

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 192
- 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

बेतालघाट गोलीकांड: थानाध्यक्ष सरपेंड

● सीओ पर भी होगी कार्रवाई



हमारे संवाददाता देहरादून। बेतालघाट में ब्लॉक प्रमुख चुनाव के दौरान हुई फायरिंग मामले में राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा बड़ी कार्रवाई की गयी है। निर्वाचन आयोग ने भवाली के पुलिस क्षेत्राधिकारी के खिलाफ एक्शन लेते हुए विभागीय जांच की कार्रवाई की बात की वहीं बेतालघाट थानाध्यक्ष के खिलाफ सरपेंड की कार्रवाई करते हुए विभागीय कार्रवाई के लिए उत्तराखंड शासन से संस्तुति की गई है।

बता दें कि उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत

चुनाव के आखिरी चरण की प्रक्रिया में 14 अगस्त को आयोजित की गई थी। जिसमें जिला पंचायत अध्यक्ष और ब्लॉक प्रमुख के लिए मतदान प्रक्रिया आयोजित होनी थी।

जिले के बेतालघाट ब्लॉक प्रमुख और उप प्रमुख के लिए मतदान प्रक्रिया के दौरान एक प्रत्याशी समर्थक ने प्रतिद्वंदी खेमे पर पिस्टल से कई राउंड फायरिंग कर दी। इससे मतदान केंद्र में दहशत का माहौल बन गया। हिंसक हुए मामले के बीच ब्लॉक प्रमुख के लिए वोट डालने

पहुंचे क्षेत्र पंचायत सदस्यों के बीच अफरा-तफरी का माहौल हो गया और सब इस इधर-उधर भागने लगे। गोलीबारी में एक व्यक्ति महेंद्र सिंह बिष्ट गंभीर रूप से घायल हो गए। जिन्हें बाद हायर सेंटर के लिए रेफर किया गया। अभी भी उनका उपचार जारी है।

इस मामले में नैनीताल जिला पुलिस ने 16 अगस्त को आरोपियों के खिलाफ दर्ज मुकदमे में कार्रवाई करते हुए दीपक सिंह रावत उर्फ लटवाल निवासी चित्रकूट रामनगर, यश भटनागर उर्फ यशु निवासी

शिवलालपुर रोनिया रामनगर, वीरेंद्र आर्य उर्फ विक्की निवासी लखनपुर रामनगर, रविंद्र कुमार उर्फ रवि निवासी डेला पटशनी रामनगर, प्रकाश भट्ट निवासी खुरियाखत्ता बिंदुखत्ता, पंकज पपोला निवासी खुरियाखत्ता बिंदुखत्ता सहित 6 नामजद आरोपियों को गिरफ्तार किया। साथ ही दो वाहनों को भी सीज किया।

मामले में राज्य निर्वाचन आयोग, ने बड़ी कार्रवाई करते हुए आज एक प्रेस नोट जारी करते हुए बताया कि, राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा विकासखंड

बेतालघाट में तैनात प्रेक्षक की रिपोर्ट में उल्लेखित क्षेत्र पंचायत बेतालघाट, नैनीताल में प्रमुख और उप प्रमुखों के निर्वाचन के दौरान हुई फायरिंग की घटना का संज्ञान लेते हुए पुलिस क्षेत्राधिकारी, भवाली प्रमोद शाह के खिलाफ मामले की गंभीरता को देखते हुए विभागीय कार्रवाई और अनीश अहमद थानाध्यक्ष, बेतालघाट को निलंबित करते हुए विभागीय कार्रवाई किए जाने की संस्तुति उत्तराखंड शासन को की गई है।

बालों की सुरक्षा के लिए अब घर में तैयार करें हेयर सनस्क्रीन

लंबे समय तक धूप में रहने से बालों को काफी नुकसान पहुंचता है। इससे बालों का झड़ना, रूखापन और बेजान होने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हालांकि, हेयर सनस्क्रीन आपके बालों को हानिकारक यूवी किरणों के बुरे प्रभावों से बचाने के साथ-साथ इन्हें हाइड्रेशन और पोषण देने में काफी मदद कर सकती हैं। आइये आज हम आपको घर पर ही पांच तरह की हेयर सनस्क्रीन बनाने के बहुत ही आसान तरीके बताते हैं।

अंगूर के तेल और गुलाब जल से तैयार करें हेयर सनस्क्रीन

सामग्री: शुद्ध अंगूर के एसेंशियल ऑयल की 10-20 बूंदें और 200 मिली गुलाब जल। हेयर सनस्क्रीन बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले एक स्प्रे बोतल में दोनों सामग्रियां डालकर अच्छी तरह मिलाएं और उसके बाद किसी बोतल या स्प्रे बोतल में स्टोर करके रख लें। अब जब कभी घर से बाहर जाना हो तो 20 मिनट पहले तैयार सनस्क्रीन को अपने बालों पर छिड़कें। आप इसे लंबे समय तक फ्रिज में भी स्टोर कर सकते हैं।

व्हाइट टी और लैवेंडर हेयर सनस्क्रीन

सामग्री: दो सफेद टी बैग्स और लैवेंडर के तेल की 5 बूंदें। हेयर सनस्क्रीन को बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले सफेद टी बैग से चाय बनाएं और फिर इसे ठंडा करें। इसके बाद एक स्प्रे बोतल में ठंडी व्हाइट टी के साथ लैवेंडर के तेल की बूंदें मिलाएं और जब इसका इस्तेमाल करने वाले हो तो बोतल को अच्छे से हिलाएं। आप इस हेयर सनस्क्रीन का इस्तेमाल रोजाना भी कर सकते हैं।

एलोवेरा और शहद से तैयार करें हेयर सनस्क्रीन

सामग्री: एक बड़ी चम्मच एलोवेरा, एक चम्मच समुद्री नमक, एक चम्मच नारियल का तेल, एक बड़ी चम्मच शहद और 200 मिली पानी। हेयर सनस्क्रीन बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में सभी सामग्रियों को डालकर अच्छे से मिलाएं और फिर इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालें। ध्यान रखें कि अगर मिश्रण ज्यादा गाढ़ा है तो इसमें थोड़ा और पानी मिला लें। सनस्क्रीन को बालों पर लगाने से पहले अच्छे से हिलाना आवश्यक है।

रसभरी बीज के तेल और एवोकाडो तेल से बनाएं हेयर सनस्क्रीन

सामग्री: दो बड़ी चम्मच रसभरी बीज का तेल, दो बड़ी चम्मच एवोकाडो का तेल और एक रोजमेरी टी बैग। हेयर सनस्क्रीन बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले रोजमेरी टी बैग से चाय बनाएं और इसके ठंडा होने तक इंतजार करें। अब ठंडी रोजमेरी टी को एक स्प्रे बोतल में अन्य सभी सामग्रियों के साथ अच्छी तरह मिलाएं और फिर नियमित रूप से बालों पर इस हेयर सनस्क्रीन स्प्रे का इस्तेमाल करें।

वेट लॉस के लिए बेस्ट है ऐरोबिक्स, करें ये 5 एक्ससाइज

अगर आप भी तेजी से वजन घटाना चाहते हैं लेकिन आपके पास जिम जाने का टाइम नहीं है तो ऐरोबिक्स आपके बहुत काम आ सकता है। ऐरोबिक्स एक्ससाइज करने से न सिर्फ आपका दिल हेल्दी रहता है बल्कि शरीर में बेहतर तरीके से ऑक्सिजन पहुंचाने में भी मदद मिलती है। ऐरोबिक्स से वजन तो घटता ही है साथ ही डायबीटीज की वजह से होने वाली किडनी की बीमारी ठीक करने में भी मदद करती है ऐरोबिक्स। इन 5 एक्ससाइज के जरिए आप भी हमेशा रह सकते हैं फिट और हेल्दी...

डांसिंग

डांसिंग वेट लॉस और एक्ससाइज का सबसे मजेदार और मस्ती भरा तरीका है। डांस करने से शरीर की सभी मांसपेशियां ऐक्टिव रहती हैं, पसीना निकलता है और वेट लॉस के साथ-साथ आप शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ भी रहते हैं। आप चाहें तो कंटैम्प्री डांस, वेस्टर्न डांस, भांगड़ा कुछ भी कर सकते हैं।

जुम्बा

डांसिंग का ही एक फॉर्म है जुम्बा लेकिन यह ऐरोबिक्स, डांस और एक्ससाइज का स्पेशलाइज्ड फॉर्म है जिसमें शरीर के खास हिस्सों के लिए टारगेटेड, स्पेसिफिक और असरदार एक्ससाइज बनायी जाती है ताकि वजन घटाने में मदद मिल सके।

जंपिंग जैक

बचपन में हर वक्त उछलना-कूदना किसे अच्छा नहीं लगता। ये हम सबका फेवरिट चाइल्डहुड एक्ससाइज होता है लेकिन बड़े होने के साथ ही हम इसे भूलते जाते हैं। अब एक बार फिर जंपिंग जैक बन जाएं और उछलना शुरू करें। इससे आपकी हार्टबीट बढ़ेगी, पसीना तेजी से निकलेगा और तेजी से वजन घटेगा। साथ ही आप इसे कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।

रस्सी कूदना

जंपिंग की ही तरह स्किपिंग यानी रस्सी कूदना भी बच्चों का फेवरिट गेम होता है जो एक बेहतरीन एक्ससाइज भी है। अगर आप तेजी से वेट लॉस करना चाहते हैं तो हर दिन नियमित रूप से स्किपिंग करना शुरू करें। यह भी एक बेहतरीन कार्डियोवस्कुलर एक्ससाइज है जिससे आपका मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है। (आरएनएस)

रोजाना दूध का सेवन क्रॉनिक डिजीज से बचाव करता है

दूध और इससे बने वाले प्रॉडक्ट्स में न सिर्फ कई तरह के पोषक तत्व होते हैं बल्कि यह शरीर में प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटैशियम, जिंक, सेलेनियम, विटमिन ए, रिबोफ्लेविन, विटमिन बी12 और पैन्थेनिक एसिड के लिए जरूरी न्यूट्रिशन भी उपलब्ध करवाता है।

दूध को आहार में शामिल करने को आयुर्वेद से लेकर मॉडर्न मेडिकल से जुड़े डॉक्टर्स भी अहम मानते हैं। इससे हड्डियां तो मजबूत होती ही हैं, साथ ही मसल्स को हुए नुकसान को ठीक करने, रेड ब्लड सेल्स को हेल्दी बनाए रखने जैसे फायदे भी होते हैं। अब दूध का एक और फायदा सामने आया है। एक स्टडी के मुताबिक, यदि कोई व्यक्ति रोज दूध पीता है तो उसे क्रॉनिक डिजीज (लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों) से खुद का बचाव करने में मदद मिलती है। इस स्टडी को अडवांस इन न्यूट्रिशन जर्नल में प्रकाशित किया गया है।

उदाहरण के लिए, प्रेग्नेंसी के दौरान दूध पीने का बच्चे के जन्म के समय हेल्दी वेट, बोन मिनरल और लंबाई पर सकारात्मक असर होता है। इसी तरह रोजाना दूध को आहार का हिस्सा बनाने पर बुजुर्गों को शारीरिक कमजोरी और मसल्स के कमजोर होने की स्थिति से बचाया जा सकता है।

स्टडी के लिए दूध के सेहत और लंबे



समय तक चलने वाली बीमारियों जैसे दिल की बीमारी, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, ब्लैडर कैंसर और टाइप 2 पर असर पर मौजूद ग्लोबल साइंटिफिक लिटरेचर को रिव्यू किया गया। इसके साथ ही इस स्टडी में दूध और मिल्क बेस्ड प्रॉडक्ट्स का ग्रोथ, बोन मिनरल डेंसिटी, मसल मास, प्रेग्नेंसी और ब्रेस्टफीडिंग पर असर को भी जांचा गया।

स्टडी में डेयरी प्रॉडक्ट्स का कोलोरेक्टल कैंसर और ब्लैडर कैंसर के कम रिस्क के बीच भी सकारात्मक संबंध पाया गया, हालांकि प्रोस्टेट कैंसर पर इसका कोई प्रभाव सामने नहीं आया। वहीं टाइप 2 डायबीटीज के मरीजों में पर भी दूध व

इसके फूड आइटम्स का पॉजिटिव असर देखा गया।

दूध के प्रॉडक्ट्स का सेवन वर्टिब्रल फ्रैक्चर के रिस्क को भी कम करता है। हालांकि, डेयरी प्रॉडक्ट्स के ज्यादा और कम सेवन के शरीर पर असर की इस स्टडी में दूध और लंबी आयु के बीच कोई संबंध नहीं पाया गया।

