शुक्रवार
30 मई 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 118
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

33 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

अंकिता के दोषियों को उम्र कैद की सजा

पुलकित पर 72 हजार, सौरभ व अंकित पर 62 हजार जुर्माना

विशेष संवाददाता

कोटद्वार। बहुचर्चित अंकिता भंडारी हत्याकांड मामले में आज अपर जिला एवं सत्र न्यायालय द्वारा तीनों आरोपियों को दोषी करार देते हुए उन्हे उम्र कैद की सजा सुनाई गई है तथा तीनों ही आरोपियों पर आर्थिक दंड भी तय कर दिया गया है।

एडीजे बीना नेगी की अदालत ने आज इस मामले के तीनों आरोपियों पुलकित आर्य, अंकित गुप्ता और सौरभ भारद्वाज को दोषी ठहराते हुए उन्हें उम्र कैद की सजा सुनाई गई तथा पुलकित आर्य पर 72 हजार और अंकित तथा सौरभ पर 62 हजार का अर्थ दंड भी लगाया गया है। दो साल और आठ माह चली लंबी सुनवाई के बाद आज अदालत ने इस मामले में अपना फैसला सुनाया है। इस सनसनीखेज आपराधिक मामले ने उत्तराखंड की राजनीति में भूचाल ला दिया था क्योंकि मृतका अंकिता भंडारी (19 वर्ष) ऋषिकेश के जी वंनत्रा रिजार्ट में रिसेप्शनिस्ट पद पर कार्य करती थी वह भाजपा नेता विनोद आर्य का था तथा इस हत्याकांड का मुख्य आरोपी उसका बेटा पुलकित आर्य था जो इस रिजार्ट का संचालन करता था यही नहीं अंकिता भंडारी की हत्या किए जाने के पीछे एक वीआईपी को स्पेशल सर्विस प्रोवाइड कराये जाने के लिए दबाव बनाने की बात भी सामने आई थी जिस वीआईपी को यह स्पेशल सर्विस देने की बात चर्चाओं के केंद्र में रही वह भी भाजपा का एक बड़ा नेता बताया जाता है जिसका नाम केस डायरी में नहीं है।

●कोटद्वार सत्र एवं जिला न्यायालय का फैसला
●तीनों आरोपियों को दोषी ठहराया गया

सितंबर 2022 की इस घटना में पुलकित आर्य अपने दो रिजार्ट कर्मियों अंकित और सौरभ के साथ दो पहिया वाहनों से अंकिता को रिजार्ट से बाहर ले जाते हैं तथा चीला नहर में फेंक देते हैं आरोपियों की निशानदेही पर अंकिता का शव 4-5 दिन बाद बरामद किया जाता है इस मामले में पुलिस ने पुलकित सौरभ व अंकित को गिरफ्तार किया गया तथा उन पर धारा 302, 201, 120 बी तथा 354 के तहत मामला दर्ज किया गया था। इस मामले में बीते साल पुलिस द्वारा 500 पन्नों की चार्जशीट दाखिल की गई। कोर्ट में इस मामले की सुनवाई में 2 साल 8 माह का समय लगा तथा 97 गवाहों के बयान दर्ज किए गए। जिसके आधार पर आज कोटद्वार सत्र न्यायालय ने आरोपियों को सजा की घोषणा की गई।

इस मामले में आज फैसला आने की संभावना के आधार पर कोर्ट में कड़ी सुरक्षा की व्यवस्था की गई थी 200 मीटर के दायरे में अधिवक्ताओं के अतिरिक्त किसी को जाने की अनुमति नहीं दी गई जैसे ही आरोपियों को कोर्ट में लाया गया सुरक्षा कर्मियों ने मोर्चा संभाल लिया था। पुलिस को इस दौरान कांग्रेस कार्यकर्ताओं और स्थानीय लोगों के विरोध का भी सामना करना पड़ा क्योंकि वह आरोपियों को फांसी की सजा की मांग कर रहे थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

सिंदूर की राजनीति

'अबकी बार मोदी सरकार और अच्छे दिन आने वाले हैं हम मोदीजी को लाने वाले हैं, के साथ 2014 में भाजपा ने जो अपनी राजनीति का सफर शुरू किया था वह हर-हर मोदी और घर-घर मोदी से मोदी है तो मुमकिन है तक पहुंचते पहुंचते मात्र 11 सालों में अब उस मुकाम तक पहुंच गया है कि प्रधानमंत्री मोदी लोगों के लिए मनोरंजन का जरिया भर बनकर रह गए हैं। और देश में उनका खूब मजाक बनाया जा रहा है। अपनी पैदाइश गैर बायोलॉजिकल बताते हुए स्वयं को स्वयंभू भगवान घोषित करने से लेकर न जाने क्या-क्या बयान देने वाले पीएम मोदी को लोग प्रधानमंत्री की बजाय प्रचार मंत्री बताने लगे हैं। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद मोदी सरकार द्वारा लांच किए गए ऑपरेशन सिंदूर पर विपक्ष को राष्ट्रीय सुरक्षा के इस मुद्दे पर सियासत न करने की हिदायत देने वाले प्रधानमंत्री मोदी और उनकी भाजपा ने इस मुद्दे पर अपनी जिस तरह से ब्रांडिंग शुरू कर दी है उसे देखकर किसी को भी शर्म आ सकती है। जिन माता और बहनों के सिंदूर को आतंकियों द्वारा उजाड़ दिए गए उसका बदला लेने के लिए सरकार ने जो ऑपरेशन चलाया गया उसको सिंदूर नाम क्यों दिया गया था भले ही तब देश के लोगों को समझ न आया हो कि इसके पीछे सत्ता में बैठे लोगों की मंशा क्या थी? लेकिन देशभर में तिरंगा शौर्य यात्राओं के जरिए भाजपा ने जो प्रचार अभियान का एजेंडा चलाया उसका अब पूरा सच सामने आ चुका है। एक चुटकी सिंदूर की क्या अहमियत होती है यह पूरे देश की जनता को समझाने निकली भाजपा को यह खुद भी समझ नहीं आया कि वह आखिर क्या करने जा रही है? प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सेना की वर्दी में बड़े-बड़े कट आउट व जनसभाओं में जोशीले भाषणों की धारा में पीएम इतने बह गए कि वह कर्नल सोफिया कुरैशी के परिजनों को ही अपने ऊपर रोड शो में फूल बरसाने के लिए ले आए। मोदी की रगों में खून की जगह गरम सिंदूर इतनी तेजी से दौड़ने लगा कि वह यह भी भूल गए कि अभी उन विधवाओं के आंसू भी नहीं सूखे जिनके पतियों को आतंकियों ने उनकी आंखों के सामने ही गोलियों से भून डाला। अब भाजपा नेता पूरे देश में उनका सिंदूर उजड़ जाने का उपहास बनाने पर उतारू हो गए हैं। कहा जाता है कि जब विनाश करीब आता है तो व्यक्ति की विवेक शक्ति काम करना बंद कर देती है भाजपा और प्रधानमंत्री के वह कौन से सलाहकार हैं जिन्होंने उन्हें घर-घर सिंदूर बटवाने या भिजवाने की सलाह दी है। 9 जून से 9 जुलाई तक पूरे देश में भाजपा के नेता ऑपरेशन सिंदूर चलाने जा रहे हैं सभी सांसद विधायक और मंत्री हर रोज 20-25 किलो मीटर पैदल चलेंगे और घर-घर सिंदूर बाटेंगे भाजपा नेताओं की इस योजना को लेकर महिलाओं का पारा तो सातवें आसमान पर है ही इसके साथ ही मर्द भी आस्तीने चढ़ा रहे हैं। उनका कहना है कि आने दो हम भी उनकी कमर तोड़ने को तैयार बैठे हैं। हमारी बहू बेटियां अपने पति का लाया हुआ सिंदूर मांग में सजाती हैं जिन्हें सिंदूर की अहमियत नहीं पता है उन्हें अब हम सिंदूर की अहमियत सिखाकर ही छोड़ेंगे। 9 जून में अभी काफी समय है हो सकता है यह विरोध बीजेपी नेताओं को ऑपरेशन सिंदूर के खतरे से सावधान कर दे और अगर नहीं किया तो फिर इसके गंभीर परिणामों की संभावनाओं को भी नकारा नहीं जा सकता। भाजपा नेताओं को यह समझने की जरूरत है कि हर आपदा में अवसर नहीं तलाशने चाहिए।

आनंदशाला में दूसरे दिन योग एवं पौराणिक खेल सिखाये

संवाददाता

देहरादून। आनंदशाला में दूसरे दिन योग एवं पौराणिक खेल सिखाये गये।

आज यहां शैल कला एवं ग्रामीण विकास समिति के तत्वावधान में 29 मई से 22 जून 2025 तक सरकारी विद्यालयों के छात्र-छात्राओं हेतु व्यक्तित्व विकास के लिए आनंदशाला शिविर (समर कैंप) का आयोजन राजकीय इंटर कॉलेज डोभालवाला देहरादून में शुरू किया गया। आज शिविर के दूसरे दिन में शाखा दर्शन, महापुरुषों के जीवन विषय पर बौद्धिक, योग, खेल आदि का प्रशिक्षण दिया गया, 2 से 4 जून तक ध्यान, 7 जून को दून मेडिकल कालेज एवं होस्पिटल के डा. एम.के. पंत एवं साथियों द्वारा सीपीआर का प्रशिक्षण दिया जायेगा। संवाद सत्र में स्वामी चन्द्रा ने रामायण के पात्रों एवं उनके चरित्र पर चर्चा की, आरएसएस केशव नगर के प्रचार प्रमुख ज्ञानेश का बौद्धिक रहा तथा नगर सह कार्यवाह संजय थापा, नगर शारीरिक प्रमुख विजय, वरिष्ठ स्वयंसेवक गोविंद गोसाई ने खेल, आसन, युद्ध एवं योग का प्रशिक्षण दिया।

20वें गवर्नर्स कप गोल्फ टूर्नामेंट का राज्यपाल ने किया शुभारंभ

हमारे संवाददाता

नैनीताल। राजभवन गोल्फ क्लब नैनीताल द्वारा आयोजित 20वां 'गवर्नर्स कप गोल्फ टूर्नामेंट' आज शुरू हो गया। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) ने टी-ऑफ (टी-ऑफ) कर टूर्नामेंट का शुभारंभ किया। तीन दिन तक चलने वाले इस टूर्नामेंट में देशभर से इस वर्ष रिकॉर्ड 177 गोल्फर प्रतिभाग कर रहे हैं। टूर्नामेंट के पहले दिन आज 70 गोल्फर खेले जिनमें 6 महिलाएं, 46 सामान्य वर्ग एवं 18 जूनियर गोल्फर शामिल थे।

इस अवसर पर राज्यपाल ने एशियाई खेलों के (गोल्फ) स्वर्ण पदक विजेता एवं अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित अमित लूथरा, पद्मश्री एवं अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित जफर इकबाल, स्कूली बच्चों सहित देश के अलग-अलग हिस्सों से आए गोल्फरों से बातचीत की और उनका उत्साहवर्धन किया। राज्यपाल ने कहा कि राजभवन गोल्फ कोर्स का नैसर्गिक सौंदर्य अपने आप में अलग है देश के विभिन्न भागों से यहां आने वाले खिलाड़ी गोल्फ खेलने के साथ ही उत्तराखण्ड की नैसर्गिक सुंदरता और यहां के पर्यटन स्थलों का भी लुत्फ उठा सकेंगे। उन्होंने कहा कि देश एवं विदेश से यहां गोल्फर आएं और यहां खेलने के साथ-साथ यहां के प्राकृतिक सौंदर्य का लुत्फ लें।

पहले दिन 70 गोल्फरों ने किया प्रतिभाग

राजभवन गोल्फ कोर्स खेल, प्रकृति और आत्मिक शांति का संगम है। जहां खेलना एक अलग ही अनुभव मिलता है। राज्यपाल ने कहा कि गोल्फ टूर्नामेंट में 6 वर्ष के बच्चे और 80 वर्ष तक के सुपर वेटरन खेल रहे हैं जिससे टूर्नामेंट की रोचकता बढ़ी है।

