

- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 297
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

एक नजर

पुलिस की बदमाशों से हुई मुठभेड़, एक बदमाश गोली लगने से घायल



हमारे संवाददाता

देहरादून। रायवाला में हुई चोरी की घटनाओं में शामिल शांतिर बदमाश का पीछा करते हुए जब दून पुलिस हरिद्वार पहुंची तो वहां बदमाशों से उसकी मुठभेड़ हो गयी। सूचना मिलने पर दून पुलिस व हरिद्वार पुलिस ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए जवाबी कार्यवाही की तो एक बदमाश गोली लगने से घायल हो गया। घायल हुए बदमाश के दो साथी फरार होने में कामयाब रहे जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात करीब एक बजे देहरादून पुलिस द्वारा रायवाला क्षेत्र में हुई चोरी की घटना के संदिग्ध बदमाश व संदिग्ध आई 10 कार का रुड़की की ओर से हरिद्वार की तरफ पीछा किया जा रहा था। पुलिस ने उक्त गाड़ी की चेकिंग व रोकने के लिए सूचना दी गई। सूचना पर शांतिरशाह चौकी क्षेत्र अंतर्गत आरोग्यम के पास पुलिस द्वारा चेकिंग में उक्त वाहन को रोकने का प्रयास किया गया तो आई 10 गाड़ी बड़ेडी की ओर भागी, जिसका हरिद्वार पुलिस एवं देहरादून पुलिस द्वारा संयुक्त रूप से पीछा किया गया। जिस पर आई 10 कार में सवार 3 बदमाशों ने पुलिस पार्टी पर फायरिंग शुरू कर दी। जिस पर जवाबी पुलिस की फायरिंग में एक बदमाश फरमान निवासी नकुड सहारनपुर के पैर में गोली लगी है व 2 बदमाश जिनके नाम गुल्लू एवं गुलफाम बताये जा रहे हैं मौके से फरार हो गए हैं जिनकी तलाश की जा रही है। घायल बदमाश को उपचार हेतु जिला अस्पताल हरिद्वार भेजा गया है। घटना में घायल बदमाश पूर्व में आध 1 दर्जन से अधिक चोरी एवं नकबजनी की घटनाओं में उत्तरप्रदेश एवं देहरादून और हरिद्वार से जेल जा चुका है। मौके से आरोपी के कब्जे से एक तमचा 315 बोर खोखा कारतूस एवं घटना में प्रयुक्त आई 10 कार एवं तीन फर्जी नंबर प्लेट बरामद हुई है। घायल बदमाश रायवाला में हुई चोरी की घटनाओं में शामिल था जिसको दून पुलिस लगातार ट्रेस कर रही थी। घायल बदमाश की तलाशी लेने पर उसके पास से दो जिंदा कारतूस एवं सोने की चेन और सोने अंगूठी बरामद हुई है।

सीएम धामी ने शुरु की शीतकालीन चारधाम यात्रा



संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बाबा केदार के शीतकालीन प्रवास स्थल में पूजा अर्चना कर चार धाम यात्रा शुरू की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बाबा केदार के शीतकालीन प्रवास स्थल, आंकारेश्वर मंदिर, उखीमठ

में पूजा-अर्चना कर समस्त प्रदेशवासियों के सुख-समृद्धि एवं राज्य की उन्नति के लिए प्रार्थना की। मुख्यमंत्री ने उखीमठ में शीतकालीन यात्रा का शुभारंभ करते हुए, प्रशासन द्वारा यात्रा के लिए की गई विभिन्न व्यवस्थाओं का स्थलीय निरीक्षण भी किया। इस अवसर पर उन्होंने अधिकारियों को शीतकालीन यात्रा में

आने वाले श्रद्धालुओं की यात्रा को सुगम बनाने के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में शीतकालीन यात्रा के शुभारंभ से देवभूमि का तीर्थाटन व पर्यटन और भी सशक्त होगा। इससे न केवल वर्षभर पर्यटकों का आगमन बढ़ेगा, बल्कि यहां के अनेक

पर्यटन स्थल भी प्रचलित होंगे। साथ ही स्थानीय निवासियों के लिए रोजगार के नए अवसर सृजित होंगे, जो उनकी आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ बनाने में सहायक होंगे। इस अवसर पर विधायक आशा नौटियाल, भरत चौधरी, बदरी- केदार मंदिर समिति के अध्यक्ष अजेंद्र अजय, भी उपस्थित थे।

दो बेटों वाली मां और भरे-पूरे घर का अधूरापन

क्षमा शर्मा

मेरी एक सहेली, जो कॉरपोरेट में अच्छे पद पर थी, अक्सर मिलती। हम साथ खाते-पीते। उसे चुटकुले सुनाने का बहुत शौक था। पहले तो वह अक्सर स्त्री-पुरुषों से जुड़े चुटकुले सुनाकर खूब ठहाके लगाती। फिर धीरे-धीरे उसका हंसी-मजाक इस पर केंद्रित होने लगा कि दुनिया में बेटियों के माता-पिता को क्या-क्या झेलना पड़ता है। होना तो चाहिए था यह चिंता का विषय, लेकिन वह उन पर हंसती। कई बार उसकी बातें बुरी भी लगतीं, टोकती भी, लेकिन वह नहीं समझती। एक दिन बातचीत में एक तीसरी सहेली भी शामिल थी। उसने उसे टोका और कहा कि अगर कल तू बेटों की मां बन गई, तो तुझ पर भी लोग हंसेंगे। यह मत भूल कि तू भी किसी की लड़की है। उसकी बात सुनकर वह फिर जोर से हंसी। बोली- तू मेरी चिंता मत कर। 'क्यों न करूं? हम मित्र हैं, तो चिंता भी करनी चाहिए।' दूसरी बोली। 'इसलिए कि यह हम दो-हमारे दो का जमाना है। मेरे तो पहले ही दो बच्चे हो चुके हैं- दो बेटे।' बेटे कहते हुए उसकी आंखों की चमक देखने लायक थी। आगे बोली- मुझे न तो बेटियों के दहेज की चिंता करनी है, न उनके लिए लड़के ढूँढने जाना है और ना लड़के वालों के दस अहसान झेलने हैं।

उसकी बात सुनकर पहली बार मुझे उसके हंसी-मजाक के विषयों को चुनने का अहसास हुआ। अभी तक इस बात पर पता नहीं ध्यान क्यों नहीं गया था। उस शाम लौटते हुए न जाने क्या-क्या सोचती रही। जिनके दो बेटे हो जाते हैं, उनके बारे में समाज में बातें चलती हैं कि उसे क्या परवाह, वह तो दो बेटों की मां है। उसके घर में तो आएगा ही आएगा, जाएगा कुछ नहीं। इसके मुकाबले जिनकी दो बेटियां हो जाती हैं, उस मां के प्रति कितनी सहानुभूति जताई जाती है, जैसे उससे कोई अपराध हो गया। जिनकी पहली संतान बेटियां होती हैं, उन्हें दूसरे बच्चे के तौर पर बेटा ही चाहिए। एक बेटा और एक बेटा हो जाना फैमिली का संपूर्ण होना कहलाता है। दो बेटों वाले परिवारों में फैमिली की संपूर्णता कुछ अधिक हो जाती। मगर दो बेटियों के होने से तो परिवार जैसे हमेशा अधूरा ही रहता है। उस दिन के बाद भी उससे मुलाकातें होती रहीं। फिर पता चला कि उसके पति ने अपनी नौकरी बदल ली है। वे दूसरे शहर जा रहे हैं। वहां उसे भी नौकरी मिल जाएगी। इस तरह वह चली गई। शुरू में पत्रों के जरिए संपर्क रहा, कभी-कभार फोन भी आ जाता। मोबाइल और मेल के आसान साधन उन दिनों मौजूद नहीं थे, इसलिए धीरे-धीरे संपर्क समाप्त हो गया और वह स्मृति से भी गायब हो गई। अभी पिछले दिनों की बात है, उसने फेसबुक पर मुझे ढूँढ निकाला। फ्रेंड रिक्स्ट भेजी, फिर फोन नंबर लिया। एक दोपहर जब धूप में बैठी थी, उसका फोन आया। बहुत देर तक बात करती रही। बातों-बातों में ही मैंने उससे पूछा कि उसके बेटों का क्या हाल है। वे क्या कर रहे हैं। कुछ देर उधर मौन छाया रहा। फिर बोली- किसके बेटे, कैसे बेटे? मैंने पूछा- ऐसा क्यों कह रही है? अरे भई और क्या कहूं। दोनों की शादी हो गई है। एक जर्मनी में है, दूसरा इंग्लैंड। अपनी-अपनी फैमिली में बिजी हैं। कभी-कभार फोन आ जाता है। 'और तुम लोग?' मैंने पूछा। हम्मच-वह रुकी फिर बोली, 'हम तो बूढ़े घोड़े हैं। किसी के काम के नहीं। बच्चों के भी नहीं।' उसकी लड़खड़ाती आवाज को फोन पर महसूस किया जा सकता था।

असामाजिक होने की टीस के अहसास

अशोक गौतम

हे मेरे विभिन्न श्रेणियों के सोशल मीडिया मित्रों! आपको यह जानकर हार्दिक दुख होगा कि कल से मैं व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम, फेसबुक के ग्रुपों से कार्यभार मुक्त हो रहा हूं। मेरे कार्यभार मुक्त होने के पीछे किसी भी तरह की कोई सोशल मीडिया सार्वजनिक वजह नहीं है। इसलिए मेरे मित्र इसे अन्याय न लें। असल में सोशल मीडिया ग्रुपों से मुक्त होने का कारण यह है कि मेरे इन ग्रुपों पर इतने अधिक आभासी मित्र हो गए थे कि उनको अब हैंडल करना मेरे बस से बाहर हो रहा था। उनके चलते मैं अपने घर के सदस्यों से अलग होने लगा था। अपने घर के सदस्यों से अब मुझे बातें करना मेरे लिए भार लगने लगा था। भद्रो! अब आपसे झूठ क्या बोलना, क्यों बोलना जबकि आज का दौर झूठ फरेब का दौर है। असल में मैं अब अपने को ही नहीं संभाल पा रहा हूं तो व्हाट्सएप के वीरों को कैसे संभालूं?

भद्रो! अब आप ही बताइए, आखिर कोई कितनी देर तक लगातार इन ग्रुपों की पोस्टों पर अपनी आंखें गड़ाए रख सकता है भला? इन ग्रुपों का मेरे दिमाग पर साइड इफेक्ट होने के बाद अब मेरी आंखों पर भी साइड इफेक्ट होने लगा है। मैं देखना कुछ चाहता हूं तो मेरी आंखें मुझे दिखाती कुछ और हैं। मैं पढ़ना कुछ और चाहता हूं तो मेरी आंखें मुझे पढ़वाती कुछ और हैं। इसलिए अपनी आंखों के हित में अब मैं तमाम तरह के सोशल मीडिया ग्रुपों से अपने को अलग कर रहा हूं। भद्रो! यद्यपि मुझे अपने तमाम ग्रुपों से अपने को अलग करते हुए असहनीय दुख की प्रतीति हो रही है, जिसकी उच्च से उच्चकोटि का दुखियारा कल्पना भी नहीं कर सकता। मुझे इस वक्त इतना दुख हो रहा है कि इतना तो आत्मा को शरीर से अलग होते हुए भी दुख न होता होगा। मुझे इस वक्त इतना दुख हो रहा है कि इतना तो रीतिकालीन प्रेमी-प्रेमिका को एक-दूसरे से अलग होते हुए भी न होता होगा। मुझे इस वक्त इतना दुख हो रहा है कि इतना तो सारी नौकरी रिश्तत वाली सीट पर बैठे सदाचारी को अपनी सेवानिवृत्ति पर भी नहीं होता होगा। मैं अपने इस दुख को शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता। मेरा यह दुख शब्दातीत है। सोशल मीडिया पर रहते हुए मैं अपने दिमाग की समस्या से तो न बच सका, पर अब मेरे पास अपनी आंखों की समस्या से बचने का एकमात्र यही तरीका बचा है। शेष आंखें बची रहें तो ग्रुप से बाहर भी कुछ देख सकूंगा।

स्वामी विवेकानंद की विचारधारा युवाओं के लिए प्रेरणा स्रोत

प्रो. सुरेश चंद्र नायक

आज की प्रौद्योगिकी संचालित दुनिया में, युवा एक लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं हो पा रहे हैं, इसलिए स्वामी विवेकानंद जी के दर्शन को समझने की आवश्यकता है 7 सन् 1984 में भारत सरकार ने 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद जयंती के रूप मनाने की घोषणा की थी। तब से हम इस दिन को पूरी ईमानदारी के साथ मना रहे हैं और अपने देश के युवाओं के बीच स्वामी विवेकानंद की विचारधारा को प्रेषित करने का प्रयास कर रहे हैं।

