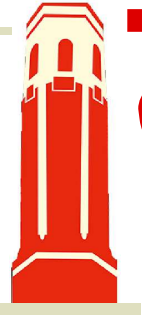


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 123
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हाइब्रिड वाहनों पर नहीं लगगा रोड टैक्स



विशेष संवाददाता

देहरादून। सचिवालय में आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में यूके एसएसएससी तथा मानव अधिकार आयोग में नए पदों का सृजन और राज्य पुलिस के लिए होने वाली भर्ती प्रक्रिया में बदलाव करने सहित कुल 12 प्रस्तावों को मंजूरी प्रदान कर दी गई है। इस बैठक में ई वाहनों पर टैक्स माफी से लेकर भर्ती परीक्षाओं तक कई अहम फैसले लिए गए हैं।

कैबिनेट के अहम फैसले

- पुलिस भर्ती परीक्षा प्रणाली में संशोधन
- एसएसएससी व मानव अधिकार आयोग में नए पद
- पर्यावरण मित्रों को मृतक आश्रित सेवा का लाभ

कैबिनेट की आज संपन्न हुई बैठक में लिए गए फैसलों की जानकारी देते हुए सचिव शैलेश बगौली ने बताया कि 2013 में सृजित किए गए 813 पर्यावरण

मित्रों के पदों को भी मृतक आश्रित की सुविधा से आच्छादित किया जाएगा। इन पर्यावरण मित्रों के परिजनों को भी अब मृतक आश्रित को उनकी जगह

नौकरी मिल सकेगी। इसके साथ ही कैबिनेट की बैठक में आज सीएनजी और ईवी में गाड़ियों को कन्वर्ट किया जा सकेगा। अब तक इन गाड़ियों को स्क्रेप किए जाने का नियम था।

बैठक में उत्तराखंड स्वच्छता गतिशीलता नियमावली के तहत कन्वर्जन पर सब्सिडी प्रक्रिया को सरल किया गया है। दून की सीएनजी व वीएस-6 बसों को 50 फीसदी यानि अधिकतम 15 लाख तक सब्सिडी दी जाएगी।

बैटरी मोटर और हाइब्रिड पेट्रोल वाहनों पर परिवहन टैक्स में पूरी तरह छूट दी जाएगी, अब सिर्फ जीएसटी ही देना पड़ेगा।

आज की बैठक में वर्दीधारी सिपाही तथा उपनिरीक्षक स्तर की परीक्षा अलग नहीं होगी तथा ग्रेड के आधार पर उनकी श्रेणी तय की जाएगी। इसके अलावा आज यूकेएसएसएससी में 15 तथा मानव अधिकार आयोग में 15 नए पदों के सृजन को भी कैबिनेट ने अपनी मंजूरी प्रदान कर दी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सत्यमेव जयते

आजादी के अमृत काल का ढोल पीटने वाले देश के नेताओं द्वारा भले ही एक भारत श्रेष्ठ भारत, विश्व गुरु भारत, आत्मनिर्भर भारत और विकसित भारत तथा घर में घुसकर मारने वाला भारत चौथी और तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने वाला भारत जैसे अनेक लोक लुभावन नारे गढ़ लिए गए हो और इनका प्रचार प्रसार के जरिए जन-जन के जहन में उतार दिया गया हो लेकिन यह सब बातें ठीक वैसे ही जुमलेबाजी हैं जैसे अभी नीति आयोग की बैठक में जापान को पछाड़कर भारत के विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने का झूठा भरोसा दिया जाना था। देश की राजनीति में यथार्थ के धरातल पर क्या कुछ हो रहा है इसका सच इसके बिलकुल विपरीत है देश की संवैधानिक संस्थाओं के सामने अपना अस्तित्व बचाने की जो चुनौती वर्तमान समय में खड़ी दिखाई दे रही है शायद इससे पूर्व ऐसी स्थिति कभी नहीं देखी गई है। बात सिर्फ उस ईडी और सीबीआई जैसी संस्थाओं के कामकाज और उसके तरीकों की नहीं है नीति आयोग से लेकर इलेक्शन कमीशन तक कोई भी एक भी संस्था ऐसी नहीं है जिस पर गंभीर सवालिया निशान न लगे हो। राजभवनों से लेकर संसद तक की कार्यवाही सवालों के घेरे में है। न्यायपालिका की ओर देश के लोग टकटकी लगाकर देख रहे हैं कि वह संविधान की रक्षा का दायित्व किस तरह निभाता है। अभी कुछ दिन पूर्व जस्टिस चंद्रचूड़ के सेवानिवृत्त होने के बाद संजीव खन्ना ने सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस का पदभार संभाला था तो उन्होंने एक घोषणा की थी कि वह रिटायरमेंट के बाद कोई पद नहीं लेंगे। इसके बाद अब नए चीफ जस्टिस वी गवई ने यह पद संभाला तो उन्होंने भी जस्टिस खन्ना की तरह कहा कि उन्हें सरकार की कृपा पात्रता स्वीकार नहीं है उन्हें कोई पद नहीं चाहिए। जस्टिस गवई का साफ संदेश है उनकी नियुक्ति संवैधानिक मूल्यों की रक्षा के लिए हुई है। न्याय पालिका के अंदर से उठने वाली यह आवाज देशवासियों को आस्वस्थ करती है कि न्यायपालिका को अगर कोई खरीदने या अपने प्रभाव में लेने की कोशिश करेगा तो वह सफल नहीं हो सकता है। चीफ जस्टिस गवई के शपथ ग्रहण करते ही उन लोगों की बोलती बंद हो चुकी है जो सुप्रीम कोर्ट सुप्रीम कोड़ा बताने जैसी बेहूदा बातें कर रहे थे। राष्ट्रपति द्वारा उनसे जो 14 सवाल पूछे गए थे उनके एक छोटे से जवाब ने जिसमें उन्होंने कहा कि संविधान से बड़ा कोई नहीं हो सकता चाहे वह कोई भी क्यों न हो सभी को संविधान के दायरे में रहकर ही काम करना होगा। आज जब कार्यपालिका और न्यायपालिका के बीच अधिकारों के दायरे की सीमा रेखाओं की जंग छिड़ी है तथा देश का मीडिया अभिव्यक्ति के और सवाल रखने के अपनी मौलिक ताकत को खो चुका है पत्रकारों को सरकार का दल्ला जैसे शब्दों का प्रयोग किया जा रहा है तब ऐसे में मीडिया से उसके संवैधानिक दायित्वों को पूरा करने या निभाने की क्या उम्मीद की जा सकती है। ऐसी स्थिति में सिर्फ न्यायपालिका ही एकमात्र संविधान संरक्षण का जरिया शेष बचता है। आज जब देश का समाज नफरत की लपटों से घिरा हुआ है तथा मनमाने ढंग से चलने की ज़िद पर अड़ा हुआ है और मीडिया का काम सरकार की आरती उतारने भर का रह गया है न्यायपालिका को संविधान की हिफाजत के लिए कड़े फैसले लेने ही पड़ेंगे और यह काम अपने निजी स्वार्थ को त्याग कर ही किया जा सकता है।

दून की कानून व्यवस्था सवालों के घेरे में: आहूजा

संवाददाता

देहरादून। एनसीपी के राष्ट्रीय सचिव व प्रवक्ता सौरभ आहूजा ने कहा कि दून की कानून व्यवस्था सवालों के घेरे में है।

आज यहां एनसीपी राष्ट्रीय सचिव व प्रवक्ता सौरभ आहूजा ने कहा कि देहरादून जिले की कानून व्यवस्था इन दिनों पूरी तरह से सवालों के घेरे में है चाहे अवैध शराब की बिक्री हो ऋषिकेश में, चाहे खुलेआम हत्याओं के मामले हो देहरादून में, जिस तरह से अपराधिक गतिविधियां देहरादून जिले में बढ़ रही हैं इस पर राष्ट्रीय युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय प्रवक्ता सौरभ आहूजा ने चिंता व्यक्त की है। उन्होंने कहा कि स्थिति इतनी गंभीर हो चुकी है कि आम नागरिकों में भय और सुरक्षा का माहौल बन गया है।



आहूजा ने कहा आए दिन सोशल मीडिया व समाचार पत्रों पर ज्यादातर बाहरी लोगों द्वारा मार पीट व हत्या जैसे संगीन मामले सामने आ रहे हैं। बीच शहर डोभाल चौक पर हत्या के मामले को ज्यादा समय नहीं हुआ कि फिर सेलाकुई क्षेत्र में एक युवा की गोली मार कर हत्या कर दी गई। ऋषिकेश में भी एक पत्रकार को कुछ समय पहले बुरी तरह मार पीट कर अदमरा कर दिया गया था। आहूजा ने देहरादून के कप्तान से आग्रह करा की क्राइम रेट पर जल्द से जल्द उच्चस्तरीय रणनीति बनाई जाए। अपराध पर नियंत्रण करने हेतु रात्रि गश्त बढ़ाई जाए व 100 नंबर पर कॉल करने पर तुरंत कार्यवाही भी सुनिश्चित की जाए।

आहूजा ने कहा आए दिन सोशल मीडिया व समाचार पत्रों पर ज्यादातर बाहरी लोगों द्वारा मार पीट व हत्या जैसे संगीन मामले सामने आ रहे हैं। बीच शहर डोभाल चौक पर हत्या के मामले को ज्यादा समय नहीं हुआ कि फिर सेलाकुई क्षेत्र में एक युवा की गोली मार कर हत्या कर दी गई। ऋषिकेश में भी एक पत्रकार को कुछ समय पहले बुरी तरह मार पीट कर अदमरा कर दिया गया था। आहूजा ने देहरादून के कप्तान से आग्रह करा की क्राइम रेट पर जल्द से जल्द उच्चस्तरीय रणनीति बनाई जाए। अपराध पर नियंत्रण करने हेतु रात्रि गश्त बढ़ाई जाए व 100 नंबर पर कॉल करने पर तुरंत कार्यवाही भी सुनिश्चित की जाए।

शतरंज की बिसात पर चमका भारत का नया सितारा डी. गुकेश

ऐसा कहा जाता है कि हार-जीत खेल का अभिन्न हिस्सा होता है। किन्तु, कुछ हारें ऐसी होती हैं जो सिर्फ स्कोरबोर्ड पर दर्ज नहीं होती, बल्कि दिलों में उतर जाती हैं। ऐसी हारें न खिलाड़ी भूल पाते हैं, न ही उनके देशवासी। वे पीड़ा बनकर स्मृति में बस जाती हैं, और कभी-कभी एक चुप्पी छोड़ जाती हैं जो शब्दों से भी भारी होती है। 1960 रोम ओलंपिक में महान धावक मिल्खा सिंह 400 मीटर फाइनल में 10 वें हिस्से से कांस्य पदक जीतने से चूक गए। 1984 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों में पीटी उषा महिलाओं की 400 मीटर बाधा दौड़ में कांस्य पदक 0.1 सेकेंड से पीछे रह गयी। 2013 और 2014 के विश्व शतरंज चैंपियनशिप के फाइनल में नॉर्वे के युवा खिलाड़ी मैगसन कार्लसन ने भारत के महान शतरंज खिलाड़ी और पांच बार के विश्व चैंपियन विश्वनाथ आनंद को हराया। ये हारें केवल एक खेल की हार नहीं बल्कि ऐसी कड़वी यादें हैं जो देशवासियों के दिलों में हमेशा जीवंत रहेंगी और इन्हें कभी भुलाया नहीं जा सकता है। हाल ही में नॉर्वे के प्रतिष्ठित शतरंज टूर्नामेंट में भारतीय युवा ग्रैंडमास्टर डी. गुकेश ने दुनिया को चौंकाते हुए 19 वर्षीय विश्व चैंपियन ने छठे राउंड में विश्व के शतरंज के महान खिलाड़ी मैगसन कार्लसन को हराया। यह जीत केवल डी0 गुकेश की नहीं, बल्कि 140 करोड़ भारतीयों की सामूहिक जीत है।



