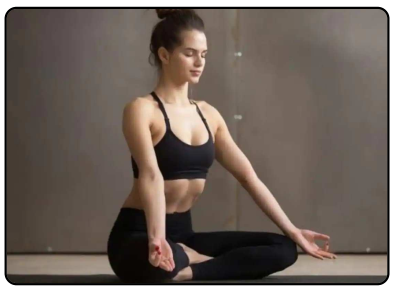
बृहस्पतिवार
10 फरवरी 2022



पृष्ठ 4
लो ब्लड प्रेशर की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं ये प्राणायाम

पृष्ठ 5
हिन्दी सहित कई भाषाओं में 25 मार्च को रिलीज होगी आरआरआर

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 17
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दरिद्र व्यक्ति कुछ वस्तुएँ चाहता है, विलासी बहुत सी और लालची सभी वस्तुएँ चाहता है।
— अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

कांग्रेस सत्ता में आई तो विकास पर लगा देगी ब्रेक: मोदी

संवाददाता

देहरादून/श्रीनगर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज श्रीनगर में पहली फिजिकल रैली को संबोधित करते हुए कहा कि कांग्रेस हमेशा ही विकास विरोधी रही है अगर कांग्रेस फिर से सत्ता में आई तो भाजपा द्वारा शुरू किए गए विकास कार्यों पर फिर से ब्रेक लग जाएगा।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि भाजपा ने जो विकास कार्य किए हैं उन्होंने अब कांग्रेस को भी चार धामों की याद दिला दी है। इससे पहले उन्हें कभी चार धाम याद नहीं आए, अब उन्हें भी लगने लगा है कि सत्ता में आने के लिए चार धाम की बात करना जरूरी है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस तो राज्य के जन्म से ही उसकी विरोधी रही है। 2017 तक वह यहां के विकास कार्यों में अड़गें अटकाती रही, लेकिन उत्तराखंड के लोगों ने 2017 में डबल इंजन की सरकार बनाकर सभी ब्रेक हटा दिए तब जाकर यहां विकास के काम शुरू हो सके। उन्होंने अपने भाषण में केदारपुरी के पुनर्निर्माण व बद्रीनाथ

❑भाजपा का संकल्प पत्र विकास का संकल्प पत्र
❑भाजपा के काम से कांग्रेस को याद आए चार धाम

धाम के विकास कार्यों का उल्लेख करते हुए ऑल वेदर रोड और ऋषिकेश कर्णप्रयाग रेल योजना की बात करते हुए कहा कि राज्य में इन परियोजनाओं से विकास के नए द्वार खुलेंगे।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड के प्रति उनकी आस्था और भरोसे को इससे भी समझा जा सकता है कि जब काशी में चुनाव हो रहा था तो वह चुनाव छोड़कर केदारनाथ आ गए थे। उन्होंने कांग्रेस को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि जो सर्जिकल स्ट्राइक पर सवाल उठाते रहे और सीडीएस विपिन रावत के लिए गली का गुंडा जैसे शब्दों का इस्तेमाल करते थे आज वह विपिन रावत का कटआउट अपनी रैलियों में लगाकर सैनिकों का वोट मांग रहे हैं। उन्होंने कहा कि मैं पहाड़ के पहाड़ जैसे हौसलों और हिमालय जैसे साहस को जानता हूं। सैनिकों का सम्मान क्या होता है यह भी मैं जानता हूं। उत्तराखंड में चार धाम तो है ही यह सभी जानते हैं लेकिन उत्तराखंड में पांचवा धाम भी है वह मैं जानता हूं। वह पांचवा धाम सैन्य धाम है जिसका संकल्प हमने लिया है।

उन्होंने भाजपा के संकल्प पत्र का जिक्र करते हुए कहा कि भाजपा ने जो कल संकल्प पत्र जारी किया गया है वह उत्तराखंड के विकास का संकल्प पत्र है मैंने आपसे पहले भी कहा था कि आने वाला दशक उत्तराखंड के विकास का दशक होगा। उन्होंने कहा कि इस संकल्प

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

भ्रष्टाचार के चलते बदले भाजपा ने तीन मुख्यमंत्री: राहुल

संवाददाता

देहरादून/हरिद्वार। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने आज मंगलौर में अपनी चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए भाजपा पर जनता के साथ धोखा करने और झूठ की राजनीति करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि भाजपा ने उत्तराखंड में तीन-तीन मुख्यमंत्री बदले, उन्होंने कहा कि भाजपा अगर ईमानदारी से काम करने वाली होती तो उसे तीन-तीन मुख्यमंत्री बदलने की जरूरत नहीं पड़ती।

राहुल गांधी ने कहा कि भाजपा को राज्य में तीन-तीन मुख्यमंत्री बदलने की जरूरत क्यों पड़ी? इसका जवाब भाजपा के नेता नहीं देंगें, मैं आपको बताऊंगा कि भाजपा को मुख्यमंत्री बदलने की जरूरत क्यों पड़ी? इसका कारण भ्रष्टाचार और लूट है। पहले एक मुख्यमंत्री आया जब उसने लूट कर ली तो कहा अब तुम हट जाओ, दूसरे को लूटने दो। राहुल गांधी ने भाजपा पर भ्रष्टाचार का आरोप लगाते हुए कहा कि उन्होंने मुख्यमंत्री इसलिए बदले क्योंकि वह भ्रष्टाचार में लिप्त थे। उन्होंने कहा कि हम आपको एक ऐसी सरकार देंगे जो गरीबों की

❑भाजपा को किसान व गरीब मजदूरों की समस्याओं से कुछ लेना-देना नहीं

सरकार होगी। मजदूरों की सरकार होगी किसानों की सरकार होगी।

उन्होंने कहा कि यहां के गन्ना किसानों के लिए सरकार ने क्या किया है? उन्होंने तीन कृषि कानूनों की बात करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मोदी किसानों को बर्बाद करने वाले तीन कृषि कानून लेकर आए थे जिसका किसानों ने विरोध किया। पूरे एक साल तक आंदोलनकारी किसानों से देश के प्रधानमंत्री ने बात नहीं की, उन्होंने इसलिए बात नहीं की क्योंकि वह प्रधानमंत्री नहीं है राजा है और राजा

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

लखीमपुर हिंसा के मुख्य आरोपी आशीष मिश्रा को मिली हाईकोर्ट से जमानत

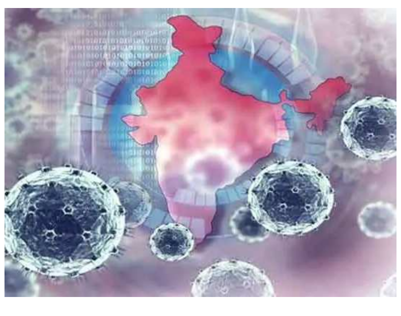
लखनऊ। केंद्रीय गृह राज्यमंत्री अजय मिश्रा टेनी के बेटे आशीष मिश्रा को हाईकोर्ट ने बड़ी राहत दे दी है। लखीमपुर खीरी में किसानों पर कार चढ़ाकर मारने के आरोपी आशीष मिश्रा को लखनऊ हाईकोर्ट हाईकोर्ट से जमानत मिल गई है।

कुछ दिन पहले लखीमपुर हिंसा मामले में एसआईटी ने चार्जशीट फाइल की थी। ५००० पन्नों की चार्जशीट में आशीष मिश्रा उर्फ मोनू को मुख्य आरोपी बनाया गया है। ३ अक्टूबर, २०२१ को आशीष मिश्रा के समर्थकों और किसानों के बीच संघर्ष के दौरान ८ लोगों की मौत हो गई थी। चार्जशीट के मुताबिक, सोची–समझी साजिश के तहत धरना–प्रदर्शन कर रहे किसानों को जीप और एसयूवी से कुचला गया था। जांच में एसआईटीको १७ वैज्ञानिक साक्ष्य, ७ भौतिक साक्ष्य और २४ वीडियो–फोटो ऐसे मिले, जिससे आरोपियों की मुश्किलें बढ़ीं। इस मामले में २०८ लोगों ने गवाही दी। इसी आधार पर एसआईटी ने अपनी चार्जशीट लिखी है। गवाहों ने एसआईटी को बताया था कि आशीष घटनास्थल पर था। आशीष मिश्रा ने ४ किसानों को अपनी कार से रौंद दिया था, जिनकी मौत हो गई थी। इसके बाद आक्रोशित किसानों ने कई वाहनों में आग लगा दी थी। साथ ही ४ लोगों को पीट–पीट कर मार दिया गया था। इसमें एक न्यूज चैनल के रिपोर्टर रमन कश्यप की भी मौत हो गई थी।

भारत में 24 घंटों में कोरोना संक्रमण के 67,084 मामले आए, संक्रमण से 1,67,882 लोग हुए ठीक

नई दिल्ली। भारत में बुधवार के मुकाबले आज कोकोना संक्रमण के नए मामलों में कमी दर्ज की गई है। देश में पिछले २४ घंटों में कोविड–१९ के ६७,०८४ नए मामले सामने आए हैं, जिसके बाद कुल मामलों का आंकड़ा ४,२४,७८,०६० हो गया है। सके अलावा पिछले २४ घंटों में देश में १,२४१ लोगों की कोरोना से मौत हुई। इसके बाद कुल मौतों की संख्या ५ लाख ०६ हजार ५२० हो गई है। यही नहीं, भारत में १,६७,८८२ ऐसे भी रहे जिन्होंने पिछले २४ घंटों में इस बीमारी से ठीक भी हुए।

वहीं, सक्रिय मामलों की बात करें तो अब ये आंकड़ा ७,९०,७८९ हो गया है, जबकि दैनिक पॉजिटिविटी रेट ४.



४४ प्रतिशत है। बता दें कि बुधवार को देश में कोविड–१९ संक्रमण के ७१,३६५ नए मामले सामने आए थे, जिसके बाद कुल मामलों का आंकड़ा ४,२४,१०,९७६ हो गया था। हालांकि, कल की तुलना में आज दैनिक पॉजिटिविटी रेट कम है।

कल दैनिक पॉजिटिविटी रेट ४.५४ प्रतिशत था, जोकि आज ४.४४ प्रतिशत है। मालूम हो, पिछले कुछ दिनों से कोविड–१९ के नए केस में लगातार गिरावट दर्ज की जा रही है।

बताते चलें कि मंगलवार को देश में कोविड–१९ संक्रमण के एक लाख से भी कम नए केस सामने आए थे। बीते मंगलवार को ६७,५९७ नए मामले दर्ज किए गए थे। वहीं, १,१८८ लोगों की कोरोना से मौत हुई, जिसके बाद मरने वालों का आंकड़ा ५ लाख ०२ हजार ८७४ हो गया था। हालांकि, मंगलवार की तुलना में बुधवार को दैनिक पॉजिटिविटी रेट कम था। मंगलवार को दैनिक पॉजिटिविटी रेट ५.०२ प्रतिशत था, जोकि बुधवार को ४.५४ प्रतिशत हो गया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

मुफ्त वाली राजनीति बड़ा खतरा

एक दशक पूर्व तक किसी ने सोचा भी नहीं होगा कि देश की राजनीति में एक ऐसा भी दौर आएगा जब आम आदमी के वोट की कीमत इतनी अधिक हो जाएगी कि तमाम राजनीतिक दल वोट के लिए सब कुछ मुफ्त में देने को तत्पर दिखाई देंगे। देश की राजनीति में भले ही यह मुफ्त का फॉर्मूला आम आदमी पार्टी और उसके संयोजक अरविंद केजरीवाल ने इजाद किया हो लेकिन इस प्रभावकारी फार्मूले का असर देखिये कि आज तमाम राजनीतिक दलों में आम आदमी को सब कुछ मुफ्त में देने की होड़ लगी हुई है। भाजपा जैसे दल जो स्वयं को देश ही नहीं विश्व की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी मानते हैं उसके नेताओं को अब मुफ्त की सौगातों की झड़ी लगानी पड़ रही है, जो कल तक किसी को भी मुफ्त में कुछ भी न देने की बात करते थे। वर्तमान समय में उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड सहित जिन पांच राज्यों में चुनाव हो रहे हैं उनके घोषणा पत्रों पर अगर गौर करें तो सभी दल इस दौड़ और होड़ में एक दूसरे को पछाड़ने पर आमादा दिखाई देते हैं। केजी से पीजी तक की छात्राओं को शिक्षा मुफ्त, स्कूली बच्चों को किताबें, ड्रेस और स्कूल बैग तथा जूते मुफ्त, छात्राओं को साइकिल और स्कूटी, छात्रों को मोबाइल और लैपटॉप सब कुछ मुफ्त। बीपीएल परिवारों को कहीं दो तो कहीं तीन गैस सिलेंडर मुफ्त, सभी महिलाओं को 1000 रूपये महीना भी मुफ्त, बेरोजगारों को घर बैठे तीन हजार से पांच हजार रूपये तक हर माह मुफ्त, किसानों को 6000 से लेकर 12000 तक मुफ्त, मजदूरों को पेंशन मुक्त 5 लाख का बीमा मुफ्त, 5 लाख तक इलाज मुफ्त, बिजली-पानी मुफ्त और तो और राशन भी मुफ्त, जिस पेट्रोल और डीजल की कीमतों को लेकर हंगामा मचा हुआ है अब यह मुफ्त देने की बात कुछ दलों द्वारा की जा रही है भले ही अभी वह दो पहिया वाहन वालों को एक-दो लीटर ही क्यों न सही दें लेकिन शुरुआत हो चुकी है। कुछ राजनीतिक पार्टियों द्वारा महिलाओं को मुफ्त बस यात्रा का आफर भी दिया गया है तो तमाम दल अब बड़े बुजुर्गों को मुफ्त तीर्थ यात्रा या 10 हजार तक की सब्सिडी का भी ऐलान कर रहे हैं। धन्य है केजरीवाल जो यह कहते हैं यह मुफ्त का फार्मूला उन्हें ही आता है बाकी तो सब उनकी नकल करने में लगे हैं, फॉर्मूला किसी को नहीं पता। वाकई राजनीति में वर्तमान में जो मुफ्त का यह फार्मूला आया है उसे लेकर तो देश के अर्थशास्त्री भी हैरान है उनकी भी समझ में नहीं आ रहा है कि इन मुफ्त की सौगातों के लिए धन कहां से आएगा? लोगों में इस बात की भी चर्चा है कि सत्ता में क्या ऐसा कुछ खास है कि जिसे पाने के लिए यह दल सब कुछ मुफ्त देने को तैयार हैं। कुछ कह रहे हैं कि यह देश के आम आदमी को गरीब और निकम्मा बनाए रखने का सरकारी षड्यंत्र है। राजनीतिक दल जनता को भिखारी बनाए रखकर उस पर अपना शासन बनाए रखना चाहते हैं। कहा कुछ भी जाए लेकिन आम आदमी इस दौर में मुफ्त की सौगातों का लुत्फ खूब ले रहा है। भाजपा जिसने मंदिर-मस्जिद की राजनीति के जरिए सभी दलों के नेताओं को मंदिरों में माथा टेकना सिखा दिया और आप जिसने सभी दलों को मुफ्त की सुविधाएं देने पर मजबूर कर दिया दोनों ही धन्य हैं। जिन्होंने अपने बेजोड़ राजनीति के फंडों से सभी दलों को हासिए से बाहर धकेल दिया है लेकिन यह सवाल अभी भी सवाल ही बना हुआ है कि आखिर इसका अंत कहां होगा।