लो-फैट डेयरी प्रॉडक्ट्स को मेटाबॉलिक सिंड्रोम के रिस्क को कम करने में भी असरदार पाया गया। यह उस विचार को सपोर्ट करता है जिसमें कहा गया है कि दूध से जुड़े उत्पादों के सेवन से दिल की बीमारी का खतरा नहीं बढ़ता है, बल्कि यह सकारात्मक असर करता है।

खाना खाने के बाद भूलकर भी न करें ये काम

खाना खाने के बाद स्वाभाविक रूप से नींद आने लगती है। कई बार थकावट इतनी बढ़ जाती है कि बिस्तर दिखते ही सो जाने का मन करता है। लेकिन खाना-खाने के बाद कई ऐसी आदतें हैं जिनसे बचना सेहत के लिये संजीवनी की तरह है। खाने के बाद चाय-सिगरेट आदि का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिये। जब तक खाना अच्छी तरह पच न जाए और उसके पोषक तत्व अवशोषित ना हो जाएं पोषण की प्रक्रिया पूरी नहीं होती। यहां हम आपको ऐसी आदतें बता रहे हैं जिन्हें खाने के ठीक

बाद करना खतरनाक साबित हो सकता है। अगर आप भी कुछ ऐसा करते हैं तो अच्छी सेहत के लिए अब इन्हें करना छोड़ दें।

1. तुरंत सोएं नहीं

खाने को पचने में कुछ वक्त लगता है। ऐसे में कोशिश करनी चाहिए कि खाने के तुरंत बाद सोएं नहीं। इससे गैस और आंतों में संक्रमण होने की आशंका बढ़ जाती है।

2. न पिएं सिगरेट

सिगरेट पीना अपने आप में एक बुरी लत है, जिससे हार्ट और सांस संबंधी कई

तरह की बीमारियां घर कर जाती हैं। एक्सपर्ट्स की मानें तो खाने के ठीक बाद स्मोक करना दस गुना खतरनाक हो सकता है। साथ ही इससे कैंसर का खतरा भी काफी बढ़ जाता है।

3. तुरंत न नहाएं

नहाने के दौरान हाथ और पैर सक्रिय अवस्था में होते हैं जिससे इन अंगों का रक्त संचार काफी बढ़ जाता है। इन अंगों में रक्त संचार बढ़ने से पेट में रुधिर प्रवाह पर असर पड़ता है और पाचन क्रिया प्रभावित होती है।

दिन में कई बार आती है झपकी तो हो सकती है ये गंभीर बीमारी

सेहतमंद जिंदगी के लिए 8 घंटे की नींद को जरूरी माना जाता है। रात की नींद काफी महत्वपूर्ण होती है लेकिन हम नींद के फायदों को भी दरकिनार नहीं कर सकते हैं। थोड़ी देर झपकी लेना जहां काफी फायदेमंद होता है वहीं बहुत ज्यादा झपकी लेना सेहत के लिए नुकसानदेह भी साबित हो सकती है। इससे अल्जाइमर यानी कि भूलने की बीमारी का भी खतरा हो सकता है। कई बार ऐसा भी होता है

झपकी आना अल्जाइमर का एक गंभीर संकेत हो सकता है। यह स्टडी यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया सैन फ्रांसिस्को में



नहीं थे।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, अल्जाइमर में दिमाग के वही हिस्से ज्यादा प्रभावित

होते हैं जिनकी वजह से आपको दिन में जागना पड़ता है। यही कारण है कि याददाश्त धूमिल होने से पहले अल्जाइमर के मरीज दिन में ज्यादा सोने लगते हैं। इसके साथ ही यह भी

कि आपको ऑफिस में काम करते करते नींद के झोंके आते हैं तो ये अल्जाइमर की बीमारी की तरफ भी एक गंभीर संकेत हो सकता है। आइए जानते हैं क्या कहता है शोध।

कुछ समय पहले हुई एक स्टडी में यह बात सामने आई कि सामान्य से ज्यादा

प्रकाशित की गयी थी। इस स्टडी के लिए शोधकर्ताओं ने अल्जाइमर से मरने वाले करीब 13 लोगों के ब्रेन के अल्जाइमर से प्रभावित भाग के लक्षणों को मापा और फिर उनकी तुलना ऐसे लोगों के दिमाग से की जिनमें अल्जाइमर के कोई भी लक्षण

खुलासा हुआ कि दिमाग का जो हिस्सा दिन में जागने का काम करता है वो टीएयू नामक प्रोटीन से नष्ट हो जाता है। इससे यह भी स्पष्ट होता है कि अल्जाइमर में अमाइलॉइड प्रोटीन से ज्यादा अहम भूमिका टीएयू प्रोटीन प्रोटीन निभाता है।

घरेलू चीजों से निखारे सौंदर्य

अपनी सुंदरता को निखारने के लिए जरूरी नहीं है कि महंगे या ब्रांडेड सौंदर्य प्रसाधनों का ही उपयोग किया जाए। इसके लिए आप घर में ही कुछ चीजों का उपयोग कर अपने सौंदर्य को बढ़ा सकती हैं। आइए जानते हैं इसी बारे में कुछ बातें:-

ब्यूटी फॉरएवर: नींबू के रस में आंवले का चूर्ण मिलाकर बालों की जड़ों में लगाने से बाल जल्दी बढ़ते हैं।

रात को आंवले का चूर्ण भिगो दें और सुबह उन्हें मसलकर पानी निकाल लें। इस पानी में एक-दो कागजी नींबू निचोड़ दें। उसी पानी से बाल धो लें।

पके व सूखे आंवले के चूर्ण को नारियल के तेल में मिलाएं। आप चाहें तो उसमें चमेली का तेल भी डाल सकती हैं। फिर उस तेल से सिर पर मालिश करें।

प्रोटीन ट्रीटमेंट: कच्चे दूध में हल्दी की गांठ घिसकर पेस्ट बना लें। गुलाबजल में भीगी चने की दाल को पीसकर इस पेस्ट में मिला लें। इसे एकसार कर चेहरे पर मलें। 8-10 मिनट बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। त्वचा निखर उठेगी।

आंखों के आसपास काले घेरे हो गए हैं तो दूध में रूई का फाहा डुबोकर आंखों पर रखें।

फेसवॉश बनाने के लिए बादाम पीसकर उसमें मलाई या ठंडा दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएं। पांच मिनट बाद चेहरा धो लें। यह फेसवॉश लगाने के बाद आपकी त्वचा तरोताजा और नर्म-मुलायम बन जाएगी।



लेमन ग्लो
15 दिन में एक बार चेहरे को भाप अवश्य दें। इसके लिए उबलते पानी में धुला साफ पुदीना, तुलसी की पत्ती और एक चम्मच नींबू का रस डालकर उबालें और इस पानी की भाप लें।
नहाने के पानी में एक नींबू का रस मिलाएं। इससे न सिर्फ ताजगी मिलेगी बल्कि त्वचा भी निखरेगी।
थोड़े से गर्म पानी में नींबू का रस मिला लें और इस पानी से बालों को फाइनल रिस करें, बालों में नई चमक आ जाएगी। - नींबू के रस और शहद को पानी में मिलाकर बालों में लगाने से रूखापन कम होता है।
3 नींबू, 1 ककड़ी, 1 संतरा और 1 चाय का चम्मच गुलाबजल, मिलाकर रख लें और चेहरे पर नियमित लगाएं। इससे ब्लैकहेड्स की समस्या से छुटकारा मिलता है।
बेसन, नींबू का रस और दही इन सबको समान मात्रा में लेकर बालों में मसाज करें, फिर बालों को धो लें। आखिर में बालों को नींबू के पानी से फाइनल रिस करें।
एक अंडे में आधा चाय का चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरा खिल उठेगा।
अगर आपके बाल बहुत ज्यादा आँयली हैं तो बालों में दही फेंटकर लगाएं। 20 मिनट बाद बाल धो लें। यह बालों की गहराई तक सफाई करता है और बालों में नई जान लाता है।
हिना ब्यूटी: एक कप मेंदही में आंवला, शिकाकाई, रीठा (प्रत्येक एक चाय का चम्मच), मेथी, नीम, तुलसी (सब पाउडर में लें)। सभी वस्तुएं दही में मिलाएं व आधा नींबू का रस भी मिला लें, पूरे बालों में अच्छी तरह से लगाकर एक घंटे तक रहने दें।
मेंदही को रात में दही में भिगोकर सुबह इसमें नींबू का रस मिलाकर फेंट लें। इस मिश्रण को बालों में लेप कर एक घंटे बाद बाल धो लें।
बेजान व सफेद बालों के लिए मेंदही में मंडूर पाउडर मिलाकर रात भर भिगोकर दूसरे दिन लगाएं। इस प्रयोग से आपको लाभ होगा।

काम के समय नींद को दूर भगाती है कॉफी

ऑफिस में काम के दौरान नींद आए, तो इससे निजात पाने में कॉफी बेहद मददगार साबित होगी। एक नए शोध में इस बात का खुलासा हुआ है कि कॉफी पीने से काम के दौरान आ रही नींद छू मंतर हो जाती है और व्यक्ति ताजगी महसूस करता है।

लंबे समय तक काम करने या रात को ड्यूटी के दौरान शरीर में अकड़न आ जाती है। इसके चलते कार्यरत व्यक्ति को तेज नींद आती है और दुर्घटना की आशंका बढ़ जाती है। कुछ खास लोगों मसलन वाहन चालकों या चिकित्सकों के लिए काम के दौरान नींद घातक साबित हो सकती है। अध्ययन में पाया गया कि कॉफी से नई ऊर्जा मिलती है।

अध्ययन के दौरान कॉफी पीने वाले प्रतिभागियों ने बेहतर प्रदर्शन किए। उनके काम और याद करने की क्षमता में इजाफा पाया गया। तो फिर देर किस बात की है आप भी अपना कॉफी का मग उठाइये और काम पर चलिए फिर देखिये काम का मजा दोगुना हो जायेगा।

छोटी-छोटी बातों पर दौड़ता दिमाग!

विवेक सक्सेना

भारत में तो बाल्टी में पानी भरकर मग से नहाते थे पर कनाडा में न तो किसी के यहां बाल्टी देखी और न ही मग नजर आया। बैठने के लिए प्लास्टिक का पटरा तक नहीं देखा। वहां न्यूनतम तापमान करीब 7 डिग्री रहता है। पानी बहुत ठंडा होता था। नहाने के पहले शावर के पानी की टोटी गरम करनी पड़ती थी। मगर जैसे ही पानी शुरू करता शुरू में करीब आधा मिनट तक ठंडे पानी की बौछार आती फिर गरम पानी आना शुरू होता व ठंडे पानी की बौछार के कारण ठिठुर जाता।

वैसे तो कनाडा में मौसम से लेकर साफ सफाई सब गजब है परंतु घरों के वातानुकूलित होने व 24 घंटे तक गरम पानी उपलब्ध रहने के बाद भी सुबह नहाते समय अजीब सी हिकारत का सामना करना पड़ता था। भारत में तो बाल्टी में पानी भरकर मग से नहाते थे पर कनाडा में न तो किसी के यहां बाल्टी देखी और न ही मग नजर आया। बैठने के लिए प्लास्टिक का पटरा तक नहीं देखा। वहां न्यूनतम तापमान करीब 7 डिग्री रहता है। पानी बहुत ठंडा होता था। नहाने के पहले शावर के पानी की टोटी गरम करनी पड़ती थी। मगर जैसे ही पानी शुरू करता शुरू में करीब आधा मिनट तक ठंडे पानी की बौछार आती फिर गरम पानी आना शुरू होता व ठंडे पानी की बौछार के कारण ठिठुर जाता।

दूसरी अहम समस्या कपड़ों के सुखाने की थी। वहां कपड़ों की मशीन में धोने के बाद उन्हें वहीं निचोड़ कर बाहर निकाला जाता है उनका पानी तो निकल जाता है मगर हल्की नमी सी रहती है। वहां धूप बहुत कम निकलती है। हफ्ते में 5 दिन तो बादल छाए रहते हैं और बारिश होती रहती है। हालांकि मैंने कहीं भी बारिश के कारण सड़क पर न तो पानी भरते देखा और न ही खराब सड़के देखी। वहां बेटा जहां रहता है उसकी सोसायटी समेत हर सोसायटी में धुलाई के बाद कपड़ों को खुले में सुखाना मना है। इसे असंभव माना जाता है बल्कि ऐसा करने पर प्रबंधक द्वारा जुर्माना भी कर देते हैं।

