मंगलवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

30 सितम्बर 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 236
- 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

सामाजिक अराजकता बर्दाश्त नहीं: धामी

❑ हिंसा फैलाने वालों से होगी नुकसान की भरपाई

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीती रात राजधानी दून के पटेल नगर क्षेत्र में एक युवक द्वारा सोशल मीडिया पर एक धर्म विशेष के खिलाफ की गई आपत्तिजनक टिप्पणी के बाद भड़के लोगों को किसी तरह पुलिस प्रशासन ने कड़ी मशक्कत के बाद स्थिति को कंट्रोल जरूर कर लिया है तथा स्थिति को नियंत्रण में बताया जा रहा है, लेकिन इस घटना के बाद राजधानी और सूबे में सांप्रदायिक सौहार्द को लेकर कई सवाल खड़े हो रहे हैं जो चिंतनीय है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस घटना को लेकर चिंता जताते हुए कहा कि कुछ अराजक तत्वों द्वारा देवभूमि के सांप्रदायिक सौहार्द को बिगाड़ने का प्रयास किया जा रहा है लेकिन ऐसे तत्वों को हिंसा फैलाने की कोशिशें करने पर सख्ती से सबक सिखाया जाएगा। हिंसा और उपद्रव को कतई भी बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने साफ कहा है कि अगर दंगाइयों द्वारा किसी भी तरह की हिंसा अथवा संपत्तियों को नुकसान पहुंचाने की कोशिश की गई तो इसमें होने वाले नुकसान की भरपाई भी दंगाइयों से ही वसूली जाएगी चाहे यह नुकसान सरकारी संपत्ति का हो या फिर निजी संपत्तियों का इसका हर्जाना दंगाइयों को ही भुगतना पड़ेगा।

● सभी धर्मो के लोगों से शांति बरतने की अपील

उन्होंने कहा कि पुलिस प्रशासन द्वारा ऐसे अराजक तत्वों के खिलाफ कार्यवाही की जा रही है। भड़काऊ पोस्ट डालने वाले को गिरफ्तार किया जा चुका है। पुलिस और प्रशासन द्वारा स्थिति पर नजर रखी जा रही है अगर किसी ने भी कानून व्यवस्था को बिगाड़ने का प्रयास किया तो उससे सख्ती से निपटा जाएगा।

उल्लेखनीय है कि उत्तर प्रदेश के कानपुर और बरेली से शुरू हुई यह आई लव मोहम्मद की मुहिम अब उत्तराखंड तक पहुंच चुकी है। अभी बरेली में तौकीर रजा तथा उनके कुछ सहयोगियों द्वारा जुमे की नमाज के बाद 'आई लव मोहम्मद' की मुहिम के तहत लोगों को उकसाऊ भाषणों से इतना भड़काया गया कि भीड़ ने बाहर आकर भारी हिंसा व तोड़फोड़ और आगजनी की घटना को अंजाम दिया गया था। तौकीर राजा जो दिल्ली को दहलाने की धमकी देते दिखे और सीएम योगी पर अभद्र टिप्पणी करते दिखे थे वह तथा उसके सहयोगी अब जेल में है।

वहीं मुख्यमंत्री धामी ने सभी समुदायों के लोगों से अपील की है कि वह एक दूसरे धर्मो का सम्मान करें तथा किसी ध र्म के खिलाफ किसी भी तरह की टीका टिप्पणी न करें उन्होंने कहा कि यह समय त्योहारों की खुशियों का समय है। आपसी भाईचारे और सांप्रदायिक सौहार्द को बनाए रखें।

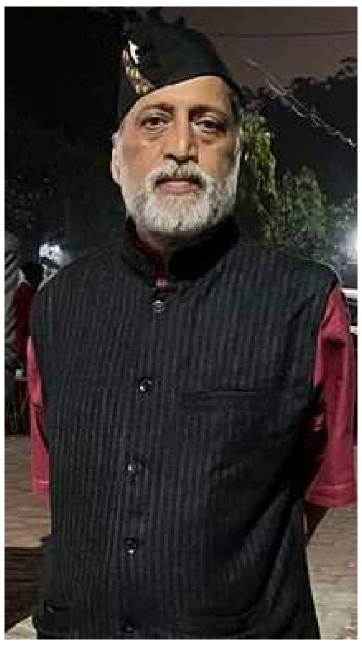
दून वैली मेल

संपादकीय

युवा शक्ति की बड़ी जीत

वाह! धामी! वाह! सुधि पाठकों को शायद इस संपादकीय को पढ़कर यह आश्चर्य हो सकता है कि पेपर लीक मामले को लेकर सीएम धामी और उनकी सरकार की खिलाफत करने वाले आज सीएम धामी की वाह-वाही क्यों कर रहे हैं। तो हम आपको इसके जवाब में यह कहना चाहते हैं कि मुख्यमंत्री धामी का पेपर लीक मामले में कल युवा आंदोलनकारी बेरोजगारों के बीच जाकर सहृदयता और संपूर्ण संवेदनाओं के साथ उनसे संवाद करना और सीबीआई जांच की संस्तुति करना ठीक वैसा ही काम है जैसा किसी क्रिकेट मैच में अंतिम बॉल पर जीत के लिए पांच रनों की दरकार हो और क्रीज में खड़ा बैट्समैन उस पर लंबा छक्का मार कर अपनी टीम को विजय दिला दे, ऐसी स्थिति में टीम और दर्शकों की तालियों से स्टेडियम का गूंज जाना स्वाभाविक ही होता है। उनके इस फैसले से आंदोलित युवा बेरोजगार तो खुश है ही साथ ही वह आम लोग भी खुश हैं जो प्रदेश में पारदर्शी शासन प्रशासन चाहते हैं। भले ही देर से ही सही लेकिन मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी समय रहते अपने उन चाटुकारों के चंगुल से बाहर निकल सके जो उन्हें अब तक इसे पेपर लीक न मानने और आंदोलन कर रहे युवाओं को नकल जिहादी बताने और राष्ट्रीय विरोधी ताकतों के षड्यंत्र में फंसने तथा राजनीतिक जमीन तलाशने की कोशिशें बताने की सलाह देकर उन्हें मिस गाइड कर रहे थे। विपक्ष की तो बात ही छोड़ दीजिए उनकी पार्टी के अंदर बैठे कुछ लोग भी इस बात पर नजरें लगाए बैठे थे कि इस विरोध से कब वह इतने असहज हो और कोई गलत फैसला ले कि क्लीन बोल्ड हो जाए। लेकिन अंतिम क्षणों में ईश्वर ने न सिर्फ उन्हे ऐसी सद्बुद्धि दी कि उनके एक ही शॉर्ट से पुरी बाजी को ही पलट कर रख दिया। इसलिए मुख्यमंत्री धामी निश्चित ही बधाई के पात्र हैं। अच्छा हो कि इस प्रकरण से वह अपने आसपास जमा चाटूकारों की भीड़ में उन सभी चेहरों को भी चिन्हित कर सकते हैं जो उनका सारा खेल ही बिगाड़ने पर आमादा थे। इस मामले की सीबीआई जांच की संस्तुति किए जाने का काम भले ही मुख्यमंत्री ने खुद किया हो लेकिन इसका जश्न पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत के आवास पर मनाया गया। उन्होंने पूर्व समय में सीएम धामी की राय से अलग हटकर सीबीआई जांच की मांग का समर्थन किया था। अब वह जश्न मनाकर इसका श्रेय लेने वालों में स्वयं को सबसे आगे रखने का प्रयास कर रहे हैं। वहीं प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट जो इस मुद्दे को लेकर पेपर ही तो बाहर आया है अभी रिजल्ट तो अंदर है जैसे उटपटांग बयान देते रहे हैं। जहां तक सवाल इस बात का है कि सीएम धामी के इस फैसले का सबसे ज्यादा लाभ किसे मिलेगा उन युवा छात्र नेताओं को जो प्रदेश की राजनीति में प्रवेश के लिए संघर्षरत है। या फिर कांग्रेस को जो युवाओं के इस आंदोलन के दौरान लाठी से थन छूकर दूध निकालने की उम्मीद लगाए बैठी थी या फिर मुख्यमंत्री धामी और उनकी पार्टी बीजेपी को जिसने इसकी सीबीआई जांच की संस्तुति कर खूब तालियां बटोरी है। यह भले ही अभी भविष्य के गर्भ में छिपा हो लेकिन वास्तव में यह उन युवा बेरोजगार छात्र नेताओं की बड़ी जीत है जिन्होंने 8 दिनों तक पूरी सतर्कता व संघर्ष के साथ एक सयमित आंदोलन को न सिर्फ संचालित किया बल्कि एक ऐसी सरकार को जो किसी के सामने झुकने को कभी तैयार नहीं होती थी उसे अपनी मांगे मानने पर विवश कर दिया। सीएम धामी यह अच्छी तरह जान समझ चुके थे कि पूरे राज्य में जंगल की आग की तरह यह मामला फैल चुका है। यह युवाओं का आंदोलन उनके राजनीतिक सफर को कितना बड़ा नुकसान पहुंचा सकता है। लेकिन अब वह इसके डैमेज कंट्रोल में काफी हद तक सफल हो चुके हैं। युवाओं के विश्वास को जीत कर ही आज के वर्तमान की राजनीति में बना रहा जा सकता है। यह सच सभी के लिए बड़ा सबक है।

उत्तराखंड में विकास की चुनौतियाँ



●देवेन्द्र कुमार बुडाकोटी

उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्रों में पारंपरिक रूप से आजीविका का मुख्य आधार आत्मनिर्भर कृषि रहा है, जिसे वानिकी और पशुपालन से सहारा मिलता रहा। आजादी के बाद बड़ी संख्या में लोग सेना, अर्धसैनिक बलों, राज्य पुलिस बलों तथा प्रशासनिक तंत्र के निचले पदों पर कार्यरत रहे। जैसे-जैसे जनसंख्या बढ़ी, प्राथमिक क्षेत्र इन परिवारों का भरण-पोषण करने में असमर्थ रहा और लोगों ने देशभर में औद्योगिक क्षेत्र में रोजगार तलाशना शुरू कर दिया।

1970 के दशक तक एक बड़ा वर्ग गांवों से बाहर बसने लगा, बेहतर सुविध ाओं और जीवनशैली की तलाश में। जब पहाड़ों में न तो कृषि का विकास हुआ और न ही कोई औद्योगिक ढांचा खड़ा हो पाया, तब लोगों ने स्थायी रूप से तराई, मैदानों और राज्य से बाहर के शहरों में बसने की योजना बनाई। 1970 के दशक में अर्थशास्त्रियों ने उत्तराखंड की ग्रामीण अर्थव्यवस्था को 'मनी ऑर्डर इकोनॉमी' कहा। बाद में जब लोग बाहर ही बसने लगे और पेंशन पर निर्भर हो गए, तो मैंने इसे 'पेंशन इकोनॉमी' कहा। आज स्थिति यह है कि कई गाँव 'भूतिया गाँव' बन चुके हैं, जहाँ पेंशनभोगी भी लौटना नहीं चाहते।

जब प्राथमिक क्षेत्र टिकाऊ नहीं रहा और द्वितीय तथा तृतीय क्षेत्र कभी शुरू ही नहीं हो पाए, तो राज्य का विकास ठहर गया। 1970 के दशक में जो पलायन शुरू हुआ था, वह आज और भी बढ़ गया है। ष्पुश और पुल फैक्टरष् लगातार लोगों को बाहर ले जा रहे हैं। आज आवश्यकता है ष्चकबंदीष यानी भूमि समेकन की, जिससे समग्र विकास कार्यों की शुरुआत हो सके।

आज की स्थिति यह है कि पुलिस कांस्टेबल या चपरासी की नौकरियों के लिए भी आवेदन करने वालों में डिग्रीध ारी, इंजीनियर, एमबीए और पीएचडी ध ारक तक शामिल हैं। यह दर्शाता है कि निजी क्षेत्र और कॉर्पोरेट जगत, सरकारी नौकरियों जैसी सुरक्षा, वेतन, सुविधाएं और पेंशन नहीं दे पाए हैं। क्या यह सब राज्य की नीतियों, योजनाओं और कार्यक्रमों की विफलता का परिणाम नहीं है?

