रविवार
19 नवम्बर 2023

पृष्ठ 4

बालों को काला करेगा ये घर का बना तेल

पृष्ठ 5

बॉबी देओल अपनी पहली तमिल फिल्म कंगुवा से उड़ाएंगे होश, दिखेगा खौफनाक अवतार

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 277
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

सबसे अधिक ज्ञानी वही है जो अपनी कमियों को समझकर उनका सुधार कर सकता हो।

– अज्ञात

दूनवैलीमेल

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

रेस्क्यू कार्यों का जायजा लेने उत्तरकाशी पहुंचे केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तरकाशी के सिलक्यारा टनल हादसे में फंसे 41 मजदूरों को सकुशल बाहर निकालने के लिए रेस्क्यू जारी है। इस बीच केंद्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी रविवार सुबह उत्तरकाशी में रेस्क्यू कार्यों का जायजा लेने पहुंचे हैं।

जौलीग्रांट एयरपोर्ट पहुंचने के बाद केंद्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के साथ हेलिकॉप्टर से उत्तरकाशी के सिलक्यारा पहुंचें। जिसके बाद वे सीधे टनल पर पहुंचकर स्थिति का जायजा ले रहे हैं।

यमुनोत्री हाईवे पर चार धाम परियोजना के अंर्तगत बन रही सुरंग में काम कर रहे 41 मजदूर दिवाली की सुबह से फंसे हुए हैं। जिन्हें निकालने के लिए लगातार रेस्क्यू जारी है। इस बीच केंद्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी मौके पर पहुंचकर स्थिति का जायजा ले रहे हैं।

उनके साथ सीएम पुष्कर सिंह धामी भी हैं। इससे पहले केंद्रीय राज्य मंत्री वीके सिंह और पीएमओ की टीम भी यहां निरीक्षण कर चुकी है। माना जा रहा है कि सुरंग में फंसे मजदूर के रेस्क्यू में अभी चार से पांच दिन और लग सकते हैं। रेस्क्यू का आज आठवां दिन है। अब टनल पर पांच तरीके छह टीमों की मदद से अभियान शुरू कर दिया गया है।

सुरंग में फंसे लोगों को निकालने के लिए हरसंभव प्रयास किए जाएंगे : गडकरी

देहरादून। केन्द्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने कहा कि देश व दुनिया में उपलब्ध श्रेष्ठतम विशेषज्ञों का लाभ उठाकर सुरंग में फंसे लोगों को निकालने के लिए हरसंभव प्रयास किए जाएंगे। उन्होंने रेस्क्यू अभियान में जुटे संगठनों और अधिकारियों को अधिकतम तैयारी और आवश्यक संसाधनों का समय रहते मुकम्मल इंतजाम करने की हिदायत देते हुए कहा कि रेस्क्यू के हर विकल्प पर उच्च क्षमता व तत्परता के साथ काम किया जाय।

राजधानी में थाना-कोतवाली में स्तर पर बड़े फेरबदल

❑निरीक्षक राजेश शाह को सौंपा शहर कोतवाली का प्रभार

हमारे संवाददाता

देहरादून। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा राजधानी दून के थाना-कोतवाली स्तर पर बड़ा फेरबदल करते हुए 12 इंस्पेक्टर व 6 दरोगाओ के तबादले किये गये है। जिसमें डालनवाला कोतवाली प्रभारी को नगर कोतवाली का प्रभार सौंप कर बड़ी जिम्मेदारी सौंपी गयी है। वहीं निरीक्षक राकेश गुंसाई को प्रभारी निरीक्षक कोतवाली नगर से तबादला कर प्रभारी निरीक्षक कोतवाली डालनवाला भेजा गया है। इस क्रम में निरीक्षक होशियार सिंह पंखोली को प्रभारी निरीक्षक रायवाला से प्रभारी निरीक्षक कोतवाली डोईवाला भेजा गया है। निरीक्षक देवेन्द्र सिंह चौहान को प्रभारी निरीक्षक कोतवाली डोईवाला से प्रभारी निरीक्षक थाना रायवाला बनाया गया है। निरीक्षक संजय कुमार का प्रभारी निरीक्षक कोतवाली विकासनगर से प्रभारी निरीक्षक कोतवाली पटेलनगर तबादला किया गया है। निरीक्षक सूर्यभूषण नेगी का प्रभारी निरीक्षक कोतवाली पटेलनगर से प्रभारी

निरीक्षक कोतवाली विकासनगर ट्रांस्फर किया गया है। निरीक्षक शंकर सिंह बिष्ट को प्रभारी निरीक्षक कोतवाली मसूरी से प्रभारी निरीक्षक कोतवाली ऋषिकेश का पदभार दिया गया है। निरीक्षक आर.के. पाण्डेय को प्रभारी निरीक्षक कोतवाली ऋषिकेश से प्रभारी शिकायत प्रकोष्ठ पुलिस कार्यालय भेजा गया है। निरीक्षक गिरीश चंद्र शर्मा को प्रभारी प्रभारी महिला हेल्प लाइन पुलिस कार्यालय से प्रभारी निरीक्षक थाना कैण्ट की जिम्मेवारी दी गयी है। निरीक्षक सम्पूर्णानन्द गैरोला को प्रभारी निरीक्षक थाना कैण्ट से प्रभारी महिला हेल्प लाइन् पुलिस कार्यालय की जिम्मेदारी दी गयी है। निरीक्षक मनोज असवाल को वाचक वरिष्ठ पुलिस अध ीक्षक से प्रभारी निरीक्षक कोतवाली मसूरी

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

देश को एमपी-एमएलए नहीं बल्कि अफसर चलाते है : राहुल गांधी

जयपुर। राजस्थान विधानसभा चुनाव के बीच आज राहुल गांधी प्रदेश के दौरे पर है जहां चुनावी प्रचार के चलते उन्होंने बूंदी में जनसभा को संबोधित करते हुए सवाल उठाया कि देश को कौन चलाता हैं और फिर कहा कि देश को एमपी-एमएलए नहीं बल्कि अफसर चलाते हैं। लेकिन देश की ब्यूरोक्रेसी पिछडों-दलितों-आदिवासियों की भागीदारी में नहीं हैं। राहुल ने आईएएस अफसरों के आंकडे गिनाये और दावा किया कि 90 अफसरों में से ओबीसी 3, आदिवासी 1 और 3 दलित है। मोदी ने 14 लाख करोड व्यापारी मित्रों का कर्जा माफ किया उसमें कितने दलित-आदिवासी है।

राहुल ने कहा ये भारत माता की धरती हैं और हर आदमी जिसमें इस नारे की आवाज गूंजती हैं वो भारत माता हैं लेकिन सवाल हैं कि ये भारत माता हैं कौन मैंने सदन में भी भाषण में पूछा था कि कौन हैं भारत माता। भारत माता के बारे में जानने के लिए जातिगत जनगणना करानी होगी। देश की आबादी में 50 फीसदी आबादी पिछडों की और दलित 15 फीसदी और आदिवासियों की 12-14 फीसदी है यानि भारत माता की आधी से ज्यादा आबादी दलितों-पिछडों-आदिवासियों की है।

कांग्रेस के पास लूट का लाइसेंस है, वहीं दूसरी तरफ, मोदी का गारंटी कार्ड है: पीएम मोदी

नागौर । प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कांग्रेस को लूट का लाइसेंसी बताते हुए खुद को जनता के लिए गारंटी कार्ड बताया है। राजस्थान के नागौर में आयोजित चुनावी सभा को पीएम मोदी ने संबोधित करते हुए कहा कि मोदी के गारंटी कार्ड पर पूरा देश भरोसा करता है क्योंकि उसमें जमीनी सच्चाई है। उन्होंने कहा कि एक तरफ कांग्रेस के पास लूट का लाइसेंस है, वहीं दूसरी तरफ, मोदी का गारंटी कार्ड है।

पीएम ने कहा कि राजस्थान में कांग्रेस ने पांच साल तक जनता को विश्वासाात के सिवा कुछ नहीं दिया। जनसभा में उन्होंने कहा कि एक तरफ कांग्रेस के पास लूट का लाइसेंस है, वहीं दूसरी तरफ, मोदी का गारंटी कार्ड है। आपको किस पर भरोसा

है? मोदी के गारंटी कार्ड पर पूरा देश भरोसा करता है तो उसके कुछ ठोस कारण हैं। उनमें हवाबाजी नहीं है, जमीनी सच्चाई है। एक-एक गारंटी को पूरा करने के लिए समय का हर पल, दिन-रात मैं खपा रहा हूं। पीएम ने कहा कि भाजपा ने गारंटी दी थी कि जम्मू कश्मीर से अनुच्छेद 370 हटाएंगे, इस गारंटी को पूरा किया। उन्होंने अयोध्या में राम मंदिर बनवाने, तीन तलाक को खत्म करने तथा लोकसभा एवं विधानसभा में महिलाओं को आरक्षण देने का भी जिक्र किया। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत एवं पूर्व उपमुख्यमंत्री सचिन पायलट के एक मंच पर आने की ओर इशारा करते हुए मोदी ने कहा कि इन लोगों ने राजस्थान की जनता को अपने हाल पर छोड दिया। चुनाव का समय आया है तो ये लोग बेमन से साथ साथ फोटो खिंचवा रहे हैं। इनकी हाथ मिलने की सेंचुरी हो गई लेकिन मिलाप नहीं हुआ। दिल में खटास है। ये लोग हाथ मिलाने का दिखावा कर रहे हैं। आज लोग कहते हैं कि राजस्थान में कुल मिलाकर सौ मुख्यमंत्री थे। अपने-अपने क्षेत्र में हर माफिया, हर दबंग, हर दंगाई खुद को कांग्रेस सरकार के मुख्यमंत्री से कम मानता ही नहीं था।

तुम्हारी बीमारी, हमारा कारोबार

अभिषेक मेहरोत्रा

सुबह जैसे ही अखबार खोला तो उसमें से एक हॉस्पिटल का पैंपलेट टपका। वैसे ऐसे कई पैंपलेट रोज टपकते हैं, पर सोचा चलो हॉस्पिटल का पैंपलेट है तो एक बार नजर मार लें। आजकल जब भी पार्क में बैठो तो किसी न किसी बीमारी पर बात शुरू हो जाती है, और अपुन को चूंकि बीमारियों का ज्यादा ज्ञान है नहीं, इसलिए चुप्पी मार सिर्फ चर्चा में दर्शक बन सुनते रहते हैं।

सोचा कि पैंपलेट को पढ़कर ही कुछ ज्ञान नोच लें और फिर अपन भी धड़ाधड़ कौन-सी बीमारी में कौन -सा टेस्ट होता है, पड़ोस के शर्माजी की तरह ज्ञान बखारा करेंगे। अभी पैंपलेट उठाया ही था कि पहली ही लाइन में लिखा था कि बाईपास सर्जरी पर खास छूट, सिर्फ 4999 में कराइए। पढ़कर तो ऐसा लगा कि ये हॉस्पिटल का पैंपलेट न होकर साड़ी की सेल का पैंपलेट है। नीचे की ओर नजर दौड़ाई तो लिखा था कि शूगर टेस्ट के साथ यूरिन टेस्ट फ्री और एंजियोग्राफी पर बीस दिनों के लिए बीस पर्सेंट की छूट। ये ऑफर पढ़कर तो ऐसा लगा कि जैसे हमारा सब्जी वाला कहता है कि सुबह-सुबह सब्जी लीजिए, तो हरा धनिया फ्री पाइए क्योंकि शाम तक फ्री का आइटम खत्म हो जाता है।

अरे भइया अब तो लगता है कि बुखार आने पर डॉक्टर कहीं ये न कहने लग जाए कि लगे हाथ भाभीजी का भी चेकअप कर लीजिए, क्योंकि दो की फीस में मिलेगी 30 पर्सेंट की छूट। और तो और, हमारे परिचित जब एक डॉक्टर साहब से हमने पूछा कि ये सब माजरा क्या है, तो बोले-अमां ठीक तो है। डॉक्टर भी मरीजों को कंज्यूमर इज किंग की तर्ज पर फायदा पहुंचा रहे हैं। हम तो अपने हॉस्पिटल में सालभर पहले लिख देते हैं कि नवंबर से जनवरी तक डिलीवरी कराने पर बीस प्रतिशत छूट। हमने पूछा कि ऐसा क्या होता है कि इन तीन महीनों में आप भी ऑफर देते हैं। बोले-गुरु एक तो ठंड के मौसम में मरीज घर से बाहर नहीं निकलता, ऐसे में हॉस्पिटल के डॉक्टर और कमरे दोनों ही खाली रहते हैं, इसलिए हम सालभर पहले ही लोगों को बता देते हैं कि अगर डिलीवरी में चाहिए छूट तो अभी से ही कर लें तैयारी। दूसरा इस मौसम में एसी भी कम चलता तो हमारा बिजली का बिल भी कम आता है, तो इस स्कीम से हमारे रूम भी फुल हो जाते हैं, तो मरीजों का भी फायदा हो जाता है। डॉक्टर साहब की बात सुन हमें तो ये लगा कि वे दिन दूर नहीं जब डॉक्टर भी ये न लिखने लगें कि बड़ी बीमारी का इलाज कराने वाले मेंबर के घर के एक शख्स की छोटी बीमारी का इलाज मुफ्त, टर्म्स एंड कंडीशंड अप्लाइड।

अपनी असली सुंदरता को यूं पहचानें

नारी की असली सुदंरता बाहर नहीं बल्कि उसके अंदर छुपी है। अपनी बाहरी सुंदरता को लेकर महिलाएं अक्सर बहुत ज्यादा उत्साहित रहती हैं। इसमें लगातार निखार लाने के लिए कई महिलाएं बहुत ज्यादा मेहनत करती हैं पर अगर प्राकृतिक सुंदरता को पाना चाहती हैं तो अपने अंदर की असली सुंदरता को पहचानें। अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में सभी चीजों के बीच हेल्दी बेलंस कायम करने का सफल प्रयास करें। इससे न केवल आप खुश रहेंगी बल्कि अपने आप को स्वस्थ भी महसूस करेंगी। इससे आपके अंदर की असली सुदरता अपने आप खुद बाहर आ जाएगी और आप पहले से कहीं ज्यादा सुंदर दिखाई देंगी। इसके लिए आप कुछ महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान दें।

