रविवार
28 जनवरी 2024

पृष्ठ 4

किस काम की आत्मघाती शान

पृष्ठ 5

खुफिया अधिकारी के रूप में कश्मीर में आतंकवाद के खिलाफ लड़ेंगी यामी

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 05
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

विश्वविद्यालय महापुरुषों के निर्माण के कारखाने हैं और अध्यापक उन्हें बनाने वाले कारीगर हैं।

– रवींद्र

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

महत्वपूर्ण रहेगा आगामी सत्र

❑यूसीसी और क्षैतिज आरक्षण होगा लागू
❑1-2 फरवरी तक समिति सौंप देगी यूसीसी ड्राफ्ट

विशेष संवाददाता

देहरादून। राज्य में अब जल्द ही यूसीसी लागू होने वाला है। एक या दो फरवरी तक ड्राफ्ट समिति सरकार को इसका मसौदा सौंप देगी। 5 फरवरी से 8 फरवरी तक होने वाले चार दिवसीय सत्र में यूसीसी और राज्य आंदोलनकारियों के क्षैतिज आरक्षण से जुड़े प्रस्तावों को सदन में लाया जाएगा और अगर सब कुछ ठीक-ठाक रहता है तो इन्हें विधानसभा से पारित करा लिया जाएगा जिससे चुनाव आचार संहिता लागू होने से पहले ही राज्य में यूसीसी कानून लागू हो जाएगा।

धामी सरकार द्वारा 27 मई 2022 को सुप्रीम कोर्ट की रिटायर्ड जस्टिस डॉ रंजना देसाई की अध्यक्षता में यूसीसी का ड्राफ्ट बनाने के लिए समिति का गठन किया गया। जिसका कई बार कार्यकाल बढ़ाया जा चुका है अभी 3 दिन पूर्व 25 जनवरी को समिति का कार्यकाल 15 दिन बढ़ाया गया था तब कहा गया था कि इसके बाद अब समिति का कार्यकाल नहीं बढ़ाया जाएगा। ऐसी स्थिति में 5 फरवरी से पूर्व हर हाल में समिति का सरकार को ड्रॉप्ट सौंपना जरूरी है एक या दो फरवरी को जैसे की खबर है समिति अपना ड्राफ्ट देगी जिसका विधि परीक्षण कर सरकार इसे सदन में पेश करेगी।

इसके अलावा राज्य आंदोलनकारियों के क्षैतिज आरक्षण जिस पर अभी हाल में ही कैबिनेट ने मोहर लगाई थी इसे भी इसी सत्र में पेश किया जाना है जिससे चुनाव पूर्व ही राज्य आंदोलनकारियों को 10 फीसदी आरक्षण की व्यवस्था हो सके। इसके अलावा खिलाड़ियों को चार फीसदी नौकरियों में आरक्षण, भू कानून जैसे और मूल निवास प्रमाण पत्र जैसे मामलों पर भी सरकार आगे बढ़ सकती है। इसलिए 5 फरवरी से आयोजित होने वाला यह सत्र अत्यंत महत्वपूर्ण का रहने वाला है।

नीतीश कुमार ने बिहार के सीएम पद से दिया इस्तीफा

पटना। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने बड़ा कदम उठाते हुए रविवार (28 जनवरी) को पद से इस्तीफा दे दिया। उन्होंने जेडीयू विधायक दल की बैठक के बाद राज्यपाल राजेंद्र आर्लेकर से मुलाकात कर अपना इस्तीफा सौंपा। इसी के साथ बिहार में आरजेडी, जेडीयू, कांग्रेस और लेफ्ट का गठबंधन टूट गया।

इस्तीफे के बाद नीतीश कुमार ने कहा कि वहां सबकुछ ठीक नहीं चल रहा था। डेढ़ साल गठबंधन न था, वहां स्थिति ठीक नहीं थी, कुछ काम ही नहीं हो रहा था। मैं नए गठबंधन में जा रहा हूं। नई सरकार में नीतीश कुमार ही सीएम रहेंगे। उनके साथ बीजेपी के दो नेता डिप्टी सीएम बनेंगे। सूत्रों ने बताया कि 6 से 8 नेता मंत्री पद की शपथ ले सकते हैं। नई सरकार में जीतन राम मांझी की पार्टी हम भी शामिल होगी। मांझी अपना समर्थन पत्र नीतीश कुमार को सौंपेंगे। लोकसभा चुनाव से पहले नीतीश कुमार का यह कदम विपक्षी दलों के गठबंधन

न इंडिया के लिए बड़ा झटका माना जा रहा है। दरअसल, नीतीश कुमार ही इंडिया गठबंधन के सूत्रधार माने जाते हैं। शुक्रवार को ही जेडीयू से जुड़े सूत्रों ने बताया था कि नीतीश कुमार इंडिया गठबंधन का संयोजक नहीं बनाए जाने और सीट शेयरिंग में हो रही देरी से नाराज थे। नीतीश कुमार के बीजेपी के साथ जाने के बीच लालू यादव की पार्टी राष्ट्रीय जनता दल (आरजेडी) के कई विधायकों ने कहा कि सरकार बनाने के लिए कवायद करनी चाहिए। राज्य में सरकार बनाने के लिए 122 विधायकों की जरूरत है। आरजेडी के पास 115 विधायक हैं।

कार और ट्रक की जोरदार टक्कर में 6 की मौत

चेन्नई। तमिलनाडु में एक बड़े सड़क हादसे में छह लोगों की मौत हो गई। हादसा रविवार की सुबह सिंगलीपट्टी और पुनैय्यापुरम के बीच हुआ। कार और ट्रक के बीच हुई जोरदार टक्कर में कार के परखच्चे उड़ गए। ट्रक में सीमेंट लोड था और कार के ड्राइवर को नींद आ गई थी जिसकी वजह से टक्कर हुई। बताया जा रहा है कि कार में सवार लोग छुट्टियां मनाकर लौट रहे थे। हादसे में मारे गए लोगों की कार्तिक, वेल मनोज, सुब्रमणि, मनोहरन, और पोथिराज के रूप में पहचान हुई है। वे दक्षिण तमिलनाडु के कुटरालम के बताए जा रहे हैं।

हादसा रविवार सुबह 3.30 बजे हुआ। बताया जा रहा है कि ड्राइवर को नींद आ गई थी, जिससे कार और ट्रक की आमने-सामने की टक्कर हुई। ट्रक केरल की तरफ जा रहा था। कार में छह लोग सवार थे, जिनमें पांच लोगों की मौके पर ही मौत हो गई। एक की अस्पताल ले जाने के दौरान मौत हो गई। तमिलनाडु पुलिस और रेस्क्यू टीम हादसे की जानकारी मिलते ही मौके पर पहुंची। रेस्क्यू टीम ने 30 मिनट के भीतर सभी शवों को निकालकर उन्हें पोस्टमॉर्टम के लिए तिरुनेलवेली में सरकारी अस्पताल भेज दिया। पुलिस ने मामले की जांच शुरू की है।

मन की बात में बोले पीएम मोदी , 'रामलला की प्राण प्रतिष्ठा ने पूरे देश को एक सूत्र में बांधा'

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को अपने रेडियो कार्यक्रम मन की बात के 109वें एपिसोड के जरिए देश के लोगों को संबोधित किया। पीएम ने अपने संबोधन में 75 वें गणतंत्र दिवस में महिला के प्रतिनिधित्व का ज़िक किया। इस वर्ष हमारे संविधान और लोकतंत्र को 75 साल पूरे हो रहे हैं। हमारे लोकतंत्र के ये पूर्व मदर ऑफ डेमोक्रेसी के रूप में भारत को और सशक्त बनाते हैं। साथ ही उन्होंने संबोधन में अयोध्या में हुई रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का भी ज़िक किया है। साल 2024 के पहले मन की बात के संबोधन में उन्होंने कहा कि दो दिन पहले हम सभी देशवासियों ने 75 वां गणतंत्र दिवस

बहुत धूमधाम से मनाया। इस वर्ष हमारे संविधान और सुप्रीम कोर्ट को 75 साल पूरे हो रहे हैं। ये पर्व हमारे लोकतंत्र की मदर ऑफ डेमोक्रेसी के रूप में भारत को और सशक्त बनाते हैं। उन्होंने कहा 22 जनवरी को अयोध्या में मैंने देव से देश की बात की थी, राम से राष्ट्र की बात की थी। साथियों अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा ने देश के करोड़ों लोगों को एक सूत्र में बांध दिया। सबकी भावना एक, सबकी भक्ति एक, सबके हृदय में राम हैं। 22 जनवरी को लोगों ने राम ज्योति जलाई और दीपावली मनाई। मैंने देश के लोगों से आग्रह किया था कि मकर संक्रांति से 22 जनवरी तक स्वच्छता का अभियान चलाएं। मुझे अच्छा लगा कि लोगों ने अपने क्षेत्र के धार्मिक स्थलों की साफ-सफाई की। सामूहिकता की यही शक्ति, देश को सफलता की नई ऊंचाई पर पहुंचाएगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आगे कहा कि इस बार 26 जनवरी की परेड काफी शानदार रही, लेकिन सबसे ज्यादा चर्चा परेड में दिखी महिला शक्ति की हुई है। कर्तव्य पथ पर केंद्रीय सुरक्षा बल और दिल्ली पुलिस की महिला टुकड़ियों ने कदमताल किया तो सारे देशवासी गर्व से भर गए।

लिपस्टिक का कौन सा कलर आपके लिए बेस्ट है

ऐसा अक्सर महिलाओं के साथ होता है कि जब भी वे बाजार में लिपस्टिक खरीदने जाती हैं तो ढेर सारे शेड्स देखकर कन्फ्यूज हो जाती हैं। सारे शेड्स एक से बढ़कर एक नजर आते हैं और ये समझ में नहीं आता कि कौन सा शेड खुद के लिए परफेक्ट रहेगा। इसी उलझन में कई बार महिलाएं अंदाज से कोई भी शेड खरीद लेती हैं, लेकिन उस शेड को होठों पर अप्लाई करने के बाद चेहरा डल नजर आने लगता है या कॉम्प्लेक्शन डार्क सा दिखता है।

ऐसा खुद के स्किन टोन की जानकारी न होने की वजह से होता है। ये जरूरी नहीं कि लिपस्टिक का हर कलर हर किसी को सूट करे। इसके लिए स्किन कॉम्प्लेक्शन पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। यहां जानिए स्किन टोन के हिसाब से कैसे किया जाए परफेक्ट लिपस्टिक का चुनाव....

अगर आपका रंग काफी साफ है तो आपके लिए लिपस्टिक के ढेरों शेड्स काम के हो सकते हैं। गोरी रंगत वाली महिलाओं पर लाइट पिंक, वाइन रेड, लाइट पर्पल, कोरल, पीच, न्यूड पिंक और चेरी रेड कलर खूब जंचता है। लेकिन उन्हें डार्क पिंक, ब्लड रेड और बहुत ज्यादा अधिक शिमर या ग्लॉसी लुक वाले शेड्स से बचना चाहिए।

अगर आपका रंग गेहूंआ है, यानी न डार्क और न ही बहुत फेयर तो आपको न्यूड शेड्स से बचना चाहिए क्योंकि ये आपके चेहरे की रंगत को फीका कर सकता है। ऐसी महिलाओं पर ब्राउन कलर के शेड्स परफेक्ट लगते हैं। इसके अलावा डार्क पिंक, ब्लड रेड, ब्रोज, राइप ऑरेंज, सिनामन कलर भी चुन सकती हैं। लेकिन महरून, नारंगी और डार्क कॉफी कलर से परहेज करें।

अगर आपका रंग सांवला है तो आपको लिपस्टिक के ब्रिक रेड, ब्राउनिश रेड और केरेमल कलर, कॉफी और बरगंडी कलर ट्राई करने चाहिए। लेकिन मैट लिपस्टिक के शेड्स ही चुनें, ग्लॉसी नहीं। ग्लॉसी कलर आपके रंग को ज्यादा डार्क दिखाते हैं। वहीं अगर आपका रंग ज्यादा डार्क है तो आप अपने लिए ब्राउन, रेड, पर्पल कलर का चुनाव कर सकती हैं। इसके अलावा पेस्टल शेड्स जैसे लाइट पर्पल, लाइट लाइट पिंक, लैवेंडर और आइवरी कलर्स का चुनाव भी कर सकती हैं।

घर पर बनाएं सेरेलेक

आज हम आपको घर पर सेरेलेक बनाने की विधि के बारे में बता रहे हैं जिसके लिए आपको कुछ खास खरीदने की जरूरत भी नहीं है।

सामग्री : एक कप चावल, 2 बड़े चम्मच मूंग की दाल, 2 बड़े चम्मच उड़द की दाल, 2 बड़े चम्मच अरहर की दाल और 8 बादाम। आप इंग्रेडिएंट्स की मात्रा इसी अनुपात में अपने हिसाब से घटा या बढ़ा सकते हैं।

सेरेलक बनाने की रेसिपी

*सबसे पहले सभी इंग्रेडिएंट्स को एक बड़े कटोरे या बर्तन में डाल लें। अब इन्हें 2 से 3 बार अच्छी तरह धो लें. इसके बाद पानी निकाल कर अलग रख दें।

*अब इसे किसी साफ कपड़े पर निकाल कर फैला लें और सूखने दें। अगर आपके बच्चे को ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी है तो इन्हें न डालें.

