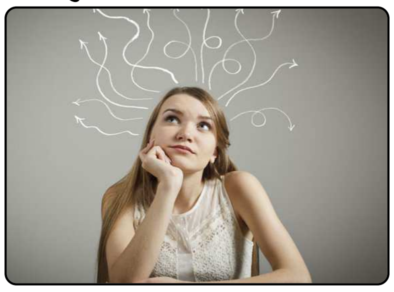
मंगलवार
26 जुलाई 2022



पृष्ठ 4
एकाग्रता को मजबूत करने में सक्षम हैं ये पांच तरीके

पृष्ठ 5
सरगुन मेहता मिशन सिंड्रेला से बॉलीवुड में कर रहीं डेब्यू

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 170
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

निराशा के समान दूसरा पाप नहीं। आशा सर्वोत्कृष्ट प्रकाश है तो निराशा घोर अंधकार है।
– रश्मिमाला

शौर्य दिवस पर शहीदों के पराक्रम की पराकाष्ठा को धामी ने किया नमन

विशेष संवाददाता

देहरादून। आज देश अपने उन वीर सपूतों की शहादत का सम्मान कर रहा है जिन्होंने अपनी मातृभूमि की रक्षा के लिए कारगिल युद्ध के दौरान अपने प्राणों को बलिदान कर दिया था। कारगिल विजय दिवस (शौर्य दिवस) की 23 वीं बरसी पर आज सूबे के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गांधी पार्क स्थित शहीद स्मारक स्थल पर पुष्प चक्र समर्पित कर उनके पराक्रम की प्रकाष्ठा को नमन किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने शहीदों के परिवारों को सम्मानित किया।

1999 में कारगिल की ऊंची पहाड़ियों पर कब्जा करने वाले पाकिस्तान को करारा जवाब देने के लिए लड़ी गई इस

❑राजभवन के दरवाजे वीरांगनाओं के लिए हमेशा खुले हैः राज्यपाल

जंग में भारत के 527 जवानों ने अपनी शहादत देकर दुश्मन को खदेड़ कर ही दम लिया था। इस जंग में उत्तराखंड राज्य ने सर्वोच्च बलिदान दिया था। सूबे के 75 जवानों ने अपनी जान कुर्बान कर भारत का मस्तक ऊंचा किया था। तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई ने इस विजय दिवस को शौर्य दिवस का नाम दिया था। शहीद कैप्टन विक्रम बत्रा को अपने सर्वोच्च बलिदान के लिए मरणोपरांत सर्वोच्च सैन्य सम्मान परमवीर चक्र से नवाजा गया था।

मुख्यमंत्री धामी ने आज इन वीर सपूतों की शहादत को नमन करते हुए कहा कि कारगिल की जंग असाधारण परिस्थितियों में लड़ी गई जंग थी हमारे जवानों ने ऊंची पहाड़ियों की चोटियों पर बैठे दुश्मन के दांत खट्टे करने के लिए विसंगतियों की चुनौतियों को भी चुनौती देते हुए यह जंग जीती थी। यह जवानों के अदम्य साहस और शौर्य की पराकाष्ठा ही थी कि 26 जुलाई 1999 को भारत ने कारगिल की चोटियों पर अपनी विजय पताका फहरायी।

यूं तो इस जंग में राज्य के सभी जिलों के जांबाजो ने अपनी शहादत दी लेकिन दून के सबसे अधिक 26 जांबाज

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

लाखों की हेरोइन के साथ हिस्ट्रीशीटर सहित दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने बरेली के नशा तस्कर के साथ हिस्ट्रीशीटर डोला को सात लाख रूपये की हेरोइन व एक लाख रूपये की नगदी के साथ गिरफ्तार कर लिया। जिनसे पूछताछ जारी है।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए एसएसपी एसटीएफ अजय सिंह ने बताया कि काफी समय से एसटीएफ को सूचना मिल रही थी बरेली के नशा तस्कर यहां पर नशे का सामान बेचने के लिए आते हैं तथा यहां के कुछ लोकल तस्करों के साथ उनकी अच्छी सांठ गांठ है। जिसके बाद एंटी ड्रग्स फोर्स की एक टीम का गठन किया गया। टीम ने शहर में अपना जाल बिछा दियां आज एसटीएफ की टीम ने रायपुर पुलिस के साथ मिलकर क्षेत्र में अपना जाल बिछाया। जिसके बाद उन्होंने दो लोगों को संदिग्ध अवस्था में खडे देखा तो उनको अपने पास बुलाया। पुलिस को देख वह भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर टीम ने उनके कब्जे से एक सौ पंद्रह ग्राम हेरोइन बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम नाजिम निवासी बारादरी बरेली व अमरकांत उर्फ डोला बताया। टीम ने उनके कब्जे से एक लाख रूपये नगद भी बरामद कर लिये।

◀◀ शेष पृष्ठ 4 पर

60 लाख की स्मैक सहित बरेली के दो तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। एसओजी व लालकुंआ पुलिस ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए कल देर शाम स्कूटी सवार बरेली के दो तस्करों को 60 लाख रूपये की स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली लालकुंआ पुलिस व एसओजी टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र के सभी चैक नाकों पर चैकिंग अभियान चला दिया गया।

◀◀ शेष पृष्ठ 4 पर

शोएब भी लड़ना चाहता था कारगिल वॉर

नई दिल्ली। भारत को कारगिल युद्ध में मिली विजय के 23 साल हो चुके हैं। ये जंग साल 1999 में भारत और पाकिस्तान के बीच लड़ी गई थी, जिसमें भारत ने 26 जुलाई को अपनी जीत का बिगुल फूंका था। इस जंग का असर भारत और पाकिस्तान की क्रिकेट पर भी पड़ा। लेकिन क्या आप जानते हैं की करगिल की लड़ाई में पाकिस्तान के पूर्व तेज गेंदबाज शोएब अख्तर भी भारत पर हमला करने वाले थे। जी हां, वो इसके लिए ना सिर्फ कमर कसकर तैयार थे बल्कि क्रिकेट में करोड़ों रुपये के रकम की कुर्बानी भी दे चुके थे।

शोएब अख्तर ने पाकिस्तान के न्यूज चैनल से बातचीत में कहा कि लोगों को मेरी इस स्टोरी के बारे में कम ही पता होगा कि मैंने इंग्लैंड की काउंटी टीम नॉटिंघमशर से मिला 1 करोड़ 16 लाख रुपये से ज्यादा का ऑफर भी करगिल युद्ध में पाकिस्तान से लड़ने के लिए ठुकरा दिया था।" उन्होंने लड़ाई में हिस्सा लेने के लिए पाकिस्तानी जनरल से भी बात की थी। उन्होंने उनसे पूछा कि वो वहां क्या करेंगे। इस पर उन्होंने कहा कि जंग शुरू होने वाली है अच्छा है हम सब साथ लड़ें, साथ मरें। अपने इस इरादे को अमलीजामा पहनाने के लिए करोड़ों रुपये की डील ठुकराने का भी शोएब अख्तर को अफसोस नहीं था। बल्कि उन्होंने कश्मीर में अपने एक दोस्त को फोन कर कहा कि उसे भी युद्ध लड़ने के लिए तैयार रहना चाहिए। शोएब अख्तर का ये खुलासा यकीनन दिलचस्प है। क्योंकि अब तक भारत के खिलाफ उनका उतावलापन सिर्फ क्रिकेट के मैदान पर ही दिखा था।

भारत में 24 घंटे में दर्ज हुए कोरोना वायरस के 14830 नए मामले

नई दिल्ली। भारत में कोरोना वायरस के मामलों में उतार चढ़ाव का दौर जारी है। बीते कई दिनों से ऊपर की तरफ बढ़ रहा कोरोना का ग्राफ अब नीचे की ओर आने लगा है। बीते 24 घंटों में देश में कोविड-19 के 15 हजार से कम नए मरीज सामने आए हैं। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा मंगलवार सुबह जारी आंकड़ों के मुताबिक, भारत में एक दिन में कोविड-19 के 14,830 नए मामले सामने आने से देश में अब तक संक्रमित हो चुके लोगों की संख्या बढ़कर 4,39,20,451 पर पहुंच गई। वहीं, संक्रमण से 36 और मरीजों के गंवाने से मृतकों का आंकड़ा बढ़कर 5,26,110 हो गया है। देश में उपचाराधीन मामले संक्रमण के कुल मामलों का 0.34 प्रतिशत हैं, जबकि कोविड-19 से उबरने वालों

की दर 98.47 प्रतिशत है। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, पिछले 24 घंटे में एक्टिव मरीजों की संख्या में 3,365 की कमी आई। वहीं, दैनिक संक्रमण दर 3.48 प्रतिशत, जबकि साप्ताहिक संक्रमण दर 4.53 फीसदी दर्ज की गई। आंकड़ों के मुताबिक, भारत में अब तक कुल 4,32,46,829 लोग संक्रमण से उबर चुके हैं, जबकि कोविड-19 मृत्यु दर 1.20 प्रतिशत है। मंत्रालय के अनुसार, राष्ट्रव्यापी टीकाकरण अभियान के तहत देश में अब तक कोविड-19 रोधी टीकों की 202.5 करोड़ से अधिक खुराक लगाई जा चुकी हैं। गौरतलब है कि देश में सात अगस्त 2020 को संक्रमितों की संख्या 20 लाख, 23 अगस्त 2020 को 30 लाख और पांच सितंबर 2020 को 40 लाख से अधिक हो गई थी। संक्रमण के कुल मामले 16 सितंबर 2020 को 50 लाख, 28 सितंबर 2020 को 60 लाख, 11 अक्टूबर 2020 को 70 लाख, 29 अक्टूबर 2020 को 80 लाख और 20 नवंबर को 90 लाख के पार चले गए थे। देश में 19 दिसंबर 2020 को ये मामले एक करोड़ से अधिक हो गए थे। पिछले साल चार मई को संक्रमितों की संख्या दो करोड़ और 23 जून 2021 को तीन करोड़ के पार पहुंच गई थी। इस साल 25 जनवरी को मामले चार करोड़ के पार हो गए थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

सड़कों की बदहाल स्थिति

यह सच है कि इस झमाझम बारिश के दौर में सड़कों के निर्माण का काम संभव नहीं है लेकिन सूबे की राजधानी देहरादून सहित पूरे राज्य में सड़कों की जो खस्ताहाली है वह लोगों के लिए मुसीबत का सबब बनी हुई है। बीते कल राजधानी के तमाम व्यापारी और आम लोग डीएम की जन सुनवाई अदालत में अपनी समस्याओं को लेकर पहुंचे। नवनियुक्त जिलाधिकारी सोनिका ने भी उनकी शिकायत को गंभीरता से लेते हुए सड़कों को तुरंत गड्ढा मुक्त करने के आदेश अधिकारियों को दे दिए गए हैं। दरअसल राजधानी में जब से स्मार्ट सिटी का काम शुरू हुआ है तब से शहर बदहाली की मार झेल रहा है अभी चंद दिन पूर्व सीएम पुष्कर सिंह धामी ने दून के डीएम और एसएसपी दोनों को बदल दिया था। उसका सबसे अहम कारण यही था कि लोगों की शिकायतों के बाद भी जिला प्रशासन स्थिति को सुधार नहीं पा रहा था। सोनिका के सामने भी यह बड़ी चुनौती है कि जन सुविधाओं की स्थिति में कैसे सुधार करें। उन्होंने हालांकि बड़े ही सख्त लहजे में कहा है कि लोगों की शिकायतें एक बार में ही दूर की जाए और कोई शिकायत दोबारा नहीं आनी चाहिए। दरअसल स्मार्ट सिटी के काम जिस रफ्तार से चल रहे हैं और उनकी गुणवत्ता खराब होने के कारण एक-एक काम को कई-कई बार करना पड़ रहा है, के कारण समस्या बजाए कम होने के और अधिक बढ़ती ही जा रही है उदाहरण के तौर पर अगर पलटन बाजार के काम को ही लिया जाए तो बस एक बाजार का काम ढाई तीन साल में भी पूरा नहीं हो पाया है अभी भी इन अव्यवस्थाओं के कारण व्यापारियों को भारी परेशानी हो रही है। उनकी दुकानों में बारिश का पानी घुस रहा है। दरअसल सड़कों को बार-बार खोदे जाने के कारण उनकी मरम्मत का काम भी मुश्किल हो रहा है अगर गड्ढे भर भी जाते हैं तो वह सड़क से भी ऊंचे हो जाते हैं या फिर नीचे हो जाते हैं। इन पर वाहनों का हिचकोले खाना स्वाभाविक ही है पूरे ईसी रोड पर सीवर के लिए खोदी गई सड़क को भरा तो गया है लेकिन वह सड़क के लेबल में नहीं है। पूरे सुभाष रोड पर सीवर के गटर के गड्ढे इतने नीचे है कि अगर जरा सी लापरवाही हो तो खड्डे में पहिया कूदना तय है। यह तो सिर्फ उदाहरण भर है पूरे राजधानी की सड़कें बुरी तरह से उबड़-खाबड़ हो चुकी है जिन पर कोई भी वाहन चलना आसान नहीं रह गया। तेज बारिश के कारण जो सड़कों पर गड्ढे बन गए हैं वह अलग मुसीबत बने हुए हैं। बारिश के दौरान जलभराव के समय तो इन सड़कों पर चलना जान के साथ खिलवाड़ करने जैसा ही बना हुआ है। सरकारी विभागों में तालमेल के अभाव के कारण कोई काम ठीक से नहीं हो पा रहा है। देखना है कि डीएम सोनिका की हिदायतों का अधिकारियों पर कितना असर होता है।

