

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 282
- 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

## जिलाधिकारी को किया राज्य आंदोलनकारियों ने सम्मानित



हमारे संवाददाता देहरादून। उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच द्वारा राज्य स्थापना दिवस पर प्रत्येक वर्ष समाज में बेहतरीन कार्य करने हेतु मित्र सम्मान से सम्मानित किया जाता है। इस क्रम में देहरादून के जिलाधिकारी को सम्मानित होना था। स्थापना दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री के आगमन के व्यस्तता के चलते आज सुबह 11-30 बजे जिलाधिकारी शहीद स्मारक सभागार हाल में पहुंचे, जहाँ सभी राज्य आंदोलनकारी उनके सम्मान में खड़े होकर उनका ताली बजाकर स्वागत किया। पुष्पलता सिलमाणा एवं द्वारिका बिष्ट के साथ सत्या पोखरियाल व विजय लक्ष्मी गुसाईं ने पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया साथ ही जगमोहन सिंह नेगी एवं डा. अतुल शर्मा, रविन्द्र जुगरान, पृथ्वी सिंह नेगी और वेदा कोठारी ने उन्हें

शाल ओढ़ाकर सम्मानित किया। बैठक का संचालन करते हुये प्रदेश प्रवक्ता प्रदीप कुकरेती ने सभी राज्य आंदोलनकारियों को जिलाधिकारी द्वारा समाज के लिये किये गये अच्छे कार्यों और उनकी बेहतरीन कार्यशैली के बारे में बताया। प्रदेश अध्यक्ष जगमोहन सिंह नेगी ने कहा कि हमने राज्य आन्दोलन से लेकर राज्य बनने तक कई अधिकारी देखे जिसमें बहुत अच्छे अधिकारी भी मिले लेकिन देहरादून शहर में अपनी अच्छे फैसले और कार्यवाही से जन जन तक वाह वाही हुई है। इसके लिये मुख्यमंत्री ने एक अच्छा अधिकारी देहरादून को दिया इससे जनमानस को तो लाभ मिला ही है साथ सरकार में भी अच्छा सन्देश जाता है। पूर्व राज्य मंत्री रविन्द्र जुगरान ने जिलाधिकारी की भूरी भूरी प्रशंसा करते हुये कहा कि जिलाधिकारी

के प्रत्येक सोमवार को जनता दरबार से सैंकड़ों लोग लाभान्वित हो रहे हैं फिर चाहे बुजुर्ग लोगों की मदद हो या दिव्यांग और अनाथ के साथ आपदा में अपने कार्यों से साबित किया। जिलाधिकारी द्वारा अपने सम्बोधन में मित्र सम्मान हेतु उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच का आभार प्रकट किया। उन्होंने कहा कि कार्यों को अंजाम देना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है जो हमें अपने वरिष्ठों और जनप्रतिनिधियों से भी प्रेरित करने का काम करता है। हम सरकार के कार्यों को जनता तक पहुंचाने के लिये प्रतिबद्ध हैं। मैं 1994 के उस दौर को समझ सकता हूँ कि कैसे आप लोगों को अपने बच्चों को छोड़कर रात दिन संघर्ष कर जेल तक जाना पड़ा और उसी का परिणाम पृथक उत्तराखण्ड राज्य प्राप्ति है। प्रदेश प्रवक्ता महासचिव रामलाल

खंडूडी और युद्धवीर सिंह चौहान ने कहा कि राज्य स्थापना दिवस की पूर्व संध्या पर माननीय मुख्यमंत्री के द्वारा की गई घोषणाओं का शीघ्र शासनादेश जारी किया जाय साथ ही जो लम्बित सम्मान पत्र भी प्रत्येक राज्य आंदोलनकारी तक पहुंचे। पृथ्वी सिंह नेगी और केशव उनियाल के साथ धर्मपाल रावत ने सरकार से मांग की कि चिन्हीकरण हेतु नियमों शिथिलता बरती जाय जिससे बुजुर्ग मातृशक्ति के साथ न्याय हो सकें। बैठक में डा. अतुल शर्मा केशव उनियाल, रविन्द्र जुगरान, जगमोहन सिंह नेगी, देवी गोदियाल, अधिवक्ता पृथ्वी सिंह नेगी, वेदा कोठारी, रामलाल खंडूडी, प्रदीप कुकरेती, विशम्भर दत्त बौठीयाल, पूरण सिंह लिंगवाल, जबर सिंह बर्तवाल, द्विज बहुगुणा, युद्धवीर सिंह चौहान, सुरेश नेगी, मोहन खत्री

, चन्द्रकिरण राणा, शैलेश सेमवाल, धर्मपाल रावत, पुष्पलता सीलमाणा, सत्या पोखरियाल, द्वारिका बिष्ट, विजयलक्ष्मी गुसाईं, गुरदीप कौर, कमला भट्ट, राधा तिवारी, रामेश्वरी नेगी, अरुणा थपलियाल, राजेश्वरी परमार, सुमित थापा, विनोद असवाल, मनमोहन नेगी, हरी सिंह मेहर, धर्मानंद भट्ट, सतेन्द्र नैगाई, साबी नेगी, प्रभात डण्डरियाल, विजय बलूनी, सुशील चमोली, नरेन्द्र नैटियाल, संगीता रावत, हरजिंदर सिंह, मोहन थापा, देवेश्वरी गुसाईं, राम पाल, लताफत हुसैन, सूफी खलिक अहमद, संजय शर्मा, सुदेश मंत्री, हरि मेहर, गणेश डंगवाल, सुनील जुयाल, बुद्धिराम रतूड़ी, जयेंद्र सेमवाल, चंद्र किरण राणा, मनोज नौटियाल, मनमोहन नेगी, धर्मानंद भट्ट, दीपक बिष्ट, राकेश काण्डपाल, लक्ष्मी बिष्ट, रामेश्वरी रावत, आदि रहे।

## अपने सुबह के रूटीन में शामिल करें 5 आदतें, दिनभर रहेंगे तरोंताजा

सर्दियों के मौसम में सुबह-सुबह बिस्तर से उठना किसी को भी अच्छा नहीं लगता है, लेकिन जो लोग ऑफिस जाते हैं, उनके लिए टंड में भी सुबह जल्दी उठना और तरोंताजा महसूस करना जरूरी होता है। इसके लिए सुबह की शुरुआत हमेशा स्वस्थ तरीकों से ही करनी चाहिए। आज हम आपको सुबह की पांच ऐसी आसान और बेहतरीन आदतों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप पूरा दिन अच्छा महसूस कर सकेंगे।

रात में सोने से पहले आपको अगले दिन के सभी कार्यों के बारे में सोच-विचार कर एक सूची बना लेनी चाहिए। अपने पूरे दिन को व्यवस्थित करने के लिए यह बहुत अच्छा तरीका है और यह आपको अपने लक्ष्यों को लेकर घबराने से भी रोकेगा। इसकी मदद से आपका ध्यान आपके कार्यों पर केंद्रित रहेगा। इसके साथ ही अगले दिन को लेकर स्पष्टता होने से आप अपना समय अच्छे से मैनेज कर सकते हैं।

आजकल सभी लोग उठते ही अपने फोन चेक करने लगते हैं। किसी को व्हाट्सएप मरूप के मैसेज देखने होते हैं तो किसी को इंस्टाग्राम की रील्स, वहीं कुछ लोगों को अपने काम से रिलेटेड ईमेल का जवाब देना होता है। यह बहुत गलत आदत है, जिसे आपको बदलना चाहिए। सुबह सबसे पहले अपने फोन को चेक करने से आपकी रचनात्मकता को नुकसान होता है और आपको सुबह-सुबह बिस्तर से उठने में भी आलस आता है।

सुबह उठने के बाद आपको एक गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। इससे आप जागने के बाद थका हुआ महसूस नहीं करेंगे। रातभर जब आप सोते हैं तो आपका शरीर पानी के बिना रहता है। इससे शरीर डिहाइड्रेट होता है और मेटाबॉलिज्म को भी कम कर देता है। इसलिए सुबह चाय या कुछ भी खाने-पीने से पहले ऊर्जावान महसूस करने के लिए एक गिलास पानी पीएं।

सूरज की रोशनी आपके शरीर के स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए बेहद जरूरी है। हर दिन नियमित रूप से सुबह के सूरज को देखने से शरीर के चक्र में तालमेल बना रहता है। इससे रात में आपको बेहतर नींद आती है और अगली सुबह स्थिर और स्पष्ट दिमाग से जागने में भी मदद मिलती है।

धूप लेने के लिए आप अपनी छत पर या पार्क में जा सकते हैं। यह आपको प्राकृतिक रूप से तरोंताजा महसूस करने में मदद करेगा।

## सवेदनशील व्यवहार

एक चरवाहा हर रोज अपने मालिक की बकरियों को दूर जंगल ले जाने का काम करता था।

वह सुकून से जीने लायक कमा लेता था। बकरियों को उसकी आवाज में ही संकेत मिल जाता था और उन्हें कभी डंडे से हांकना नहीं पड़ता था। एक दिन बकरियों के मालिक ने कहा कि जंगल से जड़ी-बूटी बीन लाओ, कुछ अतिरिक्त पैसा दे दूंगा। पर वह चरवाहा टालता रहा।

एक दिन मालिक ने उसको आलसी समझ कर गुस्से में उसका हाथ पकड़ लिया तो हाथ पर रखा दुशाला गिर पड़ा। चरवाहे की जो दो हथेलियां थी, उनमें बस एक-एक अंगूठा ही था। मालिक शर्मसार हो गया और उसने फिर भी पूछ लिया कि बकरियों को कैसे नियंत्रण में रखते हो। चरवाहा बोला कि जानवर इनसान से कहीं ज्यादा संवेदनशील होते हैं। कभी रस्सी बांधनी नहीं पड़ी, डंडा मारना नहीं पड़ा।

## अनूठी प्रेरक मिसाल

अपने घर का नवीनीकरण करने के लिये एक जापानी अपने मकान की दीवारों तोड़ रहा था। जापान में लकड़ी की दीवारों के बीच खाली जगह होती है, यानी दीवारों अंदर से पोली होती हैं। जब वह लकड़ी की दीवारों को तोड़ रहा था तभी उसने देखा कि दीवार के अंदर की तरफ लकड़ी पर एक छिपकली, बाहर से उसके पैर पर टुकी कील के कारण, एक ही जगह पर जमी पड़ी है। जब उसने यह दृश्य देखा तो उसे बहुत दया आई पर साथ ही वह जिज्ञासु भी हो गया।

जब उसने आगे जांच की तो पाया कि वह कील तो उसके मकान बनते समय पांच साल पहले ठोकी गई थी। एक छिपकली इस स्थिति में पांच साल तक जीवित थी। दीवार के अंधेरे पार्टिशन के बीच, बिना हिले-डुले? उसकी समझ से परे था कि एक छिपकली, जिसका एक पैर, एक ही स्थान पर पिछले पांच साल से कील के कारण चिपका हुआ था और जो अपनी जगह से एक इंच भी न हिली थी, वह कैसे जीवित रह सकती है?

