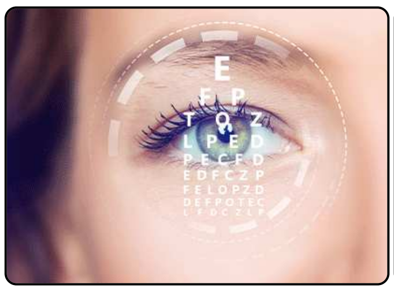
बुधवार
08 नवम्बर 2023



पृष्ठ 4
आंखों की रोशनी को सुधारने में मदद कर सकती हैं ये 5 एक्सरसाइज

पृष्ठ 5
इंडियन 2 में कमल हासन का दिखा धांसू अवतार

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 267
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

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

आज का विचार

दरिद्र व्यक्ति कुछ वस्तुएँ चाहता है, विलासी बहुतसी और लालची सभी वस्तुएँ चाहता है।
– अज्ञात

राष्ट्रपति ने किये भगवान बद्रीनाथ के दर्शन

विशेष संवाददाता

देहरादून/चमोली। तीन दिवसीय दौरे पर आई राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू ने आज बद्रीनाथ धाम में भगवान बद्री विशाल की पूजा अर्चना और दर्शन किए। धाम पहुंचने पर राज्यपाल गुरमीत सिंह और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी एवं बद्री केदार समिति के सदस्यों ने उनका भव्य स्वागत किया।

पहली बार बद्रीनाथ धाम पहुंची राष्ट्रपति मुर्मू आज सुबह देहरादून से सेना के हेलीकॉप्टर से बद्रीनाथ धाम के लिए रवाना हुई। धाम पहुंचने पर उन्होंने भगवान बद्रीनाथ के दर्शन किए तथा

❑राष्ट्र व समाज की सुख समृद्धि की कामना की
❑दीक्षांत समारोह श्रीनगर में वितरित की डिग्रियां

राष्ट्र और समाज की उन्नति के लिए पूजा पाठ किया। उनके साथ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व राज्यपाल गुरमीत सिंह भी मौजूद रहे। बद्री केदार समिति के सदस्यों से तथा पुजारी से भी उन्होंने वार्ता की। राष्ट्रपति 10 से 11 बजे तक लगभग 1 घंटे धाम में रुकी, इस दौरान थोड़ा समय उन्होंने पीडब्ल्यूडी गेस्ट हाउस में भी बिताया। इस दौरान यहां उनकी सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए गए थे। इस दौरान मंदिर क्षेत्र को जीरो जोन रखा गया तथा किसी यात्री को दर्शनों की अनुमति नहीं दी गई। राष्ट्रपति के जाने के बाद मंदिर सभी दर्शनार्थियों के लिए खोल दिया गया। धाम पहुंचकर राष्ट्रपति धाम की प्राकृतिक छटा को देखकर भी अभिभूत नजर आई।

यहां से राष्ट्रपति सेना के हेलीकॉप्टर से गढ़वाल विश्वविद्यालय श्रीनगर रवाना हो गई जहां आयोजित दीक्षांत समारोह में वह भाग लेंगी तथा छात्र-छात्राओं को डिग्रियां प्रदान करेंगी। शाम 5 बजे उनका देहरादून वापस आने का कार्यक्रम है। कल 9 नवंबर को यहां आयोजित होने वाले राज्य स्थापना दिवस कार्यक्रम में भी वह हिस्सा लेंगी तथा इस अवसर पर आयोजित होने वाली पुलिस परेड की सलामी लेंगी। 9 नवंबर शाम उनके दिल्ली

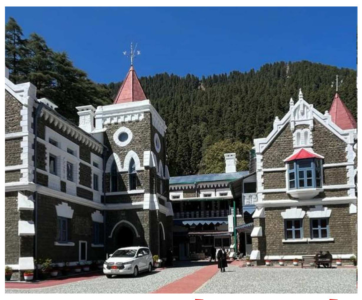
◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

सचिव आर.के. सुधांशु को अवमानना नोटिस

विशेष संवाददाता

नैनीताल। नैनीताल हाईकोर्ट ने सचिव पीडब्ल्यूडी और इंजीनियर को कोर्ट की अवमानना का नोटिस जारी किया गया है तथा मामले की सुनवाई के लिए 20 दिसंबर की तारीख मुकर्रर की गई है।

हाईकोर्ट द्वारा पी डब्ल्यू डी के तत्कालीन सचिव को यह अवमानना का नोटिस 2022 में किए गए सहस्त्रधारा रोड चौड़ीकरण को लेकर दिए गए आदेशों कि अवहेलना किए जाने को लेकर जारी किया गया है। सहस्त्रधारा रोड के चौड़ीकरण को लेकर 2022 में 922 अत्यंत ही वृहद वृक्षों का कटान किया गया था। इस मामले में दायर एक याचिका पर सुनवाई करते हुए हाईकोर्ट ने पीडब्ल्यूडी विभाग को यह निर्देश दिए गए थे कि जो भी पेड़ काटे जा रहे हैं उनके स्थान पर समुचित व वैज्ञानिक तरीके से पौधारोपण किया जाए और उनकी सुरक्षा व देखभाल भी सुनिश्चित की जाए। पीडब्ल्यूडी विभाग द्वारा कोर्ट के इस आदेश को हल्के में लेते हुए बहुत सीमित संख्या में पौधारोपण किया गया। औपचारिक तौर पर कराए



❑सहस्त्रधारा रोड पर वृक्षों के कटान का मामला
❑20 दिसंबर को वीडियोग्राफी के साथ आने के आदेश

गए इस पौधारोपण को लेकर दायर की गई याचिका पर सुनवाई करते हुए अब हाईकोर्ट द्वारा उन्हें तथा विभाग के इंजीनियर को कोर्ट की अवमानना का नोटिस जारी किया गया है।

तत्कालीन पीडब्ल्यूडी सचिव आरके सुधांशु को नोटिस जारी करते हुए कहा गया है कि वह अगली सुनवाई की तारीख 20 दिसंबर को पौधारोपण की स्थलीय वीडियोग्राफी के साथ कोर्ट में उपस्थित हो।

दिल्ली के सभी स्कूलों में 19 नवंबर तक शीतकालीन अवकाश घोषित

नई दिल्ली। दिल्ली में बढ़ते प्रदूषण के चलते आम आदमी पार्टी सरकार ने समय से पहले शीतकालीन छुट्टियों का ऐलान कर दिया है। 9 से 19 नवंबर तक सभी स्कूलों में छुट्टी रहेगी। इससे पहले 5 नवंबर को सरकार ने 5वीं तक के स्कूल 10 नवंबर तक बंद रखने का निर्णय लिया था। हालांकि छठी से 12वीं तक के स्कूलों को कोई आदेश नहीं मिला था। उन्हें ऑनलाइन क्लासेज का विकल्प दिया गया था। सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को प्रदूषण को लेकर चिंता जताई थी। साथ ही दिल्ली और पंजाब सरकार को सख्ती करने के निर्देश दिए थे। शीर्षतम अदालत ने कहा था कि पटाखों पर प्रतिबंध न सिर्फ दिल्ली बल्कि पूरे देश में लागू किया जाए। पंजाब में पराली जलाने की घटनाओं पर अंकुश लगाने की बात कही थी। इसी कड़ी में बुधवार को दिल्ली के पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने परिवहन मंत्री कैलाश गहलोत और राजस्व मंत्री आतिशी के साथ प्रदूषण के संबंध में सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए सभी संबंधित विभागों की एक बैठक की अध्यक्षता की। वायु प्रदूषण पर अंकुश लगाने के लिए कनॉट प्लेस में स्मॉग टॉवर को अब चालू कर दिया गया है।

मैं अपने तीसरे कार्यकाल में देश की अर्थव्यवस्था को दुनिया में शीर्ष स्थान पर ले जाऊंगा : पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आज मध्य प्रदेश के दमोह में चुनाव रैली करने पहुंचे और केंद्र सरकार के लक्ष्यों और विकास कार्यक्रमों के बारे में लोगों को बताया। पीएम मोदी ने कहा कि जमीन से लेकर अंतरिक्ष तक हर जगह भारत की सराहना की जा रही है। इसके साथ ही उन्होंने भ्रष्टाचार के मुद्दे पर भी विपक्ष को घेरा।

पीएम मोदी ने कहा कि भारत 2014 के बाद दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया और 200 वर्ष तक देश पर शासन करने वाले ब्रिटेन को पीछे छोड़ दिया है। मैं अपने तीसरे कार्यकाल में देश की अर्थव्यवस्था को

दुनिया में शीर्ष स्थान पर ले जाऊंगा। भारत के युवा खेल जगत में नए कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं।

इस दौरान पीएम मोदी ने विपक्ष पर भी हमला बोला। उन्होंने कहा, मैं आपके आशीर्वाद से भ्रष्टाचार के खिलाफ अपनी लड़ाई जारी रखूंगा। कांग्रेस कह रही है कि वह मुफ्त राशन योजना के विस्तार की घोषणा पर मेरे खिलाफ निर्वाचन आयोग से शिकायत करेगी, उन्हें यह पाप करने दें। कांग्रेस छत्तीसगढ़ और राजस्थान में सत्ता में आई, लेकिन उनके मुख्यमंत्री सट्टेबाजी और काला धन तैयार करने में लिप्त हैं।

17 नवंबर को राज्य विधानसभा चुनाव से पहले मध्य प्रदेश के दमोह शहर में एक जनसभा को संबोधित करते हुए, मोदी ने यह भी कहा कि वह भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ना जारी रखेंगे। उन्होंने कहा कि लोगों ने छत्तीसगढ़ और राजस्थान में कांग्रेस को सत्ता सौंपी, लेकिन उनके मुख्यमंत्री सट्टेबाजी और काला धन पैदा करने में शामिल पाए गए।

दून वैली मेल

संपादकीय

गरीबी से मुक्ति के दावे

आपकी सोच अच्छी होनी चाहिए, अगर आप अपनी जिंदगी में सब कुछ अच्छा देखना चाहते हैं। बड़ा सोचो बड़े-बड़े सपने देखो अगर कुछ बड़ा करना चाहते हो। यह सब कुछ सही है लेकिन क्या आपकी अच्छी सोच और बड़े-बड़े सपने देखने से सब कुछ हो सकता है? यह सवाल सबसे अहम है? एक मुर्गी खरीदूंगा वह रोज एक अंडा देगी महीने में 30 चूजे होंगे और साल भर में मैं एक मुर्गी फार्म का मालिक बन जाऊंगा। अगर ऐसा संभव होता तो शायद आज देश और दुनिया में कोई एक भी व्यक्ति गरीब नहीं होता। गरीबी कितना बड़ा अभिशाप है इस बात को सिर्फ वही व्यक्ति महसूस कर सकता है जिसने गरीबी में जिंदगी बिताई हो। यह विचार सिर्फ एक अमीर व्यक्ति का ही हो सकता है कि गरीबी में पैदा होना दुर्भाग्य की बात नहीं है बल्कि गरीबी में मरना जरूर दुर्भाग्य की बात है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का दावा है कि बीते 10 सालों में उन्होंने देश के 13.5 करोड़ लोगों को गरीबी से बाहर लाने का काम किया है। उनका यह भी कहना है कि लोगों की आय में 5 गुना वृद्धि हुई है। यह सरकारी आंकड़े हैं इस तर्क के आधार पर कि 10 साल पहले 4 करोड लोग आयकर रिटर्न भरते थे और अब इनकी संख्या 7.5 करोड़ हो गई है आप यह कैसे कह सकते हैं कि हर व्यक्ति की आय 10 साल में 5 गुना बढ़ गई है। एक सवाल यह भी है कि 10 वर्ष पूर्व एक मध्यम या गरीब वर्ग का घर खर्चे कितने में भी चल रहा था और आज उसे अपने परिवार को चलाने के लिए कितने खर्च करने पड़ रहे हैं। या सीधे तौर पर कहें तो महंगाई कितनी बढ़ी है इसका अनुपातिक हिसाब देखा जाए तो गरीब गरीबी से ऊपर नहीं आए हैं बल्कि और ज्यादा गरीब हो गए हैं। एक रसोई गैस सिलेंडर जिसकी कीमत अभी कुछ दिन पहले 1200 पर थी और पेट्रोल-डीजल जो अभी 100 रूपये प्रति लीटर के पार है। 10 साल पहले उनकी कीमतें क्या हुआ करती थी? आज इस मुद्दे पर बात क्यों नहीं की जाती है। मोटा-मोटी सब कुछ वही है जहां था। किसानों की आय दो गुना हो गई लोगों की 5 गुना, फिर भी किसान आत्महत्याएं क्यों कर रहे हैं क्यों आर्थिक तंगी के कारण परिवार सामूहिक आत्महत्याओं पर विवश है? उससे भी बड़ा सवाल यह है कि क्यों सरकार को गरीब जिनकी संख्या 80 करोड़ बताई जा रही है मुफ्त का राशन बांटने की जरूरत पड़ रही है। सरकार गरीबों को मुफ्त का राशन देने के लिए जो अपना यशगान कर रही है देश के लिए शर्म की बात है। अगर आजादी के 75 साल बाद भी देश के 80 करोड़ यानी 60 प्रतिशत आबादी इतनी गरीब है कि वह सरकार के मुफ्त के राशन पर जिंदा है तो इससे बड़ी शर्म की बात भला और देश के लिए क्या हो सकती है प्रधानमंत्री गरीबी मिटाने के लिए नियत और मंशा की बात करते हैं। जिस मुफ्त के राशन की शुरुआत कोरोना काल में लोगों की मदद के लिए की गई उसकी समय सीमा पहले मार्च 2024 तक और अब 2028 तक जारी रखने के पीछे उनकी मंशा और नियत क्या है उनसे यह सवाल जरूर पूछा जाना चाहिए क्या उनकी इस मुफ्त के राशन से देश की गरीबी दूर हो जाएगी? या यह देश के गरीबों को गरीब ही बनाए रखने का षड्यंत्र है। मुफ्त की रेवड़िया बांटने वालों से जनता को सतर्क रहने की नसीहत देने वाले प्रधानमंत्री क्यों अब खुद मुफ्त की रेवड़िया बांट रहे हैं जिन पांच राज्यों में चुनाव हो रहे हैं वहां तमाम ऐसी घोषणाएं वह कर रहे हैं यह सब क्या तमाशा है? सच यही है कि अपनी गरीबी से बाहर आने के लिए खुद गरीब मेहनत कर रहे हैं क्योंकि वह जानते हैं कि उनकी मेहनत ही इस अभिशाप से मुक्ति का एकमात्र उपाय है।

