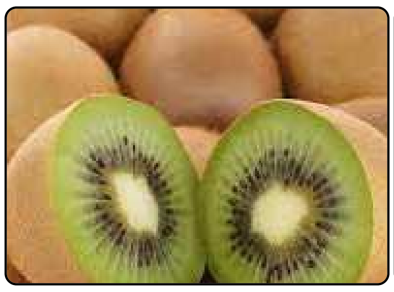
रविवार
21 अप्रैल 2024



पृष्ठ 4
गर्मियों के मौसम में कीवी के सेवन...

पृष्ठ 5
फुले में प्रतीक-पत्रलेखा का दिखा

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 82
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पिता की सेवा करना जिस प्रकार कल्याणकारी माना गया है वैसा प्रबल साधन न सत्य है, न दान है और न यज्ञ हैं।
—वाल्मीकि

दून वैली मेल

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

एक दोस्त ने दूसरे दोस्त के सीने पर मारी गोली

शराब पीने के दौरान हुआ था दोनों में विवाद

कार्यालय संवाददाता

हल्द्वानी। हल्द्वानी शहर के टीपीनगर चौकी क्षेत्र के आनंदपुर गांव में शराब पीने के दौरान दो दोस्तों में विवाद हो गया। बात इतनी बढी की एक दोस्त ने दूसरे के सीने पर गोली मार दी। घायल की हालत नाजुक बताई जा रही है। उसे एसटीएच में उपचार के लिए ले जाया गया, हालत गंभीर होने पर घायल किशोर को बरेली अस्पताल के लिए रेफर कर दिया है। पुलिस ने आरोपी की पहचान कर ली है। उसे पकड़ने के लिए दबिश दी जा रही है।

जानकारी के मुताबिक, घटना शनिवार देर रात की बताई जा रही है। पुलिस के अनुसार 16 वर्षीय किशोर मूलरूप से नेपाल व हाल देहरादून का का रहने वाला है। किशोर की आनंदपुर गांव में रहने वाले एक युवक से दोस्ती थी। वह 15 दिन पहले हल्द्वानी टीपी नगर अपने दोस्त के घर आया था। बताया जा रहा कि शनिवार कि रात कुछ लड़के एक घर की छत पर बैठकर शराब पी रहे थे। इसी बीच किशोर और उसके दोस्त के बीच किसी बात को लेकर बहस हो गई। इस दौरान एक युवक ने किशोर के सीने पर तमंचे से गोली मार दी और फरार हो गया। साथी युवक गंभीर हालत में युवक को सुशीला तिवारी अस्पताल लेकर पहुंचे जहां हालत गंभीर होने पर देर रात उसको बरेली हायर सेंटर को रेफर किया है।

कोतवाल उमेश कुमार मलिक ने बताया कि गोली किशोर के दाहिने तरफ सीने पर लगी है। पुलिस के अनुसार, 16 वर्षीय किशोर मूलरूप से नेपाल व हाल देहरादून का निवासी है। आनंदपुर गांव में रहने वाले एक युवक से उसकी दोस्ती है। इसलिए वह 15 दिन पहले दोस्त के घर आया था। कोतवाल मलिक ने बताया की आरोपी की पहचान कर ली गई है। उसे गिरफ्तार करने के लिए टीमें दबिश दे रही हैं। जिस छत पर गोली चली है, वह सुधीर नाम के युवक का बताया जा रहा है। युवक की हालत गंभीर बनी हुई है। पुलिस द्वारा पूरे मामले की जांच की जा रही है आरोपी को जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

हरक सिंह रावत की बहू अनुकृति गुसाईं ने की भाजपा ज्वाइन

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस नेता एवं पूर्व मंत्री डॉ हरक सिंह रावत की बहू अनुकृति गुसाईं ने आज भाजपा ज्वाइन कर ली। लोकसभा चुनाव में मतदान से पहले ही अनुकृति गुसाईं ने भाजपा के पक्ष में वोटिंग करने के लिए वीडियो जारी कर अपील की थी। इसके बाद से ही अनुकृति की भाजपा ज्वाइन करने की चर्चा थी। पूर्व मंत्री हरक सिंह और उनकी करीबी लक्ष्मी राणा के भाजपा ज्वाइन करने को लेकर अभी किसी तरह का कोई फैसला नहीं हुआ है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि ईडी और सीबीआई से जुड़े मामले में यदि दोष साबित होता तो पार्टी दोषियों को हटाने का पूरा अधिकार रखती है। जबकि हरक सिंह रावत के मामले में कहा कि अभी प्रस्ताव उनके पास नहीं पहुंचा है। भाजपा के देहरादून स्थित मुख्यालय में आज कांग्रेस की लैंसडाउन विधायक प्रत्याशी और फेमिना मिस इंडिया ग्रैंड इंटरनेशनल 2017 का खिताब जीतने

वाली अनुकृति गुसाईं रावत ने विधिवत भाजपा की सदस्यता ग्रहण कर ली है। अनुकृति गुसाईं 2022 का विधानसभा चुनाव कांग्रेस के टिकट पर लैंसडाउन से लड़ चुकी हैं।

उन्होंने हरक सिंह के साथ ही कांग्रेस ज्वाइन की थी। लेकिन बीते दिनों अचानक कांग्रेस छोड़ दी। मतदान से ठीक पहले उन्होंने पीएम मोदी, सीएम पुष्कर सिंह धामी, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट और गढ़वाल प्रत्याशी अनिल बलूनी की तारीफ करते हुए भाजपा के पक्ष में मतदान करने की अपील करते हुए वीडियो ▶▶ शेष पृष्ठ 8 पर

कार डिवाइडर से टकराई, दूल्हे के भाई समेत पांच की मौत

आगरा । उत्तर प्रदेश की आगरा जनपद में एक्सप्रेस वे पर शनिवार देर रात भीषण हादसा हो गया। हादसे में पांच लोगों की मौत हो गई वहीं तीन लोग गंभीर रूप से घायल हैं। घायलों का अस्पताल में भर्ती कराया गया है जहां इलाज चल रहा है। कार में सवार लोग दिल्ली से एक बारात में देवरियां जा रहे थे। बताया जा रहा था कि कार की रफ्तार अधिक थी और कार डिवाइडर से टकरा गई। डिवाइडर से टकराने के बाद का का टायर फट गया और कार पलट गई। जानकारी मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और मरने वाले लोगों के शव को कब्जे में लेकर उनके परिजनों को सूचना देने के साथ ही आवश्यक कार्रवाई मे जुटी है। मरने वालों में दूल्हे का भाई भी शामिल है। घटना के बारे में एसीपी एत्मादपुर सुकन्या शर्मा ने बताया कि रविवार की देर रात दिल्ली से एक बारात देवरियां जा रही थी। बारात में एक आर्टिगा कार से दूल्हे का भाई और उसके मित्र भी जा रहे थे। सभी लोग नोएडा एक्सप्रेसवे पर पहुंचे थे इसी दौरान एत्मादपुर में रफ्तार अधिक होने के चलते कार डिवाइडर से टकरा गई। टकराने के बाद कार का टायर फट गया और कार पलट गई। बारात में शामिल अन्य वाहन पीछे-पीछे आ रहे थे। ऐसे में हादसे की जानकारी मिलने के बाद लोगों ने अपनी कार रोकी और पुलिस को सूचना दी।

आज कांग्रेस पार्टी की जो हालत हुई है, उसकी गुनहगार वो खुद है: मोदी

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव के मद्देनजर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रविवार को राजस्थान दौरे पर थे। पीएम ने राजस्थान के जालौर में चुनावी सभा को संबोधित किया। पीएम ने अपने संबोधन में कहा कि पहले चरण के मतदान में आधे राजस्थान ने कांग्रेस को बराबर की सजा दी है। राष्ट्रभक्ति से ओत-प्रोत राजस्थान ये जानता है कि कांग्रेस कभी भी मजबूत भारत बना ही नहीं सकती। आज कांग्रेस पार्टी की जो हालत हुई है, उसकी गुनहगार वो खुद है। कांग्रेस ने देश पर 60 वर्षों तक राज किया। इसी कांग्रेस ने हमारी माताओं बहनों को शौचालय, गैस, बिजली, पानी, बैंक अकाउंट जैसी छोटी-छोटी चीजों के लिए

तरसाया। इसी कांग्रेस ने परिवारवाद और भ्रष्टाचार का दीमक फैलाकर देश को खोखला कर दिया। इन्हीं पापों की सजा देश उनको दे रहा है। कांग्रेस की कमजोर सरकार को आते-जाते लोग भी धमकाते थे, हर कोई देश को लूटने में जुटा था। प्रधानमंत्री को तो कोई पूछता ही नहीं था, सरकार रिमोट कंट्रोल से चला करती थी। पीएम ने आगे कहा कि कैबिनेट से पास हुए अध्यादेश को उनकी पार्टी के ही एक नेता मीडिया की मीटिंग बुला कर फाड़ कर फेंक देते हैं। अस्थिरता की प्रतीक कांग्रेस पार्टी और उनका कुनबा, देश को चला सकता है क्या। देश को ऐसी कांग्रेस सरकार नहीं चाहिए। देश को 2014 के पहले जो हालात थे, वो हालात दोबारा नहीं चाहिए। उन्होंने कहा कि भाजपा और जालोर सिरोही की रिश्ता बहुत खास है। आपने हर बार भाजपा को भरपूर आशीर्वाद दिया है। इस बार भी जालोर सिरोही यही कह रहा है- फिर एक बार मोदी सरकार। पीएम मोदी ने कहा कि आज कांग्रेस पार्टी की जो हालत हुई है उसकी जिम्मेदार वह खुद है।

जंगल से जुड़ाव का प्रबंधन

मंजीत ठाकुर

उत्तराखंड के पिथौड़ागढ़ जिले में एक गांव है, सरमोली। यहां की वन पंचायत को राज्य की सबसे बेहतरीन जगहों में गिना जाता है। वजह! इस वन पंचायत की सरपंच मल्लिका विर्दी कहती हैं, 'जहां भी जंगल लोगों की बुनियादी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं, जंगल स्वस्थ हैं।' असल में, सरमोली वन पंचायत ने स्वत: संज्ञान लेकर सामुदायिक वनों का प्रबंधन शुरू किया है। विर्दी के गांव में, समुदाय के लोग जंगलों से झाड़ियां साफ करते हैं, खरपतवार निकालते हैं और अच्छी गुणवत्ता वाली घास हासिल करते हैं। उत्तराखंड की खासियत है कि हर वन पंचायत स्थानीय जंगल के उपयोग, प्रबंधन और सुरक्षा के लिए अपने नियम खुद बनाती है। ये नियम वनरक्षकों के चयन से लेकर बकाएदारों को दंडित करने तक हैं। वन पंचायतें ज्यादातर स्वतंत्र रूप से काम करती हैं, लेकिन सहयोग की मिसालें भी मिलती हैं। सरमोली में ही, जाड़ों में ग्रामीणों को अपने ही जंगल से पर्याप्त घास नहीं मिलती। वे अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए शंखधुरा के निकटवर्ती गांव में जंगल जाते हैं। यहां जून से सितंबर तक मानसून में ग्रामीणों और उनके मवेशियों के जंगल में जाने की मनाही होती है।

वनोपज के इस्तेमाल को लेकर वनाधिकार कानून भी है। पर, कानून लागू करने में किस स्तर की हीला-हवाली होती है, वह छिपी नहीं है। मसलन, मेरे गृह राज्य झारखंड में मैंने संताल जनजाति की स्त्रियों को जंगल जाकर साल के पत्ते, दातुन आदि लाते देखा है। वे शाम को लौटते वक्त कई दफा लैंटाना (झाड़ी) भी काट लाती हैं, जलावन के लिए। पर, उन्हें यह छिपाकर लाना होता है।

अगर वन विभाग चाहे तो लैंटाना जैसी प्रजाति, जिसके कर्नाटक के जंगल में प्रति वर्ग किमी उन्मूलन के लिए दस लाख रुपये से भी अधिक की लागत आती है, का सफाया मुफ्त में हो सकता है। वन विभाग चाहे तो स्थानीय लोगों को जंगल के भीतर से इस झाड़ी को काटकर लाने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है। मुझे अक्सर ओडिशा के नियामगिरि के जरपा गांव में एक कोंध-डंगरिया महिला की बात याद आती है। उसने मुझसे कहा था-ये हमारे नियामराजा हैं, हमारे घर, हमारा मंदिर, कचहरी, अस्पताल सब। जंगलों को अगर इस निगाह से देखने लगें तो वन संरक्षण का मामला सरल हो सकता है। पर सवाल नीयत पर जाकर अटक जाता है।

अक्षर-अक्षर ताने और खीस की टीस

शमीम शर्मा

मां को दिखती है एक परी जिसमें, उसी से सास अक्सर पूछती है-कहां की हूर है तू? है कोई सास जो बहुओं पर हाथ उठाते हुए अपने बेटों को लताड़ते हुए कह सके- जूते से मारूंगी तुझे और तेरी चमड़ी उधेड़ दूंगी। अपने यहां सास का मुंह तो फूला ही रहता है। पता नहीं ये किस मिट्टी की बनी हैं कि बहुओं की दाल गलने ही नहीं देतीं। 'अरी कहां मर गई' सुनकर यदि बहू कह दे कि मां जी मैं मरी नहीं हूं, जिंदा हूं तो घर में खड़्दू होते देर नहीं लगेगी। एक भी काम ठीक से नहीं कर सकती, पता नहीं तेरी मां ने तुझे कुछ सिखाया भी है या नहीं। किसी काम की नहीं है, गंवार कहीं की। और न जाने कैसे-कैसे ताने सुनने पड़ते हैं। हर घर की सास और बहुओं के संबंधों पर महाग्रन्थ लिखे जा सकते हैं, जिनके अक्षर-अक्षर में ताने और टीस टपकती दिखेगी।

अब शहरों में बहुएं भी वे नहीं रहीं जो सुन लिया करती, अब तो बराबर का स्कोर रहता है। यह गहन शोध का विषय है कि सास-बहू में छत्तीस का आंकड़ा क्यों रहता है। या फिर यह पक्का है कि एक म्यान में दो तलवारें नहीं रह सकतीं। वैसे अब सास-बहू की लड़ाई के मुद्दे काफी हद तक बदल चुके हैं। घूंघट या दहेज तो नेपथ्य में चले गये हैं और इनकी जगह मोबाइल और टीवी के रिमोट ने ले ली है। खाने-पीने और घूमने-पहनने की पूर्ण आजादी भी मिल गई है। अब पता नहीं खांडे किस बात पर बज रहे हैं?

