



पृष्ठ 4

हर किसी का सपना होता है घने मुलायम और चमकदार बाल



पृष्ठ 5

अक्षय कुमार के साथ फिर एक्शन फिल्म बनाएंगे रोहित शेट्टी



- देहरादून
- वर्ष 31
- अंक 233
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

सर्वसाधारण जनता की उषेक्षा एक बड़ा राष्ट्रीय अपराध है।

—स्वामी विवेकानंद

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

ढाबे पर हुई फायरिंग, चार घायल

बस व बोलेरो में आमने-सामने टक्कर, 2 की मौत 7 घायल



मामूली कहासुनी व गाली गलौज करने के बाद अचानक फायरिंग कर दी। फायरिंग होने से चार लोग घायल हो गए। जिन्हें इलाज के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाया गया। जहां दो की हालत गंभीर देख डॉक्टरों ने उन्हें हायर सेंटर रेफर कर दिया। वही फायरिंग की वारदात से हड़कम्प मचा हुआ है। वही ढाबा स्वामी ने फायरिंग करने वालों के खिलाफ नामजद तहरीर सौंपकर कार्यवाही की मांग की है। वही सितारगंज पुलिस ने ढाबा स्वामी की तहरीर के आधार पर मुकदमा पंजीकृत कर मामले की जांच शुरू कर दी है।



हमारे संवाददाता उधमसिंहनगर। राज्य में सार्वजनिक स्थानों पर फायरिंग के मामले लगातार बढ़ने लगे हैं। परसों देर रात राजधानी देहरादून में मामूली विवाद के चलते कुछ लोगों द्वारा एक युवक पर फायर झांक दिया गया था वहीं देर रात कुंमायू रेंज के उधमसिंहनगर क्षेत्र में स्कार्पियो सवार चार लोगों द्वारा एक ढाबे पर फायरिंग की घटना को अंजाम दिया गया है। जिसमें चार लोग गम्भीर रूप से घायल हुए हैं जिनमें से दो की हालत चिंताजनक होने के कारण उन्हें हायर सेंटर रेफर कर दिया गया है। वहीं मामले की जानकारी



मिलने पर पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

मामला सितारगंज थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार यहां देर रात लगभग 11.30 बजे एसएच हॉस्पिटल के पास स्थित पंजाबी ढाबे पर एक काली स्कार्पियो में आए तीन से चार लोगों ने

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र की चिकित्सा अधीक्षक के अनुसार चार लोगों को सितारगंज सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लाया गया था जिनमें से दो लोग गोली लगने से गंभीर रूप से घायल हैं जिन्हें हायर सेंटर रेफर कर दिया गया है और दो लोगों को मामूली जख्मी होने पर उन्हें प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें घर भेज दिया गया है।

हमारे संवाददाता देहरादून। ऋषिकेशश्रीनगर मार्ग पर आज सुबह शिवपुरी के पास बस और बोलेरो वाहन की आमने-सामने की टक्कर होने से जहां दो लोगों की मौत हो गयी वहीं सात लोग गम्भीर रूप से घायल हुए हैं। जिन्हें अस्पताल पहुंचाया गया जहां उनका उपचार जारी है। जानकारी के अनुसार आज सुबह लगभग 6 बजे थाना मुनि की रेती पुलिस को सूचना मिली कि शिवपुरी के पास ऋषिकेश से रुद्रप्रयाग जा रही बस तथा केदारनाथ से ऋषिकेश आ रही बोलेरो वाहन शिवपुरी के पास अनियंत्रित होकर

दोनों वाहनों के परखच्चे उड़े

एक दूसरे से टकरा गये। बताया जा रहा है कि टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि दोनों ही वाहनों के परखच्चे उड़ गए। जिसमें सवार 9 लोगों को गंभीर हालत में अस्पताल पहुंचाया गया। जिसमें से दो लोगों की मौत हो गई मृतकों का नाम पिंकी दास पुत्री सान्तु दास निवासी दुर्गापुर थाना सिपला कोलकाता उम्र 22 वर्ष व सोमनाथ पाल उम्र 24 बताये जा रहे हैं। इसके साथ ही 7 अन्य लोगों का इलाज चल रहा है।

हाफिज सईद का करीबी मुफ्ती कैसर फारुख मारा गया

कराची। पाकिस्तान में भारत का एक और दुश्मन ढेर हो गया है। लश्कर-ए-तैयबा के चीफ हाफिज सईद का करीबी मुफ्ती कैसर फारुख मारा गया है। मुफ्ती कैसर फारुख भारत विरोधी पाकिस्तानी आतंकी संगठन लश्कर-ए-तैयबा का सह संस्थापक था। वह लश्कर चीफ हाफिज सईद का करीबी रहा है। मुफ्ती कैसर फारुख भारत विरोधी पाकिस्तानी आतंकी संगठन लश्कर-ए-तैयबा का सह संस्थापक था और हाफिज सईद के करीबी रह चुका है। यह हत्या मुफ्ती कैसर फारुख की पैदल चलते हुए ही की गई, जब अनजान लोगों ने उस पर गोलियां चलायीं। मुफ्ती कैसर फारुख की हत्या का सीसीटीवी फुटेज सामने आया है जिसमें दिख रहा है कि कुछ लोग सड़क पर जा रहे हैं। सीसीटीवी के मुताबिक, इस फुटेज में मुफ्ती कैसर फारुख वहीं पर खड़ा दिख रहा है, पीछे सफेद कुर्ता और पायजामा पहने हुआ है। इसी दरमियान बाइक सवार ने उसपर गोलियां चलाईं। वह बचने की कोशिश करता है लेकिन गोली लगने के बाद वह वहीं पर गिर जाता है।



स्कूल बस पलटने से 15 से अधिक छात्र हुए घायल, बस में 50 बच्चे सवार थे

इंदौर। मध्य प्रदेश के इंदौर में रविवार की छुट्टी पर पिकनिक मनाने गए स्कूल के बच्चे हादसे का शिकार हो गए। दरअसल पर्यटक स्थल जाम गेट के पास एक बस हादसे का शिकार हो गई। जिसमें करीब 50 स्कूली बच्चे सवार थे। बस पलटने के कारण 15 से ज्यादा बच्चे घायल हो गए। सभी घायलों को एंबुलेंस की मदद से महु के सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बताया जा रहा है कि बस पलटने के कारण एक बच्चे का हाथ भी कट गया है। दो-तीन बच्चों को गंभीर रूप से इलाज के लिए भर्ती कराया गया है। एडिशनल एसपी उमाकांत चौधरी ने



बताया कि जाम गेट के थाना मंडलेश्वर क्षेत्र में सड़के के चलते नव आदर्श विद्या निकेतन हाई सेकेंडरी स्कूल के बच्चे पिकनिक मनाने के लिए स्कूली बस से गए हुए थे। बस में लगभग 50 बच्चे सवार थे। जाम गेट के पास अत्यधिक स्पीड होने के कारण बस अनियंत्रित होकर पलट गई। जिसमें करीब 15 बच्चे घायल हो गए। इस हादसे में एक बच्चे

का हाथ पूरी तरह से कट चुका है वहीं दो से तीन बच्चे गंभीर रूप से घायल बताए जा रहे हैं। घटना की जानकारी मिलने के बाद मंडलेश्वर थाना पुलिस समेत महु थाना पुलिस भी मौके पर पहुंची है। घायल बच्चों को तुरंत महु के सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया। घटना देखने वालों ने बताया कि 5 से 6 बजे एक साथ बाइकिंग बनाने के लिए जा रही थी लेकिन घाट एरिया होने के कारण बस अधिक स्पीड में थी और यह हादसा हो गया एक बच्चा जो गंभीर रूप से घायल हुआ है, जो कक्षा दसवीं क्लास का छात्र इस घटना में बच्चे का हाथ पूरी तरह से कट चुका है।

बिन शादी अब जिंदगी आधी गांधी के रेलगाड़ी विरोध का मर्म

मदन गुप्ता सपाटू
कल बाबू रामलाल, गब्बर की तर्ज पर, हमारे घर में धमकते हुए घुसते चले आए और बदहवास से पूछने लगे, 'कब है शादी... कब है शादी... शादी कब है' हमने पूछा, 'अरे क्या कोरोना ने काटा है हम तो ब्याह की गोलडन जुबली भी मना चुके हैं। भौंकिया गए हो क्या' 'तो क्या पप्पू की हो गई' उनका दूसरा प्रश्न था। हमने चेताया, 'अरे दो बच्चे हैं उसके।' 'और तीसरा लड्डू' 'अरे इंटीलीजेंट है। उसने लॉकडाउन से पहले सब लफड़े खुदे ही निपटा लिए।' फिर वे बोले-बड़ी जोर से बारातियास लगी है। पूरे छह महीने हो गए हैं। कहीं से कोई कार्ड तक नहीं आया। किसी ने तेरहवीं तक नहीं की कि बंदा जाकर बाहर का खाना खाकर देख तो ले! घर में वही लौकी, दाल खाते-खाते, बरतन मांजते-मांजते ऐसा लग रहा है ...एक जमाना बीत गया है। तुम्हारी भाभी मास्क लगा के, हाथ में सैनिटाइजर की बोतल पकड़ कर भी किसी रेस्तरां या होटल की तरफ ताकने तक नहीं देती। जुम्मा-जुम्मा एक शादी का बहुत खूबसूरत कार्ड मोबाइल पर नन्हे गुप्ता का आया था। हमने भी अपना सूट-वूट प्रैस करवा लिया। शगुन का लिफाफा लाल रेशमी धागे से बांध लिया। अगले दिन मैसेज आ गया कि तुम्हें वेंटिंग में रखा है।

फिर शादी वाले दिन मैसेज आ गया कि बारात फुल हो चुकी है। तुम शगुन पेटीएम करो और मोबाइल पर जो कोड दिया जा रहा है, उसे दबाकर वीडियो पर शादी का आनंद लो और वर-वधू को अपना आशीर्वाद दो।

हम बाबू रामलाल का दर्द समझ गए। उनकी हर बेगानी शादी में दूसरों के सूट पहन कर, नागिन डांस किए काफी टाइम हो चुका था। शहर में 500 से ज्यादा होटल, मैरिज पैलेस हैं। नाश्ता कहीं, लंच कहीं तो डिनर कहीं। लड़की वाले उन्हें लड़के वालों की तरफ से समझते तो दूसरा पक्ष उन्हें विपक्षी पार्टी का समझ लेता।

अखबार में रस्म-क्रिया का विज्ञापन बाबू रामलाल का फेवरिट कालम था। वहां दस रुपए और फोटो के आगे फूल चढ़ाकर शादी जैसे खाने का मजा आ जाता था। कंबख्त कोरोना ने उस जुगाड़ पर भी पानी फेर दिया। कई शादियों में जहां थोड़ा बहुत परिचय होता, मिलनी के वक्त लड़के का फूफा रूठ कर दारू की छबील पर टुन्न हुआ और शक्ल न दिखाता तो वे फटाक से उसकी जगह, उसकी शाल, शगुन और गिफ्ट अफरातफरी में झटक लेते। वैसे एंट्री पर अपनी गुलाबी पगड़ी पहने, वर या वधू के बाप को लिफाफा दिए आगे नहीं बढ़ते।

जब घर वाले शगुनों के लिफाफे खोलते हुए एलिस्ट बनाते तो उसमें एक ऐसा लिफाफा जरूर निकलता, जिसके मुंह पर एक सिक्का चिपका हुआ बड़ी शान से बयान करता ...मैं शगुन हूँ अंदर नोट के बगबर साइज की एक पर्ची निकलती जिस पर लिखा होता... वर और वधू को हमारा शुभ आशीर्वाद।

रिताभरी चक्रवर्ती का टाइम बेबी म्यूजिक वीडियो फैस को कर रहा है एंटरटेन!

