रविवार

06 सितंबर 2026

- देहरादून
- वर्ष 34
- अंक 225
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आर.एन.आई. : 59626/94

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

त्रिशूल 'फतह' करेगी सेना

माउंट त्रिशूल फतह के लिए रवाना हुआ सेना का पर्वतारोहण दल

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भारतीय सेना के कोर आफ इंजीनियर्स के पर्वतारोहण दल ने गढ़वाल हिमालय की 7,120 मीटर (23,360 फीट) ऊंची माउंट त्रिशूल चोटी को फतह करने के लिए अभियान शुरू कर दिया है। रुड़की स्थित बंगाल इंजीनियर समूह एवं केंद्र में आयोजित समारोह में अभियान दल को औपचारिक रूप से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

यह अभियान गढ़वाल हिमालय की कठिनतम चोटियों में शामिल माउंट त्रिशूल पर सफल आरोहण के चुनौतीपूर्ण प्रयास की शुरुआत है।

कोर आफ इंजीनियर्स के पर्वतारोहण क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल कर चुके कई अनुभवी अधिकारी भी समारोह में शामिल हुए। उन्होंने अभियान दल के सदस्यों से बातचीत कर उनका उत्साह बढ़ाया। गढ़वाल हिमालय में स्थित माउंट त्रिशूल अपनी अत्यधिक ऊंचाई, दुर्गम मार्गों और तेजी से बदलते मौसम के कारण पर्वतारोहियों के लिए बड़ी चुनौती मानी जाती है। अभियान के दौरान दल के सदस्यों की शारीरिक क्षमता, तकनीकी दक्षता, मानसिक खढ़ता और अत्यधिक ऊंचाई वाले कठिन वातावरण में सामूहिक रूप से काम करने की क्षमता की परीक्षा होगी।

अभियान दल में अनुभवी सैन्य अधिकारी, कनिष्ठ कमीशंड अधिकारी और अन्य सैन्यकर्मी शामिल हैं। दल ने अभियान के लिए लंबे समय तक विशेष प्रशिक्षण और अभ्यास किया है। इसमें ऊंचाई वाले क्षेत्रों के वातावरण के अनुरूप स्वयं को ढालने, कठिन शारीरिक प्रशिक्षण तथा पर्वतारोहण की तकनीकी विधाओं का अभ्यास शामिल रहा। इसके साथ ही चढ़ाई के दौरान सामने आने वाली तकनीकी और रसद संबंधी चुनौतियों से निपटने के लिए व्यापक तैयारियां की गई हैं।

अभियान के लिए आयोजित समारोह में दल के प्रमुख ने विस्तृत प्रस्तुति और अभियान संबंधी जानकारी दी। इसमें प्रस्तावित यात्र कार्यक्रम, आरोहण मार्ग, मुख्य चढ़ाई अभियान, सुरक्षा व्यवस्था तथा प्रशासनिक तैयारियों की जानकारी वरिष्ठ अधिकारियों को दी गई। हिमालयी क्षेत्र में दुर्गम मार्गों और तेजी से बदलने वाले मौसम से उत्पन्न परिस्थितियों से निपटने के लिए भी विशेष प्रबंध किए गए हैं।

इस अवसर पर लेज अनिंद्य सेनगुप्ता ने अभियान दल की शारीरिक क्षमता, मानसिक दृढ़ता और सामूहिक भावना की सराहना की। उन्होंने कहा कि कोर आफ इंजीनियर्स की रोमांचकारी गतिविधियों और पर्वतारोहण उपलब्धियों की गौरवशाली परंपरा रही है। ऐसे अभियान सैनिकों में नेतृत्व क्षमता, अनुशासन, धैर्य, टीम भावना, सहनशक्ति और परिस्थितियों का आकलन कर जोखिम उठाने की क्षमता विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

समारोह में कोर आफ इंजीनियर्स के अनुभवी पर्वतारोहियों की मौजूदगी ने अभियान के महत्व को और बढ़ाया। यह दल के लिए अनुभव और प्रेरणा का महत्वपूर्ण अवसर रहा। समारोह के अंत में अभियान दल के प्रमुख को औपचारिक रूप से अभियान ध्वज सौंपा गया। इसके बाद दल को आधार शिविर के लिए रवाना किया गया, जहां से माउंट त्रिशूल की चढ़ाई का अगला चरण शुरू होगा।

माउंट त्रिशूल अभियान भारतीय सेना के कोर आफ इंजीनियर्स की गौरवशाली पर्वतारोहण परंपरा को आगे बढ़ाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। यह अभियान न केवल सैनिकों की साहसिक क्षमता और पेशेवर दक्षता की परीक्षा लेगा, बल्कि कठिन से कठिन परिस्थितियों में अनुशासन, दृढ़ता, सामूहिक प्रयास और उत्खष्टता के प्रति भारतीय सेना की प्रतिबद्धता को भी प्रदर्शित करेगा।

कांग्रेस प्रदेश प्रभारी सैलजा कुमारी पहुंचीं दून

कांग्रेस करेगी सीएम आवास कूच

संवाददाता, देहरादून। हल्द्वानी रामलीला मैदान शुद्धिकरण प्रकरण में कांग्रेस ने सोमवार को मुख्यमंत्री आवास कूच का एलान किया है। इसके चलते प्रदेश प्रभारी सैलजा कुमारी आज देहरादून पहुंचीं। प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने प्रदेश प्रभारी का स्वागत किया। कांग्रेस का आरोप लगाया है कि भाजपा सरकार दोषियों को संरक्षण दे रही है। इस प्रकरण में 26 दिन बाद भी कोई प्राथमिकी दर्ज नहीं हुई। उन्होंने आरोप लगाया कि दोषियों पर कार्रवाई के बजाय राहुल गांधी के खिलाफ अनुसूचित जाति, जनजाति अधिनियम में मुकदमा दर्ज किया गया। कांग्रेस अनुसूचित जाति विभाग के अध्यक्ष मदन लाल ने कहा, भाजपा सरकार बनने के बाद अनुसूचित जाति के लोगों का उत्पीड़न किया जा रहा हैं, मल्लिकार्जुन खरगे की रैली के बाद मैदान का शुद्धिकरण पूरे अनुसूचित जाति और गरीब लोगों का अपमान है।

सीएम आवास कूच के लिए कांग्रेस ने कसी कमर

घेराबंदी का 'सियासी मंच' तैयार

- शुद्धिकरण विवाद पर सरकार को घेरने की तैयारी
- निष्पक्ष जांच और दोषियों पर कार्रवाई की मांग
- सरकार के खिलाफ बड़े राजनीतिक प्रदर्शन के रूप में तैयार करने की रणनीति की तैयार

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। हल्द्वानी के रामलीला मैदान में कथित शुद्धिकरण के मामले को लेकर कांग्रेस ने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। सात सितंबर को प्रस्तावित मुख्यमंत्री आवास कूच को सफल बनाने के लिए कांग्रेस ने संगठनात्मक तैयारियां तेज कर दी हैं। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि हल्द्वानी की घटना केवल एक स्थानीय विवाद नहीं है, बल्कि इससे जुड़े सवाल सामाजिक सम्मान, संविधान और लोकतांत्रिक मूल्यों से जुड़े हैं। पार्टी ने इसी मुद्दे को लेकर सात सितंबर के कूच को सरकार के खिलाफ बड़े राजनीतिक प्रदर्शन के रूप में तैयार करने की रणनीति बनाई है।

महानगर कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष डा. जसविंदर पाल सिंह गोगी ने भाजपा पर तीखा हमला बोला। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा की विभाजनकारी और जातिवादी राजनीति के खिलाफ कांग्रेस मजबूती से संघर्ष करेगी। गोगी ने कहा कि हल्द्वानी की घटना ने भाजपा की कथित मानसिकता को जनता के सामने उजागर किया है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस संविधान, लोकतंत्र और सामाजिक सम्मान के साथ किसी भी प्रकार का समझौता नहीं करेगी। सात सितंबर का मुख्यमंत्री आवास कूच केवल कांग्रेस कार्यकर्ताओं का कार्यक्रम नहीं है, बल्कि लोकतांत्रिक अधिकारों और सामाजिक सम्मान की रक्षा के लिए संघर्ष है।

गोगी ने कहा कि कांग्रेस नेताओं और कार्यकर्ताओं पर मुकदमे दर्ज कर उनकी आवाज दबाने की कोशिश की जा रही है, (शेष पेज-7)

दून वैली मेल

संपादकीय

डिजिटल दुनिया में खोता बचपन

बच्चों के हाथ में कभी किताब हुआ करती थी, खेल का सामान होता था, या फिर दोस्तों का हाथ। आज उसी हाथ में मोबाइल है। आंखें स्क्रीन पर टिकी हैं और धीरे-धीरे बचपन की दुनिया उस छोटी-सी स्क्रीन में सिमटती जा रही है। चिंता सिर्फ यह नहीं कि बच्चे मोबाइल पर कितना समय बिता रहे हैं। असली सवाल यह है कि वह उस समय में देख क्या रहे हैं, सीख क्या रहे हैं और उससे उनके व्यवहार पर क्या असर पड़ रहा है। स्क्रीन का इस्तेमाल अपने आप में कोई बुराई नहीं है। पढ़ाई, जानकारी और रचनात्मक गतिविधियों के लिए डिजिटल दुनिया उपयोगी है। समस्या तब शुरू होती है जब स्क्रीन जरूरत से बढ़कर आदत और फिर निर्भरता का रूप लेने लगती है। घंटों गेमिंग, लगातार शर्ट्स वीडियो देखना, सोशल मीडिया पर बने रहने की बेचैनी और हर कुछ मिनट में फोन जांचने की आदत बच्चे के मानसिक और सामाजिक विकास के लिए गंभीर संकेत है। दूसरी और ज्यादा खतरनाक चुनौती नशे की है। स्कूल-कॉलेज के आसपास नशीले पदार्थों की उपलब्धता, ऑनलाइन दुनिया के जरिए बढ़ता संपर्क और गलत संगत बच्चों तथा किशोरों को जोखिम की तरफ धकेल सकती है। यह मान लेना कि नशा केवल किसी दूसरे परिवार की समस्या है, सबसे बड़ी भूल होगी। नशे के खिलाफ लड़ाई केवल पुलिस की जिम्मेदारी नहीं हो सकती। सबसे बड़ा सवाल परिवार और समाज के सामने है, हम बच्चों को समय कितना दे रहे हैं? अक्सर माता-पिता बच्चे को मोबाइल देकर अपनी व्यस्तता पूरी कर लेते हैं। बच्चा चुप है तो मान लिया जाता है कि सब ठीक है। लेकिन बच्चे का चुप रहना हमेशा उसके ठीक होने का प्रमाण नहीं होता। वह भीतर से अकेला भी हो सकता है, तनाव में भी हो सकता है या किसी गलत प्रभाव की चपेट में भी आ सकता है। स्क्रीन और नशे की समस्या का एक साझा कारण है। खालीपन और संवाद की कमी। जिस बच्चे के पास परिवार से बात करने का समय नहीं, खेल का मैदान नहीं, अपनी बात कहने का सुरक्षित माहौल नहीं, वह बाहरी दुनिया में अपना सहारा तलाश सकता है। इसलिए केवल मोबाइल छीन लेने या डांटने से समाधान नहीं निकलेगा। जरूरत एक व्यापक सामाजिक अभियान की है। स्कूलों में डिजिटल अनुशासन और नशे के नुकसान पर नियमित संवाद हो। अभिभावकों को भी यह समझना होगा कि बच्चों की ऑनलाइन दुनिया से पूरी तरह अनजान रहकर उनकी सुरक्षा नहीं की जा सकती। पुलिस को सप्लाई नेटवर्क पर कठोर कार्रवाई करनी होगी, लेकिन साथ ही बच्चों को अपराधी नहीं, संरक्षण और मार्गदर्शन की जरूरत वाले नागरिक के रूप में देखना होगा। उत्तराखंड जैसे राज्य में यह चुनौती और गंभीर है। पहाड़ के छोटे कस्बों से लेकर देहरादून, हल्द्वानी और हरिद्वार जैसे शहरों तक बच्चों के लिए सुरक्षित खेल, पुस्तकालय, रचनात्मक गतिविधियों और परामर्श की सुविधाओं का विस्तार जरूरी है। हर स्कूल में केवल स्मार्ट क्लास नहीं, स्मार्ट और सुरक्षित बचपन की व्यवस्था भी चाहिए। बच्चों को स्क्रीन से पूरी तरह दूर करना संभव भी नहीं और जरूरी भी नहीं। जरूरत है स्क्रीन को जिंदगी का मालिक बनने से रोकने की। इसी तरह नशे के खिलाफ केवल नारे नहीं, परिवार, स्कूल, समाज और प्रशासन की साझा जिम्मेदारी चाहिए। आज फैसला हमें करना है। हम अपने बच्चों को केवल डिजिटल दुनिया के उपभोक्ता बनाना चाहते हैं या संवेदनशील, स्वस्थ और आत्मविश्वासी नागरिक? क्योंकि अगर बचपन स्क्रीन की रोशनी में आंखें खो देगा और नशे के अंधेरे में रास्ता भटक जाएगा, तो भविष्य की चिंता केवल बच्चों की नहीं, पूरे समाज की होगी।

