शनिवार
12 मार्च 2022

पृष्ठ 4

साइनस के जोखिम कम करने में सहायक हैं ये प्राणायाम

पृष्ठ 5

अजय देवगन के साथ काम करने से पहले घबरा गई थी : राशि खन्ना

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 47
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जब तक भारत का राजकाज अपनी भाषा में नहीं चलेगा तब तक हम यह नहीं कह सकते कि देश में स्वराज है।
– मोरारजी देसाई

दूनवैलीमेल

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

सीएम का चुनाव हाईकमान के हवाले

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के चुनाव हारने के बाद सूबे की राजनीति में अब सबसे बड़ा सवाल यही बना हुआ है कि अगला मुख्यमंत्री कौन? एक बार फिर बंपर बहुमत के साथ सत्ता में लौटी भाजपा के अंदर भी इन दिनों इसी सवाल पर चिंतन-मंथन चल रहा है।

चुनाव जीत कर आए विधायकों की

●सीएम पद की दौड़ में आधा दर्जन से अधिक
●किसी भी पूर्व सीएम को नहीं मिलेगी जिम्मेवारी

महत्वकांक्षाएं हिलोरे मार रही है। संवैधानिकता के दायरे में सर्वोच्च प्राथमिकता के आधार पर विधायक दल का नेता चुने जाने का पहला अधिकार विधायकों को ही होता है। लेकिन राजनीतिक दलों द्वारा इस परंपरा को ताक पर ही रख दिया गया है अब नेता या उपनेता का चुनाव सब हाईकमान के हवाले हैं। इसलिए दिल्ली दरबार से जिसका भी नाम तय किया जाएगा उसके ही सर ताज रखा जाना तय है। विधायकों को तो सिर्फ उस नाम के पक्ष में हाथ उठाने भर हैं।

खास बात यह है कि इस बार नेता का चुनाव थोड़ा जटिल इसलिए भी है क्योंकि यह चुनाव 2024 के आम चुनाव को ध्यान में रखकर किया जाना है। भले ही भाजपा को जीत कर आए विधायकों से अलग हट कर ही क्यों न मुख्यमंत्री का चुनाव करना पड़े। जीत कर आए 47 विधायकों में से अगर किसी को इस योग्य नहीं समझा जाता है जो ठीक-ठाक ढंग से सरकार चला सके और लोकसभा चुनाव में पार्टी को 2019 जैसी जीत दिला सके तो भाजपा किसी अन्य को भी

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

भाजपा मुख्यालय में विधायकों का जमावड़ा

देहरादून। भाजपा मुख्यालय में आज भाजपा के नवनिर्वाचित तमाम विधायकों का जमावड़ा रहा। विधायकों के कुछ समर्थकों ने अपने नेता को सीएम बनाए जाने के पक्ष में नारेबाजी भी की। अधिकांश विधायकों ने स्वयं को भाजपा का कार्यकर्ता बताते हुए पीएम मोदी और अमित शाह को जीत का श्रेय देते हुए यही कहा कि मेरी कोई सीएम पद के लिए दावेदारी नहीं है लेकिन पार्टी जो भी जिम्मेवारी देगी पूरी मेहनत, निष्ठा और ईमानदारी से उसका पालन करूंगा।

नए सीएम के चयन की कवायद तेज

विशेष संवाददाता

देहरादून। नए मुख्यमंत्री के चयन में उलझी भाजपा कब तक इस मुद्दे को सुलझा पाएगी? और कब तक नई सरकार का गठन हो पाएगा अभी इसकी कोई तिथि निश्चित नहीं है। लेकिन नई सरकार का शपथ ग्रहण होली के बाद ही होगा ऐसी संभावनाएं जरूर दिखाई दे रही है।

जब तक केंद्रीय पर्यवेक्षक धर्मेंद्र प्रधान और पीयूष गोयल देहरादून नहीं आते और नवनिर्वाचित विधायकों की राय शुमारी नहीं करते तब तक सरकार गठन की प्रक्रिया को आगे नहीं बढ़ाया जा सकता है। नए मुख्यमंत्री के चयन के बाद ही भाजपा राज्यपाल के पास सरकार गठन की दावेदारी का पत्र लेकर जा सकती है और अभी इस काम में एक-दो दिन का समय लग सकता है।

एक तरफ जहां मुख्यमंत्री की कुर्सी के लिए राजधानी दून में लाबिंग का खेल जारी है और दावेदार दबाव बनाने में लगे हुए हैं वहीं दिल्ली में भी सीएम को लेकर कवायद चल रही है। प्रदेश भाजपा मुख्यालय में पहुंचे विधायकों के बयानों और कोटद्वार विधायक रितु खंडूरी

❑महिला मुख्यमंत्री बनाने की मांग भी उठी
❑नई सरकार का शपथ ग्रहण होली के बाद

के समर्थकों द्वारा उन्हें मुख्यमंत्री बनाए जाने को लेकर की गई नारेबाजी यह बताती है कि अब महिला मुख्यमंत्री का अध्याय भी इसमें जुड़ चुका है।

वहीं राज्य के नेताओं और विधायकों की दिल्ली दौड़ भी शुरू हो गई है। नरेंद्रनगर विधायक सुबोध उनियाल सहित कई विधायक व नेता दिल्ली पहुंच गए हैं। वही दिल्ली से मिली खबरों के अनुसार आज सांसद अजय भट्ट जिनका नाम भी सीएम के दावेदारों में है, ने आज भाजपा नेता बीएल संतोष से मुलाकात की है। जिसे सीएम के लिए जारी कवायद का हिस्सा माना जा रहा है। मुख्यमंत्री के नाम पर कब तक फैसला हो पाएगा? इस पर ही निर्भर करता है कि सरकार गठन की प्रक्रिया आगे बढ़ सकेगी। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार राज्य में नई सरकार का शपथ ग्रहण होली के बाद ही होने की संभावना है।

जम्मू-कश्मीर में सुरक्षा बलों के साथ मुठभेड़ में एक पाकिस्तानी समेत चार आतंकी ढ़ेर

श्रीनगर। जम्मू कश्मीर में रात भर के तीन अलग–अलग अभियानों में चार आतंकवादी मारे गए हैं। पुलिस ने कहा कि पुलवामा के चेवाकलां इलाके में मुठभेड़ के बाद पाकिस्तान स्थित आतंकी संगठन जैश–ए–मोहम्मद के दो आतंकवादी मारे गए। वहीं जम्मू–कश्मीर के गांदरबल के सेरच इलाके में मुठभेड़ के बाद पाकिस्तान स्थित लश्कर–ए–तैयबा (एलईटी) से जुड़ा एक और आतंकवादी मारा गया। इसके साथ ही हंदवाड़ा के रजवार इलाके के नेचामा में मुठभेड़ में लश्कर का एक आतंकवादी मारा गया है। पुलिस ने बताया कि इलाके में आतंकवाद निरोधी अभियान जारी है। सुरक्षाबलों ने एक आतंकी को जिंदा भी पकड़ा है। जम्मू–कश्मीर के कुलगाम जिले में शुक्रवार को एक सरपंच की हत्या के बाद मुठभेड़ हुई। आतंकियों ने निर्दलीय सरपंच शब्बीर अहमद मीर पर रात करीब ८ बजकर ५० मिनट पर अदौरा स्थित उनके आवास के पास गोलियां चलाईं। उसे अस्पताल ले जाया गया जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। एक हफ्ते में तीन सरपंच की हत्या हो चुकी है। नागरिकों, विशेष रूप से हिंदुओं और सिखों, क्षेत्र में धार्मिक अल्पसंख्यकों की लक्षित हत्याओं के बाद सुरक्षा बलों ने घाटी में आतंकवाद विरोधी अभियान तेज कर दिया है।

भारत में पिछले 24 घंटों में सामने आए 3,614 नए मामले, 89 लोगों की मौत

नई दिल्ली। भारत में पिछले २४ घंटे के दौरान कोविड–१६ के ३,६१४ नए मामले सामने आए जो १२ मई २०२० के बाद एक दिन में सामने आए सबसे कम मामले हैं। देश में संक्रमितों की संख्या बढ़कर ४,२६,८७,८७५ हो गई है जबकि उपचाराधीन मरीजों की संख्या घटकर ४०,५५६ रह गई है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने शनिवार सुबह आठ बजे किए गए अद्यतन आंकड़ों में यह जानकारी दी।

मंत्रालय के मुताबिक गत २४ घंटे के दौरान ८६ और मरीजों की मौत होने से देश में कोविड–१६ महामारी से जान गंवाने वालों की कुल संख्या ५,१५,८०३ हो गई है। आंकड़ों के मुताबिक कुल संक्रमितों के मुकाबले

उपचाराधीन मरीजों की संख्या केवल ०.०६ प्रतिशत है जबकि राष्ट्रीय स्तर पर कोविड–१६ से ठीक होने की दर में भी और सुधार हुआ है और यह ९८.७१ प्रतिशत तक पहुंच गयी है। मंत्रालय ने बताया कि गत २४ घंटे के दौरान उपचाराधीन मरीजों की संख्या में १,६६० की कमी आई है। आंकड़ों के मुताबिक १२ मई २०२० को ३,६०४ नए मामले सामने आए थे,उसके बाद ये एक दिन में सबसे कम मामले हैं।

मंत्रालय ने बताया कि अबतक ४,२४,३१,५१३ मरीज ठीक हो चुके हैं जबकि मृत्युदर १.२ प्रतिशत है। इस बीच, देश में अबतक कोविड–१६ टीके की १७६.६१ करोड़ से अधिक खुराकें दी जा चुकी हैं। उल्लेखनीय है कि देश में सात अगस्त २०२० को संक्रमितों की संख्या २० लाख, २३ अगस्त २०२० को ३० लाख और पांच सितंबर २०२० को ४० लाख से अधिक हो गई थी।

संक्रमण के कुल मामले १६ सितंबर २०२० को ५० लाख, २८ सितंबर २०२० को ६० लाख, ११ अक्टूबर २०२० को ७० लाख, २६ अक्टूबर २०२० को ८० लाख और २० नवंबर को ९० लाख के पार चले गए थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

मुफ्त की सौगातों ने दिलाई जीत

वर्तमान के चुनावी नतीजों को लेकर विपक्षी दलों के नेता हैरान और परेशान हैं। उन्हें यह समझ नहीं आ रहा है कि उनकी कड़ी मेहनत और तमाम प्रयासों के बीच उन्हें इतनी बड़ी हार का सामना क्यों करना पड़ा और भाजपा तथा आप की इतनी बड़ी एकतरफा जीत के पीछे क्या कारण रहे हैं। वह चाहे कांग्रेस हो या बसपा अथवा सपा और उनके सहयोगी अन्य दल। सभी के जेहन में यही सवाल है। इन तमाम विपक्षी दलों के नेताओं की चुनाव से पूर्व एक ही सोच थी कि कोरोना काल में इलाज के अभाव में मरते लोग और गंगा में तैरती लाशों, बढ़ती महंगाई और बेरोजगारी से परेशान युवा और आम आदमी तथा सड़कों से लेकर गांव तक घूमते अवारा पशु जिन से किसान परेशान हैं। आदि-आदि तमाम ऐसे मुद्दे जो जनता के लिए मुसीबत का सबब बने हुए हैं उन मुद्दों को लेकर जनता भाजपा और उसकी सरकार के खिलाफ वोट करेगी उन्हें खुद कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। अगर थोड़ा बहुत कमी रहेगी तो वह उसे जातीय और क्षेत्रीयता की राजनीति से पूरा कर लेंगे। पूरे 5 साल तक यह विपक्षी दलों के नेता घर बैठकर सिर्फ उन मुद्दों में उलझे रहे जिनमें भाजपा ने इन्हें उलझायें रखा। अयोध्या और काशी की भव्यता और दिव्यता के कार्यक्रम इन नेताओं को धार्मिक और आस्था पर राजनीति में संदेश देते रहे और उन्हें बस यही दिखता रहा कि भाजपा तो सिर्फ अयोध्या, काशी, मथुरा पर राजनीति कर रही है। उसके साथ वह और क्या-क्या कर रही है? इस पर विपक्ष ने गौर ही नहीं किया। कोराना काल में 19 महीनों तक भाजपा ने लोगों को मुफ्त राशन उपलब्ध कराया। गेहूं-चावल के गोदामों को खाली कर दिया गया। यूपी की बात छोड़ दो वहां कितना मुफ्त का राशन बांटा गया, उत्तराखंड जैसे छोटे राज्य में हर माह 3 लाख कुंतल गेहूं-चावल बांटा गया। 40 लाख लोगों तक पहुंचा यह मुफ्त का राशन वह भी प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री के कमल के फूल के चुनाव चिन्हों की थैली के साथ। उज्जवला योजना के अंतर्गत दिये गये लाखों मुफ्त गैस कनेक्शन और किसानों को 6 हजार रूपये साल के सम्मान राशि। पीएम आवास योजना के तहत सस्ते घर, हर घर नल हर घर जल और शौचालय। इन तमाम केंद्रीय योजनाओं के जरिए घर-घर पहुंची भाजपा के यह काम किसी भी विपक्षी दल के नेताओं को चुनाव से पूर्व नहीं दिखे। भाजपा नेताओं और खासकर पीएम मोदी ने अपनी हर जन सभा में मतदाताओं को वह सब बताया व याद दिलाया गया। वह चाहे मुफ्त राशन हो जिसे यह कहकर प्रचारित किया गया है कि आपदा काल में उन्होंने किसी को भूखा नहीं रहने दिया या यह कह कर कि हमने इस महामारी से निपटने के लिए सबको टीका लगवाने का काम किया। अपनी उपलब्धियों का प्रस्तुतीकरण और नाकामियों पर कोरोना मारामारी से निपटने के लिए सबको मुफ्त टीका लगवाने का काम किया। अपनी उपलब्धियों का प्रस्तुतीकरण और नाकामियों पर कोरोना महामारी का आवरण जिस खूबसूरती से भाजपा ने डाला उसके सामने विपक्ष के तमाम मुद्दे हवा में उड़ गए। भाजपा नेता जनता को यह समझाने में पूरी तरह कामयाब रहे कि अगर वह सत्ता में होते तो जो राशन और पैसा हमने आप तक पहुंचाया वह सब दलाल और बिचौलिए खा जाते। भाजपा की इन मुफ्त की सौगातों का असर सबसे अधिक महिलाओं पर पड़ा क्योंकि वही घर चलाती हैं और यही भाजपा की जीत का आधार भी बना।