राज्यपाल ने कहा कि यह टूर्नामेंट केवल एक खेल आयोजन नहीं, बल्कि फिट इंडिया और खेलो इंडिया जैसी पहलों का सशक्त मंच है। उन्होंने कहा कि राजभवन गोल्फ कोर्स प्राकृतिक सौंदर्य, आध्यात्मिकता और खेल का अनोखा संगम है। उन्होंने कहा कि हाल ही में आयोजित बर्ड वॉचिंग सत्र में यहां 160 से अधिक पक्षियों की प्रजातियाँ देखी गईं, जो गोल्फ कोर्स के सौंदर्य को और भी बढ़ाता है। इस अवसर पर सचिव राज्यपाल रविनाथ रामन, आयुक्त कुमाऊँ मंडल दीपक रावत, अपर सचिव स्वाति एस. भदौरिया, उत्तरांचल गोल्फ फेडरेशन के अध्यक्ष मेजर जनरल संजय पुरी, परिसहाय सहित कई लोग मौजूद रहे।

नेताजी संघर्ष समिति ने पत्रकारिता दिवस पर दी बधाई

देहरादून (सं)। नेताजी संघर्ष समिति ने हिन्दी पत्रकारिता दिवस पर पत्रकारों को बधाई दी। आज यहां पत्रकारिता दिवस के अवसर पर नेताजी संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने जनपद के पत्रकारों को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। इस मौके पर समिति के प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने कहा कि पत्रकार समाज का एक अभिन्न अंग और भारतीय स्तंभों में से एक स्तंभ है। वह समाज में हो रहे कार्यों की जानकारी अपने समाचार पत्रों और टीवी के माध्यम से उजागर कर जनता और शासन प्रशासन तक पहुंचा कर इसका निराकरण करने का प्रयास करते हैं जो सराहनीय कार्य है। उन्होंने कहा कि सरकार को पत्रकारों के हितों को ध्यान में रखकर नीति बनी चाहिए और उन्हें समय-समय पर सम्मानित भी करना चाहिए।

परिषद की मांग अंकिता भण्डारी हत्याकाण्ड के दोषियों को मिले फांसी

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने अंकिता भण्डारी हत्याकांड के आरोपियों को फांसी की सजा देने की मांग की।

आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद की बैठक परिषद संरक्षक नवनीत सिंह गोसाई की अध्यक्षता में की गई। जिसमें कोटद्वार कोर्ट में जो केस चल रहा है अंकित हत्याकांड का परिषद के सभी सदस्यों ने फांसी की मांग की है। जिससे अंकिता भंडारी की आत्मा को शांति मिले और सभी उत्तराखंड वासियों को लंबे संघर्ष के बाद इंसाफ मिल सके।

उत्तराखंड आंदोलनकारी ने भी इस आवाज को उठाया था और तभी जाकर इन दोषियों को सजा मिलने जा रही है। यह बड़ी दुखद बात है कि इतना लंबे समय हो गया है और इतने लंबे समय बाद सजा मिलने जा रही है अभी उनको दोषी करार दिया गया है। हम सभी यह चाहते हैं कि फांसी की सजा दी जाए जिससे उनके घर वालों को भी इंसाफ मिलेगा। बैठक में उपस्थित संरक्षक नवनीत सिंह गोसाई, प्रवक्ता चिंतन सकलानी, वरिष्ठ राज्य आंदोलनकारी जगमोहन रावत, जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, विकास रावत, शंभू प्रसाद, गुरु प्रसाद, आनंद मणि डंगवाल, प्रभात डडियाल, पुष्प लता,I राजदुलारी, धीरज रावत, सुभाष सोनकर, दुर्गा ध्यानी, उपेंद्र प्रसाद, कल्पेश्वरी नेगी, सुभागा फरसवान आदि मौजूद थे।

डीआईटी में प्रवेश काउंसलिंग, पंजीकरण की अंतिम तिथि 31 मई

संवाददाता

देहरादून। डीआईटी यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. जी रघुरामा ने बताया कि यूनिवर्सिटी में प्रवेश काउंसिलिंग व पंजीकरण की अंतिम तिथि 31 मई है।

आज यहां अकादमिक उत्कृष्टता और नवाचार के क्षेत्र में अग्रणी डीआईटी यूनिवर्सिटी एक जून 2025 को अपने स्नातक और स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों के लिए प्रवेश परामर्श (एडमिशन काउंसलिंग) सत्र आयोजित करने जा रही है। इस सत्र के लिए पंजीकरण की अंतिम तिथि 31 मई निर्धारित की गई है। जानकारी देते हुए डीआईटी यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ जी रघुरामा ने बताया कि डीआईटी यूनिवर्सिटी नैक द्वारा 'ए' ग्रेड से मान्यता प्राप्त यूनिवर्सिटी ने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय रैंकिंग में उल्लेखनीय पहचान हासिल की है। एनआईआरएफ 2024 रैंकिंग में, इसने 467 प्रतिभागी संस्थानों में से फार्मेसी श्रेणी में 81वां स्थान हासिल किया। इसके अतिरिक्त, टाइम्स हायर एजुकेशन यूनिवर्सिटी इम्पैक्ट रैंकिंग 2024 मे यूनिवर्सिटी को 96 भारतीय संस्थानों में से 17वां स्थान मिला। वहीँ 70 से अधिक विविध शैक्षणिक कार्यक्रमों की पेशकश करती है, जिनमें इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, आर्किटेक्चर एंड प्लैनिंग, डिजाइन, लिबरल आर्ट्स एंड मैनेजमेंट , फिजिकल साइंसेज, फार्मास्यूटिकल साइंसेज, कंप्यूटिंग, नर्सिंग, हेल्थ केयर प्रोफेशन पाठ्यक्रम शामिल हैं। इन सभी कार्यक्रमों का संचालन 250 से अधिक प्रख्यात शिक्षकों द्वारा किया जाता है जो छात्रों को समर्पित, समग्र और परिवर्तनकारी शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। यूनिवर्सिटी ने हाल ही में चिप डिजाइन, इलेक्ट्रिक वाहन, सस्टेनेबल सिटी प्लानिंग, रोबोटिक्स, ऑटोमेशन और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसे नए जमाने के पाठ्यक्रमों की शुरुआत की है, जो छात्रों को भविष्य की तकनीकों में दक्ष बनाने के उद्देश्य से तैयार किए गए हैं। डीआईटी यूनिवर्सिटी के एडमिशन हेड अभिनव नन्दा ने बताया कि प्लेसमेंट के क्षेत्र में डीआईटी यूनिवर्सिटी का रिकॉर्ड उल्लेखनीय रहा है जिसमें 455 से अधिक कंपनियों ने कैंपस में भाग लिया और 1550 से अधिक प्लेसमेंट ऑफर दिए। पालो ऑल्टो नेटवर्क्स द्वारा दिए गए 58 लाख रुपये प्रति वर्ष के उच्चतम पैकेज ने इस सफलता को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया। यूनिवर्सिटी को एडोब, अमेजन, ओरेकल, एक्सेंचर, इंफोसिस, डेलॉइट जैसी नामचीन कंपनियों का सतत समर्थन प्राप्त है, जो इसकी गुणवत्ता और प्रतिभाशाली छात्रों में विश्वास का प्रमाण है।

भेड़ से जुड़े ये 5 रोचक तथ्य नहीं जानते होंगे आप

भेड़ एक ऐसा जानवर है, जो अपने मुलायम ऊन के लिए जाना जाता है। इसके अलावा यह दूध का भी स्रोत है। भेड़ें कई प्रकार की होती हैं और हर प्रकार की अपनी खासियत के लिए जानी जाती हैं। इस लेख में हम आपको भेड़ से जुड़े कुछ ऐसे रोचक तथ्य बताएंगे, जो शायद आप नहीं जानते होंगे। ये तथ्य आपको भेड़ के बारे में और अधिक जानने की प्रेरणा देंगे।

भेड़ें क्यों गोल-गोल चलती हैं?

क्या आपने कभी गौर किया है कि जब एक झुंड में भेड़ें चलती हैं तो वे गोल-गोल घूमती हैं? इसका कारण है कि वे अपने साथी भेड़ों के पीछे चलकर खुद को सुरक्षित महसूस करती हैं। गोल-गोल चलने से उन्हें अपने झुंड के अन्य सदस्यों के साथ जुड़े रहने में मदद मिलती है। इससे वे शिकारी जानवरों से भी बची रहती हैं और एकजुटता बनाए रखती हैं।

भेड़ें अपने बच्चे को सूंघकर पहचानती

भेड़ें अपने बच्चों को सूंघकर पहचानती हैं। जब एक भेड़ का बच्चा जन्म लेता है, तो उसकी मां उसे अपने शरीर की गंध से पहचानती है। यह गंध अन्य भेड़ों से अलग होती है, जिससे मां अपने बच्चे को आसानी से पहचान लेती है। इसके अलावा भेड़ें अपने बच्चों को अपने शरीर से रगड़कर भी पहचानती हैं। यह प्रक्रिया उनके लिए बहुत जरूरी होती है क्योंकि इससे वे अपने बच्चे को अन्य भेड़ों से अलग रख सकती हैं।

भेड़ें क्यों घास खाते समय गर्दन हिलाती हैं?

जब भेड़ें घास खाती हैं तो उनकी गर्दन स्वाभाविक रूप से हिलती रहती है। इसका कारण है कि उनकी शारीरिक बनावट ऐसी होती है कि उन्हें घास खाते समय गर्दन हिलानी पड़ती है ताकि वे आसानी से उसे पचा सकें। यह प्रक्रिया उनके लिए स्वाभाविक होती है और वे इसे बिना सोचे-समझे करती हैं। इसके अलावा भेड़ें अपने झुंड के अन्य सदस्यों के साथ जुड़े रहने के लिए भी ऐसा करती हैं।

भेड़ें क्यों एक-दूसरे को चाटती हैं?

भेड़ें एक-दूसरे को चाटती हैं ताकि वे खुद को स्वस्थ रख सकें। यह प्रक्रिया उनके लिए बहुत जरूरी होती है क्योंकि इससे उनकी त्वचा और बाल साफ रहते हैं, जिससे त्वचा पर मौजूद कीड़े-मकोड़े दूर रहते हैं। इसके अलावा चाटने से भेड़ों का आपस में बंधन भी मजबूत होता है। भेड़ें एक-दूसरे को चाटकर अपने साथी जानवरों के प्रति प्यार और देखभाल भी दिखाती हैं, जिससे उनका सामाजिक बंधन और भी मजबूत होता है।

क्या सभी प्रजातियों की भेड़ें ऊन देती हैं?