छिपकली अब तक क्या करती रही है और कैसे अपने भोजन की जरूरत को पूरा करती रही है, यह देखने के लिए उसने अपना काम रोक दिया। थोड़ी ही देर बाद वहां दूसरी छिपकली प्रकट हुई, वह अपने मुंह में भोजन दबाये हुए थी और आकर उस फंसी हुई छिपकली को भोजन खिलाने लगी! यह देख वह स्तब्ध रह गया। दूसरी छिपकली ने अपने साथी के बचने की उम्मीद नहीं छोड़ी थी, वह फंसी हुई छिपकली को पिछले पांच साल से भोजन करवा रही थी। कितनी हैरानी की बात है कि एक छोटा-सा जंतु इतना धैर्य व साहस दिखा सकता है मगर हम मनुष्य जैसे प्राणी, जिसे बुद्धि में सर्वश्रेष्ठ होने का आशीर्वाद मिला हुआ है, यह नहीं कर सकता।

## महिलाओं का संकट और उनकी रोजी-रोटी

अजय दीक्षित

जलवायु परिवर्तन का प्रभाव विभिन्न समूहों और समुदायों में महसूस किया जाता है। हालांकि, यह प्राकृतिक संसाधनों पर भारी निर्भरता, उच्च गरीबी स्तर, बुनियादी सुविधाओं तक पहुंच की कमी आदि के कारण महिलाओं के लिए आनुपातिक रूप से अधिक है। बाढ़-सूखे जैसी चरम जलवायु घटनाओं का गरीब महिलाओं पर अधिक प्रभाव पड़ेगा, जो विनाशकारी प्रभाव भी पैदा कर सकता है। एशिया और अफ्रीका में जलवायु परिवर्तन के चलते पुरुषों को अपने खेतों को छोड़कर काम-धंधे की तलाश में पलायन करना पड़ रहा है, जिससे घर पर रहने वाली महिलाओं पर काम का दबाव बढ़ रहा है। महिलाओं को अकेले ही अपने बच्चों-खेतों का ध्यान रखना होता है। ये विषम परिस्थितियों में जीवन जीने को मजबूर हैं। उनके स्वास्थ्य पर भी असर पड़ रहा है। दरअसल, लैंगिक असमानता के चलते महिलाएं मछली पकड़ने, कृषि, बागवानी आदि जैसी आजीविका पर अधिक निर्भर हैं। जो जलवायु परिवर्तन से खतरे में हैं। जलवायु परिवर्तन की घटनाओं में वृद्धि से महिलाओं की उत्पादकता और आय में कमी आएगी, जिससे लैंगिक असमानता का स्तर बढ़ेगा। दरअसल, सूखा और बाढ़ जगह को रहने लायक नहीं छोड़ते हैं, जिससे कमजोर क्षेत्र में रहने वाले लोगों के समूह का विस्थापन हो सकता है। हालांकि, इससे महिलाओं के प्रभावित होने की संभावना अधिक होती है। उदाहरण के लिए, संयुक्त राष्ट्र के अनुमानों के आधार पर, जलवायु परिवर्तन से विस्थापित होने वाले लोगों में 80 फीसदी महिलाएं हैं। महिलाएं सूखे और पानी की कमी से भी अधिक प्रभावित होती हैं, अक्सर दूर के जल संसाधनों तक यात्रा

करने और अपने परिवारों के लिए पानी उपलब्ध कराने के लिए काफी समय खर्च करती हैं। पूर्वी अफ्रीका में, सूखे के कारण चरवाहे किसानों को पानी खोजने के लिए काफी आगे की यात्रा करनी पड़ी है। जलवायु परिवर्तन कृषि की उत्पादकता को कम करता है, जिससे वैश्विक खाद्य सुरक्षा को खतरा हो सकता है। भोजन की कमी के समय लड़कियों को लड़कों की तुलना में कम भोजन उपलब्ध कराए जाने की आशंका अधिक होती है, इस प्रकार वे कुपोषण और बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हैं, विशेष रूप से वेक्टर जनित रोग जो जलवायु परिवर्तन द्वारा अधिक प्रचलित हैं।

आपदाओं के बाद, महिलाओं के यौन उत्पीड़न, हिंसा का शिकार होने और अन्य मानवाधिकारों के उल्लंघन का सामना करने की संभावना अधिक होती है। इस संकट के चलते महिलाओं ने ऐतिहासिक रूप से जल संचयन, खाद्य संरक्षण और राशनिंग और प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन से संबंधित ज्ञान और कौशल विकसित किया है। इस पारंपरिक ज्ञान का उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, अफ्रीका में बूढ़ी महिलाएं अपने विरासत में मिले ज्ञान से आपदा की शुरुआती चेतावनियों और आपदाओं के प्रभावों को कम करने से संबंधित ज्ञान पूल का प्रतिनिधित्व करती हैं। शिक्षा और कौशल को बढ़ावा देने के लिए स्वयं सहायता समूहों का लाभ उठाया जा सकता है। जो जलवायु परिवर्तन के खिलाफ अनुकूलन रणनीति विकसित करने में मदद कर सकते हैं। महिलाएं प्राकृतिक आपदाओं के लिए सामुदायिक प्रतिक्रियाओं के रूप में कार्य कर सकती हैं। जमीनी स्तर के महिला संगठनों के माध्यम से जलवायु निवेश को आगे बढ़ाया

जा सकता है। अनुकूलन पहलों, विशेष रूप से जल, खाद्य सुरक्षा, कृषि, ऊर्जा, स्वास्थ्य, आपदा प्रबंधन और संघर्ष से संबंधित क्षेत्रों में जलवायु परिवर्तन के लिंग-विशिष्ट प्रभावों की पहचान और पता करना चाहिए। महिलाओं की प्राथमिकताओं और जरूरतों को विकास योजना और वित्त पोषण में प्रतिबिंबित होना चाहिए।

जलवायु परिवर्तन की चुनौती के मुकाबले के लिये संसाधनों के आवंटन के संबंध में राष्ट्रीय और स्थानीय स्तर पर निर्णय लेने की प्रक्रिया में महिलाओं की भागीदारी हो। प्रौद्योगिकी हस्तांतरण और क्षमता निर्माण के कार्यक्रमों में लिंग-संवेदनशील निवेश सुनिश्चित करना भी महत्वपूर्ण है। अनुदान देने वाले संगठनों और दाताओं को विकास करते समय महिला-विशिष्ट परिस्थितियों को भी ध्यान में रखना चाहिए। महिलाएं अभी भी एक बड़े पैमाने पर निर्णायक भूमिका में नहीं हैं। प्रतिबंधित भूमि अधिकार, वित्तीय संसाधनों तक पहुंच की कमी, प्रशिक्षण व प्रौद्योगिकी और राजनीतिक निर्णय लेने वाले क्षेत्रों तक सीमित पहुंच अक्सर उन्हें जलवायु परिवर्तन से निपटने में पूरी भूमिका निभाने से रोकती हैं।

महिलाएं जलवायु परिवर्तन से असमान रूप से प्रभावित होने के बावजूद जलवायु परिवर्तन अनुकूलन और शमन के लिए महत्वपूर्ण हैं और उन्हें निर्णय लेने में शामिल होना चाहिए जलवायु परिवर्तन का पुरुष के मुकाबले महिला की सेहत पर ज्यादा बुरा असर हो रहा है। जलवायु परिवर्तन की वजह से मृत्यु और उनको लगने वाली चोट की दर पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में दो-तिहाई ज्यादा है। महिलाओं को सशक्त बनाने की जरूरत है।

## सर्दियों में ट्राई करें ये स्पा ट्रीटमेंट, शरीर को मिलेंगे कई लाभ

सर्दियों में चलने वाली ठंडी हवा त्वचा को रूखा और बेजान बना सकती है। इसलिए इस दौरान त्वचा की देखभाल पर अतिरिक्त ध्यान देना जरूरी है। इसके लिए आप स्पा को अपने रूटीन में शामिल कर सकते हैं, जो सर्दियों में शरीर को आराम देने, गर्माहट का अहसास कराने समेत त्वचा को कई लाभ दे सकते हैं। सर्दियों में आप हॉट चॉकलेट मसाज से लेकर बटर हेड मसाज तक, स्पा ट्रीटमेंट आजमाए जा सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे।

हॉट चॉकलेट मसाज : सर्दियों के लिए यह सबसे अच्छे स्पा ट्रीटमेंट में से एक, हॉट चॉकलेट मसाज आपके शरीर को मॉइस्चराइज करने के साथ-साथ आराम का अहसास दिला सकती है। इस मसाज के लिए मैक्सिकन हर्बल कंप्रेस को चॉकलेट के साथ मिलाया जाता है। यह शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-एजिंग और एंटी-सेल्युलाईट गुणों से भरपूर होती है, जो शरीर के ब्लड सर्कुलेशन को सुधारकर त्वचा को एक प्राकृतिक चमक दे सकती है।

अभ्यंग थैरेपी: यह एक बेहतरीन आयुर्वेदिक मसाज थैरेपी है, जिसे अपनाकर आपकी त्वचा मॉइस्चराइज और चमकदार बन सकती है। साथी ही सर्दियों के दौरान कई तरह के संक्रमणों से बचाव भी कर सकती है। इस थैरेपी में शरीर की मालिश करने के लिए विभिन्न एसेंशियल ऑयल या जड़ी-बूटियों से युक्त आयुर्वेदिक तेलों



का उपयोग किया जाता है। यह स्पा ट्रीटमेंट जोड़ों में ग्रीस बढ़ाने समेत मांसपेशियों की जकड़न को शांत कर सकता है।

बटर हेड मसाज : अगर आप सर्दियों के दौरान अपने बालों को चमकदार, मुलायम और स्वस्थ रखना चाहते हैं तो आपको बटर हेड मसाज जरूर ट्राई करनी चाहिए। मक्खन में प्राकृतिक तेल होते हैं, जो सिर की खोई हुई नमी को ठीक करने और इसके झड़ू स्तर को संतुलित करने में मददगार हो सकते हैं। इसके लिए अपने स्कैल्प पर थोड़ा मक्खन लगाकर मसाज करें और अपने सिर को शॉवर कैप से ढक लें। 30 मिनट बाद माइल्ड शैंपू से सिर को धो लें।

शुद्धि स्पाइस बाथ : यह सबसे आकर्षक आयुर्वेदिक स्पा में से एक है, जो शरीर को आराम, शांत करने और

गर्माहट का अहसास दिला सकता है। इस स्पा के लिए विभिन्न पारंपरिक मसालों जैसे दालचीनी और इलायची के साथ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का उपयोग किया जा सकता है। यह त्वचा के रोमछिद्रों को साफ करके एक प्राकृतिक चमक दे सकता है।

पिंजिचिल : यह एक आदर्श स्पा ट्रीटमेंट है, जिसके लिए एसेंशियल ऑयल का उपयोग किया जाता है। आप इस स्पा थैरेपी को घर पर ही सही दो-तीन तेलों को मिलाकर और सही तापमान पर गर्म करके अपने शरीर की मालिश कर सकते हैं। यह ट्रीटमेंट मांसपेशियों और जोड़ों की अकड़न से राहत दिलाने में मदद कर सकता है और त्वचा की अशुद्धियों को दूर करके इसे कोमल और चमकदार बना सकता है।

## पूरे शरीर का वर्कआउट कर सकती हैं ये 5 हुला हूप एक्सरसाइज

अगर आप अपने वर्कआउट सेशन को मजेदार बनाना चाहते हैं तो इसके लिए हुला हूप एक्सरसाइज को अपने रूटीन का हिस्सा बनाएं। हुला हूप एक्सरसाइज फुल बॉडी वर्कआउट है, जो शरीर की शक्ति बढ़ाने, कैलोरी जलाने और तनाव जैसी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने में मदद कर सकती हैं। आइए आज हम आपको 5 हुला हूप एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिन्हें आप घर पर बहुत आसानी से कर सकते हैं।

हुला हूपिंग क्या है?

