



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पादा से नहीं, फैसलों से खत्म होगा आंदोलन

● सीएम की अपील ठुकराई, बेरोजगार संघ ने भूख हड़ताल जारी रखी

हमारे संवाददाता हल्द्वानी। सीएम पुष्कर सिंह धामी ने पेपर लीक मामले में बेरोजगार संघ के भूपेंद्र कोरपा से बातचीत कर उनसे भूख हड़ताल तोड़ने की अपील की। जिसे भूपेंद्र द्वारा सिरे से खारिज करते हुए अपनी मांगे नहीं माने जाने तक स्वीकार करने से इन्कार कर दिया गया है।

विदित हो कि पिछले दिनों यूकेएसएसएससी की परीक्षा के दौरान पेपर लीक होने का मामला सामने आया था। इस मामले ने इतना जोर पकड़ लिया कि पूरे प्रदेश के युवा बेरोजगार आक्रोशित हो गये और उन्होंने जगह-जगह धरना प्रदर्शन शुरू कर दिया गया।

युवा बेरोजगारों की मांग है कि उक्त परीक्षा को रद्द कर दिया जाये साथ ही इस मामले की सीबीआई जांच करायी जाये। हालांकि सरकार की ओर से इस मामले की एसआईटी जांच करायी जा रही है। लेकिन युवा बेरोजगार इससे संतुष्ट नहीं हैं। युवा बेरोजगारों की ओर



से हल्द्वानी में भूख हड़ताल भी की जा रही है।

आज सीएम धामी ने इस पर संज्ञान लेते हुए उनसे भूख हड़ताल तोड़ने

की अपील की गयी लेकिन युवा बेरोजगारों ने इसे सिरे से नकार दिया

और अपनी मांगे पूरी होने तक आंदोलन जारी रखने की बात कही है।

पेपर लीक में उलझी सरकार

विशेष संवाददाता देहरादून। पेपर लीक मामले को लेकर युवा बेरोजगारों और शासन-प्रशासन के बीच तकरार बजाए कम होने के और भी अधिक बढ़ती जा रही है। सत्ता पक्ष के कुछ नेताओं द्वारा आंदोलनकारी युवाओं पर न सिर्फ तरह-तरह के आरोप लगाए जा रहे हैं बल्कि उनके आंदोलन को खत्म करने के लिए अनुचित हथकंडे अपनाए जाने से युवाओं का आक्रोश बढ़ता जा रहा है। सत्ता में बैठे नेताओं और युवाओं के बीच तू डाल-डाल में पात-पात का खेल चल रहा है।

एसआईटी जांच की निगरानी के लिए नियुक्त जज बीएस वर्मा पर छात्रों ने सवाल उठाए थे जिन्हें अब स्वास्थ्य कारणों का हवाला देकर हटा



● आयोग व सरकार की विश्वसनीयता पर सवाल ● एसआईटी फिर पहुंची मुख्य आरोपी के घर

दिया गया है और उनकी जगह यूसी ध्यानी को यह जिम्मेदारी सौंप दी गई है। भाजपा के कुछ नेताओं द्वारा मुख्यमंत्री धामी के स्वर में स्वर

मिलाते हुए न सिर्फ पेपर लीक की बात को नकारा जा रहा है बल्कि छात्रों को किसी राजनीतिक षडयंत्र में न फंसने की सलाह देते हुए अपने

भविष्य पर ध्यान देने की बात समझाई जा रही है और सरकार उनके हितों का पूरा संरक्षण करेगी इसका भी आश्वासन दिया जा रहा है। वहीं कुछ नेता व विधायक तथा सांसद छात्रों की सीबीआई जांच की मांग का समर्थन भी कर रहे हैं उनका तर्क है कि परीक्षाओं की पारदर्शिता पर जो अविश्वास के बादल छाए हुए हैं इससे वह छंट जाएंगे।

युवा बेरोजगार भी सुन तो सभी की रहे हैं लेकिन कर अपने मन की रहे हैं वह सीबीआई से जांच और परीक्षा रद्द करने की अपनी मांग पर अड़े हुए हैं। भले ही एसआईटी ने अपनी जांच शुरू कर दी हो लेकिन वह टस से मस होने को तैयार नहीं है। एसआईटी की टीम आज एक बार फिर लक्सर के सुल्तानपुर गांव पहुंची

है और वह खालिद के परिजनों से पूछताछ कर रही है। एसपी जय बलूनी ने इस बाबत बताया है कि बीते कल मुख्य आरोपी खालिद के कुछ परिजन घर पर मौजूद नहीं मिले थे जिनसे पूछताछ नहीं की जा सकी थी इसलिए उनकी टीम फिर से मुख्य आरोपी खालिद के घर आई है कि उनसे पूछताछ की जा सके।

युवा बेरोजगारों का आंदोलन जल्द खत्म होने वाला है शासन-प्रशासन के रूख से ऐसे कोई संकेत नहीं मिल रहे हैं। इस आंदोलन का भविष्य क्या होगा यह तो आने वाला समय ही बताएगा लेकिन सरकार की जो कुर्ता घसीटन इस मामले में हो रही है वह सरकार के लिए हितकर रहने वाला नहीं है।

सर्दी जुकाम के घरेलू उपचार

जब हमारा शरीर मौसम के अनुसार एडजस्ट नहीं करता है तो हम मौसमी रोगों के शिकार हो जाते हैं। मौसम के बदलाव के दौरान व्यक्ति का शरीर वातावरण में हो रहे बदलाव को नहीं झेल पाता है और सर्द-गर्म के असर से सर्दी-जुकाम से ग्रसित हो जाता है। सर्दी की शुरुआत नाक से होती है पर धीरे-धीरे इसका असर पूरे शरीर पर होने लगता है। जुकाम की कोई चिकित्सा नहीं है। इस स्वतः कम होने वाली बीमारी में घरेलू चिकित्सा ज्यादा उपयोगी होती है। यहाँ पर हम इससे बचने के लिए कुछ घरेलू उपाय बता रहे हैं...

जब कभी आपके गले में खराश हो और आपकी नाक बंद हो जाए, तो एक गिलास गर्म पानी में चुटकी भर नमक डालकर गरारे करें। इसे आपका गला साफ होगा और यह वायरस को दुबारा आपके शरीर में प्रवेश करने से रोकता है।

शहद के साथ अदरक का सेवन सुबह शाम करने से भी सर्दी जुकाम में जल्दी आराम मिलता है। किसी सटीम वेपराइजर से ली गई भाप बंद नाक और बलगम से राहत दिलाएगी। अगर, आपके पास सटीम इन्हेलर नहीं है, तो आप कंतली में गर्म पानी डालकर भी भाप ले सकते हैं।

हल्दी को यदि गर्म दूध के साथ लिया जाए, तो यह कफ हटाती है और जुकाम में भी बहुत राहत पहुंचाती है। एक कप अदरक, तुलसी, पुदीने और कालीमिर्च वाली गर्म चाय, सर्दी से राहत पाने का असरदार घरेलू नुस्खा है।

किशमिश को पीस कर पानी के साथ पेस्ट बना लें। इसमें चीनी डाल कर उबालें और ठंडा होने के लिए छोड़ दें। रोज रात में सोने से पहले इसको लेने से सर्दी जुकाम में राहत मिलती है।

जुकाम के इलाज में हल्दी काफी फायदेमंद है। बहती नाक को रोकने के लिए हल्दी को जलाकर इसका धुआं लें, इससे नाक से पानी बहना तेज हो जाएगा व तत्काल आराम मिलेगा।

इमली और काली मिर्च से बनाया जाने वाला दक्षिण भारतीय सूप 'रसम' को गर्म-गर्म पिएँ, क्योंकि ये आपके शरीर में मौजूद अनावश्यक विषैल पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इससे जुकाम में बेहद लाभ मिलता है।

यदि नाक बंद है तो दालचीनी, काली मिर्च, इलायची और जीरे को बराबर मात्रा में लेकर एक सूती कपड़े में बांध लें और इन्हें बार बार सूँघें जिससे छींक आएगी और बंद नाक भी खुल जाएगी।

लहसून की कलियों को उबालकर बनाया जाने वाला लहसून के सूप के सेवन से सर्दी जुकाम में शीघ्र ही लाभ मिलता है।

सर्दी जुकाम में तुलसी बहुत कारगर है। आप चाहें तो तुलसी के पत्तों को चबाकर खाएं या फिर पानी में उबाल कर काढ़ा बना कर पीएं दोनों ही तरीके से फायदा होता है।

विटामिन सी सर्दी के उपचार में काफी लाभदायक है। एक गिलास गर्म पानी में नींबू के रस के साथ एक चमच शहद मिलाकर पिएँ। इस में भरपूर मात्रा में मौजूद विटामिन सी हमारे शरीर में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ते हैं। सर्दियों की तासीर गर्म होने के कारण इसे सर्दियों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। खजूर को दूध के साथ उबाल कर पीजिए इससे ठंड में काफी राहत मिलती है।

सकारात्मक सोच रखें!

एक युवा महिला अपनी डाइनिंग टेबल पर बैठी थी और चिंतित थी, इस बात से परेशान थी कि इनकमटैक्स देना पड़ता है। घर का ढेरों काम करना होता है और ऊपर से कल त्यौहार के दिन लंच पर बहुत से रिश्तेदार भी आने वाले हैं। कुल मिला कर वो बहुत परेशान थी।

करीब ही उसकी 10 साल की बिटिया अपनी स्कूल नोटबुक लिए बैठी थी। माँ के पूछने पर वो बोली--- टीचर ने होमवर्क दिया है (Negative Thanks giving) और कहा है कि, उन चीजों पर एक पैरेग्राफ लिखो जो प्रारम्भ में हमें अच्छी नहीं लगतीं, लेकिन बाद में वो अच्छी ही होती हैं। मैंने एक पैरेग्राफ लिख लिया है।

उत्सुकतावश माँ ने बेटी से नोटबुक ली और पढ़ने लगी कि उसकी बेटी ने क्या लिखा है ?

बेटी ने लिखा था, "मैं अपनी फाइनेल एग्जाम को धन्यवाद देती हूँ क्योंकि इसके बाद स्कूल बंद होकर छुट्टियाँ लग जाती हैं।

मैं उन कड़वी खराब स्वाद वाली दवाइयों को धन्यवाद देती हूँ जो मेरे स्वस्थ होने में सहायक होती हैं।

मैं सुबह सुबह जगाने वाली उस अलार्म क्लॉक को धन्यवाद देती हूँ जो सबसे पहले मुझे बताती है कि, मैं अभी जीवित हूँ।

पढ़ते पढ़ते माँ ने महसूस किया कि, उसके खुद के पास भी तो बहुत कुछ ऐंसा है जिसके लिए वो भी धन्यवाद कह सकती है।

उसने फिर सोचा, उसे इनकमटैक्स देना होता है, इसका मतलब है कि वो सौभाग्यशाली है कि, उसके पास एक अच्छी सैलरी वाली बढ़िया नौकरी है।

उसे घर का बहुत काम करना पड़ता है, इसका मतलब है कि उसके पास एक घर है, एक आश्रय है।

उसे परिवार के बहुत से सदस्यों के लिए खाना बनाना होगा, इसका मतलब है कि उसके पास एक बड़ा परिवार है जिनके साथ वो त्योहारों पर सेलिब्रेट करती है।

हम निगेटिव बातों या चीजों को लेकर बहुत शिकायतें करते हैं लेकिन उनके पॉजिटिव पक्ष को समझने, देखने में असमर्थ रहते हैं। (साभार: सोशल मीडिया)

डार्क चॉकलेट स्वास्थ्य के लिए है फायदेमंद

डार्क चॉकलेट स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्यवर्धक भी होती है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट का बड़ा स्रोत भी है। कई शोध में सामने आया है कि डार्क चॉकलेट का सेवन वजन घटाने में भी मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह त्वचा से लेकर हृदय के लिए भी बहुत लाभदायक है। ऐसे में इसे डाइट में शामिल करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है। आइए जानते हैं कि डार्क चॉकलेट के सेवन से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

वजन घटाने में है मददगार
शोध बताते हैं कि डार्क चॉकलेट का सेवन वजन घटाने में काफी मदद कर सकता है। यह वसा और कार्ब्स के जमाव को कम करती है। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक चीजों की क्रेविंग भी खत्म होने लगती है। इस तरह से डार्क चॉकलेट वजन कम करने में भी मदद कर सकती है। बता दें कि 100 ग्राम डार्क चॉकलेट में लगभग 600 कैलोरी होती है, जो शरीर के लिए पर्याप्त है।

