शुक्रवार
04 अगस्त 2023

पृष्ठ 4

साइड फैट को दूर करने के लिए करें ये एक्सरसाइज

पृष्ठ 5

विक्की कौशल ने करण जौहर से फिर मिलाए हाथ

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 179
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पिता की सेवा करना जिस प्रकार कल्याणकारी माना गया है वैसा प्रबल साधन न सत्य है, न दान है और न यज्ञ हैं।
— वाल्मीकि

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com आर.एन.आई.- 59626/94

गौरीकुंड में टूटा आफत का पहाड़

❑मलबे में दबे 19 लोग, तीन के शव बरामद

विशेष संवाददाता

रुद्रप्रयाग। बीती रात केदार धाम के मुख्य पड़ाव गौरीकुंड में हुई भारी बारिश के साथ पहाड़ से आए मलबे से भारी जानमाल का नुकसान हुआ है। इस आपदा में दो से तीन दुकानों के मलबे में दबने और मंदाकिनी नदी में बहने की खबर है वही 19 लोगों के लापता होने की बात सामने आई है जिसमें से तीन के शव अब तक बरामद कर लिए गए हैं जबकि 16 लोगों का अभी तक पता नहीं चल सका है। जिनकी तलाश में जिला पुलिस प्रशासन तथा एनडीआरएफ व एसडीआरएफ की टीमों द्वारा रेस्क्यू अभियान चलाया जा रहा है हादसे की सूचना मिलने पर मुख्यमंत्री धामी ने

❑मंदाकिनी में बही दुकानें, 16 लापता
❑एनडीआरएफ व एसडीआरएफ तलाश में जुटी

आपदा कंट्रोल रूम जाकर स्थिति की जानकारी ली तथा बचाव और राहत के संबंध में अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए हैं।

जानकारी के अनुसार हादसा बीती रात गौरीघाट पुलिया के पास हुआ जब पहाड़ से तेज बारिश के साथ मलवा आ गया और कई दुकाने मलबे में दब गई तथा मंदाकिनी नदी में बह गई। जिस समय यह दुर्घटना हुई 19 लोग दुकानों में सोए हुए थे। इस घटना की सूचना मिलते ही जिला पुलिस प्रशासन और एसडीआरएफ की टीमें रवाना हो गई। लेकिन अत्यंत खराब मौसम और मंदाकिनी में आए तूफान के कारण बचाव राहत कार्य में भी मुश्किलें आ रही है जिलाधिकारी रुद्रप्रयाग भी खुद घटनास्थल पर मौजूद है तथा एनडीआरएफ और एसडीआरएफ द्वारा चलाए जा रहे रेस्क्यू अभियान की मॉनिटरिंग कर रहे हैं।

दोपहर तक लापता 19 लोगों में से तीन के शव बरामद कर लिए गए हैं तथा 16 लोग जो लापता बताए जा रहे हैं वह या तो मलबे में दबे हुए हैं अथवा मंदाकिनी में बह गए उनकी तलाश की जा रही है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आपदा कंट्रोल रूम जाकर स्थिति की जानकारी ली। उनका कहना है कि जो

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

मुख्यमंत्री धामी पहुंचे आपदा कन्ट्रोल रुम

गौरकुंड हादसे में राहत व बचाव कार्य में तेजी लाने के दिये निर्देश

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सचिवालय स्थित आपदा कंट्रोल रूप पहुंचे जहां पर उन्होंने गौरीकुंड में हुए हादसे में अधिकारियों से जानकारी लेकर राहत व बचाव कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रुद्रप्रयाग जिले के गौरीकुंड में हुए हादसे में संबंध में अधिकारियों से जानकारी ली। उन्होंने गौरीकुंड में चल रहे राहत बचाव कार्य में तीव्र गति लाने के निर्देश दिए। साथ ही शासन स्तर से गौरीकुंड क्षेत्र में हर संभव मदद पहुंचाने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश की प्रमुख नदियों के जलस्तर की जानकारी ली।

उन्होंने कहा जिन भी क्षेत्र में जल स्तर बढ़ जाने से बाढ़ की समस्या आ रही है, उन सभी स्थानों पर अलर्ट जारी किया जाए, एवं सभी लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा भूस्खलन की दृष्टि

से संवेदनशील इलाकों के आसपास बनी इमारत एवं कच्चे मकानों में रह रहे लोगों को भी सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया जाए। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि गौरीकुंड में हुए हादसे के बाद लगातार राहत बचाव कार्य जारी है। लापता लोगों को ढूंढने हेतु सर्च ऑपरेशन चलाया जा रहा है। हादसे में मृतक एवं लापता लोगों के परिजनों से भी संपर्क किया जा रहा है। एसडीआरएफ जिला प्रशासन सभी टीमें मौके पर मौजूद हैं किसी भी स्थिति से निपटने के लिए शासन प्रशासन पूरी तरह तैयार है। इस दौरान अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, प्रमुख सचिव अभिनव कुमार, सचिव आपदा रंजीत सिन्हा, एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

सब इंस्पेक्टर की गोली मारकर हत्या

हमारे संवाददाता

फिरोजाबाद। पड़ताल के सिलसिले में एक गांव पहुंचे सब इंस्पेक्टर की वापसी के समय अज्ञात बदमाशों ने गोली मारकर हत्या कर दी। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घायल सब इस्पेक्टर को अस्पताल पहुंचाया जहां चिकित्सकों द्वारा उन्हे मृत घोषित कर दिया है। बदमाशों की दबंगई का यह मामला उत्तर प्रदेश के फिरोजाबाद जिले का है। मिली जानकारी के अनुसार यहां थाना अरांव में तैनात एसआई दिनेश कुमार मिश्रा की छाती में अज्ञात हमलावरों ने गोली मार दी। बताया जा रहा है कि वह एक घटना के पड़ताल से सिलसिले में ग्राम चन्दपुरा गए थे। इसके बाद लौटते समय अज्ञात हमलावरों ने रास्ते में उनको गोली मार दी। उनको इलाज के लिए ट्रामा सेंटर भेजा गया, जहां उन्होंने दम तोड़ दिया है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार चन्दपुरा गांव से वापस लौटते हुए उनके साथ एक और व्यक्ति भी उनकी बाइक पर बैठा था। जबकि वह बाइक चला रहे थे। जब वह सुनसान क्षेत्र में पहुंचे तो तभी उन पर अज्ञात बदमाशों द्वारा फायर झौंक दिया गया था। फिलहाल पुलिस इस तलाश में जुट गई है कि यह गोली किसने चलाई है। आरोपियों को पकड़ने के लिए टीमों का गठन कर दिया गया है।

सुप्रीम कोर्ट ने मोदी सरनेम वाले मामले में राहुल गांधी को दी बड़ी राहत

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने मोदी सरनेम वाले मामले में कांग्रेस पार्टी के नेता राहुल गांधी को राहत दे दी है। इसी के साथ राहुल गांधी को मिली दो साल की सजा पर भी सुप्रीम कोर्ट ने रोक लगा दी है। कानून के जानकारों का कहना है कि सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले के बाद राहुल गांधी की सदस्यता बहाल हो सकती है। साथ ही वो अगला लोकसभा चुनाव भी लड़ सकेंगे। हालांकि राहुल गांधी की सदस्यता अभी तुरंत बहाल नहीं होगी। इसके लिए एक प्रक्रिया का पालन करना होगा और राहुल गांधी को लोकसभा में आवेदन देना होगा। इसी के बाद उनकी लोकसभा की सदस्यता फिर से बहाल हो सकेगी। सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद राहुल गांधी की ओर से लोकसभा सचिवालय को प्रतिवेदन देना

होगा। इसमें सुप्रीम कोर्ट के आज के आदेश का जिक्र कर लोकसभा की सदस्यता बहाल करने का अनुरोध किया जाएगा। इसके बाद लोकसभा सचिवालय के अधिकारी आदेश का अध्ययन करेंगे और इसके बाद ही राहुल गांधी की सदस्यता बहाल करने का आदेश जारी किया जाएगा। हालांकि इसकी कोई समय सीमा तय नहीं है, लेकिन जल्द से जल्द अधिकारियों को ये करना होगा।

मोदी सरनेम मामले में राहुल गांधी को मिली सजा पर सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने निचली अदालत से सवाल किया कि राहुल गांधी को इस मामले में अधिकतम सजा क्यों दी गई। वहीं इस कथन के साथ सुप्रीम कोर्ट ने राहुल गांधी की सजा पर रोक लगा दी। कोर्ट ने कहा कि राहुल गांधी का बयान आपत्तिजनक तो था लेकिन इसके लिए अधिकतम सजा देने की वजह भी निचली अदालत को बतानी चाहिए थी। सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले ने जहां राहुल गांधी को राहत दी है तो वहीं कांग्रेस पार्टी के कार्यकर्ताओं में एक ऊर्जा का संचार कर दिया है। हालांकि यहां ये साफ कर दें कि इस मामले पर अभी सुनवाई पूरी नहीं हुई है। सुप्रीम कोर्ट ने राहुल गांधी की दोष सिद्धि पर रोक लगाई है, इससे उनकी सदस्यता तो बहाल हो सकेगी, लेकिन अभी इस मामले पर आगे भी सुनवाई जारी रहेगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

पहाड़ पर उद्योग पहुंचाने का प्रयास

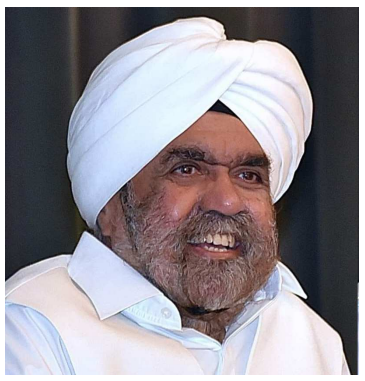
बीते कल कैबिनेट की बैठक में यूं तो धामी सरकार ने कई अहम फैसले किए हैं लेकिन इन तमाम फैसलों में सबसे अधिक अहम और महत्वपूर्ण फैसला है राज्य के औद्योगिक विकास के लिए निवेश को आकर्षित करने को नई एमएसएमई नीति को मंजूरी दिया जाना। राज्य गठन से लेकर अब तक सूबे की सरकारों ने भले ही पहाड़ में उद्योगों को पहुंचाने की तमाम बातें की हो लेकिन सच यह है कि इस मुद्दे पर ना तो कोई गंभीर प्रयास किए गए और जो किए भी गए वह बहुत अधिक सार्थक साबित नहीं हुए। एकमात्र स्वर्गीय एनडी तिवारी सरकार के कार्यकाल में राज्य में ठीक-ठाक औद्योगिक निवेश हुआ लेकिन उसका पूरा लाभ राज्य को नहीं मिल सका कुछ सरकारों के उदासीन रवैया के कारण तो कुछ सब्सिडी जारी रहने और उसका लाभ उठाने तक तो जमे रहे और फिर अपना बोरिया बिस्तर समेट कर भाग गए। धामी सरकार द्वारा अब एक बार फिर निवेश को आकर्षित करने के लिए नई औद्योगिक नीति लाई गई है आने वाले लोकसभा चुनाव से ऐन पूर्व राज्य सरकार सूबे में बड़ा इन्वेस्टर्स समिट आयोजित करने जा रहा है। सरकार द्वारा युद्ध स्तर पर इस इन्वेस्टर्स समिट को सफल बनाने की तैयारियां की जा रही है। स्पष्ट है कि इससे पहले उत्तराखंड सरकार को औद्योगिक विकास की नीतियों का खाका तैयार करना जरूरी था। कल कैबिनेट की बैठक में लिए गए तमाम फैसले इस कड़ी में उठाए जाने वाला पहला कदम है। जिसमें सरकार ने पहाड़ में उद्योग लगाने वालों को 4 करोड तक सब्सिडी और अन्य सुविधाएं देने का फैसला लिया गया है। इसके लिए सरकार ने अति दुर्गम क्षेत्रों में औद्योगिक निवेश करने वालों को सबसे अधिक और दुर्गम क्षेत्र के निवेशको को उससे कम तथा शुगम क्षेत्र के निवेशकों को उससे भी कम तथा मैदानी क्षेत्रों के लिए सबसे कम सब्सिडी देने की नीति बनाई है इस नीति से यह साफ है कि सरकार की मंशा है कि अधिक से अधिक औद्योगिक निवेश पहाड़ पर हो। सूबे के मैदानी और सुगम क्षेत्र तक सीमित औद्योगिक विकास को पहाड़ तक पहुंचाया जा सके। एक और खास बात यह है कि सरकार ने इस नीति वानिकी और फूड प्रोसेसिंग उद्योगों को 10 फीसदी अतिरिक्त सब्सिडी देने की व्यवस्था भी की है जिसका उद्देश्य राज्य के उत्पादों को उचित बाजार उपलब्ध कराना है। पहाड़ के फल और सब्जियों तथा अन्य उत्पाद जो बाजार तक नहीं पहुंच पाते और पहाड़ पर ही सड़ जाते हैं अगर पहाड़ पर उनके खरीदार मिल सकेंगे तो स्थानीय लोगों की आर्थिक स्थिति में यह सुधार का एक बेहतर जरिया बन सकेगा। सरकार द्वारा कल कैबिनेट की बैठक में लिए गए निर्णयों से सरकार ने एक तीर से दो निशाने साधे हैं पहला है राज्य का औद्योगिक विकास और पहाड़ों पर उद्योगों को पहुंचाना जबकि दूसरा है 2024 के चुनाव के लिए अपने खाते में एक और उपलब्धि को जोड़ना। देखना यह है कि आगामी दिसंबर में होने वाली इन्वेस्टर्स समिट में पहाड़ को कितना निवेश मिलता है और इस निवेश से पहाड़ में रोजगार व स्वरोजगार के कितने अवसर बढ़ते हैं। बीते 10-15 साल में राज्य के इंफ्रास्ट्रेक्चर विकास अगर आशातीत सुधार हुआ होता तो पहाड़ को इसका और भी अधिक फायदा हो सकता था।