●ललित शर्मा

डि. गुकेश का जन्म 29 मई 2006 को चेन्नई में हुआ उनके पिता रजनीकान्त एक ईएनटी सर्जन और उनकी माता पद्मा एक सूक्ष्म जीवविज्ञानी हैं। डि. गुकेश ने 7 वर्ष की आयु में ही शतरंज का खेल सीखा। सर्गई कर्याकिन को हराकर गुकेश इतिहास में सबसे कम उम्र के ग्रैंडमास्टर बनने की कगार पर थे लेकिन एक महीने से भी कम समय में यह रिकॉर्ड बनाने से चूक गए। वह 12 साल 7 महीने और 17 दिनों की उम्र में 15 जनवरी 2019 को इतिहास में दूसरे सबसे कम उम्र के ग्रैंडमास्टर बने। डि. गुकेश ने 2015 में एशियन स्कूल शतरंज चैंपियनशिप और अंडर-12 श्रेणी में और 2018 में विश्व युवा शतरंज चैंपियनशिप का अंडर-9 वर्ग जीता। यू-12 व्यक्तिगत रैंपिड और ब्लिट्ज यू-12 टीम रैंपिड और ब्लिट्ज, और यू-12 व्यक्तिगत शास्त्रीय प्रारूपों में 2018 एशियाई यूथ शतरंज चैंपियनशिप में गुकेश ने पांच स्वर्ण पदक जीते। मार्च 2018 में फ्रान्स में 34 वें ओपन डे

कैपले ला ग्रांडे शतरंज टूर्नामेंट के समापन पर एक अन्तरराष्ट्रीय मास्टर बन गए। डि. गुकेश ने इतिहास रचते हुये 18 वर्ष की उम्र में विश्व शतरंज चैंपियनशिप का खिताब जीत लिया। गुकेश विश्व चैंपियन बनने वाले सबसे युवा खिलाड़ी बन गए। इससे पहले यह रिकॉर्ड रूस के महान खिलाड़ी गैरी कास्परोव के नाम था, जिन्होंने 22 साल की उम्र में यह खिताब जीता था। गुकेश शतरंज का विश्व खिताब जीतने वाले दूसरे भारतीय खिलाड़ी बन गए उनसे पहले विश्वनाथ आनंद ने पांच बार खिताब जीतकर देश का नाम रोशन किया है। कुछ दिन पहले डि. गुकेश ने विश्व चैंपियनशिप के फाइनल में गत चैंपियन डिंग लिरें को हराकर विश्व चैंपियन बने थे। डि. गुकेश ने 2021 में जूलियस बेयर चैलेंजर्स चेस टूर जीता। 2023 में कैंडिडेट्स टूर्नामेंट के लिए क्वालिफाई किया और 2024 में 45 वें चेस ओलंपियाड में भारत को विजेता बनाया। 2024 में पेरिस कैंडिडेट्स टूर्नामेंट जीता। डि0 गुकेश ने न केवल अपनी प्रतिभा और परिश्रम से इतिहास रचा, बल्कि यह भी सिद्ध कर दिया कि उम्र सफलता की राह में बाधा नहीं, बल्कि जुनून और समर्पण का मार्गदर्शक बन सकती है। सबसे कम उम्र में विश्व चैंपियन बनना और शतरंज के दिग्गज मैगसन कार्लसन को पराजित करना एक असाधारण उपलब्धि है। उनकी यह विजय न केवल उनके व्यक्तिगत करियर की ऊंचाई है, बल्कि भारत के लिए गर्व और प्रेरणा का प्रतीक भी है।

चेक बाउंस के मामले में दोषमुक्त

संवाददाता

देहरादून। चेक बाउंस के मामले में न्यायालय ने साक्ष्य के अभाव के चलते दोषमुक्त कर दिया। अभियोजन पक्ष के अनुसार सुरेश सोनकर ने आरोप लगाया कि जुलाई 2012 में सुनील अरोडा ने पांच लाख रुपये उससे कर्ज लिया था। आरोपी को पूर्व में जानता है सुरेश सोनकर का मोटर गैराज है तथा आरोपी सुनील अरोडा बिल्डिंग कंसट्रक्शन का काम करता है। सुनील अरोडा ने पांच लाख रुपये कार्य के लिए थे तथा उसको उपरोक्त धनराशि पांच माह में वापस करने थे लेकिन छह माह बीत जाने के बाद जब वह पैसे वापस लेने पहुंचा तो सुनील अरोडा ने उसको एक चेक दे दिया। जब उसने चेक अपने खाते में डाला तो बैंक के द्वारा कहा किया गया खाता धारक के हस्ताक्षर भिन्न हैं व निधि अपर्याप्त है। जिसके पश्चात न्यायालय में केस विचारण के दौरान बचाव पक्ष के अधिवक्ता रविन्द्र प्रताप पाण्डेय के द्वारा न्यायालय में अपना पक्ष रखा। रविन्द्र प्रताप पाण्डेय के तथ्यों व पेश साक्ष्यों के आधार पर न्यायालय ने सुनील अरोडा को दोषमुक्त कर दिया।

विशालकाय सूखे एवं खोखले वृक्षों के मामले में मोर्चा ने कसी कमर

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने विशालकाय जर्जर वृक्षों की स्थिति का जायजा लिया, जिसमें पाया कि कई वृक्ष कई वर्षों से सुख खड़े हैं तथा कई सड़क की ओर झुके हुए हैं, जो किसी भी समय हादसे को अंजाम दे सकते हैं।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा टीम द्वारा मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी के नेतृत्व लांधा रोड, तहसील विकासनगर से हरबर्टपुर राष्ट्रीय राजमार्ग व हरबर्टपुर से आसन नदी पुल आदि क्षेत्रों के किनारे दोनों ओर खड़े सूखे, खोखले एवं उम्रदराज विशालकाय जर्जर वृक्षों की स्थिति का जायजा लिया, जिसमें पाया कि कई वृक्ष कई वर्षों से सुख खड़े हैं तथा कई सड़क की ओर झुके हुए हैं, जो किसी भी समय हादसे को अंजाम दे सकते हैं। इन विशालकाय जीर्ण-शीर्ण वृक्षों के टूटने की वजह से कई लोग काल का ग्रास बन चुके हैं द्य कई वृक्ष थोड़ी-बहुत



आंधी में ही कई बार टूट चुके हैं, जिस पर समय रहते कटान/पातन की आवश्यकता है। नेगी ने मौके पर ही उपजिलाधिकारी, विकास नगर विनोद कुमार से फोन पर वार्ता की तथा वस्तु स्थिति से अवगत कराकर शीघ्र ही इन विशालकाय वृक्षों को चिन्हित कर इनके पातन/कटान की कार्रवाई का आग्रह किया, जिस पर उक्त अधिकारियों ने शीघ्र कार्रवाई का भरोसा दिलाया। नेगी ने कहा कि यह परंपरा बहुत ही गलत

है कि जब हादसा होता है तब ही शासन/प्रशासन मामले का संज्ञान लेता है, जिसको सुधारने की जरूरत है। नेगी ने कहा कि मोर्चा इन विशालकाय एवं जर्जर दरख्तों से जान माल का नुकसान नहीं होने देगा। अगर जरूरत पड़ी तो वन विभाग, उत्तराखंड के मुखिया से भी वार्ता की जाएगी। मोर्चा टीम में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, विजयराम शर्मा, दिलबाग सिंह, हाजी असद, अतुल हांडा आदि मौजूद थे।

घर की दीवारों को आकर्षक बनाने के लिए ऐसे करें पेंट, लगेंगी बहुत सुंदर

घर की दीवारों को नया लुक देने के लिए वॉल पेंटिंग एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। यह न केवल आपके घर को आकर्षक बनाता है, बल्कि आपके मन को भी अच्छा महसूस कराता है।

इस लेख में हम आपको कुछ आसान और प्रभावी वॉल पेंटिंग के तरीके बताएंगे, जिन्हें आप अपने घर पर खुद आजमा सकते हैं।

इन तरीकों से आप अपने घर की दीवारों को सुंदर और आकर्षक बना सकते हैं। रंगों का चयन करें

सबसे पहले आपको सही रंगों का चयन करना होगा।

रंगों का चयन करते समय ध्यान रखें कि वे आपके घर के बाकी हिस्सों से मेल खाते हों और कमरे की रोशनी को ध्यान में रखते हुए चुने जाएं।

हल्के रंग कमरे को बड़ा दिखाते हैं, जबकि गहरे रंग इसे छोटा दिखाते हैं।

इसके अलावा आप अलग-अलग रंगों का मेल भी कर सकते हैं ताकि दीवारें और भी आकर्षक दिखें।

डिजाइन बनाएं

डिजाइन बनाना बहुत जरूरी है ताकि आपको पता चले कि आपको किस तरह की वॉल पेंटिंग करनी है।

इसके लिए आप कागज पर स्केच बना सकते हैं या फिर कंप्यूटर पर डिजाइन तैयार कर सकते हैं।

अगर आपको खुद डिजाइन बनाने में दिक्कत हो रही हो तो आप इंटरनेट से मदद ले सकते हैं, जहां पर आपको कई आसान और सुंदर डिजाइन मिल जाएंगे, जिन्हें आप अपने घर पर आजमा सकते हैं।

तैयारी करें

वॉल पेंटिंग शुरू करने से पहले दीवारों की अच्छी तरह से सफाई करें ताकि पेंट अच्छे से चिपक सके।

इसके अलावा अगर दीवारों पर कोई पुराना पेंट लगा हो तो उसे अच्छे से हटा दें। इसके लिए आप सैंडपेपर या पेंट हटाने वाले पदार्थ का उपयोग कर सकते हैं। इससे आपकी दीवारें पेंट करने लायक तैयार हो जाएंगी और नया पेंट अच्छे से चिपकेगा।

इस प्रक्रिया को ध्यान से करें ताकि आपके काम में कोई रुकावट न आए।

पेंट करें

अब बारी आती है पेंट करने की। ब्रश या रोलर की मदद से धीरे-धीरे अपने बनाए गए डिजाइन के अनुसार पेंट करें।

शुरूआत में हल्के हाथों से पेंट करें ताकि कोई गलती होने पर उसे आसानी से सुधारा जा सके। ध्यान रखें कि पेंट करते समय ब्रश या रोलर को ज्यादा दबाव न डालें ताकि डिजाइन बिगड़े नहीं।

इस तरह आप अपनी वॉल पेंटिंग को बेहतरीन बना सकते हैं और अपने घर को नया लुक दे सकते हैं।

फिनिशिंग टच दें

पेंट सूख जाने के बाद अंतिम रूप देना बहुत जरूरी होता है ताकि आपकी वॉल पेंटिंग पूरी तरह से तैयार हो सके।

इसके लिए आप हल्के हाथों से किसी साफ कपड़े या ब्रश से उन हिस्सों को साफ करें, जहां पेंट फैल गया हो या गलत जगह चला गया हो। इससे आपकी वॉल पेंटिंग और भी आकर्षक दिखेगी और आपके घर की दीवारें नई जैसी लगेंगी।