नयी कार्य और विकास संस्कृति हो प्राथमिकता

सुरेश सेठ

सात राज्यों में विधानसभा चुनाव होने जा रहे हैं। वर्ष के पूर्वार्द्ध में पंजाब और उत्तर प्रदेश सहित पांच राज्यों में और वर्ष के उत्तरार्द्ध में दो राज्यों में। बड़ी बात यह कि पांच राज्यों के इन विधानसभा चुनावों में कोरोना की तीसरी लहर जो डेल्टा प्लस और ओमीक्रोन वायरस का मिला-जुला संक्रमण प्रभाव है, फैली है। जिस तेजी के साथ इस तीसरी लहर ने संक्रमण के आंकड़े बढ़ा साढ़े तीन लाख के पार किये हैं, उसके सामने बीते वर्ष के शुरू में कोरोना की दूसरी लहर के फैलने की गति गौण लगने लगी है। केवल एक दिलासा अवश्य है कि कोरोना की दूसरी लहर के मुकाबले तीसरी लहर हल्की है। टीका लगे रोगियों को अस्पताल ले जाने की कम जरूरत पड़ रही है। यह भी कहा जा रहा है कि इस लहर में कुल मौतें कम होंगी और यह लहर जल्द ही अपना शिखर छू कर दब जायेगी।

वायरस के फैलाव की गति का तो सटीक अंदाजा नहीं लगाया जा सकता, यह भी कहा जा रहा है कि इसके विस्तार का द्रुत कारण यह भी रहा कि अब तक जो सौ करोड़ से अधिक लोगों को टीका लगा है, वह कोरोना निरोधी टीका है, सटीक उपचार नहीं। लोग तेजी से संक्रमित हो रहे हैं। लेकिन सरकार का निर्णय यही रहा कि लोकतंत्र की गति से कोई समझौता नहीं होगा। जहां-जहां विधानसभा चुनाव होने हैं, वहां नियत तिथि पर चुनाव करवाये जायेंगे। उम्मीद की जा रही है कि भारत में लोकतंत्र प्रौढ़ हो गया है। लोग अपनी जिम्मेदारी स्वयं समझेंगे। सामाजिक अंतर रखेंगे, आपसी दूरी बनाकर रखेंगे, मास्क पहनेंगे और टीके की डोज पूरी करेंगे, क्योंकि इसी में बचाव है। खैर, मतदान की तिथियां तय हो गयीं। पंजाब में यह तिथि चौदह फरवरी से स्थगित होकर बीस फरवरी हो गयी, क्योंकि चौदह फरवरी को रविदास जयंती है।

चुनाव आयोग इस बार सतर्क है। बीते बरस पश्चिम बंगाल चुनावों में ताबड़तोड़ रैलियों के कारण कोरोना की दूसरी लहर भयावह हो उठी थी, और बहुत-सी मौतों का कारण बनी थी। इस बार इससे शिक्षा लेते हुए इकत्तीस जनवरी तक रोड शो व रैलियों पर प्रतिबंध लगा दिया गया है, केवल इन चुनावों के हर चरण में छोटी सभाएं हो सकेंगी, या डिजिटल प्रचार पर जोर दिया जा रहा है। वीडियो वैन के जरिये भी प्रचार की इजाजत मिल गयी है। पहले और दूसरे चरण में पांच सौ लोगों तक जनसभा की छूट मिल गयी और द्वार-द्वार प्रचार के लिये पांच की जगह दस लोग शामिल हो सकेंगे। पहली फरवरी से भी कितना खुला प्रचार हो सकेगा, यह तब कोरोना की स्थिति बतायेगी।

लेकिन एक बात स्पष्ट है कि कोरोना से भयभीत इन इलाकों में इस बार चुनाव प्रचार उस हंगामा खेज कोलाहल से नहीं होगा, जैसा कि पहले चुनावों में देखा जाता रहा। चुनाव आयोग ने डिजिटल माध्यम से चुनाव प्रचार की इजाजत दे रखी है। लेकिन आम जन की शिकायत है कि इन सब इलाकों में गांवों में बसता भारत है। बहुत से स्थानों पर मोबाइल टॉवर हैं नहीं, भला ऐसी हालत में डिजिटल प्रचार कितना सार्थक हो सकेगा, विचारणीय है। लेकिन इसमें संदेह नहीं कि चुनाव आयोग ने आम मतदाता की समझदारी पर भरोसा करते हुए चुनाव टाले नहीं और भरोसा रखा है कि भारत का नागरिक अपने दायित्व को समझते हुए इस चुनाव को सही ढंग से पूर्ण होने देगा। भारतीय नागरिक की प्रौढ़ता पर भरोसा करना प्रशंसनीय है, लेकिन चुनाव लड़ने वाले नेताओं को भी इन बदली परिस्थितियों में बदलाव और समझदारी दिखानी चाहिए।

इस वक्त तो आलम यह है कि अपने आपको लोकतंत्र के पहरुए कहलाने वाले पहले विभिन्न दलों की टिकट हथियाने और फिर विजय प्राप्त करने के लिए साम, दाम, दंड और भेद अर्थात हर हथकंडे का इस्तेमाल कर रहे हैं। किसी सिद्धांत, आदर्श और मान्यता के बल पर नहीं बल्कि दलित, जाट और हिन्दू-सिख के वोट प्रतिशत के आधार पर सीटें बंट रही हैं। दलगत प्रतिबद्धता का चिन्ह नजर नहीं आता। जिस उम्मीदवार को टिकट नहीं मिलती, वह टिकट के आश्वासन पर दल का पाला बदलते तनिक भी देर नहीं लगाता।

यहां असंतोष और बगावत का मूल मुद्दा यह नहीं कि लोगों के रोजगार के लिए, महंगाई और चोरबाजारी के खिलाफ जूझना है, बल्कि यह आधार है कि हम अपनी जात बिरादरी के लोगों का अधिक से अधिक क्या भला कर देंगे?

ईमानदारी का राग अलापने वाले बड़े नेताओं के भी मुखौटे नुच रहे हैं। नशा माफिया को लेकर पंजाब में नेताओं की गिरफ्तारी, जमानत और आरोपों-प्रत्यारोपों की बौछार इस चुनावी वातावरण को विषाक्त कर रही है। अवैध खनन को लेकर ईडी की छापामारी और उसको लेकर जो धूल उड़ी, उसने पश्चिमी बंगाल की याद दिला दी। भ्रष्टाचार के मुद्दे का खूब राजनीतीकरण हुआ और मानहानि के मुकदमे की धमकियों की नौबत आयी है। लेकिन इस सब में विडंबना यह है कि उम्मीदवार दूसरे की छवि बिगड़ते देख अपना-अपना दांव लगाने की कसर नहीं छोड़ रहे।

विसंगति यह भी कि चुनाव प्रचार में राज्य के विकास का गंभीर रोड मैप पेश करने की बजाय नेता गण राहतों, रियायतों और मुफ्तखोरी की सुविधाओं का राग अलाप रहे हैं। जनता को दरपेश मूल समस्याओं– रोजगार, महंगाई और भ्रष्टाचार से भिड़ने की बजाय राहतों की चोर गलियां खोली जा रही हैं। यह एक तरह का काल्पनिक पिष्ट पोषण या हवाई उड़ान नहीं तो और क्या है?

होना यह चाहिए था कि पांच साल के बाद नयी सरकारें चुनने का समय आया है और इसके लिये एक नयी विकास संस्कृति और एक नयी कार्य-संस्कृति का जन्म होता। ऐसा नहीं हो रहा। बल्कि जनता को वही पर्स भर देने के चोर-गली वादे और जाने-पहचाने हथकंडे नजर आ रहे हैं। इस बार तो चुनाव प्रचार और मतदान में भी डिजिटल घुसपैठ हो गयी, इसलिए चौकस रहना होगा कि ये चुनाव नकली वोटों के चोर दरवाजे और छद्म राह न खोल दें। असाधारण परिस्थितियों में यह चुनाव हो रहे हैं। हर बार मतदाता महसूस करता है कि नेताओं ने इसे भ्रमित करके अपनी कुर्सी सुरक्षित कर ली।

यह आजादी का अमृत महोत्सव वर्ष है, क्यों न इस समय यह चुनाव मतदाताओं की प्रौढ़ समझ की उम्मीद रख ले। धुआंधार प्रचार से भ्रमित होने का अवसर इस बार नहीं हो। मतदाता इस बार स्वयं निर्णय करें कि सही क्या है और गलत क्या? मतदान करते हुए दूध का दूध और पानी का पानी कर दें। चयनित केवल वह उम्मीदवार हों जो पूरी निष्ठा के साथ इन राज्यों में नया युग लाने में समर्थ हैं। ऊंचे भाषणों, खोखले दावों और 'अपना जात धर्म तेरा जात धर्म' की अंधेर गलियों में बहुत भटक लिये। आइए, समझदारी से मतदान करके नेताओं को उनकी सही जगह और सही काम की पहचान करवा दें।

लेखक साहित्यकार एवं पत्रकार हैं।

भाजपा ने उत्तराखण्ड की घोर उपेक्षा कीः सुरेन्द्र

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह व राष्ट्रीय अध्यक्ष जे.पी. नड्डा सहित कितने भी केन्द्रीय नेता उत्तराखण्ड का दौरा कर लें परन्तु जनता के मन को बदलने का समय उनके हाथ से निकल चुका है। क्योंकि केन्द्र की भाजपा सरकार ने पिछले पांच साल में राज्य की घोर उपेक्षा की है यह बात उच्च न्यायालय ने भी अपने पर्यवेक्षण में कही है।

कांग्रेस मुख्यालय में प्रेस वार्ता करते हुए यह बात आज प्रदेश कांग्रेस उपाध्यक्ष एंव मीडिया सलाहकार सुरेन्द्र कुमार द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि प्रधानमंत्री ग्रीन बोनस, 400 के लगभग आपदा प्रभावित गांवों का विस्थापन, सीमान्त क्षेत्रों के गांवों के विकास के लिए धन तथा पिछडे क्षेत्रों के लिए धन देने में पूरी तरह असफल रहे हैं। डिजिटल इण्डिया का प्रथम चरण भी राज्य में पूरा नहीं हो पाया है। कनेक्टिविटी की वजह से पहाड का युवा तथा आम आदमी भारी कठिनाई से गुजर रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री को चुनावी भाषण की जगह मंहगाई, रोजगार, खेती, किसानी पर जुमले बाजी की जगह कुछ ठोस करके दिखाना चाहिए था। राज्य की जनता अब भाजपा के झांसे में आने वाली नहीं है।

सुरेन्द्र कुमार ने भाजपा द्वारा जारी दृष्टि पत्र पर टिप्पणी करते हुए कहा कि 2017 में अपने घोषणा पत्र में उल्लिखित तीन दर्जन से अधिक बिन्दुओं की उपेक्षा भाजपा ने अपने कार्यकाल में की है उसका जिक्र करना भी भाजपा भूल गई। गैरसैण राजधानी, लोकायुक्त पर भाजपा का विजन आज तक भी स्पष्ट नहीं हो पाया है।

वृषा मद इन्द्रे श्लोक उक्था सचा सोमेषु सुतपा ऋजीषी।
अर्चत्र्यो मघवा नृभ्य उक्थैर्द्युक्षो राजा गिरामक्षितोतिः।।
(ऋग्वेद ६-२४-१)

जिस स्थान पर पवित्र मंत्रों से प्रार्थना की जाती है। प्रेम रूपी अमृत का वितरण होता है। वहां परमेश्वर के आशीर्वाद की वर्षा होती है। वहां आनंद का वास होता है। परमेश्वर भक्ति और प्रेम को सदैव स्वीकार करते हैं। वे सरल और उदार हैं।