सोच-समझकर मित्र बनाओ

●संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

कुछ स्थानों पर लोग एक उच्च किस्म के गुलाब के साथ निम्नतर किस्म का गुलाब का पौधा लगा देते हैं। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि निम्नतर किस्म के गुलाब का परागण अपने ही परागों से न हो जाए ताकि निम्नतर किस्म के गुलाब का वंष न चलता रहे। इस धारणा को यह रूपरेखा दी गई है ताकि परागण उच्चतर किस्म के गुलाबों से हो और निम्नतर किस्म के गुलाब का स्तर ऊँचा हो सके। यह सिद्धांत हमारे अपने जीवन में भी हमारा मार्गदर्षन कर सकता है। यह कहा गया है कि कोई इंसान अपनी संगति से जाना जाता है। अगर हम अमीर बनना चाहते हैं तो हमें धनवान लोगों की सोहबत करनी चाहिए। ऐसा करके हम उनके जैसे सोचने और उनके जैसे कार्य करने लगेंगे और हो सकता है, हम भी अमीर हो जाएँ।

अगर हम धावक बनना चाहते हैं तो हमें धावकों के साथ समय बिताना चाहिए। इस प्रकार हम उनके जैसा जीवन बिताने को प्रेरित होंगे। हम पाएँगे कि हम अधिक कसरत करेंगे, अपने आपको बलिष्ठ करेंगे, आहार पर ध्यान देंगे और दौड़ने का अभ्यास करेंगे। अगर हम लेखक बनना चाहते हैं तो हमें लेखकों की संगति में रहना चाहिए और उस कला



का अनुसरण करने के लिए प्रेरणा लेनी चाहिए। इसी प्रकार अगर हम आध्यात्मिक रूप् से विकसित होना चाहते हैं तो हमें ऐसे लोगों की संगति में रहना चाहिए जो स्वयं आध्यात्मिक रूप से विकसित हो चुके हैं। ऐसे लोगों के बीच में हम आत्मा-परमात्मा के सोच-विचार में अधिक समय व्यतीत करेंगे, आध्यात्मिक विषयों पर बातचीत करेंगे और आध्यात्मिक अभ्यासों में समय बिताएँगे। अगर हम किसी ऐसे के साथ समय व्यतीत करेंगे, जो ध्यान-अभ्यास करता हो, तो हो सकता है हम भी ध्यान-अभ्यास करने लगें। अगर हम उन लोगों की संगति में रहेंगे जो सदाचारी जीवन और सद्गुणों को महत्त्व देते हैं तो हम पाएँगे कि हम भी वैसा ही करने लगेंगे।

हम अपनी संगति पर ध्यान दें। क्या हम ऐसे मित्र चुनते हैं जो कि हमारे व्यक्तिगत विकास के लिए हमें गलत विकल्पों की ओर ले जाते हैं या हम ऐसे दोस्त चुनते हैं जो हमें आध्यात्मिक जीवन जीने में मदद करते हैं? जब हम गर्म होना चाहते हैं तो हम आगे के पास बैठते हैं। जब हम ठंडा होना चाहते हैं तो वातानुकूलक या बर्फ की सिल्ली के पास बैठते हैं। जब हम आध्यात्मिक जीवन जीना चाहते हैं तो हम आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले व्यक्ति ढूँढ सकते हैं और उनके साथ समय बिता सकते हैं। अगर सौभाग्य से हमें किसी ऐसे की संगति मिले जोकि आध्यात्मिक अनुभवों को पा चुका है तो वह संगति और भी अच्छी है। ऐसे व्यक्ति से रूहानियत चारों ओर प्रसारित होती है, जिसके द्वारा हम रूहानी तौर से जाग सकते हैं। ऐसी हस्ती के नजदीक आकर हमारा ध्यान जीवन के आध्यात्मिक मूल्यों की ओर जाता है। वहाँ का वातावरण सीधे हमारी आत्मा से संपर्क करता है।अगर हम समय आध्यात्मिक रूप से जागृत और अध्यात्म में रुचि रखने वाले व्यक्तियों के साथ बिताते हैं तो हम पाएँगे कि हमारा ध्यान अधिक एकाग्र रहेगा और हमारा ध्यान-अभ्यास अधिक फल देगा। अपनी संगति को समझदारी से चुनकर हमें आध्यात्मिक पथ पर तरक्की करने में मदद मिलेगी।

दुकान का ताला तोड नगदी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दुकान का ताला तोडकर वहां से 16 हजार रूपये की नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आढत बाजार निवासी अमित गर्ग ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि एक अगस्त में उनकी दुकान 7 आढत बाजार मै. शेखर चन्द सुभाष चन्द की रात्रि में पौने नौ बजे वह अपना पतिष्ठान बन्द करके गये और करीब 9.30 से 10 बजे के बीच ताला तोडकर उनकी दुकान से किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा 16000 रूपये की नकदी चूरा ली गई।

नशामुक्ति केन्द्र बंद कराने को लेकर थानेदार को दिया पत्र

संवाददाता

देहरादून। आबादी के बीच में नशामुक्ति केन्द्र खोले जाने से आक्रोशित क्षेत्रवासी स्थानीय पार्षद के साथ थाने पहुंचे जहां पर उन्होंने थानेदार को पत्र देकर केन्द्र को बंद कराने की मांग की।

आज यहां दून विहार जाखन के पार्षद संजय नौटियाल के साथ स्थानीय लोग राजपुर थाने पहुंचे जहां पर उन्होंने थाना प्रभारी को प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि दून विहार के शिवम विहार स्थिति आवासीय कालोनी है जिसके निकट छोटे बच्चों का स्कूल भी है तथा पूरी कालोनी घनत्व आबादी वाली है। उन्होंने कहा कि आवासीय भवन एवं स्कूल के पास नशामुक्ति केन्द्र खुलने से वृद्ध व बच्चों को खतरा हो सकता है जिससे आसपास रहने वाले लोगों को भी बहुत आक्रोश है। नशामुक्ति केन्द्र खुलने से कभी भी कोई अनहोनी हो सकती है जिससे आसपास के लोग बहुत परेशान है।

सभी क्षेत्रवासी नशामुक्ति केन्द्र खुलने से आक्रोशित है इसे तुरन्त बंद कराया जाना अति आवश्यक है। अगर इसे बंद नहीं कराया गया तो क्षेत्रीय लोग धरना प्रदर्शन व आंदोलन करने के लिए बाध्य होंगे। पुलिस ने आवश्यक कार्यवाही करने का आश्वासन दिया।

राहुल गांधी के खिलाफ षडयंत्र करने वालों के प्रयास विफलः रावत

नगर संवाददाता

देहरादून। राहुल गांधी की सजा माफी पर कैप्टन बलबीर सिंह रावत ने उत्तराखंड प्रदेश के कांग्रेस समर्पित पूर्व सैनिकों की ओर से जारी संदेश में कहा है कि उच्चतम न्यायालय का फैसला देश में नफरत के राजनीतिक माहौल में कांग्रेस पार्टी की सच्चाई और मोहव्वत की जीत है साथ ही इस फैसले से सत्तापक्ष पर राहुल गांधी के खिलाफ षड्यंत्र रचने का प्रयास विफल हुआ है।

कैप्टन बलबीर सिंह रावत का कहना है कि राहुल गांधी को मिली सजा से देश की जनता में मायूसी देखने को मिली थी। आज उच्चतम न्यायालय ने राहुल गांधी के पक्ष में फैसला सुना कर न केवल कांग्रेस पार्टी बल्कि समस्त देशवासियों के मनोबल को बढ़ाया और मायूसी दूर की है। उन्होने कहा कि राहुल गांधी को सजा मिलने का जो भी घटनाक्रम हुआ इससे राहुल गांधी की लोकप्रियता बढ़ी है। उन्होने कहा कि राहुल गांधी अपने नाना , दादी और पूज्य पिता स्वर्गीय राजीव गांधी के नक्शे कदम पर देश हित में जनसेवा के माध्यम से उत्कृष्ट प्रधानमंत्री के रूप में अपनी कसौटी पर खरे उतरेंगे।

उत्तिष्ठन्नोजसा सह पीत्वी शिप्रे अवेपयः।
सोममिन्द्र चमू सुतम्॥

(ऋग्वेद ८-७६-१०)

इंद्र समस्त संसार के स्वामी है। वह ही सभी लोकों को ऊर्जा और बल प्रदान करते हैं। द्युलोक और भूलोकों में सोम आदि उनकी ही कृपा दृष्टि से विद्यमान है। वह ही सब के रक्षक हैं।

वृद्धा के साथ बेटे बहु द्वारा मारपीट प्रकरण

महिला आयोग अध्यक्ष सख्त, दिये कार्यवाही के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। वृद्ध महिला के साथ बेटे बहू व नाती के द्वारा मारपीट कर उसको घायल करने की सूचना पर महिला आयोग अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने नाराजगी जाहिर करते हुए एसएसपी टिहरी को कार्यवाही करने के निर्देश दिये।

आज प्रातः नरेन्द्र नगर के डौर गावँ की 90 वर्ष से अधिक उम्र की वृद्धा रौशनी देवी के साथ उनके बेटे, बहु व नाती के द्वारा मारपीट की जानकारी मिलने पर उत्तराखंड राज्य महिला आयोग के अध्यक्ष कुसुम कंडवाल संज्ञान लेते हुए ऋषिकेश के राजकीय चिकित्सालय में उनसे मिलने पहुंची तथा पीड़िता से मिलकर उनका हाल जाना। पीड़ित वृद्धा से जानकारी के अनुसार पता चला कि उनके तीन बेटे हैं जिनमें से एक बेटे ने

अपनी पत्नी व बेटे के साथ मिलकर वृद्धा से मारपीट की है तथा इस दौरान उनका हाथ भी टूटा है जिसमें प्लास्टर लगा हुआ है। जानकारी मिलने पर महिला आयोग की अध्यक्ष ने तत्काल एसएसपी टिहरी को दूरभाष पर वार्ता करते हुए मामले में वृद्धा के साथ मारपीट व उनका शोषण करने वालो के विरुद्ध कड़ी कार्यवाही के लिए निर्देशित किया है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की मानसिकता से ग्रसित लोग परिवार की अहमियत को भूल चुकें है। ऐसे लोग जो अपने वृद्ध माता पिता के साथ गलत बर्ताव या उनका शोषण करते है उनको कड़ी कार्यवाही के साथ दंडित किया जाना अत्यंत आवश्यक है। इस मौके पर महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने शांति प्रपन्न शर्मा राजकीय चिकित्सालय, ऋषिकेश के महिला वार्ड व प्रसूति गृह में भर्ती सभी जच्चा बच्चा से मिलकर उनका हाल जाना व अस्पताल में मिलने वाली सुविधाओं का जायजा लिया। इस अवसर पर उन्होंने अस्पताल प्रबंधन को मरीजों व अन्य लोगो से उचित व सामंजस्य पूर्ण व्यवहार करने के लिए कहा है।

बारिश में भीग भी जाएं तो भी खराब नहीं होगा मेकअप!

मानसून का मौसम आते ही महिलाओं को सबसे बड़ी चिंता होती है मेकअप की खासकर अगर आप कॉलेड गोइंग है, वर्किंग वुमेन हैं या फिर किसी खास पार्टी फंक्शन के लिए तैयार होने वाली हैं तो मेकअप करने से पहले आपका बारिश के मिजाज़ को समझना पड़ता है. लेकिन अब हम आपको ऐसे स्मार्ट मेकअप टिप्स देने जा रहे हैं जो बारिश में भीग जाने पर भी खराब नहीं होगा. यानि आप अगर बारिश में नहा भी लें तो भी ये मेकअप फैलेगा नहीं. तो आइए जानते हैं मानसून में मेकअप करने के ये स्मार्ट टिप्स जो आपको और भी सुंदर बना देंगे

– मानसून के मौसम में मेकअप करने से पहले अपने चेहरे पर मैटिफाइंग प्राइमर लगाएं ऐसा करेंगी तो आपका मेकअप बारिश के दिनों में ज्यादा देर तक स्टे करेगा.