इस तरह आप अपने घर को एक नया लुक दे सकते हैं।

गर्भावस्था में ले पौष्टिक आहार

गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार लेना बहुत जरूरी होता है क्योंकि मां के खाने का सीधा असर गर्भ में पल रहे बच्चे पर पड़ता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं को अंडा खाने की सलाह दी जाती है, क्योंकि अंडे में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, सेलेनियम, जिंक, विटामिन ए, डी और कुछ मात्रा में बी कॉम्प्लेक्स भी पाया जाता है। जो शरीर की सभी जरूरतों को पूरा करने का सबसे बेहतर सूपर फूड है। ये बात कई स्टडी में भी सामने आ चुकी है कि गर्भावस्था के दौरान अंडा खाने से बच्चे का दिमाग तेज होता है साथ ही उसके सीखने की क्षमता भी बढ़ती है।

अंडे में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है जो गर्भावस्था के दौरान लिया जाना बहुत आवश्यक है। गर्भ में पल रहे बच्चे की हर कोशिका प्रोटीन से बनती है। ऐसे में गर्भवती महिला अगर अंडे खाती है तो भ्रूण का विकास बेहतर तरीके से होता है।

अंडे में 12 विटामिनों का पैकेज होता है और साथ ही कई तरह के लवण भी होते हैं। इसमें मौजूद कोलीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड बच्चे के संपूर्ण विकास को बढ़ावा देते हैं। इसके सेवन से बच्चे को मानसिक बीमारियां होने का खतरा कम हो जाता है और उसका दिमागी विकास भी होता है।

अगर गर्भवती महिला का ब्लड कोलेस्ट्रॉल स्तर सामान्य है तो वह दिन में एक या दो अंडा खा सकती है। अंडे में कुछ मात्रा में सैचुरेटेड फैट भी होता है हालांकि अगर महिला का कोलेस्ट्रॉल लेवल अधिक है तो उसे जर्दी वाला (पीला हिस्सा) भाग नहीं खाना चाहिए। गर्भवती महिला को एक दिन में दो सौ से 300 तक एंजिशनल कैलोरी लेनी चाहिए। इससे उसे और बच्चे, दोनों को पोषण मिलता है। अंडे में करीब 70 कैलोरी होती है जो मां और बच्चे दोनों को उर्जा देती है।

टोपी से लेकर चश्मे तक, आपको धूप से बचाकर रखेंगी ये फैशनेबल एक्सेसरीज

इन दिनों गर्मी का मौसम अपने चरम पर है, जिस दौरान लोगों को धूप का प्रकोप भी झेलना पड़ता है। ज्यादा देर तक धूप में रहने से त्वचा टैन हो जाती है, डिहाइड्रेशन होता है और तबियत बिगड़ने का डर रहता है। ऐसे में केवल लंबी आस्तीन वाले कपड़े पहनना, हल्के फैब्रिक चुनना और सनस्क्रीन लगाना ही काफी नहीं होता। आपको धूप से सुरक्षित रहने के लिए ये एक्सेसरीज भी पहननी चाहिए। ये सभी एक फैशनेबल लुक भी देती हैं।

धूप का चश्मा

धूप से बचने के लिए आपको घर से निकलते समय धूप का चश्मा लगाना चाहिए। लंबे समय तक धूप के संपर्क में रहने से आंखों को कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में धूप के चश्मे आंखों को हानिकारक अल्ट्रा वॉयलेट किरणों से बचा सकते हैं। यह एक्सेसरी न केवल आंखों में धूप लगने से रोकती है, बल्कि एक स्टाइलिश लुक भी प्रदान करती है।

धूप का चश्मा खरीदने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

टोपियां

सिर पर धूप लगने से चक्कर आने लगता है, बेहोशी का खतरा रहता है और लू लग सकती है। ऐसे में आपको अपनी



सुरक्षा करने के लिए हैट या टोपी लगाकर ही बाहर जाना चाहिए।

इस एक्सेसरी की मदद से सिर ढका हुआ रहता है और चेहरे पर भी धूप नहीं लगती है। आप अपने आउटफिट को ध्यान में रखते हुए टोपी का चुनाव कर सकते हैं।

आपको धूप से बचने के लिए ये 4 तरह की टोपियां लगानी चाहिए।

स्कार्फ

भारत के लोग धूप में निकलने से पहले स्कार्फ या गमछा ओढ़ना पसंद करते हैं। यह कॉटन के कपड़े से बनने वाली एक्सेसरी होती है, जो सिर पर धूप नहीं

लगने देती।

पुरुष बाहर जाने से पहले अपने सिर पर गमछा या स्कार्फ लपेट सकते हैं। वहीं, महिलाएं दुपट्टे या स्कार्फ को पूरे चेहरे पर बांध सकती हैं। ऐसा करने से सिर से लेकर गर्दन तक, सभी अंग ढके हुए रहेंगे और आपको धूप नहीं लगेगी।

दस्ताने या आस्तीन

वैसे तो गर्मी के दौरान सभी को लंबी आस्तीन वाले कपड़े पहनने चाहिए। हालांकि, कई लोग पसीने से बचने के लिए स्लीवलेस या आधी बाजू वाले कपड़े पहनना पसंद करते हैं।

ऐसे लोगों को बाहर जाते समय कॉटन के लंबे दस्ताने पहन लेने चाहिए। अगर आप दस्ताने पहनना नहीं चाहते तो बाजार में लंबी आस्तीन भी बिकती हैं।

इन दोनों एक्सेसरीज की मदद से आपके हाथ ढके रहेंगे और उनमें टैनिंग नहीं होगी।



ब्रेकफास्ट से जुड़ी ये गलतियां स्वास्थ्य को पहुंचा सकती हैं नुकसान

ब्रेकफास्ट दिन का पहला और सबसे महत्वपूर्ण आहार है। हालांकि, व्यस्तता के कारण कुछ लोग ब्रेकफास्ट ही नहीं करते हैं और जो लोग ब्रेकफास्ट करते हैं वो अक्सर गलत तरीके से खान-पान की चीजों का सेवन करते हैं, जिसका सीधा नकारात्मक प्रभाव सेहत पर पड़ता है। आइए आज हम आपको ब्रेकफास्ट से जुड़ी पांच ऐसे गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे आपको बचना चाहिए।

ब्रेकफास्ट को नजरअंदाज करना

अगर आप किसी भी वजह से ब्रेकफास्ट को नजरअंदाज कर देते हैं तो यही सबसे बड़ी गलती है। ब्रेकफास्ट पूरे दिन का सबसे जरूरी आहार होता है। ब्रेकफास्ट करने से मेटाबॉलिज्म शुरू होता है और पूरे दिन की ऊर्जा मिलती है। हालांकि, अगर आप इसे नजरअंदाज करते हैं तो इससे आप कई गंभीर बीमारियों से घिर सकते हैं। इसलिए किसी भी हाल में ब्रेकफास्ट करना न छोड़ें।

मीठी चीजों का सेवन

अगर आप ब्रेकफास्ट में मीठी चीजें खाते हैं तो आज से ही बंद कर दें क्योंकि यह भी एक गलती है। कुछ लोग सीरिअल्स, पैनकेक, डोनट्स, टार्ट्स आदि का सेवन ब्रेकफास्ट में करने लगे हैं, लेकिन ये चीजें आपके रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर



को अनियंत्रित कर सकती हैं बल्कि वजन के बढ़ने का भी कारण बन सकती हैं।

गलत जूस का सेवन करना

जूस का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है, लेकिन ध्यान रखें कि यह घर में बना होना चाहिए। इससे हमारा मतलब है कि जूस के सेवन के लिए पैकेज्ड जूस का सेवन करना गलत है क्योंकि इनमें से अधिकतर अधिक चीनी, आर्टिफिशियल रंग और आर्टिफिशियल स्वाद से युक्त होते हैं, इसलिए इनका सेवन सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। हमेशा घर में बना बिना चीनी का जूस पीएं।

अधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन

कार्बोहाइड्रेट स्वस्थ होते हैं, लेकिन सिंपल वाले नहीं। कार्बोहाइड्रेट दो तरह (सिंपल और कॉम्प्लेक्स) के होते हैं और इनमें से ब्रेकफास्ट में सिंपल कार्बोहाइड्रेट

वाली चीजें खाने से स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। इसके अतिरिक्त, बहुत अधिक कार्बोहाइड्रेट खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। यह वजन बढ़ाने से लेकर मधुमेह जैसी समस्याएं भी उत्पन्न कर सकता है।

संतुलन की कमी

अगर आपका पूरा ध्यान सिर्फ एक पोषक तत्व लेने पर होता है तो यह भी एक गलती है। इसलिए आप सिर्फ एक पोषक तत्व पर ध्यान केंद्रित करने की बजाय सभी पोषक तत्वों की संतुलन मात्रा लेने पर ध्यान दें। सुनिश्चित करें कि आपकी डाइट में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट, स्वस्थ वसा, फाइबर और उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व जरूर हों। इन सभी पोषक तत्वों से युक्त ब्रेकफास्ट स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

टोंड फेस या शॉर्प जॉलाइन के लिए करें फेशियल योग

हर कोई एक शॉर्प जॉलाइन का चेहरा पाने का सपना देखता है। टोंड फेस पाने के लिए लोग कितनी ही मेहनत करते हैं। कॉस्मेटिक सर्जरी से लेकर मेकअप तक न जाने लोग क्या-क्या ट्राई नहीं करते। अब जाहिर-सी बात है कि हर किसी के लिए कॉस्मेटिक सर्जरी तो पॉसिबल नहीं है, लेकिन हर कोई फेस को टोंड करने के लिए फेस योग जरूर कर सकता है। आइए, जानते हैं फेशियल योग (द्वुधुधुधुधु 4शदडु) के बारे में-

मुंह फुलाओ : यह एक्सरसाइज चेहरे की मांसपेशियों में ब्लड सर्कुलेशन को तेज करने में मदद करेगा। बढ़ा हुआ ब्लड सर्कुलेशन आपके ऊपरी गाल की मांसपेशियों को पोषण देगा जिससे आपके चेहरे की विशेषताएं तेज और नुकीले दिखेंगी।

कैसे करें- अपने मुंह को हवा से भरें और 10 सेकंड के लिए अपनी सांस को रोककर रखें। अब हवा की दिशा को अपने गाल के दाहिनी ओर मोड़ें और 10 सेकंड के लिए इस प्रक्रिया को दोहराएं। अपने गाल के बाईं ओर भी यही एक्सरसाइज करें।

माथे की मसाज : इस एक्सरसाइज की प्रैक्टिस करने से आपकी भौंहों को झड़ने से रोकने में मदद मिलेगी और आपको माथे की झुर्रियों से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी। माथे की झुर्रियां माथे पर पड़ने वाले सिलवटों और ड्रायनेस से होती है।

कैसे करें - अपनी तर्जनी और मध्यमा को अपनी भौंहों के नीचे रखें। अपनी हथेली और उंगलियों को अपने चेहरे पर टिकाएं, सुनिश्चित करें कि पूरी प्रक्रिया के दौरान आपकी आंखें खुली रहें। अपनी उंगलियों का उपयोग करके भौंहों के ऊपर और नीचे की ओर सॉफ्ट मोशन से करें। इस प्रक्रिया के 3 सेट करें, प्रत्येक सेट 30 सेकंड का होना चाहिए, बाद में अपने चेहरे को आराम दें।

गर्दन और होंठों पर फोकस : यह एक कठिन काम हो सकता है, लेकिन यह आपको टोंड जॉलाइन बनाने में मदद करेगा। यह एक्सरसाइज आपकी गर्दन, मुंह और गाल की मांसपेशियों पर फोकस करता है।

कैसे करें- अपने निचले होंठ को अपने मुंह के एक तरफ पीछे की ओर रखें। आपकी गर्दन की मांसपेशियों पर दबाव महसूस होगा। 10 सेकंड के लिए इसकी प्रैक्टिस करें। इस प्रैक्टिस को करते समय आपकी गर्दन में एक सिक्कड़न का अनुभव होगा। इस प्रक्रिया को कम से कम 15 बार दोहराएं।

पॉप्युलर हो रहे स्टैंडिंग डेस्क!

