रविवार
29 अक्टूबर 2023

पृष्ठ 4

बार-बार मीठा खाने का करता है मन तो समझ जाएं शरीर के अंदर हो रही है ये गड़बड़ी

पृष्ठ 5

मुझे लगता है कि मेरी पहली फिल्म इंतजार के लायक रही: नूपुर सेनन

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 258
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दुख और वेदना के अथाह सागर वाले इस संसार में प्रेम की अत्यधिक आवश्यकता है।
डॉ. रामकुमार वर्मा

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

केरल के एर्नाकुलम जिले में ईसाइयों की एक प्रार्थना सभा में एक के बाद हुए कई ब्लास्ट

कार्यालय संवाददाता

एर्नाकुलम। केरल के एर्नाकुलम जिले में ईसाइयों की एक प्रर्थना सभा में एक के बाद एक कई ब्लास्ट हुए हैं। इसमें एक महिला की मौत हो गई जबकि 20 लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। सभी घायलों को अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

वहीं घटना की वजह का अभी तक पता नहीं चल पाया है। धमाकों के बाद पुलिस ने पूरे हाल को सील कर दिया है। मृतकों की संख्या बढ़ने की आशंका है। बताया जा रहा है कि विस्फोट सुबह 9 बजे हुआ। विस्फोट का एक वीडियो भी सामने आया है। एनएसजी की टीम भी केरल जाएगी। वहीं चार सदस्यीय एनआईए की टीम भी घटनास्थल के लिए रवाना हो गई है।

❑एक महिला की मौत, 20 लोग गंभीर घायल

प्रारंभिक सूचना के मुताबिक एर्नाकुलम के कलामासेरी स्थित एक कन्वेंशन सेंटर में सभा के दौरान जोरदार ब्लास्ट हुआ। कन्वेंशन सेंटर में यहोवा के साक्षी संप्रदाय के लोगों की प्रार्थना सभा चल रही थी। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने इसे लेकर केरल के मुख्यमंत्री पिनराई विजयन से बात की है। मुख्यमंत्री ने इस घटना को दुर्भाग्यपूर्ण बताया है। साथ ही इसके बारे में जानकारी इकट्ठी करने की बात कही है। सीएम ने कहा कि वहां सभी अधिकारी मौजूद हैं और डीजीपी भी वहां जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि वे घटना को बहुत गंभीरता से ले रहे हैं और इसे लेकर उन्होंने डीजीपी से बात भी की है।

अधिकारियों के मुताबिक विस्फोट के वक्त सभा में 2000 से ज्यादा लोग मौजूद थे। घटना के तुरंत बाद पूरे इलाके की घेराबंदी कर दी गई। राहत और बचाव कार्य जारी है। आने जाने वालों पर कड़ी नजर रखी जा रही है। विस्फोट इतना तेज था कि पूरा कन्वेंशन सेंटर हिल गया और चारों तरफ भगदड़ मच गई। रिपोर्ट्स के मुताबिक घटना की जांच एनआईए करेगी। वहीं फॉरेंसिक टीम भी जल्द ही मौके पर पहुंचने वाली है। कांग्रेस नेता शशि थरूर ने भी घटना पर हैरानी जताई है। उन्होंने इसकी निंदा करते हुए कार्रवाई की मांग की है।

थल सेनाध्यक्ष ने सपरिवार किये बाबा केदार व भगवान बद्रीविशाल के दर्शन

हमारे संवाददाता

देहरादून। थल सेनाध्यक्ष मनोज पांडे आज सपरिवार भगवान बदरीविशाल और बाबा केदारनाथ के दर्शन के लिए पहुंचे। उनके साथ सेना के वरिष्ठ अधिकारी भी दर्शन को पहुंचे। थलसेना अध्यक्ष ने यात्रियों के बीच ही दर्शन किए। इस दौरान किसी भी तरह यात्रियों को दर्शन करने से नहीं रोका गया।

थल सेनाध्यक्ष आज प्रात: सा? आठ बजे भगवान केदारनाथ के दर्शन को पहुंचे। जहां बीकेटीसी मुख्य कार्याधिकारी योगेन्द्र सिंह और कार्याधिकारी आरसी तिवारी ने उनकी अगवानी की। पूजा-अर्चना के बाद पूर्वाह्न सा? दस बजे थल सेना प्रमुख केदारनाथ से बदरीनाथ धाम पहुंचे। जहां परिवार के साथ उन्होंने यहां बदरीनाथ मंदिर में दर्शन और विशेष पूजा की। इसके पश्चात थल सेना प्रमुख बदरीनाथ धाम के रावल ईश्वर प्रसाद नंबूदरी से भी मिले। उन्होंने भगवान बदरीविशाल का प्रसाद गृहण किया। इससे पहले बदरीनाथ-केदारनाथ मंदिर समिति उपाध्यक्ष किशोर पंवार ने उनका स्वागत किया।

कार और ट्रक के बीच आमने-सामने टक्कर, एक ही परिवार के सात लोगों की मौत

जयपुर। राजस्थान के हनुमानगढ़ जिले में एक कार और ट्रक के बीच आमने-सामने की टक्कर में भीषण सडक हादसा हो गया। इस हादसे में एक ही परिवार के सात लोगों की मौत हो गई, जबकि दो अन्य व्यक्ति घायल हो गए। पुलिस ने रविवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने बताया कि यह हादसा शनिवार रात उस समय हुआ जब परिवार एक समारोह से घर लौट रहा था।

एसएचओ वेद पाल ने कहा कि इस हादसे में मारे गए लोगों की पहचान साठ साल के परमजीत कौर, खुशविंदर सिंह, उनकी पत्नी परमजीत कौर, बेटा मनजोत सिंह और 36 साल के रामपाल उसकी पत्नी रीना एवं बेटी रीता के रूप में हुई है।

उन्होंने कहा कि घायलों की पहचान आकाशदीप सिंह और मनराज कौर के रूप में हुई है, जिसको बीकानेर के एक अस्पताल में रेफर कर दिया गया है। एसएचओ पाल ने आगे कहा कि शवों को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया गया है।

केरल की रैली में हमास नेता की वर्चुअली मौजूदगी पर बवाल, बीजेपी ने कहा- देश के लिए चिंता की बात

तिरुवनंतपुरम । इजरायल-हमास युद्ध को तीन सप्ताह से अधिक का समय हो गया है, लेकिन इस युद्ध के थमने के कोई आसार नजर नहीं आ रहे हैं। इस बीच केरल में फलस्तीन के समर्थन में एक रैली का आयोजन किया गया। इस रैली में हमास नेता भी वर्चुअली रूप से शामिल हुए। भाजपा की केरल उपाध्यक्ष ने इस पर सवाल खड़े किए हैं।

हमास नेता खालिद मशाल के रैली में वर्चुल शामिल होने पर केरल की भाजपा उपाध्यक्ष वीटी रेमा ने हैरानी जताई है। उन्होंने कहा कि हमास नेता खालिद मशल का रैली में वर्चुअल तौर पर शामिल होना इस्लामिक आतंकवादियों के एक समूह ने भारत जैसे धर्मनिरपेक्ष देश में अपनी असली मानसिकता दिखाई है।

वहीं, केरल भाजपा अध्यक्ष के. सुरेंद्रन ने भी हमास नेता के कार्यक्रम में शिरकत पर सवाल उठाए थे। उन्होंने राज्य सरकार की आलोचना करते हुए कहा था कि इस तरह के आयोजन अस्वीकार्य हैं।

बता दें कि केरल में जमात-ए-इस्लामी की युवा शाखा सॉलिडैरिटी यूथ मूवमेंट ने फलस्तीन के समर्थन में एक सभा का आयोजन किया था। इस कार्यक्रम में हमास नेता ने वर्चुअली रूप से शिरकत की थी। हमास के पूर्व प्रमुख मशाल ने सभा को अरबी भाषा में संबोधित किया था।

बहुत तेज हो सिरदर्द तो न करें नजरअंदाज, एन्यूरिज्म का हो सकते हैं शिकार

हर किसी ने कभी न कभी छोटा-मोटा सिरदर्द महसूस किया होगा. ज्यादा भागा दौड़ या तनाव के कारण भी सिरदर्द की स्थिति पैदा हुई होगी, लेकिन अगर व्यक्ति को सिर में इतना तेज दर्द हो कि उसे लगे मानो सिर ही फट जाएगा तो उसे इस लक्षण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. इसके साथ ही गर्दन भी अकड़ी हुई महसूस होती है, तो इसको हल्के में न लें, क्योंकि व्यक्ति सेरिब्रल एन्यूरिज्म या मस्तिष्क धमनीविस्फार का शिकार हो सकता है. मस्तिष्क धमनीविस्फार तब होता है जब मस्तिष्क की धमनी का कोई हिस्सा फूल जाता है और उसमें रक्त भर जाता है. यह एक तरह की जानलेवा स्थिति है जो किसी भी आयु के लोगों को प्रभावित कर सकती है. इस स्थिति में ब्रेन स्ट्रोक, ब्रेन डैमेज भी हो सकता है.

मरीज की अचानक से मौत भी हो सकती है. ब्रेन एन्यूरिज्म होने पर सिरदर्द के साथ जी मचलना या उल्टी, रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, मिर्गी चढ़ना, गर्दन में अकड़न, मांसपेशियों में कमजोरी, शरीर के किसी हिस्से को चलाने में कठिनाई, आंखों में धुंधलापन, सुस्ती, बोलने में परेशानी आदि संकेत दिखाई देते हैं. यह बीमारी 35 से 60 साल की आयु के लोगों को ज्यादा प्रभावित करती है, लेकिन कुछ मामलों में इसकी स्थिति बच्चों में भी देखी जा सकती है. ब्रेन एन्यूरिज्म का विकास धमनी की दीवारों के पतले होने की वजह से होता है. ये अक्सर धमनियों में कांटे या शाखाओं पर बनते हैं क्योंकि नसों के ये हिस्से कमजोर होते हैं. ब्रेन एन्यूरिज्म कई वजहों से हो सकते हैं. इनमें आनुवंशिकता, हाई ब्लड प्रेशर और असामान्य रक्त प्रवाह सबसे बड़ी वजह होती है. पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में इसके होने की आशंका अधिक होती है. डॉक्टर क्लिनिकल टेस्ट के साथ ही सीटी स्कैन और ब्रेन एंजियोग्राफी से इस रोग की जांच की जाती है. ब्रेन एन्यूरिज्म का इलाज किस विधि से किया जाए इसके लिए डॉक्टर उम्र, रोग की स्थिति और स्वास्थ्य की स्थिति देखते हैं. अगर एन्यूरिज्म छोटा है और स्थिति ज्यादा गंभीर नहीं है तो ऐसे में इसके टूटने का जोखिम न के बराबर होता है. ऐसी स्थिति में डॉक्टर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के तरीके देखते हैं. अगर एन्यूरिज्म बड़ा है या इसमें दर्द है तो सर्जरी की जाती है.

वजन कम करने के लिए भूलकर भी ना अपनाएं ये तरीके, होगा सकता है नुकसान

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

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

वजन कम करने के लिए अधिकतर खाना ही छोड़ देते हैं और दिनभर भूखे पेट रहते हैं. ऐसा करने से शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और कैलोरी कम नहीं होती है. डॉक्टरों के मुताबिक भूखे रहने से वजन कम करने का विकल्प बिल्कुल गलत है. वजन कम करने के लिए ज्यादातर लोग बिना वसायुक्त आहार लेते हैं, जिसमें उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषण नहीं मिल पाता है. ऐसा खाना स्वाद रहित तो होता ही है, लेकिन साथ ही उचित पोषण नहीं मिल पाने की वजह से शरीर में थकान हो जाती है, क्योंकि वसा भी शरीर के लिए बहुत जरूरी है. फैट फ्री डाइट भी वजन कम करने का अच्छा विकल्प नहीं है. कई लोग वेट कम करने के लिए ज्यादा व्यायाम करते हैं, लेकिन ज्यादा व्यायाम से अधिक भूख लगती है और अधिक भूखे होने के कारण लोग अधिक खाना खाते हैं. ज्यादा व्यायाम करना भी गलत है और कहीं ना कहीं ज्यादा व्यायाम आपके शरीर को भी नुकसान पहुंचा सकता है. इसलिए शरीर की जरूरत के हिसाब से व्यायाम करना चाहिए.

जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें अपने डाइट में प्रोटीन और विटामिन युक्त आहार जरूर लेना चाहिए. वजन कम करने के लिए भूखा रहने की बजाए फाइबर से भरपूर चीजों का सेवन करने से भी मेटाबॉलिज बढ़ता है और कैलोरी बर्न होती है. यदि वजन कम करना है तो पहले से ही एक डाइट चार्ट तैयार कर लेना चाहिए ताकि शरीर को किसी तरह का नुकसान ना पहुंचे और आपका वजन भी कम हो जाए.(आरएनएस)

एतमु त्यं दश क्षिपो मृजन्ति सप्त धीतयः।
स्वायुधं मदिन्तमम्॥

(ऋग्वेद ९-१५-८)

परमेश्वर ने उत्तम कर्म करने और पापों को समाप्त करने के लिए दस इंद्रियां (पांच ज्ञानेंद्रियां और पांच कर्मेंद्रियां) और सात धारण आदि वृतियां प्रदान की हैं। मनुष्य को इनका उचित प्रयोग करके ईश्वर के दर्शाये मार्ग पर आगे बढ़ना चाहिए।

सकारात्मक दृष्टिकोण से सार्थक होती है प्रतिभा

सीताराम गुप्ता

अक्सर प्रश्न उठता है कि क्या मात्र टैलेंट यानी प्रतिभा अथवा योग्यता के बल पर पूर्ण सफलता संभव है? एक उदाहरण देखिए। एक बार जूते बनाने वाली कंपनी ने अपने विक्रय प्रतिनिधि को अत्यंत पिछड़े इलाके में अपना कारोबार शुरू करने के लिए भेजा। जब वह प्रतिनिधि उस इलाके में पहुंचा तो देखा कि वहां किसी के भी पैरों में जूते नहीं हैं और न ही पूरे इलाके में कोई जूतों की दुकान ही है। इलाका बहुत पिछड़ा हुआ है। वह मायूस हो गया और उसने अपनी कंपनी से कहा कि यहां जूते बिकने की कोई संभावना नहीं है।

कंपनी ने उस विक्रय प्रतिनिधि को वापस बुला लिया और एक दूसरे प्रतिनिधि को वहां भेज दिया। दूसरे प्रतिनिधि ने भी वहां पहुंचते ही देखा कि किसी के भी पैरों में जूते नहीं हैं। उसने फौरन कंपनी से संपर्क किया और कहा कि यहां किसी के भी पैरों में जूते नहीं हैं अत: जूते बिकने की असीम संभावनाएं हैं। कृपया जितना भी स्टॉक है फौरन भेज दो। जीवन के हर क्षेत्र में सफलता के लिए इस प्रकार का सकारात्मक दृष्टिकोण अनिवार्य है।

ह्यूमन रिसोर्सेज ट्रेनर आर. अग्रवाल कहते हैं, सफलता हमारे टैलेंट यानी प्रतिभा अथवा योग्यता नहीं अपितु हमारे दृष्टिकोण पर निर्भर करती है। आपका दृष्टिकोण आपकी सफलता का मानक है। जैसा आपका दृष्टिकोण होगा जीवन में वैसी ही सफलता आपको प्राप्त होगी। जिस क्षेत्र में आपका दृष्टिकोण सकारात्मक होगा उसी क्षेत्र में आप बाजी मार ले जाएंगे। प्रश्न उठता है कि दृष्टिकोण से क्या तात्पर्य है? दृष्टिकोण अर्थात् देखने का ढंग।

हम घटनाओं, स्थितियों और व्यक्तियों को किस दृष्टि से देखते हैं, यह हमारे लिए अधिक महत्वपूर्ण है न कि वे क्या हैं? कोई घटना कैसी है, इसका कोई मापदंड नहीं होता। हर व्यक्ति उसे अलग ढंग से लेता है और जो जिस ढंग से लेता है उसका वैसा ही अच्छा या बुरा प्रभाव उस पर पड़ता है। किसी भी घटना, स्थिति या व्यक्ति के प्रति हमारा दृष्टिकोण या तो सकारात्मक हो सकता है या नकारात्मक।

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण होना अनिवार्य है। वास्तव में हमारा दृष्टिकोण हमारे विचारों द्वारा संचालित होता है। जैसे विचार वैसा दृष्टिकोण और जैसा दृष्टिकोण वैसी उपलब्धि। विचार ही हमारे जीवन को वास्तविकता प्रदान करते हैं। यदि हमारा ध्यान अभावों पर केंद्रित रहता है तो हम सदैव अभावग्रस्त बने रहते हैं और यदि समृद्धि पर तो समृद्ध होते देर नहीं लगती। एक सफल व्यक्ति वही होता है जो सफलता के विषय में ही सोचता है।

यदि कमजोर बच्चे के बारे में एक अध्यापक अथवा ट्यूटर ये कहे कि ये बच्चा तो बहुत कमजोर है अत: मैं इसे नहीं पढ़ा सकता तो उस अध्यापक अथवा ट्यूटर के दृष्टिकोण के बारे में आप क्या कहेंगे? उसे न सिर्फ एक कमजोर बच्चा पढ़ाने के लिए मिल रहा है अपितु उसे स्वयं को प्रूव करने का मौका भी मिल रहा है जो उसके पेशे के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप उस बच्चे को पढ़ा पाते हैं तो ये आपके लिए एक विशेष उपलब्धि ही होगी।

कई व्यक्ति किसी भी काम को करने से पहले एक बार उसे करने से मना अवश्य करते हैं चाहे वह कितना ही आसान क्यों न हो जबकि कुछ व्यक्ति कभी किसी काम को मना ही नहीं करते। कुछ लोग किसी विषय में कोई निर्णय ही नहीं ले पाते जबकि कुछ लोग सही समय पर सही निर्णय लेने में देर नहीं लगाते। यह दृष्टिकोण का ही अंतर है। इच्छा-अनिच्छा अथवा निर्णय-अनिर्णय भी एक प्रकार का निर्णय ही है जो हमारे दृष्टिकोण पर ही निर्भर करता है।

एक बार एक उद्योगपति एक विमान से यात्रा कर रहा था। विमान से उतरने के फौरन बाद उसे सीधे एक जरूरी मीटिंग में जाना था। उड़ान के दौरान जब एक विमान परिचारिका उसे भोजन सर्व कर रही थी तो न जाने कैसे उसके क़मीज पर कुछ भोजन गिर गया और उसका क़मीज गंदा हो गया। विमान के कर्मचारियों ने उससे क्षमा-याचना की लेकिन उसे बहुत गुस्सा आ रहा था क्योंकि विमान से उतरने के फौरन बाद उसे एक जरूरी मीटिंग में जाना था। उसके पास दूसरे कपड़ों की व्यवस्था करने का समय नहीं था। उसने फैसला किया कि भविष्य में कभी भी इस एयरलाइन से यात्रा नहीं करूंगा।

अपने गंतव्य पर पहुंचने के बाद जैसे ही वह एयरपोर्ट की इमारत में दाखिल हुआ उस एयरलाइन का एक सीनियर मैनेजर उन्हें अपने कक्ष में ले गया। वहां पर ठीक उसी के साइज की बेहतरीन किस्म की तीन कमीजें रखी हुई थीं। मैनेजर ने उद्योगपति से यात्रा के दौरान हुई घटना के लिए पुन: क्षमा-याचना की और उन्हें नई कमीज बदलने का आग्रह किया। वापसी में न केवल उनकी अपनी कमीज साफ करवाकर लौटा दी गई अपितु शेष दो कमीजें भी उन्हें उपहार के रूप में दे दीं। अब उद्योगपति ने फैसला किया कि भविष्य में जब भी यात्रा करूंगा केवल इसी एयरलाइन से यात्रा करूंगा। संबंध चाहे व्यक्तिगत हों अथवा व्यावसायिक, उनको बनाने में हमारा दृष्टिकोण बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

शतायु बनाता है जीने का खूबसूरत मकसद

रेनू सैनी

जापान के लोगों की औसत आयु विश्व में चौथे स्थान पर है। वहां पुरुषों की आयु अस्सी से ऊपर और महिलाओं की 85 से ऊपर मानी जाती है। जापान में एक आइलैंड है ओकीनावा। वहां के अधिकतर लोगों की अधिकतर आयु सौ वर्ष के आसपास होती है और नब्बे साल पार करने के बाद भी ये लोग अपने दैनिक कार्यों को बड़े आराम से खुद ही करते हैं। कई देशों की कम्पनियों के प्रबंधक एवं लोग ओकीनावा में विशेष रूप से यही देखने के लिए जाते हैं कि आखिर वहां ऐसा क्या है जो लोग नब्बे वर्ष की आयु में भी स्वस्थ दिखाई देते हैं और अपने अंतिम समय तक सक्रिय रहते हैं।

इसका कारण है वहां के लोगों के पास इकीगाई का होना। इकीगाई जापानी शब्द है। इकी का अर्थ होता है जीना और गाई का अर्थ होता है वजह यानी कि जीने की वजह। ओकीनावा में रहने वाले सभी लोगों के पास जीने की वजह होती है। वे जानते हैं कि वे क्यों जीवित हैं और उन्हें अपने अंतिम समय तक क्या करना है। आप सोच रहे होंगे कि जीने की वजह तो दुनिया में सभी लोगों के पास होती है लेकिन फिर ओकीनावा में रहने वाले लोग ही स्वस्थ एवं शतायु क्यों होते हैं। इसलिए क्योंकि वे इकीगाई में आने वाले चार बिंदुओं के अनुसार अपना जीवनयापन करते हैं जबकि विश्व के लोग इकीगाई की केवल एक या दो बातों को ही जीवन की वजह मान लेते हैं।

इकीगाई में निम्न चार बातों का समावेश होता है : आपको किससे प्यार है, किस काम का जुनून है, उसे करने से प्राप्त क्या होता है और उससे विश्व को क्या लाभ है। ध्यान सिंह ने सोलह वर्ष की आयु में सेना ज्वॉइन कर ली थी। उन दिनों सेना में हॉकी व फुटबॉल का बहुत चलन था। ध्यान सिंह ने जब अपने साथी सैनिकों को हॉकी खेलते देखा तो उन्हें भी इसे खेलने का मन हुआ। जब उन्होंने हॉकी को हाथ में उठाकर खेला तो बस फिर तो उन्हें हॉकी का जुनून सवार हो गया। वे दिन-रात हॉकी स्टिक लेकर अकेले घंटों मैदान में अभ्यास करते रहते। रात को जब स्टिक की आवाजें आतीं तो उनके साथी समझ जाते कि ध्यान सिंह अभ्यास में लगा हुआ है। धीरे-धीरे उनका खेल इतना अधिक निखरता गया कि जब वे हॉकी खेलते तो लोगों को यह भ्रम होता कि मानो उनकी स्टिक में चुंबक लगी है जो बॉल को अपनी ओर आकर्षित कर लेती है।

उनकी हॉकी को इसी संदेह के कारण तोड़कर भी देखा गया। लेकिन जब कुछ नहीं मिला तो पूरी दुनिया ने ध्यानचंद को हॉकी का जादूगर कहना शुरू कर दिया। मेजर ध्यानचंद ने भारत को ओलंपिक में तीन स्वर्ण पदक दिलवाए। उनके जन्मदिवस पर देश में राष्ट्रीय खेल दिवस भी मनाया जाता है। इस प्रकार मेजर ध्यानचंद ने अपने इकीगाई को पहचान लिया था। उनके जीने की वजह हॉकी बन गई थी। हॉकी ने उन्हें नाम और धन दोनों ही दिया। इसके साथ ही विश्व में उन्होंने हॉकी में देश का नाम स्वर्णिम अक्षरों में लिखवा दिया। इस प्रकार वे इकीगाई की चारों बातों को पूरा करते थे। इसलिए उनका नाम उनके जाने के बाद भी अमर है।

इकीगाई में प्यार, काम के प्रति जुनून, पैसा और विश्व का कल्याण, सभी बातें आती हैं। जो लोग इकीगाई को पहचान लेते हैं, वे न केवल अपने लक्ष्य को पूरा करते हैं बल्कि अपनी एक अलग पहचान भी बनाते हैं। अधिकतर लोगों के परेशान होने की वजह मुख्यत: ये होती है कि वे अपने काम में इकीगाई के उपरोक्त चारों बिंदुओं को शामिल नहीं करते। किसी को केवल अपने जुनून को पूरा करने का शौक होता है तो किसी को पैसे कमाने का। ऐसे में उनके जीवन के बाकी हिस्से अधूरे रहते हैं। इसलिए वे लगातार पैसे आने पर भी खुश नहीं रहते। जीवन में रुपया, जुनून, अपने होने का अस्तित्व, विश्व कल्याण सभी कुछ अनिवार्य है और जीवन का एक जरूरी हिस्सा है। इनमें से एक हिस्सा निकल जाने पर व्यक्ति को वह संतुष्टि प्राप्त हो ही नहीं सकती क्योंकि कुछ न कुछ बाकी रह जाता है। इसलिए प्रारंभ में ही अपना इकीगाई निर्धारित कर लिया जाए तो जीवन लंबा, सक्रिय और खुशहाल हो जाता है।

सही समय पर खाएं अंडे तो तेजी से घटेगा वजन!