*जब इंग्रेडिएंट्स अच्छी तरह से सूख जाएं तो इन्हें रोस्ट कर लें। इसके लिए एक पैन को गर्म करें, गैस की आंच धीमी रखें। अब सभी इंग्रेडिएंट्स को इसमें डालकर लगभग 1० मिनट के लिए रोस्ट 'करें।

*ध्यान रखें कि आप इसे लगातार चलाते रहें। अब बीच में चेक करें कि चावल के दानें सॉफ्ट हो गए हैं या नहीं. इसके बाद इसे रूम टेंपरेचर पर ठंडा होने के लिए छोड़ दें।

अब इसे ग्राइंड करने के लिए जार में डालें और अच्छी तरह पीस कर पाउडर बना लें। इसके बाद चेक कर लें कि कहीं बादाम के बड़े टुकड़े तो बाकी नहीं रह गए हैं, अगर ऐसा हो तो फिर से इसे ग्राइंड कर लें या इन्हें निकाल लें। आपका सेरेलक पाउडर तैयार है।

स्टोर करने का तरीका

आप इसे 3 हफ्तों के लिए एयर टाइट कंटेनर में रूम टेंपरेचर पर रख सकते हैं। आप चाहें तो इसे फ्रिज में भी स्टोर कर सकते हैं, फ्रिज में स्टोर करने से आप इसे 6 हफ्तों तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

सेरेलक कैसे बनाते हैं

इस सेरेलेक की 2 बड़ी चम्मच लें. इसमें थोड़ा पानी मिलाकर मिक्स करें और पेस्ट बना लें. अब एक कप पानी को गर्म करें और इसमें सेरेलेक के पेस्ट को डाल दें. इसे थोड़ा पक कर गाढ़ा होने दें। 3 से 4 मिनट तक इसे पकाएं।

सेरेलेक कब खिलाएं

बच्चे ब्रेकफास्ट या लंच में सेरेलक खिलाना सबसे सही रहता है। इस बैलेंस्ड डायट से आपके बच्चे को पोषण तो मिलेगा ही साथ ही उसका पेट भी भरा रहेगा।

उपो मति: पृच्यते सिच्यते मधु मन्द्राजनी चोदते अन्तरासनि।
पवमान: संतनि: प्रघ्नतामिव मधुमान्द्रप्स: परि वारमर्षति।।
(ऋग्वेद ९-६९-२)

जब एक उपासक अपनी बुद्धि को देवत्व से संयुक्त करता है तो पवित्र दिव्यता का प्रवाह अंतकरण में होने लगता है। जिव्हा दिव्य आनंद में होकर मधुर शब्द बोलने लगती है। परमात्मा सर्व व्यापक है। एक सच्चा उपासक उसे अपने अंदर भी अनुभव करता है।

कोई सो गया तो जागी किस्मत

बी के एस आयंगार

दुनिया के एक बेहतरीन वायलिन वादक से पांच मिनट की मुलाकात तय हुई थी और इसके लिए पुणे से मुंबई का चार घंटे का सफर तय करना था। मात्र पांच मिनट में एक योग गुरु क्या कर सकता है? मना करने का स्वभाव नहीं था और जिनसे मिलना था, वह देश के प्रधानमंत्री के बुलावे पर आए थे। राजभवन में मुलाकात तय थी। योग गुरु नियत समय पर पहुंच गए, वहां उन्हें बैठा दिया गया, लेकिन जिनसे मिलना था, वह जनाब कहीं नजर ही नहीं आ रहे थे। घंटे भर इंतजार के बाद गुरु ने टहलना शुरू किया। एक कमरे में एक विदेशी महोदय बेचैन-लेटे नजर आए। विदेशी मेहमान ने गुरु को देख लिया और सोचा, यह कौन घुसपैठिया है? सवाल का जवाब मिला, 'मैं मिस्टर येहुदी मेनुहिन से मिलने काफी लंबी यात्रा करके आया हूं'।

टालने के अंदाज में जवाब मिला, 'माफ कीजिएगा, मैं ही मेनुहिन हूं। क्या करूं, मेरे पास समय नहीं है, मैं बहुत थका हुआ हूं। योग मुद्राओं में आपका फोटो देखा था, इसलिए बुलाया था'। गुरु ने देखकर ही समझ लिया, इस आदमी को नींद नहीं आती, यह परेशान है और कहा, 'क्या आप आराम करने में सक्षम होना चाहेंगे?' अनमने और अधलेटे उस वादक के शरीर के तार भी वायलिन की तरह कसे हुए थे, चिड़चिड़ापन पैदा कर रहे थे, पर मना करने की इच्छा न हुई। गुरु ने वादक को शवासन मुद्रा में लेटा दिया। शरीर के तमाम अंगों को ढीला छोड़ने को कहा। उसके बाद षणमुख मुद्रा में अपनी उंगलियों से वादक के चेहरे को ढक लिया। न जाने कब से जगी-थकी, बुखार सी तपती आंखों पर जब गुरु की ठंडी उंगलियां पड़ीं, तब मिनटों में हल्के खर्राटे निकल चले। मेनुहिन गहरी नींद में उतर गए। उंगलियां वैसे ही धरी रहीं, हटाने से सोने वाले के जाग जाने का अंदेशा था।

करीब पैंतालीस मिनट बाद मेनुहिन अद्भुत खुशी से सराबोर जागे। ऐसे सोए कई बरस बीत गए थे। एक ही मुद्रा में वायलिन बजाते, शरीर अकड़ जाता था। जगह-जगह से दर्द उमड़ता, लगातार बेचैनी रहती और नींद में पसरकर खलल बनती। जब नींद पूरी नहीं होती, तो संगीत में भी जूझना पड़ता, बेचैनी और बढ़ती। पर तब मेनुहिन की खुशी का ठिकाना न था। भारत में एक से एक योग गुरु मिले, लेकिन ऐसा कोई पहली बार मिला, जो फौरन तकलीफ समझ सकता है, जो मिनटों में नींद की गोद में पहुंचा सकता है। तय हो गया, आप कल फिर जरूर आइए, कुछ और सिखाइए।

सोते-जागते वह मुलाकात पैंतालीस मिनट तक खिंच गई थी। बाहर होमी भाभा जैसे दिग्गज मेनुहिन का इंतजार कर रहे थे। मेनुहिन ने भाव-विभोर होते हुए गुरु को विदा किया। शाम के भोज में प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू सहित मुंबई के एक से एक रसूखदार पधारे थे। सबके बीच मेनुहिन बहुत रस लेकर योग गुरु बेल्लुर कृष्णामाचारि सुंदरराजा आयंगार की महिमा का बखान कर रहे थे। कैसे विरल एहसास ने दस्तक दी, कैसी परम शांति मिली। यह वह मुलाकात थी, जिसमें योग गुरु आयंगार को देश ने जाना। एक ऐसे योग गुरु, जो तब तक पुणे में साइकिल से चलते थे, किसी तरह अपना आठ सदस्यीय परिवार पालते थे। मुंबई भी इसी शर्त पर गए थे कि आने-जाने का खर्च उन्हें दिया जाएगा। दूसरे दिन मेनुहिन मिले, तो मुलाकात घंटे भर के बजाय साढ़े तीन घंटे चली। योगासनों का शानदार दौर चला। अभिभूत मेनुहिन ने आग्रह किया, 'आप मेरे साथ चलिए स्विटजरलैंड एक साल के लिए, और मुझे सिखाइए'।

बेशक, मेनुहिन को सुलाकर आयंगार की किस्मत जाग गई। अव्वल तो मुंबई से लगातार बुलावा आने लगा, तो दरिद्रता दूर हो गई और फिर महीनों विदेश में रहना संभव हुआ। आयंगार अक्सर अपने जन्म, बचपन और संघर्ष को याद करते थे। 1918 में स्पेनिश फ्लू के साये में उनका जन्म हुआ था। मां और शिशु, मृत्यु द्वार से बमुश्किल लौटे थे। फ्लू का असर ऐसा था कि सिर उठाना मुश्किल था, शरीर अकड़ा रहता था, लचीलेपन का नामोनिशान न था। उसके बाद बड़े होते हुए भी मलेरिया, निमोनिया, तपेदिक के सिलसिले ने अपंग सा बना दिया। एक समय वह भी आया, जब मरता हुआ मानकर मां-बाप ने भी ध्यान देना छोड़ दिया, पर किस्मत में कुछ और लिखा था। तब बहुत निष्ठुरता के साथ योग सिखाने वाले महान योग गुरु तिरुमलाई कृष्णामाचार्या के साथ रहने का मौका मिला। जो आयंगार के जीजा थे और अशक्त आयंगार को पीटने-फटकारने-अपशकुनी ठहराने का कोई मौका न छोड़ते थे, लेकिन उन्हीं को देखते हुए योग सीखने की शुरुआत हुई। जैसे-जैसे कठिन आसन संभव होते गए, वैसे-वैसे शरीर की शक्तियां लौटने लगीं। जन्म लेते ही मिट्टी हो जाने का खतरा था, पर वह न सिर्फ जगत प्रसिद्ध हुए, बल्कि योग के बल पर पूरे 95 वर्ष जीकर विदा हुए।

विविधता को बचाएं

सिद्धार्थ झा

आज मुख्यत: भोजन गेहूं-चावल 4-5 किस्म की दाल,1०-12 किस्म की सब्जियों और फलों तक सीमित हो गया है।

ऐसे कितने ही विशिष्ट खाद्य पदार्थ निरंतर अपना अस्तित्व खोते जा रहे हैं क्योंकि कोई उसे बोने या खाने वाला नहीं है। गांवों में फिर भी कुछ अनाजों की प्रजातियों बची हैं। थोड़ी-बहुत शौकिया तौर पर उगाई व खाई जा रही हैं। कितने लोगों ने उत्तराखंड के ब्रुअंश के फूलों का जूस या का फल का मज़ा लिया होगा। बिहार की तमाम लतीदार सब्जियां, अरिकांचन के पत्तों की सब्जी जो जंगल झाड़ी के तौर पर उगती है या तिलकोर के पत्तों का पकौड़ा खाया होगा। पेड़ों पर उगने वाली जलेबी, टेमरू या 4 साल में उगने वाली ज़मीनी फल के बारे में सुना भी होगा। शहरों से शहतूत तो बिरला हो चले हैं। आज ऐसे बहुत से फल एवं सब्जिया हैं, जो तेजी से विलुप्त होती जा जा रही हैं।

एक ज़माने में गांव के हर घर की शान होती थी लत्तिदार सब्जियां जैसे सीताफल, तोरी, घेवरा, जो आंगन से लेकर छतों तक लदी-फदी रहती थीं। अपने आप में बहुत ही स्वावलंबी गांवों के घर हुआ करते थे, जिस पर महंगाई का ज्यादा असर नहीं पड़ता था। अनाज फल सब्जी सब अपना। लेकिन अब जब गांवों से पलायन जोरों पर है-खानपान की विविध संस्कृति भी विलुप्त होती जा रही है। शहरों का किचेन गार्डन तो अतीत की बात है। हरित क्रांति से पहले हम भूखे बेहाल थे लेकिन पेट भरने की शर्त पर हरित क्रांति ऐसे तमाम फसलों को बर्बाद दिया, जो किसानों के लिए मुनाफे का सौदा नहीं थी या जिस पर सरकार ने न्यूनतम समर्थन मूल्य नहीं दिया।

ऐसा कहा जाता है, लोग जो खाते हैं, किसानों ने वही पैदा करना शुरू किया। लेकिन यह सही नहीं है। किसान ने लाभ को ध्यान में रखकर जो उगाया, लोगों ने वही खाया। रागी, बाजरा, जौ-ज्वार, मडुआ, कब थाली से गायब हुए पता भी नहीं चला। आम की फसलों को ही देख लीजिये। सैकड़ों प्रजातियों के आम भारत में मिलते थे लेकिन आज 1०-12 किस्म के ही उपलब्ध हैं। कृत्रिम धान और जेनेटिक बासमती की किस्मों ने भी भारतीय धान की बहुत-सी प्रजातियों और किस्मों को नष्ट कर दिया है। खरीफ की फसल के साथ ही खेतों में उगने वाली सांगर चोलाई पील बाथू; ये सब जंगली फल-फूल के तौर पर उगते थे लेकिन अब कम हो गए हैं। दरअसल, भारत भौगोलिक विविधताओं का देश है। लेकिन जिस तरह से अंधाधुंध कीटनाशकों और रसायनों का इस्तेमाल हुआ है, इसने इन सब प्रजातियों को खत्म कर दिया है। इन देशी फल-सब्जियों से ग्रामीणों को प्रचुर मात्रा में न सिर्फ पोषण मिलता था, बल्कि कई फल और सब्जी दवाओं का भी काम करते थे।

हालांकि इन फल-सब्जियों के गायब होने के पीछे लगातार कम होती बारिश और ग्लोबल वार्मिंग भी है। लेकिन इससे भी बड़ा एक कारण है जंगलों की अंधाधुंध कटाई। जब जंगल ही नहीं बचे तो इन फल-सब्जियों की क्या बिसात। किसी ज़माने में ग्रामीण आंचल की शान कहे जाने वाले इन विविध खाद्य पदाथरे का संसार सिमटता जा रहा है। वह दिन दूर नहीं, जब गांवों का स्वाद दाल मक्खानी और शाही पनीर ही बन जाए। हालांकि एक ज़माने में गांवों में ब्रेड, पनीर, राजमा और संभ्रांत फल नहीं मिला करते थे। आज सब कुछ मिल रहा है। अगर नहीं मिल रहा है तो बस गांवों के भोजना का वह स्वाद जिसे बचाना बेहद जरूरी है।

इसके लिए सरकारी प्रयासों की बेहद दरकार है ताकि विलुप्त होते अनाज, फल-सब्जियों की प्रजातियों पर शोध किया जाए उनका संरक्षण हो और उनको थालियों में वापस लाया जा सके। वरना आने वाली पीढ़ी चावल, दाल, आलू, टमाटर, सेब, आम के अलावा कुछ नहीं जान पाएगी। इसलिये स्थानीय जागरूकता और इन सबका डेटा बैंक बनाते हुए इन्हें बचाना होगा।

ज्योतिशः सांकेतिक विज्ञान

कोई व्यक्ति जन्म से ही मजबूत शरीर, व्यक्तित्व, धन, गुण, स्वभाव ,परिस्थितियॉ और साधन प्राप्त करता है और कोई जीवनभर यह सब प्राप्त करने के लिए आहें भरता है और कोई कई प्रकार की शारिरिक और मानसिक विकृतियों को लेकर ही जन्म लेता है। जरा सोंचिए , इसको किसका प्रभाव कहा जा सकता है ?