ऑफिस में घंटों तक बैठे-बैठे काम करना थकान भरा और उबाऊ तो होता ही है, लेकिन सेहत के लिए भी नुकसानदायक होता है। शायद यही वजह है कि अब अपने कर्मचारियों की सेहत को देखते हुए कई टेक कंपनियों ने अपने यहां स्टैंडिंग डेस्क का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है।

इन डेस्क की खास बात यह है कि बस बटन दबाकर इन्हें सीट के लेवल में लाया जा सकता है। यानी आप चाहे तो बैठकर काम कर सकते हैं, लेकिन जब असहज महसूस होने लगे तो फिर बटन दबाकर उसे ऊपर कर सकते हैं ताकि खड़े रहकर काम किया जा सके। बेंगलुरु स्थित इन्वेस्टमेंट बैंकिंग कंपनी गोल्डमैनसेक्स के सभी ऑफिसों के वर्क डेस्क स्टैंडिंग ही हैं। इनकी मदद से कर्मचारी अब पहले के मुकाबले अधिक मूव कर पाते हैं और सीट पर कम बैठते हैं। कुछ कर्मचारी तो ऐसे भी हैं तो लगातार 2 घंटे तक खड़े रहकर काम करना पसंद करते हैं।

स्टैंडिंग डेस्क के फायदे : 1- घंटों तक बैठे-बैठे काम करने से वजन बढ़ने और तोंद निकलने का खतरा रहता है, लेकिन स्टैंडिंग डेस्क की मदद से इससे निजात पायी जा सकती है। बैठे रहने से बेहद कम कैलरी बर्न होती है, जिसके कारण वजन बढ़ने लगता है, लेकिन खड़े रहने से काफी कैलरी बर्न हो जाती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, सप्ताह में अगर रोजाना कुछ देर खड़े रहकर काम किया जाए तो इससे कम से कम 1 हजार कैलरी बर्न होती है।

2- एक स्टडी के अनुसार, स्टैंडिंग डेस्क यानी स्टैंड-अप डेस्क पर काम करने से ब्लड शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है। 10 ऑफिस कर्मचारियों पर जब एक स्टडी की गयी तो उसमें सामने आया कि 180 मिनट तक खड़े होकर काम करने से उनका ब्लड शुगर लेवल 43 फीसदी कम हो गया। जबकि इतने ही समय तक बैठने के दौरान ब्लड शुगर तेजी से बढ़ गया। 3- ऑफिस में घंटों तक बैठकर काम करने से सबसे ज्यादा दिक्कत कमर में होती है। ज्यादातर ऑफिस कर्मचारी कमर दर्द की शिकायत करते हैं। लेकिन स्टैंडिंग डेस्क की मदद से इसे कम किया जा सकता है।

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

तनाव को तुरंत दूर करने के लिए अपनाएं ये 5 आसान और प्रभावी तरीके

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक आम समस्या बन गई है। चाहे ऑफिस का काम हो या घर की जिम्मेदारियां, हर जगह तनाव का सामना करना पड़ता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ सरल और प्रभावी तकनीकों से आप इसे तुरंत दूर कर सकते हैं?

इस लेख में हम आपको पांच ऐसी तकनीकों के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप सिर्फ 5 मिनट में आजमा सकते हैं और अपने दिन को बेहतर बना सकते हैं।

गहरी सांस लेना

गहरी सांस लेना एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप तुरंत तनाव कम कर सकते हैं।

जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं तो थोड़ी देर के लिए आराम से बैठ जाएं और गहरी सांस लें। धीरे-धीरे सांस अंदर लें, फिर धीरे-धीरे बाहर छोड़ें।

यह प्रक्रिया आपके मन को शांति देती है और आपके शरीर को आराम पहुंचाती है। इसे 5 मिनट तक दोहराने से आप तुरंत राहत महसूस कर सकते हैं।

पानी पीना

पानी पीना हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है और यह तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

जब हम पानी पीते हैं तो हमारा शरीर तरोताजा रहता है, जिससे दिमाग को सही तरीके से काम करने में मदद मिलती है।

इसके अलावा पानी पीने से शरीर के हानिकारक तत्व बाहर निकल जाते हैं, जिससे हमें ताजगी महसूस होती है। इसलिए जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं, एक गिलास पानी जरूर पिएं।

धीमी चाल से चलना

धीमी चाल से चलना एक अच्छा व्यायाम है, जो आपके मन और शरीर दोनों



संगीत सुनना

संगीत सुनना एक पुरानी लेकिन असरदार तरीका है, जिससे आपका मन खुश रहता है और तनाव कम होता है।

जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं तो अपने पसंदीदा गाने सुनें या कोई शांत संगीत सुनें, जो आपके मन को सुकून दे। इससे आपका मन तरोताजा होता है और आप नई ऊर्जा महसूस करते हैं।

यह प्रक्रिया आपके दिमाग को शांत करती है और आपको बेहतर महसूस कराती है।

मुस्कुराना

मुस्कुराना सबसे आसान तरीका है, जिससे आप तुरंत राहत पा सकते हैं।

जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं तो चेहरे पर हल्की सी मुस्कान लाएं। इससे आपका मूड अच्छा होगा और आप सकारात्मक महसूस करेंगे। यह तरीका आपके दिमाग को शांत करता है और आपको नई ऊर्जा देता है। इन सभी तकनीकों को अपनाकर आप अपने जीवन में आसानी से शामिल कर सकते हैं और तनाव मुक्त रह सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -56

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकूल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती रावड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक

20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, चुंघट 8. चंदन, दक्षिण का

एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 55 का हल

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

भगवान शिव के नए रूप में दिखें अक्षय कुमार, नई रिलीज डेट भी अनाउंस

हिंदी सिनेमा में अपनी अमिट छाप छोड़ने के बाद अक्षय कुमार तेलुगु सिनेमा में डेब्यू करने के लिए एकदम तैयार हैं। उनकी पहली तेलुगु फिल्म कन्नप्पा है जिसमें विष्णु मंचू, मोहनलाल और प्रभास जैसे बड़े सितारे भी नजर आएंगे। इस फिल्म में वह एक बार फिर महादेव की भूमिका में दिखाई देंगे।

मुकेश कुमार सिंह के निर्देशन में बने वाली कन्नप्पा का निर्माण मोहन बाबू कर रहे हैं। यह एक पैन इंडिया फिल्म होने वाली है, जिसको लेकर लंबे समय से इंतजार हो रहा है। पहले यह फिल्म 25 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन किसी कारण यह टाल दी गई थी। अब इसकी नई रिलीज डेट का एलान कर दिया गया है। कन्नप्पा भले ही 25 अप्रैल को सिनेमाघरों में न पहुंच पाई हो, लेकिन यह जल्द ही बड़े पर्दे पर दस्तक देने वाली है। मेकर्स ने रविवार को कन्नप्पा की नई रिलीज डेट का एलान किया है। नए पोस्टर में अक्षय कुमार महादेव की भूमिका में नजर आ रहे हैं।

इस पोस्टर के साथ कैप्शन में लिखा गया है, एक निडर शिकारी। एक दिव्य भक्त। उनकी आस्था ने स्वर्ग को हिला दिया। समर्पण के अंतिम प्रतीक कन्नप्पा की अनकही कहानी। इसी के साथ बताया गया है कि कन्नप्पा मूवी दुनियाभर के सिनेमाघरों में 27 जून को रिलीज होगी। कन्नप्पा एक शिव भक्त की कहानी है, जो पहले नास्तिक था। मगर एक दिन वह भगवान शिव का भक्त बन जाता है। वह अपनी भक्ति में इतना लीन हो जाता है कि वह अपनी आंखें तक फोड़ देता है। फिल्म में कन्नप्पा का किरदार विष्णु मंचू निभा रहे हैं। वहीं, प्रभास नंदीस्वरुडु का किरदार निभा रहे हैं। ओएमजी 2 के बाद अक्षय कुमार एक बार फिर महादेव की भूमिका में दिखाई देंगे। वहीं, नयनतारा, काजल अग्रवाल, प्रीति मुकुंदन और जोसिता अनोला जैसे हीरोइनें भी अहम भूमिका में होंगी। सुपरस्टार मोहनलाल का फिल्म में कैमियो रोल होगा।

एक सुपर योद्धा की भूमिका में नजर आएंगे तेजा सज्जा

भारतीय सिनेमा के उभरते सितारे- सुपर हीरो तेजा सज्जा, जो पैन ब्लॉकबस्टर हनु-मान की प्रसिद्धि का आनंद ले रहे हैं, अपने अगले महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट, मिराई के साथ आ रहे हैं। कार्तिक घट्टामनेनी द्वारा निर्देशित और पीपल मीडिया फैक्ट्री के बैनर तले टीजी विश्व प्रसाद द्वारा निर्मित इस एक्शन-एडवेंचर में तेजा सज्जा एक सुपर योद्धा की भूमिका में नजर आएंगे, एक ऐसा किरदार जो सुपरहीरो शैली की तरह ही रोमांचकारी और गतिशील होने का वादा करता है।

इस बीच, निर्माताओं ने मुंबई की ऐतिहासिक गुफाओं में फिल्म की नई शूटिंग शुरू कर दी है। तेजा सज्जा के साथ, कुछ मुख्य कलाकार इस नवीनतम शेड्यूल में भाग लेंगे। अगस्त की रिलीज की समय सीमा को पूरा करने के लिए, फिल्म से संबंधित कार्य शेड्यूल के अनुसार आगे बढ़ रहे हैं। फिल्म को 2डी और 3डी प्रारूपों में 8 अलग-अलग भाषाओं में दुनिया भर में भव्य रूप से रिलीज किया जाएगा। फिल्म में सुपर योद्धा की भूमिका निभाने के लिए तेजा सज्जा ने एक और उल्लेखनीय परिवर्तन किया है, जिसमें कई शानदार कलाकार हैं, जिसमें रॉकिंग स्टार मनोज मांचू खलनायक की भूमिका में हैं, और रितिका नायक मुख्य महिला हैं। तेजा सज्जा और मनोज मांचू के फर्स्ट लुक पोस्टर और विशेष झलकियों ने फिल्म के लिए जबरदस्त चर्चा पैदा कर दी है।

कार्तिक घट्टामनेनी ने पटकथा लिखने के अलावा छायांकन का काम भी संभाला है, साथ ही मणिबाबू करनम ने संवाद भी लिखे हैं। गौरा हरि ने संगीत दिया है। श्री नागेंद्र तंगला फिल्म के कला निर्देशक हैं, जबकि विवेक कुचिभोटला सह-निर्माता हैं। कृति प्रसाद क्रिएटिव प्रोड्यूसर हैं, जबकि सुजीत कुमार कोली कार्यकारी निर्माता हैं।