काफी समय से हुला हूपिंग का इस्तेमाल फिटनेस के लिए हो रहा है, लेकिन विदेशों में इसका ज्यादा चलन है। वयस्कों के लिए हुला घेरा लगभग 45 इंच व्यास का होता है और इससे की जाने वाली एक्सरसाइज किकबॉक्सिंग या एरोबिक्स जितनी कैलोरी जलाती हैं।

स्टैंडिंग टिवस्ट

सबसे पहले अपने हुला हूप को दोनों हाथों से पकड़ें और पैरों को कंधे की चौड़ाई से थोड़ा चौड़ा रखें। अब निचले शरीर को सीधा रखते हुए बाईं ओर मुड़ें और फिर दाईं ओर मुड़ें। ऐसा 5 सेकंड तक लगातार करें। यह एक्सरसाइज एक्स बनाने में काफी मदद कर सकती है। एक्स केवल शारीरिक ढांचे को आकर्षक बनाने का काम नहीं करते बल्कि मुख्य तौर पर इनसे शारीरिक ताकत भी मिलती है।

रोलिंग रीच

रोलिंग रीच पीठ और पैरों के लिए एक प्रभावी एक्सरसाइज है। इसे करने के लिए अपने सामने हुला हूप पकड़ें और आगे की ओर झुकते हुए पैरों को कंधे की चौड़ाई जितना खोलकर सीधे खड़े हो जाएं। अब पीठ को सीधा रखते हुए हुला हूप को दाईं ओर घुमाएं। इसे तब तक करें जब तक आप कमरे के एक छोर तक न पहुंच जाएं। इसके बाद हुला हूप को बाईं ओर घुमाएं और अपनी शुरुआती स्थिति में वापस आ जाएं।

ट्री प्रेस

इस एक्सरसाइज में हुला हूप को डंबल की तरह इस्तेमाल करना होता है। ट्री प्रेस के लिए हुला हूप को अपने सिर के पीछे पकड़ें। अब दाएं पैर को उठाकर इसके तलवे को बाएं पैर के अंदरूनी हिस्से पर रखें। इसके बाद हाथों को कोहनियों को मोड़ते हुए हुला हूप को अपने पीछे से नीचे करें और फिर इसे शुरुआती स्थिति में वापस लाएं। पैर बदलने से पहले ऐसा 10 बार करें।

## गैस्ट्राइटिस क्या है? जानिए इसके कारण, लक्षण और इलाज

गैस्ट्राइटिस पेट की परत में होने वाली सूजन को कहा जाता है और यह दो प्रकार (एक्यूट और इरोसिव) की होती है। एक्यूट में अचानक और गंभीर सूजन शामिल है, जबकि इरोसिव गैस्ट्राइटिस स्थिति का एक सामान्य रूप है। हालांकि, अगर समय रहते इसका उपचार न किया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है। आइए आज हम आपको इस बीमारी के कारण, लक्षण और इलाज के बारे में बताते हैं।

गैस्ट्राइटिस के कारण

लंबे समय तक शराब का सेवन पेट की परत में सूजन पैदा कर सकता है। ऑटोइम्यून रोग भी पेट की परत में स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करके सूजन का कारण बन सकते हैं। एच पाइलोरी बैक्टीरिया और पेट में अल्सर भी गैस्ट्राइटिस का मुख्य कारण है। नॉनस्टेरोइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवा या कॉर्टिकोस्टेरोइड्स का लगातार सेवन भी पेट की परत को नुकसान पहुंचा सकता है। गंभीर बीमारी या चोट से भी गैस्ट्राइटिस हो सकता है।

गैस्ट्राइटिस से जुड़े लक्षण

गैस्ट्राइटिस वाले कई लोगों में लक्षण नहीं होते हैं और जिन लोगों में लक्षण होते हैं, वे अक्सर उन्हें अपच समझ लेते हैं। ब्लोटिंग, जी मिचलाना, बार-बार पेट खराब होना, पेट में दर्द, उल्टी, खट्टी डकार, पेट में जलन, हिचकी और भूख में कमी गैस्ट्राइटिस के मुख्य लक्षण हैं। इसके अलावा पसीना, दिल की धड़कन का तेज होना, बेहोशी या सांस की कमी और सीने में दर्द भी इस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।

गैस्ट्राइटिस और अपच में क्या अंतर है?

अमूनन लोग गैस्ट्राइटिस को अपच समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। इसके लक्षण अपच से मिलते-जुलते होते हैं, लेकिन दोनों ही अलग हैं। अपच भोजन को पचाने में कठिनाई होने से जुड़ी समस्या है, जिसके कारण पेट में दर्द या बेचैनी होती है। यह आपकी निचली पसलियों के बीच जलन भी पैदा कर सकती है। वहीं गैस्ट्राइटिस पेट की परत में होने वाली सूजन है, जो गंभीर रोग का कारण बन सकती है।

गैस्ट्राइटिस का इलाज

गैस्ट्राइटिस के लिए उपचार कारण के आधार पर भिन्न होता है। कुछ दवाएं इस स्थिति के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती हैं, लेकिन डॉक्टरों की सलाह के बाद ही उनका सेवन करें। एंटीबायोटिक्स एंटीबायोटिक्स दवा गैस्ट्राइटिस का इलाज कर सकती हैं। एंटासिड कैल्शियम कार्बोनेट दवाएं पेट के एसिड को कम करके सूजन को दूर करने में मदद कर सकती हैं। इसके अतिरिक्त जीवनशैली में कुछ सुधार करके भी इस बीमारी के प्रभाव को कम किया जा सकता है।

## फूड पॉइजनिंग से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकते हैं ये घरेलू नुस्खे

लोग जहां भी जाते हैं नए भोजन विकल्पों को आजमाना पसंद करते हैं, लेकिन उनसे फूड पॉइजनिंग का खतरा अधिक रहता है। फूड पॉइजनिंग स्टैफिलोकोकस नामक बैक्टीरिया, वायरस या अन्य जीवाणु के कारण हो सकता है। इससे पेट दर्द, उल्टी और मतली जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आइए आज हम आपको ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो फूड पॉइजनिंग की समस्या को दूर करने में प्रभावी हो सकते हैं।

सेब का सिरका है उपयोगी

सेब के सिरके में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो फूड पॉइजनिंग का कारण बनने वाले बैक्टीरिया के खिलाफ बहुत प्रभावी हैं। लाभ के लिए 1-2 बड़ी चम्मच कच्चे और अनफिल्टर्ड सेब के सिरके को एक गिलास गर्म पानी डालकर अच्छे से मिलाएं। समस्या ठीक होने तक इस पेय का रोजाना 2-3 बार सेवन करें। हालांकि, अगर आपको सेब का सिरका सूट नहीं करता है तो आप इस उपाय को न आजमाएं।

अदरक और शहद भी हैं प्रभावी

अदरक और शहद का मिश्रण भी फूड पॉइजनिंग का प्राकृतिक रूप से इलाज करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक कप पानी में 1-2 इंच कटी हुई अदरक डालें और इसे साँस पैर में उबालें। 5 मिनट के बाद मिश्रण को छानें और इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर सेवन करें। आप चाहें तो अदरक के रस की कुछ बूंदों को शहद में मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं।

शहद और तुलसी का मिश्रण है सहायक

तुलसी में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुणों



खाद्य जनित रोगजनकों को मारने के लिए जाने जाते हैं। यह आपके पेट को स्वस्थ रखने के साथ फूड पॉइजनिंग से जुड़े लक्षणों को भी कम कर सकता है। लाभ के लिए तुलसी के कुछ पत्तों को पीसकर उसका



रस निकालें और फिर एक चम्मच तुलसी के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर तुरंत सेवन करें। वैकल्पिक रूप से आप एक कप पानी में तुलसी के तेल की एक बूंद

डालकर भी पी सकते हैं।

आंवले के जूस का करें सेवन

आंवले के जूस का सेवन फूड पॉइजनिंग के दौरान होने वाले लक्षण जैसे जी मचलाना और उल्टी आना आदि की समस्या से राहत दिला सकता है। इतना ही नहीं इसमें प्रचुर मात्रा में सम्मिलित विटामिन- सी जैसे गुण पेट की समस्याओं को भी दूर करने का काम करते हैं। लाभ के लिए थोड़े-से आंवले के जूस को एक कप पानी में डालकर अच्छे से मिलाएं और उसके बाद इसका सेवन करें।

केले का सेवन भी हो सकता है लाभकारी

केला शरीर में खोए हुए पोटेसियम की भरपाई करके फूड पॉइजनिंग के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए रोजाना एक केला खाएं। आप चाहें तो केले के पेस्ट को दूध में मिलाकर भी इसका सेवन कर सकते हैं। ऐसा आप दिन में 2 से 3 बार कर सकते हैं। इसी तरह समस्या के पूरी तरह खत्म होने तक इस उपाय को दोहराते रहना चाहिए।

## लिवर को हेल्दी रखने के लिए करें ये 3 योगासन, चुटकियों में मिलेगा आराम

मनुष्य के शरीर में लिवर एक बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है। यह लोगों के खाए हुए खाने को पचाकर रस बनाता है। इसके अलावा लिवर आंतों के कीटाणुओं को भी मारता है। ऐसा माना जाता है कि अधिक अल्कोहल और स्मोकिंग करने से लिवर खराब होता है। हालांकि अधिक मात्रा में नमक या खट्टी चीजों का सेवन भी लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है। लिवर को स्वस्थ रखने के लिए कुछ योगासन का नियमित अभ्यास करना चाहिए। ये योगासन लिवर को मजबूत बनाते हैं और पाचन शक्ति को भी बढ़ाते हैं। आइए जानते हैं इन योगासन के बारे में।

नौकासन

नौकासन एक ऐसा आसन है जिसमें शरीर नौका के आकार का हो जाता है। इस आसन के अभ्यास के लिए शवासन की मुद्रा में लेट जाएं और धीरे-धीरे एड़ी और पंजे को मिलाते हुए अपने दोनों हाथों को कमर से सटा लें। हथेली और गर्दन को जमीन पर सीधा रखें। अब अपने दोनों पैरों के साथ-साथ गर्दन और हाथों को ऊपर उठाएं। इस प्रक्रिया में अपने शरीर का पूरा वजन अपने हिप्स पर डाल दें। करीब 30 सेकंड तक इसी अवस्था में रहने



के बाद धीरे-धीरे शवासन की अवस्था में वापस आ जाएं।

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति करने वाले लोग पेट और लिवर की समस्याओं से दूर रहते हैं। इसे करने के लिए पहले वज्रासन, सिद्धासन या पद्मासन में बैठ जाएं। इसके बाद गहरी सांस लें और सांसों को पांच से दस सेकंड तक अंदर रखें। फिर धीरे-धीरे सांसों को नाक से छोड़ें। इस प्राणायाम को रोजाना दस से पंद्रह मिनट करने से लीवर की समस्या खत्म हो जाती है।

गोमुख आसन

इस आसन के लिए पहले पालथी मारकर बैठ जाएं। फिर दाहिने पैर को दाहिने

तरफ मोड़कर तलवों को बाएं हिप्स की तरफ ले जाएं। अब इसी तरह बाएं पैर को बाईं तरफ मोड़कर तलवों को दाहिने हिप्स की तरफ ले जाएं। अब हथेलियों को पैरों पर रखकर हिप्स पर हल्का दबाव डालें और शरीर के ऊपरी हिस्से को सीधा रखें। फिर बाईं कोहनी को मोड़कर हाथों को पीछे ले जाएं और सांस को खींचते हुए दाएं हाथ को ऊपर उठाएं। अब दाहिना कोहनी को मोड़कर दाएं हाथ के पीछे ले जाएं और उंगलियों को आपस में जोड़ें। इस स्थिति में कम से कम दो मिनट के लिए स्कें और फिर हाथ व पैर की स्थिति बदलकर दूसरी तरफ भी इस आसन को इसी तरह करें। दोनों तरफ से 4-4 बार इसे करें।