– फाउंडेशन लगाने से बचना नहीं है. कुछ लोग बारिशों में फाउंडेशन ना लगाने की सलाह भी देते हैं लेकिन आपको वॉटर प्रूफ या फिर जेल मिक्स करते फाउंडेशन को लाइट बनाकर फिर उसे स्किन पर अप्लाई करना चाहिए. ऐसा करने से आपका फाउंडेशन दिनभर चेहरे पर स्टे करेगा और बारिश की बूंदो से खराब भी नहीं होगा.

– बारिशों के दिनों में सिर्फ वॉटरप्रूफ आईलाइनर की ही इस्तेमाल करें. तेज बारिश में भी ये आपकी आंखों की खूबसूरती खराब नहीं होने देगा

– आईशैडो लगाना अगर आपको पसंद हैं तो मानसून में वाइब्रेंट कलर का चुनाव करें बस एक बात का ख्याल रखें की आईशैडो भी वॉटरप्रूफ ही होना चाहिए

– मस्कारा अगर वॉटर प्रूफ लगा रही हैं तो टेंशन की बात नहीं है लेकिन वॉटर प्रूफ मस्कारा नहीं है तो आप इसे मेकअप करते समय अवॉयड भी कर सकती हैं.

– लिपस्टिक के बिना मेकअप अधूरा है. लेकिन बारिश में लिपस्टिक फैलने का खतरा सबसे ज्यादा होता है ऐसे में आपको सिर्फ मैट लिपस्टिक ही लगानी चाहिए ग्लोसी या क्रीम लिपस्टिक गलती से भी ना लगाएं.

– अपने पास हमेशा ब्लोटिंग पेपर रखें. अगर बारिश की बूंदे आपके चेहरे पर पड़ी हैं तो आप किसी तौलिये या कपड़े से उसे ना पौंछे इससे मेकअप खराब हो जाता है. मेकअप पर ऊपर से पानी पड़ जाए या स्किन का एक्सेस ऑयल निकले उसे हमेशा ब्लोटिंग पेपर से ही साफ करना चाहिए

– सारा दिन मेकअप को फ्रेश लुक देने के लिए सबसे लास्ट में सेटिंग स्प्रे जरूर अप्लाई करें. इससे आपका मेकअप बारिश की बूंदों से फैलेगा नहीं. एक तरीक से ये सेटिंग स्प्रे आपके मेकअप की कोटिंग कर देता है.

तो बारिश के मौसम में अगर इन बातों का ख्याल रखेंगी को आपकी स्किन का ग्लो हमेशा बना रहेगा. जो लड़कियां या महिलाएं बारिश में मेकअप करने से डरती हैं उन्हें इन टिप्स को फॉलो करना चाहिए. अगर आप मानसून में मेकअप करते समय इन बातों का ख्याल रखेंगी तो आपका मेकअप कभी खराब नहीं होगा.

इसी तरह की और स्टोरी पढ़ने के लिए आप न्यूज़ नेशन पर हमारे साथ यूं ही जुड़े रहिए (आरएनएस)

पौधों को पालिये

अजय कुमार झा

आज बागवानी से सम्बंधित कुछ बेहद साधारण मगर महत्वपूर्ण बातें करेंगे. पहले तो यह कह दूं कि पौधों को पालिये। अगर आप बागवानी शुरू करने करने की सोच रहे हैं तो बरसात का मौसम मुफीद है। बागवानी शुरू करने से पहले अपने आप से ये जरूर पूछें कि आप बागवानी करना क्यूं चाहते हैं। शौक के लिए, आपको फूल पसंद हैं, किसी को देखकर, प्रेरित होकर, आपको लगता है कि आपको भी बागवानी करनी चाहिए, ऐसा मैं इसलिए कह रहा हूं कि यदि इन सारे प्रश्नों में से किसी का भी जवाब आपका दिल ये कह कर देता है कि आपको सच में ही फूलों, पौधों-पत्तियों से स्नेह-मुहब्बत है तो ही आप बागवानी शुरू करिए। माली की सहायता लीजिए। शुरू में आप लगे लगाए पौधे भी ले सकते हैं, बीच-बीच में खाद, पानी, निराई, गुड़ाई के टिप्स भी बेशक और बेझिझक ले सकते हैं मगर भूल कर भी सिर्फ और सिर्फ मालियों के भरोसे ही बागवानी करने-कराने की गलती न करें। बागवानी शुरू करने से पहले सोचिए कि आपके पास जो भी, जितनी भी जगह उपलब्ध है, उसमें आप कैसी बागवानी कर सकते हैं। आउटडोर, इनडोर, फूलों की, फलों की, सब्जियों की आदि-आदि। ये सब तय करने के बाद आप एकाग्र होकर उसी की बागवानी करें जो आपके मन-स्थान के अनुकूल हो।

सब पौधों को बीजों से उगाने-लगाने का हुनर, नीम्बू, आम, संतरे, अनार, चीकू आदि जैसे पौधों और कलम से लगाने वाले पौधों को लगाने की कला में पारंगत न होने के कारण ये पौधे मालियों से ही खरीद लें और फिर उन्हें ही देखरेख करके बड़ा करें7 मालियों से पौधे लेते समय ध्यान रहे कि आपको कच्चे पौधे लेने हैं और उन पौधों को लेते और लगाते हुए उनकी जड़ें बिल्कुल न हिल पायें अन्यथा पौधे कुछ ही दिनों में दम तोड़ देंगे7 पौधों को लगाने के लिए सबसे उपयुक्त समय जुलाई-अगस्त का होता है। बारिश के इन महीनों में लगाए पौधे बड़ी ही सुलभता से लग और बच जाते हैं। आइये एक-दूसरे के अनुभव से, एक-दूसरे से सीखें और सिखाएं। आइये प्रकृति को अपनाएं!

बकरी का दूध शरीर की कोशिकाओं को हेल्दी रखता है

दूध हमारी सेहत के साथ ही हमारी स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। कच्चा दूध उस दूध को कहा जाता है, जिसे पॉइश्चराइज्ड ना किया गया हो और ना ही उबाला गया हो। आपको जानकर हैरानी होगी कि बकरी का दूध बालों में लगाने से बाल सॉफ्ट और शाइनी बनते हैं। वहीं अगर आप इस दूध को अपनी स्किन पर लगाएंगे तो कुछ ही दिनों में आपका चेहरा चांद-सा खूबसूरत हो जाएगा। इसके साथ ही यदि आप बकरी के दूध का नियमित रूप से सेवन करेंगे तो शरीर को पोषक तत्वों की प्राप्ति होगी। यानी सुंदरता और सेहत का कंप्लीट पैकेज हो सकता है बकरी का दूध।

त्वचा को रखे स्वस्थ

-आप 5-6 चम्मच कच्चे दूध (बिना पकाया गया दूध) को कटोरी में लेकर कॉटन बॉल यानी रुई की सहायत से चेहरे और गर्दन पर लगाएं। एक लेयर लगाने के बाद दूसरी और दूसरी लेयर लगाने के बाद तीसरी लेयर लगाएं। अब 3 मिनट के लिए इस लेयर को ऐसे ही रहने दें। इसके बाद एक लेयर दूध की कोटिंग और करें और फिर इसे हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में घुमाते हुए मसाज करें।

-बकरी के दूध के जो पहले तीन कोट या लेयर आपने अपनी स्किन पर लगाए थे, उनसे कुछ दूध आपकी स्किन द्वारा सोख लिया जाता है। बाकी दूध आपकी स्किन पर जमा डेड सेल्स और डस्ट को सॉफ्ट बनाने का काम करता है। जब आप हल्के हाथों से दूध को अपनी स्किन पर रब करते हैं तो इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और डेड स्किन सेल्स हटने लगते हैं। इससे आपकी त्वचा को सांस लेने में आसानी होती है और सुंदरता भी बढ़ती है। वहीं, मसाज से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ने से थकान दूर होती है।

दिमाग को शांत रखे

-ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने से स्किन अंदर से स्ट्रॉन्ग बनती है। इससे त्वचा की गहराई में छिपे दाग-धब्बे दूर करने में मदद मिलती है। लाइट रबिंग के बाद स्किन से डेड सेल हट जाती हैं, इससे स्किन निखरी हुई और फुल ऑफ लाइफ नजर आती है।

-दूध प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स होता है लेकिन बकरी के दूध में प्रोटीन के साथ ही अन्य कई न्यूट्रिऐंट्स होते हैं, जो हमारी हेल्थ और स्किन के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे बकरी के दूध में अल्फा एस-1 सेजीन नामक प्रोटीन होता है। यह हमारी बॉडी की डैमेज सेल्स को रिपेयर करने का काम करता है।

यह भी होती हैं खूबियां

-बकरी के दूध में लैक्टोज की मात्रा कम होती है और कैल्शियम अच्छी क्वांटिटी में होता है। इससे यह हमारी हड्डियों और मांसपेशियों के लिए बहुत अधिक लाभकारी होता है। यह हमारी हड्डियों के घनत्व को बढ़ाकर उन्हें मजबूत बनाने का काम करता है।

- बकरी का दूध विटमिन्स से भरपूर होता है। इसमें सभी जरूरी मिनरल्स होते हैं, जो दिमाग को शांत और शार्प तथा दिल को मजबूत बनाने का काम करते हैं।

डायट और फिटनेस साथ-साथ चलते हैं

आप जो भी खाते हैं उसका सीधा असर एक्सर्साइज और उसके नतीजों पर पड़ता है। आज हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बता रहे हैं जो आपको एक्सर्साइज से पहले या तुरंत बाद लेनी चाहिए, तभी आपको अपने वर्कआउट का पूरा फायदा मिल पाएगा... वर्कआउट के दौरान ओटमील खाने से ब्लड में शुगर का फ्लो धीरे-धीरे होता है। प्री-वर्कआउट स्नैक्स के तौर पर इसे किसी फल के साथ भी खाया जा सकता है। फल मिलाने से इसमें तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है। इससे आप हाइड्रेटेड रहेंगे। ध्यान रखें इसका सेवन एक्सर्साइज करने से पहले करें।सेब आपको जरूरी विटमिन और पोषक तत्व मुहैया कराता है। इसमें मिनरल और ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स भी होते हैं। यह न केवल लंबे समय तक आपका पेट भरा रखता है बल्कि ऊर्जा के स्तर को भी बनाए रखता है। सेब के टुकड़ों पर पीनट बटर डालकर खाएं। इससे इसका स्वाद और पौष्टिकता दोनों बढ़ जाती है। सेब को एक्सर्साइज करने से पहले खाना चाहिये।ताजा शोध यह प्रमाणित करते हैं कि वर्कआउट के बाद चॉकलेट मिल्क लेना बहुत फायदेमंद है। इसमें मांसपेशियों की रिकवरी के लिए जरूरी कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन मौजूद होते हैं। पसीना निकलने से शरीर में सोडियम, शुगर और कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। चॉकलेट मिल्क इस कमी को पूरा करने में सक्षम है। व्यायाम के बाद 1 गिलास चॉकलेट मिल्क जरूर लें।इस मछली में सभी जरूरी प्रोटीन और बायॉऐक्टिव्स होते हैं। प्रोटीन के छोटे अणु सूजन और इन्सूलिन स्तर को कम करने में बहुत मददगार होते हैं। सैमन में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट जोड़ने के लिए इसमें शकरकंद भी मिला सकते हैं। कसरत के बाद इसका सेवन आपको काफी फायदा पहुंचाता है।केले के साथ होलवीट ब्रेड का टोस्ट आपको कार्बोहाइड्रेट तो देगा ही साथ ही यह आसानी से पच भी जाएगा। कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट आपको काम करने के लिए भरपूर ऊर्जा देगा। इसके साथ ही केला इसकी पौष्टिकता में इजाफा करेगा। एक्सर्साइज खत्म करने के बाद जब आपको भूख लगे तब आप इसका सेवन कर सकते हैं। सब्जियों से भरपूर ऑमलेट को अपनी प्लेट का हिस्सा बनाएं। इसमें अवाकाडो जैसा कोई भी प्रोटीन से भरपूर फल भी मिलाया जा सकता है।

मानसून में गीले कपड़े सुखाने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्स

मानसून में नमी का स्तर बढ़ने के साथ-साथ कई दिनों तक धूप नहीं निकलती है। ऐसे में अगर कपड़े ढंग से नहीं सूखते हैं तो उनमें से बदबू आने या फफूंद लगने जैसी समस्याएं सामने आ सकती हैं। वैसे कुछ लोग वॉशिंग मशीन ड्रायर की मदद से कपड़े सुखाकर इस समस्या से छुटकारा पा लेते हैं, लेकिन जिनके पास ड्रायर नहीं है, उनके लिए मानसून में कपड़े सुखाना मुश्किल हो जाता है। आइए इसके लिए कुछ टिप्स जानते हैं।

