मंगलवार
05 अप्रैल 2022

पृष्ठ 4

ओवरथिंकिंग से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं प्राणायाम

पृष्ठ 5

पुष्पाः द रूल के आइटम नंबर में सामंथा की जगह ले सकती हैं दिशा पाटनी

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 67
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

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

आज का विचार

मुस्कान थके हुए के लिए विश्राम है, उदास के लिए दिन का प्रकाश है तथा कश्ट के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम उपहार है।
– अज्ञात

मुख्यमंत्री ने की पीएम मोदी व शाह से मुलाकात

विकास पर चर्चा, आर्थिक सहयोग की गुहार

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। सूबे के सीएम पुष्कर सिंह धामी इन दिनों दिल्ली दौरे पर हैं। आज उन्होंने पार्लियामेंट्री हाउस में पहले गृह मंत्री अमित शाह से और फिर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात कर प्रदेश में चल रही विकास की योजनाओं पर चर्चा की तथा राज्य की जरूरतों के अनुरूप केंद्र से आर्थिक सहायता प्रदान करने की मांग की है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज गृह मंत्री अमित शाह से मुलाकात की और चुनाव के दौरान सहयोग के लिए उनका आभार व्यक्त किया। मुख्यमंत्री धामी ने गृह मंत्री के समक्ष राज्य के सीमावर्ती क्षेत्रों में सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाने पर चर्चा की। उन्होंने गृह मंत्री से मिलकर पिथौरागढ़, चमोली और उत्तरकाशी जनपदों में चल रही हिम प्रहरी योजना के क्रियान्वयन पर चर्चा की उन्होंने राज्य से पलायन रोकने, दैवीय आपदा से निपटने के लिए केंद्र सरकार से 5 करोड़ 45 लाख रूपये की मांग की। उन्होंने कहा कि राज्य की विकास योजनाओं को आगे बढ़ाने के लिए केंद्र सरकार का सहयोग जरूरी है।

❑बागवानी के लिए कश्मीर की तर्ज पर दो हजार करोड़ के पैकेज की मांग

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शाह के बाद प्रधानमंत्री मोदी से मुलाकात कर राज्य के विकास में सहयोग और चुनाव में बड़ी जीत के लिए उनका आभार जताया। मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री मोदी से कहा कि उत्तराखंड जैसे छोटे और सीमित आय वाले राज्य के विकास के लिए केंद्रीय सहायता आवश्यक है। उन्होंने मोदी से राज्य का जीएसटी प्रतिकर बढ़ाने

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

पूंजीगत निवेश को मिले 527 करोड़

नई दिल्ली। केंद्रीय वित्त मंत्रालय द्वारा उत्तराखंड राज्य को पूंजीगत निवेश के लिए स्वीकृत 527 करोड़ की आर्थिक सहायता करते हुए दूसरी और अंतिम किस्त भी जारी कर दी गई है। उल्लेखनीय है कि वित्त मंत्रालय ने राज्य को 365 करोड़ की पहली किस्त पहले ही जारी कर दी गई थी शेष 162 करोड़ की राशि भी अब मुक्त कर दी गई है। सीएम धामी ने इस सहयोग के लिए वित्त मंत्री सीतारमण और पीएम मोदी का आभार जताया गया है।

महंगाई से मचा हाहाकार

❑14 दिन में 13 बार बढ़े पेट्रोल-डीजल के दाम
❑कांग्रेसियों ने कसी राष्ट्रीय आंदोलन को कमर

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली/देहरादून। चुनाव निपटते ही पेट्रोल-डीजल की कीमतों के साथ ही आम उपभोग की वस्तुओं में मूल्य वृद्धि का जो सिलसिला एक बार शुरू हुआ वह अब थमने का नाम नहीं ले रहा है। आज भी तेल की कीमतों में वृद्धि का यह सिलसिला जारी रहा और उसमें 80 पैसे प्रति लीटर की वृद्धि कर दी गई। बढ़ती महंगाई को लेकर अब आदमी जहां स्वयं को लाचार और मजबूर महसूस कर रहा है वही सत्ता में बैठे लोगों द्वारा इसका कारण अंतरराष्ट्रीय बाजार में हो रही कीमत वृद्धि बताकर इससे पल्ला झाड़ा जा रहा है। जबकि कांग्रेस इसके खिलाफ 7 अप्रैल से विरोध अभियान छेड़ने जा रही है।

उल्लेखनीय है कि बीते दिनों में हुई पेट्रो-डीजल की कीमतों में वृद्धि के कारण अब पुराने सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं बात अगर राजधानी दून की करें तो यहां पेट्रोल की कीमत अब 102.95 और डीजल की कीमत 96.53 रुपए प्रति लीटर तक पहुंच चुकी है। जो अब तक की सबसे बढ़ी कीमते है। खास बात यह है कि बीते 14 दिनों में 13 दिन मूल्य वृद्धि हुई है। इसलिए यह अपेक्षा किया जाना कि आगे कि आगे कीमतें नहीं बढ़ेगीं, गलत ही होगा। अगर 14 दिनों में लगभग 10 रूपये प्रति लीटर की वृद्धि हुई है तो यह इतनी अधिक है कि लोगों को चुभने लगी है। आगे भी यह कर्म जारी रहता है तो बहुत जल्द पेट्रोल 120 से 125 रूपये और डीजल 115 से 120 रूपये लीटर तक पहुंच जाएगा जिसकी संभावनाएं जताई जा रही है।

सीधे तौर पर पेट्रोल-डीजल और रसोई गैस की बढ़ती कीमतों का असर अन्य उपभोक्ता वस्तुओं पर भी पड़ रहा है। दाल, चीनी, आटा, परिवहन किराया व मालभाड़ा सब कुछ बढ़ रहा है। आम आदमी अब इस बढ़ती महंगाई को लेकर इतना परेशान है कि उसने यहां तक कहना शुरू कर दिया है कि कहीं भारत में भी वही तो नहीं होने जा रहा है जो पड़ोसी देश श्रीलंका में हो रहा है।

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

यूक्रेन की माओं ने अपने बच्चों के शरीर पर पूरा पता लिखा ताकि उनके बच्चों की पहचान बनी रहे!

कीव। यूक्रेन के वो लोग, जो देश छोड़ने में नाकाम रहे हैं, उन्हें हर पल अपनी आंखों के सामने मौत दिखाई दे रहा है और यूक्रेन के लोगों ने अपने बच्चों को लावारिश होने से बचाने के लिए कई तरह के उपाए करने शुरू कर दिए हैं। यूक्रेन की एक पत्रकार अनास्तासिया लापटिना ने एक ट्वीट में एक बच्ची की तस्वीर दुनिया के सामने रखी है, जिसमें दिख रहा है, कि बच्ची के बॉडी पर पेन से उसके बारे में लिखा गया है। पत्रकार अनास्तासिया लापटिना ने कहा कि, यूक्रेन की मांओं ने अपने अपने बच्चों के शरीर पर उनके बारे में लिखना शुरू कर दिया है, ताकि अगर रूसी हमले में उनकी मौत हो जाए, तो उनके बच्चे लावारिश नहीं हों और उन्हें या तो उनके घर तक पहुंचा दिया जाए, या फिर उनके बच्चों की पहचान बनी रहे। यूक्रेन की ये तस्वीरें काफी दर्दनाक हैं और युद्ध की विभीषिका के बारे में बताता है। यूक्रेन में खौफनाक युद्ध चल रहा है और रूसी सैनिक अभी तक यूक्रेन पर जीत हासिल करने में नाकामयाब रहे हैं। लेकिन, रूसी सैनिकों ने जंग में जीत नहीं मिलने की बौखलाहट में अब यूक्रेन के आम नागरिकों को बुरी तरह से टॉर्चर करना और उन्हें मारना शुरू कर दिया है।

पिछले 24 घंटों में देश में कोरोना के 795 नए मरीज सामने आए, 1208 मरीज हुए अस्पताल से डिस्चार्ज

नई दिल्ली। कोरोना महामारी केसों में अब लगातार गिरावट जारी है। स्वास्थ्य मंत्रालय की और से मंगलवार को जो आंकड़े जारी किए गए हैं उनके मुताबिक, कोरोना वायरस संक्रमण के पिछले २४ घंटों में देश के अंदर ७६५ नए मरीज सामने आए हैं। वहीं १,२०८ मरीज अस्पताल से डिस्चार्ज हुए और ५८ लोगों की मौत हुई है। देश में कोरोना एक्टिव केसों की संख्या १२,०५४ है। देश में कोरोना के कुल मामलों की संख्या ४.३० करोड़ से अधिक है। वहीं कुल रिकवरी ४,२४,६६,३६६ से अधिक है। देश में कोरोना से हुई कुल मौतों का आंकड़ा ५,२१,४१६ है। वहीं १,८४,८७,३३,०८१ कोरोना वैक्सीन की डोज लगाई जा

चुकी है। देश में कोविड–१६ वैक्सीनेशन का आंकड़ा १८४.८५ करोड़ के पार पहुंचा। वैक्सीन की १४ लाख से ज़्यादा डोज़ लगाई गई हैं। अब तक १२–१४ आयु वर्ग के बच्चों को वैक्सीन की १.६१ करोड़ से ज़्यादा डोज़ लगाई गई हैं। आंकड़ों के मुताबिक देश में कोरोना से मरने वालों की कुल संख्या ५ लाख २१ हजार ४१६ हो गई। देश में कोरोना से उबरने वाले लोगों की संख्या अब बढ़कर ४,२४,६६,३६६ हो गई है। मंत्रालय ने कहा कि सक्रिय मामलों की संख्या कुल संक्रमणों का ०.०३ प्रतिशत है, जबकि नेशनल कोरोना रिकवरी रेट ६८.७६ प्रतिशत है।भारत ने सोमवार को ७१५ दिनों में पहली बार १,००० से कम नए कोविड–१६ मामले दर्ज किए गए थे। भारत का कोरोना टैली १६ दिसंबर २०२० को एक करोड़ का आंकड़ा पार कर गया था। देश ने ४ मई को दो करोड़ कोरोना वायरस मामलों और पिछले साल २३ जून को तीन करोड़ के आंकड़ों को पार किया था। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, दैनिक सकारात्मकता दर ०.२६ प्रतिशत और साप्ताहिक सकारात्मकता दर ०.२२ प्रतिशत दर्ज की गई।

दून वैली मेल

संपादकीय

भ्रष्टाचार रोकने की चुनौती

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विचारों को प्रतिपादित करने या उनकी नकल करने वाले नेताओं की भाजपा में भले ही कोई कमी न हो लेकिन उन्हें भाजपा नेता जमीन पर उतारने में फेल ही दिखाई देते हैं। भ्रष्टाचार इस देश की कितनी बड़ी समस्या है इसे विश्व राष्ट्रों की भ्रष्टाचार रैंकिंग को देखकर समझा जा सकता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कई बार यह कह चुके हैं कि भ्रष्टाचार देश की एक बड़ी समस्या है। जोकि न उन्होंने या उन प्रांतों की सरकारों ने जहां भाजपा की सरकारें हैं भ्रष्टाचार रोकने के लिए क्या किया है? यह एक बड़ा सवाल है। भ्रष्टाचार के खिलाफ समाजसेवी अन्ना ने दिल्ली में राष्ट्रव्यापी आंदोलन छेड़ा था जिसने केंद्र सरकार को हिला कर रख दिया था तथा जन जागरूकता की एक राष्ट्रव्यापी लहर देखी गई थी। लगा था कि अब इस बीमारी के इलाज के लिए कुछ तो होगा लेकिन नेताओं ने इसकी भी हवा निकाल दी। उनकी प्रमुख मांगों में से एक लोकायुक्त गठन की मांग पर आंशिक काम हुआ था। उत्तराखंड की तत्कालीन बीसी खंडूरी के नेतृत्व वाली सरकार ने राज्य में लोकायुक्त का गठन करने की पहल कर खूब तालियां बटोरी थी क्योंकि उत्तराखंड ऐसा पहला राज्य था जहां लोकायुक्त का गठन किया गया था। यह अलग बात है कि यहां के नेताओं ने भी अपने जेल जाने के डर से इसे कभी अस्तित्व में आने नहीं दिया गया। 2017 में फिर भाजपा ने इसे अपने चुनावी एजेंडे में सर्वोच्च प्रधानता देते हुए सरकार बनने पर 100 दिन में लोकायुक्त गठन का वायदा किया गया। त्रिवेंद्र सिंह रावत ने जब सत्ता संभाली तो कहा भ्रष्टाचार पर जीरो टॉलरेंस उनकी प्राथमिकता रहेगी वह अपनी सरकार में प्रथम विधान सभा सत्र में ही लोकायुक्त का प्रस्ताव भी लेकर आए लेकिन चार साल सत्ता में रहकर वह चले भी गए और उनके बाद तीन और मुख्यमंत्री आ गए लेकिन इस पर किसी ने भी गौर करने की जरूरत नहीं समझी है। लोकायुक्त बिल कहां गया अलग बात है लेकिन कोरोना काल में हरिद्वार में हुआ टेस्टिंग घोटाला और अब सहकारिता विभाग में भर्ती घोटाला राज्य में भ्रष्टाचार की बड़ी मिसाले हैं। सूबे के उन भाजपा नेताओं को इन घटनाओं पर गौर जरूर करने की जरूरत है जो लोकायुक्त गठन की नाकामी छुपाने के लिए यह कहते रहे हैं कि जब राज्य में भ्रष्टाचार ही नहीं रहा तो लोकायुक्त की क्या जरूरत है। पीएम मोदी का यशोगान करने वाले और उनकी नकल करने वाले नेताओं को सूबे का भ्रष्टाचार नजर आ रहा है या नहीं और अगर आ रहा है तो इस पर लगाम लगाने के लिए वह कुछ करेंगे भी या नहीं यह जरूर उन्हें सोचने की जरूरत है।

सालों तक आपकी किताबें रहेगी नई जैसी...!