गंगा जल में बैक्टीरिया को मारने की गजब की क्षमता है

अमेरिका में एक लीटर गंगाजल 250 डालर में क्यों मिलता है ? सर्दी के मौसम में कई बार खांसी हो जाती है। जब डॉक्टर से खांसी ठीक नही हुई तो किसी ने बताया कि डाक्टर से खांसी ठीक नहीं होती तब गंगाजल पिलाना चाहिए। गंगाजल तो मरते हुए व्यक्ति के मुंह में डाला जाता है, हमने तो ऐसा सुना है तो डॉक्टर साहिब बोले- नहीं ! कई रोगों का इलाज भी है। दिन में तीन बार दो-दो चम्मच गंगाजल पिया और तीन दिन में खांसी ठीक हो गई। यह अनुभव है, हम इसे गंगाजल का चमत्कार नहीं मानते, उसके औषधीय गुणों का प्रमाण मानते हैं।

कई इतिहासकार बताते हैं कि सम्राट अकबर स्वयं तो गंगा जल का सेवन करता ही था, मेहमानों को भी गंगा जल पिलाता था। इतिहासकार लिखते हैं कि अंग्रेज जब कलकत्ता से वापस इंग्लैंड जाते थे, तो पीने के लिए जहाज में गंगा का पानी ले जाते थे, क्योंकि वह सड़ता नहीं था। इसके विपरीत अंग्रेज जो पानी अपने देश से लाते थे वह रास्ते में ही सड़ जाता था।

करीब सवा सौ साल पहले आगरा में तैनात ब्रिटिश डाक्टर एमई हॉकिन ने वैज्ञानिक परीक्षण से सिद्ध किया था कि हैजे का बैक्टीरिया गंगा के पानी में डालने पर कुछ ही देर में मर गया। दिलचस्प ये है कि इस समय वैज्ञानिक भी पाते हैं कि गंगा में बैक्टीरिया को मारने की गजब की क्षमता है। लखनऊ के नेशनल बोटैनिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट एनबीआरआई के निदेशक डॉक्टर चंद्र शेखर नौटियाल ने एक अनुसंधान में प्रमाणित किया है कि गंगा के पानी में बीमारी पैदा करने वाले ई-कोलाई बैक्टीरिया को मारने की क्षमता बरकरार है। डॉ नौटियाल का इस विषय में कहना है कि गंगा जल में यह शक्ति गंगोत्री और हिमालय से आती है।

गंगा जब हिमालय से आती है तो कई तरह की मिट्टी, कई तरह के खनिज, कई तरह की जड़ी बूटियों से मिलती मिलाती है। कुल मिलाकर कुछ ऐसा मिश्रण बनता है- जिसे हम अभी तक नहीं समझ पाए हैं।

डॉक्टर नौटियाल ने परीक्षण के लिए तीन तरह का गंगा जल लिया था। उन्होंने तीनों तरह के गंगा जल में ई-कोलाई बैक्टीरिया डाला। नौटियाल ने पाया कि ताजे गंगा पानी में बैक्टीरिया तीन दिन जीवित रहा, आठ दिन पुराने पानी में एक हफ्ते और सोलह साल पुराने पानी में 15 दिन। यानी तीनों तरह के गंगा जल में ई-कोलाई बैक्टीरिया जीवित नहीं रह पाया।

वैज्ञानिक कहते हैं कि गंगा के पानी में बैक्टीरिया को खाने वाले बैक्टीरियोफाज वायरस होते हैं। ये वायरस बैक्टीरिया की तादाद बढ़ते ही सक्रिय होते हैं और बैक्टीरिया को मारने के बाद फिर छिप जाते हैं। मगर सबसे महत्वपूर्ण सवाल इस बात की पहचान करना है कि गंगा के पानी में रोगाणुओं को मारने की यह अद्भुत क्षमता कहाँ से आती है?

दूसरी ओर एक लंबे अरसे से गंगा पर शोध करने वाले आईआईटी रुड़की में पर्यावरण विज्ञान के रिटायर्ड प्रोफ़ेसर देवेंद्र स्वरुप भार्गव का कहना है कि गंगा को साफ रखने वाला यह तत्व गंगा की तलहटी में ही सब जगह मौजूद है। डाक्टर भार्गव कहते हैं कि गंगा के पानी में वातावरण से आक्सीजन सोखने की अद्भुत क्षमता है। भार्गव का कहना है कि दूसरी नदियों के मुकाबले गंगा में सड़ने वाली गंदगी को हजम करने की क्षमता 15 से 20 गुना ज्यादा है।

गंगा माता इसलिए है कि गंगाजल अमृत है, जब तक अंग्रेज किसी बात को प्रमाणित नहीं करते तब तक भारतीय लोग सत्य नहीं मानते। भारतीय लोग हमारे सनातन ग्रन्थों में लिखी किसी भी बात को तब तक सत्य नहीं मानेंगे जब तक कि कोई विदेशी वैज्ञानिक या विदेशी संस्था उस बात की सत्यता की पुष्टि नहीं कर दे। इसलिए इस आलेख के वैज्ञानिकों के वक्तव्य बीबीसी हिन्दी सेवा से साभार लिये गये हैं।

प्रस्तुतिः लोकेन्द्र सिंह बिष्ट

75 साल पर 75 कार्यक्रम!

भारत की आजादी के 75 साल पूरे हो रहे हैं इसलिए पिछले एक साल से अनेक कार्यक्रम चल रहे हैं। देश में अमृत महोत्सव मनाया जा रहा है। इसके बाद के 25 साल को यानी आजादी के सौ साल पूरे होने तक के समय को अमृत काल कहा गया है। सो, चारों तरफ इस बात की होड़ लगी है कि 75 साल पूरे होने के मौके पर क्या ऐसा किया जाए, जिसमें 75 के अंक का इस्तेमाल हो। सिर्फ सरकारी एजेंसियां ही इस होड़ में नहीं शामिल हैं, देश का निजी सेक्टर भी इस होड़ में शामिल हो गया है। अभी पूरे देश में सामानों की खरीद पर 75 फीसदी की छूट का ऐलान होने ही वाला है।

बहरहाल, केंद्र सरकार ने 75 दिन तक वैक्सीन की प्रिकॉशन डोज फ्री में लगाने का ऐलान किया है। यह सबसे कमाल का काम है। एक साल से ज्यादा समय से देश भर के लोगों को मुफ्त में वैक्सीन लगाई जा रही है। इसका देश भर में प्रचार भी हुआ है और थैंक्यू मोदीजी का अभियान भी चला था। लेकिन अब 18 से 6० साल की उम्र के लोगों के लिए 75 दिन तक बूस्टर डोज फ्री में लगाने का अभियान चल रहा है। शुक्रवार यानी 15 जुलाई से यह अभियान शुरू हो गया। हकीकत यह है कि देश में बूस्टर डोज को लेकर बहुत उत्साह नहीं दिख रहा है। देखते हैं कि 75 दिन के इस अभियान में क्या तेजी आती है। इसके बाद पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय ने एक अनोखी पहल की। मंत्रालय ने कहा है कि आजादी के 75 साल पूरे होने के मौके पर देश के 75 समुद्र तटों की सफाई कराई जाएगी। सोचें, देश में समुद्र तटों की संख्या हजारों में है और हर जगह सफाई की जरूरत है। लेकिन आजादी के अमृत महोत्सव के मौके पर सिर्फ 75 समुद्र तटों की सफाई होगी। इस विभाग के मंत्री जितेंद्र सिंह हैं। उन्होंने इसमें एक और खास काम किया है। इसकी शुरुआत तीन जुलाई को हुई थी और समापन 17 सितंबर को होगा, जिस दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जन्मदिन है। उस दिन वैसे अंतरराष्ट्रीय समुद्र तट सफाई दिवस भी मनाया जाता है। इससे पहले खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मार्च 2०21 में अहमदाबाद में अमृत महोत्सव का आगाज कर दिया था। उन्होंने कहा था कि आजादी के 75 साल पूरे होने के मौके पर अगले 75 हफ्ते देश में हर दिन कोई न कोई कार्यक्रम होगा। उसी समय प्रधानमंत्री ने कहा था कि वे स्कूल-कॉलेजों से आग्रह करेंगे कि वे कानूनी लड़ाई की 75 घटनाएं तलाशें। उन्होंने 75 आइडिया, 75 घटनाएं, 75 उपलब्धियां, 75 संकल्प आदि की भी बात कही थी। इस आधार पर देश भर में 75 को केंद्र में रख कर अभियान चल रहा है। कहीं 75 कविताएं लिखी जा रही हैं तो कहीं 75 निबंध लिखवाए जा रहे हैं।(आरएनएस)

पहली बार दिखायी दी ग्राम सरकारः मर्तोलिया

मुनस्यारी (सं)। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि 14 ग्राम पंचायतों की खुली बैठक में पहली बार ग्राम सरकार दिखाई दी।

आज यहां जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि उत्तराखंड में पहली बार सीमांत विकास खंड मुनस्यारी के 14 ग्राम पंचायतों की खुली बैठक में पहली बार ग्राम सरकार नजर आया। पंचायतों के अधीन आने वाले 14 रेखीय विभागों के ग्राम स्तर पर अधिकारियों ने जनता की समस्याओं को सुना। ग्राम सरकार का एहसास भी पहली बार ग्रामीणों को हुआ और सरकारी अधिकारी भी अपनी जबाबदेही से रुबरु हुए। अनुपस्थित अधिकारियों को कारण बताओ नोटिस जारी किया जा रहा है। इस बार बैठकों से पहले जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया के अनुरोध पर खंड विकास अधिकारी ग्वासीकोटी ने रेखीय विभागों को बैठक में शामिल होने के लिए कड़ा पत्र जारी किया। मर्तोलिया की मौजूदगी में हुई बूंगा, मल्ला घोरपट्टा, तल्ला घोरपट्टा, बनियागांव, सरमोली, सुरिंग, जलथ,हरकोट,सेरा सुराईध ार,दरकोट,तल्ला दुम्मर , दरांती, खसियाबाड़ा, जैंती में हुई खुली बैठकों का नजारा कुछ और ही था। बैठक में नागरिक पुलिस से लेकर समाज कल्याण, युवा कल्याण, उद्यान, कृषि,वन विभाग, शिक्षा विभाग, पेयजल, स्वास्थ्य विभाग, सहकारिता विभाग, स्वजल, मनरेगा,एनआरएलएम, सहित रेखीय विभागों के अधिकारी जनता के सवालों का जबाव तथा जनता की समस्याओं के समाधान के लिए तैयार थे। मर्तोलिया ने कहा कि शेष ग्राम पंचायतों में सितम्बर माह में खुली बैठक आयोजित की जायेगी। उन्होंने कहा कि जिन विभागों की अनुपस्थिति रही है, उन्हें कारण बताओ नोटिस जारी किया जा रहा है। संतोषजनक जवाब नहीं मिलने पर इनके खिलाफ कड़ी कार्यवाही के लिए जिला अधिकारी को लिखा जायेगा। मर्तोलिया ने कहा कि जन प्रतिनिधियों की जानकारी के अभाव में ग्राम सरकार की अवधारणा गायब हो गई थी, उसे हमने पुर्नस्थापित करने का बीड़ा उठाया है। बैठकों का संचालन ग्राम पंचायत विकास अधिकारी गीता पिमोली, प्रकाश सिंह गनघरिया, ग्राम विकास अधिकारी नरेंद्र कुमार, नवीन सिंह रावत ने किया।

व्येतु दिद्युद्द्विषामशेवा युयोत विष्वग्रपस्तनूनाम्।

(ऋग्वेद ७-३४-१३)

