



पृष्ठ 4

अगर कमर दर्द ने
ऊठना, बैठना कर
दिया है...



पृष्ठ 5

विद्या बालन ने किया
नई फिल्म दो और दो
प्यार का ऐलान



- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 24
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

विद्या कामधेनु के समान है।
व्यक्ति विद्या हासिल कर उसका
फल कहीं भी प्राप्त कर सकता
है।

— चाणक्य

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पेपर मिल में लगी आग, लाखों का नुकसान

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। झबरेड़ा रोड स्थित पेपर
मिल में आज सुबह अचानक भयंकर
आग लग जाने से अफरा तफरी फैल
गयी। सूचना मिलने पर आग बुझाने
के लिए जिले से दमकल की कई
गाड़ियां मौके पर पहुंची। आग से
लाखों का नुकसान होने की बात
कही जा रही है।

जानकारी के अनुसार नारसन स्थित
झबरेड़ा रोड पर गंगोत्री पेपर मिल है
जिसमें पुराने कागज को रिसाइकिल कर



नया कागज बनाया जाता है।

बताया जा रहा है कि आज सुबह
करीब चार बजे वहां अचानक आग लग
गई। आग लगने के बाद मिल में काम
कर रहे कर्मचारी अपनी जान बचाकर
बाहर की ओर भागे और सूचना मिल
स्वामी को दी गयी।

मिल स्वामी ने पुलिस और फायर
ब्रिगेड को सूचना दी। मौके पर पहुंची
मंगलौर फायर ब्रिगेड की गाड़ी ने आग
बुझाने का प्रयास किया लेकिन आग
इतनी विकराल थी कि रुड़की, हरिद्वार

और अन्य क्षेत्रों से दमकल की गाड़ियां
मंगाई गई।

कड़ी महक्कत के बाद भी आग पर
काबू नहीं पाया गया। गाड़ियां कई बार
पानी भरकर मिल आती रही। जिला
अग्निशमन अधिकारी अभिनव त्यागी
ने बताया कि आग लगने की सूचना
के बाद जिले के विभिन्न स्थानों से
दमकल गाड़ियों को मंगाया गया है
किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई
है जबकि लाखों का नुकसान होने की
बात कही जा रही है।

सत्यापन अभियान: एक हजार से अधिक मकान मालिकों के किये चालान

हमारे संवाददाता
देहरादून। दून पुलिस ने आज सुबह जिले में
सत्यापन अभियान चलाते हुए जहां एक हजार से
अधिक मकान मालिकों के चालान किये वहीं
लगभग एक करोड़ से अधिक का जुर्माना भी
वसूला गया।

एसएसपी दून के निर्देशों पर आज सुबह संपूर्ण
जनपद में बृहद स्तर पर सत्यापन अभियान चलाया
गया। अभियान के दौरान सभी थाना क्षेत्रों में जनपद
पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा पी.ए.सी. को

साथ लेकर थाना क्षेत्रों में निवासरत किरायेदारों,
बाहरी जनपदों से कार्य करने आने वाले लोगों,
रेहड़ी/ठेली वालों, स्क्रेप डीलर/कबाड़ियों व अन्य
संदिग्ध व्यक्तियों का सत्यापन किया गया। लगभग
6 घंटे तक चले सत्यापन अभियान के दौरान पुलिस
की अलग-अलग टीमों द्वारा डोर टू डोर जाकर
कुल 6372 लोगों के सत्यापन की कार्रवाई करते
हुए उनकी व्यक्तिगत जानकारी एकत्रित की गई।
इसके अतिरिक्त किरायेदारों का सत्यापन न कराने
वाले 1015 मकान मालिकों के खिलाफ पुलिस

एक करोड़ से अधिक वसूला जुर्माना



एक्ट के तहत चालानी कार्यवाही करते हुए
1,01,50,000 रुपये का जुर्माना वसूला गया।

अभियान के दौरान मौके पर कोई वैध दस्तावेज
न दिखा पाने पर 278 संदिग्ध व्यक्तियों को संबंधि
त थानों में लाकर उनसे पूछताछ की गई, साथ ही
154 संदिग्ध व्यक्तियों का पुलिस एक्ट में चालान
कर 48750 रुपये का जुर्माना को वसूला गया। इस
दौरान विभिन्न थाना क्षेत्रों में संदिग्ध अवस्था में खड़े
17 वाहनों को सीज कर संबंधित थानों में दाखिल
किया गया।

पश्चिम बंगाल में एनआरसी नहीं होगा लागू:ममता बनर्जी

कोलकाता। पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने रविवार को बीजेपी पर
निशाना साधा। हाल के कई घटनाक्रमों को लेकर उन्हें केंद्र सरकार और राज्य के
विपक्षी दल बीजेपी पर हमलावर
होते हुए कहा कि, बंगाल में
एनआरसी लागू नहीं होगा। सत्ताध
रि दल जो भी कह रहा है वह
सिर्फ चुनाव के कारण ही है।
ममता बनर्जी ने कहा कि वे
चुनाव से पहले बहुत कुछ कहते
रहे हैं। ममता बनर्जी ने निशाना साधते हुए कहा कि, वे चुनाव से पहले सीएए
चिल्ला रहे थे। सिर्फ चुनाव के कारण वे ऐसा कह रहे हैं। चुनाव से पहले वे कहते
हैं कि हर किसी को 15 लाख रुपये दिए जाएंगे। वे कहते हैं बेटे पढ़ाओ, बेटे
बचाओ। असल में वे केवल झूठ बोलते हैं और दंगे भड़काते हैं। सोशल मीडिया
की हर बात पर विश्वास न करें, क्रॉस चेक करें, अगर आपको लगता है कि यह
गलत है तो आप पुलिस के पास जाएं।



‘अगर एनडीए को 400 का आंकड़ा पार करना है तो भाजपा को 370 का मील का पत्थर पार करना ही होगा’

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने
कहा है कि अगर एनडीए को 400 का
आंकड़ा पार करना है तो भाजपा को
370 का मील का पत्थर पार करना ही
होगा। उन्होंने कहा कि एक ही शर्त है
सरकार में भाजपा की दोबारा और दमदार
वापसी। उन्होंने कहा कि अब तो विपक्ष
के नेता भी एनडीए सरकार 400 पार के
नारे लगा रहे हैं।

पीएम मोदी ने यह बातें दिल्ली के
भारत मंडपम में आयोजित भाजपा के
राष्ट्रीय अधिवेशन के दूसरे दिन संबोधन
के दौरान कहीं। उन्होंने कहा कि यहां
उपस्थित सभी कार्यकर्ताओं का मैं



एक बार फिर से मोदी सरकार
अभिनंदन करता हूँ। भाजपा का कार्यकर्ता
साल के हर दिन देश की सेवा के लिए
कुछ न कुछ करता ही रहता है। लेकिन
अब अगले 100 दिन नई ऊर्जा, नया
उमंग, नया उत्साह, नया विश्वास, नए
जोश के साथ काम करने का है। उन्होंने
कहा कि हम राजनीति के लिए नहीं

राष्ट्रनीति के लिए निकले हैं। जिन लोगों
को किसी ने नहीं पूछा, हमने उन्हें सिर्फ
पूछा ही नहीं बल्कि उन्हें पूजा भी है।

पीएम मोदी ने अपने संबोधन के
दौरान बीते 10 वर्ष के बारे में बताया कि
कैसे इन सालों में साहसी फैसलों और
दुर्गामी निर्णयों के नाम रहा है। उन्होंने
कहा कि अयोध्या में भव्य राम मंदिर का
निर्माण कर हमने 5 सदियों का इंतजार
समाप्त किया है। 7 दशक बाद देश को
अनुच्छेद 370 से मुक्ति मिली है। 4
दशक बाद वन रैंक, वन पेंशन की मांग
पूरी हुई है, 3 दशक बाद देश को नई
राष्ट्रीय शिक्षा नीति मिली है।

कुछ यूं भी कर ले...

अजीत गुप्ता

मेरी मिक्सी के एक जार में मामूली-सी खराबी आ गयी। बेटी-दामाद बोले कि मैं नयी मिक्सी आर्डर कर देता हूँ। मैंने कहा कि इतनी-सी खराबी और नयी! एक बार रिपेयर-शॉप पर जाओ, दस मिनट में ठीक हो जाएगी। खैर, मेरे कहने पर वे शॉप पर गये और मात्र 20 रुपये में और पांच मिनट में जार ठीक हो गया। असल में कई बार छोटी-छोटी बातें भी तो बड़ी बन जाती हैं या फिर बात कहने का कुछ बहाना बन जाती है, छोटी-छोटी बातें। हमारा जीवन भी अब कुछ इसी तरह का हो गया है। छोटी-छोटी शरीर की टूट-फूट होती है और सब कहने लगते हैं कि बुढ़ापे में अब यह सब होगा ही। डॉक्टर भी यही कह देता है कि अब उम्र हो गयी है। मैं कहती ही रह जाती हूँ कि एक बार देख तो लो, क्या पता खराबी छोटी-सी ही हो। लेकिन कोई नहीं सुनता! पुराने को फेंकना ही है, लेकिन कब फेंकना है, यह निश्चित तो करना ही होगा। छोटा-सा पेच ढीला हो जाए और पूरी मशीन को ही अचूक कर दो, यह कैसे सम्भव होगा। मशीन तो बदल जाती है, लेकिन शरीर कैसे बदले उसकी तो उम्र होती है, वह बिना पेच के खड़खड़ाते हुए चलेगा लेकिन चलेगा जब तक उसे चलना है। हम या तो पेच की खराबी ढूँढ़ लें या फिर रोज़ की खड़खड़। पुरानी मशीन मानकर ना घर के लोग और ना ही डॉक्टर आपकी चिन्ता करेंगे, लेकिन ध्यान रखिए आपको स्वयं चिन्ता करनी होगी। आपको छोटी-मोटी टूट को ढूँढ़ना पड़ेगा और जिन्दगी को राहत देनी होगी। बुढ़ापे में केवल आपका स्वास्थ्य ही आपका मित्र है। अच्छी खासी मशीन कबाड़ में फेंक दी जाए, इससे पहले आप स्वयं की चिन्ता कीजिए क्योंकि परिवार में भी हर कोई नयी और चमकमाती मशीनों को ही रखना चाहता है, पुरानी कबाड़ में ही फेंकने को तैयार रहते हैं। पुराना जमाना था जब आखिरी दम तक पुरानी से काम लिया जाता था, लेकिन अब नहीं। तो सावधान हो जाइए। आपकी मशीन कोई कबाड़ में ना फेंक दे। ध्यान दे लीजिए अपनी ओर। यह जरूरी है। बस छोटी-छोटी सावधानी आपको घर में बनाये रखेगी, नहीं तो कबाड़ की दुकान तो है ही। अब घर भी छोटे हैं तो घर की किसी कोठरी में भी जगह नहीं मिलेगी। खुद पर ध्यान दीजिए। अपना ध्यान ही सब कुछ है। यानी सभी चिन्ताओं के साथ अपने लिए भी जीना एक आवश्यक कारक है, आपके स्वस्थ बने रहने का।

सर्दियों में अपनी त्वचा को यूं रखें स्वस्थ

अगर आप सर्दियों में अपनी त्वचा की अच्छी तरह देखभाल करती हैं तो फिर आप इसे प्रतिकूल प्रभाव से बच सकती हैं। सही देखभाल से आपकी त्वचा सौम्य और निखरी रहेगी।

लूमिएर डर्मेटोलॉजी की मेडिकल निदेशक किरन लोहिया ने सर्दियों के दौरान त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के ये सुझाव दिए हैं। दिन में बरती जाने वाली सावधानियां इस प्रकार हैं। ज्यादा देर तक नहीं स्नान करें और गर्म पानी के बजाय गुनगुने पानी से नहाएं। 7.5 पीएच बैलेंस वाले साबुन की अपेक्षा 5.5 पीएच बैलेंस वाले सौम्य साबुन का इस्तेमाल करें।

ज्यादा पीएच बैलेंस वाले साबुन त्वचा को रूखा बना सकते हैं और एक्जिमा या दाने भी हो सकते हैं। प्राकृतिक मॉइश्चराइजर से युक्त सौंदर्य उत्पादों का इस्तेमाल करें। इसे त्वचा में नमी बनी रहेगी और त्वचा रूखी नहीं होगी। हाइलुरोनिक एसिड और ग्लिसरीन युक्त लोशन का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। सर्दियों में अधिकांश लोग धूप में देर तक बैठे रहते हैं और कई ऐसा मानते हैं कि सर्दियों में सन टैन नहीं होता, जो सरासर गलत है। सर्दियों में भी सूरज की हानिकारक किरणों से बचने के लिए एसपीएफ-30 या इससे ज्यादा एलपीएफ वाला लोशन लगाएं। सर्दियों के दौरान जलवायु शुष्क हो जाती है, जिससे आपकी त्वचा की नमी खो जाती है, इसलिए विशेष रूप से रात में अपने शयनकक्ष में ह्यूमीडिफायर का इस्तेमाल जरूर करें। मॉइश्चराइजर युक्त फेसवॉश या क्लींजर का इस्तेमाल करें, जिससे आपकी त्वचा रूखी न हो और महीन रेखाएं या झुर्रियां न पड़ सकें। सौम्य त्वचा के लिए साबुन मुक्त क्लींजर का इस्तेमाल करें। हाथों के लिए अल्कोहल फ्री सैनीटाइजर का रात में इस्तेमाल करें। सर्दियों में अपनी त्वचा को सौम्य व स्वस्थ बनाए रखने के लिए ओमेगा फैटी एसिड युक्त नट्स, अखरोट आदि खाएं। इससे आपकी त्वचा में नमी बरकरार रहती है।