कहते हैं कि किताबें इंसानों की सबसे अच्छी दोस्त होती हैं जो कि ज्ञान का इजाफा करने के साथ ही आपको जिंदगी के कई सबक भी देती हैं। आज के इस डिजिटल समय में किताबें कहीं खोती हुई नजर आ रही हैं। हांलाकि कई लोग आज भी किताबों से ही पढ़ना पसंद करते हैं और वह उनके लिए उनकी जमा पूंजी होती हैं। लोग चाहते हैं कि उनकी किताबें सालोंसाल उनके पास रहे क्योंकि इसके हर पन्ने से एक अहसास जुड़ा होता हैं। लेकिन ज्यादा समय तक किताबें पड़ी रहने से उनके पन्ने पीले पड़ने लग जाते हैं या निकलने लगते हैं। ऐसे में आज इस कड़ी में हम आपके लिए कुछ टिप्स लेकर आए हैं जिनकी मदद से आप किताबों का सही रखरखाव कर सकेंगे और सालों तक आपकी किताबें नई जैसी रहेगी। तो आइये जानते हैं इन टिप्स के बारे में...

गंदे हाथों से ना छुएं किताबें

जब किताबों की केयर की बात होती है तो सबसे पहला नियम है कि आप किताबों की हाइजीन का ख्याल रखें। मसलन, कभी भी गंदे हाथों से किताबों को टच ना करें। खासतौर से, जब आप खाना खा रहे हैं तो किताबों को पढ़ने से बचें। ऐसा करने से फूड आइटम ना केवल आपकी किताबों को गंदा करते हैं, बल्कि इससे तेल व पानी भी किताबों पर गिर जाएगा, जिससे आपकी किताबें डैमेज हो जाएगी।अगर आपको खाना खाते समय पढ़ना अच्छा लगता है तो ऐसे में हमेशा अपने बगल में एक तौलिया रखें। जब भी आपको किताब के पन्ने पलटने हैं, तो पहले अपने हाथों को तौलिए से साफ कर लें।

बंद अलमारी में रखें

कई लोग अपनी किताबों का भंडार दिखाने के लिए अल्मारी को खोल कर रखते हैं। पर यह बिल्कुल गलत है क्योंकि इससे नमी और गंदगी किताबों को खराब कर देगी। और अगर आपको अपनी किताबे दिखाने का शौक है तो एक कांच का कैबिनेट खरीद लें, जिसमें किताबों का भंडार साफ दिखेगा।

थूक का ना करें इस्तेमाल

कई लोगों को आदत होती है कि पन्ने पलटने के लिए वे बार बार हाथ को अपने जीभ पर ले जाते हैं और फिर पन्ने पलटते हैं। लेकिन आपको बता दें कि ऐसा करने से किताबों पर बैक्टीरिया पनपने लगते हैं और अधिक दिनों तक ये नहीं रह पातीं। ऐसे में अगर आपको किताब के पन्ने पलटने हैं तो आप गीले स्पंज का इस्तेमाल लें।

किताबों को ठीक तरह से रखें

किताबों की केयर करने और उनकी शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए किताबों को सही तरह से रखना भी बेहद आवश्यक है। कई बार हम किताबों को ऐसे ही इधर-उधर रख देते हैं, जिससे उनके कवर आदि फट जाते हैं और किताबें जल्द ही खराब होना शुरू हो जाती हैं। ऐसे में इस समस्या से बचने का आसान उपाय है कि आप अपने घर में किताबों को रखने के लिए एक अलग स्थान बनाएं। इतना ही नहीं, आप किताबों को रखते समय उन्हें उनकी लंबाई और साइज के आधार पर ही स्टोर करें।

नमी से बचाएं

किताबों के जल्द खराब होने की सबसे बड़ी वजह ह्यूमिडिटी भी होती है। अगर आपके कमरे के अंदर बहुत ही आर्द्र वातावरण है तो यह समय के साथ मोल्ड और फफूंदी की वजह बनेगा। जिसके कारण आपकी किताबों के पेज खराब हो जाते हैं और वह डैमेज्ड हो जाते हैं। इतना ही नहीं, उनमें से गंध भी आती है। इसलिए, आप किताबों को हमेशा ऐसी जगह पर रखें, जहां पर एयरफ्लो अच्छा हो। किताबों को रखने के लिए ओपन शेल्फ में रखना सबसे अच्छा माना जाता है।

धूप से बचाएं

अगर आप किताबों डायरेक्ट सनलाइट में रखेंगे, तो इससे सूरज से निकलने वाली यूवी किरणें किताबों के पन्ने को पीला और फीकी बना सकती हैं। आप अपने बुकशेल्फ को खिड़कियों से दूर रखें। आप अपनी पुस्तकों को सीधी धूप से सुरक्षित रखने के लिए विंडो फिल्म या पर्दे लगाने का ऑप्शन भी चुना जा सकता है।

भारी बुकमार्क का न करें इस्तेमाल

बड़े बुकमार्क किताबों की बाइंडिंग और उनके सिलाई को प्रभावित करते हैं। बेहतर होगा कि आप सिल्क या सैटन के रिबन का प्रयोग कर सकते हैं। यही नहीं, पन्नों को फोल्ड करने की आदत से भी बचें।

प्लास्टिक में न करें स्टोर

अगर इन्हें स्टोर करना हो तो आप इन्हें कार्टन या कपड़े में लपेट कर रख सकते हैं। प्लास्टिक में रखने पर इन तक हवा नहीं जा पाती और इनके कवर खराब हो जाते हैं। किताबों के पन्नों को कीड़ों से दूर रखने के लिए आप बुक शेल्फ में नेफथलीन बॉल को जरूर डालें। इससे कीड़ें नहीं आएंगे और किताबें बची रहेंगी।

धूप दिखाएं

अपनी किताबों को कभी भी ज्यादा दिनों तक ढंक कर या एक दम से बन्द कर के नहीं रखना चाहिए। अगर आप अपनी बंद किताबों को 10 साल बाद खोलेंगें तो आपको उसमें सिवाए धूल के और कुछ नहीं मिलेगी। किताबों को भी धूप और रौशनी की जरुरत होती है इसलिए अगर आप उन्हें नहीं पढ रहें हैं तो भी उनको बाहर निकाल कर कुछ दिनों के लिए बाहर सूरज की रौशनी में जरूर रखें।

एक किलो चरस के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने एक किलो चरस के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। पुलिस ने दोनों को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर थाना पुलिस वंशीवाला पुल के पास आयुर्वेदिक कालेज के सामने चैकिंग के दौरान सूचना मिली कि ग्रीन क्षीन आपार्टमेन्ट से आगे मोड़ पर एक स्विफ्ट कार सफेद रंग खडी है जिसमे दो व्यक्ति बैठे हैं जो संदिग्ध प्रतीत हो रहे हैं। सूचना पर यकीन कर धूलकोट की तरफ चले तो ग्रीनश्रीन अपार्टमेन्ट से आगे मोड़ उक्त स्विफ्ट कार बायी साइड खड़ी है कार का मुंह सेलाकुई की तरफ है कार में दो व्यक्ति बैठे थे। पुलिस ने जंगल में गाड़ी खड़ी करने का कारण पूछा तो दोनो अचानक घबराने लगे इधर उधर की बातें करने लगे शक होने पर दोनो व्यक्तियो से नाम व पता पूछा तो ड्राईवर सीट पर बैठे व्यक्ति नें अपना नाम रामवीर पुत्र सतपाल ग्राम टिगरी थाना दोघट जिला बागपत बताया दूसरे व्यक्ति ने अपना नाम नेत्रपाल पुत्र धर्मवीर निवासी ग्राम निरपुड़ा थाना देहघट जिला बागपत बताया। पुलिस ने कार की तलाशी ली तो उसमें से पुलिस ने एक किलो चार सौ ग्राम चरस बरामद कर ली। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

विकास पर चर्चा, आर्थिक सहयोग की गुहार...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

की गुजारिश करते हुए कहा कि राज्य के विकास के लिए पर्यटन और बागवानी को बढ़ावा दिया जाना जरूरी है। उन्होंने कश्मीर की तर्ज पर उत्तराखंड को बागवानी के लिए दो हजार करोड़ रुपए का आर्थिक पैकेज देकर राज्य के विकास को आगे बढ़ाने में सहयोग करने की मांग की है। सीएम ने राज्य में चल रही रेल परियोजनाओं और अन्य विकास योजनाओं पर वार्ता की। उन्होंने हर्रावाला रेलवे स्टेशन स्थानांतरण की ओर भी प्रधानमंत्री का ध्यान आकर्षित किया वहीं राज्य की महत्वाकांक्षी मानस खंड मंदिर माला योजना पर भी बात की जिससे राज्य में धार्मिक टूरिज्म को बढ़ावा मिल सके। उन्होंने पीएम मोदी से राज्य में बनने वाली टनलों पर भी चर्चा की।

उदु त्यच्चक्षुर्महि मित्रयोराँ एति प्रियं वरुणयोरदब्धम्।
ऋतस्य शुचि दर्शतमनीकं रुक्मो न दिव उदिता व्यद्यौत।।

(ऋग्वेद ६-५१-१)

सूर्य ब्रह्मांड का तेजमय नेत्र है। सूर्य सभी को दिन को एवं रात को भी प्रिय लगता है। सूर्य निडरता से सदैव उदय होता है और सभी को प्रकाशित करता है। जो मनुष्य सूर्य के तुल्य सभी का हित करते हैं वे सम्मान के योग्य होते हैं।

The sun is the shining eye of the universe. The sun is dear to everyone, day and night. The sun always rises fearlessly and illuminates all. Those who do good to all, like the sun, are worthy of respect. (Rig Veda 6-51-1)

