



डैश डाइट उच्च रक्तचाप को नियंत्रित...



उड़ारियां में शादी के सीक्रेंस की शूटिंग...



- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 173
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

कुल की प्रतिष्ठा भी विनम्रता और सदव्यवहार से होती है, हेकड़ी और रुआब दिखाने से नहीं।
— प्रेमचंद

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

उत्तराखण्ड में दो हाथी दांत के साथ तीन अंतर्राज्जीय तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता देहरादून। उत्तराखण्ड में वन्यजीव अंगों की तस्करी का भंडाफोड़ करते हुए एसटीएफ, तराई केन्द्रीय वन प्रभाग रुद्रपुर तथा श्यामपुर थाना पुलिस ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए तीन अंतर्राज्जीय वन्य जीव तस्करों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से दो हाथी दांत भी बरामद किये गये हैं।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि बीती शाम एक सूचना के बाद एसटीएफ, तराई केन्द्रीय वन प्रभाग रुद्रपुर व थाना श्यामपुर



पुलिस ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए श्यामपुर क्षेत्र से 2 अंतर्राज्जीय वन्यजीव तस्कर गौतम सिंह व चन्दन सिंह निवासी कामगारपुर, थाना मण्डावली जिला बिजनौर उ.प्र. को गिरफ्तार कर लिया है।

जिनके कब्जे से 1 हाथी दांत (वजन करीब 07 किलो) बरामद किया। इन दोनों तस्करों से पूछताछ के बाद संयुक्त टीम ने ग्राम नौरंगाबाद श्यामपुर निवासी जितेन्द्र सिंह को देर रात दूसरे हाथीदांत

के साथ श्यामपुर क्षेत्र से ही गिरफ्तार कर लिया। बताया कि गिरफ्तार तस्कर लम्बे समय से वन्यजीव अंगों की तस्करी में लिप्त थे।

एसटीएफ एसएसपी ने बताया कि बीते दिनों गिरफ्तार तस्करों द्वारा हरिद्वार क्षेत्र से वन्यजीव अंगों की तस्करी करने का इनपुट एसटीएफ के पास आया था जिस पर एसटीएफ की टीम को गोपनीय रूप से इस पर कार्यवाही करने हेतु लगाया गया था, कल जब यह तस्कर हाथीदांत को किसी बाहर की पार्टी को बेचने के लिए निकले तो टीम द्वारा

कार्यवाही कर शाम को 2 तस्कर और फिर देर रात्रि 1 तस्कर को कुल 2 हाथीदांत के साथ गिरफ्तार किया गया।

इस हाथी का शिकार कब कहाँ किस जंगल में किस तरह किया गया, यह पूछताछ के बाद ही स्पष्ट हो सकेगा। बताया कि गिरफ्तार तस्करों में से एक गौतम सिंह वर्ष 2017 थाना मण्डावली जिला बिजनौर से हत्या तथा जितेन्द्र सैनी वर्ष 2017 में थाना श्यामपुर से फॉरेस्ट एक्ट के मुकदमे में जेल जा चुका है।

अब तिनके का शिकार बने सेवानिवृत्त कर्नल, 54 लाख ठगे

संवाददाता देहरादून। जालसाज राकेश उर्फ तिनका के ठगी का कारवां रूकता दिखायी नहीं दे रहा है। इस बार उसने सेवानिवृत्त कर्नल को अपना शिकार बनाते हुए उनसे 54 लाख 50 हजार रुपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ननूर खेडा तपोवन निवासी सेवानिवृत्त कर्नल सीएम नौटियाल ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि एकता विहार सहस्त्रधारा रोड पर उनके पास एक भूखण्ड

है जिसको उन्होंने अपने बेटे नीरज नौटियाल के नाम से लिया था। उनका पुत्र आस्ट्रेलिया में रहता है। जमीन की देखरेख का जिम्मा उनके पास है। उन्होंने बताया कि 10 जून को राकेश तिनका उनके आवास पर आया और उसको बताया कि उपरोक्त भूखण्ड की रजिस्ट्री उसके बेटे के नाम पर गैर कानूनी तौर से कुलदीप गोस्वामी ने कर दी थी जबकि उस समय उस भूमि



के स्वामी गोल्डन फॉरेस्ट कम्पनी थी। तिनका ने बताया कि बहुत जल्द ही इस भूखण्ड पर गोल्डन फॉरेस्ट कम्पनी का कब्जा हो जाएगा। यह सुनकर वह आश्चर्यचकित रह गया। जिसके बाद तिनके ने कहा कि उसकी पत्नी 20 वर्षों से पार्षद है उसके गोल्डन फॉरेस्ट के अधिकारियों से गहरे सम्बन्ध हैं वह उनसे सम्पर्क

के नाम सही रजिस्ट्री करवा देगा और फिर इस भूखण्ड को अच्छे दामों पर बिकवा भी देगा। इस काम के लिए उसने 55 लाख रुपये की मांग की। कर्नल ने बताया कि मैं भाजपा का सक्रिय सदस्य रहा हूँ जिसके तिनका व उसकी पत्नी नीतू भी सदस्य है। जिसके कारण उसने उन पर विश्वास कर लिया। जिसके

बाद उन्होंने तिनका को समय-समय पर नगद व बैंक खाते में डलवा कर 54 लाख 50 हजार रुपये दे दिये। एक माह से

पेरिस ओलंपिक में भारत को मिला पहला मेडल- मनु भाकर ने 10 मीटर एयर पिस्टल में जीता कांस्य पदक

नई दिल्ली। पेरिस ओलंपिक में भारत को पहला मेडल मिला है। रविवार को 10 मीटर एयर पिस्टल फाइनल में भारत की मनु भाकर ने कांस्य पदक जीतकर पेरिस ओलंपिक में देश नाम रौशन किया। मनु भाकर ने 22 शॉट्स के बाद अपना रन पूरा किया और 221.7 का स्कोर किया। वह श्रृंखला में दूसरे स्थान पर मौजूद येजी किम को पछाड़ने से केवल 0.1 से पीछे रह गईं। वह शूटिंग में ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बन गई हैं। मेडल जीतने के बाद मनु ने कहा कि गीता से उन्हें धैर्य रखने की प्रेरणा मिली। 22 वर्षीय भाकर ने निशानेबाजी में भारत के 12 साल के ओलंपिक पदक के सूखे को तोड़ दिया है। भाकर ने श्रृंखला की शुरुआत की और अपने पांच शॉट्स में 50.2 का मजबूत स्कोर बनाया। उन्होंने अपना संयम बनाए रखा। सीरीज 2 में 50.1 का स्कोर किया और कुल 100.3 का स्कोर बनाया। अभी भाकर के 2 इवेंट और हैं और वह अधिक पदक भी जीत सकती हैं।

मणिपुर-झारखंड और तेलंगाना समेत 10 राज्यों के बदले राज्यपाल

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने राजस्थान, महाराष्ट्र, झारखंड समेत 10 राज्यों के राज्यपाल बदल दिए हैं। राष्ट्रपति भवन ने शनिवार देर रात इसकी सूचना जारी की। उधर, पंजाब के मौजूदा गवर्नर बनवारी लाल का इस्तीफा मंजूर करते हुए गुलाब चंद कटारिया को पंजाब का राज्यपाल और चंडीगढ़ का प्रशासक नियुक्त किया गया है।

भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री संतोष कुमार गंगवार को झारखंड का राज्यपाल नियुक्त किया गया है। वहीं, श्री हरिभाऊ किसनराव बागडे को राजस्थान का राज्यपाल और जिष्णु देव वर्मा को तेलंगाना का राज्यपाल नियुक्त किया गया है। ओम प्रकाश माथुर को



सिक्किम का राज्यपाल, रामेन डेका को छत्तीसगढ़ का राज्यपाल और सी. एच. विजयशंकर को मेघालय का राज्यपाल नियुक्त किया है। इसके अलावा तेलंगाना के अतिरिक्त प्रभार के साथ झारखंड के राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन को महाराष्ट्र का राज्यपाल नियुक्त किया गया है। असम

के राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया को पंजाब का राज्यपाल नियुक्त किया गया है। कटारिया के पास चंडीगढ़ के प्रशासक की भी जिम्मेदारी है। सिक्किम के राज्यपाल लक्ष्मण प्रसाद आचार्य असम के राज्यपाल का कार्यभार संभालेंगे और उन्हें मणिपुर का अतिरिक्त प्रभार भी दिया गया है।

इस बीच, मुर्मू ने पंजाब के राज्यपाल और केंद्र शासित प्रदेश चंडीगढ़ के प्रशासक की जिम्मेदारी संभाल रहे बनवारीलाल पुरोहित का इस्तीफा भी स्वीकार कर लिया। विज्ञप्ति के अनुसार उपरोक्त नियुक्तियां उनके संबंधित कार्यालयों का कार्यभार संभालने की तारीख से प्रभावी होंगी।

आपकी लिपस्टिक सही है?



चेहरे के सौंदर्य को संवारने में लिपस्टिक की अपनी अलग भूमिका है। अनेक ऐसी महिलाएं होती हैं, जो अक्सर यह कहती हैं कि उन्हें अमुक रंग की लिपस्टिक बेहद पसंद है, इसलिए वे इसी रंग की लिपस्टिक लगाना पसंद करती हैं। इस संदर्भ में यह याद रखना जरूरी है कि उस रंग की लिपस्टिक हर किसी पर फबे यह जरूरी नहीं। मान लीजिए लाल रंग की लिपस्टिक आपको अच्छी लगती है, पर आपका रंग गोरा नहीं है तो आप पर लाल रंग की लिपस्टिक नहीं फबेगी। लाल रंग की लिपस्टिक गोरे रंग वाली महिलाओं पर ज्यादा खिलती है। कौन सी लिपस्टिक आप पर फबेगी और कौन सी नहीं, यह बात कई अन्य बातों पर भी निर्भर करती है। मसलन किस अवसर के लिए आपने परिधान पहने हैड उनका रंग कैसा हैड समय क्या हैड इन सब बातों को समझकर ही लिपस्टिक के रंग का चयन करना चाहिए। सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि आपको लिपस्टिक के उसी रंग का चुनाव करना चाहिए, जिससे आपके लुक्स में चमक बढने के साथ ही परिधानों की भी रंगत बडे।

देश में मिरगी से ग्रस्त हैं 1 करोड़ लोग

भारत में लगभग एक करोड़ लोग मिरगी से प्रभावित हैं, लेकिन ज्यादातर लोगों विशेषकर ग्रामीण इलाके के लोगों की इलाज तक पहुंच नहीं होने के कारण स्थिति काफी शोचनीय बनी हुई है। अखिल एम्स के तंत्रिका विभाग की सहायक प्रोफेसर ममता भूषण सिंह ने बताया, मिरगी से संबंधित लगभग 70-80 फीसदी मरीज इलाज नहीं करा रहे हैं या फिर अपर्याप्त इलाज करा रहे हैं। इस मामले में यह एक निराशाजनक स्थिति है। इंडिया इंटरनेशनल सेंटर में मंगलवार को मिरगी के बारे में जागृकता फैलाने की आवश्यकता विषय पर आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान सिंह ने कहा कि देश में मिरगी से ग्रस्त रोगियों की तुलना में बहुत कम तंत्रिका विद्वान्नी हैं। मिरगी के बारे में लोगों को जागृक करने की आवश्यकता है। हमें चिकित्सकों के अलावा शिक्षकों और सलाहकारों की सहायता की जरूरत है क्योंकि मिरगी का इलाज संभव है। सिंह ने इस बीमारी के बारे में बताते हुए कहा कि बच्चों के छतों पर से गिरने, खेल के दौरान सिर में चोट लगने से यह बीमारी उत्पन्न हो सकती है। यादातर दुपहिया चालक वाहन चलाते समय हेलमेट का प्रयोग नहीं करते हैं और गिरने के दौरान अक्सर उनके सिर में चोट लग जाती है जो इस बीमारी का कारण बनती है। गौरतलब है कि अत्यधिक शराब का सेवन करने वाले या फिर अनिद्रा के शिकार लोग भी मिरगी से ग्रस्त हो सकते हैं। सिंह ने कहा कि आजकल मिरगी के इलाज के लिए बहुत अच्छी दवाएं मौजूद हैं और सभी लोगों की पहुंच के अंदर है।

नाशते में खाएं मूंग दाल स्राउट्स, पूरा दिन बने रहेंगे एनर्जी का पावर हाउस

हर दिन यह डिसाइड करना खासा मुश्किल काम होता है कि आज नाशते में क्या खाना है, या सुबह ब्रेकफास्ट के लिए ऑफिस टिफिन में क्या पैक करना है... आइए, आज यहां ऐसे एक हेल्दी ब्रेकफास्ट के बारे में बात करते हैं, जिसे तैयार करना भी बहुत आसान है और जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है...