## तलाश और हमारे राग

पूजा उपाध्याय

हम अगर अपने जीवन को देखें तो पाते हैं कि हम एक तलाश में होते हैं। हमारे अलग-अलग हिस्सों को अलग-अलग चीजें पुकारती हैं। मन, प्राण, शरीर, सब कुछ अपने लिए कुछ ना कुछ खोज रहा होता है। पैरों को कभी कच्ची मिट्टी की तलाश होती है, कभी समंदर किनारे की बालू और कभी ट्रेडिंमल की पट्टी की। पैर कभी-कभी नए शहरों की ज़मीन भी तलाश रहे होते हैं। हम अगर पांव न बांधें और उन्हें जहां जाने की इच्छा हो, जाने दें तो जिंदगी एक खूबसूरत नृत्य सी होगी, जिसमें सुर होंगे, लय होगी, ताल होगी। इसी तरह हाथों को भी कई चीजों की दरकार होती है। अलग-अलग समय में इन हाथों ने अलग-अलग ज़िद की होती है। जिंदगी के अधिकतर हिस्से में मैंने खुद को लिखते हुए पाया है। हर मनःस्थिति में मैंने अपने हाथों को कलम तलाशते पाया है और ज़रा सा भी एक टुकड़ा कागज़। मेरे लिए लिखना सिर्फ़ राहत ही नहीं, उत्सव भी है। मेरे पास हमेशा कागज़ रहता है, कलम रहती है। किताब शायद कभी हो भी सकती है कि बैग में न हो, लेकिन बिना एक छोटी-सी नोटबुक और पेन के मैं कहीं नहीं जाती। मन के अंधेरे में कलम का होना मशाल से कम नहीं होता। इससे रास्ता छोटा नहीं होता लेकिन उसका दुरूह होना अगर दिख जाता है तो मैं खुद को बेहतर तैयार कर पाती हूँ। मैं जिन लोगों से बहुत प्यार करती हूँ, मुझे उनकी आवाज़ से मोह हो जाता है। जिंदगी में ज़रूरत से ज्यादा मांगने या चाहने की आदत नहीं रही कभी तो बहुत ज्यादा बात करने की गुज़ारिश भी किसी से की हो, मुश्किल है। लेकिन कभी-कभी, जब ज़रूरत हो, उस वक़्त आवाज़ का एक कतरा मुहैया हो जाए, इतना तो चाहिए ही होता है। कुछ दिन पहले ब्लड प्रेशर बहुत ज्यादा स्पाइक कर गया था। दोस्तों ने मेडिटेशन करने की सलाह दी। हम नौ बजे उठने वाले प्राणी उस दिन सात बजे उठ गए। घर में पूरब की उनींदी धूप आ रही थी। हल्की गुमसुम, ठंडी हवा चल रही थी, जैसे कोई पीछे छूट गया हो। बालकनी में फूल खिले थे। एक तरह की लिली, गेंदा, सफ़ेद अपराजिता, वैजंति। मैं आसन पर बैठी मंत्र पाठ कर रही थी। कुछ ही मंत्र हैं, जिनसे ध्यान करने में भी गहरा जुड़ाव होता है। इसमें से एक है, महामृत्युंजय मंत्र। मैं एक अजीब बात सोच रही हूँ। महामृत्युंजय मंत्र मृत्यु से बचने का मंत्र नहीं है, ये मृत्यु के भय से मुक्त करने का मंत्र है। ये इतनी ही छोटी और इतनी ही गहरी बात है कि मैं इसमें उलझ गयी हूँ। आज के पहले इस बात पर मेरा ध्यान कैसे नहीं गया। कि वाकई, हमें मुक्ति भय से ही चाहिए कि मृत्यु तो शाश्वत सत्य है, उसे दूर करने का कोई मंत्र हो भी क्या। यह सोचना मेरे मन को थोड़ा शांत करता है। कि मैं जाने क्या तलाश रही थी, लेकिन आज जहां हूँ, ये जगह अच्छी है। ये लोग जो हैं, अच्छे हैं। कि दुनिया अभी भी जीने लायक खूबसूरत है।

## धैर्य और विश्वास का फल

एक बार नारदजी ने मार्ग में अत्यंत वृद्ध संत को साधना करते हुए देखा। वृद्ध संत नारदजी को देख बोले क्या आप प्रभु के पास जा रहे हैं नारदजी के हां कहने पर वृद्ध संत ने हाथ जोड़ते हुए कहाए कृपया प्रभु से यह पूछ कर बताइएगा कि मुझे उनके दर्शन कब होंगे नारदजी उन्हें प्रश्न का जवाब देने की बात कह कर आगे बढ़ चले। आगे उन्होंने एक युवा संत को मस्ती में गाते देखा। युवा संत की मधुर वाणी से पूरते स्वर ने नारदजी को भी भजन सुनने पर मजबूर कर दिया। भजन खत्म होने पर युवा संत की आंखें खुलीं तो उन्होंने नारद को अपने सामने पाया।

नारद से जब उन्हें यह पता चला कि वह प्रभु के दर्शनों के लिए जा रहे हैं तो उन्होंने भी यही पूछ कर आने को कहा कि उन्हें प्रभु के दर्शन कब होंगे दोनों के जवाब जानने के लिए नारदजी प्रभु के पास पहुंचे। वापसी में पहले युवा संत नजर आए लेकिन वे समाधि में लीन थे। यह देख कर नारदजी वृद्ध संत के पास पहुंचे। वृद्ध संत बेसब्री से उनका इंतजार कर रहे थे। नारद बोले महाराज, प्रभु ने कहा है कि तुम्हें तीन जन्म और लेने पड़ेंगे, तभी वे तुमसे मिल पाएंगे। यह जवाब सुनते ही वृद्ध का धैर्य जवाब दे गया। गुस्से से भर कर वे बोले माना कि धर्म का लक्षण धैर्य है किंतु अब और धैर्य मुझ से नहीं होगा। पूरा जन्म बीत गया और वे कहते हैं कि अभी मुझे तीन जन्म और लेने होंगे। उन्होंने अपनी माला एक तरफ़ेकी और वहां से चले गए। अब नारदजी युवा संत की ओर पहुंचे। वे कंदमूल चुन रहे थे। नारदजी वहां स्थित एक वृक्ष की ओर देखते हुए बोलेए मुझे प्रभु का संदेश देते हुए घबराहट हो रही है। जहां वृद्ध संत मात्र तीन जन्म में प्रभु दर्शन की बात पर बिफर उठे थे, वहां तुम्हें तो इतने जन्म और लेने हैं, जितने इस वृक्ष पर पत्ते हैं। नारद का जवाब सुन कर युवा संत खुशी से झूम उठे और बोलेए धरती में तो अरबों-अरब वृक्ष हैं। ऐसे में बस इस वृक्ष के पत्ते जितने जन्म लेने पर मुझे प्रभु दर्शन दे देंगे। अब तो मेरी खुशी का पारावार नहीं है। युवा संत के धैर्य और विश्वास से प्रसन्न होकर प्रभु ने उसी समय युवा संत को दर्शन दे दिए और बोले, धैर्य और विश्वास से मनुष्य तो क्या ईश्वर भी वश में हो जाते हैं।

## वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

## स्ट्रॉबेरी के इस्तेमाल से बनाएं ये स्वादिष्ट पेय

खट्टे-मीठे स्वाद से भरपूर स्ट्रॉबेरी आवश्यक पोषक तत्वों और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से युक्त होती है। इस सुपरफूड में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण और कई विटामिन्स भी होते हैं। यह किडनी, हृदय और आंखों के लिए भी बहुत अच्छे हैं। इस वजह से इसे डाइट में शामिल करना अच्छा है। आइए आज हम आपको 5 ऐसे पेय की रेसिपी बताते हैं, जिनके जरिए आप स्ट्रॉबेरी को आसानी से अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

### स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक

सबसे क्लासिक और पौष्टिक पेय में से एक स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक स्वाद में खट्टा और मीठा होने के साथ मलाईदार भी होता है। इसे बनाने के लिए चीनी और ताजा स्ट्रॉबेरी को थोड़े से दूध के साथ मिक्सर में ब्लेंड करें। अब इसमें हैवी क्रीम दूध और स्ट्रॉबेरी आइसक्रीम डालकर दोबारा ब्लेंड करने के बाद सर्व करें। आप चाहें तो इस मिल्कशेक में कुछ बर्फ के टुकड़े भी डाल सकते हैं।

### स्ट्रॉबेरी और तुलसी का सोडा

गर्मी का मौसम लगभग आ गया है और ऐसे में कुछ रिफ्रेशिंग पीने की इच्छा सबसे ज्यादा रहती है। स्ट्रॉबेरी और तुलसी का सोडा आपको भरपूर ऊर्जा देने के साथ सक्रिय रखने में भी मदद कर सकता है। इसे बनाने के लिए स्ट्रॉबेरी, शहद, तुलसी के पत्ते, संतरे का जूस और बाल्समिक सिरका मिलाकर ब्लेंड करें। अब इसमें सोडा पानी और बर्फ मिलाकर मेहमानों को सर्व करें।

### स्ट्रॉबेरी लस्सी

ताजा स्ट्रॉबेरी और दही से बनने वाला यह पेय गर्मियों के लिए सबसे अच्छा है, जो पाचन के साथ-साथ पूरे स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है। इसे बनाने के लिए एक मिक्सर में चीनी, पानी और दही डालकर अच्छे से ब्लेंड करें। इसके बाद इसे एक लंबे गिलास में स्ट्रॉबेरी प्युरी और कुछ बर्फ के टुकड़ों के साथ डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अंत में इस पर स्ट्रॉबेरी



के टुकड़े डालकर इसे ठंडा-ठंडा परोसें। स्ट्रॉबेरी और कोको पाउडर की स्मूदी अगर आप चॉकलेट और स्ट्रॉबेरी के शौकीन हैं तो यह स्मूदी आपके लिए एकदम सही है। विटामिन-ए और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर स्ट्रॉबेरी मुक्त कणों से लड़ती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करती है। इसी तरह कोको पाउडर आयरन, जिंक और सेलेनियम से युक्त होता है, जो तनाव दूर कर सकता है। स्मूदी बनाने के लिए फ्रोजन स्ट्रॉबेरी, बादाम का दूध, बादाम का मक्खन, कोको पाउडर और शहद को

ब्लेंड करें और फिर इसे गिलास में डालकर पीएं।

### स्ट्रॉबेरी मेलन फिज़

स्ट्रॉबेरी और खरबूजे के गुणों से बना यह पेय पार्टियों और गेट-टुगेदर में परोसने के लिए एकदम बेहतरीन विकल्प है। इसे बनाने के लिए एक सांस पैन में चीनी, पानी और पुदीने की पत्तियां उबालकर उन्हें ठंडा होने के लिए छोड़ दें। अब स्ट्रॉबेरी और खरबूजे को साथ में ब्लेंड करें और इसे एक गिलास में पुदीने वाला मिश्रण और जिंजर एले के साथ डालकर सर्व करें।

## शब्द सामर्थ्य -052

(भागवत साहू)

### बाएं से दाएं

- समाप्ति, खात्मा
- रोगी, बीमार
- गंभीरता, गहराई
- बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ
- लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द
- लक्ष्मी, कमला
- औषधालय
- नाव खेने का लकड़ी का यंत्र
- सतह, 'लेवल'
- बिजली, तड़ित

- चौकसी, सावधानी, बचाव
- कहने वाला, वाचनकर्ता
- सुंदर, अच्छा, बढ़िया
- लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

### ऊपर से नीचे

- शरीर का कोई भाग, शरीर
- खोज-बीन, जांच-पड़ताल
- वोट देने का हक
- जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर

- प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत
- बरसात, पावस, बारिश
- भरना, अटना, अंदर करना
- घटना, हादसा, दुर्घटना
- लिबाज, पहनने का ढंग
- नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र
- ऐक्य, एक होने का भाव
- दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

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

## शब्द सामर्थ्य क्रमांक 51 का हल

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

## धनुष की इडली कड़ई कहानी देख हो जाएंगे भावुक, आईएमडीबी पर मिली धांसू रेटिंग

धनुष की नई तमिल फिल्म इडली कड़ई आखिरकार नेटफ्लिक्स पर आ गई है। धनुष द्वारा लिखित, निर्देशित और अभिनीत यह पारिवारिक ड्रामा है, जिसकी कहानी बेटे और पिता पर बनी है। इस इमोशनल कहानी को अगर आप थिएटर में नहीं देख पाए हैं तो घर बैठे अब ओटीटी पर देख सकते हैं। सिनेमाघरों में अच्छा प्रदर्शन करने के बाद, अब यह दुनिया भर के दर्शकों के लिए आज से आनलाइन स्ट्रीमिंग पर उपलब्ध है। बाक्स ऑफिस पर इस फिल्म ने अपने बजट से कई गुना ज्यादा कमाई की थी।

इडली कड़ई 1 अक्टूबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, जिसके बाद इसे आलोचकों और प्रशंसकों दोनों से शानदार समीक्षा मिली थी। यह फिल्म पिछले महिने 29 अक्टूबर, 2025 से नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम करने के लिए उपलब्ध है। इडली कड़ई तमिल के अलावा हिंदी, तेलुगु, मलयालम और काड़ के डब वर्जन में भी देखी जा सकती है। ऐसे में अगर आप भी धनुष के फैन हैं तो ये भी बिल्कुल भी मिस न करें।