अंडा प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है। यह वजन घटाने वालों और बॉडी बिल्डर्स का पसंदीदा भोजन माना जाता है। अंडे में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को एनर्जी प्रदान करते हैं और वजन को भी नियंत्रित रखते हैं। सबसे खास बात यह है कि अंडे को पकाना बेहद आसान है और इसे अपने रोजाना के आहार में

शामिल किया जा सकता है। वजन घटाने के लिए अधिकांश लोग उबले अंडे को टोस्ट या शिमला मिर्च और पालक जैसी अलग-अलग तरह की सब्जियों के साथ मिलाकर खाते हैं। लेकिन खाने पीने की दूसरी चीजों की तरह अंडे खाने का भी सही और गलत समय होता है। यदि अंडे को सही समय पर खाया जाए तो वजन काफी तेजी से घटता है।

नाश्ते में

सुबह ब्रेकफास्ट में अंडा खाना अधिक फायदेमंद है। अंडे की डिश तैयार करने में 5 से 10 मिनट का समय लगता है। इसमें मैग्नीशियम, जिंक, आयरन और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। प्रोटीन से भरपूर ब्रेकफास्ट लेने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। इससे आप अधिक खाने से बच सकते हैं।

वर्कआउट के बाद

वर्कआउट के बाद काफी तेजी से भूख लगती है। इसलिए इस दौरान अंडा खाना फायदेमंद होता है। यह भूख को शांत करता है, शरीर को एनर्जी देता है और मांसपेशियों को रिपेयर करने में मदद करता है। हमारे शरीर को पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है और अंडे से बेहतर कुछ भी नहीं है। वर्कआउट के बाद दो उबले अंडे या टमाटर, शिमला मिर्च और पालक मिलाकर बना ऑमलेट खाया जा सकता है। इससे शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है।

रात में

कुछ स्टडी के अनुसार, डिनर के बाद अंडा खाना एक हेल्दी ऑप्शन है। जबकि कुछ अन्य स्टडी में पाया गया है कि डिनर के बाद अंडे खाने से नींद प्रभावित होती है। दरअसल, डिनर के बाद अंडा खाने से एसिड रिफ्लक्स से पीड़ित मरीजों में अनिद्रा की समस्या बढ़ सकती है। अंडे की जर्दी में वसा की मात्रा होती है जो नींद को प्रभावित करती है। हालांकि अन्य स्टडी कहती है कि डिनर के बाद अंडे खाने से अच्छी नींद आती है। यदि सोने से पहले अंडे खाने से आपकी नींद पर कोई असर नहीं पड़ता है तो यह आपके लिए बेस्ट है।

वजन घटाने के लिए अंडे पकाने का तरीका

*हमेशा हेल्दी ऑयल में अंडा बनाएं।

*अंडे पकाने के लिए कम से कम तेल का इस्तेमाल करें।

*अंडे को बहुत अधिक न पकाएं अन्यथा इसमें मौजूद पोषक तत्व घट सकते हैं। सही समय पर अंडे का सेवन करने से वजन कंट्रोल रहता है। आप सुबह नाश्ते में, डिनर या वर्कआउट के बाद उबले अंडे या ऑमलेट का सेवन कर सकते हैं।(आरएनएस)

लड़कियों को गिफ्ट में टेडी बियर ही क्यों आता हैं ज्यादा पसंद?

कोई भी रिश्ता प्यार और भरोसे पर टिका होता है। रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए अपने प्यार का समय का इजहार करते रहना जरुरी होता है। प्यार का इजहार करने के लिए आप अपनी पार्टनर को गिफ्ट दे सकते हैं। गिफ्ट से मतलब यह नहीं कि आप उन्हें महंगे-महंगे तो गिफ्ट दें। आप उन्हें फूल, चॉकलेट या टेडी बियर भी दे सकते हैं। वैसे कहा जाता है कि लड़कियों को टेडी बियर काफी पसंद होते हैं। लड़कियों को गिफ्ट में टेडी बियर पसंद आने के पीछे कुछ कारण भी होते हैं तो आइए आपको इनके बारे में बताते हैं...

- रिलेशनपशिप में कई बार ऐसा समय आता है जब आपकी पार्टनर आपसे गुस्सा हो जाती हैं। उनके गुस्से को दूर करने का सबसे आसान तरीका उन्हें टेडी बियर देना होता है। टेडी बियर से उनका गुस्सा पल में शांत हो जाता है और उनके चेहरे पर मुस्कान आ जाती है।

- लड़कियां उम्र में कितनी ही बड़ी क्यों ना हो जाएं टेडी बियर हमेशा उनके बेस्ट फ्रेंड रहते हैं। वह खुश, गुस्सा, उदास या आपकी याद आ रही हो तो अपने टेडी बियर को ही पास में रखती हैं।

- हग करना सभी को अच्छा लगता है। खासकर तब जब लड़कियां घर पर अकेली होती हैं तो अपने टेडी बियर को हग करना पसंद करती हैं। वह बहुत आरामदायक होते हैं जिसकी वजह से उन्हें हग करना अच्छा लगता है।

- लड़कियों को टेडी बियर क्यूट लगते हैं जिसकी वजह से वह उन्हें अपने कमरे में रखना पसंद करती हैं। कमरे में बड़ा या छोटा किसी भी तरह का टेडी बियर उसकी शोभा को बढ़ा देता है।

- अगर आप भी अपनी गर्लफ्रेंड को कुछ गिफ्ट देने की सोच रहे हैं तो उनके लिए टेडी बियर से बेहतर गिफ्ट कोई नहीं हो सकता है।(आरएनएस)

छोटी नदियों को क्यों बिसराएं?

सुशील देव

पानी बिन सब सून। जल ही जीवन है। नदियों में ही मानव जीवन बसता है।' यह सब जानते हुए भी हम जीवन देने वाले स्रोत छोटी-बड़ी नदियों की सुरक्षा, संरक्षा और शुद्धता की अनदेखी कर रहे हैं।

बड़ी नदियों को बचाने की बात तो, फिर भी हो जाती है मगर छोटी नदियों की फिक्र बेहद कम हो गई है। सवाल उठता है, देश भर में गंगा-यमुना और नर्मदा को बचाने के कथित सरकारी-गैर सरकारी प्रयास किए जा सकते हैं, इनके लिए संघर्ष या आंदोलन हो सकते हैं तो छोटी नदियों के लिए क्यों नहीं? ज्ञात हो कि बड़ी नदियों को बचाने के लिए केंद्र सरकार ने बकायदा 'मंत्रालय' ही बना डाला है।

केंद्र और राज्य सरकारों ने कई योजनाएं चला दीं, मगर बड़ी नदियों की तुलना में छोटी नदियां आज भी उपेक्षित हैं, जिसके कारण किसानों को बराबर सूखे का दंश झेलना पड़ता है और जिसका असर वहां की सभ्यताएं या समाज पर भी देखा जा सकता है। हालांकि पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार में 'नदी जोड़ परियोजना' पर विशेष बल दिया गया था। इनमें कुछ छोटी-छोटी नदियों के भी अविरल बहने देने की बात की गई थी। ऐसी योजनाओं से बुंदेलखंड और विदर्भ जैसी जगहों पर भी सिंचाई की समस्या से निजात मिलने वाली थी।

केंद्र सरकार को इस पर शीघ्रता से काम करने की आवश्यकता है। इससे भी छोटी नदियों को बचाया जा सकता है। कभी फतेहपुर के दोआब क्षेत्र से निकलने वाली छोटी नदी 'ससुर खेदरी' 42 गांव के हजारों हेक्टेयर भूमि को सिंचित करती थी। अब आलम यह है कि पानी के लिए यह भूमि तरस जाती है। उसी प्रकार बनारस की

अस्सी, बिहार की कमला, बलान, गंडक, उत्तर प्रदेश (गाजियाबाद) की हिंडन, चंबल या सरस्वती, मध्य प्रदेश (छिंदवाड़ा) की कूलबेहरा, बोदरी, राजस्थान की अल्वरी जैसी नदियां देश भर में बहुत हैं, लेकिन इनमें ज्यादातर नदियों के नाम ही अब केवल शेष हैं। बढ़ते प्रदूषण, अतिक्रमण और गंदगी की वजह से इनकी भारी-भरकम जल धारा नाले के रूप में तब्दील हो गई हैं। कुछ का तो अस्तित्व भी खत्म होने के कगार पर पहुंच गया है। आपको पता है कि उत्तराखंड में जल पलय का कारण अलकनंदा नदी पर अतिक्रमण का होना ही था। यह सच है कि पानी नहीं रहेगा तो हमारा जीवन भी दूभर होता चला जाएगा। जिस प्रकार भू-जल का स्तर नीचे गिर रहा है। सिंचाई के साथ पीने के पानी को लेकर समस्याएं बढ़ रही हैं, उसका भावी संकेत अच्छा नहीं है।

भविष्य में पानी के लिए लड़ाई या संघर्ष की आशंका बन रही है। इसलिए पानी के स्रोत को जिंदा रखना हमारा महत्वपूर्ण कर्तव्य बन गया है। इसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए। हमें हर स्तर पर छोटी-छोटी नदियों को भी बचाना होगा। पेड़ों की अंधाधुंध कटाई बाढ़ या सूखे की विनाशकारी आफतों को निमंतण्रदेता है। मॉनसून के दौरान ज्यादातर पानी जमीन पर आ जाता है। बाढ़ आ जाती है, क्योंकि मिट्टी बारिश के पानी को नहीं सोखती और बारिश के बाद नदियां सूखने लगती हैं, क्योंकि उन्हें पोषित करने के लिए मिट्टी में नमी होना जरूरी है। इसी वजह से नदियों के दोनों किनारों पर पेड़ का होना भी जरूरी है। गंगा और यमुना की सफाई को लेकर जहां केंद्र और राज्य सरकारें हर साल करोड़ों रुपये खर्च करती हैं, वहीं लगातार छोटी नदियों की उपेक्षा की जा रही है।

पर्यावरणविद या विशेषज्ञ भी मानते हैं कि-स्वस्थ नदियां न केवल मौजूदा प्रणाली बल्कि भावी पीढ़ियों के लिए जल और जीवन को सुरक्षित करती हैं। इसलिए समाज में सुरक्षित जल संसाधन बेहद जरूरी है, वरना खेती-किसानी संकट में आ जाएगा। बड़ी नदियों को बचाने के लिए देश स्तर पर खूब चर्चा होती है, सरकार एवं बुद्धिजीवियों के बीच बौद्धिक धिंगामुश्ती चलती है, मगर छोटी-छोटी नदियों पर ध्यान नहीं दिया जाता। उन पर कोई चर्चा नहीं होतीं। ऐसी नदियां अब नालों में सिमटती जा रही हैं, जबकि छोटी नदियों को लेकर ज्यादा संजीदा होने की जरूरत है। हमें यह समझना पड़ेगा कि बड़ी नदियों की जो भूमिका होती है वही छोटी नदियों की भी होती है।

छोटी-छोटी नदियां साफ होंगी तो गंगा और यमुना जैसी नदयिां अपने आप साफ हो जाएंगी। छोटी नदियों को पुर्नजीवन मिलेगा तो किसान खुशहाल होंगे। पानी की कमी दूर होगी तो फसल अच्छी होगी। हमारा जीवन सुखमय होगा। हमारी ग्रामीण अर्थव्यवस्था सुदृढ़ होगी और उनमें विविधता आएगी।

छोटी नदियों को बचाने के लिए हमें बड़ी नदियों को बचाने जैसी संवेदनशीलता दिखानी होगी। तब जाकर ये नदियां फिर से हमारी 'जीवनदायिनी' बन सकेंगी।

खुद को दर्पण में देख निकालें दूसरों के खोट

योगेन्द्र नाथ शर्मा 'अरुण'

एक बड़ा ही मौजू सा शे'र है -दिल में है तस्वीरे यार, जब जरा गर्दन झुकाई, देख ली। सच भी यही है कि ईश्वर ने हम सभी को बाहर की दो आंखों के साथ ही एक तीसरी आंख भी दी है, जिसे हम अन्तर्मन कहते हैं। हमारा यह अन्तर्मन हमें सदैव सच दिखाता है। हमारे आदरणीय कहा करते थे कि अगर तुमने किसी को धोखा दिया है और तुम्हें लगता है कि किसी को भी पता नहीं, तो यह तुम्हारी भूल है।

आज यह आम बात हो गई है कि हर आदमी दूसरे की बुराई बड़ी आसानी से देख लेता है। कबीर तो कह ही गये हैं-

बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलया कोय।

जो दिल खोजा आपना, मुझसे बुरा न कोय।

आज संसार में हर कोई खुद को न देखकर, दूसरों को ही क्यों आंकता है? इस प्रश्न का उत्तर एक बोधकथा में इस प्रकार दिया गया है- एक गुरुकुल के आचार्य अपने शिष्य की सेवा से बहुत प्रसन्न हुए। विद्या पूरी होने के बाद जब शिष्य विदा होने लगा तो गुरु ने उसे आशीर्वाद के रूप में एक दर्पण दिया। उस दिव्य दर्पण में किसी भी व्यक्ति के मन के भावों को दर्शाने की बड़ी अनूठी क्षमता थी। शिष्य ने सोचा कि चलने से पहले क्यों न दर्पण की क्षमता की जांच ही कर ली जाए?