The place where prayers are offered with holy mantras. The nectar of love is distributed to all. The blessing of God rains there. Bliss and happiness dwell there. God always accepts devotion and love. He is simple and generous.
(Rig Veda 6-24 -1)

कांग्रेस सत्ता में आई तो विकास पर लगा देगी..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

पत्र से गरीब बहनों को ताकत मिलेगी किसानों और नौजवानों के लिए विकास के रास्ते खुलेंगे। उन्होंने कहा कि अभी जो केंद्र का बजट आया है उसमें पर्वतमाला योजना और गंगा किनारे नेचुरल फार्मिंग के विकास का लाभ उत्तराखंड को सबसे अधिक मिलने वाला है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस 5 साल से सत्ता से बाहर है इसलिए सत्ता के लिए नए-नए हथकंडे अपना रही है। उन्होंने कांग्रेस पर तुष्टीकरण की राजनीति पर उतर आने की बात कहते हुए लोगों से पूछा कि आपको पता है वह कौन सी यूनिवर्सिटी बनाने की बात कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस के लोग इस बात से भी परेशान हैं कि भाजपा गरीबों के खातों में सीधे पैसे क्यों भिजवा रही है। उन्होंने कहा कि हमने कोरोना काल में लोगों को मुफ्त राशन दिया, मुफ्त टीका दिया, गरीबों को पांच लाख तक का मुफ्त इलाज मिले इसकी व्यवस्था की। उन्होंने कहा कि वह चाहते हैं हम सत्ता में आकर फिर ब्रेक लगा सके। इसलिए अब आपको उन्हें मौका नहीं देना है।

स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नशा तस्करों पर रोक लगाने के दृष्टिगत, पुलिस अधीक्षक देहात व क्षेत्राधिकारी प्रेमनगर के दिशा निर्देशन मे थानाध्यक्ष थाना सेलाकुई द्वारा विगत 2 माह में जेल गए अपराधियों से पूछताछ व जानकारी की गई साथ ही अन्य माध्यमों से सूचनाये प्राप्त हो रही थी कि सेलाकुई व आसपास क्षेत्र कुछ असामाजिक तत्वो द्वारा आपस मे मिलकर भारी मात्रा में अवैध स्मैक की तस्करी बिक्री की जा रही है। उक्त सूचना पर थानाध्यक्ष थाना सेलाकुई द्वारा थाना सेलाकुई पर दो पुलिस टीमो का गठन कर पुलिस टीमो को संदिग्धो की तलाश व चौकिंग हेतु आवश्यक दिशा निर्देश देकर थाना सेलाकुई क्षेत्र में रवाना किया गया! जिसमे गठित पुलिस टीमो द्वारा कार्यवाही करते हुए। गठित पुलिस द्वारा रात्रि मे जगह जगह नशा तस्करों के संदिग्ध ठिकानो पर दबिा दी गयी व संदिग्ध व्यक्तियों के विरुद्ध चेकिंग अभियान चलाया गया। जिस पर दौराने आकस्मिक चेकिंग अलग अलग स्थानो से गुलफाम को 6.35 ग्राम अवैध स्मैक के साथ डिक्सन कम्पनी व शहबाज को को वाहन स्पलेण्डर मोटर साईकिल से 6.06 ग्राम अवैध स्मैक के परिवहन करते हुए इंन्टास कम्पनी के पास सेलाकुई से संदिग्ध अवस्था में रोककर चेक किया तो आकस्मिक चौकिंग मे उनके कब्जे से कुल 12.41 ग्राम अवैध स्मैक बरामद हुई।

यूकेडी प्रत्याशी ने धर्मपुर विधानसभा के कई क्षेत्रों का किया भ्रमण

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड क्रांति दल की प्रत्याशी एडवोकेट किरण रावत ने आज धर्मपुर विधानसभा के कई क्षेत्रों का सघन भ्रमण किया। उत्तराखंड क्रांति दल को मिल रहे अपार जनसमर्थन के लिए उन्होने धर्मपुर विधानसभा के मतदाताओं का आभार व्यक्त किया गया।

इस अवसर पर उन्होने कहा कि मैं आपके बीच में हमेशा रही हूं और रहूंगी लेकिन यदि मेरी आवाज को आप और मजबूत करना चाहते हैं तो आप मुझे अपनी आवाज बना कर विधानसभा भेजने के लिए मुझ पर विश्वास करें मैं आपके विश्वास पर हमेशा खरा उतरूंगी और धर्मपुर विधानसभा को आदर्श विध ानसभा बनाकर आपके सामने उदाहरण पेश करूंगी। उन्होने बताया कि उत्तराखंड क्रांति दल को इस बार धर्मपुर विधानसभा में लोगों द्वारा मिल रहे समर्थन से उत्तराखंड क्रांति दल के कार्यकर्ता अति उत्साहित हैं और वह धर्मपुर में पूर्ण रूप से समर्पित भावना से काम कर रहे है।

बीजेपी, कांग्रेस ने उड़ाई आदर्श आचार संहिता की धज्जियांः रविन्द्र

संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी के कैंट विधानसभा प्रत्याशी रविन्द्र सिंह आनंद ने आरोप लगाया कि बीजेपी व कांग्रेस द्वारा कैंट विधानसभा में आदर्श आचार संहिता की धज्जियां उड़ाई जा रही है। उन्होने मीडिया को जारी एक बयान में कहा है कि कैंट विधानसभा के विभिन्न क्षेत्रों में बीजेपी, कांग्रेस द्वारा सरकारी पोलो, सरकारी संपत्तियों एवं रोडों पर बैनर पोस्टर बैनर लगाए गए, झंडे लगाए गए, होर्डिंग लगाए गए, जो कि आदर्श आचार संहिता का उल्लंघन है । कहा कि आम आदमी पार्टी आदर्श आचार संहिता का पूरा ध्यान रखते हुए काम कर रही है। लेकिन बीजेपी और कांग्रेस ने अपना बाहुबल दिखाते हुए कानून आदर्श आचार संहिता की धज्जियां जिस तरह से उड़ा रहे है उससे यह पता लगता है कि उनके जो उम्मीदवार हैं वह किस प्रकार की राजनीति करते हैं। सिर्फ चुनाव में बाहुबल और धनबल दिखाना ही इनका परम उद्देश्य है। कहा कि वे आदर्श आचार संहिता का ध्यान में रखते हुए चुनाव लड़ रहे है।

चोरी की कार व मोटरसाईकिल के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की कार व मोटरसाईकिल के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार हिमांशू नौटियाल पुत्र टीकाराम नौटियाल निवासी राजावाला थाना सेलाकुई जनपद देहरादून ने थाना सेलाकुई लिखित तहरीर दी थी कि उसकी स्विफ्ट कार राजावाला से किसी चोर द्वारा चोरी करने व योगेश कुमार पुत्र बालेश्वर प्रसाद निवासी ग्राम नूरपुर भरावड थाना मिर्जापुर जनपद सहारनपुर उत्तर प्रदेश ने थाना सेलाकुई पर तहरीर दी थी कि वह राजावाला तेलपुर सेलाकुई में शादी समारोह में आए थे और अपनी मोटर साइकिल स्प्लेंडर घर के बाहर पोर्च मे खड़ा किया था जो वहां से चोरी हो गई है उपरोक्त दोनो वाहन चोरी की सूचनाओ पर थाना सेलाकुई पर तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस उपमहानिरीक्षक/ वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद देहरादून द्वारा पुलिस टीम का गठन कर घटित वाहन चोरी के अभियोगो का यथाशीघ्र अनावरण करने हेतु

आवश्यक दिशा निर्देश प्राप्त हुए! जिस पर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण द्वारा शिक्षा अधिकारी प्रेम नगर के नेतृत्व में थानाध्यक्ष थाना सेलाकुई के साथ थाना सेलाकुई पर नियुक्त उपनिरीक्षक एवं कर्मचारी गण के साथ एक पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित पुलिस टीम का थानाध्यक्ष थाना सेलाकुई द्वारा स्वंय नेतृत्व करते हुए घटना स्थल के आसपास आने और जाने वाले संभावित रास्तो पर लगे करीब १२० सीसीटीवी कैमरो को चेक कर और थाना क्षेत्र में आने और जाने वाले सभी वाहनों की संवेदनशील स्थानों पर सघन चेकिंग की गई तथा पूर्व में वाहन चोरी और लूट की घटनाओं में जेल गए अपराधियों का यथाशीघ्र सत्यापन किया गया और सक्रिय अपराधियों की निगरानी की गयी जिसमे सीसीटीवी कैमरो मे भाऊवाला क्षेत्र मे घटना मे चोरी गयी स्विफ्ट कार को एक संदिग्ध दिखाई दिया जिसकी तलाश की गयी तो गत रात्रि मे दौराने चौकिंग धूलकोट तिराहा से प्रकाश मे आये सुमित पाल पुत्र प्रीतमपाल निवासी सेलाकुई को चोरी गयी स्विफ्ट कार सहित गिरफ्तार किया गया तथा उसकी निशांदेही पर दूसरी घटना मे चोरी की गयीह मोटर साईकिल को पौडवाला जंगल सेलाकुई से बरामद कर उपरोक्त दोनो वाहन चोरी की घटनाओ का कुशल अनावरण किया गया।

12 फरवरी को टिहरी में जनसभा करेंगे योगी आदित्यनाथ

नई टिहरी (आरएनएस)। भाजपा के स्टार प्रचारक यूपी के सीएम योगी आदित्यनाथ भाजपा प्रत्याशियों के समर्थन में टिहरी में जनसभा को संबोधित करेंगे। हिंदुत्व के फॉयरब्रांड योगी के आने से जहां भाजपा को बूस्टर डोज मिलेगा, वहीं जिले की छह विधानसभाओं में भाजपा प्रत्याशियों की जीत की उम्मीद भी बढ़ जाएगी।

भाजपा जिलाध्यक्ष विनोद रतूड़ी ने पत्रकार वार्ता में बताया कि आगामी १२ फरवरी को यूपी के सीएम योगी आदित्यनाथ बौराड़ी स्टेडियम में भाजपा के पक्ष में जनसभा को संबोधित करेंगे। उन्होंने कहा कि जिले की सभी छह विधानसभाओं में भाजपा को अपार जनसमर्थन मिल रहा है। उन्होंने कहा कि १० से १२ फरवरी तक चुनाव

प्रचार अभियान को और गति देने के लिए स्टार प्रचारक उत्तराखंड पहुंच रहे हैं। इसी क्रम में गुरुवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी श्रीनगर में जनसभा संबोधित करेंगे। इस रैली का नरेंद्रनगर विधानसभा के नरेंद्रनगर रामलीला मैदान, गजा, ढालवाला और पावकीदेवी में बड़ी स्क्रीन पर लाईव टेलीकॉस्ट कराया जाएगा। जिसमें पार्टी प्रत्याशी सुबोध उनियाल के समर्थन में लोग पीएम मोदी को सुनने पहुंचेंगे।

बताया कि ११ फरवरी को घनसाली के श्रीराम होटल में रक्षामंत्री राजनाथ सिंह प्रत्याशी शक्तिलाल शाह के समर्थन में चुनावी जनसभा संबोधित करेंगे। वहीं यूपी के सीएम योगी आदित्यनाथ पार्टी प्रत्याशी किशोर उपाध्याय व सभी विधानसभा के भाजपा उम्मीदवारों के समर्थन में १२ फरवरी को बौराड़ी स्टेडियम में जनसभा संबोधित करेंगे। इस मौके पर जिला उपाध्यक्ष जयेंद्र सेमवाल, सोहनलाल खंडेवाल, शीशराम थपलियाल, केडी पुनेठा, रणवीर नौटियाल, मनीष राणा मौजूद थे।

संयुक्त किसान मोर्चा (उत्तराखण्ड) का भाजपा को समर्थनः चौधरी

संवाददाता

देहरादून। संयुक्त किसान मोर्चा (उत्तराखण्ड) मोदी सरकार का समर्थन करता है। प्रधानमंत्री मोदी ने तीन काले कानूनों को वापस लेकर किसानों का जो सम्मान किया है साथ ही कोरोना काल में गरीब किसानों के घरों में राशन पहुंचाया व भूमिहीन किसानों व मजदूरों के खातों में पैसे भेजे और हमारी मांगो को पूरा किया, वह बधाई के पात्र है।

यह बात आज प्रेस वार्ता के माध्यम से संयुक्त किसान मोर्चा (उत्तराखण्ड) अध्यक्ष भोपाल सिंह चौधरी द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि देश भर के किसानों ने तीन कृषि काले कानूनों को लेकर एक साल तक आंदोलन किया और उसे निरस्त कराने में सफल हुए। उन्होने बताया कि इस आंदोलन में उत्तराखण्ड के किसानों की अहम भूमिका रही। बताया कि संयुक्त किसान मोर्चा की स्थापना नवंबर 2020 में हुई थी। जिसमें देश भर के 40 से ज्यादा किसान संगठन शामिल थे।

बताया कि प्रधानमंत्री मोदी ने तीनों कानूनों को वापस लेकर किसानों के त्याग का सम्मान किया। संयुक्त किसान मोर्चा में शामिल ज्यादातर संगठनो की यह राय थी कि आंदोलन सफल हो गया है इसलिए कोई नई मांग या आंदोलन को आगे बढ़ाने का कोई औचित्य नहीं है। लेकिन संयुक्त किसान मोर्चा के कुछ सदस्यों के मन में कुछ और ही योजना चल रही थी। कई किसान नेताओं ने इस आंदोलन की आड़ में राजनीति शुरू कर दी और पंजाब के किसान नेताओं ने तो राजनीतिक दल भी बना दिये। कहा कि उत्तराखण्ड के किसानों ने राजनीतिक दल बनाने से इन्कार कर दिया। उन्होने कहा कि सवाल यह है कि इस चुनाव में किसानों की भूमिका क्या होगी?