मूंग दाल के स्राउट्स बनाने के लिए आपको इसे 2 से 3 दिन पहले पानी में भिगोकर रखना होगा। इसलिए आप एक बार की अंकुरित मूंग का उपयोग करने के बाद अगली बार के लिए तुरंत भिगोकर रख दीजिए। यानी आपको अभी से पता होगा कि आप दो दिन बाद नाशते में क्या खानेवाले हैं। इससे टाइम और एनर्जी दोनों बचेंगी और आपको पूरा पोषण भी मिलेगा। क्योंकि मूंग दाल से तैयार अंकुरित खाने से ब्लड शुगर नहीं बढ़ती है और वजन भी नियंत्रण में रहता है। यानी सेहत की संपूर्ण सुरक्षा का आधार है यह अंकुरित। यदि किसी को कब्ज, पेट में भारीपन या अपच की समस्या रहती है तो उन लोगों के लिए मूंग दाल का अंकुरित बहुत अधिक लाभकारी होता है। क्योंकि इसमें मौजूद प्राकृतिक फाइबर यानी रेशे आपके पाचनतंत्र को पूरी तरह साफ रखने का काम करते हैं। जिन लोगों को हर समय शरीर में भारीपन का अहसास होता है और आलस बना रहता है, उन्हें भी नाशते में मूंग दाल का सेवन करना चाहिए। क्योंकि मूंग दाल का अंकुरित मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाने का काम करता है। इससे शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा मिलत रहती है और आप अधिक ऐक्टिव फील करते हैं। अंकुरित हो चुकी मूंग को अच्छी तरह धुल लें। इसके बाद इसमें बारीक कटे प्याज, टमाटर और हरा धनिया मिलाएं। आप इसमें मूंगफली के दाने भी मिला सकते हैं। अब स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, चाट मसाला और नींबू निचोड़कर इसका सेवन करें। अगर सिर्फ मूंग से तैयार अंकुरित आपको बोरिंग लगे तो आप मूंग के साथ देसी चना भी भिगो सकते हैं। यहां तक कि अंकुरित नाशते के लिए तैयार करते समय आप उसमें भुने हुए चने भी मिला सकते हैं।

कुपोषण : कब निकलेंगे इस दुष्क्र से ?

रवि शंकर

सामाजिक और आर्थिक विकास के पैमाने पर देखें तो भारत की एक विरोधाभासी तस्वीर उभरती है। एक तरफ तो हम दुनिया के दूसरे सबसे बड़े खाद्यान्न उत्पादक देश हैं तो दूसरी तरफ हम कुपोषण के मामले में देखें तो तमाम कोशिशों के बावजूद आंकड़े सोचने के लिए मजबूर करते हैं।

विकास के तमाम दावों के बावजूद भारत अभी भी गरीबी और भुखमरी जैसी बुनियादी समस्याओं के जाल से नहीं निकल सका है। यही वजह है कि हर साल 1 से 7 सितम्बर तक नेशनल न्यूट्रिशन वीक मनाया जाता है, जिसका मुख्य उद्देश्य कुपोषण को लेकर लोगों को जागरूक करना है।

कई रिपोर्ट साफ कहती हैं कि पर्याप्त पोषण सुनिश्चित करने में देश विफल रहा है। गौरतलब है कि भारत लंबे समय से विश्व में सर्वाधिक कुपोषित बच्चों का देश बना है। हालांकि कुपोषण के स्तर को कम करने में कुछ प्रगति भी हुई है। गंभीर कुपोषण के शिकार बच्चों का अनुपात वर्ष 2005-06 के 48 प्रतिशत से घटकर वर्ष 2015-16 में 38.4 प्रतिशत हो गया। इस अवधि में अल्प वजन के शिकार बच्चों का प्रतिशत 42.5 प्रतिशत से घटकर 35.7 प्रतिशत हो गया। साथ ही शिशुओं में रकालपता (एनीमिया) की स्थिति 69.5 प्रतिशत से घटकर 58.5 प्रतिशत रह गई किंतु इसे अत्यंत सीमित प्रगति ही मान सकते हैं। भारत के लिए यह चिन्ताजनक बात है कि यह अपने पड़ोसी बांग्लादेश से भी शिशु मृत्युदर में पीछे है। भारत में शिशु मृत्युदर 67 प्रति हजार है, जबकि बांग्लादेश में यह 48 प्रति हजार है। भारत में 5 साल से कम उम्र के कुपोषित बच्चे 35 प्रतिशत हैं। इनमें भी बिहार और उत्तर प्रदेश सबसे आगे हैं।

उसके बाद झारखंड, मेघालय और मध्य प्रदेश का नम्बर है। मध्य प्रदेश में 5 साल से छोटी उम्र के 42 फीसद बच्चे कुपोषित हैं तो बिहार में यह फीसद 48.3 है। यूं कहे कुशल प्रबंधन वाले राज्यों केरल, गोवा, मेघालय, तमिलनाडु व मिजोरम



आदि में स्थिति बेहतर है। जिन राज्यों में परिवार नियोजन, जन स्वास्थ्य कार्यक्रमों आदि की सरकारों द्वारा अनदेखी की जाती है, उन्हीं राज्यों में कुपोषण की समस्या सबसे ज्यादा विकट है। सवाल खड़ा करता है कि जब देश में अपार संसाधन हैं, देश तरक्की कर रहा है, हम लाइलाज बीमारियों को पराजित कर रहे हैं, ऐसे में भूख का इलाज क्यों नहीं कर पा रहे हैं? वर्तमान में सरकार द्वारा व्यापक स्तर पर खाद्य सुरक्षा और गरीबी विरोधी कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है बावजूद इसके इनसे लाभान्वित होने और लाभान्वित न होने वालों के बीच बहुत बड़ा अंतर है। देश में एक तिहाई से ज्यादा बच्चे अभी भी कुपोषण के शिकार हैं। वंचित तबकों में समस्या काफी गंभीर है। हम खुश हो सकते हैं कि कुपोषण की समस्या में पिछले एक दशक के दौरान कमी आई है, लेकिन हमारी खुशी स्थाई नहीं हो सकती अगर हम समग्र तस्वीर पर नजर डालें। दरअसल, हमारे यहां सामान्य कुपोषण से अलग गंभीर रूप से कुपोषण एक महामारी की तरह बड़ी संख्या में महिलाओं बच्चों का जीवन छीन रहा है। इस समस्या से निपटने के लिए हमने अभी तक कोई ठोस कदम नहीं उठाया है। या जिन उपायों को हम ठोस मानकर आगे लेकर आए हैं वे इससे निपटने में कारगर नहीं हैं। हम अभी तक नीति आयोग द्वारा गंभीर रूप से कुपोषण पर समुदाय आधारित कुपोषण प्रबंधन की नीति तय नहीं कर पाए हैं। इसका साफ मतलब यह है कि

तमाम योजनाओं के ऐलान और बहुत सारे वादों के बावजूद अगर देश में भूख व कुपोषण के शिकार लोगों की संख्या ये है तो योजनाओं को लागू करने में कहीं-न-कहीं भारी गड़बड़ियां और अनियमितताएं हैं।

फिलहाल जरूरत इस बात है कि भुखमरी से लड़ाई में केंद्र सरकार, राज्य सरकारें और वैश्विक संगठन अपने-अपने कार्यक्रमों को बेहतर स्वरूप और अधिक उत्तरदायित्व के साथ लागू करें। सवाल है, भारत में इस भुखमरी का कारण क्या है? भारत में ना तो प्राकृतिक संसाधनों की कमी है और ना ही वित्तीय संसाधनों की। कमी है तो केवल प्राथमिकता की। भारत में कुपोषण और खाद्य सुरक्षा को लेकर कई योजनाएं चलाई जाती रही हैं, लेकिन समस्या की विकरालता को देखते हुए ये नाकाफी तो थी ही। साथ ही व्यवस्थागत, प्रक्रियात्मक विसंगतियों और भ्रष्टाचार की वजह से भी ये तकरीबन बेअसर साबित हुई हैं। निःसंदेह यदि बच्चे कुपोषित पैदा हो रहे हैं तो एक निष्कर्ष यह भी है कि उनकी माताओं का स्वास्थ्य भी ठीक नहीं है। इसलिए कुपोषण से निपटने के लिए केंद्र और राज्यों के बीच सभी योजनाओं में समन्वय बेहद जरूरी है। उम्मीद कर सकते हैं कि कुपोषण से लड़ाई में उतरी मोदी सरकार अपने लक्ष्य को समय पर हासिल कर लेगी। सरकार के पोषण अभियान से कुपोषण मुक्त भारत का सपना साकार होगा।

चैन की नींद सोना है तो दुरुस्त कर लें अपना खानपान, वरना परेशानी में पड़ जायेंगे

फिजिकली और मेंटली हेल्दी रहना है तो रात में गहरी नींद सोना बहुत ही आवश्यक होता है। स्टडी बताती है कि हमारा खानपान भी नींद पर असर करता है। ऐसे में आप अपनी डाइट को सुधारकर भी नींद बेहतर कर सकते हैं।

रात में अच्छी नींद लेना हमारे हेल्थ के लिए बहुत जरूरी है। अच्छी नींद नहीं होने पर हमारे फिजिकल और मेंटल हेल्थ पर बुरा इफेक्ट पड़ता है। 7-8 घंटे की नींद नहीं लेने के कारण कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती है। हाल में नींद पर हुई एक स्टडी में सामने आया है कि, कुछ खाने की चीजें हमारी नींद की साइकल को खराब करते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि अच्छा खाना और बुरा खाना हमारी नींद को प्रभावित करता है। इसलिए हमेशा खानपान बेहतर रखना चाहिए।

एक शोध में सामान्य वजन के 15 स्वस्थ युवाओं को शामिल किया गया जिन्हें एक हफ्ते तक दो अलग-अलग तरह का खाना दिया गया। इसके बाद उनकी नींद की आदतों की जांच की गई। एक डाइट में अधिक चीनी, सेचुरेटेड वसा और प्रोसेस्ड फूड रखे गए, जबकि दूसरे में हेल्दी डाइट दी गई। जिसमें वसा और चीनी बहुत कम थे। हालांकि दोनों डाइट में कैलोरी बराबर ही थी। हर बार की डाइट के बाद प्रतिभागियों की नींद का क्लिनिकल टेस्ट किया गया। सामान्य नींद के वक्त दोनों तरह के ब्रेन की एक्टिविटीज को देखा गया। इसके बाद सभी को रात में जगाए रखा गया। इसके बाद उनकी नींद का टेस्ट किया गया।

स्वस्थ और पौष्टिक आहार लेना नींद

की गुणवत्ता को सुधारने में मदद कर सकती है। अपनी डाइट में उचित मात्रा में प्रोटीन, पोषक तत्व, फल, सब्जियां और पूरे अनाज शामिल करें। रात के डिनर में तेज या कैफीन वाली चीजों के सेवन से बचें, क्योंकि इससे नींद डिस्टर्ब हो सकती है।

योग या एक्सरसाइज कर नींद की गुणवत्ता बेहतर बना सकते हैं। रोजाना व्यायाम करने से आपका शरीर कम थकता है और इससे नींद बेहतर होती है। योग और मेडिटेशन भी मानसिक समस्याएं दूर होती हैं और गहरी नींद पाने में मदद मिलती है। कुछ फूड्स नींद को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। जैसे- चेरी जूस, अखरोट और कुछ बसायुक्त मछलियां डाइट में शामिल करने से नींद की क्वालिटी सुधरती है। इसलिए इन फूड्स को अपनी डाइट में रखें।

उम्र घटाता प्रदूषण



एक अमेरिकी शोध समूह का निष्कर्ष उस धारणा की पुष्टि करता है, जो बताती है कि देश में प्रदूषण जानलेवा साबित हो रहा है। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो के एनर्जी पॉलिसी इंस्टीट्यूट द्वारा किये गए अध्ययन में बताया गया है कि कुछ शहरों में वायु प्रदूषण भारतीयों की जीवन प्रत्याशा को नौ साल तक कम कर सकता है। कह सकते हैं कि वायु प्रदूषण से सबसे अधिक प्रभावित लोग अपनी जीवन प्रत्याशा को तेरह प्रतिशत अधिक खो सकते हैं। उम्र में कमी के अलावा लोग कई तरह के असाध्य रोगों की भी चपेट में आ जाते हैं, जिसका दंश उन्हें सालों-साल भुगतना पड़ता है। फलतः परिवारों को भावनात्मक व आर्थिक संकट भी झेलना पड़ता है। यह अध्ययन स्मरण कराता है कि भारत में गंगा के मैदानी इलाकों के शहरों में करीब 48 करोड़ लोग जिस प्रदूषित वातावरण में सांस ले रहे हैं, उसका स्तर यूरोप व उत्तरी अमेरिकी की तुलना में कई गुना अधिक है। निस्संदेह, समय-समय पर सामने आने वाले तथ्यों के दृष्टिगत नागरिकों व नीति-निर्माताओं को इसे खतरे की घंटी मानते हुए सजग हो जाना चाहिए। इसमें दो राय नहीं कि हाल के वर्षों में देश के लोगों की जीवन प्रत्याशा में आशातीत वृद्धि हुई है। दुनिया में बहुचर्चित मेडिकल जर्नल लैंसेट के अनुसार वर्ष 1990 और 2019 के बीच भारत में जीवन प्रत्याशा 59.6 से बढ़कर 70.8 हुई है।