जिन लोगों के पास वॉशिंग मशीन है या फिर समय की कमी है, वे एक साथ कपड़े धोना सही समझते हैं, लेकिन मानसून में ऐसा करने से बचें। इससे आपको न सिर्फ कपड़ों को सुखाने में, बल्कि उन्हें रस्सियों पर फैलाने में भी दिक्कत आ सकती है। इसके अतिरिक्त अगर आप इन कपड़ों को कमरों में फैलाते हैं तो इससे पूरा कमरा बिखरा-बिखरा लगता है, इसलिए अपने रोजाना के पहने गए कपड़ों को धोएं ताकि उन्हें सुखाना आसान हो।

अगर आप हाथ से कपडों को धोते हैं तो उन्हें सुखाने से पहले अच्छी तरह से निचोड़ें क्योंकि उनमें पानी रह गया तो उन्हें सूखने में काफी समय लग सकता है। जैसे कि अगर आप कोई चादर या फिर बड़ा कपड़ा धो रहे हैं तो परिवार के किसी सदस्य को एक कोना पकड़ाएं और आप दूसरे कोने को पकड़कर इसे अच्छी तरह निचोड़ दें। इसके बाद इसे रस्सी पर सही से फैला दें।

स्टैंड की मदद से आप मानसून के दौरान गीले कपड़ों को आसानी से सुखा सकते हैं। दरअसल, इसे घर के अंदर किसी भी कमरे में रखा जा सकता है और इसमें कपड़ों को टांगकर पंखे के नीचे आसानी से सुखाया जा सकता है। बस जब भी आपको लगे कि धूप निकलने की कोई संभावना नहीं है तो कपड़े धोने के बाद उन्हें कपड़े के स्टैंड पर लटका दें ताकि यह पूरी तरह से सूख जाएं।

आमतौर पर हीटर का इस्तेमाल कमरे की ठंडक को दूर करने के लिए किया जाता है, लेकिन जब बारिश में कपड़े सुखाने हों तो भी आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके इस्तेमाल से कमरे में सुखाए गए कपड़ों में बची हुई नमी कम हो जाएगी। अगर आपकी कोई जींस या फिर कोई भी मोटा कपड़ा कहीं से गीला रहा गया है तो एक कमरे में हीटर चालू करें और उसके आगे गीले कपड़ों को फैला दें।

जब आपको लगे कि बारिश नहीं आने वाली है तो लाइन ड्राइंग कपड़े सुखाने का एक आसान तरीका है। इसके लिए पहले एक खुले मैदान (जो भी आपके घर के पास मौजूद हो) में कुछ रस्सियों को कसकर बांधें और इनका इस्तेमाल कपड़ों को सुखाने के लिए करें। इस तरह कपड़ों को न सिर्फ सही से जगह मिलती है, बल्कि वे अच्छी तरह सूख भी जाते हैं। मानसून में कपड़ों की दुर्गंध दूर करने के लिए इन तरीकों को अपनाएं।(आरएनएस)

जानिए वजन लेने का सबसे परफेक्ट टाइम क्या है ?

वजन बढ़ाना हो या वजन घटाना जितनी मेहनत खाने पीने पर करते हैं, एक्सरसाइज में देते हैं, उतना ही जरूरी सही तरीके से वजन की जांच करना भी है। अक्सर वजन चेक करने के लिए वेट मशीन का इस्तेमाल होता है। जब वजन की माप अलग-अलग आ जाती है तो कंफ्यूज हो जाते हैं। कई बार तो यह भी लगता है कि ज्यादा खाने से ही मशीन ज्यादा वजन बता रही है। हालांकि, ऐसा होता नहीं है। न्यूट्रिशनिस्ट अपूर्वा अग्रवाल ने कुछ दिन पहले ही इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें उन्होंने बताया किस तरह वजन को चेक करना चाहिए और कब। आइए जानते हैं।।।

वीकेंड में अधिकतर लोग मनपसंद की चीजें खाते हैं और एक्सरसाइज स्किप करते हैं। ऐसे में जब वीकेंड के बाद वजन चेक करते हैं तो सही माप नहीं मिल पाती है। जब वजन ज्यादा आ जाता है तो कॉन्फिडेंस की कमी आ जाती है, जिसका असर वजन कम करने की प्रक्रिया पर पड़ता है। वर्कआउट के तुरंत बाद वजन चेक करने से उसका सही-सही पता नहीं चल पाता है। दरअसल, एक्सरसाइज करने से बॉडी से ज्यादा पसीना निकल जाता है। इस कारण वजन का नाप सही नहीं आ पाता है।

कभी भी पीरियड्स और कब्ज में वजन चेक करना अवॉयड करना चाहिए। पीरियड में ब्लोटिंग और वॉटर रिटेंशन के चलते वेट का सही जांच मिल पाना कठिन है। ठीक इसी तरह कब्ज में भी वजन कुछ ज्यादा हो जाता है। इसलिए दोनों ही कंडीशन वजन चेक करने के लिए सही नहीं है। अगर आप अपना वजन चेक करना चाहते हैं तो सबसे सही समय सुबह होती है। इस वक्त फअरेश होने के बाद आप अपना वेट चेक कर सकते हैं। इसके लिए मशीन पर ठीक तरह से खड़ा होना भी जरूरी होता हा। इससे आप सही वजन का पता लगा सकते हैं।(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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

साइड फैट को दूर करने के लिए करें ये एक्सरसाइज

साइड फैट कमर के किनारों पर मौजूद अतिरिक्त चर्बी होता है। इसे आमतौर पर मफिन टॉप के रूप में जाना जाता है।कई लोगों को लगता है कि साइट फैट को कम करना मुश्किल भरा काम है, लेकिन कुछ एक्सरसाइज के जरिए इससे छुटकारा मिल सकता है।आइए आज हम आपको 5 ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिन्हें रोजाना 20-30 मिनट तक करने से साइड फैट को कम करने और पतली कमर बनाने में मदद मिल सकती है।

साइड प्लैंक

इसके लिए पैरों को सामने की ओर फैलाकर जमीन पर बैठें और दाएं हाथ की हथेली को जमीन पर रखें।इसके बाद धीरे-धीरे अपने शरीर का सारा वजन दाईं हथेली और दाएं पैर पर डालें।अब बाएं पैर को दाएं पैर पर रखें और बाएं हाथ को ऊपर की ओर सीधा रखें, फिर अपना ध्यान बाएं हाथ की उंगलियों पर केंद्रित करें।कुछ देर बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।यहां जानिए अलग-अलग तरीकों से की जाने वाली प्लैंक एक्सरसाइज।

बाइसिकल क्रंच

एब्डॉमिनल क्रंच एक्सरसाइज का वेरिएशन पार्ट बाइसिकल क्रंच के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेंट जाएं।अब दोनों हाथों को सिर के पीछले हिस्से पर रखें और पैरों को जमीन से थोड़ा ऊपर उठाएं। इस दौरान बिना गर्दन में खिंचाव लाए कंधों को जमीन से थोड़ा ऊपर उठा लें।अब दाएं पैर के घुटने को छाती के पास ले आएं और इसे सीधा करके बाएं घुटने को छाती के करीब लाएं। 5 मिनट तक लगातार धीरे-धीरे ऐसे ही दोहराएं।

लेग लिफ्ट

सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर पीठ के बल सीधा लेटें।इसके बाद दोनों पैरों को घुटनों से मोड़े। इसके बाद एक पैर को 45 डिग्री तक उठाकर वापस नीचे करें।कुछ सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएं। प्रत्येक पैर से इसे 15 से 20 बार दोहराएं। इस एक्सरसाइज को करने से कमर के किनारे पर मौजूद अतिरिक्त चर्बी धीरे-धीरे कम हो सकती है।

हिप डिप्स

सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं।इसके बाद पैरों को इस तरह से मोड़ें जिससे शरीर का निचला हिस्सा ब्रिज जैसा दिखने लगे। इस दौरान अपने दोनों हाथों को एड़ियों के करीब लाने की कोशिश करें। अब कूल्हों को धीरे-धीरे एक मिनट तक ऊपर-नीचे करें।यह एक्सरसाइज का एक रेप्स है। ऐसे कम से कम 5 रेप्स करें। आप चाहें तो अपनी सुविधा के लिए सिर के नीचे एक तौलिये को लपेटकर रख सकते हैं।

डंबल साइड बेंड

इस एक्सरसाइज के लिए सबसे पहले एकदम सीधे खड़े हो जाएं और दोनों हाथों में अपनी क्षमतानुसार डंबल उठा लें।अब दाएं हाथ को ऊपर उठाएं और बाईं ओर झुककर खुद को अधिक से अधिक स्ट्रेच करने की कोशिश करें।इस अवस्था में 10-15 सेकेंड तक रहें और फिर इसी प्रक्रिया को अपने बाएं हाथ से भी दोहराएं। हर तरफ से कम से कम 20 बार ऐसा करें।बेहतर परिणाम के लिए कुछ दिनों तक इस एक्सरसाइज को लगातार करें। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -100

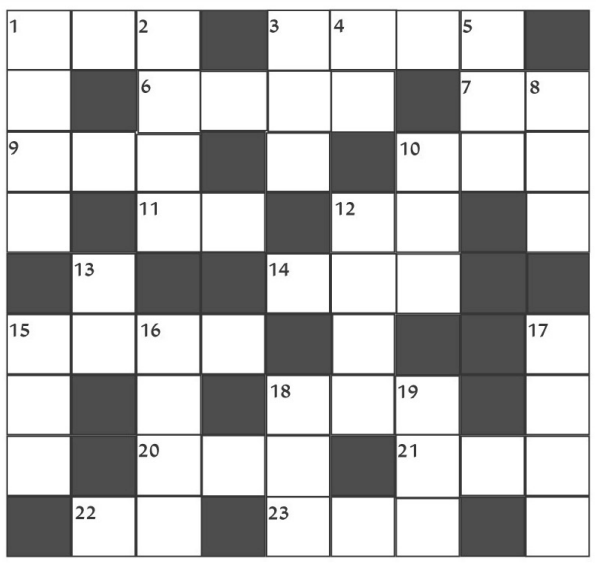
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 99 का हल

ज	ल		आ	वा	जा	ही		
मा		खू	ब		दू	र	स्थ	
ना	दा	न		सा	ग		ल	क्ष्य
	न	ख		त	र	ल		
	वी	रा	न			च	ट	क
	र	ब		आ	ज	क	ल	
			आ	ग		दा	ना	
	अ	ग	र	म	ग	र		क्रो
भा	भी		ती	न			व	ध

गदर 2 : तारा सिंह बन सनी देओल की दमदार वापसी

गदर की गिनती हिंदी सिनेमा की बेहतरीन फिल्मों में होती है। फिल्म ने न सिर्फ बॉक्स ऑफिस पर कमाई के झंडे गाड़े थे, बल्कि सनी देओल का अभिनय, एक्शन और फिल्म की कहानी तक दिल को छू गई थी।फिल्म के सीक्वल का इंतजार लंबे समय से किया जा रहा है, जो अब जल्द ही खत्म होने वाला है। अब इस साल की सबसे बड़ी फिल्मों में से एक गदर 2 का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है।

फिल्म की कहानी 1971 में सेट है। पिछली बार तारा सिंह उर्फ सनी अपनी पत्नी को लाने पाकिस्तान गया था। इस बार उसने अपने बेटे को छुड़ाने के लिए लाहौर का रुख किया है। 3 मिनट के ट्रेलर में जहां तारा के जबरदस्त डायलॉग ध्यान खींचते हैं, वहीं उनके तेवर और धमाकेदार एक्शन-स्टंट सीन भी देखते ही बनते हैं।ट्रेलर देख इतना तो साफ है कि जल्द ही एक मसालेदार एक्शन फिल्म दर्शकों के बीच आने वाली है।

गदर 2 के निर्माताओं ने बहुत पहले प्रमोशन शुरू कर दिया था। पहले ओरिजनल फिल्म को झाड़-पोंछकर को दोबारा रिलीज किया गया। फिल्म की वीडियो क्वालिटी को चमकाया गया।माहौल बनने लगा तो फिल्म से जुड़ीं दूसरी जानकारियां देनी शुरू कीं।निर्देशक अनिल शर्मा पूरी कोशिश कर रहे हैं कि गदर 2 हल्ला मचा सके, ताकि दूर-दूर तक इसकी रिलीज को लेकर चर्चा हो।अब जल्द ही एक समारोह रखा जाएगा, जहां फिल्म के सभी गायक लाइव गाने गाएंगे।

गदर 2 का पहला पोस्टर 26 जनवरी, 2023 को रिलीज किया गया था। इसी के साथ सनी ने इस फिल्म की रिलीज डेट से भी पर्दा हटाया था।पोस्टर के साथ सनी ने लिखा था, हिन्दुस्तान जिंदाबाद है... जिंदाबाद था... और जिंदाबाद रहेगा। इस स्वतंत्रता दिवस हम दो दशक बाद बॉलीवुड का सबसे बड़ा सीक्वल लेकर आ रहे हैं। गदर 2, 11 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।इसी दिन फिल्म ओह माय गॉड 2 भी रिलीज हो रही है।

