मंगलवार
21 जून 2022

पृष्ठ 4

सेहत के लिए फायदेमंद होती है एक छोटी सी मुस्कान

पृष्ठ 6

श्रद्धा कपूर ने करवाया अपना पिंक फोटो शूट

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 138
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दूसरों पर किए गए व्यंग्य पर हम हँसते हैं पर अपने ऊपर किए गए व्यंग्य पर रोना तक भूल जाते हैं।

– रामचंद्र शुक्ल

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई.- 59626/94

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

योग दिवस पर देवभूमि में शहर-शहर योग की धूम

विशेष संवाददाता

देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आज देवभूमि में गंगोत्री धाम से लेकर हरिद्वार तक योग की धूम रही। शहर–शहर आयोजित योग शिविरों में लाखों लोगों ने योग क्रियाओं के माध्यम से जन–जन तक योग के महत्व को पहुंचाने का प्रयास किया गया तथा 'योग रखे निरोग' का संदेश देने की कोशिश की गई।

इस अवसर पर ऋषिकेश परमार्थ धाम में आयोजित कार्यक्रम में सपरिवार पहुंचे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने योग किया और गंगा में डुबकी भी लगाई। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए हर व्यक्ति को योग को अपनी दैनिक क्रियाओं का हिस्सा बनाना चाहिए। उन्होंने कहा

❏सीएम सहित तमाम केंद्रीय व राज्य मंत्रियों ने किया योग

कि स्वास्थ्य के लिए योग से बेहतर कोई अन्य विधा नहीं है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार जताते हुए कहा कि उनके ही प्रयास से आज योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक नई पहचान मिली है। इस अवसर पर परमार्थ धाम के संस्थापक स्वामी चिदानंद ने कहा कि योग ही वह माध्यम है जो भारत को विश्व गुरु बनाएगा। उन्होंने कहा कि स्वस्थ तन और स्वस्थ मन के लिए योग को जीवन का अनिवार्य हिस्सा बनाया जाना जरूरी है।

उधर राज्य में आज तीन केंद्रीय मंत्रियों ने विभिन्न स्थानों पर योग शिविरों में लोगों के साथ योग किया। केंद्रीय पंचायत राज्य मंत्री गिरिराज सिंह ने हर की पैडी हरिद्वार में आयोजित योग शिविर

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

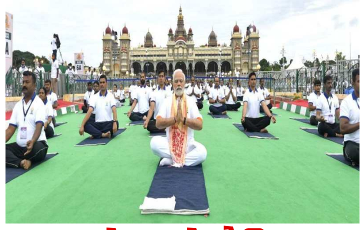
पीएम मोदी ने कर्नाटक में 15 हजार लोगों के साथ किया योग

विशेष संवाददाता

बंगलुरु। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कर्नाटक के मैसूर पैलेस ग्राउंड में आयोजित भव्य कार्यक्रम में 15 हजार लोगों के साथ योग अभ्यास किया।

इस अवसर पर प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज आठवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्व के तमाम देशों में 25 करोड़ से अधिक लोग योग दिवस का कार्यक्रम मना रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह भारत के लिए न सिर्फ गौरव की बात है बल्कि एक बड़ी उपलब्धि है कि आज से 8 साल पहले भारतीय योग को इंटरनेशनल पर मान्यता प्रदान की गई और आज पूरा विश्व भारतीय योग विद्या का लोहा मान रहा है।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि 21 जून 2022 को योग दिवस की थीम 'योग फार ह्यूमिनिटी है। उन्होंने कहा कि आज योग अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मानवीयता की नई पहचान बना रहा है तथा वैश्विक सहयोग का आधार बन चुका है। योग अब भारत की सीमाओं से बाहर अपना अस्तित्व स्थापित कर चुका है। आज



❏योग को वैश्विक सहयोग का बताया आधार

देश भर में सभी राज्यों और सभी जनपदों में योग दिवस पर अनेकों अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। जिसमें करोड़ों लोग भाग ले रहे हैं और योग के प्रति जागरूक हो रहे हैं। उल्लेखनीय है कि विदेश मंत्रालय द्वारा विदेशों में योग दिवस कार्यक्रमों की भव्य रूप रेखा तैयार की गई थी। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बीते 7 सालों से हर वर्ष योग दिवस के अवसर पर अलग–अलग राज्यों में आयोजित योग कार्यक्रमों का हिस्सा बनते रहे हैं। जिसके कारण लोग योग के प्रति जागरूक हुए हैं इस बार पीएम ने कर्नाटक में पैलेस ग्राउंड को चुना था जहां उनके नेतृत्व में 15 हजार से अधिक लोगों ने योगाभ्यास कर 'करे योग रहे निरोग' का संदेश दिया।

महाराष्ट्र में 29 एमएलए के साथ एकनाथ शिंदे 'गायब' !

मुंबई। महाराष्ट्र के विधान परिषण चुनावों के बाद उद्धव सरकार में बड़ी बगावत होते दिख रही है। शिवसेना के मंत्री एकनाथ शिंदे चुनावों के बाद से शिवसेना के संपर्क में नहीं है। शिवसेना के लिए परेशानी की बात इसलिए है क्योंकि वो अकेले नहीं गायब हुए हैं बल्कि उनके साथ २६ और विधायक शिवसेना के संपर्क में नहीं है। जिसके बाद अब उद्धव ठाकरे सरकार की मुश्किलें बड़ गई है। वहीं, अब बीजपी के नेता किरीट सौमैया ने बड़ा दावा करते हुए कहा, उद्धव ठाकरे की उल्टी गिनती शुरू हो गई है।

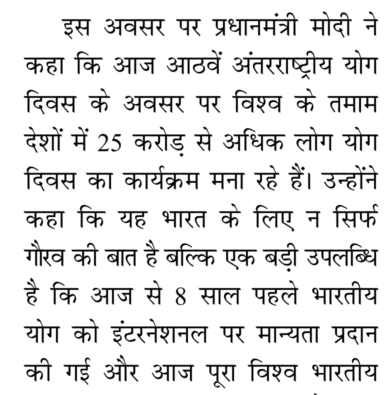
बीजेपी नेता किरीट सौमैया ने ट्वीट करते हुए कहा, महाराष्ट्र विधान परिषद चुनाव परिणाम, शिवसेना (माफिया सेना) को ५२ वोट मिले। १२ विधायक का विद्रोह (५५ शिवसेना + ९ समर्थक = ६४) उद्धव ठाकरे की माफिया सरकार का काउंट डाउन शुरू हो गया है। दरअसल, सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक, शिंदे गुजरात के सूरत शहर में किसी होटल में रुके हुए हैं। वहीं, इस सियासी हलचल के बाद उद्धव ठाकरे ने १२ बजे आपात बैठक बुलाई । माना ये जा रहा है कि कल विधान परिषण चुनावों के नतीजों से नाराज़ हैं साथ ही एकनाथ शिंदे समेत २५ विधायकों के गायब होने पर उद्धव चर्चा करेंगे। जानकारी के मुताबिक, एकनाथ शिंदे के साथ पालघर के विधायक श्रीनिवास वनगा, अलिबाग के विधायक महेंद्र दलवी, भिवंडी ग्रामिण के विधायक शांताराम मोरे समेत २६ विधायक हैं।

देश में पिछले 24 घंटे में आए कोविड-19 के 9923 नए मामले, 17 की हुई मौत

नई दिल्ली । देश में कोरोना वायरस के मामले दिन–प्रतिदिन तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। हालांकि कल के मुकाबले आज २,८५८ केस कम सामने आए हैं। बता दें कि, सोमवार को १२,७८१ मामले सामने आए थे। वहीं देश में अब उपचाराधीन मामलों की संख्या घटकर ७९ हजार ३१३ रह गई है।

देश में पिछले २४ घंटे में ९ हजार ९२३ केस दर्ज हुए हैं जिसके बाद संक्रमण के कुल मरीजों की सख्या ४,३३,१९,३९६ हो गई है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा मंगलवार सुबह जारी आंकड़ों के अनुसार, देश में एक दिन में कोरोना वायरस संक्रमण के ९,९२३ नए मामले सामने आए हैं। वहीं, १७ और मरीजों की मौत



होने से मृतकों की संख्या बढ़कर ५,२४,८९० हो गई है। इसके अलावा देश में कोविड–१९ के उपचाराधीन मरीजों की संख्या घटकर ७९,३१३ हो गई है, जो कुल मामलों का ०.१८ प्रतिशत है। जबकि संक्रमण से मुक्त होने वालों की राष्ट्रीय दर ९८.६१ प्रतिशत है। पिछले २४ घंटे में उपचाराधीन मरीजों की संख्या में २,६१३ की वृद्धि हुई है।

अद्यतन आंकड़ों के अनुसार, देश में संक्रमण की दैनिक दर २.५५ प्रतिशत और साप्ताहिक दर २.६७ प्रतिशत है। देश में पिछले २४ घंटे में ७,२९३ लोग महामारी से ठीक हो चुकें हैं और अब तक कुल ४,२७,१५,१९३ लोग संक्रमण मुक्त हो चुके हैं।

देश में वैक्सीनेशन का आंकड़ा १,९६,३२,४३,००३ है। बीते २४ घंटों मं १३ लाख से अधिक लोगों को वैक्सीन दी गई। १६ मार्च,२०२२ को १२–१४ वर्ष आयु वर्ग के लिए टीकाकरण शुरू करने के बाद से अब तक ३.५८ करोड़ से अधिक किशोरों को कोविड –१९ वैक्सीन की पहली खुराक दी जा चुकी है। ४,१९,१२,९५५ लोगों को बूस्टर डोज दिया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