यह सच नहीं है कि सभी प्रजातियों की भेड़ें ऊन देती हैं। कुछ प्रजातियां बिना ऊन वाली होती हैं, जिन्हें श्रीलंका भेड़ कहा जाता है। इनकी त्वचा चिकनी होती है और इन्हें गर्म इलाकों में पाला जाता है। इस प्रकार भेड़ों से जुड़े ये रोचक तथ्य आपको उनके जीवनशैली और व्यवहार को बेहतर तरीके से समझने में मदद करेंगे।

वॉट्सऐप में आएगा स्टिकर रिएक्शन फीचर

वॉट्सऐप अपने यूजर्स के चौटिंग अनुभव को और बेहतर बनाने के लिए एक नया और दिलचस्प फीचर लाने की तैयारी कर रहा है। जल्द ही वॉट्सऐप पर यूजर्स को मैसेजेस और मीडिया फाइल्स पर इमोजी के अलावा स्टिकर्स से भी रिएक्ट करने का विकल्प मिलेगा। पहले इस फीचर को वॉट्सऐप बीटा फॉर एंड्रॉयड के वर्जन 2.25.13.23 में टेस्ट करते हुए देखा गया था और अब कंपनी इसे आईओएस यूजर्स के लिए भी उपलब्ध कराने जा रही है। इस नए फीचर को हाल ही में टेस्टफ्लाइट ऐप के जरिए वॉट्सऐप बीटा फॉर आईओएस 25.16.10.72 वर्जन में देखा गया है, जिससे यह स्पष्ट हो गया है कि यह सुविधा आईफोन यूजर्स के लिए भी जल्द ही आने वाली है। वॉट्सऐप बीटाइंफो ने इस फीचर से जुड़ा एक स्क्रीनशॉट भी साझा किया है जिसमें यह साफनजर आता है कि यूजर किसी भी मैसेज पर रिएक्शन ट्रे खोलकर सीधे स्टिकर्स का उपयोग कर सकता है। रिएक्शन ट्रे में पहले से मौजूद डिफॉल्ट इमोजी के अलावा अब रीसेंट्ली यूज्ड स्टिकर्स भी दिखाई देंगे। इससे यूजर्स को बार-बार पूरे स्टिकर कलेक्शन को ब्राउज नहीं करना पड़ेगा और वे तेजी से अपनी भावना जाहिर कर सकेंगे। दिलचस्प बात यह है कि यूजर्स केवल सजेस्टेड या रीसेंट स्टिकर्स तक ही सीमित नहीं रहेंगे। उन्हें वॉट्सऐप के पूरे स्टिकर कलेक्शन का एक्सेस मिलेगा, जिसमें डाउनलोड किए गए स्टिकर पैक्स, सेव्ड स्टिकर्स, एआई द्वारा जनरेट किए गए स्टिकर्स और थर्ड-पार्टी स्टिकर इम्पोर्ट की सुविधा शामिल होगी। यह सुविधा लॉटी फ्रेमवर्क से बनाए गए एनिमेटेड स्टिकर्स के साथ भी काम करेगी, जिससे मैसेज रिएक्शन का अनुभव और भी रिच और इंटरएक्टिव हो जाएगा। वॉट्सऐप का यह नया अपडेट चौटिंग को सिर्फ संवाद का माध्यम नहीं बल्कि अभिव्यक्ति का रंगीन जरिया बना देगा। फिलहाल यह फीचर विकास के चरण में है और बीटा टेस्टिंग के जरिए इसकी कार्यक्षमता को परखा जा रहा है। उम्मीद की जा रही है कि टेस्टिंग के बाद इसे जल्द ही दुनियाभर के आईओएस यूजर्स के लिए रोलआउट किया जाएगा। वॉट्सऐप का यह प्रयास यूजर्स को चौटिंग के दौरान ज्यादा मजेदार, पर्सनल और भावनात्मक रूप से जुड़ा अनुभव देने की दिशा में एक बड़ा कदम माना जा रहा है।

हाथों में मौजूद होते हैं दबाव बिंदु, कई समस्याओं का कर सकते हैं निवारण

दबाव बिंदु हमारे शरीर के सबसे संवेदनशील लेकिन शक्तिशाली हिस्से माने जाते हैं, जो शारीरिक दर्द को कम करने, शरीर को आराम पहुंचाने और दबाए जाने पर संतुलन स्थापित करने में मदद कर सकते हैं। बता दें कि हमारे हाथों पर कुल आठ दबाव बिंदु होते हैं, जिनमें से हर एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आइए आज हम आपको आपको हाथों के प्रमुख पांच दबाव बिंदुओं के लाभ और उनके इस्तेमाल का तरीका बताते हैं।

दबाव बिंदु कैसे काम करते हैं?

दबाव बिंदु रिफ्लेक्सोलॉजी और एक्यूप्रेशर चिकित्सा का हिस्सा है। रिफ्लेक्सोलॉजी चिकित्सकों के अनुसार, अपने हाथ में कुछ जगहों पर धीरे से दबाव डालने से आंतरिक अंगों सहित शरीर के अन्य हिस्सों का स्वास्थ्य बेहतर होता है। ये बिंदु दर्द के वास्तविक कारण का पता लगाने में भी मदद करते हैं और उन पर दबाव डालने से आपको दर्द से काफी राहत मिल सकती है।

हार्ट 7 दबाव बिंदु आपकी कलाई लाइन पर छोटी उंगली और अनामिका के बीच मौजूद होता है। रिफ्लेक्सोलॉजी चिकित्सकों के अनुसार, इस बिंदु पर धीरे से दबाव डालने से अनिद्रा, दिल की धड़कन, अवसाद और चिंता से राहत मिल सकती है। तनाव होने पर विशेषज्ञ इस दबाव बिंदु पर एक मिनट तक मालिश करने की सलाह देते हैं। हालांकि, इस दबाव बिंदु पर विशेषज्ञ की सलाह के बाद ही दबाव डालें।

स्माल इंटेस्टिन 3 दबाव बिंदु हथेली के पिछले हिस्से पर मौजूद होता है। यह बिंदु छोटी उंगली के ठीक नीचे स्थित है। इस बिंदु पर दबाव डालने से कान का दर्द, गर्दन का दर्द, कंधे का दर्द और यहां तक कि सिरदर्द से भी राहत मिल सकती है। यह बिंदु मतली, रात को पसीने आने और गैस्ट्रिक समस्या से भी राहत प्रदान करने के लिए जाना जाता है।

एल14 यानि हे गु प्वाइंट अंगूठे और तर्जनी के बीच में मौजूद होता है, जिसे दबाकर गर्दन के दर्द से राहत मिल सकती है। कई रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट का दावा है कि इस बिंदु को दूसरे हाथ के अंगूठे से दबाकर गर्दन सहित शरीर के कई अलग-अलग हिस्सों को दर्द से राहत मिल सकती है। वहीं, अगर सोकर उठने के बाद गर्दन में अकड़न महसूस हो तो भी इस बिंदु को दबाकर राहत मिल सकती है। यह दबाव बिंदु आपको अपच, मतली और पेट दर्द से राहत दिलान में मदद कर सकता है। इस बिंदु के लिए अपने हाथ को सीधा करें और कलाई के नीचे तीन उंगुलियों के बाद बीच में अपने दूसरे हाथ के अंगूठे से हल्का दबाएं क्योंकि यहीं पर इनर गेट प्रेशर प्वाइंट है। इसके बाद अपने अंगूठे को क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज दिशाओं में घुमाएं ताकि उस जगह की अच्छी तरह से मालिश की जा सके।

आउटर गेट प्रेशर प्वाइंट- यह दबाव बिंदु बांह के पिछले हिस्से के दो टेंडन के बीच पाया जाता है। इसके लिए अपनी तीन उंगुलियों को ठीक वहीं रखें जहां कलाई समाप्त होती है क्योंकि बिंदु तीसरी उंगली के अंत में स्थित होता है। इस बिंदु पर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के लिए दबाव डालें। इसके अलावा, इस दबाव बिंदु की मालिश करने से आपको भरपूर ऊर्जा भी मिल सकती है।

जरूरत से ज्यादा दूध सेवन के होते हैं दुष्प्रभाव!

दूध को पूर्ण आहार माना जाता हैं जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। बच्चे हो या बूढ़े सभी को दूध का सेवन करने की सलाह दी जाती हैं जो सेहत को कई फायदे पहुंचाता हैं। लेकिन कहते हैं ना कि किसी भी चीज की अति हानिकारक होती है, फिर वह चाहे दूध ही क्यों ना हो। जी हां, जरूरी नहीं दूध हमेशा फायदा ही पहुचाएं, इसका जरूरत से ज्यादा सेवन सेहत को कई नुकसान भी पहुंचा सकता हैं। दूध के अधिक सेवन से आपके शरीर में कई परेशानियां घर कर सकती हैं जिससे आपको आगे चलकर दिक्कतें होंगी। आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि अधिक दूध पीने से शरीर को किस तरह के दुष्प्रभाव का सामना करना पड़ता हैं।

किसी भी चीज का ज्यादा मात्रा में सेवन नुकसान ही पहुंचाता है, चाहे वो दूध ही क्यों न हो। अधिक मात्रा में दूध का सेवन पाचन से जुड़ी समस्याएं खड़ी कर सकता है। कई बार ऐसा होता है कि ज्यादा दूध पी लेने से पेट फूल जाता है और गैस आदि की समस्या भी हो जाती है। इसलिए दूध का सेवन उतनी ही मात्रा में करें, जितना कि आपको उससे कोई परेशानी न हो।

अमेरिकन नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार, 65% वयस्कों में लैक्टोज इंटॉलरेंस का कोई न कोई रूप होता है। मतली सबसे बड़े लक्षणों में से एक है, और कुछ मामलों में, दूध, आइसक्रीम और पनीर सहित लैक्टोज युक्त किसी भी प्रकार की डेयरी का सेवन करने के बाद उल्टी हो सकती है।

थकान और सुस्ती होना

ज्यादा दूध पीने के कारण आपको मिचली, बेचैनी, थकान और सुस्ती भी हो सकती है। इसके अलावा डेयरी वाले दूध में ए1 कैसिइन मौजूद होती है, जो आंतों में सूजन पैदा करने के साथ-साथ बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है। इसलिए सीमित मात्रा में ही दूध का सेवन करें।

हाई वसा वाले डेयरी प्रोडक्ट के ज्यादा सेवन से आपका वजन बढ़ सकता है। शोध से पता चलता है कि हेल्दी डाइट के हिस्से के रूप में हर दिन पर्याप्त दूध, दही और पनीर का सेवन वजन बढ़ने से नहीं जुड़ा है। इसके लिए आपको मॉडरेशन का ध्यान रखना होगा।

इस पर बहुत कम शोध हुआ है, लेकिन कुछ का कहना है कि बहुत अधिक दूध प्रोस्टेट या स्तन कैंसर जैसे कुछ प्रकार के कैंसर का कारण बन सकता है। इनमें से अधिकांश अध्ययन एपिडेमियोलॉजिकल हैं, जिसका अर्थ है कि इसमें समय के साथ लोगों में खपत और बीमारी के रुझान को देखा जाता है।

दिनभर में तीन गिलास से अधिक दूध का सेवन करने से हृदय संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसा हम नहीं कह रहे बल्कि कई शोधों में यह दावा किया गया है। इसलिए बेहतर है कि किसी आहार विशेषज्ञ से सलाह लें कि आपको कितनी मात्रा में दूध का सेवन करना चाहिए।

ऐसा माना जाता है कि आज जो दूध उपलब्ध है उसमें वृद्धि और दूध उत्पादन को नियंत्रित करने वाले हार्मोन होते हैं। यह इंसुलिन विनियमन को बाधित करके मुंहासे को खराब करने के लिए जाना जाता है। यही कारण है कि फुल फैट वाले गाय के दूध का सेवन करना बेहतर माना जाता है, जिसमें आमतौर पर हार्मोन का इंजेक्शन नहीं होता है।

अगर आपको लैक्टोज एलर्जी या फिर दूध से किसी तरह की एलर्जी है, तो यह आपके इम्यून सिस्टम को प्रभावित कर सकती है। इसके कारण आपको खुजली और लाल रंग के चकत्ते होने की संभावना हो सकती है। इसके अलावा दूध से एलर्जी होने की वजह से कुछ लोगों को सांस लेने में भी परेशानी या फिर शरीर में सूजन की समस्या हो जाती है। दूध की एलर्जी कभी-कभी बहुत ही घातक साबित हो सकती है। इसलिए इस तरह की समस्या को नजरअंदाज ना करें। अगर आपको दूध पीने से स्किन पर सूजन, खुजली या फिर अन्य समस्याएं हो रही हैं, तो तुरंत दूध पीना बंद कर दें।

महिलाओं की पसंदीदा चीज बने हुए हैं बैग चार्म्स, इनके ये प्रकार पर्स को बनाएंगे सुंदर

इस साल कई अलग तरह की एक्सेसरीज वायरल हो रही हैं, जो महिलाओं के संपूर्ण लुक को निखारने का काम करती हैं। इन्हीं में से एक खास एक्सेसरी है बैग चार्म्स, जो सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बनी हुई है। ये बैग और पर्स में लगाई जाने वाली छोटी-छोटी चीजें होती हैं, जिन्हें कीचेन की मदद से लटकाया जाता है। आज के फैशन टिप्स में जानिए हर महिला के पास कौन-कौन से बैग चार्म्स होने चाहिए।