मुद्दा एक, नैरेटिव दो

हल्द्वानी से निकला विवाद अब बेंगलुरु तक पहुंचा

कार्यालय संवाददाता

भाजपा-कांग्रेस का एफआईआर-एफआईआर का खेल शुरू
उत्तराखंड में कांग्रेस, कर्नाटक में भाजपा पर एफआईआर
एफआईआर सियासत ने भौगोलिक सीमाएं भी तो तोड़ दी

देहरादून। उत्तराखंड की सियासत में शुरू हुआ शुद्धिकरण विवाद अब एफआईआर की राजनीति का ऐसा चक्र बन गया है, जिसमें उत्तराखंड से निकली राजनीतिक गर्मी कर्नाटक तक पहुंच गई है। पहले हल्द्वानी मामले में कांग्रेस नेता राहुल गांधी के खिलाफ एफआईआर हुई और अब उसी विवाद को लेकर बेंगलुरु पुलिस ने उत्तराखंड भाजपा अध्यक्ष महेंद्र भट्ट समेत अन्य के खिलाफ जीरो एफआईआर दर्ज कर दी। एक राज्य में कांग्रेस पर कानूनी कार्रवाई और दूसरे राज्य में भाजपा पर एफआईआर सियासत ने भौगोलिक सीमाएं तोड़ दी हैं।

राहुल गांधी के खिलाफ दर्ज मामले में शिकायतकर्ता की ओर से आरोप लगाया गया कि हल्द्वानी में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे की सभा के बाद हुए कथित धार्मिक अनुष्ठान को लेकर राहुल गांधी ने जातिगत और सामाजिक वैमनस्य को बढ़ावा देने वाली टिप्पणी की। मामले में भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के साथ एससी/एसटी कानून भी लगाया गया। कांग्रेस ने इसे राजनीतिक दबाव का नतीजा बताया और एफआईआर के विरोध में आंदोलन किया। भाजपा ने कांग्रेस के आरोपों को खारिज करते हुए राहुल गांधी पर जाति और भेदभाव की राजनीति करने का आरोप लगाया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भी इस मुद्दे पर राहुल गांधी पर पलटवार किया। लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं हुई। एफआईआर का जवाब अब दूसरी एफआईआर से आया है।

कांग्रेस से जुड़े एक शिकायतकर्ता की शिकायत पर बेंगलुरु की विधान सौध पुलिस ने उत्तराखंड भाजपा अध्यक्ष महेंद्र भट्ट और पार्टी के अन्य सदस्यों के खिलाफ जीरो एफआईआर दर्ज की। शिकायत में आरोप लगाया गया कि हल्द्वानी में खरगे की सभा के बाद कथित शुद्धिकरण अनुष्ठान के जरिए जातिगत भेदभाव का संदेश गया। मामला एससी/एसटी कानून समेत संबंधित प्रावधानों के तहत दर्ज किया गया और आगे की कार्रवाई के लिए उत्तराखंड भेजे जाने की बात सामने आई है। अब सवाल यह है कि कानून अपना काम कर रहा है या राजनीति कानून के रास्ते अपना काम कर रही है?

कांग्रेस के लिए यह मामला केवल एफआईआर का विरोध नहीं है। पार्टी इसे दलित सम्मान और सामाजिक न्याय के बड़े मुद्दे में बदलना चाहती है। सात सितंबर को कांग्रेस की ओर से इस मुद्दे पर बड़े राजनीतिक कार्यक्रम की तैयारी है और कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे से जुड़े विवाद को पार्टी राष्ट्रीय स्तर पर उठाने की कोशिश कर रही है। कांग्रेस के दलित सांसद भी इस मुद्दे पर चर्चा करने वाले हैं। भाजपा की रणनीति भी साफ दिखाई दे रही है। वह राहुल गांधी की टिप्पणी को मुद्दा बनाकर कांग्रेस को घेरना चाहती है और यह संदेश देना चाहती है कि कांग्रेस जातिगत राजनीति कर रही है। लेकिन बेंगलुरु की जीरो एफआईआर ने भाजपा को बचाव की मुद्रा में ला दिया है।

दिलचस्प यह भी है कि एफआईआर के बाद महेंद्र भट्ट ने अपने पुराने बयान से दूरी बनाते हुए सफाई दी है। उन्होंने कहा कि उनके बयान को संदर्भ से अलग करके पेश किया गया। उत्तराखंड में विधानसभा चुनाव की तैयारियां तेज हो रही हैं। ऐसे में कांग्रेस और भाजपा दोनों के लिए यह विवाद राजनीतिक रूप से बेहद महत्वपूर्ण हो गया है। कांग्रेस इसे दलित सम्मान, संविधान और सामाजिक बराबरी के सवाल से जोड़ रही है, जबकि भाजपा राहुल गांधी के बयान को निशाना बनाकर कांग्रेस को कठघरे में खड़ा कर रही है।

यानी मुद्दा एक, नैरेटिव दो और अब दोनों दलों के पास अपनी-अपनी एफआईआर है। कांग्रेस कह सकती है कि देखिए, हमारे नेता पर एफआईआर हुई। भाजपा कह सकती है कि देखिए, हमारे प्रदेश अध्यक्ष पर भी एफआईआर कराई गई। लेकिन जनता के सामने असली सवाल इससे बड़ा है। क्या एफआईआर राजनीतिक जवाब का माध्यम बनती जा रही है? लोकतंत्र में एफआईआर का उद्देश्य राजनीतिक हिसाब बराबर करना नहीं, कानून के उल्लंघन की निष्पक्ष जांच शुरू करना होना चाहिए। यदि किसी ने कानून तोड़ा है तो कार्रवाई होनी चाहिए, चाहे वह सत्ता पक्ष का नेता हो या विपक्ष का। लेकिन यदि एफआईआर ही राजनीतिक संघर्ष का अगला हथियार बन जाए तो असली मुद्दा पीछे छूट जाता है।

उत्तराखंड की राजनीति के लिए यह आने वाले चुनाव का संकेत भी है। 2027 की जंग केवल भाषणों और रैलियों तक सीमित नहीं रहने वाली। नैरेटिव, सोशल मीडिया, कानूनी लड़ाई और एफआईआर। सभी चुनावी हथियार बनते दिखाई दे रहे हैं। हल्द्वानी से निकला विवाद बेंगलुरु तक पहुंच चुका है। अब देखना यह है कि अगली एफआईआर किस राज्य में और किस राजनीतिक चेहरे पर होती है। सवाल यही है कि क्या यह कानून का राज है या एफआईआर-एफआईआर का नया चुनावी खेल?

मिर्जापुर का सिनेमाघरों में तूफान

एजेंसी, मुंबई। लोकप्रिय वेब सीरीज मिर्जापुर की कहानी को बड़े पर्दे पर पेश करने वाली फिल्म मिर्जापुर: द मूवी ने सिनेमाघरों में दस्तक देते ही बाक्स आफिस पर धमाल मचा दिया है। पहले दिन शानदार शुरुआत करने के बाद फिल्म ने दूसरे दिन भी कमाई की रफ्तार बढ़ा दी। शुरुआती आंकड़ों के मुताबिक फिल्म का वर्ल्डवाइड कलेक्शन 78 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है।फिल्म को लेकर दर्शकों में पहले से ही जबरदस्त उत्साह देखने को मिल रहा था। यही वजह है कि रिलीज के दूसरे दिन भी कई सिनेमाघरों में दर्शकों की अच्छी भीड़ नजर आई। खास तौर पर मिर्जापुर के पुराने प्रशंसकों के बीच फिल्म को लेकर खासा क्रेज बना हुआ है। फिल्म की कहानी और किरदारों को लेकर सोशल मीडिया पर भी लगातार चर्चा हो रही है। कालीन भैया, गुड्डू पंडित और अन्य चर्चित किरदारों की लोकप्रियता का फायदा फिल्म को बाक्स ऑफिस पर मिलता दिखाई दे रहा है। दर्शक लंबे समय से इस फेंचाइजी को बड़े पर्दे पर देखने का इंतजार कर रहे थे।पहले दिन की मजबूत शुरुआत के बाद दूसरे दिन फिल्म की कमाई में बढ़ोतरी दर्ज की गई। वीकेंड के चलते रविवार को भी सिनेमाघरों में दर्शकों की संख्या बढ़ने की उम्मीद है। ऐसे में फिल्म के कलेक्शन में और उछाल आने की संभावना जताई जा रही है। फिल्म के शुरुआती प्रदर्शन ने निर्माताओं की उम्मीदें बढ़ा दी हैं। यदि आने वाले दिनों में दर्शकों का यही रुझान कायम रहता है तो फिल्म बाक्स आफिस पर बड़ा आंकड़ा हासिल कर सकती है। फिलहाल 78 करोड़ रुपये से अधिक का वर्ल्डवाइड कलेक्शन फिल्म के लिए मजबूत शुरुआत माना जा रहा है।

ब्रिटिश हुकूमत: जीत की छाती पर चोरी के तमगे

जिसे आज अंग्रेज अपने सबसे सुरक्षित खजानों में रखते हैं- कोहिनूर। लंदन के उसी टावर ऑफ लंदन से प्रसिद्ध पत्रकार/साहित्यकार हेमंत शर्मा की कलम से!

फोटो : शिशु शर्मा/ हेमन्त शर्मा

चोरी बड़ी विचित्र कला है। गरीब करे तो हाथ की सफाई, अमीर करे तो व्यवस्था। जेबकतरा पकड़ा जाए तो अपराधी, साम्राज्य करे तो इतिहास। फर्क इतना है कि जेबकतरे के पास कांच की अलमारी नहीं होती। साम्राज्य के पास होती है। चोरी की चीज उसमें सजा दीजिए, नीचे अंग्रेजी चिपका दीजिए और दुनिया को समझा दीजिए कि यह लूट नहीं, सभ्यता की सेवा है। लंदन में मैं ऐसे ही एक चोर बाजार में पहुंच गया, जहां दुनिया भर से चुराई हुई चीजें सरकारी संरक्षण में मौजूद थी, जिसमें भारत, अफ्रीका, रोमन साम्राज्य से लूटी गई एक से एक बहुमूल्य वस्तुएं और आर्टवर्क थे।

रविवार को मैं इस चोर बाजार में था। यह चोर बाजार लालकिले के पीछे वाला नहीं, लंदन वाला सरकारी चोर बाज़ार था। टावर ऑफ लंदन- टेम्स के किनारे खड़ा करीब एक हजार साल पुराना किला, जो कभी राजमहल रहा, कभी जेल, कभी फांसी का ठिकाना और आज ब्रिटिश राजमुकुट के खजाने का घर है।

रोज दुनिया भर से लोग यहां आते हैं। 2025 में करीब 28 लाख लोग इस चोर बाजार को देखने पहुंचे थे। इतिहास भी बड़ा होशियार है, समय बदलते ही टिकट की खिड़की खोल लेता है। टावर के भीतर मुकुटों और जवाहरात की ऐसी चमक थी कि आंखें कुछ देर तक चमकती ही रह जाएं। लेकिन उस चमक में मेरी नजर किसी मुकुट पर नहीं ठहरी। मैं उस पत्थर को ढूंढ रहा था जिसकी तली में गोलकुंडा की मिट्टी लगी है, पंजाब की पराजय है, एक बाल महाराजा है और समुद्र पार चला गया एक ऐसा इतिहास है, जिसे आज अंग्रेज अपने सबसे सुरक्षित खजानों में रखते हैं- कोहिनूर।