गदर- एक प्रेमकथा एक पीरियड एक्शन ड्रामा है, जिसका निर्देशन अनिल ने ही किया था। फिल्म में सनी, अमीषा पटेल और अमरीश पुरी मुख्य भूमिका में दिखे थे।इसकी गिनती बॉलीवुड की शानदार और यादगर फिल्मों में होती है। यह 1947 में हुए भारत विभाजन की कहानी पर आधारित है।इसमें दिखाया गया कि कैसे एक मुस्लिम लड़की और एक पंजाबी लड़के का प्यार सरहदों से परे जाकर अपनी मंजिल चुनता है।यह फिल्म जी5 पर देखी जा सकती है।

राजपाल यादव की काम चालू है की शूटिंग शुरु, पहला पोस्टर जारी

अभिनेता-कॉमेडियन राजपाल यादव इन दिनों कार्तिक आर्यन और कियारा आडवाणी की सत्यप्रेम की कथा में देखा जा रहा है। यह फिल्म पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रर्दशन कर रही है।अब इन सब खबरों के बीच राजपाल ने अपनी आने वाली फिल्म काम चालू है की शूटिंग शुरू कर दी है। इसके साथ निर्माताओं ने फिल्म का पहला पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें राजपाल काफी अलग अंदाज में नजर आ रहे हैं।

काम चालू है का निर्देशन पलाश मुच्छल द्वारा किया जा रहा है। फिल्म की कहानी भी उन्होंने ही लिखी है। यह फिल्म बेसलाइन स्टूडियो और पाल म्यूजिक एंड फिल्म्स द्वारा निर्मित है।काम चालू है में राजपाल के अलावा जिया मानेक और कुरंगी नागराज भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।आने वाले दिनों में राजपाल काम चालू है के अलावा ड्रीम गर्ल 2 में नजर आएंगे। यह फिल्म 25 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

येलो कलर की साड़ी पहनकर सोफिया ने फ्लॉन्ट किया परफेक्ट फिगर

सोफिया अंसारी आए दिन अपनी बोल्ड बिकिनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। हालांकि एक बार फिर से सोफिया ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरों फैंस के बीच शेयर कर एक बार फिर सोशल मीडिया का पारा गर्म कर दिया है। इन तस्वीरों में उन्होंने साड़ी पहनकर अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट किया है। उनके इस अंदाज को देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं।

इंटरनेट मीडिया स्टार सोफिया अंसारी आए दिन अपनी लेटेस्ट तस्वीरें फैंस के बीच साझा करती रहती है। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस् करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। हाल ही में सोफिया ने अपनी बेहद सेक्सी फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में सोफिया ने येलो कलर की साड़ी पहनी हुई है। साथ ही बिन ब्लाउज पहने हुए अपने शरीर को साड़ी से ढका है।

सोफिया अपनी इन तस्वीरों में कैमरे के सामने कातिलाना अंदाज में पोज देते हुए फैंस के दिलों पर खंजर चला रही हैं। उनका ये लुक फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। हालांकि लोग उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट भी कर रहे हैं। सोफिया की इन तस्वीरों ने एक बार फिर से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। बताते चलें कि सोफिया अंसारी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी जबरदस्त है।

विक्की कौशल ने करण जौहर से फिर मिलाए हाथ

अभिनेता विक्की कौशल कई फिल्मों में अपने अभिनय का जलवा बिखेर चुके हैं। पिछली बार उन्हें फिल्म जरा हटके जरा बचके में देखा गया और उनकी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भी शानदार प्रदर्शन किया। इससे पहले उन्हें करण जौहर की फिल्म गोविंदा नाम मेरा में देखा गया था। अब उन्होंने करण के साथ अपनी नई फिल्म का ऐलान कर दिया है। विक्की ने खुद सोशल मीडिया पर यह जानकारी दी है। आइए जानते हैं उन्होंने क्या लिखा।

विक्की ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्टर साझा कर लिखा, बहुत सारे प्यार और बहुत सारे मनोरंजन के साथ आ रहे हैं हम। आप सभी से 23 फरवरी, 2024 को सिनेमाघरों में मिलते हैं। अमृतपाल बिंद्रा ने धर्मा प्रोडक्शंस के साथ मिलकर यह फिल्म बनाई है। आनंद तिवारी ने इसके निर्देशन की कमान संभाली है। फिल्म में विक्की के साथ अभिनेत्री तृप्ति डिमरी नजर आएंगी, जो पहली बार एक जुदा अवतार में दिखेंगी। इसमें एमी विर्क भी अहम भूमिका में हैं।

करण ने फिल्म की घोषणा करते हुए एक लंबा-चौड़ा नोट सोशल मीडिया पर साझा किया। इस पर तृप्ति ने लिखा, मैं सातवें आसमान पर हूं। मेरा उत्साह चरम पर है। मुझ पर भरोसा करने के लिए शुक्रिया करण। इस फिल्म के जरिए दर्शकों को मनोरंजन का जबरदस्त डोज मिलने वाला है। फिल्म में कॉमेडी का छौंक भी खूब लगेगा। सिनेमाघरों में दस्तक देने के बाद यह फिल्म अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम होगी। जल्द ही इसका नाम सामने आएगा।

सोशल मीडिया पर जैसे ही इस फिल्म का ऐलान हुआ, प्रशंसकों की खुशी का ठिकाना रहा। एक ने लिखा, मतलब यह कि अगली सुपरहिट फिल्म रिलीज के लिए तैयार है। एक ने लिखा, बेसब्री से इंतजार है, वहीं दूसरे ने लिखा, अब आएगा ना मजा। एक ने लिखा, बेहतरीन कलाकारों से सजी इस फिल्म को देखने का इंतजार नहीं कर सकते। एक ने लिखा, बहुत-बहुत शुभकामनाएं फिल्म की पूरी टीम को। इस घोषणा से दिल खुश हो गया है।

विक्की आने वाले दिनों में एक से बढक़र एक फिल्मों में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। सैम बहादुर उनकी आने वाली बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार है, जिसमें वह भारत के पहले फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ का जीवन पर्दे पर उतारेंगे। दूसरी तरफ वह निर्देशक लक्ष्मण उतेकर के साथ एक फिल्म लेकर आ रहे हैं, जिसका नाम छावा रखा गया है। विक्की पूर्व विश्व सुंदरी मानुषी छिल्लर के साथ कॉमेडी फिल्म द ग्रेट इंडियन फैमिली में भी काम कर रहे हैं।

थ्रिलर फिल्म फायर ऑफ लव-रेड 25 अगस्त को रिलीज होगी

अवंति प्राजक्ता आर्ट्स की नवीनतम प्रस्तुति थ्रिलर फिल्म 'फायर ऑफ लव-रेड' के गानों को जी म्यूजिक कंपनी द्वारा जारी किया जा चुका है। इस थ्रिलर फिल्म के संगीत और गानो से 90 के दशक की बेहतरीन संगीतमय फिल्म की महक आ रही है। अब एक बार फिर उसी अंदाज में थ्रिलर फिल्म 'फायर ऑफ लव-रेड' का संगीत सजा है।

किसी ने ठीक ही कहा है ओल्ड इज गोल्ड और इस बात में सच्चाई है कि इस फिल्म के सभी गीतों को और ट्रेलर को युट्युब पर बहुत उत्साह के साथ सिनेप्रेमियों ने देखा है और इस फिल्म के प्रति अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। राजीव चौधरी, जगन्नाथ वाघमारे और रेखा सुरेंद्र जगताप के द्वारा संयुक्तरूप से निर्मित इस फिल्म के प्रस्तुतकर्ता अवंतिका दत्तात्रय पाटील हैं।

बॉलीवुड के चर्चित निर्देशक अशोक त्यागी द्वारा निर्देशित थ्रिलर म्यूजिकल फिल्म 'फायर ऑफ लव- रेड' 25 अगस्त को रिलीज होगी। इस थ्रिलर फिल्म में कृष्णा अभिषेक, भारत दाभोलकर, पायल घोष, कमलेश सावंत, शांतनु भामरे, अभिजीत श्वेतचंद्रा और कंचन भोर की मुख्य भूमिका है। (आरएनएस)

मेगा प्रिंस के साथ जुड़ीं मीनाक्षी चौधरी

तेलुगु फिल्म उद्योग में, यह एक प्रसिद्ध चलन है कि स्टार नायक शायद ही कभी अपनी फिल्मों में नायिकाओं को दोहराते हैं, जिससे अभिनेत्रियों का करियर छोटा हो जाता है। हालाँकि, हाल के दिनों में पूजा हेगड़े एक स्टार हीरोइन के रूप में चमकने में कामयाब रही थीं, लेकिन उनकी हालिया प्रतिबद्धताओं के कारण उनकी स्थिति भी बदल गई है। अब, सुर्खियों का केंद्र मीनाक्षी चौधरी पर है, जिन्होंने दो बड़े नामों - पवन कल्याण और महेश बाबू अभिनीत फिल्मों में महत्वपूर्ण भूमिकाएँ हासिल की हैं।

मीनाक्षी चौधरी, महेश बाबू की आगामी फिल्म गुंटूर करम हीरोइन में दिखाई देने वाली हैं, जो सुपरस्टार के साथ अभिनय करने का उनका पहला अवसर है। यह उपलब्धि उनके करियर में एक महत्वपूर्ण सफलता के रूप में सामने आई है।

इसके अलावा, उनसे वीटी 14 में मुख्य भूमिका के लिए संपर्क किया गया है, जो मेगा प्रिंस वरुण तेज की बहुप्रतीक्षित परियोजना है और करुणा कुमार द्वारा निर्देशित है, जो अपनी कंटेंट-संचालित पहली फिल्म पलासा 1978 के लिए प्रशंसित हैं। फिल्म 27 जुलाई को लॉन्च होने वाली है, और मीनाक्षी चौधरी का संभावित समावेश इस प्रतिष्ठित परियोजना के लिए एक बड़ा बढ़ावा होगा।

वीटी 14 एक महत्वाकांक्षी कहानी का दावा करता है, और करुणा कुमार ने एक प्रभावशाली कथा सुनिश्चित करने के लिए वरुण तेज की भूमिका को सावधानीपूर्वक डिजाइन किया है। 1960 के दशक की पृष्ठभूमि पर आधारित, फिल्म निर्माता उस युग के माहौल को प्रामाणिक रूप से फिर से बनाने के लिए लगन से काम कर रहे हैं।

दूसरी ओर, इन फिल्मी प्रयासों के बीच, लवबर्ड्स वरुण तेज और लावण्या त्रिपाठी ने हाल ही में सगाई कर ली है, और उनकी डेस्टिनेशन वेडिंग की योजना चल रही है। जहां इटली को शादी के गंतव्य के रूप में चुना गया है, वहीं भव्य उत्सव के लिए एक भव्य रिसॉर्ट को पहले ही अंतिम रूप दिया जा चुका है।

अपनी प्रतिभा और अवसरों के साथ, मीनाक्षी चौधरी निस्संदेह तेलुगु फिल्म उद्योग में अपनी पहचान बना रही हैं, और उनके प्रशंसक इन आगामी हाई-प्रोफाइल फिल्मों में उनके प्रदर्शन का बेसब्री से इंतजार करते हैं। (आरएनएस)

लापता चीनी विदेश मंत्री की छुट्टी!