उन्होने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने तीनों कानून वापस लेकर किसानों का जो सम्मान किया है और जिस तरह से कोरोना काल में गरीब किसानों के घरो तक राशन पहुंचाया भूमिहीन किसानों और मजदूरों के खातों में पैसा भेजा ऐसा आजादी के बाद किसी सरकार ने नहीं किया। उन्होने कहा कि मोदी सरकार ने हमारी मांगों को पूरा किया इसलिए हम उन्हे समर्थन करते है।

ऋतिक और करीना को पर्दे पर फिर साथ लाने की तैयारी

ऋतिक रोशन और करीना कपूर खान को आपने पर्दे पर कई बार देखा होगा। दोनों की जोड़ी फैंस को खूब सुहाती थी। हालांकि, पिछले काफी समय से करीना और ऋतिक पर्दे पर साथ नजर नहीं आए हैं। अब जो खबर आ रही है, उससे बेशक इस जोड़ी के फैंस खुशी से झूम उठेंगे। दरअसल, सुनने में आ रहा है कि दोनों से एक बड़ी फिल्म के लिए संपर्क किया गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, करीना और ऋतिक से एक जाने-माने फिल्मकार ने अपनी फिल्म के लिए संपर्क किया है। फिल्म को प्रोडक्शन हाउस जंगली पिक्चर्स के बैनर तले बनाया जाएगा। फिल्म का नाम उलज बताया जा रहा है। निर्माता कुछ ही दिन में करीना को फिल्म की कहानी सुनाने वाले हैं। इसके बाद ही कुछ फाइनल होगा। अभी बातचीत शुरुआती स्तर पर है। ऋतिक से बात हो चुकी है, लेकिन उन्होंने अभी इसके लिए हामी नहीं भरी है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि करीना-ऋतिक की रजामंदी के बाद ही निर्माता फिल्म के बजट पर काम शुरू करेंगे। सूत्र के मुताबिक, यह एक बहुत बड़े बजट की फिल्म होने वाली हैइसकी शूटिंग मुंबई से बाहर होगी। अब अगर बात बन जाती है तो ऋतिक और करीना का साथ आना फैंस के लिए किसी ट्रीट से कम नहीं होगा, क्योंकि वे लंबे समय से इस हिट जोड़ी को किसी फिल्म में देखने का इंतजार कर रहे हैं।

ऋतिक और करीना को आखिरी बार २००३ में फिल्म मैं प्रेम की दीवानी हूं में देखा गया था। २००१ में रिलीज हुई फिल्म कभी खुशी कभी गम से उनकी जोड़ी हिट हुई थी। उसी साल उन्हें फिल्म यादें में देखा गया था। २००२ में करीना और ऋतिक फिल्म मुझसे दोस्ती करोगे के लिए साथ आए थे। २००९ में आई ऋतिक अभिनीत फिल्म लक बाय चांस में भी करीना नजर आई थीं, लेकिन इसमें वह मेहमान भूमिका में थीं।

ऋतिक निर्देशक सिद्धार्थ आनंद की फिल्म फाइटर में नजर आने वाले हैं। वह वॉर के सीक्वल वॉर 2 में भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। इसके अलावा उनके खाते से कृष 4 भी जुड़ी है। दूसरी तरफ करीना फिल्म लाल सिंह चड्ढा को लेकर सुर्खियों में हैं। इस फिल्म में वह आमिर खान के साथ नजर आएंगे। वह फिल्म तख्त में दिखाई देंगी। करीना निर्माता एकता कपूर के साथ मिलकर एक फिल्म के प्रोडक्शन का काम भी संभाल रही हैं।

एकता कपूर का धाकड़ रियलिटी शो होस्ट करेंगी कंगना

पिछले कुछ समय से बिग बॉस 15 सुर्खियों में था। शो के विनर का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार था, जो आखिरकार खत्म हो गया है। शो के बंद होते ही निर्माता एकता कपूर ने अपने एक नए रियलिटी शो की घोषणा कर दी, जिसे मनोरंजन की दुनिया का सबसे धाकड़ और निडर शो बताया जा रहा है। अब खबर है कि एकता के इस शो को कंगना रनौत होस्ट करने वाली हैं।

एक सूत्र ने बताया कि निर्माताओं ने शो के लिए होस्ट के रूप में कंगना को फाइनल कर दिया है। एकता ने कंगना से इसे लेकर बातचीत की है। उन्हें लगता है कि इस शो के लिए कंगना से बेहतर कोई दूसरी अभिनेत्री नहीं हो सकतीं। खास बात है कि इसके जरिए कंगना पहली बार किसी शो को होस्ट करती दिखेंगी। वह इसका हिस्सा बनने के लिए राजी हो गई हैं। शो से जुड़कर कंगना खुश हैं।

सूत्र के मुताबिक, शो का फॉर्मेट बिग बॉस से काफी मिलता-जुलता है। इस शो में प्रतियोगियों को 8-10 हफ्ते के लिए एक जगह कैद किया जाएगा। बिग बॉस की तरह सेट पर कैमरे लगे होंगे और प्रतियोगियों को टास्क दिए जाएंगे। यह एक लाइव शो है, जो एएलटी बालाजी और एमएक्स प्लेयर पर स्ट्रीम होगा। सूत्र की मानें तो दर्शकों ने पहले कभी इस तरह का शो नहीं देखा होगा। इसमें दर्शकों को उत्साह और शानदार एनर्जी देखने को मिलेगी।

टीवी क्वीन एकता एक सफल फिल्म निर्माता होने के साथ-साथ ओटीटी प्लेटफार्म की मालिक भी हैं। अपने प्लेटफॉर्म एएलटी बालाजी पर उन्होंने हर तरह के दर्शकों के लिए कंटेंट बनाया है। अब एकता ने दूसरे बड़े ओटीटी प्लेटफार्म एमएक्स प्लेयर से हाथ मिला लिए हैं।

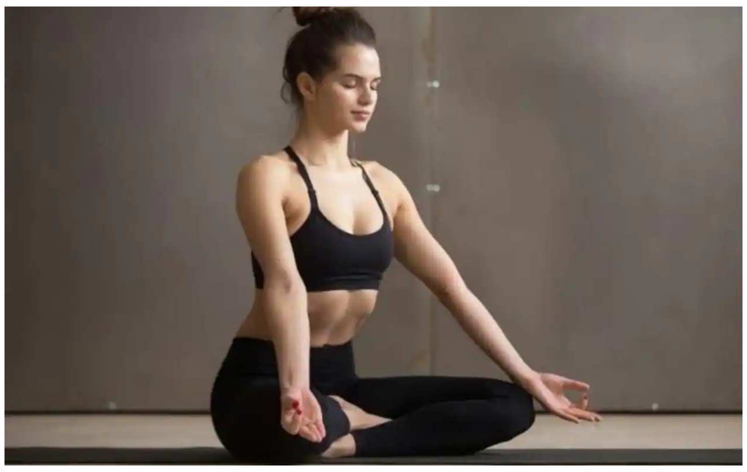
बॉलीवुड में गिने-चुने लोगों से ही कंगना की बातचीत है। एकता उन्हीं में से एक हैं। दोनों के बीच अच्छी बोलचाल है। दोनों ने पहली बार फिल्म शूटआउट एट वडाला में साथ काम किया था। एकता की फिल्म जजमेंटल है क्या में भी कंगना काम कर चुकी हैं। फिल्म तो बॉक्स ऑफिस पर कामयाब नहीं हुई, लेकिन एकता-कंगना की दोस्ती अच्छी हो गई। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन 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

लो ब्लड प्रेशर की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं ये प्राणायाम



वयस्कों में सामान्य ब्लड प्रेशर १२०/८० एमएमएचजी होता है और इससे कम होने पर लो ब्लड प्रेशर की समस्या होती है। बार-बार चक्कर आना या अचानक धुंधला दिखना लो ब्लड प्रेशर के लक्षण हो सकते हैं और इससे हृदय रोग जैसी घातक बीमारियां भी हो सकती हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे प्राणायामों के अभ्यास का तरीका बताते हैं, जिन्हें रोजाना करते रहने से लो ब्लड प्रेशर को ठीक किया जा सकता है।

भस्त्रिका प्राणायाम के लिए पहले योगा मैट पर सुखासन की अवस्था में बैठकर अपनी दोनों आंखें बंद करें। अब मुंह को बंद करते हुए नाक के दोनों छिद्रों से गहरी सांस लें, फिर एक झटके में दोनों नाक के छिद्रों से भरी हुई सांस को छोड़ें। ध्यान रखें कि सांस छोड़ने की गति इतनी तीव्र हो कि झटके के साथ फेफड़े सिकुड़ जाने चाहिए। कुछ मिनट इस प्राणायाम का अभ्यास करने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं।

सूर्यभेदी प्राणायाम के लिए योगा मैट पर पद्मासन की मुद्रा में बैठकर आंखें बंद करें। अब दाएं हाथ की छोटी और अनामिका उंगलियों से नाक के बाएं छेद को बंद करके दाएं छेद से सांस लें। इसके बाद ठोड़ी से सीने से लगाकर दबाव बनाएं और कुछ देर सांस को रोकें, फिर सिर को ऊपर करके दाएं हाथ के अंगूठे से नाक के दाएं छेद को बंद करके बाएं छेद से सांस छोड़ें। कुछ मिनट के बाद प्राणायाम छोड़ दें।

कपालभाति प्राणायाम के अभ्यास के लिए पहले योगा मैट पर पद्मासन की मुद्रा में बैठें और अपने दोनों हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। इसके बाद अपनी दोनों आंखों को बंद करें और अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़कर नाक से गहरी सांस लें, फिर पेट की मांसपेशियों को सिकोड़ते हुए इस सांस को छोड़ें। कुछ मिनट तक इस प्रक्रिया को दोहराते रहें। इसके बाद धीरे-धीरे अपनी आंखों को खोलें और प्राणायाम का अभ्यास बंद कर दें।

अनुलोम विलोम प्राणायाम के लिए पहले योगा मैट पर पद्मासन की मुद्रा में बैठें और अपनी दोनों आंखों को बंद कर लें। अब अपने दाएं हाथ के अंगूठे से नाक के दाएं छिद्र को बंद करके नाक के बाएं छिद्र से सांस लें, फिर अपने दाएं हाथ की अनामिका उंगली से नाक के बाएं छिद्र को बंद करके दाएं छिद्र से सांस छोड़ें। कुछ मिनट इस प्रक्रिया दोहराने के बाद धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलें और प्राणायाम का अभ्यास छोड़ दें। (आरएनएस)

अंडरआर्म्स की अतिरिक्त चर्बी से छुटकारा चाहते हैं...

आकर्षक और फिट बॉडी पाने के लिए सिर्फ पेट की चर्बी कम करना ही काफी नहीं है। अंडरआर्म्स में जमा अतिरिक्त चर्बी भी आपके लुक को खराब करती है। इसी कारण आपको इस पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। अंडरआर्म्स की अतिरिक्त चर्बी कम करने के लिए आप कुछ एक्सरसाइज का अभ्यास कर सकते हैं।

चेस्ट प्रेस एक्सरसाइज

सबसे पहले अपने दोनों हाथों में बारबेल लेकर खड़े हो जाएं। अब आप एक बेंच पर पीठ के बल लेटें और अपने दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नीचे फर्श पर रखें। इसके बाद सांस को छोड़ते हुए बारबेल को ऊपर ले जाएं और हाथों को ऊपर की ओर सीधा कर लें, फिर सांस को लेते हुए बारबेल को नीचे लाएं और हाथों को प्रारंभिक अवस्था में जमीन पर रखें। ऐसे दो से तीन सेट पूरे करें।

पुश-अप्स

अंडरआर्म्स की अतिरिक्त चर्बी से छुटकारा दिलाने में पुश-अप्स एक्सरसाइज काफी फायदेमंद हो सकती है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर घुटनों के बल बैठ जाएं, फिर अपने पैरों को पीछे की ओर सीधा करके हाथों और पंजों पर पूरे शरीर का भार डालें। अब कोहनी को मोड़ें और सीने को फर्श के पास लाएं, फिर धीरे-धीरे ऊपर उठें। ऐसा कम से कम १० बार तो जरूर करें।

प्लैंक एक्सरसाइज

सबसे पहले अपने घुटने मोड़कर जमीन पर बैठ जाएं और दोनों कोहनियों को फर्श पर टिकाकर आपस में बांध लें, फिर पैरों को फैलाकर पेट के बल लेट जाएं। ध्यान रहें कि इस दौरान आपके कंधे और कोहनियां एक ही सीध में हो। अब कोहनी को कसकर रखें और शरीर का भार पैरों की उंगलियों और हथेलियों पर रखें, फिर पांच-छह मिनट इसी स्थिति में रहें। इसके बाद धीरे-धीरे एक्सरसाइज छोड़ते हुए सामान्य हो जाए।