केंद्र स्तर पर भी, हमारे शिक्षा नियोजनकर्ताओं ने पाठ्यक्रम और पाठ्यसामग्री को रोजगार और आजीविका से जोड़ने की दिशा में कभी गंभीर योजना नहीं बनाई। शिक्षा और रोजगार के बीच का यह अंतराल आज और भी गहरा हो गया है।

मेरी 87 वर्षीय माँ कहती हैं कि जब से उन्होंने होश संभाला है, महंगाई, गरीबी और बेरोजगारी की बातें सुनती आई हैं ख्र और यह भी कि पहले चीजें बहुत सस्ती हुआ करती थीं। आज भी यही मुद्दे बने हुए हैं। ष्युगवाणीष पत्रिका में छपे एक लेख में समाजसेवी बच्ची सिंह बिष्ट लिखते हैं कि महिलाओं ने परंपरागत कृषि प्रणाली की रीढ़ की हड्डी बनकर काम किया है, लेकिन अब वे अपने अनुभवों से सीखकर बेटियों को पढ़ने, नौकरी करने, और ऐसे जीवनसाथी चुनने के लिए प्रेरित कर रही हैं जो सरकारी या स्थायी नौकरी में हों ख्र ताकि उन्हें वही मेहनत और पीड़ा न सहनी पड़े जो उनकी माँओं ने झेली। गांवों का खाली होना, एक प्रकार से महिला सशक्तिकरण का संकेत भी है।

ग्रामीण विकास में पंचायतों की मजबूत भागीदारी के लिए जरूरी है कि ब्लॉक प्रमुख और जिला पंचायत अध्यक्ष का सीधा चुनाव जनता करेख्र इससे भारतीय लोकतंत्र में विकेंद्रीकरण और जनसहभागिता को बढ़ावा मिलेगा। अब समय आ गया है कि आधिकारिक ढांचे को पुनर्विचार के दायरे में लाया जाए और वास्तविक शक्ति पंचायत राज संस्थाओं को सौंपी जाए।

उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों में अब तक जितने भी ग्रामीण विकास कार्यक्रम चलाए गए हैं, वे आजीविका के टिकाऊ साधन देने में असफल रहे हैं। मेरा मोटा अनुमान है कि कोविड के दौरान गांव लौटे 95% से अधिक लोग अब फिर शहरों की ओर लौट चुके हैं। यह दर्शाता है कि या तो योजनाओं की डिजाइन गलत थी, या क्रियान्वयन में भारी गड़बड़ियाँ थीं।

शहरी जीवनशैली के अभ्यस्त परिवार गाँव में टिक नहीं पाए। ष्ठंडु रे ठंडु, मेरा पहाड़ की हवा ठंडु पानीष जैसे गीत उनकी सोच नहीं बदल सके। और अब तो लोग कहते हैं ख्र "मुझे पहाड़ी-पहाड़ी मत बोलो जी।" जब राज्य के विधायक भी गैरसैंण में शीतकालीन सत्र नहीं करना चाहते, तो यह भी एक स्पष्ट संकेत है कि पहाड़ों में बुनियादी ढाँचे और सुविध ाओं की कितनी कमी है। रिवर्स माइग्रेशन (वापसी) की राह अब भी बहुत लंबी और कठिन है।

(लेखक समाजशास्त्री हैं और चार दशकों से विकास क्षेत्र में सक्रिय हैं। उनकी शोध को नोबेल पुरस्कार विजेता प्रो. अमर्त्य सेन की पुस्तकों में उद्धृत किया गया है।)

ब्यूटीशियन का कोर्स करने वाले बच्चों को किये सर्टिफिकेट वितरित

हमारे संवाददाता

देहरादून। रोशनी जन सेवा संस्था एनजीओ के संस्थापक एवं अध्यक्ष गीता राम जयसवाल ने एक प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए बताया कि रोशनी जन सेवा संस्था के तत्वाध ान में समाज कल्याण की ओर से अनुसूचित जाति समाज की 20 लड़कियों को ब्यूटीशियन का कोर्स कराया गया। उन्होने बताया कि 4 महीने का कोर्स सभी बच्चों ने मेहनत और लगन से सीखा है। जिस कारण आज ब्यूटीशियन का कोर्स करने वाले सभी 20 बच्चों को सर्टिफिकेट वितरण किए गए हैं। सर्टिफिकेट रोशनी जन सेवा संस्था के अध्यक्ष गीता राम जायसवाल ने डीएल रोड अंबेडकर धर्मशाला में वितरण किए हैं। रोशनी जन सेवा संस्था लगातार 10 12 वर्षों से गरीब एवं जरूरतमंद लोगों की सेवा में कार्य कर रही है। यह कार्य भी बहुउद्देशीय विकास निगम के साथ मिलकर गरीब बच्चों को कराया गया है आगे भी इस तरह के कोर्स बच्चों को कराए जाएंगे।

लंका दहन व रावण अंगद संवाद के साथ हुआ रामलीला का मंचन

हमारे संवाददाता

देहरादून। श्री रामकृष्ण लीला समिति टिहरी 1952 देहरादून (पंजी) द्वारा श्री गुरु नानक मैदान रेसकोर्स में की जा रही भव्य रामलीला महोत्सव के आठवें दिन लंका दहन व रावण-अंगद संवाद का मंचन किया गया।

रामलीला के मंच पर डिजीटल स्क्रीन के द्वारा लंका दहन के सीन को भी डिजिटल आग के द्वारा दर्शाया गया। रावण-अंगद संवाद में दोनों कलाकारों की जुगलबंदी ने समा बांध दिया। प्रभु श्री राम ने अपना जीवन वनों, नदियों और समुद्र से संघर्ष करके जिया और प्रकृति की सदैव रक्षा करी, अतः रामलीला समिति ने आज का दिवस पर्यावरण दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया और पर्यावरण पर विभिन्न क्षेत्रों में काम करने वालों को समर्पित किया गया है।

इस मौके पर पूर्व अंतराष्ट्रीय हॉकी खिलाड़ी - चक दे इंडिया फेम - मीर रंजन नेगी ने कहा कि अभिनव थापर ने रामलीला को इतना भव्य रूप दिया है कि यह देहरादून की रामलीला अब पूरे भारत में अपना स्थान बनाएगी। इतने हजारों लोग अपने बच्चों के साथ रामलीला देखते और अपनी संस्कृति को आगे बढ़ाते हुए देख बहुत आनंद होता है। कार्यक्रम में अध्यक्ष अभिनव थापर ने अतिथियों में पूर्व अंतराष्ट्रीय हॉकी खिलाड़ी - चक दे इंडिया फेम - मीर रंजन नेगी, विधायक किशोर उपाध्याय, एसडीसी फाउंडेशन के संस्थापक अनूप नौटियाल, सेंटर फॉर ग्रीन दून के हिमांशु अरोड़ा व जया सिंह, प्रियंक उनियाल, को समिति द्वारा सम्मानित किया गया।

सेटिंग स्प्रे बनाम सेटिंग पाउडर: जानिए इनमें से किसे चुनना है बेहतर

मेकअप को लंबे समय तक ठीक रखने में सेटिंग स्प्रे या पाउडर काफी मदद कर सकते हैं। हालांकि, कई लोगों को सेटिंग स्प्रे और पाउडर में अंतर नहीं पता होता है। ये दोनों उत्पाद त्वचा पर अलग-अलग तरीके से काम करते हैं और यह जरूरी नहीं है कि ये हर तरह की त्वचा पर सूट करें। आइए आज हम आपको सेटिंग स्प्रे और पाउडर में अंतर समेत इनके काम करने के तरीके के बारे में बताते हैं।

सेटिंग पाउडर क्या है?

सेटिंग पाउडर दो तरह के होते हैं, जिसमें लूज और प्रेस्ड शामिल है और इसे लगाने के लिए ब्रश या पफ की आवश्यकता होती है। लूज पाउडर काफी महीन होता है और सिलिका जैसी सामग्री से बना होता है, जो मेकअप को हल्का कवरेज देकर चेहरे के अतिरिक्त तेल को अवशोषित करता है। प्रेस्ड या कॉम्पैक्ट पाउडर कई तरह के रंगों में आता है। यदि आप एक मैट एयरब्रश फिनिश चाहते हैं तो सेटिंग पाउडर आपका पसंदीदा उत्पाद होना चाहिए।

सेटिंग स्प्रे क्या होता है?

सेटिंग स्प्रे एक फाइन मिस्ट स्प्रे होता है, जो आपके पूरे मेकअप को एक ही बार में सेट करने में मदद करता है। मेकअप करने के बाद सिर्फ चेहरे के किसी एक हिस्से पर ही नहीं बल्कि पूरे चेहरे पर सेटिंग स्प्रे लगाया जा सकता है। यह हल्का होता है और पाउडर की तरह त्वचा के रोमछिद्रों में नहीं जाता है। इसका उपयोग हाइलाइटर को अधिक प्रभावी बनाने या नम आईशैडो लगाने के लिए भी किया जा सकता है।

सेटिंग पाउडर का इस्तेमाल करने का तरीका

एक बार जब आप फाउंडेशन, कंसीलर, ब्लश या किसी अन्य मेकअप उत्पाद को लगा लेते हैं, तो आप सेटिंग पाउडर का उपयोग करने के लिए तैयार हैं। इसे लगाने के लिए एक छोटा और पफी मेकअप ब्रश चुनें। फिर ब्रश को पाउडर में घुमाएं और अतिरिक्त उत्पाद को झाड़कर नाक के किनारों, आंखों के नीचे और अपने टी जोन पर लगाकर हल्के हाथों से स्मज करें।

इस तरह लगाएं सेटिंग स्प्रे

जब आपका पूरा मेकअप हो जाए तो सेटिंग स्प्रे को अच्छी तरह हिलाएं। फिर स्प्रे को अपने चेहरे से करीब आठ इंच की दूरी पर लाएं। अब अपनी आंखें बंद करें और अपने चेहरे के केंद्र के साथ-साथ अपने माथे पर भी स्प्रे करें। फिर अपनी ठुड्डी और गर्दन के किनारों पर भी स्प्रे करें। अंत में इसे कुछ सेकंड सूखने के लिए दें।

दोनों में से किसे चुनना चाहिए?