दूसरी बार भी भाजपा के खाते में टिहरी सीट

नई टिहरी (आरएनएस)। उत्तराखंड बनने के बाद निरंतर दूसरी बार भाजपा के खाते में टिहरी सीट आई हैं। उत्तराखंड बनने के बाद २०१७ में डा धन सिंह नेगी ने २०८६६ मत पाकर पहली बार भाजपा के लिए टिहरी सीट पर विजयी हासिल की। अब कांग्रेस से भाजपा में आये किशोर उपाध्याय ने टिहरी सीट पर उजपा के दिनेश धनै को ६५१ मतों से हराकर भाजपा के लिए टिहरी सीट पर कब्जा जमाया है।

भाजपा अपनी रणनीती के तहत टिहरी सीट पर सिटिंग विधायक डा धन सिंह नेगी का टिकट काटकर किशोर उपाध्याय को चुनाव मैदान में उतारकर निरंतर दूसरी बार भी सीट कब्जाने में कामयाब रही। इससे पहले टिहरी सीट २००२ में कांग्रेस के किशोर उपाध्याय, २००७ में भी कांग्रेस के किशोर उपाध्याय और २०१२ में निर्दलीय प्रत्याशी दिनेश धनै के कब्जे में रही। २००२ में किशोर ने १५६४० व २००७ में १५७५५ मत हासिल किये। जबकि २०१२ में निर्दलीय प्रत्याशी के तौर पर दिनेश धनै से १२०२६ मत पाकर टिहरी सीट पर कब्जा किया था। अविभाजित यूपी के दौर में देखें तो इस सीट पर आठ बार कांग्रेस का कब्जा रहा। तब तीन बार ही भाजपा सीट को कब्जा पाई थी। अविभाजित यूपी में १९९६ में लाखीराम जोशी टिहरी सीट भाजपा विधायक बने। इस तरह यदि देखा जाय तो लगभग १६ साल बाद २०१७ में टिहरी सीट को भाजपा के खाते में विधायक डा धन सिंह नेगी ला पाये। २०२२ में लगातार दूसरी बार भाजपा के खाते में टिहरी सीट आई है।

स्वाभिमान के साथ उठ खड़ी होती नारी!

डा०श्रीगोपालनारन एडवोकेट

जब से जागरूकता आई है तब से अपने अधिकारों को प्राप्त करने और उत्पीड़न व शोषण के विरूद्ध आवाज़ उठाने में नारी शक्ति पहले से कही ज्यादा सक्षम हुई है।तभी तो घर मे शौचालय नही है तो बनवाओ, तभी होगी शादी,शादी के लिए दहेज की शर्त न मानने और स्वयं दहेजलोभी दूल्हे को ठुकराने का साहस दिखाने में नारी ने स्वयं को तैयार किया है ,रोज शराब पीकर घर आने वाले पति के हाथों पीटने के बजाए पति को छोड़ अकेले दम पर सिर उठाकर जीने का संकल्प लेना शुरू कर दिया है,जनप्रतिनिधि चुने जाने पर अपने दायित्व में पति या अन्य परिजनों की दखलंदाजी स्वीकार न करने जैसे अनेक कदम उठाये है आज की नारी ने,जो आधी दुनिया के हित मे अच्छा संकेत है।शिक्षा से लेकर स्वयं के पैरों पर खड़े होने तक मे आज की नारी स्वयं को गौरवान्वित महसूस कर रही है।वह भी तब जब आज भी नारी न घर में सुरक्षित है और न घर से बाहर । नारी को भोग की वस्तु मानने वालों में आम समाज के लोग ही नही सभ्रान्त समाज के लोग भी शामिल है। जिस आशाराम को दुनिया बापू कहकर सम्मान देती रही वही बापू नारी की अस्मितता को तार तार करने वाले व्याभिचारी निकले। इसी तरह एक न्यायाधीश द्वारा प्रशिक्षु महिला अध्विक्ता का किया गया देह शोषण का मामला हो या एक सम्पादक द्वारा अपनी ही पत्रकार साथी के साथ किया गया बलात्कार का मामला हो, इन सब घटनाओं से देश भर में नारी के असुरक्षित होने का संदेश गया है । जब अभिजात्य कहे जाने वाले समाज में ही नारी की आबरू सुरक्षित नही है तो फिर नारी आखिर कहा सुरक्षित होगी।

देश में शायद ही ऐसा कोई गांव - शहर या बस्ती हो ,जहां नारी स्वयं को पूरी तरह से सुरक्षित महसूस कर सके। वह भी तब जब नारी के बिना समाज की कल्पना नही की जा सकती।पुरूष प्रधान कहे जाने वाले इस समाज में नारी देवी के रूप में पुजनीय कही जाती है। जब नारी को सम्मान देने की बारी आती है तो लोगो का पुरूषोत्व जाग उठता है और नारी फिर भोग्या समझ ली जाती है। देश में रानी लक्ष्मीबाई जैसी अनेक ऐसी विरांगनाएं हुई हैं, जिन्होंने राष्टभक्ति और

बहादुरी का इतिहास रचा तथा नारी को आत्मस्वाभिमान के सिहासंन पर बैठाया। वहीं नारी को ममता की मूरत बताते हुए उसे कोमल हृदय भी माना जाता है।लेकिन फिर भी नारी का सम्मान और उसका अस्तित्व खतरे में है।

नारी को या तो कन्या भ्रूण हत्या के रूप में जन्म लेने से पहले ही समाप्त कर दिया जाता है या फिर उसे दहेज की बलिवेदी पर जिंदा जला दिया जाता है। हद तो यह है कि नारी को जन्म लेने से पहले ही मार डालने और अगर जिंदा बच जाए तो विवाह होने पर दहेज के लिए प्रताडित करने में अधिकतर नारियों की भूमिका रहती है। हालांकि कहीं कहीं पुरूष भी पति देवर जेठ व ससुर के रूप में नारी को प्रताडित करने से बाज नहीं आते। यही कारण है कि देश में कन्या भ्रूण हत्याओं के आंकडे दिल दहलाने वाले हैं। सन २००१ से २०18 तक प्रतिदिन लगभग ढाई हजार तक कन्या भ्रण हत्याएं हुई है। जबकि हकीकत इससे भी कहीं ज्यादा भयावह हो सकती है, क्योंकि निजी अस्पतालों और घरों में की जा रही कन्या भ्रूण हत्याएं इससे कहीं ज्यादा है। इसी कारण पुरूषों की तुलना में नारी की संख्या लगातार घट रही है। हरियाणा में महिलाओं के साथ रेप और मर्डर को लेकर जिस तरह से कई वारदात हुई, उसने हरियाणा के साथ-साथ पूरे देश को शर्मसार कर दिया है।हरियाणा में लिंगानुपात वैसे ही पहले से कम है।ऊपर से महिलाओं के साथ ऐसी दरिंदगी। कानून व्यवस्था पर सवालिया निशान लगाने के साथ-साथ लोगों को भी सोचने पर मजबूर कर रहा है।हरियाणा ही नहीं राजस्थान में भी हालात कुछ अच्छे नही है।ब्लात्कार, घरेलू हिंसा, दहेज के कारण मौत और जबरदस्ती शादी के मामले इन दोनों राज्यों में काफी देखने को मिल रहे हैं।नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़ों को देखकर एकबारगी ऐसा लगता है कि इन राज्यों में जैसे लड़कियों का होना आज भी किसी गुनाह से कम नही है।भ्रूण हत्या और कम लिंगानुपात के लिए बदनाम हरियाणा में महिलाओं की स्थिति आज भी अच्छी नहीं है।नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो, २०16 के आंकड़ों पर गौर करें तो उस साल राज्य में 1187 महिलाएं बलात्कार का शिकार हुईं।वहीं 3314 महिलाओं को घरेलू हिंसा का सामना करना पड़ा।इस राज्य में शादी के लिए 821 महिलाओं का अपहरण किया गया, जबकि दहेज के कारण 26० महिलाओं को अपनी जान की कीमत चुकानी पड़ी।महिलाओं के प्रति होने वाली हिंसा और अत्याचार के मामले में राजस्थान ने बाकी राज्यों को काफी पीछे छोड़ दिया है।नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो, २०16 के आंकड़ों के मुताबिक, राजस्थान में महिलाओं के साथ रेप की 3656 वारदात हुईं। जबकि घरेलू हिंसा के 13,814 मामले दर्ज किए गए।जबरदस्ती शादी के लिए 1979 महिलाओं को अगवा किया गया, जबकि दहेज के कारण इस राज्य में 462 महिलाओं की मौत हुई।

वहीं सन 19०1 में 1००० पुरूषों के सापेक्ष महिलाओं की संख्या 972 थी, जबकि वर्ष 1991 में घटकर 927 तक पहुंच गई। हालांकि २००1 में यह संख्या प्रति 1००० पुरूष के सापेक्ष थोडी बढोत्तरी के बाद 933 हो गई है। लेकिन मौजूदा समय में भी यह आंकडा पुरूषों की संख्या में काफी नीचे है। जिससे समाज में स्त्री पुरूष की संख्या का संतुलन बिगड गया है। संतुलन बनाए रखने के लिए महिला पुरूष दोनों को लगभग बराबरी पर आना होगा। गांव की अपेक्षा शहरों में महिलाओं पर संकट कुछ ज्यादा हावी है, तभी तो गांव में प्रति 1००० पुरूष की सापेक्ष महिलाओं की संख्या 939 है, जबकि शहर में प्रति 1००० पुरूषों के सापेक्ष महिला संख्या घटकर 894 पर पहुंच गई है, जो नारी को दुनिया में न आने देने की नाजायज कोशिशों का प्रमाण है।

इसी तरह महिला पर अत्याचार के मामले भी लगातार बढ रहे है। पिछले एक साल के भीतर नारी अत्याचारों में 1० प्रतिशत से अधिक की बढोत्तरी हुई है। एक साल के दौरान देशभर में महिला उत्पीडन की 81 हजार 344 घटनाएं प्रकाश में आई है। महिला उत्पीडन की सबसे ज्यादा घटनाएं 22 प्रतिशत से ज्यादा त्रिपुरा में हुई, वहीं पश्चिमी बंगाल में भी महिला शोषण के 16 हजार 112 मामले सामने आए हैं, जिससे इन राज्यों की हकीकत का पता चलता है। उत्तर प्रदेश में भी महिला उत्पीडन की घटनाएं बडे राज्यो में सबसे ज्यादा है। सन २००8 की अपेक्षा २००9 में महिला उत्पीडन की वारदातों में 4 प्रतिशत से ज्यादा की बढोत्तरी हुई, वहीं २००9 से २०12 में 1० प्रतिशत से ज्यादा का ग्राफ बढना गंभीर चिंता का विषय है। आज तो हालात और भी खराब है। आए दिन महिला शोषण,महिला हिंसा और महिलाओं के साथ भेदभाव की घटनाओं में बढोतरी से नारी पर संकट के बादल मडंरा रहे है। जिसमें सुधार के लिए हमे चारित्रिक स्तर पर जहां प्रयास करने होंगे वही नारी जाति पर अपराध करने वालो को शीघ्र दंड मिले यह प्रयास बेहद आवश्यक है।तभी नारी का स्वाभिमान व सम्मान बचाया जा सकता है।

तमु त्वा यः पुरासिथ यो वा नूनं हिते धने।
हव्यः स श्रुधी हवम्।।

(ऋग्वेद ६-४५-११)

जो प्रजा के लिये हितकारी शासक पहले भी पुकारे जाने योग्य था और आज भी है। क्योंकि वह प्रजा की सुनता है। वह हितकर धन उपलब्ध कराता है। हमें ऐसे शासक का सम्मान करना चाहिए।

The ruler who was worthy of being invoked before and who remains so today. Because he listens to the people. He provides true wealth, beneficial to all. We should respect such a ruler.