हमारे शत्रु रोगों के बाण हमारे शरीर को किसी भी प्रकार की हानि ना पहुंचा पाएं। हमारे शरीर के सभी रोग और निर्बलतायें दूर हो जाएं। हमारा शरीर सदैव स्वस्थ रहें।

The arrows of our enemies (diseases) should not be able to harm our bodies in any manner. May all the diseases and weaknesses in our bodies be eliminated. May our bodies always be healthy. (Rig Ved 7-34-13)

6 प्राथमिक विद्यालयों में किया गया वृक्षारोपण

देहरादून (सं)। क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा विकासखण्ड विकासनगर के दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों के छह विद्यालयों में वृक्षारोपण किया गया जिसमें 120 प्रजातियों के वृक्ष लगाये गये। आज यहां क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा विकासखंड विकासनगर के 6 स्कूलों राजकीय प्राथमिक विद्यालय,सोरना, राजकीय प्राथमिक विद्यालय गोडरिया, राजकीय हाई स्कूल

रुद्रपुर, राजकीय जूनियर स्कूल देवथला, राजकीय प्राथमिक देवथला, राजकीय प्राथमिक मुस्लिम बस्ती केदारावाला में वृहद स्तर पर वृक्षारोपण किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रजातियों के 120 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। लगाए गए वृक्षों में बहेड़ा, सिल्वर ओक, कनेर, तेजपात, बांस, अमलतास, गुलमोहर, आंवला, शीशम, पिलखन इत्यादि वृक्ष शामिल किए गए। वर्ष 2022 में क्लीन एण्ड ग्रीन इन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा किया गया यह पहला वृक्षारोपण अभियान है। उक्त सभी विद्यालय दुर्गम और अति दुर्गम क्षेत्रों में स्थापित हैं। समस्त विद्यालयों के द्वारा समिति से वृक्षारोपण हेतु निवेदन किया गया, जिसे स्वीकार करते समिति ने इन अति दुर्गम क्षेत्र के विद्यालयों में पहुंचकर वृक्ष लगाए। समिति द्वारा समस्त विद्यालयों के अध्यापकों को लगाए गए वृषो की देखभाल करने और उन्हें बचाने का प्रण दिलाया गया। इस वर्ष समिति द्वारा 1500 से अधिक वृक्ष लगाने का लक्ष्य रखा गया है। इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के राम कपूर, शम्भू शुक्ला, जेपी किमोठी, रंदीप अहलूवालिया हर्षवर्धन जमलोकी, नितिन कुमार, अमित चौधरी, दीपक वासुदेवा, गगन चावला, मंजुला रावत, सुश्री सोनिया, प्रवीण पासवान, लोहित पांडेय, विजय राणा, प्रमोद गुसाई, अनिल कोठियाल, संदीप कुमार, छोटे बच्चों में नमित, रेयांश, सुंदर, हृदय, शिवम, हर्षिल, प्रखर तथा विद्यालय के शिक्षक सुरजीत सिंह उपस्थित रहे।

स्मैक के साथ दो महिलाएं गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो महिलाओं को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस ने कुल्हाल टैम्पो स्टेण्ड के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से साढे पांच ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सहीना पत्नी ईनाम निवासी गांधी नगर मिर्जापुर सहारनपुर बताया। वहीं विकासनगर कोतवाली पुलिस ने कुरैशी मौहल्ले से एक महिला को छह ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। पूछताछ में उसने अपना नाम फरीदा उर्फ गुल्ली पत्नी मुनव्वर निवासी कुजांग्रान्ट विकासनगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

सरकारी दीवार तोडने पर बिल्डर्स के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। सरकारी दीवार तोडने व वहां पर गेट लगाकर अतिक्रमण करने के मामले में पुलिस ने बिल्डर्स के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सहायक अभियंता चतुर्थ प्रांतीय खण्ड लोक निर्माण विभाग राजेन्द्र पाल ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि महालक्ष्मी बिल्डवैल के प्रोपराइटर मंजीत जौहर के द्वारा कैनाल मोटर मार्ग पर साकेत कालोनी गली नम्बर पांच के सामने पेट्रोल पम्प के पास लोक निर्माण विभाग द्वारा बनायी गयी सुरक्षा दीवार को तोडकर वहां पर गेट लगाकर अतिक्रमण किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

घर में घुसकर मारपीट करने के मामले में तीन नामजद

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार आजाद नगर कालोनी निवासी महिला ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाली शकीला, बाबू पुत्री शकीला व शकीला का बेटा समीर उसके घर में घुस आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे उसने जब इसका विरोध किया तो उक्त लोगों ने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। शोर सुनकर जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो तीनों उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

भारत के स्ट्रीट वेंडर्स अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैः पुरी

हरिद्वार (सं)। नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया (नासवी) द्वारा नई दिल्ली स्थित माता सुंदरी मार्ग गालिब ऑडिटोरियम में अपनी 16वीं महा सभा आयोजित की, वहीं भारतवर्ष के 24 राज्यों के रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ उत्तराखंड लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने अपने संगठन की और से प्रतिनिधित्व करते हुए उत्तराखंड में रेडी पटरी के लघु व्यापारियों की वर्तमान स्थिति के साथ राज्य सरकार व स्थानीय निकाय द्वारा केंद्रीय कानून के क्रियान्वयन में लक्ष्य निर्धारित किये जाने की मांग को प्रमुखता से उठाया।

दो दिवसीय अधिवेशन में मुख्य अतिथि के रूप में केंद्रीय शहरी विकास मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने शिरकत की। केंद्रीय मंत्री हरदीप सिंह पुरी के साथ केंद्रीय सचिव संजय कुमार व कई राज्यों के महापौर, मुख्य नगर अधिकारी, टेक्निकल शिक्षा वेद गरीबी रोजगार के लिए कार्य कर रहे सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज करा कर रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को उनके संवैधानिक अधिकारों के प्रति जागरूक कर स्ट्रीट वेंडर्स कानून के बारे में प्रशिक्षित किया।

इस अवसर पर केंद्रीय शहरी विकास मंत्री हरदीप सिंह पूरी ने कहा भारत वर्ष के सभी स्ट्रीट वेंडर्स अर्थव्यवस्था की रीढ़ है, भारत सरकार के संरक्षण में कोविड-19 के दौरान 50 लाख रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना का लक्ष्य निर्धारित किया गया था जिसमे 25 लाख (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों ने अपने लोन वापस लौटा दिए है, अब आर्थिक रूप से डिजिटल स्मार्ट कार्ड प्रत्येक स्ट्रीट वेंडर को नगर निगम के माध्यम से दिया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा स्ट्रीट वेंडर्स अतिक्रमणकारी नही है बल्कि स्व-नियोजित रोजगार कर रहे है, नवभारत में सामूहिक रूप से योगदान करते चले आ रहे है। केंद्रीय शहरी विकास मंत्री हरदीप सिंह पूरी ने यह भी कहा कि सभी राज्यो को भारत सरकार द्वारा निर्देशित किया गया है प्रत्येक निकाय स्तर पर अमृत महोत्सव के साथ जोड़ कर (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारी जो अच्छे कार्य कर रहे है उनको मुख्य धारा में लाकर मंचो पर सम्मानित किया जाए। उन्होंने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत वर्ष के स्ट्रीट वेंडर्स को आत्मनिर्भर व शहरी समृद्धि से जोड़ने के लिए बर्तक प्रयास किये जा रहे है। उन्होंने यह भी कहा शीघ्र ही राज्य स्थलो में सामूहिक रूप से स्ट्रीट वेंडर्स के उत्थान के लिए आगे बढ़ा जाएगा।

स्ट्रीट वेंडर्स की महासभा के दौरान राष्ट्रीय अध्यक्ष चंद्रप्रकाश सिंह राष्ट्रीय, समन्वयक अरविंद सिंह, राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य संजय चोपड़ा द्वारा केंद्रीय शहरी विकास मंत्री हरदीप सिंह पुरी को पुष्प व अंग वस्त्र देकर सम्मानित करते हुए आभार प्रकट करते हुए कहा जिस प्रकार से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निर्देशन में (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को उनकी पौराणिक पहचान के साथ वेंडिंग जोन, हॉकिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किया जा रहा है उसे आने वाले समय में रेड़ी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स अब अतिक्रमण कारी की पहचान से नहीं अपने स्वरोजगार की बदौलत स्वरोजगारी के रूप में अपनी पहचान स्थापित करेंगे।

स्ट्रीट वेंडर्स की महासभा में उत्तर प्रदेश लखनऊ से गोकुल प्रसाद, इटावा से इरशाद अहमद, पंजाब से टाइगर सिंह, महाराष्ट्र से जय सिंह शंकर, चेन्नई से महेश आनंद, राजस्थान से ओमप्रकाश देवड़ा, नई दिल्ली से राजपाल सिंह, बिहार पटना से राकेश त्रिपाठी, हैदराबाद तेलंगाना से पोषम्मा अनवर अली सालिया आदि राज्यों के प्रतिनिधि शामिल रहे।

शिवरात्रि पर्व पर पृथ्वीनाथ महादेव जी को किया 108 किलो दूध से दुधाभिषेक

नगर संवाददाता

देहरादून। महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था द्वारा आज सावन माह की शिवरात्रि पर्व पर 108 किलो दूध से पृथ्वीनाथ महादेव जी का दुधाभिषेक किया इस पावन अवसर पर संस्था के पदाधिकारियों सहित श्रद्धालुओ ने भी दूध अर्पित कर महादेव जी का आशीर्वाद प्राप्त किया।

आज के सुंदर और सफल आयोजन के लिए श्री पृथ्वीनाथ मंदिर सेवादल संजय गर्ग,नवीन गुप्ता,विक्की गोयल,दीपक मित्तल एवं महाकाल के भक्त सामाजिक संस्था के कार्यकारी अध्यक्ष दीपक जेठी, कार्यक्रम के संयोजक अंकुर मल्होत्रा, नवेन्दु चौहान,जीतू खत्री, पुनीत मेहरा सहित कई लोग मौजूद रहे।

भैरव सेना ने किया सामूहिक जलाभिषेक

संवाददाता

देहरादून। भैरव सेना ने सावन की पवित्र शिवरात्री पर सामूहिक जलाभिषेक कर शिव की आराधना की।

आज यहां भैरव सेना द्वारा सावन की पवित्र शिवरात्री का सामूहिक जलाभिषेक कार्यक्रम आराघर स्थित पंचायती शिव मंदिर में संगठन के केन्द्रीय अध्यक्ष संदीप खत्री की अध्यक्षता में सैकड़ों कार्यकर्ताओं सहित किया गया। जिसमें की मुख्य अतिथि देहरादून के मेयर सुनील ऊनियाल गामा, अतिथि भैरव सेना संरक्षक एवं वरिष्ठ समाजसेवी जोगेन्द्र सिहं पुंडीर तथा विशिष्ट अतिथि बद्री-केदार मंदिर समिति के मनोनीत सदस्य एवं श्री बद्रीनाथ धाम के पुजारी भास्कर डिमरी रहे।

मंदिर समिति के अध्यक्ष पंडित विष्णु भट्ट ने बताया की भगवान शिव का प्रिय श्रावण मास चल रहा है, हर महीने कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी तिथि को मासिक शिवरात्रि मनाई जाती है लेकिन सावन में आने वाली शिवरात्रि का विशेष महत्व होता है। क्योंकि इस बार शिवरात्रि पर शिव-गौरी संयोग बन रहा है। इस शुभ संयोग में भगवान शिव की आराधना करने से जीवन के सारे कष्टों का नाश हो जायेगा।

भैरव सेना के संरक्षक एवं वरिष्ठ समाजसेवी जोगेंदर सिंह पुंडीर ने कहा कि भैरव सेना द्वारा सावन पर तीन नदियों के पवित्र संगम स्थल ऋषिकेश के त्रिवेणी घाट से कांवड़ यात्रा के माध्यम से जलाभिषेक कार्यक्रम बहुत ही सराहनीय अध्यात्मिक पुनीत कार्य है।

भैरव सेना अध्यक्ष संदीप खत्री ने कहा कि संगठन द्वारा सैकड़ों युवाओं सहित शिव के भजनों पर दुपहिया वाहन यात्रा के माध्यम से जलाभिषेक हेतु गंगाजल ऋषिकेश स्थित त्रिवेणी घाट से लाया गया तत्पश्चात आराघर के निकट स्थित मंदिर में जलाभिषेक किया गया।

जलाभिषेक कार्यक्रम में उपस्थित वक्ताओं सहित उमाकांत भट्ट, संजय पंवार, करण शर्मा, रंजीत पाठक, सरोज शाह, सुधांशु जखमोला, कृष्णा गुप्ता, अंकुर कीरवान, सिमरन रमोला, बलबीर शाह, दर्जनों कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

