बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास

22 मई 2025

- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 110
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

पति-पत्नी सहित 3 लुटेरे गिरफ्तार

❑लूटी गयी चैन व मंगलसूत्र बरामद

हमारे संवाददाता

नैनीताल। चेन लूट की घटनाओं का खुलासा करते हुए पुलिस ने पति-पत्नी सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से लूटी गयी चेन व मंगलसूत्र बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते मंगलवार को बसंती देवी पत्नी एचडी पाण्डे निवासी विला प्रियदर्शनी विहार गैर वैशाली विठौरिया न. 1 ने थाना मुखानी में तहरीर देकर बताया गया था कि कुछ अज्ञात संदिग्ध महिलाओ द्वारा उनकी सोने की चेन तथा अन्य दो व तीन महिलाओ के गले के मंगलसूत्र चोरी कर लिया गया है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। मामले के खुलासे के लिए आलाधिकारियों द्वारा एसओजी व पुलिस टीम का गठन किया गया। पुलिस टीम द्वारा सीसीटीवी के अवलोकन से 3 संदिग्ध महिलाओं व एक गाडी न. डीएल 01 जेडसी 9704 प्रकाश में आयी व मिलने वाले सभी सम्भावित स्थानों में तलाश व अन्य पूछताछ के माध्यम से आज दोपहर गुसाईपुर तिराहे के पास से 3 संदिग्ध लोगों को चुरायी गयी दो चेन व एक मंगलसूत्र सहित गिरफ्तार कर लिया गया है। पूछताछ में आरोपियों ने बताया कि हम कैचीधाम धूमने आये थे जिसमे उनको ऑन लाईन पता चला कि ऊँचापुल बालकनाथ मंदिर पर भागवत हो रही है जिसमे हम सब बालकनाथ मंदिर ऊँचापुल मुखानी पहुँचे जहाँ पर भीड भाड का फायदा उठाकर 2 चैन व 1 मंगलसूत्र चोरी कर फरार हो गये। वर्तमान मे आरोपियों की एक सहयोगी भावना पत्नी चन्द्रकान्त निवासी कल्याणी पूर्वी दिल्ली उम्र 35 वर्ष फरार है जिसकी गिरफ्तारी के प्रयास जारी है। आरोपी मयूरी व सुशील कुमार आपस मे पति-पत्नी है इससे पूर्व भी दोनो हिमाचल प्रदेश के थाना कालाअम्ब जिला सिरमौर से वर्ष 2022 मे चैन स्नैचिंग मे जेल जा चुके है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सिर्फ शगूफेबाजी

देश की राजनीति में इन दिनों जितनी तेजी से घटनाओं और स्थितियों परिस्थितियों का प्रैक्टिकरण हो रहा है उससे ऐसा लगता है कि केंद्र सरकार कुछ ही दिन या महीनों में सब कुछ निपटा देना चाहती है। वह कोई काम किसी अन्य सरकार के लिए छोड़ना नहीं चाहती है। पहलगाम के आतंकी हमले के एक सप्ताह बाद अचानक सरकार एक्शन में आई सरकार द्वारा ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान पर जबरदस्त तरीके से हमला बोला गया। जिस तेजी से यह ऑपरेशन शुरू हुआ उसी तेजी से सीज फायर के साथ निपट भी गया। इससे पूर्व सरकार ने रात-रात भर चली संसदीय कार्रवाई के दौरान वक्फ संशोधन कानून को पारित कराने का काम किया गया जिसे लेकर विरोध के स्वर पहलगाम व ऑपरेशन सिंदूर की गूंज में न जाने कहां गुम हो गए। इसे लेकर एक बड़ा विवाद अभी भी जारी है। वही कई सारे मुद्दों को लेकर कार्यपालिका और न्यायपालिका की सर्वोच्चता की जंग इस कदर छिड़ गई कि सुप्रीम कोर्ट को सुप्रीम कोड़ा बताने से और संसद में ताला डालने तक बात कही जाने लगी। नये चीफ जस्टिस आर बी गवई के शपथ ग्रहण के बाद राष्ट्रपति ने उन्हें 14 सवालों वाला पत्र सौंप कर राष्ट्रपति भवन को इस विवाद में घसीट किया कि सुप्रीम कोर्ट बड़ा है या संसद या फिर राष्ट्रपति। हास्यापद बात यह है कि इतने सारे विवादों को हवा देने का काम करने वाले सभी पक्ष इस सत्य को अच्छी तरह जानते हैं कि संविधान से बड़ा कोई नहीं है। ना ही कार्यपालिका और ना ही न्यायपालिका और ना राजभवन या राष्ट्रपति। सभी को संविधान प्रदत अधिकारों के दायरे में रहकर ही अपना-अपना काम करना है। लेकिन विडम्बना देखिए की अपने अधिकारों का अतिक्रमण करने वाले ही स्वयं को सर्वोच्च सिद्ध करने में आमादा है। जबकि वह जानते हैं कि यह तभी संभव है जब सरकार संविधान को खारिज कर देगी और देश से लोकतंत्र समाप्त हो जाएगा। जब तक संविधान है तब तक लोकतंत्र भी रहेगा। तथा न्यायपालिका और मीडिया भी रहेगा उसका अस्तित्व मिटाने की कोई कोशिश अंतिम रूप से सफल नहीं हो सकती है। इसी बीच अब सरकार द्वारा एक और नई पहल शुरू कर दी गई है वह है एक देश एक चुनाव। एक सर्वदलीय सांसद दल उत्तराखंड आया हुआ है जो वन नेशन वन इलेक्शन के पक्ष में हवा बनाने में जुटा हुआ है। एक बात किसी की भी समझ मे सरलता से आने वाली है कि जो सरकार बीते 11 सालों देश में जनगणना तक नहीं कर सकी है जो 10 साल पहले हो जानी चाहिए थी वह एक देश एक चुनाव की व्यवस्था कैसे बना सकती है? सरकार ने अभी देश में जातीय जनगणना कराने की घोषणा की थी। पहले वह देश में जनगणना ही करा कर दिखा दे। एक राष्ट्र एक पहचान वाला आधार कार्ड अब पहचान पत्र नहीं रहा है। सरकार द्वारा कभी आत्मनिर्भर भारत की बात की जाती है तो कभी विकसित भारत का शगुफा छोड़ा जाता है। तो कभी हर साल 2 करोड़ युवाओं को रोजगार देने की बात कही जाती है। सवाल इस बात का नहीं है कि सरकार क्या कहती है सवाल इस बात का है कि सरकार ने अब तक क्या किया है। सरकार द्वारा महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए बड़े ही जोर-शोर से नारी बंधन कानून लाकर उन्हें आरक्षण देने की दावा किया गया। सरकार के पास आज तक इस सवाल का कोई जवाब नहीं है कि यह महिला आरक्षण उन्हें कब से मिल पाएगा। तब क्या राजनीति का नाम और काम सिर्फ शगूफेबाजी और लफ्फे लफ्फाजी करने तक ही सीमित है। हर समस्या से ध्यान भटकाने के लिए पिछले से भी बड़ी कोई ऐसी बात जनता के सामने लाकर पेश कर देना जिससे बीते समय में क्या कहां और क्या किया इस पर कोई बात ही ना हो पाये सरकार ने काला धन मिटाने के लिए नोटबंदी कर दी गई काला धन ना तो मिट सका है जितना काला धन था वह जरूर सफेद हो गया। आत्मनिर्भर भारत के 80 करोड लोग मुफ्त का सरकारी राशन खाकर जिंदा है और देश आत्मनिर्भर बन गया है। देश की प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षा का बंटाधार हो चुका है और लोग आईआईटी खोलने में लगे हुए हैं। एक राष्ट्र एक चुनाव अब एक और नया शगुफा है।

आप के उत्तराखण्ड प्रभारी बने महेन्द्र यादव

संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी के उत्तराखण्ड प्रभारी महेन्द्र यादव व सह प्रभार घनेन्द्र भारद्वाज को नियुक्त किया गया।

आज आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय नेतृत्व द्वारा आप उत्तराखंड प्रभारी के रूप मे महेन्द्र यादव व सह प्रभारी घनेन्द्र भारद्वाज को नियुक्त करने की घोषणा की गई। प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष आप एस एस कलेर ने कहा कि राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल व राष्ट्रीय महामंत्री संगठन संदीप पाठक द्वारा उत्तराखंड संगठन निर्माण को लेकर महेन्द्र यादव व घनेन्द्र भारद्वाज को दी गई नवीन जिम्मेदारी से आप कार्यकर्ताओ मे एक आत्मविश्वास पैदा हुआ है। क्योंकि दोनो ही नेताओं का संगठन मे कार्य करने का अपना शानदार अनुभव है निश्चित ही जिसका लाभ उत्तराखंड संगठन को भी मिलेगा। आज राष्ट्रीय नेतृत्व द्वारा उत्तराखंड संगठन को लेकर की गई घोषणा आगामी विधानसभा चुनाव के दृष्टिगत अति महत्वपूर्ण है, भविष्य मे आप उत्तराखंड का प्रत्येक कार्यकर्ता प्रभारी व सह प्रभारी के साथ कंधे से कंधा मिलाकर राज्य मे पार्टी को बूथ स्तर तक मजबूत करने का कार्य करेगा।

फल सब्जियों की खरीदारी के लिए जन जागरूकता अभियान चलाया जाये: शर्मा

संवाददाता

देहरादून। स्पेक्स संस्था के डॉक्टर ब्रजमोहन शर्मा ने कहा कि फलों तथा सब्जियों की उत्पादकों तथा खरीदार उपभोक्ताओं में जन जागरूकता अभियान चलाकर वैकल्पिक उपाय किए जाने जरूरी हैं।

आज यहां आम नागरिकों में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों को पैदा करने वाले कैल्शियम कार्बाइड आदि एजेंट्स को अधपके आम, केला,पपीता,को पके हुए फलों के रूप में बेचकर लोगों को मौत के मुंह में धकेलने की खतरनाक आदतों पर दून वासियों ने की रोक लगाने की मांग। संयुक्त नागरिक संगठन द्वारा आयोजित संवाद में भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण द्वारा उत्तराखंड समेत सभी राज्यों को फलों को जहरीले एजेंट और सिंथेटिक रसायन लेप(कोटिंग)की खतरनाक प्रवृति पर विशेष अभियान चलाने के निर्देशो को जागरूक दून वासियों ने सामयिक स्वागत योग्य कदम बताया। स्पेक्स संस्था के डॉक्टर ब्रजमोहन शर्मा ने उत्तराखंड में प्राधिकरण के निर्देशों के क्रियान्वयन को गंभीर चुनौती बताते हुए कहा है कि बिना स्थानीय प्रशासन, विषय विशेषज्ञ तथा आम जन के सहयोग, इस नीति की सफलता कठिन है। इनके अनुसार फलों तथा सब्जियों की उत्पादकों तथा खरीदार उपभोक्ताओं में जन जागरूकता अभियान चलाकर वैकल्पिक उपाय किए जाने जरूरी हैं।