फिल्म की कहानी धनुष द्वारा अभिनीत मुरुगन पर आधारित है, जो एक छोटे से शहर का युवक है। उसका सबसे बड़ा सपना करियर में अच्छी शुरुआत और अपने पिता सिवनेसन की छोटी सी इडली की दुकान को आगे बढ़ाना है। अपनी जिंदगी बेहतर बनाने के लिए वह अपने परिवार को छोड़कर मदुरई के चहल-पहल भरे शहर में सफलता की तलाश में निकल पड़ता है। वह वहां कई साल बिताता है, अपना करियर बनाता है और अपने अतीत से दूरी बनाता है, जब तक कि उसकी जिंदगी में एक हैरान करने वाला मोड़ नहीं आता है। मुरुगन के पिता की मौत के बाद वह वापस अपने गांव आ जाता है। इस के ईद-गिर्द कहानी है जो आपको देखने को मिलने वाली है।

फिल्म में कई शानदार कलाकार हैं, जिनमें धनुष के रूप में मुरुगन, अरुण विजय के किरदार में अश्विन, सत्यराज के रूप में विष्णु वरदान, पी समुथिरकानी के रोल में मारिसामी, निथ्या मेनन के रूप में कायल, शालिनी पांडे मीरा और राजकिरण के रूप में शिवनेसन शामिल हैं। आर पार्थिवन ने इंस्पेक्टर आर अरिवु के रूप में सहायक भूमिका निभाई है, वादिवुक्कारसी ने मुरुगन की दादी के रूप में, इलावरसु ने रामराजन और आडुकलम नरेन ने विष्णु वर्धन का रोल प्ले किया है।

सैकनलिक के अनुसार, इडली कड़ई ने शानदार कमाई की। इस फिल्म ने सिनेमाघरों में रिलीज होने के दो दिनों में ही 21 करोड़ रुपये की कमाई कर ली थी। इस तमिल पारिवारिक ड्रामा की कहानी बहुत ही इमोशनल है। हालांकि, फिल्म की 27 दिनों में कुल कमाई लगभग 50.39 करोड़ रुपये तक पहुंच गई थी।

## कांतारा-चैप्टर 1 ने भारतीय सिनेमा के लिए रचा नया इतिहास!

होम्बले फिल्मस और ऋषभ शेटी की कांतारा-चैप्टर 1 ने भारतीय सिनेमा और कहानी कहने के अंदाज़ को नए सिरे से परिभाषित किया है। लगभग एक महीने पहले रिलीज हुई यह फिल्म अब एक वैश्विक सनसनी बन चुकी है। दर्शकों को अपनी अद्भुत विजुअल्स और लोककथाओं को जीवंत करने की अनोखी शैली से मंत्रमुग्ध कर रही है। रिलीज के बाद से ही यह फिल्म बॉक्स ऑफिस के सभी रिकॉर्ड तोड़ रही है और अपने पहले भाग की तुलना में दोगुनी कमाई कर चुकी है। दिवाली के दौरान यह फिल्म सबसे बड़ी विजेता साबित हुई है।

अपनी दैविक कथा-वाचन शैली, गहरी सांस्कृतिक जड़ों और असाधारण सिनेमाई दृष्टि के साथ, कांतारा-चैप्टर 1 दुनियाभर के दर्शकों को मोहित कर रही है। अपनी इस अजेय दौड़ को और मजबूत करते हुए, फिल्म ने अब ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल कर ली है। वर्ल्डवाइड 852 करोड़ की कमाई पार कर और खुद को भारतीय सिनेमा की सबसे प्रशंसित और रिकॉर्ड-तोड़ फिल्मों में शामिल कर लिया है।

ये विशाल आंकड़े साबित करते हैं कि यह फिल्म दुनियाभर के दर्शकों को अपनी ओर आकर्षित कर चुकी है, और सिनेमाघरों में दर्शकों की भीड़ लगातार बढ़ती जा रही है। ऋषभ शेटी के शानदार अभिनय, दमदार संगीत, अद्भुत सिनेमाटोग्राफी और मनमोहक पृष्ठभूमि ने कांतारा-चैप्टर 1 को एक सच्चा ब्लॉकबस्टर बना दिया है। अब फिल्म अपने ग्लोबल सफर को और आगे बढ़ाने के लिए तैयार है, क्योंकि यह 31 अक्टूबर 2025 को अंग्रेज़ी भाषा में रिलीज होने जा रही है।

कांतारा-चैप्टर 1, जिसे ऋषभ शेटी ने निर्देशित किया है, 2022 की ब्लॉकबस्टर फिल्म कांतारा का प्रीक़ल है, जो समीक्षकों और दर्शकों, दोनों के बीच जबरदस्त सफल रही थी। यह अध्याय चौथी सदी ईस्वी में स्थापित है और कांतारा की पवित्र भूमि की रहस्यमयी उत्पत्ति की कहानी को उजागर करता है, यह फिल्म उसकी प्राचीन पौराणिक कथाओं, शाश्वत संघर्षों और दिव्य हस्तक्षेपों की गहराई में उतरती है, लोककथाओं, आस्था और अग्नि से जन्मी एक ऐसी गाथा जो इस धरती की आत्मा से उपजी है।

फिल्म में ऋषभ शेटी के साथ सपथमी गौड़ा, गुलशन देवैया, रुक्मिणी वसंत, जयराम, पी।डी। सतीश चंद्र, प्रकाश थुमिनाड और कई अन्य प्रतिभाशाली कलाकारों ने अभिनय किया है, जिन्होंने इस महाकाव्य को जीवंत बना दिया है।

कांतारा-चैप्टर 1 को लिखा, निर्देशित और अभिनीत किया है ऋषभ शेटी ने। यह फिल्म होम्बले फिल्मस के बैनर तले विजय किरागंदूर द्वारा निर्मित है। सिनेमैटोग्राफी अरविंद एस। कश्यप ने संभाली है, जबकि संगीत बी। अजनीश लोकनाथ ने तैयार किया है, जिन्होंने मूल फिल्म के जादुई संसार को रचने में अहम भूमिका निभाई थी।

## धन पिशाचिनी में सोनाक्षी का डरावना लेकिन ग्लैमरस लुक!

फिल्म जटाधारा में सोनाक्षी सिन्हा ने स्क्रीन पर अब तक दिखाई गई सबसे रहस्यमयी और दिव्य मिथकीय शक्तियों में से एक धन पिशाचिनी को जीवंत किया, जो विशेष रूप से दिव्य ऊर्जा, रहस्य और ब्रह्मांडीय संतुलन का प्रतीक है। इस बेहद रहस्यमयी किरदार के बारे में जब फिल्म की निर्मात्री प्रेरणा अरोड़ा से बात की गई तो उन्होंने इस पर विस्तार से बात की क्योंकि इस चरित्र के क्रिएटिव रिसर्च और विजुअल आइडिएशन का नेतृत्व उन्होंने ही किया है। उन्होंने बताया, धन पिशाचिनी असल मायनों में ऊर्जा का दिव्य रूप है।

डायरेक्टर्स के पास उनके लुक की एक सोच थी, लेकिन मैंने उसे थोड़े अलग अंदाज़ में देखा। कई चर्चाओं और स्केचेज़ के बाद हम एक ऐसा लुक तैयार कर पाए, जो सिनेमाई रूप से भव्य भी हो और पौराणिक रूप से सच्चा भी। हमने लगभग तीन महीने सिर्फ उनके आभा, गहनों और संपूर्ण डिज़ाइन पर रिसर्च की, ताकि वह सौंदर्य और शक्ति दोनों का संतुलित रूप बन सके। पिशाचिनी न देवी है, न दानवी, बल्कि वह एक ऐसी ऊर्जा है, जो अच्छाई और बुराई, सुंदरता और भय दोनों को समान रूप से धारण करती है।

माना जाता है की धन पिशाचिनी की अवधारणा समुद्र मंथन की कथा से प्रेरित है। जब भगवान शिव ने विषपान कर ब्रह्मांड को विनाश से बचाया, तब उनकी बूंदों से धरती पर कुछ दिव्य स्त्रैण शक्तियाँ उत्पन्न हुईं और उन्हें ही पिशाचिनी कहा गया।

हालांकि इस संदर्भ में फिल्म के निर्देशक वेंकट कल्याण बताते हैं, हम



चाहते थे कि पिशाचिनी दिव्य दिखे, लेकिन साथ ही भयभीत करने वाली भी। वह न पूजा की जाती है, न डर का प्रतीक है, बल्कि वह स्वयं सृष्टि की द्वैतता का प्रतिनिधित्व करती है। उसका लुक, उसकी दृष्टि, उसकी आभा, सब कुछ ऐसा रचा गया है कि दर्शक एक साथ विस्मय और श्रद्धा दोनों महसूस करें।

गौरतलब है कि कास्ट्यूम डिज़ाइनर मोहित ने सोनाक्षी के हर लुक पर बारीकी से काम किया है, फिर वह चाहे उनके

परिधान हों या उनके गहने हों। उनके बनाए हर विवरण में धन अर्थात समृद्धि के साथ ऊर्जा और ब्रह्मांडीय संतुलन की झलक भी मिलती है। हालांकि अब जब फिल्म से सोनाक्षी का यह लुक उनके दर्शकों के सामने आ चुका है, तो तीन महीने की इस गहन तैयारी के बाद सोनाक्षी सिन्हा का यह मिथकीय रूप जटाधारा की सबसे प्रभावशाली और चर्चित विजुअल झलकियों में से एक बन चुकी है।

## व्हाइट ड्रेस में जान्हवी कपूर का ग्लैमरस अवतार

बालीवुड की डीवा जान्हवी कपूर के लिए शुक्रवार का दिन बेहद खास है, क्योंकि उनकी फिल्म होमबाउंड सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। फिल्म में एक्ट्रेस अपने डेब्यू एक्टर ईशान खट्टर के साथ हैं और फिल्म को सोशल मीडिया पर शानदार रिस्पांस मिला है। अपने दिन को और खास बनाते हुए एक्ट्रेस ने बेहद ही ग्लैमरस फोटोज से अपना इंस्टाग्राम भर दिया है। फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी की तुलसी यानी जान्हवी ने बोल्लड फोटोज अपने इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। फोटोज में एक्ट्रेस व्हाइट फिश कट, स्किन टाइट ड्रेस में दिख रही हैं, जिसपर व्हाइट फ्लावर की एब्रायडरी भी है। एक्ट्रेस ने हाथ में व्हाइट लीली फ्लावर भी ले रखे हैं। एक्ट्रेस के क्लासी पोज उनके लुक को और गार्जियस बना रहे हैं। फैंस एक्ट्रेस के लुक पर रेड हार्ट पोस्ट कर प्यार लुटा रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, बिल्कुल रायल प्रिंसेस लग रही हो, जो रोज आकर इंस्टाग्राम पर छा जाती है एक दूसरे यूजर ने लिखा, जितनी तारीफ की जाए कम है श्रीदेवी को आप पर नाज होगा। इससे पहले एक्ट्रेस ने अपना डांडिया लुक फैंस के साथ शेयर किया है। एक्ट्रेस ने गहरे लाल रंग का लहंगा पहना था और वरुण धवन के साथ कोजी पोज दिए थे। वर्क फ्रंट की बात करें तो एक्ट्रेस की फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी 2 अक्टूबर को दशहरा के मौके पर रिलीज हुई थी।



# बुद्धि और विवेक के बिना धर्म अंधा है तो श्रद्धा और विश्वास के बिना निष्प्राण

ओमप्रकाश श्रीवास्तव  
विज्ञान और धर्म के संबंध में सामान्य रूप से कह दिया जाता है कि विज्ञान तो तर्क, बुद्धि और विवेक पर आधारित है जबकि धर्म का आधार आस्था और विश्वास है। इस प्रकार बुद्धि-विवेक और आस्था-विश्वास को विरोधी मानने वाले लोग विज्ञान और धर्म को भी परस्पर विरोधी करार देते हैं।