क्रोशे चार्म्स

क्रोशे ऊन के जरिए की जाने वाली बुनाई की कला है, जिसकी मदद से कई तरह की चीजें बनाई जा सकती हैं।

इन दिनों क्रोशे वाले बैग चार्म्स भी प्रसिद्ध हो रहे हैं, जो किसी भी साधारण पर्स या बैग में चार चांद लगा देते हैं।

इन्हें बनाना भी आसान होता है और इन्हें हुक की मदद से पर्स में लटकाया जा सकता है।

आप क्रोशे करके जानवर, खिलौने, फल, फूल और दिल आदि वाले बैग चार्म बना सकती हैं।

मेटल वाले चार्म्स

मेटल वाले बैग चार्म्स सबसे ज्यादा प्रसिद्ध हैं, क्योंकि ये मजबूत भी होते हैं और सुंदर भी दिखते हैं। ये गोल्डन, सिल्वर, ऑक्सीडाइज्ड और यहां तक की रोज गोल्ड जैसे तमाम रंगों में उपलब्ध रहते हैं।

आप चेरी या दिल के आकार वाले मेटल बैग चार्म खरीद सकती हैं, जो इन दिनों सबसे ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं।

इन बैग चार्म्स के टूटने का डर भी नहीं रहता और ये जल्दी गंदे भी नहीं होते हैं।

मोती और नग वाले चार्म्स

बचपन में हम सभी धागे में मोती या नग पिरोकर नेकलेस आदि बनाया करते थे। अब इसी तरह से बनाए गए रंग-बिरंगे बैग चार्म्स भी बाजार में बिकने लगे हैं।

ये आपके पर्स में रंग का एक स्पर्श जोड़ देंगे, जिससे वह ज्यादा सुंदर और जीवंत दिखने लगेगा।

आप नाग और मोतियों को सीधे-सीधे लगाकर बैग चार्म्स बना सकती हैं या उन्हें फूल जैसे अन्य आकार भी दे सकती हैं।

गुड्डों या कपड़ों वाले चार्म्स

जो बैग चार्म्स सभी उम्र की लड़कियों और महिलाओं के मन को भा रहे हैं वे हैं गुड्डों वाले बैग चार्म्स। इनमें छोटे-छोटे आकार वाले प्यारे गुड्डे या गुड़िया लगे होते हैं, जिन्हें क्रोशे या फर का इस्तेमाल करके तैयार किया जाता है। आप अपने घर पर रखे किसी छोटे गुड्डे को कीरिंग से जोड़कर पर्स में लटका सकती हैं। इसके अलावा, कपड़ों से बने लटकन वाले बैग चार्म और स्कार्फ भी पर्स को खूबसूरत बना सकते हैं।

कश्मीर हमारा था, है और रहेगा

भारत और पाकिस्तान के बीच वर्तमान समय में चल रहे टकरावों को लेकर मंगलवार को दो घटनाएं हुई जिनका वैश्विक कूटनीति के लिहाज से विशेष महत्व है। राष्ट्र के नाम संबोधन के बाद मंगलवार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पंजाब के आदमपुर एयरफोर्स स्टेशन पर पहुंचे और पाकिस्तान के झूठ को दुनिया के सामने बेनकाब किया। पाकिस्तान ने इस एयरबेस पर तैनात एस-४०० एयर डिफेंस सिस्टम को ध्वस्त करने का दुष्प्रचार किया था।

प्रधानमंत्री ने साफ शब्दों में कहा कि ऑपरेशन सिंदूर भारत की नीति, नीयत और निर्णायक क्षमता की त्रिवेणी है। उनके इस वक्तव्य का अर्थ बहुत स्पष्ट है कि पाकिस्तान दोबारा कायराना आतंकी हमला करता है, तो उसे भारतीय सैनिक मुंहतोड़ जवाब देंगे। प्रधानमंत्री ने पाकिस्तानी सेना को साफ शब्दों में संदेश दिया कि पाकिस्तान में ऐसी जगह नहीं है, जहां आतंकवादी पनाह ले सकें।

उन्होंने कहा कि भारत बुद्ध की धरती है तो गुरु गोविंद सिंह जी की भी धरती है। दूसरी ओर, विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के कश्मीर की मध्यस्थता, भारत-पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम, संभावित परमाणु टकराव को रोकने के दावे को एक सिरे से खारिज कर दिया। वास्तव में भारत की कश्मीर नीति पारंपरिक है कि इससे जुड़े किसी भी मुद्दे पर सिर्फ द्विपक्षीय वार्ता होगी और किसी तीसरे देश की मध्यस्थता स्वीकार नहीं की जाएगी। ट्रंप की छवि अविसनीय और अस्थिर नेता की बन गई है। उन्होंने अपने पहले कार्यकाल के दौरान २०१९ में भी इसी तरह का जुमला फेंका था कि प्रधानमंत्री मोदी ने उनसे कश्मीर पर मध्यस्थता करने को कहा था। जाहिर है कि ट्रंप अपने दूसरे कार्यकाल में शांतिदूत की भूमिका निभाने का प्रयास कर रहे 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

कछुआ एक ऐसा जीव, जिसके बारे में जाननी चाहिए ये 5 महत्वपूर्ण बातें

कछुआ एक ऐसा जीव है, जो अपने कवच की वजह से मशहूर है। यह एक अनोखा जीव है, जो पानी और जमीन दोनों पर रहता है। कछुए कई प्रकार के होते हैं और हर प्रकार के कछुए का अपना अलग-अलग अनोखा तरीका होता है।

इस लेख में हम आपको कछुए से जुड़ी कुछ रोचक बातें बताने जा रहे हैं, जो शायद आपने पहले कभी नहीं सुनी होंगी।

कछुए की उम्र होती है बहुत लंबी

कछुए की उम्र बहुत लंबी होती है। कुछ प्रकार के कछुए तो १०० साल से भी ज्यादा जीते हैं।

ग्रीक टर्टल नामक कछुए की उम्र तो २०० साल तक होती है। यह जानकर आप हैरान रह जाएंगे कि कुछ मामलों में कछुए की उम्र उनके मालिक से भी ज्यादा लंबी हो सकती है।

इसलिए अगर आपके पास कोई पालतू कछुआ है तो उसकी देखभाल अच्छे से करें ताकि वह लंबे समय तक आपके साथ रह सके।

कछुए के कवच का होता है अलग-अलग रंग

कछुए का कवच अलग-अलग रंगों में आता है। कुछ कछुओं का कवच हरा होता है तो कुछ का भूरे रंग का होता है। इस रंग की वजह से ही उन्हें पहचानने में मदद मिलती है।

इसके अलावा कुछ प्रकार के कछुए जैसे कि लाल कान वाला कछुआ का कवच नीले रंग का भी होता है।

यह जानकारी जानकर आप हैरान रह जाएंगे कि कछुए का कवच उनके लिए सुरक्षा कवच के साथ-साथ पहचान का भी माध्यम होता है।

कछुए पानी और जमीन दोनों पर रहते हैं

कछुए पानी और जमीन दोनों पर रहते हैं। कुछ प्रकार के कछुए केवल पानी में रहते हैं, जबकि कुछ जमीन पर भी घूमते हैं।

पानी में रहने वाले कछुए जैसे कि कछुआ कछुओं का आकार बड़ा होता है और उनका इस्तेमाल तैरने के लिए किया जाता है, वहीं जमीन पर घूमने वाले कछुए छोटे आकार के होते हैं और उनका इस्तेमाल खाने के लिए किया जाता है।

इस प्रकार जानवरों में विविधता बनी रहती है।

कछुए अपने आकार के अनुसार खाते हैं

कछुए अपने आकार के अनुसार खाते हैं। छोटे आकार वाले कछुओं को पौधों या छोटे जीवों का आहार दिया जाता है, जबकि बड़े आकार वाले कछुओं को मांसाहारी आहार दिया जाता है।

इसके अलावा कछुओं के आहार में फल, सब्जियां और अन्य पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थ भी शामिल होते हैं।

इस प्रकार कछुओं का आहार उनके आकार और प्रकार के अनुसार निर्धारित किया जाता है ताकि वे स्वस्थ रह सकें और अपनी प्राकृतिक आदतें बनाए रख सकें।

कछुए धीरे-धीरे चलते हैं

कछुए धीरे-धीरे चलते हैं। उनकी चाल इतनी धीमी होती है कि इंसान आसानी से उन्हें पीछे छोड़ सकता है। हालांकि, पानी में वे तेजी से तैर सकते हैं। इस कारण उन्हें पानी में रहने वाले जीवों के साथ-साथ जमीन पर रहने वाले जीवों से अलग माना जाता है। इस प्रकार जानवरों में विविधता बनी रहती है और हर प्रकार के जीवों का अपना अनोखा तरीका होता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -50

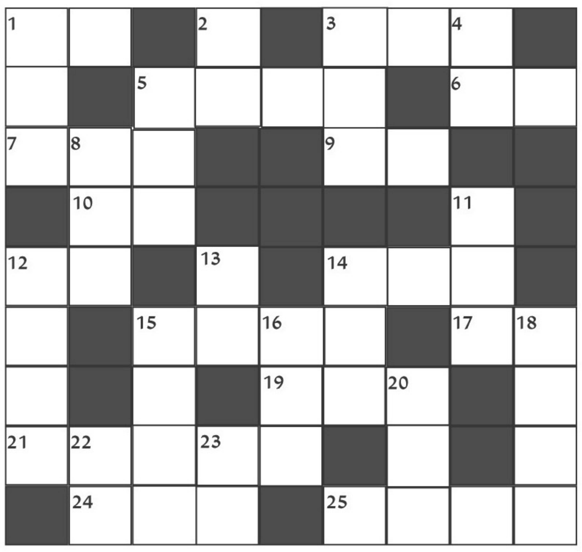
(भागवत साहू)

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 49 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	

सितारे जमीन पर का पहला गाना गुड फॉर नथिंग जारी

तारे जमीन पर जैसी आइकॉनिक फिल्म के स्पिरिचुअल सीक्वल सितारे जमीन पर का जबरदस्त और हंसाने वाला ट्रेलर देखने के बाद अब इसका पहला गाना रिलीज़ हो गया है। फिल्म का गाना गुड फॉर नथिंग दर्शकों में फिल्म को लेकर मस्ती और जोश को और भी बढ़ा रहा है। साल 2007 की सुपरहिट फिल्म के इस सीक्वल के ट्रेलर को पहले ही जबरदस्त प्यार मिल चुका है और अब ये नया गाना उस उत्साह को और मज़बूत करता दिख रहा है। गुड फॉर नथिंग गाने में आमिर खान कोच गुलशन के रोल में अपनी बास्केटबॉल टीम को ट्रेनिंग देते नजर आए। ये गाना देखने में बेहद मज़ेदार है। कोच गुलशन जहां अपनी एनर्जी से ट्रेनिंग में जान डालते हैं, वहीं उनकी टीम भी सीखते-सीखते मस्ती करती दिखती है। गाने में प्यार, हंसी, थोड़ी टक्कर, मेहनत और खुशी है, जो इसे देखने में पूरी तरह दिलचस्प बनाता है। ये गाना फैमिली एंटरटेनर के तौर पर फिल्म के मूड को सेट करता है और रिलीज़ को लेकर एक्साइटमेंट और भी बढ़ा देता है। गुड फॉर नथिंग गाने को शंकर महादेवन और अमिताभ भट्टाचार्य ने अपने मज़ेदार और जोशीले अंदाज़ में गाया है। गाने में नील मुखर्जी ने गिटार पर और शेल्डन डीसिल्वा ने बास पर कमाल का साथ दिया है, जो इसकी एनर्जी को और भी बढ़ाता है। आमिर खान प्रोडक्शंस गर्व के साथ पेश करता है 10 राइजिंग सितारे अरूष दत्ता, गोपी कृष्ण वर्मा, सम्वित देसाई, वेदांत शर्मा, आयुष भंसाली, आशीष पेंडसे, ऋषि शाहानी, ऋषभ जैन, नमन मिश्रा और सिमरन मंगेशकर। आर. एस. प्रसन्ना द्वारा निर्देशित, जिन्होंने पहले बैरियर तोड़ने वाली ब्लॉकबस्टर शुभ मंगल सावधान बनाई थी, अब आमिर खान प्रोडक्शंस के साथ सितारे जमीन पर में सबसे बड़े कोलैबरेशन के साथ वापसी कर रहे हैं। आमिर खान प्रोडक्शंस के बैनर तले बनी सितारे जमीन पर में आमिर खान और जेनेलिया देशमुख लीड रोल में नजर आएंगे। फिल्म के गाने अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे हैं और म्यूजिक शंकर-एहसान-लॉय ने दिया है। इसका स्क्रीनप्ले दिव्य निधि शर्मा ने लिखा है। इस फिल्म को आमिर खान और अपर्णा पुरोहित ने रवि भागचंदका के साथ प्रोड्यूस किया है।