12 जनवरी 1863 को नरेंद्र नाथ दत्त का जन्म हिन्दू परिवार में हुआ 7 जिन्हे बाद में स्वामी विवेकानंद के नाम से दुनिया भर में जाना गया 7 युवाओं के प्रति उनकी सोंच के कारण भारत में हर साल 12 जनवरी को राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाया जाता है। युवाओं के लिए प्रेरणा के अपार स्रोत रहे स्वामी विवेकानंद की कही एक-एक बात युवाओं को ऊर्जा से भर देती है। अपने छोटे से जीवन काल में ही उन्होंने पूरे दुनिया पर भारत और हिंदुत्व की गहरी छाप छोड़ी।

11 सितंबर 1893 को शिकागो में हुए विश्व धर्म सम्मेलन में एक बेहद चर्चित भाषण दिया था, जो आज भी युवाओं को गर्व से भर देता है। युवाओं को प्रेरित करने वाले उनके विचार कुछ इस प्रकार हैं- उठो, जागो और तब तक नहीं रुको जब तक लक्ष्य ना प्राप्त हो जाये।

उठो मेरे शेरों, इस भ्रम को मिटा दो कि तुम निर्बल हो। तुम एक अमर आत्मा हो, स्वच्छंद जीव हो, धन्य हो, सनातन हो, तुम तत्व नहीं हो, ना ही शरीर हो, तत्व तुम्हारा सेवक है तुम तत्व के सेवक नहीं हो।

विवेकानंद युवाओं से कहते हैं कि जिस तरह से विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न धाराएं अपना जल समुद्र में मिला देती हैं, उसी प्रकार मनुष्य द्वारा चुना हर मार्ग, चाहे अच्छा हो या बुरा भगवान तक जाता है। हमारा कर्तव्य है कि हम हर किसी को उसका उच्चतम आदर्श जीवन जीने के संघर्ष में प्रोत्साहन करें, और साथ ही साथ उस आदर्श को सत्य के जितना निकट हो सके लाने का प्रयास करें। युवा हमेशा सही रास्ते पर चलने का प्रयास करें तब जाके वो अपने लक्ष्य

को प्राप्त कर सकते हैं।

स्वामी कहते हैं कि तुम्हें अन्दर से बाहर की तरफ विकसित होना है। कोई तुम्हें पढ़ा नहीं सकता, कोई तुम्हें आध्यात्मिक नहीं



बना सकता। तुम्हारी आत्मा के अलावा कोई और गुरु नहीं है। यदि आप अपने जीवन में उत्कृष्ट बनना चाहते हैं आप को अपने अन्तर मन की बात सुननी पड़ेगी।

उनके अनुसार जीवन में 'एक विचार लो, उस विचार को अपना जीवन बना लो - उसके बारे में सोचो उसके सपने देखो, उस विचार को जियो। अपने मस्तिष्क, मांसपेशियों, नसों, शरीर के हर हिस्से को उस विचार में डूब जाने दो, और बाकी सभी विचार को किनारे रख दो। यही सफल होने का तरीका है। उनका यह भी मानना था जब तक आप खुद पर विश्वास नहीं करते तब तक आप भगवान पर विश्वास नहीं कर सकते हैं 7 सत्य को हजार तरीकों से बताया जा सकता है, फिर भी हर सत्य एक ही होगा।

21वीं सदी में, जब भारत के युवा नई समस्याओं का सामना कर रहे हैं, और बेहतर भविष्य की आकांक्षा कर रहे हैं, तब इस दौर में स्वामी विवेकानंद के विचार अधिक प्रासंगिक हो गए हैं। सार्थक जीवन जीने के लिए उनके चार मन्त्रों द्वारा उनके विचारों को समझा जा सकता है - शारीरिक: शारीरिक खोज से उनका मतलब था, मानव शरीर की देखभाल करना और शारीरिक कष्टों को कम करने के लिए गतिविधियाँ करना। विवेकानंद का विचार था कि युवा तभी सफल जीवन जी सकते हैं जब वे शारीरिक रूप से स्वस्थ हों। सामाजिक मंत्र

में विवेकानंद चाहते थे कि युवा न केवल समाज की बेहतरी के लिए बल्कि अपने व्यक्तिगत विकास और सामाजिक विकास के लिए भी गतिविधियां करें। उन्होंने युवाओं को मनुष्य में भगवान की सेवा करने की सलाह दी। विवेकानंद ने अध्यात्म को समाज सेवा से जोड़ा।

बौद्धिक मंत्र में उन्होंने बौद्धिक खोज यानी स्कूल, कॉलेज चलाने और जागरूकता और अधिकारिता कार्यक्रम चलाने की ऊपर जोर दिया और अपने बौद्धिक स्तर को ऊपर उठाना, ज्ञान प्राप्त करना और इसे समाज के साथ फैलाना है। उन्होंने सुझाव दिया कि भारतीय समाज के पुनर्निर्माण के लिए शिक्षा लोगों को सशक्त बनाने का प्राथमिक साधन है और सबके लिए शिक्षा पर जोर दिया। आध्यात्मिक खोज पर उन्होंने सुझाव दिया कि युवा पश्चिम से बहुत कुछ सीख सकते हैं लेकिन हमें अपनी आध्यात्मिक विरासत में विश्वास रखना चाहिए। आज, जब हमारे युवा भौतिक सफलता के बावजूद बढ़ते अलगाव, उद्देश्यहीनता, अवसाद और खुद को जकड़े हुए पाते हैं, तो उन्हें आध्यात्मिक खोज के लिए जाना चाहिए और अधिक से अधिक लक्ष्य प्राप्त करना चाहिए।

स्वामी जी ने कहा, जीवन छोटा है, लेकिन आत्मा अमर और शाश्वत है, और एक बात निश्चित है, मृत्यु..., आइए हम एक महान आदर्श को अपनाएं और अपना पूरा जीवन इसके लिए त्याग दें। विवेकानंद ने युवाओं के लिए एक आदर्श और लक्ष्य के रूप में इन चार खोजों की सलाह दी। इन मन्त्रों का उद्देश्य समग्र रूप से व्यक्तिगत और राष्ट्रीय चेतना को जगाना था। इसलिए उन्होंने युवाओं का आह्वान किया कि वे अपनी सामूहिक ऊर्जा को राष्ट्र निर्माण की ओर लगाएं। स्वामी विवेकानंद ने भारतीय संस्कृति की जड़ों से जुड़ने के लिए हमारे देश के अन्य महान विचारकों द्वारा किए गए प्रयासों को आगे बढ़ाया। यही कारण है कि उन्हें दुनिया भर में स्वीकार्य है और उन्हें सनातन धर्म के प्रवक्ता के रूप में स्थापित करता है, जो हिंदुस्तान और हिंदुस्तानी संस्कृति का प्रतीक है।

प्रोफेसर, एमिटी स्कूल ऑफ़ कम्प्युनिकेशन, एमिटी यूनिवर्सिटी, छत्तीसगढ़

कभी देखा है नीले रंग का केला, गजब है इसका स्वाद

पीला केला तो हम सभी ने देखा है लेकिन क्या आपने कभी नीला केला देखा है। आप सोच रहे होंगे भला केला भी कभी नीला होता है। जी हां, नीले रंग का भी केला होता है। इसे ब्लू जावा बनाया कहा जाता है। इसका बनावट मलाईदार होता है। ये नीले रंग का जावा मूसा बालबसियाना और मूसा एक्यूमिनता का हाइब्रिड है। ये सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं नीला केला कहां पाया जाता है, इससे शरीर को क्या-क्या लाभ होते हैं...

ब्लू जावा बनाया कहां उगाया जाता है नीले जावा केले की खेती दक्षिण पूर्व एशिया में होती है। इसके अलावा हवाई द्वीपों में भी इन केलों की खेती होती है। यह ज्यादातर ठंडे प्रदेशों और कम तापमान वाली जगहों पर होता है। इस केले का टेस्ट आइसक्रीम जैसा होता है। सोशल मीडिया

पर बहुत से लोग इसका टेस्ट बनिला आइसक्रीम जैसा बता रहे हैं। इसी वजह से इसे आइसक्रीम केला भी कहते हैं।

- ब्लू जावा बनाना के फायदे
1. आयरन से भरपूर
ब्लू जावा बनाना में आयरन भर-भरकर पाया जाता है। इससे शरीर में एनीमिया यानी हीमोग्लोबिन की कमी से होने वाली बीमारी नहीं होती है। यह शरीर में आयरन की कमी दूर कर कई तरह से फायदे पहुंचाता है।
 2. कब्ज से छुटकारा
ब्लू जावा केला पेट के लिए बेहद फायदेमंद बताया जा रहा है। इससे कब्ज, एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर हो सकती हैं। पेट की अन्य समस्याओं में भी इस केले को उपयोगी बताया जा रहा है।
 3. तनाव होगा दूर
कई रिसर्च में बताया गया है कि ब्लू

जावा बनाना तनाव से राहत दिला सकता है। इसमें ऐसा प्रोटीन होता है, जो शरीर को रिलैक्स मोड में पहुंचाता है। इससे डिप्रेशन जैसी समस्याएं भी दूर हो सकती हैं। इस केले में विटामिन बी6 पाया जाता है, जो ब्लड ग्लूकोज लेवल को ठीक रखता है।

4. शरीर को ऊर्जावान बनाए
नीले केले के सेवन शरीर में खून की मात्रा बढ़ती है और ताकत मिलती है। नियमित तौर पर दूध के साथ इसे खाने से शरीर चुस्त और तंदुरुस्त बनता है। इससे कमजोरी दूर होती है और कई बीमारियों से राहत मिलती है।

5. डाइजैस्टिव सिस्टम अच्छा बनाए
ब्लू जावा बनाना में फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है, जो पाचन क्रिया को मजबूत बनाने का काम करता है। इससे पेट से जुड़ी कई अन्य बीमारियों से भी छुटकारा मिल सकता है।

ज्ञान की सुनामी में तैरती-डूबती चेतना

धर्मपाल महेंद्र जैन

इन दिनों विचारों का प्रवाह बिजली-सा है। मैं व्हाट्सएप में भरी मिट्टी हटा भी नहीं पाता हूँ कि दस-बीस विचार एक साथ और आ जाते हैं और धड़ाधड़ मेरे नाम से फॉरवर्ड हो जाते हैं। विचार, विचार है; उनमें ज्ञान हो यह जरूरी नहीं। फिर भी, चारों दिशाओं से ज्ञान आ रहा है और शेष छहों दिशाओं में फॉरवर्ड हो रहा है। मैं ज्ञान के 'ओवरफ्लो' को रोक नहीं पा रहा। ज्ञान को रोक कर रखने में खतरा है। खोपड़ीनुमा बांध कमजोर हो चुका है, ओवरलोड होकर कभी भी फट सकता है। दिमाग की क्षमता सिक्कुड़ कर ईमानदारों जितनी रह गई है। इसलिए ज्ञान को बाहर निकालने के लिए मैंने सारे 'फ्लड गेट' खोल दिए हैं। ज्ञान का स्तर खतरे के निशान से ऊपर पहुंच जाए तो दिमाग की कच्ची पुलिया का क्या भरोसा! मेरा सोशल मीडिया परिवार अशोक मुद्रा में है। उन्होंने मुझे ज्ञान के सागर में डाल दिया है, उसी में डूब रहा हूँ। हाथ-पांव मार रहा हूँ पर तैर नहीं पा रहा। ज्ञान का बोझ इतना है कि मैं रसातल में जा सकता हूँ। जान है तो जहान है, इसलिए ज्ञान उलीच-उलीच कर थक गया हूँ। एक निर्मल व्हाट्सएप समूह में उच्चकोटि का ज्ञान लादकर मैं हॉट समूह में आता हूँ। यहां कचरा-बगदा श्रेणी के ज्ञान का भी स्वागत है। मैंने यहीं से तत्सम, तद्भव, देशज, विदेशज और अपशब्द सीखे हैं।

कई बार प्रतिज्ञा की कि मैं सोशल मीडिया ओपन यूनिवर्सिटी के पत्राचार पाठ्यक्रम से बाहर निकल कर मुक्ति पा लूँ। पर मैं ऐसा नहीं कर पाता। यश पाने की मृगतृष्णा इतनी सबल है कि मैं फॉरवर्ड करने के खेल में लगा रहता हूँ। लोग कारों में नोट गिनने की मशीनें लगाकर जन्म सार्थक कर रहे हैं, एक मैं हूँ कि लैपटॉप पर अधूरे व्यंग्य के शब्द गिनता रहता हूँ। सौ करोड़ रुपये तो छोड़िए, महीने में सौ हजार शब्द भी इकट्ठे हो जाएं तो एक लाख बन जाएं। मतलब दो नई किताबें, एक का लोकार्पण पूर्णमा को और दूसरी का अमावस्या को। कहीं अधिक मास आ जाए तो बल्ले-बल्ले हो जाए। लेखक होने का यही सुख है, अपनी किताबों की आंच का अलाव खुद ही तापते रहो।