सोशल जस्टिस फाऊंडेशन की डॉक्टर आशा लाल टम्टा का कहना था कि खतरनाक रसायनों का प्रयोग भोजन की थाली में जहर बनकर हमारे शरीर में जा रहा है।इससे हमारे और बच्चों के स्वास्थ्य पर गंभीर आघात पहुंच रहा है।हमें खाद्य पदार्थों की बनावटी चमक दमक से प्रभावित न होकर प्राकृतिक रूप से पके हुए फलों सब्जियों का प्रयोग करना होगा। इसमें सभी ग्रहणियों को अपनी ओर से पहले पहल करनी होगी।अखिल भारतीय पूर्व सैनिक परिषद के मेजर एम एस रावत के अनुसार फलों को कृत्रिम ढंग से जल्द पकाने में प्रयोग किए जाने वाले रसायनों से एसिटिलीन जैसी हानिकारक गैस निकलती है जो आर्सेनिक और फास्फोरस जैसे हानिकारक तत्वों से युक्त होती है। ऐसे फलों को खाने से अल्सर उल्टी होती है जो लीवर और किडनी को नुकसान पहुंचती है।ऐसे फलों की सेल्फ लाइफ भी कम होती है।हमें प्राकृतिक रूप से पके फलों जो स्वादिष्ट और पौष्टिक होते हैं, उनका ही खाना चाहिए।शताब्दी एनक्लेव विकास समिति के अध्यक्ष प्रमेंद्र सिंह बर्थवाल का कहना था कि सभी पेड़ों पर फल एक साथ नहीं पकते हैं।पके फलों को मंडियों तक पहुंचाने फिर इनके विपणन जैसी कठिनाइयों को दूर कर किसानों की समस्याओं को हल किया जा सकता है।इससे इनका आर्थिक नुकसान भी नहीं होगा और उपभोक्ताओं को भी ये आसानी से सुलभ होंगे।उत्पादकों में जागरूकता अभियान चलाकर इनको जहरीले तत्वों के प्रयोग के प्रति शिक्षित किया जा सकता है।

चारधाम यात्रा को सुगम व सुरक्षित बनाने को चलाया सघन चैकिंग अभियान

टिहरी (सं)। चारधाम यात्रा को सुगम व सुरिक्षत बनाने के लिए पुलिस ने सघन चैकिंग अभियान चलाया। आज यहां चारधाम यात्रा को सेफ एण्ड साउंड बनाने के लिए मुनि की रेती पुलिस व कीर्तिनगर पुलिस कर रही है केंद्रीय पुलिस बल के साथ सघन चेकिंग। टिहरी पुलिस चारधाम यात्रा को सकुशल संपन्न कराने के लिए कटिबद्ध है। एसएसपी टिहरी आयुष अग्रवाल के नेतृत्व में जनपद पुलिस लगातार चेकिंग अभियान चला रही है इसी क्रम में कीर्तिनगर पुलिस द्वारा मलेथा में आईटीबीपी के साथ चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है तो मुनि की रेती पुलिस ने ढालवाला आरटीओ चेक

पोस्ट पर प्न्ठच के साथ चेकिंग की कारवाही की जा रही है। पुलिस के द्वारा संदिग्ध व्यक्ति एवं संदिग्ध वस्तु;पर भी नजर रखी जा रही है।

'श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल में गोल्डन कार्ड की सेवाएं जारी है'

संवाददाता

देहरादून। श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल में गोल्डन कार्ड नियमित स्वीकार्य किए जा रहे हैं व आगे भी उपचार जारी रहेगा।

आज यहां श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल में गोल्डन कार्ड लाभार्थियों के लिए उपचार सेवाएं जारी हैं। कई बड़े अस्पतालों ने गोल्डन कार्ड पर उपचार देना बंद कर दिया है। ऐसे में उत्तराखण्ड में राज्य कर्मचारियों, पेशनरों एवम् उनके आश्रितों के सामने उपचार का बड़ा संकट खड़ा हो गया है। लेकिन श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल में गोल्डन कार्ड नियमित स्वीकार्य किए जा रहे हैं व आगे भी उपचार जारी रहेगा। श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल के वरिष्ठ अधिकारियों की बात राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण एवम् स्वास्थ्य विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ हुई है। अस्पताल को यह आश्वासन दिया गया है कि जल्द ही गोल्डन कार्ड

की बकाया धनराशि का भुगतान श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल को जारी कर दिया जाएगा। यह जानकारी श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डॉ अजय पंडिता ने दी। काबिले गौर है कि राज्य सरकार स्वास्थ्य योजना के अन्तर्गत उपचार धनराशि का लंबित भुगतान करोड़ों में पहुंच जाने के कारण कई बड़े अस्पतालों ने अपने यहां गोल्डन कार्ड पर उपचार से हाथ खड़े कर दिए हैं। शहर में श्री महंत इन्दिरेश अस्पतला एकमात्र ऐसा बड़ा अस्पताल है जो तमाम परेशानियों के बावजूद गोल्डन कार्ड की सेवाओं को नियमित जारी रखे हुए है। उत्तराखण्ड में राज्य कर्मचारियों, पेशनरों एवम् उनके आश्रितों को उपचार से सम्बन्धित कोई परेशानी न आए इसलिए श्री महंत इन्दिरेश अस्पताल ने उपचार सेवाओं को जारी रखा हुआ। अस्पताल प्रशासन को यह विश्वास है कि देर से ही सही अस्पताल की बकाया धनराशि का भुगतान जारी कर दिया जाएगा

सिरदर्द और माइग्रेन से निजात पाने के लिए कुछ आसान उपाय

मौजूदा समय में भागदौड़ से भरी जिंदगी के चलते लोगों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस भागदौड़ के चलते तनाव का बढ़ना एक आम समस्या है। तनाव से सिर दर्द की समस्या भी होती है लेकिन इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। माइग्रेन उम्र के किसी भी पड़ाव में हो सकता है लेकिन, आप कुछ घरेलू और आसान उपाय अपनाकर इस बीमारी के दर्द से राहत पा सकते हैं।

अगर आप सिरदर्द या माइग्रेन के शिकार हैं तो हो सकता है कि इसका कारण आपके सोने के गलत पैटर्न हों।

–अच्छी नींद के लिए शांत वातावरण का होना जरूरी है। सोने से पहले लाइट को बंद करें। कमरे को अंधेरा करके और शांत वातावरण में सोना चाहिए।

– टेम्परेचर थेरेपी को अप्लाई करें। गर्म और ठंडा सेक अपने सिर और गर्दन के पास लें। आइस पैक का इस्तेमाल भी कर सकते है, जिससे दर्द में राहत मिल सकती है। हीटिंग पैड्स तनावग्रस्त मांशपेशियों में राहत प्रदान करते हैं।

– कैफीनयुक्त पेय का इस्तेमाल करें। शुरुआती अवस्था में माइग्रेन के दर्द में कैफीन का कम मात्रा का सेवन भी राहत प्रदान करता है।

– माइग्रेन के दर्द के चलते नींद में काफी दिक्कत आती है। सोने के समय का ध्यान रखें। नियत समय पर जागें और नियत समय पर सोने की कोशिश करें। यदि आप दिन के समय लेटते हैं तो इस अवधि को कम रखने की कोशिश करें।

– बेहतर नींद के लिए खुद को रिलैक्स करने की कोशिश करें। सॉफ्ट म्यूजिक को सुनें, मनपसंद किताब को पढें। रात को सोने से पहले अधिक एक्सरसाइज, भारी भोजन, कैफीन, निकोटिन और अल्कोहल का सेवन न करें।

– भटकाव को हावी न होनें दें। बिस्तर पर सोने के दौरान टीवी देखने और दस्तावेजी काम को न करें।

– जबरदस्ती सोने की कोशिश न करें। नीदं आने के लिए कुछ पढ़ें और अन्य रुचिकर कार्य करें।

–खानपान की आदतें भी माइग्रेन को प्रभावित करती हैं। भोजन करने के समय का ध्यान रखें। भोजन न करना अधिक नुकसानदेह हो सकता है। यदि आप देर तक भोजन नहीं करते हैं तो माइग्रेन का रिस्क बढ़ जाता है।

घर की सीढ़ियों हैं प्रगति का मार्ग

घर की सीढ़ियां प्रगति का मार्ग होती हैं, पर कई बार यही सीढ़ियां अगर ठीक से न बनें तो हमारी तरक्की में बाधा भी जाती हैं। यदि कोई चीज आपको शिखर तक पहुंचाने का मार्ग बना सकती है, तो वही आपके नीचे उतरने का कारण भी बना सकती है। मान्यता है कि सीढ़ियां हमेशा दक्षिण–पश्चिम में बनाएं, परंतु जिनका घर उत्तरमुखी है, उन्हें सबसे ज्यादा परेशानी होती है। उन्हें घर के पिछले हिस्से में सीढ़ियां देनी पड़ती हैं। इससे उनके घर का आकार ही बिगड़ जाता है।

वास्तु के अंतर्गत ऐसा बिलकुल भी नहीं है कि आप किसी चीज को केवल एक ही दिशा में बना सकते हैं, उसके लिए अन्य स्थान भी होते हैं। हां, यह बात सत्य है कि वे उतने लाभकारी न हों, परंतु अपने घर को वास्तु के अनुरूप आकर्षक रूप दे सकें, ऐसा संभव है।

घर में सीढ़ियों के लिए सर्वोत्तम दिशा दक्षिण, पश्चिम या दक्षिण–पश्चिम है। अगर सीढ़ियां सही जगह पर बनी हों तो बहुत से उतार–चढ़ाव व कठिनाइयों से बचा जा सकता है। सीढ़ियां कई प्रकार की होती हैं– लकड़ी की, लोहे की, पत्थर की आदि–आदि। आजकल की भागदौड़भरी जिंदगी में सीढ़ियों ने भी आधुनिक रूप ले लिया है। दिशा के साथ–साथ सीढ़ियों की साज–सज्जा पर भी ध्यान देना चाहिए। सीढ़ियों की साज–सज्जा इस प्रकार की हो कि व्यक्ति को पता ही न चले कि वह कब पहली सीढ़ी से चढ़कर ऊपर पहुंच गया। सीढ़ियों को अगर सही दिशा में न बनाया गया तो यह एक गंभीर वास्तुदोष माना जाता है। इस दोष के कारण मनुष्य को अनावश्यक आर्थिक कठिनाइयों के साथ ही निजी जीवन में भी कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसका उपाय तो सीढ़ियों का सही दिशा में स्थित होना ही है। किंतु यदि सीढ़ियां गलत दिशा में बनी हों और उन्हें अन्यत्र स्थानांतरित करना संभव न हो तो बिना तोड़–फोड़ के भी इस वास्तुदोष का निवारण किया जा सकता है। इसके लिए किसी वास्तु विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में स्टोन पिरामिड की स्थापना करनी पड़ती है। यदि कोई चीज हमें सफलता की राह पर ले जाती है तो जाहिर है कि उसका सुंदर, आकर्षक तथा सही होना भी जरूरी है।

कोलेस्ट्रॉल का लेवल घटाने के लिए दिनचर्या में शामिल करें योगासन

कोलेस्ट्रॉल हमारे शरीर के अन्दर बनने वाली फैट होती हैं जो कि दो तरह की होती हैं गुड कोलेस्ट्रॉल और दूसरा बैड कोलेस्ट्रॉल। शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या होने लगती हैं जो खून के परिसंचरण में परेशानी का कारण बनते हैं। कोलेस्ट्रॉल की वजह से आपको ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और हार्ट फेलियर की समस्या का खतरा रहता है। इन समस्याओं से उभरने और कोलेस्ट्रॉल का लेवल घटाने के लिए योग का अभ्यास बहुत उपयोगी है। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसे योगासन के बारे में बताने जा रहे हैं जो कोलेस्ट्रॉल का लेवल घटाने में मददगार साबित होंगे। आइये जानते हैं इन योगासन के बारे में...