अपने को पसंद करें

जहां बात आती है अपने सुंदर दिखने की तो हम अक्सर दूसरे लोगों से अपनी तुलना करने लग जाते हैं। जबकि यह सत्य नहीं है। अपनी सुंदरता को लेकर दूसरों से अपेक्षा पर निर्भर रहने की बजाय स्वयं उस आंतरिक सुंदरता को देखें। आपकी सुंदरता को निहारने का सबसे पहला अधिकार आपका ही है। इसलिए अपने अंदर की सुंदरता को पहचानें और उससे प्यार करें। आपका खुद के साथ संतुश्ट होना बहुत आवश्यक है क्योंकि इससे आप स्वयं की बहुत ज्यादा केयर करना शुरू कर देंगी।

इसके अलावा खुद को पसंद करना एक महिला के लिए इसलिए भी जरूरी है क्योंकि इसके माध्यम से वह अपने अंदर छुपी एक ऐसी नारी की पहचान कर लेती है जो पुरूशों को आकर्शित करने का प्रयास नहीं करती, बल्कि असली वास्तविकता से जुडीघ् है। यह बिल्कुल मायने नहीं रखता कि कोई पुरूश आपको पसंद करे या न करें। खुद के अंदर असली रूप में मौजूद सुंदरता से प्यार करें क्योंकि इससे होने वाली अंदरूनी खुशी के कारण बाहरी सुंदरता भी अपने आप खिल उठती है।

जिस नारी के अंदर नारीत्व गुण बना हुआ है, वह आज भी बहुत ज्यादा सुंदर दिखाई देती है। क्योंकि नारीत्व गुण खत्म नहीं हुआ है, यह आज भी मौजूद है। माना कि इसमें त्याग है, सहनशीलता है लेकिन यह बहुत ज्यादा मजबूत है। सबसे ज्यादा आकर्शण होता है एक औरत का उत्साह जिसके बल पर वह खुद को बेहतर महसूस करती है।

त्वया वीरेण वीरवोऽभि ष्याम पृतन्यतः।
क्षरा णो अभि वार्यम्॥

(ऋग्वेद ९-३५-३)

जो मनुष्य अन्याय करने वालों को पराजित करने का प्रयास करते हैं परमेश्वर भी उनकी सहायता करता है। परमेश्वर उन्हें सभी साधन प्रदान करता है जिससे कि वे अन्यायकारियों को पराजित कर सकें।

देश का अस्तित्व जुड़ा है पहाड़-नदियों से

ज्ञानेन्द्र रावत

आज देश के भाल हिमालय का समूचा क्षेत्र संकट में है। इसका प्रमुख कारण इस समूचे क्षेत्र में विकास के नाम पर अंधाधुंध बन रहे अनगिनत बांध, पर्यटन के नाम पर हिमालय को चीर कर बनायी जा रही ऑल वैदर रोड और उससे जुड़ी सड़कें हैं। दुख इस बात का है कि हमारे नीति-नियंताओं ने कभी भी इसके दुष्परिणामों के बारे में सोचा तक नहीं। वे आंख बंद कर इस क्षेत्र में पनबिजली परियोजनाओं को और पर्यटन को ही विकास का प्रतीक मानकर उनको स्वीकृति-दर-स्वीकृति प्रदान करते रहे हैं, बिना यह जाने-समझे कि इससे पारिस्थितिकी तंत्र को कितना नुकसान उठाना पड़ेगा।

विडम्बना यह है कि यह सब उस स्थिति में हो रहा है जब दुनिया के वैज्ञानिकों ने इस बात को साबित कर दिया है कि बांध पर्यावरण के लिए बड़ा खतरा हैं और दुनिया के दूसरे देश अपने यहां से धीरे-धीरे बांधों को समेटते जा रहे हैं। इसके लिए किसी एक सरकार को दोष देना मुनासिब नहीं होगा। वह चाहे संप्रग सरकार हो या फिर राजग। जहां तक संप्रग सरकार का सवाल है तो उसने पर्यावरणविदों और गंगा की अस्मिता की रक्षा के लिए किये जा रहे आंदोलनकारियों के दबाव में उत्तराखण्ड में बांधों के निर्माण पर रोक लगा दी थी लेकिन 2014 में सत्ता परिवर्तन के बाद राजग सरकार ने न केवल बांधों के निर्माण को मंजूरी दी बल्कि इस क्षेत्र में पर्यटन के विकास की खातिर पहाड़ों को काट-काटकर सड़कों के निर्माण को मंजूरी दे दी।

यदि यह सिलसिला इसी तरह जारी रहा तो इस पूरे हिमालयी क्षेत्र का पर्यावरण कैसे बचेगा। विडम्बना यह है कि हमारी सरकार और देश के नीति-नियंता, योजनाकार यह कदापि नहीं सोचते कि हिमालय देश का भाल है, गौरव है, स्वाभिमान है, प्राण है। जीवन के सारे आधार यथा- जल, वायु, मृदा सभी हिमालय की देन हैं। देश की तकरीबन 65 फीसदी आबादी का जीवन आधार हिमालय ही है क्योंकि उसी के प्रताप से वह फलीभूत होती है। यदि उसी हिमालय की पारिस्थितिकी प्रभावित होती है तो देश प्रभावित हुए बिना नहीं रहेगा।

वैज्ञानिक, पर्यावरणविद् और समाज विज्ञानी सभी मानते हैं कि हिमालय की सुरक्षा के लिए सरकार को इस क्षेत्र में जल, जंगल और जमीन को बचाने के लिए पर्वतीय क्षेत्र के विकास के मौजूदा मॉडल को बदलना होगा। उसे बांधों के विस्तार की नीति भी बदलनी होगी। साथ ही पर्यटन के नाम पर सड़कों के लिए पहाड़ों के विनाश को भी रोकना होगा। बांधों से नदियां तो सूखती ही हैं, इसके पारिस्थितिकीय खतरों से निपटना भी आसान नहीं होता। यदि एक बार नदियां सूखने लगती हैं तो फिर वे हमेशा के लिए खत्म हो जायेंगी। पहाड़ नहीं होंगे तो हमारा वर्षा चक्र प्रभावित हुए बिना नहीं रहेगा, परिणामत: मानव अस्तित्व खतरे में पड़ जायेगा।

शायद इसी खतरे को भांपते हुए दिवंगत राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी ने चार साल पहले 20 मई को राष्ट्रपति भवन में आयोजित माउंट एवरेस्ट पर पहले भारतीय पर्वतारोही दल की ऐतिहासिक जीत के स्वर्ण जयंती समारोह के अवसर पर कहा था कि हिमालय को प्रदूषण से बचाना आज की सबसे बड़ी चुनौती है। इसलिए इस क्षेत्र में पारिस्थितिकी संरक्षण के लिए काम करने की महती आवश्यकता है। विडम्बना यह कि इस बात को सरकार और उसके कारकुन मानने को कतई तैयार नहीं हैं। उनके लिए नदी मात्र जल की बहती धारा है। चाहे हिमालय के उत्तर-पूर्व हों या पश्चिमी राज्य, सभी ने पर्यावरण के सवाल को दरकिनार करने में ही अपनी भलाई समझी। उत्तराखण्ड के रूप में अलग राज्य बनने के बाद इसमें और बढ़ोतरी हुई। इसमें सबसे महत्वपूर्ण काम यह हुआ कि पर्यावरण का सवाल पृष्ठभूमि में धकेल दिया गया।

यह पूरा क्षेत्र भूकंप के लिहाज से अति संवेदनशील है। तात्पर्य यह कि सिस्मिक जोन पांच में होने के कारण इस क्षेत्र में भूकंप का हमेशा खतरा बना ही रहता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि हिमालयी क्षेत्र से निकलने वाली नदियों और वनों को यदि समय रहते नहीं बचाया गया तो इसका दुष्प्रभाव पूरे देश पर पड़े बिना नहीं रहेगा। असलियत यह है कि विकास के ढेरों दावों के बावजूद अभी भी हिमालय क्षेत्र में रहने वाली तकरीबन 80 फीसदी आबादी सरकारी योजनाओं के लाभ से वंचित है। जिसकी वजह से वह पलायन को विवश हैं। हिमालय क्षेत्र के तकरीबन सैकड़ों गांव आज भी अंधेरे में रहने को विवश हैं। 60-65 फीसदी देश के लोगों की प्यास बुझाने वाला हिमालय अपने ही लोगों की प्यास बुझाने में असमर्थ है। आवश्यकता इस बात की है कि सत्ता प्रतिष्ठान इस हिमालयी क्षेत्र की पारिस्थितिकी की वजहों के हल तलाशें और ऐसे विकास को तरजीह दें ताकि पर्यावरण की बुनियाद मजबूत हो और उसे व्यापक बनाने की दिशा में अनवरत प्रयास किए जाते रहें।

जिस भारतीय ज्ञान परंपरा के प्रशंसक थे मैक्समूलर, उसे हमने कैसे नकारा

शशांक शर्मा

भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा की बात करने से कुछ ऐसे लोग देश में हैं जो आपके उपर रूढ़िवादी, अवैज्ञानिक सोच वाले व्यक्ति होने का सील ठप्पा लगा देंगे, हो सकता है आपको बौद्धिक समाज की मुख्यधारा से बेदखल कर दिया जाय। यही कारण है कि बड़ी संख्या में पढ़ने लिखने वाले वहीं भाषा बोलते हैं जो इन उदारवादी भारतीय विरोधी सोच से मेल खाए। लेकिन क्या आप जानते हैं कि जिस जर्मन विद्वान फ्रेडरिक मैक्समूलर के भारतीय वैदिक साहित्य के अध्ययन को प्रामाणिक मान कर भारतीय इतिहास में तोड़मरोड़ करते हैं, उस मैक्समूलर की भारतीय ज्ञान परंपरा के बारे में क्या राय थी।

जब फ्रेडरिक मैक्समूलर ने वैदिक संस्कृति संहिताओं का अध्ययन कर अंग्रेजी में अनुवाद किए तो यूरोप में उनकी पहचान भारतीय विषयों के विशेषज्ञ के तौर पर हो गई। उस समय भारत में अंग्रेजों का शासन था, तथा भारत में अपनी हुकूमत चलाने के लिए सिविल सेवकों की भर्ती होती थी, परीक्षा पास कर लंदन के महाविद्यालय में पढ़ाई करने के बाद उन उम्मीदवारों को सिविल सेवकों के तौर पर भारत भेजा जाता था। ऐसे सिविल सेवकों भारतीय विषयों का भी अध्ययन कराया जाता था। इसके लिए मैक्समूलर को व्याख्यान के लिए बुलाया गया। 1882 में मैक्समूलर ने सिविल सेवक अभ्यर्थियों के समक्ष भारतीय विषयों पर अपना व्याख्या दिया, जिसमें पहला विषय था हम भारत से क्या सीखें ।

इस व्याख्यान में मैक्समूलर ने भारत की ज्ञान परंपरा और समृद्ध संस्कृति का जो वर्णन किया, वह अकल्पनीय है। यह पढ़ने के बाद विचार पैदा होना स्वाभाविक है कि भारतीय विषयों के यूरोपीय विद्वान की समझ भारत के बारे में इतनी महान थी तो स्वतंत्रता के बाद पाश्चात्य विचार, पद्धति और संस्कृति पर आधारित व्यवस्था बनाने की आवश्यकता क्यों पड़ी? मैक्समूलर के विद्यार्थियों को दिए गए पहले संबोधन का एक छोटा सा अंश,

यदि हमें इस समस्त जगती - तल में किसी ऐसे देश की खोज करनी हो , जहाँ प्रकृति ने धन , शक्ति और सौन्दर्य का दान मुक्तहस्त हो कर किया हो या दूसरे शब्दों मे जिसे प्रकृति ने बनाया ही इसलिये हो कि उसे देख कर स्वर्ग की कल्पना साकार की जा सके , तो मैं बिना किसी प्रकार के संशय या हिचकिचाहट के भारत का नाम लूगा । यदि मुझसे पूछा जाय कि किस देश के मानव मस्तिष्क ने अपने कुछ सर्वोत्तम गुणों को सर्वाधिक विकसित स्वरूप प्रदान करने में सफलता प्राप्त किया है जहा के विचारको ने जीवन के सर्वाधिक महात्वपूर्ण प्रश्नों एवम् समस्याओं का सर्वाधिक सुन्दर समाधान खोज निकाला है तथा इसी कारण वह इस योग्य हो गया है कि कान्ट और प्लाटो के अध्ययन में पूर्णता को पहुँचे हुये व्यक्ति को भी आकर्षित करने की शक्ति रखता है , तो मैं बिना किसी विशेष सोच विचार के भारत की ओर उँगली उठा दूंगा। यदि मै स्वयम् अपने से ही यह पूछना आवश्यक समयू कि जिन लोगों का समूचा पालन - पोषण (शारीरिक एवम् मानसिक) यूनानियों एवम् रोमनों की विचारधारा के अनुसार हुआ तथा अब भी हो रहा है तथा जिन्होंने सेमेटिक जातीय यहूदियों से भी बहुत कुछ सीखा है , ऐसे यूरोपीय जनों को यदि आन्तरिक जीवन को सम्पूर्णता प्रदान करने वाली सामग्री की खोज करनी हो , अदि उन्हें अपने जीवन को सच्चे रूप में मानव जीवन बनाने वाली तया ब्रह्माड वन्धुत्व (ध्यान रखिये कि मैं केवल विश्वबन्धुत्व की बात नहीं कह रहा हूँ) की भावना को साकार बना सकने में समर्थ सामग्री की खोज करनी हो तो किस देश के साहित्य का सहारा लेना चाहिये तो एक बार फिर मैं भारत की ही ओर इंगित करूंगा , जिसने न केवल इस जीवन को ही सच्चा मानवीय जीवन बनाने का सूत्र खोज निकाला है वरन् परवर्ती जीवन किंबहुना शास्वत जीवन को ही मुखमय बनाने का सूत्र पा लेने में सफलता प्राप्त कर ली है।

ऐसे महान विचार एक यूरोपीय जब हमारे देश के लिए व्यक्त करते हो तो किस भारतीय को अपनी प्राचीनता पर गौरव नहीं होगा?