कोई तिथि क्षय हो जाए तो हो जाए, मैं कभी ज्ञान का क्षय नहीं होने दूंगा। विश्वगुरु देश का उत्पाद हूँ। उत्पाद मचाऊंगा और सारा ज्ञान आपको बांट कर जाऊंगा। चलते रास्ते ज्ञान बिखेरता जाऊंगा। इसलिए आप जो ज्ञान मुझे भेजते हैं मैं उसे तन-मन से फैला रहा हूँ। ज्ञानदाता मित्रों से कहना चाहूंगा, ज्ञान फॉरवर्ड करते हुए आप लोग चेतावनी क्यों देते हैं कि इसे दस लोगों को फॉरवर्ड नहीं किया तो अनर्थ हो जाएगा।

फेकबुक गुरु ने अज्ञान और अल्पज्ञान फॉरवर्ड कर हिंदी की निष्काम सेवा की है। उनकी सेवा पर प्रसन्न होकर विश्वविद्यालय ने उन्हें डी.लिट. की मानद उपाधि दी है। उन्होंने नई नेम प्लेट में अपने नाम के आगे 'डिलीट' जोड़ दिया है।

हाशिया और आयु

राहुल सिंह

हाशिया यानी मार्जिन शब्द के सामान्य प्रचलित और शब्दशः अर्थ किनारा, कोर, छोर के साथ अन्य प्रयोग भी हैं। मार्जिन, आय का भी होता है तो किनारे कर दिया जाना या मूल संदर्भों से विलगाव हाशियाकरण है। दूसरी ओर महत्वपूर्ण टिप्पणियां भी हाशिये पर अंकित होती हैं। जिल्दसाजी में गूटर मार्जिन का ध्यान रखा जाता है। लेकिन हाशिये का समानार्थी एक शब्द, जो अब प्रचलन में नहीं रहा, 'आयु' है। हस्तलिखित ग्रंथों, पोथियों के पृष्ठ, किनारों से खराब होते थे, इसलिए लेखन के मुख्य भाग के चारों ओर, खासकर बाईं ओर, जिधर ग्रंथित करने के लिए सूत्र पिरोया जाता था, जितना चौड़ा हाशिया छोड़ा जाता था, उसकी उतनी अधिक 'आयु' का भरोसा होता था, लेकिन यह आयु इतनी भी नहीं होती थी कि लिखे मुख्य भाग पर हावी हो।

कभी एक सार्वजनिक कार्यक्रम में मैंने विचार रखे थे कि कला-संस्कृति-पुरातत्व को हाशिये में रहना शोभा देता है, वह बुनियादी जरूरतों के साथ अनिवार्य तो है, लेकिन मुख्य धारा में रहा तो उनके साथ बहने लगेगा, रोजी-रोटी में रह जाएगा या समाज राग-रंग में डूबने लगेगा। कड़ियों को शायद मेरे 'हाशिये पर रहने' कहने को 'हाशिये पर डालना' मान कर सख्त एतराज हुआ। हाशिये को उसके समानार्थी आयु शब्द के साथ देखें तो लगता है कि कला-संस्कृति के साथ पुरातत्व, समाज में घर के उस अधिक 'आयु' वाले बुजुर्ग की तरह हैं, जो सामान्यतः दरवाजे पर बैठा किसी अनिष्ट-अनपेक्षित के प्रवेश को नियंत्रित करता है, जो मुख्य धारा के लिए सुरक्षा-कुशन की तरह है, जिनका सम्मान तो हर कोई करता है मगर वह सामान्यतः उपेक्षित-सा छूटा रहता है।

उर्दू-हिन्दी शब्दकोश के अनुसार, हाशिया मूल रूप से एक अरबी शब्द है जिसका अर्थ है-चादर या साड़ी आदि के किनारे की गोद या बेल बूटे, किनारा, किसी पुस्तक के नीचे दी हुई टीका-टिप्पणी। कहीं इसका अर्थ उपान्त, किनारी, छोर, गोद, पल्ला मिलता है। इस संदर्भ में देखें तो कला-संस्कृति-पुरातत्व का हाशिये पर होने का अर्थ समाज की शोभा में श्रीवृद्धि करने से है और साथ ही इसका आशय मर्यादा में बांधने का भी प्रतीत होता है। पूर्णिमा वर्मन की स्त्री-विमर्श पर कविता की पंक्तियां हैं 'खास सब कुछ होता है - हाशिये पर/ हाशिये से मिलता है किताब को संवाद/ हाशिये के बिना अर्थहीन होती है किताब।' मंजुल भारद्वाज की 'हाशिया हाशिए पर न हो' शीर्षक कविता की अंतिम पंक्तियां हैं 'व्यवस्थागत क्रांति के साथ/आत्म क्रांति करनी होगी/ चिंतन, विचार, स्वराज का/आत्मोदीप जलाना होगा/ ताकि हाशिया हाशिए पर न रहे।' मगर अंततः कामना यही कि मुख्यधारा का सौंदर्य और कवच-'हाशिया-आयु' सलामत रहे।

उम्मीद के बल पर मुश्किलों पर जीत

अमिताभ स.

'उम्मीद कीजिए अगर उम्मीद कुछ नहीं...' किसी शायर ने हर हाल में उम्मीद बरकरार रखने के लिए क्या खूब फरमाया है। जिंदगी तमाम दुश्चारियों से भरी हुई है। बावजूद इसके इनसान जिंदगी और मौत में से जिंदगी को ही चुनता है, या चुनना चाहता है। दुखों के बीच भी आशा कायम रहती है और रहनी भी चाहिए। यही उम्मीद है कि जीने के बहाने लाखों हैं। उम्मीद की डोर थामने से ही इनसान अंदरूनी ताकत से लबालब हो उठता है। मुश्किल से मुश्किल दौर में यही अंदरूनी शक्ति इनसान को धुप अंधेरी सुरंग से खींच कर बाहर निकालने का दमखम रखती है। किताबें, प्रवचन, सिनेमा, कलाकृतियां, दोस्त-गुरु आदि की मदद से अपने भीतर बखूबी उम्मीद के बीज बोए जा सकते हैं। ख्याल रहे कि केवल इनसान को ही 'ह्यूमन बीइंग' कहते हैं। 'बीइंग' का मतलब है कि आप में वैसे होने की क्षमता है, जैसा आप होना चाहते हैं।

स्कूलों के अंग्रेजी पाठ्यक्रम में कथात्मक ओ हेनरी की एक लघुकथा है 'द लास्ट लीफ'। उम्मीद को पकड़ कर, मौत के मुंह से बच कर निकलने की सबसे प्रेरक कहानी कह सकते हैं। कड़के की टंडके दिनों में, शहर में जानलेवा निमोनिया फैला था। एक लड़की इसकी चपेट में आ गई। दवाइयों ने असर करना छोड़ दिया। लड़की बिस्तर से खिड़की के बाहर झांकती रहती। सोचती रहती कि सामने की बेल का जब आखिरी पत्ता गिर जाएगा, तो वह भी नहीं बचेगी। लेकिन अनहोनी हो गई। आखिरी पत्ता सही-सलामत रहा, न गिरा, न ही मुड़ाया। इस बीच आंधी तक आई और पानी भी खूब बरसा। देख-देख लड़की एकदम ठीक हो गई। बाद में जाहिर हुआ कि दीवार पर चढ़ी बेल का आखिरी पत्ता

एक माहिर पेंटर ने अपनी रंगों की कूची से बनाया था। यानी आखिरी पत्ता बेशक नकली था।

दूसरे शब्दों में, उम्मीद के साथ जीने से नामुमकिन भी मुमकिन हो जाता है। महात्मा बुद्ध यूं समझाते हैं कि पहले अपने मन को जीतो, फिर तुम असलियत में जीत जाओगे। उम्मीद की बड़ी अहमियत है क्योंकि इसके सहारे मौजूदा परिस्थितियों और वक्त को सहन करना सरल होता है। अगर हम मान लें कि कल ज्यादा बेहतर होगा, तो आज हम ज्यादा शक्तिपूर्वक और प्रभावी ढंग से विपदाओं को सह सकते हैं। नाउम्मीदी से मनोबल घटता है, जबकि उम्मीद को जिंदा रखने से बढ़ता है। विकट से विकट परिस्थिति कभी खराब नहीं होती, लेकिन हमें उनसे निपटना नहीं आता। मिसाल के तौर पर, पानी से कोई नहीं मरता, मरते तब हैं, जब हमें तैरना नहीं आता। सद्गुरु जग्गी वासुदेव के शब्द भी सही हैं कि इनसान जितनी ज्यादा सुरक्षा खोजता है, वह अपने जीवन के बदलाव को लेकर उतना ही अधिक परेशान रहता है।

उम्मीद, कोशिश और प्रार्थना में से क्या चुना जाए? सयाने बताते हैं कि पहले उम्मीद पैदा कीजिए, फिर कोशिश में जुटिए और आखिर में प्रार्थना कीजिए। पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की कविता की पंक्तियां हैं, 'छोटे मन से कोई बड़ा नहीं होता/ टूटे मन से कोई खड़ा नहीं होता...' उम्मीद का दामन थाम कर, बचाव में किए छोटे-छोटे प्रयास भी वाकई बड़े साबित होते हैं। कहानी है कि एक दफा जंगल धू-धू कर जलने लगा। जानवरों में हड़कंप मच गया। जानवर जंगल से निकल कर भागने लगे। सभी गहरे सदमे और अफसोस में डूब गये, मूकदर्शक बन कर ताकने लगे। लेकिन एक नन्ही-सी गौरैया जुट गई। वह उड़ती नदी किनारे जाती और

अपनी चोंच में कुछ बूदें भर कर ऊपर आकाश से अपनी चोंच खोल कर जलते पेड़ों पर उड़ेल देती। वह घंटों ऐसा करती रही। कोई जानवर या पक्षी उसके साथ नहीं लगा, उल्टा उसे नाउम्मीदी के भाव से ताने कसने लगे। एक बोला, 'इतना विशाल जंगल और तुम नन्ही-सी? 'दूसरा कहता, 'अरे! बचना। कहीं तुम्हारे पंख ही न जल जाएं।' गौरैया सोचने लगी कि उसके सभी साथी कितने निराशावादी हैं। पानी की बूदें ले जाने के लिए उड़ान भरते-भरते गौरैया ने पीछे मुड़कर कर जवाब दिया, 'मैं जो कर सकती हूँ, कर रही हूँ।'

बिल्कुल हर हाल में दिमाग का मिजाज ठंडा रखना है। हर सम्भव प्रयास करते जाना है। निराशा के भाव को घेरने नहीं देना। तय है कि आशा करते-करते ही निराशा छटेगी, क्योंकि वैज्ञानिक तथ्य है कि उम्मीदी की प्रबल सोच से दो-तिहाई समस्याओं के समाधान खुद-ब-खुद निकलते जाते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि बड़ी से बड़ी समस्या से उतनी विपदा नहीं है, जितनी विपरीत सोच से है कि अब कुछ नहीं हो सकता। इसलिए सदा सुलझने की उम्मीद जगाना लाजमी है। यह भी समझना जरूरी है कि समय हर रोग का इलाज हरगिज नहीं है। समय तो महज मलहम का काम करता है और हमें सिखाता है कि दर्द के साथ जीना कैसे है। जिंदगी के कुछ सत्यों को हमेशा दिलोदिमाग में संजोए रखने से सुकून मिलता है। पहला, कि हमेशा युवा नहीं रहेंगे, बूढ़ा होना ही है। दूसरा, हमेशा स्वस्थ नहीं रह सकते, न ही सदा अस्वस्थ रहेंगे। तीसरा, कोई हमेशा साथ नहीं रहेगा। यानी जो आज तुम्हारे साथ है, जरूरी नहीं कि वह हमेशा ही साथ रहे। और चौथा है, कोई सदा जीवित नहीं रहता। इन बातों को मन में बांध कर रखने से आस नहीं टूटती।

पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक सब्जी है केल

केल एक पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक सब्जी है, जिसे आमतौर पर सलाद में इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि केल से कई स्वादिष्ट भारतीय व्यंजन भी बनाए जा सकते हैं? यहां हम आपको कुछ ऐसे अनोखे और लाजवाब केल से बनाए जाने वाले व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं। इन व्यंजनों को बनाना आसान है और ये आपके खाने में भिन्नता भी ला सकते हैं।

केल के पकोड़े

केल के पकोड़े एक

बेहतरीन स्नैक है, जो चाय के साथ अच्छे लगते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले केल की पत्तियों को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें, फिर बेसन, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी और अजवाइन मिलाकर घोल तैयार करें। इस घोल में कटे हुए केल डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब गर्म तेल में इस मिश्रण को छोटे-छोटे भागों में डालकर सुनहरा होने तक तलें, फिर गर्मागर्म पकोड़े हरी चटनी के साथ परोसें।

केल का परांठा

केल का परांठा एक पौष्टिक और

स्वादिष्ट नाश्ता है, जिसे आप सुबह या शाम किसी भी समय खा सकते हैं। इसे बनाने के लिए गेहूं का आटा लें और उसमें बारीक कटी हुई केल की पत्तियां, नमक, जीरा