ट्रक की स्टेपनी चोरी करते दबोचा

संवाददाता

देहरादून। ट्रक की स्टेपनी चोरी करते हुए एक को दबोच कर पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू मार्ग निवासी जगदीश जोशी ने ऋषिकेश कोतवाली पुलिस को सूचना दी कि उसने अपना ट्रक नटराज चौक के पास चंद्रभागा यूनियन कार्यालय के पास खडा किया था। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने एक युवक को अपने ट्रक की स्टेपनी चोरी करके जाते हुए देखा तो उसको आसपास के लोगों की मदद से दबोच लिया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और स्टेपनी चोर को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम बीरू पुत्र अमर सिंह निवासी मातली उत्तरकाशी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्र सोमासो अधन्विषुः पवमानास इन्दवः।
श्रीणाना अप्सु मृञ्जत।।

(ऋग्वेद ९-२४-१)

हे परमेश्वर, आप शुद्धता प्रदान करते हैं। आपकी प्रेरणा और दिव्यता की धाराएं हमारे कल्याण के लिए सदैव बहती रहती हैं। जब हम इन धाराओं को अपने विचार, वाणी और कर्म में धारण कर लेते हैं तो जीवन का उद्धार हो जाता है।

लघु व्यापारियों ने दीपावली व राज्य स्थापना दिवस पर किया गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापारियों ने दीपावली मिलन समारोह व राज्य स्थापना दिवस पर विचार गोष्ठी का आयोजन किया।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के मात्र संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन द्वारा हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी दीपावली मिलन समारोह व राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर विचार गोष्ठी का आयोजन भगत सिंह चौक से सेक्टर 2 बैरियर के चौथे वेंडिंग जोन के प्रांगण में आयोजित किया गया। जिसमें मुख्य रूप से नगर आयुक्त के प्रतिनिधि के रूप में नगर निगम कर निर्धारण अधिकारी सुनीता सक्सेना, लिपिक वेदपाल सिंह, सिटी मेंशन मैनेजर अंकित सिंह रमोला अन्य अधिकारी शामिल रहे। समारोह की अध्यक्षता लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने की व संचालन जिला अध्यक्ष राजकुमार एंथोनी, आलम अंसारी ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर कर निर्धारण अधिकारी सुनीता सक्सेना ने कहा नगर आयुक्त के निर्देशन में सेक्टर 2 बैरियर से भगत सिंह चौक तक का चौथा वेंडिंग जोन स्थानीय लाभार्थी रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को राज्य फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की प्रक्रिया प्रचलन में है। प्रथम रूप से नगर निगम प्रशासन द्वारा अभी लाभार्थियों की 105 की प्रथम सूची. प्रकाशित की गई है शीघ्र ही उत्तरी हरिद्वार बस अड्डा, रेलवे स्टेशन सहित सभी स्थानीय पार्किंगों के नजदीक वेंडिंग जोन बनाए जाने की करवाई की जा रही है।

दीपावली मिलन समारोह राज्य स्थापना दिवस के अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा आगामी दिसंबर माह तक आठ वेंडिंग जोन विकसित किए जाने की योजना नगर निगम प्रशासन द्वारा की जा रही है अगले चरण में निगम में सभी पंजीकृत रेडी पटरी के लघु व्यापारी अपने स्थानीय कारोबारी स्थलों पर वेंडिंग जोन के रूप में अपना स्वरोजगार स्वतंत्र रूप से कर सकेंगे। इस अवसर पर जय भगवान सिंह, तस्लीम अहमद, हरपाल सिंह, विकास सक्सेना, प्रद्युम्न सिंह, रणवीर सिंह, विजेंद्र चौधरी, लालचंद गुप्ता, विजय गुप्ता, धर्मपाल सिंह, मनोज कुमार, गौरव चौधरी आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने पर मुकदमा

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार आईएमएस यूनिसन युनिवर्सिटी निवासी आवेज अहमद ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यूनिवर्सिटी के पास ही कैफे के बाहर खडा था तभी वहां पर रौनक चौधरी व वंश अपने साथियों के साथ वहां पर आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। आसपास के लोगों ने वहां पहुंचकर उसको उनके चंगुल से बचाया तो वह उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

त्रिस्तरीय पंचायत प्रतिनिधि ने मयख महर के आंदोलन को समर्थन दिया

संवाददाता

पिथौरागढ़। उत्तराखण्ड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने विधायक मयूख महर के आंदोलन को अपना समर्थन देते हुए मुख्यमंत्री को पत्र भेजा।

आज यहां उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने विधायक मयूख महर द्वारा चलाए जा रहे आंदोलन का समर्थन किया। संगठन के अध्यक्ष तथा जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने विधायक मयूख महर के आंदोलन के समर्थन में प्रदेश के मुख्यमंत्री को पत्र लिखा।

उन्होंने कहा कि नैनी सैनी हवाई पट्टी तथा बेस अस्पताल को लेकर चल रहे आंदोलन का समर्थन करते हुए कहा कि सरकार को तत्काल इन मांगों का समाधान निकालना चाहिए। उन्होंने कहा कि सीमांत क्षेत्र की लगातार उपेक्षा की जा रही है। इस उपेक्षा के खिलाफ विधायक द्वारा दलगत राजनीति से ऊपर उठकर आंदोलन किया जा रहा है। इसलिए जनपद के समस्त पंचायत प्रतिनिधि इस आंदोलन के पक्ष में है। उन्होंने कहा कि आवश्यकता हुई तो पंचायत प्रतिनिधि आंदोलन के पक्ष में सड़कों पर उतरने के लिए मजबूर हो जाएंगे।

स्थापना दिवस से पूर्व राज्य आंदोलनकारियों को किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। ऑल इंडियन कांग्रेस संगठन ने राज्य स्थापना दिवस से पूर्व कार्यक्रम कर राज्य आंदोलनकारियों को सम्मानित किया।

आज यहां ऑल इंडियन कांग्रेस संगठन ने राज्य स्थापना दिवस के पूर्व में सी 20 टर्नर रोड शिविर कार्यालय में कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें कांग्रेस के वरिष्ठ नेता व राज्य आंदोलनकारी चंद्रशेखर पंत क्लेमेंट टाउन कैंट बोर्ड के पूर्व उपाध्यक्ष का शॉल उड़ाकर सम्मानित किया गया तथा वरिष्ठ कांग्रेसी रामजी लाल का भी स्वागत किया गया। जिन्होंने राज्य आंदोलन में अपनी अहम भूमिका निभाई।

इस अवसर पर ऑल इंडियन कांग्रेस संगठन के प्रदेश अध्यक्ष व राज्य आंदोलनकारी पीयूष गाड ने कहा कि अलग राज्य के लिए मातृशक्ति और युवा शक्ति ने अपना बलिदान देकर उत्तराखंड बनाया परंतु युवाओं के अनुरूप उत्तराखंड नहीं बन पाया है। अब समय आ गया है एक नया आंदोलन की शुरुआत करने का जिससे युवाओं का पलायन रोक सके।

बैठक के बाद दिवाली की बधाई देते हुए संगठन के कार्यकर्ताओं को उपहार बाटे गए। इस अवसर पर सुदामा सिंह, भूपेंद्र धीमान, चंद्र प्रकाश सनी, लीलू , रमेश, ब्रह्मपाल, छोटेलाल, गौतम, अकरम, शांति देवी, बबली देवी आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

बच्चों के साथ छोटे-छोटे दिमागी खेल खेलें

बच्चों के दिमागी विकास और उन्हें बुद्धिमान बनाने के लिए बच्चों के साथ छोटे-छोटे दिमागी खेल खेलें। पहले उन्हें विस्तार से खेल का तरीका बताएं फिर उनके साथ बच्चा बनकर ही खेलें और गलती होने पर उन्हें अवश्य बताएं।

दोपहर में सोना

दोपहर में खाना खाने के बाद करीब एक घंटे की नींद लेने से बच्चों की याददाश्त बढ़ती है। शोधकर्ताओं के मुताबिक दिमाग को मजबूत बनाने और सीखने के लिए दोपहर की नींद बेहद अहम है।

अध्ययन के मुताबिक जो महिलाएं अपने नवजात बच्चे के प्रति ज्यादा शिष्ट रहती हैं, उनके बच्चों के दिमाग के हिप्पोकेंपस क्षेत्र में ज्यादा नर्व कोशिकाएं बनती हैं जिससे बच्चे का दिमाग तेज होता है।

मिसिंग नंबर के बारे में जानने को कहें

यह उन बच्चों के लिए अच्छा है, जिन्हें गिनती आती है। अपने बच्चे को 1 से 2० तक गिनती में बीच-बीच में कोई अंक छोड़ दें और उसे उन मिसिंग नंबर के बारे में जानने को कहें। इससे उनके मनोरंजन के साथ दिमागी विकास भी होगा।

अपोजिट बताने के लिए कहें

यह छोटे बच्चों के लिए बहुत अच्छा है। अपने बच्चे के सामने कोई शब्द बोलें और उसे उस शब्द का अपोजिट बताने के लिए कहें। पर यह खेल खेलते हुए इस बात का ध्यान रखें कि ऐसे शब्द बोलें जिसे वे समझ सकें।

सही तरीके से गाने को कहें

बच्चों के साथ खेलते समय आप उन्हें एक अच्छा-सा टंग ट्विस्टर सही तरीके से गाने को कहें। इससे बच्चों का दिमागी विकास होने के साथ उनकी एकाग्रता भी बढ़ती है।

नए शब्दों का प्रयोग

जब भी बच्चों से बात करें किसी नए और आसान शब्द का प्रयोग करें। इतना ही बच्चे को इसका अर्थ भी जरूर समझाएं और उसे वो शब्द इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित करें।

सवालों का जवाब दें

कई बार बच्चे टीवी देखते समय कई ऐसी बातें जानना चाहते हैं लेकिन अभिभावक उनकी बातों का जवाब देना जरूरी नहीं समझते जो सही नहीं है। बच्चे के सवालों का जबाव दें और विषय के बारे में समझाएं।