अब यूपी में मिला मंकीपॉक्स का संदिग्ध मामला

लखनऊ । देश में कोरोना के बाद मंकीपॉक्स के बढ़ते मामले डराने लगे हैं। पहले तेलंगाना, दिल्ली और अब यूपी से संदिग्ध मंकीपॉक्स का मामला सामने आया हैं। उत्तर प्रदेश के औरैया जिले से मंकीपॉक्स का एक संदिग्ध मामला सामने आया है।संदिग्ध मरीज के नमूने आगे की जांच के लिए किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ भेज दिए गए हैं और संबंधित अधिकारियों को सूचित किया गया है। वही, मुख्य चिकित्सा अधिकारी (सीएमओ) डॉ. अर्चना श्रीवास्तव ने जिला अस्पताल से डॉक्टर सरफराज को सैंपल लेने के लिए बिधूना भेजा।

संदिग्ध रोगी महिला बिधूना तहसील में रहती है और पिछले एक सप्ताह से बुखार और अन्य चेचक जैसे लक्षणों से पीड़ित थी। उसका कोई यात्रा इतिहास भी नहीं है। अधीक्षक डॉ. सिद्धार्थ वर्मा ने बताया कि मंकीपॉक्स के संभावित मामले के लक्षणों को देखते हुए इन नमूनों को जांच के लिए केजीएमयू लखनऊ भेजा गया है। महिला को एहतियात के निर्देश के साथ घर भेज दिया गया है। हालांकि, उन्होंने कहा कि महिला एक निजी चिकित्सक से इलाज करा रही थी और जब उसे आराम नहीं मिला, तो वह रविवार को बाईपास रोड पर एक पूर्व चिकित्सा अधिकारी से दवा लेने गई थी। पूर्व चिकित्सा अधिकारी ने महिला के शरीर पर छोटे-छोटे धब्बे देखे। महिला ने हाथ और तलवों में तेज दर्द की भी शिकायत की। बता दें, चिकित्सा अधिकारी ने महिला को मंकीपॉक्स होने का संदेह बताते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) को फोन पर सूचित किया।

गुजरात में जहरीली शराब पीने से 21 की मौत

नई दिल्ली । गुजरात में जहरीली शराब ने कहर मचाया है। राज्य के बोटाद जिले में शराब पीने से 21 लोगों की मौत हो गयी है, जबकि 40 से ज्यादा लोग अस्पताल में भर्ती हैं, जिनकी हालत गंभीर बनी हुई है। एक साथ हुई इतनी मौतों के बाद पुलिस विभाग में हड़कंप मच गया है। मामले की जांच कर रही पुलिस ने बड़ा खुलासा किया है। पुलिस ने बताया कि आरोपी ने शराब नहीं, बल्कि शराब के नाम पर लोगों को सीधा केमिकल बनाकर पिला दिया। गुजरात पुलिस ने मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार करते हुए दावा है कि मारे गए लोगों ने शराब नहीं सीधा केमिकल पिया था। पुलिस पूछताछ में आरोपी ने बताया कि शराब फैक्ट्री में मेथनॉल की आपूर्ति की जा रही थी। ये केमिकल अहमदाबाद से सीधे सप्लाई किया जाता था। इफैक्ट्री के गोदाम मैनेजर जयेश उर्फ राजू की संदिग्ध भूमिका सामने आई है।पुलिस के मुताबिक, जयेश ने अपने रिश्तेदार संजय को 60 हजार रुपए में 200 लीटर मिथाइल दिया। इसके बाद संजय, पिंटू और बाकी लोगों ने इस केमिकल से शराब न बनाकर सीधा केमिकल के पाउच ही शराब के नाम पर लोगों को दे दिए। इस केमिकल को पीने से ही लोगों की मौत हुई है।

लाखों की हेरोइन के साथ हिस्ट्रीशीटर.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

एसएसपी एसटीएफ अजय सिंह ने बताया कि अमरकांत उर्फ डोला रायपुर क्षेत्र का हिस्ट्रीशीटर बदमाश है जिसके ऊपर हत्या, रंगदारी, लूट चैन स्नेचिंग सहित कई मुकदमें दर्ज है।

उन्होंने बताया कि अभी दोनों से गहन पूछताछ की जा रही है तथा बरेली के अन्य नशा तस्करों के बारे में भी जानकारी जुटायी जा रही है। उन्होंने बताया कि नाजिम आज डोला को नशा बेचने आया था तथा पकडी गयी हेरोइन की कीमत लगभग सात लाख रूपये आंकी जा रही है।

60 लाख की स्मैक सहित बरेली के दो.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

इस दौरान पुराना सुभाषनगर बैरियर के समीप स्कूटी सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। टीम द्वारा जब उन्हे रूकने का इशारा किया गया तो वह सकपका कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान संयुक्त टीम ने स्कूटी में रखी 607 ग्राम स्मैक बरामद की। पूछताछ में उन्होने अपना नाम साजिद पुत्र लईक अहमद व दिलशाद पुत्र स्व. अब्दुल सलाम निवासी बरेली बताया। बताया कि हम स्वंय स्मैक बनाकर उसे नैनीताल के आस-पास के क्षेत्रों में बेचते है। संयुक्त टीम द्वारा उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे अदालत में पेश कर दिया गया 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

एकाग्रता को मजबूत करने में सक्षम हैं ये पांच तरीके

अपने कार्यस्थल पर किसी विशेष कार्य पर ठीक से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता काफी हद तक सफलता को निर्धारित करती है। आप अपने हर एक टास्क पर जितना अधिक ध्यान और समय देंगे, आप उतना ही बेहतर प्रदर्शन कर पाएंगे। हालांकि, व्याकुलता आपके ध्यान और एकाग्रता को काफी हद तक प्रभावित कर सकती है। आइए आज हम आपको पांच ऐसी टिप्स देते हैं, जिन्हें आजमाकर आप अपने ध्यान भटकने से बचाकर अपनी एकाग्रता क्षमता को मजबूत कर सकते हैं।

ध्यान भटकाने वाली चीजों से बनाएं दूरी

व्याकुलता एक प्रमुख कारण है, जो किसी विशेष कार्य पर आपकी एकाग्रता को प्रभावित करता है। रेडियो या टेलीविजन की आवाज, मोबाइल की नॉटिफिकेशन, बाहर का शोर आदि व्याकुलता के मुख्य स्रोत हैं। इससे निपटने के लिए और अपना ध्यान अपने काम पर केंद्रित करने के लिए एक शांत क्षेत्र पर बैठें और अपने फोन को साइलेंट पर कर दें। इसके अतिरिक्त, अपने सहकर्मियों से अनुरोध करें कि काम करते समय आपको किसी ओर बात में न लगाएं।

पोमोडोरो तकनीक को अपनाएं

उचित ध्यान आपको कम समय में अधिक कार्यों को पूरा करने में मदद करता है और ऐसा करना कहने से आसान है। कम समय में कार्यों को पूरा करने के लिए पोमोडोरो तकनीक अपनाएं, जो आपके काम पर ध्यान लगाने में काफी मदद कर सकती है। इसके लिए 25 मिनट का टाइमर सेट करके अपना काम शुरू करें। बजर बजने के बाद पांच मिनट का ब्रेक लें। ऐसा चार बार करें, फिर 20-30 मिनट का लंबा ब्रेक लें।

व्यायाम है जरूरी

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पूरी तरह से एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं, इसलिए नियमित व्यायाम से न केवल शारीरिक ताकत और स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि यह मस्तिष्क को तरोताजा रखने में भी सहयोग प्रदान करता है। इसके लिए रोजाना 30-40 मिनट के लिए एरोबिक एक्सरसाइज करना कारगर साबित हो सकता है। इसके अलावा, हर रोज कम से कम 10 मिनट के लिए मेडिटेशन जरूर करें क्योंकि इससे भी एकाग्रता क्षमता मजबूत हो सकती है।

थोड़ा-बहुत कैफीन का सेवन करें

कॉफी या ग्रीन टी जैसे कैफीन युक्त पेय का थोड़ी मात्रा में सेवन करने से कोई नुकसान नहीं होगा। कैफीन एक ऐसा तत्व है, जो आपकी एकाग्रता क्षमता में सुधार करने में काफी मदद कर सकता है। अगर आप कैफीन युक्त पेय पसंद नहीं करते हैं तो आप कोको की 70% या उससे अधिक मात्रा वाली डार्क चॉकलेट का सेवन भी कर सकते हैं।

समान कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें

मल्टीटास्किंग बंद करें और समान कार्यों पर एक साथ ध्यान लगाने की कोशिश करें। अपने काम को सहज बनाने के लिए सभी कार्यों को एक-एक करके पूरा करें। एक कार्य को बीच छोड़कर दूसरे कार्य को करने से आप भ्रमित हो सकते हैं और आप तनाव या चिंता जैसे मानसिक विकारों से घिर सकते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अनुसार, मल्टीटास्किंग से उत्पादकता लगभग 40% कम हो जाती है। यह तरीका बच्चों की एकाग्रता में भी काम आएगा। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -003

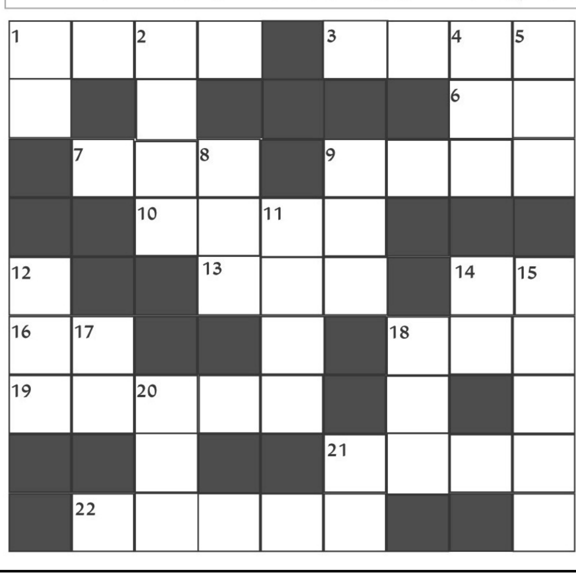
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 02 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द		स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न			द
म	ह	क		खा	म	खां		बी
ग्न		त	ल	ना		स	फ	र
	म	रा				ना	टा	
	हि		स				फ	न
	ला	ज	वा	ब		म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति		भ
	मा	त	ह	त			प	क्षी

किशोर वजन घटाने के लिए अपनी दिनचर्या में शामिल करें ये पांच एक्सरसाइज

वयस्कों और किशोरों को स्वस्थ रहने और बढ़ते वजन को घटाने के लिए रोजाना एक्सरसाइज करनी चाहिए। विशेषज्ञों का कहना है कि 13 से 19 साल के बच्चों को अपने मेटाबॉलिज्म को तेज करने के लिए हर दिन कम से कम ६० मिनट तक एक्सरसाइज करनी चाहिए क्योंकि इससे उनका वजन नियंत्रित रह सकता है। आइए आज हम किशोरों के लिए पांच एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जो उन्हें एकदम फिट एंड फाइन रखने में मदद कर सकती हैं।

लेग रेज एक्सरसाइज

इसके लिए सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं। इस दौरान दोनों हाथों को सीधा फर्श से चिपका के रखें जिसमें आपकी हथेली नीचे के तरफ जमीन से जुड़ी रहें। अब अपनी सांस को सामान्य रखते हुए दोनों पैरों को ऐसे ऊपर की ओर सीधा करें कि शरीर से ९० डिग्री का कोण बन जाएं। अपने दोनों पैरों को इस स्थिति में 15 से २० सेकंड के लिए रोक कर रखें और फिर प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।

डिप्स एक्सरसाइज

डिप्स एक्सरसाइज वजन कम करने का एक शानदार तरीका है क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को तेज करती है और शारीरिक ताकत में भी सुधार करती है और ट्राइसेप्स को मजबूती प्रदान करती है। इसके लिए पहले एक कुर्सी पर बैठकर अपने पैरों को सामने की ओर फैलाएं और अपने हाथों को इसके किनारों पर रखें। अब अपने शरीर को कुर्सी से नीचे करके अपनी बाहों को कोहनियों तक मोड़ें और अपने हाथों का इस्तेमाल करके खुद को पीछे की ओर खींचें।

जंपिंग जैक एक्सरसाइज

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

बाइसिकल क्रंच

सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर पीठ के बल लेंटे, फिर दोनों हाथों को सिर के पीछे के हिस्से पर रखें और पैरों को जमीन से थोड़ा ऊपर उठाएं। इस दौरान अपने कंधों को जमीन से थोड़ा ऊपर उठा लें ताकि आपकी गर्दन में खिंचाव न आए। अब अपने दाएं घुटने को अपनी छाती के पास ले आएं, फिर इसे सीधा करके बाएं घुटने को छाती के करीब लाएं। इस प्रक्रिया को पांच मिनट तक लगातार धीरे-धीरे ऐसे ही दोहराएं।