मनोरंजन की दुनिया में ऐसे क्षण आते हैं जब एक कलाकार का परिवर्तन उम्मीदों से बढेर होता है, जिससे प्रशंसक अपने पसंदीदा सेलिब्रिटी से और भी ज्यादा प्रेरित हो जाते हैं। एक्ट्रेस रिताभरी चक्रवर्ती के साथ भी ऐसा ही है, जो निकिता गांधी और संबित के सहयोग से अपने नवीनतम म्यूजिक वीडियो 'टाइम बेबी' के लिए रॉकस्टार का रूप अपनाया। जिसने प्रशंसकों और आलोचकों को समान रूप से आकर्षित किया।

एक्ट्रेस रिताभरी का अविश्वसनीय परिवर्तन न केवल उनकी उपस्थिति में बदलाव को दर्शाता है बल्कि उनके रॉकस्टार व्यक्तित्व का पूर्ण अवतार भी दिखाता है। अपनी स्टेज प्रेजेंस से लेकर अपनी अभिव्यक्ति तक, रिताभरी ने अपने किरदार को जीवंत बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। रिताभरी और उनके को-स्टार, चिंतन रच्छ के बीच की शानदार ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है, जो इस गाने में आकर्षण की एक परत जोड़ता है।

यह एक कलाकार के रूप में उनके बहुमुखी प्रतिभा का प्रमाण है, जो साबित करता है कि वह अपने किरदारों के साथ एक शैली से दूसरी शैली में सहजता से बदलाव कर सकती हैं। फैस इस म्यूजिक वीडियो के दीवाने हो रहे हैं। इसके अलावा, चक्रवर्ती ने हाल ही में नंदिनी नामक अपना दूसरा प्रोजेक्ट भी पूरा किया है। इस सीरीज में उनका किरदार नंदिनी, सायंतनी पुताटुंडा की किताब से लिया गया है।

प्र महिष्ठाय गायत ऋतावने बृहते शुक्रशोचिषे।
उपस्तुतासो अग्नये॥

(ऋग्वेद ८-१०३-८)

हे आराधक ! तुम स्तुति के योग्य सर्वशक्तिमान परमेश्वर की आराधना करो। वह उदार और विशाल है। उसने समस्त संसार को धारण किया हुआ है। वह सत्य के मार्ग का पथ प्रदर्शक है। वह दिव्यता का विशुद्ध ज्योति पुंज है।

शशांक शर्मा
मोहनदास करमचंद गांधी जब दक्षिण अफ्रीका में रह रहे थे तब भी भारत के भविष्य का एक ब्लूप्रिंट तैयार किया था, उस समय भी उनके लिए सत्य और अहिंसा देश की स्वतंत्रता के संघर्ष का मार्ग था। उन्होंने 1909 में हिन्द स्वराज पुस्तक लिखी जिसमें भारत पर अंग्रेजों की गुलामी के कारण, उसके निवारण और स्वाधीन भारत की रूपरेखा की चर्चा है। इस पुस्तक में आधुनिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी की बुराइयों पर उन्होंने विस्तार से उल्लेख करते हुए समाज पर पड़ने वाले उनके दुष्प्रभाव को बताया है। उनके विचारों को तब महान स्वतंत्रता सेनानी गोपालकृष्ण गोखले से लेकर जवाहरलाल नेहरु तक सभी ने नकार दिया था लेकिन गांधी अपने विचारों पर कुछ संशोधनों के साथ अड़े रहे। ऐसा ही एक विचार रेलगाड़ी को लेकर था।

महात्मा उपनाम पाने से पहले भी गांधी जी रेलगाड़ियों को एक अभिशाप मानते थे। उनका मत था कि विश्व में जो उपनिवेश के नाम पर युद्ध और हिंसा हो रही है उसमें रेलगाड़ियों की बड़ी भूमिका है। हिन्द स्वराज के कई विचार से सहमत होकर भी गांधी के रेलगाड़ी के विरोध का मर्म समझ में नहीं आता, लोग मान लेने हैं कि गांधी के कुछ विचार अव्यवहारिक भी हैं। लेकिन आज दुनिया कोरोना संक्रमण के संकट से गुजर रही है तो हिन्द स्वराज में रेलगाड़ी के विरोध का अर्थ प्रासंगिक लगने लगा है। गांधी जी लिखते हैं, रेल से महामारी फैली है। अगर रेलगाड़ी न हो तो कुछ ही लोग एक जगह से दूसरी जगह जायेंगे और इस कारण संक्रामक रोग पूरे देश में नहीं पहुंच पाएंगे। पहले लोग कुदरती तौर पर सेग्रेगेशन - सूतक

पालते थे - पालते थे एक महत्वपूर्ण दृष्टि गांधी की यह थी कि वे मानते थे कि अगर लोगों का स्वास्थ्य का संबंध बारंबार यात्रा करने से है। जैसे कि अभी कोरोना संक्रमण काल में रिपोर्ट आ रही है कि घरों में रहने के कारण लोगों की सेहत अच्छी हुई है, सामान्य बीमारियों की शिकायत कम आ रही है। यही अनुभव गांधी जी ने रेलयात्रा के संदर्भ में हिन्द स्वराज में कही है, विलायत में भी देहातों में बिजली की बत्ती या ट्राम नहीं है। प्रामाणिक ईमानदार वैद्य और डॉक्टर आपको बतायेंगे कि जहां रेलगाड़ी, ट्रामगाड़ी वगैरह साधन बढ़ें हैं, वहाँ लोगों की तंदुरुस्ती गिरी हुई होती है। मुझे याद है कि यूरोप के एक शहर में जब पैसे की तंगी हो गई थी तब ट्रामों, वकीलों और डॉक्टरों की आमदनी घट गयी थी, लेकिन लोग तंदुरुस्ती हो गये थे।

महात्मा गांधी के रेलगाड़ी के विरोध करने के और भी कारण थे, एक बात उन्होंने धार्मिक पवित्र तीर्थस्थलों के संबंध में भी लिखे। उनका आशय था कि यात्रा आसान होने से तीर्थत्रा भक्ति के कारण नहीं बल्कि मौज-मस्ती के लिए जाते हैं। उन्होंने कहा है, रेल से अकाल बढ़े हैं, क्योंकि रेलगाड़ी की सुविधा के कारण लोग अपना अनाज बेच डालते हैं। जहाँ महंगाई हो, वहाँ अनाज खिंच जाता है, लोग लापरवाह बनते हैं और उससे अकाल का दुःख बढ़ता है। रेल से दुष्टता बढ़ती है। बुरे लोग अपनी बुराई तेजी से फैला सकते हैं। हिंदुस्तान में जो पवित्र स्थान थे, वे अपवित्र बन गये हैं। पहले लोग बड़ी मुसीबत से वहाँ जाते थे। ऐसे लोग वहाँ सच्ची भावना से ईश्वर को भजने जाते थे; अब तो ठगों की टोली सिर्फ ठगने के लिए वहाँ जाती है।

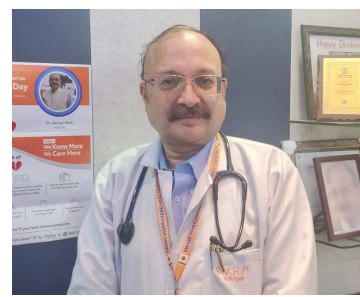
गांधी जी रेलगाड़ी का विरोध प्रकृति विरोधी होने के कारण करते थे, उन्हीं लगता था कि तेज गति मनुष्य को अप्राकृतिक बनाएगी। वे मानते हैं कि प्रकृति में अच्छाई की गति धीमी और बुराई की गति तेज होती है। उन्होंने लिखा भी है, बुरी बात ही तेजी से बढ़ सकती है। घर बनाना मुश्किल है, तोड़ना सहल है। इसलिए रेलगाड़ी हमेशा दुष्टता का हींफैलाव करेगी, यह बराबर समझ लेना चाहिए। उससे अकाल फैलेगा या नहीं, इस बारे में कोई शास्त्रकार मेरे मन में घड़ीभर शंका पैदा कर सकता है; लेकिन रेल से दुष्टता बढ़ती है यह बात जो मेरे मन में जम गयी है वह मिटनेवाली नहीं है।

महात्मा गाँधी ने हिन्द स्वराज के अंग्रेजी और हिंदी संस्करण क्रमशः 1921 एवं 1939 में प्रकाशित करवाया। दोनों संस्करणों की प्रस्तावना में उन्होंने रेलगाड़ी से संबंधित विचार नहीं बदले हालाँकि रेलगाड़ी की लोकप्रियता के कारण वे बेबस लगे। उन्होंने लिखा भी है, रेलों या अस्पतालों को नाश करने का ध्येय मेरे मन में नहीं है, अगर उनका कुदरती नाश हो तो मैं जरूर उसका स्वागत करूँगा। रेल या अस्पताल दोनों में से एक भी ऊँची और बिलकुल शुद्ध संस्कृति की सूचक नहीं है।

समझने वाली बात यह है कि जब गांधी जी ने हिन्द स्वराज की रचना की जब हवाई जहाज का अविष्कार भी नहीं हुआ था, कालांतर में जब दुनिया में हवाई जहाज का उपयोग शुरू हुआ तो उनके विचार हवाई जहाज के बारे में भी स्वागतयोग्य नहीं थे। यह भी कम आश्चर्य है कि हवाई जहाज को ही कोरोना विषाणु के प्रसार का सबसे अहम माध्यम माना जा रहा है।

दिल की बीमारी से अगर है बचना तो अपनाये स्वस्थ जीवन शैली: डॉ. शाह

कार्यालय संवाददाता
हरिद्वार। कम उम्र के लोगों में भी हृदय रोग का खतरा बढ़ रहा है। हालाँकि लोगों को हृदय रोगों की गंभीरता का तब तक पता नहीं चलता, जब तक वह इससे पीड़ित न हो जाएं। इस कारण लोगों को हृदय रोगों के प्रति जागरूक करने के लिए हर साल सितंबर माह में विश्व हृदय दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष विश्व हृदय दिवस 2023 की थीम "यूज हार्ट, नो हार्ट" यानी हृदय का उपयोग करें और हृदय को जानें। उपरोक्त जानकारी देते हुये डा-संजय शाह, मेडिकल डायरेक्टर, स्वामी रामप्रकाश चौरिटेबल हॉस्पिटल (स्वामी विवेकानंद हैल्थ मिशन सोसायटी द्वारा संचालित) ने बताया कि हृदय रोगों में स्ट्रोक, जन्मजात हृदय दोष, हृदयाघात, कार्डियक अरेस्ट, पैरिकाडियल बहाव, र्स्मेटिक हृदय रोग, कोरोनरी धमनी रोग, एनजाइना आदि शामिल है। दिल की इन गंभीर बीमारियों से दूर रहने के लिए स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने की जरूरत है।



नलिकाओं की भीतरी दीवारों पर बुरे कोलेस्ट्रॉल का जमाना अथेरोस्क्लेरोसिस कहलाता है। इसके कारण रक्त वाहिनियां संकरी हो जाती हैं और हृदय को रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है। बढ़ती आयु के साथ-साथ कसरत करना जरूरी होता जाता है जिसमें सुबह-शाम की सैर और हल्के-फुल्के व्यायाम को शामिल किया जा सकता है।

डा-शाह ने कहा कि व्यायाम न करना दिल के लिए उतना ही घातक है जितना कि धूम्रपान करना। व्यायाम से दिल की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और वह कमजोर नहीं पड़ता। इसके अतिरिक्त लगातार चलते रहने से हाथ-पैरों की धमनियां स्वस्थ रहती हैं जिससे शरीर में रक्त परिसंचरण ठीक से होता है। मोटापा भी दिल की बीमारियों को खुला निमन्त्रण है। वजन घटाने के लिए नियमित

व्यायाम तथा सीमित मात्र में साधारण भोजन सबसे अच्छा उपाय है। परन्तु वजन घटाने के लिए भूखे रहने तथा उल्टे-सीधे नुस्खों का चयन नहीं करना चाहिए इससे दिल पर बुरा असर पड़ता है। वहीं, धूम्रपान दिल और दिमाग को शराब से भी ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। साथ ही एक व्यक्ति के धूम्रपान करने से उसके आसपास के लोग भी अप्रत्यक्ष रूप से धुंए की चपेट में आ जाते हैं।

वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डा-संजय शाह ने कहा कि दिल को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि हम भोजन में वसा की मात्रा को सीमित करें, तला-भुना और चिकनाई वाले खाने से वजन तो बढ़ता ही है साथ ही यह चिकनाई खून की धमनियों में जम जाती है जिससे खून का दौरा धीरे-धीरे कम होता जाता है। काली चाय को भी दिल की सेहत के लिए अच्छा माना जाता है।

उन्होंने बताया कि हृदय रोगों के जोखिम को कम करने और दिल की बीमारियों से बचने व इलाज के लिए लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से विश्व हृदय दिवस के मौके पर कई तरह के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है।

आर्म फैट कम करने के उपाय

आमतौर पर सभी बॉडी शैप खूबसूरत होते हुए भी कई बार हम अपना फेवरेट आउटफिट पहनने से हिचकिचाते हैं। दरअसल, हमारा फ्लैबी आर्मस (थुलथुली बाहें) काफी खराब लगता है जिसके कारण हम स्लीवलेस टॉप या स्पेगेटी ड्रेस नहीं पहन पाते हैं। इसके कारण कॉम्प्लेक्स भी कमजोर होने लगता है।



दरअसल, हम सभी अपने फ्लैबी आर्मस से छुटकारा पाना चाहते हैं लेकिन हमारे पास इतना समय नहीं होता है।

कई महिलाएं कुछ दिनों तक ध्यान जरूर देती हैं लेकिन रेगुलर नहीं हो पाती हैं। इसके कारण अपर आर्म का फैट जस का तस रह जाता है। हालांकि आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। ये 5 आसान टिप्स आजमाएं और फ्लैबी आर्मस से छुटकारा पाएं।

फाइबर से भरपूर डाइट लें
फाइबर सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। यह पाचन में अधिक समय लेता है जिससे लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। इससे आप अधिक खाने से बच जाते हैं। फल, बीज, सब्जियां, होल ग्रेन, फलियां और नट्स में भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है। इन्हें अपने दैनिक आहार में शामिल करें।

अधिक प्रोटीन का सेवन करें
स्टडी में पाया गया है कि भरपूर मात्रा में प्रोटीन का सेवन करने से वजन नियंत्रित रहता है। इसके साथ ही अधिक प्रोटीन लेने से आर्म फैट भी घटता है। अधिक प्रोटीन युक्त डाइट बॉडी कंपोजिशन को सुधारती है और जमा फैट को कम करती है। मीट, सी फूड, फलियां, अंडे और डेयरी प्रोडक्ट में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है। इसलिए नियमित इनका सेवन करना चाहिए।