(Rig Veda 6-45-11)

बाइक चोरी मामले में दो सगे भाईयों सहित तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बाइक चोरी मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो सगे भाईयों सहित तीन लोगों को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 10 मार्च को थाना भगवानपुर में योगेन्द्र कुमार पुत्र तेलूराम निवासी ग्राम हलवाना जिला सहारनपुर द्वारा तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी बाइक किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा चोरी कर ली गयी है। तहरीर के आधार पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम को बीते रोज सूचना मिली कि उक्त बाइक चोरी में शामिल चोर क्षेत्र में देखे गये है तथा वह कहीं जाने की फिराक में है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल बताये गये स्थान खानपुर चौक के समीप से तीन लोगों को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम नावेद पुत्र तासीन, तोकिर पुत्र तासीन व नदीम पुत्र कलीम निवासी ग्राम बालेकी हरिद्वार बताया। बताया कि नावेद व ताकिर सगे भाई है तथा उन्होने अपने दोस्त नदीम के साथ मिलकर उक्त बाइक को रायपुर गाँव में एक फैक्ट्री के सामने से चोरी की थी।

चोरी की योजना बना रहे दो लोग चाकू के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की योजना बना रहे दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चाकू बरामद कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस ने गश्त के दौरान गणपति गार्डन जौलीग्रान्ट में दो लोगों को संदिग्ध अवस्था में छुपे हुए बैठे देखा तो उनको आवाज लगायी। पुलिस को देख वह भाग खडे हुए पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से दो चाकू बरामद कर लिये। उन्होंने बताया कि वह यहां कहीं चोरी करने की योजना बना रहे थे। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम सन्नी पुत्र मंगल सिंह निवासी राजीव नगर प्राईमरी स्कूल के पास डोईवाला व ओमप्रकाश पुत्र गणेशी निवासी केशवपुरी बस्ती डोईवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

पांच किलो गांजे के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने पांच किलों गांजे के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने बस अड्डे के पास एक व्यक्ति को बसों के बीच संदिग्ध अवस्था में बैठे देखा तो उसको अपने पास बुलाया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। पुलिस ने उसके थैले की तलाशी ली तो उसमें से पुलिस ने पांच किलो 200 ग्राम गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम त्रिभुवन पुत्र विरेन्द्र सिंह निवासी उभाव पलियाखास जिला बलिया बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

लाखों रूपया लेकर चिट फंड कम्पनी फरार

संवाददाता

देहरादून। लोगों का लाखों रूपये लेकर चिट फंड कम्पनी ताला लगाकर फरार हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कृष्णा विहार सेवला कला चन्द्रमणि निवासी हरबजन सिंह की पत्नी अमृत कौर ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराने हुए बताया कि स्टेशन रोड पर जन शक्ति मल्टी स्टेट मल्टी परपज कॉपरेटिव सोसाइटी लिमिटेड का ऑफिस था। उसने बताया कि कम्पनी के कर्मचारियों ने उस को लुभावने सपने दिखायी तथा ज्यादा ब्याज का लालच दिया जिसके चलते उसने कम्पनी में पांच लाख 40 हजार रूपये एफडी के रूप में जमा कराये थे। लेकिन अब जब वह अपने रूपये लेने पहुंची तो उक्त कम्पनी का कार्यालय बन्द था तथा आसपास के लोगों ने बताया कि कम्पनी बन्द हो गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मोदी का डिजिटल इण्डिया भाया युवाओं को

संवाददाता

देहरादून। भाजपा का भारी बहुमत से जीत का एक कारण प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का डिजिटल इण्डिया भी है। आज का युवा इसका मुरीद हो चुका है जिसके चलते उन्होंने मतदान में बढचढ कर भाग लिया और भारतीय जनता पार्टी को भारी बहुमत से विजयी बनाया।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सत्ता सम्भालते ही डिजिटल इण्डिया का नारा दिया था । इस डिजिटल इण्डिया को पुराने जमाने के लोग काफी हद तक नहीं समझ पाये हैं लेकिन युवा वर्ग इसका पूरा लाभ उठा रहा है। आज हर दूसरा आदमी गूगल-पे, फोन-पे जैसी सुविधा चाहता है। दुकान से चाहे वह पांच रूपये का सामान खरीदे तो वह दुकानदार को ऑनलाइन पेमेंट जैसे गूगल पे आदि करने को ही कहता है और जिस दुकानदार के पास वह सुविधा नहीं होती तो वह सामान छोडकर चल देता है। यही नहीं आज रेलवे की टिकट बुक करानी हो चाहे बिजली पानी के बिल जमा कराना हो सभी कुछ घर बैठे हो जाता है।

आज आलम यह है कि सब्जी की ठेली लगाने वाला भी ऑनलाइन पेमेंट जैसे गूगल-पे, पेटीएम आदि सुविधा अपने साथ लेकर चलता है। क्योंकि अगर यह सुविधा उसके पास नहीं होगी तो ग्राहक चला जायेगा अगर दस में से पांच ग्राहक भी इस सुविधा के ना होने पर वापस चले गये तो उसका नुकसान होगा इसी बात को ध्यान में रखते हुए सब्जी की ठेली लगाने वाला भी गूगल-पे की सुविधा रखने लगे हैं। यह एक ऐसा हथियान है कि युवा वर्ग तो इसका मुरीद हो चुका है। उनको अब जेब में पैसे लेकर नहीं चलना पडता है। जेब में पैसे हों या नही हो मोबाइल हाथ में होना चाहिए बस उसी से सबकुछ खरीद सकते हैं यह उनकी सोच में घर कर चुका है। जिसके चलते वह प्रधानमंत्री के भक्त हो गये हैं। अब सभी पार्टियां यह सोचने को मजबूर हो गयी है कि इस बार तो मोदी का जादू नहीं चला तो फिर उनकी इतनी बुरी हार कैसे हो गयी। लेकिन उनको यह नहीं पता कि अब मोदी का जादू डिजिटल इण्डिया के रूप में लोगों के दिलों में बैठ चुका है जिसको निकालना अब आसान नहीं होगा। जिस युवा को अपनी पढाई से फुर्सत नहीं होती है वह रेलवे टिकट बुक कराने या फिर बिजली पानी के बिल जमा कराने के लिए लम्बी-लम्बी लाईनों में कैसे खडा हो सकता है। जितनी देर वह लाईन में लगायेगा उसकी पढाई का भी उतना ही नुकसान होगा वहीं मानसिंक व शारीरिक रूप से भी उसको परेशानी झेलनी पडेगी। इन सबका तोड मोदी ने निकाल दिया और अब वह अपनी पढाई के साथ ही सारे काम घर बैठे कर सकता है। यही कारण है कि आज का युवा वर्ग प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ है। यही कारण है कि मतदान के दिन अपने मताधिकार का प्रयोग करने के लिए युवा वर्ग लाईन में खडा दिखायी दिया। चाहे वह कांग्रेसी परिवार का हो या फिर किसी अन्य पार्टी के परिवार का युवा हो उसके मन में तो मात्र मोदी ही था और उन्होंने उसको जीत का तौहफा दे दिया।

दो मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार माजरी माफी निवासी रोहित रावत ने शहर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से राजपुर रोड स्थित सीएनएस प्लाजा आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल पार्किंग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी।

वहीं अकबर कालोनी निवासी मौहम्मद आसिफ ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से मेन रोड सेलाकुई में ज्वैलर्स की दुकान पर आया था तथा उसने अपनी मोटरसाईकिल दुकान के पास ही खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भारी मात्रा में चरस सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चम्पावत। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान आप्रेशन क्रेक डाउन के तहत पुलिस को कल देर शाम खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने एक नशा तस्कर को दबोच कर उसके पास से 857 ग्राम चरस बरामद की है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली चम्पावत पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी करने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने सभी चैकनाकों पर चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को छतकांडा बेरियर के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उसके पास से 857 ग्राम चरस बरामद की। कोतवाली लाकर की गयी पूछताछ में उसने अपना नाम जीवनलाल पुत्र केशव राम निवासी ग्राम नरसिंहडांडा चम्पावत बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया है।

यमुनोत्री में निर्दलीयों का रहा ज्यादा वर्चस्व

उत्तरकाशी (आरएनएस)। उत्तराखंड बनने के बाद प्रदेश में हुए विधानसभा चुनाव में यमुनोत्री विधानसभा क्षेत्र के मतदाताओं ने किसी पार्टी विशेष को नहीं बल्कि प्रत्याशी के चेहरे को तवज्जो दी है। यहां उत्तराखंड बनने के बाद से हुए विधानसभा चुनाव में दो बार निर्दलीय तथा एक–एक बार यूकेडी, कांग्रेस और भाजपा ने जीत दर्ज की। यमुनोत्री विधानसभा में अब तक निर्दलीय उम्मीदवारों का ज्यादा बर्चस्व रहा है।

उत्तराखंड बनने के पहली बार प्रदेश में वर्ष २००२ में विधानसभा चुनाव हुए, जिसमें यमुनोत्री विधानसभा से उक्रांद के प्रीतम सिंह पंवार ने व्यक्तिगत छबि के कारण भाजपा व कांग्रेस पार्टी प्रत्याशियों को हराकर जीत हासिल की थी तथा विधानसभा चुनाव वर्ष २००७ में कांग्रेस पार्टी प्रत्याशी केदार सिंह रावत ने जीत दर्ज की थी। जबकि वर्ष २०१२ में निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में प्रीतम सिंह पंवार फिर से विधायक बने और वर्ष २०१७ में कांग्रेस छोड़ बीजेपी के टिकट से चुनाव लड़ कर केदार सिंह रावत विधायक बने। और अब इस समय २०२२ के विधानसभा चुनाव में निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में संजय डोभाल ने भी व्यक्तिगत छवि के जीत हासिल की।

संजय डोभाल ने २०१७ के विधानसभा चुनाव में कांग्रेस पार्टी के टिकट पर चुनाव लड़ा था, लेकिन उस समय उन्हें सफलता नही मिल पाई थी। इस बार वह कांग्रेस के टिकट के लिए वह प्रबल दावेदार थे, लेकिन पार्टी ने एन वक्त पर यमुनोत्री विधानसभा से जिला पंचायत अध्यक्ष दीपक बिजल्वाण को टिकट दे दिया। क्षेत्र में संजय डोभाल की अच्छी पैठ होने के कारण वह निर्दलीय उम्मीदवार के रूप में चुनावी मैदान में उतरे और मतदाताओं ने उन पर भरोसा जता कर उन्हें विधायक बना कर विधानसभा पहुंचाया है। निर्दलीय उम्मीदवार संजय डोभाल ने कांग्रेस प्रत्याशी को ६६८६ मतों के भारी अंतर से हरा कर जीत दर्ज की, जबकि भाजपा को यहां संजय डोभाल से आधा से भी कम वोट पड़े हैं।

मेकअप ब्रश को आसानी से साफ करने के लिए अपनाएं ये तरीके

मेकअप ब्रश एक बेहद महत्वपूर्ण मेकअप टूल है जिसकी सही तरह से देखभाल करना आपके लिए बेहद जरूरी है। इसके लिए समय-समय पर मेकअप ब्रश को साफ करके ही स्टोर करें। अगर आपको नहीं पता है कि मेकअप ब्रश को कैसे साफ करना चाहिए तो परेशान न होइए। आइए आज हम आपको बताते हैं कि आप किन चीजों के इस्तेमाल से मेकअप ब्रश को साफ और संक्रमण मुक्त कर सकते हैं।

अगर आपके पास मेकअप ब्रश क्लीनर नहीं है तो आप शैंपू से इन्हें साफ कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले हल्के गर्म पानी में थोड़ा शैंपू मिलाएं, फिर मेकअप ब्रश को कुछ देर के लिए इस मिश्रण में भिगो दें। इसके बाद ब्रश को नल के नीचे पानी से धो लें। इसके बाद सभी मेकअप ब्रश को सूखे और साफ माइक्रोफाइबर कपड़े से थपथपाकर सुखा लें, फिर इन्हें स्टोर करें।

मेकअप ब्रश की सफाई करने के लिए आप गुनगुने पानी और डिशवॉश लिक्विड का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक कप गुनगुने पानी में थोड़ा सा डिशवॉश लिक्विड अच्छे से मिलाएं, फिर इस मिश्रण में सारे गंदे मेकअप ब्रश को डालकर कुछ मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद मेकअप ब्रश को सामान्य पानी से धोकर हवा वाली जगह पर रख दें ताकि यह सूख जाए और आप इसका जल्दी इस्तेमाल कर सकें।