भ्रष्टाचार के खिलाफ सचिवालय के बाहर धरना

देहरादून (सं)। सुराज सेवा दल ने भ्रष्टाचार के खिलाफ सचिवालय के बाहर धरना देकर एक घंटे का मौन उपवास किया। आज यहां सुराज भ्रष्टाचार पोल खोल कार्यक्रम के तहत सचिवालय के बाहर सुराज सेवा दल के अध्यक्ष रमेश जोशी द्वारा 1 घंटे का मौन उपवास रखा गया! सुराज सेवा दल के प्रदेश मीडिया प्रभारी राजेंद्र पन्त ने बताया कि महंगाई बेरोजगारी बढ़ने के जो प्रमुख कारण हैं वह हैं प्रदेश में धन का अभाव और उत्तराखंड प्रदेश में धन का कोई अभाव नहीं है बल्कि भ्रष्टाचार की वजह से लगभग 60, हजार करोड रुपए का कर्ज प्रदेश सरकार पर हो चुका है। आज प्रदेश का प्रति नागरिक लगभग 3 लाख के कर्ज में डूबा हुआ है। आज इस प्रदेश में अगर कोई बच्चा जन्म लेता हैं तो कर्ज लेकर जन्म लेता हैं। वैसे तो प्रदेश सरकार के पास तनख्वाह देने के लिए पैसा नहीं है कोरोना काल के समय बच्चों की फीस माफी तक की कोई व्यवस्था नहीं है। लेकिन घोटाले बाजों को पैसा देने के लिए उनके पास पैसा है। सुराज सेवा दल सरकार के कान खोलने के लिए 16 करोड़ के जल विद्युत निगम द्वारा किए गए घोटालों के लिए राजेश भटट जैसे ईमानदार अधिकारियों की टीम गठित कर जांच करवाकर दोषियों के खिलाफ गैंगस्टर जैसी धाराओं में सख्त कार्रवाई की मांग करता है और इन लोगों की सारी संपत्ति को कुर्क कर सरकारी राजस्व में सम्मिलित करने की मांग करता है। इस अवसर पर सुंदर रावत, उज्जवल, दीपक, राज शर्मा, पूनम रानी, मोहिनी, मोनिका, अंजू ,सुनीता,शालू, रेखा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

नाबालिग को भगाने में अज्ञात के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने नाबालिग को भगाने के मामले में अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अम्बेडकर कालोनी निवासी महिला ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी नाबालिग बेटी पल्टन बाजार सामान लेने गयी थी लेकिन वापस नहीं आयी। उन्होंने उसको कई जगहों पर तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चल सका। उसकी बेटी को कोई बहला फुसलाकर भगा ले गया है। पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मन्दिर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर निवासी सुमित शर्मा ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह बालाजी मन्दिर में मत्था टेकने गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल मन्दिर के बा हर खडी कर दी थी। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट में दो नामजद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार माडूवाला निवासी राजकुमार ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वसीम, अकरम उर्फ गुडडु अपने दो अन्य साथियों के साथ उसके घर में घुस आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। शोर सुनकर जब आसपास के लोग वहां पर एकत्रित हुए तो हमलावर उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चरस के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली पुलिस ने त्यागी रोड पर एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 405 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम राहुल बिष्ट पुत्र शंकर बिष्ट निवासी जोशीमठ बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

वर्क संस्था ने लोगों को बांटे केले

संवाददाता

देहरादून। नवरात्रों व रमजान के महीने के अवसर पर वर्क संस्था ने लोगों को केले बांटें।

आज यहां वर्ल्ड ऑर्गेनाइजेशन रिलीजन एंड नॉलेज (वर्क)के कार्यकर्ताओं ने रमजान के मुबारक महीने और नवरात्रों के अवसर पर टर्नर रोड देहरादून में सभी आमजन सभी लोगों को केले वितरण करने का कार्य किया वर्क ट्रस्ट के दानिश अफजल ने बताया कि कार्यक्रम को स्थानीय लोगों ने काफी सराहा और ऐसे काम देश के लोग करते रहे इससे हिन्दू, मुस्लिम ,सिख, ईसाई भाई चारा बढ़ता है।

आरिफ वारसी ने कहा कि वर्ल्ड ऑर्गेनाइजेशन इस प्रकार के कार्य लगातार समाज हित और देश हित में कर रहा है जिससे लोगों में एकता भाईचारा प्रेम बड़े और लोगों को फायदा पहुंचे और इसमें सभी आमजन का पूर्ण सहयोग और प्रेम प्राप्त हो रहा है। इल्यास कुरेशी ने कहा कि वर्क ट्रस्ट का मानना है कि इस प्रकार के काम हमारे देश की एकता अखंडता को बनाए रखने में सहयोग देंगे और जल्द भारत एक विश्व गुरु बन कर दुनिया के अंदर उभरेगा। इस अवसर पर ट्रस्ट के मोहम्मद दानिश अफजल,इल्यास कुरेशी,आरिफ वारसी, डॉक्टर परवेज, फैजान अहमद, हसन जैदी, फरमान ,वाहिद हुसैन , समीर खान, साइम, सालार वारसी, जैद वारसी, उजैर, ओम ,इशांत, अक्सा, जहरा ,आदि लोग शामिल रहे।

मोबाइल लुटेरे गिरफ्तार, 11 फोन बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मोबाइल लूट मामलों का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिर लुटेरों को लूटे गये 11 मोबाइल व लूट में प्रयुक्त बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती 3 अप्रैल को रजत कुमार पुत्र स्व. राजकुमार निवासी धनपुरा पथरी द्वारा कोतवाली ज्वालापुर में तहरीर देकर बताया गया कि वह 28 मार्च की रात आर्य नगर चौक के पास पैदल जा रहे थे इस दौरान बाइक सवार दो लोगों ने उनका मोबाइल लूट लिया गया है। तहरीर के आधार पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर लुटेरों की तलाश शुरू कर दी गई। लुटेरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम को बीती शाम सूचना मिली की उक्त मोबाइल लूट में शामिल लुटेरे क्षेत्र में देखे गए हैं तथा वह लूटे गए कई मोबाइल बेचने की फिराक में है। सूचना पर कार्रवाई करते हुए पुलिस ने बताए गए स्थान लाल पुल के समीप अंडरपास पर चेकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखाई दिए। पुलिस ने जब उन्हें रुकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़ कर भागने का प्रयास करने लगे। इस पर उन्हें घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से 11 मोबाइल बरामद किए। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम एहसान पुत्र नसीम अहमद व शोएब पुत्र महमूद निवासी पीठ बाजार ज्वालापुर बताया। बताया कि उनके पास से बरामद सारे मोबाइल हरिद्वार क्षेत्र के अलग-अलग स्थानों से लूटे गए हैं। बताया कि वह शाम के समय सुनसान सड़कों पर घूमते हैं तथा उन्हें जो भी व्यक्ति मोबाइल पर बात करता दिखाई देता है वह उससे मोबाइल छीन कर भाग जाते हैं। बहरहाल पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

सडक निर्माण की जांच कराने की मांग

ऋषिकेश। हनुमंत पुरम विकास मंच ने महापौर से सडक निर्माण की जांच व सडक दोबारा बनाने की मांग की।

हनुमंत पुरम विकास मंच के तत्वाध ान में मंच के अध्यक्ष केके सचदेवा व कार्यवाहक महामंत्री जितेंद्र रावत के संचालन में एक आवश्यक बैठक का आयोजन किया गया। गंगानगर भोला विला में किया गया सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया है कि वार्ड संख्या 20 हनुमंतपुरम गंगा नगर लेन नंबर 4 के नगर निगम द्वारा गत महा सीमेंट की रोड ठेकेदार के माध्यम से बनाई गई रोड पर अत्यंत धूल है कई बार सफाई करने के बाद भी सड़क से निरंतर धूल निकल रही है। मंच के लोगों ने सड़क के निर्माण में ठेकेदार द्वारा निम्न स्तर की निर्माण सामग्री का उपयोग किए जाने का आरोप लगाया है। मंच ने महापौर से गत माह बनी सड़क निर्माण की जांच कराए जाने की वा ठेकेदार को पुनः सड़क दोबारा से बनाए जाने की मांग की है।

एसडीआरएफ ने रेस्क्यू कर खाई से निकाला शव

देहरादून (संवाददाता)। खाई में गिरे वाहन की सूचना पर एसडीआरएफ ने रेस्क्यू कर खाई से युवक का शव निकाला। शव की शिनाख्त नहीं हो सकी। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार देर रात एसडीआरएफ टीम को सूचना मिली कि देवप्रयाग से पौड़ी जाने वाले मार्ग पर एक वाहन खाई में गिर गया है जिसकी सर्चिंग हेतु एसडीआरएफ टीम की आवश्यकता है। उपरोक्त सूचना प्राप्त होने पर एसडीआरएफ पोस्ट श्रीनगर से मुख्य आरक्षी शेखर चंद जोशी के नेतृत्व में टीम मय रेस्क्यू उपकरणों के रवाना हुई। एसडीआरएफ टीम को घटनास्थल पर पता चला कि उक्त वाहन टाटा 207 है। जो कि देवप्रयाग से पौड़ी की ओर जा रहा था। रास्ते में वाहन अनियंत्रित होकर 100 मीटर गहरी खाई में गिर गया। एसडीआरएफ टीम द्वारा अत्यंत विषम परिस्थितियों व रात्रि के घनघोर अंधेरे में गहरी खाई में उतरकर दुर्घटनाग्रस्त वाहन तक पहुंच बनाई व एक युवक के शव को बरामद कर मुख्य मार्ग तक लाया गया व जिला पुलिस के सुपुर्द किया गया। जिला पुलिस द्वारा उक्त शव की शिनाख्त की कार्यवाही की जा रही है।

महानगर कांग्रेस ने पुलिस की पर्वतारोही प्रीति को किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। महानगर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने पुलिस की पहली पर्वतारोही प्रीति मल्ल को उनके निवास पर पहुंच सम्मानित किया।

आज यहां महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा और वार्ड 78 टर्नर रोड के पार्षद रमेश कुमार मंगू ने उत्तराखंड पुलिस की पहली पर्वतारोही प्रीति मल्ल को उनके आवास में जाकर सम्मानित किया। महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने कहा कि सरकार एक तरफ 'बेटी पढ़ाओ बेटी बचाओ' की बात तो करती है,पर जब बेटी भारत का नाम रोशन करती है तो उनके उत्साह बढ़ाने के लिए सरकारें कुछ करती नही। उन्होंने कहा राज्य सरकार को आगे आकर इन बहादूर बेटियों का सम्मान करना चाहिए। इस मौके पर पार्षद रमेश कुमार मंगू ने बताया कि उत्तराखंड की बेटी प्रीति मल्ल जिसने 8 मार्च अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के दिन अफ्रीका की सबसे ऊंची चोटी माउंट किलिमंजारा में भारत का ध्वज फहराके देश के साथ ही हमारे क्षेत्र का नाम भी रोशन किया। उन्होंने प्रीति मल्ल और उनकी माता को बधाई दी एवं शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर पूर्व प्रधान कुसुम वर्मा, सुधा चौधरी, मुन्नी वैष्णवी, सुभाष धस्माना, अमित शर्मा आदि उपस्थित थे।

डेली बेली के निर्देशक अभिनय देव की डेब्यू सीरीज में दिखेंगी करिश्मा कपूर

दिग्गज अभिनेत्री करिश्मा कपूर 90 के दशक और 2000 के दशक की शुरुआत में रूपहले पर्दे पर छाई हुई थीं। उनके डांस, अंदाज और एक्टिंग का हर कोई मुरीद था। वह कई सुपरहिट फिल्मों का भी हिस्सा रही हैं। अब करिश्मा के फैंस के लिए एक खुशखबरी आई है। वह डेली बेली के निर्देशक अभिनय देव की डेब्यू सीरीज में नजर आने वाली हैं। फिलहाल इस सीरीज का शीर्षक तय नहीं किया गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, करिश्मा निर्देशक अभिनय की डेब्यू सीरीज में दिखाई देंगी। यह सीरीज स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म जी5 पर रिलीज होगी। सीरीज में करिश्मा एक डरावनी स्थिति में फंसी मजबूत इरादों वाली महिला की भूमिका निभाती हुई दिखेंगी। इस सीरीज की शूटिंग अगले महीने शुरू हो सकती है। सीरीज की कहानी महिला केंद्रित होगी, जिसमें करिश्मा को दमदार भूमिका में देखा जाएगा। हालांकि, मेकर्स ने अभी इस संबंध में आधिकारिक घोषणा नहीं की है।

करिश्मा के अलावा अभिनय की इस सीरीज में दिग्गज अभिनेत्री हेलेन भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी। इस प्रोजेक्ट के साथ वह एक दशक बाद अभिनय की दुनिया में वापसी करेंगी। उन्हें आखिरी बार 2012 में रिलीज हुई फिल्म हीरोइन में देखा गया था। मधुर भंडारकर ने इस फिल्म का निर्देशन किया था। खास बात यह है कि इस फिल्म में करिश्मा की बहन और अभिनेत्री करीना कपूर ने मुख्य भूमिका निभाई थी।

