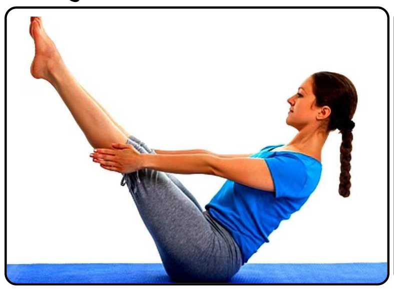
सोमवार
31 जुलाई 2023



पृष्ठ 4

नौकासन पोज़ से पिघल जाएगी पेट की ज़िद्दी चर्बी!

पृष्ठ 5

करीना और कियारा पर्दे पर फिर मचाएंगी धमाल

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 175
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

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

महिला की हत्या, दुराचार की आशंका

संवाददाता

देहरादून। महिला की हत्या कर शव को कूडादान के पास फेंक दिया। पुलिस द्वारा शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया वहीं एक युवक को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। हत्या से पूर्व महिला के साथ दुराचार की भी आशंका बतायी जा रही है। जिसका खुलासा पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही हो सकेगा।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रात: डालनवाला कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि हाथीबडकला क्षेत्र में सुलभ शौचालय के सामने कूडेदान के पास एक महिला का अस्त व्यस्त अवस्था में शव पडा हुआ है। शव की सूचना मिलते ही डालनवाला कोतवाल राजेश

❑एक युवक हिरासत में

शाह मौके पर पहुंचे। पुलिस ने आसपास के लोगों से पूछताछ के बाद शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया वहीं शक के आधार पर सुलभ शौचालय में काम करने वाले युवक को हिरासत में ले लिया। पुलिस की जांच में आसपास के लोगों ने बताया कि मृतका विक्षिप्त थी तथा क्षेत्र में भीख मांगकर अपना गुजारा करती थी। पुलिस के अनुसार मृतका के सिर पर किसी चीज से वार कर उसकी हत्या की गयी है तथा उसके साथ दुराचार की आशंका को भी नजर अंदाज नही किया जा सकता है। पुलिस के अनुसार आज प्रात: जब क्षेत्र के लोग घुमने के लिए निकले तो उन्होंने कूडेदान के पास महिला का शव पडा देखा जिससे क्षेत्र में सनसनी फैल गयी थोडी देर में वहां पर लोगों की भीड जमा हो गयी। भीड ने ही घटना की सूचना पुलिस को दी। मृतका के सिर व शरीर पर कई स्थानों पर चोट के निशान थे। पुलिस के अनुसार मृत्यु का कारण सिर पर चोट लगना हो सकता है। वीवीआईपी रोड पर महिला से दुराचार कर उसकी हत्या किये जाने से क्षेत्र में दहशत का माहौल है। पुलिस ने हिरासत में लिए गये युवक से सख्ती से पूछताछ की है।

सूत्रों की माने तो युवक ने हत्या किये जाने की बात को कबूल लिया है। लेकिन देर सांय तक डालनवाली कोतवाली पुलिस ने इस बात की पुष्टि नहीं की है। डालनवाला कोतवाल राजेश शाह ने सम्पर्क करने पर बताया कि मृतका की उम्र 30 से 35 साल के बीच की है तथा वह क्षेत्र में घुमती रहती थी। अभी तक मृतका की शिनाख्त नहीं हो सकी है। उन्होंने बताया कि मृत्यु के कारणों व दुराचार के बारे में पोस्टमार्टम रिपोर्ट में ही स्पष्ट हो पायेगा। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

धामी फिर दिल्ली दौरे पर

यूसीसी व मंत्रिमंडल विस्तार पर शीर्ष नेताओं से करेंगे चर्चा

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आज दिल्ली में पार्टी के शीर्ष नेताओं से मिलने वाले हैं। उनके लगातार हो रहे दिल्ली दौरों को लेकर कई तरह के कयास लगाए जा रहे हैं।

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार वह आज और कल प्रधानमंत्री मोदी और गृहमंत्री शाह से मुलाकात करने वाले हैं। भाजपा जो इन दिनों 2024 की तैयारियों में जुटी है, के मद्देनजर सीएम के इन दौरों को अत्यंत महत्वपूर्ण माना जा रहा है। चर्चा है कि अपने इस वर्तमान दौरे में उनकी पार्टी नेताओं से मंत्रिमंडल विस्तार और यूसीसी के बारे में कोई सार्थक चर्चा हो सकती है। क्योंकि 2024 के चुनाव से पूर्व हर हाल में धामी सरकार को यह दोनों काम निपटाने ही है।

राज्य कैबिनेट में खाली पड़े 4 पदों को भरने को लेकर जहां विधायकों में बेचैनी बनी हुई है वही दायित्वों के बंटवारे को लेकर कार्यकर्ता भी उम्मीद लगाए बैठे हैं। आम चुनाव में अब 8-9

माह का ही समय शेष बचा है इसलिए सरकार की कोशिशें है कि इन कामों को जल्द निपटा लिया जाए। यह हो सकता है कि सीएम इस बार कैबिनेट विस्तार पर शीर्ष नेताओं की मोहर लगवा कर लौटे। मंत्रिमंडल में सिर्फ नए चार चेहरे शामिल किए जाते हैं या फिर कुछ पुराने मंत्रियों को भी इधर-उधर किया जाता है यह अभी नहीं कहा जा सकता है। जहां तक बात यूसीसी को लागू करने की है सीएम कई बार यह कह चुके हैं कि ड्राफ्ट मिलते ही वह काम शुरू कर देंगे और अब यूसीसी ड्राफ्ट मिलने ही वाला है। उधर राष्ट्रीय लॉं कमीशन ने इस पर खुली बहस की पैरवी की है तथा मुस्लिम नेता व संगठन इसके विरोध में खड़े हैं। ऐसे में भाजपा का शीर्ष नेतृत्व धामी को क्या दिशा निर्देश देता है या नीति अपनाता है अत्यंत महत्वपूर्ण होगा।

कॉन्स्टेबल ने की ट्रेन में गोलीबारी, एसआई सहित 4 यात्रियों की मौत

मुंबई। महाराष्ट्र के पालघर में जयपुर-मुंबई पैसेंजर ट्रेन में गोलीबारी की घटना हुई। इस घटना में चार लोगों की मौत हो गई है। मृतकों में एक आरपीएफ का एसआई व 3 यात्री शामिल हैं। रिपोर्ट के अनुसार, गोलीबारी एक आरपीएफ के कॉन्स्टेबल ने की। गोलीबारी की यह घटना वापी से बोरीवलीमीरा रोड स्टेशन के बीच हुई। जीआरपी मुम्बई के जवानों ने आरोपी कॉन्स्टेबल को गिरफ्तार कर लिया

है। इसके बाद उसे बोरीवली पुलिस स्टेशन ले जाया गया। रिपोर्ट के अनुसार, गोलीबारी की यह घटना जयपुर एक्सप्रेस (ट्रेन नंबर 12956) के कोच नंबर बी 5 में हुई है। घटना आज सुबह 5.23 बजे की बताई जा रही है। ट्रेन के इस कोच में एक आरपीएफ का जवान और एएसआई दोनों सफर कर रहे थे। इसी दौरान कांस्टेबल चेतन ने अचानक एएसआई टीकाराम पर गोली चला दी। गोली चलने से कोच में बैठे अन्य यात्रियों के बीच हडकंप मच गया। रिपोर्ट के अनुसार,प्राथमिक जांच में पता चला है कि आरोपी की मानसिक स्थिति ठीक नहीं थी। इस घटना में ट्रेन में सवार कुछ यात्रियों को भी गोली लग गई।

लेडी डॉन साथी सहित गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नोयडा। इंजीनियर से कार, नगदी व जेवरात लूट के मामले में एक माह से फरार चल रही 20 हजार की ईनामी लेडी डान को पुलिस ने उसके एक साथी सहित गिरफ्तार कर लिया है। इस गैंग के तीन सदस्यों को पुलिस पूर्व में ही गिरफ्तार कर चुकी है।

डीसीपी हरीश चंद्र ने बताया कि आरोपियों ने अपने गैंग के सदस्यों सहित 30 जून को सेक्टर 76 में एक इंजीनियर से क्रेटा कार, नगदी और ज्वैलरी लूटी थी। इस मामले में तीन आरोपी पहले ही गिरफ्तार हो चुके थे। पकड़ी गयी लेडी डॉन की पहचान शाहजहांपुर निवासी मनस्वी शुक्ला उर्फ गुनगुन उर्फ तारा और इटावा निवासी अमित कुमार उपाध्याय के रूप में हुई है। बताया कि

30 जून की रात लेडी डॉन तारा ने अपने साथियों के साथ मिलकर सेक्टर 76 स्थित आम्रपाली प्रेसले सोसायटी निवासी इंजीनियर अनमोल मित्तल से गन प्वाइंट पर क्रेटा कार लूटी थी। अनमोल को इन बदमाशों ने शहर में घुमाया था और चेन, मोबाइल और कैश भी लूटा था। उस समय इंजीनियर अपनी कार से खाना पैक कराने मार्केट आए थे। लूट के बाद बदमाश इंजीनियर को सड़क के किनारे फेंक कर फरार हो गए थे। इंजीनियर की शिकायत के बाद पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी थी। बताया कि 2 जुलाई को पुलिस ने मुठभेड़ में तीन बदमाशों नवीन, उमेंद्र बहादुर सिंह और शिवेंद्र सिंह को गिरफ्तार कर लिया था। जिनसे पता चला था कि तारा गिरोह की मास्टरमाइंड है और नोएडा से भागकर उसने दिल्ली, उत्तराखंड और महाराष्ट्र के कई शहरों में शरण ली थी। बताया कि लेडी डॉन तारा की पढ़ाई दिल्ली विश्वविद्यालय से हुई है। उसने नोएडा में कंपनी खोली थी, इसमें उसे नुकसान हो गया। इसके बाद उसने साथी संग मिलकर प्लेसमेंट एजेंसी खोली, जहां लोगों को नौकरी दिलाने के नाम पर वह ठगी करती थी। नौकरी में आने वाले कुछ लोगों को खुद ही ऑफर देकर उसने बदमाश कंपनी बना ली जिसके बाद लूट की वारदात करने लगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

सामाजिक सरोकारों से विरत होती राजनीति

सामाजिक सुरक्षा और समस्याओं से शायद अब देश की राजनीति का कोई सरोकार नहीं रह गया है। मणिपुर में क्या हो रहा है? और उसे कैसे रोका जाए? इस मुद्दे पर चिंतन मंथन से ज्यादा जरूरी नेताओं के लिए वह हंगामा है जिसके कारण संसद की कार्यवाही एक सप्ताह से बाधित है। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला का कहना है की इससे संसद जिसे लोकतंत्र का मंदिर कहा जाता है उसकी गरिमा समाप्त हो रही है उसके लिए वह भले ही विपक्ष और सत्तापक्ष दोनों को जिम्मेदार बताते हैं लेकिन सत्ता पक्ष जो विपक्ष की बात सुनने को ही तैयार नहीं है संसद के शांतिपूर्ण संचालन की जिम्मेवारी उसी की है। यह कोई पहला मर्तबा नहीं है जब संसद में इस तरह का व्यवधान सामने आया है वर्तमान लोकसभा का पूरा कार्यकाल इसका गवाह है। भले ही उस मोबाइल वीडियो बनाने वाले और उसे वायरल करने वाले का जिसने मणिपुर की उस शर्मनाक स्थिति को सबके सामने लाया जिसने प्रधानमंत्री मोदी को इसे शर्मनाक और अत्यंत ही निंदनीय बताने के लिए विवश कर दिया अन्यथा इस जघन्य अपराध और सामाजिक सुरक्षा के सवाल पर वैसे ही पर्दा डाल दिया गया होता जैसे अन्य तमाम घटनाओं पर आज से पहले डाला जाता रहा है। अब जरा अन्य जन समस्याओं पर बात करें तो आज वर्तमान दौर में महंगाई, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार और गरीबी यह चार समस्याएं सबसे बड़ी समस्याएं हैं। लेकिन यह विडंबना देखिए कि आज देश के नेताओं द्वारा इनमें से किसी भी मुद्दे पर एक बार भी कोई चर्चा नहीं की जाती है। देश की 80 फीसदी जनसंख्या इन चार समस्याओं से इस कदर परेशान है कि उसका जीवन नर्क बन चुका है। फिर भी देश के नेताओं की नजर में ऑल इज वेल है। सत्ता पक्ष के लोग जो कभी विपक्ष में थे वह इन मुद्दों को लेकर हंगामा खड़ा किया करते थे आज वह इन मुद्दों पर एक शब्द भी बोलने को तैयार नहीं है। पेट्रोल, डीजल, रसोई गैस ही नहीं फल, सब्जी, दूध और अन्य आम उपभोग की वस्तुओं में 20 से 25 फीसदी तक वृद्धि ने आम आदमी के जीवन को दुश्वारियां से भर दिया है। बेरोजगारी ने तमाम रिकॉर्ड तोड़ दिए। भ्रष्टाचार के बारे में खुद पीएम मोदी का यह कहना है कि यह देश की एक बड़ी समस्या है लेकिन उनकी सरकार ने बीते 9 सालों में क्या किया इसका कोई जवाब किसी के पास नहीं है। देश में गरीबी की रेखा से नीचे जीने वालों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है कोरोना काल के दौरान देश के 30 करोड़ गरीब जो गरीबी की रेखा से ऊपर आने वाले थे फिर गरीबी के अंधेरे कुए में फंस चुके हैं। हैरान करने वाली बात यह है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने तीसरे टर्म में देश को विश्व की तीन बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में शुमार कराने का दावा कर रहे हैं। भाजपा देश में शहीदों के सम्मान में मेरी माटी मेरा देश अभियान चलाने जा रही है। इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता कि शहीदों का सम्मान हो लेकिन वोट की राजनीति के लिए किए जाने वाले इस सम्मान के बारे में यह भी सत्य है की राष्ट्रीय सम्मान का यह मुद्दा इसलिए उठाया जा रहा हैं क्योंकि विपक्ष से इनके विरोध का कोई खतरा नहीं है। जनता की समस्या और जन सरोकारों से दूर होती इस दौर की राजनीति का भविष्य क्या होगा यह आने वाला समय ही बताएगा?