मेकअप ब्रश को साफ करने के लिए नींबू का इस्तेमाल भी कारगर साबित हो सकता है। इसके लिए एक बड़े बर्तन में गर्म पानी के साथ एक कप नींबू का रस मिलाएं, फिर इस मिश्रण में गंदे मेकअप ब्रश को लगभग 5-1० मिनट के लिए डुबोकर छोड़ दें। 1० मिनट बाद मेकअप ब्रश को मिश्रण से बाहर निकालें और सारे मेकअप ब्रश को साफ पानी से धोकर सुखा दें।

आमतौर पर ऑयल क्लींजर का इस्तेमाल चेहरे की गंदगी को साफ करने के लिए किया जाता है, लेकिन आप चाहें तो इसका इस्तेमाल मेकअप ब्रश को साफ करने के लिए भी कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक गिलास का आधा हिस्सा हल्के गर्म पानी से भरें, फिर उसमें ऑयल क्लींजर मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण में सारे मेकअप ब्रश को डालकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद मेकअप ब्रश को साफ पानी से धोकर सुखा दें।

जॉन अब्राहम की अटैक का ट्रेलर जारी, सुपर सोल्जर बने अभिनेता

जॉन अब्राहम एक ऐसे अभिनेता हैं, जो अपने एक्शन और अंदाज के लिए जाने जाते हैं। उनकी फिल्मों में स्टंट और मारपीट के खूब सीन होते हैं। ऐसी ही उनकी आगामी फिल्म अटैक है, जिसमें उनका अनदेखा अवतार नजर आएगा। अब मेकर्स ने इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज कर दिया है। इस ट्रेलर में जॉन एक ऐसे मिशन पर दिखाई दिए हैं, जिनपर देश की सुरक्षा को पुख्ता रखने की जिम्मेदारी है।

जॉन ने ट्विटर पर अपनी फिल्म अटैक का ट्रेलर शेयर किया है। उन्होंने अपने ट्विटर पोस्ट में लिखा, देश को बचाने के लिए यहां है भारत का पहला सुपर सोल्जर। अटैक का ट्रेलर जारी कर दिया गया है। अटैक का पहला भाग 1 अप्रैल, 2०22 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में आएगा। फिल्म में जॉन के साथ रकुल प्रीत सिंह और जैकलीन फर्नांडिस मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। इसका निर्देशन लक्ष्य राज आनंद ने किया है।

ट्रेलर की शुरुआत ही ऐसे सीन से होती है, जिसमें जॉन और जैकलीन अटैक वाली जगह पर बेसुध दिखाई देते हैं। इसमें जॉन और जैकलीन को पार्टनर के रूप में दिखाया गया है। जॉन कहते दिखे हैं, हमारी जिंदगी के दो दिन बहुत खास होते हैं। पहला जिस दिन हमने जन्म लिया और दूसरा जिस दिन हम जान जाएं कि हमने जन्म क्यों लिया। इसके बाद शुरू होता है जॉन का अभियान और वह दुश्मनों पर हमलावर हो जाते हैं।

ट्रेलर देखने से स्पष्ट है कि फिल्म की कहानी में काफी ट्विस्ट है। इसमें दिखाया गया है कि कैसे मिशन को अंजाम देने के कारण सुपर सोल्जर जॉन कि जिंदगी खतरे में पड़ जाती है। रकुल प्रीत एक जगह कहती दिखी हैं कि मिशन रोकना पड़ेगा, नहीं तो वह (जॉन) मर जाएगा। इसमें जॉन के साथ जैकलीन के इंटिमेट सीन देखने को भी मिलेंगे। एक्शन के साथ-साथ फिल्म में रोमांस का भी तड़का लगाया गया है।

जॉन का अभिनय और एक्शन काबीलेतारीफ है। वह कभी बाइक पर स्टंट करते हुए दिखे, तो कभी दुश्मनों के छक्के छुड़ाते हुए नजर आए। जैकलीन ने भी ट्रेलर में अपनी उपस्थिति का एहसास कराया है। रकुल भी छोटी-सी झलक में काफी इंटेंस दिखी हैं।

वैधानिक सूचना

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

साइनस के जोखिम कम करने में सहायक हैं ये प्राणायाम

साइनस नाक से जुड़ी एक बीमारी है। सर्दियों में यह समस्या अधिक बढ़ जाती है, जिसके कारण नाक बंद होना, सिर में दर्द और नाक से पानी गिरने जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं।

एक शोध के अनुसार, कुछ प्राणायाम साइनस के प्रभाव को कम करने में कारगर हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे प्राणायामों के अभ्यास का तरीका बताते हैं, जो साइनस के जोखिम कम करने में सहायक हैं।

भस्त्रिका प्राणायाम

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।

अनुलोम विलोम प्राणायाम

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।

कपालभाति प्राणायाम

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।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम के लिए पहले योगा मैट पर पद्मासन की स्थिति में बैठें। अब अपने दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर अपने कानों के पास लाएं और अंगूठों से अपने दोनों कानो को बंद करें, फिर हाथों की तर्जनी उंगलियों को माथे पर और मध्यमा, अनामिका और कनिष्का उंगली को बंद आंखों के ऊपर रखें। इसके बाद मुंह बंद करें और नाक से सांस लेते हुए ओम का उच्चारण करें। कुछ मिनट बाद धीरे-धीरे आंखों को खोलकर प्राणायाम को छोड़े।

सलमान के साथ फिर काम करने को तैयार संजय लीला भंसाली

बॉक्स ऑफिस पर बेहतरीन फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी देने वाले निर्देशक संजय लीला भंसाली एक बार फिर से सलमान खान के साथ काम करने को तैयार हैं। निर्देशक और अभिनेता के बीच कथित तौर पर तब विवाद हुआ जब वे फिल्म इंशाअल्लाह के लिए एक साथ आए थे, जो अंतत: ठंडे बस्ते में चली गयी। फिल्म निर्माता निर्देशक संजय लीला भंसाली और अभिनेता सलमान खान ने मिलकर दो हिट फिल्में खामोशी और हम दिल दे चुके सनम दी हैं। दोनों ने इंशाअल्लाह नाम की फिल्म के लिए तीसरी बार साथ आने का फैसला किया था। हालांकि, कुछ मुद्दों पर दोनों के बीच कथित तौर पर असहमति के बाद फिल्म को ठंडे बस्ते में डाल दिया गया। भंसाली का कहना है कि अगर अभिनेता इच्छुक हैं, तो वे फिर से साथ काम कर सकते हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, अपनी नवीनतम फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी के प्रचार के दौरान, एक प्रशंसक ने भंसाली से खान के साथ काम करने की उनकी योजनाओं और उन दोनों के बीच क्या तालमेल है के बारे में पूछा। उन्होंने यह भी खुलासा किया कि वे बात करने की शर्तों पर हैं। हमने बीच में भी बात की है और यह भी कहा, ऐसा नहीं है कि हम अजनबी हैं या हम एक-दूसरे को पसंद नहीं करते हैं या हम एक-दूसरे से बात नहीं करते हैं। फिल्म निर्माता ने कहा कि यह खान पर निर्भर है कि वह उनके साथ दोबारा काम करना चाहते हैं या नहीं।

मेरे लिए खामोशी करने वाले, मेरे लिए हम दिल दे चुके सनम करने वाले और सांवरिया के दौरान मेरे साथ खड़े रहने वाले व्यक्ति के लिए मेरा अत्यंत सम्मान और सम्मान। वह आज मैं जो हूं उसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं और मैं इसके लिए हमेशा उनका सम्मान करूंगा। गेंद उनके पाले में है कि वह तय करें कि वह मेरे साथ काम करना चाहते हैं या नहीं।

शब्द सामर्थ्य - 64

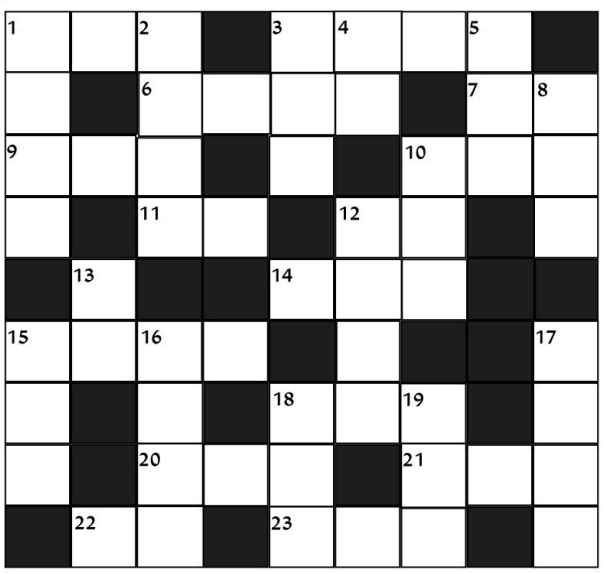
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 1०. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 2०. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 1०. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 63 का हल

ज	ल	■	आ	वा	जा	ही	■	■
मा	■	खू	ब	■	दू	र	स्थ	■
ना	दा	न	■	सा	ग	■	ल	क्ष्य
■	न	ख	■	त	र	ल	■	■
■	वी	रा	न	■	■	च	ट	क
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध

शिल्पा ने शुरू की अपनी अपकमिंग मूवी की शूटिंग

समीक्षकों द्वारा सराही गई मूवी शेरनी, छोरी और जलसा के बाद भूषण कुमार और अबुदंतिया एंटरटेनमेंट अब प्रस्तुत करने वाले है शिल्पा शेट्टी कुंद्रा की मूवी सुखी - आज से शूटिंग शुरू हो चुकी है। शेरनी, छोरी और जलसा जैसी ब्लॉकबस्टर मूवी के लिए की गई सक्सेसफुल कोलेबोरेशन के उपरांत टी-सीरीज़ और अबुदंतिया एंटरटेनमेंट एक बार फिर मूवी सुखी के लिए एक साथ आ रहे हैं। इस मूवी के साथ सोनल जोशी अपना डायरेक्टोरियल डेब्यू कर रही हैं।

सुखी यह बहुत ही मनोरंजक, लाइट हार्टेड और स्लाइस ऑफ लाइफ मूवी हैं। इस मूवी में अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी कुंद्रा लीड रोल में दिखाई देने वाली है। इस मूवी के कास्ट एण्ड क्रू ने आज से पंजाब में मूवी की शूटिंग शुरू कर चुकी है और एंटरटेनमेंट के फैंस निश्चित रूप से इस खुशमिजाज मूवी का लुफ्त उठायेगे! गुलशन कुमार और टी-सीरीज़ प्रस्तुत करते हैं अबुदंतिया एंटरटेनमेंट प्रोडक्शन की मूवी सुखी। इस मूवी का निर्माण भूषण कुमार, कृष्ण कुमार, विक्रम मल्होत्रा और शिखा शर्मा द्वारा किया जा रहे है।

इसके अलावा शिल्पा की और भी मूवीज के बारें में बात की जाए तो वह लास्ट टाइम हंगामा-2 में नज़र आई, हलाकि मूवी कुछ खास कमाल नहीं कर पाई. फ़िलहाल शिल्पा शेट्टी इस समय आईजीटी पर बतौर जज नज़र आ रही है.