प्रेग्नेंसी की वजह से हर 20 मिनट में 1 किशोरी की होती है मौत

दुनियाभर में प्रेग्नेंसी या बच्चे को जन्म देने के दौरान हर 20 मिनट में 1 टीनएज बच्ची की मौत हो जाती है। यह नए आंकड़े इस बात को साबित करते हैं कि दुनियाभर में 15 से 19 साल की टीनएज लड़कियों की मौत का सबसे बड़ा कारण प्रेग्नेंसी है। प्रेग्नेंसी या बच्चे को जन्म के दौरान होने वाली जटिलताओं की वजह से हर साल करीब 30 हजार टीनएज लड़कियों की मौत हो जाती है। इनमें से ज्यादातर गरीब परिवार और ग्रामीण इलाकों की होती हैं। एनजीओ की ओर से जारी आंकड़े बताते हैं कि प्रेग्नेंसी से जुड़ी समस्याओं जैसे ब्लीडिंग, ब्लड पॉइजनिंग, लेबर के दौरान अवरोध, असुरक्षित गर्भपात की वजह से होने वाली जटिलताएं, दुनियाभर में टीनएज लड़कियों की मौत का सबसे बड़ा कारण है। यह खतरा सिर्फमां के लिए नहीं बल्कि होने वाले बच्चे के लिए भी है। आंकड़े बताते हैं कि टीनएज माताओं से जन्म लेने वालों नवजात बच्चे की भी मृत्यु का खतरा अधिक उम्र की माताओं से जन्म वाले बच्चों की तुलना में अधिक होता है। 20 साल से कम उम्र की मां से जन्म लेने वाले बच्चे की मौत का खतरा 20 साल से अधिक उम्र की मां से जन्मे बच्चे की तुलना में 30 प्रतिशत अधिक होता है।

हालांकि दुनियाभर में साल 1990 के बाद से प्रेग्नेंसी और बच्चे को जन्म देने के दौरान होने वाली मौतों का आंकड़ा कम हुआ है। बावजूद इसके कई देशों में अब भी हजारों टीनएज लड़कियां हर साल जबरन हुई शादी या रेप की वजह से समय से पहले मां बन जाती हैं। नाइजीरिया, डिमेक्रैटिक रिपब्लिक ऑफकांगो, मलावी और तन्जानिया जैसे देशों की गरीब लड़कियों को तो गर्भनिरोधक तक नहीं दिया जाता।

एनजीओ की किर्स्टी मेकनील कहती हैं, इसे स्वीकार नहीं किया जा सकता कि हर साल इतनी युवतियों की मौत सिर्फइसलिए हो रही है क्योंकि उन्हें गर्भनिरोधक जैसे कॉडम या दवाएं नहीं दी जाती। फिर चाहे इसकी वजह सांस्कृतिक दीवारें हों या फिर काल्पनिक बातें।

यूके ने इस खतरनाक अवरोधों को खत्म करने की दिशा में कदम उठाया है ताकि दुनियाभर की महिलाओं और लड़कियों के पास इस बात का अधिकार हो कि उन्हें कब और कैसे प्रेग्नेंट होना है। एक निर्णय जो उनकी जान बचा सकता है। मेकनील कहती हैं श्लेकिन यह साफहै कि अभी इस मामले में और काम करने की जरूरत है। लड़कियों के लिए गर्भनिरोधक की पहुंच बढ़ानी होगी और उसे मुफ्त में बांटना होगा। साथ ही हमें फैमिली प्लानिंग से जुड़ी झूठी और काल्पनिक बातों को भी दूर कर लड़कियों को जागरूक करना होगा ताकि वे फैसला कर सकें कि उनके अपने शरीर के साथ क्या होगा।

गर्भावस्था में रखें आहार का ख्याल

गर्भावस्था ऐसा समय है जब मां को अच्छे पोषण की जरूरत होती है। इस दौरान सही पोशण बच्चे के विकास और मां के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जरूरी है। माताओं को ध्यान रखना चाहिए कि उनके पोशण में विटामिन और मिनरल्स की कमी न हो। गर्भावस्था के दौरान सही डायट चार्ट बनाना और उसका पालन करना जरूरी है।

गर्भावस्था के दौरान आप जो भी आहार लेती हैं, उससे न केवल आपके शरीर को पोशण मिलता है, बल्कि आपके पेट में पल रहे बच्चे का भी विकास होता है। हर दिन के साथ आपकी जरूरत बडती जाती है।

आपको हर प्रकार का भोजन अपने आहार में शामिल करना चाहिए। इससे आपके लिए यह ध्यान में रखना आसान हो जाता है कि आप क्या खा रही हैं। भोजन में तभी जरुरी विटामिन संतुलित मात्रा में शामिल हों। जंक फूड के सेवन से बचें क्योंकि इससे बेवजह आपका वजन बडेगा और पोशक पदार्थों की कमी होगी।

आमतौर पर हमारे देश में गर्भावस्था के दौरान ऐसा खाना खाने की सलाह दी जाती है, जो बहुत सारे घी में बना हो हालांकि इस तरह के आहार के अपने फायदे हैं, लेकिन इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। नहीं तो वजन तेजी से बडता है और बच्चे के जन्म के बाद वजन कम करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इस दौरान सक्रिय रहें और सेहतमंद आहार लें।आपके आहार में सभी समूहों के पोशक पदार्थ शामिल होने चाहिए जैसे काबोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन व मिनरल्स और डेयरी उत्पाद।

गर्भावस्था के दौरान कई महिलाओं को बहुत ज्यादा भूख लगती है और ज्यादातर महिलाएं भूख लगने पर जंक फूड और अस्वास्थ्यप्रद आहार खाना चाहती हैं। ऐसे भोजन में काबोहाइड्रेटध् वसा तो भरपूर मात्रा में होते हैं लेकिन पोशक पदार्थों की कमी होती है। ऐसे में अपने आहार पर ध्यान देना जरूरी है।

इसी तरह अगर आपको कोई भोजन अच्छा नहीं लग रहा, जो आपकी सेहत और बच्चे के विकास के लिए जरूरी है तो अपने डायटीशियन से बात कर इसका कोई विकल्प लें ताकि आपकी पोशण संबंधी सभी जरूरतें पूरी हो सकें.

दिन में दो से तीन बार भरपेट खाने के बजाए कम मात्रा में बार-बार खाएं. इससे पाचन की समस्या भी नहीं होगी। इसके अलावा नियमित रूप से थोडा बहुत व्यायाम करें, जिससे शरीर में हॉर्मोनों का संतुलन बना रहेगा और आप गर्भावस्था के दौरान फिट और तरोताजा बनी रहेंगी।

भारतीय पुनर्जागरण के जनक राजा राम मोहन राय

ज्ञानेन्द्र रावत

अपने जीवन को मानव कल्याण हेतु समर्पित करने, सभी धर्मों के मध्य समन्वय स्थापित कर एक नये बुद्धिवादी संप्रदाय की स्थापना करने वाले महान समाज-सुधारक और भारतीय पुनर्जागरण के जनक थे राजा राम मोहन राय। परिस्थितियों ने उन्हें बंगाल के पुनर्जागरण के अग्रणी नेता, अन्वेषक व मार्गदर्शक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इनका जन्म पश्चिम बंगाल के मिदनापुर जिले के ग्राम राधानगर में 22 मई, सन् 1772 में एक संभ्रांत परिवार में हुआ था। इनके पिता रमाकांत राय और मां श्रीमती तारिणी देवी कट्टर हिंदू धर्मावलम्बी और परंपरावादी थे। राजा राम मोहन राय का जीवन संघर्षों की एक लम्बी श्रृंखला है। उन्हें अपने ही घर-परिवार में, तो कभी परंपरावादी-आडम्बर और मूर्ति-पूजकों के विरोध का सामना करना पड़ा। कभी पिता के आदेश से घर से बाहर निकलने का दंश झेलना पड़ा, तो कभी नौकरी से इस्तीफा देना पड़ा। कभी अपने विचारों के कारण समाज, परिवार व आत्मीयजनों के आरोपों-लांछनों का सामना करना पड़ा। कभी तिब्बत में बौद्ध-पुरोहितों से मतभेदों के चलते किसी तरह वे वहां से भागकर अपनी जान की रक्षा कर पाये।

दरअसल, उनके सम्पूर्ण जीवन को मुख्य रूप से तीन भागों में बांटा जा सकता है। पहला भाग जन्म से लेकर सन् 1800 तक यानी 28 वर्षों का है, जिसे बाल्यकाल व अध्ययन काल कह सकते हैं। लेकिन इस काल में ही जिन विचारों का इनके अंतस में विकास हुआ, उसका प्रभाव उनमें जीवनपर्यन्त बना रहा। सन् 1800 से 1812 तक का काल शासकीय सेवा व अंग्रेजी, ग्रीक, लैटिन और हिब्रू आदि भाषाओं के ज्ञान, पाश्चात्य दर्शन और विज्ञान के अध्ययन के लिए जाना जाता है। इन बारह वर्षों में 10 वर्ष इन्होंने रंगपुर कलक्टरी में नौकरी के रूप में बिताये और मात्र 40 वर्ष की अवस्था में धर्म और समाज की सेवा की खातिर इन्होंने रंगपुर कलक्टरी के दीवान पद से इस्तीफा दे दिया। जीवन के अंत के तीसरे भाग में यानी 1812 से 1833 तक के 21 वर्षों के शुरुआती 18 वर्ष कलकत्ता में एक कर्मयोगी के रूप में, जिसमें समाज सुधार व धर्म के कार्य में इन्होंने बिताये। अंत के तीन वर्ष इंग्लैंड, फ्रांस आदि यूरोप के अन्य देशों में बिताये। वहां भी उन्होंने अपने धार्मिक व दार्शनिक विचारों का व्यापक प्रचार-प्रसार ही नहीं किया, बल्कि उनकी महत्ता के बारे में व्याख्यान भी दिये। उन्हीं दिनों उनका स्वास्थ्य लगातार भाग-दौड़ के कारण गिरता चला गया और 27 सितम्बर, 1833 को ब्रिस्टल शहर में भारत का महान समाज सुधारक सदा-सदा के लिए सो गया।

राजा राममोहन राय की सती प्रथा, बहुपत्नी प्रथा के विरोधी, महिलाओं को समान अधिकार दिए जाने, विधवाओं के पुनर्विवाह और अंतर्जातीय विवाह के प्रबल समर्थक के रूप में ख्याति है। उनका दृढ़ मत था कि बहुपत्नी प्रथा समाज विरोधी है और पति की मृत्यु उपरांत उसकी पत्नी को ही उसकी संपत्ति का उत्तराधिकारी माना जाना चाहिए। सती प्रथा के विरुद्ध विद्रोह की आग उनके अन्दर घर में ही पनपी। कारण बड़े भाई जगमोहन राय की मृत्यु के उपरांत लाख समझाने और विरोध के बावजूद उनकी पत्नी का सती होना इनके दुख का कारण बना। इन्होंने उसी समय इस कुप्रथा के अंत का दृढ़ संकल्प कर लिया। इनके इस निश्चय से पुरातनपंथी परिवार और कट्टरपंथी इनके प्रबल विरोधी हो गए और कट्टरपंथियों ने तो इनकी हत्या का भी प्रयास किया। लेकिन इन्होंने सती प्रथा के खिलाफ अपने आंदोलन को न केवल जारी रखा, वेद और उपनिषदों का हवाला देकर यह सिद्ध भी किया कि यह सामाजिक कुरीति, सामाजिक अंध-विश्वासों का परिणाम है। यही नहीं, ब्रिटिश सरकार को अपने तर्कों से समझाने का प्रयास किया कि इस कुरीति का बने रहना उनके आदर्शों के लिए एक कलंक है, तब कहीं जाकर गवर्नर जनरल विलियम बैंटिक ने 1827 में इस प्रथा को गैर-कानूनी करार दिया। कट्टरपंथी फिर भी चुप नहीं बैठे और उन्होंने इसके खिलाफ प्रिवी कौंसिल में अपील कर दी। इसे चुनौती मान राम मोहन राय 1831 में इंग्लैंड गए और प्रवर समिति के समक्ष अपने तर्कों, उदाहरणों के माध्यम से इस अधिनियम का समर्थन कर अंततः इसे स्वीकार करने पर ब्रिटिश सरकार को उन्होंने विवश कर दिया।

उन्होंने 1822 में सभी धर्मों के मध्य समन्वय स्थापित कर एक नये बुद्धिवादी समाज 'ब्रह्म समाज' की स्थापना की, जिसमें सभी धर्मावलम्बियों के प्रवेश की स्वतंत्रता थी। सबसे बड़ी बात इस समाज की यह थी कि इसमें सभी धर्मों के महान आदर्शों का समावेश था। उनकी मान्यता थी कि भारतीय ऐसी राजनीतिक चेतना से अभिभूत हों, समृद्ध हों, जिससे वे पश्चिमी संस्थाओं का अनुसरण करने में समर्थ हों। इसके लिए उन्होंने पश्चिमी सभ्यता, संस्कृति, वैज्ञानिक ज्ञान से परिचित होने के लिए अंग्रेजी भाषा के ज्ञान व शिक्षा पर बल दिया। उनके संघर्ष के परिणाम स्वरूप ही विधवा विवाह आदि के अधिकार पाने में भारतीय नारी सफल हो सकी।