बचपन से एक लोकगीत सुनती आई हूं-सास्सू लड़ मत-लड़ मत न्यारी कर दे। आज की बहुएं भी यही पुकार-पुकार कर कह रही हैं। मेरा तो आजकल की बेटियों से इतना ही कहना है कि यदि पति ठीक मिल गया है तो सास की सारी गलतियां भूल जाओ। इस बात का धन्यवाद करो कि इसी सास ने तो हीरे जैसा पति दिया है। सोचो यदि सास मनोनुकूल मिल जाये और पति एकदम खंटूस हो तो किसका सिर फोड़ोगी।

यत्सोममिन्द्र विष्णवि यद्वा घ त्रित आप्त्ये।
यद्वा मरुत्सु मन्दसे समिन्दुभिः॥

(ऋग्वेद ८-१२-१६)

हे इंद्र ! वह सोम जो आपने सूर्य में, पृथ्वी, आकाश आदि में, और वायु आदि में व्याप्त किया है। हम उस सोम की आप से कामना करते हैं। ईश्वर सर्वत्र व्यापक है। वही सब का पोषण करता है।

कठिन समय में साहस-शांति की मशाल हैं बुद्ध के वचन

प्रह्लाद सिंह पटेल

जब भी गौतम बुद्ध का नाम मेरे मस्तिष्क में आता है तो उनकी एक कहानी मुझे हमेशा याद आ जाती है। किस्सा कुछ यूं है- एक बार वे अपने शिष्यों से संवाद कर रहे थे , तभी गुस्से से भरा एक व्यक्ति आ गया और उन्हें ज़ोर-ज़ोर से अपशब्द कहने लगा। महात्मा बेहद शांत भाव से मुस्कुराते हुए सुनते रहे। बुद्ध तब तक उसे सुनते रहे जब तक वो थक नहीं गया। शिष्यवृंद क्रोध से भरा जा रहा था। वो व्यक्ति भी आश्चर्यचकित था, हारकर उसने बुद्ध से पूछा-मैं आपको इतने कटु वचन बोल रहा हूं लेकिन आपने एक बार भी जवाब नहीं दिया, क्यों? बुद्ध ने उसी शांत भाव से कहा- यदि तुम मुझे कुछ देना चाहो और मैं नहीं लूं तो वो सामान किसके पास रह जाएगा? व्यक्ति ने कहा- निश्चय ही वो मेरे पास रह जाएगा। बुद्ध ने कहा- आपके अपशब्द किसके पास रह गए? व्यक्ति गौतम के पैरों पर गिर पड़ा। यही बुद्ध की ताकत थी। यही बुद्धत्व का सार है। क्क्षमा !, संयम !, त्याग ! !क्कमुझे लगता है इन्हीं बातों की आज सबसे ज्यादा जरूरत है।

हमने अपने जीवन में जिन मानवीय मूल्यों को अंगीकार किया है, पीढ़ी-दर-पीढ़ी निभाया है उसमें गौतम बुद्ध का योगदान अविस्मरणीय है। दीन-दुखियों से लेकर पशु-पक्षियों तक के प्रति हमारे भीतर करुणा और द्रवित हो जाने का जो भाव उत्पन्न होता है, मानवता के प्रति करुणा, लाचारों के प्रति नेह प्रकट होता है, इन बातों को मन-मस्तिष्क में स्थापित करने में बुद्ध के वचनों का बहुत बड़ा योगदान है। क्करूर दु:ख के मूल में तृष्णाक्कइस बेहद सहज से लगने वाले वाक्य के माध्यम से बुद्ध ने हमारे जीवन की सबसे महान व्यथा को पकड़ा है। हमारे जीवन की सबसे बड़ी पीड़ा को अनावृत किया है। यदि हम जीवन के हर कष्ट-पीड़ा-दुखों पर नज़र डालें तो मूल में एक ही बात मिलेगी-क्कतृष्णा या लालचक्क गौतम बुद्ध बचपन से ही ऐसे प्रश्नों के उत्तर की तलाश में खोए रहते थे जिनका जवाब संत और महात्माओं के पास भी नहीं था। उनका स्पष्ट मत था कि सहेजने में नहीं बांटने में ही असली खुशियां छिपी हुई हैं। त्याग के साथ ही व्यक्ति का खुशियों की दिशा में सफ़र शुरू होता है। वे खुद संसार को दुखमय देखकर राजपाट छोड़कर संन्यास के लिए जंगल निकल पड़े थे।

परिवार का त्याग, वैभव छोड़ना बहुत मुश्किल काम है। फिर राजसी वैभव की तो बात ही क्या है! लेकिन उन्होंने किया और इसी का संदेश भी दिया। सत्य की तलाश में आईं सैकड़ों अड़चनों के सामने वे इसी तरह से अविचल रहे। उनका संदेश क्कआत्मदीपो भव:क्क यानी खुद को प्रकाशित करना या जीतना ही सबसे बड़ी जीत है। यही अमृत वाक्य आज नफ़रत के बीच आपको सच्ची शांति दे सकता है।

वैशाख पूर्णिमा को बौद्ध धर्म के प्रवर्तक बुद्ध का जन्म हुआ था, इसलिए इसे बुद्ध पूर्णिमा के नाम से भी जाना जाता है। यह सिर्फ हमारे ही देश में नहीं मनाई जाती है बल्कि जापान, कोरिया, चीन, नेपाल, सिंगापुर, वियतनाम, थाइलैंड, कंबोडिया, मलेशिया, श्रीलंका, म्यांमार, इंडोनेशिया सहित कई देशों में इसे त्योहार रूप में मनाया जाता है।

हमारे देश के बौद्ध तीर्थस्थलों बोधगया, सारनाथ, कुशीनगर, सांची के संरक्षण के लिए संस्कृति विभाग और एएसआई ने बहुत काम किया है। इन स्थानों पर पूरी दुनिया से बौद्ध अनुयायी आते हैं। यहां बुद्ध की शिक्षा के अलावा स्मारकों के अद्भुत स्थापत्य का भी अवलोकन किया जा सकता है।

हेल्थ केयर मॉडल ऐसा हो जो बीमार ही न होने दे

टीके अरुण

अगर आप समझते हैं कि मनुष्यता को अगली महामारी से बचाने वाली स्वास्थ्य क्षेत्र में हुई उन्नति को अमीरों की दुनिया के अच्छे इरादों, तकनीकी जानकारों या धंधा-धुरंधरों के भरोसे छोड़कर निश्चिंत हुआ जा सकता है, तो इसका मतलब है कि आपको परियों की कहानी पर यकीन है। सचाई यह है कि भारत पर दुनिया, खासकर विकासशील देशों को स्वास्थ्य की देखभाल के लिए तैयार करने की विशेष जिम्मेदारी है। दो ऐसे विशिष्ट क्षेत्र हैं, जिनमें भारतीय कंपनियां और सरकारी एजेंसियां छाप छोड़ सकती हैं। पहला है जैव प्रौद्योगिकी और जीनोमिक मेडिसिन। दूसरा, बॉडी सेंसर या इस तरह की दूसरी डिवाइसेज पहनने वालों से मिलने वाले डेटा के उपयोग का।

मगर पहले तो यह सवाल उठता है कि आखिर यह भारत की ही जिम्मेदारी क्यों है कि वह तकनीक के इन सारे वादों को पूरा करे? वजहें कई हैं। भारत में ऐसे लोगों की संख्या सबसे ज्यादा है, जिन्हें विज्ञान, तकनीक, इंजीनियरिंग और मैथ्स में प्रशिक्षित किया जा सकता है। भारतीय दुनिया के सबसे अच्छे बायोटेक्नॉलजी लैब्स या दवा कंपनियों में काम करते हैं। भारत में रिसर्च और डिवेलपमेंट की लागत विकसित देशों के मुकाबले बहुत कम है। भारतीय प्रॉब्लम्स को सॉल्व करने में भी सबसे अच्छे हैं।

कोरोना का एक परिणाम यह भी हुआ है कि वायरस के अध्ययन में नई रुचि जगी है। आम तौर पर लोग मानते हैं कि सारे वायरस घातक होते हैं और बेवजह नुकसान पहुंचाते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। वैज्ञानिक जानते हैं कि कुछ वायरस बैक्टीरिया को खा जाते हैं। बैक्टीरियाखोर इन वायरसों का प्रयोग मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट बैक्टीरिया को मारने में हो सकता है। जब तक एंटीबायोटिक या पेनिसिलिन नहीं आई थी, बैक्टीरियाखोर वायरसों पर खूब रिसर्च होती थी। जब एंटीबायोटिक्स आ गईं, तब सबका ध्यान नई दवाएं खोजने में लग गया। लेकिन अब नई एंटीबायोटिक दवाओं को खोजना मुश्किल हो गया है, इसलिए बैक्टीरियाखोर वायरसों में लोगों की रुचि फिर से बढ़ी है।

सिंथेटिक बायॉलजी को आगे बढ़ाने में भारत आदर्श स्थिति में है। यहां मैनपावर है, बायोडायवर्सिटी है और जानवर, इंसान या पौधों के जैविक सिस्टम में हस्तक्षेप करने वाला हर तरह का मौसम है। अब यह केंद्र सरकार की जिम्मेदारी है कि वह इस बारे में सही नियम-कायदे के साथ आए, ताकि इसमें नैतिक मानक बनाए जा सकें। जीन एडिटिंग से ऐसी चुनौतियां सामने आ सकती हैं जिनसे निपटना मेडिसिन या बायोकेमिस्ट्री के जानकारों के लिए मुश्किल हो जाए। नैतिकता और कानून की बारीकियां समझने वालों को उनकी मदद के लिए आगे आना होगा। उसके बाद, विश्वविद्यालयों, राज्य सरकारों और इंडस्ट्री की जिम्मेदारी होगी कि वे स्टार्टअप्स को शुरू करने और आगे बढ़ने में मदद करें।

हर स्मार्टफोन अपने मालिक का उठाया एक-एक कदम गिनता है। स्मार्ट बैंड और घड़ियां ब्लड प्रेशर, ब्लड फ्लो, तापमान, नींद का पैटर्न, धड़कनों की नियमितता और खून में ऑक्सिजन का स्तर भी नापती हैं। पहनने वाली इन मशीनों का डेटा बहुत काम का होता है। लेकिन इस डेटा का उपयोग हो, इसके लिए हमें थोड़े अलग तरह का हेल्थ सिस्टम चाहिए। हमारे पास जो हेल्थ सर्विस सिस्टम है, वह पैसा बीमारों के इलाज से बनाता है। अगर ऐसा हो जाए कि अधिक से अधिक लोग स्वस्थ रहें तो उसकी कमाई कम हो जाएगी और धीरे-धीरे धंधा बंद हो जाएगा।

समझना जरूरी है कि समस्या हेल्थकेयर प्रोवाइडर्स के साथ नहीं, बल्कि इस धंधे के मॉडल में है। मॉडल ऐसा होना चाहिए, जिसमें सर्विस प्रोवाइडर को लोगों के स्वस्थ रहने पर या स्वस्थ रखने की कोशिशों के बावजूद बीमार होने की दशा में उनका इलाज करने पर पैसे मिलें, ना कि सीधे बीमार होने पर इलाज करने की एवज में। देखभाल की सुविधा देने वाले ये लोग हमेशा पहनी जाने वाली डिवाइसेस से डेटा इकट्ठा करेंगे और वक्त पर उनका उपयोग करेंगे। कायदे से तो सरकार और प्राइवेट सर्विस प्रोवाइडर्स, दोनों को यह काम हाथ में लेना चाहिए। भारत में केरल और तमिलनाडु ये दो राज्य ऐसे मॉडल को आजमाने के लिए शायद सबसे अच्छी हालत में हैं। उनकी साक्षरता दर ऊंची है, लोकतांत्रिक एजेंसी बेहतर हालत में है और सरकारी मशीनरी काम करती है।

हर मीठी चीज नहीं करती नुकसान

एक नए अध्ययन में कहा गया है कि हर मीठी चीज नुकसान नहीं करती है। प्राकृतिक रूप से मीठे खाद्य पदार्थ से कोई खतरा नहीं होता है। खतरा है तो सिर्फ कृत्रिम रूप से मीठी चीजों से। खासतौर पर सोडा, डिब्बाबंद जूस या अन्य पेय पदार्थ। कनाडा के सेंट माइकल हॉस्पिटल और टोरंटो यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 155 अध्ययनों के नतीजों को संकलित कर उनकी समीक्षा की और पता लगाया कि फ्रक्टोज शर्करा वाले विभिन्न खाद्य पदार्थ मधुमेह और स्वस्थ्य रोगियों के रक्त शर्करा के स्तर को किस तरह से प्रभावित करते हैं। अध्ययन के बाद शोधकर्ताओं ने चेतावनी दी कि कृत्रिम रूप से मीठे पेय लोगों को अन्य शर्करा वाले खाद्य पदार्थों की तुलना में टाइप 2 मधुमेह के खतरे को बढ़ा सकते हैं। अतिरिक्त फ्रक्टोज के साथ ज्यादा ऊर्जा देने वाले और कम पोषक तत्वों से तैयार पेय रक्त शर्करा के स्तर को हानिकारक रूप से बढ़ा देते हैं।