श्रुति व्यास

चिन गांग चीन के विदेश मंत्री थे' इसलिए क्योंकि एक महीने पहले वे रहस्यमय परिस्थितियों में गायब हो गए। इसके कुछ दिनों बाद उनके दिखलाई नहीं देने की अंतर्राष्ट्रीय सुर्खियां बनी लगीं।किसी को पता नहीं कि उनका हुआ क्या? वैसे कोई भी यह नहीं जानता है कि चीन में होता क्या है? चलता क्या है? बावजूद इसके चिन गांग का लापता होना इसलिए दिलचस्प है क्योंकि वे चीन के राजनीतिक आकाश के तेजी से उभरते सितारे थे।लेकिन जितनी तेजी से उभरते उतनी ही जल्दी वे गायब भी हो गए।

चिन गांग तब मशहूर हुए जब वे बीजिंग में विदेश मंत्रालय के तीखी लहजे वाले प्रवक्ता बने। उन्हें यूरोप के मसलों की काफी जानकारी थी। उनका दिमाग तेज था। वे पश्चिम को नीची निगाहों से देखते थे। इसके चलते उन्हें राष्ट्रपति शी जिंनपिंग के कूटनीतिक प्रोटोकाल संभालने का दायित्व मिला। उन्हें अमरीका में चीन का राजदूत बनाया गया और एक साल पहले वे विदेश मंत्री बने। बिना किसी अपराधबोध के उन्होंने कोविड काल में दुनिया से चीन के अलग-थलग पड़ने की स्थिति को समाप्त किया। उन्होंने अमरीका और अन्य पश्चिमी देशों से चीन के तनावपूर्ण संबंधो को सामान्य करने के प्रयास किए। चिन गांग, चीन के आत्मविश्वासी विश्वशक्ति बनने के सपने में यकीन रखते थे। वे शिष्ट थे और उनमें चीन के नजरिए को समझाने व उसका बचाव करने की कूटनीतिक अक्ल थी। और उन्होंने शी की प्रशंसा करने का कोई भी मौका शायद ही गंवाया हो। इसी का नतीजा था कि वे बहुत कम समय में सर्वोच्च नेता का भरोसा हासिल करने में सफल रहे।

लेकिन जब 25 जुलाई को उन्हें हटाए जाने की औपचारिक घोषणा हुई तो यह अजीब घटना विश्व भर के कूटनीतिज्ञों में दिलचस्प चर्चा का विषय बनी। उनके मातहतों ने हिचकिचाते हुए उनकी गैर-मौजूदगी का कारण सेहत बताया था। लेकिन घोषणा में यह कारण नहीं बताया गया। तभी उनके गायब होने की नाटकीयता कौतुकता का कारण है।

अपने कार्यकाल के दौरान चिन गांग ने इतनी कुशलता से कार्य किया कि वे चीन की वैश्विक छवि के प्रतीक बन गए। वे इतने लोकप्रिय और अंतर्राष्ट्रीय प्रेक्षकों के बीच जानेमाने व्यक्ति बने, जितना कोई अन्य चीनी नेता नहीं था। वे फर्राटेदार अंग्रेजी बोलते थे और यूनिवर्सिटी ऑफ इंटरनेशनल रिलेशन्स के स्नातक थे जो बीजिंग स्थित चीन की सुरक्षा सेवाओं से जुड़ा संस्थान है। सन् 1992 में विदेश मंत्रालय में आने के पहले वे बीजिंग ब्यूरो ऑफ युनाईटेड प्रेस इंटरनेशनल में सहायक के पद पर थे। वे अपने अंतर्राष्ट्रीय अनुभवों का उपयोग करते हुए विदेशी अतिथियों से हल्की-फुल्की चर्चा कर पाते थे (कहा जाता है कि वे एनबीए में रूचि रखते थे और आर्सेनल क्लब के समर्थक थे)। वे पश्चिमी संस्थाओं और यहां तक कि धार्मिक संस्थानों के पाखंड के बारे में अपनी राय खुलकर रखते थे। वे विभिन्न विदेशी मीडिया संस्थानों के बारे में भी अपना दृष्टिकोण व्यक्त करते थे, जिससे लगता था कि बीजिंग में रहते हुए भी उनके बारे में जानते हैं। वे चीन के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता के रूप में चीन के पक्ष में सख्त रूख रखने की अपनी क्षमता के लिए जाने जाते थे, लेकिन साथ ही उनकी पहचान एक ऐसे व्यक्ति के रूप में भी थी जो दूसरों का दिल जीत सकता है। साथ ही वे 'वुल्फ वारीअर' भी थे अर्थात एक ऐसा व्यक्ति जो आक्रामक शैली में और कड़े शब्दों में चीन और उसकी कम्युनिस्ट पार्टी का बचाव करता है।

उनके लापता होने के बाद सोशल मीडिया में इन अफवाहों ने जोर पकड़ा है कि उनका एक महिला टेलिविजन प्रस्तुतकर्ता के साथ अफेयर था, जो स्वयं सोशल मीडिया पर अत्यंत सक्रिय थी और वह भी अचानक 'गायब' हो गई है। इसके अलावा चीन के बतौर अमरीकी राजदूत उनके एक महिला से सम्बन्ध की चर्चा भी है। हालांकि सच क्या है, यह कोई नहीं जानता और इस मामले में कम्युनिस्ट पार्टी की अपारदर्शिता से साफ होता है कि शी जिंगपिंग की राजनैतिक राजकाज कितना गोपनीय व अनिश्चिततापूर्ण है।

चिन गांग का स्थान उनके पूर्ववर्ती वेंग यी ने लिया है जो सन् 2013 से 2022 तक विदेश मंत्री रहे थे। वेंग यी सत्ताधारी पोलितब्यूरो के सदस्य हैं और उनके अनुभव और उनके खुलकर बात न करने की आदत के कारण यह माना जा रहा है कि उनमें चीनी कूटनीति को स्थायित्व प्रदान करने की क्षमता है।

बहरहाल चिन गांग के गायब हो जाने की अजीब घटना पर चर्चा होती रहेगी। विशेषकर इसलिए कि वे आखिरी बार 25 जून को देखे गए जबकि 18 जून को वे सात घंटे तक बैठकों और रात्रि भोज के दौरान चीन की यात्रा पर आए अमरीकी विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन के साथ थे। क्या इस दौरान ऐसा कुछ हुआ जो शी की योजना के मुताबिक नहीं था? या चिन गांग, शी की कूटनीतिक योजना से आगे बढ़कर कुछ कर रहे थे? या उनकी बढ़ती लोकप्रियता से शी को खतरा महसूस हो रहा था? या चिन गांग वास्तव में बहुत बीमार हैं?

वाकई बहुत सारे सवालहैं।हालांकि ध्यान रहे कि चिन गांग अभी भी स्टेट काउंसलर हैं। पार्टी की केन्द्रीय समिति के सदस्य हैं। हालांकि चीनी विधायिका द्वारा चिन गांग को हटाए जाने के पक्ष में मतदान करने के तुरंत बाद चीनी विदेश मंत्रालय की वेबसाईट पर उनके मंत्री रहने के सारे निशानों को हटाना शुरू कर दिया है। पूरे मामले से खुद शी जिनपिंग की छवि को धक्का लगा है क्योंकि इससे न केवल यह पता लगता है कि उन्होंने इस पद के लिए गलत व्यक्ति को चुना बल्कि इससे शासन में अस्थिरता के हालातों के संकेत भी मिलते हैं।

एक मुख्यमंत्री की आत्मा

अब ये सवाल लाजिमी है कि मणिपुर में जारी हिंसा, सवा सौ से अधिक लोगों की मौत, पचास हजार से ज्यादा लोगों के विस्थापन के बीच मुख्यमंत्री लोगों की कैसी सेवा की है और उनकी आत्मा क्यों नहीं जागी है? मणिपुर के मुख्यमंत्री एन. बीरेन सिंह ने मीडिया को अपने बारे में कभी बताया था कि फुटबॉल खेलना उनका शौक था और पत्रकारिता उनका जुनून। लेकिन आत्मा की पुकार पर लोगों की सेवा करने वे राजनीति में उतरे। इसलिए अब ये सवाल लाजिमी हो जाता है कि उनके राज्य में ढाई महीने से जारी हिंसा, सवा सौ से अधिक लोगों की मौत, पचास हजार से ज्यादा लोगों के विस्थापन के बीच उन्होंने लोगों की कैसी सेवा की है? इसी बीच चार मई को वह रोंगटे खड़ा देने वाला वीडियो वायरल हुआ, जिसने न सिर्फ पूरे भारत, बल्कि दुनिया की संवेदना को झकझोर दिया। इसके बावजूद जिस 'आत्मा की पुकार पर' बीरेन सिंह राजनीति में आए थे, वह आखिर क्यों नहीं जागी है? उलटे मुख्यमंत्री ने एक टीवी चैनल से बातचीत में यह कहकर अन्य लोगों की आत्मा को झकझोर दिया कि जैसा दृश्य वीडियो में दिखा, वैसी सैकड़ों की घटनाओं की शिकायतें उनके राज्य में दर्ज हुई हैं। उधर पार्टी के आलाकमान का हाल यह है कि मणिपुर सांप्रदायिक हिंसा की आंच में लगातार झुलसते रहने के बावजूद मुख्यमंत्री पर इसकी कोई आंच नहीं आई है। जबकि इस दौर में बीरेन सिंह ने ना तो अच्छे राजनेता की मिसाल कायम की है, और ना ही वैसी खेल भावना दिखाई है, जिसकी फुटबॉल जैसे खेल में जरूरत पड़ती है। इस टिप्पणी में दम है कि अगर फुटबॉल होता, तो ऐसे आचरण पर कब का संबंधित खिलाड़ी को रेड कार्ड दिखा दिया गया होता। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.100

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

नियम

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

सू-दोकू क्र 99 का हल

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

राजगुरु का दायरा

एक राजा को गुरु की आवश्यकता महसूस हुई तो उसने वजीर से कहा-कोई ऐसा आश्रम खोजिए जो अत्यधिक विशाल हो। कोई गुरु अथवा आचार्य नया आश्रम बनाना चाहते हों तो उसके लिए राज्य की भूमि दान में दी जाएगी। यह सुनकर कई संत, महात्मा और आचार्य आदि आगे आए और भूमि पाकर आश्रम निर्माण में लग गए। एक दिन राजा वजीर को लेकर आश्रमों की निर्माण प्रगति देखने निकला। राजगुरु बनने की होड़ में एक से बढ़कर एक आश्रम बनाए जा रहे थे। एक जगह ऋषि सत्यानन्द को वृक्ष के नीचे विश्राम करते देखकर राजा रुक गया।

राजा ने पूछा, 'स्वामी जी, आपके आश्रम का निर्माण कार्य अभी तक प्रारंभ नहीं हुआ ' सत्यानन्द जी बोले, 'राजन! यह सारा संसार ही मेरा आश्रम है और यहां विचरण करने वाले सभी मेरे अपने हैं। फिर मैं क्यों चारदीवारी खींच कर अपने आश्रम को छोटा करूं।'

राजा ने संतुष्ट होकर सत्यानन्द जी को ही राजगुरु का दर्जा दे दिया। *प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन*

आग फैल रही है

उत्तर-पूर्व अनेक आदिवासी समुदायों का घर है, जिनमें अपनी अलग पहचान को जताने की प्रवृत्ति बढ़ती चली गई है। दुर्भाग्यपूर्ण है कि मणिपुर में सत्ताधारी पार्टी खुद इस होड़ में शामिल हो गई दिख रही है। जबकि मणिपुर में लगी आग की लपटें दूसरे राज्यों में भी पहुंचने लगी हैं।

मणिपुर में हालात अभी भी उबाल पर हैं, जबकि अब इसकी लपटें मिजोरम को भी झुलसाने लगी हैं। मणिपुर में हिंसा जारी रहने के कारण वहां से मैतेई समुदाय के कई लोगों ने मिजोरम जाकर पनाह ली थी। मिजोरम सरकार ने उनके वहां रहने की व्यवस्था की थी। लेकिन इसी बीच चार मई का वह भयानक वीडियो वायरल हो गया, जिसमें दो कुकी महिलाओं को नग्नावस्था में परेड कराते दिखाया गया। इसके बाद से उत्तर-पूर्व के कई आदिवासी समुदायों में गुस्से की खबर मिल रही है। पहले यह खबर आई की नगा समुदाय खफा है।

उसकी तरफ से आशंका जताई गई है कि जो कुकी महिलाओं के साथ हुआ, वह उनके समुदाय की महिलाओं के साथ भी हो सकता है। इसी बीच मिजोरम के आदिवासी समुदाय उस वीडियो को देख कर इतना भड़के कि उन्होंने मैतेई समुदाय के लोगों के लिए चेतावनी जारी कर दी कि वे उनके राज्य से चले जाएं। इसका तुरंत असर हुआ। खबर है कि बड़ी संख्या में मैतेई समुदाय के लोग विमान, बस या टैक्सी से मणिपुर की तरफ रवाना हो चुके हैं।

मुद्दा यह है कि जिन हालात के कारण ये लोग अपना घर-बार छोड़ कर गए थे, उनमें मणिपुर में कोई सुधार नहीं हुआ है। इस बीच विवाद दूसरे इलाकों और समुदायों तक फैलने लगा है। उत्तर-पूर्व अनेक आदिवासी समुदायों का घर है, जिनमें अपनी अलग पहचान को जताने की प्रवृत्ति बढ़ती चली गई है। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि जब निहित स्वार्थी तत्व इन प्रवृत्तियों को बढ़ावा दे रहे थे, तब उन्हें रोकने की कोशिश नहीं की गई। इस बीच ऐसा लगता है कि मणिपुर में सत्ताधारी पार्टी खुद इस होड़ में शामिल हो गई है। कुकी समुदाय से आने वाले खुद इसी पार्टी के विधायकों ने मुख्यमंत्री पर एक समुदाय विशेष की तरफ से काम करने और फैसले लेने का आरोप लगाया है। इससे शिकायतें इतनी गहरा गई हैं कि मसले का हल निकालना और कठिन होता जा रहा है। दूसरी तरफ केंद्रीय नेतृत्व है, जो मणिपुर की घटनाओं की तुलना दूसरे राज्यों की घटनाओं से करने की सियासत में शामिल हो गया है।(आरएनएस)