पाउडर, धनिया पाउडर और थोड़ा-सा तेल मिलाकर आटा गूंध लें। अब इस आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर बेल लें और तवे पर दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंक लें, फिर गर्मागर्म परांठे को दही या अचार के साथ परोसें।

केल की सब्जी

केल की सब्जी बनाने के लिए सबसे पहले प्याज, टमाटर, अदरक-लेहसुन का पेस्ट भूनें, फिर इसमें हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डालकर मसाला तैयार करें। अब इसमें बारीक कटी हुई केल की

पत्तियां डालें और थोड़ी देर पकने दें। इसके बाद इसमें पानी डालकर धीमी आंच पर पकाएं जब तक कि केल नरम न हो जाएं, फिर इसमें गरम मसाला मिलाकर इसे रोटी

या चावल के साथ परोसें।

केल का रायता

अगर आप कुछ ठंडा और ताजगी भरा खाना चाहते हैं तो केल का रायता ट्राई कर सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले दही को अच्छे से फेंट लें, फिर उसमें बारीक कटी हुई केल की पत्तियां, भुना हुआ जीरा, नमक और थोड़ी-सी हरी मिर्च डालें। अब इस मिश्रण को

अच्छे से मिला लें। आपका केल का रायता तैयार है। इसे खाने में बहुत ही स्वादिष्ट है।

केल की खिचड़ी

खिचड़ी तो आपने कई बार खाई होगी, लेकिन क्या आपने कभी केल की खिचड़ी ट्राई की? इसे बनाने के लिए मूंग दाल और चावल को धो लें। अब कुकर में घी, जीरा, हॉग और हल्दी डालें, फिर इसमें मूंग दाल और चावल डालकर पानी और नमक मिलाएं। कुकर बंद करें। ठंडा होने पर इसमें बारीक कटी हुई केल की पत्तियां डालें। आपकी केले की खिचड़ी तैयार है।

युद्ध के दुःस्वप्न और सपनों की टीस

अशोक गौतम

इन दिनों पता नहीं क्यों मेरी आंखों को एक से एक अजीब सपने देखने की लत पड़ गई है? मुझसे बिन इजाजत लिए कभी वे सपना देखती हैं कि पेट्रोल बीस रुपए लीटर हो गया है, तो कभी सपना देखती हैं कि टमाटर दस रुपए किलो भी कोई नहीं पूछ रहा। वे कभी बुरा सपना देखती हैं कि स्कूलों में बिना डोनेशन पेट में पल रहे बच्चों के एडवांस में एडमिशन हो रहे हैं तो कभी सपना देखती हैं कि सरकार अपनों को छोड़ पात्रों को बुला-बुलाकर नौकरी दे रही है ...कि समाज जड़ से भ्रष्टाचार मुक्त हो गया है। दुःस्वप्नों के इसी क्रम में कल मेरी आंखों ने मुझसे बिन पूछे सपना देखा कि बाहर चलने वाला युद्ध विराम हो गया है। जीते-हारे नेता मजे से एक-दूसरे के गले लग रहे हैं। मैंने अपने सपने में देखा कि युद्ध की लपटों से झुलसा कबूतर जले पेड़ पर मुंह में शांति का जला फूल लिए मुस्कुरा रहा है।

मैंने अपने सपने में देखा कि पता नहीं किस ओर का जांबाज घायल सिपाही अपनी बंदूक से चोंच में शांति का फूल लिए कबूतर को भगा रहा है तो अशांति का भूत कबूतर उसे जख्मी हाथों से बंदूक उठाने को बार-बार उकसा रहा है।

सपने में जरा और आगे गया तो मैंने देखा-दूर युद्ध के गोलों से मलबा हुए शहर में मुस्कुराती हुई बुढ़िया अपनी आंखें बंद किए अपने बचे घर को तोड़ने में ताबड़-तोड़ जुटी है।

प्रेमिका हंसते हुए जंग से सलामत लौट कर आए अपने प्रेमी को नोच रही है। सपने में मैंने देखा कि बम से टूटी छत के नीचे बैठा बेटा अपनी झुलसी किताब के सत्य, अहिंसा, प्रेम, भाईचारे के झुलसे शब्दों पर से कालिख साफ करता अपनी मां से पूछ रहा है, 'मां ये क्या हुआ? मेरे इन शब्दों को किसने आग लगाई? मेरा स्कूल किसने गिराया? क्या स्कूल इतने बुरे होते हैं मां कि उन्हें गिरा देना चाहिए?' 'तुम्हारा स्कूल सत्ता की जिद ने खरीद लिया बेटा!'

'पर मां! मैंने तो अपना स्कूल बेचा नहीं। फिर मेरे स्कूल को किसने खरीदकर गिरा दिया?' 'युद्ध से लेकर विकास तक हम कुछ खरीदें या न, पर इसकी हर कीमत चोरी-छिपे इसे खरीदने-बेचने वालों के चलते हर युग में जनता को ही चुकानी पड़ती है बेटे।' मां की बात को इस कान से सुनता उस कान से निकालता, पेड़ पर बैठा गिद्ध फिर से अहिंसावादी चिंतक होने लगा है। बच्चा हाथ में जला भविष्य लिये, जले-अधबचे शब्दों पर मरहम लगाता प्यार से हाथ फेर रहा है।

आखिर इतनी समानता क्यों है भाई

सहीराम

होती होगी, नेताओं और अभिनेताओं में भी समानता होगी। लेकिन जैसी समानता युद्ध और महामारी में होती है, वैसी समानता किसी में नहीं होती। ऐसा साथ और ऐसा गाढ़ा रिश्ता भी किसी का नहीं होता होगा, जैसा इनका होता है। पहले तो युद्ध और महामारी का चोली-दामन वाला साथ ही माना जाता था। बल्कि उस जमाने में तो अकाल भी इनके साथ जुड़ जाता था और यह मिलकर तीन तिलंगे हो जाते थे। यह सब मौत लेकर आते हैं। तबाही और बर्बादी लेकर आते हैं। भूख और गरीबी लेकर आते हैं। लेकिन एक चीज जो यह नायाब लेकर आते हैं, उससे हम ज्यादा वाकिफ नहीं हैं और वह यह कि यह सब संवेदनहीनता भी लेकर आते हैं। अगर आप नेताओं के नाटक से ऊब गए हों, उनके वादों और आश्वासनों से तंग आ चुके हों तो महामारी तथा युद्ध काल में उनकी संवेदनहीनता आपको देखनी चाहिए। आपका टेस्ट बदल जाएगा, यह तय है।

ऐसे मौकों पर वे एकदम ही नयी चीज पेश करते हैं। वे न कल महामारी के दौरान सैकड़ों मील पैदल चलते प्रवासी मजदूरों की पीड़ा से पिघल रहे थे, न ही उनकी त्रासदियों से पिघल रहे थे। उनके जख्म और उनके छाले जब लोगों की आत्माओं तक को झकझोर रहे थे, तब इन नेताओं ने अपनी संवेदनाओं को छुट्टी पर भेज दिया था। आज युद्ध के दौरान भी वही हो रहा है। जैसे तब बेचारे मजदूर शहरों में फंस कर रह गए थे, अपनी कोठरियों में घुट रहे थे और अपने गांव-घर निकल भागने को बेचैन थे, वैसे ही आज यूक्रेन में हमारे छात्र अपने फ्लैटों में घुटने को मजबूर थे और किसी तरह अपने देश, अपने घर पहुंचने को बेचैन हैं। जैसे तब मजदूर रेलवे स्टेशनों की तरफ भाग रहे थे, वैसे ही यूक्रेन में फंसे यह बच्चे भी रेलवे स्टेशनों की तरफ भाग रहे थे। जैसे तब हमारे यह मजदूर अलग-अलग राज्यों की सीमाओं को डरते-डरते पार कर रहे थे, वैसे ही आज यह बच्चे भी पोलैंड और रोमानिया की सीमाओं पर डरते-डरते ही पहुंच रहे हैं। तब मजदूरों को पुलिस पीट रही थी, आज इन बच्चों की उन देशों की फौज-पुलिस पीट रही है। तब मजदूरों को दुत्कारा जा रहा था, आज बच्चों को दुत्कारा जा रहा है। तब नेता इन मजदूरों के बारे में कह रहे थे-यह हमारे यहां आकर कोरोना फैलाएंगे। आज इन बच्चों के बारे में कहा जा रहा है कि ये गए ही क्यों थे? अरे ये वे थर्ड क्लास बच्चे हैं, जिन्हें यहां दाखिला नहीं मिलता। इस संवेदनहीनता के बाद बारी आएगी नाटक की।

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

दिनचर्या में शामिल करें एरोबिक एक्सरसाइज

अपने शरीर को पूरी तरह से फिट और तन्दुरुस्त रखने के लिए यदि आप जिम में नहीं जा रहे हैं तो कोई घबराने की बात नहीं है। आप अपनी दिनचर्या में एरोबिक एक्सरसाइज शामिल कर मसल्स को मजबूत बना सकते हैं।

एरोबिक एक्सरसाइज के लिए आपको ज्यादा कुछ चीजों की जरूरत नहीं पड़ती है और बिना किसी एक्सपर्ट की मदद से आप इसे कर सकते हैं। आपकी हृदय प्रणाली को मजबूत बनाने में एरोबिक एक्सरसाइज बहुत मददगार साबित होती है।

आइए डालते हैं एक नजर उन एरोबिक एक्सरसाइज पर जो आपकी मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करती हैं—

जुम्बा

जुम्बा एक एरोबिक डांस शैली है, जिसकी मदद से शरीर के सभी हिस्सों को टोन करने में मदद मिलती है। इससे शरीर में लचीलापन बना रहता है और शरीर सुडौल बनता है। इससे तनाव दूर रहता है। इस दौरान आप किसी संगीत पर जुम्बा डांस कर सकते हैं। इसे आप सप्ताह में 1 से 3 बार 60 मिनट के लिए कर सकते हैं। डांस के समय आरामदायक जूते पहनें और हर 15 मिनट बाद ब्रेक लें और पानी पिएं। साथ ही शुरुआत में ट्रेनर की मदद से जुम्बा करने का प्रयास करें ताकि चोट से बच सकें।

जॉगिंग या दौड़ना

जॉगिंग या दौड़ना प्रभावी एरोबिक व्यायाम है। इससे मांसपेशियों का विकास और पूरे शरीर के अंगों में रक्त संचार उचित ढंग से होता है। इससे कैलोरी को तेजी से घटाने और मूड को सही करने में मदद मिलती है। इसके लिए सही जूते पहन लें और सुबह-शाम आधे घंटे के लिए दौड़ें। इसके लिए आप हर 5 मिनट के बाद 1 मिनट के लिए धीरे-धीरे चलने का प्रयास करें। हालांकि दौड़ने से पहले स्ट्रेचिंग जरूर करें।



सीढ़ी चढ़ना

सीढ़ी चढ़ना फैट और कैलोरी बर्न करने का शानदार तरीका है। यदि 180 एलबी का शख्स एक घंटे तक मध्यम गति से सीढ़ियाँ चढ़ता-उतरता है, तो उसकी करीब 600 कैलोरी बर्न हो सकती है। हाई लेग लिफ्ट शामिल होने के कारण सीढ़ियाँ चढ़ने से, नॉर्मल वॉक करने के मुकाबले अधिक मसल्स का यूज होता है। हालांकि सीढ़ी चढ़ने से जोड़ों पर अधिक वजन और दबाव आ सकता है, इसलिए घुटनों की समस्या वाले लोग इसे करने से बचें।

पैदल चलना या टहलना

रोजाना टहलने से हृदय रोगों, मोटापा, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और डिप्रेशन का खतरा कम हो सकता है। साथ ही इससे पैरों की मांसपेशियाँ और हड्डियाँ मजबूत होती हैं। इसके लिए आप सुबह-शाम सप्ताह में 5 दिन 30 मिनट के लिए टहल सकते हैं। इसके प्रतिदिन 1000 कदम चलने से भी अपने आपको फिट रख सकते हैं। धीरे-धीरे करके आप इन कदमों की संख्या में बढ़ोतरी कर सकती हैं। टहलने के दौरान सही जूते पहनें और तेजी से सांसे लेने की कोशिश करें। साथ ही अपनी क्षमता से अधिक चलने का प्रयास न करें। इससे घुटनों या पैरों में चोट लग सकती है।

स्विमिंग

बहुत से लोगों को स्विमिंग करना अच्छा लगता है। इससे मांसपेशियों को टोन करने में मदद मिलती है साथ ही यह फेफड़ों की मजबूती के लिए बेहतर रहता है। आप पूल में सही तरीके से स्विमिंग सूट पहनकर जा सकते हैं। इसे आप ट्रेनर की मदद से कर सकते हैं। तैराकी से आपको ज्यादा चोट लगने का डर नहीं होता है लेकिन अगर आप पहली बार स्विमिंग करने जा रहे हैं, तो आपको ट्रेनर की मदद लेनी होगी। इसे आप रोज आधा घंटे तक करें। इन 30 मिनटों में आप को 3 बार ब्रेक लेना चाहिए अर्थात् हर 10 मिनट बाद आप कुछ देर के लिए सुस्ता लें।

रस्सी कूदना

रस्सी कूदने से आपके हाथों और पैरों की मांसपेशियों में मजबूती आती है। साथ ही हृदय प्रणाली और सांसों की समस्या भी कम हो जाती है। कहते हैं रस्सी कूदने से लंबाई भी बढ़ जाती है। इसे आप सप्ताह में आप 3 से 5 बार 15 मिनट से 25 मिनट के लिए कर सकते हैं। यह एक बेहतरीन इनडोर या आउटडोर एक्टिविटी है। इसके लिए आप जिम के जूते पहनकर रस्सी ले लें और पैरों को एक बराबर सीधी रेखा में रखें। रस्सी को अपने दोनों हाथों से पकड़ें और फिर पैरों को एक साथ उठाकर कूदें और वापस जमीन पर आएं।

शब्द सामर्थ्य - 70

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14.

तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4.

दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहतता, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

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 69 का हल

अं	त	म	री	ज			
ग	ह	न	ता	ब	र	ब	स
	की		धि	क्का	र		मा
	का		का		द	वा	खा
	प	त	वा	र		स्त	र
	ह					दा	मि
	ना		ए	ह	ति	या	त
	वा	च	क		हा		खू
			ता	ब	ड़	तो	ड़
							र

अब मुट्टीभर कमाई भी नहीं कर पा रही आई वांट टू टॉक

शुजीत सरकार इंडस्ट्री के सबसे मशहूर निर्देशकों में से एक हैं। उनकी फिल्मों में केवल एंटरटेन करती हैं, बल्कि दिलो-दिमाग पर अमिट छाप भी छोड़ती हैं। उनकी लेटेस्ट रिलीज आई वांट टू टॉक के साथ भी उन्होंने यही करने की कोशिश की। फिल्म में अभिषेक बच्चन की परफॉरमेंस की तो काफी तारीफ हो रही है लेकिन ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बेहद खराब परफॉर्म कर रही है। फिल्म की शुरुआत ही काफी ठंडी हुई थी और अब इसके एक हफ्ते का कलेक्शन भी काफी शर्मनाक है। अभिषेक बच्चन स्टार आई वांट टू टॉक को सिनेमाघरों में रिलीज हुए अब एक हफ्ता हो चुका है और इसका कलेक्शन रूला देने वाला है। वैसे ये फिल्म रिलीज के पहले दिन से बॉक्स ऑफिस पर मुट्टीभर कमाने करने के लिए कड़ा संघर्ष कर रही है। इस फिल्म की शुरुआत ही चंद लाख से हुई थी और इसके बाद तो इसका बुरा हाल हो गया। आई वांट टू टॉक एक हफ्ते बाद भी 2 करोड़ का आंकड़ा नहीं छू पाई है। ऐसे में ये फिल्म ना केवल सुपर फ्लॉप हो चुकी है बल्कि मेकर्स के लिए बड़े घाटे का सौदा बन गई है। फिल्म की कमाई की बात करें तो इसने 25 लाख रुपये के कलेक्शन के साथ खाता खोला था। दूसे दिन फिल्म ने 55 लाख रुपये कमाए। इसके बाद, तीसरे दिन इसने 53 लाख रुपये कमाए। फिर चौथे दिन इसकी कमाई में भारी गिरावट देखी गई और इसने महज 17 लाख रुपये का कारोबार किया, पांचवें दिन फिल्म ने 18 लाख रुपये बटोरे। हालांकि, छठे दिन एक बार फिर बड़ी गिरावट देखी गई और ये केवल 12 लाख रुपये की कमाई कर पाई।

आई वांट टू टॉक के लिए अब बॉक्स ऑफिस पर टिकना नामुमकिन लग रहा है। 40 करोड़ की लागत में बनी इस फिल्म ने खूब जोर लगा लिया लेकिन ये 2 करोड़ की कमाई भी नहीं कर पाई है। ऐसे अब इसका टिकट खिडकी पर खेल पूरी तरह खत्म होता नजर आ रहा है। इसी के साथ ये फिल्म साल की सबसे बड़ी फ्लॉप फिल्मों की लिस्ट में शामिल हो चुकी है। आई वांट टू टॉक एक अकेले पिता की कहानी है। वह अपनी पत्नी से अलग हो चुका है और अपनी बेटी रेया के साथ रहता है। फिल्म में दिखाया गया है कि वह यूएस में रहने वाला एक मार्केटिंग जीनियस है, लेकिन अपने करियर के पीक पर, उसे लेरिन्जियल कैंसर की एडवांस स्टेड डायग्नोसिस होती है., उसके पास जीने के लिए केवल 100 दिन बचे हैं, जिसे वह अपने के साथ बिताना चाहता है।

सूर्या की एपिक फैटेसी एक्शन फिल्म कुंगुवा की डूबी नैया

सूर्या, दिशा पटानी और बांबी देओल की एपिक फैटेसी एक्शन फिल्म कुंगुवा को बॉक्स ऑफिस पर रिलीज हुए 2 सप्ताह बीत गए हैं। इन 2 सप्ताह में भी कुंगुवा 70 करोड़ रुपये नहीं कमा पाई है। आने वाले सप्ताह में इसे बॉक्स ऑफिस पर अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा 2-द रूल का सामना करना पड़ेगा। जिस तरह से सूर्या स्टार की परफॉर्म है, उससे यह साफ पता चल रहा है कि पुष्पा 2 के तूफान में यह पूरी से ध्वस्त हो जाएगा। पहले सप्ताह के अंत में, कुंगुवा ने भारतीय बॉक्स ऑफिस पर 64.3 करोड़ रुपये की कमाई की। वहीं, दूसरे सप्ताह के अंत में, फिल्म ने 15वें दिन यानी दूसरे गुरुवार को शाम 6 बजे तक 17 लाख रुपये कमाए। वहीं दिन खत्म होने तक फिल्म ने 30 लाख रुपये का बिजनेस किया। इसके साथ ही, फिल्म का भारत में टोटल नेट कलेक्शन 69.1 करोड़ रुपये हो गया है। 14वें दिन की तुलना फिल्म के 15वें दिन के कलेक्शन में गिरावट देखी गई है। इसने 30 लाख रुपये कमाए, जबकि मंगलवार के कलेक्शन की तुलना में -30.23 प्रतिशत की गिरावट देखी गई, 14वें दिन फिल्म ने 43 लाख रुपये कमाए थे। कुंगुवा को बॉक्स ऑफिस पर कई फिल्मों का सामना करना पड़ रहा है। इसमें बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही कार्तिक आर्यन की फिल्म भूल भूलैया 3, सिंघम अगेन, आई वांट टू टॉक जैसी कई फिल्मों शामिल हैं। कुंगुवा में सूर्या, बांबी देओल, दिशा पटानी, योगी बाबू जैसे कलाकार हैं। शिवा की निर्देशित इस फिल्म का निर्माण स्टूडियो ग्रीन और यूवी क्रिएशन्स ने किया है। फिल्म में सूर्या के भाई कार्थी भी कैमियो रोल में हैं।

वही 'भूल भूलैया 3' जहां अपने कलेक्शन से सफलता के नए आयाम छू रही है। वहीं, 'सिंघम अगेन' और 'आई वांट टू टॉक' जैसी बड़ी फिल्मों उम्मीदों पर खरी नहीं उतरती और बॉक्स ऑफिस पर धड़ाम हो गई। ऐसे में, गुरुवार के कलेक्शन ने फिल्म इंडस्ट्री में फिर से यह साबित कर दिया कि किसी भी फिल्म की सफलता का निर्धारण उसके कंटेंट और दर्शकों के जुड़ाव से होता है।

कार्तिक आर्यन, माधुरी दीक्षित और विद्या बालन की प्रमुख भूमिका वाली 'भूल भूलैया 3' का प्रदर्शन अब तक बेहद शानदार रहा है। फिल्म ने दर्शकों को अपना दीवाना बना लिया है और इसके मनोरंजक और डरावने तत्वों ने फिल्म को सफलता की ऊंचाइयों तक पहुंचाया है। इस फिल्म की सफलता ने यह साबित कर दिया कि अच्छे कंटेंट और लोकप्रिय सितारों का मेल दर्शकों को सिनेमा हॉल में खींच ही लाता है। अजय देवगन, अक्षय कुमार, रणवीर सिंह, करीना कपूर खान, और दीपिका पादुकोण जैसे बड़े सितारों से सजी 'सिंघम अगेन' ने उम्मीदों के अनुसार प्रदर्शन नहीं किया। फिल्म की स्टोरी और एक्शन को लेकर चर्चाएं चल रही थीं, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर यह एक असफल फिल्म साबित हो रही है। एक्शन ड्रामा के बावजूद, फिल्म को दर्शकों से ठंडी प्रतिक्रिया मिली है और यह अब तक की फ्लॉप फिल्मों में शुमार हो चुकी है।

शोहरत के लिए मुझे कपड़े उतारने की जरूरत नहीं: दिव्या प्रभा

दिव्या प्रभा की फिल्म ऑल वी इमेजिन एज लाइट की कहानी काफी ज्यादा प्रेरणादायक है। इस फिल्म में महिलाओं के जीवन और उनके संघर्षों के बारे में बताया है। वहीं फिल्म को ग्रैंड प्रिक्स पुरस्कार भी मिला है। इस फिल्म से दिव्या का एक वीडियो लीक हो गया था। जिसके बाद से ही एक्ट्रेस सुर्खियों में बनी हुई हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने इस वीडियो पर चुप्पी तोड़ी है।

एक्ट्रेस ने एक इंटरव्यू में इस बारे में बात करते हुए कहा- ये बहुत पथेटिक है। हालांकि, जब मैंने रोल के लिए साइन अप किया था, तब भी मुझे केरल में लोगों के एक ग्रुप से ऐसे रिएक्शन की उम्मीद थी। हम एक ऐसी कम्प्युनिटी हैं जो योगोस लैथिमोस जैसे फिल्म मेकर्स और यहां तक कि फिल्म में उनके काम के लिए ऑस्कर जीतने वाली एक्ट्रेस के लिए भी जश्न मनाते हैं। लेकिन हमें मलयाली महिलाओं का ऐसा रोल करना बर्दाश्त नहीं है।

उन्होंने आगे बताया- मुझे ये देखकर खुशी हुई कि ऐसे लोग थे, खासकर पुरुष, जिन्होंने इस हरकत का विरोध किया। इससे पता चलता है कि करंट जेनरेशन में बहुत उम्मीदें हैं। लीक हुए वीडियो को शेयर करने वालों में 10 पसैंट आबादी शामिल है और मैं उनकी मानसिकता को नहीं समझती। मलयाली भी केंद्रीय बोर्ड का हिस्सा थे, जिसने हमें मंजूरी दी थी।

इसके आगे एक्ट्रेस ने बताया - एक एक्टर होने के नाते मैं ऐसी स्क्रिप्ट करती हूँ जिसके लिए मैं कंफर्टेबल हूँ और मैं ऑल वी इमेजिन एज लाइट में अपने किरदार को लेकर पूरी तरह कंफर्टेबल थी। कुछ लोगों ने मेरी आलोचना करते हुए कहा कि मैंने शोहरत के लिए ऐसा सीन किया है और मैं क्रिटिकली अक्लेम्ड



फिल्मों का भी हिस्सा रही हूँ। मुझे नहीं लगता है कि शोहरत के लिए मुझे कपड़े उतारने की जरूरत है।

एक्ट्रेस की फिल्म की बात करें तो उनकी फिल्म 'ऑल वी इमेजिन एज लाइट' में अनु का किरदार निभाया है। यह एक बागी किस्म का किरदार रहा। इस

किरदार को पर्दे पर दिव्या प्रभा ने बखूबी निभाया है। उन्हें इस किरदार को निभाने के लिए काफी तारीफ भी मिली। आगे भी वह अलग और चुनौतीपूर्ण किरदार करने की ख्वाहिश रखती हैं। दिव्या प्रभा हिंदी और दक्षिण भारतीय फिल्मों में अभिनय करती हुई दर्शकों को आगे नजर आएंगी।

राशि खन्ना आईएमडीबी की लोकप्रिय भारतीय सेलिब्रिटी की साप्ताहिक लिस्ट में बनाई अपनी जगह



राशि खन्ना ने इस सप्ताह आईएमडीबी की ट्रेडिंग सूची में स्थान हासिल करके एक बार फिर अपना पैन इंडिया स्टारडम साबित किया है। यह प्रतिष्ठित फीचर वैश्विक स्तर पर धूम मचाने वाले भारतीय सितारों को उजागर करता है, जो अभिनेताओं, निर्देशकों, लेखकों और अन्य को उनके