कान्स 2025: रेड कार्पेट पर छाई जाह्नवी कपूर

फिल्म निर्माता बोनी कपूर और दिवंगत अभिनेत्री श्रीदेवी की बड़ी बेटी जाह्नवी कपूर बॉलीवुड की बेहतरीन अभिनेत्रियों में से एक हैं। उन्होंने खुद को दर्शकों के बीच साबित करने के लिए कड़ी मेहनत की और बहुत ही कम समय में इंडस्ट्री में खूब नाम कमाया है। जाह्नवी लगातार अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पकड़ मजबूत करती दिख रही हैं। अब उन्होंने कान्स फिल्म फेस्टिवल 2025 में कदम रखा है। वह देसी अंदाज में रेड कार्पेट पर अपना जलवा बिखेरती नजर आईं। जाह्नवी अपनी फिल्म होमबाउंड के प्रीमियर के लिए कान्स पहुंचीं। इस दौरान रेड कार्पेट पर उनके साथ फिल्म के तमाम सितारे नजर आए। हालांकि, जाह्नवी के लुक ने सबका ध्यान खींच लिया। उन्होंने हल्के गुलाबी रंग की ड्रेस पहनी थी, जिसमें वह बेहद खूबसूरत लगीं। दुपट्टे जैसी ड्रेप ने जाह्नवी के लुक में चार चांद लगा दिए। उनकी ड्रेस मशहूर डिजाइनर तरुण तहिलियानी ने डिजाइन की थी, वहीं अभिनेत्री के इस आउटफिट को रिया कपूर ने स्टाइल किया था। रेड कार्पेट पर जाह्नवी का यह लुक देख कई प्रशंसकों को उनकी मां श्रीदेवी की याद आ गई, वहीं डाइट सब्या के अनुसार, जाह्नवी ने अपनी मां को अपने कान्स लुक के जरिए याद किया है। उनके पोस्ट पर कमेंट करते हुए एक ने लिखा, जाह्नवी बिल्कुल अपनी मां जैसी लग रही हैं। एक लिखते हैं, श्रीदेवी इस वक्त बहुत खुश होंगी। अब जाह्नवी का यह कान्स लुक सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है।

अभिनेत्री पायल घोष ने तुर्की यात्रा की रद्द

एक्ट्रेस पायल घोष ने अपनी तुर्की यात्रा को रद्द करने के कारणों का खुलासा किया। उन्होंने कहा कि पीठ में छुरा घोंपना और पर्यटन एक साथ नहीं हो सकते। दरअसल, भारत ने पाकिस्तान में आतंकवादी ठिकानों को नष्ट करने के लिए ऑपरेशन सिंदूर चलाया था। इसके बाद तुर्की और अजरबैजान ने खुलकर पाकिस्तान का समर्थन किया था। इसी वजह से भारतीयों में तुर्की के प्रति नाराजगी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के उस बयान के संदर्भ में, जिसमें उन्होंने कहा था खून और पानी एक साथ नहीं बह सकते, पायल ने कहा कि पीठ में छुरा घोंपना और पर्यटन एक साथ नहीं हो सकते। उन्होंने बताया कि उन्हें 30 लाख रुपये का अच्छा ऑफर मिला था, फिर भी उन्होंने तुर्की जाने से साफ इन्कार कर दिया। पायल घोष ने कहा, पैसा देश की इज्जत और गर्व से ऊपर नहीं हो सकता। मैं सबसे पहले एक भारतीय हूं, फिर एक एक्ट्रेस या आर्टिस्ट। जैसे हमारे माननीय प्रधानमंत्री ने कहा था कि खून और पानी एक साथ नहीं बह सकते, वैसे ही पीठ में छुरा घोंपना और टूरिस्ट विजिट्स और एंटरटेनमेंट एक साथ नहीं हो सकता। पायल घोष ने कहा, अगर तुर्की ने ऐसे अहम वक्त में पाकिस्तान का साथ चुना, तो वे हम भारतीयों से या हमारे टूरिज्म से कमाई की उम्मीद नहीं कर सकते, चाहे वो सेलिब्रिटी के रूप में हो या आम पर्यटक के तौर पर। मैं अपने फैसले को लेकर बिल्कुल स्पष्ट हूं, इसलिए मैंने तुर्की जाने का प्लान रद्द कर दिया। भगवान की कृपा से मुझे जो चाहिए, वह सब मिला है। मैं पैसे के लिए अपने देश को कभी पीछे नहीं रख सकती। जय हिंद!

व्हाइट स्ट्रैपलेस ड्रेस में मोनालिसा ने ढाया कहर

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा हर बार की तरह इस बार भी अपने बोल्ड और ग्लैमरस अंदाज़ से सोशल मीडिया पर छा गई हैं। हाल ही में उन्होंने हंगामा ओटीटी की ग्रैंड सक्सेस पार्टी में शिरकत की जहां उन्होंने व्हाइट स्ट्रैपलेस मिनी ड्रेस पहनकर सबका ध्यान अपनी ओर खींच लिया। मोनालिसा ने इस इवेंट से अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं जो अब इंटरनेट पर वायरल हो रही हैं। एक्ट्रेस ने पोस्ट के कैप्शन में लिखा, कल रात के बारे में॥ पर हंगामाओटीटी की ग्रैंड सक्सेस पार्टी॥ मेरी सीरीज जुड़वा जाल' का इंतजार नहीं कर सकता'। उन्होंने अपनी अपकमिंग सीरीज़ और फैंस के प्यार के लिए भी धन्यवाद कहा है। मोनालिसा के इस लुक को देखकर फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे। किसी ने उन्हें हॉट क्वीन कहा तो किसी ने फैशन दीवा बताया।

व्हाइट ड्रेस में मोनालिसा का ये स्टाइलिश अवतार फैंस को खूब पसंद आ रहा है। गॉर्जियस ब्रैसलेट, खुले बाल और रेड लिपस्टिक ने उनके लुक को और भी अट्रैक्टिव बना दिया। इस पोस्ट पर कुछ ही घंटों में हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं।

मोनालिसा की यह ग्लैमरस तस्वीरें यह साबित करती हैं कि वह सिर्फ एक शानदार एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि स्टाइल आइकन भी हैं। उनका ये अवतार देखकर फैंस अब उनकी अपकमिंग वेब सीरीज़ जुड़वा जाल' का और भी बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

रेड गाउन में एक्ट्रेस नेहा मलिक ने कान में बिखेरा जलवा

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक ने इस साल कान फिल्म फेस्टिवल में डेब्यू किया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर फ्रांस से अपनी कई कान 2025 की तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह लाल रंग के बीडेड गाउन में जलवा बिखेरती नजर आ रही हैं।

नेहा मलिक ने रेड बीडेड गाउन के साथ ट्रांस्पेरेंट ग्ल्वस पहनें। इस लुक के साथ उन्होंने सिंपल स्टोन नेकपीस पहना, जिसने उनके लुक में चार चांद लगाए। इस दौरान ने देसी स्टाइल में नमस्ते किया और हार्ट इमोजी बनाकर वहीं पर मौजूद सभी का आभार जताया।

नेहा ने अपने इस कान लुक के साथ कैप्शन में लिखा, कभी सिर्फ एक सपना... अब एक पल जिसे मैं जी रही हूं। एक छोटे शहर की लड़की, जिसका कोई गॉडफादर नहीं, कोई शॉर्टकट नहीं, बस सपने जो विश्वास, कड़ी मेहनत और आंसुओं से बुने गए थे जिन्हें किसी ने नहीं देखा..।

नेहा ने आगे लिखा, मैं रेड कार्पेट देखकर बड़ी नहीं हुई। मैं यह मानकर बड़ी हुई कि एक दिन, मैं उस पर चलूंगी और आज... मैं उस पर चली..। यह केवल ग्लैमर के बारे में नहीं है - यह सफर के बारे में है। नेहा ने आगे लिखा, खुद पर विश्वास करने के बारे में जब मेरी मां और परिवार के अलावा कोई नहीं करता, जब दुनिया आपको जाने देने के लिए कहती है तब भी टिके रहने के बारे में। शायद एक दिन को आज के दिन में बदलने के बारे में। नेहा ने आगे लिखा, हर उस लड़की के लिए जो अनदेखी महसूस करती है - चलते रहो। आपके सपने सुन रहे हैं और मुझमें जो छोटी लड़की है... हमने इसे बनाया। कान 2025

आतंकवाद के खिलाफ जंग भारत की रणनीति यथावत

अरविंद कुमार सिंह

ऑपरेशन सिंदूर के बाद राष्ट्र के नाम अपने पहले संबोधन में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देश को भरोसा देने का प्रयास किया है कि आतंकवाद के खिलाफ जंग में भारत की रणनीति यथावत है।

भारतीय सशस्त्र सेना, खुफिया एजेंसी और वैज्ञानिकों की सराहना करते हुए उन्होंने उनके सामर्थ्य और संयम का जिक्र किया। हर भारतवासी की तरफ से उनको सैल्यूट किया। इस बात का भी खास तौर पर उल्लेख किया कि भारत कोई भी परमाणु ब्लैकमेल नहीं सहेगा।

उल्लेखनीय है कि भारत ही नहीं, पूरे विश्व को संबोधित करने के लिए उन्होंने बुद्ध पूर्णिमा का दिन चुना और नपे तुले शब्दों के साथ भगवान बुद्ध के शांति के मार्ग का उल्लेख कर यह कहना नहीं भूले कि स्थायी शांति के लिए भारत का शक्तिशाली होना बहुत जरूरी है। यह दौर युद्ध का नहीं है, पर आतंकवाद का भी नहीं है। आतंकवाद के खिलाफ जीरो टोलरेंस है। पाकिस्तान का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि उनके साथ बात होगी तो आतंकवाद और पीओके पर ही होगी। पाकिस्तानी फौज आतंकवाद को खाद-पानी दे रही है, जो एक दिन पाकिस्तान की समाप्ति का कारक बनेगा। ऑपरेशन सिंदूर के दौरान दुनिया ने आतंकियों को विदाई देते पाकिस्तानी सेना के बड़े अफसरों को देखा। राज्य प्रायोजित आतंकवाद को देखा।

प्रधानमंत्री ने मेड इन इंडिया हथियारों पर मुहर लगा कर कहा कि हम हर उस जगह जाकर कठोर कार्रवाई करेंगे जहां से आतंकी जड़ें निकलती हैं। ऑपरेशन सिंदूर आतंकवाद के खिलाफ अब राष्ट्रीय नीति है, जिसमें नया पैमाना तय है। मजबूरी में 10 मई की दोपहर को पाकिस्तानी सेना ने हमारे डीजीएमओ के संपर्क किया तब तक हम आतंकवाद के इंफ्रास्ट्रक्चर को बड़े पैमाने पर तबाह कर चुके थे। अपने संबोधन में प्रधानमंत्री ने अधिकतर वही बातें कहीं जो डीजीएमओ विस्तार से रख चुका था पर असली सवाल इस प्रकरण में अमेरिका के पंच बनने के प्रयास से जुड़ा है। संघर्ष विराम के पहले अमेरिकी राष्ट्रपति ने जो घोषणा की वह किसी के गले नहीं उतरी। इसी तरह प्रधानमंत्री के राष्ट्र के नाम संबोधन के पहले अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने कह दिया कि भारत और पाकिस्तान के बीच संघर्ष विराम अमेरिका ने कराया। तभी से सवाल उठा कि अमेरिकी दबाव हमने माना क्यों। इस मौके पर विपक्षी दल एकजुटता के साथ सरकार के साथ रहे।