कोऑपरेटिव सोसाइटी के नाम पर करोडों की ठगी करने वाले दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। को आपरेटिव सोसाइटी के नाम पर लोगों से करोडों की धोखाध डी करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया जबकि उनके तीन साथी पुलिस के हाथ नहीं लगे जिनकी तलाश जारी है।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी दिलीप सिंह कुंवर ने बताया कि 17 फरवरी को सरस्वती विहार डाकपत्थर निवासी जरीना खान ने कैण्ट में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कोआपरेटिव सोसायटी द्वारा उसको कमीशन मे नौकरी पर रखकर उसके माध्यम से लोगों से रूपया लेकर अपने पास रखना पैसा वापस मांगने पर जान से मारने की धमकी दे रहे हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जांच में सामने आया कि सर्वोत्तम एग्रो कोआपरेटिव सोसाइटी सर्वोत्तम जनश्री संचय निधि लिमिटेड के मध्यम स` 2013 से 2019 तक 500-600 लोगों से करोडों रूपये की धोखाधडी की गयी है तथा उक्त लोगों ने उस पैसे से बरेली में 60 बीघा जमीन भी खरीदी है। आज पुलिस ने कम्पनी में कार्यरत महेश कुमार पुत्र भवनलाल निवासी अजबपुर कलां व राजेन्द्र सिंह पुत्र चंद्र सिंह बिष्ट को गिरफ्तार कर लिया है। जबकि उनके तीन साथी मौहम्मद इरफान पुत्र अब्दुल हमीद निवासी शेरपुर विकासनगर डीके मिश्रा, व पंकज मिश्रा फरार चल रहे हैं।

महाकाल सेवा समिति की ट्रीगार्ड मुक्त पेड की मुहिम ला रही है रंग

देहरादून (सं)। श्रीमहाकाल सेवा समिति की टीगार्ड मुक्त पेड की मुहिम रंग ला रही है एमडीडीए ने भी बांस की खपच्चियों से टीगार्ड बनाने शुरू कर दिये।

आज यहां पर्यावरण संरक्षण और पेड़ों की लंबी आयु के लिए श्री महाकाल सेवा समिति (रजि) द्वारा चलाई जा रही मुहिम ट्रीगार्ड मुक्त पेड़ लोहे की जाली से आजादी, संस्था की मुहिम अब रंग ला रही है।

संस्था के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया क्योंकि लोहे की जाली से पेड़ों को नुकसान होता है इसी के मध्यनजर एम. डी. डी. ए. द्वारा अब बांस की खपच्चीयो से ट्री गार्ड बनाए जाने शुरू किए हैं। जो कि समय के साथ साथ स्वतह ही निकल जाएंगे, या फिर उन्हें हटाने में आसानी होगी, रोशन राणा ने आम जनमानस से निवेदन किया है की वह भी भविष्य में जब भी कोई पेड़ लगाएं तब वह भी बांस की खपच्चीयो से बनी हुई ट्रिगार्ड ही स्तेमाल करें, इससे पर्यावरण संरक्षण में बहुत मदद मिलेगी।

विधानसभा अध्यक्ष ने सुनी जनता की समस्याएं

कोटद्वार (सं)। विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खण्डूडी भूषण ने लोगों की समस्याएं सुनने के बाद अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज सुबह विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खण्डूडी भूषण के कोटद्वार निंभुचौड स्थित आवास पर जनसुनवाई के दौरान शिवराजपुर वार्ड संख्या ३२ की जनता ने वार्ड में हो रही पेयजल की समस्या और अधिकारियों से शिकायत करने पर उनके द्वारा अमर्यादित व्यवहार करने की जानकारी दी जिस पर विधानसभा अध्यक्ष ने अधिकारियों को दूरभाष के माध्यम से अपनी नाराजगी व्यक्त की ओर जल्द से जल्द समस्या का निवारण करने पर और सूचित करने के निर्देश दिए।

गौरीकुंड में टूटा आफत का पहाड़..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

16 लोग लापता हैं उनकी तलाश की जा रही है। मंदाकिनी को 3 सेक्टर में बांटकर राहत व बचाव कार्य किया जा रहा है तथा लापता लोगों के परिजनों से संपर्क करने की कोशिशें की जा रही है।

फिलहाल केदारनाथ यात्रा को रोक दिया गया है तथा यात्रियों को सोनप्रयाग और गौरीकुंड में रोक दिया गया है जिलाधिकारी ने मौसम विभाग की भारी बारिश की चेतावनी को देखते हुए कक्षा एक से बारहवीं तक के सभी स्कूलों को अगले आदेश तक बंद रखने के आदेश दिए हैं। प्रशासन द्वारा जारी लापता लोगों की सूची के अनुसार आशु, उम्र 23 वर्ष, निवासी जूनाई, प्रियांशु चमोला, उम्र 18 साल, निवासी अगस्तमुनि, तिलवाड़ा, रणवीर सिंह, उम्र 23 साल, निवासी अगस्तमुनि, तिलवाड़ा, अमर बोहरा, उम्र 28 वर्ष, निवाली जुमला, नेपाल, अनिता बोहरा, उम्र 26 साल, पत्नी अमर बोहरा, सलिका बोहरा, उम्र 14 साल, पुत्री अमर बोहरा, पिंकी बोहरा, उम्र 8 साल, पुत्री अमर बोहरा, पृथ्वी बोहरा, उम्र 7 साल, पुत्र अमर बोहरा, जटिल, उम्र 6 साल, पुत्र अमर बोहरा, वकील, उम्र 3 साल, पुत्र अमर बोहरा, विनोद, उम्र 26 साल, निवासी भरतपुर, राजस्थान, मुलायम सिंह निवासी फतेहपुर सीकरी आगरा, एक अज्ञात, बीर बहादुर पुत्र हरि बहादुर, सुमित्रा पत्नी बीर बहादुर, निशा पुत्री बीर बहादुर निवासी ग्राम व थाना राया जिला होमला आंचल करनाली, धर्मराज बूढ़ा पुत्र मुन बहादुर निवासी पेरे वार्ड नंबर-2 थाना दिल्ली चौरा जिला जमुला आंचल जिला करनाली नेपाल, चंद्र कामी पुत्र लाल बहादुर, सुखराम रावत पुत्र जोरा निवासी चौरा वार्ड नंबर-2 थाना दिल्ली चौरा जिला जमुला आंचल करनाली नेपाल बताये जा रहे है।

मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड वाइल्ड लाइफ हेल्पलाइन का किया लोकार्पण

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखंड वाइल्डलाइफ हेल्पलाइन का लोकार्पण किया और वनजीवनों की समस्या के लिए प्रैक्टिकल समाधान करने के निर्देश दिये।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय में उत्तराखंड राज्य वन्यजीव बोर्ड की 19वीं बैठक की अध्यक्षता करते हुए बंदरों और जंगली सूअरों की समस्या को दूर करने के लिए फोकस्ड होकर काम करने के निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने बंदरों के बंध्याकरण के लक्ष्य को दोगुना करने के साथ ही इनका प्रैक्टिकल समाधान प्रस्तुत करने को कहा। मुख्यमंत्री ने मानव वन्यजीव संघर्ष राहत राशि का वितरण 15 दिनों में सुनिश्चित किए जाने की व्यवस्था बनाने के निर्देश दिए। वन्यजीवों के हमले में किसी व्यक्ति की मृत्यु पर राहत राशि को 4 लाख से बढ़ाकर 6 लाख रूपए करने का प्रस्ताव जल्द से जल्द कैबिनेट में लाया जाए। मुख्यमंत्री ने मानव वन्यजीव संघर्ष को कम किए जाने की दृष्टी से आवश्यक कदम उठाने की बात कही। उन्होंने कहा वनों के समीप गांव में सोलर लाइट लगाए जाने, पब्लिक अवेयरनेस, पर्याप्त मात्रा में वन कर्मियों की नियुक्ति के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा जिन स्थानों पर मानव वन्यजीव संघर्ष अधिक होते हैं ऐसे क्षेत्रों को चिन्हित किया जाए। ताकि लोगों को पहले चेतावनी दी जा सके। मुख्यमंत्री ने कहा कि फसलों को जंगली जानवरों से बचाने के लिए बायो फेंसिंग पर कार्य किया जाए।

इको टूरिज्म, वाइल्ड लाइफ टूरिज्म और बायो फेंसिंग को बोर्ड की बैठक का नियमित एजेंडा बनाया जाए। मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड वाइल्डलाइफ हेल्पलाइन का भी लोकार्पण किया।

मुख्य सचिव ने केदारनाथ में पुनर्निर्माण कार्यो की समीक्षा कर दिये जरूरी निर्देश

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एसएस संधु ने केदारनाथ पुर्ननिर्माण कार्योकी समीक्षा के दौरान अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये।

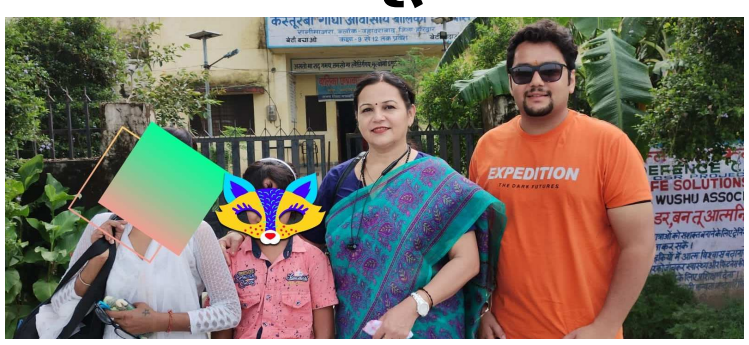
आज यहां मुख्य सचिव डॉ. एस. एस. संधु ने सचिवालय में केदारनाथ पुनर्निर्माण कार्यों की समीक्षा के दौरान यूपीसीएल को निर्बाध एवं स्थिर विद्युत उपलब्धता सुनिश्चित किए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने अधिकारियों से पावर कट के कारण कितनी देर कार्य बाधित रहा इसकी भी नियमित रिपोर्ट मुख्य सचिव कार्यालय को भेजे जाने के निर्देश दिए। उन्होंने सितम्बर माह से विद्युत पोल एवं अन्य उपकरणों को भी स्थापित किए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने केदारनाथ पुनर्निर्माण कार्यों में आवरण कार्यों की गुणवत्ता सुनिश्चित किए जाने हेतु एक तंत्र तैयार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि केदारनाथ के कठोरतम वातावरण के अनुरूप आवरण सामग्री का उपयोग हो इसके लिए श्रेष्ठतम तकनीक, विशेषज्ञों एवं सामग्री का उपयोग किया जाए। उन्होंने सेंट्रल स्ट्रीट के कार्यों में तेजी लाने के लिए सभी भवनों की डीपीआर अगले एक सप्ताह में तैयार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने जिलाधिकारी रूद्रप्रयाग को सभी साईट्स को शीघ्र से शीघ्र ठेकेदारों को उपलब्ध कराए जाने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने आवश्यक निर्माण सामग्री की कमी पर नाराजगी व्यक्त करते हुए सभी कार्यों का पर्ट चार्ट तैयार किए जाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी कार्यों को निर्धारित समय से पूर्ण करने हेतु आवश्यक निर्माण सामग्री के साथ ही उचित संख्या में कुशल श्रमिकों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। निर्माण सामग्री की कमी होते ही उच्च स्तर पर अवगत कराया जाए ताकि निर्माण सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित की जा सके। कार्यों में ढिलाई बरत रहे ठेकेदारों पर भी कार्रवाई किए जाने के निर्देश मुख्य सचिव ने दिए।

इस अवसर पर सचिव डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, एसीईओ यूटीडीबी युगल किशोर पंत एवं अपर सचिव विनीत कुमार सहित अन्य उच्चाधिकारी उपस्थित थे।

मन की आवाज फाउंडेशन के प्रयास से एक ओर बालिका चली स्कूल की ओर

संवाददाता

देहरादून। मन की आवाज फाउंडेशन के प्रयास से एक ओर बालिका स्कूल की ओर चली जिसकी 12वीं कक्षा तक की पढाई सुरक्षित कर दी गयी है। आज यहां एक बालिका बहुत ही गरीब मां के साथ रहती है इसके पिता की इसके बचपन में ही मृत्यु हो गई थी माता इतना अधिक गरीब एवं शारीरिक रूप से बीमार है कि घर का खर्च भी ठीक से नहीं निकाल पाती और बच्चों के भोजन की व्यवस्था भी बमुश्किल कर पाती थी। जिसके कारण बालिका लगभग 10 वर्ष की हो गई किंतु आज तक भी किसी स्कूल में उसे दाखिला नहीं दिला सकी थी। मैं मन से चाहती थी कि मैं इस बच्ची को स्कूल तक पहुंचा सकूं



यह प्रयास लगभग 6 माह से चल रहा था अब जाकर कार्य पूरा हुआ। अविनाश भदौरिया का धन्यवाद उनके सहयोग द्वारा बालिका अब छात्रावास में पहुंच सकी है। जहां उसके रहने, खाने, व शिक्षा की व्यवस्था उचित रूप से हो सकेगी और उसकी शिक्षा 12वी के लिए सुरक्षित हो गई है। वह उसके उज्जवल भविष्य की कामना करती हैं।