हृदय रोगों से दूर रखने में सहायक
रोजाना 70 प्रतिशत कोको से बनी डार्क चॉकलेट का सीमित मात्रा में सेवन करने से खून में खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होती है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने में मदद मिलती है। इसी तरह यह ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित रखने में भी सहायक हो सकती है। बता दें कि खराब कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर का अधिक स्तर कई हृदय



रोग का कारण बन सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में भी मददगार

एक अध्ययन के मुताबिक, 70 प्रतिशत कोको युक्त डार्क चॉकलेट का सेवन लोगों के व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में काफी मदद कर सकता है। इसके अलावा डार्क चॉकलेट में मौजूद फ्लेवोनोल्स मूड को बेहतर और बुजुर्गों में संज्ञानात्मक स्वास्थ्य में सुधार करने में भी मदद कर सकते हैं। इसी तरह इसमें मौजूद एपिकैटेचिन नामक यौगिक स्ट्रोक का खतरा कम करने में बेहद प्रभावी होते हैं।

कैंसर का खतरा कम करने में प्रभावी
डार्क चॉकलेट में एंटी-ऑक्सीडेंट्स की अच्छी-खासी मात्रा होती है, जो शरीर के मुक्त कणों से लड़ने में मदद कर सकते

हैं। ये मुक्त कण शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं और कैंसर का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद फ्लेवोनोल्स कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाओं के विकास को रोकने में भी मदद कर सकते हैं। ऐसे में कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से बचने के लिए डार्क चॉकलेट का सेवन अच्छा रहता है।

डार्क चॉकलेट में पॉलीफेनोल्स और डाइटरी फाइबर होता है, जो मधुमेह के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। यह ब्लड शुगर को कम करने और इसे सामान्य स्तर पर स्थिर रखने में मदद कर सकता है। कई अध्ययनों से पता चला कि इसमें कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जो भूख को कम करता है और ब्लड शुगर को एक सुरक्षित सीमा में बनाए रखता है।

सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद है अनार

अनार सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है। अनार में मुख्य रूप से विटामिन ए, सी, ई, फॉलिक एसिड और कई तरह के एंटी ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। कई सौंदर्य उत्पादों में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। अनार में मौजूद विटामिन ई त्वचा को चमक प्रदान करता है और नए स्किन ऊतकों के निर्माण में भी सहायता करता है। इसके अलावा अनार त्वचा के दाग-धब्बों को दूर कर रंगत को



एक समान बनाता है। अनार से बना स्क्रब त्वचा की डेड स्किन सेल्स को निकालता है और रंगत निखारता है। इस स्क्रब को घर पर भी आसानी से बनाया जा सकता

है। अनार के छिलके में एंटी-माइक्रोबिल और एंटी ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा के संक्रमण के खिलाफ काम करते हैं। साथ ही एंटी ऑक्सीडेंट गुण त्वचा के लिए एस्ट्रिजेंट जैसा काम करता है। यह त्वचा पर बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करता है। इसके अलावा अनार के छिलके त्वचा में मौजूद कोलाजन को क्षति पहुंचने से बचाते हैं, जिससे त्वचा पर झुर्रियां नहीं पड़ती हैं।

वेट लॉस करें, ब्रेस्ट कैंसर का खतरा भी हो जाएगा कम

जब बात वजन घटाने यानी वेट लॉस की आती है तो ज्यादातर लोग अच्छा दिखने और अपनी खोई हुई खूबसूरती वापस पाने के लिए वेट लॉस करना चाहते हैं। लेकिन हकीकत ये है कि वजन घटाना आपकी सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। इतना ही वेट लॉस से आप कई तरह की बीमारियों से भी दूर रह सकते हैं और इन्हीं में से एक है ब्रेस्ट कैंसर।

जर्नल ऑफ नैशनल कैंसर इंस्टिट्यूट जेनरसीआई में प्रकाशित एक नई स्टडी की मानें तो अगर 50 साल से अधिक उम्र की महिलाएं वजन घटाएं और अपने घटे हुए आइडेल वेट को मैनेज करके रखें तो ऐसी महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कई गुना तक कम हो जाता है। स्टडी में शामिल टीम ने इस बात को भी नोटिस किया कि जिन महिलाओं ने वजन घटाया वे पोस्टमेनोपॉजल हॉर्मोन्स का सेवन नहीं कर रहीं थीं।



ब्रेस्ट कैंसर का खतरा होगा कम :

इससे पहले तक इस बारे में काफी रिसर्च हुई थी कि बॉडी मास इंडेक्स अधिक हो तो इससे पोस्टमेनोपॉजल ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है लेकिन इस तरह की कोई रिसर्च नहीं हुई थी जिसमें यह बताया जाए कि अच्छा खासा वेट लॉस करने से ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कम होता है या नहीं। यही वजह है कि अमेरिकन कैंसर सोसायटी और हार्वर्ड टी एच चैन

स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के अनुसंधानकर्ताओं ने यह रिसर्च करने के बारे में सोचा।

इस स्टडी के लिए अनुसंधानकर्ताओं ने 50 साल या इससे अधिक उम्र की 1 लाख 80 हजार महिलाओं को एग्जामिन किया। इस स्टडी के नतीजे में यह बात सामने आयी कि अच्छा खासा वेट लॉस करने से इस उम्र की महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कई गुना कम हो जाता है।

इन गलतियों का स्किन पर पड़ता है बुरा असर

जिस तरह रोजाना 2 बार ब्रश करना जरूरी है, ठीक उसी तरह 2 बार नहाना भी जरूरी है। सुबह नौद से जागकर खुद को तरोताजा महसूस करवाने के लिए नहाना जरूरी है और रात में सोने से पहले दिनभर की थकान, पलूशन और गंदगी को दूर करने के लिए भी शावर लेना जरूरी है। लेकिन क्या आपके मन में कभी ये बात आयी है कि कहीं आपका नहाने का तरीका आपकी स्किन को नुकसान तो नहीं पहुंचा रहा? शायद आपने कभी सोचा भी नहीं होगा कि नहाने के दौरान की गई छोटी-छोटी गलतियों से स्किन को नुकसान पहुंच सकता है, लिहाजा इन गलतियों से पूरी तरह से बचें....

बहुत देर तक गर्म पानी से नहाना

ठंडे पानी की तुलना में गर्म पानी से नहाना ज्यादा बेहतर फील होता है, खासकर ठंड के मौसम में। लेकिन इस प्रक्रिया के दौरान अगर आप बहुत देर तक नहाते रहें तो शरीर में जरूरत से ज्यादा स्टीम पहुंच जाती है। इस वजह से स्किन में मौजूद इमेंशल ग्रीज खत्म हो जाती है जिस वजह से स्किन के पोर्स खुल जाते हैं जिससे स्किन में रेडनेस और खुजली की समस्या हो सकती है।

स्किन पर ज्यादा साबुन लगाना

साबुन का नेचर ऐसिडिक होता है और यह स्किन में मौजूद धूल और गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है। लेकिन ऐसा करने के दौरान बहुत ज्यादा साबुन अगर स्किन पर लगा ली जाए तो आपकी स्किन ड्राई और फ्लैकी हो जाएगी। साथ ही कई साबुन में परफ्यूम भी डाला जाता है ताकि उनके स्मेल आपको अट्रैक्ट करे लेकिन इस तरह के साबुन को भी यूज करने से बचना चाहिए।

बाल से कंडिशनर सही से क्लीन न करना

जब आप बालों के आखिरी सिरे पर कंडिशनर लगाती हैं लेकिन उसे पानी से सही तरीके से साफ नहीं करती तो यह कंडिशनर पीठ की स्किन के संपर्क में आता है जिससे स्किन के पोर्स बंद हो जाते हैं जिससे पीठ पर ऐक्ने और पिंपल्स की समस्या हो सकती है।

नहाने के बाद मॉइश्चराइजर यूज न करना

गर्म पानी से नहाने के बाद जैसे ही आप तौलिए से अपनी स्किन को सुखा लेती हैं, यह बेहद जरूरी है कि आप तुरंत स्किन पर मॉइश्चराइजर लगाएं ताकि स्किन के खुले रोमछिद्र बंद हो जाएं, वरना ड्राइनेस की वजह से स्किन में खुजली की समस्या हो सकती है। जब नहाने के बाद आपकी स्किन हल्की गीली हो तभी मॉइश्चराइजर लगा लें ताकि शरीर पर ड्राई कैक्स न पड़े।

शावर हेड को साफ करें

शावर बंद करने के बाद भी उसके सिरे से पानी लीक होता रहता है जिसमें कीटाणु जमा हो जाते हैं और यही कीटाणु आपकी स्किन पर बैक्टीरिया और फंगस छोड़कर स्किन को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

मेकअप से दाग-धब्बे और मुंहासे छुपाने के लिए अपनाएं यह तरीका

मुंहासे, इसके निशान और दाग-धब्बे चेहरे की रंगत को असमान करने का कारण बन सकते हैं और इन्हें दूर होने में हफ्तों या महीनों का समय लगता है। ऐसे में अगर कोई महत्वपूर्ण अवसर या कार्यक्रम आ जाए तो मेकअप आपका बचाव कर सकता है। आइए जानते हैं कि आप मेकअप से अपने चेहरे के दाग-धब्बों या मुंहासों के निशानों को कैसे छिपा सकते हैं और अपनी त्वचा को साफ, बेदाग और चमकदार बना सकते हैं।

अधिक सीबम उत्पादन आपकी त्वचा को सुपर-ऑयली बना सकता है। इसलिए सबसे पहले अपने चेहरे को किसी माइल्ड क्लींजर से साफ कर लें। फिर अपने पूरे चेहरे पर एक हल्का ऑयल-फ्री मॉइश्चराइजर हल्के हाथों से मसाज करते हुए लगाएं। यह मुंहासों और दाग-धब्बों के कारण होने वाली सूजन को भी शांत करेगा। इसके बाद अपने चेहरे पर नॉन-स्टिकी प्राइमर लगाएं।

कलर करेक्टर मुंहासों के निशान और अन्य दाग-धब्बों को छिपाने के लिए सबसे अच्छा मेकअप उत्पाद है। मुंहासों के निशान सूखने के बाद भूरे रंग के हो जाते हैं, इसलिए इसके दागों को छिपाने के लिए नारंगी रंग का कलर करेक्टर इस्तेमाल करें। आप भूरे रंग के धब्बों को छिपाने के लिए नारंगी शेड की लिपिस्टिक का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर मुंहासे ताजे हैं तो हरे रंग का कलर करेक्टर इस्तेमाल किया जा सकता है।

कलर करेक्टर के बाद मुंहासों के धब्बों या अन्य दागों को छिपाने के लिए कंसीलर के सही शेड का उपयोग करें। इसके लिए स्टिक या ड्राई क्रीम कंसीलर का उपयोग करें क्योंकि ये दाग-धब्बों के आसपास तेल का निर्माण रोक सकते हैं। आप अतिरिक्त लाभ के लिए स्क्वम 20 वाला कंसीलर भी चुन सकती हैं। हमेशा हल्के हाथों से कंसीलर को दाग-धब्बों पर लगाएं। कंसीलर लगाने के बाद एक मैट, लाइटवेट और फुल-कवरेज वाला फाउंडेशन चुनें, जो मुंहासों के निशान और दाग-धब्बों को छिपाते हुए आपको एक फ्लॉलेस फिनिश देगा। इसके साथ ही ध्यान रखें कि फाउंडेशन लंबे समय तक चलने वाला और त्वचा पर कोमलता से लगने वाला हो। हमेशा फाउंडेशन को चेहरे पर ब्यूटी स्पंज से अच्छी तरह ब्लेंड करते हुए लगाएं और भूल से भी रगड़ें नहीं। मेकअप को फीका पड़ने से बचाने के लिए अंत में एक कॉम्पैक्ट पाउडर का उपयोग करें। यह आपके मेकअप बेस को भी बरकरार रखेगा और अतिरिक्त कवरेज भी देगा।(आरएनएस)

शब्द संचार से प्रभावी संवाद

शंभूनाथ शुक्ल

शब्दों के जो खिलाड़ी होते हैं, वे शब्द का खूब सोच-समझकर ही इस्तेमाल करते हैं। बड़े-बड़े लेखक व साहित्यकार का विचार निश्चय ही प्रभावित करता है मगर उसे यदि शब्दों में महारत नहीं है तो वह साहित्य में भी लोकप्रिय नहीं बन पाएगा। अंग्रेजी में यदि अर्नेस्ट हेमिंग्वे को इसमें दक्षता हासिल थी तो हिंदी में सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन अज्ञेय को इसी श्रेणी में रखा जा सकता है। जिनके शब्द कठिन होते हुए भी सीधे पाठक के मर्म पर चोट करते हैं। मुंशी प्रेमचंद के हिंदुस्तानी भाषा और नागरी लिपि के प्रयोग उपन्यास और कहानी के प्रतीक बन गए।