रस्सी कूदना

रोजाना २०-25 मिनट तक रस्सी कूदने से शरीर को कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। खासकर अगर आप वजन घटाने के लिए रोजाना एक्सरसाइज कर रहे हैं तो यह आपकी हर दिन 241 कैलोरी बर्न कर सकती है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए जमीन पर सीधे खड़े होएं और रस्सी के किनारों को पकड़ें, पिर अपने हाथों को कूल्हे के सामान रखें। इसके बाद रस्सी को घुमाएं और एक ही समय में दोनों पैरों से कूदें।

स्ट्रॉ का उपयोग करने वाले हो जाएं सावधान! सेहत को होते हैं भयंकर नुकसान

क्या आप भी होटल एवं पार्टियों में स्ट्रॉ की सहायता से पानी एवं जूस का सेवन करना पसंद करते हैं। तो यह आदत आपकी जानलेवा हो सकती है। क्योंकि स्ट्रॉ की सहायता से सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन करने से आपको सेहत से जुड़े कई नुकसान हो सकते हैं। आज हम आपको इस आर्टिकल में स्ट्रॉ का उपयोग करने से होने वाले सेहत पर नुकसान के बारे में बताएंगे।

मोटापा बढ़ाएं जब आप स्ट्रॉ की सहायता से जूस या कोल्डड्रिंक पीते हैं तो आप सामान्य से अधिक पी लेते हैं। वही हाई कैलोरी वाले सॉफ्ट ड्रिंक के छोटे घुंट पीने से आपका अधिक वजन बढ़ाने का मुख्य कारण बनते हैं। जिससे आपको भूख अधिक लगती है और आपके शरीर को नुकसान होता है। जिससे वजन बढ़ता है।

हानिकारक केमिकल्स जाते हैं शरीर के अंदर प्लास्टिक के स्ट्रॉ से बने होते हैं। और जब आप इस स्ट्रॉ से ड्रिंक करते हैं तो यह आपकी बॉडी में सीधे जाकर आपके शरीर के हार्मोन के लेवल को प्रभावित करते हैं। साथ ही ये हानिकारक केमिकल्स बीमारियों को बढ़ावा देते हैं।

दांतो को होता है नुकसान अधिकतर आपने सुना होगा कि जंक फूड खाने से दांतों में सड़न, कैविटी एवं अन्य ओरल स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। लेकिन स्ट्रॉ की सहायता से भी दांतों में समस्याएं हो सकती हैं। स्ट्रॉ का उपयोग करके यदि आप कुछ पीते हैं तो यह सीधे आपके दांतों और इनेमल को छूते हैं। यह आपके दांतों को नुकसान पहुंचाता है।

दिखने लगती है झुर्रियां जब आप स्ट्रॉ की सहायता से ड्रिंक को पीते हैं तो मुंह में चूसने के लिए अपने होठों से एक पाउट बनाते हैं। इस एक्टिविटी को दोहराने से आपके होठों के आसपास फाइन लाइंस और झुर्रियां हो सकती हैं। साथ ही आंखों के आसपास भी झुर्रियां दिखाई देने लगती हैं। यानी कम उम्र में ही आपके फेस पर झुर्रियां नजर आने लगेंगी।

सरगुन मेहता मिशन सिंड्रेला से बॉलीवुड में कर रहीं डेब्यू

पंजाबी अभिनेत्री सरगुन मेहता की पंजाबी फिल्म जगत में एक अलग ही पहचान है और वह अपने शानदार गानों और बेहतरीन एक्टिंग के लिए जानी जाती हैं। अब सरगुन मेहता बॉलीवुड में अपना डेब्यू करने जा रही हैं। वह हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में काम करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं।

अभिनेत्री को बॉलीवुड एक्टर अक्षय कुमार की फिल्म मिशन सिंड्रेला में देखा जाएगा। अभिनेत्री कहती हैं, सही भूमिका के लिए इंतजार करना बहुत महत्वपूर्ण है, चाहे आप कहीं भी कदम रख रहे हों, खासकर जब आप एक नए माध्यम में कदम रख रहे हों, क्योंकि कुल मिलाकर एक नया दर्शक वर्ग है।

अभिनेत्री ने इंडस्ट्री को लेकर आगे कहा, पंजाबी उद्योग अभी भी बहुत कच्चा है, इस पर अभी काम चल रहा है, ताकि चीजें बेहतर हो सकें। हमसब अबी दर्शकों के बारे में उनकी पसंद को ध्यान रखते हुए अभी भी पंजाबी इंडस्ट्री में काम कर रहे हैं।

खैर मुझे तो हर जगह काम करने में मजा आता है। इसके अलावा पंजाबी इंडस्ट्री को लेकर सरगुन में बहुत से किस्से भी साझा किए।बॉलीवुड इंडस्ट्री में अपने डेब्यू को लेकर अभिनेत्री सरगुन मेहता ने कहा, मैं पहले तो बहुत डरी हुई थी, लेकिन दूसरी तरफ बहुत खुश भी थी, क्योंकि यह मेरा बॉलीवुड में डेब्यू है।

खैर मैं आपको बता भी नहीं सकती कि मैंने अपना पहला शॉट कैसे दिया, लेकिन सब हो गया।इसके अलावा अभिनेता रवि दूबे की पत्नी अभिनेत्री सरगुन मेहता ने अपने किरदार को लेकर भी अनुभव साझा किया और बताया कि इस किरादर के लिए उन्होंने कैसे तैयारियां की हैं।(आरएनएस)

दून कांड में पुलिस अधिकारी की पत्नी की भूमिका में नजर आ रही डोनल बिष्ट

बिग बॉस 15 फेम डोनल बिष्ट आगामी बदला और खोजी सीरीज दून कांड में एक पुलिस अधिकारी की पत्नी की भूमिका निभाती नजर आएंगी। वह इकबाल खान और इंद्रनील सेनगुप्ता के साथ अभिनय कर रही हैं।

डोनल कहते हैं, यह बदला लेने की कहानी मसूरी की खूबसूरत पहाड़ियों में फिल्माई गई है जो इसे अजीब बनाती है और उन गैंगस्टर कहानियों से बहुत दूर है जो हम मुंबई के आसपास या घटिया जगहों पर देखते हैं। मैं तमन्ना की भूमिका निभाता हूं जिसका जीवन 36० डिग्री मोड़ लेता है इकबाल खान द्वारा निभाए गए पुलिस अधिकारी से शादी करने के बाद।

अभिनेत्री ने अपनी भूमिका के बारे में बताते हुए कहा, वह एक नरम दिल वाली लड़की है जिसमें बड़ी ताकत और परिवार की बंधन शक्ति है। इस तरह के एक अद्भुत स्थान में शूटिंग बहुत अच्छी थी, हम लॉकडाउन खत्म होने के करीब डेढ़ महीने तक वहीं रहे।

उन्हें उम्मीद है कि उनके प्रशंसकों को वेब सीरीज में उनका प्रदर्शन पसंद आएगा।

वह निष्कर्ष निकालती है, मुझे अपने सभी सह-कलाकारों के साथ काम करने में बहुत मजा आया और हम एक परिवार की तरह बन गए। मुझे वास्तव में उम्मीद है कि वेब शो में मेरी भूमिका सभी को पसंद आएगी और उन्हें मेरा प्रदर्शन उतना ही पसंद आएगा जितना मुझे इसमें काम करने में मजा आया।

मनोज खाड़े द्वारा निर्देशित उत्तराखंड पर आधारित यह वेब सीरीज राज्य के पुलिस बल के एसएसपी और एक अत्यधिक प्रभावशाली ड्रग लॉर्ड के बीच आगे-पीछे की कहानी है। पहले इन कोल्ड ब्लड नाम से यह सीरीज अब अपने नए टाइटल दून कांड के तहत रिलीज होगी। इसका प्रसारण 18 जुलाई से वूट पर हो रहा है।

डॉन 3 में होने जा रही एडल्ट फिल्म स्टार केंड्रा लस्ट की एंट्री

बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान के साथ कौन काम करना आखिर कौन नहीं चाहता है। 7 समंदर पार भी लोग ऐसा ख्वाब देखते हैं। क्या आपको मालूम है मशहूर पोर्न स्टार केंड्रा लस्ट भी उन्हीं लोगों में से एक कही जाती है। वे शाहरुख खान के साथ उनकी मोस्ट अवेटेड मूवी डॉन 3 में काम करना चाह रही हैं।

खबरों का कहना है कि शाहरुख खान स्टारर फिल्म डॉन 3 बनने वाली है। इतना ही नहीं बोला ये भी जा रहा है कि अमिताभ बच्चन भी इस मूवी का भाग बन सकते हैं। बादशाह और महानायक को एक मूवी में साथ देखना फैंस के लिए बड़ी ट्रीट होने वाली है। दोनों मेगास्टार्स के उपरांत कोई तीसरा भी है जो इस फ्रेंचाइजी से जुड़ना चाह रहा है। पोर्न स्टार केंड्रा लस्ट इस सुपरहिट फ्रेंचाइजी में काम करने के लिए तैयार हैं।

केंड्रा ने ट्वीट में फिल्ममेकर रितेश सिधवानी और फरहान अख्तर को टैग करते हुए पोस्ट में लिख दिया है कि चलो पब्लिक की डिमांड पर डॉन 3 बन रहे हैं। मैं इन हूं। केंड्रा का इतना बोलना था कि लोगों के कमेंट्स की भरमार सी देखने के लिए मिली है। यूजर्स केंड्रा से पूछने लगे कि क्या वे किंग खान की फैन हैं। लोगों का कहना है अगर केंड्रा मूवी में दिखाई दे रही है तो इसे ब्लॉकबस्टर होने से कोई नहीं रोक सकता। कुछ यूजर्स रितेश और फरहान से केंड्रा को कास्ट करने की बात कहते दिखे। यूजर्स का बोला है कि मूवी में रोमा के स्थान पर केंड्रा को ले लिया जाए।

जिससे कुछ दिनों पहले केंड्रा ने जवान का फैन मेड पोस्टर साझा किया था। ट्वीट में लिखा था- मैं हमेशा से शाहरुख को एक्शन मूवीज में देखना चाह रही है। क्या टीजर है। एटली के इस मास्टरपीस का इंतजार रहने वाला है। केंड्रा के इन ट्वीट्स से तो मालूम पड़ता है कि किंग खान के सभी प्रोजेक्ट्स पर उनकी निगाह रहने वाली है। वे किंग खान की फैन हैं। ये तो बात रही केंड्रा की, अब शाहरुख खान के प्रोजेक्ट्स पर आ रहे है। किंग खान के कई प्रोजेक्ट्स पाइपलाइन में हैं। अगले वर्ष उनकी दो बड़ी मूवीज रिलीज होने वाली है। पठान और जवान। वे डंकी और डॉन 3 पर भी काम कर रहे हैं। फिलहाल डॉन 3 की स्क्रिप्ट पर काम चल रहा है।

हिंसक समाज अच्छा नहीं होता

अजीत द्विवेदी

किसी भी राष्ट्रीय प्रतीक के साथ छेड़छाड़ नहीं की जा सकती है और न उसका मनमाना इस्तेमाल हो सकता है। चाहे राष्ट्रगान हो, राष्ट्रीय झंडा हो या कोई और राष्ट्रीय प्रतीक चिन्ह हो, उसे जिस रूप में स्वीकार किया गया है उसी रूप में हर जगह प्रदर्शित करना होगा। राष्ट्रीय प्रतीक पवित्र होते हैं और उनसे छेड़छाड़ करना उनकी पवित्रता भंग करने की तरह है~कोई यह सवाल नहीं उठा रहा है कि मूल अशोक स्तंभ में सिंहों की आकृति कमल के ऊपर है और उस कमल को कैसे व कब हटा दिया गया?