जिसे वैज्ञानिक वर्ग संयोग या दुर्योग कहते हैं , वह प्रकृति की एक सोंची समझी हुई चाल होती है। आज कृत्रिम उपग्रहों ने यह सिद्ध कर दिया है कि संपूर्ण ब्रह्मांड में स्थित आकाशीय पिंडों से अनंत प्रकाश की किरणें का जाल बिछा होता है , और पृथ्वी पर ऐसी कोई चीज नहीं , जो इसके प्रभाव से अछूती रह जाए। फिर ग्रहों के प्रभाव से कोई अछूता कैसे रह सकता है ? समुद्र में लहरो का उतार च?ाव और अन्य कई प्राकृतिक घटनाएं चंद्रबल के सापेक्ष हुआ करती है। मनोवैज्ञानिकों का यह कहना कि ज्योतिष पर विश्वास एक अंधविश्वास है , जो मानसिक दुर्बलता का लक्षण है , बिल्कुल गलत है।मेहनत से काम करनेवाला व्यक्ति अकस्मात् किसी दुर्घटना का शिकार क्यों हो जाता है ? कोई छोटा बालक क्यो अनाथ हो जाता है ? कोई व्यक्ति पागलपन या किसी असाध्य रोग से क्यों ग्रस्त हो जाता है ? मेरे हिसाब से इन सब प्रश्नों के उत्तर किसी मनोवैज्ञानिक के पास नहीं होंगे।

हजारों वर्षों से विद्वानों द्वारा अध्ययन-मनन और चिंतन के फलस्वप मानव मन-मस्तिष्क एवं अन्य जड़-चेतनों पर ग्रहों के पड़ने वाले प्रभाव के रहस्य का खुलासा होता जा रहा है , हॉ यह सत्य अवश्य है कि पूर्णता मनुष्य की नियति में नहीं है , लेकिन पूर्णता की खोज मनुष्य के स्वभाव का अंग है , नहीं तो इतिहास आदिम काल से एक ही करवट बैठा होता। आज जरत है , धर्म , कर्मकांड और ज्योतिष का गंभीर अध्ययन-मनन करके सही तत्वों को जनता के सम्मुख लाने की। केवल पूर्वाग्रह से ग्रस्त होकर सारे नियमों को गलत मान लेना बेवकूफी ही होगी। भविष्य की थो?ी भी जानकारी देने के लिए फलित ज्योतिष के सिवा दूसरी कोई विद्या सहायक नहीं हो सकती। अपने अनुसंधान को पूर्णता देने के क्रम में हमनें आप सबों से काफी दूरी बनाए रखी , पर अब वह समय आ गया है कि हम अपने ज्ञान के प्रकाश को फैलाकर अपने कर्तब्यों की इतिश्री कर सकें।

पूरे विश्व में लगभग दो घंटे में पैदा होनेवाले बच्चे की संख्या ३०० से अधिक होती है , जिनकी जन्मकुंडली एक जैसी होती है। लेकिन उनमें से सभी एक जैसी उंचाई हासिल नहीं करते। उंचाई हासिल करने के लिए परिस्थिति और मेहनत के साथ-साथ प्रेरक तत्वों का भी काफी महत्व है। बहुत से ज्योतिषी किसी जन्मकुंडली में राम , कृष्ण , बुद्ध , महावीर , इंदिरा गॉधी या महात्मा गॉधी जैसों की कुंडली का कोई एक योग दंखकर ही कह उठते हैं अरे , तुम्हारी कुंडली में तो ..... योग है। यह ग्राहकों को खुश करने की चाल होती है। एक योग में पैदा होनेवाले सभी बच्चों में से कोई मजदूर तो कोई कलर्क , कोई ऑफिसर तो कोई व्यवसायी और कोई मंत्री के घर पैदा होता है। किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व-निर्माण में आर्थिक , शैक्षणिक और अन्य वातावरण ग्रह से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं . बदलते युग के साथ-साथ ग्रह के प्रभाव में भी परिवर्तन होता है। यदि किसी जन्मकुंडली में मजबूत संतान पक्ष है , तो मातृ प्रधान युग के लिए तथा आज के युग में एक वेश्या के लिए ल?की का संकेतक हो सकता है , जबकि पितृप्रधान युग में वही योग लड़के की अधिकता का संकेतक होगा। यदि किसी जन्मकुंडली में मजबूत वाहन का योग है , तो वह प्राचीनकाल में घोड़े , हाथी आदि का संकेतक था, किन्तु आज वह स्कूटर, मोटरसाइकिल और कार का संकेतक है। किसी जन्मकुंडली में असाध्य रोग से ग्रस्त होने का योग है , तो वह किसी युग में व्यक्ति को टी बी का मरीज बनाता था , उसके बाद कैंसर का और आज वही योग उसे एड्स का मरीज बना देता है। यदि किसी व्यक्ति की जन्मकुंडली में उत्ताम विद्या का योग हो तो वह प्राचीनकाल में किसी प्रकार की विद्या की जानकारी देता था , उसके बाद बी ए और एम ए की डिग्री तथा आज वह एम बी ए और एम सी ए जैसी डिग्री दिलाने में सहायक होता है। वातावरण में परिवर्तन भी ग्रहों के प्रभाव में परिवर्तन ले जाता है। किसी किसान या व्यवसायी का उत्ताम संतान पक्ष लड़के की संख्या में ब?ोत्तारी कर सकता है , ताकि वे ब? होकर परिवार की आमदनी बढाएं , किन्तु एक ऑफिसर के लिए उत्ताम संतान का योग संतान के गुणात्मक पहलू की वृद्धि करेगा। किसी जन्मपत्री में कमजोर संतान का योग एक किसान के लिए आलसी , बड़े व्यवसायी के लिए ऐयाश और ऑफिसर के लिए बेरोजगार बेटे का कारण बनेगा। किसी किसान के पुत्र की कुंडली में उत्ताम विद्या का योग होने से वह ग्रज्युएट होगा, किन्तु किसी ऑफिसर के पुत्र का वही उत्ताम योग उसे आई ए एस बना सकता है। किसी किसान के लिए उत्ताम मकान का योग उसे पकके का दोमंजिला मकान ही दे सकता है , किन्तु एक बड़े व्यवसायी का वही योग उसे एक शानदार बंगला देगा। किसी कुंडली में बाहरी स्थान से संपर्क का योग किसी ग्रामीण को शहरी क्षेत्र का , किसी शहरी व्यक्ति को महानगर का तथा महानगर के व्यक्ति के लिए विदेश के भ्रमण का कारण बन सकता है। किसी कुडली में ऋणग्रस्तता का योग एक साधारण व्यित्क् को 500-1000 का तथा बड़े व्यवसायी को करोड़ों का ऋणी बना सकता है। अलग अलग देश और प्रदेश के अनुसार भी ग्रहों के प्रभाव में परिवर्तन आता है। किसी विकसित देश में किसी महिला का प्रतिष्ठा का योग उसे प्रतिष्ठित नौकरी देगा , जबकि भारत के ग्रामीण क्षेत्र की महिला को सिर्फ अच्छा घर-वर ही प्रदान कर सकता है। किसी लड़की की कुंडली में दृष्ट हल्का कमजोर पति पक्ष भारत में सिर्फ परेशानी देनेवाला होगा , जबकि अमेरिका जैसे देश में वह तलाक देने और दिलानेवाला होगा। आज भले ही हम अपने को विज्ञान के युग का समझकर ज्योतिष पर हंसे या उसे नकारे , पर वास्तव में ज्योतिष एक सांकेतिक विज्ञान है और यह मनुष्य के स्वभाव , बनावट और परिस्थितियों का पूरा पूरा संकेत देता है। ग्रह मानव मन और मस्तिष्क तक का नियंत्रक है। यह मानव मस्तिष्क को वैसा ही व्यवसाय , वैसी ही नौकरी और घरवर चुनने के लिए प्रेरित करता है , जैसा उसे उसकी जन्मपत्री के अनुसार मिलना चाहिए । आज इस क्षेत्र में नए नए आविष्कार की आवश्यकता है।

पुराने टूथब्रश को फेंके नहीं, इन तरीको से करें इस्तेमाल

जब कभी आपका टूथब्रश पुराना हो जाता है तो आप उसे फेंक देते हैं? लेकिन अगर हम आज आपको इन पुराने टूथब्रश को सौंदर्य हैक्स की तरह इस्तेमाल करना बता दें तो आप क्या कहेंगी। आप अभी यह सोच रही हैं कि पुराने टूथब्रश का भले कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है? लेकिन यह मुमकीन है। आइए जानें कैसे आप पुराने टूथब्रश का इस्तेमाल कर अपने सौंदर्य को निखार सकती हैं। जानें ऐसे ही कुछ 5 सौंदर्य हैक्स के बारे में जो पुराने टूथब्रश की मदद से किए जा सकते है।

स्मूथर, प्लंपर लिप्स

लिप्स स्क्रब की किसको जरूरत हो सकती है, जब आपके पास अपना पुराना टूथब्रश हो। जी हां आप बिना किसी प्रयास के अपने पुराने टूथब्रश की मदद से अपने दांतो को अच्छे से स्क्रब कर सकती हैं। इसके लिए आपको एक जार वैसलीन चाहिए। इसके बाद अपने होंठों पर वैसलीन लगा लें और फिर अपने पुराने ब्रश से अपने होंठों को रब करें। लेकिन ध्यान रहे कि आपका ब्रश सेंसिटिव दांतों के लिए बना हो। टूथब्रश के दांत को अच्छे से होंठो को रगड़े। ऐसा करने से मृत कोशिकाएं होंठों से दूर हो जाएंगी और आपके होंठों पर ताजा कोशिकाएं आएंगी। इसके अलावा वैसलीन होंठों को हाइड्रेट करता है।

फ्लाईवेस का उपचार करें

अगर आप घर से निकलने में देर हो गए है और बालों में फ्लाईवेस आपको और देरी करा रहे हैं तो इसके लिए आपको कैसे टूथब्रश का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके लिए आपको अपने बालों पर हेयरस्प्रे का छिड़काव करना चाहिए और फिर ब्रश को पूरी तरह से फ्लाईवेस पर रब करें। आप टूथब्रश का इस्तेमाल करने के लिए इसे अपने माथे के बालों पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। यह आपके हेयरस्टाइल को एक सोबर लुक देगा।

अपनी आईब्रो को ब्रश करें

जिन महिलाओं की भौंह काफी मोटी होती हैं, उन्हें इस बात की शिकायत हमेशा रहती है कि उनकी आईब्रो सही से नहीं टिकी रहती है। आइए बताते है कि आप अपने पुराने ब्रश की मदद से कैसे इसे सही कर सकती हैं। इसके लिए टूथब्रश पर हेयरस्प्रे छिड़के और और ब्रश को उस दिशा में इस्तेमाल करें जिसमें आपके आईब्रो के बाल ग्रो हो रहे है। यह आपके भौंह के बालों को लंबे समय तक टिकाएं रखेंगे।

चमकदार क्योटिकल्स

आप एक पुराने ब्रश की मदद से अपने क्योटिकल्स को स्क्रब कर सकती हैं। इसके लिए आपको शहद की जरूरत होगी। इसके लिए सबसे पहले शहद को अपने दोनों हाथों पर लगा लें और नाखूनों को भी कवर कर लें। इसके बाद अपने पुराने ब्रश की मदद से अपने हाथों और नाखूनों को रब करें। ऐसा करने से ड्राई क्योटिकल्स और मृत कोशिकाएं बाहर निकल जाएंगी। इस उपचार को करने के बाद आपको अहसास होगा कि आपके हाथ काफी कोमल हो गए हैं। इसके बाद अपने हाथों को धो लें और एक मॉश्चराइजर का इस्तेमाल कर हाथों और क्योटिकल्स को चमका कर रखें। इसके बाद हमेशा की तरह अपने मैनिक्योर का इस्तेमाल करें।

साफ्ट हील्स

पैर शरीर का एक ऐसा हिस्सा है जिसे हम अनदेखा कर देते हैं। हम अपने चेहरे, बालों और हाथों पर काफी पैसा खर्च कर देते हैं। लेकिन पैरों पर बिल्कुल ध्यान नहीं देते हैं। जिस कारण हमारी एड़िया फट जाती हैं। अपनी एड़ियों को फटने से बचाने के लिए इपने पैरों को कुछ देर के लिए शॉवर जैल में डूबाकर रखें। इसके बाद 10-15 मिनट बाद एक पुराने टूथब्रश के इस्तेमाल से आप अपने पैरों, नाखुनो और एड़ियों को स्क्रब कर सकती हैं। ऐसा करने से मृत कोशिकाएं हट जाएंगी और आपके पैर स्मूद और साफ हो जाएंगे। इसके बाद पैरों को धो लें और एक हाईड्रेटिंग क्रीम का इस्तेमाल पैरों के लिए करें।

प्रेगनेंसी के दौरान कमर दर्द अब नहीं करेगा परेशान

प्रेगनेंसी के दौरान अधिकतर महिलाओं को कमर दर्द की समस्या का सामना करना पड़ता है। 9 माह तक कमर पर पड़ने वाला अत्याधिक भार कई तरह की समस्याओं को जन्म देता है। लेकिन अगर आप गर्भावस्था में कमर दर्द की समस्या से छुटकारा पाना चाहती हैं तो इन टिप्स को ट्राई जरूर करें। प्रेगनेंसी के दौरान गलत पोश्चर कमर दर्द का सबसे बड़ा कारण है। कोशिश करें कि बैठते वक्त आपकी कमर एकदम सीधी हो और इसपर किसी प्रकार का कोई दबाव न पड़ रहा हो। कोशिश करें कि आपके स्लीपर्स फ्लैट, सिंपल और कर्म्फटेबल हों। हाई हील्स के शूज पहनने से बचें, ये आपकी कमर पर अधिक भार डालते हैं।