बीसवीं सदी की शुरुआत में

बाबू देवकी नंदन खत्री ने अपनी सामान्य भाषा और किस्सागो शैली से लोकप्रिय उपन्यास लिख डाले। असंख्य लोगों ने देवकीनंदन खत्री के इन उपन्यासों खासकर चंद्रकांता व चंद्रकांता संतति तथा भूतनाथ पढ़ने के लिए ही हिंदी सीखी। कहा जाता है कि मुंशी प्रेमचंद ने भी बाबू देवकीनंदन से प्रेरित होकर हिंदी भाषा तथा देवनागरी लिपि में ही लिखने की ठानी। अपने शुरुआती दौर में मुंशी प्रेमचंद उर्दू में ही लिखते थे।

आज भी कबीर अपने फक्कड़पन और सधुक्कड़ी भाषा व शब्दों के कारण लोक में समाये हैं। यही हाल तुलसीदास का है। यद्यपि उन्होंने भाषा सधुक्कड़ी इस्तेमाल नहीं की पर हर स्थान के उपयुक्त शब्द चयन के कारण ही वे लोकमानस में समा गए। जिस वाल्मीकि रामायण को तुलसी के पूर्व सिर्फ ब्राह्मण ही पढ़ पाते थे, उस रामायण से वे लोग भी परिचित हो गए जो तब तक उससे हीन थे।

इसी संदर्भ में सूरदास को भी याद कर लेना चाहिए जिनके शब्द तो चलचित्र की भांति दृश्य सजीव कर देते हैं। उनका एक पद है-कबहुं पलक हरि मूंद लेते हैं, कबहुं अधर फरकावें। अब एक नेत्रहीन कवि इस दृश्य का जब वर्णन करता है तो वह अपने अवचेतन में स्वयं भी शब्द की मार्फत ही अधर फरकाने की क्रिया को देख पाता होगा।

धनपाल कहता कि महाराज यह तो मैंने सुन रखी है। और वह उसकी आवृत्ति कर देता। दामोदर उसकी हां में हां कर देता और वह एक बार तो उस कवि से और दोबारा धनपाल के मुंह से सुनकर जस की तस सुना देता। जब शेखर का नंबर आता तो वह भी कहता कि हां महाराज मैंने भी सुन रखी है और वह भी उसे सुना देता।

कालिदास ने भी इसे सुना तो उन्होंने

एक दरिद्र ब्राह्मण को एक कविता लिखकर दरबार में भेजा और कहा-जाओ, तुम्हें वहां एक लाख स्वर्ण मुद्राएं मिलेंगी। वह ब्राह्मण दरबार में आया और उसने एक श्लोक सुनाया, जिसका भाव यह था-राजा भोज संसार जानता है कि आपके पिता बड़े ही धार्मिक और सत्यवादी थे।

उन्होंने मुझसे 99 करोड़ मुद्राएं कर्ज ली थीं। शायद आपके सभा पंडित (ब्राह्मण बटुक दामोदर, धनपाल और शेखर) भी यह सत्य जानते हैं। यदि वे नहीं जानते तो और मेरा श्लोक नया समझते हैं तो मुझे एक लाख स्वर्ण मुद्राएं दिलवाएं।

राजा को एक लाख स्वर्ण मुद्राएं देनी पड़ीं। परन्तु राजा ने असली कवि का पता ले ही लिया। कहने का आशय यह कि शब्द उसके असली प्रयोक्ता का भेद भी खोल ही देते हैं।

मीडिया यानी शब्दों का संचार तो हर समय रहा है। आज मीडिया समाज में परस्पर युद्धोन्माद पैदा करता है और लोकतांत्रिक राजनीति के अंदर अराजकता। मीडिया की भूमिका ज्यादा गौर करने लायक है क्योंकि जनता की सीधी निगाह में उसकी भूमिका होती है और उसका दबाव ही बाकी के तीन स्तंभों को विवश करता है कि वे जनता के साथ तालमेल बिठाएं।



शब्द कैसे प्रतिभा को निखारते हैं और चातुर्य का पर्दाफाश करते हैं, इसका एक अच्छा उदाहरण कालिदास के संदर्भ में है। कालिदास एक बार नाखुश होकर अज्ञातवास पर चले गए। अब राजा भोज बड़े परेशान। आखिर में उन्होंने एक उपाय निकाला। उनके दरबार में धनपाल, दामोदर और शेखर नाम के तीन ब्राह्मण बटुक हुआ करते थे। इनमें से धनपाल एक ही बार में सुनकर कोई भी श्लोक जस का तस सुना देता था और दामोदर दो बार सुनने के बाद तथा शेखर तीन बार सुनने के बाद। राजा भोज ने राजाज्ञा जारी की कि वे हर उस कवि को एक लाख स्वर्ण मुद्राएं देंगे जो वह कविता सुनाए जो उसकी नई कविता हो और उसने कहीं सुनाई न हो। सुनाते वक्त राजा भोज अपने दरबार में इन तीनों ब्राह्मण बटुकों को बिठा लेते और दरबार में स्वर्ण मुद्राओं की आकांक्षा लेकर आए कवि से अपनी कविता सुनाने को कहते। वह जैसे ही सुनाता, उसे सुनते ही

फेस्टिवल सीजन में अपडेट करें मेकअप बैग

मौसम त्योहारों का है। ऐसे में सजने-सवरने का सिलसिला चलने वाला है। वॉरड्रॉब को अपडेट करने के साथ ही साथ मेकअप बैग को भी अपडेट करना जरूरी है। सिर्फ एक चीज पर फोकस करके सुंदर दिखना संभव नहीं है। इसलिए जरूरी है कि आप इस ओर भी विशेष ध्यान दें। जहां तक मार्केट का सवाल है तो यहां प्रॉडक्ट की कमी नहीं है। बाजार में हर रोज नए प्रॉडक्ट आ रहे हैं और वे पहले से ज्यादा बेहतर हैं। इसकी शॉपिंग से पहले जरूरी है कि आप एक्सपर्ट की राय लें। आपको यह पता होना चाहिए कि कौन सा प्रॉडक्ट आपकी स्किन के लिए सही है और कौन सा नहीं। इस फैसले के बाद ही आप आगे बढ़ें। आज के दौर में प्रफेशनल या पर्सनल दोनों ही जगहों पर प्रजेंटेशन के मायने बढ़ गए हैं। इसलिए इस ओर इन्वेस्टमेंट फायदे का सौदा है।

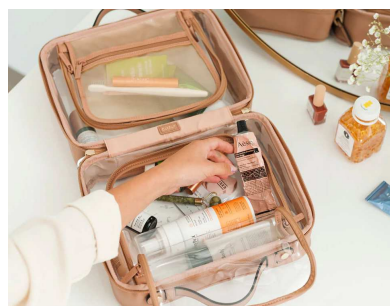
मेकअप किट में हो ये सामान

आपकी स्किन के अनुसार क्लीजिंग मिल्क, कॉटन, कंसीलर, फाउंडेशन और फेस पाउडर का मेकअप किट में होना जरूरी है। एक्सपर्ट कहते हैं कि अच्छे मेकअप ये बेसिक चीज हैं। इसलिए इनका चुनाव करते समय आप अपने स्किन का

ख्याल जरूर रखें।

आंखों पर दें ध्यान

मेकअप के समय आपको इस बात का ध्यान रखना होता है कि आपके चेहरे का कौन सा पार्ट सबसे अच्छा है। जैसे कि



किसी की आंखें बहुत सुंदर होती हैं, तो किसी के होंठ और किसी का पूरा चेहरा ही आकर्षक होता है। आई मेकअप प्रॉडक्ट आंखों के लिए आप पेंसिल और लिक्विड या जैल काजल दोनों ही ऑप्शन में रखें। इसके अलावा आईलाइनर, मस्कारा और आईशैडो होना चाहिए। हमेशा अपने साथ कुछ नकली आईलैश भी रखें और शिमरी आईशैडो का सेट भी रखें। ये सब रखना इसलिए जरूरी है कि किसी भी ओकेजन में आप अपना मनचाहा लुक तुरंत ही पा सकती हैं।

मेकअप ब्रश न भूलें

आप अपने लुक को निखाने के फ्रिज में लगी हैं, तो आपको मेकअप ब्रश पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ऐसे में आपके पास फाउंडेशन ब्रश, ब्रॉन्जिंग ब्रश, आईशैडो ब्रश और एंगल ब्रश होना चाहिए। मेकअप को सही तरह से मिलाने और कभी-कभी ग्लिटर व शिमर को अच्छी तरह से स्प्रे करने के लिए मेकअप ब्रश बहुत जरूरी होता है।

लिपिस्टिक हो सभी जरूरी रंग की

लिपिस्टिक चाहे आप मैट फिनिश रखें या नॉर्मल सभी जरूरी रंग लिस्ट में होने चाहिए। न्यूड लुक के लिए एक लाइट शेड चाहिए तो डार्क-डीप लुक के लिए भी एक-दो शेड रखें। डार्क ब्राइट, पिंक और ब्राउन जैसे कलर्स के साथ एक-दो बिल्कुल डिफ्रेंट कलर की लिपिस्टिक जैसे कलरथई या डार्क चॉकलेट कलर की जरूर रखें।

परफ्यूम का भी रखें ख्याल

परफ्यूम को भी सुंदरता बढ़ाने वाली चीज मानी जाती है। आपको अपने मेकअप किट में परफ्यूम के विकल्प को जरूर शामिल करना चाहिए। आपको अपने स्किन के अनुसार परफ्यूम का सिलेक्शन करना चाहिए। इसे यूज करने से पहले हो सके तो स्किन एक्सपर्ट से सलाह लें।

प्लाजो जंपसूट को स्टाइल करने के लिए अपनाएं ये 5 तरीके

ट्रेंडिंग आउटफिट्स में से एक प्लाजो जंपसूट सभी बॉडीशेप और साइज पर बहुत अच्छे लगते हैं और कभी भी फैशन से बाहर नहीं होते हैं। अच्छी बात है कि यह आउटफिट आरामदायक होने के साथ-साथ स्टाइलिश लुक भी देता है। अगर आप इसे अलग-अलग तरह से स्टाइल करना चाहती हैं तो ऐसा करना भी आसान है। सीनियर डिजाइनर वंदना शर्मा ने प्लाजो जंपसूट को स्टाइल करने के पांच तरीके साझा किए।

प्लाजो जंपसूट की हेमलाइन पर दें ध्यान

अगर आप सही फिटिंग चाहती हैं तो प्लाजो जंपसूट खरीदते समय ध्यान रखें कि इसकी हेमलाइन आपकी लंबाई के अनुसार सही हो। यह आपके पैर की उंगलियों के आसपास नहीं होनी चाहिए और न ही यह आपके टखनों के ऊपर होनी चाहिए। प्लाजो जंपसूट हेमलाइन आपके पैरों तक होनी चाहिए। इससे आपके पैरों के पास फ्लेयर आएगा, जो दिखने में काफी अच्छा लगता है।

प्लाजो जंपसूट पर लगाएं बेल्ट

अगर आप एक एक फिट और फॉर्मल लुक चाहती हैं तो ऐसा प्लाजो जंपसूट चुनें, जो आपकी कमर को उभारने के लिए उसी रंग के कपड़े की बेल्ट के साथ आता हो। इसके अतिरिक्त आप चाहें तो अपने प्लाजो जंपसूट को पहनने के बाद अपनी कमर को फ्लॉन्ट करने के लिए भी बेल्ट लगा सकती हैं। न्यूट्रल कलर के प्लाजो जंपसूट पर गोल्डन या ब्लैक बेल्ट लगाना बेहतरीन रहेगा।

जैकेट या ब्लेजर के साथ पहनें

जैकेट या ब्लेजर के साथ प्लाजो जंपसूट को स्टाइल करने से आपको ग्लैमरस और एलिगेंट लुक मिलेगा। अभी सर्दी का मौसम है तो प्लाजो जंपसूट पर जैकेट या ब्लेजर पहनने से शरीर को गर्माहट भी मिल सकती है। कूल लुक के लिए आप न्यूट्रल या डेनिम जैकेट पहन सकती हैं, वहीं फॉर्मल लुक के लिए प्लाजो जंपसूट पर न्यूड ब्लेजर पहनना सही रहेगा।