हालांकि यह प्रत्याशा राज्यों के स्तर पर अंतर रखती है। यह भी हकीकत है कि दुनिया में वायु प्रदूषण से होने वाली मौतों में एक बड़ा हिस्सा भारत का भी है। वहीं संयुक्त राष्ट्र का अनुमान है कि वर्ष 2100 तक भारतीयों

की जीवन प्रत्याशा 81 वर्ष होगी। लेकिन यह भी हकीकत है कि बेहतर जीवन के लिये हमें प्रदूषण की समस्या का कारगर समाधान तलाशना होगा। हालांकि, यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो की रिपोर्ट का आकलन वर्ष 2019 की स्थिति पर आधारित है, ऐसे में हवा में पीएम कणों की मौजूदा स्थिति का आकलन करके नीतियों का निर्धारण करने की जरूरत है क्योंकि अब प्रदूषण महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश आदि को भी चपेट में लेने लगा है।

दरअसल, हमें इस संकट को गंभीरता से लेना होगा क्योंकि हर सांस हमें भीतर से कमजोर कर रही है। खासकर बच्चों व सांस के रोगों से पीड़ित लोगों के लिये यह बेहद चिंताजनक स्थिति है। हमें फिक्र होनी चाहिए कि स्विस् ग्रुप आईक्यू एयर द्वारा वर्ष 2020 में जारी रिपोर्ट में राष्ट्रीय राजधानी को लगातार तीसरी बार दुनिया की सबसे ज्यादा प्रदूषित राजधानी घोषित किया गया था। जिस जगह देश की रीति-नीति के निर्धारक बैठते हैं वहां प्रदूषण का यह आलम है तो शेष देश की कौन फिक्र करेगा? निस्संदेह, प्राकृतिक परिवेश में अंधाधुंध हस्तक्षेप से यह स्थिति पैदा हुई है। बीते साल देशव्यापी लॉकडाउन के दौरान देश की हवा के स्वच्छ होने से इस बात की पुष्टि होती है। मौसम के मिजाज में आया बदलाव भी प्रदूषण के स्तर को बढ़ाता है। जैसे दिल्ली में ठंड की शुरुआत में स्मॉग यानी गहरी धुंध इसकी बानगी दिखाती है, जिसमें निकटवर्ती राज्यों में जलायी जाने वाली पराली की भी भूमिका होती है। लेकिन इस संकट से उबरने के लिये राज्य व केंद्र सरकार ने आधे-अधूरे प्रयास ही किये। जरूरत इस बात की है कि सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा दिया जाये ताकि वाहनों से होने वाला प्रदूषण कम हो। निर्माण गतिविधियों को नियंत्रित किया जाये तथा औद्योगिक इकाइयों की जवाबदेही तय की जाये। हालिया रिपोर्ट हमारी आंखें खोलने वाली है। हमें आसन्न संकट को दृष्टिगत रखते हुए नीतियों का निर्धारण करना होगा। इसके लिये जरूरी है कि वर्ष 2019 में घोषित केंद्र सरकार के नेशनल क्लीन एयर कार्यक्रम को कारगर ढंग से आगे बढ़ाया जाये, जिसमें देश के सर्वाधिक प्रदूषण से प्रभावित 102 शहरों में बीस से तीस फीसदी प्रदूषण को कटौती का लक्ष्य रखा गया था, जिससे जीवन प्रत्याशा में वृद्धि संभव है। स्वच्छ हवा को प्राथमिकता मानते हुए हमें पड़ोसी मुल्क चीन द्वारा हासिल लक्ष्यों से सबक सीखना चाहिए, जिसने 29 फीसदी तक प्रदूषित कणों को कम करने में सफलता पायी है। देश के स्वास्थ्य ढांचे में भी सुधार की जरूरत है।

बारिश में कान में हो सकता है संक्रमण

आमतौर पर बरसात का मौसम कानों के लिए भी खराब होता है। कान के बाहरी भाग (एक्सटर्नल ईयर) में जीवाणु और फंगी (फंगल) के संक्रमण बारिश के मौसम में बढ़ जाते हैं। वहीं कान के बीच वाले भाग (मिडिल ईयर) में ओटाइटिस मीडिया नामक आदि संक्रमण भी बढ़ जाते हैं।

ध्यान रखने योग्य बातें

कान की पुरानी बीमारियां जो अन्य मौसमों में दबी (इनएक्टिव) रहती हैं, वे भी मानसून के मौसम में परेशान करने लगती हैं। तमाम लोग बरसात के मौसम में भी तैराकी करते हैं। इस कारण दूषित पानी के कान में जाने से कान की बीमारियां काफी बढ़ जाती है। इस मौसम में बारिश में भीगने या फिर वातावरण में नमी होने से जुकाम और गला खराब होने की आशंकाएं काफी बढ़ जाती हैं, जिनका असर कानों पर भी पड़ता है।

ऐसे करें बचाव

नहाते समय कान में रुई लगाकर पानी



जाने से बचाएं। कान को ज्यादा साफ न करें। ऐसा इसलिए, क्योंकि इससे कान की त्वचा में चोट लगने और इसके बाद संक्रमण होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं।

ठंडे पदार्थ के सेवन से बचें

बरसात के मौसम में ठंडे पदार्थों के अधिक सेवन से बचना चाहिए। जुकाम या गला खराब होने पर शीघ्र ही इनका

इलाज कराएं।

स्वीमिंग के दौरान

तैराकी के समय ईयर प्लग का इस्तेमाल करना चाहिए। उपर्युक्त सुझावों पर अमल करने से बारिश के मौसम में कान से संबंधित बीमारियों से काफी हद तक बचा जा सकता है। जरूरत पड़ने पर नाक, कान व गला रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

अच्छी नौकरी के लिए अपनाये ये टिप्स

हर किसी युवा का सपना होता है कि उसे जल्दी से जल्दी नौकरी मिल जाए। खास करके अगर उनकी उम्र 20-25 साल हो। कुछ छात्र कॉलेज से निकलने के बाद भी संशय में होते हैं कि उन्हें क्या करना है। अगर आप जल्दी नौकरी करना चाहते हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखें। सबसे पहले बारी आती है मजबूत प्रोफाइल की और अच्छे प्लेटफॉर्म की। अगर आप बेहतरीन नौकरी चाहते हैं तो अपने रिज्यूमे को लगातार अपडेट करना न भूलें। पुराना रिज्यूमे किसी भी कंपनी को न भेजें। आपके लिए जितनी जल्दी संभव हो, इंटरशिप शुरू कर दें। सारे स्टूडेंट्स जानते हैं कि

नौकरी पाने के लिए इंटरशिप करना कितना जरूरी है लेकिन वे इस ओर ध्यान नहीं देते हैं। आप चाहें तो कॉलेज की छुट्टियों में इंटरशिप कर सकते हैं। हो सकता है कि यह आपको अच्छी जॉब ही दिला दें।

हमारे जीवन में कुछ भी अच्छा करने के लिए हमें एक मेंटर की जरूरत होती है। एक ऐसा मेंटर जो आपको अच्छी तरह जानता हो और आप उसे बेहतर जानते हों। ज्यादातर भारतीय स्टूडेंट्स अपने माता-पिता को ही अपना मेंटर मानते हैं यह एक अच्छी बात है। मगर परिवार से हट कर भी आपका एक मेंटर होना चाहिए जो आपको कुछ करने के लिए उत्साहित करे। खासकर

के आप जिस फील्ड में जाना चाहते हैं, उससे जुड़ा हुआ एक मेंटर जरूर खोजें।

अपने कॉलेज के दिनों से ही प्रोफेशनल ग्रुप को ज्वॉइन करना शुरू कर दें। इसके लिए आप अपने कॉलेज के एल्यूमनाई से भी जुड़ सकते हैं। ऐसा करने से आपको पेशेवरों के बारे में जानकारी मिलेगी। यहीं से आप नेटवर्किंग भी शुरू कर सकते हैं। हो सकता है कि इन्हीं ग्रुप्स में से कोई आपको जॉब ऑफर कर दें। अगर आप नौकरी चाहते हैं और जिस फील्ड में नौकरी चाहते हैं उसके लेकर अपडेट रहें, देखें- मार्केट में उस नौकरी की कितनी डिमांड कहाँ और कब है।

पूरे दिन हाई हील्स पहनकर भी रहेगी कंफर्टेबल, अपनाएं ये बेहतरीन हैक्स

स्टाइलिश फुटवियर्स के तौर पर महिलाओं के बीच हाई हील्स का चलन काफी बढ़ गया है। हालांकि, हाई हील्स के साथ सबसे बड़ी समस्या है कि ये देर तक आपको कंफर्टेबल महसूस नहीं करवाती हैं और इनके कारण पैरों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ जाता है। आइए आज हम हाई हील्स से जुड़े कुछ ऐसे हैक्स के बारे में बताते हैं, जिन्हें जानने के बाद महिलाओं के लिए इन्हें पूरे दिन पहनकर रखना यकीनन काफी आसान हो जाएगा।

डबल टेप का करें इस्तेमाल

अगर आपको कहीं पर ज्यादा समय के लिए हाई हील्स पहनकर रहना है तो आपके लिए डबल टेप का इस्तेमाल करना बेहतर होगा। दरअसल, इसका इस्तेमाल करके आप अपने पैर के निचले हिस्से को अपनी हील्स के अंदरूनी तलवे से चिपका दें। यह ट्रिक आपकी हील्स को पैरों के लिए काफी आरामदायक बनाने में मदद करेगी। इसके साथ ही हील्स के कारण होने वाले फफोले और पैर की उंगलियों में दर्द की संभावना भी काफी हद तक कम हो जाएगी।

हाई हील्स में इनसोल्स लगाएं

अगर आप बिना किसी परेशानी के काफी देर तक हाई हील्स पहने रखना



चाहती हैं तो ऐसे में आपके लिए अपनी हील्स में इनसोल्स लगाना अच्छा होगा। बता दें कि इनसोल्स सिलिकॉन, कपड़े या फिर ऐसी मुलायम चीजों से बनाए जाते हैं, जो हाई हील्स में लगने के बाद पैरों को आराम दें। ये आपके पैरों को हाई हील्स में आगे बढ़ने से रोकते हैं और दर्द और फफोले जैसी समस्याओं से दूर रखते हैं।

बेबी पाउडर आणना काम

अगर आपको किसी फंक्शन या फिर ऑफिस में हाई हील्स काफी देर तक पहनकर रखनी है तो ऐसे में इसे अधिक आरामदायक बनाने में बेबी पाउडर भी मदद कर सकता है। अगर आपके घर में बेबी पाउडर है तो इसे अच्छे से अपनी दोनों हाई हील्स के अंदर डालें। यह न सिर्फ पैरों

से आने वाले पसीने और फिसलन को रोकने में मदद करेगा बल्कि इससे चोट लगने का खतरा भी काफी हद तक कम हो जाएगा।

डिओ रोल ऑन से मिलेगी मदद

आमतौर पर डिओ रोल ऑन या स्टिक डिओडोरेंट आपके शरीर की दुर्गंध को दूर करने में मदद करते हैं। हालांकि, अगर आपने किसी फंक्शन में हाई हील्स को काफी देर तक पहनने का मन बनाया है तो उससे पहले हील्स के एडिजों वाले हिस्से में अच्छी तरह से हल्के हाथों से डिओ रोल ऑन या स्टिक डिओडोरेंट लगाएं। ऐसा करने से आप हाई हील्स पहनने से होने वाली असुविधाओं से आसानी से बच पाएंगी।