आपके बैड के गद्दे जितने अच्छे होंगे आपको नींद भी उतनी ही अच्छी आएगी। कमर पर कम दबाव पडें, इसके लिए अपने घुटनों के नीचे तकिया लगाकर सोएं। अपने घुटनों के बीच तकिया लगाकर सोने से भी आप कमर दर्द से बच सकते हैं।

नौ महीनों तक एक्स्ट्रावेट लेकर चलना आपकी कमर पर पहले से ही काफी भार

डाल चुका होता है। ऐसे में और अधिक वेट लेकर चलने से बचें।

अगर आपको जमीन से कुछ उठाना है तो अपने घुटनों को मोड़ें और कमर को सीधा रखें। कुछ उठाने के लिए अपनी कमर की बजाए पैरों पर प्रेशर डालें। कोशिश करें कि आपके इस्तेमाल करने वाला सभी जरूरी सामान आपकी पहुंच के अंदर हो।

प्रेगनेंसी में सबसे अधिक भार आपकी कमर पर पड़ता है। ऐसे में कमर दर्द की समस्या से बचने के लिए लम्बे समय तक बैठने से बचें। अगर आपका काम ज्यादा देर तक बैठे रहने का है तो स्टूल पर पैर रखकर बैठें।

अगर आप वर्किंग हैं और आपको पूरे दिन बैठकर काम करना होता है तो कमर के पीछे तकिया जरूर लगाएं। इससे आपकी बैक को सपोर्ट मिलेगा और कमर में दर्द नहीं होगा।

सब जानते हैं कि इस दौरान भूख अधिक लगती है लेकिन अधिक खाने से आप ओवरवेट भी हो सकती हैं। प्रेगनेंसी के बाद मोटापे से बचने के लिए हेल्दी डाइट लें। अगर आप ड्राइव कर रही हैं तो ये सुनिश्चित करें कि आपकी सीट बेल्ट से आपका पेट दब न रहा हो।

नौकरी से बाहर होने के समय करें ये काम

अगर किसी कारण से आपकी नौकरी या रोजगार में बाधा आई है और आप कुछ समय के लिए उसे जारी नहीं रख पा रहे हैं तो इस कठिन समय में भी आप कुछ तैयारियां करते रहें क्योंकि करियर में ब्रेक के बाद लोगों को नई नौकरी या रोजगार तलाशने में काफी सारी परेशानियों को सामना करना पड़ता है और अगर मिल जाए तो भी लय में आने में समय लगता है। इसलिए अगर आप भी करियर में ब्रेक के बाद फिर से नौकरी करने की तैयारी कर रहे है तो ये इन बातों का ध्यान रखें।

फ्रीलांस

करियर में ब्रेक लेने का मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप बिल्कुल आराम से बैठे रहें बल्कि आप घर बैठे-बैठे ही फ्रीलांस के तौर पर काम कर सकते है। आमतौर पर नियोक्ता उन्हीं लोगों को प्राथमिकता देते हैं जो काम कर रहे हों। अगर आपका रेज्यूमे आपको जॉब मार्केट से बाहर दिखाता है तो काम मिलने में काफी परेशानी होती है। ऐसे में फुल टाइम काम छोड़ने के बाद भी कुछ न कुछ फ्रीलांस लेते रहें भले ही इसमें आपको टाइम मैनेजमेंट करना पड़े और पैसे भी आपके अनुसार न हों।

घर से कर सकते हैं काम

बड़े शहरों में दूरियों के कारण कई बड़ी कंपनियां अपने एम्प्लॉयीज को वर्क-फ्रॉम-होम या फ्लैक्जी- आर की सुविधा देती हैं। अगर कोई कंपनी कम घंटों का काम घर से काम या प्रोजेक्ट-बेस्ड काम देती हैं और आपकी परिस्थितियां काम की इजाजत देती हैं तो हर हाल में काम करें।

ब्रिज प्रोग्राम

कई बड़ी कंपनियां इस तरह के प्रोग्राम करती हैं ताकि वे करियर से ब्रेक लिए हुए स्किल्ड लोगों को खुद से दोबारा जोड़ सकें। यह किसी ब्रिज की तरह काम करता है और आपको तकनीकी रुप से या किसी भी तरह की अपेडट की ट्रेनिंग देती है ताकि आप अपने को अलग-थलग न पाएं। कंपनी आपको अस्थायी तौर पर काम पर रखती है ट्रेनिंग देती है और अच्छे प्रदर्शन के बाद काम पर रख लेती है।

नेटवर्किंग करें

कई बार लम्बे समय तक काम से दूर रहने की वजह से अपने काम से जुड़े लोगों से नेटवर्क टूट जाता है कम ही लोग हैं जो काम छोड़ने के बाद भी पेशेवर नेटवर्किंग कर पाते हैं। पेशेवर लोगों से दोबारा संपर्क और संबंध के लिए कई संस्थाएं वर्कशॉप चलाती हैं। इनका रजिस्ट्रेशन पहले से करवाना होता है और आमतौर पर इनका कोई शुल्क भी होता है। इसमें आपको अपने पेशे से संबंधित एचआर हेड्स से मिलने का मौका मिलता है।

क्रोमो थेरेपी में भी बना सकते हैं करियर

आज कल क्रोमो थेरेपी से इलाज की एक वैकल्पिक विधि सामने आई है। इसमें इलाज के लिए सौर स्पेक्ट्रम के सात रंगों बैंगनी इंडिगो नीले हरे पीले नारंगी लाल का उपयोग किया जाता है।

अगर आप क्रोमोथेरेपी में करियर बनाना चाहते हैं तो आपमें कुछ स्किल्स होने चाहिए। सबसे पहले तो आपमें इस क्षेत्र में काम करने की रूचि होनी चाहिए। साथ ही लोगों की मदद करने का जज्बा होना चाहिए। एक बेहतर क्रोमोथेरेपिस्ट बनने के लिए आपको व्यक्ति पर प्रत्येक रंग के प्रभाव के बारे में जानकारी होनी चाहिए। आपको लोगों से जुड़कर काम करना होता है इसलिए आपके कम्युनिकेशन स्किल्स भी उतने ही बेहतर होने चाहिए। साथ ही आपको उतना ही अच्छा श्रोता भी होना चाहिए ताकि आप अपने मरीज की समस्याओं को बेहतर तरीके से सुन व समझ सकें।

क्रोमोथेरेपिस्ट बनने के लिए आपके पास क्रोमोथेरेपी में डिप्लोमा या बैचलर डिग्री होनी चाहिए। इसके साथ-साथ बायोलॉजी केमिस्टी और फिजिक्स में ज्ञान होना जरूरी है। भारत में केवल कुछ ही इंस्टीट्यूट क्रोमोथेरेपी का कोर्स कराते हैं। इन अधिकतर इंस्टीट्यूटट में पांच वर्षीय बैचलर ऑफनेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज (बीएनवाईएस) पाठ्यक्रम के जरिए क्रोमोथेरेपी के बारे में सिखाया जाता है। इस क्षेत्र में कदम रखने के लिए आपका 12वीं पास होना चाहिए। वहीं कलर थेरेपी में डिप्लोमा व बैचलर कोर्स की अवधि छह महीने से एक साल है। वहीं बैचलर सर्टिफिक्केशन कोर्स दो साल का होता है।

एक क्वालिफाइड क्रोमोथेरेपिस्ट हॉस्पिटल्स से लेकर नेचुरोपैथी क्लिनकि हेल्थ सेंटर्स में काम कर सकता है। इसके अलावा आप खुद का थेरेपी क्लिनकि भी खोल सकते हैं। वहीं आप रिसर्च वर्क से जुड़कर काम कर सकते हैं या फिर एजुकेशन में भी काम कर सकते हैं।

क्रोमोथेरेपिस्ट की आमदनी उनके स्किल्स और उनके अनुभव के आधार पर तय होती है। अधिकांश क्रोमोथेरेपिस्ट प्रतिघंटे के आधार पर शुल्क तय करते हैं।

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

किस काम की आत्मघाती शान

क्षमा शर्मा

भारत में जिस तरह से तम्बाकू उत्पादों और सिगरेट तथा धूम्रपान के खिलाफ मुहिम चलाई गई है, उसके अच्छे परिणाम भी सामने आ रहे हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों की राय में तम्बाकू के कारण मुंह, गले, भोजन नली और फेफड़े आदि में कैंसर होता है। जिससे कि लाखों लोग जान गंवाते हैं। आपने देखा होगा कि तम्बाकू के पैकेट्स आदि पर कैंसर के प्रतीक केकड़े का फोटो छपा रहता है। यही नहीं, चेतावनी भी लिखी रहती है कि तम्बाकू जानलेवा होता है।

अकसर सरकार की तरफ से लोगों को सचेत करने के लिए तरह-तरह के अभियान चलाए जाते हैं। प्रचार माध्यमों और मीडिया में विज्ञापन दिखाए जाते हैं। सेमिनार और वर्कशाप्स आयोजित किए जाते हैं। अस्पतालों में भी ऐसी चेतावनियां सुनाई देती हैं। अब तो फिल्मों और धारावाहिकों में भी सिगरेट पीने पर एक तरह से पाबंदी लगा दी गई है। जिन पुरानी फिल्मों में ऐसे दृश्य दिखाई भी देते हैं, उनमें साथ-साथ चेतावनी भी लिखी दिखती है, जो एक अच्छी बात है। लोगों में जागरूकता इसी तरह से बढ़ती है।

शायद इन्हीं प्रयासों का परिणाम है कि लोगों में सिगरेट पीने की आदत कम हो रही है। बहुत से ऐसे लोग हैं जो एक समय में चेन स्मोकर रहे हैं। उन्होंने सिगरेट को हमेशा के लिए अलविदा कह दिया है। सिगरेट पीने वाली महिलाओं और लड़कियों की संख्या में भारी बढ़ोतरी दर्ज की गई है। एक अनुमान के अनुसार 1980 में जहां 53 लाख के आसपास औरतें सिगरेट पीती थीं वहीं यह संख्या अब बढ़कर डेढ़ करोड़ के आसपास पहुंच गई है। इसे महिलाओं ने सशक्तीकरण से जोड़ दिया है। वे सिगरेट को आजादी और ताकत का प्रतीक मानने लगी हैं।

दरअसल पुराने जमाने में विद्रोही लेखक ऐसा करते थे। वे समाज से लड़ने के लिए अगर कुछ नहीं कर पाते थे तो सिगरेट और शराब का सहारा लेते थे। पंजाबी की मशहूर लेखिका अमृता प्रीतम ने एक बार बातचीत में यह बात कही भी थी। हालांकि शहरों में औरतें तम्बाकू उत्पादों का सेवन करती कम दिखती थीं मगर गांवों में तो औरतें अरसे से बीड़ी, चिलम या हुक्का पीती रही हैं। वहां कोई इस बात का बुरा भी नहीं मानता था। न ही कोई इसे उनके चरित्र से जोड़ता था।

देखा जाए तो हिन्दी फिल्मों ने भी सिगरेट पीने वाली औरत की छवि कुछ इस तरह से बनाई थी कि वह खलनायिका होती है। वह रात-बिरात क्लबों में नाचती है। भारतीय मूल्यों के मुकाबले हमेशा पश्चिमी मूल्यों की वाहक होती है। और फिल्मकारों के लिए पश्चिमी मूल्यों का मतलब था वे मूल्य जो हमारी संस्कृति को कूड़ेदान में धकेलते हैं। इसीलिए सिगरेट पीने वाली औरत के बारे में दिखाया जाता था कि उसके बीसियों पुरुष दोस्त होते हैं। इसीलिए पर्दे पर नादिरा, कुक्कू, हेलेन, शशिकला, बिन्दु आदि सिगरेट पीती और कैबरे करती नजर आती थीं।

अकसर शराब और सिगरेट पीने वाली औरतों का फिल्मों में अंत भी बहुत खराब दिखाया जाता था। एक तरीके से इस बात को जस्टीफाई किया जाता था कि वे बुरी औरतें थीं, इसलिए उनका तो अंत ऐसा होना ही था। लेकिन आजकल हीरोइन के सिगरेट पीने को उसकी खलनायिका की छवि से नहीं जोड़ा जाता। आम लड़की को सिगरेट पीते दिखाया जा सकता है, जैसे कि एन एच 10 में अनुष्का शर्मा सिगरेट पीती है। इससे पहले नो वन किल्ड जेसिका में रानी मुखर्जी, फैशन में प्रियंका चोपड़ा और हीरोइन में करीना कपूर सिगरेट पीती दिखाई दी थीं। वैसे भी इन दिनों लड़कियां दुकानों से सिगरेट खरीदती दिखती हैं। वे उसे वहीं सुलगाती भी हैं और पीती हुई चली जाती हैं। अब खुलेआम सिगरेट पीने के कारण शायद ही कोई उन पर कीचड़ उछालता है। लेकिन सिगरेट से जुड़ी जो स्वास्थ्य की समस्याएं हैं, उनके बारे में जरूर सोचा जाना चाहिए।

सिगरेट से सिर्फ फेफड़े ही खराब नहीं होते, तरह-तरह के कैंसर का खतरा भी होता है। यदि मां बनना हो तो आने वाले बच्चे पर इसके बहुत खराब असर पड़ते हैं। कहा तो यह जाता है कि अगर आप सिगरेट नहीं पीते, केवल धुएं के आसपास ही रहते हैं जिसे पैसिव स्मोकर कहा जाता है, तब भी उसके बहुत से नुकसान हैं। ऊपर जो भी बातें लिखी हुई हैं, वे महिलाओं को किसी नैतिकता का संदेश देने या मारल पुलिसिंग के लिए नहीं हैं। हां अपने स्वास्थ्य के प्रति उन्हें जरूर सजग होना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य