भारत में हम तेज धूप में सूखी तैलिया व कपड़े का उपयोग करने के आदी थे जबकि वहां धूप में कपड़े सुखाने की कल्पना तक नहीं कर सकते थे। वहां घर

का कूड़ा इकट्ठा करने के लिए हर भवन में नीचे पार्किंग की जगह पर कूड़ेदान रखे हुए हैं व पत्नी ही हर रोज उसमें कूड़ा डाल आती थी। मैंने कभी ऐसा नहीं किया क्योंकि लिफ्ट से लेकर वहां का दरवाजा तक कंप्यूटर से खुलता था व मुझे इस बात का डर था कि अगर मैं जरूरी नंबर भूल गया तो मुझे सारा दिन नीचे घर के बाहर ही खड़ा रहना पड़ जाएगा। वहां नियमित रूप से कूड़ा एकत्र किया जाता है व कागज डब्बो, गीले कूड़े के बाक्स अलग अलग होते हैं। वहां हर साल हर इलाके में एक दिन तय किया जाता है व अपने घर की अवांछित वस्तुएं घर के बाहर रख देते हैं। कूड़ा उठाने वाली गाड़ी उन्हें उठाकर ले जाती है।

मैंने पाया कि बाहर रखा गया कुछ सामान तो बहुत अच्छी हालत में था। इसमें पुराने फर्नीचर से लेकर लोहे का सामान तक शामिल था। वहां रूई और पुराना सामान कोई भी नहीं खरीदता है। बियर व दूध की बोतलों को उसके विक्रेता चंद सिक्को के बदले वापस ले लेते हैं। दूध आमतौर पर तीन लीटर की क्षमता वाले प्लास्टिक के जारों में बिकता है व कई स्वाद वाला होता है। उनमें काफी आदि शामिल होते हैं। घरों में पाए जाने वाले पलंगों का आकार 6 गुणित 5 फुट का होता है। ज्यादातर फर्नीचर फोल्डिंग स्थिति में घर आता है व उन्हें कंप्यूटर पर देखकर घर में जोड़ा जा सकता है। बाजार में बिजली के हर सामान पर डेढ़ दो साल की गारंटी होती है व उसे आप कभी भी दुकानदार को वापस कर सकते हैं। वह उन्हें लेने से इंकार कर ही नहीं सकता।

वहां तकनीकी ज्ञान रखने वाले मैकेनिक व प्लंबर आदि लोग बहुत कम हैं व सामान की मरम्मत बहुत मंहगी की जाती है। अतः लोग मरम्मत करवाने की जगह नया सामान खरीदना ज्यादा पसंद करते हैं। बिजली का प्लग कुछ अलग होता है। हमारे भारतीय प्लग की तुलना में उसकी तीन टांगे तो होती है पर हमारा गोल की बजाय वे चिपटी होती है। बिजली आन करने के लिए हमारे यहां स्विच की बटन नीचे को दबाना पड़ता है जबकि वह इसके विपरीत इसे उपर दबाना पड़ता है। वहां किसी के घर में सीलिंग फेन नहीं है। पिछले साल अचानक गर्मी बढ़ जाने के बाद बाजारों में स्टैंड वाले पंखे नजर आने लगे। घरों में अगर बत्ती व

दिया जलाने पर रोक है क्योंकि इसके धुएं व गरमी के कारण आग का अलार्म बजने का खतरा पैदा हो जाता है।

आमतौर पर कुकर का उपयोग करने पर रोक है क्योंकि उसकी सीटी की आवाज से पड़ोसियों को दिक्कत होने लगती है व इसकी शिकायत कर सकते हैं। वहीं भारत में खाना बनाने वाला हर सामान वहां के बड़े बड़े स्टोर्स पर मिल जाता है। इसमें गुड़, मूंगफली से लेकर मसाले तक होते हैं। वहां के स्थानीय लोग ज्यादा मसालेदार खाना कम खाते हैं इसलिए भारतीय खाना उन्हें अच्छे लगना लगा। लोग घरों पर अपने जानकारों व पड़ोसियों को कम आमंत्रित करते हैं। आमतौर पर लोग छुट्टी के दिन काम करना व ओवर टाइम पसंद नहीं करते हैं।

आमतौर पर लोग काले रंग के कपड़े पहनना ज्यादा पसंद करते हैं। वहां हर शहर में वहां के इलाकों के हिसाब से कार की बीमा राशि तय होती है। जैसे कि वेंकूवर के जिस इलाके में ज्यादा भारतीय रहते हैं वहां ज्यादा बीमा देना पड़ता है क्योंकि इन इलाकों में चोरी की ज्यादा घटनाएं होती हैं। वहां आमतौर पर किसी के घर में अखबार नहीं आते हैं और न ही मैंने अखबार व पत्रिकाएं बेचने वाली कोई दुकान ही देखी।

राष्ट्रीय अखबार वहां मंहगे हैं। आमतौर पर लोग खबरों के लिए टीवी पर निर्भर करते हैं। वहां मौसम का आकलन गजब का होता है। सूरज के उगने व डूबने से लेकर बारिश आने तक की भविष्यवाणी एक एक मिनट तक सही होती है। यहां 9 बजे तक अंधेरा नहीं होता व सूरज बहुत देर से डूबता है।

कनाडा में श्रम व श्रमिक बहुत मंहगे हैं। घर का ज्यादातर काम लोगों को खुद ही करना पड़ता है। घर की सफाई से लेकर कपड़े धोने, खाना बनाना बरतन आदि खुद ही धोने पड़ते हैं। अच्छा पैसा कमाने वाले लोगों के यहां ड्राइवर तक नहीं होता है। हमारे भारत की तरह कामवालियां और सफाई करने वालों की भीड़ नहीं आती है। वहां दिन में सारे लाइटों की बत्तियां जलती रहती हैं। सारी रात पूरा शहर जगमगाता रहता है। नववर्ष पर सारी दुकानों व बाजारों को विशेष तौर पर बिजली की झालरों से सजाया जाता है।

हृदय, मांसपेशियों, नर्वस सिस्टम के लिए लाभदायी है रागी

रागी अथवा नाचनी या फिंगर मिलेट का नियमित सेवन न केवल पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है, बल्कि हृदय, मांसपेशियों, नर्वस सिस्टम, किडनी और लीवर के लिए भी लाभकारी होता है। छोटे-छोटे दानों वाला एक ऐसा अनाज है, जो पोषण का भंडार समेटे हुए है। इसे सुपरफूड कहा जाता है। रागी में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाए रखता है। इसके अलावा इसमें मैग्नीशियम, पोटैशियम और विटामिन बी जैसे आवश्यक पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। ये तत्व ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद करते हैं और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करते हैं।

भारत सरकार का आयुष मंत्रालय भी रागी के फायदों को मान्यता देता है और



इसके सेवन की सिफारिश करता है। मंत्रालय के अनुसार रागी न केवल ग्लूटेन मुक्त होता है, बल्कि यह शरीर को ऊर्जा देने वाला, हड्डियों को मजबूत करने वाला और मांसपेशियों को सक्रिय रखने वाला अनाज है। इसमें मौजूद कैल्शियम दांतों की मजबूती के लिए भी लाभदायक होता है। डायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए रागी वरदान की तरह है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे यह रक्त शर्करा को धीरे-धीरे बढ़ाता है। यही कारण है कि

हेल्थ एक्सपर्ट इसे थाली में जरूर शामिल करने की सलाह देते हैं।

कुछ मिलेट्स जैसे बाजरे में गोइट्रोजेनिक तत्व होते हैं, जो अधिक मात्रा में लेने से थायरॉइड से जुड़ी समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं। कुछ लोगों को इससे एलर्जी या पाचन संबंधी दिक्कतें भी हो सकती हैं। इसलिए रागी का सेवन संतुलित मात्रा में और अपने शरीर की जरूरतों के अनुसार करना चाहिए। इसे पतली रोटी, खिचड़ी या दलिया के रूप में सेवन किया जा सकता है, जिससे स्वास्थ्य को समग्र रूप से लाभ मिलता है। इसके सेवन से लंबे समय तक भूख नहीं लगती, जिससे वजन नियंत्रित रहता है और ओवरईटिंग की आदत पर भी लगाम लगती है। हालांकि, किसी भी चीज का अत्यधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है।



घर पर बनाएं सैनिटाइजर

भले ही आप बहुत ज्यादा साफ-सफाई रखने वाले न हों लेकिन जब भी हमें वातावरण में डस्ट या जर्मस महसूस होते हैं तो हम तुरंत ही अपना सैनिटाइजर निकाल लेते हैं।

आदतें बदलने के साथ साबुन, पानी वाले पुराने तरीक पर हमारी डिपेंडेंसी भी कम होती जा रही है। इनकी जगह अब हैंड सैनिटाइजर ने ले ली है। ये हाइजीनिक होते हैं, कैरी करने में भी आसानी रहती है और एक ही बार में कीटाणु भी मार देते हैं। हालांकि ज्यादातर सैनिटाइजर में ऐल्कोहॉल होता है जो कि सेंसिटिव स्किन को सूट नहीं करता। अगर आपको भी बाजार के सैनिटाइजर से दिक्कत है तो आप अपना सैनिटाइजर बना सकते हैं।

इसके लिए आपको कुछ इसेंशल ऑइल्स चाहिए और अपना नैचरल सैनिटाइजर बना सकते हैं। आपको चाहिए...

- विच हैजल
- एलोवेरा
- इसेंशल ऑइल (टी ट्री, पेपरमिंट नीम या लौंग)
- एक छोटी बॉटल

ऐसे बनाएं सैनिटाइजर

सबसे पहले एक बोल में 2-3 चम्मच एलोवेरा जेल लें इसमें विच हैजल की कुछ बूंदें डालें और जो इसेंशल ऑइल डालना चाहते हो उसे डाल लें। अच्छा होगा कि माइडल इसेंशल ऑइल लें और जिनसे बैक्टीरिया मरते हों वे बेस्ट रहेंगे।

इसे अच्छी तरह मिलाएं। मिल जाने के बाद इसे बॉटल में निकाल लें। इसका स्प्रे सॉल्यूशन बनाने के लिए डिस्टिल्ड या फिल्टर्ड वॉटर भी मिला सकते हैं।

क्या है सैनिटाइजर लगाने का सही तरीका

हैंड सैनिटाइजर भले ही सुविधाजनक होते हैं, जरूरी है कि इन्हें सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए। इसका थोड़ा सा अमाउंट हाथ पर लें और इसे रब करें और पूरी सर्फेस पर फैला लें। इसके सूखने तक इंतजार करें। अगर प्रॉडक्ट एक्स्ट्रा लग जाए तो इसे धोएं या साफ न करें।

मैक ऐंड चीज वजन बढ़ाएगा नहीं बल्कि घटाएगा!