संसद भवन की छत पर साढ़े छह मीटर ऊंचा और साढ़े नौ टन का अशोक स्तंभ लगाया गया है। इस अशोक स्तंभ की डिजाइन को लेकर विवाद छिड़ा है। विपक्ष का कहना है कि सारनाथ के मूल अशोक स्तंभ के मुकाबले संसद की छत पर लगाए गए सिंहों को आक्रामक और खूंखार बना दिया गया है। सारनाथ के सिंह अपनी भव्यता के बावजूद शांत और सौम्य दिखते हैं। वे शक्ति का प्रतीक हैं, शिकारी या हमलावर का नहीं। इसके उलट संसद भवन की छत पर लगाई गई विशाल मूर्ति के सिंह हिंसक और हमलावर दिख रहे हैं। इस मूर्ति को डिजाइन करने वाले कलाकार और सरकार दोनों इस आलोचना को खारिज कर रहे हैं। उनका कहना है कि मूर्ति का आकार बहुत बड़ा है और इसे 33 मीटर की ऊंचाई पर लगाया गया है, जिसकी वजह से ऐसा प्रतीत हो रहा है। दूसरी ओर भाजपा के नेता इसे धारणा पर आधारित विवाद बता रहे हैं। उनका कहना है कि विपक्ष को अशोक स्तंभ से ज्यादा इस बात का विरोध है कि वहां पूजा क्यों हुई। इस विवाद में एक तीसरा पक्ष भी है, जो मान रहा है कि पारंपरिक प्रतीक से अलग इस मूर्ति के सिंह सचमुच आक्रामक हैं और ऐसा होना अच्छी बात है। इन तीनों में से कोई यह सवाल नहीं उठा रहा है कि मूल अशोक स्तंभ में सिंहों की आकृति कमल के ऊपर है और उस कमल को कैसे व कब हटा दिया गया?

बहरहाल, सबसे पहले तो इस बुनियादी सिद्धांत को समझने की जरूरत है कि किसी भी राष्ट्रीय प्रतीक के साथ छेड़छाड़ नहीं की जा सकती है और न उसका मनमाना इस्तेमाल हो सकता है। चाहे राष्ट्रगान हो, राष्ट्रीय झंडा हो या कोई और राष्ट्रीय प्रतीक चिन्ह हो, उसे जिस रूप में स्वीकार किया गया है उसी रूप में हर जगह प्रदर्शित करना होगा। राष्ट्रीय प्रतीक पवित्र होते हैं और उनसे छेड़छाड़ करना उनकी पवित्रता भंग करने की तरह है। मसलन राष्ट्रीय झंडे में तीन रंग हैं और बीच में 24 तीलियों वाला चक्र है तो उसे वैसे ही रखना होगा। झंडा बड़ा करना हो या बहुत ऊंचाई पर रखना हो तो चक्र में 24 की बजाय 3० तीलियां नहीं की जा सकती हैं और न उनका रंग बदला जा सकता है। हरा रंग नीचे होता है तो वह नीचे ही रहेगा उसे उलटा लगाने पर मुकदमा हो जाता है।

राष्ट्रगान 52 सेकंड में गाया जाना है तो उसे उतनी ही देर में गाया जाएगा। बहुत से लोग गा रहे हैं या कोई बहुत पहुंचा हुआ संगीतकार उसका संगीत बना रहा है तो वह उसे एक मिनट का नहीं कर सकता है। राष्ट्रीय प्रतीकों में बदलाव का समर्थन करने वालों को पता नहीं ध्यान है या नहीं कि हिंदी फिल्मों के महानायक अमिताभ बच्चन ने एक बार 52 सेकंड से ज्यादा समय में राष्ट्रगान गाया था तो उनके ऊपर मुकदमा दर्ज हो गया था। इसी सरकार के कार्यकाल में मार्च 2०16 में दिल्ली में मुकदमा दर्ज हुआ था, जिसमें कहा गया था कि उन्होंने राष्ट्रगान एक मिनट 1० सेकंड में गाया है और सिंध की जगह सिंधु शब्द का उच्चारण किया।

इसी तरह अगर मूल अशोक स्तंभ के सिंह एक खास आकृति वाले हैं और एक खास भंगिमा लिए हुए हैं तो उन्हें वैसा ही रहने देना चाहिए। उन्हें आक्रामक, हिंसक या हमलावर बनाने से भारत और भारतीय नहीं बदल जाएंगे। न भारत की नीतियां और सिद्धांत बदलेंगे। न भारत का इतिहास बदल जाएगा। ध्यान रहे 'मेक इन इंडिया' का प्रतीक भी शेर बनाया गया है लेकिन उससे भारत का विनिर्माण सेक्टर चीन से मुकाबला करने वाला नहीं हो गया। उलटे उसके बाद से जीडीपी में विनिर्माण सेक्टर की हिस्सेदारी 16 से घट कर 13 फीसदी रह गई है।

खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर कहा है कि इतिहास गवाह है कि भारत ने कभी किसी देश पर हमला नहीं किया। अगर भारत इतिहास में हमलावर नहीं रहा है तो अब उसके प्रतीकों को हमलावर और हिंसक बनाने का क्या मतलब है? वैसे भी सिंह अपने आप ही शक्ति और गर्व का प्रतीक होता है। जो लोग यह तर्क दे रहे हैं कि 'शेर है तो दहाड़ेगा ही' या 'शेर के दांत हैं तो दिखेंगे ही' उन्हें समझना चाहिए कि शेर को अपनी शक्ति का प्रदर्शन करने के लिए हर समय दहाड़ते रहने की जरूरत नहीं होती है। इस तथ्य को भी ध्यान में रखना चाहिए कि अशोक स्तंभ में भले सिंह बने हों परंतु आकार और आबादी की विशालता की वजह से भारत का प्रतीक हाथी है। चीन के ड्रैगन के मुकाबले भारत को हाथी की तरह ही प्रस्तुत किया जाता है। वह शक्ति, गरिमा और ऐश्वर्य तीनों का प्रतीक है।

अफसोस की बात है कि भारत में इन दिनों हर राष्ट्रीय या धार्मिक प्रतीक को उग्र, आक्रामक और हिंसक दिखाने का प्रयास किया जा रहा है। यह प्रयास अनायास नहीं है, बल्कि सोची समझी योजना के तहत ऐसा किया जा रहा है। अयोध्या के मंदिर आंदोलन की शुरुआत में विश्व हिंदू परिषद ने धनुष बाण उठाए भगवान राम की जिस तस्वीर को प्रतीक बनाया वह शुरुआत थी। सोचें, समूचे रामचरितमानस में भगवान राम के क्रोधित होने का सिर्फ एक छोटा सा प्रसंग है, जब वे लंका जाने के लिए तीन दिन तक समुद्र से रास्ता मांगते हुए उसके किनारे बैठे रहते हैं। समुद्र पर उनके अनुनय विनय का कोई असर नहीं होता है तो वे धनुष बाण उठाते हैं। तुलसीदास लिखते हैं, 'विनय न मानत जलधि जड़ गए तीन दिन बीत, बोले राम सकोप तक भय बिनु होहीं न प्रीत'। इसके अलावा किसी प्रसंग में राम के क्रोधित होने का जिक्र नहीं है। यहां तक की सीता के अपहरण के बाद भी राम दुखी होते हैं, क्रोधित नहीं। इसके बावजूद हिंदू मानस में भगवान राम की क्षणिक गुस्से वाली छवि को स्थायी तौर पर बैठाया जा रहा है। इसी तरह पिछले कुछ समय से हनुमान जी की भी ऐसी तस्वीरें सोशल मीडिया में प्रसारित की जा रही हैं, जिसमें वे गुस्से की भाव-भंगिमा लिए हुए हैं। सुदर्शन चक्र उठाए भगवान श्रीकृष्ण की तस्वीरें तो स्थायी हो गई हैं।

तारा और मेरी एक-दूसरे के साथ नैचुरल केमिस्ट्री है : अर्जुन कपूर

हिंदी सिनेमा जगत के जाने माने अभिनेता अर्जुन कपूर, जो अपनी आगामी फिल्म एक विलेन 2 की रिलीज के लिए तैयार हैं और लगातार इसको लेकर अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। इस बीच अर्जुन कपूर ने अपनी सह-कलाकार तारा सुतारिया की प्रशंसा की है और कहा है कि तारा के साथ उनकी नैचुरल केमिस्ट्री है।

बता दे कि इस फिल्म में अर्जुन और तारा के अलावा जॉन और दिशा भी मुख्य भूमिका में हैं। अर्जुन कहते हैं, यह देखना वाकई अच्छा है कि लोगों ने एक विलेन 2 के ट्रेलर में तारा और मेरी जोड़ी को कैसे पसंद किया है।

मुझे खुशी है कि वे हमारी केमिस्ट्री की सराहना कर रहे हैं और हम एक-दूसरे के साथ कैसे दिख रहे हैं। हमारी एक-दूसरे के साथ एक प्राकृतिक केमिस्ट्री है और हम एक दूसरे की ऊर्जा का पोषण करते हैं।अभिनेता आगे कहते हैं, हर नई और ताजा ऑन-स्क्रीन जोड़ी को दर्शकों की कसौटी पर खरा उतरना होता है।

यह जनता ही तय करती है कि वे इस नई जोड़ी को स्क्रीन पर निवेश करने और देखने के लिए उत्साहित हैं या नहीं। यह बहुत अच्छा लगता है कि तारा और मुझे सराहना मिली है और जब आप हमें फिल्म में देखते हैं तो हम आप लोगों के सामने आने का इंतजार नहीं कर सकते।

अर्जुन आगे कहते हैं, दर्शकों ही बहुत सारी चीजें तय करते हैं, खैर तारा और मैं फिल्म में बहुत मसाला डालते हैं और मुझे उम्मीद है कि हमारी जोड़ी कमाल करेंगी।

सू- दोकू क्र.003

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.02 का हल

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

साउथ सुपरस्टार सूर्या की नई फिल्म का टाइटल आया सामने

अभिनेता सूर्या के साथ निर्देशक बाला की बहुप्रतीक्षित फिल्म का शीर्षक सामने आ गया है। इसका टाइटल है वनंगान। निर्देशक बाला के जन्मदिन पर घोषणा करने के लिए ट्विटर पर अभिनेता सूर्या, जिनकी कंपनी 2डी एंटरटेनमेंट इस फिल्म का निर्माण कर रही है, ने कहा, अन्ना आपके साथ फिर से जुड़कर बहुत खुश हूं।

आपको जन्मदिन की शुभकामनाएं अन्नाइसके साथ ही अभिनेता ने फिल्म का एक पोस्टर साझा किया जिसने वनंगान टाइटल का खुलासा किया। फैंस को इस फिल्म से काफी उम्मीदें हैं क्योंकि सूर्या और निर्देशक बाला लगभग 18 वर्षों के अंतराल के बाद एक साथ काम कर रहे हैं। टॉलीवुड की टॉप हीरोइनों में से एक कृति शेट्टी इस फिल्म में सूर्या के साथ फीमेल लीड रोल प्ले कर रही हैं।

बड़े बजट में बन रही इस फिल्म की सिनेमैटोग्राफी बालासुब्रमण्यम की है और संगीत जी. वी. प्रकाश का है। कला निर्देशन माया पांडी ने किया है और संपादन सतीश सूर्या ने किया है। यूनिट के करीबी सूत्रों का कहना है कि, फिल्म का प्लॉट सूर्या की नंधा और पीथमगन जैसी फिल्मों के प्लॉट से बिल्कुल अलग होगा और इस फिल्म में सूर्या का किरदार ऐसा होगा जो पहले तमिल सिनेमा में नहीं देखा गया है।

कांग्रेस में भाजपा मॉडल की मांग

कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष का चुनाव होगा या टलेगा इसका अंदाजा किसी को नहीं है। अगस्त या सितंबर में नए अध्यक्ष का चुनाव होना है। लेकिन अभी तक कोई तैयारी नहीं दिख रही है। दूसरी ओर अक्टूबर में होने वाली भारत जोड़ो यात्रा के लिए बैठकें हो रही हैं। इससे ऐसा लग रहा है कि पार्टी साल के अंत में होने वाले दो राज्यों के विधानसभा चुनाव और भारत जोड़ो यात्रा के बहाने अध्यक्ष का चुनाव टाल भी सकती है। वैसे भी जब राहुल गांधी अध्यक्ष बनने को तैयार नहीं हो रहे हैं तो कांग्रेस के पास कोई चारा नहीं है कि वह चुनाव टाले रहे और सोनिया गांधी अंतरिम अध्यक्ष बनी रहें।

जब से इस बात की चर्चा तेज हुई है कि राहुल अध्यक्ष नहीं बनना चाहते हैं तब से कांग्रेस के नेता भाजपा मॉडल की बात कर रहे हैं। कांग्रेस के एक वरिष्ठ नेता ने अनौपचारिक बातचीत में एक मीडिया रिपोर्ट का हवाला देते हुए कहा है कि कांग्रेस को एक जेपी नड्डा की जरूरत है। इसका मतलब है कि कांग्रेस को संगठन के लिए भाजपा का मॉडल अपनाने की जरूरत है। वह मॉडल है आंतरिक लोकतंत्र के दिखावे का। जैसे अभी जेपी नड्डा पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष हैं लेकिन सारे फैसले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की सलाह से ही किए जाते हैं।