कांग्रेस सेवादल के विस्तार पर की चर्चा

संवाददाता

कोटद्वार। कांग्रेस सेवादल के विस्तार व शिविर लगाए जाने पर चर्चा की गयी। आज यहां उत्तराखंड कांग्रेस सेवादल प्रदेश प्रवक्ता अशोक मल्होत्रा ने बताया कि आज कोटद्वार में कांग्रेस सेवादल प्रदेश अध्यक्ष हेमा पुरोहित ने कोटद्वार जिला अध्यक्ष विनोद डबराल के साथ बैठक करते हुए कोटद्वार कांग्रेस सेवादल संगठन विस्तार हेतु चर्चा की और आगामी दिनों में सेवादल का शिविर लगाए जाने और पार्टी प्रोग्राम विशेष रुप से करवाए जाने व 2024 के चुनाव में पार्टी की निश्चित रूप से जीत करवाने हेतु चर्चा की। बैठक में दिनेश कांडपाल, राजेश नौटियाल, सोहन सिंह रावत, विजय नेगी, कृपाल सिंह नेगी, बलबीर सिंह नेगी, आदि उपस्थित हुए।

तवोतिभिः सचमाना अरिष्टा बृहस्पते मावानः सुवीराः ।
ये अश्वदा उत वा सन्ति गोदा ये वस्त्रदाः सुभगास्तेषु रायः॥
(ऋ० ५.४२.८)

हे सर्व ब्रह्माण्डों के स्वामिन् ! परमात्मन् ! जो धर्मात्मा आपके सच्चे प्रेमी भक्त हैं, उनकी आप सब प्रकार से रक्षा करते हैं। वे सब प्रकार के दुःख और कष्टों से रहित हो जाते हैं, धनवान् और सुपुत्रादि सन्तानवाले होते हैं, और धनवान् होकर भी सब पापों से रहित होते हैं। उस धन को उत्तम महात्माओं का अन्नवस्त्रादिकों से सत्कार करने में खर्च करते हैं, और धार्मिक संस्थाओं में, वेदवेत्ता महानुभावों के वास करने के लिए, अनेक सुन्दर स्थान बनवा देते हैं, जिनमें रहकर महात्मा लोग प्रभु की भक्ति करते और वेदविद्या का प्रचार कर सबको प्रभु का भक्त और वेदानुकूल आचरण करनेवाला बनाते हैं। ऐसे धार्मिक पुरुष ही सौभाग्यवान् हैं, ऐसे आचार-व्यवहार करनेवाले उत्तम पुरुष के पास ही, बहुत धन धान्य होना चाहिए।

गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा ने मनाया सिंह सभा लहर का 150 साला स्थापना दिवस

संवाददाता

देहरादून। गुरुद्वारा श्री गुरू सिंह सभा के तत्वाधान में सिंह सभा लहर का 150वां स्थापना दिवस कथा-कीर्तन के साथ मनाया गया।

आज यहां गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार के तत्वाधान मे सिंह सभा लहर का 150 साला स्थापना दिवस कथा-कीर्तन द्वारा मनाया गया पूर्व जत्थेदार तख्त श्री दमदमा साहिब ने कहा कि समागम गुर सिद्धांतों की रौशनी मे सामाजिक इंसाफ और बराबरी को समर्पित है। रहिरास साहिब जी के पाठ के पश्चात गुरुद्वारा साहिब जी के हजूरी रागी भाई चरणजीत सिंह ने 'जो मागहि ठाकुर आपने ते सोई सोई देवै' का शब्द गायन किया, ज्ञानी शमशेर सिंह हैंड ग्रंथी गुरूद्वारा गुरु सिंह सभा ने बताया कि अमृतसर से सिंह सभा लहर जुलाई 1873 में आरंभ हुई, जिसके पहले चेयरमैन सरदार ठाकुर सिंह संधवलिया और सकतर ज्ञान सिंह बने, 1879 में लाहौर से प्रोफेसर गुरमुख सिंह ने धर्म परिवर्तन की रोकथाम को रोकने के लिए सभा लहर आरंभ की और अमृतसर में मुख्य ऑफिस चीफ खालसा दीवान बनाया । ढाडी जत्था भाई बलबीर सिंह ने सिंह सभा लहर का इतिहास का वर्णन किया। प्रो. शाम सिंह प्रधान केंद्री श्री गुरु सिंह सभा ने कहा कि सिख रहत मर्यादा का दुनियां भर के सिखों को पालन करना चाहिए। डॉ. खुशहाल सिंह ने कहा कि हमें प्रति वर्ष सिंह सभा लहर का स्थापना दिवस मनाना चाहिए। सिख विद्वान रविंदर सिंह राही ने जात पात मुक्त सांझीवालता पर आधारित सिख समाज की सृजना होनी चाहिए। कर्नल जगतार सिंह मुल्तानी ने कहा कि दलित वर्ग के जीवन और विदिअक पधर को ऊँचा उठाना चाहिए। सिखों की अलग पहचान एवं उनकी हस्ती को मजबूत करना चाहिए। मंच का संचालन तख्त श्री दमदमा साहिब के पूर्व जत्थेदार केवल सिंह एवं देविंदर सिंह भसीन ने किया। महासचिव गुलजार सिंह ने बताया कि 6 अगस्त 2023 दिन रविवार को शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की ओर से गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा आढ़त बाजार की प्रबंधक कमेटी के सहयोग से गुरुद्वारा श्री गुरु नानक निवास सुभाष रोड में प्रातः चार बजे से दोपहर तीन बजे तक धर्म प्रचार के हेतु में विशेष दीवान सजेगा, जिसमें दरबार श्री अमृतसर साहिब जी के हजूरी रागी जत्थे पहुंच रहे हैं। हैंड ग्रंथी भाई शमशेर सिंह ने सरबत के भले के लिए अरदास की, प्रधान, गुरबख्श सिंह राजन व जनरल सेक्रेटरी गुलजार सिंह द्वारा संगतों को सिंह सभा लहर के 150 साल की शताब्दी बधाई दी। कार्यक्रम के पश्चात संगत ने गुरु का लंगर व प्रशाद ग्रहण किया। इस अवसर पर सरदार गुरबख्श सिंह राजन अध्यक्ष, गुलजार सिंह महासचिव, चरणजीत सिंह उपाध्यक्ष,देविंदर सिंह मान, मंजीत सिंह,सेवा सिंह मठारु, गुप्रीत सिंह जौली, सरदार सतनाम सिंह, अरविन्दर सिंह, देविंदर सिंह भसीन, हरबन्स सिंह, सुजीत सिंह, गुरदियाल सिंह, राजिंदर सिंह राजा आदि उपस्थित रहे।

श्री महाकाल समिति ने चलाया 'ट्री गार्ड मुक्त' पेड़ अभियान

नगर संवाददाता

देहरादून। वन संरक्षण के प्रति जागरूकता 'ट्री-गार्ड मुक्त' पेड़ अभियान के तहत श्री महाकाल सेवा समिति द्वारा रचनात्मक कार्यों को मध्य नजर रखते हुए कुम्हार मंडी (ईदगाह के सामने) 6 पेड़ो को ट्री-गार्ड से मुक्ति दिलाई गयी।

संस्था के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया कि उनकी संस्था प्रत्येक सप्ताह अलग-अलग क्षेत्रों में यह अभियान चलायेंगी और वह आमजन मानस से भी इस मुहिम में जुड़ने के लिए अपील भी कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि जितना जरूरी पेड़ लगाना है उससे कहीं अधिक जरूरी है एक बड़े पेड़ को बचाना, यदि हम समय से ट्री-गार्ड नहीं हटाएंगे तो वह पेड़ों के अंदर पहुंच कर उनकी जड़ों को नुकसान पहुंचाएंगे और इससे बड़े पेड़ों की आयु कम हो जाएगी और इससे उनके कमजोर होकर गिरने का भी खतरा बना रहता है। इसलिए पेड़ लगाने के साथ बड़े पेड़ों को बचाना भी आवश्यक है।

इस कार्य में आलोक जैन, बालकिशन शर्मा, संजीव गुप्ता, हेमराज अरोड़ा, सचिन आनंद, राहुल माटा सहित क्षेत्रवासियों का भी सहयोग प्राप्त रहा।

पूर्व माध्यमिक विद्यालय कोटला संतौर में किया गया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। क्लीन एण्ड ग्रीन एन्वायरमेंट सोसायटी के द्वारा राजकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय कोटला संतौर में वृक्षारोपण किया गया।

आज यहां क्लीन एण्ड ग्रीन एन्वायरमेंट सोसायटी द्वारा राजकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय, कोटला संतौर के मैदान में वृहद वृक्षारोपण अभियान किया गया। इस अवसर पर आम, नींबू, बांस, नीम, जकरेंडा, अशोका, कटहल इत्यादि के 80 से अधिक वृक्षों का रोपण किया गया। राजकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय के प्रधानाध्यापक द्वारा समिति से निवेदन किया गया कि स्कूल के मैदान में वृक्षारोपण किया जाए जिसे समिति ने स्वीकार करते हुए यहां वृक्ष लगाए। वर्ष 2023 में क्लीन एण्ड ग्रीन एन्वायरमेंट द्वारा किया गया यह तीसरा वृक्षारोपण अभियान है। विद्यालय के मैदान के किनारों पर बांस के वृक्ष लगाए गए क्योंकि इसके बगल से ही टोंस नदी होकर गुजर रही है जिससे बांस के पेड़ों को बढ़ने में अच्छी वृद्धि होगी। बाकी मैदान के कोनों में अन्य प्रजातियों के वृक्ष लगाए गए। वृक्षारोपण अभियान में समिति के सदस्यों के साथ साथ कोटला संतौर के स्थानीय निवासियों ने भी वृक्षारोपण में सहयोग किया और मिलकर वृक्ष लगाए साथ ही वृक्षों को बचाने का प्रण लिया तथा लगाए गए वृक्षों की सेवा करने का भी प्रण लिया। इस वृक्षारोपण अभियान में समिति के अध्यक्ष राम कपूर, उपाध्यक्ष रंदीप अहलूवालिया, कोषाध्यक्ष शम्भू शुक्ला, सचिव जेपी किमोठी, संयोजक नितिन कुमार, राकेश दुबे, हर्षवर्धन जमलोकी, प्रभजीत सिंह, संदीप मेंहदीरत्ता, सुमित खन्ना, अमरनाथ कुमार, सोनू, विश्वास दत्ता, लोहित पांडे, मंजुला रावत, सोनिया, भूमिका दुबे, सृष्टि दुबे, प्रदीप रावत, हृदय कपूर, नमित चौधरी, शिवम शुक्ला, सुंदर शुक्ला उपस्थित थे।

अपने फेस पैक में डालें बस ये 3 चीजें, मानसून में स्किन नहीं होगी ऑयली

मानसून का हमारी त्वचा और बालों दोनों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। नमी हमारी त्वचा को ऑयली बना देती है, जिसकी वजह से चेहरा सारा दिन ऑयली दिखाई देता है। तेल से स्किन पोर्स बंद हो सकते हैं, जिससे मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। अगर आप अपनी स्किन की केयर फेस पैक लगाकर करती हैं, तो आपकी स्किन कम ऑयली होगी।

चेहरे के लिए फेस पैक बनाने के लिए बेसन एक आम सी घरेलू साम्रगी है स्किन के लिए बेहद गुणकारी मानी जाती है। इससे तैयार फेस पैक को नियमित चेहरे पर लगाने से आपको 15 मिनट में ही असर दिखाई देगा। आइए जानते हैं स्किन को इस मौसम में कम ऑयली कैसे बनाया जा सकता है...