तपोष्पवित्रं विततं दिवस्पदे शोचन्तो अस्य तन्तवो व्यस्थिरन्।
अवन्त्यस्य पवीतारमाशवो दिवस्पृष्टमधि तिष्ठन्ति चेतसा॥

(ऋग्वेद ९-८३-२)

परमेश्वर के दिव्य प्रकाश की किरणें तपस्वी मनुष्य के मस्तिष्क रूपी तुलोक को आलोकित करती हैं। जो लोग तपस्वी हैं वे ज्ञानशिखर के उच्च पद को ग्रहण करते हैं। हमें भी तपस्वी बनना चाहिए।

शुभ संकल्प मन से जीवन को उत्कृष्टता

सीताराम गुप्ता

यदि किसी घाटी अथवा किसी बड़े से कमरे में हम कुछ बोलते हैं तो वह आवाज वहां गूँजे लगती है और बार-बार हमें सुनाई पड़ती है। इसी प्रकार से हमारे मन में उठने वाले विचारों का भी हमारे जीवन पर सीधा प्रभाव पड़ता है। मन में जैसे विचार उत्पन्न होते हैं उन्हीं के अनुरूप हमारे जीवन की वास्तविकता निर्मित होती है। इसलिए अनिवार्य है कि अच्छे विचारों का चुनाव करके ही उन्हें मन के हवाले करना चाहिए। यजुर्वेद के चौतीसवें अध्याय में छह मंत्र मिलते हैं जिन्हें शिवसंकल्प सूक्त के नाम से जाना जाता है। इन मंत्रों में मन की विशेषताएं बतलाने के साथ-साथ हर मंत्र के अंत में प्रार्थना की गई है 'तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु' अर्थात् हमारा मन शुभ संकल्पों वाला हो। शुभ संकल्प से तात्पर्य सकारात्मक सोच व कल्याणकारी संकल्प से ही है।

प्रायः कहा जाता है कि पुरुषार्थ से ही कार्य सिद्ध होते हैं मन की इच्छा से नहीं। बिल्कुल ठीक बात है लेकिन मनुष्य पुरुषार्थ कब करता है? वास्तविकता तो यह है कि मन की इच्छा के बिना पुरुषार्थ भी असंभव है। मनुष्य में पुरुषार्थ अथवा प्रयास करने की इच्छा भी किसी न किसी भाव से ही उत्पन्न होती है और सभी भाव मन द्वारा उत्पन्न तथा संचालित होते हैं। अतः मन की उचित दशा अथवा सकारात्मक विचार ही पुरुषार्थ को संभव व उपयोगी बनाते हैं। पुरुषार्थ के लिए उत्प्रेरक तत्व मन ही है। कहा गया है कि मनुष्य वास्तव में वही है जो उसकी सोच है। कार्य-सिद्धि

अथवा सफलता या लक्ष्य-प्राप्ति पूर्ण रूप से पुरुषार्थ पर नहीं मन की इच्छा पर निर्भर हैं। मन की इच्छा के सम्मुख कुछ भी असंभव नहीं। मन ही समृद्धि प्रदाता है तो मन ही दरिद्रता के लिए उत्तरदायी होता है।

एक व्यवसायी के चार पुत्र थे। सभी मिल-जुलकर रहते थे। व्यवसायी की मृत्यु के बाद पुत्र अलग-अलग हो गए और अपना अलग-अलग व्यवसाय करने लगे। चारों भाई अलग-अलग थे लेकिन जब भी किसी संयुक्त पारिवारिक दायित्व को पूरा करने का अवसर आता सभी मिल-जुलकर उसे पूरा करते। सभी भाइयों का व्यवसाय अच्छा चल रहा था लेकिन बड़े भाई का व्यवसाय सबसे ज्यादा अच्छा था। अलग होने के कुछ दिनों के बाद ही बड़े भाई ने कहना शुरू कर दिया कि उसकी आय कम है और खर्च ज्यादा। वह संयुक्त पारिवारिक दायित्वों से बचने के लिए कहने लगा कि हमारी आय में तो हमारा अपना खर्च ही मुश्किल से चल पाता है और संयुक्त पारिवारिक दायित्वों से स्वयं को अलग कर लिया। बाकी सभी भाइयों के परिवार सीमित थे लेकिन बड़े भाई का परिवार लगातार बढ़ता ही गया।

एक बेटे की चाह में बड़े भाई को पहले ही पांच बेटियां हो चुकी थीं। अब एक और बेटे की चाह में दो और बेटियों ने आकर परिवार के आकार को अच्छा-खासा विस्तृत कर दिया। बड़े भाई का कथन कि हमारी आय में तो हमारा अपना खर्च ही मुश्किल से चल पाता है धीरे-धीरे वास्तविकता में बदलने लगा। समय बीतता गया और सचमुच ऐसे हालात बन गए कि

बड़े भाई के लिए परिवार का भरण-पोषण करना मुश्किल होता चला गया। परिणामस्वरूप जमीन-जायदाद बिकने लगी। समृद्धि का धीरे-धीरे लोप होता चला गया। आखिर ऐसा क्यों हुआ? ऐसा सब हुआ बड़े भाई की सोच के कारण। बड़ा भाई स्वार्थी हो गया था। उसकी सोच विकृत हो गई थी। विकृत सोच के कारण ही परिवार इतना बढ़ गया और काम-धंधा कमजोर होता चला गया। विकृत सोच कितने प्रकार से दुर्भाग्य को आमंत्रित कर सकती है हमारी सोच से परे है। हमारी सोच का हमारी परिस्थितियों पर सीधा असर पड़ता है। हम जैसा सोचते हैं वे विचार उसी प्रकार के वातावरण का निर्माण करने लगते हैं। यदि हमारे विचार सकारात्मक और आशावादी होंगे तो हमारे लिए अच्छी परिस्थितियां निर्मित होंगी और अच्छी परिस्थितियां हमारे जीवन में सुख-समृद्धि, आरोग्य और दीर्घायु लेकर आती हैं। वस्तुतः अपनी सोच द्वारा ही हम अपने भाग्य का निर्माण करते हैं। सकारात्मक सोच द्वारा सौभाग्य को तथा नकारात्मक सोच द्वारा दुर्भाग्य को आमंत्रित कर हम स्वयं अपनी नियति के नियामक होते हैं। नकारात्मक सोच से उत्पन्न कार्यों के जो दुष्परिणाम होते हैं उनसे हम सब परिचित होते हैं फिर भी कई बार स्वार्थवश अथवा लोभवश हम अपने विचारों पर नियंत्रण खो बैठते हैं। अतः हमें अपनी सोच को विकृत होने से बचाए रखना चाहिए। इच्छाएं ही हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं, सफलता प्रदान करने में सहायक होती हैं लेकिन केवल संतुलित सकारात्मक इच्छाएं क्योंकि जैसी इच्छा वैसा परिणाम।

बाजार निगल गया स्त्री विमर्श के मुद्दे

क्षमा शर्मा

जब से मोबाइल हर एक के हाथ में आया है तब से जीवन में बहुत-सी चीजें बदल गई हैं। अब किसी नयी चीज को खरीदने के लिए बाजार जाकर देखने की जरूरत नहीं है। घर बैठे ही बहुत-सी चीजों की जानकारी मिल जाती है और नये उपभोक्ताओं का प्रवेश बाजार में हो जाता है। इसीलिए हर त्योहार, हर दिवस पर तरह-तरह की मार्केटिंग स्ट्रेटिजीज अपनाई जाती हैं।

लगभग एक हफ्ते पहले घोषणा कर दी जाती है कि फलां दिवस, त्योहार आने वाला है। आइए हमारे साथ मिलकर मनाइए। संसार की सारी खुशियों को आप तक पहुंचाने की जिम्मेदारी हमारी है। मोबाइल पर ऐसे संदेशों की भीड़ लग जाती है, जिसमें किसी भी दिवस या त्योहार को मनाने के तरह-तरह के प्रलोभन दिए जाते हैं। कहा जाता है कि आइए हमारे साथ महिला दिवस मनाइए और हीरो पर भारी डिस्काउंट ले जाइए। जहां जाने के बारे में आप न जाने कब से सोच रही थी, वहां हमारे साथ चलिए। अब हम आपके इस सपने को पूरा करेंगे।

अमुक रिसोर्ट में अपने प्रियजनों के साथ महिला सशक्तीकरण का आनंद गीत, संगीत, अच्छे भोजन और सैर-सपाटे के साथ उठाइए। आप तो इस दौर की नारी हैं। क्या बढ़ते वजन से परेशान हैं, हम बताते हैं कि अपने वजन को कैसे नियंत्रण में

रखें। फलां ब्रांड का तेल खाइए, फलां का आटा, नये वाले ये मसाले, यह घी, यह तेल, ये दालें। आज ही ऑनलाइन आर्डर करिए। अरे लीजिए, आप जैसी आजाद नारी के घर में अभी तक वे ही पुराने पर्दे, चादरें, गैस का चूल्हा, माइक्रोवेव, फ्रिज, वाशिंग मशीन, टीवी, बर्तन, क्राकरी है। आप इस जमाने की लिबरेटेड नारी हैं। अपने घर को अपने व्यक्तित्व के हिसाब से ही नया रंग-रूप दें। एक साथ पचास हजार का आर्डर देंगे तो पांच हजार की छूट मिलेगी। जल्दी कीजिए। आफर बस दो दिन तक ही है। आपकी असली ताकत तभी है, जब आप पूरी तरह से स्वस्थ हों। हमारे अस्पताल ने तय किया है कि यदि आप इस हफ्ते में बॉडी चैकअप कराने आएं तो अगले साल के बॉडी चैकअप पर आपको पचास फीसदी छूट दी जाएगी।

हर नये विचार को व्यापार अपने लिए किसी भारी मुनाफा कमाने वाले अवसर की तरह देखता है। कैसे विचार के बहाने अपना उत्पाद बेचा जाता है, इसे ये संदेश स्पष्ट तौर पर दिखाते हैं। तकनीक ने इसमें काफी मदद की है। अब तो आपके हाथ में मोबाइल पर सीधे-सीधे संदेश भेजे जा सकते हैं। अखबारों या तमाम अन्य माध्यमों पर विज्ञापन देने का खर्चा भी बच गया।

जब किसी विमर्श पर व्यापार और बाजार की नजर पड़ती है तो उसका तीखापन और शिकायतें किसी न किसी

ब्रांड या उत्पाद के पेट में समा जाती हैं। सच तो यह है कि स्त्री सम्बंधी तमाम अच्छे नारों और विचारों को व्यापार और बाजार ने हड़प लिया है। निगल लिया है।

याद आता है कि आज से कुछ साल पहले तक महिला सशक्तीकरण के बहुत से विज्ञापन दिखाई देते थे। आमतौर पर इनमें सरकारें महिला सम्बंधी अपनी योजनाओं के बारे में बताकर, खुद ही अपनी पीठ टोकती थीं। लेकिन इन दिनों ऐसे विज्ञापन कम हो चले हैं। अब तो रेडियो, दूरदर्शन पर विचार-विमर्श, महिला संगठनों द्वारा स्त्री को वस्तु की तरह पेश करने पर सभाएं, सेमिनार, प्रदर्शन भी अक्सर सुनाई नहीं देते। पहले सुबह के शो में चलने वाली फिल्में, जिन्हें वयस्क फिल्में कहा जाता था, उनके खिलाफ मोर्चे निकाले जाते थे। औरतें एक हाथ में सीढ़ी पकड़ें और एक हाथ में काले रंग का डिब्बा पकड़कर, इन फिल्मों के पोस्टर पर कालिख पोतती फिरती थीं। हाय-हाय और मुर्दाबाद के नारे लगाती थीं। उस समय महिलाओं को इस बात पर विशेष आपत्ति थी कि महिलाओं को अश्लील ढंग से पेश क्यों किया जाता है।

लेकिन जैसे-जैसे समय बदला, घर-घर में टीवी, मोबाइल, कम्प्यूटर के जरिए ग्लैमर की दुनिया का प्रवेश हो गया तो औरतों के मान-अपमान और अश्लीलता आदि की परिभाषाएं भी बदल गईं।

ऋग्वेद में है संवत्सर का उल्लेख

शशांक शर्मा

दुनिया का प्राचीनतम ग्रन्थ है ऋग्वेद, आधुनिक इतिहासकार इस ग्रंथ की रचना आज से 4000 वर्ष पूर्व हुई है मानते हैं, जबकि इसकी तिथि नए शोध के अनुसार 10000 वर्ष से पूर्व की है। इस समय दुनिया के लोग सभ्यता से दूर यायावरी जीवन जी रहे थे तब ऋग्वेद की रचना करने वाले ऋषि मुनियों ने इस ग्रंथ में भारतीय कैलेंडर का उल्लेख किया है, जिसमें 360 दिन होते थे जो 12 महीनों में विभाजित थे। ऋग्वेद के पहले मंडल के 164 वें सूक्त की 11वीं ऋचा से 48वीं ऋचा तक सूर्य पृथ्वी के बीच के खगोलीय संबंध का उल्लेख है। इसमें सूर्य के द्वारा पृथ्वी के चक्र लगाने का उल्लेख है, जो 12 महीनों में 360 दिनों में एक चक्र लगाता है।

11वीं ऋचा के अनुसार,

द्वादशारं नहि तज्जराय वर्ति चक्रं परि घामृतस्य ।

आ पुत्रा अग्ने मिथुनासो अत्र सप्त शतानि विंशतिश्च तस्थुःद्यद्य

वेदाचार्य सायन के भाष्य के अनुसार हिंदी में अर्थ है, सत्यात्मक आदित्य का मण्डलाख्य रथचक्र बारबार बार ध्रुलोक के चारों ओर घूमता रहता है जो द्वादश संख्यात्मक मेघादि राशियों या महीनों रूपी अरों से युक्त है तथा वह चक्र कभी जीर्ण नहीं होता। हे अग्ने ! या हे सर्वदा गमनयुक्त आदित्य ! आपके इस चक्र में स्त्री पुरुष रूप में मिथुनभूत सात सौ बीस पुत्रवत् अहोरात्र निवास करते हैं।