सेटिंग स्प्रे और पाउडर के बीच का अंतर जानना महत्वपूर्ण है ताकि आपके लिए यह निर्धारित करना आसान रहे कि दोनों में से आपकी त्वचा के प्रकार के लिए क्या उपयुक्त है। बता दें कि सेटिंग पाउडर अतिरिक्त तेल को सोख सकता है। ऐसे में इसे ऑयली या कॉम्बिनेशन स्किन के लिए आदर्श माना जाता है। दूसरी ओर सेटिंग स्प्रे त्वचा को हाइड्रेट करने की क्षमता रखता है। ऐसे में यह रूखी त्वचा के लिए सबसे उपयुक्त है। (आरएनएस)

घरेलू उपायों से ठीक होंगे रूखे-बेजान बाल

महिलाओं को अपने बालों से बहुत लगाव होता है हो भी क्यों न इससे खूबसूरती जो बढ़ती है पर आजकल के व्यस्त जीवन और प्रदूषण के कारण लोगों के बाल काफी बेजान और रूखे सूखे होने लग जाते हैं। ऐसे में अपने बालों को स्वस्थ और मुलायम बनाने के लिए खास देखभाल की जरूरत होती है। महंगे प्रोडक्ट्स बालों को कुछ समय के लिए तो चमकदार बना देते हैं, लेकिन उनमें मौजूद केमिकल्स से बाल समय से पहले या तो सफेद होने लग जाते हैं या फिर झड़ने लगते हैं लेकिन हम आपको कुछ ऐसे उपाय बता रहे हैं, जो बालों को नुकसान पहुंचाए बिना उन्हें प्राकृतिक रुप से चमकदार और मजबूत बनाने में मदद करेंगे।

बालों को मुलायम बनाने और उनमें चमक लाने के लिए अंडे से बेहतर कुछ भी नहीं होता है। यह इतना कारगर है कि एक बार में ही आपको फर्क नजर आ जाएगा। इसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, फैटी एसिडस और लैक्टिन होता है, जो बालों की मरम्मत करता है। इसमें ऑलिव ऑयल मिलाकर लगाने से ज्यादा फायदा होगा।

नारियल पानी और कच्चे दूध में बेसन मिलाकर हफ्ते में 2 बार लगाएं। इससे बालों का रूखापन दूर हो जाएगा साथ ही बालों में चमक भी आएगी। बालों के लिए एलोवेरा भी बहुत फायदेमंद है। ये बालों को पूरी नमी देने के साथ ही पोषित करने का काम भी करता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन बालों को पोषण देने का काम करते हैं। साथ ही ये रूसी को भी कम करने में कारगर है। केले का पेस्ट बनाकर उसमें नारियल तेल मिला लें। इस मिश्रण से बालों में अच्छी तरह से मालिश कर के 20-25 मिनट बाद सिर धो लें। बाल बिल्कुल नरम बन जाएंगे। दही बालों के लिए एक बहुत ही अच्छा कंडीशनर होता है। यह बालों को मुलायम और चमकदार बनाने के साथ रूसी को भी पूरी तरह से खत्म कर देता है। नारियल के तेल में वो सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो बालों को मुलायम और चमकदार बनाने के लिए चाहिए होते हैं। ये बालों की कुदरती नमी को बनाए रखता है और उन्हें रूखा नहीं होने देता है, जिससे वो चमकदार बने रहते हैं। शहद भी एक कारगर उपाय हो सकता है। बालों की खोई चमक वापस पाने के लिए आप शहद का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे न केवल बालों में चमक आती है बल्कि बाल मुलायम भी बन जाते हैं।

हाथों की कलाई को स्ट्रेच और मजबूत करने में मदद कर सकते हैं ये योगासन

कलाई में कई छोटे-छोटे जोड़ होते हैं, जो हाथों को स्थिर रखने और ठीक से काम करने में मदद करते हैं। हालांकि, अगर किसी कारणवश ये जोड़ प्रभावित हो जाए तो कार्पल टनल सिंड्रोम जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसे योगासनों के अभ्यास का तरीका बताते हैं, जो कलाई को स्ट्रेच करने के साथ-साथ इन्हें स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वानासन के लिए योगा मैट पर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं। अब सामने की तरफ झुकते हुए अपने हाथों को जमीन पर रखें और गहरी सांस लेते हुए कमर को ऊपर उठाएं। इस दौरान घुटनों को सीधा करके सामान्य रूप से सांस लेते रहें। इस योगासन में शरीर का पूरा भार हाथों और पैरों पर होना चाहिए। कुछ मिनट इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

फलकासन

इसके लिए सबसे पहले एक योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं और इस दौरान अपने दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी बनाकर रखें। इसके बाद अपने हाथों को कोहनियों से मोड़ते हुए जमीन पर रखें और हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा लें। अब धीरे-धीरे सांस लेते हुए और हाथों पर जोर देते हुए अपने पूरे शरीर को ऊपर उठाने की कोशिश करें। कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं।

बिटिलासन

बिटिलासन के लिए योगा मैट पर वज्रासन की मद्रा में बैठें। फिर आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों को अपने आगे सीधे जमीन पर टिका लें। अब अपने कूल्हे को ऊपर की तरफ और पेट को जमीन की ओर दबाएं। इसके बाद सिर को उठाते हुए कुछ सेकंड सीधे या फिर आसमान की तरफ देखें। कुछ देर इस मुद्रा में बने रहने के बाद धीरे-धीरे वज्रासन की अवस्था में वापस आ जाएं और आसन छोड़ दें।

मयूरासन

सबसे पहले योगा मैट पर घुटनों के बल बैठकर अपनी हथेलियों को जमीन पर उल्टा रखें। अब शरीर को आगे की ओर झुकाकर धीरे-धीरे अपने दोनों हाथों पर शरीर का पूरा वजन लाने की कोशिश करें। इस दौरान अपने पैरों को पीछे की ओर सीधा कर लें और उन्हें ऊपर उठाएं। इस स्थिति में आपके शरीर का पूरा वजन आपके दोनों हाथों और कोहनियों पर होना चाहिए। कुछ देर इसी मुद्रा में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

भुजपीडासन

इसके लिए योगा मैट पर पैरों को फैलाकर बैठें और अपनी दोनों हथेलियों को अपने दोनों पैरों के बीच में रखें। अब अपने पूरे शरीर का भार दोनों हथेलियों पर डालते हुए शरीर को जमीन से ऊपर उठाने की कोशिश करें। इसके बाद दोनों पैरों को आपस में जोड़कर क्रॉस करें। इस दौरान अपने सिर को सामने रखें और सामान्य गति से सांस लेते रहें। इस अवस्था में कुछ मिनट रहने के बाद धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं।

रोजाना पिएं शहद और गर्म पानी, तेजी से घटेगा वजन!

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी के बीच थकना मना है। जिंदगी जितनी ज्यादा भागदौड़ भरी है, उससे कहीं ज्यादा स्ट्रेस से लबरेज है। आजकल किसी से भी पूछो कि आप कैसे हैं, कहां जा रहे हैं और क्या कर रहे हैं। इस सवाल का हर किसी की जुबान पर एक ही जवाब रहता है बहुत ज्यादा वयस्त हूं। किसी से बात करने की तो क्या लोगों के पास खाने-पीने तक का समय नहीं है। काम का प्रेशर, खुद को आगे रखने की दौड़ इतनी हो गई है कि आज के समय में लोगों को स्वास्थ्य से समझौता करना पड़ता है। जिसका रिजल्ट ये होता है कि लोगों को दवाइयों, सप्लीमेंट का सहारा लेना पड़ता है। ज्यादा मात्रा में दवाई और अनहेल्दी फूड खाने से बेली फैट, स्किन प्रॉब्लम होना आम बात है। ऐसी लाइफस्टाइल में अगर कुछ नेचुरल, घरेलू उपाय को अपनाएं तो सेहत को बेहतर किया जा सकता है और स्किन को ग्लोइंग बनाया जा सकता है।

सुबह-सुबह पीना है लाभदायक

इन्हीं घरेलू उपायों में से एक है शहद और गर्म पानी। गर्म पानी और शहद दोनों में ही कई तरह के औषधीय गुण पाएं जाते हैं। अगर आप सुबह-सुबह खाली पेट शहद और गर्म पानी पीने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं।

वजन कम करने में मिलेगी मदद

आजकल लोग जितना व्यस्त हैं उतना ही फिटनेस फ्रीक भी हैं। सुबह खाली पेट गर्म पानी के साथ शहद पीने से वजन कम करने में मदद मिलती है। ऐसा कहा जाता है कि सुबह खाली पेट गर्म पानी और शहद पीने से भूख कम लगती है, जिससे वजन को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

पाचन क्रिया को रखता है दुरुस्त

शहद में एंटी बैक्टीरियल मौजूद होते हैं जो पेट में किसी भी तरह के संक्रमण को दूर करने में मदद करते। रोजाना सुबह एक गिलास गर्म पानी के साथ शहद पीने से पाचन संबंधित समस्याएं नहीं होती है।

खांसी को करता है ठीक

शहद एंटीबैक्टीरियल प्रापर्टी की तरह काम करता है। रोजाना शहद का सेवन करने वालों के शरीर में किसी तरह के हानिकारक बैक्टीरिया प्रवेश नहीं कर पाते हैं। रोजाना गर्म पानी के साथ शहद का सेवन करने से खांसी, बुखार जैसी समस्या नहीं होती है।

ग्लोइंग स्किन

गर्म पानी में शहद मिलाकर पीने से मेटाबॉलिज्म में सुधार आता है और यह शरीर को पूरी तरह से डिटॉक्स भी करता है। जिससे स्किन पर मुंहासे, पिंपल जैसी समस्या नहीं होती है।

ऊन से बनाए जा सकते हैं ये 5 तरह के फूल, जानिए तरीका

ऊनी फूल बनाने की कला एक खूबसूरत शौक है, जो न केवल आपके घर को सजाने में मदद करता है, बल्कि आपके मन को भी खुश करता है। इन फूलों को बनाने के लिए आपको कुछ आसान तरीकों का पालन करना होगा। इस लेख में हम आपको कुछ प्रमुख ऊनी फूलों के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं और अपने शौक को नया रूप दे सकते हैं।

गुलाब के फूल

गुलाब के फूल बनाने के लिए सबसे पहले आपको गुलाबी या लाल रंग का ऊन चाहिए। इसे छोटे-छोटे गोलों में लपेटकर आप गुलाब की पंखुड़ियां तैयार कर सकते हैं। इन पंखुड़ियों को एक-दूसरे के ऊपर जोड़कर गुलाब का फूल बना सकते हैं। इसके बाद हरे रंग के ऊन से तने और पत्तियां बनाकर अपने गुलाब के फूल को पूरा करें। इस तरह का फूल आपके घर की सजावट में चार चांद लगा देगा।

सूरजमुखी

सूरजमुखी बनाने के लिए पीले और भूरे रंग के ऊन का उपयोग किया जा सकता है। सबसे पहले पीले ऊन से बड़े गोलाकार बनाकर उसे सूरजमुखी की पंखुड़ियों का आकार दें। इसके बाद भूरे ऊन से बीच का हिस्सा बनाएं, जिसमें काले या भूरे रंग के छोटे-छोटे गोले जोड़ें। इस प्रकार आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत सूरजमुखी तैयार कर सकते हैं, जो आपके घर की सजावट में नयापन लाएगा।

कमल का फूल

कमल का फूल बनाने के लिए गुलाबी या सफेद रंग का ऊन चाहिए। सबसे पहले बड़े गोलाकार बनाकर उन्हें पंखुड़ियों का आकार दें। इसके बाद छोटे-छोटे गोलाकार बनाकर उन्हें बीच में जोड़ें ताकि कमल का फूल तैयार हो सके। इस तरह से आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत कमल का फूल बना सकते हैं, जो आपके घर को एक नया रूप देगा और उसे आकर्षक बनाएगा।