कोहिनूर सामने था। इतना शांत, जैसे उसे अपने सफर के बारे में कुछ कहना ही न हो। पत्थर शायद सचमुच बहुत धैर्यवान होते हैं। उन्हें मालूम होता है कि राजाओं की उम्र छोटी होती है और संग्रहालयों की याददाश्त लंबी। कोहिनूर को देखने का अपना एक विचित्र अनुभव है। वह आकार में इतना बड़ा नहीं कि उसके सामने आदमी बौना लगे, मगर इतिहास में इतना बड़ा है कि उसके सामने कई साम्राज्य छोटे दिखाई पड़ते हैं। एक पत्थर है, लेकिन उसके भीतर सदियों की सत्ता का उतार-चढ़ाव जमा है। उसे देखते हुए लगता है कि इतिहास कभी-कभी किताबों में नहीं, यात्राओं में लिखा होता है।

कोहिनूर देख मैं अभिभूत था। हम उसके सामने खड़े थे। उसे देख हमें अपनी कायरता पर अफसोस और ब्रिटेन की डकैती पर गुस्सा आ रहा था। मैंने फोन से तस्वीर लेनी चाही, वहां खड़े अफसर ने कहा आप तस्वीर नहीं ले सकते। मैंने सवाल किया आप हमारा हीरा चुरा सकते हैं। और हम उसकी तस्वीर भी नहीं ले सकते। हमारी और उनकी हील-हुज्जत होती रही। इसी बीच शिशु ने फोटो खींच ली। पुरू ने कहा खींचो दीदी देखा जाएगा। दोनों की हिम्मत ने मुझे दम दिया। हम कोहिनूर को अपने कैमरे में कैद कर लाए।

ऐतिहासिक शाही महलों की देखरेख करने वाली संस्था हिस्टोरिक रॉयल पैलेसेस के अनुसार इस हीरे की उत्पत्ति संभवत: दक्षिण-मध्य भारत के गोलकुंडा की खदानों से हुई। फिर यह मुगल सत्ता के पास फ़ारस पहुंचा, अफगान शासकों के हाथों से गुजरा और अंतत: पंजाब के महाराजा रणजीत सिंह के खजाने तक पहुंचा। पत्थर एक था और उसके पीछे लगातार बदलते हुए झंडे। शायद कोहिनूर की सबसे लंबी यात्रा जमीन पर नहीं, सत्ता के हाथों में हुई।

मुगल दरबार में उसकी चमक बादशाहत का हिस्सा थी। फिर 1739 में नादिर शाह दिल्ली पर चढ़ आया। मुगल साम्राज्य की बची-खुची संपदा लूटी गई और कोहिनूर भी उसके साथ फारस चला गया। वहां से अफगान सत्ता की उथल-पुथल में उसके ठिकाने बदलते रहे। वहां से वह अहमद शाह दुर्रानी के वंशजों के पास पहुंचा, शुजा शाह दुर्रानी के हाथ आया और अंतत: महाराजा रणजीत सिंह के खजाने में पहुंच गया। राजाओं की दुनिया में शायद यह भी एक तरह का भाग्य था- जिसके पास सत्ता, उसके पास पत्थर। लेकिन इस पत्थर की किस्मत में स्थिरता नहीं थी। 1849 में दूसरे एंग्लो-सिख युद्ध के बाद पंजाब अंग्रेजी सत्ता के अधीन हो गया। लाहौर की संधि में कोहिनूर को महारानी विक्टोरिया को सौंपने की शर्त रखी गई। उस समय महाराजा दलीप सिंह की उम्र सिर्फ दस वर्ष थी। यहां इतिहास का सबसे दिलचस्प शब्द है- सौंपना। सौंपना कितना मासूम क्रिया-पद है। जैसे कोई आदमी पड़ोसी को चाबी सौंप रहा हो। जैसे कोई बच्चा अपनी पतंग किसी दोस्त को पकड़ा रहा हो। लेकिन उस शब्द के पीछे अगर सेना खड़ी हो, राजसत्ता टूट चुकी हो, सामने दस वर्ष का बालक हो और पीछे एक हारा हुआ राज्य, तब सौंपना थोड़ा अलग अर्थ लेने लगता है।

कागज पर चीज दी जाती है, इतिहास में चीज ली जाती है। फर्क सिर्फ इतना है कि कागज पर स्याही लगती है और इतिहास पर खून। साम्राज्य की कलम तलवार से कम रक्त बहाती है। इसलिए थोड़ी ज्यादा सभ्य दिखाई देती है। तलवार कहती है- मैंने जीत लिया। संधि कहती है- तुमने दे दिया। दोनों का परिणाम कभी-कभी एक ही होता है। कोहिनूर ब्रिटेन पहुंचा तो कहानी का एक और मजेदार मोड़ आया। अंग्रेजों को लगा कि हीरा वैसा चमकदार नहीं है जैसा होना चाहिए। 1852 में उसे दोबारा काटा गया और उसका वजन घटकर 105.6 कैरेट रह गया। यानी भाई लोगों ने चीज ली तो ली, उसमें अपनी फिरंगी छेनी भी अड़ा दी। पत्थर को शायद इससे कोई शिकायत नहीं। पत्थर बोलते नहीं। लेकिन इतिहास बोलता है।

कोहिनूर देखने के बाद मुझे लगा कि फिरंगी भाइयों ने शायद हीरे-जवाहरात तक ही अपना हाथ रखा होगा। लेकिन लंदन के संग्रहालय घूमिए तो पता चलता है कि मामला चोरी का नहीं डकैती का है। दक्षिण अफ्रीका की सारा बार्टमैन की कहानी सामने आती है। वह कोई मूर्ति या राजसी वस्तु नहीं थी, एक इंसान थी, जिसे यूरोप में तमाशे की तरह प्रदर्शित किया गया। 1815 में उसकी मृत्यु के बाद भी उसके शरीर के अवशेष लंबे समय तक यूरोप में रखे गए और अंतत: संग्रहालय की वस्तु बना दिए गए। दक्षिण अफ्रीका ने वर्षों तक उन्हें वापस मांगा और बड़ी मुश्किल से 2002 में उसके अवशेष लौटाए गए, ताकि उसे अपनी धरती पर दफनाया जा सके। सोचिए, आदमी की जिंदगी छीन ली, फिर मौत के बाद भी घर जाने नहीं दिया। यहां चोरी कम, चिरकुटई, लिचड़ई और धूर्तता ज्यादा दिखाई देती है।

आश्चर्यजनक यह है कि चीन का एक छोटा-सा कुत्ता भी इस संग्रह-प्रेम से बच नहीं पाया। 1860 में ब्रिटिश और फ्रांसीसी सेनाओं ने चीन के शाही महल पर हमला किया और वहां से बहुत सारा सामान उड़ा ले गए। उन्हीं में एक छोटा पेकिंगीज़ कुत्ता भी था। वह ब्रिटेन पहुंचा और महारानी विक्टोरिया को भेंट किया गया। उसका नाम रखा गया-लूटी। नाम भी ऐसा कि इतिहास खुद अपनी गवाही दे रहा हो। मतलब भाई लोगों ने महल लूटा तो लूटा, सोना-चांदी तो छोड़िए कुत्ता भी उठा लाए। बाद में उसकी मौत के बाद उसकी देह भी संरक्षित कर ली गई। फिरंगी सचमुच गजब के चौर्यकर्म सिद्धहस्त थे।

इंग्लैंड में ऐसे तमाम संग्रहालय हैं। थोड़ा सामान यहां है तो थोड़ा मौसेरे भाइयों के पास। यानी ब्रिटिश संग्रहालय, विक्टोरिया एंड अल्बर्ट संग्रहालय। यहां भारत की कहानी खोलिए तो एक पूरा संसार सामने आता है। अमरावती के बौद्ध स्तूप की पत्थर की पट्टिकाएं हैं। बुद्ध के जीवन, जातक कथाओं और प्राचीन भारतीय कला की स्मृतियां हैं। प्राचीन और मध्यकालीन भारत का कितना ही सामान यहां के संग्रहालयों में है। मिनिएचर पेंटिंग। हमज़ानामा, बाबरनामा की स्वर्ण-चित्रित प्रतियां। पालमपुर और कुल्लू की चित्रकला, तंजौर और मदुरै की कितनी ही मूर्तियां, मौर्य-कुषाण-गुप्त जैसे कितने ही कालखंडों के प्रमाण और कलाकर्म। अंग्रेज़ों ने अपने संग्रहालयों को अपनी जीत का प्रदर्शन-वातायन बनाकर रखा है। जहां जहां जीते, वहां से जो कुछ अमूल्य, संग्रहणीय और विशिष्ट दिखा, सब बटोर ले गए।

एक भ्रम यह भी हो सकता है कि जो कुछ हमने देखा, वो सब ये हमारा उठाकर ले गए हैं। लेकिन यह सच मेरे लिए और भी आश्चर्यजनक था कि जितना डिस्प्ले पर लगा हुआ है, उससे कई-कई गुना अधिक तो स्टोरों और मालखानों में बंद रखा हुआ है। यानी माल इतना है कि संग्रहालय क्या, शहर भर पट जाए और स्टोरेज खत्म फिर भी न हो। ऐसी ही स्थिति अफ्रीका के देशों की है, पाकिस्तान और अफ़ग़ानिस्तान की है। क्या रोम और क्या तिब्बत। नेपाल, कंबोडिया, मैक्सिको और मिस्र की कलाकृतियां हों या आदिम और जैविक जगत के जीवाश्म, अंग्रेज़ सबकुछ चींटियों की तरह ढो ले गए।

भारत में जब उन्नीसवीं सदी की औपनिवेशिक खुदाइयों से निकले अनेक शिल्प मद्रास पहुंचे तो उन्हें समुद्र पार लादकर भेजा जाता रहा। यहां तलवार नहीं चली, कोई राजा युद्ध में नहीं हारा। बस खुदाई हुई, वस्तुएं निकलीं और सारा माल लाद जहाज ब्रिटेन चल पड़ा। चोल, मालवा, नागर, पहाड़ी, पेशवाई, द्रविड़ी, कितनी ही क्षेत्रीय पहचानों की अमूल्य कृतियां, जो भारत के बनने और बढ़ने का दस्तावेज़ भी हैं, इनके मालखानों में बंद है। यही ब्रिटिश साम्राज्य की चाँइयांगीरी थी। हर चीज युद्ध में नहीं छीनी जाती, कुछ व्यवस्था के रास्ते चोरी हो जाती हैं। सवाल फिर वही है-जिस मिट्टी ने किसी स्मृति को हजारों साल संभालकर रखा, उसका अधिकार उस स्मृति पर कितना है और उस सत्ता का कितना जिसने उस मिट्टी पर राज किया?

इन्हीं म्यूज़ियम में रखा है टीपू सुल्तान का बाघ भी। लकड़ी का लगभग आदमकद बाघ, जिसके पंजों के नीचे एक यूरोपीय सैनिक पड़ा है। भीतर यंत्र है; उसे चलाइए तो सैनिक का हाथ हिलता है और कराह जैसी आवाज निकलती है। यह टीपू का राजनीतिक व्यंग्य था-अंग्रेज को बाघ के पंजों के नीचे रखकर उसका मजाक उड़ाना। लेकिन 1799 में श्रीरंगपट्टनम गिरा, टीपू मारे गए और महल की लूट शुरू हुई। बाघ भी उठा लिया गया और समुद्र पार पहुंच गया। अब दृश्य देखिए-जिस बाघ के नीचे अंग्रेज सैनिक पड़ा था, वही बाघ आज अंग्रेजी संग्रहालय में इतिहास की वस्तु बनकर खड़ा है। विजेता ने दुश्मन का राज्य तो लिया ही, उसके मजाक पर भी अपना कब्जा कर लिया। इतिहास में इससे बड़ा व्यंग्य क्या होगा कि जिसने कभी विजेता का मजाक उड़ाया था, वही उसकी जीत की प्रदर्शनी बन जाए।

टीपू की एक सोने की अंगूठी भी यहां है, जिसके बारे में संग्रहालय में ही चस्पा है कि वह टीपू की उंगली से उतारी गई। संग्रहालय में अंगूठी दिखाई देती है, वह क्षण नहीं जब वह उंगली से निकली थी। शायद हर संग्रहालय की कांच की दीवार के पीछे उसके परिचय के साथ एक अदृश्य प्रश्न भी होना चाहिए- यह चीज यहां पहुंची कैसे?