स्कार्फ के साथ पहनें

कैजुअल और सुपर-कूल लुक के लिए सिल्क और विंटेज स्कार्फ के साथ अपने प्लाजो जंपसूट को स्टाइल करें। हालांकि, अगर आप सीक्रेंस प्लाजो जंपसूट पहनने वाली हैं तो उसके साथ प्रिंट वाला स्कार्फ चुनें। अगर आपका प्लाजो जंपसूट न्यूट्रल रंग का है या उस पर कुछ प्रिंट हैं तो एक गहरे रंग का स्कार्फ चुनें। अपने इस लुक को मेटैलिक इयररिंग्स और सिंपल ब्रेसलेट से पूरा करें।

प्लाजो जंपसूट के साथ सही फुटवियर चुनें

अपने प्लाजो जंपसूट को स्टाइल करते समय आप जो फुटवियर चुनती हैं, वह वास्तव में आपके लुक को बना या बिगाड़ सकता है। फ्लैट्स की बजाय हार्ड हील्स फुटवियर चुनें क्योंकि ये लुक को ज्यादा स्टाइलिश बनाते हैं। अधिक ग्लैमरस लुक के लिए आप न्यूट्रल रंग के ब्लॉक हील सैंडल या स्लीक पंप चुन सकती हैं। पेंसिल हील्स, एंक्ल स्ट्रैप्स के साथ स्टिलेटोज और पीप-टोज भी इसके साथ बहुत अच्छे लगते हैं। (आरएनएस)

ज्यादा जीते है बुढ़ापे में खुशहाल रहने वाले बुजुर्ग

बुढ़ापे में खुशहाल रहने वाले बुजुर्ग लोग लंबा और निरोग जीवन जीते हैं। यह जानकारी अध्ययन में सामने आई। शोधकर्ताओं के इस समूह में भारतीय मूल का एक व्यक्ति भी शामिल था। यह अध्ययन सिंगापुर में ड्यूक-एनयूएस मेडिकल स्कूल में किया गया था। प्रमुख शोधकर्ता और संस्थान में सहायक प्रोफेसर राहुल मल्होत्रा ने कहा कि अध्ययन में



पता चला है कि प्रसन्नता में थोड़ी सी बढ़ोतरी भी बुजुर्ग लोगों की उम्र बढ़ाने में फायदेमंद हो सकती है। मल्होत्रा ने कहा कि इस तरह से खुशी या मनोवैज्ञानिक

तंदुस्ती को बनाए रखने या सुधारने वाली व्यक्तिगत स्तर की गतिविधियों के साथ-साथ सरकारी नीति और कार्यक्रम से बुजुर्ग लोग दीर्घायु हो सकते हैं। इस सर्वेक्षण को सिंगापुर में रहने वाले 60 साल और इससे अधिक उम्र के लोगों पर केन्द्रित रखा गया था। इस अध्ययन में 4,478 लोगों को शामिल किया गया था।

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 दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

महिलायें चाहती हैं कि उनके पति भी पकाएं खाना

आजकल यह देखने में आ रहा है कि अधिक से अधिक पुरुष खाना बनाने में रुचि ले रहे हैं। कई जाने माने शेफ पुरुष ही हैं। हालाँकि यह माना जाता है कि किचन का काम महिलाओं के लिए ही होता है।

परन्तु आजकल पुरुषों का शेफ और बेकर्स होना एक आम बात हो गयी है। हालाँकि यह बात केवल फूड इंडस्ट्री तक ही सीमित है। घर पर जो कुछ होता है वह एकदम अलग होता है।

एक शादीशुदा आदमी कितनी बार खाना बनाता है? शायद बहुत कम। जब घर पर खाना बनाने की बात आती है तो बहुत अधिक पुरुष इस बात में अधिक रुचि नहीं रखते महिलायें चाहती हैं कि उनके पति खाना बनायें परन्तु सभी महिलायें इतनी भाग्यवान नहीं होती कि उन्हें ऐसे पति मिलें।

यहाँ हम 7 कारण बता रहे हैं कि महिलाएं क्यों चाहती हैं कि उनके पति खाना बनायें। क्या आप उन महिलाओं में से हैं जो अपने पति को खाना बनाते हुए देखना पसंद करेंगी? इसका कारण निम्नलिखित कारणों में से कोई एक है? आइए देखें:

1. लाड़ प्यार महसूस करने के लिए: कभी न कभी सभी को लगता है कि उसे कोई प्यार करो। यदि आपको आपके दैनिक कामों से छुट्टी देकर आराम करने के लिए कहा जाए तथा आपके पति खाना बनायें तो क्या यह आपके लिए एक ट्रीट नहीं होगी? टेबल पर खाना लगा हुआ मिलना इस विचार मात्र से शाही एहसास होने लगता है। कल्पना कीजिये कि आप कैसा महसूस करोगी जब आपको रोज़ की तरह खाना नहीं बनाना है, जिसमें मेन्यु निश्चित करना, सभी चीज़ें एकत्रित करना पदार्थ बनाना, खाना बनाना, पकाना, साफ़ सफ़ाई और खाना परोसना शामिल होता है। बहुत अच्छा महसूस होगा।

2. एक साथ समय बिताना: महिलाएं



क्यों चाहती हैं कि उनके पति खाना बनायें, इसका एक कारण यह हो सकता है कि वह साथ में समय बिताना चाहती हैं। आज की इस भाग दौड़ की जिन्दगी में एक दूसरे के पास बैठने के लिए बहुत कम समय मिलता है। तो यदि पति पत्नी साथ मिलकर खाना बनायें तो एक साथ कुछ समय बिता सकते हैं और इसमें बहुत मज़ा आता है।

3. घर में संतुलन रहता है: कोई भी सर्वश्रेष्ठ नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी सीमाएं होती हैं, और जब घर के काम करने की बारी आती है तो ये काम कभी खत्म न होने वाले होते हैं। यदि घर का पुरुष खाना बनाने के काम में मदद करे तो घर की महिला के लिए यह काम थोड़ा आसान हो जाता है। इस प्रकार काम आपस में बांटकर घर पर संतुलन बनाया जा सकता है।

4. घर का प्रबंधन अच्छे से होता है: ऐसा घर जिसमें प्यार और देखभाल तथा काम बांटने की भावना हो, अच्छे से प्रबंधित होता है। ऐसा करने से घर अच्छे से प्रबंधित हो जाता है। ऐसे समय में जब पत्नी को बाहर जाना पड़े और खाना बनाने के लिए समय न रहे तब ऐसी स्थिति में पुरुषों को जिम्मेदारी संभालनी चाहिए।

5. बच्चों के सामने उदाहरण प्रस्तुत

करें: घर बच्चे की पहली पाठशाला होती है। जब बच्चा अपने घर में आपसी समझ और कामों का बंटवारा देखता है तो वह भी घर के काम करने में हिचकिचाता नहीं है। दुःख की बात यह है कि बहुत से घरों में इस प्रकार की योजना और समझ नहीं होती जो बच्चे के मन पर एक पक्षपाती प्रभाव छोड़ता है।

6. मुसीबत के समय घराने से बचने के लिए: जीवन की सत्य को जानें। कोई भी स्त्री सुपर वुमेन नहीं होती और कभी न कभी बीमार पड़ती ही है। तब क्या होता है? खाना सबके लिए आवश्यक हिया तथा हर बार आप बाहर के खाने पर निर्भर नहीं रह सकते। किसी न किसी को तो खाना बनाना ही पड़ेगा।

7. पुरुष के जीवन में विविधता लाने के लिए: खाना बनाने का काम बहुत रिलेक्सिंग होता है। कई बार पत्नी देखती है कि पति का मूड ठीक नहीं है और वह कुछ नहीं करना चाहता। रोज़ रोज़ ऑफिस का काम उन्हें बोर लगता है और वे काफी थकावट महसूस करते हैं। खाना बनाने से निश्चित ही उनका मूड ठीक हो जाएगा। अतः कुकिंग दैनिक जीवन का एक आवश्यक भाग है परन्तु ऐसा नहीं समझना चाहिए कि यह काम केवल महिलाओं का ही है।

शब्द सामर्थ्य

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. सपा प्रमुख 6. चलने की क्रिया या तरीका, गति, आचरण, दांव 7. आंख, नेत्र 9. ज्वर, गुबार 10. मसलना, पीसना 11. बेसबब, व्यर्थ, बेवजह 12. मां की मां 13. हिरण्यकश्यप का पुत्र जो परम हरिभक्त था 15. भारत का राष्ट्रीय ध्वज

17. दुर्ग, किला, मुख्य स्थान 18. दासी, बांदी 19. भारत का राष्ट्रीय फूल 20. कयामत, तबाही।

ऊपर से नीचे

1. मुस्कुराहट, तबस्सुम 2. विश्वास, प्रतीति 3. खेतों को सींचने का कार्य, छिड़काव 4. खेज जोतने का यंत्र, समाधान

5. औषधालय 8. कमलरोग से ग्रसित व्यक्ति 9. बुल्ला, बुदबुदा 11. गैरजरूरी 13. बहुत अधिक, गाढ़ा, घना 14. रहम करने योग्य, दया के योग्य 16. वर्ण, 'कलर' 18. बीता हुआ या आने वाला दिन।

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

उ	पा	धि				न		फ
प		क्का				पा	य	दा
ना	ग	र		दो	ल	न		का
म	जा		पु	स्त	क		बै	र
			न		का		सि	रा
जा	न	व	र				त	ग
दू		सं		र	क	म		
ग	ल	त	फ	ह	मी		ज	ख्मी
र	ट				ट	ना	ट	न

लोकाह-चैप्टर 1-चंद्रा बना रही तगड़े रिकार्ड!

मलयालम फंतासी सुपरहीरो एक्शन थ्रिलर लोका चैप्टर 1 - चंद्रा ने मोहनलाल की एल2 एम्पुगन (265 करोड़) के बाक्स आफिस कलेक्शन को पीछे छोड़ते हुए मलयालम सिनेमा की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बनकर इतिहास रच दिया है। कल्याणी प्रियदर्शन और नासलेन अभिनीत इस फिल्म ने दुनिया भर में 266 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर ली है और इसकी सफलता में कोई कमी नहीं दिख रही है। फिल्म का बाक्स आफिस प्रदर्शन प्रभावशाली रहा है और लोका चैप्टर 1 - चंद्रा दुनिया भर में मलयालम सिनेमा की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन गई है। केरल बाक्स आफिस पर, यह फिल्म मोहनलाल की थुदारुम के बाद दूसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म है और उम्मीद है कि यह केरल बाक्स आफिस पर 100 करोड़ तक पहुँचने वाली इतिहास की दूसरी मलयालम फिल्म बन जाएगी। अपनी मौजूदा गति के साथ, लोका चैप्टर 1 - चंद्रा दुनिया भर के बाक्स आफिस पर 300 करोड़ का आंकड़ा पार कर सकती है और मलयालम सिनेमा के लिए नए रिकार्ड बना सकती है। फिल्म की सफलता का श्रेय इसके आकर्षक कथानक और क्रियान्वयन को दिया जा सकता है, जिसे दर्शकों और आलोचकों दोनों से ही भरपूर प्रशंसा मिली है। कल्याणी प्रियदर्शन, नासलेन, सनी वेन और दुलकर सलमान सहित फिल्म के कलाकारों को भी उनके अभिनय के लिए सराहा गया है। अपने प्रभावशाली बाक्स आफिस प्रदर्शन के साथ, लोकाह चैप्टर 1 - चंद्रा मलयालम सिनेमा में एक ऐतिहासिक फिल्म बनने के लिए तैयार है। इस फिल्म की सफलता से उद्योग में और अधिक महिला-प्रधान फिल्मों का मार्ग प्रशस्त होने की उम्मीद है, और मलयालम सिनेमा में सबसे अधिक कमाई करने वाली फिल्म बनने की इसकी उपलब्धि इसकी व्यापक अपील और व्यावसायिक व्यवहार्यता का प्रमाण है।