सामग्री:

*1 चम्मच एलोवेरा जेल

*2 चम्मच बेसन

*एप्पल साइडर विनेगर/ नींबू के रस - ड्ट टी-स्पून चम्मच

बनाने का तरीका-

1.एक कटोरे में सभी सामग्री लें और उनका एक महीन पेस्ट बना ले।

2.अब इस पेस्ट को अपने साफ चेहरे और गर्दन पर लगाएं।

3.इसे लगभग 15 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर इसे ठंडे पानी से धो लें।

4.आखिर में चेहरे पर मॉइस्चराइजर लगाएं, जिससे स्किन ड्राय न हो।

चेहरे पर बेसन लगाने का फायदा

बेसन का उपयोग घरेलू उपचार के रूप में किया जा रहा है। यह मुंहासे को दूर कर के चेहरे का रंग निखारता है। इसे चेहरे पर लगाने से स्किन पर जमा अतिरिक्त तेल हट जाता है। बेसन त्वचा पर स्क्रब की तरह काम करता है। इससे चेहरे की मृत कोशिकाएं भी हटती हैं। यह उम्र से पहले चेहरे पर झुर्रियां आने से रोकता है।

एलोवेरा एलोवेरा जेल स्किन पर ठंडक का एहसास दिलाता है। यह स्किन पोर्स को साफ करता है। ऐसे में ऑयली स्किन वालों के लिए यह बेहद उपयोगी है। इसके अलावा एलोवेरा एक एंटी-एजिंग एलिमेंट के तौर पर काम करता है। ऐलोवेरा में बीटा कैरोटीन, विटामिन-सी और ई जैसे ऐंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो स्किन जवां रखते हैं।

नींबू का रस और एप्पल साइडर विनेगर:

इन दोनों चीजों में ही प्रकृति में अम्लीय गुण पाए जाते हैं, जो आश्चर्यजनक रूप से स्किन पर काम करते हैं। नींबू और एसीवी दोनों को त्वचा के पीएच स्तर को संतुलित करने के लिए जाना जाता है, जो मुंहासे और तैलीय त्वचा के पीछे मुख्य कारण हो सकता है। नींबू विटामिन-सी से भरपूर होता है, जबकि एसीवी रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है।

तेल लगाने के बाद क्या टूटते हैं आपके भी बाल ?

बालों में तेल लगाने के बाद आमतौर पर अच्छी तरह मसाज की जाती है। इससे स्कैल्प तेल को अवशोषित कर लेता है और बाल हेल्दी होते हैं। लेकिन कई बार सिर में मसाज करने के बाद अक्सर कई महिलाओं के बाल टूटने लगते हैं। क्या आपको बाल टूटने का कारण मालूम है?

दरअसल, मसाज करते समय कुछ गलतियों के कारण हेल्दी बाल भी टूटने लगते हैं। वैसे तो बालों में तेल लगाना फायदेमंद है। लेकिन अधिक तेल बालों के लिए हानिकारक है। अधिक तेल बालों को कई तरह से डैमेज कर सकता है। आइए जानते हैं बालों में तेल और मसाज करने का सही तरीका, जिससे हेयर फॉल को रोका जा सके...

ज्यादातर महिलाएं बालों में सीधे तेल लगाने के तुरंत बाद मसाज शुरू कर देती हैं। इससे बाल टूटने लगते हैं। ऐसी स्थिति में आपको सबसे पहले बालों में कंघी करनी चाहिए फिर हल्के हाथों से मसाज करना चाहिए। इससे बाल नहीं टूटेंगे। जब आप बालों में कंघी करने के बाद तेल लगाएंगी तो ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होगा। साथ ही तेल जड़ों में गहराई से अवशोषित होगा। आमतौर पर महिलाएं कटोरी में तेल लेकर उसमें उंगलियां डुबोती हैं और बालों में तेल लगाकर मसाज करने लगती हैं। दरअसल, पहले आपको बालों में कंघी और ब्रश करना चाहिए। इसके बाद कॉटन को तेल में डुबोकर बालों में लगाना चाहिए। इससे हेयर फॉल नहीं होता है। साथ ही बालों को बेहतर पोषण मिलता है और डैंड्रफ की समस्या भी नहीं होती है।

ज्यादातर महिलाएं तेल लगाने और मसाज करने के बाद बालों को बांधकर घर का काम करने लगती हैं। बालों में तेल लगाने के बाद इन्हें बांधना नहीं चाहिए। इससे तेल स्कैल्प को सॉफ्ट कर देता है जिससे बाल टूटने लगते हैं।

बालों में अधिक तेल लगाने के नुकसान

बालों में अधिक तेल लगाने से एक समय के बाद रोम छिद्र बंद हो जाते हैं जिससे बालों की वृद्धि रूक जाती है। इसलिए हफ्ते में दो बार बालों में तेल लगाना चाहिए। उसके बाद शैंपू करने पर बालों में चमक आती है और बाल तेजी से बढ़ते हैं। अगर आप बालों में तेल लगाने के बाद लंबे समय तक छोड़ देते हैं तो आपके बाल डैमेज हो सकते हैं। बालों में शैंपू करने से कुछ घंटे पहले तेल लगाना चाहिए। इसके अलावा रात में बाल और स्कैल्प की मालिश करने से बाद सुबह बालों को धो लेना चाहिए।

बादाम पाचन सही करने में भी मददगार होता है

भीगे हुए बादाम हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन ई और ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर होता है लेकिन यह जानना जरूरी है कि भीगे हुए बादाम में ही यह सब मिल पाएगा। बादाम के भूरे रंग के छिलके में टैनीन होता है जो पोषक तत्वों के अवशोषण को रोकता है। भीगा हुआ बादाम पाचन सही करने में भी मददगार होता है। एक नजर इसके फायदों पर-

ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाते हैं

जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक, बादाम एक बहुत ही शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट एजेंट है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकने में मदद करता है। बादाम के ये गुण दिल को स्वस्थ रखने और पूरी हृदय प्रणाली को नुकसान व ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाने में मदद करता है। अगर आप दिल की बीमारी के किसी भी रूप से पीड़ित हैं तो स्वस्थ रहने के लिए अपने आहार में भीगे हुए बादाम को शामिल करें।

वजन घटाने में मददगार

भीगे हुए बादाम वजन घटाने में भी मददगार होते हैं। इसमें मौजूद मोनोसेच्युरेटेड फैट आपकी भूख को रोकने और पूरा महसूस करने में मदद करता है। भीगा हुआ बादाम एंटीऑक्सीडेंट का भी अच्छा स्रोत होता है।

कोलेस्ट्रॉल ठीक करता है

उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या आज भारत में आम बीमारियों में से एक होती जा रही है। उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग और दिल की धमनियों में रुकावट सहित कई तरह के रोगों का एक कारक है। इस समस्या के लिए बादाम आपकी मदद कर सकता है। बादाम शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाने में और खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मददगार होता है।

हाई बीपी सुधारे

बादाम ब्लड प्रेशर के लिए भी अच्छे होते हैं। जर्नल फ्री रेडिकल रिसर्च में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, रिसर्चर्स ने पाया कि बादाम का सेवन करने से ब्लड में अल्फा टोकोफेरॉल की मात्रा बढ़ जाती है, जो किसी के भी रक्तचाप को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण होता है। स्टडी से यह भी पता चला कि नियमित रूप से बादाम खाने से एक व्यक्ति का बीपी नीचे लाया जाता है।

डॉ. डी हिमांशु के मुताबिक, बादाम सर्दियों के मौसम में काफी फायदेमंद होता है। रात में भीगोकर सुबह छीलकर बादाम खाने से बीपी, हार्ट, कोलेस्ट्रॉल सभी में फायदा मिलता है।

बरतनों को चमकाने के लिये अपनाएं ये तरीके

इन दिनों बर्तन धुलना एक ट्रेंड बन गया है, डिशवॉश लिक्वि ड के विज्ञापनों ने बर्तन धुलने के कामों को एक ग्लोबल इमेज दे दी है। अब लोगों को खुद से घर के बर्तन धुलना कोई गंदा काम नहीं लगता है। वैसे अब बर्तन धुलना उतना कठिन काम रह नहीं गया है जितना पहले समय में होता था। अगर आप रेगुलर बर्तन धोती हैं या थोड़े समय बाद कहीं सेटल होने वाली हैं, जहां धोना पड़ सकता है, तो कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है। आइये जानते हैं कुछ आसान टिप्स जिससे आपके बरतन बने रहेंगे हमेशा चमचम।

बरतनों को खाना खाने के बाद तुरंत ही पानी से एक बार धुल दें और फिर उसे सिंक में

रखें। ऐसा करने से उन पर बैक्टीरिया नहीं जमा हो पाता और ना ही उनमें जूठन चिपका रहता है।

बरतनों पर साबुन लगाने से पहले उन में मौजूद खाद्यपदार्थों को साफ कर डस्टबिन में डाल दें।

बरतनों को धोने वाले स्पंज में बैक्टीरिया छिपका रहता है इसलिये उसे यूज़ करने से पहले बहुत ही अच्छी तरह से धोएं। साथ ही उसको समय समय पर बदलती रहें। 4। बरतन साफ करने के बाद उन्हें कैमिकल सैनिटाइजर में डुबोएं, क्योंकि साधारण साबुन से बरतनों की चिकनाई तो उतर जाती है पर बैक्टीरिया नहीं मरते।

बरतनों को धोने के लिये गरम पानी का उपयोग करें, खासतौर पर कांच के बरतनों को।

बारिश के मौसम में न करें इन कपड़ों को पहनने की भूल

मॉनसून में सबसे ज्यादा टेंशन अगर लोगों को होती है, तो वह ये कि कपड़े कैसे सूखेंगे और जूते गिले हो गए, तो वे क्या करेंगे? कम ही लोग इस बात पर ध्यान देते हैं कि वह इस वेदर में कैसे कपड़े पहनकर जा रहे हैं। इससे भीग जाने की स्थिति आने पर उनके लिए उनके ही पहने कपड़े मुसीबत जैसे बन जाते हैं। ऐसा आपके साथ न हो, इसलिए हम बात रहे हैं उन कपड़ों के बारे में जिन्हें आपको बारिश के मौसम में पहनना अवॉइड करना चाहिए।

डेनिम जींस : जींस को सबसे ज्यादा कंफर्टेबल कपड़ों में शुमार किया जाता है। यही वजह है कि मौसम चाहे जो भी हो, लेकिन लोग इसे जरूर पहनते हैं। हालांकि, बारिश के लिहाज से प्योर डेनिम की जींस मुसीबत बन सकती है। दरअसल, डेनिम अपने आप में काफी वजनदार होता है। ऐसे में अगर आप भीग जाएं, तो पानी के कारण इसका वजन और बढ़ जाता है, जो आपको अनकंफर्टेबल कर देगा। इसकी जगह ऐसी जींस पहनें जिसमें कोई दूसरा फैब्रिक मिक्स हो, जो उसे लाइट वेट बनाता हो।

लेदर : ये तो सभी जानते हैं कि लेदर पर अगर पानी पड़ जाए, तो उसे खराब होने में देर नहीं लगती। इसलिए चाहे लेदर का बेल्ट हो या फिर किसी टॉप पर उसके पैच लगे हों, उन्हें बारिश में पहनना अवॉइड करें। इनफैक्ट आप लेदर वॉच और फुटवेअर को पहनना भी अवॉइड ही करें तो बेहतर रहेगा।

सिल्क : सिल्क यूं तो खूबसूरत और लाइट वेट फैब्रिक होता है, लेकिन अगर उस पर पानी की बूंद पड़ जाए, तो उस पर निशान बन जाने का खतरा रहता है। इससे छुटकारा पाने के लिए उसे जल्द से जल्द पानी में भिगाना पड़ता है, ताकि किसी एक जगह स्पॉट न बने या फिर स्टीम या प्रेस करके हिस्से को सुखाना पड़ता है। अब जाहिर सी बात है कि अगर आप बाहर हुई तो ये दोनों ही चीजें आपके लिए करना संभव नहीं हो सकेगा, इसलिए, बेहतर है कि सिल्क को बारिश के सीजन में पहनना अवॉइड करें।

वेलवेट :वेलवेट इस साल फैशन ट्रेंड में छाया हुआ है। हालांकि, मॉनसून के लिहाज से इसे पहनना सही नहीं है। अगर आप इसकी पैंट या जैकेट या फिर ड्रेस पहनी हैं और अचानक बारिश होने के कारण आप भीग गईं ।

खाली पेट वर्कआउट करना शरीर के लिए नुकसानदायक तो नहीं?

इस भागदौड़ वाली जिंदगी में खुद के फिटनेस का ख्याल रखना ही सबसे बड़ी बात है। आजकल ज्यादातर लोग वर्कआउट, एक्सरसाइज, जिम, योग के जरिए खुद को फिट रखने की कोशिश करते हैं। ऐसे में एक सवाल जो अक्सर दिमाग में घुमता है वह यह कि क्या खाली पेट वर्कआउट करना ठीक है? ज्यादातर लोग ऐसे हैं जो सुबह नाश्ता करने से पहले एक्सरसाइज करते हैं।

कई हेल्थ एक्सपर्ट का मानना है कि किसी व्यक्ति को वजन घटाना है तो उसे खाली पेट ही एक्सरसाइज करनी चाहिए। वहीं खाने के बाद एक्सरसाइज करने से आपको ज्यादा एनर्जी मिलती है और आप काफी लंबे वक्त तक एक्सरसाइज कर पाते हैं। आज हम इस आर्टिकल के जरिए जानेंगे कि खाली पेट एक्सरसाइज करने से होने वाले नुकसान के बारे में साथ ही जानेंगे एक्सरसाइज के बाद और पहले क्या खाना चाहिए। जिससे शरीर को फायदा पहुंचता है।

क्या खाली पेट वर्कआउट करने से आपको अधिक वजन कम करने में मदद मिलती है?