करो योग, रहो निरोग

'पहला सुख निरोगी काया, दूजा सुख घर में हो माया, तीजा सुख संतान हो आज्ञाकारी, चौथा सुख सुलक्षणा नारी,। सनातन धर्म में जिन चार सुख की बात कहीं जाती है उनमें सर्वोच्च प्राथमिकता स्वस्थ शरीर को ही दी गई है। वैसे भी अंग्रेजी में कहा जाता है कि 'हेल्थ इज वेल्थ' यानी स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। खास बात यह है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ विचारों का वास होता है जो हमारे चारित्रिक और नैतिक जीवन मूल्यों के निर्माण में सबसे अहम भूमिका निभाते हैं। इसलिए हर व्यक्ति के लिए यह सवाल अहम होता है कि वह कैसे स्वस्थ रहें? स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए शुद्ध हवा और शुद्ध खानपान तो जरूर है ही साथ ही योग और व्यायाम भी उतना ही जरूरी है। योग और व्यायाम किसी भी आदमी के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। भारतीय संतों, ऋषि-मुनियों तथा मनीषियों ने आध्यात्मिक और योग के जरिए स्वस्थ रहने की एक अद्भुत खोज की। योग ध्यान और आयुर्वेद आदिकाल से भारतीय संस्कृति का हिस्सा रहे हैं। जिनमें सिर्फ स्वास्थ्य और आध्यात्म के रहस्य ही नहीं छिपे हैं बल्कि जीवन की तमाम सफलता और असफलताएं इन्हीं के इर्द-गिर्द घूमती है। भारत योग का जनक माना जाता है। लेकिन इस चमत्कारी विद्या के समय के साथ लोप हो जाने से लोग इसके लाभ से बाधित होते चले गए। भारत के योगियों ने बीते कुछ दशकों में एक बार फिर योग की तरफ देश और दुनिया का ध्यान खींचा। भारत ही नहीं विश्व भर के लोग जो शारीरिक व्याधियों और मानसिक अशांति से जूझ रहे थे उन्हें यह समझाने का प्रयास किया कि सिर्फ योग और ध्यान ही उनकी बीमारी की अचूक दवा है अच्छी बात यह है कि यह बात लोगों के जल्दी ही समझ भी आ गई और आज विश्व भर के देशों में लोग योग को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बना चुके हैं। आज भारत सहित तमाम देशों में योग दिवस मनाया जा रहा है। अभी योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता मिले बहुत ज्यादा समय नहीं हुआ है आज विश्व आठवां अंतरराष्ट्रीय विश्व योग दिवस मना रहा है। लेकिन इतने कम समय में लोगों ने योग की महत्ता को कितना अधिक जान समझ लिया यह देश और दुनिया भर में होने वाले योग आयोजनों से समझा जा सकता है। योग वास्तव में स्वस्थ जीवन का एक ऐसा सबसे सस्ता और आसान जरिया है जो सिर्फ हर दिन 30 से 40 मिनट का समय अपने आप को देकर कोई भी हासिल कर सकता है। किंतु अभी भी एक बड़ी आबादी है जिसके पास फालतू के कामों के लिए समय की कोई कमी नहीं है लेकिन वह योग और ध्यान के लिए आधा घंटा या 45 मिनट का समय नहीं दे रहे हैं। कई बार यह भी होता है कि जब हमें कोई चीज बिना कुछ खास प्रयास के आसानी से मिल जाती है तो उसकी कोई अहमियत हम नहीं समझ पाते हैं योग के साथ भी कुछ वैसा ही है। जरूरत है कि योग के महत्व को समझने और उसे अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाने की, तभी इसका समाज को पूरा लाभ मिल पाएगा।

शराब के ठेके में आग लगने से लाखों का नुकसान

देहरादून (संवाददाता)। शॉट सर्किट से शराब के ठेके में आग लगने से लाखो रूपये का सामान जलकर स्वाह हो गया। फायर ब्रिग्रेड ने मौके पर पहुंच आग पर काबू पा लिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार गत देर रात्रि को रायपुर थाना पुलिस को सूचना मिली कि रिंग रोड पर स्थित शराब के ठेके से धुआं निकल रहा है। सूचना मिलते ही पुलिस फायर बिग्रेड के साथ मौके पर पहुंची तो तब तक आग विकराल रूप धारण कर चुकी थी। आग का पता चलते ही काफी संख्या में आसपास के लोग वहां पर एकत्रित हो गये। फायर बिग्रेड ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पा लिया। रायपुर थाना प्रभारी मनमोहन नेगी ने सम्पर्क करने पर बताया कि आग की चपेट में आकर लाखों रूपये का सामान स्वाह हो गया था। उन्होंने बताया कि आग शॉट सर्किट से होनी प्रतीत होती है।

योग दिवस पर देवभूमि में शहर-शहर... ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

में भाग लिया और कहा कि योग से सिर्फ शरीर स्वस्थ नहीं बनता है, योग हमें अध्यात्म का रास्ता भी दिखाता है। उधर नैनीताल में आयोजित योग कार्यक्रम में हिस्सा लेते हुए विधि एवं न्याय राज्यमंत्री एसपी बघेल ने लोगों से अपील की कि वह प्रतिदिन योग करके अच्छे स्वास्थ्य के स्वामी बन सकते हैं उन्होंने शिविर में मौजूद लोगों के साथ योग क्रियाएं भी की। उधर केदारनाथ में आयोजित योग कार्यक्रम में केंद्रीय पशुपालन राज्य मंत्री संजीव बालियान ने लोगों के साथ योग कर उन्हें योग के प्रति जागरूक किया बालियान ने कहा कि योग के कारण आज भारत ने अपनी एक अलग पहचान बनाई है और विश्व भर के लोगों ने योग की अहमियत को समझा है।

हरिद्वार में आज योग गुरु स्वामी रामदेव के पंतजलि योगपीठ में आयोजित कार्यक्रम में हजारों लोगों ने योग किया और देशवासियों को योग के जरिए निरोग रहने का संदेश दिया। शिविर में उनके साथ आचार्य बालकृष्ण सहित अनेक लोगों ने योग किया। राजधानी दून में भी आज राजभवन से लेकर कई पार्को तक में अनेक योग कार्यक्रम आयोजित किए गए। राजभवन में आयोजित कार्यक्रम में राज्यपाल गुरमीत सिंह ने सपरिवार योग किया वहीं एक अन्य कार्यक्रम में काबीना मंत्री रेखा आर्य ने भी लोगों के साथ योग कर लोगों को योग के प्रति जागरूक बनने का संदेश दिया।

बैठकों में केवल बातचीत ही नहीं बल्कि समाधान भी निकले: सीएम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में सचिवालय स्थित विश्वकर्मा भवन के वीर चंद्र सिंह गढवाली सभागार में उत्तराखण्ड राज्य वन्यजीव बोर्ड की 17 वीं बैठक आयोजित की गई। काफी लम्बे समय से बोर्ड की बैठक न होने पर मुख्यमंत्री ने नाराजगी जताते हुए कहा कि बोर्ड की बैठक नियमित तौर पर समय से आयोजित की जाएं। सरलीकरण, समाधान और निस्तारण के मंत्र पर काम करना है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी देश में नया वर्क कल्चर लाए हैं। हमें राज्य में जनहित के उद्देश्य से कार्य संस्कृति में सुधार लाना है। मुख्यमंत्री ने कहा कि बैठकों में स्वागत संबंधी औपचारिकताओं को न करते हुए सीधे बैठक के एजेंडा पर चर्चा की जाए। इससे चर्चा के लिये अधिक समय मिल सकेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि बैठकों में केवल बातचीत ही नहीं बल्कि समाधान भी निकले।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के विकास में वन विभाग की महत्वपूर्ण भूमिका है। वन संरक्षण, वन्यजीव संरक्षण और प्रकृति संरक्षण बहुत जरूरी है, साथ ही राज्य का विकास भी जरूरी है। हमें इकोलोजी और ईकोनोमी मे समन्वय बनाकर चलना है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में मानव वन्यजीव संघर्ष को रोकने पर प्राथमिकता से काम करना है। खासतौर पर खेती को बंदरों से बचाने के लिये यथासम्भव तकनीक का उपयोग किया जाए। इसका कोई स्थायी समाधान खोजा जाए। हरेला पर्व पर विशेष तौर पर अधिक से अधिक फलदार पेड़ लगाए जाएं। हरेला पर्व केवल वनविभाग तक सीमित न रहे, इसे जन जन का उत्सव बनाना है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य स्तर पर अनुमोदन के बाद जो भी प्रस्ताव केंद्र स्तर पर जाते हैं, उनका लगातार फॉलोअप सुनिश्चित किया जाए। इसके लिये जरूरत होने पर अधिकारी विशेष को नियुक्त किया जा सकता है।

उत्तराखण्ड राज्य वन्यजीव बोर्ड की बैठक में सोनप्रयाग से श्री केदारनाथ धाम के लिये रोपवे, गोविंदघाट से हेमकुण्ट साहिब रोपवे सहित विभिन्न प्रकरणों के वन भूमि हस्तांतरणों पर विचार विमर्श किया गया। यह भी निर्णय लिया गया कि मानव–वन्यजीव संघर्ष शमन उत्कृष्टता केंद्र और वन्यजीव स्वास्थ्य उत्कृष्टता केंद्र की प्रदेश में स्थापना की जाएगी। स्थानीय समुदायों के सहयोग से प्राइमरी रेस्पोंस टीमों का गठन किया जाएगा जो कि वन व वन्य जीव संरक्षण के साथ ही वनाग्नि को रोकने पर भी काम करेंगी। टाईगर रिजर्व, संरक्षित क्षेत्र व अन्य पर्यटन वन क्षेत्रों में पर्यटकों के बरताव के संबंध में गाईडलाईन बनाई जाएगी। मुख्यमंत्री ने इसमें सभी स्टेकहोल्डर्स की सलाह लेने के निर्देश दिये।

बैठक में वन मंत्री श्री सुबोध उनियाल, विधायक श्रीमती रेणु बिष्ट, श्री अनिल नौटियाल, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु, अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, पीसीसीएफ श्री विनोद कुमार सिंघल, प्रमुख सचिव श्री आरके सुधांशु, श्री एल फैनई, सचिव श्री दिलीप जावलकर, चीफ वाइल्ड लाइफ वार्डन डॉ पराग मधुकर धकाते सहित उत्तराखण्ड राज्य वन्यजीव बोर्ड के सदस्य उपस्थित थे।

नगरीय फेरी समिति की बैठक बुलाने की मांग

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन ने नगर आयुक्त से मुलाकात कर उप समितियों के गठन कर नगरीय फेरी समिति की बैठक बुलाए जाने की मांग की। आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों ने अपनी 5 सूत्रीय मांगों को लेकर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में हरिद्वार नगर निगम आयुक्त दयानंद सरस्वती से सामूहिक रूप से लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ कार्यालय में मुलाकात कर लघु व्यापारियों की समस्या के निदान के लिए ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में मांग को दोहराया पुल जटवाड़ा सेक्टर-2 बैरियल के प्रस्तावित वेंडिंग जोन स्थानीय कारोबारी लघु व्यापारियों