फिल्ममेकर अभिनय पिछले कुछ सालों से ओटीटी स्पेस पर किस्मत आजमाने के बारे में विचार कर रहे थे। अब लगता है कि करिश्मा को साथ लेकर वह ओटीटी पर अपनी नई शुरुआत करेंगे। निर्देशक अभिनय इससे पहले अमिताभ बच्चन, सिद्धार्थ मल्होत्रा, अक्षय खन्ना और सुनील ग्रोवर के साथ आंखें के सीक्वल पर काम कर रहे थे, लेकिन अमिताभ के इस प्रोजेक्ट से बाहर होने के बाद फिल्म ठंडे बस्ते में चली गई।

करिश्मा ने 2020 में ऑल्ट बालाजी और जी5 की सीरीज मेंटलहुड के साथ अभिनय में अपनी वापसी की थी। यह ओटीटी पर उनका डेब्यू प्रोजेक्ट था। हालांकि, इस सीरीज के जरिए वह दर्शकों को रिझाने में नाकामयाब रहीं। करिश्मा ने कुली नंबर 1, राजा बाबू, राजा हिन्दुस्तानी और दिल तो पागल है जैसी सुपरहिट फिल्मों में अपने एक्टिंग का तड़का लगाया है। गोविंदा के साथ करिश्मा की जोड़ी को खूब पसंद किया गया था। करिश्मा को बॉलीवुड में 30 साल से अधिक समय हो गए हैं। वह उस खानदान से संबंध रखती हैं, जिनका लगभग पूरा परिवार फिल्मों में छाया हुआ है। इस अदाकारा ने प्रेम कैदी से बॉलीवुड की फिल्मों में कदम रखा था।

करण जौहर की धर्मा प्रोडक्शंस की फिल्म में दिखेंगी शर्वरी वाघ

करण जौहर बॉलीवुड के महान फिल्म निर्माता हैं। उन्होंने अपने प्रोडक्शन बैनर धर्मा प्रोडक्शंस के तले कई सुपरहिट फिल्में बनाई हैं। वह नई प्रतिभाओं को मौका देने के लिए भी जाने जाते हैं। अब सुनने में आ रहा है कि शर्वरी वाघ करण की धर्मा प्रोडक्शंस की अगली फिल्म में नजर आएंगी। फिल्म एक म्यूजिकल लव स्टोरी पर आधारित होगी, जिसमें शर्वरी मुख्य भूमिका निभाएंगी। एक रोमांटिक फिल्म में इस अभिनेत्री को देखना वाकई में दिलचस्प होगा।

रिपोर्ट के मुताबिक, शर्वरी के खाते में करण की धर्मा प्रोडक्शंस की फिल्म जुड़ गई है। खबरों की मानें तो जल्द इस प्रोजेक्ट से संबंधित आधिकारिक घोषणा हो सकती है। कयासों का बाजार गर्म है कि इस फिल्म में ईशान खट्टर शर्वरी के अपोजिट भूमिका में दिखेंगे। फिल्म में इन दोनों की जोड़ी बिल्कुल फ्रेश होगी। कहा जा रहा है कि फिल्म में ईशान शर्वरी के साथ रोमांस करते हुए नजर आएंगे।

शर्वरी ने यशराज फिल्म्स की बंटी और बबली 2 के साथ बॉलीवुड की फिल्मों में अपना पदार्पण किया था। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर नहीं चल पाई और ना ही शर्वरी अपने अभिनय का जादू बिखेर पाईं। सैफ अली खान, रानी मुखर्जी और सिद्धांत चतुर्वेदी फिल्म में नजर आए थे। फिल्म पिछले साल नवंबर में आई थी। ईशान की बात करें तो उन्होंने चार साल पहले धर्मा प्रोडक्शंस की ही फिल्म धड़क के साथ बॉलीवुड में अपना डेब्यू किया था।

शर्वरी ने मॉडलिंग के जरिए मनोरंजन जगत में अपनी धाक जमाई है। उन्होंने महज 16 साल की उम्र में अपने मॉडलिंग करियर की शुरुआत कर दी थी। इस अभिनेत्री ने द फॉरगॉटन आर्मी से एक्टिंग की दुनिया में कदम रखा था। 2013 में जब वह कॉलेज में थीं, तभी उन्होंने क्लीन एंड क्लीयर फ्रेश फेस कॉन्टेस्ट भी जीता था। सोशल मीडिया पर भी वह अपने ग्लैमर्स अंदाज को लेकर सुर्खियां बटोरती रहती 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

ओवरथिंकिंग से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं प्राणायाम

अमूमन यह देखने में आता है कि जिन लोगों को अपनी जिंदगी से ढेरों शिकायतें होती हैं, वे हमेशा एक अजीब सा दबाव महसूस करते हैं और हर समय कुछ न कुछ सोचते रहते हैं, जिसके परिणामस्वरूप वे ओवर थिंकिंग की चपेट में आ जाते हैं। अगर आप भी बेवजह की बातों में उलझे रहते हैं तो कुछ प्राणायाम आपके दिमाग को शांत करते हुए इस समस्या से उभार सकते हैं। आइए आज उन्हीं प्राणायामों के अभ्यास का तरीका जानें।

नाड़ी शोधन प्राणायाम

नाड़ी शोधन प्राणायाम के लिए सबसे पहले योगा मैट पर किसी आरामदायक मुद्रा में बैठें, फिर दाएं हाथ की पहली दो उंगलियों को माथे के बीचों-बीच रखें। अब अंगूठे से नाक के दाएं छिद्र को बंद करके नाक के बाएं छिद्र से सांस लें, फिर अनामिका उंगली से नाक के बाएं छिद्र को बंद करके दाएं छिद्र से सांस छोड़ें। इस दौरान अपनी दोनों आंखें बंद करके अपनी सांस पर ध्यान दें। कुछ देर बाद प्राणायाम छोड़ दें।

उज्जायी प्राणायाम

उज्जायी प्राणायाम के लिए सबसे पहले योगा मैट पर किसी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं और अपनी जीभ को ऊपर तालु से टच करते हुए मुंह के अंदर की ओर मोड़ लें। इसके बाद अपनी दोनों आंखों को बंद करें और गले से आवाज निकालते हुए सामान्य रूप से सांस लें, फिर धीरे-धीरे सांस को गहरा कर लें। ऐसा 10-20 मिनट तक करने के बाद धीरे-धीरे अपनी दोनों आंखों को खोलें और सामान्य हो जाएं।

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम के अभ्यास के लिए पहले योगा मैट पर किसी आरामदायक 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।

शीतकारी प्राणायाम

सबसे पहले योगा मैट पर किसी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। अब जीभ को ऊपर की ओर रोल करें और इससे ऊपरी तालु को छुएं। इसके बाद दांतों को एक साथ मिलाएं और होठों को अलग रखें ताकि दांत दिखें। फिर धीरे से लंबी सांस लें। इस दौरान मुंह से हिस की आवाज उत्पन्न होगी। इसके बाद अपने होंठों को आपस में मिलाकर नाक से सांस को धीरे से छोड़ें। इस प्रक्रिया को लगभग 20-25 बार दोहराएं।

तय हुई सिंगर कनिका कपूर की शादी की तारीख

सिंगर कनिका कपूर यूं तो अक्सर अपनी पेशेवर जिंदगी को लेकर सुर्खियों में रहती हैं, लेकिन पिछले कुछ समय से वह अपनी निजी जिंदगी को लेकर चर्चा में हैं। दरअसल, बेबी डॉल गाने से सबका दिल जीत चुकीं कनिका अब दोबारा अपना घर बसाने के लिए तैयार हैं। वह मई में अपने बॉयफ्रेंड के साथ शादी के बंधन में बंधने की तैयारी कर रही हैं। आइए जानते हैं मई में किस तारीख को बजेगी कनिका के घर पर शहनाई।

कनिका पिछले एक साल से गौतम नाम के एक बिजनेसमैन को डेट कर रही हैं, जो लंदन के रहने वाले हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक कनिका 20 मई को गौतम से शादी करने वाली हैं। उन्होंने अपनी शादी की तैयारी शुरू कर दी है। कनिका ने शॉपिंग करना शुरू कर दिया है। वह अपने साथ-साथ अपने तीनों बच्चों के लिए भी शॉपिंग कर रही हैं। चर्चा है कि कनिका की शादी लंदन में ही होने वाली है।

कनिका की यह दूसरी शादी होगी। इससे पहले उन्होंने 18 की उम्र में एनआरआई बिजनेसमैन राज चंदोक से शादी की थी। शादी के बाद कनिका पति संग लंदन शिफ्ट हो गई थीं। दोनों के तीन बच्चे हैं, दो बेटियां और एक बेटा। हालांकि, उनकी शादी लंबे समय तक नहीं चली। 2012 में उनका तलाक हो गया और कनिका अपने माता-पिता के पास लखनऊ लौट गईं। तब से लेकर अब तक कनिका अकेले ही अपने बच्चों की परवरिश कर रही हैं।

कनिका ने भारतीय शास्त्रीय संगीत में प्रशिक्षण लिया हुआ है। उन्होंने 2012 में जुगनी जी गीत के साथ अपना गायन शुरू किया। यह गाना पाकिस्तानी सूफी गीत अलिफ अल्लाह का रीमिक्स संस्करण था।

शब्द सामर्थ्य -85

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।

1		2	■	3		4	■	5
	■	6			■	7		
8	9		■	10	11		■	
■		■	■	■		■	■	■
12		12ए	■	13		14	■	15
	■	16			■	17		
18	19		■	20	21		■	
■		■	■	■		■	■	■
22			■	23			■	24

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 84 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

राजामौली की आरआरआर भारत की सबसे बड़ी ब्लॉकबस्टर बनकर उभरी

निर्देशक एस.एस. राजामौली की आरआरआर, (जिसमें अभिनेता राम चरण और जूनियर एनटीआर मुख्य भूमिका में हैं) ने बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़कर भारत की सबसे बड़ी ब्लॉकबस्टर बनकर उभरी है। जाने-माने ट्रेड एक्सपर्ट तरण आदर्श ने शनिवार को ट्वीट किया, बाहुबली 2 को पछाड़ते हुए आरआरआर ने पहले दिन सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए। आरआरआर अब भारतीय सिनेमा की नंबर एक ओपनर बन गई है। वर्ल्डवाइड डे वन बिजनेस [ग्रॉस बीओसी]: 223 करोड़ रुपये रहा। एसएस राजामौली खुद से प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं।

इंडस्ट्री विशेषज्ञ ने एक पोस्टर भी लगाया, जिन्होंने संख्या की पुष्टि की।

तरण ने कहा कि आरआरआर की जबरदस्त सफलता ने द कश्मीर फाइल्स के कलेक्शन को प्रभावित किया है।

फिल्म ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में भी अच्छा बिजनेस कर रही है। उद्योग विशेषज्ञ ने कहा कि ऑस्ट्रेलिया में, फिल्म ने शुक्रवार को द बैटमैन को पछाड़ दिया।

उन्होंने कहा कि फिल्म ने ऑस्ट्रेलिया में 4.०3 करोड़ रुपये और न्यूजीलैंड में 37.०7 लाख रुपये का कलेक्शन किया और फिल्म ने संयुक्त राज्य अमेरिका में भी धमाकेदार शुरूआत की।

उन्होंने कहा, आरआरआर: इट्स ए सुनामी आरआरआर ने अमेरिका में एक चौंकाने वाली शुरूआत की है। उन्होंने कहा कि फिल्म ने अमेरिका में गुरुवार को पूर्वावलोकन कलेक्शन से 3,198,766 डॉलर का कलेक्शन किया।

कनाडा में फिल्म ने 27०,361 डॉलर कमाए। पूरे उत्तरी अमेरिका में, फिल्म ने 26.46 करोड़ रुपये कमाए, जबकि यूके में इसने 2.4० करोड़ रुपये कमाए।

