रविवार
27 फरवरी 2022

पृष्ठ 4

रोजाना वर्कआउट से पहले करें ये स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

पृष्ठ 5

प्रकाश पादुकोण पर बायोपिक बनाने जा रही हैं दीपिका पादुकोण

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 34
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

अपनी भूल अपने ही हाथों से सुधर जाए तो यह उससे कहीं अच्छा है कि कोई दूसरा उसे सुधारे।

– प्रेमचंद

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

मोदी के नाम व केंद्र के काम भरोसे भाजपा

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव में फिर बंपर जीत और सत्ता में बने रहने का दावा करने वाले भाजपा के मंत्री और विधायकों के पास अपने काम और उपलब्धियों के नाम पर कुछ भी नहीं है यही कारण है कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम और केंद्र सरकार के कामों को ही अपनी उपलब्धि बताकर जीत का सपना देख रहे हैं।

विधानसभा चुनाव 2022 के प्रचार अभियान में भाजपा के नेताओं को आपने अब की बार 60 पार का नारा देते हुए देखा होगा। प्रदेश भाजपा के नेता किस के दम पर 60 पार का नारा लगा रहे हैं? अगर उनसे यह पूछा जाए तो भाजपा का कोई भी मंत्री या विधायक अपने क्षेत्र में किए गए पांच काम भी नहीं गिना सकता है कि उसने 5 साल में अपने विधानसभा क्षेत्र में विकास के ऐसे पांच काम भी किए हो जिसके दम पर वह अपनी जीत का दावा कर सकें। और तो और भाजपा की प्रदेश सरकार अपने 5 साल के कार्यकाल के पांच ऐसे बड़े विकास कार्य नहीं गिना सकती जिसे

❑भाजपा सरकार की 5 साल की उपलब्धियां शुन्य
❑विकास के मुद्दे पर फेल साबित हुई बंपर बहुमत वाली सरकार

उसकी उपलब्धि माना जा सके। अगर इस बंपर बहुमत और डबल इंजन वाली सरकार के थोड़े बहुत काम भी होते शायद भाजपा को 6 माह में दो बार मुख्यमंत्री बदलने की जरूरत शायद न पड़ी होती और न प्रधानमंत्री मोदी, अमित शाह तथा जेपी नड्डा सहित पूरी केंद्रीय टीम को चुनाव प्रचार में यूं पसीना बहाना पड़ता।

2017 के चुनाव में जनता ने भाजपा को मोदी के नाम पर 57 सीटें क्या दे दी भाजपा के विधायक और मंत्रियों ने यह मान लिया कि अब उन्हें कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। और हुआ भी वही भाजपा की इस सरकार ने या तो कुछ किया नहीं और किया भी तो इतना उल्टा पुल्टा किया कि उसे खुद ही अपने फैसलों को वापस लेना पड़ा, जिससे सरकार की खूब किरकिरी हुई और उसके पास उपलब्धि के नाम पर सिर्फ घसियारी योजना के अलावा कुछ नहीं बचा। पुष्कर सिंह धामी जिन्हें चंद अंतिम महीनों के लिए सीएम बनाया गया वह योजनाओं की घोषणाओं और शिलान्यासों के सिवाय और कर भी क्या सकते थे इतने कम समय में, और उन्होंने किया भी वही।

ऐसी स्थिति में भाजपा के पास ऑल वेदर रोड, ऋषिकेश कर्णप्रयाग रेल लाइन, दून दिल्ली हाईवे, हर घर नल घर घर जल, वन रैंक वन पेंशन, मुफ्त राशन, मुफ्त टीका और शौचालय व उज्जवला योजना, ऐम्स और मेडिकल कॉलेज इसके सिवाय अगर कुछ था तो वह सैन्य धाम है वह भी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का एक आईडिया तथा केदारनाथ धाम का नवनिर्माण। क्या राज्य सरकार या उसके मंत्री और विधायक यह बता सकते हैं

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

आशिकी के आड़े आयी पत्नी व सास को उतारा मौत के घाट

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। पति की आशिक मिजाजी पत्नी व सास को भारी पड़ गयी। पति ने देर रात पत्नी व उसकी मां को पाठल से हत्या कर उन्हे मौत की नींद सुला दिया। सुबह मामले की जानकारी मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर दोनों शवों को कब्जे में ले लिया। हत्यारोपी पति फरार है जिसकी तलाश में छापेमारी की जा रही है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में दोहरा हत्याकांड हुआ है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस जब मौहल्ला नत्था सिंह पंडो वाला कुए के पास रहने वाले निखल उर्फ सोनू पुत्र कैलाश नाथ वैद्य के घर पहुंची तो वहां ताला लगा हुआ था। घर का ताला तोड़कर जब पुलिस अन्दर पहुंची तो वहां का नजारा देखकर वह भी दंग रह गयी। घर के एक कमरे में निखिल की पत्नी निशू का शव पडा था जबकि दूसरे कमरे में नीशू की मां जयंती देवी की लाश पड़ी थी। दोहरे हत्याकाण्ड की खबर सुनते ही मौके पर लोगों की भारी भीड़ जमा हो गयीं।

सूचना मिलने पर मृतका के पिता वीर सिंह, भाई अशोक और बहन पिंकी भी मौके पर पहुंच गये। मृतका के भाई अशोक द्वारा बताया गया कि उसके जीजा निखिल उर्फ सोनू ने ही अपनी पत्नी निशू और सास जयंती देवी की पाठल से हत्या की है। बताया जा रहा है कि हत्या के बाद आरोपी अपने बच्चों को लेकर अपनी बहन के घर छोड़ कर फरार हो गया है तथा हत्यारे ने ही घटना की जानकारी अपनी बहन को दी थी। जिसके बाद बहन ने ही जसपुर में अपने रिश्तेदार को फोन कर घटना के बारे में बताया तथा पुलिस को सूचना देने को कहा।

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

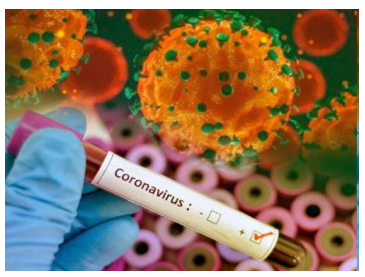
बुखारेस्ट से 198 लोगों को लेकर चौथी उड़ान दिल्ली रवाना

नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने कहा कि रोमानिया की राजधानी बखारेस्ट से १६८ भारतीय नागरिकों को लेकर आ रही चौथी उड़ान रविवार को भारत के लिए रवाना हो गयी है। यूक्रेन का हवाई क्षेत्र बंद होने के बाद भारत वहां फंसे भारतीय नागरिकों को रोमानिया, हंगरी, पोलैंड और स्लोवाकिया के साथ लगती सीमा चौकियों के जरिए निकाल रहा है। इससे पहले इ। दूसरी उड़ान २५० नागरिकों को लेकर रविवार तड़के दिल्ली पहुंची। एअर इंडिया की तीसरी उड़ान करीब २४० भारतीय नागरिकों को लेकर हंगरी की राजधानी बुडापेस्ट से दिल्ली रवाना हो गयी है। भारत ने इस निकासी अभियान को श्ऑपरेशन गंगाश नाम दिया है। जयशंकर ने ट्वीट किया, श्ऑपरेशन गंगा की चौथी उड़ान बुखारेस्ट से रवाना हो गयी है। भारत के १६८ नागरिक दिल्ली लौट रहे हैं। इससे पहले उन्होंने ट्वीट किया था, ऑपरेशन गंगा की तीसरी उड़ान २४० भारतीय नागरिकों को लेकर बुडापेस्ट से दिल्ली के लिए रवाना हो गयी है। रूस–यूक्रेन जंग के बीच यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने शनिवार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से बातचीत की। इस दौरान पीएम मोदी ने शांति बहाली के प्रयासों में किसी भी तरह से योगदान करने को लेकर भारत की प्रतिबद्धता जताई। दूसरी ओर यूक्रेन में भारतीय दूतावास ने शनिवार को वहां फंसे अपने नागरिकों से हर वक्त अत्यधिक सावधानी बरतने और देश से बाहर निकलने के लिए उसके अधिकारियों के साथ समन्वय के बिना किसी भी सीमा चौकी की ओर न बढ़ने को कहा।

बीते 24 घंटों में देश में कोरोना के सामने आए 10 हजार नए केस, रिकवरी रेट 98.54 फीसदी

नई दिल्ली। देश में बीते दिन कोरोना के 10,273 नए केस मिले और 243 मरीजों की मौत हुई। इस दौरान 20,439 लोग रिकवर हुए, जिससे अब तक ठीक होने वालों की संख्या बढ़कर 4,22,90,921 हो गई। फिलहाल 1,11,472 एक्टिव केस हैं, जिसकी दर 0.26 फीसदी है। इस समय देश में डेली पॉजिटिविटी रेट 1.00 फीसदी है और वीकली पॉजिटिविटी रेट 1.26 फीसदी है। शनिवार को देश में 10,22,204 कोरोना टेस्ट किए गए।

अब तक 76.67 करोड़ टेस्ट हो चुके हैं। मालूम हो कि कोविड–19 के खिलाफ वैक्सीनेशन कैंपेन जारी है। देश भर में अब तक 177.44 करोड़ वैक्सीन डोज लग चुकी हैं। केरल में शनिवार को कोरोना वायरस संक्रमण



के 3,262 नए मामले सामने आए और महामारी से 181 मरीजों की मौत दर्ज की गई। इसके साथ ही केरल में संक्रमण के कुल मामले बढ़कर 64,94,680 हो गए और मृतकों की संख्या 65,161 पर पहुंच गई। राज्य में हुई 181 मौत में से नौ पिछले 24 घंटे में हुई और 56 मरीजों की मौत पिछले कुछ दिनों में हुई लेकिन दस्तावेज सौंपने में हुई देरी की वजह से इन्हें दर्ज नहीं किया गया था। बाकी 116 मौतों को केंद्र व उच्चतम न्यायालय के दिशा निर्देशों के आधार पर प्राप्त अपील के बाद कोविड–19 से हुई मौत के रूप में दर्ज किया गया।

दिल्ली में शनिवार को कोरोना के 440 नए मामले सामने आए और महामारी से दो मरीजों की मौत हो गई। संक्रमण की दर 0.83 प्रतिशत दर्ज की गई है। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, राष्ट्रीय राजधानी में अब तक संक्रमण के 18,59,054 मामले सामने आ चुके हैं और मृतकों की संख्या 26,119 पर पहुंच गई है। दिल्ली में शुक्रवार को संक्रमण के 460 मामले सामने आए थे और संक्रमण की दर 0.81 प्रतिशत थी।

बायो सीएनजी प्रोजेक्ट-स्वच्छ भारत और रोजगार सृजन के लिए एक बहुमुखी समाधान

गौरव केडिया

बायोगैस/ बायो सीएनजी एक अक्षय ऊर्जा उद्योग के रूप में उभर रहा है जो कृषि, औद्योगिक, पशु और नगरपालिका के जैविक कचरे को ऊर्जा में परिवर्तित करता है। देश की ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने के अलावा, यह ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को विनियमित करने, प्रदूषण को कम करने और अपशिष्ट प्रबंधन में सुधार करने में भी मदद करता है। इंडियन बायोगैस एसोसिएशन के अनुसार, भारत में बायोगैस उत्पादन की 1,1०8 टीडब्ल्यूएच (टेरा वाट-घंटे) की क्षमता है, जिसे संशोधित करके बायो सीएनजी में बदला जा सकता है एवं ग्रीन फ्यूल की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। यह उद्योग श्रम प्रधान है व कुशल और अकुशल दोनों श्रेणियों में रोजगार के अवसर प्रदान कर सकता है।

बायोगैस उद्योग तीन अलग-अलग श्रेणियों में रोजगार पैदा कर सकता है। रोजगार की पहली श्रेणी बायोगैस परियोजनाओं में प्रत्यक्ष रोजगार है, जिसमें फसल उत्पादन, निर्माण, बायोगैस संयंत्रों के संचालन और रखरखाव और परिवहन के लिए आवश्यक सभी जनशक्ति शामिल हैं। दूसरी श्रेणी बायोगैस ईंधन चक्रों में निवेश के कारण अर्थव्यवस्था में उत्पन्न अप्रत्यक्ष रोजगार है। अप्रत्यक्ष नौकरियां मुख्य रूप से सहायक उद्योगों जैसे उपकरण निर्माताओं, सेवा प्रदाताओं, आदि में हैं। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रोजगार के अलावा, बायोगैस उद्योग में प्रेरित रोजगार पैदा करने की क्षमता है। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से काम के अवसरों के माध्यम से राजस्व में वृद्धि के परिणामस्वरूप उत्पादों और सेवाओं की मांग में वृद्धि हो सकती है।

स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम 2.०) में एमएसडब्ल्यू से बायो सीएनजी बनाने को प्रोत्साहित किया गया है। एमओपीएनजी अपनी एसएटीएटी योजना के अंतर्गत जैविक कूड़े से बनने वाली बायो सीएनजी के लिए अनिवार्य रूप से खरीददता है।

एमएसडब्ल्यू से बायो सीएनजी बनाना सर्कूलर इकॉनमी एवं वेस्ट टू वेल्थ का एक उत्कर्षट उदाहरण है, जो नगर निकायों को न सिर्फ जैविक कूड़े से मुक्ति दिलाएगा अपितु गैस की बिक्री से राजस्व भी अर्जित करेगा।

इंडियन बायोगैस एसोसिएशन के अनुसार, भारत में मुख्यत: छोटे बायोगैस सयंत्रो का वर्चस्व है। देश में, 48,००,००० से अधिक बायोगैस इकाइयाँ हैं, जो अर्ध-कुशल और अकुशल दोनों तरह के श्रमिकों को रोजगार देती हैं। आने वाले वर्षों में संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि होगी, क्योंकि सरकार का जैविक खेती और नवीकरणीय ऊर्जा पर जोर व्यापार को आगे बढ़ाएगा।