बच्चों के साथ खेलें

बच्चे के साथ वीडियो गेम्स या अन्य तरह के खेलें, ताकि उसमें अपनी दृष्टि को केंद्रित करने की शक्ति बढ़े। इससे ये फायदा होगा कि बच्चा जहां भी गलती करेगा आप उसे समझा सकते हैं।

बातें साझा करें

दिन में हुई किसी भी घटना को डिनर पर बच्चे के साथ शेयर करें। बच्चे को भी अपने स्कूल और मित्रों की बातें शेयर करने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुखी जीवन की राह

एक राजा हमेशा तनाव में रहता था। एक दिन उससे मिलने एक विचारक आया। उसने राजा से उसकी परेशानी पूछी तो वह बोला - मैं एक सफ्लतम राजा बनना चाहता हूं, जिसे प्रजा का हर व्यक्ति पसंद करे। मैंने अब तक अनेक सफ्ल राजाओं के विषय में पढ़ा और उनकी नीतियों का अनुसरण किया, किंतु मुझे वैसी सफ्लता नहीं मिली। लाख प्रयासों के बावजूद मैं एक अच्छा राजा नहीं बन पा रहा हूं।

राजा की बात सुनकर विचारक ने कहा- जब भी कोई व्यक्ति अपनी प्रकृति के विपरीत कोई काम करता है, तो यही होता है। राजा ने हैरानी जताते हुए कहा - मैंने अपनी प्रकृति के विपरीत क्या काम किया? विचारक बोला - तुम्हें बाकी लोगों पर हुक्म चलाने का अधिकार प्रकृति से नहीं मिला है। तुम जब बाकी लोगों की तरह साधारण जीवन बिताओगे, तभी तुम्हें आनंद मिलेगा। जंगल में रहने वाले शेर की जान उसकी खाल की वजह से हमेशा खतरे में रहती है, क्योंकि वह बहुत कीमती होती है।

इसी वजह से वह रात में शिकार पर निकलता है, इस भय से कि सुंदर खाल के कारण उसे कोई मार न डाले। शेर तो अपनी खाल को नहीं त्याग सकता, किंतु तुम अपनी सफ्लता के लिए स्वयं को राजा मानना छोड़ सकते हो। जब तक स्वयं को राजा मानते रहोगे, दुख ही पाओगे। राजा को विचारक की बात जंच गई और उस दिन से वह सुखी हो गया। दरअसल अपेक्षा दुख का कारण है। इसलिए किसी से कोई अपेक्षा न रखें और अपने कर्म करते हुए सहज जीवन जिएं तो निर्मल आनंद की अनुभूति सुलभ हो जाती है।

अंडरवेट लोगों के लिए वरदान है मक्का

मक्का न आपको केवल भारी मात्रा में कैलोरी देता है बल्कि यह विटामिन, प्रोटीन और अच्छी गुणवत्ता वाले फाइबर का भी सीधा स्त्रोत है। आप मक्के को भून कर, उबाल कर और मक्के के आटे की रोटी बनाकर कैसे भी खा सकते हैं। एक्सपर्ट कहते हैं कि दिन में 2 बार उबला हुआ माक्का खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है। मक्के को उबालते वक्त अगर आप इसमें थोड़ा सा नमक डालना चाहें तो डाल सकते हैं, यह स्वाद को बढ़ाता है। लेकिन इसके अलावा इसमें और कुछ न डालें। ऐसे उबले हुए मक्के का दिन में 2 बार सेवन करने से वजन जल्दी बढ़ता है साथ ही पेट भी हेल्दी रहता है।

अरे! तुम तो बहुत पतले/पतली हो, खाना नहीं खाते क्या? यार कोई इतना पतला कैसे हो सकता है? हड्डी का ढांचा और अंडरवेट! ये वो ताने हैं जो अक्सर पतले लोगों को सुनाए जाते हैं। यह सच है कि आज के समय में लोग अपने बढ़ते हुए वजन से परेशान हैं। लेकिन आधे से ज्यादा लोग ऐसे भी हैं जो अंडरवेट हैं और किसी भी कीमत पर अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं। वजन बढ़ाने का सबसे अच्छा और सफल तरीका अपनी डाइट को हेल्दी रखना है। डाइट में हेल्दी चीजें शामिल करने से सही दिशा में वजन बढ़ाया जा सकता है। अगर आप कुछ लोगों की कही बातों में आकर वजन बढ़ाने के लिए जंक फूड खा रहे हैं तो जरा संभल जाइए। क्योंकि ये वजन बढ़ाने के बजाय आपको बीमार कर सकता है। वजन बढ़ाने के लिए मक्के से बेहतर विकल्प शायद ही कुछ और होगा। अगर इसका सही तरीके से सेवन किया जाए तो वजन तेजी से बढ़ सकता है।

मक्का और वजन बढ़ना

मक्का न आपको केवल भारी मात्रा में कैलोरी देता है बल्कि यह विटामिन, प्रोटीन और अच्छी गुणवत्ता वाले फाइबर का भी सीधा स्त्रोत है। आप मक्के को भून कर, उबाल कर और मक्के के आटे की रोटी बनाकर कैसे भी खा सकते हैं। एक्सपर्ट कहते हैं कि दिन में 2 बार उबला हुआ माक्का खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है। मक्के को उबालते वक्त अगर आप इसमें थोड़ा सा नमक डालना चाहें तो डाल सकते हैं, यह स्वाद को बढ़ाता है। लेकिन इसके अलावा इसमें और कुछ न डालें। ऐसे उबले हुए मक्के का दिन में 2 बार सेवन करने से वजन जल्दी बढ़ता है साथ ही पेट भी हेल्दी रहता है।

मक्के के अन्य लाभ

1. एनीमिया का खतरा होता है कम

कॉर्न विटामिन बी 12, फोलिक एसिड और आयरन से भरपूर होता है जो शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में मदद करता है। कॉर्न के सेवन से शरीर में खून की कमी दूर होती है जिससे एनीमिया का जोखिम कम होता है। पोषण विशेषज्ञों के अनुसार, 1 कप मच्चे में 125 कैलोरी, 27 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4 ग्राम प्रोटीन, 9 ग्राम चीनी, 2 ग्राम वसा और 75 मिलीग्राम आयरन होता है।

2. मिलती है भरपूर एनर्जी

यदि आप वर्कआउट करते हैं या जिम में खूब पसीना बहाने के आदि हैं तो आपको अपनी डाइट में मक्के को जरूर शामिल करना चाहिए। इसमें भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है जो धीमी गति से पच जाता है, जो लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करता है। एक कप मक्के में लगभग 29 ग्राम कार्ब होती है जो न केवल शारीरिक ऊर्जा प्रदान करती है बल्कि मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के समुचित कार्य को सुनिश्चित भी करती है।

3. ब्लड शुगर लेवल और कोलस्ट्रॉल

कॉर्न या कॉर्न का तेल रक्त प्रवाह को बढ़ाता है और बेड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इसके सेवन से इंसुलिन नियंत्रित रहता है जिससे मधुमेह का खतरा भी कम होता है। एक्पर्ट कहते हैं कि मक्का पोषक तत्वों से लैसे होने के साथ ही विटामिन बी 1, विटामिन बी 5 और विटामिन सी से लैस होता है, जो रोगों से लड़ने और नई कोशिकाओं को उत्पन्न करने में मदद करते हैं। फाइबर में उच्च, मकई भी मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा के स्तर को कम करके शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है।

4. प्रेग्नेंसी में भी है लाभदायक

प्रेग्नेंसी में भी मक्के का सेवन कई मायनों में फायदेमंद साबित हो सकता है। मां और बच्चे दोनों के लिए गर्भावस्था के दौरान इसके कई फायदे हैं।

कॉर्न फोलिक एसिड में समृद्ध होता है और इसमें ज़ेक्सैन्थिन और रोगजनक एसिड भी होता है जो बच्चे में जन्म दोषों के जोखिम को कम करते हैं। यह बच्चे को मांसपेशियों को मजबूत कर शारीरिक समस्याओं से बचाता है।(आरएनएस)

अत्यंत पवित्र और सात्विक धातु है चांदी

चांदी एक चमकदार और सफेद धातु है जो कि हमारे जीवन में हर रोज इस्तेमाल होने वाली एक मुख्य धातु है। धार्मिक दृष्टि से चांदी को अत्यंत पवित्र और सात्विक धातु के रूप में भी माना जाता है। शास्त्रों के अनुसार इस का उद्भव भगवान शिव शंकर के नेत्रों से हुआ था। चांदी ज्योतिष में चंद्रमा और शुक्र से संबंध रखती है। चांदी शरीर के जल तत्व तथा कफधातु को नियंत्रित करती हैं। चांदी मध्य मूल्यवान होने के कारण ज्यादा प्रयोग की जाती है। इसलिए आम आदमी की जिंदगी में चांदी की बहुत ज्यादा महत्ता मानी जाती है। आइए जानते हैं कैसे चांदी हमारा सोया हुआ भाग्य जगा सकती है।

शरीर और ग्रहों पर असर डालती है चांदी : शुद्ध चांदी के प्रयोग से मन मजबूत होने के साथ-साथ दिमाग भी तेज हो जाता है। शुद्ध चांदी का प्रयोग पीड़ित चंद्रमा को बल देता है और चंद्रमा शुभ प्रभाव देना शुरू कर देता है। चांदी का प्रयोग करके शुक्र को बलवान किया जा सकता है। सही और शुद्ध मात्रा में चांदी का प्रयोग करके शरीर में जमा विष को बाहर निकाल सकते हैं और हमारी त्वचा कांतिवान बन जाती है।

चांदी के प्रयोग में कौन सी सावधानियां रखें : चांदी जितनी शुद्ध हो उतना ही अच्छा होगा। चांदी के साथ सोना मिश्रित करके विशेष दशाओं में ही पहन सकते हैं। चांदी के बर्तनों को हमेशा साफकरते रहें, तभी उनका प्रयोग करें। जिन लोगों को भावनात्मक समस्याएं ज्यादा हैं, उन्हें चांदी के प्रयोग में सावधानी रखनी चाहिए। कर्क, वृश्चिक और मीन राशि वालों के लिये चांदी हमेशा उत्तम है। मेष, सिंह और धनु राशि के लिए चांदी बहुत अनुकूल नहीं होती। बाकी राशियों के लिए चांदी के परिणाम सामान्य हैं।

चांदी के किस्मत चमकाने वाले उपाय

धन प्राप्ति: शुद्ध चांदी का छल्ला कनिष्ठा उंगली में धारण करना सर्वोत्तम माना जाता है इससे अशुभ चंद्रमा शुभ प्रभाव देना शुरू कर देता है और मन का संतुलन बहुत अच्छा हो जाता है धन की प्राप्ति होती है।

यदि पापी ग्रहों से चन्द्रमा शुक्र पीड़ित हो: शुद्ध चांदी की चेन गंगाजल से शुद्ध करके गले मे धारण करने से वाणी शुद्ध हो जाती है और हमारे हारमोंस संतुलित होने लगते हैं तथा वाणी और मन एकाग्र रहते हैं।

बार-बार यदि बीमार होते हैं: शुद्ध चांदी का कड़ा चन्द्रमा के मंत्रों से अभिमंत्रित करके धारण करने से वात पित्त और कफनियंत्रित होते हैं और हमारा शरीर स्वस्थ रहता है हम बहुत जल्दी-जल्दी बीमार नहीं पड़ते हैं। (आरएनएस)

बॉक्स ऑफिस पर विक्रांत मैसी की 12वीं फेल की कमाई जारी

विक्रांत मैसी की हालिया रिलीज फिल्म '12वीं फेल' बॉक्स ऑफिस पर अच्छा कारोबार कर रही है. ये फिल्म कंगना की तेजस के साथ सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी. दोनों ही फिल्मों की ओपनिंग काफी सुस्त रही थी लेकिन फिर मैसी की फिल्म ने वीकेंड पर उड़ान भरी और कंगना की तेजस को पीछे छोड़ दिया. फिलहाल '12वीं फेल' करोड़ों में कमाई कर रही है जबकि तेजस की लाखों कमाने में भी हालत बुरी हो रही है. विक्रांत मैसी स्टारर फिल्म 12वीं फेल' को दर्शकों और क्रिटिक्स से अच्छा रिव्यू मिला है. फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर अपनी पकड़ मजबूत बनाई हुई है और इसी के साथ ये अच्छी खासी कमाई भी कर रही है. इतना ही नहीं 12वीं फेल' माउथ पब्लिसिटी से तारीफें बटोर रही है. गौरतलब है कि इस फिल्म ने रिलीज के छह दिनों में घरेलू बॉक्स ऑफिस पर लगभग 11.74 करोड़ रुपये की कमाई की. रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म ने रिलीज के 7वें दिन 12.7० प्रतिशत की ऑक्यूपेंसी देखी और अपने कलेक्शन में 1.4० करोड़ रुपये और एड कर लिए. इसी के साथ 12वीं फेल' की एक हफ्ते यानी 7 दिनों की कुल कमाई अब 13.14 करोड़ रुपये हो गई है.