शब्द सामर्थ्य -118

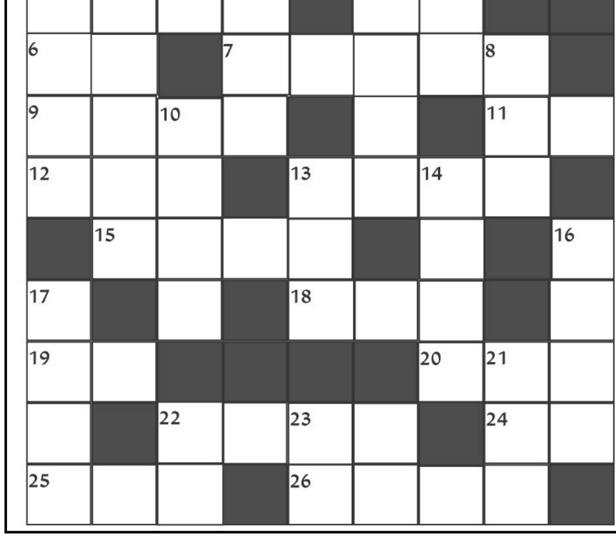
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्‌भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक117 का हल

दि	क्क	त		आ	सा	न		आ
ल		मी		खि		सी	ख	ना
	म	ज	बू	र		ह		जा
स	र्द			का		त	रा	ना
र				र	वि		ह	
प	ह	ना	ना		ना	रा	ज	
ट			क	शि	श		नी	ला
	र			का		रा		य
खा	ति	र	दा	री		त	क्ष	क

अल्लू अर्जुन की अला वैकुंठपुरमलो के हिन्दी संस्करण का ट्रेलर जारी

दक्षिण भारतीय सिनेमा ही नहीं, बल्कि पुष्पा: द राइज की सफलता ने अल्लू अर्जुन को हिन्दी पट्टी में भी लोकप्रिय चेहरा बना दिया है। यह फिल्म 17 दिसंबर को थिएटर में रिलीज हुई थी। हाल में खबर आई थी कि अल्लू की एक और सुपरहिट तेलुगु फिल्म अला वैकुंठपुरमलो का हिन्दी संस्करण टीवी पर आएगा। गोल्डमाइन टेलीफिल्म्स ने सोशल मीडिया इस फिल्म का हिन्दी ट्रेलर शेयर किया है। गोल्डमाइन टेलीफिल्म्स ने ट्विटर पोस्ट में लिखा, फिल्म अला वैकुंठपुरमलो का ट्रेलर जारी। अब यह फिल्म इस वैलेंटाइन वीक में 13 फरवरी को आ रही है केवल ढिंचक टीवी पर, जोकि गोल्डमाइन का एक वेंचर है।

ट्रेलर में अल्लू का अलग ही स्वैग देखने को मिला है। इसमें वह कहते हुए दिखे कि उनके द्वारा जो भी किया जाता है, वो हिट हो जाता है। आम इंसान की तरह रोजमर्रा की जिंदगी में उन्हें संघर्ष करते हुए दिखाया गया है। फिल्म में उनके अपोजिट भूमिका में पूजा हेगड़े दिखी हैं। स्क्रीन पर दोनों की केमिस्ट्री कमाल की लग रही है। अल्लू पूजा के साथ थिरकते हुए दिखे। अभिनेत्री तब्बू के साथ भी उनकी इमोशनल बॉन्डिंग दिखी।

ट्रेलर को इस तरह से काटा गया है कि फिल्म की कहानी के बारे में खास जानकारी नहीं मिलती है। हालांकि इसमें प्यार, इमोशन और एक्शन सबकुछ देखने को मिला। अल्लू और पूजा की जोड़ी ने अपने अभिनय से रिझाने की कोशिश की है।

अल्लू की यह फिल्म 2020 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इस फिल्म को दर्शकों का इतना प्यार मिला कि रिलीज होते ही यह ब्लॉकबस्टर बन गई। यह 2020 में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्मों में से एक थी। वर्तमान में इस फिल्म का प्रसारण स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म पर नेटफ्लिक्स पर हो रहा है। फिल्म में पूजा के अलावा समुथिरकानी मुख्य भूमिकाओं में हैं। तब्बू, जयराम, सुशांत, निवेथा पेथुराज, नवदीप और राहुल रामकृष्ण भी फिल्म में दिखे हैं।

त्रिविक्रम श्रीनिवास के निर्देशन में बनी एक्शन ड्रामा फिल्म अला वैकुंठपुरमलो ने रिलीज होकर बड़ा धमाका किया था। फिल्म की कहानी अल्लू के किरदार बंटू के इर्दगिर्द घूमती है, जो लगातार अपने पिता द्वारा तिरस्कृत होते हुए बड़ा होता है और अपने असली माता-पिता की खोज में लगा रहता है। अंत में बंटू को पता चल जाता है कि उसके असली पिता एक बहुत बड़े व्यापारी हैं, जो वैकुंठपुरमलो नाम के एक आलीशान घर में रह रहे होते हैं।

अला वैकुंठपुरमलो की हिन्दी रीमेक पर भी काम चल रहा है। इस फिल्म की हिन्दी रीमेक का शीर्षक शहजादा रखा गया है। कार्तिक आर्यन इस फिल्म में मुख्य भूमिका निभाएंगे।

वेब सीरीज रंगबाज में दिखेंगी रनवे 34 की अभिनेत्री आकांक्षा सिंह

अभिनेत्री आकांक्षा सिंह ने हिन्दी और तेलुगु सिनेमा में अपने अभियन से दर्शकों का दिल जीतने की कोशिश की है। वह अजय देवगन की आगामी फिल्म रनवे 34 में भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराएंगी। अब उनके शुभचिंतकों के लिए एक अच्छी खबर सामने आ रही है। कहा जा रहा है कि वह एक पॉलिटिकल थ्रिलर वेब सीरीज रंगबाज में नजर आने वाली हैं। इस सीरीज में उन्हें मुख्य भूमिका में देखा जाएगा।

रिपोर्ट के मुताबिक, आकांक्षा आगामी वेब सीरीज रंगबाज में अपने अभिनय का तड़का लगाएंगी। सूत्र की मानें तो आकांक्षा फिलहाल इस सीरीज की शूटिंग लखनऊ में कर रही हैं। इस बार उन्हें बिल्कुल अलग किरदार में देखा जाएगा। इस सीरीज को लेकर वह काफी उत्साहित हैं, क्योंकि उन्होंने अपने करियर में इस तरह का रोल कभी नहीं किया है। हालांकि, अभी प्रोजेक्ट के अन्य कलाकारों का नाम सामने नहीं आया है।

एक सूत्र ने बताया, सीरीज की कहानी और उसका कैरेक्टर डॉन से नेता बने मोहम्मद शहाबुद्दीन की पत्नी हेना शहाब से प्रेरित है। अभिनेत्री अपनी भूमिका को पर्दे पर निभाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही हैं। वह हिना के बारे में काफी कुछ पढ़ रही हैं और रिसर्च भी कर रही हैं, ताकि उनके किरदार को सलीके से पर्दे पर निभाया जाए। वह हिना के पुराने इंटरव्यू को भी देख रही हैं।

दिवंगत मोहम्मद शहाबुद्दीन बिहार के कद्दावर और बाहुबली नेता माने जाते थे। हत्या के मामले में वह तिहाड़ जेल में उम्रकैद की सजा काट रहे थे। इसी दरमियान पिछले साल कोरोना संक्रमण के चलते उनकी मौत हो गई। उन्ही की पत्नी हैं हेना शहाब।

इतना ही नहीं, आकांक्षा बहुत जल्द अजय की फिल्म रनवे 34 में नजर आएंगी। इस फिल्म में उन्होंने अजय की पत्नी का किरदार निभाया है। उन्हें अमिताभ बच्चन और रकुल प्रीत सिंह जैसे बड़े कलाकारों के साथ इस फिल्म में देखा जाएगा। अजय रनवे 34 में पायलट की भूमिका में दिखने वाले हैं। रकुल प्रीत उनकी को-पायलट की भूमिका में दिखाई देंगी। इस फिल्म का निर्देशन अजय ने ही किया है।

आकांक्षा का जन्म जयपुर में हुआ था। उन्होंने टेलीविजन सीरीज ना बोले तुम ना मैंने कुछ कहा से अपने करियर की शुरुआत की थी। उन्होंने 10 से अधिक नाटकों में काम किया है। उनकी मां भी एक थिएटर आर्टिस्ट हैं। उन्होंने बद्रीनाथ की दुल्हनिया से बॉलीवुड में डेब्यू किया था। हाल ही में आकांक्षा तेलुगु वेब सीरीज परंपरा में नजर आई हैं। इस सीरीज के जरिए उन्होंने दर्शकों की खूब वाहवाही बटोरी है।

हिन्दी सहित कई भाषाओं में 25 मार्च को रिलीज होगी आरआरआर

एसएस राजामौली आरआरआर को लेकर लाइम लाइट में हैं। कोरोना महामारी के कारण कई बार फिल्म की रिलीज डेट टल चुकी है। हाल में मेकर्स ने ऐलान किया था कि फिल्म इस साल 18 मार्च या 28 अप्रैल को दर्शकों के बीच आएगी। अब एक बार फिर निर्माताओं ने नई रिलीज डेट जारी की है। फिल्म 25 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म में जूनियर एनटीआर, राम चरण, अजय देवगन और आलिया भट्ट जैसे कलाकार दिखेंगे।

राजामौली के निर्देशन की आरआरआर की रिलीज का इंतजार काफी समय से हो रहा है। आरआरआर की रिलीज डेट कई बार टल चुकी है। पहले यह फिल्म पिछले साल 8 जनवरी को रिलीज होने वाली थी। इसके बाद 13 अक्टूबर को रिलीज डेट फाइनल हुई, लेकिन कोरोना महामारी के कारण इसे और आगे बढ़ा दिया गया। मौजूदा हालातों में फिल्ममेकिंग से लेकर रिलीज तक मेकर्स को फूंक-फूंक कर पांव रखने पड़ रहे हैं।

आरआरआर का बॉलीवुड की फिल्म भूल भुलैया 2 से जबरदस्त क्लैश होने वाला है। इस फिल्म में 1920 के दशक की कहानी को फिल्माया जाएगा। फिल्म में राम और एनटीआर भाई की भूमिका में नजर आने वाले हैं। फिल्म दो महान स्वतंत्रता सेनानियों अल्लूरी सीताराम राजू और कोमाराम भीम की कहानी पर आधारित है। इन्होंने अंग्रेजों और हैदराबाद के निजाम से भी आजादी की लड़ाई लड़ी थी। फिल्म में अजय और आलिया कैमियो की भूमिका में हैं। फिल्म को करीब 450 करोड़ रुपये की लागत में तैयार किया गया है। नेटफ्लिक्स और जी5 ने फिल्म के स्ट्रीमिंग राइट्स हासिल किए हैं। थिएट्रिकल रिलीज के बाद फिल्म तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में जी5 पर रिलीज होगी। (आरएनएस)

किच्चा सुदीप और जैकलीन की विक्रांत रोणा की रिलीज टली

कोरोना वायरस की महामारी का असर कई फिल्मों की रिलीज पर पड़ा है। हाल में कई फिल्मों की रिलीज डेट स्थगित हो चुकी है। अब इस महामारी के कारण साउथ स्टार किच्चा सुदीप और जैकलीन फर्नांडिस की फिल्म विक्रांत रोणा की रिलीज डेट टल गई है। फिल्म इस साल 24 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी। मेकर्स ने एक आधिकारिक बयान जारी करते हुए फिल्म की रिलीज को टालने का निर्णय लिया है।

फिल्म के अहम कलाकार निरुप भंडारी ने मेकर्स का आधिकारिक बयान शेयर किया है। निरुप ने अपने ट्विटर पोस्ट में लिखा, नई रिलीज डेट के साथ विक्रांत रोणा आप सभी के बीच आएगी। आप सुरक्षित रहें। हाल में मेकर्स ने टीजर वीडियो जारी करते हुए फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान किया था। अनाउंसमेंट वीडियो में सुदीप का लुक हॉलीवुड के किसी कलाकार की तरह उभरकर सामने आया था। फिल्म को पैन इंडिया लेवल पर बनाया गया है।

मेकर्स ने अपने बयान में कहा, 24 फरवरी को सिनेमाघरों में आप सभी से मिलने की हमारी इच्छा के बावजूद वर्तमान कोरोना के हालातों और प्रतिबंधों के कारण दुनियाभर में एक भव्य रिलीज के लिए माहौल अनुकूल नहीं हैं। हम समझते हैं कि प्रतीक्षा करना आपके लिए बोरिंग अनुभव हो सकता है, लेकिन हम वादा करते हैं कि फिल्म का अनुभव आपके धैर्य के योग्य होगा। जल्द फिल्म की नई रिलीज डेट घोषित होगी। विक्रांत रोणा को पिछले साल 19 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाना था, लेकिन कोरोना के कारण रिलीज टल गई। फिल्म को 3डी में तमिल और तेलुगू जैसी कई भाषाओं में भी रिलीज किया जाना था। यह बड़े बजट की फिल्म है। इस फिल्म का लेखन और निर्देशन अनूप भंडारी ने किया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म में सुदीप एक शिकारी की भूमिका निभा रहे हैं। अब फिल्म कन्नड़, तमिल, तेलुगु, मलयालम और हिन्दी में रिलीज होगी।

सुदीप की हालिया रिलीज हुई फिल्म कोटिगोब्बा 3 को प्रशंसकों और दर्शकों की अच्छी प्रतिक्रिया मिली है। इससे पहले सुदीप को 2019 में सलमान खान की दबंग 3 में देखा गया था। यह फिल्म भी हिट साबित हुई थी।