प्रभाव और अपील के लिए मान्यता देती हैं। राशि का सूची में शामिल होना उनकी बढ़ती लोकप्रियता और दर्शकों से मिली प्रशंसा को दर्शाता है। उन्होंने हाल ही में द साबरमती रिपोर्ट में निडर पत्रकार अमृता गिल की भूमिका निभाते हुए एक शक्तिशाली प्रदर्शन किया। राशि के

दिलचस्प चित्रण को दर्शकों और आलोचकों से व्यापक प्रशंसा मिली, जिससे एक बहुमुखी कलाकार के रूप में उनकी स्थिति और मजबूत हो गई।

विक्रांत मैसी के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करते हुए, जिन्होंने एक पत्रकार की भूमिका भी निभाई, उनकी ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री ने फिल्म की मनोरंजक कहानी में गहराई जोड़ दी। गोधरा के पास साबरमती एक्सप्रेस घटना के आसपास की दुखद घटनाओं पर आधारित, यह फिल्म इतिहास के एक महत्वपूर्ण अध्याय पर प्रकाश डालती है, जिसमें राशि का प्रदर्शन एक आकर्षण के रूप में सामने आता है। इसके अलावा राशि अपनी आगामी फिल्म तलाखों में एक में विक्रांत मैसी के साथ फिर से जुड़ने के लिए तैयार है, जो एक और आकर्षक सहयोग होने का वादा करती है। इसके अतिरिक्त, वह अपनी तेलुगु फिल्म तेलुसु कड़ा की रिलीज के लिए तैयारी कर रही हैं। आईएमडीबी की ट्रेडिंग सूची में राशि की उपस्थिति न केवल उनकी अपार प्रतिभा को रेखांकित करती है, बल्कि उन्हें भारतीय मनोरंजन परिदृश्य में सबसे अधिक मांग वाले सितारों में से एक के रूप में भी चिह्नित करती है।

सच की शिनाख्त बनाएगी हमें स्वतंत्र

गुरुबचन जगत मुझे अक्सर अचरज होता है कि हम में से अधिकतर झूठ क्यों बोलते हैं? नाना झूठ जैसे कि गैर-नुकसानदायक, दुर्भावनापूर्ण, तथ्यों को घुमाकर, कपोल-कल्पित, मतदाता को भरमाने वाले, अपने उच्च अधिकारी को खुश करने वाले, शरारत उपरांत डांट से बचने को बच्चों के झूठ इत्यादि-इत्यादि। छुटपन के मासूम झूठ से शुरू होकर वयस्कों के विद्वेषपूर्ण झूठ तक का यह सफर एक विकास-क्रम है। झूठ बोलने की काबिलियत का मुकाबला इस पर स्वेच्छा से यकीन करने वाले की क्षमता ही हो सकता है। यूं तो झूठ से हर किसी का वास्ता पड़ता है, लेकिन जब वरिष्ठ नेताओं को सुनें तो निरे झूठ से ही पाला पड़ता है। चूंकि एक पुलिस अधिकारी को नौकरी के आरंभ से ही राजनेताओं को नजदीक से देखने का मौका मिल जाता है, यहां तक कि मुख्यमंत्री को भी, तो वह पाता है कि सभा चाहे निजी हो या सार्वजनिक, सब कोई झूठ बोलने में शामिल हैं। वे बेझिझक भावुक अंदाज में इतने बड़े-बड़े झूठ बोलते हैं कि अभिभूत श्रोता भी भौचक हो सुनते थे। मुख्यमंत्री जानता था कि वह झूठ बोल रहा है, लोग भी जानते थे कि यह झूठ ही है, यह हमें भी पता था। लेकिन हरेक का चेहरा दिखावा करता था मानो कही बातों पर पूरा यकीन हो। क्या यह अविश्वास का स्वैच्छिक त्याग है? मुझे लगता है 'ड्रामा' शब्द यहां एकदम फिट बैठता है।

आगे बढ़ने से पहले, आइए पहले किसी व्यक्ति के बचपन से लेकर वयस्क होने तक और फिर किसी संस्थान, निजी या सार्वजनिक, में पहुंचने तक झूठ के

विकास-क्रम पर विचार करें। वयस्क लोग धीरे-धीरे, होशो-हवास में या अनजाने में, दुनियावी सफलता पाने की चाह में झूठ को एक बड़ा हिस्सा बनाने लगते हैं। जिस समाज में वह विचरता है, उसे एकदम स्पष्टवादी और मुंह पर सच कहने वाले रास नहीं आते। आपको अपने उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु तथ्यों और विचारों को पुट देना ही पड़ता है, कई मर्तबा तो निपट झूठ तक गढ़ना पड़ता है। जैसे ही आप सरकारी नौकरी या किसी संस्थान में-निजी अथवा सरकारी- दाखिल होते हैं आपका वास्ता 'दबाव डालने' वाले गुटों से पड़ता है, जिनके कहे-अनकहे ध्येय होते हैं- ये चेहेरे निजी हो सकते हैं या सरकारी। ऐसी ताकतों और उनके उद्देश्यों के साथ सहयोग करने या न करने का फैसला केवल आपका होता है। आपको सिर्फ अपना वजूद रखने की खातिर अपने आदर्शों और कानून के राज के प्रति निष्ठा का लेन-देन नहीं करना चाहिए। बेशक, यह राह वह है, जिसमें निजी आराम का कुछ त्याग करना पड़ता है, लेकिन यह पथ व्यक्तिगत निर्वाण की ओर लेकर जाता है... 'सच आपको मुक्ति प्रदान करता है।'

सरकार एक विशालकाय तंत्र होता है और इसको बहुमुखी फर्ज निभाने पड़ते हैं, जिसके लिए बहुत सारे विभाग हैं। इसमें वित्तीय प्रबंधन, विकास कार्य और कानून एवं व्यवस्था (अंदरूनी और बाहरी सुरक्षा) बनाए रखने वाले मुख्य हैं। विकास कार्य करवाना बहुत बड़ा काम है, लेकिन फिर इसके लिए वादे भी उतने बड़े-बड़े करने पड़ते हैं। इन वादों को पूरा न कर पाने पर, बहुत बड़े स्तर पर परिष्कृत तरीकों से भ्रामक जनप्रचार का सहारा लेकर सच

को छिपाकर और झूठ फैलाकर लोगों को बेवकूफ बनाया जाता है।

जहां तक वित्तीय कारगुजारी का संबंध है, वहां हमें ऐसा डाटा दिखाकर सिद्ध किया जाता है मानो जीडीपी, प्रति व्यक्ति आय बढ़ रही है और गरीबी के स्तर, मुद्रास्फीति में उतार-चढ़ाव में कमी हो रही है। निःसंदेह, डाटा और आंकड़ों का खेल उतना ही अच्छा-बुरा होता है, जितना इनको गढ़ने वाले लोग। सरकार जो आंकड़े बताती है, विपक्ष उनसे अलग पेश करता है, तो विश्व बैंक और एशियन बैंक, मूडी और अन्य निजी संस्थान कुछ और ही बताते हैं। आंकड़ों के हरेक समुच्चय पर किसी-न-किसी नामचीन अर्थशास्त्री, रिजर्व बैंक, कोलंबिया-हार्वर्ड सरीखी यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर्स की मुहर भी लगी होती है। हालिया विवादित प्रसंग जैसे कि टेलीकॉम और कोयला घोटाला, नोटबंदी, बड़े राष्ट्रीय संस्थानों के विनिवेश इत्यादि पर आये डाटा पर सवाल उठे और आंकड़ों की जादूगरी कहा गया। आप जिस पर यकीन करना चाहें, कर लें, कुछ सच, कुछ झूठ तो कुछ निजी विचारधारा के मुताबिक।

आइए, अब संक्षेप में अंदरूनी और बाहरी सुरक्षा आयाम पर नज़र डालें। सामान्यतः बावर्दी पुलिस विभागों से अपेक्षा होती है कि वे कानून एवं व्यवस्था बनाए रखने का अपना फर्ज निभाएंगे। लेकिन भारत में ये विभाग सत्तारूढ़ दलों के दास बन गए हैं, भले ही सरकार किसी भी पार्टी की हो। जांच-पड़ताल और केस दायर करने में सच को छिपाने वाले प्रारूप गढ़ना आज अपवाद न होकर सामान्य चलन बन गया है। फिर हमारे पास भारत सरकार की विशिष्ट एजेंसियां हैं जैसे कि आईबी, एनआईए,

सीबीआई, ईडी, एनसीबी, रॉ इत्यादि। चूंकि ज्यादातर एजेंसियों का दर्जा वैधानिक नहीं है लिहाजा संसद को जवाबदेह नहीं हैं। उनका निर्माण विशेष उद्देश्यों के लिए हुआ था, लेकिन इन्हें भी सत्ताधारियों ने अपने निजी एजेंडे की पूर्ति हेतु लचीला और झुकने वाला बना डाला। वे यह सब करके भी इसलिए बच जाते हैं क्योंकि उन पर कोई जिम्मेवारी तय नहीं है। ज्यादातर देशों की विदेशी खुफिया एजेंसियां दूसरे मुल्कों में अदृश्य षड्यंत्र, अस्थिरता, विद्रोह को हवा देने में लिप्त होती हैं। इन सब कामों में अधिकांशतः पहला शिकार सच बनता है, भ्रामक सूचना का निर्माण और छद्म कहानियां इत्यादि गढ़ना इस खेल के अभिन्न अवयव हैं। अफगानिस्तान से सोवियत सेना को खदेड़ने की खातिर सीआईए ने आईएसआई की मदद से तालिबान तैयार किए, प्रशिक्षित किया और पैसा दिया।

बाद में 9/11 के आतंकी हमले के बाद उसी तालिबान और अफगानिस्तान पर 20 साल तक अमेरिका ने बम बरसाए, आज फिर से तालिबान सत्ता पर काबिज है। इस सामरिक क्षेत्र में अपने उद्देश्यों के लिए विभिन्न देशों के गुट नए-नए षड्यंत्र रचने में जुटे हैं। इसी तरह, खाड़ी में हुए दूसरे युद्ध में, अमेरिका, ब्रिटेन और उनके सहयोगी मुल्कों ने अपने सैनिक पूरी मारक शक्ति और आवेश के साथ उतारे थे- क्यों? उनके 'सुबूतों' के अनुसार इराकियों के पास जनसंहार के ऐसे अस्त्र थे, जो उनकी राष्ट्रीय सुरक्षा को खतरा थे। लेकिन संयुक्त राष्ट्र निरीक्षकों का निष्कर्ष था कि ऐसा कुछ नहीं है। फिर भी ब्रिटिश और अमेरिकी खुफिया एजेंसियां कहती रहीं कि उनके पास उपलब्ध भरोसेमंद जानकारी इसके उलट

है। फिर इराक को मलबे में तब्दील कर दिया, सद्दाम हुसैन मारा गया और पेट्रोलियम स्रोतों पर कब्जा कर लिया गया। बाद में, खुद माना कि कोई जनसंहार अस्त्र बरामद नहीं हुआ। पुनः, सच क्या है और झूठ क्या, लोगों ने किस पर यकीन किया?

पुनः अपने घर की बात करें, तो आज देश की सीमाओं पर और देश के अशांत क्षेत्रों में क्या घट रहा है? ये वह जगहें हैं जो ज्यादातर हमारी पहुंच से बाहर हैं, वहां के हालात की जानकारी हेतु सरकारी वक्तव्यों और इन पर आधारित मीडिया रिपोर्टों पर निर्भर रहना पड़ता है। स्वतंत्र पर्यवेक्षक, मीडियाकर्मी और विपक्षी दलों की इन इलाकों तक पहुंच नहीं है। सरकारी सूचनाएं दर्शाती हैं कि दोनों सीमा रेखाओं पर सब कुछ ठीक-ठाक है, वहीं अन्य सूचनाएं और सेटलाइट तस्वीरें अलग हकीकत बयां करती हैं।

गिाने को ऐसी असंख्य घटनाएं हैं और जिनके घटित होने से पहले और बाद में झूठ का मायाजाल देखने को मिला। एक बहुत बड़े झूठ का उदाहरण, जो लोकतंत्र का प्रकाश स्तंभ कहे जाने वाले अमेरिका के पिछले राष्ट्रपति चुनाव का है। वहां बाइडेन को आधिकारिक रूप से निर्वाचित घोषित किया गया, लेकिन प्रतिद्वंद्वी डोनाल्ड ट्रंप ने इस परिणाम को स्वीकार करने से इंकार कर दिया। दावा किया कि विपक्षी डेमोक्रेट पार्टी ने उनकी जीत हड़प ली है। वे यह झूठ फैलाने लगे और व्हाइट हाउस पर सशस्त्र कब्जे को उकसाया। दूसरे लोगों ने इसको विद्रोह ठहराया और फिलहाल जांच चल रही है। तथापि, ट्रंप ने अपना दुष्प्रचार जारी रखा और उनके समर्थक इस पर यकीन भी करते रहे।