2०18 में, भारत सरकार ने एसएटीएटी (सस्टेनेबल अल्टरनेटिव टुवर्ड्स अफोर्डेबल ट्रांसपोर्टेशन) योजना शुरू की, जिसका उद्देश्य विभिन्न बायोमास स्रोतों से संपीड़ित बायोगैस उत्पादन के लिए एक स्थायी पारिस्थितिकी तंत्र बनाना है। 2०25 तक, एसएटीएटी पहल 5००० बड़े पैमाने पर बायोगैस सुविधाओं का निर्माण करना चाहती है। इन बायोगैस संयंत्रों को लगाने के लिए उद्यमियों को प्रोत्साहित किया जाता है। इसके अलावा, स्वच्छ भारत मिशन जैसी योजनाएं भी एक स्थायी समाधान के रूप में बायोगैस का समर्थन करती हैं।

(लेखक अध्यक्ष, भारतीय बायोगैस एसोसिएशन हैं)

वे बिके क्योंकि बिकना उनकी नियति

भूपेन्द्र भारतीय

वे बिक गए, बिकना ही था। पूंजीवाद के दौर में क्या नहीं बिक रहा है! आजकल यह बिकने का खेल वैश्विक बाजार की जरूरत हो गया है। बिकने की कला जिसे आ गई, वह रातोरात जीरो से हीरो बन सकता है। बिकने के खेल में, चतुर लोग गंजे को कंघी बेच रहे हैं। बस आपका कुछ न कुछ भाव-ताव व किसी ओर झुकाव होना चाहिए, आपको बिकने से कोई नहीं रोक सकता है। किसी की मजाल कि आजकल कोई किसी को बिकने से रोक सके। जब दसों दिशाओं में बाजार गुलजार हैं तो फिर कुछ न कुछ बिकने के लिए ही बाजार सजा है! अब बाजार में कोई खेल के माध्यम से बिके या फिर बिकने का खेल खेल रहे हैं। वहीं बहुत से होनहार-बिरवान नौजवान बेरोजगारी के नाम पर जॉब फेयर या फिर कॉलेज प्लेसमेंट में भी बिक रहे हैं!

आखिरकार अपने भाव का मान रखने के लिए थोड़ा-बहुत तो बिकना ही पड़ता है। और कोई नेता किसी तरह की टिकट पाने के लिए पूरा ही बिक जाए तो वह जनता की सेवा के नाम पर ही बिकता है!

मंडी की बात करें तो मंडी सिर्फ़ राजनीति की ही नहीं होती, वह कई प्रकार की हो सकती है। अनाज सब्जी, पालतू पशु जानवर आदि की मंडी अब पुरानी बात हो गई। अब बेरोजगारों व बड़े पैकेज की मंडियों का जमाना है। इन मंडियों में आजकल प्रतिभाओं की बोलियां लगती हैं! कुछ प्रतिभाएं असली होती हैं और कुछ अपने जुगाड़ व जोड़तोड़ से इन मंडियों में बिकने को स्वयं को प्रतिभाशाली बनाकर प्रस्तुत हो जाती हैं। रुपये व आदमी का जैसे-जैसे मूल्य घट रहा है, नई-नई प्रतिभाएं बिकने को बढ़ रही हैं। पुराने खनकदार सिक्के तो अब बाजार में कम ही दिखते हैं। जो थोड़े-बहुत बचे हैं उन्हें नये सेठों ने मार्गदर्शक मंडल रूपी लॉकर में डाल रखा है। कुछ सिक्के बरसों से बिकने को बैठे हैं लेकिन उन्हें कोई खरीदार ही नहीं मिल रहा है। ये बार-बार ट्विटर बाजार में अपने बिकने की तख्तियां लेकर खड़े हो जाते हैं, पर इन्हें यह कहकर बिठा दिया जाता है कि पहले अपना भाव बढ़ाओ फिर बाजार में बिकने आना। इन बेचारों को पता ही नहीं है कि भाव कैसे बढ़ाया जाता है। शायद इन्हें अब तक डिजिटल करेंसी का पता नहीं चला है। सोशल मीडिया की भी कम जानकारी रखते हैं, नहीं तो कब के बिक जाते।

चंद्रशेखर आजाद की शहादत को इंकलाबी सलाम

२७ फरवरी भारत के स्वतन्त्रता संग्राम की क्रांतिकारी धारा के प्रमुख नायक चन्द्रशेखर आजाद का शहादत दिवस है। इसी दिन १९३१ में इलाहाबाद के अल्फ्रेड पार्क (अब आजाद पार्क) में अंग्रेजों से आमने-सामने के मुक़ाबले में आजाद की शहादत हुई थी। १९३० और १९३१ भारत के क्रांतिकारी आंदोलन के शहादत के वर्ष हैं,जिसमें भारतीय क्रांति और देश की आजादी के सुस्पष्ट लक्ष्य को समझने और व्याख्यायित करने वाले क्रांतिकारियों की शहादतें हुई। २९ मई १९३० को भगत सिंह और उनके साथियों को छुड़ाने की योजना के तहत बम का परीक्षण कर रहे भगवती चरण वोहरा की शहादत हुई, २७ फरवरी १९३१ को आजाद और २३ मार्च १९३१ को भगत सिंह,सुखदेव और राजगुरु की शहादत हुई।

२३ जुलाई १९०६ में जन्मे चंद्रशेखर के आजाद होने की कथा तो किवदंती की तरह प्रचलित है। १९२१ में १५ वर्ष की आयु में असहयोग आंदोलन के दौरान चन्द्रशेखर गिरफ्तार हुए तो मजिस्ट्रेट के पूछने पर उन्होंने अपना नाम- आजाद, पिता का नाम-स्वाधीनता और घर-जेलखाना बताया। यह अलग बात है कि क्रांतिकारी आंदोलन में शरीक होने के बाद न तो वे कभी गिरफ्तार हुए और ना ही जेल गए।

चन्द्रशेखर आजाद, भारत के क्रांतिकारी आंदोलन की दो पीढ़ियों के साथ काम करने वाले नेता थे। वे १९२२ में क्रांतिकारी आंदोलन में शरीक हुए थे, जब इस आंदोलन के नेता रामप्रसाद बिस्मिल, अशफाक़उल्ला खान आदि थे। भगत सिंह वाली पीढ़ी क्रांतिकारी आंदोलन की अगली पीढ़ी थी, जिसके साथ आजाद ने काम किया। १९२५ में काकोरी कांड के बाद हुई धरपकड़ और गिरफ्तारियों में जो लोग पुलिस के हत्थे नहीं चढ़े आजाद उनके अगुवा थे।पुलिस को छकाने का यह सिलसिला आजाद के जीवन पर्यंत चला।

आजाद वेश बदलने और भूमिगत हो जाने की कला में माहिर थे। विश्वनाथ वैशम्पायन द्वारा लिखित पुस्तक- अमर शहीद चंद्रशेखर आजाद (सुधीर विद्यार्थी द्वारा संपादित, राजकमल प्रकाशन से प्रकाशित) में आजाद के जीवन के विविध पहलुओं पर तफसील से र्ा हुई है। उसी में उनके विभिन्न रूप बदलने और अलग-अलग जगह शेल्टर बनाने के कई किस्से हैं। क्रांतिकारी आंदोलन को आगे बढ़ाने के लिए आजाद ने ट्रक ड्राईवर से लेकर सन्यासी तक के कई वेश धरे और मठों से लेकर राजमहलों तक को अपना आश्रय स्थल बनाया।

आजाद क्रांतिकारी दल के सेनापति थे। लेकिन बम-पिस्तौल चलाने वालों का यह दल हत्यारों का नहीं क्रांतिकारियों का दल था जो मानव जीवन का मोल समझता था। यह बात भगत सिंह ने अदालत में गवाही के दौरान कही थी। आजाद भी इस बात को मानते थे। विश्वनाथ वैशम्पायन के अनुसार एक राज्य के सरदार ने आजाद के सामने प्रस्ताव रखा कि राजा को समाप्त करने में आजाद यदि सरदार की मदद करें तो काफी सारा धन हासिल होगा। आजाद ने इस प्रस्ताव को सिरे से नकारते हुए कहा हमारा क्रांतिकारियों का दल है, हत्यारों का नहीं। पास में पैसे हों या न हों, हम भूखे पकड़े जा कर फांसी पर भले ही लटक जाएँ, परंतु पैसे के लिए ऐसा घृणित कार्य नहीं कर सकते।ज्ज

विश्वनाथ वैशम्पायन, मन्मथनाथ गुप्त और शिव वर्मा ने अपने संस्मरणों में लिखा है कि आजाद की औपचारिक शिक्षा बहुत नहीं हुई थी। लेकिन अध्ययनशीलता उनमें काफी थी। भगत सिंह, भगवती चरण वोहरा आदि तो काफी पढ़े-लिखे थे, जिनकी अंग्रेजी पर खूब पकड़ थी। ये दल के सिद्धांतकार भी थे। वैशम्पायन ने लिखा है कि आजाद पहले औरों से अंग्रेजी में लिखा हुआ पढ़वाते थे और फिर उसका अर्थ समझते थे। बाद में अभ्यास से वे खुद भी अंग्रेजी पढ़ना सीख गए थे। शिव वर्मा ने संस्मृतियाँ नामक पुस्तक में लिखा कार्ल मार्क्स का कम्युनिस्ट घोषणापत्र दूसरी बार आदि से अंत तक मैंने आजाद को सुनाते समय ही पढ़ा था। बम-पिस्तौल चलाने से लेकर अंग्रेजी सीखने तक सारे काम अपने उद्देश्य के लिए ये क्रांतिकारी युवा उस दौर में कर रहे थे।

भारत के क्रांतिकारी आंदोलन के दल की हिंदुस्तान रिपब्लिकन एसोसिएशन से लेकर हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिकन एसोसिएशन तक की यात्रा के आजाद अग्रणी नेता थे।बिस्मिल के समय से दल का नाम हिंदुस्तान रिपब्लिकन एसोसिएशन था। ७-८ सितंबर १९२८ को दिल्ली के फिरोजशाह कोटला मैदान में देश भर के क्रांतिकारियों की बैठक में भगत सिंह ने दल का नाम हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिकन एसोसिएशन करने का प्रस्ताव रखा। भगत सिंह का तर्क था कि दल के नाम में उसका लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। चंद्रशेखर आजाद उस बैठक में उपस्थित नहीं थे। नाम परिवर्तन पर आजाद की प्रतिक्रिया का उल्लेख करते हुए वैशम्पायन ने लिखा है, आजाद इस परिवर्तन से पहले चौंके अवश्य लेकिन र्ा के बाद वह परिवर्तन उन्होंने स्वीकार कर लिया। वे यही सोचते थे कि रिपब्लिकन शासन व्यवस्था में समानाधिकार का अधिकार तो निहित होगा ही। परंतु र्ा के बाद उन्हें यह समझते देर न लगी कि रिपब्लिकन शासन व्यवस्था में तो यह संभव है कि गोरी नौकरशाही के स्थान पर काली नौकरशाही स्थापित हो जाये तथा पूंजीपति अपना प्रमुख प्रभुत्व स्थापित करके जन साधारण का शोषण करता रहे।इसलिए जिस जनता की शक्ति पर स्वतन्त्रता प्राप्त होगी उसे सुस्पष्ट शब्दों में विश्वास दिलाना अनुचित न होगा और यह विश्वास दल के नाम में समाजवादी शब्द जोड़कर ही दिलाया जा सकता है। इस बैठक के बाद ही दल को सैन्य विभाग और संगठन विभाग में बांटा गया और आजाद सैन्य विभाग यानि हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिकन आर्मी के सेनापति बनाए गए।

२७ फरवरी १९३१ को अल्फ्रेड पार्क में जिस पेड़ के पीछे से आजाद अंग्रेजों का मुक़ाबला करते हुए शहीद हो गए, उस पेड़ पर लोगों ने आजाद लिख दिया। पार्क को विश्वविद्यालय के छात्रों ने आजाद पार्क कहना शुरू कर दिया। लोग उस पेड़ के नीचे फूलमाला चढ़ाने लगे तो अंग्रेजों ने वह पेड़ ही कटवा डाला। बाद में वहाँ पर पुनः जामुन का पेड़ लगाया गया। देश आजाद हो गया,अलबत्ता आजाद और उनके साथियों के सपनों का देश बनना अभी बाकी है। इस चुनौती को कबूल करना होगा कि आजाद और उनके साथियों के सपनों का देश बनाया जाये।

●इन्द्रेश मैखुरी

सत्रा मदासस्तव विश्वजन्याः सत्रा रायोऽध ये पार्थिवासः।
सत्रा वाजानामभवो विभक्ता यद्देवेषु धारयथा असुर्यम्।।

(ऋग्वेद ६-३६-१)

हे परमेश्वर ! आपका आनंद संसार के सभी प्राणियों के लिए है। वास्तव में पृथ्वी का सभी धन, अन्न और वैभव सभी के हित के लिए है। आप ही सभी देवताओं (जो देता है) सूर्य आदि में बल को स्थापित करते हो।

O God ! Your joy is meant for all beings in the world. All the wealth, food and splendour of the earth are for the benefit of all. You establish the vigour in all the Devatas (one who gives), the sun, etc.
(Rig Veda 6-36-1).