खाली पेट एक्सरसाइज करने को फास्टेड कार्डियो कहा जाता है। ऐसे में यह थ्योरी काम करती है कि आपने जो खाना खाया वह आपके शरीर ने पचाकर फैट और कार्बोहाइड्रेट में बदल दिया जो शरीर को फ़ीड करता है। इससे फैट शरीर को कम लगता है।

2०16 के रिसर्च के मुताबिक उपवास का हमारे शरीर पर खासा असर पड़ता है। इस रिसर्च में यह खुलासा किया गया है कि 12 पुरुषों के बीच एक रिसर्च किया गया जिसमें जो लोग एक्सरसाइझ करने से पहले नाश्ता नहीं करते थे। वे अधिक फैट रेड्यूस करते थे। और 24 घंटों में उनका कैलोरी इनटेक कम था। वहीं कुछ स्टडी इस रिसर्च को खारिज करते हैं। साल 2०14 में 2० महिलाओं के ऊपर एक रिसर्च किया गया। जिसमें पाया गया कि जिन्होंने वर्कआउट से पहले खाना खाया या उपवास किया। वह 4 सप्ताह के अंदर अच्छा खासा वजन कंट्रोल करने में कामयाब हुए।

खाली पेट वर्कआउट करने से आपका शरीर ईंधन के रूप में प्रोटीन का उपयोग कर सकता है। इससे आपके शरीर में कम प्रोटीन रह जाता है, जो एक्सरसाइज के बाद मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत के लिए आवश्यक होता है। साथ ही, एनर्जी के रूप में फैट का उपयोग करने का मतलब यह नहीं है कि आप अपने पूरे शरीर में से फैट के प्रतिशत कम कर देंगे या अधिक कैलोरी जला देंगे।

क्या खाली पेट वर्कआउट करना सेफ है?

हालांकि खाली पेट वर्कआउट करने के समर्थन में कुछ रिसर्च मौजूद हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह सही है। जब आप खाली एक्सरसाइज करते हैं, तो हो सकता है आपके शरीर के जरूरी प्रोटीन और फैट भी आप खत्म कर लें। लो ब्लड शुगर लेवल कम होने पर एक्सरसाइज के दौरान चक्कर आना। मिचली, कंपकंपी जैसा भी महसूस हो सकता है।

वर्कआउट से पहले या बाद कब खाना चाहिए?

वर्कआउट, जिम ट्रेनिंग, बैडमिंटन,योग , वॉकिंग, गोल्फिंग, रनिंग, टेनिस, क्रिकेट यह सब ऐसे आउटडोर एक्टिवीटि हैं। जिसमें आपको खूब एनर्जी चाहिए। एनर्जी के लिए आपको अपने शरीर को हेल्दी खाना खिलाना होगा। हालांकि, आपको एक्सरसाइज से पहले खाना चाहिए, ताकि आपको खूब एनर्जी और ताकत मिले। यदि आप एक घंटे से अधिक समय तक वर्कआउट करने की योजना बनाते हैं तो यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। (आरएनएस)

प्रेम से सुख

मार्च, 1952 के प्रथम सप्ताह में अमेरिका में भारत के राजदूत बिनय रंजन सेन का लॉस एंजिलिस स्थित श्री परमहंस योगानन्द जी द्वारा स्थापित सेल्फ रिलाइजेशन फेलोशिप के मुख्यालय पर आने का कार्यक्रम था। जब आतिथ्य सत्कार की सब तैयारियां पूरी हो गईं तो परमहंस जी ने अपनी शिष्या श्रीदया माताजी से कहा–'क्या तुम जानती हो कि केवल कुछ ही घंटों की ही बात है जब मैं इस देह को त्याग दूंगा ' अपने गुरु से यह सुनकर दया मां को गहरा आघात लगा। दया मां ने रोते हुए अपने गुरु से पूछा–'गुरुजी आपके जाने के बाद हमारा क्या होगा ' परमहंस जी ने कहा–'इस बात को याद रखो, मेरे जाने के बाद केवल प्रेम ही मेरा स्थान ले सकता है। दिन-रात ईश्वर के प्रेम में तल्लीन रहो और यही प्रेम सबको दो।' इस प्रेम की कमी के कारण ही संसार दुखों से भर गया है।

प्रस्तुति : मधुसूदन शर्मा

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

नौकासन पोज़ से पिघल जाएगी पेट की जिद्दी चर्बी!

क्या आप भी पेट की लटकती मोटी चर्बी से परेशान है? क्या जिम जाने से भी आपको कोई फायदा नहीं मिल रहा है? अगर हां तो आपको एक योग मुद्रा जिसका नाम है नौकासन ट्राई करना चाहिए। यह सरल तरीके से पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इससे मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। फिजिकल हेल्थ में भी सुधार होता है। आइए जानते हैं नौकासन के बारे में सब कुछ विस्तार से।

पेट की चर्बी कम करती है नौकासन

नौकासन 2 संस्कृत शब्दों से मिलकर बना है नौका का मतलब होता है नाव और आसन का मतलब है सीट। इस योग आसन के अभ्यास में आपका शरीर नाव की मुद्रा में हो जाता है।नौकासन करने से पेट की चर्बी कुछ ही दिनों में कम हो सकती है। दरअसल जब आप यह अभ्यास करते हैं तो इस दौरान पेट के मसल्स में खिंचाव आता है। इससे मसल्स संकुचित हो जाते हैं। यह पेट की चर्बी कम करने में मदद करते हैं।इस आसन के करने के दौरान पेट के अंदरूनी मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है जिससे उनमें ब्लड सरकुलेशन बढ़ता है इस आसन का अभ्यास एब्स बनाने में भी बहुत मददगार है। इससे पेट की साइड की चर्बी भी कम होती है।हर रोज 2० मिनट इस आसन को करने से आपको कुछ ही दिन में रिजल्ट मिल सकता है। हालांकि आपको अपने आहार पर भी ध्यान देने की जरूरत है।आपको फाइबर युक्त, कम कैलरी वाला आहार अपने डाइट में शामिल करना चाहिए।

नौकासन करने के ये भी फायदे होते हैं

नौकासन करने से पीठ और पेट की मांसपेशियां मजबूत होती है। पैर और बाहों की मांसपेशियों को भी मजबूती मिलती है। यह आपकी बॉडी को टोन करने में मदद करता है। इससे शरीर के निचले हिस्से को मजबूत बनाने में मदद मिलती है। इस आसन से पाचन में भी सुधार हो सकता है। नौकासन लीवर और पेनक्रियाज को मजबूत बनाने में मददगार है।

कैसे करें नौकासन आसन ?

पीठ के बल लेट जाएं। पैरों को एक साथ रखें। हाथों को शरीर के बगल में लगा कर रखें। गहरी सांस लें, जैसे ही सांस छोड़ें छाती और पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं। बाहों को पैर के नीचे की ओर रखें अब धीरे-धीरे बाहों को ऊपर लाएं। इससे पेट की मांसपेशियों के सिकुड़ने से नाभी क्षेत्र में तनाव महसूस होगा। इस मुद्रा में रहते हुए आराम से गहरी सांस लेते रहें।(आरएनएस)

गर्भावस्था में धूम्रपान करना खतरनाक

गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान और शिशुओं की वृद्धि में आने वाली समस्याओं का एक सीधा संबंध है, लेकिन गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान का प्रभाव शिशुओं की हड्डियों के स्वास्थ्य और जीवन के विभिन्न चरणों में इनके फ्रैक्चर होने के खतरे के बारे में मिले साक्ष्य दुर्लभ और भिन्न है। यह कहना है शोधकर्ताओं का। स्वीडन के ऑरेब्रो विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने कहा, ष्अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष से यह संकेत मिलता है कि गर्भावस्था के दौरान मां के धूम्रपान का संबंध एक साल की उम्र से पहले के दौर में हड्डियों के फ्रैक्चर होने से है।ष् उन्होंने आगे कहा, ष्गर्भावस्था के दौरान सिगरेट के धुएं के संपर्क में आना वैसे तो बाल्यावस्था या युवावस्था के पहले चरण में फ्रैक्चर के जोखिम पर एक लंबे समय तक चलने वाला जैविक प्रभाव नहीं लगता है। शोध में कहा गया है कि इस अवधि के दौरान 377,97० फ्रैक्चर की पहचान (हर साल 1,००० लोगों में 11।8 की दर से) की गई। शोधकर्ताओं ने भाई-बहनों के बीच तुलना कर इसका भी विश्लेषण किया, ताकि इनसे प्राप्त अपरिमेय पारिवारिक कारकों (आनुवांशिक और पर्यावरणीय) के अनचाहे प्रभावों को नियंत्रित किया जा सके। मोटे तौर पर, गर्भावस्था के दौरान मां के धूम्रपान करने का संबंध बच्चों में हड्डियों के फ्रैक्चर होने से हैं, जिसकी संभावना सबसे ज्यादा एक साल की आयु के पहले तक के दौर में होती है, लेकिन इसका प्रभाव बचपन से लेकर पांच साल की आयु व 32 साल तक की उम्र तक रहता है।यह शोध साल 1983 से लेकर 2००० तक के बीच स्वीडन में पैदा हुए 16 लाख की आबादी पर आधारित था। माताओं में से 377,367 ने अपनी गर्भावस्था के प्रारंभिक चरणों में धूम्रपान किया था, जबकि 1,3०2,94० महिलाओं ने ऐसा नहीं किया था। जन्म से लेकर 21 वर्ष की औसत आयु (अधिकतम 32 साल) तक इसके नतीजे को देखा गया।

शब्द सामर्थ्य -096

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्‌भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2		3	■	4	5	■	■
6		■	7				8	■
9		10		■		■	11	
12			■	13		14		■
■	15				■		■	16
17	■		■	18			■	
19		■	■	■	■	20	21	
	■	22		23		■	24	
25			■	26				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 95 का हल

दि	क्र	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

मेड इन हेवन 2 का प्रोमो वीडियो आया सामने, जल्द रिलीज होगी सीरीज

साल 2०19 में अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई मेड इन हेवन को दर्शकों और समीक्षकों की ओर से काफी सराहा गया था। इसमें अर्जुन माथुर, शोभिता धुलिपाला, कल्कि कोचलिन, जिम सर्भ, शशांक अरोड़ा और शिवानी रघुवंशी जैसे कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आए थे। जहां निर्माताओं ने कुछ दिनों पहले मेड इन हेवन के दूसरे भाग का ऐलान किया था, वहीं अब गुरुवार को मेड इन हेवन 2 का पहला प्रोमो वीडियो सामने आ चुका है।

अमेजन प्राइम वीडियो ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर मेड इन हेवन का पहला प्रोमो वीडियो साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, दोस्तों से लेकर गुप्त प्रेमियों तक।॥? यहां आदिल और फैजा की कहानी का एक अंश है जो आपको सीजन 2 का इंतज़ार करने का एक और कारण देगा। मेड इन हेवन 2 का निर्माण नित्या मेहरा, जोया अख्तर, प्रशांत नायर और अलंकृता श्रीवास्तव द्वारा किया जा रहा है। इसके प्रीमियर की तारीख सामने नहीं आई है।

मेड इन हेवन सीजन 2 के अनाउंसमेंट पोस्टर एक्सेल मूवीज ने भी अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। पोस्टर में सूखे गुलाबों का गुलदस्ता जमीन पर पड़ा दिखाया गया है। साथ ही कैप्शन में लिखा है- लाइट्स, कैमरा, शादी!! हो जाइए तैयार मेड इन हेवन सीजन 2 आ रहा है जल्द। मेड इन हेवन 2 के पहले पोस्टर और अनाउंसमेंट ने फैंस की एक्साइटमेंट को चार गुणा बढ़ा दिया है। मेड इन हेवन का पहला पार्ट साल 2०19 में रिलीज किया गया था। मेड इन हेवन की कहानी दो बिजनेस पार्टनरर्स तारा और करण के इर्द-गिर्द घूमती है, जिनका प्रोफेशन वेडिंग प्लानिंग है। वेडिंग प्लानिंग के साथ-साथ कैसे दो लोग अपनी पर्सनल लाइफ को हैंडल करते हैं, यह सीरीज उसी की कहानी है।

प्रोजेक्ट के से दीपिका पादुकोण का फर्स्ट लुक हुआ रिलीज

अपकमिंग साइंस फिक्शन फिल्म प्रोजेक्ट के से दीपिका पादुकोण का लुक आखिरकार जारी किया गया। नाग अश्विन द्वारा निर्देशित यह फिल्म पहले ही काफी चर्चा बटोर चुकी है और कई कारणों से हाल के दिनों में सबसे ज्यादा चर्चित भारतीय फिल्म बन गई है।

सैन डिएगो कॉमिक-कॉन के आइकोनिक एच हॉल में अपने ग्रैंड डेब्यू करने के लिए तैयार प्रोजेक्ट के में इंडस्ट्री के कुछ सबसे बड़े सितारे शामिल हैं, जिनमें अमिताभ बच्चन, कमल हासन, प्रभास, दीपिका पादुकोण और दिशा पाटनी शामिल हैं। प्रोजेक्ट के से दीपिका के ऑफिशियल फर्स्ट लुक ने फैंस को सरप्राइज कर दिया है। दीपिका एक लबादा पहने हुए हैं और किसी चीज को ध्यान से देखती हुई नजर आ रही हैं। पोस्टर को सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए मेकर्स वैजयंती मूवीज ने लिखा, बेहतर कल के लिए एक उम्मीद जगी है। यह प्रोजेक्ट के से दीपिका पादुकोण हैं।

