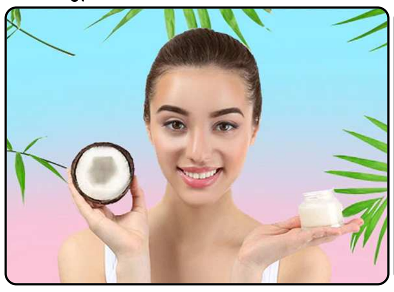
बुधवार
21 जून 2023



पृष्ठ 4
चेहरे पर लगाएं नारियल का तेल, करता है नाइट सीरम का काम

पृष्ठ 5
कृति सैनन बतौर निर्माता करने जा रहीं नई शुरुआत

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 138
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जिस प्रकार थोड़ी सी वायु से आग भड़क उठती है, उसी प्रकार थोड़ी सी मेहनत से किस्मत चमक उठती है।
— अज्ञात

दून वैली मेल

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

उत्तराखंड सरकार का अजब-गजब कारनामा

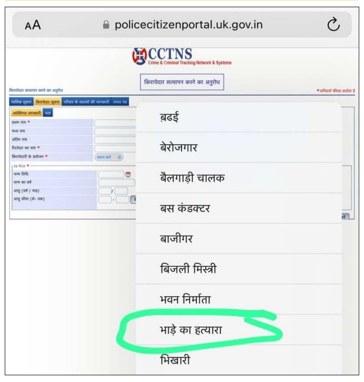
शराब तस्करी, दलाली व वेश्यावृत्ति भी व्यवसाय

विशेष संवाददाता

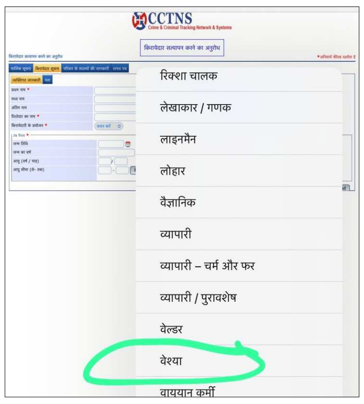
देहरादून। राज्य के लोगों को घर बैठे तमाम सुविधाएं ई-सर्विस पोर्टल के माध्यम से उपलब्ध कराने का दावा करने वाली सरकार की 'अपुणी सरकार' वेबसाइट पर किरायेदारों का सत्यापन कराने से लेकर 200 से अधिक सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। लेकिन इन सेवाओं को कैसे प्रदान किया जा रहा है इसका उदाहरण इस पर मांगे जाने वाली जानकारियों से होता है। जिसे पढ़कर कोई भी व्यक्ति हैरान परेशान हो सकता है।

किरायेदारों के सत्यापन के लिए बनाई गई इस ऐप पर जाने पर मकान मालिक और किराएदार के बारे में कई तरह की जानकारियां मांगी गई है। जिसमें उनके व्यवसाय और उसकी कैटेगरी के बारे में पूछा गया है। इस पर व्यवसाय की जो कैटेगिरियां (श्रेणी) दी गई है उसमें अनेक ऐसी श्रेणी दी गई है जो न सिर्फ अति आपत्तिजनक है अपितु शासन-प्रशासन में बैठे लोगों की सोच और कार्यशैली पर सवाल खड़े करती है। इसमें व्यवसाय की श्रेणियों में शराब तस्करी, दलाली, कांट्रेक्ट किलिंग, वेश्यावृत्ति, खानाबदोश, अवैध दवा विक्रेता सहित तमाम ऐसे शब्द है जो अत्यंत ही आपत्तिजनक हैं।

❑ई-सर्विस पोर्टल 'अपुणी सरकार' पर दी गई जानकारी
❑किरायेदारों के सत्यापन में दी व्यवसाय की कैटेगरी
❑अब की जा रही है जांच कराने और सुधार की बात



मकान मालिकों द्वारा जब इस ऐप को खोल कर यह देखा गया तो उनके द्वारा इस पर आपत्ति की गई है। सवाल यह है कि क्या उत्तराखंड का शासन प्रशासन शराब तस्करी और वेश्यावृत्ति, दलाली और कॉन्ट्रैक्ट किलिंग को व्यवसाय मानता है या यह बातें देवभूमि में लीगल मानी जाती है और व्यवसाय की श्रेणी में आती हैं। किरायेदारों के सत्यापन के ई-सर्विस पोर्टल पर जो पुलिस की



◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

भारत को विश्व गुरु बनाने का विकल्प रहित संकल्पः धामी

●देश व प्रदेश में करोड़ों लोगों ने योग कर जगाया जागरुकता का अलख

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की राजधानी देहरादून और सभी चारों धामों तथा जिला मुख्यालयों से लेकर तहसील और ब्लॉक स्तर तक 9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सैकड़ों कार्यक्रम आयोजित किए गए जिसमें तमाम नेताओं, अधिकारियों से लेकर शिक्षकों और छात्र-छात्राओं ने सहभागिता की। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भी इस अवसर पर हरिद्वार स्थित पंतजलि योगपीठ और बागेश्वर धाम प्रांगण में आयोजित होने वाले योग कार्यक्रमों में उपस्थित रहे। वहीं आज देश में सभी प्रदेशों में आयोजित कार्यक्रमों में 10 करोड़ से अधिक लोगों ने सामूहिक योग कार्यक्रमों में अपनी सहभागिता कर योग के प्रति देशवासियों को जागरूक किया।

पतंजलि योगपीठ में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेने पहुंचे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस अवसर पर लोगों से योग से जुड़ने की अपील करते हुए कहा कि आज अगर संपूर्ण विश्व में योग दिवस मनाया जा रहा है तो इसका श्रेय प्रधानमंत्री मोदी को जाता है। उन्होंने

❑सीएम धामी ने हरिद्वार व बागेश्वर में किया योग
❑दून सहित चारों धमों में लगी योग की क्लास
❑विश्व योग दिवस पर 10 करोड़ लोगों ने किया योग

कहा कि योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहा है। भारत को विश्व गुरु बनाने में योग की अहम भूमिका होगी योग से हमें रोग-शोक से मुक्ति मिलती है। भारत को विश्व पटल पर लाना हमारी सरकार और प्रधानमंत्री का विकल्प रहित संकल्प है। इस कार्यक्रम में योग गुरु बाबा रामदेव व आचार्य बालकृष्ण

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

चीन ने आतंकी साजिद मीर को ग्लोबल टेररिस्ट की लिस्ट में डालने पर लगाया अड़ंगा

नई दिल्ली। आतंकवाद को लेकर पड़ोसी देश चीन का असली चेहरा एक बार फिर सामने आ गया है। चीन ने आतंकी साजिद मीर को ग्लोबल टेररिस्ट की लिस्ट में डालने पर अड़ंगा लगा दिया है। मीर को इस लिस्ट में डालने के भारत और अमेरिका के प्रस्ताव दिया था, लेकिन चीन ने इस पर वीटो लगा दिया है। साजिद मीर मुंबई में हुए 26/11 के हमलों में वांटेड है और लश्कर का खूंखार आतंकवादी है। जानकारी के मुताबिक, चीन ने मंगलवार को संयुक्त राष्ट्र में पाकिस्तान में लश्कर-ए-तैयबा के आतंकवादी साजिद मीर को ग्लोबल टेररिस्ट के तौर नॉमिनेटेड करने के लिए भारत और अमेरिका के एक प्रस्ताव पर अड़ंगा लगाया है। बीजिंग ने संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की 1267 अल कायदा प्रतिबंध समिति के तहत वैश्विक आतंकवादी के रूप में मीर को ब्लैक लिस्ट में डालने और उसकी संपत्ति जब्त करने, यात्रा प्रतिबंध और हथियार प्रतिबंध लगाने के लिए अमेरिका द्वारा पेश किए गए और भारत द्वारा सह-नामित किए गए प्रस्ताव पर वीटो लगाया। पिछले साल सितंबर में पता चला था कि चीन ने संयुक्त राष्ट्र में मीर को नामित करने के प्रस्ताव पर रोक लगा दी थी। बीजिंग ने अब प्रस्ताव को रोक दिया है।

गैंगरेप के बाद दलित छात्रा की हत्या, दो पुलिसकर्मी सस्पेंड

जयपुर। राजस्थान के बीकानेर जिले में एक दलित छात्रा के साथ कथित तौर पर गैंगरेप के बाद उसकी हत्या कर दिए जाने का मामला सामने आया है। आरोपियों में दो पुलिसकर्मी शामिल हैं। उनके खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। आरोपित दोनों पुलिसकर्मियों को तुरंत प्रभाव से सस्पेंड कर दिया गया है।

परिजनों का आरोप है कि पुलिसकर्मी मनोज और भागीरथ तीसरे आरोपी के दिनेश बिश्नोई के साथ मिलकर छात्रा को उस घर में ले गए। फिर सामूहिक दुष्कर्म के बाद उसकी हत्या कर दी। वारदात के बाद मृतका के परिजनों ने धरना शुरू कर दिया है। उन्होंने शव का पोस्टमार्टम कराने से इनकार कर दिया है। उन्होंने कहा कि वे सभी आरोपियों की गिरफ्तारी के बाद ही शव उठाएंगे। हालात को देखते हुए मौके पर बड़ी संख्या में पुलिस बल तैनात किया गया है।

बीकानेर रेंज पुलिस महानिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि छात्रा का शव मंगलवार को खाजूवाला इलाके में मिला था। छात्रा के परिजनों ने इस मामले में खाजूवाला पुलिस थाने के दो कांस्टेबलों सहित तीन लोगों पर आरोप लगाया है। उसके बाद दोनों पुलिसकर्मियों को तुरंत प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है। मामले की जांच की जा रही है।

पुलिस के मुताबिक मृतका और मुख्य आरोपी एक-दूसरे को जानते थे। उनकी कॉल रिकॉर्ड मिली है। मामले में दोनों कांस्टेबल की भूमिका की जांच की जा रही है। केस की जांच अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक दीपक शर्मा कर रहे हैं। इस बीच बीजेपी ने वारदात में पुलिसकर्मियों की संलिप्तता को लेकर गहलोत सरकार पर निशाना साधा है।