यूक्रेन में फंसे सभी भारतीयों को शीघ्र स्वदेश लाया जाएः गौड़

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस सेवादल के महानगर प्रभारी पीयूष गौड ने कहा कि यूक्रेन में फंसे सभी भारतीयों को शीघ्र सुरक्षित स्वदेश लाया जाये।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस सेवादल ने शिविर कार्यालय टर्नर रोड पर ध्वजारोहण करते हुए सरकार से सभी भारतीयों को सकुशल वापस स्वदेश लाने के लिए तीव्र कदम उठाने की मांग एफसीकी व उन सभी की कुशलता के लिए दुआ मांगी। सेवादल के प्रदेश सचिव व महानगर प्रभारी पीयूष गौड़ ने कहा कि रूस और यूक्रेन के बीच चल रहे आपसी संघर्ष में हिंसक हो जाने के बाद उत्तराखंड के कई स्टूडेंट और कारोबारी यूक्रेन में फंसे हुए हैं । सरकार को चाहिए कि सभी उत्तराखंड वासियों सहित अन्य लोगों को तत्काल सुरक्षित देश वापस लाने के लिए केंद्र सरकार पर दबाव बनाएं । कांग्रेस सेवा दल ने विश्व में अमन शांति की अपील की । इस अवसर पर जिला उपाध्यक्ष रविंद्र जैन, वार्ड 78 के अध्यक्ष विजेंद्र कनौजिया, महानगर सचिव अकरम, सतनाम, सुदामा, व वार्ड 78 की महिला अध्यक्ष अंजू नाहर , वार्ड उपाध्यक्ष रामजीलाल, सचिव छोटेलाल गौतम, ब्रह्मपाल, शांति देवी, काजल आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

यूक्रेन में रूसी सैनिकों के अटैक से बचाएगा राष्ट्रीय ध्वज

नई दिल्ली। भारत सरकार ने रूस की ओर से हमले के बाद यूक्रेन में फंसे छात्रों से अपनी गाड़ी पर राष्ट्रीय ध्वज लेकर चलने की सलाह दी है। भारत सरकार ने छात्रों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए यह सलाह दी है। यूक्रेन पर हमले के बाद वहां हजारों की संख्या में भारतीय छात्र फंसे हुए हैं। जिनको विमान के जरिए भारत लाया जा रहा है। केंद्रीय मंत्री जी किशन रेड्डी ने कहा, श्प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यूक्रेन के आसपास के देशों के मंत्रियों और प्रमुखों से बात की। इसलिए यदि भारतीय बसों, कारों या दोपहिया वाहनों से यात्रा करते हैं, तो दूसरे देश में जाने के लिए यूक्रेन की सीमा पर पहुंचें, भारत सरकार ने सुनिश्चित किया है कि उन्हें बिना किसी समस्या के प्रवेश की अनुमति है। जो लोग यूक्रेन की सीमा से रोमानिया में पहुंच रहे हैं, उनके लिए भारत सरकार ने वहां से छात्रों को मुफ्त में लाने के उपाय किए हैं।श रेड्डी ने आगे बताया कि सरकार ने छात्रों को भारतीय ध्वज अपने साथ लेकर चलने लिए कहा है क्योंकि रूस ने भारतीय छात्रों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं करने का वादा किया है। उन्होंने कहा, श्हमने बाइक, कार और बसों में यात्रा कर रहे छात्रों से कहा है कि वे वाहनों पर प्रमुखता से भारतीय ध्वज लगाएं। जिन लोगों के पास झंडे की तस्वीर नहीं है, उन्हें सोशल मीडिया के जरिए झंडे भेजे गए हैं। शनिवार शाम को एयर इंडिया की पहली उड़ान बुखारेस्ट से मुंबई एयरपोर्ट पहुंची। विमान की करीब 8 बजे लैंडिंग हुई है। इस विमान में 219 भारतीय सवार हैं। इसके अलावा एक और विमान देर रात दिल्ली एयरपोर्ट पहुंचेगा।

यूक्रेन प्रशासन ने राजधानी कीव में कर्फ्यू सोमवार सुबह तक बढ़ाया

कीव । यूक्रेन–रूस जंग संकट से जूझ रहे देश में राजधानी कीव प्रशासन ने शहर में कर्फ्यू सोमवार की सुबह तक बढ़ा दिया है। रूस की सेना कीव की ओर कूच कर रही है। इससे पहले अधिकारियों ने शाम पांच बजे से सुबह आठ बजे तक कर्फ्यू लागू करने का ऐलान किया था लेकिन बाद में स्पष्टीकरण दिया गया कि यह शुक्रवार दोपहर बाद से सोमवार सुबह तक लागू रहेगा ताकि लोग रविवार को अपने घरों के भीतर रहें। यह फैसला ऐसे समय लिया गया है जब यूक्रेन की ओर से ऐसी खबरें आ रही हैं कि शहर में घुस रहे रूसी सैनिकों के छोटे समूहों से जंग जारी है। इसके साथ ही और रूसी सैनिक कीव की ओर कूच कर रहे हैं।

यूक्रेन के लोगों की मदद के लिए हंगरी ने हाथ बढ़ाया

बेरेगसुरनी, हंगरी । रूस के हमले से जूझ रहे यूक्रेन के लोगों की मदद के लिए हंगरी आगे आया है। यहां के प्रधानमंत्री विक्टर ओरबान ने कहा है कि हंगरी यूक्रेन से आने वाले सभी नागरिकों और अन्य लोगों का स्वागत कर रहा है।

सीमावर्ती शहर बेरेगसुरनी में एक संवाददाता सम्मेलन में ओरबान ने कहा, 'मैंने ऐसे लोगों को भी देखा है जिनके पास कोई यात्रा दस्तावेज नहीं है, लेकिन हम उन्हें भी यात्रा दस्तावेज उपलब्ध करा रहे हैं। हम उन लोगों को भी अनुमति दे रहे हैं जो उचित जांच प्रक्रिया के बाद अन्य देशों से आए हैं।' यूरोपीय संघ में रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के सबसे करीबी सहयोगी के रूप में ओरबान ने क्रेमलिन के साथ घनिष्ठ आर्थिक और राजनयिक संबंध बनाए हैं। हालांकि, ओरबान ने कहा है कि हंगरी के पड़ोसी पर रूस के आक्रमण से पुतिन के साथ उनके संबंधों में बदलाव की संभावना है और हंगरी यूरोपीय स्तर पर मास्को के खिलाफ सभी प्रस्तावित प्रतिबंधों का समर्थन कर रहा है।

पुतिन ने अचानक नहीं, महीनों की प्लानिंग के बाद बिछाई यूक्रेन पर कब्जे की बिसात

नई दिल्ली। यह पिछले साल 31 मार्च की बात है, जब अमेरिकी सेना ने यूक्रेनी सीमा के पास रूसी अभ्यास से होने वाले संभावित संकट के बारे में चेतावनी दी थी। कुछ ही समय बाद, रूसी सैनिकों को उनके स्थाई ठिकानों पर वापस जाने का आदेश दिया गया और खतरे वाली बात खत्म हो गई। लेकिन उन आदेशों में रूसी सैनिकों को क्रीमिया और यूक्रेन की सीमा से लगे वोरोनिश क्षेत्र में अपने भारी हथियार छोड़ने की भी जरूरत थी, जहां सेना अगर वापस आती है, तो हथियार पहले से मौजूद रहते और उन्होंने यही किया।

इसके तुरंत बाद, अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से जेनेवा में मिलने के लिए राजी हो गए। सैन्य अभ्यास को खत्म करने का श्रेय इसी शिखर सम्मेलन को दिया गया। लेकिन गर्मियों के खत्म होते तक यह साफ हो गया था कि पुतिन के मिलिट्री प्लान अब शुरू हो रहे थे भले ही उन्होंने आकार नहीं लिया था।

उधर लेशचिशिन में जीवन पहले की तरह जारी था। नवंबर की शुरुआत तक 90,000 रूसी सैनिक फिर से सीमा के पास तैनात कर दिए गए। बाइडेन प्रशासन की चेतावनियां और ज्यादा स्पष्ट हो गईं थीं और पहली बार, अमेरिकी खुफिया अधिकारियों ने जेलेंस्की, यूरोपीय अधिकारियों और जनता के साथ जानकारी साझा करना शुरू कर दिया।

अमेरिका को लगने लगा था कि वह उस शुरुआत को देख रहा है, जो शायद अक्टूबर तक एक बड़े संकट में बदल जाएगी। अधिकारियों को सैन्य गतिविधियों के साथ–साथ चिंताजनक स्थितियां साफ नजर आ रही थीं कि रूस यूक्रेन की तरफ बढ़ रहा था। बाइडेन चाहते थे कि वे जानते हैं वह पुतिन को भी पता चले। उन्होंने क्रेमलिन के अधिकारियों को चेतावनी देने के लिए सीआईए के निदेशक बिल बर्न्स को मास्को भेजा कि अमेरिका उनकी सैन्य गतिविधियों से पूरी तरह वाकिफ है।

उस यात्रा के तुरंत बाद, प्रशासन के अधिकारियों ने फैसला किया कि उन्हें खुफिया जानकारी साझा करने में तेजी लाने की जरूरत है। उन्होंने रूस के आक्रमण करने पर, उसपर लगने वाले प्रतिबंधों के बारे में अपने सहयोगियों के साथ चर्चा करना भी शुरू कर दिया। दिसंबर की शुरुआत में, राष्ट्रीय सुरक्षा अधिकारियों ने प्रेस के साथ एक खुफिया दस्तावेज से जानकारी साझा की, जिसमें दिखाया गया था कि कम से कम 70,000 रूसी सैनिक, यूक्रेन की सीमा के पास जमा थे।

नवंबर में, एक वरिष्ठ यूरोपीय राजनयिक ने गोपनीय जानकारी पर चर्चा करने के लिए नाम का जिक्र नहीं करने की शर्त पर बताया कि राजनयिक, अमेरिकी खुफिया एजेंसी के निष्कर्षों से असहमत थे। राजनयिक ने कहा हमें सैन्य निर्माण दिख तो रहे हैं, लेकिन हमारे पास कोई खुफिया जानकारी नहीं है कि यह सैन्य कार्रवाई जैसी कोई चीज है या फिर रूसी सैन्य रूप से सक्रिय होने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए हम इस राय को साझा नहीं करेंगे। हमें इसमें पुतिन की तरफ से कोई इरादा नहीं दिख रहा।

नाटो में, जर्मनी ने यूक्रेन को सैन्य उपकरण हासिल करने में मदद करने के प्रयासों को रोक दिया। फ्रांस और जर्मनी ने नाटो के क्राइसिस मैनेजमेंट सिस्टम शुरू करने पर आपत्ति जताई, लेकिन आखिरकार एक दिसंबर को लातविया में नाटो के विदेश मंत्रियों की बैठक में मान गए। इस सिस्टम का उपयोग संकट पहचानने के लिए किया जाता है। पुतिन ने कहा सैन्य निर्माण ने पश्चिम में कुछ तनाव पैदा किया है। उन्होंने कहा रूस की दीर्घकालिक सुरक्षा गारंटी सुरक्षित करने के लिए, उन्हें लंबे समय तक उसी स्थिति में रखना जरूरी है।

उन्होंने 15 दिसंबर को अपनी मांगें रखीं यूक्रेन और अन्य पूर्व–सोवियत देशों के लिए नाटो सदस्यता पर प्रतिबंध ा, उन देशों में नाटो हथियारों की तैनाती पर रोक और पूर्वी यूरोप से नाटो बलों की वापसी। इस बीच, रूसी सैनिक बेलारूस में यूक्रेन के उत्तर और इसकी पूर्वी सीमाओं पर पहुंचते रहे, जहां भारी हथियारों को जमा किया गया था। 10 जनवरी को, रूस के उप–विदेश मंत्री ने जोर देते हुए कहा कि उनका यूक्रेन पर हमला करने का कोई इरादा या कारण नहीं है।

दो दिन बाद, अमेरिका और नाटो ने रूस की मांगों को खारिज कर दिया और सैनिकों और हथियारों की आवाजाही तेज हो गई। यूक्रेनी सरकारी वेबसाइटें सामूहिक रूप से हैक की गईं जिनपर चेतावनी दिखाई दे रही थी कि श्डरो और बदतर की उम्मीद करो। 20 जनवरी को, रूस ने यूक्रेन के तट पर व्यापक नौसैनिक अभ्यास करने की घोषणा की और तब जो बाइडेन ने सार्वजनिक रूप से कह दिया कि उन्हें यकीन है कि रूस ने हमला करने की योजना बनाई है।

रूसी सैनिक कीव से 30 किमी की दूरी परः अमेरिकी रक्षा विभाग

वॉशिंगटन । यूक्रेन में रूस का आक्रमण लगातार चौथे दिन जारी है ऐसे में अमेरिकी रक्षा विभाग के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा है कि अमेरिका का अनुमान है कि यूक्रेन की सीमाओं के पास मौजूद रूसी सैन्य बल का 50 प्रतिशत से अधिक हिस्सा यूक्रेन में प्रवेश कर चुका है। हालांकि, उन्होंने कहा कि यह पता नहीं है कि कितने सैनिक यूक्रेन के भीतर दाखिल हो चुके हैं।

अमेरिका ने पूर्व में अनुमान जताया था कि यूक्रेन की सीमा के पास 1,50,000 से ज्यादा सैनिक इकट्ठा हैं। अधिकारी ने कहा कि रूसी सैनिक शनिवार को कीव से करीब 30 किलोमीटर दूर थे और रूस के खुफिया एजेंट कीव में दाखिल हो चुके हैं।

वहीं, ब्रिटेन के रक्षा मंत्रालय ने कहा कि सैन्य साजो सामान परिवहन से जुड़ी कठिनाइयों और यूक्रेनी सेना के मजबूत प्रतिरोध के परिणामस्वरूप 'रूसी सैन्य टुकड़ियों की गति अस्थायी रूप से धीमी हो गई है।' मंत्रालय ने कहा, 'रूसी सेनाएं यूक्रेन के प्रमुख रिहायशी इलाकों से गुजर रहीहैं और उन्हें घेरने तथा अलग–थलग करने का प्रयास कर रही हैं।'

रूस का वैश्विक व्यापार होगा ठप, लगाई नई पाबंदियां!