नाग अश्विन ने दर्शकों को एक ऐसी दुनिया में ले जाने के लिए प्रोजेक्ट के को कुशलतापूर्वक तैयार किया है, जहां साइंस फिक्शन मनोरंजक ड्रामा से मिलती है। प्रोजेक्ट के 12 जनवरी, 2०24 को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली लिए तैयार है।

सनी देओल की गदर 2 उत्कर्ष शर्मा की दिखी झलक

सनी देओल और अमीषा पटेल की गदर 2 का खुमार दर्शकों के सिर चढ़कर बोल रहा है। यह फिल्म 11 अगस्त को रिलीज होगी। गदर 2 साल 2००1 में आई फिल्म गदर का सीक्वल है। अब निर्माओं ने 21 जुलाई (शुक्रवार) को गदर 2 का मोशन पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें सनी (तारा सिंह) अभिनेता उत्कर्ष शर्मा के साथ नजर आ रहे हैं। ताजा रिपोर्ट के मुताबिक, गदर 2 का ट्रेलर 25 जुलाई को जारी किया जाएगा।

सनी ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर गदर 2 का मोशन पोस्टर साझा किया है। उन्होंने लिखा, अपने देश और परिवार की रक्षा के लिए हर चुनौती का सामना करने के लिए, तैयार है तारा सिंह। गदर 2 आ रही है पर्दे पर स्वतंत्रता दिवस पर। सिनेमाघरों में 11 अगस्त से। गदर 2 की कहानी 1971 में भारत और पाकिस्तान के युद्ध पर आधारित होगी, जिसे पहले भाग के खत्म होने के 17 साल बाद सेट किया गया है।

मोशन पोस्टर की शुरुआत में एक संदेश लिखा आता है, एक पिता का प्यार किसी बंधन को नहीं मानता। फोटो में सनी देओल एक्टर उत्कर्ष शर्मा का हाथ पकड़कर भागते नजर आ रहे हैं। रेतीले रास्ते में पत्थर भी खूब हैं। सनी देओल के तीखे तेवर देख अंदाजा लगाया जा सकता है कि इस फिल्म में भी वह पड़ोसी मुल्क के छक्के छुड़ाते नजर आएंगे।

गदर 2 की कहानी पिछले फिल्म के आगे की कहानी होगी। इसमें उत्कर्ष शर्मा फिल्म की कमान संभालते नजर आएंगे।

पहली फिल्म गदर-एक प्रेम कथा को 15 जून 2००1 में रिलीज किया गया था। 19० मिलियन के बजट में तैयार की गई इस फिल्म ने 1.33 बिलियन रुपए का बॉक्स ऑफिस कलेक्शन किया था।(आरएनएस)

करीना और कियारा गुड न्यूज के बाद पर्दे पर फिर मचाएंगी धमाल

करीना कपूर और कियारा आडवाणी को आपने फिल्म गुड न्यूज में देखा होगा। अब ये दोनों अभिनेत्रियां फिर साथ आ रही हैं। इस बार उन्हें साथ ला रही हैं अश्विनी अय्यर तिवारी। चर्चा है कि दोनों साथ काम करने के लिए बेहद उत्साहित हैं। इस खबर के सोशल मीडिया पर आते ही उनके प्रशंसक भी खुश हैं। वे कियारा और करीना की नई फिल्म को लेकर उत्साह जाहिर कर रहे हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, करीना और कियारा की इस फिल्म का निर्देशन अश्विनी कर रही हैं। यह एक बड़े बजट की फिल्म होगी, जिसमें करीना और कियारा मुख्य भूमिका में होंगी। पिछले 2 सालों में अश्विनी ने कई विषयों पर काम किया और 2 कहानियां उन्होंने फाइनल कर दी हैं। एक एक्सेल एंटरटेनमेंट के साथ और दूसरी बालाजी एंटरटेनमेंट के साथ। एक्सेल एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनने वाली फिल्म के लिए अश्विनी ने करीना और कियारा से बातचीत की है।

फिल्म से जुड़े सूत्र ने एंटरटेनमेंट पोर्टल को बताया कि करीना और कियारा दोनों ने ही अश्विनी की इस फिल्म में खासी दिलचस्पी दिखाई है और दोनों ही इसे लेकर बेहद उत्साहित हैं। हालांकि, उन्होंने अभी पूरी स्क्रिप्ट नहीं सुनी है। इसके बाद ही वे फिल्म साइन करेंगी। वे बस यही जानकर बहुत खुश हैं कि उन्हें दोबारा साथ काम करने का मैका मिल रहा है। इसके अलावा कई दूसरी फिल्मों के लिए भी करीना-कियारा से बातचीत चल रही है।

फिल्म जर्नलिस्ट हिमेश मानकंद ने जैसे ही यह खबर सोशल मीडिया पर साझा की, कियारा और करीना के प्रशंसक फूले नहीं समाए। एक यूजर ने लिखा, यह तो बहुत बड़ी फिल्म होने वाली है। एक ने लिखा, बस जल्दी ले आओ। एक ने लिखा, इस खबर ने दिन बना दिया। गुड न्यूज में दोनों को देख दिल खुश हो गया था। एक ने करीना और कियारा की तस्वीर साझा कर लिखा, दोनों सचमुच पर्दे पर आग लगा देंगी।

गुड न्यूज 2०19 में आई थी, जिसमें करीना की जोड़ी अक्षय कुमार के साथ तो कियारा की जोड़ी दिलजीत दोसांझ के साथ बनी थी। 7० करोड़ रुपये के बजट में बनी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 3०० करोड़ रुपये का आंकड़ा पार किया था। (आरएनएस)

लव सेक्स और धोखा 2 की रिलीज डेट आउट

बॉलीवुड इंडस्ट्री की कुछ फिल्में ऐसी हैं जिन्हें हमेशा याद किया जाता है। इस लिस्ट में फिल्म लव सेक्स और धोखा का नाम भी शामिल है। साल 2०1० में फिल्म लव सेक्स और धोखा को लोगों ने खूब पसंद किया था। एकता कपूर के प्रोडक्शन में बनी इस फिल्म में राजकुमार राव और नुसरत भरूचा लीड रोल में थे। बॉक्स ऑफिस पर फिल्म ने बेहतरीन कमाई की थी। फिल्म लव सेक्स और धोखा को पसंद करने वाले लोगों के लिए खुशखबर है। दरअसल, इस फिल्म का दूसरा पार्ट भी आने वाला है और इसकी रिलीज डेट आउट हो गई है। एकता कपूर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से फिल्म लव सेक्स और धोखा 2 की रिलीज डेट बताई।

दिबाकर बनर्जी के डायरेक्शन में बनने वाली फिल्म लव सेक्स और धोखा को लोगों ने काफी पसंद किया था। 2 करोड़ रुपये के बजट में बनने वाली इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस करीब 1० करोड़ रुपये की कमाई की थी। इस फिल्म के सफल होने के बाद से ही लोग दूसरे पार्ट की मांग कर रहे थे। अब फिल्म की प्रोड्यूसर एकता कपूर और उनकी मां शोभा कपूर ने इस फिल्म का दूसरा पार्ट लव सेक्स और धोखा 2 का प्लान किया है। एकता कपूर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म लव सेक्स और धोखा 2 का पोस्टर शेयर करते हुए रिलीज डेट अनाउंस कर दी है। हालांकि, फिल्म के स्टार्स के बारे में कोई जानकारी सामने नहीं आई है। अब देखने वाली बात होगी की पहले पार्ट की तरह फिल्म लव सेक्स और धोखा 2 में राजकुमार राव और नुसरत भरूचा ही नजर आते हैं और कोई नए स्टार्स दिखाई देते हैं।बताते चलें कि फिल्म ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने अपने ट्विटर हैंडल पर जानकारी दी है कि सुधा कोंगरा के डायरेक्शन में बनने वाली अक्षय कुमार की नई फिल्म को नई रिलीज डेट मिली है। ये फिल्म 16 फरवरी, 2०24 में सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस तरह से अक्षय कुमार की फिल्म के साथ एकता कपूर की फिल्म लव सेक्स और धोखा 2 बॉक्स ऑफिस पर क्लैश होगी।

टाइगर श्रॉफ का गाना लव स्टीरियो अगेन रिलीज

बॉलीवुड अभिनेता टाइगर श्रॉफ का गाना लव स्टीरियो अगेन रिलीज हो चुका है, जिसे सोशल मीडिया पर प्रशंसकों का भरपूर प्यार मिल रहा है। इसमें टाइगर की जोड़ी अभिनेत्री सलमा आगा की बेटी जहरा खान के साथ बनी है। लव स्टीरियो अगेन में दोनों सितारों की केमिस्ट्री देखने लायक है। गाने को प्राकृतिक नजारों की खूबसूरती के बीच फिल्माया गया है। टी-सीरीज द्वारा निर्मित लव स्टीरियो अगेन का निर्देशन मनीष शंटी ने किया है।

टाइगर ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर लव स्टीरियो अगेन गाने की एक क्लिप साझा की है। इसके साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा, मेरे कुछ फेवरेट बीट्स। लव स्टीरियो अगेन गाना रिलीज हो गया है। वर्कफ्रंट की बात करें तो टाइगर आजकल बड़े मियां छोटे मियां को लेकर सुर्खियों में हैं। इसके अलावा वह गणपत में भी नजर आएंगे, वहीं जहरा निर्माता-निर्देशक एकता कपूर की पैन इंडिया फिल्म वृषभ से अभिनय की दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार है।

यह गाना एडवर्ड माया, टाइगर श्रॉफ, दिवा ज़हरा एस खान और तनिष्क बागची के बीच एक गतिशील अंतर्राष्ट्रीय सहयोग का प्रतीक है। सबसे अच्छी बात यह है कि इस गाने में केवल टाइगर और जहराह ही नहीं हैं, बल्कि इसे इन दो पावरहाउस प्रतिभाओं ने भी गाया है।

टाइगर ने कहा, लव स्टीरियो अगेन का हिस्सा बनना एक रोमांचक यात्रा रही है। ऐसे प्रतिष्ठित गीत में योगदान देना एक परम विशेषाधिकार है। ट्रैक रिकॉर्ड करने से लेकर संगीत वीडियो फिल्माने तक, हर पल एक धमाका था। यह पार्टी एंथम है यह वास्तव में एक तरह का अनूठा है, और मैं हर किसी को इसकी धुन पर थिरकते हुए देखने का उत्सुकता से इंतजार कर रहा हूं। प्यार को महसूस करने और दिल खोलकर नाचने के लिए तैयार हो जाइए!

प्रतिभाशाली मनीष शंटी द्वारा निर्देशित यह संगीत वीडियो आंखों के साथ-साथ कानों के लिए भी एक अद्भुत आनंद है, क्योंकि हम टाइगर और जहराह को सिजलिंग अवतार में देख सकते हैं, जो स्क्रीन पर अपनी शानदार केमिस्ट्री से आग लगा रहे हैं।

मुकाबले का मैदान सज गया

अजीत द्विवेदी

बेंगलुरू और दिल्ली में हुई दो बैठकों के बाद अगले लोकसभा चुनाव का मैदान सज गया है। एक तरफ भाजपा के नेतृत्व में 38 पार्टियों का एनडीए है तो दूसरी ओर अघोषित रूप से कांग्रेस के नेतृत्व में विपक्ष की 26 पार्टियां हैं, जिनके गठबंधन का नाम 'इंडिया' है। सो, 2०24 का मुकाबला एनडीए बनाम 'इंडिया' का है। भाजपा गठबंधन के नेता प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हैं लेकिन अब तकनीकी रूप से मुकाबला मोदी बनाम अन्य नहीं है। भाजपा के नेता अब भी पूछेंगे कि मोदी के मुकाबले विपक्ष का चेहरा कौन है लेकिन अब यह सवाल अप्रासंगिक हो गया क्योंकि अब सत्तापक्ष की ओर से मोदी नहीं लड़ रहे हैं, बल्कि एनडीए लड़ रहा है, जो फिलहाल 38 पार्टियों का गठबंधन और भाजपा उसका नेतृत्व कर रही है। मोदी उस गठबंधन के नेता हैं लेकिन अब वे और भाजपा यह कहने की स्थिति में नहीं हैं कि वे अकेले समूचे विपक्ष पर भारी हैं। विपक्ष पर भारी पड़ने के लिए उनको विपक्षी पार्टियों की संख्या से ज्यादा संख्या में अपनी समर्थक पार्टियां दिखानी पड़ी हैं। सो, अगला चुनाव दो गठबंधनों का मुकाबला है। अब चाह कर भी भाजपा इस स्थिति को नहीं बदल सकेगी।