भगवान हनुमान के आशीर्वाद से महाकाली की शूटिंग शुरू

प्रशांत वर्मा की आगामी बहुप्रतिक्षित फिल्म महाकाली की आखिराकर शूटिंग शुरू हो चुकी है। फिल्म की शूटिंग पूजा सेरेमनी के साथ शुरू हुई, जिसकी तस्वीरें प्रशांत ने अपने सोशल मीडिया पोस्ट पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों को देखकर प्रशंसक फिल्म को लेकर और भी ज्यादा उत्साहित हो गए हैं।

प्रशांत वर्मा ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर फिल्म महाकाली को लेकर दो तस्वीरें शेयर की हैं। पहली तस्वीर ब्लैक एंड व्हाइट है - जो कि एक गड़ासा की तस्वीर है। दरअसल, गड़ासा शब्द का अर्थ गदा या मेस होता है। यह हनुमान जी का एक प्रतीकात्मक हथियार है, जो उनकी शक्ति, साहस और बाधाओं को दूर करने की क्षमता का प्रतीक है। इसे हिन्दू धर्म में एक पवित्र प्रतीक माना जाता है, जो शक्ति, भक्ति और रक्षा का प्रतीक है। इस तस्वीर के ऊपर लिखा है - पहली ताली गुंजती है। इस फिल्म को पीवीसीयू के तहत बनाया जाएगा। फिल्म के निर्माता रिवाज रमेश दुग्गल हैं। प्रशांत वर्मा की इस फिल्म को अपर्णा कोलूरू निर्देशित करेंगी। वहीं दूसरी तस्वीर राम भक्त हनुमान की है। हनुमान की तस्वीर के सामने महाकाली फिल्म का क्लैपबोर्ड रखा दिखाई दे रहा है।

प्रशांत ने फिल्म को लेकर इंस्टाग्राम पर दो तस्वीरों के साथ कैप्शन में लिखा, महाकाली की शूटिंग आज पूजा समारोह के साथ शुरू हुई। फिल्म महाकाली - देवी काली का एक अवतार, जो बुराई का सबसे भयंकर संहारक है।

नींद पूरी न होने से परेशान हुई राशि खन्ना

अभिनेत्री राशि खन्ना का शेड्यूल काफी व्यस्त चल रहा है, जिस वजह से उनकी नींद भी पूरी नहीं हो पा रही है। उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी तस्वीर शेयर की, जिसमें उनकी आंखें लाल हैं। अभिनेत्री ने बताया कि उनकी नींद पूरी नहीं हुई, जिस वजह से उनका यह हाल है। इसके साथ ही उन्होंने इसके पीछे की वजह भी बताई कि उनकी नींद पूरी क्यों नहीं हो पा रही है। शूटिंग शेड्यूल की वजह से नींद पूरी न होने की व्यथा सुनाने के लिए राशि ने इंस्टाग्राम के स्टोरीज सेक्शन का सहारा लिया। उन्होंने अपनी नो-मेकअप लुक तस्वीर को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, लाल आंखें, क्योंकि नींद उन लोगों के लिए है, जो सूर्योदय से पहले स्टंट नहीं करते हैं।

इससे पहले अभिनेत्री ने लजीज व्यंजनों के साथ अपनी तस्वीर शेयर की थी। अपने पोस्ट में राशि ने प्रशंसकों को सेट पर अपने खाने के रोमांच की झलक दिखाई, जिसमें वह दक्षिण भारतीय व्यंजनों का स्वाद लेती कैमरे में कैद हुई थीं। राशि खन्ना साउथ फिल्म इंडस्ट्री से लेकर बॉलीवुड तक जाना-माना नाम है।

उन्होंने 2013 में बॉलीवुड में जॉन अब्राहम की फिल्म मद्रास कैफे से कदम रखा था। फिल्म में उन्होंने रूबी का किरदार निभाया, जिसे लोगों ने काफी पसंद किया। अगले साल 2014 में उन्होंने फिल्म उहालु गुसागुसालदे से तेलुगु सिनेमा में डेब्यू किया और 2018 में फिल्म ईमैक्का नोडिगल से तमिल सिनेमा में अपनी शुरुआत की।



एक्टिंग के साथ-साथ राशि बेहतरीन गायिका भी हैं। वह तेलुगू भाषा में प्लेबैक सिंगिंग करती हैं। राशि की पिछली रिलीज 'द साबरमती रिपोर्ट' थी, जिसमें उन्होंने दमदार पत्रकार की भूमिका निभाई थी।

विवादों में रहने के बावजूद फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अपना कमाल दिखाने में सफल रही और अपने विषय वस्तु की वजह से उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश,

राजस्थान, हरियाणा, छत्तीसगढ़ समेत कई राज्यों में टैक्स फ्री कर दी गई थी।

फिल्म में राशि के साथ रिद्धि डोगरा और विक्रांत मैसी मुख्य भूमिकाओं में हैं। अपकमिंग फिल्म की बात करें तो राशि खन्ना के पास इस साल कुछ रोमांचक प्रोजेक्ट हैं, हालांकि अभी तक उनके बारे में ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है। वह हाल ही में एक्सेल एंटरटेनमेंट के ऑफिस में नजर आई थीं।

धनुष बनेंगे एपीजे अब्दुल कलाम



अभिनेता धनुष ने अपने करियर में एक से बढ़कर एक किरदार निभाए हैं और खूब वाहवाही लूटी है। वह न सिर्फ साउथ, बल्कि बॉलीवुड में भी खूब लोकप्रिय हैं।

अब एक बार फिर धनुष चर्चा में आ गए हैं। दरअसल, भारत के मिसाइल मैन कहे जाने वाले देश के 11वें राष्ट्रपति डॉक्टर एपीजे अब्दुल कलाम पर बायोपिक बनने जा रही है। इसका ऐलान भी हो गया है और

इसके हीरो हैं धनुष।

अब्दुल कलाम पर फिल्म बनने की मांग लंबे समय से हो रही थी। हर कोई मिसाइल मैन की कहानी जानने को बेताब था। अब आखिरकार दर्शकों का ये इंतजार खत्म हो गया है और कलाम की बायोपिक का ऐलान हो गया है। फिल्म का नाम कलाम द मिसाइल मैन ऑफ इंडिया होगा।

कान्स फिल्म फेस्टिवल में इस फिल्म की घोषणा की गई है। इसमें धनुष लीड रोल में नजर आएंगे। फिल्म से उनकी पहली झलक भी सामने आ चुकी है। निर्देशक ओम राउत इस बायोपिक का निर्देशन करने जा रहे हैं, जिन्होंने पिछली बार पैन इंडिया स्टार प्रभास को लेकर आदिपुरुष बनाई थी। फिल्म के प्रोडक्शन का काम द कश्मीर फाइलस जैसी शानदार फिल्म बनाने वाले अभिषेक अग्रवाल और टी-सीरीज के भूषण कुमार मिलकर संभाल रहे हैं।

इस फिल्म की कहानी साईविन क्राद्रस ने लिखी है, जो इससे पहले सोनम कपूर की नीरजा और अजय देवगन की मैदान जैसी दमदार बायोपिक फिल्मों की कहानी लिख चुके हैं।

फिल्म में कलाम के बचपन से लेकर भारत के मिसाइल प्रोजेक्ट्स में योगदान और राष्ट्रपति बनने तक का सफर दिखाया जाएगा। इस बायोपिक की कहानी डॉ. कलाम की बुक विंग्स ऑफ फायर से प्रेरित होगा। ओम राउत ने इस बारे में कहा, आज के दौर में जहां असली नेताओं की कमी है, वहां कलाम जी राजनीति से ऊपर उठे एक असाधारण इंसान थे। उनकी कहानी को पर्दे पर लाना एक बड़ी जिम्मेदारी और एक रचनात्मक चुनौती है। उधर धनुष ने इंस्टाग्राम पर पोस्टर साझा कर लिखा, मैं सचमुच धन्य महसूस कर रहा हूँ। प्रेरणादायक और उदार नेता अपने डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम सर का जीवन पर्दे पर लाने के निभाने के लिए गहराई से कृतज्ञ हूँ। धनुष के फैसले ने पहले ही कह दिया है कि ये फिल्म हिट होने वाली है।

आतंक की बर्बर हिंसक गतिविधियों से कई देश पीड़ित

अखिलेश आर्येन्दु
दुनिया में सबसे विकट, गंभीर और बर्बरता का पर्याय आतंकवाद वर्षों से मानवता का विध्वंसक बना हुआ है। आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक और मनोवैज्ञानिक स्तर पर इससे अत्यंत गंभीर समस्याएं पैदा हुई हैं।

अमेरिका, अफ्रीका, रूस, फ्रांस, जर्मन, जापान जैसे विकसित देश तो आतंक की बर्बर हिंसक गतिविधियों से पीड़ित हैं ही, तकरीबन सभी एशियाई मुल्क, जिनमें भारत सबसे ज्यादा प्रभावित है, भी इससे त्रस्त हैं।

भारत आंतरिक और विदेशी (बाह्य) आतंकवाद, दोनों से गंभीर रूप से पीड़ित है। भारत में आतंकवाद के कई कारण और रूप हैं, जिनमें राजनीतिक कारण सबसे अहम हैं, जिसमें अलगाववादी आंदोलन, जातीय संघर्ष, सीमावर्ती क्षेत्रों में तनाव और पड़ोसी देश द्वारा सीमा से आतंकवादियों की घुसपैठ करा कर आतंकवाद फैलाना शामिल हैं। धर्म या मजहब के नाम पर भी कट्टरपंथी सोच और हिंसा भी आतंकवाद का महत्वपूर्ण कारण है। वैचारिक मतभेद, हिंसा द्वारा विचारधारा को फैलाने के हथियार के रूप में इसका इस्तेमाल आम है। सामाजिक-आर्थिक असमानता भी आतंकवाद की वजह रही है जैसे नक्सलवादी से जन्मा वामपंथी नक्सलवाद जो बाद में हथियारबंद तथाकथित आंदोलन बन गया।

पिछले चार दशकों से भारत में अनेक दुर्दांत आतंकवादी संगठन सक्रिय हैं। ग्यारह राज्यों में दशकों से वामपंथी नक्सलवाद हिंसक गतिविधियां चलाता रहा है, जिसमें हजारों लोग और पुलिस बल (सेना के

जवान भी) शिकार हुए हैं। सामाजिक विभाजन को बढ़ावा देने वाले और धर्म व मजहब के नाम पर हिंसा करने वाले अपनी बात जबरन मनवाने वाले संगठन भारत में अराजकता फैलाने का काम करते रहे हैं। कुछ राज्यों में आतंकवाद की वजह से उद्योग, पर्यटन और दूसरे तमाम क्षेत्रों में रोजगार में कमी आई है। इससे शासन और सरकार की स्थिरता पर भी गहरा असर रहा है साथ में, देश भर में अराजकता का माहौल पैदा करने की इनकी कोशिश जगजाहिर है।