चक्रासन

चक्रासन एक मध्यम श्रेणी का योगासन है जिसका नियमित अभ्यास शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए फायदेमंद माना जाता है। चक्रासन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले जमीन पर लेट जाएं। अपने घुटनों को मोड़ें और सुनिश्चित करें कि आपके पैर फर्श पर मजबूती से रखे हों। अपनी हथेलियों को अपने कानों के बगल में रखें, उँगलियाँ आगे की ओर। श्वास लें, अपनी हथेलियों और पैरों पर दबाव डालें और अपने पूरे शरीर को ऊपर उठाएं। अपने सिर को धीरे से पीछे गिरने दें और अपनी गर्दन को आराम से रखें। शरीर के वजन को अपने चार अंगों के बीच समान रूप से वितरित रखें।

पश्चिमोत्तासन

कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए योग की सूची में पश्चिमोत्तासन का नाम भी शामिल है। एक वैज्ञानिक शोध के अनुसार, मोटापा के कारण कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है और पश्चिमोत्तासन करने से मोटापा नियंत्रित हो सकता है। इसके लिए सबसे पहले जमीन पर पैरों को आगे की ओर फैलाकर बैठ जाएं। ध्यान रहे कि ऐसा करते वक्त घुटने सीधे रहें और पैर आपस में सटे हों। सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। अब धीरे–धीरे सांस छोड़ते हुए आगे झुकें और हाथों से पैरों के अंगुठों को पकड़ने का प्रयास करें। ध्यान रहे कि घुटने मुड़ें नहीं। अब कुछ सेकंड इसी अवस्था में बने रहने का प्रयास करें और धीरे–धीरे सांस लेते रहें। इसके बाद एक गहरी सांस लेते हुए सीधे हो जाएं।

सर्वांगासन

सर्वांगासन का नियमित अभ्यास करने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में फायदा मिलता है। इसके लिए लिए सबसे पहले पीठ के बल लेटें। इसके बाद दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखें। अब अपने पैरों को जमीन से ऊपर की तरफ उठायें और सीधा करें। इसके बाद अपने पेल्विक को जमीन से ऊपर की तरफ उठाएं। कंधे, सिर, पेल्विक और पैरों को एक सीधी रेखा में रखें। शोल्डर यानी कंधे के सहारे उल्टा जमीन पर खड़े होने की मुद्रा में रहें।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

अगर किसी का कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ा हुआ है, तो हाई कोलेस्ट्रॉल के इलाज के लिए योग का भी सहारा ले सकते हैं। चयापचय दर बेहतर होने से नुकसानदायक कोलेस्ट्रॉल कम हो सकता है। इसे करने के लिए पैरों को सामने की ओर सीधा फैलाकर बैठ जाएं। अब अपने दाएं घुटने को मोड़ते हुए बाएं पैर के घुटने के साइड में बाहर की ओर रखें। फिर बाएं घुटने को मोड़ते हुए, बाईं एड़ी को दाएं कूल्हे के नीचे रखें। ध्यान रहे कि इस स्थिति में रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। अब बाईं बाजू को दाएं घुटने के बाहर रखते हुए दाएं टखने को पकड़ने का प्रयास करें। फिर गर्दन और कमर को दाहिनी ओर घुमाएं। कुछ सेकंड के लिए इसी स्थिति में बने रहें। बाद में इस प्रक्रिया को दूसरी तरफ से भी दोहराएं।

वज्रासन

वज्रासन का अभ्यास सेहत के लिए बहुत उपयोगी होता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कंट्रोल में रखने के लिए इस तरीके से वज्रासन का अभ्यास करें। इसके लिए सबसे पहले दण्डासन की मुद्रा में बैठें। अब अपने हाथों को अपने कूल्हों के पास रखें। अब अपने दांए पैर को मोड़ें और दाएं कूल्हे के नीचे रखें अब बांया पैर मोड़कर बांए कुल्हे के नीचे रखें। सुनिश्चित करें कि आपकी जांघे सटी हुई हों और आपके अंगूठे आपस में जुड़े हुए हों। अब अपने हाथों को घुटनों पर रखें। सुनिश्चित करें कि आपकी ठोड़ी आपके समानान्तर हो। अपना मेरूदंड सीधा रखें और शरीर को ढीला छोड़ें। अब सामान्य रूप से सांस लें और छोड़ें। और कुछ देर तक आराम से रहें।

गंदे पानी को चंद सेकेंड में शुद्ध करे

वैज्ञानिकों ने दोबारा इस्तेमाल किए जा सकने वाला एक ऐसा नया पॉलीमर तैयार किया है, जो कि चंद सेकेंड में ही बहते जल में से प्रदूषकों को खत्म कर सकता है। यह ठीक वैसा ही है, जैसे घर में इस्तेमाल किए जाने वाले एयर फ्रेशनर हवा में दिखाई न पड़ने वाले प्रदूषकों को पकड़ता है और अवांछित गंध को मिटा देता है।

शोधकर्ताओं ने जलशोधन उद्योग में क्रांति ला सकने वाली तकनीक के विकास के लिए साइक्लोडेक्सट्रिन नामक पदार्थ का इस्तेमाल किया है। यह वही पदार्थ है, जो कि एयर फ्रेशनर में इस्तेमाल किया जाता है।

अमेरिका की कोर्नेल यूनिवर्सिटी के असोसिएट प्रोफेसर विल डिचेल के नेतृत्व वाले दल ने साइक्लोडेक्सट्रिन का संरंध्र रूप तैयार किया। साइक्लोडेक्सट्रिन के इस रूप ने पारंपरिक तौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले सक्रिय कार्बन की तुलना में प्रदूषकों के अवशोषण की क्षमता कुछ मामलों में २०० गुना से भी ज्यादा दिखी।

साइक्लोडेक्सटेरिन से बने पुराने पॉलिमरों की तुलना में सक्रिय कार्बनों का सतही क्षेत्रफल तो ज्यादा होता है लेकिन जितनी मजबूती से साइक्लोडेक्सटेरिन प्रदूषकों को बांधकर रख पाता है, उतनी मजबूती सक्रिय कार्बन नहीं दिखा पाते।

डिचेल ने कहा, 'सबसे पहले तो हमने साइक्लोडेक्सटेरिन से बने ज्यादा सतही क्षेत्रफल वाले पदार्थ का निर्माण किया। हमने कुछ लाभ सक्रिय कार्बन के शामिल किए और कुछ निहित लाभ साइक्लोडेक्सटरिन के थे।' उन्होंने कहा, 'ये पदार्थ बहते पानी से कुछ ही सेकेंड में प्रदूषकों को मिटा देंगे।' साइक्लोडेक्सटेरिन वाले पॉलीमर का पुनरूत्पादन आसानी से और सस्ते तरीके से किया जा सकता है। इसका कई बार पुनः इस्तेमाल किया जा सकता है और इसके प्रदर्शन में कोई कमी भी नहीं आती। यह निष्कर्ष 'नेचर' नामक जर्नल में प्रकाशित हुए।

हर महिला को आनी चाहिए इन तरह की साड़ी पहनने की कला, लगेंगी खूबसूरत

साड़ी भारतीय महिलाओं के लिए एक सदाबहार और पारंपरिक परिधान है। यह न केवल सुंदरता का प्रतीक है, बल्कि इसे पहनना भी बहुत आरामदायक होता है।

अलग-अलग साड़ी पहनने के तरीके न केवल आपके लुक को खास बना सकते हैं, बल्कि आपके व्यक्तित्व को भी उजागर करते हैं।

आइए आज हम आपको कुछ ऐसे साड़ी पहनने के तरीके बताते हैं, जो हर महिला को आने चाहिए और जो आपके लुक को और भी खास बना सकते हैं।

बंगाली तरीका

बंगाली तरीके से साड़ी पहनना बहुत आसान और आकर्षक होता है।

इसमें आपको पल्लू को सामने से पीछे की ओर ले जाना होता है और फिर इसे कमर पर बांधना होता है। इसमें पल्लू को थोड़ा लंबा छोडना़ चाहिए ताकि यह आपके पूरे शरीर को ढक सके।

यह तरीका खासतौर पर त्योहारों और विशेष मौकों पर बहुत अच्छा लगता है क्योंकि इसमें एक शाही और पारंपरिक लुक मिलता है।

महाराष्ट्रीयन तरीका

महाराष्ट्रीयन तरीके से साड़ी पहनना भी एक दिलचस्प अनुभव हो सकता है। इसमें आपको पल्लू को एक तरफ से दूसरी तरफ ले जाना होता है और फिर इसे कमर पर बांधना होता है।

इस तरीके में पल्लू को थोड़ा छोटा रखना चाहिए ताकि यह आपके पूरे शरीर को ढक सके। यह तरीका खासतौर पर त्योहारों और विशेष मौकों पर बहुत अच्छा लगता है क्योंकि इसमें एक शाही और पारंपरिक लुक मिलता है।

गुजराती तरीका

गुजराती तरीके से साड़ी पहनना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, लेकिन इसका लुक बहुत ही खास होता है।

इसमें आपको पल्लू को सामने से पीछे की ओर ले जाना होता है और फिर इसे कमर पर बांधना होता है। इसमें पल्लू को थोड़ा लंबा छोडना़ चाहिए ताकि यह आपके पूरे शरीर को ढक सके।

यह तरीका खासतौर पर त्योहारों और विशेष मौकों पर बहुत अच्छा लगता है क्योंकि इसमें एक शाही और पारंपरिक लुक मिलता है।

दक्षिण भारतीय तरीका

दक्षिण भारतीय तरीके से साड़ी पहनना सबसे आसान होता है, लेकिन इसका लुक बहुत आकर्षक होता है।

इसमें आपको पल्लू को एक तरफ से दूसरी तरफ ले जाना होता है और फिर इसे कमर पर बांधना होता है। इस शैली में पल्लू को थोड़ा छोटा रखना चाहिए ताकि यह आपके पूरे शरीर को ढक सके।

यह तरीका खासतौर पर त्योहारों और विशेष मौकों पर बहुत अच्छा लगता है क्योंकि इसमें एक शाही और पारंपरिक लुक मिलता है।

पंजाबी तरीका

पंजाबी तरीके से साड़ी पहनना बहुत ही मजेदार होता है।

इसमें आपको पल्लू को सामने से पीछे की ओर ले जाना होता है और फिर इसे कमर पर बांधना होता है। इस शैली में पल्लू को थोड़ा लंबा छोडना़ चाहिए ताकि यह आपके पूरे शरीर को ढक सके।

यह तरीका खासतौर पर त्योहारों और विशेष मौकों पर बहुत अच्छा लगता है क्योंकि इसमें एक शाही और पारंपरिक लुक मिलता है।(आरएनएस)

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

बच्चों को फोन से दूर रखने के लिए आजमाएं ये 5 गतिविधियां!