वहीं धर्म के नाम पर पाखंड और धंधे करने वाले लोग, जिन्हें तुलसीदास जी - --धींग धरमध्वज धंधक धोरी - कहते हैं, आस्था-विश्वास के नाम पर अपने स्वार्थ साधने के लिए कुछ भी अनर्गल करना शुरू कर देते हैं। इसी का परिणाम है कोई धर्म के नाम पर हरी चटनी और समोसा खिला रहा है, कोई अपने धाम पर हर सप्ताह आने का आदेश दे रहा है, कोई सोशल मीडिया से आपकी जानकारी एकत्र करके आपको ही बताकर चमत्कारी होने का दावा कर रहा है और कोई लाखों की भीड़ इकट्ठी करके अभिमंत्रित वस्तुएँ बाँट रहा है और भीड़ इसी को धर्म मानकर भेड़चाल में शामिल हो रही है।

पाश्चात्य परम्परा में रीजन (तर्क) और फेथ (विश्वास) को विरोधी माना जाता है परंतु सनातन दर्शन में बुद्धि और विश्वास परस्पर विरोधी नहीं हैं बल्कि पूरक हैं। जीवन में समय और परिस्थिति के अनुसार दोनों का अपना स्थान है।

पहले हम विज्ञान के क्षेत्र में विचार करें। वैज्ञानिक, प्रकृति की किसी घटना को देखता है और उसके कारण पर विचार करके किसी सिद्धांत की कल्पना करता है और विश्वास करता है कि उसके द्वारा

परिकल्पित किया गया सिद्धांत सही है, फिर तर्क, बुद्धि और विवेक का प्रयोग करते हुए उसकी पुष्टि वैज्ञानिक प्रयोगों और प्रकृति की घटनाओं के निरीक्षण के द्वारा करता है और तब उस पर दृढ़ विश्वास करता है।

उदाहरण के लिए आइंस्टीन ने सापेक्षता के सिद्धांत की कल्पना की और सोचा कि देश और काल (स्पेश एंड टाइम) गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव से वक्र (कर्वेचर) हो जाता है। उन्होंने इस पर लम्बा शोध किया और गणितीय रूप से इसे सिद्ध किया। इसके बाद सैकड़ों वैज्ञानिकों ने ब्रह्माण्डीय घटनाओं का निरीक्षण करके इस सिद्धांत की पुष्टि की। यदि आइंस्टीन को अपने सिद्धांत की सत्यता पर विश्वास नहीं होता तो वह आगे काम करते ही क्यों मैडम क्यूरी को रेडियोधर्मिता की खोज को लेकर विश्वास न होता तो वह अपने जीवन को खतरे में डालकर वर्षों तक अनुसंधान कैसे कर पातीं इस प्रकार विज्ञान में साधारण विश्वास करना, फिर बुद्धि-विवेक से उसका परीक्षण करना और इसके बाद प्रयोगों से पुष्टि होने पर उस नियम में दृढ़ श्रद्धा का स्थान आता है।

धर्म भी ऐसा ही है। इसमें भी विवेक-बुद्धि के बाद ही श्रद्धा-विश्वास का स्थान आता है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा है - 'शास्त्र के कथनों पर भी अंधविश्वास करना ठीक नहीं है। अपनी विचार शक्ति का प्रयोग करके देखना चाहिए कि शास्त्र में जो लिखा है वह सत्य है या नहीं। जिस तरह भौतिक विज्ञानों में प्रयोग करके सीखते हैं इसी प्रकार धर्म को भी जीवन में प्रयोग

करके सीखना होगा।'

सनातन धर्म के ऋषियों ने कभी भी शिष्यों की तर्क-बुद्धि की उपेक्षा करके उनसे अन्धविश्वासी या मूढ़ भक्त होने का आग्रह नहीं किया। विश्व के किसी भी अन्य धर्म में शिष्य को गुरु से प्रश्न करने या असहमत होने की स्वतंत्रता नहीं दी जाती। यह स्वतंत्रता केवल सनातन धर्म में है। गीता में अर्जुन ने कृष्ण को भगवान् जानने के बाद भी प्रश्न-प्रतिप्रश्न किये और कृष्ण ने भी विस्तार से प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दिया। शंकराचार्य जी कहते हैं कि - 'शास्त्र व गुरु के वचनों में वह विश्वास जिसके द्वारा सत्य का ज्ञान होता है श्रद्धा कहलाता है।' इस प्रकार श्रद्धा, अंधविश्वास नहीं है वरन् बुद्धि की वह सामर्थ्य है जिसके द्वारा सत्य का ज्ञान होता है।

एक सामान्य उदाहरण लें। हम किसी होटल में जाते हैं तो प्रारंभिक रूप से यह विश्वास करके जाते हैं कि भोजन स्वादिष्ट होगा। जब भोजन करते हैं (डायरेक्ट एक्सपीरिएंस) तब निष्कर्ष निकालते हैं कि हमारा विश्वास सही था या नहीं। यदि हम प्रत्येक होटल पर शंका ही करते रहें कि कहीं इसने खाने में जहर तो नहीं मिला दिया होगा तो हम कहीं खाना ही नहीं खा पाएंगे। कहीं तो प्रारंभिक विश्वास करना होगा। परंतु भोजन करे बगैर ही मान लें कि होटल का खाना अत्यंत स्वादिष्ट है तो यह अंधविश्वास होगा।

जैसे भोजन करना जरूरी है परंतु यह नहीं हो सकता कि सदैव भोजन ही करते रहें इसी प्रकार शंका जरूरी है पर सदैव शंकालु नहीं रह सकते, विश्वास जरूरी है पर अंधविश्वासी नहीं हो सकते। सामान्य

रूप से धर्म के नाम पर फैली कुरीतियों का बचाव करने के लिए कहने लगते हैं कि धर्म तो श्रद्धा विश्वास का विषय है। किसी भी तर्कपूर्ण बात को आस्था पर आक्रमण मान लिया जाता है। सत्य दोनों के बीच में है। जीवन में आस्था-विश्वास का उतना ही महत्व है जितना बुद्धि-विवेक का। न कोई कम है न कोई ज्यादा। बस समय के अनुसार दोनों का रोल बदलता रहता है।

गीता में जहाँ एक ओर कहा है कि - अज्ञानी, श्रद्धाहीन और संशय करनेवाला नष्ट हो जाता है - अज्ञानाश्रद्धाधनश्च संशयात्मा विनश्यति (4.40), वहीं यह भी कहा है कि श्रद्धावान् को ज्ञान मिलता है - श्रद्धावान् लभते ज्ञानम् (4.39), बुद्धि का आश्रय ग्रहण करने की शिक्षा दी है - बुद्धौ शरणमन्विच्छ (2.49)। बुद्धि के बारे में कई स्थानों पर गीता कहती है - ददामिबुद्धियोगम् (10.10), बुद्धियोगमुपाश्रित्य (18.57) आदि। सनातनधर्म के हर महापुरुष ने जहाँ एक ओर श्रद्धा का अवलंबन किया वहीं दूसरी ओर उच्च कोटि के बौद्धिक चिन्तन का परिचय दिया।

धर्म के बारे में सारी विसंगतियों की जड़ है बुद्धि-विवेक और श्रद्धा-विश्वास के बीच भ्रमित रहना। एक अवस्था आती है जब ईश्वर को तर्क बुद्धि से परे जान लिया जाता है। तुलसीदास जी के शब्दों में - 'राम अतर्क्य बुद्धि मन बानी'। परंतु यह बाद की अवस्था है जब बुद्धि-विवेक का उपयोग करके राम को अनुभव में उतार लिया जाता है। तब दृढ़ श्रद्धा और विश्वास होता है जिसे शंकर और पार्वती के समान उपमा दी गई है - भवानीशंकरौ

वन्दे श्रद्धाविश्वासरूपिणौ।

इसी प्रकार धर्म की यात्रा भी गुरु या शास्त्र के कथनों पर प्रारंभिक विश्वास से प्रारंभ होकर तर्क, बुद्धि और विवेक के सहारे आगे बढ़ती है। जैसे ही अनुभव (डायरेक्ट एक्सपीरिएंस) की शुरुआत होती है वैसे ही श्रद्धा और विश्वास का रोल शुरू हो जाता है। विडम्बना यह है कि धर्म की नर्सरी में प्रवेश लेते ही श्रद्धा और विश्वास की बात कहनेवाले वैसे ही हैं जैसे पहली कक्षा का विद्यार्थी अक्षरज्ञान सीखने की जगह पीएचडी की थीसिस लिखने की बात करने लगे। इसलिए धर्म, अंधविश्वास और कुरीतियों में बदल जाता है।

बिना प्रारंभिक विश्वास के कोई कार्य प्रारंभ नहीं किया जा सकता और व्यक्तिगत अनुभव के बिना विश्वास में दृढ़ता नहीं आती। धर्म प्रश्न करने से शुरू होता है और बुद्धि-विवेक के प्रयोग द्वारा स्वयं उत्तर प्राप्त करने के बाद दृढ़ श्रद्धा-विश्वास पर समाप्त होता है। अधर्म उत्तर से शुरू होता है और अंधविश्वास पर समाप्त होता है। बस इस अंतर को समझ लें तो पहचान सकेंगे क्या धर्म है और क्या नहीं। कौन संत है और कौन धंधक धोरी। सारा जीवन बुद्धि-विवेक और श्रद्धा-विश्वास के संतुलन पर टिका है। बुद्धि-विवेक सीढ़ी है तो श्रद्धा-विश्वास मंजिला। बिना सीढ़ी के मंजिल पर नहीं पहुँचा जा सकता। इसलिए धर्म के क्षेत्र में भी बुद्धि-विवेक प्रथम शर्त है तभी शंकर-पार्वती रूपी श्रद्धा-विश्वास प्राप्त होते हैं।

लेखक आईएएस अधिकारी तथा धर्म, दर्शन और अध्यात्म के अध्येता हैं

## भारतीय पर्व-परम्पराओं का सबसे महत्वपूर्ण अंग है गौ-वंश

स्वामी अखिलेश्वरानंद गिरि  
भारतीय सनातनी, हिन्दू परिवारों में होने वाले छोटे से छोटे आनुष्ठानिक कार्यों से लेकर बड़े से बड़े आयोजनों में गाय के पूजन से लेकर उसके सभी उत्पाद जैसे दूध, दही, घृत, गोबर, गौ-मूत्र (पञ्चगव्य) की उपयोगिता अनिवार्य सुनिश्चित की गई है। हिन्दू घरों में प्रतिदिन चूल्हे पर बनने वाली प्रथम रोटी को गाय की रोटी माना गया है, इसे ही हम गौ-ग्रास कहते हैं। प्रातःकाल उठ कर हिन्दू परिवार के सदस्य सर्वप्रथम घर में बनी गौ-शाला गौ-शाला में जाकर गाय को प्रणाम कर उसे हरी घास आहार के रूप में समर्पित कराते हैं। गायों का गोबर उठा कर उसे व्यवस्थित रीति से सुरक्षित करना दिनचर्या का अंग होता है। यह दिनचर्या आज भी भारतीय पारम्परिक परिवारों में देखी जा सकती है। प्रातःकाल जागरण से लेकर गौ-दोहन, गौ-चारण और सायंकाल गोचर कर गायों का समूह में घर में वापस आने की बेला को पवित्र गोधूलि बेला माना गया है।

गौ-सेवा को अत्यंत पवित्र कर्तव्य हमारे भारतीय धर्म शास्त्रों में व्याख्यायित किया गया है। गाय को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष प्रदान करने वाली देवी कहा गया है। गाय का यह महत्त्व कोटि-कोटि हिन्दू जन-मानस में सदियों से रचा-बसा है। इसी कारण गाय और सम्पूर्ण गौ-वंश को हम आस्था और श्रद्धा के केंद्र में रखते