उपरोक्त व्याख्या में दिन और रात को पुरुष और स्त्री कहा गया है, मतलब 24 घंटे में दो कालखंड, साल में 720। इसका विस्तार से अर्थ निम्न शब्दार्थ में इस प्रकार है- द्वादश अरुम बारह मास बारह राशि रूप अरों वाले,; वर्वर्ति- घूमता रहता है ; ऋत्तस्य- सत्यरूप आदित्य के पुत्रा :-प्राणियों को पुत्रवत् दुःख से छुड़ाने वाले अहोरात्र; सप्तशतानि विंशतिः त्रस्रात सौ बीस , सप्त च वै शतानि विंशतिश्च संवत्सरस्याहोरात्राः स एषोऽहः समानः % (ए . आ . 3.2.1) रात्रि और दिवस , कुल तीन सौ साठ प्रत्येक संवत्सर में।

इस ऋचा में बारह राशियों का उल्लेख है, प्रत्येक माह में पृथ्वी अंतरिक्ष में किसी राशि से होकर गुजरती है। इसी आधार पर किसी जातक की जन्मकुंडली बनाई जाती है। ऋग्वेद में छह ऋतुओं का भी उल्लेख किया गया है, ग्रीष्म, शीत, वर्षा, हेमन्त, वसन्त, शरद। 12वीं ऋचा है,

पञ्चपादं पितरं द्वादशाकृति दिव आहुः परे अर्धे पुरीषिणम् ।

अथेमे अन्य उपरे विचक्षणं सप्तचक्रे षट्तर आहुरर्पितमा।

इसका अर्थ है, पंचसंख्याक ऋचात्मक पादों से युक्त (हेमन्त और शिशिर को एक मानकर) तथा सबके आह्लादक या पालक और बारह मास रूपी आकृतियों से युक्त और जल से युक्त संवत्सर- चक्र , ध्रुलोक के दूसरे आधे भाग या अन्तरिक्ष आदित्यरूप से स्थित है। लोग संवत्सर को सूर्यायत्त कहते हैं। दूसरे वेद- वादी सात रश्मिरूप चक्रों वाले तथा छः ऋतु जिसकी नाभि में अरे की तरह स्थित है, उस संवत्सर रथ में, विविध दर्शन युक्त आदित्य को चढ़ा हुआ मानते हैं।

इसमें सूर्य की सात रश्मियों का उल्लेख है जो प्रकाश के सात रंगों की ओर इंगित करता है। इसका मतलब है आज से 10000 दस हजार साल पहले भारत में खगोल शास्त्र और भौतिक विज्ञान का अध्ययन हो रहा था। विचार करें जब भारत में छह ऋतुओं का वर्णन है इसका मतलब तब ऋषि मुनियों को इस बात का ज्ञान था कि सूर्य और पृथ्वी का एक दूसरे के चारों ओर घूमने के साथ पृथ्वी या सूर्य का अपने अक्ष में साढ़े तेईस डिग्री का झुकाव है। इससे ही तो मौसम बदलते हैं। एक अन्य ऋचा में भी नव संवत्सर का उल्लेख मिलता है,

द्वादश प्रथयश्चक्रमेकं त्रीणि नभ्यानि क उ तच्चिकेत ।

तस्मिन्साकं त्रिंशता न शङ्कोऽर्पिताः षष्टिर्न चलाचलासः॥8 ॥

द्वादशसंख्याक परिधियाँ (द्वादश मास) संवत्सर रूपी एक चक्र में आश्रित हैं तथा त्रिसंख्याक नाभ्याश्रय फलक (ग्रीष्म , वर्षा , हेमन्त) उसमें आश्रित हैं। कोई महान् ही उस चक्र को जानता है। उस चक्र में साथ ही , शंकु (खुंटी) की भाँति 360 अरे लगे हैं जो निरन्तर चलन स्वभाव वाले हैं।

व्रत रखना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, ये फायदे तौंका देंगे आपको!

व्रत रखने को आमतौर पर श्रद्धा और भक्ति से ही जोड़कर देखा जाता है। वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो ये सोचकर व्रत रखते हैं कि इसी बहाने उनका वजन कम हो जाएगा लेकिन कम ही लोगों को पता होगा कि व्रत करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है.....

व्रत रखने के दौरान फैट बर्निंग प्रोसेस तेज हो जाता है। जिससे चर्बी तेजी से गलना शुरू हो जाती है।

फैट सेल्स लैप्टिन नाम का हॉर्मोन स्रावित करती हैं। व्रत के दौरान कम कैलोरी मिलने से लैप्टिन की सक्रियता पर असर पड़ता है और वजन कम होता है।

व्रत के दौरान कुछ आवश्यक पोषक तत्वों को लेना जरूरी है वरना व्रत करना आपके लिए तकलीफदेह हो सकता है। व्रत के बाद आप जब भी कुछ खाएं, कोशिश करें कि वो पौष्टिक हो न कि फैट से भरा हुआ। वरना वजन घटने के बजाय बढ़ जाएगा।

व्रत करने से नई रोग प्रतिरोधक कोशिकाओं के बनने में मदद होती है। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ कैलिफोर्निया के विशेषज्ञों की मानें तो कैसर के मरीजों के लिए व्रत रखना बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर पर उन मरीजों के लिए जो कीमोथेरेपी ले रहे हैं। जरूरी नहीं है कि जब कोई धार्मिक मौका हो तो ही आप व्रत करें। शरीर की अंदरूनी गंदगी को साफ करने और पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए आप कभी भी सुविधानुसार व्रत कर सकते हैं।

कई अध्ययनों में ये पाया गया है कि कुछ समय के लिए व्रत रखने से मेटाबॉलिक रेट में 3 से 14 फीसदी तक बढ़ोत्तरी होती है। अगर वाकई ऐसा ही है तो इससे पाचन क्रिया और कैलोरी बर्न होने में कम वक्त लगेगा।

व्रत करने से दिमाग भी स्वस्थ रहता है। व्रत करने से डिप्रेशन और मस्तिष्क से जुड़ी कई समस्याओं में फायदा होता है।

कुदरत ही संवारती है जीवन

शंभूनाथ शुक्ल

मानव जीवन कामनाओं से भरा है।

कुछ कामनाएं पूरी होती हैं और कुछ के पूरी होने की इच्छा लिए वह इस संसार से विदा ले लेता है। मानव जीवन की जो मुख्य कामनाएं हैं वे उनमें पहली तो स्वस्थ रहने की कामना और दूसरी समृद्धि की कामना फिर वंश चलते रहने की कामना। इसके बाद नंबर आता है परलोक में सुख पाने की कामना।

स्वस्थ रहने की कामना ही सबसे मूर्त और आम कही जा सकती है। स्वस्थ रहने के कुछ मूलभूत भौतिक सिद्धांत हैं और वे ही मनुष्य को स्वस्थ बने रहने को प्रेरित करते हैं। स्वास्थ्य का संबंध बहुत कुछ आपके खानपान और आचरविचार से है और वह औषधियों से अलग है। प्रकृति का हर प्राणी स्वस्थ रहने के उपाय करता है और वह प्राकृतिक उपाय होते हैं। ये उपाय जीवों को उनकी परंपरा से मिल जाता है, जिसके लिए उन्हें किसी विशेष ट्रेनिंग के जरूरत नहीं होती। मसलन किसी भी वन्य प्राणी को चोट लगने पर वह कोई न कोई झाड़ी या प्राकृतिक पौधे का सहारा लेता है और कुछ दिनों बाद वह भलपचंगा हो जाता है।

मध्य काल के हिंदी कवि अब्दुरहीम खानखाना का एक दोहा है रहिमान बहुभेषज करत, ब्याधि न छंडै साथ। खग्रमृग बसत अरोगबन हरि अनाथ के नाथ। यानी जंगल में बसने वाले प्राणियों की रक्षा हरि भगवान स्वयं करते हैं और यह भगवान और कोई नहीं, प्रकृति ही है। प्रकृति की मदद से निरोग रहने का यह उपाय हमें हमारी परंपरा और अनुभव सिखाता है। जब भी कोई तकलीफ होती है, हमारे पास प्रकृति का इलाज भी रहता ही है। आप ज्यादा दूर न जाएं। अपनी रसोई में ही हमें तमाम ऐसे नुस्खे मिल

जाएंगे जो बीमारी से लड़ने में मुफीद हैं। हमारे खानपान की हर चीज किसी न किसी नुस्खे से जुड़ी है। यह इसलिए क्योंकि यह अनुभवजनित ज्ञान है। शीत ऋतु में पेट में दर्द हो तो हमारी दादीनानी डॉक्टर के पास ले जाने के पहले अजवाइन और काला नमक देती थीं। बच्चा बहुत रो रहा है और मां परेशान है तो अचानक कोई बड़ीबूढ़ी प्रकट होती थी और वह हींग का लेप बच्चे की नाभि पर लगा देती और हम पाते कि बच्चा चुप और मजे से खेलने लगता। जीवन में अनुभव से बड़ी कोई सीख नहीं है। जिसने यह अनुभवजन्य ज्ञान हासिल कर लिया, उसने अपनी पहली स्वस्थ रहने की कामना पर जीत दर्ज कर ली।

रसोई हमारे खानपान की जान है और वहां पर रखी हर चीज के कोई न कोई औषधीय गुण हैं। हमारा आयुर्वेद हमारी रसोई के अनुभव से ही बना है। अनुभव आवश्यकता के बूते पनपता है। जब भारत में जैनियों और बौद्धों की देखादेखी वैष्णव पंथ का चलन बढ़ा तब अहिंसा और जीवहत्या के विरोध में एक बड़ी जमात खड़ी हुई और उसने शाकाहार में ही तमाम ऐसी चीजें ईजाद कीं जो हमें हमारे शरीर को हर वह चीज मुहैया होने का भरोसा देती थी जो स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है। मसलन जाड़े में तामसी भोजन के स्थान पर कलौजी अथवा काला जीरा का प्रचलन। गोंद, अलसी और आटे के लड्डू जाड़े में मुफीद माने जाते हैं और वह भी इसलिए क्योंकि जाड़े में व्यक्ति गर्मियों की तुलना में ज्यादा भोजन तो करता ही है, साथ में ऐसा भोजन करता है जिससे उसके शरीर का संतुलन बिगड़ता है और वह कोलोस्ट्रोल आधिक्य का शिकार हो जाता है। ऐसे में

अलसी उसके लिए रामबाण है।

इसी तरह मक्के की रोटी के साथ सरसों के साग का संतुलन भी बेजोड़ है। मक्के का आटा वात बढ़ाता है यानी शरीर में वायुरोग गैस का प्रकोप करता है पर सरसों की तासीर गर्म है और वह इससे मुक्ति देता है। इसी तरह बाजरे की रोटी को उड़द की दाल के साथ खाया जाता है। बाजरे की तासीर गर्म है और उड़द की ठंडी। इसलिए दोनों का मेलजोल शरीर को रोगों से मुक्त रखेगा। ऐसे एक नहीं हजारों उदाहरण हमारी रसोई में मिल जाएंगे। कढ़ी, कढ़ू, कटहल और मशरूम तीनों चीजें वातरोगियों के लिए जहर के समान हैं पर इन रसिपी को बनाने के लिए मेथी, लहसुन और अजवायन का इस्तेमाल होता है। वह इसके जहर को कुंद कर देता है। कभी किसी जंगल में जाकर देखिए वहां पर जब भी कोई प्राणी घायल होता है या उसे चोट लगी होती है तो वह किसी न किसी झाड़ी के पास जाकर अपने उस घाव को धिसता है और थोड़ी देर बाद ही रक्त प्रवाह बंद हो जाता है। यानी उस वन्य प्राणी को यह अपने अनुभव और हेरिडिटी से पता होता है कि अमुक झाड़ी उसके इस रोग के लिए कारगर है। यह कला प्रकृति उसे सिखाती है और प्रकृति की यह देन उसकी आवश्यकता के अनुरूप हुई है। हमारा शरीर एक संतुलन की मांग करता है। अर्थात् यदि हम अपने मनोवेगों पर काबू पा लें तो तमाम आधुनिक बीमारियों से दूर रह सकते हैं। मसलन उच्च रक्तचाप, हृदय रोग समस्या, मधुमेह और अवसाद आदि। आज ज्यादातर लोग उन समस्याओं से ग्रस्त हैं जिनका संबंध उसके अपने मनोवेगों से है। इसलिए अगर स्वस्थ रहना है तो अपना खानपान सुधारें और अपने आचरविचार भी।

डालिए समय पूर्व पहुंचने व कार्य करने की आदत

वीरेन्द्र देवांगन

‘विभा’ को आफिस पहुंचना रहता था, साढ़े दस बजे। पर वह घर से ही निकलती थी, साढ़े दस के आसपास। रास्ते की कष्ट-कठिनाई को पार कर वह बमुष्किल आफिस पहुंचती थी, साढ़े ग्यारह के करीब।

उसके इस आदत से पुराने अधिकारीतंग थे-ही-थे; नये अधिकारी भी आजीज आ चुके थे। पुराने अधिकारी उसे जाने कितनी बार पहले मौखिक, फिर लिखित चेतावनी दे चुके थे। किंतु, छोटे बच्चोंवाली विधवा महिला होने का दर्द बयान कर वह हरदमटोस कार्रवाई से बच जाया करती थी।

नये अधिकारी भी उसे चेतावनी-पर-चेतावनी दे रहे थे, पर वह सुधरने का नाम नहीं ले रही थी। वह कभी धरेलू काम, कभी बीमारी, कभी टेऊफिक्र जाम, कभी बच्चों के स्कूल, कभी स्कूटी बिगड़ने, तो कभी मेहमान का बहाना बनाकर आफिस लेट पहुंचती रहती थी। डांट-डपट करने पर छुट्टी का एप्लीकेषन भेजकर ‘जो करना है, करो; मैं वही करूंगी, जो मुझे करना है’ की तर्ज पर घर बैठ जाया करती थी।

इसका प्रभाव दूसरे कर्मचारियों पर भी पड़ने लगा था। वे भी विभा का उदाहरण देकर ऐसी ही गुस्ताखियां करने लगे थे। इससे आफिस का अनुशासन भंग हो गया था।

इसकी भनक बड़े साहब को लगी। वे एक दिन ग्यारह बजे औचक निरीक्षण के लिए पहुंच गए। पहुंचते ही सबसे पहले हाजिरी रजिस्टर को अपने कब्जे में लिया।

वे एक-एककर सबकी हाजिरी लिये। जो उपस्थित मिला, उसके ऊपर टीक का निषान किए। जो अनुपस्थित मिला, उसका पुराना रिकार्ड समेत पंचनामा बनाकर ले गए।

शाम को विभा के निलंबन व विभागीय जांच का आदेश मिला, तो कार्यालय में हड़कंप मच गया। विभागीय जांच हालांकि लंबा चला, लेकिन विभा की अनुशासनहीनता सिद्ध पाई गई। इस तरह उसकी बर्खास्तगी हो गई। वह अब, अपने किये पर पछला रही है। परंतु, अब पछताए होत क्या, जब चिड़िया चुग गई खेत?