अब खुशी कपूर बॉलीवुड में मचाएंगी धमाल, शूटिंग शुरू

बॉलीवुड की दिवंगत एक्ट्रेस श्रीदेवी और बोनी कपूर की बड़ी बेटी जाह्नवी कपूर ने फिल्म धड़क से डेब्यू किया था। वहीं अब इन दोनों की छोटी बेटी बॉलीवुड में धमाल मचाने वाली है। जी हाँ, हाल ही में बोनी कपूर ने अपनी छोटी बेटी के बॉलीवुड डेब्यू को लेकर इशारा कर दिया। बोनी कपूर ने कहा- वह अपनी फिल्म की शूटिंग अप्रैल में शुरू करने जा रही हैं।

इससे ज्यादा और कुछ नहीं कह सकता। आपको जल्द ही इस बारे में और जानकारियां मिलेंगी। वैसे बोनी पहले भी कह चुके हैं कि जान्हवी की तरह खुशी कपूर भी एक्टिंग में अपना करियर बनाना चाहती हैं। आप सभी को बता दें कि बीते दिनों ही खबर आई थी कि खुशी अमिताभ बच्चन के नाती अगस्त्या नंदा के साथ डेब्यू करेंगी। जी दरअसल यह चर्चा उस समय से शुरु हुईं थी जब वे साथ डांस रिहर्सल पर नजर आए।

वहीं इसके बाद खबर आई कि खुशी और अगस्त्या शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान के साथ डेब्यू की तैयारी में जुटे हैं। अब यह बताया जा रहा है कि यह फिल्म जोया अख्तर बना रही हैं जो कि आर्चीज़ का अडॉप्शन है हालांकि फिल्म को लेकर अभी तक कोई कन्फर्मेशन नहीं है।

निर्देशक सुंदर सी की फैमिली एंटरटेनर फिल्म में शामिल हुई अभिनेत्री दिव्य दर्शिनी

डीडी के नाम से मशहूर एंकर और अभिनेत्री दिव्य दर्शिनी, निर्देशक सुंदर सी की आने वाली फैमिली एंटरटेनर फिल्म में शामिल हो गई हैं, जिसका शीर्षक अभी नहीं आया है। पारिवारिक मनोरंजन से भरपूर इस फिल्म में अभिनेता जीवा और जय मुख्य भूमिका में होंगे। ट्विटर पर अभिनेत्री डीडी ने कहा, सुंदर सी सर की फिल्म में हमारे सुंदर नायकों जीवा सर और अभिनेता जय के साथ मिलकर काम करने की मुझे खुशी हो रही है। हैसटैग खुशबू सुंदर मैम आप हमारे साथ कब शामिल हो रहे हैं? फिल्म को सुंदर सी की पत्नी खुशबू सुंदर द्वारा प्रोड्यूस किया जा रहा है।खुशबू ने डीडी के ट्वीट का जवाब देते हुए कहा, प्यारी तस्वीर। जल्द ही शामिल होंगे। अपने रहने का आनंद लें प्रिय। डीडी ने जवाब देते हुए कहा कि उन्हें यह फिल्म बनाकर काफी मजा आने वाला है।

मुझे ओटीटी पर अभिनय करने में मजा आता है:यश भाटिया

आखिरी बार डैमेज्ड 3 में नजर आए अभिनेता यश भाटिया का मानना है कि वेब शो उनके लिए सीखने का अनुभव रहा है। वे कहते हैं कि एक अभिनेता के रूप में मैं आगे बढ़ रहा हूं और प्रत्येक प्रोजेक्ट से कुछ महत्वपूर्ण सीख रह हूं। लेकिन डैमेज्ड 3 सीखने का एक अच्छा अनुभव रहा है। इस शो ने न केवल मुझे सुर्खियों में लाया है बल्कि मुझे अपने आप को एक अभिनेता के रूप में साबित करने में भी मदद की है। मेरे दर्शकों ने मेरे अभिनय को पसंद किया और सोशल मीडिया पर मेरी बहुत सराहना की। बेपनाह और हीरो : गयाब मोड ऑन जैसे टेलीविजन शो में काम कर चुके यश का कहना है कि वह एक अभिनेता के तौर पर खुद को सीमित नहीं रखना चाहते। उन्होंने आगे कहा कि मैं वर्तमान में हिमाचल में स्थापित एक पंजाबी फिल्म के लिए एक स्क्रिप्ट पढ़ रहा हूं। टीवी और ओटीटी के बाद, मैं फिल्में करना चाहता हूं। टीवीसी में मुझे पंकज त्रिपाठी, रणबीर कपूर, सुनील शेट्टी, वरुण धवन जैसी कई बॉलीवुड हस्तियों के साथ काम करने का मौका मिला।(आरएनएस)

अजय देवगन के साथ काम करने से पहले घबरा गई थी : राशि खन्ना

रुद्र- द एज ऑफ डार्कनेस में अपना डिजिटल डेब्यू करने वाली अभिनेत्री राशि खन्ना ने बॉलीवुड स्टार अजय देवगन के साथ काम करने के अपने अनुभव को साझा किया है।

राशि ने कहा, ईमानदारी से कहूं तो, मैं उनके साथ काम करने के लिए पहले तो घबराई हुई थी। लेकिन जब मैं उनसे मिली, तो मुझे एहसास हुआ कि वह कितने डाउन टू अर्थ हैं। उनके साथ बातचीत करना बहुत आसान है। इस किरदार को निभाने के लिए उनका और मेरे निर्देशक का धन्यवाद। अजय सर बहुत सहायक थे और उन्होंने मुझे बहुत सहज महसूस कराया।

उन्होंने कहा, मैं कुछ सीन्स को नहीं कर पाती अगर यह उनके समर्थन के लिए नहीं होता, विशेष रूप से मेरे परिचय के लिए। वह स्पष्ट रूप से बहुत अनुभवी हैं और मैंने उनसे कैमरा एंगल के मामले में बहुत कुछ सीखा है, कुछ भावनाओं को निभाना, खेलना यह स्वाभाविक है और सूची बहुत लंबी है!

सफल ब्रिटिश श्रृंखला लूथर की रीमेक, रुद्र- द एज ऑफ डार्कनेस एक पुलिस वाले की सच्चाई को उजागर करने और पीड़ितों को न्याय दिलाने की यात्रा पर एक आकर्षक और डार्क टेक है।

रुद्र- द एज ऑफ डार्कनेस विशेष रूप से डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर 4 मार्च, 2022 से हिंदी, मराठी, तमिल, तेलुगु, कन्नड़, मलयालम और बंगाली में उपलब्ध है।

जाने-माने निर्देशक राजेश मापुस्कर द्वारा अभिनीत, छह एपिसोड में फैली इस श्रृंखला को मुंबई के कई अनूठे स्थानों पर शूट किया गया है और यह शहर को देश के सबसे वांछित लोगों के लेंस से फिर से कल्पना करता है।

बीबीसी स्टूडियोज इंडिया के सहयोग से अप्लॉज एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित, क्राइम ड्रामा में राशी खन्ना, ईशा देओल, अतुल कुलकर्णी, अश्विनी कालसेकर, तरुण गहलोत, आशीष विद्यार्थी और सत्यदीप मिश्रा सहित कई महत्वपूर्ण भूमिकाएं हैं।

फिल्म ब्लडी डैडी के लिए 38 करोड़ रुपये लेंगे शाहिद

शाहिद कपूर ने जब से कबीर सिंह जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्म दी है, उनकी डिमांड बढ़ गई है। वह कई निर्माताओं-निर्देशकों की पहली पसंद बने हुए हैं। खुद शाहिद भी अब बहुत सूझ-बूझ से कदम बढ़ा रहे हैं। वह अपनी लोकप्रियता से बखूबी वाकिफ हैं। यही वजह है कि निर्देशक अली अब्बास जफर की अगली फिल्म ब्लडी डैडी के लिए वह अच्छी-खासी फीस ले रहे हैं। हालांकि, पहले उन्होंने अपनी फीस में कटौती कर दी थी।

रिपोर्ट के मुताबिक, अली अब्बास जफर की एक एक्शन पैक्ड फिल्म ब्लडी डैडी के लिए शाहिद को पहले 31 करोड़ रुपये मिलने वाले थे। कोरोना महामारी की स्थिति देख उन्होंने उसमें भी कटौती कर ली थी और अब जबकि हालात सुधर रहे हैं और ओमिक्रोन का कहर धीरे-धीरे कम हो रहा है तो शाहिद ने अपनी फीस में इजाफा कर लिया है। रिपोर्ट के मुताबिक, शाहिद को इस फिल्म के लिए 38 करोड़ रुपये मिल रहे हैं।

ब्लडी डैडी के लिए शाहिद जितनी रकम चार्ज कर रहे हैं, यह उनकी पिछली फिल्मों से कहीं ज्यादा है। शाहिद ने तय कर लिया है कि वह अपनी फिल्मों की कमाई के हिसाब से फीस तय करेंगे। अभी वह सफलता के रथ पर सवार हैं तो उन्होंने अपनी फीस बढ़ाने का फैसला किया है। शाहिद इसी रणनीति पर कायम रहना चाहते हैं। वह पूरी कोशिश में हैं कि उनकी आगामी फिल्में सफल हों ताकि उनकी मार्केट वैल्यू प्रभावित ना हो।

ब्लडी डैडी में अली पुलिस अफसर बने हैं। फिल्म में एक्शन का जबरदस्त डोज मिलने वाला है। इस फिल्म को पहले ही तमिल और तेलुगु में थूंगा वनम और चीकाती राज्यम नाम से बनाया जा चुका है। दर्शक इसे लेकर इसलिए भी काफी उत्साहित हैं, क्योंकि अली अपनी शानदार एक्शन फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। फैंस को भरोसा है कि दोनों साथ मिलकर एक ब्लॉकबस्टर फिल्म बनाएंगे।

शाहिद ने कई निर्माताओं-निर्देशकों संग काम किया, लेकिन उन्हें कभी अली अब्बास जफर के साथ काम करने का मौका नहीं मिला था, जो एक मशहूर निर्देशक, निर्माता और स्क्रीनराइटर हैं। उन्हें सुल्तान, टाइगर जिंदा है और भारत जैसी सुपरहिट फिल्मों के लिए जाना जाता है।

शाहिद स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म जर्सी में मृणाल ठाकुर के साथ नजर आएंगे। यह फिल्म 14 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।(आरएनएस)

शो मैडम सर में होने वाली है कविता कौशिक की एंट्री

अभिनेत्री कविता कौशिक छोटे पर्दे पर किसी परिचय की मोहताज नहीं हैं। धारावाहिक एफआईआर में चंद्रमुखी चौटाला का किरदार निभाकर वह घर-घर में लोकप्रिय हो गई थीं। अब पर्दे पर एक बार फिर वह पुलिसगिरी दिखाएंगी। वह अपने पुराने और लोकप्रिय अवतार के साथ लौटने वाली हैं। दरअसल, जल्द ही कविता लोकप्रिय कॉप ड्रामा शो मैडम सर में नजर आएंगी। उन्होंने खुद यह जानकरी अपने प्रशंसकों को सोशल मीडिया पर दी है।

सब टीवी के शो मैडम सर में कविता की एंट्री होने वाली है। वह इसमें मेहमान भूमिका में होंगी, लेकिन उनका किरदार दिलचस्प है। कविता ने अपने एपिसोड की शूटिंग भी शुरू कर दी है और जल्द ही शो में उनकी ग्रैंड एंट्री दर्शकों को सरप्राइज देगी। कविता खुद इस शो से जुड़कर बेहद उत्साहित हैं। इसमें काम कर उनकी पुरानी यादें ताजा हो गई हैं। अब इस खबर के बाद शो को लेकर प्रशंसकों की उत्सकुता बेशक बढ़ जाएगी।

कविता ने ट्विटर पर अपने प्रशंसकों को यह जानकारी देते हुए लिखा, हर हर महादेव। आ रही है आपकी प्यारी कुछ दिनों के लिए आपके लिए एक कहानी लेकर। सिर्फ और सिर्फ मैडम सर में। कविता ने एक वीडियो शेयर कर यह जानकारी दी है, जो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इसमें उनका एक बार फिर वही स्वैग और स्टाइल देखने को मिल रहा है। फैंस कविता को पुलिस के अवतार में देख फूले नहीं समा रहे हैं।

कविता को धारावाहिक कुटुंब से ब्रेक मिला था। उन्हें कहानी घर घर की, कुमकुम- एक प्यारा सा बंधन और पिया का घर जैसे कई धारावाहिकों में देखा गया, लेकिन उन्हें पहचान कॉमेडी शो एफआईआर से मिली, जिसमें उन्होंने पुलिस इंस्पेक्टर चंद्रमुखी चौटाला का किरदार निभाया।

मैडम सर में अभिनेत्री गुलकी जोशी पहली पुलिसवाली हैं, जो एसएचओ बनी हैं, जिसका नाम हसीना मलिक है। शो में दूसरी पुलिसवाली हैं एक्ट्रेस युक्ति कपूर। इनका किरदार काफी गुस्सैल है और नाम है करिश्मा सिंह। तीसरी हैं सोनाली नाइक, जो इसमें हेड कॉन्स्टेबल पुष्पा सिंह का किरदार निभा रही हैं। चौथी हैं भाविका शर्मा, जो साइबर क्राइम स्पेशलिस्ट कॉन्स्टेबल संतोष की भूमिका में हैं। ये चारों पुलिस अधिकारी अपराध को सुलझाने के लिए एक नया तरीका अपनाती हैं।

मैडम सर का प्रसारण 2020 में शुरू हुआ था। हल्की-फुल्की कॉमेडी वाले इस शो से दर्शक आसानी से खुद को जोड़ पाते हैं। इसमें महिला शक्ति का प्रदर्शन किया गया है। यह शो समस्याओं को सुलझाने के अपने नए-नए तरीकों से खुशियां फैला रहा है। इसका निर्माण जय मेहता ने किया है। यह हर किसी के दिल में एक खास जगह बनाने में कामयाब रहा है। इस शो के कॉन्सेप्ट को दर्शकों का भरपूर प्यार मिला है। (आरएनएस)