टाइम मैनेजमेंट से नहीं पड़ेगा पछताना

कड़ी प्रतिस्पर्धा के इस दौर में समय के साथ चलना बेहद जरूरी है। अक्सर हम बाद में पछताते हैं कि हमारे पास समय बहुत कम था, इसीलिए काम नहीं कर सके या अच्छा नहीं कर सके...। दरअसल कई बार टाइम मैनेजमेंट ठीक न होने से भी ऐसी दिक्कतें सामने आती हैं। आप अपना कार्य जितने व्यवस्थित तरीके से करेंगे, काम उतना ही बेहतर और समय पर होगा।

1- बनाएं एक फॉर्मेट

हर काम की शुरुआत प्लानिंग के साथ करें। ऑफिस में हों या घर पर, कार्यों की एक सूची प्राथमिकता के अनुसार तैयार रखें। पेपर, मोबाइल, लैपटॉप या कंप्यूटर पर लिस्ट बनाएं। काम को 3-4 शिफ्ट्स में बांटें। प्राथमिकता के अनुसार उन्हें निपटाएं। कोई काम हो जाने पर लिस्ट से क्रॉस करें ताकि पता चलता रहे कि कितने काम पूरे हुए और कितने नहीं।

2- याद रखें

अपनी एक दिन पहले की एक्टिविटीज को याद करें। यह भी याद करें कि कितनी देर सोए, कितना समय व्यर्थ किया और कितनी देर वास्तव में काम किया। इससे यह जानने में आसानी होगी कि किस काम में आपका ज्यादा समय लगा। इसे अगले दिन मैनेज करने की कोशिश करें।

3- बदलाव ज़रूरी है

हर काम को बेहतर बनाने में समय के साथ बदलाव की भी ज़रूरत होती है। अगर ऐसा लग रहा हो कि योजनाबद्ध ढंग से काम कर रहे हैं, फिर भी समय से काम नहीं हो रहा है तो कार्यशैली में बदलाव लाएं। अगर एकदम से कोई ज़रूरी काम आ गया हो तो उसे भी अपनी लिस्ट में शामिल करें। काम की गति बढ़ा दें।

4- निर्धारित तय सीमा

ध्यान रखें कि किस काम को पहले करना है और किसे बाद में। अगर कोई काम बहुत ज़रूरी है तो उसे पहले पूरा करें। जब आप फ्री हों तो ई-मेल्स, जरूरी कॉल्स या मेसेज भेजने जैसे कामों को निपटाएं और अपना समय बचाएं।

5- लक्ष्य पर हो ध्यान

हो सकता है कि आपके पास ढेर सारा काम हो लेकिन जो भी काम करें, उसे पूरे परफेक्शन और फोकस के साथ करें। एक समय में एक काम पर ही फोकस रखें। इससे न सिर्फ आपका टाइम बचेगा बल्कि एनर्जी की भी बचत होगी। हो सकता है कि एक काम के दौरान दूसरा काम आ जाए, ऐसे में जिस काम की डेडलाइन पहले हो, उसे निपटाने में ही समझदारी है।

6- आत्म विश्लेषण

टाइम मैनेजमेंट के टिप्स आजमाने के बाद आत्म विश्लेषण भी करें। प्लानिंग के हिसाब से काम कर सके या नहीं, दिन बीतने के बाद इसका मूल्यांकन जरूर करें। गलतियों को ध्यान में रखें और कोशिश करें कि वे दोबारा न हों।

एक नज़र

-चैटिंग, फेसबुक, ई-मेल या टीवी जैसे कामों का समय तय कर काफी समय बचा सकते हैं।

-प्राथमिकताएं तय करें, जो काम ज़रूरी है उसे तुरंत करें और जो बाद में किया जा सकता है, उसके लिए समय तय करें। काम याद रखने के लिए फोन पर रिमाइंडर लगाएं या अलार्म सेट करें।

-काम ज्यादा है तो जिम्मेदारियों को भी सौंपें। इससे आपका वर्कलोड कम होगा और आपके काम की गुणवत्ता भी बढ़ेगी।

बच्चों के लिए झटपट सूजी से बनाएं बेबी फूड

अगर आप अपने शिशु के लिए बेबी फूड का हेल्दी विकल्प ढूंढ रही हैं तो सूजी को चुनना आपके लिए सही रहेगा। इससे इम्यूनिटी बढ़ती बढती है और पाचन तंत्र के लिए भी इसे पचाना आसान होता है। आइए जानते हैं कि बच्चों को सूजी कब, कैसे और क्यों खिलानी चाहिए।

सूजी में आयरन और पोटैशियम होता है जो शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार लाती है और दिल को भी मजबूत रखती है। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी और विटामिन ई होता है। शिशु का पाचन तंत्र सूजी को आसानी से पचा लेता है जिससे बच्चों में कब्ज की परेशानी नहीं होती है। शिशु के 7 महीने के होने के बाद आप धीरे धीरे बच्चे के आहार में सूजी को शामिल कर सकते हैं। शिशु को कोई भी नई चीज खिलाने के बाद 3 दिन तक इंतजार करना चाहिए कि कहीं उसे इससे कोई एलर्जी तो नहीं हो रही। यदि बच्चे को ग्लूटेन से एलर्जी है तो उसे सूजी न खिलाएं। सूजी को शिशु की डायट में शामिल करने का सबसे आसान तरीका है सूजी का दलिया और उपमा।

विधि : एक पैन लें और उसमें थोड़ा घी डालकर गर्म करें। इसके बाद इसमें जीरा डालें और फिर सरसों के बीज डालें। इसे हल्का भूरा होने दें और उसके बाद सूजी की मात्रा अनुसार पानी डालें और उसे उबाल लें। उबलने पर धीरे धीरे सूजी डालें और लगातार मिश्रण को चलाते रहें। इस बात का ध्यान रखें कि इसमें कोई गुठली न पड़े। अब हल्दी, हींग और नमक डालकर बर्तन को ढक दें। मध्यम आंच पर पांच मिनट तक इसे पकने दें। पैन को गैस से उतार कर सूजी का उपमा थोड़ा ठंडा दें, फिर बच्चे को खिलाएं।

अगर आपके बच्चे को मीठा खाना बहुत पसंद है तो उसे सूजी का दलिया बनाकर खिलाएं। इसमें स्वाद और सेहत दोनों का गुण होता है।

सामग्री : डेढ़ चम्मच भुनी हुई बारीक सूजी, डेढ़ चम्मच पिसा हुआ गुड़, आधा चम्मच घी, आधा कप गर्म पानी, एक कप गाय का दूध। यदि बच्चे की उम्र एक साल से कम है तो गाय का दूध न दें।

विधि : एक पैन लें और उसमें दो चम्मच सूजी को भूनें। इसमें आवश्यकतानुसार गर्म पानी और घी डालें और धीरे- धीरे सब कुछ मिक्स करें। इसमें कोई गांठ नहीं बननी चाहिए। मध्यम आंच पर सूजी को पकाएं। अब इसमें पिसे हुए गुड का पाउडर डालें। 3 मिनट या गाढ़ा होने तक पकाएं और फिर गैस को बंद कर दें। दलिया गाढ़ा हो जाए तो इसे ठंडा होने के लिए रख दें। अब इसमें एक कप गुनगुना दूध मिलाएं। एक साल से कम उम्र के शिशु के लिए ब्रेस्ट मिल्क भी मिला सकते हैं।

सूरज की रोशनी से बेहतर होगी बच्चों की आंखें

आज के युग में यदि आपके बच्चे अगर स्मार्टफोन पर घंटों समय बिताते हैं,गेम खेलते रहते हैं और कम्प्यूटर या टैबलेट पर अधिक समय काम करते हैं, तो उनकी आंखों की रोशनी कमजोर पडने की संभावना ज्यादा रहती है। मगर चिंता छोडिए और उन्हें खेलने के लिए बाहर भेजिए।

विशेषज्ञों का कहना है कि अगर बच्चे हर रोज कम से कम दो घंटे बाहर सूरज की रोशनी में खेलते हैं,तो उनकी आंखें कमजोर होने से बच सकती हैं। इस रोग में पास की नजर कमजोर होती है। इसमें पास की चीजें धुंधली दिखाई देती हैं। इस कारण दूर की वस्तुओं का प्रतिबिंब स्पष्ट नहीं बनता (आउट ऑफ फोकस) और चींजें धुंधली दिखती हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, इस परिस्थिति का कारण है आंखों के लिए प्राकृतिक रोशनी की कमी। लंदन में मूरफील्ड्स आई हॉस्पिटल में ओप्थाल्मोलॉजिस्ट की सलाहकार एनेग्रेट डाल्मान-नूर ने कहा कि इसमें मुख्य कारण सीधे तौर पर सूरज की रोशनी में कम रहना है। जो बच्चे अधिक पडते हैं, अधिक रूप से कम्प्यूटर,स्मार्टफोन और टैबलेट का इस्तेमाल करते हैं और जिन्हें बाहर खेलने-कूदने का कम अवसर मिलता है, उनमें यह कमी साफ नजर आती है।

पेरेंट्स के लिए बच्चों को इन डिवाइस के इस्तेमाल से रोकना बडा काम है। इसमें विशेषज्ञों का कहना है कि बच्चों को जितना हो सके,उतने अधिक समय के लिए बाहर खेलने के लिए लेकर जाएं।

एक हेल्थ रिपोर्ट के अनुसार,लंदन के किंग्स कॉलेज के प्रोफेसर क्रिस हेमंड ने कहा कि हमें पता है कि आज के समय में बच्चों के बीच निकटदृष्टि दोष की समस्या आम बात हो गई है। उन्होंने कहा कि निकटदृष्टि दोष को रोकने का सही तरीका बाहर अधिक से अधिक समय बिताना है। इसमें दो घंटे बाहर बिताने से बच्चों में इस बीमारी को बडने से रोका जा सकता है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

बालों को काला करेगा ये घर का बना तेल

बालों का सफेद होना एक आम समस्या बन चुकी है। आज कल तो कम उम्र में ही लोगों को यह दिक्कत झेलनी पड़ रही है। अगर समय रहते ही इसका समाधान न किया जाए तो आगे चल कर पूरे बाल सफेद हो सकते हैं। लोग अक्सर सफेद बालों को छुपाने के लिए हेयर डाई और कलर का इस्तेमाल करते हैं। मगर लंबे समय तक इनके प्रयोग से बालों में अन्य दिक्कतें पैदा होने लगती हैं।

बालों में डाई लगाने के बजाए अगर आप घर पर ही कुछ प्राकृतिक सामग्रियों से तेल बनाकर लगाएं, तो आपको कुछ ही हफ्तों में रिजल्ट मिल जाएगा। आज हम आपको एक ऐसा ही तेल बनाना सिखाएंगे जो बालों को न सिर्फ काला करेगा बल्कि घना और लंबा भी बनाएगा। इस तेल में प्रयोग की जाने वाली सभी सामग्रियां आसानी से घर पर ही मिल जाएंगी। तो देर किस बात की आइए जानते हैं इसको बनाने और लगाने की विधि के बारे में...

तेल बनाने की सामग्री-

1 - ताजा एलोवेरा की पत्ती
1 कप - नारियल तेल
2 चम्मच - कैस्टर ऑयल
8 से 10 - काली मिर्च
2 चम्मच - कलौंजी
1 - आंवला
1 चम्मच - मेथी दाना
15-20 - करी पत्ता

कैसे बनाएं बालों को काला करने का तेल

1.सबसे पहले एलोवेरा की एक ताजा पत्ती लेकर उसे छील लें और उसके जेल को निकाल लें।

2.अब गैस पर एक बर्तन रखें और उसमें नारियल तेल, कैस्टर ऑयल, कलौंजी, एलोवेरा जेल और बाकी की सभी चीजें मिक्स कर दें।

3.इस मिश्रण को 5-6 मिनट के लिए पका लें। ध्यान रखें कि तेल को लगातार चलाती रहें, नहीं तो तेल जल सकता है।

4.गैस बंद कर दें और मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें।

5.आपका तेल तैयार है। इस तेल को छान कर किसी कांच की शीशी में भर कर रख लें।

कब और कैसे लगाएं यह तेल

बालों को काला करने वाले इस तेल को सप्ताह में 2 बार नहाने से 30 मिनट पहले लगाएं। इस तेल को लगाने से पहले हल्का गुनगुना कर लें और फिर रूई से इसे बालों की जड़ों में लगाएं। सिर की 10 मिनट अच्छी तरह से मालिश करें और फिर बालों को बांध कर छोड़ दें। आप चाहें तो इस तेल को रात में सोने से पहले भी लगा सकती हैं।

आंवला

आंवले में भारी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो बालों को काला करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है, जो बालों के रोमों को नष्ट होने से बचाता है। इससे बाल हेल्दी और काले उगते हैं।

कलौंजी

कलौंजी के तेल का उपयोग बालों के झड़ने से उनके बढ़ने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसमें निगेलोन और थायमोक्विनोन जैसे एंजाइम मौजूद हैं। यह बालों के रोम को पोषण देते हैं और उन्हें झड़ने से भी रोकते हैं। इसके उपयोग से सिर का गंजापन भी दूर होता है।

एलोवेरा

एलोवेरा में काफी ज्यादा एमिनो एसिड और प्रोटेयोलिटिक एंजायम होता है, जो बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और उनकी ग्रोथ बढ़ाता है। साथ ही इसमें एंटीसेप्टिक और एंटीफंगल गुण डैंड्रफ को कम करते हैं। एलोवेरा बालों को काला बनाने में भी काफी ज्यादा मदद करता है।

नारियल का तेल

नारियल का तेल प्राकृतिक तरीके से आपके बालों को लंबे, घने और तेजी से बढ़ने में मदद करता है। नारियल के तेल में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले विटामिन और आवश्यक फैटी एसिड खोपड़ी को पोषण देते हैं और रोम छिद्रों से सीबम निर्माण को हटाने में मदद करते हैं। इसे लगाने से बालों की नमी बढ़ती है जिससे बाल और भी ज्यादा शाइनी दिखते हैं।