मैक ऐंड चीज यानी मैकरॉनी और चीज का कॉम्बिनेशन मुंह में पानी ले आता है, लेकिन जिन लोगों को वेट लॉस करना होता है वह इस डिश को अपने लिए दुश्मन मानते हैं। हालांकि डिश को अगर कुछ खास तरीकों से बनाया जाए या उसमें कुछ चीजें ऐड या माइनुस की जाएं तो मैक ऐंड चीज आपका वजन बढ़ाएगा नहीं बल्कि घटाएगा।

अब मैक ऐंड चीज बनाना है तो जाहिर सी बात है कि इसमें दोनों ही चीजों को अवाइड नहीं किया जा सकता। ऐसे में इसे हेल्दी बनाने के लिए मैदे की जगह होल वीट मैकरॉनी का चुनाव करें। चीज के भी मार्केट में कई प्रकार मौजूद हैं, जिनमें से कुछ लो-फैट होते हैं जो कैल्शियम का पूरा फायदा देने के साथ फैट का इनटेक कम रखने में मदद करते हैं।

मैकरॉनी और लो-फैट चीज से बनी डिश को अगर आप खाएंगे तो होल वीट मैकरॉनी में मौजूद ज्यादा फाइबर और लो-फैट चीज से मिलने वाला हेल्दी कैल्शियम आपका पेट देर तक भरा रखने के साथ ही फैट को बर्न करने में मदद करेगा, जिससे वेट लॉस में मदद मिलेगी।

मैक ऐंड चीज में हाई फाइबर वाली सब्जियां ऐड करें। इसमें ब्रॉकली, कैरेट जैसी सब्जियों को अगर आप ऐड करेंगे तो डिश में पोषक तत्व तो बढ़ेंगे ही साथ ही वजन कम करने में भी आसानी होगी। मैक ऐंड चीज के दीवानों के लिए यह थोड़ा सा मुश्किल होगा लेकिन कोशिश करें कि स्वाद को खुद पर हावी न होने दें।

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। भविय 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

ऐसे करें फुटवियर की सफाई

आप महंगी से महंगी ड्रेस या एक्सेसरीज क्यों न पहन लें लेकिन जब तक उससे मिलते-जुलते जूते या चप्पल पैरों में नहीं होते, तब तक हमारे लुक में वो बात नहीं आती जिसे सोचकर हमने तैयार होना शुरू किया था।

महिलाओं या पुरुषों का जूते-चप्पलों के लिए प्यार किसी से छिपा नहीं है। किसी पार्टी में खुद को स्टाइलिश लुक देने के लिए ड्रेस के साथ-साथ ट्रेंडी और कूल स्लीपर्स का होना भी बेहद जरूरी है। ऐसे में हम महंगे से महंगा जूता खरीदने से भी नहीं परहेज नहीं करते, लेकिन जनाब तब क्या जब आप एक पार्टी भर में इन्हें पहनने के बाद इन्हें साइड कर देते हैं। ऐसे में आपके जूते तो खराब होते ही हैं साथ ही साथ गंदगी के कारण इनकी चमक भी फीकी पड़ जाती है। ऐसे में सबसे ज्यादा ध्यान देने वाली बात अगर आप अपने जूते-चप्पल को अभी कुछ दिन पहनने का मन नहीं बना रहे तो उन्हें उनके हिसाब से साफ करके रखें। जिससे उनकी चमक भी सालों-साल बनी रहेगी साथ ही साथ वो खराब भी नहीं होंगे।

स्लीपर्स या जूतों को साफ करने से पहले हम इस बात को अच्छे से समझना होगा कि इन्हें कब और कितनी बार साफ करना है। स्लीपर्स या जूतों के फेब्रिक से लेकर उनकी क्राजिलटी तक हमें इस बात की जांच करनी पड़ेगी कि क्या वे वॉशेबल है या नहीं। साथ ही साथ इस बात का भी ध्यान रखें अगर आप अपने स्लीपर्स को सॉक्स के साथ या सॉक्स के बिना पहनती हैं तो किस तरह से उनकी सफाई की जानी है। घर में पहनने वाले स्लीपर्स या जूतों को आप महीने ने एक-दो बार धो सकती है। लेकिन बाहर पहनने वाले स्लीपर्स या जूतों की क्राजिलटी चेक किए बिना इन्हें

धोने की गलती बिल्कुल न करें। इनके पीछे का लेबल सबसे पहले ध्यानपूर्वक पढ़ें बाद में ही उन्हें उनके अनुसार पानी में डालें।

इस बात से कोई अनजान नहीं है कि लेदर स्लीपर्स या जूते को सीधा पानी में नहीं डाला जाता। जी हां, ऐसा भूल कर भी न करें। इससे आपका जूता तो काम से जाएगा ही साथ ही साथ उसके पैसे भी वसूल नहीं होंगे। लेदर स्लीपर्स या जूते को साफ करने के लिए सबसे पहले आप उस पर लगी मिट्टी को किसी सूखे कपड़े से साफ कर लें। इसके बाद जिससे आपको जूते साफ करने हैं उसका घोल बनाए और इसमें कपड़ा भिगोकर, अच्छे से निचोड़कर लेदर स्लीपर्स को धीरे-धीरे साफ करें। थोड़ी देर के लिए इनको ऐसे ही छोड़ दें और लगभग 5 मिनट बाद सूखे कपड़े से पोंछकर साफ करें। लेदर को साफ और सॉफ्ट रखने के लिए किसी अच्छे कंडीशनर का इस्तेमाल करें और कुछ घंटों तक सुखाने के बाद ही इनको पहनें। आप चाहें तो पेट्रोल की मदद से भी इन्हें चमका सकते हैं।

सिंथेटिक और कॉटन फेब्रिक के स्लीपर्स-जूते की सफाई करना सबसे आसान है। इसके लिए आपको सबसे पहले स्लीपर्स पर लगी मिट्टी को किसी कपड़े से साफ लें। इसके बाद डिटर्जेंट में डालकर उन्हें थोड़ी देर के लिए भिगो दें। इससे आपके स्लीपर्स पर लगे जद्दी धब्बे हट जाएंगे। इसके बाद 10 से 15 मिनट के बाद ब्रश की मदद से रगड़ें और उन्हें धोकर साफ करें। यही नहीं अगर आपके शूज का लेबल पूरी तरह वॉशेबल है तो आधे घंटे तक इनको डिटर्जेंट में भिगोकर रखें और बाद में ब्रश की मदद से उन्हें धोकर साफ करें। लेकिन एक बात का ध्यान हमेशा रखें अगर आप अपने स्लीपर्स या जूतों को मशीन में धो रही हैं तो इन्हें गलती से भी ड्रायर में न

सुखाएं।

रबड़ वाले जूते या स्लीपर्स साफ करने के लिए आपको किसी भी तरह की कोई जद्दोजहद करने की कोई जरूरत नहीं है। इनको आप सीधा पानी में डाल सकती हैं और ब्रश की मदद से उन्हें रगड़कर साफ करें। रबड़ वाले स्लीपर्स या जूते को हम और आप ज्यादातर बरसात के मौसम में पहनना प्रेफर करते हैं। ऐसे में उनका गीला होना भी लाजमी है इसलिए अपने पैरों को किसी भी संक्रमण से बचाने के लिए इनको हर रोज धो दें।

मेटैलिक स्लीपर्स या शूज की सफाई करते समय इस बात का ख्याल हमेशा रखें कि आप इन्हें गलती से भी पानी में न भिगोएं, वरना इनकी चमक पूरी तरह से खराब हो जाएगी। इनको साफ करने के लिए केवल और केवल आप गीले कपड़े का ही इस्तेमाल करें। सबसे पहले आप गीला कपड़ा लें उसमें थोड़ा सा कंडीशनर मिला लें। इसके बाद कपड़े को ऊपर से रब करते हुए जूतों को ऊपरी सतह से साफ कर लें। यही नहीं जूतों की चमक को बरकरार रखने के लिए आप इस पर वाइट विनेगर का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

अगर जूते के भीतरी हिस्से यानि सोल की सफाई करनी है तो सबसे पहले आप इसे अपने जूते से बाहर निकाल लें। अगर जूते का सोल आपके जूते से चिपका हुआ है तो फिर दो कप गर्म पानी में एक चम्मच डिटर्जेंट वॉश मिलाएं। एक मुलायम सूती कपड़ा लें और इसमें भिगोकर जूते के अंदर वाले भाग को साफ करें। बार-बार कपड़े को धोकर तब तक साफ करें जब तक जूते के अंदर जमी गंदगी पूरी तरह से साफ न हो जाए। फिर इसे सूखने के लिए थोड़ी देर धूप में रख दें।

शब्द सामर्थ्य -50

(भागवत साहू)

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| बाएं से दाएं | 17. चौकसी, सावधानी, बचाव | प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत |
| 1. समाप्ति, खात्मा | 19. कहने वाला, वाचनकर्ता | बरसात, पावस, बारिश |
| 2. बीमार | 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया | भरना, अटना, अंदर करना |
| 3. रोगी, बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ | 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए। | घटना, हादसा, दुर्घटना |
| 4. गंभीरता, गहराई | | लिबाज, पहनने का ढंग |
| 5. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द | ऊपर से नीचे | नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र |
| 6. लक्ष्मी, कमला | 1. शरीर का कोई भाग, शरीर | 17. ऐक्य, एक होने का भाव |
| 7. औषधालय | 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल | 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल। |
| 8. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र | 3. वोट देने का हक | |
| 9. सतह, 'लेवल' | 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर | |
| 10. बिजली, तड़ित | | |

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 49 का हल

वा	स्ता			सि	स	की	
जि		ल	प	ट		मा	चि
ब	द	ला		क		ल	
			ट	नी	ल	क	म
ता	ली		का		की		हू
क		स	रो	का	र		लु
झां		ज	बा	न		म	सी
क	च	ना	र		भा	र्या	न
	र्म				ज	र	दा

120 बहादुर के लिए मेकर्स ने हॉलीवुड टीम से मिलाया हाथ

फरहान अख्तर की आने वाली वॉर फिल्म 120 बहादुर दर्शकों को रेजांग ला की कठिन वादियों में लेकर जाएगी, जो भारतीय सैन्य इतिहास के सबसे बहादुर लेकिन कम जाने वाले किस्मों में से एक है। 1962 भारत-चीन युद्ध के दौरान हुए ऐतिहासिक रेजांग ला की लड़ाई पर बनी इस फिल्म में 13 कुमाऊं रेजिमेंट के 120 जवानों की कहानी दिखाई जाएगी, जिन्होंने 16,000 फीट की ऊंचाई पर पूरी चीनी बटालियन का मुकाबला किया था। फिल्म का टीजर अगस्त के पहले हफ्ते में रिलीज होगा।

कड़के की सर्दियों के माहौल को असली अंदाज में दिखाने के लिए 120 बहादुर पहली भारतीय फिल्म बनी है जिसने स्नो बिजनेस के साथ साझेदारी की है, जो दुनिया की सबसे बड़ी आर्टिफिशियल स्नो बनाने वाली कंपनी है। ग्लैडिएटर, हैरी पॉटर, एक्स-मैन, हाउस ऑफ द ड्रैगन, वंडर वुमन 1984 और द विचर, जैसी फिल्मों में काम कर चुकी यह कंपनी अब इस खास भारतीय प्रोजेक्ट के साथ अपने बेहतरीन तकनीकी अनुभव को भारत में लेकर आई है। फिल्म की कहानी में बर्फ से ढके बड़े-बड़े इलाके बेहद अहम हैं, इसलिए इसमें बड़े पैमाने पर स्नो सेट्स दिखाए जाएंगे, जिन्हें हॉलीवुड की बड़ी फिल्मों में काम कर चुकी इसी ग्लोबल टीम ने बारीकी से तैयार किया है। 120 बहादुर का निर्देशन रजनीश रेजी घई ने किया है और इसे रितेश सिधवानी, फरहान अख्तर (एक्सेल एंटरटेनमेंट) और अमित चंद्रा (ट्रिगर हैपी स्टूडियोज) ने मिलकर प्रोड्यूस किया है। यह फिल्म एक्सेल एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनी है। फिल्म 21 नवंबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

भुवन बाम स्टारर द रिवोल्यूशनरीज का फर्स्ट लुक जारी

एक बार फिर आजादी की क्रांति की कहानी देखने को मिलेगी। क्योंकि प्राइम वीडियो ने अपने नए प्रोजेक्ट का एलान कर दिया है। 'द रिवोल्यूशनरीज' की पहली झलक आज सामने आई है। जिससे पता चलता है कि ओटीटी प्लेटफॉर्म इस बार एक नई कहानी लेकर आ रहा है।

'द रिवोल्यूशनरीज' संजीव सान्याल की किताब रिवोल्यूशनरीज द अदर स्टोरी ऑफ हाउ इंडिया वन इट्स फ्रीडम पर आधारित है। इस सीरीज की कहानी उन बहादुर युवा भारतीय क्रांतिकारियों की है जो ब्रिटिश राज को खत्म करने के लिए सशस्त्र संघर्ष को जरूरी मानते थे। द रेवोल्यूशनरी उनके जीवन, बलिदान और देश के प्रति उनके समर्पण को दिखाती है। सीरीज देश के अलग-अलग हिस्सों जैसे मुंबई, अमृतसर, वाराणसी, देहरादून और अन्य शहरों में शूट की जा रही है। द रेवोल्यूशनरी अगले साल 2026 में रिलीज की जाएगी। निखिल आडवाणी द्वारा निर्देशित इस सीरीज में भुवन बाम, रोहित सराफ, प्रतिभा रांटा, गुरफतेह पीराजादा और जेसन शाह प्रमुख भूमिकाओं में नजर आ रहे हैं। सीरीज में भुवन बाम, रोहित सराफ और प्रतिभा रांटा एक अलग अंदाज में दिखाई दे रहे हैं, जो उनके फैंस को उत्साहित कर रहा है। ये तीनों ही कलाकारों ने इससे पहले इस तरह की भूमिका नहीं निभाई है। रोहित सराफ जहां मिसमैच में एक लवर बॉय के किरदार में काफी मशहूर हैं। तो वहीं प्रतिभा रांटा ने लापता लेडीज से एक्टिंग की दुनिया में अपनी शुरुआत की है। इस फिल्म में वो एक गांव की लड़की के अलग किरदार में दिखी थीं। जबकि भुवन बाम एक मशहूर यूट्यूबर से एक्टर बने हैं। वो अब तक ताजा खबर और डिबोरा जैसी वेब सीरीज के लिए जाने जाते हैं।