रूस पर पाबंदी का भारत पर क्या होगा असर

अनुपम मानूर

पश्चिमी देशों ने रूस पर अब तक का सबसे कड़ा प्रतिबंध लगाते हुए रूस के केंद्रीय बैंक की विदेश में रखी संपत्ति फ्रीज कर दी है। रूस के पास 630 अरब डॉलर का विदेशी मुद्रा भंडार है। इसमें से 300 अरब डॉलर अमेरिका के केंद्रीय बैंक फेडरल रिजर्व और यूरोपियन सेंट्रल बैंक (ईसीबी) में रखे हैं। इस रकम तक पहुंच रोके जाने से रूस को कड़ा झटका लगेगा। पश्चिमी देशों ने एक और अहम पाबंदी यह लगाई है कि उन्होंने रूस के बैंकों को स्विफ्ट नेटवर्क से बाहर कर दिया है। अंतरराष्ट्रीय भुगतान में इस नेटवर्क की अहम भूमिका है। स्विफ्ट यानी सोसायटी फॉर वर्ल्डवाइड इंटरबैंक फाइनैंशल टेलिकम्युनिकेशंस एक इंटरनैशनल मेसेजिंग सिस्टम है। इसके जरिये बैंक एक दूसरे से सुरक्षित तरीके से संवाद करते हैं और सुरक्षित ढंग से रकम एक देश से दूसरे देश भेजी जाती है। 11,000 अंतरराष्ट्रीय बैंक इसके सदस्य हैं।

पाबंदियों का असर

स्विफ्ट से बाहर किए जाने का मतलब है कि कई रूसी बैंक अंतरराष्ट्रीय वित्तीय व्यवस्था से बाहर हो जाएंगे। इससे उनका वैश्विक स्तर पर कामकाज करना मुश्किल हो जाएगा। ऐसे में रूस आयात के लिए भुगतान नहीं कर पाएगा। ना ही, सामान्य रास्ते से निर्यात के लिए कोई और उसे पैसा दे पाएगा। गौर करने की बात यह है कि रूसी अर्थव्यवस्था काफी हद तक तेल निर्यात पर आश्रित है। उसके जीडीपी में इसका योगदान 15-20 प्रतिशत है। वहीं, जीडीपी में कुल निर्यात का योगदान 30 प्रतिशत के करीब है। इसके प्रभावित होने से उसकी अर्थव्यवस्था को भारी चोट पहुंचेगी।

2014 में जब रूस ने यूक्रेन से क्रीमिया को अलग किया था, तब भी उस पर आर्थिक पाबंदियां लगी थीं। उस वक्त रूस के पूर्व वित्त मंत्री ने कहा था कि प्रतिबंधों से रूस की जीडीपी में 5 प्रतिशत की सिकुड़न हो सकती है। हम ईरान की मिसाल से भी स्विफ्ट से रूसी बैंकों को हटाए जाने के असर का अनुमान लगा सकते हैं।

ईरान को जब स्विफ्ट से बाहर किया गया था तो तेल निर्यात से होने वाली आमदनी में 50 प्रतिशत और कुल निर्यात में 30 प्रतिशत की गिरावट आई थी।

यूक्रेन युद्ध का असर दुनिया के दूसरे देशों के साथ भारत पर भी होगा, भले ही रूस और यूक्रेन भारत के बड़े व्यापारिक साझेदार नहीं हैं। रूस पर पाबंदी लगने से वैश्विक स्तर पर तेल की आपूर्ति पर असर हुआ है। आने वाले वक्त में कच्चा तेल इस वजह से और महंगा हो सकता है। फिलहाल भारत की यह सबसे बड़ी चिंता है। इससे भारत को आयात के लिए अधिक डॉलर खर्च करने पड़ेंगे। लिहाजा चालू खाता घाटा बढ़ेगा क्योंकि भारत अपनी जरूरत का 80 प्रतिशत कच्चा तेल दूसरे देशों से खरीदता है। कच्चे तेल के दाम में बढ़ोतरी के कारण पेट्रोल-डीजल महंगा हुआ तो इससे देश में अन्य सामानों की कीमत भी बढ़ सकती है। यह भारतीय इकॉनमी के लिए बुरी खबर होगी, जहां पहले ही खुदरा महंगाई दर 6 प्रतिशत से अधिक है।

स्विफ्ट से रूसी बैंकों को बाहर किए जाने का भी असर भारत पर पड़ेगा। दोनों देशों के बीच 11.9 अरब डॉलर का द्विपक्षीय व्यापार होता है। 2021 में भारत ने रूस को 3.3 अरब डॉलर का निर्यात किया था। इसमें सबसे अधिक योगदान दवाओं का था। भारत ने पिछले साल रूस से 8.6 अरब डॉलर का आयात किया, जिसमें कच्चा तेल, पेट्रोलियम प्रोडक्ट्स, कोयला, खाद, सोना, कीमती धातु और दूसरी धातुएं शामिल थीं। भारत के हथियार सौदों पर भी इसका असर हो सकता है। रूस भारत का सबसे बड़ा हथियार सप्लायर है। भारत के कुल हथियार आयात में उसका योगदान आधे से भी अधिक है। लेकिन क्या इन पाबंदियों से बचते हुए भारत और रूस के बीच द्विपक्षीय व्यापार जारी रह सकता है?

रूस पर 2014 में भी आर्थिक प्रतिबंध लगे थे। उसके बाद भारत और रूस ने अपनी मुद्राओं में व्यापार का रास्ता निकाला था। अभी भी द्विपक्षीय व्यापार में एक हिस्से के लिए भारत रुपये में भुगतान करता है, न कि डॉलर में। आगे भी भारत के पास इन पाबंदियों से बचने के कुछ रास्ते होंगे। भारत और रूस द्विपक्षीय व्यापार के लिए अपनी राष्ट्रीय मुद्राओं का इस्तेमाल कर सकते हैं। या इसके लिए भारत उस रास्ते का इस्तेमाल कर सकता है, जिसका उसने ईरान के साथ व्यापार के लिए किया था। भारत और ईरान के बीच व्यापार एक पब्लिक सेक्टर बैंक में खोले गए खाते के जरिये होता था, जिसमें रुपये में रकम जमा कराई जाती थी।

भारत के विकल्प

वैसे, 2014 की पाबंदियों के बाद स्विफ्ट की तरह रूस ने एसपीएफएस सिस्टम डिवेलप किया है। द्विपक्षीय व्यापार जारी रखने के लिए कुछ भारतीय बैंक इससे जुड़ सकते हैं। इसके अलावा, ट्रेड के लिए दोनों देशों के केंद्रीय बैंकों की ओर से जारी की जाने वाली नई डिजिटल करंसी का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन यहां दो बातों को लेकर सावधान रहना होगा। पहला, इनमें से किसी भी विकल्प को आजमाया नहीं गया है और ना ही उन्हें परखा गया है। दूसरा, ये सिस्टम पूरी तरह तैयार नहीं हैं। इसलिए इनसे अनिश्चितता जुड़ी है।

सबसे बड़ी बात यह है कि युद्ध को लेकर भारत का रुख अभी तक न्यूट्रल रहा है। इसलिए अगर वह रूस से व्यापार के लिए वैश्विक पाबंदियों की अनदेखी करता है तो इससे पश्चिम के सहयोगी देशों के बीच गलत संदेश जाएगा। उन्हें लगेगा कि भारत रूस का पक्ष ले रहा है। इससे अमेरिका और यूरोप भारत के खिलाफ कड़े कदम उठा सकते हैं। भारत ऐसा जोखिम शायद ही उठाना चाहेगा।

वेब सीरीज मोना होम डिलीवरी से पॉपुलर हुई कंगना शर्मा

ओटीटी प्लेटफॉर्म ने कई कलाकारों को खूब शोहरत दिलाई है। ऐसा ही एक नाम है एक्ट्रेस कंगना शर्मा का। कंगना शर्मा ने अपने करियर की शुरुआत बतौर मॉडलिंग की थी. इसके बाद कंगना शर्मा ने भले अपना एक्टिंग करियर साउथ की फिल्मों से शुरू किया लेकिन ओटीटी ने उन्हें काफी पॉपुलर कर दिया है। कंगना ने वेब सीरीज में बोल्ड सीन देकर काफी सुर्खियां बटोरीं।

मॉडलिंग से साउथ फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखने वाली कंगना शर्मा ने टीवी शो 'मीरा मित्तल' में काम किया था, फिर 'तू सूरज में चांद पिया जी' शो में नजर आई थी। कंगना शर्मा पहली बार तब चर्चा में आईं जब उन्हें चर्चित फिल्म ग्रेट ग्रैंड मस्ती में देखा गया. इस फिल्म में कंगना ने आफताब शिवदासानी की सिस्टर इन लॉ का रोल निभाया था. इस फिल्म में बोल्ड सीन का तड़का लगाने के बाद कंगना वेब सीरीज मोना होम डिलीवरी में नजर आईं. इस वेब सीरीज में मोना ने ऐसे-ऐसे बोल्ड सीन दिए कि सारी मर्यादा ही पार कर गईं. ना केवल ऑन कैमरा बल्कि कंगना रियल लाइफ में भी काफी बोल्ड हैं. उनका सोशल मीडिया अकाउंट बोल्ड तस्वीरों से भरा पड़ा है. इस वेब सीरीज ने उन्हें पॉपुलर कर दिया। इस वेब सीरीज में कंगना ने काफी बोल्ड सीन दिए थे। बोल्डनेस से भरपूर इस वेब सीरीज की उतनी चर्चा नहीं हुई जितनी कंगना की हुई। कंगना का सोशल मीडिया इस बात की गवाही देता है।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र. 64

	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. 63 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

खतरनाक मंसूबे

रूस व यूक्रेन के संघर्ष के दौरान अंतर्राष्ट्रीय नियामक संस्थाओं व विश्व बिरादरी की लाचारगी के बीच चीन के रक्षा बजट में अप्रत्याशित बढ़ोतरी हमारी गंभीर चिंता का विषय होना चाहिए। कहीं न कहीं चीन के मन में यह विचार जरूर होगा कि विश्व बिरादरी जब रूस की आक्रामकता पर अंकुश नहीं लगा पायी तो उसे रोकना भी मुश्किल होगा, क्योंकि वह आज विश्व की बड़ी आर्थिक ताकत है। वहीं चीन में दुनिया की सबसे बड़ी आबादी का होना, उसकी अतिरिक्त शक्ति भी है। यूं तो चीन लगातार सात सालों से अपने रक्षा बजट में वृद्धि करता रहा है। लेकिन इस बार चौंकाने वाली स्थिति यह है कि उसके रक्षा बजट में सात फीसदी से अधिक की वृद्धि की गई है। वह भी ऐसे समय में जब उसकी अर्थव्यवस्था की रफ्तार कोरोना संकट के दौर में मंथर गति से आगे बढ़ी है। वर्तमान में चीन की विकास दर 5.5 फीसदी दर्ज की गई है।

यह विकास दर पिछले तीन दशक में सबसे कम है। इसके बावजूद उसके द्वारा रक्षा बजट में सात फीसदी से अधिक की वृद्धि करना उसके खतरनाक मंसूबों को ही उजागर करता है, जो कहीं न कहीं उसके साम्राज्यवादी इरादों को पुष्ट करता है। बहुत संभव है कि कल वह यूक्रेन की तरह ताइवान व हांगकांग को पूर्ण रूप से देश का हिस्सा बनाने को रूस जैसे हथकंडे अपनाये। निस्संदेह, विकास दर के कम होने के बावजूद रक्षा खर्च में अधिक वृद्धि बताती है कि चीन की प्राथमिकताएं क्या हैं।

इस कदम ने अंतर्राष्ट्रीय जनमानस की चिंताओं को बढ़ाया है। यही वजह है कि पिछले कुछ समय से अमेरिका चीन के खिलाफ आक्रामक रुख अपनाये हुए है। उसे इस बात का बखूबी अंदाजा है कि कोरोना संकट के बावजूद मजबूत आर्थिक स्थिति में खड़ा चीन अपने साम्राज्यवादी मंसूबों को सिरे चढ़ाने का प्रयास करेगा। यूक्रेन संकट में रूस के साथ खड़ा चीन, अमेरिका समेत पश्चिमी जगत की चिंताओं को बढ़ा रहा है क्योंकि विश्व में शक्ति का नया ध्रुव बन रहा है।