14 जुलाई को रिलीज होगी राम पोथिनेनी की द वॉरियर

निर्देशक एन. लिंगुसामी की बहुप्रतीक्षित एक्शन एंटरटेनर द वॉरियर 14 जुलाई को दुनिया भर में रिलीज होगी। इसके निर्माताओं ने घोषणा की। फिल्म की यूनिट ने राम पोथिनेनी की विशेषता वाला एक पावर-पैक पोस्टर भी जारी किया। पोस्टर में राम एक रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म पर विस्फोटक के डिब्बे पर बैठे नजर आ रहे हैं।

राम पोथिनेनी अपने करियर में पहली बार द वॉरियर में एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभाते नजर आएंगे।

तेलुगु-तमिल द्विभाषी फिल्म, श्रीनिवास चितूरी द्वारा श्रीनिवास सिल्वर स्क्रीन के लिए एक भव्य बजट पर बनाई जा रही है। पवन कुमार फिल्म पेश कर रहे हैं।

गौरतलब है कि पिछले साल रिलीज हुई प्रोडक्शन हाउस की पिछली फिल्म सीटीमार ब्लॉकबस्टर के रूप में उभरी थी।

आधी पिनिसेटी ने इस फिल्म में प्रतिपक्षी की भूमिका निभाई है, वहीं कृति शेट्टी मुख्य भूमिका में हैं। उन्होंने फिल्म में सीटी महालक्ष्मी नाम का एक किरदार निभाया है। फिल्म के लिए संगीत देवी श्री प्रसाद का है।

विजय देवरकोंडा ने पुरी जगन्नाधी के साथ अगली फिल्म की घोषणा की

अर्जुन रेड्डी के अभिनेता विजय देवरकोंडा ने पोकिरी के निर्देशक पुरी जगन्नाथ के साथ अपनी अगली फिल्म की घोषणा की। चूंकि दोनों एक साथ अपनी पहली फिल्म लाइगर की रिलीज का इंतजार कर रहे हैं, उन्होंने एक और प्रोजेक्ट पर साथ काम करने का फैसला किया है। एक पोस्टर जारी करते हुए पेल्ली चोपुलु अभिनेता ने पुरी जगन्नाथ के साथ अपनी अगली फिल्म की घोषणा की।

निर्माताओं ने उल्लेख किया कि, इस परियोजना के बारे में अधिक जानकारी का सोमवार को दोपहर में दी जाएगी। अब तक, विजय देवरकोंडा-पुरी जगन्नाथ की फिल्म के निर्माताओं ने विवरण को गुप्त रखा है। तो वहीं, दोनों की लाइगर फिलहाल पोस्ट-प्रोडक्शन फेज में है और जल्द ही रिलीज होगी। विजय देवरकोंडा ने इस आगामी फिल्म में एक एमएमए सेनानी के रूप में एक मुख्य भूमिका निभाई है।

अभय 3 का एक मुश्किल सीन दिव्या अग्रवाल के लिए बना चुनौती

अभिनेत्री दिव्या अग्रवाल ने हाल ही में अभय 3 की शूटिंग से एक अनुभव साझा किया, जहां उनके लिए एक सीन चुनौती बन गया था। अपने पसंदीदा दृश्य का विवरण साझा करते हुए, दिव्या ने कहा कि यह एक बहुत ही मांग वाला अंडरवाटर सीक्वेंस था। मुझे लगता है कि यह मेरे जीवन का सबसे कठिन दृश्य था। हम पानी के 15 फीट नीचे थे। यह मेरे और तनुज दोनों के लिए काफी मुश्किल दृश्य था। लेकिन दोनों ने अंततः अपने सौहार्द के कारण दृश्य को पूरा कर लिया। हालांकि, हमारी साझेदारी के साथ, मुझे लगता है कि हमने इसे हासिल कर लिया है। यही समन्वय है और यही वह दोस्ती है जिसके बारे में मैं बात कर रही हूं। जब हम एक साथ होते हैं, तो हम बस इसमें हर तरीके से शामिल हो जाते हैं। मैंने ऐसा पहले कभी नहीं किया था और मुझे नहीं पता कि मुझे फिर से कब ऐसा करने को मिलेगा। यह ऐसी चीज है जिसका मैंने बहुत आनंद लिया।

पुष्पाः द रूल के आइटम नंबर में सामंथा की जगह ले सकती हैं दिशा पाटनी

साउथ की अदाकारा सामंथा रुथ प्रभु सुपरहिट फिल्म पुष्पा में आइटम नंबर करती दिखी थीं। यह सामंथा के करियर का पहला आइटम नंबर था, जो भले ही रिलीज होने के बाद खूब विवादों में रहा, लेकिन सामंथा पर फिल्माया गया यह गाना सुपरहिट रहा। अब निर्माता पुष्पा के दूसरे पार्ट में सामंथा को लेने के मूड में नहीं हैं। पुष्पा: द रूल में उनकी जगह अभिनेत्री दिशा पाटनी को लेने की तैयारी चल रही है।

सामंथा को पुष्पा के गाने ओ अंतावा पर थिरकते देखा गया था। रिपोर्टों के मुताबिक, अब पुष्पा: द रूल के लिए निर्माताओं ने दिशा से संपर्क किया है। निर्देशक सुकुमार, दिशा को फिल्म में लेना चाहते हैं। हालांकि, दिशा को पुष्पा का प्रस्ताव भी मिला था, लेकिन उन्होंने किसी वजह से यह ऑफर ठुकरा दिया था। अब सुनने में आ रहा है कि उन्होंने दूसरे पार्ट का हिस्सा बनने के लिए रजामंदी दे दी है।

पुरुषों के लिए काम करने वाले एक संस्थान ने ओ अंतावा गाने के खिलाफ आंध्र प्रदेश कोर्ट में केस दर्ज किया था। गाने पर बैन लगाने की मांग की गई थी। याचिका में गाने की लिरिक्स पर ऐतराज जताया गया। कहा गया कि यह पुरुषों की गंदी सोच को दर्शाता है, जैसे वे हर वक्त केवल शारीरिक संबंध बनाने के बारे में सोचा करते हों। सोशल मीडिया पर इस वजह से सामंथा को भी ट्रोलिंग का शिकार होना पड़ा था।

ओ अंतावा बीते 1० दिसंबर को रिलीज हुआ था। इसे इंद्रावती चौहान ने अपनी आवाज दी और देवी श्री प्रसाद ने कंपोज किया। गणेश आचार्य इस गाने के कोरियोग्राफर थे। तमिल वर्जन की लिरिक्स विवेका ने लिखी, वहीं चंद्राबोस ने तेलुगु वर्जन के बोल लिखे।

पुष्पा 17, दिसंबर 2०21 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इस फिल्म में अल्लू अर्जुन और रश्मिका मंदाना मुख्य भूमिका में थीं। पुष्पा बॉक्स ऑफिस पर 3०० करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई कर चुकी है। दर्शकों को अब पुष्पा: द रूल का बेसब्री से इंतजार है। फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई है और इस साल के अंत तक यह फिल्म दर्शकों के बीच होगी। अल्लू का कहना है कि दूसरा पार्ट पहले से ज्यादा मजेदार और धमाकेदार होगा।

दिशा जल्द ही एकता कपूर की फिल्म केटीना में नजर आएंगी। फिल्म में वह एक अंधविश्वासी पंजाबी लड़की का किरदार निभाएंगी। इसके अलावा दिशा, एकता की फिल्म एक विलेन रिटर्न्स में भी काम कर रही हैं। फिल्म के निर्देशक मोहित सूरी हैं, जिनके साथ दिशा फिल्म मलंग में काम कर चुकी हैं। वह करण जौहर की फिल्म योद्धा से भी जुड़ी हैं। इसमें उनके साथ राशि खन्ना भी दिखेंगी। दिशा जल्द ही एक हॉलीवुड फिल्म में भी दिख सकती हैं।

करियर में सक्सेस के लिए तांत्रिक से करवाई थी वशीकरण पूजाः पायल

कंगना रनौत का रियलिटी शो 'लॉक अप' इन दिनों चर्चा में बना हुआ है। लोगों को यह शो काफी पसंद आ रहा है। इस शो की प्रतिभागी पायल रोहतगी ने अब अपनी निजी जिंदगी से जुड़ा बड़ा खुलासा किया है जिसे सुनकर हर कोई हैरान है। पायल ने बताया कि अपने करियर को ऊंचाइयों तक ले जाने के लिए वो वशीकरण यानी तांत्रिक पूजा करती थीं।

एक्ट्रेस ने अपने राज से पर्दा उठाते हुए कहा कि मैं इंडस्ट्री में 15 सालों से हूं ,लेकिन एक समय ऐसा भी आया जब मेरा करियर सही दिशा में नहीं जा रहा था। आश्चर्यजनक रूप में से मैंने तब तांत्रिक पूजा का सहारा अपने करियर को बढ़ाने के लिए किया था। किसी ने मुझे सलाह दी थी कि मुझे यह पूजा करने की सलाह दी थी। दिल्ली में एक पुजारी था, उसने मुझे कहा कि ऐसे इंसान के बारे में सोचो या उस इंसान की कोई ऐसी चीज ले आओ, जिसको कंट्रोल में करना है, तो इस तरह मैंने कई चीजें की हैं। लेकिन कुछ भी मेरे काम नहीं आया।

पायल ने आगे कहा कि मुझे इस बात का डर था कि अगर मैं किसी से भी कुछ भी कहती हूं या अपनी मां को बताती हूं कि मैंने अपने करियर को बचाने के लिए वशीकरण किया है और उससे मुझे कुछ भी नहीं हुआ है तो लोग मेरा मजाक बनाएंगे। ये एक सीक्रेट रहा है, जो मुझे नहीं लगता कि कोई भी प्रोफेशनल इंसान अपने करियर को आगे बढ़ाने के लिए ये रास्ता अपनाएगा। पायल रोहतगी के इस खुलासे पर लॉक अप की होस्ट कंगना रनौत ने हंसते हुए मजाकिया अंदाज में कहा कि तो जो आपने किया वो काला जादू था। आपने काला जादू करके लोगों को वश में करने की कोशिश की। कंगना ने आगे कहा- आप खूबसूरत और टैलेंटेड हो, मुझे नहीं लगता आपको लोगों को प्रभावित करने के लिए तांत्रिक की जरूरत है।

मनोज बाजपेयी ने साइन की नई थ्रिलर फिल्म

अभिनेता मनोज बाजपेयी ने अपने करियर में एक से बढ़कर एक फिल्मों में काम किया है। वह ना सिर्फ फिल्मी दुनिया, बल्कि डिजिटल जगत में भी काफी लोकप्रिय हैं। वेब सीरीज द फैमिली मैन में काम कर मनोज ने दुनियाभर के दर्शकों से वाहवाही बटोरी है। आने वाले दिनों में भी मनोज कई दिलचस्प फिल्मों में दिखने वाले हैं और अब एक और फिल्म उनके खाते से जुड़ गई है।

मनोज निर्माता-निर्देशक और स्क्रीन राइटर देवाशीष मखीजा की थ्रिलर ड्रामा जोरम में अभिनय करने के लिए तैयार हैं। निर्माताओं ने इसकी घोषणा की है। नई फिल्म की कहानी झारखंड की पृष्ठभूमि पर आधारित होगी। फिल्म का निर्माण जी स्टूडियोज और मखीजा फिल्म्स के बैनर तले हो रहा है। यह पहला मौका नहीं है, जब मनोज और देवाशीष साथ आए हैं। इससे पहले दोनों शॉर्ट फिल्म तांडव और फिल्म भोंसले में साथ काम कर चुके हैं। बता दें कि तांडव 2०16 में रिलीज हुई थी। फिल्म को दर्शकों ने काफी सराहा था और मनोज की भी तारीफ हुई थी। इसके बाद दोनों ने 2०2० में फिल्म भोंसले में साथ काम किया, जिसके लिए मनोज ने बेस्ट एक्टर का नेशनल अवॉर्ड जीता।

फिल्म एक ऐसे पिता की कहानी है, जिसका अतीत उसके पीछे पड़ा है और उसे हर हाल में मारना चाहता है। अपने अतीत के भूतों और ताकतों से बचने के लिए पिता अपनी बच्ची के साथ देशभर में इधर-उधर भागता फिरता है। जी स्टूडियोज के सीईओ, शारिक पटेल ने कहा, हमें पूरा विश्वास है कि फिल्म को अच्छी प्रतिक्रिया मिलेगी, क्योंकि यह एक मजबूत विषय पर बनी है। यह फिल्म अच्छे कंटेंट के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का अगला उदाहरण है।