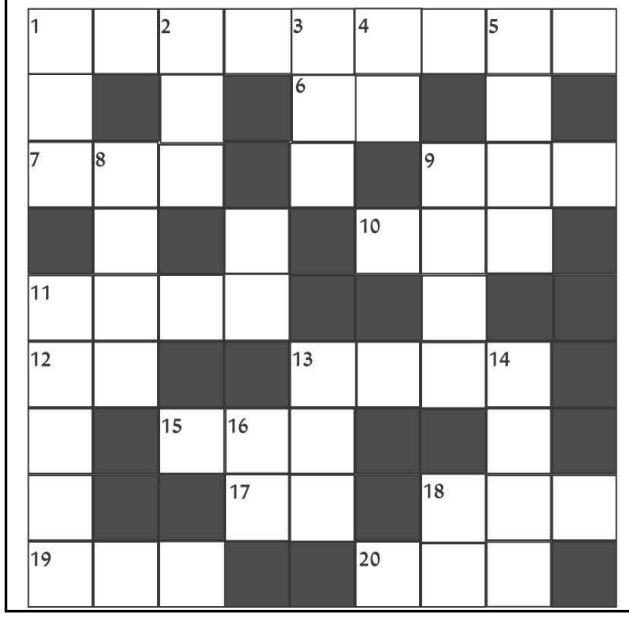
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. सपा प्रमुख 6. चलने की क्रिया या तरीका, गति, आचरण, दांव 7. आंख, नेत्र 9. ज्वर, गुबार 10. मसलना, पीसना 11. बेसबब, व्यर्थ, बेवजह 12. मां की मां 13. हिरण्यकश्यप का पुत्र जो परम हरिभक्त था 15. भारत का राष्ट्रीय ध्वज 17. दुर्ग, किला, मुख्य स्थान 18. दासी, बांदी 19. भारत का राष्ट्रीय फूल 20. कयामत, तबाही।

ऊपर से नीचे

1. मुस्कुराहट, तबस्सुम 2. विश्वास, प्रतीति 3. खेतों को सींचने का कार्य, छिड़काव 4. खेज जोतने का यंत्र, समाधान 5. औषधालय 8. कमलरोग से ग्रसित व्यक्ति 9. बुल्ला, बुदबुदा 11. गैरजरूरी 13. बहुत अधिक, गाढ़ा, घना 14. रहम करने योग्य, दया के योग्य 16. वर्ण, 'कलर' 18. बीता हुआ या आने वाला दिन।



उ	पा	धि	■	■	■	न	■	फ
प	■	क्का	■	■	पा	य	दा	न
ना	ग	र	■	दो	ल	न	■	का
म	जा	■	पु	स्त	क	■	बै	र
■	न	■	का	■	■	सि	रा	■
जा	न	व	र	■	■	त	ग	ड़ा
दू	■	सं	■	र	क	म	■	■
ग	ल	त	फ	ह	मी	■	ज	ख्मी
र	ट	■	■	ट	ना	ट	न	■

गुंटूर कारम : महेश बाबू के करियर की बनी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म

महेश बाबू ने फिल्म गुंटूर कारम से पर्दे पर दमदार वापसी की है. एक साल से फिल्मों से दूरी बनाने के बाद गुंटूर कारम के जरिए सुपरस्टार ने कई रिकॉर्ड अपने नाम कर लिए हैं. फिल्म 12 जनवरी को कई दूसरी साउथ मूवीज के साथ थिएटर्स में रिलीज हुई थी,इसके बावजूद फिल्म ने न सिर्फ घरेलू बॉक्स ऑफिस पर बल्कि वर्ल्डवाइड भी ताबड़तोड़ कलेक्शन किया. २०० करोड़ की लागत से बनी गुंटूर कारम ने वर्ल्डवाइड अपने बजट से ज्यादा कारोबार किया है. महेश बाबू के करियर की ये दूसरी २०० करोड़ी फिल्म है. इसके साथ ही अब फिल्म 10 दिनों के वर्ल्डवाइड कलेक्शन के साथ साउथ सुपरस्टार के करियर की हाइएस्ट ग्रॉसिंग फिल्म बन गई है. फिल्म के प्रोडक्शन हाउस के मुताबिक गुंटूर कारम ने वर्ल्डवाइड 231 करोड़ का शानदार कारोबार किया है. महेश बाबू की फिल्म गुंटूर कारम का फैंस को लंबे समय से इंतजार था. ऐसे में फिल्म रिलीज हुई तो दर्शकों ने इसपर अपनी भरपूर प्यार लुटाया. दुनियाभर में 231 करोड़ रुपए कमा कर गुंटूर कारम ने महेश बाबू की अब तक की सबसे ज्यादा कलेक्शन वाली फिल्म सरिलरु नीकेवरु को पछाड़ दिया है. साल 2020 में रिलीज हुई इस एक्शन फिल्म का बजट 85 करोड़ था और इसने दुनियाभर में 214.8 करोड़ का कलेक्शन किया था. गुंटूर कारम ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर भी अच्छा कलेक्शन किया है. 11 दिनों में फिल्म ने 118.7 करोड़ रुपए कमाए हैं. हालांकि फिल्म की रफ्तार अब बॉक्स ऑफिस पर धीमी हो गई है. त्रिविक्रम श्रीनिवास के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म में जहां महेश बाबू लीड रोल में नजर आए हैं तो वहीं उनके साथ श्रीलीला, राम्या कृष्णन, जयराम, मीनाक्षी चौधरी और जगपति बाबू भी अहम रोल निभाते दिखाई दिए हैं.

फिल्म मेरी क्रिसमस की कमाई की रफ्तार पड़ी धीमी

श्रीराम राघवन के निर्देशन में बनी फिल्म मेरी क्रिसमस में पहली बार कैटरीना कैफ और विजय सेतुपति की जोड़ी बनी है, जिसे दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है।सस्पेंस और थ्रिलर से भरपूर फिल्म की कहानी और दोनों की अदाकारी को समीक्षकों की तरफ से हरी झंडी मिली, लेकिन कुछ दर्शकों ने इस फिल्म को सिरे से नकार दिया है।पिछले कुछ दिनों से फिल्म की कमाई में लगातार उतार-चढ़ाव देखने को मिल रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म ने दूसरे सोमवार 11 लाख रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 17.58 करोड़ रुपये हो रहा है।मेरी क्रिसमस को लगभग 70 करोड़ रुपये की लागत में बनाया गया है। फिल्म के लिए अपना बजट वसूलना काफी मुश्किल हो गया है।फिल्म को जल्द सिनेमाघरों में हटाया जाएगा। मेरी क्रिसमस का निर्देशन श्रीराम राघवन ने किया है, जो अंधाधुन और बदलापुर जैसी फिल्में दर्शकों के बीच पेश कर चुके हैं। इसमें राधिका आप्टे और अश्विनी कालसेकर का कैमियो है।मेरी क्रिसमस सिनेमाघरों में कमाई करने के बाद नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी। इसका प्रीमियर मार्च के अंत तक किया जाएगा।

कुणाल खेमू की पहली निर्देशित फिल्म मडगांव एक्सप्रेस का पोस्टर जारी

फुकरे जैसी कॉमेडी फ्रेंचाइजी के जरिए फैंस का जमकर मनोरंजन वाले निर्माता फरहान अख्तर और रितेश सिधवानी की जोड़ी एक और कॉमेडी फिल्म लेकर आ रही है। फिल्म का नाम मडगांव एक्सप्रेस है, जिसकी चर्चा काफी समय से चल रही है। इस बीच मेकर्स की तरफ से मडगांव एक्सप्रेस का फर्स्ट लुक पोस्टर लॉन्च कर दिया गया है। इसके साथ ही ये मूवी सिनेमाघरों में कब रिलीज होगी, इसकी जानकारी दी गई है। मडगांव एक्सप्रेस के मेकर्स की तरफ से इस मूवी के लेटेस्ट पोस्टर साझा किए गए हैं। एक्सेल एंटरटेनमेंट ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर एक लेटेस्ट पोस्ट शेयर किया गया है, जिसमें मडगांव एक्सप्रेस के फर्स्ट लुक की झलक दिखाई गई है। इस पोस्टर में आपको फिल्म की स्टारकास्ट के रूप एक्टर प्रतीक गांधी, दिव्येंदु शर्मा और अविनाश तिवारी नजर आ रहे हैं। इस पोस्ट के कैप्शन में लिखा गया है- बचपन के सपने, लग गए अपने। मडगांव एक्सप्रेस में आपका स्वागत है। तैयार हो जाओ एक यादगार यात्रा के लिए।

मडगांव एक्सप्रेस के इन पोस्टर को देखकर इस बात का अनुमान आसानी से लगाया जा सकता है कि ये फिल्म कॉमेडी का एक ओवरडोज होने वाली है, जो दर्शकों को गुदगुदाने के लिए असरदार साबित हो सकती है। मालूम हो कि एक्टर कुणाल खेमू इस फिल्म के जरिए बतौर निर्देशक डायरेक्शन के फील्ड में डेब्यू करने जा रहे हैं।

फिल्म के इन लेटेस्ट पोस्टर के साथ मडगांव एक्सप्रेस की रिलीज डेट की जानकारी दी गई है। मेकर्स के अनुसार 22 मार्च 2024 को कॉमेडी से भरपूर ये फिल्म बड़े पर्दे पर रिलीज की जाएगी।

मालूम हो कि होली के त्योहार को मद्देनजर रखते हुए मेकर्स ने मडगांव एक्सप्रेस की रिलीज की तैयारी की है। ऐसे में देखना ये है कि क्या एक्सेल एंटरटेनमेंट की फुकरे फ्रेंचाइजी की तरह मडगांव एक्सप्रेस को सफलता मिल पाएगी या नहीं।

पंकज त्रिपाठी की मैं अटल हूं की कमाई में गिरावट

बीते शुक्रवार 19 जनवरी को सिनेमाघरों में रिलीज हुई फिल्म मैं अटल हूं को समीक्षकों की तरफ से मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली।इसमें दिग्गज अभिनेता पंकज त्रिपाठी मुख्य भूमिका में हैं, जिन्होंने देश के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी का किरदार निभाया है।फिल्म में उम्दा अदाकारी की काफी प्रशंसा हो रही है।इसके बावजूद मैं अटल हूं शुरुआत से बॉक्स ऑफिस पर दर्शकों के लिए तरस रही है और अब फिल्म का कारोबार लाखों में सिमट गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, मैं अटल हूं ने अपनी रिलीज के चौथे दिन 80 लाख रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 6.45 करोड़ रुपये हो रहा है।मैं अटल हूं ने 1.15 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरुआत की थी।वीकेंड पर फिल्म की कमाई में उछाल आया और दूसरे दिन इसने 2.1 करोड़ रुपये कमाए।तीसरे दिन यह फिल्म 2.4 करोड़ रुपये कमाने में सफल रही। मैं अटल हूं का निर्देशन रवि जाधव ने किया है, जिन्होंने 2016 में आई फिल्म बैंजो के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था। यह पंकज और रवि के बीच पहला सहयोग है।इसमें पीयूष मिश्रा और दया शंकर पांडे भी हैं।मैं अटल हूं की कहानी एनपी की किताब द अनटोल्ड वाजपेयी- पॉलिटिशियन एंड पैराडॉक्स पर आधारित है।यह फिल्म सिनेमाघरों में कमाई करने के बाद ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर दस्तक देगी। इसका प्रीमियर मार्च के अंत तक किया जाएगा।

खुफिया अधिकारी के रूप में कश्मीर में आतंकवाद के खिलाफ लड़ेंगी यामी गौतम

बॉलीवुड फिल्म 'ओह माय गॉड 2' से शानदार कमबैक करने वालीं एक्ट्रेस यामी गौतम बहुत जल्द फिल्म 'आर्टिकल 370' में नजर आने वाली हैं। काफी समय से यामी की इस फिल्म की चर्चा चली आ रही है।

आपको बता दें कि फिल्म 'आर्टिकल 370' के इस टाइटल से इस बात अनुमान अपने आप ही लग जाता है कि इसकी कहानी कश्मीर पर लगने वाली धारा 370 से संबंधित है। मेकर्स की तरफ से यामी गौतम की 'आर्टिकल 370' के लेटेस्ट टीजर को रिलीज किया गया। जियो स्टूडियोज ने इस टीजर को अपने ऑफिशियल यूट्यूब चैनल पर शेयर किया है। 1 मिनट 40 सेकेंड के इस वीडियो में फिल्म की स्टोरी का प्लॉट घाटी से धारा 370 हटाए जाने को लेकर है। साथ ही जब अनुच्छेद 370 कश्मीर में लागू था, तब कैसे वहां के राजनेता घाटी की आर्थिक स्थिति को नुकसान पहुंचा रहे थे। यामी इस फिल्म में भारतीय खुफिया एजेंसी की ऑफिसर दिखाई दे रही हैं, जो टीजर देखने से पता लगता है। कुल मिलाकार कहा जाए तो राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार विजेता डायरेक्टर आदित्य सुहास जांभले के निर्देशन में बनने वाली आर्टिकल 370 का ये टीजर काफी बेहतरीन लग रहा है। सोशल मीडिया पर फैंस इसको लेकर पॉजिटिव रिस्पॉन्स देने शुरू कर रहे हैं। 'आर्टिकल 370' का टीजर सामने आने के बाद इस फिल्म की रिलीज की चर्चा तेज हो गई है। इस मूवी की रिलीज डेट की तरफ तो यामी गौतम की ये फिल्म 23 फरवरी 2024 बड़े पर्दे पर दस्तक देगी। बता दें कि फिल्म उरी-द सर्जिकल स्ट्राइक के निर्देशक और यामी गौतम के पति आदित्य धर इस फिल्म के निर्माता की बागडोर संभाले हुए हैं।