लिली

लिली बनाने के लिए सफेद या पीले रंग का ऊन चाहिए। सबसे पहले बड़े गोलाकार बनाकर उन्हें पंखुड़ियों का आकार दें। इसके बाद छोटे-छोटे गोलाकार बनाकर उन्हें बीच में जोड़ें ताकि लिली का फूल तैयार हो सके। ऐसे आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत लिली बना सकते हैं, जो आपके घर को एक नया रूप देगा और उसे आकर्षक बनाएगा।

ऑर्किड

ऑर्किड बनाने के लिए बैंगनी या सफेद रंग का ऊन चाहिए। सबसे पहले बड़े गोलाकार बनाकर उन्हें पंखुड़ियों का आकार दें, फिर बीच में छोटे-छोटे गोलाकार बनाकर उन्हें बीच में जोड़ें ताकि ऑर्किड का फूल तैयार हो सके। इस प्रकार आप आसानी से अपने घर के लिए एक खूबसूरत ऑर्किड बना सकते हैं, जो आपके घर को सजाने में मदद करेगा और उसे आकर्षक बनाएगा। इन सभी फूलों को बनाने के लिए आपको केवल थोड़ी-सी मेहनत करनी होगी। (आरएनएस)

सीने में जलन होने पर क्या उपाय करने चाहिए, जिससे तुरंत आराम मिल जाए

कई बार ऑयली, तीखा या ज्यादा गरम खाने से सीने में जलन होने लगती है। कुछ लोगों को कम पानी पीने से भी जलन होने लगती है। ऐसे में छाती की जलन को कम करने और सीने में ठंडक पहुंचाने के लिए आप ये उपाय कर सकते हैं।

सीने में जलन होने पर सौंफ चबाकर खा लें या फिर पिसी हुई सौंफ को पानी में मिक्स करके पानी के साथ पी लें। सौंफ को 1 गिलास पानी में उबालकर फिर पानी को ठंडा करके छानकर भी पी सकते हैं। इससे जलन में तुरंत आराम पड़ जाएगा।

सीने में होने वाली जलन को शांत करने के लिए आप पुदीने का रस पी लें। आप चाहें तो ताजा पुदीने की पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं। पुदीना में पाए जाने वाले कूलिंग एजेंट जलन को शांत करते हैं और पेट में ठंडक पहुंचाते हैं।

पेट में या सीने में जलन हो रही है तो आधा कप ठंडा दूध लें और इसमें आधा कप ठंडा पानी मिला लें। इसे धीरे-धीरे सिप करते पीएं। इससे पेट में बढ़ रहा एसिड कम होगा और सीने में जलन भी कम होने लगेगी।

दही खाने से भी पेट को ठंडक मिलती है। आप दही की बजाय छाछ बनाकर पीएंगे तो इससे और भी जल्दी आराम मिलेगा। छाछ में काला नमक, भुना जीरा और पुदीने के पत्ते पीसकर मिला लें। इससे जलन दूर होगी। आप चाहें तो केला भी खा सकते हैं। ये सीने के जलन को कम करता है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

खिड़कियों को चमकाने के लिए अपनाएं ये 5 आसान और प्रभावी तरीके

खिड़कियां घर की सुंदरता बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती हैं। अगर खिड़कियों की सफाई सही तरीके से की जाए तो घर का माहौल भी बदल जाता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप अपनी खिड़कियों को बिना किसी मेहनत के चमका सकते हैं। इन तरीकों से न केवल आपकी खिड़कियां साफ रहेंगी बल्कि उनमें नई जान भी आएगी। इन नुस्खों को आजमाकर आप अपने घर को और भी आकर्षक बना सकते हैं।

सिरके और पानी का मिश्रण

सिरका और पानी का मिश्रण खिड़कियों की सफाई के लिए बहुत ही असरदार होता है। इसके लिए एक स्प्रे बोतल में बराबर मात्रा में सिरका और पानी मिलाकर तैयार करें। अब इस मिश्रण को खिड़की पर छिड़कें और कुछ मिनट बाद इसे सूती कपड़े से पोंछ दें। इससे खिड़की पर जमी हुई गंदगी आसानी से निकल जाएगी और वह चमकने लगेगी। यह तरीका न केवल सस्ता है बल्कि पर्यावरण के अनुकूल भी है।

नींबू का रस

नींबू का रस भी खिड़कियों की सफाई के लिए बहुत उपयोगी होता है। इसमें प्राकृतिक रूप से साफ करने के गुण होते हैं, जो गंदगी को हटाने में मदद करते हैं। एक बाल्टी गर्म पानी में कुछ चम्मच नींबू का रस मिलाएं और फिर इस घोल से खिड़कियों को धोएं। इसके बाद साफ पानी से धोकर सूती कपड़े से पोंछ दें। इससे खिड़कियां न केवल साफ होंगी बल्कि उनमें एक ताजगी भरी महक भी आएगी।

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा एक ऐसा घटक है, जो कई कामों में आता है। खिड़कियों की सफाई में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए एक चम्मच बेकिंग सोडा को आधे कप पानी में मिलाकर घोल तैयार करें और इसे स्प्रे बोतल में भर लें। अब इस घोल को खिड़की पर छिड़कें और नरम ब्रश से रगड़ें। इससे सारी गंदगी निकल जाएगी और खिड़कियां चमक उठेंगी। यह तरीका सस्ता होने के साथ-साथ पर्यावरण के अनुकूल भी है।

अखबार का उपयोग करें

अखबार का उपयोग करके भी खिड़कियों को साफ किया जा सकता है। अखबार में स्याही होती है, जो खिड़कियों पर लगी धूल-मिट्टी को अच्छे से सोख लेती है। इसके लिए पहले खिड़की पर हल्का पानी छिड़कें, फिर अखबार को अच्छे से रगड़ते हुए पूरे हिस्से पर लगाएं। इससे खिड़की पूरी तरह साफ हो जाएगी और उसमें एक नई चमक आएगी। यह तरीका सस्ता होने के साथ-साथ पर्यावरण के अनुकूल भी है।

माइक्रोफाइबर कपड़ा

माइक्रोफाइबर कपड़े का उपयोग करके भी खिड़कियों को आसानी से साफ किया जा सकता है। यह कपड़ा बहुत ही मुलायम होता है, जो गंदगी को बिना किसी नुकसान पहुंचाए हटाता है। इसके लिए पहले खिड़की पर हल्का पानी छिड़कें, फिर माइक्रोफाइबर कपड़े को हल्के हाथों से रगड़ें। इससे सारी गंदगी निकल जाएगी और खिड़की चमक उठेगी। इन सभी तरीकों को अपनाकर आप अपनी खिड़कियों को आसानी से साफ-सुथरा रख सकते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -004

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 03 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

कांतारा-चैप्टर 1 - ऋषभ शेट्टी के खूंखार अवतार ने फिर उड़ाए होश

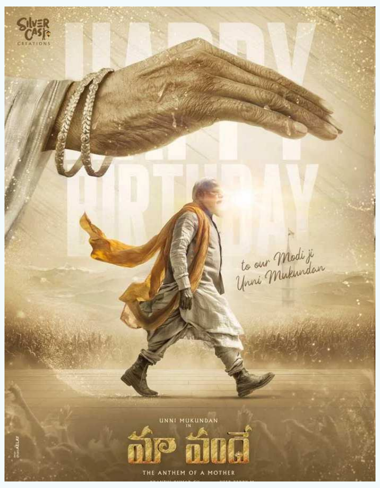
साल 2०25 की मोस्ट अवेटेड फिल्मों में से एक ऋषभ शेट्टी स्टारर कांतारा: चैप्टर 1 अपनी रिलीज का इंतजार कर रही है। फिल्म को रिलीज होने में अब बस कुछ ही दिन बचे हैं। इससे पहले कांतारा का सीक्वल देख चुके दर्शकों को इसके प्रीक्वल (कांतारा: चैप्टर 1) के ट्रेलर का बेसब्री से इंतजार था, जो खत्म हो चुका है। कांतारा: चैप्टर 1 के मेकर्स होम्बले ने बीते दिन एक पोस्ट जारी कर बताया था कि फिल्म का ट्रेलर कब रिलीज होगा। अब फिल्म मेकर्स ने कांतारा: चैप्टर 1 का इंतजार कर रहे हिंदी पट्टी के दर्शकों के लिए बड़ा सरप्राइज गिफ्ट मिल गया है। दरअसल, कांतारा: चैप्टर 1 का हिंदी ट्रेलर बॉलीवुड सुपरस्टार ऋतिक रोशन ने लॉन्च कर दिया है। लगभग तीन मिनट के ट्रेलर में शानदार कहानी और अद्भुत विजुअल्स देखने को मिल रहे है। इसकी शुरुआत शिव के पुत्र के उसी स्थान पर पहुंचने से होती है, जहां उसके पिता जंगल में विलीन होकर अग्नि के गोले में खो गए थे, कंतारा चैप्टर 1 का ट्रेलर एक क्लासिक अच्छाई बनाम बुराई के संघर्ष की ओर इशारा करता है। यह उत्पीड़कों के विरुद्ध उत्पीड़कों के संघर्ष को दर्शाता है। इसके अलावा, यह एक चेतावनी भरी कहानी भी पेश करता है कि कैसे लालच सब कुछ नष्ट कर सकता है, यह प्रकृति, लोककथाओं और ईश्वर के साथ मानवीय संबंधों को एक साथ बुनता है, जिससे उस दुनिया की एक झलक मिलती है जिसमें फिल्म की पृष्ठभूमि है।

ट्रेलर को देखकर ऐसा लग रहा है कि कांतारा: चैप्टर 1 अपनी चर्चाओं पर खरा उतरने के लिए पूरी तरह तैयार है। होम्बले फिल्म्स की यह फिल्म भूत कोला अनुष्ठान की प्राचीन उत्पत्ति पर बेस्ड है, जिसे एक बार फिर ऋषभ शेट्टी ने जीवंत किया है, जो फिल्म के मुख्य अभिनेता हैं और उन्होंने फिल्म का सह-लेखन और निर्देशन भी किया है। प्रीक्वल का महत्व और भी व्यापक है, क्योंकि यह होम्बले की महत्वाकांक्षी पांच वर्षीय योजना का हिस्सा है, जिसमें बेंगलुरु स्थित इस स्टूडियो ने चार दक्षिण भारतीय भाषाओं की फिल्मों में 3,००० करोड़ रुपये का निवेश करने का वादा किया है।

बता दें, साल 2०22 में जो कांतारा रिलीज हुई थी, वह फिल्म का सीक्वल थी, अब फिल्म का प्रीक्वल रिलीज होगा। यानि फिल्म कांतारा चैप्टर 1 में ऋषभ शेट्टी 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।

उन्नी मुकुंदन के जन्मदिन पर प्रशंसकों को मिला तोहफा!