ऐसे ही मोदी और शाह से पहले करीब साढ़े तीन दशक तक अटल बिहारी वाजपेयी और लालकृष्ण आडवाणी के हिसाब से भाजपा चली। अध्यक्ष के तौर पर नितिन गडकरी और राजनाथ सिंह के दूसरे कार्यकाल को छोड़ दें तो चाहे जो भी अध्यक्ष रहा हो उसने वाजपेयी-आडवाणी के निर्देश पर काम किया। वाजपेयी, आडवाणी, गडकरी और राजनाथ के अलावा कुशाभाऊ ठाकरे, वेंकैया नायडू, जना कृष्णमूर्ति और बंगारू लक्ष्मण पार्टी के अध्यक्ष रहे थे। ये लोग ऐसे समय में अध्यक्ष रहे जब भाजपा में वाजपेयी-आडवाणी का काल था। सारे फैसले उन्हीं दोनों नेताओं के हिसाब से किए जाते थे। सो, कांग्रेस के कई नेता इस बात की वकालत कर रहे हैं कि पार्टी किसी ऐसे नेता को अध्यक्ष बना दे, जो 24 घंटे राजनीति करे और राहुल और प्रियंका के हिसाब से काम करे।

कांग्रेस के एक नेता का यह भी कहना है कि राहुल और प्रियंका दोनों की 24 घंटे राजनीति करने में कोई दिलचस्पी नहीं है। राहुल गांधी अब भी विदेश में हैं। पिछले दो-तीन महीने में यह तीसरा मौका है, जब वे विदेश गए हैं। इस समय संसद सत्र की तैयारियां चल रही हैं और भारत जोड़ो यात्रा की भी मीटिंग थी, लेकिन राहुल नदारद हैं। इसी तरह प्रियंका गांधी भी पिछले दिनों विदेश गई थीं और वे भी बार बार विदेश जाती रहती हैं। सो, कांग्रेस को ऐसे अध्यक्ष की जरूरत है, जो 24 घंटे राजनीति करे। (आरएनएस)

जमीनी विवादों में दो पक्षों में फायरिंग, कई घायल

उधमसिंहनगर (हसं)। रुद्रपुर के रायपुर में जमीन को लेकर हुए विवाद में दो पक्षों के बीच फायरिंग हो गयी। जिसमें कई लोग घायल हुए है जिन्हे अस्पताल पहुचाया गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर कुछ लोगों को हिरासत में लिया और जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार उधम सिंह नगर जनपद मुख्यालय रुद्रपुर के काशीपुर रोड स्थित रायपुर गांव में कई साल पहले जगबीर सिंह द्वारा अपनी जमीन राजेंद्र सिंह को बेची गई थी जिसमें कुछ जमीन कच्ची तो कुछ जमीन पक्की थी वही रजिस्ट्री कराने के दौरान जो जमीन पक्की थी वह तो राजेंद्र सिंह के नाम दर्ज हो गई लेकिन कच्ची जमीन राजेंद्र सिंह के नाम दर्ज नहीं हो सकी। वही जगबीर सिंह और राजेंद्र सिंह के परिवारों के बीच कच्ची जमीन को लेकर विवाद चल रहा था जिसमें पुलिस पूर्व में भी धारा 151 के तहत कार्रवाई कर चुकी है। बताया जा रहा है कि आज सुबह जगबीर सिंह के परिवार के लोग जब कच्ची जमीन को जोतने और झोपड़ी बनाने के लिए जमीन पर पहुंचे तो राजेंद्र सिंह के लोगों ने उनका विरोध किया। जिसके बाद मौके पर विवाद शुरू हो गया विवाद इतना बढ़ा कि मौके पर कई राउंड फायरिंग भी हुई। जिसमें कुछ लोगों को फायरिंग के छर्रे भी लगे है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घायलो को अस्पताल पहुंचाया और कुछ लोगों को हिरासत में लेकर घटना की जांच शुरू कर दी गयी। पुलिस के अनुसार उक्त मामले में पूर्व में 151 के तहत कार्यवाही की जा चुकी है वही आज की घटना को लेकर करीब आधा दर्जन लोगों को हिरासत में लिया गया है और पूरे मामले की जांच पड़ताल की जा रही है।

शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने व पहली शादी छुपाने के मामले में पुलिस ने दुष्कर्म के आरोपी उसकी पत्नी सहित चार को नामजद कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बडोवाला निवासी युवती ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान चम्पावत निवासी सुनील डेक से हुई। सुनील ने उसके सामने शादी का प्रस्ताव रखा जिसके बाद वह उसको शादी का झांसा देकर उसके साथ दुष्कर्म करता रहा था तथा उसका पूर्व में भी विवाह हो रखा है इसके बारे में उसको कुछ नहीं बताया।

उसने जब शादी के लिए दबाव बनाया जो सुनील ने उसके साथ मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी तथा सुनील की पत्नी ने भी उसके घर में आकर उसके साथ मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी।

पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कोटद्वार में चुटिया गैंग की दहशत जारीः धीरेन्द्र

पौडी (सं)। उत्तराखण्ड कांग्रेस के उपाध्यक्ष धीरेन्द्र प्रताप ने कहा कि पुलिस अगर चुटिया गैंग को शीघ्र गिरफ्तार नहीं करती है तो वह सत्याग्रह करेंगे। आज यहां उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष और प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने कोटद्वार के लकड़ीपड़ाव क्षेत्र में तीन युवतियों की चोटी काटने की जानकारी मिलने की बात करते हुए इस कांड में लिप्त लोगों को तत्काल गिरफ्तार किए जाने की मांग की है। उन्होंने बताया कि चोटी काटने वाला सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गया है। आज नगर निगम के लकडीपड़ाव में एक व्यक्ति ने तीन युवतियों की चोटी काट दी। तीनों युवतियां उस समय एक कपड़े की दुकान में खरीदारी कर रही थीं। धीरेंद्र प्रताप ने बताया कि एक व्यक्ति काफी समय से लकडी पडाव क्षेत्र में घूम रहा था। इसी दौरान उसने कपड़े की दुकान में खरीदारी करते हुए तीन युवतियों के बाल काट दिये और वहां से फरार हो गया। इस घटना से क्षेत्र की महिलाओं में भय का माहौल बना हुआ है। धीरेंद्र प्रताप ने चुटिया गैंग से जुड़े आरोपियों को तत्काल गिरफ्तार करने की मांग की है और चेतावनी दी है यदि इस गैंग से जुड़े बदमाशों को तत्काल गिरफ्तार ना किया गया तो वे सरकार की हीला हवाली के विरुद्ध सत्याग्रह करेंगे।

शौर्य दिवस पर शहीदों के पराक्रम की...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

सपूतों ने अपनी शहादत दी थी। राज्य के 37 शहीदों को इस जंग में उनके अदम्य साहस के लिए वीरता सम्मान से पुरस्कृत किया गया। उधर राज्यपाल गुरमीत सिंह ने भी आज कारगिल शहीदों को श्रद्धा सुमन अर्पित कर उनके शौर्य को याद किया गया। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड वीरों की भूमि है। वह देश के लिए अपने प्राण न्योछावर करने वाले शहीदों को नमन करते हैं। उन्होंने कहा कि शहीदों के सम्मान में कभी कमी नहीं आनी चाहिए उन्होंने कहा कि अगर शहीद वीरांगनाओं को कोई दिक्कत हो तो राजभवन के दरवाजे उनके लिए 24 घंटे खुले हैं।

हरिद्वार से सहसपुर पहुँची कांवड़ यात्रा

संवाददाता

देहरादून। हरिद्वार से चली कांवड यात्रा सहसपुर पहुंची जहां पर उसका भव्य स्वागत हुआ। इस दौरान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की तस्वीर लगी झांकी आकर्षण का केन्द्र रही।

आज यहां सावन की शिवरात्रि के पावन अवसर पर ब्रह्ममुहूर्त में किये जाने वाले हरिद्वार गंगा स्नान के लिये गत शाम को सहसपुर के महादेव प्राचीन शिव मंदिर से शिव भक्तों का एक दल हरिद्वार के लिये रवाना हुआ जिसकी अगुवाई भाजपा के प्रदेश प्रवक्ता नवीन ठाकुर ने की। सहसपुर के स्थानीय लोगों ने धूमधाम के साथ सहसपुर बाजार में महिलाओं की शोभायात्रा निकालते हुए शिवभक्तो को हरिद्वार के लिये रवाना किया। जिसके बाद आज कांवड लेकर लौटी यात्रा का स्थानीय लोगों ने महादेव

प्राचीन शिव मंदिर सहसपुर में स्वागत

❑मोदी और धामी की तस्वीर लगी कावड़ रही आकर्षण का केंद्र

किया। इस दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्य मंत्री पुष्कर सिंह धामी के तस्वीर लगी नवीन ठाकुर की कांवड़ झांकी हरिद्वार से लेकर सहसपुर तक आकर्षण का केंद्र रही। वहीं इस मौके पर नवीन ठाकुर ने बताया कि इस वर्ष की कांवड़ यात्रा पूरे देश में इतिहास रचने जा रही है। उत्तराखण्ड व उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और योगी आदित्य नाथ के नेतृत्व में कांवड़ का शानदार आयोजन किया जा रहा है। प्रधानमंत्री मोदी के कारण आज देश ही नहीं पूरे विश्व में सनातन धर्म और भारत का दबदबा कायम हो रहा है। मोदी धामी की कांवड़ झांकी के माध्यम से हमने अपने नेताओं को सम्मान देने का प्रयास किया है जिनकी वजह से इतना भव्य कांवड़ यात्रा कार्यक्रम संभव हो पा रहा है। इस दौरान सुनील गुप्ता, सिद्धार्थ चौधरी, संदीप कलीराम सकलानी, अनिल कुमार, सूरज रावत, सचिन पंवार आदि लोग शामिल रहे।

श्री टपकेश्वर महादेव मंदिर में किया कांवडियों का स्वागत

संवाददाता

देहरादून। श्री टपकेश्वर महादेव मन्दिर में शिव भक्तों कांवडियों का पुष्प वर्षा कर स्वागत किया गया।

आज यहां श्रावण मास की शिवरात्रि पर महादेव जी को जल चढ़ाने का विशेष महत्व होता है, श्री टपकेशवर महादेव मंदिर के महंत कृष्ण गिरी ने बताया की इस दिन शिव भक्त कांवडिये हरिद्वार से जल लेकर महादेव जी को प्रसन्न करने के लिए और अपनी अपनी मनोकामना पूर्ण करने के लिए व्रत रखते हैं महादेव जी का अभिषेक करते हैं, पौराणिक श्री टपकेश्वर महादेव मंदिर की विशेष महत्वता है, इसीलिए यहां भक्तों का तांता लगा रहता है। मंदिर समिति की ओर से यहां सभी शिव भक्तों के लिए उचित व्यवस्था रहती है, इन्हीं सेवा कार्यो को लेकर श्री महाकाल सेवा समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया की उनकी संस्था की ओर से ओर से इन दिनों शिव भक्तों की सुविधा स्वरूप शिवालयों में साफ-सफाई और सैनिटाइजिंग की जा रही है।

श्री महाकाल सेवा समिति परिवार की ओर से मंदिर में आए हुए कावड़ियों का पुष्प वर्षा कर स्वागत अभिनंदन भी किया गया।

गुरु और शिष्य परम्परा व नैतिक शिक्षा पर कार्यशाला

संवाददाता

देहरादून। भारतीय शिक्षण मंडल उत्तराखंड प्रांत और गांधी इंटर मीडिएट कॉलेज देहरादून के संयुक्त तत्वाधान में गुरु शिष्य परंपरा और नैतिक शिक्षा के विषय को लेकर बौद्धिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

आज यहां भारतीय शिक्षण मण्डल की ओर से कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना के साथ हुआ। संचालन तथा अधिकारी परिचय स्वामी एस चंद्रा ने प्रस्तुत किया। वही ध्येय श्लोक और ध्येय वाक्य देवऋषि चौहान ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में ग्राफिक एरा में कंप्यूटर साइंस के प्रोफेसर महेश मनचंदा ने छात्र छात्राओं को गुरु व शिष्य के मध्य स्थापित होने वाले उच्च आदर्श से अवगत कराया। उन्होने बताया कि गु का अर्थ अक्षान रु का अर्थ क्षान अर्थात प्रकाश अज्ञान रूपी अंध

कार से प्रकाश की ओर ले जाए उसे गुरु कहते है। उन्होंने बताया गुरु का स्थान सबसे ऊपर आता है उन्होंने बताया कि चाणक्य ने विद्यार्थी के पांच लक्षण बताएं हैं।