अरंडी का तेल

अरंडी का तेल स्कैल्प को हेल्दी रखता है और बालों को पोषण पहुंचाता है। इसमें रिकिनोइलिक एसिड और ओमेगा -6 फैटी एसिड होते हैं और इसलिए जब सिर पर मालिश की जाती है, तो यह रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करता है, जो बालों के विकास में सुधार करता है।

शब्द सामर्थ्य -092

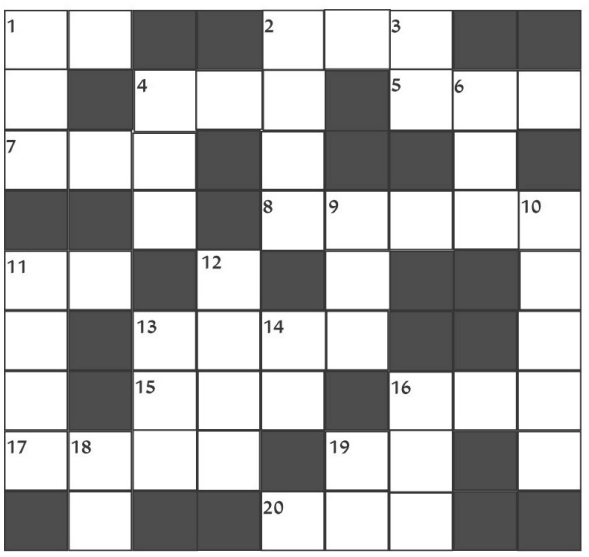
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 91 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्री
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

घरेलू नुस्खे जो बच्चों को खांसी से राहत दिलाएंगे

बच्चों को सर्दी-जुकाम और खांसी होना आम बात है। रोग प्रतिरोधी प्रणाली कमजोर होने के कारण बच्चे खांसी की चपेट में जल्दी आ जाते हैं। खांसी न केवल बच्चों को रातभर जगाती है बल्कि यह आपको भी परेशान कर देती है। बच्चों की खांसी, गले में खरा

की समस्या को अ सिरप या दवा से कोशिश करते हैं नुकसान भी करती कुछ घरेलू नुस्खे बच से राहत दिलाएंगे।

तुलसी की चाय खांसी होने पर बच्चे तुलसी का रस पीने लिए दें। इसके अला आप उन्हें का बनाकर भी दे सकते इसके लिए 1/2 अदरक, 1 ग्राम तेजपत्त को 1 कप पानी में भिगो दें। इसके बाद इसमें 1 चम्मच मिश्री मिलाकर दिन में तीन बार बच्चों को पिलाएं।

सरसों का तेल और लहसुन की मालिश- खांसी को दूर करने के लिए 2 चम्मच सरसों के तेल को थोडा गर्म करें। इसके बाद इसमें लहसुन की कलियां डालकर भून लें। इसके बाद इस तेल से बच्चे की छाती और गले की मालिश करें।

शहद और काली मिर्च: बच्चों की खांसी का यह सबसे अच्छा इलाज है। एक कटोरी में 2 चम्मच शहद और 2 चुटकी काली मिर्च पाउडर को मिक्स करके हर दो घंटे में बच्चे को पीलाएं। इससे खांसी कुछ समय में ही दूर हो जाएगी।

सेब का सिरका: सेब के सिरके में जीवाणुरोधी तत्व होते हैं, जो गले में बैक्टीरिया पैदा करने और कफ को खत्म करने में मदद करते हैं। एक कटोरी में 1 टेबलस्पून सेब का सिरका, 1 टीस्पून अदरक और 1 टीस्पून शहद मिक्स करें। रात में सोने से आधे घंटे पहले इस मिश्रण को अपने बच्चे को खिलाएं। सुबह तक खांसी गायब हो जाएगी।

एलोवेरा और शहद: एलोवेरा खांसी को कम करने और बलगम को खत्म करने के लिए अच्छा नुस्खा है। 1 टेबलस्पून एलोवेरा, 1 टेबलस्पून शहद और दीलचीनी पाउडर को मिला लें। अब खाना खाने के बाद इसे बच्चों को दें।

हथेली के निशान भी होते हैं शुभ अशुभ

हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार हमारी हथेली पर ऐसे कई निशान होते हैं जो छोटी-छोटी रेखाओं के मिलने या टकराने से बनते हैं। इनमें कुछ निशान हमें शुभ फल प्रदान करते हैं, किंतु कुछ बेहद अशुभ होते हैं। कुछ खास स्थितियों में चक्र का निशान जहां हथेली के कुछ शुभ निशानों में माने जाते हैं, वहीं कुछ ऐसे निशान भी हैं जो हर परिस्थिति में बेहद अशुभ स्थितियां लाते हैं। जानिए हाथ में बनने वाले अशुभ निशान क्रॉस के बारे में।

सूर्य ग्रह हमें समाज में यश, सम्मान और प्रतिश्ठा दिलाता है और इसी पर्वत पर अशुभ चिह्न का होना मुसीबतें खडी कर देता है। सूर्य पर्वत पर स्थित क्रॉस संकट को

दर्शाता है। यह व्यक्ति को प्रसिद्धि, कला या धन की खोज में निराशाजनक संकेत देता है। इस पर्वत पर क्रॉस व्यक्ति की बेईमान प्रकृति को दर्शाता है। व्यक्ति अच्छे मस्तिश्क होने के बावजूद दोहरी प्रकृति का होता है। यह निशान व्यक्ति की बुद्धि को नश्ट करने का काम भी करता है। सब कुछ जानते हुए भी वह बुरे कर्म करने लगता है।

चंद्र पर्वत पर क्रॉस पद, तो व्यक्ति कल्पना से प्रभावित रहेगा। व्यक्ति सदैव सपनों की दुनिया मे रह कर खुद को धोखा देगा। जब क्रॉस शुक्र पर्वत पर स्थित हो तो कुछ संकट या प्रेम संबंधों में कश्ट का संकेत देता है। शुक्र प्रेम संबंधों और विलासता का कारक माना गया है, इसलिए क्रॉस का अशुभ चिह्न जीवन के इन्हीं दो बडे क्षेत्रों पर आक्रमण करता है।

हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार हथेली पर बना क्रॉस का निशान मुसीबत, निराशा, खतरा और कभी-कभी जीवन में संकट का संकेत देता है। क्रॉस के लक्षण विभिन्न पर्वतों और रेखाओं की स्थिति पर निर्भर करते हैं।

यह व्यक्ति में शत्रु और चोटों के कारण संकट को दर्शाता है। यह संघर्श, झगडे और हिंसा द्वारा मृत्यु का भी संकेत देता है। ऐसे व्यक्ति का अगर किसी के साथ झगडा हो, तो वह अमूमन उग्र रूप ले लेता है।

बॉबी देओल अपनी पहली तमिल फिल्म कंगुवा से उड़ाएंगे होश, दिखेगा खौफनाक अवतार

बॉबी देओल ने अपने करियर की शुरुआत में कई हिट फिल्में दीं। हालांकि, फिर उनकी फिल्में फ्लॉप होने लगीं और बॉबी कुछ समय के लिए पर्दे से बिल्कुल गायब हो गए। अपनी दूसरी पारी में उन्होंने वेब सीरीज आश्रम से धमाकेदार वापसी की और बाबा निराला जैसे एक बुरे आदमी का किरदार निभाकर वह छा गए।अब बॉबी तमिल फिल्मों में कदम रखने वाले हैं। उन्हें साउथ के सुपरस्टार सूर्या की फिल्म कंगुवा में खलनायक की भूमिका में देखा जाएगा।

रिपोर्ट के मुताबिक, बॉबी, सूर्या की फिल्म में एक खतरनाक खलनायक की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म में उनका किरदार कहानी को एक नया मोड़ देगा।सूत्र ने बताया कि बॉबी का यह अवतार और अंदाज पहले कभी नहीं देखा होगा। वह कभी न देखे गए अवतार में नजर आएंगे।यह बॉबी की पहली तमिल फिल्म है और इसके जरिए वह दक्षिण भारतीय सिनेमा में पदार्पण कर रहे हैं।

सूत्र ने यह भी बताया कि बॉबी ने अभी अपने हिस्से की शूटिंग पूरी नहीं की है। नवंबर यानी इसी महीने वह चेन्नई में अपना शूट शुरू करने वाले हैं।इस बीच वह मुंबई भी आते-जाते रहेंगे, क्योंकि बॉबी अपनी दूसरी फिल्म एनिमल के प्रचार-प्रसार में भी कोई कमी नहीं छोड़ना चाहते।खास बात यह है कि एनिमल में भी रणबीर खलनायक ही बने हैं और इसमें भी उनका अवतार देखने लायक होगा।

सूत्र ने यह भी बताया कि बॉबी अपनी पहली तमिल फिल्म को लेकर बेहद उत्साहित और रोमांचित हैं। उनसे जैसे ही इस फिल्म के लिए संपर्क किया गया, उन्होंने इसके लिए तुरंत रजामंदी दे दी।बॉबी फिल्म को लेकर इसलिए भी उत्सहित हैं, क्योंकि इसके हीरो सूर्या हैं, जिनके काम के वह बहुत बड़े प्रशंसक हैं।बॉबी उनके साथ काम करने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

बता दें कि इस साल अप्रैल में कंगुवा का ऐलान हुआ था। कंगुवा एक शक्तिशाली बहादुर नायक की गाथा है।सबसे दिलचस्प बात यह है कि इस फिल्म में बॉलीवुड से बॉबी के अलावा अभिनेत्री दिशा पाटनी भी नजर आएंगी। उनकी जोड़ी सूर्या के साथ बनी है, वहीं योगी बाबू भी फिल्म का हिस्सा हैं।कंगुवा को शिवा ने लिखा है और उन्होंने ही इसका निर्देशन भी किया है। यह फिल्म 3डी में 10 भाषाओं में बनाई जा रही है।

शारवरी वाघ ने माधुरी दीक्षित से प्रभावित होकर सीखा था कथक

दुनियाभर में धक धक गर्ल के नाम से मशहूर हुईं माधुरी दीक्षित के चाहने वालों की कमी नहीं हैं।कोई उनके अभिनय का दीवाना है तो कोई उनकी दिलकश अदाकाओं का।

माधुरी की प्रशंसकों की सूची में शारवरी वाघ का नाम भी शामिल है। हाल ही में शारवरी की मुलाकात माधुरी से हुई।अब उन्होंने धक धक गर्ल की खूब तारीफ की। इसके साथ शारवरी ने बताया कि उन्होंने माधुरी से प्रभावित होकर कथक सीखा था।

शारवरी ने एक कार्यक्रम में माधुरी संग अपनी मुलाकात का अनुभव साझा किया।

रिपोट के मुताबिक, उन्होंने कहा, मैं माधुरी दीक्षित की बहुत बड़ी प्रशंसक हूं और उनकी फिल्में देखकर बड़ी हुई हूं। मैं उन्हें अपना आदर्श मानती हूं। मैंने माधुरी के डांस से प्रभावित होकर ही अपनी कथक क्लास शुरू की थी।शारवरी ने कहा कि जब उन्हें कार्यक्रम में माधुरी संग बैठने का मौका मिला तो यह उनके लिए एक सपना सच होने जैसा था।

शारवरी ने कहा कि माधुरी हिंदी सिनेमा की सबसे शानदार अभिनेत्रियों में से एक हैं। उन्होंने कहा, मैंने उनकी सारी फिल्में देखीं हैं। जब मैं फिल्में देखने के बाद घर लौटती थी तो उनके गानों पर किए गए डांस के हर स्टेप को करने की कोशिश करती थी।बता दें, शारवरी ने 2021 में आई फिल्म बंटी और बबली 2 के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था।आने वाले दिनों में वह महाराजा और वेद जैसी फिल्मों में नजर आएंगी।

सख्त पुलिस अफसर के किरदार में काजल अग्रवाल ने किए खतरनाक स्टंट

एक्ट्रेस काजल अग्रवाल की अपकमिंग फिल्म सत्यभामा का धमाकेदार टीजर रिलीज किया गया है, जिसमें एक्ट्रेस सख्त पुलिसकर्मी और नारी शक्ति की एक नई इमेज लेकर आ रही हैं।

टीजर में, काजल एसीपी सत्यभामा के किरदार में हैं, जिसे सस्पेंड किया जाता है। दरअसल, जिस व्यक्ति की एसीपी को रक्षा करनी थी, उसकी लाश उनके ही कार के अंदर पाई जाती है। इस घटना के बाद उन्हें कानूनी तौर पर सस्पेंड कर दिया जाता है।

पहले से कहीं अधिक दृढ़, काजल अब अकेले ही अपराधियों को खत्म कर रही है। उन्हें एक फ्यूरियस फाइटर के रूप में दिखाया गया है जो किसी भी तरह के हमलावर से मुकाबला कर सकती है। टीजर में हत्यारे का पीछा करते हुए एनकाउंटर सीन को भी दिखाया गया है।

प्रेस ने उनसे पूछा कि क्या मामले से उनके सस्पेंड का मतलब यह है कि मामला खत्म हो गया है, तो उन्होंने गुस्से में जवाब दिया, कभी नहीं।

रोमांच, रहस्य और एक्शन से भरपूर, सत्यभामा नारी शक्ति के साथ-साथ एक मनोरंजक और टाइट नैरेटिव दोनों पर केंद्रित है।

यह फिल्म एक क्राइम-थ्रिलर है, जिसमें बहुत सारे टिपिकल मसाला एलिमेंट्स हैं। सुमन चिक्काला द्वारा निर्देशित और लिखित, सत्यभामा में काजल अग्रवाल, नवीन चंद्रा, प्रकाश राज, नागिनेडु, हर्षवर्द्धन, रवि वर्मा, अंकित कोय्या, संपदा एन, प्रज्वल यादमा, नेहा पठान, अनिरुद्ध पवित्रन, सत्या प्रदीप्ति, रोहित सत्यन, कोदाती पवन शामिल हैं। कल्याण मुख्य भूमिका में हैं।