इस समय बच्चों के लिए फोन से दूर रहना काफी मुश्किल हो रहा है। इसकी वजह से उनकी आंखों पर काफी बुरा असर पड़ रहा है। इसके अलावा फोन पर ज्यादा समय बिताने से बच्चे मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर रहे हैं। इससे बचाने के लिए आप अपने बच्चों को इन कला गतिविधियों में शामिल कर सकते हैं। ये गतिविधियां बच्चों की रचनात्मकता को बढ़ाने के साथ-साथ उनके लिए फायदेमंद भी हो सकती हैं।

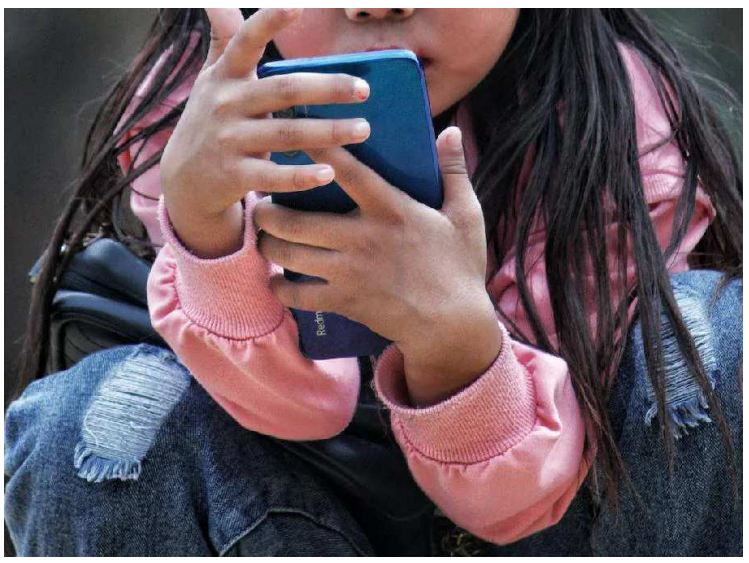
रंगों से खेलना

बच्चों को रंगों से खेलना सिखाएं। उन्हें अलग-अलग रंगों के इस्तेमाल के लिए प्रोत्साहित करें। आप उन्हें रंगीन कागज, रंगीन पेंसिल या मार्कर्स दे सकते हैं।

इसके अलावा आप उन्हें रंगों के मिश्रण से नए रंग बनाने की कला भी सिखा सकते हैं। इससे बच्चे न केवल रंगों के बारे में जानेंगे, बल्कि उनकी कल्पना शक्ति भी बढ़ेगी। यह गतिविधि बच्चों को ध्यान केंद्रित करने और उनकी रचनात्मकता को बढ़ाने में मदद करेगी।

चित्रकारी करना

चित्रकारी बच्चों की कला कौशल विकसित करने का एक बेहतरीन तरीका है। आप उन्हें अलग-अलग प्रकार की चित्रकारी सिखा सकते हैं जैसे कि पानी से रंगना, तेल रंगना या एक्रिलिक रंगना। इसके अलावा आप उन्हें नेचर स्केचिंग, पोर्ट्रेट ड्राइंग या कार्टून ड्राइंग भी सिखा सकते हैं। इससे उनकी कल्पना शक्ति बढ़ेगी और वे अपने विचारों को बेहतर तरीके से व्यक्त कर सकेंगे।



यह गतिविधि बच्चों को ध्यान केंद्रित करने और उनकी रचनात्मकता को बढ़ाने में मदद करेगी।

संगीत वादन करना

संगीत वादन बच्चों की भावनाओं को व्यक्त करने का एक अच्छा माध्यम हो सकता है। आप उन्हें अलग-अलग प्रकार के संगीत के यंत्र सिखा सकते हैं जैसे कि गिटार, पियानो या ड्रम्स।

इसके अलावा आप उन्हें गाना गाना या नाच-गाना भी सिखा सकते हैं। इससे उनके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी और वे अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से समझ सकेंगे।

यह गतिविधि बच्चों को अनुशासन और समय प्रबंधन की अहमियत भी सिखाएगी।

कहानी लिखना

कहानी लेखन बच्चों की कल्पना शक्ति को बढ़ाने का एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। आप उन्हें अपनी कहानियां लिखने के लिए प्रेरित करें, जिसमें वे अपने पात्र खुद बना सकें और उनके साथ नई रोमांचक घटनाएं जोड़ सकें। इससे उनकी लिखने की क्षमता में सुधार होगा और वे अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकेंगे।

इसके अलावा यह गतिविधि बच्चों को अनुशासन और समय प्रबंधन की अहमियत भी सिखाएगी।

खाना बनाना

खाना बनाना न केवल एक कला गतिविधि बल्कि जीवन कौशल भी है। बच्चों को अलग-अलग व्यंजन बनाना सिखाएं, जिससे वे समय प्रबंधन, साफ-सफाई और पोषण की अहमियत समझ सकें। इसके अलावा खाना बनाना बच्चों को टीम वर्क और सहयोग की अहमियत भी सिखाएगा।

इन सभी कला गतिविधियों से न केवल बच्चे फोन से दूर रहेंगे बल्कि उनकी रचनात्मकता भी बढ़ेगी और वे मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे।

शब्द सामर्थ्य -41

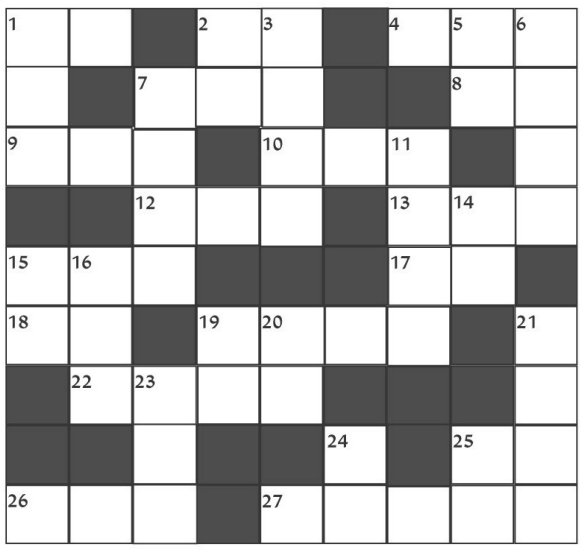
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाली 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 40 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	अ
य	■	ह	त्या	■	■	ह	र्जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

नेहा शर्मा ने शूटिंग खत्म होने के बाद जश्न मनाती भी नजर आई

मशहूर एक्ट्रेस नेहा शर्मा इन दिनों हिमाचल प्रदेश में हैं। वह मनाली में अपनी अपकमिंग पंजाबी फिल्म संजोग का शेड्यूल पूरा कर चुकी हैं। वह पहाड़ों की खूबसूरत वादियों का लुत्फ उठा रही हैं और सोशल मीडिया पर जमकर फोटोज शेयर कर रही हैं। इस कड़ी में उन्होंने एक बार फिर अपने हिमाचल ट्रिप की तस्वीरें शेयर की और फैंस से दिलचस्प सवाल पूछा। उनका यह पोस्ट अब इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रहा है।

नेहा ने इंस्टाग्राम पर कई तस्वीरें शेयर की, जिसमें शूटिंग के दौरान के मजेदार बीटीएस पल, बर्फ से ढके पहाड़ों की खूबसूरत वादियां और उनके होटल रूम से दिखने वाला शानदार नजारा शामिल है। वह फिल्म की शूटिंग खत्म होने के बाद पूरी टीम के साथ जश्न मनाती भी नजर आईं। इस पोस्ट को शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में लिखा- आप किस टीम के साथ हैं, पहाड़ों में खाई जाने वाली मैगी या गरमा-गरम चाय?

संजोग एक पंजाबी फिल्म है। इसमें जस्सी गिल और हैप्पी रायकोटी जैसे शानदार कलाकार लीड रोल में हैं। फिल्म का निर्देशन हरीश गार्गी ने किया है।

एक्ट्रेस की यह पहली पंजाबी फिल्म नहीं है, इससे पहले वह गिप्पी ग्रेवाल की एक्शन थ्रिलर फिल्म इक संधू हुंदा सी में नजर आ चुकी हैं। इस फिल्म का निर्देशन राकेश मेहता ने किया।

नेहा एक्ट्रेस बनने से पहले फैशन डिजाइनर बनने का ख्वाब देखती थीं, इसके लिए उन्होंने कुछ समय तक फैशन इंडस्ट्री में काम भी किया, लेकिन इस दौरान उनका झुकाव फिल्मों की तरफ बढ़ गया और उन्होंने एक्टिंग में करियर बनाने का फैसला किया।

नेहा ने साल 2007 में साउथ सुपरस्टार चिरंजीवी के बेटे राम चरण की तेलुगू फिल्म चिरुथा में काम किया। इसके बाद साल 2010 में उन्होंने इमरान हाशमी की फिल्म क्रूक से बॉलीवुड में डेब्यू किया और लोगों ने उनके काम को काफी सराहा।

इसके बाद, उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। वह क्या सुपर कूल हैं, यमला पगला दीवाना 2, तुम बिन 2, मुबारकन, यंगिस्तान, तानाजी जैसी कई फिल्मों में नजर आईं।

फिल्मों के अलावा नेहा ने कई वेब सीरीज और म्यूजिक एल्बम्स में भी काम किया है।

वर्कफ्रंट पर बात करें तो वह फिल्म दे दे प्यार दे 2 में भी नजर आने वाली हैं, जो 2019 में आई फिल्म दे दे प्यार दे का सीक्वल है। इसमें अजय देवगन, तबु और रकुल प्रीत सिंह नजर आए थे।