12वीं फेल' बॉक्स ऑफिस पर जमी हुई है और ये करोड़ों में कलेक्शन कर रही है. फिल्म ने अपनी रिलीज के 7 दिनों में 13 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर ली है. वहीं मेकर्स को इसके कलेक्शन में वीकेंड पर फिर उछाल आने की उम्मीद है. कहा जा रहा है कि फिल्म जल्द ही 2० करोड़ का आंकड़ा पार कर लेगी. फिलहाल सभी की निगाहें 12वीं फेल' के बॉक्स ऑफिस कलेक्शन पर टिकी हुई हैं.

विधु विनोद चोपड़ा द्वारा निर्देशित, 12वीं फेल' एक आईपीएस अधिकारी मनोज कुमार शर्मा की कहानी बताती है, जो बेहद चैलेंजिंग कंपटीटिव एग्जाम यूपीएससी में भाग लेकर फिर से अपनी एजुकेशन जर्नी शुरू करने का फैसला करता है. फिल्म में विक्रांत मैसी के अलावा मेधा शंकर, संजय बिश्नोई और हरीश खन्ना ने अहम रोल प्ले किया है. इसका निर्माण खुद निर्देशक ने विनोद चोपड़ा फिल्म्स के बैनर तले किया है.

कंगना रनौत की 'तेजस' को ऑडियंस और क्रिटिक्स से बेहद ठंडा रिस्पॉन्स मिला. फिल्म रिलीज के पहले दिन से ही दर्शकों के लिए तरस रही है और महज 7 दिन में ही बॉक्स ऑफिस पर इसकी हालत खराब हो चुकी है. आलम ये है कि अब ये फिल्म कछुए की चाल से आगे बढ़ रही है और मुट्ठी भर कलेक्शन करने में भी इसके पसीने छूट रहे हैं.

'तेजस' की कमाई की बात करें तो पहले दिन इस फिल्म ने सिर्फ 1.3० करोड़ रुपये का कलेक्शन किया. दूसरे दिन फिल्म ने 1.3 करोड़ रुपये कमाए. तीसरे दिन 'तेजस' ने 1.2 करोड़ का कलेक्शन किया और चौथे दिन फिल्म ने 45 लाख का कलेक्शन किया. वहीं पांचवें दिन और छठे दिन 'तेजस' की कमाई क्रमशः 45-45 लाख रुपये रही. वहीं अब 'तेजस' की रिलीज के सातवें दिन यानी गुरुवार की कमाई के शुरुआती आंकड़े आ गए हैं. सैकनिल्क की अर्ली ट्रेंड रिपोर्ट के मुताबिक 'तेजस' ने रिलीज के सातवें दिन महज 4० लाख कमाए हैं. इसके बाद 'तेजस' की 7 दिनों की कुल कमाई अब 5.5० करोड़ हो गई है.

ऋतिक रोशन की फाइटर में नजर आएंगी संजीदा शेख

ऋतिक रोशन पिछले काफी समय से अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म फाइटर को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। इस एक्शन थ्रिलर फिल्म में दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे।आए दिन फिल्म को लेकर तरह-तरह की जानकारी सामने आती रहती है।ताजा खबर यह है कि बॉलीवुड और टीवी की जानी-मानी अभिनेत्री संजीदा शेख भी फाइटर का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।फिल्म में वह एक ऐसा किरदार निभाने वाली हैं, जिससे फाइटर की कहानी और दिलचस्प हो जाएगी।

फाइटर से जुड़े एक सूत्र ने बताया कि फिल्म में संजीदा एक रोमांचक भूमिका है।दीपिका और ऋतिक अभिनीत इस फिल्म में उनकी अहम भूमिका है। उनका योगदान फिल्म में एक महत्वपूर्ण मोड़ पर ले जाएगा।फाइटर अगले साल 25 जनवरी को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इस फिल्म को हिंदी समेत तमिल, तेलुगु और मलयालम भाषा में भी रिलीज किया जाएगा।इसका का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद ने किया है तो वहीं फाइटर यशराज फिल्म्स द्वारा निर्मित है। संजीदा ने साल 2००3 में आई फिल्म बागबान के जरिए अपने अभिनय करियर की शुरुआत की थी।वह तमिल, कन्नड़ और पंजाबी फिल्मों में भी नजर आ चुकी हैं।मैं ते बापू, काली खुही, अश्के, पंख, शुभम् और अन्य उनकी चर्चित फिल्मों में शामिल है।संजीदा इसके अलावा टीवी शो में भी काम कर चुकी हैं, जिसमें क्या होगा निम्मो का, क्या दिल में है, सपना बाबुल का... बिदाई और पिया का घर प्यारा लगे शुमार हैं।

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

आंखों की रोशनी को सुधारने में मदद कर सकती हैं ये 5 एक्सरसाइज

आज की प्रौद्योगिकी-संचालित दुनिया में हमारी आंखें पूरे दिन स्क्रीन पर टिकी रहती हैं, जिससे आंखें तनावग्रस्त और दबाव में रहती हैंइसके कारण दृष्टि संबंधी समस्याएं, सूखी आंखें और यहां तक कि सिरदर्द भी हो सकता हैहालांकि, आंखों की एक्सरसाइज आंखों का तनाव दूर करने, आंखों की मांसपेशियों को मजबूत करने, दृश्य प्रतिक्रिया समय में सुधार करने और संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं।आइए आंखों की 5 असरदार एक्सरसाइज के बारे में जानते हैं।

2०-2० एक्सरसाइज

टीवी या लैपटॉप स्क्रीन के आगे लंबे समय तक रहने से आंखों में दर्द की समस्या हो सकती हैइन उपकरणों की स्क्रीन से आंखों की मांसपेशियों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे आंखों में दर्द होने लगता है।ऐसे में इनका इस्तेमाल करते समय हर 2० मिनट के बाद 2० सेकंड के लिए किसी दूर की वस्तु को देखें। इससे आपकी आंखें हमेशा स्वस्थ रहेंगी।इसे ही 2०-2० एक्सरसाइज कहा जाता है।

रब डाउन

आंखों का तनाव दूर करने के लिए यह बेहद कारगर एक्सरसाइज हैइसके लिए अपनी हथेलियों को इस प्रकार रगड़ें जैसे आप सर्दियों में उन्हें गर्म करने के लिए करते हैं और फिर धीरे से गर्म हथेलियों को आंखों पर रखें।हाथों को तब तक अपनी आंखों पर रखें जब तक हथेलियों से गर्माहट खत्म न हो जाए। इस एक्सरसाइज को रोजाना कम से कम 5-6 बार दोहराएं।

फिल्टरिंग

यह एक तरह की आईबॉल एक्सरसाइज है, जिसके अभ्यास के लिए आपको अपनी आईबॉल को बाएं से दाएं ओर ले जाना होता हैफिर अपने बाएं कोने को देखें और अपनी नजर को धीरे-धीरे विपरीत दिशा में शिफ्ट करें। इस एक्सरसाइज को रोजाना कम से कम 7-8 बार दोहराएं। इस एक्सरसाइज का नियमित तौर पर अभ्यास आपकी आंखों को कई तरह की समस्याओं से बचाए रखने में मदद कर सकता है।

आई प्रेस

यह एक्सरसाइज आंखों के दर्द और जलन को कम करने के साथ दबाव को कम करने में मदद कर सकती हैइसके लिए सबसे पहले आराम से बैठकर आंखें बंद कर लें और गहरी सांस लें।इसके बाद प्रत्येक पलक पर एक उंगली रखें और लगभग 1० सेकंड के लिए हल्के से दबाएं।लगभग 2 सेकंड के लिए दबाव छोड़ें और फिर से थोड़ा दबाएं। नियमित रूप से इस एक्सरसाइज को 2-3 बार दोहराएं।

रोलिंग

इस एक्सरसाइज से आंखों की मांसपेशियों को मजबूत करने और आंखों का आकार बढ़ाने में मदद मिल सकती हैइस एक्सरसाइज के लिए सबसे पहले बैठें या सीधे खड़े होकर अपनी दाईं ओर देखें और फिर धीरे-धीरे अपनी आंखों को ऊपर छत की ओर घुमाएं।अब अपनी आंखों को अपनी बाईं ओर और वहां से नीचे फर्श की ओर घुमाएं। इसी तरह 5-7 बार अपनी आंखों को क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज घुमाएं।

शब्द सामर्थ्य -082

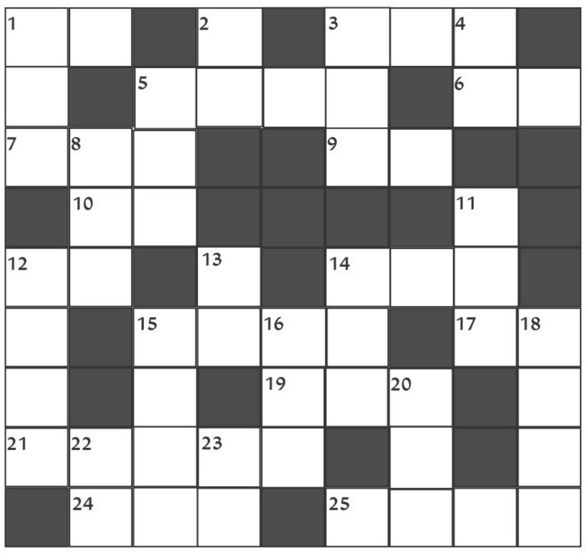
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

आयुष शर्मा ने जारी किया फिल्म रुस्लान का मोशन पोस्टर

अभिनेता आयुष शर्मा ने अपनी आगामी एक्शन थ्रिलर फिल्म रुसलान की रिलीज की घोषणा कर दी है। यह 12 जनवरी, 2०24 को रिलीज की जाएगी। यह घोषणा एक आकर्षक मोशन पोस्टर के साथ की गई है।आयुष की रुसलान का पोस्टर अद्भुत है। यह एक रोमांटिक हार्टथ्रोब से एक गतिशील एक्शन हीरो के रूप में उनके विकास को सही ढंग से दर्शाता है। यह अभूतपूर्व होने का वादा कर एक रोमांचक झलक देती है।

इस आकर्षक पोस्टर पर सामने और बीच में आयुष की छवि है। यह एक गिटार का सरल समावेश है जो आसानी से एक बंदूक में बदल जाता है।यह पोस्टर फिल्म की परिवर्तनकारी कथा का सार प्रस्तुत करती है। गिटार, आयुष की रोमांटिक जड़ों की याद दिलाता है, जो एक शक्तिशाली हथियार में बदल जाता है।उसी के बारे में बात करते हुए आयुष ने कहा, एक अभिनेता के रूप में, मैंने बदलाव को अपनाने, अपनी सीमाओं को चुनौती देने और एक नया रास्ता बनाने का प्रयास किया है। रुस्लान मेरे लिए सिर्फ एक फिल्म नहीं है, यह गियर बदलने और प्रयोग करने के बारे में है।

उन्होंने कहा, यह सांचे को तोड़ने के बारे में है, और मुझे उम्मीद है कि यह दूसरों को अपनी सीमाओं को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करेगा, जैसे मैंने अपनी सीमाओं को आगे बढ़ाया है। निर्देशक करण एल. बुटानी ने साझा किया, एक निर्देशक के रूप में, मेरा कैनवास स्क्रीन है, और हर फ्रेम कहानी कहने का एक तरीका है। मैं भावनाओं, सपनों और वास्तविकताओं को चित्रित करता हूं, उन्हें सिनेमाई जादू की टेपेस्ट्री में बुनता हूं। करण ने आगे कहा, प्रत्येक परियोजना के साथ, मेरा लक्ष्य दर्शकों की कल्पना को प्रज्वलित करना और उनकी आत्माओं को उत्तेजित करना है, साथ ही एक अमिट संबंध बनाना है जो स्क्रीन की सीमाओं को पार करता है।

ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर दस्तक देगी अभिषेक बच्चन की घूमर

18 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज हुई अभिषेक बच्चन की फिल्म घूमर बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी।समीक्षकों के साथ-साथ फिल्मी हस्तियों और खिलाड़ियों की तारीफ मिलने के बावजूद दर्शकों ने फिल्म को नकार दिया, जिसके चलते 2० करोड़ रुपये की लागत में बनी घूमर ने महज 4.83 करोड़ रुपये का कारोबार किया था।अब घूमर अपनी ओटीटी रिलीज के लिए तैयार है।यह फिल्म जी5 पर दस्तक देगी। इसका प्रीमियर 1० नवंबर को किया जाएगा।

जी5 ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर घूमर का एक पोस्टर साझा किया है। उन्होंने लिखा, पिच तैयार है। क्या आप इस क्रिकेट सीजन में घूमर के साथ और अधिक एक्शन जोड़े। घूमर 1० नवंबर को जी5 पर आएगी।घूमर में सैयामी खेर भी मुख्य भूमिका में नजर आई थीं।इसमें शबाना आजमी और अंगद बेदी जैसे सितारों ने भी अभिनय किया था।इसमें सैयामी एक क्रिकेटर की भूमिका में थे और अभिषेक उनके कोच के रूप में दिखाई दिए।

घूमर एक क्रिकेट टैलेंट की स्टोरी है जो एक एक्सीडेंट में अपना एक हाथ गंवा देती है अनी शारीरिक विकलांगता के बावजूद, वह समस्याओं से ऊपर उठकर क्रिकेट के मैदान पर सफल होती है.

शो इक कुड़ी पंजाब दी के प्रोमो शूट के लिए तनीषा मेहता ने चलाई बंदूक

लग जा गले और शुभ लाभ आपके घर में में अपने काम से पहचान बनाने वाली अभिनेत्री तनीषा मेहता आगामी शो इक कुड़ी पंजाब दी में मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। अभिनेत्री को शो के प्रोमो शूट के लिए बंदूक पकडऩा सीखना पड़ा।

तनीषा के लिए भारी बंदूक चलाना आसान नहीं था, लेकिन कुछ घंटों के अभ्यास के बाद उन्होंने इस दृश्य में सफलता हासिल की। उन्होंने सीक्वेंस की शूटिंग का आनंद लिया और इस नए अवतार के लिए उन्हें सोशल मीडिया पर दर्शकों से बहुत प्यार और सराहना मिल रही है। तनीषा ने कहा, मेरे प्रशंसक और दर्शक हमेशा अपनी प्रतिक्रिया साझा करते हैं जब उन्हें लगता है कि मैं कुछ बेहतर कर सकती हूं।

अभिनेत्री ने कहा, यही एक कारण है कि मैं हमेशा अपना 1०० प्रतिशत देने की कोशिश करता हूं। प्रोमो में बंदूक की गोली का दृश्य मेरे लिए थोड़ा चुनौतीपूर्ण था क्योंकि बंदूक बहुत भारी थी, लेकिन सेट पर मौजूद सभी लोगों ने मुझे पूरी प्रक्रिया सीखने में मदद की। तनीषा ने कहा, भले ही यह प्रोमो में कुछ सेकंड के लिए शूट किया गया था, लेकिन, परफेक्ट शॉट पाने के लिए मुझे इसका बार-बार अभ्यास करना पड़ा। यह पहली बार था जब मैंने इस तरह के दृश्य के लिए शूटिंग की। इक कुड़ी पंजाब दी अप्रत्याशित उतार-चढ़ाव से भरी एक दिलचस्प कहानी पेश करने के लिए तैयार है। पंजाब के कपूरथला पर आधारित यह शो एक जाट जमींदार परिवार में पैदा हुई एक खूबसूरत महिला हीर ग्रेवाल (तनिषा) की यात्रा का अनुसरण करता है। उनकी सबसे बड़ी प्राथमिकता उनके परिवार की भलाई है। उसके जीवन में एक अप्रत्याशित मोड़ आता है, जब उसकी शादी अटवाल परिवार में हो जाती है। जहां, दर्शक तनीषा को बोल्ड अवतार में देखकर रोमांचित होंगे, वहीं दर्शकों के लिए यह देखना दिलचस्प होगा कि कैसे रांझा (अविनेश रेखी) हीर को उसके जीवन में सभी बाधाओं से लडऩे में मदद करेगा। शो का प्रीमियर जल्द ही जी टीवी पर होगा।

इंडियन 2 में कमल हासन का दिखा धांसू अवतार

कॉलीवुड सुपरस्टार कमल हासन और निर्देशक शंकर की अपकमिंग मूवी इंडियन 2 का इंतजार लंबे वक्त से दर्शकों को है। इस फिल्म का धांसू इंट्रो टीजर मेकर्स ने रिलीज कर दिया।

इस मूवी को हिंदी में हिंदुस्तानी 2 के नाम से रिलीज किया जा रहा है। ये निर्देशक शंकर की पैन इंडिया मूवी है। जो 9० के दशक में आई कमल हासन और शाहरुख खान स्टारर फिल्म हिंदुस्तानी का सीक्वल है। उस वक्त भी ये मूवी ब्लॉकबस्टर रही थी। जाहिर है ऐसे में फिल्म के दूसरे पार्ट का भी दर्शकों को बेसब्री से इंतजार था। ये मूवी लंबे वक्त से मेकिंग प्रोसेस में थी। अब ये मूवी पोस्ट प्रोडक्शन फेज में पहुंची हैं। जिसके बीच मेकर्स ने एक वीडियो के जरिए इस फिल्म का इंट्रोडक्शन फैंस को दिया है।

बता दें कि कमल हासन और निर्देशक शंकर की फिल्म इंडियन 2 पर फैंस टकटकी लगाए बैठे हैं। ये मूवी अगले साल 2०24 तक ही रिलीज हो सकेगी। फिलहाल मेकर्स ने फिल्म की एक झलक फैंस को इस वीडियो के जरिए दिखाई है।

कमल हासन स्टारर निर्देशक शंकर की ये एक पैन इंडिया रिलीज मूवी है। जिसे हिंदी के अलावा तमिल और तेलुगु भाषाओं में रिलीज होगी। इस फिल्म को लेकर फैंस के बीच अभी से ही उत्साह है। फिल्म में कमल हासन के अलावा सिद्धार्थ, रकुल प्रीत सिंह और काजल अग्रवाल जैसे दमदार सितारे हैं। जबकि, ब्रह्मानंदम इस मूवी में अपनी कॉमिडी से दर्शकों को एंटरटेन करेंगे।

निर्देशक शंकर की इस फिल्म को लायका प्रोडक्शन्स के बैनर तले बनाया जा रहा है। इस मूवी को बनाने में मेकर्स ने करीब 25० करोड़ रुपये लगाए हैं। फिल्म को बनने में ही 3 साल से ज्यादा का वक्त लगा है। ये फिल्म कई वजहों से बार-बार बनते-बनते रुकी और फिर बनी। ऐसे में फिल्म को बनाने में मेकर्स ने काफी मेहनत की है। इस फिल्म का संगीत अनिरुद्ध रविचंद्र देने वाले हैं।

रिवीलिंग लहंगा पहन अनुष्का सेन ने इंटरनेट पर लगाया बोल्डनेस का तडका

टीवी एक्ट्रेस अनुष्का सेन हमेशा अपने नए-नए लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर लोगों का सारा अटेंशन अपनी ओर खींचती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनके हर एक लुक पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट सोशल मीडिया पर पोस्ट कर इंटरनेट पर तबाही मचा दी है। अपनी खूबसूरत और ग्लैमरस अदाओं से अक्सर फैंस के दिलों पर खंजर चलाने वाली एक्ट्रेस अनुष्का सेन किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। एक्ट्रेस आए दिन अपने बोल्ड लुक्स और डांस की वजह से सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटोरती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने अपनी कुछ लेटेस्स एथनिक लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस और कातिलाना अदाएं थमने का नाम नहीं ले रही हैं। साथ ही फैंस की नजरें भी उन पर से हट पाना मुश्किल हो गई है। अनुष्का सेन ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान पिंक कलर का रिवीलिंग लहंग पहना हुआ है, जिसमें वो बला की खूबसूरत नजर आ रही हैं। अभिनेत्री के इस आउटलुक ने उनकी इन तस्वीरों पर चार चांद लगा दिए हैं। बता दें कि वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टा पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उन पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हुए नहीं थकते हैं। अनुष्का सेन महज 21 साल की हैं। उन्होंने इतनी कम उम्र में ही लोगों के बीच अपनी अच्छी-खासी पहचान बना ली है। बताते चलें कि एक्ट्रेस अनुष्का सेन आए दिन अपने फैशन स्टेटमेंट्स के चलते लोगों के बीच लाइमलाइट बटोरती रहती हैं।

टाइगर 3 में शाहरुख खान के अलावा ऋतिक रोशन का भी होगा कैमियो

आदित्य चोपड़ा की महत्वाकांक्षी स्पाई यूनिवर्स बॉलीवुड की सबसे चर्चित और सफल यूनिवर्स में से एक है। इस यूनिवर्स में टाइगर, वॉर और पठान शामिल हैं। इसकी अगली फिल्म टाइगर 3 जल्द रिलीज होने वाली है। फिल्म में सलमान खान और कैटरीना कैफ अपनी भूमिका टाइगर और जोया को निभाएंगे। अब प्रशंसकों के लिए एक दिलचस्प खबर सामने आई है। टाइगर 3 में सलमान, शाहरुख खान और ऋतिक रोशन तीनों सुपरस्टार नजर आएंगे।

टाइगर 3 में शाहरुख के कैमियो की खबर पहले से ही चर्चा में है। वह फिल्म में पठान की भूमिका में नजर आएंगे।पठान में सलमान ने टाइगर के रूप में दस्तक दी थी। उनका एक्शन दर्शकों को खूब पसंद आया था। ऐसे में दर्शक टाइगर में फिर से दोनों को देखने के लिए काफी उत्साहित हैं।

खबर के अनुसार, सिर्फ शाहरुख ही नहीं बल्कि ऋतिक भी वॉर के किरदार कबीर के रूप में फिल्म में नजर आएंगे।

तीनों प्रमुख जासूसों के एक फिल्म में आने से यूनिवर्स के भविष्य की कहानियों को नई दिशा मिलेगी। टाइगर 3 में कबीर के किरदार को लेकर कोई जानकारी उजागर नहीं की गई है।चुनिंदा लोगों को ही पता है कि कहानी में कबीर के किरदार को किस तरह शामिल किया जाएगा। फिलहाल यह भी साफ नहीं है कि तीनों सुपरस्टार एक फ्रेम में नजर आएंगे या नहीं।फिलहाल फिल्म में तीनों जासूसों की खबर ने सबको उत्साहित कर दिया है।

इस साल आई पठान के साथ यशराज फिल्म्स ने स्पाई यूनिवर्स की घोषणा की थी।टाइगर 3 के बाद यूनिवर्स की अगली फिल्म वॉर 2 है, जिसमें ऋतिक मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म में कियारा आडवाणी भी शामिल होंगी। वॉर 2 से जूनियर एनटीआर बॉलीवुड में कदम रखने जा रहे हैं।फिल्म का निर्देशन अयान मुखर्जी कर रहे हैं। 2019 में आई वॉर में ऋतिक के साथ टाइगर श्रॉफ मुख्य भूमिका में थे।

टाइगर 3 दिवाली के मौके पर यानी 12 नवंबर को रिलीज होगी। फिल्म हिंदी के अलावा तमिल और तेलुगु भाषा में रिलीज की जाएगी।इस बार फिल्म में इमरान हाशमी भी नजर आएंगे। वह फिल्म में विलेन का किरदार निभा रहे हैं।इसकी पिछली फिल्में एक था टाइगर (2०11) और टाइगर जिंदा है (2०17) काफी पसंद की गई थी।फिल्म में सलमान भारतीय जासूस अविनाश उर्फ टाइगर और कैटरीना पाकिस्तानी जासूस जोया की भूमिका में नजर आएंगी।

80 वर्षीय बाइडन मुसीबतों का पहाड़!