शाहजहां का जेड का प्याला भी इसी सवाल को थोड़ा और गहरा कर देता है। 1657 में बना वह प्याला कभी मुगल बादशाह के हाथ में रहा होगा। सामने दरबार सजा होगा, संगीत की महफ़िल जमी होगी, शायद आसमान आगरा या दिल्ली का रहा होगा। फिर बादशाह चला गया, साम्राज्य चला गया और प्याला लंदन पहुंच गया। किसी वस्तु की यात्रा को देखकर कभी-कभी पता चलता है कि इतिहास केवल राजाओं और युद्धों का नाम नहीं है। इतिहास उन हाथों की भी स्मृति है जो किसी चीज को छूते थे। हाथ मिट्टी में मिल जाते हैं, वस्तु बची रहती है और फिर कोई दूसरा उसे अपनी विरासत कहने लगता है।

इन्हीं शीशों के पीछे सजे हैं सुल्तानगंज के बुद्ध भी। 1861 में बिहार में रेलवे निर्माण के दौरान धरती से धातु की एक विशाल बुद्ध प्रतिमा निकली। अंग्रेज रेल बना रहे थे, जमीन काट रहे थे और उसी जमीन के भीतर से सदियों पुराने बुद्ध निकल आए। फिर बुद्ध भी इंग्लैंड चले गए और बर्मिंघम पैलेस पहुंच गए। यानी आधुनिकता अपनी पटरी बिछाते-बिछाते प्राचीनता को भी साथ ले गई। कभी कभी लगता है कि अंग्रेजों ने हमारे यहाँ रेल लाईन का जाल इसीलिए तो नहीं बिछाया था की कच्चे माल के

▶▶ शेष पृष्ठ 4 पर

ब्रिटिश हुकूमतः जीत की छाती पर चोरी...

◀◀ पृष्ठ 3 का शेष

साथ यह क़ीमती सामान भी ढो-ढोकर साम्राज्य की ख़िदमत में लंदन ले जाया जाय। भारतेन्दु याद आते हैं। 1880 में यह पीड़ा उनकी थी अंगरेज राज सुख साज सजे सब भारी। पै धन बिदेस चलि जात इहै अति ख्वारी।

अब सवाल यह नहीं कि ये चीजें आज सुरक्षित हैं या नहीं। सुरक्षित होना अच्छी बात है। लेकिन किसी वस्तु को सुरक्षित रखना और उसका मालिक होना दो अलग बातें हैं। कोई आदमी पड़ोसी की साइकिल दस साल संभालकर रखे तो वह साइकिल उसकी नहीं हो जाती। साम्राज्य की मुश्किल यह थी कि उसने कई बार रखवाली और मालिकाना हक के बीच की रेखा खुद खींची। और जब दुनिया ने पूछा कि भाई, हमारा सामान वापस करो, तो जवाब हर बार एक जैसा नहीं रहा। कुछ वस्तुएं लौटाई गईं, कुछ मानव अवशेष वापस गए, कुछ संग्रहालयों ने अपने संग्रह लौटाए; लेकिन राष्ट्रीय संग्रहालयों के सामने स्थायी वापसी का सवाल आज भी कानून की दीवार से टकराता है।

ब्रिटिश संग्रहालय के मामले में यह दीवार और भी दिलचस्प है। 1963 के ब्रिटिश कानून ने उसके न्यासियों के लिए संग्रह की वस्तुओं को स्थायी रूप से बाहर करना बेहद कठिन बना दिया। कुछ सीमित अपवाद हैं, लेकिन सामान्य नियम यही है कि संग्रहालय अपनी वस्तुएं यूं ही किसी देश को वापस नहीं कर सकता। यानी दुनिया तकादा करने खड़ी हो जाएगी। सामान न लौटाना पड़े, इसके लिए कानून भी अपने हक में होना चाहिए- फिर चाहे वह कानून उस दौर के बाद ही बना हो जब साम्राज्य जा चुका हो।

हालांकि रास्ते पूरी तरह बंद भी नहीं हैं। ब्रिटेन के कुछ दूसरे संग्रहालयों ने भारत, नाइजीरिया और दूसरे देशों को वस्तुएं लौटायी हैं। 2022 में ग्लासगो के संग्रहालयों ने भारत को सात पुरावशेष लौटाए, जिनमें छह उन्नीसवीं सदी में मंदिरों और तीर्थस्थलों से चोरी की गई वस्तुएं थीं। यानी सामान लौटाना असंभव नहीं है; बस हर अलमारी की अपनी राजनीति है। कुछ जगह फिरंगी सरकार ने ताला खोला। कुछ जगह चाबी अभी भी जेब में है।

यही इस पूरे मामले का सबसे दिलचस्प दर्शन है। साम्राज्य केवल चीजें नहीं लेता, वह चीजों के अर्थ पर भी अधिकार जमाता है। कोहिनूर यहां है तो उसकी कहानी भी यहां से कही जाती है। टीपू का बाघ यहां है तो उसके अर्थ की व्याख्या भी यहीं होती है। अमरावती के पत्थर यहां हैं तो उनकी कहानी भी यहां के संग्रहालय की भाषा में सामने आती है। वस्तु को उसके घर से अलग करना एक तरह की शक्ति है। उसकी कहानी कहने का अधिकार अपने पास रखना उससे बड़ी शक्ति। जिसके पास स्मृति रखने की जगह होती है, धीरे-धीरे उसके पास स्मृति का अर्थ तय करने की ताकत भी आ जाती है।

शाम को लंदन टावर से बाहर निकला तो लगा कि साम्राज्य का सबसे बड़ा संग्रह शायद उसकी अलमारियों में नहीं, उसके आत्मविश्वास में है। झंडे चले गए, वायसराय चले गए, सेनाएं लौट गईं, उपनिवेश स्वतंत्र हो गए; लेकिन वस्तुएं रह गईं। फिर उनके आगे एक नया शब्द लगा- विश्व विरासत। शब्द बुरा नहीं है। दुनिया की विरासत सचमुच दुनिया की ही होनी चाहिए। मगर सवाल यह है कि दुनिया की विरासत का इतना बड़ा हिस्सा एक ही शहर में क्यों जमा है? रखवाली की जिम्मेदारी दुनिया ने दी थी या दुनिया की चीजें देखकर उन्होंने खुद ही कह दिया- अच्छा माल है, हमारे पास रहने दो।

मैं तो उस चोर बाजार से खाली हाथ लौटा। खरीदने लायक कुछ था भी नहीं। फिर अपनी ही चीज़ों को कोई क्यों दोबारा खरीदे? कोहिनूर की कीमत किसी की जेब से ज्यादा उसके इतिहास में थी। लेकिन लौटते समय एक बात समझ में आई- चोरी की सबसे बड़ी निशानी खाली संदूक नहीं होती, बदली हुई स्मृति होती है। चीज छीन ली जाए तो शायद एक दिन लौट सकती है। कहानी छीन ली जाए तो आने वाली पीढ़ी को पता ही नहीं चलता कि उसे क्या लौटाना था। संग्रहालय से बाहर निकला तो मन में दुख भी था और गुस्सा भी- अपनी सभ्यताओं की चीजें अपने घर से इतनी दूर देखकर। लेकिन साथ ही एक गर्व भी हुआ कि जिस भारत की मिट्टी से निकली चीजें आज भी दुनिया के संग्रहालय भर रही हैं, वह कभी कितना समृद्ध रहा होगा।

अक्सर किसी देश की संपन्नता उसके बचे खजाने से नहीं, इस बात से समझ आती है कि उसके लुटेरे क्या-क्या उठा ले गए। फिर लंदन की चमकती सड़कों और अंग्रेजी साम्राज्य की आज की हालत को देखकर हंसी भी आई। चोरी तो खूब कर ली, दुनिया भर का माल बटोर लिया, मगर अब अपनी महानता दिखाने के लिए भी दूसरों की चीजों का सहारा लेना पड़ रहा है। एक कहावत याद आ गई- चोर की दाढ़ी में तिनका। फर्क बस इतना है कि यहां तिनका कोई छोटी-सी निशानी नहीं, सदियों की सभ्यताओं के टुकड़े हैं। तो फिरंगियों, दाढ़ी छिपाने को हाथ कितना भी फेरो, इतिहास की नजर में तिनका फिर भी दिखाई दे जाता है। चोर कहीं के।

प्रस्तुतिः लोकेंद्र सिंह बिष्ट।

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 संतुट 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

फास्ट फूड खाने के बाद अधिक व्यायाम आवश्यक

अगर आप लंच में फास्ट फूड खाते हैं तो इससे निर्मित कैलोरी घटाने के लिए आपको अधिक मशक्कत करनी पड़ेगी, क्योंकि एक शोध के मुताबिक इससे बनने वाली कैलोरी को घटाने के लिए अधिक ऊर्जा, व्यायाम और समय की आवश्यकता होती है।

सिडनी स्थित जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ के शोधकर्ताओं द्वारा बुधवार को जारी की गई सूची में कुछ खास व्यंजनों के सेवन से बढ़ने वाली कैलोरी और उसे जलाने के लिए आदर्श व्यायाम और समय की जानकारी दी गई है।

इस शोध में लगभग एक-चौथाई व्यंजनों की जांच की गई थी, जिसमें बर्गर, सलाद, सैंडविच, पिज्जा आदि व्यंजन शामिल थे। औसत ऑस्ट्रेलियाई लोग एक दिन में सिर्फ 8,700 किलोजूल कैलोरी का उपभोग करते हैं। उनके भोजन में दो हजार किलोजूल से अधिक कैलोरी की जरूरत नहीं है, जिसे घटाने के लिए 90 मिनट तक पैदल चलना पड़ता है।

औसतन ऑस्ट्रेलिया के लोग दिन में केवल 30 मिनट ही शारीरिक श्रम करते हैं, जो इस तरह के भोजन से प्राप्त कैलोरी को जलाने के लिए पर्याप्त नहीं है। पीटरसन ने कहा, कार्यालय कर्मचारियों और अन्य लोगों को बाहर खाने के बजाए घर से खाना ले जाना चाहिए। इससे आप अधिक बेहतर ढंग से देख पाएंगे कि आप क्या और कितना खा रहे हैं। अगर आप फिर भी बाहर से खाना मंगवा रहे हैं तो जागरूक रहें कि आप क्या खा रहे हैं। भोजन सूची में छोटे बदलाव वजन को नियंत्रित करने में बड़े मददगार साबित होते हैं।

बेहतर सेहत के लिए आवश्यक विटामिन्स

विटामिन या जीवन सत्व भोजन के अवयव है जिनकी सभी जीवों को अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है। ये कार्बनिक यौगिक होते हैं। उस यौगिक को विटामिन कहा जाता है जो शरीर द्वारा पर्याप्त मात्रा में स्वंय उत्पन्न नहीं किया जा सकता बल्कि खाने के रूप में लेना आवश्यक हो। विटामिन ए, बी, सी, डी, ई, बी-कॉम्प्लेक्स, आयोडीन, फास्फोरस, कॉपर, सिलिकॉन, आयरन, मेग्निशियम, पोटेशियम आदि तत्वों की आवश्यकता होती है।

विटामिन ए-: बालों की सुंदरता के लिए विटामिन ए सबसे महत्वपूर्ण तत्व है, जो इन्हें लंबा, घना व मुलायम बनाए रखता है। विटामिन ए की कमी का प्रभाव सबसे पहले बालों पर ही पडता है, वे बेजान दिखाई देते हैं। बॉडी में विटामिन ए की 1000 से 4000 यूनिट की जरूरत होती है।

विटामिन सी-: शरीर में विटामिन सी की कमी हो जाने से बालों में रूखापन आ जाता है। सिर की त्वचा पर सूखी पपड़ी जम जाती है, जिससे बालों की जडें कमजोर होती हैं और बाल गिरने लगते हैं।

विटामिन डी-: शरीर में विटामिन डी बालों को मोटा, लंबा व स्वस्थ बनाए रखता है। कई रिसर्च के अनुसार विटामिन डी शरी की टी-कोशिकाओं की क्रियाविधि में वृद्धि करता है, जो किसी भी बाहरी संक्रमण से शरीर की रक्षा करती है। इसकी मानव प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मुख्य भूमिका होती है और इसकी पर्याप्त मात्रा के बिना प्रतिरक्षा प्रणालीकी टी-कोशिकाएं बाहरी संक्रमण पर प्रतिक्रिया देने में असमर्थ रहती है।