दून वैली मेल

संपादकीय

भारतीय संस्कृति का मूल योग

आज समूचे विश्व राष्ट्र अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मना रहे हैं। योग को जबसे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया इस भारतीय योग संस्कृति को अंतरराष्ट्रीय पटल पर न सिर्फ एक नई पहचान मिली है अपितु यह कहना अनुचित या अतिशयोक्ति नहीं होगा कि विश्वभर में भारतीय संस्कृति का डंका बज रहा है और विश्व के तमाम विकासशील देश भी इस भारतीय योग संस्कृति के मुरीद हो गए हैं। अमेरिका दौरे के दौरान अपने संबोधन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा भारत की विकास यात्रा पर बोलते हुए जहां तमाम विकास योजनाओं का जिक्र किया गया वहीं उन्होने योग का उल्लेख करते हुए कहा कि यह भारत के गर्व का विषय है, जो योग भारत की सीमाओं तक सीमित था आज उस योग की महत्ता को विश्व के लाखों-करोड़ो लोगों ने न सिर्फ अपनाया है अपितु अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाया है, तथा इससे लाभान्वित हो रहे हैं। इसमें कोई संदेह नहीं है कि योग के अंतर्गत मानव जीवन और मानवीय संस्कृति के उत्थान का रहस्य निहित है। हमारे ग्रंथों में योग के बारे में अनेक उल्लेख मिलते हैं लेकिन महर्षि पतंजलि ने योग को विस्तार पूर्वक प्रतिपादित किया है। आमतौर पर हर आदमी ने यह जरूर सुना होगा कि 'योग रखे निरोग' लेकिन यह योग की परिभाषा का एक अंश मात्र है योग से किसी आदमी के सिर्फ रोगों का उपचार ही संभव नहीं है अपितु योग समाज की दिशा और दशा को दुरुस्त रखने की एक सशक्त विद्या है। हिंदी भाषा के इस योग शब्द का अर्थ जोड़ होता है। जोड़ यानी एक संख्या में दूसरी संख्या को जोड़ने से उसकी क्षमता में वृद्धि का होना। योग का प्रयोग तन मन धन और धर्म तथा कर्म किसी के साथ भी किया जाए उसकी समृद्धि और उसका सशक्तिकरण और सुनिश्चित है। योग के अनेक विधाओं का जिक्र भारतीय शास्त्रों में मिलता है। गीता में भगवान कृष्ण द्वारा कर्म योग के जिस अध्याय का उल्लेख किया गया है उस कर्म योग के बारे में हर एक भारतीय अच्छे से जानता है। कर्म योगी व्यक्ति के लिए इस धरती पर कुछ भी असाध्य नहीं है। धर्म योग का महत्व भी कर्म योग से कम नहीं है। महाभारत के दुर्योधन ने भी युद्ध भूमि में कर्म योग के निर्वहन में किसी तरह की कमी उठाकर नहीं रखी थी लेकिन धर्म योग से विरत रहकर किए गए कर्म योग के कारण ही उसे पराजय का मुंह देखना पड़ा था तथा अपना सर्वस्व विनाश का कारण बनना पड़ा था। योग्य को अध्यात्म की पहली सीढ़ी कहा जाता है। जो अब विश्व राष्ट्रों के लिए आध्यात्मिक का सबसे प्रमुख केंद्र बन चुका है और विश्व के तमाम राष्ट्र भारतीय अध्यात्म की ओर आकर्षित हो रहे हैं तो यह योग अध्यात्म का ही चमत्कार है। आज तमाम देशों के लोग मानसिक शांति की तलाश में भारत आते हैं और भारत की योग तथा आध्यात्म की बारीकियों को जानने समझने का प्रयास करते हैं। कई लोग तो यहां आकर यहीं के होकर रह जाते हैं। योग के बिना जिस अध्यात्म के रास्ते पर एक पल भी कोई आगे नहीं बढ़ पाता है उस योग की महत्ता को भला कोई कैसे नकार सकता है। योग सिर्फ शरीर को स्वस्थ रखने में ही सहायक सिद्ध नहीं होता है अपितु मन और मस्तिष्क को स्वस्थ और सुंदर रखता है। हमारे शास्त्रों में तन मन और मस्तिष्क की सुंदरता और उसको स्वस्थ रखने के बारे में ही नहीं बताया गया है बल्कि जीवन के चरम उत्कृष्ट तक पहुंचने के लिए इसकी अनिवार्यता को रेखांकित किया गया है। योग की महत्ता के उल्लेख के साथ यह कहा जाना भी जरूरी है कि भले ही हम अपनी संस्कृति के मूल का महत्व पूरे विश्व को समझा रहे हो लेकिन अपनी जीवन पद्धति से हमने योग को अभी अलग-थलग रखा हुआ है और उससे भी दुखद बात यह है कि हम इसकी उपयोग समाज और राष्ट्र कल्याण के लिए कम और व्यवसाय के रूप में अधिक कर रहे हैं।

भौतिक वादियों की अपूर्ण दृष्टि होती है: आचार्य ममगांई

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। प्रत्येक वस्तु नारायण की शक्ति का विस्तार है। जिस प्रकार लोभी को प्रत्येक वस्तु कमाई का साधन प्रतीत होती है और जिस प्रकार कामी को सारी वस्तु काम के लिए अनुकूल लगती हैं उसी तरह परम पूर्ण भक्त प्रह्लाद महाराज ने एक लोहे के खम्भे के भीतर भी नारायण को देखा। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हम किसी भ्रष्ट व्यक्ति द्वारा गढ़े गये दरिद्र नारायण शब्द को स्वीकार करें। वास्तव में जो नारायण का सर्वत्र दर्शन करता है, वह दरिद्र तथा ध नी में कोई अन्तर नहीं करता।

दरिद्र नारायण को चुनना और धनी नारायण काड परित्यागख्रभक्त की यह दृष्टि नहीं होती प्रत्युत यह भौतिकतावादी व्यक्तियों की अपूर्ण दृष्टि है।यह बात शालावाले देहरादून में कपरवाण परिवार के द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत महापुराण कथा के पंचम दिवस में ज्योतिष्पीठ व्यास पद से अलंकृत आचार्य शिवप्रसाद ममगांई ने भक्तों सम्बोधित करते हुए कही उन्होंने कहावतों के लिए भगवान का अवतार होता है जिनकी भक्ति से अपनी दु:ख की रेखा मिटाई जा सकती सुख की लेख बनाई जा सकती है मथुरा में भगवान का प्राकटय होता है लेकिन र ना गोकुल में में रहना प सन्द करते हैं मथुरा शरीर है तो गोकुल इन्द्रियां जिनमें भगवान रहते दृष्टि सुधरने पर मानव दृष्टिकोण भी सुधर जाता है। राम कृष्ण आदि नाना अवतार रूप निजमार्ग में भली भांति अवस्थित हो, वेदोक्त कर्मचारण करते हैं , स्वयम पूर्ण अहंकार रहित स्वयम प्रभु है। इस कारण किसी दूसरे वे नियुक्त नही होते हैं, और जो अखिल धर्म का प्रचार करने के लिय अपने आचार से मनषयों को शिक्षा देते हैं हम उन्ही ईश्वर की शरण ग्रहण करते हैं।

इस प्रकार ईश्वर कर्म करके फिर उनको छोड़ कर्म रहित होने से ऋषि लोग भी अकर्मार्थ अर्थात मुक्ति के लिए पहले यत्न करते हैं जो पुरुष चेष्ठा करते हैं वो प्राय: निचेस्था होते है ।इस लिये जो मनुष्य परमात्मा की अनुवृत्ति करते हैं वे भी आत्मलाभ होने से चरितार्थ हो जाते हैं, और तभी उसमे आसक्त नही होते है जैसे नंद यशोदा असंग रहित गौ सेवा जीव सेवा के फलस्वरूप परमात्मा को कृष्ण के रूप में गोद मे खिलाने का अवसर प्राप्त हुआ पूर्व कृत सद्कर्मो की प्रवृति सूख रूप में प्रभु दर्शन प्राप्ति आज भी हो सकती है। हर मानव आज सुदूर क्षेत्रो से आकर कथा का आनंद ले रहे, आज विशेष रूप से श्रीमती विमल देवी कपरूवाण ,आशुतोष कपरूवाण,हिमाद्रि कपरूवाण, श्रीमती माहेश्वरी देवी, अनुसुइया प्रशाद कपरूवाण, अलका कपरूवाण, अजय कपरूवाण,ज्योति कपरूवाण, शिवानी कपरूवाण, शेखर गोदियाल,अर्थव गोदियाल,राजाराम गोदियाल,आशा गोदियाल ,थ्देवेश कुमार नौटियाल, कंचन नौटियाल,ऋषभ नौटियाल,राजेंद्र नेगी,रीमा बंधाणि,वीना राणा, सदानंद बलोदी,सतीश बछेती,हरोश बछेती,रजनी बछेती,चंद्र बलभ बछेती, रितु बछेती, नीतू बछेती ,सीमा बछेतीमहेश बगवाड़ी, दीपा बगवाड़ी, विजया लक्ष्मी पंत आचार्य द्वारिका प्रसाद नौटियाल आचार्य संदीप बहुगुणा आचार्य प्रदीप नौटियाल आचार्य दिवाकर भट आचार्य सुनील ममगाई आदि मौजूद रहे।

नन्हे योगी का सम्मान: 2 साल के योग साधक मिहित थपलियाल को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशस्ति पत्र और मेडल देकर सम्मानित करते हुए टपकेश्वर महादेव मंदिर के महंत कृष्णा गिरी जी महाराज और दून योग पीठ देहरादून के संस्थापक आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी जी साथ में मिहित की नानी और 56 वर्षीय योग शिक्षिका मधु सेमवाल।

टपकेश्वर महादेव मन्दिर सहित कई जगहों पर हुआ योग साधना का आयोजन

नगर संवाददाता

देहरादून। 9 वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दून योग पीठ देहरादून द्वारा श्री टपकेश्वर महादेव मंदिर योग हाल, दून योग पीठ की हाथीबड़कला शाखा, गढ़ी कैंट शाखा और श्री धोलेश्वर महादेव मंदिर ग्राम धोलास में विशेष योग ध्यान और साधना शिविरों का आयोजन किया गया। इस मौके पर दून योग पीठ के संस्थापक आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी ने कहा कि योग का उदगम देवभूमि उत्तराखंड में हुआ। भगवान शिव योग के

आदि प्रवर्तक है, उन्होने सप्त ऋषियों को योग विद्या का ज्ञान दिया और सप्त ऋषियों ने सम्पूर्ण उत्तराखंड में योग विद्या को फैलाया। जोशी ने कहा कि योग स्वयं द्वारा स्वयं के लिए स्वयं तक की यात्रा है, उन्होने कहा 21 जून तो साल भर योग करने का संकल्प लेने का दिन है। कार्यक्रम में योगाचार्य दीपिका खंतवाल,योगाचार्य गीता परिहार, योग शिक्षक विनय कुमार, योग शिक्षिका विमला देशवाल, योग शिक्षिका अभिलाषा, योग शिक्षिका सीमा उनियाल योग शिक्षिका पार्वती राणा, सुनील देशवाल, आदि का विशेष सहयोग रहा। नई पीढ़ी को योग हेतु प्रोत्साहित करने के लिए सैकडों नन्हे योग साधकों को प्रशस्ति पत्र और मेडल दिए गए।

5 हजार का ईनामी देहरादून से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मुकदमें के दौरान फरार चल रहे एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी पर 5 हजार का ईनाम घोषित था जिसे राजधानी देहरादून से गिरफ्तार किया गया है। थाना भगवानपुर में दर्ज एक मुकदमें में लगातार फरार चल रहे 5 हजार के ईनामी को पुलिस ने देर शाम देहरादून से गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस के अनुसार फरार चल रहा ईनामी शाबान उर्फ हल्वा उर्फ बुरहान पुत्र अलताफ निवासी सिकरोडा थाना भगवानपुर जनपद हरिद्वार उम्र 23 वर्ष को एक सूचना के आधार पर खुशहालपुर सहसपुर देहरादून से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

सुदेवो असि वरुण यस्य ते सप्त सिन्धवः।
अनुक्षरन्ति काकुदं सूर्म्यं सुषिरामिव॥
(ऋग्वेद ८-६९-१२)

हे पाप निवारक परमेश्वर ! जिस प्रकार सात नदियों की निर्मल धाराएं समुद्र की ओर बहती है। उसी प्रकार सात छन्दों की ज्ञानवाणी (वेदवाणी) हमारे तालु से बहे। जिससे हमारा जीवन निर्मल हो जाए।

O sin-destroying God ! Just as the pure streams of seven rivers flow towards the sea. In the same way, the Gyanvani (Vedvani) of seven verses should flow from our palate. So that our life becomes pure. (Rig Ved 8-69-12)

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस: पुलिस अधिकारी व कर्मचारियों ने किया योगाभ्यास

हमारे संवाददाता

चमोली। पुलिस अधीक्षक चमोली, प्रमेन्द्र डोबाल के निर्देशन में आज 9वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जनपद के समस्त थाना/चौकियों/कार्यालयों/शाखाओं में पुलिस कर्मियों द्वारा योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया।

जनपद मुख्यालय गोपेश्वर में राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय के जिम हाल में आयोजित योग शिविर कार्यक्रम में भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष महेन्द्र भट्ट, द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। इस दौरान पुलिस उपाधीक्षक चमोली प्रमोद शाह, व पुलिस उपाधीक्षक ऑपरेशन/यातायात नताशा सिंह सहित पुलिस लाईन, थाना गोपेश्वर व फायर यूनिट गोपेश्वर में नियुक्त समस्त

पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारियों द्वारा प्रतिभाग कर योगाभ्यास किया गया।

पुलिस उपाधीक्षक कर्णप्रयाग अमित सैनी के द्वारा कोतवाली कर्णप्रयाग के अधिकारी/कर्मचारियों के साथ उमा देवी मंदिर परिसर के प्रांगण में योगाभ्यास किया गया। साथ ही जनपद के समस्त थाना/चौकियों में पुलिस कर्मियों द्वारा योग के माध्यम से आम जनमानस को अपने जीवन में योग अपना कर शारिरीक व्याधियों से मुक्त रहने हेतु प्रेरित किया गया। योगाभ्यास के दौरान पुलिस कर्मियों द्वारा सूर्य नमस्कार, पद्मासन, वज्रासन, वक्रासन, पवनमुक्तासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, कपालभाति व अन्य आसन किये गये।

बालों को धोते हुए लोग करते हैं ये 5 गलतियां, हो सकता है बड़ा नुकसान

गर्मियों के मौसम में लोग अपने बालों को लेकर परेशान हो जाते हैं. इस समय कई लोग अपने बालों के झड़ने, डैंड्रफ की समस्या, बालों का रंग उड़ जाने या फिर उम्र से पहले सफेद पड़ जाने से काफी परेशान रहते हैं. इन सब समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए लोग बाजार में मौजूद कई तरह की चीजों का प्रयोग करते हैं

लेकिन कई बार ऐसा भी होता है की बाजार से खरीदी हुई महंगी दवाई या फिर तेल भी बालों पर कोई असर नहीं कर पाते. क्या आप जानते हैं कि बालों के खराब होने का कारण या फिर बालों के झड़ने के पीछे आपकी ही की हुई कुछ सामान्य गलतियां होती हैं. आपकी छोटी-छोटी गलतियां या फिर लापरवाही ही आपके बालों को नुकसान पहुंचाती है. आइए आपको बताते हैं उन गलतियों के बारे में जो आपके बालों के खराब होने या फिर उनके झड़ने के पीछे के बड़ा कारण हो सकते हैं.