हमारी बहादुरी फौज ने कई आतंकी ठिकानों को इस तरह ध्वस्त किया कि पाकिस्तान के अस्तित्व पर खतरा मंडराने लगा लेकिन हमारी कूटनीति अपेक्षित सफल नहीं रही। तीसरे पक्ष ने हस्तक्षेप किया तो उसकी मध्यस्थता स्वीकार करने के पहले संसदीय फोरम पर संवाद होता या सर्वदलीय बैठक होती तो सवाल कम उठते। लेकिन बातें इतनी ही नहीं हैं, लड़ाई के बीच में पाकिस्तान को आईएमएफ से भारी रकम मिलना भी कूटनीतिक नाकामी है। ऐसे समय में जब सभी दल, सभी विचारधारा, 140 करोड़ लोग सरकार के साथ खड़े थे तो परदे के पीछे बहुत कुछ चल रहा था। बेहतर होता कि संसद का विशेष सत्र बुला कर सैनिकों का हौसला बढ़ाने के साथ पाकिस्तान के खिलाफ प्रस्ताव पारित होता। ऐसा पहले भी हो चुका है। इससे पूरे देश में अच्छा संदेश जाता। इस मंच पर राजनीति नहीं होती और सभी दल एक स्वर से जो बोलते, विश्व समुदाय उसे सुनता।

22 अप्रैल, 2025 को पहलगाम घटना के बाद देश भर में जो जनाक्रोश फैला था वह एक हद तक कम तो हुआ पर उनके भीतर अभी भी संतोष नहीं क्योंकि इसका अपेक्षित प्रतिकार नहीं हो सका। सरकार ने आरंभिक कदम सोच-विचार कर उठाया और तमाम बैठकों के साथ दो सर्वदलीय बैठक भी बुलाई। उनमें प्रधानमंत्री शामिल नहीं हुए। देश में नागरिक सुरक्षा के लिए मार्क ड्रिल हुआ तो लोगों को लगा कि अब पाकिस्तान को करारा सबक मिलेगा।

पाकिस्तान के 16 चैनलों और कई यूटयूबरों पर भी गाज गिरी। सिंधु नदी का पानी रोकने का फैसला हुआ जो 1965 और 1971 में भी नहीं हुआ था। पर पूरे प्रकरण के पटाक्षेप के बाद जरूरी हो गया है कि हमारे नीति निर्माताओं को अमेरिका के साथ कड़े शब्दों में संवाद की जरूरत है। डोनाल्ड ट्रंप के राष्ट्रपति बनने के बाद से कई खट्टे मीठे अनुभव भारत को मिले हैं। अतीत में अमेरिका पाकिस्तान का सबसे बड़ा मददगार रहा है। भारत जब भी सैन्य तैयारी में कुछ ठोस करने में लगा तो अमेरिका ने विरोध किया। इंदिरा गांधी ने जब 1974 में पहला परमाणु परीक्षण कराया तो विरोध किया। 1971 के युद्ध में विरोध किया। अब वह भारत को अपना उपनिवेश बनाने की सोच पाले है, ऐसी बातें उठ रही हैं।

इस बार भारतीय सेना ने पाकिस्तानी आतंकी तंत्र को सटीक एयरस्ट्राइक के साथ हिला कर रख दिया था कि पाकिस्तान को अपनी संसद का इस्तेमाल भारत को गलत साबित करने के लिए करना पड़ा। हालांकि उस मंच से भारत के खिलाफ झूठी सूचनाएं फैलाई गई। फिर ये बातें उठीं कि भारत को पीओके को अपने कब्जे में लेने के साथ बलूचिस्तान को आजाद करा कर आगे वार्ता की बात माननी थी। ऐसा इतिहास रचने का अवसर था क्योंकि परिस्थितियां अनुकूल थीं पर संघर्ष विराम से पूर्व सेना प्रमुख तक हैरान दिखे। करगिल युद्ध के दौरान सेनाध्यक्ष रहे जनरल वीपी मलिक ने कहा कि हमें लाभ मिला या नहीं, यह सवाल हमने भविष्य के इतिहास पर छोड़ दिया है।

देश के इतिहास के अब तक के सबसे कठिन चीनी आक्रमण के दौरान संसद में आठ दिनों तक हुई चर्चा में 162 सांसदों ने भाग लिया और एक स्वर से पं. नेहरू द्वारा रखे जिस प्रस्ताव को पारित किया वह भारत के इतिहास का अहम दस्तावेज है। यह मौका इस बार भी था पर घटनाएं बहुत तेजी से घटीं। नेता प्रतिपक्ष, राज्य सभा मल्लिकार्जुन खरगे और नेता प्रतिपक्ष लोक सभा राहुल गांधी द्वारा विशेष सत्र बुलाने की मांग पर सरकार ने अब तक प्रतिक्रिया नहीं दी है। करगिल प्रकरण में 1999 में अटल जी ने विपक्ष को साथ लेकर पाकिस्तान को विश्व मंच पर अलग-थलग कर दिया। यही नहीं, इंदिरा गांधी ने जब ऑपरेशन मेघदूत चला कर सियाचिन के भूभाग पर भौतिक कब्जा किया तो चीन और पाकिस्तान केवल हल्ला करते रह गए थे।

सू- दोकू क्र. 50

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

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.49का हल

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

कोई और पद स्वीकार नहीं

हाल में सर्वोच्च न्यायपालिका के जजों का जिस तरह का आचरण रहा है, उसे देखते हुए, जस्टिस संजीव खन्ना के इस एलान का महत्त्व और भी अधिक महसूस हुआ है कि रिटायरमेंट के बाद वे कोई पद स्वीकार नहीं करेंगे। यह उत्कृष्ट उदाहरण है। निवर्तमान प्रधान न्यायाधीश जस्टिस संजीव खन्ना ने अपने कार्यकाल के आखिरी दिन यह प्रशंसनीय घोषणा की कि रिटायरमेंट के बाद वे कोई और पद स्वीकार नहीं करेंगे। इस तरह जस्टिस खन्ना ने एक बेहतरीन मिसाल कायम की है। हाल में सर्वोच्च न्यायपालिका के जजों का जिस तरह का आचरण रहा है, उसे देखते हुए इस एलान का महत्त्व और भी अधिक महसूस हुआ है।

हालांकि इस अप्रिय घटनाक्रम की शुरुआत कई दशक पहले हो गई थी, लेकिन हाल के वर्षों में यह एक बड़ी बीमारी बन गई। रिटायर होते ही राज्यपाल, राज्यसभा के सदस्य, आयोगों या पंचाटों के अध्यक्ष आदि जैसे पद स्वीकार करने वाले जजों की सूची लंबी होने लगी।

नतीजा हुआ है कि आज अदालतें जब कोई राजनीतिक महत्त्व का फैसला देती हैं, तो सार्वजनिक चर्चाओं में संबंधित न्यायाधीशों की मंशा या उनकी आगे की गणना की चर्चा होने लगती है। इस तरह न्यायिक निर्णयों की पवित्रता प्रभावित हुई है। उसका असर न्यायपालिका की साख पर पड़ा है। कभी सार्वजनिक दायरे में ये बहस उठी थी कि जजों और ऊंचे पदों पर आसीन नौकरशाहों को रिटायरमेंट के बाद अगला कोई पद स्वीकार करने के पहले कुछ वर्षों का एक कूलिंग पीरियड होना चाहिए।

मगर व्यवहार में इसके विपरीत रुझान आगे बढ़ा और आज वो चर्चा बेमायने मालूम पड़ती है। मगर वो जन आकांक्षाएं खत्म नहीं हुई हैं। बल्कि सिर्फ कार्यपालिका, नौकरशाही और विधायिका से जुड़ी शख्सियतों को लेकर समाज में व्यग्रता बढ़ी है और धीरे-धीरे न्यायपालिका उसके दायरे में आ गई है। इससे पूरी राज्य-व्यवस्था की साख प्रभावित होने की आशंका पैदा हो गई है।

इस पृष्ठभूमि में जस्टिस खन्ना की घोषणा ताजा हवा के झोंके की तरह आई है। प्रधान न्यायाधीश के रूप में उनका छोटा कार्यकाल भी एक बेहतर अहसास छोड़ गया है। उनके अनेक पूर्ववर्तियों के कार्यकाल में जिस तरह के विवाद उठे, जस्टिस खन्ना का कार्यकाल उनसे मुक्त रहा। उन्होंने कमोबेश उन अपेक्षाओं को पूरा किया, जो एक लोकतांत्रिक व्यवस्था में न्यायपालिका प्रमुख से होती है। आशा है, उनके उत्तराधिकारी ऐसी ही विरासतों का अनुकरण करेंगे और न्यायपालिका की गरिमा को बहाल करने में सहायक बनेंगे।(आरएनएस)

बढ़ती उम्र में लाठी की जगह योग को अपनाना बेहतर विकल्प

योग विशेषज्ञों का मानना है कि नियमित योगाभ्यास से बढ़ती उम्र की समस्याओं से राहत पाई जा सकती है। बढ़ती उम्र में लाठी या अन्य सहारे की जगह योग को अपनाना बेहतर विकल्प साबित होता है, जिससे शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से मजबूती मिलती है।

बढ़ती उम्र के साथ हमारे जोड़ों की गतिशीलता (मोबिलिटी) और लचीलापन (फ्लेक्सिबिलिटी) कम होने लगते हैं, जिससे जोड़ों में अकड़न और दर्द होना आम बात हो जाती है। विशेषज्ञ बताते हैं कि खासकर टखने, कूल्हे और कमर के जोड़ कमजोर होने लगते हैं, जिससे रोजमर्रा के काम करना भी कठिन हो जाता है। इस वजह से जरूरी है कि हम ऐसे योगासन करें जो इन प्रमुख जोड़ो को मजबूत और लचीला बनाए रखें। योग के पांच खास आसन हैं जो बढ़ती उम्र के साथ जोड़ों और मांसपेशियों की मजबूती बढ़ाने में मदद करते हैं। इनमें वायु निष्कासन (पवनमुक्तासन), वीरभद्रासन (वॉरियर 2), फ्लकासन (प्लैंक पोज), उष्ट्रासन (कैमल पोज) और छिपकली मुद्रा शामिल हैं। ये आसन न केवल जोड़ों की लचीलापन और गतिशीलता को सुधारते हैं बल्कि शरीर के वजन को संतुलित कर शारीरिक मजबूती भी प्रदान करते हैं। पवनमुक्तासन पेट की गैस, एसिडिटी और कब्ज की समस्याओं को दूर करता है और पाचन सुधारने में सहायक होता है। वीरभद्रासन शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करता है और मन को शांत रखता है। छिपकली मुद्रा कूल्हों को खोलती है और मांसपेशियों में खिंचाव लाती है, जिससे शरीर की मजबूती बढ़ती है। फ्लकासन पूरे शरीर को सीधा और मजबूत बनाता है, जबकि उष्ट्रासन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और शरीर के संरेखण (अलाइनमेंट) में सुधार करता है।