राकेश को इंटरव्यू में 11 बजे पहुंचना था, पर वह पहुंचा सवा ग्यारह बजे। तब तक हाजिरी हो चुकी थी। उसको अनुपस्थित मानकर उसके स्थान पर नीचेवाले का नाम लिख दिया गया। वह गिड़गिड़या। हाथ जोड़ा मिन्नतें किया। पर किसी को उससे सहानुभूति नहीं हुई।

कंपनी की दलील थी कि जो शख्स इंटरव्यू जैसे महत्वपूर्ण इवेंट में समयपूर्व नहीं पहुंच सकता, वह उपयोगी कैसे हो सकता है? प्लतः हाथ आती नौकरी उसके हाथ सेइसलिए फिसल गई, क्योंकि उसके दोस्तों ने उसका रात खराब कर दिया था। देररात सोने से उसको नींद नहीं आई थी। वह देर तक अलसाया उठा था। अनमने से तैयार होकर इंटरव्यू में गया था।

कितने ही काम ऐसे हैं, जिन्हें हम लेटलतीफी से करते हैं। चाहे बिजली या नल बिल या बच्चों की फीस पटना हो,

हम समय पर नहीं पटाते। बाद में जुर्माना भरकर पछताते हैं। कहीं जाना हो, तो ऐनवक्त रिजर्वेशन करवाने के लिए भागदौड़ करते हैं। जबकि यह काम पूर्वनियोजन की तरह पहले भी किया जा सकता था।

इसी तरह देर से सोकर उठना, समयपूर्व तैयार नहीं होना, देर से घर से निकलना, समयपूर्व कार्यस्थल या फंक्शन पर नहीं पहुंचना, कार्य को लटकाए रखना अर्थात् समय पर या समयपूर्व जरूरी कार्य नहीं करना, समय पर नहीं खाना, समय पर नहीं सोना-ये कुछ ऐसी आदतें हैं, जो इंसान को पीछे धकेलती हैं। उसकी प्रगति में बाधक बनती हैं। फर्ज करो कि आप किसी फंक्शन के मुख्य अतिथि हैं। फंक्शन में आपका इंतजार हो रहा है। आप वहां समय पर नहीं पहुंचे हैं। ऐसी आदत से आप अपना ही नहीं, उन सारे लोगों का वक्त बरबाद कर रहे हैं, जो वहां समय पर पहुंचे हैं। यहां यह भी सोचने की जरूरत है कि काम सभी करते हैं। सभी का वक्त कीमती होता है, लेकिन दूसरे के कीमती समय की चिंता क्यों नहीं रहती हमें? देखा आपने कार्यस्थल और इंटरव्यू के लिए समय पर नहीं पहुंचने का दुष्परिणाम। इसी तरह यदि आप किसान हैं, तो समय पर ही बीज बोएंगे, निंदाई, गुड़ाई व कटाई करेंगे। यदि आप व्यापारी हैं, तो वक्त का ख्याल रखकर दुकान खोलेंगे, तभी तो ग्राहक आपके पास आएंगे। यात्रा में समय पर रेल, प्लेन व बस पकड़ेंगे, तभी तो आप गंतव्य तक समय पर पहुंचेंगे। इसलिए आप ऐसी गलती न करें।

ग्रीन ड्रेस में कृति सेनन ने फ्लॉन्ट किया फिगर, कैमरे के सामने दिखाई अदाए

कृति सेनन इन दिनों अपनी फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। सोशल मीडिया पर कृति सेनन का स्टाइलिश फोटो वायरल हो रही है। कृति के फैस उनके इस अवतार को काफी पसंद कर रहे हैं। कृति सेनन ने इंस्टाग्राम पर अपने डिफरेंट बॉल्ड लुकस शेयर किया है। चलिए बिना किसी देर किए देखते हैं कृति सेनन का स्टर्निंग और बॉल्ड अवतार।



कृति सेनन इन दिनों अपनी फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया के प्रमोशन में बिजी चल रही हैं। इस दौरान एक्ट्रेस ने अपना स्टाइलिश लुक इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। ग्रीन कलर की ड्रेस में एक्ट्रेस बेहद खूबसूरत लग रही हैं। लाइट मेकअप खुले बालों में स्टर्निंग लग रही हैं। पिंक की कलर की लिपस्टिक में एक्ट्रेस कमाल की लग रही हैं।

कृति सेनन सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। वह इंस्टाग्राम पर अक्सर अपना बॉल्ड और स्टर्निंग लुक शेयर करती रहती हैं। कृति इंस्टाग्राम के द्वारा अपने फैस से जुड़ी रहती हैं। वह अक्सर इंस्टा लाइव के द्वारा फैस से पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ के बारे में शेयर करती रहती हैं।

तीन मेहनती महिलाओं के जीवन पर आधारित अपनी अगली फिल्म द करू में कृति सेनन नजर आएंगी। फिल्म में वह तब्बू और करीना कपूर के साथ काम करेंगी। राजेश कृष्णन फइलम का निर्देशन कर रहे हैं।

आर्टिकल 370 में कश्मीर में आतंकवाद का सामना करती दिखीं यामी गौतम

यामी गौतम बॉलीवुड की मोस्ट वर्सेटाइल एक्ट्रेसों में से एक हैं और उन्होंने खुद को एक उभरते सितारे के रूप में स्थापित किया है। अपने अब तक के करियर में यामी ने तमाम शानदार फिल्मों में दी हैं। वहीं एक्ट्रेस अब आर्टिकल 370 से बड़े पर्दे पर धमाल मचाने की तैयारी कर रही हैं। वहीं आज इस मोस्ट अवेटेड फिल्म का शानदार ट्रेलर भी रिलीज कर दिया गया है।

ट्रेलर की शुरुआत में कश्मीर घाटी नजर आती है। इसके बाद यामी गौतम कहती सुनाई देती हैं कश्मीर इज के लॉस्ट केस। जब तक ये स्पेशल स्टेट्स है हम उन्हें हाथ भी नहीं लगा सकते हैं। इसके बाद स्क्रीन पर प्रियामणि दिखाई देती हैं जिनके सामने यामी कहती हैं कि और वो हमें आर्टिकल 370 को हाथ लगाने भी नहीं देंगे। इसके बाद हाथ में गन लिए एक शख्स नजर आता है जो कश्मीर में भीड़ को कहता सुनाई देता है ये बाजी खून की बाजी है और हर घर से निकलेगा बुरहान। लुम कितने बुरहान मारोगे और फिर एक धमाके की गूंज सुनाई देती है। इसके बाद स्क्रीन पर अरुण गोविल आते हैं जो शायद पीएम के किरदार में हैं। वो कहते नजर आते हैं इस कश्मीर ने बहुत यातना झेली है हम इसे इस हाल में नहीं छोड़ेंगे। ट्रेलर ओवरऑल काफी धांसू है।

एक ऑफिशियली स्टेटमेंट में यामी ने फिल्म को भारत के इतिहास का साहसिक चैप्टर बताया था। उन्होंने कहा, मुझे उम्मीद है कि दर्शक इस फिल्म को पसंद करेंगे। व्यक्तिगत रूप से, एक एक्टर के रूप में मेरे लिए, इस फिल्म ने मुझे जटिलताओं की नई गहराइयों में उतरने का मौका दिया और एक बार फिर मुझे एक ऐसी भूमिका दी जो पहले कभी नहीं देखी गई।

आर्टिकल 370 में यामी एक बार फिर एक गंभीर भूमिका में नजर आएंगी। यामी के अलावा, फिल्म में प्रिया मणि भी अहम रोल में नजर आएंगी। फिल्म में अरुण गोविल, वैभव तत्ववादी, स्कंद ठाकुर और अश्विनी कौल भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। फिल्म में राज जुल्ही, सुमित कौल, राज अर्जुन, असित गोपीनाथ रेड्डी, अश्विनी कुमार और इरावती हर्षे मायादेव भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। आदित्य सुहास जंभाले द्वारा निर्देशित, आर्टिकल 370 का निर्माण ज्योति देशपांडे, आदित्य धर और लोकेश धर ने किया है। ये फिल्म 23 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। (आरएनएस)

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

अगर कमर दर्द ने उठना, बैठना कर दिया है...

इस समय कोरोना वायरस संक्रमण के चेन को तोड़ने के लिए लोग सोशल डिस्टेंसिंग का फॉलो कर रहे हैं। ऐसे में कई लोग अपने ऑफिस का काम घर से ही कर रहे हैं। वर्क फ्रॉम होम के दौरान घंटों कंप्यूटर के आगे बैठने के वजह से कई तरह की समस्याएं पैदा हो रही हैं। इन्हीं में से एक है कमर दर्द। कमरदर्द एक ऐसी परेशानी है जो किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकती है। कई बार भारी जीज उठाने से, वर्कआउट करने से, लंबे समय तक बैठ कर काम करने से कमर दर्द की शिकायत हो जाती है। कमर दर्द ऐसा परेशान करने वाला दर्द है जिसकी वजह से उठना, बैठना और सोना तक मुहाल हो जाता है। इस दर्द से राहत पाने के लिए अक्सर हम घर में मौजूद पैनकिलर का इस्तेमाल कर लेते हैं, जिससे उस वक्त तो दर्द से राहत मिल जाती है, लेकिन वो दर्द फिर से दोबारा होने लगता है। अगर आप भी कमर दर्द से परेशान हैं तो हम आपको कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में बता रहे हैं जिनका इस्तेमाल करके आप दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

लहसुन: लहसुन न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने का काम करता है बल्कि इसके सेवन से सेहत को कई तरह के फायदे भी



होते हैं। लहसुन का इस्तेमाल आप चाहें तो खाने में डाल कर सकते हैं। आप चाहें तो लहसुन की तीन या चार कलियों को सुबह नाश्ते में खा सकते हैं। अगर आप लहसुन खा नहीं सकते तो आप लहसुन की कलियों को तेल में डालकर पका कर मालिश करने के लिए भी कर सकते हैं। सरसों के तेल में 4-5 लहसुन की कलिया डालकर उबाल लें। इसके बाद इसे गर्म करें। फिर इसे छानकर ठंडा करके, इस तेल से मालिश करें। इस तेल की मसाज से आपको दर्द से राहत मिलेगी।

हल्दी: शरीर में किसी भी तरह के दर्द और सूजन से राहत पाने में हल्दी रामबाण की तरह काम करती है। एक गिलास दूध में हल्दी डालकर पीने से दर्द से राहत मिलती

है। सेंधा नमक: आयोडीनयुक्त नमक की तरह सेंधा नमक का उपयोग खाना पकाने के लिए किया जा सकता है। सेंधा नमक में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो आपको दर्द से राहत दिला सकते हैं। इसके लिए सेंधा नमक को पानी में डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसके बाद इसे कमर में लगाएं दर्द से राहत मिलेगी।

मेथी दाना: कई गंभीर बीमारियों को दूर करने में मेथी दाना को इस्तेमाल में लाया जाता है। कमर दर्द में भी मेथी दाना बहुत असरदायक है। एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच मेथी का पाउडर और एक चम्मच शहद डालकर पीएं, इससे कुछ ही देर में आपको कमर दर्द से राहत मिल जाएगी।

अदरक: अदरक एक औषधीय गुणों से भरपूर मसाला है। अदरक 100 से ज्यादा बीमारियों में असरदार साबित होती है। सर्दी-खांसी, पाचन जैसी समस्याओं को दूर करने के साथ ही अदरक में कमर दर्द को दूर करने की भी ताकत है।

कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसका इस्तेमाल किसी भी तरह किया जा सकता है। आप चाहें तो अदरक का काढ़ा बना कर पी सकते हैं। एक कप पानी में थोड़ी सी अदरक डालकर धीमी आंच में 10-15 मिनट पकाएं। इसके बाद इसे छान लें, और एक चम्मच शहद मिलाकर इसके इसका सेवन करें। इससे कमर दर्द के साथ ही सर्दी, खांसी व गले की समस्या से भी निजात मिलेगी।



शब्द सामर्थ्य - 75

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री
2. हित, उपकार
3. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य
4. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा
5. 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या
6. 13. इंकार करना, ना कहना
7. 14. पिता, कर्क, सम्मानीय व्यक्ति
8. 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स
9. 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी

10. परंपरा, रीति, रिवाज
11. 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार
12. 23. लोग, प्रजा
13. 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध
14. 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर
15. 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना
2. मिथ्याअभिमान, आडंबर
3. विपत्ति, आफत
4. मालदार, धनवान, अमीर
5. ज्ञान

6. प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना
7. हक
8. 9. विवश, लाचार
9. 11. मानकंद, नापने का पैमाना
10. 12. अपमानित और तिरस्कृत
11. 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया
12. 18. लंबे कपड़े का गट्टा, पशुओं को रखने की जगह
13. 19. जलयान, वायुयान, जलपोत
14. 21. आश्रय, सहारा
15. 22. थोड़ा, जरा, तनिक
16. 24. जुर्म, गुनाह
17. 26. बाध की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1		2	3	4		5
			6			7
8	9			10	11	
			12		13	
14			15			
	16					17
19			20	21	22	23
		24		25		26
27						28

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 74 का हल

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

सेक्सी सिल्वर आउटफिट में मोनालिसा ने टाया कहर, फॉलोइंग किया परफेक्ट फिगर

भोजपुरी से लेकर टीवी इंडस्ट्री तक में अपनी अलग पहचान बनाने वाली एक्ट्रेस मोनालिसा की हर अदा पर लोग फिदा हैं। मोनालिसा की फैशन फॉलोइंग जबरदस्त है। उनकी एक झलक पाने के लिए उनके चाहने वाले बेकरार रहते हैं। यही वजह है कि मोनालिसा अक्सर अपने फैस को विजुअल ट्रीट देती रहती हैं। इस बीच मोनालिसा की कुछ



तस्वीरों सामने आई हैं, जिनमें उनका लुक देखने लायक है। भोजपुरी अदाकारा मोनालिसा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट को अपडेट करते हुए कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जो कि इंटरनेट पर लोगों के बीच चर्चा का विषय बन गई हैं। सामने आई इन फोटोज में भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा डीपनेक आउटफिट में नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस का ये लुक देखते ही बन रहा है। सामने आई इन तस्वीरों में मोनालिसा ने कैमरे के सामने किलर पोज दिए हैं। उनका हर एक पोज इंटरनेट पर वायरल हो रहा है। भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा की इन तस्वीरों से लोगों की नजरें नहीं हट रही हैं। मोनालिसा की फोटोज को लोग बार-बार देख रहे हैं। भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा की इन तस्वीरों पर लोग जमकर रिएक्ट कर रहे हैं। यह कहना गलत नहीं होगा कि मोनालिसा की हर अदा पर लोग जान छिड़ रहे हैं। भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। मोनालिसा आए दिन अपने फैस के साथ तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। मालूम हो कि भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा की इंस्टाग्राम पर लंबी चौड़ी फैशन फॉलोइंग है। एक्ट्रेस को इंस्टा पर 5.4 मिलियन से ज्यादा लोग फॉलो करते हैं। जानकारी के लिए बता दें कि भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा सलमान खान के शो बिग बॉस में नजर आई थीं। इस शो में मोनालिसा ने जमकर धमाल मचाया था।

किरण राव की लापता लेडीज का दूसरा गाना सजनी हुआ रिलीज

काफी समय से किरण राव के निर्देशन में बनी फिल्म लापता लेडीज के चर्चे सुनने को मिल रहे हैं। फिल्म का ट्रेलर आ चुका है जिसे काफी पसंद किया जा रहा है और वो यूट्यूब पर ट्रेंडिंग भी रहा। अब फिल्म लापता लेडीज का दूसरा गाना रिलीज किया गया है। इस गाने के बोल सजनी है जिसे यूट्यूब पर रिलीज किया गया है। किरण राव द्वारा निर्देशित फिल्म लापता लेडीज का ट्रेलर मजेदार है।

ट्रेलर के देखने के बाद से ही लोग फिल्म देखने के लिए उत्सुक हैं, लोग जानना चाहते हैं कि फिल्म में इस बार आखिर निर्देशक किरण राव क्या नया लाने वाली हैं। फिल्म अभी 1 मार्च को रिलीज होगी फिलहाल आप इसके दूसरे गाने का आनंद उठाएं।

सजनी लापता लेडीज जैसे कॉमेडी-ड्रामा का दूसरा गाना है, जिसमें रोमांस और प्यार की झलक देखने मिल रही है। गाने को अरिजीत सिंह ने गाया है और संगीत राम संपत ने दिया है जबकि दिव्यनिधि शर्मा ने गाने के बोल लिखे हैं। सजनी गाना आपके प्यार भरे दिल के लिए बहुत ही खास है। यह गाना एक सुंदर मेलोडी है जो आपके दिल को छू जाएगी। इसके लिए लिखे गए शब्दों के साथ, यह गाना प्यार की मीनिंग को बहुत ही अच्छे तरीके से बयां करता है।

जियो स्टूडियो द्वारा प्रस्तुत, लापता लेडीज किरण राव द्वारा निर्देशित और आमिर खान और ज्योति देशपांडे द्वारा निर्मित है। यह फिल्म आमिर खान प्रोडक्शंस और किंडलिंग प्रोडक्शंस के बैनर तले बनाई गई है, जिसकी स्क्रिप्ट बिप्लब गोस्वामी की अवॉर्ड विनिंग कहानी पर आधारित है। फिल्म के स्क्रीनप्ले और डायलॉग को स्नेहा देसाई द्वारा लिखा गया है, जबकि बाकी डायलॉग्स को दिव्यनिधि शर्मा द्वारा लिखा गया है। यह फिल्म 1 मार्च 2024 को रिलीज के लिए पूरी तरह तैयार है।

आपकी जानकारी के लिए बता दें, किरण राव आमिर खान की एक्स वाइफ हैं लेकिन वे अभी भी अच्छे दोस्त हैं। अच्छी दोस्ती के कारण ही आमिर खान के साथ किरण राव ने प्रोड्यूस किया है। इसके पहले इनकी जोड़ी में फिल्म पीपली लाइव (2010) बनाई थी जिसे काफी लोकप्रियता मिली थी। आमिर खान और किरण राव आपसी सहमती से साल 2021 में तलाक लिए थे लेकिन आज भी अच्छी बॉन्डिंग शेयर करते हैं।

जॉर्जेट साड़ी पहनकर रोमांटिक गाने की शूटिंग करना एक स्वप्निल अनुभव - जिया शंकर

अभिनेत्री जिया शंकर, हर्ष बेनीवाल के साथ मेरी जिंदगी नामक म्यूजिक वीडियो में नजर आएंगी। उन्होंने कहा कि जॉर्जेट साड़ी में रोमांटिक नंबर शूट करना एक स्वप्निल अनुभव रहा।

गाने में अभिनय के बारे में बात करते हुए जिया ने कहा, बर्फ में जॉर्जेट साड़ी पहनकर एक रोमांटिक गाने की शूटिंग करना एक स्वप्निल और खूबसूरत अनुभव था। तुलसी कुमार और विशाल मिश्रा ने जिस तरह से इस गाने को गाया है, उससे मुझे इससे और भी ज्यादा प्यार हो गया है।

इस रोमांटिक ट्रैक को तुलसी कुमार और विशाल मिश्रा ने गाया है। भूषण कुमार द्वारा निर्मित वीडियो को मनाली के बर्फ से ढके पहाड़ों में शूट किया गया है। तुलसी ने कहा, मेरी जिंदगी एक बहुत ही भावपूर्ण ट्रैक है, जो तुरंत श्रोताओं के दिलों को छू जाएगा।

उन्होंने कहा, यह गाना मोहसिन और मेरे द्वारा लगभग तीन साल पहले लॉक डाउन में शुरू किया गया था और इसकी एक बहुत ही मजबूत धुन है, जो इतने समय तक मेरे साथ रही और आखिरकार हमारे पास इस गाने के लिए एक खूबसूरत वीडियो है। मैं अपने सभी प्यारे प्रशंसकों के लिए इसका इंतजार नहीं कर सकती। बर्फ से ढके पहाड़ों में साड़ी में दिखाना भी एक चुनौती थी।

गाने के दिल छू लेने वाले बोल रश्मी विराग ने लिखे हैं और संगीत जावेद और मोहसिन ने दिया है। स्वप्निल संगीत वीडियो आरिफ खान द्वारा निर्देशित है।

विशाल ने कहा, दर्शकों ने मेरे गानों को जो प्यार दिया है, वह बहुत जबरदस्त है। मेरी जिंदगी भी एक ऐसा गाना है, जिससे



हर कोई प्यार करता है। हर्ष बेनीवाल ने कहा, मुझे याद है, जब हमने गाने की शूटिंग की थी, तो यह मूड को बेहतर बनाने वाला था। पूरी शूटिंग के दौरान, मुझे इसकी जीवंतता और गाने से बहुत प्यार महसूस हुआ।

संगीतकार, जावेद और मोहसिन ने भी कहा, रोमांस एक ऐसी शैली है, जिसका प्रयोग बहुत किया जाता है। इसलिए हर

बार हम कुछ नया बनाते हैं।

मेरी जिंदगी के गीतकार रश्मी विराग ने भी कहा, प्यार की भाषा बहुत बदल गई है। लेकिन भावनाएं वही हैं, इसलिए युवा प्रेमियों को पुराने स्कूल के रोमांस का स्वाद देना जो आधुनिक भी लगे, यही इसके पीछे का विचार था। तुलसी और विशाल ने इसे कितनी खूबसूरती से गाया है। मेरी जिंदगी टी-सीरीज यूट्यूब चैनल पर उपलब्ध है।

विद्या बालन ने किया नई फिल्म दो और दो प्यार का ऐलान



2024 में फिल्मी पर्दे पर कई अनदेखी जोड़ियां नजर आ रही हैं और आगे भी नजर आने वाली है। हाल ही में श्रीराम राघवन के निर्देशन में बनी फिल्म मेरी क्रिसमस थिएटर्स में रिलीज हुई जिसे दर्शकों का खूब प्यार मिला था। फिल्म के माध्यम से पहली बार दर्शकों को साउथ सुपरस्टार विजय सेतुपति और कैटरीना कैफ की केमिस्ट्री देखने को मिली। इसी क्रम में

बॉलीवुड एक्ट्रेस विद्या बालन और प्रतीक गांधी की अनोखी जोड़ी देखने को मिलने वाली है। विद्या बालन ने बॉलीवुड में हर तरह की फिल्मों में काम किया है। एक्ट्रेस ने महिला शक्तिकरण से जुड़ी कई फिल्मों में आप एक्टिंग का दम दिखाया है। उनके फैस को उनकी फिल्मों का बेसवरी से इंतजार रहता है। एक्ट्रेस ने कहानी, द डर्टी

पिक्चर और भूल भुलैया जैसी कई ब्लॉकबस्टर फिल्मों दी हैं और अब वह अपने यूजर्स को दो और दो प्यार से एंटरटेन करेंगी। एक्ट्रेस की इस अपकमिंग फिल्म का मोशन पोस्टर सामने आया है। यह मल्टीस्टार फिल्म है, जिसमें विद्या के अलावा बर्फी एक्ट्रेस इलियाना डीकरूज की एक्टिंग भी देखने को मिलेगी।

एक्ट्रेस ने वीडियो पोस्टर शेयर किया है। इसमें उनकी जोड़ी प्रतीक गांधी के साथ बनी दिख रही है। वहीं, इलियाना डीकरूज, सेंधिल राममूर्ति के साथ पेयरिंग में नजर आ रही हैं। इसके पहले एक्ट्रेस ने एक पोस्ट शेयर किया था, जिसके कैप्शन में लिखा, दो और दो मिलेंगे। प्यार के राज खुलेंगे। कल सुबह 11 बजे। इंतजार करिये। श्रीशा गूह थकुरता के डायरेक्शन में बनी फिल्म दो और दो प्यार की रिलीज डेट ज्यादा दूर नहीं है। जल्द ही फिल्म का मजा दर्शक उठा पाएंगे। विद्या बालन और इलियाना डीकरूज की नई फिल्म के ऐलान और इस फ्रेश पेयर को देखने के बाद फैस की फिल्म को लेकर एक्साइटमेंट बढ़ गई है। किसी ने शिल्पा शेटी स्टाइल में कमेंट किया सुपर से भी ऊपर, तो किसी ने लिखा कि इस कॉमेडी फिल्म को देखने का इंतजार नहीं हो रहा।

करुणा व जीवन राग के अनूठे कथाकार

प्रकाश मनु
शैलेश मटियानी हिंदी कहानी के महानायक रहे हैं। ऐसे अद्भुत कथाशिल्पी, जिनकी कहानियों का सबसे अलहदा रंग है। वे जीवन की अपार करुणा के साथ-साथ जीवन-राग के भी कथाकार हैं। उनके यहां 'दुख-तकलीफें' हैं तो मानवीय संवेदनाओं की ऐसी ऊंचाई, व्यापकता और औदात्य भी, कि उन्हें पढ़ते हुए पाठक अपने जीवन की निर्मलतम अनुभूतियों का साक्षात्कार करता है, और थोड़े समय के लिए रोजमर्रा की आपाधापी, उठापटक और उलझनों को भूल-सा जाता है।

मटियानी जी ने जीवन की तलछट से अपने पात्र चुने। घोर दुख-दारिद्र्य की मार झेल रहे तथा जीवन-संग्राम में लगातार पिटते आए ऐसे विवश दीन-हीन पात्रों को भी उन्होंने मन की करुणा से नहलाया। साथ ही, उनकी अभिशप्त जिंदगी की विवशताओं की पोटली खोलते हुए, पाठकों के मन में उनके उजले मन की कभी न भूलने वाली तस्वीरें टांक दीं। इसीलिए उनकी कहानियां हमेशा-हमेशा के लिए हमारी चेतना में दर्ज हो जाने वाली कहानियां हैं।

यह मटियानी जी ने हमारी दुनिया के एकदम साधारण लगते हुए पात्रों को भी इतनी कलात्मक ऊंचाई दी कि कहानी पढ़ते हुए मन मुग्ध और चकित हुआ सा उनके साथ बहता है, और जब तक कहानी पूरी नहीं हो जाती, आप सांस नहीं ले सकते। कहानी कला की यह सिद्धता और जादू हिंदी के अद्भुत कथापुरुष मटियानी की कहानियों में जगह-जगह नजर आता है। इस लिहाज से 'दो दुखों का एक सुख', 'गोपुली गफूरन', 'इब्नू मलंग', 'मिट्टी', 'प्यास', 'मैमूद', 'वृत्ति', 'अहिंसा', 'भविष्य', 'रहमतुल्ला' न सिर्फ मटियानी जी

की श्रेष्ठतम कहानियां हैं, बल्कि विकट जीवन वाले ऐसे लाजवाब पात्र आपको पूरे हिंदी कथा-जगत में कहीं ढूँढ़ने मिलेंगे। यहां तक कि जिस समय हिंदी साहित्य में दलित चेतना की बात कहीं सुनाई तक न देती थी, मटियानी जी ने 'हरिजन उद्धार', 'परदे के पीछे' सरीखी दर्जनों कहानियां लिखकर, हिंदी कथा साहित्य में एक नजीर कायम की।

ऐसे अद्भुत कथाकार को निकट से देखने, जानने का सौभाग्य मिला, इसे मैं अपने जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि मानता हूँ। कोई तीस बरस पहले 'हंस' के दफ्तर में उनसे मुलाकात हुई थी, और राजेंद्र यादव ने बड़े उत्साह से उनसे मेरा परिचय कराया था, 'आप से मिलिए... आप मटियानी जी!'