29 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है परम सुंदरी

जान्हवी कपूर और सिद्धार्थ मल्होत्रा पिछले काफी समय से अपनी अपकमिंग फिल्म परम सुंदरी को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। जब से फिल्म का टीजररिलीज किया गया था, तब से ही फैंस इसे लेकर काफी एक्साइटेड हैं। पहले ये फिल्म 25 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन किसी वजह से ऐसा नहीं हो पाया।

अब मेकर्स ने फिल्म का पहला गाना परदेसिया रिलीज कर दिया है। इसके साथ ही फिल्म की नई रिलीज डेट से भी पर्दा उठ गया है। बता दें, फिल्म में जान्हवी साउथ इंडियन सुंदरी बनी हैं, तो वहीं सिद्धार्थ नॉर्थ इंडियन परम के रोल में नजर आएंगे।

फिल्म परम सुंदरी का नया गाना परदेसिया सोनू निगम ने गाया है। सिंगर 30 जुलाई को अपना 52वां जन्मदिन मना रहे हैं और इस मौके पर उनके गाने को रिलीज किया गया है। सोनू के साथ इस गाने को कृष्णकली साहा और सचिन-जिगर ने अपनी आवाज दी है। इसके लिरिक्स अमिताभभट्टाचार्य ने लिखे हैं और म्यूजिक सचिन-जिगर ने दिया है। इस गाने में सिद्धार्थ और जान्हवी कपूर की केमिस्ट्री कमाल लग रही है। इस गानों को काफी सुंदर लोकेशन में शूट किया गया है और जान्हवी और सिद्धार्थ का लुक भी इसमें बेहद अच्छा लग रहा है। गाने में सूथिंग वॉइस के लोग दीवाने हो रहे हैं। बता दें कि, परम सुंदरी 29 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। इसकी कहानी की बात करें तो फिल्म में जान्हवी कपूर साउथ इंडियन सुंदरी बनी हैं, तो वहीं सिद्धार्थ मल्होत्रा नॉर्थ इंडियन परम के रोल में नजर आएंगे। एक इंटर-कल्चरल लव स्टोरी है। जिसमें टकराव के साथ-साथ रोमांस और कामेडी भी देखने को मिलेगी। फिल्म का निर्देशन तुषार जलोटा ने किया है। उन्होंने इससे पहले दसवीं बनाई थी जिसके लिए उनकी खूब सराहना हुई थी।

जिंदगी इन दिनों शूटिंग, मम्मी की ड्यूटी, और काम के बीच फंसी है- देबिना बनजी

टीवी की मशहूर जोड़ी देबिना बनजी और गुरमीत चौधरी जल्द ही नए कपल रियलिटी शो पति पत्नी और पंगा में नजर आएंगे। इस बीच देबिना ने अपनी जिंदगी की एक झलक सोशल मीडिया पर साझा की।

देबिना ने इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर पोस्ट की और बताया कि उनकी जिंदगी इन दिनों शूटिंग, मम्मी की ड्यूटी, और काम के बीच फंसी है।

उन्होंने लिखा, आजकल मेरी जिंदगी शूटिंग, नींद की कमी, मां के फर्ज, तैयार होना और काम पर जाना जैसी चीजों से भरी हुई है। थकी हुई? हां, लेकिन उत्साहित हूँ और आभारी भी हूँ।

देबिना और गुरमीत की शादी 2011 में हुई थी, लेकिन कपल 2021 में दोबारा शादी के बंधन में बंधे थे। उनकी पहली बेटी अप्रैल 2022 में और दूसरी बेटी नवंबर 2022 में पैदा हुई।

देबिना ने से खास बातचीत करते हुए बताया था कि इस शो में हिस्सा लेने की सबसे बड़ी वजह यह है कि उन्हें रोजाना गुरमीत के साथ काम करने का मौका मिलेगा। उन्होंने कहा, गुरमीत इस समय टीवी से दूर हैं, इसलिए कम से कम इस शो के जरिए हम साथ काम कर पा रहे हैं और मस्ती भी कर रहे हैं।

गुरमीत और देबिना को सबसे ज्यादा पहचान 2009 के टीवी शो रामायण में राम और सीता के किरदार से मिली। इसके बाद गुरमीत ने कई टीवी शो और रियलिटी शोज में काम किया, जैसे गीत-हुई सबसे पराई, पुनर्विवाह, झलक दिखला जा, नच बलिये 6, और फियर फैक्टर खतरे के खिलाड़ी सीजन 5।



गुरमीत ने 2015 में बॉलीवुड में भी कदम रखा और साइकोलॉजिकल थ्रिलर फिल्म खामोशियां में जयदेव का किरदार निभाया। अब यह दोनों साथ मिलकर पति पत्नी और पंगा शो में अपनी केमिस्ट्री और असली जिंदगी की झलक फैंस के सामने पेश करेंगे। इस शो में कई सेलिब्रिटी कपल्स

हिस्सा लेंगे, जिनमें हिना खान और रॉकी जायसवाल, रुबीना दिलैक और अभिनव शुक्ला, अविा गौर और मिलिंद चंदवानी, सुदेश लहरी और ममता लहरी, गीता फोगाट और पवन कुमार, और स्वरा भास्कर -फहाद अहमद शामिल हैं। इस शो को अभिनेत्री सोनाली बेंद्रे और कॉमेडियन मुन्नवर फारूकी होस्ट करेंगे।

द राजा साब से मालविका की पहली झलक सामने आई



अभिनेता प्रभास काफी समय से फिल्म द राजा साब को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। उनकी इस फिल्म के निर्देशन की कमान साउथ के जाने-माने निर्देशक मारुथि ने संभाली है। इस फिल्म में प्रभास के साथ अभिनेत्री मालविका मोहनन नजर आएंगी। मालविका के जन्मदिन पर उनके

प्रशंसकों को बड़ा तोहफा मिला है। दरअसल, फिल्म द राजा साब से मालविका की पहली झलक सामने आ गई है।

सामने आए पोस्टर में मालविका सफेद संग की साड़ी पहने नजर आ रही हैं, जिसमें वह बेहद खूबसूरत लग रही हैं। इस

फिल्म में प्रभास और मालविका के अलावा निधि अग्रवाल, संजय दत्त और रिद्धि कुमार जैसे कलाकार भी नजर आएंगे। द राजा साब पहले इस साल 10 अप्रैल को रिलीज होने वाली थी, लेकिन बाद में इसे 5 दिसंबर, 2025 के लिए टाल दिया गया। अब कहा जा रहा है कि यह फिल्म 9 जनवरी, 2026 को रिलीज होगी।

मालविका एक भारतीय अभिनेत्री हैं, जो मुख्य रूप से तमिल और मलयालम फिल्मों में काम करती हैं।

मालविका ने अपने अभिनय करियर की शुरुआत साल 2013 में आई मलयालम फिल्म पट्टम पोल के जरिए की थी। उन्होंने निर्णयम, नानु मट्टु वरलक्ष्मी, थंगालान, मारन, क्रिस्टी और मास्टर जैसी फिल्मों में भी काम किया है।

मालविका ने बियॉन्ड द क्लाउड्स के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था, जिसमें उनकी जोड़ी ईशान खट्टर के साथ बनी थी। यह फिल्म 20 अप्रैल, 2018 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर यह कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी। मालविका फिल्म युद्धरा में भी काम कर चुकी हैं, जिसके हीरो सिद्धांत चतुर्वेदी हैं। हालांकि, यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर मुंह के बल गिरी। यह फिल्म अमेजन प्राइम वीडियो पर उपलब्ध है।

समतामूलक समाज में उन्नत आध्यात्मिक ज्ञान

ईश्वर की देन

शशि सिंघल

प्रोताम सिंह
गुरु नानक जी के बाद नौ और गुरु हुए थे, जिन्होंने सिख समुदाय को आध्यात्मिक एवं राजनीतिक नेतृत्व प्रदान किया था। पांचवें गुरु अर्जन (जीवनकाल = 1563-1606, गुरु रहे : 1581-1606) ने सिखों की पवित्र पुस्तक 'आदि ग्रंथ' का संकलन करवाया था, जिसे आगे चलकर दसवें गुरु गोबिंद सिंह के निर्देश पर 'गुरु ग्रंथ साहिब' का सम्मान दिया गया था। जब गुरु अर्जन 'आदि ग्रंथ' का संकलन कर रहे थे तब इस समूचे भारतीय उपमहाद्वीप में बात फैल गई थी कि सभी मुख्य धर्मों के पवित्र लेखों का संकलन किया जा रहा है। अनेक संतों और आध्यात्मिक पुरुषों की वाणी उन तक पहुंचाई गई ताकि विचार उपरांत इसे ग्रंथ में सम्मिलित किया जा सके। प्रस्तुत वाणी की आध्यात्मिक महत्ता और तत्वज्ञान का मूल्यांकन करके गुरु अर्जन ने इन्हें 'आदि ग्रंथ' में सम्मान सहित जगह दी है, इनमें 12वीं से 16वीं शताब्दी के बीच हुए अनेक हिंदू भक्तों और मुस्लिम सूफ़ी-संतों की वाणी दर्ज की गई है, जो गुरुजी के अपने विचारों से मेल खाती थी यानी इन्सान को जातिवाद और लिंगभेद से इतर समतामूलक एवं सार्वभौमिक नजरिया रखना चाहिए। पांच गुरुओं, अनेक भक्तों और सूफ़ी-संतों की वाणी को संकलित करने वाले इस विशाल काम को पूरा करने में गुरु अर्जन ने अनेकवाद के लिए लासानी प्रतिबद्धता दिखाने के साथ-साथ विचारों की एकात्मकता भी बनाए रखी है। गुरुजी के इस संकलन में गुरु नानक द्वारा अपने जीवनकाल में एकत्र की गई सामग्री भी शामिल है, जो उनकी यात्राओं के दौरान तत्कालीन समाज में फैली अनेकानेक

आध्यात्मिक और सामाजिक रूढ़ियों के खिलाफ खड़े होने को प्रेरित करने वाले उपदेशों का संग्रह था। इस तरह 'आदि ग्रंथ' में सबसे ज्यादा भजन गुरु अर्जन द्वारा रचित (2,218) हैं, इसके बाद गुरु नानक देव के 974 भजनों का स्थान आता है। गुरु ग्रंथ साहिब 16वीं सदी के उत्तरार्द्ध और 17वीं सदी के शुरुआती वर्षों में भारत में पनपे उन्नत आध्यात्मिक ज्ञान और सामाजिक दृष्टिकोण वाले विचारों का महाकोश है। आगे चलकर दसवें गुरु गोबिंद सिंह (जीवनकाल 1666-1708, गुरु रहे = 1675-1708) ने अपने पिता और नौवें गुरु तेग बहादुर कृत 115 श्लोक (जीवनकाल = 1621-1675, गुरु रहे = 1664-1675) जोड़े थे और एक अपनी रचना भी ('बल हुआ बंधन छूटे') शामिल की थी।

सिख समुदाय के उद्भव में गुरु अर्जन जी का जो एक और ऐतिहासिक योगदान था, वह है अमृतसर में हरमंदिर साहिब का निर्माण (गोल्डन टैम्पल)। अनेकवाद को वास्तव में दर्शाने और सिख धर्म की मूल भावना यानी समतावाद और पूरी दुनिया के लोग एक ही ज्योत के स्वरूप हैं, इसको अमल में लाकर गुरु अर्जन ने हरमंदिर साहिब की नींव पूज्य मुस्लिम सूफ़ी संत मियां मीर के करकमलों से रखवाई थी। उन्होंने इस परिसर के लिए चारों दिशाओं में एक-एक प्रवेश द्वार रखा जोकि समाज के चारों वर्णों के बेरोकटोक दाखिले का प्रतीक है, क्योंकि उस वक्त का हिंदू समाज अपनी प्रचलित व्यवस्था के अनुसार आपस में बेतरह वर्णभेद में बंटा हुआ था और निचले वर्णों को धार्मिक स्थलों में घुसने की मनाही थी। दुनियाभर के सभी धर्मों के इतिहास में केवल एकमात्र यही उदाहरण है जब किसी