आप अपने बालों को धोने के लिए ठंडे पानी या फिर गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें. आप अपने बालों को नॉर्मल पानी से धोने की कोशिश करें ताकि आपके बालों में किसी तरह का कोई नुकसान न हो. वहीं, अगर आप गरम पानी से बालों को धोएंगे तो आपके बाल जड़ों से कमजोर हो सकते हैं. गर्म पानी बालों को खराब करने का काम करता है. लोग अक्सर बाल धोते समय शैम्पू को बिना पानी के ही सीधा अपने बालों में लगा लेते हैं लेकिन क्या आपको पता है ऐसा करने से आपके बालों को काफी ज्यादा मात्रा में नुकसान होता है. अगर आप शैम्पू को पानी में मिलाकर लगाएंगे तो आपके बालों को कम नुकसान पहुंचेगा. आप कोशिश करें की जब भी आप शैम्पू करें तो आप पानी में शैम्पू को मिलाकर फिर बालों में लगाएं. कई बार हम अपने बालों पर ब्रशिंग करते समय काफी ज्यादा ताकत लगा देते हैं जो कि हमारे बालों को कमजोर करके तोड़ने का काम करता है. जब लड़कियां अपने बालों में बैंड लगाती है तो वो काफी टाइट हो जाते हैं. इस कारण बाल कमजोर होते हैं और बालों के टूटने की संभावना ज्यादा हो जाती है.

मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने आधा दर्जन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बुलाकीवाला निवासी इसरार अहमद ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज शाम सलिम अहमद पुत्र जैनुदिन ने व उसके परिवार के समीर, मुद्दसिर, उमेर, अनिश, फुलजहा, हिना ने उनके साथ मारपीट की तथा इन सभी ने उन्हें जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने पीपल घाट के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 34 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम गौरव उर्फ भटटी पुत्र बलवीर सिंह निवासी मायाकुण्ड बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

चरस के साथ महिला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चरस के साथ एक महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस ने जुबेर मौहल्ला वाली गली के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया तो वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही रोक लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 156 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम साजिदा उर्फ काकडी पत्नी इखलाक निवासी कुजां ग्रान्ट बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

पेट दर्द और कब्ज को दूर रखेगी सलाद

हममें से ज्यादातर लोग खाने के साथ सलाद खाते हैं...और आयुर्वेद कहता है कि ऐसा करना गलत है! इससे हमारे शरीर को सलाद का पूरा लाभ भी नहीं मिलता और अक्सर पेट से जुड़ी दिक्कतें हो जाती हैं। तो आइए आज इस बात को जान लेते हैं कि सलाद खाने का सही समय और सही तरीका क्या होता है?ताकि हमारी सेहत को सलाद खाने का पूरा फायदा मिल सके...

क्यों खानी चाहिए सलाद?

-सलाद खाने से कब्ज से राहत मिलती है। क्योंकि सलाद फाइबर से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फल और सब्जियां हमारे शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व प्रदान करती हैं। इससे हमें भोजन को सही तरीके से पचाने में सहायता मिलती है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

-फाइबर युक्त होने के साथ ही खट्टे फल साइट्रिक एसिड से भरपूर होते हैं। इससे हमारे पाचन तंत्र और आंत की सफाई में सहायता मिलती है। साथ ही स्किन के अंदरूनी और बाहरी डैमेज सेल्स की रिपेयरिंग होती है।

सलाद लिवर को रखती है फिट

-लिवर को सेहमंद रखने के लिए जरूरी है कि आप मौसमी फलों की सलाद जरूर खाएं। जैसे गर्मी के मौसम में खीरा, ककड़ी, चुकंदर, कच्ची प्याज और नींबू और टमाटर का उपयोग जरूर करें।

-वहीं सर्दियों में गाजर, मूली, शलजम, पत्ता गोभी, केल आदि का उपयोग जरूर करना चाहिए। सलाद खाने से हमारे शरीर को जरूरत के हिसाब से फाइबर की प्राप्ति होती है। इससे लिवर को खाना डायजेस्ट करने में आसानी होती है और आंतों को पेट से मल साफ करने में सुविधा रहती है।

डिहाइड्रेशन को रोके

-आप नियमित रूप से चाहे फ्रूट्स सैलेड खाएं या वेजिटेबल सैलेड या फिर अलग-अलग समय पर दोनों का सेवन करें। फ्रूट्स और वेजिटेबल्स खाने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। गर्मी के मौसम में फल और सब्जियों की सलाद हमारे शरीर में नमी के स्तर को बनाए रखती है।

-जो लोग नियमित रूप से सलाद का सेवन करते हैं, उन्हें गर्म के मौसम में लू जैसी समस्या भी परेशान नहीं करती है। साथ ही ऐसे लोग हर समय ऊर्जावान बने रहते हैं। आप चाहें तो कुछ दिन नियमित रूप से सलाद का सेवन कर इस बात का अनुभव स्वयं कर सकते हैं।

सलाद खाने का जरूरी नियम

-हमारे समाज में सलाद को भोजन के साथ खाने का ट्रेंड है, जो कि पूरी तरह गलत है। जी हां, सलाद को कभी भी भोजन के साथ नहीं खाना चाहिए। आपको सलाद भोजन से आधा घंटा पहले या दिन में लगनेवाली हल्की-फुल्की भूख के समय ही खाना चाहिए।

भोजन के साथ सलाद के नुकसान

-आमतौर पर हम भोजन को गर्म करके खाते हैं। इससे भोजन का तापमान बढ़ा हुआ होता है और सलाद का तापमान ठंडा होता है। इससे हमारे दांतों को नुकसान पहुंचता है। साथ ही हमारा पाचन बेहतर होने की जगह धीमा हो जाता है।

-भोजन और सलाद एक साथ खाने पर पाचनतंत्र और आंतों पर अधिक दबाव पड़ता है। क्योंकि अलग-अलग चीजों को डायजेस्ट करने के लिए लिवर को उतनी ही तरह के एंजाइम्स का सीक्रेशन करना पड़ता है। ताकि भोजन ठीक से पच सके।

मंद हो जाती है जठराग्नि

-दूसरे, ठंडा और गर्म खाना एक साथ खाने से हमारी भोजन को पचानेवाली ऊर्जा जिसे आयुर्वेद में जठराग्नि कहते हैं, वो मंद पड़ जाती है। इससे भोजन को पचने में बहुत समय लगता है। कई बार इस कारण गैस, कब्ज और पेटदर्द की समस्या भी हो जाती है।

प्रेग्नेंसी में अंगूर खाने से क्या लाभ मिलते हैं?

गर्भावस्था में महिलाओं को न सिर्फ अपने बल्कि अपने शिशु के लिए भी संतुलित आहार लेना होता है। इससे मां के साथ-साथ शिशु भी स्वस्थ रहता है। प्रेग्नेंसी में महिलाओं को कई तरह के फल खाने के लिए कहा जाता है जिनमें से एक अंगूर भी है। हालांकि, प्रेग्नेंट महिलाओं को अपनी डायट में अंगूर को शामिल करने से पहले ये जान लेना चाहिए कि इससे उन्हें और उनके गर्भस्थ शिशु को क्या लाभ और नुकसान होगा।

क्या प्रेग्नेंसी में अंगूर खाना चाहिए

डॉक्टरों की मानें तो सीमित मात्रा में अंगूर खाना सुरक्षित और सेहत के लिए फायदेमंद भी है। इसका कारण यह है कि अंगूर खनिज पदार्थों, विटामिन और कई अन्य पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

हालांकि, कोई भी चीज अधिक मात्रा में खाने से नुकसान ही होता है इसलिए प्रेग्नेंसी में अंगूर भी ज्यादा न खाएं। इनमें फ्रूक्टोज नामक प्राकृतिक शुगर होता है। अगर प्रेग्नेंट महिला को जेस्टेशनल डायबिटीज है तो उनकी समस्या अधिक अंगूर खाने से बढ़ सकती है।

अंगूर के पोषक तत्व

अंगूर में कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फाइबर, फ्रूक्टोज, मैंगनीज, कोबाल्ट, रेसपेराट्रोल, पेक्टिन, फोलिक एसिड, सिट्रिक एसिड, मैलिक एसिड, टारटरिक एसिड के अलावा विटामिन जैसे कि विटामिन के, विटामिन ई के साथ कई तरह के विटामिन बी मौजूद होते हैं।

प्रेग्नेंसी में अंगूर खाने के फायदे

*अंगूरों में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम होता है जो कि प्रेग्नेंसी के दौरान ऐंठन से राहत पाने में मदद कर सकता है।

*इनमें मौजूद आयरन प्रेग्नेंसी में एनीमिया होने से रोकता है और हीमोग्लोबिन लेवल को संतुलित करता है।

*गर्भावस्था में इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है, अंगूर में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो इम्युनिटी को बेहतर करते हैं।

*अंगूर में पानी और एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं जो प्रेग्नेंसी में जोड़ों में दर्द को कम करती है।

*अंगूर में उच्च मात्रा में फाइबर होता है जो गर्भावस्था में कब्ज का इलाज करने में मददगार है।

प्रेग्नेंसी में अंगूर खाने से शिशु को लाभ

*अंगूर में सोडियम संतुलित मात्रा में होता है जो शिशु के तंत्रिका तंत्र के विकास में मदद करता है।

*फ्लेवेनोल और विटामिन ए से भरपूर अंगूर शिशु की आंखों के विकास के लिए जरूरी होता है।

*इसमें रेसवेराट्रोल होता है जो मां के कोलेस्ट्रोल को ठीक कर गर्भस्थ शिशु के दिल को दुरुस्त रखता है।

प्रेग्नेंसी में कब न खाएं अंगूर

*अंगूर से एलर्जी होने पर

*जेस्टेशनल डायबिटीज में।

*पेट में अल्सर या पाचन मार्ग से जुड़ी कोई अन्य समस्या होने पर।

*हाई ब्लड शुगर में भी अंगूर खाने से बचना चाहिए।

गर्भावस्था में अंगूर खाने के नुकसान

प्रेग्नेंसी में अधिक मात्रा में अंगूर खाने से ब्लड शुगर असंतुलित हो सकता है, वजन बढ़ने, सीने में जलन और जीईआरडी की समस्या हो सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

*अंगूर में प्राकृतिक रूप से शुगर होता है। अंगूर का रस पीने पर इस फल के डायट्री फाइबर नष्ट हो जाते हैं। बहुत ज्यादा अंगूर का रस पीने से ब्लड शुगर लेवल को नुकसान पहुंच सकता है।

*अंगूर एसिडिक होते हैं इसलिए इन्हें खाली पेट खाने से अपच हो सकती है।

*अगर आपका पेट कमजोर है तो प्रेग्नेंसी में काले अंगूर खाने पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

*अगर आपको जीईआरडी की प्रॉब्लम है तो अंगूर खाने से बचें। इस प्रकार गर्भावस्था में अंगूर का सेवन मां और बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद रहता है। प्रेग्नेंसी में अपने संतुलित आहार में अंगूर को जरूर शामिल करें।

मायूसी एक भ्रम है!