उनकी भव्य काया और भव्य व्यक्तित्व ने पहली बार में ही मुझे मोह लिया था। शायद मैं भी उन्हें कुछ भा गया था। फिर वे मुझे ढूँढ़ते-ढूँढ़ते हिंदुस्तान टाइम्स हाउस में 'नंदन' के दफ्तर आए। फिर तो मटियानी जी से मुलाकातों का सिलसिला चल निकला, और मैं अंत तक उनके बेहद करीब रहा। मटियानी जी ने देवेंद्र सत्यार्थी, रामविलास शर्मा, कमलेश्वर और कन्हैयालाल नंदन से अनौपचारिक बातकही सरीखे मेरे लंबे इंटरव्यू पढ़े, तो उनके मुरीद हो गए। बोले, 'मनु, कमलेश्वर जब 'सारिका' के संपादक थे, तो उन्होंने एक युवा कथाकार को मेरे घर भेजा इंटरव्यू के लिए। वे कई दिनों तक मेरे साथ रहे। पर मेरा इंटरव्यू देने का मन ही नहीं बना और मैंने उन्हें वापस भेज दिया। पर जैसे खुले और विस्तृत इंटरव्यू तुम करते हो, वैसे मैंने हिंदी में कहीं देखे नहीं। इसलिए अगर तुम चाहो तो मेरा इंटरव्यू कर सकते हो।'

फिर मटियानी जी ने ही प्रस्ताव दिया कि वे एक पूरा सप्ताह मेरे घर रहेंगे। हर दिन एक विषय तय करके उस पर बातचीत होगी, और वह पुस्तकाकार सामने आएगी। 'पर हां, उसकी जो रॉयल्टी आएगी, वह आधी तुम्हारी, आधी मेरी होगी।' उन्होंने अधिकारपूर्वक कहा। सुनकर मुझे हंसी आ गई। मैंने कहा, 'मटियानी जी, पूरी रॉयल्टी आप ही रखिए। पर पहले आप कार्यक्रम बनाइए तो!' लेकिन इंटरव्यू का संयोग नहीं बन सका।

फिर उनकी अपरंपार तकलीफों के साथ ही मानसिक विक्षेप का समाचार मिला, तो मैं दहल सा गया। बार-बार मटियानी जी का सदाबहार व्यक्तित्व और संवाद के लिए उत्सुक उनका भावाकुल चेहरा मेरे सामने आता रहा। एक बार तो उन्होंने बेहद तकलीफ के साथ कहा था, 'मनु, मेरी हालत तांगे में जुते हुए किसी घोड़े जैसी है, जिसकी आंखों के दोनों ओर पट्टी बांध दी जाती है, और वह अंधाधुंध भागता चला जाता है। ऐसी हालत में मैं जिंदा कैसे हूँ, खुद मुझे समझ में नहीं आता। कायदे से मुझे जिंदा नहीं होना चाहिए था।'

सुनकर मेरी हालत ऐसी थी, जैसे भीतर कोई तीखी लकीर खिंचती चली जाए। आंखें भीग गईं। मटियानी जी से वह चिर-प्रतीक्षित इंटरव्यू हो सकेगा, यह सोच पाना भी अब मुश्किल था। पर फिर एक आकस्मिक संयोग। 'नंदन' के दफ्तर में अचानक मटियानी जी का फोन आया, 'मनु, मैं मटियानी बोल रहा हूँ।'

वे गोविंद बल्लभ पंत अस्पताल में इलाज के लिए आए थे। मैं उनसे मिलने गया, तो उनके दुखों की अंतहीन कथा चल पड़ी। बताते-बताते अचानक वे बोले,

'मनु, तुम मुझसे इंटरव्यू के लिए कह रहे थे। तुम चाहो तो यहां बात कर सकते हो।'

'यहां, अस्पताल में...! आप बात कर पाएंगे'

'कुछ तो बात हो ही जाएगी, फिर आगे देखेंगे...!' मटियानी जी ने पुराने रंग में लौटते हुए कहा।

3 नवंबर, 1996 को अपने साहित्यिक मित्रों शैलेंद्र चौहान और रमेश तैलंग के साथ फरीदाबाद से उनका इंटरव्यू लेने के लिए पहुंचा तो सच कहूं, मन थोड़ा डरा हुआ था कि न जाने बात हो भी जाएगी या नहीं लेकिन आश्चर्य! शुरुआती हिचकिचाहट और थोड़ी-सी 'नर्वसनेस' के बावजूद मटियानी जी ने इतने धीरज के साथ कोई चार घंटे तक सवालियों के जवाब दिए और वे जवाब इतने अच्छे, सटीक और मुकम्मल थे कि हम लोग पूरे समय एक अजीब-सी भावदशा में रहे।

मेरे लिए यह विस्मयकारी और सुखकर था कि ये सवाल-जवाब ऐसे थे, जिनमें मटियानी जी के व्यक्तित्व और दुखों की गांठें खुलीं और उनके जीवन के तमाम ऐसे पन्ने भी खुलते चले गए, जो अब तक अज्ञात थे और इस इंटरव्यू के जरिए वे पहली बार पाठकों के सामने आए।

मटियानी जी के न रहने पर उसके अंश दर्जनों पत्र-पत्रिकाओं में छपे। शेखर पाठक ने मटियानी जी की स्मृति में निकले 'पहाड़' पत्रिका के विशेषांक में पूरा इंटरव्यू अविकल छापा, तो उस पर लेखकों और सहृदय पाठकों की चिट्ठियों की इस कदर बरसात हुई कि मैं चकित और मुग्ध था। और तब मैंने पहली बार जाना कि मटियानी जी के पाठकों का संसार कितना बड़ा है और वे उन्हें किस कदर प्यार करते हैं!

बच्चों को खेल-खेल में पढ़ाएं

छोटे बच्चों को पढ़ाना सबसे कठिन काम होता है। ऐसे में एक अभिभावक होने के नाते आपकी यह जिम्मेदारी बनती है कि, एक बच्चे को कैसे पढ़ाया जाए, और उसके सही तरीके आपको मालूम होने चाहिए। आमतौर पर अभिभावक पढ़ाई के दौरान अपने बच्चों की पिटाई करते हैं, ताकि वह डर से पढ़ाई कर सके पर यह तरीका बेहद गलत है, क्योंकि मारने-पीटने से बच्चे और जिद्दी व अडिगल हो जाते हैं। ऐसे में आपको यह जानना बहुत जरूरी है कि बच्चे को किस तरह पढ़ाएं ताकि वह पढ़ाई में मन लगाये और सीखने में उसकी रुचि बनी रहे हालाँकि, कुछ उपायों के जरिए आप अपने बच्चों को सही तरीके से पढ़ा सकते हैं। वीडियो की मदद से- अपने छोटे बच्चों को पढ़ाने का यह तरीका बेहद सही है, क्योंकि बच्चे कविताओं वाले वीडियो की मदद से जल्दी सीखते हैं। बाजार में इस तरह के वीडियो बहुत उपलब्ध हैं, ऐसे में अपने बच्चों को इसके जरिए याद करा सकते हैं।

रंग-बिरंगी किताबें- अगर आपका बच्चा बहुत छोटा है तो उसे फोटो वाली रंग-बिरंगी किताबें खरीद कर दें क्योंकि, बच्चे उन तस्वीरों को देख कर अच्छे से याद कर सकते हैं, और इसका एक फायदा यह भी होगा कि आपके बच्चे उन चीजों को दुबारा आसानी से पहचान सकते हैं।

बच्चों से सवाल पूछें- अपने बच्चों से हमेशा सवाल पूछते रहें और उनके सवालों के भी जवाब दें। अगर बच्चा कुछ पूछे तो उनकी बातों को नजरअंदाज न करें। साथ ही उनके साथ जानकारी भरी बातें करें, क्योंकि बच्चे सुने हुए बातों को जल्दी सीखते हैं।

बिना दवा मिलेगी रोगों से मुक्ति

हमारे घरों की रसोई घर अपने आप में एक छोटा मोटा दवाखाना है जिसमें अमूमन सामान्य और विशेष रोगों का इलाज के साथ बचाव भी कर सकते हैं विश्व में भारत आदि देशों में जहाँ घरों में रसोई का प्रचलन है वहाँ यह बहुत सामान्य बात है। आप कितने भी बड़े चिकित्सक हो पर रसोई से आप अपना इलाज कर सकते हैं, बशर्ते आप खुले दिल दिमाग से उनका आदर करें।

चरक महर्षि ने कहा है कि संसार की प्रत्येक वस्तु औषधि है, इसके अलावा कुछ नहीं। जैसे कोई व्यक्ति दुखी है और आप उसे प्रसन्न कर दे तो वह औषधि है, ठण्ड की दिनों में गरम कपडे आपके लिए औषधि का कार्य करते हैं, जंगलों में बहुत सारे पेड़ पौधे होते हैं जिनको हम नहीं जानते, पर वे भी औषधि का कार्य करते हैं। पेटे कपडे हमें निराशा लाते वहाँ ताजे कपडे हमें प्रसन्नता लाते हैं।

इसी प्रकार खाने का स्वाद बढ़ाने के लिये भारत की लगभग हर रसोई में गरम मसाले का प्रयोग किया जाता है। वे लोग जो खाने में तेल मसाले का इस्तेमाल नहीं करते उन्हें गरम मसाले से होने वाले फायदों से वंचित रहना पड़ता है। जी हां, गरम मसाला न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी बेहद गुणकारी है। गरम मसाला 10 से अधिक

मसालों को पीस कर तैयार किया जाता है। बता दें कि प्राचीन भारत में गरम मसाले का निर्माण पानी से होने वाली बीमारियों को रोकने के लिये किया गया था। अगर आप फिट रहना चाहते हैं तो अपने भोजन में एक छोटा चम्मच गरम मसाला जरूर प्रयोग करें।

- गरम मसाला बनाने की सामग्री-
साबुत धनिया- 100 ग्राम
सफेद जीरा-100 ग्राम
सेंधा नमक - 50 ग्राम
सफेद मिर्च - 50 ग्राम
कलौंजी- 20 ग्राम
दालचीनी - 20 ग्राम
छोटी इलायची- 20 ग्राम
तेजपत्ता-10 ग्राम
सोंठ या सूखे अदरक का पाउडर - 10 ग्राम
हल्दी-10 ग्राम

इस गरम मसाले को गर्मी के मौसम में प्रयोग करने से लाभ मिलता है। इससे शरीर में गर्मी नहीं बढ़ती, पेट के रोग दूर होते हैं और पेट के अल्सर से भी छुटकारा मिलता है।

गरम मसाला खाने से पाचन क्रिया तेज होती है जिससे कब्ज की समस्या से राहत मिलती है। वे लोग जो अपने खाने में गरम मसाले का उपयोग नहीं करते, वे हमेशा कब्ज से परेशान ही रहते हैं।

गरम मसाला खाने से शरीर की चर्बी भी जलती होता है। रिसर्च के अनुसार गरम मसाले में फाइबर पाया जाता है, जिसका सेवन किया जाए तो वजन घट सकता है। फाइबर से जुड़ी अन्य चीजों के साथ गरम मसाला लेना भी फायदेमंद होता है। जिन लोगों को कम भूख लगती है उन्हें गरम मसाला जरूर खाना चाहिये। इससे पेट में पाचन रस बढ़ेगा। गरम मसाले में लौंग और जीरा होता है जो कि पेट की एसिडिटी को कम करके पेट पूरने की समस्या को दूर करता है। यदि शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ेगा तो वजन अपने आप कम होगा। यही नहीं शरीर का मेटाबॉलिज्म जितना अच्छा होगा आप उतने ऊर्जावान और ऐक्टिव बनेंगे। गरम मसाले में काली मिर्च होता है जो कि इस काम के लिए बेहद कारगर होती है।

गरम मसाले को तैयार करने में कई प्रकार के मसाले का प्रयोग किया जाता है। जिसमें से जीरा एक एंटी-डायबिटिक एजेंट माना जाता है। यह डायबिटीज के लक्षणों को कम करने के लिए सक्रिय रूप से कार्य करता है।

जीरा, दालचीनी और काली मिर्च में भी एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो पाचन में सुधार करने में मदद करते हैं।