शुगर से परहेज करें
वजन को नियंत्रित रखने के लिए अधिक कैलोरी का सेवन करने से बचना जरूरी है। स्टडी के अनुसार एक पाउंड फैट बनाने के लिए 3500 कैलोरी बर्न करने की जरूरत पड़ती है। शुगर का सेवन करने से कैलोरी तेजी से बढ़ती है। बॉडी में ग्लूकोज लेवल को मॉन्टर करने के लिए प्रोसेस्ड शुगर के बजाय ताजे फल, जूस, शहद, ब्राउन शुगर और गुड़ का सेवन करें।

कार्बोहाइड्रेट का कम सेवन करें
अपर आर्म फैट को दूर करने के लिए रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने से बचना चाहिए। ये कार्बोहाइड्रेट शरीर में ब्लड शुगर को बढ़ाते हैं और आसानी से पच नहीं पाते हैं। कार्बोहाइड्रेट की बजाय आपको होल-ग्रेन, बक व्हीट, ओट्स और जौ का सेवन करना चाहिए।

बॉडी को हाइड्रेट रखें
पर्याप्त पानी पीने से न सिर्फ वजन घटता है बल्कि अपर आर्म का फैट भी कम होता है। पानी सेहत के लिए फायदेमंद है। यह शरीर को हाइड्रेट करता है, इम्युनिटी को मजबूत बनाता है और पेट को इन्फ्लेमेशन से बचाता है। भोजन से कुछ घंटे पहले एक गिलास पानी पीएं। इससे शरीर में जमा फैट बर्न होता है। (आरएनएस)

कार्बोहाइड्रेट का कम सेवन करें
अपर आर्म फैट को दूर करने के लिए रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने से बचना चाहिए। ये कार्बोहाइड्रेट शरीर में ब्लड शुगर को बढ़ाते हैं और आसानी से पच नहीं पाते हैं। कार्बोहाइड्रेट की बजाय आपको होल-ग्रेन, बक व्हीट, ओट्स और जौ का सेवन करना चाहिए।

जींस पहनते समय आम लोगों की तरह आप मत करो ये पांच गलतियां

महिला हो या पुरुष उनकी ड्रेसिंग में जींस समान होती है, अंतर सिर्फ डिजाइन का होता है। आजकल सभी के लिए जींस पहनना काफी आसान विकल्प बन चुका है क्योंकि इसे कुर्ता, टॉप या शर्ट किसी भी चीज के साथ मैच किया जा सकता है। हालांकि, इसके भी कुछ कायदे होते हैं। खासकर पुरुष जींस पहनते समय कई गलतियां करते हैं, ऐसे में आपके लिए जानना जरूरी है कहीं आप भी तो ये गलतियां नहीं करते।

जींस में दो पैटर्न सबसे अधिक पसंद किए जाते हैं। ये हैं स्लिम फिट और स्किनी। स्लिम फिट जींस आपको अच्छी फिटिंग देती है लेकिन आपकी स्किन से चिपकी नहीं रहती है। जबकि स्किनी जींस काफी फिट होती है। अगर आपकी हाईट अधिक है या आप बहुत अधिक पतले हैं तो स्किनी जींस पहनने से बचें।

एंकल जींस या क्रॉप जींस की लंबाई इतनी होनी चाहिए कि ये ठीक एंकल पर खत्म हो जाएं। ना इससे ऊपर और ना ही इससे नीचे। लेकिन अक्सर लड़कों की एंकल जींस उनकी एंकल को कवर करके नीचे तक आ रही होती है और कभी-कभी एंकल से ऊपर होती है। ऐसा करने से बचें। जींस के साथ आप शर्ट और टी-शर्ट कुछ भी पहन सकते हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपकी फिटनेस बहुत अच्छी नहीं है तो बेहतर होगा कि आप शर्ट पहनें। टी-शर्ट पहननी ही है तो लूज पहनें और टक-इन न करें। कभी-कभी जींस के साथ पहने गए अनमैच फुटवियर आपके लुक को बिगाड़ सकते हैं। हमेशा ध्यान रखें जींस के साथ स्नीकर्स या स्पोर्ट्स शूज अच्छे लगते हैं। आप रंग के साथ एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं लेकिन दूसरे फुटवियर मैच करने से पहले ध्यान रखें। (आरएनएस)

सृष्टि में त्याग कण-कण की अहमियत

नरपत दान बारहठ

सृष्टि की संरचना में सभी चर-अचर चीजों का योगदान रहा है। अब वो चीजें चाहे सूक्ष्मता ग्रहण किये हुए हों या विशालता, ब्रह्माण्ड से लेकर धरती के गठन में सब वस्तुओं का अपना-अपना महत्व रहा है। मगर आदमी की फितरत ऐसी है कि वह धरती का कर्ताधर्ता अपने आपको या फिर उन वस्तुओं को मानने लगा है जो चीजें मनुष्य की नजर में अच्छी या सुंदर हैं। अब जैसे हम फूल को अहमियत देते हैं मगर कांटों को नहीं। हम पेड़ को जीवनदाता मानकर पूजते हैं मगर पत्थर को तिरस्कृत मान लेते हैं। पत्थर को तो निर्दयता से तोड़ दिया जाता है। अगर कोई व्यक्ति किसी का दिल तोड़ दे या विश्वासघात कर दे तो उसे पत्थर दिल की संज्ञा दे दी जाती है। हम किसी को श्रेष्ठ तो किसी को तुच्छ मान बैठते हैं। ये सब अधूरे मानक हम अपने मन से तय कर देते हैं कि कौन-सी चीज अहमियत रखती है और किस चीज की अहमियत नहीं है। मगर विज्ञान और व्यवहार की दृष्टि से सही तथ्य यही है कि इस धरा पर कण-कण की अपनी अहमियत है। बात उस अहमियत को समझने और स्वीकार करने तक की है। अगर हम अपनी सोच और समझ का दायरा बढ़ाकर देखें तो हम पायेंगे कि हर वस्तु चाहे वह सजीव हो या निर्जीव, सबका हमारे जीवन में बहुत महत्व है। ऐसी ही एक कहानी से इसे समझ सकते हैं।

एक समृद्ध व्यक्ति किसी पहाड़ी गांव में हरे-भरे पहाड़ों के बीच नदी के किनारे बने आलीशान घर में रहता था। पास में ही भगवान का मन्दिर भी था। हर सुबह-शाम वह व्यक्ति नदी में तैरता, फिर पहाड़ों के शिखर पर बैठकर उदय और अस्त होते सूर्य के अप्रतिम नजारे को निहारता। उसने

घर में भी तरह-तरह के फूलों के पौधे लगा रखे थे। रोज सुबह-शाम मन्दिर में भगवान की आराधना किया करता था। एक दिन बारिश की ठण्डी रात में गहरी नींद सोया कि सुबह सूर्योदय से पहले नहीं जाग सका। देर से उठा और भागता हुआ पहाड़ी के तरफ चला। बीच में नदी का बहाव था। उसे नदी पार करके पहाड़ी पर जाना होता था। उसने नदी में छलांग लगाई तैरकर उस पार जाने लगा।

बीच नदी के पानी का तेज बहाव आया। वो हड़बड़ाया और फिर एक बड़े पत्थर को पकड़ लिया। बहाव ज्यों ही कम हुआ तो उसने नदी पार की। अब भागता हुआ पहाड़ी पर चढ़ने लगा कि अचानक पैर नुकीले पत्थर से लगा। उसे चोट लगी। खून बहने लगा। वह बैठ गया और तिलमिलाते हुए पत्थर पर चिल्लाते हुए बोला-ये पत्थर भी न बीच रास्ते पड़े रहते हैं, नीरस और बेहूदा। कुछ काम के नहीं। रास्ते से दूर नहीं रह सकते। मैं कल इसे उखाड़कर फेंक दूंगा। वह आदमी इतना बोला ही था कि पत्थर से आवाज आई-महाशय! माफ़ कीजिये। आपको चोट लगी। मगर इसमें मेरा कोई दोष नहीं है। अगर तुम देखकर चलते तो हादसा नहीं होता। व्यक्ति पहले तो सकपकाया फिर क्रोधित हुआ और पत्थर को कल देख लेने की धमकी देकर घर की तरफ चला। चोट पर मरहम पट्टी की।

रात हुई। वह अनमने मन से सो गया। कुछ-कुछ नींद आई ही थी कि उसे लगा कि घर की दीवारें हिलने लगीं और दीवार का पत्थर-पत्थर बोलने लगा-हम इस आदमी के साथ नहीं रहना चाहते। इसकी नजर में हमारा कोई महत्व नहीं है। हम जा रहे हैं। यह सुनकर आदमी घबराया और हड़बड़ाकर उठा। पसीने से तरबतर। घर से बाहर निकला और मन्दिर की तरफ भागा।

भगवान की मूर्ति के आगे हाथ जोड़कर याचना करने लगा- 'हे भगवान, ये सब क्या हो रहा है। घर पूरा हिल रहा है। कृपया रक्षा करो। दया करो, घर बच जाए मेरा।' तभी मूर्ति से आवाज आई-हे मनुष्य! मैं तुम्हारी सहायता नहीं कर सकता क्योंकि यहां मेरा मूर्तरूप भी पत्थर का बना है। तुम्हें पत्थरों से कोई मतलब भी नहीं है। इसलिए तुम यहां से चले जाओ। अब मन्दिर भी हिलने लगा। आदमी का डर दोगुना हो गया। वह गिड़गिड़ाते हुए बोला-क्षमा करो प्रभु। बहुत बड़ी गलती हो गई। मैं अंधा हो गया था। मूर्ति से आवाज आई-ठीक है, तुम्हें माफ़ी मिलेगी लेकिन पहले तुम मेरी बात ध्यान से सुनोगे। व्यक्ति बोला-जो आज्ञा प्रभु। मूर्ति ने कहा-हे मनुष्य! मेरा यह मूर्तरूप पत्थर का ही बना है। तुम जिस आलीशान घर में रहते हो वह भी पत्थर का बना है। एक दिन नदी में डूबते वक्त तुमने जिसे पकड़कर जान बचाई थी, वह भी पत्थर ही था। और तो और जिन पहाड़ों पर घंटों बैठकर तुम आनंद का अनुभव करते हो वह भी पत्थरों से ही बने हैं। इस कहानी से यह बात निकलकर सामने आती है कि इस धरती पर सबकी अपनी-अपनी अहमियत है। तुच्छ कुछ भी नहीं है। तुच्छ मनुष्य की सोच है। कण-कण से सृष्टि से है। जिस दिन मनुष्य अन्य चीजों की अहमियत समझने लगेगा तभी उसके मन से अहम खत्म होगा। जैसे कि उस आदमी की आंखें खुल गई थीं। कहानी का सार यूं तो भगवान की मूर्ति के बयान से समझ गए हैं। फिर भी इस कहानी का सार यह भी है कि हमें 'मेरा' शब्द अपने जीवन से निकालकर 'हमारा' शब्द इस्तेमाल करना चाहिए और सबके साझे सहयोग की अहमियत को स्वीकार करना चाहिए। तभी हमारा अस्तित्व बना रहेगा।

डेंगू से बचाने में सहायक है स्वादिष्ट ड्रैगन फ्रूट

ड्रैगन फ्रूट का सेवन आपको डेंगू के खिलाफ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायता करता है। ड्रैगन फ्रूट की प्रॉपर्टीज में यह बात मुख्य रूप से सामने आती है कि यह फल विटमिन-सी प्राप्त करने का एक शानदार सोर्स होता है। आप जानते हैं कि विटमिन-सी हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में प्रमुखता से काम करता है।

-यही कारण है कि डेंगू बुखार के खिलाफ शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने में ड्रैगन फ्रूट हमारी सहायता कर सकता है। ड्रैगन फ्रूट को इसकी मल्टीपल खूबियों के कारण सुपर फूड भी कहा जाता है।

फाइबर से भरपूर
ड्रैगन फ्रूट में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए इसे खाने से पाचनतंत्र ठीक से काम करता है। जिन लोगों को डेंगू हो चुका हो उन्हें भी रिकवरी में यह फल बहुत अधिक लाभ पहुंचा सकता है।

-साथ ही डेंगू से बचाव में यह फल इसलिए भी लाभकारी है क्योंकि यह हमारे शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या को बनाए रखने में सहायता करता है। डेंगू की चपेट में आने के बाद प्लेटलेट्स का स्तर गिरने के कारण ही रोगी की सेहत सबसे अधिक



खराब होती है।

कैरोटिनॉइड युक्त

ड्रैगन फ्रूट में बीटा कैरोटीन और लायकोपीन नामक तत्व पाए जाते हैं। जिन लोगों की डायट में ये ऐलिमेंट्स शामिल होते हैं, उनके शरीर में कैंसर जैसा भयानक रोग पनपने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है। इससे भी आप समझ सकते हैं कि ड्रैगन फ्रूट हमारे शरीर की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में किस तरह सहायता करता है।

आयरन से भरपूर

-जिन लोगों के शरीर में खून की कमी होती है, कोरोना वायरस और डेंगू संक्रमण

के लिए ऐसे लोग फेवरिट होते हैं। यानी उनका शरीर इन वायरस की चपेट में आसानी से आ जाता है। ड्रैगन फ्रूट आयरन से युक्त होता है, इसलिए यह हमारे शरीर में रक्त की कमी को दूर करता है।