का सत्यापन कर नगर निगम की और से वेंडिंग जोन विकसित किए जाए। वही रोड़ी बेलवाला में स्थापित किया गया महिला पिंक वेंडिंग जोन व प्रथम न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन का उद्घाटन, लोकार्पण और राज्य सरकार द्वारा 6 मई 2022 की नई गाइडलाइन के अनुसार उप समितियों के गठन कर नगरीय फेरी समिति की बैठक बुलाए जाने की मांग प्रमुखता से की। इस अवसर पर मुख्य नगर आयुक्त दयानंद सरस्वती ने कहा राज्य सरकार के निर्देशन में 29 जून को नगरीय फेरी समिति की बैठक बुलाकर रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को नगर निगम की और से व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की प्रक्रिया को योजनाबद्ध तरीके से क्रियान्वित किए जाने की कार्रवाई को लेकर संबंधित अधिकारियों को निर्देशित कर दिया गया है। मुख्य नगर आयुक्त दयानंद सरस्वती से सामूहिक रूप से अपनी 5 सूत्रीय मांगों का ज्ञापन सौंपा। लघु व्यापारियों के प्रतिनिधियों ने जिला इस अवसर पर मनोज कुमार मंडल, तस्लीम अहमद, जय भगवान, विजेंद्र सिंह, चुन्नू चौधरी, प्रभात चौधरी, वीरेंद्र कुमार, मोहनलाल, नईम सलमानी, मुन्नी देवी, कामिनी मिश्रा, पुष्पा दास, पूनम माखन, मंजू पाल, सुनीता देवी आदि शामिल रहे।

असावि देवं गोऋजीकमन्धो न्यस्मिन्निन्द्रो जनुषेमुवोच।
बोधामसि त्वा हर्यश्व यज्ञैर्बोधा न स्तोममन्धसो मदेषु।।
(ऋग्वेद ७–२१–१)

मनुष्य को प्रकृति के उपहार अपने श्रम से प्राप्त करने चाहिए। विद्वानों की संगत से उत्तम ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। जो मनुष्य प्रबुद्ध हो जाते हैं वे कभी दुखी नहीं होते।

A person should get the bounties of nature by his own efforts. He should acquire noble knowledge from the company of scholars. An enlightened person never becomes unhappy.
(Rig Veda 7-21-1)

कांग्रेस प्रवक्ता डोली शर्मा को नजरबंद किए जाने की धीरेंद्र ने की निंदा

नगर संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष एवं वरिष्ठ प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने उत्तर प्रदेश कांग्रेस की वरिष्ठ प्रवक्ता डॉली शर्मा के गाजियाबाद स्थित आवास पर पुलिस द्वारा की गई नजरबंदी की कड़ी आलोचना की है

धीरेंद्र प्रताप ने कहा है कि डॉली शर्मा ने दिल्ली जाकर कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी और राहुल गांधी आदि पर जो ईडी द्वारा उत्पीड़नात्मक कार्रवाई की जा रही है उसका विरोध किया था। जो की पूरी तरह से न्याय संगत ,तर्कसंगत और लोकतांत्रिक अधिकारों के अनुकूल है। लेकिन इसके बावजूद भी उत्तर प्रदेश में, तमाम संविधान द्वारा प्रदत्त मानव अधिकारों का योगी आदित्यनाथ की तानाशाहीपूर्ण सरकार द्वारा दुरुपयोग किया जा रहा है और डॉली शर्मा समेत राज्य के हजारों कांग्रेस कार्यकर्ताओं के प्रजातांत्रिक अधिकार छीने जा रहे हैं, जोकि सीधे-साधे भाजपा के फासिस्ट राज तौर तरीके दिखाते हैं। उन्होने दावा किया कि ईडी ने जो मामले सोनिया गांधी, राहुल गांधी व अन्य कांग्रेसी नेताओं के विरुद्ध दर्ज किए हैं वह सब झूठे साबित होंगे। उन्होंने गाजियाबाद में कांग्रेस प्रवक्ता डोली शर्मा व उनके परिवार के स्वतंत्र विचरण के लिए उनके आवास से पुलिस की घेराबंदी तत्काल हटाए जाने की मांग की है।

अखिल भारतीय योग संगठन ने मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया

संवाददाता

देहरादून। प्रत्येक महाविद्यालय में योग शिक्षक की नियुक्ति के आदेश देने पर अखिल भारतीय योग संगठन ने मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया है।

राज्य के प्रत्येक महाविद्यालयों व विकास खण्ड के एक इंटर कॉलेज मे योग शिक्षक नियुक्त करने के फैसले पर अखिल भारतीय योग संगठन ने मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया है प्रदेश संगठन मंत्री योगाचार्य अमित सिंह बिष्ट ने कहा कि योग प्रशिक्षित 17 वर्षों से योग को रोजगार से जोड़ने को लेकर संघर्ष कर रहे हैं परंतु किसी सरकार ने उनकी सुध नहीं ली आज धामी सरकार ने योग शिक्षकों की नियुक्ति का जो निर्णय लिया है उससे राज्य के प्रत्येक योग प्रशिक्षितों मे खुशी का माहौल है। योगाचार्य अमित सिंह बिष्ट ने कहा कि उत्तराखंड मे 50000 से अधिक योग डिप्लोमा व डिग्री धारक हैं जिसके सामने यह पद बहुत कम हैं परंतु कम से कम योग प्रशिक्षितों के लिए राज्य सरकार ने एक मार्ग तो बनाया है जिसके लिए हम मुख्यमंत्री जी का आभार व्यक्त करते हैं। योगाचार्य बिष्ट ने कहा कि विद्यालयी शिक्षा, चिकित्सा,आयुष व पर्यटन मे भी योग शिक्षक व अनुदेशकों के पद निकाले जा सकते हैं जिससे अधिक से अधिक योग प्रशिक्षितों को रोजगार के अवसर प्राप्त हों।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानो से दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बाल्मीकि नगर निवासी नीरज ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से जयराम आश्रम गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल आश्रम के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वही लातूर भवन लक्ष्मण झूला रोड निवासी श्रीमती कंचन चमोली ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी एक्टिवा अपने घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आयी तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जाच शुरू कर दी।

मोटरसाईकिल वापस ना करने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल मांगकर ले जाना और वापस ना करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार लक्ष्मण झूला रोड निवासी हर्ष शर्मा ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि ऋषिकेश निवासी आशीष रमोला उससे उसकी बुलेट मोटरसाईकिल मांगकर ले गया था तथा उसने मोटरसाईकिल अभी तक उसको वापस नहीं की है तथा मांगने पर टाल मटोल कर रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कार की चपेट में आकर बाईक सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कांवली रोड निवासी महेन्द्र सिंहा ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा विक्की अपने मित्र शेरा सिंह के साथ विकासनगर से दून की तरफ मोटरसाईकिल से आ रहा था जब वहा ढालीपुर व ढकरानी के बीच में पहुंचे तभी कार ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे दोनो गम्भीर रूप से घायल हो गये जिनको स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया गया जहां उपचार के दौरान उसके पुत्र की मृत्यु हो गयी। पुलिस ने कार चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

योग से मन के भीतर नकारात्मक शक्तियों के स्थान पर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता हैः खण्डूडी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आज उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण ने विधान सभा भवन, देहरादून में विधानसभा के अधिकारियों एवं कर्मचारीयों के संग योगाभ्यास किया। इस वर्ष मानवता के लिए योग थीम को अपनाते हुए विधानसभा अध्यक्ष ने विभिन्न आसनों के साथ योगाभ्यास किया।

इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष ने कहा कि योग से मन के भीतर नकारात्मक शक्तियों के स्थान पर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। शरीर, मन एवं आत्मा में संतुलन स्थापित होता है, जिससे मनुष्य एकनिष्ठ, एकाग्र एवं स्थिर होता है। उन्होंने आम जनता से अपील की कि सभी लोग योग को अपने दिनचर्या का अंग बनाए और तनावमुक्त, स्वस्थ होकर राष्ट्र निर्माण में योगदान दें। ऋतु खंडूडी ने कहा कि कोरोना जैसी महामारी से जब पूरी दुनिया परेशान थी तब फिर योग ने पूरी दुनिया का ध्यान अपनी ओर खींचा। योग के प्रयोग एवं संतुलित जीवन शैली से ही हम शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। उन्होंने कहा कि सम्पूर्ण मानवता को भारतीय संस्कृति के इस अनमोल उपहार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने प्रयासों से वैश्विक स्वीकृति प्रदान करवाई है।

इस अवसर पर योगाचार्य विपिन जोशी ने योग के विभिन्न पहलुओं पर रोशनी डाली। उन्होंने बदलते मौसम के साथ योग कितना आवश्यक है, इस विषय पर बात रखते हुए उन्होंने कहा कि ध्यान, प्राणायाम, आसन की विभिन्न क्रियाएं मनुष्य को स्वस्थ रखती हैं। उन्होंने कहा कि जब मनुष्य स्वस्थ होगा, तभी स्वस्थ समाज की परिकल्पना को साकार किया जा सकता है।उन्होंने विधानसभा के कार्मिकों की योग से संबंधित जिज्ञासाओं का समाधान भी किया। उन्होंने कहा कि किसी भी बीमारी की शुरुआत हमारे द्वारा बरती गई अनियमितताओं से होती है। इन अनियमितताओं को नियमित योगाभ्यास से दूर किया जा सकता है।

इस अवसर पर योगाचार्य नीरज डोभाल, योगाचार्य नीलम रावत, योगाचार्य सविता उपाध्याय, विधानसभा के सचिव मुकेश सिंघल, संयुक्त सचिव चंद्र मोहन गोस्वामी, उप सचिव नरेंद्र रावत, उपसचिव हेम पंत, वरिष्ठ व्यवस्था अधिकारी दीपचंद, प्रमुख निजी सचिव अजय अग्रवाल, मुख्य प्रतिवेदक हेम गुरुरानी सहित अन्य कार्मिक मौजूद रहे।

अपहरण मामले में फरार, दस हजार का ईनामी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अपहरण मामले में फरार चल रहे दस हजार के ईनामी बदमाश को एसटीएफ ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के तीन साथी पूर्व में ही गिरफ्तार किये जा चुके है।