हैं।  
गाय को भारत की आर्थिक समृद्धि का आधार माना गया है, गौ-वंश को भारतीय कृषि का आधार, पर्यावरण की संरक्षिका, भौतिक विज्ञान के अनुसंधान का केंद्र, आयुर्वेद का आधार सहित विभिन्न विधाओं को प्रभावित करने वाला भारतीय गौ-वंश की महिमा अपार है। भारतीय पारम्परिक पर्वों की श्रंखला में अनेक पर्व तो सीधे गौ-वंश के लिये ही हैं जैसे वत्स-द्वादशी, गोपाष्टमी तथा दीपावली के दूसरे दिन गोवर्द्धन पूजा का पर्व। भारतीय पर्वों को मनाने की अपनी एक विशिष्ट शैली है, जिसमें तिथि, नक्षत्र, दिन, योग एवं पर्व केंद्रित रीति-रिवाज एवं पर्व का देवता, देवी एवं उनके पूजन, स्मरण आदि का सामाजिक महत्त्व तथा उनमें छिपा विविध प्रकार का अन्वेषण जनित विज्ञान अवस्थित है। अधिकतर विज्ञान का वह पक्ष जिसे हम बोलचाल की भाषा में मनोविज्ञान कहते हैं; पर्वों को आयोजित करने एवं उनके मनाने में जन-मन का अनुरंजन, विनोद, आनंद, उल्लास, मानसिक उमंग ये सब मनोविज्ञान के विविध आयाम हैं। इसकी पुष्टि भारतीय मान्यताओं में प्रकृति की अष्टधा रूपों में अभिव्यक्त है।

भूमिरापोनलो वायुःखं मनोबुद्धिरेव च।  
अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा॥  
की ही अभिव्यक्ति है।  
पर्वों की प्रासंगिकता उनके आरम्भिक काल में जितनी थी, आज भी वे सभी

भारतीय प्राचीन पर्व उतने ही प्रासंगिक और महत्वपूर्ण हैं; उनके वर्तमान समय में युगानुकूल, सामयिक और नवाचारित स्वरूप में प्रस्तुत कर उन्हें अत्यधिक प्रासंगिक बनाना समय की अनिवार्यता है। दीपावली और होलिकोत्सव से यदि हम गौ-वंश को जोड़ कर उसका विश्लेषण युगानुकूल, सामयिक और नवाचार के साथ करें तो गौ-शालाओं में आर्थिक दृष्टि से आत्म-निर्भरता और स्वावलम्बन के द्वार खोले जा सकते हैं। भारतवर्ष के सांस्कृतिक और धार्मिक मान्यताओं के आधार पर दीपावली और उसके आस-पास की तिथियाँ आर्थिक समृद्धि की देवी लक्ष्मी के पर्व की तिथियाँ हैं। हम गौ-शालाओं से प्राप्त गोबर के अनेक उत्पादों यथा गोबर के दीपक, गमले, पेंट, गौ-मूत्र से बनाये गये गोनाईल आदि के विक्रय से आर्थिक लाभ ले सकते हैं। इसी प्रकार होलिका दहन भी गोबर से बने कण्डों से तथा गौ-काष्ठ से करने का प्रचलन आरम्भ कर, जंगल से लकड़ी काटने में रोक लगा कर पर्यावरण का संरक्षण करने का अभियान चला सकते हैं। जंगल कटने से बचेंगे और पर्यावरण सुरक्षित होगा। मानव की मृत देह का अंतिम संस्कार भी गौ-शालाओं में गोबर से बनने वाले गौ-काष्ठ और गोबर के कण्डों से कर सकते हैं। इस विधि से भी गौ-शालाओं में आर्थिक समृद्धि का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है।

**सू- दोकू क्र.052**

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

**नियम**

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

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



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से रविवार को मुख्यमंत्री आवास में आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री/सेविका/ मिनी कर्मचारी संगठन के सदस्यों ने भेंट की। इस दौरान आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री संगठन ने विभिन्न मांगों को लेकर मुख्यमंत्री को ज्ञापन दिया। जिस पर मुख्यमंत्री ने सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन दिया। इस दौरान आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री संगठन की प्रदेश अध्यक्ष श्रीमती रेखा नेगी एवं अन्य सदस्य मौजूद रहे।

## गंगा में कूड़ा डालने वाले स्वयंसेवक पर की कार्यवाही!

कार्यालय संवाददाता देहरादून। सोशल मीडिया पर गंगा में कूड़ा डालने का एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा था। वीडियो सामने आने के बाद मामले ने लोगों में नाराजगी भी बढ़ा दी। इसकी गंभीरता को देखते हुए गंगा सभा ने तत्काल संज्ञान लेते हुए वीडियो में दिखाई देने वाले स्वयंसेवकों पर कार्रवाई कर दी है। गंगा सभा के



महामंत्री तन्मय वशिष्ठ ने बताया कि बीते रोज से यह वीडियो वायरल हो रहा था, जिसमें कुछ स्वयंसेवक गंगा में कूड़ा डालते दिखाई दे रहे थे। उन्होंने कहा कि गंगा सभा गंगा की स्वच्छता और मर्यादा को सर्वोपरि मानती है, इसलिए वीडियो में नजर आ रहे स्वयंसेवकों को तुरंत प्रभाव से हटा दिया गया है। उन्होंने आश्वासन दिया कि गंगा की पवित्रता बनाए रखने के लिए सभा आगे भी सख्त निगरानी और आवश्यक कार्रवाई करती रहेगी।

## नमाज अदा करने से रोकने के आरोप में 4 महिलाओं समेत छह लोगों पर मामला दर्ज

कार्यालय संवाददाता शिमला। शिमला की संजौली मस्जिद में नमाजियों को नमाज अदा करने से रोकने के आरोप में चार महिलाओं समेत छह लोगों पर मामला दर्ज किया गया है। इस मस्जिद को अदालत ने अवैध घोषित कर दिया था। इसका वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ। पुलिस के मुताबिक घटना शुक्रवार को उस समय हुई जब दूसरे राज्यों से आए कई लोग नमाज अदा करने मस्जिद जा रहे थे। देवभूमि संघर्ष समिति से जुड़े आरोपियों ने उन्हें रोक दिया। पुलिस कर्मी मामले को सुलझाने के लिए मौके पर पहुंचे लेकिन आरोपियों ने श्रद्धालुओं का विरोध जारी रखा।



पुलिस ने बताया कि उन्होंने नारे लगाए और मुसलमानों से अपना पहचान पत्र दिखाने को कहा। उन्होंने सवाल किया कि वे उस मस्जिद में नमाज कैसे अदा कर सकते हैं जिसे अवैध घोषित कर दिया गया है और जिसे गिराने का आदेश दिया गया है। महिलाओं ने कहा कि वे मुसलमानों को अपने घरों के पास से नहीं गुजरने देंगी और आरोप लगाया कि वे उनके घरों के अंदर झांकेते हैं। पुलिस ने बताया कि मामले में संज्ञान लेते हुए आरोपियों पर सांप्रदायिक सौहार्द और कानून-व्यवस्था बिगाड़ने का मामला दर्ज किया गया है।

## ‘जिला प्रशासन के सतत प्रयास से रिवलरिवाला उठा मायूस बचपन’

कार्यालय संवाददाता देहरादून। राज्य के प्रथम आधुनिक इंटेसिव केयर सेंटर में बाल दिवस के अवसर पर “स्पोर्ट्स डे” 2025 का शानदार आयोजन किया गया। मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में जिला प्रशासन सतत प्रयास से भिक्षावृत्ति में संलिप्त बच्चे अब सड़क से उठकर पदक विजेता की दौड़ में शामिल होने लगे हैं यह सब आधुनिक इंटेसिव केयर सेंटर में बच्चों को दी जा रही शिक्षा एवं विभिन्न गतिविधि से संभव हो पाया है जिससे बच्चों में शिक्षा एवं खेल के प्रति जिज्ञासा बढ़ गई है। इसी का परिणाम है कि भिक्षावृत्ति, बाल मजदूरी, कूड़ा बिनते हुए रेस्क्यू किए गए बच्चे अब मुख्यधारा से जुड़ने लगे हैं। फलस्वरूप बच्चे अब शिक्षा के साथ खेल स्पर्धा से जुड़कर पदक विजेता बनकर उभर रहे हैं।



आधुनिक इंटेसिव केयर सेंटर में बच्चों को उत्तराखंड की दो नदियों और दो पर्वत चोटियों के नाम पर चार सदनों (नंदा/लाल, अलकनंदा/हरा, पिंडार/पीला, और त्रिशूल / नीला) में विभाजित किया गया।

प्रमुख गतिविधियों में अतिथियों के स्वागत के बाद, चारों सदनों द्वारा मार्च पास्ट किया गया, जिसके बाद सभी छात्रों ने पीटी डिस्प्ले में अपनी फिटनेस का प्रदर्शन किया। स्वागत नृत्य भी कार्यक्रम का हिस्सा था। छात्रों द्वारा किया गया बच्चों ने उत्साहपूर्वक खेलों में भाग लिया लेमन रेस स्पर्धा (छोटे बच्चे) पदक, सुनाक्षी (नंदा) रजत पदक, ब्यूटी

व शिवानी (अलकनंदा / पिंडार) कांस्य स्पर्धा में (छोटे बच्चे) आर्यन (अलकनंदा) स्वर्ण पदक, तनू (पिंडार) रजत पदक, पदक रहे। मनप्रीत (त्रिशूल) स्वर्ण पदक रहे। सैक रेस करण (त्रिशूल) कांस्य

100 मीटर दौड़ बालक स्पर्धा में लक्ष्मण (त्रिशूल) स्वर्ण पदक, शिवा (पिंडार) रजत पदक, हरीश (अलकनंदा) कांस्य पदक रहे। 100 मीटर दौड़ बालिका स्पर्धा में सोनम (अलकनंदा) स्वर्ण पदक, गुडिया (पिंडार) रजत पदक, मीनाक्षी (त्रिशूल) कांस्य पदक रहे। 400 मीटर रिले रेस स्पर्धा में अलकनंदा स्वर्ण, त्रिशूल रजत, व नंदा कांस्य पदक विजेता रहे।

खो-खो मिक्स (4 बालक, 4 बालिका) अलकनंदा पिंडार। हर्दल रेस अमित (त्रिशूल) स्वर्ण, आदित्य (पिंडार) रजत, चांदनी (अलकनंदा) कांस्य पदक विजेता रहे। ओवरऑल हाउस

विनर कड़ी प्रतिस्पर्धा के बाद, अलकनंदा हाउस ने 255 अंक हासिल कर ओवरऑल हाउस विनर का खिताब जीता। प्रथम विजेता अलनंदा, 255 अंक, द्वितीय विजेता त्रिशूल 232 अंक, तृतीय विजेता 185 अंक रहे।

खेलों का संचालन इंटेसिव केयर सेंटर के प्रोजेक्ट लीडर संचित कुमार और शिक्षाक कुलदीप सिंह चौहान ने रेफरी के रूप में किया। कार्यक्रम बच्चों के लिए प्रेरणा और खुशी का एक सफल मिश्रण साबित हुआ।

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि जिला प्रोबेशन अधिकारी श्रीमती मीना बिष्ट, श्रवण कुमार शर्मा, प्रधानाचार्य, साधुराम इंटर कॉलेज, विवेक कुमार और अशोक बिष्ट, मैनेजर, संचित कुमार आसरा ट्रस्ट, मानसी शर्मा, कॉर्डिनेटर समर्पण, दीक्षा धीमान, असिस्टेंट कॉर्डिनेटर, उदयनि शालिनी फाउंडेशन, आदि उपस्थित रहे।

## जनवादी महिला समिति का आठवां सम्मेलन सम्पन्न

संवाददाता देहरादून। जनवादी महिला समिति का आठवां राज्य सम्मेलन सम्पन्न हुआ।

आज यहाँ जनवादी महिला समिति का आठवां राज्य सम्मेलन के जैन धर्मशाला स्थित सभागार में तीन सदस्यीय अध्यक्षमण्डल की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। अध्यक्ष मण्डल में सुनीता पाण्डेय, इन्दुनौडियाल, मालागुरुंग शामिल रही। सम्मेलन की राजनैतिक, सांगठनिक तथा कार्य रिपोर्ट महामंत्री दमयंती नेगी ने रखी जिसपर विभिन्न जनपदों से आये प्रतिनिधियों ने चर्चा की। सम्मेलन में मुख्य वक्ता के रूप में बोलते हुए समिति की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती पी के ने कहा है कि हम चाहे पहाड़ से हो या मैदान से या फिर दक्षिण से हम सब एक हैं। उन्होंने कहा कि जनवादी महिला समिति का गठन सन् 1981 में हुआ तबसे हम निरंतर संघर्षरत हैं, उन्होंने कहा उत्तर प्रदेश से अलग होने के बावजूद उत्तराखण्ड का विकास नहीं हो पाया जो कि चिन्ता का बिषय है, हाल ही में राज्य में आपदा के कारण हुए नुकसान के चलते आम आदमी काफी दुखी है क्योंकि सरकार ने जनता की समुचित मदद करनी थी वह नहीं कर रही है। उन्होंने कहा आज भी महिलाएं विकास के सबसे निचले पायदान पर हैं, केरल में महिलाओं की स्थिति देश में सबसे बेहतर है कारण वहाँ की सरकार