यह देशों के बीच संघर्ष और तनाव पैदा करने का काम भी करता है। भारत में 2014 के पहले पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल की सीमा से आतंकवादी घुसपैठ करते थे और बड़े पैमाने पर भारत में तकरीबन सभी राज्यों में बम विस्फोट और हिंसा की बर्बर घटनाएं आये दिन होती थीं, जिससे बड़ी तादाद में जान-माल का नुकसान होता था। कहना न होगा कि भाजपा के सत्ता में आने के बाद कानून व्यवस्था हर तरह से चाक-चौबंद की गई और आतंकवादी घटनाओं पर कुछ ही महीने में काबू पा लिया गया लेकिन जम्मू-कश्मीर में पाकिस्तान द्वारा पोषित आतंकवादियों की घुसपैठ पूरी तरह खत्म नहीं हुई। इसी दौरान धारा 370 खत्म की गई और जम्मू-कश्मीर को पुनर्गठित कर तीन केंद्रशासित प्रदेशों कश्मीर, जम्मू और लद्दाख में विभाजित कर दिया गया।

केंद्र सरकार के पिछले दस वर्ष आजादी के इतिहास में कई विकट समस्याओं के समाधान करने वाले रहे हैं। यह सरकार की नीतियों में आमूलचूल बदलाव से ही संभव हुआ है। विदेश नीति

के मामले निर्गुट नीति की जगह %सर्वगुट' नीति को अपनाया गया। गौरतलब है कि 1947 से 2013 तक भारत की विदेश नीति निर्गुट, समझौतावादी और हिंसा का जवाब अहिंसा से देने की रही। यही वजह है कि पिछले चार दशकों से अधिक समय से पाकिस्तान प्रायोजित आतंकवाद और घुसपैठ की घटनाएं भारत में लगातार जारी रहीं। पानी की तरह पैसा बहा कर भी धारा 370 के लागू रहने की वजह से केंद्र का यहां सीमित हस्तक्षेप था, जिसकी वजह से आतंकवाद लगातार फूलता-फलता रहा। जाहिर तौर पर पिछले कई दशकों से आतंकवाद अंतरराष्ट्रीय शांति और सुरक्षा के लिए बड़ा खतरा बन गया है। यूं तो भारत में आतंकवादी गतिविधियां 50 के दशक में ही बड़े पैमाने पर चालू हो गई थीं। विश्व भर में 1950 के दशक में हुए वामपंथ के उत्थान के बाद आतंकवादी गतिविधियां दुनिया के तमाम मुल्कों में देखी जाने लगी थीं जिनकी जड़ में यूरोप, अमेरिका, जापान, जर्मनी और भारत जैसे अनेक देश आए लेकिन भारत में आतंकवाद सबसे ज्यादा गंभीर, मुखर और बर्बर गतिविधियों के एक विस्तृत स्वरूप में जारी रहा है।

इसलिए 1967 में गैर-कानूनी गतिविधियां (रोकथाम) अधिनियम, बनाया गया। बाद में इस अधिनियम को संशोधित किया गया जिसमें संघीय सरकार को संगठनों और व्यक्तियों को %आतंकवादी के रूप में नामित करने की शक्ति मिली है। राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम, 1980 (एनएसए) भी अत्यंत कारगर है जिसमें अधिनियम अधिकारियों को आतंकवादियों से ताल्लुक रखने वाले गुटों के सदस्यों को

बिना किसी प्रदर्शन के घोषित अवधि के लिए हिरासत में रखने की अनुमति देता है। फिर पोटा कानून बनाया गया लेकिन 2002 में इसे निरस्त कर दिया गया। आतंकवादी एवं विघटनकारी गतिविधियों (रोकथाम) अधिनियम (टाडा) 1985 में लागू किया गया जिसे 1995 में निरस्त कर दिया गया।

भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) के विभिन्न प्रावधानों का भी इस्तेमाल किया जाता है। आतंकवादी गतिविधियों को रोकने में आर्म्स एक्ट लागू है, जो आतंकवादी गतिविधियों में इस्तेमाल होने वाले हथियारों के संबंध में लागू किया जाता है। इसी क्रम में विस्फोटक अधिनियम कानून भी लागू है, जो विस्फोटक चीजों के इस्तेमाल से संबंधित मामलों से ताल्लुक रखता है। कुछ राज्यों ने आतंकवादी गतिविधियों को रोकने के लिए कानून बनाए हैं, जिनमें महाराष्ट्र, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश जैसे राज्य शामिल हैं, जिनके जरिए आतंकवाद को रोकने का कार्य किया जाता है। आतंकवाद मानवता विरोधी, कानून विरोधी, समाज विरोधी, धर्म विरोधी (मानव मूल्यों के क्षरण) बर्बर गतिविधियों की पहचान के साथ दुनिया भर में जारी है।

दुनिया में आतंकवाद जिस तेजी से बढ़ा है, और हजारों आतंकवादी संगठन और गुट इसमें लिप्त हैं, ऐसे हालात में भारत के सामने आतंकवाद खत्म करने की बहुत बड़ी चुनौती है। इस चुनौती को दुनिया के उन सभी देशों को स्वीकार करने की जरूरत है, जो आतंकवाद के खतरे से कई तरह से पीड़ित हैं। देखना यह होगा कि भारत के सामने आतंकवाद की जो चुनौती है, उससे पार पाने में दुनिया के कौन-कौन से देश खुल कर भारत का साथ देते हैं।

हरि हरा वीरा मल्लू से गाना असुर हननम हुआ रिलीज

तैयार हो जाए, क्योंकि गर्जना शुरु हो चुकी है-सुपरस्टार पवन कल्याण अभिनीत भव्य फिल्म %हरि हरा वीरा मल्लू' का तीसरा और सबसे शक्तिशाली गाना %असुर हननम' अब रिलीज हो गया है! आज ही रिलीज हुए इस गाने ने संगीत जगत में तूफान ला दिया है, अपनी प्रचंड ऊर्जा और सिनेमाई तीव्रता से प्रशंसकों को मंत्रमुग्ध कर दिया है। इस साल के सबसे जबरदस्त ट्रैक के रूप में मशहूर, %असुर हननम' विद्रोह, धर्म और योद्धा भावना का एक विद्युत्प्रकाशीय स्तोत्र है।

ज्योति कृष्णा द्वारा निर्देशित और महान फिल्म निर्माता ए.एम. रत्नम द्वारा निर्मित, यह फिल्म इतिहास, मिथक और क्रांति का एक भव्य प्रदर्शन है। संगीत उस्ताद एम.एम. कीरवानी ने इस ध्वनि तूफान को तैयार किया है, और %असुर हननम' ताल और क्रोध के साथ कहानी को एक नई ऊंचाई देता है।

12 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली %हरि हरा वीरा मल्लू' में एक असाधारण कलाकारों की टोली है-बाॅबी देओल, सत्या राज और निधि अग्रवाल इस महाकाव्य सिनेमाई यात्रा में पवन कल्याण के साथ शामिल हैं। मनोज परमहंस के लेंस, कल्याण चक्रवर्ती गोसाला के शब्दों और कुमार तौरानी के नेतृत्व में टिप्स के संगीत समर्थन के साथ, फिल्म का हर तत्व एक अमिट छाप छोड़ने वाला है।

भारतीय नागरिक अपनी संस्कृति को छोड़ता नहीं

प्रह्लाद सबनानी
भारत में सनातन हिन्दू धर्म तो अनादि एवं अनंत काल से चला आ रहा है परंतु बाद के खंडकाल में भारत में कई अन्य प्रकार के मत पंथ भी विकसित हुए। जैसे बौद्ध, जैन, सिख धर्म आदि। ये विभिन्न मत, पंथ मूलतः सनातन हिन्दू संस्कृति का अनुपालन करते दिखाई देते हैं और कहा जाता है कि यह समस्त मत, पंथ सनातन हिन्दू धर्म की विभिन्न धाराएं ही हैं।

बौद्ध धर्म की उत्पत्ति भगवान बुद्ध की शिक्षाओं के आधार पर हुई। जैन धर्म में अहिंसा, आत्म संयम, सत्य एवं ईमानदारी पर अधिक जोर दिया जाता है। सिख धर्म ईर में विश्वास, सेवा, समानता एवं सत्यनिष्ठ पर आधारित है। सनातन हिन्दू संस्कृति को विश्व की अति प्राचीन संस्कृति के रूप में देखा जाता है। भारतीय सनातन हिन्दू संस्कृति में अध्यात्म का विशेष महत्त्व है जिसके अंतर्गत वसुधैव कुटुंबकम्', सर्वजन हिताय सर्वजन सुखाय', विश्व का कल्याण हो', किसी भी जीव का अहित न हो' जैसे भावों पर अमल का प्रयास किया जाता है। भारत में चूँकि मनुष्य के साथ-साथ जीव-जंतुओं, नदियों, पहाड़ों, पेड़-पौधों एवं जंगलों आदि में भी ईर का वास माना जाता है, इसलिए किसी भी जीव को कोई क्षति न हो इस भावना को न केवल को बढ़ाया जाता है, बल्कि इस पर अमल भी किया जाता है। इसीलिए भारत मूलतः शांतिप्रिय देश माना जाता है।

सनातन हिन्दू संस्कृति के ग्रंथों, उपनिषदों आदि द्वारा काम, कर्म एवं अर्थ को धर्म के साथ जोड़ कर ही संपन्न करने के उपदेश दिए जाते हैं। महाभारत में वेद व्यास जी ने धर्म के आठ तरीके बताए हैं- (1) यज्ञ-जिसका आशय है कि ऐसा कर्म जो समाज के लाभ के लिए किया जाता है, (2) दान-समाज की सहायता करना, (3) तप-अर्थात् स्वयं में सुधार करते रहना, स्वयं का मूल्यांकन करना तथा नकारात्मक गुणों को दूर कर सकारात्मक गुणों का विस्तार करना, (4) सत्यम-सत्य के मार्ग पर चलना, (5) क्षमा-दूसरों तथा स्वयं को गलतियों के लिए क्षमा करना, (6) दंभ-इंद्रियों को वश में रखना, (7) आलोचन-लालच नहीं करना एवं लालच में न आना, तथा (8) अध्ययन-स्वयं और दुनिया का अध्ययन करना। सनातन हिन्दू धर्म एवं भारत में उत्पन्न मत-पंथों के अनुयायी सामान्यतः धर्म के उक्त वर्णित आठ तरीकों पर चलने का प्रयास करते पाए जाते हैं। विश्व के अन्य देशों में विकसित मत-पंथों का अनुसरण करने वाले नागरिक भी भारत में निवास करते हैं जैसे यहूदी, ईसाई एवं इस्लाम के अनुयायी, आदि। इन मत-पंथों को सेमेटिक रिलिजन की श्रेणी में रखा जाता है क्योंकि इनकी साझा उत्पत्ति एवं कुछ सामान्य अवधारणाएं होती हैं, जैसे एक ही ईर में विश्वास, नैतिकता एवं कर्मकांड। यहूदी धर्म एक धर्म ग्रंथ (ताल्मुद) पर आधारित है। इस धर्म ग्रंथ