जानकारी के अनुसार बीते वर्ष 15 अगस्त को प्रवीना पत्नी वसीम ग्राम सरकडी, ताहरपुर द्वारा थाना गंगनहर में तहरीर देकर बताया गया था कि चार व्यक्तियों द्वारा उनके पुत्र को जबरन बंधक बनाकर, मारपीट की गई व जान से मारने की धमकी दी गई। सूचना पर तत्काल कार्यवाही करते हुए पुलिस ने सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। इस मामले में नामजद चार लोगों में से तीन आरोपियों को हरिद्वार पुलिस द्वारा पूर्व में ही गिरफ्तार किया जा चुके था, परंतु चौथा आरोपी दानिश सैफी पिछले वर्ष से लगातार फरार चल रहा था। जिस को पकड़ने के लिए हरिद्वार पुलिस द्वारा काफी प्रयास किए गए, परंतु पकडे नहीं जाने पर उसकी गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हरिद्वार द्वारा दस हजार के इनाम की घोषणा की गई थी। जिसको देर रात एसटीएफ उत्तराखंड द्वारा हरिद्वार से गिरफ्तार कर लिया गया है।

मोर्चा का 24 जून को अग्निपथ के खिलाफ राष्ट्रव्यापी आंदोलन

नगर संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय किसान सभा जिलाअध्यक्ष दलजीत सिंह ने एक बयान जारी करते हुए बताया कि 24 जून को अखिल भारतीय किसान सभा सहित संयुक्त किसान मोर्चा की तरफ से सरकार की छात्र व नौजवान विरोधी अग्नि वीर योजना के खिलाफ जिला और तहसील मुख्यालय पर शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन दिया जाएगा।

उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा किसानों से बदला लेने का यह एक और हथकंडा है। अखिल भारतीय किसान सभा की अपील है कि सभी युवा, जनसंगठन और राजनीतिक दल विरोध दिवस में शामिल हों। उन्होंने कहा कि अखिल भारतीय किसान सभा ने सेना में भर्ती की नई अग्निपथ योजना के खिलाफ युवाओं के राष्ट्रव्यापी विरोध को अपना समर्थन घोषित किया है। विरोध प्रदर्शन को शांतिपूर्ण बनाए रखने की अपील करते हुए किसान सभा ने इस योजना को जवान विरोधी, किसान विरोधी और राष्ट्र विरोधी बताया है। जब केंद्र सरकार 'जय जवान जय किसान' के नारे की भावना को तहस-नहस करने पर तुली है, ऐसे में किसान आंदोलन का कर्तव्य है कि वह जवानों के साथ इस संघर्ष में कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा हो। कहा कि यह न केवल राष्ट्रीय सुरक्षा और बेरोजगार युवाओं के सपनों के साथ खिलवाड़ है, बल्कि देश के किसान परिवारों के साथ भी धोखा है। इस देश का जवान वर्दीधारी किसान है। अधिकांश सैनिक किसान परिवार से हैं। सेना की नौकरी लाखों किसान परिवारों के मान और आर्थिक संबल से जुड़ी है।

यह देश के लिए शर्म का विषय है की 'वन रैंक वन पेंशन' के वादे के साथ पूर्व सैनिकों की रैली से अपना विजय अभियान शुरू करने वाले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अब 'नो रैंक नो पेंशन' की इस योजना को लाद दिया है। सेना में नियमित भर्ती में भारी कटौती उन किसान पुत्रों के साथ धोखा है जिन्होंने बरसों से फौज में सेवा करने का सपना संजोया था। कहा कि यह संयोग नहीं है कि इस योजना में 'ऑल इंडिया ऑल क्लास' के नियम से भर्ती करने पर उन सभी इलाकों से भर्ती में सबसे ज्यादा कटौती होगी जहां किसान आंदोलन में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया गया था।

अखिल भारतीय किसान सभा व संयुक्त किसान मोर्चा ने अग्निवीर भर्ती की शुरुआत के दिन यानि शुक्रवार 24 जून को ही इस योजना के विरुद्ध राष्ट्रव्यापी विरोध दिवस मनाने का फैसला किया है। जिसमें सभी जिला, तहसील या ब्लॉक मुख्यालय पर शांतिपूर्ण प्रदर्शन आयोजित कर सेना के सर्वोच्च कमांडर भारत के राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन दिया जाएगा। उन्होने इस योजना का विरोध कर रहे सभी युवाओं से अपील की है की वे इस शांतिपूर्ण विरोध दिवस की मर्यादा का सम्मान करते हुए इस विरोध दिवस से जुड़े।

बिना पैसे के स्वस्थ रहना है तो अपने जीवन में नियमित योग करें: रेखा आर्या

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री श्रीमती रेखा आर्या आज पर्यावरण वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय भारत सरकार , भारतीय प्राणी सर्वेक्षण उत्तरी केंद्र देहरादून व माटी संस्था के साथ बिल्डिंग ड्रीम फाउंडेशन के सहयोग से भारतीय प्राणी स्थल देहरादून में आज भारत की आजादी के ७५ वर्ष को मनाने के लिए कार्यक्रम योग दिवस २०२२, जिसकी थीम मानवता के लिए योग है में शामिल हुई । साथ ही इस दौरान उन्होंने नेचर ट्रेल का शुभारम्भ भी किया व प्राणी सर्वेक्षण के पारिस्थितिकी म्यूजियम का अवलोकन भी किया।

८ वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मंत्री ने अपने संबोधन में कहा कि अगर हमें बिना पैसे के अपने आप को फिट रखना है तो हमें भारत की प्राचीन पद्धति योग को अपनाना होगा। ऋषि मुनियों के हजारों सालों के अथक प्रयासों के बाद उन्होंने मानव के लिए स्वस्थ जीवन को बनाने के लिए योग पद्धति को ईजाद किया लेकिन धीरे– धीरे हमारा समाज इन सबको भूलता गया । उन्होंने कहा कि शायद ही २०१४ से पहले किसी को योग के बारे में पता होगा, लेकिन हमारे यशश्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पूरे विश्व को योग के लिए आह्वान किया जिसके फलस्वरूप १७० देशों ने अपनी सहमति दी जिसके बाद आज हम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व स्तर पर मना पा रहे हैं। इस दौरान मंत्री रेखा आर्या ने आये बच्चों, वैज्ञानिकों व अन्य लोगों के साथ योग भी किया। इस दौरान डॉ. गौरव शर्मा, प्रभारी अधिकारी, और भारतीय प्राणी सर्वेक्षण विभाग के प्रमुख, उत्तरी क्षेत्रीय केंद्र, देहरादून; डॉ. कैलाश चंद्र, पूर्व निदेशक, जूलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया मुख्यालय, कोलकाता; डॉ. रंजीत सिंह, वैज्ञानिक–जी और प्रमुख, कीट विज्ञान विभाग, वन अनुसंधान संस्थान, देहरादून डॉ. एस.के. सिंह, प्रभारी अधिकारी और कार्यालय प्रमुख, भारतीय वनस्पति सर्वेक्षण, उत्तरी क्षेत्रीय केंद्र, देहरादून; प्रो. वी के वालिया, जूलॉजी विभाग, सेवानिवृत्त प्रोफेसर, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ और श्री विपिन चौधरी, प्रबंध निदेशक, राणा फार्म क्लब, देहरादून, डॉ सुरभी जायसवाल, रंजीत सहित अन्य अधिकारी, वैज्ञानिक व कर्मचारीगण मोजूद रहे।

900 लोगों ने योग कार्यक्रम में लिया हिस्सा

कार्यालय संवाददाता

अल्मोड़ा। ८वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (योग फॉर ह्यूमैनिटी) के अवसर पर सिमकनी मैदान अल्मोड़ा में भव्य योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय के कुलपति डा देवेंद्र सिंह भंडारी, मुख्य विकास अधिकारी नवनीत पांडे एवं अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खिलाड़ी एकता बिष्ट तथा अन्य ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया।

कार्यक्रम को जिला आयुर्वेदिक एवं यूनानी विभाग एवं एसएसजे विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित किया गया। जिला प्रशासन के अधिकारियों समेत लगभग ६०० लोगों ने योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया, जिसमे विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों के विद्यार्थी भी शामिल रहे। योग प्रशिक्षक के रूप में एसएसजे की योग विज्ञान विभाग की छात्रा श्वेता पुनेठा ने सभी योग स्वयंसेवकों को योग कराया। इस दौरान जिलाधिकारी वंदना ने भी कार्यक्रम में शिरकत की तथा सभी के साथ योग किया। इस दौरान प्रशिक्षक श्वेता पुनेठा ने योग की विभिन्न प्रक्रियाओं को बताया। इस दौरान जिलाधिकारी वंदना ने सभी जनपद वासियों को योग दिवस पर शुभकामनाएं दी एवं सभी से योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने की अपील की। उन्होंने कहा कि जनपद के ७ स्थानों पर आज योग कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं तथा इन कार्यक्रमों का उद्देश्य लोगों में योग के प्रति जागरूकता लाना है।

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

सेहत के लिए फायदेमंद होती है एक छोटी सी मुस्कान

हंसी को सबसे बढिया़ दवा माना गया है, फिर भी हम जिंदगी की आपाधापी में हंसना भूल जाते हैं। क्या आपको बता है आपकी एक छोटी सी मुस्कान दूसरों को खुशी का एहसास करा सकती है और यह खुद के लिए भी काफी फायदेमंद होती है। जिस तरह अच्छी हवा, अच्छा खानपान सेहतमंद रहने के लिए जरूरी होता है, उसी प्रकार आपकी हंसी भी आपको स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाती है। जर्मन वैज्ञानिकों द्वारा की गई रिसर्च के मुताबिक गुस्सा निकालना भी जरूरी होता है क्योंकि इससे कई जानलेवा बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। गुस्से को दबा लेने या मन ही मन घुटने वाले लोगों में स्ट्रेस हॉर्मोन कॉर्टीसोल का स्तर बढ़ जाता है और उन्हें हार्ट अटैक, कैंसर, हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां होने का खतरा 37त्न तक बढ़ सकता है, इसलिए अपने गुस्से को हंस कर निकाल दें। अगर आप सुबह–शाम हंसने की आदत डाल लें तो कोई भी बीमारी, चाहे मानसिक हो या शारीरिक आपके पास भी नहीं आएगी। हेल्थ एक्पर्ट के मुताबिक, रोजाना हंसने से सेहत तो अच्छी रहती ही है साथ ही इससे शरीर में एनर्जी भी बनी रहती है। तो चलिए आज हम विस्तार से आपको हंसने से सेहत को क्या–क्या फायदे हो सकते हैं...