योग से शरीर में न केवल शारीरिक मजबूती आती है, बल्कि मानसिक शांति भी मिलती है, जिससे जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है। इसलिए बढ़ती उम्र में योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना अत्यंत लाभकारी माना जाता है। नियमित अभ्यास से जोड़ों के दर्द, कमजोरी और अन्य बीमारियों से राहत मिलती है और जीवन अधिक सक्रिय और स्वस्थ बनता है। बता दें कि उम्र बढ़ने के साथ शरीर में कई परेशानियां सामने आने लगती हैं, जिनमें कमजोर हड्डियां, जोड़ों में दर्द, बालों का झड़ना और मांसपेशियों में कमजोरी प्रमुख हैं। ये समस्याएं धीरे-धीरे जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं और छोटी-छोटी दैनिक गतिविधियां भी चुनौतीपूर्ण हो जाती हैं।

बाहरी प्रदेशों से आये लोगों के सत्यापन की मांग

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच ने एसएसपी को पत्र देकर बाहरी प्रदेशों से आकर ठेली फड लगाने वालों के सत्यापन की मांग की।

आज यहां उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी मंच के कार्यकर्ता प्रदेश अध्यक्ष जगमोहन सिंह नेगी के नेतृत्व में एसएसपी कार्यालय पहुंचे जहां पर उन्होंने एसएसपी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि राज्य बनने के बाद उत्तराखण्ड में अपराधो में बेहताशा वृद्धि दर्ज की गयी है और अस्थाई राजधानी देहरादून ज्यादा संवेदनशील है। उन्होंने कहा कि देहरादून जहां हर प्रकार का अपराध यहां की शांति व्यवस्था को रोज चुनौती दे रहे हैं। राज्य बनने के बाद से देहरादून की जनसंख्या में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है, जहां अपराधी किस्म के लोगों ने भी बडी संख्या में पनाह ले रखी है। यहां बडी -बडी शैक्षिणिक संस्थाये और कोचिंग सेन्टर खुले हैं जहां काफी संख्या में बाहरी प्रदेशों के छात्र-छात्राएं अध्ययन करने आते हैं। देहरादून में काम के लिए आये इन लोगों ठेली, फड लगाने वालों व छात्र-छात्राओं का गहन सत्यापन होना अति आवश्यक है इन्ही लोगों की आड में अपराधी किस्म के लोग यहां आसानी से अपराध करते हैं साथ ही स्कूल कालेजों के आसपास नशे के सौदागर भावी पीढी को बर्बाद करने का काम कर रहे हैं। विभिन्न थाना चौकियों में रोज लडाई झगडे, चोरी, लूट, कब्जे, नशे का व्यापार, अपहरण, कत्ल आदि मुकदमें इस बात को प्रमाणित करते हैं। उन्होंने मांग की है कि देहरादून में अवैध बस्तियों व कालोनियों में रहने वाले बाहरी प्रदेशों के लोगों का सत्यापन कराना आवश्यक है।

घर में घुसकर महिला से छेडछाड

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर महिला से छेडछाड के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार न्यू पटेलनगर निवासी महिला ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह घर पर अकेली थी तभी वहां पर कांवली रोड निवासी ललित साहनी उसके घर में घुस आया और उसके साथ छेडछाड करने लगा। उसने जब उसका विरोध किया तो वह मारपीट पर उतारू हो गया। उसके शोर मचाने पर जब आसपास के लोग वहां पर आये तो आरोपी वहां से भाग गया।

अभी तक वीवीआईपी की पहचान ना होना विवेचना की कमीः धस्माना

संवाददात

देहरादून। कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि आज तक उस वीवीआईपी तक विवेचना करने वाली पुलिस टीम नहीं पहुंच पाई जो विवेचना पर सवाल खड़ा करती है।

आज यहां उत्तराखंड के इतिहास में महिलाओं के खिलाफ हिंसा के सबसे जघन्य अपराध अंकिता भंडारी हत्याकांड में सत्र न्यायालय द्वारा हत्या कांड के तीन प्रमुख दोषियों का अपराध सिद्ध होने व तीनों आरोपियों को आजीवन कारावास व अर्थदंड के फैसले का स्वागत करते हुए उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने दोषियों को फांसी की सजा के लिए अभियोजन पक्ष को उच्च न्यायालय जाने के लिए प्रदेश सरकार द्वारा निर्देशित किए जाने की मांग की है। आज न्यायालय का फैसला आने के बाद कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में पत्रकारों से बातचीत करते हुए प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन व प्रशासन सूर्यकांत धस्माना ने कहा कि अंकिता भंडारी हत्याकांड ने पूरे राज्य के लोगों को उद्वेलित किया हुआ है और लोग दोषियों को फांसी से कम सजा पर राजी नहीं हैं। धस्माना ने कहा कि इस जघन्य कांड के पीछे किसी वीवीआईपी के होने की चर्चा है जिसके बारे में स्वयं अंकिता ने अपने मित्र को चैट में बताया किंतु आज तक उस वीवीआईपी तक विवेचना करने वाली पुलिस टीम नहीं पहुंच पाई जो विवेचना पर सवाल खड़ा करती है। धस्माना ने कहा कि इस पूरे कांड के मुख्य अभियुक्त जो अब अपराधी सिद्ध हो चुके हैं सत्ता धारी दल से सीधे जुड़े हुए रहे और इनका पूरा परिवार भाजपा और आरएसएस में पदाधिकारी व सरकार में दायित्वधारियों में रहे जिसके कारण न केवल विवेचना को बल्कि अभियोजन पक्ष पर भी दोषियों को बचाने का भरी दबाव बनाया गया किंतु अंतोगत्वा न्यायालय में अपराधियों का दोष सिद्ध हुआ और आज दोषियों को सजा सुनाई गई जिसका कांग्रेस स्वागत करती है व दोषियों को और सख्त सजा के लिए अभियोजन पक्ष के उच्च न्यायालय में अपील की मांग करती है।

लघु व्यापारियों ने चार सूत्रीय मांग को लेकर महापौर को किया ज्ञापन प्रेषित

संवाददाता

हरिद्वार। रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने अपनी चार सूत्रीय मांगों को लेकर महापौर को ज्ञापन प्रेषित किया।

रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों के संगठनों के प्रतिनिधियों ने लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में नगर निगम की महापौर श्रीमती किरण जैसल के नाम संबोधित अपनी चार सूत्रीय मागों का प्रस्ताव महापौर के कार्यालय पहुंच कर महापौर किरण जैसल की अनुपस्थिति में उनके प्रतिनिधि पूर्व पार्षद सुभाष कुमार को सौपा। आगामी नगर निगम बोर्ड की बैठक में रोडी बेल वाला स्थित महिला पिंक वेंडिंग जोन भगत सिंह चौक सेक्टर 2 बेरियल नगर निगम द्वारा विकसित किए गए वेंडिंग जनों में मूलभूत सुविधाएं वह सभी 60 वार्ड के पार्षदों में से सर्वदलीय कमेटी गठित कर सभी वार्डों में रोजगार की संभावनाओं को दृष्टिगत पार्षदों के सुझाव पर नए वेंडिंग जोन बनाए जाने की मांग को भी प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा रोडी बेल वाला के महिला पिंक वेंडिंग जोन बस स्टेंड रेलवे स्टेशन भगत सिंह चौक सेक्टर 2बेरियाल के वेंडिंग जोन की पुन स्थापना को लेकर लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधि

यों व फेरी समिति के सदस्यों के द्वारा संयुक्त रूप से आगामी नगर निगम की बोर्ड की बैठक के लिए चार बिंदुओं के प्रस्ताव महापौर किरण जैसल के नाम संबोधित किए गए हैं प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना, राष्ट्रीय आजीविका मिशन, उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार नगर निगम प्रशासन द्वारा आगामी विकास की योजनाओं में रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को भी शामिल किया जाए इन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति के लिए आगे भी प्रस्ताव दिए जाएंगे।

महापौर किरण जैसल के प्रतिनिधि पूर्व पार्षद सुभाष कुमार ने रेड़ी पटरी के लघु व्यापारी संगठनों को प्रतिनिधियों को आश्वासन देते हुए कहा फुटपाथ के कारोबारी रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों को पूर्व के चिन्हित सभी वेंडिंग जोन में स्थापना के साथ रोडी बेल वाला के महिला पिक वेंडिंग जोन वह अन्य वेंडिंग जोन की समस्याओं के समाधान के लिए नियम अनुसार उचित कारवाइयां की जाएगी। महापौर किरण जैसल के नाम अपनी चार सूत्र मागों का प्रस्ताव प्रेषित करते लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधि यों में श्रीमती पूनम माखन ,कामिनी मिश्रा, गीता देवी, ज्योति, मंजू पाल, सुमन गुप्ता, आशा कश्यप, सुनीता चौहान, इंदिरा देवी, पुष्पा दास, बबली, पूनम दुआ, विजय लक्ष्मी सिंह, गीता देवी, राजकुमार, नीतीश अग्रवाल, ओम प्रकाश, उमेश, धर्मपाल, तस्लीम अहमद, आजम अंसारी, नईम सलमानी, लालचंद, विजय गुप्ता, भोला यादव आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

जिलाधिकारी ने किया ईवीएम वेयर हाउस का त्रैमासिक निरीक्षण

हमारे संवाददाता

रूद्रपुर। जिलाधिकारी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी नितिन सिंह भदौरिया ने आज राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों के मौजूदगी में ईवीएम वेयर हाउस का त्रैमासिक निरीक्षण किया और सुरक्षा व्यवस्थाओं का जायजा लिया। जिलाधिकारी ने निरीक्षण के दौरान सुरक्षा दृष्टि से लगाए गए सीसी टीवी कैमरों व अग्निशमन यंत्रो को भी देखा। निरीक्षण के दौरान उन्होने सहायक निर्वाचन अधिकारी को निर्देश दिये कि वेयर हाउस में सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबन्द रखी जाये तथा सीसी टीवी कैमरे के स्टोरेज ब्रेकअप पर भी नजर रखे साथ ही वेयर हाउस की साफ-सफाई कराने के निर्देश दिये। निरीक्षण के दौरान अपर जिलाधिकारी अशोक कुमार जोशी, सहायक निर्वाचन अधिकारी राजेन्द्र अधिकारी, मुख्य प्रशासनिक अधिकारी हंसा दत्त पाण्डे कार्यालय मंत्री भाजपा गजेन्द्र प्रजापति, जिला अध्यक्ष बसपा चन्द्रशेखर राव आदि उपस्थित थे।

एलिवेटेड रोड के विरोध में विभिन्न संगठनों ने डीएम के माध्यम से राष्ट्रपति को ज्ञापन भेजा

संवाददाता

देहरादून। बस्ती बचाओं आंदोलन अन्य संगठनों ने एलिवेटिड रोड के विरोध में जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज बस्ती बचाओ आन्दोलन एवं सीआईटीयू महिला समिति ने भारी बर्षा के बावजूद जिला मुख्यालय पर जोरदार प्रदर्शन कर जिलाधिकारी के माध्यम राष्ट्रपति को ज्ञापन प्रेषित किया। जिसका मुख्य उद्देश्य रिस्पना-बिन्दाल नदी क्षेत्र में गरीबों के मकानों के चिन्हीकरण के खिलाफ आवाज उठाना है था। प्रदर्शनकारियों का कहना है कि एनजीटी के आदेश के तहत अवैध घोषित मकानों के लिए, सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशों के अनुसार मुआवजा और पुनर्वास सुनिश्चित किया जाए तथा प्रभावितों के लिए बाजार दर पर मुआवजा और उचित पुनर्वास की व्यवस्था की जाए, जिसमें उनके रोजगार की क्षतिपूर्ति भी शामिल हो। शासन, जिला प्रशासन और जनप्रतिनिधि प्रभावितों के हितों की रक्षा के लिए न्यायोचित कार्रवाई करें। उन्होंने कहा कि प्रभावित