शोधकर्ताओं ने अध्ययन में पाया कि जिन खाद्य और पेय पदार्थों में प्राकृतिक रूप से फ्रक्टोज मौजूद थे, उनमें कोई जोखिम नहीं मिला जैसे फल, सब्जियां, प्राकृतिक फलों के रस और शहद। जबकि मीठे पेय में जब अलग से फ्रक्टोज डालते हैं तो ये खून में पहुंचकर तेजी से रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ा देते हैं। शोधकर्ताओं की टीम ने अध्ययन में पाया कि फ्रक्टोज शर्करा वाले अधिकांश खाद्य पदार्थों का तब तक रक्त ग्लूकोज के स्तर पर हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता है, जब तक कि अतिरिक्त कैलोरी नहीं देते हैं। मधुमेह के रोगियों में फलों रस और फल रक्त ग्लूकोज और इंसुलिन के नियंत्रण पर भी फायदेमंद असर डाल सकता है। लेकिन जिन खाद्य पदार्थों में पोषक तत्व कम होते हैं और ऊर्जा ज्यादा देते हैं, वो हानिकारक हो सकते हैं। शोधकर्ताओं ने बताया कि फल की उच्च फाइबर सामग्री रक्त ग्लूकोज के स्तर में सुधार में मदद कर सकती है, क्योंकि यह शर्करा को धीरे-धीरे जारी करता है। अध्ययन के प्रमुख लेखक डॉ. जॉन सिवेनपाइपर ने कहा, अध्ययन नतीजों से मधुमेह की रोकथाम और प्रबंधन में फ्रक्टोज के महत्व को समझ सकते हैं। इसके लिए अभी और बड़े स्तर पर अध्ययन की जरूरत है। उन्होंने आगे कहा, 'जब तक अधिक जानकारी उपलब्ध नहीं होती है, तब तक सार्वजनिक स्वास्थ्य पेशेवरों को पता होना चाहिए कि रक्त ग्लूकोज पर फ्रक्टोज शर्करा के हानिकारक प्रभाव ऊर्जा और खाद्य स्रोत के बीच होते हैं। इससे पहले यह स्पष्ट नहीं था कि कौन सी मीठी चीजें खाई जा सकती हैं और कौन सी नहीं। लोग सोचते थे कि जिस भी चीजों में मीठा हो, उसे खाने से परहेज करना चाहिए। नए अध्ययन में इसे और स्पष्ट करते हुए यह समझाया गया है कि कोल्ड ड्रिंक, नाश्ते के लिए खाने वाली डिब्बाबंद चीजें, बेकरी उत्पाद, मीठे पकवान, इन सभी चीजों में अलग से चीनी डाली जाती है, इसलिए ये ज्यादा नुकसानदायक हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस सालाना 25 मिलियन लोगों को करती है प्रभावित

ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों को कमजोर करने की बीमारी) तब होता है, जब नई हड्डी बनने और पुरानी हड्डी के अवशोषण में असंतुलन होता है। इससे हड्डी का घनत्व कम हो जाता है। ऐसे में हड्डी कमजोर और नाजुक हो जाती है तथा हड्डी टूटने या फ्रैक्चर होने का जोखिम बढ़ जाता है। हड्डी के कमजोर होने की इस समस्या का जल्द पता भी नहीं चल पाता। ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या हर साल 25 मिलियन लोगों को प्रभावित करती है। आंकड़ों से पता चलता है कि पांच करोड़ भारतीयों को ऑस्टियोपोरोसिस है। वैसे तो किसी भी हड्डी या जोड़ में फ्रैक्चर हो सकता है, लेकिन ऑस्टियोपोरोसिस आमतौर पर वर्टिब्रल और कूल्हों के फ्रैक्चर के रूप में सामने आता है। हड्डी के सामान्य निर्माण के लिए कैल्शियम और फॉसफेट दो आवश्यक खनिज हैं। युवा अवस्था में हड्डी बनाने के लिए शरीर इन खनिजों का उपयोग करता है। हृदय और मस्तिष्क जैसे महत्वपूर्ण अंगों को चालू रखने के लिए शरीर हड्डियों में रहने वाले कैल्शियम को फिर से जज्ब कर लेता है, ताकि खून में कैल्शियम का स्तर दुरुस्त रखा जा सके। ऐसे में भोजन में कैल्शियम की मात्रा कम हो या शरीर खाद्य पदार्थों से पर्याप्त कैल्शियम न प्राप्त कर तो अस्थि निर्माण या अस्थि टिश्यू प्रभावित हो सकते हैं। नतीजतन हड्डियां कमजोर, भंगुर या नाजुक हो सकती हैं, जिनके आसानी से टूटने का खतरा रहेगा।

ऑस्टियोपोरोसिस आमतौर पर रजोनिवृत्त महिलाओं में होता है, लेकिन ज्यादातर पुरुषों और महिलाओं में 40 साल के बाद होता है। ऑस्टियोपोरोसिस अकसर उम्र बढ़ने पर होता है, क्योंकि बोन टिश्यू के नष्ट होने की रफ्तार बढ़ती जाती है, खासकर उनके मामले में जो 65 साल से ऊपर के हैं। कुछ कारणों से जोखिम बढ़ता है, जैसे गोरी त्वचा, छोटी अस्थि संरचना, परिवार में ऑस्टियोपोरोसिस का इतिहास, शरीर का कम वजन, कम कैल्शियम वाला भोजन, निष्क्रिय जीवनशैली, अत्यधिक अल्कोहल का सेवन, तंबाकू का उपयोग, खाने में गड़बड़ी, कुछ दवाइयों जैसे स्टेरॉयड आदि का उपयोग। हड्डियों के कमजोर होने के शुरुआती चरण में कोई लक्षण नहीं होते हैं। पर इसकी वजह से एक बार हड्डियां कमजोर हो जाएं तो कमर दर्द शुरू हो सकता है। बोन डेन्सिटी (अस्थि घनत्व) कम होने का पता लगाने के लिए बोन मिनरल डेन्सिटी टेस्ट एक सुरक्षित और दर्द हीन तरीका है। आप अकसर हड्डियों और जोड़ों में दर्द की शिकायत करते हैं? तो यह समस्या ऑस्टियोपोरोसिस की शुरुआत हो सकती है। महिलाओं में रजोनिवृत्ति के समय (करीब 50 साल की उम्र में) अंडाशय के काम करना बंद करने से हड्डियों का नुकसान काफी तेज हो जाता है। इसलिए, ज्यादातर महिलाएं ऑस्टियोपोरोसिस की डायग्नोस्टिक स्थिति में 70-80 साल की उम्र में पहुंचती हैं।

अंतरिक्ष में ऑक्सीजन-भोजन की बचत

प्रमोद भार्गव

सुखद आश्चर्य की बात है कि बौद्ध भिक्षु रूस के अंतरिक्ष विज्ञानियों को योग के ऐसे तरीके सिखा रहे हैं, जिनके जरिए हफ्तों तक अर्ध-सुप्तावस्था या शीतनिद्रा में रह सकें। भिक्षुओं की ये ज्ञान पद्धतियां भविष्य में लंबी दूरी के मंगल, शुक्र, बृहस्पति जैसे अंतरिक्ष अभियानों में यात्री उपयोग में लाएंगे, जिससे उनकी यात्रा सरल हो जाए। मॉस्को स्टेट विवि के वैज्ञानिक दलाई लामा की अनुमति से सौ बौद्ध भिक्षुओं पर यह अध्ययन कर रहे हैं। साफ है, भारतीय योग की क्रियाएं शरीर को स्वस्थ, चित्त को एकाग्र व मस्तिष्क को शांत बनाए रखने के उपाय हैं। यदि चरित्र उत्तम और आचरण शुद्ध हो तो योग का अप्रत्याशित लाभ होता है।

मार्स-500 और लंबी दूरी के रूसी स्पेस मिशन के प्रमुख प्रो. यूरी बबयेव के अनुसार भिक्षुओं द्वारा योग साधना में प्रयोग की जाने वाली 'शीतनिद्रा' मंगल जैसे मिशन के लिए जरूरी मानी जा रही है। बबयेव का समूह मुख्य रूप से तिब्बती भिक्षुओं की टुकड़म प्रणाली अर्थात् मरणोपरांत ध्यान पर काम कर रही है। इस साधना में लीन हो जाने पर भिक्षुओं को चिकित्सीय रूप में मृत घोषित कर दिया जाता है। तत्पश्चात भी वे बिना किसी शारीरिक तत्वों के क्षरण के सीधे बैठे रहते हैं। उनके शरीर से कोई दुर्गंध भी नहीं आती और फिर सामान्य अवस्था में भी आ जाते हैं। यह दल मानसिक चेतना की बदलती हुई अवस्थाओं पर भी अध्ययन कर रहा है।

शीतनिद्रा, योगनिद्रा, श्वसन, ध्यान और प्राणायम जैसी पद्धतियों को सीखकर ये वैज्ञानिक चयापचय (मेटाबॉलिज्म) की गति को नियंत्रित करने अथवा परिवर्तित करने के गुण सीख रहे हैं ताकि लंबी दूरी की अंतरिक्ष यात्रा भोजन की कमी के बावजूद सुगमता से कर सके और शरीर को किसी प्रकार की हानि भी न हो। भारतीय योग साधनाएं शरीर को रथ और इंद्रियों को अश्व मानती हैं। इनमें आत्मा रथी है, बुद्धि सारथी है और मन लगाम है। सारथी अश्वों की लगाम खींच कर हांक रहा है। इस रूपक से निश्चित है कि शरीर और इंद्रियों के समन्वय से ही शरीर गतिशील रहता है और इंद्रियों के माध्यम से उसे शक्ति या ऊर्जा मिलती है। शरीर स्थूल है, किंतु इंद्रियां जिन शब्द स्पर्श, रूप, रस और गंध को ग्रहण करती हैं, वे सूक्ष्म हैं। इंद्रियों को नियंत्रित करने वाला मन और भी अधिक सूक्ष्म है। पंच-तत्वों से निर्मित शरीर में इंद्रियां भोग का प्रवेश द्वार हैं और मन इनकी संवेदना को ग्रहण कर बुद्धि को अनुभूति कराता है। इसीलिए बौद्ध मनोविज्ञान में शरीर और मन को एक-दूसरे पर निर्भर माना गया है। इंद्रियों और मन पर नियंत्रण ही योग साधनाओं का मूल है।

ऐसा माना जाता है कि शीतनिद्रा या योगनिद्रा की प्रेरणा ऋषि-मुनियों ने वन्य-प्राणियों से ली है। मौसम की प्रतिकूलता और आहार की कमी के चलते ध्रुवीय भालू, सांप, कछुआ, मेढक जैसे जीव शीत-ऋतु में कई महीनों के लिए भूमिगत होकर शीत-निद्रा में चले जाते हैं, जिससे ठंड का प्रभाव झेलना न पड़े। इस समय इनकी सांस धीमी गति से चलती है और ये शरीर में पूर्व से उपलब्ध चर्बी व अन्य पोषक तत्वों से जीवन के लिए ऊर्जा लेते हैं। हिमालय में ऐसे समाधि में लीन योगियों की चर्चा देखने-सुनने में आती रहती है। विचारहीनता की यही स्थिति मन-मस्तिष्क और इंद्रियों को निश्चेत या निष्क्रिय बनाए रखने का काम करती है। इस स्थिति में शरीर का तापमान सामान्य से नीचे चला जाता है और चयापचय की क्रिया सुप्त पड़ जाती है। चिकित्सा विज्ञान में इसे ही मृत अवस्था माना जाता है, लेकिन इस स्थिति को प्राप्त योगी, योग-निद्रा में लीन होने के कारण वास्तव में जीवित होते हैं।

भारतीय योगदर्शन में साधना की इस स्थिति को आत्म-सम्मोहन की चरम स्थिति माना गया है। तिब्बती बौद्धों में इस साधना में उत्तीर्ण होने के लिए एक कठिन परीक्षा से गुजरना होता है। इसमें शिक्षार्थियों को तिब्बत के पठारों पर जब बर्फ गिरती है, तब निर्वस्त्र गिरती बर्फ के नीचे बैठकर साधना में लीन हो जाने की आज्ञा दी जाती है। जब ये भिक्षु साधना की पूर्ण स्थिति में लीन हो जाते हैं, तब यह जानकर आश्चर्य होता है कि इनके शरीर से शून्य से नीचे तापमान होने के बाद पसीना चुचाता रहता है। शरीर और मन पर नियंत्रण की यह अद्वितीय साधना भिक्षु की अंतिम परीक्षा होती है। बहरहाल, रूस के वैज्ञानियों से प्रेरित होकर भारतीय वैज्ञानिक भी क्या अंतरिक्ष अभियानों के लिए योग साधनाओं के प्रयोग को अपनाने की हिम्मत जुटाएंगे?

चूंकि अंतरिक्ष अभियान लंबी दूरी के होते हैं, इसलिए रूसी वैज्ञानिक इन योग साधनाओं को सीखकर चयापचय की स्वाभाविक क्रिया को नियंत्रण में लेना चाहते हैं, जिससे शरीर में ऊर्जा की बचत हो, शरीर का क्षरण भी न हो और यात्रा जारी रहे। नए वैज्ञानिक प्रयोगों से ज्ञात हुआ है कि भ्रामरी प्राणायम से नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्सर्जन होता है। फलतः प्राणवायु (ऑक्सीजन) की मात्रा बढ़ जाती है जो अंतरिक्ष में दुर्लभ होती है। इस योग साधना से खुशी को बढ़ाने वाले हार्मोनों का स्राव होता है। दरअसल, हमारा पाचन तंत्र पूरी तरह श्वांस-प्रश्वांस पर आश्रित रहता है। श्वांस द्वारा ली गई प्राणवायु आहार को पचाने में महत्वपूर्ण होती है। इसके बिना भोजन में उपलब्ध प्रोटीन और वसा ग्लूकोज में परिवर्तित नहीं हो पाते हैं। प्रश्वांस द्वारा शरीर विभिन्न क्रियाओं से उत्सर्जित विषाक्त पदार्थों को बाहर कर देता है। इसे ही विज्ञान की भाषा में कार्बन डाइऑक्साइड कहा जाता है। श्वांस-प्रश्वांस के शरीर में आवागमन से ही शरीर स्वस्थ व मन प्रसन्न रहता है। योग के प्राचीन ग्रंथों के अनुसार नियमित योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्माण्ड की चेतना से जुड़ जाती है, जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच समन्वय स्थापित करती है। योग के बाद शरीर में बीटा एंडोर्फिन नामक हार्मोन का स्राव बढ़ जाता है, जो शरीर को दर्द और मस्तिष्क को तनाव से मुक्त करता है।

एक स्वास्थ्यवर्धक हर्ब है पुदीना

पुदीना नाम सुनते ही हमारा मुंह तरोताजा हो जाता है। इसका सेवन हमारे स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखता है। इसे अंग्रेजी में मिंट कहा जाता है जो कई रूपों में माउथफ्रेश करने के लिए बाजार में उपलब्ध है। यह एक स्वास्थ्यवर्धक हर्ब है जो बाजार में काफी मात्रा में मिलता है। इससे बने हुए टूथपेस्ट, च्वुंइगम, सांसों को ताजा करने वाले माउथ फ्रेशनर लिक्विड और टैबलेट आदि बिकते हैं। इन्हें खाने से मुंह में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया मर जाते हैं और सांसों में ताजगी आ जाती है। हम आपको पुदीना खाने के तरीके और उससे होने वाले लाभों के बारे में बता रहे हैं।

अंडे में मिलाएं : इसे ऑमलेट में मिलाकर खाएं। इससे ऑमलेट में नया फ्लेवर आएगा और गंध भी नहीं आएगी।

सलाद में रखें : पुदीने की पत्तियों को सलाद के साथ खाएं, जो काफी फायदा करती हैं।

चाय में डालें : आप घर में सादी चाय बनाते समय मिंट की पत्तियों को डाल सकते हैं, ये एक तरोताजा फ्लेवर देगी।

ठंडा पानी : घरों में गर्मियों के दिनों में काफी ज्यादा मात्रा में पानी पिया जाता है, अगर आप मिंट की पत्तियां उसमें मिला दें, तो वह और फायदेमंद होगा।

एलर्जी में : जिन लोगों को किसी न किसी प्रकार की एलर्जी होती है, उन्हें मिंट की पत्तियों का सेवन हर दिन करना चाहिए। इससे उन्हें राहत मिलेगी।

सर्दी दूर भगाए और पाचन दुरुस्त बनाए: मिंट ठंडा होता है लेकिन अगर आपको सर्दी लग गई है तो इसकी पत्तियों को खाने से राहत मिलेगी। कब्ज, अपच या भोजन न पचने की शिकायत होने पर मिंट की पत्तियों का सेवन करना चाहिए जो इन सभी से निजात दिलाता है।

सुबह-सुबह होने वाली कमजोरी : जिन लोगों को सुबह के दौरान ज्यादा वीकनेस लगती है उन्हें पुदीने की पत्तियों का सेवन करना चाहिए। इससे उन्हें आराम मिलेगा।

क्या वोदका पीने के हैं फायदे ?