जर्मनी। युक्रेन पर रूस के आक्रमण को लेकर उसकी आक्रमकता को लेकर उसकी पूरी दुनिया में आलोचना हो रही है ऐसे में संयुक्त राज्य अमेरिका, फ्रांस, कनाडा, इटली, ग्रेट ब्रिटेन और यूरोपीय आयोग ने रविवार को रूस को स्विफ्ट ग्लोबल पेमेंट सिस्टम से बाहर कर देने का ऐलान किया है। यह एक वैश्विक भुगतान प्रणाली है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, इसका उद्देश्य इन संस्थानों के अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय प्रवाह को बाधित करना है। यह रूस के वैश्विक व्यापार को बड़े पैमाने पर प्रतिबंधित कर देगा।

रूस लगातार यूक्रेन पर हमले कर रहा है जिसके कारण रूस पर लगातार कई प्रतिबंध लगाए जा रहे है और यह नए प्रतिबंध भी इसी का हिस्सा है।जर्मन सरकार के प्रवक्ता ने बताया कि, यूक्रेन पर रूस के लगातार हमले हो रहे है जिसके देखते हुए रूस पर यह तीसरा प्रतिबंध लगाया जा रहा है। बता दें कि, इन प्रतिबंधों से रूस पर काफी प्रभाव पड़ेगा क्योंकि, रूस तेल और गैस के निर्यात के लिए काफी हद तक स्विफ्ट बैंकिंग प्रणाली पर निर्भर है।

हालांकि, इससे न केवल रूस को नुकसान पहुंचेगा बल्कि इसका असर रूस के साथ व्यापार करने वालों को भी होगा जिसमें कई पश्चिमी देश भी शामिल हैं। रूस पर लगाए गए इस नए प्रतिबंध को लेकर यूक्रेन के प्रधानमंत्री डेनिस शमीहाल ने ट्वीट कर

कहा कि, हम अन्य देशों द्वारा रूस पर लगाए गए इन इन प्रतिबंधों की सराहना करते है और इस संकट के समय यह यूक्रेन के लिए बड़ी मदद है।

मालूम हो कि, स्विफ्ट का पूरा नाम सोसायटी फॉर वर्ल्डवाइड इंटरबैंक फाइनेंशियल टेलीकम्यूनिकेशन है। बेल्जियम में स्थित यह एक बेहद ही सुरक्षित मैसेजिंग प्रणाली है। इससे पैसों के लेनदेन सीमा पार अन्य देशों के साथ बड़ी आसानी से किया जाता है और दुनिया की लगभग 11000 से ज्यादा बैंकों और वित्तीय संगठनों के साथ वित्तीय लेनदेन की सुविधा भी इसी से मिलती है।

सुनने की क्षमता को सुधारने में सहायक हैं ये योगासन, ऐसे करें अभ्यास

ध्वनि प्रदूषण, हेडफोन का लगातार इस्तेमाल करने और गलत तरीके से कान की सफाई करने आदि के कारण कानों से सुनाई देना काफी कम हो जाता है। खासकर, अगर आप हेडफोन का इस्तेमाल करते समय गाने की आवाज तेज रखते हैं तो इससे कानों की सुनने की क्षमता स्थाई रूप से कम हो सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे योगासनों के अभ्यास का तरीका बताते हैं, जो सुनने की क्षमता को ठीक करने में मदद कर सकते हैं।

अधोमुख श्वानासन

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

मत्स्यासन

मत्स्यासन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले योग मैट पर पद्मासन की मुद्रा में बैठ जाएं। अब अपनी पीठ की दिशा में झुकें और अपने सिर को जमीन से सटाने की कोशिश करें। इसके बाद अपने पैरों की उंगलियों को पकड़ें और जितना संभव हो सके उतनी देर इसी मुद्रा में रूकने की कोशिश करें। कुछ मिनट तक ऐसे ही रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं।

भुजंगासन

भुजंगासन के अभ्यास के लिए सबसे पहले योगा मैट पर अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखकर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने हाथों से दबाव देते हुए अपने शरीर को जहां तक संभव हो सके, ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस दौरान सामान्य तरीके से सांस लेते रहें। कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें और फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। कुछ देर बाद इस योगासन को फिर से दोहराएं।

विपरीतकरणी आसन

विपरीतकरणी आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर सीधे पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठा कर ९० डिग्री का कोण बना लें। ध्यान रखें कि आपके तलवे ऊपर की ओर होने चाहिए। इसके बाद अपने नितंब को ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस मुद्रा में कम से कम दो-तीन मिनट तक रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। इसके बाद दोबारा इस योगासन का अभ्यास करें।

पेट फूलने की समस्या से राहत दिलाने में सहायक हैं ये चाय

खाने का पाचन ठीक ढंग से न होने के कारण पेट में गैस बनने लगती है, जिसके कारण पेट फूलने लगता है। पेट फूलने की समस्या को अंग्रेजी में ब्लोटिंग भी कहा जाता है, जिसकी वजह से पेट से जुड़ी कई समस्याएं होने लगती हैं।

पुदीने की चाय

पुदीने की चाय का सेवन भी ब्लोटिंग के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। चाय को बनाने के लिए पहले एक पैन में दो कप पानी उबालें, फिर इसमें १० से 15 पुदीने की पत्तियां डालें और पानी को थोड़ी देर तक उबालें। कुछ सेकंड बाद गैस बंद करके पानी को ढक दें, फिर कुछ मिनट बाद इस चाय को छानकर इसका सेवन करें। आप चाहें तो इस चाय में भी स्वादानुसार शहद मिला सकते हैं।

अदरक की चाय

अदरक की चाय में वार्मिंग और एंटी-बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं, जो ब्लोटिंग से राहत दिलाने में मदद कर सकती है। इस चाय को बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में दो से तीन कप पानी और थोड़ा सा कदूकस किया हुआ अदरक डालें। इसके बाद कुछ मिनट तक पानी को उबलाकर गैस बंद कर दें। अब इस चाय को छानकर एक कप में डालें, फिर इसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर पिएं।

सौंफ की चाय

इस चाय का सेवन भी ब्लोटिंग की समस्या से राहत दिलाने में सहायक है। सौंफ की चाय बनाने के लिए सबसे पहले एक पैन में एक कप पानी गर्म करें, फिर उसमें एक छोटी चम्मच सौंफ डालकर पानी को एक उबाला दिलाएं। इसके बाद इसमें एक छोटी चम्मच चायपत्ती डालें और चाय अच्छे से कड़ जाए तो गैस बंद कर दें। अब इस चाय को छानकर एक कप में डालें, फिर इसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर पिएं।

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

रोजाना वर्कआउट से पहले करें ये स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

अगर आप स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज किए बिना ही अपना वर्कआउट सेशन शुरू कर देते हैं तो आपकी इस गलती के कारण मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ने लगता है, जिससे चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए किसी भी तरह की एक्सरसाइज को करने से पहले स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करना फायदेमंद हो सकता है। इससे न सिर्फ मांसपेशियां खुलती हैं, बल्कि शरीर भी काफी लचीला हो जाता है। आइए आज हम आपको कुछ आसान स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करने का तरीका बताते हैं।

हाई नी एक्सरसाइज : सबसे पहले जमीन पर अपने पैरों को थोड़ा खोलकर खड़े हो जाएं, फिर अपने एक घुटने को अपनी छाती तक उठाएं, फिर जल्दी से अपने पहले पैर को छोड़ते हुए अपने दूसरे पैर को छाती के पास तक लाएं। पैर से पैर पर स्विच करते समय अपने कोर को जोड़ने का प्रयास करें। शुरुआत में यह एक्सरसाइज एक मिनट तक करें, फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएं और प्रत्येक सेट के बीच ३० सेकंड का आराम जरूर करें।

डबल नी टू चेस्ट एक्सरसाइज : इसके लिए सबसे पहले जमीन पर पीठ के बल लेटकर अपने दोनों घुटनों को मोड़ते हुए पेट या छाती के ऊपर लाएं। अब अपने हाथों से घुटनों को पकड़ें और १० सेकेंड तक पकड़े रहें, फिर पहले वाली अवस्था में लौट जाएं। आप चाहें तो अपने हाथों से पैरों को सहारा देते हुए इस स्थिति में 15 से ३० सेकेंड के लिए रह सकते हैं। अंत में धीरे-धीरे अपने पैरों को नीचे कर लें।

लंज एक्सरसाइज : सबसे पहले जमीन पर सीधे खड़े होकर अपने दाएं पैर को आगे बढ़ाएं और उसको घुटनों से मोड़ते हुए ९० डिग्री का कोण बनाएं। अब बायां पैर पीछे के ओर सीधा करें और दोनों पैरों के बीच में कम से कम दो-तीन फीट की दूरी कायम करें। कुछ सेकेंड इसी स्थिति में रहने के बाद खुद को ऊपर की ओर उछालें। इससे आप प्रारंभिक स्थिति में आ जाएंगे। इसे रेप्स कहते हैं। इसी तरह दोनों पैर से 12-15 रेप्स करें।

जंपिंग जैक एक्सरसाइज :

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं, फिर पैरों को अपने कूल्हों की चौड़ाई के बराबर खोलें। इसके बाद कूदें और इस दौरान अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाते हुए मिलाएं, फिर से कूदें और अपनी बाजुओं को नीचे लाने के साथ ही पैरों को एक साथ चिपकाएं। कुछ सेकेंड के बाद आप अपनी प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं और इस क्रिया को बार-बार दोहराएं।

स्नैक्स टाइम के लिए एकदम परफेक्ट हैं ये मिल्कशेक

मिल्कशेक एक ऐसा पेय है, जो बच्चों से लेकर बड़ों को बेहद पसंद है। हो भी क्यूं न, क्योंकि यह स्वादिष्ट होने के साथ ही पौष्टिक भी होता है। इसका मुख्य कारण है कि मिल्कशेक बनाते समय मुख्य सामग्रियां दूध, फल और सूखे मेवे आदि होते हैं, जो स्वास्थ्य को कई फायदे दे सकते हैं।

चीकू मिल्कशेक

सामग्री: दो चीकू, आधा गिलास दूध, दो चम्मच चीनी और कुछ आइस क्यूब (वैकल्पिक)। मिल्कशेक बनाने का तरीका: सबसे पहले दोनों चीकू को धोकर छिल लें। इसके बाद एक ब्लेंडर में छिले हुए चीकू, दूध, चीनी और आइस क्यूब डालकर अच्छे से ब्लेंड करें। अब इस मिश्रण को एक कांच के गिलास में डालें और इसके ऊपर चीकू के कुछ स्लाइस गार्निश करें, फिर इस स्वादिष्ट चीकू मिल्कशेक का सेवन करें।

थाई मिल्कशेक

सामग्री: एक कप ठंडा नारियल का दूध, आधा कप आम का गूदा, दो चम्मच चीनी, एक चौथाई छोटी चम्मच हरी इलायची का पाउडर और कुछ आइस क्यूब (वैकल्पिक)। मिल्कशेक बनाने का तरीका: सबसे पहले एक ब्लेंडर में सभी चीजों को डालकर ब्लेंड करें, फिर इस मिश्रण को गिलास में डालकर इसके ऊपर आम के कुछ स्लाइस गार्निश करें। इसके बाद इस मिल्कशेक का सेवन करें। नोट: अगर नारियल का दूध और आम मीठे हैं तो चीनी का इस्तेमाल न करें।

चोको चिप्स कॉफी मिल्कशेक

सामग्री: दो बड़े स्कूप कुकी डफ आईसक्रीम, आधा कप ठंडा दूध, आधी छोटी चम्मच कॉफी पाउडर, एक चॉकलेट चिप्स कुकी और कुछ आइस क्यूब (वैकल्पिक)। मिल्कशेक बनाने का तरीका: सबसे पहले एक ब्लेंडर में सभी सामग्रियों को डालकर अच्छे से ब्लेंड कर लें। इसके बाद एक कांच के गिलास में चॉकलेट सिरप डालें, फिर इसमें ब्लेंड वाला मिश्रण डालें। अंत में इसके ऊपर बारीक कटे काजू गार्निश करके इसका सेवन करें।

शब्द सामर्थ्य -136

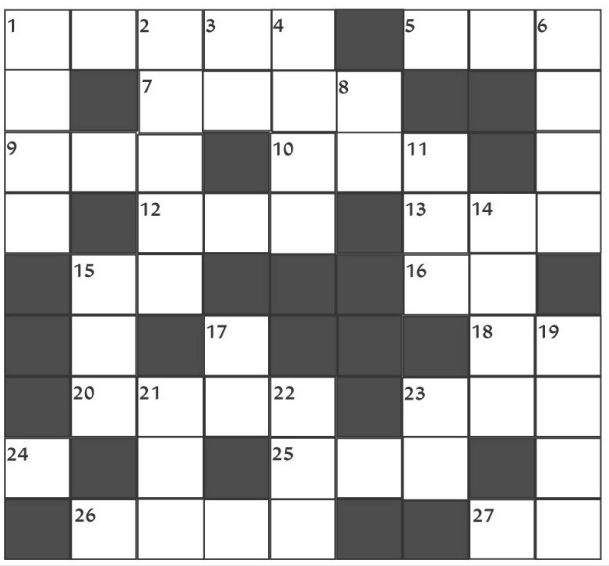
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 135 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

नेटफ्लिक्स की फिल्म थार में नजर आएगी हर्षवर्धन और पिता अनिल कपूर की जोड़ी

अनिल कपूर के बेटे हर्षवर्धन ने फिल्म मिर्जिया से बॉलीवुड में अपना एक्टिंग करियर शुरू किया था। हालांकि, उनकी यह फिल्म सफल नहीं रही। हर्षवर्धन बॉलीवुड में अपनी पहचान बनाने के लिए जी-तोड़ मेहनत कर रहे हैं। उनके पिता भी उनका करियर संवारने में उनकी मदद कर रहे हैं। बाप-बेटे की यह जोड़ी जल्द ही थार नाम की एक फिल्म में दिखाई देगी। फिल्म से उनकी पहली झलक भी सामने आ गई है।