श्रुति व्यास

अमेरिका के राष्टपति जो बाइडन का आगे का रास्ता कांटो भरा हैइसका अर्थ यह नहीं है कि सन 2020 में ट्रंप की हार के बाद से अब तक उनकी राह में फूल बिछे थे। लेकिन दुनिया में चल रहे दो युद्धों और उनके अपने देश की अंदरूनी समस्याएं 80 वर्षीय कमांडर-इन-चीफ को कितना परेशान किए हुए होगी, इसकी कल्पना कर सकते है।

बाइडन को पद संभालते ही कोरोना महामारी, आर्थिक मुद्दों, नस्लीय भेदभाव और जलवायु से जुड़ी समस्याओं से जूझना पड़ा। उसके बाद से अब तक इस सूची में दो और मुद्दे जुड़े हैं - यूक्रेन पर रूसी आक्रमण और उसके अगले साल इजराइल पर हमास का भयावह हमला। देश की आंतरिक राजनीतिक समस्याएं अलग हैं। रिपब्लिकन पार्टी अधिकाधिक एकला चलो रे की नीति अपनाती जा रही है। यह सब तब हो रहा है जब दुनिया में अमेरिका की प्रतिष्ठा और दबदबा कम हुआ है और उसे नफरत की नजर से देखा जा रहा है, विशेषकर पिछले तीन हफ्तों से। अमेरिका को एक जटिल और उसे नापसंद करने वाली दुनिया का सामना करना पड़ रहा है। सोवियत संघ के पतन के बाद से पहली बार उसका सामना एक शक्तिशाली और संगठित विरोधी से है, जिसका नेतृत्व चीन के हाथ में है। अब राष्टपति को इजराइल और सऊदी अरब के बीच शांति समझौता करवाने की बजाए मध्यपूर्व में चल रहे एक संकटपूर्ण युद्ध का सामना करना पड़ा रहा है जिसमें बेकसूरों की जान जा रही है। और जिसके व्यापक और विस्फोटक रूप ले लेने का खतरा है।

यह धारणा भी जोर पकड़ रही है कि गाजा में चल रहे युद्ध में उनकी भूमिका का नतीजा उन्हें सन् 2024 के चुनाव में भुगतना पड़ सकता है। हाल में गैलप द्वारा कराए गए एक जनमत संग्रह के अनुसार डेमोक्रेटिक मतदाताओं में उनका समर्थन करने वालों का प्रतिशत पिछले एक माह में 11 पॉइंट घटकर 75 रह गया है, जो राष्टपति पद के उनके कार्यकाल में सबसे कम है। ऐसी खबरें हैं कि युवा एवं वामपंथी-झुकाव वाले मतदाताओं में उनका विरोध बढ़ता जा रहा है।

बाइडन इजराइल का पूरा-पूरा समर्थन कर रहे हैं। उन्होंने कांग्रेस से उसके लिए 14 अरब डालर की सैन्य सहायता स्वीकृत करने का अनुरोध किया है। वे इस बात पर जोर दे रहे हैं कि हमास अधिकांश फिलिस्तीनियों का प्रतिनिधित्व नहीं करता। वे गाजा में मानवीय सहायता पहुंचाने का प्रयास भी कर रहे हैं। लेकिन वे युद्धविराम की मांग का समर्थन नहीं करते। वे फूँक-फूँक कर कदम रख रहे हैं क्योंकि वे जानते हैं कि उनके हर निर्णय की प्रतिक्रिया पूरी दुनिया में होगी। उनका कोई एक निर्णय भी अगले वर्ष उनके दुबारा चुने जाने में रूकावट बन सकता है।

बाइडन को दोनों तरफ से हमलों का सामना करना पड़ रहा है। लोकलुभावन नीतियों के पैरोकार ट्रंप-समर्थक दक्षिणपंथी, यूक्रेन को आर्थिक सहायता दिए जाने में बाधाएं खड़ी कर रहे हैं क्योंकि उन्हें उम्मीद है कि सहायता बंद होने पर पुतिन की जीत हो जाएगी जिसके नतीजे में निरंकुश शासकों का आत्मविश्वास बढ़ेगा और लोकतंत्र के लिए खतरे पैदा होंगे। साथ ही गाजा में युद्ध विराम के आव्हान से दुनिया में एक ज्यादा बड़ी समस्या उत्पन्न हो जाएगी। इससे हमास की जीत होगी और गाजा पर उसका पूर्ण नियंत्रण कायम हो सकता है जो न सिर्फ मध्यपूर्व बल्कि पूरे विश्व के लिए बड़ा खतरा होगा। इससे हमास वह हासिल कर लेगा जो आईएसआईएस नहीं कर सका था अर्थात भयावह आतंकी हमला करने के बाद भी एक संगठन के रूप में बचे रहना, वह भी एक ऐसी सेना के सामने जो उसे मिट्टी में मिलाने की क्षमता रखती है।

दूसरी ओर इजराइल जिस पैमाने पर हमले कर रहा है उसे औचित्यपूर्ण ठहराना भी मुश्किल है। इसलिए सभ्य, मानवीय दृष्टिकोण वाले लोगों के लिए इन मौतों और विनाश को देखकर इन निर्दोषों की दुर्गति पर आक्रोशित न होना असंभव है। यदि बाइडन गाजा संकट को संभालने में सफल हो जाते हैं - रणनीतिक और मानवीय दोनों दृष्टियों से - तो यह अमेरिका, मध्यपूर्व और सारी दुनिया के लिए शुभ होगा। इसके अलावा चीन का मसला भी है जो दुनिया के घटनाक्रम पर नजरें गड़ाए हुए है और बहुत सोच-समझकर बनाकर अपने मोहरे आगे बढ़ा रहा है।

सो एक तरफ कुआं एक तरफ खाई वाली स्थिति है। गंभीर चुनौतियां हैं, त्रासदियों के भंवर है, भ्रम के धुंध है और एक भी गलत कदम की कीमत चुकानी पड़ सकती है। लेकिन जो बाइडन को नेता की भूमिका निभानी ही होगी। अमरीका के लिए यह इम्तहान की घड़ी है। इम्तेहान इस बात का है कि वह एक अत्यधिक जटिल और खतरों भरी दुनिया से पटरी बिठा पाता है या नहीं। इस इम्तेहान में उनकी उम्र बाइडन की पूंजी है क्योंकि वह विदेश नीति के उनके बेजोड़ अनुभव को दर्शाती है। पूर्व रक्षा मंत्री और सीआईए प्रमुख लिओन पेनेटा कहते हैं, 卐वे मुद्दे की बात पकड़ लेते हैं, उसे समझ लेते हैं। वे समझ रहे हैं कि चीज़ें अब अपने चरम की ओर जा रही हैं। ढेर सारे मुद्दे हैं और ढेर सारे विकल्प हैं। और इस सब के बीच से सुरक्षित कैसे निकलना है, यदि कोई तह जानता है तो वो जो बाइडन हैं।

यदि यह 80 वर्षीय कमांडर इन चीफ देश के बाहर चल रहे युद्धों की उथलपुथल और देश में अन्दर ध्रुवीकरण के इस दौर में दृढ़ रहता है, और इस दौरान आर्थिक विकास के ऐसे स्तर को कायम रख पाता है जो बाकी दुनिया की तुलना में कहीं बेहतर हो, तो उनका कार्यकाल उनके पूर्ववर्तियों की तुलना में काफी हटके हो जाएगा और उनकी विरासत को कोई नकार नहीं पाएगा। यह कहा जाएगा कि त्रासदियों, पीड़ा, युद्ध, महंगाई और अलगाव के दौर में भी अमरीका की अर्थव्यवस्था फलती-फूलती रही और लोकतंत्र जिंदा रहा।

यह स्थिति उनकी चुनावी जीत में सहायक हो सकती है बशर्ते वे जनमत संग्रहों में उनकी घटती लोकप्रियता दर्शाते आंकड़ों से खुद को प्रभावित न होने दें। बहरहाल वे एक पथरीले रास्ते पर चल रहे हैं

तेलंगाना में कांग्रेस की रणनीति के खतरे

कांग्रेस पार्टी ने तेलंगाना में एक रणनीति अपनाई है, जिसके तहत पार्टी के छोटे से बड़े सारे नेता मुख्यमंत्री के चंद्रशेखर राव की पार्टी को भाजपा की बी टीम बता रहे हैं। पिछले छह महीने में भाजपा ने जिस तरह से राजनीति की उससे भी यह नैरेटिव सेट हुआ। भाजपा ने छह महीने पहले ही अपना प्रचार पीक पर पहुंचा दिया और उसके बाद पीछे हट गई। उसके बाद से कांग्रेस ने चंद्रशेखर राव की पार्टी बीआरएस को भाजपा रिश्तेदार पार्टी कहना शुरू कर दिया। इस रणनीति के कुछ फायदे हैं तो बड़ा नुकसान भी संभव है। बीआरएस और भाजपा को एक जैसा बताने या एक सिक्के के दो पहलू बताने का कांग्रेस को लाभ यह है कि मुस्लिम वोट बीआरएस से टूट सकता है। लेकिन इसका नुकसान भी है।

कांग्रेस के ही नेता मान रहे हैं कि बीआरएस और भाजपा को एक बताने का प्रचार ज्यादा हुआ तो मुस्लिम वोट में कांग्रेस को जितना लाभ मिलेगा उतना ही नुकसान हिंदू वोट का हो सकता है। कांग्रेस के एक जानकार नेता का आकलन है कि बीआरएस से टूट कर जो हिंदू वोट भाजपा में जा सकता था उसका टूटना रूक जाएगा और संभव है कि वह बीआरएस के साथ बना रहे। यह भी संभव है कि मुस्लिम वोट का रूझान कांग्रेस की ओर दिखने पर हिंदू वोट का ध्रुवीकरण बीआरएस के साथ हो जाए। इसलिए यह रणनीति तलवार की धार पर चलने जैसा है। कांग्रेस को सोच विचार कर इस रणनीति को आगे बढ़ना चाहिए। राज्य में आखिरी चरण में 30 नवंबर को मतदान है। उससे पहले पार्टी अगर इसमें बदलाव करती है तो उसके लिए बेहतर होगा। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.082

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक 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.81 का हल

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

वरुण तेज और लावण्या त्रिपाठी की शादी की तस्वीरें आई सामने

दक्षिण भारतीय सिनेमा की चर्चित जोड़ी वरुण तेज और लावण्या त्रिपाठी शादी के बंधन में बंध चुकी है।दोनों ने 1 नवंबर को अपने परिवार और करीबी दोस्तों की मौजूदगी में इटली के टस्कनी में बोर्गो सैन फेलिस में हिंदू रीति-रिवाजों से सात फेरे लिए।वरुण-लावण्या की शादी की तस्वीरों का प्रशंसक बेसब्री से इंतजार कर रहे थे, जो अब खत्म हो चुका है।वरुण ने इंस्टाग्राम पर लावण्या संग अपनी शादी की खूबसूरत तस्वीरें साझा की हैं। सामने आई शादी की तस्वीरों में वरुण और लावण्या एक-दूसरे के इश्क में डूबे नजर आ रहे हैं।जहां लावण्या लाल सुर्ख जोड़े में बेहद खूबसूरत लग रही हैं तो वहीं गोल्डन शेरवानी वरुण पर खूब जंच रही है।अभिनेता ने लावण्या संग अपनी शादी की तस्वीरें साझा करते हुए कैप्शन में लिखा, मेरा प्यार।बता दें, वरुण और लावण्या की खुशियों में साउथ सुपरस्टार राम चरण और अल्लू अर्जुन भी शामिल हुए थे। लावण्या तमिल सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री हैं।उन्होंने 2012 में आई फिल्म अंडाला राक्षसी से अपने अभिनय करियर की शुरुआत की थी। डूसुकेल्था, मनम, चावु कबुरु चैलगा और भले भले मगादिवॉय उनकी हिट फिल्मों में शुमार है।अल्लू-कोनिडेला परिवार में जन्मे वरुण अभिनेता नागेंद्र बाबू के बेटे हैं। वह अभिनेता चिरंजीवी और पवन कल्याण के भतीजे हैं। वह अब तक मुकुंद, नन्ना कूची और अलादीन जैसी फिल्मों में नजर आ चुके हैं।

खतरा बढ़ा या घटा?