नागरिकों की समिति बनाकर सभी मामलों में न्यायसंगत कार्रवाई की जाए। सरकार अपने वादे के अनुसार बस्तीवासियों को मालिकाना हक प्रदान करे। प्रदर्शन का नेतृत्व संयोजक अनन्त आकाश, सीआईटीयू के महामंत्री लेखराज, जनवादी महिला समिति की जिलाध्यक्ष नुरैशा अंसारी ,बरिष्ठ समाजसेवी मौहम्मद अल्ताफ ने संयुक्त रूप से किया। इस प्रदर्शन में नरेन्द्र सिंह ,प्रेंमा गढिय ,विप्लव अनन्त, बिन्दा मिश्रा ,राजेन्द्र शर्मा ,रविंद्र नौडियाल ,हरिश चन्द्र ,शबनम ,सुरेशी नेगी,यू एन बलूनी ,लोकेश,रविंद्र नौडियाल, सुनिता चौहान ,सरोज ,कलावती, अमित कुमार,दिलीप सिंह ,डाक्टर अनिल कुमार,अश्विनी कुमार ,उमा,राजबीर ,सुनील कुमार, सहदेव आदि बडी संख्या मे प्रभावित शामिल थे। आन्दोलन को सीआईटीयू प्रदेश अध्यक्ष राजेन्द्र नेगी, पूर्व जिलापंचायत अध्यक्ष शिवप्रसाद देवली, किसान सभा के महामंत्री गंगाधर नौटियाल, एस एफ आई महामंत्री हिमान्शु चौहान, कर्मचारी नेता एस एस नेगी,एआईएलयू के महामंत्री शम्भू प्रसाद ममगाई, उत्तराखंड आन्दोलनकारि परिषद संरक्षक नवनीत गुंसाई ने समर्थन दिया। बस्ती बचाओ आंदोलन एवं सीआईटीयू, महिला समिति ने जिलाधिकारी कार्यालय पर प्रदर्शन कर जिलाधिकारी एवं राष्ट्रपति को ज्ञापन भेजा।

भिक्षावृत्ति, बाल मजदूरी से मुक्त कराए गए बच्चे ले रहे हैं शिक्षा में रुचि

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन एवं जिलाधिकारी सविन बंसल के सतत् प्रयासों से भिक्षावृत्ति, बाल मजदूरी से मुक्त कराए गए बच्चे राज्य के पहले इन्टेंसिव केयर शैल्टर में शिक्षा की धारा से जुड़ने लगे हैं, जहां दिन प्रतिदिन बच्चों की संख्या भी बढती जा रही है। शिक्षा का रास्ता दिखाने वाले इस मंदिर में बच्चे, संगीत, योग, खेल एक्टिविटी के साथ ही शिक्षा में रूचि ले रहे हैं, जो कि राज्य एवं जनपद के लिए एक अच्छा संकेत है।

जिलाधिकारी सविन बंसल के इस माइक्रोप्लान के तहत तैयार किए गए राज्य के पहले आधुनिक इन्टेंसिव केयर शेल्टर से जंहा भिक्षावृत्ति में लिप्त बच्चों को रेस्क्यू कर आखर ज्ञान के साथ ही तकनीकि ज्ञान तथा संगीत एवं अन्य गतिविधि के माध्यम से मुख्यधारा से जोड़ा जा रहा है।

डीएम के माईक्रोप्लान से जहां सड़कों पर भिक्षावृत्ति करते बच्चों को रेस्क्स्यू कर मुख्यधारा से जोड़ने का कार्य किया जा रहा है। साधुराम इन्टर कालेज में बनाए गए आधुनिक इर्न्टेसिव केयर शैल्टर में विशेषज्ञ शिक्षक अपनी-अपनी विधा

योग, संगीत, खेल, नाटक मंचन, कम्प्यूटर शिक्षा से बच्चों को पारंगत कर रहे है। साधुराम इन्टर कालेज में बनाए गए राज्य के पहले आधुनिक इन्टेसिंव केयर शैल्टर में बच्चों की शिक्षा के साथ ही कम्प्यूटर ज्ञान एवं संगीत से जोड़कर बच्चों को शिक्षा की मुख्यधारा से जाड़ने के लिए आधुनिक सुविधाएं भी स्थापित की गई हैं। कम्प्यूटररूम, म्यूजिकरूम आदि सभी सुविधाएं स्थापित की गई हैं। अब भिक्षावृत्ति से रेस्क्यू किए गए बच्चे तकनीकि ज्ञान के साथ संगीत शिक्षा भी प्राप्त करेंगें। आधुनिक इन्टेंसिव केयर शेल्टर में प्रतिदिन 25-30 बच्चे कक्षाओं में पढाई कर हैं, जिनके भावी भविष्य को सुधारने के लिए निरंतर प्रयास किये जा रहे हैं। अब तक 19 बच्चों को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ते हुए स्कूल में दाखिला करा दिया गया है। शिक्षा प्राप्त कर रहे बच्चों में रेस्क्यू किये बच्चों सहित संस्थानों एवं घरों से भी बच्चे आ रहे हैं। इस मुहिम से जहां बच्चों में शिक्षा के प्रतिरूचि बढ रही है साथ ही संगीत, चित्रकला, कम्प्यूटर ज्ञान, खेल के माध्मय से बच्चों को मुख्यधारा में जोड़ा जा रहा है। आधुनिक केयर शेल्टर में निजी स्कूल/संस्थान की भांति सुविधएं विकसित की गई हैं।

साधुराम इंटर कॉलेज में बनाए जा रहे आधुनिक इन्टेंसिव केयर शैल्टर में भिक्षावृत्ति से मुक्त कराए गए बच्चों को अन्य बच्चों की भांति मुख्यधारा से जोड़ने के लिए मॉडल इन्टेसिव केयर शैल्टर को युद्धस्तर पर विकसित किया जा रहा है, जिसमें बच्चों के शैक्षणिक एवं कौशल विकास को विकसित करने हेतु स्वंयसेवी, विशेषज्ञों द्वारा बच्चों के सर्वागीण विकास में योगदान दिया जा रहा है। जहां बच्चों के लिए पठन-पाठन हेतु कक्षा कक्ष को विकसित किया गया। अब उक्त परिसर में कम्प्यूटर उपकरण स्थापित कर दिए गए हैं । साथ ही संगीत कक्ष स्थापित करते हुए उपकरण को संजोया गया है। उक्त आधुनिक इन्टेंसिव केयर शैल्टर का उद्देश्य इन बच्चों को शैक्षिक विकास हेतु रूचि उत्पन्न करने हेतु आदर्श वातावरण तैयार कर शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़ने कार्य किया जा रहा है। आधुनिक केयर शैल्टर में जहां बच्चों के लिए भोजन की व्यवस्था है वहीं बच्चों का नियमित स्वास्थ्य जांच भी की जा रही है।

घर के बाहर से स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर खडी स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सरस्वती विहार अजबपुर खुर्द रूमी रमोला ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खडी की थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद बाहर आयी तो उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर निवासी बबलू प्रजापति ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

डम्पर की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। डम्पर की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मंदाकिनी विहार निवासी लक्की ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने दोस्त आकाश ठाकुर के साथ मोटरसाईकिल से घर की तरफ आ रहे थे। जब वह सोडा सरोली के पास पहुंचे तभी तेज गति से आ रहे डम्पर ने उनकी मोटरसाईकिल को टक्कर मार दी जिससे वह व उसका दोस्त गम्भीर रूप से घायल हो गये। आसपास के लोगों ने उनको अस्पताल पहुंचाया जहां पर चिकित्सको ने आकाश ठाकुर को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

न्याय मिला पर आधा-अधूरा

विशेष संवाददाता

देहरादून/कोटद्वार। अंकिता भंडारी हत्याकांड को लेकर सिर्फ अंकिता भंडारी के परिजनों ने ही न्याय की लड़ाई नहीं लड़ी बल्कि राजनीतिक दलों और राज्य के आम नागरिकों ने भी अब तक इस लड़ाई को लगातार लड़ा है। आज जिला सत्र न्यायालय द्वारा तीनों आरोपियों को उम्र कैद की सजा भले ही

❑अभी लड़ाई खत्म नहीं हुई है, लोग कर रहे हैं अपराधियों को फांसी की सजा की मांग

सुना दी गई हो लेकिन इससे न तो अंकिता के परिजन संतुष्ट हैं न ही आम लोग न कांग्रेसी नेता। उनका यही मानना है कि यह अभी अधूरा इंसाफ है। आरोपियों को कम से कम फांसी की सजा मिलनी चाहिए थी जिससे एक ऐसी मिसाल कायम होती कि सत्ता के मद में रहने वालों को एक कड़ा संदेश दिया जा सकता था।

जिला सत्र न्यायालय के फैसले के बाद कोर्ट में जमा भीड़ ने इसे लेकर नारेबाजी और प्रदर्शन भी किया गया। लोगों का कहना था कि उस वीआईपी को किसने बचा लिया जिसके लिए इस हत्या को अंजाम दिया गया। इस मामले की सीबीआई जांच क्यों नहीं कराई गई? लोगों का कहना है कि यह लड़ाई अभी समाप्त नहीं हुई है क्योंकि आरोपियों द्वारा भी इस सजा के खिलाफ बड़ी अदालत में जाना ही है। लोगों का कहना है कि इस मामले को सत्ता पक्ष ने पहले ही दिन दबाने का भरपूर प्रयास किया और वह उसमें कामयाब भी रहे। रिजार्ट के सीसीटीवी कैमरे से कोई साक्ष्य न मिलने व रातों-रात अंकिता के कमरे में भी बुलडोजर चलाकर साक्ष्य मिटा दिए गए जांच टीम आरोपियों के मोबाइल तक बरामद नहीं कर सकी। जिसके कारण इस मामले में पूरा इंसाफ नहीं हो सका।

अब शेयर बाजार से कमाई नहीं कर पाएंगे अरशद वारसी

मुंबई (कासं)। शेयर मार्केट रेगुलेटर सेबी (भारतीय प्रतिभूति एवं विनिमय बोर्ड) ने बॉलीवुड अभिनेता अरशद वारसी, उनकी पत्नी मारिया गोरेट्टी और 57 अन्य संस्थाओं को 1-5 साल के लिए शेयर बाजार में कारोबार करने पर प्रतिबंध लगा दिया है। इन पर यूट्यूब चौनलों के जरिए निवेशकों को साधना ब्रॉडकास्ट के शेयर खरीदने की सलाह दी गई थी। इन पर शेयर बाजार निवेशकों को गुमराह करने और लाखों रुपये की अवैध कमाई करने के आरोप हैं। सेबी की जांच में पाया गया कि इस स्कीम से अरशद वारसी ने 41.70 लाख और उनकी पत्नी ने 50.35 लाख रुपये का मुनाफा कमाया है। इसके लिए इन दोनों पर 5-5 लाख

सेबी ने शेयर बाजार में कारोबार करने पर लगाया प्रतिबंध

रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है।

सेबी ने साधना ब्रॉडकास्ट (अब क्रिस्टल बिजनेस सिस्टम लिमिटेड) के प्रमोटरों सहित 57 अन्य संस्थाओं पर भी 5 लाख रुपये से 5 करोड़ रुपये तक का जुर्माना भी लगाया है। सेबी का कहना है कि इन सभी ने मिलकर कुल 58.01 करोड़ की गैरकानूनी कमाई की है इसलिए अब इन्हें पूरी रकम 12 परसेंट ब्याज के साथ लौटानी होगी। सेबी की जांच में यह भी खुलासा हुआ कि इस पूरे ऑपरेशन के पीछे मास्टरमाइंड गौरव गुप्ता, राकेश कुमार गुप्ता और मनीष मिश्रा थे। सेबी की 109 पन्नों की अंतिम रिपोर्ट में यह भी कहा गया, साधना ब्रॉडकास्ट लिमिटेड के रजिस्ट्रार कंपनी में डायरेक्टर रहे सुभाष अग्रवाल ने मनीष मिश्रा और प्रमोटरों के बीच मध्यस्थता की भूमिका निभाई थी। सेबी का कहना है कि निवेशकों को गुमराह करने की स्कीम का प्लान इन लोगों ने ही मिलकर बनाया। इसके अलावा, मार्केट रेगुलेटर ने यह भी पाया कि पीयूष अग्रवाल और लोकेश शाह ने मनीष मिश्रा और एसबीएल के प्रमोटरों को अपने अकाउंट्स का इस्तेमाल हेरफेर करने के लिए दिया।

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।