अनिल ने सोशल मीडिया पर यह जानकारी दी है कि वह जल्द ही अपने बेटे के साथ फिल्म थार में भी स्क्रीन शेयर करते दिखेंगे। उन्होंने ट्विटर पर फिल्म से कलाकारों का लुक शेयर कर लिखा, रेगिस्तान के रेत में दबे राज भी अब कानून के इन लंबे हाथों से नहीं बच पाएंगे? थार देखिएगा जरूर। आ रही है जल्द ही नेटफ्लिक्स पर। इस फिल्म में अनिल और हर्षवर्धन के अलावा फातिमा सना शेख व सतीश कौशिक भी दिखाई देंगे।

थार एक रिवेंज ड्रामा है, जिसमें अनिल पुलिस अफसर का किरदार निभाएंगे। फिल्म को अनिल ने ही प्रोड्यूस किया है। थार रेतीले पहाड़ों में सेट है। यह अस्सी के दशक की एक कहानी है, जो सिद्धार्थ नाम के शख्स पर केन्द्रित है। सिद्धार्थ की भूमिका हर्षवर्धन निभाएंगे। इसकी कहानी हर्षवर्धन के किरदार के आसपास घूमती दिखेगी, जो बदले की आग में जल रहा है। राज सिंह चौधरी इस फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। उन्होंने ही इसकी कहानी लिखी है।

इस फिल्म में हर्षवर्धन और फातिमा की जोड़ी नजर आएगी। दोनों पहली बार साथ काम कर रहे हैं। हर्षवर्धन ने पोस्ट शेयर करते हुए लिखा, आप या तो तूफान का सामना करते हैं या गिर जाते हैं। नेटफ्लिक्स पर जल्द आ रही है फिल्म थार, जिसमें दिखेगा मेरा और अनिल कपूर का टकराव। फातिमा ने भी फिल्म से अपनी झलक साझा करते हुए लिखा, रेगिस्तान में आप किस पर विश्वास करेंगे? आप सबके थार देखने के लिए बहुत उत्साहित हूं। पिछले साल 24 दिसंबर को अनिल की फिल्म एके वर्सेज एके रिलीज हुई थी। विक्रमादित्य मोटवानी ने फिल्म का निर्देशन किया था। अनिल और अनुराग कश्यप में इसमें मुख्य भूमिका निभाई थी। फिल्म में इन सभी कलाकारों ने अपनी ही भूमिका निभाई थी। खास बात यह है कि इस फिल्म में हर्षवर्धन भी नजर आए थे, लेकिन उनकी भूमिका काफी छोटी थी। हालांकि, फिल्म को दर्शकों ने नकार दिया था। इसमें हर्षवर्धन की बहन सोनम कपूर भी नजर आई थीं। अनिल और हर्षवर्धन ने भारत के जबरदस्त निशानेबाज अभिनव बिंद्रा की बायोपिक के लिए हाथ मिलाया था, लेकिन यह अभी तक शुरू नहीं हुई है। हर्षवर्धन ने कहा था कि उन्हें उम्मीद है कि इसके जरिए वह हिंदी सिने प्रेमियों तक अपनी पहुंच बना पाएंगे।

शकुंतलम से सामंथा का फर्स्ट लुक हुआ रिलीज

सामंथा रूथ प्रभु की आगामी पौराणिक कथाओं पर आधारित प्रेम गाथा का फर्स्ट लुक पोस्टर रिलीज हो गया है। सफेद पोशाक पहने समांथा का शकुंतलम से फर्स्ट लुक किसी खूबसूरत पेंटिंग से कम नहीं है। पोस्टर का अनावरण करते हुए, सामंथा ने लिखा, प्रस्तुत है, शकुंतलम से शकुंतला। सामंथा एक चट्टान पर बैठी है, वह मोर, हिरण, हंस और तितलियों से घिरी हुई है। फर्स्ट लुक सामंथा के सबसे अच्छे लुक में से एक है, जिससे यह पता चलता है कि वह फिल्म में किस तरह की भूमिका निभाएगी। कालिदास के लोकप्रिय भारतीय नाटक शकुंतला पर आधारित, यह फिल्म गुनशेखर द्वारा लिखित और निर्देशित है। मलयालम अभिनेता देव मोहन राजा दुष्यंत की भूमिका निभाएंगे, जबकि अल्लू अर्जुन की बेटी अल्लू अरहा राजकुमार भरत की भूमिका निभाएंगी। अभिनेता कबीर दूहन सिंह राजा असुर के रूप में दिखाई देंगे, जबकि अन्य प्रमुख अभिनेता पौराणिक फिल्म में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। शकुंतलम की शूटिंग काफी समय पहले पूरी हो चुकी थी और अब पोस्ट प्रोडक्शन का काम चल रहा है।

बीस्ट के अरेबिक कुथु ने इंटरनेट पर मचाई खलबली

निर्देशक नेल्सन की बहुप्रतीक्षित एक्शन एंटरटेनर फिल्म बीस्ट के पहले गाने अरेबिक कुथु को रिलीज होने के एक दिन के भीतर ही यूट्यूब 2 करोड़ व्यूज मिल गए हैं। अनिरुद्ध द्वारा धुन पर सेट, जिन्होंने जोनिता गांधी के साथ पेप्पी गाना भी गाया है, इस गाने के बोल अभिनेता शिवकार्तिकेयन के हैं। फुट-टैपिंग नंबर इंटरनेट पर रिकॉर्ड तोड़ता नजर आ रहा है। वास्तव में, गाने को 4.5 लाख बार देखा गया, 1.75 लाख से अधिक लोगों ने रिलीज होने के केवल सात मिनट के भीतर लाइक किया। बहुप्रतीक्षित फिल्म बना रही सन पिक्च र्स ने ट्विटर पर इसकी घोषणा की। उन्होंने कहा, यह अब वास्तविक समय में 2 करोड़ बार देखा गया है! निर्देशक नेल्सन ने सोमवार शाम को वीडियो लिंक साझा करते हुए ट्वीट किया, अरेबिक कुथु के शानदार बोले के लिए शिवकार्तिकेयन का धन्यवाद। रॉक स्टार अनिरुद्ध-शानदार। सुपर कूल पूजा हेगड़े। डैशिंग थलापति विजय सर।

प्रकाश पादुकोण पर बायोपिक बनाने जा रही हैं दीपिका पादुकोण

दीपिका पादुकोण आजकल फिल्म गहराइयां को लेकर सुर्खियों में हैं। उनकी यह फिल्म रिलीज हो गई है, जिसे दर्शकों ने नकार दिया है। सोशल मीडिया पर भी दीपिका की इस फिल्म को खूब ट्रोल किया गया है। बहरहाल, दीपिका अब अपने अगले प्रोजेक्ट में व्यस्त हो गई हैं। वह अपने पिता और मशहूर बैडमिंटन प्लेयर प्रकाश पादुकोण के जीवन पर बनने वाली फिल्म पर काम कर रही हैं।

उन्होंने कहा, मेरे पिता ने एक मैरिज हॉल में ट्रेनिंग की। वह उनका बैडमिंटन कोर्ट हुआ करता था। उन्होंने अपने शॉट को सटीक बनाने के लिए बीम जैसी चीजों का इस्तेमाल किया। अगर उनके पास वो सुविधाएं होतीं, जो आज भारत के एथलीटों के पास हैं तो वह कहीं ज्यादा बेहतर होते।

दीपिका ने आगे कहा, मैं अपने पिता की फिल्म पर ही काम कर रही हूं। जहां तक भारतीय खेल का संबंध है, 1983 का वर्ल्ड कप होने से पहले ही वह (प्रकाश पादुकोण) भारत को वर्ल्ड मैप पर रखने वाले पहले भारतीय एथलीटों में से एक थे। उन्होंने कहा, मेरे पिता ने 1981 में विश्व चैम्पियनशिप जीती और भारत को दुनियाभर में प्रसिद्धि व सम्मान दिलाया। दीपिका अपने पिता के बेहद करीब हैं। वह उन्हें अपनी प्रेरणा मानती हैं।

दीपिका अब प्रोड्यूसर भी बन गई हैं। पिछले साल आई क्रिकेट पर आधारित फिल्म 83 को उन्होंने को-प्रोड्यूस भी किया था। इससे पहले रिलीज हुई फिल्म छपाक की भी दीपिका को-प्रोड्यूसर थीं। वह अपनी नई हॉलीवुड फिल्म के प्रोडक्शन का काम भी संभाल रही हैं।

प्रकाश पादुकोण ने सात साल की उम्र में 1962 में जूनियर टूर्नामेंट में भाग लिया था। 1964 में उन्होंने स्टेट जूनियर टाइटल जीतकर अपनी काबिलियत का लोहा मनवाया। 1972 में प्रकाश नेशनल जूनियर चैंपियन बने। वह लगातार सात बार नेशनल चैंपियन बने। 1980 में ऑल इंग्लैंड चैंपियनशिप जीतते ही प्रकाश पहली रैंक हासिल करते ही दुनिया के नंबर वन बैडमिंटन प्लेयर बन गए। उन्होंने 1991 में बैडमिंटन से सन्यास ले लिया और बैडमिंटन एसोसिएशन ऑफ इंडिया के चेयरमैन बन गए।

दीपिका की फिल्म गहराइयां दर्शकों को कतई पसंद आई और ना ही इसमें उनका बोल्ड अंदाज लोगों को रास आया। फिल्म की रिलीज के बाद से ही लोग दीपिका को सोशल मीडिया पर जमकर ट्रोल करने लगे। पहले बॉयकॉट दीपिका ट्रेंड हुआ और उसके बाद बॉयकॉट गहराइयां दीपिका के बोल्ड सीन दर्शकों को कतई रास नहीं आए। ट्रोलर्स ने फिल्म को अश्लीलता से भरा हुआ बताया। जब फिल्म असफल हुई तो ट्रोलर्स ने कमेंट कर अपनी खुशी भी जाहिर की।

नेटफ्लिक्स सीरीज कैट में इस किरदार से लोगों का दिल जीतने आ रहें है रणदीप हुड्डा

एक्टर रणदीप हुड्डा नेटफ्लिक्स की सीरीज कैट में दिखाई देने वाले हैं। इस सीरीज में रणदीप एक अंडरकवर जासूस की भूमिका निभाने वाले है। इस सीरीज में पंजाब के भीतरी क्षेत्रों की कहानी को भी दिखाया जाने वाला है। यह रणदीप का वेब सीरीज डेब्यू है। रणदीप ने अपने इस प्रोजेक्ट की घोषणा करते हुए इसका फर्स्ट लुक जारी कर चुकें है।

रणदीप ने फोटो शेयर करके लिखा- जब छिपने का कोई स्थान ना मिले तो आप कहां जाएंगे? कैट की घोषणा करते हुए मुझे बहुत खुशी हो रही है, जिसमें ड्रग्स, धोखा और खतरा एक साथ आकर बवाल मचाने वाला हैं। नेटफ्लिक्स पर मूवी जल्द आ रही है। कैट एक जबरदस्त क्राइम थ्रिलर है, जिसकी कहानी पंजाब की पृष्ठभूमि में भी दिखाई जाने वाली है। यह एक मासूम शख्स के बारे में है, जो ड्रग कारोबारियों, गैंगस्टर्स, पुलिस और सियासत के बीच चल रही साजिश से घिर जाता है।

खबरों की माने तो रणदीप नेटफ्लिक्स की इंटरनेशनल एक्शन फिल्म एक्सट्रेक्शन में हॉलीवुड अभिनेता क्रिस हेम्सवर्थ के साथ पैरेलल लीड रोल निभा चुकें हैं। इस शो का रूपिंदर चहल और अनुतेज सिंह के साथ बलविंदर सिंह जनजुआ ने निर्देशिन कर रहे है। वहीं जनजुआ ने सांड की आंख और मुबारकां जैसी मूवी का लेखन किया है। कैट का निर्माण मूवी टनल प्रोडक्शंस ने जेली बीन एंटरटेनमेंट के साथ मिलकर कर चुके है ।

जनजुआ और चहल ने अनिल रोधान और जिम्मी सिंह के साथ सीरीज का लेखन किया है। इस वेब सीरीज के साथ रणदीप एक और वेब सीरीज इंस्पेक्टर अविनाश में दिखाई देने वाले है। इसकी कहानी यूपी की है। रणदीप इसमें अविनाश मिश्रा नाम के सुपर कॉप का किरदार निभा रहे हैं। इस सीरीज का निर्देशन नीरज पाठक कर रहे हैं।

इसी साल मई में रिलीज होगी विजय सेतुपति और विक्रांत मैसी की फिल्म मुंबईकर

साउथ के सुपरस्टार विजय सेतुपति और अभिनेता विक्रांत मैसी आने वाले दिनों में कई फिल्मों में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। मुंबईकर उनकी आगामी बहुचर्चित फिल्मों में शुमार है। काफी समय से यह फिल्म चर्चा में बनी हुई है। दर्शक लंबे समय से इसकी रिलीज का इंतजार कर रहे हैं। फिल्म पिछले साल पर्दे पर आने वाली थी, लेकिन इसकी रिलीज टल गई। अब खबर है कि यह इसी साल मई में दर्शकों के बीच आएगी।

पिछले साल कई बड़ी फिल्मों की घोषणा हुई थी, जिसमें मुंबईकर भी शामिल है। 10 जनवरी को फिल्म की शूटिंग शुरू हुई थी।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म को इसी साल मई में रिलीज करने की तैयारी है और जल्द ही इसकी घोषणा भी हो जाएगी। निर्माता फिल्म को 2021 में रिलीज करना चाहते थे, लेकिन कोरोना महामारी के कारण इसे टालना पड़ा। मई में फिल्म रिलीज के लिए तैयार है। हालांकि, अभी तारीख तय नहीं हुई है।