साल 2025 की मोस्ट अवेटेड फिल्मों में से एक ऋषभ शेटी स्टार कांतारा-चैप्टर 1 अपनी रिलीज का इंतजार कर रही है। फिल्म को रिलीज होने में अब बस कुछ ही दिन बचे हैं। इससे पहले कांतारा का सीक्वल देख चुके दर्शकों को इसके प्रीक्वल (कांतारा-चैप्टर 1) के ट्रेलर का बेसब्री से इंतजार है। बता दें, साल 2022 में जो कांतारा रिलीज हुई थी, वह फिल्म का सीक्वल थी, अब फिल्म का प्रीक्वल रिलीज होगा। यानि फिल्म कांतारा चैप्टर 1 में ऋषभ शेटी अपने किरदार की पिछली कहानियों के बारे में बताएंगे और साथ ही फिल्म में यह देखने को मिलेगा कि उनके पिता जो जंगल में पूजा करने गए थे, वो कैसे गायब हुए और कैसे उन्हें एक शक्ति ने अपनी जद में ले लिया था। साथ ही फिल्म यह खुलासा होगा कि कैसे एक पिता अपने बच्चे को बचाने के लिए उसके शरीर में प्रवेश कर बुरे लोगों का सर्वनाश करता है। फिल्म कांतारा चैप्टर 1 आगामी 2 अक्टूबर को दशहरा के मौके पर रिलीज होगी।

कांतारा चैप्टर 1 2 अक्टूबर को दशहरा के मौके पर रिलीज होगी

तेजा सज्जा अभिनीत फंतासी साहसिक फिल्म, मिराई ने बाक्स आफिस पर शानदार कमाई के साथ अपना पहला हफ्ता पूरा कर लिया है। फिल्म ने दुनिया भर में 110 करोड़ से ज्यादा की कमाई की है, मिराई की सफलता का श्रेय इसकी आकर्षक कहानी, शानदार दृश्यों और तेजा सज्जा, मंचू मनोज और रितिका नायक जैसे कलाकारों के दमदार अभिनय को दिया जा सकता है। फिल्म की कहानी वेधा के इर्द-गिर्द घूमती है, एक ऐसा युवक जो एक सुपर योद्धा बनकर बुरी ताकतों से लड़ने के लिए नियत है। शक्तिशाली हथियार मिराई की मदद से, वेधा खलनायक महाबलवीर लामा को हराने और नौ ग्रांटों की रक्षा करने के लिए एक यात्रा पर निकलता है। फिल्म को मिले सकारात्मक स्वागत के कारण इसने दुनिया भर में 100 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है, जिससे यह 2025 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली तेलुगु फिल्मों में से एक बन गई है। मिराई पहले ही मुनाफे में आ चुकी है। फिल्म की सफलता की उद्योग जगत के विशेषज्ञों ने सराहना की है, और करण जौहर ने तेजा सज्जा को इस उपलब्धि के लिए बधाई दी है। आने वाले हफ्तों में मिराई का प्रदर्शन इसकी समग्र सफलता और सीक्वल की संभावना को निर्धारित करेगा। पीपल मीडिया फ़ैक्टरी के टीजी विश्वप्रसाद ने इस फिल्म के लिए बड़े पैमाने पर धन मुहैया कराया है।

तेजा सज्जा की मिराई ने बाक्स आफिस पर मचाई धूम

मिर्चाई में अपनी मासूमियत से दिल जीत रही हैं रितिका नायक

थिएटर के बाद ओटीटी पर छाई महावतार नरसिम्हा

होम्बले फिल्म्स और क्लीम प्रोडक्शंस की महावतार नरसिम्हा भारतीय सिनेमा के लिए गर्व की बात बनी हुई है। महावतार सिनेमैटिक यूनिवर्स का हिस्सा यह फिल्म रिलीज के बाद से ही रिकार्ड तोड़ रही है और भारतीय ऐनिमेटेड फिल्मों के लिए नए लेवल बना रही है। सिनेमाघरों में इस दिव्य कहानी को देखने के लिए लोगों की भीड़ जुटी और फिल्म ने जबरदस्त परफॉर्मेंस किया। अब यही फिल्म ओटीटी पर भी धमाल मचा रही है और 24 घंटे से ज्यादा समय से लगातार नंबर 1 पर चल रही है।

महावतार नरसिम्हा अपनी ओटीटी रिलीज के साथ अब भी दर्शकों का दिल जीत रही है। फिल्म ने एक और बड़ा मुकाम हासिल किया है और नेटफ्लिक्स पर 24 घंटे से ज्यादा समय तक लगातार नंबर 1 पर ट्रेड कर रही है। यह साफ तौर पर दर्शाता है कि फिल्म को दर्शकों का कितना प्यार मिल रहा है। ओटीटी पर यह दर्शकों की पहली पसंद बनकर अभी भी अपनी सफल यात्रा जारी रख रही है।

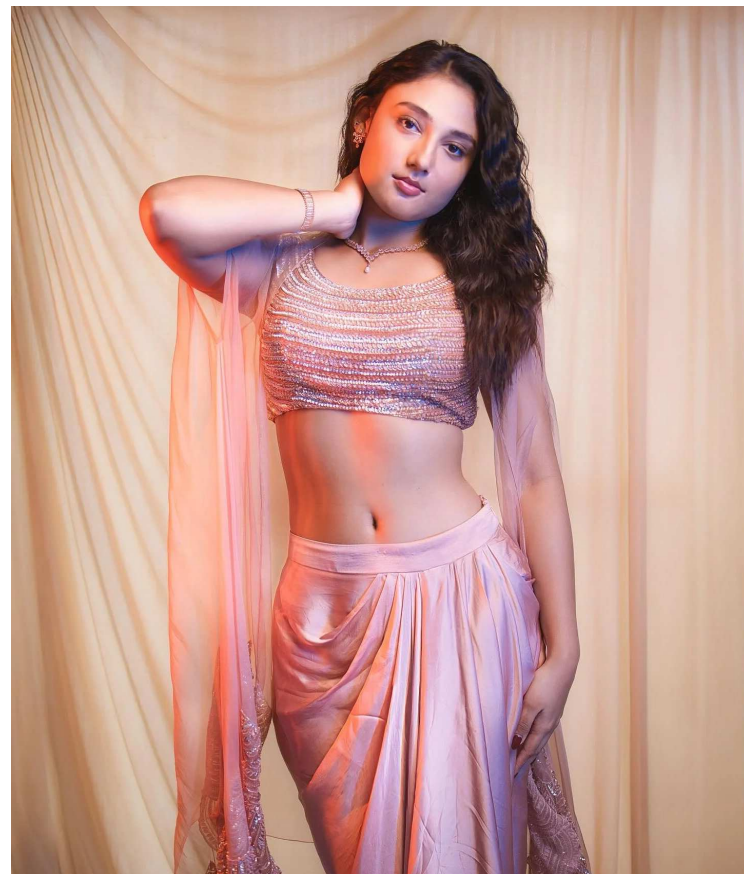
होम्बले फिल्म्स और क्लीम प्रोडक्शंस ने मिलकर इस ग्रैंड ऐनिमेटेड फ्रैंचाइजी की आधिकारिक लाइनअप जारी कर दी है, जो अगले एक दशक तक भगवान विष्णु के दस दिव्य अवतारों की गाथा बताएगी। इस यूनिवर्स की शुरुआत महावतार नरसिम्हा (2025) से हुई, इसके बाद आएंगे महावतार परशुराम (2027), महावतार रघुनंदन (2029), महावतार द्वारकाधीश (2031), महावतार गोकुलानंद (2033), महावतार कल्कि पार्ट 1 (2035) और महावतार कल्कि पार्ट 2 (2037)। ये यूनिवर्स भारतीय माइथोलॉजी को नई तकनीक और भव्यता के साथ दर्शकों के सामने पेश करेगा।



महावतार नरसिम्हा का डायरेक्शन अश्विन कुमार ने किया है, और इसे शिल्पा धवन, कुशल देसाई, और चैतन्य देसाई ने क्लीम प्रोडक्शंस के तहत प्रोड्यूस किया है। होम्बले फिल्म्स के साथ मिलकर, जो अपनी आकर्षक कंटेंट के लिए जानी जाती है, यह पार्टनरशिप अलग अलग एंटरटेनमेंट

प्लेटफॉर्म के जरिए एक सिनेमाई मास्टरपीस पेश करने का लक्ष्य रखती है। इस फिल्म को शानदार विजुअल्स, सांस्कृतिक विविधता, बेहतरीन फिल्म तकनीक, और मजबूत कहानी के साथ, 3डी और पांच भारतीय भाषाओं में 25 जुलाई 2025 को रिलीज हुई थी।

मिराई में अपनी मासूमियत से दिल जीत रही हैं रितिका नायक



मिराई में अपनी मासूमियत से दिल जीत रही हैं रितिका नायक

इसके बाद रितिका साल 2023 में आई नानी और मृणाल ठाकुर की फिल्म हाय ना में नजर आईं। इस फिल्म में रितिका के काम को काफी सराहा गया, लेकिन इसमें उनका सिर्फ एक कैमियो था। अशोक वनमलो अर्जुन कल्याणम् और हाय ना के बाद अब मिराई रितिका की तीसरी फिल्म है। रितिका की आने वाली फिल्मों में विजय देवरकोंडा के भाई आनंद देवरकोंडा की फिल्म ड्रुएट शामिल है। इसके अलावा उनके पास फिल्म वीटी 15 भी है।

मासूमियत ने लोगों को प्रभावित किया है। आइए बताते हैं आखिर फिल्म मिराई की हीरोइन रितिका हैं कौन।

रितिका तेलुगु सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री हैं। उनका जन्म 28 अक्टूबर, 1997 को दिल्ली में हुआ था। उन्होंने अपनी स्कूली शिक्षा सफदरजंग एन्वलेव के दिल्ली पुलिस पब्लिक स्कूल से पूरी की। अभिनेत्री ने साल 2019 में दिल्ली टाइम्स के फ्रेश फेस के 12वें सीजन का खिताब अपने नाम किया था। अलग-अलग शहरों में आडिशन देने के बाद रितिका ने 2022 में आई तेलुगु फिल्म अशोक वनमलो अर्जुन कल्याणम् के जरिए अभिनय की दुनिया में कदम रखा था।

इसके बाद रितिका साल 2023 में आई नानी और मृणाल ठाकुर की फिल्म हाय ना में नजर आईं। इस फिल्म में रितिका के काम को काफी सराहा गया, लेकिन इसमें उनका सिर्फ एक कैमियो था। अशोक वनमलो अर्जुन कल्याणम् और हाय ना के बाद अब मिराई रितिका की तीसरी फिल्म है। रितिका की आने वाली फिल्मों में विजय देवरकोंडा के भाई आनंद देवरकोंडा की फिल्म ड्रुएट शामिल है। इसके अलावा उनके पास फिल्म वीटी 15 भी है।

स्वस्थ हृदय लिए शरीर, मन और आत्मा में संतुलन आवश्यक: डॉ. शाह

मनुष्य के जीवन में हृदय केवल एक मांसपेशी नहीं है, बल्कि यह जीवन की धड़कन है। जब शिशु गर्भ में पहली बार धड़कता है, तब जीवन का संचार होता है और जब यह धड़कन रुकती है, तब जीवन का पटाक्षेप हो जाता है। आज के युग में जब जीवन की गति तीव्र है, काम का बोझ भारी है और भोजन-पानी तक कृत्रिम हो गए हैं, हृदय-स्वास्थ्य की रक्षा एक वैश्विक चुनौती बन चुकी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हर वर्ष करोड़ों लोग हृदय रोग से असमय मृत्यु को प्राप्त होते हैं। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए केवल दवा पर्याप्त नहीं, जीवनशैली में परिवर्तन के साथ ही शरीर, मन और आत्मा तीनों का संतुलन आवश्यक है।



नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, जो हृदय को शांति और स्थिरता देता है। सुबह सूर्य उदय के साथ उठना, नंगे पैर हरी घास पर चलना, सूर्य की हल्की धूप लेना, समय पर भोजन और पर्याप्त नींद लेना।

उपरोक्त विचार विश्व हृदय दिवस पर स्वामी रामप्रकाश चौरिटेबल चिकित्सालय के मेडिकल डायरेक्टर और एसोसिएशन ऑफ फिजिशियंस ऑफ इंडिया उत्तराखंड चौपटर के अध्यक्ष डा-संजय शाह ने कहा कि इस वर्ष की थीम "दिल धड़कता रहे, जीवन मुस्कुराता रहे" यानि स्वस्थ रहें-प्रसन्न रहें। उन्होंने कहा कि हृदय-रोग केवल डॉक्टर या दवा से नहीं मिटता अपितु इसके लिये जीवनशैली में सुधार अति आवश्यक है। इसके लिये हमें यह समझना होगा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि यह शरीर-मन-आत्मा का विज्ञान है। अनुलोम-विलोम से रक्तचाप संतुलित होता है। कपालभाति से फेफड़े शुद्ध होते हैं और रक्त में ऑक्सीजन बढ़ती है। ध्यान करने से पैरासिम्पैथेटिक