हमेशा ऐसा ही रहेगा, जब दुनिया विकास के पथ पर नए मुकाम हासिल करेगी, लेकिन लोग यही कहते सुने जाएंगे कि चीजें पहले बहुत अच्छी थीं। एक ताजा अध्ययन से भी इसी बात की पुष्टि हुई है। लोग मान रहे हैं कि नैतिकता का पतन हो रहा है।

तकरीबन तीन दशक पहले निराशावाद पर एक किताब आई थी। उसमें कहा गया था कि दुनिया में हमेशा ऐसा रहेगा, जब दुनिया विकास के पथ पर नए मुकाम हासिल करेगी, लेकिन लोग यही कहते सुने जाएंगे कि चीजें पहले बहुत अच्छी थीं। एक ताजा अध्ययन से सामने आए निष्कर्ष ने उस किताब की याद ताजा कर दी है। आज अधिकांश लोग यही मान कर चल रहे हैं कि मनुष्य में दया, दूसरे के लिए सम्मान का भाव, और ईमानदारी जैसे गुण खत्म होते जा रहे हैं। बहरहाल, मनोवैज्ञानिकों ने आगाह किया है कि ऐसी राय सिर्फ एक स्वभावगत भ्रम है। नए अध्ययन की रिपोर्ट मशहूर पत्रिका नेचर के ताजा अंक में प्रकाशित हुई है। अध्ययन ६० देशों में हुए एक सर्वेक्षण पर आधारित है। इस सर्वे के दौरान ज्यादातर लोगों ने यही राय जताई कि बीते छह-सात दशकों में नैतिकता में भारी गिरावट आई है। यह अध्ययन अमेरिका के कोलंबिया बिजनेस स्कूल में अनुसंधानकर्ता एडम मैस्त्रियानी के नेतृत्व में हुआ।

इस दौरान लोगों से एक सवाल यह पूरा गया कि उनकी राय में २०२०, २०१० और साल २००० में कौन सा ऐसा वक्त था, जब स्थितियां बेहतर थीं। दौरान आम राय उभरी की अब दया की भावना और नैतिकता में गिरावट आई है। ऐसी राय हाई स्कूल में पढ़ रहे छात्रों से लेकर उनके माता-पिता की पीढ़ी तक ने जताई।

लिबरल से लेकर कंजरवेटिव दोनों तरह के व्यक्तियों को इस मामले में एकमत पाया गया। मगर खुद इसी अध्ययन से जुड़े विशेषज्ञों ने ध्यान दिलाया है कि दशकों पहले हुए सर्वेक्षणों में भी लोगों ने ऐसी ही राय जताई थी। इसका अर्थ यह हुआ कि नैतिक पतन की बात एक भ्रम है। दरअसल, ऐसे कई संभव कारण हो सकते हैं, जिनकी वजह ऐसा भ्रम पैदा होता है। मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक इनसान का स्वभाव ऐसा है, जिसमें वह नकारात्मक सूचनाओं पर अधिक ध्यान देता है। इसके अलावा देखा गया है कि मनुष्य की बुरी यादें अच्छी यादों की तुलना जल्दी भूल जाती हैं। ऐसे में अक्सर यह महसूस होता है कि पहले स्थितियां बेहतर थीं। यानी मनुष्य का यही स्वाभाव ऐसे भ्रम का कारण बनता है। (आरएनएस)

केजरीवाल की नजर लोकसभा चुनाव पर

दिल्ली के रामलीला मैदान में रैली करके आम आदमी पार्टी के नेता अरविंद केजरीवाल ने एक बार फिर अपनी राष्ट्रीय महत्वाकांक्षा जाहिर की है। उन्होंने रैली में जिस अंदाज में भाषण किया और जो मुद्दे उठाए उससे भी लग रहा है कि वे लोकसभा चुनाव को ध्यान में रख कर काम कर रहे हैं। उन्होंने अपने भाषण में 12 साल पहले की याद दिलाई, जब इसी रामलीला मैदान में अन्ना हजारे के नेतृत्व में इंडिया अगेंस्ट करप्शन का आंदोलन चला था। केजरीवाल उस आंदोलन के सूत्रधार थे। तब उस आंदोलन का फायदा भाजपा उठा ले गई थी क्योंकि तब केजरीवाल की पार्टी नई थी और उसके पास पूरे देश में संगठन नहीं था। अब वे पूरे देश में चुनाव लड़ने को तैयार हैं। तभी उन्होंने दिल्ली सरकार के अधिकारियों के तबादले और नियुक्ति को लेकर केंद्र की ओर से लाए गए अध्यादेश को अखिल भारतीय रूप दिया है।

केजरीवाल ने कहा कि यह सिर्फ दिल्ली का मामला नहीं है। उन्होंने राजस्थान, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र का जिक्र करते हुए कहा कि कल इस तरह का अध्यादेश किसी भी राज्य में लागू हो सकता है। उन्होंने सभी राज्यों को चेतावनी दी और संविधान से लेकर संघीय ढांचे के खतरे का भय दिखाया। केजरीवाल ने अपने भाषण में 140 करोड़ लोगों को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि अध्यादेश के मसले पर देश के 140 करोड़ लोग दिल्ली वालों के साथ हैं। इससे पहले सिर्फ प्रधानमंत्री ही 140 करोड़ लोगों का जुमला बोलते थे। रामलीला मैदान से केजरीवाल ने भी यह जुमला बोला। रैली से पहले वे देश भर में घूमे हैं और विपक्षी पार्टियों के नेताओं से मिले हैं। उनकी रैली में एक और खास बात यह रही कि जाने माने वकील और कांग्रेस सरकार में मंत्री रहे कपिल सिब्बल संविधान विशेषज्ञ के रूप में शामिल हुए। ध्यान 12 साल पहले की रैली में संविधान विशेषज्ञ प्रशांत भूषण थे और आज सिब्बल हैं। उनके मंच पर होने से केजरीवाल के मुद्दे को वैधता मिली है। (आरएनएस)

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 व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

चेहरे पर लगाएं नारियल का तेल, करता है नाइट सीरम का काम

नारियल से निकाला गया तेल या सूखी हुई कोकोनट फ्लेक्स साउथ इंडियन कुकिंग यानी कि खाना बनाते समय इस्तेमाल की जाती हैं। लेकिन नारियल के तेल के और भी कई फायदे हैं। अब, जब हम सभी अपने-अपने घरों में हैं और बाहर सैलून नहीं जा सकते तो अब घर के इलाज ही हमारे काम आएंगे। अगर आपको नहीं पता, तो बता दें कि नारियल के तेल के कई ब्यूटी बेनिफिट्स भी हैं। हम अपनी स्किन के लिए यूं तो कई ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करते हैं, लेकिन घर पर ही ऐसी कई चीजें होती हैं जिससे आप अपनी स्किन का खास ख्याल रख सकते हैं।

नारियल तेल को अगर कम मात्रा में इस्तेमाल किया जाए तो यह सभी स्किन टाइप के लिए अच्छी होती है। इसमें फैटी एसिड होते हैं जो स्किन को हाइड्रेट करने कर सुरक्षित रखने के काम आते हैं। इसमें लिनोलेइक एसिड, विटामिन ई और एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं। इसे रात भर चेहरे पर लगाने से कई फायदे होते हैं। नारियल का तेल आपकी स्किन के लिए नाइट सीरम का काम करता है।

चेहरे पर रात भर नारियल के तेल का किस तरह करें इस्तेमाल?

स्टेप 1: सबसे पहले नारियल के तेल को अपने दोनों हाथों के बीच रब कर लें। इससे तेल का टेक्सचर एकदम लाइट और सिल्की हो जाएगा।

स्टेप 2: अब इसे अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे आप छाती और शरीर के अन्य भागों पर भी लगा सकते हैं। आपके शरीर के जिन भागों में अधिक ड्राइनेस है, इसे वहां भी लगा सकते हैं।

स्टेप 3: जमा हुआ या थिक टेक्सचर का तेल चेहरे पर नहीं बचना चाहिए। अगर है तो इसे रुई की मदद से हटा लें। रातभर आपकी स्किन पर नारियल तेल की लाइट परत रहने दें।

स्टेप 4: नारियल के तेल को आंखों में न जाने दें।

आप नारियल के तेल को रात भर लगाने से पहले इसे मेकअप रिमूवर के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। कई लोग नारियल के तेल को स्पॉट ट्रीटमेंट यानी कि चेहरे के दाग-धब्बे दूर करने के लिए भी इस्तेमाल करते हैं। इसे आंखों के नीचे और स्किन पर ड्राई पैचेज को हटाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

चेहरे पर रात भर नारियल तेल लगाने के फायदे

- नारियल का तेल आपके स्किन की प्रोटेक्टिव लेयर की मदद करता है। इससे आपकी स्किन की प्रोटेक्टिव लेयर मॉइस्चर को बचाए रखती है और इससे आपकी स्किन जंवा, फ्रेश, हाइड्रेटेड नजर आती है।

- नारियल के तेल में एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं। इससे ऐसी स्किन टाइप जिस पर पैचेज, इर्रिटेशन या इससे सम्बंधित परेशानियां रहती हैं, को बेहतर परिणाम मिलता है।

- इसमें मौजूद लॉरिक एसिड कोलेजन प्रोडक्शन के लिए अच्छा होता है और कोलेजन स्किन को टाइट रखने में मदद करता है। इससे फाइन लाइन्स और झुर्रियों से बचाव होता है।

क्या है इसके साइड-इफेक्ट्स?

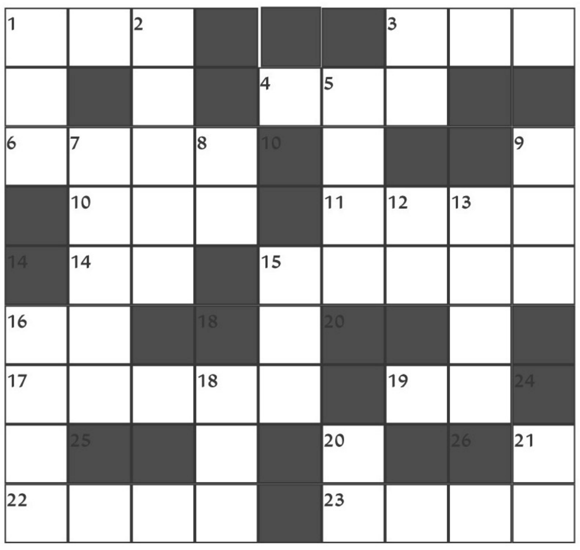
नारियल तेल का रात में इस्तेमाल करना हो सकता है कि सभी के लिए सही न हो। ऑयली या एक्ने-प्रोन स्किन के लिए शायद यह फायदेमंद न हो। नारियल का तेल ऐसी स्किन वालों के लिए पोर्स बंद करने का काम कर सकता है। जहां कुछ लोगों की स्किन पर यह स्किन साफ़ करने का काम करता है, वहीं दूसरों के लिए यह एक्ने बढ़ने का काम कर सकता है। अगर आपकी ऑयली स्किन है तो इसे यूज करने से आपको ब्लैकहेड्स, पिम्पल्स, व्हाइटहेड्स जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य -054

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 53 का हल

अ	भि	षे	क		प	स		
जा	त		थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी		भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी		र्व		ब
अ		मा		ज	मा	त		ल
स	जा					क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा		ग	म
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त	

नंदमूरी बालकृष्ण स्टारर एनबीके108 को मिला टाइटल भगवंत केसरी

शाइन स्क्रीन के सफल निर्माता साहू गरपति और हरीश पेड्डी के साथ नंदमूरी बालकृष्ण और फिल्म निर्माता निर्देशक अनिल रविपुडी वर्तमान में अपनी अगली फिल्म की रिलीज के लिए तैयार हैं। फिल्म, जिसे एनबीके1०8 कहा जा रहा था, को अब भगवंत केसरी नामक एक शक्तिशाली शीर्षक मिला है। इस फिल्म में भगवंत केसरी के रूप में नंदामूरी बालकृष्ण होंगे। कथानक के अनुसार, यह अपनी तरह का पहला एक्शन होने की उम्मीद है और कैप्शन आई डोन्ट केयर से प्रमुख व्यक्ति के अनर्गल रवैये का संकेत मिलने की उम्मीद है।

घोषणा पोस्टर में, शीर्षक में भारत के राज्य प्रतीक (अशोक की शेर राजधानी) को दिखाया गया

है। नायक बालकृष्ण की बात करें तो वह भूरे रंग का कुर्ता पहने हुए, गले में स्टोल के साथ फॉर्मल पैंट और नमक-मिर्च वाला लुक पहने हुए दिखाई दे रहे हैं। बालकृष्ण एक एक्शन से भरपूर अवतार में दिखाई देते हैं क्योंकि वह एक घातक हथियार के साथ पोज़ देते हैं। फिल्म एक्शन प्रेमियों के लिए एक ट्रीट होगी क्योंकि इसमें कुछ बड़े स्टंट सीक्वेंस दिखाए जाने की उम्मीद है।

फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने इसके बारे में खुलासा करते हुए कहा, अनिल रविपुडी बालकृष्ण को फिल्म में पहले कभी न देखे गए गेट-अप और किरदार में पेश करना चाहते थे। शीर्षक की तरह वह चाहते थे कि पोस्टर भी हमारा ध्यान खींचे। निर्माता जोरदार प्रचार का विकल्प चुनेंगे और उन्होंने एक अनोखे तरीके से शीर्षक पोस्टर का अनावरण भी किया। शीर्षक पोस्टरों के 1०8 होर्डिंग 1०8 स्थानों पर लगाए गए थे। वह सब कुछ नहीं हैं। बालकृष्ण के जन्मदिन के लिए और भी सरप्राइज हैं। काजल अग्रवाल फिल्म में महिला प्रधान भूमिका निभा रही हैं, श्रीलीला भी एनबीके1०8 में एक महत्वपूर्ण भूमिका में दिखाई देंगी।

बॉलीवुड अभिनेता अर्जुन रामपाल फिल्म के साथ टॉलीवुड में अपनी शुरुआत कर रहे हैं। एस थमन फिल्म के लिए संगीत तैयार कर रहे हैं, जबकि सी राम प्रसाद का छायांकन है। तम्मी राजू संपादक हैं और राजीवन प्रोडक्शन डिजाइनर हैं। एक्शन वाले हिस्से को वी वेंकट कोरियोग्राफ करेंगे। शूटिंग वर्तमान में हैदराबाद में चल रही है और भगवंत केसरी विजयादशमी उर्फ दशहरा रिलीज के लिए निर्धारित है।

वॉर 2 की तैयारी में जुटे अभिनेता ऋतिक रोशन, साझा की तस्वीर

ऋतिक रोशन की फिल्म वॉर 2 बॉलीवुड के बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार है। यह फिल्म इसलिए ज्यादा खास है क्योंकि वॉर 2 के जरिए दक्षिण भारतीय सिनेमा के मशहूर अभिनेता जूनियर एनटीआर बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने वाले हैं। ऋतिक और एनटीआर पहली बार बड़े पर्दे पर स्क्रीन साझा करते नजर आएंगे। अब ऋतिक वॉर 2 की तैयारी में जुट गए हैं। उन्होंने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर साझा की है, जिसमें वह वर्कआउट करते नजर आ रहे हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, वॉर 2 24 जनवरी, 2०25 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इसकी शूटिंग नवंबर, 2०23 में शुरू होगी। इसका निर्देशन अयान मुखर्जी करेंगे। चर्चा है कि फिल्म में ऋतिक और एनटीआर के बीच जबरदस्त भिड़ंत देखने को मिलने वाली है। वॉर 2 में एनटीआर को पहले कभी नहीं देखे गए अवतार में देखा जाएगा। यह एक बड़ी एक्शन एडवेंचर फिल्म होगी। वॉर 2०19 में रिलीज हुई थी। इसमें ऋतिक के साथ टाइगर श्रॉफ नजर आए थे।

सेट पर वापस आकर अच्छा महसूस कर रही हूं : मिनिषा लांबा

साल 2००5 में फिल्म यहां से फिल्मी करियर की शुरुआत करने वाली मिनीषा लांबा लंबे अंतराल के बाद अमेजन मिनी टीवी सीरीज बदतमीज दिल के साथ वापसी कर रही हैं। वह कहती हैं कि काम के लिए सेट पर वापस आकर अच्छा लग रहा है। मुंबई में बदतमीज दिल के लिए आयोजित एक विशेष स्क्रीनिंग में अभिनेत्री ने अपनी वापसी और शो के बारे में बात की। वेल डन अब्बा में रहा उनका किरदार दर्शकों के दिलों में बसा हुआ है।

यह पूछे जाने पर कि इतने लंबे समय के बाद वापस आकर कैसा लगा, मिनिषा ने कहा, सेट पर वापस आकर मैं अच्छा महसूस करती हूं। इससे अपने मकसद का एहसास होता है। सुबह उठती हूं और कुछ ऐसा होना रहता है, जिसकी प्रतीक्षा करती हूं।

शो के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, यह प्यार के बारे में एक सुलझी हुई कहानी है। प्यार वह भाषा है, जिसे हर कोई समझता है और हर कोई प्यार चाहता है। कुछ लोग कह सकते हैं कि उन्हें यह नहीं चाहिए, लेकिन वे प्यार की तलाश करते हैं। इसलिए, सभी को यह शो देखना चाहिए।

बदतमीज दिल एक युवती का सफर पेश करती है, जो स्कूल के दिनों के रोमांस में विश्वास करती है और एक लड़का जो आधुनिक समय के प्यार में विश्वास करता है। इसमें बरुण सोबती और रिधि डोगरा मुख्य भूमिकाओं में हैं। इसमें मिनिषा लांबा और मल्लिका दुआ भी हैं। (आरएनएस)

कृति सैनन बतौर निर्माता करने जा रहीं नई शुरुआत

कृति सैनन से जुड़ी एक खबर सामने आ रही है कि वह बतौर निर्माता अपनी नई शुरुआत करने जा रही हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, कृति एक डिजिटल फिल्म बना रही हैं, जिसकी वह निर्माता भी होंगी और इसमें अभिनय भी करेंगी।

रिपोर्ट के अनुसार, कृति को फिल्म की कहानी पसंद आई थी, जिसके बाद उन्होंने इसका निर्माता बनने का निर्णय ले लिया। सूत्र ने कहा, कृति हमेशा फिल्म निर्माण के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहती हैं और प्रोडक्शन में भी दिलचस्पी है इसलिए जब उन्होंने स्क्रिप्ट सुनी तो वह अभिनय के साथ निर्माता बनने के लिए राजी हो गईं। सूत्र ने बताया कि यह फिल्म एक लाइफ ड्रामा होगी, जो सीधे ओटीटी पर आएगी।

कृति ने साल 2०14 में टाइगर श्रॉफ के साथ हीरोपंती से बॉलीवुड में कदम रखा था। अब अगले साल उन्हें इस इंडस्ट्री में 1० साल हो जाएंगे। इसी को लेकर सूत्र ने कहा, कृति अगले साल फिल्म इंडस्ट्री में अपने 1० साल पूरे कर लेंगी और ऐसे में उन्हें लगता है कि यह समय इस कदम को उठाने के लिए एकदम सही है। फिलहाल इस अनटाइटल्ड फिल्म के बारे में ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है।

कृति ने बॉलीवुड में अपने 8 साल पूरे होने पर मई 2०22 में द ट्राइब नाम से अपना फिटनेस स्टार्टअप शुरू किया था। अभिनेत्री ने कहा था, मैं सिर्फ इतना कहना चाहूंगी कि अपने जुनून को खोजो। जब आप किसी चीज के लिए जुनूनी होते हैं तो आप इसे अच्छी तरह से करते हैं। यदि आप अपने जुनून को अपना बनाते हैं तो आपको कभी ऐसा नहीं लगेगा कि आप काम कर रहे हैं।

कृति जल्द ही द क्रू में नजर आने वाली हैं, जिसकी शूटिंग चल रही है और इसमें उनके साथ करीना कपूर और तब्बू मुख्य भूमिका में हैं। इसके अलावा वह टाइगर के साथ विकास बहल की गणपत का भी हिस्सा हैं, जिसमें उनके अलावा अमिताभ बच्चन और एली अवराम भी शामिल हैं। यह फिल्म 2० अक्टूबर को रिलीज होगी। आखिर में कृति के पास शाहिद कपूर के साथ एक अनटाइटल्ड रोमांटिक फिल्म है, जिसका पोस्टर जारी हो चुका है।

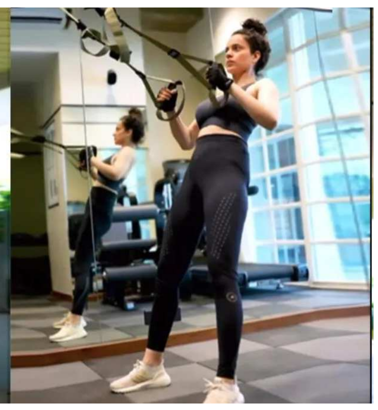
वजन घटाते ही लगी वामिका गब्बी की लॉटरी

अभिनेत्री वामिका गब्बी कहती हैं, मेरे लिए वजन बढ़ाना बहुत आसान था। जब मैं पंजाब से पंजाबी फिल्मों की शूटिंग करके मुंबई आई, तो उस समय मेरा वजन बहुत कम था। जुबली की कहानी 4० और 5० के दशक की थी, तो मुझे उस हिसाब से अपना वजन बढ़ाना पड़ा। लेकिन जब वजन कम करने की बारी आई तो मेरे लिए बहुत चुनौती थी क्योंकि मैं भूखे नहीं रह सकती थी।

जैसा कि आमतौर पर लोग वजन कम करने के लिए सब कुछ खाना छोड़ देते हैं। यह मेरे लिए थोड़ा मुश्किल था, पर मुझे इतनी अच्छी फिटनेस की टीम मिल गई कि खाने पीने पर ज्यादा पाबंदी नहीं थी। जो मन में आता था सब खाती पीती थी। इन दिनों अभिनेत्री वामिका गब्बी, विशाल भारद्वाज के निर्देशन में बन रही वेब सीरीज चार्ली चोपड़ा एंड मिस्ट्री ऑफ सोलांग वैली में काम कर रही हैं। इस सीरीज के एक शेड्यूल की शूटिंग मनाली में हो चुकी है और इन दिनों इस सीरीज की शूटिंग मुंबई में चल रही हैं। विशाल भारद्वाज के साथ काम करके उत्साहित वामिका गब्बी कहती हैं, विशाल सर के साथ यह मेरा चौथा प्रोजेक्ट है।

इससे पहले मैं उनके साथ फिल्म खुफिया में काम कर चुकी हूं जो नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। इस फिल्म में तब्बू के साथ काम करने का बहुत ही शानदार अनुभव रहा है। मैंने विशाल भारद्वाज सर के साथ एक और सीरीज मॉर्डन लव मुंबई में काम किया था, इस सीरीज के एक कहानी मुंबई ड्रैगन का निर्देशन विशाल सर ने किया था। यह सीरीज अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई थी। इसके अलावा विशाल सर के साथ एक 3० मिनट की शार्ट फिल्म फुरसत की थी, जो एप्पल टीवी पर रिलीज हुई थी। विशाल सर के साथ काम करने का हमेशा से ही शानदार अनुभव रहा है।(आरएनएस)

कंगना रनौत ने शेयर किया वर्कआउट का वीडियो



बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनौत, जो अपनी अपकमिंग फिल्म इमरजेंसी के पोस्ट-प्रोडक्शन में बिजी हैं, अपनी अगली फिल्म के लिए तैयारी शुरू करने के साथ ही अपनी फिटनेस रुटीन में लौट आई हैं। एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम पर अपने वर्कआउट सेशन का एक वीडियो शेयर किया। वीडियो में वह जंपिंग जैक, माउंटेन क्लाइंबिंग, रोप स्किपिंग और स्पॉट जॉगिंग जैसे फॉर्म के साथ फंक्शनल ट्रेनिंग करते हुए दिखाई दे रही हैं।

एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा, मिसेज गांधी (पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी) की भूमिका निभाने के लिए अपने एक्सरसाइज रूटीन से दो साल के ब्रेक के बाद अब मैं अपनी फिटनेस रूटीन में वापस आ गई हूं। आगामी एक्शन फिल्म के लिए ट्रांसफॉर्मेशन के इंतजार में हूं।

बतौर निर्देशक इमरजेंसी कंगना की दूसरी फिल्म है और इसमें वह पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की भूमिका भी निभाएंगी।

एक्ट्रेस की तेजस, चंद्रमुखी 2, मणिकर्णिका रिटर्न्स-द लीजेंड ऑफ दिद्दा और द अवतार- सीता जैसी कई फिल्में जल्द ही आने वाली हैं। फिलहाल, उनकी फिल्म, जिसे उन्होंने प्रोड्यूस किया है, नवाजुद्दीन सिद्दीकी-स्टारर टीकू वेड्स शेरू रिलीज होने वाली है।