यह खबर सभी को सरप्राइज कर सकती है लेकिन वोदका लवर्स के लिए सबसे अधिक आश्चर्य देने वाली है। क्योंकि चार बोतल वोदका... गाने पर झूमते हुए एक के बाद एक वोदका पैग गटकनेवाले लोगों को यह पता होगा कि उनकी पसंदीदा वोदका उन्हें क्या-क्या फायदे पहुंचाती है। बेस्वाद, बेरंग और बिना खुशबू लिए ट्रांसपैरंट वोदका महिलाओं और पुरुषों के बीच खासी लोकप्रिय है। ऑफिस की वीकेंड पार्टी हो या दोस्तों संग आउटिंग यह बेरंग वोदका हर इवेंट में रंग घोल देती है। बस इसके साथ भी लिमिट वाली बात जरूर लागू होती है। अगर आप एक बार में मात्र 35 से 4० मिली लीटर वोदका लेते हैं तो यह आपके लिए किसी हेल्थ टॉनिक की तरह काम कर सकती है।

डेली ड्रिंकर्स क्या करें?

-वहीं, अगर आप डेली ड्रिंकर हैं और हर दिन पीना चाहते हैं तो आपको अपने डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करना चाहिए। ताकि आप वोदका की उतनी मात्रा का सेवन करें जो आपके लिवर और किडनी का बैंड ना बजाए...। खैर, हम बात करते हैं सीमित मात्रा में ली गई वोदका के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में...

वेट कंट्रोल में लाभकारी

-अगर आप ऐसी ड्रिंक की खोज में हैं, जिसे आप इंजॉय भी करें और आपका वजन भी कम हो जाए तो वोदका आपके लिए बेस्ट चॉइस हो सकती है। क्योंकि वोदका में कैलरीज बहुत कम और कार्बोहाइड्रेट बिल्कुल नहीं होता है।

-हालांकि कुछ लोग वोदका में दूसरी हाई शुगर ड्रिंक्स मिलाकर लेते हैं, अगर आप ऐसा करते हैं तो आपको वोदका के कारण वजन कम होने का सुख नहीं मिल पाएगा। यदि आप वोदका में कुछ और ऐड करके लेना ही चाहते हैं तो कोशिश करें कि आप शुगर फ्री ड्रिंक को इसमें मिलाएं।

तनाव कम करने में असरदार

-सीमित मात्रा में एल्कोहॉल के सेवन से तनाव कम करने में मदद मिलती है, ऐसा बड़े स्तर पर माना जाता है और कई स्टडीज में भी यह बात साबित हो चुकी है। लेकिन बात जब सिर्फ वोदका की हो तो आपको बता दें कि वर्ष 2००9 में द जर्नल ऑफ एबनॉर्मल सायकॉलजी में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, स्ट्रेस से जूझ रहे लोगों के दो ग्रुप बनाकर एक ग्रुप को वोदका युक्त टॉनिक दिया गया।

-जबकि दूसरे ग्रुप के लोगों को सिर्फ स्ट्रेस से राहत देनेवाला टॉनिक दिया गया। इस दौरान इन दोनों ग्रुप्स के लोगों की ब्रेन स्कैनिंग की गई और देखा गया कि किस ग्रुप के लोगों में स्ट्रेस यानी तनाव तेजी से कम हो रहा है। इस जांच में सामने आया कि जिन लोगों को वोदका युक्त टॉनिक दिया गया था, उनमें तनाव का स्तर काफी तेजी से घटा।

बालों और त्वचा की हेल्थ के लिए अच्छी

-वोदका आपकी स्किन और आपके हेयर को खूबसूरत बनाने में सहायक साबित हो सकती है। क्योंकि वोदका एक एस्ट्रिंजेंट की तरह काम करती है। यह किसी भी तरह के बैक्टीरियल और फंगल वायरस को आपके सिर और शरीर की त्वचा पर नहीं पनपने देती है।

-वोदका बालों की त्वचा की क्लिनिंग करने में सहायक है। आप इसे पानी के साथ डायल्यूट करके (पानी में मिलाकर) बाल धोते समय उपयोग कर सकते हैं। शैंपू करने के बाद इस पानी से अपने बालों को धुल लें।

-जिन लोगों को एक्ने की समस्या बहुत अधिक रहती है वे बॉडी मास्क, फेस मास्क इत्यादि में मिलाकर वोदका को अपनी त्वचा पर लगा सकते हैं। ध्यान रखें कि वोदका त्वचा में रुखापन बढ़ाती है। इसलिए जिन लोगों की त्वचा रुखी हो उन्हें त्वचा पर वोदका लगाने से बचना चाहिए।

शानदार ऐंटिसेप्टिक

-आपको जानकर हैरानी हो सकती है लेकिन वोदका एक शानदार ऐंटिसेप्टिक भी है। कभी अचानक लगी चोट का घाव साफ करने या किसी जानवर के काट लेने के बाद इंफेक्शन को रोकने के लिए आप उस घाव को वोदका से धुल सकते हैं।

-ताकि डॉक्टर के पास पहुंचकर पट्टी कराने तक आपके घाव में किसी तरह का अतिरिक्त संक्रमण ना फैले। लेकिन जले हुए स्थान पर वोदका नहीं लगानी चाहिए। साथ ही जिन लोगों की त्वचा बहुत अधिक रूखी हो उन्हें भी त्वचा पर वोदका नहीं लगानी चाहिए।

-क्योंकि यह त्वचा और और अधिक रूखा बनाने का काम करती है। ऐसे में जली हुई त्वचा में जलन असहनीय हो सकती है। साथ ही रूखी त्वचा और अधिक रूखी हो सकती है।

दांत दर्द में लाभकारी

-जब कभी अचानकर दांत में दर्द शुरू हो जाए और कोई पेनकिलर या डॉक्टर पास ना हो तो आप वोदका की सहायता ले सकते हैं। जी हां, दांत दर्द होने पर आप वोदका को माउथवॉश की तरह उपयोग कर सकते 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

गर्मियों के मौसम में कीवी के सेवन से शरीर को ठंडक मिलती है

कीवी एक स्वादिष्ट फल है. ये स्वाद में हल्का खट्टा और मीठा होता है. गर्मियों के मौसम में कीवी के सेवन से शरीर को ठंडक मिलती है. इसमें कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो आपका वजन कम करने और पाचन तंत्र को सही रखने में मदद करते हैं. इस फल में कितनी मात्रा में पोषक तत्व होते हैं? कीवी का ड्रिंक कैसे तैयार कर सकते हैं. आइए जानें सबकुछ

कीवी फल में पोषक तत्व

कीवी फल में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है. इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है. ये आरडीए के साथ और भी कई पोषक तत्व प्रदान करता है. 1०० ग्राम कीवी फल में कितनी मात्रा में पोषक तत्व होते हैं आइए जानें.

* कैलोरी- 61
* फैट- ०.5
* सोडियम- 3 मिलीग्राम
* कार्बोहाइड्रेट- 15 ग्राम
* शुगर- 9 ग्राम
* फाइबर- 3 ग्राम
* प्रोटीन- 1.1 ग्राम

वजन कम करने के लिए

कीवी औषधीय गुणों से भरपूर होता है. इसमें विटामिन-सी, पोटैशियम और कैल्शियम होता है. इसमें फाइबर की मात्रा में अधिक होती है जो वजन कम करने में मदद करती है. इसके अलावा कीवी के जूस में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-हाइपरटेंसिव के गुण हैं.

स्वस्थ पाचन तंत्र के लिए

कीवी का जूस पाचन तंत्र के लिए हेल्दी होता है. ये पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करता है. ये पेट में कब्ज बनने से रोकता है. इसे आप नियमित रूप से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं.

कीवी का जूस इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है. इसमें विटामिन-सी पोषक तत्व होता है. ये डायबिटीज की समस्या और हृदय रोग के लिए फायदेमंद है. इसका सेवन करने से पहले एक बार डॉक्टर से जरूर सलाह लें. विटामिन-सी ऑक्सीजन बढ़ाने में मददगार होता है.

ब्लड प्रेशर के लिए

कीवी के जूस में मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है. ये ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है.

आंखों के लिए

स्क्रीन ज्यादा देखने से आंखों पर काफी जोर पड़ता है. ऐसे में कीवी का जूस पीना चाहिए. वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार ये विजन लॉस की समस्या से बचा जा सकता है.

कैसे करें कीवी का ड्रिंक तैयार

इसे बनाने के लिए आपको 2 कीवी, 1 खीरा और 1 चम्मच धनिया पाउडर की जरूरत होगी. इसके बाद कीवी को छीलकर टुकड़े कर लें. खीरे को छीलकर काट लें. इसके बाद सारी चीजों को मिक्सर में डालकर पेस्ट तैयार कर लें. इस पेस्ट में जरूरत के हिसाब से पानी मिलाएं. इसके बाद इसमें 1 चम्मच धनिया पाउडर डालकर मिक्स कर लें. ऐसे आपका कीवी ड्रिंक पीने के लिए तैयार हो जाएगा.

ज्यादातर लोग अपने डॉक्टर से बोलते हैं झूठ

आप यह जानकर चौंक जाएंगे कि 8० फीसदी से ज्यादा लोग डॉक्टर से झूठ बोलते हैं। खासतौर पर अपने खानपान, दवाइयां, शराब और धूम्रपान को लेकर लोग अक्सर डॉक्टर से झूठ बोलते हैं। उन्हें लगता है कि अगर डॉक्टर को बता देंगे तो बहुत सारे लेक्चर सुनने पड़ेंगे। डॉक्टर उन्हें कुछ सुनाए न, इसलिए वो डॉक्टर से झूठ बोलते हैं।अमेरिका के 45०० लोगों पर हुए सर्वे में यह खुलासा हुआ है। अमेरिकी की ऊताह यूनिवर्सिटी की ओर से किए गए सर्वेक्षण में पता चला कि ज्यादातर लोग अपने डॉक्टर से झूठ बोलते हैं। डॉ एंजेला फ्गेरलिन ने कहा, 'ज्यादातर लोग चाहते हैं कि उनके डॉक्टर उनके बारे में ज्यादा सोचें।' आयोवा और मिशिगन विश्वविद्यालयों में सहयोगियों के साथ काम करते हुए, शोधकर्ताओं की टीम ने आबादी के बड़े हिस्से को देखने की कोशिश की। इसके लिए दो सर्वेक्षणों का उपयोग किया। एक 36 वर्ष की औसत उम्र के लोगों का और दूसरे में 61 साल की औसत उम्र के लोगों को रखा गया। शोधकर्ताओं का कहना है कि बहुत से लोग सोचते हैं कि उन्हें डॉक्टर के सामने अपनी आदतों की वजह से शर्मिंदा न होना पड़े, शायद इसीलिए वो झूठ बोलते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा, लेकिन डॉक्टर से झूठ नहीं बोलना चाहिए। सच बोलेंगे तो बेहतर इलाज हो पाएगा। कहते हैं कि डॉक्टर और वकील से कुछ नहीं छिपाना चाहिए, लेकिन अध्ययन से पता चलता है कि वास्तव में हम ऐसा करते नहीं हैं।

शब्द सामर्थ्य -140

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं
1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे
1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।

1		■	2	■	3		4	■
	■	5				■	6	
7	8		■	■	9		■	■
■	10		■	■	■	■	11	■
12		■	13	■	14			■
	■	15		16		■	17	18
	■		■	19		20	■	
21	22		23		■		■	
■	24			■	25			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 139 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

बॉक्स ऑफिस पर क्रू का धमाल जारी

करीना कपूर, तब्बू और कृति सेनन अभिनीत फिल्म क्रू सिनेमाघरों में टिकी हुई है। यह फिल्म 29 मार्च को रिलीज हुई थी। पहले दिन से ही दर्शकों ने इसे हाथोंहाथ लिया। तीन अभिनेत्रियों के कंधों पर टिकी फिल्म ने कमाल कर दिया, जो अभी तक जारी है। यह फिल्म न सिर्फ देश में शानदार प्रदर्शन कर रही है, बल्कि विदेशों में भी दर्शकों को सिनेमाघरों तक खींचने का सिलसिला जारी है। 100 करोड़ क्लब में एंट्री पा चुकी क्रू के कदम अब 150 करोड़ की तरफ तेजी से बढ़ रहे हैं। राजेश ए कृष्णन के निर्देशन में बनी फिल्म क्रू ने पहले और दूसरे सप्ताह शानदार प्रदर्शन किया। घरेलू बॉक्स ऑफिस पर फिल्म ने पहले सप्ताह 43.75 करोड़ जुटाए। वहीं दूसरे सप्ताह की कमाई 21.15 करोड़ रुपये रही। तीसरे सप्ताह में भी फिल्म का जलवा कम नहीं हुआ है। वीकएंड पर एक बार फिर क्रू ने शानदार कारोबार किया। आंकड़ों के मुताबिक 17वें दिन फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 1.7 करोड़ रुपये कमाए।

वर्ल्डवाइड भी यह फिल्म पहले दिन से तूफानी कलेक्शन कर रही है। तीसरे सप्ताह में अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की बड़े मियां छोटे मियां और अजय देवगन की मैदान के बीच भी इसकी चमक कम नहीं हुई है। तीसरा सप्ताहांत भी कमाल रहा। आंकड़ों के मुताबिक शनिवार को (16वें दिन) इस फिल्म ने वर्ल्डवाइड करीब चार करोड़ रुपये का कारोबार किया। इसी के साथ फिल्म का कुल वर्ल्डवाइड कलेक्शन 131.96 करोड़ रुपये हो गया है। फिल्म को मजबूत कहानी और अभिनय की वजह से दर्शक सराह रहे हैं। इसमें तब्बू, करीना और कृति के अलावा दिलजीत दोसांझ और कपिल शर्मा भी नजर आए हैं। तीनों अभिनेत्रीं फिल्म में विमान परिचारिका की भूमिका में हैं। तीनों जिस एयलाइन में काम करती हैं, उसके दिवालिया हो जाने के कारण छह महीने तक वेतन नहीं मिल पाता, जिसके चलते इन्हें आर्थिक तंगी झेलनी पड़ती है। तीनो विमान परिचारिका मिलकर गलत काम में हाथ आजमाने निकलती हैं और यहीं से कहानी नया मोड़ लेती है।

मोनालिसा ने रेड आउटफिट में गिराई बिजली

भोजपुरी और टीवी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस मोनालिसा की हॉटनेस और कातिलाना अंदाज हर किसी को उनका दीवाना बना देता है। वहीं, अभिनेत्री अपनी सादगी और हॉटनेस से फैंस के बीच लाइमलाइट भी बटौरती रहती हैं। भोजपुरी अदाकारा मोनालिसा सोशल मीडिया पर बेहद लोकप्रिय हैं. वे इंस्टाग्राम के जरिए अपने फैंस को अपनी लाइफ से रूबरू कराती रहती हैं. हाल ही में एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर खूबसूरत तस्वीरें शेयर की हैं जोकि तापमान हाई कर रही हैं. मोनालिसा ने रेड कलर का लहंगा-चोली पहना है.