परीक्षा लेने की जल्दबाजी में उसने गुरु द्वारा दिए दर्पण का मुंह सबसे पहले गुरुजी के सामने कर दिया। शिष्य को झटका लगा। दर्पण दर्शा रहा था कि गुरुजी के हृदय में मोह, अहंकार, क्रोध आदि दुर्गुण स्पष्ट दिख रहे हैं। अरे, मेरे आदर्श, मेरे गुरुजी, इतने अवगुणों से भरे हुए हैं? यह सोचकर शिष्य बहुत दुखी हुआ। दुखी मन से वह दर्पण लेकर गुरुकुल से रवाना हुआ तो रास्ते भर मन में एक ही बात चलती रही कि जिन गुरुजी को मैं एक आदर्श पुरुष समझता था, उन्हें दर्पण ने तो कुछ और ही बता दिया है। उसे जो भी मिलता, वह उसी की परीक्षा ले लेता। उसने अन्य परिचितों के सामने दर्पण रखकर उनकी परीक्षा ली। सबके हृदय में उसे कोई न कोई दुर्गुण अवश्य दिखाई दिया। वह सोच रहा था कि संसार में सब इतने बुरे क्यों हो गए हैं? जो दिखते हैं, वे वैसे हैं नहीं। इन्हीं निराशा से भरे विचारों में डूबा हुआ, दुखी मन से वह अपने घर पहुंच गया। उसे अपने माता-पिता का ध्यान आया। सोचा आज उनकी भी परीक्षा की जाए।

उसने दर्पण से माता-पिता की भी परीक्षा कर ली। उनके हृदय में भी कोई न कोई दुर्गुण उसने देखा। अब उस युवक के मन की बेचैनी बहुत बढ़ चुकी थी। उसने दर्पण उठाया और चल दिया गुरुकुल की ओर। जाकर अपने गुरुजी के सामने खड़ा हो गया। गुरुजी उसके मन की बेचैनी देखकर सारी बात का अंदाजा लगा ही चुके थे। चेले ने गुरुजी से विनम्रतापूर्वक कहा- गुरुदेव, मैंने आपके दिए दर्पण की मदद से देखा कि सबके दिलों में तरह-तरह के दोष हैं। कोई भी दोषरहित सज्जन मुझे अभी तक क्यों नहीं दिखा? इससे मेरा मन बड़ा ही व्याकुल है।

गुरुजी ने उस दर्पण का रुख शिष्य की ओर कर दिया। शिष्य दंग रह गया। उसके मन के प्रत्येक कोने में राग-द्वेष, अहंकार, क्रोध जैसे दुर्गुण भरे पड़े थे। उसके मन का ऐसा कोई कोना ऐसा बचा ही नहीं था, जो दुर्गुणों से रहित निर्मल हो। गुरुजी बोले- बेटा, यह दर्पण मैंने तुम्हें अपने दुर्गुण देख कर, जीवन में सुधार लाने के लिए दिया था, न कि दूसरों के दुर्गुण खोजने के लिए। जितना समय तुमने दूसरों के दुर्गुण खोजने में लगाया, उतना समय यदि तुमने स्वयं को सुधारने में लगाया होता तो अब तक तुम्हारा व्यक्तित्व पूरी तरह निखर चुका होता।

पहले के 5 साल के बाद पड़ता है दूसरा दिल का दौरा!

आपका दिल हेल्दी है या बीमार इसके पीछे आपकी लाइफस्टाइल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में किस तरह की लाइफस्टाइल बिता रहे हैं इसका सीधा असर आपके दिल पर पड़ता है। दुनिया भर में दिल का दौरा पडने़ के पीछे सबसे महत्वपूर्ण कारण है आपकी खराब लाइफस्टाइल। दिल का दौरा तब पड़ता है जब दिल की मांसपेशियों के एक हिस्से में ब्लड सर्कुलेशन अचानक से रूक जाता है।

कब पड़ता है हार्ट अटैक

यह अक्सर इसलिए होता है जब दिल के कोरोनरी आर्टरी में खून का थक्का जमने लगता है। दिल का दौरा पडने़ के बाद भी अगर आप जिंदा है तो यह पूरी तरह से निर्भर करता है कि आपको कितना गंभीर दिल का दौरा पड़ा है। साथ ही आप टाइम से हॉस्पिटल पहुंच गए। सामान्य तौर पर दिल का दौरा पडने़ वाले लोगों में एक प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो जिंदा रहते हैं। लेकिन उन्हें अपनी हेल्थ का खास ख्याल रखना पड़ता है। हालांकि इसके लिए उन्हें अनुशासन के साथ अपनी जिंदगी को जिना पड़ता है।

रिपोर्ट के मुताबिक 21वीं सदी में अचानक कार्डियक अरेस्ट लोगों की अचानक मृत्यु के मुख्य कारणों में से एक है। उन्होंने आगे कहा,पिछले कुछ सालों में अचानक कार्डियक अरेस्ट का सामना करने वाले लोगों की संख्या चिंताजनक रूप से बढ़ गई है। यह हार्ट अटैक किसी भी उम्र के लोगों को अपना शिकार बना रहा है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दिल की बीमारी (सीवीडी) दुनिया भर में मौत का प्रमुख कारण है। जिससे हर साल 1।79 करोड़ मौतें होती हैं। वैश्विक स्वास्थ्य निकाय का कहना है, सीवीडी से होने वाली पांच में से चार से अधिक मौतें दिल के दौरे और स्ट्रोक के कारण होती हैं। आंकड़ों के मुताबिक इनमें से एक तिहाई मौतें 7० साल से कम उम्र के लोगों में समय से पहले होती हैं।

दिल का दौरा पडने़ के बाद महिला और पुरुष के शरीर में होते हैं ये बदलाव

अचानक से दिल का दौरा पड़ता है । लेकिन उससे पहले आपके शरीर में कुछ इस तरह के लक्षण दिखाई देते हैं। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में दर्द, एक या दोनों हाथ में दर्थ, पीठ, गर्दन, पेट या जबड़े में दर्द, दिल के दौरे पडने़ के कई कारण हो सकते हैं लेकिन ऐसा नहीं है कि यही कारण है। यह जीईआरडी, चिंता आदि सहित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के साथ कई समानताएं भी हो सकती है।

एक रिसर्च के मुताबिक, दिल का दौरा पडने़ के बाद पहले कुछ हफ्तों के भीतर पुरुषों की तुलना में महिलाओं की मृत्यु की संभावना अधिक होती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पुरुषों की तुलना में महिलाओं की धमनियां छोटी होती हैं और पुरुषों की तुलना में हृदय रोग के विभिन्न लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जिससे कभी-कभी निदान में देरी हो सकती है। हालांकि, अध्ययनों से पता चला है कि दिल के दौरे के लिए अस्पताल में भर्ती लोगों की जीवित रहने की दर लगभग 9०-97 प्रतिशत है।

पहला दिल का दौरा पडने़ के 5 साल के अंदर पड़ता है दूसरा दिल का दौरा

अधिकांश लोग अपने पहले दिल के दौरे से ठीक हो जाते हैं और आगे की जिंदगी आराम से बिताते हैं। हालांकि 45 साल या उससे अधिक उम्र के लगभग 2० प्रतिशत लोगों में पहले दिल का दौरा पडने़ के 5 साल के अंदर दूसरा दिल का दौरा पड़ता है। ऐसे में आपको दूसरे दिल का दौरा पडने़ से बचने के लिए यह खास कदम उठाना बेहद जरूरी है।

टाइम पर दवाएं लें

कुछ दवाएं आपके दूसरे हार्ट अटैक के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकती हैं। आपको यह समझना होगा कि इसके लिए अपनी दवाएं कैसे लेनी हैं। जानें कि अपनी दवाएं कैसे लें।

डॉक्टर के पास जाकर फॉलो-अप करते रहें

डॉक्टर के नजर में रहें और बार-बार जाकर अपना फॉलो अप लेते रहें। आप अपने डॉक्टर के साथ अपने समय का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

रिहैबिलिटेशन ज्वाइन करें

कार्डिएक रिहैबिलिटेशन दिल का दौरा पडने़ के बाद आपकी रिकवरी में सहायता के लिए चिकित्सकीय देखरेख में चलाया जाने वाला एक कार्यक्रम है। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपको अस्पताल से छुट्टी मिलने पर हृदय पुनर्वास के लिए रेफरल नहीं मिला था।

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

बार-बार मीठा खाने का करता है मन तो समझ जाएं शरीर के अंदर हो रही है ये गड़बड़ी

शुगर क्रेविंग किसी को भी कभी भी हो सकती है। लेकिन जब आपकी क्रेविंग तलब की तरह हो जाए तो फिर सोचने वाली बात है। कई रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि कभी-कभी चीनी की क्रेविंग हो सकती है। लेकिन अगर यह आपके साथ बार-बार हो रहा है तो फिर आपको डॉक्टर से एक बार जरूर मिलना चाहिए। जैसा कि आपको पता चीनी की तुलना सफेद जहर से की गई है। वहीं गुड़ को शरीर के लिए फायदेमंद बताया गया है। ज्यादा चीनी खाने से स्ट्रेस, नींद की कमी, खराब लाइफस्टाइल बढ़ते हैं। दिन पर दिन चीनी की खपत बढ़ रही है। ज्यादा चीनी खाने से दांत खराब होने लगते हैं।

चीनी की तुलना स्ट्रीट ड्रग्स से की गई है - बार-बार अगर चीनी खाने का मन कर रहा है तो यह अच्छी बात नहीं है। रिसर्च के मुताबिक चीनी को कुछ स्ट्रीट ड्रग्स की तरह ही नशे की लत की तरह माना जाता है। ज्यादा चीनी खाने का दिमाग के लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक है। साथ ही दांत की केविटी, टाइप-2 डायबिटीज, दिल की बीमारी सहित कई शरीर से जुड़ी बीमारी घेर लेती है।

मैग्नीशियम की कमी

सबसे पहली बात आपको जानना होगा कि आपको किस टाइप की मीठे की क्रेविंग हैं? यदि आपको चॉकलेट खाने का मन कर रहा है। तो इसका मतलब यह हो सकता है कि आपके शरीर में मैग्नीशियम की कमी है, जो इन दिनों वास्तव में एक आम कमी है। चॉकलेट की लालसा का एक प्लस साइड भी है। रिसर्च के मुताबिक डार्क चॉकलेट वास्तव में एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होती है जो आपके स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है और हृदय रोग के खतरे को कम कर सकती है। यह आपके हेल्थ को नुकसान पहुंचाने के बगैर फायदे जरूर पहुंचा सकती है।

अन्य पोषक तत्व या विटामिन की कमी

यदि आपको फल खाने के मन कर रहा है तो इसका साफ अर्थ है कि आपके शरीर में आयरन विटामिन, और एंटीऑक्सीडेंट की कमी है। इसलिए आपको बार-बार फल खाने का मन कर रहा है।

बीपी में उतार-चढ़ाव

यदि आपको अचानक से मिठाई खाने का मन कर रहा है तो इसका साफ अर्थ है कि आपका बीपी ऊपर- नीचे हो रहा है। जब आपका बीपी लो होता है तो आपको मीठे खाने का मन करता है। ऐसे में डॉक्टर हमेशा यह सलाह देते हैं कि अगर आपको ऐसी लालसा होती है तो खाने में प्रोटीन और फाइबर खूब खाएं। ज्यादा से ज्यादा फलियां और सेम खाएं।

ज्यादा चीनी हमारे शरीर की प्रोटीन को खराब कर देती है

ज्यादा चीनी खाने से यह हमारी खून में घुलने लगती है और शरीर के प्रोटीन के साथ मिल जाती है। जिसके कारण स्किन पर एजिंग दिखने लगती है। चीनी प्रोटीन को खराब करके कोलेजन और इलास्टिन को खराब कर देती है। जिसके कारण स्किन में ड्राइनेस और स्किन पर झुर्रियां दिखाई देने लगती है।

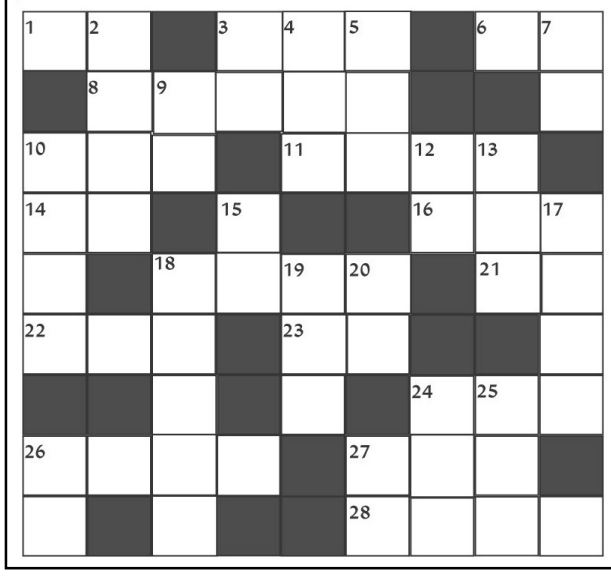
शब्द सामर्थ्य - (भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



टे	ढ़ा	मे	ढ़ा		म	हा	र	त
क		ह					ज	न
	जा	न	की		क	म	नी	य
		त	म	क	ना			
म			त	ह	त		दा	ब
सी	मा			ला		स	न	द
हा	थ	म	ल	ना		वा		च
		द			घा	ल	मे	ल
	ब	द	ह	वा	स			न

ओटीटी प्लेटफोर्म पर कंगना रनौत की चंद्रमुखी 2

बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनौत इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म तेजस को लेकर खबरों में बनी हुई हैं। इस फिल्म को रिलीज होने में अभी कुछ दिन बाकी हैं। लेकिन इस बीच आप उनकी एक फिल्म घर बैठे देख सकते हैं। कंगना की हॉरर मूवी चंद्रमुखी 2 थिएटर के बाद अब ओटीटी प्लेटफार्म पर रिलीज हुई हैं।