नौ साल के प्रतिष्ठित नेतृत्व ने भारत को प्रेरित किया

सैयद अता हसनैन

एक राष्ट्र के पास प्रगति करने के लिए सभी सकारात्मक गुण हो सकते हैं और इसके लोगों के पास महानता की आकांक्षा के लिए सारी ऊर्जा हो सकती है। हालांकि, जब तक राष्ट्र मौलिक रूप से सुरक्षित नहीं है और पड़ोसियों और अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के अन्य लोगों के साथ इसके संबंध भी संतुलित नहीं हैं, तब तक प्रगति मृग-मरीचिका ही हो सकती है। पिछले नौ वर्षों में राष्ट्रीय सुरक्षा और विदेश नीति डोमेन के संदर्भ में भारत के स्टॉक में उतनी अधिक वृद्धि हुई है, जितनी पहले कभी नहीं हुई। इससे यह सुनिश्चित होता है कि राष्ट्रीय विकास के अन्य सभी पहलू संसाधनों या रास्ते में बाधाओं की चिंता किए बिना निरंतर प्रगति हो रही है।

विदेश नीति के संदर्भ में एक बहुपक्षीय दृष्टिकोण द्वारा समर्थित तटस्थता के एक तत्व ने भारत को हितों पर आधारित नीति का पालन करने का मार्ग दिया है, जहां आपसी हितों की पूर्ति होती है। उच्च स्तर के वैश्विक नेताओं के लिए प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की व्यक्तिगत पहुंच ने सुनिश्चित किया है कि हमारे स्टॉक में केवल वृद्धि हुई है। सबसे अच्छा उदाहरण वह संबंध है जो उन्होंने सभी काफी विविध दृष्टिकोणों के साथ तीन अमेरिकी राष्ट्रपतियों के साथ स्थापित किया था। इससे यह सुनिश्चित हुआ है कि 2+2 अवधारणा के माध्यम से लगातार परामर्श को शामिल करते हुए भारत-अमेरिका संबंध लगातार आगे बढ़े हैं। अमेरिका ने यह सुनिश्चित किया है कि उसके प्रतिबंधों के तहत देशों से अधिग्रहण के क्षेत्र में भारत के हितों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा है। यह यूक्रेन युद्ध पर भी भारत के रुख का निरंतर सम्मान करता है।

मध्य-पूर्व में भी, भारत द्वारा अपनाई गई एक स्वतंत्र नीति ने खाड़ी देशों के साथ फलते-फूलते संबंधों को सुनिश्चित किया है, जहां 8 मिलियन प्रवासी रहते है और काफी धन स्वदेश भेज रहे हैं। इसके अलावा, भारत अब वेस्टर्न क्वाड का सदस्य बन गया है जो इजरायल, अमेरिका और संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) (आईआईयूयू) के साथ साझेदारी को दर्शाता है। भारत के भू-राजनीतिक कद में वृद्धि का कारण महामारी का प्रभावी आंतरिक प्रबंधन, इसके बाद होने वाली वैक्सीन कूटनीति और दुनिया की फार्मा राजधानी के रूप में स्थापित होना है। यूक्रेन युद्ध छिड़ते ही कूटनीतिक तौर पर ब्राउनी पॉइंट काम आए। भारत द्वारा अपनाई गई तटस्थता के सही रुख के साथ यह अपने लिए एक ऊर्जा संबंधी लाभ प्राप्ति का माध्यम बना, जो अर्थव्यवस्था के आकांक्षात्मक उछाल के लिए बहुत महत्वपूर्ण था, क्योंकि पिछले दो वर्षों के दौरान इस पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा था। दो साल से भी कम समय में अर्थव्यवस्था के -24 प्रतिशत मूल्यह्रास से 6.25 प्रतिशत सकारात्मक विकास दर तक पहुंचना सचमुच विवेकपूर्ण राष्ट्रीय सुरक्षा और विदेश नीति का परिणाम था। वर्तमान सरकार के काल में भारत के बढ़ते सामरिक आत्मविश्वास के कारण चीन द्वारा वुल्फ वॉरियर डिप्लोमेसी के प्रयास देखे गए। एक मजबूत और समुचित रुख ने यह सुनिश्चित किया कि चीन उस सैन्य स्थिति से कोई फायदा नहीं उठा सकता, जिसे उसने बनाने की कोशिश की थी। एक बड़ा खतरा बने बिना बातचीत की प्रक्रिया जारी है।

शायद सरकार की सबसे बड़ी उपलब्धि अनुच्छेद 370 में संशोधन करने और जम्मू-कश्मीर को पूरी तरह से एकीकृत क्षेत्र का दर्जा देने का साहसिक निर्णय था। प्रशासनिक क्रियाकलाप और सुविधा के लिए, जम्मू-कश्मीर और लद्दाख को केंद्रशासित प्रदेश का दर्जा दिया गया था। नियंत्रण रेखा (एलओसी) पर संघर्ष विराम फरवरी 2021 से बना हुआ है, जो सुरक्षा के वातावरण को अधिक स्थिर बना रहा है। इसने जम्मू-कश्मीर में स्थिति को सकारात्मक अंतिम रूप देने के लिए कई विकल्प तैयार किए हैं।

क्षमता और क्षमता विकास के क्षेत्र में यह एहसास हुआ है कि भारत सशस्त्र बलों के आधुनिकीकरण के लिए महत्वपूर्ण हार्डवेयर की खरीद पर अरबों रुपये मूल्य के विदेशी मुद्रा भंडार को बर्बाद नहीं कर सकता। इससे हितधारकों के मन में दृढ़ता आई है। चार सकारात्मक स्वदेशीकरण सूचियों (पीआईएल) की अब तक पहचान की गई है, पहली तीन सूचियों में 1238 वस्तुओं को आयात प्रतिबंध पर रखा गया है और हाल ही में 928 वस्तुओं को इसी तरह से माना गया है। 928 वस्तुओं की नवीनतम सूची में सामरिक रूप से महत्वपूर्ण घटक और पुर्जे के साथ-साथ हाई एंड सामग्री भी शामिल हैं, जिनके बल पर हम 715 करोड़ रुपये मूल्य के आयात से बच सकते हैं। यह आत्मनिर्भरता की ओर जाने वाला मार्ग है जो धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से प्रगति की ओर अग्रसर है। स्वदेशीकरण पर अधिक जोर देने से भारत के वैज्ञानिक तथा अनुसंधान और विकास (आर एंड डी) समुदाय को बहुत प्रोत्साहन मिला है। महत्वपूर्ण विदेशी मुद्रा की बचत आर्थिक स्थिरता और 2030 से पहले 5 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर की अर्थव्यवस्था होने के लक्ष्यों की प्राप्ति सुनिश्चित करेगी।

अनिश्चितता से जुड़े जोखिम वाले क्षेत्रों के डोमेन में अपने बढ़ते कद के कारण इंडो पैसिफिक क्षेत्र ने बहुत ध्यान आकर्षित किया है। आसियान तक पहुंच के माध्यम से, गणतंत्र दिवस 2018 के लिए शासनाध्यक्षों/ देशों के प्रमुखों को निमंत्रण, राष्ट्रों के समूह (क्वाड) के सदस्यों के साथ सक्रिय भागीदारी, राजनीतिक और सैन्य कूटनीति का प्रभावी उपयोग और प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की हाल की दक्षिण प्रशांत क्षेत्र की यात्रा में इस क्षेत्र पर पर्याप्त ध्यान दिया गया है, जो आवश्यकता होने पर, भविष्य के समूहों और साझेदारी के लिए एक शुभ संकेत है।

पड़ोसी देश कभी भी सरकार के फोकस से दूर नहीं रहे है। भारत ने अभूतपूर्व आर्थिक संकट से निपटने के लिए श्रीलंका को 3.8 बिलियन डॉलर की सहायता प्रदान की। बांग्लादेश, मालदीव और नेपाल के साथ संबंध सामान्य रहे हैं, और विशेष रूप से भारतीय सॉफ्ट पावर के संबंध में अफगानिस्तान के साथ यह अप्रत्याशित रूप से सकारात्मक दिशा में विकसित हो रहा है।

नौ वर्षों के सशक्त और तेजी से बदलते अंतर्राष्ट्रीय परिवेश में भारत ने तेजी से वृद्धि की है और निस्संदेह स्थिर राष्ट्रों की श्रेणी में एक उच्च पायदान की आकांक्षा कर सकता है। जी20 की अध्यक्षता मिलना भारत से अपेक्षाओं का प्रमाण है और जी7 में आमंत्रित होने से भारत को जो स्थान मिला है वह निश्चित रूप से गौरवपूर्ण है।

(लेखक लेफ्टिनेंट जनरल (सेवानिवृत्त), केंद्रीय विश्वविद्यालय कश्मीर के चांसलर और सदस्य, राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण-एनडीएमए हैं)

सू- दोकू क्र.054

	8				1		5	
6			8			2		3
	3				2		1	
		3		9		5		4
5			3				9	
		4		2				6
4			2		3		6	
		6				8		7
	2	9	7		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 भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र 53 का हल

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

भाजपा क्या जेडीएस से तालमेल करेगी?

यह लाख टके का सवाल है कि क्या कर्नाटक में एचडी देवगौड़ा की पार्टी जेडीएस का भाजपा से तालमेल होगा? ध्यान रहे पहले भी दोनों पार्टियां एक साथ रह चुकी हैं। दोनों ने एक साथ सरकार भी बनाया था। बाद में जेडीएस ने कांग्रेस के साथ भी सरकार बनाई। पिछले कुछ दिनों से भाजपा ने जेडीएस पर बड़े हमले किए है। अभी हुए विधानसभा चुनाव में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सहित पार्टी के तमाम बड़े प्रचारकों ने जेडीएस पर परिवारवाद और भ्रष्टाचार के आरोप लगाए। लेकिन राजनीति में चुनाव के समय लगाए गए आरोपों का कोई मतलब नहीं होता है। तभी अगर दोनों पार्टियां तालमेल करने का फैसला करती हैं तो ये आरोप प्रत्यारोप उनके रास्ते की बाधा नहीं बनेंगे। असल में ऐसा लग रहा है कि भाजपा कर्नाटक की हार के बाद बैकफुट पर है और वह दक्षिण भारत में अलग अलग पार्टियों के साथ गठबंधन बनाना चाहती है।

कर्नाटक के चुनाव नतीजों के बाद ही आंध्र प्रदेश में चंद्रबाबू नायडू की पार्टी के साथ तालमेल की चर्चा शुरू हुई है। टीडीपी के साथ भाजपा आंध्र प्रदेश और तेलंगाना दोनों जगह तालमेल कर सकती है। इसी तरह कर्नाटक में जेडीएस से तालमेल की चर्चा है। पिछले लोकसभा चुनाव में कांग्रेस और जेडीएस मिल कर लड़े थे लेकिन 28 में से सिर्फ दो सीट जीत पाए थे। इस बार विधानसभा में जेडीएस को वोट का नुकसान हुआ है और कांग्रेस ने बड़ी जीत हासिल की है, जिसके बाद कांग्रेस नेता राज्य में 20 लोकसभा सीट जीतने का दावा कर रहे हैं। तभी संभव है कि भाजपा तालमेल की बात करे। लेकिन सवाल है कि जेडीएस को कितनी सीट देकर भाजपा तालमेल कर सकती है? अगर तालमेल होता है तो भाजपा तीन-चार सीट से ज्यादा नहीं देगी। फिर भी बताया जा रहा है कि जेडीएस की ओर से पहल हो रही है और तभी एचडी देवगौड़ा ने विपक्षी गठबंधन से दूरी बनाते हुए कहा कि देश की एक भी पार्टी बताइए, जो भाजपा के साथ नहीं रही हो। (आरएनएस)

गर्मी में भी आ सकता है हार्ट अटैक

कमजोर दिल वाले लोग शरीर को ठंडा रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में रक्त को पंप करने में असमर्थ होते हैं। इसलिए वे ब्लड प्रेशर को भी सामान्य नहीं रख पाते हैं। इसके चलते उनके शरीर का तापमान नुकसानदेह स्तर तक बढ़ सकता है।