मनोज ने भी फिल्म को लेकर खुशी जाहिर की। उन्होंने कहा, फिल्म में मेरा किरदार बेहद चुनौतीपूर्ण है और मैं इस शानदार चुनौती का सामना करने के लिए पूरी तरह से तैयार हूं। उन्होंने कहा, मैं बेहतरीन निर्माताओं और निर्देशक देवाशीष के साथ काम करने को लेकर उत्साहित हूं। फिल्मों को लेकर उनका नजरिया अपने आप में बेहद खास है। हमने साथ में पहले दो सफल प्रोजेक्ट किए हैं। उम्मीद है कि जोरम के जरिए हम फिर अपना जादू बिखेरेंगे।

मनोज जल्द ही निर्देशक मोहम्मद अली की फिल्म मुगल रोड में नजर आएंगे। वह निर्देशक कनु बहल की फिल्म डिस्पैच में भी मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। पत्रकार की कहानी पर आधारित इस फिल्म में मनोज एक क्राइम रिपोर्टर बने हैं। मनोज जल्द ही नेटफ्लिक्स की एक ब्लैक कॉमेडी थ्रिलर वेब सीरीज में नजर आएंगे। इस सीरीज में उनके साथ दक्षिण भारतीय अभिनेता नास्सर भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। कैंपस, गुलमोहर और राख भी उनकी आगामी फिल्मों में शुमार हैं।

परीक्षाओं को देखते हुए बच्चों की खान-पान सामग्री में करें बदलाव, तरोताजा होगा दिमाग

बोर्ड की परीक्षाएँ शुरू हो चुकी हैं। परीक्षाओं के कारण बच्चों का ध्यान अपने खान पान से हटकर सिर्फ परीक्षा को उत्तीर्ण करने की ओर चला जाता है। बच्चे पढ़ाई में इतने गुम हो जाते हैं कि खाने-पीने का ध्यान ही नहीं रहता, जिसका परिणाम कभी-कभी उन्हें परीक्षा के दौरान ही भुगतना पड़ जाता है। मन लगाकर ज्यादा देर तक पढ़ाई करने के लिए बच्चों के लिए एक अच्छी डाइट बेहद जरूरी है।

आज हम अपने पाठकों को बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए कुछ ऐसे आहार बताने जा रहे हैं जिनको उनकी डाइट में शामिल करने से न सिर्फ उनका दिमाग तेज होगा अपितु वे स्वस्थ रहते हुए अपनी परीक्षा दे सकेंगे।

हैवी नाश्ते से करें शुरूआत

दिन की शुरुआत भारी और स्वस्थ नाश्ते के साथ करें। आप बच्चों के नाश्ते में जई, मुसेली, उपमा, खिचड़ी, इडली और ग्लूकोज को शामिल कर सकते है, ये सभी कम ग्लाइसेमिक का विकल्प हैं।

दें दूध और बादाम, बाहर के खाने से मना

दूध पीना हमेशा से फायदेमंद रहा है। दूध में विटामिन कैल्शियम, मैग्निशियम और पोटेशियम की मात्रा पाई जाती है। यह सभी पोषक तत्व याद्दाश्त बढ़ाने में मदद करते हैं। तेज मेमोरी के लिए रात में बादाम भिगोकर रखें और रोजाना सुबह बादाम का सेवन करें। आप चाहें तो बादाम के साथ अंजीर भी भिगोकर रख सकते हैं। साथ ही, परीक्षा के दौरान बच्चों को बाहर का खाना खाने ना दें। इससे बच्चों में संक्रमण होने का खतरा बढ़ सकता है। जितना संभव हो सके बाहर के खाने से बचें। कोशिश करें कि रेस्तरां का खाना ना खाएं।

चाय कॉफी के स्थान पर दें मछली, गाजर

अधिक कैफीन वाली चीजों से बच्चों को दूर रखे। परीक्षा के दौरान बच्चे बहुत ज्यादा कॉफी, चाय और कोला पीना चाहते हैं, लेकिन उन्हें ऐसी चीजें देने से बचें, जिसमें कैफीन हो। उनके खाने में विटामिन को शामिल करें। परीक्षा के तनावपूर्ण समय के दौरान पानी में घुलनशील कुछ विटामिन जैसे विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और सी शरीर के लिए आवश्यक होते है। ये मूल रूप से हमें तनाव से लड़ने में मदद करते हैं। ब्राउन चावल, मेवा, ताजा सब्जियों और फलों का सेवन करें।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ दें। अंडे, मछली, गाजर, कद्दू, हरी पत्तेदार सब्जियां, ताजे फल विटामिन ए, सी और ई की कमी को पूरा करते हैं, साथ ही, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं और परीक्षा के दौरान बच्चों को बीमार नहीं पड़ने देते।

एक साथ नहीं अपितु थोड़ा-थोड़ा दें

एक साथ खिलाने की बजह आप बच्चों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कुछ-कुछ खाने को दें। उन्हें थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पौष्टिक आहार दें, ये उन्हें सतर्क और चुस्त रखेगा। भारी मात्रा में भोजन करने से बच्चों को नींद और सुस्ती आ सकती है। पौष्टिक आहार में ताजे फल, सूखे मेवे, शहद, सूप और सलाद आदि बेहतर विकल्प हैं।

जरूर खिलाएँ मछली

बच्चे की मेमोरी शार्प करने के लिए आप बच्चे को मछली खिलाएं। मछली में मुख्य रूप से ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है, जो स्मृति बढ़ाने में मदद करता है। अगर बच्चा मछली नहीं खाता है तो अलसी के बीज, कद्दू के बीज, तिल के बीज और सोयाबीन दें।

जूस पिलाएं

खाने में हाइड्रेटेड के स्रोतों को शामिल करें। बच्चों को ताजा फलों के रस, छाछ या नींबू पानी या नींबू का रस और ग्रीन टी दें।

दें प्रोटीन वाली खाद्य सामग्री

प्रोटीन ऊर्जा का एक अच्छा और स्रोत है। इसलिए खाने में प्रोटीन के स्रोत जैसे-अंडा, पोहा, इडली, डोसा, ढोकला आदि शामिल करें। ये रक्त और मस्तिष्क में टाइरोसीन (एमिनो एसिड) को बढ़ाता है, ये तंत्रिका कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद करता है। साथ ही, बच्चों को सतर्क और सक्रिय बनाए रखने में भी सहायक है।

जंक फूड और चॉकलेट से बनाएं दूरी

बच्चे को बहुत अधिक चीनी और मीठी चीजे ना दें। चॉकलेट, कुकीज आदि रक्त में शर्करा के स्तर को बढ़ा सकते है। ऐसे में पेट खाली सा लगता है और जल्दी-जल्दी भूख लगने लगती है। बच्चे को जंक फूड का भी सेवन नहीं करने दे।

पांच साल बाद पूरी हुई रणबीर-आलिया की ब्रह्मास्त्र की शूटिंग

रणबीर कपूर और आलिया भट्ट की ब्रह्मास्त्र का फैंस लंबे समय से इंतजार कर रहे हैं। इस फिल्म का निर्देशन अयान मुखर्जी ने किया है। अब रणबीर-आलिया ने पांच साल बाद इस फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है। पांच साल पहले फिल्म की शूटिंग शुरू हुई थी और तभी से फिल्म को लेकर दर्शकों में उत्साह बना हुआ है। निर्देशक अयान ने सोशल मीडिया पर फिल्म की शूटिंग पूरी करने की जानकारी दी है।

अयान ने इंस्टाग्राम पर रणवीर और आलिया के साथ अपनी तस्वीर शेयर की है। साथ ही उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, आखिरकार फिल्म की शूटिंग खत्म हुई। ब्रह्मास्त्र के सेट पर अपना पहला शॉट लेने के पांच साल बाद हमने आखिरकार अपना आखिरी शॉट पूरा कर लिया है। बिल्कुल अविश्वसनीय और चुनौतीपूर्ण यात्रा रही। यह नियति थी कि हमने वाराणसी में फिल्म के पार्ट वन की शूटिंग पूरी की है।

रणबीर, आलिया और अयान हाल ही में फिल्म की शूटिंग के लिए वाराणसी गए थे।

इसका आखिरी शेड्यूल इसी शहर में पूरा हुआ। अयान ने जो तस्वीर शेयर की है, उसके बैकग्राउंड में काशी विश्वनाथ मंदिर नजर आ रहा है। यह मंदिर वाराणसी में स्थित है। रणबीर, आलिया और अयान माथे पर तिलक लगाए हुए दिखे हैं। वे अपने गले में फूलों की माला पहने हुए नजर आए हैं। तीनों का लुक शिवभक्त की तरह लग रहा है।

ब्रह्मास्त्र पौराणिक कथाओं और साइंस फिक्शन का मिला-जुला रूप होगा। फिल्म इस साल 9 सितंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इसे पांच भारतीय भाषाओं हिन्दी, तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ में रिलीज किया जाएगा। अमिताभ बच्चन, मौनी रॉय और नागार्जुन अक्किनेनी भी फिल्म का हिस्सा हैं। फिल्म का निर्माण करण जौहर ने धर्मा प्रोडक्शंस के बैनर तले किया है। फिल्म को 2020 में रिलीज किया जाना था, लेकिन कोरोना के कारण इसका प्रोजेक्ट बाधित हुआ था।

फिल्म के बारे में बात करते हुए रणबीर ने बताया था कि यह एक सुपरहीरो की कहानी होगी। इस फिल्म में रणबीर अपना सपना पूरा करने के लिए पिता का घर छोड़ देते हैं। कहानी में रोचक मोड़ तब आता है, जब उन्हें अहसास होता है कि उनके पास स्पेशल पावर्स हैं। रिपोर्ट की मानें तो इस फिल्म को तीन पार्ट में बनाया जाएगा। इसमें वीएफएक्स का भी अच्छा-खासा इस्तेमाल किया गया है। ब्रह्मास्त्र रणबीर और आलिया के लिए खास फिल्म है, क्योंकि 2017 में इसी फिल्म के सेट पर दोनों के बीच प्यार पनपा था। रणबीर और आलिया 2017 से रिलेशनशिप में हैं। खबरों की मानें तो दोनों कलाकार इसी साल शादी करने वाले हैं।

सू- दोकू क्र. 85

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

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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.84 का हल

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

अब अपराध छिपाना मुश्किल

वेद प्रताप वैदिक

भारत सरकार अपराधियों की पहचान के लिए एक नया कानून बनाना चाहती है। उसने संसद में जो विधेयक पेश किया है, उसके तहत अब पुलिस उन सभी लोगों की पहचान के नए तरीके अपनाएगी, जो या तो गिरफ्तार हुए हैं या जिन्हें सजा हुई है या जो नजरबंद किए गए हैं। ऐसे लोगों की पहचान का पुराना सिलसिला 1920 में बने कानून के तहत अभी तक चल रहा है। 100 साल पुराने इस कानून के मुताबिक उक्त श्रेणियों के लोगों की उंगलियों, हथेलियों और पगथलियों के छापे ले लिये जाते हैं लेकिन अब इस नए कानून के मुताबिक उक्त तीनों के अलावा उनके फोटो, आंख की पुतलियों के चित्र, शारीरिक और जैविक तत्वों, उनके हस्ताक्षर आदि के पहचान-प्रमाण भी पुलिस अपने पास संभालकर रखेगी। ये प्रमाण 75 वर्ष तक रखे जाएंगे। इस विधेयक के संसद में पेश होते ही विपक्षी सांसदों ने इस पर हमला बोल दिया है।

उनका कहना है कि इस तरह के पहचान-प्रमाण इकट्ठे करना मानव अधिकारों का हनन है। यह लोगों की गोपनीयता का सरासर उल्लंघन है। ऐसे लोगों की भी गोपनीयता इस कानून से भंग होती रहेगी, जिन्हें फर्जी आरोपों में गिरफ्तार और नजरबंद कर लिया गया होगा। पुलिस तो उन सरकार-विरोधी प्रदर्शनकारियों को पकड़कर उनके सारी निजी और गोपनीय जानकारियां भी इकट्ठी कर लेगी, जिनका अपराध से दूर-दूर का भी कोई संबंध नहीं है। विपक्षी सदस्यों का आरोप था कि यह विधेयक न केवल भारतीय संविधान बल्कि संयुक्तराष्ट्र संघ घोषणा-पत्र का भी उल्लंघन करता है। उन्हें यह इतना आपत्तिजनक लगा कि यह विधेयक पेश किया जाए या नहीं, इस मुद्दे पर भी मतदान करवाना पड़ गया। विधेयक पेश तो हो गया है, लेकिन मेरी समझ में यह नहीं आ रहा है कि हमारे नेता लोग अपनी गोपनीयता को इतना ज्यादा महत्व क्यों देते हैं?