यह फिल्म अभी पोस्ट प्रोडक्शन स्टेज में है। इस थ्रिलर फिल्म में निरुप, नीता अशोक, रविशंकर गौड़ा, मधुसूदन राव, वासुकी वैभव और जैकलीन जैसे दिग्गज कलाकार अपने अभिनय का जौहर दिखाएंगे। सुदीप ने मार्च, 2020 में हैदराबाद में इस फिल्म की शूटिंग शुरू की थी।

सेंसर बोर्ड से यू/ए सर्टिफिकेट के साथ पास अक्षय कुमार की फिल्म पृथ्वीराज

अक्षय कुमार आने वाले दिनों में एक से बढ़कर एक फिल्मों में नजर आएंगे। पृथ्वीराज भी उनकी आगामी बहुचर्चित फिल्मों में से एक है। इस फिल्म से पूर्व मिस वर्ल्ड मानुषी छिल्लर बॉलीवुड में कदम रख रही हैं। फिल्म का ऐलान काफी समय पहले हो गया था, लेकिन कोरोना महामारी के कारण इसकी रिलीज में देरी हुई है। खबर है कि अब इस फिल्म को यू/ए सर्टिफिकेट मिल गया है।

पृथ्वीराज को सेंसर बोर्ड ने यू/ए सर्टिफिकेट के साथ पास कर दिया है। मतलब यह कि फिल्म हर आयु वर्ग के दर्शक देख सकते हैं। साथ ही बताया गया है कि फिल्म 135 मिनट यानी 2 घंटे 15 मिनट लंबी है। पिछले महीने ही इस फिल्म का टीजर रिलीज हुआ था, जिसने खूब सुर्खियां बटोरीं। अक्षय कुमार और मानुषी छिल्लर अभिनीत यह फिल्म काफी बड़े बजट पर बनी है, जिसे आदित्य चोपड़ा ने प्रोड्यूस किया है।

इस ऐतिहासिक पीरियड ड्रामा में अक्षय मशहूर शासक पृथ्वीराज चौहान की भूमिका में नजर आएंगे। मानुषी इसमें राजकुमारी संयोगिता के किरदार में दिखेंगी। फिल्म में संजय दत्त और सोनू सूद भी अहम भूमिकाओं में दिखने वाले हैं। इस फिल्म का निर्देशन चंद्रप्रकाश द्विवेदी ने किया है। यशराज बैनर के इतिहास में पहली बार कोई पीरियड ड्रामा फिल्म बनी है। पृथ्वीराज 21 जनवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन कोविड की वजह से फिल्म की रिलीज टल गई है।

पृथ्वीराज में राजपूत शब्द के इस्तेमाल को लेकर लोगों ने आपत्ति जताई है। राजस्थान में गुर्जरों ने धमकी दी है कि अगर निर्माता पृथ्वीराज चौहान के लिए राजपूत शब्द का इस्तेमाल जारी रखते हैं तो वे फिल्म की स्क्रीनिंग रोक देंगे। गुर्जरों ने दावा किया कि पृथ्वीराज राजपूत नहीं, गुर्जर समुदाय से थे। करणी सेना ने भी फिल्म को लेकर आपत्ति जताई थी। करणी सेना ने कहा था कि फिल्म का नाम पृथ्वीराज नहीं, बल्कि पृथ्वीराज चौहान होना चाहिए।

पृथ्वीराज से पहले भारत के समृद्ध इतिहास से आकर्षित होकर कई बॉलीवुड फिल्में बनी हैं, जो इतिहास के कई पहलुओं को दर्शाती हैं। मणिकर्णिका- द क्वीन ऑफ झांसी, पद्मावत, बाजीराव मस्तानी, जोधा अकबर और मोहन जोदड़ो जैसी कई फिल्में इस लिस्ट में शामिल हैं।

अक्षय को फिल्म राम सेतु में देखा जाएगा। वह फिल्म बड़े मियां छोटे मियां में टाइगर श्रॉफ के साथ नजर आएंगे। अक्षय, कृति सैनन के साथ फिल्म बच्चन पांडे में भी दिखने वाले हैं। हाल ही में उनकी इस फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान हुआ है। अक्षय की यह फिल्म 18 मार्च को सिनेमाघरों में आएगी। ओह माय गॉड 2, रक्षाबंधन, सेल्फी और राउडी राठौर 2 जैसी फिल्में भी अक्षय के खाते से जुड़ी हैं।

चीन-पाकिस्तान कुछ भी करें, ये दोस्ती मजबूत होगी

वेदप्रताप वैदिक

भारत और मध्य एशिया के पांचो राष्ट्रों के संबंध सदियों पुराने हैं। यह ठीक है कि इन पांचो राष्ट्रों में से आज किसी भी देश की सीमा भारत से नहीं लगती लेकिन पिछले दो-ढाई हजार वर्षों में कई बार ऐसा हुआ है कि भारत के लोगों ने इन क्षेत्रों में राज किया और इन क्षेत्रों के लोगों ने भारत में राज किया। अब इन पांचो राष्ट्रों- तुर्कमेनिस्तान, कजाकिस्तान, उजबेकिस्तान, ताजिकिस्तान और किरगिजिस्तान- के साथ भारत के संबंधों को नए सिरे से सुदृढ़ बनाने की पहल भारत सरकार ने की है। अफगानिस्तान की घटनाओं के बाद इन राष्ट्रों के सुरक्षा सलाहकारों और बाद में विदेश मंत्रियों की बैठकें नई दिल्ली में हुईं। यदि कोरोना महामारी का प्रकोप नहीं होता तो इन पांचो राष्ट्रों के राष्ट्रपति हमारे गणतंत्र दिवस पर स्वयं भारत आते लेकिन 27 जनवरी को उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ परोक्ष भेंट और वार्ता कर ली।

चीन और पाक का रवैया

इन मध्य एशियाई नेताओं के साथ भारतीय नेताओं की भेंट 'शंघाई सहयोग संगठन' में होती रहती है लेकिन भारत में आयोजित इस शीर्ष सम्मेलन का विशेष महत्व है। पिछले तीन-चाह माह में जब भी भारत ने इन देशों का सम्मेलन बुलाने की पहल की, पाकिस्तान और चीन का रवैया नकारात्मक रहा। या तो इन दोनों देशों ने भारत का निमंत्रण किसी न किसी बहाने ठुकरा दिया या लगभग उसी तरह का आयोजन अपने-अपने देशों में भारत के पहले कर लिया। दोनों देश मानकर चल रहे हैं कि अफगानिस्तान में भारत की कोई भूमिका नहीं होनी चाहिए। लेकिन वे यह भूल रहे हैं कि अफगानिस्तान की आम जनता में भारत के लिए जितना सम्मान है, उतना किसी भी राष्ट्र के लिए नहीं। भारत ने पिछले २० वर्षों में अफगानिस्तान में तीन बिलियन डॉलर लगाकर इतने निर्माण कार्य किए हैं, जितने किसी भी राष्ट्र ने नहीं किए हैं। इतना ही नहीं, २०० किमी की जरंज-दिलाराम सड़क बनाकर भारत ने अफगानिस्तान को एक तरह से पाकिस्तान के चंगुल से मुक्त कर दिया है। अब समुद्री मार्ग के लिए पाकिस्तान पर उसकी निर्भरता का विकल्प खड़ा हो गया है। अब उसे फारस की खाड़ी तक आवागमन और परिवहन की सुविधा प्राप्त हो गई है।

पांचो राष्ट्रपतियों और हमारे प्रधानमंत्री के बीच संवाद का एक मुख्य मुद्दा यही था कि अफगान-संकट से कैसे निपटा जाए। मोदी भारत के ऐसे पहले प्रधानमंत्री हैं, जिन्होंने अफगानिस्तान और इन पांचो देशों की यात्रा की है। अफगानिस्तान में यदि तालिबानी कब्जा नहीं हुआ होता तो ये यात्राएं भी शायद इतिहास के हाशिए पर चली जातीं लेकिन अब इन पांचो मध्य एशियाई राष्ट्रों ने अफगान-स्थिति पर चिंता व्यक्त की है। यदि मोदी ने मध्य एशिया को भारत के 'पड़ोसी-जैसा' ही कहा तो इन राष्ट्रों के नेताओं ने अफगान-संकट को रेखांकित करते हुए पारस्परिक सुरक्षा और सहयोग को बेहद जरूरी बताया। दोनों पक्षों ने भारत और मध्य एशिया के बीच 'सभ्यता, संस्कृति, व्यापार और जनता से जनता के संबंधों' की परंपरा और अभिवृद्धि पर काफी जोर दिया। सभी नेताओं ने अफगानिस्तान की वर्तमान स्थिति पर चिंता व्यक्त की है और वहां पर सरकार के सर्वसमावेशी होने की मांग की। इसके अलावा संयुक्त वक्तव्य में सभी राष्ट्रों ने एक ऐसा वाक्य कहा, जिस पर पाकिस्तान और चीन का विशेष ध्यान जाना चाहिए। उस वाक्य में कहा गया कि अफगानिस्तान की संप्रभुता और एकता तो महत्वपूर्ण है ही लेकिन यह भी जरूरी है कि उसके आंतरिक मामलों में कोई अन्य देश हस्तक्षेप न करे।

मध्य एशिया के ये देश मुस्लिम-बहुल होते हुए भी भारत की तरह धर्म-निरपेक्ष हैं। इन राष्ट्रों में पिछले 50-55 वर्षों में कई बार मुझे जाने और रहने का मौका मिला है। उन्हें अपनी प्राचीन आर्य- संस्कृति पर गर्व करने में जरा भी संकोच नहीं होता। उनकी भाषा और बोली पर संस्कृत का प्रभाव स्पष्ट झलकता है। इन राष्ट्रों से भारत के संबंध अत्यंत घनिष्ठ हो सकते थे लेकिन यह तभी हो सकता है जब उस तक पहुंचने के लिए भारत को पाकिस्तान अपना थल-मार्ग उपयोग करने दे। पाकिस्तान तो भारत को अफगानिस्तान तक भी नहीं जाने देता है। ऐसे में भारत की कोशिश है कि वह ईरान के चाबहार और बंदरे-अब्बास के जरिए थल-मार्ग से उक्त राष्ट्रों और रूस तक पहुंच सके। 'अंतरराष्ट्रीय उत्तर-दक्षिण यातायात गलियारा' (आईएनएसटीसी) के जरिए केस्पियन समुद्र पर स्थित तुर्कमेनबाशी बंदरगाह से भी थल मार्ग निकालने पर विचार किया गया है। तुर्कमेनिस्तान से गैस की 'तापी' नामक पाइपलाइन यदि भारत तक लाई जा सके तो 1814 किमी लंबी इस पाइपलाइन से 33 बिलियन क्यूबिक मीटर गैस पहुंच सकती है। यदि पाकिस्तान सहयोग करता तो पूरे दक्षिण एशिया को बहुत सस्ती गैस मिलती और पाकिस्तान को भी जबर्दस्त फायदा होता।

बहरहाल, इस शीर्ष-संवाद में यह तय हुआ कि दो साल में एक बार ऐसा शीर्ष सम्मेलन अवश्य होना चाहिए। इन राष्ट्रों के विदेश मंत्री, व्यापार मंत्री, संस्कृति मंत्री और सुरक्षा सलाहकार अब नियमित मिलते रहेंगे। भारत में अब एक 'भारत-मध्य एशिया आयोग' का सचिवालय भी स्थापित किया जाएगा। इन पांचो देशों के साथ भारत का व्यापार मुश्किल से 2 बिलियन डॉलर का है, जबकि चीन का लगभग ४० बिलियन डॉलर का। चीन के नए रेशम महापथ की विश्व रणनीति में भी मध्य एशिया की भूमिका अद्वितीय है। उसने इस क्षेत्र में ५० बिलियन डॉलर से भी ज्यादा का निवेश कर रखा है।

समृद्धि की संभावना

मध्य एशिया का यह क्षेत्र ४० लाख वर्ग किमी में फैला है यानी यह भारत के 32 लाख वर्ग किमी से लगभग सवाया है। लेकिन इसकी जनसंख्या सिर्फ सवा 7 करोड़ है। इस क्षेत्र में यूरेनियम, लोहे, तांबे, तेल, गैस आदि की खदानें भरी पड़ी हैं। यदि भारत के साथ इन राष्ट्रों का सहयोग बढ़ने लगे तो भारत समेत सभी पड़ोसी देशों के लाखों-करोड़ों लोगों को नए रोजगार मिल सकते हैं। अगले दस वर्षों में हमारा दक्षिण और मध्य एशिया यूरोप से भी अधिक समृद्ध हो सकता है। प्रसन्नता की बात है कि भारत ने इस दिशा में ठोस कदम उठा लिया है। यह पहल ऐतिहासिक सिद्ध होगी।

निकितिन धीर, माही गिल-स्टारर रक्तांचल 2 का ट्रेलर हुआ रिलीज

निकितिन धीर और माही गिल अभिनीत रक्तांचल 2 के निर्माताओं ने आगामी श्रृंखला का ट्रेलर जारी किया है। एमएक्स ओरिजिनल सीरीज रक्तांचल 2 9० के दशक की शुरूआत की सच्ची घटनाओं से प्रेरित है जब यूपी की राजनीति की पूरी गतिशीलता से बदलने वाली थी।

अपनी यात्रा पर टिप्पणी करते हुए, निकितिन कहते हैं कि वसीम की भूमिका निभाना हमेशा कठिन रहा है। यह चरित्र बहुत जटिल है।

यूपी की बोलियां सीखने से लेकर राजनेता के रूप में भूमिका निभाने तक, मैंने इस किरदार को अपना सर्वश्रेष्ठ शॉट दिया है। मैं केवल यह आशा करता हूं कि दर्शक मेरी भूमिका की उतनी ही सराहना करें, जितनी उन्होंने पहले सीजन में सराही थी।