यह पता नहीं है भाजपा ने किस दूरगामी रणनीति को ध्यान में रख कर ऐसा किया है या विपक्षी पार्टियों के गठबंधन से घबरा कर उसने यह तात्कालिक कदम उठाया है। क्योंकि भाजपा के चुनाव रणनीतिकारों को पता होगा कि उन्होंने ब्रांड नरेंद्र मोदी का महत्व घटा दिया है। ऊपर से ऐसी पार्टियों को गठबंधन में शामिल किया है, जिनके पास थोड़े थोड़े वोट तो हैं लेकिन उनके नेताओं की साख बहुत अच्छी नहीं है। भाजपा के साथ रहे नेताओं ने फिर से गठबंधन में वापसी की है। लेकिन हकीकत यह है कि भाजपा से अलग होने के बाद उन्होंने उसके बारे में जो बयान दिए थे, वो बयान भले राष्ट्रीय मीडिया में नहीं दिखाई दें लेकिन जमीनी स्तर पर लोगों को पता हैं। इन सबके फिर से भाजपा के साथ आने से आम लोगों में यह मैसेज गया है कि सत्ता के लिए दोनों तरफ समझौता किया जा रहा है। सत्ता के लिए भ्रष्ट व परिवारवादी गठबंधन बनाने का आरोप भाजपा विपक्षी पार्टियों पर लगा रही है लेकिन यह आरोप उसके ऊपर भी चस्पां हो रहा है। अशोका होटल में प्रधानमंत्री मोदी के साथ फोटो खिंचवा रहे नेताओं में अनेक चेहरे भ्रष्टाचार और परिवारवाद के प्रतीक के तौर पर आम लोगों के दिमाग में दर्ज हैं।

हालांकि अगर दोनों गठबंधनों की ताकत और कमजोरी का आकलन करें तो जो तस्वीर बनती है वह विपक्ष के लिए बहुत अच्छी नहीं है। पिछले लोकसभा चुनाव में यानी 2०19 में भाजपा और उसकी तब की सहयोगी पार्टियों को 45 फीसदी वोट मिले थे, जिसमें अकेले भाजपा का वोट 37.6 फीसदी था। दूसरी ओर कांग्रेस के साथ बेंगलुरू में जिन पार्टियों की बैठक हुई उन सबको मिला कर कुल वोट 38 फीसदी के करीब यानी भाजपा के बराबर मिला था। यानी अकेले भाजपा बेंगलुरू बैठक में शामिल विपक्ष की सभी पार्टियों पर भारी है। यह भी ध्यान रखने की बात है कि बेंगलुरू बैठक में शामिल विपक्षी पार्टियां भाजपा विरोध का पूरा वोट हासिल करने का दावा नहीं कर सकती हैं क्योंकि कई बड़े राज्यों में सत्तारूढ़ या मुख्य विपक्षी पार्टियां दोनों गठबंधनों से अलग हैं। ओडिशा में बीजू जनता दल, आंध्र प्रदेश में वाईएसआर कांग्रेस और तेलुगू देशम पार्टी, तेलंगाना में भारत राष्ट्र समिति और पंजाब में अकाली दल ऐसी बड़ी पार्टियां हैं, जो फिलहाल किसी गठबंधन के साथ नहीं हैं। सो, विपक्ष की उम्मीद इस बात पर है कि 1० साल के राज के बाद सत्ता विरोधी लहर से भाजपा और उसकी सहयोगियों का वोट कम होगा और वह वोट उसको चुनौती दे रहे विपक्षी गठबंधन को मिल जाएगा।

इस उम्मीद का पूरा होना भी आसान नहीं है क्योंकि पिछले चुनाव में 224 लोकसभा सीटों पर भाजपा को 5० फीसदी से ज्यादा वोट मिले थे। यह आंकड़ा 2०14 के चुनाव में इससे बहुत कम था। 2०14 में 131 सीटों पर भाजपा उम्मीदवारों को 5० फीसदी से ज्यादा वोट मिले थे। यानी पांच साल राज करने के बाद भाजपा को करीब एक सौ अतिरिक्त सीटों पर 5० फीसदी से ज्यादा वोट मिले। यह ट्रेंड ओवरऑल वोट प्रतिशत में भी दिखता है। 2०14 के लोकसभा चुनाव में भाजपा और उसकी सहयोगी पार्टियों को 38.5 फीसदी वोट मिले थे, जो 2०19 में बढ़ कर 45 फीसदी हो गए। यानी पांच साल राज करने के बाद साढ़े छह फीसदी वोट का इजाफा हुआ। यह सत्ता के लिए सकारात्मक वोट था। यानी 2०19 में प्रो इन्कम्बैंसी वोटिंग हुई थी। क्या इस बार एंटी इन्कम्बैंसी वोटिंग हो सकती है?

विपक्षी पार्टियां इसी उम्मीद में हैं। वे पिछले दो चुनाव के आंकड़ों को खारिज कर रही हैं। उनका कहना है कि अब आम मतदाता की धारणा बदल गई है। उसने नरेंद्र मोदी सरकार से जो उम्मीद बांधी थी वह उम्मीद टूट गई है। उसका मोहभंग हुआ है क्योंकि महंगाई व बेरोजगारी कम नहीं हुई। गरीबी बढ़ती गई है। अर्थव्यवस्था की स्थिति खराब है। सामाजिक विभाजन बढ़ा है। चीन से लगती सीमा असुरक्षित हुई है। साथ ही भाजपा विरोधी सभी पार्टियां एकजुट होकर उसे चुनौती दे रही हैं, जिससे उनका वोट नहीं बंटेगा। भाजपा के हर उम्मीदवार के खिलाफ विपक्ष का एक उम्मीदवार होगा, जिसे सिर्फ गठबंधन के सामाजिक समीकरण का वोट नहीं मिलेगा, बल्कि सत्ता विरोध का वोट भी मिलेगा। अगर ऐसा होता है तो भाजपा और विपक्षी गठबंधन दोनों से समान दूरी रखने वाली पार्टियों को भी इसका निश्चित नुकसान होगा।

अगर दोनों गठबंधनों को राज्यवार देखें तो विपक्ष की ताकत ज्यादा दिखाई देगी। मिसाल के तौर पर बिहार में भाजपा की पुरानी सहयोगी जदयू ने उसका साथ छोड़ दिया है। भाजपा तीन छोटी सहयोगी पार्टियों से उस नुकसान की भरपाई नहीं कर पाएगी। इसी तरह झारखंड में भाजपा बनाम आजसू के मुकाबले जेएमएम, कांग्रेस, राजद व जदयू की ताकत बड़ी है। महाराष्ट्र में शिव सेना व एनसीपी से अलग हुए नेताओं के दम पर भाजपा ठाकरे परिवार वाली शिव सेना और शरद पवार की एनसीपी वाले कांग्रेस गठबंधन का मुकाबला कर पाएगी, यह थोड़ा मुश्किल लग रहा है। पंजाब में राजनीति की केंद्रीय ताकत आम आदमी पार्टी है और दूसरे नंबर पर कांग्रेस है। वहां भाजपा अगर अकाली दल के साथ गठबंधन करती भी है तो मुकाबला मुश्किल होगा। दक्षिण भारत में भाजपा सिर्फ कर्नाटक में मजबूत है लेकिन विधानसभा चुनाव हारने के बाद वहां भी उसकी राजनीति पटरी से उतरी है। सो, पूरा दक्षिण भारत उसके हाथ से निकलता दिख रहा है। मणिपुर की घटना के बाद पूर्वोत्तर की राजनीति पर गहरा असर होने की संभावना है। दिलचस्प बात यह है कि उसके साथ दिल्ली की बैठक में शामिल अन्ना डीएमके को छोड़ कर कोई भी पार्टी किसी भी राज्य में बड़ा असर डालने की स्थिति में नहीं है।

हां, यह जरूर है कि बिहार और झारखंड छोड़ कर भाजपा हिंदी पट्टी के राज्यों में अपने दम पर मजबूत है। हिंदी पट्टी के राज्यों- खास कर उत्तर प्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और दिल्ली में भाजपा अपनी ताकत के दम पर लड़ेगी। इसके अलावा गुजरात और महाराष्ट्र भी उसकी अपनी ताकत वाला राज्य है। इन राज्यों में लोकसभा की 245 सीटें हैं, जिनमें से 2०4 सीटें भाजपा के पास हैं, जिनमें से 16० सीटों पर भाजपा के उम्मीदवारों को 5० फीसदी से ज्यादा वोट मिले थे। यह भाजपा की ताकत वाला क्षेत्र है और महाराष्ट्र को छोड़ दें तो बाकी राज्यों में न भाजपा का गठबंधन काम आना है और न विपक्षी पार्टी का गठबंधन काम आना है। इन 245 में से महाराष्ट्र को छोड़ कर 197 सीटों पर भाजपा और कांग्रेस का मुकाबला होना है। भाजपा की जो हवा बनेगी वह इन राज्यों और इन सीटों से बनेगी। बाकी गठबंधन तो धारणा को प्रभावित करने के काम आएगा।

सू- दोकू क्र.096

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

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.95का हल

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

ये मौसम सामान्य नहीं

रिकॉर्ड रखना शुरू होने के बाद से अब तक का सबसे गर्म महीना यही जुलाई होगा। साफ है, जलवायु परिवर्तन के भयानक परिणाम दिखने शुरू हो गए हैं। दुनियाभर में भीषण गर्मी, बाढ़, बेमौसम बरसात जैसी घटनाएं आम हो चुकी हैं।

उत्तर भारत के लोगों को मौसम में बदलते और असामान्य मिजाज का अहसास इस समय जरूर हो रहा होगा। जुलाई के पहले हफ्ते में भीषण बारिश हुई, उससे हुए नुकसान का अभी अंदाजा ही लगाया जा रहा है। जबकि इस बीच अब असामान्य गर्मी और उमस ने उनकी जिंदगी मुहाल कर दी है। लेकिन ऐसा सिर्फ उन्हें झेलना पड़ रहा हो, ऐसी बात नहीं है। बल्कि सारी दुनिया का यही हाल है। दुनिया इस महीने गर्मी के कई सारे रिकार्ड्स टूट गए हैं। अमेरिकी एजेंसी नासा ने कहा है कि रिकॉर्ड रखना शुरू होने के बाद से अब तक का सबसे गर्म महीना यही जुलाई होगा। साफ है, जलवायु परिवर्तन के भयानक परिणाम दिखने शुरू हो गए हैं। दुनियाभर में भीषण गर्मी, बाढ़, बेमौसम बरसात जैसी घटनाएं आम हो चुकी हैं। इसी बीच वैज्ञानिक इस नतीजे पर पहुंचे हैं कि जुलाई 2०23 संभवत- हजारों वर्षों में दुनिया का सबसे गर्म महीना रहेगा। यूरोपीय संघ और कुछ दूसरे स्रोतों से मिले डेटा के मुताबिक ऐसे रोजाना के कई रिकार्ड्स तो पहले ही टूट चुके हैं। पहले कुछ प्राकृतिक घटनाओं के कारण असामान्य मौसम होता था। लेकिन अब बात वह नहीं है।

मसलन, फिलहाल मौसम पर दिख रहे प्रभावों को केवल एल-नीनो पैटर्न का परिणाम नहीं ठहराया जा सकता है। बेशक, एल-नीनो भी इसमें एक छोटी भूमिका निभा रहा है, लेकिन देखने में यह आ रहा है कि लगभग हर जगह असाधारण गर्मी है। निर्विवाद रूप से इसका कारण वायुमंडल में ग्रीनहाउस गैसों को लगातार बढ़ते रहना है।

तापमान बढ़ने का असर यूरोप से लेकर एशिया, अफ्रीका और अमेरिका तक में साफ साफ नजर आया है। इसके परिणामस्वरूप कहीं भारी सूखा है, तो कहीं बाढ़ और कहीं वैसी बरसात, जिसके बारे में बुजुर्गों का कहना है कि उन्होंने अपनी पूरी जिंदगी में ऐसा नहीं देखा। चीन में भी कुछ जगहों पर तापमान ने पिछले सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। कई देशों की सरकारों को गर्मी से होने वाले खतरों के लिए चेतावनी जारी करनी पड़ी है। लेकिन ऐसी फौरी चेतावनियां अब कारगर होने वाली नहीं हैं। दरअसल दुनिया ने वैज्ञानिकों की जलवायु परिवर्तन संबंधी चेतावनियों को नजरअंदाज किया। उसका नतीजा अब सामने है। (आरएनएस)

मन के हारे हार

कपिलवस्तु के राजकुमार सिद्धार्थ जो आगे चलकर 'गौतम बुद्ध' के नाम से प्रसिद्ध हुए और जिन्होंने बौद्ध धर्म की स्थापना की, गृह त्याग कर निकले तो ज्ञान की खोज में काफी भटके। आखिर उनकी हिम्मत टूटने लगी। उनके मन में यह विचार बार-बार उठने लगा कि क्यों न वापस राजमहल चला जाए और अंत में एक दिन वह कपिलवस्तु की ओर लौट ही पड़े। चलते-चलते राह में उन्हें प्यास लगी तो सामने एक झील के किनारे पहुंचे। तभी उनकी दृष्टि एक गिलहरी पर पड़ी। गिलहरी की चेष्टाओं ने सिद्धार्थ का ध्यान आकर्षित किया। वह गिलहरी बार-बार पानी में जाती, अपनी पूंछ पानी में डुबोती और उसे निकालकर रेत पर झटक देती। सिद्धार्थ से रहा नहीं गया, वे पूछ ही बैठे, 'नन्ही गिलहरी ये क्या कर रही हो '' 'इस झील को सुखा रही हूं, उसने उत्तर दिया।' सिद्धार्थ बोले, 'यह काम तो तुमसे कभी न हो पाएगा। भले ही तुम हजार बरस जियो और करोड़ों बार अपनी पूंछ पानी में डुबोकर झटको। झील को सुखाना तुम्हारे बस की बात नहीं।' गिलहरी बोली, 'तुम ही ऐसा मानो, मैं नहीं मानती। मैं तो यह जानती हूं कि मन में जिस कार्य को करने का निश्चय किया जाए और उस पर अटल रहा जाए तो वह हो ही जाता है। मैं तो अपना काम करती रहूंगी।' गिलहरी अपनी पूंछ डुबोने झील की ओर चल पड़ी। गिलहरी की बात सिद्धार्थ के हृदय में गढ़ गई। उन्हें अपने मन की निर्बलता महसूस हुई। वे वापस लौटे और फिर तप में लीन हो गये।