ग्लोइंग मेकअप के साथ बालों को खुला छोड़ा है और बड़े-बड़े गोल्डन झुमके उनकी खूबसूरती को और भी निखार रहे हैं. साथ ही एक्ट्रेस के किलर पोज फैंस को घायल कर रहे हैं और वे अपनी चहेती एक्ट्रेस की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं. इस आउटफिट में मोनालिसा नेपाल के इवेंट में शामिल हुई थीं. उन्होंने कैप्शन में लिखा, यह लास्ट नाइट के ग्लैम के बारे में है. मोनालिसा आए दिन अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर लोगों का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं. उनका हर एक अंदाज सोशल मीडिया पर आते ही वायरल होने लगता है।

भोजपुरी क्वीन मोनालिसा ये बात अच्छी तरह से जानती हैं कि उन्हें फैंस को किस तरह से रिझाना है। बता दें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया लवर हैं। और आए दिन अपनी हर एक पोस्ट फैंस के बीच शेयर कर फैंस के दिलों पर छुरियां चलाती रहती है। एक्ट्रेस अंतरा बिसवास उर्फ मोनालिसा का जन्म कोलकता में हुआ था। और उन्हें असली पहचान भोजपुरी इंडस्ट्री से मिली है।

फुले में प्रतीक-पत्रलेखा का दिखा दमदार लुक

प्रतीक गांधी इन दिनों अपनी फिल्म दो और दो प्यार को लेकर चर्चा में हैं। यह फिल्म सिनेमाघरों में दस्तक दे चुकी है। इसके अलावा प्रतीक आने वाले दिनों में हंसल मेहता की वेब सीरीज गांधी में महात्मा गांधी की भूमिका में नजर आएंगे। महाराष्ट्र के महान समाज सुधारक महात्मा ज्योतिराव गोविंदराव फुले की जयंती के अवसर पर उनकी बायोपिक फिल्म फुले का नया मोशन पोस्टर रिलीज किया गया था. यह सीरीज इसलिए खास है क्योंकि इसमें प्रतीक अपनी पत्नी भामिनी ओझा के साथ पहली बार स्क्रीन साझा कर रहे हैं। गांधी में वह कस्तूरबा गांधी की भूमिका में नजर आएंगी।

प्रतीक और भामिनी असल जिंदगी में पति-पत्नी हैं और गांधी में भी पति-पत्नी (गांधी- कस्तूरबा) के किरदार में दिखाई देंगे।भामिनी ने खुशी जताते हुए कहा, मेरे लिए यह किसी सपने के सच होने जैसी बात है। मैं और प्रतीक एक साथ एक सीरीज में वो भी पति-पत्नी की भूमिका निभाएंगे। इससे ज्यादा खुशी की बात और क्या हो सकती हैइस सीरीज में राजकुमार राव की पत्नी-अभिनेत्री पत्रलेखा भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगी।

प्रतीक गांधी अपनी आगामी सीरीज गांधी को लेकर बेहद उत्साहित नजर आ रहे हैं। प्रतीक इस शो में महात्मा गांधी की भूमिका में दिखाई देंगे। प्रतीक ने अपने सोशल मीडिया हैंडल से अपनी पत्नी भामिनी की तस्वीर को साझा करते हुए लिखा है, एक कलाकार के तौर पर मैं भामिनी को थियेटर के दिनों से जानता हूं। मैं उनके सफर का साक्षी रहा हूं। अब हम एक साथ काम करने वाले हैं यह हमारे लिए सौभाग्य की बात है। मैं भामिनी के लिए बेहद खुश हूं। मैं इस दिन का कब से इंतजार कर रहा था जब उन्हें उनकी क्षमता वाले किरदार मिले और वे उस किरदार के साथ न्याय कर सकें। मैं उन्हें कस्तूरबा के किरदार में देखने के लिए बहुत उत्साहित हूं।

हंसल मेहता अप्लॉज एंटरटेनमेंट टीम के साथ मिलकर गांधी का निर्माण कर रहे हैं। हंसल कहते हैं, भामिनी एक जबरदस्त अभिनेत्री हैं। मुझे लगता है वे कस्तूरबा के चरित्र को परदे पर बेहद खूबसूरती के साथ निभा पाएंगी। वहीं अप्लॉज एंटरटेनमेंट के प्रबंध निदेशक समीर नायर कहते हैं, वास्तविक जीवन के जोड़े प्रतीक और भामिनी को मोहन और कस्तूरबा के रूप में लेने का निर्णय हमने इसलिए किया क्योंकि ये दोनों असल जिंदगी में भी पति-पत्नी हैं और यह बात सीरीज को हकीकत के और नजदीक लाएगी। आपको बताते चलें यह सीरीज मशहूर इतिहासकार और लेखक रामचंद्र गुहा की किताब गांधी बिफोर इंडिया और गांधी-द इयर्स दैट चेंज्ड द वर्ल्ड पर आधारित होने वाली है।

अदिति भगत ने उड़ारियां में सीखा ऑन-स्क्रीन रोमांस

शो उड़ारियां में आसमा का किरदार निभाने वाली एक्ट्रेस अदिति भगत ने बताया कि इस शो ने उन्हें ऑन-स्क्रीन रोमांस करना सिखाया है। अदिति ने बताया कि वह शो में पहली बार रोमांटिक सीन कर रही हैं और वह स्वीकार करती हैं कि कभी-कभी उन्हें ऐसा करना मजेदार भी लगता है। उन्होंने कहा, उडारियां ने मुझे सिखाया कि ऑन-स्क्रीन रोमांस कैसे किया जाता है। मैं मजाक नहीं कर रही हूं, ऐसे सीन को शूट करना बहुत मुश्किल है क्योंकि कभी-कभी मुझे सीधा चेहरा बनाए रखना मुश्किल लगता है लेकिन एक कलाकार के रूप में आपको किसी भी दृश्य को करने के लिए तैयार रहना पड़ता है और मुझे लगता है कि मैं उसमें महारत हासिल कर रही हूं।

उन्होंने आगे कहा, मुझे फाइट सीक्वेंस करने में भी मजा आ रहा है। मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि मैं टीवी पर एक्शन सीन करूंगी।

एक्ट्रेस रोजाना सेट पर आने को आतुर रहती हैं। वह कहती हैं कि ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्हें अपना काम इतना पसंद है कि अगर संभव हुआ तो वह सेट पर ही रहेंगी। अदिति ने कहा, मुझे अपने काम से प्यार है। हर दिन जब मैं उठती हूं, तो मेरा दिल कृतज्ञता से भरा होता है, और इतने लोकप्रिय शो में मुख्य भूमिका निभाने के लिए मैं बहुत भाग्यशाली महसूस करती हूं। मुझे लगता है कि मेरे काम के प्रति मेरे मन में जो प्यार है, वह मुझे हर दिन काम पर आने के लिए प्रेरित करता है।

मैं भारत में गोरी लडकी की भूमिकाएं करने नहीं, रूढ़िवादिता तोडने़ आई हूं:नोरा फतेही

अभिनेत्री नोरा फतेही इन दिनों बड़े-बड़े खुलासे कर रही हैं। बीते दिनों उन्होंने बॉलीवुड पर जमकर निशाना साधाहाल ही में उन्होंने कहा था कि बॉलीवुड की ज्यादातर जोडियों ने प्यार के लिए नहीं, बल्कि पैसों के लिए शादी की है। उन्होंने बिना नाम लिए कई सितारों पर निशाना साधा थानोरा इन दिनों फिल्म मडगांव एक्सप्रेस को लेकर चर्चा में हैं। हाल ही में उन्होंने अपनी पेशवर जिंगदगी पर खुलकर बात की।

नोरा ने कहा, मुझे लगता है कि मैं एक्टिंग, गायन या डांस चाहे किसी भी क्षेत्र में क्यों न हूं, मेरा सम्मान किया जाए। चाहे फिर मैं कोई शो ही क्यों न जज करूं। मैं हमेशा चाहती थी कि मेरी सराहना की जाए। उन्होंने कहा, मडगांव एक्सप्रेस के बाद मेरे करियर में निश्चित रूप से बदलाव आया है। 3 शानदार अभिनेताओं के बीच समीक्षकों की तारीफ मिलना मेरे लिए किसी भी पुरस्कार से कहीं बढकर है।

नोरा बोलीं, मैंने हिंदी सीखने में बड़ी मेहनत की है, इसलिए मैं विदेशी भूमिकाओं से दूर रही। मैं भारत में गोरी लडकी की भूमिकाएं करने नहीं, बल्कि रूढ़िवादिता तोड़ने के लिए आई हूं।क्या इंडस्ट्री का उनके प्रति नजरिया बदला, इस पर नोरा ने कहा, यह इतनी जल्दी नहीं होगा। वे जानते हैं कि मैं एक बहुआयामी व्यक्ति हूं और अलग-अलग चीजें करती हूं। बातें चल रही हैं कि लोग अब मुझे और काम देने के बारे में सोच रहे हैं।

नोरा कहती हैं, कनाडा से भारत आना मेरे लिए बेहद चुनौतीपूर्ण रहा। हिंदी तो भूल जाइए। मैं तब बॉलीवुड के बारे में कुछ भी नहीं जानती थी।वह बोली, मैं महज 20 साल की थी, जो मायानगरी मुंबई में अपनी जिंदगी जीने की कोशिश कर रही थी। मेरा कोई बॉयफ्रेंड या इंडस्ट्री से कोई पहचान का नहीं था। मुझे बहुत समय लगा। कई बार मैं हैरान रह गई। मुझे उन एजेंसियों से निपटना पड़ा, जो विदेशियों का शोषण करती हैं।

नोरा साउथ की फिल्मों में हमेशा मेहमान भूमिका में ही दिखी हैं। हालांकि, अब वह दक्षिण भारतीय सिनेमा में धमाल मचाने के लिए तैयार हैंउन्हें साउथ के मशहूर अभिनेता वरुण तेज की तेलुगु फिल्म मटका में देखा जाएगा। इसमें भी उनकी भूमिका शानदार होगी।

कौशल विकास को इज्जत तो मिले

रंजन कुमार सिंह

कुशलकर्मी की आवश्यकता कहां नहीं है? चाहे वह घरेलू कामकाज के लिए हो या फिर दफ्तर के काम के लिए, कल-कारखानों के लिए हो या खेत-खलिहान के लिए। कारखानों को जिस तरह कच्चा माल और बिजली-पानी जैसी आधारभूत संरचना की जरूरत होती है, उसी तरह उसे कुशलकर्मी भी चाहिए होते हैं। हर सरकार मानव संसाधन का विकास कर देश को प्रगति एवं विकास के पथ पर बढ़ाने की मंशा रखती है।

भारत का सौभाग्य है कि उसकी अधिसंख्य आबादी अभी युवा है। आंकड़े बताते हैं कि देश की 62 फीसदी से अधिक आबादी 15 से 59 आयु वर्ग की है। यही वह उम्र है ,जब व्यक्ति में काम करने की ऊर्जा होती है और वह रोजगार में लगा होता है। विश्व स्तर पर देखें तो यूरोपीय देशों से लेकर अमेरिका तक की अधिसंख्य आबादी उम्रदराज हो चुकी है। चीन का भी यही हाल है। ऐसे में दुनिया को यदि श्रमशील आबादी की जरूरत होगी तो उन्हें भारत की तरफ ही देखना पड़ेगा।

दिक्कत यह है कि युवा शक्ति से परिपूर्ण होने के बावजूद भारत का अधिसंख्य श्रमबल कुशल नहीं है। जहां अमेरिका की लगभग आधी आबादी और जर्मनी की दो-तिहाई आबादी कुशलकर्मी है, वहीं भारत के कुल श्रमबल का 5 फीसदी भी कुशलकर्मी नहीं कहा जा सकता। चीन में कुशलकर्मियों का प्रतिशत अन्य देशों के मुकाबले कम होते हुए भी हमसे बहुत ऊपर 24 फीसदी पर है।

वर्तमान भारत की औसत आयु 29 वर्ष है। 86.9 करोड़ के श्रमबल के साथ पूरी दुनिया के श्रमबल का 28 फीसदी हिस्सा आज हमारे पास है। इसी को लक्ष्य कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत को विश्व की कौशल राजधानी बनाने की बात कही थी। कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय का गठन कर उन्होंने अपने इस निश्चय पर मुहर भी लगा दी।