सितारे जमीन पर की रिलीज डेट का हुआ ऐलान

आमिर खान की मोस्ट अवेटेड स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म सितारे जमीन पर का उनके फैंस को बेसब्री से इंतजार है। आमिर खान अपनी इस फिल्म पर कई बार बोल चुके हैं और इसलिए उनके फैंस इस फिल्म के इंतजार में बैठे हैं। ऐसे में आमिर ने अपने फैंस को ज्यादा इंतजार ना कराते हुए फिल्म सितारे जमीन पर की रिलीज डेट का आधिकारिक तौर पर एलान कर दिया है। आमिर खान प्रोडक्शन के सोशल मीडिया पेज पर फिल्म की रिलीज डेट और फर्स्ट लुक पोस्टर जारी किया गया है।

आमिर खान प्रोड्क्शन ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर इसकी जानकारी दी है। उन्होंने लिखा है, वो फिल्म जो प्यार, हंसी और खुशियों को सेलिब्रेट करती है, सितारे जमीन पर, सबका अपना-अपना नॉर्मल 20 जून 2025 को थिएटर में रिलीज होने जा रही है। फिल्म की रिलीज डेट के साथ फर्स्ट लुक पोस्टर भी जारी किया गया है, जिसमें आमिर खान अपनी बास्केट बॉल टीम के साथ बैठे हैं और पीछे उनकी टीम के खिलाड़ी अलग-अलग अंदाज में खड़े हैं। वहीं, पोस्टर में एक तस्वीर आमिर खान की ऊपर भी दिख रही है। फिल्म को आर। एस प्रसन्ना ने डायरेक्ट किया है। फिल्म के प्रोड्यूसर आमिर खान और उनकी पूर्व पत्नी किरण राव है। यह फिल्म साल 2018 में आई स्पेनिश फिल्म चैंपियंस से ली गई है। फिल्म की सिनेमैटोग्राफी जी श्रीनिवस रेड्डी ने की है। फिल्म में शंकर-एहसान-लॉय का म्यूजिक है। फिल्म की भाषा हिंदी है। सितारे जमीन पर की मुख्य स्टारकास्ट आमिर खान और जेनेलिया डिसूजा हैं।

बता दें, सितारे जमीन पर का एलान अक्टूबर 2023 में हुआ था। वहीं, अप्रैल 2025 में फिल्म की प्रिंसिपल फोटोग्राफी हुई थी। फिल्म की शूटिंग मुंबई में शुरू हुई थी। इसके बाद दिल्ली और वडोदरा में फिल्म की शूटिंग हुई थी। जून 2024 में फिल्म की शूटिंग पूरी हुई थी।

तमन्ना भाटिया ने रेड ड्रेस में शेयर किया फोटोशूट

साउथ और बॉलीवुड की टॉप अभिनेत्रियों में से एक तमन्ना भाटिया के लाखों लोग दीवाने हैं। साउथ फिल्मों में शोहरत पाने के बाद उन्होंने बॉलीवुड में भी अपनी अदाकारी का जलवा बिखेरा। वह सोशल मीडिया के जरिए फैंस से जुड़ी रहती हैं। इस कड़ी में उन्होंने अपना लेटेस्ट फोटोशूट शेयर किया, जो अब इंटरनेट पर वायरल हो रहा है। इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए लेटेस्ट फोटोशूट में तमन्ना भाटिया रेड कलर की ड्रेस में नजर आ रही हैं। इस ड्रेस के साथ उन्होंने अपने बालों को खुला छोड़ा है और पैरों में हाई हील्स पहनी हैं। फैंस उनकी इस अदाओं पर कायल हो रहे हैं।

उनका यह फोटोशूट वायरल हो रहा है। इस फोटोशूट को शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन में रेड रोजेस के इमोजी का इस्तेमाल किया। इन तस्वीरों को फैंस काफी पसंद कर रहे हैं। एक फैन ने लिखा- मनमोहक, दूसरे फैन ने लिखा- चांद की तरह चमक रही हो, अन्य फैन ने लिखा- रेड ब्यूटी क्वीन।

तमन्ना ने महज 15 साल की उम्र में एक्टिंग क्षेत्र में कदम रखा और फिल्म चांद सा रोशन चेहरा में काम किया। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप रही, लेकिन उनके काम को पसंद किया गया। तमन्ना ने कुछ वीडियो एल्बम में भी काम किया। इसके साथ-साथ तेलुगू और तमिल फिल्मों में भी कदम रखा। साल 2005 में आई फिल्म श्री ने उनकी किस्मत बदल दी, यह फिल्म सुपरहिट रही। इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुडक़र नहीं देखा और कई हिट फिल्में दीं।

साल 2013 में उन्होंने बॉलीवुड में एंट्री की और अजय देवगन के साथ फिल्म हिम्मतवाला में काम किया। इसके बाद वह अक्षय कुमार के साथ फिल्म एंटरटेनमेंट में नजर आईं। उन्हें साल 2015 में आई बाहुबली- द बिगिनिंग और साल 2017 में रिलीज हुई बाहुबली- द कन्क्लूजन से खास पहचान मिली। उन्होंने अवंतिका नाम की एक योद्धा का किरदार निभाया। तमन्ना अपनी फिटनेस को लेकर भी जानी जाती हैं। वह हर रोज कम से कम एक घंटे तक वर्कआउट करती हैं। उनके वर्कआउट सेशन में कार्डियो एक्सरसाइज, वेट ट्रेनिंग, एब क्रंच और फ्री हैंड एक्सरसाइज शामिल हैं।

ठग लाइफ से सामने आया तृषा कृष्णन का लुक

पिछले दिनों साउथ अभिनेत्री तृषा कृष्णन का जन्मदिन था। इस मौके पर पहले विश्वम्भरा के निर्माताओं ने फिल्म से तृषा का शानदार लुक शेयर किया। विश्वम्भरा के बाद अब तृषा की फिल्म ठग लाइफ से उनका एक लाजवाब लुक सामने आया है।

टर्मरिक मीडिया ने तृषा कृष्णन की आगामी फिल्म ठग लाइफ से उनका एक शानदार लुक शेयर किया है। फिल्म के इस लुक में तृषा कुछ सोचती नजर आ रही हैं। व्हाइट शर्ट के साथ रेड स्कर्ट में तृषा सिंपल और खूबसूरत नजर आ रही हैं। वह सीढ़ी पर बैठी किसी गहन विचार में लीन नजर आ रही हैं और इस लुक के साथ पोस्टर पर लिखा है- हैप्पी बर्थ डे तृषा। इस तस्वीर में तृषा के पीछे खुला आसमान दिखाई दे रहा है।

टर्मरिक मीडिया ने कुछ ही देर पहले इंस्टाग्राम पर तृषा का ठग लाइफ से एक लुक शेयर किया है, जिसके साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा, ठगों की दुनिया से दिलों की रानी तक - जन्मदिन मुबारक तृषा कृष्णन, हैप्पी बर्थडे तृषा, ठगलाइफ, ठग लाइफ फ्रॉम, जून 5 कमल हासन। फिल्म का निर्माण मणिरत्नम करेंगे और इस फिल्म का संगीत ए आर रहमान तैयार करेंगे।

ठग लाइफ में कमल हासन और तृषा कृष्णन मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। मणिरत्नम और एआर रहमान की जोड़ी ठग लाइफ फिल्म में एक साथ काम कर रही है। ठग लाइफ 5 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। यह गैंग्स्टर एक्शन ड्रामा फिल्म है। फिल्म का निर्देशन मणिरत्नम कर रहे हैं। इस फिल्म को कमल हासन और मणिरत्नम ने मिलकर लिखा है। फिल्म में कमल हासन और तृषा के अलावा सिलाम्बरासन, अशोक सेलवन, नस्सर, अली फजल, पंकज त्रिपाठी सान्या मल्होत्रा और ऐश्वर्या लक्ष्मी भी अहम भूमिका में नजर आएंगे।

सैन्य टकराव रुकने को किस तरह देखा जाए ?

अवधेश कुमार

भारत-पाकिस्तान के बीच सैनिक संघर्ष रुकने पर हम देश की प्रतिक्रिया देखें तो बड़ा वर्ग, जिसमें प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, मोदी सरकार और भाजपा के समर्थक कार्यकर्ता शामिल हैं नाखुश दिखाई देते हैं।

इन्हें लगता है कि भारत के पास पाकिस्तान को धूल चटाकर, ऐसा पंगु बना देने का अवसर था जिससे वह लंबे समय तक भारत को घाव देने की सोचे भी नहीं। दूसरी ओर ऐसे लोग भी हैं जिन्हें लगता है कि भारत इस समय लंबे युद्ध कर पाकिस्तान को पराजित करने की लड़ाई नहीं लड़ रहा था। इसलिए तत्काल लंबा खींचना उचित नहीं था होता। प्रश्न है कि सैन्य टकराव रु कने को किस तरह देखा जाए?

भारत ने 22 अप्रैल को पहलगाम आतंकवादी हमले में धर्म पूछ कर मारे गए 25 एवं एक अन्य की हत्या के बाद अतीत का चरित्र त्याग कर पाक सीमा में स्थित नौ सभी महत्त्वपूर्ण आतंकवादी केंद्रों को ध्वस्त किया और तत्काल यही उद्देश्य था। इस तरह भारत ने सीमा पार आतंकवाद के विरु द्ध बदले हुए चरित्र वाले राष्ट्र का प्रमाण पेश किया। जब अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का ट्वीट आया कि लंबी बातचीत के बाद दोनों पक्षों ने सीजफायर यानी युद्धविराम स्वीकार किया, टीवी चैनलों पर बैठे पूर्व सैनिकों और विशेषज्ञों को भी हैरत हुआ। उसके बाद अमेरिका के विदेश मंत्री मार्क रुबियो का ट्वीट आ गया जिससे जानकारी मिली कि उपराष्ट्रपति जेडी वेन्स लगातार दोनों देशों से बातचीत कर रहे थे। लेकिन भारत ने 5 बजे विदेश सचिव विक्रम मिश्री के माध्यम से इसकी घोषणा करवाई।

विदेश मंत्री एस जयशंकर ने इसके लिए स्टॉपेज आफ फायरिंग एंड मिलट्री एक्शन यानी गोलाबारी तथा सैन्य कार्रवाई के रुकने पर सहमति की बात की। भारत ने सीजफायर या युद्धविराम शब्द प्रयोग नहीं किया। यह शब्द पहले अमेरिका की ओर से आया और पाकिस्तान ने उपयोग किया। पाकिस्तान के साथ हमारा युद्धविराम समझौता पहले से है जिसे वह तोड़ रहा था। चाहे आतंकवादी अड्डों को ध्वस्त करना हो या पाकिस्तान को सैन्य कार्रवाई से उत्तर; देश और विश्व को दी जाने वाली जानकारी में नये रूप में भारत सामने आया है।