ब्लड शुगर ना बढ़ने दे

- ड्रैगन फ्रूट रक्त की कमी को दूर कर, रक्त के संचार को ठीक बनाए रखता है। साथ ही हमारे खून में ग्लूकोज के बढ़ते स्तर को नियंत्रित करने में भी सहायता करता है। इस कारण शरीर में ऊर्जा का प्रवाह सुचारू रूप से होता रहता है और व्यक्ति डायबिटीज जैसी भयानक बीमारी की चपेट में आने से बच पाता है।

ब्यूटी ब्लेंडर है बहुत यूजफूल, मेकअप बॉक्स में जरूर रखें यह टूल

आमतौर पर मेकअप बॉक्स में बहुत से टूल्स होते हैं। लेकिन ब्यूटी ब्लेंडर सबसे ज्यादा जरूरी माना जाता है। इसके बिना मेकअप का परफेक्ट लुक नहीं आता है। ब्यूटी ब्लेंडर मार्केट में अलग-अलग शेप और कलर में उपलब्ध है। महिलाएं अक्सर मेकअप के दौरान ब्यूटी ब्लेंडर की बजाय ब्रश का इस्तेमाल करती हैं। इससे मेकअप चेहरे पर उभर कर नहीं आता है। स्किन पर ब्यूटी प्रोडक्ट कहीं अधिक तो कहीं कम नजर आता है।

फाउंडेशन लगाते समय ब्यूटी ब्लेंडर की सबसे ज्यादा जरूरत पड़ती है। यह फाउंडेशन को अच्छी तरह ब्लेंड कर देता है और चेहरे को एक परफेक्ट लुक देता है। आप अपनी जरूरत के अनुसार ब्यूटी ब्लेंडर खरीद सकती हैं। मेकअप के अलावा भी ब्यूटी ब्लेंडर अन्य चीजों में काफी उपयोगी है। आइए जानते हैं ब्यूटी ब्लेंडर किस तरह है बेहद उपयोगी।



एक्स्ट्रा मेकअप को रिमूव करे मेकअप करते समय त्वचा पर कुछ प्रोडक्ट अधिक लग जाते हैं। यदि मेकअप के दौरान हाइलाइटर या ब्लश थोड़ा ज्यादा हो गया हो, तो परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है। आप उसे ब्यूटी ब्लेंडर से हल्का सा दबाएं। यह अतिरिक्त मेकअप को एब्जॉर्ब कर लेता है और आपका मेकअप परफेक्ट नजर आता है।

मेकअप को सेट करे आखिर कौन नहीं चाहता कि लंबे समय तक चेहरे पर मेकअप वैसे ही टिका रहे। इसके लिए ब्यूटी ब्लेंडर पर मेकअप सेट को स्प्रे करें। इसके बाद अपने चेहरे पर थपथपाते हुए आराम से लगाएं। इससे न सिर्फ आपके चेहरे की चमक बढ़ जाएगी बल्कि लंबे समय तक आपका मेकअप वैसे ही बना रहेगा।

परफेक्ट लुक के लिए मेकअप के दौरान फाउंडेशन या पाउडर लगाने के लिए ब्यूटी ब्लेंडर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इसका सिर्फ इतना ही उपयोग नहीं है। आप माॅशर्राइजिंग क्रीम और अन्य स्किन प्रोडक्ट भी अपने फेस और नेक एरिया पर लगाने के लिए ब्लेंडर का इस्तेमाल कर सकती हैं। (आरएनएस)

खबरों से बेखबर खबरिया हरकारे

शमीम शर्मा

समाचार सुने मुदत हो गई है। कई बार बहुत दिल करता है कि दीन-दुनिया की खबर पता चले पर बढ़िया से बढ़िया टीवी भी धोखा दे रहे हैं। टीवी भी बेचारे क्या करें वे तो सिर्फ एक माध्यम मात्र हैं। रिमोट मशीनी अंदाज में चैनल बदलता रहता है और सिर में झुंझलाहट बढ़ती रहती है। न्यूज कहीं देखने को ही नहीं मिलती, मानो ईद का चांद हो गयी है। एक तो मिनट-मिनट के बाद विज्ञापन और फिर न्यूज के सभी चैनलों पर बहस, नौटंकी, वायरल वीडियो और बेतुकी आइटमों का ऐसा बेस्वाद दलिया परोसते हैं कि दिल करता है टीवी पैक करके टांड पर रख दें।

कुछ को सुनकर तो लगता है कि कुछ पाकर बक रहे हैं। कुछ की टोन ऐसी है मानो रिकॉर्डप्लेयर की सूई अटक गई है कि बस एक ही राग अलापते हैं। कुछ किसी राजनीतिक पार्टी के झंडाबरदार लगते हैं तो दूसरे विपक्षियों के समर्थक होने का सा आभास करवाते हैं। खबर वाले इतने बेखबर होकर रिरियाते हैं कि कब किसकी टोपी-पगड़ी उछल जाये, उन्हें इससे कोई सरोकार नहीं है।

हिंदुस्तान, पाकिस्तान या चीन की न्यूज सुनते हुए कई बार लगता है कि जैसे टीवी में धमाके हो रहे हैं। डर लगने लगता है कि बस बेड के पास बम आकर गिरने वाला है। बरसात के बाद भी इतना कीचड़ नहीं देखने को मिलता, जितना टीवी न्यूज चैनलों पर कीचड़ उछलता है। टीवी के आविष्कारक भी आज के न्यूज चैनल देखकर अपना सिर धुन लेते होंगे और स्वयं को पाप का भागीदार समझते होंगे कि लोगों का दिमाग चाटने वाले टीवी की खोज की बजाय वे कुछ और ही काम कर लेते तो दुनिया सुकून से रह लेती। सौतन भी आपस में इतनी नहीं लड़ती होंगी और ना ही कटाक्ष-ताने कसती होंगी, जितना न्यूज चैनल वाले एक-दूसरे पर गरजते-बरसते हैं। सब अपने-अपने मस्तक पर श्रेष्ठ होने का तिलक टोकते रहते हैं। ये दावा करते हैं कि फलां न्यूज सबसे पहले हमने दी पर सवाल है कि दो मिनट बाद अगर यह पता चल जाये कि रिया की गिरफ्तारी हो चुकी है तो कौन-सी आफत आ जायेगी।

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

हर किसी का सपना होता है घने मुलायम और चमकदार बाल

आजकल के प्रदूषित वातावरण और अव्यवस्थित जीवनशैली की वजह से घने मुलायम और चमकदार बाल केवल एक सपने की तरह ही बनकर रह गया है। इसके अलावा आजकल महिलाएं अपने बालों को स्टाइलिश दिखाने के लिए कई तरह के हेयर प्रोडक्ट्स और इलेक्ट्रिक आइटम्स का इस्तेमाल भी करती हैं जो उनके बालों को काफी प्रभावित करते हैं। अगर आप भी अपने बालों की उचित देखभाल करना चाहती हैं तो आप बालों से जुड़ी कुछ सामान्य-सी गलतियों को दोहराना बंद करें जिससे आपके बाल हर दिन प्रभावित होते हैं। तो चलिए जानते हैं रोजाना ऐसी कौन-सी गलतियां आप करती हैं जिसकी वजह से आपके बाल लगातार डैमेज हो रहे हैं।

बालों को ब्रश करना:

आमतौर पर आप प्लास्टिक नॉबड ब्रश का इस्तेमाल बालों को झाड़ने के लिए करती हैं, जो आपके बालों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके बजाय आपको पैडल ब्रश या बोअर ब्रिसल ब्रश का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके अलावा बालों को स्टाइल करने और प्राकृतिक तेल को जड़ों से छोर तक फैलाने के लिए कुछ स्ट्रोक की आवश्यकता होती है। इसलिए बालों को सुझलाते वक्त कंधी तो तेजी से ना चलाएं, बल्कि धीरे-धीरे बालों को सुलझाएं और बालों को छोटे-छोटे सेक्शन में लेकर ही झाड़ें।

रोजाना बालों को धोना:

आमतौर पर महिलाएं बाल धोते वक्त कई तरह की गलतियां करती हैं। आपको शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना आवश्यक होता है ताकि आपके बाल स्मूथ और बाउंसी बने रहें। इसके अलावा कंडीशनर को कभी भी स्कैल्प पर ना लगाएं केवल खोपड़ी के ऊपर ही लगाएं। यदि आप हफ्ते में 2 से 3 बार हेयरवॉश करती हैं तो सल्फेटफ्री शैंपू का ही इस्तेमाल करें।

गीले बालों में कंधी:

आमतौर पर महिलाएं गीले बालों में कंधी करना अधिक सुविधाजनक मानती हैं लेकिन गीले बाल काफी कमजोर होते



हैं और कंधी करने पर घर्षण ज्यादा पैदा होता है जिसकी वजह से बाल अधिक झड़ते हैं। इसलिए गीले बालों पर सीरम लगाकर उन्हें कुछ वक्त के लिए छोड़ दें। इसके बाद बालों को दो भागों में विभाजित करके कंधी करें।

गलत तौलिए का इस्तेमाल

कई बार जिस तौलिए से हम शरीर पोंछते हैं उसी से हम बालों को भी पोंछने लगते हैं, जो काफी गलत तरीका है। दरअसल, हम शरीर को पोंछने के लिए नॉर्मल टैरीक्लॉथ की तौलिए का इस्तेमाल करते हैं जो बालों के लिए काफी नुकसानदायक है। इसलिए बालों को पोंछने के लिए माइक्रोफाइबर तौलिए का इस्तेमाल करें।

स्टाइलिंग टूल्स का इस्तेमाल:

आजकल महिलाएं स्टाइलिश दिखने के लिए ब्लोड्रायर, स्टेनर इत्यादि स्टाइलिंग टूल्स का इस्तेमाल करती हैं। इन टूल्स के इस्तेमाल से आपके बाल कमजोर हो जाते हैं और अपनी चमक खोने लगते हैं। इसलिए रोजाना इन स्टाइलिंग टूल्स का उपयोग करने से बचें और मध्यम आंच पर ही इन टूल्स का इस्तेमाल करें।

बालों में तेल लगाते समय गलती: हेयरवॉश करने से पहले यदि आप अपने बालों में तेल लगाती हैं तो आप केवल बालों की ऊपरी परत पर ही ऑइलिंग करती हैं, जबकि आप स्कैल्प को नजरअंदाज

कर देती हैं। स्कैल्प पर मसाज करने से ही डेड स्किन निकलती है और बालों को पोषण प्राप्त होता है। इसके अलावा जब आप तेल को बालों में लगाती हैं तो अपनी उंगलियों की मदद से सिर की मालिश करते हुए तेल को लगाना चाहिए जिससे रक्त प्रवाह को बढ़ावा मिलेगा और स्कैल्प पर मसाज करने से बालों की जड़ें मजबूत होंगी।

बालों को गर्म पानी से धोना

सर्दियों के सीजन में अक्सर आप ठंड से बचने के लिए बालों को गर्म पानी से धोना उचित समझती होंगी, लेकिन बालों को गर्म पानी से धोना गलत तरीका है। गर्म पानी से बाल रूखे और बेजान हो जाते हैं। साथ ही स्कैल्प पर बुरा असर पड़ता है और गर्म पानी प्राकृतिक तेल को भी खत्म कर देता है। इससे बालों का पोषण खत्म हो जाता है। हमेशा याद रखें कि कंडीशनर के बाद ठंडे पानी से ही बालों को धोएं ताकि बालों की फ्रीजिनेस खत्म हो सके।

सही से बैंड लगाना

कई बार पॉनीटेल करते वक्त महिलाएं बैंड को बालों पर टाइट करके लगा लेती हैं जिसकी वजह से बैंड की इलास्टिक आपके बालों को तोड़ देती है। इसलिए हमेशा बैंड खरीदते वक्त स्ट्रेच करके जरूर चेक कर लें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -059

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

- अभिमान, घमंड, अनुमान
- बादल, मेघ, जलद (सं)
- अधिकार वाला, अधिकारी
- गति, सामंजस्य, समा जाना
- कारावास, जेल
- जोर, शक्ति, जान, सांस
- राजाओं के रहने का भवन
- मालामाल, अमीर, धनवान
- नाव खेने का यंत्र
- 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना,

- पायल आदि का शब्द करना
- मार डाला हुआ, घायल किया हुआ
- हमेशा, आवाज
- आग की लपट, ज्वाला
- झगड़ा, तकरार

ऊपर से नीचे

- दोषी, अपराधी
- ताश में नौ अंक वाला पत्ता
- झंडा, पताका
- गहरा कीचड़, पंक
- बूंद, अंश
- मृत्यु के देवता

- संसार, दुनिया, जग
- हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.)
- सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला
- अनूठा, बांका, अनुपम, छैला
- आश्रय, शरण
- साधुवाद, प्रशंसा
- पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग
- गम, मातम, दुःख।

1		3		4		5	
			6	7		8	9
10						11	
			12	13		14	
15	16						17
			18	19			
20					21		
						23	
22							
24				25			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 58 का हल

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



करण जौहर की रॉकी और रानी की प्रेम कहानी ने अमेज़न प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