यही नहीं, देश के एक करोड़ युवाओं को प्रशिक्षित करने के लक्ष्य के साथ उन्हें रोजगार योग्य बनाने के लिए अत्यंत महत्वाकांक्षी प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना भी चलाई गई है। इस योजना के तहत देश भर में लगभग नौ हजार प्रशिक्षण केंद्र सक्रिय रहे, जिनमें सवा सात सौ के करीब प्रधानमंत्री कौशल केंद्र भी शामिल हैं। प्रधानमंत्री कौशल केंद्रों की स्थापना देश के हरेक जिले में अत्याधुनिक प्रशिक्षण केंद्र के तौर पर की गई है, जो उस जिले के दूसरे प्रशिक्षण केंद्रों के लिए मानक का काम कर सकें। देश भर में कौशल विकास केंद्रों का जाल बिछाने में लगभग 25 प्रशिक्षण साझेदारों की भूमिका अहम रही है।

यहां यह बता देना भी जरूरी होगा कि प्रशिक्षण केंद्रों की इस संख्या में वे प्रशिक्षण केंद्र शामिल नहीं हैं, जो सीधे-सीधे प्रांतों के कौशल विकास मिशन से जुड़े हैं। यानी लगभग नौ हजार की यह संख्या उन्हीं केंद्रों की है जो केंद्र सरकार द्वारा संचालित कौशल विकास योजनाओं में योगदान कर रहे हैं। इस योजना से देश भर के 4 लाख से अधिक युवा लाभान्वित हुए हैं, जिनमें से अठारह लाख से अधिक को कौशल प्रशिक्षण लेने के बाद रोजगार पाने में सफलता मिली है। प्रांतीय मिशनों तथा कौशल विकास की अन्य विभागीय योजनाओं में निश्चय ही और भी युवा लाभान्वित रहे होंगे।

सवाल उठाया जा सकता है कि इस महत्वाकांक्षी योजना के तहत इतने कम लोग प्रशिक्षित क्यों हुए या इतने कम लोगों को रोजगार क्यों मिल सका। इसका जवाब के लिए हमें खुद अपने को और अपने समाज को टटोलने की जरूरत है। सच यह है कि हम चौथी श्रेणी की सरकारी सेवा में भी दाखिल होना अपना सौभाग्य मानते हैं, जबकि कौशल पर आधारित मेहनत के काम से जी चुराते हैं। सामाजिक प्रतिष्ठा भी जितनी सरकारी सेवा को प्राप्त है, उतनी कौशल आधारित रोजगार को नहीं। इस मनःस्थिति को बदले बिना कौशल प्रशिक्षण और कौशल आधारित रोजगार को युवाओं की महत्वाकांक्षा से जोड़ पाना कठिन है। हालांकि इसका दूसरा पहलू भी है। यदि युवाओं को मेहनत के इस काम में समुचित पारिश्रमिक मिले तो शायद उनका आकर्षण इस ओर बढ़ेगा।

अपने देश में रोजगार को शिक्षा के प्रमाण-पत्र से जोड़ कर देखा जाता रहा है। कॉलेज की डिग्री के लिए आपाधापी इसी वजह से है कि इसके आधार पर रोजगार सुलभ हो जाता है। यदि कौशल प्रशिक्षण के बाद रोजगार के अवसर मिलने की आशा होगी तो युवाओं का रुझान अपने आप कौशल प्रशिक्षण की ओर बढ़ेगा। संभवत: पहली बार सरकार ने इस स्थिति को बदलने की कोशिश की है और कौशल प्रशिक्षण को वही महत्व दिया, जो शिक्षा को दिया जाता है।

कौशल क्षेत्र की विडंबना रही है कि इसमें अब से पहले मानकीकरण की कोशिश नहीं हुई। पहली बार कौशल प्रशिक्षण में मानक स्थापित किए गए हैं और अब उनका प्रमाण-पत्र देखकर कोई भी यह समझ सकता है यह व्यक्ति कितना कुशल है। चाहे कोई व्यक्ति कश्मीर का हो या केरल का, असम का हो या गुजरात का, सभी को समान पाठ्यक्रम और एक जैसी परीक्षा से गुजरना पड़ता है। कुछ वैसे ही जैसे सीबीएसई से जुड़े स्कूलों में होता है।

अब तक 2461 कार्य भूमिकाओं के लिए 13 हजार से अधिक मानक पाठ्यक्रम तैयार किए जा चुके हैं। सही मायने में यह उपलब्धि 6.5 लाख युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराने से ज्यादा महत्वपूर्ण है। उससे भी बड़ी बात यह है कि ये सभी पाठ्यक्रम उद्योग-व्यवसाय जगत की जरूरतों को देखते हुए उनके साथ मिलकर तैयार किए गए हैं। इससे प्रशिक्षण को उद्योगसम्मत तथा प्रशिक्षार्थियों को नियोजनयोग्य बनाने में मदद मिली है और इसका लाभ आगामी वर्षों में स्पष्ट दिखाई देगा।

हम कह सकते हैं कि कौशल विकास के लिए जिस संरचना की जरूरत है, उसका विकास हो चुका है। ऊर्जावान युवाओं की बड़ी संख्या भी मौजूद है। बस कौशल क्षेत्र को सामाजिक प्रतिष्ठा दिलाने की चुनौती है। जिस दिन इस मोर्चे पर हमने उपयुक्त तैयारी कर ली, भारत को विश्व की कौशल राजधानी बनने से कोई रोक नहीं सकेगा।

दवाओं के अत्यधिक सेवन हो रही ज्यादा मौतें

अमेरिका के राष्ट्रीय स्वास्थ्य सांख्यिकी केंद्र के इस अध्ययन में कहा गया है कि अधिक दवाएं लेने से होने वाली मौतों में साल 2०16 की तुलना में 9,6 प्रतिशत का इजाफा हुआ है। इस वजह से जीवन खोने वालों की संख्या बीते साल की तुलना में 7० हजार अधिक हो गई। अमेरिका में अत्यधिक सेवन और आत्महत्याओं के मामलों में इजाफा होने से आयु प्रत्याशा में गिरावट दर्ज की गई है। वहीं, अमेरिका में आत्महत्या के मामलों में 3,7 प्रतिशत का इजाफा हुआ है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि इससे अमेरिकियों की औसत आयु में गिरावट आई है और औसत आयु साल 2०16 की तुलना में ०,1 वर्ष कम होकर 78,6 साल हो गई है। ये आंकड़े ऐसे समय सामने आये हैं जब देश में दर्द निवारक दवाओं और अफीम आधारित दवाओं से बाजार भरा हुआ है, साथ ही कृत्रिम अफीम आधारित दवाएं और नशीले पदार्थ हेरोइन की भी उपलब्धता है।

गौरतलब है कि पड़ोसी कनाडाई नागरिक अमेरिकियों की तुलना में तीन साल अधिक जीते हैं, जबकि विश्व में जापान के लोगों की औसत आयु सबसे अधिक करीब 84 साल है। आंकड़े दिखाते हैं कि पिछले कुछ साल में अमेरिका में आयु प्रत्याशा में गिरावट आई है। इस दशक में पहली बार साल 2०15 में अधिक दवाएं लेना कम होती आयु प्रत्याशा की एक बड़ी वजह बना। कुल मिलाकर आयु प्रत्याशा में 2०14 से गिरावट देखने को मिल रही है और अमेरिकी नागरिक जीवन के ०,3 साल खो चुके हैं।

सिलाई मशीन का इस्तेमाल करते समय होने वाली सामान्य समस्याएं और उनके समाधान

अगर सिलाई मशीन नई हो तो वह कुछ दिनों तक तो ठीक से काम करती है, लेकिन कुछ समय के बाद ही इसमें छोटी-छोटी समस्याएं आने लगती हैं। ऐसा होने पर कई लोग मशीन को ऐसे ही छोड़ देते हैं और बाहर से कपड़े सिलवाना शुरू कर देते हैं। आइए आज हम आपको सिलाई मशीन के इस्तेमाल से जुड़ी कुछ सामान्य समस्याएं और उनके समाधान बताते हैं ताकि आप अपनी सिलाई मशीन को खुद ठीक करके इसका इस्तेमाल कर सकें।

समस्या- सुई का बार-बार टूटना

अगर आपकी सिलाई मशीन की सुई बार-बार टूट जाती है तो हो सकता है कि आप गलत सुई का इस्तेमाल कर रहे हों। दरअसल, सिलाई मशीन में सुई की सेटिंग कपड़े के हिसाब से बदलनी पड़ती है। आजकल मार्केट में 8 से 18 नंबर तक की सुई मौजूद हैं। नाजुक और हल्के कपड़े के लिए 9 से 11 नंबर की सुई का इस्तेमाल करना चाहिए, वहीं वजनदार कपड़े के लिए 14 से 18 नंबर की सुई बेहतर होती हैं।

समस्या- धागे का बार-बार टूटना

कई लोगों को इस समस्या का सामना करना पड़ता है और इसके दो मुख्य कारण हो सकते हैं। पहला, सिलाई मशीन में डाला गया धागा कच्चा हो। दूसरा, आपने काफी समय से अपनी सिलाई मशीन का इस्तेमाल न किया हो क्योंकि इसके कारण धागे में धूल जम जाती है और धागा कमजोर हो जाता है।

समस्या- मशीन का भारी चलना

अगर आपको कभी भी सिलाई मशीन चलाते समय काफी जोर लगाना पड़े यानि आपको लगे कि आपकी मशीन चलने में काफी भारी हो गई तो आपको इसे ठीक कराने के लिए किसी रिपेयरिंग वाले को बुलाने की जरूरत नहीं है। इसे आप खुद भी ठीक कर सकते हैं। इसके लिए, बस मशीन के शटल केस के दोनों पेच थोड़े ढीले कर दें और समय-समय पर मशीन के शटल केस की सफाई पर भी ध्यान दें।

समस्या- सिलाई बंद हो जाना : सिलाई मशीन का इस्तेमाल करने वाले लोगों को अक्सर इस समस्या का सामना करना पड़ता है। अगर कभी भी कपड़े सिलने के दौरान सिलाई लगना बंद हो जाए तो मशीन के नीचे वाली सतह पर देखें कि आपने धागे की रील को ठीक से लगाया है या नहीं। कई बार जल्दबाजी में धागे की रील ठीक से नहीं लग पाती जिसकी वजह से कपड़े पर सिलाई आनी बंद हो जाती है।

क्षमा ही देती है बड़प्पन व्यक्ति को

योगेंद्र नाथ शर्मा 'अरुण'

अक्सर देखा जाता है कि समाज में यूं तो हर प्रकार के व्यक्ति हमें मिल जाते हैं, लेकिन उनमें ऐसे व्यक्ति विरले ही होते हैं, जिन्हें हम बड़प्पन से युक्त कह सकें। हिन्दी साहित्य में नीति के दोहे रचने वाले कविवर रहीम को सदा आदमी के दिल में बसने वाला रचनाकार माना जाता है। कविवर रहीम के दोहों में जीवन के ऐसे गूढ़ तत्व हमें सहज ही मिल जाते हैं, जिन्हें हम बड़ी-बड़ी पोथियां पढ़ कर भी शायद न पा सकें।

कविवर अब्दुर्रहमान खानखाना को ही रहीम कहा गया है और आज भी गांव-गांव में आपको रहीम के रचे हुए दोहे सुनने को मिल जाएंगे। उनका एक प्रसिद्ध दोहा ऐसा है, जिसमें पुराण प्रसिद्ध लोककथा को गूंथते हुए रहीम जी ने क्षमा का महत्व बताया है :-

छमा बड़ेन को चाहिये, छोटन को उतपात।
का रहीम हरि का घट्यौ, जो भृगु मारी लात।

लोकजीवन में यह कथा प्रसिद्ध है कि क्रोधी ऋषि भृगु ने विष्णु जी की छाती पर पांव से प्रहार किया था, किन्तु विष्णु जी ने इस लात मारने की मर्यादाहीनता को भी क्षमा कर दिया था।

हाल ही में, विश्व प्रसिद्ध नेता नेल्सन मण्डेला के जीवन का अत्यंत मार्मिक प्रसंग पढ़ने को मिला। वह प्रसंग यूं है :-

दक्षिण अफ्रीका का राष्ट्रपति बनने के बाद एक बार नेल्सन मंडेला अपने सुरक्षा कर्मियों के साथ एक होटल में खाना खाने गए। सबने अपनी पसंद का खाना आर्डर किया और खाना आने का इंतजार करने लगे। उसी समय मंडेला की सीट के सामने वाली सीट पर एक व्यक्ति बैठा हुआ अपने खाने का इंतजार कर रहा था। तभी मंडेला ने अपने सुरक्षाकर्मी से कहा कि उस व्यक्ति को भी अपनी टेबल पर बुला लो। ऐसा ही हुआ। जब सभी खाना खाने लगे तो वह आदमी भी अपना खाना खाने लगा। लेकिन उसके हाथ खाना खाते हुए कांप रहे थे। अपना खाना खत्म करके वह आदमी सिर झुका कर होटल से बाहर निकल गया। उस आदमी के जाने के बाद मंडेला के सुरक्षा अधिकारी ने मंडेला से कहा कि वो व्यक्ति शायद बहुत बीमार था, खाते वक्त उसके हाथ लगातार कांप रहे थे, बल्कि वह तो खुद भी बहुत ज्यादा कांप रहा था।

तब मंडेला ने कहा, नहीं, वह बीमार नहीं था, बल्कि वह उस जेल का जेलर था, जिसमें मुझे कैद रखा गया था। जब कभी मुझे यातनाएं दी जाती थीं और मैं पीड़ा से कराहते हुए जेलर से पानी मांगता था, तो यह मेरे ऊपर पेशाब कर दिया करता था।

बड़े ही शान्त भाव से मंडेला ने कहा कि मैं अब राष्ट्रपति बन गया हूं। उसने समझा होगा कि मैं भी उसके साथ शायद वैसा ही घृणित व्यवहार करूंगा, इसीलिए वह डर से कांप रहा था। परंतु मेरा चरित्र ऐसा नहीं है। मुझे लगता है कि बदले की भावना से कोई काम करना मनुष्य को विनाश की ओर ले जाता है। वहीं क्षमा, धैर्य और सहिष्णुता की मानसिकता हमें विकास की ओर ले जाती है और क्षमा व्यक्ति को बड़प्पन देती है।

स्वर्गीय नेल्सन मंडेला के जीवन के इस प्रसंग ने एक बार फिर यह अहसास कराया है कि हमारा हृदय जब व्यापक चिंतन वाला हो जाता है तो फिर हम अपने साथ नीचता करने वाले को भी क्षमा कर देते हैं। भगवान बुद्ध के जीवन का प्रसंग भी तो ऐसा ही है, जब उन्हें सबके सामने गालियां देने वाले पर भी उन्होंने क्रोध नहीं किया, बल्कि शिष्यों से कहा कि यह मुझे गालियां दे रहा है, किन्तु मैंने तो इसकी दी हुई गालियां ली ही नहीं, तो वे मेरी कहां हुई?