11 मई को सेना के तीनों अंगों के डीजीएमओ ने पत्रकार वार्ता में स्पष्ट कर दिया कि अभी हम युद्ध की स्थिति में हैं और पूरी जानकारी देना उचित नहीं होगा। इसका अर्थ हुआ कि सेना अभी जहां जैसे थी वैसे रहेगी। पाकिस्तान ने आतंकवादी अड्डों को ध्वस्त करने को अपने पर हमला मानकर कार्रवाई की थी और भारत को उसका उत्तर देना पड़ा। भारत दीर्घकालीन युद्ध की सोच से पाकिस्तान की सीमा में आतंकवादी केंद्रों को ध्वस्त करने नहीं गया था। देश में वातावरण इस कारण बना क्योंकि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने जैसा पराक्रम दिखाया है उसको तार्किक परिणति या निर्णायक अवस्था में ले जाने की सामूहिक अपेक्षा पैदा हो गई। हालांकि पहलगाम आतंकी हमले के पहले किसी ने नहीं कहा कि पाक अधिकृत कश्मीर के लिए हमला करिए या पाकिस्तान पर हमला करिए। जो विपक्षी दल आतंकवादी हमले पर सीमा पार करने से बचते रहे क्योंकि पाकिस्तान की प्रतिक्रियाओं से डरते थे वह भी सामूहिक रूप से सरकार पर प्रहार कर रहे हैं। प्रश्न है कि क्या सर्वदलीय बैठक में सभी दलों ने सरकार से पाक अधिकृत कश्मीर लेने या पाकिस्तान से अंतिम सीमा तक युद्ध करने की मांग की थी? क्या सरकार ने ऐसी कोई बात कही थी? यह दुर्भाग्य है कि पाकिस्तान और आतंकवादी के विरुद्ध इतनी बड़ी विजय और सफलता को भुलाकर जो है नहीं उसकी झूठी नैरेटिव बना दी गई है। ठीक है कि अमेरिकी राष्ट्रपति यदि लिखें कि हमारी मध्यस्थता में रातभर चली लंबी बातचीत के बाद मुझे बताते हुए खुशी हो रही है कि भारत और पाकिस्तान तुरंत और पूरी तरह हमले रोकने के लिए तैयार हो गए हैं तो भारत में चिंता स्वाभाविक होगी।

ट्रंप टकराव रोकने के लिए भारत या पाकिस्तान से बात करते हैं तो यह नहीं कहा जा सकता कि हम आपसे बात नहीं करेंगे। कश्मीर पर यह स्टैंड रहेगा है। उनको हम कुछ पोस्ट करने से नहीं रोक सकते। ज्यादा मायने इस बात के हैं कि भारत का स्टैंड क्या है? भारत ने स्पष्ट किया है कि पाकिस्तान के साथ सामान्य डीजीएमओ की नियमित होने वाली सामान्य वार्ता ही होगी। दूसरे, भारत ने किसी की मध्यस्थता स्वीकारने की बात की ही नहीं। ट्रंप या अमेरिका की कश्मीर पर मध्यस्थता करने की इच्छा हो सकती है कि लेकिन भारत की यह नीति नहीं है। तीसरे, जब भारत ने स्पष्ट कर दिया कि कोई भी आतंकवादी घटना एक्ट आफ वार यानी युद्ध का कदम माना जाएगा तो उसमें राजनीतिक नेतृत्व से बातचीत की गुंजाइश बचती नहीं है।

इसका अर्थ हुआ कि अगर आतंकवादी हमला हुआ तो अभी हम केवल आतंकवादी केंद्रों को निशाना बनाने के लिए मिसाइल के साथ घुसे उसके बाद हमला मानकर पाकिस्तान से सीधे टकराएंगे। इससे स्पष्ट मुखर और आक्रामक नीति तथा वक्तव्य कुछ हो ही नहीं सकता। इस बार सैन्य करवाई से संबंधित सभी निर्णयों में राजनीतिक नेतृत्व के साथ सेना के तीनों प्रमुखों और सीडीएस सम्मिलित रहे। संघर्ष रोकने की घोषणा के पहले भी प्रधानमंत्री ने उनके साथ बैठकें की और सैन्य बलों ने क्या किया क्यों किया कैसे किया क्या सोचती है और क्या करेगी इन सबके बारे में वक्तव्य भी सेना के द्वारा दिया गया। यही बदले भारत को दिखाता है और देश को इस पर विश्वास करना चाहिए।

जो नेतृत्व पहलगाम हमले के बाद पाकिस्तान की सीमा में सटीक मिसाइलें दाग कर आतंकवादी केंद्रों को ध्वस्त करता है, जिसकी पाकिस्तान क्या अमेरिका कल्पना नहीं कर सकता था वह विश्वासघाती और उन्मादी मजहबी सोच के आधार पर विदेश और सैन्य नीति चलाने वाले देश के साथ बातचीत फिर घाव देने का अवसर देगा ऐसी कल्पना नहीं की जानी चाहिए। कार्रवाई कितनी बड़ी थी इसको ऐसे देखिए कि हथियारों में राफेल से लॉन्च की गई स्कैल्प क्रूज मिसाइलें और हैमर स्मार्ट हथियार, गाइडेड बम किट, एक्सकैलिबर गोला-बारूद के साथ एम 777 हॉवित्जर और लोइटिरंग गोला-बारूद (उर्फ कामिकेज ड्रोन) आदि शामिल थे। तो विजय उत्सव के क्षण को झूठे नैरेटिव में न गंवाएं।(ये लेखक के अपने विचार हैं)

रणबीर कपूर की रामायण से जुड़ीं काजल अग्रवाल

नितेश तिवारी के निर्देशन में बन रही फिल्म रामायण की पिछले लंबे समय से चर्चा हो रही है। जब से रणबीर कपूर की इस फिल्म का ऐलान हुआ है, प्रशंसकों का उत्साह सातवें आसमान पर है।

फिल्म में रणबीर भगवान राम की भूमिका निभा रहे हैं, वहीं साई पल्लवी को माता सीता के किरदार के लिए चुना गया है।

सुपरस्टार यश फिल्म में रावण की भूमिका में दिखाई देंगे।

अब रामायण में अभिनेत्री काजल अग्रवाल की एंट्री हो चुकी है।

रिपोर्ट्स के अनुसार, अब काजल फिल्म रामायण की स्टार कास्ट में शामिल हो गई हैं। वह फिल्म में रावण (यश) की पत्नी मंदोदरी की भूमिका में नजर आएंगी।

फिल्म की शूटिंग लगभग खत्म होने वाली है। यह पहला मौका पर जब यश और काजल एक साथ स्क्रीन साझा करेंगे।

इससे पहले खबर आई थी कि मंदोदरी की भूमिका के लिए अभिनेत्री साक्षी तंवर से बातचीत चल रही है। हालांकि, उन्होंने खुद इन अफवाहों का खंडन किया।

लक्ष्मण के किरदार के लिए पहले ही रवि दुबे के नाम पर मुहर लग चुकी है। विभीषण की भूमिका के लिए विजय सेतुपति से संपर्क किया गया है।

सनी देओल भगवान हनुमान बने नजर आ सकते हैं। इसके अलावा रकुल प्रीत सिंह फिल्म में शूर्पणखा की भूमिका में दिखाई देंगी। रामायण का पहला भाग दिवाली, 2026 में रिलीज किया जाएगा, वहीं फिल्म का दूसरा भाग ठीक एक बाद यानी 2027 में दिवाली के मौके पर ही दर्शकों के बीच आएगा।

सू- दोकू क्र.41

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.40 का हल

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

बदजुबान मंत्री को इतना संरक्षण क्यों ?

अशोक शर्मा

चाणक्य नीति में कहा गया है कार्याकार्यतत्त्वार्थदर्शिनो मंत्रिणः अर्थात कार्य-अकार्य के तत्वदर्शी ही मंत्री होने चाहिए। चाणक्य का कहना था कि किसी भी राज्य द्वारा करने अथवा न करने योग्य कार्यों के मध्य जो व्यक्ति पूरी तरह से लाभ-हानि का अंदाजा लगा लेता है अथवा जो व्यक्ति अपनी योग्यता से इस बात का पूर्वानुमान लगा लेता है कि राजा को यह कार्य करना चाहिए या नहीं करना चाहिए, वही व्यक्ति राजा का मंत्री बनने योग्य होता है। लेकिन मप्र सरकार के कैबिनेट मंत्री विजय शाह इसके ठीक उलट निकले। उन्होंने अपने आचरण और मुखारबिंद से यह साबित कर दिया कि वे न तो कार्य-अकार्य के तत्वदर्शी हैं और न राज्य के हित में लाभ-हानि का अंदाजा लगाने का सामर्थ्य है। ऐसा प्रतीत होता है कि वे जिस सामंती परिवेश में पले बढ़े, हठधर्मिता और दूसरों को हेय समझने के उन संस्कारों को लोकतांत्रिक व्यवस्था अंगीकार करने पर भी छोड़ नहीं पाए। कर्नल सोफिया कुरैशी को लेकर उनकी टिप्पणी पहला वाकया नहीं है, इससे पहले भी प्रदेश की जनता ने उनकी बदजुबानी की नजीरें देखी हैं। स्कूली छात्र छात्राओं से लेकर एक पूर्व मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी के बारे में भी वे अमर्यादित टिप्पणी कर चुके हैं। उन्हें माफ किया जाता रहा लेकिन इस बार वे बुरे फंस गए हैं।

कह सकते हैं कि उनके आपत्ति पूर्ण वक्तव्य ने देश की सेना और नारी शक्ति के सम्मान और मुल्क की गंगा जमुनी तहजीब पर चोट पहुंचाने की कोशिश की है। यही वजह है कि हाईकोर्ट को कहना पड़ा कि मंत्री का बयान गटर छाप है और यह देश की सेना का अपमान है। बहरहाल, कोर्ट की चेतावनी के बाद उन पर केस तो दर्ज हो गया है लेकिन मंत्री पद से इस्तीफे पर अभी तक सहमति नहीं बनी है। वे इस्तीफा देने के लिए तैयार नहीं हैं। यह मामला न सिर्फ मप्र बल्कि समूचे देश में गरमाया है। उधर कांग्रेस हमलावर रूख अपनाए है। देश भर में मंत्री महोदय के पुतले फूंके जा रहे हैं लेकिन क्षमायाचना से काम न चलने पर अब वे पार्टी और सरकार को ब्लैकमेल करने के दूसरे रास्ते अपना रहे हैं। अपनी आदिवासी नेता की छवि को भुनाने के लिए वे समर्थकों को लामबंद कर रहे हैं। उनके द्वारा आदिवासी सेना बनाए जाने की भी अटकलें हैं।