इंसान का शरीर अमूमन 98.6 डिग्री फारेनहाइट यानी 37 डिग्री सेल्सियस तापमान को बनाए रखता है। तापमान के थोड़ा भी बढ़ने पर पसीना पैदा कर और रक्त वाहिकाओं को डाइलेट कर यानी फैलाकर शरीर खुद को ठंडा करने की कोशिश करता है। लेकिन जब ऐसा नहीं हो पाता और रक्त वाहिका के आकार के बड़े हो जाने के कारण दिल की धड़कन तेज और ब्लड प्रेशर कम हो जाता है तब दिल के रोगियों के लिए दिक्कत पैदा हो सकती है।

हृदय रोग विशेषज्ञों का कहना है कि बढ़ती गर्मी के कारण पिछले कुछ सालों में दिल से जुड़ी बीमारियां, खासतौर पर हार्ट अटैक के मामले बढ़ रहे हैं। माना जाता है कि सर्दियों में दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार, न केवल कंपकंपाने वाली ठंड बल्कि झुलसाने वाली गर्मी भी दिल के दौरे के खतरे को बढ़ा सकती है। इसलिए दिल के मरीजों को दोनों स्थितियों में सावधानी बरतनी चाहिए।

दिल का दौरा पड़ने की संभावना तब और बढ़ जाती है जब कुछ दिनों तक लगातार तेज धूप और गर्मी होती है। इसका कारण यह है कि शरीर के मेटाबॉलिज्म को 37 डिग्री सेल्सियस (98.6 डिग्री फारेनहाइट) के अपने सामान्य तापमान को बनाए रखने के लिए कठिन मेहनत करनी पड़ती है, जिससे दिल पर दबाव पड़ता है।

बदलाव की जरूरत

जलालुद्दीन रूमी एक सूफी फकीर हुए। जब वह युवा थे तो खुदा से कहा मुझे इतनी ताकत दे कि दुनिया को बदल दूं। खुदा ने कोई जवाब नहीं दिया। फिर समय बीता। रूमी ने कहा खुदा इतनी ताकत दे कि मैं अपने बच्चों को बदल सकूं। फिर कोई जवाब नहीं मिला। रूमी जब बूढ़ा हो गया उसने कहा कि खुदा इतनी ताकत दे कि मैं खुद को बदल सकूं। तब खुदा ने कहा कि रूमी ये बात तो जवानी में पूछता तो कभी की क्रांति आ जाती। दुनिया में सबसे ज्यादा कलेश यही है, पत्नी अपने पति को बदलना चाहती है, पति अपनी पत्नी को, मां-बाप अपने बच्चों को। बस इसी जद्दोजहद में जीवन बीत जाता है। लेकिन कोई अपने आप को बदलना नहीं चाहता।

राजपुर पार्क में प्रतिदिन निशुल्क योग प्रशिक्षण मिलेगाः वीसी एमडीडीए

हमारे संवाददाता

देहरादून। 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर वीसी एमडीडीए द्वारा राजपुर पार्क में घोषणा करते हुए कहा कि अब पार्क में प्रतिदिन आम जन को निशुल्क योग प्रशिक्षण दिया जायेगा।

महानिदेशक सूचना, उपाध्यक्ष मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण बंशीधर तिवारी ने अपनी टीम के साथ आज राजपुर के एमडीडीए पार्क में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन कर योग के कई आसन किए गये। इस मौके पर योग प्रशिक्षक द्वारा सभी को योग के साथ-साथ खानपान व दैनिक रूटीन कैसे बेहतर किया जाए इस पर भी चर्चा की गई। इस मौके पर वीसी एमडीडीए ने बड़ा ऐलान करते हुए कहा है कि एमडीडीए के राजपुर पार्क में प्रतिदिन निशुल्क योग शिविर का आयोजन आम आदमी के लिए किया जाएगा, जिसकी बहुत जल्द विधि वत सूचना जारी कर दी जाएगी। उन्होने कहा कि हर व्यक्ति स्वस्थ व निरोग रहे और कोई रोग किसी व्यक्ति में धारण हो इससे पहले ही उसकी प्रतिरोध क क्षमता और बेहतर हो यह हमारा प्रयास है।

एक किलो 130 ग्राम गांजे सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने एक किलो 130 ग्राम गांजे सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी शातिर किस्म का नशा तस्कर है जो पहले भी नशा तस्करी के आरोप में जेल की हवा खा चुका है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना सेलाकुई पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को सारना नदी राजा ढाबा के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखाई दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक किलो 130 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम रोशन साहनी पुत्र मिथलेश साहनी निवासी शिवनगर बस्ती थाना सेलाकुई व मूल निवासी जिला दरबंगा बिहार बताया। पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का नशा तस्कर है जो पहले भी नशा तस्करी के आरोप में जेल की हवा खा चुका है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

शराब तस्करी, दलाली व वेश्यावृत्ति...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

वेबसाइट है और दी गई इन व्यवसायिक श्रेणियों पर हर कोई हैरान और परेशान है। इस तरह का कारनामा किसके द्वारा किया गया तथा वह ज्ञानी जो डिजिटल इंडिया कार्यक्रम को इतने अच्छे ढंग से आगे बढ़ा और चला रहा है वह कौन है? उसका पता लगाया जाना चाहिए यही नहीं पोर्टल पर इस तरह की जानकारियां दिए जाने से पहले किसी भी संबंधित अधिकारी ने इस पर गौर क्यों नहीं किया? यह दूसरा बड़ा सवाल है। अब इस मामले के खुलासे के बाद हंगामा मचा हुआ है क्योंकि यह कोई मामूली चूक नहीं है। विभागीय अधिकारियों द्वारा अब इसकी जांच कराने और इसे ठीक करने की बात कही जा रही है।

भारत को विश्व गुरु बनाने का विकल्प..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

के साथ उन्होंने योग अभ्यास भी किया। कार्यक्रम में 20 हजार से अधिक लोग मौजूद रहे। वहीं हरिद्वार के हर की पैड़ी सहित अन्य तमाम गंगा घाटों और मठ मंदिरों में भी सामूहिक योग अभ्यास कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

उत्तराखंड के सभी चारों धामों में आज विश्व योग दिवस पर योगाभ्यास कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें क्षेत्रीय विधायकों तथा बद्री-केदार मंदिर समिति के पदाधिकारियों व तीर्थ पुरोहितों तथा पुजारियों ने भाग लिया। उत्तरकाशी के गंगोत्री व यमुनोत्री धामों में बड़ी संख्या में लोगों ने सामूहिक योग कर जागरूकता का संदेश दिया। गोपेश्वर में आयोजित योग दिवस कार्यक्रम में पहुंचे भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने लोगों से योग को अपने जीवन की दैनिक क्रिया में शामिल करने की अपील की। उधर आयुष विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम नैनीताल में भी बड़ी संख्या में लोगों ने योग में हिस्सा लिया गया। टिहरी में टीएसडीसी के बोराड़ी स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में क्षेत्रीय विधायक किशोर उपाध्याय ने भी लोगों के साथ योग अभ्यास किया। वहीं बागेश्वर, पौड़ी तथा पिथौरागढ़ और चमोली जनपद में भी धूमधाम और उत्साह के साथ योग दिवस मनाया गया।

उत्तरकाशीः अफसरों से लेकर आमजन ने किया योग, फिट रहने का दिया संदेश

लोकेंद्र सिंह बिष्ट।

उत्तरकाशी। गंगोत्री, यमुनोत्री धाम समेत जिले भर में अफसरों से लेकर आमजन ने किया योग, फिट रहने का दिया संदेश।

जिले भर में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। गंगोत्री एवं यमुनोत्री धाम के साथ ही गंगा ग्रामों,नमामि गंगे स्नान घाटों व जनपद मुख्यालय पर केदारघाट एवं कीर्ति इंटर कालेज परिसर में स्थानीय नागरिकों,अधिकारियों एवं कर्मचारियों,आईटीबीपी व मीडिया कर्मियों द्वारा योगाभ्यास किया गया। जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला ने नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कीर्ति इंटर कालेज परिसर एवं केदारघाट में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया और योगाभ्यास किया।

गंगा विचार मंच उत्तराखण्ड के साथ जिले भर में आयोजित कार्यक्रम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम श्वन वल्ड, वन हेल्थश (वसुधैव कुटुम्बकम) की परंपरा का अनुश्रवण किया गया। तथा विभिन्न स्थानों पर आयोजित योग कार्यक्रम में लोगों द्वारा योगाभ्यास किया गया।

जिलाधिकारी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की जनपदवासियों को बधाई व शुभकामनाएं देते हुए योग को अपने दिनचर्या का हिस्सा बनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि हम सभी को उत्साह के साथ प्रतिदिन योग करना चाहिए। योग के माध्यम से शरीर को अनेक लाभ मिलते है। कहा कि दैनिक जीवन में योग को महत्व देने से जीवन अनुशासित रहने के साथ मन शांत रहता है। इस दौरान जिलाधिकारी ने विशेषकर युवाओं से आवाह्न करते हुए योग को अपने जीवन में आत्मसात करने एवं नित्य प्रतिदिन योगाभ्यास करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि योग करने से जहां शारीरिक स्वास्थ्य में लाभ मिलेगा वहीं मानसिक संतुलन भी अच्छा रहेगा। साथ ही स्वस्थ जीवन बिताने के लिए योग आवश्यक है,इसलिए योग जरूर करें। इस दौरान जागेश्वर धाम से माननीय मुख्यमंत्री के संबोधन को सीधे प्रसारण के माध्यम से देखा व सुना गया।

केदारघाट में आयोजित योग कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक एडवोकेट अभयराज सिंह बिष्ट एवं कीर्ति इंटर कालेज में योग प्रशिक्षक कृष्णानंद बिजलवाण द्वारा योगाभ्यास कराया गया।

इस दौरान योगाभ्यास में वरिष्ठ भाजपा नेता विजयपाल मखलोगा,एडीएम तीर्थपाल सिंह,प्रशिक्षु आईएएस अनामिका,पीडी रमेशचंद्र, एसडीएम चतर सिंह चौहान,मीनाक्षी पटवाल, मुख्य शिक्षा अधिकारी जेएन काला,आपदा प्रबंधन अधिकारी देवेंद्र पटवाल,सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी राकेश मोहन राणा सहित अन्य अधिकारी व जनप्रतिनिधि गण उपस्थित रहे।

साइबर ठगी का आरोपी मेघालय से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। एनीडेस्क एप के जरिए लाखों की ठगी के आरोपी को पुलिस ने मेघालय से गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती 9 फरवरी को कमल सिंह महरा निवासी ग्राम जीवल, गंगोलीहाट द्वारा थाना गंगोलीहाट में तहरीर देकर बताया गया था कि किसी व्यक्ति ने एनीडेस्क एप के जरिये उनसे 1,75,000 रूपयों की ठगी कर ली गयी है। तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस व एसओजी टीम ने उक्त मामले में प्रकाश में आये आरोपी गारजे सबोंग पुत्र मार्कस निवासी खारंग थाना सोहरा जिला पूर्वी खासी हिल, मेघालय को साईबर सैल की मदद से मेघालय में गिरफ्तार कर लिया गया है।

मोबाइल टावरों से कॉपर केबल कर रहे थे चोरी, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मोबाइल टावरों से कॉपर के तार चोरी करने वाले दो शातिरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से चोरी के तार का बंडल भी बरामद किया गया है। जानकारी के अनुसार रानीपुर कोतवाली पुलिस ने एयरटेल, आइडिया के टावर से कॉपर केबल तार चोरी करते हुए आज सुबह दो आरोपितों को रंगेहाथों दबोच लिया। पुलिस ने आरोपियों के पास से 1 बंडल कॉपर केबल तार बरामद किया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम अंकित पुत्र धर्म सिंह व रोहित पुत्र मुकेश निवासी सलेमपुर थाना रानीपुर हरिद्वार बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकद्मा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है।

गोवा में आयोजित योग कार्यक्रम में कैबिनेट मंत्री जोशी ने किया प्रतिभाग

हमारे संवाददाता

गोवा। उत्तराखण्ड के कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने अपने तीन दिवसीय गोवा दौरे के दौरान आज गोवा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग कर योग किया।

इस अवसर पर काबीना मंत्री गणेश जोशी ने देश एवं प्रदेशवासियों को 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की बधाई एवं शुभकामनाए दी। मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि योग करने से बिना पैसे एवं दवा किए कई रोगों से निजात मिलती है और शरीर स्वस्थ्य रहता है। उन्होंने देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विशेष आभार प्रकट किया। उन्होंने यूएनओ में योग को विश्व स्तर पर मनाने और इसे विश्व योग दिवस का दर्जा दिलाने में अहम भूमिका निभाई। मंत्री ने कहा कि योग से मन के साथ ही शरीर स्वस्थ्य रहता है। उन्होंने कहा कि योग से असाध्य रोग भी दूर होते है इसलिए सभी को योग करना चाहिए। कहा कि योग भारत में प्राचीन काल से किया जाता है। मंत्री ने स्वस्थ जीवन के लिए सभी से योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने की अपील की और दूसरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करने का आग्रह भी किया।