विटामिन ई यह विटामिन शरीर के सेक्स हारमोन एंड्रोजन को उत्प्रेरित करता है, जो बालों को सुंदर, घना, चमकदार बनाने में सहायता करता है। हर रोज खाने में हरी सब्जी, सलाद, अंकुरित अनाज, दूध, दूध के बने पदार्थ, ताजे फल, सूखा मेवा, मछली, दालें, अंडे, चावल, चोकरयुक्त आटे की रोटी, खोपरा आदि का भरपूर सेवन करें। प्रतिदिन 6-7 लीटर पानी पिएं व कब्ज न रहने दें। जिन विटामिनों की कमी से गंजापन आता है, उनमें विटामिन बी ग्रुप के आइनोसिटॉल और पीएबीए शामिल हैं, ये विटामिन रोमकूपों की रक्षा करते हैं। पीएबीए न केवल रोमकूपों की रक्षा करता है, बल्कि बालों को अपना कुदरती रंग बनाए रखने में भी मदद करता है।

शब्द सामर्थ्य -060

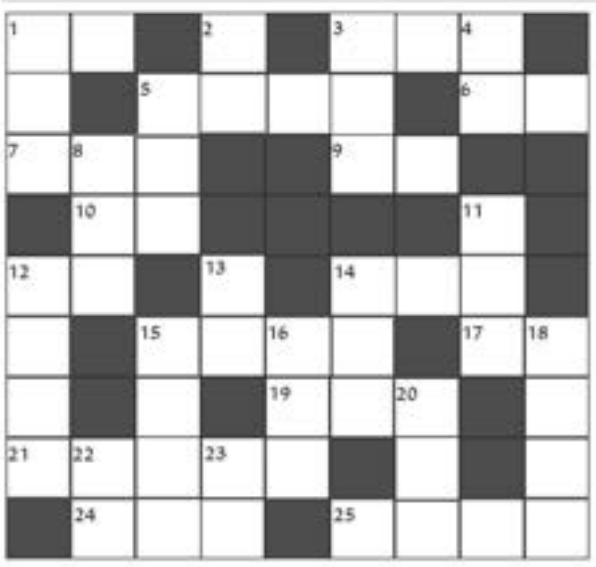
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फुर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, चमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. ईसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 59 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

कड़क पुलिस अधिकारी बनकर आमने-सामने आए करीना और पृथ्वीराज

अभिनेत्री करीना कपूर खान और अभिनेता पृथ्वीराज सुकुमारन की आगामी अपराध-रोमांचक फिल्म दायरा' का ट्रेलर जारी कर दिया गया है। मेघना गुलजार के निर्देशन में बनी यह फिल्म सच्ची घटनाओं से प्रेरित है और अपराध, न्याय, सजा, जवाबदेही तथा समाज की सोच जैसे गंभीर मुद्दों को केंद्र में रखती है। फिल्म 18 सितंबर 2026 को सिनेमाघरों में प्रदर्शित होगी।

ट्रेलर में करीना कपूर खान पुलिस उपायुक्त अजूनी कोहली और पृथ्वीराज सुकुमारन पुलिस उपायुक्त रमन कुमार की भूमिका में नजर आ रहे हैं। दोनों अधिकारी एक ही मामले की जांच करते हैं, लेकिन अपराध और न्याय को लेकर उनके नजरिए अलग-अलग हैं। जांच जैसे-जैसे आगे बढ़ती है और मामले से जुड़े नए तथ्य सामने आते हैं, दोनों के बीच मतभेद गहराते जाते हैं। यही टकराव फिल्म की कहानी को रोमांच और तनाव से भरता दिखाई देता है।

दायरा' की कहानी यश केसवानी, सीमा अग्रवाल और मेघना गुलजार ने लिखी है। फिल्म में जांच के दौरान सामने आने वाले तथ्यों के साथ यह सवाल भी उठाया गया है कि किसी घटना के बारे में पूरी सच्चाई जाने बिना राय बना लेना कितना उचित है। फिल्म दर्शकों को केवल अपराध और उसकी जांच तक सीमित नहीं रखती, बल्कि न्याय को देखने के अलग-अलग नजरियों और समाज की प्रतिक्रियाओं पर भी विचार करने के लिए प्रेरित करती है।

ट्रेलर में दोनों पुलिस अधिकारियों के बीच जांच को लेकर बढ़ता तनाव प्रमुखता से दिखाई देता है। एक ओर जहां अजूनी कोहली का किरदार मामले को एक खास दृष्टिकोण से देखता है, वहीं रमन कुमार की सोच और जांच का तरीका अलग है। दोनों की पेशेवर समझ और फैसलों के बीच टकराव कहानी को एक गंभीर और रहस्यपूर्ण रूप देता है। दायरा' के जरिए करीना कपूर खान और पृथ्वीराज सुकुमारन पहली बार पर्दे पर एक साथ दिखाई देंगे। दोनों कलाकारों के पुलिस अधिकारियों के किरदारों में अलग-अलग अंदाज और प्रभावशाली अभिनय की झलक ट्रेलर में देखने को मिलती है। फिल्म में जितेंद्र जोशी, क्षिती जोग, कंवलजीत सिंह, संदीप कुलकर्णी और तृप्ति खामकर भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। फिल्म का निर्देशन मेघना गुलजार ने किया है। इससे पहले वह तलवार' और राजी' जैसी चर्चित फिल्मों के जरिए गंभीर और संवेदनशील विषयों को पर्दे पर प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर चुकी हैं। दायरा' के साथ वह एक बार फिर जंगली पिक्चर्स के साथ काम कर रही हैं।

फिल्म का निर्माण जंगली पिक्चर्स और डॉ. जयंतीलाल गाडा के पेन स्टूडियोज ने किया है। इसके वितरण की जिम्मेदारी पेन मरुधर फिल्म संभाल रहा है।

दायरा' का ट्रेलर संकेत देता है कि फिल्म केवल अपराध की गुत्थी सुलझाने वाली कहानी नहीं है। यह दर्शकों के सामने न्याय, सच्चाई और जवाबदेही से जुड़े कई कठिन सवाल भी रखती है। फिल्म यह सोचने के लिए मजबूर करती है कि किसी मामले में उपलब्ध तथ्यों को जाने बिना लोगों की प्रतिक्रिया और बनाई गई राय किस तरह जांच और न्याय की दिशा को प्रभावित कर सकती है।

करीना कपूर खान और पृथ्वीराज सुकुमारन की आमने-सामने की भूमिका, मेघना गुलजार का निर्देशन और सच्ची घटनाओं से प्रेरित गंभीर कहानी दायरा' को सितंबर में प्रदर्शित होने वाली चर्चित फिल्मों में शामिल कर रही है। अब दर्शकों की नजर 18 सितंबर को होने वाले इसके सिनेमाघर प्रदर्शन पर है।

डोंट बी शाय का टीजर रिलीज, 4 नए चेहरे लेकर आए प्यार-दोस्ती की दिलचस्प कहानी

अमेजन प्राइम वीडियो ने अपनी आगामी फिल्म डोंट बी शाय' का टीजर जारी कर दिया है। फिल्म का निर्माण अभिनेत्री आलिया भट्ट और उनकी बहन शाहीन भट्ट ने अपने निर्माण संस्थान इटरनल सनशाइन प्रोडक्शंस' के तहत किया है। फिल्म का लेखन और निर्देशन श्रीति मुखर्जी ने किया है।

फिल्म का टीजर दर्शकों को चार नए कलाकारों आरुषि बजाज, अंश दुग्गल, बियांका अरोड़ा और पीयूष खाती से परिचित कराता है। इनके अलावा कुणाल रॉय कपूर, अनुराग बसु, नेहा धूपिया और अंजू अल्वा नाइक भी फिल्म में महत्वपूर्ण भूमिकाओं में नजर आएंगे।

टीजर की शुरुआत शाय दास नामक किरदार से होती है। उसे लगता है कि उसने अपनी जिंदगी को पूरी तरह व्यवस्थित कर लिया है और सब कुछ उसके मुताबिक चल रहा है। लेकिन अचानक सामने आया एक अप्रत्याशित मोड़ उसके इस भ्रम को तोड़ देता है।

इसके बाद कहानी दोस्ती, प्यार और युवावस्था में आने वाले उतार-चढ़ाव को हास्य और भावनाओं के साथ सामने लाने का संकेत देती है। टीजर में युवा किरदारों के रिश्तों और उनकी जिंदगी में आने वाली परिस्थितियों की झलक दिखाई गई है।

टीजर के साथ निर्माताओं ने एक दिलचस्प संदेश भी साझा किया है- खुश रहो। दुखी रहो। गुस्सा करो। बस... शर्माओ मत।' यह संदेश फिल्म के विषय और इसके युवा किरदारों की सोच की ओर संकेत करता है।

फिल्म की कहानी युवाओं की भावनाओं, रिश्तों और जिंदगी के अलग-अलग अनुभवों को मनोरंजक अंदाज में प्रस्तुत करने का प्रयास करती है।

डोंट बी शाय' का निर्माण इटरनल सनशाइन प्रोडक्शंस के बैनर तले किया गया है। फिल्म में नए कलाकारों के साथ अनुभवी कलाकारों का भी संयोजन देखने को मिलेगा। यह फिल्म 25 सितंबर 2026 को अमेजन प्राइम वीडियो पर प्रदर्शित की जाएगी। टीजर जारी होने के बाद फिल्म को लेकर दर्शकों में उत्सुकता बढ़ गई है।

रामायण दिवाली से दो दिन पहले आएगी थिएटर्स में!

नितेश तिवारी की रामायण के निर्माताओं ने आखिरकार इसकी रिलीज डेट का एलान कर ही दिया. नमित मल्होत्रा की इस फिल्म का पहला भाग दिवाली से दो दिन पहले सिनेमाघरों में रिलीज होगा. घोषणा के साथ ही, निर्माताओं ने फिल्म का अंग्रेजी ट्रेलर भी जारी किया है, जिससे दर्शकों को रिलीज से पहले फिल्म की एक नई झलक देखने को मिलेगी.

आम डब किए गए ट्रेलरों के विपरीत, अंग्रेजी एडिशन में कैरेक्टर अंग्रेजी संवाद बोलते हुए दिखाई देते हैं. नमित मल्होत्रा ने पहले भी कई भाषाओं के दर्शकों के लिए रामायण का पॉपुलर करने के लिए उचित तकनीक का उपयोग करने की बात कही थी.

सोनी पिक्चर्स ने अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल पर रिलीज की तारीख की घोषणा की. पहला भाग 6 नवंबर, 2026 को रिलीज होगा, जबकि दूसरा भाग दिवाली 2027 के आसपास आने की उम्मीद है. रामायण- भाग 2 की रिलीज की सटीक तारीख अभी घोषित नहीं की गई है.

जुलाई 2026 में पहली बार जारी किए गए ट्रेलर की शुरुआत यश द्वारा अभिनीत रावण के तीनों लोकों का स्वामी घोषित करने और फिर पूरे भूभाग में विनाश मचाने से होती है. इसके बाद भगवान विष्णु संतुलन बहाल करने के लिए राम का अवतार लेते हैं.

इस फुटेज में रणबीर कपूर को राम के रूप में दिखाया गया है, जो सीता (साई पल्लवी द्वारा अभिनीत) से विवाह करने से पहले अपनी प्रजा की रक्षा करते हैं. कहानी में नाटकीय मोड़ तब आता है, जब राम को 14 वर्ष के वनवास की सजा सुनाई जाती है. सीता और लक्ष्मण (रवी दुबे द्वारा अभिनीत) उनके साथ वनवास जाते हैं, इससे पहले कि रावण सीता का अपहरण कर ले, अच्छाई और बुराई के बीच महाकाव्य संघर्ष की पृष्ठभूमि तैयार हो जाती है.

इससे पहले द डायरेक्ट से बात करते हुए रणबीर कपूर ने भारत के सबसे पूजनीय महाकाव्यों में से एक को सिर्फ दो फिल्मों में रूपांतरित करने की चुनौती पर अपने विचार व्यक्त किए. उन्होंने कहा, सच कहूं तो रामायण की कहानी बताने के लिए शायद 10 भागों वाली फिल्म की जरूरत होगी, लेकिन दो भागों में इसे छोटे रूप में पेश करना बहुत मुश्किल था.

अभिनेता ने इस बात को भी खारिज कर दिया कि आधुनिक दर्शकों से जुड़ने के लिए महाकाव्य को मॉडर्न बनाने आवश्यकता है.

उन्होंने कहा, मुझे नहीं लगता कि रामायण जैसी कहानी को इसकी आवश्यकता है. मेरा मानना है कि यह ग्रंथ 4,000 वर्षों से अधिक समय से प्रासंगिक है. भगवान राम विश्वभर में लाखों लोगों के मार्गदर्शक रहे हैं और मुझे लगता है कि इसमें साहस, बुराई पर अच्छाई की जीत, सत्य, क्षमा, करुणा, अहंकार जैसे विषयों पर जो कुछ भी कहा गया है, वह जीवन का एक सबक है.