टीम मनु मन की आवाज फाउंडेशन इंजीनियर अर्क शर्मा, मधुरमोहन शर्मा, संजीव बालियान ,अधिवक्ता पुनीत कंसल आकाश भारद्वाज एवम् दिव्यांश शर्मा उपस्थित रहे।

एक नजर

ट्रेनिंग के दौरान एनसीसी कैडेटों को डंडे से बेरहमी से पीटा

ठाणे। महाराष्ट्र के ठाणे में बांदोड़कर और जोशी बेडेकर कॉलेज में प्रशिक्षण सत्र के दौरान एनसीसी कैडेटों को बेरहमी से पीटने का वीडियो वायरल हो रहा है। वीडियो सामने आते ही सनसनी फैल गई है। वायरल वीडियो में साफ दिख रहा है कि ट्रेनिंग के दौरान 10 छात्रों को पानी और कीचड़ से भरी जमीन पर सिर के बल रखा गया है। इस दौरान जरा सी गलती करने पर छात्रों को डंडे से बेहरमी से एक शख्स पीट रहा है। इस मामले में जोशी बेडेकर कॉलेज की प्रिंसिपल सुचित्रा नाइक का कहना है कि वीडियो में छात्रों को पीटते दिखाई दे रहा शख्स शिक्षक नहीं है। एनसीसी के जो भी हेड होते हैं, वो एनसीसी के ही सीनियर छात्र होते हैं। इस तरह की घटना बहुत की शर्मनाक है। इस घटना से एनसीसी के किए अच्छे काम पर भी पर्दा पड़ जाता है। प्रिंसिल ने कहा– हम इस तरह के व्यवहार को बर्दाश्त नहीं करेंगे। जिन छात्रों को इसका सामना करना पड़ा है, उन्हें डरना नहीं चाहिए। सभी छात्रों को हमसे आकर मिलना चाहिए और एनसीसी छोड़ने के बारे में सोचना भी नहीं चाहिए। प्रिंसिपल ने कहा कि टीचर के न रहने पर जिस छात्र ने इस घटना को अंजाम दिया है, उस पर कार्रवाई की जाएगी। महाराष्ट्र विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष विजय वडेट्टीवार ने ठाणे में प्रशिक्षण सत्र के दौरान एनसीसी कैडेटों को एक व्यक्ति द्वारा पीटे जाने का मुद्दा उठाया। विधासभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर ने सरकार को इस मुद्दे पर कार्रवाई करने का निर्देश दिया है। डिप्टी सीएम अजित पवार ने सदन को आश्वासन दिया कि दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। वहीं, पूर्व सीएम पृथ्वीराज चव्हाण ने एंटी रैगिंग कानून के तहत जिम्मेदार व्यक्ति के खिलाफ कार्रवाई की मांग की

शिवाजी महाराज पर की गयी टिप्पणी पर पादरी ने खेद व्यक्त किया

पणजी। कुछ दक्षिणपंथी संगठनों के विरोध के बाद गोवा में एक कैथोलिक पादरी ने मराठा शासक छत्रपति शिवाजी पर अपनी हालिया टिप्पणी को लेकर खेद व्यक्त किया है, जो उन्होंने एक धर्मोपदेश के दौरान की थी। पादरी फादर बोलमैक्स परेरा ने कहा कि उनके बयान का गलत मतलब निकाला गया। वास्को शहर के पास एक चर्च से जुड़े पादरी का एक वीडियो हाल में कई बार पोस्ट किया गया जिसमें उन्होंने कहा था कि छत्रपति शिवाजी को भगवान नहीं माना जा सकता। बजरंग दल समेत कई दक्षिणपंथी संगठनों ने उनकी इस टिप्पणी की निंदा की थी. इसके बाद बृहस्पतिवार देर शाम पादरी की बयान जारी किया गया, जिसमें उन्होंने अपनी टिप्पणी को लेकर हुए विवाद और छत्रपति शिवाजी के उल्लेख के कारण पैदा हुई गलतफहमी पर खेद व्यक्त किया। उन्होंने अपने बयान में कहा, उपदेश के दौरान महान राष्ट्रीय नायक और बहादुर योद्धा का उल्लेख करने का उद्देश्य यह बताना था कि छत्रपति शिवाजी महाराज धर्म, जाति, पंथ और भाषाओं से परे हैं देश और विदेश के सभी लोगों के लिए पूजनीय हैं। उन्होंने कहा, इसीलिए उन्हें (छत्रपति शिवाजी) सिर्फ एक धर्म का कहने से अन्य धर्म के लोगों के बीच उनकी महानता कम होगी। पादरी ने कहा, मैं यह जानकर हैरान हूं कि मेरे उपदेश की चुनिंदा बात को पेश किया और बयान का केवल एक हिस्सा दिखाया गया, जबकि दूसरे हिस्से में शिवाजी महाराज की वीरता की प्रशंसा की गई थी।

इंडिगो की फ्लाइट की पटना हवाई अड्डे पर हुई आपातकालीन लैंडिंग

पटना। बिहार की राजधानी पटना में एक इंडिगो की फ्लाइट की आपातकालीन लैंडिग हुई। बताया जा रहा है कि फ्लाइट 6ई 2433 की पटना हवाई अड्डे पर आपातकालीन लैंडिंग कराई गई। पटना हवाई अड्डे के निदेशक ने बताया कि दिल्ली जाने वाली इंडिगो फ्लाइट 6ई 2433 ने प्रस्थान के 3 मिनट बाद एक इंजन के निष्क्रिय होने की सूचना दी। विमान को 9:11 बजे पटना हवाई अड्डे पर सुरक्षित रूप से उतरा गया। निदेशक ने बताया कि हवाई अड्डे पर सभी परिचालन सामान्य हैं। दिल्ली के लिए इंडिगो की फ्लाइट 6ई 2433 ने जैसे ही उड़ान भरा,इसके तीन मिनट बाद इसके एक इंजन के काम न करने की सूचना मिला। एटीसी ने पायलट के सहयोग से विमान की इमरजेंसी लैंडिंग कराई। मौके पर आपदा प्रबंधन विभाग के साथ इंजीनियर और एयरपोर्ट अधिकारी मौजूद हैं।

गैंगस्टर गोल्डी बरार के नाम से 20 लाख की रंगदारी मांगने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गैंगस्टर गोल्डी बरार के नाम से 20 लाख रूपये की रंगदारी मांगने वाले एक शातिर को पुलिस ने दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी ने विदेशों के नम्बर से फोन कर एक हास्पिटल मालिक से उक्त रंगदारी मांगी व न देने पर जान से मारने की धमकी दी थी।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि बीती 27 जुलाई को अज्ञात बदमाश द्वारा व्हाट्सएप कॉल व इन्टरनेट कॉलिंग कर गैंगस्टर गोल्डी बराड़ के नाम पर गोवर्धनपुर खानपुर स्थित चीमा हॉस्पिटल के मालिक डॉक्टर त्रिलोक सिंह चीमा से 20 लाख रूपये की रंगदारी मांगी गयी थी व रंगदारी न देने पर जान से मारने की धमकी दी गयी थी। पीड़ित की शिकायत पर थाना खानपुर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे एक सूचना के बाद ओखला दिल्ली से गिरफ्तार कर

लिया गया है। जिसने पूछताछ में अपना नाम उत्तम कुमार पुत्र स्व. रामविलाश निवासी ग्राम सबलपुर पोस्ट डिग्गी थाना लक्ष्मीपुर जिला जमुई , विहार, हाल निवासी बाबू पार्क कोटला न्यू साउथ दिल्ली बताया। जिसके कब्जे से रंगदारी प्रकरण में उपयोग मे लाये जाने वाले 3 मोबाइल व 11 सिम बरामद किये गये है।

पुलिस के अनुसार आरोपी ने फिरौती के लिए पाकिस्तान और सऊदी अरब के नम्बरों का प्रयोग किया था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

बता दें कि इससे पूर्व भी उत्तराखण्ड में गोल्डी बरार व लारेंस विश्नोई के नाम से कुछ लोगों द्वारा रंगदारी मांगी गयी थी। जिसका खुलासा करते हुए पुलिस ने उन्हे सलाखों के पीछे भेज दिया गया था।

दोहरे हत्याकांड के आरोपी का फोटो पुलिस ने किया जारी

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। ट्रांजिट कैंप क्षेत्र में हुए दोहरे हत्याकांड के बाद फरार चल रहे आरोपी का पुलिस ने फोटो जारी कर दिया है। पुलिस की आम जन से अपील है कि उसकी सूचना देने वालों का नाम गुप्त रखा जायेगा।

विदित हो कि बुधवार देर रात ट्रांजिट कैम्प थाना क्षेत्र के एक घर में रहने वाले दम्पति संजय यादव व उसकी पत्नी सोनाली की पड़ोस में रहने वाले राजकमल उर्फ जगदीश द्वारा चाकू से गला रेतकर हत्या कर दी गयी थी। इस वारदात के दौरान शोर शराबा सुनकर जब संजय की सास वहां पहुंची तो राजकमल उर्फ जगदीश द्वारा उन पर भी जानलेवा हमला कर दिया गया था। जिसके बाद आरोपी राजकमल उर्फ जगदीश फरार होने में कामयाब रहा। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने मृतक दम्पत्ति के शवों को कब्जे में लेते हुए घायल हुई वृद्धा को अस्पताल पहुंचाया गया। जहां उसक हालत चिंताजनक बनी हुई है। इस मामले में पीड़ित परिवार की तहरीर पर पुलिस ने राजकमल उर्फ जगदीश के खिलाफ हत्या व हत्या के प्रयास की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी गयी थी। लेकिन आरोपी पकड़ा नहीं जा सका। जिसको देखते हुए पुलिस द्वारा अब आरोपी का फोटो जारी कर दिया गया है। पुलिस की आम जन से अपील है कि आरोपी की सूचना देने वालों का नाम गुप्त रखा जायेगा।

पेट्रोल पम्प कर्मी से मारपीट का मुख्य आरोपी शामली से गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। सीएनजी भरवाने को लेकर पेट्रोल पम्प कर्मचारी के साथ मारपीट करने के मुख्य आरोपी को पुलिस ने कैराना शामली से गिरफ्तार कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कुलवेन्द्र पुत्र दीपचन्द निवासी खेडा शिकोहपुर भगवानपुर हरिद्वार द्वारा थाना प्रेमनगर में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह केरीगाँव स्थित पैट्रोल पम्प में सेल्समेन है गत दिवस उसकी रात्रि डयूटी थी और रात मे करीब एक बजे मे एक वाहन मे ब्छळ डाल रहा था तो एक गाड़ी आई चालक लगातार हार्न बजा रहा था तो मैने उसे कहा की लगातार हार्न न बजाये पहले मै इस गाड़ी मे सीएनजी भरवा दू तो आपकी गाड़ी मे सीएनजी डाल दूंगा। तब वह चला गया और थोडी देर के बाद वह दस बारह लोगो को साथ लेकर आया और उसके साथ मारपीट शुरु कर दी इन लोगो ने पैट्रेल पर रखे स्टेड पीलर जो की लोहे का है। उससे हमला कर दियाों थानाध्यक्ष प्रेम नगर के नेतृत्व में अलग अलग टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटनास्थल का बारीकी से निरीक्षण किया व आसपास के सीसीटीवी कैमरो की फुटेज चैक की गयी , जिसमे मौके पर वाहन से अज्ञात व्यक्तियो का आना एवं पीडित पर जानलेवा हमला करने के पर्याप्त साक्ष्य प्राप्त हुये हैं साक्ष्यों के आधार पर पुलिस ने दो आरोपियों सूर्यप्रताप उर्फ प्रिंस पुत्र रविन्द्र सिंह तथा सागर पुत्र चन्द्र मेहता को गिरफ्तार किया गया। पूछताछ करने के बाद मुख्य आरोपी दीपक पुत्र यशपाल सिंह निवासी आर्यपुरी मोहल्ला कैराना शामली का नाम प्रकाश मे आया है जिसे पुलिस टीम द्वारा कैराना शामली से गिरफ्तार किया गया।

गले में फंदा लगाकर की आत्महत्या

संवाददाता

देहरादून। गृह कलह से तंग आकर एक व्यक्ति ने गले में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

आज प्रात: 6 बजे के थाना बंसत विहार को 112 से सूचना प्राप्त हुई थी बनियावाला में एक व्यक्ति द्वारा फांसी लगा ली गई है। सूचना पर तत्काल प्रभारी निरीक्षक थाना बसंत बिहार द्वारा रात्रिधिकारी एवं चीता फोर्स मौके पर भेजा गया। मौके पर पाया कि चमन सिंह राठौर पुत्र गुरु प्रसाद राठौर निवासी ग्राम सेवली रोड बनियावाला देहरादून द्वारा पंखे से लटक कर फांसी लगा ली। मृतक के शव को आसपास के लोगो एवं परिजनों द्वारा पहले ही नीचे उतार दिया गया। मृतक के द्वारा फांसी लगाने के संबंध में जांच की जा रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।