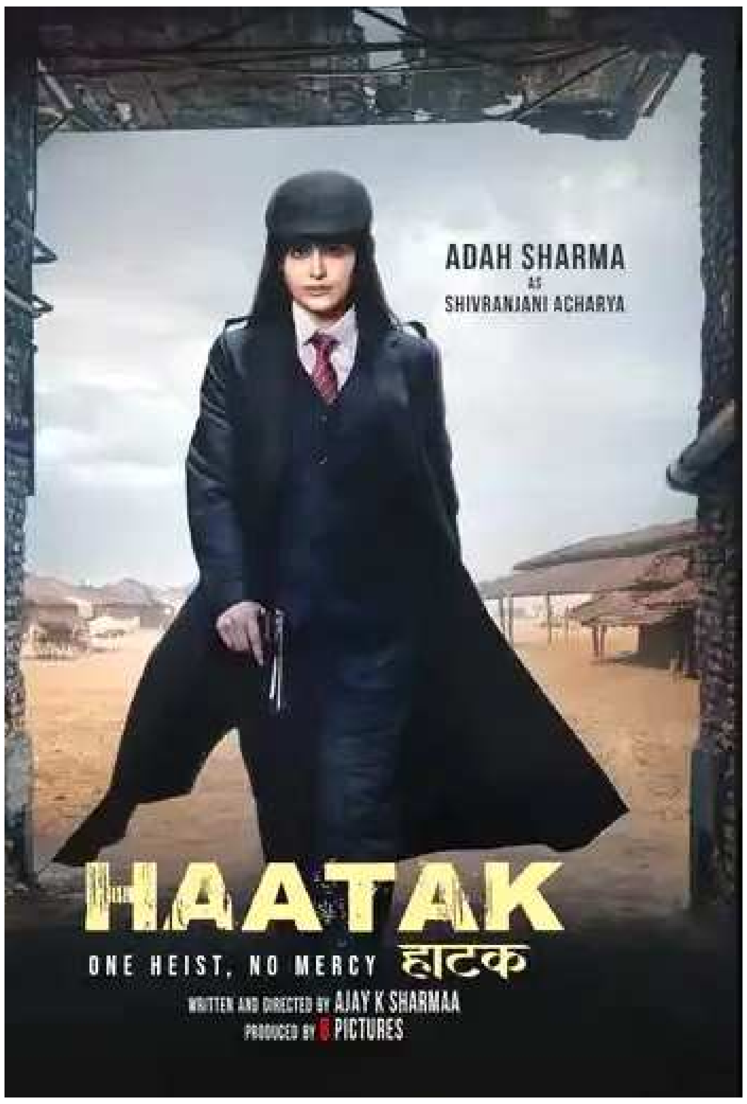
मलयालम सिनेमा के जाने-माने अभिनेता उन्नी मुकुंदन 38 साल के हो गए हैं। इस खास मौके पर उनके प्रशंसकों को बड़ा तोहफा मिला है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की बायोपिक मां वंदे से मुकुंदन की नई झलक सामने आ गई है। इस फिल्म में वह मोदी की भूमिका निभाने वाले हैं। पोस्टर में मुकुंदन प्रधानमंत्री मोदी की भूमिका में खूब जंच रहे हैं। उनका यह लुक दर्शकों को काफी प्रभावित कर रहा है।



मां वंदे के निर्देशन की कमान क्रांति कुमार सीएच ने संभाली है, वहीं वीर रेड्डी एम इस फिल्म का निर्माण करने वाले हैं। निर्माताओं का लक्ष्य प्रधानमंत्री के प्रेरणादायक सफ़र को बड़े पैमाने पर दिखाना है। उन्नी मुकुंदन द्वारा मोदी के किरदार ने उनके प्रशंसकों और अनुयायियों के बीच काफ़ी दिलचस्पी पैदा की है। मोदी के रूप में उन्नी मुकुंदन का एक नया पोस्टर पिछले दिनों, अभिनेता के जन्मदिन के अवसर पर, जारी किया गया। पोस्टर में उन्नी को एक हाथ के नीचे चलते हुए दिखाया गया है, जो उनकी माँ या भारत माता के समर्थन और प्रेम का प्रतीक है। यह फिल्म नरेंद्र मोदी के जीवन और उपलब्धियों पर आधारित एक आकर्षक बायोपिक होने का वादा करती है।

माँ वंदे के निर्माता इस प्रेरणादायक कहानी को उच्च निर्माण मूल्यों के साथ बड़े पर्दे पर लाने के लिए काम कर रहे हैं। अपने प्रतिभाशाली कलाकारों और क्रू के साथ, यह फिल्म प्रधानमंत्री के जीवन और विरासत को एक भव्य श्रद्धांजलि होगी। यह एक पैन इंडिया फिल्म है, जिसे आप हिंदी के साथ तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ भाषा में देख पाएंगे। खास बात यह है कि इस फिल्म को अंग्रेजी भाषा में भी बनाया जाएगा। फिलहाल फिल्म की रिलीज तारीख सामने नहीं आई है। इसमें मोदी के व्यक्तिगत और राजनीतिक सफर की घटनाओं और उपलब्धियों को दिखाया जाएगा।

फिल्म हाटक से अदा शर्मा की पहली झलक आई सामने, एक्शन करती दिखेंगी अभिनेत्री



बालीवुड एक्ट्रेस अदा शर्मा अब नए अवतार में फिल्मी पर्दे पर दिखने वाली हैं। द केरल स्टोरी फिल्म से चर्चाओं में आई अभिनेत्री अदा शर्मा अब एक्शन करते हुए अपनी नई फिल्म हाटक में नजर आएंगी। अदा की इस फिल्म का मोशन पोस्टर रिलीज किया गया है जिसमें वो हाथ में बंदूक पकड़े खतरनाक अंदाज में नजर आ रही हैं। अदा शर्मा ने इंस्टाग्राम पर फिल्म के पोस्टर को शेयर करते हुए लिखा- हाटक- एक डकैती, बिना रहम के। शूटिंग जल्द ही शुरू होने वाली है। आप सबका आशीर्वाद चाहिए। इसके अलावा उन्होंने जानकारी दी है इस फिल्म का अजय के शर्मा निर्देशन करेंगे। फिल्म के मोशन पोस्टर के साथ ही अदा का पहला लुक सामने आया है। अदा इसमें शिवरंजनी आचार्य नाम के किरदार में दिखाई देंगी। उनके हाथ में बंदूक और चेहरे पर खतरनाक तेवर देखकर साफ है कि ये किरदार उनकी अब तक की भूमिकाओं से बिल्कुल अलग है। इस बार अदा सिर्फ खूबसूरती या मासूमियत नहीं, बल्कि एक सशक्त और निडर महिला का किरदार निभा रही हैं।

बता दें कि फिल्म की शूटिंग जल्द ही राजस्थान और उत्तर भारत की खूबसूरत और ऐतिहासिक लोकेशंस पर शुरू होने वाली है। इन जगहों पर फिल्म का माहौल और भी ज्यादा दमदार दिखाई देगा। उम्मीद जताई जा रही है कि इस फिल्म के जरिए दर्शकों को एक अलग तरह की डकैती ड्रामा कहानी देखने को मिलेगी, जिसमें रहस्य, एक्शन और इमोशन का सही संतुलन होगा।

इस फिल्म को लेकर अब तक की जानकारी के मुताबिक इसकी शूटिंग पूरी होने के बाद इसे अगले साल सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा।

रवि तेजा के भतीजे माधव की फिल्म का टाइटल हुआ जारी

अभिनेता रघु के बेटे और मास महाराजा रवि तेजा के भतीजे, युवा माधव, ग्रामीण आधारित फिल्म मारेम्मा के साथ मुख्य अभिनेता के रूप में फिल्मों में कदम रख रहे हैं। इस हाई-आक्टेन प्रोजेक्ट का निर्देशन मंचला नागराज द्वारा किया जा रहा है और मोक्ष आर्ट्स के बैनर तले मयूर रेड्डी बंडारू द्वारा उनके प्रोडक्शन नंबर 1 के रूप में इसका वित्तपोषण किया जा रहा है। एक उल्लेखनीय घोषणा में, निर्माताओं ने फिल्म के प्रभावशाली शीर्षक और इसके आकर्षक फर्स्ट लुक पोस्टर का अनावरण किया, जो एक शक्तिशाली ग्रामीण एक्शन ड्रामा होने का वादा करता है।

पहले लुक में माधव को एक कच्चे और देहाती अवतार में दिखाया गया है। चेकर्ड शर्ट और लुंगी पहने, गले में तौलिया लपेटे, माधव एक कठोर ग्रामीण नायक का रूप धारण करते हैं।

उनके बिखरे बाल और घनी दाढ़ी उनके किरदार को एक अलग ही रूप देते हैं, जो देहाती मर्दानगी के सार को बखूबी दर्शाता है। पोस्टर की दृश्य शक्ति में उनके पीछे एक भैंसा प्रमुखता से खड़ा है, जो शक्ति और प्रभुत्व का प्रतीक है। माधव एक लंबी छड़ी पकड़े हुए दिखाई दे रहे हैं, जो नियंत्रण, अधिकार और किसी भी चुनौती का सामना करने की तत्परता का संकेत देता है। पूरी रचना फिल्म के शक्तिशाली शीर्षक मारेम्मा से मेल खाती है।

मंचला नागराज ने माधव को एक उग्र और बीहड़ किरदार में पेश करने के लिए एक दमदार स्क्रिप्ट लिखी है। इस युवा अभिनेता ने अपनी पहली भूमिका के लिए वास्तव में मेकओवर किया है।

दीपा बालू इस फिल्म में माधव के साथ मुख्य अभिनेत्री हैं, जबकि विनोद कुमार, विकास वशिष्ठ, दयानंद रेड्डी और वी.एस.रूपा लक्ष्मी भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं।

तकनीकी टीम की बात करें तो प्रशांत अंकिरेड्डी ने छायांकन का काम संभाला है, जबकि प्रशांत आर विहारी ने संगीत दिया है। देव राठौड़ संपादक हैं और राजकुमार मुरुगेसन कला निर्देशक हैं।

विचारों को मूर्त रूप प्रदान करना : मोदी का अंदाज

हसमुख अधिया

नरेन्द्र मोदी की यात्रा के मूल में एक विशेष आदत- अनवरत अवलोकन निहित है। वह प्रत्येक मुलाकात को विचारों के स्रोत के रूप में देखते हैं, चाहे वह सामान्य बातचीत हो या विदेश यात्रा। लेकिन इन्हें नवीनता या अकादमिक विचार मानने वाले अनेक लोगों के विपरीत, मोदी इनमें से प्रत्येक विचार को संभावित समस्या के मूल कारण के आधार के तौर पर परखते हैं और फिर उसे स्थानीय आवश्यकताओं के अनुकूल समाधान में ढालते हैं। जिज्ञासा, विश्लेषण और प्रभावी क्रियान्वयन के इसी मिश्रण ने उन्हें जमीनी स्तर के आयोजक से एक वैश्विक राजनेता के रूप में स्थापित किया है।

वास्तव में, मोदी के लिए सीखना कभी उम्र का मोहताज नहीं रहा। बचपन से ही, उनमें सहज जिज्ञासा थी और वे विविध कहानियों और अनुभवों को आत्मसात करते और तलाशते थे। जीवन भर उनका यही विश्वास रहा है कि जिज्ञासा हर स्तर पर को सीखने को बढ़ावा देती है। यहाँ तक कि उनकी जिम्मेदारियाँ जब क्षेत्रीय नेतृत्व से राष्ट्रीय पद तक बढ़ गई, इसके बावजूद, ऐसी नियमित मुलाकाते उनके मन में विचारों को जन्म देती रहीं और छोटी-छोटी बातें सीख में बदल गईं, जो वर्षों बाद, ऐन कार्रवाई करने का समय आने पर ही फिर से उजागर हुईं।