बड़े काम आ सकते हैं टेलकम पाउडर से जुड़े ये हैक्स

आमतौर पर टेलकम पाउडर का इस्तेमाल मेकअप सेट करने या फिर पसीने की बदबू से राहत पाने के लिए किया जाता है, लेकिन आप चाहें तो इससे अपने घर के कई कामों को आसान बना सकते हैं। कपड़ों से बदबू दूर करने से लेकर ड्राई शैंपू की जगह तक टेलकम पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए आज आपको टेलकम पाउडर से जुड़े कुछ शानदार हैक्स बताते हैं जिन्हें जानने के बाद आप भी इसका इस्तेमाल करना पसंद करेंगे।

अगर अलमारी में रखे कपड़ों को काफी समय तक व्यवस्थित न किया जाए तो उनसे अजीब सी महक आने लगती है। इस महक को दूर करने के लिए जैसे तो आजकल बाजार में बहुत सारे फ्रेशनर्स उपलब्ध हैं, लेकिन अगर आप किसी घरेलू नुस्खे की तलाश में हैं तो टेलकम पाउडर इसमें आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए एक कटोरी में टेलकम पाउडर भरकर उसे अलमारी में रख दें। ऐसा करने से कपड़ों की बदबू दूर हो जाएगी।

अगर आपके घर में कोई ऐसा टेलकम पाउडर रखा हुआ जिसकी एक्सपायरी डेट में कुछ दिन बाकी है तो आप इसका ड्राई शैंपू के तौर पर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक मेकअप ब्रश से अपने बालों की जड़ों में टेलकम पाउडर लगाएं और इसे 30 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में किसी भी ब्रश से अतिरिक्त टेलकम पाउडर को सिर से झाड़ लें। ऐसा करने से आपकी ग्रेसी बालों से छुटकारा मिल सकता है।

जिस प्रकार से टेलकम पाउडर का इस्तेमाल करके फ्लैट और ग्रेसी बालों को थोड़ा बाउंसी लुक दिया जा सकता है, ठीक उसी तरह यह आईब्रो पर भी प्रभाव डाल सकता है। अगर आप अपनी आईब्रो को थोड़ा फुलर लुक देना चाहते हैं तो इसके लिए आप टेलकम पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए अपनी एक उंगली पर टेलकम पाउडर की थोड़ी मात्रा लेकर आईब्रो पर लगाएं। ध्यान रखें कि यह आपकी आंखों में न जाए।

अगर आपको त्वचा पर एलर्जी हो गई है तो आप इससे राहत पाने के लिए भी टेलकम पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें सूदिंग गुण होते हैं जो एलर्जी के कारण होने वाली जलन और खुजली से राहत दिला सकते हैं। लाभ के लिए टेलकम पाउडर को एलर्जी से प्रभावित जगह पर लगाकर छोड़ दें। यकीन मानिए इसके बाद न तो आपको खुजली होगी और न ही जलन होगी।

चेहरे के आकार के अनुसार दें आइब्रो को शेप, लगेगी बहुत खूबसूरत

परफेक्ट आइब्रो शेप चेहरे के फीचर्स को संतुलित करने के साथ-साथ आंखों की खूबसूरती को दोगुना कर देती है। हालांकि यह तभी मुमकिन है जब महिलाएं अपने चेहरे के आकार के अनुसार आइब्रो को शेप दें। अगर आपको यह नहीं पता कि किस आकार के चेहरे पर कैसी आइब्रो अच्छी लगती है तो आज हम आपको इसी के बारे में बताने जा रहे हैं। आइए जानते हैं कि चेहरे के आकार के हिसाब से आइब्रो को कैसी शेप देनी चाहिए।

अगर आपका चेहरा गोल आकार का है तो आपको कभी भी अपनी आइब्रो को फ्लैट या गोल शेप नहीं देनी चाहिए क्योंकि इनसे चेहरा खराब दिखने लगता है। वहीं अगर आप यह चाहती हैं कि आपका चेहरा लंबा और जॉ लाइन पतली दिखे तो सॉफ्ट लिफ्टेड आर्च की शेप वाली आइब्रो ही बनवाएं। हालांकि ध्यान रखें कि ऐसी शेप में इनके किनारे बहुत ज्यादा नुकीले न बनें। चकोर चेहरे वाली महिलाओं के चेहरे की लंबाई और चौड़ाई एक समान नजर आती है। उनके चेहरे के फीचर्स बहुत शार्प होते हैं, इसलिए इस तरह के चेहरे वाली महिलाओं को अपनी आइब्रो सॉफ्ट आर्च की शेप में बनवानी चाहिए। हालांकि आइब्रो को ज्यादा पतला करवाने से बचें। इसके अलावा चकोर चेहरे वाली महिलाएं अपनी आइब्रो लेंथेड टेल शेप में भी बनवा सकती हैं। जिन महिलाओं के चेहरे का आकार हीरे के जैसा होता है, उनके चीकबोन्स चौड़े और जॉ लाइन का आकार एकदम परफेक्ट होता है। अगर आपके चेहरे का आकार हीरे के जैसा है तो आपको अपनी आइब्रो को गोल शेप देनी चाहिए। इसके अलावा आइब्रो में थोड़ा सा कर्व भी हो तो वह चेहरे के फीचर्स को संतुलित दिखाएगा। यकीन मानिए इसके बाद आपकी आंखें ही नहीं बल्कि पूरा चेहरा ही बेहद खूबसूरत लगेगा। अगर आपका चेहरा दिल के आकार का है तो आपको अपनी आइब्रो को स्लाइट कर्व के साथ सॉफ्ट शेप देनी चाहिए। इससे आपके चेहरे के फीचर्स संतुलित लगेगे। वहीं जिन महिलाओं का चेहरा अंडाकार है, उन्हें इमैटिक आइब्रो की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं होती है।

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

डैश डाइट उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक

डाइट की बात करें तो इसमें डैश डाइट आपके लिए काफी फायदेमंद सिद्ध हो सकती है। गलत खान-पान, शारीरिक गतिविधियों में कमी और मानसिक तनाव आदि के कारण हर उम्र का व्यक्ति उच्च रक्तचाप की घातक समस्या से ग्रसित हो सकता है। ऐसा नहीं है कि इस समस्या से बचा नहीं जा सकता है और इसके लिए आपको संतुलित दिनचर्या और डाइट का पालन करने की जरूरत है। चलिए फिर आपको डैश डाइट के फायदों के बारे में बताते हैं।

क्या है डैश डाइट?

डैश डाइट एक साधारण डाइट की तरह ही है और इसमें फल, सब्जियां, सूखे मेवे, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद और बीन्स आदि शामिल होते हैं। इस डाइट में आपको केवल 1,500-2,300 मिलीग्राम सोडियम का सेवन करना होता है। इसके अलावा आपको शुगर, फैट और जंक फूड के उपयोग को भी नियंत्रित करना होगा। यहीं नहीं, यह डाइट हृदय रोग, मोटापा और कुछ तरह के कैंसर के जोखिम को कम करने में भी मददगार है।

प्रभाव

डैश डाइट से कैसे नियंत्रित होता है



उच्च रक्तचाप?

120/80 रक्तचाप (सिस्टोलिक/डायस्टोलिक) सामान्य माना जाता है और डैश डाइट इसमें मदद कर सकती है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि डैश डाइट में सोडियम की मनाही के कारण रक्तचाप में कमी आती है। इससे व्यक्तियों के सिस्टोलिक रक्तचाप में 12 एमएमएचजी और डायस्टोलिक रक्तचाप में 5 एमएमएचजी की कमी दर्ज की गई। वहीं सामान्य रक्तचाप वाले जिन लोगों ने डैश डाइट अपनाई, उनके सिस्टोलिक रक्तचाप में 4 एमएमएचजी और

डायस्टोलिक रक्तचाप में 2 एमएमएचजी की कमी आई।

खाद्य पदार्थ

डैश डाइट में किन खाद्य पदार्थों को शामिल करना है सही?

अगर आप डैश डाइट फॉलो करने का प्लान बना रहे हैं तो अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा साबुत अनाज, फल और सब्जियों के साथ-साथ कम वसा वाले डेयरी उत्पादों को शामिल करें। इसके अलावा जितना संभव हो सके उतना तैलीय और नमकीन खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचें। किसी भी तरह के जंक फूड का सेवन तो भूल से भी न करें। इसी के साथ डॉक्टरों से सलाह लेकर खाने में नमक का कम इस्तेमाल करें।

महत्वपूर्ण डाइट

डैश डाइट के दौरान इन बातों का रखें ध्यान

1) अगर आप वजन नियंत्रित करने के लिए डैश डाइट को फॉलो कर रहे हैं तो जितनी एनर्जी आपको खाने से मिलती है, आपको उससे अधिक एनर्जी बर्न करनी होगी। 2) अपनी रोजाना के कैलोरी पर ध्यान दें और शुगर और सोडियम से भरपूर चीजों से दूर बनाकर रखें। 3) अपने एक्टिविटी लेवल को समीक्षा करें कि आपकी एक्टिविटी वजन नियंत्रित करने में कितनी हेल्प कर रही है और आप कितना चलते हैं और कितनी फिजिकल एक्टिविटी करते हैं। (आरएनएस)



शब्द सामर्थ्य

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय

19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.

ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

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			26	

दि	क्व	त	आ	सा	न	आ
ल		मी	खि		सी	ख ना
	म	ज	बू	र	ह	जा
स	र्द		का		त	रा ना
र			र	वि		ह
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज
ट			क	शि	श	नी ला
	र			का	रा	य
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष क



फिल्म देवा से शाहिद कपूर की पहली झलक आई सामने

बॉलीवुड अभिनेता शाहिद कपूर एक और एक्शन पैकड फिल्म के साथ पर्दे पर धमाल मचाने वाले हैं। शाहिद कपूर देवा के साथ सिल्वर स्क्रीन पर वापसी करने के लिए तैयार हैं। तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया के बाद से वो किसी फिल्म में नजर नहीं आए हैं, ऐसे में इस अपकमिंग फिल्म ने फैंस को बेसब्र किया है। यह फिल्म 14 फरवरी, 2025 को रिलीज होने वाली है। मेकर्स ने रिलीज डेट के साथ शाहिद कपूर का लुक भी रिवील कर दिया है। जी स्टूडियोज और रॉय कपूर फिल्म्स हाई-ऑक्टेन एक्शन थ्रिलर देवा का निर्माण कर रहे हैं।

सामने आए पोस्ट में शाहिद कपूर ने अपनी एक तस्वीर दिखाई है, जिसमें वो बुलेट प्रूफ जैकेट पहने दिख रहे हैं। उनके हाथ में बंदूक है, जिसे देखकर जाहिर हो रहा है कि वो किसी घटना स्थल पर जहां फायरिंग हो रही है। इस तस्वीर को साझा करते हुए उन्होंने कैप्शन में लिखा, देवा के रोमांच का अनुभव करें, क्योंकि यह पावर-पैक एक्शन थ्रिलर 14 फरवरी, 2025 को सिनेमाघरों में आएगी! शाहिद कपूर के इस पोस्ट के कमेंट सेक्शन में लोग उत्साहित नजर आ रहे हैं।

देवा का निर्देशन प्रशंसित मलयालम फिल्म निर्माता रोशन एंड्रयूज ने किया है और इसका निर्माण सिद्धार्थ रॉय कपूर ने किया है। देवा रोमांच, ड्रामा और एक्शन पैकड फिल्म है। ये फिल्म एक रोलर-कोस्टर राइड का वादा करती है। शाहिद कपूर एक शानदार लेकिन विद्रोही पुलिस अधिकारी की भूमिका में हैं, जबकि पूजा हेगड़े एक पत्रकार की भूमिका में प्रमुख महिला हैं।

बता दें, शाहिद कपूर हिट फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया में आखिरी बार नजर आए थे। इसके अलावा वो वेब सीरीज फर्जी में भी दिखे थे। ये सीरीज भी लोगों को काफी पसंद आई थी और अब इसके दूसरे सीजन का फैंस को इंतजार है। अभिनेता फिलहाल अपने परिवार के साथ छुट्टियां मना रहे हैं। उनकी पत्नी मीरा कपूर ने अपनी गर्मियों की छुट्टियों की कई तस्वीरें शेयर की हैं

सूर्या की फिल्म कंगुवा 10 अक्टूबर को रिलीज होगी

सूर्या इन दिनों अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म कंगुवा को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। फिल्म में सूर्या के साथ बाँबी देओल और दिशा पाटनी मुख्य भूमिकाओं में हैं।