– खुलकर हंसने से हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहता है। दरअसल, जब हम हंसते हैं तो हमारे शरीर में ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचता हैं। जो हार्ट पंपिग रेट को ठीक रखने में मदद करता है।

– हँसना हमारे इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है, जो कई तरह की बीमारियों से लड़ने में फायदा पहुंचाता है। इसलिए स्वस्थ जीवन के लिए बेहद जरुरी है हँसना।

– जिंदगी को खुलकर जीने वाले लोगों का बुढ़ापा खुशी से बीतता है। खुश रहने वाले बुजुर्ग लोगों को बिस्तर से उठने में, कपड़े पहनने में या नहाने में कोई दिक्कत नहीं होती।

– अगर आपको रात में आसानी से नींद नहीं आती तो आज से ही हंसने की आदल डाल लें। हंसने से शरीर में मेलाटोनिन नाम का हार्मोन बनता है, जो हमें सुकून की नींद देने में मदद करता है।

– हंसने से हमारा दिल बेहतर तरीके से काम करने लगता है। साथ ही नियमित रूप से हंसने से हार्ट अटैक और अन्य दिल से जुड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है।

– अगर आप झूठा भी हँसते है वो भी आपके लिए फायदेमंद रहता है। कई शोधों में साबित हुआ है कि नकली हंसी में भी आपकी कई मसल्स काम करती हैं और रिलेक्स महसूस करती हैं। साथ ही हंसने से शरीर में प्लेजर हार्मोंस का स्राव होता है, जिससे व्यक्ति का मूड ठीक रहता है।

– यंग और खूबसूरत दिखने की हर किसी को चाहत होती है। अगर आप भी उनमें से एक हैं तो खुलकर हंसना शुरू कर दें। क्योंकि जब हम हँसते हैं तो हमारे चेहरे में मौजूद मांसपेशियां अच्छी तरह से काम करने लगती हैं। जिससे चेहरे के चारों तरफ ब्लड सर्क्युलेशन अच्छी तरह से होता है। जो हमें यंग और खूबसूरत दिखाता है।

– जो लोग अधिक हंसते हैं वे लंबे समय तक युवा दिखते हैं। हंसने से चेहरे की मांसपेशियों की बेहतर एक्सरसाइज होती है, जिससे चेहरे पर जल्दी झुर्रियां नहीं पड़तीं। हंसने से दिल तक पहुंचने वाली धमनियों में खून का प्रवाह सुचारू रूप से होता है, जिससे ह्रदय रोगों की समस्या भी नहीं होती।

– तनाव को कम करने के लिए सबसे बेहतर दवा है हंसी। आपके दिमाग और शरीर को कंट्रोल करने का जो काम हंसी कर सकती है, वह दुनिया की कोई दवा नहीं कर सकती। विशेषज्ञों के अनुसार हंसना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि इससे आप सामाजिक बने रहते हैं और लोगों के साथ जुड़े रहने पर आपको तनाव या अवसाद जैसी समस्या नहीं सताती हैं।

– दिल व दिमाग के बोझ को आप बड़ी आसानी से हंसी मजाक करके कम कर सकते हैं। अगर आप खुश रहते है तो आपके भीतर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और आप इसे अपने इर्द–गिर्द भी फैलाते हैं। आप जो काम करते हैं, उस पर अच्छे से फोकस कर पाते हैं। हंसने से आपकी बॉडी रिलेक्स होती है। कुछ देर तक खुलकर हंसने से मांसपेशियां कम से कम 45 मिनट तक रिलेक्स महसूस करती हैं। इसके अलावा आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

किस उम्र में हो कितनी हंसी एक दिन में

5 साल से कम

औसतन हंसते हैं: 35० से 4०० बार

हंसना चाहिए: 4०० बार से ज्यादा, एक बार में कम से कम 2 से 5 सेकंड के लिए

5 साल से ज्यादा

औसतन हंसते हैं: 3० से 4० बार 3 से 7 सेकंड के लिए

हंसना चाहिए: 5० बार से ज्यादा, एक बार में कम से कम 5 से 7 सेकंड के लिए(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य

(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 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

उत्तराखण्ड शासन

आइये योग को बनाएं अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग

आज़ादी का अमृत महोत्सव

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून, 2022 (मंगलवार)

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम

दिनांकः 21 जून, 2022 । **समयः** प्रातः 6.30 बजे

स्थानः परमार्थ निकेतन आश्रम, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड

मुख्य अतिथि

पुष्कर सिंह धामी

मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

योग गुरु

स्वामी चिदानन्द सरस्वती परमार्थ निकेतन आश्रम, ऋषिकेश

"योग हमें स्वस्थ रखने के साथ-साथ जीवन में सन्तुलन बनाये रखने के लिए भी प्रेरित करता है। योग न केवल मनुष्य की मानसिक व शारीरिक शक्ति में वृद्धि करता है बल्कि आध्यात्मिक ऊर्जा को भी बढ़ाता है। यदि शरीर व मन स्वस्थ नहीं है तो जीवन में किसी भी लक्ष्य को पाना असम्भव है। योग करने से मन और शरीर दोनों स्वस्थ होते हैं।

आइये, हम सब मिलकर अपनी दिनचर्या में प्रतिदिन योग को सम्मिलित करें और नियमपूर्वक योग करने का विकल्प रहित संकल्प लें जिससे एक स्वस्थ राज्य तथा एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण हो सकें।"

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

राज्यस्तरीय मुख्य कार्यक्रम के अतिरिक्त जनपदों में भी 75 चयनित स्थलों पर 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। जिनका विवरण आप QR Code स्कैन करके प्राप्त कर सकते हैं।

इस QR Code को स्कैन करके आप अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का सीधा प्रसारण देख सकते हैं।

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी। | www.uttarainformation.gov.in UttarakhandDIPR DIPR_UK

'मैं' और मेरा मालिकाना!

हरिशंकर व्यास

अद्भुत मगर त्रासद दास्तां! सोचें, स्वकेंद्रित, स्वार्थी, स्वामित्ववादी होमो सेपियन के विजडम में यह क्या जो भूख तथा भय के दो बेसिक एलिमेंट पर मनुष्य का मालिकाना स्वभाव बना। वह अपना व पृथ्वी दोनों के भविष्य का भस्मासुर हो गया! ज्मनुष्य की प्राथमिक प्रकृति स्वकेंद्रित, स्वार्थी और 'मेरेपन' की है। उसमें ज्यों-ज्यों भूख, असुरक्षा बनी त्यों-त्यों मालिकाना की लालसा बढ़ी। इसी की चकरी में फिर परिवार, कुनबे, कबीले की रिश्तेदारी, प्रारंभिक समाज रचना का ताना-बाना बना और सुरक्षा और स्वार्थों की सामूहिक प्रवृतियां बनी।

प्रलय का मुहाना-23~ आधुनिक मानव का पृथ्वी के साथ क्या व्यवहार है? मानों वह उसका मालिक हो! वह भगवानजी से अपने नाम पर पृथ्वी का पट्टा लिखवा कर लाया हो! इसलिए वह पृथ्वी का चाहे जैसा उपयोग करेगा। पृथ्वी उसका अधिकार है। उसकी बंधक है। वह उसे बेचे या उसका चाहे जितना दोहन करे, उसकी मर्जी! सवाल है होमो सेपियन में यह मालिकाना प्रवृत्ति कैसे बनी? मनुष्य के डीएनए में स्वामित्ववादी स्वभाव का इतना बढ़ना कैसे हुआ? जिधर देखो उधर मनुष्य क्यों स्वामित्ववादी, सर्वसत्तावादी लक्ष्यों के पीछे दौड़ता हुआ है? जवाब आसान नहीं है। मोटा मोटी यह चिम्पांजी और मनुष्य की जैविक रचना, खोपड़ी की तंत्रिकाओं के डीएनए की मूल प्रवृतियों से है। हम मनुष्य, प्राइमेट्स अवस्था से जन्मजात दिमागी सांचे के पालने में बढ़े हुए है। तब और अब की अवस्था में खास फर्क नहीं है। बच्चे का पहला रोना भूख का होता है। दूसरा सुरक्षा में मां की गोद का। और बच्चे का तीसरा रोना अपने खिलौनों के लिए होता है। बच्चा जहां अपनी चिंता की सुध में पैदा होता है वहीं उसकी बुद्धि में भूख, सुरक्षा सहित मालिकाना का स्वभाव पूर्व निर्धारित है।

होमो सेपियन का बच्चा जन्म के कुछ ही महीने में मालिकाना स्वभाव बतलाता हुआ होता है। जन्म के 19 महीने बाद से बच्चे के दिमाग में अवस्थित स्वामित्व के डीएनए उसमें अपने खिलौनों की जिद्द बनवाते हैं। मनोवैज्ञानिकों के एक अध्ययन के अनुसार बच्चा 19 महीने की उम्र में मालिकाना के हक को तुतलाते शब्दों में व्यक्त करने लगता है। 18 से 24 महीने के बीच बच्चे 'मेरे' या 'तेरे' के पजेसिव शब्द बोलने लगते हैं। इसका सिलसिला पंद्रह वर्ष की उम्र तक बढ़ता जाता है। भाई-बहिन भी होंगे तो उनमें मेरे, तेरे का झगड़ा बनेगा। खिलौने व खाने से लेकर इस बात पर भी कि पहले मैं हैरी पॉटर की किताब पढ़ूंगा या मुझे तो फलां वह चीज चाहिए ही।

यह डीएनएजन्य जन्मजात स्वामित्व की प्रवृत्ति का प्रमाण है। परवरिश और परिवेश के कारण थोड़ा-बहुत फर्क होता है। अमेरिकी बच्चा स्वकेंद्रित अधिक उधमी होगा वहीं जापानी या भारतीय बच्चा खिलौनों को शेयर कर सकता है। मगर ऐसे सांस्कृतिक फर्क में फिर मनुष्य व्यवहार की आगे यह गुत्थी मिलती है कि व्यक्तिवादी टोलों तथा बाड़ों में वयस्क लोग कमा कर, संग्रहित करके धन-संपदा की शेयरिंग और चैरेटी ज्यादा करते हैं।

मोटा मोटी प्राइमेट्स और होमो सेपियन मालिकाना व्यवहार की खोपड़ी लिए हुए हैं। हर कोई मालिक, स्वामी बनना चाहेगा। पहले वह निजी जरूरतों में अपना मालिकाना चाहता है। इसमें भूख, पेट भरने और कामवासना की जैविक जरूरत सर्वोपरि है। नर हो या नारी, वह अपने रिश्ते में स्वामित्व का भूखा होगा। चिम्पांजियों के बाड़े के अनुभवों की तरह होमो सेपियन के इतिहास में इन बातों पर विचार जरूरी नहीं है कि नर और मादा के रिश्तों में स्वच्छंदता और मालिकाना में कब, कैसे, क्या-क्या आइडिया निकले? कैसे क्रमिक विकास में पति-पत्नी, बच्चे, परिवार का आइडिया आगे बढ़ा। पते की बात है कि चिम्पांजी के बाड़ों की तरह मनुष्य का परिवार, कुनबे का लगाव पजेसिवनेस, स्वामित्व का रूप है।

मनुष्य असलियत में परिवार, टोले, कबीले, जात के जरिए जहां भय से सुरक्षा का जुगाड बनाता है वहीं उससे निज व समूह जीवन दोनों में मालिकाना भूख की पूर्ति पाता है। मालिकाना से उसे खुशी होती है। वह टोले में पहचान पाता है। माना जा सकता है कि मनुष्य खुशी, संतोष और उसके सुख की भावनाओं व आइडिया का उत्प्रेरक कारण मालिकाना है। मालिकाना की होड़ में मनुष्य को जमीन, इलाके, लोगों की संख्या और संसाधन सब चाहिए। उसमें विजय और विस्तार से परिवार, जाति, समाज, देश की उपलब्धियों की मेमोरी बनती है। कहानियां बनती हैं। तभी अनुमान लगाएं कि मालिकाना प्रवृत्ति से हुई लड़ाइयों का मनुष्य की कहानियों और इतिहास में कैसा और कितना रोल रहा है!