जीवन का सच तो यही है कि मल को हम कभी भी मल से नहीं धो सकते, उसे तो जल से हो धोया जा सकता है। संत कबीर कहते हैं :-

जो तोकूं कांटा बोए, ताहि बोउ तू फूल।
तोकूं फूल के फूल हैं, वाको है तिरसूल।

अर्थात् अगर कोई कांटे बोता है तो कांटे ही उसको मिलेंगे, इसलिए तुम कांटा बोने वाले के लिए भी फूल ही बोओ, जो सदा फूल ही रहेंगे। जीवन का बड़ा ही सीधा-सा सिद्धांत है कि जो बोओगे, वही काटोगे भी। तब भला क्यों, असहिष्णुता, अधैर्य और क्रोध के कांटों को अपने जीवन की बगिया में बोया जाए? आइए, इतना तो संकल्प कर ही लें हम सब कि अपने जीवन को कांटों की फसल नहीं बनने देंगे।

गुरुद्वारे में धूमधाम से मनाया बैशाखी पर्व

हरिद्वार (आरएनएस)। कनखल निर्मल विरक्त कुटिया स्थित गुरुद्वारे में प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी बैसाखी के उपलक्ष्य में कार्यक्रम हुआ। आसपास के देहात और शहरी क्षेत्र से सुबह से ही सैकड़ों श्रद्धालु गुरुद्वारे पहुंचे और गुरु ग्रंथ साहिब के आगे माथा टेका। इस अवसर पर बाबा पंडत ने कहा कि गुरु गोबिंद सिंह ने बैसाखी पर खालसा पंथ की स्थापना की थी। उन्होंने देश और धर्म के लिए अपने वंश का बलिदान दिया। सिख समाज सेवा के लिए जाना जाता है। जो भी गुरुओं की वाणी का श्रवण करता है और उसे अपने जीवन में अमल करता है उसका जीवन सफल हो जाता है।

हरिद्वार में उमड़े श्रद्धालु, शहर की सड़कें पर जाम

हरिद्वार (आरएनएस)। गर्मी का सीजन शुरू होते ही हरिद्वार में शनिवार और रविवार को आसपास के राज्यों से श्रद्धालु हरिद्वार पहुंचते हैं। जिसके चलते हरकी पैड़ी के गंगा घाट और आसपास के बाजार श्रद्धालुओं से गुलजार हो जाते हैं। रविवार को दिल्ली, हरियाणा, पंजाब और राज्य के अलग-अलग जिलों से श्रद्धालु हरिद्वार पहुंचे। रविवार के अवकाश के चलते हरिद्वार के गंगा घाट श्रद्धालुओं से और पार्किंग वाहनों से भरी रही। सुबह से ही गंगा घाटों पर गंगा मैया के जयकारे गूंजते रहे। साथ ही साथ हरकी पैड़ी के निकट के बाजार मोती बाजार, बड़ा बाजार, अपर रोड बाजार,विष्णु घाट और रामघाट बाजार में भी श्रद्धालुओं की भीड़ रही।

अज्ञात व्यक्ति ने पीएनजी गैस पाइप लाइन उखाड़ कर की क्षतिग्रस्त

हरिद्वार (आरएनएस)। ज्वालापुर स्थित विष्णु लोक कॉलोनी में सुबह अज्ञात ने पीएनजी गैस पाइप लाइन उखाड़ कर क्षतिग्रस्त कर दी। जिसके बाद कॉलोनी में गैस का रिसाव होने लगा। गैस का रिसाव होता देख कॉलोनी वासियों की मौके पर भीड़ जमा हो गई। करीब एक घंटे बाद क्षतिग्रस्त पीएनजी पाइप लाइन को दुरुस्त किया गया। कंपनी ने अज्ञात के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज कराई है। रविवार को सुबह करीब चार बजे एक अज्ञात व्यक्ति ने विष्णु लोक कॉलोनी में लगी हरिद्वार नेचुरल गैस की पीएनजी पाइप लाइन को चोरी करने के लिए उखाड़ दिया।

चिड़ियापुर रेंज में वनाग्नि जागरूकता रैली निकाली

हरिद्वार (आरएनएस)। रविवार को वन क्षेत्राधिकारी हरीश गैरोला ने बाइक रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। वन विभाग के कर्मचारियों ने चिड़ियापुर, गैंडीखाता, कटियाबढ, कोटावाली आदि गांव में जागरूकता रैली निकाली। रैली के दौरान वन विभाग के कर्मचारियों ने ग्रामीणों को वनाग्नि के प्रति जागरूक किया। इस दौरान वन क्षेत्र अधिकारी हरीश गैरोला ने ग्रामीणों को बताया कि जंगलों में किसी भी प्रकार से आग न जलाएं और न ही जंगलों में बीड़ी-सिगरेट आदि का प्रयोग करें।

रक्तदान शिविर में 200 लोगों ने किया रक्तदान

हरिद्वार (आरएनएस)। मुख्य वक्ता आरएसएस विभाग प्रचारक चिरंजीवी ने कहा कि महिलाओं की ओर से आयोजित यह एक आदर्श कार्यक्रम है। महिलाएं जो भी कार्य करती हैं, उसके संस्कार वो आने वाले समाज पर भी डालती हैं। इसलिए रक्तदान का ये भाव एक महान कार्य है। मुख्य अतिथि श्रीगंगा सभा के महामंत्री तन्मय वशिष्ठ ने कहा कि रक्तदान एक महान दान है। अध्यक्षता करते हुए आरएसएस के जिला संघ चालक डॉ. यतिंद्र नाग्यान, विशिष्ट अतिथि अनिल अरोड़ा ने कहा कि इस प्रकार के शिविर का आयोजन समय-समय पर होना चाहिए।

कम मतदान पर व्यापारियों ने जतायी चिंता

हरिद्वार (आरएनएस)। महानगर व्यापार मंडल ने लोकसभा चुनाव के बाद मतदान की स्थिति पर चर्चा की। व्यापारियों ने कम मतदान पर चिंता जताई। देवपुरा में हुई बैठक में व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष सुनील सेठी ने कहा कि महानगर व्यापार मंडल की ओर से लगातार जनता से अधिकतम मतदान की अपील की गई थी। लेकिन गर्मी और अन्य कारणों से मतदान प्रतिशत कम रहा। लोकतंत्र के महोत्सव पर भी जनता को जागरूक करने के लिए चुनाव आयोग और प्रशासन को ध्यान देना होगा। जिससे मत प्रतिशत बढ़े और लोकतंत्र मजबूत हो।

स्वामी सर्वेश्वरानंद महाराज मिलनसार, मृदुभाषी व त्याग की मूर्ति थेः देवानंद सरस्वती

संवाददाता

हरिद्वार। संत बहुल्य क्षेत्र भोपतवाला हरिद्वार रानी गली स्थित सर्वेश्वर आश्रम में गुरुदेव ब्रह्मलीन स्वामी सर्वेश्वरानंद महाराज की तीसरी पवन पुण्यतिथि के अवसर पर आश्रम में एक विशाल संत समागम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जूना अखाड़े के पूर्व सचिव देवानंद सरस्वती महाराज ने कहा कि ब्रह्मलीन स्वामी सर्वेश्वरानंद महाराज एक मिलनसार मृदु भाषी त्याग मूर्ति संत थे, उनका तपोबल आज भी भक्तजनों के बीच दिए गए ज्ञान के रूप में विद्यमान है। व्यवस्थापक माता राजरानी तथा महंत केशवानंद महाराज मिलकर आश्रम को उन्नति के पथ पर ले जा रहे हैं। आश्रम में आने जाने वाले भक्तजनों की गुरुजी के समय की तरह ही निरंतर सेवा चल रही है। इस अवसर पर स्वामी कल्याण देव महाराज ने कहा कि परम पूज्य स्वामी सर्वेश्वरा नंद महाराज एक ज्ञानमूर्ति विद्वान संत थे। ज्ञान का एक विशाल सूर्य थे, उनके ज्ञान रूपी सरोवर में स्नान करने के बाद भक्तजनों का जीवन सफल हो जाता था। महाराज जी के ज्ञान का प्रताप आज भी उनके शिष्य महंत केशवानंद महाराज माता राजरानी में विद्यमान है वे धर्म कर्म सत्संग के माध्यम से भक्तजनों को कल्याण की ओर ले जा रहे हैं तथा गुरु जी के बताए मार्ग पर चलकर आश्रम को निरंतर प्रगति और उन्नति की ओर ले जा रहे हैं। इस अवसर पर स्वामी कृष्ण देव महाराज ने कहा कि गुरु मिलाते हैं ईश्वर से गुरु ही देते ज्ञान इस भवसागर की नैया के गुरु ही तारणहार गुरु के बिना ईश्वर तक पहुंच पाना संभव नहीं, इसलिए गुरुद्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलो गुरु की हर आज्ञा का पालन करो, यही सब आपको कल्याण की ओर ले जाएगा। गुरु के श्रीमुख से निकले हर शब्द का कुछ ना कुछ महत्व होता है। इसलिए गुरु जो भी कहे उसे सही मानकर गुरु के श्री चरणों से होते हुए सीधे भगवान श्री हरि के चरणों तक पहुंचे हैं, गुरु ही इस कलयुग में ईश्वर के प्रतिनिधि है। स्वामी सर्वेश्वरानंद जी महाराज ने भी भक्तजनों को कल्याण का मार्ग दिखाते हुए सनातन परंपरा को विश्व भर में फैलने का कार्य किया ऐसी परम महान विभूति की तीसरी पवन पुण्यतिथि के अवसर पर हम उन्हें अपनी सच्ची श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। इस अवसर पर श्रीगंगा भक्ति आश्रम के महंत कमलेशानंद सरस्वती ने कहा कि गुरुजनों का सानिध्य बड़ा ही प्रेरणादायक होता है आपका घर द्वार भक्ति के साथ-साथ भौतिक और आर्थिक समृद्धि से संपन्न हो जाता है तथा गुरुद्वारा दिखाए गए मार्ग के माध्यम से भक्तों का जीवन कल्याण की ओर अग्रसर होता है। महंत देवानंद सरस्वती महाराज, स्वामी कल्याण देव महाराज, स्वामी कृष्ण देव महाराज, माता राजरानी आश्रम व्यवस्थापिका, महंत केशवानंद महाराज, स्वामी प्रेमानंद महाराज, महंत बालकानंद महाराज, महंत भरत मुनि महाराज, स्वामी सूर्य देव महाराज, महंत सूरज दास महाराज, महंत कमलेशानंद सरस्वती, महाराज स्वामी पूर्णानंद गिरी महाराज, स्वामी कृष्ण स्वरूप महाराज, महंत भरत मुनि महाराज, महंत सत्यव्रतानंद महाराज सहित अनेको मठ मंदिर आश्रमों से आये महंत, महंत तथा भक्तगण मौजूद रहे।

बांघाट सड़क में गड्ढे होने से लोग परेशान

पौड़ी (आरएनएस)। बांघाट को जाने वाली सड़क की खस्ताहाल स्थिति से लोग परेशान हैं। जगह-जगह सड़क पर बड़े-बड़े गड्ढे हो गए हैं। जिनमे पानी भरे होने के कारण यहां दुर्घटना की आशंका भी बढ़ गई है। सड़क की इस स्थिति से लोग खासे नाराज हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि कई बार संबंधित अधिकारियों के पास गुहार लगाने के बावजूद भी सड़क की स्थिति नहीं सुधर पाई है। यह सड़क नगर पंचायत सतपुली से चमोलीसैंण, बांघाट, बिलखेत, व्यासघाट होते हुए सीधे देवप्रयाग राजमार्ग को जाती है। हंस अस्पताल जाने का मार्ग भी यही है। जहां क्षेत्र के लोगों का इलाज के लिए आना-जाना होता है सही समय पर देखरेख के अभाव एवं गुणवत्ता में कमी के चलते सड़क की जर्जर स्थिति बनी हुई हैं।

सिविल डिफेंस की पोस्ट नं. 9 में निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। नागरिक सुरक्षा विभाग उत्तर प्रभाग की पोस्ट संख्या ०९ द्वारा ग्राफिक इरा हास्पिटल के सहयोग से शिव मंदिर, चुक्खु मौहल्ला, देहरादून में एक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें लोगों की नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच की गयी।

स्वास्थ्य शिविर में कई लोगों ने आंख, कान, दांत, शुगर, ब्लड प्रेशर के साथ अपने स्वास्थ्य की जांच करवायी। जनरल फिजिशियन द्वारा जरूरतमन्द व्यक्तियों को शिविर में स्वास्थ्य सम्बन्धी काउंसलिंग भी की गयी। साथ ही दवाईयों का भी नि:शुल्क वितरण भी किया गया। उक्त स्वास्थ्य शिविर स्वास्थ्य शिविर में क्षेत्र के लोगों के साथ ही वार्डन लाभान्वित हुए। स्वास्थ्य शिविर में में नेत्र विशेषड डॉ. सुनीता सुधीर, जनरल फिजिशियन रितिका तोमर, ईएनडी के डॉ. शरद सैनी, दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. सुधीर पाल, हडडी रोग विशेषज्ञ एलविज बेंजामिन ने अपनी अहम भूमिका निभायी। उक्त स्वास्थ्य शिविर में नीरज उनियाल, घटना नियंत्रक अधिकारी, डॉ. असरफ खान, घटना नियंत्रक अधिकारी, बीना उपाध्याय, पोस्ट वार्डन, कमल रजवार, उप पोस्ट वार्डन, कल्पेश्वरी डोभाल, सै. वार्डन, मीना शर्मा, सै. वार्डन, मनोज सोनकर, सै. वार्डन, वसीम खान, सै. वार्डन में अपना योगदान दिया।

वेदों के अध्ययन से व्यक्ति जीवन में निरन्तर उन्नति करता हैः स्वामी रामदेव

संवाददाता

हरिद्वार। जो व्यक्ति जीवन मे प्रति दिन यज्ञ में भाग लेकर वेदो का अध्ययन करता है। उसका जीवन निरन्तर उन्नति की ओर अग्रसर होता है। यज्ञ से जहां एक तरफ वातावरण शुद्ध होता है, वही हमारे जीवन मे सकरात्मक ऊर्जा का संचार होता है यह उदगार योगगुरु स्वामी रामदेव ने बीएचईएल सेक्टर वन स्थित आर्य समाज मंदिर नवनिर्मित माता कौशल्या देवी यज्ञशाला के लोकार्पण के अवसर पर उपस्थित आर्यजनों को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को जीवन मे अपने माता पिता की आज्ञा का पालन करना चाहिए तथा गौ माता की सेवा करनी चाहिए। हम सभी स्वामी दयानंद सरस्वती व स्वामी श्रद्धानंद की संस्कृति व विरासत के ध्वज वाहक है।