कमाल अमरोही जिनके एक-एक अल्फ़ाज़ पाकीज़ा हो गए

फिल्मों में उनके लिखे एक-एक अल्फ़ाज़ पाकीज़ा हो गए। सेल्युलाइड पर लिखी कविता की तरह थे कमाल अमरोही। कमाल अमरोही ने जब फिल्मों के डायलॉग लिखे तो मुग़ले आज़म हो गए। जब फिल्म की कहानी लिखी तो कामयाबी का च्महलज खड़ा कर दिया। फिल्म को डायरेक्ट किया तो दिले नादान के आंसू बन गए। एक ऐसे फनकार जिन्होंने फिल्मों को सबकुछ दिया। कमाल साहब से पहले राइटर को मुंशी कहा जाता था। उन्होंने ये इतिहास पलट दिया। हिंदी सिनेमा के कमाल थे अमरोही साहब।उत्तर प्रदेश के अमरोहा के कमाल। बॉलीवुड की ट्रेजेडी क्वीन मीना कुमारी के कमाल। चलते - चलते यूं ही कोई मिल गया था.. सरे राह चलते चलते। वहीं थम के रह गई है मेरी रात ढलते ढलते। अमरोही के कमाल ने मीना कुमारी को उनकी ओर खींच लिया। लेकिन इश्क की ये कहानी तड़पने लगी। इतनी जल्दी कि किसी को अंदाजा नहीं था। अजीब दास्तां है ये.. कहां शुरू कहां खतम..ये मंजिले हैं कौन सी न वो समझ सके न हम। कुछ यही कहानी बनी दोनों के प्यार की।

फन के खास मुकाम तक पहुंचे फनकारों के साथ कई कहानियां बनी। जमाने ने कमाल पर कई आरोप लगाए। कमाल अमरोही से मीना कुमारी की पहली मुलाकात तमाशा के सेट पर हुई थी। तब वो अनारकली के लिए एक्ट्रेस तलाश रहे थे। पहली ही मुलाकात में अमरोही ने दोगुनी रकम देकर मीना कुमारी को साइन करा लिया। कमाल अमरोही की उम्र मीना कुमारी से कहीं अधिक थी।

इसी दौरान महाबलेश्वर से लौटते वक्त मीना कुमारी हादसे का शिकार हो गईं। तब दोनों के बीच शायराना अंदाज में खतों का आदान प्रदान हुआ। इसके बाद दोनों ने शादी कर ली। तब कमाल अमरोही के पहली पत्नी से तीन बच्चे भी थे।

कमाल अमरोही के फिल्मी दुनिया में दाखिल होने की कहानी भी कम दिलचस्प नहीं। वो अमरोहा के जमींदार परिवार से ताल्लुक रखते थे। तब उनका नाम सैयद अमीर हैदर हुआ करता था। एक दिन उनके भाई ने उन्हें थप्पड़ जड़ दिया। उसी रात उन्होंने अमरोहा छोड़ दिया। लाहौर चले गए। वहां मन नहीं लगा और वो कोलकाता आ गए। फिर मुंबई।

लाहौर में उनकी मुलाकात केएल सहगल से हुई। मिनर्वा के मालिक सोहराब मोदी से उन्होंने कमाल को मिलवाया। सोहराब की फिल्म पुकार सुपरहिट रही। कमाल ने ही कहानी लिखी थी। फिर तो सिलसिला शुरू हो गया। महल की सफलता ने सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए। फिर कमाल ने अपनी कंपनी खोली। कमाल पिक्चर्स। इसी बैनर तले मीना कुमारी के साथ फिल्म दायरा बनाई। उस वक्त महबूब खान अपनी फिल्म अमर बना रहे थे। मधुबाला से पहले मीना कुमारी को ही उन्होंने साइन किया था। अमर को मना करने पर मीना कुमारी को उनके अब्बा ने घर से निकाल दिया। वो सीधे कमाल के पास आ गईं।

चांदनी रात बड़ी देर के बाद आई है.. ये मुलाकात बड़ी देर के बाद आई है.. आज की रात वो आए हैं बड़ी देर के बाद.. आज की रात बड़ी देर के बाद आई है... वो रात मीना कुमारी की जिंदगी की सबसे हसीन रात थी। इसी खुशमिजाजी के साथ दायरा की शूटिंग शुरू हुई। इसके बाद मुगले आजम की शूटिंग शुरू हुई। शुरू में सिर्फ वजाहत मिर्जा इसकी कहानी लिख रहे थे। फिर के आसिफ ने कमाल की तरफ रुख किया। सलीम और अनारकली के डायलॉग सदा सदा के लिए लोगों के जेहन में धंस गए।1958 में मुगले आजम की शूटिंग के दौरान कमाल और मीना के रिश्ते बेहद खराब हो गए। शूटिंग पर ब्रेक लग गया। दोनों के बीच क्या हुआ उसका सच कोई नहीं बता सकता। उस समय की सुर्खियों के मुताबिक मीना की सफलता से कमाल जल रहे थे। वो उन पर हक़ जताना चाहते थे। रिश्तों में कड़वाहट कम करना मुश्किल था। उधर लगातार शराब पीने से मीना कुमारी को कैंसर हो चुका था। 1964 में गईं तो 1970 में लौटीं। सुनील दत्त और खैयाम ने उन्हें फिल्म के लिए फिर से तैयार किया। कमाल के साथ पाकीजा के सेट पर वो काम कर रही थीं।चार फरवरी 1972 को पाकीजा पर्दे पर थी और मीना अस्पताल में मौत का इंतजार कर रही थी। 31 मार्च को उन्होंने दम तोड़ दिया।

देश में कुल कितने लोग हैं खुशहाल ?

सत्येन्द्र रंजन

अमेरिकी इन्वेस्टमैंक गोल्डमैन शैक्स ने भारतीय बाजार के बारे में एक नई रिपोर्ट पेश की है। उसके मुताबिक भारत में महंगी वस्तुओं (यानी प्रीमियम गुड्स) का बाजार अब छह करोड़ लोगों का हो चुका है है। गोल्डमैन शैक्स ने अनुमान लगाया है कि 2027 तक भारतीय बाजार दस करोड़ लोगों का हो जाएगा। इस इन्वेस्टमेंट बैंक ने प्रीमियम गुड्स के बाजार में उन लोगों को शामिल किया है, जिनकी सालाना आमदनी दस हजार डॉलर (यानी लगभग साढ़े आठ लाख रुपये) से ज्यादा है। ज.भारत में 70 हजार रुपये से अधिक आय वर्ग में आने वाले लोगों की संख्या सिर्फ छह करोड़ है। उससे नीचे की सारी आबादी इस आय से कम पर गुजारा कर रही है।

चालू वित्त वर्ष में भारत सरकार ने प्रत्यक्ष करों से 17.2 लाख करोड़ रुपये की आमदनी का अनुमान लगाया था। सरकार की तरफ से दी गई जानकारी के मुताबिक दिसंबर की समाप्ति तक सरकार 14.7 लाख करोड़ की रकम इस माध्यम से वसूल चुकी थी। यानी 2023-24 के लिए तय लक्ष्य का 81 प्रतिशत हासिल कर लिया गया था। चूंकि हमेशा ही आखिरी तीन महीनों में सबसे ज्यादा कर्ज उगाही होती है, इसलिए सरकार का यह अनुमान दुरुस्त है कि इस वित्त वर्ष में उसे लक्ष्य से भी ज्यादा प्रत्यक्ष कर प्राप्त हो सकते हैं।

किसी अर्थव्यवस्था में प्रत्यक्ष करों से अधिक राजस्व जुटाने को एक स्वस्थ नीति माना जाता है। प्रत्यक्ष कर समृद्ध तबकों से आता है, जबकि परोक्ष कर का सभी तबकों पर- चाहे वे धनी हों या गरीब समान बोझ पड़ता है। दरअसल, अगर माली हालत को पैमाना बना कर समझें, तो गरीब तबकों को अपनी कमजोर स्थिति के कारण यह बोझ ज्यादा महसूस होता है। नरेंद्र मोदी सरकार ने वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी), उत्पाद शुल्क, विभिन्न प्रकार के उप कर (सेस) आदि के जरिए परोक्ष करों का भारी बोझ लोगों पर डाला है। इसका परिणाम यह हुआ कि एक समय परोक्ष करों से होने वाली आमदनी प्रत्यक्ष करों की तुलना में ज्यादा हो गई। लेकिन अब एक बार फिर प्रत्यक्ष करों से अधिक आमदनी की स्थिति बन गई है।

ये दीगर बात है कि परोक्ष करों में कोई कमी नहीं हुई है। यानी आम जन पर टैक्स की भारी मार अब भी पड़ रही है। लेकिन इस बीच अर्थव्यवस्था के स्वरूप को इस तरह ढाला गया है, जिससे प्रत्यक्ष करों से आमदनी में भारी इजाफा हुआ है। ऐसा इसलिए हुआ है, क्योंकि सरकार के ज्यादा से ज्यादा संसाधनों को कुछ हाथों में सौंपने की नीति काफी आगे बढ़ चुकी है। आबादी की निम्न श्रेणियों से ऊपरी श्रेणियों की तरफ धन ट्रांसफर करने की इस नीति के तहत ऊपरी टॉप पांच से दस प्रतिशत लोगों की आमदनी एवं धन में अभूतपूर्व बढ़ोतरी हुई है। कॉरपोरेट सेक्टर में मोनोपॉली को प्रोत्साहित करने की नीति सरकार ने अपना रखी है, जिससे कुछ कंपनियों की आय में भारी इजाफा हुआ है। नतीजा है कि ऐसे व्यक्ति और कंपनियां अधिक इनकम टैक्स एवं कॉरपोरेट टैक्स दे रहे हैं।

इसके अलावा अर्थव्यवस्था का अधिक से अधिक वित्तीयकरण करने की राह पर भी सरकार चली है। इस तरह शेयर, ऋण, बॉन्ड बाजार में निवेश को बढ़ावा दिया गया है। इससे लाखों की संख्या में नए लोगों ने शेयर खरीद-बिक्री के कारोबार में कदम रखा है। बहुत से ऐसे लोग जो प्रत्यक्ष रूप से इस कारोबार में नहीं हैं, उन्होंने म्युचुअल फंड्स के जरिए शेयर बाजार में पैसा लगाया है। इन कारणों से शेयर मार्केट तेजी से चढ़ा है। इसका लाभ इस बाजार से जुड़े तमाम लोगों को मिला है।

चूंकि ऐसी हर आमदनी पर लोगों को टैक्स देना होता है, अत- इसका फायदा सरकार को भी मिल रहा है। अल्पकालिक पूंजीगत निवेश कर और लाभांश कर से अब सरकार को काफी राजस्व प्राप्त हो रहा है।

अर्थव्यवस्था के यह रूप लेने का परिणाम है कि भारत के प्रीमियम बाजार में विस्तार हुआ है। इससे पश्चिमी कंपनियों और निवेशकों के लिए भारत एक आकर्षक जगह बना है। गौरतलब है कि कंपनियां और इन्वेस्टमेंट बैंक किसी अर्थव्यवस्था के आकार का आकलन वहां मौजूद उपभोक्ता वर्ग की आमदनी और क्रय शक्ति के आधार पर करती हैं। इसलिए बोलचाल में भले भारत को एक अरब 40 करोड़ लोगों का बाजार कहा जाता हो, लेकिन असल में किसी कंपनी की निगाह में बाजार से मतलब उन लोगों से होता है, जो उसके उत्पाद खरीद सकने की क्षमता रखते हों।

अब अमेरिकी इन्वेस्टमैंक गोल्डमैन शैक्स ने भारतीय बाजार के बारे में एक नई रिपोर्ट पेश की है। उसके मुताबिक भारत में महंगी वस्तुओं (यानी प्रीमियम गुड्स) का बाजार अब छह करोड़ लोगों का हो चुका है है। गोल्डमैन शैक्स ने अनुमान लगाया है कि 2027 तक भारतीय बाजार दस करोड़ लोगों का हो जाएगा। इस इन्वेस्टमेंट बैंक ने प्रीमियम गुड्स के बाजार में उन लोगों को शामिल किया है, जिनकी सालाना आमदनी दस हजार डॉलर (यानी लगभग साढ़े आठ लाख रुपये) से ज्यादा है।

बैंक का अनुमान है कि 2015 में इस आय वर्ग में दो करोड़ 40 लाख लोग थे। पिछले नौ वर्षों में इन तबके की संख्या दो गुना से भी ज्यादा बढ़ी है। इसका फायदा जेवरात और महंगी कारों के उद्योग के साथ-साथ सेवा क्षेत्र में पर्यटन, रेस्तरां, होटल, और हेल्थकेयर के कारोबार को भी मिला है। चूंकि आने वाले तीन वर्षों में इस आय वर्ग के लोगों की संख्या में और वृद्धि का अनुमान है, इसलिए ऐसे कारोबार से जुड़ी कंपनियों के लिए भारतीय बाजार का आकर्षण बढना स्वाभाविक है। और इन वस्तुओं और सेवाओं की बिक्री पर जीएसटी लगता है, तो इस परोक्ष कर से सरकार की अधिक आमदनी भी लाजिमी है।

गोल्डमैन शैक्स ने कहा है- 卐पिछले तीन वर्षों के दौरान भारत में वित्तीय एवं ठोस संपत्तियों में महत्त्वपूर्ण बढ़ोतरी हुई है, जिसके परिणामस्वरूप धन में वृद्धि हो रही है। हालांकि सोना और जायदाद में धन के निवेश की प्रवृत्ति बनी हुई है, लेकिन पिछले पांच वर्षों में एक बड़ा बदलाव यह देखा गया है कि लोग सीधे शेयर खरीदने या फिर म्युचुअल फंड्स के जरिए शेयर बाजार में अधिक पैसा लगा रहे हैं।卐

लेकिन इसी रिपोर्ट में आमदनी की सर्वोच्च और मध्य श्रेणियों में शामिल लोगों के बीच खर्च क्षमता बढने की हकीकत का भी जिक्र है। इसमें इस बात की ओर ध्यान खींचा गया है कि भारत में प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद आज भी तीन हजार डॉलर से कम है। (असल में यह ढाई हजार डॉलर के आसपास ही है।) रिपोर्ट में जिक्र है कि भारत में 96 करोड़ लोगों के पास डेबिट कार्ड हैं और सवा नौ करोड़ लोगों के पास पोस्ट पेड मोबाइल फोन कनेक्शन हैं। इसके बावजूद सिर्फ तीन करोड़ ऐसे लोग हैं, जिनके पास अपना वाहन (यानी कार) रखने की क्षमता है।