म्यूजिक श्रीचरण पकाला ने कंपोज किया है और स्क्रीनप्ले शशि किरण टिक्का ने तैयार किया है। सत्यभामा 2024 में रिलीज होगी।

रामहि केवल प्रेम पियारा

अजय तिवारी

तुलसीदास ने 'रामचरितमानस' में मर्यादा पुरुषोत्तम राम के लिए कहा है कि, 'रामहि केवल पियारा प्रेम पियारा। जानि लेहु सो जान निहारा।।' यह प्रारम्भिक आधुनिकता के दौर में मानव-संबंधों को पुर्नव्यख्यायित करने का प्रयत्न था। प्रेम केवल तुलसीदास का आदर्श नहीं था।

कबीर उसे ही 'पंडित' मानते थे, जिसने 'एकै आखर प्रेम का' पढ़ा हो। बेशक ये दोनों भक्त थे। तुलसी के राम साफ-साफ कहते हैं-'मानहु एक भगति कै नाता।' यह नाता वे इस तरह मानते थे कि भक्त के वश में हो जाते थे-'सुमिरि पवनसुत पावन नामू। अपने बस करि राखे रामू।।' पवनसुत प्रेम से ही राम का नाम लेते थे, राम उनके वश में ऐसे हुए कि 'रामू' बन गए! सामंती ईर्ष्या-द्वेष और व्यापारिक लूट-खसोट से अलग भक्त और भगवान के ही नहीं, मनुष्य और मनुष्य के संबंध की कसौटी भी प्रेम है-यह बात आज विशेष रूप में महत्त्वपूर्ण हो गई है। जिस समय राम के नामपर आशातीत भव्य मंदिर का निर्माण हो रहा है और उसकी पृष्ठभूमि में विध्वंस और रक्तपात की लंबी परंपरा है, उस समय मानव-प्रेम के इस आदर्श का स्मरण अपने वर्तमान को संभालने के लिए आवश्यक है। यह आवश्यकता तब अधिक अनुभव होती है, जब इधर राममंदिर का शिलान्यास हुआ, उधर काशी विनाथ और कृष्ण जन्मभूमि की मुक्ति की ललकार सुनाई देने लगी। यह ललकार मानव-प्रेम की उस भावना के विपरीत है, जिसका उदाहरण भक्तकवियों में मिलता है। अयोध्या की तरह बनारस और मथुरा में भी 'मुक्ति' का अर्थ मस्जिदों से मुक्ति है।

यह अलग बहस है कि मंदिर निर्माण की अनुमति देने वाली अदालत ने बाबरी मस्जिद विध्वंस को अपराध भी कहा था, लेकिन मंदिर-मस्जिद के इतने झगड़े इतिहास में पहले कभी हुए थे, जबकि धर्म पहले आस्था का अधिक बड़ा केंद्र था। क्या रसखान के बिना हम कृष्णभक्ति की कल्पना कर सकते हैं? शिवभक्ति की कोई उल्लेखनीय साहित्यिक परंपरा नहीं है; किन्तु रामभक्त तुलसी ने तो स्वयं मस्जिद में जाकर सोने की बात काही है-'मांगि के खइबो, मसीत को सोइबो, लेबे को एक न देबे को दोऊ।' वे रामभक्त थे, अवश्य राममंदिर के पास की मस्जिद में सोए होंगे। तुलसी की रामभक्ति मुस्लिम-विरोधी उन्माद न थी। हो भी नहीं सकती थी। रहीम उनके मित्र थे। रहीम और तानसेन को साथ लेकर अकबर तुलसी से मिलने बांधवगढ़ गए थे। यह उन्हें भी पता था कि तुलसी किसी सम्राट के दरबारी नहीं हो सकते-'हम चाकर रघुवीर के, पटो लिखो दरबार। अब तुलसी का होहिंगे नर के मनसबदार।।' लेकिन यह फर्क शासक और संत का था, हिन्दू-मुसलमान का नहीं। तुलसी की रामभक्ति का मुसलमानों से कोई समस्या नहीं था। 'कवितावली' में एक छंद है, जिसमें एक बूढ़े पठान को सूअर से धक्का लग जाता है। पठान यह कहते हुए गिर पड़ता है कि 'हराम हन्यो, हराम हन्यो'। इसमें 'राम' की उपस्थिति देखकर तुलसी के आराध्य राम उस पठान को अपनी शरण में ले लेते हैं और वह मुक्ति पा जाता है।

स्पष्टत: सांप्रदायिकता उत्तरआधुनिक भारत की समस्या है, प्रारम्भिक आधुनिकता की नहीं। तुलसी के सामने हिन्दू-मुस्लिम संघर्ष का नहीं, टूटती सामंती व्यवस्था में तबाह होते और पीड़ा भोगते मनुष्यों की समस्या थी। 'खेती न किसान को, भिखारी को न भीख बलि, बनिक को बनिज न चाकर को चाकरी।' यह इक्कीसवीं सदी के दूसरे दशक की नहीं, सोलहवीं सदी के मध्य की तस्वीर है। तुलसी की भक्ति अपने समाज की वास्तविक पीड़ाओं से उदासीन नहीं है। क्या तुलसी की तरह वर्तमान भारत की दुर्दशा का चित्र खींचकर हम 'देशद्रोही' कहलाने से बच सकते हैं? क्या जनता की इस दुर्दशा के लिए राज्यसत्ता को, विशेषत: शासक को, जिम्मेदार बताकर हम सुरक्षित बचे रहने की कल्पना कर सकते हैं? संतकवि तुलसी ने तो साफ-साफ कहा था, 'सोचिय नृपति जो नीति न जाना। जेहि न प्रजा प्रिय प्रान समाना।। 'प्रजा को प्राण के समान प्रेम करने वाले नृपति शायद नहीं रहे होंगे, आज भी नहीं हैं, इसलिए तुलसी को राम की आदर्श प्रतिमा गढ़नी पड़ी। ये राम केवल प्रेम का संबंध मानते हैं, चाहे भक्त से हो या प्रजा से। 'किसबी, किसान कुल, बनिक, भिखारी, भांट'-सबसे मामूली लोगों के प्रति तुलसी की करुणा उनकी भक्ति का आधार है। यह संयोग नहीं है कि वाल्मीकि की 'रामायण' से कैफी आजमी की 'दूसरा बनवास' तक रामकाव्य की परंपरा का सार है वेदना, करुणा, संघर्ष।

वेदना, करुणा, संघर्ष का परिणाम है कि तुलसी के राम राज्य से दूर दलितों-आदिवासियों के साथ उनके जैसा जीवन जीते हैं, उन्हें जागरूक करते हैं और व्यवस्था बदलने के लिए उन्हें संगठित करते हैं। जिसे ग्रामशी अवयविक बुद्धिजीवी और नेता कहते थे, राम उसके उदाहरण हैं। जो राम 'निज छवि रवि मनोज मदु हरहीं', वही जनसाधारण से ऐसे अभिन्न हैं कि 'ते सियराम साथरी सोवहिं'।

बाबागीरी का सम्मोहन

सुरजीत सिंह

मित्र सुबह-सुबह दौड़े आये, आते ही सोफे में धंसते हुए बोले, यार ये बाबा लोग मरवा के छोड़ेंगे। बाबा लोग तो खुद मर रहे हैं, जेलों की सैर कर रहे हैं और तुम कह रहे हो कि मरवा के छोड़ेंगे! दरअसल हमारा आठ साल का बेटा जो रोज उठते ही वीडियो गेम के जरिए दुनिया जीतने में लग जाता था, आज सुबह से रट लगाए है कि 'बड़ा होकर बाबा बनेगा।' 'तो इसमें दिक्कत क्या है, बनने दो बाबा!' 'दिक्कत यह है, कल तक जो कहता था कि सचिन बनूंगा, स्टीव जॉब्स बनूंगा, मार्क जुकरबर्ग बनूंगा, यो यो हनीसिंह

बनूंगा, अचानक सुर बदलकर बाबा बनने की जिद कर बैठा है।'

'यह तो अच्छी बात है कि पूत के पांव पालने में ही दिख रहे हैं।' 'यार, यह तंज कसना छोड़ो। हम बच्चे थे, तब गाते थे कि नन्हा-मुन्ना राही हूं, देश का सिपाही हूंज्बड़ा होकर देश का सहारा बनूंगाज्ज पापा कहते हैं बड़ा नाम करेगा और आज के बच्चों को देखो, जो सीधे बाबागीरी पर उतरना चाहते हैं!' राही तो उसी राह चलेगा, जो उसके सामने होगी। आज ऐसी कोई सीधी राह नहीं, जो सिपाही बनने, बड़ा नाम करने, सहारा बनने को प्रेरित करे। सर्वत्र 'बाबागीरी' का प्रकोप है, जिनका प्रभाव और ताकत लुभा रही हैं। आज की तारीख में यही ऐसा 'पेशा' है, जो सबसे सेफ, सिक्योर और पुश्तों तक का उम्दा इंतजाम करवाने वाला है। 'ऊंह, यह भी कोई पेशा हुआ भला, इससे तो अच्छा है कि चाय की थड़ी लगा ले।'

'हां, चाय का पेशा भी बढ़िया ऑप्शन हैं। प्रधानमंत्री तक बनने के चांस हैं। कॅरिअर के लिहाज से बाबागीरी भी उम्दा फील्ड है। जो लोग आज फुल मजे से बाबागीरी का लुत्फ उठा रहे हैं, वे भी अधिकांश कोई न कोई कॅरिअर छोड़कर ही इधर तशरीफ लाये हैं। इस पेशे पर न कभी मंदी का असर होता है और न सरकारों का कोई अंकुश। इसका सेंसेक्स सदैव ऊपर की ओर ही चढ़ता है। आज सरकारों की नाकामी से परेशान, तंग, अविवेकी सोच लिए लोग बाबाओं की शरण में जाने को मजबूर हैं। इनकी 'अमरवाणी' में अपने दुखों का अंत खोजते हैं। देखा जाये तो सरकार और बाबा दोनों एक-दूसरे के संपोषक हैं, गुण ग्राहक हैं। आपके लिए लाखों भक्त हैं, वे सरकारों के लिए वोट बैंक हैं। आश्रम-वाश्रम खोलकर कितने ही साइड धंधे जमाइये, कौन उंगली उठाने वाला है। अब बताइये ऐसे कॅरिअर को कौन नहीं चुनना चाहेगा?'

सू- दोकू क्र.092

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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.91का हल

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

जो हुनर संवारे वही सच्चा दोस्त

अमिताभ स.

'एक अच्छे इनसान की पहचान उसके दोस्त और नौकर से होती है, जिसका जितना पुराना दोस्त होगा और जितना पुराना नौकर होगा, वह इनसान उतना ही नेक दिल और अच्छा होगा।' कपिल शर्मा शो के एक एपिसोड में अच्छे इनसान की पहचान का ज़िक्र करते हुए जानेमाने फ़िल्मकार सलीम खान ने एक दफा कुछ यूं बताया था। मिर्जा ग़ालिब भी तो फ़रमाते हैं, 'चलो दौलत की बात करते हैं, बताओ तुम्हारे दोस्त कितने हैं।'

गुरु अंगद का मानना है कि खोखले भाव से दोस्ती पानी में रेखा खींचने जैसी है। ऐसी दोस्तियां क्षणभंगुर होती हैं, पल भर में चटक जाती हैं और अर्थहीन भी होती हैं। इसीलिए सयाने बताते हैं कि मित्रता करने में जल्दबाजी न करें। लेकिन जब दोस्ती करें तो उसे मजबूती से निभाएं और उस पर अटल रहें। एक दोस्त ने दूसरे दोस्त से पूछा-दोस्त का मतलब क्या होता है। दोस्त ने मुस्कुराकर कहा-पगले एक दोस्त ही तो है, जिसका कोई मतलब नहीं होता। जहां मतलब होता है, वहां कोई दोस्त नहीं होता।

दोस्ती का उसूल है-मैत्री भावना में ज़्यादा चाह मत रखिए, वरना आपको निराशा हाथ लगेगी। लेकिन अपने दोस्तों को उदास या निराश मत कीजिए। दोस्ती में गिले-शिकवों की कोई जगह नहीं होती। सवाल यह कतई नहीं है कि जब आप कठिनाई में हैं तो आपके दोस्त आपकी मदद के लिए दौड़े आएं। उनका मददगार बनना या न बनना तर्कहीन है। यह उनका फ़ैसला है। आपको जताने या राज़ी करने की जरूरत भी नहीं है। न ही मन में गिले पालने हैं। ओशो समझाते हैं-'मत पूछो कि आपका असली दोस्त कौन है? बल्कि पूछो कि क्या मैं असली दोस्त हूं।' दूसरों की गारंटी लेना नामुमकिन है,लेकिन स्वयं की तो ले ही सकते हैं।

और फिर, जीवन दोस्त बनाने के लिए है, दुश्मन नहीं। जब दोस्त बनाकर काम हो सकता है तो दुश्मन क्यों बनाए जाएं। इसलिए जितना हो सके, दोस्ती का दामन थाम कर आगे बढ़ते जाएं। दोस्ती का कायदा है कि पीछे से छुरा नहीं भोंकते। साहित्यकार ऑस्कर वाइल्ड लिखते हैं, 'सच्चे दोस्त सामने से छुरा मार सकते हैं।' उधर अंग्रेज़ी साहित्यकार वर्जीनिया वूल्फ तो इस हद तक कहते हैं, 'मैंने सभी दोस्त खो दिए। कुछ की मृत्यु हो गई तो अन्य मुझे सड़क पार कराने के काबिल नहीं थे।' इस पर ओशो अपनी किताब 'ओशो फ्रेगनेंस' में लिखते हैं, 'दोस्ती में तुम धोखा खा लो लेकिन धोखा मत देना। क्योंकि धोखा खाने से कुछ नहीं खोता, बल्कि धोखा देने से सब कुछ खो जाता है।'

दर्शन कहता है कि हर इनसान को खुद से, दोस्तों से, परिवार से, आस-पड़ोस से और समाज से ईमानदार होना चाहिए। और अगर कोई दोस्ती लायक न मिले तो ईश्वरीय दोस्ती में ही रम जाएं। एक दफा छोटे कारोबारी ने तीर्थ यात्रा पर जाने से पहले अपने रुपये-पैसे और सोने-चांदी के गहनों को एक पोटली में बांधा और पड़ोस के सेठ से अमानत के तौर पर रखने का आग्रह किया। दो-एक महीने बाद व्यापारी लौटा। उसने अपनी पोटली खोली तो उसके होश उड़ गए! उसमें पत्थर भरे थे। वह सेठ के सामने गिड़गिड़िया लेकिन वह नहीं माना। व्यापारी अपनी फरियाद लेकर राजा के दरबार में पहुंचा। अगले रोज नगर में राजा की सवारी निकली। राजा व्यापारी के घर के सामने पहुंचा तो वह भागा-भागा घर से निकला। राजा के हुक्म पर महावत ने हाथी पर बैठा लिया। सेठ खिड़की से देख रहा था। उसने सोचा कि इस छोटे-से व्यापारी की राजा से मित्रता है। अगर उसने मेरी करतूत की पोल खोल दी तो मेरी खैर नहीं। दोपहर बाद व्यापारी घर लौटा तो सेठ सामने हाथ जोड़कर खड़ा था। कहने लगा, 'भाई, तुम्हारा कुछ सामान मेरे घर में ही छूट गया था। उसे ले जाओ।' व्यापारी सोचने लगा, 'अगर राजा से दोस्ती बिगड़े काम संवार सकती है तो फिर ईश्वर से मित्रता क्या नहीं करा सकती?'