चंद्रमुखी में साउथ सुपरस्टार राघव लॉरेंस लीड रोल में थे। फिल्म में कंगना ने भी अहम भूमिका निभाई थी। इस फिल्म को दर्शकों का भरपूर प्यार मिला था, जिसको देखते हुए अब इसे ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज किया गया है।

चंद्रमुखी 2 के बॉक्स ऑफिस कलेक्शन की बात करें तो, फिल्म उम्मीद के मुताबिक कलेक्शन नहीं कर पाई थी। सैकनिल्क की रिपोर्ट के मुताबिक इस फिल्म ने महज 40 करोड़ का बिजनेस किया था। इस फिल्म का पहला पार्ट साल 2005 में आया था, जिसमें सुपरस्टार रजनीकांत नजर आए थे।

कंगना के वर्कफ्रंट की बात करें तो, उनकी फिल्म तेजस इसी महीने 28 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई। इस फिल्म में एक्ट्रेस एयरफोर्स पायलट तेजस गिल के किरदार में हैं। फिल्म को लेकर एक्ट्रेस जमकर प्रमोशन कर रही हैं।

कई मूवीज को पछाड़ आगे निकली विजय थलापति की फिल्म

विजय थलापति स्टारर फिल्म लियो बॉक्स ऑफिस पर दहाड़ मार रही है। फिल्म शानदार परफॉर्म कर रही है और अच्छी कमाई कर रही है। लियो 19 अक्टूबर को थिएटर्स में रिलीज हुई थी और दो दिनों में ही फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 100 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया था। अब तीसरे दिन भी दूसरी कई फिल्मों को पछाड़ने में कामयाब रही है।

सैकनिल्क की रिपोर्ट की मानें तो लियो ने पहले दिन 64।8 कमाए थे। वहीं दूसरे दिन फिल्म ने 35।25 करोड़ का कारोबार किया था, जिसके बाद विजय थलापति की फिल्म 100 करोड़ के क्लब का हिस्सा बन गई थी। अब फिल्म के तीसरे दिन का कलेक्शन सामने आ गया है और रिपोर्ट के मुताबिक लियो ने तीसरे दिन 40 करोड़ कमाए हैं। इसी के साथ अब फिल्म का टोटल कलेक्शन 140।05 करोड़ रुपए हो गया है।

लियो ने रिलीज होते ही बॉक्स ऑफिस पर अपना कब्जा जमा लिया है। फिल्म ने कमाई के मामले में कई फिल्मों को मात दे दी है। लियो की रिलीज के अगले दिन ही टाइगर श्रॉफ की मोस्ट अवेटेड फिल्म गणपत और दिव्या खोसला कुमार की यारियां 2 रिलीज हुई लेकिन विजय थलापति की फिल्म के आगे दोनों ही कहीं गुम होती दिखाई दीं। गणपत ने जहां दूसरे दिन 2।25 करोड़ का कलेक्शन किया तो वहीं यारियां 2 भी 0।55 करोड़ तक ही सिमटकर रह गई।

विजय थलापति की फिल्म लियो की बात करें तो यह एक एक्शन ड्रामा फिल्म है जिसका डायरेक्शन लोकेश कनगराज ने किया है। इस फिल्म का दर्शकों को लंबे समय से इंतजार था। लियो में विजय के साथ संजय दत्त और तृषा कृष्णन भी अहम किरदार निभाते दिखाई दिए हैं।

शाहरुख खान की डंकी का प्रभास की सालार ने नहीं होगा क्लैश, नई रिलीज डेट आई सामन

पठान और जवान में धमाल मचाने के बाद अब शाहरुख खान अपनी मचअवेटेड फिल्म डंकी को लेकर खूब चर्चा में बने हुए हैं। पिछले लंबे समय से फैंस के बीच इस फिल्म को लेकर बज बना हुआ है। वहीं अब फिल्म के रिलीज डेट की ऑफिशियल अनाउंसमेंट हो चुकी है। इस बात की जानकारी मशहूर क्रिटिक सुमित काडेल ने सोशल मीडिया पर दी है। उन्होंने फिल्म का पहला पोस्टर शेयर करते हुए यह घोषणा की है।

फिल्म इसी साल 21 दिसंबर को सिनमेमाघरों में रिलीज होगी। इसी के साथ फिल्म का पहला पोस्टर भी जारी किया है, जिसमें शाहरुख खान एक सोल्जर के किरदार में नजर आ रहे हैं। वहीं पोस्ट के ऊपर लिखा हुआ है कि एक सोल्जर अपना वादा कभी नहीं भूलता।। वहीं अब शाहरुख की डंकी प्रभास की फिल्म सालार के साथ क्लैश नहीं होगी।

बता दें कि शाहरुख खान की डंकी उनकी फिल्म जवान और पठान से बिल्कुल अलग होने वाली है। डंकी में किंग खान का एक्शन अवतार को देखने को नहीं मिलेगा, लेकिन इसमें दर्शकों को एक ऐसी चीज दिखाई जाएगी, जो पहले किसी भी फिल्म में देखने को नहीं मिली।

फिल्म की बात करें तो डंकी में शाहरुख खान के अलावा एक्ट्रेस तापसी पन्नू, दिया मिर्जा, बोमन ईरानी भी अहम किरदारों में नजर आएंगे। वहीं खबरें हैं कि फिल्म में विक्की कौशल कैमियो करते हुए दिखाई देंगे। आएंगे। राजकुमार हिरानी के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म को शाहरुख खान की पत्नी गौरी खान और ज्योति देशपांडे प्रोड्यूस कर रहे हैं। वहीं फिल्म का निर्माण यशराज फिल्म्स द्वारा किया गया है।

मुझे लगता है कि मेरी पहली फिल्म इंतजार के लायक रही: नूपुर सेनन

एक्ट्रेस नूपुर सेनन तेलुगु फिल्म टाइगर नागेश्वर राव को लेकर चर्चाओं में बनी हुई हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि उन्हें खुशी है कि वह इस फिल्म से डेब्यू कर रही हैं और यह इंतजार के लायक रहा।

नूपुर, जो पहले एक्टर अक्षय कुमार के साथ म्यूजिक वीडियो में दिखाई दी थीं, ने अपने डेब्यू और एक्टर रवि तेजा के साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में बात की।

अपने डेब्यू के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, मैं बहुत खुश हूं। मैं चाहती थी कि मेरा डेब्यू एक ही भाषा में हो। अब मुझे दर्शकों का छह गुना और छह अलग-अलग भाषाओं में प्यार मिल रहा है। मुझे लगता है कि मेरा डेब्यू इंतजार के लायक रहा। एक्ट्रेस ने कहा, फिल्म में मैं बहुत अच्छा किरदार निभा रही हूं, जहां मुझे कमर्शियल डांस, मस्ती, रोमांटिक सीन के साथ-साथ इंटेंस और चैलेंजिंग सीन भी करने को मिले। इसलिए मुझे अपनी पहली फिल्म में बेस्ट करने का मौका मिला।

रवि तेजा के साथ काम करने के बारे में साझा करते हुए उन्होंने कहा, मुझे उनसे बहुत कुछ सीखने को मिला। उनके साथ काम करना अद्भुत था। उन्होंने मुझे सीन देने में बहुत मदद की।

उन्हें न्यूकमर के साथ काम करना पसंद है और वह वास्तव में न्यूकमर्स पर भरोसा करते हैं। एक इंसान के तौर पर वह सबसे विनम्र और ईमानदार इंसान हैं। वह कम बोलने वाले व्यक्ति हैं। उनके साथ काम करना अद्भुत अनुभव था।

टाइगर नागेश्वर राव एक तेलुगु भाषा की पीरियड एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जो वामसी द्वारा लिखित और निर्देशित और अभिषेक अग्रवाल द्वारा निर्मित है।

फिल्म में अनुपम खेर, नुपुर सेनन, जिशु सेनगुप्ता, गायत्री भारद्वाज और मुरली शर्मा के साथ रवि तेजा मुख्य भूमिका में हैं।

गरुदन के ट्रेलर में गंभीर नजर आ रहे हैं सुपरस्टार सुरेश गोपी

अपनी आगामी फिल्म गरुदन के ट्रेलर में मलयालम सुपरस्टार सुरेश गोपी अविश्वसनीय रूप से प्रखर नजर आ रहे हैं। मनोवैज्ञानिक हॉरर के स्पर्श के साथ इस क्राइम-थ्रिलर-ड्रामा फिल्म में सुरेश गोपी एक ऐसे व्यक्ति की भूमिका निभा रहे हैं जो न्याय मिलने तक आराम नहीं करेगा।

गरुदन में सुरेश गोपी कमांडेंट हरीश माधवन की भूमिका निभाते हैं जो केरल सशस्त्र पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी हैं।

दूसरी ओर अभिनेता बीजू मेनन ने निशांत नामक एक कॉलेज प्रोफेसर की भूमिका निभाई है, जो अब खुद को अनजाने में एक जटिल कानूनी समस्या में उलझा हुआ पाता है।

फिल्म के ट्रेलर में भव्यता या किसी बड़े तमाशे का अहसास नहीं है। इसके बजाय, जो हम देखते हैं वह एक बहुत ही सम्मोहक ट्रेलर है जो पात्रों के बारे में बहुत कुछ कहता है जबकि कहानी के बारे में कुछ भी नहीं बताता है जो इसे बेहतर बनाता है। इसके ट्रेलर में केरल के अधिकांश शहरी परिदृश्यों को प्रदर्शित किया गया है। पृष्ठभूमि में एक बहुत ही भयावह संगीत बज रहा है, जो वास्तव में इसकी तीव्रता को बढ़ाता है।

फिल्म का निर्देशन अरुण वर्मा ने किया है और पटकथा मिथुन मैनुअल थॉमस और एम. जिनेश ने लिखी है। इसके अलावा, फिल्म का निर्माण लिस्टिन स्टीफन द्वारा किया गया है और संगीत जेक बेजॉय द्वारा प्रदान किया गया है।

उच्च बजट की इस फिल्म में सुरेश गोपी और बीजू मेनन के अलावा सिद्दीकी, दिलेश पोथन, जगदीश, अभिरामी, दिव्या पिल्लई, थलाइवासल विजय, अर्जुन नंदकुमार, मेजर रवि, बालाजी शर्मा, संतोष कीझातूर, रंजीत कंगोल, जेस जोस, मालविका,जोसुकुट्टी और चैतन्य प्रकाश महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। गरुदन इस साल नवंबर में रिलीज होने का लक्ष्य है।

ईशा गुप्ता ने किलर एक्सप्रेशंस से लूटी महफिल

बॉलीवुड एक्ट्रेस ईशा गुप्ता सोशल मीडिया पर अक्सर अपनी हॉट और ग्लैमरस तस्वीरें शेयर कर इंटरनेट पर तहलका मचा देती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज शेयर करती हैं तो लोग उनकी कातिलाना अनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। हालिया फोटोशूट में ईशा गुप्ता का बोल्ड लुक देखकर फैंस आहें भरते भरते नजर आ रहे हैं। एक्ट्रेस ईशा गुप्ता आए दिन अपनी सेक्सी और बोल्ड ड्रेसिंग सेंस से लोगों के बीच सुर्खियां बटौरती रहती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस हमेशा उनके लुक्स की तारीफ करते नहीं थकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ईशा गुप्ता ने अपने लेटेस्ट पोस्ट से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। ईशा गुप्ता ने तस्वीरें क्लिक करवाते हुए डीपनेक ड्रेस पहना हुआ है। साथ ही क्लीवेज फ्लॉन्ट करते हुए हॉट फोटोज क्लिक करवाई हैं। गले में नेकलेस, बालों का बन बनाकर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने इस लुक को काफी खूबसूरती से निखारा है।

समलैंगिक शादी का अभी समय नहीं आया है!