धर्म के सबसे पूजनीय स्थल की नींव किसी अन्य धर्म की पूज्य हस्ती ने रखी हो।

गुरु गोबिंद सिंह ने सिख समुदाय को तीन मुख्य निर्णय सुनाए थे, पहला = उनके बाद कोई अन्य जीवित गुरु नहीं होगा, दूसरा = आध्यात्मिक मार्गदर्शन के लिए पवित्र पुस्तक 'गुरु ग्रंथ साहिब' को जीवित गुरु की तरह माना जाएगा। तीसरा = सिख समुदाय से संबंधित राजनीतिक एवं लौकिक मुद्दों पर पहले की तरह ही उस तरीके से निर्णय लेने की शक्ति बरकरार रहेगी, जिसके अंतर्गत उपस्थित लोगों के बीच सर्वसम्मति से निर्णय लिए जाते हैं। वर्ष 1708 में गुरु गोबिंद सिंह के अवसान के बाद पूरी 18वीं सदी के दौरान सिख समुदाय अपने जिस्मानी-नैतिक वजूद-पहचान को बचाने के लिए आगे से गुजरा था, जब दिल्ली से निजाम चलाने वाले मुगल बादशाहों ने इनकी नस्लकुशी के लिए अंतहीन जुल्मो-सितम की झड़ी लगा दी थी। इस काल के दौरान दो बार बड़े नरसंहार (घड्डघारे) झेलने पड़े थे। पहला मई, 1746 को हुआ जब एक ही दिन लगभग 10,000 सिख स्त्री-पुरुष मारे गए थे और दूसरा फरवरी, 1762 को बरपा था, जिसमें लगभग 30,000 सिखों का कल्लेआम किया गया था। लेकिन सिख हर बार की तरह मानो अपनी राख से उठ खड़े होते और विजयी रहे। अपने गुरुओं की सिखायी नैतिकता से प्रेरित होकर अंततः वे पंजाब के शासक बने, जब एक सिख राजा रणजीत सिंह ने लाहौर पर कब्जा कर लिया था और पंजाब का पहला एवं एकमात्र सिख महाराजा होने का गौरव प्राप्त किया था। वर्ष 1849 में ब्रिटिश कब्जे के अंतर्गत जाने से पहले पंजाब 50 सालों तक (1799-1849) एक स्वतंत्र और सार्वभौमिक राष्ट्र रहा था, लेकिन

इसके बाद ब्रिटिश साम्राज्य में विलय के बाद औपनिवेशिक राज के दौरान शेष भारत का हिस्सा रहा था। 1947 में देश के बंटवारे के चलते पश्चिम पंजाब में किसी तरह बच गए सिखों को बड़े पैमाने पर हिजरत करके भारत आना पड़ा था। 1947 के बाद वाले वर्षों में सिखों ने भारत गणराज्य के अंतर्गत पंजाबी भाषी राज्य की प्राप्ति के लिए शांतिपूर्ण आंदोलन में अग्रणी भूमिका निभाई थी।

भले ही गुरु नानक की शिक्षाओं से प्रभावित होकर पंजाब की भौगोलिक सीमाओं से काफी दूरदराज में भी लोग उनके अनुयायी बन गए थे, लेकिन यह पंजाब ही है, जहां गुरुजी की शिक्षाएं गहरे तक जड़ पकड़ चुकी हैं। उनके सिख अनुयायी आज भी ज्यादातर पूर्वी पंजाब में केंद्रित हैं। वजह है कि गुरु नानक ने अपनी सीख हेतु वार्तालाप का माध्यम पंजाबी रखा था।

बेशक आज की तारीख में सिख दुनियाभर में फैले हैं, फिर भी भारतीय पंजाब उनका मुख्य वास है। विश्व की आबादी में सिखों की गिनती महज 0.3 फीसदी है, इनमें भी 90.2 फीसदी भारत में बसते हैं और भारत में सिखों की गिनती कुल जनसंख्या का 1.72 प्रतिशत है। इनमें 76.8 फीसदी भारतीय पंजाब में रहते हैं, जिनकी संख्या वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार पंजाब की आबादी में 57.7 फीसदी है। पंजाब में सिखों को बहुसंख्यक का दर्जा मिलना अपेक्षाकृत नयी घटना है, क्योंकि 1 नवंबर, 1966 को भाषा के आधार पर हुए पंजाब के प्रादेशिक पुनर्गठन के बाद ही सिख इस सूबे में बहुसंख्यक संप्रदाय का दर्जा हासिल कर पाए हैं।

एक राजा था, वह जब भी मंदिर जाता तो दो भिखारी उसके दाएं और बाएं बैठ जाया करते। दाईं तरफ वाला कहता = 'हे ईश्वर, तूने राजा को बहुत कुछ दिया है, मुझे भी दे दे।' बाईं तरफ वाला कहता = 'ऐ राजा! ईश्वर ने तुझे बहुत कुछ दिया है, मुझे भी कुछ दे दे।'

एक बार राजा ने अपने मंत्री को बुलाया और कहा कि मंदिर में दाईं तरफ जो भिखारी बैठा है वह हमेशा ईश्वर से मांगता है तो अवश्य ईश्वर उसकी ज़रूर सुनेगा। लेकिन जो बाईं तरफ बैठा है वह हमेशा मुझसे फरियाद करता रहता है। तुम एक बड़े से बर्तन में खीर भरके उसमें स्वर्ण मुद्रा डाल दो और वह उसको दे आओ। मंत्री ने ऐसा ही किया। अब वह भिखारी मजे से खीर खाते-खाते दूसरे भिखारी को चिड़ाता हुआ बोला = 'हूँ बड़ा आया ईश्वर देगा, यह देख राजा से मांगा तो मिल गया न?' खाते-खाते जब उसका पेट भर गया तो उसने बची हुई खीर का बर्तन दूसरे भिखारी को दे दिया और कहा = 'ले पकड़ तू भी खा ले, मूर्ख।'

अगले दिन जब राजा आया तो देखा कि बाईं तरफ वाला भिखारी तो आज भी वैसे ही बैठा है लेकिन दाईं तरफ वाला गायब है।

राजा ने चौंककर उससे पूछा = 'क्या तुझे खीर से भरा बर्तन नहीं मिला?' भिखारी बोला = 'जी मिला था राजा जी, क्या स्वादिष्ट खीर थी, मैंने खूब पेट भर कर खायी!' राजा = 'फिर...?' भिखारी = 'फिर जब मेरा पेट भर गया तो वह जो दूसरा भिखारी यहां बैठा है मैंने उसको दे दी, मूर्ख हमेशा कहता रहता था = 'ईश्वर देगा, ईश्वर देगा!' राजा मुस्करा कर बोला = 'अवश्य ही, ईश्वर ने उसे दे दिया!'

भूकंप बिगाड़ सकते हैं हिमालय की सेहत

सुरेश भाई
सर्वविदित है कि भूकंप आते रहते हैं। यह ऐसी प्रक्रिया नहीं कि एक बार भूकंप आ गया तो उसके बाद शायद न आए। इसको समझने के लिए ढालदार व ऊंचे पर्वतों वाले हिमालय को जानना जरूरी है जिसके दो ढाल हैं उत्तरी और दक्षिणी। दक्षिणी ढाल में नेपाल, भूटान और भारत हैं। मध्य हिमालय (उत्तराखंड) दक्षिण ढाल पर है। हिमालय की 3 पर्वत श्रृंखलाएं हैं, जिसमें शिवालिक, लघु हिमालय और ग्रेट हिमालय हैं जो भूकंप के लिए अति संवेदनशील हैं।

उत्तराखंड में आए 1991 के भूकंप के बाद वैज्ञानिकों के सर्वेक्षण से पता चला कि यमुना के उद्गम स्थल बंदरपूछ से लेकर गंगोत्री, केदारनाथ, बदरीनाथ से पिथौरागढ़ और नेपाल तक की पहाड़ियों पर दरारें पड़ी हुई हैं जो लगातार आ रहे भूकंप के कारण चौड़ी होती जा रही है। यह भी सत्य है कि बार-बार भूकंप आने से कुछ दरारें आपस में पट जाती हैं और कुछ अधिक चौड़ी हो जाती हैं, जिसमें बरसात के समय पानी भरने से जगह-जगह भूस्खलन पैदा करते हैं, जिसके कारण हिमालय के लोग हर साल अपनी आजीविका के संसाधनों की लगातार कमी महसूस कर रहे हैं और मानवीय त्रासदी झेल रहे हैं। बाढ़, भूकंप, भूस्खलन के लिए भूगर्भ वैज्ञानिकों ने पूरे हिमालय क्षेत्र को जोन 4 और 5 में रखा है।

भूकंप का खतरा हिमालय में इसलिए भी अधिक है क्योंकि शेष भू-भाग हिमालय को 5 सेंटीमीटर प्रति वर्ष की रफ्तार से उत्तर की तरफ धकेल रहा है। इसका अर्थ है कि हिमालय क्षेत्र गतिमान है और यहां भूगर्भक हलचल होती रहेगी। इसलिए भूकंप के बाद भूस्खलन स्वाभाविक घटना बन जाती है, लेकिन भूकंप की लगातार बढ़ती तीव्रता को ध्यान में नहीं रखेंगे तो हिमालय की खूबसूरती बिगाड़ सकती है। क्योंकि हिमालयी राज्यों में अधिकतर निर्माण कार्य इन्हीं दरारों के आसपास हो रहे हैं और यहां की धरती में लगभग 15 किमी नीचे अनेकों भ्रंश सक्रिय हैं जो भूकंप की गतिशीलता को बढ़ाते रहते हैं। हिमालय की छोटी एवं संकरी भौगोलिक संरचना को नजरअंदाज करके सुरंग आधारित परियोजनाएं, बहुत चौड़ी सड़कें, बहुमंजिला इमारतों का निर्माण, वनों का व्यावसायिक कटान करने से बाढ़ एवं भूस्खलन के खतरे और अधिक बढ़ रहे हैं। इस तरह के निर्माण कार्य भूकंप की दरार वाले इलाकों में अधिक हो रहे हैं। लंबी-लंबी सुरंगों को बनाने के लिए विस्फोटों का इस्तेमाल हो रहा है।

जापान और ऑस्ट्रेलिया में भी जगह-जगह भूकंप की दरारें हैं, लेकिन वहां सड़क मार्ग की ऐसी तकनीकी है कि निर्माण के दौरान जल निकासी का पूरा ध्यान रखा जाता है जिसके कारण वहां बरसात के

समय सड़कें स्थिर रहती हैं, जबकि हिमालय क्षेत्र में निर्माण कार्यों के कारण ही जल निकासी अवरुद्ध हो रही है और जो मलबा निर्माण कार्यों से निकल रहा है वह सारा का सारा जल संरचनाओं के ऊपर उड़ेल जा रहा है। नदियों के अवरिल बहाव को जगह-जगह रोकने के लिए जल विद्युत परियोजनाएं स्वीकृत की जा रही हैं। उत्तर भारत की सभी नदियों के उद्गम भूकंप से प्रभावित हैं। इसके निकट जितनी भी सुरंग आधारित परियोजनाएं निर्मित एवं निर्माणाधीन हैं, वह सभी भविष्य में बड़ी आपदा को न्योता दे रहे हैं, जबकि छोटी-छोटी सिंचाई नहरों से लघु पनिबजली बनाई जा सकती हैं। इन महत्वपूर्ण विषयों पर ध्यान न देकर हिमालय संरक्षण के लिए हर रोज प्रतिज्ञा करने वाले योजनाकारों ने ऐसे विकास कार्यों को तबज्जो दे दी है, जिसमें विनाश के रास्ते साफ तौर पर देखे जा रहे हैं। हिमालय के जलस्रोत न हों तो भारत की आधी आबादी के समक्ष पीने के पानी का संकट खड़ा हो जाएगा। पर्वतराज कहे जाने वाले हिमालय को केवल शब्दों में महिमामंडित करने की इतनी जरूरत नहीं है, जितनी कि हिमालय में भूकंप के कारण जो स्थिति पैदा हो रही है। उसके अनुकूल विकास योजनाओं पर ध्यान देने की अधिक जरूरत है। समय रहते हिमालय की कांपती धरती के संदेश को लोग सुनें और लापरवाही नहीं बरतने का संकल्प लें।