उन्होंने बताया कि हृदय रोगों का मुख्य कारण है उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल की अधिकता। कोलेस्ट्रॉल के अणुओं का आकार भी दिल के रोगों की संभावना बढ़ाता है। रक्त नलिकाओं की भीतरी दीवारों पर बुरे कोलेस्ट्रॉल का जमना अथेरोस्क्लेरोसिस कहलाता है। इसके कारण रक्त वाहिनियां संकरी हो जाती हैं और हृदय को रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है। दिल को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि हम भोजन में वसा की मात्रा को सीमित करें, तला-भुना और चिकनाई वाले खाने से वजन तो बढ़ता ही है साथ ही यह चिकनाई खून की धमनियों में जम जाती है जिससे खून का दौरा धीरे-धीरे कम होता जाता है। काली चाय को भी दिल की सेहत के लिए

अच्छा माना जाता है।

डा-संजय शाह ने बताया कि आधुनिक युग की सुविधा-संपन्नता ने हमें गति तो दी, परंतु स्वास्थ्य छीन लिया। पहले लोग उठते-ठोके में काम करते थे, पैदल चलते थे, भोजन ताजा और प्राकृतिक होता था। अब अधिकांश लोग घंटों कुर्सी पर बैठे रहते हैं, तनाव में जीते हैं, और प्रोसेस्ड फूड पदार्थों पर निर्भर हैं। तनाव आज का सबसे बड़ा हृदय-विनाशी कारक है। जब व्यक्ति लंबे समय तक मानसिक दबाव में रहता है, तो रक्तचाप बढ़ जाता है। पैकेट में बंद भोजन स्वाद में भले ही आकर्षक हो, परंतु यह अतिरिक्त नमक और शक्कर से भरपूर होता है। इससे मोटापा, उच्च रक्तचाप और डायबिटीज की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। मोटापा भी दिल की बीमारियों को खुला निमन्त्रण है। वजन घटाने के लिए नियमित व्यायाम तथा सीमित मात्रा में साधारण भोजन सबसे अच्छा उपाय है। परन्तु वजन घटाने के लिए भूखे रहने तथा उल्टे-सीधे नुस्खों का चयन नहीं करना चाहिए इससे दिल पर बुरा असर पड़ता है। वहीं, धूम्रपान दिल और दिमाग को शराब से भी ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। साथ ही एक व्यक्ति के धूम्रपान करने से उसके आसपास के लोग भी अप्रत्यक्ष रूप से धुएं की चपेट में आ जाते हैं। धूल, धुआं और प्रदूषण भी हृदय पर सीधे प्रभाव डालते हैं इसीलिए आधुनिक जीवनशैली को संतुलित करना आज सबसे बड़ी आवश्यकता है।

दलती उम्र में पुरस्कार की कसक

पूरन सरमा

हमारे यहां पुरस्कारों का भविष्य अत्यन्त उज्वल है। पुरस्कारों को लेने के लिए कोई मना नहीं करता। बस देने वाला चाहिए-लेने वाले कतार लगाये खड़े हैं। सही भी है, काम करेगा तो प्रोत्साहन भी चाहेगा। जरा-सा काम किया और ला पुरस्कार! स्थिति यह हो गयी है कि पुरस्कार कम पड़े गये हैं तथा लेने वाले ज्यादा हो गये हैं। अब तो लगने यह भी लगा है कि साहित्यकार लिखते ही पुरस्कारों के लिए हैं। मेरे एक मित्र हैं, उनका कोई मुकाबला नहीं है। एक किताब पर ही पांच पुरस्कार ले लिये।

पुरस्कार उन्हें इस तर्ज पर दिया गया कि जैसे उन्हें ही देना जरूरी हो, चाहे उनके पास दूसरी पुस्तक हो या नहीं। पुरस्कार वगैरह घोषित होने का जब मौसम आता है तो मुझे खासी परेशानी होती है। सोचता हूं पुरस्कार मिल-मिला जाये तो मुक्ति हो। लेकिन पता नहीं कोई वरिष्ठता सूची बनी हुई है क्या, अक्सर पुरस्कार किसी बुजुर्ग साहित्यकार को दे दिया जाता है। जैसे पुरस्कार कोई वजीफा या पेंशन हो, जो ऐसे लोगों को ही दिया जाना चाहिए।

एक दो बार तो मुझे लगा कि जिन राशि वालों को पुरस्कार मिल रहा है, वही नाम बदलकर रख लूं। राज्य का एक पचास हजार पुरस्कार 'न' राशि वालों को तीन साल तक गया। यही दिमाग में बना रहा कि अपना नाम 'निपुण' रख लूं। तब पुरस्कार लेकर अपने नाम की सार्थकता भी साबित कर सकूंगा।

क्योंकि जिन्होंने भी पुरस्कार लिये, बड़े घाघ और निपुण निकले। शुरू में तो मुझे लगता था कि पुरस्कार बहुत ही विद्वान तथा उच्चकोटि के आदमी को मिला करते हैं लेकिन धीरे-धीरे बात समझ में आयी कि पुरस्कार के लिए जितनी निपुणता की आवश्यकता है, उतनी विद्वता की नहीं क्योंकि जिन मित्रों को पुरस्कार मिले हैं, वे मेरे से भी गये-बीते हैं। इसलिए यदि मैं भी कोई पुरस्कार लेने का स्वप्न संजोता हूं तो गलत नहीं है।

वैसे मेरा प्युचर इसलिए भी ब्राइट लग रहा है कि तथाकथित प्रसिद्ध विद्वान लगभग निपट चुके हैं तथा चालू लोगों की श्रृंखला शुरू हो गयी है। इसमें केवल थोड़ी-सी 'रेपट' और 'मैनेवरिंग' की आवश्यकता है, यदि यह 'मैसेज' हो जाये तो पुरस्कार सीधा मेरी झोली में आयेगा।

आजकल तो एक रिवाज और चला है-निर्णायक मण्डल भी यह पूछता फिरता है कि आधी राशि उन्हें दी जाये तो वे उन्हें पुरस्कृत करने की सिफारिश कर सकते हैं। पचास प्रतिशत में भी पुरस्कार का सौदा बुरा नहीं है। सौदेबाजी तो नेपथ्य की बातें हैं, सामने तो सम्मान मिलता है। यदि कोई मेरे लिए यह कह भी दे कि मुझे पुरस्कार तिकड़म से मिला है तो इससे मेरे को कोई फर्क नहीं पड़ता।

युवा क्यों न करें राजनीति ?

विनीत नारायण

जब जब छात्र राजनैतिक व्यवस्था के विरुद्ध सड़क पर उतरते हैं, तब-तब ये सवाल उठता है कि क्या छात्रों को राजनीति करनी चाहिए? इस सवाल के जबाब अपनी-अपनी दृष्टि से हर समुदाय देता है। जो राजनैतिक दल सत्ता में होते हैं, वे छात्र आन्दोलन की भत्सना करते हैं। उसे हतोत्साहित करते हैं और जब छात्र काबू में नहीं आते, तो उनका दमन करते हैं। फिर वो चाहे अंग्रेजी हुकूमत के खिलाफ स्वतंत्रता आन्दोलन में कूदने वाले छात्र हों या 70 के दशक में गुजरात के नवनिर्माण आन्दोलन से शुरू होकर जयप्रकाश नारायण के संपूर्ण क्रांति के आह्वान पर कूदने वाले छात्र हों, जिन्होंने इंदिरा गांधी की सत्ता पलट दी थी या फिर अन्ना हजारे के आन्दोलन में कूदने वाले छात्र हों।

रोचक बात ये है कि जो दल सत्ता में आकर छात्रों का दमन करते हैं, वही दल जब विपक्ष में होते हैं, तो छात्र आन्दोलनों को हवा देकर ही अपनी राजनैतिक रोटियां सेंकते हैं। इसमें कोई दल अपवाद नहीं है। अगर शिक्षा संस्थानों और अभिभावकों की दृष्टि से देखा जाए, तो भी दो मत हैं। जो संस्थान या अभिभावक चाहते हैं कि उनके निर्देशन में युवा केवल पढ़ाई पर ध्यान दें, डिग्री हासिल करें और नौकरी करें, वे नहीं चाहते कि उनके छात्र किसी भी तरह की

राजनीति में हिस्सा ले। मगर एक दूसरा वर्ग उन शिक्षकों और अभिभावकों का है, जो अपने छात्रों में पूर्ण विास रखते हैं और जानते हैं कि चाहे वे छात्र राजनीति में कितना ही हिस्सा क्यों न लें, उन्हें अपने भविष्य को लेकर पूरी स्पष्टता है।

अगर निष्पक्ष मूल्यांकन करें, तो हम पाएंगे कि जो छात्र केवल पढ़ाई पर ध्यान देते हैं और रट्टू तोते की तरह इम्तहान पास करते जाते हैं, उनके व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास नहीं होता। प्रायः ऐसे नौजवानों में सामाजिक सरोकार भी नहीं होते। उनका व्यक्तित्व एकांगी हो जाता है और जीवन के संघर्ष में वे उतनी मजबूती से नहीं खड़े हो पाते, जितना कि वे छात्र खड़े होते हैं, जिन्होंने शिक्षा के साथ सामाजिक सरोकार को बनाए रखा हो। जो छात्र विज्ञान, शोध या तकनीकी के क्षेत्र में जाते हैं, उनकी बात दूसरी है। उनका ध्यान अपने विषय पर ही केंद्रित रहता है और वे अपने संपूर्ण अंगों को कछुए की तरह समेटकर एक ही दिशा में लगातार काम करते जाते हैं। अपने जीवन में मैंने भी अलग-अलग तरह माहौल में अनुभव प्राप्त किए हैं। जब तक मैं कॉलेज में पढ़ता था, तो मेरा व्यक्तित्व दो धुरियों में बंटा था। मेरे पिता जो एक बड़े शिक्षाविद् थे, उनके विचार यही थे कि मैं पढ़ूं और नौकरी करूं, जबकि मेरी मां-जोकि संस्कृत की विद्वान थी और मथुरा के रमणरेती वाले महाराज श्रद्धेय गुरु

शरणानंद जी की लखनऊ विवि की सहपाठी थीं-वे छात्र जीवन से ही गांधीवादी विचारधारा और सामाजिक सरोकारों को लेकर बहुत सक्रिय रहीं थीं। उनका ही प्रभाव मुझ पर ज्यादा पड़ा और 18 वर्ष की आयु में एक स्वयंसेवक के रूप में पिछड़े गांवों में सेवा कार्य करने घर छोड़कर चला गया।

1974 के उस दौर में मैंने गांव की गरीबी और बदहाली में जीवन के अनूठे अनुभव प्राप्त किए। उसका ही परिणाम है कि आजतक मैं धन कमाने की दौड़ में न पड़कर समाज, राष्ट्र या सनातन धर्म के विषयों पर अपनी ऊर्जा पूरी निष्ठा से लगाता रहा हूं। अगर इसे अपने मुंह मियां मिट्टू न माना जाए, तो देश में जो लोग मुझे जानते हैं, वो ये भी जानते हैं कि मैंने प्रभु कृपा से भारत में कई बार इतिहास रचा है। निर्भीकता और समाज के प्रति समर्पण का ये भाव इसीलिए आया क्योंकि मैंने पढ़ाई के साथ समाज का भी अध्ययन जारी रखा। अन्यथा मैं आज किसी तंत्र की नौकरी में जीवन बिताकर खाली बैठता। जैसा आईसीएस रहे जैसी माथुर ने सेवानिवृत्त होने के बाद एक सुप्रसिद्ध बौद्धिक पत्रिका 'दिनमान' में एक श्रृंखला लिखी थी, जिसका मूल था कि 'मैं आईसीएस में रहते हुए, एक मशीन का पुर्जा था, जिसका न दिल था, न दिमाग था।' कल का आईसीएस ही आज का आईएस है।

सू- दोकू क्र.