अजीत द्विवेदी

समलैंगिक विवाह को कानूनी मान्यता देने की मांग करने वाली 2० याचिकाओं पर लंबी सुनवाई के बाद सुप्रीम कोर्ट ने जो फैसला दिया उसका एक स्पष्ट संकेत यह है कि तमाम प्रगतिशील सोच के बावजूद सर्वोच्च अदालत भी यह मानती है कि अभी भारत में समलैंगिक शादियों का समय नहीं आया है। इसके कानूनी पहलू अपनी जगह हैं लेकिन फैसला मूल रूप से इस आधार पर आया है कि भारत का समाज इसे स्वीकार करने को तैयार नहीं है। यह माना गया है कि इससे परिवार का ढांचा बिगड़ेगा, जबकि परिवार ही समाज की बुनियादी है। संविधान पीठ के पांचों माननीय जजों की यह बात समझ में आती है क्योंकि देश के मान्य कानूनों के साथ स्पष्ट टकराव वाले मामलों को छोड़ कर सुप्रीम कोर्ट को भी अंतत: समाज की लोकप्रिय भावनाओं का ख्याल रखना होता है। तभी सर्वोच्च अदालत ने समलैंगिक शादी को कानूनी मान्यता देने का सवाल संसद के ऊपर छोड़ा है और सबको पता है कि देश की संसद निकट भविष्य में ऐसा कोई कानून बनाने नहीं जा रही है।

इसके बावजूद सुप्रीम कोर्ट का फैसला यथास्थिति को बदलने वाला है। यहां तक कि समलैंगिक जोड़ों के अधिकारों के मसले पर अल्पमत का फैसला भी एक क्रांतिकारी कदम है और उससे समलैंगिकों को समानता का अधिकार देने का रास्ता खुलता है। सुप्रीम कोर्ट का यह फैसला कई मायने में थोड़ा जटिल है। चार जजों ने अलग अलग फैसला लिखा और यही कारण है इसके पढ़े जाने में भी बहुत समय लगा। इस फैसले में दो बातें बुनियादी रूप से सामने आती हैं। पहली बात तो यह कि पांच जजों की बेंच ने एक राय से कहा कि समलैंगिक शादियों को कानूनी मान्यता नहीं दी जा सकती है और यह मामला संसद के ऊपर छोड़ा। दूसरा फैसला तीन-दो के बहुमत से आया। यह बहुत दिलचस्प संयोग है कि चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ अल्पमत में थे। आमतौर पर चीफ जस्टिस की राय बहुमत की राय होती है। देश में कोई डेढ़ हजार मामले संविधान पीठ ने सुने होंगे और 1०-12 को छोड़ कर सबमें चीफ जस्टिस की राय के साथ बहुमत की राय रही है। लेकिन इस मामले में चीफ जस्टिस चंद्रचूड़ और जस्टिस संजय किशन कौल ने समलैंगिक जोड़ों को बच्चा गोद लेने का अधिकार देने का समर्थन किया, जबकि बाकी तीन जजों ने इसका विरोध किया। इसका मतलब है कि बहुमत से यह फैसला हुआ कि समलैंगिक जोड़े बच्चा गोद नहीं ले सकते हैं।

इन दोनों फैसलों के गुण-दोष पर बहस हो सकती है। समलैंगिक शादी को कानूनी मान्यता देने और नहीं देने दोनों के पक्ष में बहुत मजबूत तर्क हैं, जो अदालत के सामने दिए गए। इसके विरोध का मूल तर्क यह है कि विवाह जैविक रूप से भिन्न दो लिंग के लोगों का यूनियन है। यानी पुरुष और स्त्री के बीच ही विवाह हो सकता है। दूसरा तर्क यह है कि अगर समान लिंग के लोगों को विवाह की अनुमति दी गई तो उनके यूनियन से परिवार नहीं बनेगा और फिर समाज की व्यवस्था प्रभावित होगी। हालांकि दो भिन्न लिंग के लोगों के बीच विवाह से भी कई बार परिवार नहीं बनता है, बच्चे नहीं होते हैं फिर भी समाज की व्यवस्था प्रभावित नहीं होती है। यह इस तर्क का विरोधाभास है। इसका सीधा मतलब यह होता है कि विवाह सिर्फ संतानोत्पत्ति के लिए होती है, जो कि समलैंगिक शादी में संभव नहीं है। हालांकि बच्चा गोद लेने की अनुमति देकर इस विसंगति को दूर किया जा सकता है। तभी चीफ जस्टिस चंद्रचूड़ और जस्टिस कौल ने इसका समर्थन किया कि समलैंगिक जोड़ों को बच्चा गोद लेने की अनुमति दी जाए। लेकिन बेंच के बाकी तीन जजों की राय इससे अलग थी। सोचें, यह कैसा विरोधाभास है कि अकेला आदमी या औरत बच्चा गोद ले सकते हैं या सरोगेसी से बच्चा पैदा करके उसे पाल सकते हैं- करण जौहर और तुषार कपूर इसकी मिसाल है, लेकिन समलैंगिक जोड़ों को बच्चा गोद लेने की इजाजत नहीं होगी।

बहरहाल, इस फैसले में समूचे एलजीबीटीक्यू समुदाय के लिए सिल्वर लाइन यह है कि जजों ने स्पेशल मैरिज एक्ट को संवैधानिक माना है और इस समुदाय के अधिकारों के लिए एक उच्च स्तरीय कमेटी बना कर विचार करने को कहा है। सुनवाई के दौरान केंद्र सरकार की ओर से ही यह सुझाव दिया गया था कि एक कमेटी उनके अधिकारों पर विचार कर सकती है। ध्यान रहे भारत में समलैंगिकता को अपराध के दायरे से पहले ही बाहर कर दिया गया है। वह एलजीबीटीक्यू समुदाय की बड़ी जीत थी। अब अगर कैबिनेट सचिव की अध्यक्षता में कमेटी बनती है और वह अधिकारों को लेकर विचार करती है तो यह भी समलैंगिकों की विवाह में समानता की मांग की तरफ एक कदम बढने की तरह होगा। सुप्रीम कोर्ट ने विवाह के रूप में उनके रिश्ते की कानूनी मान्यता के बिना, समलैंगिक यूनियन में व्यक्तियों के अधिकारों की जांच करने के लिए एक समिति बनाने के निर्देश दिए हैं। अदालत ने कहा है कि समलैंगिक समुदाय को दिए जा सकने वाले अधिकारों, लाभों की पहचान करने के लिए कैबिनेट सचिव की अध्यक्षता वाला पैनल बने। यह भी कहा गया है कि कुछ कानूनी अधिकार, सामाजिक कल्याण उपाय, सामाजिक सुरक्षा लाभ उनका दिया जाना चाहिए। अदालत चाहती है कि यह समिति राशन कार्ड में समलैंगिक जोड़ों को परिवार के रूप में शामिल करने, समलैंगिक जोड़ों को संयुक्त बैंक खाते के लिए नामांकन करने में सक्षम बनाने, पेंशन, ग्रेच्युटी आदि से मिलने वाले अधिकारों पर विचार करे। ऐसा होता है तो निश्चित रूप से उनके अधिकारों में बढ़ोतरी होगी।

जहां तक परिवार, समाज, संस्कृति और परंपरा की बात है, जिसकी दुहाई सुप्रीम कोर्ट में दी गई है या जिसके आधार पर कट्टर हिंदुवादी व कट्टर मुस्लिम संगठनों ने फैसले का स्वागत किया है उसका कोई खास मतलब नहीं है। इस तरह के संगठन हर किस्म के सामाजिक बदलाव का विरोध करते हैं। इस तर्क का भी कोई मतलब नहीं है कि समलैंगिक जोड़ों की शादी का इतिहास नहीं है या इसकी परंपरा नहीं है। ऐसा नहीं है कि समाज में कभी ऐसी चीजें नहीं रही हैं। रूथ वनिता और सलीम किदवई ने 'सेम सेक्स लव इन इंडिया' नाम से एक किताब संपादित की है, जिसमें उन्होंने प्राचीन भारत में भी ऐसे संबंध होने का जिक्र किया है। भारत में गंधर्व विवाह से लेकर देव और ऋषि विवाह तक की परंपरा रही है। इच्छा मात्र से गर्भ धारण करने की कहानियां भारत के धर्मशास्त्रों में मिलती है। बिना पुरुष के संसर्ग के बच्चा पैदा करने की भी अनेक धार्मिक कहानियां हैं। आधुनिक काल तक भारत में विधवा विवाह नहीं होते थे, अंतरजातीय विवाह की मान्यता नहीं थी, अंतरधार्मिक विवाह एलियन की तरह थे। लिव इन रिलेशनशिप के बारे में भी कभी नहीं सोचा गया था। लेकिन जब दुनिया बदलने लगी तो भारत का समाज भी बदला। जिस दिन से तलाक की कानूनी व्यवस्था को स्वीकार किया गया उसी दिन शादी भी एक कानूनी व्यवस्था बन गई। अब हर जगह मैरिज रजिस्ट्रेशन की जरूरत है। पासपोर्ट, वीजा आदि में इसका खास ध्यान दिया जा रहा है। दुनिया के दो दर्जन से ज्यादा देशों ने अपने यहां समलैंगिक विवाह को मान्यता दे दी है और सवा सौ से ज्यादा देशों में समलैंगिकता को अपराध के दायरे से बाहर कर दिया गया है। भारत में भी इस दिशा में काम चल रहा है। यह सही है कि एलजीबीटीक्यू समुदाय के लिए अदालत का फैसला निराशाजनक है लेकिन इसमें वे उम्मीद की किरण भी देख सकते हैं।

सू- दोकू

	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.227 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

मोदी का चेहरा कितना फर्क डालेगा?

हरिशंकर व्यास

पांच राज्यों के विधानसभा चुनावों में दो राज्य- तेलंगाना और मिजोरम ऐसे हैं, जहां भाजपा कभी मजबूत नहीं रही है। न विधानसभा चुनावों में उसकी चुनौती को गंभीरता से लिया गया है। इस बार भी दोनों राज्यों में भाजपा लड़ रही है लेकिन वह किसी के लिए चुनौती नहीं है। हां, बाकि तीन राज्यों में वह बहुत गंभीरता से पहले भी लड़ती रही है और अब भी लड़ रही है। इस बार फर्क यह है कि अब तक इन राज्यों में भाजपा प्रादेशिक क्षत्रपों के नाम और काम पर लड़ती थी, इस बार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम पर लड़ रही है। प्रधानमंत्री ने खुद ऐलान किया है कि इस बार के चुनाव में कमल का फूल ही चेहरा है। मध्य प्रदेश में तो प्रचार के जो रथ निकले हैं उन पर नारा लिखा है- मोदी के मन में बसता है एमपी और एमपी के मन में मोदी। प्रधानमंत्री ने मध्य प्रदेश के लोगों के नाम एक खुली चिट्ठी भी लिखी है। तभी सवाल है कि मोदी का चेहरा चुनाव में कितना फर्क डालेगा?

मध्य प्रदेश में विधानसभा का चुनाव कभी भी बड़े अंतर वाला नहीं रहा है। पिछली बार यानी 2०18 में जब कांग्रेस पार्टी जीती थी, तब भी कांग्रेस और भाजपा के वोट में एक फीसदी से कम का अंतर था और वोट के लिहाज से भाजपा बड़ी पार्टी थी। पिछला चुनाव शिवराज सिंह चौहान के चेहरे पर लड़ा गया था, जो 12 साल से ज्यादा समय से लगातार मुख्यमंत्री थे। इसके बावजूद पूरे राज्य में उनके खिलाफ नाराजगी की कोई लहर नहीं दिख रही थी। यह जरूर हो रहा था कि प्रचार में राम मनोहर लोहिया का यह नारा सुनने को मिला था कि तवे पर रोटी को उलटते-पलटते रहना चाहिए नहीं तो रोटी जल जाती है। तभी ऐसा लगा कि लोगों ने सिर्फ बदलाव के लिए बदलाव कर दिया और कांग्रेस को भाजपा से ज्यादा सीटें आ गईं। पांच साल बाद भी हालात बहुत नहीं बदले हैं।

शिवराज के खिलाफ अब भी कोई नाराजगी की लहर नहीं है लेकिन भाजपा आलाकमान ने खुद ही उनकी नैतिक सत्ता कमजोर कर दी है। उनके नाम और काम पर चुनाव लडने की बजाय भाजपा प्रधानमंत्री मोदी के नाम और काम पर लड़ रही है। अगर मोदी का नाम भाजपा के पारंपरिक वोट में एक फीसदी का भी इजाफ कर दे तो तस्वीर बदल जाएगी। ध्यान रहे पिछले चुनाव में कांग्रेस ने जो 114 सीटें जीती थीं उनमें 4० सीटें ऐसी थीं, जिन पर वह 1० हजार से कम वोट जीती थी और भाजपा ने 1०9 में 44 सीटों पर 1० हजार से कम अंतर से जीत दर्ज की थी। कम अंतर से जीत-हार वाली इन 84 सीटों पर जो समीकरण बनेगा उससे मध्य प्रदेश का नतीजा तय होगा। प्रधानमंत्री मोदी अपना जादू चला कर इन सीटों पर भाजपा की जीत सुनिश्चित करने की कोशिश कर रहे हैं तो दूसरी ओर एकजुट होकर लड़ रही कांग्रेस शिवराज को किनारे किए जाने का फायदा मिलने की उम्मीद में है।

राजस्थान में कांग्रेस और भाजपा के बीच पिछले चुनाव में एक फीसदी से थोड़े ज्यादा वोट का अंतर था। कांग्रेस को 39.3 और भाजपा को 38.०8 फीसदी वोट मिले थे। इतने भर से 27 सीटों का अंतर आ गया था। पिछली बार भाजपा वसुंधरा राजे के चेहरे पर लड़ी थी। वे पांच साल से मुख्यमंत्री थीं। इस वजह से उनकी सरकार के खिलाफ एंटी इन्कम्बैंसी भी थी। दूसरे राजस्थान में पांच साल में सत्ता बदलने का रिवाज रहा है। 1993 के बाद से कोई भी सरकार रिपीट नहीं हुई है। यह बात कांग्रेस की अशोक गहलोत सरकार के खिलाफ जाती है। फिर भी उन्होंने अपने कार्यकाल के आखिरी साल में बहुत मेहनत की है और अनेक बड़ी योजनाओं की घोषणा की है। लोक लुभावन घोषणाओं और लाभार्थी वोट के दम पर गहलोत कड़ी टक्कर देने की उम्मीद कर रहे हैं। उनको भी प्रदेश के किसी नेता से नहीं लडना है। उनकी लड़ाई नरेंद्र मोदी से है। गहलोत पिछड़ी जाति का दांव भी चल रहे हैं और चुनाव की घोषणा से दो दिन पहले जातीय गणना की अधिसूचना जारी कर दी। लेकिन दूसरी ओर मोदी भी अपने को पिछड़ा नेता बता कर ही प्रचार कर रहे हैं।