सू- दोकू क्र. 75										
	8			1		5				
6			8			2		3		
	3			2		1				
		3		9		5		4		
5			3				9			
		4		2				6		
4			2		3		6			
		6				8		7		
	2	9	7		6					
नियम		सू-दोकू क्र 74 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		5	3	9	7	4	8	6	2	1
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।		2	1	6	5	9	3	4	7	6
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।		4	7	8	1	6	2	3	5	9
		3	6	1	8	5	9	2	4	7
		8	5	2	3	7	4	1	9	6
		7	9	4	2	1	6	8	3	5
		6	4	7	9	2	1	5	6	3
		1	8	5	4	3	7	9	6	2
		9	2	3	6	8	5	7	1	4

डीएम कार्यालय का फर्जी नियुक्ति पत्र देकर ठगे 20 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी कार्यालय में डाटा ऑपरेटर का फर्जी नियुक्ति पत्र देकर बीस हजार रुपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कृष्णा एन्क्लेव सहस्रधारा रोड निवासी जगदीश सिंह ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पुत्री जिसका नाम शिवानी मुयाल ने बीबीए किया हुआ है। उसकी पुत्री बेरोजगार है। उसके पडोसी के घर अनीश भट्ट नाम के व्यक्ति का आना जाना था। अनीश भट्ट की मुलाकात उससे अपने पडोसी के द्वारा हुयी। अनीश भट्ट ने अपना एक पहचान पत्र उसको दिखाया जिसमे उसको सचिवालय उत्तराखण्ड शासन देहरादून राज्य सम्पत्ति विभाग मे उसे राज्य सम्पत्ति वर्ग-2 का अधिकारी दर्ज किया गया था। अनीश भट्ट ने बताया की कार्यालय जिला अधिकारी देहरादून के अधिन कुछ डाटा ऑपरेटर के पद रिक्त है वह उसकी पुत्री को वहा नियुक्ति दिलवा सकता है। अनीश भट्ट ने कहा की कुछ दस्तावेज उसको तैयार करवाने होंगे जिसके लिये उसको बीस हजार रुपये देने होंगे। जो की सरकारी फिस है। उसने उसकी बातों पर विश्वास कर उसके द्वारा बताये नम्बर पर गूगल पे द्वारा 20 हजार रुपये उसे दे दिये। उसने पैसे के साथ अपनी पुत्री के सभी आवश्यक प्रमाण पत्र अनीश भट्ट को दिये। एक सप्ताह पश्चात अनीश भट्ट ने उसकी पुत्री को एक नियुक्ति पत्र दिया जो की कार्यालय जिला अधिकारी द्वारा जारी किया हुआ था। वह व उसकी पुत्री जब अनीश भट्ट द्वारा नियुक्ति पत्र को लेकर जिला अधिकारी देहरादून के कार्यालय मे गये तब कार्यालय द्वारा उन्हें अवगत कराया गया है कि यह नियुक्ति पत्र फर्जी है।

ट्रेक्टर की चपेट में आकर मोटरसाइकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। ट्रेक्टर ट्राली की चपेट में आकर मोटरसाइकिल सवार की मौत होने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार अम्बीवाला प्रेमनगर निवासी संदीप सकलानी अपनी मोटरसाइकिल से लालतण्ड से शहर की तरफ आ रहा था जब वह डेन्टल कालेज के पास पहुँचा तभी तेज गति से आ रही ट्रेक्टर ट्राली ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मौके पर ही मौ हो गयी थी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

सड़क दुर्घटना का फोन कर खाते से निकाले चार लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। फोन पर रोड एक्सीडेंट की कॉल करके खाते से चार लाख रुपये निकालने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शिमला बाईपास निवासी महेश चन्द शर्मा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज सवा बारह बजे पर उसको फोन आया कि रोड एक्सीडेंट में उसका नम्बर मिला उस काल को कटने के बाद उसके खाते से एक लाख निनानवे हजार नौ सौ निनानवे कटने के मैसेज आया उसके द्वारा खाते को चेक किया गया तो पाया कि एक दिन पहले भी उसके खाते से रु 1,99,999 उसके कटे थे। कुल तीन लाख निनानवे हजार नौ सौ निनानवे उसकी सहमति के बिना ठग द्वारा निकाले गये।

नेगी के निधन पर सामाजिक संस्थाओं ने शोक व्यक्त किया

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। स्वतंत्रता संग्राम सेनानी उत्तराधिकारी संगठन के संरक्षक भद्र सिंह नेगी के निधन पर सामाजिक संस्थाओं ने शोक व्यक्त किया। उत्तराखण्ड मे सेनानी परिवारों को सम्मान पेंशन जारी कराने में इनकी प्रमुख भूमिक रही है। दिवंगत नेगी संयुक्त नागरिक संगठन के संस्थापकों में से रहे हैं। इनका अंतिम संस्कार हरिद्वार में किया गया जहां उनके पुत्र अजीत नेगी ने मुख्याग्नि दी। शोक व्यक्त करने वालों में राज्य आंदोलनकारी मंच के प्रदीप कुकरेती, समाधान की रेनु डी सिंह, क्षत्रिय चेतना मंच के रवि सिंह नेगी, सिख वेलफेयर सोसाइटी के जीएस जस्सल, गवर्नमेंट पेंशनर संगठन के चौधरी ओमवीर सिंह, छोटी सी दुनिया के विजय राज सहित सुशील त्यागी, शक्ति प्रसाद डिमरी, मुकेश शर्मा, संदीप शास्त्री, वीके गर्ग, हरेंद्र सिंह रावत, निशा, उमेश डोडियाल, चिरंजीवी लाल, विमला शर्मा, आरके वर्मा, एम एस रावत, हरिराम गुप्ता, आशा टम्टा, जितेंद्र डडोना, दिनेश भंडारी, भरत शर्मा, नवीन नैथानी, ताराचंद गुप्ता, आदि समाजसेवी शामिल थे।

आज हमारे पहाड़ की बहनें विभिन्न क्षेत्रों में आगे बढ़ रही हैं: कुसुम

संवाददाता

देहरादून। कुमाऊँ यमकेश्वर (पौड़ी गढ़वाल) की बहनों के सखी महिला स्वयं सहायता समूह द्वारा मशरूम, अचार, गुलाब जूस इत्यादि के उत्पादन हेतु खाद्य एवम प्रसंस्करण विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा ट्रेनिंग ले कर बहनों के लघु उद्यम



का शुभारंभ उत्तराखण्ड राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कंडवाल द्वारा किया गया। इस अवसर पर समूह के सदस्यों को प्रमाणपत्र वितरित किए गए तथा सरकार द्वारा समूहों के लिए चलाई जा रही योजनाओं को समझाया गया। इस अवसर पर आयोग के अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने महिलाओं को स्वयं सहायता समूह के सहयोग से सशक्त होने और आत्मनिर्भरता की कदम बढ़ाने पर सराहना करते हुए कहा कि आज हमारे पहाड़ की बहनें विभिन्न क्षेत्रों में आगे बढ़ रही हैं और सच्चाई तो यह है

कि पहाड़ के जीवन की रीढ़ की महिलाएं ही होती हैं। उन्होंने कहा राज्य के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य की महिलाओं के लिए विभिन्न प्रकार की योजनाओं का संचालन किया जा रहा है जिससे कि वह अपनी आर्थिकी को मजबूत करते हुए सशक्तिकरण की ओर बढ़ते हुए राज्य का नाम रोशन करें। उन्होंने कुँआऊ के निवासी चंद्रमोहन नेगी का स्वागत और आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनके सहयोग व प्रयास से महिलाएं साथ आत्मनिर्भरता की ओर

बढ़ रही है तथा विभिन्न प्रकार के उत्पादों का प्रशिक्षण लेकर के अपनी आजीविका को मजबूत बना रही हैं। इस अवसर पर राज्य महिला आयोग के अध्यक्ष द्वारा सखी महिला स्वयं सहायता समूह की अध्यक्ष सहित समूह की विभिन्न महिलाओं द्वारा तैयार उत्पादों का निरीक्षण किया व मशरूम उत्पादन कार्य का भी निरीक्षण किया। उन्होंने सराहना करते हुए कहा कि आयोग उनके लिए प्रयास करेगा कि किस प्रकार से उनके द्वारा तैयार उत्पादों को अधिक से अधिक बाजार मिल सके। इस अवसर पर समूह की अध्यक्ष दर्शनी नेगी, सचिव कृष्णा राणा, उपाध्यक्ष आशा नेगी, निर्मला कठैत पंडित महिमानंद भट्टकोटी, डॉ शशि कण्डवाल, जितेंद्र, रेणु सहित अन्य महिलाएं उपस्थित रही।

माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव में विशेष गुप्त नवरात्रि पूजा अनुष्ठान की पूर्णाहूति दी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। विश्व शांति, देश के चहुमुखी विकास और देवभूमि उत्तराखण्ड की सुख शांति और समृद्धि की मंगल कामना के साथ आज माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव देहरादून में आयोजित विशेष गुप्त नवरात्रि पूजा अनुष्ठान की पूर्णाहूति दी गई। मंदिर के संस्थापक आचार्य डा0 बिपिन जोशी ने कहा नवरात्रि साल में चार बार आती हैं, प्रचलन में बासंतिक (चौत्र नवरात्रि) और शारदीय नवरात्रि

(आश्विन मास) ही हैं, किंतु आषाढ़ मास और माघ मास में गुप्त नवरात्रि होती हैं, साधक लोग इस अवसर पर विशेष साधना अनुष्ठान करते हैं, अभी माघ मास के गुप्त नवरात्रि का अनुष्ठान पूर्ण किया गया। मंदिर के संस्थापक आचार्य डा0 बिपिन जोशी ने कहा नवरात्रि साल में चार बार आती हैं, प्रचलन में बासंतिक (चौत्र नवरात्रि) और शारदीय नवरात्रि (आश्विन मास) ही हैं, किंतु आषाढ़ मास और माघ मास में गुप्त नवरात्रि

होती हैं। साधक लोग इस अवसर पर विशेष साधना अनुष्ठान करते हैं, अभी माघ मास के गुप्त नवरात्रि का अनुष्ठान पूर्ण किया गया। विशेष पूजा अर्चना के साथ साथ, दुर्गा सप्तशती पाठ के साथ माता रानी का विशेष श्रृंगार और आरती की गई। इस अवसर पर एडवोकेट नितिन काला, डा परीक्षित काला, अक्षत काला, डा सरस्वती काला, सुमित अत्री, प्रो एस पी काला, डा अनीता काला, पण्डित गणेश विजलवान, पण्डित अरविन्द बडोनी आदि उपस्थित रहे।

डीआईटी विश्वविद्यालय में 2 दिवसीय अंतराष्ट्रीय संगोष्ठी का समापन

देहरादून (कासं)। डीआईटी विश्वविद्यालय में 2 दिवसीय संगोष्ठी के तीसरे सत्र में आज कचरा प्रबंधन एवम सतत विकास पर विभिन्न विशेषज्ञों ने चर्चा की। उत्तराखण्ड अर्बन डेवलपमेंट के नोडल अधिकारी रवि पांडे ने प्राधि करण द्वारा कचरा प्रबंधन के लिए की जाने वाली विभिन्न परियोजनाओं पर चर्चा की।



संगोष्ठी के अंतिम सत्र का मॉडरेशन डॉ अखिलेश कुमार ने किया। सत्र का शुभारंभ मौसम विभाग के निदेशक डॉ विक्रम सिंह के सम्भाषण से हुआ, जिन्होंने बदलते हुए पर्यावरण के विषय में छात्रों को विस्तृत रूप से बताया। बोटैनिकल सर्वे ऑफ इंडिया के निदेशक डॉक्टर एस के सिंह ने पौधों से द्वारा मिलने वाली शुद्ध वायु और उसके संरक्षण के बारे में विस्तार से चर्चा की। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉक्टर दुर्गेश पंत, महा निदेशक, यू कॉस्ट, देहरादून ने सतत विकास में छात्रों के योगदान की महत्ता पर विशेष जोर डाला। पदम श्री डॉ बी के एस संजय ने खाद्य पदार्थों में मिलावट एवम उससे होने वाली बीमारियों के बारे में जानकारी दी।

सत्र के मॉडरेटर अनूप नौटियाल ने बताया कि उत्तराखण्ड में कचरा प्रबंधन की दिशा में किए जा रहे प्रयासों से सतत विकास की प्रक्रिया बहुत धीमी गति से चल रही है। वेस्ट वारियर देहरादून से आए श्री नवीन सदाना जी ने कचरा प्रबंधन को लेकर किए जा रहे प्रयासों एवम उसमें महिला समूह के द्वारा दिए जा रहे विशेष योगदान की चर्चा की। पैनलिस्ट रजत शक्ति द्वारा देहरादून में रेडियो के माध्यम किए गए विभिन्न प्रयासों की विस्तार से जानकारी दी गयी तथा आगे के अन्य कार्यक्रमों में भी रेडियो के माध्यम से प्रचार के बारे में बताया। के वी आई सी के डॉयरेक्टर डॉ संजीव रॉय ने अपनी संस्था के द्वारा चल रही योजनाओं के बारे में बताया। चिंतन समूह से आये हुए अपूर्व अग्रवाल ने

पर्यावरण संरक्षण एवम सतत विकास के लिए किये जा रहे प्रयासों की चर्चा की। तीसरे सत्र की सह-अध्यक्षा डॉ शैली सिंघल ने बताया कि सतत विकास को किस प्रकार हम अपने घरेलू प्रबंधन से शुरू कर सकते हैं। उन्होंने अपने द्वारा किए जा रहे विभिन्न ठोस प्रबंधन के उपायों की विस्तृत रूप से चर्चा की। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रो वाइस चांसलर डॉक्टर प्रियदर्शन पात्रा ने की। अंत में संगोष्ठी के सह आयोजक डॉ तरुमय घोषाल ने सभी का धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन विश्वविद्यालय के चीफ प्रॉक्टर डॉ नवीन सिंघल ने किया। कार्यक्रम में डॉ अखिलेश, सौरभ मिश्रा, डॉ जबरिंदर, डॉ राकेश मोहन, डॉ आंचल शर्मा आदि उपस्थित थे।