मुंबईकर एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन संतोष सिवन ने किया है। यह 2017 में रिलीज हुई तमिल फिल्म माननगरम का रीमेक है। फिल्म में विजय और विक्रांत के अलावा तान्या मानिकतला, संजय मिश्रा, रणवीर शौरी और सचिन खेड़कर जैसे शानदार कलाकार नजर आएंगे। खास बात यह है कि इस फिल्म के जरिए विजय बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने जा रहे हैं। यह उनकी पहली हिंदी फिल्म होगी। विजय की दूसरी हिंदी फिल्म कैटरीना कैफ के साथ मैरी क्रिसमस है।

विजय सेतुपति के अलावा इस साल सुपरस्टार विजय देवरकोंडा भी लाइगर से बॉलीवुड की ओर रुख कर रहे हैं। नागा चैतन्य फिल्म लाल सिंह चड्ढा से बॉलीवुड में कदम रख रहे हैं। अभिनेता अदिवि शेष मेजर से हिंदी फिल्मों में आगाज कर रहे हैं।

फिल्म के निर्माता शिबू थमीन्स ने कहा था, निर्देशक संतोष सिवन इस फिल्म में विक्रांत मैसी को एक बहुत ही अलग अवतार में पेश कर रहे हैं, जिसमें उनके प्रशंसकों ने उन्हें कभी नहीं देखा होगा। वह फिल्म में विजय सेतुपति के साथ एंग्री यंग मैन की भूमिका निभाएंगे और उन्हें एक साथ देखना रोमांचक होगा। फिल्म में कई एक्शन सीन हैं, लेकिन इनमें से कोई भी सीक्वेंस जबरदस्ती का नहीं लगेगा। वे कहानी की मांग के मुताबिक ही होंगे।

विजय जल्द ही साइलेंट फिल्म गांधी टॉक्स में नजर आएंगे। वह तमिल एक्शन थ्रिलर फिल्म विक्रम में भी दिखाई देंगे। फिल्म विदुथलाई भी उनके खाते से जुड़ी है। राज एंड डीके की शाहिद कपूर अभिनीत अगली वेब सीरीज में भी विजय अहम भूमिका निभाएंगे। विक्रांत जल्द ही फिल्म लव हॉस्टल में अपने अभिनय का जलवा दिखाने वाले हैं। इसमें उनकी जोड़ी अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा के साथ बनी है। वह यार जिगरी और फॉरेंसिक जैसी फिल्मों में भी दिखाई देंगे।

मां भारती के वैभव के लिए सुभाष ने सर्वस्व् कर दिया न्योनछावर

त्रिभुवन कुमार सिन्हा

'तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा' के आह्वान के साथ भारत की स्वसतंत्रता के लिए आजाद हिंद फौज को अंग्रेजों के मुकाबले मजबूती से खड़ा करने वाले सुभाष चंद्र बोस ने मां भारती के वैभव के लिए अपना सर्वस्व न्योकछावर कर दिया। उन्होंनने परिवार छोड़ा, देश छोड़ा और यहां तक कि अपनी पत्नीत और दुधमुंही बच्ची् को ऑस्ट्रिया में छोड़कर जापान पहुंचे, जहां से उन्होंने अंग्रेजों के खिलाफ आजाद हिंद फौज का नेतृत्व किया। उन्हों ने देश के लिए इंडियन सिविल सर्विस (आईसीएस) जैसी नौकरी से भी त्योगपत्र दे दिया था।

नेताजी के नाम से प्रसिद्ध सुभाष चंद्र बोस का जन्मव 23 जनवरी 1897 को ओडिशा के कटक में हुआ था। उनके पिता का नाम जानकीनाथ बोस और मां का नाम प्रभावती बोस था। उनके पिता कटक के नामी वकील थे। सुभाष उनकी नौवीं संतान थे। जानकीनाथ बोस के कुल आठ पुत्र और छह पुत्रियां थीं। सुभाष बचपन से ही मेधावी थे। उन्हों ने वर्ष 1920 में न केवल आईसीएस परीक्षा पास की, बल्कि उन्हें मेधा सूची में चौथा स्थोन भी प्राप्तं हुआ था। लेकिन, उनके मन-मस्तिष्का पर स्वा मी विवेकानंद और महर्षि अरविंदो घोष का काफी प्रभाव था और इस कारण आईसीएस की नौकरी को वे अंग्रेजों की गुलामी मानते थे। उन्हों ने 22 अप्रैल 1921 को आईसीएस से इस्तीएफा दे दिया।

मुंबई में गांधी जी से मिले

कविवर रवींद्र नाथ ठाकुर की सलाह पर वे मुंबई में 20 जुलाई 1921 को महात्मा गांधी से मिले। गांधी जी ने उन्हेंर कोलकाता जाकर देशबंधु चितरंजन दास से मिलने को कहा। इसके बाद वे कोलकाता आकर चितरंजन दास से मिले। सुभाष ने इसके बाद कांग्रेस पार्टी से जुड़े कई संगठनों में काम किया और अपनी प्रखर प्रतिभा का परिचय दिया।

कांग्रेस अध्या्क्ष पद से दिया इस्तीाफा

सुभाष चंद्र बोस कांग्रेस अध्येक्ष पद के लिए वर्ष 1938 में चुने गए थे। लेकिन, विचारों और काम करने की शैली में असमानता के कारण गांधी जी उनकी कई बातों से सहमत नहीं हुए। इसलिए जब 1939 में नया कांग्रेस अध्यनक्ष चुनने का समय आया, तो गांधी जी ने पट्टाभि सीतारमैया को अध्यमक्ष पद के लिए चुना। इस स्थिति में वर्षों बाद कांग्रेस में अध्याक्ष पद के लिए चुनाव हुआ और गांधी जी के समर्थन के बावजूद सीतारमैया 203 मतों से सुभाष से हार गए। इसे गांधी जी ने अपनी हार बताई। इसके बाद कांग्रेस कार्यकारिणी के 14 में से 12 सदस्योंज ने इस्तीाफा दे दिया। 1939 में त्रिपुरी कांग्रेस अधिवेशन के दौरान बीमार चल रहे सुभाष चंद्र बोस ने काफी कोशिश की कि व्य वस्थान बरकरार रहे, लेकिन किसी ने उनका साथ नहीं दिया। इसके बाद सुभाष ने 29 अप्रैल 1939 को कांग्रेस के अध्येक्ष पद से इस्तीकफा दे दिया।

फॉरवर्ड ब्लॉसक की स्था पना की

सुभाष चंद्र बोस ने 3 मई 1939 को कांग्रेस पार्टी में रहते हुए ही फॉरवर्ड ब्लॉक नाम से अपनी पार्टी की स्थाषपना की। कुछ दिनों के बाद कांग्रेस ने सुभाष को पार्टी से निकाल दिया। इसके बाद फॉरवर्ड ब्लॉ क पूरी तरह स्व तंत्र पार्टी बन गई। जुलाई 1940 में सुभाष की यूथ ब्रिगेड ने गुलामी के प्रतीक कोलकाता स्थित हॉलवेट स्तॉभ को गिरा दिया। इसके बाद अंग्रेज सरकार ने सुभाष चंद्र बोस सहित फॉरवर्ड ब्लॉमक के कई नेताओं को गिरफ्तार कर लिया। बाद में जेल में आमरण अनशन पर बैठे सुभाष को जेल से रिहा कर नजरबंद कर दिया।

नजरबंदी में भाग निकले और बर्लिन पहुंचे

सुभाष चंद्र बोस 16 जनवरी 1941 को पुलिस को चकमा देते हुए एक पठान के वेश में कोलकाता स्थित घर से निकल गए। इसके बाद गोमोह (तत्कोलीन बिहार, अब झारखंड) से ट्रेन पकड़ कर पेशावर पहुंच गए। वहां से अफगानिस्ता।न की राजधानी काबुल पहुंचे, जहां से इतालवी व्यएक्ति ऑरलैंडो मैजोंटा बनकर मास्को होते हुए जमर्नी की राजधानी बर्लिन पहुंच गए। उन्होंने बर्लिन में आजाद हिंद रेडियो की स्थाकपना की। उन्हों ने 29 मई 1942 को जर्मनी के सर्वोच्च। नेता एडोल्फ हिटलर से भी मुलाकात की। लेकिन, हिटलर ने सुभाष को सहायता का कोई स्परष्टी वचन नहीं दिया।

सुभाष चंद्र बोस ने वर्ष 1942 में ऑस्ट्रिया के बॉड गॉस्टिन नामक जगह पर एमिली शेंकेल से हिंदू रीति-रिवाज से विवाह किया। वियेना में एमिली ने एक पुत्री को जन्मि दिया, जिसका नाम सुभाष ने अनिता बोस रखा। नेताजी सुभाष चंद्र बोस अपने साथी आबिद हसन के साथ जर्मनी के कील बंदरगाह से 8 मार्च 1943 को एक पनडुब्बीथ में बैठकर पूर्वी एशिया की ओर चल पड़े। जर्मनी की पनडुब्बी उन्हेंह मेडागास्कार के किनारे तक लेकर गई। वहां से दोनों समुद्र में तैरकर जापानी पनडुब्बीप में पहुंचे, जो दोनों को इंडोनेशिया के पादांग बंदरगाह तक ले गई।

रासबिहारी ने दी स्वदतंत्रता परिषद की कमान

सुभाष चंद्र बोस सबसे पहले क्रांतिकारी रासबिहारी बोस से मिले। सिंगापुर के एडवर्ड पार्क में रासबिहारी ने उन्हेंच स्वबतंत्रता परिषद की कमान सौंपी। 21 अक्टूबर 1943 को नेताजी ने सिंगापुर में आर्जी हुकूमते आजाद हिंद (स्वासधीन भारत की अंतरिम सरकार) का गठन किया। वे इस सरकार के राष्ट्ररपति और प्रधानमंत्री दोनों थे। वे आजाद हिंद फौज के प्रधान सेनापति बने। उन्होंबने आजाद हिंद फौज में महिलाओं के लिए रानी झांसी रेजिमेंट भी बनाया। जापान के तत्कानलीन प्रधानमंत्री हिदेकी तोजो सुभाष चंद्र बोस के व्याक्तित्व से काफी प्रभावित थे। उन्होंजने ने नेताजी को सहयोग करने का आश्वोसन दिया। सुभाष चंद्र बोस ने जापान की संसद 'डायट' को संबोधित भी किया था। दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान आजाद हिंद फौज का अंडमान-निकोबार द्वीप समूह के तीन द्वीपों पर कब्जाी भी हो गया था। लेकिन, इस विश्व युद्ध में जापान की हार से स्थिति बदल गई।

विमान दुर्घटना और मृत्युब का समाचार

द्वितीय विश्वायुद्ध में जापान की हार होने के बाद सुभाष चंद्र बोस ने रूस से सहायता लेने के संबंध में उससे बात करने की सोची। वे 18 अगस्तक 1945 को विमान से मंचूरिया जा रहे थे, लेकिन वे गंतव्यव पर नहीं पहुंचे। वे लापता हो गए थे। इसके बाद वे किसी को नहीं दिखाई दिए। 23 अगस्तं 1945 को टोक्यो रेडियो की ओर से सूचना दी गई कि ताईहोकू हवाई अड्डे के पास नेताजी का विमान दुर्घटनाग्रस्तत हो गया था, जिसमें वे गंभीर रूप से जल गए थे और ताईहोकू सैनिक अस्प ताल में उनकी मृत्युर हा गई। लेकिन, बहुत से भारतीयों ने इस पर विश्वा स नहीं किया।

स्वनतंत्र भारत में इसकी जांच के लिए दो बार 1956 और 1977 में आयोग का गठन किया गया। दोनों बार यही निर्ष्क निकला कि उस विमान दुर्घटना में सुभाष चंद्र बोस मारे गए थे। मनोज कुमार मुखर्जी के नेतृत्वी में 1999 में तीसरा आयोग बना।

इधर, 2005 में ताइवान की सरकार ने मुखर्जी आयोग को कहा कि 1945 में उसकी जमीन पर कोई विमान दुर्घटनाग्रस्ता नहीं हुआ था। मुखर्जी आयोग ने 2005 में सरकार को रिपोर्ट सौंपी कि बताई गई विमान दुर्घटना में सुभाष चंद्र बोस की मृत्यु का कोई प्रमाण नहीं मिला है। लेकिन, सरकार ने मुखर्जी आयोग की रिपोर्ट को अस्वीषकार कर दिया। इस कारण नेताजी के अंतिम दिनों की बात एक अनुत्तरित प्रश्नो बन गया है।

सू- दोकू क्र.136

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.135 का हल

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

मानवीय हस्तक्षेप पर अंकुश लगाने का वक्त

ज्ञानेन्द्र रावत

वैज्ञानिक तो बरसों से चेता रहे हैं कि समूची दुनिया के ग्लेशियर लगातार पिघलकर खत्म होते जा रहे हैं। दुनिया की सबसे ऊंची माउंट एवरेस्ट पर्वत श्रृंखला बीते 5 दशकों से लगातार गर्म हो रही है। इससे आस-पास के हिमखंड तेजी से पिघल रहे हैं। हिमालय के तकरीबन साढ़े छह सौ से अधिक ग्लेशियरों की पिघलने की रफ्तार दोगुनी हो गई है। कोलंबिया यूनिवर्सिटी के इंस्टिट्यूट ऑफ अर्थ के अध्ययन ने खुलासा किया है कि भारत, नेपाल, भूटान और चीन में तकरीबन दो हजार किलोमीटर इलाके के 650 से ज्यादा ग्लेशियर ग्लोबल वार्मिंग के चलते लगातार पिघल रहे हैं। साल 1975 से 2000 के बीच जो ग्लेशियर हर साल दस इंच की दर से पिघल रहे थे, अब वे 2000 से हर साल बीस इंच की दर से पिघलने लगे हैं। इसलिए हिमालयी पारिस्थितिकी तंत्र के व्यापक अध्ययन के साथ-साथ यहां पर्यटन की गतिविधियों को नियंत्रित किया जाना बेहद जरूरी है।