निरन्तर महिलाओं के कल्याण का कार्य कर रही। राष्ट्रीय उपाध्यक्ष जगमती सांगवान ने कहा कि उत्तराखण्ड राज्य उत्तर प्रदेश से अलग होने के बावजूद बहुत पिछड़ा है विकास में हाल ही में आपदा में बहुत नुकसान हुआ है जिन परिवारों ने अपने लोगों को खोया है हमारी संवेदनाएं उनके साथ हैं हम महिलाएं विकास के सबसे निश्चय सिढी पर हैं हमारे देश का संविधान बहुत महत्वपूर्ण है। केरल में महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक है आजादी के बाद आज भी महिलाओं की स्थिति खराब है 76 साल बाद भी भारतीय महिलाओं को आज भी बराबरी के हक नहीं मिले हैं हालांकि यहाँ पर समानता का दावा किया जाता है। महिलाओं को ले जाने के लिए बीजेपी ने 33 प्रतिशत आरक्षण दिया है जो एक खेल है जिसे लागू नहीं किया जा रहा है। 57 प्रतिशत

पंचायत में महिला प्रतिनिधियों की संख्या है। सम्मेलन में देहरादून, चमोली, अल्मोड़ा, रुद्रप्रयाग, पौड़ी, टिहरी के 100 से अधिक प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सम्मेलन में महिलाओं पर बढ़ती हिंसा, बस्ती बचाओ, एलिवेटेड रोड परियोजना वापस लेने, आपदा त्रासदी, छुटे हुए राज्य दोलनकारियों के चिन्हीकरण, एम एफ आई पर प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किए गए। सम्मेलन में 17 सदस्यीय नई कमेटी का गठन किया गया, जिसमें राज्य अध्यक्ष सुनीता पाण्डे, राज्य महामंत्री दमयंती नेगी, उपाध्यक्ष इन्दु नौडियाल, राज्य कोषाध्यक्ष माला गुरुंग, सह सचिव गीता बिष्ट सर्व सम्मति से पदाधिकारी चुने गए। हैदराबाद में जनवरी में आयोजित अखिल भारतीय सम्मेलन के लिए ऑब्जेक्ट समेत 4 लोगों का प्रतिनिधि मंडल चुना गया।

# कांग्रेस के नये प्रदेश अध्यक्ष का दून में हुआ जोरदार स्वागत



हमारे संवाददाता देहरादून। कांग्रेस के नए प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल आज दिल्ली दौरे लौटने के बाद आज राजधानी देहरादून पहुंचे। जहां जौलीग्रान्ट एयरपोर्ट पर कांग्रेस नेताओं व कार्यकर्ताओं ने उनका भव्य स्वागत किया गया, जिसमें सैकड़ों कार्यकर्ता और पार्टी के वरिष्ठ नेता हरक सिंह रावत भी मौजूद रहे। गोदियाल आज कांग्रेस के देहरादून मुख्यालय में कार्यभार ग्रहण करेंगे।

गणेश गोदियाल उत्तराखण्ड कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं में शामिल हैं। उन्होंने 2002 में थैलीसैण विधानसभा सीट से पहला चुनाव लड़ा और भाजपा के दिग्गज नेता रमेश पोखरियाल निशंक को हराया।

2007 में हुए विधानसभा चुनाव में उन्हें हार का सामना करना पड़ा। परिसीमन के बाद 2012 में श्रीनगर विधानसभा सीट से चुनाव लड़ा और भाजपा के धन सिंह रावत को पराजित किया। इस जीत के बाद कांग्रेस में उनका कद और मजबूत हुआ। गणेश गोदियाल कभी सतपाल महाराज के करीबी माने जाते थे। सतपाल महाराज के भाजपा में जाने के बाद गोदियाल को कांग्रेस में आगे बढ़ने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ी। 2017 में श्रीनगर विधानसभा से चुनाव लड़े, लेकिन मोदी लहर के चलते उन्हें हार का सामना करना पड़ा। 2021 में उन्हें उत्तराखण्ड कांग्रेस अध्यक्ष बनाया गया। 2022 विधानसभा चुनाव में श्रीनगर से चुनाव लड़े, लेकिन इस बार भी जीत नहीं मिली। 2024 में गणेश गोदियाल ने गढ़वाल लोकसभा सीट से चुनाव लड़ा, लेकिन भाजपा के अनिल बलूनी से हार गए। गोदियाल मूल रूप से पौड़ी गढ़वाल के कंडारस्यूं भहेड़ी गांव के रहने वाले हैं। जिन्हें अब एक बार फिर उत्तराखण्ड प्रदेश कांग्रेस की कमान सौंपी गयी है।

## वाहन चोर गिरोह हुआ बेनकाब, 2 शातिर सदस्य आये पकड़ में



हमारे संवाददाता

हरिद्वार। लक्सर कोतवाली क्षेत्र में बाइक चोरी की पांच अलग-अलग घटनाओं की शिकायतों पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। क्षेत्र में लगातार हो रही चोरी की घटनाओं की गम्भीरता को देखते हुये पुलिस टीमों ने विभिन्न साक्ष्य एकत्रित कर तथा पड़ताल शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीमों द्वारा बीती रात एक सूचना के बाद लक्सर रेलवे स्टेशन के प्लेट फार्म के सामने पानी की टंकी के पास से 2 संदिग्धों को दबोच लिया गया। जिनकी

### चोरी की आठ बाइकें बरामद

निशानदेही पर चोरी की आठ बाइकें बरामद हुईं। बरामद मोटरसाइकिलों के बारे में सख्ती से पूछने पर उन्होंने अपना नाम मुगद पुत्र मुर्तजीम निवासी गाडोवाली थाना पथरी जनपद हरिद्वार व अमित पुत्र मोहर सिंह निवासी पीपली कोतवाली लक्सर जनपद हरिद्वार बताया। आरोपियों द्वारा बताया कि वह दोनों दोस्त हैं और नशे व आवारा गर्दों के चलते छोटी-मोटी चोरी करने की योजना बनाकर लक्सर क्षेत्र व हरिद्वार क्षेत्र से मोटर साइकिलों को चोरी कर राहगिरों को बेच देते हैं। जिससे हम अपने नशे के शौक व रोजमर्रा की जरूरत पूरी करते हैं। आरोपियों द्वारा बताया कि हम पूर्व में भी कई बार वाहन चोरी की घटना में जेल चुके हैं। बहरहाल पुलिस ने उन्हें न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

## मुख्यमंत्री धामी से बार एसोसिएशन देहरादून के प्रतिनिधि मंडल ने की भेंट



देहरादून (सं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से रविवार को मुख्यमंत्री आवास में बार एसोसिएशन देहरादून के प्रतिनिधि मंडल ने भेंट की। इस दौरान अधिवक्ताओं ने विभिन्न मांगों को मुख्यमंत्री के समक्ष रखा। जिस पर मुख्यमंत्री ने संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए।

इस दौरान राज्य सभा सांसद नरेश बंसल, देहरादून बार एसोसिएशन के अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल, राजवीर, एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

## मुख्यमंत्री ने दी राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर मीडिया को बधाई

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राष्ट्रीय प्रेस दिवस की शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि समाज को सही दिशा देने और सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न जन कल्याणकारी योजनाओं को आम जनता तक पहुंचाने में मीडिया की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण है। मीडिया अपने कर्तव्य और कार्यों से एक विकसित समाज का निर्माण कर सकता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मीडिया ही जनता और सरकार के बीच सेतु का कार्य करता है। जिससे सामाजिक सरोकारों को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है।

महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी ने भी सभी पत्रकारों को राष्ट्रीय प्रेस



दिवस की शुभकामनाएं दी। बता दें कि 1966 में आज ही के दिन भारतीय प्रेस परिषद ने काम करना शुरू किया था। नवंबर 1954 में, प्रथम प्रेस आयोग ने एक ऐसी समिति या निकाय के गठन की

परिकल्पना की, जिसे पत्रकारिता की नैतिकता पर नियंत्रण रखने और उसे सुचारू रूप से बनाए रखने का वैधानिक अधिकार प्राप्त हो। इसके अलावा प्रेस के सामने आने वाली चुनौतियों और समस्याओं से निपटने के लिए भी एक निकाय की जरूरत महसूस हुई। ऐसे में 10 साल के विचार-विमर्श और चर्चाओं के बाद नवंबर 1966 में, न्यायमूर्ति जेआर मुधोलकर के नेतृत्व में भारतीय प्रेस परिषद (पीसीआई) या भारतीय प्रेस आयोग का गठन किया। 4 जुलाई को भारतीय प्रेस परिषद की स्थापना के बाद, इसने 16 नवंबर से कार्य करना शुरू कर दिया। इसलिए 16 नवंबर को राष्ट्रीय प्रेस दिवस के रूप में मनाया जाता है।

## सम्मोहित कर ठगने वाले गैंग का खुलासा एक गिरफ्तार, तीन फरार

हमारे संवाददाता हरिद्वार। सम्मोहित कर ठगने वाले गैंग का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक बदमाश को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से उगे गये 8.5 लाख के सोने के कंगन व घटना में प्रयुक्त बाइक बरामद हुई है। हालांकि मामले में गैंग के तीन सदस्य फरार हैं जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार बीते 11 नवम्बर को कोतवाली रानीपुर में आशुतोष सोनी पुत्र मदनलाल निवासी मकान संख्या पी-128, शिवालिक नगर द्वारा तहरीर देकर बताया गया था कि चार अज्ञात व्यक्तियों ने उनकी माता सुमित्रा सोनी को सम्मोहित कर सोने के कंगन, चैन, कान के टॉप्स, पर्स व एक रेडमी मोबाइल फोन धोखे से

ठग लिए गये हैं। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी

### 8.5 लाख के सोने के कंगन व घटना में प्रयुक्त बाइक बरामद

पुलिस टीम को बीती रात सूचना मिली कि उक्त वारदात में शामिल एक आरोपी आर्मी ग्राउंड शिवालिक नगर के कच्चे रास्ते से बाइक द्वारा आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताया गये स्थान पर घेराबंदी कर एक संदिग्ध बाइक सवार को दबोच लिया



गया। तलाशी के दौरान उसके पास से उगे गये सोने के दो कंगन व घटना में प्रयुक्त बाइक बरामद हुई। पृष्ठताछ में उसने अपना नाम अब्दुल गफ्फार पुत्र शेर मोहम्मद निवासी ग्राम शाहीपुर, थाना

किठौर, जिला मेरठ बताया। बताया कि वह और उसके साथी दिलशाद उर्फ बाँबी, मुजाहिद व गुलजार दो मोटरसाइकिलों से हरिद्वार आए थे और शिवालिक नगर में एक महिला को बातों में लगाकर उसके गहने व पर्स/मोबाइल लेकर फरार हो गए थे। बरामद जेवरों को उन्होंने मेरठ व मुजफ्फरनगर में बेचने की कोशिश की, परंतु बिल न होने और कंगन पिचके होने के कारण सुनारों ने लेने से मना कर दिया। जिस पर आज वह कंगन बेचने ज्वालपुर जा रहा था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। वहीं उसके तीन साथियों की तलाश की जा रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक कांति कुमार

संपादक पुष्पा कांति कुमार समाचार संपादक आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार: वी के अरोड़ा, एडवोकेट बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून। मो. 9358134808

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