एक नजर

भारत जोड़ो न्याय यात्रा को बीच में छोड़कर वायनाड पहुंचे राहुल गांधी

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी रविवार को यूपी में चल रही भारत जोड़ो न्याय यात्रा को बीच में छोड़कर वायनाड पहुंचे। यहां उन्होंने हाल ही में जंगली हाथियों के हमले में मारे गए लोगों के परिजनों से मुलाकात कर और संवेदनाएं व्यक्त कीं। दरअसल वायनाड में मानव-पशु संघर्ष के समाधान की मांग कर रहे स्थानीय लोगों के विरोध की वजह से वह वायनाड पहुंचे। राहुल गांधी फॉरेस्ट डिपार्टमेंट के मृतक कर्मचारी वीपी पॉल के परिजनों से घर जाकर मुलाकात की। पॉल को हाल ही में जंगली हाथी ने कुचलकर मार डाला था। इसके अलावा अजी के घर पर भी गए, जिन्हें रेडियो कॉलर लगे हाथी ने कुचलकर मार डाला था। इस दौरान उनके साथ कांग्रेस महासचिव केशी वेणुगोपाल और अन्य स्थानीय नेता भी शामिल थे। इससे पहले यहां विभिन्न राजनीतिक दलों द्वारा बुलाई गई हड़ताल के दौरान हुई हिंसा के संबंध में तीन मामले दर्ज किए गए थे। जयराम रमेश ने बताया था कि पिछले दो महीने में यहां 5-6 लोगों की मौत मानव हाथी संघर्ष में हो चुकी है। इसे लेकर वायनाड के लोग आक्रोशित थे। सांसद होने के नाते राहुल गांधी को तत्काल वहां जाना पड़ा। मीडिया से बात करते हुए राहुल गांधी ने मुआवजे में हो रही देरी को लेकर सवाल उठाया। उन्होंने कहा कि रैपिड रिस्पांस टीम है, लेकिन एक टीम इसके लिए पर्याप्त नहीं है। मैंने जिला अधिकारियों को टीमों की संख्या बढ़ाने और यह सुनिश्चित करने के लिए कहा है कि उन्हें सभी सुविधाएं प्रदान की जाएं।



अगले चुनाव में दो खेमों आमने-सामने हैं: गृहमंत्री अमित शाह

नई दिल्ली। दिल्ली के भारत मंडपम में भाजपा का दो दिवसीय राष्ट्रीय अधिवेशन चल रहा है। इस कार्यक्रम के दूसरे दिन केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने संबोधित करते हुए कहा कि मैं आज आप सबके माध्यम से भाजपा के करोड़ों कार्यकर्ताओं से कहना चाहता हूँ कि अगले चुनाव में दो खेमों आमने-सामने हैं। उन्होंने कहा, एक तरफ है मोदी जी के नेतृत्व में एनडीए का गठबंधन और दूसरा है कांग्रेस के नेतृत्व में सारी परिवारवादी पार्टियों का घर्मडिया गठबंधन। ये घर्मडिया गठबंधन भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टिकरण की राजनीति का पोषक है और भाजपा एवं एनडीए गठबंधन राष्ट्र प्रथम के सिद्धांत पर चलने वाला गठबंधन है। अमित शाह ने कहा, पहली बार देश का गौरव पूरी दुनिया ने महसूस किया। दुनिया में भारत के लोग कहीं पर जाते हैं, तो वहां के लोग कहते हैं कि मोदी के भारत से आए हो न।



कांग्रेस ने बसपा की तरफ गठबंधन के लिए बढ़ाया हाथ!

नई दिल्ली। कांग्रेस को लोकसभा चुनाव 2024 से पहले एक के बाद झटके लगते ही जा रहे हैं। एक तरफ जहां गठबंधन के सहयोगी अकेले चुनाव लड़ने का ऐलान करते जा रहे हैं वहीं पार्टी के कुछ दिग्गज नेताओं ने भी साथ छोड़ दिया है। ऐसे में अब कांग्रेस के उत्तर प्रदेश प्रभारी अविनाश पांडे ने बसपा सुप्रीमों मायावती की तरफ हाथ बढ़ाया है। कांग्रेस के उत्तर प्रदेश प्रभारी अविनाश पांडे ने रविवार को कहा कि बहुजन समाज पार्टी (बसपा) के लिए विपक्षी गठबंधन शर्द्धियाश के दरवाजे खुले हैं और अब मायावती को तय करना है कि वह आगामी लोकसभा चुनाव भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के खिलाफ एकजुट होकर लड़ना चाहती हैं या अकेले अपने दम पर। कांग्रेस महासचिव ने कहा कि विपक्षी गठबंधन शर्द्धियाश खुले दिल से चाहता है कि बसपा भी इस गठबंधन का हिस्सा बने, लेकिन मायावती पहले ही घोषणा कर चुकी हैं कि वह लोकसभा चुनाव अकेले लड़ेंगी। राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण माने जाने वाले राज्य उत्तर प्रदेश में भारत जोड़ो न्याय यात्रा के दौरान पांडे ने एक साक्षात्कार में कहा कि कांग्रेस पूरे दिल से समाजवादी पार्टी का समर्थन कर रही है। उन्होंने विश्वास जताया कि लोकसभा चुनावों के लिए राज्य में सीट-बंटवारे पर जल्द ही गतिरोध को दूर कर समझौते को अंतिम रूप दे दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि कांग्रेस-सपा गठबंधन उत्तर प्रदेश में उन छोटे दलों के साथ भी बातचीत कर रहा है, जो लोकसभा चुनाव में भाजपा से मुकाबला करने के लिए विपक्षी गठबंधन में शामिल होंगे।



शहीद मेजर विभूति ढौण्डियाल को सरोज निकिता ने श्रद्धाजली दी

कार्यालय संवाददाता
देहरादून। आज ही के दिन पुलवामा में दुश्मनों से लोहा लेते मेजर विभूति ढौण्डियाल ने प्राणोत्सर्ग किया था उनकी पुण्य तिथि पर चल रहे श्रीमद्भागवत कथा में उनके निवास स्थान पर पहुंचकर सम्भ्रांत जनता व क्षेत्रवासियों ने एवम व्यास जी सहित मेजर विभूति के पारिवारिक जनों ने उनको श्रद्धाजलि अर्पित किये।



पुलवामा में दुश्मनों से लड़ते हुए अपने प्राणों को न्यौछावर करने वाले शहीद विभूति शंकर ढौण्डियाल की पत्नी निकिता सैन्य अधिकारी पद पर प्रतिष्ठित हैं। शहीद विभूति की पुण्य तिथि पर श्रीमद्भागवत का आयोजन 15 से 21 फरवरी तक किया गया है। कथा के बीच में जब निकिता पहुंची तो सब लोगों की दृष्टि निकिता की तरफ भागवत जी को प्रणाम करते हुए व मेजर विभूति के चित्र पर पुष्पांजलि देते हुए दिखी, तो लोगों की आंखें नम हुईं। दरअसल निकिता ने अंतिम सलामी दी थी उसके बाद सैन्य अधिकारी बनने पर विभूति की माता सरोज ढौण्डियाल ने शादी करने के लिए पीछे लग गयी तब जाकर शादी करवाई अपने आप ही सब कुछ किया। निकिता के माता पिता भी सरोज के कहने पर तैयार हुए शादी को सभी रीति रिवाज से सरोज ने भागीदारी निभाई जिस मेजर से शादी हुई वह और निकिता के माता पिता भी कथा में आये हैं तो कुछ माहौल ही अलग सा हो गया। वही प्रसिद्ध कथावाचक ज्योतिष्पीठ व्यास शिव प्रसाद ममगाई जी ने कथावाचन करते हुए कहा कि हमारे यहाँ अपने देश पर मर मिटने का सिलसिला मेजर विभूति की तरह पहले से चलता रहा। उनकी माता सरोज जी से प्रेरणा लेने की आवश्यकता है कि रुढ़िवादिता से ऊपर

उठकर बीर बधू निकिता का कन्यादान यह कार्य जो सरोज ढौण्डियाल ने किया वह प्रसंसनीय है। आचार्य जी ने अभिमन्यु का प्रसंग के साथ मा भारती के लिए मर मिटने वाले विभूति ढौण्डियाल के बलिदान को याद करते हुए कहा की तरह हम अपने बिस्तर पर आराम से सोते हैं किंतु सीमा पर जवानों और खेती में किसान करने वाले किसानों के कारण हम निश्चित होकर जीते हैं।

दुनिया के चक्कर ब्यूह से निकलना मुश्किल है सुभद्रा में इतनी सजगता नहीं है कि वह सजग रहकर उस चक्रव्यूह में पैठने और निकलने का रहस्य जान ले और अभिमन्यु का यह दुर्भाग्य है कि उसने बात आधी ही सुनी। यदि अभिमन्यु में भी अंगद के समान सजगता होती तो कह सकता था कि नहीं, मैं चक्रव्यूह में नहीं जाऊंगा। मैं निकलना नहीं जानता। लेकिन पीठ टोंकने वाले मिल ही जाते हैं। युधिष्ठिर और भीम ने कहा कि तुम चलो तो सही हम तुम्हें वहाँ से निकाल लेंगे। इन पीठ टोककर निकाल लाने का आश्वासन देने वालों पर जरा भी भरोसा मत कीजिए। ये बेचारे न जाने कहाँ छूट जाएंगे, और आप अकेले पड़ जाएंगे। अभिमन्यु के साथ चक्रव्यूह में कोई जा ही नहीं सका। हम लोग भी संसार के चक्रव्यूह में अकेले पड़ जाते हैं। इससे बाहर निकलने की कला नहीं जानते

और शत्रुपक्ष के बड़े बड़े महारथी -काम,क्रोध,लोभ,अभिमान आदि दुर्गुण हमारे जीवन में आते हैं और ये सारे दुर्गुण मिलकर हमें परास्त कर देते हैं। रामायण और महाभारत में यह जो सूत्र है, इसका तात्पर्य यह है कि हम जब भी धर्म की, ज्ञान की, भक्ति की बातें सुने तो उसके समग्र पक्ष को पूरी तौर से सुने और सुनकर उसका सही अर्थ ग्रहण करें। बहुधा हम लोगों में इतना धैर्य ही नहीं होता कि पूरी बात सुनें और समझे। वही आज कथा के चतुर्थ दिवस पर भगवान कृष्ण जन्म के प्राकट्य का प्रसंग व्यास जी के द्वारा श्रवण कराया गया भगवान बाल गोविंद की दिव्य झांकी दर्शन के साथ नन्द के आनंद भयो जै कन्हइया लाल की भजनों पर झूमते हुए मारखन और मिश्री के वातावरण से गोकुल जैसा वातावरण प्रतीत हुआ।

आज विशेष रूप से सरोज ढौण्डियाल वैष्णवी जगदीश हरिश्चंद्र गिरीशचंद्र सतीशचंद्र कर्नल विकास नौटियाल राजेश पोखरियाल सीमा मुकेश शंकराचार्य पीठ के पुरोहित ऋषी प्रसाद सती सरस्वती विहार मंदिर विकास समिति व अखिल गढ़वाल सभा के सचिव गजेंद्र भण्डारी पंचम सिंह विष्ट वी एस चौहान कैलाश राम तिवारी मूर्ति राम विजलवान दिनेश जुयाल अनूप सिंह फत्याल सुचिवृता मुकेश वन्दना आदि भक्त गण उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री धामी के नेतृत्व में ऊर्जा प्रदेश का स्वप्न हो रहा साकार

देहरादून (आरएनएस)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में उत्तराखण्ड को ऊर्जा प्रदेश बनने का संकल्प सिद्ध होता हुआ नजर आ रहा है। इसी दिशा में मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना बेहद सफल साबित हो रही है। बड़ी बात यह है कि प्रदेश के पर्वतीय क्षेत्रों से लेकर मैदानी क्षेत्रों तक 20 से लेकर 200 किलोवाट क्षमता के सौर संयंत्रों की स्थापना के लिए प्रदेश के युवा खूब दिलचस्पी दिखा रहे हैं।



स्वरोजगार योजना में 839 आवेदनों में से 297 संख्या, संचयी क्षमता 44.94 डीके के एलओए, अब तक जारी किए जा चुके हैं, जिससे राज्य में रोजगार के अवसर के साथ-साथ लगभग 224 करोड़ के निवेश के अवसर पैदा होंगे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशों पर 13 मार्च 2023 को मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना को संशोधित का किया गया। इसके बाद प्रदेश में 20 / 25/ 50 /100 और 200 किलोवाट के ऊर्जा संयंत्रों की स्थापना के लिए मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना पोर्टल उल.ना.हवअ. पद पर 839 आवेदन प्राप्त किए जा चुके हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि इनमें 297 आवेदनों के स्वरूप भी जारी की जा चुकी है।

पूर्ववर्ती मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना में 3.43 मेगावाट स्थापित क्षमता 13.6 करोड़ के अनुमानित निवेश की तुलना में मॉडिफाईड मुख्यमंत्री सौर

निवासी उत्सुकता से आवेदन कर रहे हैं और आवंटन प्रक्रिया 246 डीके संचयी लक्ष्य उपलब्धि तक जारी है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के कुशल नेतृत्व में प्रदेश ग्रीन एनर्जी प्रोडक्शन के साथ ही ग्रीन इकोनॉमी की दिशा में भी आगे बढ़ रहा है।

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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