इंडस्ट्री में मैं जनता को खुश करने के लिए आई हूं, न कि किसी एक्टर को : काजल राघवानी

भोजपुरी अभिनेत्री काजल राघवानी इन दिनों रियलिटी शो भोजपुरी बवाल और अपने सोशल मीडिया बयानों के कारण चर्चा में हैं। अभिनेत्री ने फिल्म इंडस्ट्री के कुछ कलाकारों पर नाराजगी जाहिर करते हुए कहा कि कुछ लोग उन्हें झूठा साबित करने पर तुले हुए हैं। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर एक नोट जारी किया, जिसमें उन्होंने बताया कि इंडस्ट्री के 3 लोग उनका काम, टैग और हक छीनने में तुले हुए हैं। अभिनेत्री ने जारी किए गए नोट पर लिखा, सत्य हमेशा सत्य होता है और सत्य को झूठे लोग कुछ समय तक दबा जरूर सकते हैं, लेकिन सत्य को झूठ में परिवर्तित नहीं कर सकते हैं। मैंने जो कहा है सच कहा है और वो सब जानते हैं और जो अपने स्टारडम के दम पर इसे झुठलाना चाहते हैं, मुझे झूठा साबित करने पे तुले हुए हैं 3 लोग मिलके तो सोचिए मेरी बात कितनी सच्ची होगी जिसे आप सब को मिलके झूठा साबित करने के लिए इस लेवल तक जाना पड़ रहा है।

अभिनेत्री ने अपना नोट शेयर करते हुए लिखा, बाप रे ये तो सब में बेस्ट है। लोगो में छीनने की आदत पड़ी है। चाहे काम हो, किसी का हक या फिर, किसी का टैग।

अभिनेत्री का कहना है कि वे अपने काम से जनता को अपनाने आई हैं, न की किसी एक्टर को। उन्होंने लिखा, इस इंडस्ट्री में मैं किसी एक्टर को खुश करने के लिए नहीं आई हूं, बल्कि जनता का दिल जीतने के लिए आई हूं और वे ये सब देख ही रहे हैं।

अभिनेत्री दिनेश लाल यादव निरहुआ के द्वारा दिए बयान पर पलटवार करते हुए लिखा, एक कहते हैं कि पत्नी से प्यार नहीं है। जाहिर है क्योंकि उनकी पत्नी के साथ एक वीडियो वायरल हो गया था, तो सफाई भी देनी बनती है। एक प्रचार के लिए पत्नी को अपनाए और फिर छोड़ दिया। आज शो में कह रहे की एक लड़की भाव नहीं दे रही थी तो चार दिन बात नहीं की और फिर आई लव यू बुलवाया। फिर, जय श्री राम। वाह रे सरस्वती पुत्र की जय हो।

गौरतलब है कि अभिनेत्री का यह पोस्ट तब आया, जब भोजपुरी बवाल के हालिया एपिसोड में पवन सिंह, आम्रपाली और दिनेश लाल यादव निरहुला ने काजल राघवानी को घेरा था। हालांकि, शो में काजल राघवानी मौजूद नहीं थी।

काजल राघवानी का यह बवाल रियलिटी शो भोजपुरी बवाल पहले एपिसोड से ही देखने को मिला था, जिसमें अभिनेत्री ने अपने पुराने रिश्तों, शारीरिक शोषण, और इंडस्ट्री के अन्य कलाकारों (जैसे पवन सिंह, निरहुआ और आम्रपाली दुबे) पर कई गंभीर खुलासे किए थे, जिसके बाद भोजपुरी सिनेमा में भारी विवाद छिड़ गया है।

अब दोमुहे बालों का होगा अंत...!

क्या आप भी दोमुंहे बालों की समस्या से परेशान हैं, क्या इसकी वजह से बालों की खूबसूरती बिगड़ रही है। अगर हां तो इसका तुरंत उपाय खोजना चाहिए, नहीं तो बालों की रंगत और भी ज्यादा बिगड़ सकती है। दरअसल, अल्ट्रा वॉयलेट किरणें, हेयर स्टाइलिंग टूल्स की हीट और केमिकल वाले प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से बालों को काफी नुकसान पहुंच रहा है। इनकी वजह से बालों का टूटना, झडऩा और दोमुंहे जैसी समस्याएं होने लगती है। ऐसे में यहां आपके लिए कुछ ऐसे उपाय लेकर आए हैं जो दोमुंहे बालों की समस्या से छुटकारा दिला सकते हैं।

हेयर ट्रिमिंग : दोमुंहे बालों से छुटकारा पाना है तो हर तीन से चार महीने में बालों को हल्की सी ट्रिमिंग करवाएं। इससे दोमुंहे बाल कम तो होते ही हैं, उनका टूटना-झडऩा भी कम होता है। यह काफी अच्छा उपाय माना जाता है।

बनाना पैक : दोमुंहे बालों से छुटकारा दिलाने में केला मददगार हो सकता है। केले से बना हेयर पैक इस समस्या को दूर कर सकता है। इसके लिए पका केला लेकर उसे अच्छी तरह मैश करें और उसमें दही, नींबू रस और गुलाब जल डालकर अच्छी तरह मिला लें। इस पैक से पूरे बालों को कवर करें। करीब एक घंटे बाद माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें।

नारियल तेल : नारियल का तेल भी दोमुंहे बालों से छुटकारा दिला सकता है। ये काफी पुराना और असरदार तरीका है, नारियल का तेल बालों पर लगाने से बाल रिपेयर होते हैं और उन्हें मजबूती मिलती हैं। नारियल के तेल को हल्का गर्म कर 15 मिनट तक बालों में मसाज करें। करीब दो घंटे बाद शैंपू से बाल धो लें।

पपीते का हेयर पैक : पपीता बालों को नौरिश करने का काम करता है। यह बालों की खोई चमक को भी वापस ला सकता है। इसे बनाने के लिए पपीते को अच्छी तरह से मैश करें और उसमें दही मिला लें। इस मास्क को करीब 30 मिनट तक बालों में लगाएं और फिर बालों को शैंपू से अच्छी तरह धोएं।

अंडे का पैक : अंडा बालों को अच्छी तरह कंडीशनिंग करता है। अंडे में ऑलिव ऑयल और 1 चम्मच शहद मिलाकर बालों की लंबाई के हिसाब से मास्क बनाएं और कम से कम 30 मिनट तक लगाए रखें। इसके बाद अच्छी तरह हेयर वॉश कर लें।

सू- दोकू क्र.060

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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. 59 का हल

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

सोने से पहले पैरों में मालिश करना फायदेमंद!

हम लोगों में से ज्यादतर लोग पैरों को उतना महत्व नहीं देते जितना कि देना चाहिये। पर क्या आप जानते हैं कि नियमित रूप से पैरों की मालिश करने से लुब्रिकेशन और ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है, और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद भी मिलती हैं।

इतना ही नहीं, नियमित मालिश पैरों को मजबूती और अधिक लचीलापन भी प्रदान करता है। सोने से पहले अगर पैरों में नारियल तेल से मालिश की जाये तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है। तेल में मौजूद तत्व पैर की मांसपेशियों को आराम देता है जिससे शरीर से तनाव कम होता है और साथ ही ब्लड सर्कुलेशन भी अच्छा होता है। रोज़ मालिश करने से अच्छी नींद आती है और अन्य स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां भी ठीक होती हैं जैसे पेट ठीक रहता है, रोज़ाना होने वाला सर दर्द भी ठीक रहता है। यहां पैरों की मालिश को अपने नियमित दिनचर्या में शामिल करने के सात कारण दिये गये हैं, आइए जानें।

ब्लड सर्कुलेशन में सुधार शरीर के माध्यम से प्रसारित होने वाला ब्लड, शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीजन और पोषण पहुंचाने के लिए जिम्मेदार होता है। ब्लड शरीर से अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को भी शुद्ध करता है। लेकिन जब तनाव की मौजूदगी के कारण ब्लड का फ्लो सीमित हो जाता है, तो पैरों की मालिश फायदेमंद हो सकती है क्योंकि इससे ब्लड सर्कुलेशन बेरोक प्रवाहित होता है।

पैर की परेशानियां रोज़ाना नारियल तेल से मालिश करने से पैर की नेर्वेस को आराम मिलता है और लेग सिंड्रोम को खत्म करने में भी मदद मिलती है। इसलिए इस परेशानी से निजात पाने के लिए रोज़ गर्म तेल की मैलिश करें।

लोअर ब्लड प्रेशर रोज़ सोने से पहले 10 मिनट तक पैरों में मसाज करने से मूड स्विंग और ऐंगज़ाइअटी की परेशानी खत्म होजाती साथ ही लो और हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी भी खत्म होजाती है।

शरीर के एसिड से निजात रोज़ 20 मिनट पैरों की मालिश करने से मांसपेशियों के ऊतकों में मौजूद लैक्टिक एसिड खत्म होने लगता है जो एक्सर्साइज़िज़ करने से होता है। इसे अगर अनदेखा करने से पैरों की अन्य समस्या बढ़ सकती हैं।

जोड़ों के दर्द में आराम जोड़ों के दर्द से छुटकारा पाने का सबसे आसान तरीका है पैरों की मालिश, इससे आप हर तरह के जोड़ों के दर्द छुटकारा पा सकते हैं।

सिरदर्द में आराम पैरों में मालिश करने से आपको हर तरह के सर दर्द से आराम मिलता है, रोज़ 15 मिनट मालिश करने से दिमाग शांत होता है।

अक्ल दाढ़ के दर्द को कम करने के आसान घरेलु उपाय

अक्ल दाढ़ निकलने पर बहुत तेज दर्द होता है। कभी-कभी यह दर्द इतना तेज हो जाता है कि कुछ भी खाना-पीना मुश्किल हो जाता है। वैसे तो अक्ल दाढ़ आने का सही समय 17 साल से 25 साल तक होता है।

कुछ लोगों को 25 साल के बाद भी अक्ल दाढ़ आती है। आज हम आपको अक्ल दाढ़ के दर्द से बचने के कुछ घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं।

अगर दांत दर्द के कारण आपके मसूड़ों में सूजन आ गई है तो एक गिलास गुनगुने पानी में नमक डालकर कुल्ला करें। ऐसा करने से आपको अक्ल दाढ़ के दर्द से आराम मिलेगा। अगर आपके दांत में बहुत तेज दर्द हो रहा है तो बर्फ के छोटे-छोटे टुकड़ों को अपने दांत के पास रखें। ऐसा करने से दर्द से आराम मिलता है और मसूड़ों की सूजन भी कम हो जाती है।

चुटकी भर हींग में मौसमी का रस मिलाकर रुई की मदद से अक्ल दाढ़ पर लगाएं। ऐसा करने से दांत का दर्द कम हो जाता है।

दांतो के लिए लौंग का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है। लौंग दांतों में मौजूद बैक्टीरिया और कीटाणुओं को खत्म करने में सहायक होती है। दांत के दर्द को कम करने के लिए दांतों में लौंग का तेल लगाएं।

बाल सुखाने के लिए आप भी करते हैं हेयर ड्रायर का इस्तेमाल ?

