल मीडिया पर लोगों ने किया करीना कपूर को ट्रोल!

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेत्री करीना कपूर खान फिटनेस फ्रीक हैं और एक्ट्रेस के रूटीन में योगा और वर्कआउट हर दिन शामिल रहते हैं। हालांकि अब करीना की कुछ ऐसी तस्वीरें सामने आई हैं जिसके कारण उन्हें नेटिजंस ट्रोल कर रहे हैं। दरअसल करीना कपूर दूसरे बेटे के जन्म के बाद वेट लूज करने की हड़वड़ी में नहीं दिखाई दीं। सामने आई तस्वीरों में ये हसीना प्रिंटेड साड़ी में गजब के खूबसूरत अंदाज में दिखाई दे रही है। इसके साथ ही करीना ने अपने इस लुक को स्लीवलैस ब्लाउज के साथ पूरा किया

है। इस दौरान करीना के अपर एल्बो पर काफी फैट दिखाई दे रहा है इसी के कारण नेटिजंस उन्हें ट्रोल कर रहे हैं। करीना कपूर खान को ट्रोल करने वाली एक यूजर ने लिखा, बेगम को बबलगम बना दियाष इसके साथ ही एक और यूजर ने लिखा, करिश्मा अभी भी तुमने छोटी लगती है। एक यूजर ने लिखा, टाइम से पहले बुढापा आ गया इसको तो। इतना ही नहीं पूरा का पूरा कमेंट सेक्शन ऐसी ही कमेंट से पटा दिखाई दे रहा है। हालांकि आपको बता दें कि करीना कपूर खान ने कभी भी ट्रोलिंह की परवार नहीं की है बल्कि वो ट्रोल्स को बेहद रॉयल अंदाज में इग्नोर कर देती हैं। हाल ही में हसीना ने पटौदी पैलेस में बेहद शानदार अंदाज में अपने परिवार और करीबियों के साथ अपना बर्थडे सेलिब्रेट किया है। इन दिनों करीना कपूर खान अपने आगामी नेटफ्लिक्स ड्रामा जाने जान के प्रमोशन में व्यस्त हैं।

नरेन्द्रनगर महाविद्यालय को मिली 'नैक' बी प्लस ग्रेड की राष्ट्रीय मान्यता

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्रनगर। राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद की मूल्यांकन और प्रत्यायन की अंतिम प्रक्रिया पियर टीम के भौतिक मूल्यांकन एवं निरीक्षण के बाद धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेंद्र नगर बी प्लस ग्रेड हासिल करने में सफल रहा है।

उल्लेखनीय है कि परिषद की एक्जीक्यूटिव कमेटी द्वारा नैक पियर टीम की रिपोर्ट का परीक्षण करने के लिए गठित स्टैंडिंग कमेटी के परीक्षणोंउपरान्त इस आशय की घोषणा की गई है। निदेशक राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद बेंगलुरु ने यह जानकारी कॉलेज प्राचार्य प्रोफेसर आर के उभान को बुध वार को मेल के माध्यम से साझा की है।

'नैक' मूल्यांकन और प्रत्यायन में बी प्लस ग्रेड प्राप्त होने की सूचना मिलते ही संपूर्ण महाविद्यालय परिवार खुशी से झूम उठा । कालेज प्राचार्य तथा एक दूसरे को बधाई देने का सिलसिला देर रात तक चलता रहा। वही कॉलेज प्राचार्य ने खुद निदेशक, उच्च शिक्षा उत्तराखंड एवं क्षेत्रीय विधायक और प्रदेश सरकार में कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल को कॉलेज को बी प्लस ग्रेड प्राप्त होने की सूचना दी।

विदित हो कि 'नैक' 7 मानक बिंदुओं की कसौटी पर कसने के बाद ही किसी भी संस्था को विभिन्न स्तरों की ग्रेडिंग प्रदान करती है। परिषद के पत्र के अनुसार

महाविद्यालय के बी प्लस ग्रेड की वैधता 27 सितंबर 2023 से अगले 5 वर्षों तक बनी रहेगी। इसके साथ ही अगले चरण में प्रवेश के लिए आंतरिक गुणवत्ता

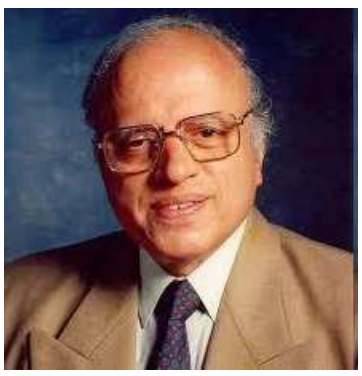
●बी प्लस ग्रेड वाला बना प्रदेश का पहला डिग्री कॉलेज
●सफलता का श्रेय महाविद्यालय परिवार को: प्रो. उभान