निर्माताओं ने हाल ही में फिल्म का टीजर जारी किया, जिसे देखकर प्रशंसकों का उत्साह चरम पर पहुंच गया। कंगुवा पहले अप्रैल 2024 में सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी। हालांकि, लोकसभा चुनाव के कारण इसकी रिलीज डेट को आगे खिसका दिया गया। निर्माता अब 10 अक्टूबर को 3डी और आईमैक्स फॉर्मेट में इसकी भव्य रिलीज की तैयारी कर रहे हैं। कंगुवा का निर्देशन सिरुथाई शिवा ने किया है। इस फिल्म में सूर्या कंगुवा उर्फ कंगा की भूमिका निभा रहे हैं, वहीं बाँबी देओल फिल्म में उधिरन के रूप में नजर आएंगे। यह फिल्म 10 भाषाओं में रिलीज होने वाली है। कंगुवा एक महत्वाकांक्षी फैंटसी एक्शन फिल्म है, जिसे कथित तौर पर 300 करोड़ रुपये से अधिक के भारी बजट में तैयार किया गया है।

वहीं, कंगुवा की रिलीज से पहले ही ज्ञानवेल राजा ने प्रशंसकों को बड़ा तोहफा दे दिया है। उन्होंने बताया कि कंगुवा का सीकवल बनेगा और इसका निर्माण जल्द ही शुरू होगा। उनके अनुसार, कंगुवा के दूसरे भाग का प्रोडक्शन साल 2026 में शुरू होगा। फिलहाल, कंगुवा पार्ट 2 के बारे में बहुत कम जानकारी है। प्रोजेक्ट को लीक से बचाने के लिए निर्माता अतिरिक्त सतर्क रहे हैं।

वरुण की नई कॉमेडी फिल्म का नाम है है जवानी तो इश्क होना है, रिलीज तारीख से भी उठा पर्दा

वरुण धवन ने बहुत कम समय में दर्शकों के बीच अपनी एक अलग जगह बनाई है। उनके अभिनय से लेकर कॉमेडी और डांस तक प्रशंसकों को खूब भाता है। कुछ तो उन्हें नई पीढ़ी का गोविंदा भी कहते हैं। बहरहाल, अब वरुण अपनी नई फिल्म को लेकर चर्चा में हैं, जिसे लेकर सुगबुगाहट तो पहले ही शुरू हो गई थी, लेकिन फिल्म का नाम सामने नहीं आया था। अब नाम के साथ-साथ इसकी रिलीज तारीख भी सामने आ गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, वरुण जल्द ही अपने पिता डेविड धवन की पिता की फिल्म में नजर आएंगे, जिसका नाम है है जवानी तो इश्क होना है। यह फिल्म कॉमेडी से लबरेज होगी। यह एक ऐसी फिल्म है, जिसका लुफ्त आप अपने परिवार के साथ बैठकर उठा पाएंगे। मृणाल ठाकुर और श्रीलीला फिल्म में वरुण 2 हीरोइनों के साथ इश्क फरमाते दिखेंगे। डेविड इसके जरिए एक बार फिर अपनी कहानी से दर्शकों को लोटपोट करने की तैयारी में हैं।

है जवानी तो इश्क होना है डेविड के निर्देशन में बनी 90 के दशक की हिट फिल्म बीबी नंबर 1 का लोकप्रिय गाना है, जो सलमान खान, करिश्मा कपूर और सुष्मिता सेन पर फिल्माया गया था। अब इसी नाम से डेविड फिल्म बना रहे हैं।

सूत्र ने एंटरटेनमेंट पोर्टल को बताया कि फिल्म की शूटिंग के पहले शेड्यूल



की शुरुआत आज यानी 10 जुलाई को मुंबई में शुरू हो गई है। वरुण अभिनेता मनीष पॉल और कुब्रा सैत के साथ फिल्म की शूटिंग कर रहे हैं। धीरे-धीरे फिल्म से जुड़े दूसरे कलाकार शूट शुरू करेंगे। फिल्म का संगीत भी शानदार होने वाला है। डेविड की इस फिल्म का निर्माण रमेश तौरानी कर रहे हैं। 2 अक्टूबर, 2025 में यह फिल्म सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

वरुण अपने पिता डेविड के साथ अब तक 3 फिल्मों में काम कर चुके हैं। सबसे पहले वह 2014 में इलियाना डिकरूज और नरगिस फाखरी के साथ फिल्म मैं तेरा हीरो लेकर आए, जिसे दर्शकों से हरी झंडी मिली थी। इसके बाद 2017 में तापसी पन्नू और

जैकलीन फर्नांडिस के साथ आई फिल्म जुड़वा 2 भी हिट हुई थी। हालांकि, सारा अली खान के साथ 2020 में आई उनकी फिल्म कुली नंबर 1 को दर्शकों ने साफ नकार दिया था। वरुण को जल्द ही कीर्ति सुरेश और वामिका गब्बी के साथ एटली और मुराद खेतानी निर्मित बेबी जॉन में देखा जाएगा। है जवानी तो इश्क होना है से पहले बेबी जॉन दर्शकों के बीच आएगी। जाह्नवी कपूर के साथ वरुण की फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी भी आने वाली है, जिसके निर्माता करण जौहर हैं। उधर सामंथा रथ प्रभु के साथ राज निदिमोरु और कृष्णा डीके की वेब सीरीज सिटाडेल में वरुण मुख्य भूमिका में नजर आएंगे।

उड़ारियां में शादी के सीक्रेंस की शूटिंग थकान भरी, लेकिन मजेदार: अदिति भगत



टीवी के पॉपुलर शो उड़ारियां में शादी का सीक्रेंस चल रहा है। इसमें हानिया का किरदार निभा रही एक्ट्रेस अदिति भगत ने कहा कि शादी के सीक्रेंस की शूटिंग करना थकान भरा है, लेकिन बहुत मजेदार है।

शादियां हमेशा मजेदार होती हैं और उड़ारियां में चल रहा शादी का सीक्रेंस भी इससे अलग नहीं है।

अदिति ने कहा, असल जिंदगी में शादियां मजेदार होती हैं, लेकिन मुझे लगता है कि जब आप शूटिंग कर रहे होते हैं तो यह अलग होता है। यह थोड़ा थकान भरा हो जाता है। इसमें बहुत सारे ड्रामा होते हैं, बहुत सारे लोग होते हैं, सजावट होती है और बाकी सब कुछ.. जिससे आपको निपटना होता है।

उन्होंने कहा, लेकिन यह फिर भी मजेदार है। इसमें डांस परफॉर्मेंस होती है, आपको ड्रेस अप करना होता है और ये सब चीजें होती हैं। इसलिए, मुझे लगता है कि यह थकान भरा है, लेकिन मजेदार है।

जब उनसे उनकी ड्रीम वेडिंग के बारे में पूछा गया, तो अदिति ने कहा, मैंने अभी तक इसके बारे में नहीं सोचा है, लेकिन मैं एक शो में 5 बार शादी कर चुकी हूँ। मुझे लगता है कि मैं अभी जाकर कोर्ट मैरिज कर लूंगी। बस मजाक कर रही हूँ।

एक्ट्रेस ने कहा कि शादी के सीक्रेंस दर्शकों को बहुत पसंद आते हैं।

उन्होंने आगे कहा, मुझे लगता है कि लोग शादी के सीक्रेंस से बहुत अच्छी तरह जुड़ सकते हैं। मुझे पूरा यकीन है कि अपनी शादियों में या जिन शादियों में वे शामिल हुए हैं, उन्होंने कुछ देखा होगा, कुछ संबंधित मुद्दे और नाटक हो रहे होंगे। मुझे लगता है कि यह उन्हें एक्साइटेट करता है।

उड़ारियां का निर्माण रवि दुबे और सरगुन मेहता ने अपने बैनर ड्रीमियाता एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड के तहत किया है।

शो में अविनेश रेखी और श्रेया जैन लीड रोल में हैं।

इस शो में पहले प्रियंका चाहर चौधरी, ईशा मालवीय, अंकित गुप्ता, टिक्कल अरोड़ा, हितेश भारद्वाज, अनुराज चहल और अलीशा खान अहम भूमिका में थे। उड़ारियां कलर्स पर प्रसारित होता है।

स्वप्न-बीज के साकार होने से अपना आसमान

अमिताभ स.
सयाने बताते हैं कि जिंदगी में स्वप्न और बीज की सबसे बड़ी अहमियत है हालांकि दोनों बेशक एक मामूली विचार बिंदु बन कर मन में उभरते हैं, लेकिन इनमें बहुत बड़ा करने की असीम सम्भावनाएं होती हैं। वास्तव में, दोनों का चरित्र या प्रकृति एक समान है। अमेरिकी लेखक नेपोलियन हिल इसे यूं समझाते हैं, 'जिंदगी में जो भी अवसर चाहिए, वह पहले कल्पना में उपजते हैं। कल्पना इनसान के मस्तिष्क की कार्यशाला होती है, जो मन की ऊर्जा को सिद्धि और फिर धन में तबदील करने का दमखम रखती है।' यानी हर सफलता और धन-समृद्धि अर्जित करने का जन्म एक बीज रूपी सूक्ष्म विचार से होता है। इसलिए अपनी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं को हासिल करने के लिए एक निश्चित योजना बनाएं और तुरंत ही इसे क्रियान्वित करने में जुट जाएं।

सदुर जग्गी वासुदेव कहते हैं, 'आपके पास कोई योजना है, यह अच्छी बात है। लेकिन आपके पास किसी मकसद का होना ज्यादा महत्वपूर्ण है। अगर आपके पास कोई मकसद है, तो योजनाएं खुद-ब-खुद बनेंगी और जाहिर होती जाएंगी।' सुखी या दुखी जीवन इनसान के विचारों का ही नतीजा है। कह सकते हैं कि विचारों में इनसान की जिंदगी बदलने की क्षमता होती है। यदि दिमाग पुराने विचारों से भरा है, और विचार आपके नहीं, किसी और के हैं

तो दिमाग को बदलिए। यही विकास लाएगा। उद्योगपति डी. आर. टाटा का मानना है, 'सफलता की राह में हमारी अधिकतर समस्याएं योजना के खराब अमल, गलत वरीयताओं और बेहद कठिन लक्ष्यों के कारण होती हैं।' इसलिए समझदारी यही है कि छोटे-छोटे लक्ष्य तय करते जाएं और उन्हें हासिल करने के बाद, फिर नए लक्ष्य निर्धारित करते जाएं। जैसे सबसे बड़े वृक्ष भी एक छोटे-से बीज से उत्पन्न होते हैं, वैसे ही सबसे बड़े विचार, प्रारंभ में सबसे सरल होते हैं। केवल अतीत पर गर्व करना तब तक व्यर्थ है, जब तक उससे प्रेरणा लेकर भविष्य का निर्माण न किया जाए।

इसीलिए कहते हैं कि मंशा होने की अहमियत है। अपनी सम्भावनाओं में विकसित होने के लिए कतई जरूरी नहीं कि कोई जबरदस्त जानकारी, योग्यता और क्षमता से सम्पन्न हो, बल्कि इसके लिए बस इतना चाहिए कि जो भी करें, उसके प्रति पूर्णतः समर्पित हों। सच है कि बीज उगाते ही फल नहीं लगते। निरंतर आगे बढ़ते रहें, पहले से बेहतर करते रहें। कभी न कभी स्वयं का बेहतर रूप जरूर बन जाएंगे। सच है कि दिलोदिमाग में खूबसूरत ख्याल बोनो से ही अपना जीवन खुशनुमा बना सकते हैं। ज्यादातर लोग अपनी नौकरी, कार, घर, दोस्त और अपना हमसफर समेत हर चीज बदलते रहते हैं। लेकिन खुद के विचारों को नहीं बदलते, न बदलने

की कोशिश करते हैं। नतीजतन सुकून उड़ जाता है, घोर चिंताओं की दलदल में धंस जाते हैं और हर पहलू के प्रति नकारात्मक रवैया बनने लगता है। कबीर के दोहे का यही सार है 'चाह मिटी, चिंता मिटी मनवा बेपरवाह/जिसको कुछ नहीं चाहिए वह शहंशाह।' वास्तव में, बाहरी नहीं, बल्कि अंदरूनी विचारधारा के बदलावों की जरूरत होती है।

लोहे को कोई नष्ट नहीं कर सकता, सिवाय उसके अपने जंग के। इनसान को भी केवल उसकी मानसिकता तबाह करती है। सारी परेशानियां हालात से ज्यादा इनसानी सोच से उत्पन्न होती हैं। इसीलिए ख्यालात या विचार बदलते ही हालात बदलने लगते हैं। ओशो यूं समझाते हैं कि बुद्धि एक चाकू की माफिक होती है - जितनी ज्यादा पैनी हो, उतनी अच्छी है। लेकिन जब आप अपने जीवन के हर पहलू को अपनी बुद्धि से चलाने की कोशिश करते हैं तो यह वैसे ही है, जैसे कि आप अपने कपड़ों को चाकू से सीने की कोशिश कर रहे हैं। महात्मा बुद्ध के शब्दों में-हर इनसान अपनी आरोग्यता या बीमारी का स्वयं रचयिता होता है। इसलिए हालात जैसे हैं, चिंताएं पाले बिना खुश रहिए। अगर मामूली-सी सुबह की चाय की प्याली से खुशी मिलती है, तो इसे पूरे शौक और शानदार ढंग से बनाएं। कप खरीदें, किस्म-किस्म की चाय पत्तियों से चाय बना-बना कर पीएं। ऐसी छोटी-छोटी सस्ती-सस्ती खुशियों को