भाजपा अबकी बार 350 पार की तैयारियों में जुटी

विशेष संवाददाता

देहरादून। अपने दो दिवसीय उत्तराखंड दौरे पर आए भाजपा के राष्ट्रीय महामंत्री संगठन बीएल संतोष ने आज भाजपा मोर्चो की बैठक में अपने कार्यकर्ताओं को भाजपा 350 के पार का मंत्र देते हुए कहा कि सभी को अपने-अपने काम में जुट जाना चाहिए। उन्होंने मोर्चो के पदाधिकारियों को कहा कि उनके पास जो भी पद है वह सिर्फ नाम के लिए नहीं है अगर वह पार्टी के लिए काम नहीं करेंगे तो पद भी नहीं रहेगा। उन्होंने कहा कि उन्हें पार्टी के द्वारा निर्धारित जो भी कार्यक्रम सौपे जा रहे हैं वह अपने-अपने क्षेत्र में उन पर पूरी निष्ठा और ईमानदारी से काम करें। उन्होंने विश्वास जताया है कि भाजपा के लिए चुनाव जीतना कोई चुनौती नहीं है चुनौती इस बात की है कि आपने कैसे चुनाव जीता। उन्होंने आज प्रथम सत्र में भाजपा के सभी मोर्चों के पदाधिकारियों के साथ बैठक की और उन्हें पार्टी के कार्यक्रमों को कैसे आगे बढ़ाना है इसका मंत्र दिया। भाजपा संपर्क अभियान और अटल चौपालों के साथ-साथ 15 अगस्त 26 जनवरी जैसे खास मौकों पर होने वाले कार्यक्रमों के जरिए आम आदमी तक कैसे पहुंचना है। यहां यह उल्लेखनीय है कि लोकसभा चुनाव से पूर्व प्रदेश के निकाय चुनाव भी नवंबर में प्रस्तावित है जिनके तय समय में ही होने की उम्मीद है। भाजपा की कोशिश है कि पिछले चुनाव की तरह इस बार भी निकायो के चुनाव में भी बेहतर प्रदर्शन किया जाए। जिसका लाभ आम चुनाव में भी मिल सके। बीएल संतोष ने दूसरे सत्र में पार्टी के मीडिया प्रभारियों के साथ भी बैठक की जो समाचार लिखे जाने तक जारी थी।

❑मोर्चो व मीडिया प्रभारियों को दिए जीत के टिप्स

चोरी के सामान के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। दुकान का ताला तोड वहां से सामान चोरी करने वाले को पुलिस ने 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 चंद्रेश्वर नगर निवासी बॉबी राजभर ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी बस अड्डे के पास दुकान है। आज प्रात: जब वह दुकान पर पहुंचा तो उसने देखा कि उसका का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके साथ से सिगरेट के पैकेट व अन्य सामान चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आसपास के सीसीटीवी कैमरे चैक कराये जिसके बाद पुलिस ने एक युवक को चोरी के सामान के साथ गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम सुनील राजभर निवासी चंद्रेश्वर नगर बताया।

समय पर कूडा ना उठने पर बीमारियां फैलने की आशंका:शर्मा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने कहा कि शहर में समय पर कूडा ना उठाये जाने से बीमारियों की आशंका बनी हुई है।

आज यहां महानगर कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष लालचन्द शर्मा ने कहा है कि बारिश के साथ साथ महानगर में गंदगी का आलम है और समय पर नगर निगम कूडा नहीं उठा पा रहा है जिससे बीमारियां फैलने की संभावना हर समय बनी हुई है और वहीं दूसरी ओर नगर निगम फॉगिंग कराने में पूरी तरह से नाकाम साबित हो रहा है। यहां एक बयान में उन्होंने कहा कि लगातार शिकायत किये जाने के बावजूद भी राजधानी में नगर निगम फॉगिंग नहीं करा पा रहा है जिससे लोगों में रोष बना हुआ है।

उन्होंने कहा कि लगातार कूडा उठाने वाली गाडियां समय पर कूडा उठान का कार्य नहीं कर पा रही है और जिससे लोगों में आक्रोश पनप रहा है। उन्होंने कहा कि गंदगी का आलम है और कई स्थानों पर कूडे के ढेर लगे हुए है लेकिन उनकी समय पर साफ सफाई नहीं हो पा रही है। उन्होंने कहा कि साफ सफाई न होने से बीमारियां फैलने की संभावना बनी हुई और दूसरी तरफ नगर निगम फॉगिंग तक वार्डो, मुख्य मार्गो व अन्य स्थानों में नहीं करा पा रहा है जिससे लोग आशंकित है। उन्होंने कहा बीते दिनों हुई मूसलाधार बारिश के बावजूद लोगों के घरों के साथ ही साथ पलटन बाजार व अन्य क्षेत्रों में पानी घुसने से जहां लोगों व व्यापारियों का सामान खराब हो गया था, लेकिन इसके बावजूद भी नगर निगम के अधिकारियों व जन प्रतिनिधियों ने किसी भी प्रकार की कोई सबक नहीं लिया है। उन्होंने कहा कि जन समस्याओं के समाधान के लिए नगर निगम की ओर से जल्द ही ठोस पहल नहीं की गई तो सड़कों पर उतरकर आंदोलन करने के लिए बाध्य होना पडेगा और जिसकी समस्त जिम्मेदारी शासन प्रशासन और नगर निगम की होगी।

चार चोर गिरफ्तार, चोरी का माल तमंचे व चाकू बरामद

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। काशीपुर क्षेत्र के भीड़ भाड़ वाले इलाके में हुई दो चोरियों का खुलासा करते हुए पुलिस ने चार चोरों को चोरी किये गये माल व तमंचों सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती 29 जुलाई को कार्तिक यादव पुत्र देवेन्द्र यादव निवासी नई सब्जी मण्डी शक्ति नगर द्वारा कोतवाली काशीपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी दुकान से अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनका मोबाइल चोरी कर लिया है। वहीं एजाज नवी पुत्र आले नवी निवासी मौ. खालसा द्वारा बताया गया था कि अज्ञात व्यक्तियों द्वारा उनके घर का ताला तोड़कर घर का सारा सामान चोरी कर लिया है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस को बीती शाम सूचना मिली कि उक्त चोरियों में शामिल चोर क्षेत्र में देखे गये है। जो फिर किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल बताये गये स्थान पर दबिश देकर चार व्यक्तियों जो कब्रिस्तान के पास काली बस्ती में लूट/चोरी की घटना को अंजाम देने की योजना बना रहे थे को चोरी के मोबाइल एंव दो तमंचो व दो चाकुओं सहित गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम मौ. फैजान पुत्र मौ. शकील निवासी मदीना मस्जिद के पीछे मौ. अल्लीखा काशीपुर, कामिल उर्फ चड्ढी पुत्र मौ. शरीफ निवासी साबरी के टाल के सामने मौ. अल्लीखां काशीपुर, अजय यादव पुत्र वीरेन्द्र यादव निवासी यादव सभा मौ. कटरामालियान काशीपुर व हनी कश्यप पुत्र सुखदेव कश्यप निवासी अनीश पान वाली गली मौ. बासफौडान काशीपुर बताया। बताया कि उन्होने ही दुकान से मोबाइल व घर में चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया है। जिनके घर से पुलिस ने चुराया गया सारा सामान भी बरामद कर लिया है।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।प्राप्त जानकारी के अनुसार नशे के खिलाफ प्रभारी निरीक्षक कोतवाली ऋषिकेश के द्वारा नेतृत्व करते हुए आवश्यक दिशा निर्देशों के साथ थाना एवं चौकी क्षेत्र मे चैकिंग अभियान चलाया जा रहा है। जिस पर गठित टीमों द्वारो मनसा देवी फाटक के पास एक व्यक्ति को रोककर चेक किया गया तो उसके पास से कुल 5.10 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम कुलदीप पुत्र सावधान सिंह निवासी गली नंबर 32 गुमानीवाला श्यामपुर ऋषिकेश बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

भैरव सेना ने श्री बद्रीनाथ धाम पर टिप्पणी करने वाले सपा नेता के खिलाफ दी तहरीर

संवाददाता

देहरादून। श्री बद्रीनाथ धाम पर विवादित टिप्पणी करने वाले सपा नेता स्वामी प्रसाद मौर्य के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराने के लिए भैरव सेना ने पुलिस को तहरीर दी।

आज यहां हिंदुओं के बड़े तीर्थ धाम श्री बद्रीनाथ धाम पर विवादित टिप्पणी करने पर सपा नेता स्वामी प्रसाद मौर्य के खिलाफ भैरव सेना संगठन ने जिला अध्यक्ष महिला मोर्चा सुजाता रावत के नेतृत्व में नेहरू कॉलोनी थाने में प्राथमिकी देकर मुकदमा दर्ज करने की मांग की। दर्जनभर की संख्या में आए पदाधिकारियों ने उग्र नारेबाजी कर अपना विरोध जताया तथा थाना प्रभारी नेहरू कॉलोनी को प्राथमिकी सौंपी।

भैरव सेना अध्यक्ष संदीप खत्री ने कहा कि सपा नेता स्वामी प्रसाद मौर्य का दिमागी संतुलन बिगड़ चुका है। जिस कारण वह अजीब अजीब हरकतें कर रहे हैं। परंतु इस बार तो स्वामी प्रसाद मौर्य ने हद ही कर दी। विलुप्ति से बचने के लिये सातवीं सदी में श्री बद्रीनाथ धाम की स्थापना आदि गुरु शंकराचार्य ने की थी, जो कि इतिहासकारों के दस्तावेजों में भी दर्ज है को, बौद्ध धर्म का मठ बता दिया।

प्राथमिकी दर्ज कराने वालों में केंद्रीय अध्यक्ष संदीप खत्री, प्रदेश महासचिव अनिल थपलियाल, जिला अध्यक्ष देहरादून सतीश जोशी, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष सुजाता रावत, विभाग अध्यक्ष संजीव टांक एवं हेमंत सकलानी उपस्थित रहे।

'शादी के लायक ना होने' की बात छुपाकर किया विवाह, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। शादी के लायक ना होने की बात छुपाकर विवाह करने के मामले में पति सहित तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नालापानी चौक अधोईवाला निवासी महिला ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पिता का पूर्व में स्वर्गवास हो चुका था, तथा उसकी माता द्वारा उसको व उसके छोटे भाई को पढ़ाया लिखा गया। उसकी शादी 12 फरवरी 2022 को राजकीय पूर्व माध्यमिक एवं प्राथमिक विद्यालय माजरी माफी विकास खण्ड डोईवाला थाना नेहरू कालोनी के साथ विवाह हिन्दू रीति-रिवाज के अनुसार सम्पन्न हुआ था तथा उसकी माता व अन्य रिश्तेदारो द्वारा अपनी हैसियत के अनुसार दान दहेज दिया था। जिसमें लगभग 5-6 लाख रूपये खर्च हुये थे। शादी से पूर्व उसका पति माजरी माफी स्कूल में अध्यापक के पद पर कार्यरत है।शादी के पश्चात् खुशी खुशी अपनी ससुराल विदा हुई थी, तथा अन्य लडकियों के तरह अपने पारिवारिक जीवन के सुखमय जीवन के साथ ससुराल चली गयी थी. धीरे धीरे समय व्यतीत होने लगा लेकिन उसके पति अपनी कोई वैवाहिक जिम्मेदारी ना निभाते हुये उसको तंग व परेशान करना शुरू कर दिया तथा कहां कि समाज की नजरो में वह पति पत्नी ही रहेंगे क्योंकि वह उसको पति का सुख नही दे सकता हैं क्योंकि वह इस लायक नहीं है। उसको पति की यह बात सुनकर सकते में आ गयी और उसको अपना पूर्व जीवन अंधकार में दिखायी देने लगा वह यह सोच भी नहीं सकती थी कि उसकी कमजोरी का फायदा उठाकर पति व उसके परिवार के सदस्य उसके साथ इतना बडा घोर अन्याय करत सकते है। उसका पति राजकीय माध्यमिक विद्यालय माजरी माफी देहरादून में अध्यापक के पद पर तैनात है, उन्होने ने अपने सगे छोटे भाई एवं अपने जीजा के साथ मिलकर उसको उसकी माता तथा उसके भाई के साथ इतना बड़ा धोखा देकर शादी करा दी और उसका वैवाहिक जीवन बर्बाद कर दिया। जिसके बाद उसका पति उसको उसके मायके छोड़कर चला गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक नजर

इंस्टाग्राम स्टंटमैन की 721 फीट ऊंची बिल्डिंग से गिरकर मौत !