आश्वासन प्रकोष्ठ द्वारा मानकानुसार सुझावित मूल्यांकन परिणाम दस्तावेजों (असेसमेंट आउटकम डॉक्यूमेंट्स) के आधार पर वार्षिक गुणवत्ता आश्वासन रिपोर्ट (ए क्यू ए आर) प्रस्तुत करनी होगी।

बहरहाल राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद के मानकों पर 2.67 सीजीपीए के बी प्लस ग्रेड प्राप्त करने वाला राजकीय महाविद्यालय नरेंद्र नगर प्रदेश का पहला डिग्री कॉलेज बन गया है जिससे सभी क्षेत्रवासी गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं।

कॉलेज प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान के कुशल नेतृत्व में महाविद्यालय को प्राप्त इस उपलब्धि का श्रेय उन्होंने संपूर्ण महाविद्यालय परिवार को दिया है। उन्होंने इस उपलब्धि ने लिये कॉलेज प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों ,नैक समिति की संयोजक डॉ सपना कश्यप एवं टीम, आई क्यू ए सी संयोजक डॉक्टर देवेंद्र कुमार, डॉ चंदा नौटियाल एवं टीम , कालेज समितियों मे कार्यरत समस्त स्थानांतरित प्राध्यापक एवं कर्मचारियों , पैरेंट्स एसोसिएशन, स्टूडेंट एलुमनाई, स्थानीय जनप्रतिनिधियों एवं सभी छात्र-छात्राओं का आभार प्रकट किया है। प्राचार्य ने कहा कि महाविद्यालय की कामयाबी का शोर आप सभी की शालीन एवं कठोर मेहनत का परिणाम है, उन्होंने इस अवसर को अग्रिम चरण में प्रवेश की शुरुआत बताया।

प्रख्यात कृषि वैज्ञानिक एमएस स्वामीनाथन का निधन



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। प्रसिद्ध कृषि वैज्ञानिक और देश की हरित क्रांति के प्रमुख वास्तुकार, एमएस स्वामीनाथन के नाम से मशहूर मनकोम्बु संबाशिवन स्वामीनाथन 28 सितंबर, 2023 को सुबह 11.20 बजे चेन्नई में निधन हो गया। वह 98 वर्ष के थे।

प्रोफेसर एम .एस स्वामीनाथन के साथ कई वर्षों तक कार्य कर चुके उत्तराखंड केविख्यात कृषि वैज्ञानिक स्वर्गीय प्रफेसर बी.पी घिल्डियाल के पुत्र सामाजिक कार्यकर्ता उदित घिल्डियाल ने प्रोफेसर स्वामीनाथन की गमी को राष्ट्रीय क्षति बताया, गहरा दु:ख जताते हुए उन्होंने बताया कि हरदम किसानों और खेत की उन्नत पैदावार को लेकर चिंतित रहने वाले प्रोफेसर स्वामीनाथन बहुत ही सरल हृदय थे।

चोरी की बाइक सहित गैंगस्टर गिरफ्तार

❑चोरी के मामलो में है लंबा चौड़ा आपराधिक इतिहास

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बाइक चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक गैंगस्टर को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है। जिसका चोरी के मामलो में लम्बा चौड़ा आपराधिक इतिहास है।

जानकारी के अनुसार बीती 26 सितम्बर को दीपक पवार पुत्र अमर नाथ निवासी सर्वप्रीत विहार कालोनी द्वारा थाना कनखल में तहरीर देकर बताया गया था कि उसकी बाइक को किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा घर के बाहर से ही चुरा लिया गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा अथक प्रयासों के बाद एक सूचना के तहत चुरायी गयी बाइक को एक व्यक्ति के पास से बैरागी कैम्प के समीप बरामद किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम वकुल पुत्र राकेश कुमार निवासी माहेश्वरी चुडियाला थाना भगवानपुर जिला हरिद्वार बताया। पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का चोर है जिसका चोरी के मामलों में लम्बा चौड़ा आपराधिक रिकार्ड है। जिस पर पहले भी गैंगस्टर एक्ट के तहत कार्यवाही की जा चुकी है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

केदारघाटी के कण-कण..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

इस अवसर पर केदार सभा अध्यक्ष राजकुमार तिवारी, कोषाध्यक्ष प्रवीण तिवारी, पूर्व अध्यक्ष किशन, पंकज शुक्ला, उमेश चंद्र पोस्ती, तेज प्रकाश त्रिवेदी उप जिलाधिकारी ऊखीमठ जितेंद्र वर्मा सहित अनेक तीर्थ पुरोहित एव शिव भक्त मौजूद रहे।

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।