अपना जुनून बना लें। यही आपके भीतर से अनचाहे ख्यालात का सफाया करेगी और फिर आसपास की हर चीज खुशनुमा लगने लगेगी।

विचार के बाद लक्ष्य हासिल करने के लिए प्रतिबद्ध नजरिए का भी महत्व कम नहीं है। क्षमता और प्रतिभा के तभी मायने हैं, जब प्रतिबद्ध नजरिए से आगे बढ़ें। जब तक प्रतिबद्धता को सक्रिय नहीं किया जाए, तब तक काबिलियत का कोई मूल्य नहीं है। सदुर जग्गी वासुदेव की राय में, अगर आप शरीर, मन, भावनाओं और ऊर्जा के साधनों को अपनी इच्छानुसार इस्तेमाल करना सीख लेते हैं, तो आप स्वाभाविक तौर पर बेहद प्रभावशाली इनसान बन जाएंगे। मशहूर शायर अल्लामा इक़बाल ने फरमाया है 'खुदी को कर बुलंद इतना कि हर तकदीर से पहले, खुदा बन्दे से खुद पूछे बता तेरी रज़ा क्या है।'

इंफोसिस के संस्थापक एन आर नारायण मूर्ति कहते हैं, 'दरअसल, कामकाज करने से ही पहचान बनती है, पहचान से मान-सम्मान बढ़ता है और मान-सम्मान से शक्ति अर्जित होती है।' उधर स्वामी विवेकानंद का मानना है कि अगर आप स्वयं को कमजोर मानेंगे तो आप कमजोर बन जाएंगे और यदि आप खुद को ताकतवर मानेंगे, तो ताकतवर बन जाएंगे। सच ही है कि जीवन में वही लोग सफल होते हैं जो जानते हैं कि वे सफल होंगे।

सेब, अंगूर का ज्यादा जूस पीया तो ही सकता है नुकसान

अगर आपको लगता है कि जूस पीने से काफी फायदे होते हैं, तो शायद आप गलत हैं। कुछ वजहें हैं जिनके कारण जूस पीना सेहत के लिए सही नहीं है। कुछ ऐसे फल हैं, जैसे कि सेब और अंगूर जिन्हें डायबिटीज में फायदेमंद माना जाता है, लेकिन अगर इन्हीं चीजों को जूस बनाकर पीया जाए, तो असर उल्टा होगा। जूस में कैलरी ज्यादा मात्रा में होती है। साथ ही उसमें कॉन्सन्ट्रिटेड शुगर भी काफी होता है। साथ ही जूस में कम फाइबर होता है, जिसकी वजह से आपको जूस पीते ही तुरंत पेट भरा हुआ महसूस होने लगता है। चूँकि एक फल के मुकाबले उसका जूस ज्यादा जल्दी कंज्यूम कर लिया जाता है इसलिए उससे कार्बोहाइड्रेट इन्टेक भी काफी ज्यादा होता है। एक रिसर्च में सामने आया कि जिन लोगों ने खाना खाने से पहले सेब का जूस पिया उन्हें ज्यादा भूख लगी और उन्होंने उन लोगों के मुकाबले ज्यादा खाया, जिन्होंने मात्र एक सेब खाने के बाद खाना खाया था। जूस को अपनी डेली लाइफका हिस्सा बनाना ठीक नहीं है, लेकिन लोग यह सोचकर रोजाना उसे अपनी डाइट में इसलिए शामिल कर लेते हैं क्योंकि वह नैचरल है और हेल्दी होगा। ऐसा कहीं कोई सबूत नहीं है जो यह साबित कर पाए कि जूस हेल्दी है, बल्कि इसे भी अन्य चीनीयुक्त पेय पदार्थों में गिनना चाहिए। जूस पीने के बजाय फल खाने की आदत डालें। शायद ही लोग जानते हैं कि जूस पीने का मोटापे से भी संबंध है। जूस पीने से ब्लड शुगर लेवल भी प्रभावित होता है और डायबिटीज जल्दी असर करती है। इसके अलावा सिरदर्द, मूड सिंक्स जैसी कई और परेशानियां आपको घेर लेती हैं।

सफलता की शुरुआत है असफलता

शंभूनाथ शुक्ल
असफलता को लोग हार मान लेते हैं मगर हकीकत इसके विपरीत है। असफलता हार या पराजय का प्रतीक नहीं होती वह तो सफल होने की शुरुआत होती है। सफल होने के लिए जो उद्यम चाहिए, उसकी पहली सीढ़ी नाकामी है। अगर नाकामी न मिली तो व्यक्ति उद्यम नहीं करेगा और तब वह संभव है कि पहले प्रयास में सफलता संयोगवश हासिल कर ले लेकिन वह सफलता एक अनायास होती है और उसका भविष्य अस्थिर होता है। पर जो सफलता निरंतर प्रयास से हासिल की जाएगी वह ही सही मायने में सफलता कही जाएगी।

इस संदर्भ में महामना मदनमोहन मालवीय का एक उदाहरण कन्हैया लाल मिश्र प्रभाकर ने अपने एक लेख में दिया है। प्रभाकर जी लिखते हैं कि एक बार मालवीय जी किसी कार्यवश दिल्ली आए हुए थे और वे दरियागंज में किसी कांग्रेसी के घर ठहरे हुए थे।

प्रभाकर जी उनसे मिलने गए तो बातचीत में वे लोग इतना तल्लीन हो गए कि समय का विचार ही नहीं रहा। अचानक मालवीय जी की नजर अपनी घड़ी पर पड़ी और वे बोले -अरे मेरा तो तीन बजे की गाड़ी पकड़कर मथुरा जाना था और वे चल पड़े। तब तीन ही बजे थे। प्रभाकर जी ने कहा कि अरे महाराज आपकी गाड़ी तो अब तक छूट ही चुकी होगी मगर मालवीय जी नहीं माने और नौकर से अपना असबाब लगवाया तथा मोटर में बैठकर स्टेशन चल पड़े।

तब तक पौने चार बजे चुके थे और

नियमत गाड़ी को छूटे पौने घंटे हो चुके थे। मालवीय जी स्टेशन पहुंचे और उधर उनकी ट्रेन प्लेटफार्म पर आकर रुकी। दरअसल ट्रेन भी किसी वजह से पूरे पौने घंटे लेट थी। मालवीय जी ने फर्स्ट क्लास के अपने कूपे में सामान रखवाया और प्रभाकर जी से बोले कि लो आज का सबक लिखो-जब तक असफलता छाती पर न चढ़ बैठे और आपका दम ही न घोट दे तब तक असफलता मत स्वीकार करो।

सफलता का मार्ग है सपने देखना और उन्हें पूरा करने का संकल्प करना तथा उसके लिए श्रम करना और फिर सिद्धि या कामयाबी। पर इस कामयाबी पाने के लिए तमाम नाकामियों के शिखर से गुजरना पड़ता है और इन नाकामियों को हार का प्रतीक नहीं मानने वाला सिद्धि प्राप्त करता है। पर इन सबके लिए पहले जरूरी है कि अपना लक्ष्य तय करना। अधिकांश लोग तय ही नहीं कर पाते कि उनका लक्ष्य क्या है और इस वजह से वे अपने मकसद या लक्ष्य के प्रति अनमने-से रहते हैं।

जब संकल्प नहीं है तो श्रम नहीं होगा और अगर होगा तो वह सही दिशा में नहीं होगा। नतीजा यह होता है कि वे अपने लक्ष्य की सिद्धि नहीं कर पाते और हार मान कर बैठ जाते हैं। यह निराशा का परिचायक है। सही दिशा यह है कि तब तक आगे बढ़ते रहना चाहिए जब तक वह लक्ष्य प्राप्त नहीं हो जाए। सुप्रसिद्ध गांधीवादी नेता आचार्य विनोबा भावे ने लिखा है कि मनुष्य को बेअक्ल और बेकाम अक्ल से बचना चाहिए। यह सही है मनुष्य में अगर अक्ल

नहीं है तो वह बेचारा अपना लक्ष्य कैसे निर्धारित करेगा और अगर उसकी अक्ल बेकाम यानी कि दिशाहीन है तो भी वह बेकार ही है।

स्वप्न, संकल्प, श्रम और सिद्धि के बीच अनेक बाधाएं हैं, रुकावटें हैं और हमें इन बाधाओं को पार करना है। अमेरिका के एक राष्ट्रपति जार्ज वाशिंगटन जिन्हें अमेरिका का राष्ट्रपिता कहा जाता है, ने कहा था कि जिस कार्य को करने में रुकावटें, तकलीफें और संकट नहीं आते, मैं उसे मनुष्य के करने लायक काम ही नहीं मानता। मनुष्य का काम है निरंतर संकट से लड़ते हुए अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रयासरत रहना और संकटों व बाधाओं से पार पाना। जब मनुष्य इन संकटों और बाधाओं से पार पाकर अपने लक्ष्य का निर्धारण कर लेता है, उसे ही श्रमशील और मननशील बुद्धिमान मनुष्य कहा जाएगा तथा संकल्प की सिद्धि का मूलमंत्र भी यही है।

जो लोग निरंतर किसी ध्येय के साथ अपने लक्ष्य की प्राप्ति हेतु सन्नध रहते हैं वही सफलता प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। जैसे कि रोगशैया पर पड़े रोगी के लिए उपचार से ज्यादा जरूरी है उसका स्वयं के रोगमुक्त हो जाने का संकल्प या भरोसा। मरीज में अगर भरोसा है तो वह निश्चित ही रोग मुक्त हो जाएगा। इसलिए अपने संकल्प और उसकी पूर्ति हेतु अपनी उम्मीद को बनाए रखना भी अति आवश्यक है। जो अपने संकल्प के प्रति अपनी उम्मीद कायम रखता है वही सफलता की सीढ़ियां चढ़ने में सक्षम होता है।

सू- दोकू क्र .67									
	7			1		3			
1		9							
			3					1	
		5							3
3					2			5	
				3					2
	4							7	
7		8		1		6			
	6		7		9				1

नियम

- कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
- बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

स-दोकू क्र.66 का हल

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



शिव सैनिकों ने उद्भव ठाकरे के जन्मदिन पर छात्रों को बाटे छाते

संवाददाता

देहरादून। शिव सैनिकों ने पक्षप्रमुख उद्भव ठाकरे के जन्म दिवस को धूमधाम से मनाते हुए स्कूली बच्चों को छाते वितरित किये।

आज यहां शिव सेना देहरादून द्वारा शिव सेना पक्षप्रमुख, महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री उद्भव ठाकरे का 65वां जन्मदिन शिव सेना मुख्यालय गोविंद गढ़ में मनाया, इस अवसर पर स्कूली बच्चों को छाते भेंट किए। इस मौके पर शिव सेना उत्तराखण्ड प्रमुख गौरव कुमार ने कहा कि आज सभी शिव सैनिकों के लिए बड़ी खुशी का दिन है क्योंकि आज ही के दिन सभी शिवसैनिकों के दिलों में राज करने वाले हमारे प्रेरणा स्रोत उद्भव ठाकरे का जन्मदिन है। गौरव कुमार ने बताया कि उद्भव की प्रेरणा से सभी शिवसैनिक सामाजिक व जनहित के कार्य करते हैं, सभी शिवसैनिकों ने उद्भव के दीर्घायु होने की कामना की। इस अवसर पर मुख्य रूप से राज्य उपप्रमुख पंकज तायल, जिला उपप्रमुख शिवम गोयल, जिला महासचिव विकास मल्होत्रा, रोहित बेदी, मनमोहन साहनी, रवीश नेगी, रोहित शाह, वासु, परविंदा, मोहित चौधरी, कविता आहूजा, मोनिका ध्यानी आदि मौजूद रहे।



श्री महाकाल सेवा समिति ने किया ओम सिटी में वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। विश्व पर्यावरण संरक्षण दिवस के उपलक्ष्य में आज श्री महाकाल सेवा समिति द्वारा ओम सिटी में वृक्षारोपण किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के फलदार और औषधीय पौधों का रोपण किया गया, और साथ-साथ सभी क्षेत्रवासियों ने संकल्प भी लिया कि वह बड़े होने तक इन पौधों का पूरी तरह से संरक्षण भी करेंगे इस दौरान समिति के अध्यक्ष रोशन राणा, बालकिशन शर्मा, संजीव गुप्ता, आयुष जैन, गौरव जैन, नीतिन जैन, राहुल माटा, कृतिका राणा, अनुष्का राणा मौजूद रहे।