सर्दियों में बाल सुखाने या हेयर स्टाइल के लिए हेयर ड्रायर का काफी इस्तेमाल किया जाता है। भीगे बालों से होने वाले नुकसान से बचने के लिए लगभग हर घरों में इसका इस्तेमाल किया जाता है। बता दें कि हेयर ड्रायर का इस्तेमाल आपके बालों की नेचुरल सुंदरता पर बुरा असर डाल सकता है। इससे आपके बाल रूखे-सूखे होने के साथ ही कई तरह से डैमेज भी हो सकते हैं।

हेयर ड्रायर के नुकसान

आंखों को नुकसान

हेयर ड्रायर से निकलने वाली हवा हमारी आंखों को बेहद नुकसान पहुंचाती है। इससे आंखों में जलन, खुजली, रेडनेस और ड्राईनेस होने लगती है। इससे ड्राई आई की समस्या हो सकती है।

सफेद बाल

अगर आप रोजाना हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपके बालों में मेलानिन की कमी हो सकती है, जो बालों की रंगत को प्रभावित करती है। इससे बाल सफेद होने लगते हैं।

डिहाइड्रेटेड स्किन

अगर आप मेट लिप्सटिक लगाने के लिए हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपकी स्किन डिहाइड्रेटेड हो सकती है। इसके अलावा आपके होंठ भी फट सकते हैं।

दो मुंहे बाल

बालों में हेयर ड्रायर का ज्यादा इस्तेमाल करने से दो मूहें बालों की समस्या भी बढ़ती है। इसके इस्तेमाल से बालों की नमी भी खत्म होने लगती है।

हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते समय इन बातों का रखें ध्यान

हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करते समय बालों से इसकी दूसरी 6-9 इंच बनाकर रखें। इसके अलावा बालों के हिसाब से ही ड्रायर का इस्तेमाल करें और इसके तापमान का ध्यान रखें। बालों को हेयर ड्रायर से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए सबसे पहले इसमें सीरम जरूर लगाएं। रूखे और मेसी बालों के लिए ड्रायर का इस्तेमाल बिल्कुल न करें।

प्रियंका ने छुआ आसमान

संवाददाता

गोपेश्वर। सीमांत जनपद चमोली के नंदानगर प्रखंड के बंगाली गांव की प्रियंका नेगी ने भारतीय वायु सेना में लाइंग आफिसर बनकर नंदानगर क्षेत्र और परिवार का नाम रोशन किया है। प्रियंका मूलत: सैन्य पृष्ठभूमि की है। उसके पिता इतवार सिंह नेगी सेना से सेवानिवृत्त सूबेदार हैं, जबकि मां विमला देवी गृहणी हैं और बंगाली गांव की प्रधान रह चुकी हैं। प्रियंका नेगी की इस उपलब्धि से उनके पैतृक गांव सहित पूरे नंदानगर प्रखंड में हर्ष का माहौल है।

विदित हो कि प्रियंका ने अपनी प्रारंभिक एवं स्कूली शिक्षा आर्मी पब्लिक स्कूल, लखनऊ से पूरी की। इसके बाद उन्होंने ग्राफिक एरा यूनिवर्सिटी से कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग में बीटेक की शिक्षा पूरी की। उसके बाद उन्होंने भारतीय वायुसेना में अधिकारी बनने का लक्ष्य निर्धारित किया और कठिन प्रशिक्षण एवं चयन प्रक्रिया को सफलतापूर्वक पूर्ण करते हुए यह मुकाम हासिल कर माता पिता, परिजनों के साथ पूरे इलाके को खुशी का अवसर प्रदान किया है।

एयर फोर्स ट्रेनिंग कालेज बेंगलुरु में प्रशिक्षण पूर्ण करने के बाद प्रियंका नेगी ने भारतीय वायुसेना में लाइंग आफिसर

के पद पर कमीशन प्राप्त किया है। उनके बैच में कुल 118 कैडेट में भारतीय एवं विदेशी मित्र देशों के कैडेट भी शामिल थे। इस उपलब्धि के साथ प्रियंका नेगी ने परिवार की सैन्य परंपरा को आगे बढ़ाया है।

प्रियंका नेगी की यह उपलब्धि विशेष रूप से क्षेत्र की बेटियों के लिए प्रेरणादायक है। उन्होंने अपनी मेहनत, लगन और दृढ़ संकल्प से यह साबित किया है कि बेटियां किसी भी क्षेत्र में सफलता के नए आयाम स्थापित कर सकती हैं। नंदानगर क्षेत्र वैसे भी अभावग्रस्त श्रेणी में आता है। प्रियंका ने इस क्षेत्र के बच्चों खासकर लड़कियों को हौसला प्रदान किया है। प्रियंका की इस सफलता पर उनके परिजनों, ग्रामीणों एवं क्षेत्रवासियों ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उन्हें उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी हैं। समूचे नंदानगर क्षेत्र के लोग प्रियंका की इस उपलब्धि से गर्व का अनुभव कर रहे हैं।

गुलदार के हमले में महिला घायल

संवाददाता

अल्मोड़ा। अल्मोड़ा नगर के दुगालखोला रिहायशी क्षेत्र में दिनदहाड़े तेंदुए के हमले से अफरातफरी मच गई। आंगन में काम कर रही महिला पर घात लगाए बैठे तेंदुए ने अचानक हमला कर दिया। महिला और आसपास के लोगों के शोर मचाने पर तेंदुआ वहां से भाग निकला। गुलदार के हमले में महिला घायल हुई है, जिसके बाद महिला को हास्पिटल में भर्ती किया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद घायल महिला को घर भेज दिया गया है।

वहीं तेंदुए के भागते हुए का वीडियो क्षेत्र के एक युवक ने अपने मोबाइल फोन में कैद कर लिया, जो अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। गनीमत यह रही कि भागते समय तेंदुए के रास्ते में कोई और नहीं आया, वरना कोई बड़ा हादसा हो सकता था। दिन के उजाले में आबादी के बीच तेंदुए की मौजूदगी से पूरे इलाके में दहशत का माहौल है। महिलाएं और बच्चे घरों से बाहर निकलने में डर रहे हैं। घटना के बाद स्थानीय लोगों ने इसकी वन विभाग के अधिकारियों को दी।

हवालबाग रेंज के रेंजर मोहन राम आर्या ने बताया कि सूचना मिलते ही वन कर्मियों द्वारा पूरे क्षेत्र में गश्त बढ़ा दी गई है। तेंदुए की लोकेशन ट्रेस की जा रही है और उसे पकड़ने के लिए संवेदनशील

बाघ का आतंक

आंगन में काम कर रही महिला पर गुलदार ने हमला कर किया घायल, बाल बाल बची महिला

स्थान पर पिंजरा भी लगाया गया है। उन्होंने कहा कि वन विभाग की टीम लगातार तेंदुए की गतिविधियों पर नजर बनाए हुए है। तेंदुए के हमले में घायल महिला की पहचान बबीता वर्मा के रूप में हुई है। उन्हें तुरंत नजदीकी चिकित्सालय ले जाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद चिकित्सकों ने उन्हें घर भेज दिया। उनकी हालत अब खतरे से बाहर बताई जा रही है।

स्थानीय ग्रामीणों का कहना है कि यह कोई पहला मामला नहीं है। करीब तीन सप्ताह पहले भी इसी क्षेत्र में एक घर के आंगन में तीन तेंदुओं के बेखौफ घूमने का वीडियो सामने आया था। लगातार हो रही इन घटनाओं से ग्रामीणों में नाराजगी है।

पेज एक का शेष...

घेराबंदी का 'सियासी मंच' तैयार

लेकिन इससे कांग्रेस पीछे हटने वाली नहीं है। उन्होंने सरकार से हल्द्वानी प्रकरण की निष्पक्ष जांच कराने और दोषियों के खिलाफ कानून के अनुसार कार्रवाई करने की मांग की।कांग्रेस ने सात सितंबर के कूच के जरिए सरकार को सीधे राजनीतिक कठघरे में खड़ा करने की तैयारी की है। हल्द्वानी प्रकरण पहले ही राजनीतिक बयानबाजी का केंद्र बन चुका है। अब कांग्रेस इसे प्रदेशव्यापी मुद्दे के रूप में उठाकर सरकार पर दबाव बनाने की कोशिश कर रही है। विधानसभा चुनाव से पहले बढ़ती राजनीतिक सक्रियता के बीच सात सितंबर का प्रदर्शन कांग्रेस के लिए शक्ति प्रदर्शन का मौका भी माना जा रहा है।कांग्रेस ने कार्यकर्ताओं को बड़ी संख्या में जुटाने का लक्ष्य तो रखा है, लेकिन अब निगाहें इस बात पर रहेंगी कि सात सितंबर को परेड ग्राउंड पर पार्टी कितना बड़ा जमावड़ा कर पाती है। यदि भीड़ जुटती है तो कांग्रेस इसे सरकार के खिलाफ जनआक्रोश के संकेत के तौर पर पेश करेगी और यदि अपेक्षा के अनुरूप भीड़ नहीं जुटी तो सरकार इसे कांग्रेस के कमजोर संगठन की तस्वीर के रूप में प्रचारित कर सकती है।

मेट्रो में पीएम मोदी का सरप्राइज सफर

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी दिल्ली मेट्रो में सफर करते नजर आए। वह दिल्ली विवि के श्रीराम कालेज आफ कामर्स के शताब्दी समारोह में शामिल होने के लिए मेट्रो से पहुंचे। सफर के दौरान प्रधानमंत्री ने मेट्रो में मौजूद छात्रों, बच्चों और अन्य यात्रियों से बातचीत की। प्रधानमंत्री के मेट्रो में पहुंचने से यात्रियों के लिए सफर का सामान्य अनुभव अचानक खास बन गया। मेट्रो स्टेशन पर प्रवेश के दौरान उनके हाथ में मेट्रो कार्ड भी नजर आया। करीब 20 मिनट के सफर में उन्होंने सहयात्रियों से बातचीत की और बच्चों के साथ भी सहज अंदाज में संवाद किया।प्रधानमंत्री का यह मेट्रो सफर ऐसे समय हुआ, जब श्रीराम कालेज आफ कामर्स अपनी स्थापना के 100 वर्ष पूरे होने का जश्न

मना रहा है। समारोह में वर्तमान छात्रों के साथ कालेज के पूर्व छात्र, शिक्षक और पूर्व प्राचार्य भी शामिल हुए। प्रधानमंत्री ने समारोह में कालेज की शैक्षणिक परंपरा और उसके योगदान को रेखांकित किया। उन्होंने संस्थान के पूर्व छात्रों की उपलब्धियों का भी उल्लेख किया। समारोह में कालेज की शताब्दी के अवसर पर स्मारक डाक टिकट भी जारी किया गया। प्रधानमंत्री मोदी का श्रीराम कालेज आफ कामर्स से पुराना जुड़ाव रहा है। वह इससे पहले 2013 में गुजरात के मुख्यमंत्री रहते हुए कालेज पहुंचे थे। अब करीब 13 वर्ष बाद वह दोबारा एसआरसीसी पहुंचे। मेट्रो से कालेज तक का सफर इस यात्रा को और खास बना गया। प्रधानमंत्री का सार्वजनिक परिवहन के जरिए कार्यक्रम स्थल तक पहुंचना और रास्ते में यात्रियों से संवाद करना सोशल मीडिया पर भी चर्चा का विषय बना।

प्रधानमंत्री की इस यात्रा में छात्रों से बातचीत खास तौर पर महत्वपूर्ण रही। शिक्षक दिवस के अवसर पर भी उन्होंने शिक्षकों से बच्चों में नशे की समस्या और अत्यधिक स्क्रीन समय जैसे मुद्दों पर सतर्क रहने का आह्वान किया था। उन्होंने खेल, शारीरिक गतिविधियों और रचनात्मक कार्यों को बढ़ावा देने पर जोर दिया था।

कामर्शियल वाहन चालकों को सालाना हेल्थ चेकअप अनिवार्य

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड चारधाम यात्रा के दूसरे चरण की शुरुआत होने जा रही है। जिसको लेकर जहां एक ओर संबंधित विभाग तैयारी में जुटे हुए हैं। वहीं, दूसरी ओर परिवहन विभाग भी सड़क दुर्घटनाओं पर लगाम लगाए जाने को लेकर बड़ा निर्णय लिया है, जिसके तहत प्रदेश में संचालित कामर्शियल वाहनों के मालिक को उनके चालकों का हर साल हेल्थ चेकअप कराकर गाड़ी में रिपोर्ट रखना अनिवार्य होगा। इसके अलावा, ट्रक और बस यूनियन को भी पत्र भेजा है, ताकि चालकों को वाहनों को फिट रखने के साथ ही सड़क दुर्घटनाओं से बचाव संबंधित जानकारियां दी जा सके। उत्तराखंड चारधाम के दूसरे चरण की यात्र 15 सितंबर से शुरू होने जा रही है। ऐसे में