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

नियम

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

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

हत्याओं का खुलासा नहीं हुआ तो भीम आर्मी आंदोलन पर होगी बाध्य: जायसवाल

हमारे संवाददाता

देहरादून। भीम आर्मी एकता मिशन के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष गीता राम जायसवाल ने एक प्रेस विभक्ति जारी करते हुए बताया कि जिला हरिद्वार के मंगलोर विधानसभा के अंतर्गत ग्राम मन्ना खेड़ी में पिछले दिनों एक साथ दो दलित समाज की युवा लड़कों के मर्डर किए गए थे जिनको हत्या करने के बाद में पेड़ से लटकवाया गया था लेकिन आज तक दोनों ही मर्डर केस के बारे में कोई भी खुलासा नहीं हुआ है। उन्होंने कहा कि मन्ना खेड़ी गांव के दोनों ही युवा दलित थे जिनका मर्डर किया गया लेकिन मर्डर करने वाले हत्यारे कौन थे पुलिस ने आज तक उनका खुलासा नहीं किया। जिन परिवारों की दो बेटों की हत्या हुई उनके परिजन गुहार लगा रहे हैं कि उनके बेटे की जो हत्या हुई है उसके हत्यारे का पता लगे और उनको कड़ी से कड़ी सजा दिलाई जाये ताकि उनके बेटों को इंसाफ मिल सके। भीम आर्मी के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष जायसवाल ने कहा कि अगर बुधवार तक उन हत्यारों का खुलासा नहीं किया जाता है तो बुधवार के बाद में भीम आर्मी बड़ा आंदोलन करने का फैसला ले सकती है और मजबूर धरना प्रदर्शन करने के लिए भीम आर्मी बाध्य होगी।

छात्रों से अपनी कार धुलाने पर शिक्षक निलंबित

चमोली (आरएनएस)। छात्रों से निजी कार धुलवाने के आरोप में चमोली गढ़वाल के थराली स्थित राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय जूनीधार (गोविंदा) के सहायक अध्यापक को निलंबित कर दिया है। कार धुलवाने का वीडियो सोशल मीडिया में वायरल होने के बाद यह कार्रवाई की गई। जिला शिक्षा अधिकारी प्राथमिक शिक्षा धर्म सिंह रावत ने बताया कि सहायक अध्यापक घनश्याम तिवारी पर लगे आरोपों को देखते हुए निलंबित कर जांच शुरू कर दी गई है। उन्होंने बताया कि तिवारी का एक वीडियो सोशल मीडिया में वायरल हुआ है। इसमें वह जूनीधार स्कूल के छात्रों से अपनी निजी कार की धुलवा रहे हैं। जिला शिक्षा अधिकारी ने निलंबन आदेश में कहा है कि वीडियो वायरल होने से विभाग की छवि धूमिल होने के साथ ही अध्यापक पद की गरिमा को भी ठेस पहुंची है। विद्यालय अवधि में निजी कार्य करवाने की वजह से छात्र-छात्राओं को पढ़ाई भी बाधित हुई है। यह कर्मचारी आचरण नियमावली का उल्लंघन है। निलंबित शिक्षक तिवारी को उप शिक्षा अधिकारी थराली से अटैच कर दिया गया है। प्रभारी जिलाधिकारी डॉ. अभिषेक त्रिपाठी ने भी मुख्य शिक्षा अधिकारी से रिपोर्ट तलब की है। उन्होंने खुद भी 26 सितंबर को यह वीडियो सोशल मीडिया में देखा। इसमें स्कूल परिसर के पास सड़क किनारे खड़ी कार को स्कूली बच्चों से धुलवाते खुद शिक्षक बात करते हुए देखे जा रहे हैं।

गैरसैंण में एबीवीपी के बंदी प्रसाद बने अध्यक्ष

चमोली (आरएनएस)। राजकीय महाविद्यालय गैरसैंण के छात्रसंघ चुनाव में अध्यक्ष पद पर एबीवीपी के बंदी प्रसाद निर्वाचित हुए हैं। उन्होंने अपने प्रतिद्वंद्वी एनएसयूआई के हिमांशु को कुल 53 मतों के अंतर से हराया। बंदी प्रसाद को 164 मत मिले, जबकि हिमांशु को 111 मत प्राप्त हुए। उपाध्यक्ष पद पर एबीवीपी की विनिता ने एनएसयूआई की माहेश्वरी को पराजित किया, वहीं सचिव पद पर करिश्मा ने बबीता को हराया। विश्वविद्यालय प्रतिनिधि के पद पर भी एबीवीपी की सीमा ने रिया को मात दी। सह सचिव एवं कोषाध्यक्ष पद पर अखिल भारतीय विद्यालय परिषद से संबद्ध सानिया और प्रियंका निर्विरोध निर्वाचित हुईं। निर्वाचन के उपरान्त प्राचार्य डॉ. के.एन. बरमोला ने सभी निर्वाचित छात्र प्रतिनिधियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई।

अपर जिलाधिकारी की अध्यक्षता में हुई जिला गंगा संरक्षण समिति की बैठक

चमोली (आरएनएस)। जिला गंगा संरक्षण योजना के अंतर्गत शनिवार को जिलाधिकारी कार्यालय गोपेश्वर में अपर जिलाधिकारी विवेक प्रकाश की अध्यक्षता में विस्तृत समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में गंगा संरक्षण से जुड़े कार्यों जैसे नदी तटों की स्वच्छता, अपशिष्ट प्रबंधन, सीवरेज ट्रीटमेंट, प्रदूषण नियंत्रण एवं जन-जागरूकता कार्यक्रमों की प्रगति की समीक्षा की गई। अपर जिलाधिकारी ने संबंधित विभागों को स्वच्छता एवं प्रदूषण नियंत्रण को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के निर्देश दिए। उन्होंने नगरों से निकलने वाले नालों को सीवर ट्रीटमेंट प्लांट से जोड़ने तथा ठोस अपशिष्ट प्रबंधन हेतु एमआरएफ (मटेरियल रिकवरी फैसिलिटी) मानकों के अनुरूप स्थान चिन्हित कर प्रभावी निपटान सुनिश्चित करने पर बल दिया। नगर निकायों को डोर-टू-डोर कूड़ा कलेक्शन, सूखा और गोला कचरा अलग-अलग निस्तारण करने के निर्देश दिए। साथ ही जल संस्थान को एनजीटी मानकों के अनुरूप सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट संचालित करने और मुख्य चिकित्सा अधिकारी को बायोमेडिकल वेस्ट का वैज्ञानिक निस्तारण करने के निर्देश दिए। बैठक में जिला परियोजना अधिकारी नमामि गंगे गोविन्द बुटोला ने अवगत कराया कि 1 अप्रैल से 22 सितम्बर 2025 तक नगर निकायों द्वारा प्लास्टिक एवं अन्य जीव अनाशित कचरा अधिनियम-2013 के अंतर्गत 282 चालान कर 1,07,700 का अर्थदंड वसूला गया। इसी अवधि में एंटी-लिटरिंग एवं एंटी-स्पिलिंग एक्ट के तहत 535 चालान कर 1,67,300 का अर्थदंड वसूल किया गया। साथ ही प्लास्टिक कम्पैक्ट मशीन से तैयार सामग्री के विक्रय से नगर निकायों ने 9,15,341.75 की आय अर्जित की। बैठक में डीएफओ सर्वेश दुबे, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अभिषेक गुप्ता, अधीक्षण अभियंता पेयजल निगम मोहम्मद वसीम सहित सभी अधिशासी अधिकारी एवं संबंधित विभागों के अधिकारी-कर्मचारी वचुअल माध्यम से जुड़े रहे।

रामलीला के छठे दिवस पर सीता हरण का मंचन

हमारे संवाददाता

देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952 देहरादून (पंजी) द्वारा उत्तराखंड की प्राचीन गढ़वाल की ऐतिहासिक राजधानी पुरानी टिहरी की 1952 से होने वाली प्राचीन रामलीला को टिहरी के जलमग्न होने के बाद देहरादून में पुनर्जीवित करने का संकल्प लिया है और इस हेतु इस वर्ष देहरादून के श्री गुरु नानक मैदान रेसकोर्स में भव्य रामलीला महोत्सव का मंचन में 22 से 3 अक्टूबर तक किया जा रहा है।

आज रामलीला मंचन में उड़ने वाले "पुष्पक विमान" में सीता हरण का मंचन किया गया, फिर आकाश में रावण और जटायु का लेजर की तकनीक से भीषण युद्ध हुआ। "पुष्पक विमान" तकनीक द्वारा बनाये गए कृत्रिम बादलों को चीरता हुआ निकला। इससे पहले लक्ष्मण रेखा के लिए मंच पर अद्भुत लेजर डिजिटल वॉल का दृश्य बना और पूरा पंडाल तालियों की गड़गड़ाहट से गूँज उठा।

श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952, देहरादून के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि रामलीला के छठे दिवस में



आज शूर्पनखा लीला व सीता हरण का मंचन हुआ। उत्तराखंड में पहली बार लेजर वॉल की अद्भुत प्रस्तुति से लक्ष्मण रेखा के साथ रावण के लक्ष्मण-रेखा के छूने पर पूरा माहौल मंत्र मुग्ध हो गया। आकाश में सीता हरण व रावण-जटायु युद्ध अपने आप में अनोखा रहा है। रामलीला मंच पर झोपड़ी के साथ जंगल में सीताहरण के दृश्य को अलौकिक बना दिया। शूर्पनखा लीला में शूर्पनखा के नृत्य पर दर्शक झूम उठे। दर्शक अद्भुत तकनीक युक्त मंच मंत्रमुग्ध हो गए।

अतिथिगणों के रूप में श्री गंगा सभा हरिद्वार अध्यक्ष नितिन गौतम, टपकेश्वर महादेव मंदिर महंत श्री श्री 108 महंत कृष्ण गिरी जी, विश्व के एकमात्र शत्रुघ्न मंदिर के महंत शत्रुघ्न मंदिर, मुनि की रेती के महंत मनोज द्विवेदी, समाजसेवी दिनेश चमोली, शैलेश गौतम, हजारा मुल्तानी बिरादरी 1950 अध्यक्ष पवन चंडोक, महामंत्री सचिन विच, रामलीला समिति के अमित पंत, गिरीश पैन्थली, दुर्गा भट्ट, अजय पैन्थली, डॉ नितिन डंगवाल, नीता बहुगुणा, शशि पैन्थली, आदि ने भाग लिया।

कार्यक्रम में अध्यक्ष अभिनव थापर,

भगवान बिरसा मुंडा की 150वीं जयंती पर बुक्सा जनजाति विद्यालयों में पोषण किट वितरित किये

हमारे संवाददाता

देहरादून। जनजातीय गौरव वर्ष के अंतर्गत भगवान बिरसा मुंडा जी की 150वीं जयंती पर ओएनजीसी, तेल भवन के सहयोग से मुमकिन है डेवलपमेंट फाउंडेशन द्वारा आज बुक्सा जनजाति कृषक इंटर कॉलेज एवं बुक्सा आदिम जनजाति आदर्श जूनियर हाई विद्यालय में बच्चों को पोषण किट वितरित किये गये हैं। इन पोषण किटों में दलिया, गुड़, चिचड़ा, भुना चना, मुरमुरा, मल्टी ग्रेन बिस्कुट, ड्राई फ्रूट, पोहा, मखाने आदि सामग्रियाँ शामिल थीं, जिन्हें बच्चों के स्वस्थ पोषण को ध्यान में रखते हुए चुना गया।



डेवलपमेंट फाउंडेशन की निदेशिका सुश्री प्रगति सडाना ने कहा कि इन किटों के वितरण का उद्देश्य जनजातीय बच्चों के पोषण स्तर में सुधार करना और उनके समग्र विकास को बढ़ावा देना है।

ओएनजीसी के सीएसआर इंचार्ज चंदन सुशील ने बताया कि जनजातीय गौरव वर्ष के अंतर्गत लालढांग एवं शेरपुर गांव के विद्यालयों और समाज के साथ विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। अक्टूबर माह में महिलाओं हेतु माहवारी स्वच्छता एवं सैनिटरी पैड वितरण कार्यक्रम भी संचालित किया जाएगा।

सीता हरण एवं जटायु मरण लीला का भव्य मंचन

हमारे संवाददाता

ऋषिकेश। सुभाष बनखंडी श्री राम लीला कमेटी, ऋषिकेश (रजि.) द्वारा आयोजित राम लीला महोत्सव में सीता हरण एवं जटायु मरण लीला का भव्य मंचन किया गया। रामायण के इस मार्मिक प्रसंग को देखने के लिए भक्तों की भारी भीड़ उमड़ी, जिसने सभी को चौंका दिया। पंडाल में जनसैलाब उमड़ पड़ा और "जय श्री राम" के जयघोष से पूरा क्षेत्र गूँज उठा।

भगवान श्रीराम, लक्ष्मण और माता सीता के पंचवटी निवास का दृश्य, मारीच द्वारा स्वर्ण मृग बनकर छल करना, रावण का साधु रूप धारण कर सीता हरण करना सभी प्रसंगों का मंचन अत्यंत जीवंत और भावनात्मक रहा। जटायु और रावण के युद्ध का दृश्य लीला का मुख्य