इस रिपोर्ट का अर्थ है कि भारत में 70 हजार रुपये से अधिक आय वर्ग में आने वाले लोगों की संख्या सिर्फ छह करोड़ है। उससे नीचे की सारी आबादी इस आय से कम पर गुजारा कर रही है। यह वो तबका है, जिसकी वास्तविक आय गिरी है। उसका एक कारण तो जीएसटी भी है। दूसरा कारण महंगाई है।

दिसंबर में मुद्रास्फीति दर चार महीनों के सबसे ऊंचे स्तर पर यानी 5.7 प्रतिशत पर पहुंच गई। लेकिन उसके बीच गौरतलब तथ्य है कि दिसंबर में खाद्य पदार्थों की महंगाई दर 9.5 प्रतिशत रही। शहरों में तो यह दस फीसदी से ऊपर रही।

भोजन सबसे अनिवार्य खर्च है। इसकी महंगाई दर वर्षों से आम मुद्रास्फीति दर से ऊपर बनी हुई है। यह अर्थशास्त्र की एक आम समझ है कि जिस परिवार की आमदनी जितनी कम होती है, उसका भोजन पर खर्च आय के अनुपात में उतना ही ज्यादा होता है। तो समझा जा सकता है कि गरीब और सामान्य वर्ग पर खाद्य महंगाई की अधिक मार पड़ती है। इसलिए उसकी आमदनी की क्रय-शक्ति गिरती गई है।

एक तथ्य यह भी है कि महंगाई बढने के साथ सरकार की जीएसटी से होने वाली आमदनी भी बढ़ती है। सरकार यह टैक्स प्रतिशत में लेती है। तो 18 प्रतिशत टैक्स दायरे वाली कि एक वस्तु की कीमत दस रुपया होने पर सरकार को अगर एक रुपया 80 पैसे मिलेंगे, लेकिन उस वस्तु की कीमत 12 रुपया हो जाए, तो सरकार को दो रुपये छह पैसे का राजस्व मिलेगा। जीएसटी से अधिक उगाही के पीछे एक भी एक प्रमुख कारण है।

निहितार्थ यह कि गैर बराबरी की अर्थव्यवस्था समाज के ऊपरी आय वर्गों के लिए अत्यंत लाभदायक है, वहीं यह सरकार के लिए भी फायदे की बात है। इन दोनों के फायदों का नुकसान बाकी आबादी को हो रहा है। इसके बावजूद सत्ताधारी दल लोकप्रिय बना हुआ है, तो उसका अपना गतिशास्त्र है।

दरअसल भारत की आज की राजनीतिक अर्थव्यवस्था (पॉलिटिकल इकॉनमी) को अगर समझना हो, तो ताजा सामने आए आंकड़े बेहद काम के हैं। आखिर जिसे हम लोकतंत्र कहते हैं, अक्सर उसमें वही पार्टियां सफल होती हैं, जिन्हें उस समाज के समृद्ध वर्ग का समर्थन हासिल हो। इसी वर्ग के पास पार्टियों को चंदा देने, उनके लिए प्रचार तंत्र जुटाने और किसी नैरेटिव को लोकप्रिय बना देने की क्षमता होती है। बाकी वर्गों के मतदाता उन्हीं नैरेटिव्स से प्रेरित होते हैं।

समृद्ध तबके अपना दांव उस पार्टी पर लगाते हैं, जिसकी नीतियां उन्हें अपने हितों के अनुकूल लगती हैं। फिलहाल यह समर्थन अगर भारतीय जनता पार्टी के साथ है, तो क्यों, यह उपरोक्त आंकड़ों से बेहतर समझा जा सकता है।

सू- दोकू क्र.

	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. का 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

दो लाख रुपए देने का नीतीश का चुनावी जुमला

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने राज्य में हुए आर्थिक, सामाजिक सर्वे के आंकड़े पेश करते हुए पिछले साल के आखिर में बिहार की भयंकर गरीबी की सचाई जाहिर की थी। उस समय उन्होंने बताया था कि राज्य में 94 लाख परिवार ऐसे हैं, जिनकी मासिक आय छह हजार रुपए से कम है। ऐसे परिवार को नीतीश कुमार ने दो दो लाख रुपए देने का ऐलान किया था। अब उनकी सरकार ने इसका फैसला कर लिया है और अगले महीने से गरीब परिवारों को दो दो लाख रुपए दिए जाएंगे। सरकार ने बताया है कि लघु या कुटीर उद्योग के लिए यह पैसा दिया जाएगा और सरकार इसे वापस नहीं लेगी। यानी यह कर्ज नहीं है, बल्कि छोटा मोटा कारोबार शुरू करने के लिए अनुदान है। ध्यान रहे जिस समय नीतीश कुमार ने इसका ऐलान किया उससे थोड़े दिन पहले ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पीएम विश्वकर्मा योजना की घोषणा की थी, जिसक लिए कारीगर जातियों को छोटी छोटी मदद दी जाएगी ताकि वे अपना कोई काम धंधा शुरू कर सकें। नीतीश की योजना उसी का जवाब है।

लेकिन भारत सरकार की योजना जहां 14 हजार करोड़ रुपए की है वहीं नीतीश कुमार की योजना दो लाख करोड़ रुपए की है। अब सवाल है कि करीब एक करोड़ परिवारों को दो दो लाख करोड़ रुपए देने के लिए बिहार सरकार के पास पैसा कहां से आएगा? बिहार सरकार का बजट दो लाख 62 हजार करोड़ रुपए का है। अगर पांच साल में दो लाख करोड़ रुपए बांटने हैं तो हर साल 40 हजार करोड़ रुपए इसमें से कहां से निकलेगा? क्या सरकार कर्ज लेगी? बिहार का कर्ज पहले से जीडीपी के 38 फीसदी तक पहुंच गया है और बजट का बड़ा हिस्सा कर्ज का ब्याज चुकाने में जा रहा है। तभी सरकार का दो लाख रुपए बांटने की योजना चुनावी जुमला लग रही है, जिसमें थोड़े बहुत पैसे चुनाव तक बांटे जाएंगे। पहले चरण में फरवरी में पांच लाख परिवारों को 50-50 हजार रुपए दिए जाएंगे और अप्रैल में दूसरे चरण में 20 लाख परिवारों को 50-50 हजार रुपए दिए जाएंगे। अभी इतने भर के लिए फंड आवंटित होने की खबर है। गौरतलब है कि अप्रैल-मई में लोकसभा का चुनाव है। जिनको यह पैसा मिलेगा वे इसका दूसरा इस्तेमाल न करें और जिम्मेदारी के साथ वह काम करें, जिसके लिए उन्हें पैसा दिया जा रहा है, इसकी मॉनिटरिंग का कोई सिस्टम नहीं है।(आरएनएस)

पुलिस अधिकारी बन ठगे 8 लाख 93 हजार रुपये

देहरादून (सं)। पुलिस अधिकारी बनकर बच्चे का एक्सीडेंट की फर्जी सूचना देकर 8 लाख 93 हजार रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार खैरी कला निवासी श्वेता नेगी ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको 20 जनवरी को एक फोन आया फोनकर्ता ने पुलिस की वर्दी पहनी हुई थे। उसने फोन पर उसको बताया कि उसके बच्चे की गाडी का एक्सीडेंट हो गया है उसके साथ दूसरे साथी की मृत्यु हो गयी है। मामला निपटाने के लिए उसके द्वारा बार-बार पैसे की मांग की गयी। उसने उसके बताये गये खाते हुए 8 लाख 93 हजार रूपये डाल दिये। लेकिन बाद में उसको पता चला कि उसके साथ ठगी हो गयी है।

मकान का ताला तोड मोटरसाईकिल, एलईडी व अन्य सामान चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से एक मोटरसाईकिल, एलईडी रजाई, चादर व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रगति विहार निवासी अवनीश कुमार दीक्षित ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह 16 जनवरी को बाहर गया था आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था। चोर उसके यहां से एक मोटरसाईकिल, एईडी, रजाई, चादरें व 11 हजार रूपये नगद चोरी करके ले गये हैं।

दो दुपहिया वाहन चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने दो स्थानों से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहस्त्रधारा रोड निवासी अनुज कुमार ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं भोजवाला निवासी कांता राणा ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद बाहर आयी तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी।

मकान का ताला तोडकर लाखों रूपये के जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से लाखों रूपये के जेवरात व नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भानियावाला निवासी प्रदीप कुमार बडथ्वाल ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 24 जनवरी को शहर से बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से 70 हजार रूपये नगद, चार लाख के जेवरात व मोबाइल फोन चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पुलिस लाइन में पुलिस परिजनों के लिये विभिन्न खेल प्रतियोगिता का आयोजन

देहरादून (सं)। गणतंत्र दिवस के अवसर पर पुलिस लाइन में पुलिस परिजनो के लिए विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। गत दिवस 75 वे गणतंत्र दिवस के अवसर पर पुलिस लाइन देहरादून में पुलिस परिजनों के लिये विभिन्न खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा किया गया। प्रतियोगिता में लेमन रेस, जलेबी रेस, म्यूजिक्ल चेयर, जोड़ा रेस , 50 मीटर दौड़ एंव अन्य प्रतिस्पर्धाओं का आयोजन किया गया, जिसमें पुलिस परिवार की महिलाओं व बच्चों द्वारा बढ़-चढकर प्रतिभाग किया गया, विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में प्रथम, द्वितीय एंव तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतियोगियों को कार्यक्रम की मुख्य अतिथि श्रीमती दीपाली सिंह द्वारा पुरूस्कृत किया गया।

ण्कार्यक्रम के दौरान पुलिस परिवार की महिलाओं तथा बालिकाओं द्वारा उपस्थित लोगो के समक्ष सैल्फ डिफेंस टैक्निक का प्रदर्शन किया गया। जनपद पुलिस द्वारा गौराशक्ति योजना के तहत विभिन्न स्कूल/कॉलेजों/सस्थानो एंव अन्य स्थानों पर विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से महिलाओ व बालिकाओ को उनकी सुरक्षा के प्रति जागरूक करते हुए, उन्हें सैल्फ डिफेंस टैक्निक का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

सीएम धामी ने जाखन में पीएम मोदी के मन की बात कार्यक्रम का 109 वां संस्करण सुना

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जाखन, देहरादून में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम का 109 वां संस्करण सुना। मुख्यमंत्री ने कहा कि मन की बात कार्यक्रम के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा देशवासियों के ऐसे प्रयासों को सामने लाया जा रहा है,जो निस्वार्थ भावना के साथ समाज और देश को सशक्त करने का काम कर रहे हैं। प्रधानमंत्री ने आज पद्म सम्मान प्राप्तकर्ताओं का जिक्र किया। पद्म पुरस्कार पाने वाले अधिकतर लोग, अपने-अपने क्षेत्र में काफी अनूठे काम कर रहे हैं। महिला सशक्तिकरण की दिशा में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश में काफी तेजी से कार्य हुए हैं। इसी का परिणाम है कि आज हमारी नारी शक्ति हर क्षेत्र में सराहनीय कार्य कर रही हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मन की बात में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के क्षेत्र में सराहनीय कार्य करने वाले लोगों का जिक्र किया। उत्तराखण्ड में आयुर्वेद के क्षेत्र में अनेक संभावनाएं हैं।

उत्तराखण्ड का अधिकांश भाग वनों से आच्छादित है। राज्य में आयुर्वेद के क्षेत्र में अनेक संभावनाएं हैं। आयुर्वेद की संभावनाओं को बढ़ाने के राज्य में निरंतर प्रयास किये जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि पिछले एक दशक से प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम के माध्यम से साज सेवा के लिए विशिष्ट कार्य करने और जन सरोकारों से जुड़े अभियानों में सराहनीय कार्य करने वालों को आगे लाने का कार्य किया है। इससे समाज में अन्य लोगों को भी अच्छे कार्य करने के लिए प्रेरणा मिलती है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने दिव्यांग बच्चों को व्हील चेयर भी प्रदान किये।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी एवं अन्य गणमान्य उपस्थित थे।

बुजुर्ग को निवाला बनाने वाला बाघ आया वन विभाग की पकड़ में

हमारे संवाददाता

नैनीताल। बीते रोज बुर्जुग पर हमला कर उन्हे मार डालने वाले बाघ को आखिरकार वन विभाग की टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद पकड़ ही लिया गया है। पकड़े गये बाघ का सैंपल लेकर उसे कॉर्बेट टाइगर रिजर्व के ढेला रेंज स्थित ढेला रेस्क्यू सेंटर भेजा गया है।

नैनीताल जिले के आखिरी गांव रामनगर वनप्रभाग की कोसी रेंज स्थित चुकुम गांव में बीती सुबह 60 वर्षीय गोपाल राम को बाघ ने हमला कर मार डाला गया था। जिस पर त्वरित कार्यवाही कर वन विभाग की टीम द्वारा बाघ को 24 घंटे के भीतर रेस्क्यू कर लिया गया है। रामनगर वनप्रभाग के डीएफओ दिगांथ नायक ने बताया कि बीते दिन चुकुम गांव में बाघ के हमले की घटना हुई थी। उन्होंने बताया कि घटना के बाद से ही बाघ को ट्रेकुलाइज करने की कार्रवाई शुरू दी थी। उन्होंने बताया कि उच्चाधिकारियों से अनुमति लेकर बाघ को पकड़ने के लिए घटना वाले क्षेत्र के पास दो पिंजरे लगवाने के साथ वनकर्मियो की चार टीमों को गठित कर बाघ को ट्रेंकुलाइज करने की कार्रवाई की गयी।