रक्तांचल 2 अपने चार मुख्य पात्रों - आशीष विद्यार्थी, क्रांति प्रकाश झा, निकितिन धीर और माही गिल के इशारे पर बदला, छल और सत्ता के खेल की पृष्ठभूमि में 9-एपिसोडि का राजनीतिक नाटक है।

माही ने कहा कि सरस्वती देवी एक पहेली है जो इस पुरुष प्रधान दुनिया में तूफान लाती है। पर्दे पर इतना शक्तिशाली किरदार निभाने के बाद, 9० के दशक की शुरूआत से वास्तविक जीवन के उदाहरणों से प्रेरित होकर, मुझे एहसास हुआ कि कितनी मेहनत करनी पड़ती है।

11 फरवरी से, इस हाई ऑक्टेन नैरेटिव सीरीज के सभी एपिसोड एमएक्स प्लेयर पर स्ट्रीम होंगे।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र. 118

	8				1		5	
6			8			2		3
	3				2		1	
		3		9		5		4
5			3				9	
		4		2				6
4			2		3		6	
		6				8		7
	2	9	7		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 भर 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 क्र117 का हल

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

बुढ़ापे में आराम ठीक है ? क्या कहता है साइंस

मुकुल व्यास

हर कोई जानता है कि कसरत करना शरीर के लिए अच्छा होता है। बार-बार कहा जाता है कि इससे शरीर की मांसपेशियां और जोड़ मजबूत रहते हैं, रोगों से लड़ने में मदद मिलती है। लेकिन हम यह नहीं जानते कि शारीरिक गतिविधि दरअसल मनुष्य के जीव-विज्ञान से जुड़ी हुई है। एक नई बायोमेडिकल रिसर्च में यह बात सामने आई है।

हार्वर्ड के रिसर्चरों की टीम ने अपने अध्ययन में इस बात के प्रमाण जुटाए हैं कि मनुष्य अपने जीवन के उत्तरार्द्ध में तुलनात्मक दृष्टि से ज्यादा सक्रिय रहने के लिए विकसित हुआ है। उनका कहना है कि जीवन के उत्तरार्द्ध में शारीरिक गतिविधि ऊर्जा को स्वास्थ्य पर असर डालने वाली प्रक्रियाओं से हटा कर शरीर की उन प्रक्रियाओं की तरफ मोड़ती है जो स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं। उनकी थियरी कहती है कि मनुष्य का विकास वृद्धावस्था में शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के हिसाब से हुआ है। ऐसा करने के लिए वह ऊर्जा को उन फिजियोलॉजिकल प्रक्रियाओं के लिए आवंटित करता है जो शरीर में उम्र बढ़ने के साथ धीरे-धीरे होने वाली गिरावट को धीमा करती हैं। इससे हृदय रोग, टाइप 2 डायबिटीज और कुछ प्रकार के कैंसर जैसे असाध्य रोगों से सुरक्षा होती है।

हार्वर्ड के ईवॉल्यूशनरी बायलॉजिस्ट और नए अध्ययन के प्रमुख लेखक डेनियल लीबरमैन ने कहा कि लोगों में यह आम धारणा है कि जैसे-जैसे हम बूढ़े होते हैं, हमारा धीमा पड़ना और कम काम करना सामान्य है। लोग सोचते हैं कि अब आराम का वक्त है, रिटायर हो जाओ। लीबरमैन ने कहा कि हमारा संदेश ठीक इसके विपरीत है। हमारा कहना है कि वृद्ध होने पर शारीरिक रूप से सक्रिय रहना अत्यंत महत्वपूर्ण है। रिसर्च टीम का खयाल है कि उनके रिसर्च पेपर में पहली बार यह समझाने की कोशिश की गई है कि वृद्ध होने के क्रम में शारीरिक गतिविधि के अभाव से रोगों का रिस्क क्यों बढ़ता है और दीर्घ जीवन में क्यों कमी आती है।

रिसर्चरों ने अपने अध्ययन के लिए चिंपैंजियों को चुना जो मनुष्य के निकटवर्ती रिश्तेदार हैं। ये वानर जंगल में 35 से ४० साल तक ही जिंदा रह पाते हैं। मनुष्य की तुलना में इनकी शारीरिक गतिविधि बहुत कम होती है। इससे पता चलता है कि मनुष्य के विकास क्रम में लंबी उम्र के साथ-साथ शारीरिक तौर पर अधिक सक्रिय रहने के हिसाब से परिवर्तन हुआ है। लीबरमैन ने तंजानिया में चिंपैंजियों का अध्ययन किया जो दिन में अधिकांश समय बैठे रहते हैं। इस अध्ययन के बाद उन्होंने कहा कि हम बुनियादी रूप से 'आलसी टट्टुओं' से विकसित हुए हैं।

रिसर्चरों ने दो खास चीजों का अध्ययन किया, जिनसे उम्र भर चलने वाली शारीरिक गतिविधि स्वास्थ्य में सुधार के लिए ऊर्जा को नए सिरे से आवंटित करती है। पहली का संबंध फालतू ऊर्जा को हानिकारक प्रक्रियाओं से हटाने से है। इन प्रक्रियाओं में अत्यधिक वसा का जमाव शामिल है। टीम ने इस बात की भी पहचान की कि शारीरिक गतिविधि किस प्रकार मरम्मत और रखरखाव की प्रक्रियाओं के लिए ऊर्जा आवंटित करती है।

इस अध्ययन का मुख्य निष्कर्ष यह है कि हमारा विकास जीवन भर सक्रिय रहने की दृष्टि से हुआ है। इसलिए, हमारे शरीर को स्वस्थ रहते हुए बुढ़ापे के दौर से गुजरने के लिए शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता पड़ती है। अतीत में अस्तित्व के लिए रोजमर्रा की शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता थी। आज हमें स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए व्यायाम को चुनना पड़ेगा। रिसर्च टीम को उम्मीद है कि उनके अध्ययन के बाद व्यायाम के संदेश को नजरंदाज करना मुश्किल होगा। आज दुनिया भर में शारीरिक गतिविधि के स्तर में कमी आ रही है क्योंकि मशीन और तकनीक ने मानव श्रम का स्थान ले लिया है। रिसर्चरों की सलाह है, 'आप अपनी कुर्सी से उठ जाओ और कुछ कसरत करो'।

लीबरमैन ने कहा कि एक अच्छी बात यह है कि हमें शिकार करने वाले पूर्वजों की भांति सक्रिय रहने की आवश्यकता नहीं है। दिन में १० या २० मिनट की शारीरिक गतिविधि भी शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त है।

कांग्रेस नेता राहुल गांधी के दून आगमन पर जौली ग्रांट एयरपोर्ट पर उनका स्वागत करते हुए कांग्रेस महासचिव संगठन मथुरा दत्त जोशी, महानगर अध्यक्ष लाल चंद शर्मा, अमरजीत सिंह, अमीर सिंह मीन एवं अब्दुल रजाक।

डिलवरी ब्वाज ने की तोडफोड व आगजनी

संवाददाता

देहरादून। रूपये ना मिलने पर डिलवरी ब्वाज ने आफिस में घुसकर तोडफोड कर आग लगा दी और वहां से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजेश्वर कालोनी निवासी विमलेश कुमार ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका राजेश्वर कालोनी में आफिस है तथा वह अपने यहां पर डिलवरी ब्वाज रखता है। उसने बताया कि उसके यहां पर नई बस्ती काठबंगला नियर साईं मन्दिर राजपुर निवासी संजय पुत्र रतन भी काम करता था। उसने संजय को 15 सौ रूपये देने थे। गत दिवस संजय उसके आफिस में आया और अपने रूपये मांगने लगा उसने अगले दिन आने के लिए उसको कहा तो उसने आफिस में तोडफोड करनी शुरू कर दी तथा कम्प्यूटर आदि तोडने के बाद उसने आफिस में आग लगा दी। जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो संजय वहां से भाग गया। उसने किसी तरह से आग पर काबू पाया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दो दुकानों का शटर तोडकर हजारों की नगदी व सामान चुराया

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने एक ही रात में दो दुकानों के ताले तोडकर वहां से हजारों रूपये की नगदी व सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जोगीवाला माफी छिद्दरवाला निवासी नरेन्द्र सिंह बिष्ट ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी मैन बाजार छिद्दरवाला में दुकान है। गत रात्रि वह दुकान बंद करके घर गया था। आज प्रातः जब वह दुकान पर आया तो उसने देखा कि उसकी दुकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था।

उसने बताया कि चोर उसकी दुकान से 36 हजार रूपये की नोटों की माला, 4900 रूपये के सिक्के, 4300 रूपये की सिगरेट व अन्य सामान चोरी करके ले गये हैं। वहीं आईडीपीएल निवासी राजकुमार गांधी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी लेबर कालोनी में परचून की दुकान है। रात्रि में चोरों ने उसकी दुकान का शटर तोडकर वहां से हजारों रूपये की नगदी व सामान चोरी कर लिया है। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

भ्रष्टाचार के चलते बदले भाजपा ने तीन..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

किसी की बात नहीं सुनता। उन्हें किसानों और जनता की समस्याओं से कुछ लेना-देना नहीं है। राहुल गांधी ने कहा कि आज आम आदमी बढ़ती महंगाई और बेरोजगारी से परेशान है लेकिन प्रधानमंत्री इस मुद्दे पर न तो कुछ बोलना चाहते हैं और न सुनना। उन्हें सिर्फ सुनाना अच्छा लगता है और मुझे तो वह हमेशा ही कुछ न कुछ सुनाते रहते हैं लेकिन अब जनता उन्हें सुनाने वाली है।

उत्तराखंड विधानसभा चुनाव के लिए प्रचार अभियान अब अपने अंतिम दौर की ओर बढ़ रहा है प्रचार के लिए राजनीतिक दलों के पास सिर्फ दो दिन का ही समय शेष बचा है यही कारण है कि कोरोना प्रभावित चुनाव प्रचार में अब सभी दलों ने अपनी पूरी ताकत झोंक दी है। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांध ी ने आज जहां मंगलौर में अपनी पहली जनसभा की वहीं प्रधानमंत्री मोदी ने आज श्रीनगर में अपनी रैली की। वहीं बसपा सुप्रीमो में भी रुड़की में अपनी पहली वर्चुअल चुनावी रैली की।

टपकेश्वर महादेव मंदिर में विशेष गुप्त नवरात्रि पूजा अनुष्ठान का हुआ आयोजन

संवाददाता

देहरादून। विश्व शांति, देश के चहुमुखी विकास व देव भूमि उत्तराखंड की सुख शांति समृद्धि की मंगल कामना और लोगों से 14 फरवरी को मतदान करने के आह्वान के साथ आज माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव गढ़ी कैंट में विशेष गुप्त नवरात्रि पूजा अनुष्ठान का आयोजन किया गया।

आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी के पावन सानिध्य में संस्कृत के परम विद्वान और शिक्षाविद राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित डॉक्टर जगदीश चंद्र कोठारी के कर कमलों से वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ नवमी और रोहिणी नक्षत्र के पावन अवसर पर पूर्णाहुति दी गई। इस अवसर पर लोगों से आगामी 14 फरवरी को अधिक से अधिक मतदान करने का आह्वान भी किया गया। इस अवसर पर उत्तराखण्ड शासन में सचिव हरि चंद सेमवाल, एडवोकेट तनुज जोशी,शास्त्री भरत जोशी, पंडित दीपेंद्र नौटियाल, पंडित गणेश बिजलवान आदि का विशेष सहयोग रहा।

कार खाई में गिरी, दो लोगो की मौत दो घायल

हमारे संवाददाता

चम्पावत। सड़क दुर्घटना में एक कार के खाई में गिर जाने से दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी जबकि दो लोग घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने स्थानीय लोगों की सहायता से घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह पाटी से देवीधुरा की ओर जा रही एक कार रीगल बैंड के समीप खाई में जा गिरी। बताया जा रहा है कि कार के खाई में गिरते ही मौके पर कोहराम मच गया। मामले की जानकारी स्थानीय लोगो द्वारा पुलिस को दी गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया गया।

मौके पर कार सवार दो लोगों की मौत हो चुकी थी जबकि दो घायल पाये गये। जिन्हे अस्पताल पहुंचाया गया। जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है। बताया जा रहा है कि मृतक व घायल स्थानीय थे। जिस कारण क्षेत्र में मातम छाया हुआ है।

परिचित बनकर ठगे 79 हजार रूपये

देहरादून (संवाददाता)। फोन पर परिचित बनकर पेटीएम एकाउन्ट बनवाकर 79 हजार रूपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राघव विहार निवासी रतन सिंह कण्डारी के पुत्र दर्शन सिंह कण्डारी ने साईबर थाने में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसके फोन पर दो फरवरी को एक कॉल आया और कॉल करने वाले ने अपने आपको वर्मा बताया तो उसने समझा कि उसका पडोसी है जो कि उत्तरकाशी में अध्यापक है। उसने उससे बात करनी शुरू कर दी। जिसके बाद उक्त व्यक्ति ने कहा कि वह उसको कुछ रूपये पेटीएम कर रहा है। जिसपर उसने कहा कि उसका पेटीएम एकाउंट नहीं है तो फोनकर्ता ने कहा कि पेटीएम एकाउंट बना लो। जिसके बाद उसने पेटीएम डाउनलोड कर दिया और उक्त व्यक्ति द्वारा उसको पांच रूपये पेटीएम किये गये और बाद में कहा कि वह अन्य रूपये भेज रहा है लेकिन उसके खाते में रूपये आने के बदले उसके खाते से 79 हजार रूपये निकल गये। जिसके बाद उसको पता चला कि उसके साथ ठगी हुई है। साईबर थाने के आदेश पर प्रेमनगर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है।