आकर्षण रहा। जटायु द्वारा माता सीता की रक्षा हेतु दिया गया साहस और बलिदान देखकर दर्शक भावविभोर हो उठे। भगवान श्रीराम का जटायु के प्रति करुणा और सम्मान का भाव सबके नेत्र नम कर गया। कार्यक्रम के अंत में "जय श्री राम" के नारों से सम्पूर्ण वातावरण गूँज उठा और भक्ति का अद्भुत माहौल बन गया। मौके पर अतिथि के रूप में उत्तराखंड में प्रथम आई सीता

का अभिनय करने वाली सान्या सचदेवा को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। इस मौके पर के के सचदेवा, अजय ब्रेजा, गीता सचदेवा, गोल्डी ब्रेजा, कमेटी अध्यक्ष हरिराम अरोड़ा, उपाध्यक्ष जितेन्द्र पाल पाठी, अशोक थापा, शिवचरण पाल, महामंत्री योगेश कालरा, एकांत गोयल, हर्ष पाल, अभिनव पाल मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

छात्रसंघ नामांकन फायरिंग मामले में मुख्य आरोपी गिरफ्तार



हमारे संवाददाता उधमसिंहनगर। छात्रसंघ नामांकन के दौरान रुद्रपुर डिग्री कॉलेज गेट पर हुई फायरिंग के मामले में पुलिस ने मुख्य आरोपी सहित चार शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। मुख्य आरोपी पुलिस मुठभेड़ में घायल हुआ है जिसका उपचार जारी है। मामले में अन्य आरोपी फरार हैं जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते 24 सितम्बर 2025 को छात्रसंघ अध्यक्ष पद के नामांकन के दौरान दो गुटों में भिड़ंत हो गई थी। विवाद इतना बढ़ा कि फायरिंग,

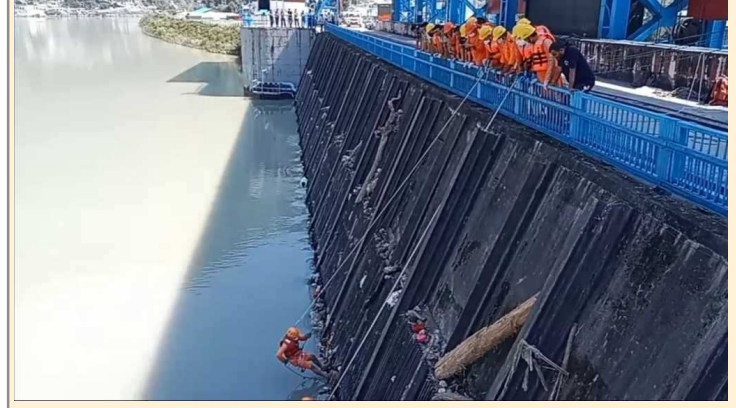
गाली-गलौज और जान से मारने की धमकियों तक की नौबत आ गई। मौके पर पहुँची पुलिस से पहले ही आरोपी फरार हो गए। इस संबंध में थाना रुद्रपुर

मामले में तीन आरोपी पूर्व में ही किये जा चुके हैं गिरफ्तार, अन्य की तलाश जारी

पर मुकदमा दर्ज किया गया। फायरिंग कांड के तुरंत बाद पुलिस ने एक सूचना के बाद दबिश देकर तीन शातिर अपराधियों

को गिरफ्तार कर लिया। जिनके नाम रखवीर सिंह पुत्र हरविन्दर सिंह निवासी ग्राम ईश्वरपुर, थाना शीशगढ़, जिला बरेली, दानिश पुत्र फजले नवी निवासी वार्ड नंबर 29, आदर्श कॉलोनी, थाना रुद्रपुर व गुरपेज सिंह पुत्र रिसपाल निवासी ग्राम नेताजी नगर, विजय नगर, दिनेशपुर बताया जा रहा है। जिनके पास से घटना में प्रयुक्त तमंचा भी बरामद हुआ है। मामले में पुलिस को बीते शाम सूचना मिली कि फायरिंग का मुख्य आरोपी गगन रतनपुरिया किसी अन्य व्यक्ति से मिलने जा रहा है और सरेंडर करने की फिराक में है। इस पर पुलिस ने शक्तिफार्म क्षेत्र में घेराबंदी की। गिरफ्तारी से बचने के लिए गगन ने पुलिस पर फायरिंग कर दी। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में उसके पैर में गोली लगी और उसे दबोच लिया गया। पुलिस के अनुसार गगन रतनपुरिया के खिलाफ उत्तराखण्ड व उत्तर प्रदेश में 32 से अधिक संगीन मुकदमे दर्ज हैं। घायल आरोपी को उपचार हेतु अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां से गहन पृष्ठताछ की जा रही है। मामले में अन्य आरोपी फरार हैं जिनकी तलाश जारी है।

सदिग्ध परिस्थितियों में लापता हुए पत्रकार का शव नदी से बरामद



हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। 18 सितंबर की रात से रहस्यमयी परिस्थितियों में लापता हुए पत्रकार का शव आज सुबह सर्च ऑपरेशन के दौरान बरामद कर लिया गया। पत्रकार की कार नदी में गिरी हुई मिली थी, लेकिन कार के भीतर से कोई नहीं मिला था। काफी काफी खोजबीन के बाद रेस्क्यू टीमों ने आज उनका शव जोशीयाडा झील से बरामद कर लिया है।

विदित हो कि 18 सितम्बर से पत्रकार राजीव प्रताप रहस्यमयी परिस्थितियों में लापता हो गये थे। जिनकी कार नदी में गिरी मिली थी। तभी से रेस्क्यू टीमों उनकी खोजबीन कर रही थी। बताया जा रहा है कि आज सुबह से ही पुलिस और एसडीआरएफ की टीमों ने गंगोरी से लेकर जोशीयाडा झील तक व्यापक सर्च अभियान चलाया। कड़ी मशक्कत के बाद उनका शव जोशियाणा बैराज क्षेत्र से बरामद हुआ। जिसके बाद शव को पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल उत्तरकाशी भेजा गया है।

सूचना मिलते ही पुलिस उपाधीक्षक जनक सिंह पंवार, एनडीआरएफ के गजराज सिंह और पुलिस कर्मी रंजीत मौके पर पहुंचे। वहीं, पत्रकार की मौत की खबर से स्थानीय पत्रकार जगत और क्षेत्रवासियों में शोक की लहर दौड़ गई है।

नवरात्र पर जनता को पुलिस का तोहफा 70 मोबाइल फोन के साथ मोबाइल मालिकों के चेहरों पर लौटाई मुस्कान

हमारे संवाददाता हरिद्वार। नवरात्र पर्व पर जनता को बड़ी सौगात देते हुए ऑपरेशन रिकवरी के तहत सिडकुल थाना पुलिस ने 70 चोरी और गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर उनके स्वामियों को सौंप दिये हैं। बरामद मोबाइलों की कीमत लगभग 14 लाख 68 हजार रुपये आंकी गई है। मोबाइल पाकर पीड़ितों के चेहरे खुशी से खिल उठे।



बता दें कि चोरी और गुम मोबाइल की बरामदगी में सीईआईआर पोर्टल बेहद कारगर साबित हुआ। पोर्टल पर दर्ज शिकायतों के आधार पर पुलिस ने लगातार प्रयास करते हुए यह बड़ी सफलता हासिल की है। बरामद मोबाइलों में कई फोन सिडकुल की कंपनियों में कार्यरत बाहरी राज्यों से आए कर्मचारियों के हैं, जबकि कुछ स्थानीय निवासियों के भी हैं। मोबाइल मिलने पर स्वामी बेहद खुश नजर आए।

एक्टर विजय भगदड़ मे मारे गए मृतकों के परिवार को देंगे 20-20 लाख रुपये

कार्यालय संवाददाता चेन्नई। तमिलनाडु के करूर में एक्टर से नेता बने विजय की एक राजनीतिक रैली में बहुत ही दर्दनाक हादसा हो गया। शनिवार को हुई इस रैली में इतनी ज्यादा भीड़ जमा हो गई कि भगदड़ मच गई, जिसमें अब तक 39 लोगों की जान जा चुकी है और कई लोग गंभीर रूप से घायल हैं। इस हादसे के बाद एक्टर विजय और मुख्यमंत्री एमके स्टालिन, दोनों ने दुख जताते हुए मुआवजे का ऐलान किया है।

एक्टर विजय ने एक परिवार के सदस्य के तौर पर अपनी जिम्मेदारी निभाते हुए मृतक परिवारों को 20-20 लाख रुपये और घायलों को 2-2 लाख रुपये की आर्थिक मदद देने का ऐलान



किया है। उन्होंने यह भी भरोसा दिलाया कि उनकी संस्था तमिलनाडु विजय एसोसिएशन घायलों की हर जरूरी मदद करेगी और वे सब मिलकर इस संकट से उबरने की कोशिश करेंगे।

हादसे के बाद मुख्यमंत्री एमके स्टालिन खुद करूर पहुंचे। उन्होंने मारे गए लोगों के परिवारों और अस्पताल में भर्ती घायलों से मुलाकात की। स्टालिन ने कहा कि राज्य के इतिहास में किसी राजनीतिक

कार्यक्रम में इतनी बड़ी संख्या में लोगों की जान कभी नहीं गई और भविष्य में ऐसी घटना दोबारा नहीं होनी चाहिए। तमिलनाडु सरकार ने भी मुख्यमंत्री राहत कोष से मृतकों के परिवारों को 10-10 लाख रुपये और घायलों को 1-1 लाख रुपये की सहायता राशि देने की घोषणा की है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, रैली में उम्मीद से कई गुना ज्यादा लोग पहुंच गए थे, जिससे हालात बिगड़ गए। भीड़ के भारी दबाव में कई लोग बेहोश होकर गिरने लगे, जिसके बाद भगदड़ मच गई। हालात को काबू में करने के लिए पुलिस को लाठीचार्ज भी करना पड़ा। इसके बाद घायलों को तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया, जहाँ 50 से ज्यादा लोग अभी भी आईसीयू में भर्ती हैं।

17 छात्राओं के यौन शोषण का आरोपी बाबा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता नई दिल्ली। पुलिस ने वसंत कुंज की श्री शारदा इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट की 17 छात्राओं के साथ यौन शोषण के आरोपों में फरार चल रहे स्वामी चैतन्यानंद को आगरा के एक होटल से गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तारी के बाद उसे आज दिल्ली की अदालत में पेश किया जाएगा।



पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार चैतन्यानंद ने खुद को संयुक्त राष्ट्र प्रतिनिधि बताकर मामलों से बचने की कोशिश की। इसके अलावा आरोपी से जुड़े लगभग 8 करोड़ रुपये को भी फ्रीज कर दिया गया है। यह राशि पार्थसारथी द्वारा बनाए गए ट्रस्ट के 18 खातों और 28 एफडी में जमा थी। पीड़ित छात्राओं ने आरोप

लगाया कि चैतन्यानंद उन्हें रात में अपने कमरे में बुलाकर शारीरिक संबंध बनाने के लिए दबाव डालता था। इसके साथ ही हॉस्टल के कमरों में सीसीटीवी लगाने और फर्जी नंबर प्लेट का इस्तेमाल करने का भी आरोप है। छात्राओं के अनुसार, कई बार उन्हें विदेश यात्रा के लिए दबाव

भी डाला गया। बताया जा रहा है कि जो छात्राएं विरोध करती थीं, उनके अंकों में कटौती की जाती और डिग्री रोक दी जाती थी। शिकायत में तीन महिला स्टाफ सदस्यों के नाम भी शामिल हैं, जिन पर छात्राओं पर दबाव डालने और सबूत मिटाने का आरोप है।

सुरक्षाबलों ने मुठभेड़ में दो आतंकियों को किया ढेर

जम्मू (कासं)। जम्मू-कश्मीर के सीमावर्ती जिले कुपवाड़ा के केरन सेक्टर में शनिवार को सुरक्षाबलों और आतंकियों के बीच मुठभेड़ हुई। इस मुठभेड़ में सुरक्षाबलों ने दो आतंकियों को मार गिराया और एक बड़ी घुसपैठ की कोशिश को नाकाम कर दिया। मिली जानकारी के अनुसार एलओसी के पास सदिग्ध गतिविधियां देखे जाने के बाद सेना ने तलाशी अभियान शुरू किया। इसी दौरान आतंकियों ने सुरक्षाबलों पर फायरिंग शुरू कर दी जिसके जवाब में सुरक्षाबलों ने भी मोर्चा संभाला। करीब कई घंटों तक चली इस मुठभेड़ में दो आतंकियों को ढेर कर दिया गया।

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।