इसलिए कोई माने या न माने, पृथ्वी पर फिलहाल 195 देशों का जो अस्तित्व है वह प्राइमेट्स अवस्था के वक्त से चली आ रही मनुष्य की भूख, सुरक्षा और मालिकाना मनोवृत्तियों का परिणाम है। खोपड़ी के बेसिक डीएनए ने व्यक्ति के अहम, टोलों, देशों की भूख, मालिकाना भूख और उसमें विजयी होने, उसके दर्प में अहम और अंहकार का मनोविज्ञान बनाया है। मानव संस्कृति और सभ्यताओं का बनना मूलत: स्वामित्ववादी प्रवृत्तियों का प्रतिफल है। इससे फिर आगे मनुष्यों में अपने आपको खास, अलग बताने, उसके जस्टीफिकेशन बने है। अलग-अलग जीवन पद्धतियां बनी हैं!

इन कहानियों का अर्थ नहीं है कि भगवानजी ने नर-नारी का संस्कारित जोड़ा बना कर उसे पृथ्वी पर भेजा। मानवशास्त्र और विज्ञान ने मानव सभ्यता के विकास की डाक्यूमेंट्री सप्रमाण बनाई है। वह क्रमबद्धता से सत्य बताते हुए है कि होमो सेपियन भी चिम्पांजियों की तरह जंगल में खाना तलाशते थे। शिकार करते थे। दूसरे जानवरों के भय में रहते थे। मगर जब होमो सेपियन को 'औजार' (पत्थर-अग्नि) और उनके 'उपयोग' का बोध हुआ तो वह पत्थरों से जानवरों को मारने-भगाने लगा। उसे सुरक्षा और भोजन के औजार मिले।

इससे धीरे-धीरे मनुष्य दिमाग में अनुभव और ख्यालों का विस्तार हुआ। दिल-दिमाग फैलने लगा। चाहना बढ़ने लगी। वह भोजन की तलाश में न केवल पृथ्वी पर फैला, बल्कि जैविक भूख से शिकार, सेक्स के लिए लड़ने लगा। पशुताओं के डीएनए फैलते-बढ़ते गए। एक तरफ पशुगत डीएनए, प्रवृत्तियों, स्वभाव का विस्तार वहीं दूसरी और जिज्ञासा, परिवेश और अनुभव से दिमाग की मेमोरी यादों को चुनने लगी। अनुभव-परिवेश से सेलेक्शन ने दिमाग में मान्यताएं, परंपरा और रिवाज बनाए। दिमाग में भोजन, सेक्स के स्थायी आइडिया व बंदोबस्त शक्ल पाने लगे। व्यक्ति निज केंद्रित अहम के ख्यालों में काम-वासना के लिए स्थायी साझेदार, स्थायी रिश्ते चाहने लगा।

फिर एकाधिकार, मालिकानावृत्ति में 'परिवार', कुनबे, टोले की व्यवस्थाएं बनीं। व्यवस्था से अपने आप यह मेरा, वह तेरा का व्यवहार हुआ। इसी क्रम में धीरे-धीरे मेरे घर में, मेरे टोले, मेरे इलाके में दूसरी टोली, दूसरे कबीले के लोगों का क्या काम है, के ख्यालों से आईडेंटीटी, संस्कृतियां बनीं! हिंसा और लड़ाइयां हुईं।

इस सबको ड्राइव करने वाला अवचेतन स्थाई है। भूख, भय व सुरक्षा की निज चिंता का अवचेतन। मेरी जरूरत, मेरे परिवार (फिर कुनबे, कबीले, समाज, नस्ल, धर्म, देश के बाड़े) के नैनो सीपीयू के पॉवर बवंडर से क्रमश: आंधी, तूफान बनते-बनते सहस्त्राब्दियों के बाद अब वे चक्रवात हैं, जिनसे भूख और भय के डीएनए जहां वैश्विक आकार पाए हुए हैं वहीं मानव समाज और पृथ्वी सब भूख और मालिकाना हक की पराकाष्ठा से बरबाद हैं। इन दो मनोवृत्तियों के ही बाई प्रोडक्ट में अहंकार, लालच, पजेसिवनेस, स्वामित्व, परतंत्रता, गुलामी, कंपीटिशन, राजनीति, लड़ाई, हथियार, युद्ध सहित मनुष्यों को बांधने वाली कहानियां हैं, जिनका सारा कथानक भूख, भय, स्वामित्व-मालिकाना अहंकार की ही बार-बार पुनरावृत्ति है। नए-नए चरित्रों और अनुभवों के साथ।

सू- दोकू क्र.69

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.68 का हल

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

थिरुचितराम्बलम फिल्म से राशि खन्ना के किरदार का हुआ खुलासा

मशहूर निर्देशक मिथरन आर. जवाहर की कॉमेडी ड्रामा फिल्म थिरुचितराम्बलम के मेकर्स ने एक्ट्रेस राशि खन्ना के किरदार का खुलासा किया है। उन्होंने बताया कि राशि खन्ना धनुष की स्कूल फ्रेंड की भूमिका निभाएंगी। डायरेक्टर मिथरन जवाहर ने ट्विटर पर एक क्लिप पोस्ट की और लिखा, राशी खन्ना द्वारा निभाई गई अनुषा से मिलें।

एक्टर धनुष ने भी इसी क्लिप को अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया, जिसमें राशि कार की ड्राइवर सीट पर बैठी नजर आ रही है। उन्होंने लिखा, थिरुचित्रम्बलम.. मिलिए अनुषा से.. उनकी हाई स्कूल की दोस्त।

फिल्म में नित्या मेनन, प्रिया भवानी शंकर, प्रकाश राज और निर्देशक भारती राजा शामिल है। फिल्म में संगीत अनिरुद्ध ने दिया है।

अनिरुद्ध पहली बार मिथरन आर. जवाहर की फिल्म के लिए काम कर रहे हैं।

फिल्म की सिनेमाटोग्राफी ओम प्रकाश ने की है और प्रसन्ना जी.के. ने फिल्म को एडिट किया है, जबकि इसे सन पिक्र्स कलानिधि मारन ने प्रोड्यूस किया है। (आरएनएस)

श्रद्धा कपूर ने करवाया अपना पिंक फोटो शूट

श्रद्धा कपूर ने एक बेहद ही खूबसूरत पिंक फोटोशूट भी कराया है। जो सोशल मीडिया पर काफी तेज़ी से वायरल हो रहा है. उनकी तसवीरें फैन्स देखकर काफी उत्साहित भी है. व्हाइट हाई हील्स के साथ उन्होंने अपने गले में एक पतली सी गोल्ड चेन और कानों में छोटी सी एयरिंग के साथ अपने इस लुक को कंप्लीट करती दिख रही हैं. हर तस्वीर में उनकी बेपनाह खूबसूरती नजर आ रही है.

श्रद्धा के इस आउटफिट के साथ अपने बालों को थोड़ा मैसी रखा है और मेकअप न्यूड और हलकी पिंक लिपस्टिक में वो कातिलाना लुक दे रही हैं. फोटो में श्रद्धा ने पिंक ब्रा के ऊपर व्हाइट डीप नेक मिनी ड्रेस पहना है. इसमें वो अपना बोल्ड क्लीवेज फ्लॉन्ट करती दिख रही हैं. और उनके फोटोशूट का बैग्राउंड भी उन्होंने पिंक ही चुना है. श्रद्धा कपूर ने हाल ही में बेहद खूबसूरत पिंक फोटोशूट कराया है . फोटो में श्रद्धा ने एक लाइट पिंक रंग की शॉर्ट ड्रेस पहनी है और बिखरे बालों में वो बेहद हसीन और हॉट लग रही हैं. उनको देख किसी की भी नज़र उनसे हट नहीं सकती है

लाईसेंसी पिस्टल लहराते दो लोग गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। खुलेआम लाईसेंसी पिस्टल लहराना दो लोगों को भारी पड़ गया। पुलिस ने उन्हे गिरफ्तार कर उनके पास से लाईसेंसी पिस्टल व 7 जिन्दा कारतूस भी बरामद कर लिये है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना भगवानपुर पुलिस को सूचना मिली कि मक्खनपुर सर्विस रोड पर तसोवर वाली गली में दो अज्ञात लोग काफी देर से खड़े हैं, तथा उनके पास एक पिस्टल है जिसको वह लहरा रहे है तथा लोगो को भयभीत कर रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर पहुंच कर दोनों लोगों को हिरासत में ले लिया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से एक लाईसेंसी पिस्टल व 7 जिन्दा कारतूस बरामद किये। पूछताछ में उन्होने अपना नाम सचिन पुत्र प्रीतम सिंह निवासी मोहल्ला सराह थाना रामपुर मनिहारान जिला सहारनपुर व रमन वर्मा पुत्र पवन कुमार वर्मा निवासी मोहल्ला दरवाजा कला थाना रामपुर मनिहारान जिला सहारनपुर बताया। जिन्हे पुलिस ने गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