थाली में भी कटौती करने पर मजबूर

महंगाई बढ़ने और उसके अनुरूप आमदनी ना बढ़ने पर पहली कोशिश भोजन को अप्रभावित रखने की होती है। जब भारत में बहुत से लोग थाली में भी कटौती करने पर मजबूर हैं, तब बाकी उपभोग पर उसकी मार पड़ना लाजिमी है।

मार्केट रेटिंग फर्म क्राइसिल की थाली की लागत के बारे में ताजा रिपोर्ट फिर से इस हकीकत पर रोशनी डालती है कि भारत में आम इनसान की जिंदगी कितनी मुहाल होती जा रही है। क्राइसिल का ताजा अनुमान है कि सिर्फ एक महीने- अक्टूबर में शाकाहारी थाली की औसत लागत 20 प्रतिशत बढ़ी। बढ़ोतरी का ये सिलसिला लंबा हो चुका है। मांसाहारी थाली की लागत में पिछले महीनों में जरूर कुछ गिरावट देखी गई थी, लेकिन वो सिलसिला अक्टूबर में टूट गया। बीते महीने मांसाहारी थाली की लागत पिछले वर्ष के अक्टूबर की तुलना में पांच प्रतिशत बढ़ गई। क्राइसिल के मुताबिक थाली की कुल कीमत में सब्जियों का हिस्सा 40 प्रतिशत होता है। अक्टूबर में प्याज और आलू के दाम में क्रमशः 46 और 51 फीसदी का इजाफा हुआ। अक्टूबर 2023 में टमाटर औसतन 29 रुपये किलोग्राम उपलब्ध था, जबकि बीते अक्टूबर में यह औसतन 64 रुपये किलो बिक। बेशक इन सब्जियों के दाम आने वाले हफ्तों में गिरेंगे। उससे थाली की औसत लागत में राहत मिल सकती है।

मगर अक्टूबर में दालें 11 प्रतिशत और खाद्य तेल 10 प्रतिशत महंगे हुए। ऐसी वस्तुओं की कीमत में जो वृद्धि हो जाती है, वह शायद ही कभी आगे जाकर घटती है। सिर्फ अक्टूबर की इस सूत्र से समझा जा सकता है कि आम लोगों के आम उपभोग में क्यों गिरावट आई है, जिससे अब



कॉरपोरेट सेक्टर की बड़ी कंपनियों की बिक्री भी प्रभावित होने लगी है।

किसी भी परिवार में महंगाई बढ़ने और उसके अनुरूप आमदनी ना बढ़ने पर पहली कोशिश भोजन को अप्रभावित रखने की होती है। जब भारत में बहुत से लोग थाली में भी कटौती करने पर मजबूर हैं, तब बाकी उपभोग पर उसकी मार पड़ना स्वाभाविक है। मगर दुखद यह है कि इस थाली की प्रभु वर्ग में किसी को चिंता नहीं है। राजनीतिक दलों में जाति और मजहबी पहचान की सियासत से चुनावों में अपनी बैतरणी पार करने का भरोसा अटूट बना हुआ है, जबकि मीडिया का सारा विमर्श इस सायास कोशिश से प्रेरित है कि ऐसे मुद्दों को चर्चा से दूर रखा जाए। नतीजा आम लोग भुगत रहे हैं। (आरएनएस)

लिपस्टिक लगायें तो कुछ बातों का ध्यान रखें

जब भी आप लिपस्टिक लगायें तो कुछ बातों का ध्यान रखें। कई बार लिपस्टिक लगाते समय वह हमारे दांतों पर लग जाती है। लिपस्टिक को ऐसे लगायें कि वह दांतों पर न लगे। इसके लिए कुछ आसान उपाय हैं, जिनका आपको पालन करना होगा। मैट लिपस्टिक इधर-उधर नहीं फैलती है। अगर आपके दांतों में लिपस्टिक लग जाती है तो आपके लिए अच्छा होगा कि आप क्रीम और सैटिन लिप कलर्स से दूर रहें। लिक्विड मैट लिपस्टिक का प्रयोग करें। मैट से भी अच्छा लिक्विड मैट होता है। इस लिपस्टिक में शाइन होता है और यह लंबे समय तक ठीक रहती है। दांतों में लिपस्टिक लग जाने के बाद मुंह में कोई भी उंगली डालें। इससे फैली हुई लिपस्टिक उंगली से बाहर आ जाती है। लिप लाइनर लगाने से लिपस्टिक लाइन के बाहर नहीं जाती और दांत पर भी नहीं फैलती। टिश्यू का प्रयोग करें। दांतों पर लिपस्टिक जाने से रोकने के लिए होठों के बीच टिश्यू पेपर रखें। इससे दांतों पर लिपस्टिक का दाग नहीं लगता। लिपस्टिक लगाने से पहले अपने होठों को अच्छी तरह से रगड़ लें। अगर होंठ चिकने नहीं हैं तो लिपस्टिक बह जाती है।

लिप ब्रश से एकदम अच्छे से लिपस्टिक लगती है और दांत में दाग भी नहीं लगते।

सू-दोकू क्र. 70

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

नियम

- कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर 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।

सू-दोकू क्र. 69 का हल

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

सीडीएस जनरल बिपिन रावत की पुण्यतिथि पर दी भावपूर्ण श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने भारत के प्रथम सीडीएस जनरल बिपिन रावत की तृतीय पुण्यतिथि पर उनको भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी।

आज यहां सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने भारत के प्रथम सीडीएस जनरल बिपिन रावत की तृतीय पुण्यतिथि के अवसर पर देहरादून के कनक चौक पहुंच कर उनकी प्रतिमा पर अपनी और प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी



की ओर से पुष्पांजलि अर्पित कर भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने जनरल बिपिन रावत को स्मरण करते हुए कहा जब वो जनरल बिपिन रावत से पहाड़ के युवाओं को सेना में नौकरी के लिए लंबाई में छूट को लेकर मिले थे, तो उन्होंने इस पर सकारात्मक कदम उठाने का आश्वासन दिया था। उसी का परिणाम है कि उत्तराखंड राज्य के युवाओं को सेना में लंबाई में 5 सेंटीमीटर

की छूट जनरल बिपिन रावत की वजह से ही संभव हो पाई।

उन्होंने कहा कि बॉर्डर के दो ब्रिगेड पिथौरागढ़ और जोशीमठ में सेना के माध्यम से गांवों को संवारने का कार्य भी जनरल बिपिन रावत के प्रयासों से किया गया है। सीडीएस रावत ने सीमांत क्षेत्रों में पौधा रोपण के लिए विशेष योगदान रहा है। उन्होंने कहा कि जनरल बिपिन रावत की यादों को जिंदा रखने के लिए गुनियाल गांव में भव्य सैन्यधाम का निर्माण किया जा रहा है, जिसका मुख्य द्वार सीडीएस जनरल बिपिन रावत के नाम पर बनाया जा रहा है। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि देश के प्रथम सीडीएस उत्तराखंड के वीर सपूत जनरल बिपिन रावत देश का गौरव थे। उन्हें सदैव असाधारण वीरता तथा साहस के लिए स्मरण किया जाएगा।

इस अवसर पर निदेशक सैनिक कल्याण ब्रिगेडियर अमृतलाल, ले.जनरल जे. एस. नेगी, जिला सैनिक कल्याण अधिकारी वीरेंद्र भट्ट, पूर्व सैनिक दिनेश प्रथान, शमशेर बिष्ट, मंडल अध्यक्ष प्रदीप रावत, आशीष थापा, अंकित जोशी, टीडी भोटिया, चुन्नी लाल सहित कई लोग ने जनरल रावत को श्रद्धांजलि अर्पित की।



महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था ने किया 16वां रक्तदान शिविर आयोजित

संवाददाता

देहरादून। महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था परिवार द्वारा आज सोलवा रागदान शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 48 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया संस्था द्वारा हर तीन माह में रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाता है जो कि श्री शिर्डी साईं श्रद्धा धाम तिलक रोड देहरादून में किया गया इसी अवसर पर महापौर मेयर श्री सुनील गमा जी ने आकर रक्त वीरों को सम्मानित किया श्री महेंद्र इंद्रेश हॉस्पिटल टीम से अमित चंद्रा जी का भरपूर सहयोग संस्था को समय-समय पर मिलता है साथ सहयोगी टीम एचडीएफसी बैंक टीम भी साथ रही आयरन लेडी गीता साहनी ने भी आकर अपने सहयोगियों के साथ रक्तदान किया संस्था के सम्मानित संरक्षक श्री के घम अग्रवाल संस्था के अध्यक्ष अंकुर जैन कार्यकारी अध्यक्ष दीपक जेठी कोषाध्यक्ष गुरप्रीत सिंह छाबड़ा प्रशांत जैन श्री साइ श्रद्धा धाम से श्री शरद नागलिया अक्षत नागलिया सुमन नागलिया जिनका सहयोग संस्था को समय-समय पर मिलता है ऐसे हमारे सम्मानित सभी साधियों द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया

चार ठग गिरफ्तार, तमंचे व चाकू बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चार ठगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से तमंचा, कारतूस व चाकू बरामद किये। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एसएसपी देहरादून को गोपनीय माध्यमों से पश्चिमी उत्तर प्रदेश में ठगी की कई घटनाओं को अंजाम देने वाले ठग गिरोह के कुछ सदस्य के देहरादून में आने तथा किसी बड़ी घटना का अंजाम देने की फिराक में सहसपुर क्षेत्र में छुपे होने की सूचना प्राप्त हुई। आस पास के क्षेत्र में उक्त सूचना पर एसएसपी देहरादून द्वारा प्रभारी निरीक्षक सहसपुर को तत्काल प्रभावी कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया, जिस पर थाना सहसपुर में पुलिस की अलग-अलग टीमों गठित कर थाना क्षेत्र में अलग-अलग स्थानों पर सघन चेकिंग अभियान चलाया गया।

अभियान के दौरान पुलिस टीम द्वारा सभावाला से सहसपुर की ओर जाने वाले रास्ते पर निर्माणाधीन हाइवे मार्ग पर सुनसान स्थान पर चोरी की योजना बनाते सुमित गौतम, विकास, रमेश गौतम तथा मोनू कुमार को एक तमंचा 01 जिन्दा कारतूस, 01 चाकू, 02 खुखरी



व 27 एटीएम कार्ड तथा 02 मोटरसाईकिलों सहित गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उनके द्वारा बताया गया कि सुमित, विकास व रमेश सहसपुर में एक ही गांव के रहने वाले हैं तथा मोनू जिला मुजफ्फरनगर का रहने वाला है। उनके गिरोह का सरगना संजय पुत्र अमर सिंह जो कि चन्द्रपुर थाना बड़गांव जिला सहसपुर का रहने वाला है तथा उसके द्वारा पूर्व में देहरादून में विकास नगर तथा ऋषिकेश क्षेत्र में एटीएम ठगी की घटनाओं को अंजाम दिया गया था, जिसमें वह जेल गया था। बरामद एटीएम के सम्बन्ध में जानकारी करने पर उनके द्वारा उक्त एटीएमओ को एटीएम मशीन से कैसे निकालने आये लोगों से ठगी कर प्राप्त करना बताया गया। आरोपी एटीएम मशीन से कैसे निकलने आये व्यक्तियों को अपनी बातों में उलझाकर उनके पिन्

कोड की जानकारी प्राप्त कर एटीएम बदल लेते हैं तथा खाते में धनराशि होने पर उस कार्ड धारक के खाते से रकम निकाल लेते हैं। आरोपी लोगों को डराने धमकाने के लिए अपने पास तमंचे तथा खुखरी आदि रखते हैं। देहरादून में चारों आरोपियों की बैंक एटीएम व ज्वेलरी की दुकानों की रैकी कर चोरी की बड़ी घटना को अंजाम देने की योजना थी, जिसके लिए वह अपने साथ तमंचा, कारतूस व खुखरी/चाकू लेकर सुमित तथा मोनू की मोटरसाईकिलों से देहरादून आये थे, उनकी योजना रात्रि में किसी बैंक एटीएम या ज्वेलरी की दुकानों को तोड़ कर वारदात को अंजाम देना तथा उसके बाद वापस अपने गांव भागने की थी। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आप ने शुरु किया जनसंपर्क डोर-टू-डोर अभियान

संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी की देहरादून महानगर इकाई द्वारा जनसंपर्क डोर-टू-डोर अभियान शुरू किया।

आज यहां आम आदमी पार्टी की देहरादून महानगर इकाई द्वारा राजपुर रोड विधानसभा क्षेत्र के वार्ड 26 धामावाला में जनसंपर्क डोर-टू-डोर अभियान महानगर कार्यकारिणी व प्रदेश पदाधिकारीगण के सहयोग से शुरू किया

गया। अभियान इस महत्वपूर्ण वार्ड के मुख्य बाजार क्षेत्रों तहसील चौक, न्यू रोड, डिस्पेंसरी रोड, पलटन बाजार, मोती बाजार में किया गया, जहां दुकानदारों एवं निवासियों ने अरविंद केजरीवाल की नीतियों और कार्यों की प्रशंसा करते हुए आम आदमी पार्टी को सहयोग का आश्वासन भी दिया। इस अभियान में पैफ्लेट वितरण करते हुए निकाय चुनाव में आम आदमी पार्टी की 15 गारंटी भी