उनका जीवन और नागरिकों का जीवन खुली किताब की तरह क्यों नहीं होना चाहिए? आप कोई बात या काम छिपाना चाहते हैं, इसका मतलब क्या यह नहीं हुआ कि आप कोई न कोई गलत काम कर रहे हैं? इसके अलावा अब अपराध करने के बहुत-से नए तरीके अपनाए जाने लगे हैं तो उनको पकड़ने के 100 साल पुराने तरीकों से आप क्यों चिपके रहना चाहते हैं? अब ऐसे तरीके पुलिस को क्यों नहीं अपनाना चाहिए, जिनसे अपराधियों की पहचान तुरंत हो सके और उनका जांच से बच निकलना भी मुश्किल हो। इस कानून में एक सराहनीय प्रावधान यह भी है कि यदि किसी ऐसे व्यक्ति के पहचान-प्रमाण पुलिस ने इकट्ठे किए हैं, जिसने पहले कभी कोई अपराध नहीं किया हो और वर्तमान मुकदमे में अदालत ने जिसे निर्दोष पाया हो, उसके सारे पहचान-प्रमाण नष्ट कर दिए जाएंगे। अर्थात इस कानून का मूल उद्देश्य अपराधियों को तुरंत पकड़ना है न कि निर्दोष लोगों की निजता या गोपनीयता भंग करना।

आरआरआर के हिंदी संस्करण ने पांच दिन में 100 करोड़ क्लब में किया प्रवेश

इंडियन सिनेमा के टॉप डायरेक्टर में शुमार एसएस राजामौली की फिल्म आरआरआर के हिंदी वर्जन ने बॉक्स ऑफिस पर धमाका कर दिया है। दिल्ली, गुजरात, यूपी, बिहार, राजस्थान में फिल्म आरआरआर का दबदबा है। फिल्म के हिंदी वर्जन ने 5 दिन में 107.59 करोड़ की कमाई कर ली है। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श के मुताबिक, आरआरआर ने पांचवे दिन यानी मंगलवार को 15.02 करोड़ का कलेक्शन किया। 5 दिन में राजामौली की फिल्म आरआरआर का हिंदी वर्जन में कुल कलेक्शन 107.59 करोड़ हो गया है। पॉजिटिव वर्ड माउथ का मूवी को जबरदस्त फायदा हो रहा है। अगर फिल्म की कमाई की यही रफ्तार जारी रहेगी तो आरआरआर 200 करोड़ का आंकड़ा छू लेगी।

आरआरआर ने 19 करोड़ के साथ खाता खोला था। इसके बाद से फिल्म की कमाई का ग्राफ बढ़ता ही जा रहा है। फिल्म ने 4 दिनों में 91.50 करोड़ की कुल कमाई की। अब 5वें दिन यानी मंगलवार की कमाई मिलाने के बाद आरआरआर के हिंदी वर्जन की कमाई 100 करोड़ के पार पहुंच गई है। आरआरआर एसएस राजामौली की हिंदी बॉक्स ऑफिस पर 100 करोड़ क्लब में शामिल होने वाली 3सरी फिल्म बन गई है। इससे पहले ये रिकॉर्ड बाहुबली- द बिगिनिंग और बाहुबली- द कनक्लूजन ने बनाया था। द

दून अस्पताल की ओपीडी के बाहर धरने पर बैठे उपनल कर्मियों के समर्थन में पूर्व सीएम हरीश रावत भी बैठे धरने पर।

नगदी व मोबाइल लेकर भागा युवक गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। दोस्त का मोबाइल व रूपये लेकर भागे युवक को पुलिस ने गिरफ्तार कर सामान बरामद कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार श्यामपुर निवासी पप्पन ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराया कि उसका भाई प्रदीप दून इंस्टीट्यूट के समीप रेलवे लाइन के पास ट्रेन की चपेट में आकर घायल हो गया तथा उसका दोस्त शंकर उसके भाई के पैसे, मोबाइल व अन्य सामान लेकर फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू की। आज पुलिस ने शंकर को हनुमान मन्दिर लक्कड घाट के पास से शंकर को गिरफ्तार कर लिया। जिसने बताया कि वह व प्रदीप लक्कड घाट पर नशा कर रहे थे तभी प्रदीप ऋषिकेश की तरफ से आ रही ट्रेन की टक्कर से घायल हो गया जिससे घबराकर वह पैसे व सामान लेकर भाग गया था। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

परिवहन मंत्री ने एकिरण के आदेश स्थगित करने के दिये निर्देश

देहरादून (संवाददाता)। रोडवेज कर्मचारी संयुक्त परिषद, उत्तराखण्ड का एक प्रतिनिधि मण्डल द्वारा दिनेश पन्त, प्रदेश महामंत्री के नेतृत्व मे परिवहन मंत्री से भेटवार्ता की गई तथा गत दिवस निगम प्रबन्धन द्वारा रानीखेत डिपो के भवाली डिपो, रूडकी डिपो के हरिद्वार डिपो, श्रीनगर डिपो के ऋषिकेश डिपो तथा काशीपुर डिपो के रामनगर डिपो मे एकीकरण, विलय किये जाने के आदेशो पर अपना रोष प्रकट किया गया तथा इस प्रकार के जन, परिवहन निगम एवं सरकारी विरोधी अदूरदर्शी निर्णय को तत्काल स्थगित कराये जाने की मॉग की गई। परिवहन मंत्री द्वारा संगठन को अवगत कराया गया कि निगम प्रबन्धन द्वारा इस प्रकार के निर्णय को उनके सम्मुख संज्ञान मे नही रखा गया है तथा उनके द्वारा इस पर अपनी अप्रसन्नता व्यक्त करते हुये निगम अधिकारियो के प्रति अपना रोष प्रकट किया गया। उनके द्वारा तत्काल ही डिपो के एकीकरण/विलय के प्रस्ताव को स्थगित रखे जाने के निर्देश निगम प्रबन्धन को दिये गये। संगठन के प्रतिनिधिमण्डल द्वारा इस अवसर पर परिवहन मंत्री एवं मुख्यमंत्री का हार्दिक आभार व्यक्त किया गया।

पीड़िता को परेशान करने के मामले में दुष्कर्म के आरोपी को फिर भेजा जेल

पिथौरागढ़ (हमारे संवाददाता)। दुष्कर्म का आरोपी जेल से छूटने के बाद एक बार फिर युवती व उसके परिजनों को फोन पर अभद्र मैसेज भेजकर परेशान करने लगा। पीड़ित युवती की तहरीर पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार बीती 26 मार्च को एक युवती द्वारा थाना जाजरदेवल में तहरीर देकर बताया गया था कि पंकज चंद द्वारा मुझे व मेरे परिवार वालों तथा मेरे दोस्तों को अभद्र मैसेज व कॉल करके परेशान किया जा रहा है, जिससे मैं मानसिक रुप से परेशान हूँ। पीड़िता की शिकायत पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। पुलिस के अनुसार आरोपी पंकज चंद के खिलाफ पूर्व में भी पीड़िता की तहरीर पर वर्ष 2021 में दुष्कर्म की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया था, जो वर्तमान में जमानत पर बाहर आया हुआ था। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने पकंज चंद पुत्र प्रवीण चंद, निवासी सुबोरा गोझरिया पटिया खटीमा, हाल निवासी बजेटी पिथौरागढ़ को देर रात गिरफ्तार कर लिया गया है।

गुरुद्वारा पटेल नगर ने किया शंटी को सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। कोरोना महामारी से मरने वाले करीब 4200 शवों का संस्कार करने वाले शहीद भगत सिंह सेवा समिति के संस्थापक अध्यक्ष डा0 जितेदर सिंह मोंटी को गुरूद्वारा हरकिशन साहिब ने सम्मानित किया।

आज यहां गुरुद्वारा श्री गुरु हरकिशन साहिब, पटेल नगर ने डॉ. जितेंदर सिंह शंटी को कोरोना काल मे महामारी से मरने वाले करीब 4200 शवों का संस्कार करने वाले को श्री साहिब, मोमंटो एवं सरोपा दे कर सम्मानित किया। पदम्श्री अवार्ड से सम्मानित, शहीद भगत सिंह सेवा दल के संस्थापक अध्यक्ष डॉ. जितेंदर सिंह शंटी ने अपने अनुभव साँझा करते हुए कहा कि सेवा दल से 25 वर्षो से जुड़ कर एम्बुलेंस सेवा, रोगी सेवा, रेफ़्रीजिटेर मोबाइल सेवा, डिजेस्टर रिलीफ, ब्लड डोनेशन आदि सेवाएँ सेवा दल द्वारा की जा रही है। कोरोना के समय बहुत कुछ गवाना पड़ा एवं बहुत कुछ सीखने को मिला। यह वो समय था जब अपने रिश्तेदार सखे संबंधी अपनों का संस्कार करने से मना करने लगे थे, शवो की अंगुठीयां, हार तक उतारने लगे थे ऐसे मे गुरु महाराज की कृपा से उनके संस्कार करने का शुभ अवसर मिला, जो सम्मान गुरु घर से मिला मेरे परिवार के लिये गुरु महाराज का ही आर्शीवाद है। खुद को भी कोरोना हुआ लेकिन गुरु पर भरोसा रखा। शंटी के सपुत्र डॉ. ज्योतजीत सिंह ने कहा कि पिताजी द्वारा किये जा रहे मानव सेवा मे हाथ जुटाने के लिये माता मंजीत कौर से आज्ञा चाही तो उन्होंने सहर्ष स्वीकृति दी कि बेटा जो होना है वह तो होना ही है इसलिए अच्छे काम समाज हित मे अवश्य करो स कोई काम छोटा नहीं होता मेहनत एवं लग्न से करने चहिये।

मंच का संचालन प्रधान हरविंदर सिंह ने किया स इस अवसर पर महासचिव जगजीत सिंह अमरजीत सिंह छाबड़ा ब्रिज मोहन सिंह, रविन्दर पाल सिंह गोल्डी, गुरप्रीत सिंह हैप्पी, रविन्दर सिंह, साहनी, करतार सिंह, भगवान सिंह, गुरचरण सिंह आदि उपस्थित थें।

बगैर पहचान पत्र के नगर में फेरी लगाने वालों की आई बाढ़

बागेश्वर (आरएनएस)। बागेश्वर में गर्मी बढ़ते ही मैदानी क्षेत्र से लोग पहाड़ों की ओर रुख करते हैं। यहां उन्हें बदन जलाने वाली गर्मी से राहत मिलती है। इन दिनों जिले में फेरी लगाने वालों की बाढ़ आ गई है। ये कहां से आए हैं और कहां रह रहे हैं। इसकी सही जानकारी पुलिस को भी नहीं रहती है। इनमें से अधिकतर लोगों के पास फेरी लगाने का लाइसेंस भी नहीं है। व्यापारियों ने पुलिस से सत्यापन अभियान तेज करने की मांग की है। जिला मुख्यालय में नगर क्षेत्र में कबाड़ खरीदने, फेरी लगाने वाले तथा साधु के रूप में कई लोग नजर आ रहे हैं। अप्रैल लगने के बाद इनमें एकाएक बढ़ोत्तरी होने लगी है। नगर सहित ग्रामीण क्षेत्रों में बिना सत्यापन और पालिकाव जिपं में पंजीकरण किए बगैर घूमने से लोगों में अनहोनी की आशंका बनी हुई है।

सुरेन्द्र जयसवाल हत्या मामले में 3 दिन बाद भी पुलिस के हाथ खाली

संवाददाता

देहरादून। सुरेन्द्र जयसवाल हत्याकाण्ड मामले में तीन दिन बाद भी पुलिस के हाथ खाली हैं। पुलिस अभी तक हत्या के कारणों का भी पता नहीं लगा सकी है।

उल्लेखनीय है कि करनपुर बाजार निवासी वन विभाग के पूर्व प्रशासनिक अधिकारी सुरेन्द्र जयसवाल की हत्या का पता पुलिस को दो अप्रैल को पता चल गया था जबकि उनकी हत्या दो दिन पहले ही कर दी गयी थी। ऐसा पुलिस का कहना है। सुरेन्द्र जयसवाल की हत्या गला घोंटकर की गयी थी। इस पूरे मामले में पुलिस ने पहले हत्या की सूचना देने वाले राजमिस्त्री को ही पूछताछ के लिए हिरासत में ले लिया था। लेकिन वहां से भी कुछ हासिल नहीं हो सका था। जिसके बाद पुलिस ने सुरेन्द्र जयसवाल के अतीत को खोजा तो पता चला कि वह 25 सालों से अपनी पत्नी को छोडकर अकेले रह रहे थे तथा उनकी पत्नी पीपलमण्डी क्षेत्र में दुकान चलाती है।

इसके बाद पुलिस ने कई पहलुओं पर जांच को आगे बढाया लेकिन वहां भी अंधेरे में ही हाथ पैर मारे गये लेकिन कुछ पता नहीं चला। तीन दिन बीत जाने के बाद भी पुलिस अभी तक हत्या के कारणों का पता नहीं लगा सकी है तो हत्यारोपी तक कैसे पहुंचेगी?