बरसात और कांवड़ के कारण तीन माह का शून्यकाल घोषित हो

काशीपुर(आरएनएस)। लकड़ी व्यापार प्रतिनिधि मंडल ने देहरादून में वन मंत्री, वन विकास निगम एमडी से मुलाकात कर भारी वर्षा और कांवड़ यात्रा के कारण तीन माह का शून्यकाल घोषित करने की मांग की। साथ ही यूपी की भांति उत्तराखण्ड में भी डेढ़ प्रतिशत मंडी शुल्क करने को कहा। वन मंत्री ने व्यापारियों को उनकी समस्याओं को हल कराने का भरोसा दिलाया है। शनिवार को लकड़ी व्यापार मंडल अध्यक्ष शाहनवाज आलम के नेतृत्व में मो.अशरफ तस्लीम, शाहरूख सिद्दीकी समेत शकील, राशिद, शाकिर, उमर, शाहिद, सलीम मिश्री, दिलशाद हुसैन, मुशरफ, अहमद नबी लकड़ी व्यापारी वन मंत्री सुबोध उनियाल, वन विकास निगम एमडी से मिले। उन्हे मांगों का पत्र देकर लकड़ी मंडी की समस्याओं पर चर्चा की। कहा कि उत्तराखण्ड में उत्तर प्रदेश के तरह ही डेढ़ प्रतिशत मंडी शुल्क किया जाए। पतरामपुर में अन्य डिपो की तरह अधिक से अधिक लकड़ी डलवाई जाए। वर्तमान में बरसात का मौसम है और सावन की कांवड़ यात्रा चालू है। इसके चलते कारोबार प्रभावित हो रहा है। लिहाजा तीन माह का शून्यकाल घोषित कर लकड़ी व्यापारियों को राहत दी जाए। व्यापारियों की बकाया जमानत राशि को उनके खातों में डलवाने की मांग की गई। वन मंत्री एवं एमडी ने व्यापारियों की समस्याओं का निस्तारण करने का भरोसा दिलाया है।

उत्कृष्ट परीक्षाफल के लिए एकेडमी को दीनदयाल उपाध्याय पुरस्कार से सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। तीन वर्षों से हाई स्कूल बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर शिखर स्कालर्स एकेडमी को पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

आज यहां टिहरी जनपद के विकास खंड चम्बा में शिखर स्कालर्स एकेडमी हाई स्कूल गजा को हाई स्कूल बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर विगत 3 वर्षों से दीनदयाल उपाध्याय पुरस्कार प्रदान किया गया जा रहा है।

मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड सरकार द्वारा देहरादून में उत्कृष्टता पुरस्कार प्रदान किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य कुंवर सिंह खाती ने बताया कि उत्तराखण्ड विद्यालयी शिक्षा परिषद रामनगर नैनीताल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में वर्ष 2023-2024 में हाई स्कूल बोर्ड परीक्षा में क्रमशः द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त होने पर पं.दीनदयाल उपाध्याय शैक्षिक उत्कृष्टता पुरस्कार शिक्षा निदेशालय देहरादून में मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड सरकार



तथा शिक्षा मंत्री डा धन सिंह रावत ने प्रदान किया है। बताया कि हाई स्कूल की मान्यता के बाद यह पुरस्कार लगातार वर्ष 2022 में द्वितीय, 2023 में द्वितीय एवं 2024 में तृतीय स्थान प्राप्त करने पर मिला है। स्मरण रहे कि सभी वर्षों में परीक्षाफल शत प्रतिशत रहा है। इसी साल छात्र अंशुमान रावत का चयन

कक्षा 9 हेतु आल इंडिया सैनिक स्कूल के लिए तथा 2 छात्रों का चयन जवाहर नवोदय विद्यालय में हुआ है साथ ही मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन योजना के अंतर्गत छात्रा कुमारी प्रिंशी नाथ का चयन हो चुका है। विद्यालय के प्रधानाचार्य कुंवर सिंह खाती, उप प्रधानाचार्य ललित सेमवाल ने इन सभी उपलब्धियों का श्रेय कालेज के शिक्षक, शिक्षिकाओं, बच्चों के माता-पिता एवं स्वयं विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत को दिया है, साथ ही वनमाली आश्रम की डा.लीला मेनन, मोहन, श्रीमती आमलामेनन सहित नगर पंचायत गजा निवर्तमान अध्यक्ष मीना खाती, अभिभावक संघ अध्यक्ष गजेन्द्र सिंह खाती, उपाध्यक्ष दिनेश प्रसाद उनियाल, सेवा भारती जिला उपाध्यक्ष राजेंद्र सिंह खाती एवं अभिभावकों का आभार व धन्यवाद ज्ञापित किया है कि विद्यालय परिवार को तन मन धन से सहयोग प्राप्त होता रहा है।

दो मन्दिरों के ताले तोड़कर वहां से दानपात्र चोरी

संवाददाता

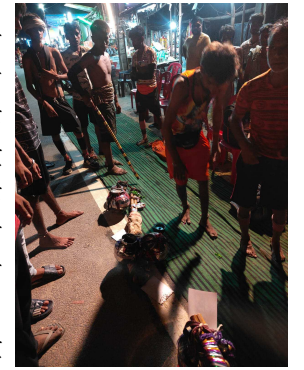
देहरादून। चोरों ने दो मंदिरों के ताले तोड़कर वहां से दो दानपात्र चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पूरण सिंह पंवार अध्यक्ष नन्दा देवी एन्कलेव नन्दा फार्म फूलसनी ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 26 जुलाई 2024 को नन्दा देवी मन्दिर व कोटेश्वर महादेव मन्दिर में किसी अनजान व्यक्ति द्वारा चोरी की वारदात को अन्जाम दिया जिसमें कि वह मन्दिर में रखे दानपात्रों को तोड़कर एक दानपात्र जोकि गेरू एंग का था साथ ले गया, इन दोनों दानपात्रों में लगभग 5000-6000 रुपये की धनराशी थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पुलिस ने बड़ी घटना होने से बचाते हुए बनाई शांति व्यवस्था

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस के जवानों द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए मौके पर पहुंचकर बड़ी घटना होने से बचायी गयी। तथा चोटिल शिव भक्तों को फर्स्टेड देते हुए रवाना किया गया। बीती रात थाना भगवानपुर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान इमलीखेडा रोड पर लक्ष्मी ढाबे के पास जब पुलिस पहुंची तो वहां पर भीड़ एकत्र हुयी थी तथा कुछ कांवड़ियों ने एक मोटर साईकिल सवार को घेर रखा था। जानकारी करने पर पता चला कि एक मोटर साईकिल सवार जो कि हरिद्वार से देवबन्द जा रहा था, के द्वारा हरिद्वार से जल लेकर पंचकुला जा रहे कांवड़ियों राजकुमार पुत्र नौबात सिंह निवासी पंचकुला हरियाणा व अशोक कुमार पुत्र राजकुमार निवासी पंचकुला हरियाणा को टक्कर मारकर उनकी कांवड़ को खंडित कर दिया। पुलिस ने देखा कि कांवड़ियों को भी हल्की चोट आई थी मौके पर तुरन्त शान्ति एवं कानून व्यवस्था प्रभावित होने के पूर्ण सम्भावना को देखते हुये मौके से भीड़ को हटाकर शान्ति व्यवस्था कायम कर मौके पर पुलिस बल तैनात किया गया तथा मौके से चोट ग्रस्त कांवड़ियों व खंडित कांवड़ तथा मोटर साईकिल सवार को लेकर कांवड़ियों का कस्बा भगवानपुर क्लिनिक में इलाज कराया गया। जिसके बाद कांवड़ियों को तुरन्त गंगा जल की व कलश-कांवड़ की व्यवस्था कर उनको गंतव्य के लिए प्रस्थान करवाया गया।



फर्जी दस्तावेजों से न्यायालय में वाद दायर करने पर तीन पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। फर्जी दस्तावेज से न्यायालय में वाद दायर करने पर पुलिस ने तीन के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भारूवाला ग्रांट निवासी छोटे लाल ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको वर्ष 2016 में एक लाख रुपये की आवश्यकता थी। उसने अपने साले चरणपाल निवासी झाझरा से उधार पैसे देने की बात की तो वह उसको पैसे उधार देने को तैयार हो गया। उक्त धनराशी वापस करने हेतू एक वर्ष के समय की मांग की गयी तो चरणपाल व एनोश द्वारा उक्त रकम की एवज में दस्तावेज बनाने को कहा गया जिसके लिए वह तैयार हो गया।

चरणपाल ने उसकी जमीन का 16 अगस्त 2016 का एक पंजीकृत विक्रय अनुबन्ध पत्र उसके व अपने भतीजे एनोश के मध्य भूमि सुद्धोवाला तहसील

विकासनगर देहरादून के सब रजिस्टार प्रथम विकासनगर में पंजीकृत करवाया और उसको एक लाख रुपये उधार दे दिये। उसने लगभग एक साल बाद चरणपाल व एनोश से उधार एक लाख रुपये भी गवाहो की मौजूदगी में वापस कर दिये थे। जिसकी प्राप्ति रशीद तैयार नहीं की क्योंकि एनोश उसके सगे साले का लड़का है आपसी सहमति से अनुबन्ध पत्र रद्द कर दिया गया। जिस कारण उसके द्वारा अपनी भूमि को विक्रय पत्र के माध्यम से दिनेश कुमार पुत्र शम्भू प्रसाद को विक्रय कर दी थी। परन्तु चरणपाल व एनोश की नियत में प्रारम्भ से ही बेईमानी थी जिस कारण वह अनुबन्ध पत्र के रद्द होने की उपरान्त भी चरणपाल अपने भतीजे एनोश व अधि वक्ता अरुण गौड़ के साथ मिलकर उसके फर्जी एवं कूटरचित दस्तावेजों के आधार पर वाद न्यायालय सिविल जज के मूल एनोश बनाम छोटे लाल में उपस्थित हुए। जबकि न्यायालय में प्रस्तुत दस्तावेज

पर उसके हस्ताक्षर नहीं है और न ही वह कभी न्यायालय में उपस्थित हुआ। उसके फर्जी व कूटरचित दस्तावेजों के आधार पर एनोश व चरणपाल अधि वक्ता अरुण गौड़ ने मिलकर न्यायालय में उसकी ओर से उसके फर्जी व कूटरचित दस्तावेज बनाकर न्यायालय में उसके स्थान पर चरणपाल ही छोटे लाल बनाकर न्यायालय में उपस्थित हुआ और न्यायालय में प्रस्तुत किये सभी दस्तावेजों पर भी चरणपाल द्वारा ही उसके फर्जी हस्ताक्षर कर न्यायालय से एनोश के हक में आदेश प्राप्त कर लिया है। उक्त वाद की जानकारी होते ही उसके द्वारा न्यायालय में उक्त वाद में आपत्ति प्रस्तुत की जो वर्तमान में विचाराधीन है। इस प्रकार चरणपाल ने अपने भतीजे एनोश व अधिवक्ता अरुण गौड़ के साथ मिलकर उसके फर्जी व कूटरचित दस्तावेज तैयार कर न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत किये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक नजर

ओलंपिक हमारे खिलाड़ियों को विश्व पटल पर तिरंगा लहराने का मौका देता है: पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज अपने मासिक रेडियो शो मन की बात के 112वें एपिसोड को संबोधित किया। लोकसभा चुनाव के बाद यह उनका दूसरा और केंद्रीय बजट 2024-25 पेश होने के बाद पहला संबोधन था। उन्होंने कहा कि इस समय पूरी दुनिया में पेरिस ओलंपिक छाया हुआ है। ओलंपिक हमारे खिलाड़ियों को विश्व पटल पर तिरंगा लहराने का मौका देता है, देश के लिए कुछ कर गुजरने का मौका देता है। आप भी अपने खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाएं, चीयर फॉर भारत। पीएम मोदी ने मैथिली ओलंपियाड के विजेता भारतीय छात्रों से बात की। उन्होंने कहा कि कुछ दिन पहले मैथिली की दुनिया में भी एक ओलंपिक हुआ है। इंटरनेशनल मैथिलीमेक्स ओलंपियाड। इस ओलंपियाड में भारत के छात्रों ने बहुत शानदार प्रदर्शन किया है। इसमें हमारी टीम ने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए चार स्वर्ण पदक और एक रजत पदक जीता। उन्होंने कहा, इंटरनेशनल मैथिली ओलंपियाड में 100 से अधिक देशों के युवा प्रतिभागी भाग लेते हैं, और हमारी टीम ने शीर्ष पांच देशों में सफलतापूर्वक स्थान प्राप्त किया है। देश का नाम रोशन करने वाले इन छात्रों के नाम हैं- पुणे के आदित्य वेंकट गणेश, पुणे के सिद्धार्थ चोपड़ा, दिल्ली के अर्जुन गुप्ता, ग्रेटर नोएडा के कनव तलवार, मुंबई के रुशिल माथुर और गुवाहाटी के आनंद भादुड़ी।