उधार के पैसे मांगने पर जान से मारने की धमकी देने पर पति-पत्नी नामजद

संवाददाता

देहरादून। उधार के लाखों रूपये मांगने पर जान से मारने की धमकी देने पर पुलिस ने पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार लक्खीबाग निवासी अशीष मित्तल ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बातया कि उसकी दुकान लक्खीबाग शमशान घाट के पास मधुसूदन दास वेद प्रकाष्ठा के नाम से है। नवम्बर 2020 से मैसर्स डायमंड हाऊस जिसकी प्रोप्राइटर सरोज रानी है वह अपनी फर्म डायमंड हाऊस को अपने पति सुरेश लूथरा द्वारा संचालित करवा रही है। वह नवम्बर 2020 से लगातार सरोज रानी को सामान स्टेशनरी कम्पूयटर आदि देता रहा जिसके लगभग बारह लाख नब्बे हजार रुपये सरोज रानी ने देने है। वह लगातार अपनी उक्त धनराष्ठि को वापस मांगने का प्रयास करता रहा किन्तु आज तक उसको पैसे वापस नही लौटाये गये। नौ जून को सुरेश लूथरा ने उसको फोन किया और जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आवाज संगठन ने मनाया योग दिवस

संवाददाता

हरिद्वार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आवाज संगठन के संयोजक संजय चोपड़ा के नेतृत्व में गंगा किनारे शिव कुटिया धाम के प्रांगण में योग प्रशिक्षण किया। आज यहां आवाज संगठन के संयोजक संजय चोपड़ा ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में योग प्रशिक्षण बंद कमरों से निकलकर देश दुनिया में एक नई रक्त संचार की भांति गली- मोहल्ला प्रत्येक क्षेत्र के अंदर योग का प्रकाश फैला है, धर्मनगरी हरिद्वार की योग के माध्यम से विश्व में पहचान बनाने वाले योग गुरु बाबा रामदेव को योग ऋषि की उपाधि से सुशोभित कर भारत सरकार द्वारा भारत रत्न दिया जाना चाहिए ताकि इतिहास में योग गुरु बाबा रामदेव द्वारा योग क्रांति का युग नई पीढ़ी अपनाकर स्वस्थ रहने की महारत के साथ योग प्रशिक्षण को अपनाती रहे।

कांग्रेस ने रायपुर ब्लाक मुख्यालय में प्रदर्शन कर राष्ट्रपति के नाम भेजा ज्ञापन

नगर संवाददाता

देहरादून। देहरादून जिला एवं महानगर कांग्रेस कमेटी के कार्यकर्ताओं ने पार्टी के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी को मोदी सरकार के इशारे पर ईडी के माध्यम से लगातार उत्पीडित किये जाने के विरोध में आज रायपुर ब्लाक मुख्यालय में महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा एवं परवादून जिलाध्यक्ष अश्विनी बहुगुणा के नेतृत्व में धरना-प्रदर्शन करते हुए राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन उपजिलाधिकारी के माध्यम से प्रेषित किया गया।

महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा एवं परवादून जिलाध्यक्ष अश्विनी बहुगुणा के संयुक्त नेतृत्व में धरना-प्रदर्शन करते हुए कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने कांग्रेस नेताओं का उत्पीडन बन्द किये जाने तथा भाजपा सरकार के खिलाफ नारेबाजी की जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति के नाम संबोधित ज्ञापन प्रेषित किया गया।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाजपा की केन्द्र सरकार पर आरोप लगाया कि केन्द्र की मोदी सरकार अपनी नाकामियों को छिपाने के लिए राजनैतिक प्रतिशोध और द्वेष की भावना से काम कर रही है तथा के नेताओं का उत्पीडित करने के लिए कर रही है जिसकी कांग्रेस पार्टी कडे शब्दों में निन्दा करती है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी मोदी सरकार के जन विरोधी फैसलों के खिलाफ आवाज उठा रहे हैं जो मोदी सरकार को रास नहीं आ रहा है। उन्होंने कहा कि झूठे मामले में पार्टी के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी से 30 घंटो से ज्यादा समय से पूछताछ की जा रही है और ईडी एवं ऊपर डाला जा रहा है ताकि कांग्रेस की आवाज को बंद किया जा सके।

प्रदर्शन करने वालों में पूर्व विधायक राजकुमार, प्रदेश महामंत्री राजेन्द्र शाह, महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, जिलाध्यक्ष अश्विनी बहुगुणा, प्रदेश प्रवक्ता सूरत सिंह नेगी, आनन्द त्यागी, महेन्द्र सिंह नेगी, राजेश डोगरा, प्रवीन त्यागी, गुलशेर मुन्ना, स्वर्णिमराज कण्डारी, प्रियांश छाबडा सहित कई लोग शामिल रहे।

जमीन के नाम पर लाखों की धोखाधडी मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर सात लाख रूपये की धोखाधडी के मामले मे पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भूडपुर निवासी बीना थपलियाल ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनकी पहचान रतनपुर निवासी वासुदेश सिंह बिष्ट से हुई थी। उनके मकान के साथ लगती हुई जमीन के लिए वासुदेव सिंह ने उसको खरीदने के लिए कहा था तथा उक्त जमीन को अपना बताया था। जिस पर पुरानी जान-पहचान होने के नाते उसने उस पर विश्वास कर लिया और 17 नवम्बर 2021 को उक्त भूमि के संबंध में अनुबंध कर लिया और अनुबंध के समय 50 हजार रूपये उसको उसके द्वारा अदा कर दिये गये थे और रजिस्ट्री कराने की तिथि नवम्बर 2021 तय पायी गयी थी। लेकिन वासुदेव सिंह बिष्ट ने कहा कि उसे और अधिक रूपयों की आवश्यकता है उसने रजिस्ट्री से पहले ही सात लाख रूपये धनराशि दे दी। रूपये देने के बाद भी वासुदेव सिंह ने उसको रजिस्ट्री नही की।

बाद में उसको पता चला कि उक्त भूमि किसी प्रभा राणा के नाम है जिसको वासुदेव अपनी बता रहा था। जिसके बाद उसको पता चला कि वासुदेव ने उसके साथ धोखाधडी की है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्रदेश नौकरशाहों की एशगाह बनकर रह गयाः पंवार

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड क्रान्ति दल के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष त्रिवेन्द्र सिंह पंवार ने कहा कि उत्तराखण्ड नौकरशाहों की एशगाह बनकर रह गया है।

आज यहां कचहरी रोड स्थित प्रदेश कार्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए पंवार ने कहा कि प्रदेश में जो भी अधि कारी मुख्य पदों पर आसीन हो रहे हैं उनमे से अधिकतर अधिकारी जमकर भ्रष्टाचार कर रहे हैं उनको राज्य की मूल भावना से कोई लेना देना नहीं है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड नौकरशाहों की ऐशगाह बनकर रह गया है। नेता और नौकरशाह गठजोड बनाकर प्रदेश को लूट रहे हैं। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड मे घोटालों को अब किसी कीमत पर बर्दाश्त नहीं होगे इसी के चलते 22 जून को निदेशक सतर्कता को पूर्व मुख्य सचिव और उसके सहयोगियों की सम्पत्ति का विवरण उपलब्ध कराया जाएगा और राज्य सरकार से मांग की जाएगी कि वह स्वंय इस मामले की जांच करने के आदेश पारित करें। क्योंकि उत्तराखण्ड के प्रत्येक व्यक्ति की नजर में पूर्व मुख्य सचिव भ्रष्टतम अधिकारियों में शुमार रहे हैं। उन्होने कहा कि पहले सतर्कता कार्यालयमें पूर्व मुख्य सचिव की सम्पत्ति का विवरण उपलब्ध कराकर जांच की मांग करेंग और उसके बाद चरणबद्ध तरीके से आदोलन की रणनीति बनायी जाएगी। प्रेसवार्ता मे जय प्रकाश उपाध्याय, प्रमिला रावत, किरन रावत कश्यप व लताफत हुसैन शामिल थे।

एक नजर

हरियाणा सरकार 'अग्निवीरों' को गारंटी के साथ नौकरी देगी: खट्टर

चंडीगढ़। सशस्त्र बलों में भर्ती के लिए घोषित अग्निपथ योजना के खिलाफ देशभर में हो रहे प्रदर्शनों को देखते हुए हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने कहा है कि कार्यकाल पूरा होने के बाद अग्निवीरों को सरकार की नौकरी में लेना कठिन नहीं है। मनोहर लाल खट्टर ने अग्नीवीरों को नौकरी देने का आश्वासन दिया। उन्होने कहा कि जो अग्निवीर नौकरी में आना चाहेंगे हरियाणा सरकार उन्हें गारंटी के साथ नौकरी देगी। मनोहर लाल खट्टर ने बयान में कहा, चार साल के बाद जब जो ७५ प्रतिशत

अग्निवीर वापस आएंगे उन्हें हरियाणा सरकार की नौकरियों में लेना बहुत कठिन नहीं है। मैं आज घोषणा करता हूं कि जो लोग (अग्निवीर) हरियाणा सरकार की नौकरियों में आना चाहेंगे उन्हें गारंटी के साथ नौकरी दी जाएगी। केन्द्र सरकार ने बीते मंगलवार को अग्निपथ योजना की घोषणा करते हुए कहा था कि सभी नयी भर्तियों के लिए आयु साढ़े १७ से २१ वर्ष के बीच होनी चाहिए। विरोध के दौरान रक्षा मंत्रालय के एक प्रवक्ता ने कहा, इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए कि पिछले दो वर्षों के दौरान भर्ती करना संभव नहीं हुआ, सरकार ने फैसला किया है कि २०२२ के लिए प्रस्तावित भर्ती प्रक्रिया के लिए एकबारगी (आयु सीमा में) छूट दी जाएगी।

एमएलए को दस वर्ष की कैद

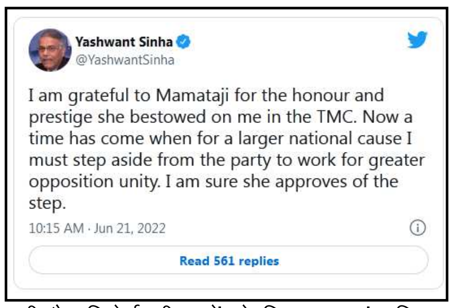
●घर से मिली थी एके-47 और हैंड ग्रेनेड

पटना। राष्ट्रीय जनता दल के बाहुबली विधायक अनंत सिंह को एके-47 और हैंड ग्रेनेड बरामदगी मामले पटना कोर्ट ने दस वर्ष की सजा सुनायी गयी है। न्यायालय द्वारा बेऊर जेल में बंद अनंत सिंह को 14 जून को दोषी करार दिया गया था। बता दें कि अनंत सिंह ने लदमा गांव के पैतृक आवास से एके-47 और हैंडग्रेनेड की बरामदगी मामले में खुद न्यायालय में सरेंडर किया था। इसके बाद से ही अनंत सिंह पिछले 34 महीने से पटना के बेऊर जेल में बंद हैं। वर्ष 2019 के इस