स्पैनिश लेखक-दार्शनिक बल्तासार ग्रासियन लिखते हैं कि जीवन में सच्चा दोस्त मिलना पूंजी है और उसका बने रहना आशीर्वाद है।

देहरादून के ट्री होंगे ट्री गार्ड फ्री

संवाददाता

देहरादून। श्री महाकाल सेवा समिति द्वारा देहरादून के ट्री को गार्ड फ्री करने की मुहिम के 36वें सप्ताह में आज रेस कोर्स में पार्षद देवेन्द्र पाल (मोन्टी) के सानिध्य में पांच पेड़ ट्रिगार्ड मुक्त किये गये। पार्षद और क्षेत्रवासियों ने श्री महाकाल सेवा समिति की इस मुहिम को बहुत सराहा और आम जनता से भी अपील करते हुए कहा कि लोहे के ट्रिगार्ड की

वजह से बढ़ते हुए पेड़ों को अच्छी ग्रोथ नहीं मिल पाती जिस कारण वह कुपोषित हो रहे हैं और समय से पहले ही नष्ट हो जाते हैं , जिस क्षेत्र में भी इस तरह के वृक्ष दिखाई दे तो वह संस्था से संपर्क करें या अपने स्तर पर पेड़ों को ट्रिगार्ड से मुक्त करने का कार्य करे। यह एक सामाजिक कार्य है पर्यावरण के लिहाज से अति आवश्यक भी है। इस मुहिम में क्षेत्रीय पार्षद देवेंद्र पाल मोन्टी, रोशन राणा, बालकृष्ण शर्मा, संजीव गुप्ता, डॉ नितिन अग्रवाल, कृतिका राणा, अनुष्का राणा और अन्य क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

चार जुआरी गिरफ्तार, हजारों की नगदी बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेल रहे चार जुआरियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 25 हजार रूपये की नगदी बरामद कर ली। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार बसंत विहार थाना पुलिस को सूचना मिली कि उमेदपुर के पास कुछ लोग सार्वजनिक स्थान पर ताश के पत्तों से हारजीत की बाजी लगा रहे हैं। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची तो उन्होंने वहां से चार लोगों को जुआ खेलते हुए गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने उनके कब्जे से ताश के पत्ते व 25 हजार 880 रूपये नगद बरामद कर लिये। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम हीरा सिंह पुत्र मगन सिंह, कांतिलाल पुत्र लक्ष्मीचंद, कुलदीप सिंह पुत्र राम सिंह, धर्मेन्द्र पुत्र मेहर सिंह सभी निवासी उमेद पुर बताया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

लोडर की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। लोडर (छोटा हाथी) की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक के भाई की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार देवी नगर सिरमौर निवासी सूरज अपनी मोटरसाईकिल से सहसपुर से घर की तरफ जा रहा था जब वह बडा रामपुर के पास पहुंचा तभी एक छोटा हाथी चालक द्वारा तेजी व लापरवाही से वाहन को चलाते हुए सूरज की मोटरसाईकिल को अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसको आसपास के लोगों ने अस्पताल पहुंचाया जहां पर चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक के भाई गोविन्द की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

राजधानी में थाना-कोतवाली में स्तर पर..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

भेजा गया है। निरीक्षक कैलाश चन्द भट्ट को प्रभारी शिकायत प्रकोष्ठ पुलिस कार्यालय से वाचक वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, उप निरीक्षक रविन्द्र सिंह नेगी को थानाध्यक्ष कालसी से साईबर सेल पुलिस कार्यालय, उप निरीक्षक वैभव गुप्ता को साईबर सेल पुलिस कार्यालय से थानाध्यक्ष कालसी, उप निरीक्षक मोहन सिंह को थानाध्यक्ष सेलाकुई से थानाध्यक्ष नेहरूकालोनी, उप निरीक्षक लोकेन्द्र बहुगुणा को थानाध्यक्ष नेहरूकालोनी से एसओजी शाखा (नगर) देहरादून, उप निरीक्षक शैंकी कुमार चौकी प्रभारी बिन्दाल थाना कैण्ट से थानाध्यक्ष सेलाकुई व उप निरीक्षक रजनीश कुमार को थाना बसंत विहार से चौकी प्रभारी बिन्दाल थाना कैंट भेजा गया है।

रोहिताश सिंह मैमोरियल इंटर स्कूल फुटबाल टूर्नामेंट

द हैरिटेज स्कूल ने दर्ज की दोहरी जीत

संवाददाता

देहरादून। रोहिताश सिंह मैमोरियल इंटर स्कूल फुटबाल टूर्नामेंट के दूसरे दिन द हैरिटेज स्कूल एवं द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस ने अपने अपने मैच जीतकर दोहरी जीत हासिल की और पूरे अंक अर्जित किये।

आज यहां सहस्त्रधारा रोड स्थित द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस के मैदान में रोहिताश सिंह मैमोरियल इंटर स्कूल फुटबाल टूर्नामेंट के दूसरे दिन मेजबान द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस एवं डब्ल्यू जी एस की टीम के बीच खेला गया और मैच के पहले हाफ से ही द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस के खिलाड़ियों ने तालमेल दिखाते हुए अच्छे खेल का परिचय देते हुए विपक्षी टीम पर हावी होकर गोल करते रहे और मैच के दूसरे हाफ में द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस की टीम ने मैच को 3-0 से जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया। एक अन्य मैच द हैरिटेज स्कूल न्यू रोड और सेंट थॉमस कालेज की टीम के बीच खेला गया और शुरूआती दौर से ही दोनों टीमों के बीच मैच संघर्षपूर्ण रहा और दोनों टीमों ने एक दूसरे पर गोल दागने का प्रयास कि लेकिन पहले हॉफ में किसी को भी सफलता नहीं मिल पाई और पहला हॉफ गोलरहित रहा।

मैच के दूसरे हाफ के शुरूआती दौर से ही एक बार फिर से दोनों टीमों के

खिलाडी एक दूसरे पर हावी होते रहे और अंतिम समय में द हैरिटेज स्कूल न्यू रोड ने मैच को 1-0 से जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया। टूर्नामेंट का एक अन्य मैच एनडीबीएस एवं एनडीएसएस के बीच खेला गया और यह मैच एक-एक गोल की बराबरी पर छूटा और दोनों टीमों को समान अंक प्रदान किये गये।

एक अन्य मैच दून इंटर नेशनल स्कूल एवं गुरूनानक स्कूल की टीम के बीच खेला गया। इस मैच में दून इंटर नेशनल स्कूल ने एकतरफा मुकाबले में 3-0 से जीत दर्ज कर अगले दौर में प्रवेश किया। इस अवसर पर द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस की उप प्रधानाचार्य स्वाति पपनै ने बताया कि जैसे-जैसे टूर्नामेंट आगे बढ़ रहा है और मैचों में कड़ी प्रतिस्पर्धा और रणनीतिक गेमप्ले देखने को मिल रहा है। उन्होंने बताया कि दर्शकों ने मैदान पर रोमांचक क्षण देखे और खिलाड़ियों ने खेल के प्रति अपने समर्पण का प्रदर्शन किया और इसी के आधार पर आने वाला तीसरा दिन भी उतना ही रोमांचक होने का वादा करता है। इस अवसर पर द हैरिटेज स्कूल नॉर्थ कैम्पस के निदेशक सिद्धार्थ चौधरी, निदेशक चन्द्रिका चौधरी, प्रधानाचार्य दीपाली सिंह, उप प्रधानाचार्य स्वाति पपनै, आयुष मित्तल, गौतम प्रधान, शुभि थापा, शिक्षक शिक्षिकायें एवं छात्र छात्रायें उपस्थित रहे।

जयंति पर याद की गई पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी

संवाददाता

देहरादून। भारतरत्न पूर्व प्रधानमंत्री लौह महिला इंदिरा गांधी की जयन्ती के अवसर पर प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में कांग्रेस कार्यकर्ताओं द्वारा उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए याद किया गया। इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि स्व. इन्दिरा जी ने प्रधानमंत्री रहते हुए विश्व में भारत को एक अलग ही पहचान दी। उन्होंने कहा कि 1971 के भारत पाक युद्व में उनकी कुटनीतिक सोच के कारण पाकिस्तान को मुह की खानी पड़ी और जनरल शैम मानेक शाह ने पाकिस्तान की फौज को आत्मसमर्पण को मजबूर कर दिया था। जिसके फलस्वरूप इंदिरा जी ने पाकिस्तानी राष्ट्रपति से शिमला समझौते पर हस्ताक्षर करवाकर इस समझौते के तहत कश्मीर विवाद को सुलझाने का काम किया तथा विश्व के भूगोल को परिवर्तित करते हुए बंग्लादेश के नाम से नये राष्ट्र को जन्म दिया।

महरा ने कहा कि उनके द्वारा दिये भाषण आज भी लोगों के दिलों का छूने का काम कर रहे हैं। स्व. इन्दिरा जी कहा था कि ''मैं आज यहां हूँ, कल शायद यहां ना रहूं। मुझे चिन्ता नही मैं रहूं या न रहूं। मेरा लंबा जीवन रहा है और मुझे इस बात का गर्व है कि मैंने अपना पूरा जीवन अपने लोगों की सेवा में बिताया है। मैं अपनी आंखिरी सांस तक ऐसा करती रहूंगी और जब मैं मरूंगी तो मेरे खून का एक-एक कतरा भारत को मजबूत करने में लगेगा। उन्होंने कहा कि इंदिरा जी के इस भाषण से लोग आवाक रह गये थे। उन्होंने कहा

स्वे इंदिरा जी भारत की उन कद्दावर चुनिंदा नेताओं में शुमार की जाती हैं जिन्होंने कडे फैसले लेने से कभी परहेज नहीं किया, उन्होंने कहा कि इंदिरा जी घुटने टेकने वालों में नहीं थी।

प्रदेश कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष संगठनध्प्रशासन ने कहा कि स्वे इंदिरा जी का एक ही सपना था कि भारत गरीबी से मुक्त हो। परन्तु आज तक यह सपना पूरा नही हो पाया है। उन्होंने कहा कि इंदिरा जी कहा करती थी कि सभी लोगों को भारत से गरीबी को मिटाने के लिए मिलकर काम करना चाहिए, गरीबी हटाओं वाले नारे के साथ पुनः स्वे इंदिरा गांधी जी सत्ता में वापस लौंटी और एक शक्तिशाली प्रधानमंत्री के रूप में स्थापित हुई। उन्होंने कहा कि इंदिरा जी वह नेता थीं जिन्होंने राजनीति का वह इतिहास लिखा, जिसके कुछ अध्याय आज भी लोगों के मन को छू जाती हैं।

इस अवसर पर महानगर कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष डॉ. जसविन्दर सिंह गोगी ने पूर्व प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा जी को श्रद्वाजंलि अर्पित करते हुए कहा कि इन्दिरा जी भारत की एक मात्र पहली महिला प्रधानमंत्री थी जिन्होंने अपने कार्यकाल के दौरान नवाचार और सरलता का मार्ग प्रशस्त किया। हरित क्रान्ति, निजी बैंकों का राष्ट्रीयकरण, शिमला समझौते के फलस्वरूप बांग्लादेश का उदईरीकरण, पहले व्यक्ति को अंतरिक्ष में भेजना और विदेशी नीतियों की सुविधा देना और अनेकों ऐसे विकास कार्य किये जो आज भी हमारे लिए प्रेरणा के श्रोत्र हैं।

श्रद्वांजलि देने वालों में प्रदेश कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष प्रशासनध्संगठन मथुरा दत्त जोशी, महानगर कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष डॉ. जसविन्दर सिह गोगी, अमरजीत सिंह, उपाध्यक्ष पूरन सिह रावत, प्रवक्ता शिशपाल सिंह बिष्ट, मनीष नागपाल, बिरेन्द्र सिंह पंवार, अभिषेक तिवाडी, जगदीश धीमान, अरूण बलोनी, राजेश पुण्डीर, राजेश उनियाल, मुकिम अहमद, मनमोहन शर्मा, मुकीम अहमद, मोहम्मद शाहिद, अशोक शर्मा, मंजू त्रिपाठी, पूनम कण्डारी, सावित्री वर्मा, अल्ताफअहमद आदि उपस्थित थे।