कुल मिलाकर राज्यों में कांग्रेस के मजबूत प्रादेशिक क्षत्रपों का मुकाबला प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से है। मोदी ने जान-बूझकर कांग्रेस के क्षत्रपों से अपना मुकाबला बनाया है तो निश्चित रूप से उनके पास कुछ दांव होंगे, जिन्हें चुनाव प्रचार में आजमाया जाएगा। लेकिन इन तीनों राज्यों के राजनीतिक इतिहास और मौजूदा हालात को देखते हुए लगता है कि मोदी और अमित शाह ने बड़ा जोखिम लिया है। लोकसभा चुनाव से पहले अगर इन तीनों राज्यों में या तीन में से दो राज्य में कांग्रेस जीतती है तो वह भाजपा को बड़ा झटका होगा।

उत्तराखण्ड से भेजे गए 'अमृत कलश यात्रा' का दल पहुँचा दिल्ली

संवाददाता

नई दिल्ली। मेरी माटी मेरा देश' अभियान के अन्तर्गत उत्तराखण्ड से भेजे गए अमृत कलश यात्रा का दल आज सुबह दिल्ली पहुँच गया। इस अवसर पर स्थानीय आयुक्त अजय मिश्रा, भारत सरकार, संस्कृति विभाग और स्थानीय आयुक्त कार्यालय, उत्तराखंड सरकार के प्रतिनिधियों ने विधिवत पूजा पाठ के साथ दल का स्वागत किया। अमृत कलश यात्रा' में देवभूमि के सुदूरवर्ती अंचलों के 95 विकासखण्डों व 101 नगरख्रनिकायों से 192 तथा नेहरू युवा केंद्र से 166 स्वयंसेवक उत्तराखंड का प्रतिनिधित्व करेंगे। यह कलश यात्रा अमर शहीदों के त्याग एवं बलिदान को याद रखने के उद्देश्य से संपूर्ण देशभर में मेरी माटी मेरा' देश महाभियान के अंतर्गत चलाई जा रही है। इस यात्रा के तहत अमर शहीदों की जन्मभूमि की मिट्टी को अमृत कलश में दिल्ली स्थित राष्ट्रीय शहीद स्मारक तक पहुंचाया जा रहा है। अमृत कलश यात्रा के तहत देशभर से 7500 कलशों में आने वाली मिट्टी और पौधों को मिलाकर राष्ट्रीय युद्ध स्मारक के पास 'अमृत वाटिका' बनाई जाएगी। गौरतलब है कि बीते रोज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की उपस्थिति में हिमालयन संस्कृति केन्द्र, निम्बूवाला, गढ़ी कैंट में ट्रमेरी माटी मेरा देश' कार्यक्रम के अन्तर्गत राज्य स्तरीय अमृत कलश यात्रा' का आयोजन किया गया था।

पहाड़ों में कर रहा था शराब तस्करी, 73 पेटी अंग्रेजी शराब सहित हुआ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। पहाड़ों में शराब की तस्करी करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने 73 पेटी अंग्रेजी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के कब्जे से तस्करी में प्रयुक्त वाहन भी बरामद हुआ है। बरामद शराब की कीमत 5 लाख रूपये से अधिक बतायी जा रही है। जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना अगस्तमुनि पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई शराब तस्करी भारी मात्रा में अवैध शराब की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चौकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध पिकअप वाहन आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो चालक सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। पिकअप की तलाशी के दौरान उसमें रखी 73 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद हुई। जिनके आरोपी कोई कागजात नहीं दिखा सका। जिस पर पुलिस ने उसके गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम मस्कान सिंह पुत्र कुन्दन सिंह निवासी ग्राम जाखड़ी, तहसील जखोली, कोतवाली रुद्रप्रयाग, जिला रुद्रप्रयाग बताया। बरामद शराब की कीमत पांच लाख रूपये से अधिक बतायी जा रही है।

नशे का खर्च पूरा करने के लिए कर रहे थे बाइक चोरियां, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशे का खर्च पूरा करने के लिए दुपहिया वाहन चोरियों में लिप्त दो शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से चुराये गयी चार बाइक भी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीती 17 अक्टूबर को विनीत पुत्र गोपाल निवासी झबरेडा द्वारा ईख्रएफआईआर के माध्यम से बताया गया था कि उनकी बाइक झबरेडा मार्केट से किसी अज्ञात चोर द्वारा चोरी कर ली गयी है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरो की तलाश में जुटी पुलिस टीम के अथक प्रयासों के फलस्वरूप पुलिस ने बीते रोज एक सूचना के बाद दो लोगों को दबोच कर उनके पास से चुरायी गयी चार बाइकें बरामद कर ली गयी है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम अक्षय पुत्र ज्ञानचंद निवासी गंगदासपुर जट थाना देवबंद जिला सहारनपुर व सचिन पुत्र नन्हा निवासी ग्राम कुंजा बहादुरपुर थाना भगवानपुर जिला हरिद्वार बताया। बताया कि वह अपने नशे के खर्चो को पूरा करने के लिये हरिद्वार के विभिन्न स्थानों से दोपहिया वाहनों को चुराकर उनके मोटर पार्ट्स को औने पौने दामों में बेचते है। पुलिस ने बताया कि यह आरोपी पहले भी चोरी के आरोपों में जेल की हवा खा चुके है।

संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 का हुआ शुभारंभ

संवाददाता

देहरादून ।सिविल सर्विस आफिसर्स लाइन्स एसोसिएशन द्वारा आयोजित दिवाली फेस्ट-2033 शुभारंभ हुआ ।

आज यहां ओल्ड मसूरी रोड, देहरादून स्थित सिविल सर्विस इंस्टीट्यूट में सिविल सर्विस ऑफिसर्स वाइव्स एसोसिएशन द्वारा आयोजित संजीवनी दिवाली फेस्ट - 2023 का शुभारंभ हुआ। दो दिवसीय चलने वाले संजीवनी दिवाली फेस्ट का शुभारंभ संजीवनी संस्थान की संथापक एवं पूर्व अध्यक्ष मृगांका गुप्ता द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस दौरान उन्होंने संजीवनी संस्थान द्वारा किए गए विभिन्न सामाजिक कार्यों पर आधारित फोटो गैलरी का अवलोकन भी किया एवं संजीवनी संस्थान के सभी सदस्यों के साथ अपने अनुभव साझा किए। श्रीमती मृगांका गुप्ता ने फेस्ट में लगे विभिन्न स्टॉलो का अवलोकन करते हुए स्थानीय उत्पादों की सराहना की। उन्होंने इस दौरान विभिन्न उत्पादों की खरीदारी भी की एवं विभिन्न जिलों एवं अन्य प्रदेशों से आए स्टालों के बारे में जानकारी प्राप्त की।

श्रीमती मृगांका गुप्ता ने कहा कि उनका उत्तराखंड राज्य से विशेष लगाव है। आज संजीवनी संस्थान सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग ले रहा है। समाज सेवा के साथ ही यह संस्थान प्रदेश में रोजगार के अवसर भी पैदा कर रहा है। उन्होंने कहा संजीवनी संस्थान का मंच सबको साथ लाने का मंच है। यहां होने वाले फैसले सामाजिक सेवा के साथ ही राज्यहित में भी होते है। संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 के अवसर पर उत्तराखंड के स्थानीय उत्पादों, संस्कृति एवं सभ्यता को प्राथमिकता देते हुए विभिन्न स्टालों के माध्यम से इन्हें प्रमुखता

से दर्शाया गया है। फेस्ट में स्वयं सहायता समूह द्वारा निर्मित उत्पादों को स्टालों के माध्यम से बेचा जा रहा है। जिसमे शॉल, मफलर, स्वेटर, पंखी, पूजा आसान, राजमा, पहाड़ी हाथ से बनी मोमबत्ती, मिट्टी के बर्तन, दिए, रिंगाल के उत्पादों , सजावट सामग्री, के साथ ही पहाड़ी फलों जैसे माल्टा, संतरा और बुराश के जूस, घरों में निर्मित अचार, आदि के विशेष उत्पादों को जगह दी गई है। संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 में श्री अन्न (मिलेट भोज) को बढ़ावा देने की मकसद से राज्य के विभिन्न मोटे अनाज से बने उत्पादों को विशेष महत्व दिया गया है। जिसमें मँडुवे के बिस्कुट एवं अन्य उत्पाद शालिम हैं।

संस्था की अध्यक्ष डॉ. हरलीन कौर संधु ने बताया कि संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 में स्थानीय उत्पादों के साथ महिलाओं को रोजगार देने के लिए अधिक से अधिक स्टालों को जगह दी गई है। उन्होंने कहा संजीवनी संस्था जनहित के कार्य को समर्पित है। हमारे द्वारा समय-समय पर एंट्री ड्रग कैंपेन, साइबर क्राइम, महिला सशक्तिकरण हेतु विभिन्न कार्यशाला का आयोजन होता है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में युवाओं को स्टार्टअप के माध्यम से अधिक से अधिक रोजगार से जोड़ा जाए इस पर भी कार्य किया जा रहा है। संजीवनी संस्था की सचिव श्रीमती रश्मि बर्द्धन ने कहा कि संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 में 60 से ज्यादा स्टालों के माध्यम से पारम्परिक वस्तुकला पर आधारित उत्पाद को मंच दिया गया है। उन्होंने कहा इस वर्ष हमने श्री अन्न उत्पादों को भी प्रमुखता के साथ जगह दी गई है। उन्होंने कहा समय के साथ यह फेस्ट प्रदेश में ख्याति प्राप्त कर रहा है। इस वर्ष प्रत्येक जिले के साथ ही अन्य राज्यों के भी स्टॉल लगाए गए है। उन्होंने बताया कि संस्था द्वारा समय समय पर उत्तराखण्ड राज्य के सामाजिक उत्थान की दिशा में विभिन्न कार्यक्रम चलाए जाते हैं। इस दौरान अनुराधा जैन, सुनीता सुभाष कुमार, दीपा ओम प्रकाश, रिद्धिम अग्रवाल, अंशु पांडे, अनुराधा सुधांशु, आकांक्षा सिन्हा, मथानी फैनई, गुंजन यादव, हरिका आर राजेश, निर्मला सेमवाल, रजनी तोमर, शालिनी शाह एवं अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

बस चला रहे ड्राइवर की दिल का दौरा पडने से मौत

भुवनेश्वर। ओडिशा में रात भर के लिए बस चला रहे ड्राइवर की दिल का दौरा पडने से मौत हो गई। पुलिस ने बताया कि बस भुवनेश्वर जा रही थी लेकिन मरने से पहले ड्राइवर ने सूझबूझ से यात्रियों की जान बचा ली। जब तक बस रुकी, यात्री कुछ समझ पाते, ड्राइवर की मौत हो चुकी थी। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि भुवनेश्वर जा रही एक बस के 48 यात्री बाल-बाल बच गए। उनकी बस के ड्राइवर को दिल का दौरा पडा लेकिन, उसने अपनी सूझबूझ का इस्तेमाल किया और गाडी को एक दीवार से टकरा दिया, जिससे बस रुक गई। यह घटना कंधमाल जिले के पाबुरिया गांव के पास हुई। पुलिस अधिकारी ने बताया कि बस के चालक की पहचान सना प्रधान के रूप में हुई है, जिसे गाडी चलाते समय सीने में दर्द होने लगा और उसने स्टीयरिंग से नियंत्रण खो दिया। पुध्लिस अध्धिकारी ने कहा ध्कि उसे एहसास हुआ कि वह आगे गाडी नहीं चला पाएगा। इसलिए, उसने वाहन को सडक के किनारे की दीवार से टकरा दिया, जिसके बाद वह रुक गई और यात्रियों की जान बचाई जा सकी। पुलिस ने बताया कि घटना के बाद ड्राइवर को नजदीकी अस्पताल ले जाया गया लेकिन वहां डॉक्टरों ने हृदय गति रुकने से उन्हें मृत घोषित कर दिया।

शहीद स्वतंत्रता संग्राम सेनानी पांगती की जयंती एक नवंबर को

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी। पिथौरागढ़ जनपद के स्वतंत्रता आंदोलन में शहीद हुए एकमात्र स्वतंत्रता संग्राम सेनानी त्रिलोक सिंह पांगती की जयंती 1 नवंबर को आयोजित की जा रही है। जयंती के मौके पर विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाले विद्यार्थियों को जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार 2023 से सम्मानित भी किया जाएगा। कार्यक्रम के संयोजक जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने बताया कि जनपद ने आजादी के आंदोलन में सैकड़ो स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों को जन्म दिया है। इस जनपद में आजादी के आंदोलन में शहीद हुए एकमात्र स्वतंत्रता संग्राम सेनानी शहीद त्रिलोक सिंह पांगती की मातृभूमि मुनस्यारी में पहली बार उनकी जयंती मनाई जा रही है। उन्होंने बताया कि जयंती के मौके पर स्वतंत्रता संग्राम सेनानी शहीद त्रिलोक सिंह पांगती पर आधारित निबंध, चित्रकला तथा भाषण प्रतियोगिता में भाग लेकर अव्वल प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार 2023 दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि राज्य