सू- दोकू क्र.50									
	6	3		8		1			4
8			3		4			7	
	4			5		8			
3		8			1			4	
	1			4		9			7
		4			2			1	
1				3		4			8
	8		2		9			3	
		9		1		2			5

नियम	सू-दोकू क्र.49 का हल									
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।	6	7	9	2	4	5	3	1	8	
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।	2	1	8	3	7	6	9	5	4	
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।	7	6	4	5	2	8	1	3	9	
	3	8	1	6	9	7	2	4	5	
	9	2	5	4	1	3	8	6	7	
	8	3	7	9	6	4	5	2	1	
	5	4	2	8	3	1	7	9	6	
	1	9	6	7	5	2	4	8	3	
	4	5	3	1	8	9	6	7	2	

मुनस्यारी में हुई गुण्डागर्दी की एसपी से की शिकायत

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी। मुनस्यारी बचाओं संघर्ष समिति ने 14 अगस्त को मुनस्यारी में हुई गुंडागर्दी मारपीट और अराजकता की जांच की मांग को लेकर पुलिस अधीक्षक को पत्र ईमेल से भेजा। समिति ने कहा कि पुलिस की उपस्थिति में गुंडाराज कायम किया गया और धारा 144 का खुला उल्लंघन हुआ। उसके बाद भी पुलिस हाथ में हाथ रख कर बैठी हुई है।

समिति के संयोजक तथा पूर्व जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोल्या ने शनिवार को पुलिस अधीक्षक रेखा यादव को ईमेल के माध्यम से पत्र भेजा गया है। उन्होंने कहा कि धारा 144 का खुला उल्लंघन करते हुए सड़क में गुंडाराज कायम किया गया। मारपीट की गई और अराजकता फैलाया गया। घटना पुलिस अधिकारियों की उपस्थिति में हुआ है। उन्होंने कहा कि पर्यटन क्षेत्र में इस प्रकार की गुंडागर्दी को किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

उन्होंने पुलिस अधीक्षक से वरिष्ठ पुलिस अधिकारी की अध्यक्षता में कमेटी गठित कर उक्त घटना की निष्पक्ष जांच किए जाने की मांग की। कहा कि इस घटना के लिए जो भी दोषी है, उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जानी चाहिए।

उन्होंने कहा कि यहां के शांत माहौल तथा भाईचारे को किसी भी सूरत में बिगड़ने नहीं दिया जाएगा। कहा कि अगर पुलिस ने कोई कार्रवाई नहीं की तो गुंडाराज के खिलाफ महापंचायत बुलाई जाएगी और जिला मुख्यालय में धरना-प्रदर्शन किया जाएगा।

समीक्षा अधिकारी की मुख्य परीक्षा तीन व चार सितंबर को

हरिद्वार। उत्तराखंड लोक सेवा आयोग की ओर से उत्तराखंड सचिवालय/उत्तराखंड लोक सेवा आयोग समीक्षा अधिकारी (लेखा)/सहायक समीक्षा अधिकारी (लेखा) परीक्षा-2024 की मुख्य परीक्षा का आयोजन तीन और चार सितंबर 2025 को किया जाएगा। इस परीक्षा के लिए योग्य पाए गए अभ्यर्थी 19 अगस्त से उत्तराखंड लोक सेवा आयोग की अधिकृत वेबसाइट से अपने प्रवेश पत्र डाउनलोड कर सकते हैं। इस संबंध में आयोग के सचिव गिरधारी सिंह रावत ने विज्ञप्ति जारी करते हुए बताया कि मुख्य परीक्षा के लिए औपबधिक रूप से सफल घोषित किए गए 73 अभ्यर्थी अपने प्रवेश पत्र डाउनलोड कर सकते हैं। डाक या किसी अन्य माध्यम से प्रवेश पत्र प्रेषित नहीं किए जाएंगे।

10 से 12 अक्टूबर तक आयोजित होगा अल्मोड़ा लिटरेचर फेस्टिवल

अल्मोड़ा (आरएनएस)। ग्रीन हिल्स ट्रस्ट के तत्वावधान में तृतीय अल्मोड़ा लिटरेचर फेस्टिवल 2025 इस वर्ष 10 से 12 अक्टूबर तक ऐतिहासिक मल्ला महल में आयोजित किया जाएगा। मात्र दो वर्षों में यह महोत्सव उत्तराखंड का सबसे प्रमुख और प्रतिष्ठित साहित्यिक उत्सव बन चुका है, जहां देशभर से नामी कलाकार, लेखक, संगीतज्ञ, वक्ता और कवि शिरकत करेंगे।

आयोजन की जानकारी देते हुए ट्रस्ट की अध्यक्ष डॉ. वसुधा पंत ने कहा कि इस महोत्सव का मुख्य उद्देश्य साहित्य और संस्कृति के माध्यम से विचारों का आदान-प्रदान करना है, ताकि अल्मोड़ा की साहित्यिक एवं सांस्कृतिक विरासत को वैश्विक मंच पर साझा किया जा सके। उन्होंने बताया कि तीन दिवसीय इस आयोजन में किताबों का विमोचन, काव्य पाठ, परिचर्चा, थिएटर, संगीत, कला और फोटोग्राफी प्रदर्शनी जैसे विविध कार्यक्रम होंगे। बच्चों के लिए विशेष गतिविधियां और प्रतियोगिताएं तथा नन्हे-मुन्नों के लिए कथा-कथन सत्र भी आयोजित किए जाएंगे। साथ ही पॉप-अप मार्केट में स्थानीय उत्पादों और व्यंजनों का आनंद लेने का अवसर भी मिलेगा। महोत्सव से पूर्व महिलाओं और बच्चों की सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए कई प्रतियोगिताएं कराई जा रही हैं। इनमें महिलाओं के लिए कुकिंग प्रतियोगिता 17 अगस्त को शिखर होटल में आयोजित होगी। इसके अलावा बच्चों के लिए अल्मोड़ा की साहित्यिक एवं सांस्कृतिक धरोहर विषय पर कला प्रदर्शनी, एकल कुमाऊं गीत गायन, मौलिक कविता और कहानी लेखन प्रतियोगिता, वहीं महिलाओं के लिए समूह कुमाऊं लोकगीत गायन और एपण/कला प्रतियोगिता का भी आयोजन होगा। इन प्रतियोगिताओं के विजेताओं को लिटरेचर फेस्टिवल के मंच पर सम्मानित किया जाएगा।

इस बार भी कई चर्चित नाम महोत्सव में शिरकत करेंगे। इनमें आचार्य प्रशांत, फिल्मकार दिबाकर बनर्जी, प्रो. पुरुषोत्तम अग्रवाल, कवि सुदीप सेन, लोकगायिका मालिनी अवस्थी, लेखक अनिल कार्की, मनीष कर्षणियाल और सुनीता पंत बंसल शामिल हैं। आयोजकों का कहना है कि आने वाले दिनों में और भी नाम इसमें जुड़ेंगे। यहाँ पत्रकार वार्ता में विनायक पंत (संयोजक), डॉ. दीपा गुप्ता, राजेश बिष्ट, मनमोहन चौधरी, जयमित्र बिष्ट, मनोज गुप्ता, भूषण पांडे, प्रभात साह आदि उपस्थित रहे।

निजी चिकित्सालयों से कम न रहे सरकारी अस्पताल: डीएम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसल की अध्यक्षता में आज ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में चिकित्सा प्रबन्धन समिति राजकीय जिला चिकित्सालय (कोरोनेशन) संचालन मण्डल की त्रैमासिक बैठक आयोजित की गई। बैठक में चिकित्सालय के सभी प्रस्तावों को स्वीकृति प्रदान की गई। जिलाधिकारी ने अधिकारियों के निर्देशित किया किया सरकारी चिकित्सालयों में सभी सुविधाएं मुहैया कराई जानी है ताकि जनमानस को महंगे इलाज हेतु निजी अस्पतालों के चक्कर न लगाने पड़े। इसके लिए जिलाधिकारी ने चिकित्सालय द्वारा प्रस्तुत किए गए प्रस्तावों पर स्वीकृति देते हुए। अन्य आवश्यकता की जानकारी भी ली।

जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि मुख्यमंत्री की अपेक्षा अनुरूप अपने जनमन के सरकारी अस्पताल निजी चिकित्सालयों से कम न रहे। उन्होंने कहा कि मा० मुख्यमंत्री के संकल्प स्वास्थ्य सेवाओं के सुधार हेतु जिला प्रशासन प्रतिबद्ध है। डीएम ने जिला चिकित्सालय के एसएनसीयू के लिए 6 अतिरिक्त बैड, एक्सरेमशीन; फोटोथेरेपी उपकरण की मौके पर ही स्वीकृति दी। वहीं चिकित्सालय में ऑटोमेटेड पार्किंग; महिला हिलांस कैंटीन, ब्लड बैंक से डॉक्टर, स्टॉफ, जनमन गदगद हैं।

जिलाधिकारी ने जिला चिकित्सालय के एसएनसीयू के लिए अतिरिक्त बैड बढ़ाने, एक्सरेमशीन एवं एसेसरिज, फोटोथेरेपी उपकरण, डिफिलिलेटर जनरेटर, मैनपावर, चिकित्सालय में सुरक्षा के दृष्टिगत भूतपूर्व सैनिक गार्ड रखने की भी स्वीकृति प्रदान की जिलाधिकारी ने चिकित्सालय पुरानी टीनशेड जिसका पार्किंग के लिए उपयोग किया जा रहा है को हटकार नई अटोमेटेड पार्किंग संभावना के दृष्टिगत रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने पूर्व बैठक में दिए गए निर्देशों के अनुपालन की समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में बताया गया कि लेड अप्रोन स्टैण्ड, अल्ट्रासाउंड जैली, पेशेंट



एक्सामिलेशन कोच का कार्य, एक्सरे, सीटी स्कैन मशीन, व्हीलचेयर, चिकित्सक यूनिफार्म, एक्सामिनेशन टेबल, ड्रेसिंग ड्रम, सर्जिकल उपकरण, बेडसीट, एडल्ट सेकशन मशीन, एसी, बैबी रेडियट वार्मर, एन्डोस्कोपी सिस्टम कैमरा अदि सामग्री का कय किया जा चुका है। जिलाधिकारी ने एसएनसीयू में 286 बच्चे भर्ती हुए है जिनमें 287 डिस्चार्ज किए गए तथा 21 बच्चों रेफर किए गए रेफर का कारण जाने पर चिकित्सकों ने सुविधा की कमी होना बताया जिस पर जिलाधिकारी ने तत्काल सभी सुविधाओं के प्रस्तावित करने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने मुख्य विकास अधिकारी को गांधी शताब्दी चिकित्सालय में बनाए जा रहे दिव्यांगजन पुनर्वास केंद्र डीडीआरसी का निरीक्षण करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी स्वयं ब्लड बैंक निर्माण कार्यों की प्रगति एवं डीडीआरसी का निरीक्षण करेंगे। डीडीआरसी में दिव्यांग नागरिकों के लिए अब प्रमाण पत्र बनवाने से लेकर फिजियोथेरेपी, मनोवैज्ञानिक सलाह और कृत्रिम अंग प्राप्त करने तक की सभी सुविधाएं एक ही स्थान पर उपलब्ध होंगी।

राज्य का पहला दिव्यांग पुनर्वास केंद्र जिले के गांधी शताब्दी चिकित्सालय में बनाया जा रहा है। यह केंद्र दिव्यांगजनों को न सिर्फ प्रमाणन, बल्कि कृत्रिम अंग, श्रवण यंत्र, उपकरण वितरण, फिजियोथेरेपी, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक परामर्श जैसी सभी सेवाएं एक ही छत के नीचे देगा। इससे दिव्यांगजनों को असुविधा होती थी, जिसे देखते हुए अब सभी सेवाओं को एक स्थान पर लाने का