किशोरावस्था में, ज्ञान की इसी ललक ने उनकी यात्रा का आगाज़ किया। पहले-पहल आध्यात्मिक साधक के रूप में और बाद में एक समर्पित संघ प्रचारक के रूप में उन्होंने समूचे भारत की यात्रा की और ऐसे अनुभव बटोरे, जिन्होंने दुनिया को देखने-समझने की उनकी दृष्टि को आकार दिया। हर बातचीत उनके लिए कुछ नया सीखने का अवसर थी।

लेकिन जो बात उन्हें दूसरों से जुदा करती है, वह यह है कि यह सूझबूझ केवल सैद्धांतिक नहीं रही; अवसर पाते ही, उन्होंने इसे क्रियान्वित किया। हालाँकि, समस्या-समाधान की यह कला अक्सर अप्रत्याशित तरीकों से सामने आती रही। उदाहरण के लिए, काशी विश्वनाथ मंदिर के पुनर्निर्माण के दौरान, उन्होंने देखा कि कर्मचारी संगमरमर के ठंडे फर्श पर नंगे पाँव काम कर रहे थे और उन्होंने तुरंत उन कर्मचारियों के लिए जूट की चप्पलों का प्रबंध कर दिया, यह एक आसान उपाय था, जो सर्दी और आने वाली गर्मी, दोनों के लिए कारगर रहा। एक अन्य घटना में, गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में जापान की अपनी यात्रा के बाद, उन्होंने स्पर्शनीय मार्गचिन्ह (उभरी हुई सतह) की अवधारणा शुरु की। दृष्टिबाधित लोगों के लाभ के लिए उन्होंने इसे अहमदाबाद में लागू करने पर ज़ोर दिया। ये संकेत उनकी एक अनवरत आदत को जाहिर करते हैं- अनदेखा कर दी गई बारीकियों को दैनिक जीवन को आसान बनाने वाले व्यावहारिक सुधारों में बदलना।

उनके कुछ विचार बीते दशकों की याद दिलाते हैं। 1993 में लॉस एंजिल्स की अपनी यात्रा के दौरान, उन्होंने फाइनेंशियल हाई-राइजिज के समूहों का अध्ययन किया; वर्षों बाद, उन्हीं विचारों ने गुजरात में गिफ्ट सिटी को भारत की आर्थिक महत्वाकांक्षाओं को केंद्रीकृत करने के केंद्र के रूप में प्रेरित किया। इसी जिज्ञासा ने अहमदाबाद के साबरमती रिवरफ्रंट को आकार दिया, जहाँ उन्होंने अधिकारियों से दुनिया भर की सर्वोत्तम प्रथाओं का अध्ययन करवाया, लेकिन यह भी सुनिश्चित किया कि अंतिम डिज़ाइन स्थानीय आवश्यकताओं पर आधारित रहे। उनके अनुसार, ग्लोबल मॉडल तभी मायने रखते हैं, जब उन्हें पहले स्थानीय समुदायों की सेवा के लिए अनुकूलित किया जा सके। इस पद्धति में, कोई भी अवलोकन कभी भी सराहना किए योग्य अलग-थलग विचार नहीं होता, बल्कि यह एक रिसोर्स बैंक की तरह होता है, जो परिस्थितियों के अनुकूल होने पर लौटकर आता है, और संग्रहीत विचारों को विशाल परियोजनाओं में परिवर्तित कर देता है।

2002 में, कच्छ में आए विनाशकारी भूकंप के बाद मोदी ने आपदा से निपटने में इस पद्धति को अपनाया। उन्होंने नियमित नौकरशाही मॉडलों को नकारते हुए अपनी टीम को जापान के कोबे भूकंप प्रबंधन का अध्ययन करने और उसके योजनाकारों से संपर्क करने का निर्देश दिया। लेकिन उनका विचार स्पष्ट था- मॉडलों को पूरी तरह से आयातित नहीं किया जाएगा। इसके बजाय, इन जानकारियों को गुजरात के लिए तत्काल आवश्यकता वाले समाधानों जैसे भूकंपरोधी आवास, सुरक्षित निर्माण पद्धतियाँ और सामुदायिक भागीदारी- में ढाला गया। भारत में यह पुनर्वास के लिए एक मानक बन गया, जिसने दिखाया कि कैसे एक संकट अंतर्राष्ट्रीय ज्ञान को भारतीय पहल के साथ मिलाने का परीक्षण स्थल बन सकता है। प्रधानमंत्री के रूप में, उन्होंने इसी क्रम को जारी रखा, दक्षिण कोरिया में नदी-सफाई परियोजनाओं का दौरा इसी इरादे से किया, कि उनसे प्राप्त सबक को नमामि गंगे में लागू किया जा सके।

भारत के भीतर से उभरने वाले विचारों के प्रति भी उन्होंने उतना ही उत्साह दिखाया है। इसका उल्लेखनीय उदाहरण नैनो यूरिया है, जो एक युवा वैज्ञानिक द्वारा प्रधानमंत्री को दिए गए सुझाव से उपजा नवाचार है। मोदी ने तुरंत इसकी क्षमता को पहचाना और इसके विकास पर ज़ोर दिया। आज, इसकी एक छोटी बोतल पारंपरिक उर्वरक की एक बोरी की जगह ले सकती है, जिससे लागत में कमी आती है और किसानों का बोझ कम होता है। यही खुलापन सरकारी कार्यक्रमों को भी आकार देता है- जब वित्तीय समावेशन योजना के नामकरण के लिए जनता की प्रतिक्रिया मांगी गई, तो नागरिकों ने ही जन धन शब्द गढ़ा। वैज्ञानिकों और आम लोगों, दोनों के नवाचारों को प्रोत्साहित करते हुए मोदी ने दिखाया कि कैसे घरेलू विचारों को राष्ट्रीय समाधानों में बदला जा सकता है।

ये कहानियाँ मिलकर मोदी के जीवन के एक अनवरत सूत्र को उजागर करती हैं। मंदिर में मामूली प्रतीत होने वाली असुविधा को दूर करने से लेकर, एक आधुनिक शहर की रूपरेखा तैयार करने, किसी तबाह क्षेत्र के पुनर्निर्माण या किसी क्रांतिकारी उर्वरक को अपनाने तक, उनकी प्रक्रिया एक समान ही रही है- स्थिति का ध्यानपूर्वक अवलोकन करना, लोगों की वास्तविक आवश्यकताओं की पहचान करना और उसे पूरा करने के लिए निर्णायक रूप से कार्य करना। आ नो भद्रा- क्रतवो यन्तु विश्वत- (प्रत्येक दिशा से कल्याणकारी विचार हमारी ओर आएँ) के भारतीय दर्शन का पालन करते हुए, मोदी हर यात्रा और संवाद से सक्रिय रूप से अंतर्दृष्टि प्राप्त करते हैं और भारत को आगे बढ़ाने के लिए उनका उपयोग करने का दृढ़तापूर्वक प्रयास करते हैं। अंततः, उनका हर विचार लोगों के लिए होता है, उनके जीवन और विकसित भारत की उनकी आकांक्षाओं में निहित होता है।

(लेखक एक आईएएस अधिकारी हैं, जो भारत के वित्त एवं राजस्व सचिव के पद से सेवानिवृत्त हुए हैं)

सोफे के कवर को साफ रखने के लिए अपनाएं ये तरीके

सोफे के कवर पर दाग-धब्बे लगने पर उसे साफ करने के लिए लोग कई तरीके अपनाते हैं। इनमें से कुछ तो ऐसे होते हैं, जो दाग हटाने के बजाय उन्हें और बढ़ा देते हैं, वहीं कुछ तरीके ऐसे भी होते हैं, जिनसे दाग हट तो जाते हैं, लेकिन कवर की चमक उड़ जाती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल किए बिना सोफे के कवर को साफ रखें।

खाने के सोडे का करें इस्तेमाल

खाने का सोडा एक बेहतरीन तरीका है, जिसकी मदद से आप सोफे के कवर को आसानी से साफ कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले सोफे के कवर पर खाने का सोडा छिड़कें और इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। समय पूरा होने के बाद एक नरम ब्रश से कवर को साफ करें। इससे कवर पर मौजूद धूल-मिट्टी और दाग-धब्बे आसानी से हट जाएंगे। यह एक सरल और प्रभावी तरीका है।

सिरका आएगा काम

सिरका कई ऐसे दाग हटाने में मदद कर सकता है, जो सिर्फ पानी से नहीं जाते हैं। इसके लिए एक स्प्रे बोतल में पानी और सिरके की बराबर मात्रा मिलाएं, फिर इसे सोफे के कवर पर छिड़कें। अब एक साफ कपड़े से इसे पोंछें। इससे कवर पर मौजूद दाग हट जाएंगे और उसकी चमक भी बनी रहेगी। सिरका न केवल दाग हटाता है, बल्कि गंध को भी दूर करता है।

नमक का करें उपयोग

नमक का उपयोग करके भी आप सोफे के कवर को साफ कर सकते हैं। इसके लिए एक कपड़े पर थोड़ा नमक डालकर हल्के हाथों से रगड़ें। इससे दाग हट जाएंगे और कवर की चमक भी बनी रहेगी। नमक का उपयोग करने से न केवल दाग हटते हैं, बल्कि गंध भी दूर होती है। यह एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप अपने सोफे के कवर को बिना किसी नुकसान के साफ कर सकते हैं।

नींबू का रस भी है असरदार

नींबू का रस एक प्राकृतिक क्लीनर है, जो सोफे के कवर पर लगे दाग-धब्बों को आसानी से हटा सकता है। इसके लिए एक कपड़े पर नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर दाग वाली जगह पर लगाएं और 5-10 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। नींबू का रस न केवल दाग हटाता है, बल्कि खुशबू भी फैलाता है। यह एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप अपने सोफे के कवर को साफ रख सकते हैं।

हाइड्रोजन पेरोक्साइड का करें उपयोग

हाइड्रोजन पेरोक्साइड एक शक्तिशाली सफाई का उपाय है, जो सोफे के कवर पर लगे दाग-धब्बों को आसानी से हटा सकता है। इसके लिए एक कपड़े पर हाइड्रोजन पेरोक्साइड की कुछ बूंदें डालकर दाग वाली जगह पर लगाएं और 5-10 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। हाइड्रोजन पेरोक्साइड न केवल दाग हटाता है, बल्कि कवर की चमक भी बनी रहती है। यह एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप अपने सोफे के कवर को साफ रख सकते हैं।(आरएनएस)

कृत्रिम बुद्धिमता का इस्तेमाल

एआई यानी आर्टीफिशल इंटेलिजेंस (कृत्रिम मेधा) का इस्तेमाल जिस तेजी से प्रचलित होता जा रहा है। वह कई तरह के संकट भी उपजा रहा है।

इसलिए संसद की समिति ने सरकार से एआई के मार्फत गढ़ी गई फर्जी खबरों को फैलाने वालों की पहचान करने और उन पर मुकदमा दायर करने के लिए ठोस कानूनी व तकनीकी समाधान विकसित करने को कहा है।

संचार व सूचना प्रौद्योगिकी संबंधी स्थाई समिति ने मसौदा रिपोर्ट में सूचना-प्रसारण मंत्रालय, इलेक्ट्रॉनिक्स व सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय व अन्य संबंधित मंत्रालयों के बीच सहयोग का आग्रह भी किया है।

हालांकि समिति के सुझाव सरकार के लिए मान्य नहीं हैं मगर संसदीय समितियां संसद का प्रतिनिधित्व करती हैं और सरकार इस पर बार-बार विचार करती रही है इसलिए ठोस कानूनी व तकनीकी समाधान विकसित किया जा सकता है।