कलेक्ट्रेट में होगा झबरेड़ा, पिरान कलियर, रुड़की, खानपुर के प्रत्याशियों का लेखांकन निरीक्षण

हरिद्वार (आरएनएस)। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी विनय शंकर पाण्डेय ने विधान व्यय प्रेक्षक द्वारा विधान सभा स्तर पर चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशियों के दैनिक लेखांकन के निरीक्षण के सम्बन्ध में अवगत कराया है कि विधान सभा क्षेत्र २६ झबरेड़ा, ३० पिरान कलियर, ३१ रुड़की, ३२ खानपुर के प्रत्याशियों का प्रस्तावित तृतीय लेखांकन निरीक्षण १२ फरवरी को सवेरे १० बजे से अपराह्न २ बजे तक प्रस्तावित है। अब तृतीय लेखांकन निरीक्षण हेतु निरीक्षण स्थल संशोधित करते हुये कलक्ट्रेट भवन स्थित सभागार कक्ष हरिद्वार निर्धारित किया गया है।

चोरी छिपे ले जायी जा रही लाखों की नगदी बरामद

हमारे संवाददाता

नैनीताल। चुनावों को प्रभावित करने के उद्देश्य से पिकअप में चोरी छिपे ले जायी जा रही लाखों की नगदी बरामद कर पुलिस ने उसे सीज कर दिया है।

मामला जनपद नैनीताल के मुखानी थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती रात हरबंश सिंह, एसपी सिटी हल्द्वानी के निर्देशन में दीपक बिष्ट, थानाध्यक्ष मुखानी के नेतृत्व में लामाचौड़ बैरियर पर पुलिस द्वारा चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस टीम को एक संदिग्ध पिकअप आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रोक कर चैक किया तो चालक के बगल में बैठे व्यक्ति के पास एक बैग से 1, 21,100 रूपये की नगदी बरामद हुई। जिनके वह कोई वैध दस्तावेज उपलब्ध नहीं करा सका।

पूछताछ में उसने अपना नाम नवीन ढैला पुत्र प्रताप सिंह निवासी लमगड़ा जनपद अल्मोड़ा बताया। नवीन ढैला द्वारा चुनावी माहौल को प्रभावित करने की संभावना होने पर मुखानी पुलिस टीम द्वारा तत्काल कार्यवाही करते हुए उसके कब्जे से संपूर्ण धनराशि को जब्त किया गया है।

एक नजर

जनता ने जितना प्यार दिया, उसे ब्याज समेत लौटाएंगे: मोदी

सहारनपुर। यूपी में पहले चरण के मतदान के बीच प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को सहारनपुर में जनसभा को संबोधित किया। इसमें पीएम मोदी ने सपा, कांग्रेस पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि जनता ने उनको जितना प्यार दिया है, उसे वह विकास करके ब्याज समेत लौटाएंगे। कर्नाटक में चल रहे हिजाब विवाद के बीच पीएम मोदी ने कहा कि वो लोग मुस्लिम बहनों को बरगला रहे हैं ताकि मुस्लिम बेटियों का जीवन हमेशा पीछे ही रहे। हमारी सरकार, हर मजलूम, हर पीड़ित मुस्लिम महिला के साथ खड़ी है। कोई मुस्लिम महिलाओं पर जुल्म ना कर सके, योगी सरकार इसके लिए जरूरी है।

पीएम ने कहा कि मोदी की तारीफ में मुस्लिम बहनों के बयान को देखकर इन ठेकेदारों को लगा कि इन बेटियों को रोकना होगा। इसलिए मुस्लिम बहन–बेटियों का, उनका हक रोकने के लिए, उनकी आकांक्षाओं को रोकने के लिए नए–नए तरीके खोजे जा रहे हैं। समाजवादी पार्टी पर निशाना साधते हुए पीएम मोदी ने कहा कि घोर परिवारवादी लोग सरकार में होते तो वैक्सीन शायद रास्ते में ही कहीं बिक जाती और भय से आतंकित होकर जीवन–मृत्यु की लड़ाई लड़ने के लिए मजबूर हो जाते। आगे यूपी में सपा सरकार के दौरान हुए दंगों का जिक्र करते हुए पीएम ने कहा कि मुजफ्फरनगर में जो हुआ, वो तो कलंक था ही, यहां सहारनपुर में जो कुछ हुआ था, वो भी खौफनाक था।

अब 7 दिन के बजाए 14 दिनों के सेल्फ क्वारंटाइन में रहेंगे अंतरराष्ट्रीय यात्री

नई दिल्ली। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने अंतरराष्ट्रीय यात्रियों के लिए गुरुवार को संशोधित दिशानिर्देश जारी कर दिए हैं, जोकि १४ फरवरी से प्रभावी होंगे। इसके अलावा मंत्रालय द्वारा जोखिम वाले देश की श्रेणी को खत्म कर दिया गया है। साथ ही, सात दिन के अनिवार्य होम क्वारंटाइन से भी केंद्र सरकार ने छूट दे दी है। बता दें कि अंतरराष्ट्रीय यात्रियों को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने कोविड–१६ की स्थिति में सुधार की वजह से यह राहत दी है। वहीं, मंत्रालय द्वारा जारी की गई नई गाइडलाइंस के अनुसार, अंतरराष्ट्रीय यात्रियों को सात दिन के होम क्वारंटाइन से राहत दे दी गई है, लेकिन इसके बजाए विदेश से भारत आ रहे यात्रियों को १४ दिनों तक अपने स्वास्थ्य पर खुद नजर रखने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। बताते चलें कि यात्रियों को संशोधित दिशानिर्देश के मुताबिक, उड़ान भरने से पहले हवाई सुविधा पोर्टल पर स्व–घोषणा पत्र में पूरी जानकारी देनी होगी। यही नहीं, उन्हें इसमें बीते १४ दिन की यात्रा का ब्योरा देना पड़ेगा।

मप्र हाईकोर्ट के जज के खिलाफ यौन उत्पीड़न की शिकायत करने वाली महिला जज की होगी बहाली!

नई दिल्ली । सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को महिला जज के साथ यौन उत्पीड़न के मामले में मध्य प्रदेश हाईकोर्ट को निर्देश दिया है कि वे इस्तीफा देने वाली महिला जज की बहाली को लेकर जल्द से जल्द कदम उठाएं। महिला न्यायाधीश ने मध्य प्रदेश हाईकोर्ट के तत्कालीन न्यायाधीश के खिलाफ यौन उत्पीड़न के आरोप लगाए थे। सुप्रीम कोर्ट ने माना कि मामले की परिस्थितियों में उनका इस्तीफा स्वैच्छिक नहीं माना जा सकता है। इसलिए उनका इस्तीफा स्वीकार करने के हाईकोर्ट के फैसले को रद्द किया जाता है। सुप्रीम कोर्ट ने उन्हें एडिशनल डिस्ट्रिक्ट जज के रूप में बहाल करने का आदेश दिया है। लेकिन शीर्ष अदालत ने यह भी कहा कि वह अपने बैकवेज (पिछले वेतन) की हकदार नहीं होंगी। हालांकि, उन्हें उनकी सेवा के दौरान अब सभी लाभ दिए जाएंगे। सुप्रीम कोर्ट महिला जज द्वारा दायर रिट याचिका में फैसला सुना रही थी। इस याचिका में जज ने इस आधार पर अपनी बहाली की मांग की थी कि उन्होंने दबाव में आकर अपना इस्तीफा हाईकोर्ट को सौंपा था। १ फरवरी को इस मामले में न्यायमूर्ति एल। नागेश्वर राव और न्यायमूर्ति बीआर गवई ने फैसला सुरक्षित रख लिया था।

26 लाख की स्मैक सहित दर्जी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को आज दोपहर खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने एक दर्जी का काम करने वाले नशा तस्कर को दबोच कर उसके पास से 26 लाख की स्मैक बरामद की है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह कोतवाली लालकुंआ व एसओजी को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान टीम को सुभाषनगर बैरियर लालकुआँ के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उसके पास से 262 ग्राम स्मैक बरामद की। पूछताछ में उसने अपना नाम अलीम पुत्र साविर निवासी जिला रामपुर उत्तर प्रदेश बताया। बताया कि उसकी दर्जी की दुकान है जिसमें वह कपडे सिलाई का काम करता है। उसकी दुकान मिलक रामपुर में है तथा आर्थिक रुप से गरीब है। टेलरिंग का काम नहीं चलने के कारण और पैसा कमाने के चलते वह स्मैक के धन्धे में आ गया। वह स्मैक अपने मौहल्ले के इसरार नामक व्यक्ति से लेकर आता था जिसे वह लालकुआं तथा हल्द्वानी क्षेत्र मे सप्लाई किया करता है। बहरहाल पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है। बरामद स्मैक की कीमत 26 लाख रूपये आंकी गयी है।

हाईटेंशन की चपेट में आकर मजदूर की मौत

हमारे संवाददाता

देहरादून। निर्माणाधीन भवन की छत पर कार्य कर रहे एक व्यक्ति की आज सुबह हाईटेंशन की चपेट में आने से मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है। जानकारी के अनुसार आज सुबह थाना कैंट क्षेत्रांतर्गत चौकी बिंदाल पुलिस को सूचना मिली कि गोविंदगढ़ में एक व्यक्ति बिजली के हाईटेंशन की चपेट में आ गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर पहुंच कर देखा कि गोविंदगढ़ स्थित उक्त भवन में निर्माण कार्य चल रहा है। जिसमें आज सुबह महेंद्र नाम का व्यक्ति निर्माणाधीन भवन की छत पर काम कर रहा था जो कि बिजली की हाईटेंशन की चपेट में आ गया। जिसकी मौके पर ही मौत हो गई। पुलिस द्वारा मृतक को 108 के माध्यम से कोरोनेशन मोर्चरी में ले जाया गया और उसके परिजनों को सूचना दे दी गई। मृतक के परिजनों के आने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

मकान किराये पर लेने के नाम पर ठगे 70 हजार रुपए

संवाददाता

देहरादून। मकान किराये पर लेने के नाम पर एटीएम का कोर्ड जानकार 70 हजार रूपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सरस्वती विहार निवासी हितेश जोशी ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने ओएलएक्स में अपना हल्द्वानी वाला मकान किराये पर देने का विज्ञापन दिया था। जिसके बाद उसके फोन पर कॉल आयी और काल करने वाले ने अपने को सेना का अधिकारी बताते हुए हल्द्वानी वाला मकान किराये पर लेने की इच्छा बतायी। जिसके बाद किराया तय होने के बाद उक्त व्यक्ति ने उसको कहा कि वह उनके एटीएम में एडवांस का किराया जमा करवा देगा और उससे एटीएम की जानकारी लेकर उसके खाते से 70 हजार रूपये उडा दिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

चकराता पुलिस ने केंद्रीय रिजर्व फोर्स के साथ किया फ्लैग मार्च

संवाददाता

देहरादून। विधानसभा चुनाव को शांतिपूर्ण सम्पन्न कराने के लिए थाना चकराता पुलिस व केन्द्रीश रिजर्व फोर्स बल ने क्षेत्र में फ्लैग मार्च निकाल लोगों को भयमुक्त होकर मतदान करने को कहा गया।

आज यहां पुलिस उपमहानिरीक्षक/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद देहरादून द्वारा आगामी विधान सभा निर्वाचन को निष्पक्ष एवं शान्तिपूर्वक सम्पन्न कराए जाने के सम्बन्ध मे सभी थाना प्रभारियों को विशेष दिशा–निर्देश दिए गए है ।

इसी क्रम मे पुलिस अधीक्षक ग्रामीण व क्षेत्राधिकारी विकासनगर के निकट पर्यवेक्षण एवं नेतृत्व मे थानाध्यक्ष द्वारा पैरामिल्ट्री फोर्स केंद्रीय रिजर्व फोर्स की कम्पनी को साथ लेकर थाना चकराता क्षेत्र अंतर्गत चकराता बाजार, चौक बाजार, कोरुवा गाँव, पुरोड़ी (नव चकराता),माखटी बाजार आदि क्षेत्र मे सडको पर सशस्त्र फ्लैग किया गया।

फ्लैग मार्च का उद्देश्य आगामी विधान सभा सामान्य निर्वाचन २०२२ को निष्पक्ष एवं शान्ति पूर्ण सम्पन्न कराये जाने के परिपेक्ष्य में जनता मे सुरक्षा एवं विश्वास बनाये रखना तथा आदर्श आचार संहिता का अक्षरश: पालन सुनिश्चित करना है।

मारपीट में क्रास रिपोर्ट, एक दर्जन नामजद

संवाददाता

देहरादून। मामूली विवाद में मारपीट कर जाने से मारने की धमकी देने पर पुलिस ने दोनों तरफ से मुकदमा दर्ज कर एक दर्जन लोगों को नामजद किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्रहमपुरी नगर निगम कालोनी निवासी फैसल व ब्रहमपुरी निवासी अजीत वर्मा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह क्षेत्र में एक दुकान पर खडे थे तभी एक पक्ष ने दूसरे पक्ष को गाली गलौच देनी शुरू कर दी जिसका विरोध करने पर दोनों पक्षों में झगडा हो गया। पुलिस ने दोनों तरफ से मुकदमा दर्ज कर एक दर्जन लोगों को नामजद कर लिया 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 सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।