आईसीएमआर के मुताबिक कोविड-19 के बाद दिल के मरीजों में 14 फीसदी तक की बढ़ोतरी हुई है। अगर इसकी वजह सिर्फ संक्रमण का दीर्घकालिक प्रभाव है, तो फिर वैक्सीन से खतरा घटा, ऐसा कहने का क्या आधार बनता है, इसे आईसीएमआर को स्पष्ट करना चाहिए।

चूंकि मामला लोगों की जिंदगी और सेहत से जुड़ा है, इसलिए इस पर समाज में बहस खड़ी हो जाना उचित ही है। बहस की पृष्ठभूमि नवरात्रि के दौरान गुजरात में गरबा के दौरान हार्ट अटैक होने की कई घटनाएं रोशनी में आने से बनी। खबरों में बताया गया कि इस वर्ष गरबा के दौरान 473 लोगों को दिल के दौरे पड़े, जिनमें से अनेक की मौत हो गई। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया ने इन दुखद घटनाओं का संबंध कोरोना संक्रमण से बताया। उन्होंने आईसीएमआर का हवाला देते हुए कहा कि जिन लोगों को गंभीर कोविड संक्रमण का शिकार हुए अभी ज्यादा वक्त ना गुजरा हो, उन्हें ज्यादा शारीरिक मेहनत नहीं करनी चाहिए। ऐसे लोगों को तेज दौडने् या श्रमसाध्य व्यायाम से बचना चाहिए। गौरतलब है कि दुनिया में कोविड महामारी के बाद दिल का दौरा पडने् के मामलों में उछाल आया है। बहुत से विशेषज्ञ इसकी वजह कोविड वैक्सीन को बताते हैं। आरोप है कि जल्दबाजी में कंपनियों ने वैक्सीन की सुरक्षा संबंधी पूरी जांच नहीं की, जिसके दीर्घकालिक साइड इफेक्ट्स अब लोगों को भुगतने पड़ रहे हैँ।

हालांकि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) ने अपनी शोध रिपोर्ट में वैक्सीन का बचाव किया है। उसने कहा है कि कोरोना के टीके से युवाओं में अचानक मौत का खतरा नहीं बढ़ा है, बल्कि वैक्सीन के प्रभाव से ऐसा खतरा घटा है। चूंकि हार्ट अटैक से युवाओं की मौत के मामले भारत में भी बढ़े हैं, इसलिए आईसीएमआर ने यह अध्ययन किया था। उसकी रिपोर्ट में कहा गया कि जिन लोगों को गंभीर संक्रमण का सामना करना पड़ा है, उन्हें एक या दो साल तक अत्यधिक परिश्रम नहीं करना चाहिए।

यह शोध रिपोर्ट अभी तक कहीं प्रकाशित नहीं हुई है। लेकिन स्वास्थ्य मंत्री ने इसका सार्वजनिक रूप से हवाला दे दिया। इसीलिए इस पर विवाद खड़ा हुआ है। खुद आईसीएमआर की रिपोर्ट के मुताबिक कोविड-19 के बाद दिल के मरीजों में 14 फीसदी तक की बढ़ोतरी हुई है। अगर इसकी वजह सिर्फ संक्रमण का दीर्घकालिक प्रभाव है, तो फिर वैक्सीन से खतरा घटा, ऐसा कहने का क्या आधार बनता है, इसे भी आईसीएमआर को स्पष्ट करना चाहिए। (आरएनएस)

20 लाख की स्मैक सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा तस्करी में लिप्त दो लोगों को पुलिस ने 20 लाख की स्मैक व तस्करी में प्रयुक्त बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना बहादराबाद पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने

जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से 200 ग्राम स्मैक बरामद की। पूछताछ में उन्होने अपना नाम फारूख पुत्र खलील व ईखलाख पुत्र शहबाज निवासी ग्राम जैनपुर खुर्द कोतवाली लक्सर बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है। बरामद स्मैक की कीमत 20 लाख रूपये बतायी जा रही है।

पर्सनल लोन के नाम पर ठगे दो लाख 80 हजार रूपये

संवाददाता

देहरादून। पर्सनल लोन के नाम पर दो लाख 80 हजार रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सेवला कलां निवासी घनश्याम सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी सस्ते गल्ले की दुकान है। उसका एक बेटा है। उसने अपनी बेटी की शादी के लिए कर्ज लिया था। जिसको चुकाने की वह कोशिश कर रहा है। उसको एक फोन आया कि उसका दस लाख रूपये का पर्सनल लोन पास हो गया है। जिसके बाद बैंक के कर्मचारी बनकर उसको फोन किया और कई प्रकार के चार्ज के नाम पर उससे समय-समय पर रूपयों की मांग करने लगे। इस तरह उन्होंने उससे दो लाख 80 हजार रूपये ले लिये हैं। लेकिन उसको लोन नही मिला। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चकराता रोड निवासी मोहतशिम अहमद ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह सालावाला स्थित मॉल में गया था तथा उसने अपनी एक्टिवा मॉल की पार्किग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वहां पर आया तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। वहीं सिरमौर किशन नगर निवासी श्वेता ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अम्बेडकर स्टेडियम में गयी थी तथा उसने अपनी स्कूटी स्टेडियम के बाहर खडी की थी लेकिन थोडी देर बाद जब वह वापस आयी तो उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने दोनों मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आठ पेटी शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने आठ पेटी शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान रानीपोखरी जाने वाले रास्ते पर ओवर ब्रिज के पास एक कार को रूकने का इशारा किया तो पुलिस को देख कार चालक कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने कार से आठ पेटी शराब की बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सुरेश पुत्र श्यामलाल निवासी लूनिया मौहल्ला चकराता रोड बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

राष्ट्रपति ने किये भगवान बद्रीनाथ..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

वापस लौटने का कार्यक्रम है।

इससे पूर्व आज सुबह मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उनके बद्रीनाथ धाम पहुंचने से पूर्व राजभवन जाकर राष्ट्रपति से शिष्टाचार मुलाकात भी की थी और उन्हें फूलों का गुलदस्ता तथा केदारनाथ की प्रतिमा प्रतीक चिन्ह के रूप में भेंट की गई थी।

घास लेने गयी महिला की खाई में गिरकर मौत

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। घास लेने गयी एक महिला की गहरी खाई में गिरने से मौत हो गयी। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ टीम द्वारा मौके पर पहुंच कर कड़ी मशक्कत के बाद शव को बाहर निकाला गया। जिसे स्थानीय पुलिस की सुपुर्दगी में दे दिया गया है।

उत्तरकाशी के सीरी धोन्तरी गांव में घास लेने गयी एक महिला की खाई में गिरने से मौत हो गयी। सूचना मिलने एसडीआरफ टीम ने घटनास्थल के आसपास के संभावित स्थानों पर गहन सर्च ऑपरेशन चलाया गया।

देर रात्रि तक अत्यधिक विषम परिस्थितियों के बीच गहन सर्च करते हुए पहाड़ी से लगभग 200 मीटर नीचे खाई में गिरी महिला के शव को ढूंढ निकाला गया। उक्त महिला घास काटने जंगल मे गयी हुई थी और घास काटते समय संभवत: पैर फिसलने से अनियंत्रित होकर खाई में गिरने से महिला की मृत्यु हो गयी। एसडीआरएफ टीम द्वारा उक्त महिला के शव को बॉडी बैग के माध्यम से मुख्य मार्ग तक पहुँचा कर जिला पुलिस के सुपर्द किया गया। मृतका की पहचान अनिता राणा(30)पत्नी विजय सिंह राणा, निवासी श्री गांव, उत्तरकाशी के रूप में हुई है।

फरार चल रहा बरेली का बड़ा ड्रग्स तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। लम्बे समय से फरार चल रहे बरेली के एक बड़े नशा तस्कर को एसटीएफ द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी के तीन गुर्गो को एसटीएफ की एएनटीएफ टीम द्वारा पूर्व में ही गिरफ्तार किया जा चुका है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आयुष अग्रवाल ने जानकारी देते हुए बताया कि एसटीएफ की ए.एन.टी.एफ टीम देहरादून द्वारा बीती 16 जून को श्यामपुर थाना हरिद्वार क्षेत्र में शहजाद नाम के एक व्यक्ति को 300 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया था। जिसमे थाना श्यामपुर में मुकदमा दर्ज कराया गया था। जिसकी विवेचना एसटीएफ देहरादून के द्वारा की जा रही है। एसटीएफ द्वारा पूर्व में ही शहजाद के साथ काम करने वाले शराफत तथा सलमान को गिरफ्तार किया जा चुका है। मामले में लम्बे समय से शहादत पुत्र तय्यब खान निवासी बरेली फरार चल रहा था। जिसमे उत्तराखंड पुलिस द्वारा इनाम घोषणा की गई थी। बताया कि बीते रोज एसटीएफ द्वारा एक सूचना के बाद कार्रवाई करते हुए थाना खोड़ा क्षेत्र गाजियाबाद से फरार चल रहे शहादत पुत्र तय्यब खान को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी ने पूछताछ में बताया कि वह यह स्मैक के धंधे में लिप्त है और ये शराफत और सलमान निवासीगण कुंजा ग्रांट को शहजाद के माध्यम से स्मैक भिजवाता था।

आत्मचिंतन का समय, क्या खोया, क्या पाया राज्य निर्माण के बादः जोशी

हमारे संवाददाता

देहरादून। चिन्हित राज्य आंदोलनकारी संयुक्त समिति के केंद्रीय प्रवक्ता एवं कांग्रेस के पूर्व प्रदेश सचिव महेश जोशी ने राज्य स्थापना दिवस पर प्रदेशवासियों को शुभकामनाए दी।

उन्होंने कहा कि तेईस वर्षीय युवा प्रदेश को संवारने कि जिम्मेवारी हम सबकी है। राज्य स्थापना दिवस पर हमें राज्य की तरक्की खुशहाली का संकल्प लेना होगा और राज्य निर्माण आंदोलनकारियों के सपनों का राज्य बनाने

की और अग्रसर होना होगा। उन्होंने कहा कि राज्य आज मूल उद्देश्यों से भटकता जा रहा और अपनी पहचान खोता जा रहा है। आज साजिश के तहत कुछ लोग निजी हित के चलते देवभूमि की संस्कृति को नुकसान पहुचाने की कोशिश कर रहे हैं जिनसे राज्य को बचाना होगा। उन्होंने कहा कि लंबे संघर्षों और बलिदान देकर यह राज्य मिला है। राज्य निर्माण की मूल भावना स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार जिससे पलायन रुके, पर कार्य करने की आवश्यकता है और भटकाव की स्थिति से बचा कर प्रगतिशील राज्य की परिकल्पना को साकार कर देवभूमि की संस्कृति को फलीभूत करना होगा ।

भारतीय नौसेना के आउटरीच कार्यक्रम के तहत, दिल्ली में तैनात आई एन एस इंडिया के बैंड ने देहरादून का दौरा किया। 08 और 09 नवंबर को इंदिरा गांधी राय वन अकादमी के हरी सिंह ऑडिटोरियम और विरासत फेस्ट में प्रदर्शन किया। बैंड को मार्शल धुनों, बॉलीवुड, पॉप, स्थानीय लोक और सैनाओं हस्ताक्षर वाली धुनों के मिश्रण को बजाने के लिए प्रोग्राम किया गया है। बैंड का नेतृत्व देव राज मास्टर चीफ पेटी ऑफिसर - द्वितीय द्वारा किया गया, जिन्होंने स्वयं विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय कार्यक्रमों में भाग लिया है। भारतीय नौसेना बैंड की उत्पत्ति 1945 में हुई थी जब यह मुट्ठी भर 50 संगीत वादकों के साथ अस्तित्व में आया था। तब से, इसने एक लंबा सफर तय किया है और आज नौसेना के रैंकों में कई प्रतिभाशाली संगीत वादक हैं, जो देश भर के नौसेना स्टेशनों के विभिन्न बैंड दलों में तैनात हैं।