आलिया भट्ट और रणवीर सिंह की फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी सिनेमाघरों में धमाल मचाने के बाद अब ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हो गई है। इस रोमांटिक-कॉमेडी फैमिली ड्रामा फिल्म से करण जौहर ने डायरेक्शन में सात साल बाद वापसी की है। सात साल बाद वापसी करण की शानदार रही है। आलिया और रणवीर की केमिस्ट्री लोगों को बहुत पसंद आई जिसकी वजह से ये फिल्म लंबे समय तक सिनेमाघरों पर भी टिकी रही। ये फिल्म 28 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और रिलीज के करीब 2 महीने बाद ओटीटी प्लेटफॉर्म पर इसे रिलीज कर दिया गया है।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी को अब सिनेमाघरों के बाद ओटीटी प्लेटफॉर्म पर भी एंजॉय किया जा सकता है। करण जौहर ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर करके फिल्म की रिलीज के बारे में जानकारी दी है। उन्होंने बताया है कि फिल्म किस ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हुई है।

करण जौहर ने फिल्म का पोस्टर शेयर करते हुए लिखा-रॉकी और रानी अपनी प्रेम कहानी के साथ आपको देखने के लिए तैयार है। रॉकी और रानी की प्रेम कहानी को अब अमेज़न प्राइम पर देखिए।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज की जानकारी दी गई थी। कुछ दिनों तक ये फिल्म रेंट पर अमेज़न प्राइम पर मौजूद थी। अब व्यूअर्स इस फिल्म को अमेज़न प्राइम पर फ्री में देख सकते हैं।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी की बात करें तो इसमें आलिया भट्ट और रणवीर सिंह के साथ धर्मेन्द्र, शबाना आजमी और जया बच्चन अहम किरदार निभाते नजर आए हैं। फिल्म की कहानी की बात करें तो दो अलग फैमिली के लोगों की कहानी है जिन्हें एक-दूसरे से प्यार हो जाता है। उसके बाद अपनी फैमिली को मनाने के लिए दोनों एक-दूसरे की फैमिली के साथ तीन महीने रहते हैं।

जवान के आगे विकी कौशल की द ग्रेट इंडियन फैमिली का बुरा हाल

विकी कौशल हर बार अपनी एक्टिंग से फैंस को अपना दीवाना बना लेते हैं। फिर चाहे कॉमेडी हो या सीरियस रोल हर किसी में विकी परफेक्ट बैठते हैं। इस बार भी विकी एक फिल्म लेकर आए जो एक मैसेज देती है। क्रिटिक को तो द ग्रेट इंडियन फैमिली पसंद आई है लेकिन लग रहा है फैंस को ये कुछ खास रास नहीं आई है। द ग्रेट इंडियन फैमिली का पहले दिन का कलेक्शन सामने आ गया है। जो कुछ खास नहीं है। शाहरुख खान की जवान के आगे विकी की फिल्म कमाल नहीं कर पाई है।



द ग्रेट इंडियन फैमिली की बात करें तो ये एक फैमिली ड्रामा फिल्म है जिसमें विकी कौशल ने एक भजन गायक का किरदार निभाया है। उनकी जिंदगी तब बदल जाती है जब उनके घरवालों को पता चलता है कि उनका बेटा हिंदू नहीं मुसलमान है। उसके बाद क्या होता है इसके लिए तो आपको थियेटर ही जाना पड़ेगा।

द ग्रेट इंडियन फैमिली शाहरुख खान की जवान के आगे फेल हो गई है। जवान जहां एक दिन में 7-8 करोड़ का कलेक्शन कर रही है वहीं द ग्रेट इंडियन फैमिली को 1150 करोड़ का कलेक्शन करना भी मुश्किल हो रहा है।

द ग्रेट इंडियन फैमिली की बात करें तो इसे विजय कृष्ण आचार्य ने डायरेक्ट किया है और आदित्य चोपड़ा ने प्रोड्यूस किया है। फिल्म में विकी कौशल के साथ मानुषी छिन्नर, कुमुद मिश्रा, मनोज पाहवा और यशपाल शर्मा अहम किरदार निभाते नजर आए हैं।

अक्षय कुमार के साथ फिर एक्शन फिल्म बनाएंगे रोहित शेट्टी

2018 में अक्षय कुमार रोहित शेट्टी की कॉप यूनिवर्स का हिस्सा बने थे। उन्होंने रोहित शेट्टी की फिल्म सूर्यवंशी में मुख्य भूमिका निभाई थी। अपने इस किरदार के साथ वह कॉप यूनिवर्स की अगली फिल्म सिंघम में भी नजर आए थे। इन दिनों रोहित की सिंघम अगले चर्चा में है, जिसमें कॉपी यूनिवर्स के सभी किरदार निजर आएंगे। इसी बीच खबर है कि रोहित अक्षय के साथ एक अन्य फिल्म के लिए भी साझेदारी करने जा रहे हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, रोहित और अक्षय एक नई फिल्म के लिए साझेदारी करने जा रहे हैं। यह एक एक्शन फिल्म होगी, जिसका निर्देशन मोहित सूरी करेंगे। रोहित, मोहित और अक्षय तीनों काफी समय से इस फिल्म पर चर्चा कर रहे थे। अब आखिरकार तीनों के मनमाफिक स्क्रिप्ट तैयार है। पोर्टल के सूत्र के अनुसार, यह एक एक्शन फिल्म होगी, जिसमें अक्षय का बिल्कुल नया और रोमांचक अंदाज देखने को मिलेगा।

इस फिल्म में बड़ी स्टारकास्ट देखने को मिलेगी, क्योंकि कहानी में कई निर्णायक किरदार हैं। रोहित की आगामी फिल्मों में यह शीर्ष पर शुमार है। इसके स्क्रिप्ट और नैरेशन का काम हो चुका है। इसे लेकर औपचारिकताएं भी लगभग पूरी हो चुकी हैं। अब टीम इसकी शूटिंग शेड्यूल को तय करने में लगी है। इसकी शूटिंग

जैस्मीन भसीन ने बताया भगवान गणेश को क्यों कहा जाता है विघ्नहर्ता गणेश

भगवान गणपति के आगमन पर अभिनेत्री जैस्मीन भसीन ने बताया कि भगवान गणेश को विघ्नहर्ता गणेश क्यों कहा जाता है और इस साल उन्होंने किस चीज के लिए प्रार्थना की।

अभिनेत्री ने कहा, गणेश चतुर्थी सभी के लिए प्रासंगिक है और यह राष्ट्रीय स्तर पर मनाई जाती है। मेरे पास अपने गृहनगर कोटा, राजस्थान से गणेश चतुर्थी की सुखद यादें हैं। मैं बहुत सारी झांकियां देखती थी और इस अवसर के लिए तैयार होती थी और ढेर सारी मिठाइयां खाती थी। मुंबई में उनका अनुभव और भी खास है।

उन्होंने कहा, यहां आने के बाद मुझे एहसास हुआ कि गणपति का उत्साह कई दिनों तक चलता है। माहौल बिल्कुल बदल जाता है। जब से मैं मुंबई में हूँ, मैंने अपने दोस्तों को घर पर गणपति लाते हुए देखा है, इसलिए मैं उनसे मिलने जाती हूँ और मोदक भी खाती हूँ।

आगे कहा, मुझे लगता है कि उत्सव शहर के मन और वातावरण के लिए बहुत शुद्ध है और गणेश को एक कारण से विघ्नहर्ता गणेश कहा जाता है। मुझे लगता है कि हमें ईश्वर के सामने समर्पण कर देना चाहिए, वह जानता है कि क्या सही है। आस्था पहाड़ों को हिला सकती है। मैं एक समय में एक दिन जीवन जीने में विश्वास करती हूँ और मैंने सीखा है कि महत्वपूर्ण होना अच्छा है लेकिन अच्छा होना अधिक महत्वपूर्ण है।



अगले साल की शुरुआत में शुरू हो सकती है। सूर्यवंशी की सफलता के बाद अक्षय और रोहित दोनों इसे लेकर काफी उत्साहित हैं।

रोहित की फिल्म सिंघम अगले काफी समय से चर्चा में है। एक तरफ सिंघम के प्रशंसक इसे लेकर काफी उत्सुक हैं, वहीं रोहित के लिए भी यह एक महत्वाकांक्षी फिल्म है। सिंघम अगले में सितारों की फौज नजर आने वाली है। अक्षय देवगन इस फिल्म में मुख्य भूमिका निभाएंगे। फिल्म में दीपिका पादुकोण लेडी सिंघम के रूप में नजर आएंगी। फिल्म में अक्षय और रणवीर सिंह का कैमियो होगा। फिल्म में टाइगर श्रॉफ के शामिल होने की भी खबरें हैं।

रोहित के कॉप यूनिवर्स की शुरुआत

अक्षय देवगन के साथ 2011 में आई फिल्म सिंघम से हुई थी। इसके बाद 2014 में अक्षय की सिंघम रिटर्न्स, 2018 में रणवीर सिंह की सिंघम और 2020 में अक्षय की सूर्यवंशी के साथ यूनिवर्स बड़ा होता चला गया।

अक्षय की बात करें तो उनकी कई फिल्मों में हैं। उनकी फिल्म मिनश रानीगंज अक्टूबर में रिलीज होगी। वह बड़े मियां छोटे मियां 2 में टाइगर श्रॉफ के साथ नजर आएंगे। उनकी यादगार कॉमेडी फिल्म हेरा फेरी की तीसरी किस्त पर भी काम चल रहा है।

वह मराठी फिल्म वेडात मराठे वीर दौडले सात में छत्रपति शिवाजी महाराज के किरदार में नजर आएंगे। वह जॉली एलएलबी 3 में अरशद वारसी के साथ नजर आएंगे। (आरएनएस)

नेपोटिज्म की बहस ने मुझे एक बेहतर अभिनेता और इंसान बनने प्रेरित किया: राजवीर देओल



सनी देओल के छोटे बेटे अभिनेता राजवीर देओल फिल्म दोनों से बॉलीवुड में डेब्यू करने जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि नेपोटिज्म की बहस ने उन्हें एक बेहतर अभिनेता और इंसान बनने के लिए प्रेरित किया है।

अभिनेता राजवीर, पूनम दिल्लों की बेटे पलोमा के साथ बॉलीवुड डेब्यू की तैयारी कर रहे हैं, जो फिल्म दोनों से अपने अभिनय करियर की शुरुआत कर रही हैं। फिल्म दोनों सूरज बडोत्या के बेटे अक्कीला बडोत्या के निर्देशन की पहली फिल्म थी है।

फिल्म के ट्रेलर को दर्शकों का अच्छा रिस्पॉन्स मिला है और सभी को राजवीर और पलोमा की केमिस्ट्री काफी पसंद आ रही है।

राजवीर ने फिल्म के बारे में बताया कि कैसे उन्होंने भूमिका के लिए खुद को तैयार किया।

नेपोटिज्म जैसे चर्चित विषय पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए उन्होंने कहा, मैं झूठ नहीं बोलूंगा कि मैंने इस विषय पर नहीं सोचा है। मुझे लगता है कि नेपोटिज्म की बहस ने

मुझे एक बेहतर अभिनेता और इंसान बनने के लिए प्रेरित किया है। स्टार किड होने का फायदा सिर्फ इतना है कि आप एक मीटिंग शेड्यूल कर लेते हैं। उसके बाद काम मिलने की कोई गारंटी नहीं होती। फिल्म दोनों में रोल मिलने से पहले मैंने तीन ऑडिशन दिए थे।

भूमिका के लिए अपनी तैयारी के बारे में बात करते हुए अभिनेता ने कहा, फिल्म की शूटिंग शुरू करने से पहले हमने कई वर्कशॉप कीं। हमने अपनी केमिस्ट्री को स्क्रीन पर पेश करने के लिए बहुत सारी तैयारी की। शुरुआत में यह आसान नहीं था लेकिन हां मैं बहुत केंद्रित था और पालोमा और मैं एक-दूसरे का बहुत समर्थन करते थे।

फिल्म दोनों आधुनिक रिश्तों पर केंद्रित है और यह एक भव्य शादी की पृष्ठभूमि पर आधारित है।

यह फिल्म राजवीर देओल और पालोमा ठकेरिया की पहली फिल्म है। वहीं, यह अक्कीला बडोत्या के निर्देशन की भी पहली फिल्म है। यह 5 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सामूहिक चेतना कुंद करती विद्वेष संस्कृति

अविजित पाठक

पिछले कुछ समय से टेलीविजन पर आने वाली खबरें देखनी बंद कर दी हैं, खासकर 'प्राइम टाइम' की पैनल बहस। कुछ अपवादों को छोड़कर यह तथाकथित दलीलें अत्यधिक शोर-शराबे वाली और तेजाबी होती हैं। तथ्य तो यह है कि नैतिक और बौद्धिक रूप से अधिकचरे स्टाॅर एंकर्स और विभिन्न राजनीतिक दलों से आए आक्रामक प्रवक्ताओं के बीच चलने वाले संवाद, जो जरूरी नहीं कल्पनाशील और आकलनकारी हों, असल में बड़े पैमाने पर मानसिक हिंसा पैदा करने का कारक हैं।