इस अवसर पर भारतीय शिक्षण मंडल के प्रांत विस्तारक अक्षुण्ण गायकवाड मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन करते हुए स्वामी एस. चंद्रा ने गुरु शिष्य के बीच नमस्कार करने की पद्धति पर अभ्यास कराते हुए समझाया कि आज कल चरण छूने की प्रम्परा में कमी आ गयी है, संस्कृति की ओर ध्यान देने की जरुरत हैं, गुरुओं का आशिर्वाद भी तभी मिल पाता है, जब हम सम्मान देंगे। इस अवसर पर विद्यालय के पवन सिंह, श्रीमती विनीता, श्रीमती दीपमाला भट्ट, श्रीमती कमलेश शर्मा, विनोद सिंह राणा, धर्म सिंह कोटवाल, अजय अंथवाल, हरीश छिब्बर, श्रीमती सुनिता तिवारी आदि अध्यापक तथा छात्र-छात्रायें व भोजन माता उपस्थित रहे।

एक नजर

ईडी दफ्तर पहुंची सोनिया गांधी, हिरासत में राहुल गांधी

नई दिल्ली । नेशनल हेराल्ड केस में दूसरे दौर की पूछताछ के लिए कांग्रेस की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के दफ्तर पहुंची । इस दौरान बेटे राहुल गांधी और बेटी प्रियंका गांधी वाड्रा भी मौजूद रहीं। कांग्रेस सांसदों ने नेशनल हेराल्ड मामले में कांग्रेस की अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी से ईडी की पूछताछ के विरोध में संसद परिसर से विजय चौक की ओर मार्च निकाला। इस मार्च में पार्टी नेता राहुल गांधी भी शामिल हुए। पुलिस ने मार्च कर रहे कांग्रेस सांसदों को हिरासत में लिया। दिल्ली पुलिस ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी को विजय चौक पर हिरासत में लिया। राहुल ने कहा कि सभी सांसद यहां पर महंगाई और बेरोजगारी के मुद्दे पर बात की, लेकिन ये (पुलिस) लोग हमें बैठने नहीं दे रहे हैं और हमें हिरासत में ले रहे हैं। कांग्रेस नेता मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा कि ये मोदी जी और अमित शाह जी की साजिश है कि विपक्ष को खत्म करना और हमारी आवाज बंद करना है। हम इससे डरने वाले नहीं है..हम लड़ते रहेंगे।

मुठभेड़ में 5 लाख का इनामी नक्सली हुआ ढेर

दंतेवाड़ा। छत्तीसगढ़ के दंतेवाड़ा जिले में बीती रात पुलिस और नक्सलियों की मुठभेड़ हुई है । सोमवार रात को हुई इस मुठभेड़ में पुलिस ने एक हार्डकोर नक्सली को मार गिराया है। इस नक्सली पर 5 लाख रुपये का इनाम घोषित किया गया था। या यह मुठभेड़ कटेकल्याण थाना क्षेत्र में हुई है। दरअसल बड़ी तादाद में माओवादियों के इकठ्ठा होने की सूचना पर पुलिस ने सर्च ऑपरेशन लांच किया गया था। दोनों तरफ से लगभग आधे घंटे तक फायरिंग के बाद डीआरजी जवानों के भारी पड़ने पर नक्सली जंगल की तरफ भाग खड़े हुए। दंतेवाड़ा के एसपी सिद्धार्थ तिवारी का कहना है कि कटेकल्याण थानाक्षेत्र के जबरामेट्टा के जंगलों में बड़ी तादाद में नक्सलियों के जमा होने की सूचना मिली थी। जिसके बाद दंतेवाड़ा डिस्ट्रिक्ट रिजर्व गार्ड यानि डीआरजी की टीम सर्चिंग पर निकल गई थी। जवान देर रात तक मौके पर पहुंच गए,जहां माओवादियों और पुलिस जवानो के बीच आधे घंटे तक फायरिंग चली। नक्सली जंगल की तरफ भाग गए,लेकिन पुलिस को घटनास्थल पर एक पुरूष माओवादी का शव मिला है। मृतक माओवादी की पहचान बुधराम मरकाम के तौर पर की गई है।

'संघर्ष' ने की सलमान को हथियार का लाइसेंस ना देने की मांग

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान ने हाल ही में मुंबई के पुलिस आयुक्त से मुलाकात की थी। इस दौरान यह खबर सामने आई कि सलमान खान ने हथियार के लाइसेंस के लिए आवेदन दिया है। वहीं अब संघर्ष नाम की संस्था ने इस मामले में मुंबई पुलिस को एक पत्र लिखा है। संस्था ने पत्र में सलमान खान को हथियार का लाइसेंस ना देने की मांग की है। पत्र में कहा गया है कि सलमान का पहले आपराधिक रिकॉर्ड रहा है। हिट एंड रन केस से लेकर पत्रकार के साथ बदतमीजी के घटना का जिक्र है। कुछ दिनों पहले ये जानकारी आई थी कि धमकी भरा पत्र मिलने के बाद सलमान ने मुंबई पुलिस को आर्म्स लाइसेंस के लिए आवेदन किया है। बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान ने बीते शुक्रवार को मुंबई के पुलिस आयुक्त विवेक फणसालकर से दक्षिण मुंबई स्थित उनके कार्यालय में मुलाकात की थी। पुलिस सूत्रों के अनुसार, अभिनेता ने हथियार के लाइसेंस के लिए आवेदन किया है। हालांकि, सलमान खान ने कहा कि पुलिस आयुक्त उनके पुराने दोस्त हैं और वह उन्हें बधाई देने गये थे। यह मुलाकात ऐसे समय हुई है जब पिछले महीने खान को धमकी भरा एक पत्र प्राप्त हुआ था।

श्रावण शिवरात्रि पर शिवालयों में उमड़ा आस्था का सैलाब

विशेष संवाददाता

देहरादून। आज श्रावण शिवरात्रि पर्व पर जिधर देखो शिव भक्तों का सैलाब ही सैलाब दिखाई देता है। उत्तराखंड सहित पूरे देश में आज शिवालयों में जलाभिषेक के लिए शिव भक्तों की लंबी-लंबी कतारें लगी हुई है और बम-बम भोले की गूंज ही सुनाई दे रही है। केदारनाथ से लेकर हरिद्वार तक आज

●केदारधाम में कांवड़ियों की लंबी कतारें
●दक्षेश्वर व नीलकंठ में श्रद्धालुओं की भीड़
●राजधानी के मंदिरों में बम-बम भोले की गूंज

पूरे राज्य में शिवरात्रि पर श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ रही है। हरिद्वार में अभी भी कांवड़ियों के आने-जाने का सिलसिला लगातार जारी है।

सावन माह को शिव भक्ति का माह माना जाता है मान्यता है कि सावन माह में शिव को श्रद्धा से समर्पित किए गए एक लोटा जल से ही शिव प्रसन्न हो जाते हैं। आज सावन माह की शिवरात्रि के दिन इसका महत्व और भी बढ़ जाता है। यही कारण है कि दूरदराज से गंगाजल लेकर लौटने वाले कांवड़िए आज के दिन ही अपने-अपने क्षेत्र में पहुंचकर शिव मंदिरों में जलाभिषेक करते हैं। हरिद्वार के कनखल में स्थित दक्षेश्वर मंदिर जहां के बारे में मान्यता है कि सावन माह में शिव यही वास करते हैं। आज बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ रही है। देर रात से ही जलाभिषेक का क्रम जारी है। ऐसी ही तस्वीर आज नीलकंठ महादेव मंदिर से देखने में आई है। उधर केदारनाथ धाम में आज केदार बाबा के जलाभिषेक के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु और कांवड़िए पहुंचे हैं। प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि बीते 7 सालों में उन्होंने केदारधाम में श्रावण शिवरात्रि पर कभी इतनी भीड़ नहीं देखी गई है।

उधर राजधानी दून में आज टपकेश्वर महादेव मंदिर से लेकर अन्य तमाम शिवालयों में आधी रात से ही शिव भक्त कांवड़ियों की भारी भीड़ जुटनी शुरू हो गई थी। हर तरफ बम-बम भोले नाथ के नारों की गूंज से पूरा वातावरण शिवमय दिखाई दिया। इस अवसर पर प्रशासन द्वारा सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं।

काबीना मंत्री रेखा आर्य ने भी उठाई कांवड़

❑शिव के माह में शक्ति का संकल्पः मुझे जीने दो, फलने फूलने दो

हरिद्वार (सं)। काबीना मंत्री रेखा आर्य ने आज विधिवत पूजा अर्चना के साथ कांवड़ उठाई और हरिद्वार से ऋषिकेश तक 25 किलोमीटर की पैदल यात्रा कर प्राचीनतम वीरभद्र मंदिर में शिव का जलाभिषेक किया। इस अवसर पर काबीना मंत्री ने कहा कि उनकी यह कांवड़ यात्रा महिला सशक्तिकरण के लिए है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड को अब हमें देव भूमि के साथ देवी भूमि भी बनाना है। उन्होंने कहा कि 'लड़की बचाओ और लड़की पढ़ाओ' के प्रति हमें समाज को जागरूक करने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि किसी कन्या की भ्रूण हत्या न हो और 2025 तक राज्य में लिंगानुपात 1000 के मुकाबले 1000 हो। उन्होंने कहा कि समाज में महिलाओं की शत-प्रतिशत सहभागिता जरूरी है तभी प्रकृति और समाज का संतुलन कायम हो सकेगा। उन्होंने कहा कि शिव के माह में मैंने शक्ति का संकल्प लिया है और सभी को यह संकल्प लेना चाहिए मुझे भी जीने दो, फलने और फूलने दो। इस कांवड़ यात्रा में उनके साथ उनके कुछ सहयोगी व सुरक्षाकर्मी भी साथ रहे।

न्यायालय के आदेश पर सामुहिक दुष्कर्म का मुकदमा दर्ज, जांच शुरु

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। न्यायालय के आदेश पर सिडकुल थाना पुलिस ने एक युवती को बंधक बनाकर चार लोगों के खिलाफ दुष्कर्म किये जाने का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार रूड़की निवासी पीड़िता ने न्यायालय में चार व्यक्तियों के खिलाफ आरोप लगाते हुए बताया था कि सिडकुल के रहने वाले मनीष कुमार पुत्र संदीप कुमार, संदीप कुमार पुत्र नामालूम निवासीगण सिडकुल, सादाब पुत्र लालू और देवेंद्र ने उसके साथ छेड़छाड़ की, जिसके बाद उसे नशे की गोलियां कोल्ड ड्रिंक में मिलाकर पिला दी। चारों ने दो दिन बंधक बनाकर उसके साथ दुष्कर्म किया गया। पीडिता ने आरोपियों के खिलाफ रास्ते में रोककर गली-गलौच व मारपीट करने का भी आरोप लगाया है। बताया जा रहा है कि पुलिस में मामले की सुनवायी न होने पर पर पीड़िता ने न्यायालय में न्याय की गुहार लगायी। पीडिता की व्यथा सुनने के बाद न्यायालय ने पुलिस को मुकदमा दर्ज करने के आदेश दिए गये। सिडकुल पुलिस के अनुसार न्यायालय के आदेश पर चार व्यक्तियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। मामले में जांच की जा रही है।

एक ही रात में दो डेरियों के टूटे ताले

देहरादून (सं)। चोरों ने एक ही रात में दो डेरियों के ताले तोडकर वहां से हजारों की नगदी व सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आदर्श कालोनी निवासी मौहम्मद नौशाद ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी रिंग रोड में दूध की डेयरी है। आज जब वह सुबह दुकान पर पहुंचा तो उसने देखा कि उसकी दुकान के ताले टूटे हुए थे तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से दो लाख सत्तर हजार रूपये नगद, एक चैक बुक व अन्य दस्तावेज चोरी करके ले गये हैं। वहीं जोगीवाला निवासी संदीप पाल ने रायपुर थाना पुलिस को सूचना दी कि उसकी रिंग रोड में बालाजी के नाम से डेयरी है। चोरों ने उसकी दुकान का ताला तोडकर वहां से बीस हजार रूपये नगद व अन्य सामान चोरी कर लिया है। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोटरसाईकिल की टक्कर से युवक घायल

देहरादून (सं)। मोटरसाईकिल की चपेट में आकर एक युवक घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मोथरोवाला निवासी ज्योति थापा ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई शिवा थापा पैदल धोबी घाट से घर की तरफ आ रहा था जब वह मोथरोवाला चौक के पास पहुंचा तभी एक तेज गति से आ रहे मोटरसाईकिल सवार ने लापरवाही से मोटरसाईकिल चलाते हुए उसके भाई को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। 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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।