यह हर्ष का विषय है कि भेल सेक्टर वन के प्रधान डा. महेंद्र आहुजा द्वारा यज्ञशाला का निर्माण कराया गया है। उनके निर्देशन मे यहां विभिन्न आर्य शैक्षणिक तथा अन्य गतिविधियों का संचालन किया जा रहा है। जिसका लाभ आसपास की जनता व बच्चों को मिल रहा है। इससे पूर्व नवनिर्मित यज्ञशाला मे यज्ञ के ब्रह्म प्रो. महावीर अग्रवाल के सानिध्य मे यज्ञ का आयोजन किया गया। जिसमें स्वामी रामदेव सहित विभिन्न आर्यजनों ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन डा. महावीर अग्रवाल ने किया।

इस अवसर पर डा. महेन्द्र आहुजा, मदन सिंह डा. दिनेश चन्द्र शास्त्री, डा. योगेश शास्त्री, जगदीश लाल पाहवा, धर्मदेव चंदवानी, ज्ञानेश अग्रवाल, गिरधारी लाल चंदवानी सहित बडी संख्या में आर्यजन उपस्थित रहे।

एक नजर

भीषण सड़क हादसे में 9 बारातियों की मौत

नई दिल्ली। मध्य प्रदेश के राजगढ़ जिले के खिलचीपुर से आए 9 बारातियों के राजस्थान में एक भीषण सड़क हादसे के चलते मौत हो गई। झालावाड़ अकलेरा के पचोला में यह हादसा हुआ है। पुलिस मौके पर पहुंची प्रत्येक दर्शियों के अनुसार बेकाबू ट्राले की चपेट में वैन आ गई। वैन सवार 9 युवकों की मौत हो गई है। बताया जा रहा है कि हादसे में वैन के परखच्चे उड़ गए। एमपी से शादी के कार्यक्रम अटेंड करने के बाद यह सभी युवक वापस लौट रहे थे, तभी रास्ते में बेकाबू स्पीड के चलते एक्सीडेंट हो गया। पुलिस ने ट्राला चालक को राउंडअप किया है। फिलहाल पुलिस पूरे मामले की जांचकर रही है। जानकारी के अनुसार सभी लोग वन में सवार होकर मध्य प्रदेश के डूंगरी खिलचीपुर से अपने घर डूंगरगांव लौट रहे थे। इसी दौरान यह हादसा हुआ। इस दुर्घटना के बाद, ट्रोले के ड्राइवर ने मौके से फरार हो गया था, लेकिन पुलिस ने उसे डिटेन कर लिया है। अकलेरा थाना प्रभारी संदीप बिश्नोई ने बताया कि अकलेरा के समीप डंगर गांव के बागरी समाज के लोग शनिवार को अपने रिश्तेदार के शादी समारोह में मध्य प्रदेश गए थे। इसी दौरान बारात में से लौटते समय उनकी वैन ट्रोले की चपेट में आ गई। हादसे में 9 लोगों की मौत हो गई है। पुलिस ने मृतकों के शव को अकलेरा के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में रखवाया है। थाना प्रभारी ने बताया कि सभी मृतक बागरी समाज के हैं। पुलिस अभी भी हादसे के कारण की जाँच में लगी है और परिजनों को सूचित किया गया है। इस हादसे के पीछे की वजह का पता लगाने के बाद ही आगे की कार्रवाई की जाएगी।

यह लोग मुख्यमंत्री को मारना चाहते हैं: सुनीता केजरीवाल

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की पत्नी सुनीता केजरीवाल रविवार को झारखंड पहुंची। सुनीता ने रांची में आयोजित उलगुलान न्याय रैली में जनता को संबोधित किया। सुनीता ने कहा कि अरविंद केजरीवाल और हेमंत सोरेन को जेल में डाल दिया है। उन्हें दोषी साबित हुए बिना ही जेल में डाल दिया है। यह तानाशाही है। मेरे पति की क्या गलती है। अरविंद केजरीवाल दिल्ली में अच्छी शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान कर रहा हैं। उनके अंदर देशभक्ति कूट-कूट कर भरी है। मेरे पति आईआईटीयन हैं, वह विदेश जा सकते थे, उनके दोस्त गए। लेकिन उन्होंने देशभक्ति को प्राथमिकता दी। सुनीता ने कहा कि जब दिल्ली के पहली बार सीएम बने तो 49 दिनों में इस्तीफा दिया। कोई चपरासी भी इस्तीफा नहीं देता, अरविंद को सत्ता को मोह नहीं उन्हें देश की सेवा करना है। जेल में उनके खाने में कैमरा लगाया हुआ है। शूगर के मरीज हैं। यह लोग मुख्यमंत्री को मारना चाहते हैं। यह लोग अरविंद केजरीवाल को सोच को समझ नहीं सकते हैं। सुनीता ने लोकसभा चुनाव में इंडिया गठबंध न के उम्मीदवारों के पक्ष में वोट देने की अपील की। सुनीता ने कहा कि अरविंद केजरीवाल का सपना है कि देश को नंबर-1 बनाना है।

नदी में नाव डूबने से 58 लोगों की मौत

नई दिल्ली। मध्य अफ्रीकी गणराज्य की राजधानी बांगुई में एक नदी में नाव डूबने से कम से कम 58 लोगों की दर्दनाक मौत हो गई है और दर्जनों लोग लापता बताए जा रहे हैं। बताया जा रहा है कि 300 लोगों को लेकर ये नाव एक शख्स के अंतिम संस्कार में शामिल होने एक गांव जा रही थी। लेकिन काफी ज्यादा लोगों के नाव पर लदे होने की वजह से नाव बीच नदी में ही टूट गई।

हादसे के बाद स्थानीय मछुआरों और लोगों ने आनन फानन में लोगों का रेस्क्यू शुरू किया और आपातकालीन सेवाओं के मौके पर पहुंचने के बाद भी स्थानीय लोग, पीड़ितों को बचाते रहे। अभी तक 58 लोगों के शवों को कड़ी मशक्कत के बाद नदी से निकाला गया है। बचाव कार्य में शामिल एक मछुआरे एड्रियन मोसामो ने कहा, कि सेना के आने के इंतजार के दौरान कम से कम 20 शव मिले। उन्होंने इसे "एक भयानक दिन.." बताया है। बांगुई यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल सेंटर के अधिकारियों ने कहा, कि जबसे सेना ने तलाशी का काम अपने हाथ में लिया है, मरने वालों की संख्या बढ़ती जा रही है। मौतों की सही संख्या फिलहाल अज्ञात है और सरकार ने कोई टिप्पणी नहीं की है।

केदारनाथ धाम की यात्रा के लिए 18 दिन शेष

संवाददाता

रुद्रप्रयाग। केदारनाथ धाम की यात्रा शुरू होने में अब 18 दिन शेष रह गए हैं। ऐसे में जहां प्रशासन के यात्रा संबंधित विभागों ने अपनी तैयारियां तेज कर दी है वहीं स्थानीय होटल, लॉज और दुकान स्वामी भी तैयारियों में लगे हैं। हेलीकॉप्टर कंपनियों का स्टाफ भी अपने हेलीपैड को ठीक करते हुए यहां व्यवस्थाएं जुटा रहा है। जबकि केदारनाथ धाम के लिए घोड़े खच्चरों से सामान की आपूर्ति होने लगी है।

केदारनाथ धाम के कपाट 10 मई को आम भक्तों के दर्शनार्थ खोल दिए जाएंगे। इसी को देखते हुए बदरी-केदार मंदिर समिति तैयारियों में जुटी है। केदारनाथ मंदिर के साथ ही आसपास व्यवस्थाएं की जा रही हैं। जबकि डीडीएमए लोनिवि द्वारा गौरीकुंड से केदारनाथ तक 19 किमी पैदल मार्ग सुचारु कर दिया गया है। लिंचौली से केदारनाथ के बीच क्षतिग्रस्त रेलिंग और पुश्तों को ठीक करने का काम जारी है। लिंचौली से ऊपर ग्लेशियर प्वाइंट पर ही ज्यादा बर्फ है अधिकांश बर्फ गर्मी के कारण पिघल गई है।

केदारनाथ धाम में भी बर्फ तेजी से पिघल रही है। केदारनाथ धाम के लिए गौरीकुंड से घोड़े-खच्चरों की आवाजाही शुरू कर दी गई है। जो जरूरी सामान लेकर केदारनाथ पहुंच रहे हैं। आने वाले अप्रैल अंत तक तीर्थपुरोहित और स्थानीय व्यापारी भी केदारनाथ धाम के लिए प्रस्थान कर देंगे। इधर, केदारघाटी में हेलीकॉप्टर कंपनियों का स्टाफ भी हेलीपैडों पर तैयारियों में जुटा है। यात्रियों के लिए बुनियादी सुविधाएं जुटाने के साथ ही हेलीपैडो की टूट फूट ठीक की जा रही है। यात्रा के लिए बचे शेष दिनों में यात्रा से संबंधित विभागों ने भी अपनी तैयारियों को तेजी दे दी है ताकि कपाट खुलने तक व्यवस्थाएं बेहतर कर दी जाए। डीडीएमए लोनिवि के ईई विनय झिंक्राण ने बताया कि केदारनाथ पैदल मार्ग पर आवाजाही सुचारु है। घोड़े खच्चर केदारनाथ पहुंच रहे हैं।

मैक्स वाहन सड़क पर पलटा, सवारी सुरक्षित

नई टिहरी। रविवार दोपहर में चंबा से चिन्यालीसौड़ जा रहा मैक्स वाहन अनियंत्रित होकर कांडीखाल चौकी के तहत भक्ति के मकान के नीचे राष्ट्रीय राजमार्ग पर पलट गया। जिसमें सवार सवारियों को मामूली चोटें आई हैं। बड़ी दुर्घटना होने से बच गई। पुलिस की मीडिया सेल ने जानकारी देते हुए बताया कि सभी मामूली घायलों को निकटस्थ अस्पताल में प्राथमिक उपचार दिया गया। सभी अपने घरों को इलाज के बाद चले गये।

सनातन धर्म का आधार हैं वेद माता गायत्री

हरिद्वार (आरएनएस)। श्री गीता विज्ञान आश्रम के अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती ने कहा कि वेद माता गायत्री सनातन धर्म की आधार हैं। जिनकी उपासना से सभी देवताओं की पूजा का पुण्य फल प्राप्त होता है। संकट और असाधारण स्थिति में भगवान हनुमान भक्त की सहायता करते हैं। राजा गार्डन स्थित श्री हनुमान मंदिर गोशाला के सत्संग हाल में श्री हनुमान मंदिर स्थापना दिवस समारोह के अवसर पर उन्होंने यह बात कही।

हरक सिंह रावत की..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

जारी किया। अनुकृति ने भाजपा की सदस्यता लेते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के वॉकल फॉर लोकल से प्रेरित होकर भाजपा में आने का निर्णय लेने की बात की। अनुकृति ने प्रधानमंत्री मोदी और मुख्यमंत्री धामी के विजन की तारीफ करते हुए कहा कि अगला दशक निश्चित ही उत्तराखंड का होगा। उन्होंने कहा कि विकसित भारत का सपना प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में साकार हो रहा है। इधर, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने अनुकृति को विधिवत सदस्यता दिलाते हुए पार्टी में स्वागत किया है। उन्होंने कहा कि पार्टी में शामिल होने के लिए राष्ट्रीय कमेटी सभी पहलुओं की जांच करती है। केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर के निर्देशन में कमेटी के निर्णय के बाद भाजपा नए लोगों को सदस्यता देती है।

कार से आठ पेटी अंग्रेजी शराब के साथ तस्कर गिरफ्तार

संवाददाता

हरिद्वार। बहादराबाद पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग के दौरान एक कार से आठ पेटी अंग्रेजी शराब की बरामद करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। जिसके खिलाफ पुलिस ने सम्बंधित धाराओं में मामला दर्ज कर लिया। पुलिस ने आरोपी को मेडिकल के बाद न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया। वहीं कार को सीज कर दिया। बहादराबाद पुलिस के मुताबिक रविवार को पुलिस क्षेत्र में चैकिंग अभियान पर थी। इसी दौरान तेज रफ्तार से ढडेरा फाटक से नगला बहादराबाद की तरफ आ रही एक सफेद रंग की कार को रोकने का संकेत दिया। लेकिन कार चालक ने पुलिस के संकेत को नजर अदांजकर कार की रफ्तार तेज कर भाग निकला। जिस पर शक होने पर पुलिस ने कार का पीछा कर सुदेश अस्पताल के पास यातायात जाम होने की वजह से कार चालक को कार रोकने पड़ी, तभी पुलिस ने कार चालक को दबोच लिया। पुलिस ने तलाशी लेने पर कार की डिग्गी से आठ पेटी अंग्रेजी शराब बरामद करते हुए कार चालक को दबोच लिया। पूछताछ के दौरान कार

चालक ने अपना नाम रामकुमार कश्यप पुत्र शोभाराम कश्यप निवासी ग्राम नूरखेड़ी प्राईमरी स्कूल के पास थाना गंगोह जिला सहारनपुर उ.प्र. हाल निवासी सैल्समैन देशी शराब का ठेका सलेमपुर तिराहा थाना रानीपुर हरिद्वार बताया है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ सम्बंधित धाराओं में मामला दर्ज करते हुए मेडिकल के बाद न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया। वहीं शराब तस्करी में इस्तेमाल कार को सीज कर दिया।

केले के गोदाम में लगी आग, अफरा तफरी

हरिद्वार(आरएनएस)। दमकल विभाग को सूचना मिली की कृषि उत्पादन मंडी समिति में एक गोदाम में आग लग गई है। सूचना मिलने पर दमकलकर्मी मौके पर पहुंचे। आग पर काबू पाने का कार्य शुरू किया गया। करीब एक घंटे की मशक्कत के बाद दमकल कर्मी आग पर काबू पाने में कामयाब रहे। लेकिन तब तक अंदर रखा सामान जल चुका था। एफएसओ शिशुपाल सिंह नेगी ने बताया कि आग पर काबू पा लिया गया है। आग के कारणों की जांच की जा रही है। नुकसान का आकलन किया जा 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 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।