जनता को बताई गई। निकाय चुनाव के दृष्टिगत जल्द ही पार्टी संगठन और चुनावी दावेदारी वार्ड में उतारी जाएगी। इस अवसर पर प्रदेश सचिव जसवीर सिंह, प्रदेश सचिव श्याम लाल नाथ, महानगर अध्यक्ष शरद जैन, महासचिव जितेन पंत, उपाध्यक्ष सी.पी. सिंह, सचिव चौधरी रविन्द्र कुमार, सोशल मीडिया प्रभारी सुधीर पंत, संयुक्त सचिव तारादत्त डंगवाल आदि उपस्थित रहे।

चिकित्सा शिविर में 150 से अधिक मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण हुआ

संवाददाता

देहरादून। स्वामी विवेकानंद फाउंडेशन के द्वारा लगाये गये चिकित्सा शिविर में 150 से अधिक मरीजों ने स्वास्थ्य परीक्षण कराया।

आज यहां स्वामी विवेकानंद फाउंडेशन, रजि., देहरादून श्रीराम मंदिर, दीपलोक कॉलोनी के प्रांगण में समाज सेवी सचिन गुप्ता की गरिमामय उपस्थिति में एक विशाल चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। इस शिविर में डॉ. प्रकाश चंद्र जोशी और उनकी टीम ने 150 से अधिक मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण किया। मरीजों की आवश्यक निशुल्क रक्त जांच की गई। शिविर में मरीजों को मधुमेह जैसी गंभीर बीमारी के खतरे से बचने के उपाय भी बताए गए। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि, वरिष्ठ समाजसेवी सचिन गुप्ता ने दीप प्रज्वलित कर आगामी 6 माह तक चलने वाले मधुमेह का शुभारंभ किया। अपने उद्घाटन भाषण में उन्होंने कहा मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जो न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है। इसे रोकने के लिए हमें संतुलित आहार,



नियमित व्यायाम और सकारात्मक जीवनशैली को अपनाना होगा। उन्होंने मरीजों को अपने स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहने का संदेश देते हुए स्वस्थ जीवन जीने के लिए व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने पर जोर दिया। पत्रकारों से बातचीत के दौरान गुप्ता ने कहा संस्था का उद्देश्य इस अभियान के माध्यम से अधिक से अधिक लोगों को मधुमेह जैसी बीमारियों से बचाव और उनके प्रभावों के प्रति जागरूक करना है। हम यह सुनिश्चित करेंगे कि इस जागरूकता अभियान का संदेश हर नागरिक तक पहुंचे।

और सहयोगियों का इस मुहिम से जुड़ने के लिए आभार प्रकट किया। साथ ही, मीडिया प्रतिनिधियों को इस अभियान को जन-जन तक पहुंचाने में सहयोग करने के लिए धन्यवाद दिया।

इस अवसर पर विधायक श्रीमती सविता कपूर, अरविंद मित्तल, विकास बेनीवाल, अनिल आनंद, मनोज शर्मा, परिवेश मार्गो, राखी यादव, धीरज ग्रोवर, पंकज गुप्ता, अनामिका गुप्ता, राजीव गुप्ता, सर्जन सिंह, सागर चौधरी, मंदिर समिति के सदस्य और संस्था के अन्य पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। शिविर का आयोजन अनुशासन और उत्साह के साथ संपन्न हुआ।

उन्होंने श्रीराम मंदिर समिति के सदस्यों

एक नजर



भारी मात्रा में स्मैक सहित नशा तस्करी दबोचा

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस व एसओजी की टीम ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 122.26 ग्राम स्मैक व तस्करी में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम एसओजी एवं थाना लालकुआं पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्करी नशीले पदार्थों की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसओजी टीम ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को सुभाष नगर बैरियर में वाहन चैकिंग के दौरान एक संदिग्ध बाइक सवार आता हुआ दिखायी दिया। टीम ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 122.26 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम जसवंत सिंह पुत्र जीत सिंह, निवासी लालपुर, गुरुद्वारा वाली गली, थाना किच्छा, उधमसिंह नगर बताया। बताया कि वह किच्छा से स्मैक खरीदकर हल्द्वानी में शोएब नाम के लड़के को देने ला रहा था। बहरहाल पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



कैफे चलाने की आड़ में करता था नशा सप्लाई, चरस सहित गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। कैफे चलाने की आड़ में नशा सप्लाई करने वाले कैफे संचालक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 272 ग्राम चरस बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी को गोपनीय सूचना प्राप्त हुई कि लक्ष्मणझूला क्षेत्र में कुछ कैफे संचालक अपने कैफे में नशे की सप्लाई भी कर रहे हैं। इस सूचना पर प्रभारी निरीक्षक लक्ष्मण झूला को कैफे आदि की प्रभावी चैकिंग करने हेतु निर्देशित किया गया है। लक्ष्मण झूला क्षेत्र में तपस्या कैफे में चरस होने की पुख्ता सूचना मिलने पर लक्ष्मणझूला पुलिस टीम द्वारा सर्च वारंट लेकर उक्त तपस्या कैफे पर रेड की गई तो वहां कैफे संचालक अमर विश्वास मौजूद मिला जिसके पास से लगभग 272 ग्राम चरस बरामद कर उसे गिरफ्तार किया गया। जिस सम्बन्ध में आरोपी के खिलाफ थाना लक्ष्मणझूला पर एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया। पूछताछ करने पर आरोपी द्वारा बताया गया कि मैं यह कैफे किराए पर चला रहा हूँ, जिसमें मुझे अच्छी कमाई नहीं हो रही थी। जिस कारण मैं यहां आस पास के लोगों व घूमने आये पर्यटकों को चरस बेचकर अच्छी कमाई के साथ साथ अपने नशे के शौक को भी पूरा करता हूँ, और इसमें मेरी अच्छी कमाई भी हो जाती है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

सरकारी स्कूल के बच्चों को मिलेगी निजी स्कूलों के समान सुविधाएं

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बंसल ने कहा कि सरकारी स्कूलों के बच्चों को भी निजी स्कूलों के बच्चों के समान सुविधाएं मिलेगी।

आज यहां प्रोजेक्ट उत्कर्ष के अन्तर्गत राजकीय विद्यालयों में मूलभूत सुविधाओं की पूर्ति किये जाने के सम्बन्ध में विभिन्न विकासखण्डों को कुल 94 लाख धनराशि आवंटित की गई है। जिलाधिकारी सविन बंसल ने प्रोजेक्ट उत्कर्ष के अन्तर्गत एक करोड़ की धनराशि मुख्य शिक्षा अधिकारी निवर्तन पर रखी गई है। जिलाधिकारी द्वारा प्रोजेक्ट उत्कर्ष के क्रियान्वयन हेतु निर्देश दिये गये थे। जिसके प्रथम चरण में जनपद के समस्त राजकीय माध्यमिक एवं जूनियर विद्यालयों में कक्षा कक्षाओं में वाईट बोर्ड, एलईडी बल्ब की पूर्ति की जा चुकी है। खण्ड विकास अधिकारियों के माध्यम से प्राप्त प्रस्तावों पर विशेष मद प्राप्त धनराशि ६ 94.00 लाख के सापेक्ष आपको विद्यालयों में अन्य आवश्यक संसाधनों की पूर्ति करने हेतु धनराशि अवमुक्त कर दी गई है। खण्ड शिक्षा अधिकारी चकराता को 14.28, कालसी को 11.43, वि.न 14.10, सहसपुर 15.93 रायपुर 19.60, डोईवाला



को 18.66 लाख की धनराशि आवंटित की गई है। डीएम द्वारा निर्देश दिए गए हैं कि विकासखण्ड चकराता एवं कालसी के प्रारम्भिक स्तर के विद्युत विहीन विद्यालयों में विद्युत संयोजन की स्थापना अनिवार्य रूप से करना सुनिश्चित करेंगे ताकि कोई भी विद्यालय विद्युत विहीन न रहे। जनपद में कक्षा एक से कक्षा 5 के सरकारी विद्यालयों में झूले, बेबी स्लाईड, आदि बच्चों के खेलने एवं मनोरंजन हेतु खेल आदि स्थापित होंगे।

डीएम के यह भी निर्देश हैं कि प्रथम चरण में विकासखण्ड रायपुर, डोईवाला, सहसपुर, विकासनगर के 25 से अधिक छात्र संख्या एवं विकासखण्ड कालसी एवं चकराता के 15 से अधिक छात्र

संख्या वाले प्राथमिक विद्यालयों को सम्मिलित किया जाय। खेल गतिविधियों हेतु धनराशि प्रेषित करते समय जिन विद्यालयों में समग्र शिक्षा के द्वारा खेल अनुदान की धनराशि अवशेष हो उसे समायोजित करते हुए प्रेषित की जाय। राजकीय जूनियर हाईस्कूल एवं इण्टर स्तर के विद्यालयों में खेल गतिविधियों हेतु कम से कम एक आउटडोर स्पोर्ट्स यथा बॉलीबॉल बास्केटबॉल / बैडमिंटन कोर्ट का निर्माण हेतु प्रथम चरण में 35 से अधिक छात्र संख्या वाले विद्यालयों में कराया जाय। खण्ड शिक्षा अधिकारी विद्यालयों में अवस्थापना सुविधा स्थापित करने की प्रस्तुत करंगे फोटोग्राफ सहित आख्या।

दिन दहाड़े जान से मारने की नियत से फायर करने वाला गिरफ्तार



हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दिन दहाड़े बस अड्डा लक्सर के पास जान से मारने की नियत से फायर करने वाले फरार आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से तमंचा व कारतूस भी बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 6 अक्टूबर को मनीष पुत्र मैनपाल निवासी सेठपुर लक्सर द्वारा बस अड्डा लक्सर के पास दिन दहाड़े अपने ऊपर जान से मारने की नियत से फायर करने के सम्बन्ध में थाने पर प्रार्थना पत्र दिया गया था जिस पर कोतवाली लक्सर पर मुकदमा दर्ज किया गया। घटना की गम्भीरता को देखते हुये पुलिस ने तत्काल आरोपी तलाश में कई दबिशो दी गयी। लेकिन आरोपी अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिये लगातार फरार चल रहा था। इस दौरान पुलिस को बीती रात सूचना मिली कि उक्त घटना का आरोपी क्षेत्र में देखा गया है तथा वह फिर किसी घटना को अंजाम देने आया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल बताये गये स्थान पर दबिशो देकर विशाल उर्फ काली पुत्र सडू उर्फ सेठपाल निवासी ग्राम खेडी कला कोतवाली लक्सर हरिद्वार को गिरफ्तार कर लिया गया। जिसके पास से तमंचा व दो कारतूस भी बरामद किये गये है।

वाहन चोरी में दो सगे भाई गिरफ्तार, चार मोटरसाइकिलें बरामद



हमारे संवाददाता

नैनीताल। दुपहिया वाहन चोरी मामलों का खुलासा करते हुए एसओजी व पुलिस की संयुक्त टीम ने दो सगे भाइयों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुरायी गयी चार बाइक भी बरामद हुई है। आरोपियों का एक साथी फरार है जिसकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार कोतवाली रामनगर में बीते 3 दिसम्बर को दर्ज बाइक चोरी के दो मुकदमों व 4 दिसम्बर को दर्ज बाइक चोरी के एक मामले में एसओजी व रामनगर कोतवाली पुलिस ने जब दुपहिया वाहन चोरी की तलाश की तो उन्होंने बीती शाम एक सूचना के बाद दो सगे भाइयों को चोरी की दो मोटरसाइकिलों सहित गिरफ्तार कर लिया गया। जिन्होंने पूछताछ में अपना नाम सुरेन्द्र सिंह (21) पुत्र गुरनाम सिंह निवासी ग्राम बावनपुरी सकैनिया उ.सि.नगर व मंगर सिंह (20) पुत्र गुरनाम सिंह निवासी ग्राम बावनपुरी सकैनिया, जिला उ.सि. नगर बताया। बताया कि उनका तीसरा साथी राजू, जो उनका साला है, भी इस गिरोह का हिस्सा है। वह उधम सिंह नगर, रामनगर, बिजनौर, बरेली सहित कई अन्य क्षेत्रों से मोटरसाइकिलें चुराते थे और सस्ते दामों पर बेचकर मुनाफा

कमाते थे। आरोपियों की निशानदेही पर गुलरघट्टी से चोरी की गई एक अन्य बाइक भी बरामद की गयी है। जो केलाखेड़ा क्षेत्र से चोरी की गई साथ ही एक अन्य बाइक भी बरामद हुई है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। वही फरार चल रहे आरोपी की तलाश जारी है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक

कांति कुमार

संपादक

पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक

आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:

वी के अरोड़ा, एडवोकेट

बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।

मो. 9358134808

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