कोरोना काल के बाद उपजे परिदृश्य में चीन के रक्षा बजट में वृद्धि भारत की गंभीर चिंता का विषय होना चाहिए। दरअसल, चीन की इस तैयारी से हमारी वह चिंता और बढ़ जाती है, जो पिछले दो साल से एलएसी पर बनी हुई है। चौदह दौर की सैन्य कमांडर स्तर की वार्ता के बाद समस्या का निर्णायक समाधान नहीं निकला है। वास्तविक नियंत्रण रेखा के करीब लगते इलाकों में उसका सैन्य मकसद से स्थायी निर्माण करना और भारी-भरकम हथियारों के साथ बड़ी संख्या में सैन्य बलों की तैनाती हमारी गंभीर फिक्र का विषय होना चाहिए। हालांकि, भारत ने इस इलाके में सड़कों, सुरंगों व नये पुलों के निर्माण के जरिये इस चुनौती का मुकाबला करने का प्रयास किया, लेकिन इस दिशा में बहुत कुछ करना बाकी है। हाल ही के दिनों में चीन के रुख में कोई बदलाव नजर नहीं आया। रूस-यूक्रेन संकट के बीच भारत का रूस के साथ सामंजस्य इसी रणनीति का हिस्सा है कि यदि कहीं चीन से टकराव हो तो रूस भारत के साथ नजर आये। विगत में भी एक आजमाये दोस्त के रूप में रूस संकट के मौकों पर भारत के साथ खड़ा रहा है। लगता है चीन की यह तैयारी युद्ध की रणनीति का ही हिस्सा है। वह आधुनिकीकरण के क्रम में बड़े पैमाने पर लड़ाकू जहाज व पनडुब्बियां बना रहा है। चिंता की बात यह भी है कि चीन का रक्षा बजट भारत के रक्षा बजट का तीन गुना अधिक है, जिसका उपयोग वह उन्नत युद्ध तकनीकों के शोध व अनुसंधान पर करता है। जबकि भारतीय रक्षा बजट का साठ फीसदी हिस्सा सैन्य कर्मियों के वेतन-पेंशन आदि पर व्यय होता है। चीन का यह खर्च भारत के मुकाबले आधा ही है। अपनी रक्षा तैयारियों के बूते ही चीन आज वास्तविक नियंत्रण रेखा और हिंद प्रशांत क्षेत्र में लगातार आक्रामकता दिखा रहा है। ऐसे में एलएसी के विवादों के निपटारे के लिये भारत को कूटनीतिक विकल्प भी खुले रखने चाहिए क्योंकि दोनों देशों के संबंध अब तक के खराब दौर से गुजर रहे हैं। (आरएनएस)

सड़क दुर्घटना में पिता व बच्चे की मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक स्कार्पियों के ट्रैक्टर ट्राली से टकरा जाने से पिता व उसके बच्चे की मौके पर ही मौत हो गयी है। हादसे में शिकार हुए परिवार के लोग राजस्थान से गंगा स्नान करने हरिद्वार आये थे। हादसा हाईवे पर बहादराबाद क्षेत्र में हुआ है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह राजस्थान का एक परिवार गंगा स्नान करने अपनी स्कॉर्पियो गाड़ी से हरिद्वार आ रहा था। बताया जा रहा है कि जब उनकी गाड़ी बहादराबाद क्षेत्र में बढ़ेडी राजपुताना के पास पहुंची कि तभी चालक की आंख लग गई और इस

दौरान उनकी गाड़ी आगे चल रही ट्रैक्टर ट्राली से टकरा गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार हादसे में तीन साल का मासूम जो पिता की गोद में बैठा था उसकी व उसके पिता की मौके पर ही मौत हो गई। मृतक का नाम राम स्वरूप बताया जा रहा है उसे व उसके बच्चे के शव को कई घंटों की मशक्कत के बाद कटर से गाड़ी को काटकर बाहर निकाला गया। दुर्घटना में वाहन सवार अन्य लोग सुरक्षित बताए जा रहे हैं। सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने दोनों शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया गया है।

ट्रैक्टर ट्राली की चपेट में आकर 4 साल की बच्ची की मौत

संवाददाता

देहरादून। ट्रैक्टर ट्राली की चपेट में आकर चार साल की बच्ची की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज चालक व ट्रैक्टर को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज कोतवाली ऋषिकेश पुलिस को सूचना प्राप्त हुई की लक्कड़ घाट श्यामपुर में एक ट्रैक्टर ट्रॉली के द्वारा एक 4 वर्षीय बच्ची का एक्सीडेंट हो गया है। प्राप्त सूचना पर त्वरित कार्रवाई करते हुए श्यामपुर पुलिस चौकी से पुलिस फोर्स मौके पर पहुंचा तो ज्ञात हुआ कि ग्राम मुराट थाना शिवालाकला बिजनौर उत्तर प्रदेश हाल निवासी ध्यान मंदिर रोड लक्कड़ घाट श्यामपुर ऋषिकेश देहरादून निवासी एक व्यक्ति की पुत्री उम्र 4 वर्ष एक ट्रैक्टर ट्राली के साथ दुर्घटना में गंभीर रूप से घायल हो गई जिसको उसके परिजनों के द्वारा एम्स हॉस्पिटल ऋषिकेश ले जाया गया है एम्स हॉस्पिटल में डॉक्टर के द्वारा उक्त बालिका को मृत घोषित किया गया। जिसका पंचायत नामा मूर्तिव कर एम्स हॉस्पिटल ऋषिकेश में पोस्टमार्टम की कार्रवाई की जा रही है। चालक एवं ट्रैक्टर ट्रॉली को कब्जा पुलिस लिया गया है।

सीएम का चुनाव हाईकमान के हवाले.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

मुख्यमंत्री की कुर्सी पर बैठा सकती है। विधायकों के लिए तो यही काफी होगा कि उनमें से ही कोई एक नाम सीएम पद के लिए तय किया जा सके।

भाजपा जो अपने फैसलों से अब तक सभी को चौंकाती रही है इस बार भी नए सीएम का फैसला चौंकाने वाला हो सकता है। पिछली सरकार के तीनों मुख्यमंत्री ऐसे बने जिन्हें खुद भी पता नहीं था कि उन्हें सीएम भी बनाया जा सकता है और गए भी वैसे ही जब उन्हें इसका भान तक नहीं था फिलहाल वर्तमान विधायकों से लेकर सांसदों तक भावी सीएम की कतार लगी हुई है। दर्जन भर से अधिक नाम चर्चा में है। जिसका कारण है सभी के द्वारा अपने-अपने लिए बैटिंग किया जाना। इससे भी आगे की बात यह है कि यह सभी दावेदार पीएम मोदी और अमित शाह तथा जेपी नड्डा के महिमामंडन में लगे हुए हैं। उन्हें ऐसा लग रहा है कि इसका फायदा उन्हें हो सकता है जबकि ऐसा है नहीं।

भाजपा का इतिहास रहा है कि वह दूसरा मौका किसी को भी नहीं देती। बीसी खंडूरी तक को नहीं दिया गया था। इसलिए इतना तो तय है कि जिस नाम के सामने पूर्व मुख्यमंत्री लिखा जा चुका है उनमें से किसी को भी सीएम की कुर्सी मिलने नहीं जा रही है। वह भले ही पुष्कर सिंह धामी भी क्यों न हो? जिनके युवा नेतृत्व के नाम पर भाजपा ने चुनाव लड़ा।

धमकाने के चलते की गयी फायरिंग मामले में शातिर बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। लड़ाई झगड़े व धमकाने के चलते की गयी फायरिंग मामले में पुलिस ने एक शातिर बदमाश को गिरफ्तार कर लिया गया है।

मामला थाना भगवानपुर क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार बीती 22 फरवरी को अमित पुत्र रामपाल सिंह निवासी ग्राम करौन्दी भगवानपुर द्वारा थाना भगवानपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि वह आज दोपहर अपने भाई सुमित के साथ घर पर ही था। इस दौरान कुछ लोग लाठी-डण्डे व अन्य हथियारों सहित हमारे घर पर घुसे और घर पर मौजूद मेरे चाचा मदन के साथ गाली-गलौच व धमका-मुककी करने लगे। बताया कि जब हम दोनो भाई बीच-बचाव के लिये गये तो उन लोगां द्वारा हम पर भी हमला कर दिया गया। साथ ही हमे धमकाने की नियत से फायर कर दिया गया। जिनमें से दो व्यक्ति जिन्हे हम पहचानते है। जिनके नाम दीपक सैनी पुत्र स्वराज निवासी ग्राम प्रेमराजपुर व रवि उर्फ काका पुत्र जयप्रकाश है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी।

आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा बीते रोज एक सूचना के आधार पर दीपक सैनी को खानपुर तिराहे के पास से गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपी दीपक सैनी ने पूछताछ में बताया कि वह अपने दोस्त काका के कहने पर उस दिन ग्राम करौंदी चला गया था और मेरा अमित के परिवार के साथ झगडा हो गया था। बहरहाल पुलिस ने आरोपी दीपक सैनी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। पुलिस के अनुसार आरोपी दीपक शातिर किस्म का बदमाश है जिस पर गैंगस्टर सहित कई मुकदमें पंजीकृत है।

पैसे मांगने पर सिर फोडा

संवाददाता

देहरादून। चालीस हजार रूपये वापस मांगने पर मारपीट कर सिर फोड दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवपुरी कालोनी प्रेमनगर निवासी राजन मिश्रा ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने चन्दर रोड डालनवाला निवासी राहुल शर्मा ने उसकी आटा चक्की खरीदने का सौदा किया था तथा उसने राहुल शर्मा को चालीस हजार रूपये भी दे दिये थे। लेकिन बाद में राहुल शर्मा उसको अपनी आटा चक्की नहीं दी और जब उसने उससे अपने रूपये वापस मांगे तो उसने उसके साथ गाली गलौच कर मारपीट शुरू कर दी तथा उसके सिर पर वार कर उसके सिर की हडडी तोड दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चंडिका देवी ने सांदर गांव में भक्तों को दिए दर्शन

रुद्रप्रयाग (आरएनएस)। दशज्यूला क्षेत्र की अराध्य देवी मां चंडिका की दिवारा यात्रा ने शुक्रवार को सांदर गांव में घर–घर जाकर भक्तों की कुशलक्षेम पूछी। जिसके बाद मां ने भक्तों को आशीर्वाद देने के बाद रात्रि विश्राम के लिए नारी देवी मंदिर पहुंची। जहां भक्तों ने मां का पुष्प व अक्षतों के साथ जोरदार स्वागत किया। बीते १५ अक्टूबर से मां चंडिका देवी की दिवारा यात्रा महड़तल्ला गांव से शुरू हुई थी। लगभग छह माह के भ्रमण के दौरान मां चंडिका ने रुद्रप्रयाग व चमोली के विभिन्न गांवों का यात्रा कर हरिद्वार स्नान भी किया। जिसके बाद लगभग एक माह तक देहरादून भ्रमण के बाद इन दिनों मां चंडिका छूटे गांवों के भ्रमण कर रही है। गत गुरूवार को मां चंडिका ने लमेरी गांव के भ्रमण के बाद रात्रि विश्राम के लिए सांदर पहुंची। इस दौरान सांदर के ग्रामीणों ने मां का जोरदार स्वागत कर सामूहिक अर्ग लगाया। शुक्रवार सुबह पुजारी आचार्य हरिबल्लभ सती ने मां चंडिका की विशेष पूज अर्चना कर भोग लगाया। जिसके बाद चंडिका देवी ने गांव में घर–घर जाकर भक्तों की कुशलक्षेम पूछी। इस दौरान गांवों की महिलाओं ने कीर्तन भजन गाकर मां चंडिका का स्वागत किया। जिससे क्षेत्र का वातावरण भक्तिमय हो उठा। जिसके बाद मां चंडिका नैल, भटवाडी, भैंसगांव होते हुए रात्रि विश्राम के लिए नारी गांव पहुंची। जहां यात्रा का भव्य स्वागत हुआ। भक्तों ने मां को फल, पुष्प, चांवल और चुनरी भेंट की। दिवारा यात्रा के सचिव देवेन्द्र जग्गी ने बताया कि ६२ वर्षों बाद चंडिका मां की दिवारा यात्रा का आयोजन किया जा रहा है। करीब ६ महीने की दिवारा यात्रा संपन होने के बाद मई माह में अंतिम सप्ताह में महड़ गांव में महायज्ञ का आयोजन किया जाएगा। जिसमें २८ गांवों के लोगों की भागीदारी होगी। इस मौके पर पुजारी आचार्य हरिबल्लभ सती, दिवारा यात्रा समिति के सचिव देवेंद्र जग्गी, प्रधान सांदर भूपेन्द्र जगवाण, वीरेन्द्र सिंह, शिवराज सिंह, भागचन्द्र सिंह, बाग सिंह, बलवीर सिंह, जयपाल सिंह सहित बड़ी संख्या में भक्त मौजूद थे।

डीएम और एसएसपी ने किया डॉयल 112 कंट्रोल रुम का शुभारंभ

रुद्रपुर (आरएनएस)। मुसीबत में फंसे लोगों की तत्काल मदद किए जाने और यातायात नियम उल्लंघन की आधुनिक तरीके से रोकथाम किए जाने के उद्देश्य से पुलिस कार्यालय में बने कंट्रोल रूम का विधिवत ढंग से शुभारंभ हुआ। डीएम युगल किशोर पंत और एसएसपी बरिंदरजीत सिंह ने संयुक्त रूप से कंट्रोल रूम का फीता काटकर शुरूआत की। इस दौरान बोर्ड ऑफ गवर्नर भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान काशीपुर और पंतनगर सिडकुल इंटरप्रिन्योर वेलफेयर सोसाइटी के पदाधिकारी भी मौजूद रहे।