विजय शाह के मामले में कई सवाल खड़े होते हैं जिनका जवाब सरकार, प्रशासन और राजनीतिक दलों को देना ही होगा। हरसूद क्षेत्र की जनता भी अपनी जिम्मेदारी से बच नहीं सकती, जो एक या दो नहीं बल्कि आठ बार चुनकर इस बदजुबान मंत्री को विधानसभा में पहुंचा कर अपना नुमाइंदा बनाती रही। सरकार और प्रशासन को इस सवाल का जवाब देना होगा कि हमारी धर्मनिरपेक्ष सेना को धर्म की दीवार में बांटने की नापाक हरकत करने वाले इस मंत्री को जहरीली जुबान खुलते ही तत्काल गिरफ्तार क्यों नहीं किया गया! ऐसी नौबत क्यों आई कि उनके खिलाफ एफआईआर दर्ज करने के लिए कोर्ट को हुक्म देना पड़ा। एफआईआर भी दर्ज की गई तो कमजोर धाराओं में, हाईकोर्ट को दोबारा फटकार लगाना पड़ी। राजनीतिक दल भी अपने दायित्व से बच नहीं सकते हैं। आखिर बार बार गलती करने वाले नेता को बार बार टिकट क्यों दिया जाता रहा और मंत्री भी बनाया जाता रहा। पूर्व मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी के बारे में द्विअर्थी टिप्पणी किए जाने पर उन्हें मंत्रिमंडल से रुखसत कर दिया गया था लेकिन चार महीने बाद ही फिर से मंत्री बना दिया गया। सरकार के मुखिया के पास उन्हें मंत्रीमंडल से रवानगी देने और पार्टी नेतृत्व के समक्ष उन्हें पार्टी से बाहर करने के विकल्प खुले हुए हैं लेकिन पता चला है कि इन विकल्पों को आजमाने के बजाए अभी भी सत्ता और संगठन की वीथिकाओं में आठ नौ आदिवासी बाहुल्य सीटों पर होने वाले नफा नुकसान का गुणा भाग लगाया जा रहा है।

ऐसे वक्त जब जातिगत जनगणना पर प्रतिपक्ष और सत्तापक्ष, दोनों ही राजी हैं, इस सूरत में कोई भी फैसला लेने से पहले जाति और समाज के वोटबैंक का हिसाब लगाना अजूबी बात नहीं है लेकिन राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखना चाहिए। हमें नहीं लगता कि आदिवासी तबका अब भी विजय शाह का साथ देगा।

रोहित भट्ट ने फतह की माउंट एवरेस्ट चोटी

संवाददाता

नई टिहरी। पर्वतारोही रोहित भट्ट ने विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट पर फतह कर प्रदेश का नाम रोशन किया।

आज यहां टिहरी जिले के भिलंगना ब्लॉक के पौखाल मगरौं निवासी युवा पर्वतारोही रोहित भट्ट ने जनवरी 2023 में विश्व की तीसरी तथा साउथ अफ्रीका की सबसे ऊंची चोटी किलिमंजारों पर 361 फिट का राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया था। जिसके बाद अगस्त माह में उन्होंने यूरोप महाद्वीप की सबसे ऊंची चोटी माउंट एल्ब्रुस पर 101 फीट लंबा तिरंगा फहराकर विश्व रिकॉर्ड अपने नाम किया है। अब रोहित ने दुनिया की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट फतह कर देश और उत्तराखंड का नाम रोशन किया है।

मकान का ताला तोड लाखों की नगदी व जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड वहां से लाखों की नगदी व जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्दन विहार बडोवाला निवासी प्रतिभा जोशी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। आज जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से तीन चैन, पांच अगूंठी, ब्रसलेट, कान के झुमके, टोपस बाली, मंगल सूत्र सहित लाखों के जेवरात व एक लाख बीस हजार रूपये नगद व अन्य सामान चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

निर्माणाधीन मकान से बिजली के तार व अन्य सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने निर्माणधीन मकान से बिजली के तार व अन्य सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।प्राप्त जानकारी के अनुसार शांति विहार निवासी भूपेश ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने मकान का निर्माण करा रहा था। आज जब वह अपने निर्माणधीन मकान में पहुंचा तो देखा कि वहां से बिजली की तारें व स्टोर रूम में रखा सामान गायब था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

डॉ. मुकुल शर्मा ने किया 99वें बार रक्तदान, बने रक्तवीर

संवाददाता

देहरादून। वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक व समाजसेवी डॉ. मुकुल शर्मा ने 99वे बार रक्तदान कर रक्तवीर बने। आज यहां भारत के राष्ट्रपति के द्वारा सम्मानित वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक तथा वरिष्ठ समाजसेवी डॉ मुकुल शर्मा ने 99 बार रक्तदान डी ए वी पब्लिक स्कूल डिफेंस कॉलोनी देहरादून में आयोजित रक्तदान शिविर में किया। डॉ शर्मा 18 साल की उम्र से हर 3 महीने में रक्तदान करते आ रहे हैं। डॉ शर्मा ने अनगिनत कैंप भी ऑर्गेनाइज किए हैं डॉ शर्मा इंटरनेशनल इंस्टिटच्यूट ऑफ साइकोमेट्रिक काउंसलिंग, सांख्य योग फाऊंडेशन तथा पुनः आरंभ के के संस्थापक अध्यक्ष है। आज की रक्तदान शिविर में महंत इंद्रेश ब्लड विभाग की तरफ से अमित चंद्रा तथा अति सम्मानित स्कूल की प्रधानाचार्या डॉक्टर शालिनी सामध्या उपस्थिति रही। इस बारे में डॉक्टर मुकुल शर्मा ने कहा कि रक्तदान महादान है एक व्यक्ति के रक्तदान करने से तीन व्यक्तियों को जिंदगी मिलती है इससे बड़ा दान हम जिंदगी में कोई नहीं कर सकते और यह हर व्यक्ति का फर्ज बन जाता है कि वह रक्तदान कर तीन लोगों की जिंदगी बचा सके तो जो लोग रक्तदान कर सकते हैं स्वस्थ हैं उन्हें रक्तदान करते रहना चाहिए।

सीपीएम सांसद को बस्तियों के सन्दर्भ में ज्ञापन सौंपा

संवाददाता

देहरादून। बिन्दाल व रिस्पना के प्रभावित परिवारों को विस्थापन करने के खिलाफ सीपीएम ने लोकसभा सांसद कामरेड राधकृष्णन को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां बिन्दाल एवं रिस्पना देहरादून के ऊपर एलिवेटेड रोड़ एवं एनजीटी के फैसले से प्रभावित गरीब परिवारों को बिस्थापन करने के राज्य सरकार के फैसले के खिलाफ लोकसभा सांसद कामरेड राधाकृष्णन को ज्ञापन दिया तथा उनसे हस्तक्षेप करने का अनुरोध किया। बस्ती बचाओ आन्दोलन कि ओर से दिये गये ज्ञापन में एलिवेटेड रोड़ से हो रहे बड़े बिस्थापन के सन्दर्भ में चर्चा उनसे चर्चा की तथा कहा एलिवेटेड योजना जनता के हित में न होकर चन्द पूंजीवादी घरानों के लिऐ है। प्रतिनिधिमण्डल ने उन्हें अवगत कराया कि गैर जरूरी एलिवेटेड रोड़ एवं एनजीटी के दिशानिर्देशों के चलते बिन्दाल -रिस्पना की प्रभावितों की समस्याओं को लेकर गत 20 मई 025 को राज्य सचिवालय पर बस्तियों

का विशाल प्रदर्शन आयोजित किया गया तथा मुख्य सचिव को ज्ञापन भेजा गया। प्रतिनिधिमण्डल ने उन्हें अवगत कराया कि एनजीटी के आदेश के नाम पर इन बस्तियों में कई गरीब परिवारों के मकान को अवैध घोषित कर सर्वोच्च न्यायालय के दिशानिर्देशों की सरासर अवहेलना हो रही है, जबकि ठीक इसके विपरीत बड़े रसूखदारों और सरकारी कब्जों को नजरअंदाज किया जा रहा है। प्रतिनिधि मण्डल ने उन्हें अवगत कराया है कि प्रभावित परिवारों की ओर से पूर्व में मुख्य सचिव, जिलाधिकारी, नगर आयुक्त और महापौर के समक्ष अपनी मांगें रख चुके हैं तथा रजिस्टार एनजीटी, राज्यपाल, नेता प्रतिपक्ष आदि को अनेकों बार पत्र दे चुके हैं। सांसद ने प्रतिनिधिमण्डल को आश्वासन दिया कि वह इस सन्दर्भ में राज्य सरकार को पत्र लिखेंगे। प्रतिनिधिमण्डल सहयोग कै लिऐ उनका आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर पार्टी राज्य सचिव राजेन्द्र पुरोहित, सीआईटीयू महामंत्री लेखराज, बस्ती बचाओ आन्दोलन के संयोजक अनन्त आकाश, एस एफ आई महामंत्री हिमान्शु चौहान, नरेंद्र सिंह, प्रेमा गढ़िया, विप्लव अनन्त, राजा आदि प्रमुख थे।

स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी करने वाले एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे पास से 10. 20 ग्राम स्मैक बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज भगवानपुर पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को खेलपुर रोज से खानपुर जाने वाली सडक पर आम के बाग के पास एक संदिग्ध आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 10.20 ग्राम स्मैक बरामद हुई पूछताछ में उसने अपना नाम कादिर पुत्र युनुस निवासी मक्खनपुर थाना भगवानपुर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

नाबालिग की वीडियो इस्टाग्राम में डालने पर मुकदमा

देहरादून (सं)। पुलिस ने नाबालिग की वीडियो इस्टाग्राम में डालने वाले के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी निवासी व्यक्ति ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी नाबालिग बेटी की वीडियो इस्टाग्राम में उसकी मर्जी के बगैर डाल दी गयी है। जांच करने पर पाया कि वीडियो डालने वाले का नाम आदित्य ठाकुर पुत्र राजपाल निवासी बहादराबाद हरिद्वार है।

शादी का झांसा देकर बनाये सम्बन्ध, केस दर्ज

देहरादून (सं)। शादी का झांसा देकर शारीरिक सम्बन्ध बनाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार माजरा निवासी युवती ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पहचान ज्योतिबा फुल्ले नगर अमरोहा निवासी शकील अमरोही से हुई। कुछ समय बाद शकील ने उसको शादी का झांसा देकर शारीरिक सम्बन्ध बनाये। जब उसने शादी करने का दबाव डाला तो शकील उसके भाई इकरार, इकबाल व वसीम ने उसके साथ गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी देने लगे।

ट्रैक्टर ट्राली की चपेट में आकर स्कूटी सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। ट्रैक्टर ट्राली की चपेट में आकर स्कूटी सवार के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रानी गली भूपतवाला निवासी शिवम कुमार शर्मा ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई अपनी स्कूटी से रायवाला से घर की तरफ आ रहा था। जब वह प्रतीतनगर रेड लाईट के पास पहुंचा तभी पीछे से आ रही ट्रैक्टर ट्राली ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसके भाई को अस्पताल में भर्ती कराया।