आजकल देश में हिमालयी पर्वत माला के उत्तर के लद्दाख अंचल में पर्यटन की दृष्टि से प्रसिद्ध पैंगोंग इलाके में स्थित ग्लेशियरों के पिघलने से इस इलाके में संकट के बादल मंडराने लगे हैं। यहां कश्मीर यूनिवर्सिटी के जियोइनफॉर्मेटिक्स डिपार्टमेंट के अध्ययन में इस बात का खुलासा हुआ है। इसके पीछे जलवायु परिवर्तन तो अहम कारण है ही, चीन द्वारा पैंगोंग इलाके में झील पर पुल व अन्य निर्माण भी एक अहम समस्या है। अहम सवाल यह है कि यह इलाका ग्लेशियरों से केवल छह किलोमीटर दूर है। इसलिए इस संवेदनशील पर्वतीय इलाके में मानवीय गतिविधियों पर रोक बेहद जरूरी हो गयी है। यदि इस पर अंकुश नहीं लगा तो ग्लेशियर तो सिकुड़ेंगे ही, यहां की मिट्टी में नमी कम हो जायेगी, इससे कृषि के साथ-साथ वनस्पति भी प्रभावित होगी। जम्मू-कश्मीर और लद्दाख के इस इलाके में कुल मिलाकर 12,000 के करीब ग्लेशियर हैं। ये ग्लेशियर करीब 2000 हिमनद झीलों का निर्माण करते हैं। इनमें से 200 में पानी बढ़ने से फटने की आशंका है। यदि ऐसा हुआ तो उत्तराखंड जैसी त्रासदी की संभावना को नकारा नहीं जा सकता। पैंगोंग झील का 45 किलोमीटर का इलाका भारतीय क्षेत्र में आता है। विशेषज्ञों की चिंता का सबब यही है कि ग्लेशियरों को पिघलने से रोकने की खातिर इस संवेदनशील इलाके में ईंधन से चलने वाले वाहनों पर तत्काल रोक लगाई जाये।

ट्रांस हिमालयन लद्दाख के पैंगोंग इलाके में भारतीय सीमा में आने वाले इन 87 ग्लेशियरों में 1990 के बाद आयी कमी के शोध-अध्ययन, जो जर्नल फ्रंटियर इन अर्थ साइंस में प्रकाशित हुआ है, के मुताबिक इस इलाके में स्थित 87 ग्लेशियर हर साल 0.23 फीसदी की दर से पिघल कर सिकुड़ते जा रहे हैं। सबसे ज्यादा चिंतनीय बात है कि यह इलाका भूकंप की दृष्टि से अति संवेदनशील है। फिर इस सच्चाई को नकारा नहीं जा सकता कि ग्लेशियरों के पिघलने से झीलों में पानी बढ़ेगा। उस हालत में उनमें सीमा से अधिक पानी होने से वह किनारों को तोड़कर बाहर निकलेगा। दूसरे शब्दों में झीलें फटेंगी। उस दशा में पानी सैलाब की शक्ल में तेजी से बहेगा। नतीजन आसपास के गांव-कस्बे खतरे में पड़ जायेंगे। आईपीसीसी चेता चुकी है कि हिमालय के सभी ग्लेशियर साल 2035 तक ग्लोबल वार्मिंग के चलते खत्म हो जायेंगे। मौजूदा हालात गवाह हैं कि हिमालय के कुल 9600 के करीब ग्लेशियरों में से तकरीबन 75 फीसदी ग्लेशियर पिघल कर झरने और झीलों का रूप अख्तियार कर चुके हैं। यह सब हिमालयी क्षेत्र में तापमान में तेजी से हो रहे बदलाव के साथ अनियोजित और अनियंत्रित विकास का परिणाम है। इसमें हिमालय के जंगलों में लगी आग की घातक भूमिका है। इससे निकले धुएं और कार्बन से ग्लेशियरों पर एक महीन-सी काली परत पड़ रही है। वहीं गर्म हवाओं के कारण इस क्षेत्र की जैव विविधता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। यह बेचैन कर देने वाली स्थिति है। दरअसल जलवायु परिवर्तन के अलावा मानवीय गतिविधियां और जरूरत से ज्यादा दोहन भी ग्लेशियरों के पिघलने का एक बड़ा कारण है। वैज्ञानिक डॉ. डीपी डोभाल कहते हैं कि यदि तापमान और मानवीय गतिविधियां इसी तरह बढ़ती रहीं तो हिमालय के एक-तिहाई ग्लेशियरों पर मंडराते संकट को नकारा नहीं जा सकता।

नव विवाहिता की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत, जांच में जुटी पुलिस

हमारे संवाददाता

देहरादून। दो माह पूर्व हुई शादी के बाद आज एक विवाहिता की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गयी। मामला दहेज हत्या का बताया जा रहा है जिसके बाद पुलिस जांच में जुटी हुई है।

जानकारी के अनुसार आरती पुत्री विजेन्द्र सिंह का विवाह दो माह पूर्व 12 दिसम्बर 2021 को भोगपुर निवासी पवन रावत के साथ हुआ था जिसकी आज मौत हो गयी है। सूचना मिलने पर मृतका के परिजन मौके पर पहुंचे तो उन्हे पता चला कि आरती की मौत दस घंटे पहले ही हो चुकी है। जिसके बाद मृतका के पिता विजेन्द्र सिंह द्वारा थाना रानीपोखरी में तहरीर देकर बताया गया कि विवाह के पहले ही दिन से आरती को दहेज के लिए प्रताड़ित किया जा रहा था। साथ ही बताया कि आरती के पति के किसी अन्य महिला से भी सम्बन्ध है। बताया कि बीती शाम मृतका द्वारा अपनी बड़ी बहन से फोन पर वार्ता हुई थी जिसमें वह डरी सहमी लग रही थी। उन्होने बताया कि आज सुबह आरती का पति पवन रावत उनके घर आया और आरती के बाथरूम में फिसलने की बात कही। साथ ही बताया कि वह हिमालयन हास्पिटल में भर्ती है। जिसके बाद परिजन आनन-फानन में अस्पताल पहुंचे जहां उन्हे चिकित्सकों द्वारा बताया गया कि उनकी पुत्री की मौत दस घंटे पूर्व ही हो चुकी थी। जब उन्होने इस सम्बन्ध में मृतका के पति से पूछताछ की तो उसने अपनी पूर्व कही गयी बात से मुकरते हुए बताया कि आरती ने कोई जहरीला पदार्थ खा लिया था जिससे उसकी मौत हो गयी है। बहरहाल पुलिस ने तहरीर के आधार पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

जर्मनी ने भी यूक्रेन को टैंक रोधी भेजने की दी मंजूरी

बर्लिन । रूस के हमले को झेल रहे यूक्रेन की मदद के लिए जर्मनी की सरकार आगे आई है। जर्मनी ने यूक्रेन को टैंक रोधी हथियार भेजने को मंजूरी दी है और रूस के लिए 'स्विफ्ट' बैंकिंग प्रणाली पर कुछ प्रतिबंधों का समर्थन किया है। जर्मन आर्थिक और जलवायु मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि नीदरलैंड को जर्मनी में निर्मित 400 टैंक रोधी हथियारों को यूक्रेन भेजने के लिए मंजूरी दी जा रही है। जर्मन चांसलर ओलाफ शॉल्त्स ने कहा, यूक्रेन पर रूस का हमला एक अहम घटना है। इससे हमारी युद्ध उपरांत व्यवस्था को खतरा है। उन्होंने कहा, इस स्थिति में यह हमारा दायित्व है कि हम व्लादिमीर पुतिन की आक्रामक सेना से लड़ने के लिए यूकेन की मदद करें।

कांग्रेस सेवा दल का ध्वज वंदन कार्यक्रम सम्पन्न

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस सेवा दल प्रदेश कार्यालय में आज ध्वज वंदन का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

इस अवसर पर सेवादल प्रदेश प्रवक्ता अशोक मल्होत्रा ने कहा कि हमें सेवादल को और मजबूत करने की जरूरत है। सेवादल के अतिरिक्त प्रदेश अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया और कहा कि उत्तराखंड में कांग्रेस की सरकार बनने जा रही है। इस मौके पर कांग्रेस सेवा दल महानगर प्रभारी व महानगर महिला अध्यक्ष सावित्री थापा , मंजू चौहान, केसर ,समर जहां, दिनेश कौशल. आनंद जगूड़ी. रमेश आदि उपस्थित थे।

मोदी के नाम व केंद्र के..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

कि उसने जिन मुद्दों पर चुनाव लड़ा उसमें राज्य सरकार का क्या था? फिर किस मुद्दे पर वह 60 पार का नारा लगा रहे थे। सच यही है कि राज्य के भाजपाई नेता और भाजपा को सिर्फ पीएम मोदी के नाम और केंद्र सरकार के काम का ही सहारा है जिसके दम पर वह बड़ी-बड़ी बातें कर रहे हैं। अगर भाजपा इस चुनाव में जीत कर सत्ता तक पहुंचती है तो इसमें किसी भी सूबाई नेता का कोई करिश्मा नहीं होगा वह मोदी के नाम व केंद्र सरकार के काम की ही जीत होगी।

यूक्रेन मामले में कांग्रेसी कर रहे हैं अनर्गल बयानबाजी: गोयल

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। यूक्रेन में फंसे भारतीयों को लेकर कांग्रेसियों द्वारा की जा रही अनर्गल बयानबाजी पर तीव्र प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए उत्तराखंड भाजपा के प्रदेश प्रवक्ता विनय गोयल ने कहा कि यूक्रेन में भारतीय तिरंगे एवं भारतीयों को मिल रहा सम्मान कांग्रेसी नेताओं को पच नहीं रहा है इसलिये वे अनावश्यक नकारात्मक बयानबाजी करके केन्द्र एवं राज्य सरकार पर सवाल खड़े करने का प्रयास कर रहे हैं। जबकि वर्तमान परिस्थितियों में भारत ही ऐसा देश है जो यूक्रेन और रूस दोनों से समान रूप से संपर्क में है और वह अपनी सकारात्मक भूमिका अदा कर रहा है।

प्रदेश और केन्द्र सरकार मिलकर वहां फसे भारतीय छात्रों एवं अन्य नागरिकों को निशुल्क भारत लाने की प्रभावी व्यवस्था में लगे हैं तथा बड़ी संख्या में ऐसे लोग सरकार के अथक प्रयासों से वापस भी आ चुके हैं तथा वे और उनके परिवार प्रधानमंत्री मोदी एवं उनकी सरकार की मुक्त कंठ से प्रशंसा भी कर रहे हैं। वहीं दूसरी ओर पाकिस्तान आदि अन्य देशों के लोग अपनी सरकारों को कोस रहे हैं और भारतीय तिरंगे झंडे को कवच की तरह इस्तेमाल कर अपनी जान बचाते हुए अपने देश की सरकार को हिन्दुस्तान से सीखने की सलाह दे रहे हैं लेकिन ऐसा लगता है कि नकारात्मक राजनीति कांग्रेसियों के डीएनए में प्रवेश कर गयी है और उनकी सकारात्मक सोचने की भी क्षमता समाप्त हो गयी है।

संदिग्ध स्थिति में प्रोपर्टी डीलर की मौत

देहरादून (सं)। संदिग्ध स्थिति में प्रोपर्टी डीलर घर में मरा मिला। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रात: डोईवाला कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि साई गली प्रेमनगर बाजार निवासी रोशनलाल बक्शी के मकान के अन्दर से बदबू आ रही है। जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची तो मकान के अन्दर कमरे में एक व्यक्ति मृत अवस्था में पडा था। आसपास के लोगों ने पुलिस को बताया कि मृतक का नाम मनीष बक्शी पुत्र रोशन लाल बक्शी है। मनीष प्रोपर्टी डीलर का काम करता था लेकिन कुछ समय से वह नशे का आदि हो गया था तथा नशे में घर में ही पडा रहता था। उसके नशे से तंग आकर उसकी पत्नी व मां भी उसको छोडकर चली गयी थी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

पत्रकार के पक्ष में भाकपा ने धरना दिया

देहरादून (संवाददाता)। भारतीय कम्यूनिस्ट पार्टी (माले) ने पत्रकार किशोर को झूठे मुकदमें फंसाने व उसका उत्पीडन करने का आरोप लगाते हुए पुलिस विभाग के खिलाफ धरना दे मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित कर पत्रकार का मुकदमा वापस लेने व पुलिस अधिकारियों के खिलाफ कार्यवाही की मांग की। आज यहां भाकपा के गढवाल मण्डल सचिव इन्द्रेश मैखुरी के नेतृत्व में माकपा कार्यकर्ता गांधी पार्क में एकत्रित हुए जहां पर धरना देकर जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि पिथौरागढ के युवा पत्रकार किशोर ह्यूमन को पुलिस द्वारा दो जातियों के बीच सामाजिक सौहार्द बिगाडने जैसे हवाई आरोप लगाकर गिरफ्तार कर लिया गया हैं। उनके पोर्टल पर प्रसारित जिन दो वीडियोज को पिथौरागढ की पुलिस ने किशोर पर मुकदमें और गिरफ्तारी को आधार बनाया है उनमें वार्णित बातें, उन दोनों ही मामलों से जुडे तथ्य थे जिन पर किशोर चर्चा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि 13 फरवरी को डीडीहाट में रामी राम की हत्या हुई यह तथ्य है कि रामी राम दलित थे और उनके हत्यारोपी सवर्ण, इस मामले पर किशोर द्वारा 18 फरवरी को पोर्टल पर प्रसारित वीडियो में चर्चा की गयी मुकदमें का आधार बनाया गया। दूसरा वीडियों 21 फरवरी का है इसमें किशोर एक ऐसे पिता से बात कर रहे हैं जिनका आरोप है कि उनकी बेटी के साथ बलात्कार किया गया और अब कोई कार्यवाही नहीं हो रही है। उन्होंने कहा कि पिथौरागढ के पुलिस अधीक्षक और उनकी पुलिस यदि संवेदनशील होते तो उन दोनों वीडियो में उठाए गए मसलों पर कार्यवाही करने को प्राथमिकता देते, लेकिन उन्होंने मसलों पर नही मसले उठाने वाले पत्रकार के विरूद्ध कार्यवाही करने की प्राथमिकता दी और इस द्वेष व दुराग्रहपूर्ण कार्यवाही के लिए जातियों के बीच सामाजिक सौहार्द बिगाडने जैसा बचकाना तथा मनगढंत बहाना बनाया। उन्होंने मांग की है कि किशोर के विरूद्ध दर्ज मुकदमा तत्काल रद्द किया जाये और पिथौरागढ पुलिस अधीक्षक व अन्य को तत्काल प्रभाव से निलंबित किया जाये।