दिल्ली की आईएस कोचिंग सेंटर के बेसमेंट में भरा पानी, 3 स्टूडेंट की मौत

नई दिल्ली। दिल्ली में शनिवार की शाम को हुई बारिश के चलते ओल्ड राजेंद्र नगर के राउ आईएस कोचिंग सेंटर के बेसमेंट में पानी भर गया। जलभराव के कारण 3 स्टूडेंट की डूबने से मौत हो गई। पुलिस ने बताया कि शाम 7 बजे सूचना मिलने के बाद एनडरआरएफ को बुलाया गया। देर रात को 3 स्टूडेंट के शव और 14 छात्रों को सुरक्षित निकाला गया। शनिवार रात को बिल्डिंग में पावर कट के कारण बेसमेंट में बनी लाइब्रेरी का बायोमेट्रिक गेट जाम हो गया। स्टूडेंट अंधेरे में



लाइब्रेरी के अंदर फंस गए। गेट बंद होने के कारण पानी शुरुआत में बेसमेंट में नहीं घुसा था, लेकिन कुछ मिनट बाद ही पानी का प्रेशर तेज हुआ और गेट टूट गया। गेट टूटने के बाद पानी तेजी से बेसमेंट में भरने लगा। हादसे में श्रेया यादव, नेविन डाल्विन और तान्या सोनी की मौत हुई है। घटनास्थल पर मौजूद छात्र ने बताया कि बहाव इतना तेज था कि सीढ़ियां चढ़ना मुश्किल हो रहा था। कुछ सेकेंड में ही घुटनों तक पानी भर गया। ऐसे में स्टूडेंट बेंच पर खड़े हो गए। महज 2-3 मिनट में ही पूरे बेसमेंट में 10-12 फीट पानी भर गया। बाद में बच्चों को बचाने के लिए रस्सियां फेंकी गईं, लेकिन पानी गंदा था, इसलिए रस्सी दिखाई नहीं दी। कोचिंग मालिक अभिषेक गुप्ता और कोऑर्डिनेटर देशपाल सिंह को गिरफ्तार कर लिया गया है।

अवैध रूप से सीमा पार करने के आरोप में चार बांग्लादेशी महिलाएं गिरफ्तार

त्रिपुरा। अगरतला रेलवे स्टेशन पर कथित तौर पर अवैध रूप से भारत-बांग्लादेश अंतरराष्ट्रीय सीमा पार करने के आरोप में चार बांग्लादेशी महिलाओं को गिरफ्तार किया गया। सरकारी रेलवे पुलिस ने बताया कि आरोपियों की मदद करने के लिए एक भारतीय दलाल को भी गिरफ्तार किया गया है। बता दें कि, गिरफ्तार महिलाओं की पहचान मीम सुल्ताना (23), रुबैया सुल्ताना उर्फ आशा (20), रिनु बेगम (28), ज्योति खातून (20) के रूप में हुई है, जो सभी बांग्लादेश की निवासी हैं और दलाल मोहम्मद काशेम मिया (24) जो त्रिपुरा के सिपाहीजाला का निवासी है। सरकारी रेलवे पुलिस ने अगरतला स्टेशन पर गिरफ्तारियां की। कथित तौर पर आरोपी बांग्लादेश से अवैध रूप से भारत में दाखिल हुए थे। जांच में पता चला कि कुछ बांग्लादेशी महिलाएं अहमदाबाद जाने वाली थीं, जबकि अन्य ट्रेन से पुणे जाने की योजना बना रही थीं। जीआरपी ने कहा कि मोहम्मद काशिम मिया ने इन व्यक्तियों को भारत में अवैध प्रवेश और यात्रा में मदद की। जीआरपी ने अगरतला पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया है और आरोपी को अदालत में पेश किया जाएगा। इस अवैध आब्रजन अभियान में शामिल नेटवर्क के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आगे की जांच चल रही है। यह घटना अवैध आब्रजन की मौजूदा चुनौतियों और कड़े सीमा नियंत्रण उपायों की आवश्यकता को उजागर करती है।



बाढ़ प्रभावितों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाये:धामी

संवाददाता टिहरी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भिलंगना के बालगंगा व बूढाकेदार क्षेत्र में भारी बारिश और भूस्खलन से प्रभावित लोगों को तत्काल सुरक्षित स्थानों पर ले जाने के निर्देश दिये हैं।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भिलंगना विकासखंड के बालगंगा एवं बूढाकेदार क्षेत्र में हुई भारी बारिश और भूस्खलन को लेकर लगातार विधायक घनसाली शक्ति लाल शाह एवं जिला अधिकारी टिहरी गढ़वाल मयूर दीक्षित से राहत एवं बचाव कार्यों के बारे में लगातार जानकारी ले रहे हैं। मुख्यमंत्री ने जिला प्रशासन को तिनगढ़ गांव के अलावा आपदा प्रभावित क्षेत्र के अन्य संवेदनशील गाँवों को तत्काल चिन्हित कर प्रभावितों को सुरक्षित स्थान पर शिफ्ट करने के निर्देश दिए। इसके साथ स्थानीय निवासियों के मवेशियों एवं अन्य पालतू पशुओं को भी सुरक्षित स्थानों पर रखे जाने की व्यवस्था करने तथा राहत एवं बचाव कार्य प्रभावी तरीके से चलाए जाने के निर्देश दिए हैं। जिलाधिकारी ने बताया कि बालगंगा क्षेत्र तोली गांव में 02 जनहानि हुई, मृतकों के परिजनों को 4-4 लाख के



राहत राशि के चेक तथा आवास क्षति का 01 लाख 35 हजार रुपए का चेक कल ही तत्काल उपलब्ध कराए गए। 2 पशु हानि होने पर संबंधित पशुपालकों को 57 हजार 500 रुपए की मुआवजा राहत राशि के चेक वितरित किए गए। आपदाग्रस्त ग्राम तोली, जखाणा, कोट, विशन, थाती बूढाकेदार, पिसवाड़ उरणी, अगुण्डा, कोटी आदि ग्रामों में सार्वजनिक रास्ते, कृषि भूमि, सड़क, पेयजल लाईन, विद्युत आदि परिसम्पत्तियों के क्षति आंकलन/सर्वे कार्य हेतु कृषि, पशुपालन, स्वास्थ्य, राजस्व, उद्यान, समाज कल्याण, सहकारिता विभाग के अधिकारियों की टीमों गठित की गई हैं।

जिलाधिकारी ने बताया कि 27 जुलाई को अतिवृष्टि/बादल फटने से पिसवाड़ में तोली, कोटी, जखाणा, पिसवाड़, अगुण्डा में ट्रांसफार्मर व विद्युत पोल क्षतिग्रस्त होने से विद्युत आपूर्ति बाधित है, जिसकी सुचारुकरण की कार्यवाही की जा रही है। घनसाली के अंतर्गत ग्राम थाती बूढाकेदार, झाला पेयजल योजना, कोट विशन पेयजल योजना, विशन विद्यालय पेयजल, सेन्दुल सिन्सरगाड पेयजल योजना, चमियाला पदोका पेयजल योजना, पिसवाड़ पेयजल योजना, कोट बूढाकेदार पेयजल योजना, अगुण्डा पेयजल, खवाड़ा पेयजल, डालगांव पेयजल, कुण्डयाली पेयजल, कुण्डयाली-सौला पेयजल, गोवाली पेयजल, तोली पेयजल लाईन क्षतिग्रस्त होने से बाधित है। जिसकी सुचारुकरण की कार्यवाही की जा रही है। इसके साथ ही ग्राम तोली के अन्तर्गत ग्राम पंचायत की 01 पेयजल योजना तथा ग्राम जखाणा की 01 पेयजल योजना क्षतिग्रस्त है। दैवीय आपदा से न्याय पंचायत थाती बूढाकेदार के ग्राम भिगुन में लगभग 0.15 है, तिनगढ़ लगभग 0.20 है। तथा तोली लगभग 0.25 है। कृषि क्षति हुई है।

त्रिवेणी घाट पर डूब रहे कावडिये का किया सकुशल रेस्क्यू

हमारे संवाददाता देहरादून। त्रिवेणी घाट की तेज धारा में बहने वाले, मध्यप्रदेश निवासी 24 वर्षीय युवक को जल पुलिस ने सकुशल रेस्क्यू कर लिया है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह कांवड़ ड्यूटी में तैनात एसओजी कर्मी को एक व्यक्ति गंगा की तेज धारा में बहता हुआ दिखाई दिया, जिस पर उनके द्वारा तत्काल इसकी सूचना जल पुलिस को दी गयी, घाट में ड्यूटी पर नियुक्त जल पुलिस कर्मियों द्वारा तत्परता दिखाते हुए बिना समय गवाये नदी के तेज बहाव से डूबते हुए कांवड़ियों को बचाने हेतु गंगा की तेज धारा में छलांग लगाई तथा नदी के तेज बहाव में उक्त व्यक्ति का पीछा करते हुए उसे 72 सीडी के पास गंगा की तेज धारा में पकड़ कर किनारे लाया गया, उक्त स्थान पर तत्काल सीढ़ी की व्यवस्था न होने तथा नदी के जलस्तर के बढ़ने के दृष्टिगत जल पुलिस एवं एस.ओ.जी के कर्मचारीयों द्वारा रस्सी की सहायता से उक्त व्यक्ति को आस्था पथ पर सकुशल बाहर निकाला गया, बचाए गए व्यक्ति गणेश कुमार, जो कि मध्य प्रदेश का निवासी है तथा उसके साथियों द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा तत्परता से की गई कार्यवाही की प्रशंसा करते हुए दून पुलिस का आभार प्रकट किया गया है।

अब तिनके का शिकार...

पृष्ठ 1 का शेष अधिक का समय बीतने के बाद तक तिनका ने न तो उनके बेटे के नाम रजिस्ट्री करायी और न ही उनके रूपये वापस किये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्रधानमंत्री मोदी के मन की बात होती है मार्गदर्शन करने वाली: रेखा आर्या

हमारे संवाददाता अल्मोड़ा। उत्तराखण्ड सरकार में कैबिनेट मंत्री और स्थानीय विधायक रेखा आर्या आज अपनी सोमेश्वर विधानसभा के मजखाली मंडल स्थित बूथ मौना,शक्ति केंद्र चौकुनी पहुंची जहां उन्होंने देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'मन की बात' के 112वें संस्करण को पार्टी कार्यकर्ताओं और स्थानीय जनता के साथ सुना।

आत्मनिर्भर बनाने का कार्य प्रधानमंत्री कर रहे हैं। कहा कि जिस प्रकार से प्रधानमंत्री मोदी की ख्याति देश के साथ



इस दौरान अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आज का वक्तव्य देश के सभी वर्गों का मार्गदर्शन करने वाला था, जिसे सभी को अपने जीवन में आत्मसात कर 'आत्मनिर्भर भारत' के व्रत को निभाने में भागीदार बनना चाहिए। प्रधानमंत्री का विद्यार्थियों से परीक्षा के विषय पर बात करना इस बात को दर्शाता है की पीएम मोदी हर वर्ग के कल्याण के लिए चिंतित हैं। कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने सभी से 15 अगस्त के अवसर पर तिरंगे के साथ एक सेल्फी लेकर सोशल मीडिया पर अपलोड करने की अपील की। ऐसे में सभी जनता को 15 अगस्त के दिन घर घर तिरंगा लगाते हुए उसके साथ सेल्फी ले और उसे सोशल मीडिया में अपलोड करें साथ ही उन्होंने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन भी किया।

विदेशों में फैली है यह उनके कुशल नेतृत्व करने की दृढ़ इच्छा शक्ति को दर्शाता है। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष भूपाल परिहार, महामंत्री बालम कडायत,महामंत्री दीपक बोरा,पूर्व मंडल अध्यक्ष नंदन सिंह बिष्ट,विधायक प्रतिनिधि भुवन जोशी, बूथ अध्यक्ष पदम सिंह,मंडल मंत्री राजू रावत सहित अन्य कई लोग मौजूद रहे।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटेघर, 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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।