रिपोर्ट के अनुसार फर्जी खबरों का पता लगाने के लिए दो सॉफ्टवेयर प्रयोग हो रहे हैं। डीप लर्निंग फ्रेमवर्क व डीप फेक वीडियो, जिनके द्वारा फर्जी भाषण व फाइल का पता लगाने का प्रयास किया जाता है।

कृत्रिम बुद्धिमता के प्रचलित होते ही घोटालेबाजों, उपद्रवियों व नफरत फैलाने वाले नकारात्मक लोगों द्वारा फर्जी खबरों या तस्वीरों का प्रयोग किया जा रहा है। गूगल समेत सभी तकनीकी कंपनियां कृत्रिम बुद्धिमता के उपयोग को सच बनाकर प्रचारित करने में पीछे नहीं रहना चाहती।

बेशक फर्जी खबरों या वीडियो के मार्फत केवल राजनीतिक दलों को ही नुकसान नहीं पहुंचाया जा रहा बल्कि जानी-मानी शख्सियतों या भीषण दुर्घटनाओं, प्राकृतिक आपदाओं व युद्धादि की खबरों को भी बढ़ा-चढ़ाकर या वीभत्स तरीके से प्रचारित किया जाता है।

फर्जी खबरों/वीडियो को समाज के लिए खतरे के तौर पर देखा जाता है।

इनसे न सिर्फ नागरिकों में भय फैल सकता है बल्कि दंगे-फसाद या उन्माद भी बढ़ने की आशंका है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स विभिन्न चरणों की जांच का आसन भले ही देते हैं मगर ओछी मानसिकता वाले फर्जी बातें, खबरें या तस्वीरों को वायरल करने से बाज नहीं आते।

हालांकि सरकार को सिर्फ अपने स्वार्थानुसार मुकदमे या कानून की बजाए एआई के किसी भी तरह के फर्जी/गलत या बदनियति से फैलाई खबरों/चित्रों पर रोकने या कानूनी कार्रवाई की कोशिशें करनी होंगी।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र.004

	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

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है ।
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 है।

सू-दोकू क्र.03 का हल

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

मोटर चोर गिरोह का भंडाफोड़, तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। खेतों में लगी मोटरो पर हाथ साफ करने वाले गिरोह का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने तीन शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते काफी दिनों से मंगलौर एवं देहात के अन्य क्षेत्रों में किसानों के खेतों में लगी मोटरो की चोरी करने की सूचनाएं मिल रही थी। चोरों से परेशान किसानों में काफी रोष व्याप्त हो रहा था जिस कारण एसएसपी प्रमेन्द्र सिंह डोबाल द्वारा विशेष टीमें गठित करते हुए इन वारदातों में संलिप्त तत्वों को कानून के कठघरें में खड़ा करने के निर्देश जारी किए गए थे।

❑गिरोह के कारनामों से कई किसान थे परेशान
❑खेतों में लगी मोटरों पर हाथ साफ कर कमाते थे मुनाफा

कोतवाली मंगलौर पर चोरों की पकड़ धकड़ के लिए गठित 4 टीमों ने दिन-रात मेहनत करते हुए विभिन्न माध्यमों से जानकारी जुटाकर इस गिरोह के 3 सदस्यों को दबोचकर उनके कब्जे से चोरी की गई मोटर, स्टार्टर सहित अन्य सामान बरामद कर लिया है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम पीयूष उर्फ बॉबी पुत्र अनुप सिंह, शुभम पुत्र सोमपाल निवासी ग्राम अलावलपुर थाना भगवानपुर हरिद्वार व संजय पुत्र हरिचन्द निवासी ग्राम झंझोली थाना बेहट जिला सहारनपुर बताया। पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

अलग-अलग स्थानों से दो सटोरियें दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सट्टे की खाईबाड़ी कर रहे दो लोगों को पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से सट्टा पर्ची, पेन व हजारों की नगदी बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम एक सूचना के बाद कोतवाली ज्वालापुर पुलिस द्वारा सट्टे की खाई बाडी करते 2 लोगों को अलग-अलग स्थानों से सट्टा सामग्री व नगदी के साथ दबोचा गया है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम बृजेश कुमार पुत्र सोमपाल निवासी मोहल्ला कडच्छ कोतवाली ज्वालापुर जनपद हरिद्वार व अरशद पुत्र अनवर निवासी मोहल्ला अहबाबनगर कोतवाली ज्वालापुर जनपद हरिद्वार बताया।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। नाबालिग से दुष्कर्म के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से नाबालिग को सकुशल बरामद कर उसके परिजनों की सुपुर्दगी में दे दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली पिथौरागढ़ क्षेत्र निवासी एक व्यक्ति द्वारा थाना कोतवाली पिथौरागढ़ में तहरीर देकर बताया गया कि उसकी नाबालिग बहन को सोनु कुमार उर्फ शनी डम्डीयाल पुत्र रघुवीर प्रसाद निवासी डम्डे, गंगोलीहाट द्वारा डरा-धमकाकर घर से भगा ले जाया गया है। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे पुलिस ने देर शाम एक सूचना के बाद गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से नाबालिग को सकुशल बरामद कर उसके परिजनों के सुपुर्द किया गया। पूछताछ में आरोपी द्वारा नाबालिग के साथ दुष्कर्म किए जाने की पुष्टि हुई है जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

'वोट चोर व पेपर चोर गद्दी छोड़' नारों के साथ कांग्रेस ने किया प्रदर्शन

हमारे संवादाता

नैनीताल। रामनगर में आज कांग्रेस नेताओ व कार्यकर्ताओं नें कांग्रेस के नेता राहुल गांधी के द्वारा सबूत के साथ देशभर में मतदाता सूची में की गई हेराफेरी को जनता के बीच पहुंचाने के अभियान के तहत पूर्व विधायक रणजीत रावत के नेतृत्व में वोट चोर गद्दी छोड़, पेपर चोर गद्दी छोड़ नारों के साथ रामनगर में विरोध प्रदर्शन किया गया।

कांग्रेस कार्यालय से शुरू होकर विरोध प्रदर्शन घासमंडी, नगर पालिका रोड से मुख्य बाजार की सभी गलियों से होते हुए कोसी रोड से रानीखेत रोड होते हुए सिद्धेश्वर मंदिर के पास से होते हुए कांग्रेस कार्यालय पर समाप्त हुआ।

इस दौरान पूर्व विधायक रणजीत रावत ने कहा कि भाजपा लोकतंत्र की हत्या कर आम जनता के मताधिकार की चोरी कर सत्ता में बने रहना चाहती है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस का हर एक कार्यकर्ता सड़क से लेकर सदन तक लोकतंत्र की इस लड़ाई को लड़ेगा। नगर अध्यक्ष भुवन शर्मा ने कहा कि वोट हमारा अधिकार है और एक वोट से प्रधानमंत्री चुना जाता है और एक वोट से ही अहंकारी सत्ता को हटाया जा सकता है। इस दौरान पूर्व विधायक रणजीत रावत ने रामनगर महाविद्यालय के नव निर्वाचित छात्र संघ सचिव मनीष जोशी कों फूल माला पहनाकर कांग्रेस परिवार में शामिल किया गया। इस दौरान ब्लॉक अध्यक्ष रामनगर देशबंधु रावत, ब्लॉक अध्यक्ष मालधन ओम प्रकाश, नगर अध्यक्ष महिला कांग्रेस ललित उपाध्याय ब्लॉक अध्यक्ष रामनगर महिला कांग्रेस उषा जोशी ब्लॉक अध्यक्ष महिला कांग्रेस मालधन पुष्पा देवी वरिष्ठ कांग्रेस नेत्री बीना रावत, सतेश्वरी रावत, ममता आर्य, जिला उपाध्यक्ष अनिल अग्रवाल खुलासा, कांग्रेसी नेता भुवन चंद्र पांडे, गिरधारी लाल, राजू छिमवाल, ललित जोशी, मनोज चंदौला, बिट्टू राणा, बाबर खान, लीलाधर जोशी राजेंद्र बिष्ट, शेर खान, रमेश जोशी, शाहिद हुसैन, मुकुल नेगी सहित सहित सैकड़ो कार्यकर्ता मौजूद रहे।

7 किलो से अधिक अफीम सहित दो अंतर्राज्यीय तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। बरेली से उत्तराखण्ड अफीम सप्लाई करने आ रहे दो अंतर्राज्यीय नशा तस्करों को पुलिस व एसटीएफ ने सयुंक्त कार्यवाही कर गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 7.042 किलो अफीम व तस्करी में प्रयुक्त बाइक बरामद की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा ने बताया कि बीती देर शाम नशा तस्करी की एक सूचना के बाद एसटीएफ व थाना पुलिभट्टा पुलिस द्वारा क्षेत्र में एक संयुक्त चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को यूपी नम्बर की बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। टीम द्वारा जब उन्हे रूकने का इशारा किया गया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। जिनके पास से 7. 0 42 किलोग्राम अफीम बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम चमन प्रकाश उर्फ लखविंदर पुत्र पूरनलाल, निवासी ग्राम गेलाटांडा थाना नवाबगंज, जिला बरेली (उ.प्र.) व महावीर पुत्र रामचन्द्र, निवासी ग्राम सल्लन नगर थाना बिनावर, जिला बदायूं (उ.प्र.) बताया। बताया कि वह यह अफीम डालचन्द्र निवासी ग्राम नवदिया, थाना बमौरा, जिला बरेली (उ.प्र.) से लाए थे। पुलिस अब मुख्य सप्लायर की तलाश में जुट गई है। पुलिस ने गिरफ्तार आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है। बरामद अफीम की कीमत 84 लाख रूपये बतायी जा रही है।

●पुलिस व एसटीएफकी संयुक्त कार्यवाही में पकड़ी गयी 84 लाख रुपये की अफीम

भारी मात्रा में हेरोइन सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशा तस्करी में लिप्त दो लोगों को एसटीएफ व पुलिस ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 151 ग्राम स्मैक व तस्करी में प्रयुक्त कार बरामद की गयी है। वहीं थाना नेहरूकालोनी पुलिस ने भी एक नशा तस्कर को गिरफ्तार कर उसके पास से 14.83 ग्राम स्मैक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह एक सूचना के बाद एसटीएफ व थाना रायवाला पुलिस द्वारा क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को प्रतीत नगर क्षेत्र रायवाला में एक संदिग्ध स्विफ्ट डिजायर कार आती हुई दिखायी दी। टीम द्वारा जब उसे रोका गया तो उसमें दो व्यक्ति सवार मिले। जिनकी तलाशी के दौरान उनके पास से 151 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। पूछताछ में उनके द्वारा अपना नाम ऐजाद खान पुत्र नवाब खान निवासी ग्राम सेमरा बनविनपुर सहसवान थाना मुजरिया जिला बदायूं उत्तर प्रदेश हाल पता आजाद कॉलोनी पटेलनगर, देहरादून तथा नूरआलम पुत्र तमन्ना अली निवासी आर्यनगर लेन नम्बर 4 थाना डालनवाला जनपद देहरादून बताया गया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हे जेल भेज दिया गया है। बरामद हेरोइन की कीमत 45 लाख रूपये बतायी जा रही है।

❑लाखों की स्मैक सहित भी एक दबोचा

वहीं दूसरी ओर थाना नेहरु कॉलोनी पुलिस ने चेकिंग के दौरान एक नशा तस्कर मोहम्मद अली पुत्र आबिद हुसैन को 14.83 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया गया है।