एसएसपी बरिंदरजीत सिंह ने बताया कि पुलिस कार्यालय में स्थापित किए गए डॉयल ११२, ई–चालान और कोविड–१६ का कंट्रोल रूम बनाया गया है। कंट्रोल रूम के अधीन जिले के कुल ८२ डॉयल ११२, दोपहिया–चौपहिया वाहनों को चिह्नित किया जाएगा। इसके अलावा वाहनों पर पुलिस मुख्यालय द्वारा निर्धारित पुलिस बल मानक के तहत पुलिस कार्मिकों की तैनाती भी रहेगी। जो ११२ डॉयल पर आने वाली सूचनाओं के बाद अल्प समय में घटना स्थल पर पहुंचकर पीड़ित पक्ष की सहायता करेंगे। इनके लिए लगाए गए वाहनों में ५५२ प्रशिक्षित पुलिस कार्मिकों की तैनाती की जाएगी। कंट्रोल रूम के जरिए यातायात नियमों उल्लंघन होने पर सीसीटीवी कैमरे के माध्यम से ई–चालान किए जाएंगे। डीएम व एसएसपी ने डेमो के माध्यम से भी पुलिस की त्वरित कार्रवाई का प्रदर्शन भी देखा। यहां सूचना के बाद तत्काल ऑनलाइन मुकदमा भी पंजीकृत किया जाएगा। आधुनिक तकनीक से लैस कंट्रोल रूम काफी कारगर साबित होगी। यहां नरेश चंदोला, विभोर गुप्ता, सीओ पंतनगर अमित कुमार, सीओ संचार आरडी मठपाल, आरआई वेद प्रकाश भट्ट, उद्यमी अजय तिवारी, मनोज त्यागी आदि मौजूद रहे।

कोरोना से डरे नहीं
सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

एक नजर

दिल्ली के गोकुलपुरी में 60 झोपड़ियों में लगी भीषण आग, 7 लोग जिंदा जले

नई दिल्ली। दिल्ली के गोकुलपुरी इलाके से एक हृदयविदारक घटना सामने आई है। यहां ६० झोंपड़ियों में बीती रात आग लगने से सात लोग जिंदा जल गए। शुरुआती जानकारी के मुताबिक मौके पर दमकल विभाग पहुंच चुका है। और आग पर काबू पा लिया गया है। दिल्ली दमकल सेवा ने बताया कि दमकल विभाग ने सात शव बरामद किए। उत्तर पूर्व दिल्ली के एडीसीपी देवाश कुमार पांडे ने बताया, तकरीबन एक बजे हमें आग लगने की सूचना मिली थी जिसके बाद हम घटनास्थल पर पहुंचे और दमकल

विभाग को खबर दी। तकरीबन ४ बजे आग पर काबू पाया गया। बता दें हादसे में कई झुग्गियां जलकर राख हो चुकी है और ७ लोगों की मृत्यु हुई है। दिल्ली फायर डायरेक्टर अतुल गर्ग ने कहा कि आग काफी बड़ी थी, ७ लोगों के शव अलग–अलग जगह से मिले हैं ऐसा प्रतीत हो रहा कि ये लोग सोते रह गए क्योंकि आग बहुत तेजी फैली और वो निकल नहीं पाए। हादसे में ६० झुग्गियां जल गई हैं, अभी तक आग लगने की वजह नहीं पता चली है। पुलिस ने बताया कि झोपड़ियों में कोयला बने सात शव बरामद हुए हैं। इनकी पहचान के लिए मोर्चरी भेज दिया गया है। आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है।

मेलिटोपोल के मेयर का अपहरण लोकतंत्र के खिलाफ युद्ध अपराध है: जेलेंस्की

कीव। रूस–यूक्रेन के बीच १७ दिन से जारी जंग के बीच रूसी सेना अब कीव को घेरने की तैयारी कर रही है। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने शुक्रवार को रूस पर मेलिटोपोल शहर के महापौर का अपहरण करने का आरोप लगाया और इसकी तुलना आईएसआईएस आतंकवादियों के कार्यों से की। जेलेंस्की ने

एक वीडियो संबोधन में कहा, वे आतंक के एक नए चरण में चले गए हैं, जिसमें वे यूक्रेन के वैध स्थानीय प्रशासन के प्रतिनिधियों को मिटाने, उन्हें नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं। जेलेंस्की ने कहा है कि मेलिटोपोल के मेयर का अपहरण लोकतंत्र के खिलाफ युद्ध अपराध है। यूक्रेन में रूस की ओर से हमले को लेकर ४१ देशों ने इंटरनेशनल कोर्ट में रूस का विरोध करने का फैसला लिया है। जापान और उत्तर मैसेडोनिया रूस के सैन्य आक्रमण के कारण अंतर्राष्ट्रीय आपराधिक न्यायालय में रूस के खिलाफ यूक्रेन के मुकदमे में शामिल हो गए हैं। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोडिमिर ज़ेलेंस्की ने कहा कि शुक्रवार को खोले गए ह्यूमन कॉरिडोर से ४ शहरों से कुल ७,१४४ यूक्रेनियन को निकाला गया।

भगवंत मान ने राज्यपाल से मुलाकात कर सरकार बनाने का दावा किया पेश

चंडीगढ़। पंजाब विधासभा चुनाव में ऐतिहासिक जीत हासिल करने के बाद आम आदमी पार्टी के सीएम कैंडिडेट भगवंत मान ने आज चंडीगढ़ पहुंचकर राजभवन में राज्यपाल बनवारी लाल से मुलाकात ही। राज्यपाल

से मुलाकात के बाद भगवंत मान ने बताया की वे १६ मार्च को भगत सिंह के गांव खटकर कला में १२.३० बजे शपथ लेंगे। मान ने कहा कि अच्छी कैबिनेट देंगे, जो पंजाब में पहले फैसले नहीं हुए वो फैसले लिए जाएंगे। राज्यपाल से मिलकर समर्थन पत्र दे दिया है। पंजाब के सभी लोगों को शपथ में आने का नयौता है। भगवंत मान ने कहा कि पंजाब के घर–घर से लोग इस शपथ ग्रहण समारोह में आएंगे। बता दें कि भगवंत मान ने गुरुवार को दिल्ली जाकर केजरीवाल और मनीष सिसोदिया को शपथग्रहण का न्योता भी दे दिया था। जिस पर आप के राष्ट्रीय संयोजक और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने ट्वीट कर कहा कि, मेरे छोटे भाई भगवंत मान पंजाब के मुख्यमंत्री के रूप में शपथ लेंगे। वह मुझे शपथ ग्रहण समारोह में आमंत्रित करने के लिए मेरे आवास पर आए थे। मुझे यकीन है कि भगवंत पंजाब के लोगों की हर उम्मीद को पूरा करेंगे।

गोदियाल ने ली हार की नैतिक जिम्मेवारी

विशेष संवाददाता

देहरादून। संगठन का मुखिया होने के नाते मैं पार्टी की हार की नैतिक जिम्मेदारी लेता हूं। विधानसभा चुनाव में हमारी पार्टी का प्रदर्शन आशानुरूप नहीं रहा। निश्चित तौर पर कहीं न कहीं कोई कमी रही होगी। हार के कारणों पर होली के बाद विचार–मंथन किया जाएगा।

यह बात आज प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने राजीव गांधी भवन प्रदेश कार्यालय में आयोजित एक पत्रकार वार्ता में कही। उन्होंने कहा कि चुनाव में पार्टी का प्रदर्शन वैसा नहीं रहा जैसे की उम्मीद की जा रही थी। उन्होंने कहा कि चुनाव प्रचार और मतदान तक हमें यही लग रहा था जनता कांग्रेस के पक्ष में है। हम जनता का मूड समझने में नाकाम रहे। मैं इस हार की नैतिक जिम्मेदारी लेते हुए अपना पद छोड़ने को तैयार हूं।

❑हार के कारणों पर होली बाद होगा मंथन
❑पार्टी कहेगी तो अपना पद छोड़ने को तैयार

आगे पार्टी जो आदेश देगी उसका पालन करूंगा।

एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि जहां तक बात किसी भी मुद्दे पर लिए गए निर्णयों के गलत और सही होने की है तो सभी निर्णय सामूहिक रूप से लिए गए, किसी व्यक्ति विशेष ने कोई निर्णय नहीं लिया, निर्णय भी सामूहिक थे और हमने चुनाव भी सामूहिक नेतृत्व में ही लड़ा। उन्होंने साफ किया कि अब जब चुनाव के नतीजे भी आ चुके हैं तब भी किसी के भी द्वारा ऐसा कोई सवाल नहीं उठाया जा रहा है। सबने मेहनत की सब ने मिलकर चुनाव लड़ा और इस परिणाम के लिए हम सभी जिम्मेवार हैं कोई किसी व्यक्ति विशेष के बारे में कुछ नहीं बोल रहा है।

प्रत्याशियों की सूची जारी करने के बाद फिर उनका टिकट काटे जाने के सवाल पर उन्होंने कहा कि चुनाव प्रक्रिया में इस तरह की बातें आम हैं इसके नुकसान और फायदे दोनों ही संभावित होते हैं। हो सकता है इसका भी कुछ प्रभाव पड़ा हो। उन्होंने कहा कि हम आगे और मेहनत करेंगे। अभी होली आने वाली है होली के बाद सभी कांग्रेसी नेता बैठकर इस हार के कारणों पर मंथन करेंगे। उन्होंने कहा कि हम जनता के फैसले का सम्मान करते हैं तथा कांग्रेस के सभी कार्यकर्ताओं और मतदाताओं का आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने चुनाव में कांग्रेस के लिए काम किया और वोट किया।

युवती को बदनाम करने के मामले में एक नामजद

संवाददाता

देहरादून। फेसबुक पर अश्लील फोटो भेजकर युवती को बदनाम करने के मामले में पुलिस ने युवती के पूर्व के सहपाठी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला निवासी युवती ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कुमकुम नगर जिला रांची झारखण्ड निवासी अभय सिंह उसके साथ यहां पर पढता था तथा दोनों में हल्की जान पहचान थी। उसने बताया कि अभय सिह ने उसकी अश्लील फोटो एडिट कर उसकी फेसबुक व इस्टाग्राम आईडी से उसके परिवार को भेजकर उसको बदनाम किया जा रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

युवक ने फांसी लगाकर जान दी

संवाददाता

देहरादून। युवक ने फांसी लगाकर जान दे दी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार थाना सहसपुर पर 112 द्वारा सूचना दी गई कि फतेहपुर ग्रांट पंचायत भवन बिल्डिंग में निवासरत एक व्यक्ति द्वारा फांसी लगा दी गई है। सूचना पर तत्काल चौकी ध र्मावाला से फोर्स मौके पर भेजा गया तो पंचायत भवन बिल्डिंग फतेहपुर ग्रांट में निवासरत सनी पुत्र स्वर्गीय बाबूराम उम्र 25 वर्ष द्वारा अपने कमरे के पंखे से लटक कर फाँसी लगाई गई, जिसके शव को परिजनों/उसकी माँ द्वारा शव को पंखे से नीचे उतारा गया, मोके पर आवश्यक कार्रवाई की जा है प्रथम दृष्टयता जांच से पाया कि मृतक सनी नशे का आदी था नशे में ही मृतक द्वारा फांसी लगाई गई।

एसडीआरएफ ने भागीरथी नदी में फंसे हिरण के बच्चे को बचाया

संवाददाता

देहरादून। एसडीआरएफ टीम ने भागीरथी नदी में के तेज बहाव में फंसे हिरण के बच्चे को बचाकर वन विभाग को सौंपा

आज एसडीआरएफ को उत्तरकाशी जिले सूचना प्राप्त हुई कि उत्तारकाशी के मणिकर्णिका घाट के पास एक हिरण का बच्चा भागीरथी की तेज लहरों की चपेट में आने से बहते हुए नदी के बीच बने टापू पर फंस गया है। घटना की जानकारी मिलते ही एसडीआरएफ रेस्क्यू टीम मय आवश्यक रेस्क्यू उपकरणों के तत्काल मौके पर पहुंची। नदी के बीच से हिरण के बच्चे को सुरक्षित निकालना बेहद चुनौतीपूर्ण कार्य था। रेस्क्यू टीम द्वारा मोटरबोट और क्याक के माध्यम से टापू तक पहुँचा गया । नदी के तेज बहाव से बेपरवाह अत्यंत विषम परिस्थितियों में एसडीआरएफ रेस्क्यू टीम द्वारा जाल की सहायता से हिरण के बच्चे डूबने से बचाकर सुरक्षित किनारे लाया गया व वन विभाग के सुपर्द किया गया। एसडीआरएफ रेस्क्यू टीम द्वारा हिरण के बच्चे का जीवन सुरक्षित कर आज वन्य जीव संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

दुकान से चोरी करने में तीन नामजद

संवाददाता

देहरादून। दुकान का ताला तोडकर वहां से नगदी व सामान चोरी करने में तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शेरपुर निवासी सल्लूराम ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी हसनपुर डांडा में परचून की दुकान है। उसने बताया कि क्षेत्र के ही नितिन पुत्र बिददू, सौदल पुत्र कुरीराम व सुनील पुत्र बिददू ने उसकी दुकान का ताला तोडकर वहां से नगदी व सामान चोरी कर लिया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी 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।