उन्होंने बताया कि बाघ ने बीती देर रात भी एक मवेशी को अपना निवाला बनाया था,बाघ की लगातार घटनानों के के बाद 24 घंटे के भीतर ही देर रात 3 बजे बाघ को चुकुम गांव से ट्रेकुलाइज कर लिया गया है। बताया कि बाघ की उम्र लगभग तीन साल की है, बाघ को रेस्क्यू ढेला सेंटर भेज दिया है। जहां बाघ के ब्लड सैंपल लेकर सीसीएमबी हैदराबाद जांच के लिए भेज दिए गये हैं। जिससे यह भी साफ हो जाएगा कि उक्त बाघ ही बुजुर्ग को निवाला बनाने का जिम्मेदार है।

गैंग बनाकर चोरी की घटनाओं को अंजाम देने वाले 5 शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। गैंग बनाकर अलगख्रअलग थाना क्षेत्रों में चोरी की चार घटनाओं को अंजाम देने वाले पांच शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनकी निशानदेही पर लाखों के जेवरात, हजारों की नगदी व नकली तमंचा भी बरामद हुआ है।

बीते कुछ माह के दौरान अज्ञात चोरों द्वारा कोतवाली डोईवाला व थाना रानीपोखरी क्षेत्रों में बंद घरो को निशाना बनाते हुए लाखों रूपये के जेवरात व नगदी चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया गया था। मामलों में दोनो क्षेत्रों की पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। दोनों थाना क्षेत्रों में एक ही पैर्टन में चोरी की वारदातों को देखते हुए पुलिस द्वारा चोरों की तलाश में संयुक्त अभियान चलाया गया। जिसके परिणाम स्वरूप पुलिस को सफलता मिली और आज सुबह पुलिस ने एक सूचना के बाद जौलीग्रान्ट एयरपोर्ट के निकट भूमिया मन्दिर के पास से पांच लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिन्होने पूछताछ में अपना नाम रोहित उर्फ पिलीया, अजय, नौशाद नाथ, रचित नाथ व अल बख्श बताया। जिनकी निशानदेही पर पुलिस ने लाखों के जेवरात, हजारों की नगदी व नकली तमंचा भी बरामद किया गया है।

❑4 चोरियों का खुलासा, लाखों के जेवरात व नकली तमंचा बरामद

पुलिस के अनुसार सभी आरोपी सपेरा जाति के बदमाश है, जिनमे से दो बदमाश पथरी, हरिद्वार एवं तीन सपेरा बस्ती भानियावाला के निवासी है। दून निवासी चोर रानीपोखरी व डोईवाला क्षेत्रों में सपेरे का वेश बनाकर दिन में बंद घरों की रेकी किया करते थे। जबकि रात में अपने पूरे गैंग के साथ चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया करते थे। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर उन्हे जेल की यात्रा पर भेज दिया है।

एक नजर

अगस्त्यमुनि में आयोजित भव्य रोड शो में सीएम धामी ने किया प्रतिभाग

रुद्रप्रयाग (कासं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी रविवार को एक दिवसीय जनपद भ्रमण पर रुद्रप्रयाग पहुँचे। इस अवसर मुख्यमंत्री ने प्राचीन देवल से अगस्त्यमुनि के खेल मैदान तक आयोजित विशाल रोड शो कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस दौरान यहां हजारों की संख्या में स्थानीय जनता ने मुख्यमंत्री धामी का स्वागत किया। रोड शो में मुख्यमंत्री के साथ विधायक भरत चौधरी, विधायक केदारनाथ श्रीमती शैला रानी रावत, जिलाध्यक्ष भाजपा महावीर पवार मौजूद रहे।

कालकाजी मंदिर में जागरण के दौरान गिरा मंच, एक महिला की मौत, 17 घायल

नई दिल्ली। दिल्ली के कालकाजी मंदिर में बीती रात जागरण के दौरान स्टेज गिरने से करीब 16 लोग घायल हो गए और एक 45 वर्षीय महिला की मौत हो गई है। यह घटना रात करीब साढ़े 12 बजे के आसपास की बताई जा रही है। पुलिस ने इस मामले में आयोजकों के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, कालकाजी मंदिर में 26 जनवरी को माता के

जागरण का आयोजन किया गया था, जिसमें रात को करीब साढ़े 12 बजे 1500 से 1600 लोगों की भीड़ जमा हो गई। इसी दौरान भीड़ आयोजकों और वीआईपी के परिवारों के बैठने के लिए बनाए एक मंच पर चढ़ गई, जिसके बाद मंच नीचे गिर गया। इस हादसे में मंच के नीचे बैठे 17 लोगों को चोटें लगी हैं। घायलों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस ने बताया कि हादसे में घायल हुई 45 वर्षीय महिला को दो व्यक्ति ऑटो में मैक्स अस्पताल पहुंचे थे, जहां डॉक्टरों ने महिला को मृत घोषित कर दिया। हालांकि, अभी महिला की पहचान नहीं हो पाई है। बताजा रहा है कि इस जागरण में बॉलीवुड के मशहूर सिंगर बी प्राक पहुंचे थे, जिन्हें देखे के लिए भीड़ जमा हो गई थी। इसी दौरान मंदिर परिसर में भगदड़ मच गई। पुलिस का यह भी कहना है कि इस कार्यक्रम के आयोजन की कोई भी अनुमति नहीं दी गई थी। हालांकि, कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए लिए पर्याप्त पुलिसकर्मियों को तैनात किया गया था।

मंडुआ बताकर गांजा तस्करी करने वाले दो शातिर गिरफ्तार

नैनीताल (हसं)। मंडुआ बताकर गांजा तस्करी करने वाले दो शातिरों को एसओजी व थाना पुलिस टीम द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। जिनके पास से 56 किलो गांजा व तस्करी में प्रयुक्त कार भी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज एसओजी व कोतवाली रामनगर पुलिस द्वारा एक सूचना के बाद क्षेत्र में चौकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान ढिकुली की ओर जंगल रॉर रिसोर्ट के पास गर्जिया की ओर से आ रही इंडिगो कार को रोका गया तो वाहन चालक वाहन न रोक कर पीछे मोड़ने लगा। इस पर संयुक्त टीम द्वारा कार सवार

दो लोगों को घेराबंदी कर दबोच लिया गया। जिनसे कार में रखे कट्टों के बारे में पूछा गया तो वह उसमें मंडुआ होना बताने लगे। चौक करने पर चार कट्टों में रखा 56 किलो गांजा बरामद किया गया। जिन्होने पूछताछ में अपना नाम हरजाप सिंह उर्फ जेपी (35)पुत्र स्व. नसीब सिंह निवासी नई बस्ती लालढांग थारी रामनगर व ईश्वर सिंह (30)पुत्र धीरेंद्र सिंह निवासी सीलीतल्ली, तहसील थैलीसैंड, पौड़ी गढ़वाल बताया। दोनो तस्करों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत कार्यवाही करते हुए उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

मुख्यमंत्री ने महिलाओं संग साझा की बचपन की यादें

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। शक्ति वंदन महोत्सव के अंतर्गत जनपद रुद्रप्रयाग में आयोजित ब्वै, ब्वारी, नौनी कौथिग के दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विभिन्न महिला समूहों के साथ विभिन्न क्रियाकलाप कर स्थानीय संस्कृति को जाना। श्री केदारनाथ धाम में एनआरएलएम के तहत काली माता स्वयं सहायता समूह एवं देवी धार स्वयं सहायता समूह के साथ महा प्रसाद बनाते हुए मुख्यमंत्री ने अपने बचपन की यादें उनसे साझा की।

हाथ से महाप्रसाद बनाते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि उन्होंने बचपन में घर के कार्यों में खूब हाथ बटाया है। बचपन में वो त्योहारों के समय अपनी माता जी के साथ स्थानीय पकवान बनाने में खूब सहयोग करते थे। वहीं सिलबट्टे पर कई बार अपनी माता जी के साथ मिलकर नमक भी पीसा है। आटा गूँथने से लेकर जंगल में घास काटने तक में उन्होंने हमेशा हाथ बटाया। इस अवसर पर उन्होंने महिलाओं से सरकार की महाप्रसाद योजना से जुड़ने के बाद आजीविका में हुए बदलाव की जानकारी भी ली।

रूरल बिजनेस इंक्यूबेटर की ओर से लगे स्टॉल पर शिल्पकार के उद्यमियों एवं स्वास्तिक स्वयं सहायता की महिलाओं के साथ मिलकर मुख्यमंत्री धामी ने स्टोन पेन्टिंग करते हुए उनकी संस्था की जानकारी ली। वहीं उन्नती क्लस्टर संगठन, कालीमठ कोटमा की महिलाओं के स्टॉल पर कताई एवं बुनाई की। संगठन की

ब्वै, ब्वारी, नौनी कौथिग के दौरान महिलाओं संग बनाया चौलाई से तैयार महाप्रसाद

अध्यक्ष सरिता देवी ने उन्हें हाथकरघा की पूरी विधि बताते हुए अपने संगठन की जानकारी दी। उन्होंने समूह के उत्पादों की सराहना करते हुए श्री केदारनाथ धाम एवं यात्रा मार्ग पर भी आउटलेट खोलने एवं पारंपरिक तरीके से बन रहे दोखे, शौल, टोपी आदि का खूब प्रचार करने को कहा।

केदारनाथ यात्रा से जुड़ेंं विभिन्न महिला समूहों ने पिछले वर्ष यात्रा के दौरान 70 लाख रुपए से ज्यादा का व्यापार किया था। अकेले चोलाई के प्रसाद से लगभग 65 लाख रूपए का व्यवसाय हुआ। इसके अलावा स्थानीय हर्बल धूप, चूरमा, बेलपत्री, शहद, जूट एवं रेशम के बैग आदि से पांच लाख रुपये की कमाई महिलाओं द्वारा की गई है। विभिन्न महिला समूहों से जुड़ी 500 से ज्यादा महिलाओं को इससे रोजगार भी मिला। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी सरकार के महिला स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से महिलाओं के उत्थान को किए जा रहे प्रयासों को भी इससे बल मिला है। वहीं जिला प्रशासन रुद्रप्रयाग ने अगली यात्रा में दो करोड़ रुपये का प्रसाद बेचने का लक्ष्य रखा है।

फायरिंग मामले में 50 से अधिक लोगो के खिलाफ मुकदमा दर्ज

हरिद्वार(सं)। बाण गंगा में जमीन पर कब्जे को लेकर हुए विवाद में आठ नामजद और 50 से अधिक अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। बाण गंगा में एक भूमि पर दो पक्षों में पुरना विवाद चल रहा है। आरोप है कि शानिवार सुबह एक पक्ष के लोग जमीन पर कब्जा करने की नीयत से पहुंचे। खड़ी फसल को ट्रैक्टर चलाकर नष्ट कर दिया। इसका पता चलने पर दूसरे पक्ष के लोग भी मौके पर पहुंच गए। दोनों पक्षों में कहासुनी शुरू हो गई। इस दौरान एक पक्ष की ओर से कई राउंड हवाई फायरिंग की गई। जिससे मौके पर अफरातफरी मच गई। सूचना पर एसआई महेंद्र सिंह पुंडीर पुलिसबल के साथ मौके पर पहुंचे।

चोरी की योजना बनाते दो लोग गिरफ्तार

हरिद्वार (सं)। सिडकुल पुलिस ने चोरी की योजना बनाने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी मनोहर सिंह भंडारी ने बताया कि रोशनाबाद शनि मंदिर के पास दो संदिग्ध बैठे मिले। तलाशी लेने पर आरोपियों के कब्जे से हथौड़ा, प्लास, छेनी, लोहे के सरिए के टुकड़े बरामद हुए हैं। आरोपियों ने अपना नाम अर्जुन राणा निवासी आंबेडकर चौक ब्रह्मपुरी रावली महदूद और जाहिद अली उर्फ छोटन निवासी जामा मस्जिद बताया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया।

राष्ट्रीय एकता यात्रा पर आए लद्दाख के फोबरांग क्षेत्र के छात्र-छात्राओं ने की राज्यपाल से भेंट

संवाददाता

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) से राजभवन में ''राष्ट्रीय एकता यात्रा'' पर आए केंद्र शासित प्रदेश, लद्दाख के फोबरांग क्षेत्र के छात्र-छात्राओं ने भेंट की। भारतीय सेना के ''ऑपरेशन सद्भावना'' के अंतर्गत राष्ट्रीय एकता यात्रा में लद्दाख के फोबरांग क्षेत्र के 4 शिक्षकों के साथ 16 छात्र-छात्राएं शामिल हैं। यह छात्र-छात्राएं पहली बार लद्दाख क्षेत्र से बाहर निकल कर नई दिल्ली, आगरा सहित देहरादून स्थित विभिन्न संस्थानों का भ्रमण कर रहे हैं। बच्चों की इस यात्रा का उद्देश्य यहां की संस्कृति, परंपराओं, विकास, तकनीकी और आर्थिक प्रगति का प्रत्यक्ष अनुभव प्रदान करने के साथ-साथ ज्ञानार्जन एवं कैरियर के अवसरों को अर्जित करने हेतु निकट से जानने एवं समझने का अवसर प्रदान किया जा रहा है।

311 मध्यम रेजिमेंट की संचालन टीम के लीडर लेफ्टिनेंट कर्नल अभिषेक दत्ता और कैप्टन सिमरन कौर के नेतृत्व में लद्दाख दुर्गम, विरल और सुदुर क्षेत्र से आए यह बच्चे राज्यपाल से मिलकर बेहद खुश नजर आए। इस अवसर पर राज्यपाल ने सभी बच्चों से वार्तालाप की और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने छात्रों से कहा कि वे जीवन में हमेशा बड़ा लक्ष्य रखें और बड़े-बड़े सपने देखें और फिर सपने को साकार करने के लिए खूब मेहनत करने के लिए प्रोत्साहित किया। राज्यपाल ने बच्चों को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए अपना आशीर्वाद दिया। राज्यपाल ने कश्मीर और लद्दाख में सेवाएं देने के

दौरान अपने अनुभवों को बच्चों के साथ साझा किया। उन्होंने कहा कि शैक्षिक यात्रा उन्हें कई चीजें सीखने को मिलेंगी जो आगे उनके भविष्य में काम आएंगी।

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।