शायद ही इन दिनों हमें कभी अर्थपूर्ण विचार-विमर्श देखने को मिलता हो, जिसमें विचारों की सुस्पष्टता, दूसरों को सुनने का माद्दा या सभ्यतापूर्ण धीरज बनाए रखा जाता हो। इसकी बजाय जहरबुझे शब्द, व्यक्तिगत तंज और ढर्रे के प्रत्यारोप देखने को मिलते हैं। मसलन अगर कांग्रेस राफेल के मुद्दे को उठाएगी तो भाजपा का प्रवक्ता बिना देर किए बोफोर्स रिश्त कांड का जिक्र बीच में ले आएगा, यदि कांग्रेस गुजरात दंगों की बात करेगी तो भाजपा 1984 के सिख नरसंहार को याद दिलाना नहीं भूलती। इससे बात किसी मुकाम पर नहीं पहुंचती। इस वाद-विवाद से धर्मनिरपेक्षता, राष्ट्रवाद और विकास पर हमारी समझ में कोई इजाफा नहीं होता। टीवी पर ऐसे कार्यक्रम देखते हुए लोग केवल बनावटी संस्कृति एवं मनोवैज्ञानिक उत्तेजना का हिस्सा बन रहे हैं। यानी मानसिक रूप से बीमार हो चुके हैं।

बाज दफा जहरीले बोलों से पैदा हुआ

उग्र मानसिक उद्वेग जानलेवा भी बन सकता है और खुद प्रवक्ता तक इसके शिकार बन सकते हैं, भले ही वे खुद भी इस संस्कृति के वाहक होते हैं। उदाहरणार्थ हाल ही में एक टेलीविजन बहस में कांग्रेस प्रवक्ता राजीव त्यागी को भाजपा के संबित पात्रा से गर्मागर्म वाद-विवाद के बाद दिल का दौरा पड़ा था और उनकी अकाल मौत हो गई। इस वाक्य ने टेलीविजन जनित उस दुष्टता पर नया विमर्श छेड़ दिया है, जिसका पोषण इन दिनों किया जा रहा है। टेलीविजन पर आने वाली बहसों और राजीव त्यागी की मौत के बीच संबंध को कोई कैसे रफा-दफा कर सकता है? तथापि, इस प्रसंग ने जिस तथ्य को पुनः याद दिलाया है, वह मीडिया से उपजती हिंसक संस्कृति की तीव्रता से बनने वाले नतीजों का साक्षात् संकेत है और यह भी कि इनसान को किस कदर मानसिक आघात हो सकता है। बतौर सजग नागरिक हमें इस विद्वेषता का संज्ञान लेते हुए विरोध करना होगा ताकि सार्वजनिक संचार माध्यमों पर शालीनता बनी रह सके।

हमें यह भी इल्म है कि इस तरह का मछली बाजार सजाने वाले ज्यादातर न्यूज चैनलों की रुचि वैसी खबरें प्रसारित करने में सचमुच नहीं है जो एक जीते-जागते प्रजातंत्र के विकास के लिए अत्यंत जरूरी हैं। नवउदारवादी अर्थतंत्र के तर्कों में किसी भी हिले-हवाले मुनाफा कमाने की यंत्रवत जहनियत निहित रहती है, सत्तारूढ़ सरकार से नजदीकी बनने का फायदा, वह ऐसे समय में जब विरोध की आवाज लगभग अपराध बन गई है और नित नए तमाशों से जनमानस पर सामूहिक सम्मोहन बनाया

जा रहा है, वह कारक हैं जिनसे इस किस्म की जहरीली संस्कृति फल-फूल रही है। इसके नतीजों को देखें तो पाते हैं कि सत्य हाशिये पर जा रहा है; गंभीर पत्रकारिता घाटा भुगत रही है; सनसनीपन को बढ़ावा दिया जा रहा है; बहसों ऐसे वाक्यबद्ध से भरी हैं, जिसमें दोफाड़ करना मकसद हो, मसलन, हिंदू बनाम मुस्लिम, राष्ट्रभक्त बनाम देशद्रोही, हिंदुत्व बनाम वाम/उदारवाद का 'छद्म धर्मनिरपेक्षता' जो हां, आजकल यही बिकता है, क्योंकि यह दर्शक की पशुता-ग्रंथि को उतेजित करता है। इस तरह के कार्यक्रम परोसने पर मीडिया कंपनियों को दर्शकों के आलोचनात्मक आकलन का खतरा नहीं रहता। यह सब देखना ऐसा है मानो एक नाटकीय धारावाहिक या रियलिटी शो या फिर बॉलीवुड की मसाला फिल्म चल रही हो। यह जनता की सामूहिक चेतना को कुंद बनाकर न्यून करने की गरज से है।

इसी में छिपी है असली चिंता। आखिरकार हमारे जैसे साधारण लोग जैसे कि क्लर्क या विभागाध्यक्ष, इंजीनियर एवं कॉर्पोरेट के कारकुन, विद्यार्थी या गृहिणियां, अध्यापक या मोची या फिर माली अथवा रेस्तरां का मालिक, हम सब इस झमेबाजी को देखकर इन एंकरों का पोषण करने में मददगार हैं। हम ही उक्त चैनलों को जिंदा रखे हुए हैं, ऐसा करके हम लोग आभास देते हैं मानो राजनीतिक मुक़ेबाजों का वाक्यबद्ध सुनने को मरे जा रहे हैं। इससे ज्यादा की उम्मीद भी क्या करें जब राजनीति ही धर्म, जाति और वर्ग को केंद्र बनाकर सामूहिक भावना को भड़काने पर टिक चुकी है और सत्ताधीश झूठ को प्रचार के

दम पर सच बनाने को उतारू हैं। यही हर शाम देखने को मिलता है।

एक तरह से हम लोग भी इस संस्कृति के वाहक हैं। संभव है, मौजूदा काल जहां सामूहिक जनमानस हर चीज त्वरित चाहता है, लोगबाग जड़ों से कटकर कहीं और बसे हुए हैं, भोगवाद की लोलुपता रात-दिन अपनी ओर खींच रही है और चंडुओर मीडिया की पहुंच है, इन सबके चलते मनुष्य अंदर से खोखला हो चुका है। हर वह विषय जिस पर गंभीर विमर्श अथवा आकलनकारी चिंतन की दरकार है, वह लोगों के लिए उकताने वाला बन जाता है। इन परिस्थितियों के आलोक में खूबसूरत शास्त्रीय या लोक साहित्य की जगह धारावाहिकों ने ले ली है; किसी गंभीर राजनीतिक पर्यवेक्षक का आकलन हो या फिर लोगों के बीच जाकर की जाने वाली वास्तविक पत्रकारिता, इनको यथेष्ट संख्या में दर्शक नहीं मिल पाते हैं। इसकी बजाय हम मानते हैं कि खबरें भी चटपटी और मनोरंजक होनी चाहिए। जैसे शोले फिल्म में अभिताभ बच्चन और गब्बर सिंह के बीच हुई लड़ाई उतेजित करती है। मूकदर्शक के तौर पर हम लोगों ने खुद को सनसनीपन, असभ्य संवाद, अश्लीलता और राजनीतिक मुक़ेबाजी का व्यसनी बना लिया है। अतएव क्या हैरानी कि ट्विटर या व्हाट्सएप जैसे सोशल मीडिया पर धड़ाधड़ बरसने वाले संदेशों के जरिए जो भी जानकारी मिलती है, वही हमारे लिए महत्वपूर्ण स्रोत बन गई है और जिस पर हम यकीन करना पसंद करते हैं। इस समस्या का कोई त्वरित समाधान

दिखाई नहीं देता। ऐसे में हमें अपनी शिक्षा पद्धति पर पुनः विचार करना होगा। मायने जिस तरह हम बड़े होते हैं, इस संसार को देखते हैं और इसमें विचरते-बरतते हैं। मेरा इशारा उस ओर है, जिसमें कुछ-कुछ राजनीतिक-नैतिक चेतना समाहित हो। जिसमें सजग नागरिक और जमीन से जुड़े सार्वजनिक बुद्धिजीवी बतौर अध्यापक हों। ऐसी शिक्षा जो हमें किसी का पिछलग्गू बनने से मुक्त करने में सहायक हो, जो हमारे अंदर अहसास जगाए कि राजनीति चौबीसों घंटे की जाने वाली झमेबाजी नहीं है, न ही किसी आत्ममुग्ध व्यक्तित्व की छवि चमकाने के लिए है। इसके बजाय राजनीति में एक ऐसे पेशे का अनुभव होना चाहिए, जिससे न्यायसंगत समाज बन पाए। इस किस्म की उदार शिक्षा बनाकर हम समाज को सभ्य, सुसंस्कृत और सावर्जनिक जीवन में बौद्धिकतापूर्ण ईमानदार बनाने की दरकार रखते हैं। तब फिर, हम सच को झूठ से छोटकर अलग कर पाएंगे, बाहरी चमकदमक से इतर अंदरूनी ताकत को पहचान सकेंगे, ईमानदार संवाद और जहरीले दमगजों के बीच शिनाख्त करने की योग्यता पा जाएंगे।

इस प्राप्ति के बाद ही हमारे लिए संभव होगा कि जिस किसी चीज को हम वरूर, शोषणकारी और हिंसक पाएँ, उसको अपनी अंदरूनी तार्किक शक्ति सक्रिय करते हुए बहिष्कृत करें। तब हमारे लिए जहरीला प्रचार फैलाने वाले सभी टेलीविजन चैनलों को नजरअंदाज करना मुश्किल नहीं होगा और न ही इन तथाकथित 'स्टार' एंकर्स को नकारना जो हम लोगों को बंधक की तरह ले रहे हैं।

क्या महसा अमिनी ने ज़िन्दगी यूँ ही गँवा दी ?

श्रुति व्यास

पिछले साल पूरा ईरान तब स्तब्ध रह गया था जब युवा कुर्दिश-ईरानी युवती महसा अमिनी को अपने बाल सार्वजनिक रूप से दिखाने की कीमत हिरासत में मौत के रूप में चुकानी पड़ी थी। उस घटना से ईरान की लड़कियां, किशोरियां और महिलाएं बहुत दुखी और परेशान हुईं। वे सड़कों पर उतरतीं, उन्होंने अपना गुलूबंद जलाया और बाल कटवाए। पुरुष भी महिलाओं के समर्थन में आगे आए और इसने कई वर्षों में हुए देश के सबसे बड़े सरकार-विरोधी प्रदर्शनों का रूप ले लिया। जैसा कि अनुमान था, इस प्रतिरोध को सख्ती से दबाया गया। ईरान के सुरक्षाबलों ने प्रदर्शनकारियों को पीटा, सैकड़ों मारे गए और हजारों को गिरफ्तार किया गया। दुनिया ने ईरानियों का समर्थन किया और सरकार की कार्यवाही की निंदा की। लेकिन आज एक साल बाद विरोध बहुत कम हो गया है और सरकार अपने दोस्तों, सहयोगियों और दुश्मनों से हाथ मिलाकर अपनी राजनैतिक और आर्थिक स्थिति बेहतर करने में व्यस्त है।

तेल का निर्यात पहले के स्तर तक पहुंच चुका है और इसी ससाह ईरान के राष्ट्रपति इब्राहिम रईसी संयुक्त राष्ट्र महासभा की बैठक में भाग लेने के लिए न्यूयार्क पहुंचेंगे। इस बीच ईरान की संसद में एक नया कानून विचाराधीन है जिसके जरिए मोरल पुलिस को पुनर्जीवित किया जाएगा

(जिसे विरोध प्रदर्शनों के मद्देनजर भंग कर दिया गया था) और वेशभूषा संबंधी नियमों का उल्लंघन करने पर नए दंडों का प्रावधान किया जाएगा। जो सरकार प्रदर्शनों के शुरुआती दिनों में घबराई हुई थी, उसकी हिम्मत दुबारा बंध गई है।

लेकिन वैश्विक मीडिया के मुताबिक सतह के नीचे अब भी विद्रोह और विरोध जिंदा है। जुलाई में कई ईरानियों ने देश के नेताओं द्वारा आशूरा के मौके पर आयोजित किए जाने वाले लोकप्रिय धार्मिक जुलूसों का बहिष्कार किया। यह शियाओं का एक बड़ा उत्सव होता है। अभी भी कई महिलाएं सिर ढंकने और सादगीपूर्ण वस्त्र पहनने के कड़े नियमों का उल्लंघन कर रही हैं। धार्मिक राज्य के प्रति तिरस्कार का भाव, जिसके चलते महिलाओं ने नकाब पहनना बंद कर दिया था, इतना अधिक है कि रूढ़िवादी पिताओं तक ने अपनी बेटियों को उनकी गर्जों के कपड़े पहनने की आजादी दे दी है।

और अधिकाधिक लोग कार्ड के बजाए नकद लेनदेन कर रहे हैं ताकि एक ऐसी सरकार, जिसे वे अवैध मानते हैं, को टैक्स न मिले। विरोध प्रदर्शनों और बगावत के पक्ष में माहौल साफ नजर आता है। सरकार की लोकप्रियता और उसके प्रति समर्थन में गिरावट आई है। लेकिन सरकार इस सबसे बेफिक्र है और उसका तानाशाहीपूर्ण रवैया बढ़ता जा रहा है। सर्वोच्च नेता अयातुल्लाह अली खमेनी ने इस्लामिक

गणतंत्र का नेतृत्व करने की आकांक्षा त्याग दी है और अब वे केवल एक इस्लामिक सरकार को चलाने की उम्मीद रखते हैं। दूसरी और राष्ट्रपति रईसी अपनी स्थिति मजबूत करने में लगे हुए हैं। वे अपने पूर्ववर्तियों और उनके अनुयायियों - चाहे वे सुधारवादी हों या कट्टरपंथी - से दूरी बनाए हुए हैं और सन् 2008 में सुधारो के पक्ष में अभियान चलाने वाले राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार अभी भी घर पर नजरबंद हैं।