यूक्रेन से लौटे उत्तराखण्ड के तीन छात्र

देहरादून (सं)। उत्तराखण्ड के तीन छात्र यूक्रेन से वापस स्वदेश लौटे। जिनका अपर आयुक्त ने स्वागत किया।

आज यहां यूक्रेन से लौटे उत्तराखण्ड के तीन छात्रों आशुतोष पाल, अदनान व खुशी सिंह का नई दिल्ली में उत्तराखण्ड के अपर स्थानिक आयुक्त अजय मिश्रा ने स्वागत किया। इस अवसर पर छात्रों के अभिभावक और राज्य के सहायक प्रोटोकाल अधिकारी मनोज जोशी व दीपक चमोली भी उपस्थित थे। उत्तराखण्ड

सरकार यूक्रेन में निवासरत उत्तराखंड के सभी छात्रों की सुरक्षित वापसी के लिये भारत सरकार के लगातार सम्पर्क में है। विदेश मंत्रालय द्वारा यूक्रेन में रह रहे भारतीयों की सुरक्षित वापसी की व्यवस्था की जा रही है।

कोरोना से डरे नहीं
सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

एक नजर

सात सालों में 200 से अधिक बहुमूल्य धरोहरों को भारत वापस लाया गया: पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को कहा कि चोरी करके ले जाई गई २०० से अधिक बहुमूल्य प्रतिमाओं और धरोहरों को पिछले सात सालों में विभिन्न देशों से वापस लाया गया है और यह सफलता भारत के प्रति बदल रहे वैश्विक नजरिए का एक उदाहरण है। आकाशवाणी के अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम मन की बात की ताजा कड़ी में प्रधानमंत्री ने कहा कि देश की जब कोई बहुमूल्य धरोहर वापस मिलती है तो स्वाभाविक है कि एक हिन्दुस्तानी के नाते सभी को संतोष मिलना बहुत स्वाभाविक है। हजारों

वर्षों के देश के इतिहास में एक–से–बढ़कर एक मूर्तियां हमेशा बनती रहीं और हर मूर्ति के इतिहास में तत्कालीन समय का प्रभाव भी नजर आता है। उन्होंने कहा कि यह धरोहर भारत की मूर्तिकला का नायाब उदाहरण तो हैं ही, भारतीयों की आस्था से भी जुड़ी थीं। उन्होंने कहा लेकिन, अतीत में बहुत सारी मूर्तियां चोरी होकर भारत से बाहर जाती रहीं। कभी इस देश में, तो कभी उस देश में ये मूर्तियां बेचीं जाती रहीं और उनके लिए वो तो सिर्फ कलाकृति थी। न उनको उसके इतिहास से लेना देना था, न श्रद्धा से लेना देना था।

कांग्रेस नेता गुलाम नबी आजाद के भतीजे मुबस्सर आजाद ने थामा बीजेपी का दामन

जम्मू। विधानसभा चुनाव २०२२ के बीच बीजेपी से एक और नया नाम जुड़ गया है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गुलाम नबी आजाद के भतीजे मुबस्सर आजाद ने आज भारतीय जनता पार्टी का दामन थाम लिया है। पार्टी की जम्मू–कश्मीर इकाई के अध्यक्ष रविंदर रैना ने मुबस्सर का पार्टी में स्वागत किया। बीजेपी की सदस्यता

लेने के बाद मुबस्सर आजाद ने कहा कि उन्हें प्रधानमंत्री मोदी के विचार और उनके द्वारा किए गए विकास कार्यों ने आकर्षित किया है। आजाद ने कहा, च्मैं बचपन से कांग्रेस में ही रहा हूं। मैंने कांग्रेस नेतृत्व में हमेशा केवल झगड़े ही देखे। यहां क्या कौन है, समझ ही नहीं आता। कांग्रेस ग्राउंड लेवल पर कुछ नहीं कर रही, बस सब कागजों में है और इसका कोई फायदा नहीं। हर काम ग्राउंड लेवल पर होना चाहिए।ज् मुबस्सर ने कहा, च्जब से पीएम मोदी ने सत्ता संभाली है, तब से हर काम ग्राउंड लेवल पर हो रहा है। बस यही वजह रही, जिसने मुझे बीजेपी में शामिल होने के लिए प्रेरित किया।

रूसी सेनाएं यूक्रेन के दूसरे सबसे बड़े शहर खारकीव में घुसीं

कीव। यूक्रेन के अधिकारियों ने बताया कि रूस के सैनिक देश के दूसरे सबसे बड़े शहर खारकीव में घुस गए हैं और सड़कों पर लड़ाई जारी है। खारकीव क्षेत्रीय प्रशासन के प्रमुख ओलेह सिनेहुबोव ने रविवार को बताया कि यूक्रेनी सेना शहर में रूसी सैनिकों से लड़ रही है और उन्होंने नागरिकों से घरों से बाहर नहीं निकलने को कहा है। खारकीव रूस की सीमा से २० किलोमीटर की दूरी पर है और रूसी सैनिक खारकीव में घुस गए है। इससे पहले तक वे शहर के बाहरी इलाके में ही थे और उन्होंने शहर में घुसने की कोशिश नहीं की थी। यूक्रेन की मीडिया और सोशल मीडिया पर साझा किए

गए वीडियो में रूसी वाहन खारकीव में चक्कर लगाते हुए दिखाई दे रहे हैं और एक वाहन सड़क पर जलता दिख रहा है। सोशल मीडिया पर प्रसारित होने वाले वीडियो में शहर की सड़कों पर कई रूसी हल्के सैन्य वाहनों को दिखाया गया है, जिसमें कुछ फुटेज में वाहनों को आग लगाते हुए दिखाया गया है। धमाकों की भी खबरें हैं। इससे पहले यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की के कार्यालय और निकटवर्ती वासिलकीव कस्बे के मेयर ने बताया था कि राजधानी से करीब २५ मील दक्षिण में झुलियानी हवाई अड्डे के निकट एक तेल डिपो से धुआं निकलता दिखाई दिया। जेलेंस्की के कार्यालय ने बताया कि रूसी बलों ने देश के दूसरे सबसे बड़े शहर खारकीव में एक गैस पाइपलाइन में भी विस्फोट कर दिया।

निशंक को दिल्ली बुलाए जाने पर अटकलें शुरू

संवाददाता

देहरादून। पूर्व केंद्रीय मंत्री और मुख्यमंत्री डॉक्टर रमेश पोखरियाल निशंक को भाजपा हाईकमान द्वारा अचानक दिल्ली बुलाए जाने को लेकर राजनीतिक हलकों में अटकलें शुरू हो गई हैं।

मतदान के बाद प्रदेश भाजपा में कई मुद्दे गर्माएं हुए हैं। जहां एक ओर आए दिन आ रही भितरघात की खबरों ने भाजपा को असहज कर रखा है वहीं दूसरी ओर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का अपने पार्टी के बड़े नेताओं से मेल मुलाकातों का दौर जारी है। धामी इन मुलाकातों को भले ही शिष्टाचार भेंट बता कर टालते दिख रहे हो, लेकिन इसके साथ ही वह यह भी कह रहे हैं कि बड़ों का आशीर्वाद तो चाहिए ही। एक अन्य बात यह भी है कि मतदान के बाद और मतगणना से पूर्व भाजपा हाईकमान द्वारा राज्य भर के भाजपा कार्यकर्ताओं से परिणाम के बारे में भी फीडबैक हाईकमान द्वारा लिया जा रहा है। और सबसे अहम

❑जेपी नड्डा के बुलावे पर डॉ. निशंक पहुंचे दिल्ली
❑सीएम और भितरघात हैं सबसे बड़े मुद्दे

सवाल जो है वह है कौन बनेगा अगला मुख्यमंत्री? राज्य में अगर भाजपा की सरकार बनती है तो मुख्यमंत्री कौन होगा? भाजपा ने चुनाव पूर्व सीएम का कोई चेहरा घोषित नहीं किया है। भले ही प्रधानमंत्री मोदी से मिली तारीफ से और सहयोगियों से मिल रहे आशीर्वाद में उन्हें मुख्यमंत्री बनाए जाने की बात की जा रही हो लेकिन धामी अगर अपने आप को ही सीएम माने बैठे हैं तो यह उनका भ्रम भी हो सकता है।

अब सवाल है डॉ निशंक को राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा द्वारा दिल्ली तलब किया जाना। भले ही यह कोई न जानता हो कि जेपी नड्डा ने डॉक्टर निशंक को दिल्ली क्यों बुलाया है लेकिन इसे लेकर तमाम तरह के कयास जरूर लगाए जा रहे हैं। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि अभी बीते दिनों सीएम धामी भी उनके आवास पर मिलने पहुंचे थे। डॉ निशंक की अब आगे भाजपा में क्या भूमिका रहेगी? यह भी एक सवाल है। क्या वह 2024 तक सिर्फ सांसद ही बने रहेंगे या उन्हें कोई जिम्मेवारी पार्टी द्वारा सौंपी जा सकती है?

जेपी नड्डा और डॉक्टर निशंक के बीच किस मुद्दे पर बात होगी। संभावित चुनाव परिणाम या भितरघात अथवा सीएम के चेहरे पर, इसका पता आने वाले समय में ही चल सकेगा फिलहाल यही कहा जा सकता है कि बुलावा बेवजह तो नहीं हो सकता है। प्रदेश भाजपा संगठन में भी चुनाव परिणाम के बाद बदलाव तय माना जा रहा है।

बलात्कार का प्रयास करने वाला कुक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने युवती से छेडछाड कर बलात्कार का प्रयास करने वाले कुक को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पीडिता द्वारा थाना क्लेमेंट टाउन तहरीर देकर बताया वह पिछले 6 वर्षों से देहरादून में रहकर पढ़ाई कर रही है तथा सुभाष नगर में एक पीजी में रहती है जिसमें कुक का कार्य करने वाला व्यक्ति उत्तमी लाल उर्फ उदय लाल उनके साथ छेड़छाड़ करता है जिसको पीडिता द्वारा गरीब व्यक्ति समझ कर एक बार माफ भी कर दिया गया था। परंतु उसके बाद भी 26 फरवरी को वादिनी के साथ अश्लील हरकत करते हुए हाथ पकड़ कर बलात्कार करने की नियत से कमरे में खींचने की कोशिश की जिससे पीडिता बमुश्किल बच पाई साथ ही मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी गई।

कस्टमर केयर अधिकारी बन ठगे 75 हजार रूपये

संवाददाता

देहरादून। एसबीआई का कस्टमर केयर अधिकारी बन खाते से 75 हजार रूपये निकाल लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रक्षा विहार सहस्त्रधारा रोड निवासी दलीप सिंह ने साइबर थाने में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसके फोन पर कॉल आई और कॉल करने वाले ने अपने आपको एसबीआई का कस्टमर केयर अधिकारी बताकर एनीडेस्क एप डाउनलोड करने का कहा गया उसने जैसे ही एप डाउनलोड किया तो उसके खाते से दो बार 50 हजार व 25 हजार रूपये निकाल लिये।

लाखों की चरस सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को कल देर शाम खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने दो नशा तस्करों को दबोच कर उनके पास से 1 किलो 7 ग्राम चरस बरामद की है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना पुरोला पुलिस व एसओजी यमुना वैली को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान कमल संस्कृत विद्यालय, नौगांव रोड के समीप कार सवार दो संदिग्ध व्यक्ति आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रोकना चाहा तो वह कार छोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनकी कार से 1 किलो 7 ग्राम चरस बरामद की। पूछताछ में उन्होने अपना नाम राजा तोमर पुत्र सुलेख चंद निवासी कनखल हरिद्वार व विजय कुमार पुत्र कृष्णपाल निवासी खतौली मुजफ्फरनगर बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे जेल भेज दिया है। बरामद चरस की कीमत एक लाख सात हजार रूपये बतायी जा रही है।

आशिकी के आड़े आयी..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

मृतका के पिता वीर सिंह ने बताया कि सोनू अय्याश किस्म का व्यक्ति था तथा वह घर में अक्सर लड़कियां लेकर आता था। बताया कि एक सप्ताह पहले वह फिर घर में लड़की लाया था। इसको लेकर विवाद हुआ था। शनिवार रात को उसकी मां जयंती देवी अपनी बेटी के साथ जसपुर आई थी। जिनकी हत्या कर दी गयी है। बताया जा रहा है कि निखिल उर्फ सोनू की निशा के साथ दूसरी शादी हुई थी। आरोपी की पहली शादी बिजनौर के झालू के पास से हुई थी। जिससे सोनू को एक बेटी भी थी। पहली पत्नी से विवाद के कारण सोनू जेल भी गया था। जेल से बाहर आने के बाद सोनू ने ठाकुरद्वारा के गांव टांडा अफजल निवासी निशा से दूसरी शादी की थी। जिससे सोनू और निशा के दो बच्चे थे। बहरहाल पुलिस अब साक्ष्य जुटाकर आरोपी की तलाश में जुट गयी 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।