निरीक्षक यातायात ने कर्मियों को यातायात सुचारु संचालन के दिये निर्देश

संवाददाता

उत्तरकाशी। निरीक्षक यातायात संजय सिंह रौथाण ने कर्मियों को यातायात के संचारू संचालन के निर्देश दिये।

आज यहां चारधाम यात्रा 2025 के दौरान श्री यमुनोत्री एवं गंगोत्री धाम पर प्रतिदिन भारी संख्या मे श्रद्धालु माँ गंगा-यमुना जी के दर्शन को पधार रहे हैं। दोनों धाम पर अब तक 4 लाख से अधिक श्रद्धालु दर्शन कर चुके हैं। यात्रा के सुगम, सुरक्षित एवं सकुशल संचालन हेतु पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी के निर्देशन मे उत्तरकाशी पुलिस के जवान लगातार ड्यूटी पर मुस्तैद हैं, यात्रा पीक

के मध्यनजर निरीक्षक यातायात, संजय सिंह रौथांण द्वारा गंगोत्री यात्रा रूट पर यातायात ड्यूटीयों को चेक किया गया। आगामी दिनों मे स्कूलों मे अवकाश सत्र, यात्रा पीक व बारिश के मौसम मे सभी को सावधानी बरतने व यातायात के सुगम तथा स्मूथली संचालन के निर्देश दिये गये। संकरे मार्गों पर गेट सिस्टम को नियमित तरीके से लागू रखने की हिदायत दी गयी।

भ्रष्टाचार के विरुद्ध निरंतर अभियान चलाया जाए:धामी

❑मुख्यमंत्री आवास में बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को दिये निर्देश

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरूवार को मुख्यमंत्री आवास में उच्चाधिकारियों को निर्देश दिये कि भ्रष्टाचार के विरूद्ध निरंतर अभियान चलाया जाए। टोल फ्री नम्बर 1064 का व्यापक स्तर पर प्रचार किया जाए। मुख्यमंत्री ने धर्मांतरण से संबंधित मामलों में की गई कार्रवाई की विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी जनपदों में सत्यापन अभियान लगातार जारी रखने के साथ ही संदिग्ध गतिविधि अथवा व्यक्ति की जानकारी मिलने पर तत्काल और सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जाए।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिये हैं कि आधार कार्ड और अन्य सरकारी दस्तावेजों को बनाने समय उनका सही प्रकार से सत्यापन किया जाए। गलत दस्तावेज जारी करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि अतिक्रमण के विरुद्ध चल रहे अभियान को निरंतर जारी रखा जाए। यह सुनिश्चित किया जाए कि जो भूमि अतिक्रमण से मुक्त कराई जा चुकी है, वहां दोबारा अतिक्रमण न हो। शत्रु संपत्तियों पर हुए अतिक्रमण का भी विस्तृत आंकलन कर उसकी जानकारी प्रस्तुत की जाए।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सरकारी भवनों के निर्माण कार्यों में स्थानीय श्रमिकों को प्राथमिकता देने के साथ ही भवनों के निर्माण में राज्य की सांस्कृतिक पहचान और पारंपरिक पर्वतीय वास्तुशैली को प्रमुखता दी जाए। अधिकारियों को बॉर्डर क्षेत्रों में भी सुरक्षा व्यवस्था को सुदृढ़ करते हुए सघन चेकिंग अभियान चलाने के निर्देश भी उन्होंने दिए हैं।

बैठक में प्रमुख सचिव आर. मीनाक्षी सुंदरम, अपर पुलिस महानिदेशक वी. मुरूगेशन, ए.पी. अंशुमन, सचिव विनोद कुमार सुमन, उपाध्यक्ष एमडीडीए बंशीधर तिवारी उपस्थित थे।

'दुनिया ने देख लिया जब सिंदूर बारूद बन जाता है तो क्या होता है'

कार्यालय संवाददाता

बीकानेर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को बीकानेर में एक रैली के दौरान पाकिस्तान पर तीखा हमला किया और कहा कि 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए आतंकी हमले का बदला लेते हुए भारत ने महज 22 मिनट के भीतर पाकिस्तान के नौ बड़े एयरबेस नष्ट कर दिए। उन्होंने कहा कि दुनिया ने और देश के दुश्मनों ने भी देख लिया कि जब सिंदूर बारूद बन जाता है तो नतीजा क्या होता है। पीएम मोदी ने कहा कि 22 अप्रैल को आतंकवादियों ने हमारी बहनों का धर्म पहचान कर उनके सिंदूर को मिटा दिया। वो गोलियां पहलगाम में चली थी, लेकिन गोलियों से 140 करोड़ देशवासियों का सीना छलनी हुआ था। इसके बाद हर देशवासियों ने एकजुट होकर संकल्प लिया कि आतंकवादियों को मिट्टी में मिला देंगे, उन्हें कल्पना से बड़ी सजा देंगे। देश की सेना के सौर्य से हम सब उस प्रण पर खड़े उतरे। हमारी सरकार ने सेनाओं को खुली छूट दी। तीनों सेनाओं ने मिलकर ऐसा चक्रव्यूह रचा कि पाक को घुटने टेकने को मजबूर किया।

पीएम ने कहा कि ये संयोग ही है कि 5 साल पहले बालाकोट में देश ने एयर स्ट्राइक की थी। इसके बाद भी उनकी पहली जनसभा राजस्थान में सीमा पर हुई थी। ऑपरेशन सिंदूर हुआ तो इसके बाद भी पहली जनसभा वीर भूमि में हो रही है। पीएम ने कहा कि जो सिंदूर मिटाने निकले थे उन्हें मिट्टी में मिलाया है। जो हिंदूस्तान का खून बहाते थे, आज उन्होंने कतरे-कतरे का हिसाब चुकाया है। वो सोचते थे कि भारत चुप रहेगा। जो अपने हथियारों पर घंमड करते थे आज वो मलबे के ढेर में दबे हुए हैं। ये शोध प्रतिशोध का खेल नहीं न्याय का नया स्वरूप है। ये ऑपरेशन सिंदूर है। ये सिर्फ आक्रोश नहीं है, ये समर्थ भारत का रौद्र रूप है। ये भारत का नया स्वरूप है।

तमंचे सहित शातिर बदमाश दबोचा

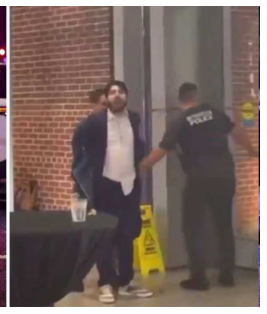
हमारे संवाददाता

हरिद्वार। वारदात की फिराक में घूम रहे एक शातिर बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से एक तमंचा व कारतूस भी बरामद किया गया है। जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली रानीपुर पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रोकना चाहा तो वह सकपका कर भागने लगाा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया तलाशी के दौरान उसके पास से तमंचा व कारतूस बरामद हुआ। पूछताछ में उसने अपना नाम सोनू प्रजापति पुत्र रामकृष्ण निवासी छत्रपती शिवाजी नगर हडको औरंगाबाद सिटी महाराष्ट्र मुम्बई हाल खानाबदोश हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे आर्म्स एक्ट की धारा में गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

अमेरिका में दो इजराइली नागरिकों की हत्या

कार्यालय संवाददाता

वॉशिंगटन। अमेरिका के वॉशिंगटन डीसी में दो इजराइली नागरिकों की हत्या कर दी गई है। वॉशिंगटन डीसी में यहूदी संग्रहालय के बाहर भीषण गोलीबारी हुई है। पुलिस ने हमलावर को गिरफ्तार कर लिया है। उसने गिरफ्तारी के दौरान फिलिस्तीन को लेकर नारेबाजी की। इस मामले पर इजराइली दूतावास की प्रतिक्रिया आई है। उसके मुताबिक गोलीबारी में दूतावास के दो अधिकारियों की जान गई है।



न्यूज एजेंसी बीएनओ के मुताबिक वॉशिंगटन डीसी में भीषण गोलीबारी हुई है। यह मामला रात करीब 9.15 बजे का है। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस तुरंत मौके पर पहुंची। इस हमले में एक पुरुष और एक महिला के मारे जाने की खबर है। हमले में मारे गए दोनों लोग इजराइली राजनियक थे।

संयुक्त राष्ट्र में इजरायल के राजदूत डैनी डैनन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट शेयर की। उन्होंने लिखा, घातक गोलीबारी में इजरायली दूतावास के कर्मचारी घायल हुए हैं। डैनी डैनन ने इसे यहूदी विरोधी आतंकवाद का एक घृणित कृत्य करार दिया है। इस मामले पर अटॉर्नी जनरल पामेला बोंडी ने रिएक्शन दिया है। उन्होंने एक्स पर पोस्ट शेयर करके दुख जाहिर किया है। वॉशिंगटन में इजरायली दूतावास की प्रवक्ता ताल नैम कोहेन ने एक्स पर लिखा, वॉशिंगटन डीसी में कैपिटल यहूदी संग्रहालय के पास इजरायली दूतावास के दो कर्मचारियों को करीब से गोली मार दी गई। हमें स्थानीय और संघीय दोनों स्तरों पर कानून प्रवर्तन अधिकारियों पर पूरा भरोसा है, वे पूरे संयुक्त राज्य अमेरिका में इजरायल के प्रतिनिधियों और यहूदी समुदायों की रक्षा करेंगे।

हेमकुंड साहिब को पहला जत्था रवाना

●मुख्यमंत्री ने दिखाई हरी झंडी, 25 को खुलेंगे कपाट

विशेष संवाददाता

ऋषिकेश। सिखों की पवित्र तीर्थ स्थल हेमकुंड साहिब के कपाट 25 मई को खुलने जा रहे हैं। जिसकी सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है आज

हेमकुंड साहिब जाते हैं सभी धर्मों के लोग: राज्यपाल

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व राज्यपाल गुरमीत सिंह ने हेमकुंड साहिब की यात्रा पर जाने वाले पहले जत्थों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पहले जत्थे को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया और उन्हें सुखद यात्रा की शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि हेमकुंड साहिब सिर्फ सिख समुदाय का धर्म स्थल नहीं है हर साल यहां हजारों लोग अन्य तमाम धर्मो के भी जाते हैं उन्होंने कहा कि हमारी सामाजिक एकता का प्रतीक है हेमकुंड साहिब। जिसमें सभी धर्मो की आस्था है। इससे पूर्व गुरुद्वारे में शब्द कीर्तन भी किया गया हेमकुंड साहिब मार्ग में अभी भी कई कई फीट बर्फ जमी है जिसे काटकर रास्ता बनाया गया 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।