एक नजर

बिहार विधानसभा में हमारी माताओं बहनों का अपमान हुआः पीएम मोदी

गुणा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मध्य प्रदेश के गुणा में चुनावी रैली को संबोधित करते हुए बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर बड़ा प्रहार किया। जनसंख्या नियंत्रण को लेकर विधानसभा में दिए सीएम नीतीश के बयान की आलोचना करते हुए कहा, इंडी एलायंस, घमंडिया गठबंधन के बहुत बड़े नेता विधानसभा के अंदर माताओं-बहनों के लिए ऐसी भद्दी बातें कर रहे हैं, जिसकी कल्पना नहीं की जा सकती। माता-बहनों के अपमान के खिलाफ गठबंधन के लोग एक शब्द नहीं बोल रहे हैं।। इन्हें शर्म आनी चाहिए। पीएम मोदी ने इसके साथ

ही कहा, ये देश का कैसा दुर्भाग्य आया है, कितने नीचे गिरोगे, दुनिया में देश की बेइज्जती कर रहे हो। जो लोग महिलाओं के बारे में ऐसा सोचते हैं, क्या वे आपके लिए कुछ अच्छा कर सकते हैं? बता दें कि जनसंख्या को नियंत्रित करने के लिए महिलाओं के बीच शिक्षा के महत्व पर जोर देते हुए नीतीश ने मंगलवार को सदन में कहा था कि कैसे एक शिक्षित महिला अपने पति को संभोग के दौरान रोक सकती है। उन्होंने मीडियाकर्मियों से बातचीत के दौरान अपनी उक्त टिप्पणी को वापस लेते हुए माफी मांगी और खेद प्रकट किया।

इंडोनेशिया में 7.0 की तीव्रता से कांपी धरती

नई दिल्ली। भूकंप के लिए अति-संवेदशील इंडोनेशिया में भूकंप के तेज झटके महसूस किए गये हैं। संयुक्त राज्य भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण (यूएसजीएस) ने कहा है, कि बुधवार को इंडोनेशिया के बांदा सागर में 7.0 तीव्रता का भूकंप आया है। हालांकि, फौरन किसी के नुकसान या हताहत की तत्काल कोई रिपोर्ट नहीं है। यूएसजीएस ने कहा, कि बांदा सागर तट से काफी दूर स्थित भूकंप, स्थानीय समयानुसार सुबह 11:53 बजे आया। फिलहाल इंडोनेशिया की भूभौतिकी एजेंसी ने सुनामी की कोई चेतावनी जारी नहीं की है। इंडोनेशियाई मौसम विज्ञान, जलवायु और भूभौतिकीय एजेंसी या बीएमकेजी के मुताबिक, द्वीपसमूह के तनिमबार द्वीप समूह के सौमलाकी शहर में भूकंप का झटका मध्यम रूप से महसूस किया गया। सौमलाकी निवासी लैम्बर्ट टाटांग ने समाचार एजेंसी एएफपी को बताया, कि भूकंप काफी तीव्र था। लेकिन यहां के लोग घबराए नहीं थे। उन्होंने कहा, कि ष्हम भूकंप आने के आदी हैं। 41 वर्षीय व्यक्ति ने कहा, विशेषकर जब हमें पता चला, कि सुनामी का कोई खतरा नहीं है, तो हम सामान्य हो गये। इंडोनेशिया प्रशांत क्षेत्र के ष्रिंग ऑफ फायरष् पर अपनी स्थिति के कारण लगातार भूकंप का अनुभव करता है, जो तीव्र भूकंपीय गतिविधि का एक चाप है, जो जापान से दक्षिण पूर्व एशिया और प्रशांत बेसिन तक फैला हुआ है। पिछले साल नवंबर में, देश के मुख्य द्वीप जावा के घनी आबादी वाले पश्चिमी जावा प्रांत में 5.6 तीव्रता का भूकंप आया था, जिसमें 602 लोगों की मौत हो गई थी।

बिहार के सीएम नीतीश कुमार ने अपनी टिप्पणी पर मांगी माफी

पटना। बिहार के सीएम नीतीश कुमार ने मंगलवार को विधानसभा में एक आपत्तिजनक बयान दिया। प्रजनन और परिवार नियोजन को लेकर दिए गए इस आपत्तिजनक बयान के बाद से पूरे बिहार की राजनीति गरमा गई है। बुधवार को सदन की कार्यवाही जब शुरू हुई तो बीजेपी सहित विपक्ष के लोगों ने जमकर हंगामा किया, हालात ऐसे बने कि सदन की कार्यवाही तक को स्थगित करना पड़ा। अब खुद नीतीश कुमार ने अपनी इस टिप्पणी पर माफी मांग ली हैं। अगर मैंने कुछ गलत कहा, किसी को मेरी बात सही नहीं लगी तो मैं इसके लिए माफी मांगता हूं। मैं शर्म करता हूं, मैं अपनी निंदा करता हूं, निंदा करने वालों का

अभिनंदन करता हूं। मैं अपना बयान वापस लेता हूं। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कहा कि शिक्षा से प्रजनन दर में कमी आती है। मेरे मन से कोई सख्त बात आ गई तो मैं माफी मांगता हूं। हमने इसको लेकर यूं कोई बात कहा तो मैं माफी मांगता हूं। इस बातों को वापस लेते हैं। अगर कोई मेरी निंदा करते हैं तो मैं इसका अभिनंदन करता हूं। हमने तो महिलाओं के उत्थान के लिए ही काम किया। बिहार में हमने इतना बड़ा बड़ा काम किया। अगर इस बार हमारे मुंह से कुछ गलत बात निकल गया तो उसके लिए माफी मांगते हैं। नीतीश कुमार की टिप्पणी को लेकर बीजेपी उन पर हमलावर हो गई है। वहीं राष्ट्रीय महिला आयोग (एनसीडब्ल्यू) ने मंगलवार को मुख्यमंत्री नीतीश कुमार द्वारा जनसंख्या नियंत्रण के लिए महिलाओं की शिक्षा के महत्व को लेकर की गई टिप्पणी की ''कड़ी निंदा'' की और उनसे माफी मांगने की मांग की थी।

सचिवालय पर गरजे आंदोलनकारी

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारियों के चिन्हीकरण सहित अपनी चार सूत्री मांगों को लेकर उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद सहित विभिन्न दलों ने सचिवालय कूच कर मुख्यमंत्री के पीआरओ राजेश सेठी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार उत्तरखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद, उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद, उत्तराखंड महिला मंच, जनवादी महिला समिति, नेताजी संघर्ष समिति, उत्तराखंड किसान सभा, मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी, उत्तराखंड कर्मचारी आंदोलनकारी संगठन, राष्ट्रीय उत्तराखंड पार्टी, उत्तराखंड क्रांति दल, उत्तराखंड चिन्हित आंदोलनकारी संगठन, दिशा सामाजिक संस्था के पदाधिकारी परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने सचिवालय के लिए कूच किया। वह जब सचिवालय के समीप पहुंचे तो पुलिस ने बैरकेडिंग लगाकर उनको रोक दिया। जिसके बाद मुख्यमंत्री के पीआरओ राजेश सेठी उनके बीच पहुंचे जिनके माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया गया।

ज्ञापन में उन्होंने कहा कि राज्य को बने हुए लगभग 23 वर्ष होने को हैं उत्तराखंड के लोग वह आंदोलनकारी स्वयं को ठगा हुआ महसूस कर रहे हैं। राज्य गठन के बाद कुछ मुट्ठी भर भू माफिया, शराब माफिया, नकल माफिया, खनन माफिया ऑन आदि ने एक गिरोह संगठन बनाकर उत्तराखंड राज्य का बे हिसाब दोहन किया है तथा खनिज संसाधनों पर अपना कब्जा कर लिया है और स्वयं को रुपए का मुनाफा प्राप्त किया है। उन्होंने मांग की है कि उत्तराखंड आंदोलनकारियों का चिन्हीकरण शीघ्र पूरा हो तथा जिसमें छूटे हुए आंदोलनकारी का चिहिकरण शीघ्र किया जाए। उन्होंने कहा कि पेंशन पटा सभी आंदोलनकारीयो को समान पेंशन 15000 तथा पेंशन पट्टा प्रदान किया जाए सभी आंदोलनकारी को एक समान पेंशन दी जाए तथा हिमाचल की तर्ज पर धारा 371 उत्तराखंड राज्य में लागू की जाए सब आंदोलनकारी सरकार से मांग करते हैं की उत्तराखंड के लिए एक सशक्त भू कानून जल्द से जल्द बनाया जाए तथा इस भू कानून को सख्ती से लागू किया जाए। इसके साथ ही हम सब आंदोलनकारी सरकार से वह मुख्यमंत्री जी से मांग करते हैं की मूल निवास वर्ष 1950 के आधार पर लागू किया जाए जो उच्चतम न्यायालय की गाइड लाइन के अनुसार है 15 साल का अस्थाई निवास प्रमाण पत्र व्यवस्था अवैध है जिसे तुरंत समाप्त किया जाए।

नाबालिक लड़की का अपहरणकर्ता गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। समुदाय विशेष के युवक द्वारा एक नाबालिग युवती के अपहरण के मामले का चंद घंटो में ही खुलासा करते हुए पुलिस ने आरोपी अपहरणकर्ता को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से अपहरत की गयी नाबालिग भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 6 नवम्बर को पथरी निवासी एक व्यक्ति द्वारा थाना पथरी में तहरीर देकर बताया गया था कि मेरी नाबालिग लड़की को नदीम पुत्र मगंता निवासी मुस्तफाबाद थाना पथरी द्वारा भगा ले जाया गया है।

मामला दो संप्रदायों से सम्बन्धित होने के कारण पुलिस ने मामले की गम्भीरता को देखते हुए तत्काल मुकदमा दर्ज कर अपहरणकर्ता की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे एक सूचना के बाद देर रात ग्राम धनपुरा से गिरफ्तार कर अपहर्ता को बरामद कर लिया गया है।

तेल व बैटरी चोरी गैंग के 2 शातिर दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। तेल व बैटरी चोरी गैंग के दो सदस्यों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से एक स्कॉर्पियो कार व चोरी में इस्तेमाल होने वाले उपकरण भी बरामद किये गये है। आरोपियों के खिलाफ यूपी के अन्य जिलों में भी मुकदमें दर्ज है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना झबरेड़ा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ लोग चोरी की वारदात को अंजाम देने के लिए स्कॉर्पियों वाहन द्वारा मुज्जफरनगर से पहुंचे हुए है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए थाना झबरेडा पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान पुलिस को ग्राम शेरपुर के रोड किनारे एक संदिग्ध स्कॉर्पियों कार रूकी हुई दिखायी दी।

पुलिस ने जब कार सवार दो लोगों से पूछताछ की तो वह सकपका कर पुलिस को इधर उधर की बात सुनाने लगे। सख्ती से पूछताछ के बाद उन्होने बताया कि हम बैटरी व तेल चोरी करने वाले गैंग के सदस्य है। जिनके पास से चोरी में इस्तेमाल होने वाले उपकरण भी बरामद हुए है। आरोपियों के नाम मुज्जमिल पुत्र अफलातून व अफजल पुत्र सलीम निवासी ग्राम जौला थाना बुढाना जिला मुजफ्फरनगर उत्तरप्रदेश बताये जा रहे है। पुलिस के अनुसार आरोपियों पर पहले भी यूपी के अन्य जिलों मे चोरी के मुकदमें दर्ज है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

सफाई कर्मचारी ने की आत्महत्या

संवाददाता

देहरादून। सफाई कर्मचारी ने गले में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रातः निरंजन लाल, प्रधान वाल्मीकि समिति मसूरी द्वारा थाना मसूरी पर सूचना दी की धन प्रकाश पुत्र मंगलू निवासी स्वीपर कॉलोनी, कंपनी गार्डन मसूरी द्वारा पेड़ में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली है। इस सूचना पर तत्काल थाना मसूरी से पुलिस बल घटनास्थल पर पहुँचा। मृतक के संबंध में जानकारी करने मृतक का नगर पालिका मसूरी में सफाई कर्मी होना ज्ञात हुआ। आत्महत्या के कारणों की जांच की जा रही है। मृतक के पंचायत नामा व पोस्टमार्टम की कार्रवाई 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 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।