में यहूदी लोगों की धार्मिक और सांस्कृतिक विरासत को दर्शाया गया है। यहूदी धर्म सेमेटिक धर्म की श्रेणी में आता है क्योंकि इसमें एक ईर (येहव) में विश्वास, अनुष्ठान एवं नैतिक नियमों का पालन किया जाता है। ईसाई धर्म ईसा मसीह की शिक्षाओं पर आधारित है, जो एक ईर में विश्वास एवं ईसा मसीह के द्वारा उद्धार करने एवं उनके द्वारा ही मोक्ष करने पर जोर देता है। इस्लाम भी पैगंबर मुहम्मद साहब की शिक्षाओं पर आधारित है, जिसका एक ईर (अल्लाह) में विश्वास एवं कुरान के पालन पर जोर है। भारत के बारे में कहा जाता है कि यहां विविधता में भी एकता दिखाई देती है क्योंकि आज भारत में विभिन्न धार्मिक आस्थाओं एवं विभिन्न धर्मों की उपस्थिति तथा उनकी उत्पत्ति तो दिखाई ही देती है, साथ ही, व्यापारियों, यात्रियों, आप्रवासियों यहां तक कि आक्रमणकारियों द्वारा भी यहां लाए गए धर्मों को आत्मसात करते हुए उनका सामाजिक एकीकरण दिखाई देता है। सभी धर्मों के प्रति हिन्दू धर्म के आतिथ्य भाव के विषय में जॉन हार्डन लिखते हैं, हालांकि, वर्तमान हिन्दू धर्म की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता उसके द्वारा एक ऐसे गैर-हिन्दू राज्य की स्थापना करना है, जहां सभी धर्म समान हैं। भारतीय नागरिक स्वयं को किसी न किसी धर्म से संबंधित अवश्य बताता है। इसी के चलते, भारतीय नागरिक विश्व के किसी भी कोने में चला जाए परंतु अपनी संस्कृति को छोड़ता नहीं है।

सू-दोकू क्र.56									
	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 9वर्गों 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.55 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	

किन्नरों द्वारा जबरन वसूली के खिलाफ प्रतिनिधिमंडल मिला डीजीपी से

संवाददाता

देहरादून। किन्नरों द्वारा आमजन से जबरन वसूली के खिलाफ संयुक्त नागरिक संगठन का प्रतिनिधिमंडल पुलिस महानिदेशक से मिला। आज यहां किन्नरों द्वारा आमजन से पुत्र जन्म, विवाह, आवास निर्माण आदि अवसरों पर की जाने वाली जबरन वसूली पर रोक लगाने हेतु संयुक्त नागरिक संगठन का प्रतिनिधिमंडल पुलिस महानिदेशक कानून व्यवस्था वी.मुरुगेशन से मिला। संगठन के सुझावों पर तत्काल कदम उठाते हुए पुलिस मुख्यालय द्वारा पुलिस महानिरीक्षक गढ़वाल तथा कुमाऊं परिक्षेत्र समेत राज्य के समस्त जनपदों के वरिष्ठ/ पुलिस अधीक्षकों को जिला स्तर पर नागरिकों के साथ बैठक आयोजित कर कठिनाइयों का समाधान करते हुए कृत कार्रवाई की आख्या 15 दिन में मुख्यालय को उपलब्ध कराने की निर्देश दिए गए हैं। इसी विषय में जिलाधिकारी देहरादून को संगठन द्वारा 27 मई को दिए गए ज्ञापन पर नगर मजिस्ट्रेट देहरादून द्वारा भी पुलिस क्षेत्राधिकारी सदर, राजपुर, नेहरू कॉलोनी को जारी पत्र में जबरन वसूली से निजात दिलाए जाने हेतु आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए हैं। संगठन ने आशा व्यक्त की है कि राज्य में आमजन किन्नरों के असभ्य, अनुचित, अवैध आनिक व्यवहार को लेकर अपनी शिकायती आपातकालीन नंबरों पर दर्ज कराकर एफ आई आर भी दर्ज करा सकेंगे। प्रतिनिधि मंडल ने कानून व्यवस्था में सफलताओं के लिए अपर पुलिस महानिदेशक का अभिनंदन करते हुए शॉल उड़ाकर सम्मानित भी किया। शिष्ट मंडल में चौधरी ओमवीर सिंह, चंद्रगुप्त विक्रम, प्रकाश नागिया, मुकेश नारायण शर्मा, प्रदीप कुकरेती, एल आर कोटियाल, अवध श शर्मा, सुशील त्यागी आदि शामिल थे।

कार का शीशा तोड़ लैपटॉप व पर्स चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने कार का शीशा तोड़ लैपटॉप व पर्स चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गणेश विहार नेहरू ग्राम निवासी मयंक ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी कार वैडिडं प्वाइंट के बाहर खड़ी की थी। लेकिन जब वह थोड़ी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी कार का शीशा टूटा हुआ था तथा अन्दर से उसका लैपटॉप व पर्स गायब था।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाइकिल सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। सिरमौर मार्ग लोहारवाला निवासी राकेश कुमार दिवाकर ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका पुत्र जितेन्द्र कुमार अपने मित्र रोहित के साथ मोटरसाइकिल से डोईवाला से घर की तरफ आ रहे थे। जब वह टोल प्लाजा के पास पहुंचे तभी अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसके पुत्र जितेन्द्र की मौके पर ही मृत्यु हो गयी जबकि रोहित गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

महाराष्ट्र के श्रद्धालु का खोया हुआ मोबाइल पुलिस ने तलाश कर लौटाई

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने महाराष्ट्र के श्रद्धालु का खोया मोबाइल तलाश कर उसको वापस किया जिसके बाद उसके चेहरे पर मुस्कान लौट आयी।



प्राप्त जानकारी के अनुसार गोपाल विनायक राव खाड़े पुत्र विनायक राव विश्वनाथ खाड़े, निवासी कावल खड़े, नियर गणेश मंदिर अकोला, महाराष्ट्र ने कोतवाली मसूरी में आकर सूचना दी कि उनका मोबाइल कहीं खो गया है, जिसे उनके द्वारा ढूँढने का काफी प्रयास किया गया, पर वो उन्हें नहीं मिल पाया। उक्त सूचना पर प्रभारी निरीक्षक कोतवाली मसूरी द्वारा पुलिस कर्मियों को पीडित की सहायता हेतु तत्काल उनके साथ भेजा गया। पुलिस टीम द्वारा व्यक्ति द्वारा बताये गये स्थान के आसपास तथा अन्य स्थानों पर भी मोबाइल की खोजबीन की गयी। साथ ही आस पास के लोगों से उक्त संबंध में जानकारी की गई। पुलिस द्वारा किये गये प्रयासों के परिणामस्वरूप उक्त व्यक्ति के खोये हुये मोबाइल को चौकी लाईब्रेरी के पास से सकुशल बरामद कर उनके सुपुर्द किया गया। पुलिस द्वारा की गई त्वरित कार्यवाही व पुलिसकर्मियों से मिले सहयोग के लिए उक्त युवक द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस की कार्यशैली की प्रशंसा करते हुए दून पुलिस का आभार व्यक्त किया गया।

सनातन धर्म इंटर कॉलेज की प्रबंध समिति का चुनाव 8 जून को

संवाददाता

देहरादून। सनातन धर्म इंटर कॉलेज समिति के अध्यक्ष हरीश विरमानी ने बताया कि कॉलेज की प्रबंध समिति का चुनाव आठ जून को होगा।

आज यहां सनातन धर्म इंटर कॉलेज (बन्), रेसकोर्स की प्रबंध समिति के आगामी चुनाव, जो 8 जून 2025 को निर्धारित हैं, के संदर्भ में, टीम हरीश विरमानी ने एक बैठक आयोजित की। इस अवसर पर, टीम ने अपने पिछले कार्यकाल की उपलब्धियों और भविष्य की योजनाओं को साझा किया। उन्होंने बताया कि छात्र संख्या में वृद्धि: प्रबंध समिति और शिक्षकों के प्रयासों से विद्यालय की छात्र संख्या 1,000 से अधिक हो गई है। बालिकाओं के लिए निःशुल्क शिक्षा: विद्यालय में पढ़ने वाली सभी बालिकाओं को निःशुल्क शिक्षा और गणवेश प्रदान किया गया। 13 अस्थायी शिक्षकों, एक माली और प्राइमरी अनुभाग के लिए एक चौकीदार की नियुक्ति की गई। प्रतिभाशाली छात्रों को मासिक छात्रवृत्ति और जरूरतमंद छात्रों को हर संभव सहायता प्रदान की गई।



निःशुल्क कम्प्यूटर शिक्षा के लिए आधुनिक लैब और शिक्षक की व्यवस्था की गई। प्रयोगशालाओं का रसायन विज्ञान और भौतिक विज्ञान की प्रयोगशालाओं को आधुनिक बनाया गया। प्राइमरी स्कूल भवन का पुनर्निर्माण, शौचालयों का निर्माण, कक्षा-कक्षों में ब्लूट कैमरे, व्हाइट बोर्ड, डिस्प्ले बोर्ड और नया फर्नीचर स्थापित किया गया। इंटर अनुभाग की कक्षाओं की मरम्मत, रंगाई-पुताई, टीन शेड का निर्माण, बैडमिंटन कोर्ट और प्रार्थना स्थल का निर्माण, स्वच्छ जल के लिए टू और वाटर कूलर की व्यवस्था, द्वितीय तल के लिए सीढ़ियों का प्रबंध, और ग्राउंड के बड़े गेट की मरम्मत की गई। इस मौके पर भविष्य की योजनाओं

के बारे में विरमानी ने कहा कि सभी कक्षाओं में एलईडी युक्त स्मार्ट क्लास की स्थापना। साहित्यिक वर्ग और जीव विज्ञान विषय की मान्यता प्राप्त करना। एनसीसी सीनियर डिवीजन इकाई की स्थापना। रचनात्मक कार्यों के लिए गतिविधि कक्ष का निर्माण। बास्केटबॉल कोर्ट का निर्माण शामिल है। प्रत्याशियों की सूची: अध्यक्ष हरीश विरमानी, उपाध्यक्ष अजय कथूरिया, प्रबंधक हरीश गुलाटी, सह प्रबंधक मनीष डोरा, कोषाध्यक्ष मनीष गेरा, कार्यकारिणी सदस्य अजय अरोड़ा, राम स्वरूप भाटिया, राकेश चावला, कमल वाधवा, राकेश गांधी सहित पीएस कोचर, विजय कथूरिया आदि लोग शामिल रहे।

विधायक ने पानी की पाईप लाईन का किया शिलान्यास

संवाददाता

देहरादून। कैण्ट विधायक श्रीमती सविता कपूर ने कौलागढ में पानी की लाईन का शिलान्यास किया।

आज वार्ड 31, कौलागढ में कैण्ट विधायक श्रीमती सविता कपूर द्वारा पानी की पाईप लाईन का शिलान्यास सम्पन्न किया गया। इस महत्वपूर्ण आयोजन में जल आपूर्ति एवं समृद्धि के प्रति समर्थक कदम के रूप में इस परियोजना के शुभारंभ का महत्व स्पष्ट हुआ। कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष सुमित पाण्डे, पूर्व पार्षद श्रीमती समिधा गुरुंग, रमा गौड़, सागर गुरुंग, श्रीमती किरण थापा, सुरेन्द्र रावत, विष्णु प्रसाद शर्मा, राजन

खत्री और क्षेत्र के सभी गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति रही। सभी उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों ने इस आयोजन के सफल



होने पर अपना आशीर्वाद एवं समर्थन प्रकट किया। कैण्ट विधायक श्रीमती सविता कपूर ने कार्यक्रम में कहा, यह परियोजना न केवल हमारी जल समस्या का समाधान प्रस्तुत करेगी, बल्कि ग्रामीण एवं

शहरी क्षेत्रों में स्वच्छ एवं सुरक्षित जल आपूर्ति सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने आगे