डीएम का हस्तक्षेपः बैंक ने दिये नो ड्यूज व घर के कागजात

हमारे संवाददाता

देहरादून। 17 लाख के लोन का ऋण बीमा होने के बावजूद बैंक द्वारा एक विधवा महिला को प्रताड़ित किये जाने के मामले में जिलाधिकारी द्वारा हस्तक्षेप के जाने के बाद बैंक ने विधवा महिला को नो ड्यूज व उनके घर के कागजात वापस कर दिये है। विधवा महिला के पति की बीते वर्ष मौत हो चुकी है। जिसके बाद से बैंक द्वारा विधवा व उसके दिव्यांग बच्चों को प्रताड़ित किया जा रहा था।

जिला प्रशासन देहरादून अपने त्वरित एक्शन से जहां जनमानस में सरकार, शासन-प्रशासन के प्रति विश्वास बढा है वहीं असहाय व्यथितों को न्याय मिल रहा है। इसका ताजा उदाहरण है विधवा महिला शोभा जिसके 2 बच्चें है तथा बालक शत् प्रतिशत् दिव्यांग है, का जिला प्रशासन ने आईसीआईसीआई बैंक से ऋण माफ कराकर एनओसी जारी करवा दी है।

17 लाख के लोन का ऋण बीमा होने के बावजूद बैंक द्वारा विधवा माता

❑17 लाख का लोन ऋण बीमा के बावजूद बैंक कर रहा था विधवा को प्रताड़ित

व दिव्यांग बच्चों को प्रताड़ित किया जा रहा था। विगत सप्ताह देर सायं क्लेक्ट्रेट में विधवा शोभा ने अपने परिवार संग से जिलाधिकारी सविन बंसल से मिल अपनी व्यवस्था सुनाई सनाई थी। जिस पर जिलाधि कारी ने उप जिलाधिकारी न्याय कुमकुम जोशी को कार्यवाही के निर्देश दिए थे। डीएम के निर्देश पर पिछले 10 दिन से एसडीएम न्याय निरंतर प्रकरण को फोलोअप कर रही थी तथा बैंक को सोमवार तक नो ड्यूज देने का समय दिया गया था अन्यथा की दशा में बैंक शाखा की सम्पत्ति कुर्क कर नीलामी करने के निर्देश दिए गए थे। डीएम का हस्तक्षेप सर्वविधित अंजाम से बैंक ने घर जाकर प्रताड़ित परिवार को नो ड्यूज के साथ ही सम्पत्ति के कागज वापस लौटा दिये है।

पीड़ित महिला ने जिलाधिकारी से मिलकर गुहार लगाई थी कि उसके पति मनोज रावत की मृत्यु वर्ष 2024 में हो गई थी। बताया कि उन्होंने आईसीआईसीआई बैंक शाखा से कुल 17 लाख रूपये का लोन लिया था। उन्होने बताया कि उनके दो बच्चे जिनमें एक बिटिया पढाई करती है तथा बेटा 100 प्रतिशत् दिव्यांग है। बैंक द्वारा पति की मृत्यु के उपरांत इंश्योरेंस की क्लेम 13,20,662 रूपये की धनराशि को लोन की धनराशि में समायोजित किया गया तथा लगभग 5 लाख रूपये की धनराशि जमा की जानी अवशेष है।

विधवा गरीब महिला शोभा जो गृहणी है, जिसका आय का कोई साधन नहीं है साथ ही उस पर विकलांग पुत्र व एक शिक्षारत् पुत्री की जिम्मेदारी भी है। उसके अवशेष रकम 5 लाख का ऋणमाफी कराकर उसके जीवन में सुधार तथा भविष्य की चिताओं को दूर कर दिया है।

सभी विभाग निर्माण और नव निर्माण कार्यों में तेजी लाएः मुख्यमंत्री

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रदेश में निर्माण और नव निर्माण कार्यों में तेजी लाई जाए। उन्होंने कहा कि अब मानसून अवधि पूर्ण हो चुकी है, सभी विभाग धरातल पर कार्यों में तेजी लाएं।

लोक निर्माण विभाग की समीक्षा के दौरान मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि सभी सड़कें निर्धारित समय सीमा में गड्ढा मुक्त की जाएं। उन्होंने कहा कि सड़क निर्माण और मरम्मत कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि क्षतिग्रस्त सड़कों के पुनर्निर्माण एवं मरम्मत कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण किया जाए। जिन क्षेत्रों से बार-बार सड़क संबंधी शिकायतें प्राप्त हो रही हैं, वहां विशेष निगरानी रखी जाए और कार्यों की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान दिया जाए। उन्होंने गड्ढा मुक्त सड़क अभियान की कार्य प्रगति की साप्ताहिक समीक्षा करने तथा 31 अक्टूबर तक पैच वर्क पूर्ण का कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। बैठक में प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, सचिव शैलेश बगोली, डॉ. पंकज पांडेय, विनय शंकर पांडेय, अपर पुलिस महानिदेशक ए.पी. अंशुमान, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते एवं अपर सचिव बंशीधर तिवारी उपस्थित थे।

टपकेश्वर महादेव मन्दिरः भगवान शिव के मस्तक से चांदी का नाग चोरी

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून स्थित टपकेश्वर महादेव मन्दिर में चोरों ने आस्था पर चोट करते हुए भगवान शिव के मस्तक से चांदी का नाग चोरी कर लिया है। मामले की तहरीर मिलने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मंदिर प्रबंधन से जुड़े श्री टपकेश्वर महादेव सेवादल (रजि.) के कार्यकारिणी सदस्य अनुभव अग्रवाल ने इस घटना के संबंध में देहरादून के कैंट थाने में तहरीर देकर बताया गया कि चोरी की सूचना मिलते ही मंदिर सेवा दल द्वारा सीसीटीवी फुटेज खंगाले गए और एक संदिग्ध व्यक्ति को पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया गया। हालांकि अभी तक उसकी संलिप्तता की पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन पुलिस जांच में उसे गंभीरता से लिया जा रहा है। वहीं पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए एक विशेष जांच टीम गठित की है, जो न केवल चोर की पहचान और गिरफ्तारी में जुटी है, बल्कि चांदी के नाग की बरामदगी के प्रयास भी कर रही है। पुलिस का कहना है कि उनकी प्राथमिकता है कि भगवान शिव के मस्तक से जो प्रतीक चुराया गया है, उसे यथाशीघ्र पुनः प्रतिष्ठित किया जाए ताकि श्रद्धालुओं की आस्था को ठेस न पहुंचे।

दिल्ली बीजेपी के प्रथम अध्यक्ष प्रो. विजय कुमार मल्होत्रा का 94 की उम्र में निधन

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं दिल्ली बीजेपी के प्रथम अध्यक्ष प्रो. विजय कुमार मल्होत्रा का 94 की उम्र में निधन हो गया। दिल्ली के एम्स अस्पता में वे लंबे समय से भर्ती थे। कल ही प्रधानमंत्री ने प्रो. मल्होत्रा का उल्लेख किया था, जो उनके राजनीतिक योगदान और समाज सेवा को सम्मान देने जैसा था। उनका निधन भारतीय राजनीति और दिल्ली बीजेपी के लिए एक बड़ी क्षति मानी जा रही है।

विजय कुमार मल्होत्रा का जन्म 3 दिसंबर 1931 को लाहौर, पंजाब (अब पाकिस्तान) में हुआ। वह कविराज खजान चंद के सात बच्चों में चौथे थे। मल्होत्रा भारतीय राजनीति और खेल प्रशासन में अपनी छवि के लिए जाने जाते थे। उन्होंने दिल्ली प्रदेश जनता संघ का अध्यक्ष (1972-1975) और 2 बार दिल्ली बीजेपी के अध्यक्ष (1977-1980, 1980-1984) के रूप में कार्य किया। उनके सक्रिय योगदान के कारण बीजेपी दिल्ली में मजबूती से स्थापित रही। मल्होत्रा की सबसे बड़ी राजनीतिक उपलब्धि 1999 के आम चुनाव में पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह को भारी मतों से हराना माना जाता है। उन्होंने पिछले 45 सालों में दिल्ली से 5 बार सांसद और 2 बार विधायक के रूप में सेवा दी। 2004 के आम चुनाव में वे दिल्ली से भाजपा के एकमात्र विजयी उम्मीदवार थे। अपने राजनीतिक करियर में मल्होत्रा ने हमेशा साफ-सुथरी छवि बनाए रखी और सम्मानजनक योगदान दिया। मल्होत्रा केवल राजनीतिज्ञ ही नहीं बल्कि एक शिक्षाविद् भी थे। उन्हें हिंदी साहित्य में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त थी। इसके अलावा वह खेल प्रशासन में भी सक्रिय थे और दिल्ली के शतरंज एवं तीरंदाजी क्लबों के संचालन में शामिल रहे। राजनीति, शिक्षा और खेल के क्षेत्र में उनका योगदान आज भी याद किया जाएगा और आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत रहेगा।

इंडोनेशिया में स्कूल की बिल्डिंग गिरी, मलबे में दबे 65 छात्र!

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। इंडोनेशिया के सिदोअर्जो में दर्दनाक हादसा हुआ है। यहां इस्लामिक स्कूल की इमारत ढहने से एक छात्र की मौत हो गई और कम से कम 65 छात्रों के मलबे में दबे होने की आशंका है। अधिकारियों ने इस हादसे के बारे में जानकारी दी है।

हादसे के बाद पूरे इलाके में हड़कंप मच गया है। स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के परिजन परेशान हैं। स्कूल की इमारत जर्जर हालत में थी। घटना के 12 घंटे से भी अधिक समय बाद मंगलवार को भी छात्रों को बाहर निकालने के प्रयास जारी हैं। कंक्रीट के मलबे में फंसे छात्रों को ऑक्सीजन और पानी पहुंचाया जा रहा है। रेस्क्यू टीम फंसे हुए लोगों को निकालने के लिए जी-तोड़ मेहनत कर रही है। इस हादसे में एक छात्र की मौत हो गई है, वहीं दर्जनों घायल हुए हैं। करीब 65 छात्रों के मलबे में दबे होने की आशंका है। यह हादसा पूर्वी जावा के सिदोअर्जो शहर में अल खोजिनी इस्लामिक बोर्डिंग स्कूल में हुआ है। अधिकारियों ने बताया कि सिदोअर्जो के ईस्ट जावा कस्बे में इस्लामिक स्कूल 'अल खोजिनी इस्लामिक बोर्डिंग स्कूल' की इमारत ढहने की सूचना मिलने के बाद बचावकर्मी, पुलिस एवं सैन्यकर्मी पूरी रात राहत एवं बचावकार्य में जुटे रहे। स्कूल की इमारत जर्जर हालत में थी। घटना के 12 घंटे से भी अधिक समय बाद मंगलवार को भी छात्रों को बाहर निकालने के प्रयास जारी हैं। अधिकारियों ने बताया कि घटना में एक छात्र की मौत हो गई और कई अन्य घायल हो गए है। कम से कम 65 छात्रों के मलबे में दबे होने की आशंका है। इन छात्रों की उम्र 12 से 17 वर्ष के बीच है। घटना के 8 घंटे से अधिक समय बाद पुलिस, सैन्यकर्मी एवं बचावकर्मी 8 घायलों को बाहर निकालने में सफल रहे है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।