निर्णय लिया गया है। केंद्र में पंजीकरण के बाद दिव्यांगजनों को चिकित्सकीय, सामाजिक, शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन के आधार पर उचित परामर्श और सेवाएं प्रदान की जाती हैं। केंद्र से दिव्यांगजन हेतु सहायक उपकरण व्हीलचेयर, ट्राईसाइकिल, श्रवण यंत्र आदि भी वितरण के साथ ही कौशल विकास प्रशिक्षण देकर उन्हें आत्मनिर्भर किया जाता है और स्वरोजगार योजनाओं से जोड़ा जाता है। केंद्र विशेष शिक्षा, व्यावसायिक प्रशिक्षण और पुनर्वास सेवाएं उपलब्ध कराता है ताकि दिव्यांगजन शिक्षा या रोजगार के अवसरों से वंचित न रहें। समाज में जागरूकता बढ़ाने के लिए विभिन्न प्रचार-प्रसार गतिविधियां चलाई जाती हैं, जिससे दिव्यांगजनों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित हो सके। इसके अतिरिक्त, उन्हें सरकारी योजनाओं जैसे यूडीआईडी कार्ड, पेंशन, छात्रवृत्ति आदि से भी जोड़ा जाता है। केंद्र की विशेषता इसकी बहु-विषयी (मल्टी-डिसिप्लिनरी) टीम होती है जिसमें फिजियोथेरेपिस्ट, स्पीच थरेपिस्ट, ऑक्युपेशनल थरेपिस्ट और काउंसलर जैसे विशेषज्ञ सम्मिलित होते हैं, जो दिव्यांगजनों के लिए समग्र पुनर्वास सुनिश्चित करते हैं। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अभिनव शाह, प्रभारी अधिकारी स्वास्थ्य विभाग उप जिलाधिकारी हरिगिरि, सीएमएस डॉ मन्नु जैन, डॉ जेपी नौटियाल, मुख्य कोषाधिकारी नीतू भंडारी, डॉ शालिनी डिमरी, डॉ नीतू तोमर, प्रमोद कुमार राजीव सब्बरवाल, इन्दू शर्मा, सुशिला पंवार, राजेश आरती आदि उपस्थित थे।

धराली में पांच करोड़ का सेब हुआ बर्बाद

देहरादून (आरएनएस)। खीर गंगा की बाढ़ से उपजे हालात से अकेले धराली में ही सेब और सब्जी की फसल को पांच करोड़ रुपये का नुकसान हुआ है। जो सेब की फसल बची है उसे बाजार तक पहुंचाने के लिए बंद रास्तों ने चिंता बढ़ा दी है। क्योंकि हफ्ते भर में बगीचों से सेब निकलना शुरू हो जाएगा। समय पर रास्ते नहीं खुलते हैं तो बागवानों को बड़ा नुकसान उठाना पड़ेगा।

धराली में जहां अभी मलबे का ढेर लगा है, वहां पर बड़े पैमाने पर सेब के बगीचे थे, जो पूरी तरह खत्म हो गए हैं। यहां सब्जी उत्पादकों को भी आपदा से बड़ा नुकसान हुआ है। उत्तराखंड बागवानी मिशन की ओर से धराली में आपदा से हुए नुकसान का आंकलन किया जा चुका है। पांच करोड़ के नुकसान की रिपोर्ट सरकार को भेजी जा चुकी है।



हरिपल में भी सेब बागवानों को नुकसान पहुंचा है। इसके अलावा हरिपल घाटी के आठ गांवों में सेब की फसल तैयार हो चुकी है। लेकिन गंगोत्री हाईवे बंद होने की वजह से ग्रामीणों को बाजार तक सेब नहीं पहुंचाने की चिंता सता रही है। बागवानी निदेशक महेंद्र पाल के मुताबिक धराली में नुकसान का आंकलन कर लिया गया है। जल्द ही हरिपल समेत बाकी गांवों में भी नुकसान का आंकलन किया जाएगा। आपदा से प्रभावित हुए रास्तों को बीआरओ, पीडब्ल्यूडी और

स्थानीय प्रशासन खोलने में जुटा है। वैकल्पिक व्यवस्था भी तैयार की जा रही है, उम्मीद है कि फसल निकलने के साथ रास्ते भी खुल जाएंगे। नाशपाती और सेब का समर्थन मूल्य घोषित सरकार ने नाशपाती और सेब का न्यूनतम समर्थन मूल्य घोषित कर दिया है। सी ग्रेड नाशपाती का सात रुपये प्रति किलो और सेब का समर्थन मूल्य 13 रुपये घोषित किया है। सरकार सी ग्रेड सेब और नाशपाती को सीधे बागवानों से खरीदेगी। इसमें ओले की वजह से दाग लगे फलों को भी खरीदा जाएगा।

उद्यान औद्योगिकी परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी के मुताबिक नाशपाती की खरीद 30 अगस्त और सेब की खरीद 15 नवंबर तक की जाएगी। मालूम हो कि ए और बी ग्रेड के सेब और नाशपाती सीधे बाजार में जाती है।

220 चिकित्सा अधिकारियों को सीएम धामी ने प्रदान किये नियुक्ति पत्र



कार्यालय संवाददाता
देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में 220 चिकित्सा अधिकारियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किये। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं के सुदृढीकरण के लिए युवाओं की भूमिका बेहद अहम है। उन्होंने सभी नए नियुक्त डॉक्टरों को ईमानदारी और पूरी मेहनत से अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करने

की अपील की।
मुख्यमंत्री ने ने कहा कि बीते चार वर्षों में उत्तराखंड में 24,000 से अधिक युवाओं को सरकारी नौकरी मिली है, जो प्रदेश में रोजगार सृजन की दिशा में एक रिकॉर्ड है।
उन्होंने कहा कि सरकार ने नकल विरोधी कानून लागू करने के बाद प्रतियोगी परीक्षाओं को पूरी तरह पारदर्शी और निष्पक्ष बनाया है, जिससे योग्य युवाओं

को अवसर मिल रहा है। मुख्यमंत्री ने विश्वास जताया कि नव नियुक्त चिकित्सा अधिकारी अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए राज्य के दूरस्थ और ग्रामीण इलाकों तक स्वास्थ्य सुविधाओं को सुलभ बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देंगे। यह कदम प्रदेश में स्वास्थ्य ढांचे को मजबूत करने के साथ-साथ युवाओं के लिए रोजगार के नए अवसर खोलने वाला माना जा रहा है।

कैबिनेट की बैठक में अहम मुद्दों पर लगी मुहर

हमारे संवाददाता
देहरादून। गैरसैण में विधानसभा सत्र आहूत होने से पहले धामी सरकार की कैबिनेट में कुछ अहम फैसले किए गए। आज हुई कैबिनेट में कुल 5 बिंदु चर्चा में लाए गए जिनको हरी झंडी दी गई। इसमें कुछ विधेयकों के अलावा यूसीसी रजिस्ट्रेशन और अल्पसंख्यक शिक्षा से जुड़े मसले भी शामिल रहे।
सचिवालय में आज हुई कैबिनेट की बैठक की बैठक में गोपन से प्रस्तावित विभिन्न पांच मसलों पर चर्चा की गई। दरअसल इस बार गैरसैण में विधानसभा सत्र होने जा रहा है, ऐसे में इस सत्र से पहले विभिन्न जरूरी मसलों पर चर्चा की गई है। धामी सरकार सत्र से पहले इन मुद्दों पर कैबिनेट की मंजूरी ले चुकी है, ताकि सदन में भी इन प्रस्तावों को कानूनी रूप दिया जा सके। कैबिनेट की बैठक में वैसे तो पांच मामलों पर चर्चा की गई, लेकिन इसमें मुख्य तौर पर यूनिफॉर्म सिविल कोड के रजिस्ट्रेशन और अल्पसंख्यक शिक्षा से जुड़ा मामला शामिल रहा। इसके अलावा दो विधेयकों पर भी चर्चा की गई है, यह वह विधेयक हैं, जो सत्र के दौरान लाए जाने हैं। कैबिनेट की बैठक में रजिस्ट्रेशन की समय सीमा को बढ़ाए जाने से जुड़े प्रस्ताव को हरी झंडी दी गई है। हालांकि इसको लेकर पूर्व में ही निर्णय ले लिया गया था, लेकिन अब कैबिनेट ने भी इसे मंजूरी दे दी है। इसके तहत अब विवाह पंजीकरण शुल्क में छूट की समय सीमा को 6 महीने के लिए बढ़ाया गया है। उधर दूसरी तरफ मदरसा बोर्ड की तर्ज पर अब एक और रेगुलेटरी बॉडी गठित करने का फैसला लिया गया है। जिस तरह मदरसा बोर्ड में मुस्लिम समाज के विद्यालयों के लिए व्यवस्था है इस तरह से अब अल्पसंख्यक शिक्षा कल्याण बोर्ड का गठन किया जाएगा। जिसमें मुस्लिम समाज की तरह ही सिक्ख, जैन समेत दूसरे अल्पसंख्यक समाज के लोगों के विद्यालयों के लिए व्यवस्था की जाएगी। यह बोर्ड इन अल्पसंख्यक समाज के विद्यालयों की रेगुलेटरी का काम करेगा।

दुपहिया वाहन चोरी में तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
देहरादून। दुपहिया वाहन चोरी मामले में पुलिस ने कार्यवाही करते हुए तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चुरायी गयी बाइक भी बरामद हुई है। जानकारी के अनुसार बीते रोज रात में सुमित पुत्र बाबू राम निवासी वैदिक नगर प्रथम ग्राम प्रतीतनगर कोतवाली रायवाला जिला देहरादून ने स्थानीय लोगों के साथ थाने में तहरीर देकर बताया गया कि रोबिन सहरावत पुत्र सुभाष सहरावत, मोहित गणगस पुत्र जय भगवान तथा हैप्पी शर्मा पुत्र हंसराज शर्मा चोरी कर भाग रहे थे। जिन्हें उन्होंने स्थानीय लोगों की मदद से पकड़ लिया है। तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिन्हें न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।



नौकरी दिलाने के नाम की धोखाधड़ी व छेड़छाड़, हुआ गिरफ्तार

विशेष संवाददाता
पौड़ी। नौकरी दिलाने के नाम पर लाखों की धोखाधड़ी व छेड़छाड़ करने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।
जानकारी के अनुसार बीती 16 जुलाई को कोटद्वार की स्थानीय निवासी द्वारा कोतवाली कोटद्वार में एक शिकायती पत्र देकर बताया गया कि उनको नवल किशोर निवासी झंडीचौड़ के द्वारा नौकरी लगाने के नाम पर उनसे 2 लाख रुपये व शादी की दो अंगुठियां हड़प ली गईं साथ ही मारपीट व छेड़छाड़ भी की गई। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी।
जांच के दौरान पुलिस द्वारा जुटाई



गई जानकारी तथा सुरागसी-पतारसी के आधार पर इस प्रकरण में आरोपी नवल किशोर द्वारा वादनी के साथ धोखाधड़ी करने के साथ ही मारपीट व छेड़छाड़ करने की पुष्टि हुई। जिसके बाद पुलिस द्वारा आरोपी नवल किशोर को गिरफ्तार किया गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

मौत से खेलते लाइनमैनो के जीवन की कोई कीमत नहीं: मोर्चा

हमारे संवाददाता
विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश भर में यूपीसीएल के अंतर्गत विद्युत उपखंडों में तैनात श्रमिक/लाइनमैन, जोकि एसएचजी (स्वयं सहायता समूह-प्राइवेट ठेकेदार) के माध्यम से स्पॉन्सर/कार्योचित किए गए हैं, हर वक्त यानी 24 घंटे जान जोखिम में डालकर जनता की सेवा करने में लगे रहते हैं। रात को न जाने कब लाइन/ट्रांसफार्मर में विद्युत फॉल्ट आ जाए, उस समय भी तैयार रहना पड़ता है वो भी अपना पेट्रोल फूंक कर, लेकिन आज इन लाइनमैनो की सुध लेने वाला कोई नहीं है। आलम यह है कि इतना



जोखिम भरा काम करने की एवज में सरकार ठेकेदारों के माध्यम से सिर्फ 14-15 हजार रुपए देकर इनका एक तरह से शोषण कर रही है। कई श्रमिक विद्युत चपेट में आकर अपनी जान गवा चुके हैं, इसका भी सरकार को संज्ञान लेना चाहिए।
उन्होंने कहा कि इन लाइनमैनो के

भविष्य और इनके बच्चों की शिक्षा दीक्षा का क्या होगा, विभाग/ सरकार को कोई चिंता नहीं है! सरकार को चाहिए कि इन लाइनमैनो के भविष्य को सुरक्षित रखने के लिए कोई ठोस कदम उठाये, एसएचजी के बजाए सरकारी संविदा के माध्यम से इनको कार्याचित किया तथा कोई दुर्घटना/अनहोनी होने पर इनको भारी भरकम बीमा लाभ दिलाया जाना चाहिए, जिससे इनका परिवार आसानी से गुजर-बसर कर सके। मोर्चा शीघ्र ही इन श्रमिकों की आवाज बनकर इनको न्याय दिलाने के लिए सीएम दरबार व शासन में दस्तक देगा।

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।