जोड़ा कि भविष्य में भी इसी तरह के विकास कार्यों पर जोर दिया जाएगा, जिससे क्षेत्र के विकास एवं समृद्धि में तेजी आएगी। इस परियोजना का उद्देश्य स्थानीय निवासियों तक निर्बाध और उच्च गुणवत्ता वाला पानी पहुंचाना है जिससे स्वास्थ्य, कृषि और दैनिक जीवन में सुधार सुनिश्चित हो सके। सभी गणमान्य व्यक्तियों और स्थानीय समुदाय के सदस्यों ने परियोजना के प्रति उत्साह एवं सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त की।

माँ गंगा के उद्गम गंगोत्री में चलाया स्वच्छता व जनजागृति अभियान

संवाददाता

देहरादून। माँ गंगा के उद्गम गंगोत्री में स्वच्छता व जनजागृति अभियान चलाया गया। आज यहां गंगा शपथ के बाद गंगोत्री में गंगा के किनारे स्वच्छता अभियान के तहत 10 बरे नए पुराने बस्त्र, कपड़े, पॉलीथिन, प्लास्टिक बोटलें एकत्रित की गईं। गंगा विचार मंच के प्रान्त संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट का कहना है कि इस बार भी बड़ी संख्या में श्रद्धालु माँ गंगा जी की जलधारा में वस्त्र श्रृंगार सामग्री विसर्जित करने पर तुले हैं। माँ गंगा जी इन सब कृत्यों से व्यथित होती हैं।



उन्होंने गंगोत्री यमुनोत्री आने वाले यात्रियों श्रद्धालुओं से अपील की है कि माँ गंगा जी की जलधारा में वस्त्र श्रृंगार सामग्री विसर्जित न करें। उन्होंने आगे कहा या एक अति दुखद पहलू है कि श्रद्धालु लोग पवित्र स्नान के बाद अपने पुराने कपड़े अंडरगार्मेंट्स भी गंगा किनारे छोड़ जाते हैं। माँ गंगा के धरती पर अवतरित होने के पावन पर्व गंगा दशहरा

के उपलक्ष्य में गंगा विचार मंच के कार्यकर्ताओं, गंगोत्री नेशनल पार्क के रेंजर प्रदीप बिष्ट व वन विभाग के अधिकारियों कर्मचारियों, नगर पंचायत गंगोत्री के स्वच्छता कर्मियों के साथ गंगोत्री मंदिर समिति के पदाधिकारियों द्वारा गंगा के मायके गंगोत्री में स्वच्छता अभियान चलाया गया।

आज के स्वच्छता अभियान में गंगा विचार मंच के प्रांत संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट, जिला संयोजक जयप्रकाश भट्ट, गंगा प्रहरी श्रीमती कमला बिष्ट, गंगोत्री मंदिर समिति के पदाधिकारियों,

नगर पंचायत गंगोत्री के कर्मचारियों व गंगा विचार मंच के कार्यकर्ताओं व गंगा सभा गंगोत्री के पदाधिकारियों ने हिस्सा लिया। आज के कार्यक्रम में नगर पंचायत गंगोत्री के सुरेश सेमवाल, गंगा विचार मंच के गंगोत्री के जिला संयोजक रावल अशोक सेमवाल, गंगोत्री मंदिर समिति के सचिव रावल राजेश सेमवाल, प्रदीप सेमवाल, रेंजर प्रदीप बिष्ट, गंगा प्रहरी समिति नौटियाल, जयप्रकाश नौटियाल के साथ नगर पंचायत गंगोत्री के धनराज सहित नगर पंचायत गंगोत्री के कर्मचारियों ने हिस्सा लिया।

स्थानीय निकायों को सशक्त बनाने के लिए सेतु आयोग ने सौंपी सीएम धामी को रिपोर्ट



संवाददाता
देहरादून। नगर निकायों के सशक्तिकरण की दिशा में गहन विश्लेषण आधारित रिपोर्ट सेतु आयोग ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को सौंपी। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को सचिवालय में सेतु आयोग ने नगर निकायों के सशक्तिकरण की दिशा में गहन विश्लेषण आधारित रिपोर्ट सौंपी। सेतु आयोग के उपाध्यक्ष राज शेखर जोशी ने रिपोर्ट सौंपते हुए कहा कि नगर निगम और निकायों को स्वावलंबी और सशक्त बनाने, प्रदेश के शहरी विकास और नगरों की समस्याओं को सुधारने की दिशा में सुझाव दिये गये हैं। रिपोर्ट के

प्रमुख बिंदु निकायों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए वित्तीय स्वायत्तता और राजस्व जुटाने की क्षमता बढ़ाना और भारतीय संविधान की 12वीं अनुसूची में शामिल 18 कार्यों (जैसे जल आपूर्ति, सार्वजनिक स्वास्थ्य, शहरी नियोजन) को निकायों को हस्तांतरित करना है। रिपोर्ट में तकनीकी नवाचार के लिए स्मार्ट गवर्नेंस, जीआईएस मैपिंग और डेटा-आधारित निर्णय लेने को बढ़ावा देना है। निकायों के कर्मचारियों और निर्वाचित प्रतिनिधियों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने का सुझाव दिया गया है। रिपोर्ट में महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, उड़ीसा आदि राज्यों में इस दिशा में किए गए सुधारों के बारे

में भी विस्तार से जानकारी दी गई है। देश के सफल शहरी निकायों के मॉडलों को उत्तराखंड की विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप प्रभावी रूप से ढाले जाने के लिए भी सुझाव दिये गये हैं। रिपोर्ट में आपदा-रोधी योजना, भूस्खलन प्रबंधन नियोजन में आम लोगों की राय को प्राथमिकता देने का भी जिक्र किया गया है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत, मुख्य सचिव आनंद बर्द्धन, सेतु आयोग सीईओ शत्रुघ्न सिंह, सचिव शहरी विकास सचिव नितेश झा, श्रीमती राधिका झा, चंद्रेश यादव, सेतु आयोग से डॉ. भावना सिंधे, डॉ. प्रिया भारद्वाज, अंकित कुमार एवं शहजाद अहमद मलिक उपस्थित थे।

अलग-अलग स्थान से 3 शव बरामद होने से मचा हड़कंप

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मंगलौर कोतवाली क्षेत्र के तीन अलग-अलग स्थान से तीन शव बरामद होने पर हड़कंप मच गया सूचना मिलने पर पुलिस ने तीनों शवों को बरामद कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह मोहम्मदपुर झाल के पास कुछ लोगों की नजर एक हॉंडा सिटी कार पर पड़ी जो नहर में डूबी हुई थी। मामले की जानकारी पुलिस को दी गई।

मौके पर पहुंची पुलिस ने जेसीबी मशीन की मदद से कार को बाहर निकलवाया जिसमें एक युवक का शव पड़ा मिला। पुलिस जांच के दौरान मृतक के पास से आधार कार्ड बरामद हुआ जिससे मृतक की पहचान धर्मेन्द्र पुत्र बलवीर सिंह निवासी मैनपुरी उत्तर प्रदेश के रूप में हुई। पुलिस ने मामले की जानकारी मृतक के परिजनों को दे दी और शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया। वहीं दूसरी ओर लिबराहेडी गांव के पास एक अन्य शव बरामद किया गया शव की पहचान नहीं हो सकी है हालांकि शव की स्थिति देखकर अनुमान लगाया जा रहा है कि यह करीब तीन-चार दिन पुराना है। शव पर कोई चोट के निशान नहीं है जिससे अंदेशा जताया जा रहा है कि युवक की मौत प्राकृतिक कारणों से हुई हो सकती है। तीसरा मामला आसिफ नगर झाल क्षेत्र में सामने आया है यहां एक और शव मिलने की सूचना मिली। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने देखा कि शव काफी दिन पुराना है और सड़ चुका है पुलिस ने सभी शवों को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।



मकान का ताला तोड़ 150 डालर व जेवरात चोरी

संवाददाता
देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड़ वहां से जेवरात व 150 डालर चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रूपा फार्म गुमानीवाला निवासी मिथलेश थपलियाल ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से जेवरात व 150 डालर चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

झोपड़ी में आग लगने से मासूम की मौत

हमारे संवाददाता
हरिद्वार। झोपड़ी में आग लगने से देर रात एक तीन वर्षीय मासूम की मौत हो गयी वही आग की चपेट में आकर एक पांच साल का बच्चा व उसके माता-पिता

5 साल का बच्चा व माता-पिता भी झुलसे
भी झुलस गये। सूचना मिलने पर फायर सर्विस ने मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया लेकिन तब तक झोपड़ी जलकर खाक हो चुकी थी। मामला चंडी घाट पुल के पास का है यहां देर रात एक झोपड़ी में आग लगने से तीन साल के मासूम की दर्दनाक



मौत हो गई, जबकि एक पांच साल का बच्चा और माता-पिता भी झुलस गए। घटना के बाद इलाके में अफरा-तफरी मच गई। आग इतनी भीषण थी कि झोपड़ी पूरी तरह खाक हो गई। सूचना

मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। जानकारी के अनुसार यहां झोपड़ी में एक परिवार रह रहा था। देर रात अज्ञात

कारणों से झोपड़ी में आग लग गई। परिवार गहरी नींद में था, जिससे किसी को आग लगने का तुरंत पता नहीं चल पाया। जब तक आसपास के लोगों ने शोर मचाया और राहत कार्य शुरू किया, तब तक आग विकराल रूप ले चुकी थी। आग में तीन वर्षीय बच्चे की मौके पर ही जलने से मौत हो गई वहीं पांच वर्षीय बच्चा भी गंभीर रूप से झुलस गया है। माता-पिता भी आग की चपेट में आ गए और उन्हें भी झुलसी अवस्था में जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। पुलिस अब आग लगने के कारणों की जांच में जुटी हुई है।

जानलेवा हमले के सात आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता
पौड़ी। जानलेवा हमला करने वाले सात लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से तीन तलवारों व सात बुलेट बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात **तीन तलवारों व पांच बुलेट बरामद**



कोतवाली श्रीनगर पर पवन उनियाल निवासी श्रीनगर द्वारा तहरीर देकर बताया गया कि रात के समय मैं अपने दोस्तों के साथ श्रीनगर बाजार पेट्रोल पम्प में था इसी दौरान पांच बुलेट मोटर साइकिल सवार 8-10 युवकों द्वारा मोटर साइकिल के साइलेंसर्स से तेज आवाज की जा रही थी हमारे द्वारा इन युवकों को मोटर साइकिल को शांतिपूर्वक चलाने को कहा गया जिस पर इन युवकों द्वारा हम पर धारदार

हथियारों से जानलेवा हमला किया गया। जिस पर हम अपनी जान बचाने के लिए भागे तो इनके द्वारा हमारा पीछा कर हमारे साथ मारपीट की गई जिससे हमें गंभीर चोटें आई है।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। सीसी कैमरे खंगालने पर पुलिस को पता चला कि सभी आरोपी रूद्रप्रयाग की ओर गये हैं। जिस पर पुलिस द्वारा आरोपियों का पीछा किया गया। पीछा करने पर उक्त घटनाक्रम को अंजाम देने वाले 7 आरोपियों (जसकरण सिंह, गुरप्रीत सिंह, जशनदीप सिंह, चरनप्रीत, जसकान सिंह, सुखप्रीत सिंह व रमनदीप सिंह) को रूद्रप्रयाग के पास जवाड़ी बाइपास से मय 3 तलवारों के साथ गिरफ्तार किया गया साथ ही गिरफ्तारशुदा आरोपियों की बुलेट मोटर साइकिलों को भी सीज किया 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।