इस अवसर पर गोवा मंडी बोर्ड के अध्यक्ष प्रकाश विलीय, कौसंब के उपाध्यक्ष और हरियाणा मंडी के अध्यक्ष आदित्य चोटाला, कौसंब के उपाध्यक्ष और पंजाब मंडी के अध्यक्ष हरचंद सिंह बरसत, कौसंब के प्रबंध निदेशक डॉ जेएस यादव, उत्तराखंड मंडी से महाप्रबंधक निर्मला बिष्ट, विजय कुमार, देहरादून मंडी समिति के सचिव विजय थपलियाल आदि उपस्थित रहे।

एक नजर

पाकिस्तानः उच्च शिक्षा आयोग ने यूनिवर्सिटी में होली पर लगाया बैन

कराची। पाकिस्तान के हायर एजुकेशन कमीशन ने कल अपने एक तुगलकी फरमान में देश भर की सभी यूनिवर्सिटी के कैंपस में होली के उत्सव पर प्रतिबंध लगाने का नोटिस जारी किया है। पाकिस्तान के हायर एजुकेशन कमीशन ने कहा है छात्रों को सामाजिक-सांस्कृतिक मूल्यों का पालन करने के लिए इस त्योहार का पालन करने से मना किया गया है। इस तरह की गतिविधियां देश के सामाजिक-सांस्कृतिक मूल्यों से पूर्ण अलगाव को दर्शाती हैं और देश की इस्लामी पहचान का क्षरण हैं। पाकिस्तान के हायर एजुकेशन कमीशन ने अपमानजनक नोटिस में कहा है कि विश्वविद्यालय के मंच से समारोह में व्यापक रूप से रिपोर्ट/प्रचारित घटना ने चिंता पैदा की है और देश की छवि को नुकसान पहुंचाया है। नोटिस में कहा गया है, हालांकि, इस तथ्य से इनकार नहीं किया जा सकता है कि सांस्कृतिक, जातीय और धार्मिक विविधता एक समावेशी और सहिष्णु समाज की ओर ले जाती है, जो सभी धर्मों और पंथों का गहराई से सम्मान करती है, हालांकि इसे बिना किसी सोच-विचार के मापा तरीके से करने की आवश्यकता है।

आदिपुरुष फिल्म के चौथे दिन के कलेक्शन में 75 प्रतिशत तक की गिरावट, दर्शकों ने नकार दी फिल्म

मुम्बई। प्रभास, कृति सनोन और सैफ अली खान स्टारर आदिपुरुष फिल्म ने यहां अपने पहले वीकेंड तक बॉक्स ऑफिस पर राज किया, वहीं पहले सोमवार से फिल्म औंधे मुंह गिरती दिखी है। इतने बड़े बजट की फिल्म की साथ ऐसा काफी कम ही देखा गया है। ओपनिंग वीकेंड में जबर्दस्त स्कोर करने के बाद सोमवार यानी चौथे दिन ऐसे आंकड़ों के संकेत अच्छे नहीं हैं। जाहिर है फिल्म की कमाई पर निगेटिव प्रतिक्रियाओं का काफी प्रभाव पड़ा है। आंकड़ों की बात करें तो, चौथे दिन आदिपुरुष हिंदी ने 9 करोड़ तक की कमाई की है। इससे पहले रविवार को फिल्म का कलेक्शन 38 करोड़ का था। चार दिनों में फिल्म ने कुल 122-123 करोड़ का बिजनेस कर लिया है। लेकिन पहले दिन (37.25 करोड़) के मुकाबले फिल्म के चौथे दिन के कलेक्शन में 75 प्रतिशत तक की गिरावट देखी गई है.. जो निर्माताओं के लिए चिंता का विषय साबित हो सकती है। वहीं, ओवरसीज में फिल्म का कलेक्शन खास नहीं रहा। वर्ल्डवाइड फिल्म का कुल कलेक्शन 400 करोड़ के आसपास पहुंच चुका है। लेकिन चिंताजनक बात है कि हर दिन फिल्म के कलेक्शन में गिरावट देखी गई है। हालांकि हिंदी में यह इस साल की चौथी सबसे ज्यादा कमाने वाली फिल्म बन चुकी है।

जेल में हुए गैंगवार में 41 महिला कैदियों की मौत!

न्यूयॉर्क। मध्य अमेरिकी देश होंडुरास की एक महिला जेल में हुए गैंगवार में कम से कम 41 महिला कैदियों के मारे जाने की खबर है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, मंगलवार को तमारा जेल में हुए इस कत्लेआम में ज्यादर कैदियों को आग लगाकर मार डाला गया। राष्ट्रपति ने इस हिंसा के लिए मारा स्ट्रीट गिरोह को दोषी ठहराया जा रहा है। जो अक्सर जेलों के अंदर व्यापक शक्ति का इस्तेमाल करते हैं. वहीं होंडुरास की राष्ट्रीय पुलिस जांच एजेंसी के प्रवक्ता यूरी मोरा ने मीडिया को बताया कि मरने वालों में 26 की हत्या जलाकर की गई है। होंडुरास की राजधानी तेगुसीगाल्पा से करीब 50 किलोमीटर उत्तर-पश्चिम में स्थित तमारा जेल में हुए गैंगवार में गोलियां चली कई कैदियों को छुरा घोंपकर मौत के घाट उतार दिया गया। टेगुसिगल्पा अस्पताल में कम से कम सात कैदियों का इलाज चल रहा है। फोरेंसिक टीम ने 41 शवों की गिनती की है। जेल के अंदर से सामने आई वीडियो क्लिप में पिस्तौल, चाकू ब्लेड जैसे कई हथियार मिले हैं जो जेल में हुए गैंगवार के बाद बरामद किए गए हैं। होंडुरन के राष्ट्रपति शियोमारा कास्त्रो ने कहा कि ये दंगा सुरक्षा अधिकारियों की जानकारी के साथ मारास द्वारा नियोजित किया गया था। राष्ट्रपति कास्त्रो ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से लिखा, मैं इस मामले में कठोर उपाय करने जा रहा हूं। बताया जा रहा है कि बैरियो 18 नाम की गैंग के कुछ कैदी एक सेल में घुस गए उन्होंने कई कैदियों को गोली मार दी या उन्हें आग के हवाले कर दिया गया।

देहरादून पुलिस लाइन में हुआ 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

हमारे संवाददाता

देहरादून। 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पुलिस लाइन देहरादून में योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में पुलिस उपमहानिरीक्षक/ वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी पुलिस कर्मियों को नियमित रूप से योग करने के लिए प्रेरित किया गया।

आज 21 जून 2023 को 9 वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पुलिस लाइन देहरादून में योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में पुलिस उपमहानिरीक्षक/ वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा प्रतिभाग करते हुए उपस्थित पुलिसकर्मियों को योग के प्रति जागरूक किया गया। इस दौरान उन्होने बताया कि आधुनिक युग में निरोग रहने के लिए योग बहुत जरूरी है। वर्तमान में योग के माध्यम से भारत में ही नहीं वरन पूरे विश्व में लोग स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं। कहा कि आज की तेजी से बदलती जीवन शैली के बीच लोगो में कई बीमारियां बढ़ी है, जिन पर नियंत्रित करने के लिए योग एक कारगर विकल्प है, उनके द्वारा बताया गया कि योग करने से शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक सुकून मिलता है इसलिए हम सभी को योग को अपनी जीवन शैली का हिस्सा बनाते हुए नियमित रूप से योग करना चाहिए तथा अपने आसपास के लोगों को भी योग के प्रति जागरूक करना चाहिए। योग शिविर में पुलिस लाइन देहरादून तथा आरटीसी देहरादून में नियुक्त अधिकारी/ कर्मचारियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

ट्रक चोरी मामले में फरार चल रहा दस हजार का ईनामी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। ट्रक चोरी मामले में लम्बे समय से फरार चल रहे दस हजार के ईनामी बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी का एक साथी पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल भेजा जा चुका है।

जानकारी के अनुसार बीती 13 दिसम्बर 2022 को थाना बुग्गावाला पर ट्रक चोरी संबंधी मुकदमा दर्ज किया गया था। जिस पर कार्यवाही करते हुए पुलिस द्वारा 15 दिसम्बर 2022 को चोरी में शामिल एक बदमाश इमरान पुत्र जाकिर हुसैन निवासी मोहम्मद नगर हरियाणा को चोरी के ट्रक के साथ गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था। इस मामले में एक आरोपी इरफान पुत्र खुर्शीद लगातार फरार चल रहा था व गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार ठिकाने बदल रहा था। जिस पर हरिद्वार पुलिस द्वारा 10 हजार का ईनाम घोषित किया गया था। फरार ईनामी बदमाश की गिरफ्तारी पर जुटी पुलिस टीम ने आज सुबह एक सूचना के आधार पर इरफान पुत्र खुर्शीद को अमानतगढ़ चौकी क्षेत्र से दबोच लिया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। फरार चल रहे बदमाश को पकड़ने वाली पुलिस टीम में थानाध्यक्ष बुग्गावाला मनोज शर्मा, उ.नि समीप पाण्डे, अ.उ.नि. अरविन्द भट्ट, कास्टेबल भागचन्द, हरिओम व विकास शामिल रहे।

करप्शन के आरोप में सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता निलम्बित

हमारे संवाददाता

देहरादून। भ्रष्टाचार पर एक और प्रहार करते हुए धामी सरकार ने सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता को करप्शन के आरोप में निलबिंत कर दिया है। हरिद्वार में सिंचाई नहरों के निर्माण, तट बंध निर्माण आदि में अनियमितता के चलते अधीक्षण अभियंता राकेश तिवारी का निलम्बन किया गया है।

बता दें कि लक्सर विकासखंड में टीकमपुर कुम्हारी जल निकासी योजना में वित्तीय अनियमितता की बात कुछ समय पूर्व सामने आई थी। इसके अलावा सोलानी नदी पर तटबंध निर्माण और जगजीतपुर एसटीपी से नहर निर्माण में भी घोर अनियमितताएं बरती गई थी। कागजों में जो काम दिखाए थे, निरीक्षण करने पर वो धरातल पर थे ही नहीं। इसके अलावा टेंडर प्रोसेस में भी भारी अनियमितता बरती गई थी। इसी के चलते अधीक्षण अभियंता को तत्काल निलम्बित करने के आदेश बीती शाम जारी किए गए। निलंबन की अवधि में तिवारी को प्रमुख अभियंता सिंचाई के कार्यालय में अटैच किया गया है। बता दें कि विभिन्न प्रकरणों में राकेश तिवारी के खिलाफ जांच जारी है।

चोरी की योजना बनाते 3 शातिर दबोचे, 3 ब्लेड कटर बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार के गंगा घाटों, बस स्टैंड व भीड़ भाड़ वाले इलाकों में श्रद्धालुओं की जेब काट कर चोरी करने वालों का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने तीन शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से पुलिस ने 3 ब्लेड कटर भी बरामद किये है।

जानकारी के अनुसार बीते कुछ दिनों से धर्मनगरी हरिद्वार के गंगा घाटों सहित भीड़ भाड़ वाले क्षेत्र में श्रद्धालुओं की जेबें काटे जाने की कई घटनाए प्रकाश में आयी थी। इसकी रोकथाम हेतू नगर कोतवाली पुलिस द्वारा बदमाशों की तलाश शुरू कर दी गयी। इस क्रम में पुलिस टीम द्वारा विष्णुघाट से 3 लोगों को चोरी की योजना बनाते हुए 3 ब्लेड कटर के साथ दबोचा गया है। जिन्होने पूछताछ में अपना नाम अनार पुत्र बालकिशन निवासी मीरगज बरेली हाल झुग्गी झोपडी रोडीवेलवाला कोतवाली नगर, घोलू पुत्र राजकुमार निवासी सपेरा बस्ती घुग्गी झोपडी चण्डीघाट कोतवाली नगर व विशाल पुत्र नरपाल निवासी लूधियाना पंजाब बताया।

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।