नई दिल्ली। इंस्टाग्राम स्टंट के लिए मशहूर 30 साल के रेमी ल्यूसिडी की गुरुवार शाम को 68 मंजिला इमारत से गिरकर मौत हो गई। रेमी ल्यूसिडी हांगकांग की जिस गगनचुंबी इमारत से गिरे, उसकी ऊंचाई 721 फीट है। मौत से 6 दिन पहले उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर आखिरी पोस्ट डाली थी, जिसमें हांगकांग की बिल्डिंग दिख रही है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, घटना के दौरान रेमी ल्यसिडी हांगकांग की बिल्डिंग पर चढ़ रहे थे। जैसे ही वे बिल्डिंग की ऊंचाई पर पहुंचे, अचानक उनका बैलेंस बिगड़ा और वे नीचे गिर गए। रेमी ल्यूसिडी का दुनिया भर में ऊंचे टावरों और बिल्डिंग पर चढ़ने का इतिहास रहा है। एक महिला ने उन्हें बिल्डिंग के अंदर वापस जाने के लिए पेंटहाउस की खिड़कियों पर दस्तक देते हुए देखा था, लेकिन कोई भी मदद पहुंचने से पहले ही वे नीचे गिर गया और उनकी मौत हो गई। उनके इंस्टाग्राम पर पोस्ट की गई कई तस्वीरों में वह ऊंची इमारतों के टॉप पर दिख रहे हैं। कहा जा रहा है कि जब वे गिरे तो हो सकता है कि वह भी ऐसा ही करने की कोशिश कर रहे हों। इंस्टाग्राम पर ल्यूसिडी ने अपने 4,000 से अधिक फॉलोअर्स के साथ बिल्डिंग पर चढ़ने के दौरान खिंची गई तस्वीरें और वीडियोज को शेयर किया। अपनी मौत से छह दिन पहले ल्यूसिडी ने खुद को हांगकांग स्थित फोटोग्राफर बताया था। उन्होंने हांगकांग के कॉजवे बे में टाइम्स स्क्वायर से अपने इंस्टाग्राम पेज पर एक तस्वीर पोस्ट की जो अब श्रद्धांजलि से भरी हुई है।

दिल्ली मेट्रो के ट्रेन के आगे कूदा एक शख्स, मौके पर हुई मौत

नयी दिल्ली। दिल्ली मेट्रो के नजफगढ़ स्टेशन पर सोमवार को ट्रेन के सामने कथित तौर पर कूदने से 31 वर्षीय व्यक्ति की मौत हो गई। पुलिस ने यह जानकारी दी। एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि पुलिस को सोमवार को सुबह नौ बजकर 26 मिनट पर सूचना मिली कि एक व्यक्ति नजफगढ़ मेट्रो स्टेशन पर ट्रेन के सामने कूद गया है। मृतक की पहचान नजफगढ़ के प्रेम नगर निवासी मनीष कुमार के रूप में हुई। अधिकारी ने बताया कि उसकी मौके पर ही मौत हो गई। सीसीटीवी फुटेज की जांच की गई है। सूचना मिलने के बाद मृतक के परिवार के सदस्य भी मौके पर पहुंच गए। कुमार उत्तराखंड के देवप्रयाग में ग्रंथपाल (लाइब्रेरियन) था। पुलिस ने बताया कि कुमार शादीशुदा था और उसकी एक बेटी है। पुलिस ने बताया कि आपराधिक प्रक्रिया संहिता की धारा 174 के तहत कार्रवाई की जा रही है। दिल्ली मेट्रो रेल निगम के मुताबिक, 15 से 20 मिनट में सेवाएं सामान्य हो गईं।

'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' ने 3 दिन में कमाए 45.15 करोड़ रुपये!

मुंबई। आलिया भट्ट और रणवीर सिंह की फिल्म शरॉकी और रानी की प्रेम कहानीश फिल्म एक रोमांटिक कॉमेडी और फैमिली ड्रामा का मेल है। इस फिल्म से करण जोहर ने 7 साल बाद बतौर निर्देशक वापसी की है। फिल्म ने तीसरे दिन बॉक्स ऑफिस पर बेहतरीन कलेक्शन किया है। पहले और दूसरे दिन की तुलना मे फिल्म ने कमाई में तीसरे दिन भी उछाल दर्ज की है। अर्ली ट्रेंड रिपोर्ट के मुताबिक शरॉकी और रानी की प्रेम कहानीश ने रिलीज के तीसरे दिन यानी संडे को 18 करोड़ रुपय का शानदार कलेक्शन किया है। फिल्म के अब तक के कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्श पर नजर डाने तो तीन दिन की कुल कमाई 45.15 करोड़ रुपये हो गई है। फिल्म की कमाई में हर दिन उछाल देखने को मिला है, जो कि मेकर्स के लिए अच्छा संकेत है। दूसरे दिन बॉक्स ऑफिस पर फिल्म ने 16.05 करोड़ रुपये की कमाई की थी। फिल्म ने दूसरे दिन कमाई में 45% की उछाल दर्ज की थी। बॉक्स ऑफिस के शुरुआती आंकड़ों के अनुसार फिल्म शरॉकी और रानी की प्रेम कहानीश ने पहले दिन 11.10 करोड़ से खाता खोला था। वैसे जिस तरह से फिल्म की प्री-बुकिंग हुई थी उससे साफ था कि फिल्म 11-12 करोड़ के बीच ओपनिंग डे कलेक्शन हासिल करेगी। फिल्म को मिल रहे अच्छे रिस्पॉन्स से मेकर्स काफी खुश होंगे। उम्मीद की जा रही है कि फिल्म 100 करोड़ के कल्ब में शामिल हो सकती है।

हमारी देहात्मबुद्धि से तीन वेग उत्पन्न होते हैंः आचार्य ममगाईं

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मालदेवता प्राचीन शिव मंदिर में चल रही शिवपुराण की कथा में कथावाचन करते हुए प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य शिवप्रसाद ममगाई ने कहा, विधाता ने इस जड़-चेतन विश्व को गुण-दोषमय रचा है, किन्तु संत रूपी हंस दोष रूपी जल को छोड़कर गुण रूपी दूध को ही ग्रहण करते हैं।

उन्होंने कहा हमारी देहात्मबुद्धि से तीन प्रकार वेग उत्पन्न होते हैं, बोलने का वेग, मन का वेग तथा शरीर का वेग, जब जीव इन तीनों वेगों का का शिकार बनता है तो उसका जीवन अमंगलमय हो जाता है, जो व्यक्ति इन वेगों को दमन करने का अभ्यास करता है वह तपस्वी कहलाता है, ऐसी तपस्या से वह भगवान् की बहिरंगा शक्ति या भौतिक शक्ति के उत्पीड़न को वश में कर लेता है।

उन्होंने कहा जब हम वाणी के वेग की बात करते हैं तो हमारा अभिप्राय व्यर्थ की बातों से होता है, यथा निर्विशेष मायावादी दर्शनिकों की बातें या भौतिकतावादी व्यक्तियों की बातें, जो बिना रोकटोक के जीवन का उपभोग करना चाहते हैं। हृदय में सद्गुणों का कमल है। बस शरीर के कीचड़ में कमल खिलाना है। जिस दिन ऐसा हुआ उस दिन शरीर को संसार से मुक्ति मिलेगी। कीचड़ गया, कमल रह गया उसकी सुगन्ध अर्थात पुण्य से पाप का नाश होता है। आत्मबोध से पुण्य पाप दोनों से मुक्ति मिल जाती है और शरीर मन बुद्धि का कचरा साफ हो जाता है और रह जाता है अद्वेत तत्व।

इस अवसर पर पूर्व जिलाध्यक्ष शमशेर सिंह, पूर्व ज्येष्ठ प्रमुख जखोली अर्जुन सिंह गहरवार, विधायक उमेश शर्मा काऊ, पूर्व प्रधान अजय चौहान, शोभन सिंह जवाड़ी पूर्व राज्य मंत्री किशन सिंह नेगी, अरुण चौहान, रूबी रावत, नारायण सिंह प्रधान सुंदर सिंह पुंडीर वीरेंद्र मियां पूर्व प्रधान सुरेश पुंडीर, रघुवीर सिंह जयाडा आनंद नेगी, सुरेंद्र मनवाल, विकाश क्षेत्री प्रधान विजय पुंडीर, सत्य देवी, उषा देवी, राजेन्द्र चौहान, शीशपाल, सुरेश कैंतुरा, जयपाल पुष्पेंद्र पुंडीर विक्रम पँवार, संजय पुंडीर, संजय कोतवाल प्रधान आषाढ़ सिंह, उछोली प्रकाश भट्ट दिल्ली रणजीत जवाड़ी, सुनीता बहुगुणा डंगवाल जय सिंह नेगी, प्रभा जुयाल, सुंदरी बडोला, दीपा चौहान दिग्विजय चौहान रंजना बडोला ब्लॉक प्रमुख रायपुर क्षेत्र पंचायत सदस्य जिला पंचायत सदस्य कमला देवी मुकेश पुंडीर महेश पुंडीर सुभाष संजय पुंडीर, अरुण, नरेश, प्रेम रावत, उमेश पुंडीर, राकेश सिंह, सुशीला नेगी, बुद्धि मनवाल, धर्म सिंह पुंडीर, राकेश पँवार निर्मला गुसाई, ममता गुसाई, सुनीता थापा आदि भक्त गण भारी संख्या में उपस्थित थे।

मोटरसाईकिल की टक्कर से स्कूटी सवार महिला की मौत

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल की टक्कर से स्कूटी सवार महिला की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में ले पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डांडीपुर मौहल्ला निवासी करिश्मा सिंह अपने मां रीता को अपनी स्कूटी में बैठाकर राजपुर रोड से घर की तरफ आ रही थी जब वह गांधी पार्क के पास पहुंची तभी सामने से तेज गति से आ रही मोटरसाईकिल ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे दोनों मां बेटी घायल हो गयी जिनको स्थानीय लोगों ने दून चिकित्सालय में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने रीता को मृत घोषित कर दिया।

21 डम्परों के विरुद्ध कार्यवाही करते हुए 38 हजार रुपये जुर्माना वसूला

संवाददाता

देहरादून। गलत तरीके से खडे 21 डम्परों के विरूद्ध कार्यवाही करते हुए 38 हजार रूपये जुर्माना वसूला तथा दो डम्पर सीज कर दिये। आज यहां प्रभारी निरीक्षक कोतवाली विकासनगर द्वारा गलत तरीके से चलाने/खड़े करने वाले वाहनो के विरुद्ध कार्यवाही हेतु चौकी प्रभारियों को निर्देशित किया गया था, जिसके फलस्वरूप चौकी प्रभारी कुल्हाल द्वारा पुलिस टीम के कुल्हाल/मटक माजरी में हिमाचल की और से आने/जाने वाले डम्परो को चेक किया गया तो 21 डम्परो द्वारा आदेशों की अवहेलना करने एवं डम्परों को आड़े तिरछे खड़े करने के कारण नगद चालान की कारवाई करते हुवे 38 हजार रूपये जुर्माना वसूला गया तथा 02 डम्परो के विरूद्ध सीज की कारवाई की गई।

बाइक चोरियों में तीन गिरफ्तार, 5 बाइक बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बाइक चुराने वाले गैंग का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने तीन शातिरों को चुरायी गयी 5 मोटरसाईकलों सहित गिरफ्तार कर लिया है।

मामला कोतवाली गंगनहर क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती 10 जुलाई को प्रीतम पुत्र काशीराम निवासी ग्राम धरमपुर इकबालपुर थाना झबरेड़ा द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस एप्प का फीचर ई-एफआईआर के माध्यम से खुद की बाइक रूड़की अस्पताल रामनगर के पास स्थित खाली प्लॉट से चोरी करने के सम्बन्ध में दर्ज करायी गयी थी। जिसके आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर बाइक चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। परिणाम स्वरूप पुलिस द्वारा चैकिंग के दौरान मतलबपुर तिराहा गंगनहर पर बिना नम्बर की बाइक को रोक कर चैक किया गया। जिसमें तीन व्यक्ति शहजाद पुत्र इरसाद निवासी ग्राम पदार्था थाना पथरी, नाजिम पुत्र जमशीद निवासी ग्राम पदार्था थाना पथरी व शोएब उर्फ सौरभ पुत्र इसराईल निवासी पदार्था थाना पथरी सवार थे। पुलिस ने जब उनसे वाहन के कागजात मांगे तो वह नहीं दिखा सके। सख्ती से पूछताछ में उन्होने बताया कि यह बाइक हमने रूड़की अस्पताल रामनगर के पास एक खाली प्लॉट से चोरी की थी जिसे हम आज बेचने की फिराक में थे। बताया कि हम तीनो पथरी क्षेत्र के रहने वाले है और नशे के आदी है और अपने दैनिक खर्चो की पूर्ति के लिए दो पहिया वाहनो को चोरी करते है और फिर ओने- पोने दाम मे बेच कर अपना गुजर बसर व नशे की जरुरत को पूरा करते है। पुलिस ने उनकी निशानदेही पर चोरी की 4 अन्य बाइक भी बरामद की है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी 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।