रईसी अमेरिका के दौरे पर हैं और ऐसी चर्चा है कि अमेरिका के साथ ईरान के परमाणु कार्यक्रम को रोकने के संबंध में एक नए समझौते पर बातचीत हो सकती है। ईरानी सरकार अपनी जनता की नाराजगी तो दूर नहीं कर पा रही है लेकिन वह विश्व समुदाय से चल रही तनातनी को कम करने में जरूर सफल रही है। और विश्व समुदाय - जो एक युद्ध और वैश्विक संकट से जूझ रहा है - इस कट्टरपंथी और अधिनायकवादी सरकार को झेल रहा है।

ईरानी जनता लड़ रही है बल्कि यह कोशिश कर रही है कि महसा अमिनी की मौत बेकार न जाए। लेकिन जहाँ एक समय दुनिया ने जनता के साथ उसके व्यवहार के चलते ईरानी सरकार को बहिष्कृत कर दिया था वहीं आज ईरान की जनता अकेली पड़ गई है।

सू-दोकू क्र.059

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.58 का हल

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

स्वच्छता ही सेवा कार्यक्रम के अंतर्गत चलाया व्यापक स्वच्छता अभियान



कार्यालय संवाददाता

टिहरी। स्वच्छता ही सेवा कार्यक्रम के अंतर्गत 01 अक्टूबर, 2023 रविवार को जनपद के समस्त ग्रामीण/शहरी क्षेत्रों में प्रातः 10 बजे से 11 बजे तक व्यापक स्वच्छता अभियान चलाया गया। जनपद की प्रत्येक ग्राम पंचायत एवं नगर पालिका/नगर पंचायत के सभी वार्डों, कार्यालयों में स्थानीय जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, स्कूली छात्र-छात्राओं, स्वयं सहायता समूह, युवक मंगल दल, महिला मंगल दल, नेहरू युवा केन्द्र एवं स्थानीय नागरिकों द्वारा स्वच्छता कार्यक्रम में प्रतिभाग कर श्रमदान किया गया।

जनपद मुख्यालय में नगरपालिका परिषद के सेक्टर 5-ए से स्वच्छता कार्यक्रम की शुरुआत की गई, जिसमें विधायक टिहरी किशोर उपाध्याय, जिलाधिकारी मयूर दीक्षित, नगरपालिका अध्यक्ष टिहरी सीमा कृपाली, सीडीओ मनीष कुमार सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों, जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, स्कूली बच्चों, पर्यावरण मित्रों, समाज सेवियों द्वारा बंदूक कर भाग लेकर सफाई की गई। साथ ही सेक्टर 5-ए में सड़क किनारे विभिन्न प्रजाति के पौधे रोपे गए। वहीं इस मौके पर जिला खेल विभाग द्वारा रन फॉर स्वच्छता हेतु जनपद मुख्यालय में बोराडी स्टेडियम से क्रॉस कंट्री दौड़ का आयोजन किया गया। क्रॉस कंट्री दौड़ को क्षेत्रीय विधायक किशोर उपाध्याय द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

इस मौके पर एसडीएम संदीप कुमार, सीवीओ आशुतोष जोशी, एडीआईओ सूचना भजनी भंडारी, डीओ पीआरडी पंकज तिवारी, ईओ नगरपालिका एच.एस. रोतेला, मीडिया प्रतिनिधि सहित विजय कठैत, सुशील कोटनाल एवं अन्य गणमान्य मौजूद रहे।

आपदा प्रबंधन मद से फेयर वेदर रोड निर्माण की मांग

कोटद्वार। कोटद्वार बचाओ संघर्ष समिति ने वर्षाकाल में मालन नदी पुल के टूटे पुल के विकल्प के रूप में आपदा प्रबंधन मद से फेयर वेदर रोड निर्माण की मांग की है। इस संबंध में उपजिलाधिकारी के माध्यम से जिलाधिकारी को प्रेषित ज्ञापन में समिति पदाधिकारियों ने कहा है कि पुल के टूटने के बाद से ही भाबर की जनता को आवाजाही में परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। भाबर की जनता को तीन से चार किमी. की अतिरिक्त दूरी तय करनी पड़ रही है। ऐसे में प्रशासन को टूटे पुल के विकल्प के रूप में मोटाढाक-हल्दूखाता के बीच क्षतिग्रस्त पुल के समानान्तर आपदा प्रबंधन या अन्य मद से तत्काल फेयर वेदर रोड का निर्माण कराना चाहिए ताकि भाबर की जनता को परेशानी का सामना न करना पड़े। ज्ञापन प्रेषित करने वालों में समिति संयोजक नागेंद्र उनियाल, पी एल खंतवाल, चिंतामणी देवलियाल, केशीराम निराला, धरजधर बछवाण और गोविंद डंडरियाल आदि थे।

आयुष्मान व आभा आईडी कार्ड का बताया महत्व

पौड़ी। राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, थलीसैंण में स्वास्थ्य विभाग उत्तराखण्ड एवं राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय थलीसैंण के संयुक्त तत्वाधान में आभा आईडी, आयुष्मान कार्ड एवं रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में दस आयुष्मान कार्ड, पचास आभा आईडी कार्ड बनाए गए। साथ ही 7 लोगो ने रक्तदान किया। रक्तदान करने वालों में महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डा. विवेक रावत, धर्म सिंह, छात्र दिव्यांशु ढौंडियाल, आशीष कुमार, आशीष ममगाईं, विजय सिंह, वीरेंद्र सिंह शामिल रहे। शिविर में मुख्य अतिथि उच्च शिक्षा एवं स्वास्थ्य मंत्री डा. धन सिंह रावत ने कहा कि रक्तदान जैसे पुनीत कार्य में हम सभी को अपना योगदान देना चाहिए। साथ ही आभा आईडी एवं आयुष्मान कार्ड के महत्व के बारे में भी क्षेत्रीय जनता एवं महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं को जागरूक बनने को कहा। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. रेनु रानी बंसल ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम छात्र-छात्राओं एवं युवाओं को सामाजिक सेवा करने के लिए प्रेरित करते हैं।

स्वच्छता ही सेवा परबवाड़े के अंतर्गत चलाया सफाई अभियान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मूल मंत्र स्वच्छता ही सेवा के अंतर्गत महानगर में स्वच्छता अभियान कार्यक्रम आयोजित किए गए। भाजपा महानगर देहरादून के अध्यक्ष सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल ने प्रवास दौरान पधारे भाजपा के वरिष्ठ नेता राष्ट्रीय संगठक वी सतीश के का स्वागत व अभिनंदन किया। साथ ही उनके सानिध्य में महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल ने पीएम मोदी के मूल मंत्र के आवाहन पर एक तारीख, एक घंटा, एक साथ देहरादून अंबेडकर मंडल में दून अस्पताल एवं श्रीदेव सुमन नगर मंडल में सभी कार्यकर्ताओं के साथ सेवा परबवाड़ा के अंतर्गत सफाई अभियान के साथ दून अस्पताल में मरीजों को फल वितरण भी किया।

कार्यक्रम में वी सतीश ने सभी कार्यकर्ताओं के साथ सफाई अभियान किया। साथ ही सभी युवा पीढ़ी को आह्वान कर शपथ भी दिलाई कि हम सभी लोगों को स्वच्छता की ओर ध्यान देते हुए इस कार्यक्रम को एक दिन ना करते हुए प्रतिदिन हम लोगों को स्वच्छता की ओर ध्यान देना चाहिए। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में आज देश जिस गति से और विकास से आगे बढ़ रहा है उसके साथ-साथ मोदी जी



हैं। 2014 में जब देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश का नेतृत्व किया और बापूजी के स्वच्छ भारत अभियान के सपने को आज पीएम मोदी साकार कर रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी स्वयं झाड़ू लगाने से लेकर कचरा बिनने तक कार्य निरंतर कर रहे हैं और देश को एक नया संदेश दे रहे हैं। जन-जन को स्वच्छता के प्रति प्रेरित किया जा रहा है। पीएम मोदी का कहना है कि अब कचरा मुक्त भारत का समय है।

कार्यक्रम के दौरान उत्तराखंड के

रहे। साथ ही क्षेत्रीय विधायक खजानदास प्रदेश महामंत्री भाजपा खिलेंद्र चौधरी गोविंद सिंह बिष्ट राज्य मंत्री सुरेश भट्ट जी मंडल अध्यक्ष पंकज शर्मा मंडल प्रभारी संदीप मुखर्जी संकेत नौटियाल पार्श्व रोहन चंदेल पूनम शर्मा बबलू बंसल विशाल गुप्ता अभिषेक नौटियाल राजेश बडोनी आशीष सिंह अक्षत जैन विपिन खंडूरी अभिषेक नौटियाल वैभव अग्रवाल आशीष थापा चुनीलाल आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

पोषण अभियान रैली को क्षेत्रीय विधायक व डीएम ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया



कार्यालय संवाददाता

टिहरी। राष्ट्रीय पोषण मिशन के तहत आयोजित पोषण अभियान साइकिल रैली में विधायक टिहरी किशोर उपाध्याय, जिलाधिकारी मयूर दीक्षित, मुख्य विकास अधिकारी मनीष कुमार द्वारा किया गया प्रतिभाग।

महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास

विकास विभाग टिहरी गढ़वाल के तत्वाधान में रविवार को जनपद मुख्यालय में गणेश चौक से बोराडी स्टेडियम तक राष्ट्रीय पोषण मिशन के अंतर्गत पोषण माह सितंबर 2023 के समापन अवसर पर जनजागरूकता हेतु पोषण अभियान साइकिल रैली का आयोजन किया गया। पोषण अभियान रैली को

क्षेत्रीय विधायक एवं जिलाधिकारी द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

इस मौके पर एसडीएम संदीप कुमार, डीपीओ शोहेब हुसैन, एडीआईओ सूचना भजनी भंडारी सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति, अधिकारी, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, स्कूली बच्चे मौजूद रहे।

बाल्मीकि समाज की समस्याओं को लेकर मंत्री से मिले मकवाना

संवाददाता

देहरादून। मुनिकी रेती के बाल्मीकि समाज की समस्याओं को लेकर बाल्मीकि क्रांतिकारी मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष भगवत प्रसाद मकवाना ने कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल से मिलकर समस्याओं से अवगत कराया।

आज यहां टिहरी गढ़वाल मुनिकी रेती के बाल्मीकि समाज की समस्याओं को लेकर पूर्व राज्यमंत्री एवं राष्ट्रीय बाल्मीकी क्रांतिकारी मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष भगवत प्रसाद मकवाना के नेतृत्व में एक प्रतिनिधि मण्डल ने कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल से उनके यमुना कॉलोनी स्थित आवास पर वार्ता की। उनियाल ने अपने अधीनस्थ अधिकारियों को तत्काल कॉल कर समस्या के निराकरण के निर्देश

दिए। नगर पालिका परिषद मुनिकी रेती प्रशासन ने कार्यरत कुछ स्वच्छता कर्मियों को सेवा से हटाने के आदेश दिए थे और



वैतन में कटौती करने की बात भी कही। दूसरी तरफ पिछले माह अगस्त में आई आपदा से खारा सोत में बाल्मीकी समाज के कई घरों को बहुत ज्यादा नुकसान हुआ। लेकिन प्रशासन ने पीड़ितों की अपेक्षित मदद नहीं की जिससे प्रभावितों

में रोष है। पूर्व राज्यमंत्री मकवाना ने उच्च न्यायालय के एक जून 2018 आदेश अनुसार समान कार्य समान वेतन का पालन किया जाये। कैबिनेट मंत्री उनियाल ने नगर पालिका अध्यक्ष को कर्मचारियों के हित में कार्य करने के सख्त निर्देश दिए साथ ही शहरी विकास सचिव से चर्चा कर उचित कार्यवाही का आश्वासन दिया। प्रतिनिधि मण्डल में अखिल भारतीय सफाई मजदूर संघ के प्रदेश प्रभारी विशाल बिरला, सभासद रोहित कुमार, राष्ट्रीय बाल्मीकी क्रांतिकारी मोर्चा के प्रदेश मीडिया प्रभारी विनोद घाघट, मनोज ढिंगिया, मोहन लाल, अमित, सुंदर लाल सहित काफी संख्या में महिला कर्मचारी भी मौजूद थीं।

एक नजर

राहुल गांधी ने बताया हिंदू होने का मतलब!