मामले में न्यायालय ने उन्हे सजा सुनायी है। एमपी/एमएलए कोर्ट के विशेष जज त्रिलोकी नाथ दुबे ने इस मामले में एमएलए अनंत सिंह को 10 साल जेल की सजा सुनाई है। विदित हो कि पटना पुलिस की एक टीम ने 16 अगस्त 2019 को लदमा गांव में अनंत सिंह के आवास पर छापेमारी की गयी थी। जहां से पुलिस टीम द्वारा एके-47 के अलावा हैंड ग्रेनेड भी बरामद किये गये थे। बताया गया था कि वह घर अनंत सिंह का जरूर है, लेकिन वह वहां नहीं रहते थे और उनकी संपत्ति की देखभाल एक केयरटेकर कर रहा था।

यशवंत सिन्हा हो सकते हैं विपक्ष के साझा राष्ट्रपति उम्मीदवार

नई दिल्ली। राष्ट्रपति चुनाव के लिए विपक्ष लगातार अपने उम्मीदवार को लेकर मंथन कर रहा है। आज एनसीपी मुखिया शरद पवार ने भी विपक्षी दलों की एक बैठक बुलाई है, जिसमे आगामी राष्ट्रपति चुनाव पर चर्चा होगी। माना जा रहा है कि आज विपक्ष अपने राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार का ऐलान कर सकता है। विपक्ष पिछले कुछ दिनों से अलग–अलग नामों पर चर्चा कर रहा है। पहले फारुक अब्दुल्ला का नाम सामने आ रहा था लेकिन फारुक अब्दुल्ला ने इसे स्वीकार करने से इनकार कर दिया है। फारुक अब्दुल्ला के अलावा शरद पवार और गोपालकृष्ण गांधी के नाम पर भी विपक्ष में चर्चा हो



Yashwant Sinha
@YashwantSinha

I am grateful to Mamataji for the honour and prestige she bestowed on me in the TMC. Now a time has come when for a larger national cause I must step aside from the party to work for greater opposition unity. I am sure she approves of the step.

10:15 AM · Jun 21, 2022

Read 561 replies

चुकी है। रिपोर्ट की मानें तो विपक्ष यशवंत सिन्हा को राष्ट्रपति पद का साझा उम्मीदवार बना सकता है। खुद यशवंत सिन्हा ने खुद एक ट्वीट करके इस ओर इशारा किया है। यशवंत सिन्हा ने ट्वीट करके लिखा, मैं ममता बनर्जी जी का आभारी हूं उन्होंने मुझे तृणमूल कांग्रेस में सम्मान और प्रतिष्ठा दी। अब समय आ गया है कि मैं एक बड़े राष्ट्रीय उद्देश्य के लिए पार्टी से अलग हटकर विपक्षी एकता के लिए काम करूं। मुझे इस बात का पूरा यकीन है कि ममता बनर्जी मेरे इस कदम को स्वीकार करेंगी। रिपोर्ट की मानें तो पूर्व केंद्र मंत्री और टीएमसी के उपाध्यक्ष यशवंत सिन्हा को विपक्ष राष्ट्रपति पद का साझा उम्मीदवार बना सकता है।

सभी कांग्रेसी विधायकों को दिल्ली से बुलावा

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड के सभी कांग्रेसी विधायकों को आज दिल्ली बुलाया गया है। इस आशय की जानकारी नेता विपक्ष यशपाल आर्य द्वारा दी गई है।

कांग्रेस के सभी विधायको को पार्टी हाईकमान के निर्देश पर आज दिल्ली बुलाया गया है। दिल्ली किस मकसद से विधायकों को बुलाया गया है इसकी जानकारी किसी भी विधायक को नहीं दी गई है। सिर्फ एक लाइन का संदेश दिल्ली से आया है कि सभी कांग्रेसी विधायक आज शाम तक पार्टी के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल के आवास पर पहुंचें। कार्यक्रम क्या है इसकी कोई सूचना नहीं है।

नेता विपक्ष यशपाल को मिले इस संदेश के बाद उन्होंने इसे सभी विधायकों

❑आज देर शाम संगठन राष्ट्रीय महासचिव केसी वेणुगोपाल के आवास पर बैठक

को फॉरवर्ड कर दिया गया है। सभी लोग इसे लेकर सिर्फ कयास लगा रहे हैं कि एक साथ सभी विधायकों को बुलाने का क्या कारण है? कांग्रेस सत्ता में भी नहीं है इसलिए ऐसा भी नहीं है कि सरकार संबंधी कोई मसला हो। कुछ लोगों द्वारा कहा जा रहा है कि राहुल गांधी और सोनिया गांधी से जो नेशनल हेराल्ड मामले में ईडी की पूछताछ चल रही है वह एक बड़ा मुद्दा है। जिसका सभी कांग्रेसी पुरजोर तरीके से विरोध कर रहे हैं। यह हो सकता है कि उनकी सहभागिता के लिए उन्हें दिल्ली बुलाया गया हो अभी दिल्ली में राहुल गांधी की ईडी के सामने पेशी के दौरान हरीश रावत विरोध में शामिल हुए थे। लेकिन प्रदेश कांग्रेस का कोई भी नेता मौजूद नहीं था।

दूसरा कारण केंद्र सरकार की अग्निपथ योजना का विरोध भी हो सकता है। कांग्रेस देश भर में इसके खिलाफ युवाओं के प्रदर्शन को समर्थन दे रही है। मसला क्या है आज देर शाम इन विधायकों के साथ होने वाली बैठक के बाद ही पता चल सकेगा फिलहाल सभी कांग्रेसी विधायक दिल्ली रवाना हो रहे हैं।

सड़क हादसे में रामनगर के 5 युवकों की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। रामनगर से बरेली की ओर जा रहे 5 युवकों की आज सुबह सड़क हादसे में मौत हो गई। सभी मृतक नैनीताल के रामनगर के निवासी हैं। हादसा यूपी के शाहजहानपुर के पास तब हुआ जब दुर्घनाग्रस्त कार सामने से आ रहे ट्रक से टकरा गई। जानकारी के अनुसार बीती रात रामनगर से 10 लोग 2 अलग–अलग कारों से उत्तर प्रदेश के बिलग्राम शरीफ के लिए रवाना हुए थे। जिनमें से एक कार की आज सुबह शाहजहांपुर के पास ट्रक से टक्कर हो गई। जिसमें सवार सभी 5 युवकों की मौके पर ही मौत हो गई। दूसरी कार में सवार अन्य 5 लोग सुरक्षित हैं। हादसे में रामनगर के मोहल्ला गूलरघट्टी और खताड़ी 5 युवकों की मौत हुई है। मृतकों के नाम फरीद, शगीर, इमरान, मुजामिल और ताहिर है। आज सुबह हुए इस दर्दनाक सड़क हादसे में शहर के पांच युवकों की मौत हो जाने के बाद रामनगर में शोक की माहौल बना हुआ है।

कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर स्कूटी सवार दो लोग घायल हो गये जिनको दून चिकित्सालय में भर्ती कराया गया। पुलिस ने कार चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एमडीडीए कालोनी इन्द्रापुरम निवासी दीपक चन्द जोशी ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 18 जून को वह व उसका दोस्त दिपाशु सौदी एक साथ स्कूटी से अपने लॉ कालेज अपना पेपर देने जा रहे थे। दोनों डोईवाला पार कर उत्तरांचल डेन्टल कालेज के पास पहुचे ही थे तभी एक कार काफी तेज रफ्तार से उनको टक्कर मार कर मौके से भाग गई। जब उसे दो घन्टे बाद होश में आया तब देखा उसके हाथ –पाँव व सर में गम्भीर चोटे है। वह दोनों पेपर देने अपने लॉ कालेज नहीं पहुच सके उनका पेपर भी छूट गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दून योग पीठ ने मनाया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

संवाददाता

देहरादून। दून योग पीठ में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को धूमधाम से मनाया।

आज यहां दून योग पीठ (देवभूमि संजीवनी योग और वेलनेस केंद्र) हाथीबड़कला में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह हर्षोल्लास और धूमधाम पूर्वक मनाया गया। यहां पर अयोजित विशेष नि:शुल्क योग शिविर में बड़ी संख्या में स्थानीय लोगो ने भाग लिया। दून योग पीठ के संस्थापक आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी ने बच्चों को ताड़ासन, मकरासन, धनुरासन, नौकासन, पवन मुक्तासन आदि के अभ्यास के साथ साथ कपालभाति, नाडी शोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायम, ध्यान आदि की बारीकियां समझाई। आज बच्चो के लिए अलग से एक विशेष सत्र आयोजित किया गया जिसमें गीता जोशी,सुलोचना ममगाई,योगाचार्य नीरज डोभाल, सुमन जोशी,एडवोकेट तनुज जोशी, तन्वी ममगाई, नेहा पुंडीर, आराध्या गुप्ता, वेदांत अरविंद ममगाई,युवराज पुंडीर, अंशुल पुंडीर, वैभवी नौटियाल, प्रांजल यादव, तेजस यादव, समर्थ गुप्ता यशवंत चौहान, अर्पित कुमार, अहसान सुंदरियाल आदि का विशेष सहयोग रहा। आचार्य बिपिन जोशी शहीद दुर्गा मल्ल योग पार्क गढ़ी कैंट में भी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे साथ ही विधान सभा में भी विधान सभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खंडूरी और विधान सभा के सम्मानित कर्मचारियों और अधिकारियों को सामुहिक योगाभ्यास कराया योगाभ्यास कराया।

लाखों की नगदी व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। घर वाले सोते रह गये और चोरों ने लाखों की नगदी व सामान उडा दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सुभाष नगर निवासी सचिन वालिया ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि गत रात्रि वह उसकी पत्नी व दो साल की बेटी रुम मे सो रहे थे सुबह साढे चार बजे लगभग जब उसकी नीद खुली तो उसने देखा कि उनके गेट पर जाली लगी हुयी है टूटी हुयी थी गेट खुला हुआ था व घर से एक लाख रूपये केश व दो कडे सोने के तथा एक चैन गले की और दो मोबाइल फोन गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।