सरकार द्वारा राजकीय इंटर कॉलेज का नाम शहीद त्रिलोक सिंह पांगती के नाम पर रखा गया है। शहीद त्रिलोक सिंह पांगती के नाम पर जीआईसी के निकट स्मारक का निर्माण भी किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि जयंती के कार्यक्रम राजकीय इंटर कॉलेज में आयोजित किए जाएंगे, जिसमें क्षेत्र वासियों को आमंत्रित किया गया है।

एक नजर

मुंबई की सडकों से 30 अक्टूबर तक गायब हो जाएंगी काली-पीली टैक्सियां

मुंबई । पिछले कई दशकों से देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में 'प्रीमियर पद्मिनी' टैक्सी अपनी सेवाएं दे रही थी। इस टैक्सी सेवा को 'काली-पीली' के तौर पर जाना जाता था, अब लगभग छह दशक के बाद इसकी 'यात्रा' समाप्त हो रही है। नए मॉडल और ऐप-आधारित कैब सेवाओं के बाद ये काली-पीली टैक्सी अब मुंबई की सडकों से 30 अक्टूबर तक हट जाएंगी।

हाल में सार्वजनिक ट्रांसपोर्टर 'बेस्ट' की प्रसिद्ध लाल डबल-डेकर डीजल बसों के सडकों से हटने के बाद अब काली-पीली टैक्सी भी नजर नहीं आएंगी। परिवहन विभाग के एक अधिकारी ने कहा कि आखिरी 'प्रीमियर पद्मिनी' को 29 अक्टूबर, 2003 को तारदेव आरटीओ में एक काली-पीली टैक्सी के रूप में पंजीकृत किया गया था। चूंकि, शहर में कैब संचालन की समयसीमा 20 साल है, ऐसे में अब सोमवार से मुंबई में आधिकारिक तौर पर 'प्रीमियर पद्मिनी' टैक्सी नहीं चलेगी। मुंबई की आखिरी पंजीकृत प्रीमियर पद्मिनी टैक्सी (एमएच-01-जेए-2556) की मालिक प्रभादेवी ने कहा, 'ये मुंबई की शान है और हमारी जान है।' वहीं, कुछ लोगों ने मांग की है कि कम से कम एक 'प्रीमियर पद्मिनी' को सडक पर या संग्रहालय में संरक्षित किया जाए।

1.5 करोड के गहने, 35 लाख कैश और इनोवा लेकर नौकर फरार

गुरुग्राम । गुरुग्राम में एक नौकर ने बिजनेसमैन को तगडा झटका दिया है। मिली जानकारी के अनुसार ब्जिनेसमैन के बुजुर्ग माता-पिता को उनके घर में काम करने वाले दंपति ने खाने में नशीली दवा मिलाकर दे दी। फिर वे लोग घर से 35 लाख रुपये कैश, 1.5 करोड के गहने और इनोवा कार लेकर फरार हो गए। लूट में उनका साथ दो और लोगों ने भी दिया। कुल चार लोगों ने इस लूटपाट को अंजाम दिया। पुलिस से

मिली जानकारी के मुताब्बिक डीएलएफ फेज-1 निवासी अचल गर्ग ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि दिल्ली के शालीमार बाग में उनका मेटल का कारोबार है। 26 अक्तूबर सुबह नौ बजे वह पत्नी और बच्चों के साथ जयपुर गए थे। गुरुवार देर रात साडे 11 बजे के लगभग बहन निकिता ने फोन कर घर में चोरी होने की सूचना दी। साथ ही माता-पिता के बेहोशी की हालत में होने की जानकारी दी। इसके बाद तत्काल पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस ने बुजुर्ग दंपति को अस्पताल में भर्ती करवाया। इसके बाद शुक्रवार सुबह वह भी घर पहुंचे। तो देखा ध्कि तिजोरी से नगदी, आभूषण और इनोवा क्रिस्टा कार उन्हें गायब मिली। बिजनेसमैन के अनुसार इस वारदात में चार लोग शामिल बताए जा रहे हैं। अचल गर्ग के पिता पुरुषोत्तम गर्ग ने बताया कि गुरुवार रात को घरेलू सहायक वीरेंद्र और यशोदा ने उन्हें एवं उनकी पत्नी को भोजन दिया। खाना खाने के बाद दोनों बेहोश हो गए। मूलरूप से दोनों नेपाल के रहने वाले हैं। उन्हें कुछ दिन पूर्व ही काम पर रखा था।

थलापति विजय की फिल्म लियो ने की 500 करोड से ज्यादा की कमाई

नई दिल्ली । साउथ सुपरस्टार थलापति विजय की फिल्म लियो ने अब तक 500 करोड से अधिक की कमाई कर ली है। यह फिल्म दर्शकों को काफी पसंद आ रही है। एक्शन और थ्रिलर कॉन्सेप्ट से भरपूर इस फिल्म की कहानी ने लोगों के दिलों को छू लिया है। बता दें कि एक बादशाह की तरह थलापति विजय की ये फिल्म अब तक

बॉक्स ऑफिस पर राज करती रही है। न सिर्फ डोमेस्टिक बल्कि वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर भी मूवी का दबदबा बना हुआ है। कमाई के मामले में लियो कई फिल्मों का पत्ता साफ कर चुकी है और आगे भी यह सिलसिला जारी रह सकता है। कथानक की बात करें तो लियो मूल रूप से तमिल भाषा में बनी एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसे हिंदी सहित अन्य भाषाओं में भी रिलीज किया गया है। कमाल के डायलॉग्स से भरी इस फिल्म ने वीकेंड पर रफ्तार पकडी है। इस मूवी ने वर्ल्डवाइड 500 करोड के क्लब में एंट्री कर ली है। हालांकि फिल्म को रिलीज हुए 10 दिन बीत चुके हैं। मिली जानकारी के अनुसार 28 अक्टूबर को फिल्म का वर्ल्डवाइड ग्रॉस कलेक्शन 500 करोड के पार हो गया है। इसकी टोटल कमाई 500.5 करोड तक पहुंच चुकी है। फिल्म समीक्षक रमेश बाला ने ट्वीट कर जानकारी दी कि रशिया में लियो ने 12 लाख तक की कमाई की है। यह ओपनिंग वीकेंड के आंकडे हैं। वही, यूएई में फिल्म ने 29 करो? से ज्यादा कमा लिए हैं। लोकेश कनगराज के निर्देशन में बनी फिल्म लियो की रिलीज से पहले काफी विवाद था, जिस वजह से मद्रास हाई कोर्ट ने 20 अक्टूबर तक स्क्रीनिंग पर रोक लगाने का आदेश दिया था।

सीएम धामी ने पीएम मोदी के मन की बात कार्यक्रम का 106वां संस्करण सुना

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को ब्रह्मपुरी, पटेलनगर में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम का 106वां संस्करण सुना। कार्यक्रम के बाद मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री जी का मन की बात कार्यक्रम सभी को अपने कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से अपील की है कि स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए त्योहारों के सीजन में स्थानीय उत्पादों को जरूर खरीदें। वोकल फॉर लोकल की दिशा में आगे बढ़ने के लिए सबको प्रयास करने होंगे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के अभी तक के 09 साल के कार्यकाल में देश ने हर क्षेत्र में तेजी से प्रगति की है। गरीबों और वंचितों को केन्द्र में रखते हुए उनके कार्यकाल में अनेक कार्य किये गये हैं। गरीबों के जन-धन खाते खोलने, गरीबों के लिए आवास निर्माण, आयुष्मान भारत योजना, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना, हर घर नल और घर घर जल योजना, शौचालयों के निर्माण, स्वच्छता से संबंधित अनेक जन कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही है। शिक्षा और महिला सशक्तिकरण की दिशा में अनेक कार्य हुए है। समाज के हर वर्ग के लोगों को ध्यान में रखते हुए योजनाएं आगे बढ़ाई जा रही हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का प्रयास है कि सरकार द्वारा चलाई जा रही सभी योजनाओं का समाज के अंतिम पंक्ति के लोगों तक पूरा लाभ मिले। इसके लिए विभिन्न माध्यमों से योजनाओं का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। प्रदेश में रोजगार और स्वरोजगार को बढ़ावा देने के लिए निरन्तर प्रयास किये जा रहे हैं। राज्य के युवाओं को रोजगार के लगातार अवसर मिल सके, इसके लिए ग्लोबल इन्वेस्टर समिट का आयोजन किया जा रहा है। अब तक लगभग 65 हजार करोड़ रूपये के एमओयू हो चुके हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि ब्रह्मपुरी पटेलनगर क्षेत्र में जीजीआईसी ब्रह्मपुरी की बिल्डिंग, अम्बेडकर भवन एवं स्वास्थ्य केन्द्र के लिए आंकलन कर आगे की कार्यवाही की जायेगी। इस अवसर पर विधायक विनोद चमोली, मेयर सुनील उनियाल गामा, रेशम फेडरेशन बोर्ड के अध्यक्ष अजीत सिंह, अध्यक्ष कृषि उत्पादन एवं विपणन बोर्ड (मंडी) अनिल डब्बू, पार्षद सतीश कश्यप एवं अन्य गणमान्य उपस्थित थे।

गढ़वाल के लगभग 5 लाख लोगों को कोटद्वार आनंद विहार रेल सेवा का लाभ मिलेगा: तीरथ

हमारे संवाददाता

नई दिल्ली। उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री तथा गढ़वाल लोकसभा सांसद तीरथ सिंह रावत ने बताया कि कोटद्वार से आनंद विहार तथा आनंद विहार से कोटद्वार को रेल रात्रि सेवा का सुभारंभ हो गया है उन्होंने कोटद्वार वासियों को शुभकामनाएं देते हुए यह बताया की करोना संक्रमण के दौरान बन्द हुई रात्रि रेल सेवा को पुन: संचालन के लिए संसद सत्र में प्रश्न उठाकर मांग की थी और तत्कालीन रेल मंत्री पीयूष गोएल से स्वयं मिलकर ज्ञापन सौंपा और कोटद्वार को रात्रि रेल सेवा से जोड़ने का आग्रह किया था और उन्होंने आश्वत किया की कोटद्वार को रात्रि रेल सेवा से जोड़ा जाएगा। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं केन्द्रीय रेल मंत्री का आभार व्यक्त करते उनका धन्यवाद किया कि उन्होंने संसदीय सत्र के दौरान शून्य काल में कोटद्वार से दिल्ली के मध्य रात्रि रेल सेवा की उठाई मांग पर संज्ञान लेते हुए कोटद्वार सहित पहाड़ की जनभावनाओं को देखते हुए मेरी मांग को स्वीकार किया। उन्होंने कहा कि किसी भी कार्य में कई प्रक्रियाएं होती है जिसमे समय लगना स्वाभाविक है आज पत्र दिया और तत्काल स्वीकृत हुआ यह संभव नहीं है। उन्होंने कहा कि उनकी मांग को मंत्रालय द्वारा संज्ञान में लिया गया जिसका परिणाम आज आज रेल सेवा शुरू हुई। सांसद तीरथ सिंह रावत ने पिछले संसदीय सत्र में कोटद्वार को देश के प्रमुख नगरों से रेल सेवा से सीधा जोड़ने की मांग उठाई थी। रावत ने कहा कि कोटद्वार से लखनऊ एवं हावड़ा के लिए भी रेल सेवा शुरू होगी जिसके लिए वह प्रयासरत हैं। रावत ने स्पष्ट किया कि गढ़वाल के लगभग 5 लाख लोगों को कोटद्वार आनंद विहार रेल सेवा का लाभ मिलेगा साथ ही लैंसडाउन सैन्य छावनी से आवजाही करने वाले सैनिकों को भी इस रेल सेवा का लाभ मिलेगा। रावत ने अपनी मांग को पूरा करने तथा अपने संसदीय क्षेत्र सहित समस्त गढ़वाल मंडल के निवासियों को यह रेल सेवा सुविधा प्रदान करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और रेल मंत्री का आभार जताया। गढ़वाल संसदीय क्षेत्र की निवासियों, कोटद्वार निवासियों सहित दिल्ली गाजियाबाद गुरुग्राम आदि महानगरों में रह रहे प्रवासियों ने भी सांसद तीरथ सिंह रावत का भी आभार व्यक्त किया।

अनियंत्रित होकर बाइक खाई में गिरी

रुड़की। रविवार को एक बाइक अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। दुघर्टना में बाइक सवार गंभीर रूप से घायल हो गए। टिहरा हजारा निवासी अनिल और सोनू बाइक पर सवार होकर धनौरी की ओर जा रहे थे। वह रतमऊ नदी का पुल पार कर कलियर की ओर मुड़े तो बाइक अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। जिसमें दोनों घायल हो गए। दुघर्टना के वक्त राहगीरों ने घायलों को उपचार के लिए अस्पताल भिजवाया और पुलिस और घायलों के परिजनों को सूचना दी।

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।