एक नजर

मणिपुर में मोबाइल इंटरनेट प्रतिबंध 23 तक बढा

इंफाल। मणिपुर सरकार ने राज्य की अस्थिर हालात को देखते हुए शनिवार को लगाए गए मोबाइल इंटरनेट सेवा पर प्रतिबंध को 23 नवंबर तक बढा दिया है। एक अधिकारी ने कहा कि असामाजिक तत्वों को भ्रामक संदेशों, फोटो और वीडियो फैलाने से रोकने के लिए एक निवारक उपाय के रूप में मोबाइल इंटरनेट पर प्रतिबंध बढाया गया है। मणिपुर में मोबाइल इंटरनेट पर पहली बार 200 दिन पहले प्रतिबंध लगाया गया था, जब 3 मई को मणिपुर में गैर-आदिवासी मैतेई और आदिवासी कुकी- जो समुदायों के बीच जातीय हिंसा भडक उठी थी। तब से हर पांच दिन बाद प्रतिबंध बढाया जाता रहा है। मणिपुर के आयुक्त (गृह) टी. रणजीत सिंह ने एक अधिसूचना में कहा कि पुलिस महानिदेशक ने कहा है कि सुरक्षा बलों पर घात लगाकर हमला, लापता व्यक्तियों के खिलाफ विरोध प्रदर्शन, राजमार्ग नाकेबंदी, धरना-प्रदर्शन जैसी अस्थिर कानून व्यवस्था की स्थिति से संबंधित रिपोर्टें मिली हैं। उन्होंने कहा कि ऐसी आशंका है कि कुछ असामाजिक तत्व जनता की भावनाएं भडकाने वाली तस्वीरें, नफरत भरे भाषण और नफरत भरे वीडियो संदेश प्रसारित करने के लिए बढे पैमाने पर सोशल मीडिया का इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसका मणिपुर में कानून-व्यवस्था की स्थिति पर गंभीर असर हो सकता हैउन्होंने कहा कि भड़काऊ सामग्री और झूठी अफवाहों के परिणामस्वरूप जीवन की हानि या सार्वजनिक, निजी संपत्ति को नुकसान पहुंचने और सार्वजनिक शांति और सांप्रदायिक सदभाव में व्यापक गड़बड़ी फैलने का आसन्न खतरा है, जिसे जनता में प्रसारित किया जा सकता है।

फिल्म 'धूम' के निर्देशक संजय गढ़वी का निधन

मुंबई। मनोरंजन जगत से एक दुखद खबर सामने आई है। फिल्म 'धूम' के निर्देशक संजय गढ़वी का निधन हो गया है। बताया जा रहा है कि 19 नवंबर की सुबह मार्निंग वॉक के दौरान उनके सीने में अचानकर दर्द हुआ। इसके बाद उन्हें आनन-फानन में उन्हें कोकिलाबेन अंबानी अस्पताल ले जाया गया। अस्पताल पहुंचने पर संजय गढ़वी ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। संजय ने 57 साल की उम्र में अंतिम सांस ली। संजय गढ़वी के अचानकर निधन से पूरी फैमिली शॉक में है। फिलहाल संजय का पार्थिव शरीर कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल में ही है। शाम को निर्देशक का अंतिम संस्कार किया जाएगा। बता दें कि संजय गढ़वी ने बीते दिनों ही श्रीकृष्ण जन्मभूमि और शाही ईदगाह मस्जिद के विवाद पर बेस्ड फिल्म बनाने की घोषणा की थी। खबर है कि फिल्म की शूटिंग भी शुरू हो गई थी। संजय ने धूम, धूम 2, मेरे यार की शादी है, तेरे लिए, किडनैप, अजब गजब लव और ऑपरेशन परिंदे जैसी फिल्मों का निर्देशन किया था।

केरल पुलिस ने चाइल्ड पोर्नोग्राफी देखने और साझा करने वाले एक दर्जन लोगों को किया गिरफ्तार

तिरुवनंतपुरम। केरल पुलिस ने चाइल्ड पोर्नोग्राफी को काफी गंभीरता से लिया है। इसके लिए पुलिस जगह जगह कार्रवाई कर रही है। ऑपरेशन पी-हंट के तहत बीते रोज 12 लोगों को गिरफ्तार किया है। ये वो लोग हैं जो पोर्नोग्राफी देखते थे और दूसरे लोगों को शेयर करते थे। चाइल्ड पोर्नोग्राफी पर नकेल कसने के लिए केरल पुलिस ने ऑपरेशन पी-हंट के तहत पूरे राज्य में छापेमारी की। केरल पुलिस ने बच्चों से संबंधित आपत्तिजनक सामग्री देखने और साझा करने के आरोप में 12 लोगों को गिरफ्तार किया है। इसी के साथ 46 मामले भी दर्ज किए। पुलिस ने कहा कि उन्होंने 123 इलेक्ट्रॉनिक उपकरण भी जब्त किए हैं। बता दें, ऑपरेशन पी-हंट बच्चों के खिलाफ अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए केरल पुलिस सीसीएसई (काउंटरिंग चाइल्ड सेक्सुअल एक्सप्लॉइटेशन) टीम का एक विशेष अभियान है। कानून के मुताबिक, किसी भी बाल अश्लील सामग्री को देखना, वितरित करना या संग्रहित करना एक आपराधिक अपराध है और इसके लिए पांच साल तक की कैद और 10 लाख रुपये तक का जुर्माना हो सकता है। जानकारी के मुताबिक, चाइल्ड पोर्नोग्राफी पर नकेल कसने के लिए केरल पुलिस ने ऑपरेशन पी-हंट के तहत पूरे राज्य में छापेमारी की है। पुलिस ने बताया कि मलप्पुरम जिले से चार लोगों को गिरफ्तार किया गया, जबकि इडुक्की और कोच्चि शहर से दो-दो लोगों को गिरफ्तार किया गया है। अलाप्पुझा और एर्नाकुलम ग्रामीण इलाके से भी एक-एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया गया है।

विदेश भेजने के नाम पर लाखों की ठगी करने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

रुद्रपुर। प्रदेश में विदेश भेजने के नाम पर ठगी करने के मामले लगातार बढ रहे है। इसी क्रम में विदेश भेजने के नाम पर लाखों की ठगी करने वालों में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपी को जेल भेजने की कार्रवाई कर रही है। पुलिस के अनुसार ग्राम मल्सी रुद्रपुर निवासी बलजिंदर सिंह और मंजीत सिंह दर्ज कराई रिपोर्ट में कहा था कि ग्राम मनकरा फरदीया बहेड़ी बरेली निवासी दलबीर सिंहए सिमरजीत कौर पुत्री दलबीर सिंहए सतविंदर पाल सिंह व अमनदीप कौर पत्नी सतविंदर पाल सिंह रुद्रपुर आए थे।

इस दौरान उन्हें बताया गया कि सतविंदर पाल व अमनदीप ओवरसीज नाम से पीलीभीत में कार्यालय है। वह कई लोगों को वीजा लगवाकर विदेश भेज चुके है। बताया कि उन पर विश्वास कर दोनों तहेरे भाइयों ने करीब 34 लाख रुपये दिए।चार अगस्त को दिल्ली आईजीआई एयरपोर्ट के गेट पर फ्लाइट उडने के बहुत कम समय रह जाने पर सतविंदर के भेजे व्यक्ति ने वीजा व पासपोर्टए टिकट दिया। कम समय रहने पर वह फ्लाइट पर बैठ गए। बताया कि जब न्यूजीलैंड पहुंचे तो इमिग्रेशन ने उनको गिरफ्तार कर लिया और बताया कि वीजा फर्जी कारोबार दिखाकर लगवाया गया है। इस पर उन्होंने पुलिस को तहरीर सौंप कार्रवाई की मांग की थी। कोतवाल विक्रम राठौर ने बताया कि ठगी करने वालों के खिलाफमुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। एसएसआई अर्जुन गिरी गोस्वामी ने बताया कि दरोगा मोहन चन्द्र जोशी ने रविवार को ग्राम मुडलिया इलाही बख्श अमरिया पीलीभीत निवासी सतविंदर पाल सिंह पुत्र संतोख सिंह को गिरफ्तार कर लिया है। उसे जेल भेजने की कार्रवाई की जा रही है।

12 लाख की चरस सहित पूर्व क्षेत्र पंचायत सदस्य गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ की एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स द्वारा 12 लाख की चरस सहित एक अंर्तराज्यीय नशा तस्कर को गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी पूर्व क्षेत्र पंचायत सदस्य है जो राज्य के मैदानी जिलों में वर्षो से चरस की सप्लाई कर रहा था।वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि बीते कुछ समय से एसटीएफ की एएनटीएफ टीम को सूचना मिल रही थी कि कुंमाऊ रेंज में एक अर्तराज्यीय नशा तस्कर सक्रिय है। जो पहाड़ों से चरस लाकर उसे राज्य के मैदानी जिलों में सप्लाई किया करता है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए जब एएनटीएफ टीम द्वारा जांच की गयी तो मामला सही पाया गया। इस पर एक पुख्ता सूचना के आधार पर एएनटीएफ टीम द्वारा बीती रात जनपद चंपावत के थाना देवीधुरा क्षेत्र से एक अंतरराज्यीय ड्रग्स तस्कर को गिरफ्तार कर उसके पास से करीब 2 किलो 479 ग्राम चरस बरामद की गयी। गिरफ्तार आरोपी पिछले कई सालों से उत्तराखंड में चरस की सप्लाई कर रहा था। पूछताछ में उसने अपना नाम राजेंद्र सिंह बोरा उर्फ राजू पुत्र किशन सिंह बोरा निवासी ग्राम सुरंग थाना खन्सयु जनपद नैनीताल बताया। बताया कि वह यह चरस अपने ससुराल में ही भांग की खेती कर पौधों से निकालकर उत्तराखंड के मैदानी क्षेत्र में बेचने जा रहा था।एसएसपी एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया कि ए. एन.टी.एफ. द्वारा गिरफ्तार तस्कर के विरुद्ध थाना देवीधुरा, जनपद चंपावत में एनडीपीएस की धाराओं में मुकदमा दर्ज कराया गया है।

श्रद्धाभाव से मनाया गया लोक आस्था का महापर्व छठ

संवाददाता

देहरादून। पूर्वांचल समुदाय के द्वारा लोक आस्था का महापर्व छठ श्रद्धाभाव से मनाया गया। 36 घंटे का निर्जला व्रत शनिवार को शुरू हो गया था। वहीं, चार दिवसीय छठ महापर्व का सबसे बड़ा दिन षष्ठी तिथि होती है। इस दिन छठ महापर्व का संध्या अर्घ्य होता है। रविवार को छठ की छटा उत्तराखंड के गंगा घाट और तटों पर भी देखने को मिली।

पहाड़ से मैदान तक व्रतियों ने छठ घाटों पर जाकर पानी के बहते स्रोतों में खड़े हुए और जब भगवान भास्कर अस्ताचलगामी होने लगे तो उन्हें सायं कालीन अर्घ्य दिया। इस दौरान व्रतियों ने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की। इस दौरान पहाड़ से मैदान तक घाटों पर भीड़ उमड़ी रही। देहरादून में छठ महापर्व को लेकर सुरक्षा से लेकर हर पहलू पर खास इंतजाम किए गए थे। छठ पूजा के लिए सभी घाटों पर सैकड़ों कार्यकर्ता तैनात रहे। इसके साथ महिला टीम से लेकर चिकित्सकों की टीम भी तैनात की गई थी। ऋषिकेश में तपोवन, मुनिकीरेती, स्वर्गाश्रम, लक्ष्मणझूला, त्रिवेणी घाट, साईं घाट, रायवाला और हरिपुरकलां के गंगा घाट और तट पर श्रद्धालुओं की भीड़ देखने को मिली। हरिद्वार में हरकी पैड़ी पर भी बड़ी संख्या में व्रती पहुंचे। देहरादून में पूजा के लिए बनाए गए तटों पर भी बड़ी संख्या में लोग पहुंचे। छठ घाटों की ओर जाते समय श्रद्धालुओं ने कांच ही बांस के बहंगिया बहंगी लचकत जाए जैसे पारंपरिक गीत गाए।

कल सोमवार को उदीयमान सूर्य के अर्घ्य देने के साथ सूर्योपासना का यह पर्व संपन्न हो जाएगा। देहरादून के छठ घाटों मालदेवता रोड, डालनवाला बलवीर रोड, हरबंस वाला, केसर वाला समेत तमाम छठ घाटों पर व्रतियों और श्रद्धालुओं का उत्साह देखने को बन रहा था।

स्मैक के साथ नशा तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हल्द्वानी। नशे के खिलाफ पुलिस का अभियान जारी है पुलिस आए दिन मादक पदार्थ बेचने वालों को सलाखों के पीछे भेज रही है पुलिस ने बीती रात गश्त के दौरान हजारों रुपए की स्मैक सहित एक तस्कर को गिरफ्तार किया है। टी पी नगर चौकी प्रभारी सुशील जोशी, व बलवंत सिंह कंबोज बीती रात फायर स्टेशन के पास गश्त कर रहे थे। तभी एक व्यक्ति पुलिस को देखकर भागने लगा संदेह होने पर पुलिस ने उसे पकड़ लिया और उसकी तलाशी ली। जिसके पास से 22 ग्राम स्मैक बरामद हुई पुलिस को उसने अपना नाम परवेज उर्फचुहिया निवासी नई बस्ती गोपाल मंदिर के पास बताया। जिसे वे महंगे दामों पर बेचता है पुलिस ने कार्रवाई करते हुए उसे न्यायालय में पेश किया है। पुलिस का कहना है मामू को पुलिस जल्द गिरफ्तार करेगी।

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।