गोल्डन फोरेस्ट की जमीन बेच ठगे छह लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। गोल्डन फोरेस्ट की जमीन को अपना बताकर पिता पुत्र ने ठगे छह लाख बीस हजार रूपये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सरस्वती विहार अजबपुर निवासी प्रदीप सिंह रावत पुत्र लक्ष्मण सिंह रावत ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि फिरोज पुत्र असगर व असगर पुत्र अब्दुल मजीद ने उससे सम्पर्क किया था कि वह अपनी एक बीघा भूमि स्थित मौजा डाण्डा लखौण्ड परगना परवादून देहरादून विक्रय करना चाहते है इन लोगों ने उसको विश्वास दिलाया की उपरोक्त भूमि हर प्रकार के भार, बन्धन, रहन, विक्रय, दान, वसीयत अनुबंध बैंक के ऋण, सरकारी ऋण तथा हर प्रकार के वाद-विवाद से सर्वथा मुक्त तथा पाक-साफ है । इनके ऊपर विश्वास कर उसने छह लाख बीस हजार रूपये बतौर ब्याना अदा किये तथा अडसठ लाख रूपये में सौदा तय हुआ । उसने जब पता किया तो पता चला कि उपरोक्त भूमि गोल्डन फोरेस्ट की भूमि है तथा इस सम्बन्ध में सर्वोच्च न्यायालय से मुकदमा है और इन लोगों ने धोखा देकर तथा गलत विश्वास दिलाकर उससे छ: लाख बीस हजार रूपये ठग लिये । प्रार्थी ने इन्हे बताया कि उपरोक्त भूमि गोल्डन फोरेस्ट से प्रभावित है तो इन्होने कहा हमें पता है जल्दी ठीक करा लेगें । यह कि पिता-पुत्र द्वारा फर्जी तरीके से अनुबंध बनाकर पैसे लिये गये। उसने जब उक्त लोगों से अपने रूपये वापस मांगे तो उन्होंने उसके साथ गाली गलौच कर ज ान से मारने की धमकी देने लगे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक नजर

भाजपा के स्थापना दिवस के मौके पर सभी सांसद पहनेंगे भगवा टोपी!

नयी दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी के स्थापना दिवस के मौके पर बुधवार को पार्टी के सभी सांसद कमल का फूल चुनाव चिह्न वाली भगवा टोपी पहनकर संसद पहुंचेंगे। राजधानी के आंबेडकर अंतरराष्ट्रीय केंद्र में मंगलवार को हुई भाजपा संसदीय दल की बैठक में सभी सासंदों को यह निर्देश दिया गया। यह जानकारी बैठक में मौजूद एक सदस्य ने दी। संसदीय कार्यमंत्री प्रह्लाद जोशी, अल्पसंख्यक कार्यमंत्री मुख्तार अब्बास नकवी सहित कुछ मंत्री और राज्यसभा सदस्य राकेश सिन्हा समेत कई सांसद भगवा टोपी

पहनकर संसदीय दल की बैठक में पहुंचे। बैठक के बाद पत्रकारों से चर्चा में भाजपा की गुजरात इकाई के अध्यक्ष सी आर पाटिल ने कहा कि भगवा रंग की यह टोपी पहले से ही भाजपा की है, लेकिन उन्होंने पेशेवर छात्रों की मदद से इसे फिर से बनवाया। उन्होंने टोपी दिखाते हुए कहा, इसमें दोनों तरफ बीजेपी लिखा है और कमल का फूल भी अंकित है। ज्ञात हो कि केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह सोमवार को ऐसी ही टोपी पहनकर लोकसभा में पहुंचे थे। बहुजन समाज पार्टी के दानिश अली ने इस पर आपत्ति भी जताई थी।

कांग्रेस का फिर से मजबूत होना लोकतंत्र और समाज के लिए जरूरी: सोनिया गांधी

नई दिल्ली। कांग्रेस पार्टी की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी ने मंगलवार को कांग्रेस संसदीय दल (सीपीपी) की बैठक में कहा कि कांग्रेस के लिए आगे की राह पहले से कहीं ज्यादा चुनौतीपूर्ण है, हमारी, लचीलेपन की भावना की कड़ी परीक्षा है। संगठन में हर स्तर पर एकता सबसे अहम है, इसे सुनिश्चित करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, मैं उसे करने के लिए दृढ़ संकल्पित हूं। कांग्रेस का कायाकल्प होना न केवल हमारे लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह हमारे लोकतंत्र और समाज के लिए भी आवश्यक है।

कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी ने पार्टी के भीतर हर स्तर पर एकजुटता की जरूरत पर जोर देते हुए मंगलवार को कहा कि पार्टी का फिर से मजबूत होना इस लोकतंत्र और समाज के लिए जरूरी है। उन्होंने कांग्रेस संसदीय दल की बैठक में अपने संबोधन के दौरान यह टिप्पणी की। सोनिया गांधी ने ध्रुवीकरण के एजेंडे को लेकर भाजपा पर निशाना साधा। उन्होंने कांग्रेस कार्य समिति की हालिया बैठक का उल्लेख करते हुए कहा कि वह इससे अवगत हैं कि पिछले दिनों हुए विधानसभा चुनावों में हार से नेता कितने निराश हैं। उन्होंने चिंतन शिविर आयोजित करने की जरूरत पर भी जोर दिया।

सिवान में एमएलसी प्रत्याशी के काफिले पर हमला, हमलावरों ने एके 47 से बरसाई ताबड़तोड़ गोलियां

सिवान। बिहार में अपराधियों के हौसले बुलंद हैं और वह खुलेआम वारदातों को अंजाम दे रहे हैं। ताजा मामला बिहार के सिवान जिले का है, जहां एमएलसी प्रत्याशी रईस खान के काफिले पर एके ४७ से हमला हुआ है। इस हमले में रईस खान तो बच गए लेकिन एक शख्स के गोली लगी है। इस मामले में सिवान के पुलिस अधीक्षक शैलेश कुमार का बयान सामने आया है। उन्होंने कहा कि हमें सूचना मिली कि हुसैनगंज के किसी क्षेत्र में गाड़ी से लौट रहे लोगों पर सड़क के किनारे कहीं से गोलियां चलाई गई हैं।

एक व्यक्ति जिसे गोली लगी है, उसे खतरे से बाहर बताया जा रहा है। एक दूसरा व्यक्ति जिसे गोली लगी है उसका सदर अस्पताल में इलाज चल रहा है। उन्होंने कहा कि मामले की जांच जारी है। एक व्यक्ति की मौत की भी सूचना मिली है, जो दूसरी गाड़ी से एक बारात से लौट रहा था। मिली जानकारी के मुताबिक, ये हमला सोमवार रात को उस समय हुआ, जब एमएलसी उम्मीदवार रईस खान शहर के पुरानी किला जगह से अपने कार्यालय से वापस गांव ग्यासपुर जा रहे थे। इसी दौरान एके ४७ से फायरिंग की गई। हमलावरों की संख्या ४ से ५ बताई जा रही है। मीडिया रिपोर्ट्स में ये बात भी सामने आई कि हमलावरों ने एक बोलेरो गाड़ी को भी निशाना बनाया और उस पर भी फायरिंग की।

हैरतअंगेज: मसूरी के क्यारकुली भट्टा हाथीपांव मार्ग पर बनी इस होटल की बिल्डिंग को देखकर किसी को भी हैरत होगी, क्योंकि इसके एक तरफ दो हजार फीट गहरी खाई है। यहां से अगर कोई गिरा तो सीधा गलोगी में ही जाकर रुकेगा। इससे भी ज्यादा हैरान करने वाली बात यह है कि इस पर एमडीडीए या जिला प्रशासन जैसी किसी अथॉरिटी की नजर नहीं पड़ती है, जो आम आदमी को मसूरी में निर्माण पर रोक का नियम सिखाते हैं और सुप्रीम कोर्ट की उस मॉनटिरिंग कमेटी के आदेशों का हवाला देते हैं जिसे इस तरह के निर्माणों पर नजर रखने के लिए बनाया गया है।

इंटरपोल अधिकारी बन ठगे 75 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। बेल्जियम में इंटरपोल अधिकारी बनकर 75 हजार रूपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जलवायु टावर प्रेमनगर निवासी श्रीकांत मिश्रा ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी बेटी की शादी के प्रस्ताव के लिए जीवन साथी में पंजीकरण कराया है। भाविन कश्यप नाम के एक सज्जन ने हमसे संपर्क किया और बेल्जियम में इंटरपोल अधिकारी होने का दावा किया। उन्होंने और उनके भाई, माँ ने निम्नलिखित मोबाइल नंबरों से हमसे संपर्क किया। उन्होंने कहा कि वे 23 मार्च 2022 भाविन, 25 मार्च 2022 उसका भाई व मां यूएसए से दिल्ली पहुंचेंगे तथा उन्होंने फोन कर बताया कि एफएफआरओ क्लीयरेंस प्राप्त करने के लिए उन्हें अपने लिए 25000 रुपये और 50000 रुपये जमा करने होंगे। भाई और माता की रसीदों के लिए उन्होंने उनके बताये खातों में रूपया जमा करा दिया। 24 मार्च को जब उन्होंने दिल्ली में स्वास्थ्य बीमा करवाने के लिए दो लाख पचास हजार रुपये मांगे, तो उनके टिकट का विवरण पता किया तो पता चला कि ऐसा कोई यात्री भारत नहीं आया। जिसके बाद उन्हें पता चला कि उनके साथ ठगी हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

महंगाई से मचा हाहाकार

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

कांग्रेस का कहना है की सत्ता में बैठे लोग संसद और विधानसभाओं में विपक्ष की बात तक सुनने को तैयार नहीं है। समाधान निकालना तो दूर की बात है। उत्तराखंड कांग्रेस इस बढ़ती महंगाई के खिलाफ अब 7 अप्रैल को राज्यव्यापी धरना प्रदर्शन करने जा रही है। बढ़ती महंगाई को लेकर एक बार फिर पूरे देश में हाहाकार मचा हुआ है।

अश्लील फोटो अपलोड करने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। युवती की अश्लील फोटो अपलोड कर उसको ब्लैकमेल करने व परेशान करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार माण्डुवाला चौक निवासी युवती ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज रात को 2 बजे उसके मोबाईल के व्हॉटसअप पर कोई अज्ञात व्यक्ति मुझे परेशान कर रहा है, और व्हॉटसअप पर ही एक अश्लील व कामोत्तजक फोटो जिसमें मेरी फोटो को एडिट करके मुझे भेजा है और सेशल मीडिया में पोस्ट करने की धमकी दे रहा है और कह रहा है कि जैसा मैं कहूँ वैसा ही करो जिसकी प्रतिलिपि रिपोर्ट में संलग्न 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।