नई दिल्ली। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने हिंदू धर्म और हिंदू होने के सार पर विचार करते हुए बताया कि कैसे हिंदू धर्म किसी का नहीं है और फिर भी जो कोई भी इसे अपनाना चाहता है उसे स्वीकार करता है। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष और वायनाड से सांसद राहुल गांधी ने हिंदू धर्म को लेकर सोशल मीडिया पर एक पोस्ट डाली है। उन्होंने एक्स पर सत्यम् शिवम् सुंदरम् नाम से डेढ़ पेज का एक लेख शेयर किया है, जिसमें उन्होंने हिंदू होने का मतलब बताया है। लेख में लिखा है कि हिंदू वही है, जिस व्यक्ति में अपने भय की तह में जाकर इस महासागर को सत्यनिष्ठा से देखने का साहस है। रविवार को राहुल गांधी ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर अपनी पोस्ट पर लिखा, सत्यम् शिवम् सुंदरम्, एक हिंदू अपने अस्तित्व में समस्त चराचर को करुणा और गरिमा के साथ उदारतापूर्वक आत्मसात करता है, क्योंकि वह जानता है कि जीवनरूपी इस महासागर में हम सब डूब-उतर रहे हैं। निर्बल की रक्षा का कर्तव्य ही उसका धर्म है।



कांग्रेस नेता ने इंडियन एक्सप्रेस के लिए ओपिनियन लेख में लिखा, एक हिंदू को जिज्ञासा की गहरी भावना प्रदान की जाती है, जो यह सुनिश्चित करती है कि वह कभी भी समझने के लिए अपना दिमाग बंद न करे। एक हिंदू विनम्र होता है और विशाल महासागर में तैरने वाले किसी भी प्राणी की बात सुनने और सीखने के लिए हमेशा तैयार रहता है... वह सभी जीवित प्राणियों से प्यार करती हैं और स्वीकार करती हैं कि उनमें से प्रत्येक को समुद्र में नेविगेट करने और समझने के लिए अपना रास्ता चुनने का अधिकार है।

भारत में बंद हुआ अफगानिस्तान का दूतावास !

नई दिल्ली। अफगानिस्तान दूतावास आज, 1 अक्टूबर 2023 से भारत में अपना कामकाज बंद कर रही है। नई दिल्ली में स्थित अफगान एम्बेसी ने 30 सितंबर को एक बयान जारी कर इसकी आधिकारिक घोषणा की थी और कहा था कि उन्हें यह जानकारी देते हुए दुख हो रहा है। अफगान दूतावास ने कहा है कि अफगानिस्तान और भारत के बीच ऐतिहासिक संबंधों और साझेदारी को ध्यान में रखते हुए चर्चा के बाद यह फैसला लिया गया है। तालिबान के अफगानिस्तान में दोबारा सत्ता हासिल करने के बाद दो साल से अफगान दूत भारत में काम कर रहे थे। आपको बता दें कि भारत ने अभी तक तालिबान को मान्यता नहीं दी है और अफगानिस्तान में एक समावेशी सरकार की वकालत कर रहा है, इसके अलावा



इस बात पर जोर दे रहा है कि अफगान धरती का इस्तेमाल किसी भी देश के खिलाफ आतंकवादी गतिविधियों के लिए नहीं किया जाना चाहिए। तीन पेज के बयान में, दूतावास ने कहा कि भारत सरकार से समर्थन और संसाधनों की कमी के चलते उन्हें कामकाज बंद करना पड़ रहा है। बयान में कहा गया है कि कुछ जरूरी समर्थन नहीं मिलने से वे अपना काम ठीक से नहीं कर पा रहे थे। दूतावास ने कहा कि भारत में राजनयिक समर्थन की कमी मिली और अफगानिस्तान से उन्हें राजनीतिक समर्थन नहीं मिल पाया। दूतावास ने स्वीकार किया कि वो अफगानिस्तान और उसके नागरिकों के हितों के लिए काम नहीं कर पाए। दूतावास के बयान के मुताबिक, खराब परिस्थितियों के कारण, उनके पास स्टाफ और संसाधनों दोनों में कमी आई। इससे आगे काम-काज जारी रखना और भी मुश्किल हो गया था। समय पर डिप्लोमेट के वीजा रिन्यू नहीं हो पा रहे थे। हमारे रोजाना के काम पर भी गलत प्रभाव पड़ रहा था। आपको बता दें कि भारत स्थित अफगान दूतावास के बंद होने की खबरें बीते कुछ दिनों से सुर्खियों में थीं। अफगान दूतावास के अधिकारियों ने मीडिया से दूतावास के बंद होने की जानकारी दी थी। उन्होंने कहा कि सभी राजनयिक भारत छोड़कर यूरोप और अमेरिका के लिए रवाना हो चुके हैं। भारत में अफगानिस्तान दूतावास का नेतृत्व राजदूत फरीद मामुंडजे कर रहे थे।

सीएम धामी ने पूर्व मुख्यमंत्री मे.ज. भुवन चंद्र खंडूरी को दी जन्मदिन की बधाई

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूरी को जन्मदिवस की बधाई देते हुए उनके स्वस्थ जीवन और दीर्घायु की कामना की। मुख्यमंत्री ने रविवार को श्री खंडूरी के जन्मदिन के अवसर पर उनके वसंत विहार स्थित आवास पर जाकर उन्हें जन्मदिवस की बधाई दी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के साथ भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट एवं संगठन महामंत्री अजय कुमार ने भी पूर्व मुख्यमंत्री मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूरी से भेंट कर उनको जन्मदिवस की बधाई दी।

सैनिक कालोनी में कलश यात्रा के साथ भागवत का शुभारंभ

कार्यालय संवाददाता देहरादून। हर्षवाला शिवमन्दिर से सिर पर कलश लिए सैकड़ों की संख्या में कलश लिए महिलायें ढोल दमाऊं और बैंड की थाप के साथ मुख्य मार्ग से होते हुए नकरोन्दा रोड सैनिक कालोनी के एक ग्राउण्ड में स्वर्गीय मायाराम मैथानी की पुण्य स्मृति में आयोजित श्रीमद्भागवत पाण्डाल में लड्डू गोपाल का स्नान कराया गया।



वहीं कथावाचन करते हुए ज्योतिष्पीठ व्यास पदालकृत आचार्य शिवप्रसाद ममगाई ने कहा कि संसार का चिंतन करने से मन बिगड़ता है। इसलिए भगवान का नाम जप अवश्य करें, जिससे मन न बिगड़े। एक बार मन बिगड़ने पर इसका सुधरना मुश्किल है। आचार्य बिगड़ने से विचार बिगड़ते हैं। विचार बिगड़ने से वाणी बिगड़ती है। ऐसा कोई मनखुरा भाव न रखें जिसे वाणी में विकार आवे। वाणी को बिगाड़ने वाले का पुरुषार्थ बिगड़ता है। उन्होंने कहा कि प्रभु में अनन्यता होने पर संसार कुछ कुचक्र से हम छूट सकते हैं। भरी सभा में द्रौपदी दुशासन के द्वारा अपमानित की जा रही थी उसने सोचा कि मेरे पांच पति ही मेरी रक्षा करेंगे। परंतु जुआ में हारने के कारण यह पांचों सर नीचा करके बैठ गए तो द्रौपदी के हृदय से पतियों का बल निकल गया। द्रौपदी ने सोचा भीष्म, कर्ण, द्रोण ये महारथी मेरी रक्षा करेंगे। वो भी भरी सभा में दृष्टि नीचे करके देखते रहे। इनका बल भी गया द्रौपदी ने सोचा, मैं आपने दांतों से अपनी लाज बचाऊंगी दांतों के नीचे साड़ी रखी अवस्थामा ने एक झटके में साड़ी खींची।

भले ही नारी का बल 10000 हाथी के बल वाले दुशासन का मुकाबला कैसे करें। द्रौपदी ने दांत से साड़ी दवायी। दुशासन ने जैसे ही साड़ी को झटका दिया जैसे ही द्रौपदी के हाथ से साड़ी खिसक गई। अब द्रौपदी ने बल का त्याग कर दिया। केवल श्याम सुंदर के बल पर ही निर्भय हो गई। बस अनन्य हो गयी। तभी क्या बढ़ाने के लिए भगवान तत्क्षण पहुंच गए। भावार्थ यह है की उपासना, पूजा व भक्ति में अनन्यता प्रमुख वस्तु है जिस पर लोगों का विशेष दृष्टिकोण नहीं रहता है इसलिए परमात्मा में अनन्यता होने पर जीवन की नींव में स्थिरता आ जाती है। जो भक्ति करते हैं उन्हें भगवान अवश्य मिलते हैं। मन रूपी मछली को विवेक रूप ज्ञान से भी धोगे तो द्रौपदी रूपी भक्ति स्वयं प्राप्त होगी और परमात्मा जीवन के हम रूपी दुशासन से बचाने स्वयं आएगी।

खटखटाना आएंगे। जैसे सुलभ विदुर के भजन से दुर्योधन के मेवा त्याग कर सुलह के दरवाजे खटखटाये। विदुर का सागवान विद्वान का किले का छिलका खाय। यह भजन की महता का फल है आदि प्रसंगों पर ममगाई ने सारे वातावरण को भक्तिमय कर दिया।

वहीं विशेष रूप से पूर्व शिक्षा मंत्री मंत्री प्रसाद नैथानी, टिकाराम मैथानी, जगदीश मैथानी, आचार्य राजेन्द्र मैथानी, पूर्व प्रधानाचार्य राजेन्द्र सेमवाल, भाजपा सदस्य संजय चौहान, प्रमोद कपरवाण शास्त्री डाक्टर बबिता रावत, मंजुला तिवारी, सतीश मैथानी, दिनेश मैथानी, सर्वेश मैथानी, दर्शनी देवी, पार्वती देवी, मुकेश, राजेश, चन्द्रप्रकाश, ओमप्रकाश, सम्पति उर्मिला, सुशीला, सुनिता, विजया, संजाता, लक्ष्मी, मंजू भट्ट, विनिता, आरती, ज्योति शैली, क्षेत्र पंचायत सदस्य पुनिता सेमवाल, डाक्टर सत्येश्वरी, सत्येन्द्र भट्ट, संजय, अनिल शैलेश, आमन्त्रित अभिषेक आयुष अतुल आदि उपस्थित थे।

23 पेट्टी शराब/बीयर बरामद, दो तस्कर फरार

संवाददाता देहरादून। बॉर्डर क्षेत्रों की सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत करने के एएसपी देहरादून द्वारा दिये निर्देश के चलते पुलिस द्वारा देर रात जब एक कार को रोकने का प्रयास किया गया तो कार चालक व उसका साथी कार छोड़कर फरार हो गये। पुलिस ने जब कार की तलाशी ली तो उसमें रखी 23 पेट्टी शराब/बीयर बरामद हुई अब पुलिस तस्करों की खोजबीन में जुटी हुई है।

पार्सल के जरिए मंगाई जा रही थी नशीली दवाएं, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता हरिद्वार। होटल में कमरा लेकर नजदीकी मेडिकल स्टोर के पते पर नशीली दवाओं का पार्सल मंगाने वाले दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से पुलिस ने भारी मात्रा में नशीली दवाएं भी बरामद की है। आरोपी इतने शातिर है कि वह पार्सल को मेडिकल स्टोर तक पहुंचने से पहले ही अपने नम्बर देकर पार्सल खुद रिसीव किया करते थे।

शिवालिक नगर में ही मेडिकल स्टोर का एड्रेस लिया तथा उसी एड्रेस पर अपना मोबाइल नम्बर देकर 3 पार्सल मंगाये गये।

बीती शाम वह दोनो सिडकुल क्षेत्र में उसे लेकर बेचने आये थे जिन्हें सिडकुल पुलिस टीम द्वारा चेकिंग के दौरान पकडा गया जब पुलिस द्वारा पार्सलों को चैक किया गया तो पार्सल के अन्दर से भारी मात्रा में प्रतिबन्धित दवाएं बरामद हुई।

जानकारी के अनुसार आज सुबह विकासनगर क्षेत्रांतगत कुल्हाल चौकी पुलिस जब चौकिंग कर रही थी तो उस दौरान पुलिस द्वारा हिमाचल प्रदेश की तरफ से आ रही एक स्कोडा कार को चेकिंग हेतु रोकने का प्रयास किया। बताया जा रहा है कि इस पर चालक ने गाड़ी को भगा दिया, जिसका पीछा किया गया तो 4 किलोमीटर की दूरी पर उक्त वाहन को पकड़ लिया गया, हालांकि इस दौरान वाहन चालक और एक अन्य व्यक्ति वाहन को छोड़कर फरार हो गये। गाड़ी को चौक करने पर उसमें 8 पेट्टी बियर तथा 15 पेट्टी शराब हरियाणा मार्का बरामद हुई। पुलिस द्वारा मौके से गाड़ी व शराब को कब्जे में लेकर उक्त संबंध में थाना विकासनगर में अभियोग पंजीकृत किया गया है। बहरहाल पुलिस अब तस्करों की तलाश में जुटी हुई है।

मिली जानकारी के अनुसार बीते रोज चेकिंग के दौरान पुलिस द्वारा दो व्यक्तियों भारत पुखराज पुत्र पुखराज चौधरी उम्र 34 वर्ष निवासी फ्लैट नम्बर 105 सर्पलोक बिल्डिंग स्वराज जी कम्पाउण्ड जिला अहमदाबाद, पेशे जैन पुत्र पारसमल जैन निवासी वलसाड गुजरात को सिडकुल थाना क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया। इनसे पूछताछ में जानकारी प्राप्त हुई कि इनके द्वारा अलग अलग शहरों में जाकर 4ख5 दिन होटल में रहकर आस पास के किसी मेडिकल स्टोर का नाम पता लिखकर उसके नाम से अपना मोबाइल नम्बर देकर पार्सल के द्वारा नशीली दवाएं मंगाते हैं तथा पार्सल मेडिकल स्टोर पर जाने से पहले ही अपने आप ले लेते हैं। इस तरह से यह दोनों लोग लगभग 5 दिनों से हरिद्वार में आये तथा शिवालिक नगर में एक होटल में रुम लेकर रह रहे थे तथा

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट

बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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