मानसून के बाद चारधाम में आने वाले श्रद्धालुओं की संख्या बढ़ने की संभावना है। यात्रा के दौरान बड़ी संख्या में कामर्शियल वाहनों का संचालन होता है साथ ही सड़क दुर्घटनाओं के मामले भी बढ़ते है, जिसको देखते हुए परिवहन विभाग ने कमर कस ली है, ताकि यात्र पर आने वाले श्रद्धालुओं की यात्रा सुगम और सुरक्षित हो। ऐसे में परिवहन विभाग ने यात्र मार्गों पर संचालित होने वाले कामर्शियल वाहनों के चालकों का हेल्थ चेकअप अनिवार्य कर दिया है। ताकि यात्रा मार्गों पर होने वाले सड़क दुर्घटनाओं पर लगाम लगाया जा सकें। उत्तराखंड राज्य में लगातार बढ़ रही सड़क दुर्घटनाएं शासन-प्रशासन के लिए एक बड़ी चुनौती बनी है। खासकर पर्वतीय क्षेत्रें में सड़क दुर्घटनाएं, अधिकतर चालक की असावधानी की वजह से होती है जिसके चलते परिवहन विभाग ने निर्णय लिए है कि चारधाम यात्र मार्गों पर संचालित सभी चालकों का सालाना हेल्थ चेकअप करवाना अनिवार्य होगा, जिसको करवाने की जिम्मेदारी वाहन स्वामी की होगी। इसके साथ ही हेल्थ चेकअप रिपोर्ट चालक को अपने साथ गाड़ी में रखनी होगी। इस पहल का उद्देश्य यही है कि पर्वतीय मार्गों पर वाहन चलाने वाले सभी चालक पूरी तरह से फिट हो ताकि सड़क दुर्घटनाओं पर लगाम लगा सके। चारधाम यात्र के नोडल अधिकारी संदीप सैनी के मुताबिक कुछ से पहले हेल्थ चेकअप कैंप लगाया गया था जहां पर सिटी बस चालकों का चेकअप करवाया गया था। ऐसे में आरटीए की बैठक के दौरान हेल्थ चेकअप को लेकर चर्चा किया गया था। इसके साथ ही निर्णय लिया गया है कि जितने भी कामर्शियल वाहनों के ड्राइवर हैं, उन वाहनों के मालिक की जिम्मेदारी होगी कि अपने वाहन चालक की सालाना हेल्थ चेकअप करवाएंगे।

भारत की छाती पर बैठा है 'इंडिया'

साध्वी ऋतम्भरा के बयान से पिफर गरमाई भारत बनाम इंडिया की सियासत

- देशभर में पहचान और विचारधारा पर छिड़ी भाजपा-कांग्रेस में नई बहस
- नाम से शुरू हुई बहस, अब विचारधारा तक पहुंच गई है देशभर में

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देश की राजनीति में भारत और इंडिया को लेकर चल रही बहस एक बार फिर सुर्खियों में है। साध्वी ऋतम्भरा के बयान भारत की छाती पर इंडिया को बैठाना हमारा दुर्भाग्य है ने इस बहस को नया राजनीतिक रंग दे दिया है।

बयान सामने आने के बाद एक बार फिर सवाल उठ रहा है कि क्या देश के नाम और पहचान से जुड़े प्रतीकों को लेकर राजनीति आने वाले चुनावों में बड़ा मुद्दा बनने जा रही है? साध्वी ऋतम्भरा का बयान सीधे तौर पर उस वैचारिक टकराव की ओर इशारा करता है, जिसमें भारत को भारतीय सभ्यता, संस्कृति और परंपरा की पहचान के रूप में देखा जाता है, जबकि इंडिया को आधुनिक राजनीतिक-संवैधानिक पहचान से जोड़कर देखा जाता है।भारत और इंडिया की बहस नई नहीं है। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में यह विवाद राजनीतिक विमर्श के केंद्र में आया है। विपक्षी दलों ने अपने गठबंधन का नाम इस पर रखा तो भाजपा और उसके समर्थक खेमे की ओर से इस नाम को लेकर लगातार सवाल उठाए गए। इसके बाद सरकारी कार्यक्रमों और दस्तावेजों में इंडिया के स्थान पर भारत शब्द के इस्तेमाल को लेकर भी राजनीतिक विवाद हुआ। विपक्ष ने इसे राजनीतिक रणनीति बताया, जबकि भाजपा समर्थक इसे औपनिवेशिक मानसिकता से मुक्ति और भारतीय पहचान के पुनर्स्थापन से जोड़ते रहे। साध्वी ऋतम्भरा का ताजा बयान इसी व्यापक वैचारिक बहस को आगे बढ़ाता नजर आता है।देश में आने वाले विधानसभा चुनाव की तैयारियां तेज होने के साथ भाजपा और कांग्रेस दोनों अपने-अपने नैरेटिव को धार देने में जुटे हैं। भाजपा जहां राष्ट्रवाद, सांस्कृतिक पहचान और सनातन से जुड़े मुद्दों को अपने राजनीतिक विमर्श का हिस्सा बना सकती है, वहीं कांग्रेस संविधान, लोकतांत्रिक संस्थाओं और सामाजिक समावेशिता को केंद्र में रखकर जवाब देने की कोशिश कर सकती है। यानी नाम की लड़ाई धीरे-धीरे नैरेटिव की लड़ाई में बदलती जा रही है।

इस बहस का एक महत्वपूर्ण तथ्य यह भी है कि भारतीय संविधान के अनुच्छेद 1 में संवैधानिक रूप से दोनों नाम देश की पहचान का हिस्सा हैं। ऐसे में राजनीतिक बहस का असली प्रश्न यह नहीं कि भारत सही है या इंडिया। सवाल यह है कि इन दोनों शब्दों को राजनीतिक मंचों पर किस अर्थ और उद्देश्य के साथ इस्तेमाल किया जा रहा है। साध्वी ऋतम्भरा का बयान इसी सवाल को फिर सामने ले आया है।

फिलहाल इतना तय है कि भारत और इंडिया के बीच शब्दों की यह लड़ाई महज भाषा की लड़ाई नहीं रह गई है। यह देश की राजनीतिक पहचान, इतिहास और भविष्य की दिशा पर चल रही बड़ी वैचारिक बहस का हिस्सा बन चुकी है और चुनावी राजनीति में जब कोई शब्द विचारधारा का प्रतीक बन जाए, तो उसकी गूंज संसद से लेकर सड़क और सोशल मीडिया तक सुनाई देती है।

विना अवकाश स्वीकृति अनुपस्थित मिलीं सहायक अध्यापिका

शिक्षक दिवस पर स्कूल से गायब शिक्षिका निलंबित

अभिभावकों की शिकायत पर शिक्षा विभाग की कार्रवाई

संवाददाता, ज्योतिर्मठ। शिक्षक दिवस के दिन विद्यालय से अनुपस्थित रहना एक शिक्षिका को भारी पड़ गया। ज्योतिर्मठ के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय भलगांव में शिक्षकों की अनुपस्थिति को लेकर अभिभावकों की शिकायत के बाद शिक्षा विभाग ने कार्रवाई करते हुए सहायक अध्यापिका रेनू डंगवाल को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है। अभिभावकों ने पांच सितंबर को शिक्षा विभाग से शिकायत करते हुए आरोप लगाया था कि विद्यालय में कार्यरत शिक्षक नियमित रूप से स्कूल नहीं पहुंचते हैं। इसके कारण विद्यालय में पढ़ने वाले छात्र-छात्राओं की पढ़ाई प्रभावित हो रही है। शिकायत में यह भी आरोप लगाया गया कि कई बच्चों को अपने विषयों की बुनियादी जानकारी तक नहीं है।शिकायत का संज्ञान लेते हुए उप शिक्षा अधिकारी, प्राथमिक शिक्षा, ज्योतिर्मठ की ओर से मामले की जांच कराई गई। विभागीय जांच में पांच सितंबर को सहायक अध्यापिका रेनू डंगवाल के विद्यालय से अनुपस्थित रहने की पुष्टि हुई। जांच में यह भी सामने आया कि उनके अवकाश को सक्षम स्तर से स्वीकृति नहीं मिली थी।जांच रिपोर्ट के आधार पर शिक्षा विभाग ने इसे गंभीर लापरवाही मानते हुए रेनू डंगवाल को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया। विभागीय कार्रवाई के बाद विद्यालयों में शिक्षकों की नियमित उपस्थिति और बच्चों की पढ़ाई को लेकर जिम्मेदारी का मुद्दा एक बार फिर सामने आया है।अभिभावकों का कहना है कि सरकारी विद्यालयों में शिक्षक यदि नियमित रूप से उपस्थित नहीं होंगे तो इसका सीधा असर बच्चों की शिक्षा पर पड़ेगा। उन्होंने विभाग से विद्यालय में शिक्षकों की उपस्थिति की नियमित निगरानी करने और शैक्षणिक व्यवस्था में सुधार सुनिश्चित करने की मांग की है। शिक्षा विभाग की कार्रवाई से यह संदेश भी गया है कि विद्यालयों में शिक्षकों की अनधिकृत अनुपस्थिति को अब गंभीरता से लिया जा रहा है।

पौधरोपण अभियान नेपाल त्रासदी में जान गवाने वालों को किया समर्पित

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति द्वारा प्रेमनगर के विधोली क्षेत्र में स्थित पेट्रोलियम यूनिवर्सिटी ने इस मानसून सत्र का वृहद वृक्षारोपण अभियान किया गया। इस अवसर पर फूल एवं फलो के 80 से अधिक वृक्ष रोपित किये गए, जिनमे अमलताश, नाशपती, नीम, कनेर, चंपा, गुलमोहर, आम, बेलपत्र, ढाक, आंवला, शहतूत के वृक्ष शामिल किये गए।क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट समिति का यह नोवाँ वृक्षारोपण अभियान इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि जो नेपाल में भयानक त्रसदी आई है और उसमें हजारों लोगों ने अपनी जान गँवाई है। उन्ही दिवंगत आत्माओं की शांति एवं उन्हें श्रद्धांजलि देने हेतु समिति ने यह वृक्षारोपण अभियान किया। सभी सदस्यों एवं समस्त यूनिवर्सिटी स्टाफ ने 2 मिनट का मौन धारण किया और अपनी संवेदनाएं नेपाल मे जान गँवाने वालों के प्रति व्यक्त की।समिति के अध्यक्ष राम कपूर ने कहा कि हमारा पूरा भारत देश और हमारी समिति क्लीन एंड ग्रीन एनवायरमेंट नेपाल देश के साथ खड़ी है और उनकी हर मदद करने को प्रयासरत है। कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रणदीप अहलूवालिया, सचिव जेपी किमोठी, कोषाध्यक्ष शंभू शुक्ला, संयोजक नितिन कुमार, सह संयोजक दीपक वासुदेव, सदस्यों में राजेश भाटिया, राजेश बाली, गगन चावला, सपना कार्की, प्रीति चौधरी, सुभाष जसोरिया, अमरनाथ कुमार, नमित चौधरी धनवीर सिंह, यश जसोरिया, दक्ष शर्मा, अफजल खान, अनुष्का अनु, संहिता ऐरी उपस्थित रहे।

'हनुमान अंश' उत्तराखंड में टैक्स फ्री

संवाददाता

देहरादून। बाबा नीम करौली महाराज के जीवन और उनकी आध्यात्मिक शिक्षाओं पर आधारित फिल्म हनुमान अंश को उत्तराखंड में टैक्स फ्री कर दिया गया है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून में फिल्म देखने के बाद यह घोषणा की। उन्होंने फिल्म की पूरी टीम को बधाई देते हुए इसे उत्तराखंड की आध्यात्मिक और सांस्कृतिक विरासत को देश-दुनिया तक पहुंचाने वाला प्रयास बताया।

मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि बाबा नीम करौली महाराज का जीवन सेवा, साधना और मानवता के प्रति समर्पण का संदेश देता है। फिल्म में उनके जीवन और भगवान हनुमान के प्रति उनकी अटूट आस्था को जिस तरह प्रस्तुत किया गया है, वह दर्शकों को प्रेरित करने वाला है। धामी ने कहा कि कैंची धाम उत्तराखंड ही नहीं, बल्कि देश-विदेश के श्रद्धालुओं की आस्था का प्रमुख केंद्र है। बाबा नीम करौली महाराज से जुड़ी इस फिल्म के माध्यम से उत्तराखंड की आध्यात्मिक पहचान और समृद्ध विरासत को व्यापक स्तर पर सामने लाने में मदद मिलेगी। मुख्यमंत्री ने फिल्म को परिवार के साथ देखने योग्य बताते हुए प्रदेशवासियों से इसे देखने की अपील की।

उन्होंने कहा कि फिल्म के संदेश को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने के उद्देश्य से राज्य सरकार ने इसे टैक्स फी करने का निर्णय लिया है। फिल्म की टीम ने मुख्यमंत्री के इस निर्णय के लिए आभार जताया।

टीम की ओर से कहा गया कि उत्तराखंड सरकार का यह कदम फिल्म और बाबा नीम करौली महाराज के संदेश को अधिक लोगों तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

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।